

## إليك 12 طريقة للتغلب على الشعور بالوحدة



ترجمة وتحرير: نون بوست

في حين يتواصل العالم بشكل مكثف، بات من السهل أن تشعر بالعزلة عن الآخرين وكأنك لا تنتمي إلى أي فئة اجتماعية. وإذا كنت تشعر غالبًا بالوحدة، فاعلم أنك لست الشخص الوحيد، حيث يشعر عدد كبير من الناس بالوحدة أكثر من أي وقت مضى. وإذا كنت تتساءل كيف يمكنك التغلب على مشاعر الوحدة، فعليك، أولاً، أن تكون مدركاً لطبيعة عواطفك وأن تفهم جيداً نفسك. ثانياً، عليك أن تكون على استعداد لإحداث تغييرات جذرية في حياتك. وفيما يلي، 12 طريقة يمكنك من خلالها التغلب على مشاعر الوحدة:

### 1- تخلص من عادات الاستنكار الذاتي

يمكن أن يجعلك الشعور بالوحدة ترى الأشياء من منظور سلبي. فعلى سبيل المثال، إذا لم يُرسل لك صديق رسالة نصية، فيمكنك أن تفكر بسهولة أنه لا يحبك أو يكرهك. وما تحتاج إلى معرفته هو أن مشاعر الوحدة يمكن أن تتحول بسهولة إلى سخط تجاه الأصدقاء الجيدين وحتى أفراد عائلتك. لذلك، تأكد من قضاء المزيد من الوقت مع الأشخاص المقربين منك وإجراء محادثة صادقة معهم. ولا تتوانى عن زيارة أقرائك مرة أو مرتين كل شهر، ناهيك عن أن المشاركة في أنشطة صحية يمكن أن تساعد في تذكيرك بكل الأشياء الجيدة المحيطة بك.

### 2- التغلب على التشكيك بالذات

يمكن أن يتطور شعور الوحدة بسهولة مما يجعلك تفقد الثقة في نفسك. وعندما تعاني من ذلك الشعور، ستبدأ حتماً في التشكيك في مصداقية حب أحبائك لك. ويمكن للحظات الشك في الذات أن

تتحول إلى حالة من عدم الأمان وحتى القلق، مما يجعلك ترغب فقط في الابتعاد عن كل من حولك. ولتجنب ذلك، كن واعيا بقيمتك وعامل نفسك وكأنك تستحق أكثر من ذلك. وذكّر نفسك دائما بأن الآخرين يحبونك في كل حالاتك.

3- تذكر أن الشعور بالوحدة ليس هو نفسه أن تشعر أنك وحيد

من شأن تذكرك فقدان أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك، أو الالتقاء بصديق قديم واسترجاع ذكريات سيئة أن يثير لديك مشاعر الوحدة ويجعلك تظن أنك وحيد. لكن ما تحتاج إلى تذكره هو أنه لمجرد أنك تعاني من مشاعر الوحدة، فهذا لا يعني أنك وحدك في العالم وأنك لست محاطًا بأشخاص يحبونك حقًا ويهتمون بك.

4- لا تلقي اللوم على نفسك أبدًا

لن يفيدك إلقاء اللوم على نفسك أبدًا لأنه سوف يجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك. ما تحتاج إلى فهمه هو أنه لكل منا حياة مختلفة، ويشعر بالوحدة بسبب مجموعة متنوعة من الظروف. لهذا السبب، ليس هناك فائدة من مقارنة نفسك بالآخرين أو إلقاء اللوم على نفسك.



5- ادعم الآخرين

في عصرنا الحالي، لقد أصبحنا منغمسين في حل مشاكلنا الخاصة بحيث بتنا ننسى الآخرين ونتجاهلهم عن غير قصد. لكن إذا أظهرت اهتمامًا أكبر بمشاكل الآخرين، ستري أن مشاعر الوحدة شائعة لدى الكثير من الأشخاص. ومن شأن تركيزك على مشاعر شخص آخر يعاني من الوحدة وإجراء محادثة مفتوحة وعميقة معه أن يكون مفيدا لكليكما.

6- ابتعد عن السلبية

إذا كنت ترغب في التغلب على الشعور بالوحدة، فيجب أن تتأى بنفسك عن الأشخاص الذين يساهمون بالفعل في ذلك. وليس هناك فائدة من توقع الدعم والحب من الأشخاص الذين يشعرونك بالوحدة. وبدلاً من ذلك، ما يجب عليك فعله هو توجيه اهتمامك بمجموعة تشترك معها في الهوايات نفسها. وتعد النوادي الحرفية والقراءة واليوغا من بين أفضل المجموعات التي يمكنك الانضمام إليها. ومن شأن التفاعل مع الأشخاص والمشاركة في اجتماعات أسبوعية وأنشطة ذات طابع تحفيزي ومهم أن يساعدك على التغلب على الشعور بالوحدة بسهولة أكبر.

#### 7- اجعل توقعاتك حيال الأشخاص واقعية

إن وضع توقعات منطقية عند مقابلة أشخاص جدد يمثل طريقة صحية وفعالة لتجنب الشعور بالخذلان. فلا يمكنك أن تتوقع من شخص ما الانفتاح عليك ومشاركته قصة حياته لك بعد اجتماعك به مرتين فقط. وإذا لم تنشئ توقعات واقعية، يمكنك بسهولة معاناة الآخرين. فعلى سبيل المثال، يصبح الشخص المقرب لديك والمشغول طوال الوقت في نظرك أنانياً أو يصبح صديقاً غير جدير بصداقتك ومغرور. ولتجنب ذلك، تأكد من ألا تضع توقعات مبالغ فيها حيال الأشخاص.

#### 8- تقبل مشاعرك

لا فائدة من قمع مشاعرك وإخفاء ما تشعر به. وما تحتاج إلى فهمه هو أن مشاعرك السلبية تعد جزءاً لا يتجزأ منك. ومن خلال تقبل ما تعاشه وشخصيتك، لا يتعين عليك إهدار طاقتك لتجنب أي شيء. لهذا السبب، يجب عليك دائماً أن تترك مشاعرك تتدفق بحرية وتقبلها بكل صدر رحب.

#### 9- قم بشيء ذا طابع إبداعي

عند الإشارة إلى الإبداع، أنا لا أعني القيام بأكثر شيء خلاق على وجه الأرض، بل القيام بنشاط بسيط مثل الرسم، الرقص، أو الحياكة. وما عليك سوى ممارسة نشاط من شأنه أن يخلصك من التفكير في الوحدة ويشحنك بالطاقة الإيجابية.

#### 10- قم بممارسة تمارين بدنية

يمكن لممارسة التمارين البدنية أن تحدث معجزات لصحتك الجسدية والعقلية. وتعد الرياضة بمثابة محارب قوي للوحدة لأنها تساعد جسمك على إطلاق الإندورفين، وهي مادة كيميائية في دماغك تجعلك تشعر بالاسترخاء ومفعماً بالحيوية.

#### 11- اعتني بنفسك

بدلاً من السقوط في دائرة اليأس والشفقة على الذات، قم بتقديم الدعم لنفسك. واستكشف أعماق مشاعرك من خلال الذهاب في رحلة والقيام بنشاطات مثيرة. وتذكر أن الحفاظ على صحتك النفسية والجسدية والعاطفية يجب أن يكون دائماً من ضمن أولوياتك الرئيسية.

#### 12- لا تخجل من طلب المساعدة

إذا كنت تشعر بأنك لا تستطيع التغلب على الوحدة بمفردك، فلا تخجل أو تخف من اللجوء إلى أحبائك أو الأخصائيين للحصول على المساعدة والدعم. لا تنس أبداً أن شعورك بالوحدة لن يكون أبدياً وأن لديك القدرة على التغلب عليه من خلال التحلي بقليل من الصبر والتعاطف.

المصدر: كيريوس مايند ماغازين