

نگاه نو

ورزش و سرعت فرایند پیری



بهدخت حسینی*

● نتایج تحقیقات اخیر از دانشگاه بیرمنگهام در انگلستان نشان می‌دهد در افرادی که در طول زندگی به‌طور منظم فعالیت ورزشی را دنبال می‌کنند، فرایند پیرشدن با سرعت کمتری اتفاق می‌افتد. در این مطالعه، افرادی که دوچرخه‌سواری را فعلانه تا سنین بالا دنبال کردند (در مقایسه با گروهی که ورزش در برنامه زندگی و روزانه آنها جایگاهی نداشت) کلسترول پایین‌تر و سیستم ایمنی بهتری نشان دادند. به گزارش نوروساینس نیوز، این محققان به منظور بررسی احتمال وجود سرعت پایین‌تر فرایند پیری، میزان سلامت افراد با سنین بالا را که به طور مداوم و در طول زندگی‌شان فعالیت ورزشی انجام داده‌اند، مطالعه کردند. این تحقیق روی ۱۲۵ دوچرخه‌سوار غیرحرفه‌ای بین سنین ۵۵ تا ۷۹، شامل ۸۲ مرد و ۴۱ زن انجام شد. مردان باید قادر می‌بودند صد کیلومتر را در کمتر از ۶.۵ ساعت و زنان نیز ۶۰ کیلومتر را در کمتر از ۵.۵ ساعت رکاب بزنند. مصرف‌کنندگان دخانیات، افراد با مصرف بالای نوشیدنی‌های الکلی، با فشارخون بالا و سایر شرایط سلامتی از این تحقیق حذف شدند. گروه مورد مطالعه با فعالیت دوچرخه‌سواری منظم، تحت تست‌های آزمایشگاهی قرار گرفتند و با گروه مقابل که فعالیت‌های ورزشی در زندگی‌شان جایگاهی نداشت، مقایسه شدند. این گروه شامل ۷۵ فرد سالم بین سنین ۵۷ تا ۸۰ سال و همچنین ۵۵ فرد سالم بین سنین ۲۰ تا ۳۶ سال بود. این مطالعه نشان داد در گروه با فعالیت منظم ورزشی، فشردگی و قدرت ماهیچه حفظ شده، همچنین چربی بدن و سطح کلسترول با افزایش سن بالا نرفته و سطح هورمون مردانه تستوسترون در سطح بالا باقی مانده بود. بنابراین این مشاهده امکان به‌تعویق انداختن پاشگی در مردان را پیشنهاد می‌دهد. در این میان، نتیجه غیرقابل پیش‌بینی، مشاهده سیستم ایمنی جوان در این گروه میناسال و سال‌خورده بود. عضو تیموس در بدن، سازنده سلول‌های ایمنی موسوم به سلول‌های تی است. این عضو از ۲۰ سالگی شروع به کوچک‌ترشدن کرده و تعداد کمتری سلول‌های ایمنی می‌سازد. در این مطالعه تفاوتی میان تعداد سلول‌های ایمنی در گروه دوچرخه‌سوار در مقایسه با افراد جوان مشاهده نشد. بررسی‌ها نشان می‌دهد کمتر از نیمی از افراد بالای ۶۵ سال به میزان کافی ورزش می‌کنند و بیشتر از نیمی از افراد بالای ۶۵ سال بدون فعالیت ورزشی، حداقل دچار دو نوع بیماری هستند. پروفیسور «جانت لرد» مدیر مؤسسه التهاب و فرایند پیرشدن از دانشگاه بیرمنگهام می‌گوید: «بقرای در ۴۰ سال قبل از میلاد مسیح گفت تمرین بدنی بهترین داروی انسان است، اما این پیام در گذر زمان از بین رفت و ما به‌طور فزاینده جامعه‌ای ساکن هستیم». نتایج این مطالعه، مهم‌تر از همه، اشتباه‌بودن فرضیه‌ای را عیان می‌کند که القا می‌کند فرایند پیرشدن به‌طور اتوماتیک ما را شکننده‌تر و ضعیف‌تر می‌کند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که ما به شواهد قوی دست یافته‌ایم که تشویق مردم به انجام منظم فعالیت ورزشی در طول زندگی یک راهکار عملی برای حل این مشکل است که ما طولانی‌تر زندگی می‌کنیم، اما این طولانی‌تربودن لزوماً همراه با سلامتی بیشتر نیست. دکتر «نیهاریکا دوگال» از دانشگاه بیرمنگهام می‌گوید: «امیدوار هستیم نتایج این تحقیق جلوی این خطر را بگیرد که ما به‌عنوان یک جامعه پیدیریم که سن بالا و بیماری دوشادوش هم هستند و سومین مرحله سنی انسان به سختی و بدون لذت می‌گذرد». پروفیسور «اسقفین هارچ» مدیر مرکز انسان و علوم فیزیولوژیک هوافضا در دانشگاه کینگزکالج لندن می‌گوید: «این نتایج روی این حقیقت تأکید می‌کند که این دوچرخه‌سواران به این دلیل که سالم هستند دوچرخه‌سواری نمی‌کنند بلکه آنها سالم هستند به این دلیل که دوچرخه‌سواری بخش بزرگی از زندگی آنها را تشکیل داده است. به بدن آنها این اجازه داده شده که به‌طور بهینه فرایند پیری را بگذرانند، فارغ از مشکلاتی که در نتیجه عدم فعالیت فیزیکی به وجود می‌آیند. با حذف فاکتور فعالیت فیزیکی، سلامت آنها افت خواهد کرد». نورمن لازاروس»، پروفیسور بازنشسته دانشگاه کینگزکالج لندن و همچنین دوچرخه‌سواری ماهر و دکتر «راس پولوک» که در زمینه ماهیچه کار و مطالعه کرده، هر دو به اتفاق فکر می‌کنند اکثر ما افرادی که فعالیت ورزشی انجام می‌دهیم، با ظرفیت‌های فیزیولوژیک ورزشکاران طراز اول فاصله بسیار داریم. ما غالباً فعالیت ورزشی انجام می‌دهیم تا لذت ببریم. هرکس می‌تواند فعالیت ورزشی متناسب با توانایی‌های فیزیولوژیک خود انجام دهد. یک فعالیت جسعی پیدا کنید که برای شما لذت‌بخش باشد و آن را در هر محیطی که مناسب شماس، ادامه دهید و تبدیل به عادت‌تان کنید. شما پاداش آنچه را کاشیتد در آینده برداشت خواهید کرد، هنگامی که از پیری مستقل و مفیدتان لذت می‌برید. یافته‌های این تحقیق با جزئیات کامل در مجله سلول در حال پیرشدن (Aging Cell)، منتشر شده است. محققان این مطالعه امیدوار هستند با ادامه تحقیق روی دوچرخه‌سواران شرکت‌کننده در این مطالعه به این سؤال پاسخ دهند که آیا آنها با ادامه‌دادن دوچرخه‌سواری جوان خواهند ماند؟

♦ دکترای علوم اعصاب از دانشگاه علوم پزشکی اراسوس هلند

علم



طرح: NewYorkTimes

احساس مرگ‌زای تنهایی

در چند دهه اخیر تنهایی از یک مشکل شخصی به معضلی فراگیر و یک اپیدمی اجتماعی تبدیل شده است

کاهش پیدا کرد و آمار مرگ و میر در این افراد هم به مراتب بیشتر از کسانی بود که احساس تنهایی/ انزوا نمی‌کردند. اما این احساس تنهایی چگونه به وجود می‌آید و آیا منشأ زیستی دارد؟ پژوهشی در دانشگاه ام‌آی‌تی نشان داده که منطقه‌ای از مغز (موش‌ها) احتمالاً در به‌وجودآوردن حس تنهایی نقش کلیدی ایفا می‌کند. این برای اولین‌بار است که یک بنیان زیستی-عصبی برای تنهایی کشف شده است. جالب‌تر اینکه این منطقه پیش از این به‌واسطه نقشش در بیماری افسردگی شناخته می‌شد. همین‌طور بررسی دیگری نشان داده تنهایی باعث ارسال پیام خطر به مغز- و در نتیجه تغییر در تولید گلبول‌های سفید خون (که مسئول دفاع از بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا هستند) می‌شود. نتیجه این مسئله در درازمدت کم‌شدن توان سیستم ایمنی بدن در مقابله با عوامل بیماری‌زاست؛ به عبارت بهتر آسیب‌پذیرترشدن بدن در مقابل بیماری‌ها. به طور کلی از مهم‌ترین اثرات زیان‌آور تنهایی بر سلامت جسم و روان بر حسب بررسی‌های انجام‌شده می‌توان به افزایش خطر بروز مشکلات قلبی و سکت‌های مغزی، افزایش خطر بروز فشار خون بالا، خطر کاهش عملکردها و توانایی‌های ذهنی و افزایش خطر افسردگی اشاره کرد. نهایتاً اینکه مشخص شده که تنهایی و انزوا احتمال مرگ فرد را ۲۶ تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. تنهایی مختص یک گروه سنی خاص نیست. مثلاً تقریباً یک‌سوم کسانی که تازه مادر شده‌اند، می‌گویند احساس تنهایی می‌کنند. یک بررسی نشان داده شدت تنهایی در ابتدای جوانی (حدود ۲۰سالگی) تا میانسال‌ی کاهش می‌یابد و دوباره در سنین بالاتر (دوران سالخوردگی) افزایش پیدا می‌کند. در مورد ایران آماری در دست نیست و نمی‌دانیم به‌طور حدودی چه تعداد از جمعیت کشور احساس تنهایی می‌کنند. ولی در بریتانیا تخمین زده می‌شود به‌طور کلی حدود ۹ میلیون نفر اغلب یا همیشه احساس تنهایی (و انزوا) می‌کنند. برخی آمارها نشان می‌دهند که این افراد حدوداً ۵۰ درصد بیشتر از کسانی که ارتباطات اجتماعی بهتری دارند، ممکن است دچار مرگ زودرس شوند و این یعنی آمار مرگ‌ومیر ناشی از تنهایی و انزوای اجتماعی می‌تواند به اندازه مرگ ناشی از دیابت باشد؛ یعنی چیزی مانند یک بیماری مزمن و مرگ‌افزین طولانی‌مدت. شاید فرق عمده آن با سایر بیماری‌های خطرناک و مزمن دیگر این باشد که یک جفت گوش شنوا و کمی بگو و بخند مستمر به جای انبوهی قرص و دارو و عمل جراحی و... دوای این درد است. به‌تازگی گروهی از پژوهشگران در هاروارد نشان دادند که تنهایی ممکن است یکی از اولین علائمی باشد که خطر بروز آلزایمر را هشدار می‌دهد. ۷۹ نفر سالمند با میانگین سنی ۷۶ سال مورد بررسی قرار گرفته و مشخص شد میزان پروتئین آمیلوئید در مغز این افراد (که از عوامل زیستی و مشخصه‌های اصلی بروز بیماری آلزایمر است) با میزان تنهایی آنها در ارتباط است. در همین راستا و کمی قبل‌تر پژوهش دیگری هم نشان داده بود که در افراد بالای ۵۰ سال و در یک بازه زمانی ۱۲ساله تنهایی با بدترشدن عملکردهای ذهنی (قوای عقلی) افراد مرتبط بوده است. اما از سوی دیگر تنهایی می‌تواند در برخی موارد یکی از نشانه‌های متعدد بیماری افسردگی هم باشد. با این حال یک تحقیق جالب نشان داده که هرچند تنهایی می‌تواند خطر بروز سایر مشکلات روان (مانند افسردگی، پارانوا و...) را افزایش دهد، اما مشکلات روان الزاماً باعث بروز احساس تنهایی نمی‌شوند. با نگاهی به مجموعه یافته‌های اخیر

می‌توان به‌روشنی دید که در سنین بالاتر افسردگی با صرفاً تنهایی فرد هر اندازه بیشتر و شدیدتر باشد توانایی‌های ذهنی (عقلی) در طولانی‌مدت بیشتر و سریع‌تر کاهش می‌یابد و خطر بروز بیماری‌های زوال عقل (مانند آلزایمر و...) هم بیشتر می‌شود. این خطر کاملاً جدی است؛ نشان به این نشان که یک بررسی مهم نشان داده افراد تنها (در دوران سالمندی) حدوداً ۶۴ درصد بیشتر از کسانی که تنها نیستند، ممکن است دچار بیماری‌های زوال عقل شوند. افزایش خطر بروز بیماری زوال عقل به معنای افزایش سرسام‌آور هزینه‌های درمانی برای فرد و در نهایت نظام سلامت و درمان جامعه است. شاید فکر کنید با بپرسید چطور؟ گروهی از محققان در مدرسه اقتصاد لندن نشان دادند که به ازای هر یک پوندی که صرف مواجهه و رسیدگی به تنهایی افراد می‌شود، می‌توان سه پوند صرفه‌جویی کرد. در نهایت علوم پزشکی، روان‌پزشکی، مغزکاوی، اقتصادی و... هر یک به سهم خود و به‌روشنی نشان می‌دهند که مواجهه با تنهایی افراد نه‌تنها از منظر سلامت جسم و روان افراد جامعه، بلکه از نظر اقتصادی هم به نفع کشور است. از همین‌روست که برای کاهش این خطرات و هزینه‌های متعدد و بالای بعدی‌اش در بریتانیا یک وزیر برای رسیدگی به امور تنهایی منصوب شده است.

تنهایی وانزوادو چیز متفاوتند اما این همه ماجرا نیست. برخی تحقیقات علمی در زمینه تنهایی و انزوای اجتماعی نتایج غافلگیرکننده و جالبی نیز به همراه داشته است. به طور مثال مشخص شده که برخلاف باور بسیاری از مردم تنهایی و انزوای اجتماعی اساساً و الزاماً همراه یکدیگر اتفاق نمی‌افتند و دو چیز متفاوتند. منظور از انزوای اجتماعی این است که فرد ارتباطات اجتماعی معدود و محدودی دارد درحالی‌که منظور از تنهایی درواقع یک حس و به نوعی ادراک ما از انزواست. به این فکر کنید که سطح دلخواه و مطلوب ارتباطات اجتماعی شما چیست؟ حالا به سطح کنونی و واقعی تعاملات اجتماعی‌تان فکر کنید. به باور گروهی از محققان «حس تنهایی درواقع تفاوت بین سطح دلخواه و سطح واقعی (حال‌حاضر) ارتباطات اجتماعی» است. مثلاً ممکن است کسانی را دیده باشید که از تنهایی اجتماعی بی‌خبرند، اما احساس تنهایی می‌کنند؛ این افراد به شکل مقوله‌ای انزاعی است؛ به این معنا که تنهایی صرفاً فقط با مدت‌زمانی که با دیگران صرف کرده‌اند مرتبط نیست، بلکه بیشتر از هر چیزی تنهایی با «کیفیت روابط ما» مرتبط است و نه کمیت آنها. به عبارت دیگر فرد تنها احساس می‌کند که از سوی دیگران آن‌طور که بایدوشاید درک نمی‌شود یا اینکه به نظرش می‌آید رابطه یا روابط معنادار و ارزشمندی در زندگی ندارد. اغلب شنیده‌ایم که «مجردبودن» از عوامل بروز تنهایی است، اما شاید برایتان جالب باشد که بدانید در سال ۲۰۱۲ پژوهش جالبی در کانادا نشان داد اغلب افراد تنها نه مجرد، بلکه «متاهل» هستند؛ با شریک زندگی‌شان زندگی می‌کنند و البته دچار بیماری افسردگی هم نیستند. درمجموع می‌توان گفت احساس تنهایی و انزوای

اجتماعی اگرچه با هم بی‌ارتباط نیستند، اما الزاماً همراه یکدیگر هم اتفاق نمی‌افتند. نتیجه اینکه این طرز فکر ساده‌انگارانه‌ای است که به کسانی که احساس تنهایی می‌کنند، بگویم با افراد بیشتری ارتباط برقرار کرده و تعاملات‌شان را بیشتر کنند. اما این بین تنهایی و انزوا کدام یک برای سلامت و طول عمر ما بیشتر زیان‌آور است؟ خبر در حال حاضر پاسخ نامشخص است. اما اگر ارتباطات اجتماعی با سایرین را به عنوان یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین نیازهای بشر در نظر بگیریم، در این صورت شاید بتوان گفت احتمالاً خطرات و عواقب حاصل از انزوای اجتماعی در اکثریت افراد به‌مراتب سخت‌تر و شدیدتر باشد.

تنهایی وانزوادر سالمندان؛ چه باید کرد؟

برای کمک به افرادی (سالمند) که دچار تنهایی یا انزوای اجتماعی هستند، چه می‌توان کرد؟ پاسخ به این پرسش در جوامع و فرهنگ‌های مختلف ممکن است تا حدودی متفاوت باشد. مثلاً ژاپن بالاترین تعداد سالمندان در جهان را دارد. طبق آمارها هر هفته حدوداً چهار هزار نفر از «سالمندان تنها» در این کشور می‌میرند و بررسی‌ها نشان می‌دهد «تنهایی» به تنهایی از مسببان اصلی بسیاری از این مرگ‌هاست؛ آماری که حالا باعث شده این کشور این مسئله را جدی گرفته و به دنبال برداشتن قدم‌هایی اساسی و برنامه‌ریزی مدون برای مقابله با تنهایی روزافزون سالمندانش باشد. در آمریکا حدوداً از هر سه فرد بالای ۶۵ سال یک نفر و در افراد بالای ۸۵ سال نیمی از آنها تنها زندگی می‌کنند. در انگلستان نیمی از افراد بالای ۷۵ سال تنها زندگی می‌کنند؛ یعنی حدود دو میلیون نفر. بسیاری از آنها می‌گویند که گاهی شاید برای روزها و هفته‌ها هیچ‌کس توجه صحبت نشده‌اند و ارتباطات اجتماعی‌شان عملاً در حد هیچ بوده است. در یک نظرسنجی جالب، حدود ۵۲ درصد از این افراد تنها می‌گویند دلشان فقط حضور گاه و بی‌گاه یک نفر در کنارشان را می‌خواهد، حدود ۵۱ درصد دلشان می‌خواهد با کسی بخندند و ۴۶ درصد هم حسرت به دل فقط یک آغوش‌اند. در برخی مناطق بریتانیا به واحدهای آتش‌نشانی آموزش‌های لازم داده شده تا منازلی را که فکر می‌کنند صاحبانشان تنها و از نظر اجتماعی منزوی‌اند، شناسایی کنند. سازمان‌های خیریه بیشتری در مناطق مختلف به فکر پرکردن تنهایی سالمندان آن مناطقند و دولت در انتصاب یک وزیر برای رسیدگی به امور تنهایی هم نشان از وجود عزم و برنامه‌ای مشخص برای مواجهه با مشکلات روانی، جسمی، اجتماعی و اقتصادی حاصل از تنهایی است. باین‌حال، به‌طورکلی راه‌های مواجهه با تنهایی در سنین بالا در مناطق مختلف کم‌وبیش یکسان است. شاید یک راه مناسب و کم‌هزینه، سرزدن مرتب و کمک به آنها، به‌منظور رسیدگی به امورآنهان باشد. می‌توان آنها را به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی مثل رقتن به تورهای گردشگری، کلاس‌های هنری، زبان‌آموزی و... تشویق کرد. برخی دیگر ترجیح می‌دهند یک همدم‌پرستار مناسب داشته باشند. بعضی‌ها مایلند از یک حیوان خانگی نگهداری کنند که این اغلب هم بسیار مفید است. انجام کارهای داوطلبانه یا خیریه هم یکی از بهترین و مناسب‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین روش‌ها برای مواجهه با تنهایی و انزواست. همین‌طور فعالیت‌های خیریه‌ای مانند آجبه تر هم گفته شد مناسب دانسته باشند. (و آپ‌ها و برنامه‌های دوستیابی مشابه) و نهایتاً اطلاع‌رسانی در این زمینه، به‌ویژه در رسانه‌های جمعی و شبکه‌های اجتماعی- و حمایت از آن‌ها در برخی نهادهای مرتبط، می‌تواند به مواجهه بهتر با این مسئله بینجامد.

♦ دستیار پژوهشی علوم اعصاب در کینگز کالج لندن روزنامه‌نگار علمی در حوزه مغز و روان

زاویه دید

وزارت «تنهایی» یا «بی‌کسی»؟



محمدعلی آرامی

متخصص مغز و اعصاب

● پس از انقلاب صنعتی به‌تدریج رابطه فرد با کارفرما/دولت نقش اصلی و پررنگی به خود گرفت. فرد خدمات اصلی مورد نیاز خود را از کارفرما/دولت دریافت کرد و خود را تنها وابسته و پاسخ‌گو به او یافت. از سوی دیگر «آزادی» که ابتدا مفهوم مهمی در اقتصاد لیبرالی داشت، به عرصه زندگی خصوصی افراد راه یافت. در این تعریف اومانیستی از آزادی، «حریم خصوصی» مانند عرصه‌ای مقدس شکل گرفت که دیگران به رعایت آن ملزم شدند و دولت باسدار این حریم شد. در واقع انسان مدرن از قید هرگونه مداخله دیگران ازجمله پدر و مادر و همسایه و... در زندگی فردی خود «آزاد» شد. به عبارت دیگر آزادی در تنهایی او معنی پیدا کرد. وقتی این ارتباطات انسانی مخدوش‌کننده آزادی فرد تلقی شدند، تلاش برای کاهش این ارتباطات انسانی سرعت گرفت. محصول این تلاش، گسترش خانه‌های سالمندان در جوامع مدرن بود. در این دنیا سالمند، حتی اگر پدر و مادر باشند، آزادی فرزندان جوان را محدود می‌کنند و دولت حامی آزادی فردی در راستای پاسداشت آزادی معهود موظف به مراقبت از والدین مسن یا از دیدگاه جامعه صنعتی «ازکارافتاده» است. به این شکل انسان جامعه مدرن در تنهایی خود «آزاد» است و در جامعه به دلیل کاهش ارتباطات واقعی انسانی «غریبه».

وقتی خبر تشکیل «وزارت تنهایی» در دولت انگلیس را می‌شنویم، بارقه‌آامیدی در دل مردمان می‌درخشد؛ اما دقت در محتوای خبر نشان می‌دهد این تنهایی جوامع صنعتی در حقیقت همان غربت یا بی‌کسی است. البته سالمندان دارای فرزند از کسان نزدیک خود نیز بی‌خبر می‌مانند. از طرفی سالمندان بدون تن‌فزند- که کم‌هم نیستند- از همسایگان خود نیز بی‌خبر می‌مانند. راه‌های مختلفی برای چاره‌کردن این نوع تنهایی در جامعه مدرن پیشنهاد شده است که شرح آنها در این نوشته نمی‌گنجد و مجالی دیگر می‌طلبد؛ ولی به اختصار می‌توان از تحول در فرایند کار و تولید (نظریه ازخودبیگانگی مارکس) و گسترش گروه‌های داوطلب اجتماعی و نهادهای مدنی و جلب مشارکت فعال مردم و... نام برد؛ اما نباید از یک سوءتفاهم زبانی غافل ماند. مفهوم تنهایی شامل چندین نوع تنهایی و معنی و ترجمه است. بدون روشن‌کردن مراد از واژه تنهایی نمی‌توان هدف این اقدام دولت مدرن را درک کرد. آنچه از جزئیات خبر به دست می‌آید، این است که وزارت تنهایی «بی‌کسی» را به‌این‌دلیل که سلامتی افراد و به‌ویژه سالمندان را تهدید می‌کند، برنامه‌ریزی و مدیریت خواهد کرد. در واقع بی‌کسی به معنی آن گروه مدنظر دولت عمدتاً بی‌کسان سالمند خواهند بود. این گروه نه‌فقط در انگلستان؛ بلکه در بسیاری از کشورهای پیشرفته و صنعتی مورد توجه بوده است؛ در واقع همان درمان بی‌کسی. احساس ایشان به معنی دیگری از تنهایی می‌پردازد و از دیدگاهی فلسفی وجه اگزستانسیالیستی تنهایی را مورد توجه قرار می‌دهند و از تنها به‌دندانمدن و تنهامردن سخن می‌گویند و جست‌وجوی معنا و هدفی برای زندگی که بی‌شک این نوع تنهایی مد نظر وزارت تنهایی نیست، درمیان این نوع تنهایی نه کار لذت‌مزدان است، نه وظیفه آنان و نه اصلاً در توان آنها. پرسنده محترم بدون آنکه در معنای تنهایی اگزستانسیالیستی غور بیشتری کرده و رابطه آن را با نیهیلیسم تشریح کنند، می‌دهند و برای رد آن دوگانه‌پنداری از همان استدلال علمی گفت‌وگویی می‌کنند که بی‌کسی را برای سلامتی مضر می‌داند. درحالی‌که خود این استدلال اساساً بر یک دوگانگی استوار است. در واقع در این فرض روح و روانی که تنها و بی‌هدف است، جسمی را که سازوکاری زیست‌شناختی و معین دارد، تحت تأثیر قرار می‌دهد و در اینجا با خطر بیماری و مرگ زودرس مواجه می‌گردد.

تنهایی فلسفی یعنی صلح بین من و خود و زایش تفکر اصیل از پس این صلح اتفاق می‌افتد. ازاین‌رو تنهایی نه‌فقط مضر نیست؛ بلکه بسیار لذت‌بخش و شوگوارکننده آدمی است. از نظر سقراط کسی که نمی‌تواند یا نمی‌خواهد تفکر کند، از تنهایی می‌گریزد. در واقع فرد انیکسمند تنها نیست؛ بلکه این چنین فردی پیوسته مخاطب قرار می‌دهد و برای سلامت و این گفت‌وگوی درونی را خدشه‌دار می‌کند، این تنهایی مفید و ارزشمند را از بین می‌برد. گفت‌وگوی درونی برای افزایش و تقویت اعتمادبه‌نفس بسیار مفید است. دوگانگی مد نظر سقراط و از معاصران یاسپرس که می‌تواند به دوگانه‌انگاری تعاملی ترجمه شود، اشاره به این دو تن در یک‌تن‌بودن دارد؛ انسانی که خود را پیوسته مخاطب قرار می‌دهد با گفت‌وگو با خویشتن احساس تنهایی نمی‌کند. از طرف دیگر انسانی که قادر به درک چنین تنهایی نیست، با خود بیگانه است و در غیاب خویشتن به سر می‌برد. اگر دنبال معنا و هدفی برای زندگی و تنهایی وجودی‌اش هستیم، از دل این گفت‌وگو می‌توان آن را کشف کرد.