

پله تنهایی انسان امروز



Maryanikpour@gmail.com

مترجم: مریم نیک پور

به گونه‌ای رقم خورده که بنا به نیازهای هر دوره، انسان در جمع باشد و بخشی از این نیازها در گروه‌های اجتماعی مختلف بر طرف کند. علاوه بر بحران‌هایی که این روزها سر تا سر دنیا را تهدید می‌کند، شاید بتوان گفت تنهایی یکی از مهمترین دشمنان انسان است. تنهایی بلایی است که اگر دیر بچنینیم، چنان مراضه فنی می‌کند که بر خاستن مجدد بسیار دشوار یا غیر ممکن خواهد بود.

تصور کنید مسئول باغ وحش هستید و شغلتان ایجاب می‌کند مانع ورود آدم‌ها شوید پس ناچارید بر ایشان حصار بکشید تا از حرمشان جلوتر نیایند. برای مراقبت بهتر از حیوانات چه کار می‌کنید؟ محققان می‌گویند این تجربه ذهنی فقط یک پاسخ دارد. حصار کشی در این مثال از همه چیز مهمتر است اما نباید از یاد ببریم که ارتباط با دیگران یکی از نیازهای مهم ما انسانهاست. فرآیند تکامل انسان از گذشته تا امروز

امان از تنهایی!

و تصمیم‌های نادرست می‌گیریم؛ به عنوان مثال غذاهای ناچوری خوریم، ورزش را کنار می‌گذاریم و... احساس تنهایی همچنین احتمال ابتلا به بیماریهای روحی مانند افسردگی، استرس، اضطراب، اختلالات خواب و خوراک و... را افزایش می‌دهد که همه اینها بر سلامت جسم ما هم اثر منفی دارند. محققان می‌گویند، تنهایی، احتمال مرگ زود هنگام را تا ۲۶ درصد افزایش می‌دهد.

زنگ خطر

شاید بتوان به جرات گفت قابل توجه‌ترین و بزرگترین اثر تنهایی، روی ژنهای است که سیستم ایمنی را کنترل می‌کنند. دکتر کاکوپو و دکتر کول در نخستین تحقیق مشترک خود تظاهر ژنی گلوبولهای سفید دو گروه را با هم مقایسه کردند. در یک گروه، شش میانسال قرار داشتند که همیشه تنها بودند و در گروه دوم، هشت میانسال معاشرت می‌کرد. گروه آدمهای تنها، فعالیت ژنهای مسئول التهاب کاهش یافته بود. التهاب، اولین خط دفاعی بدن در برابر آسیبها و عفونت‌های میکروبی است اما التهاب خیلی زیاد با سرطان، افسردگی، آلزایمر و چاقی ارتباط مستقیم دارد. در گروه افراد تنهایی این تحقیق، فعالیت ژن‌هایی که مسئول واکنش ایمنی بدن در برابر عفونت‌های ویروسی بودند کم شده بود پس فراموش نکنیم که نداشتن فعالیت اجتماعی به شدت به سلامتی ما آسیب می‌زند و آن را تهدید می‌کند.

حالا سوال این است: اگر تنهایی تا این اندازه برای ما مضر است، چرا تکامل ما به این صورت بوده که امروز، آدمهای تنهایی باشیم؟ پاسخ این سوال چندان دشوار و معمايي نیست. محققان عقیده دارند

معمولاً تنهایی را یکی از مشکلات انزوای اجتماعی تصور می‌کنیم. مشکلی که مشخصاً آدمهای میانسال و مسن، آنها را که آسیب پذیر و حساس هستند و هیچ دوست و رفیقی ندارند بیشتر درگیر می‌کند. یکی از بهترین و دقیق‌ترین آمارهایی که در این زمینه وجود دارد، نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از انسانهای ۶۵ ساله به بالا می‌گویند تلویزیون، منبع اصلی ارتباط و مصاحبت آنهاست. دکتر کاکوپو که بیش از ۲۵ سال از عمر خود را صرف تحقیق درباره تنهایی سپری کرده می‌گوید تنهایی، انزوای اجتماعی نیست بلکه این است که فرد در جمع احساس کند تنهاست.

تنهایی از عدم تناسب بین انتظارات کنش متقابل اجتماعی و واقعیت به وجود می‌آید. کارشناسان و محققان از مدت‌ها قبل می‌دانستند که تنها بودن برای سلامت ما مضر است. اما حالا ثابت شده که احساس تنهایی کردن هم به همین اندازه ضرر دارد. آدمهای تنها بیشتر از بقیه به بیماری‌های مزمن مختلف مبتلا می‌شوند. حمله‌های قلبی، بیماری‌های از بین برنده سلولهای عصبی، سرطان و... همگی در انتظار کسی هستند که تنها نیست اما در جمع هم احساس تنهایی می‌کند.

متا آنالیز (ترکیب داده‌ها و نتایج به دست آمده از مرور سیستماتیک به کمک روش‌های آماری) در ۱۵۰ تحقیق نشان داده است که امکان مرگ ناشی از کیفیت پایین رابطه اجتماعی با مرگ در اثر کشیدن سیگار، مصرف الکل و فاکتورهای شناخته شده‌ای مثل چاقی و فعالیت نداشتن یکی است.

یک دلیل مشخص این است که تنهایی، قدرت اراده ما را کم می‌کند در نتیجه رفتارهای متناقض بیشتری از ما سر می‌زند. ما بیشتر خطر می‌کنیم

دکتر کاکوپو، عصب‌شناس اجتماعی می‌گوید ما انسانها گونه‌ای الزاماً گروه‌هستیم. با این حال زندگی در این دوره و زمانه باعث شده خانواده و اقوام دور باشیم، و معمولاً یا تنها زندگی می‌کنیم یا تعداد اعضای خانواده در یک ما خیلی محدود است و یا برای خرید مثل سابق کمتر به فروشگاه می‌رویم و فروشگاههای اینترنتی را جایگزین آن کرده‌ایم.

زندگی مدرن مزایایی دارد که بی‌گمان آسایش و رفاه یکی از آنهاست اما یک اثر منفی مهم نیز داشته: صرف نظر از اینکه چند ساله هستیم و در چه مرحله‌ای از زندگی قرار داریم، تنهایی دردی همیشگی است که بیشتر ما را آزار می‌دهد. محققان می‌گویند تازه در آغاز این راه قرار داریم که بدانیم تنهایی واقعاً چه بلاهایی سر ما می‌آورد. تنهایی، مغز را عوض می‌کند، چنان افکار و رفتار ما را در کنترل خودش می‌گیرد که کم‌کم می‌بینیم حتی در جمع هم تنها هستیم و علاوه بر این، روز به روز تنها تر می‌شویم. محققان همچنین می‌گویند اثر منفی تنهایی فقط بعد روانشناختی آن نیست. تنهایی درست مثل چاقی یا سیگار کشیدن بر جسم و جان ما اثر می‌گذارد.

دکتر استیو کول، استاد دانشگاه کالیفرنیا که در زمینه تاثیر محیط بر ژن انسان تحقیق می‌کند، می‌گوید: "تنهایی از نظر من همیشه مایه رنجش و آزرده‌گی بوده و این یکی از سمی‌ترین حالت‌های محیطی است که ممکن است با آن مواجه شویم." بنابراین پژوهش‌های جدید محققان راههایی را پیش پامی‌گذارد تا بتوان با این پدیده اجتماعی رام نشدنی و سرکش مقابله کرد و از طرفی کاری کنیم که احساس تنهایی ما کمتر شود.