



چرا باید هر روز ساعاتی را تنها باشید؟

بسیاری از افراد در جامعه امروزی، ساعاتی پر مشغله و پر استرس دارند و حتی در طول روز، خود را فراموش می کنند. این مشغله شدید باعث می شود ساعاتی تنها بودن برای این افراد جذاب و آرامبخش باشد.

بسیاری از افراد در جامعه امروزی، ساعاتی پر مشغله و پر استرس دارند و حتی در طول روز، خود را فراموش می کنند. این مشغله شدید باعث می شود ساعاتی تنها بودن برای این افراد جذاب و آرامبخش باشد. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: بسیاری از افراد در جامعه امروزی، ساعاتی پر مشغله و پر استرس دارند و حتی در طول روز، خود را فراموش می کنند. این مشغله شدید باعث می شود ساعاتی تنها بودن برای این افراد جذاب و آرامبخش باشد.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، تنها بودن در ساعاتی از روز می تواند بسیار مفید باشد. پژوهشگران حوزه روانشناسی کانادا می گویند اگر احساس استرس شدید می کنید بهترین روش آرامش شما این است که کمی تنها وقت بگذرانید.

به نظر می رسد تنهایی می تواند به شما کمک کند بهتر فکر کنید. دکتر کارتر در مجله روانشناسی امروز در این خصوص نوشت: "تنها بودن به شما این فرصت را می دهد تا ذهن خود را تمیز کرده و واضح تر فکر کنید. تنهایی فرصتی است برای همزمان کردن ذهن و بدن شما."

به گفته پژوهشگران کانادایی اگرچه اجتماعی بودن برای همه ما لازم است، اما گاهی تنهایی باعث می شود از اثرات منفی اجتماع دور شویم. توصیه می شود افرادی که مشغله ذهنی بالایی دارند پس از تنها شدن شروع به یادداشت نویسی یا خاطره نویسی کنند تا افکار منفی خود را جمع بندی کنند.

برخی افراد می گویند هیچ زمانی برای تنهایی ندارند چرا که یا خانواده های پر جمعیتی دارند یا از صبح تا شب مشغول امور مختلف هستند. بهترین توصیه به این افراد این است که سعی کنند حداقل روزی نیم ساعت زودتر بیدار شوند یا نیم ساعت دیرتر از دیگران بخوابند تا ساعاتی را برای خود داشته باشند.

اگر متاهل هستید، به شریک زندگی خود توضیح دهید که چرا به تنهایی نیاز دارید. افزون بر اینها می توانید در ساعات کاری خود استراحت کنید؛ برای مثال برای پیاده روی بروید. تنهایی به شما کمک می کند برنامه ریزی بهتری برای زندگی خود داشته باشید.