

"مثل مرغ وحشی در صحرا و مانند جغد در خرابه‌ها به سر می‌برم. خوابم نمی‌برد، مانند پرنده‌ای بر پشت بام تنها مانده‌ام."  
مزمور 102: 6

وقتی که این مزمور را می‌خوانیم، می‌فهمیم که تنهایی، درد نویسنده است. وقتی که در مورد تنهایی فکر می‌کنیم، اولین چیزی که به ذهنمان می‌رسد، اشخاصی مانند بیوه زنان یا سالخردگانی هستند که تمام روزکنج خانه به سر می‌برند. ولی در دنیای امروز، تنها یک بیوه زن یا شخص مسن نیست که از تنهایی رنج می‌برد، بلکه این مشکل واقعیتی است که زن یا مرد، پیر و جوان، فقیر یا ثروتمند را اسیر خود کرده است.

جین جاپلین، ستاره موزیک راک، که معمولاً در هر کنسرت بیش از هزاران بیننده و طرفدار استقبال می‌شد، یک روز آنقدر هروئین تزریق کرده بود که در نتیجه، دوستانش جسد مرده او را پیدا می‌کنند. یکی از همسایگان این خواننده به خبرنگاران می‌گوید که چه طور این خواننده چند ساعت قبل از خودکشی اش، به او گفته بود که چه قدر از تنهایی عذاب می‌کشد، و هر وقت که کنسرت هایش تمام می‌شد، خودش را جلوی تلویزیون خانه اش تنها احساس می‌کرد و هیچ راه چاره‌ای جز خودکشی برای خود نمی‌بیند.

شخصی به نام توماس واف این طور می‌گوید:  
"تنهایی واقعیت مرکزی و گریزناپذیر زندگی بشریت گشته است."

## • «تنهایی یا احساس تنهایی چیست؟»

خیلی‌ها فکر می‌کنند که معنی تنهایی، قطع رابطه و دوری از لحاظ مسافتی است. اما تنهایی دور بودن از لحاظ جغرافیایی یا مسافتی نیست، چون می‌توان از دوستان و آشنایان دور بود بدون این که احساس تنهایی کرد. عیسی مسیح نیز خیلی اوقات به بیابان، جایی که تنها می‌ماند، هدایت می‌شد. امروزه جوانان سعی می‌کنند تا با گذاشتن گوشی در گوشه‌هایشان، دور و اطراف خود را با سر و صدای موزیک پر سازند تا احساس تنهایی نکنند. بعضی از ما همین که به خانه می‌رسیم، سریعاً تلویزیون را روشن می‌کنیم، چون دوست داریم که اطرافمان شلوغ باشد

و نمی خواهیم که احساس تنهایی به ما دست بزند. ولی عیسی هر وقت که تنها بود دعا می کرد.

در فرود گاهها یا کشورهای دیگر ممکن است از خانواده یا دوستان خود، کیلومتر ها دور باشید. ولی نمی توان این را احساس تنهایی نامید زیرا این دوری برای یک زمان و مسافت موقت است و شما می دانید که به زودی به خانواده تان ملحق می شوید. امروز در جامعه ایرانی، شرایط کاری خیلی از مردم ایجاب می کند که چند روز از خانواده اشان دورباشند. مانند رانندگان کامیون، دانشجویانی که در شهرهای دیگر ادامه تحصیل می دهند، یا سربازانی که دور از شهر و خانواده خود هستند. این گونه اشخاص نیز دلتنگ می شوند ولی می دانند که تنها نیستند و بعد از چند روز و یا ماه، پیش عزیزانشان بر می گردند. برعکس، اشخاصی هستند که خود را با بسیاری از دوستان و آشنایان احاطه کرده اند، ولی همچنان از تنهایی رنج می برند. بنا براین، یک شخص می تواند هم در شلوغی و هم در جمع احساس تنهایی کند. بعضی اوقات با بودن در جمع احساس تنهایی ما شدید تر شود. اشخاصی که خود را تنها حس می کنند، مثل مرغ وحشی در صحرا یا مانند پرنده ای تنها بر پشت بام هستند.

تنهایی مثل پرتگاهی است که باعث می شود شخص سرانجام به نوعی وارد گناه شود. بسیاری از مردم سعی می کنند که به کاباره ها، کنسرت ها، جاهایی مثل لاس وگاس بروند و یا با استفاده از مواد مخدر یا سکس، به نوعی از تنهاییشان کاسته شوند. بسیاری به چت روم های اینترنتی رجوع می کنند تا به نوعی خلا زندگی خو را پر کنند. تنهایی احساسی است که انسان فکر می کند هیچ کس به او توجه نمی کند و کسی به او احتیاج ندارد. شخصی که احساس تنهایی می کند، همیشه مشتاق به یک همراه و هم دل است.

مهم نیست که مجرد یا متاهل هستید، شغل و مقام خوبی دارید و یا پولدار و صاحب خانه و ماشین می باشید زیرا ممکن است با وجود داشتن تمامی این ها، هم چنان احساس تنهایی کنید.

برای این که بتوانیم راه حلی برای تنهایی پیدا کنیم، احتیاج است که اول به سه نیاز اساسی انسان پی ببریم.

1. ما نیاز به کسی داریم که دوستان داشته باشد.  
باید با کسی صمیمی شویم و در یک رابطه دو طرفه قرار بگیریم.

2. ما نیاز به کسی داریم که ما را درک کند.  
کسی که احساسات ما را درک کند و محکوم یا تحقیرمان نکند، بلکه آن طور که هستیم ما را بپذیرد.

3. ما نیاز داریم که برای دیگران مفید باشیم.  
به دیگران کمک کنیم و به گفت ای، دیگران وجود و حضور ما را بطلبند.

## • « ریشه های تنهایی در ما چیست؟ »

### 1. احساس طرد شدگی و عدم پذیرش

وقتی که دوستی ها یا رابطه ها، حتی روابط نامزدی به پایان می رسد، و باعث جدایی می شود، شخص احساس طرد شدگی می کند. شخص طرد شده معمولاً احساس می کند که همه نسبت به او بی توجه هستند. او احساس حقارت می کند و مثل اینکه زخم بزرگ و بدون مرهمی در قلبش به وجود آمده است.

### 2. احساس نا امنی

اشخاصی هستند که بنا به دلایلی خودشان را از دیگران پایین و یا کم ارزش می پندارند. آن ها معمولاً احساس نا امنی می کنند و خود را لایق هیچ دوستی نمی بینند. بنا براین به جای ساختن پل روابط، دور خودشان دیوارها می کشند و خود را درون آن دیوارها حبس می سازند.

### 3. واقعه ای غم انگیز در زندگی

برای بعضی از انسان ها وجود یک واقعه غم انگیز در زندگی باعث می شود که خود را تنها احساس کنند. این چنین اشخاص که معمولاً با عزیز از دست رفته شان سالها گذرانده اند و تمام رازهای زندگی شان را با آن شخص در میان گذاشته اند، بعد از وفات او احساس می کنند که دیگر در این دنیا هیچ کسی نیست که آنها را آن طور که هستند، بفهمد و درک کند.  
در کتاب ایوب می بینیم که وقتی ایوب در آزمایش ها و سختی های زندگی اش بود، احساس تنهایی می کرد.

" او خانواده‌ام را از من جدا کرد و آشنایانم را با من بیگانه ساخت. خویشاوندان و دوستان نزدیک من، فراموشم کرده‌اند و مهمان خانه ام مرا از یاد برده است. کنیزان خانه ام مرا نمی‌شناسند و برای آنها بیگانه شده‌ام. خدمتکار خود را با زاری و التماس صدا می‌کنم، اما او جوابم را نمی‌دهد. زن من طاقت بوی دهان مرا ندارد و برادرانم از من بیزار هستند. حتی بچه‌ها با حقارت به من می‌نگرند و مسخره‌ام می‌کنند. واقعاً چه احساس تلخ و غم‌انگیزی است وقتی که حتی اعضای خانواده، ما را درک نکنند. "

کتاب ایوب 13:19

#### 4. غرور و خود خواهی

دلیل دیگر تنهایی انسانها، غرور و خود خواهی است. امروز بسیاری از انسانها خودشان را بین دیوارهای بلند حبس کرده‌اند. دیوارهایی که مسلماً مثل دیوار های زندان کثیف نیستند بلکه بسیار تمیز، طلایی یا نقره ای می باشند و غرور و خودخواهی نامیده می شوند. آنها خودشان را از هر لحاظ در سطح بالا می بینند و برای همین نمی خواهند که با هیچ کس دیگری رابطه برقرار کنند.

دنیای پر از تکنولوژی امروز، با تمامی نکات خوبی که دارد، متأسفانه باعث شده است که روابط بین انسانها کم و کمتر شود. ایمیل (پست الکترونیکی) تا حد زیادی کار ما را راحت تر کرده ولی باعث شده که روابط ما با اطرافیانمان به حداقل خود برسد.

تنهایی امروز مهمترین ریشه در بسیاری از بیماری ها و خود کشی ها را دارد. آمار روانشناسان و بیمارستانها نشان داده است که ریشه اصلی بیشتر بیماری ها در تنهایی است. امروز بسیاری از انسان ها در نتیجه تنهایی دست به خود کشی می زنند. به دلیل تنهایی، بعضی ها با کم خوابی یا پر خوابی، کم خوری یا پر خوری مواجه می شوند و یا اسیرالکل و مواد مخدر شده، با مشکلات بزرگتری روبه رو می شوند.

هدف خدا برای ما این است که ما تنها نباشیم.  
" خوب نیست که انسان تنها باشد، او به شریک احتیاج دارد. "

پیدایش 2:18

#### • جواب تنهایی

## تنها نیاز ما برای رفع تنهایی عیسی مسیح است.

شاید برایتان سوال پیش آید که عیسی چگونه می تواند جواب تنهایی ما باشد و چه طور می تواند ما را درک کند. عیسی مسیح نیز تنهایی را چشید و همین باعث می شود که او درد من و تورا وقتی که تنها هستیم درک کند. عیسی مسیح به این زمین آمد تا ما را از گناهانمان آزاد سازد و او برای گناهان ما بر روی صلیب تنهایی را تجربه کرد.

"ما او را خوار شمردیم و طرد کردیم، و او متحمل رنج و درد شد. کسی نمی خواست حتی به او نگاه کند، ما او را نادیده گرفتیم، مثل اینکه اصلاً وجود نداشت. او متحمل مجازاتی شد که حق ما بود، و او دردهایی را تحمل کرد که می بایست ما تحمل می کردیم. و ما پنداشتیم که درد و رنج و زحمتهای او مجازاتی از جانب خدا بود. اما به خاطر گناهان ما، او مجروح شد و به خاطر شرارتهای ما، او مضروب گردید. و به خاطر دردی که او متحمل شد، شفا یافتیم و به خاطر ضربه‌هایی که او تحمل کرد، سالم شدیم."

اشعیا 53: 3

وقتی که عیسی مسیح مصلوب می شد، گفت که: "پدر پدر چرا مرا ترک کردی؟"

او تنهایی را لمس کرد و درد تنهایی را کشید. به همین دلیل او درد تنهایی را درک می کند. عیسی مسیح دوستی است که از برادر چسپنده تر است.

"زیرا کاهن اعظم ما کسی نیست که از همدردی با ضعفهای ما بی خبر باشد، بلکه کسی است که درست مانند ما از هر لحاظ وسوسه شد، ولی مرتکب گناه نگردید. پس بیایید تا با دلیری به تخت فیض بخش خدا نزدیک شویم تا رحمت یافته و در وقت احتیاج از او فیض یابیم."

عبرانیان 4: 15

عیسی مسیح بهترین دوست ما است.

امروز ما به دوستانی احتیاج داریم که بتوانیم آن ها را دوست داشته، با آن ها رابطه نزدیک داشته باشیم. عیسی مسیح دقیقاً همان شخص است. او گفت که من شما را خدمتگزار خود نمی دانم بلکه دوست خود می خوانم و هرگز شما را ترک نخواهم کرد.

عیسی مسیح به ما به عنوان اعضای بدن خود احتیاج دارد. او به ما احتیاج دارد چون ما بدن او هستیم. ما دستهای او، چشمان و دهان او در این دنیا می باشیم.

زکی باج گیر را به یاد آورید. وقتی او در مورد عیسی مسیح شنید، بالای درخت رفت تا بتواند او را به خوبی ببیند. عیسی او را دیده، می خواند: « زکی! » او را با اسم خواند. او شما را به اسم می شناسد.

عیسی فرمود: « زکی بیا پائین. » عیسی او را می خواهد. او شما را می خواهد.

عیسی فرمود: « من در منزل تو می مانم. » او به شما احتیاج دارد.

حتی اگر هیچ کس ما را درک نکند، عیسی همیشه با ما است و ما را درک می کند. او تنها جواب است.

زندگی خود را با دعا به کسی بسپاریم که برای ما آنقدر ارزش قائل است که حاضر است با محبت بی حد خود، ما را از هر گناه، احساس تنهایی و یاس آزاد کند. او می تواند با محبت خویش تنهایی و خلا انسانها را پر سازد.

"زیرا یقین می دادم که نه موت و نه حیات و نه فرشتگان و نه روسا و نه قدرتها و نه چیزهای حال و نه چیزهای آینده، و نه بلندی و نه پستی و نه هیچ مخلوق دیگر قدرت خواهد داشت که ما را از محبت خدا که در خداوند ما مسیح عیسی است جدا سازد."

رومیان 8 : 38 - 39