

دردسرهاى «آنوپتافوبيا» براى مجردها



به‌بهانه روز جهانی مجردها

از يك فوبيای رایج به معنای

نگرانی و هراس شدید از

تنهایی و مجرد ماندن

تا آخر عمر گفتیم

فرنیگس یاقوتی | مترجم



برای اولین بار در ۱۱ نوامبر سال ۱۹۹۳ میلادی بود که جشنی به عنوان روز جهانی مجردها برگزار شد. روز ۱۱ نوامبر (یا زدهمین ماه میلادی) به این دلیل به عنوان روز جهانی مجردها انتخاب شد که در تقویم میلادی به شکل ۱۱/۱۱ نوشته می‌شود و عدد یک در آن تکرار شده‌است. این روز را برای نخستین بار دانشجویان مجرد دانشگاه نانجینگ چین انتخاب کردند و پس از آن به تدریج در کشورهای دیگر هم این روز اهمیت یافت. هدف جشن این بود که مجردها در این مراسم، شریک زندگی خود را بیابند و به‌طور مثال در سال ۲۰۱۱ میلادی در یکن بیشتر از چهار هزار زوج در این روز با هم ازدواج کردند، در حالی که به صورت میانگین در این ششهر ۷۰۰ ازدواج در روز انجام می‌شود. روز جهانی مجردها، بهانه‌ای شد تا از رایج‌ترین اشتباهات مبتلایان به یک فوبیا در بین افراد بگوئیم.

آنوپتافوبیا چیست؟

آنوپتافوبیا به معنای نگرانی و هراس شدید از مجرد ماندن تا آخر عمر است. طبق یک تحقیقات روان‌شناسی که توسط یک موسسه پژوهشی در استراليا انجام شده‌است، ۴۰ درصد دخترهای جهان دچار ترسی موسوم به آنوپتافوبیا هستند. البته این فوبیا، فقط مخصوص دخترها نیست و پسرهای مجرد هم به آن مبتلا می‌شوند.

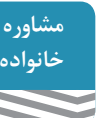
آنوپتافوبیا به این سوالات آیا احساس افسردگی می‌کنید؟ آیا وقتی یک فیلم کمدی می‌بینید، انگار نه‌انگار که موضوع فیلم خنده‌دار است؟ آیا وقتی زوجی را در خیابان می‌بینید به آن‌ها خیره می‌شوید در حالی که اشک در چشمان‌تان حلقه زده‌است؟ آیا وقتی به عروسی دعوت می‌شوید، همیشه دنبال بهانه‌ای هستید تا دعوت را رد کنید و به مراسم عروسی نروید و اگر هم به این مراسم می‌روید دایم در این فکر هستید که دیگران از دواج کرده‌اند و شما هیچ

اتاق مشاوره

بعد از طلاق به چک کردن پرو فایل همسر سابقم معتاد شدم

یک سال پیش بود که بعد از یک عمر زندگی مشترک (۲۱ سال)، تحمل شرایط برایم غیر ممکن شد و تصمیم به طلاق گرفتم. البته خانم برای طلاق توافقی اقدام کرد، اما من هم هیچ مخالفتی نکردم چون از شرایطمان ناراضی بودم، اما از روز بعد از جدایی، یاد خانم از ذهنم نمی‌رود و این موضوع، اعصاب را خرد کرده. چند وقتی است که به چک کردن عکس‌های پروفایلش، فعالیت‌هایش در اینستاگرام و ... معتاد شدم. نمی‌دانم چه کنم.

زهره حسینی | مشاور و دانش آموزخته دانشگاه علامه طباطبائی



مخاطب گرامی، ۲۱ سال زندگی مشترک، وابستگی و علاقه‌مندی زیادی در زوجها ایجاد می‌کنند، بنابراین افراد پس از جدایی به راحتی قادر به فراموش کردن همسر خود و خاطرات زندگی مشترک‌شان نیستند. برای راهنمایی بهتر و دقیق‌تر شما باید بدانم که فرایند جدایی شما از همسرتان چگونه اتفاق افتاد؟ آیا شما و همسرتان با یک تصمیم هيجانی و ناگهانی جدا شدید یا پس از تلاش‌های مکرر برای بازسازی روابط خود؟ در اغلب افرادی که با یک اقدام هیجانی و بدون فکر یا از سر خستگی و در ماندگی یا تنبیه و لجاجت یا طرف مقابل تصمیم به جدایی می‌گیرند، کنار آمدن و پذیرفتن شرایط طلاق مدت زمان بیشتری طول می‌کشد. در واقع با پایین آمدن میزان هیجان، ارزیابی منطقی و عقلانی بیشتر می‌شود و اقدام به جدایی را زیر سوال می‌برد و در سازگاری با شرایط طلاق، فرد را دچار مشکل می‌کند.

کاش به جای طلاق، دنبال حل مسئله بودید

در پیامک شما آمده «... ما من هیچ مخالفتی با طلاق نکردم چون از شرایطمان ناراضی بودم». پس به نظر می‌آید که شما هم به دنبال حل مسئله نبودید و تلاش می‌کردید با تهدید به طلاق، خانم‌تان را به سازگاری سوق دهید؟! که اغلب در این گونه موارد طلاق کم‌کم به شکل‌های مختلف جای خود را در زندگی باز می‌کند. در نهایت اگر فرد پس از ارزیابی همه

شانسی برای ازدواج ندارید؟ اگر جواب شما به این سوالات، مثبت است متأسفانه باید بگوئیم احتمالاً درگیر آنوپتافوبیا هستید و وقت آن است که به خودتان کمک کنید.

تصورهای اشتباه مبتلایان به «آنوپتافوبیا»

این فوبیا متأسفانه بسیار شایع است و روان‌شناسان بیان می‌کنند معمولاً در اتفاقات‌های تراژدی دوران کودکی یا شوک‌های ناشی از یک تصادف ریشه دارد. در واقع این فوبیا با عوامل زیادی مرتبط است. موضوع تأسف‌بار درباره این فوبیا این است که افراد با فکر کردن به این موضوع، زندگی خود را تباه می‌کنند و تصورشان این است که اگر موقعیت ازدواج پیش نیاید، زندگی برای‌شان هیچ جذابیتی نخواهد داشت و دایم در حال فکر کردن به ازدواج هستند و تصور می‌کنند تا پایان عمر مجرد خواهند ماند.

ترفند

۴ وسیله که هرگز نباید در ماشین ظرف‌شویی قرار دهید

ماشین ظرف‌شویی فقط مختص شستن ظرف‌های کثیف نیست، چیزهای زیادی را می‌توانید با آن بشوئید، اما چهار وسیله آشپزخانه را هرگز نباید در ماشین ظرف‌شویی قرار دهید و بهتر است خودتان زحمت شستن‌شان را بکشید.

۱.تابه‌های چدنی

قابلمه‌ها و تابه‌های‌تان را نباید در ماشین ظرف‌شویی قرار دهید، به‌ویژه اگر از جنس چدن باشند؛ چرا که موادروی سطح تابه‌های چدنی در ماشین ظرف‌شویی از بین می‌رود. بهتر است ذرات غذای چسبیده به تابه چدنی را با آب گرم، بدون مایع بشوئید و با کمک برس پاک کنید. سپس آن را خشک کنید یا بگذارید خشک شود تا جلوی زنگ‌زدگی آن گرفته شود.

۲.چاقوهای آشپزخانه

ماشین ظرف‌شویی به کیفیت چاقوها آسیب می‌رساند. شاید قرار دادن آن‌ها در ماشین ظرف‌شویی روش سریعی برای تمیز کردن آن‌ها به نظر برسد، اما توصیه می‌شود چاقوهای با کیفیت آشپزخانه را همیشه با دست بشوئید. ماشین ظرف‌شویی اثر مخربی روی کیفیت چاقوهای آشپزخانه می‌گذارد، خراشیدگی ایجاد می‌کند و بسته به نوع ماده ششوینده به کار رفته، فرایند شست و شو می‌تواند منجر به زنگ‌زدگی یا خوردگی لبه چاقو شود.

۳.فنجان قهوه‌حرارتی

ماگ (لیوان) حرارتی معمولاً به دلیل درزبندی خلأ که به لیوان خاصیت محافظ (عایق) می‌دهد، قابل شست و شو در ماشین ظرف‌شویی نیست. فنجان عایق بندی شده یک لایه درونی و بیرونی دارد که درزگیری شده‌است، بنابراین بهتر است آن را در ماشین ظرف‌شویی قرار ندهید. این لیوان هاپس از شسته شدن در ماشین ظرف‌شویی خاصیت نفوذناپذیری‌شان را در برابر هوا از دست می‌دهند و ممکن است فضای هوای عایق بندی شده که مایعات سرد و گرم را در مای ثابت نگه می‌دارد، دچار نقص شود و کارایی‌اش را از دست بدهد.

۴.تخته‌های برش چوبی

وقتی صحبت از شستن تخته‌های برش چوبی می‌شود، هرگز نباید برای شستن، آن‌ها را در ماشین ظرف‌شویی یا برای مدت زمان طولانی در آب قرار دهید. ماشین ظرف‌شویی برای شست و شو و ضد عفونی بسیاری از وسایل آشپزخانه ایده‌آل است، اما تخته‌های برش را خراب و چوب آن را کدر می‌کند.

برای نوشتن این مطلب از «فرادید» کمک گرفته شده‌است

این ۴ اشتباه را مرتکب نشوید

اگر به این نتیجه رسیده‌اید که به این فوبیا دچار هستید، بهتر است به یک روان‌شناس مراجعه کنید. با این حال و در ادامه به اشتباه‌های اساسی درباره این فوبیا که باید آن‌ها را کنار بگذارید و به خودتان کمک کنید، اشاره خواهد شد.

انتخاب فرد نامناسب شما نباید به دلیل ترس از تنهایی با فردی ازدواج کنید که اصلاً از او خوش‌تان نمی‌آید یا معیارهای یک همسر مناسب را ندارد. در واقع اگر شما فقط به این دلیل که نمی‌خواهید تا پایان عمر مجرد بمانید فردی را برای ازدواج انتخاب می‌کنید نه به این دلیل که وی فرد مناسبی برای زندگی با شماست، مشکلات زیادی در انتظارتان خواهد بود.

تفکرات وسواسی درباره عشق اذهن شما مدام در حال تکرار چند عبارت است، «رسیدن به یک زندگی عالی» و «خوشبختی تا پایان عمر» و تکرار این عبارت‌ها باعث می‌شود حتی متوجه این موضوع نباشید که زندگی کنونی شما چقدر خوب است. شما فراموش می‌کنید به اطراف‌تان دقت کنید و از لحظه‌هایتان لذت ببرید، چون دایم درباره عشق، از دواج آینده در حال فکرهای وسواس گونه هستید.

احساس نا کافی بودن شما به طرز غم‌انگیزی فکر می‌کنید کافی نیستید و وقتی با دیگران حرف می‌زنید فکر می‌کنید چیز جالبی برای ارائه ندارید. در همین خصوص مدام در ذهن‌تان فکرهای بیمارگونه و پارانوئیدی شکل می‌گیرد و فکر می‌کنید چون مجرد هستید، هیچ ارزشی ندارید.

تحلیل کردن بیش از اندازه همه چیز اگر پیامی از یک دوست دریافت کنید یا در یک شرایط جدید کاری یا تحصیلی قرار بگیرید، به شدت درگیر آن می‌شوید و همه چیز را بیش از اندازه تجزیه و تحلیل می‌کنید، چون به همه چیز شک دارید. شما به کوچک‌ترین جزئیات توجه می‌کنید و از آن یک مصیبت می‌سازید. شاید روزها، هفته‌ها و ماه‌ها درگیر یک حرف یا یک موضوع باشید که شخصی به شما گفته و خود آن فرد موضوع را فراموش کرده است.

شاد نبودن بدتر است یا سیگار کشیدن!؟

با نتایج یک پژوهش جدید روی ۱۲ هزار نفر درباره تأثیر ناراحتی‌های روانی بر روند سرعت پیری اعلام شد



دانشمندان در سراسر جهان تلاش می‌کنند تا از هوش مصنوعی برای ایجاد نوع جدیدی از ساعت استفاده کنند که می‌تواند سن زیستی حقیقی شما را اندازه‌گیری کند. در تلاش اخیر پژوهشگران، عوامل روان‌شناختی به این ترکیب اضافه و پیش‌بینی‌های جالبی حاصل شد. آزمون‌های اولیه نشان می‌دهد که تأثیر ناراحتی‌های روانی در برخی مواقع می‌تواند از تأثیر بیماری‌های جسمی و عادات‌های اشتباه مانند سیگار کشیدن بیشتر باشد.

تأثیر وضعیت روانی در سرعت روند پیری

سن تقویمی بر اساس تعداد سال‌هایی است که زندگی کرده‌اید، اما فقط این موضوع که دو فرد از نظر سن برابر هستند، به این معنا نیست که آن‌ها از نظر سلامتی هم در شرایط برابر قرار دارند. پژوهشگران امیدوار هستند که با اندازه‌گیری جنبه‌های خاصی از سلامت جسمانی فرد مانند میکروبیوم روده یا نشانگرهای التهابی موجود در خون، بتوانند پیش‌بینی کنند که فرد از نظر زیستی چقدر جوان یا پیر است. اگر این پیش‌بینی دقیق باشد، می‌تواند به کارشناسان کمک کند تا متوجه شوند که چرا برخی افراد سریع‌تر از دیگران

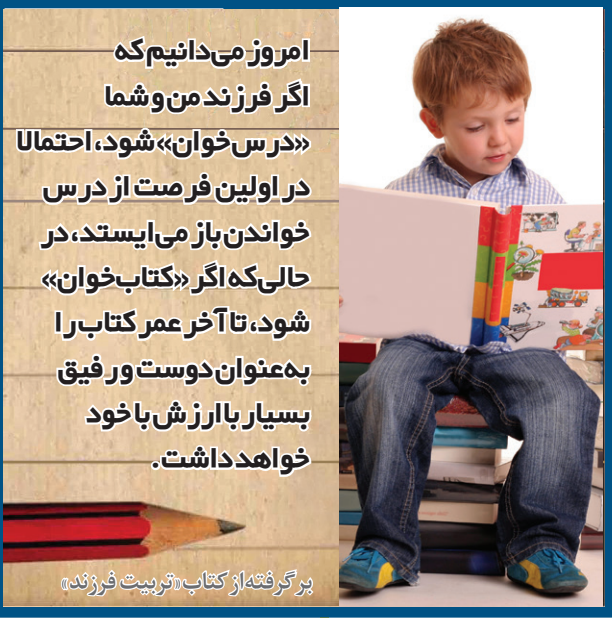
پیر می‌شوند و سبک زندگی در روند پیری چه نقشی دارد، اما در تلاش‌های گذشته به یکی از مؤلفه‌های کلیدی سلامت انسان برای تنظیم ساعت پیری توجه نشده‌اند و وضعیت روانی و عاطفی ماست. در سال ۲۰۲۱ هم مطالعه چند دهه‌ای که روی ۳/۲ میلیون نیوزیلندی انجام شده بود، نشان داد که ارتباطی قوی بین اختلالات روانی و شروع بیماری‌های جسمی و مرگ وجود دارد. مطالعه دیگری در همان سال نشان داد که سابقه مشکلات سلامت روان با تسریع پیری در میان‌سالانی ارتباط دارد. علاوه بر این، تأثیر این عوامل بر پیری سال‌ها پیش از بروز بیماری‌های مرتبط با پیری رخ می‌داد.

نحوه انجام پژوهش جدید و نتایج آن

پژوهشگران در آمریکا و هنگ کنگ با در نظر گرفتن یافته‌های مطالعات گذشته، الگوریتم رایانه‌ای را برای ایجاد ساعت پیری جدیدی طراحی کردند که چندین عامل مرتبط با سلامت روان و نشانگرهای زیستی خون را در نظر می‌گرفت. آن‌ها الگوریتم خود را با داده‌های حدود پنج هزار بزرگ سال سالم شامل شرکت‌کنندگان ۴۵ ساله و بالاتر، بررسی و سپس آن را روی داده‌های هفت هزار فرد دیگر آزمون کردند. در نهایت، پژوهشگران دریافتند که عوامل روان‌شناختی مانند احساس تنهایی یا شاد نبودن تا ۱/۶ سال به سن زیستی فرد اضافه می‌کند. در همین حین، مصرف دخانیات به تنهایی حدود ۱/۲۵ سال به پیری اضافه کرد. پژوهشگران در پایان نوشتند: «البته این نتیجه بدان معنا نیست که الگوریتم نشان می‌دهد که خطر سیگار کشیدن برای سلامتی کمتر از تنهایی یا افسردگی است. سیگار کشیدن همچنان یکی از عوامل خطر ساز اصلی برای ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی است.» نتایج این مطالعه در مجله Aging منتشر شده‌است.

برای نوشتن این مطلب از «زومیت» کمک گرفته شده‌است

بریده کتاب



امروز می‌دانیم که اگر فرزند من و شما «درس‌خوان» شود، احتمال در اولین فرصت از درس خواندن باز می‌ایستد، در حالی‌که اگر «کتاب‌خوان» شود، تا آخر عمر کتاب‌را به عنوان دوست و رفیق بسیار بارزش با خود خواهد داشت.

برگرفته از کتاب «تربیت فرزند»

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«من به شماره ۰۹۱۲... (همه رقم‌های دیگرش یک عدد ثابت) که نوشتن اگر قابل فروش باشه، قیمتش ۳۰ میلیارد، زنگ‌زدم تا پش بگم خوش به حالت. خاموش بود.

«در دستور تهیه «شکلات داغ مگریکی، گرم و پر ادویه» در صفحه سلامت نوشته بودین یک قاشق هم نمک بزنین. من نزد و خوشمزه شد. ترسیدم شور بشه.

«زندگی سلام جان، «امید ابراهیمی» رو هم که باتکل استثنایی‌اش در بازی مقابل مراکش در یادها ماندگارتر شده به فهرست غایبان قطر اضافه کن.

«پرونده «شاه‌زدافسانه‌ای با گریم» یک جور آموزش دادن به سارق‌ها برای دزدی‌های موفق بود!

«شماره تلفن همراه من، جزو دسته سیم‌کارت‌های رند شلم شور باست! چون هیچ عددی در اون، دوبار تکرار نشده! با من مصاحبه نمی‌کنین؟

«مدافع آمریکا که مصدوم شد. اگر گرت بیل و هری کین و شفوردهم مصدوم بشن، شانس ما برای صعود از گروه مون، ۱۰ برابر میشه، به شرطی که طارمی مصدوم نشه.

«در باره ستون «تاجام» در صفحه جوانه، تیم ملی آرژانتین رودست کم گرفتین برای این دوره. یک ماه دیگه که قهرمان جهان شد، دوباره بهتون پیامک میدم.

«سلام خسته نباشید. میشه از همکاران خانم عزیز یه پرسید برای رفتن به سنگاپور و صرفاتیه یک گزارش چقدر هزینه کرده‌اند؟

«لطفاً مثل قدیم، سودو کوی قوی و سخت‌تر چاپ کنید.

خواهش

با صرفه‌جویی در مصرف آب کمی به فکر درختان و آینده باشیم.

میلاد درودی بیداد

ایجاب پزیدان کاکارند مالک خودرو پارس سفید مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۱۹ ایران ۸۴۳ و ۴۲ شماره شاسی NAAN11FE4MH65077 به شماره موتور 139B0205315 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از اتمام مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد . ۱۴۰۰/۱۲/۲۲

برگ سبز خودرو و سمند سورن EF7 سفید مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۱۱۲ ایران ۱۶۷ ق ۷۸ شماره موتور 147H0640380 شماره شاسی NAACS1HE0NF160938 به شماره موتور ۱۴۰۱/۱۲/۲۲

برگ سبز خودرو تیبیا ۲ هاج یک قرمز متالیک مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۱۷۲ ایران ۵۴۴ ب ۶۶ شماره شاسی NAS82110G1062396 شماره موتور ۸33۳7889 M15 ۱۴۰۰/۱۲/۲۲



زندگی سلام
شبه
۱۴۰۱ آبان
شماره ۲۳۹۸

خانواده و مشاوره

