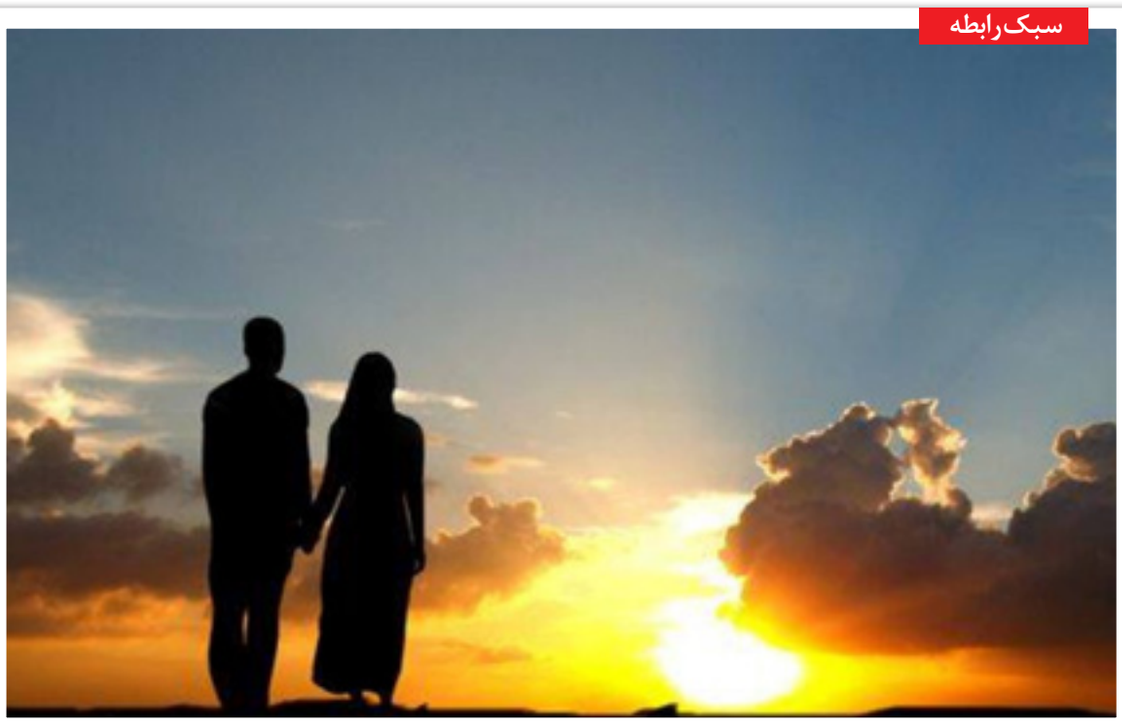
سبک رابطه



روابط زوجین و آنچه باید بدانند

زبان ارتباط با یکدیگر را بیاموزیم

■ **مینا محمددوست**

صدای پرنده‌هایی که سال‌هاست درون حفره‌های دیوار لانه کرده‌اند، توجه مرا به خود جلب کرد. طبق عادت در فصل سرما، این ساعت از روز برایشان کمی غذا می‌ریختم. گویی با سر و صدا به من فهماندند که حالا وقت غذایشان است. برای آنها کمی نان خردشده در ظرف مخصوص‌شان گذاشتم و هیاهویشان خوابید. وقتی به اتاق برگشتم، ناخودآگاه به برگ گل‌های گلدان نگاه کردم. کمی پژمرده بودند. یادم آمد چند روزیست فراموش کرده‌ام آنها را آب بدهم. درون آب‌پاش آب و غذای مخصوص رشد گیاه ریختم و بعد از چند ساعت به وضوح نشاط را در برگ‌ها مشاهده کردم. به مثال‌های بالا توجه کنیم. من درگیر نوعی رابطه بودم. صدای پرندگان، ظاهر برگ گلها، هر کدام انتقال‌دهنده مفاهیمی به من بودند. بازخورد غذا دادن به گنجشک‌ها، کم‌شدن صدای آنها بود. رسیدگی به گل‌ها نشاط‌شان را به همراه داشت. پس رابطه‌ها پیامد دارند، در ضمن من در این جریان، همنوا با گفت‌وگوی درونی با خود هم بودم؛ یعنی به چیزی که می‌دیدم و می‌شنیدم، فکر می‌کردم و پاسخ و رفتاری برای آنها در نظر می‌گرفتم و با گرفتن بازخورد حس خوبی داشتم، چون پرنده‌ها سیر شدند و گل‌ها سرزنده. پس در واقع رابطه‌ای نیز با خود داشتم. به همین منوال ما از زمانی که به دنیا می‌آییم و حتی قبل‌تر یعنی مرحله جنینی، در بطن رابطه‌ها هستیم. رابطه با مادری که حس و حال خود را به جنین منتقل می‌کند تا زمانی که برای اولین بار به نوزاد شیر می‌دهد، رابطه با اطرافیان نوزاد و کم‌کم بزرگ‌شدن دامنه این ارتباط و کشیده‌شدن آن به سمت اجتماع بزرگ و زمانی که فرد ازدواج می‌کند، رابطه‌ای معنادارتر و جهت‌دارتر برای زندگی طولانی‌مدت و شاید تا آخر عمر. خب هدف از ازدواج چیست؟ جوابی آماده که از دوران ابتدایی شنیده و آموخته‌ایم. تشکیل خانواده، تأمین‌شدن نیازها به شکل ارزشمند. تشکیل اولین اجتماع که رشد همه‌جانبه شخصیت، مناسب است اینجا شکل بگیرد؛ اینها به معنای بودن در رابطه، به شکل کاملاً هدفمند است، اما آیا همیشه این روند به آسانی تعریف کردن است؟ قطعاً نه! چرا؟ در ادامه مطلب به بررسی این پرسش پرداخته‌ایم.

> مسیر زندگی گاه به شدت ناهموار بوده و همسفر بداخلاق دشواری راه را دوچندان می‌کند، اما با اتخاذ تدابیر مناسب، راحت‌تر می‌توان از برخی موقعیت‌ها عبور کرد. لازم است در نظر داشته باشیم موقعیت‌ها در زندگی می‌تواند فرصتی برای رشد و بالندگی شود. زندگی و روابط زوجین نیز از این قانون مجزا نیست. هر کدام از ما دارای توانایی‌ها و نیروهای بالقوه‌ای هستیم، چنانچه در محیط مناسب قرار گیریم، راحت‌تر شکوفا خواهد شد، زیرا هدف فقط زیر یک سقف بودن نیست، بلکه خوب زندگی کردن است

■ **گاهی ما نمی‌توانیم با هم ارتباط برقرار کنیم**

دو نفر با دو طرز فکر متفاوت که این تفاوت در اصل موجب تغییر الفبای رابطه‌هاست، بنا دارند سال‌هایی به بلندای یک عمر ارزشمند کنار هم سر کنند. اغلب سؤال می‌شود چه چیزی باعث بروز اختلافات زناشویی می‌شود؟ چون همه به قصد خوشبختی در کنار هم قرار می‌گیرند. جواب یک جمله بسیار ساده و در عین حال بی‌نهایت پیچیده است: «گاهی ما نمی‌توانیم با هم ارتباط برقرار کنیم.» همین! تا زمانی اختلافی وجود ندارد اوضاع رو به راه است، اما تفاوت دیدگاه‌ها همیشه هست و خواهد بود. در این برهه آنچه که حیاتی است، به کاربردن روش‌های سازگارانه‌ای است که زبانه‌های آتش اختلاف را فروکش کند. برای داشتن مهارت ارتباطی در زندگی زناشویی لازم است هر کس ابتدا خود را بشناسد و هویت خود را به عنوان فردی بالغ به رسمیت بشناسد. یعنی مسئولیت رفتار خود را به عهده بگیرد. تا همین جا چنانچه هر کس بتواند این مفاهیم را رعایت، کند بسیاری از مسائل زناشویی کمرنگ می‌شود. چطور ممکن است کسی که واقف به نیازهای خود نیست، دیگری را درک کند؟ پس در مسیر شناخت خود کوشا باشیم. کسی که نقاط ضعف و مثبت خود را می‌شناسد و می‌پذیرد، شخصیتی است که در مسیر سلامت روان گام برمی‌دارد. چنین انسانی را هر حادثه، از سوی هر شخص از جمله شریک زندگی به راحتی نمی‌تواند از کوره به در کند. عصبانیت‌های پی‌درپی، زیر بنای بسیاری از سوءبرداشت‌هاست. انسان‌ها هنگام عصبانیت نمی‌توانند حرف یکدیگر را درک کنند. در نظر داشته باشیم ما بسیاری از عادت‌ها را از زندگی قبل از ازدواج خود و به وسیله یادگیری از محیط کسب کرده‌ایم، اما اگر بنا باشد تغییر مثبتی در رفتار به بهبود شرایط در زندگی زناشویی بینجامد از آن استقبال کنیم.

■ **با هم گفت‌وگو کنیم، اما نه در هنگام عصبانیت**

بنابراین هنگام عصبانیت، لزومی ندارد در اوج تنش با هم بحث کنیم. نکته‌ای که بسیاری آن را نادیده می‌گیرند. ناراحتی و دلخوری یکدیگر را قبول کنیم و به نقش خود در به وجود آمدن این ناراحتی فکر کرده و صحبت را به زمان مناسب، وقت آرامش موکول کنیم، اما یادمان باشد حتماً در مورد مسائل با هم صحبت کنیم، زیرا بناست تعارض‌ها کمرنگ شوند. گاه در بعضی رابطه‌ها یک‌طرف آنقدر نسبت به دلخوری‌های پیش آمده سکوت می‌کند که بعد از سال‌ها یکی از زوجین کوهی از مسائل حل نشده را با خود حمل می‌کند. این رفتار گاه چنان ریشه‌دار باقی می‌ماند که یافتن راه‌حل متأسفانه بسیار دشوار می‌شود. بنابراین با هم صحبت کنیم. مناسب است قانون ساده‌ای را هنگام صحبت رعایت کنیم، یعنی دلیل کار یا ناراحتی خود را عنوان کرده و از طرف مقابل هم بخواهیم دلایلش را برای ما توضیح دهد. به هنگام صحبت یکدیگر تمرین کنیم که صبور باشیم. اجازه بدهیم حرف طرف مقابل تمام شود. علت بسیاری از سوءبرداشت‌های زندگی مشترک، ندانستن دلیل رفتارهاست. پس نکته کلیدی دانستن استدلال‌های شریک زندگی است، به این ترتیب بسیاری از سوءبرداشت‌ها از بین می‌رود.

■ **به تعلق فرهنگی همسر خود توجه داشته باشیم**

یکی دیگر از عوامل مهمی که بسیار نادیده گرفته می‌شود، توجه به بافت فرهنگی همسر در زندگی زناشویی است. رفت‌وآمدها، نوع معاشرت، حتی صحبت‌کردن‌های روزمره، در بین خرده فرهنگ‌ها گاه تفاوت‌های عمده با هم دارند. این تفاوت‌ها در بسیاری از مواقع سبب بروز اختلافات اساسی می‌شود. برای این منظور لازم است هر دو طرف میانه‌روی پیشه کرده و آنچه مناسب و مفید برای محتوای زندگی هر دوشریک زندگی است را انتخاب کنند. ضرورتی ندارد زوجین بخواهند فقط هر آنچه که خود در آن رشد کرده‌اند را به دیگری تحمیل کنند. لازمه زندگی مشترک انعطاف است. باید زبان ارتباط با یکدیگر را بیاموزیم.

■ **به حریم یکدیگر احترام بگذاریم**

مسئله دیگری که روابط بین زوجین را دچار آشفتگی می‌کند، نادیده‌گرفتن حریم خصوصی است. چه زن، چه مرد، چه فرزندان... گاه نیاز به خلوتی برای خود دارند. اجتماعی بودن و میل به مستقل بودن، دو نیاز مهم بشر است که مخصوصاً در بستر خانواده مناسب است به شکل تعادل رعایت شود. همه ما در بعضی موارد نیاز به تنهایی داریم. البته این تنهایی نباید تا حدی باشد که شکاف عاطفی بین اعضای خانواده ایجاد شود و باعث دوری و بی‌خبری افراد از حال دل یکدیگر شود، اما همه ما گاه و بیگاه، خوب است خلوتی برای خود داشته باشیم و به کارهای مورد علاقه‌ای که همسو با خلقیات شخصی‌مان است و مغایرتی با اهداف خانواده ندارد، بپردازیم.

■ **اختلاف‌نظر طبیعی است، باید گذشت کرد**

مورد دیگری که لازم است به آن توجه شود، پرهیز از رفتارهای انتقام‌جویانه و مقابله به مثل است. داشتن اختلاف‌نظر امری عادی ست، اما بعضی رفتارهای این‌چنینی، باعث تثبیت مشکل و چه بسا بدترشدن اوضاع می‌شود. باید به دنبال رفتارهایی باشیم که تداوم مسائل ناخوشایند را از بین ببرد. بهتر است به جای این نوع رفتارها زوجین با هم و هر کدام به نوبه خود گذشت داشته باشند. گذشت به معنای نادیده‌گرفتن مشکلات نیست؛ مشکلات باید بررسی و حل شوند و آنها باید به دنبال نقطه‌ای مشترک در بین اختلاف‌ها باشند. همچنین برای راهکارهایی که برای هر دو طرف مطلوب است، باید سرمایه‌گذاری زمانی کرد.

■ **نفر سوم فقط باید مشاور خانواده باشد**

مسئله بسیار مهم دیگر این است که روابط، مسائل و مشکلات هر خانواده، فقط مربوط به افراد همان خانواده است و حتی محدودتر؛ یعنی برخی اوقات حتی لزومی ندارد فرزندان وارد بگو مگوهای والدین شوند. بنا به ضرورت بعضی مشکلات بهتر است فقط با تصمیم‌گیری خود همسران برطرف شود. درددل کردن با دیگران، به‌خصوص شکایت از اخلاق و رفتار همسر نزد فرزندان، که موجب سوگیری بچه‌ها نسبت به یکی از والدین بشود، ممنوع است. شاید صحبت‌کردن با شخص دیگر به شکل موقت، باعث تخلیه هیجان شود، اما با گذشت زمان نه تنها مشکلی حل نمی‌شود که در بسیاری موارد مشکل دوچندان می‌شود. پیشنهاد این است: «در صورت لزوم نفر سوم برای عنوان کردن مسائل، کمک گرفتن از مشاور خانواده باشد نه فردی که تخصص ندارد. در واقع شخصی که به شکل علمی و بی‌طرف درصدد ارائه دادن راهکار است.

■ **راه را برای یکدیگر هموار کنیم**

مسائل بسیار گسترده‌تر از آن است که بتوان با محدودشدن به چند گزینه درصدد رفع آنها باشیم و می‌دانیم که تفاوت دیدگاه‌ها بخش جدانشدنی از زندگی است. واقعیت این است که مسیر زندگی گاه به شدت ناهموار بوده و همسفر بداخلاق دشواری راه را دوچندان می‌کند، اما با اتخاذ تدابیر مناسب، راحت‌تر می‌توان از برخی موقعیت‌ها عبور کرد. لازم است در نظر داشته باشیم موقعیت‌ها در زندگی می‌تواند فرصتی برای رشد و بالندگی شود. زندگی و روابط زوجین نیز از این قانون مجزا نیست. هر کدام از ما دارای توانایی‌ها و نیروهای بالقوه‌ای هستیم، چنانچه در محیط مناسب قرار گیریم، راحت‌تر شکوفا خواهد شد، زیرا هدف فقط زیر یک سقف بودن نیست، بلکه خوب زندگی کردن است. با توجه به اینکه انسان‌ها سال‌های زیادی را کنار شریک خود می‌گذرانند، دلچسب‌تر است راه را برای پرورش یکدیگر هموار کنیم. با رفتارهایی مثل گذشت دوطرف، شناخت یکدیگر، مقایسه نکردن و احترام به فردیت شریک زندگی، زندگی مشترک بهتری خواهیم داشت.

رهنما

گلچین کلام حضرت آیت‌الله خامنه‌ای درباره روابط زوجین

تا بهشت همراه هم باشید

■ **با هم بسازید**

از هر چیزی که محیط خانواده را متشنج و دچار افسردگی و هیجان‌های بی‌مورد نماید، اجتناب کنید. هم زن و هم مرد بنا را بر سازش و همزیستی و همراهی بگذارند. آنچه در خانواده خیرات وجود دارد، مال زن و شوهر است و در نهایت مال فرزندان است، مال یک طرف نیست. اگر خدای ناکرده در محیط خانواده بی‌محبتی و عدم اطمینان و صمیمت باشد، رنج مال هر دو طرف است. (۱۳۷۶/۹/۶)

■ **دل آرام همسر باشید**

زن مسلمان باید در محیط خانه، دل‌آرام شوهر و فرزندانش باشد؛ مایه آرامش زندگی و آسایش محیط خانواده باشد؛ در دامن پرمهر و پرعطوفت و با سخنان پرنکته و مهرآمیزش، فرزندان سالمی را از لحاظ روانی تربیت کند؛ انسان‌های بی‌عقده، انسان‌های خوش روحیه، انسان‌های سالم از لحاظ روحی و اعصاب، در دامان او پرورش پیدا کنند و مردان و زنان و شخصیت‌های جامعه را به‌وجود آورد. (۱۳۷۱/۹/۲۵)

■ **در کنار خانواده باشید**

ما به مردها همیشه سفارش می‌کنیم وقتی کار دارند، اشتغال دارند از خانه و زندگی قهر نکنند. بعضی‌ها صبح اول وقت می‌روند بیرون تا ساعت ۱۰ شب. نه! ما معمولاً به کسانی که برایشان ممکن است، سفارش می‌کنیم حتی ظهرها را بروند با زن و بچه‌شان باشند. در محیط خانوادگی، غذایشان را بخورند، یک ساعتی با هم باشند، بعد بیایند دنبال کارشان، باز حتماً در زمان مناسب، اول شب بروند بچه‌ها را ببینند، ملاقات خانوادگی حقیقی داشته باشند. (۱۳۷۶/۶/۱۸)

■ **همه کارها برعهده زن نیست**

بعضی از مردان خیال می‌کنند که زن وظیفه دارد همه کارهای مربوط به آنها را انجام دهد. البته در محیط خانواده، زن و مردی که به هم علاقه دارند، با کمال میل و شوق کارها و خدمات یکدیگر را انجام می‌دهند، اما انجام دادن از روی میل، غیر از این است که کسی احساس کند یا اینطور عمل کند که گویا

وظیفه زن است که باید مثل یک مستخدم، خدمت مرد را به آن شکل انجام دهد. چنین چیزی در اسلام وجود ندارد. (۱۳۷۵/۱۲/۲۰)

■ **با هم، تا بهشت**

قرآن می‌فرماید که: «قوا انفسکم و اهلیکم نارا وقودها الناس و الحجاره»؛ هم خودتان را حفظ کنید، هم اهل‌تان را. این خطاب به مردها و زن‌ها، هر دو است. اهل هر انسانی عبارت است از خانواده و نزدیکان او. زن شما، اهل شما مردها و مرد شما، اهل شما زن‌هاست. هم خودتان را از غلتیدن در آتش حفظ کنید، هم اهلتان را حفظ کنید. علاوه بر این، حفظ عناصر اصلی داخل کانون خانواده، به حفظ خود انسان هم کمک می‌کند. همسران، زن‌ها، مردها را و مردها، زن‌ها را می‌توانند از لبه پرتگاه دوزخ نجات دهند و به بهشت بکشانند. (۱۳۸۳/۵/۲۵).

> زن مسلمان باید در محیط خانه، دل آرام شوهر و فرزندانش باشد؛ مایه آرامش زندگی و آسایش محیط خانواده باشد؛ در دامن پرمهر و پرعطوفت و با سخنان پرنکته و مهر آمیزش، فرزندان سالمی را از لحاظ روانی تربیت کند؛ انسان‌های بی‌عقده، انسان‌های خوش روحیه، انسان‌های سالم از لحاظ روحی و اعصاب، در دامان او پرورش پیدا کنند

سبک مراقبت

آیا تنهایی را می‌توان با قرص درمان کرد؟

اگر زندگی شما معنادار است پس تنها نیستید

■ **تلخیص: حسین گل‌محمدی**

این روزها، پزشکان و روانشناسان مدام از تأثیرات منفی تنهایی بر سلامت می‌گویند، ولی هیچ تشخیص پزشکی یا دارویی برای تنهایی وجود ندارد. اگر برای مشکلات دیگری مانند افسردگی و اضطراب درمان‌های دارویی وجود دارد، چرا برای تنهایی وجود نداشته باشد؟ عجله نکنید، ماجرا کمتر از آنچه به نظر می‌رسد علمی تخیلی است. گروهی از پژوهشگران همین حالا سرگرم تحقیقاتی هستند که هدف‌شان تولید «قرص ضد تنهایی» است. آیا چنین قرصی به تنهایی پایان خواهد داد؟ لارا انتیس (Laura Entis) نویسنده‌ای که تمرکزش بر موضوعات سلامتی در مقاله‌ای که در وب‌سایت گاردین منتشر کرده به این موضوع پرداخته است. وب‌سایت ترجمان نیز برگردان مطلب را با ترجمه علی امیری منتشر کرده‌است. خلاصه مطلب را در ادامه می‌خوانید.

■■■

تنهایی قسمتی از وضعیت بشری است. علامت هشداری غریزی مثل گرسنگی یا تشنگی که می‌گوید باید دنبال یکی از منابع اصلی بگردیم: «ارتباط.». میلیون‌ها سال تکامل ما را به نحوی شکل داده است تا موجوداتی باشیم که درست همان‌طور که به آب و غذا نیازمندیم، به پیوندهای اجتماعی نیاز داشته باشیم. با این حال، ما به صورت فزاینده‌ای خود را منزوی‌تر می‌یابیم. تنهایی دیگر محرکی آن اندازه قدرتمند نیست تا ما را وادارد که خود را از انبارهای تنهایی آفریده زندگی مدرن آزاد کنیم. درست همانند عشق سیری‌ناپذیری که به غذاهای پرکالری داریم، آنچه زمانی ابزاری برای انطباق بود چنان با زندگی‌مان ناهماهنگ شده است که دارد باعث یک «اپیدمی» می‌شود. جان کاسیوپو، عصب‌شناسی که دردهای اجتماعی را مطالعه می‌کرد و در مارس ۲۰۱۸ چشم از جهان فروبست، در کتابش به نام «تنهایی» می‌نویسد: «جوامع غربی معاشرتی‌بودن انسان را از یک ضرورت به یک امر اتفاقی تنزیل درجه داده‌اند.» مشکل اینجاست که تنهایی مزمن فقط باعث احساس وحشت در وجود شما نمی‌شود، بلکه برای وجودتان نیز وحشتناک هست. تنهایی خطر ابتلای ما به مجموعه‌ای از اختلالات سلامتی از قبیل بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های مرتبط با زوال عقل، کاهش توانایی شناختی و سرطان را بالا می‌برد. همچنین سیستم دفاعی بدن را تضعیف کرده و ما را در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر می‌کند. استفانی کاسیوپو، مدیر آزمایشگاه برین دینامیکس در دانشکده پزشکی پریتزکر در دانشگاه شیکاگو، می‌گوید که حتی تنهایی موقعیتی، اگر به آن رسیدگی نشود، می‌تواند منجر به وضعیت ثابت سفت‌وسختی شود که ساختارها و فرآیندهای مغزی را تغییر می‌دهد. تنهایی، برخلاف افسردگی و اضطراب، شکل بالینی شناخته‌شده‌ای ندارد؛ هیچ تشخیص پزشکی یا درمانی برای احساس انزوای مزمن وجود ندارد. استفانی می‌گوید: «اگر شما احساس ارزشمندی کنید و زندگی هدفمندی داشته باشید، کمتر احساس تنهایی خواهید کرد.»

تعدادی آزمایش بالینی- به رهبری استفانی و دیگران- هم اینک در جریان است و هدف از آنها کشف شیوه‌هایی است که تنهایی مزمن باعث دگرگونی مغز و همچنین برپایی آشوب در سیستم عصبی می‌شود. اگر برای دردهای اجتماعی دیگری مانند افسردگی و اضطراب درمان‌های دارویی وجود دارد، چرا برای تنهایی وجود نداشته باشد؟ تنهایی مانند افسردگی و اضطراب قسمت جهان شمول تجربه بشری است. برخلاف افسردگی و اضطراب، تنهایی شکل بالینی شناخته‌شده‌ای ندارد. برای احساس تنهایی مزمن تشخیص پزشکی یا درمانی موجود نیست. به‌زعم استفانی کاسیوپو، تنهایی نتیجه تعامل آن علائم زیستی که ما را وادار می‌کنند تا به‌سوی دیگران برویم، با ذهنی کژکار است که همه‌جا خطر اجتماعی را ادراک می‌کند. تمرکز او بر مداخله‌ای امیدبخش است: نورواستروئیدی به نام پرگننولون که ثابت شده می‌تواند اختلالات مرتبط با استرس را بهبود بخشیده و فراهشیاری در مغز را کاهش دهد؛ فراهشیاری زمانی به وجود می‌آید که شخص در معرض تهدیدهای اجتماعی است. هدف کاسیوپو این نیست که افراد به کلی احساس تنهایی نکنند، بلکه مداخله در شیوه‌هایی است که تنهایی روی مغز و بدن تأثیر می‌گذارد. زوج کاسیوپو پس از آنکه آزمایش‌های پیشبالینی نشان دادند که این ترکیب می‌تواند با برخی تغییرات زیستی مرتبط با تنهایی در مغز مقابله کند و همچنین انسان‌ها به‌خوبی آن را تحمل می‌کنند، تمرکز بر پرگننولون و آلوپرگنانولون را آغاز کردند. برخی داروهای ضدافسردگی تأثیر مشابهی دارند، اما عوارض جانبی نامطلوبی مانند خواب‌آلودگی، حالت تهوع و بی‌خوابی به همراه دارند. استفانی می‌گوید: «اگر بتوانیم با موفقیت سیستم هشدار در مغز افراد تنها را خفیف کنیم، آنگاه می‌توانیم باعث اتصال دوباره آنها به دیگران به‌جای فاصله‌گرفتن از آنها شویم.» این پایه جدیدترین مطالعه اوست که در آن، پژوهشگران مقدار ۴۰۰ میلی‌گرم پرگننولون خوراکی به افراد تنها، اما از سایر لحاظ سالم دادند. این آزمایش از ماه مه سال ۲۰۱۷ تا ژوئن ۲۰۱۹ ادامه داشت؛ استفانی و گروهش اکنون در فرآیند تحلیل داده‌های آن هستند. او محتاطانه خوش‌بین است که نتایج نشان دهند تنهایی ادراک‌شده در میان افرادی که پرگننولون دریافت کرده‌اند، در مقابل افرادی که داروی تلقینی گرفته‌اند، به‌نحو چشمگیری کاهش یافته است. می‌گوید: «برای من اندازه تأثیری که یافته‌ها نشان می‌دهند جالب است.»

زوج کاسیوپو، به اتفاق هم در سال ۲۰۱۶ مروری بر درمان‌های دارویی نوشتند که به بررسی امکان دادن هورمون اوکسی توسین به افراد به قصد مبارزه با تنهایی مزمن می‌پرداخت. به نوشته نویسندگان، ثابت شده است که آزاد شدن هورمون اوکسی توسین در انسان‌ها «رفتارهای اجتماع‌دوستانه، احساس وابستگی و اعتماد را تقویت می‌کند.» به گفته استفانی کاسیوپو درست همانطور که تشنگی علامتی است مبنی بر اینکه شما دچار کم آبی شده‌اید، تنهایی نیز نشان‌دهنده این است هم اینک از فقدان رابطه رنج می‌برید. این درست که بسیاری از ما موفق می‌شویم خود را از چاه تنهایی بالا بکشیم، اما او استدلال می‌کند که ما کماکان می‌توانیم از مزایای مداخله پزشکی برای جلوگیری از سقوط به انزوای اجتماعی بهره‌مند شویم.

جولین هولت‌لونستاد، روانشناسی در دانشگاه بریگهم یانگ که درباره انزوای اجتماعی مطالعه کرده است، می‌گوید: «به نظرم باید درباره اختلال دانستن تنهایی محتاط باشیم و در عوض به آن به چشم چیزی نگاه کنیم که همه‌مان به آن احتیاج داریم: رابطه اجتماعی.» این به نظر بسیاری از افراد احتمالاً مفیدتر است که رابطه اجتماعی را همچون بخش جدایی‌ناپذیری از سلامت جسمانی و عاطفی خود ببینیم؛ مسئله‌ای که می‌تواند از طریق تنظیمات سبک زندگی بهبود یابد. فناوری ضرورت و ناراحتی تعامل با سایر ابنای بشر را از زندگی‌ها تراشیده است: می‌توانیم از خانه کار کنیم، آنلاین خواروبار سفارش دهیم و از روی تخت فیلم تماشا کنیم. طراحی زندگی مدرن به نحوی بوده است تا ما را از یکدیگر منفک کند و شمار روش‌های برای این کار آن سر را به دوران می‌اندازد. با چنین موانع مشهودی بر سر راه اتصال، به نظر نمی‌رسد که جست‌وجوی راه‌حلی دارویی ارزشی داشته باشد. بین‌بریج می‌گوید: «ما جامعه‌ای به شدت دارو زده و در خلسه هستیم.» او در زندگی خودش به تنهایی همچون مشکلی که باید آن را حل کرد، نمی‌نگرد، بلکه آن را همچون وضعیتی دوپهلو می‌بیند که به تجربه اجتماعی بودنش در جهانی تکه‌تکه عمق می‌بخشد.

دست‌کم فعلاً راهبردهایی غیردارویی باقی مانده‌اند که می‌توان به آنها متوسل شد. اگر درد انزوای اجتماعی را احساس می‌کنید؛ اما یک نظام حمایتی دارید، در میان گذاشتن نیازتان با نزدیک‌ترین افراد می‌تواند سودمند باشد. همچنین جست‌وجوی فعالانه معنا برای زندگی‌تان کمک می‌کند، خواه از طریق پیوستن به سازمان‌های داوطلبی، خواه یک جنبش یا گروهی مذهبی. کول می‌گوید دست‌کم در ابتدا این کار بیشتر برای یافتن هدف و شرکت‌کردن در چیزی بزرگ‌تر از خودتان است تا ملاقات با دیگران. استفانی کاسیوپو در پیشبرد کاری که با همسرش جان شروع کرده بود، هدف بزرگ‌تری یافته است. او اخیراً نقل قولی شنیده که در خاطرش مانده است: می‌گوید «موتزارت نمرد؛ بدل به موسیقی شد. من باور دارم که شوهرم نمرده است؛ او بدل به نظریه شده است. من دارم این نظریه را به کار می‌بندم.»