

امروز اول ماه جدید است و آغاز یک فصل نو. تصمیمات جدیدی برای زندگی مان بگیریم.

پیشنهاد  
امروز

#### از دنیای روان شناسی



مردان قلدر و زور گو  
به لحاظ روانی ناسالم هستند

تحقیقات دانشگاه ایندیانا نشان داده، مردانی که گرایش برتری جویانه نسبت به زنان دارند، بیشتر در معرض ناراحتی های روانی هستند. به گزارش سایت «میگنا» به نقل از دویچه وله، این مردها تصویری نیرومند از خود ارائه می دهند، اما روح و روان آن ها از سلامت دور است. کارشناسان میان رفتار برتری جویی جنسی و ماچویی (قلدر مانی) با برخی از روان پریشی های رایج در میان مردان رابطه ای نزدیک می بینند. پژوهش گسترده ای که بر پایه ۷۰ پروژه مطالعاتی در طول ۱۱ سال متمادی صورت گرفته، نشان داده است که مردان قلدر مآب، برخلاف ظاهر نیرومندشان، روح روانی رنجور دارند. بنابراین پژوهش، مردانی که سخت به تصورات سنتی در باره نقش های اجتماعی زن و مرد پایبند هستند بیش از مردان دیگر در معرض بیماری های روانی و افسردگی قرار دارند. جول وانگ، استادیار دانشگاه ایندیانا و سرپرست این پروژه تحقیقاتی می گوید: رفتار این گونه مردان که خود را حاکم بر زنان می پندارند، تنها به بی عدالتی اجتماعی منجر نمی شود؛ بلکه تاثیرات و پیامدهای روانی و ذهنی مخربی برای خودآن ها دارد. در این پژوهش رفتار اجتماعی نزدیک به ۲۰ هزار مرد سفیدپوست از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۳ بررسی شد و نتایج آن نشان داد که هرچه مردان به تظاهرات سنتی «مردانه» گرایش بیشتری داشته باشند، از نظر روحی ضعیف تر هستند و به کمک روانی بیشتری نیاز دارند. برخی از هنجارهای شناخته شده «مردانه» عبارتند از: بی بندوباری جنسی، برتری جویی، تظاهر به بی رحمی و سرسختی عاطفی، پر خاش جویی، اعتماد به نفس افراطی و حمایت سلطه جویانه از زنان. به نظر کارشناسان مشکل بزرگ این است که همین افراد که از ناهنجاری های روحی رنج می برند، به دلیل روحیه غرور آمیز و خودخواهانه از مراجعه به متخصصان خودداری می کنند. در نتیجه به جای درمان ناراحتی های مانند افسردگی، به نوشیدنی های الکلی و مواد مخدر پناه می برند.

## نمی توانم حرف هایم را به شوهرم بگویم

خانمی ۱۷ ساله هستم و همسرم ۲۳ ساله است. هر دو در خانواده ای از نظر اقتصادی و اجتماعی پایین، رشد کرده ایم. ۳ سال است که عقد کردیم. وقتی می خواهم درباره مسائل زندگی با او صحبت کنم، نمی دانم چرا همین که او را می بینم و می خواهم با او صحبت کنم پشیمان می شوم و حرف هایم را به او نمی گویم. از این مسئله رنج می برم لطفا راهنمایی ام کنید.

همان طور که خود می دانید دوست داشتن و عاشق یکدیگر بودن لزوما موجب سازگاری افراد نمی شودو برای داشتن یک رابطه سالم و رضایت بخش، گفت و گو لازم است. متأسفانه بسیاری از زوج ها در بیان افکار و احساسات خود به یکدیگر با دشواری روبه رو هستند. بعضی خواسته هایشان را چنان طرح می کنند که به درک طرف مقابل منجر نمی شود؛ عقاید خود را مبهم طرح می کنند، از طر ح موضوع اصلی طفره حاشیه می روند و با این حال خیال می کنند که همسرشان موضوع را دقیقاً و آن طور که هست درک می کند. در این شرایط، هرگز عجیب نیست که زن یا شوهر ناراحت شوند و تصمیم بگیرند دیگر با هم صحبت نکنند. با این حال و باتوجه به پیامک شما، لازم می دانم چند نکته درباره مقررات گفت وگوی زوجین مطرح کنم.

#### هرگز ذهن خوانی نکند

اگر فکر می کنید که همسرتان از شما دلگیر است یا به صحبت با شما تمایل ندارد، بهتر است به او بگویید احساس می کنم از من دلگیر هستی تا او برای شما توضیح دهد. از بیان این جمله نترسید و بدانید که باعث حل مشکل تان خواهد شد.

#### تفاوت های زن و مرد را بشناسید

زن ها هنگام گوش کردن، با ابراز کلماتی نظیر آره، عجب و تکان دادن سر، به گوینده می فهمانند که به حرف های او گوش می دهند و حال آن که مرد ها هنگام گوش دادن بیشتر سکوت می کنند؛ بنابراین سکوت او را پای تعامیل نداشتن به گفت و گو نگذارید. در ضمن مرد ها بیش از زن ها صحبت طرف مقابل را قطع می کنند؛ بنابراین زنی که برای قطع صحبت از سویی همسرش دلایل منفی می تراشد باید به خاطر داشته باشد که این رفتار ممکن است مربوط به طرز صحبت او باشد.

#### توصیه ای برای شروع یک گفت و گو

سوال می تواند باعث آغاز صحبت و ادامه آن شود. بعضی ها طبیعتاً کم حرف هستند، در برخورد با این اشخاص، باید زمینه صحبت را فراهم کرد. گاهی یک سوال دقیق و حساب شده، به گونه ای اعجاب انگیز، شما و همسر تان را به صحبت تشویق می کند.



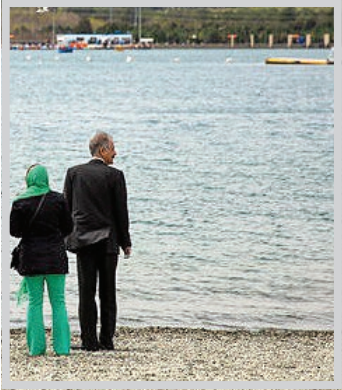
این که این تفاوت ها برای آن ها چه معنایی دارد؟ این تفاوت چقدر برایشان مهم است؟ یا برای خانواده های آن ها چقدر مهم است و آن ها را در معرض چه پیامدهایی قرار می دهد؟



نسیم احمدی  
روان شناس بالینی

## چرا دختران جوان دوست دارند با افراد بزرگ تر از خودشان ازدواج کنند؟

و این که این تفاوت ها برای آن ها چه معنایی دارد؟ این تفاوت چقدر برایشان مهم است؟ یا برای خانواده های آن ها چقدر مهم است و آن ها را در معرض چه پیامدهایی قرار می دهد؟



و تا حدی هم به تصورات دیرپا و عمیقی که از دوران کودکی در فانتزی ها و خیال پردازی های ما شکل گرفته است بستگی دارد؛ اما به طور کلی در باره اختلاف سنی در ازدواج باید از چند نکته آگاه باشید. معمولاً اختلاف سنی بیش از ۵ تا ۷ سال، احتمال نارضایتی ز ناشوویی و طلاق را افزایش می دهد. به این دلیل که دو فرد در دوران رشدی متفاوتی از زندگی خود قرار دارند. البته این هم یک قاعده کلی نیست، وقتی می گوئیم صرفاً احتمال را افزایش می دهد، بدین معناست که بسیاری از افراد هم شامل این شرایط نارضایتی نمی شوند. در واقع بسیاری از مسائل مثل اختلاف در سن، تحصیلات، طبقه اجتماعی – اقتصادی چالش برانگیز هستند، اما در مقابل افرادی هم هستند که با وجود این اختلافات، زندگی بسپار موفقیتی داشته اند. آنچه اهمیت عمده دارد میزان پختگی هیجانی یا روانی افراد است

آیا میل به ازدواج دختران جوان با افرادی که از آن ها بسیار بزرگ تر هستند، امری طبیعی است؟ این میل نشان دهنده چیست؟ مثلاً دختری ۲۰ ساله علاقه مند باشد با فردی ۴۰ ساله ازدواج کند، آن هم به عنوان همسر اول نه همسر دوم و سوم.

پاسخ به این سوال که این امیال تا چه حد طبیعی است و تا چه حد ناپهنجار، کار چندان ساده ای نیست و در واقع در این باره حکم کلی وجود ندارد. آنچه مهم است معنای این گرایش برای خود فرد است؛ برای مثال، ممکن است فردی مسن تر به یک زن حسنی از پختگی اجتماعی بدهد و به این ترتیب برایش ایجاد جذابیت کند یا ممکن است برای فرد دیگری حسی از امنیت اقتصادی ایجاد کند. این که چه فردی برای ما جذاب است تا حدی به اهداف خود آگاه ما

## نمی توانم حق خودم را از دیگران بگیرم

پسری ۱۶ ساله هستم. روابط اجتماعی خیلی ضعیفی دارم و خیلی خجالتی هستم به طوری که نمی توانم حق خودم را از دیگران بگیرم. این قضیه به شدت کلافه ام کرده. لطفا کمک کنید.

مهارت اجتماعی به مجموعه رفتار هایی گفته می شود که فرد را قادر می سازد با دیگران رابطه موثر داشته باشد و از واکنش های نامعقول اجتماعی خودداری کند. آموزش مهارت اجتماعی بر پایه این اصل قرار دارد که مشکلات افراد در مهارت های اجتماعی غالباً به این دلیل است که

نمی دانند در موقعیت های اجتماعی چه کار کنند که آموزش در این زمینه می تواند کمک کننده باشد. در این باره تقویت مهارت اجتماعی اولیه کمک کننده است.

#### تعامل تان را با دیگران بیشتر کنید

کاری که شما می توانید برای حل مشکل ضعیف بودن روابط اجتماعی تان انجام بدهید،

دکتر مهدی سوداوری، روان شناس – « طلاق می گیرم تا راحت شوم، « بعضی زوجین که به هر دلیلی روز های آخر زندگی مشترک شان را سپری می کنند، با این تصور در باره طلاق، برای آن بیش از پیش تلاش می کنند در حالی که حتی یک لحظه به آسیب های آن فکر نکرده اند. مطالبی که در ادامه مطرح می شود، خطاب به زوجینی است که می خواهند با دست خود، به زندگی مشترکشان پایان دهند. در این نوشتار سعی می شود ابعاد معمول ناگفته طلاق بررسی شود.

« طلاق و قطع ارتباط از جمله راه های حل مشکلات زوجین است که باید گفت، ساده ترین آنهاست. طلاق به نوعی پاک کردن صورت مسئله است. گرچه جدایی معمولاً راهی دشوار تصو می شود اما حل مشکلات در نظر همسران، سخت تر از آن است؛ بنابراین راه طلاق را در پیش می گیرند که اشتباه بودن آن پرو واضح است.

حالت فارغ شدن موقتی معمولاً پس از جدایی، یک حالت آسودگی و فارغ شدن به زوجین دست می دهد اما این احساس معمولاً موقت است. بعد از چند هفته تازه شرایط واقعی، خود را نشان می دهد. این شرایط شامل یادآوری خاطرات خوب رابطه، تنهایی و غم می شود. هر یک از زوجین با خود می اندیشد که شاید راه دیگری هم برای حل مشکلات وجود داشته است. نشخوار ذهنی صحبت ها، مجادلات و خاطرات، بزرگ ترین بخش این دوره است.

#### حالت فارغ شدن موقتی

موضوع بعدی مربوط به فرزندان است. معمولاً از آثار سوء طلاق بر روان فرزندان زیاد صحبت شده است. اینجاست بعد دیگری موضوع را بررسی می کنیم. زندگی در یک خانواده که دچار طلاق

موضوع بعدی مربوط به فرزندان است. معمولاً از آثار سوء طلاق بر روان فرزندان زیاد صحبت شده است. اینجاست بعد دیگری موضوع را بررسی می کنیم. زندگی در یک خانواده که دچار طلاق

#### طلاق همچون سوگ عزیزان

نکته دیگر این است که جدایی و طلاق در هر رابطه ای، به هر میزان هم بد و نا کار آمد، یک

### پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین هر بار درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

❖ دختری ۲۴ ساله، دکتر و شاغل هستم، از لحاظ ظاهری هم مشکلی ندارم. تا حال به دلیل سختگیری هایی که داشتم همه خواستگار هایم را رد کردم و چون تازه به استقلال مالی رسیده ام اصلاً دوست ندارم ازدواج کنم تا زمانی که کسی را پیدا کنم که واقعا از هر لحاظ مناسب باشد؛ اما مادرم فکر می کند که سنم دارد می گذرد و تا آن هم برای ازدواج دیر شده است. مدام نگرانی اش را از ازدواج نکردن من اعلام می کند. رفتار هایش خسته ام کرده. لطفاً راهنمایی ام کنید، چطور می مادرم را مجاب کنم که اینقدر فکر نکنم من ترشیدم!!! و هنوز وقت زیاد دارم؟

خوشحالم که در این سن و سال، دارای تحصیلات و شغل و استقلال مالی هستید و از اعتماد شما به این صفحه سیاس گزاریم. نوعی کمال گرایی و ایده آل گرایی در شما احساس می شود. طبیعی است به دلیل شرایطتان تمایل داشته باشید با فرد آید آلی ازدواج کنید ولی دوست عزیز! ایده آل ها وجود ندارند، در زندگی باید واقع نگر باشید. به افراد با فرض این که تفاوت هایی با شما دارند نگاه کنید و این که به طور طبیعی، نقاط ضعفی نیز دارند تا بتوانید با پذیرش این نقاط ضعف در کنار همسر تان زندگی کنید و گر نه هیچ گاه احساس رضایت نخواهید داشت. خودتان نیز به سختگیری تصریح کرده اید که ظاهر آن از خودتان قابل پذیرش و توجیه است! در باره سن تان اگر چه به دلیل افزایش سن از دواج در جامعه، احساس می کنید هنوز خیلی فرصت دارید؛ ولی حال که همه شرایط مناسب را دارید چرا باید از دواج را به تأخیر بیندازید و از آثار مثبت آن در زندگی تان بهره مند نشوید. می توانید خواسته ها و اهداف شمارا درکنیم ولی تأکید می کنیم مقوله از دواج هم امر بسیار مهمی است که نباید در حاشیه مسائل دیگر قرار بگیرد. احساس مادر تان را رد کرد کنید و خودتان را به جای ایشان بگذارید و در گفت و گویی کاملاً محترمانه، آرام و البته صد در صد صادقانه به ایشان بگویید که به صورت جدی به ازدواج فکر می کنید و شرایط مدنظر تان را یاد ذکر دلیل برایشان توضیح دهید. توصیه می کنیم در این گفت و گو کاملاً با حوصله باشید و احتمالات ذهنی خود و دلایل تان را کاملاً برای ایشان تشریح کنید.

