



چرا حتی وقتی در جمع هستم باز هم احساس تنهایی می کنم؟

احساس تنهایی می کنم

می شد در کنار گروهی از دوستان بنشینم، حرف بزنم، بخندم، غذا بخورم و خوش بگذرانم. اما به نوعی احساس می کنم که آنجا نیستم.

انگار از خود جدا هستم. وقتی حرف میزنم احساس می کنم خود شاهد حرف هایم هستم، انگار دارم خود را در صفحه ی تلویزیون تماشا می کنم.

احساس می کنم هیچ گاه از وجودم لذت نمی برم، گویی چیزی را گم کرده ام و آن چیز خودم هستم

تحلیل احساس تنهایی می کنم:

کمبود اعتماد به نفس، اغلب حس کاهش حضور فیزیکی را همراه دارد. احساس شما این است که شاهد کارهای خود هستید چرا که خلأی در وجودتان احساس می کنید که باعث ناخشنودی شما شده است.

بی هدف بودن در زندگی احساس نزدیکی با دیگران را برایتان مشکل می کند زیرا نمی دانید چه کسی هستید و چه هدفی دارید.

شما بدون تمرکز یا نقطه ی اتکا احساس بی ثباتی و سطحی بودن می کنید. خلاف این مسئله هم صادق است.

شخصی که به شدت احساس قدرت و اعتماد به نفس می کند اغلب بر این باور است که از لحاظ جسمی بزرگتر است و نیاز به فضا و توجه بیشتری دارد.

جالب اینکه اینگونه افراد از نظر دیگران بلندتر از آنچه واقعا هستند به نظر می رسند و حضورشان پررنگ تر به چشم می آید.

اغلب حتی وقتی تنها نیستید احساس انزوا و تنهایی در شما وجود دارد. به دلیل اینکه نمی توانید با خود ارتباط برقرار کنید در ارتباط برقرار کردن با دیگران هم به مشکل بر می خورید.



در مکالماتتان، احساس می‌کنید اطرافیان به حرفهایتان گوش نمی‌کنند و احساس می‌کنید در روابط شخصی و حرفه‌ای‌تان به اندازه‌ی کافی از شما قدردانی نمی‌شود.



علیرغم اینکه توجه و ستایش دیگران را تمنا می‌کنید اما خود را محق آن نمی‌دانید. ممکن است از نظر دیگران فردی دست و پا چلفتی باشید.

کمبود حضور فیزیکی به معنای این است که شما در دنیای خود نمی‌توانید به راحتی حرکت کنید، چرا که شناخت خوبی از خود ندارید در حالی که کسی خود را به خوبی شناخته و از خود مطمئن است اغلب حرکتی تند و فرز و مطمئن دارد.

راهکار احساس تنهایی می‌کنم:

زبان بدن خود را تغییر دهید.

اگر احساس می‌کنید در جمع به چشم نمی‌آیید و فردی بی‌اهمیت و کوچک هستید احتمالاً زبان بدن شما این موضوع را تشدید می‌کند.



کدام یک از این دو مورد و بیانگر شخصیت رفتاری شماست:

شخصی که محکم و استوار می ایستد، با صدایی رسا صحبت می کند و هنگام حرف زدن مستقیم به صورت و طرف مقابل نگاه می کند، یا شخصی که قوز می کند، زیر لب سخن می گوید و از نگاه کردن به چشمهای طرف مقابل طفره می رود؟



طبیعی است اگر شما خود را هماهنگ با گوژ پشت نتردام به دیگران بشناسانید، به همین صورت با شما برخورد کرده و از حضورتان احساس راحتی ندارند.

این امر در به وجود آمدن چرخه ای ناسالم موثر است و باعث تجدیدنظر نامساعدی که نسبت به خود دارید، می شود.

این چرخه ی ناسالم را به راحتی با تغییر دادن طرز ایستادن، صحبت کردن و حرکات خود در جمع از بین ببرید.



این کار را در ابتدا در خلوت با خود تمرین کنید، آن قدر که به مرحله‌ای برسید که نسبت به خود احساس خوبی داشته باشید.

سپس، با یکی دو نفر از دوستان و یا اعضای خانواده و بعد در گروه کوچکی از دوستان نزدیک این روش را ادامه دهید و رفته رفته حوزه ی آن را بیشتر کنید.

خواهید دید که اعتماد به نفس در شما همانند درخت سایه داری در یک بیابان خشک و سوزان است که همه دوست دارند زیر سایه ی آن باشند.

عزت نفس را در خود پیور کنید.

یکی از دلایل قابل توجه احساس انزوا و تنهایی عدم از عزت نفس است، پس این مشکل را برطرف کنید.

تمریناتی در این مورد وجود دارد که می توانید آن را انجام دهید. مثلاً می توانید فهرستی از محاسن خود تهیه کنید و آن را به آینه اتاقتان بچسبانید.

کارهای روزانه تان را بنویسید و در پایان هر روز بررسی کنید که انجام کدام یک از کارهایتان بیشتر احساس غرور کرده‌اید.





تنها پس از یک ماه وقتی نوشته هایتان را مرور می کنید حیرت خواهید کرد که تا چه حد انسان بهتری شده اید.

مهارت های مکالمه ای خود را توسعه دهید.

همانند عزت نفس، منابع بسیار زیادی در این زمینه وجود دارند که می توانید از آنها استفاده کنید، منابعی چون کارگاه های آموزشی ارتباط با دیگران و ابزار وجود و دوره های آموزشی بزرگسالان.

واضح است که چنین مهارت هایی تنها به صورت تئوری به دست نمی آیند بلکه نیاز به تمرین هر روزه دارد.

دوستی را بیابید که همانند شما مشتاق توسعه دادن مهارت های شنیداری و گفتاری خود است و طبق یک برنامه ی منظم به یکدیگر کمک کنید.

ببینید چه کسی هستید و می خواهید چگونه انسانی باشید.

بی هدف بودن باعث احساس تنهایی می شود. بدون اینکه خود را بشناسید چیزی وجود ندارد تا بتوانید با آن ارتباط برقرار کنید.

به کاوش روحتان بپردازید. ببینید می خواهید در زندگی تان چه کاری را به ثمر برسانید و بعد در جهت دستیابی به آن حرکت کنید.

دیوید جی . لیبرمن