

تغلب على الشعور بالوحدة بسبعة خطوات فقط



الأربعاء 23 مارس 2022 08:34 م

الشعور بالوحدة شعور مؤلم للغاية يعاني منه الكثيرون، خاصةً في الوقت الحالي مع التطور التكنولوجي الهائل الذي ساهم في انشغال الأفراد عن بعضهم البعض. كل واحد منا قد جرب الشعور بالوحدة، ورغم ادراكه في قرارة نفسه أنها وحدة مؤقتة إلا أن الأمر لم يكن سهلاً على الإطلاق، واحتاج إلى جهد كبير لتجاوز هذه الشعور.

الشعور بالوحدة

في بعض الأحيان يفشل البعض في تجاوز الشعور بالوحدة، ليتحول الأمر من شعور مؤقت لشعور مزمن، وحينما تصبح الوحدة مزمنة؛ قد يتطور الأمر على المدى البعيد لبعض الآثار الجانبية الضارة مثل: الألم الجسدي، الأرق، والجنون. ولأننا مدركين لخطر الوحدة جيداً، فإننا في هذا المقال سنستعرض لك 7 طرق تستطيع من خلالها تجنب الوحدة ومخاطرها، والتمتع بالسعادة والراحة.

هكذا تتغلب على الشعور بالوحدة

الرفقة الجيدة

إذا كنت تشعر بالوحدة، يمكنك البحث عن رفقة تشاركك اهتمام ما، وإليك بعض الاقتراحات:

ابحث عن المهتمين بهواية ما (الموسيقى - السينما - الرسم - ألعاب الكمبيوتر)
ابحث عن المهتمين برياضة ما (كرة القدم - كرة السلة - ركوب الدراجة)
ابحث عن المهتمين بعلم ما (البرمجة - التنمية البشرية - الفلك)
اشترك في أندية القراءة.
إذا كنت تعيش وحيداً، يمكنك اختيار رفيق للسكن.

البحث عن التجمعات في منطقتك

في الحي الذي تسكن به سيكون هناك الكثير من التجمعات لممارسة نشاط ما، فستجد مثلاً:

الأندية الرياضية

حلقات تحفيظ القرآن في المساجد

مجموعات عمل الخير

التواصل مع الذات

أحياناً يكون شعورنا بالوحدة ناتج عن عدم تواصلنا مع أنفسنا، لا مع الآخرين. لتتغلب على الوحدة ينبغي عليك أن تعرف نفسك بشكل جيد، أن تعرف رغباتها ومخاوفها، أن تحسن محادثتها والتواصل معها؛ حتى تستطيع ذلك مع الآخرين.

التواصل مع الأصدقاء

إذا كان لديك أصدقاء ومع ذلك تشعر بالوحدة، فهذا يشير إلى خلل في علاقتك بأصدقائك. أولى خطوات علاج هذا الخلل هو المصارحة،

اجتمع بأصدقاء، احك لهم عن شعورك في الحكي راحة، وفي المشاركة علاج، فمن خلال الحديث والنقاش قد تضع يديك على الخلل وعلى كيفية اصلاحه، وبذلك تكسب أصدقائك من جديد وتتجنب الوحدة للأبد

البدء بمشروع ما

إذا كنت تمتلك الكثير من الوقت، يمكنك بدء مشروعك الخاص، يمكنك التالي:

بدء تجارة صغيرة

انشاء صف تعليمي، تعلم من خلاله علم (برمجة - تنمية بشرية - لغة)

التخطيط للسفر

تحديات القراءة أو الكتابة

عمل فيلم قصير

تقديم دروس تعليمية على الإنترنت

مساعدة الآخرين

مساعدة الآخرين أفضل نشاط يمكنك من خلاله تبديد وقت فراغك، ايجاد أصدقاء جدد، وتجنب الشعور بالوحدة. مساعدة الآخرين أيضًا تحسن من قدرتك على التواصل مع الآخرين، تمنحك الثقة والحماسة، وتحقق لك السعادة والراحة

يمكنك أن تساعد الآخرين كالتالي:

مساعدة المسنين في بيوت المسنين

تقديم الدعم للأيتام والمشردين

الاشتراك في قوافل الطعام

المساعدة في تقديم الخدمات المجتمعية

التدريس في فصول محو الأمية

الاشتراك في قوافل الكساء

إن كان لديك أفكار أخرى للتخلص من الشعور بالوحدة يمكنك مشاركتها معنا