



نکات یک روان شناس درباره این صحبت وزیر علوم: عاشق شوید اما با دقت!

عاشقی دقت می‌خواد

رضا یعقوبی، مشاور خانواده



تمام دانش آموزانی که از دوره متوسطه وارد دانشگاه می شوند، ناگهان در محیط کاملاً متفاوتی قرار می گیرند. معمولاً دانشجویان وارد کلاس هایی می شوند که دختر و پسر حضور دارند و کلاس ها مختلط است. دانشجو در اوج سن جوانی با تعداد زیادی دانشجوی هم سن و سال از جنس مقابل مواجه می شود. این اتفاق، می تواند احساسات کاذبی را ایجاد کند چرا که دانشجو دقیقاً در شرایط سنی قرار دارد که نیاز به ارتباط با جنس مقابل دارد و طبیعی است که هر عامل محرکی می تواند این احساسات را تشدید کند. به دلیل اهمیت ازدواج در دوران دانشجویی و به بهانه صحبت های اخیر وزیر علوم، توجه به چند نکته ضروری است که در ادامه به آن اشاره می شود.

● پیش نیازهای ازدواج دانشجویی

بسیار اتفاقی می افتد دانشجویی که با علاقه به درس و ادامه تحصیل وارد دانشگاه شده،

● به دلیل گرفتار شدن در مسائل عاطفی، از

درس و تحصیل فاصله گرفته است. هر چند ازدواج سالم ترین راه را برای پاسخ به این

از رابطه زناشویی با همسر م می ترسم



دختری هستم که هشت ماه است نامزد کرده ام. مشکلی که دارم این است که همسر م خیلی حساس هستند. وقتی از من رابطه می خواهند، من به دلیل ترسم قبول نمی کنم. ایشان از من دلخور می شوند و قهر می کنند. من چه رفتاری باید داشته باشم؟



زهرا بهرامی

روان شناس بالینی از دانشگاه علامه طباطبائی

دوست ارجمند سلام
ترس از رابطه جنسی، آن هم در اوایل ازدواج، در جامعه ما غیر عادی نیست. بسیاری از خانم ها، همانند شما به دلیل سبک تربیتی و وجود تابوهای فرهنگی در ست یا غلط، از این موضوع هراس دارند.

● اولین گام، کسب آگاهی است

در حقیقت زمانی که شناخت وجود نداشته باشد، ترسیدن، اولین واکنش خواهد بود. برای کنار گذاشتن این ترس، اولین قدم کسب آگاهی در این زمینه است. اطلاعاتی که اطرافیان و منابع غیر متخصص در اختیار شما قرار می دهند، بیشتر ناقص و مخرب است تا راه گشا؛ به علاوه رابطه جنسی موضوعی بسیار خصوصی میان شما و همسر تان است؛ بنابراین بهترین امین مشکل شما، متخصص و درمانگر روابط جنسی است. فردی که به شما آگاهی کافی در باره جسم و روان در رابطه جنسی بدهد. در واقع مراجعه به آگاه ترین مرجع در این زمینه، بهترین شیوه حل مشکل شماست.

● باید بصور باشید

برداشتن اهرم ترس از روی ذهنیت

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا پاره ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiSalam) یا شماره ۰۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

ارتباط

باصفحه خانواده ومشاوره

های شخصیتی، نیاز هاو تمایلات نیز تفاوت های آشکاری دارند. بدون شناخت این تفاوت هانمی توان یک رابطه دراز مدت راتحمل کرد. مفهوم ازدواج بارابطه ای بلندمدت همراه است نه رابطه ای کوتاه مدت. روابط دراز مدت ملزوماتی دارند که شاید ابتدا چندان مهم به نظر نرسند مانند تعهد، وفاداری ومسئولیت پذیری اما با گام گذاشتن در این ارتباط، اهمیت خود را نشان می دهند. ازدواج بمفهوم مهم «تغییر نقش» شروع می شود،تغییر نقشی بانام «همسر» که وظایف ومسئولیت های متفاوتی را به همراه دارد. بیشتر افرادی که ازدواج می کنندیا قصد ازدواج دارند، هنوز در دنیای مجردی خودشان سیر می کنندو به دنبال فردی می گردند که برایشان مادری یا پدیری کند اما چنین چیزی امکان پذیر نیست وخیلی زود ناکام می شوند.

● عشق به تنهایی کافی نیست

عشق وعلاقه به تنهایی برای ازدواج کافی نیست! یکی از ملاک های شروع وتداوم رابطه زناشویی، عشق وعلاقه به طرف مقابل است که کشش لازم را برای شروع رابطه ایجاد می کند اما کافی نیست. باید به مسائل مهمی مانند: اهداف، موقعیت اجتماعی، دیدگاه های مذهبی، موقعیت اقتصادی، نگرش به جنس مقابل و... هم توجه کرد. ملاک های دیگر که زمینه ایجاد یک رابطه ماندگار و رضایت بخش را فراهم می کند. در این نوشتار درصددیم به عواملی بپردازیم که می تواند در یک انتخاب آگاهانه، منجر به ازدواجی موفق شود به خصوص در دوران دانشجویی که بعضی از دانشجویان در گیر مسائل عاطفی می شوند.

● جنس مخالف را بشناسید

در قدم اول، دختر وپسر علاوه بر تفاوت های جسمی که بایکدیگر دارند در ویژگی

وزیر علوم در جایی گفته است: «معمولاً دانشجویان در دوران دانشجویی چند باری عاشق می شوند، من یک بار عاشق شدم که منجر به ازدواج شد.» دکتر «منصور غلامی» درباره عاشق شدن در این دوران ادامه داده است: «دوره خوبی است، دانشجویان با دقت عاشق شوند و خیلی الکی عاشق نشوند».

آیا خانواده از شما حمایت می کنند؟ پدر و مادر تان چه نظری درباره ازدواج شما دارند؟ آیا هم اکنون مشغول به کار هستید؟ بررسی این شرایط می تواند به شدت ازدواج شما را تحت تاثیر قرار دهد پس بی تفاوت از کنار آن ها نگذرید و به آن ها فکر کنید. بررسی همین شرایط توسط دختر ها هم لازم است و این که آیا شرایط ازدواج برای شان فراهم است یا خیر؟

● قبل از ازدواج دلبسته نشوید

مراقب باشید که نیاز شما برای داشتن یک ارتباط عاطفی، باعث دلبستگی شما به جنس مقابل نشود. دلبستگی قبل از ازدواج باعلاقه مندی خیلی فرق می کند. علاقه مندی باعث می شود انرژی لازم را برای ادامه به ازدواج پیدا کنید و همه جوانب را بسنجید اما دلبستگی قبل از ازدواج باعث می شود هیجانی تصمیم بگیرید و چشم تان را روی حقایق ببندید. راه چاره این است که قبل از ایجاد تعهد در رابطه از صمیمیت زیاد خودداری کنید. رعایت مرزهای عاطفی قبل از ازدواج مانع از دلبستگی افسار گسیخته می شود.

● نقش اصلی همسر تان را بپذیرید

به طور مثال اگر تصور می کنید فرد تنهایی هستید و این روز ها احساس دلنگنی می کنید، اگر دچار افسردگی هستید یا از یک مشکل عصبی رنج می برید، به ازدواج پناه نبرید چون ممکن است مشکلات تازه ای برایتان ایجاد کند. همسر شما قرار نیست جای هیچ کس دیگر از زندگی تان پر کند مگر جای خودش را که همان همسر است. اگر فکر می کنید همسر تان قرار است جای مادر، پدر، خواهر، برادر، معلم یا فرد دیگری را پر کند، بدانید که از نقش اصلی خود یعنی همسر دور شده اید و پس از مدتی دچار مشکل خواهید شد.



فرسان روزنامه صبح ایران

شنبه ۲۳ آبان ۱۳۹۶، ۲۵ صفر ۱۴۳۹، شماره ۱۹۶۸۲

امام صادق (ع) می فرماید: از دو خصلت تنبلی و بی حوصلگی بپرهیز که این دو مانع بهره گیری تو از دنیا و آخرت می شود.

بر گرفته از مفاتیح الحیاء، کار و تلاش

سه شنبه ها: از دنیای روان شناسی

بحران میان سالی در مردها!

تنها زنان نیستند که دوران یائسگی را تجربه می کنند، مردان هم یائسه می شوند؛ با این تفاوت که یائسگی مردان یا «آندروپاز» چندان تعریف شده نیست اما بیماران علایم مشخصی از خود بروز و به درمان پاسخ نشان می دهند. «میگنا» در این باره می نویسد: منظور از یائسگی در مردان، افزایش سن همراه با کاهش پیش رونده سطح هورمون مردانه یا همان «تستوسترون» است؛ وقتی غلظت تستوسترون خون در افراد مسن، کمتر از میزان حداقل در افراد جوان باشد، آن را یائسگی مردانه یا کم کاری غدد جنسی می نامند. کاهش میزان تستوسترون خون در مردان از حدود ۳۰ سالگی شروع و پس از آن، تقریباً هر سال یک درصد از میزان تستوسترون خون کاسته می شود. در هفت درصد مردان ۴۰ تا ۶۰ ساله و ۷۰ درصد مردان ۷۹ تا ۷۰ ساله، میزان تستوسترون خون کمتر از حداقل آن در افراد جوان است. یائسگی مردانه با تغییرات شیمیایی- فیزیولوژیک و هورمونی همراه است و بر زندگی شخص تأثیر می گذارد. در این سن اطرافیان باید از نظر روحی و روانی مراقب شخص باشند. همچنین خود فرد می تواند با توجه به طرز فکرش این دوران را به تغییرات منفی یا مثبت تبدیل کند. مردان در این دوره (سن بحران میان سالی و یائسگی) بیشتر وزن شان بالامی رود، تغییرات روحی واجتماعی پیدا می کنند، توده عضلانی شان کم می شودو احساس استرس و افسردگی وجودشان را فرامی گیرد؛ گاهی احساس ضعف می کنند، ساعت خواب شان عوض می شودو همچنین دچار ناتوانی جنسی خواهند شد. از دیگر علایم یائسگی مردان، گرگرفتگی، کاهش حافظه، بی حوصلگی وخستگی، افزایش تحرک پذیری، تکرر ادرار به خصوص در شب، ریزش مو، دردهای استخوانی ویبوست است. البته نکته ای را باید یادآوری کنیم، مردانی که دوست دارند همیشه جوان باشند این سن برایشان سن بحران است و بر رو حیات شان تأثیر بدتری دارد اما مردانی که از قبل با این دوره و مقتضیاتش آشنایی داشته باشند، آن را سن بحران تلقی نمی کنند و می توانند زندگی جدیدی را یا شادی ونشاط ادامه دهند؛ این تغییرات هیجانی- روحی و جسمی برای آماده سازی آن ها جهت ادامه زندگی (مرحله دوم) مفید است. بنابر این شناسایی علایم اصلی کاهش تستوسترون در مردان می تواند برای ورود به این مرحله زندگی کمک کننده باشد؛غیر از آن چه گفته شد، کاهش قدرت عضلانی، تغییر در رفتار، کاهش توان عملکرد فیزیکی و گاهی ذهنی و افسردگی از دیگر نشانه هایی است که با شروع یائسگی در مردان بروز می کند و اغلب به بالا رفتن سن نسبت داده می شود؛ در نتیجه مردان اغلب به فکر راه چاره و درمان نمی افتند و این دوره را به تنهایی و با رنج مضاعف تحمل می کنند.



دل به درس نمی دهم وعاشق فوتبالم



پسری ۱۵ ساله ام، استرس درس خواندن دارم وعاشق فوتبالم. با این که خانواده ام اصرار می کنند اما دل به درس نمی دهم بـا وجود این، استرس امتحان ها را دارم. لطفا بررسی کنید.



احترام اسماعیل زاده

روان شناس عمومی

برادر گرامی،
ظاهرا دچار تعارض شده اید. از یک طرف دوست دارید در س هایتان را بخواهید و از طرفی هم به فوتبال بپردازید. شما نیاز دارید بین زمان درس خواندن و فوتبال بازی کردن تعادل برقرار کنید تا دچار استرس نشوید. در ادامه توصیه هایی به شما دارم و مسئله تان را بیشتر بررسی می کنیم.

● اصول مدیریت استرس تان

گفته اید استرس امتحان هایتان را دارید. ممکن است یکی از دلایلی که دل به درس نمی دهید، همین استرس تان باشد. توجه داشته باشید استرس به خودی خود، نه مثبت است، نه منفی و در حقیقت پاسخ طبیعی بدن در بحث ها، جدل ها، تهدیدها و تحریک هاست. پاسخ بدن به فشار روانی و استرس زمانی موجب ناراحتی می شود که: ۱- مدت استرس طولانی باشد. ۲- بارها تکرار شود. ۳- همراه با فشار و تحریک باشد. با توجه به این که استرس و فشار روانی دو جـه فیزیولوژیک و روانی دارد، می توان به روش های گوناگون، استرس منفعل کننده را به استرس محرک و انرژی زا تبدیل کرد: ۱- خود را باور داشته باشید. اگر خود را برای امتحان به طور کامل آماده و از فرصت ها استفاده کنید، دلیلی برای نگرانی و دلبا پسری در باره توانایی های تان نیست. ۲- برای موفقیت تلاش و سعی کنید همه چیز را در حد اعتدال نگه دارید. ۳- هرگز خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.

● بین درس و فوتبال تعادل برقرار کنید

با برنامه ریزی چه در زمینه درسی و چه در زمینه فوتبال و با استفاده از توانایی ها و در نظر گرفتن ضعف ها و قوت های خود به عنوان معیار مهم در رسیدن به هدف قدم بردارید. وقتی در برنامه ریزی به موفقیت های دیگران تکیه می کنید، بیشتر مواقع ممکن است انتظارات نامعقولی ایجاد شود که یا بیش از توانایی شماست یا کمتر از آن. البته ممکن است انتظارات و توقعات نابه جا از طرف دیگران به خصوص والدین موجب ایجاد استرس شود. در این صورت لازم است عملکرد خود را بازبینی کنید زیرا خود بهترین قاضی موفقیت های تان هستید و باید بر اساس آن برنامه ریزی کنید.

● با خانواده صحبت کنید

همچنین با خانواده تان صحبت کنید و اگر واقعا در فوتبال، استعداد دارید این نکته را در نظر بگیرید و با برنامه ریزی و سخت کوشی برای موفقیت در هر دو حوزه، برنامه ریزی کنید.