

جمع‌گزیزی و انزوای اجتماعی

میل به تنهایی و کناره گرفتن از دیگران، برای انسانی که یک موجود اجتماعی است؛ اگر چه تجربه‌ی چندان خوشایند و بهنجاری نیست اما هر کسی ممکن است در مقطعی از زندگی آن را تجربه کرده باشد. خصوصاً اگر که وارد فضایی شود که تغییری اساسی محسوب شده و ارزش‌های متفاوتی دارد و البته زمانی که مایل است به استقلال برسد. زیرا مستقل شدن در لفافه و در لایه‌های زیرین، مفهومی به نام تنهایی را با خود به یدک می‌کشد. شاید به همین دلیل است که جوانان و نوجوانان بیش از دیگران دچار چنین حسی می‌شوند و این حس در میان دانشجویان نیز رواج زیادی دارد. لیکن باید توجه داشت که احساس تنهایی با تمایل به تنها بودن و جمع‌گزیزی متفاوت است و آنان که از برقراری رابطه نزدیک و صمیمی با دیگران پرهیز می‌کنند، لزوماً شاید احساس تنهایی نکنند. ولی مشکل از جایی آغاز می‌شود که گرایش به تنها ماندن برای مدتی طولانی ادامه یابد و متعاقباً شخص، بسته به ویژگی‌های فردی، اجتماعی و فرهنگی خود، مشکلات روحی، جسمی و اجتماعی مختلفی از جمله افسردگی و غمگینی را تجربه کند.

احساس تنهایی چیست ؟

تنهایی بیش از آنکه یک تجربه فیزیکی و یا محیطی باشد یک تجربه ذهنی است. یعنی گاهی انسان ممکن است در یک جمع انبوه و شلوغ احساس تنهایی کند و یا برعکس شاید حتی بدون حضور دیگران و به اصطلاح فقط با خودش هم شاد و پرنرژی به زندگی ادامه دهد. اما میل به تنهایی، جمع‌گزیزی یا انزوای اجتماعی زمانی رخ می‌دهد که فرد آگاهانه و به دلایل موقعیتی یا به دلیل مسائل‌های شخصی؛ تنها ماندن را به مراودات معمول انسانی ترجیح می‌دهد و از معاشرت با دیگران کناره می‌گیرد.

متأسفانه جمع‌گزیزی معضلی است که اکنون در دوران پسا کرونا رواج زیادی یافته و دیگر یک مشکل فردی محسوب نمی‌شود. بلکه به عنوان یک معضل اجتماعی مورد توجه جامعه‌شناسان و روانشناسان اجتماعی قرار گرفته است.

به هر حال در یک جمع بندی کلی می‌توان گفت:

- جمع‌گزیزی از منظر روان‌شناسی به وضعیتی گفته می‌شود که فرد تنها ماندن و به اصطلاح در لاک خود فرو رفتن را به بودن در بین دوستان و خانواده ترجیح می‌دهد.

- درونگراست؛ کم‌تر در جمع حضور پیدا می‌کند و به طور کلی مایل است که فعالیت‌های خود را به تنهایی و بدون تعامل و مشارکت با دیگران انجام داده و انزوا، تکروری و عدم برقراری ارتباط با اطرافیان را به روابط گرم اجتماعی ترجیح می‌دهد.

روانشناسان در بررسی ویژگی های شخصیتی افرادی که با صفاتی مانند منزوی، جمع گریز، خجالتی و غیرقابل پیش بینی شناخته می شوند؛ به این نتیجه رسیده اند که بخشی از این رفتارها علاوه بر عوامل ژنتیکی ریشه دارد در دوران کودکی، نوع زندگی در نوجوانی و فضای حاکم بر خانواده. یعنی در مقطعی از سن که صفات شخصیتی و پایه های هویتی در وجود فرد شکل گرفته و نهادینه می شود. همچنین شواهد بالینی و تحقیقی این واقعیت را هم تأیید می کند که نارضایتی از وضعیت اجتماعی و ضعف در اعتماد به نفس نیز دو دلیل عمده ای ست که فرد را به جمع گریزی می کشانند. افرادی که بدین ترتیب درگیر تله ی انزوای اجتماعی و گرایش به تنهایی می شوند، زمانی که در موقعیت های اجتماعی مختلفی قرار می گیرند، دچار اضطراب شده و آشنایی و تعامل با دیگران آنان را آشفته می کند.

گاهی حس می کنند به هیچ گروه و یا جای خاصی تعلق خاطر ندارند، در محیط های درسی و یا فضای کاری نیز بی انگیزه و عصبی به نظر می رسند و هنگام صحبت با افراد آشنا و غریبه فکر می کنند که حرف ارزشمندی برای گفتن ندارند و به طور کلی در هر جمع و گروهی حتی گروه های دوستانه، خود را به اصطلاح وصله ای نا جور می بینند.

با این اوصاف اگر شما نیز از آن دسته آدم هایی هستید که از حضور در جمع طفره می روید، در مکان های شلوغ ممکن است دچار کلافگی و بیقراری شوید و فکر می کنید که اعتماد به نفس مناسبی هم ندارید، مراقب باشید. چون شاید در طول زمان به گوشه گیری اجتماعی (social withdrawal) ، انزواطلبی و متعاقباً افسردگی دچار شوید.

همچنین به خاطر داشته باشید محققین و روانشناسان معتقدند که انزوای اجتماعی می تواند یک عامل مستعدکننده برای خودکشی باشد. یعنی افراد منزوی که اغلب تنهایی را به حضور در جمع ترجیح می دهند، در قیاس با کسانی که روابط اجتماعی محکمی با دیگران دارند، نسبت به خودکشی و بروز رفتارهای آسیب رسان، ضعیف تر بوده و شواهد زیادی وجود دارد مبنی بر اینکه گوشه گیری و انزوای اجتماعی یکی از شایع ترین عوامل خطر شناسایی شده در جوانانی است که اقدام به خودکشی می کنند.

ضمن اینکه توصیه می کنیم برای پیشگیری از این وضعیت به راهبردهای زیر نیز توجه ویژه ای داشته باشید.

۱- مهارت های کلامی خود را تقویت کنید.

مهارت کلامی یا هوش کلامی یا Linguistic Intelligence نوعی توانمندی در افرادی است که به خوبی می توانند از کلمات، چه در نوشتن و یا در حرف زدن استفاده کنند.

اگر چه هوش کلامی با فن بیان متفاوت است اما به تجربه ثابت شده کسانی که در این زمینه از توانایی بالایی برخوردارند، بهتر از دیگران در مراودات اجتماعی موفق عمل می کنند. چون هوش کلامی در واقع توانایی تحلیل اطلاعات و حل مسائل به کمک «استدلالات مبتنی بر زبان» است. با این توضیح که «استدلالات مبتنی بر زبان»، شامل خواندن، شنیدن کلمات، مکالمه، نوشتن و حتی فکر کردن می باشد و واقعیت این است که دنیای پیرامون ما به کمک شنیدن و خواندن کلمات ساخته می شود. از کلاس های درس گرفته تا مراودات روزمره، پیامک و ایمیل و حضور در شبکه های اجتماعی. بنابراین برای فرار از انزوا طلبی و مردم گریزی، به تقویت مهارت های کلامی خود بپردازید و از هر فرصتی برای صحبت با دیگران استفاده کنید تا از ایده ها، نظرات و تجربه های اطرافیان بهره مند شوید. قطعاً کناره گیری از جمع، خجالت و سکون و گریز از فعالیت های اجتماعی، به مثابه سدی محکم مانع تحقق اهداف و رویاهای شما خواهد شد.

۲- استفاده درست از زبان بدن را فرا بگیرید.

یکی از مهم ترین عوامل برای رسیدن به موفقیت و برقراری تعاملات اجتماعی؛ آشنایی با تکنیک های زبان بدن یا body language است. نوعی ارتباط غیر کلامی که به واسطه ی آن می توانید پیام خود را به شکل مناسب تری برای طرف مقابل ارسال نموده و نیز پیام های او را تا حد امکان به صورت دقیق تری دریافت و تفسیر نمایید. توجه داشته باشید که توانایی شناخت و استفاده درست از زبان بدن، ابزار قدرتمندی است که به شما این امکان را می دهد تا فردی تأثیر گذار، قابل اعتماد و موفق به نظر برسید و تعامل با دیگران را به یک تجربه ی آسان و لذت بخش تبدیل کنید.

۳- از «سندرم صورت خونسرد» فاصله بگیرید.

ظاهری بی تفاوت و بی روح نداشته باشید و بگذارید واکنش های عاطفی، هیجانی و ذهنی در چهره ی شما منعکس شود.

سندرم صورت خونسرد، مشکل افرادی است که در هر شرایطی چه در زمان شادی، غم و یا حتی هنگام خشم و عصبانیت، چهره ای سرد و بیروح دارند و از نگاه دیگران خشک و بی احساس تلقی می شوند. مطمئناً آنها نمی توانند در روابط بین فردی و یا در برقراری ارتباط گروهی، عملکرد موفقیتی داشته باشند. چون مخاطبین در حضور کسانی که دچار سندرم صورت خونسرد هستند، احساس امنیت و آرامش نمی کنند!

۴- اعتماد به نفستان را تقویت کنید.

داشتن اعتماد به نفس یا Self-Confidence در فرایند تعاملات اجتماعی یک اصل ضروری محسوب می شود و اگر شما از این مهارت برخوردار باشید، به راحتی می توانید از حضور در جمع لذت ببرید، از موقعیت های بحرانی

و چالش برانگیز عبور کنید و در موارد زیادی مورد تحسین و تمجید دیگران قرار بگیرید. اما نبود اعتماد به نفس، علاوه بر احساس پوچی و بی ارزشی و ناتوانی در ابراز وجود؛ احتمال اضطراب و افسردگی را در وجودتان افزایش می دهد و به موفقیت تان در امور تحصیلی، کاری و در سطح حرفه ای آسیب می رساند.

۵- در صدد افزایش آگاهی هایتان باشید.

به طور پیوسته مطالعه کردن و یاد گرفتن مطالب جدید را سرلوحه ی اهدافتان قرار دهید. چون موفقیت در امور تحصیلی و آموختن مطالب جدید، علاوه بر افزایش اعتماد به نفس، حس طراوت و سرزندگی را در شما افزایش می دهد.

همچنین از آنجا که در حین آموزش، شما با فرد و موضوع جدیدی آشنا می شوید، خواسته یا ناخواسته در کنار دیگران قرار می گیرید و این موقعیت برای شما بسیار مفید است. در نهایت برای اینکه از برقراری رابطه با دیگران هراسی نداشته باشید؛ وقتی در جمعی قرار می گیرید دچار آشفتگی نشوید و از افکار منفی و بیهوده و از تنهایی مداوم آزار نبینید؛ تلاش کنید تا با تغییر در دیدگاه و رویکردهایتان، با نگرشی مثبت به خود بنگرید و بر نقاط قوت و توانمندی هایتان متمرکز شوید.

به این باور برسید که شما نیازی به تأیید دیگران ندارید چون هیچ چیزی باارزش تر از آن نیست که خودتان، خودتان را مورد تأیید قرار دهید. با چنین طرز تفکری حتماً می توانید بدون داشتن نگاهی منفی نسبت به خود و اطرافیان از دایره ی بسته ی انزوا خارج شده و به دور از درون گرایی، در خود فرو رفتن ها و زود رنجی ی های بی ثمر، با دیگران ارتباط برقرار کنید.

باور کنید دوستان و همکلاسی های برو نگرایتان که به راحتی در هر جمعی حضور پیدا می کنند، از فعالیت های اجتماعی و معاشرت با افراد دوری نکرده و در بیان و ابراز احساسات خود نیز مشکلی ندارند؛ بیشتر از شما شانس رسیدن به شرایط مطلوب اجتماعی و موقعیت های مناسب و موفقیت آمیز را خواهند داشت. پس به زندگی در کنار دیگران عشق بورزید و در هر رابطه ای تلاش کنید که فردی ارزشمند و محبوب باشید.

مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه علامه طباطبائی