

تنها راه حل احساس تنهایی در آغوش گرفتن آن است.

□□□□□□ □□□□□□ :

تنها راه حل احساس تنهایی در آغوش گرفتن آن است.

احساس تنهایی :

آیا منظور از در آغوش گرفتن احساس تنهایی، یعنی تنها زندگی کردن است؟ احساس تنهایی چیست؟

تنهایی بخشی از هستی است، باید با آن رو در رو شویم و راهی برای هضم آن بیابیم. اما چگونه؟

ارتباط با دیگران مهم ترین منبع در دسترس ما برای کاستن از وحشت تنهایی است. بوبر می گوید:

□ یک رابطه خوب و صمیمی، بر دیواره های سر به فلک کشیده تنهایی آدمی رخنه می کند، بر قانون بی چون و چرای آن فائق می شود و بر فراز مغاک وحشت انگیز عالم، از وجد خود به وجود دیگری پل می زند. □

اما چگونه می توانیم یک رابطه مبتنی بر عشق و دوستی با دیگران برقرار کنیم؟ فقط در صورتی که بتوانیم موقعیت های تنها و منفرد خویش را در هستی بشناسیم، و سرسختانه با آنها رویاروی شویم.

حتما بخوانید: تنهایی و دلهره انسان امروزی: انسان در جستجوی خویشتن



مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره «من خلاق»

تنها راه حل احساس تنهایی در آغوش گرفتن آن است.

دکتر کلاتر

☎ ۰۲۱۲۲۰۷۹۶۵۸

☎ ۰۹۱۲۰۷۶۵۱۸۳

👤 ۹۰۹ ۲۳۰ ۵۴ ۹۴

✈ @DrKalantar

📷 @DrKalantar_com

🌐 DrKalantar.com

در آغوش نگرستن احساس تنهایی = افزایش درد و رنج و اضطراب

رولو می در کتاب عشق و اراده خود در این موضوع مثالی آورده است:

بیماری بود که حملات حاد احساس تنهایی موجب سراسیمگی او میشد. چون تنهایی حاد، یکی از دردناکترین اضطراب هایی است که انسان دچارش می شود و بیماران می گویند دردش شبیه درد جسمانی در قفسه سینه است. وقتی تنهایی آغاز میشد بیمار سعی می کرد ذهنش را از آن دور کند و به افکار دیگری بپردازد. مثلاً خود را به کار مشغول کند یا به سینما برود. ولی هر فراری را که برمی گزید، تهدید شیطان تنهایی در پشت سرش در هوا معلق و منتظر مانده بود تا شمشیرش را در ریه های او فرو برد.

اگر به کار ادامه می داد، خنده اهریمنی شیطانی از پشت سرش شنیده میشد که دیر یا زود خسته میشود. اما یک روز به این نتیجه رسید که سعی نکند از آن فرار کند، تصمیم گرفت با تنهایی نجنگد. با خودش گفت چرا آن را نپذیرد، با آن تنفس نکند و به سوی آن نرود. با تعجب دید وقتی مستقیماً با تنهایی روبرو شد، از پا در نیامد و ترسش فروکش کرد.

بیمار دریافته بود که تنهایی حاد را فقط زمانی احساس می کرد که از آن میگریخت. لذا اضطراب یا تنهایی زمانی که از آن میگریزیم، دست بالا را دارد.

حتما بخوانید: تحلیل روانشناختی فیلم دختر گمشده (مجموعه ۲ قسمتی)



www.DrKalanter.com