مروری بر رایج ترین انگیزه های نادرست بعضی دختر و پسرهای دم بخت برای ازدواج

این ۷ دلیل برای ازدواج کافی نیست

بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره ازدواج

بعضی از ازدواج ها با انگیزه های مختلفی که شاید بتوان گفت غلط و خودخواهانه بوده، شکل گرفته است. انگیزه هایی که بعد از مدتی می توانند تغییر کنند و دختر و پسری را به این نتیجه برسانند که ازدواج، اشتباه ترین تصمیم زندگی شان بوده است. توجه داشته باشید که اگر نگرش درستی درباره این نوع انگیزه ها وجود داشته باشد و ازدواج به صورت اصولی صورت گیرد، این انگیزه ها می تواند خوب هم باشد اما معمولا این گونه نمی شود. در خور ذکر است که اگر این دلایل به همراه یک سری پیش نیازهای دیگر برای ازدواج اصولی مد نظر قرار بگیرد، می تواند انگیزه خوبی هم باشد اما هیچ کدام شان به تنهایی برای داشتن یک ازدواج موفق کافی نیست. رایج ترین این انگیزه ها را در ادامه خواهید خواند.

۱ فقط به دنبال هیجان در زندگی ام هستم

گریختن از واقعیات زندگی یکی از دلایل بعضی از دختر و پسرهای دم بخت برای ازدواج است. بعضی از جوانان ازدواج می کنند نه به این دلیل که شخص مناسبی را برای ازدواج یافته اند بلکه در بیشتر مواقع به خاطر آن که بهانه ای برای دور شدن از مشکلات و واقعیات زندگی خود داشته باشند، متاهل می شوند. زندگی این گونه از افراد خالی از شور و اشتیاق و هدف است. آن ها به جای آن که راه حل مشکل را در وجود خود بیابند، با این تصور که با ورود فرد دیگری زندگی شان از کسالت بیرون خواهد آمد ازدواج می کنند اما غافل از این که با این ازدواج آینده شان را هم به خطر می اندازند.

۲ فقط به دنبال رفع نیازهای جنسی ام هستم

درست است که یکی از اهداف ازدواج تامین نیازهای جنسی است و امری طبیعی است اما به خاطر داشته باشید که این تنها دلیل برای ازدواج نیست. انتخاب شریک زندگی فقط برای این که نیازهای انسان را برطرف کند، با گذشت کمی زمان می تواند دردسرهای زیادی برای یک زندگی مشترک ایجاد کند.

۳ چون احساس می کنم هیچ کسی به من توجه نمی کند

برخی جوانان شاید با نخستین فردی که به آنان پیشنهاد ازدواج می دهد ازدواج می کنند. این گونه افراد به دلیل اعتماد به نفس پایین فکر می کنند که هیچ کسی به آن ها توجه نمی کند و به همین دلیل فرصت را غنیمت می شمارند و به اولین پیشنهاد ازدواج، پاسخ مثبت می دهند. باید توجه داشت که ازدواج شتاب زده، آثار سوء خاصی دارد که زن و شوهر بعد از ازدواج با آسیب های آن مواجه می شوند.

۴ چون از ترک فرد مورد علاقه ام احساس گناه می کنم

برخی جوانان که پیش از ازدواج با فردی رابطه طولانی مدت داشته اند شاید بدون عشق، تن به ازدواج می دهند فقط به دلیل احساس گناهی که تصور می کنند ترک کردن فرد مورد علاقه شان کار پسندیده ای نیست. هنگامی که جوانان به دلیل احساس گناه و عذاب وجدان با فردی ازدواج می کنند ثمری جز ناکامی و نابودی هر دو فرد در پی نخواهد داشت.

۵ فقط به خاطر فشار اطرافیانم ازدواج می کنم

تاثیراتی که دوستان، خانواده، جامعه و حتی عقاید دیگران بر ما تحمیل می کنند؛ عقایدی مانند این که زودتر باید سر و سامان بگیری، تا کی می خواهی مجرد بمانی؟ پیر شدی! و... نباید تنها دلیل ما برای ازدواج باشد. اگر دلیل اصلی ازدواج این موارد باشد، حاصل آن زندگی همراه با آرامش نخواهد بود چرا که توقع داریم بعد از ازدواج هم دیگران به کمک مان بیایند که شاید این گونه نشود.

۶ می خواهم فقط از تنهایی خلاص شوم

بسیاری از جوانان به دلیل این که تنها هستند یا از تنها ماندن هراس دارند یا این که مایوس هستند، تن به ازدواج می دهند اما در این شرایط معمولا فرد قادر به یک گزینش صحیح نیست و احتمال این که با شخص نامناسبی ازدواج کند، زیاد است. برخی جوانان تا آن حد از لحاظ عاطفی تهی هستند که امیدی به یک ازدواج موفق ندارند و به هر رابطه ای به امید ازدواج، دل خوش می کنند. در نهایت این گونه افراد گرفتار روابط محنت زا و غم انگیزی می شوند.

۷ می خواهم فردی مسئولیت مراقبت از من را به عهده بگیرد

فرار از رشد و بالندگی هم دلیل برخی جوان ها برای ازدواج است. بعضی از جوانان به این منظور ازدواج می کنند که فرد دیگری مسئولیت مراقبت از آن ها را به عهده بگیرد. این گونه افراد معمولا از لحاظ عاطفی به شریک زندگی خود وابسته می شوند. ازدواج هایی که اختلاف سنی فاحشی در آن دیده می شود، ازدواج هایی که مغایرت محسوسی در سبک زندگی دارند و همچنین ازدواج هایی که اختلاف طبقاتی در دو فرد وجود دارد از این دسته هستند.

یک شنبه ها
یک داستان، یک بیماری

نمیشه ازم دور نشی؟!

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

«کیمیا»، دختر شش ساله ای است که تک فرزند خانواده و بی نهایت به مادرش وابسته است به گونه ای که حتی با پدربزرگ و مادربزرگ و بقیه اقوام تنها نمی ماند و هر جایی که مادرش باشد، باید با او برود. او حتی برای حضور در تولد دوستانش هم حاضر نیست که مادرش برای دقایقی او را تنها بگذارد. کیمیا نمی تواند به راحتی دوست پیدا کند چون قادر نیست از مادرش دل بکند. جالب تر این که وقتی به مکان های هیجان انگیزی مانند پارک هم می رود، در تمام مدت زمان استفاده اش از وسایل بازی در پارک حواسش به مادرش است و اگر برای ثانیه هایی او را نبیند، دچار استرس زیادی می شود. مادر کیمیا می گوید که فرزندش مدام دنبالش راه می رود و نگران اوست و می گوید که کجا می روی؟ چرا من را نمی بری؟ و.... حالا و این روزها که کیمیا را به پیش دبستانی برده اند، مدام گریه می کند و به هیچ عنوان در آن جا نمی ماند و می گوید که مادرش نیز باید همراه او سر کلاس و دقیقا کنارش بنشیند، در غیر این صورت در مدرسه نمی ماند و با جیغ و گریه نظم مدرسه را به هم می ریزد.

اختلال اضطراب جدایی

اضطراب جدایی نوعی اختلال است که در آن کودک به علت جدا شدن از خانه یا از افرادی که به آن ها وابستگی عاطفی زیادی دارد مانند پدر و مادر، پدربزرگ و مادربزرگ، خواهران و برادران یا خاله، دایی، عمو و عمه به شدت مضطرب می شود. اضطراب جدایی می تواند در جنبه های مختلف زندگی (مثلا در عملکرد تحصیلی یا اجتماعی یا روابط اش با همسالان) نابه سامانی شدیدی به وجود آورد. شایان ذکر است که این اختلال، قابل درمان است.

از این که پشت کنکور ماندم پشیمان شدم

پسری پشت کنکوری ام. امسال کنکور دادم و نتیجه ام بد نشد اما به اصرار والدینم که ۳ رشته پرطرفدار تجربی را می خواستند، مجبور شدم امسال پشت کنکور بمانم. بیشتر روزها خیلی کم درس می خوانم و بعضی روزها اصلا حال و هوای درس خواندن ندارم وقتی به بقیه دوستانم فکر می کنم که الان دانشجو هستند و مجبور نیستند که خودشان را در خانه حبس کنند، از تصمیم ام برای ماندن پشت کنکور پشیمان می شوم. آیا افسرده شده ام؟

نجمه عابدی شرق | دانشجوی دکترای تخصصی روان شناسی بالینی

مشاوره تحصیلی

این که شما به دلیل دست نیافتن به موفقیت در رشته دلخواه تان احساس نارضایتی کنید، کاملا طبیعی است. موفق نشدن در کنکور برای افرادی که خانواده های آن ها اصرار به موفقیت فرزندانشان دارند از اهمیت ویژه ای برخوردار است و همان طور که از صحبت های شما برمی آید، شاید شرایط شما سخت تر باشد زیرا توقع والدین شما قبولی تان در رشته های خاصی است.

رایج ترین آسیب های روانی قبول نشدن در کنکور

بعد از اعلام نتایج کنکور و قبول نشدن در رشته دلخواه، عده ای در مدتی کوتاه احساس افسردگی و سرخوردگی می کنند که بعدها با آن کنار می آیند اما عده ای دچار مشکلات جدی تر می شوند. گاهی فشار خانواده و گروه های هم سال که تصور می کردند شما باید قبول می شدید و نشده اید، بار روانی را در شما تشدید می کند. افرادی که تحمل ناکامی را ندارند از پس فشارهای اجتماعی و خانوادگی و توقعات بیش از حد برنمی آیند و با این تصور که تنها راه پیشرفت و رشد آن ها دانشگاه است، به بن بست می رسند. معمولا نخستین واکنش، انکار واقعیت، عصبانیت، خشم، بدگویی و شکایت از همه چیز است. در این دوره ممکن است تحریک پذیرتر و زودرنج تر و گاهی بی میل به زندگی و امور شخصی شوید و به تنهایی پناه ببرید و دچار افسردگی شوید. بهترین کار این است که به خودتان زمان بدهید و فرصت تجربه و زندگی را از خود نگیرید چون نتایج بهتری در پی خواهد داشت. البته حساس بودن به علایم افسردگی بسیار حائز اهمیت است و در صورت مشاهده احساس غم، دلسردی، یا ناامیدی به مدت حداقل دو هفته در اغلب روزها و اغلب ساعات روز بهتر است از یک روان شناس کمک بگیرید.

چرخه معیوب افسردگی و درس نخواندن

یکی از عوامل مهم افسردگی و بی انگیزگی در دوران کنکور، دور باطلی است که ممکن است شما چون افسرده اید، کم انرژی هستید و درس نمی خوانید، عذاب وجدان می گیرید و افسرده می شوید! شما نیاز به شکستن این چرخه معیوب دارید و برای حل این مشکل می توانید اول از همه سعی کنید کم کم ساعت مطالعه تان را افزایش دهید. به طور مثال روزی یک ربع تا نیم ساعت به زمان مطالعه تان اضافه کنید.

اجتناب از کمال گرایی

یکی دیگر از مشکلات شما در ادامه مسیرتان برای موفقیت در کنکور سال بعد می تواند معیارهای سرسختانه شما برای مطالعه و تا حدودی کمال گرایی باشد و همین موضوع باعث می شود که مطالعه را عقب بیندازید و دچار اهمال کاری شوید.

پشیمانی تان دیگر سودی ندارد

این که مدام به بقیه دوستان تان فکر می کنید که الان دانشجو هستند و مجبور نیستند که خودشان را در خانه حبس کنند و از تصمیم برای ماندن پشت کنکور پشیمان می شوید، چه فایده ای برای شما دارد. در شرایط فعلی داشتن انگیزه برای درس خواندن از نان شب برای شما واجب تر است. بنابراین یک بار دیگر اهداف خود را برای ادامه تحصیل بررسی کنید. اگر انگیزه و اهداف درست و تلاش و برنامه ریزی دقیقی داشته باشید، دستیابی به اهداف ساده تر می شود. داشتن انگیزه به شما انرژی می دهد و شما را در رسیدن به هدف یاری می کند.

آشنایی با بیماری روانی شروری که مردم را برای تفریح و خنداندن دیگران آتش می زد

سادیسم بدنی!

دکتر سیدعلی ظریفی | روان شناس

تحلیل حوادث

انتشار کلیپ به آتش کشیدن برخی شهروندان در پارک های پایتخت برای تفریح توسط چند جوان به سرعت در شبکه های اجتماعی دست به دست شد و با واکنش سریع پلیس پایتخت و تشکیل تیمی ویژه برای شناسایی، این فرد شرور دستگیر شد. اعترافات این مجرم سابقه دار پس از دستگیری در شبکه های اجتماعی و سایت های خبری بازدید فراوانی داشت و تعجب همه را برانگیخت. نکته ای که در این بین نباید مغفول بماند، بیماری روانی است که این فرد به آن دچار شده و به علت ناآگاهی از آن برای خودش و دیگران خطر آفرین شده است. در ادامه به این بیماری اشاره خواهد شد.

گوشه ای از اعترافات این شرور

این فرد ۳۳ ساله در اعترافاتش می گوید: «من به چند نفر از معتادانی که می شناختم پول و لباس می دادم. آن ها هم لباس ها را می پوشیدند و در پارک خودشان را به خواب می زدند. بعد از این که روی آن ها کمی بنزین می ریختم و آتش می زدم فرار می کردند و دو نفر دیگر هم آن ها را خاموش می کردند... برای تفریح و خنداندن مردمی که در پارک بودند، این کار را می کردم... بیشتر اهل دعوا و زورگیری هستم. البته کبوتر دزدیده ام. ۲۴ ساله بودم که یک کیسه میوه از دست فروشی سرقت کردم... پول که نداشتم تا با آن فخر فروشی کنم. دلم می خواست کاری کنم که مورد توجه دیگران قرار بگیرم و از من حساب ببرند. مثلاً برای قدرت نمایی روی موتورسیکلت می ایستادم تا خودی نشان دهم...»

آن چه در این کلیپ دیدیم

فردی برای خنداندن و لذت بردن خودش و اطرافیانش دست به اقدام عجیبی می زند. او معتادان و افراد گمنامی را که در پارک ها استراحت می کنند و به خواب رفته اند به آتش می کشد و در کمال ناباوری وقتی آن ها مشغول سوختن می شوند، خودش و دوستانش غرق در خنده و در کمال آرامش مشغول فیلم برداری هستند. به راستی خنده و تفریح به چه قیمتی؟ آیا این اقدام شرم آور ارزش خنده دارد؟ آیا ما برای خنداندن دیگران باید دست به هر اقدامی بزنیم؟

۲ دلیل روان شناسانه انجام چنین کارهایی

وجود و اساس چنین کارهایی دو ریشه در روان شناسی دارد.

گروه اول: ما برای جلب توجه دیگران و نشان دادن خودمان دست به هر کاری می زنیم حتی اگر آن کار پر خطر باشد یا به دلیل کل کل و ادعا یا قدرت نمایی ممکن است رفتارهایی از خود بروز دهیم تا حساب کار دست دیگران بیاید! امکان دارد این فرد با دوستانش از روی شرط بندی این کار را کرده باشد اما او در مصاحبه ای که انجام داده، گفته که از روی تفریح و لذت دست به انجام این کار زده است. بنابراین و به احتمال زیاد در دسته دوم قرار می گیرد.

گروه دوم: در روان شناسی افرادی که از آزار رساندن و اذیت کردن دیگران لذت می برند و انجام این کارها باعث آرامش آن ها می شود افرادی هستند که با سادیسم دست و پنجه نرم می کنند. سادیسم یا دگرآزاری یا تمایل به آزاررسانی در روان شناسی به عنوان اختلال شناخته می شد ولی از زمان انتشار طبقه بندی «دی.اس.ام. چهار» از آن به عنوان یک ویژگی شخصیتی نام برده می شود.

تعریف دقیق و علمی سادیسم

سادیسم عبارت است از علاقه به آزار دادن دیگران به صورت جسمی، روانی و جنسی به طوری که این آزار رساندن، موجب لذت و آرامش فرد آزار رسان شود. این افراد از تحقیر و تمسخر و آزار روحی یا جسمی و جنسی افراد به خصوص در حضور دیگران لذت زیادی می برند و گاهی رفتارهای پرخاشگرانه یا جنایتکارانه از خود بروز می دهند.

سادیسم ۳ نوع دارد

سادیسم سه نوع دارد که عبارت اند از: الف) سادیسم ذهنی که شخص صحنه های سادیسمی را تجسم می کند ولی اقدام به آزار دیگران نمی کند. ب) سادیسم احساسی که شخص از تحقیر و آزار روحی دیگران لذت می برد و از پایمال کردن شخصیت دیگران ارضا می شود. ج) سادیسم بدنی که شخص به آزار دیگران می پردازد و از ضرب و جرح ساده تا قتل و سوزاندن افراد مد نظر خود پیش می رود و لذتی وصف نشدنی از این کارهای ناپسند می برد.

این شرور سادیسم بدنی دارد

این فرد به دلیل این که سابقه آزار و اذیت جنسی را در اعترافاتش دارد و اکنون هم به آتش زدن معتادان مبادرت کرده است، در طبقه بندی سادیسم در نوع سوم سادیسم قرار می گیرد. خوشبختانه این افراد که دست به چنین اقداماتی می زنند، نمی توانند از چنگال قانون در امان بمانند و مجازاتی سخت را در پیش دارند. به امید روزی که دیگر شاهد چنین رفتارهای جنون آمیزی نباشیم و این افراد توسط دیگران شناسایی و قبل از وقوع جنایتی بزرگ تر به یک روان شناس ارجاع داده شوند.