۷ باور رایج اما نادرست دختر و پسرهای دم بخت درباره ازدواج

# این هندوانه سربسته نیست!

نگار مظلوم حسینی | دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی

مشاوره ازدواج

**باورهای رایجی درباره ازدواج در جامعه ما وجود دارد. بگذارید چند مثال برای تان بیاورم: «ازدواج، هندونه سربسته است»، «پیشونیت باید بلند باشه تا خوشبخت بشی»، «تا نری زیر یک سقف، معلوم نمیشه که طرف مقابلت چه اخلاق هایی داره» و.... قبل از هر چیز باید دانست هر باوری که در ذهن ما وجود دارد، ریشه و گذشته ای دارد. شاید ریشه این دسته از باورها در این تفکر باشد که ازدواج قابل پیش بینی نیست اما باید دانست که این هندوانه سربسته نیست! دانش امروزه ما در زمینه مشاوره قبل از ازدواج بر مبنای پژوهش هایی بنا شده است که تا حد زیادی از ازدواج های ناموفق درس گرفته اند. باورهای نادرست زیادی در بین بعضی دختر و پسرهای در آستانه ازدواج وجود دارد که می تواند مشکل ساز باشد. در این نوشتار و به بهانه بیشتر شدن ازدواج ها در این ایام مبارک، به بعضی از رایج ترین این باورها اشاره می کنیم.**

عکس تزئینی است

### ۱ ازدواج به درمان بیماری روانی کمک می کند

ریشه این باور تحت تاثیر این فرضیه نادرست است که مشکلات جنسی، علت بیماری های روانی اند. پس اگر خلاء جنسی فرد پر شود، این موضوع باعث بهبود فرد خواهد شد! خانواده هایی که چنین باوری دارند، فرزند بیمار خود را تشویق به ازدواج می کنند. برای این قبیل خانواده ها باید توضیح داد که درمان فرزندشان روان درمانی و دارو درمانی است نه ازدواج! در واقع گاهی ازدواج موجب بدتر شدن حال این افراد هم می شود زیرا ازدواج یک تغییر بزرگ در زندگی افراد است و هر تغییری حتی نوع مثبت آن استرس زاست و نیاز به تطابق دارد که برای یک بیمار روانی، کار دشواری است.

### ۲ ازدواج حل کننده مشکلات است

برخی ازدواج را پایانی برای تمامی مشکلات و شروع خوشبختی می دانند. این باور رایج، نادرست است. ممکن است ازدواج، پایان بخش مشکلات تجرد باشد ولی همان طور که گفته شد نیاز به تطابق دارد. اگر فردی با این دید ازدواج کند که از فردای روز عروسی همه مشکلات تمام می شود، بعد از دیدن واقعیات زندگی مشترک احساس ناامیدی می کند. ممکن است از زندگی مشترک خود دلسرد شود یا فکر کند ازدواج مناسبی نداشته که این مشکلات به سراغش آمده است. با این حال، اگر دید واقع بینانه ای به مقوله ازدواج و زندگی مشترک داشته باشد، خود را برای شروع زندگی مشترک از لحاظ روانی تجهیز می کند و شانس موفقیت او در ازدواج بالا می رود.

### ۳ قیافه طرف مقابل عادی می شود

اگرچه معیارهای زیبایی نسبی است و هر فردی بنا به سلیقه شخصی خود معیارهای متفاوتی دارد و اگر زیبایی به عنوان تنها ملاک مد نظر قرار گیرد مشکل ساز می شود ولی واقعیت این است که زوج ها باید تا اندازه ای برای هم جذابیت داشته باشند و به اصطلاح ظاهر هم را بپسندند تا به ازدواج با یکدیگر رغبت پیدا کنند. نکته ای که این جا وجود دارد، این است که چهره زیبا در طول سالیان زندگی مشترک به مرور عادی می شود اما این اتفاق متاسفانه درباره قیافه زشت صادق نیست. جذابیت نداشتن جسمانی همسران برای هم، زمینه ساز مشکلات بسیاری از جمله خیانت است.

### ۴ شانس فقط یک بار در خانه آدم را می زند

اعتقاد به این باور موجب می شود که فرد در فرایند تصمیم گیری تحت فشار (به دلیل تصور این که شانس فقط یک بار در خانه آدم را می زند) قرار گیرد و نتواند جوانب امر را به درستی بسنجد. ترس و اجتناب حاصل از این تفکر، باعث می شود فرد عجولانه به شخصی که شناخت کافی از وی ندارد، پاسخ گوید زیرا اگر به این موقعیت جواب مثبت ندهد، شرایط بهتری هم سر راهش قرار نمی گیرد. دادگاه های خانواده پر از افرادی است که با این باور غلط ازدواج کرده اند. همیشه به یاد داشته باشیم که گاهی مجرد ماندن، گزینه بهتری از داشتن ازدواج ناموفق است.

### ۵ با لباس سفید برو و با کفن برگرد

اگرچه این باور در نسل جوان امروزی کمتر شایع است اما متاسفانه باز هم شاهد هستیم که برخی افراد از زجر زندگی زناشویی ناموفق به خودکشی، خودسوزی، خیانت یا فرار از خانه روی می آورند. علاوه بر آن، اگر فردی خود معتقد به این باور نباشد اما در خانواده ای بزرگ شده باشد که این باور را داشته باشند، از نظرش ازدواج عملی اضطراب برانگیز است. این فرد می تواند از ازدواج اجتناب کند یا بعد از ازدواج با داشتن حس تنهایی و حمایت نشدن از سوی خانواده، نقش سلطه پذیر و منفعلی را ایفا کند. این نوشته به منزله تاییدی بر طلاق نیست یا قصد ترویج آن را ندارد بلکه بهتر است این طور گفته شود که «چه خوب است که وقتی با لباس سفید به خانه بخت می روی تا آخر عمر زندگی مشترک با دوامی داشته باشی اما اگر گرفتار همسر بیمار، آزاردهنده یا نااهل شدی، برگشتن به خانه پدری بهتر از برگشتن با کفن است.»

### ۶ خوشگل ها مال مردم هستند

این باور که افراد زیبا قابل اعتماد و وفادار نیستند، موجب اجتناب از این افراد می شود. به طور کلی چسبیدن به یک ملاک و در نظر نگرفتن عوامل دیگر موجب بروز مشکل در تصمیم گیری می شود که در این موضوع خاص هم صدق می کند. بنابراین با این تصورات اشتباه، گزینه های ازدواج تان را خط نزنید.

### ۷ عشق برای خوشبختی کافی است

در بررسی این باور ابتدا باید بین عشق و علاقه تمایز قائل شویم. عشق به معنای علاقه شدید و خواستن بی اندازه همراه با شیفتگی به طرف مقابل است. این احساس می تواند به احساسات خوشایندی مانند تعلق، سرخوشی و لذت منجر شود. گردوغبار ناشی از این هیجان مثبت مانع دیدن واقعیت می شود. افراد عاشق، اغلب تحت تأثیر عواطف مثبت شدید، دچار تحریف اطلاعات می شوند. در این وضعیت برخی اطلاعات مربوط به معشوق رنگ می بازد، برخی پررنگ و برخی دیگر کم رنگ می شود. بنابراین فرد عاشق از دسترسی به اطلاعات ناب محروم است. پس می توان این طور نتیجه گرفت که عشق قبل از ازدواج تا حدی چالش برانگیز است، در حالی که علاقه مند شدن به فرد قبل از ازدواج مشکلی ایجاد نمی کند. چه بسیار افرادی که به شخصی علاقه مندند اما با وجود این علاقه، از توانایی قضاوت درست نیز برخوردارند یعنی طرف مقابل را با ضعف ها و امتیازاتش می بینند. این گروه می توانند انتخاب مناسبی داشته باشند. سه مرحله مناسب برای ازدواج عبارت اند از: آشنایی، علاقه و بعد از آن عشق. در خوش بینانه ترین حالت، علاقه قبل از ازدواج به گذشت، همراهی و انعطاف پذیری می انجامد و می تواند روند یک ازدواج معقول و شادمان را تسریع کند و گرنه زندگی مشترک را به شدت تهدید خواهد کرد.

مصاحبه

گفت و گویی کوتاه با ارائه دهنده آمارهایی عجیب درباره پردرآمد ترین شغل ها در ایران

## تدریس کنکوری زیست شناسی، پنجمین شغل پردرآمد در ایران؟!

مجید حسین زاده
روزنامه نگار

انتشار آمارهایی درباره پردرآمدترین شغل ها در ایران، انگلیس و آمریکا در یک همایش، بازنشر قابل توجهی در سایت ها و شبکه های اجتماعی داشت. ظاهرا در همایش آشنایی با مشاغل پردرآمد ایران و برخی کشورهای جهان، مدیر شعبه سازمان تجاری سازی فناوری و اشتغال دانش آموختگان جهاد دانشگاهی فارس درباره مشاغل پردرآمد در ایران گفته است: «بر اساس مطالعات علمی انجام شده در سال ۹۳، جراحان پلاستیک و قلب، دندان پزشکان فوق تخصص، طراحان لباس و مدرسان کنکور زیست شناسی در صدر مشاغل پردرآمد ایران قرار داشتند.» اکبر زاهدیان در ادامه گفته است: «طبق مطالعات انجام شده در آمریکا، پزشکان متخصص و جراحان و روان شناسان و پزشکان عمومی، بیشترین میزان درآمد را کسب می کنند اما بالاترین میزان درآمد در انگلستان به مدیران بازاریابی، مدیران و مقامات ارشد شرکت های مالی، کارگزاران مالی و... تعلق دارد.» (منبع خبر: عصر ایران) در ادامه در گفت و گویی با این مسئول، پیگیر جزئیات این آمارها و منابع آن شدیم.

**آیا عدد دقیقی از میزان درآمد این مشاغل پردرآمد هم منتشر شده است؟**

از عدد دقیق درآمدهای این مشاغل که اطلاعی ندارم و فقط رده بندی اش اعلام شده است. ضمن این که این آمارها منبع دارد و بر اساس منابعی که از آن ها گرفته شده در این همایش ارائه شده است.

**به طور مثال، مقدور است که منبع این قسمت از آمار را که پنجمین شغل پردرآمد در ایران مربوط به مدرسان کنکور زیست شناسی است، معرفی بفرمایید؟**

از این موضوع اطلاع ندارم ولی منابع اش موجود است. وقتی در یک همایش معتبر چنین آماری منتشر می شود، مطمئن باشید که منابع هم ارائه شده است.

**به نظر شما این آمار درباره درآمد طراحان لباس و مدرسان کنکور زیست شناسی منطقی است؟**

اولا منابع همه آمارها مشخص است. ثانیا باید توجه داشت که نمی شود چنین آمارهایی را به همه نسبت داد. برخی از این افراد شاغل در این کارها، در این رده بندی قرار گرفته اند. در این بین، ممکن است که منابع دیگر، رده بندی های دیگری داشته باشند.

**با توجه به این که گفته اید این مطالعات در سال ۹۳ انجام شده، آیا تحقیق جدیدتری در این حوزه انجام نشده است؟**

من اطلاعی ندارم.

**آمارهای الکی که نباید جدی گرفته شود**

همان طور که در این مصاحبه خواندید، آمار پردرآمدترین مشاغل ایران که خیلی زود به یکی از پربازدیدترین پست های شبکه های اجتماعی تبدیل شد، در حد پیگیری مانه منبع دقیق و مشخصی دارد و نه توسط یک مسئول یا کارشناس بلندپایه یا کشوری مطرح شده است. بنابراین اگر جوانی با این فرض که به طور مثال، طراحی لباس هم اکنون چهارمین شغل پردرآمد در ایران است به سمت این شغل برود، معلوم نیست که چه سرانجامی در انتظارش خواهد بود. با این حال، این ماجرا یک بار دیگر این نکته را به همگان ثابت می کند که خبرها و آمارهای منتشر شده در شبکه های اجتماعی را نباید بیش از حد جدی گرفت و حتما نیاز به بررسی بیشتر و دقیق تر این آمارها برای برنامه ریزی وجود دارد.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

رابطه والدین و نوجوان

به جای دستور دادن پیاپی به نوجوان، مشکل را برایش توضیح دهید

متن: الهام یوسفی
تصویر: سعید مرادی

## دانش آموزم و تنبلی بر من غالب می شود!

**دانش آموز پایه دوازدهم و از خوانندگان صفحه خانواده و مشاوره روزنامه خراسان هستم. هر روز عزمم را جزم می کنم تا ساعت های زیادی را مطالعه کنم و تست بزنم ولی متاسفانه حتی به روزی سه ساعت هم نمی رسد. خیلی ناراحتم اما تنبلی بر من غالب می شود. ممنون می شوم اگر در صفحه تان راهنمایی ام کنید.**

عکس تزئینی است

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

دانش آموز گرامی برای موفقیت در هر کاری، علاقه و لذت بردن از آن مهم و ضروری است. اگر بناست بازدهی تان به بالاترین حد ممکن برسد، باید از درس خواندن لذت ببرید چرا که در این صورت، انگیزه شما افزایش خواهد یافت و ساعات مطالعه تان زیاد خواهد شد. همین موضوع باعث می شود به مطالعه عادت کنید و دیگر آن را کاری آزاردهنده و رنج آور نبینید. با توجه به اهمیت موضوع، راهکارهایی به شما پیشنهاد می شود تا از مطالعه لذت ببرید و خیلی راحت به درس خواندن حتی در ساعات طولانی عادت کنید.

**زندگی فقط برای تفریح نیست!**

اولین اقدام برای لذت بردن از مطالعه، تغییر زاویه دید و تغییر نگرش به درس خواندن است. بسیاری از افراد تصور می کنند زندگی فقط لحظه هایی است که در حال تفریح هستند یا لحظاتی است که در سفرند اما زندگی، لذت بردن از تک تک لحظه هاست. بعضی روزها ممکن است شاد باشید، بعضی روزها غمگین. بعضی روزها در کنار خانواده هستید و بعضی روزها در حال درس خواندن برای امتحان. همه این لحظات در کنار هم زندگی شما را می سازند.

**بدون وقفه مطالعه نکنید**

در فواصل و بازه های کوتاه زمانی و مناسب مطالعه کنید. سعی کنید از مطالعه کردن در یک بازه طولانی مدت و بدون وقفه خودداری کنید. توجه داشته باشید که درصد یادگیری و توانایی ذهنی شما پس از ۴۵ تا ۷۰ دقیقه مطالعه مدام به طور محسوس کاهش می یابد و سبب می شود از درس خواندن دلزده شوید.

**ابتدا درک کلی از مطلب کسب کنید**

با نظم و مرحله به مرحله پیش بروید. در زمان درس خواندن، ابتدا درک کلی از مطلب داشته باشید و سپس وارد جزئیات شوید. با این روش، امکان موفقیت شما بیشتر می شود. همچنین محیطی مناسب برای درس خواندن فراهم کنید. فراهم کردن محیط مناسب برای درس خواندن را در اولویت قرار دهید، مثلا اگر به سکوت احتیاج دارید، تلاش کنید مکانی دور از سر و صدا را برای درس خواندن مهیا کنید. همچنین هدف داشته باشید و همیشه آن را در مقابل خود ببینید. یکی از دلایل اصلی که باعث می شود افراد برای رسیدن به اهداف خود تلاش کافی نداشته باشند، این است که معمولا آن را دست نیافتنی می پندارند در صورتی که با برنامه ریزی و مدیریت صحیح، می توان به بسیاری از اهداف خود دست یافت. همچنین باید برنامه ریزی مناسبی داشته باشید. درس خواندن را به عادت تبدیل کنید. اگر ساعات مشخصی از روز را برای درس خواندن برنامه ریزی کنید، خیلی زود به آن عادت خواهید کرد. یک روش مناسب برای این کار، یادداشت کردن زمان در یک دفترچه مخصوص به این کار است.

**به خودتان پاداش دهید**

نقاط قوت خود را بشناسید. فهرستی از توانمندی های خود تهیه کنید و روزی چند بار با صدای بلند آن ها را بخوانید. به خودتان پاداش بدهید. پس از هر مطالعه رضایت بخش یا حل تمرین ها از خود تشکر کنید و برای انجام این کار، به خودتان پاداش دهید. این جایزه می تواند تماشای یک برنامه تلویزیونی یا تماس با یک دوست باشد.

**دست از سرزنش خودتان بردارید**

بیان مطالب ناامیدانه، انگیزه و آرامش روانی فرد را کاهش می دهد. برای رفع این مشکل، باید از ارتباط با افرادی که تفکر منفی دارند، اجتناب کنید و در خاتمه اگر در گذشته خوب مطالعه نکرده اید یا نتیجه خوبی به دست نیاورده اید، فقط به عنوان یک تجربه به آن نگاه کنید و خودتان را شماتت و سرزنش نکنید.