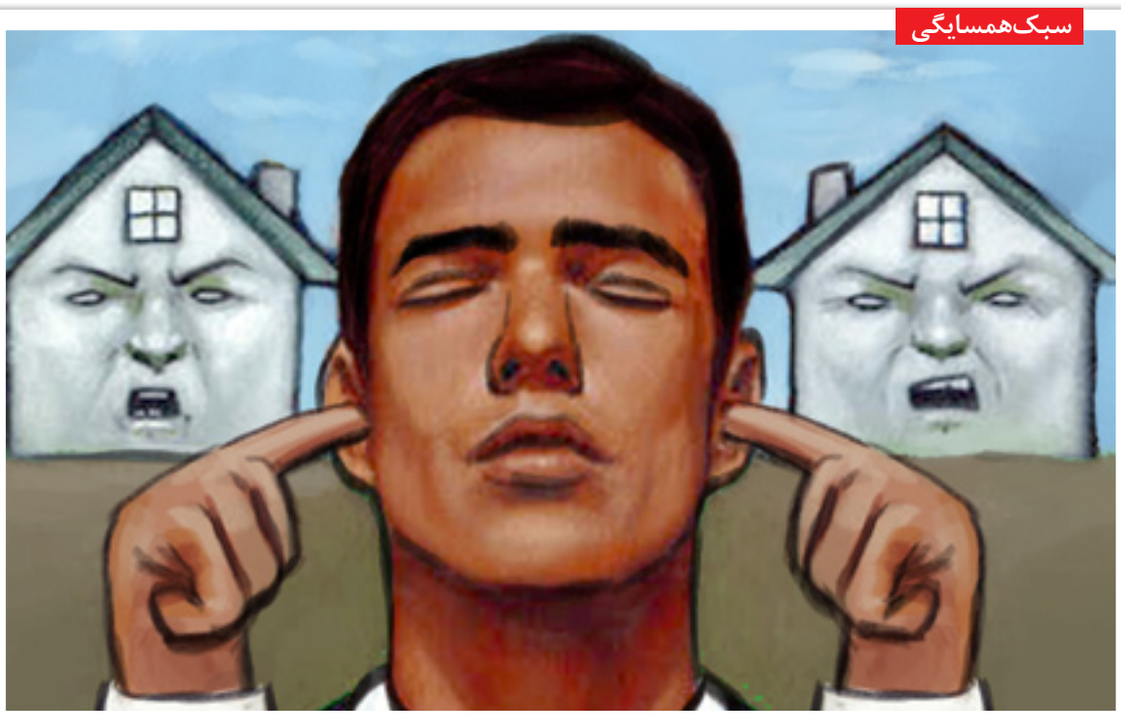
سبک همسایگی



طرح: محمود محمد تبریزی | جوان

> بهتر نیست کمی از حال یکدیگر باخبر شویم؟ جویای احوال یکدیگر بودن را پای فضولی نگذاریم. از لاک تنهایی و فردگرایی خود کمی فاصله بگیریم، شاید روزی خود ما هم نیازمند کمک همسایه‌ها باشیم. دوربین‌های دلمان را روشن کنیم تا دیگر نیازی به دوربین‌های مداربسته نباشد!

آیین‌نامه‌های نانوشته همسایگی دیروز خوب رعایت می‌شد

همسایه‌گریز شده‌ایم

■ مریم ترابی

صبح زود یکی از روزهای هفته بود و من در حال آماده شدن برای رفتن به سرکار بودم که از صدای جیغ‌های ممتد یکی از ساکنین آپارتمان وحشت کرده و سراسیمه بدون هیچ تأملی در آپارتمان را باز کردم و به سمت صدا دویدم. صدا از طبقات بالایی می‌آمد. آنقدر هراسان بودم که از پله‌های ساختمان بالا رفتم و خودم را به در واحدی که صدای جیغ و فریاد از آن می‌آمد رساندم. در باز بود و خانم همسایه را دیدم که وسط سالن پذیرایی نشسته و شیون می‌کرد. حدس زدم حتماً باید خبر ناگوار فوت عزیزی را داده باشند که اینطور زن بیچاره به سر و سینه می‌زند. شوهرش بیرون آمد و وقتی من را با آن همه سراسیمگی دید تعجب کرد. علت شیون را پرسیدم و گفتم اگر کاری از دست من برمی‌آید بگویید تا انجام دهم، خیلی سرد و با لحنی که بیشتر معنی «به تو چه» را می‌داد گفت: «هیچی نیست!» سپس با دست راه پله را نشان داد و گفت: «شما بفرمایید.» از این برخورد خیلی جا خوردم. من اصلاً قصد فضولی نداشتم. فقط از صداهای جیغ و فریاد در این ساعت صبح نگران شدم و تنها قصدم کمک بود، همین! ولی گویا کمک کردن به همسایه در قاموس سبک زندگی امروزی جایگاهی ندارد و به مثابه یک کار عجیب می‌ماند! امروزه برای اکثر ساکنان شهرهای بزرگ، همسایه یعنی غریبه! چیزی که در گذشته معنای دیگری داشت!

■■■

■ **پایبندی همسایه‌های دیروز به قوانین نانوشته**

در مقایسه بین سبک زندگی دیروز و امروز تفاوت‌های بسیاری دیده می‌شود که یکی از این تفاوت‌ها سبک زندگی در جوار همسایه‌هاست. قدیم‌ها در یک محله همه اهالی آن محله برای هم مثل یک خانواده بزرگ بودند. تمام قوانین نانوشته همسایگی در مغز و دل همه حک شده بود. همه خودشان مراعات حال یکدیگر را می‌کردند. همه دادرس یکدیگر بودند و در شادی و غم یکدیگر به معنای واقعی آن شریک بودند. اگر کسی از اهالی محل به کمک نیاز داشت حتماً همسایه‌ها به داد او می‌رسیدند و مشکل او را بر طرف می‌کردند. اگر یکی از اهالی محل عزادار بود یا مریض بد حالی داشت همه اهل محل مراعات حال همسایه گرفتار خود را می‌کردند و به نوعی با او همراه و همدل می‌شدند. آنها غریبه‌های آشنای کوچه دوستی و محبت بودند. البته تمام این صمیمیت‌ها به دلیل حس عاطفی و نوع رفتار و سبک زندگی افراد بود. همسایه یکی از کسانی است که در اسلام مورد عنایت خاص واقع شده و حقوقی مهم برای همسایگان نسبت به هم معین شده که افراد ملزم به رعایت آن هستند. رسول اکرم(ص) در حدیثی می‌فرمایند: «همیشه جبرئیل مرا وصیت به همسایه می‌کرد تا جایی که گمان کردم همسایه از همسایه ارث می‌برد.» اما بر خلاف چنین نگاه مهربانانه‌ای، آدم‌های امروزی بیشتر تمایل به فردگرایی و تنهایی خود دارند و خبری از حال همسایه ندارند.

■ **همسایه‌های از هم گریز شده‌ایم**

انگار هر چقدر باسوادتر و تحصیلکرده‌تر می‌شویم از هم دورتر می‌شویم. آدم‌های تحصیلکرده امروزی به نوعی از هم گریزان هستند و در واقع سبک زندگی دیروزی جای خود را به سبک زندگی امروزی در قوطی کبریت‌ها داده است. به همین دلیل افراد امروزی برای زندگی بدون چالش در کنار هم قوانینی را وضع کرده‌اند، در حالیکه آدم‌های گذشته، با سواد و بی‌سواد، بدون هیچ قانونی کنار هم زندگی می‌کردند. کسی هم ادعایی یا گله و شکایتی نداشت، اما از آنجایی که آدم‌های امروزی به سمت فردگرایی تمایل پیدا کرده‌اند و ادعای سواد، تحصیلات و باکلاس بودن هم می‌کنند برای زندگی در یک ساختمان قوانینی را وضع کرده‌اند که متأسفانه حتی برای یک‌بار هم خودشان این قوانین وضع شده را مطالعه نکرده‌اند. جز مواردی کاملاً استثنا در هیچ آپارتمان یا برجی روی تابلو اعلانات برگه‌های قانون آپارتمان‌نشینی نصب نشده است تا حداقل افراد ساکن در آپارتمان‌ها بدانند که چه کارهایی را باید و چه کارهایی را نباید انجام دهند. حال که زندگی امروزی افراد را از جمع گریزان کرده و هیچ همسایه‌ای از حال همسایه خود خبر ندارد باید بداند برای آسایش و آرامش همسایه خود چه کند و چه نکند. در حقیقت آن آیین‌نامه‌های نانوشته همسایگی دیروز خوب اجرا می‌شد چون گره خورده بود به مناسبات و روابط عاطفی افراد یک محله اما آیین نامه‌ها و قوانین محکم و قابل اجرای امروزی اصلاً دیده نمی‌شود چه برسد به اینکه بخواهد اجرا شود.

■ **فضولی نمی‌کنیم تا همسایه به حال خود بمیرد!**

صدای مهیبی از واحد بالایی می‌آید؛ صدای افتادن. پشت سر این صدا، صدای فریاد بلند مردی می‌آید. احتمالاً مرد همسایه از چهارپایه‌ای افتاده و آسیب شدیدی هم دیده است. بعد از صدای فریاد مرد، صدای گریه و شیون زن همسایه می‌آید. مستأصل می‌مانیم که چه کنیم؟ آیا باید به دادشان برسیم یا باید آنها را به حال خود رها کنیم؟ اگر به دادشان برسیم شاید فکر کنند در کارشان فضولی کرده‌ایم. اگر سراغی هم نگیریم وجدان خودمان ناراحت است. با این تصور که حتماً همسایه واحد بغلی هم این صداها را شنیده است و به دادشان رسیده و بهتر است ما دخالت نکنیم به زندگی خود مشغول می‌شویم، اما بعد از گذشت دقایقی صدای آمبولانس فضای خیابان را پر می‌کند و جلوی آپارتمان می‌ایستد. بله، گویا واقعاً حادثه‌ای رخ داده و نکته جالب و درعین حال ناراحت کننده اینجاست که هیچ کدام از اهالی ساختمان حتی برای لحظه‌ای سر از واحد خود بیرون نمی‌آورند که ببینند چه اتفاقی برای خانواده‌ای که در جوار آنها زندگی می‌کند افتاده است. احتمالاً همه ساکنین مجتمع مثل ما فکر کرده‌اند که شاید حمل بر فضولی باشد و ترجیح داده‌اند این سوءتفاهم اتفاق نیفتد. خیلی وحشتناک است که ما آدم‌ها فقط برای اینکه سوءتفاهمی رخ ندهد همسایه حادثه دیده خود را به حال زار خودش رها می‌کنیم و او را که شاید کمک ما از مرگ نجاتش دهد بی‌خیال می‌شویم، فقط به این دلیل که کسی تصور نکند ما قصد فضولی داشته‌ایم!

■ **دوربین‌های دلمان را روشن کنیم**

قدیم‌ترها در هیچ کوچه و خانه‌ای دوربین مثل دوربین‌های ساختمان‌های امروزی نبود، اما همه مراقب اموال هم بودند. اگر سفری می‌رفتند خانه و زندگی خود را به همسایه می‌سپردند. از حرکت‌ها و رفت‌وآمدهای مشکوک همدیگر را با خبر می‌کردند. امروزه دوربین این کار مراقبتی را باید انجام دهد. از آنجایی که همسایه‌ها با هم ارتباطی ندارند پس از رفت‌وآمد یکدیگر هم خبر ندارند. همسایه پایینی از صداهای مشکوک همسایه بالایی تعجب می‌کند ولی فقط به خاطر اینکه حمل بر فضولی نباشد سراغی از همسایه خود نمی‌گیرد. فردا صبح همه متوجه می‌شوند که دزد خانه همسایه را خالی کرده است. حالا این دوربین چکار می‌کند؟ بر فرض اینکه دزدها دوربین‌ها را از کار نینداخته باشند و دوربین چهره دزدها را هم گرفته باشد. مهم این است که هیچکدام از اهالی حتی به رفت‌وآمدهای مشکوک در ساختمان‌ها واکنش نشان نمی‌دهند. شاید روزی این اتفاق‌های ناگوار برای خود ما هم بیفتد. آیا از اهالی ساختمان خود گله‌مند نمی‌شویم که چرا شما همسایه عزیز که صدای مشکوک شنیدید پیگیر نشدید؟ چرا وقتی صدای ناله و شیون من را شنیدید فکر نکردید که من نیاز به کمک دارم؟ احتمالاً در جواب این گله‌ها تنها یک جواب بشنویم: «نخواستیم فکر کنید فضولی می‌کنیم.»

بهتر نیست کمی از حال یکدیگر با خبر شویم؟ جویای احوال یکدیگر بودن را پای فضولی نگذاریم. از لاک تنهایی و فردگرایی خود کمی فاصله بگیریم، شاید روزی خود ما هم نیازمند کمک همسایه‌ها باشیم. دوربین‌های دلمان را روشن کنیم تا دیگر نیازی به دوربین‌های مداربسته نباشد!

سبک ارتباط

نگاهی به قوانین و مقررات آپارتمان‌نشینی

سقف خانه من زمین فوتبال تو نیست!

در اینکه سبک سکونت و همسایگی قدیمی حال و هوای دیگری داشت تردیدی نیست، اما در سبک سکونت مبتنی بر آپارتمان‌نشینی امروزی چاره‌ای جز پایبندی به قوانین نیست. وقتی بچه‌های همسایه طبقه بالای شما در حال بازی فوتبال در خانه هستند بدون شک آسایش شما مختل می‌شود پس مدیر مجتمع باید به آنها قوانین آپارتمان‌نشینی را تذکر دهد. آپارتمان‌نشینی جزءلاینفک زندگی امروزی شده است و البته به موازات رشد آپارتمان‌نشینی، مشکلات آن هم رشد می‌کند. پرداخت نشدن حق شارژ ماهانه ساختمان، رعایت نشدن نظافت عمومی، استفاده از لوازم صوتی و تصویری با صدای بلند و پارک نامناسب خودرو در پارکینگ از جمله مشکلاتی است که روزانه هزاران تهرانی ساکن در آپارتمان‌ها با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. این مشکلات به دلیل آن است که خانواده‌ها همچنان پیرو زندگی سنتی خود در خانه‌های حیاط دار هستند، به گونه‌ای که صحبت کردن با صدای بلند، رفت‌وآمد در هر زمان از شبانه‌روز، صدای بلند تلویزیون و... را حق خود می‌دانند، چون معتقدند چهار دیواری اختیاری است! این در حالی است که سکونت در مجتمع‌های مسکونی و زندگی تنگاتنگ با دیگر شهروندان، ادبیات و فرهنگ خاصی را می‌طلبد و مستلزم رعایت قوانین متعددی است.

در قانون از آپارتمان تعریفی به عمل نیامده است ولی در اصطلاح می‌توان گفت آپارتمان عبارت است از یک واحد مستقل در ساختمان چند طبقه که از آن برای سکونت یا جهت کسب و پیشه استفاده می‌شود. مالکیت در آپارتمان‌ها شامل دو قسمت است؛ مالکیت اختصاصی و مالکیت مشترک. قسمت اختصاصی به بخشی از ملک گفته می‌شود که فقط صاحب آپارتمان حق استفاده از آن را دارد مثل بالکن. منظور از قسمت مشترک نیز قسمت‌هایی از ساختمان است که تمامی مالکان حق استفاده از آن را دارند مانند آسانسور. در صورتی که تعداد مالکان آپارتمان‌ها از سه نفر بیشتر باشد مجمع عمومی مالکان تشکیل و در اولین جلسه مدیر یا هیئت مدیره انتخاب می‌شود. مدیر می‌تواند از اعضای ساختمان باشد یا از خارج انتخاب شود. برای رسمیت مجمع عمومی، حضور بیش از نصف مالکان آپارتمان‌ها ضروری است و در صورت عدم حضور اکثریت، تصمیمات در جلسه سوم با رأی اکثریت حاضر در جلسه به تصویب می‌رسد. مدیر آپارتمان مسئول حفظ و اداره ساختمان است و در واقع تصمیم‌های مجمع عمومی را به اجرا در می‌آورد. مدیر برای مدت دو سال انتخاب می‌شود. مجمع عمومی علاوه بر انتخاب هیئت مدیره یک خزانه‌دار نیز انتخاب می‌کنند که نسبت به تنظیم هزینه، درآمد و گزارش به مجمع اقدام نماید. از آنجا که آپارتمان محل سکونت افراد است و تمام اتفاق‌ها و مراحل مختلف زندگی اعضای خانواده در همین محل شکل گرفته و تأثیر می‌پذیرد، بهتر است همه افراد برای ایجاد آرامش و آسایش بیشتر و در عین حال جهت حفظ و ارتقای موقعیت اجتماعی و خانوادگی خود با قوانین اجتماعی مربوط به آپارتمان‌نشینی آشنایی کامل داشته باشند و در انجام و رعایت کامل آن بکوشند. در صورتی که قوانین اجتماعی آپارتمان‌نشینی به طور جدی مورد توجه و اجرا قرار گیرد، اغلب مشکلات را حل می‌کند و آرامش و آسایش برای ساکنین به ارمغان می‌آورد.

از جمله این قوانین می‌توان به این مورد اشاره کرد: «تنها به میزان مالکیتی که در آن مجتمع داریم حق دخالت در امور و ارائه نظر داریم؛ بهتر است از همان ابتدای اقامت از تمامی حق و حقوق خود در آپارتمان مطلع شویم. محل پارک اتومبیل و انباری خود را بر اساس سند شناسایی کنیم و از اشغال پارکینگ و انباری دیگران هر زمان و به هر دلیل پرهیز کنیم. هرگونه تغییر در نما و شکل ظاهری آپارتمان حتی اگر با هزینه خودمان باشد باز هم باید با نظر سایر مالکان صورت پذیرد. همیشه در جلسات عمومی آپارتمان شرکت کنیم و هنگام حل مشکلات ساختمان عصبانی نشویم و از جر و بحث و توهین بپرهیزیم.» هر یک از همسایه‌ها حریم خصوصی و وسایلی دارند که سایرین حق دست زدن یا استفاده از آنها را ندارند. توجه به این موارد که جزو حقوق همسایه‌ها محسوب می‌شود، کمک می‌کند روابط بهتری با یکدیگر برقرار کنیم. برای مثال گذاشتن کفش یا وسیله شخصی مانند گلدان، تابلو و غیره در راهرو آپارتمان و محل گذر سایر همسایه‌ها ممنوع است. پیش از برگزاری مهمانی و مراسمی که تا دیروقت طول می‌کشد و رفت‌وآمد و سر و صدا افزایش می‌یابد باید تک‌تک همسایه‌ها را در جریان گذاشت و از آنها اجازه گرفت. در چنین مواقعی که همسایه، شما را در جریان می‌گذارد و اجازه می‌گیرد بهتر است با روی خوش با او نهایت همکاری را داشته باشید؛ زمانی که قصد پختن غذا، نذری یا هر استفاده دیگری از آب، گاز و برق عمومی را دارید علاوه بر مسئولان ساختمان، باید از تک‌تک همسایه‌ها اجازه بگیرید. در اوقات استراحت مانند ساعات پایانی شب، ظهرها و روزهای تعطیل از بازی کودکان در پارکینگ و حیاط آپارتمان که منجر به آلودگی صوتی می‌شود جلوگیری کنید و در نهایت بدون اجازه به وسایل دیگران دست نزنید و آنها را جابه‌جا نکنید، حتی اگر در مکان عمومی باشد. خانواده‌ها و همسایه‌ها با توجه به همجواری و نزدیکی و قرابتی که با هم دارند در برخوردهای اجتماعی و فضای روانی حاکم بر روابط متقابل میان ایشان می‌توانند به طور قابل ملاحظه‌ای نگرش‌ها، باورها و بالطبع رفتارهای فردی و خانوادگی همدیگر را متأثر نمایند و در این میان کودکان و نوجوانان که در غالب موارد بیش از والدین خود رفتارهای فردی و اجتماعی همسایه‌ها، کوچک‌ترها و بزرگ‌ترها را در موقعیت‌های مختلف و شرایط گوناگون و بعضاً به دلیل کنجکاوی فطری مورد مشاهده قرار می‌دهند، بیشتر از والدین خود تحت تأثیر قرار می‌گیرند. اسلام برای همسایه حرمت زیادی قائل است تا جایی که پیامبر اسلام(ص) می‌فرمایند: «حرمت همسایه آدمی مثل نفس اوست که باید به او ضرر نرساند.» و در جایی دیگر فرموده‌اند: «احترام همسایه مانند احترام مادر بر انسان لازم است.» لذا باید توجه داشته باشیم که با حفظ حقوق همسایه حرمت او را پاس بداریم. حقوق همسایگان در اسلام از اهمیت زیادی برخوردار است. امام سجاد(ع) در رساله حقوق، حق همسایه را بر ۱۰ قسم می‌شمارند: «در غیابش حقش را مراعات کنی، در حضورش اکرامش نمایی، اگر مورد ظلم قرار گرفت یاری‌اش دهی، در اسرار او تجسس نکنی، زشتی‌هایش را پرده پوشی، اگر مطمئن شدی پذیرش نصیحت دارد او را در پنهان نصیحت کنی، در اموری که به تو مربوط می‌شود، در گرفتاری‌ها او را به حال خود رها نکنی، لغزش‌هایش را ندیده بگیری، گناهانش را ببخشی و با او محترمانه معاشرت کنی.»

سبک ارتباط

۱۶ راهکار برای مقابله با احساس تنهایی

تنهایی خود را با کسی تقسیم نکنیم!

■ محمدرضا سهیلی‌فر

سبک زندگی امروز و سکونت در آپارتمان‌های قوطی کبریتی بدون ارتباط با همسایگان، انسان شهری را بیش از پیش تنها کرده است. احساس تنهایی یکی از ویژگی‌های گریزناپذیر آدمی است و همه آدم‌ها آن را تجربه می‌کنند، اما گاهی بیمارگونه می‌شود. انسان‌های تنها مدام به این تمایل دارند که احساس بی‌علاقگی و ناخشنودی از شرایط و اوضاع داشته باشند. آنها بیشتر اوقات با خودرگیری دارند و خجالتی هستند. این تمایلات ممکن است به دوری کردن از دیگران و احساس انزوا منتهی شود. در این نوشته ۱۶ نکته در باره مقابله با احساس تنهایی را با شما در میان می‌گذاریم.

■■■

۱- در احساس تنها بودن، شما تنها نیستید: بسیاری از ما در یک رویارویی مشخص در کنار هم مبارزه می‌کنیم. همه ما در این نوع احساس در یک جبهه هستیم، بنابراین لازم نیست در مورد وضعیت خودتان خجالت بکشید. بدانید دیگرانی هم هستند که احساسات مشابهی دارند. خیلی از افراد جامعه احساس تنها بودن شبیه شما را تجربه کرده‌اند. وقتی ندای درون خود را می‌شنوید که به شما می‌گوید: «من همیشه تنهام» این فقط ذهن نگران شماست که تلاش می‌کند دروغی را به شما تلقین کند. همیشه کسی هست که بتواند با شما ارتباط بگیرد. شاید شما بلافاصله با آن ارتباط برقرار نکنید، اما آنها نزدیک شما هستند.

۲- احساس تنهایی را بپذیرید: مهم است که پی به این مسئله ببرید که زمان‌ها و موقعیت‌هایی در زندگی هر فرد وجود دارد که در او ایجاد احساس تنهایی می‌کند، چه فرد بخواهد چه نخواهد. میزان معینی از احساس تنهایی، بخش اجتناب‌ناپذیری در هر زندگی است. به‌جای آنکه از آن گریزان باشید، بیاموزید چگونه با آن کنار بیایید.

۳- با خود خلوت کنید: گاهی اوقات شما باید تنها باشید، نه اینکه احساس تنهایی کنید بلکه با خودتان خلوت کنید و کمی از وقت آزادتان در تنهایی، لذت ببرید. به عبارت دیگر، لحظاتی که احساس تنهایی می‌کنید، شاید لحظاتی باشد که شما بیشترین نیاز به خلوت کردن با خود را دارید. ما به تنهایی نیاز داریم، زیرا زمانی که تنها هستیم از فشار تعهداتمان جدا می‌شویم. پس همیشه نیازی به بزرگنمایی بدی این احساس نیست. ما می‌توانیم افکار خود را بشنویم و آنچه درونمان به ما می‌گوید را به صورت شهودی احساس کنیم. حقیقت این است که در طول زندگی زمان‌هایی وجود دارد که جهان آرام می‌شود و تنها چیزی که می‌ماند ضربان قلب شماست، بنابراین بهتر است صدای آن را گوش کنید و به خاطر بسپارید وگرنه آنچه به شما می‌گوید را هرگز نمی‌فهمید.

۴- شجاعانه با تنهایی رودررو شوید: از اینکه به تنهایی خود اذعان کنید واهمه نداشته باشید. حقیقت آن است که شما تا زمانی که علت امری که سبب آزار شما شده را تشخیص ندهید، قادر به تخفیف و تسکین مشکل خود نخواهید بود.

۵- تدبیری برای علل بروز احساس تنهایی در خود بیندیشید: اغلب پریشانی‌ها و ترس‌های ناشی از تنهایی را می‌توان با شناسایی علل مشکلات و سپس تلاش برای اصلاح و بهبود شرایطی که سبب ایجاد احساس تنهایی در شما گردیده، تقلیل داد.

۶- تنهایی را تبدیل به مزیت کنید: تنهایی خود را با کنار آمدن با آن مبدل به یک مزیت کنید و اتکا به نفس خود را افزایش دهید.

> تنهایی با اندوه و بدبختی برابر نیست. زمان تنهایی را برای خلاق‌تر کردن خودتان استفاده کنید. کتاب بخوانید، نقاشی کنید، جدول یا معما حل کنید یا به سینما بروید

مهم‌ترین سرمایه شما به عنوان یک فرد تنها آن است که از آن به عنوان یک فرصت مناسب برای شناخت هر چه بهتر خود استفاده کنید. با تحمل دوران وحشتناک تنهایی، با تعمق در افکار، احساسات و ادراکات خود فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت شخصی خود به‌وجود آورید.

۷- با بهترین دوست آشتی کنید: بهترین دوست، همراه و دلسوز ما خداوند بخشنده و یکتایی است که هیچ احتیاجی به ما ندارد اما از حضور و توجه ما به خودش بهترین استقبال را به عمل می‌آورد. پس اول از همه دوستی تان را با او تقویت کنید.

۸- خود را سرگرم فعالیت‌های مورد علاقه‌تان کنید: هنگام تنهایی برخی افراد آشفته حال به این طرف و آن طرف رفته و دنبال فردی می‌گردند که بتوانند توجهشان را معطوف وی کنند. به‌جای این کار، از این فرصت استفاده و وقت خود را صرف سرگرمی‌ها و فعالیت‌های خاص و دلخواه خود کنید.

۹- اولین گام را شما بردارید: به‌جای اینکه منتظر فردی باشید که از راه برسد و شما را نجات دهد، خودتان پیشقدم شوید. در سلام و احوالپرسی با دیگران پیشقدم شوید. لبخند بزنید و سلام کنید. شما باید روی مهارت‌های اجتماعی و میان فردی بیشتر کار کرده و بیاموزید که بیشتر از حقوق خود دفاع کنید.

۱۰- دوستی‌های قدیمی را در خارج از فضای مجازی احیا کنید: در روزگاری زندگی می‌کنیم که هیچ‌کس از احساس تنهایی مصون نیست و همه به‌نوعی در معرض ابتلا به این احساس آزاردهنده قرار دارند. درست است که شبکه‌های اجتماعی یا سرویس‌های پیام‌رسان موجب سرعت و سهولت ارتباطات شده‌اند، اما مشکل اینجاست که تأثیر معاشرت‌های رودررو را ندارند. شاید حتی صدها دوست در شبکه‌های اجتماعی داشته باشید، اما باز هم وقتی واقعاً نیاز به هم‌صحبت دارید، کسی در دسترس‌تان نباشد. دوستان قدیمی‌تان را به یک گپ‌وگفت دعوت کنید و با هم از خاطرات و دغدغه‌های روزمره‌تان بگویید.

۱۱- کارهای داوطلبانه و خیریه انجام دهید: کمک به دیگران اعتمادبه‌نفس و احساس رضایت از خود را در شما افزایش می‌دهد و فرصت‌های تازه‌ای برایتان پدید می‌آورد تا بتوانید با افراد جدیدی ملاقات کنید.

۱۲- عادات خوب را در خود تقویت کنید: به‌جای آنکه یک گوشه بنشینید و هیچ کاری انجام ندهید، رژیم غذایی متعادل داشته باشید، پیاده‌روی و تمرینات ورزشی منظم انجام دهید و به قدر کافی بخوابید.

۱۳- خلاقیت داشته باشید: تنهایی با اندوه و بدبختی برابر نیست. زمان تنهایی را برای خلاق‌تر کردن خودتان استفاده کنید. کتاب بخوانید، نقاشی کنید، جدول یا معما حل کنید یا به سینما بروید. تنهایی گاهی آنقدر با ارزش است که شاید دلتان نیاید آن را با هیچ کس تقسیم کنید! البته فراموش نکنید همیشه تنها بودن اصلاً خوب نیست و جلوی رشد و پیشرفت انسان را می‌گیرد.

۱۴- از مگس‌های دور شیرینی پرهیز کنید: بعضی افراد به دنبال دوست، همراه و هم‌صحبت نیستند بلکه بیشتر دنبال کسی هستند که از او سوء استفاده کنند. برای رهایی از تنهایی و پیدا کردن همنشین به این افراد تکیه نکنید که پشیمان خواهید شد. یک همنشین و معاشر خوب شما را به خاطر خوبی‌هایتان می‌خواهد نه موقعیت‌تان.

۱۵- از آموزش غافل نشوید: در یک دوره آموزشی ویژه بزرگسالان که در رابطه با رشد فردی باشد، ثبت‌نام کنید. برای مثال در کلاس‌های تقویت اعتمادبه‌نفس، روش‌های ارتباط‌گیری با دیگران، چگونگی دفاع از حقوق فردی و چگونه مثبت بودن عضو شوید.

۱۶- به پزشک مراجعه کنید: درصورت طولانی شدن احساس تنهایی به پزشک مراجعه کنید. احساس تنهایی مداوم و پایدار از جمله نشانه‌های شایع افسردگی است که با مراجعه به روانپزشک و از طریق مشاوره‌درمانی حل می‌شود. مشاور با چند جلسه مشاوره می‌تواند عوامل محرک احساس تنهایی‌تان را شناسایی کند و راه‌حل‌های کنترل این محرک‌ها را با شما درمیان بگذارد.

برگرفته از سایت: tinybuddha