خانواده و مشاوره

اشتباه ۳۷ درصد جوانان ایرانی

معاون سامان دهی امور جوانان وزارت ورزش اعلام کرده که ۳۷ درصد از جوانان تمایلی به ازدواج ندارند اما آیا واقعا تجرد آسیب زاست؟

رضا زیبایی | روان‌شناس عمومی و استاد دانشگاه

محوری

برای دختر و پسر جوانی که به طور طبیعی به زندگی عاطفی میل دارند، بی‌شک انتخاب بین تاهل و تجرد امری است مبرهن و از سویی میل به ازدواج و همسرخواهی مبتنی بر غریزه است و به تاخیر انداختن آن شاید ممکن باشد ولی حذف آن غیرممکن. به تازگی معاون سامان دهی امور جوانان وزارت ورزش گفته بر اساس پژوهشی که با موضوع ازدواج انجام داده‌ایم، ۳۷ درصد جوانان اعلام کرده‌اند که انگیزه تشکیل خانواده را ندارند و انجام عمل ازدواج جزو لزومات زندگی آن‌ها نیست (منبع خبر: مهر). به تاخیر انداختن یا حذف امری چنین مهم و انسان‌ساز، عوارض ناگوار فردی و گروهی به دنبال دارد که در این مطلب بدان می‌پردازیم.

رشد نمی‌کنید مگر با تجربه دنیای پرمسئولیت همسرداری

یکی از اهداف زندگی همه ما در این دنیا رشد است و رشد به دست نمی‌آید، جز با ازدواج و تجربه دنیای پرمسئولیت تلخ و شیرین همسرداری و فرزندپروری که یکی از پرحادثه‌ترین مکان‌های تجربه برای مرد و زن جوان است تا با پدر شدن و مادر شدن مراحل تجربی رشد را بگذرانند. برخی افراد مخالف این نظر هستند و معتقدند که در بیشتر ازدواج‌های کنونی نه تنها رشدی حادث نمی‌شود که تخریب و تحقیر را در پی دارد که هم درست است و هم غلط. چرا که با نبود آمادگی و نداشتن مهارت کافی ازدواج و از سویی نبود شرایط ابتدایی اقتصادی و معیشتی و متاسفانه زیاده‌خواهی‌های افراطی برخی خانواده‌ها، ازدواج نه تنها مکانی امن بلکه محلی می‌گردد برای ترس زوج از یکدیگر و به ویژه از امر زوجیت و ازدواج که متاسفانه به دیگران هم تسری می‌یابد.

نفس از دواج مشکل ندارد بلکه...

برخلاف تصور اشتباه بعضی جوانان که طبق پژوهش جدید تقریبا ۳۷ درصد هم شده‌اند، نفس ازدواج مشکلی ندارد بلکه: ۱- فاعل بدان با ناآگاهی و ناکارآمدی وارد آن شده است، ۲- گاه کمبود فضای کسب و کار سالم و پویا یا تن ندادن جوان به کار سخت و خلاقانه یا مانع ازدواج است یا مخل ازدواج صورت گرفته. بنابراین نسبت دادن مشکل به خود ازدواج کاملا اشتباه است بلکه بستر حادثه‌ساز را باید در نظر داشت و تلاش کرد با کمترین خطر وارد آن شد.

و اما آسیب‌های تجرد

بزرگی می‌گفت تجرد فقط یک مشکل دارد و غیرقابل حل و تاهل z صدها مشکل دارد و قابل حل! جسارت به ساحت بی‌شمار مجردها نباشد که می‌دانم بسیاری از شما عزیزان خود خواسته تجرد را انتخاب نکردید که به نوعی شرایط واقعی و گاه غیرواقعی آن را به شما تحمیل کرده است. با این حال، این انتخاب آسیب‌هایی دارد که باید آگاهی بیشتری درباره‌اش داشته باشید.

۱ تحمل تلخ تنهایی | دنیای تجرد دنیای تحمل تلخ تنهایی‌هاست. مرد و زن جوان مجرد برخلاف تکامل و غریزه عاطفه‌محور خود باید سفر دو نفره زندگی را یک نفره طی کنند.

۲ ناکامی عاطفی | یکی از نیازهای پایه و حیاتی ما آدم‌ها میل و صف نشدنی ما به دوست داشتن و دوست داشته شدن است. این میل اگر در موعد خود به سرانجام نرسد یا در طول مسیر ازدواج رخ دهد، به ناکامی منجر می‌شود و عوارض فکری و روانی بسیاری دارد.

۳ بی‌میل شدن به زندگی کیفی | فرد مجرد انگار که گم شده‌ای دارد، دایم با صرف انرژی بسیار به دنبال پیدا کردن آن است. این صرف انرژی که گاه به خطا هم نیمه خود را می‌یابد، حال و روز فرد مجرد را آشفته و بلاتکلیف می‌کند. همه متاهلین این روزهای سردرگمی را تجربه کرده‌اند، منتها یک سال، دو سال و در نهایت تمام شده و اکنون متاهل هستند. حال فرض کنید این سردرگمی سال‌ها به طول انجامد. عارضه آن ناامیدی و کاهش انگیزه و بی‌میلی به زندگی کیفی و انسانی و خدای نکرده تمایل به بی‌خیالی و در نهایت پناه بردن به روابط اشتباه است. البته مجردهایی داریم که با شرایط تحمیلی خود سازگار شدند و زندگی بسیار موفقی دارند ولی همان‌ها هم دل پردردی از تنهایی خود دارند، البته مردان متاهلی که به دلیل طلاق یا فوت همسر، مجرد شده‌اند، هم چنین هستند.

۴ مسئولیت‌پذیری کمتر | به دلیل تعهد و مسئولیتی که فرد متاهل چه زن و چه مرد نسبت به همسر و فرزندان خود دارد، بی‌شک خصیصه تعهد به معنای عام آن هم در متاهلین از قوام و رشد بیشتری برخوردار می‌شود. بنابراین در تجرد این احتمال بیشتر است که مسئولیت و تعهد در همه امور زندگی به نسبت در قیاس با فرد متاهل کمتر باشد، باز هم با عذرخواهی از مجردان. به زبان ساده احتمال این که فرد مجرد دست به بزه فردی و اجتماعی بزند، بیشتر از فرد متاهل است. منتها فرد متاهلی مدنظر است که به واقع نسبت به خانواده خود تعهد دارد و نه مثلا مصرف کننده‌ای که فقط در فکر تامین مواد برای وعده بعدی خود است در حالی که همسر و فرزندش دغدغه وعده بعدی غذای خود را دارند.

از تو کل غافل نشوید

از نظر علمی اگر امری بسیار اتفاق افتد پس به احتمال زیاد باز هم رخ خواهد داد. بسیار شنیده و دیده‌ایم که پدران و مادران ما گفته‌اند که مسیر ازدواج را خدا هموار خواهد کرد، پس فقط تو توکل کن و البته تلاش به همراه پشتکار. اگر آمادگی‌های لازم یک ازدواج ساده را دارید شک نکنید، تاهل سخت را برگزینید که به مراتب از تجرد سهل شیرین‌تر است.

دعای روز هجدهم ماه رمضان

خدایا، مرا در این ماه به برکت‌های سحرهایش آگاه کن و دلم را با روشنایی انوارش روشنی بخش و تمام اعضایم را به پیروی آثارش بگمار، به نورت‌ای نوربخش دل‌های عارفان

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*پرونده زندگی سلام درباره روان‌شناس‌های معروف خیلی جالب بود، به ویژه که من نمی‌دونستم شاعر اون بیت معروف که میگه: «بی‌عشق عمر آدم بی‌اعتقاد میره، هفتاد سال عبادت یک شب به باد میره»، روان‌پزشک بوده. روحش شاد.

*آیا مه‌لقا خانم که در صفحه سالمند با هاش مصاحبه شده، می‌خواد کاندیدای ریاست جمهوری بشه که گفته: «حسرت گذشته را نخورید و آرزوی دور نداشته باشید»؟

*چاپ پرونده‌ای درباره «بی‌بی مریم» در مورخ ۸ اردیبهشت که ناجی محکومان قصاص است، بسیار کارپسندیده‌ای بود. امیدوارم که ایشان در همه مراحل زندگی‌شان موفق باشند و دعای خیر ما هم، بدرقه راه‌شان.

*من چندین بار مطالب دکتر محمدرضا سرگلزایی رو خوندم، خیلی تخصصیه. تا جایی که می‌دونم، ایشون کمتر برای عموم، مطلب می‌نویسه.

*در کارتونی که در صفحه دارکوب برای تمایل ایران برای کمک به هند به خاطر کرونا کشیدین، عکس سیتا بازیگر مسافری از هند رو هم می‌ذاشتین تا حسن نیت مون به هندی‌ها ثابت بشه.

*دهه هفتاد تلویزیون شده بود پر از برنامه‌هایی که یک مشاور می‌اومد و یک جوری صحبت می‌کرد که انگار خوشبخت شدن هیچ کاری نداره!

فاطمه خانم با اراده و کنجکاو

آنالیز روان‌شناسی نقاشی دختری ۶ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

نقاشی ابزار بیان بسیاری از حالات و ویژگی‌های درونی آدمی بر صفحه کاغذ سفید است. رنگ‌ها و توزیع آن‌ها و همچنین انتخاب نمادها و چگونگی چینش آن‌ها توسط کودک در صفحه نقاشی راهنماهای خوبی برای شناخت او هستند. نقاشی کودکان حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که البته مطلق هم نیست و نباید تصور کرد گویای تمام زوایای شخصیت یک کودک است. در این بین و حتما در زمان ارسال نقاشی به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان‌شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزندتان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز روان‌شناسانه نقاشی فاطمه خانم

۱- خورشید به منزله نماد پدر و قبل از هر چیز مبین اقتدار و خلاقیت مرد در خانه است. این که خورشید دقیقا بزرگ و در خشان در وسط صفحه کشیده شده، نشان می‌دهد که فاطمه‌جان پدر را خیلی دوست دارد.

۲- کودکان از سنین خردسالی به ترسیم خانه در نقاشی‌شان می‌پردازند. کشیدن این بنا معمولا معرف پناهگاهی مطبوع برای کودکان است و مهم‌ترین جایی که کودکان احساس امنیت می‌کنند.

۳- اما از نکشیدن پنجره برای خانه، نباید بی‌توجه گذشت. این اتفاق، اضطراب ارتباطی یا امتناع از دیدن پاره‌ای از چیزها را برجسته می‌کند. همچنین یک خانه بدون پنجره مبین کمرویی اجتماعی در کودک است.

۴- کشیدن در به منزله راه ورود به درون خانه، نشان دهنده شیوه ارتباطی کودک با افراد محیط است. در بزرگ، میل به تقسیم و مشارکت و نیازهای ارتباطی است.

۵- چارچوب و محیط خانه و دیوارهای بلند آن، در عین حال که می‌تواند از فرد حمایت کند وی را محبوس می‌گرداند و شاید نشان دهنده وجود خلأ عاطفی در کودک باشد.

۶- ترسیم خانه در سمت چپ صفحه نمایانگر نیاز به ارتباط گسترده‌تری با مادر خانه را تجلی می‌دهد و این که فاطمه‌جان دوست دارد بیشتر مادر به او توجه کند.

۷- تابلویی با علامت هواپیما در سقف خانه، گرایش به قدرت و اعتلا را در حد بیشتری در فاطمه‌جان آشکار می‌کند و گاهی هم اراده فرد به منظور غلبه بر موانع را برجسته می‌سازد.

۸- استفاده از رنگ صورتی و ملایم در بام خانه، ظرافت و عاطفی بودن فاطمه خانم را نشان می‌دهد. این کودک دارای عواطفی عمیق و ظریف است که به علت کم‌رویی توانایی بیان آن را ندارد اما از سوی دیگر با نیاز گسترده و به حرکت و دیده شدن باخشم و پرخاشگری پنهانی او مواجه هستیم.

۹- خالی بودن و سفید بودن وسط صفحه بین دو آدمک نشان‌دهنده ابهاماتی است که درباره آینده برای فاطمه جان وجود دارد.

۱۰- لباس، معرف هویت و احساسات عمیق فرد است. نسبت به ترسیم لباس و انتخاب رنگ آن‌ها، فاطمه‌جان توجه زیادی کرده و این شیوه در افراد برون‌گرایی که قبل از هر چیزی تایید اجتماعی را جست‌وجو می‌کنند و تمایل به جلب توجه دارند، مشاهده می‌شود.

۱۱- موهای بلند و کوتاه که در دو ترسیم نقاشی برای دختران کشیده شده، بیان دلمشغولی‌های اجتماعی و دخترانه است. فاطمه‌خانم توجه زیادی به زیبایی شناختی خود دارد و دوست دارد بیشتر مورد تایید و توجه اطرافیان و خانواده قرار گیرد.

۱۲- پاها به منزله نقطه تماس با محیط محسوب می‌شود و ترسیم با فاصله آن‌ها، پایداری و اعتمادبه‌نفس بالا را القامی‌کند. فاطمه‌خانم نسبت به احساساتی که ناشی از مسائل ارتباطی هستند بسیار حساس است.

۱۳- کشیدن چشم در نقاشی منعکس کننده عمق وجود فرد است و تمایل به دیدن و دیده شدن را در فرد مشخص می‌کند. چشمان بزرگ مبین برون‌گرایی و کنجکاوی است.

توصیه‌هایی به والدین فاطمه‌خانم

هر کلام و حرکت ما روی شخصیت فرزندان‌مان تاثیر بسزایی خواهد داشت، همان طور که انگشتان دست با هم فرق دارند، کودکان هم با هم تفاوت و شباهت‌هایی دارند. لطفا بر اساس ویژگی‌های سنی و شخصیتی فرزندتان با او رفتار کنید. به فرزندتان بیشتر از یک مهمان احترام بگذارید. برای شخصیتش ارزش قائل شوید. بیشتر برای فرزندتان و حرف زدن با او وقت بگذارید و کمتر از کودک ۶ ساله‌تان دور باشید. هر روز با او بازی کنید و گاهی در میان بازی کردن به او بیشتر توجه کنید و بلندتر بخندید. مسئولیت بیشتری به فاطمه‌جان بدهید و او را مورد تایید و توجه هم در خانه هم در اجتماع قرار دهید.

مادرم خیلی از عروسش کار می‌کشد

مشکل من این است که مادرم توقع زیادی از خانمم دارد. مادرم توقع دارد که عروسش کمک دستش باشد و هر وقت به خانه آن‌ها می‌رویم، خیلی از خانمم کار می‌کشد. خانمم را دوست دارم و در دوران عقد هستیم و نزدیک به یک سال از آشنایی‌مان گذشته. چه کنم؟

فاطمه شیبک | روان‌شناس عمومی

مشاوره زوجین

سال‌های ابتدایی شروع زندگی مشترک، از جمله سال‌های دشوار زندگی محسوب می‌شود که یکی از علل این دشواری، این است که همسران باید بین خانواده‌های یکدیگر برای خودجایی باز کنند. زندگی مشترک چالش‌پذیرفتن تفاوت‌ها است و زندگی با تفاوت‌هایی که شاید هرگز نتوان به آن‌ها عادت کرد. اشاره کردید که همدیگر را دوست دارید. این جای خوشحالی دارد اما لازم است بدانید که عوامل بسیاری بر رابطه زوج‌ها تاثیرگذار است که در این میان، نقش والدین همسران پررنگ‌تر است. شنیدن نظرات والدین و توجه به آن مهم است؛ اما به این معنا نیست که حتما باید مو به مو اجرا شود بلکه مهم این است که در تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای‌تان تا جایی که به رابطه شما خدشه وارد نکند، به نظراتشان احترام بگذارید.

نشانه‌های خانواده‌های آسیب‌رسان

تاثیر خانواده همسر بر رابطه زوج‌ها به نحوه برخورد همسر بستگی دارد، اگر فرد در رفتار غیرصمیمانه و نادرست خانواده‌اش را تحمل نکند و در برابر آن مقاومت کند خطر زیادی رابطه همسران را تهدید نمی‌کند اما اگر همسر توانایی مقابله موثر با رفتارهای آسیب‌رسان خانواده‌اش را نداشته باشد، رابطه‌شان به خطر می‌افتد. نشانه‌های خانواده‌های آسیب‌رسان عبارت است از: الف) آن‌ها معتقدند که عروس یا داماد باید در خدمت آن‌ها باشد یعنی مکرر به دیدن‌شان برود و برایشان کارهایی انجام دهد که وظیفه‌شان نیست. ب) درباره همه چیز زوج‌ها اظهارنظر می‌کنند. ج) به طور مکرر عروس یا داماد را به دلیل جدا کردن فرزندشان از آن‌ها سرزنش و تنبیه می‌کنند. در این موارد باید ضمن حفظ احترام والدین، در فرصت‌هایی مناسب با گفت‌وگو یا کمک گرفتن از ریش‌سفیدان فامیل، مشکل را حل و فصل کرد. همچنین توصیه می‌شود که خانم‌تان برای صحبت در این باره پیش‌قدم نشود و شما با پدر یا مادر یاحتی خواهرتان در این باره صحبت کنید تا مشکل مدیریت شود. در این زمینه، یادگیری مهارت‌های جرئت‌ورزی و نه گفتن هم توصیه می‌شود.

بانوان

آماده‌سازی فضای خانه برای درس خواندن در ماه رمضان

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

در ماه مبارک رمضان که ساعت و برنامه زندگی تغییر می‌کند درس خواندن بچه‌ها هم تحت تاثیر قرار می‌گیرد. فاصله طولانی بین سحر تا افطار موقعیت جدیدی را به وجود می‌آورد. باید بهترین موقعیت‌ها را در شرایط جدید پیدا کنید و بر اساس این موقعیت‌ها برنامه‌ریزی کنید. در این مطلب می‌خواهیم چند پیشنهاد بدهیم به مادران عزیز برای این که چگونه در ماه رمضان شرایط را برای بالا بردن کیفیت درس‌خواندن بچه‌ها فراهم کنند.

۷ توصیه برای افزایش کیفیت درس‌خواندن بچه‌ها

۱- بعد از افطار و پس از استراحتی کوتاه، بچه‌ها کار درسی را آغاز کنند و با استفاده از یک برنامه‌ریزی منظم و حساب شده، آن را تا نزدیکی‌های ساعت ۱۱ شب ادامه دهند و یازده شب تا سحر بخوابند.

۲- بهتر است کمک کنید بچه‌ها بعد از سحر بیدار بمانند و تا ساعتی که می‌توانند درس بخوانند.

۳- زمان بعد از سحر بهترین موقع برای مطالعه دروس دشوار است. خواندن دروس تخصصی را بعد از خوردن سحری آغاز کنند.

۴- زمان استراحت بین درسی در ماه رمضان باید کوتاه‌تر از قبل باشد تا بتوان از حداکثر توانایی و انرژی ذهنی برای مطالعه استفاده کرد.

۵- هنگامی که فرزندان‌تان گرسنه هستند و حوصله مطالعه ندارند، دروس سبک‌تر را برای مطالعه و مرور کردن به آن‌ها پیشنهاد بدهید.

۶- جای شب و روز را عوض نکنید، تحقیقات نشان داده که بهترین زمان برای داشتن خواب عمیق و کامل بین ساعات ۱۱ شب تا ۵ صبح اتفاق می‌افتد و هیچ چیز نمی‌تواند جای خواب شب را بگیرد. در صورت عوض کردن شب و روز باز گرداندن آن به حالت عادی برای دانش‌آموزان بسیار مشکل خواهد بود.

پس برای بازدهی مطالعاتی بیشتر بهتر است که شما فرزندان‌تان را تشویق کنید از ۱۱ شب تا نزدیک سحر خوب بخوابند و بیدار نمانند؛ بعد هم مقداری مطالعه بعد سحر داشته باشند.

۷- دانش‌آموزان بعد از سحر تا ظهر می‌توانند حدود ۵ تا ۶ ساعت مطالعه خوب و مفید داشته باشند. بعد شما می‌توانید در منزل شرایطی را فراهم کنید که بچه‌ها استراحت کنند و بخوابند تا هم کمبود خواب شب را جبران کنند و هم گرسنگی را کمتر احساس کنند.

نکته پایانی | در سحری می‌توانید از مقداری میوه و مغز بادام خام یا مغز گردو، پسته، فندق و تعدادی انجیر خشک استفاده کنید؛ زیرا موادی مانند آجیل، برای اکسیژن‌رسانی به مغز، خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد و تقویت تمرکز و حافظه موثر هستند. می‌توان در وعده سحری، چند دانه خرما یا میوه‌های دیگر را استفاده کرد.