

# گزارش خارجی

## پيله تنمائي انسان امروز

بقیه از صفحه ۱۹

تنهایی نام برد، آن کیفیت ارتباطات است نه کمیت آن. رابین دونبار، روانشناس دانشگاه آکسفورد این مساله را با توجه به جریان تکامل انسان از گذشته‌های دور توضیح می‌دهد و می‌گوید: "در گذشته‌ها بقای ما و اینکه بتوانیم زندگی و کار کنیم همه به این بستگی داشت که با دوستان و اعضای نزدیک خانواده رابطه برقرار می‌کردیم. به همین دلیل همه آدمها مجبور بودند برای برآورده کردن نیازهای خود دست کم با پنج نفر ارتباط نزدیک داشته باشند. و این چند نفر، هسته مرکزی ارتباط او را تشکیل می‌دادند. کیفیت و عمق این رابطه هم اهمیت زیادی داشت. به دست آوردن این رابطه پنج نفره یک فرمول ساده داشت، لازم بود ۴۰ درصد از کل دلمشغولی‌های خود را به این افراد اختصاص می‌دادیم. برخی از تغییرات به ظاهر کوچک مثل برطرف شدن بسیاری از نیازها با رسانه‌های جمعی نوع رابطه ما را هم تغییر داد و به روز کرد. و این آپدیت شدن به قیمت کم شدن رابطه با دوستان واقعی تمام شد. در حالی که ارتباط حتی با این گروه کوچک می‌تواند تا اندازه زیادی ما را از عواقب و اثرات منفی تنهایی برهاند."

### راه حل چیست؟

حالا ما یقیناً باور داریم که تنهایی ضررهای متعددی دارد و باید برای آن چاره‌ای بیندیشیم. خوب راه حل چیست؟ شاید بهترین راه این باشد که به جای گسترده کردن زنجیره شبکه ارتباطی که این روزها کمی غیرممکن به نظر می‌رسد، از ذهنمان شروع کنیم. محققان در بررسی‌های خود دریافتند، موفق‌ترین و بهترین روش سر و کار داشتن با جنبه‌های روانشناختی تنهایی، درمان شناختی رفتاری است. روانشناسان تاکید می‌کنند، بدترین خطری که افراد تنها را تهدید می‌کند این است که بیشتر از بقیه به نکات و جنبه‌های منفی و ناخوشایند زندگی توجه نشان می‌دهند و البته بیشتر این مسائل منفی را به خاطر می‌سپارند. دکتر کول در حال انجام تحقیقی است که یافته‌های اولیه آن ثابت کرده در افراد تنها و منفی بین و منفی باف، داشتن هدف در زندگی و پیدا کرده معنای آن می‌تواند از مضرات روحی و جسمی تنهایی بسیار کم کند. کمک به دیگران و شرکت در فعالیتهای خیریه می‌تواند روی لایه‌های زیرین و پنهان روانشناختی این افراد اثر خوبی بگذارد. همیشه فکر اینکه با دیگر شدن در یکسری فعالیت‌ها می‌توانیم دنیا را به جای بهتری تبدیل کنیم، روش فوق‌العاده سودمندی است تا منفی بافی‌ها را کنار بگذاریم و آستین همت بالا بزنیم. در کنار این روش درمانی، استفاده از داروهای ضد التهاب هم سودمند است و افراد تنها را از اثرات منفی که تنهایی روی جسمشان دارد نجات می‌دهد.

### ترک اعتیاد به دنیای مجازی

نکته مهم دیگر این است که اگر بدانیم تنهایی سوای زمانی که به موقعیت اجتماعی خودمان می‌زند، می‌تواند به همه ما ضربه بزند، کمک می‌کند مانع برخی از عوارض منفی‌اش شویم. دکتر کاکوپو در یکی از تحقیقات خود با هیپنوتیزم کاری کرد که افراد شرکت کننده احساس تنهایی کنند سپس مشاهده کرد که شخصیت این افراد هم خیلی زود تغییر کرد گویی دکتر کاکوپو مستقیماً شخصیتشان را با هیپنوتیزم دستکاری کرده بود. دکتر کاکوپو و همکارانش می‌گویند تمام کوشش‌هایشان برای این است که نه تنها به متخصصان و کارشناسان، بلکه به همه آدمها بگویند تنهایی چه سم خطرناکی است بنابراین دنیا جای بهتری می‌شود اگر نگهداری افراد مسن در خانه‌های سالمندان رافرااموش می‌کردیم یا گمان ما این نبود که قرار دادن یک تلویزیون خوب و ساعت بودن بر نامه‌های غذایی و دارویی کهنسالان بهترین راهکار است. این محقق همچنین می‌گوید، تنهایی خطری است که همه ما را تهدید می‌کند پس نگذاریم رسانه‌های مجازی مثل اینستاگرام بیشتر از این ارتباط ما را با دنیای واقعی قطع کند. حواسمان به خودمان بخصوص نوجوان‌ها باشد و آنها را از حصارهای که دور خود کشیده‌اند و هر روز دیوارهایش بالاتر می‌رود، دور کنیم. این نکته مهم را از یاد نبریم که: ترک اعتیاد به دنیای مجازی می‌تواند بهترین راه شکستن پیله تنهایی باشد.

سالمید... اما دکتر میگه... من ایدز دارم..."  
اینهارا گفتم و آب دهانم را قورت دادم. ترانه هاج و واج نگاهم می‌کرد. شاید فکر می‌کرد این یک شوخی بی‌مزه است اما لحظه قدری تلخ و جدی بود که باورش شد. من من کتان پرسید: "چرا بهم خیانت کردی؟"

حرفش را ادامه نداد و سرش را پایین انداخت. نمی‌خواست نگاهش به نگاهم بیفتد. دستهایش می‌لرزید. از او خواستم خونسر دی‌اش را حفظ کند و از بیماری‌ام با کسی حرف نزد. نصفه و نیمه قول داد. در صدایش از عشق و علاقه اثری نبود. آن شب ترانه به بهانه خوب نبودن حالش به خانه مادرش رفت و من تا صبح همچون مرغ سرکنده خودم را به در و دیوار کوبیدم.

روز بعد در شرکتم نشسته بودم و به بخت بدم لعنت می‌فرستادم که ترانه تلفن زد و با صدایی لرزان و بغض کرده گفت: "من خیلی فکر کردم. بهتره مدتی از هم جدا باشیم. نیا خونه. توی شرکت بخواب، چه می‌دونم به جایی برای خودت پیدا کن. این طوری به نفع همه ماست."

پیدا بود که حرفهایم را مینمی‌پوشاند بلکه او خیانت نکرده و احتمالاً در یک آرایشگاه از طریق یک تیغ آلوده مبتلا شده‌ام باور نکرده بود. باناراحتی گفتم: "اونوقت مردم چی میگن؟"

کمی سکوت کرد و گفت: "مردم که نمی‌دونن تو شبانمیی خونه. اجازه بده با این موضوع کنار بیام. قبول کن که کار سختیه."

به او حق می‌دادم اما انتظار نداشتم اینگونه مرا از خانه بیرون بیاورد. دو هفته به خانه نرفتم. دلم برای بچه‌ها لک زده بود. به ترانه گفتم می‌خواهم بچه‌ها را ببینم و او هر بار به شدت مخالفت می‌کرد و هر چه می‌گفتم که این بیماری با دیدن و بوسیدن منتقل نمی‌شود، قبول نمی‌کرد.

ده روز بعد تماس در حالیکه به شدت از نظر روحی بهم ریخته بودم تماس گرفت و گفت: "تقاضای طلاق دادم. با یه وکیل مشورت کردم. همه چیز به نفع منه. چون بیماری تو لا علاجه دادگاه حق رو به من میده..."

نای حرف زدن نداشتم. ادامه داد: "اما مهریه م رو می‌بخشم به شرط اینکه حضانت بچه‌ها رو به من بدی." در مانده و نگران گفتم: "من بدون تو و بچه‌ها..." نگذاشت حرفم تمام شود. بابی رحمی گفت: "این فکر رو قبلاً باید می‌کردی. قبل از اینکه ایدز بگیری. اگه من و بچه‌ها برات مهم بودیم..."

فریاد زدم: "بس کن ترانه! تو که این جور نبودی. کجارت اون مهر و عاطفه ت؟ چرا الکی قضاوت می‌کنی؟" ترانه با تحکم گفت: "صدات رو بالانبر. کسی که باید داد بز نه منم که همه چیزم رو باختم. به خدا اگه با پای خودت نیای دادگاه و آروم و بی صدا حکم طلاق رو امضا کنی، دهنم رو باز می‌کنم و به همه میگم که چه دسته گلی به آب دادی و بدتر از همه سعی داشتی من رو احق فرض کنی و بگی نمی‌دونی از چه طریقی به این بیماری مبتلا شدی!"

سکوت کردم. چه باید می‌گفتم؟ در دلم حق را به ترانه می‌دادم. من حکم یک بازنده را داشتم که باید بدهی ام را می‌پرداختم. برای اینکه آبرویم نرود و کسی از بیماری ام با خبر نشود، در میان بهت و حیرت همه اطرافیان ترانه را طلاق دادم و حضانت بچه‌ها را به او سپردم. نمی‌توانستم با ترانه مبارزه کنم. او هم نمی‌توانست مرا ببخشد.

\*\*\*

ترانه حتی اجازه نمی‌دهد بچه‌ها را از نزدیک ببینم. نمی‌دانم به آنها چه گفته است. می‌ترسم از او شکایت کنم چون پرده از رازم برمی‌دارد. یک روز به او تلفن زدم و خواهش کردم که بچه‌ها را به خانه‌ام بیاورد اما قبول نکرد. می‌گفت: "بچه‌ها دوست ندارند تو رو ببینن. تو باعث سرفکندگی شون هستی!"

واقعا مانده‌ام چه کنم. دلم می‌خواهد زمان به عقب برگردد و حواسم را بیشتر جمع کنم. همه چیزم را از دست داده‌ام و حالا شبها هم به زور قرصهای خواب آور چند ساعتی می‌خوابم.

نباید از خسته بودن خود شرمند باشی بلکه باید خسته کننده نباشی

● هیلز هام