

كيف تؤثر الوحدة على سلوكك وعقلك؟



ترجمة وتحرير نون بوست

من المؤكد أن جميعا شعرنا بالوحدة لمرة واحدة على الأقل في مرحلة ما من حياتنا. ربما لم يكن لدى البعض رفقة أو أصدقاء يذهبون معه إلى السينما لمشاهدة فيلم أو حتى للدردشة وتجاذب أطراف الحديث. وعندما نشعر بالوحدة فإننا عادة لا نعرف ما الذي ينبغي علينا فعله، لهذا السبب وللتخفيف من الشعور بالوحدة، يفرط الأشخاص في تناول الطعام، وغالباً ما يصابون بالأرق، كما يراودهم الاعتقاد بأن الوحدة ستكون مصيرهم. ولا شك في أن أجسامنا تتفاعل مع التغيرات التي تحدث في حياتنا، لذا إليك ما تفعله أجسامنا وعقولنا عندما نكون وحيدين.

الشعور الدائم بالجوع

لا شك في أن معظم الناس على هذا الكوكب يأكلون كثيراً عندما يواجهون مشاكل أو عندما يشعرون بالقلق، ويستهلكون خاصة الأطعمة الغنية بالسكريات والدهنيات مثل الدونات والشوكولاتة أو البيتزا. ولا يقدر هؤلاء الأشخاص على التحكم في أنفسهم لكنهم سرعان ما يشعرون بتحسن لفترة قصيرة من الزمن، ليشعروا بعد ذلك بالجوع أكثر من ذي قبل.

على مستوى اللاوعي، يعتقد الأشخاص أن تناول شيء لذيذ هي محاولة لجعل حياتهم تبدو أفضل. وفي تلك اللحظة، ينتج الجسم هرمون الجوع ألا وهو الجريلين. وقد أجرى عدد من الباحثين دراسة من أجل النظر في العلاقة القائمة بين إنتاج هرمون الجوع والشعور بالوحدة، فوجدوا أن الأشخاص الذين

يشعرون بالوحدة لديهم مستوى عال من هرمون الجريلين في الدم.

إمضاء الكثير من الوقت في التسوق على الإنترنت

قد لا تبدو علامات الإحساس بالوحدة واضحة للغاية، فقد أظهرت دراسة أن الأشخاص غالباً ما تكون لديهم رغبة في شراء شيء ما، مما يعني أنهم يريدون شراء بعض الأشياء المادية من أجل ملء الفراغ الذي يشعرون به. بالمناسبة، قد لا يكون صديقك الذي يشتري الكثير من الأغراض باستمرار وحيداً وإنما مدمناً على التسوق.

فكر في الأشخاص الموجودين الآن في أحد الأماكن التي ترغب أن تكون فيها: في المحيط، في الجبال، أو في حفلة، وتخيل أنك معهم أو حاول فقط أن تشعر بالسعادة

عدم امتلاك أي أحلام لتحقيقها في المستقبل وعدم الاهتمام بسعادة الآخرين

إن الشعور بالوحدة لفترات طويلة يمكن أن تصاحبه حالة اكتئاب. فالناس لم يعودوا يشعرون بالسعادة، لذلك ينبغي عليهم بذل كل ما في وسعهم للخروج من هذه الحالة. وينصح الأشخاص الذين مروا بهذه التجربة بتعلم الشعور بالسعادة لأجل الآخرين فذلك يمكن أن يجعلهم سعداء أيضاً.

فكر في الأشخاص الموجودين الآن في أحد الأماكن التي ترغب أن تكون فيها: في المحيط، في الجبال، أو في حفلة، وتخيل أنك معهم أو حاول فقط أن تشعر بالسعادة حيال الاكتشافات العلمية، وتأكد أن مثل هذه الأفكار الإيجابية يمكن أن تجعلك تشعر بتحسن.

الاعتقاد بأن الوحدة هي مصيرك

قد تشعر عند الانفصال عن شريك حياتك كما لو أنك الشخص الوحيد في العالم أو أنك لن تقابل أي شخص آخر أبداً. وما يحدث هنا هو أنك تزيد من تفاقم المشكلة، وهو أمر يجب عليك أن تتجنبه. قد تكون اليوم وحيداً، لكن كل شيء يمكن أن يتغير غداً، لذا تذكر هذه العبارة "الشعور بالوحدة لا يدوم طويلاً".

عدم إراحة عقلك

في العادة، يملك الأشخاص الوحيدون قدرة على البقاء متيقظين للغاية، وهذا يدحض النظرية التي تفيد بأن الأشخاص الوحيدين أقل انتباهاً ويقظة. وعندما يعتاد الشخص على الوحدة، فإنه يعتمد فقط على نفسه وهذا ما يخلق سيناريو داخل الدماغ مما يجعله يتصرف بحذر شديد. وهذا في الواقع أمر سيئ لأن هذا يعني عادة أن عقلك لا يستطيع الاسترخاء.

لا يعرف الأشخاص الوحيدون كيفية قضاء الوقت بمفردهم، الأمر الذي يجعلهم يشعرون بالقلق والاكتئاب. ومن الأفضل على هؤلاء الأشخاص أن يحاولوا ملء وقت فراغهم قدر الإمكان

الشعور بالأرق وعدم القدرة على النوم بسرعة

لا يحتاج الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم للتشاجر حول جهتهم في السرير أو حول البطانية، ولكنهم يواجهون مشاكل أخرى مختلفة مثل عدم القدرة على النوم. وقد تؤدي مشاعر عدم الأمان إلى الإصابة بالأرق، فعندما نشعر بالخوف تفرز أجسامنا نسبة كبيرة من هرمون الكورتيزول، لاسيما لدى الأشخاص الذي يحسون بالوحدة.

قضاء كل وقت الفراغ في مشاهدة التلفزيون

من العلامات الأخرى غير الواضحة على كونك وحيداً قضاء معظم الوقت في مشاهدة التلفزيون، وذلك يعد محاولة للهروب من الحياة الحقيقية. ومن خلال قضاء الكثير من الوقت في مشاهدة الأفلام

والمسلسلات التلفزيونية، يغوص الناس في عالم مختلف يبدو لهم أفضل. وتتغلب شخصيات الأفلام على التحديات التي تواجههم بسهولة، وهذا شيء يود الأشخاص الوحيدون أن يكونوا قادرين على القيام به، لكنهم يجب أن يركزوا على العالم الحقيقي وعلى حياتهم الفعلية.

لا يعرف الأشخاص الوحيدون كيفية قضاء الوقت بمفردهم، الأمر الذي يجعلهم يشعرون بالقلق والاكتئاب. ومن الأفضل على هؤلاء الأشخاص أن يحاولوا ملء وقت فراغهم قدر الإمكان، حتى لا يكون لديهم ما يكفي من الوقت للتفكير في الأشياء السلبية. كما ينبغي عليهم أن يشعروا بالسعادة لامتلاكهم وقت فراغ.

إن اتخاذ الخطوة الأولى نحو التغيير هو أمر صعب للغاية، ولكن كلما رفضت اتخاذ هذه الخطوة، ركزت أكثر على المشاكل التي تمر بها. ومن الصعب مغادرة منطقة الراحة الخاصة بك، لكنك ستكتشف أموراً أكثر إثارة

الإحساس بأن الناس الذين من حولك في غنى عنك

إذا كنت تشعر باليأس وأن لا فائدة من وجودك في هذا العالم، فحاول الاتصال بصديق قديم، فهو يعرفك أفضل من أي شخص آخر. تحدث إلى شخص قريب منك فهذا الأمر سيساعدك على التعبير عن مشاعرك ويجعلك تشعر بتحسن كبير.

عدم تجربة أي شيء جديد منذ فترة طويلة

إن اتخاذ الخطوة الأولى نحو التغيير هو أمر صعب للغاية، ولكن كلما رفضت اتخاذ هذه الخطوة، ركزت أكثر على المشاكل التي تمر بها. ومن الصعب مغادرة منطقة الراحة الخاصة بك، لكنك ستكتشف أموراً أكثر إثارة، فمن خلال تجربة أشياء جديدة، ستتعرف على جوانب من نفسك لم تكن تعرفها من قبل. أما في حال كنت تشعر بالرضا عن حياتك أو كنت غير مستعد للتغيير فحاول أن تظل مع نفسك لتفكر قليلاً، فربما تكون من الأشخاص الذي يستطيعون العيش بمفردهم.

المصدر: برايث سايد