

## تنهایی و بی‌پناهی؛ احساساتی که از درون انسان را می‌خورند همزبانی، خویشی و پیوندی است

گزارش

احساس بی‌پناهی و تنهایی کم‌کم در وجود فرد نفوذ می‌کند و به تدریج قلب را می‌فرساید. یک حس دردناک که چون آهی عمیق از سینه بیرون می‌آید و دوباره برمی‌گردد و سر جایش می‌نشیند. حسی عجیب، اما همیشگی که به تدریج در وجود جان گرفته و ریشه کرده و قرار نیست جایی برود. حسی که ناخودآگاه بیرون می‌زند و خودش را نشان می‌دهد. بی‌پناهی می‌تواند در دل یک زن خانه‌دار بنشیند یا مهمان همیشگی یک نوجوان باشد. بی‌پناهی شاید درد عمیق بی‌کسی در وجود جوانی بی‌کار باشد که دنبال کار می‌گردد یا حسی دردناک در وجود یک سالمند که پشت پنجره نشسته است به انتظار. بی‌پناهی و تنهایی نه زمان می‌شناسد و نه مکان. نه جنسیت را تشخیص می‌دهد و نه سن و سال را. وقتی راهش را یاد گرفته باشد، خودش بدون دعوت می‌آید و بالای خانه می‌نشیند و رmq صاخخانه را می‌گیرد. بی‌پناهی، تنهایی، بی‌ریشه‌ای و... احساساتی از این قبیل ناآشنا نیستند. بیشتر ما این احساس را کم و بیش درک کرده‌ایم. مهرانگیز ۷۴ ساله، مینا ۴۶ ساله و فاطمه ۲۷ ساله، تنهایی و بی‌پناهی را با گوشت و استخوان خود درک کرده‌اند؛ احساسی که در هر یک از این افراد به دلایل مختلفی شکل گرفته و خانه کرده است و همه آنها دردی مشابه را تجربه می‌کنند؛ یک درد عمیق مبهم به نام بی‌پناهی.



اکرم احمدی

روزنامه‌نگار

**زمانی پناه  
فرزندانم بودم،  
اما وقتی که  
بیش از همیشه  
به آنها نیاز  
داشتم من را  
تنها گذاشتند  
و رفتند و حالا  
در ماه یک‌بار  
با من تماس  
تصویری  
می‌گیرند.  
مگر با این  
تماس‌ها از  
حجم تنهایی  
و بی‌پناهی  
آدم‌ها کم  
می‌شود**

درس می‌خواندم و از روی اجبار امتحان می‌دادم. هر وقت از وضعیتم شکایت می‌کردند همه به من می‌گفتند دیگر از زندگی چه می‌خواهی؟ چند سال دیگر پزشک می‌شوی و پول پارو می‌کنی. موقعیت اجتماعی خوبی پیدا می‌کنی و همه به تو احترام می‌گذارند، اما من آن احترامی را که قرار بود در آینده ببینم، نمی‌خواستم. دوست داشتم همان موقع به تصمیم من احترام بگذارند و در رشته‌ای که دوست دارم، تحصیل کنم. همین موضوع باعث شد دیگر با کسی درددل نکنم، همه حرف‌هایم را دفن می‌کردم در وجودم و این حس تنهایی و بی‌پناهی هر روز پررنگ‌تر و قوی‌تر می‌شد. «فاطمه این روزها در یک کلینیک مشغول به کار است. روی میزش یک کتاب درباره آتشفشان‌ها وجود دارد و در مطب‌اش قابی بزرگ از تصویر کوه دماوند می‌درخشد.»

### حقیقتی که دروغ بود

مینا ۴۶ ساله حس بی‌پناهی را زمانی حس کرد که برای شروع یک زندگی آماده می‌شد. زندگی که قرار بود بعد از ۱۰ سال آشنایی شکل گیرد، اما همه چیز دروغ بود: «همه چیز دروغ بود. وقتی فهمیدم نارو خورده‌ام، حس بی‌پناهی به من دست داد. انگار نابود شدم و از درون فرو ریختم. من از او برای خودم بت ساخته بودم و خانواده و دوستان و همکارانم منتظر بودند تا ما با هم از دواج کنیم. حس می‌کردم آبرویم پیش همه رفته است. حس خیلی بدی بود. یک‌جور حس سکوت مطلق در عین آوار شدن سنگ و آوار. این حس وقتی تکرار شد که او را با یک زن دیگر دیدم. دلم می‌خواست به سمت او بدم و او را کتک بزنم، اما هیچ کاری نکردم فقط بهت‌زده او را نگاه کردم. هیچ وقت یادم نمی‌رود، هنگام غروب آفتاب بود. فقط نگاه کردم، حتی گریه هم نکردم. یک بهت مطلق بود. یک بیچارگی و بی‌پناهی شدید. با اینکه همه اینها واقعیت داشت اما وقتی یک‌بار از او پرسیدم پای زن دیگری در میان است خیلی محکم به من گفت نه. اما من می‌دانستم حقیقت چیز دیگری است. همانجا باز حس مبهم بی‌پناهی، حماقت و تنهایی را در تمام وجودم حس کردم. من حقیقت را می‌دیدم اما یک نفر حقیقت را انکار می‌کرد و من در برابر او و واقعیت بی‌پناه بودم و هیچ کاری از دستم برنمی‌آمد.» مینا زمانی که حلقه از دواج را در دست کسی می‌بیند که به او قول از دواج داده، بی‌پناه‌تر از همیشه می‌شود: «در مراسمی او را دیدم. حلقه از دواج را که دیدم، حالم دگرگون شد. او عقد کرده بود و من بی‌پناه‌تر از همیشه بودم، اما مجبور بودم متانتم را حفظ کنم. دلم می‌خواست فریاد بزنم. دلم می‌خواست مراسم را به هم بریزم و فریاد بزنم و اعتراض کنم، اما فقط چند دقیقه روی صندلی نشستم و بعد به او تیرک گفتم و با

او خداحافظی کردم. اصلاً به او نگفتم که چرا من را ۱۰ سال منتظر گذاشتی و بعد با فرد دیگری از دواج کردی؟ تمام این فریادها را درون خودم خفه کردم و با بی‌پناهی دردناکم زندگی‌ام را ادامه دادم. یک سال طول کشید تا بتوانم به زندگی عادی خودم برگردم. ما ۱۰ سال در کنار هم کار کرده بودیم و همه او را شایسته‌ترین فرد برای همسری آینده من می‌شناختند. او، من را بی‌پناه و تنها کرده بود. حس می‌کردم تنهاترین زن دنیا هستم.»

### بچه‌هایم تنها پناهم بودند که رفتند

مهرانگیز ۷۴ ساله است. او ۴۰ سال پیش شوهر جوانش را در یک تصادف رانندگی از دست داد و مجبور شد فرزندانش را به تنهایی بزرگ کند: «وقتی شوهرم فوت کرد ۳۴ ساله بودم. جوان و پرشور. پر بودم از شور و شوق زندگی. خیلی سرزنده و شاد بودم. از بچگی در یک خانواده فرهنگی شاد بزرگ شدم. پدرم برای ما شاهنامه می‌خواند و ما با قصه‌های هزار و یک شب می‌خوابیدیم. بچگی و نوجوانی‌ام پر از شعر و ترانه و سفرهای شگفت‌انگیز به شیراز بود. هیچ‌وقت حس تنهایی و بی‌پناهی نداشتم. مادر خوبی داشتم. پدرم نیز همیشه پشتیبان ما بود و برادرم را هم خیلی دوست داشتم و همیشه همراهم بود. اما بعد از از دواج و دوری از خانواده و فوت همسر، خیلی تنها شدم.» مهرانگیز بعد از فوت شوهرش با حقوق معلمی دو پسرش را بزرگ می‌کند و سروسامان می‌دهد. با اینکه پیشنهادهای زیادی برای ازدواج داشت، اما به خاطر پسرانش از خیر از دواج گذشت تا اکنون حسرت روزهای از دست رفته را بخورد: «شوهرم که فوت کرد فقط ۳۴ سال سن داشتم. خیلی جوان بودم. بعد از یک سال که از فوت شوهرم گذشت کلی خواستگار داشتم. همه می‌گفتند تا جوانی و بچه‌هایت کوچک هستند باید ازدواج کنی، اما من می‌ترسیدم بچه‌ها با ناپدری کنار نیایند و اذیت شوند و به خاطر آنها قبول نکردم. خانواده همسر هم مخالف بودند و می‌گفتند تو مشکل مالی نداری و نباید بچه‌های پسر ما زیر دست ناپدری بزرگ شوند و نان مرد غریبه را بخورند. می‌گفتند این دو پسر بزرگ می‌شوند و دست‌ات را می‌گیرند و عصای روزگار پیری و کوری‌ات می‌شوند.» اما مهرانگیز این روزها و در روزهای تنهایی و سالمندی هیچ عصبانی پیری و کوری ندارد و به همین دلیل خود را تنها و بی‌پناه حس می‌کند: «پسر بزرگم بعد از اینکه در سش تمام شد برای ادامه تحصیل به کانادا رفت. پسر کوچکم هم دو سال است که به کانادا رفته است. حالا من تنهای تنهای تنها هستم. این تنهایی حس بی‌پناهی و بی‌کسی را در من تقویت کرده است. سال‌هاست که دور از شهر و خانواده‌ام زندگی می‌کنم. در تهران هیچ فامیلی

ندارم. فقط فامیل شوهرم بودند که آنها هم هر چند سال یک‌بار به من زنگ می‌زنند و یک دقیقه حرف می‌زنند و تمام. پسرانم هم آن طرف دنیا هستند. من در این زندگی و در این خانه تنها و بی‌پناهم. باید تنهایی خرید کنم، تنهایی به اداره مالیات بروم، تنهایی وقت دکتر بگیرم و به دکتر بروم. سال گذشته و اوایل شیوع بیماری کرونا، بیمار شدم. یک هفته در بیمارستان بستری بودم و فقط دوستم و دخترش به داد من رسیدند. در همه مشکلات و مسائل زندگی تنها و بی‌کس هستم. من زمانی پناه فرزندانم بودم، اما وقتی که بیش از همیشه به آنها نیاز داشتم من را تنها گذاشتند و رفتند و حالا در ماه یک‌بار با من تماس تصویری می‌گیرند. مگر با این تماس‌ها از حجم تنهایی و بی‌پناهی آدم‌ها کم می‌شود؟ هر وقت می‌گویند حالت خوب است، می‌خندم و می‌گویم خیلی خوبم و دوباره حرف‌هایم را نمی‌زنم و بغضم را فرو می‌خورم. فقط می‌گویم خوبم به خوبی شما، به خوبی بچه‌هایی که من را رها کردند و رفتند. اما من به خاطر آنها از همه خوشی‌های زندگی‌ام گذشتم. اجازه ندادم آنها از یر سایه مرد دیگری بزرگ شوند. خودم کار کردم و خرج‌شان را دادم. هیچ مننی بر سرشان نیست. آنها بچه‌های من هستند و وظیفه یک مادر، نگهداری از فرزندانش است، اما مگر بچه‌ها هیچ وظیفه‌ای ندارند. همه چیز یک طرفه است؟ پس تنهایی و بی‌پناهی من چه می‌شود؟» مهرانگیز چند ماه پیش با مستاجرش مشکل پیدا می‌کند؛ مشکلی که باعث می‌شود بی‌پناهی را بیش از همیشه احساس کند: «از او خواستم خانه را تخلیه کند اما او به من حمله کرد و من را کتک زد. آن زمان حس کردم که چقدر تنها و بی‌پناهم. وقتی نتوانستم حرفم را بزنم و حقم را بگیرم حالم خیلی بد شد. اگر پسرانم همراهم بودند، آنقدر در مقابل مستاجرهم خودم را بی‌پناه نمی‌دیدم. مستأجرم بعد از چند ماه شکایت و دادگاه و شورای حل اختلاف خانه را تخلیه کرد. اما حتی لولای درها را جدا کرد و برد. همه کابینت‌ها، شیر آلات، حتی موکت اتاق‌ها را کند. اما من هیچ کاری از دستم بر نیامد. من یک زن سالمند و تنها هستم و در برابر قلدری او چه کار می‌توانستم انجام بدهم. آن لحظه که دست من را کشید و از خانه خودم بیرون انداخت، احساس بی‌پناهی غریبی داشتم. من آن خانه را با اجاره خیلی کم به او داده بودم که اذیت نشود، اما او من را خیلی اذیت کرد. همه این چیزها از تنهایی است. اگر کسی را داشتم اینقدر تحقیر و اذیت نمی‌شدم. اگر پسرانم از من پشتیبانی می‌کردند، دیگر لازم نبود چند ماه پله‌های دادگاه و دادسرا را بالا و پایین بروم تا بتوانم حقم را بگیرم. اما من هیچ دام از این حرف‌ها را به آنها نمی‌گویم. هر وقت زنگ می‌زنم می‌گویم خوبم، خوبم به خوبی شما.»

نکته  
↓

### چرا احساس بی‌پناهی و تنهایی می‌کنیم؟

عوامل زیادی باعث بروز احساس تنهایی و بی‌پناهی می‌شود؛ زن و مرد و جوان و سالمند هم ندارد. احساس بی‌پناهی و تنهایی نه جنسیت می‌شناسد، نه افراد با سن و سال مشخصی را درگیر می‌کند. روانشناسان معتقدند مهمترین عواملی که باعث درک احساس بی‌پناهی و تنهایی در افراد مختلف می‌شود، به شرح زیر است:

#### ضعف همدلی

ضعف همدلی ممکن است به دلیل عدم پذیرش، عدم تعامل و عدم تعلق و سرزنشگری اطرافیان شکل گیرد.

• **عدم پذیرش:** کسانی که احساس عدم پذیرش دارند همیشه از اینکه به گروهی تعلق ندارند، شکایت می‌کنند و معتقدند کسی به آنها اهمیت نمی‌دهد و آنها را قبول ندارد.

• **عدم تعلق:** کسانی که از عدم تعلق شکایت دارند، احساس بی‌ریشه‌ای دارند و اینکه به جایی متعلق نیستند. آنها معتقدند به هیچ جمع و گروهی تعلق ندارند و گویا بود و نبودشان یکسان است.

• **ضعف تعامل:** یکی دیگر از مواردی که این افراد درک می‌کنند ضعف تعامل است. آنها معتقدند کسی نیست که درک‌شان کند و کسی نیست که با او احساسات‌شان را در میان بگذارند.

• **سرزنشگری اطرافیان:** آنها معتقدند خانواده، همکاران و دوستان عقاید و باورهای‌شان را نمی‌پذیرند و مدام از طرف آنها سرزنش می‌شوند.

#### مهارت‌های ارتباطی ضعیف

نا توانی در گفت‌وگو و برقراری ارتباط با دیگران، اعتماد نکردن به دیگران و ناتوانی در ابراز احساسات هم می‌تواند باعث بروز احساس بی‌پناهی و تنهایی در افراد مختلف شود.

• **نا توانی در گفت‌وگو و برقراری ارتباط با دیگران:** شاید مهمترین دلیل بروز احساس تنهایی و بی‌پناهی باشد. بیشتر این افراد معتقدند وقتی نمی‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند و حرف‌های‌شان را درست منتقل کنند، احساس تنهایی و بی‌پناهی می‌کنند. وقتی نمی‌توانند مشکلات‌شان را با دیگران در میان بگذارند حرف‌های‌شان را به اصطلاح درون خودشان می‌ریزند و این موضوع احساس بی‌پناهی و تنهایی آنها را افزایش می‌دهد.

• **عدم اعتماد به دیگران:** این افراد نمی‌توانند به راحتی به دیگران اعتماد کنند. مشکلات در محیط کار باعث می‌شود دیگر نتوانند به کسی اعتماد کنند و از کسی کمک بخواهند.

• **نا توانی در ابراز احساسات:** این افراد نمی‌توانند درباره مشکلات، نگرانی‌ها و استرس‌هایی که دارند با کسی صحبت کنند؛ به همین دلیل خود را ناتوان حس می‌کنند و احساس بی‌پناهی و تنهایی سراغ‌شان می‌آید.

#### حمایت نشدن

دوری از نزدیکان و خویشاوندان، تنها بودن و در دسترس نبودن دوستان و افراد خانواده باعث بروز این احساس و در نهایت تقویت حس تنهایی و بی‌پناهی می‌شود. بیشتر این افراد معتقدند وقتی در برابر مشکلات زندگی حامی ندارند، از درون احساس بی‌تکیه‌گاهی می‌کنند و حس می‌کنند در زندگی تنها هستند و هیچ پشتیبانی ندارند. این افراد معتقدند احساس بی‌پناه بودن و تنهایی زمانی که به کسی برای انجام کاری نیاز دارند و کسی به دادشان نمی‌رسد و کسی از نظر فیزیکی همراهی‌شان نمی‌کند، پررنگ‌تر و بیش از همیشه احساس می‌شود.

