

## از پیله خود بیرون بیاییم! روش های ساده برای مقابله با انزواء و گوشه گیری

انسان به اجتماعی که در آن زندگی می کند متعلق و نیازمند است، پس باید کاری کند که اجتماع او را قبول کند. وظیفه هر شخصی است که خود را آماده برای قبول در اجتماع بکند، زیرا این مسأله نه تنها در خوشبختی فردی مؤثر است، بلکه افراد اجتماع هم به این مسئله نیازمندند. بیرون آمدن از پیله خود و خندیدن باعث افزایش خلاقیت، بردباری و رضایت شغلی می شود.

هنگامی که انسان در درون خود احساس شادی می کند، در ظاهر او، شادمانی آشکار می شود. شما هرگز برای خندیدن و شادی کردن زیاد پیر نیستید و یا آن قدر حرفه ای و زبردست نیستید که نتوانید شادی کنید. لونیز هی می گوید: "افکاری که هم اکنون بر می گزینید به آنها بیاندیشید و باور کنید آینده شما را می سازند. این افکار تجربیات فردا را شکل می دهند."

زمانی که به وسوسه های خود توجهی نمی کنید و بیشتر از آنها اجتناب می ورزید یک جهش بزرگ معنوی به جلو خواهید داشت. هیچ کس همه چیز ندارد و هر کسی اندوهی دارد که باشادی زندگی آمیخته است. هنر آن است که در شرایط سخت از پیله خود بیرون بیاییم و بخندیم. از پیله خود بیرون آمدن و شاد بودن آن قدر هم سخت نیست. فراموش نکنیم که فرهنگ باستانی ایرانیان بر اساس شاد بودن دیگران پایه گذاری شده است تا انسان ها بتوانند به ویژه در هنگام غم و افسردگی، از پیله خود بیرون بیایند و تندرست تر زندگی کنند.

استفن آر. کاوی می گوید: "افراد بسیار پر تلاش، محیط، شرایط یا شرطی شدن رفتارشان را نکوهش نمی کنند. رفتار آنها ناشی از انتخاب آگاهانه ایشان است." یادتان باشد که تمام انسان های موفق همواره می کوشند، توانایی های خود و کارهایی را که به شخص آنها مربوط می

شود، بهبود بخشند. آنها هرگز به این امر بسنده نمی کنند که کارهای شان را خوب انجام دهند، بلکه آنها همواره برای بهتر شدن تلاش می کنند.

کسانی که واقعاً منزوی یا تنها هستند ، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی و سایر مشکلات سلامتی هستند ؛ بنابراین مهم است که حتی افراد درون گرا نیز به صرف وقت با دیگران پردازند.

### توصیه های مهم:

- هر روز را با لبخند آغاز کنید و با لبخند به پایان برسانید. همیشه آماده خندیدن باشید، به ویژه به خودتان. از خودتان شروع کنید. منتظر نباشید تا یک نفر دیگر شادی و خنده را آغاز کند. برای ایجاد محیطی شاد، پیش رو باشید. سعی کنید شادی را به درون هر کاری که انجام می دهید، تزریق کنید.
- صبح ها که از خواب بیدار می شوید، این جمله را تکرار کنید: "امروز قصد دارم که ...". زندگی همواره پر از چالش است. بهتر این است که این واقعیت را بپذیریم که با وجود همه این مسائل، شاد و خوشبخت زندگی کنیم. کمی بیاندیشید زندگی خیلی کوتاه است!
- خنده را وارد زندگی کنید. به زندگی همراه با شوخ طبعی و نشاط نگاه نمایید.
- با نگرش امیدوارانه به زندگی، محیط شادتری برای خود پدید آورید.
- اندیشه های منفی را دور بریزید! فردی که در اندیشه های منفی خود غوطه ور شده، بسیار کمتر به خودش توجه می کند از همه مهم تر نسبت به زندگی و امور گوناگون، تصور منفی دارند و همه چیز را پوچ و بی هدف می انگارد.
- از تجربیات خود درس بگیرید.

- به دنبال خود واقعی باشید. آنگاه که خود را بیابید قادر خواهید بود، تا از آنچه که شما را شاداب می کند، آگاه شوید و قدم در راه نشاط بگذارید.
- همیشه با روحیه ی خوب خانه را ترک کنید.
- هرگز اجازه ندهید افکار منفی و ناامید کننده، همچون موریانه هایی، ریشه های نشاط و شادکامی زندگی تان را از بین ببرد و بر شما مسلط شوند.
- سعی کنید با گذشته های تلخ تان خداحافظی کنید.
- سعی کنید خوش برخورد، شاداب و سرحال باشید. فردی باشید که می تواند در هر موقعیتی، شادی و نشاط را برای دیگران به ارمغان آورد. با خوشحالی و شادابی به دیدن اقوام و خویشان خود بروید.
- از همین امروز فعالیت خود را برنامه ریزی کنید.
- با لبخند و شوخی های لطیف همیشه روی خوش داشته باشید. به خودتان اجازه شادی و شوخ طبعی بدهید.
- عقاید و افکار بی اساس و پوچ را دور بریزید.
- نا آرامی و نگرانی های تان را در زندگی کاهش دهید. هنگامی که احساس نگرانی و پریشانی می کنید، چند بار نفس عمیق بکشید و در این صورت به آرامش خواهید رسید.
- بگذارید کودک درون شما رها شود و از زندگی خود لذت ببرد.
- ابتدا فقط در کنار مردم بودن باشید. اگر تازه شروع به تلاش برای بیرون آمدن از پوسته خود کرده اید، نیازی نیست که خود را تحت فشار قرار دهید تا با یک غریبه (یا حتی یک همکلاسی یا همکار) گفت و گو را شروع کنید یا بلافاصله دوستی جدیدی را آغاز کنید. قدم های کوچکی بردارید، و بیرون رفتن از خانه را به عنوان یک اولویت در روز قرار دهید،

جایی که در اطراف دیگران خواهید بود. روزانه قدم بزنید. فقط در نزدیکی دیگران بودن راحت شوید.

- نباید اجازه دهید منفی بافی های دیگران بر روش شما اثر کند. دیگران ممکن است هر حرفی بزنند، اما شما نظر خود را انتخاب می کنید.
- گذشته را در گذشته ها رها کنید و تنها از آن پند بگیرید!
- اهدافی برای خود تعیین کنید تا به دیدگاه ها و افق های تازه ای در زندگی خود دست پیدا کنید و به شیوه ای کارآمد و موثر به سمت پیشرفت، حرکت نمایید.
- بهترین حالت را در خودتان و در شرایط موجود اطرافتان پیدا کنید. آیا احساس گرفتاری یا بی ارادگی می کنید؟ به دریافت درونی خودتان گوش دهید و تصمیم بگیرید!
- مثبت اندیش باشید. اندیشه های مثبت را جایگزین افکار منفی خود کنید؛ بنابراین کوشش نمایید که اندیشه ها و خاطرات خود را ببینید و بشناسید.
- به جای افکار منفی، اندیشه ها و خاطرات مثبت و خوشایند و شادی بخش را انتخاب کنید و به طور مرتب و منظم به آنها فکر و بازگو نمایید. به این ترتیب، پیوسته خاطرات و اندیشه های مثبت در روانتان جاری می شود که این کار تاثیر مطلوب و مثبت، بر رفتارتان دارد.
- به افکار بزرگ بیاورید. این افکار نیروهای نادیدنی هستند که آماده اند تا رویاهای شما را حمایت کنند.
- از به کار بردن کلمه هایی مانند "نمی توانم" و "نباید" خودداری ورزید. به جای اینها از کلمه های "می توانم" و "می خواهم" استفاده کنید.

- با احساسات منفی دیگران به پایین کشیده نشوید! بعضی از مردم فقط دوست دارند که یک حبابی مثبت را متلاشی کنند؛ بنابراین از آنها دوری کنید و احساسات مثبت خود را حفظ نمایید.
- برای اجتماعی تر شدن باید یاد بگیرید که چگونه منطقه آرامش خود را به آرامی گسترش دهید . اگر تمایل به انجام کارها به تنهایی یا با یک دوست قدیمی دارید ، فقط سعی کنید یک قدم جلوتر بروید .
- با حیوانات صحبت کنید اگر واقعاً از گفت و گو با مردم عصبی هستید ، اگر راهی برای گذراندن وقت با حیوانات ، ترجیحاً خارج از خانه خود پیدا کنید ، راحت تر خواهید بود.
- استعدادهای خود را شناسایی و کشف کنید . با صرف مقداری وقت برای شناسایی نقاط قوت و استعداد طبیعی خود ، می توانید احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید و همچنین می توانید راه هایی برای شروع ارتباط با افراد دیگری که همان علاقه ها را دارند پیدا کنید . به عنوان مثال اگر تشخیص داده اید که از نظر موسیقی استعداد بالایی دارید ، می توانید به فکر روش هایی باشید که بتوانید در یک محیط موسیقی گرا با افراد دیگر ملاقات کنید.
- برای این که از پيله خود بیرون بیایید خوتان را به کارهای گوناگون سرگرم و مشغول نمایید. کسی که سرگرم انجام دادن فعالیتی باشد، فرصتی برای غصه خوردن ندارد! تا جایی که ممکن است خود را با کار و تفریح های دسته جمعی مشغول سازید. خود را سرگرم کنید. برای اوقات فراغت خود، به ویژه غروب های جمعه حتما از قبل برنامه ریزی کنید.
- یاد داشته باشید در صورتی مشکلی پیش آمد، همیشه با یافتن راه حل آن فکر کنید، نه به وجود مشکل.

- بهتر است نفرت و حسادت را از خود دور کنید، چرا که این دو، دشمن روح و نابود کننده شادی و نشاط در شما هستند؛ به گونه ای که روح شما را اندوهگین می کنند و هیچ پیش آمد خوشی هم برای تان اتفاق نمی افتد. تا امروز ممکن است به افکار و احساسات پنهانی پناه برده باشید و شاید از گشودن خودتان و آزمون وجودتان هراسان باشید. فقط امروز آنچه رادرون قلب و روح خود پنهان کرده اید و باعث ناخشنودی شما شده اند با میل و رغبت، رها سازید.
- امروز از شادی های زندگی لذت ببرید. مجبور نیستید روزهای خوش زندگی را نابود کنید. خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و آشتی باشید.
- چنانچه تا کنون زندگی به هم ریخته ای داشته اید، اکنون نظم ایجاد کنید.
- سیگارتان را خاموش کنید. بهتر است همه سیگارها، ته سیگارها، کبریت ها، فندک ها و زیر سیگاری ها را دور بریزید. چیزی را جانشین سیگار کنید. به جای سیگار می توانید خشکبار بخورید یا آدامس بجوید. چنانچه از این ناراحت هستید که انگشتان تان خالی است، مدادی را دست بگیرید و با آن بازی کنید. هنگامی که می خواهید آرامش خود را به دست آورید به جای پناه بردن به سیگار از تمرین های تنفس عمیق استفاده کنید. از مکان هایی که در آن سیگاری کشید و افراد سیگاری، دوری کنید.
- انتخابی باشید. حتی اگر احساس می کنید از تنهایی واقعاً ناراضی هستید و شروع به ناامیدی برای دوستان خود می کنید، مهم این است که تصمیم بگیرید که وقت خود را با افرادی بگذرانید که رفتار خوبی با شما دارند.

- همیشه سعی کنید، بیرون از فضای بسته خانه ورزش نمایید. قدم زدن را در نظر داشته باشید. از هوای کوهستانی و پارک ها، بوهای خوش، صداهای طبیعی و وجود مردمی که از کنارتان عبور می کنند، لذت ببرید.
- خودتان را با افراد و شرایط مثبت احاطه کنید و از منفی باقی اجتناب نمایید.
- اگر می خواهید روزگار، به شما لبخند بزند و برای تان مشکلی ناگشودنی باقی نگذارد، هدف خود را هر چه زودتر پیدا کنید.
- هنگامی که دچار افسردگی هستید از دوستان خود دوری نکنید، بلکه تلاش نمایید برخورد خود را با آنها کاملا پیوسته برقرار کنید. به عبارت دیگر از دوستی ها برای حمایت روحی خود بهره ببرید.
- سعی کنید برخی از راه های ارتباطی جدید را در خود بگنجانید. خیلی لبخند بزنید. هیچ کس در جهان وجود ندارد که لبخند صادقانه را دوست نداشته باشد. اگر عادت ندارید، هر روز جلوی آینه تمرین کنید. با صدای بلند و واضح صحبت کنید تا مردم مجبور نشوند برای درک سخنان شما تلاش کنند.
- به دنبال اموری باشید که حس خوبی در مورد آنها دارید و توجه داشته باشید که چگونه هر چیزی در زندگی تان نمایانگران حس خوب و هیجان آور خواهد بود.
- هرگز به شتاب و تردید، اجازه ندهید بر اوقات گرانبهای عمرتان چیره شوند.
- احساسات ناخوشایند را در دل زندانی نکنید. بروز احساسات، اسباب بروز فشار روحی و افسردگی می شود. کوشش کنید موقعیت ها یا رفتارهایی را که بیشترین فشار روحی را به وجود می آورند با تغییر دادن این رفتارها به دنبال راه های ویژه ای باشید. با یک مشاور و متخصص صحبت کنید.

- سعی کنید دیگران را از خود نرنجانید.
- در هر اجتماع جای واقعی خود را پیدا کنید. خود را به دیگران همانگونه که هستید معرفی کنید. در برابر آنان همانگونه که هستید ظاهر شوید.
- سعی کنید مورد توجه و علاقه دیگران قرار بگیرید. بهتراست با نشان دادن نکات مثبت و صفات ارزنده ای که دارید خود را به دیگران معرفی کنید.
- هرگز و به هیچ وجه از خود و از شخصیت خود فرار نکنید! به دنبال خود در جایی که واقعا وجود نداشته اید نگردید.
- از هر فرصتی برای ابراز توجه به دیگران استفاده کنید.
- از تحقیر دیگران به وسیله اعمال و رفتارشان پرهیزید و از هر فرصتی برای نشان دادن ارزش آنها استفاده کنید.
- در شادی و اندوه دیگران شریک شوید. به غم و شادی دیگران توجه نشان دهید.
- سعی کنید در هر کار، حتی مشکلات لبخند بزنید و در هر کاری کمی شوخ طبعی را چاشنی کنید. در این مورد به نظرات و اعتقادات بی اساس دیگران توجه نکنید.
- سعی کنید فعالیت های روزمره خود را به طور منطقی و عقلی انجام دهید. چنانچه تحت تاثیر انبوه کارها مشغول شوید، فلج می گردید و نمی توانید به وظایف خود عمل کنید.
- از دم به دم حرف زدن درباره مشکلات با دیگران دست بردارید، بلکه به آن بیندیشید و خودتان راه حل را بجویید.
- یاد بگیرید که مانند افراد دوست داشتنی رفتار کنید. اگر انگیزه ای برای اجتماعی تر شدن می خواهید به باز خورد مثبت دیگران نیاز دارید. چیزهای خاصی وجود دارد که مشترک همه افراد دوست داشتنی است.

- به مکانی بروید که افراد زیادی وجود داشته باشد که شما آنها را به خوبی نمی شناسید. در یک حلقه نشینید و فقط با افرادی که می شناسید صحبت کنید. از مهمانی ها یا وعده های غذایی با دوستان خود به عنوان فرصتی برای گفت و گو با افرادی استفاده کنید که در اطراف تان هستند، اما شما شناخت خوبی ندارید.
- با دیگران ارتباط دوستانه و صمیمانه داشته باشید. ارتباط خود را با افراد بیشتر کنید. با گفت و گو با افراد، چشم انداز جدیدی نسبت به خود پیدا می کنید و از شدت خودخوری شما کاسته می شود و با دوستانی که بیشتر تمایل به دیدارشان دارید صحبت کنید، حتی تلفن زدن و دردل با اینگونه دوستان نیز مفید است.
- هرگز نباید تمام نیرو و امید خود را در یک نقطه جمع کنید تا با بروز پیشامد ناگوار مانند اختلال در یکی از جوانب زندگی، امیدواری و اعتماد به نفس شما به تمامی از بین برود.
- از تفریح و لذت غافل نشوید. جای احساس اندوه را با احساس شادی و رضایت عوض کنید. کوشش نمایید حداقل در میان اوقات شلوغ کاری و موقعیت های گوناگون زندگی، زمان هایی را به استراحت، آرامش اعصاب، آسودگی و تفریح اختصاص دهید.
- همیشه برای موفقیت و بهتر بودن در زندگی، الگوهای خوب و موفق را از دیدگاه های گوناگون انتخاب نمایید. توجه داشته باشید همیشه بهترین ها از آن کسانی خواهند بود که از شیوه های رفتاری و فکری خود به نحوی شایسته استفاده نمایند.
- سعی کنید اوقات نشاط آور برای خود و اعضای خانواده تان فراهم نمایید.
- از تکرار درباره غصه ها و مشکلات، چه با حرف زدن و چه با فکر کردن درباره آنها دست بردارید. کوشش کنید در برابر آنها رفتارهای مثبت داشته باشید و در رفع آنها تلاش نمایید.

- خود را در خانه زندانی نکنید! افسردگی، انسان را گوشه نشین می کند. پس دیداربا دوستان، گردش در پارک، خرید کتاب، تماشای مکان های دیدنی، تماشای تئاتر، رفتن به سینما و دیگر تفریح هایی که نیاز به بیرون رفتن از خانه باشند، را فراموش نکنید.
- به موسیقی آرام گوش دهید. به موسیقی شاد و آرام بیشتر گوش دهید و کاست های غمگین و ملال آور را بایگانی نمایید!
- در اجتماع حضور داشته باشید. خطر تنهایی و در پیله خود ماندن مانند سیگار کشنده است؛ اما فعالیت های اجتماعی می توانند از تنهایی و انزوا که از عوامل مهم پیری زودرس، فشار خون و اضطراب هستند، جلوگیری کنند.
- رفتن به پیک نیک ساده و یا قدم زدن در پارک یا میهمانی مفید می باشد. به مکان های عمومی مانند نمایشگاه های گوناگون، باشگاه های ورزشی، بازارها و موزه ها، زیارتگاه ها، مراکز خیریه و یا کتابخانه ها و یا هر جایی که تا اندازه ای باب میل شماست بروید و سعی کنید در برنامه های اجتماعی شرکت نمایید.
- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو خودداری نمایید! مصرف داروهای غیرمجاز می تواند به شما کمک کنند تا برای مدت کوتاهی احساس کنید که حالتان بهتر است، اما در بلندمدت حالتان را وخیم تر خواهند کرد.
- ناامیدی را برای همیشه کنار بگذارید! هرگز اجازه ندهید تا دلسردی و ناامیدی در روحتان رخنه کنند. یک لبخند می تواند چاره ساز کوچکی برای هر ناامیدی و ناکامی باشد.
- از معاشرت با افراد بدبین خودداری کنید. کوشش کنید از معاشرت با افراد بدبین خودداری و با کسانی معاشرت نمایید که با شما هم عقیده باشند. به این ترتیب روحیهتان تقویت می

شود. افراد کم تحمل و یا کسانی که نگرش منفی و بدبینانه به زندگی دارند، خطر گرفتاری به بیماری روحی همچون افسردگی را بیشتر از افراد بردبار و واقع بین دارند.

- بهتر است شادی های خود را با کسانی که با شما زندگی می کنند، تقسیم نمایید. این کار روابط تان را با دیگران پربارتر می کند. برخورد همراه با یک لبخند، با اعضاء خانواده تان به شمارو حیه زیادی می دهد، گویی شما از ته دل به یک لطیفه و یا حتی به خودتان می خندید. در آن هنگام آنان مشتاق می شوند که به شادی شما بپیوندند. تبسم، خنده و خوش اخلاق بودن هزینه ای ندارند. انجام آنها به مهارت خاصی نیز نیاز ندارند، و در واقع برای انجام آنها زمانی صرف نمی شود. در عین حال تبسم و خنده می تواند انتقال دهنده رفتارهای مثبت باشد.

- به خودتان اجازه ندهید که باور کنید افرادی که زیاد صحبت می کنند تنها کسانی هستند که حرف های واقعاً مهمی برای گفتن دارند. وقت آن است که باور کنید که شما هم این کار را می کنید!

- شنونده خوبی باشید همه ما دوست داریم که دیده و شنیده شویم. یکی از بهترین و ساده ترین راه های برقراری ارتباط با دیگران، گوش دادن متفکرانه به صحبت های آنهاست. با کنجکاوی می توانید گوش دادن فعال را امتحان کنید و به دنبال آن باشید که شخص مقابل از کجا آمده است. وقتی آنها به سئوالی پاسخ می دهند، از قطع کردن صحبت شان خودداری کنید. در عوض، توجه و علاقه واقعی خود را تقسیم کنید. سعی کنید سئوالات بعدی را در جایی که احساس طبیعی دارند بپرسید تا نشان دهد که شما با دقت به صحبت های آنها گوش می دهید. هنگام گوش دادن، این سئوالات را در ذهن داشته باشید: چه چیزی برای این شخص مهم است؟ آنها برای به اشتراک گذاشتن چه هیجان دارند؟ چه ارزشی دارند؟

- به اندازه کافی بخوابید. خواب و استراحت به اندازه کافی داشته باشید. هر شب در ساعت معینی، به رختخواب بروید و ساعت معینی هم بیدار شوید.

#### **منابع مورد استفاده:**

- ۱- بهترین درس های زندگی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۳- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت) شماره ۲۷۲ نیمه دوم تیر ۱۳۸۳، ص ۳۸
- ۴- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات مهر
- ۵- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهالی

6-Abnormal psychology, kring, Johnson, Davison, Neale,

Eleventh edition, Wiley, 2010

7-How to stop being a loner, Wikihow, 2019,

(<https://www.wikihow.com>)

8- Laughter is the best medicine: How to be happy and healthy

as a family, Bright Horizons Family Solutions, 2019,

(<https://www.brighthorizons.com/family-resources>)

9-Laughter is the best medicine, HelpGuide.org, 2019

10-Reader's Digest Association: Natures medicines, 2003,

11-10 Tips for being more social on your own terms, Healthline,

2020, (<https://www.healthline.com>)

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com