

هل يمكنك أن تشعر بالوحدة حتى لو كان لديك أصدقاء؟

الشعور بالوحدة يمكن أن يحدث لأي شخص، حتى لشخص يتمتع بالكثير من الأصدقاء. عندما تكون وحيدا، أنت تطالب بوجود تواصل عميق مع شخص ما، غالبا ما يكون صديق أو شريك رومانسي. المعنى الحقيقي للوحدة لا يتمحور حول عدد من الأشخاص الذين تعرفهم، ولكن يتمحور حول كيفية وجود الأشخاص المناسبين في دائرتك الشخصية.

الذي يجعل شخص واحد يشعر بالوحدة (قضاء الوقت منفرداً، الخلو في أيام العطل) قد يبدو وقتاً ممتعاً لشخص آخر. لذلك، عند التعريف عن مفهوم الوحدة، تحتاج إلى الوصول أيضاً للسبب الذي يجعل الشخص يشعر بهذه الطريقة، لأنها ليست مجرد "خلوة". الوحدة تضرب عندما لا تشعر أن لديك أي شخص يهتم لأمرك.

كيف تعرف إن كنت وحيداً؟

نحن جميعاً يمكن أن نشعر بنوبات قصيرة من الوحدة في أوقات مشتركة خلال العام. قضاء يوم عيد الحب منفرداً غالبا يجعلك تشعر قليلا بالحزن والعزلة، على سبيل المثال. ولكن هذه نوبات عادة تمر مرة واحدة (مثل عطلة) وتعود لتستئنف روتينك العادي.

يخيم الشعور بالوحدة الحقيقية، على الرغم من أنها يمكن أن تؤثر على كل شخص بشكل مختلف، وتشمل بعض العلامات الشائعة:

السلوك السلبي تجاه العلاقات بشكل عام (يمكنك أن تبدأ بكره الأزواج السعداء أو الأشخاص الذين لديهم الكثير من الأصدقاء).

الشعور بالحزن من عدم وجود أصدقاء.

الشعور وكأنك لم تعد تنتمي إلى مجموعة من الأصدقاء.

الشعور بأنه لا يتم قبولك في العالم.

الشعور كما لو كنت "مختلف جدا" ليكون لديك أصدقاء.

إذا كنت غير راضي بشكل عام عن الكمية وطبيعة علاقاتك الشخصية، قد تشعر بالوحدة.

الخطوة الأولى في قهر الوحدة هي الخروج من منزلك. لا تنعزل، حتى لو لم يكن لديك أصدقاء في الوقت الحالي. ثم، اعترف بشعورك بالوحدة وتعهد بالعمل من خلاله. اعلم أن الوحدة ليست دائمة، على الرغم من أنه قد يستغرق بعض الوقت لتغيير حالتك بالكامل.

حتى خطوات صغيرة في التقاء ناس جدد والتفاعل مع الآخرين يمكن أن يساعدك على تخطي المحنة. تطوع. التحق بالنادي الرياضي. اقبل دعوات قد تصلك. كل هذه هي خطوات لتكوين صداقات وللتخلص من الشعور بالوحدة إلى الأبد!