

رفیق‌م کجایی؟ دقیقاً کجایی؟

نظر سنجی‌های اخیر حاکی از یک اتفاق عجیب در دنیای آقایان است؛ تعداد دوستان صمیمی مردها طی سال‌های اخیر به شدت کاهش یافته، چرا داشتن دوست صمیمی مهم است و آیا این رفاقت‌ها برای زندگی خانوادگی مفید است یا مضر؟

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۱۰ خرداد ۱۴۰۲

۱۱ ذی القعدة ۱۴۴۴ • ۳۱ می ۲۰۲۲

شماره ۲۱۲۳۵

۲۴۴۵



نیز انکار ناپذیر مردها به دوست صمیمی

ارتباط دوستانه در زنان و مردان از جنبه روان‌شناختی تفاوت‌هایی دارد و علاوه بر رشد فردی و احساس تعلیق باعث کاهش استرس هم می‌شود

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

دوست و دوستی یکی از عوامل مهم در سلامت روان است. دوستان شبکه حمایت اجتماعی برای فرد ایجاد می‌کنند که می‌تواند در زمان مشکلات باعث کاهش حس تنهایی و کمک به افزایش تاب‌آوری شود. نیاز مردها به داشتن دوست صمیمی تأثیرات زیادی روی سلامت جسمی و روانی آن‌ها می‌گذارد. اما برخی دلایل باعث می‌شود تا آن‌ها کمتر به این مقوله مهم توجه کنند. در ادامه، درباره چرایی نیاز مردها به دوست صمیمی و مزیت‌های آن خواهیم گفت. همچنین این که چرا مردها برخلاف زن‌ها، در حفظ دوستی‌ها کمتر موفق هستند؟

● عاقبت نگه داشتن مشکلات در درون خود

طبق نتایج پژوهش‌های متعدد، یکی از دلایلی که مردان میانگین طول عمر کمتری از زنان دارند، نبود شبکه حمایت اجتماعی است. مردان دردها و مشکلات را درون خود می‌ریزند که در نهایت به سکنه و مرگ ختم می‌شود.

● نیاز مغفول مردها به شبکه‌های حمایتی

از جنبه روان‌شناختی، ارتباط‌های اجتماعی نقش شبکه‌های حمایتی را دارند که در مواقع نیاز و بحران می‌توانیم روی آن‌ها حساب کنیم و این مسئله در مردها مورد غفلت واقع شده است. همدردی و گوش دادن به صحبت‌های اطرافیان و دوستان مشکلات را رفع نمی‌کند، اما حس تنها نبودن و حامی داشتن را به انسان می‌دهد. در نتیجه رویارویی با مشکلات بسیار راحت‌تر خواهد شد تا زمانی که حس کنیم به تنهایی باید از پس مشکلات بر بیاییم. بنابراین برای افزایش سلامت ذهنی و روانی خود، روابط با دوستان صمیمی را امتحان کنید.

● از احساس تنهایی کمتر تارشد فردی و احساس تعلیق

داشتن دوستان صمیمی کمک می‌کند تا فرد دچار انزوای اجتماعی نشود و احساس تنهایی کمتری داشته باشد. علاوه بر آن، کاهش استرس و رشد عاطفی هم مزیت دیگر داشتن دوست صمیمی است. اگر می‌خواهید شاهد تغییرات مثبت در زندگی خود باشید و عادت‌های نادرستی که در گذشته داشتید را ترک کنید دوستان صمیمی می‌توانند به شما در ایجاد و حفظ عادت‌های سالم کمک کنند. ایجاد و حفظ روابط صمیمی به تقویت احساس تعلیق در افراد هم کمک می‌کند. همه ما دوست داریم حس کنیم که برای دیگران اهمیت داریم و این که زندگی ما دارای هدف است. در واقع طبق سلسله مراتب نیازهای «آبراهام مزلو» بعد از نیازهای اساسی (مانند غذا و مسکن) و نیاز به امنیت، نیاز به احساس تعلیق در جایگاه سوم قرار گرفته است.

● دیدگاه آسیب‌رسان و نا کارآمد مردها

حلقه دوستان و داشتن ارتباط دوستانه برای سلامت روان مردها بسیار مهم است. متأسفانه مردان بسیار کمتر از زنان مهارت‌های ارتباطی، بیان احساسات، درددل کردن و خودمراقبتی را آموخته‌اند. بیشتر خانم‌ها همیشه به فکر پوست و سلامت خود هستند، اما بیشتر مردان



حتی استفاده از کرم ضد آفتاب را نوعی نقض مردانگی خود می‌دانند. حال با این دیدگاه آسیب‌رسان، چطور انتظار داریم که مردان توان برقراری ارتباط عاطفی کارآمد را داشته باشند؟



ساختن رابطه دوستانه، کاری زمان‌بر و انرژی‌بر است. برای ایجاد یک دوستی نزدیک باید به خود اجازه آسیب‌پذیری داد. یعنی حداقل بخشی از خود واقعی‌مان را بدون نقاب‌های روزمره به طرف مقابل نشان بدهیم، اما متأسفانه طبق کلیشه‌های جنسیتی که مرد نباید احساسات خود را بروز بدهد، مرد باید محکم باشد، مرد گریه نمی‌کند و... معمولاً در دوستی‌های مردانه چیزی به عنوان تبادل عاطفی وجود ندارد. مردان صرفاً برای انجام یک فعالیت مثل کوهنوردی، بازی کردن و... دور هم جمع می‌شوند و در طول فرایند آن فعالیت، صرفاً درباره موضوعات بیرونی مثل فوتبال، اقتصاد یا سیاست و... صحبت می‌کنند.

● تفاوت‌های دوستی‌های مردانه با زنانه

مردان بیشتر از زنان هوای دوستان خود را دارند، اما در قالب یک لطف، نه حمایت عاطفی. شما می‌توانید از رفیق خود بخواهید که کاری را برای شما انجام دهد، اما معمولاً با او درددل نمی‌کنید. شکل

دوستی‌های مردانه بازنانه متفاوت است، ممکن است ماه‌ها از هم بی‌خبر باشند ولی در زمان احتیاج به هم تلفن کنند و انجام کاری را از هم بخواهند. برخلاف زنان که دوستی‌هایشان بر پایه تبادل عاطفی، درددل و صرف وقت برای صحبت کردن باهم استوار است.

● سایه بر چسب رفیق‌بازی بر مردان

نکته بعدی مفهوم رفیق‌بازی است. دوستی‌های مردانه بیشتر از زنانه با برچسب رفیق‌بازی طبقه‌بندی می‌شود. مثلاً کمتر از اصطلاح رفیق‌بازی برای زنان نسبت به مردها استفاده می‌شود و بار منفی آن برای مردها به خصوص اگر متاهل باشند، بیشتر است. گویا وقت گذاشتن برای دوستان توسط مردها، کاری منفی و مذموم است یا گویی اگر مردان دور هم جمع شوند، حتماً خلاقی شکل خواهد گرفت.

زمانی بود که ویژگی یک پسر خوب در تحقیقات محلی از در و همسایه این بود که رفیق‌باز نباشد؛ اهل زن و زندگی باشد و... یک خانواده هم وقتی می‌فهمیدند خواستگار دخترشان به اصطلاح پسر خانگی است و فقط با فک و فامیل رفاقت و حشر و نشر دارد خیال‌شان از او راحت می‌شد، اما امروز می‌دانیم که هر آدمی ضمن آن که باید خانواده را در هر شرایطی در اولویت قرار دهد؛ نیاز دارد گاهی با رعایت موازین و خط‌قرمزها با دوستانش رفت‌وآمد کند. زمانی را حتی کم به خودش و دوستانش اختصاص دهد؛ با آن‌ها گپ بزند و وقت بگذارد. اما آمارها، نظرسنجی‌ها و پژوهش‌ها و حتی مشاهدات میدانی ما گواه این است که مثل تمام دنیا در کشور ما هم داشتن دوست صمیمی رو به کاهش است. دوستانی که منبع تغذیه روحی ما باشند، دوستانی که یک شبکه حمایتی از ما را تشکیل دهند تا در روزهای سختی کنار ما باشند. بدیهی است وقتی از دوست صمیمی صحبت می‌کنیم منظورمان کسی است که در مقابل جایگاه خانواده قرار نگیرد؛ نقش یک مرد به عنوان شوهر و پدر را با حضور وقت و بی‌وقتش کم‌رنگ نکند و در یک کلام فوایدش بیشتر از مضراتش باشد. البته که در این دوستی ما هم وظایفی داریم، یعنی باید به چارچوب خانواده رفیق‌مان و مرزهایش احترام بگذاریم، به وقت ضرورت به او کمک کنیم و خیلی چیزهای دیگر. گاهی

با هم وقت بگذرانیم تا انرژی روحی برای ایفای نقش‌های خانوادگی و اجتماعی را داشته باشیم و... اما متأسفانه مشغله‌های این روزها، فضای مجازی و خیلی چیزهای دیگر رفاقت‌ها را کم‌رنگ کرده. حالا خبری از توجه به کودک درون کنار رقابت و تبال بازی و رفتن به استخر نیست. حالا همه حرف‌ها و نظرات‌مان درباره فوتبال، سینما و سیاست را باید با اعضای خانواده در میان بگذاریم که گاهی علاقه‌ای به حرف‌های گاه‌مردانه یا لااقل دنیای ما ندارند. حالا اگر کارمان گره بخورد، دنبال خانه باشیم، چک داشته باشیم و خیلی چیزهای دیگر، آن‌قدر از رفیق‌مان فاصله گرفتیم که کم‌وبیش خجالت می‌کشیم در چنین وقت‌هایی سراغش را بگیریم. از این مثال‌ها زیاده است. در این پرونده سراغ این موضوع رفتیم که چرا داشتن رفیق صمیمی برای آقایان ضروری است؟ چرا این رفاقت‌ها کم‌رنگ شده و ادامه این روند چه ضررهایی برای زندگی فردی، خانوادگی و شغلی فرد دارد. تفاوت دوستی‌های مردانه و زنانه چیست و خلاصه چارچوب لازم هستیم؟

بر اساس داده‌های موسسه نظر سنجی گالوپ، در صد مردانی که حداقل ۶ دوست صمیمی دارند بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۰ به نصف کاهش یافته است

چرا هر روز تعداد دوستان صمیمی مردان کم و کمتر می‌شود؟

بر اساس داده‌های موسسه نظر سنجی گالوپ، در صد مردانی که حداقل ۶ دوست صمیمی دارند بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۰ به نصف کاهش یافته است

با افزایش رسانه‌های اجتماعی و کمبود وقت، دوستی‌های آدم‌ها کاهش یافته است. حالا کارشناسان درباره کاهش نگران‌کننده دوستی‌ها هشدار می‌دهند. تعداد دوستی‌ها، محبت و همدردی در بین مردان به‌ویژه مردان جوان، به‌طور پیوسته در حال کاهش است. بر اساس داده‌های موسسه نظر سنجی گالوپ و مرکز بررسی زندگی آمریکایی، در صد مردانی که حداقل شش دوست صمیمی دارند بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۰ به نصف کاهش یافته است. به گفته کارشناسان تغییر عادات و سبک زندگی میزان رفاقت‌ها را تحت تأثیر قرار داده است به‌طوری که بیش از ۲۰ درصد از آمریکایی‌ها گزارش داده‌اند که هیچ دوست صمیمی ندارند. «سیاستین تانگ»، روان‌شناس و پزشک خانواده به‌یورو نیوز می‌گوید: «اگر خواهیم این داده‌ها را به‌صورت واقعی در نظر بگیریم، شاهد کاهش نگران‌کننده دوستی به عنوان یک نهاد و به عنوان یک مفهوم خواهیم بود.»

مواد تشکیل‌دهنده آن تمایل و زمان است. بر اساس این مطالعه چرخه تولید دوستی پس از همه‌گیری کرونا بسیار پیچیده‌تر شده است، به‌طوری که به گفته مرکز تحقیقات پیو، ۳۵ درصد از آمریکایی‌ها اذعان دارند که اکنون «زمان و انرژی کمتری» را به روبرویی با افراد اختصاص می‌دهند. نباید فراموش کرد که دوستی‌های مجازی به ندرت به «دوستی صمیمی یا واقعی» تبدیل خواهند شد.

● اصل پار تو برای دوستی

«جوزف جوران»، کارشناس مدیریت کیفیت، پیشنهاد کرده است که راهبرد خوب برای جلوگیری از هدر دادن بی‌حاشیه سرمایه اجتماعی این باشد که در طول زمان، تلاش و فداکاری و به کارگیری اصل پار تو برای دوستی است؛ این بدان معناست که ۲۰ درصد

از دوستان شما هستند که در نهایت ۸۰ درصد از تعاملات اجتماعی غنی و رضایت‌بخش را ایجاد می‌کنند. بنابراین، اگر وقت ندارید که آگاهانه رابطه خود را با همه آن‌ها تقویت کنید، تنها پنج نفری را که برایتان مهم‌تر هستند، شناسایی و روی آن‌ها تمرکز کنید. بقیه را می‌توان بدون عذاب وجدان نادیده گرفت یا کنار گذاشت. با این حال، شما باید دوستان خود را ببینید، بغل کنید، فعالیت‌هایی را با آن‌ها انجام دهید و در دنیای واقعی به آن‌ها گوش دهید. اگر این‌طور نباشد، زمانی فرا خواهد رسید که وقتی از شما می‌پرسند چند نفر از دوستان‌تان را نام ببرید، شما کسی را به خاطر نمی‌آورید.

● چرا این اتفاق برای مردان بیشتر از زنان رخ می‌دهد؟

«ران ریگیو»، روان‌شناس کالیفرنایی در پاسخ به این سوال می‌گوید: «مردان» (بازی‌تر) به روابط دوستی نگاه می‌کنند. آن‌ها برخلاف زنان که تمایل به داشتن «معتمدان» یا یک شبکه حمایت اجتماعی دارند، بیشتر به دنبال «پاران‌گاه به‌گاه» می‌گردند تا کارهای روزمره کوچک را با آن‌ها به اشتراک بگذارند. «اوبری هیرش»، روزنامه‌نگار، یکی از کسانی است که درباره «رکود دوستی مردانه» بارها صحبت کرده است. او معتقد است که «ما تمایل داریم پسران جوان را به‌طور متفاوت تربیت و آسیب‌پذیر بودن آن‌ها را پنهان کنیم. همچنین به سرسختی و قوی بودن آن‌ها بیش از حساسیت عاطفی و روابط اجتماعی اهمیت می‌دهیم». به نظر او، این چارچوب ذهنی برای ایجاد ارتباطات پایدار، مناسب نیست. «شاید وقت آن رسیده باشد که به‌خاطر آن‌ها و به‌خاطر جامعه درباره معنای مرد خوب بودن تجدید نظر کنیم.»

● فرمول تبدیل دوست معمولی به صمیمی

بر اساس مطالعه‌ای در مجله Medium Nayeem، با استفاده از فرمول ۱-۳-۶ می‌توان یک رابطه دوستی صمیمی را شکل داد. یعنی شما به حداقل ۱۱ جلسه سه‌ساعته در یک دوره شش‌ماهه نیاز دارید تا یک آشنایی را به یک رابطه دوستانه تبدیل کنید. از عبارت «تبدیل شدن» نباید به راحتی گذشت. ساختن یک دوستی مانند یک فرایند تولید صنعتی است که

