

# افول سلامت روان در مردان



**رئیس انجمن روان شناسی تربیتی ایران گفته که مرد ها و پدران تمایلی به صحبت درباره سلامت روان شان ندارند و این مسئله آسیب زاست**

**دکتر مهدی سوداوری** | روان شناس و مدرس دانشگاه

**محوری**

توجه به سلامت روان موضوع بسیار مهمی است که باعث افزایش رضایت از زندگی خواهد شد. دکتر فریبرز در تاج«: رئیس انجمن روان شناسی تربیتی ایران با این مقدمه که باید به سلامت روان مردان و پدران جدی تر فکر کنیم؛ گفته: «بسیاری از مردان احساسات خود را سرکوب می کنند و تمایلی به صحبت درباره سلامت روان خود به صورت آشکارا ندارند. این در حالی است که به طور خاص مردان و پدران امروزی برای سلامت روان خود به کمک بیشتری نیاز دارند. البته در وضعیت اقتصادی دشوار فعلی جای تعجب نیست که پدران امروزی همه در تلاش برای برآورده کردن خواسته های زندگی باشند و در میان انبوه این مشغولیت ها، مسلما سلامت روان پدران رو به افول است.» (منبع خبر: ایسنا) در ادامه، نکاتی روان شناسانه در همین باره مطرح خواهد شد.

❖ **تایید و قدر دانی، نیاز پدر های امروزی**

در سده پیش، مهم ترین نقش هر پدری صرف تامین مالی خانواده بود. نقش های عاطفی به صورت کامل بر عهده زن نان بود اما در دنیای امروز دیگر پدر، بدون در تامین مالی خانواده خلاصه نمی شود. هر چند که با مشکلات اقتصادی اخیر انجام این کار هر روز دشوار تر از پیش می شود. برای همین پدران روز به روز بیشتر از خواسته ها و نیاز های خود می گذرند و برای تامین یک زندگی مناسب برای خانواده از خود گذشتگی می کنند. قاعدنا اولین چیزی که برای افزایش سلامت روان مردان لازم است، دریافت تایید و قدر دانی مناسب برای تامین یک زندگی مناسب برای همسر و فرزندان است. گاهی زن بر این نیاز های عاطفی

## تحمل دیدن دختر دایی ام را که فوق تخصص دارد، ندارم



دختری هستم که به در س خواندن علاقه دارم اما متأسفانه شرایطش برایم فراهم نیست. خودم تار شد خواندم اما چون مشغول به کارم و مجبور هم هستم که کار کنم، فرصت مطالعه برای دکترا را ندارم. از آن طرف، به تازگی دختر دایی ام، فوق تخصص اش را گرفته و به دلیل حسادت تحمل دیدنش را ندارم. گاهی به ادامه تحصیل فکر می کنم هر چند برایم بسیار سخت است. چه کنم؟



**نجمه عابدی**، | روان شناسی بالینی

بعضی افراد فقط به این دلیل می خواهند ادامه تحصیل بدهند که در جامعه آن ها را د کتر صدا بزنند، بدون این که در نظر بگیرند آیا اضافه شدن یک پیشوند به نام آن ها، واقعاً به ۴۵ یا

❖ **این باور اشتباه را فراموش کنید**

موضوع بعدی، بر خورد خود مردان با مشکلات است. بسیاری از مردان فکری می کنند اگر مشکلات اقتصادی، روحی و روانی خود را بیان کنند آن گاه مردانگی آن ها زیر سوال خواهد رفت. اما واقعیت این است که مشکلات سلامت روان باعث مرگ می شود! میزان مرگ در اثر خود کشی در مردان سه برابر زنان است. پس بیان احساسات و عواطف، ترس ها و نگرانی ها با دوست قابل اعتماد یا شریک زندگی برای حفظ سلامت روان ضروری است.
❖ **حواس تان به خودتان هم باشد**
نکته بعدی، توجه و اولویت دادن به خود و نیاز های خود است. گاهی فدا کاری و از خود گذشتگی یک پدر یا مر د برای دیگر اعضای خانواده اش آن قدر زیاد می شود که تبدیل به وظیفه شده و به جای قدر دانی از انجام آن، در صورت انجام ندادن شکایت بقیه را بر پی خواهد داشت. توجه به سلامت جسم و روح برای هر فردی از اولویت هاست. تا ما سلامت نباشیم امکان انجام وظایف بر اد ری، همسری یا والدینی خود را هم نداریم.

❖ **حمایت اجتماعی را جدی بگیرید**

داشتن حلقه حمایت اجتماعی برای افزایش سلامت روان به شدت ضروری است. چیزی که در مردان به شدت کمتر از زنان است: زبیرا رفت و آمد با دوستان در فرهنگ ما برای مردان مترادف با «رفیق بازی» قرار گرفته است. گاهی حتی در خوستگاری نداشتن دوست و رفیق برای مر د جز موارد مثبت لحاظ می شود! در حالی که فردی که توان ایجاد رابطه دوستانه و حفظ آن را ندارد، قاعدتاً توان ایجاد رابطه عاطفی مناسب با همسر و فرزندان خود را هم نخواهد داشت. داشتن حلقه دوستدانی که بتوان با آن ها در باره مشکلات ترس ها و اضطراب ها صحبت کرد و مورد حمایت قرار گرفت، برای هر شخصی واجب است.

❖ **بروز احساسات را جنسیت زده نکنیم**

بیان و نشان دادن احساسات و عواطف یک راه سالم برای برخورد با آن هاست. در فرهنگ ما کلیشه های جنسیتی شدیدی در باره بروز احساسات در مردان وجود دارد. گریه کردن، بیان غمگین بودن، مضطرب بودن... نشان از بلوغ عاطفی هر فرد است. نکته آخر این که روح و روان مردان هم به اندازه زن ان حساس، شکننده، آسیب پذیر و از احساسات و عواطف مختلف است و بیان نکردن احساسات به معنای نبود آن هانیست. مشکلات سلامت روان مر د را کاملاً واقعی و کشنده است، آن ها را جدی بگیرید.

باید در نظر بگیرید این است که آیا با کسب

مدرک بالاتر، گریه از مشکلات کاری شما باز می شود؟ چیزی که در جامعه کنونی ما دیده می شود این است که مسابقه ای بین افراد در کسب مدرک بالاتر شکل گرفته تا از قافله عقب نمانند و نوعی چشم و هم چشمی در بین افراد ایجاد شده است که اگر دیگری ز دکتر ا بگیرد و من عقب بمانم چه کنم؟ همچنین امکان دارد اندکی افزایش حقوق یا وجهه خاصی برای فرد داشته باشد که در مقابل انرژی و سرمایه ای که صرف آن می شود، ناچیز است. البته بعضی افراد قصد ادامه تحصیل دارند به این دلیل که کار دیگری بلد نیستند. با توجه به موضوعاتی که گفته شد، ادامه تحصیل مزایایی هم دارد و افراد با توجه به علاقه ای که

**برگ سبز تراکتور کشاورزی مدل ۱۳۹۱**  
شماره انتظامی ۱۷-۱۲۵۹۶  
شماره شاسی N3HKA1CE2TAM05514  
شماره موتور ۱۷۳07060Y  
نام پلاک **بنام ابراهیم باوری**  
بگناش **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۰-۰۶-۲۴/ش/۱۴۰۰-۰۶-۲۴/ش/

**برگ سبز براید ۱۳۱** مدل ۹۲ به شماره انتظامی ۷۲۱-۳۷۹۲۰۲۲  
شماره موتور ۱۰۰۱۲۲۵۵  
شاسی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
نام پلاک **بنام علی غلامی زاده**  
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰-۰۶-۲۴/ش/

**برگ سبز خودرو پارس مدل ۱۳۸۴**  
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۴۰۸۶۴  
به شماره موتور ۰۳۴۴۲۴۰۱۲۶۸۴۰  
و شماره شاسی ۰۴۱۷۱-۱۱۳۰۴۱۷۱  
نام پلاک **بنام زهرا ملوک زاده**  
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰-۰۶-۲۴/ش/

**آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای اجرای جدول گذاری ورودی شهر قلندر آباد**  
شهر داری قلندر آباد در نظر دارد مناقصه عمومی اجرای جدول گذاری ورودی شهر ، که با شماره نیاز ۰۰۰۰۲۴۴۱۱۰۰۰۰۲ در سامانه تدار کات الکترونیکی دولت ثبت شده است را برگزار نماید. اسناد مناقصه در سامانه تدار کات الکترونیکی دولت بارگزاری شده است. مهلت زمانی ارائه پیشنهادات ساعت ۱۴ روز یکشنبه ۱۳۸۰/۱۲/۱۴ می باشد. مهلت زمانی بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۲ روز دوشنبه ۱۳۸۰/۱۲/۱۴ می باشد. **نشانی مناقصه گزار :** استان خراسان رضوی ، شهرستان فریمان، شهر قلندرآباد، خیابان فرهنگ ، شهرداری قلندرآباد-**شماره تماس مناقصه گزار ۰۵۱۳۴۶۰۲۴۴۰**  
**رضا قاسمی-شهردار قلندر آباد**  
۱۴۰۰-۰۶-۲۴/ش/

**آگهی فدان سند مالکیت**  
خاتم فریده حلیمی ماکو با ارائه دو برگ استثنایه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ۲۵۰ سهم مشاع از ۳۴۴۴۰۹۱ سهم ششداگن پلاک ۳۹۲ فرعی ۸۲-۱ اصلی بخش ۱ چناران به علت سرقت مفقود گردیده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل دفتر الکترونیکی به شماره ۰۸۰۸۰۹۰۸۱۶۲-۱۳۹۹۲۰۳۰۶۰۹۰۸۰۸۰۹۰۸۰۹۰۸۰۹۰ بنام مالک مذکور ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۳۴۸۹۹۷-سری ۰۹۸/ صادر وتسلیم گردیده است . سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد . اسناد مالک ۱۲۰ این نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد **مرتضی ولایتی - رئیس ثبت اسناد و املاک جلازلق** ۱۴۰۰-۰۶-۲۴/ش/

**آگهی فدان سند مالکیت**  
خاتم فریده حلیمی ماکو با ارائه دو برگ استثنایه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ۲۵۰ سهم مشاع از ۳۴۴۴۰۹۱ سهم ششداگن پلاک ۳۹۲ فرعی ۸۲-۱ اصلی بخش ۱ چناران به علت سرقت مفقود گردیده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل دفتر الکترونیکی به شماره ۰۸۰۸۰۹۰۸۱۶۲-۱۳۹۹۲۰۳۰۶۰۹۰۸۰۸۰۹۰۸۰۹۰ بنام مالک مذکور ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۳۴۸۹۹۷-سری ۰۹۸/ صادر وتسلیم گردیده است . سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد . اسناد مالک ۱۲۰ این نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد **مرتضی ولایتی - رئیس ثبت اسناد و املاک جلازلق** ۱۴۰۰-۰۶-۲۴/ش/

## آیا پژوهشگران دنیای روان شناسی به ما دروغ می گویند؟



**دکتر پرستو امیری** | متخصص روان شناسی سلامت

**یادداشت**

حتما برای شما هم پیش آمده است که در جایی، یافته های یک پژوهش علمی را بخوانید مثلا نتایج بررسی رابطه ویژگی های شخصیتی والدین و نحوه تربیت فرزندان شان یا کشف عواملی که می تواند پیش بینی کننده رضایت نازشویی در زوج ها باشد یا ... اما این نتایج در باره من صادق نیست! بیا بید ببینیم چرا این اتفاق می افتد؟ آیا پژوهشگران به ما دروغ می گویند؟ یا ما آدم عجیب و استثنایی هستیم؟ اصلا می توان به یافته های پژوهش های تجربی اعتماد کرد؟

❖ **تعریف پژوهش علمی چیست؟** در یک تعریف، پژوهش علمی مطالعه ای نظام مند و کنترل شده تجربی و انتقادی در باره یک یا چند قضیه فرضی در زمینه روابط احتمالی میان پدیده های طبیعی است. در واقع پژوهشگر علمی بر اساس نظریات موجود یا مشاهدات یا منطق، در باره یک پدیده، فرضیات و پرسش هایی می سازد و بد تلاش می کند به روشی نظام مند و دقیق و با کنترل سایر عوامل و متغیر های مداخله گر و مزامح، فرضیات خود را در نمونه ای خاص به بوته آزمونش بگذارد. در این بین پژوهشگر نمی تواند تک تک جامعه آماری مدنظر را بررسی کند؛ بنابراین باروش هایی مشخص و دقیق، از میان جامعه مدنظر نمونه پژوهشی خود را انتخاب می کند و محتاطانه و با در نظر گرفتن در صد خطا و اطمینان آماری، نتایج را به جامعه اصلی تعمیم می دهد و می پذیرد که این نتایج در جامعه آماری دیگری ممکن است متفاوت باشد.

❖ **در پژوهش علمی، منطق گویی و قطعیت جایی ندارد**! در گزارش یک پژوهش علمی باروش شناختی صحیح، شما جملاتی مانند «فلان موضوع اثبات شد» نخواهید دید؛ به جای آن، یک گزارش علمی صحیح به شما می گوید: «فلان فرضیه تأیید یا رد شد». پژوهش علمی با تجارب شخصی تنگ تنگ افراد کاری ندارد (با به جز مدل های خاصی که معمولاً هدف شان بررسی استثنائات است نه تعمیم دهی)، بلکه معمولاً در باره میانگین و اکثریت جامعه صحبت می کند. در نتیجه در یافته های دقیق ترین پژوهش ها هم موارد استثناء یافتنه باقیته ها وجود دارد. پژوهش علمی پیشاپیش ضعف ها و محدودیت های خود را می پذیرد و روش های گوناگون آن، در حال تکامل و اصلاح هستند. بنابراین این بار اگر بایک گزارش علمی مواجه شدید و دیدید که در باره شخص شما صادق نیست، این موارد را به یاد بیاورید.

**نکته**

**در این زمان ها اصلاً تصمیم نگیر اول زمانی که خیلی خوشحال هستی دوم زمانی که خیلی ناراحت یا عصبانی هستی توی این زمان ها، تصمیمات هیجانی و احساسی هستند و امکان خطای ما در تصمیم و وجود دارد.**

**ما و شما**

راه راتپای باز زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹۹۹۹

\* آفرین به اون فرد روستایی که برای لک لک ها خونه ساخته و حالاروستاشون رو تبدیل به یک جاذبه گردشگری خاص کرده. حتما باید از ش تقدیر کنن.

\* در باره پرورنده زندگی سلام، به نظرم هنوز برمودا مر موز و خطرناکه. دانشمندان هم ن گفتن خطرناک نیست، گفتن دلیلی برای خطرناک بودنش پیدا نکردیم که همین مسئله، خودش نگران کننده است.

\* آقای دانیال دایی داووداینا، اگر استقلال ی هستی از بازیکن های پرسپولیس هم بنویس که سربازی رو پیچوندن. اگر هم پرسپولیس

هستی، خیلی بی مزه بود، مطلبت. یخ نکنی! \* در باره گزارش انواع هوش در صفحه خانواده، هیچ کدام از این موارد را نداشتم. آیا مر خصم؟ \* غذای لک لک چی هست؟ کاش به این هم در مطلب اشاره می کردین. \* ماجرای تبدیل شدن یک روستای کشورمان به شهر لک لک های ایران، جالب بود. آفرین به مردم فهیم این خطه که با رفتار های درست، حالا میزبان آن همه لک خوشگل و ناز هستند. \* آیا در چند سال اخیر، دیگه هیچ اتفاقی در مثلث برمودا افتاده یا اطلاع رسانی نشده؟ \* «بیرانوند» با اون همه پول، چه عیبی داره دماغش رو عمل کنه؟ منی که پول ندارم، از همون تکنیک روان شناسانه خودپذیری استفاده می کنم ولی بیر اوندم می تونه بایک عمل ساده، زیباتر بشه. این که عیبی نداره.

**آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده)**

**شماره مناقصه ۰۷۰۰۰۳۰۷۰۰۰۱۲۵**

**سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (مجمع سنگ آهن سنگان)** در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) با موضوع “انجام عملیات حفاری و مغزه گیری به روش وایر لاین به متراژ ۲۰۰۰ متر” را به شرح زیر از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. لذا از علاقمندان واجد شرایط دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.com (شماره مناقصه ۰۷۰۰۰۳۰۷۰۰۰۱۲۵) مراجعه نمایند.

۱- **نام و نشانی مناقصه گزار:** سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (مجمع سنگ آهن سنگان) به نشانی: مشهد، خیابان کوهسنگی، بین کوهسنگی ۱۹و ۲۱، پلاک ۳۷۷، کدپستی: ۹۱۷۶۷۱۵۶۸۲ تلفن: ۰۵۱-۳۲۸۴۲۷۰۰۸- داخلی ۲۱۲  
۲- موضوع مناقصه: انجام عملیات حفاری و مغزه گیری به روش وایر لاین به متراژ ۲۰۰۰ متر  
۳- مدت اجرای کار: ۲۰ (بیست) ماه شمسی  
۴- مدت اعتبار پیشنهادها: ۱۸۰ روز از آخرین مهلت تحویل پیشنهادها.  
۵- برآورد اجرای کار: مبلغ ۴۷۳،۶۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (چهارصد و هفتاد و سه میلیارد و شصصد و سی و هشت میلیون) ریال  
۶- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (مناقصه): فیش بانکی واریز نقدی و یا تودیع یک فقره ضمانت نامه بانکی معتبر به مبلغ ۰۰۰،۰۰۰،۳۷۲،۱۱۳ (سیزده میلیارد و سیصد و هفتاد و دو میلیون) ریال که برای مدت ۳ ماه اعتبار داشته و برای ۳ ماه دیگر قابل تمدید باشد (ضمانت نامه باید دارای شماره سپام بوده و نباید هیچ گونه شرطی از سوی بانک در ضمانت نامه درج گردد).  
۷- مهلت زمانی و محل دریافت اسناد مناقصه: اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی لغایت ساعت ۱۲/۱۲/۱۴۰۰ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستادایران) بارگزاری شده و از طریق آن، سامانه ارسال شوند. فقط اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (پاکت “الف”) می بایست علاوه بر بارگذاری در سامانه مذکور، ظرف مهلت فوق الذکر به صورت فیزیکی و مهر و موم شده به آدرس مناقصه گزار (مندرج در بند ۱۲ فصل اول اسناد مناقصه) تحویل گردد. شایان ذکر است که جلسه بازگشایی پاکات مناقصه ساعت ۹ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ برگزار خواهد شد.

**سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران**  
**مجمع سنگ آهن سنگان**  
۱۴۰۰-۰۶-۲۴/ش/



زندگی سلام  
سه شنبه  
۳ اسفند ۱۴۰۰  
شماره ۲۱۰۴

**خانواده و مشاوره**