

عاشقان کره است. آن‌ها را در حیطأ موسسه آموزش زبان خار جی می بینم. مادرش زنی جوان است و آن طور که خودش می گوید هفته‌ای سه بار با هم به کلاس خصوصی می آیندو قصدش این است که به زودی برای ادامه تحصیل دخترش به سئول بروند. از او می پرسم چرا کره جنوبی ؟ می گوید: «هر دو عاشق کره هستیم و خب این همه آدم به جاهای مختلف دنیا مهاجرت می کنندو ما هم کره جنوبی را دوست داریم.» انگار از سوالم خوشش نیامده است. نا زنین در وسط حرف مان می آیدو با تعصب از علاقه اش به کره می گوید: «من مر دمش را خیلی دوست دارم. با چند نفر شان نوی شبکه های اجتماعی دوستم. باهم حرف می زنیم و بعضی وقت ها نوی زبان کمکم می کنند. حتی یکی از آن ها ایران آمدو همدیگر را دیدیم. خیلی مهربان و دوست داشتنی هستند.» مادرش در سکوت و با چشمانی که تنگ شده، مشکو کانه به سوال و جواب ها گوش می دهد. از نا زنین در باره علاقه اش به موسیقی و سریال های کره ای می پرسم. لیخن دروی لبش می آیدو با ذوق خاصی از عشقش به خواننده ها و گروه های موسیقی کره ای می گوید: «ارزوی من است یک بار بروم کنسرت شان. آن قدر به در و دیوار اتاقم عکس شان را زده ام که بعضی شب ها خواب می بینم وسط کنسرت م.»

● **رابطه مشکلات جنسی باعلاقه به کره ای شدن!**
به دفتر خانم روان شناسی در خیابان میر داماد می روم که به صورت تخصصی روی جوانان و نوجوانان کار می کند اما دوست ندارد نامی از وی در گزارش درج شود. او برای ما از تعداد بالای مراجعانی می گوید که برای تغییر جنسیت به مطبش می آیندو معتقد است رابطه معنی داری بین مراجعان تغییر جنسیت با علاقه آن ها به سریال ها، پویانمایی ها و موزیک های کره ای وجود دارد. او می گوید: «نوجوانان خیلی زیادی را با این گرایش دیده ام و معتقدم همسنگی مثبتی بین کسانی که اختلال هویت جنسی دارند با علاقه مندی آن ها به سریال ها و فیلم های خارجی به خصوص کره ای وجود دارد. در واقع می توان این طور گفت که هر نمادی الگویی که تفاوت زن و مرد را به حداقل می رساند، می تواند آسیب زا باشد.» او برای ما از فیزیک مردان و زنان شرق آسیا می گوید و این که سخت می شود فقط از روی صورت تشخیص داد فرد مرد یا زن است و شاید یکی از دلایل این گرایش ها در نوجوانان نیز همین نوع فیزیک و صورت باشد. او در پایان می گوید: «البته نمی شود به راحتی گفت فقط به دلیل دیدن فیلم و سریال کره ای این اتفاق می افتد و حتما دلایل دیگری هم وجود دارد.»



می پوشند و پس رانی که موهای خود را صاف می کنند و روی صورت شان می ریزند، می گوید: «بیشتر آن ها بدون کلاس رفتن و در خانه، زبان کره ای یاد زبان صحبت می کنند. اغلب هم از طبقه اجتماعی متوسط به بالا هستند.» وی از دختری می گوید که هر روز به خواننده مورد علاقه اش ایمیل می زده و به او ابر از عشق می کرده و تمام آهنگ هایش را هم از حفظ بوده است.

● **مادر و دختری که هر دو عشق «کره» اند!**
نازنین و مادرش از کلاس خصوصی زبان کره ای بیرون می آیند. فقط می شود از روی نمادها و کلمات کره ای که روی لباس و کیفش زده فهمید که او از

پرونده که ۹ پرونده متعلق به دختران و چهار پرونده متعلق به پسران بوده با تفکرات ترنس داشته ایم. سال پیش هم ۲۵ پرونده داشتیم. اغلب مراجعه می کنند تا ما خانواده ها را راضی کنیم که آن ها عمل کنند یا بر عکس، خانواده ها مراجعه می کنند که کسی فکر می کرد این تب ریشه بدواندو حالا تبدیل به نوعی فرهنگ گریزی و آموزش زبان و آشپزی و حتی جنسیت گریزی شود؟ آیا با تغییر جنسیت می شود شبیه دختران و پسران کره ای شد؟

● **بیشتر مراجعه کنندگان ۱۵ تا ۲۰ ساله هستند**
«احمد اخوان»، روان شناس را در دفترش ملاقات می کنیم. او از دختران و پس رانی می گوید که برای مشاوره در باره تغییر جنسیت به دفتر روان شناسی می آیند که معمولا نوجوانانی در سن بین ۱۵ تا ۲۰ سال هستند و می گوید: «از فروردین تا حالا ۱۳

سه شنبه ها: از دنیای روان شناسی

تشدید اضطراب بارداری با کمبود حسن شاد کامی

بارداری به خصوص برای بار اول نوعی تجربه جدید، زیبا و البته ناآشنا برای زنان است. در فرایند این تجربه ناآشنا، زنان به دلایل گوناگون با نوعی اضطراب که نتیجه موقعیت های جدید است، مواجه اند. محققان ایرانی نقش بهزیستی ذهنی و حسن شاد کامی را در رهایی از این مشکل پررنگ می دانند. شایان ذکر است بهزیستی ذهنی نوعی شاد کامی است که تحت تأثیر ادراک و قضاوت فرد از زندگی خویش قرار دارد. به گزارش ایسنا، براساس تحقیق های انجام شده، شیوع اختلالات اضطرابی در دوران بارداری بین زنان دنیا بالاتر از ۳۰ درصد گزارش شده است اما در ایران شیوع اختلالات اضطرابی در بارداری به ۶۴ درصد می رسد. تجربه اضطراب در دوران بارداری می تواند با نا به سامانی و فرورویختگی های روانی و رفتاری هم برای مادر و هم برای جنین و نوزاد همراه باشد. متخصصان بر این باورند که اضطراب بارداری، عامل نیرومندی در پیش بینی پیامدهای منفی هنگام تولد و دوره نوزادی مانند اختلال های عاطفی، ابتلا به در خودماندگی، تنگی نفس در دوره نوزادی، تحول مغز و پریشانی جنین است به طوری که این اضطراب حتی می تواند در نهایت به کاهش تکامل ذهن در دو سالگی منجر شود. نتایج جدیدترین تحقیق در این باره نشان می دهد که بین بهزیستی ذهنی و اضطراب بارداری و همچنین بین شاد کامی و اضطراب زنان باردار، رابطه ای منفی و معنی دار وجود دارد. بدین معنی که با کاهش اضطراب، میزان شاد کامی و بهزیستی ذهنی به طور معنی داری افزایش می یابد و بالعکس. همچنین بر اساس یافته های این پژوهش، بهزیستی ذهنی در مقایسه با شاد کامی، بهتر می تواند امکان وقوع اضطراب بارداری را پیش بینی کند چرا که این متغیر دارای ابعاد همه جانبه ای است که می تواند برای پیش بینی اضطراب بارداری موفق تر عمل کند. افراد با بهزیستی بالا به طور عمده از حوادث پیرامون خود از زبایی مثبتی دارند، در حالی که افراد با بهزیستی پایین حوادث و موقعیت زندگی شان را نامطلوب ارزیابی می کنند و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می کنند. یکی از محققان این پژوهش می گوید: «باید اذعان کرد که اضطراب جزء لاینفک شرایط ناآشنا و تهدید کننده بارداری است که باید از میزان آن کاسته شود. همچنان که بیان شد شاد کامی و بهزیستی ذهنی شاز های مثبتی هستند که از نیازهای زندگی بر شمرده می شوند. این دو سازه به انسان کمک می کنند تا عواطف منفی زندگی را پشت سر بگذارند و با تمرکز بر عواطف مثبت، زندگی خود را بهبود بخشند. همچنین این دو سازه، توانایی های انسان را در حل و درک مسائل افزایش می دهند. با توجه به این ویژگی ها، وجود این دو سازه در مادران باردار توانایی آن ها را در زندگی برای مقابله با ناسازگاری ها و ناملایمات ورود به شرایط جدید بیشتر و آن ها را رهیهای چنین شریایی می کند.» یافته های پژوهش مورد اشار در مجله «تصویر سلامت» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی تبریز منتشر شده است.

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

● **تکاتی درباره دهن بینی تان**
اگر خودتان را انسان دهن بینی می دانید یعنی خیلی به نظر دیگران وابسته اید و حرف دیگران برایتان خیلی مهم است. دهن بینی یعنی بر داشت ظاهری از حرف و رفتار دیگران. یعنی عجلانه قضاوت کردن و تصمیم گرفتن. یعنی هر چه دیگران بگویند، همان کار را انجام دهید. خصوصییتی که باعث می شود افراد در هر جایگاهی که باشند بدون تفکر، تأمل کافی و تحلیل و بررسی، حرفی را که می شنوند، در بست بپذیرند و باور کنند و حتی آن را به حافظه بسپارند و سپس در اولین فرصتی که به دست می آید برای شخص دیگری باز گو کنند. برای غلبه بر این مشکل، باید یک مهارت را در خود تقویت کنید و آن «خودآگاهی» است. خودآگاهی یعنی توانایی ها و نقاط ضعف خود را بیشتر بشناسید تا راحت تر بتوانید در مواقع لزوم تصمیم بگیرید. نتیجه آن، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس است که باعث می شود آگاهانه تصمیم بگیرید و ثابت قدم باشید.



مشاوره زوج




همه می گویند طلاق بگیر اما نمی خواهیم!

● **تکاتی درباره شکاک بودن تان**
سوء ظن و شکاک بودن باعث می شود همواره سعی کنید همسر تان را کنترل کنید. بدبینی ریشه در احساس ناامنی دارد. با خودتان فکر می کنید باید مدام مراقب همسر تان باشید اما در واقع با این کار او را آن قدر تحت فشار قرار می دهید که دیگر رابطه با شما برایش غیر قابل تحمل می شود. این تعهد و احساس مسئولیت است که باعث حفظ رابطه می شود، تعهدی که از روی عشق و علاقه و مهرورزی است نه خصومت، بدبینی و دشمنی.

● **تکاتی درباره پر خاشگری هایتان**
احساس عصبانیت یک حس طبیعی است که همه انسان ها گاهی دچار آن می شوند. وجود این حس به خودی خود چیز خوب یا بدی نیست اما نحوه واکنش نشان دادن به این احساس، می تواند خوب یا بد باشد. به طور مثال یکی از راه های ابراز عصبانیت، پر خاشگری است که می تواند کلامی یا غیر کلامی باشد. پر خاشگری کلامی که ممکن است همراه با

جوانی هستم ۲۵ ساله. سه سال است ازدواج کردم، مشکلات مان از یک ماه بعد از عقدمان شروع شد و تا امروز بارها کلاتری و دادگاه رفته ایم. هر چند همه می گویند طلاق بگیر و بی خیال این زندگی بشو ولی من تصمیم گرفتم ادامه بدهم و تا آخرش بروم و حرف مردم هم برایم اهمیتی ندارد. من با همه این شرایط خانم را دوست دارم. فقط از شما می خواهم من را راهنمایی کنید چرا که فردی بسیار پر خاشگر، عصبانی، دودل، شکاک و دهن بین هستم.

با سلام، جسارت و شجاعت شما برای چنین اعترافی تحسین برانگیز است! وقتی خودتان را فردی بسیار پر خاشگر، عصبانی، دودل، شکاک و دهن بین می دانید و می خواهید این ویژگی ها را تغییر دهید، باید بپذیرد کار سختی در پیش دارید. اگر به جای این که بارها و بارها کلاتری و دادگاه بروید، یک بار هم به مرکز مشاوره سری می زدید، شاید مشکل تان خیلی زودتر حل می شد به خصوص که شما همسر تان را دوست دارید و حاضر نیستید به راحتی جدا شوید. برای رهایی از مشکلاتی که به آن اشاره کردید، می توانید راه حل هایی را که در ادامه به آن ها اشاره می شود، به کار ببرید.

لطفاً در سئالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام

@zendegiisalam

شماره پیامک

۲۰۰۰۹۹۹

۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

در ستون ارتباط کلامی غلط و جایگزین آن، برای موضوعی که خانم از کار خانه شکایت داشت، در مرحله جایگزین که پیشنهاد دستکش سمت شوهرش بود، دیگر خانم نباید هم خسته باشد! نیازی به دیالوگ نبود که!

پسری هستم ۲۰ ساله و دارای لیسانس. از کوتاهی قدرنج می برم. دکتر هم رفتم ولی نتیجه ای نداشته است. این وضع باعث شده از بچگی گوشه گیر باشم و در روابط اجتماعی ضعیف هستم. لطفاً کمک کنید.

۲۴ ساله ام. سه ماه است ازدواج کرده ام. خانم ۱۵ ساله است. سر کار که می روم، خانم مشکوک می زند. نمی دانم تلفنی یا چه کسی حرف می زند. می خواهم طلاقش بدهم، راهنمایی ام کنید.

۲۱ ساله و دانشجوی کارشناسی عمران هستم. وضعیت اقتصادی خوبی ندارم. احساس می کنم راه را اشتباه رفته ام. می خواهم از ادامه تحصیل صرف نظر کنم چون هر جامی روم، می گویند هر چه درس بخوانی، باز هم بیکار خواهی ماند. خیلی تحفیر شدم. چه کار کنم؟

دختری ۱۲ ساله هستم. مدتی است که به فردی علاقه مند شدم. این حس کاملاً یک طرفه نیست. لطفاً بگویند چه کار باید کرد؟

در قسمت مشاوره، قطعی کارشناس داشتمید؟ طرف گفته نمی خواهم در دوره نامزدی، رابطه زناشویی داشته باشم، بعد مشاور گفته ترس را احتیاش و اشکالی ندارد. قطعی کارشناس دارید، من هستم. مخاطب گرمی، شخص فرستنده پیامک نگفته است که در دوره نامزدی نمی خواهم رابطه زناشویی داشته باشم، بلکه گفته: «... مشکلی که دارم این است که همسرم خیلی حساس هستند. وقتی از من رابطه می خواهند، من به دلیل ترسم قبول نمی کنم...» پاسخ مشاور هم در باره این ترسیدن بوده است.