

نوجوانی دوره عجیبی است، نه؟ بزرگ ترها توقع های عجیبی از آدم دارند. آن ها نه به اندازه کودکی می گذارند اشتباه کنیم، نه به اندازه یک آدم بزرگ می گذارند هر کاری دلمان می خواهد بکنیم. برای همین آدم بعضی وقت ها حس می کند خیلی تنها مانده است. همه جای دنیا نوجوان ها از همه بیشتر احساس تنهایی می کنند. البته همیشه هم پای بزرگ ترها در میان نیست. بعضی وقت ها حس می کنیم هیچ کس در کمان نمی کند؛ حتی دوستان صمیمی هم سن و سال. بعد می رویم توی لاک خودمان و احساس می کنیم که چقدر تنهایییم. حالا با احساس تنهایی چه کار می شود کرد؟ این دفعه می خواهیم درباره همین موضوع حرف بزنیم.

تنهایی شکل های جورواجوری دارد. بعضی وقت ها ما احساس تنهایی می کنیم، چون واقعاً خیلی کسی دوروبرمان نیست. مثلاً تک فرزندیم، پدر و مادرمان هر دو از صبح تا شب سرکارند و در مدرسه هم نتوانسته ایم با کسی صمیمی شویم. معلوم است که این جور وقت ها آدم احساس می کند تنه است.

بعضی وقت ها اما تنهایی ربطی به جمعیت دوروبر آدم ندارد. شاید ما پنج تا خواهر قد و نیم قد، دوازده تا دوست مثلاً صمیمی و چندین هم کلاسی و هم باشگاهی داشته باشیم، اما باز هم احساس تنهایی کنیم. یعنی احساس کنیم آدم ها هستند، اما در کمان نمی کنند.

## وقتی که احساس تنهایی می کنیم چه کار کنیم؟

برای تنهایی چه کار کنیم؟

وقتی که احساس تنهایی می کنی شاید این چند تا توصیه به کارت بیاید.

### ۱. تنهایی را بپذیر!

همه ما آدم ها تنها به دنیا می آییم، تنها زندگی می کنیم و تنها از بین می رویم. نه اینکه با کسی دوست نمی شویم یا رابطه ای نداریم. وقتی ما با نزدیک ترین دوست هم رابطه داریم، ذهن ما از ذهن او جداست. هیچ دو تا آدمی نمی توانند کامل کامل کامل همدیگر را درک کنند. یک روح و دو بدن مال فیلم ها و قصه هاست. پس قدم اول این است که بپذیریم قرار نیست آدم ها کامل کامل ما را درک کنند. تا حدی همه ما تنها هستیم و این طبیعی است.

من و خودم

## ۲. خلاق باش!

یک شماره دیگر هم دربارهٔ خلاقیت حرف زدیم. خلاقیت دوی درد خیلی از احساس‌های منفی از جمله تنهایی است. وقتی که شکل زندگی ما این‌طور است که خیلی وقت‌ها در خانه تنها هستیم، این تنهایی فرصت خوبی برای خلق چیزهای تازه است: شعر تازه، داستان تازه، فیلم تلفن همراهی تازه، بازی تازه، کاردستی تازه، اختراع تازه یا هر چیز دیگری که استعدادش را داری. وقتی در تنهایی خلاقیت به خرج می‌دهی، دیگر تنهایی منفی نیست، مثبت بی‌نهایت است.

## ۳. به خودت فکر کن!

تنهایی فرصت خوبی است برای اینکه آدم به خودش فکر کند؛ به خاطراتش، به توانایی‌هایش، به ضعف‌هایش، به علاقه‌هایش، به هدف‌هایش، و به برنامه‌هایی که برای رسیدن به هدف‌هایش دارد. در تنهایی ما فرصت داریم تمرکز کنیم و به همهٔ این‌ها فکر کنیم. هر چه خودمان را بهتر بشناسیم، اعتماد به نفسمان بیشتر می‌شود، تصمیم‌های بهتری برای زندگی‌مان می‌گیریم و بهتر می‌توانیم به هدف‌هایمان برسیم. اگر تنها نباشیم، فرصت این تمرکز را نداریم. تازه آدم هر روز هم که دربارهٔ خودش فکر کند، باز هم برای فکر کردن دارد.

## ۴. در رابطه گرفتن با دیگران ماهر شو!

بعضی وقت‌ها ما تنها می‌مانیم چون نتوانسته‌ایم با دیگران خوب رابطه برقرار کنیم. شاید آن‌قدر خجالتی هستیم که رویمان نمی‌شود با کسی دوست شویم. شاید دوست شدن را بلدیم، اما زودرنجیم و هر چه دوستان می‌گویند به ما برمی‌خورد. شاید هم بلد نیستیم احساسمان را به او بگوییم. شاید بلد نیستیم خوب به او گوش بدهیم، خوب از او سؤال کنیم، خوب به او توضیح دهیم، خوب با او همکاری کنیم، خوب با او وقت بگذرانیم، و حتی خوب با او دعوا کنیم. همهٔ این‌ها مهارت‌های اجتماعی هستند.

وقتی که ما این مهارت‌ها را نداشته باشیم، یکی یکی دوستان واقعی‌مان را از دست می‌دهیم. شاید هنوز آدم‌های دوروبرمان زیاد باشند، اما احساس می‌کنیم دوستی بین ما و آن‌ها دیگر عمیق نیست. برای یاد گرفتن این مهارت‌ها هم می‌توانی از مطلب‌های همین صفحه در شماره‌های گذشته استفاده کنی؛ هم تمرین‌های کتاب درسی «تفکر و سبک زندگی» پایه‌های هفتم و هشتم به تو کمک می‌کند و هم می‌توانی از مشاور مدرسه‌ات کمک بگیری.

## ۵. خطر احساس تنهایی را جدی بگیر!

اگر ما خیلی احساس تنهایی کنیم و از راه‌های بالا هم استفاده نکنیم، شاید راه‌های نامناسبی برای پر کردن تنهایی پیدا کنیم. شاید غرق بازی‌های تلفن همراه شویم. شاید در فضای مجازی با کسی که اصلاً او را نمی‌شناسیم، رابطهٔ صمیمانه برقرار کنیم. شاید دوستانی انتخاب کنیم که اصلاً مناسب ما نیستند، اما فکر می‌کنیم تنهایی‌مان را پر می‌کنند. اگر هر کدام از این راه‌ها را انتخاب کرده‌ای فکر کن! شاید ریشه‌اش مشکل احساس تنهایی است و باید آن را حل کنی.

منبع: مهارت‌های زندگی (مهارت‌های رفتاری ویژه دانش‌آموزان)، شهرام محمدخانی، رایانه نوری و فرشته موتابی، نشر طلوع دانش، چاپ چهارم ۱۴۰۰