**پیشنهاد امروز**

یک دفتر چه تهیه کنیم و بهترین اتفاق و احساس خوب امروزمان را بنویسیم. فردا دوباره به آن نگاه کنیم و عهد ببندیم این اتفاق خوب را به دو مورد افزایش دهیم!

### واکاوی روان‌شناسانه رفتارهای پسر و دخترهای جوانی که به ازدواج تمایل ندارند

# ۶ دلیل، ۴ راهکار!

**شاید در اطرافتان جوانانی را بشناسید که نه مشکل اقتصادی دارند و نه معضل فرهنگی-اجتماعی خاصی، اما همچنان بر مجرد ماندن اصرار دارند. از این شواهد نتیجه می گیریم که باید عواملی به جز بلوغ اقتصادی و اجتماعی و ... در مسئله ازدواج دخیل باشد. این عوامل کدام است و به عنوان یک فرد، چقدر می توانیم در رفع آن ها موثر باشیم؟ به گزارش ماهنامه «سپیده دانایی»، روان شناسی پاسخ های جالبی برای این سوالات دارد.**

**۱-اجتناب از تکرار کودکی**: رسم بر این است که والدین تسهیل کننده ازدواج فرزندانشان باشند؛ اما گاهی ناخواسته به مانع آن تبدیل می شوند. ریشه این ماجرا به نوع رابطه ای برمی گردد که فرزند در زمان کودکی از آن ها شاهد بوده. به عبارت دیگر اگر آنچه کودک از رابطه پدر و مادر می بیند، دوستی و تفاهم باشد یک نوع تاثیر بر تمایل او به ازدواج می گذارد و اگر شاهد خصومت و رزی های آن ها باشد یک نوع تاثیر دیگر. مجردهایی که معتقدند «ازدواج مساوی با بدبختی است» و یا «نمی توانند از این دوران طلایی (مجردی) دل بکنند»، شاید با چنین تجربه هایی مواجه بوده اند.

**۲-ترس از صمیمیت**: ترس های ناخودآگاه هم ممکن است در دوران کودکی ایجاد شوند و هم طی دوره های بعدی زندگی؛ برای مثال دختر خانم ۳۰ ساله ای که مدت ها پیش رابطه ای دو ساله و صمیمی را با پسری همسن خود تجربه کرده بود و از آن انتظار ازدواج داشت، متوجه دروغ های طرف مقابل درباره وفاداری به خودش شده و به اصطلاح رابطه را تمام کرده است. طی چند سالی که از آن ماجرا می گذرد، آن قدر خودش را غرق در کار کرده و آن چنان درآمد و اعتباری به هم زده است که به قول خودش «نیازی به آقا بالاسر ندارد». او اگرچه معتقد است آن قضیه برایش تمام شده، اما در واقعیت چنین نیست، او دچار ترس از صمیمیت است، نداشتن حتی یک دوست صمیمی این ادعا را تایید می کند.

**۳-کمبود عزت نفس و اعتماد به نفس**: کمبود عزت نفس، افکار و رفتار ما را تحت تاثیر قرار می دهد و به کاهش احتمال ازدواج کمک زیادی می کند! چگونه؟ وقتی که عزت نفس کافی نداریم صدای منتقدی را در ذهن خود می شنویم که می گوید: «هیچ فردی از من خوشش نخواهد آمد»، «من جذاب نیستم»، «کی می آید خواستگاری من؟»، «کی زن من می شود؟» و .... در این وضعیت رفتاری هم که از خود نشان می دهیم، شامل بستن راه های ارتباطی با افراد جدید، منفی بافی، تن دادن به رابطه با فردی که از استانداردهای مورد نیاز برای ازدواج فاصله دارد و ... می شود.

**۴-خطاهای فکری**: فکرهایی که شامل «همه یا هیچ» می شود، به «حدس زدن افکار دیگران» می پردازد و «خیلی کلی یا خیلی جزئی به دیگران نگاه می کند» از جمله خطاهای فکری است که احتمال مجرد ماندن را افزایش می دهد؛ برای مثال جملات قالبی معروفی مانند «همه زن ها عین هم اند»، «مردها به چیزی جز خودشان فکر نمی کنند» و «زن و شوهرهای امروزی فقط دوروز اول عاشق هم هستند» مصادیق گفتاری این قبیل اشتباهات فکری هستند.

**۵-ترس از دست دادن منطقه امن**: همه آدم ها برای خودشان منطقه امنی دارند چون همه به احساس کنترل بر زندگی نیاز دارند. وقتی در روابطمان تجربه تلخی پیدا می کنیم، مرزی روانی-عاطفی را برای این جنبه از روابط مان تعیین و بدون اضطراب داخل آن زندگی می کنیم. گاهی هم تحت عنوان عادت کردن به زندگی با رویه ای مشخص به این منطقه پناه می بریم. در این شرایط به سادگی راضی به از دست دادن امنیت ساختگی مان نمی شویم.

**۶-معیارهای بلند پروازانه**: دختر خانم ۳۱ ساله ای به شوخی گفت که «همسر مورد نظر او را باید برایش بسازند». از آنجا که در هر شوخی واقعیتی نهفته است، از همین جمله وسواس او قابل حدس است. جوانان زیادی هستند که مثل این خانم آن قدر در معیارگذاری ازدواج مته به خشخاش می گذارند که همسر مناسبشان در جهان «نیست» به نظر می رسد.

#### چگونه این موانع را از میان برداریم؟

حالا که دلایل مجرد ماندن را گفتیم، راه حل هایش را با هم مرور کنیم.

**۱-حواسمان به خودمان باشد**: بالا و پایین های زندگی زخم هایی را بر روان همه ما می اندازد. بعضی زخم ها مثل یک خراش می ماند و با گذر زمان خود به خود خوب می شود اما بعضی آن قدر عمیق است که ممکن است عفونی شود. راه پیشگیری از این وضعیت توجه کردن آگاهانه به «خود» است. یعنی فکر کردن به اتفاقات گذشته و تاثیرات آن ها بر خود و نترسیدن از مواجه شدن با ترس ها و گره های روانی.

**۲-صدای منتقد درونمان را به چالش بکشیم**: این کار کمک می کند عزت نفس و اعتماد به نفسمان بهبود یابد. در نتیجه شبکه ارتباطاتمان هم گسترده تر می شود. البته اول باید ببینیم این صدا از کجا آمده است. خیلی وقت ها ریشه این صدا انتقادهای نابجایی است که در کودکی از والدینمان شنیده ایم. یادمان باشد که مابزرگسالیم. درست است که تحت تاثیر کودکی هستیم اما امکاناتی داریم که می توانیم این تاثیرها را کم کنیم. امکاناتی مثل گفت و گو کردن با خود، بررسی صدای منتقد درون و باز خورد گرفتن از دوستان صمیمی درباره جذابیت خود.

**۳-با گذاشتن یک نقطه به خط بعدی برویم**: اگر رنجش مهمی را تجربه کرده ایم از آن فاجعه نسازیم، سر کوبش هم نکنیم. محکوم بودن به تحمل مادام العمر جراحت ها را نیز به فراموشی بسپاریم. به جای این کارها با توجه آگاهانه به آن، از بار عاطفی اش بکاهیم و برای بهبودی اقدام کنیم.

**۴-ذهن مان را محدود نکنیم**: قانون گذاشتن و منطقه امن ایجاد کردن تا جایی خوب است که فرصت های جدید را از ما نگیرد که اگر این طور بشود، باید آن ها را زیر پا گذاشت. به جای محدود کردن باید ذهن را برای آشنایی های جدید گشوده تر کنیم و بدون بررسی کافی، درباره دیگران نظر ندهیم.

---

**زندگی و کار**

## زندگی می کنم که کار کنم؟!

فرزانه شهریار دوست
روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

**احتمالا شما در محل کار خود با افرادی روبه رو شده اید که معتاد هستند! البته منظور ما از معتاد، معتاد به مواد مخدر و... نیست! مقصود نوع خاصی از اعتیاد به نام اعتیاد به کار است. از آنجا که سلامت افراد در محیط کار چه از نظر جسمی و چه از نظر روانی نیازمند توجه ویژه ای است، بنابراین شناخت اعتیاد به کار و نحوه مقابله با آن اهمیت خاصی دارد.**

#### ویژگی های مشترک افراد معتاد به کار:

شاید فکر کنید اعتیاد به کار به معنی سخت کوشی است، اما این تعریف کاملاً مترادف با اعتیاد به کار نیست. افراد معتاد به کار، اولا زمان بسیار زیادی را صرف وظایفی می کنند که به آن ها واگذار شده است؛ در واقع به شدت کار می کنند. دوم این که به سختی از کار جدا می شوند و حتی در مواقعی که سر کار نیستند به کار فکر می کنند. سومین ویژگی مشترک آن ها، این است که فراتر از وظایف شغلی مورد نظر سازمانشان عمل می کنند.

#### تصور غلط درباره افراد معتاد به کار: آیا معتادان به کار پولدار هستند؟!

شاید تصور کنید افراد معتاد به کار به دلیل ساعات کاری زیاد و انجام وظایف بسیار، حقوق زیادی دریافت می کنند و در رده های بالای سازمان ها مشغول به کارند. اما به یاد داشته باشید اعتیاد به کار، یک الگوی رفتاری است که در هر کسی و در هر موقعیتی ممکن است روی دهد؛ برای مثال فردی که در مسافرت لپ تاپ خود را همراهش برده و به سراغ چک کردن ایمیل های کاری و دنبال کردن اوضاع در روزهای نبودش است، معتاد به کار محسوب می شود یا روانشناسی که هنر نه گفتن به مراجع را ندارد و چنان برنامه فشرده ای برای خودش ایجاد می کند که روح و جسمش در مدتی کوتاه فرسوده می شود یا کارمندی که در رختخواب، به ابعاد مختلف پروژه سازمان خودفکر می کند و به این می اندیشد که نکند در وظایف مرتبط با خودش در این پروژه خطایی انجام داده باشد.

#### آیا شما معتاد به کار هستید؟

چند سوال وجود دارد که پاسخ به آن ها مشخص می کند که آیا به کار خود اعتیاد دارید یا در وضعیت طبیعی هستید:

- آیا مسائل کاری را با خود به رختخواب، تعطیلات، مسافرت یا آخر هفته ها می برید؟
- آیا اضافه کار زیادی دارید چون فکر می کنید در غیر این صورت کار تمام نمی شود؟
- آیا فکر می کنید اگر زیاد و سخت کار نکنید، کار خود را از دست می دهید؟
- آیا همیشه و در هر شرایطی نگران آینده هستید حتی وقتی همه چیز خوب پیش می رود؟
- آیا ساعات کار طولانی شما باعث ناراحتی اعضای خانواده می شود؟
- آیا هنگام خواب، رانندگی یا وقتی دیگران با شما صحبت می کنند به مسائل کاری فکر می کنید؟

به سوالات بالا پاسخ دهید. در هفته آینده درباره نشانه های اعتیاد به کار و نحوه مواجهه با این مشکل بیشتر سخن خواهیم گفت.

---

## پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

**۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam**

*پسری ۱۶ ساله هستم و می خواهم در آینده مخترع شوم. آیا نیاز مند به تحصیل در رشته خاصی هستم.

*پسری دارم ۲۲ ساله، بعد از گرفتن مدرک کارشناسی به استخدام نظام درآمده است. من دوست دارم با دختر عمه اش ازدواج کند؛ ولی مادرش راضی نمی شود و می گوید از پدر دختر خوشم نمی آید در صورتی که دختر از همه لحاظ مورد تایید است. لطفا کمکم کنید.

*خانمی هستم ۳۹ ساله با مدرک کارشناسی. مجرد و بیکار هستم. تا الان موقعیت خوب برای ازدواج نداشتم اطرافیان پشت سرم خیلی حرف می زنند. گناه من چیست که هر چقدر دعا کردم جور نشد؟ راهنمایی ام کنید.

احساس شما و نیاز و علاقه تان را به ازدواج درک می کنیم. دوست عزیز! در شرایط امروز که متأسفانه سن ازدواج افزایش یافته و به دلایل متعدد شانس آشنایی با گزینه های مختلف برای ازدواج کاهش یافته است، نباید دلیل ازدواج نکردن تان را بی کفایتی یا نداشتن شایستگی در خودتان بدانید. از سوی دیگر ازدواج، رزقی است که خداوند در سبد زندگی افراد می گذارد. ارزش های شما تنها با امر ازدواج معنا نمی یابد بلکه شما همین گونه هم قطعا دارای ارزش های انسانی زیادی هستید؛ بنابراین ارزش خود را کم ندانید و به جای افسوس خوردن، به ارزش زندگی فکر کنید و به فعالیت های مثبت و تأثیر گذار بپردازید تا تأثیر حضور خود را در عرصه های مختلف ببینید و احساس رضایتمندی از زندگی را تجربه کنید. حرف زدن دیگران پشت سرتان را هم برای خود امری بزرگ نکنید! ما با معیارهای دیگران زندگی نمی کنیم، هیچ کسی نمی تواند بدون آن که شرایط فرد دیگری را داشته باشد درباره وی قضاوت کند؛ مهم آن است که خودتان احساس ارزشمندی بکنید و از زندگی راضی باشید. همچنین ملاک تان را قضاوت های دیگران قرار ندهید، شما هیچ گاه نمی توانید همه را از خود راضی نگه دارید.

---

## سر هر چیز کوچکی با همسرم مشاجره می کنیم

مصلح میرزایی
روانشناس بالینی از انستیتو روان‌پزشکی

**مردی هستم ۲۶ ساله که حدود ۲۲ ماه است ازدواج کرده ام. با همسرم که ۲۰ ساله است، اصلا سازش ندارم و سر هر چیز کوچکی بینمان مشاجره اتفاق می افتد و در جواب به من می گوید: «نامرد» که این کلمه خیلی من را به هم می ریزد. لطفا راهنمایی کنید تا کمتر مشاجره کنیم.**

اوایل هر ازدواجی از یک منظر می تواند دوران اصطکاک و درگیری قلمداد شود. در این دوران، افراد سعی می کنند هر چه می توانند طرف مقابل را شبیه خود کنند، یا به خواسته های خود نزدیک کنند اما این تلاش در بیش از نیمی از موارد موفقیت آمیز نیست. یعنی فرد با هر کسی ازدواج کند، طرف مقابل در بیش از نیمی از موارد با وی اختلافات حل نشده خواهد داشت. اگر زوجین به این نتیجه برسند که طرف مقابل شان را با وجود این مشکلات همچنان دوست داشته باشند و روی جنبه های مثبت او تمرکز کنند، به تدریج این دوران گذار از ازدواج را طی می کنند و از آن به بعد، با وجود اختلاف های معمول، عمیقاً در صدد تغییر یکدیگر برنمی آیند و این، راز ازدواج های موفق است. درباره مسئله ای که مطرح کرده اید باید دید که مشکل اصلی و اساسی شما چیست که باعث مشاجره تان می شود؛ آن هم به قول شما سر هر چیز کوچکی! البته از نظر من آن ها چیزهای کوچکی نیستند، به هیچ وجه. و اگر فکر کنید آن ها اهمیت زیادی ندارند و از طرفی دیگر مثلا همسرتان به آن مسائل خیلی حساس باشد این نقطه شروع حل نشدن مسئله است. شاید همین که فرمودید از شنیدن کلمه نامرد خیلی به هم می ریزید، مصداقی از این تفاوت دیدگاه باشد. یعنی از نظر شما گفتن این کلمه خیلی بد است؛ ولی از نظر همسرتان ممکن است فقط بیان یک دلخوری باشد. البته، گفتن این کلمه به شما درست نیست، به این دلیل که از نظر شما توهین آمیز است و مطمئناً شما هم در مقابل این رفتار واکنش نشان می دهید که معمولاً واکنش مردان در این مواقع یا خشم شدید و سرکوب کننده است یا بی اعتنایی به همسر و در لاک خود فرو رفتن که هر دو، مشکل را تداوم می بخشد و این مشاجرات نه پایانی دارد و نه نتیجه ای مطلوب. راه برون رفت از این مسئله، این است که نگذارید گفت و گوها با خشم زیاد شروع شود چون در این صورت در ۸۶ درصد مواقع گفت و گو با خشم هم تمام می شود. علاوه بر این، اگر هم یک یا هر دو زوجین خشم و طغیان نشان دهند، طرف مقابل باید پرچم سفید را بالا ببرد و به قول برخی روان شناسان ترمز کند! یعنی طرف مقابل را در میانهٔ خشم به هر وسیله ای آرام کند یا نشان دهد که نمی خواهد وضعیت بدتر از این شود. مخلص کلام این که یادگیری این رفتارها به آموزش تحت نظر مشاور زناشویی و تمرین و تکرار مداوم نیاز دارد.

---

## خانواده ام همیشه من را با دختر خاله ام مقایسه می کنند



هادی غلام محمدی
دانشجوی دکترای مشاوره دانشگاه شهید چمران

**دختری پانزده ساله ام که خانواده ام برایم همه چیز تهیه می کنند؛ اما همیشه من را با دختر خاله ام مقایسه می کنند که همسن خودم است. این موضوع به شدت آزارم می دهد و اعتماد به نفسم را می گیرد و البته او بهترین دوست من است؛ اما این مسئله باعث شده است از او متنفر شوم و همیشه حس می کنم در حضور او کسی به من توجه نمی کند و البته از شانس بد با او در یک مدرسه و یک کلاس هستم و همیشه استرس این را دارم که مبادا در مقابل او کم بیاورم.**

مقایسه یکی از رفتارهای مخربی است که والدین دانسته یا ندانسته و بدون توجه به آثار زیان بار تربیتی و تاثیرات منفی آن بر سلامت روان فرزندشان، بارها از آن استفاده می کنند. حال آن که مقایسه نه تنها هیچ اثر تربیتی خاصی ندارد؛ بلکه مشکلات روان شناختی عدیده ای را نیز ایجاد می کند. مقایسه باعث ایجاد حس تنفر، کاهش اعتماد به نفس، کاهش عزت نفس، اضطراب و افسردگی، حسادت و نشخوار فکری می شود و به عبارتی روح فرد را آزرده می سازد. در پاسخ به شما بزرگوار باید گفت: احساس بدی که در نتیجه این مقایسه در شما ایجاد شده است، قابل درک است؛ اما برای رهایی از این احساس بد و کاهش اعتماد به نفسی که ایجاد شده است باید اقدامی انجام داد، قطعا تنفر شما از دختر خاله تان و این که بخواهید حس بدی نسبت به وی داشته باشید، راه چاره نیست. به جای آن سعی کنید فضایی مبتنی بر گفت و گو در خانواده ایجاد کنید به نحوی که بتوانید درباره این موضوع با والدین تان صحبت کنید و از احساس بد خودتان بر ایشان بگویید. بر ایشان توضیح دهید که وقتی با دختر خاله تان مقایسه می شوید چقدر احساس تان نسبت به خودتان، دختر خاله تان و خود و والدین تان بد می شود. این ارتباط و فضای مبتنی بر برون ریزی عواطف و احساسات و گفت و گو، می تواند به شما کمک کند که:

* به خانواده تان بینش دهید. شاید آن ها نسبت به رفتاری که انجام می دهند آگاهی ندارند و نمی دانند که چه می کنند.
* خواسته ها، نیاز ها، عواطف و احساسات تان را مطرح کنید شاید آن ها نسبت به رفتار خود آگاهی دارند ولی از تاثیری که این رفتار بر شما می گذارد، آگاه نیستند.

نکته پایانی این که هیچ فردی کامل نیست و همه ما نقاط ضعف و قوتی داریم. پس روی نقاط قوت خود تمرکز کنید.

---

## مادرم اصلا به من اعتماد ندارد

**دختری ۱۷ ساله ام. مادرم سر هر موضوع کوچکی فحاشی می کند. دیگر نمی توانم رفتارهایش را تحمل کنم چون با بعضی حرف هایش واقعا مرا می رنجاند و اصلا به من اعتماد ندارد. فکر می کنم تنها راه حل ازدواج است چون می خواهم از او دور باشم. لطفا کمکم کنید.**

راهله فارسی
مشاور

شما در سن نوجوانی قرار دارید و وجود تعارض و اختلاف سلیقه بین نوجوان و والدین به دلیل شرایط خاص نوجوانی، امری طبیعی است اما مدیریت این شرایط به مهارت کافی نیاز دارد. در این شرایط نوجوان و والدین به شناخت بیشتر همدیگر نیاز دارند. از سویی شما باید بدانید والدین هر کاری می کنند به خاطر عشق و علاقه به فرزندشان است. اگر گاهی توهین و تحقیری انجام می گیرد، نشانه ناتوانی والدین در حل مسئله است نه چیز دیگری. اگر شما به عنوان نوجوان همیشه قصد و هدف واقعی والدین خود را بدانید با اطمینان و احساس بهتری با آن ها رابطه ای منطقی برقرار می کنید و چنین ارتباطی موجب آرامش و برآورده شدن توقعات دو طرف خواهد شد.

#### چگونه رابطه بهتری با مادرم داشته باشم؟

یکی از بهترین کارهایی که می توانید انجام دهید این است که خودتان را به دنیای کیفی ایشان نزدیک تر کنید یعنی ترس های مادر را بیشتر ببینید و بیشتر درک کنید. از او بخواهید از خاطرات نوجوانی اش برایتان بگوید تا بتوانید متوجه شوید که مادرتان از چه چیزی می ترسد و نگران است چون پشت پرخاشگری، ترس از دست دادن است. قابلیت ها و توانایی های خود را به مادر بگویید و در مواقعی هم این قابلیت ها را به او نشان دهید و احساس ناامنی را از ایشان دور کنید. از مادرتان بخواهید رفتارهایی که از شما سر می زند و ایشان را ناراحت یا عصبانی می کند، مطرح کند. شاید با تغییر رفتار شما این توهین ها کمتر شود. به ارتباط کلامی بین خودتان و مادر دقت کنید. شاید وقتی مادر از شما خواسته ای دارد یا می خواهد مطلبی را به شما بگوید، حالت تدافعی می گیرید و حتی پاسخ هایی که به مادر می دهید با لحن نامناسب است یا در مواقعی با بی محلی کردن به مادر، احساس بی اهمیت بودن به او می دهید و مادرتان برای ابراز وجود چون با مهارت مربوطه آشنایی ندارد، دست به توهین و پرخاشگری می زند تا شاید بتواند شما را کنترل کند.

#### آسیب های ازدواج در این شرایط

شما الان در سن نوجوانی هستید و هنوز نمی توانید انتخاب درستی داشته باشید به خصوص که الان می خواهید از ازدواج به عنوان راهی برای فرار از خانه استفاده کنید. برای ازدواج ابتدا باید به شناخت خودتان برسید این که نیازها و خواسته های تان چیست و بعد از شناخت خود، می توانید ازدواجی خوب داشته باشید. بعد از شناخت بهتر خود، لازم است مهارت های ارتباطی را هم یاد بگیرید تا با طرف مقابل تان ارتباط مطلوب تر برقرار کنید و یک ازدواج منطقی داشته باشید.