

نقش سلامت معنوی در کاهش احساس تنهایی

جاسم بهرامیان^۱

^۱ کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی تهران، ایران

آدرس پست الکترونیکی: j.bahramian@gmail.com

چکیده

تنهایی یکی از تجارب عمومی بشر و احساسی است که هر کس کم و بیش داشته است. نوجوانان به ندرت از تنهایی صحبت می‌کنند. لیکن، در بسیاری از آهنگ‌ها و سرودهای مورد علاقه‌ی آنها تنهایی یک موضوع اصلی است. نوجوانی که به هر دلیل احساس تنهایی می‌کند باید بیاموزد که چگونه با مردم روابط با معنی برقرار سازد، مثلاً با چند دقیقه صحبت درباره‌ی موضوعی که مورد علاقه‌ی عموم است فعالیت‌های مدرسه، معلمان ورزش و ... با دیگران تماس برقرار کند و به تدریج این تماس‌ها را طولانی‌تر و بیشتر کند. نوجوان کم‌کم می‌آموزد که به دیگران اعتماد کند و به راحتی ارتباط برقرار کند.

برخی از روان‌شناسان معتقدند تنهایی با از خودبیگانگی تفاوت دارد. به نظر آنها فرد از خود بیگانه در حقیقت خود را طرد کرده و خویش را قبول ندارد، او احساس بی‌ارزشی می‌کند و این احساس او را به سوی تنفر از خویش و انزجار از دیگران سوق می‌دهد.

سلامت معنوی از آن کسانی است که ارتباط آنها با خداوند، خود، دیگر افراد جامعه و با محیط، کامل، مناسب و مطلوب است، وقتی که انسان معنویت را به عنوان مسئله اصلی خود در زندگی قرار دهد هم خالق خود را مورد توجه قرار می‌دهد و هم به خودباوری دست می‌یابد و هم افکار، بینش و اعمال او تحت‌الشعاع معنویت قرار گرفته و درون او پاک می‌شود چنین فردی از سلامت معنوی برخوردار می‌شود و می‌تواند با افراد دیگر بهتر رفتار کند و جامعه را سالم‌تر نگاه دارد.



لذا توجه به تنهایی نوجوانان و اهمیت سلامت معنوی در بروز و تداوم یک ارتباط مناسب اجتماعی ، پژوهش حاضر به بررسی نقش سلامت معنوی در احساس تنهایی پرداخته است.

واژه‌های کلیدی: سلامت معنوی ، احساس تنهایی

۱- مقدمه

انسان موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است؛ به گونه ای که بسیاری از نیازهای متعالی و شکوفایی استعدادها و خلاقیت ها، تنها از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی ارضا می شود و به فعل در می آید. به همین دلیل انسان همواره سعی می کند تا مهارتهایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب نماید و بر تکامل شخصی خود بیافزاید. (بیابانگرد، ۱۳۷۲). امروزه و در عصر کنونی با پیشرفت علم و صنعت و تکنولوژی زمینه برای بسیاری از بیماری ها و اختلالات روحی فراهم شده است. آنچه بیش از پیش مسئله ساز شده است دوری انسان ها از یکدیگر به خاطر وجود تکنولوژی هایی همچون تلفن همراه، وسایل ارتباط جمعی و سایر مصنوعات بشری که افراد را از هم جدا می کند و به اختلالاتی همچون احساس تنهایی می کشاند و روابط را یک ارتباط موزائیکی می سازد. در کنار هم هستیم ولی همه احساس تنهایی می کنیم.

انسان درگیر مسایل بسیاری است که برای از بین بردن یا کاهش آنها ابزارهای مختلفی را به کار می برد. از جمله راه کارهایی که از دوران گذشته برای انسان مطرح بوده، پناه بردن به قدرت الهی است (موسوی، ۱۳۸۶). نیاز به فهمیدن مبدا و خود، نیاز به فهمیدن هدف زندگی و نقش انسان در زندگی، نحوه ارتباط با دیگران و پاسخ انسان به جهان هستی از جمله نیازهای مذهبی است (قرائتی، ۱۳۸۴).

با دقت در عمق و ریشه های بسیاری از اختلالات روحی می توان به ضعف ارتباطی انسان با معبود خود پی برد. هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط سلامت معنوی با یکی از این اختلالات که همان احساس تنهایی است می پردازد.