

این هندوانه سر بسته نیست!

نگار مظلوم حسینی | دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی

مشاوره ازدواج

باورهای رایجی درباره از دواج در جامعه ما وجود دارد. بگذارید چند مثال برای تان بیاورم: «از دواج، هندونه سر بسته است»، «پیشونیت باید بلند باشه تا خوشبخت بشی»، «تا تری زیر یک سقف، معلوم نمیشه که طرف مقابلت چه اخلاق هایی داره» و ... قبل از هر چیز باید دانست هر باوری که در ذهن ما وجود دارد، ریشه و گذشته ای دارد. شاید ریشه این دسته از باورها در این تفکر باشد که از دواج قابل پیش بینی نیست اما باید دانست که این هندوانه سر بسته نیست! دانش امروزه ما در زمینه مشاوره قبل از ازدواج بر مبنای پژوهش هایی بنا شده است که تا حد زیادی از ازدواج های ناموفق درس گرفته اند. باورهای نادرست زیادی در بین بعضی دختر و پسرهای در آستانه از دواج وجود دارد که می تواند مشکل ساز باشد. در این نوشتار و به بهانه بیشتر شدن از دواج ها در این ایام مبارک، به بعضی از رایج ترین این باورها اشاره می کنیم.



عکس تزئینی است

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

۳ **قیافه طرف مقابل عادی می شود**
اگر چه معیارهای زیبایی نسبی است و هر فردی بنا به سلیقه شخصی خود معیارهای متفاوتی دارد و اگر زیبایی به عنوان تنها ملاک مد نظر قرار گیرد مشکل ساز می شود ولی واقعیت این است که زوج ها باید تا اندازه ای برای هم جذابیت داشته باشند و به اصطلاح ظاهر هم را پسندند تا به از دواج بایکدیگر رغبت پیدا کنند. نکته ای که این جا وجود دارد، این است که چهره زیبا در طول سالیان زندگی مشترک به مرور عادی می شود اما این اتفاق متأسفانه در باره قیافه زشت صادق نیست. جذابیت نداشتن جسمانی همسران برای هم، زمینه ساز مشکلات بسیاری از جمله خیانت است.

۴ **شانس فقط یک بار در خانه آدم رای زند**
اعتقاد به این باور موجب می شود که فرد در فرایند تصمیم گیری تحت فشار (به دلیل تصور این که شانس فقط یک بار در خانه آدم رای زند) قرار گیرد و نتواند جوانب امر را بره دستی بسنجد. ترس و اجتناب حاصل از این تفکر، باعث می شود فرد عجلانه به شخصی که شناخت کافی از وی ندارد، پاسخ گوید زیرا اگر به این موقعیت جواب مثبت ندهد، شرایط بهتری هم سر راهش قرار نمی گیرد. دادگاه های خانواده پر از افرادی است که با این باور غلط از دواج کرده اند. همیشه به یاد داشته باشیم که گاهی مجرد ماندن، گزینه بهتری از داشتن از دواج ناموفق است.

۵ **با لباس سفید برو و با کفن برگرد**
اگر چه این باور در نسل جوان امروزی کمتر شایع است اما متأسفانه باز هم شاهد هستیم که برخی افراد از جز زندگی زناشویی ناموفق به خود کشی، خود سوزی، خیانت یا فرار از خانه روی می آورند. علاوه بر آن، اگر فردی خود معتقد به این باور نباشد اما در خانواده ای بزرگ شده باشد که این باور را داشته باشند، از نظرش از دواج عملی اضطراب برانگیز است. این فرد می تواند از ازدواج اجتناب کند یا بعد از ازدواج با داشتن حس تنهایی و حمایت نشدن از سوی خانواده، نقش سلطه پذیر و منفعلی را ایفا کند. این نوشته به منزله تأییدی بر طلاق نیست یا قصد ترویج آن را ندارد بلکه بهتر است این طور گفته شود که «چه خوب است که وقتی با لباس سفید به خانه بخت می روی تا آخر عمر زندگی مشترک با دوامی داشته باشی اما اگر گرفتار همسر بیمار، آزار دهنده یا ناهل شدی، برگشتن به خانه پدری بهتر از برگشتن با کفن است.»

۶ **خوشگل ها مال مردم هستند**
این باور که افراد زیبا قابل اعتماد و وفادار نیستند، موجب اجتناب از این افراد می شود. به طور کلی

چسبیدن به یک ملاک و در نظر نگرفتن عوامل دیگر موجب بروز مشکل در تصمیم گیری می شود که در این موضوع خاص هم صدق می کند. بنابراین با این تصورات اشتباه، گزینه های ازدواج تان را خط نزنید.

۷ **عشق برای خوشبختی کافی است**
در بررسی این باور ابتدا باید بین عشق و علاقه تمایز قائل شویم. عشق به معنای علاقه شدید و خواستن بی اندازه و همراه با شیفتگی به طرف مقابل است. این احساس می تواند به احساسات خوشایندی مانند تعلق، سرخوشی و لذت منجر شود. گردوغبار ناشی از این هیجان مثبت مانع دیدن واقعیت می شود. افراد عاشق، اغلب تحت تأثیر عواطف مثبت شدید، دچار تحریف اطلاعات می شوند. در این وضعیت برخی اطلاعات مربوط به معشوق رنگ می باز، برخی پررنگ و برخی دیگر کمرنگ می شود. بنابراین فرد عاشق از دسترسی به اطلاعات ناب محروم است. پس می توان این طور نتیجه گرفت که عشق قبل از ازدواج تا حدی چالش برانگیز است، در حالی که علاقه مند شدن به فرد قبل از ازدواج مشکلی ایجاد نمی کند. چه بسیار افرادی که به شخصی علاقه مندند اما با وجود این علاقه، از توانایی قضاوت درست نیز برخوردارند یعنی طرف مقابل را باضعف ها و امتیازاتش می بینند. این گروه می توانند انتخاب مناسبی داشته باشند. سه مرحله مناسب برای ازدواج عبارت اند از: آشنایی، علاقه و بعد از آن عشق. در خوش بینانه ترین حالت، علاقه قبل از ازدواج به گذشت، همراهی و انعطاف پذیری می انجامد و می تواند روند یک ازدواج معقول و شادمان را تسریع کند و گرنه زندگی مشترک را به شدت تهدید خواهد کرد.



می شود افراد برای رسیدن به اهداف خود تلاش کافی نداشته باشند، این است که معمولاً آن را دست نیافتنی می پندارند در صورتی که با برنامه ریزی و مدیریت صحیح، می توان به بسیاری از اهداف خود دست یافت. همچنین باید برنامه ریزی مناسبی داشته باشید. درس خواندن را به عادت تبدیل کنید. اگر ساعات مشخصی از روز را برای درس خواندن برنامه ریزی کنید، خیلی زود به آن عادت خواهید کرد. یک روش مناسب برای این کار، یادداشت کردن زمان در یک دفترچه مخصوص به این کار است.

• به خودتان پاداش دهید
نقاط قوت خود را بشناسید. فهرستی از توانمندی های خود تهیه کنید و روزی چند بار با صدای بلند آن ها را بخوانید. به خودتان پاداش بدهید. پس از هر مطالعه رضایت بخش یا حل تمرین ها از خود تشکر کنید و برای انجام این کار، به خودتان پاداش دهید. این جایزه می تواند تماشای یک برنامه تلویزیونی یا تماس با یک دوست باشد.

• دست از سرزنش خودتان بردارید
بیان مطالب ناامیدانه، انگیزه و آمارش روانی فرد را کاهش می دهد. برای رفع این مشکل، باید از ارتباط با افرادی که تفکر منفی دارند، اجتناب کنید و در خاتمه اگر در گذشته خوب مطالعه نکردید یا نتیجه خوبی به دست نیاوردید، فقط به عنوان یک تجربه به آن نگاه کنید و خودتان را شامات و سرزنش نکنید.

تغییر نگرش به درس خواندن است. بسیاری از افراد تصور می کنند زندگی فقط لحظه هایی است که در حال تفریح هستند یا لحظاتی است که در سفرند اما زندگی، لذت بردن از تک تک لحظه هاست. بعضی روزها ممکن است شاد باشید، بعضی روزها غمگین. بعضی روزها در کنار خانواده هستید و بعضی روزها در حال درس خواندن برای امتحان. همه این لحظات در کنار هم زندگی شما را می سازند.

• بدون وقفه مطالعه نکنید
در فواصل و بازه های کوتاه زمانی و مناسب مطالعه کنید. سعی کنید از مطالعه کردن در یک بازه طولانی مدت و بدون وقفه خودداری کنید. توجه داشته باشید که در صد یادگیری و توانایی ذهنی شما پس از ۴۵ تا ۷۰ دقیقه مطالعه مدام به طور محسوس کاهش می یابد و سبب می شود از درس خواندن دلزده شوید.

• ابتدا درک کلی از مطلب کسب کنید
با نظم و مرحله به مرحله پیش بروید. در زمان درس خواندن، ابتدا درک کلی از مطلب داشته باشید و سپس وارد جزئیات شوید. با این روش، امکان موفقیت شما بیشتر می شود. همچنین محیطی مناسب برای درس خواندن فراهم کنید. فراهم کردن محیط مناسب برای درس خواندن را در اولویت قرار دهید، مثلاً اگر به سکوت احتیاج دارید، تلاش کنید مکانی دور از سرو و صدای ابرای درس خواندن مهیا کنید. همچنین هدف داشته باشید و همیشه آن را در مقابل خود ببینید. یکی از دلایل اصلی که باعث

دانش آموزم و تنبلی بر من غالب می شود!

دانش آموز پایه دوازدهم و از خوانندگان صفحه خانواده و مشاوره روزنامه خراسان هستیم. هر روز عزمم را جزم می کنم تا ساعت های زیادی را مطالعه کنم و تست بزنم ولی متأسفانه حتی به روزی سه ساعت هم نمی رسد. خیلی ناراحتم اما تنبلی بر من غالب می شود. ممنون می شوم اگر در صفحه تان راهنمایی ام کنید.



• زندگی فقط برای تفریح نیست!
اولین اقدام برای لذت بردن از مطالعه، تغییر زاویه دید و

عکس تزئینی است



انتشار آمارهایی در باره پر درآمدترین شغل ها در ایران، انگلیس و آمریکا در یک همایش، باز نشر قابل توجهی در سایت ها و شبکه های اجتماعی داشت. ظاهر ادر همایش آشنایی با مشاغل پردرآمد ایران و برخی کشورهای جهان، مدیر شعبه سازمان تجاری سازی فناوری و اشتغال دانش آموز ختگان جهاد دانشگاهی فارس در باره مشاغل پردرآمد در ایران گفته است: «بر اساس مطالعات علمی انجام شده در سال ۹۳، جراحان پلاستیک و قلب، دندان پزشکان فوق تخصص، طراحان لباس و مدرسان کنکور زیست شناسی در صدر مشاغل پردرآمد ایران قرار داشتند.» اکبر زاهدیان در ادامه گفته است: «طبق مطالعات انجام شده در آمریکا، پزشکان متخصص و جراحان و روان شناسان و پزشکان عمومی، بیشترین میزان درآمد را کسب می کنند اما بالاترین میزان درآمد در انگلستان به مدیران بازاریابی، مدیران و مقامات ارشد شرکت های مالی، کارگزاران مالی و ... تعلق دارد.» (منبع خبر: عصر ایران) در ادامه در گفت و گویی با این مسئول، پیگیر جزئیات این آمارها و منابع آن شدیم.

آیا عدد دقیقی از میزان درآمد این مشاغل پردرآمد هم منتشر شده است؟
از عدد دقیق درآمد های این مشاغل که اطلاعی ندارم و فقط رده بندی اش اعلام شده است. ضمن این که این آمارها منبع شده در این همایش ارائه شده است. **به طور مثال، مقدور است که منبع این قسمت از آمار را که پنجمین شغل پردرآمد در ایران مربوط به مدرسان کنکور زیست شناسی است، معرفی بفرمایید؟**
از این موضوع اطلاع ندارم ولی منابع اش موجود است. وقتی در یک همایش معتبر چنین آماری منتشر می شود، مطمئن باشید که منابع هم ارائه شده است. **به نظر شما این آمار درباره درآمد طراحان لباس و مدرسان کنکور زیست شناسی منطقی است؟**
اولا منابع همه آمارها مشخص است. ثانیاً باید توجه داشت که نمی شود چنین آماری را به همه نسبت داد. برخی از این افراد شاغل در این کارها، در این رده بندی قرار گرفته اند. در این بین، ممکن است که منابع دیگر، رده بندی های دیگری داشته باشند. **با توجه به این که گفته اید این مطالعات در سال ۹۳ انجام شده، آیا تحقیق جدیدتری در این حوزه انجام نشده است؟**
من اطلاعی ندارم.

• آمارهای الکی که نباید جدی گرفته شود
همان طور که در این مصاحبه خواندید، آمار پردرآمدترین مشاغل ایران که خیلی زود به یکی از پر بازدیدترین پست های شبکه های اجتماعی تبدیل شد، در حد پیگیری مانه منبع دقیق و مشخصی دار و نه توسط یک مسئول یا کارشناس بلند پایه یا به کشوری مطرح شده است. بنابراین اگر جوانی با این فرض که به طور مثال، طراحی لباس هم اکنون چهارمین شغل پردرآمد در ایران است به سمت این شغل برود، معلوم نیست که چه سرانجامی در انتظارش خواهد بود. با این حال، این ماجرا یک بار دیگر این نکته را به همگان ثابت می کند که خبرها و آمارهای منتشر شده در شبکه های اجتماعی را نباید بیش از حد جدی گرفت و حتماً نیاز به بررسی بیشتر و دقیق تر این آمارها برای برنامه ریزی و جود دارد.

