

راهکارهای اجتماعی در جهت مقابله با «احساس تنهایی» براساس آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی*

محمدعلی وطن‌دوست** و لیلا خانی اوشانی***

چکیده

احساس تنهایی، تجربه ذهنی ناخوشایندی است که فرد نوعی تهی‌بودن و خلأ درونی را احساس می‌کند. در صورت بروز این احساس، نقصی جدی در شبکه ارتباطی اجتماعی شخص اتفاق می‌افتد. از دیگر سو، بنابر باور برخی از محققان علوم دینی این مکانیزم روان‌شناختی، با ایجاد علقه و پیوند با خداوند، قابل دفع و رفع است؛ و این امر درونی پاتالوژیک می‌تواند با پی‌جویی و رویارویی جدی با آن، کنترل گردد. پژوهش پیش‌رو، با روش توصیفی- تطبیقی و با ابزار کتابخانه‌ای، نظرات برخی روان‌شناسان را بر اساس آموزه‌های قرآن و حدیث، مورد ارزیابی قرار داده و با مقایسه تطبیقی، به پی‌جویی و چاره‌اندیشی در این باره پرداخته است. برابر یافته‌های این نگاره، راهکارهای اجتماعی گروهی از رهیافت‌ها هستند که در مقابل فردیت قرار دارند و در چهار گروه (ایجاد نظام‌های حمایتی، فعالیت‌های گروهی، ازدواج و اشتغال) توصیف می‌شوند. با این بررسی، می‌توان هم‌راستا و هم‌جهتی برخی نظرات روان‌شناسی و آموزه‌های قرآن و حدیث را تأیید نمود و بر عدم تهافت؛ بلکه هم‌سویی و مکمل یکدیگر بودن آن‌ها، تأکید ورزید.

کلیدواژه‌ها: احساس تنهایی، راهکارهای اجتماعی، راهکارهای مقابله‌ای.

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ - تاریخ تأیید: ۱۴۰۱/۱۲/۲۵.

** استادیار گروه فلسفه و حکمت اسلامی دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران؛ (ma.vatandoost@um.ac.ir).

*** دانشجوی دکتری قرآن و حدیث، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران، «نویسنده مسئول»؛

(le.khani.90@gmail.com).

مقدمه

پژوهش‌های صورت‌گرفته در حوزه تنهایی، حاکی از آن است که تنهایی یا خلوت‌گزینی در دو حوزه مثبت و منفی تعریف می‌شود. در خلوت‌گزینی مثبت یا انتخابی، آدمی به‌همراهی خداوند، خانواده، جامعه بشری و دوستان و آشنایان، واقف و از آنها بهره‌مند است و لذت می‌برد و در عین حال تنهایی را برگزیده است.^۱ گاه این تنهایی برای تنهاشدن با خداوند و بهره‌بردن از لذات معنوی آن است.^۲ تنهایی انتخاب‌شده و آگاهانه، نه تنها به علت ناتوانی در برقراری ارتباط نیست؛ بلکه با آنکه توانایی زیادی در برقراری ارتباط وجود دارد، به دلیل محافظت خویش از آلودگی‌ها است.^۳ در عین حال، واکاوی آمارها در جوامع مختلف، حکایت از گسترش و شیوع بیماری‌های روحی و روانی در بین عموم بشر دارد. در این میان احساس بغرنج تنهایی که با معضلاتی مانند افسردگی، خودکشی، احساس تیره‌روزی، بدبختی و... همراه است، بیش از موارد دیگر خودنمایی می‌کند. این احساس که تجربه‌ای آزارنده و پریشان‌کننده است،^۴ در اثر برخی از عوامل ناخوشایند، فرد را مبتلا می‌سازد و در نتیجه این احساسات، حالتی از تهی‌بودن مشاهده می‌شود؛ به‌عنوان نمونه، بارها اتفاق می‌افتد که افراد بسیاری پیرامون انسان وجود دارند؛ اما باز احساس تنهایی می‌کند چرا که آنان درک درستی از نیازها و خواسته‌های او ندارند. خلاصه این‌که همه هستند؛ اما مثل اینکه هیچ‌کس نیست و این، همان حس رنج‌آور تنهایی است.^۵

بررسی‌های موجود نشان داده‌اند که افراد دارای احساس تنهایی ویژگی‌هایی دارند که از آن جمله می‌توان به «رضایت و شادمانی اندک، عزت نفس نازل، ازخودبیگانگی، احساس خجالت، دل‌تنگی، احساس خلأ، کمی جاذبه، خودداری از ارتباطات اجتماعی، دوستان اندک، بدبینی، ناتوانی در ابراز خود، دیگرگریزی و درون‌گرایی» اشاره نمود.^۶ از همین رو، بسیاری از صاحب‌نظران در حوزه‌های

۱. ر.ک: «عوامل، نشانه‌ها و پیامدهای احساس تنهایی در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی»، پژوهش دینی، ش ۴۳، ص ۵.

۲. اسراء: ۷۹.

۳. همان.

۴. ر.ک: «ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان»، علوم رفتاری، ش ۴، ص ۳۱۲.

۵. چند گام تا پیروزی بر روزمرگی؛ پاسخی به علل و عوامل احساس دل‌تنگی و تنهایی برای رسیدن به شادی پایدار، ص ۴۵.

۶. ر.ک: «بررسی و مقایسه منبع کنترل (درونی- بیرونی) و احساس تنهایی در بین دختران ورزشکار و

مختلف علمی تلاش نموده‌اند تا راهکار مناسبی جهت درمان این بیماری ارائه دهند، ولی با ارائه راهکارها و کاربرست طرق گوناگون توسط روان‌شناسان، هنوز موفقیتی درجهت درمان این حالت روحی به دست نیامده و مشکل احساس تنهایی حل نشده است. بنابراین، به نظر می‌رسد راه درمان و ریشه‌ابی، مسئله‌ای فراتر از حس و تجربه است که انسان و ویژگی‌های او را به خوبی بشناسد و آن چیزی جز آموزه‌های وحیانی نیست. بدین‌رو لازم است با تمسک به آیات و روایات، انسان را از داشتن زندگی مکانیکی و خشک رهانیده و از احساس تنهایی خارج نمود.

از آنجا که احساس تنهایی هم جنبه شناختی، احساسی و روانی دارد و هم جنبه روحی و معنوی، در این پژوهش، راهکارهای اجتماعی که به گفته رابرت ویس پدر پژوهش در مورد احساس تنهایی از پیش شرط‌های مهم و ضروری در جهت مقابله با احساس تنهایی است،^۱ از نظر قرآن، حدیث و روان‌شناسی مورد واکاوی و ارزیابی قرار می‌گیرد تا نقاط اشتراک و افتراق را پیش‌رو نهد و به جمع‌بندی نهایی برسد. پژوهش پیش‌رو با توجه به موارد ذکر شده، درصدد پاسخ‌گویی به پرسش‌هایی است که در ادامه ذکر می‌شود. اول اینکه، احساس تنهایی در آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی چه تعریفی دارد؟ دوم، راهکارهای اجتماعی مقابله با احساس تنهایی در آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی کدام است؟ و چه نکات اشتراک و اختلافی میان دین و روان‌شناسی در این‌باره وجود دارد؟

پیش از بررسی مقایسه‌ای، باید در نظر داشت که شاید در برخی موارد نتوان فقط یک راهکار اجتماعی جهت درمان احساس تنهایی ناشی از علل گوناگون ارائه داد؛ اما می‌توان با به کارگیری یک راهکار یا تلفیقی از چند راهکار، آن را کاهش یا تسلی بخشید.

هرچند پیرامون راهکارهای اجتماعی در جهت مقابله با «احساس تنهایی» بر اساس آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی تاکنون اثر مستقلی ارائه نشده؛ اما در آثار زیر به ابعادی از موضوع این پژوهش پرداخته شده است که در ادامه، گزارشی کوتاه از مهم‌ترین آنها ارائه می‌شود:

پیشینه‌شناسی مسأله پژوهش، نشانگر آن است که پایان‌نامه‌ای با عنوان اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت با خود بر احساس تنهایی و سازگاری اجتماعی کودکان کار شهر تهران، توسط سیده فرزانه سادات رضوی و به راهنمایی میرسعید جعفری در دانشکده رفاه، نوشته شده است. نویسنده در این پایان‌نامه، با داشتن جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر یک مدرسه در شهر

غیور و رشکار»، پژوهش در علوم ورزشی، ش ۱۰، ص ۱۲۶.

۱. احساس تنهایی و توتالیتراریسم، صص ۲۸ و ۲۹.

تهران و با به‌کارگیری طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون به بررسی اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت با خود بر احساس تنهایی و سازگاری اجتماعی کودکان کار شهر تهران پرداخته است. همچنین پایان‌نامه‌ای با نام «اثربخشی درمان میان‌فردی گروهی بر احساس تنهایی، شادکامی و افسردگی دانشجویان دختر افسرده»، نوشته معصومه دانه‌کار و به راهنمایی مرتضی ترخان، در دانشگاه پیام نور استان تهران، وجود دارد. نگارنده در این پژوهش که به‌منظور اثربخشی درمان میان‌فردی گروهی بر احساس تنهایی، شادکامی و افسردگی دانشجویان دختر افسرده انجام شده است، سه فرضیه را مطرح می‌نماید و با استفاده از پرسش‌نامه‌هایی به واکاوی موضوع این رساله می‌پردازد. نیز مقاله «اثربخشی نمایش درمانگری در کاهش احساس تنهایی و نارضایتی اجتماعی» نوشته آسیه اناری در مجله روان‌شناسی تحولی روان‌شناسان ایرانی، با هدف بررسی شیوه درمانگری و پیش‌گیری جامعی در مقوله احساس تنهایی و نارضایتی اجتماعی در کودکان، بر آن است تا به پرسشی که در پی می‌آید، پاسخ داده شود: آیا نمایش درمانگری، احساس تنهایی و نارضایتی اجتماعی در کودکان را کاهش می‌دهد؟ همچنین مقاله دیگری با عنوان «بررسی و مقایسه منبع کنترل (درونی - بیرونی) و احساس تنهایی در بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار»، نوشته شیخ محمود یوسفی و همکاران در مجله پژوهش در علوم ورزشی، چاپ شده است که نگارنده در این مقاله، به بررسی ارتباط و مقایسه احساس تنهایی و منبع کنترل (درونی-بیرونی) دختران ورزشکار و غیرورزشکار به روش عملی و میدانی با حضور صد نفر ورزشکار و صد نفر غیرورزشکار می‌پردازد. اما پژوهش حاضر، به شیوه توصیفی-تطبیقی و با ابزار کتابخانه‌ای، راهکارهای اجتماعی را در آموزه‌های قرآن، حدیث و علم روان‌شناسی مورد واکاوی قرار داده است؛ سپس در نتیجه‌گیری نقاط اشتراک و افتراق را بیان می‌کند و هم‌جهتی یا عدم تهافت آموزه‌های دینی و روان‌شناسی را پیش‌رو می‌نهد.

الف. مفهوم‌شناسی احساس تنهایی

خلوت‌گزینی منفی که بیشتر با اصطلاح «احساس تنهایی» معروف است، نوعی احساس تهی‌بودن و خلاء درونی است که موجب می‌شود آدمی احساس انزوا کرده و از ارتباط‌های انسانی جدا گردد و مهارت برقراری ارتباط با افراد عادی را نداشته باشد. در قرآن کریم، اگرچه به زندگی و حیات فردی و حشر به‌صورت تنهایی تصریح شده است «وَلَقَدْ جِئْتُمُونَا فُرَادَى كَمَا خَلَقْنَاكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ»^۱ «و عَرَضُوا عَلَي رَبِّكَ صَفًّا لَقَدْ جِئْتُمُونَا كَمَا خَلَقْنَاكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ»^۲، اما با تصریح به معیت

۱. انعام: ۹۴.

۲. کهف: ۴۸.

خداوند و عدم تنهایی انسان و حضور همیشگی او نزد خداوند در همه جا و همه زمان‌ها «وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ»^۱، «وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ»^۲، «فَإِنِّي قَرِيبٌ»^۳ احساس تنهایی در برخی مراحل از نگاه قرآن کریم، پاتالوژیک (آسیب‌شناسانه) و ناشی از شناخت ناقص یا اختلال احساسی است، چنان‌که در متون روایی و روان‌شناسی نیز چنین می‌نماید. در احادیث متعدد از ائمه معصومین علیهم‌السلام، فردگرایی و خلوت‌گزینی منفی نکوهش شده است، در حدیثی از رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم آمده است:

أَلَا أُتَبِّئُكُمْ بِشَرِّ النَّاسِ قَالُوا بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ مَنْ سَافَرَ وَحْدَهُ وَ مَنَعَ رَفْدَهُ وَ صَرَبَ عَبْدَهُ: آیا تو را از بدترین فرد مردم خبر ندهم؟ کسی که تنها بخورد، داد و دهش نکند، تنها سفر کند، و بنده‌اش را بزند.^۴

همچنین پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در روایتی دیگر می‌فرماید:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ كَرِهَ لَكُمْ لَيْسَةَ الْأُمَّةُ أَرْبَعًا وَ عَشْرِينَ حَصْلَةً ... وَ كَرِهَ أَنْ يَنَامَ الرَّجُلُ فِي بَيْتٍ وَحْدَهُ: خدای عزوجل بیست و چهار خصلت را برای شما خوش نداشته و شما را از آنها نهی فرموده است، یکی از آنها، مردی است که در خانه‌ای به تنهایی بخوابد.^۵

نیز امیرمؤمنان علی علیه‌السلام، خلوت‌گزینی منفی را مورد نکوهش قرار داده‌اند:

سَبَبُ الْفُجُورِ الْحَلُوةُ: سبب گناه، خلوت‌کردن و تنهایی است.^۶

در دانش روان‌شناسی، احساس تنهایی از نظر اصطلاح چنین تعریف می‌شود:

احساسی نامطبوع و محذوریت‌بخش است که در خلوت و جلوت احساس می‌گردد. فرد مبتلا آرزو می‌کند که تکیه‌گاهی داشته باشد. احساس ناامنی و ترس می‌کند و همه این موارد، مانع از داشتن روابط معقول و مطلوب وی با دیگران می‌شود. فرد آسیب‌دیده، خودش را خواستنی نمی‌یابد و خیال می‌کند

۱. حدید: ۴.

۲. ق: ۱۶.

۳. بقره: ۱۸۶.

۴. من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۲۷۷.

۵. الخصال، ج ۲، ص ۵۲۰.

۶. غررالحکم و دررالکلم، ص ۳۹۶.

که عیب‌هایی همواره با او است، از این رو، باید به اجبار تنها بماند. در نتیجه به مرور دیگر انگیزه و رغبتی در تفریح و درس خواندن و... برایش نخواهد ماند و از همه کناره می‌گیرد و فقط به خاطر نیازهای طبیعی و فطری است که به دیگران نزدیک می‌شود.^۱

در دیدگاه روان‌شناسان، وقتی فرد در شهر و دیار خود به سر برد و دوستان و آشنایان زیادی هم در کنارش باشند؛ اما از روابطش با آنها به هیچ وجه خشنود نباشد و انتظاراتش از روابط اجتماعی برآورده نگردد؛ در این صورت خلوت وی از نوع منفی است و فرد به احساس رنج‌آور تنهایی مبتلا گشته است.^۲ به گفته آنان، احساس تنهایی منفی که معمولاً همه انسان‌ها را مبتلا می‌سازد و از آن هم گریزان‌اند،^۳ احساسی اجباری است که خودش را در معاشرت با دیگران و زمان‌هایی که فرد در جمع حضور دارد، نشان می‌دهد.^۴ بنابراین، ضمن محرومیت از معاشرت مفید، برای روان بسیار خطرناک است و روان‌پریشی را در پی دارد.^۵

بنابراین، خلوت‌گزینی منفی که همان احساس تنهایی است، احساسی نامطبوع است که در درون شکل می‌گیرد و باعث گسستن ارتباطات انسانی با دیگران می‌شود. این احساس با گفتارهای گوناگون؛ ولی هماهنگ در متون قرآنی، روایی و روان‌شناسی محل بحث و بررسی است.

ب. راهکارهای اجتماعی در جهت مقابله با احساس تنهایی

جهت برخورداری از روابط بین فردی رضایت‌بخش و دوری از احساس پرحرمان تنهایی، استفاده از راهکارهای اجتماعی بسیار مفید خواهد بود. البته نباید از نظر دور داشت که در این زمینه کنترل سبک تفکر و تفسیرهایی که از هر موقعیت اجتماعی برداشت می‌گردد نیز از اهمیت بالایی برخوردار است.^۶ در متون دینی و روان‌شناسی، راهکارهای اجتماعی گوناگونی در جهت مقابله و درمان احساس تنهایی مطرح گردیده، که به آنها اشاره می‌شود:

۱. غلبه بر خشم و احساس تنهایی، صص ۹۵ و ۹۶.
۲. مهارت مقابله با احساس تنهایی، صص ۵ و ۶.
۳. احساس تنهایی و توتالیتاریسم، ص ۵۱.
۴. همان، ص ۲۵؛ لذت و رنج تنهایی، ص ۱۵۴.
۵. چگونه از تنهایی لذت ببریم؟، ص ۸۲.
۶. مهارت‌های زندگی، ص ۱۹۷.

۱. ایجاد نظام‌های حمایتی

یکی از مهارت‌های اجتماعی در جهت مقابله با احساس تنهایی، که بسیاری از افراد آن را نادیده می‌گیرند، استفاده‌ی سازنده و مفید از نظام‌های حمایتی (شبکه‌ی دوستان، اقوام و نزدیکان) و تقویت این ارتباطات است. خداوند در قرآن کریم بر ضرورت ایجاد روابط و برقراری دوستی تأکید می‌ورزد. به‌عنوان نمونه، در آیه ۲۰۰ آل عمران آمده است:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا...﴾^۱

همچنین مطابق آیه ۶۳ سوره انفال، این ضرورت از جانب خداوند بسیار مورد تأکید می‌باشد:

﴿وَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلْفَتْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ
وَ لَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَ بَيْنَهُمْ...﴾^۲

در تفسیر نور آمده است که وحدت، الفت و محبت از نعمت‌های الهی و ناشی از عزت و حکمت خدا است که خداوند آن را بر مردم و پیامبر اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ منت نهاده است؛ زیرا دل‌ها و پیوند بین آنها به‌دست خداوند است.^۳ بنابراین، از آنجا که شکل‌گیری نظام‌های حمایتی، ضرورتی عقلی در زندگی بشر است و انسان برای تداوم زندگی و غلبه بر مشکلات روحی روانی از جمله احساس تنهایی، نیاز به همراهان و هم‌فکرانی دارد که مایه‌ی دلگرمی و قوت قلب وی باشند، شایسته است که بر تقویت این راهکار اصرار شود.^۴ برای همین امیرمؤمنان علی عَلَيْهِ السَّلَام، ناتوان‌ترین افراد جامعه را کسانی می‌داند که از به‌دست آوردن دوست و رفیق هم‌دل، عاجز و ناتوانند.^۵

در نگاه روان‌شناسان، در زمان ابتلا به احساس تنهایی، وجود دوستانی مشفق که از مهارت‌های مقابله‌ای خوبی هم برخوردارند، بسیار روحیه‌بخش خواهد بود.^۶ اما همواره باید مراقب بود که وارد روابط دوستانه اصیل شد و نه روابط دوستانه تحریف‌شده. در یک رابطه دوستانه اصیل انگیزه‌های

۱. ای کسانی که ایمان آورده‌اید (در برابر سختی‌ها و ناملاپمات و مشکلات زندگی) بسیار شکمیا باشید و استقامت کنید و با هم روابط نیکو داشته باشید....

۲. و در دل مؤمنین دوستی و مهر و محبت برقرار ساخت. اگر تمام آنچه را که در روی زمین است، صرف می‌کردی تا در میان آنان الفت ایجاد کنی، هرگز نمی‌توانستی ولی خدا میان آنها الفت و دوستی برقرار نمود....

۳. تفسیر نور، ج ۳، ص ۳۵۰.

۴. ر.ک: «مرزها و عوامل دوستی از منظر اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام»، فرهنگ کوثر، ش ۶۴، ص ۳.

۵. «أَعَجَزُ النَّاسُ مَنْ عَجَزَ عَنْ إِكْتِسَابِ الْإِخْوَانِ...»؛ نهج البلاغه (صبحی صالح)، ص ۴۷۰.

۶. مهارت‌های زندگی، ص ۴۶۳.

عصبی و واکنش‌های حقارت و برتری‌طلبی نیست؛ اما در يك رابطه دوستی تحریف‌شده، نشانه‌های ذکرشده یافت نمی‌شود و فقط به‌خاطر فرار از يك خلأ درونی است که رابطه شکل می‌گیرد^۱ و چون در این شکل از روابط یکی برای دیگری نقش وسیله را ایفا می‌کند، از دوام چندانی هم برخوردار نیستند.^۲ به گفته آنان، ایجاد نظام‌های حمایتی یا همان تقویت دوست‌یابی نیاز به تلاش شخصی دارد که باید ابتکار عمل به‌دست گرفت^۳ و با راه‌حلهایی که مطرح می‌گردند، فرآیند دوست‌یابی را آغاز نمود. پیش از ذکر این راه‌حل‌ها باید در نظر داشت که یک نظام حمایتی قوی از دوستان، به تعدادشان خیلی ارتباط ندارد؛ بلکه بیشتر به ایجاد روابط صمیمانه و عمیق که احساس درک‌شدن و حمایت‌شدن را ایجاد می‌کنند، بستگی دارد. همچنین بایستی در این نظام حمایتی، تعداد و تیپ دوستان را با ویژگی‌های شخصیتی متناسب‌سازی نمود.^۴

۲. بهبود مهارت‌های مکالمه‌ای

با هدف بهبود مهارت‌های مکالمه‌ای در آیه ۷۰ سوره احزاب آمده است: «قُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا»^۵ برابر دیدگاه مفسران، منظور از قول «سدید»، سخنی است که صدق باشد نه کذب، صواب باشد نه خطا، جد باشد نه هزل، خالص باشد نه مشوب^۶ و اگر فایده‌ای هم دارد، فایده‌اش مانند سخن چینی غیرمشروع نباشد،^۷ خالی از تهمت ناروا و در عین حال مفید باشد،^۸ درنهایت، سخنی باشد که همچون سدی محکم، جلوی شك و شبهه و فساد را بگیرد.^۹ صاحب مجمع‌البیان در تفسیر این آیه مطرح نموده که انسان باید از زبانش گفته‌هایی درست درآید؛ در حالی که از فساد دور باشد و از شائبه دروغ و بیهوده‌گویی خالص و پاك باشد، نیز ظاهرش موافق با باطنش باشد.^{۱۰} علامه طباطبایی نیز

۱. غلبه بر خشم و احساس تنهایی، ص ۲۱۱.

۲. همان، صص ۲۱۳-۲۱۵.

۳. مهارت‌های زندگی، صص ۸۸-۹۱.

۴. همان.

۵. سخن حق (سدید) بگویند.

۶. تفسیر اثنی عشری، ج ۱۰، ص ۴۹۶.

۷. المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۶، ص ۳۴۷.

۸. تفسیر احسن‌الحديث، ج ۸، ص ۴۰۰.

۹. تفسیر نور، ج ۷، ص ۴۰۹.

۱۰. مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، ج ۸، ص ۵۴۸.

می‌فرماید که بر مؤمن لازم است به راستی آنچه می‌گوید، مطمئن باشد و گفتار خود را بیازماید تا لغو و مایهٔ افساد نباشد.^۱

در آیه‌ای دیگر از قرآن کریم چنین آمده است: «قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا».^۲ مطابق با نگاه مفسران در تفسیر این آیه، بایست با عامهٔ مردم گفتاری نیکو داشت؛ یعنی با خلق خدا خوش‌خویی نمود و به درشتی رفتار نشود.^۳ همچنین علی‌اکبر قرشی در تفسیر أحسن‌الحديث، بر این باور است که لازم است در برخورد با مردم نیک را گفت، خواه امر به معروف و نهی از منکر باشد یا غیر آن و اینکه گفتن خوب مستلزم رفتار خوب است.^۴

همچنین در آیهٔ ۵۳ سورهٔ اسراء آمده است: «وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ».^۵ مطابق این آیه، خداوند به پیامبرش امر می‌فرماید که اهل ایمان و پیروان خود را چنان نصیحت کند که پیوسته در سخنان و رفتار خود با مردم آداب معاشرت را رعایت نمایند و از گفتار خشونت‌آمیز که به نزاع و لجاج منتهی شود، بپرهیزند، حتی اگر با مخالفان و بیگانگان احتجاج می‌نمایند. همچنین در گفت‌وگوهایشان ادب را رعایت نمایند و توأم با بذله‌گویی، سب و شتم نباشد تا موجب نقض غرض و نفرت از طرف مقابل نگردد.^۶ صاحب تفسیر خسروی در شرح آیهٔ فوق می‌فرماید که بایستی در گفت‌وگو کلماتی به زبان آید که نیکوتر است؛ یعنی با یکدیگر و حتی با کافران همراه با خشونت و درشتی مکالمه برقرار نشود و در گفتار و رفتار، طریقه و کلماتی اختیار شوند که موجب ایجاد محبت است و تولید بغض و عناد نمی‌کند.^۷

در نگاه روان‌شناسان، مهارت‌های مکالمه‌ای را می‌توان یاد گرفت و بهبود بخشید. افرادی که در برقراری گفت‌وگو مشکل دارند، اغلب شکایت می‌کنند که چیزی برای گفتن پیدا نمی‌کنند. این مشکل سه راه‌حل دارد:^۸

۱. المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۶، ص ۳۴۷.
۲. به مردم نیک بگوئید؛ بقره: ۸۳.
۳. تفسیر اثنی عشری، ج ۱، ص ۱۸۹.
۴. تفسیر احسن‌الحديث، ج ۱، ص ۱۸۰.
۵. به بندگام بگو: سخنی بگویند که بهترین باشد!
۶. انوار درخشان در تفسیر قرآن، ج ۱۰، ص ۸۸.
۷. تفسیر خسروی، ج ۵، ص ۲۷۵.
۸. مهارت‌های زندگی، صص ۱۹۹ و ۲۰۰.

راه حل اول: داشتن انتظارات واقع‌بینانه است. باید فرد توقعات خود را در مورد انجام مکالمه‌های معنی‌دار پایین آورد و به صحبت‌های کوتاه نیز رضایت بخشد. هدف از مکالمه‌های کوتاه این است که دیگران متوجه شوند شما به آنها علاقه‌مند هستید.

راه حل دوم: آشنایی با ویژگی‌های یک مکالمه خوب است. یک ارتباط بین فردی خوب شامل سه مؤلفه اصلی است: کیفیت، عمق و ارزش ارتباط و استفاده از زبان بی‌واسطه. کیفیت ارتباط به صحبت کردن به شیوه‌ای که بیانگر احساس آرامش، توجه، غیررسمی بودن، پذیرش، درک و فهم و علاقه‌مندی باشد، اشاره دارد. منظور از عمق و ارزش ارتباط، ارتباطی است که شخصی، عمیق، دقیق و ارزشمند است. از دیگر ویژگی‌های مکالمه خوب، داشتن ارتباطی بی‌واسطه با دیگران است.^۱ در واقع وقتی شما بدون واسطه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید، فعالانه با دیگران درگیر می‌شوید. زبان باواسطه، غیرمستقیم و فاصله‌انداز است. استفاده از زبان با واسطه غیرمستقیم، نوعی احساس دوری و جدایی را به فرد مقابل انتقال می‌دهد.^۲

راه حل سوم: تمرین حرف زدن با دیگران است، که این راه حل در قالب موارد زیر مطرح می‌گردد: ۱. استفاده از تلفن و مثلاً زنگ زدن به یک کتابخانه عمومی و به دست آوردن اطلاعات از مسئول کتابخانه؛ ۲. سلام کردن، صبح بخیر گفتن و لبخند زدن به افرادی که در سرکار یا هر جایی دیده می‌شوند و توجه کردن به واکنش آنان؛ ۳. سؤال کردن درباره وسایل افراد و صحبت کردن در حیطه فعالیت‌ها و تفریحات یکدیگر؛ ۴. در میان گذاشتن تجارب مشترک مثل آب‌وهوا یا طولانی بودن صف اتوبوس؛ ۵. خواندن، پرسیدن و گفتن درباره فیلم‌ها، مسائل سیاسی و کتاب‌های جدید.^۳

۳. کاربرد تکنیک‌های جاذبه و ممانعت از رفتارهای دافعه

جهت برخورداری از یک نظام حمایتی قوی، بایست درصدد شناسایی رفتارهایی که ممکن است دیگران را به ما علاقه‌مند کند و رفتارهایی که دیگران را از ما گریزان کند، برآمد.^۴ خداوند در قرآن کریم بر لزوم برخورداری از اخلاق و منش نیک در جهت جذب دیگران به سمت خود تأکید

۱. مهارت‌های زندگی، صص ۱۹۹ و ۲۰۰.

۲. همان، صص ۱۹۱ و ۱۹۲.

۳. همان، ص ۱۹۹.

۴. مهارت مقابله با احساس تنهایی، صص ۹ و ۱۰.

می‌ورزد و از رفتارهایی که دیگران را از اطراف پراکنده می‌سازد، منع می‌کند.^۱ رفتارهایی مانند خوش‌رویی، نرم‌خویی، سخاوت و انصاف را می‌توان از رفتارهایی دانست که موجب جذب دیگران به سمت خود می‌شوند.^۲ در روایتی از امیرمؤمنان علیه السلام آمده است:

با مردم چنان دوستی و معاشرت کنید که اگر مرید بر شما اشک ریزند و اگر زنده ماندید، با اشتیاق به سوی شما آیند.^۳

نیز همان‌گونه که در فرمایشی از امام سجاد علیه السلام آمده است، سزاوار است از خداوند هم برای علاقه‌مندشدن دیگران به خود، طلب یاری نمود: «خدا یا! محبت مرا در دل‌های بندگانت بینداز».^۴ همچنین بایسته است تا از اوصافی مانند سنگدلی، تلخ‌زبانی، حسادت‌ورزی و ناسزاگویی که موجبات دوری‌گزیدن اطرافیان از خود را فراهم می‌آورد، دوری‌گزید.^۵ به‌عنوان نمونه، امام علی علیه السلام می‌فرماید:

کسی که حسادت را ترک کند، محبوب دیگران می‌شود.^۶

آراستگی ظاهر (از دیگر تکنیک‌های جاذبه است) هم که طریقی برای احترام به خویشان و دیگران است، جذب دیگران به سمت خود را در پی دارد که بسیار هم مورد تأکید قرآن کریم قرار گرفته است. چنان‌که خداوند در آیه ۳۲ سوره اعراف می‌فرماید:

چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟! بگو این‌ها در زندگی دنیا، برای کسانی است که ایمان آورده‌اند (اگرچه دیگران نیز با آنها مشارکت دارند؛ ولی) در قیامت، خالص برای مؤمنان خواهد بود.^۷

۱. آل‌عمران: ۱۵۹.

۲. مهارت مقابله با احساس تنهایی، ص ۱۰.

۳. «خَالِطُوا النَّاسَ مُخَالَطَةً إِنْ مِثْمَ مَعَهَا بَكُوا عَلَيْكُمْ، وَإِنْ عِشْتُمْ (غَيْبْتُمْ) حَتَّىٰ إِلَيْكُمْ»؛ نهج البلاغه (صباحی صالح)، ص ۴۷۰.

۴. «اللَّهُمَّ اقْدِرْ فِي قُلُوبِ عِبَادِكَ مَحَبَّتِي»؛ بحار الأنوار (ط- بیروت)، ج ۹۲، ص ۲۹۸.

۵. مهارت مقابله با احساس تنهایی، ص ۱۰.

۶. «مَنْ تَرَكَ الْحَسَدَ كَانَتْ لَهُ الْمَحَبَّةُ عِنْدَ النَّاسِ»؛ تحف العقول، ص ۸۹.

۷. «مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِمُ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلٌ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ».

در این آیه، استفهام انکاری مبنی بر تأکید دربارهٔ جواز به کار بردن زینت و پاکیزگی در همهٔ شئون زندگی است^۱ و مراد از زینت در این آیه هر چیزی است که انسان با آن آراسته و زیبا شود،^۲ چه رعایت زینت در غذا، لباس یا مسکن باشد و چه در رفتار با مردم؛ زیرا ارتباط و پیوستگی اجتماع وابسته به اجرای قوانین و رسومی است که سبب جلب نظر و توجه افراد به یکدیگر شود و معاشرت را سهل نماید.^۳ در آیهٔ فوق، تعبیر به «أَخْرَجَ»، به این علت است که در فطرت، انسان احساس می‌کند در زندگی اجتماعی به زینت و آراستگی احتیاج دارد.^۴ افزون بر دین اسلام، عقل سلیم نیز بر ضرورت آراستگی و رسیدگی به ظاهر حکم می‌کند. اهمیت آراسته بودن در اجتماع تا بدان جاست که بر شخصیت انسان نیز تأثیر می‌گذارد و باعث جاذبهٔ ظاهری فرد می‌گردد و او را باثبات و باوقار نشان می‌دهد؛ در نتیجه، بر تعاملات اجتماعی فرد روز به روز افزون می‌گردد.^۵

در نگاه روان‌شناسان، جهت جذب دیگران به سمت خود و ایجاد روابطی خوب و بادوام، صداقت معیار مهمی است و طمع‌ورزی‌های مادی و معنوی و انتظارات و توقعات غیرواقعی پنهان به شدت به پایه و اساس روابط دوستی آسیب می‌زند و باعث پراکنده شدن دوستان و اطرافیان می‌شود.^۶ از این رو، به مرور، احساس تنهایی بر فرد حکم‌فرما خواهد شد. در یک رابطهٔ موفق هر دو طرف باید احساس رضایت داشته باشند. به هیچ وجه نمی‌شود مطامع خود را لابه‌لای رابطه‌ها پنهان نمود. بالاخره روزی این مطامع آشکار می‌شوند. به گفتهٔ دنیل گریبو، در صورت بروز رفتارهایی که باعث دفع دیگران از سمت خود می‌شود، بهترین راه حل، پذیرش اشتباهات خود است و ضمن آن که باید در صدد دل‌جویی کردن از فرد متضرر برآمد، باید دانست که مصالحه و آشتی، فرد را از ابتلا به احساس تنهایی دور می‌سازد.^۷

۴. تبیین سازگارانۀ کم‌رویی

کم‌رویی یا خجالت کشیدن آن است که کسی به خاطر دیگران و در مقابل آنان از انجام کار نیک شرم نماید و آن را ترک کند و نباید این مفهوم با معنای حیا که خودداری از انجام کارهای قبیح است،

۱. انوار درخشان در تفسیر قرآن، ج ۶، ص ۳۰۵.

۲. تفسیر احسن‌الحديث، ج ۳، ص ۳۹۹.

۳. انوار درخشان در تفسیر قرآن، ج ۶، ص ۳۰۵.

۴. تفسیر احسن‌الحديث، ج ۳، ص ۳۹۹.

۵. زیبایی و آراستگی در اسلام، مبلغان، ش ۱۳۹، ص ۳.

۶. مهارت مقابله با احساس تنهایی، ص ۶.

۷. تنهایی درمانی، ص ۵۴.

اشتباه گرفته شود.^۱ کمروبی یک امر غیرارادی است که به علت عدم توانایی در ابراز وجود شکل می‌گیرد.^۲ در نتیجه، به مرور احساس تنهایی بر فرد چیره می‌گردد.

از مفهوم کمروبی یا ریشه «خجل» در قرآن کریم، واژه‌ای نیامده است؛ اما این مسئله در روایات مورد نکوهش واقع شده است. در حدیثی امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کمروبی با محرومیت قرین است».^۳ در واقع، کمروبی سبب محرومیت از رسیدن به تعالی روحی، شکوفایی استعدادها و خلاقیت فرد و گریز از مسئولیت‌پذیری می‌شود که قابل پذیرش برای جامعه نمی‌باشد^۴ و فرد از جانب اجتماع طرد می‌شود؛ بنابراین، فرد با احساس پرحرمان تنهایی روبه‌رو می‌شود.

از آنجا که ریشه اصلی کمروبی، ترس است؛ بنابراین، در این زمینه امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: هرگاه از انجام کاری ترس داشتی، خود را یک‌باره در آن وارد کن؛ زیرا ناراحتی ترس و حذر داشتن، سخت‌تر از انجام آن کار است»^۵.

مثلاً اگر افراد کم‌رو در مجالسی که بزرگان نشسته‌اند، چندین بار سخن بگویند، حالت کمروبی آنها از بین می‌رود.^۶

روان‌شناسان می‌گویند؛ یک شیوه انطباقی برای تبیین کمروبی گفتن چیزی مثل این عبارت است: «گاهی اوقات احساس کمروبی طبیعی است؛ ولی من می‌توانم یاد بگیرم که بر این احساس خود غلبه بکنم و اجتماعی‌تر بشوم». در واقع، وقتی افراد یاد بگیرند تعاملات اجتماعی‌شان را تحت کنترل خود درآورند، می‌توانند بر کمروبی خود غلبه کنند.^۷

به گفته روان‌کاوان، در راستای بهره‌بردن از فواید يك رابطه دوستانه سالم و رهیدن از احساس تنهایی باید درصدد غلبه بر کمروبی برآمد و هرگز نباید کسی را بیش از حد بالا برد؛ زیرا در این صورت با طرف مقابل رابطه‌ای سالم و شاد برقرار نمی‌گردد. وقتی برای کسی بیش از حد احترام قائل گردد،

۱. پژوهشی در فرهنگ حیا، ص ۲۸۱.

۲. مهارت‌های زندگی ویژه متأهلین، ص ۱۶۰.

۳. «قُرْنُ الْحَيَاءِ بِالْحِرْمَانِ».

۴. مهارت‌های زندگی ویژه متأهلین، ص ۱۶۱.

۵. «إِذَا هَبَّتْ أَمْرًا فَفَعَّ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّيهِ أَكْبَرُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ»؛ نهج البلاغه (صبحی صالح)، ص ۵۰۱.

۶. اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۳۸۲.

۷. مهارت‌های زندگی، ص ۱۹۶.

آن رابطه برای شخص سنگین می‌شود تا جایی که حتی جرأت حرف زدن را هم نخواهد داشت.^۱

۵. پیوستن به شبکه‌های اجتماعی در اینترنت

در شبکه‌های اینترنتی مجموعه‌ای از افراد به صورت گروهی با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و مواردی مانند اطلاعات، نیازمندی‌ها، فعالیت‌ها و افکار خود را به اشتراک می‌گذارند. این شبکه‌ها رابطه بسیار نزدیک و مستقیمی با فناوری اطلاعات و ارتباطات دارند.^۲

در قرآن کریم، جویاشدن از احوال یکدیگر و صلۀ رحم که از عوامل دورماندن از احساس رنج‌آور تنهایی است، بسیار مورد تأکید می‌باشد.^۳ نیز از منظر روایات، این مهم منجر به افزایش مهر و محبت بین یکدیگر شده و بر استحکام ارتباطات می‌افزاید. در حدیثی از امیرمؤمنان علیه السلام آمده است: «صله رحم محبت‌آور است و دشمنی را از بین می‌برد».^۴ از این رو، شبکه‌های اجتماعی در اینترنت که یکی از میان‌برهای تقویت صلۀ رحم است، موجب گسترده‌تر شدن دامنه این ارتباطات می‌شود؛ در نتیجه، می‌توان این ارتباطات را پیدا کرد و معاشرت‌ها را از سرگرفت و دوستانی را که مدت‌ها در افق دید نبوده‌اند، بار دیگر ملاقات کرد و در مجموعه‌ای گسترده‌تر، به دوستی‌ها ادامه داد. نیز می‌توان از کتاب‌ها، فیلم‌ها، سلاقی و عقاید یکدیگر استفاده نمود و آنها را با سایر دوستان به اشتراک گذارد. در حالی که این کارها، پیش‌تر بسیار وقت‌گیر بودند و نیاز به صرف زمان زیاد و حوصلۀ فراوان داشتند. همه این اقدامات در نهایت، به رشد فکری، تکامل دسته جمعی و دورماندن از احساس تنهایی کاربران کمک می‌نماید.^۵

روان‌شناسان بر این باورند که داشتن و پیدا کردن یک هم‌صحبت تمام‌عیار که اوقات خوبی را برای شخص فراهم آورد، بسیار مفید خواهد بود و نقش مثبتی را در ارضا شدن نیازهای عاطفی ایفا

۱. چند گام تا پیروزی بر روزمرگی؛ پاسخی به علل و عوامل احساس دل‌تنگی و تنهایی برای رسیدن به شادی پایدار، صص ۲۱۱ و ۲۱۲.

۲. فضای مجازی، ابعاد، ویژگی‌ها و کارکردهای آن در عرصه هویت با محوریت شبکه‌های اجتماعی مجازی، ش ۲۰۱، صص ۶۶ و ۶۷.

۳. نور: ۲۲؛ نساء: ۱؛ بقره: ۸۳.

۴. «صِلَّةُ الرَّحِمِ تَوْجِبُ الْمَحَبَّةَ وَ تَكْتِبُ الْعُدْوَّ».

۵. فضای مجازی، ابعاد، ویژگی‌ها و کارکردهای آن در عرصه هویت با محوریت شبکه‌های اجتماعی مجازی، ش ۲۰۱، ص ۷۹.

۶. نابغه‌های تنها و فواید تنهایی، ص ۷۶.

می‌کنند و وجودشان زندگی را لذت‌بخش و معنادار می‌سازد؛ بنابراین، نقش به‌سزایی در دورماندن احساس رنج‌آور تنهایی خواهند داشت. وجود یک دوست واقعی با دوری و نزدیکی مکانی ارتباطی ندارد^۱ و انسان می‌تواند از طریق رسانه‌های جمعی با مردم سراسر دنیا آشنا شود و از طریق تویتر کسانی را پیدا کند که با او هم فکر و هم علاقه هستند.^۲ به گفته آنان، اگر فرد مبتلا به احساس تنهایی از نظر فیزیکی دارای مشکلی است یا دارای رنگ پوست یا زبان متفاوتی است، شاید در وهله اول چنین بیاندیشد که هیچ‌کس در دنیا نیست تا بفهمد او در چه حالی است. اما در واقع، چنین افرادی در دنیا وجود دارند و از طریق تویتر می‌شود جستجو کرد، آنها را پیدا نمود و درصدد ایجاد ارتباط دوستی با آنها برآمد.^۳

با توجه به مواردی که ذکر گردید، اگرچه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی تأثیرات مثبتی، از قبیل ارتباطات گروهی و میان‌فردی، تشکیل اجتماعات مجازی، کاهش فاصله‌ها و ... داشته‌اند؛ اما ازسوی دیگر، تبعات منفی و مخربی نیز در حوزه روابط خانوادگی، روابط زن و شوهر، روابط اجتماعی، حریم خصوصی و ... برجای گذاشته‌اند؛ در نتیجه جهت کاربست این راهکار بایست حداکثر دقت را به کار برد.^۴

۶. فعالیت‌های گروهی

در آموزه‌های دینی، فعالیت‌های گروهی و اجتماعی بسیار مورد تأکید قرار گرفته است؛ خداوند در آیه ۴۳ سوره بقره می‌فرماید:

... و همراه رکوع‌کنندگان رکوع کنید (و نماز را با جماعت بگزارید)!

مطابق با دیدگاه صاحب تفسیر حکیم ذیل این آیه، حاضرشدن به جماعت و پیوندداشتن با مؤمنان در عبادات و همراهی با آنان در کارهای خیر از فرمان‌های خداوند است؛ اما کناره‌گیری از جماعت، انزوا، گوشه‌گیری و بریدن از جماعت مؤمنان و تک‌روی، بی‌تردید گناه و موجب نارضایتی

۱. چند گام تا پیروزی بر روزمرگی؛ پاسخی به علل و عوامل احساس دل‌تنگی و تنهایی برای رسیدن به شادی پایدار، ص ۴۵.

۲. تنهایی درمانی، صص ۴۸-۵۰.

۳. همان.

۴. فضای مجازی جایگاه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی پیامدهای منفی اینترنت و ماهواره در سبک زندگی اسلامی و راهکارهای مقابله با آن، ش ۲۴۱، صص ۸۴-۸۶.

۵. «وَ اَزْكُمُوا مَعَ الرَّاٰكِبِيْنَ».

خداوند از انسان است.^۱

این گروه از راهکارهای اجتماعی مورد سفارش معصومین علیهم السلام نیز می‌باشد، تا جایی که حتی در شخصی‌ترین عبادات مانند نماز و دعا، مؤمنان تشویق شده‌اند تا در کنار یکدیگر باشند؛ برای مثال، ثواب نماز جماعت، بسیار بیشتر از نماز فردی محاسبه می‌شود.^۲ همچنین در حدیثی از امام صادق علیه السلام آمده است:

هیچ‌گاه چهار نفر در کنار هم قرار نگرفتند که برای مطلبی به درگاه خداوند دعا کنند، جز اینکه با اجابت آن دعا، از هم جدا شده‌اند.^۳

همچنین این گروه از راهکارها که در قالب فعالیت‌های گروهی و همراه با جمع صورت می‌گیرد، مورد تأکید آیین‌های دیگر غیر از اسلام نیز می‌باشد. از این رو، با توجه به آن‌که مرگ و از دست‌دادن عزیزان، از علل به وجود آمدن احساس پرحرمان تنهایی است، در سنت یهود و آئین مسیحیت تدابیری برای این امر اندیشیده شده است. در سنت یهود ابراز کامل غم و اندوه، مستلزم حضور کسانی است که با فرد مصیبت‌زده دل‌جویی و همدلی داشته باشند و به همین دلیل، مردم را برای تسلیت‌گفتن به داغ‌دیدگان به مراسم «شیوه»^۴ دعوت می‌کنند؛ این امر در واقع، راه خروج و وسیله‌ای جهت ابراز غم و اندوه، پریشانی و ناامیدی است.^۵ همچنین در دین مسیحیت پس از مرگ یکی از عزیزان، افرادی دور هم جمع می‌آیند تا به بازماندگان تسلی خاطر دهند و چون مسیحیان امید دارند که در آخرت و پس از مرگ، عزیز از دست‌رفته‌شان را دوباره ملاقات خواهند نمود. از این رو، دوره احساس تنهایی برای آنها به مدتی کوتاه بدل می‌گردد؛ زیرا آنها برای این جدایی مرزی قائل هستند.^۶

بنابر دیدگاه روان‌شناسان، شخص وقتی زمان و نیروی خود را با دیگران صرف نماید و از

۱. تفسیر حکیم، ج ۱، ص ۴۳۲.

۲. «رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: صَلَاةُ الْجَمَاعَةِ أَفْضَلُ مِنْ صَلَاةِ الْفَرْدِ بِخَمْسٍ وَعِشْرِينَ دَرَجَةً»؛ الخصال، ج ۲، ص ۵۲۱.

۳. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ﷺ قَالَ: مَا اجْتَمَعَ أَرْبَعَةٌ قَطُّ عَلَى أَمْرٍ وَاحِدٍ يَدْعُوا [فَدَعَا] إِلَّا تَفَرَّقُوا عَنْ إِجَابَةِ»؛ ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص ۱۶۰.

۴. «شیوه» در زبان عبری به معنای نشستن است و مدت هفت روز به طول می‌انجامد که در طی آن اقوام و دوستان به دیدار عزاداران می‌آیند، در کنار آن‌ها می‌نشینند و با آن‌ها گفت‌وگو می‌کنند.

۵. لذت و رنج تنهایی، ص ۲۹.

۶. همان، ص ۳۰.

فعالیت‌های گروهی، گروه‌درمانی و وجود دوستان ارزشمند برخوردار گردد، کمتر در خود فرو می‌رود. در نتیجه، نقش فعال‌تری در زندگی اتخاذ می‌نماید؛ بنابراین، فردی سالم‌تر و شاداب‌تر خواهد بود و احساس رنج‌آور تنهایی نمی‌تواند بر وی غلبه نماید.^۱ در واقع، یک زندگی فعال جای کمتری برای احساس تنهایی باقی می‌گذارد.^۲ به‌عنوان نمونه، انسان با شرکت در کلاس‌های ورزشی گروهی مانند والیبال و کوهنوردی یا شرکت در دوره‌های آموزشی مورد علاقه و به‌طور کلی گذراندن زمان بیشتر با گروه هم‌فکران می‌تواند از مزایای عضویت در این قبیل گروه‌ها مثل دورماندن از احساس تنهایی به خوبی بهره‌مند گردد.^۳ همچنین سالمندان که به‌دلیل فعالیت‌های غیرطبیعی مدارهای عصبی در ساختمان مغزشان، به احساس تنهایی گرفتار می‌آیند، شرکت در کلاس‌های گروهی و انجام فعالیت‌های دسته‌جمعی می‌تواند برای آنها به‌عنوان یک راهکار مقابله‌ای بسیار مفید عمل کند. از آنجا که سالمندان چیزهای بسیاری در چنته دارند تا به دنیایی که هنوز خام و بی‌تجربه است ارائه کنند، آنها می‌توانند با مراکز فرهنگی محله‌شان در تماس باشند و ببینند آنها چه برنامه‌هایی برای جهان‌دیدگان دارند.^۴

در این راستا، برخی افراد به جهت تمایل بی‌حد نسبت به استقلال و فردگرایی و خودشیفتگی، از این درمان‌های گروهی بی‌بهره خواهند بود و ممکن است واکنش طبیعی دیگران را نسبت به خود مداخله و یا حتی فضولی کردن قلمداد کنند.^۵

به گفته روان‌شناسان، یکی از راه‌های اطمینان‌بخش جهت بیرون‌آمدن از احساس تنهایی خویش، ارتباط برقرارکردن با دیگران و آشنایی با افراد جدید در قالب گروه‌درمانی است. تمام افرادی که به هر نوعی دچار احساسات منفی ناشی از تنهایی گشته‌اند، تحت عنوان گروه‌های بازپروری دور هم جمع می‌آیند و به هم‌دردی با یکدیگر می‌پردازند. از فواید این روش می‌توان تأییدشدن از سوی دیگران، دریافت پاسخ و عکس‌العمل عاطفی از سوی دیگران و برخوردارشدن از اعتبار و ارزش را برشمرد.^۶ از آنجا که مردم امروزه احساساتشان را با غریبه‌ها راحت‌تر از اقوام و آشنایان در میان می‌

۱. مهارت‌های زندگی، ص ۴۶۳.

۲. تنهایی درمانی، ص ۶۲.

۳. همان.

۴. همان، ص ۵۲.

۵. لذت و رنج تنهایی، ص ۴۳.

۶. همان، ص ۲۵.

گذارند، از این روش بسیار استقبال می‌کنند.^۱

۷. ازدواج

از آنجایی که ازدواج انسان را از حالت فردیت خارج می‌نماید، می‌تواند به‌عنوان یک راهکار اجتماعی در جهت برطرف کردن ناآرامی‌های روحی و روانی مانند احساس تنهایی به کار آید. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «و از نشانه‌های او این است که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد؛ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند!».^۲ در تفسیر نور ذیل این آیه آمده است که وجود همسر مایه آرامش جسم و روان است. در واقع، هدف از ازدواج، تنها ارضای غریزه جنسی نیست؛ بلکه رسیدن به آرامش جسمی و روانی نیز از اهداف دیگر ازدواج است.^۳

مطابق دیدگاه صاحب تفسیر نمونه، این آرامش که از مواهب بزرگ الهی است، از اینجا ناشی می‌شود که این دو جنس، مکمل و مایه شکوفایی و نشاط و آرامش یکدیگرند، به‌طوری که هر یک بدون دیگری ناقص است و طبیعی است که میان یک موجود و مکمل وجود او، جاذبه نیرومندی وجود داشته باشد^۴ و این آرامش و سکونت هم از نظر جسمی است و هم از نظر روحی، هم از جنبه فردی و هم اجتماعی است.^۵

ائمه معصومین علیهم‌السلام نیز ازدواج را امری مناسب در جهت تأمین هدف والای انسانی که رسیدن به آرامش روح، روان و جسم است، دانسته‌اند و بر این امر تشویق نموده‌اند، چنان‌که پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در حدیثی می‌فرمایند: «در اسلام هیچ بنایی محبوب‌تر از ازدواج نزد خداوند نیست».^۶

روان‌شناسان نیز می‌گویند که آفرینش انسان به گونه‌ای است که برای رسیدن به آرامش روحی و دورماندن از احساس تنهایی، نیاز به ازدواج و تشکیل خانواده دارد. زندگی زناشویی به علت ایجاد محبت، تفاهم و همدردی، بسیاری از نیازهای روحی انسان را تأمین می‌کند. انسان در سایه تأمین

۱. همان، ص ۳۴.

۲. وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛ روم: ۲۱.

۳. تفسیر نور، ج ۷، ص ۱۸۹.

۴. تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۳۹۱.

۵. همان، ج ۱۶، ص ۳۹۲.

۶. مَا بَنَى فِي الْإِسْلَامِ بِنَاءً أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنَ التَّزْوِيجِ؛ وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۴.

این نیازها که نیازهای اصلی او است، به آرامش روحی می‌رسد.^۱ به گفته آنان، ازدواج مناسب و به‌موقع برای رسیدن به آرامش و رهایی از احساسات منفی ناشی از تنهایی بسیار مفید است؛ زیرا از این رهگذر، فرد توانسته است مهم‌ترین فرصت زندگی را در کسب بهترین دوست که همان همسر است، برای خویش به بهترین وجه ممکن رقم بزند.^۲ تپیدن قلب دیگری برای انسان، علاوه بر اینکه احساس بغرنج تنهایی را از فرد دور می‌سازد، موجب حیات واقعی روح در عالم بیرونی فرد می‌شود و شخص را به وجد می‌آورد تا نهایت تلاش خویش را برای بهتر ساختن زندگی خویش انجام دهد.^۳

۸. اشتغال

از آنجا که معمولاً کار و اشتغال، شخص را با افکار و افراد مختلفی درمی‌آمیزد، پس انسان را از حالت فردیت خارج نموده و فرصت زیادی برای تنهاماندن از نظر فکری و جسمی به وی نمی‌دهد. بنابراین، عامل مهمی در رشد معنوی، تربیتی، سلامت روح و روان و دورماندن از احساس رنج‌آور تنهایی به حساب می‌آید. از این رو، در قرآن کریم بسیار مورد تأکید و تشویق قرار گرفته است.^۴ در تفسیر نمونه آمده است که تلاش و کوشش برای زندگی علاوه بر اینکه تنبلی و سستی و دل‌مردگی را از انسان دور می‌سازد و حرکت و نشاط می‌آفریند، وسیله بسیار خوبی هم برای اشتغال سالم فکری و جسمی بشر است.^۵ صاحب تفسیر نور بر این باور است که کار، وسیله تربیت جسم و روح، پرکردن ایام فراغت، مانع فساد و فتنه، عامل رشد و نبوغ و ابتکار، توسعه اقتصادی، عزت و خودکفائی و کمک به دیگران است^۶ و بیکاری مایه خستگی، تنبلی، فرسودگی روحی و روانی، فرصتی برای نفوذ شیطان، ایجاد فتنه و گسترش گناه است،^۷ پس نقش به‌سزایی در ابتلا به احساس تنهایی دارد. این راهکار اجتماعی مورد توصیه ائمه معصومین علیهم‌السلام نیز بوده است، چنان‌که امیرمؤمنان علیه‌السلام در روایتی می‌فرماید:

۱. اخلاق خانواده، ج ۱، ص ۲۹.

۲. چند گام تا پیروزی بر روزمرگی؛ پاسخی به علل و عوامل احساس دل‌تنگی و تنهایی برای رسیدن به شادی پایدار، ص ۲۲۲.

۳. همان.

۴. لیل: ۴؛ اسراء: ۱۹؛ نجم: ۳۹؛ جمعه: ۱۰؛ انشراح: ۷.

۵. تفسیر نمونه، ج ۱۱، ص ۵۷.

۶. تفسیر نور، ج ۷، ص ۴۱.

۷. همان، ج ۷، ص ۴۲.

هرکس کار کند، نیرویش افزون‌تر می‌شود و هر که در کارکردن کوتاهی نماید، سستی او افزایش می‌یابد.^۱

مطابق این حدیث، کار یکی از عوامل مهم در ایجاد و حفظ سلامت جسمانی است. گفتنی است که با داشتن جسم سالم، زمینه برای داشتن روح و روانی سالم نیز آماده می‌شود، پس انسان در مقابل بسیاری از امراض روحی مانند احساس تنهایی ایمن خواهد بود.^۲ (رهبری، ۱۳۸۹: ۱۸۱).

روان‌کاوان می‌گویند؛ بیکاری می‌تواند از علل بروز احساس تنهایی در فرد گردد؛ پس اشتغال، نقشی بسیار حائز اهمیت در این زمینه ایفا می‌کند. ضمن اینکه در زمینه انتخاب شغل هم باید بسیار محتاط بود تا شغلی برگزیده شود که احساس دل‌بستگی عاطفی و رضایت نسبت به کار در ناخودآگاه ایجاد شود تا بلکه از این رهگذر، رابطه و پیوند فرد با خویشتن تقویت گردد. ۳ در این زمینه، آنتونی استور نیز چنین مطرح می‌کند که چنان‌چه فردی در حال حاضر شاغل است؛ اما شغلش متضمن تأمین نیازهای روح و روان در وی نیست. باید حتماً در زمینه تغییر شغل اقداماتی داشته باشد و شغلی را برگزیند که هم دربرگیرنده آرامش و هم بالابرنده اشتغال فکری برای او باشد.^۴ ولتر می‌گوید:

هر وقت احساس می‌کنم که درد و رنج بیماری می‌خواهد مرا از پای در آورد، به کار پناه می‌برم. کار بهترین درمان دردهای درونی من است.^۵

نتیجه‌گیری

براساس مطالب گفته شده در جستار حاضر، نتایج مهمی به‌دست آمد که در ذیل به آنها اشاره می‌شود:

۱. مراد از خلوت‌گزینی، عزلت، تنهایی و با مردم درنیامیختن است که این خلوت و تنهایی بر اساس پژوهش‌های صورت‌گرفته، می‌تواند در دو دسته منفی و مثبت جای گیرد.
۲. خلوت‌گزینی منفی در فرهنگ مردم عادی بیشتر با اصطلاح «احساس تنهایی» معروف است. در قرآن کریم و روایات گرچه به زندگی و حیات فردی اشاره شده است؛ ولی با تصریح

۱. «مَنْ يَعْمَلْ يَزِدْ قُوَّةً، مَنْ يَقْصُرْ فِي الْعَمَلِ يَزِدْ فِتْرَةً»؛ غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۵۹۰.

۲. قرآن‌درمانی در بوته نقد، ش ۶۱، ص ۱۸۱.

۳. لذت و رنج تنهایی، صص ۵۶-۵۸.

۴. نابغه‌های تنها و فواید تنهایی، ص ۷۶.

۵. تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۲۸۸.



به حضور همیشگی خداوند نزد انسان، احساس تنهایی در برخی مراحل پاتالوژیک است که مطابق با دیدگاه روان‌شناسان، احساسی منفی و بازدارنده است که فرد خودش را خواستنی نمی‌یابد و خیال می‌کند عیب‌هایی با او است، پس باید از همه کناره بگیرد. بنابراین، در تعریف احساس تنهایی، آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی هم‌جهت می‌باشند و مخالفتی با هم ندارند.

۳. از آنجایی که احساس رنج‌آور تنهایی، فرد را به پی‌آمدهای منفی و غیرقابل‌گریز دچار می‌سازد و نیز با توجه به آنکه احساس تنهایی هم جنبه شناختی، احساسی و روانی دارد و هم جنبه روحی و معنوی، کاربست راهکارهای اجتماعی در جهت مقابله با این احساس بغرنج ضرورت می‌یابد. از این رو، این مهم ضمن آنکه از سوی قرآن، حدیث و روان‌شناسی راهکارهای متفاوتی ارائه داده است، مورد اتمام هر دو نیز می‌باشد.
۴. جهت مقابله با احساس تنهایی، چهار مدل راهکار اجتماعی توصیه می‌شود: ۱. ایجاد نظام‌های حمایتی که بهبود مهارت‌های مکالمه‌ای، کاربست تکنیک‌های جاذبه و ممانعت از رفتارهای دافعه، تبیین سازگارانۀ کم‌روبی و پیوستن به شبکه‌های اجتماعی در اینترنت را شامل می‌شود؛ ۲. فعالیت‌های گروهی؛ ۳. ازدواج و ۴. اشتغال.
۵. تمام راهکارهای ارائه‌شده مورد توصیه پژوهشگران روان‌شناسی نیز هست. بدین‌سان میان آموزه‌های قرآن، حدیث و یافته‌های روان‌شناسان سازگاری وجود دارد.

فهرست منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه‌های ناصر مکارم شیرازی و احمد کاویان‌پور.
۲. احساس تنهایی و توتالیتاریسم، داریوش محمدی‌مجد، تهران: روشنگران و مطالعات زنان، ۱۳۸۷ش.
۳. اخلاق خانواده، علی‌رضا فاخری، عزالدین رضانژاد، تهران: سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، نمایندگی ولی فقیه در سپاه، مرکز تحقیقات اسلامی، ۱۳۸۲ش.
۴. اخلاق در قرآن، ناصر مکارم شیرازی، قم: مدرسه امام علی بن ابی‌طالب علیه السلام، ۱۳۷۷ش.
۵. انوار درخشان در تفسیر قرآن، محمد حسینی همدانی، تحقیق: محمدباقر بهبودی، تهران: لطفی، ۱۴۰۴ق.
۶. بحار الأنوار، محمدباقر بن محمدتقی مجلسی، بیروت: دارالحياء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۷. پژوهشی در فرهنگ حیا، عباس پسندیده، قم: مؤسسه علمی - فرهنگی دارالحدیث (سازمان چاپ و نشر)، ۱۳۸۴ش.
۸. تحف العقول، حسن بن علی، ابن‌شعبه حرانی، تحقیق: علی‌اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ق.
۹. تعلیم و تربیت در اسلام، مرتضی مطهری، تهران: صدرا، بی‌تا.
۱۰. تفسیر خسروی، علی‌رضا خسروانی، تحقیق: محمدباقر بهبودی، تهران: کتاب‌فروشی اسلامیة، ۱۳۹۰ش.
۱۱. تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی، تهران: دارالکتب‌الاسلامیة، ۱۳۷۱ش.
۱۲. تفسیر نور، محسن قرائتی، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۸ش.
۱۳. تفسیر اثنی‌عشری، حسین بن احمد، حسینی شاه‌عبدالعظیمی، تهران: میقات، ۱۳۶۳ش.
۱۴. تفسیر احسن‌الحدیث، علی‌اکبر قرشی بنابی، تهران: بنیاد بعثت، مرکز چاپ و نشر، ۱۳۷۵ش.
۱۵. تفسیر حکیم، حسین انصاریان، قم: دارالعرفان، بی‌تا.
۱۶. تنهایی درمانی، دنیل گریپو، ترجمه: صدف شجیعی، تهران: دومان، ۱۳۹۴ش.
۱۷. ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، محمد بن علی، ابن‌بابویه، قم: دارالشریفة الرضی للنشر، ۱۴۰۶ق.
۱۸. چگونه از تنهایی لذت ببریم، سارا میتلند، ترجمه: سما قرایی، تهران: هنوز، ۱۳۹۵ش.



۱۹. چند گام تا پیروزی بر روزمرگی، پاسخی به علل و عوامل احساس دل‌تنگی و تنهایی برای رسیدن به شادی پایدار، حامد رفیعیان کویابی، تهران: دفتر پژوهش و نشر سهروردی، ۱۳۹۲ش.
۲۰. الخصال، محمد بن علی، ابن‌بابویه، تصحیح: علی‌اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ق.
۲۱. دیالکتیک تنهایی، پاز اوکاتایو، ترجمه: خشایار دیهیمی، تهران: لوح فکر، ۱۳۹۶ش.
۲۲. غررالحکم و دررالکلم، عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، تحقیق: سیدمهدی رجائی، قم: دارالکتاب‌الاسلامی، ۱۴۱۰ق.
۲۳. غلبه بر خشم و احساس تنهایی، پیمان، آزاد، تهران: البرز، ۱۳۹۳ش.
۲۴. لذت و رنج تنهایی، جوآن، ویلاند برستون، ترجمه: حسین کیانی، تهران: مؤسسه انتشارات عطائی، ۱۳۷۸ش.
۲۵. مجمع‌البیان فی تفسیرالقرآن، فضل بن حسن، طبرسی، تصحیح: فضل‌الله یزدی طباطبایی و هاشم رسولی، تهران: ناصرخسرو، ۱۳۷۲ش.
۲۶. «مرزها و عوامل دوستی از منظر اهل بیت (علیهم‌السلام)»، عبدالکریم پاک‌نیا، مجله فرهنگ کوثر، ش ۶۴، ۱۳۸۴ش.
۲۷. من لا یحضره الفقیه، محمد بن علی، ابن‌بابویه، تصحیح: علی‌اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیة قم، ۱۴۱۳ق.
۲۸. مهارت مقابله با احساس تنهایی، محمدرضا آتشین‌صدف، تهران: مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، ۱۳۹۵ش.
۲۹. مهارت‌های زندگی ویژه متاهلین علی‌احمد، پناهی، قم: دفتر نشر معارف، ۱۳۹۲ش.
۳۰. مهارت‌های زندگی، کریس ال کلینکه، ترجمه: شهرام محمدخانی، تهران: رسانه تخصصی، ۱۳۹۵ش.
۳۱. المیزان فی تفسیرالقرآن، محمدحسین طباطبایی، بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۰ق.
۳۲. نابغه‌های تنها و فواید تنهایی، آنتونیغ استور، ترجمه: محمدصادق عظیم، تهران: استاندارد، ۱۳۹۲ش.
۳۳. نهج‌البلاغه، محمد بن حسین، شریف الرضی، تحقیق: صبحی صالح، قم: مؤسسه دارالهجرة، ۱۴۱۴ق.
۳۴. وسائل‌الشیعه، محمد بن حسن، شیخ حر عاملی، قم: مؤسسه آل‌البت (علیهم‌السلام)، ۱۴۰۹ق.

مقالات

۱. «بررسی و مقایسه منبع کنترل (درونی- بیرونی) و احساس تنهایی در بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار»، محمود شیخ و بهرام یوسفی و زهره حسنی، و فرزاد زیویار، مجله پژوهش در علوم ورزشی، ش ۱۰، ۱۳۸۵ ش.
۲. «زیبایی و آراستگی در اسلام»، محمدمهدی فجری، مجله مبلغان، ش ۱۳۹، ۱۳۹۰ ش.
۳. «عوامل، نشانه‌ها و پیامدهای احساس تنهایی در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی»، زهره اخوانمقدم و علی محمدی آشنانی و لیلا خانی‌اوشانی، مجله پژوهش دینی، ش ۴۳، ۱۴۰۰ ش.
۴. «فضای مجازی جایگاه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی پیامدهای منفی اینترنت و ماهواره در سبک زندگی اسلامی و راهکارهای مقابله با آن»، مهدی هادی، مجله مبلغان، ش ۲۴۱، ۱۳۹۸ ش.
۵. «فضای مجازی، ابعاد، ویژگی‌ها و کارکردهای آن در عرصه هویت با محوریت شبکه‌های اجتماعی مجازی»، محمدمهدی حلاج و ایمان محکم‌کار، نشریه معرفت، ش ۲۰۱، ۱۳۹۳ ش.
۶. «قرآن‌درمانی در بوته نقد»، حسن رهبری، نشریه پژوهش‌های قرآنی، ش ۶۱، ۱۳۸۹ ش، صص ۱۸۰-۲۰۵.
۷. «ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان»، بهرام جوکار و عظیمه سلمی، مجله علوم رفتاری، ش ۴، ۱۳۹۰ ش.