

پدرم اصرار دارد از دواج فامیلی داشته باشم!



هنوز تصمیم به از دواج ندارم چون ۱۷ ساله هستم اما چند باری که بحث آن پیش آمده، پدرم اصرار دارد د باید از دواجت فامیلی باشد یعنی یا باید با پسر عمویت از دواج کنی یا پسر خاله ات. شاید به خاطر این که از آن ها شناخت دارد اما من به هیچ کدام از آن دو نفر علاقه ندارم. راهنمایی کنید چه کنم؟

زهرا عیدگاهی | کارشناسی ارشد روان شناسی شخصیت

پدرتان گفت و گو کنید. در یک زمان آرام، بدون بحث و تنش، می توانید بگویید: «می دانم که شناخت شما از این خانواده ها از روی نگرانی و دلسوزی است، اما در حال حاضر آمادگی از دواج ندارم و دوست دارم وقتی ز منشر سید، خودم هم در انتخاب همسر نقش داشته باشم.» همچنین لازم است بدانید علاقه به یک نفر به تنهایی معیار کافی برای ازدواج نیست، اما نبود علاقه و رضایت هم مسئله مهمی است. هیچ رابطه ای نباید صرفاً به دلیل فشار خانوادگی یا ترس از ناراحت کردن والدین شکل بگیرد.

● **اولویت شما شناخت «خود» است**

اگر در آینده موضوع از دواج جدی شد، بهتر است پیش از هر تصمیمی، فرصت آشنایی سالم و سنجش تناسب ها با حضور و اطلاع خانواده فراهم شود. در صورت امکان از مشاوره پیش از ازدواج نیز کمک بگیرید. در نهایت، فعلاً وظیفه اصلی شما انتخاب همسر نیست؛ شناخت خودتان، رشد مهارت های ارتباطی و تصمیم گیری و ساختن آینده تحصیلی و شخصی تان است. وقتی زمان مناسب فرا برسد، می توانید درباره ازدواج آگاهانه تر تصمیم بگیرید.

مخاطب گرمی، اول از همه باید بدانید که در ۱۷ سالگی، نداشتن تصمیم برای ازدواج کاملاً طبیعی است. در دوره نوجوانی و سال های آغازین جوانی، فرد هنوز در حال شناخت ارزش ها، اهداف، هویت و معیار های خود برای انتخاب شریک زندگی است؛ بنابراین قرار نیست صرفاً به دلیل مطرح شدن یک گزینه از سوی خانواده، درباره ازدواج تصمیم قطعی بگیرد.

از طرفی، نگرانی پدرتان نیز احتمالاً از نگاه خودشان قابل درک است. شناخت خانوادگی، اعتماد و آشنایی با پیشینه فرد می تواند برای والدین مهم باشد؛ اما شناخت خانوادگی به تنهایی برای انتخاب همسر کافی نیست. ازدواج تصمیمی بلند مدت است و عواملی مانند تناسب شخصیتی، ارزش ها، اهداف زندگی، سبک ارتباطی، مسئولیت پذیری، بلوغ عاطفی و مهم تر از همه، رضایت و انتخاب آگاهانه دو نفر باید مورد توجه قرار گیرد.

● **چه باید کرد؟**

پیشنهاد می کنم فعلاً وارد موضع «مخالفت با ازدواج فامیلی» نشوید، بلکه درباره حق انتخاب و آمادگی خودتان با

سرطان؛ آنچه کمتر درباره اش حرف می زنیم!

سرطان فقط یک بیماری جسمی نیست، تشخیص آن می تواند زندگی فرد و خانواده اش را تحت تأثیر قرار دهد؛ از ترس و اضطراب درباره آینده گرفته تا تغییر تصویر فرد از خودش، روابط خانوادگی و شیوه مواجهه با زندگی.

اما بخشی از رنج بیماران و مراقبان، گاهی نه از خود بیماری، بلکه از نگاه ها و باور هایی ناشی می شود که در جامعه درباره سرطان وجود دارد. جمله هایی مثل «باید قوی باشی»، «مثبت فکر کن»، «درباره بیماری صحبت نکن» یا حتی ترساندن بیمار از تجربه های دیگران، ممکن است بانی ت کمک گفته شوند، اما همیشه حمایتگر نیستند. از سوی دیگر، مراقبان هم ممکن است خستگی، نگرانی، احساس گناه و فشار عاطفی زیادی را تجربه کنند؛ در حالی که کمتر درباره نیاز های روانی آن ها صحبت می شود.

شناخت این تجربه ها و اصلاح باور های

نادرست، می تواند به ما کمک کند با سرطان آگاهانه تر و انسانی تر مواجه شویم؛ نه فقط در اتاق درمان، بلکه در خانواده و جامعه.

شاید وقت آن رسیده است درباره سرطان، فراتر از بیماری و درمان صحبت کنیم؛ درباره انسان هایی که با آن زندگی می کنند، خانواده هایی که همراه شان هستند و روایتی که جامعه از این بیماری ساخته است.

با همین دغدغه کارگاهی با موضوع «سرطان؛ آنچه کمتر درباره اش حرف می زنیم!» با حضور سرکار خانم فریده زاهدی، سایکوانکولوژیست برگزار می شود.

برای گفت و گو درباره این موضوع، شما هم دعوتید!

امروز ۲۸ مرداد ۱۴۰۵ ساعت ۱۷ در تحریریه روزنامه خراسان واقع در خیابان شهید صادقی.

سرطان؛ آنچه کمتر درباره اش حرف می زنیم

گفت و گویی درباره تجربه زیسته بیماران و مراقبین، چالش های روحی و عاطفی، باور های نادرست و نگاه جامعه به سرطان

با حضور

فریده زاهدی
روان شناس بالینی و سایکوانکولوژیست

چهارشنبه ۲۸ مرداد | ساعت ۱۷
تحریریه روزنامه خراسان
(مشهد، بلوار شهید صادقی)

هزینه دوره همی: رایگان
تلفن ثبت نام و هماهنگی:

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۰۰
(ساعت اداری)

البته، تصویری واقع گرایانه از روان در مانی نیست؛ اما به صورت استعاری نشان می دهد که مواجهه مداوم با رنج دیگران می تواند پر سش هایی درباره مرز میان «رنج دیگری» و «جهان درونی خودمان» ایجاد کند. فیلم «اتاق های پشتی» هم، همین ایده را به شکلی کابوس وار پیش می برد: در مانگر برای پیدا کردن مراجعش وارد جهان ناشناخته او می شود؛ گویی این بار به جای این که مراجع وارد جهان در مانگر شود، در مانگر باید وارد هزار توی روان مراجع شود.

شاید به همین دلیل است که در مانگر در سال های اخیر بیش از گذشته در فیلم های روان شناختی و حتی آثار ترسناک ظاهر می شود. وحشت ز بان استعاری قدرتمندی برای تجربه هایی است که توضیح مستقیم شان دشوار است: زا هروی بی پایان می تواند خستگی پایان ناپذیر باشد، هیولایی که بازمی گردد می تواند تصویری از فکری باشد که رهایمان نمی کند و بدنی که دیگر تحت کنترل نیست، می تواند استعاره ای از هیجانی باشد که نمی توانیم تنظیمش کنیم.

● در مانگر خوب، در مانگر بد

البته نباید از این روایت ها نتیجه گرفت که در مانگر خوب کسی است که خودش هیچ مسئله ای ندارد. چنین انسانی اساساً وجود ندارد. در مانگر می تواند سوگوار، خسته، مضطرب یا حتی نیازمند در مان باشد. تفاوت در این است که آیا می تواند مسئولیت وضعیت خودش را بپذیرد یا نه. در مانگر خوب کسی نیست که هرگز نمی لرزد؛ کسی است که وقتی می فهمد خودش لرزیده، مکث می کند، آن را می بیند، در صورت نیاز کمک می گیرد و اجازه نمی دهد زخم های شخصی اش زندگی مراجع را مدیریت کنند. شاید مهم ترین تغییر تصویر در مانگر در سینمای امروز همین باشد: در مانگر دیگر «ماشین در مان» نیست. او انسانی است که رویه روی انسانی دیگری می نشیند؛ یکی برای کمک آمده و دیگری برای کمک گرفتن. هیچ کس از انسان بودن معاف نیست؛ حتی کسی که شغلش کمک به انسان هاست.



در مانگر هم به هم می ریزد

نگاهی به تصویر در مانگرانِ آسیب پذیر در فیلم ها و سریال های روان شناختی



زهرا امتفی شکیب | روان شناس بالینی

ما معمولاً در مانگرانِ انسانی آرام، مسلط و نسبتاً نفوذناپذیر تصور می کنیم؛ کسی که رویه روی آدم آشفته می نشیند، رنج او را می شنود و قرار است در میانه بحران، ثبات داشته باشد. اما اگر خود در مانگر سوگوار، خسته، مضطرب یا درگیر بحران های زندگی خودش باشد چه؟ سینما و تلویزیون در سال های اخیر بیشتر به سراغ همین پرسش رفته اند: کسی که شغلش مراقبت از روان دیگران است، با روان خودش چه می کند؟ در ادامه به بررسی چند فیلم و سریال مرتبط با این موضوع می پردازم:

- **در مانگر ماشین بی احساس نیست**

در روان در مانی، مفهوم «انتقال متقابل» به واکنش های هیجانی و شناختی در مانگر در رابطه با مراجع اشاره دارد. در مانگر یک ماشین بی احساس نیست؛ او با گذشته، حساسیت ها، تجربه ها و آسیب پذیری های خودش وارد اتاق درمان می شود. مهم اما این نیست که هیچ احساسی نداشته باشد؛ مهم این است که بتواند احساسات خود را بشناسد و اجازه ندهد آن ها رابطه در مانی را هدایت کنند. خود آگاهی، سوپرویزن و در صورت نیاز درمان شخصی، بخشی از همین مسئولیت حرفه ای اند.

- **وقتی سوگوار اتاق درمان می شود**

در سریال «روان در مانی» (شرینکینگ)، این بار خود در مانگر در مرکز بحران است. جیمی

- **در مانگری که نمی تواند بی تأثیر بماند**

در «سوپرانو»، دکتر جنیفر ملفی باتونی سوپرانو رویه روست؛ مردی که همزمان یک بیمار مضطرب، پدر و شوهر، رئیس مافیای انسانی گرفتار خشونت است. رابطه این دو نشان می دهد که در مانگر نمی تواند کاملاً از تأثیر مراجع بر خودش جدا باشد. ملفی باید همزمان با ترس، کنجکاوی، همدلی و پیچیدگی اخلاقی این رابطه مواجه شود و مرز حرفه ای خود را حفظ کند.

مدیریت استرس و قفل ذهنی در جلسه کنکور: راهنمای گام به گام تسلط بر ذهن

در مغز شما چه می گذرد؟ (واکنش فیزیولوژیک)



چرا پاسخ ها را فراموش می کنیم؟

در وضعیت قفل ذهنی، دسترسی به اطلاعات ذخیره شده در حافظه موقتاً مسدود می شود. گویی ذهن شما پشت سد استرس گیر کرده است.



اختلال در حافظه کاری و تمرکز

استرس شدید باعث می شود بخشی از توان ذهنی شما به جای حل مسئله، صرف پردازش نگرانی هایی مثل «اگر بلد نیام چه؟» شود.



آمیگدال

فعال شدن آمیگدال؛ سیستم هشدار مغز

وقتی کنکور را تهدید تلقی می کنید، آمیگدال فرمان ترشح هورمون های استرس را صادر کرده و بدن را در حالت آمادهاش برای خطر قرار می دهد.

پروتکل اضطراری؛ ۵ گام برای شکستن قفل ذهنی

۱. مکث کوتاهی کنید.

برای چند ثانیه دست از حل سوال بکشید و قلم را زمین بگذارید تا چرخه استرس قطع شود.

۲. تنفس آگاهانه و آرام

دم عمیق بگیرید و بازدم را کمی طولانی تر از دم انجام دهید تا به سیستم عصبی پیام آرامش ارسال شود.

۳. تعویض هوشمندانه سوال

اگر روی سوالی گیر کرده اید، موقتاً از آن عبور کنید و سراغ سوالی بروید که توانایی حل آن را دارید.

۴. پیام امنیت به بدن

شانه ها را رها کنید، کف پاها را مستحکم روی زمین بگذارید و فیزیک بدن را از حالت انقباض خارج کنید.

۵. تغییر گفتگوی درونی

به جای سرزنش خود، بگویید: «در حال حاضر استرس دارم، اما این طبیعی است و می توانم سوال بعدی را حل کنم.»

دیدگاه روان شناختی و پیام نهایی

کنکور فقط آزمون دانسته ها نیست.

مدیریت توجه و کنترل هیجان در لحظات بحرانی، بخشی از عملکرد و مهارت حرفه ای شما در روز آزمون است.

سوال سخت، نشانه ضعف شما نیست.

به یاد داشته باشید که یک سوال دشوار برای اکثر داوطلبان سخت است؛ هدف این است که اجازه ندهید اضطراب تمام توجه شما را تصاحب کند.

بازگشت به مسیر ممکن است.

چند دقیقه استرس نمی تواند نتیجه ماه ها تلاش شما را از بین ببرد، به شرطی که بلد باشید ذهن را دوباره به مسیر اصلی برگردانید.

چرا بعضی خرید های تازه ما را به خرید های بی پایان می کشانند؟

صاحب را شاید برای شما هم پیش آمده باشد: یک جفت کفش نو می خرید، اما ناگهان می بینید شلوارتان با آن همخوانی ندارد. شلوار جدید را تهیه می کنید، حالا پیراهن و کیف قبلی کهنه و نامتناسب به نظر می رسند. در نهایت، خریدی ساده به زنجیره ای پرخرج و بی پایان تبدیل می شود. در روان شناسی و جامعه شناسی به این پدیده «اثر دیدرو» (Diderot Effect) می گویند.

● ماجرای ردای سرخ فیلسوف

نام این پدیده از فیلسوف سرشناس فرانسوی قرن هجدهم، دنی دیدرو گرفته شده است. او زندگی ساده و بی پیرایه ای داشت تا این که یک ردای سرخ شیک اپریشمی هدیه گرفت. ردآن قدر مجلل بود که میز تحریر کهنه و ساده اش دیگر در کنار

آن زشت و حقیر دیده می شد. دیدرو میز را عوض کرد؛ سپس صندلی، پرده ها، تابلوها و در نهایت تمام اسباب خانه اش را نو کرد تا بار دای سرخ هماهنگ شوند. او در پایان این دومینوی پر هزینه نوشت: «من را باب ردای کهنه ام بودم، اما برده ردای نو شدم.»

● چرا این اثر مهم و کاربردی است؟

اثر دیدرو فقط یک حکایت با مزه درباره سلیقه شخصی نیست؛ یک مکانیسم مهم در رفتار مصرف کننده است. کالاهای ما صرفاً کارکرد ندارند، بلکه برای ذهن ما هویت می سازند. وقتی یک چیز لوکس، مدرن یا گران وارد زندگی مان می شود، بقیه اشیا ناگهان قدیمی، نامرتب یا «کم ارزش» به نظر می رسند. همین جا دومینوی خرید شروع می شود.

در دنیای امروز، تبلیغات و شبکه های

● مصداق های روزمره

این اثر فقط درباره لباس نیست: در خانه خرید یک دست مبل مدرن، ممکن است فرش پرده، لوستر و حتی رنگ دیوار را هم عوض کند.

در فناوری ارتقای گوشی با لپ تاپ، خرید قاب، هدفون، پایه، شارژر و اشتراک های

جدید را به دنبال دارد.

در سبک زندگی | شروع ورزش یا یک سرگرمی تازه، آدم را به خرید لباس، ابزار و اکسسوری های برند می کشاند.

● **چطور با آن مقابله کنیم؟**

● **قاعده ۱: یکی داخل، یکی بیرون** | اگر اکر کنید، باور و هر وسیله جدید، یک وسیله قدیمی را حذف کنید.

● **خرید تکمیلی را به تعویق بیندازید**؛ یعنی بعد از خرید یک چیز جدید، حداقل یک ماه صبر کنید.

● **روی کار کرد تمرکز کنید**، نه هماهنگی نمایشی. از ارتقای ناگهانی یک جزء لوکس پرهیز کنید؛ چون ممکن است بقیه اجزا را هم «کهنه» نشان دهد.

● **فهرست نیاز واقعی داشته باشید** و از خرید هیجانی دوری کنید.

اثر دیدرو به ما یادآوری می کند که بسیاری از هزینه های ما از نیاز های واقعی نمی آیند، بلکه از میل به «همسطح کردن» و «هماهنگ سازی» می آیند. شناخت این تله، یعنی یک قدم مهم به سمت مصرف آگاهانه تر، آرام تر و کم هزینه تر.