

## حکمت

دعای چهل و پنجم صحیفه سجاده  
امام سجاده (ع)

خداوند! پس تو را سپاس همراه با اقرار به بدی هامان، و اعتراف به سهل انگاریمان، در حالی که در قلوبمان ندامت قطعی، و بر زبانمان عذر صادقانه داریم، پس ما را با توجه به اعتراف به تقصیری که در این ماه داشتیم مزدی عنایت کن که تدارک کننده فضیلت های دلخواهمان، و جایگزین ذخیره هایی که مورد علاقه ماست باشد.

## درباره تنهایی زنان متاهل، علل و راهکارها

## لاک تنهایی

عطیه رضایی

روان شناس بالینی



احساس تنهایی یکی از حس هایی است که ممکن است در مقطعی از زمان برای هر کسی رخ دهد. اما اگر این احساس طولانی و مداوم باشد و در یک رابطه ای مثل ازدواج پیش بیاید حتما باید پیگیری شود. تنهایی زنان متاهل مساله ای است که امروزه بسیار رایج است. زنان متاهلی که احساس تنهایی می کنند باید به نشانه ها و تجربه تنهایی خود توجه و برای برطرف کردن این وضعیت اقدام کنند، چون اگر این مشکل برطرف نشود، قدرت این را دارد که ازدواج را برهم بزند و بر سلامت جسمی هم تاثیر منفی بگذارد.

## ❁ دلیل احساس تنهایی:

زنانی که در طول زندگی مشترک و به دلایل مختلف، مثل سوء استفاده احساسی، فقدان صمیمیت فیزیکی یا مشکلات کاری زمان کمتری را در کنار همسر خود سپری کنند بیشتر احساس تنهایی می کنند. بسیاری از خانم ها از همان ابتدا ازدواج می کنند تا تنهایی خود را درمان کنند در حالی که این نکته را نمی دانند که وقتی ازدواج نتواند تنهایی فرد را پر کند، خشم، تلخی و پس زدن احساسی اتفاق می افتد که می تواند موجب بیشتر شدن حس تنهایی شود. یک دلیل بسیار فراگیر که این روزها باعث احساس تنهایی و جدایی عاطفی بین همسران شده، داشتن مشغله های زیاد است.

شما و همسران آن قدر کار و مسؤولیت دارید و سرتان گرم است که به سختی می توانید زمانی برای با هم بودن پیدا کنید. مشغله ها تمام فرصت های با هم بودن تان را می بلعد و بین شما فاصله ایجاد می کند. خیلی از اوقات همیشه دوروبرتان با بچه ها یا سایر اعضای خانواده شلوغ است. یا خانواده تان آن قدر بزرگ است و سرتان را گرم کرده که زمانی برای خلوت کردن با همسران پیدا نمی کنید و همین موضوع به مرور باعث جدایی عاطفی و احساس تنهایی می شود. تجربیات و حوادثی از گذشته یا روابطی که قبلا داشته اید هم می تواند عامل احساس تنهایی فعلی تان باشد. طبق تحقیقات، تنهایی شما می تواند نتیجه افسردگی یا افکاری که از روابط گذشته با والدین یا خواهر و برادر خود دارید، باشد.

## ❁ راه حل رفع تنهایی:

**گفت و گوی موثر فراموش نشود:** هرگز قبل از تلاش برای گفت و گو و حل مشکل با همسران در لاک تنهایی و افسردگی فرو نروید. با او درمورد احساس تنهایی خود حرف بزنید و او را تشویقش

می کند. نویسندگی، شرکت در کلاس های ورزشی یا هنری، عضویت و فعالیت در انجمن های خیرخواهانه و... می توانند حس خوب مفید بودن و زندگی را در شما زنده نگه دارند.

**دعوت های خانوادگی و دوستانه ترتیب دهید:** تفریح از آن چیزهایی است که تنش های زندگی روزمره و احساس تنهایی را کم می کند و این همان چیزی است که همه مردم به آن نیاز دارند. این فرصت به شما اعتماد به نفس می دهد و مطمئن می کند که آدم هایی که شما را دوست دارند در اطراف تان کم نیستند. با دعوت کردن دوستان نزدیک و خانواده، آنها را در لحظات زندگی خود شریک کنیم و به داستان های زندگی آنها نیز گوش دهیم.

**فعالیت کاری را جدی بگیرید:** اجازه ندهید زندگی حرفه ای تان تحت تاثیر زندگی شخصی تان قرار بگیرد. چون کار کمک تان می کند تا در رابطه زناشویی کمتر احساس تنهایی کنید. با همکاران خود بیشتر تعامل داشته باشید و سرتان را با کار گرم کنید و برای خودتان پروژه ها و نقش های تازه خلق کنید.

**از تنهایی نترسید:** اگر خودتان را دوست نداشته باشید و از وقت گذاشتن برای خودتان لذت نبرید دیگران هم نمی توانند هیچ کمکی به شما بکنند، اما اگر یاد بگیرید چگونه با این تنهایی کنار بیایید می توانید توانمندی های پنهان تان را کشف کرده و خودتان را تحسین کنید.

**به ندای جسم خود گوش کنید:** شما به شرطی می توانید بر احساس تنهایی غلبه کنید که اول از همه قوی و سالم باشید هم از جنبه روحی و هم از نظر جسمی. از آنجا که تنهایی می تواند موجب پُرخوری شود، می توان با متمرکز شدن روی سلامتی بر این ضعف غلبه کرد. غذاهای مقوی، آب نوشیدن، ورزش و یوگا بدن را سالم و متناسب نگه می دارد و احساس بهتری به شما می دهد.

یک زندگی مشترک محسوب می شود. زنان از همان بدو تولد نقش پررنگی را در زندگی مردان ایفا می کنند و در شکل دهی و شخصیت و انتخاب درست مسیر نقش زیادی دارند. پس از خیلی اوقات برای به دست آوردن توجهی که از طرف مقابل انتظار داریم، باید خودمان همان میزان به او توجه نشان دهیم.

**خودتان را قربانی نشان ندهید:** خودتان را بابت احساس تنهایی که دارید سرزنش نکنید و روش قربانی نشان دادن را در پیش نگیرید. هرچه بیشتر در مورد این تنهایی فکر کنید بدتر احساسش خواهید کرد. درک کنید که همسر شما مهم ترین فرد در زندگی تان است، اما تنها کسی نیست که در زندگی دارید. با پدر و مادر و خواهر و برادرها و دوستان تان دیدار کنید و بیشتر با آنها ارتباط برقرار کنید. آدم های دور و برتان را زیاد کنید، اما حواس تان باشد که از آنها دلسوزی، ترجم، محبت و توجه طلب نکنید.

**یک حرفه جالب و جدید پیدا کنید:** اگر در زندگی مشترک احساس تنهایی می کنید سراغ چیزی بروید که همیشه آرزو داشتید انجام دهید و به دلایلی میسر نشده است. این فعالیت جدید به شما یادآوری خواهد کرد که هنوز هم چیزهای خوب و مثبت در زندگی وجود و شما را هیجان زده

کنید تا او نیز در مورد افکار و احساسات و تنش ها و نگرانی هایش با شما حرف بزند و این مکالمه را در فضایی به دور از قضاوت و برچسب زدن و اتهام زنی پیش ببرید.

**تعادل در رابطه را به دست بیاورید:** افراد قدرت ذهن خوانی ندارند پس توقعات بیش از حد از همسر خود نداشته باشید و خودتان هم به همسران به مقدار کافی توجه کنید. باید درمورد علت احساس تنهایی خود با همسران صحبت کرده و سعی کنید با هم برای ساختن رابطه ای قوی تلاش کنید. مشاوره و درمان، چه به تنهایی یا در کنار همسر هم می تواند برای ریشه یابی این مشکل مفید باشد.

**ارتباطات جدید خلق کنید:** ارتباط و حرف زدن مداوم با دوستان نزدیک درمورد مشکلات و مسائل زندگی زناشویی می تواند کمک کننده باشد و باعث تخلیه هیجان های دردناکی مثل خشم و غم شود. به این ترتیب برای رفع این تنهایی بهتر است زمان بیشتری را کنار دوستان قدیم خود بگذرانید و زندگی اجتماعی خارج از زندگی زناشویی برای خود ایجاد کنید.

**اصل انعطاف پذیری را رعایت کنید:** احترام گذاشتن به یکدیگر، قدردانی کردن، انعطاف پذیری در رفتار و هنر گوش کردن به سخنان از اصول

## ❁ تنهایی چه پیامدهایی دارد؟

احساس تنهایی همیشه هم مشهود نیست گاهی ممکن است زیرکانه در اعماق وجودتان پنهان شده باشد یا آن قدر سرتان شلوغ باشد که درکش نکنید، ولی به طور کلی تجربه این نوع از تنهایی در زندگی مشترک می تواند از نظر جسمی بر قلب فرد تاثیر بگذارد، چون مغز افراد تنها مقدار بسیار زیادی کورتیزول که هورمون استرس است را تولید می کند که بر سیستم قلبی اثر گذاشته و می تواند خطر بیماری های قلبی را افزایش دهد. همچنین تنهایی می تواند موجب افسردگی و رفتارهای آسیب رسانی مثل اعتیاد یا خیانت شود. براساس تحقیقات علمی زنان متاهلی که احساس تنهایی می کنند، بیشتر به خیانت کشیده می شوند چون زنان معمولا زمانی دست به خیانت می زنند که ازدواج خواسته های آنها را برطرف نکرده و دچار مشکل باشد.