



اپیدمی احساس تنهایی مردانه

مجله «هاروارد» نوشته در صد مردانی که دوستان صمیمی دارند از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۳ میلادی به نصف کاهش یافته وهشدار داده که این همه گیری روبه رشد و پراسیب است

دکتر محمد نوایی |متخصص مشاوره خانواده و ازدواج

محوری

احساس تنهایی یک تجربه رایج برای مردان است که بسیاری از آن ها ممکن است در طول زندگی خود با آن مواجه شوند. «ویوک مورتی» در مقاله ای برای مجله «هاروارد» نسبت به تنهایی هشدار داده و آن را به عنوان یک اپیدمی روبه رشد توصیف کرده است. او نوشته: «بزرگ ترین تهدیدی که مردان میان سال با آن روبه روهستند، احساس تنهایی است. مردان بیشتر از زنان تحت تأثیر تنهایی قرار می گیرند و از آن رنج می برند. یک مطالعه در ۲۳+ نشان داد درصد مردانی که دوستان صمیمی دارند از سال ۱۹۹۰ به نصف کاهش یافته و از ۵۵ درصد به ۲۷ درصد رسیده است. همچنین درصد مردانی که هیچ دوست صمیمی ندارند از ۳ درصد به ۱۵ درصد افزایش یافته است»(منبع خبر: یورونیوز). چطور می توان مانع این بحران شد؟

چرا مقابله با تنهایی مهم است؟

برنامه ریزی برای مقابله با معضل تنهایی اهمیت زیادی دارد؛ زیرا این احساس می تواند تأثیرات منفی بر سلامت روان و جسمی فرد داشته باشد. در ادامه به چند دلیل اشاره می شود که چرا باید به این معضل توجه و برای رهایی از آن برنامهریزی کنیم:

۱ سلامت روان | تنهایی می تواند منجر به اضطراب، افسردگی و سایر اختلالات روانی شود. با برنامه ریزی برای مقابله با آن، می توانیم سلامت روان خود را حفظ کنیم.

کاهش آثار منفی مصرف

غذاهای چرب در زمان استرس

یکی از واکنش های روانی در مواجهه با استرس، خوردن غذاهای پرچرب است. حالا نتایج تحقیقات جدید که در مجله «غذا و عملکرد روانی» منتشر شده است، نشان می دهد نوشیدن یک فنجان شکلات داغ یا چای سبز که سرشار از «فلاوانول» است، می تواند آثار منفی مصرف غذاهای پرچرب در زمان استرس را کاهش دهد. «اسکای نیوز» با استناد به گفته محققان می نویسد که تغییرات کوچک در انتخاب غذا می تواند تفاوت واقعی ایجاد کند و تأثیر استرس بر قلب را کاهش دهد.

نوشیدن یک فنجان چای سبز یا شکلات داغ در زمان استرسی شدن

به گفته محققان نوشیدن یک فنجان چای سبز یا شکلات داغ با کمترین میزان فراوری برای افرادی که هنگام استرس سراغ غذاهای پرچرب می روند، می تواند تأثیر مثبتی داشته باشد. فلاوانول هایی که در برخی غذاها و نوشیدنی ها مانند کاکائو، چای سبز و سیب یافت می شوند، به داشتن طیف گسترده ای از فواید مشهورند. این ترکیبات برای کمک به تنظیم فشار خون و محافظت از سلامت قلب و عروق بسیار موثرند. پژوهشگران دریافته اند خوردن غذای چرب همراه با نوشیدنی کم فلاوانول در زمان استرس، عملکرد د رگ های خونی را کاهش می دهد. یعنی رگ ها نمی توانند وظایفشان را مثل گشاد شدن (برای افزایش جریان خون) یا منقبض شدن (برای کاهش جریان خون) به درستی انجام دهند و این اثر تا ۹۰ دقیقه بعد از استرس ادامه دارد. این موضوع باعث کاهش جریان خون به اندام ها و در نتیجه افزایش فشار خون یا دیگر مشکلات قلبی-عروقی می شود. اما طبق این مطالعه، مصرف یک نوشیدنی کاکائویی یا فلاوانول بالا همراه با یک وعده غذایی چرب از کاهش عملکرد د رگ های خونی پس از استرس و مصرف چربی جلوگیری می کند.

این مشکلات را کاهش دهیم.

۵ ایجاد عادات مثبت | برنامه ریزی برای رهایی از معضل می تواند به ما کمک کند تا عادات مثبت و سالمی را در زندگی خود ایجاد کنیم.

راهکارهای مقابله با احساس تنهایی مردانه

با توجه به دلایل مطرح شده، برنامه ریزی برای مقابله با احساس تنهایی نه تنها به سلامت روان فرد کمک می کند بلکه می تواند تأثیرات مثبتی بر جامعه هم داشته باشد. در ادامه چند راهکار برای مقابله با احساس تنهایی ارائه می شود. با استفاده از این راهکارها، مردان می توانند به تدریج بر احساس تنهایی غلبه و روابط اجتماعی خود را تقویت کنند.

۱ ایجاد ارتباطات اجتماعی | تلاش کنید تا با دوستان و خانواده خود بیشتر ارتباط برقرار کنید. حتی یک تماس تلفنی یا پیام کوتاه می تواند احساس نزدیکی را افزایش دهد. **۲ پیوند با گروه های اجتماعی** | به گروه ها یا انجمن هایی بپیوندید که به علایق شما مرتبط هستند. این می تواند شامل ورزش، هنر، یا فعالیت های داوطلبانه و مذهبی باشد.

۳ ورزش و فعالیت بدنی | ورزش نه تنها به بهبود وضعیت جسمانی کمک می کند، بلکه می تواند روحیه شمارا هم بهبود بخشد و فرصتی برای ملاقات با دیگران فراهم کند.

۴ یادگیری مهارت های جدید | یادگیری یک مهارت جدید یا شرکت در کلاس های آموزشی می تواند به شما کمک کند تا با افراد جدید آشنا شوید و احساس مفید بودن کنید.

۵ نوشتن احساسات | نوشتن درباره احساسات و تجربیات خود می تواند به شما کمک کند تا احساساتتان را بهتر درک کنید و تنهایی خود کاسته شود. **۶ مراقبت از خود** | به سلامت جسمی و روحی خود توجه کنید. خواب کافی، تغذیه سالم و زمان برای استراحت می تواند به شما در مقابله با احساس تنهایی کمک کند.

۷ فعالیت های داوطلبی | کمک به دیگران و شرکت در فعالیت های داوطلبانه می تواند به شما احساس هدفمندی بدهد و روابط جدیدی ایجاد کند.

۸ دریافت پشتیبانی حرفه ای | اگر احساس تنهایی شما شدید است، مشاوره با یک روان شناس یا مشاور می تواند مفید باشد. آن ها می توانند به شما در مدیریت احساسات و پیدا کردن راهکارهای موثر کمک کنند.

اتاق مشاوره

مطمئنم در کنکور سال آینده هم شکست خواهم خورد

دختری ۲۰ ساله ام. امسال در کنکور نتیجه خوبی نگرفتم و تغییر رشته دادم. برایم مثل روز روشن است که سال آینده هم در رشته مورد علاقه ام قبول نخواهم شد. در بقیه کارها هم علاوه بر درس خواندن، پشتکار ندارم و نیمه کاره ها می کنم. راهنمایی کنید.

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مخاطب گرامی، مهم ترین شرط موفقیت در هر کاری داشتن ثبات قدم، انگیزه کافی و تلاش و پشتکار است. باید بدانید بدون داشتن برنامه و هدف مشخص نمی توان موفق شد و برای موفقیت انگیزه پیدا کرد. شما باید در اولین قدم، اهداف کوچکی را برای خود طراحی و خود را ملزم به اجرای آن اهداف کنید. پیشنهاد می شود برای شروع در پایان هر روز، نحوه عملکرد خود را ارزیابی و با شناسایی نقاط ضعف و قدرت خود، سعی کنید نقاط ضعف را بر طرف و نقاط قوت را تقویت کنید.

احتیاج به زمان دارید

گفته اند: «امسال در کنکور نتیجه خوبی نگرفتم و تغییر رشته دادم» اما گفتید که چرا و چگونه این تصمیم را گرفتید. با این حال، لازم است بدانید هر تغییری در ابتدا با سختی هایی همراه است و برای این که به رشته جدید تسلط کافی پیدا کنید، احتیاج به زمان دارید. در این باره می توانید حجم کمتری از مطالب را مطالعه کنید تا به تسلط بیشتری برسید و با بررسی تست های سال های گذشته، به نوع آن آشنا شوید. زمان خوبی تا کنکور سال بعد دارید پس مطمئن باشید که با برنامه ریزی مناسب و مراجعه به یک مشاور تحصیلی، می توانید آینده بهتری را برای خودتان رقم بزنید.

کارهای نیمه تمام را تمام کنید

برای از بین بردن این خصوصیت اخلاقی که کارها را نیمه تمام ها می کنید، پیشنهاد می شود در زمان مشخصی یک کار را به اتمام برسانید سپس به سراغ بقیه کارها بروید. به طور مثال اگر کلاس ورزش (شنا) می روید، یک دوره آن را تا انتها ادامه دهید و پس از آن به فعالیت جدیدی بپردازید و در کلاس دیگری ثبت نام کنید.

افکار منفی را کنار بگذارید

در خاتمه باید گفت برای رسیدن به موفقیت، باید افکار منفی گذشته را کنار بگذارید و با تعیین هدفی مشخص، مسیری هموار را برای آینده در نظر بگیرید و بدانید افراد بسیاری با شرایط مشابه شما در اثر تلاش و پشتکار به موفقیت های چشمگیری دست یافته اند. داشتن افکار منفی در باره خودتان و تکرار مدام جملاتی همچون «پشتکار ندارم» و «نمی توانم هیچ کاری را تا پایان انجام دهم»، نتیجه ای جز شکست برای تان نخواهد داشت.

شبکه های اجتماعی

درس رهای اختلال اختکار دیجیتال

ذخیره بیش از حد عکس، فیلم و پیام باز نشده در گوشی وهشدار پر شدن فضای ذخیره سازی گوشی، به واقعیت این روزهای دنیای دیجیتالی تبدیل شده اند؛ اما کارشناسان هشدار می دهند که این به هم ریختگی دیجیتال در گوشی یا لپ تاپ می تواند بر سلامت روان و بهره وری ما هم تأثیر بگذارد. «سی ان ان» به نقل از دکتر سوزان آلبرز، روان شناس بالینی در کلینیک کیولند در اوهاйо، می نویسد: «انبوه ایمیل ها، تصاویر و صفحات باز شده می تواند استرس واضطراب زیادی ایجاد کند؛ مشکلی که برای اجداد ما وجود نداشت اما در دنیای امروز، زندگی روزمره ما به شدت تحت تأثیر شلوغی دیجیتال قرار گرفته است.»

هرج و مرج روانی به خاطر به هم ریختگی دیجیتال

تقریباً هر کسی که از دستگاه های دیجیتال استفاده می کند، در مقطعی با این شلوغی مواجه خواهد شد اما در برخی موارد، این موضوع معمول می تواند به اختلالی منجر شود که پژوهشگران در حال بررسی آن هستند: اختکار دیجیتال. به گفته «آلبرز»، اگر برای پیدا کردن فایل یا عکس مدنظر تان مجبورید بین هزاران گزینه جست و جو کنید، یا این که نسبت به قبل تمرکز و انرژی ذهنی کمتری دارید، احتمالاً با به هم ریختگی دیجیتال مواجه اید. «به هم ریختگی دیجیتال به اندازه به هم ریختگی در دنیای فیزیکی استرس زناست. مغز ما در ذات خود به وضوح و سادگی گرایش دارد و وقتی تعداد زیادی صفحه باز دارید، این می تواند حس هرج و مرج ایجاد کند.» این شلوغی دیجیتال می تواند به صورت نمایش مداوم اعلان ها (نوتیفیکیشن ها) ظاهر شود که تمرکز را از بین می برد و سرعت را کاهش می دهد.

ابتلا ۵ درصد مردم جهان به این اختلال

دکتر امانوئل میدنبرگ، استاد بالینی روان پزشکی و علوم زیستی رفتاری از دانشگاه یوسی ال لی، می افزاید: «گاهی ممکن است بخواهید با نگهداری عکس ها، خاطرات را حفظ کنید یا مدارک و فایل های غیر ضروری از دوره های دانشگاهی یا شغل های قبلی را برای مواقع احتمالی ذخیره کنید. ولی زمانی که این رفتار به ذخیره سازی حجم عظیمی از اطلاعات منجر شود، ممکن است به عنوان اختکار دیجیتال شناخته

نکته ها

۶ رفتار که دل همسرتان را آب می کند

- ۱- حمایت از اهداف و علایق همسر
- ۲- ایجاد لحظات رومانتیک
- ۳- قدر دانی و تحسین
- ۴- گوش دادن فعال
- ۵- مهر بانی و دلسوزی
- ۶- آراستگی و توجه به ظاهر

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۲۵۷۶۰۰

آن مبتلا هستند.

«هر وقت مقالات مشاوران کودک را در صفحه خانواده و مشاوره می خوانم، احساس می کنم که والدین امروزی برای تربیت فرزند و یادگیری مهارت های آن، خیلی کم وقت می گذارند. فقط به دنبال خرید لباس و تفریحات و... برای بچه ها هستند. * یک کیلو کله به تا چند سال پیش، کیلویی ۳۰۰ هزار تومان بود، تقریباً یک میلیون تومان شده. خواص منحصر به فرد آن هم با این افزایش قیمت، بیشتر شده؟



- زندگی سلام
- شنبه
- ۱۳۰۳۰۳۰۳
- ۱۳۴۶۰۳۰۳
- ۲۳ نوامبر ۱۳۴۶
- شماره ۲۸۶

خانواده و مشاوره