ایونت پرخطر یافتن «شوگر ددی»!

به‌بهانه پربازدید شدن پوستر ایونت یکی از کافه‌های تهران برای آشنایی پسرهای دهه‌شصتی و دخترهای دهه‌هشتادی از آسیب‌های چنین ازدواج‌هایی گفتیم

فریده زاهدی محبوب | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

در روزهای اخیر ماجرای برگزاری یک ایونت در یکی از کافه‌های تهران که در آن دختران دهه هشتادی به دنبال یافتن «شوگر ددی» در میان مردان دهه شصتی بودند، بازتاب گسترده‌ای در شبکه‌های اجتماعی پیدا کرد. صرف‌نظر از جنبه نمایشی چنین اتفاقاتی، پرسش مهم این است که آیا ازدواج با فاصله سنی ۲۰ سال یا بیشتر انتخابی سالم و پایدار است؟ به‌عنوان روان‌شناس، باید گفت این نوع ازدواج‌ها در بیشتر موارد با چالش‌های جدی همراه هستند که باید مورد توجه چنین دختر و پسرهایی قرار گیرد.

چرا این نوع ازدواج‌ها پرخطرند؟

۱ تفاوت مرحله رشد روانی و هیجانی

انسان‌ها در هر دهه از زندگی، دغدغه‌ها و نیازهای متفاوتی دارند. دختر ۲۰ ساله در مرحله کشف هویت فردی، تجربه‌گری و ساختن آینده است، در حالی که مرد ۴۰ ساله معمولاً به دنبال ثبات شغلی، امنیت مالی و گاهی آرامش بعد از سال‌ها تلاش است. این تفاوت در اولویت‌ها سبب می‌شود دو طرف نتوانند درک عمیقی از یکدیگر داشته باشند. مرد ممکن است رفتارهای دختر را «بی‌ثبات» و «کودکانه» ببیند و دختر هم مرد را «خسته» یا «بی‌هیجان» تصور کند.

۲ نبود توازن قدرت در رابطه

یکی از مهم‌ترین خطرات این نوع ازدواج‌ها، نابرابری قدرت است. وقتی یکی از طرفین از نظر اقتصادی، اجتماعی و حتی تجربه زندگی بر دیگری تسلط دارد، رابطه از تعادل خارج می‌شود. دختر جوان ممکن است برای بقا و امنیت به این رابطه تن دهد، در حالی که آزادی تصمیم‌گیری و رشد فردی‌اش محدود شود. چنین نابرابری‌ای می‌تواند زمینه‌ساز وابستگی ناسالم، کنترل‌گری و حتی سوءاستفاده عاطفی باشد.

۳ فشار اجتماعی و قضاوت اطرافیان

ازدواج‌هایی با فاصله سنی زیاد همواره در معرض نگاه قضاوت‌گرانه جامعه قرار دارند. خانواده‌ها، دوستان و حتی محیط کاری ممکن است این رابطه را «ناجور» یا «غیرطبیعی» تلقی کنند. این فشارها می‌تواند به تنهایی برای ایجاد استرس مزمن در زندگی مشترک کافی باشد و زوج را از داشتن یک پیوند آرام باز دارد.

۴ تفاوت در نیازهای جسمانی و سبک زندگی

میل به تجربه تفریحات، سفر، فعالیت‌های اجتماعی و حتی میزان انرژی در دو طرف کاملاً متفاوت است. فرد ۲۰ ساله هنوز در اوج نشاط بدنی است، در حالی که شریک ۴۰ ساله ممکن است ترجیح دهد زندگی آرام‌تری داشته باشد. همین تضاد در سبک زندگی، با گذر زمان تبدیل به شکاف بزرگی در رابطه می‌شود.

۵ چالش‌های آینده‌نگرانه

باید در نظر داشت که با افزایش فاصله سنی، تفاوت در موقعیت‌های حیاتی آینده پررنگ‌تر خواهد شد. وقتی زن در اوایل ۴۰ سالگی است، مرد شریک زندگی‌اش وارد دهه ۶۰ می‌شود؛ دورانی که مسائل سالمندی، بیماری و بازنشستگی آغاز می‌شود. این تفاوت ممکن است بار سنگینی بر دوش همسر جوان‌تر بگذارد که خود هنوز نیازمند حمایت و همراهی است.

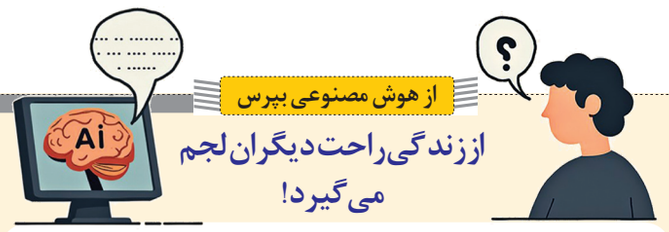
۶ پیامدهای روانی برای فرزندان

اگر چنین زوج‌هایی تصمیم به فرزندآوری بگیرند، چالش‌ها دوچندان خواهد شد. کودکی که پدری ۶۰ ساله دارد ممکن است در مواجهه با مقایسه‌های اجتماعی دچار احساس خجالت یا طردشدگی شود. همچنین احتمال مواجهه زودهنگام با بیماری یا فقدان والد مسن‌تر وجود دارد که برای رشد روانی فرزند آسیب‌زاست.

نکته نهایی

البته نمی‌توان همه روابط با فاصله سنی زیاد را مطلقاً شکست‌خورده دانست. عوامل شخصیتی، سطح بلوغ هیجانی و کیفیت ارتباط می‌توانند در موفقیت نقش داشته باشند. با این حال، تجربه‌های بالینی نشان می‌دهد چنین ازدواج‌هایی بیشتر از ازدواج‌های متعادل در معرض خطر هستند. تفاوت در مراحل زندگی، نابرابری قدرت و فشار اجتماعی عواملی‌اند که به‌تدریج رابطه را فرسوده می‌کنند. بنابراین توصیه روان‌شناسی آن است که پیش از ورود به چنین روابطی، افراد با دیدی واقع‌بینانه به پیامدهای بلندمدت نگاه کنند و تنها به انگیزه‌های کوتاه‌مدت مثل جذابیت مالی یا هیجان اولیه اکتفا نکنند. ازدواج موفق بیش از هر چیز نیازمند هم‌سطحی در تجربه، اهداف و ارزش‌های زندگی است؛ چیزی که فاصله سنی ۲۰ ساله معمولاً امکان آن را محدود می‌کند.

از هوش مصنوعی بپرس



از زندگی راحت دیگران لجم می‌گیرد!

خانمی ۳۵ ساله هستم. من و همسرم تلاش کردیم، مدرک گرفتیم و مشاغل اداری خوبی داریم با جایگاه اجتماعی مناسب. اما از نظر درآمد، همیشه زندگی‌مان را با کسانی مقایسه می‌کنم که به‌اندازه ما درس نخوانده‌اند، مشاغل آزاد دارند و بسیاری از استرس‌های ما را تجربه نمی‌کنند. آن‌ها دایم در حال تفریح‌اند. هرچند گاهی زندگی‌شان به‌نظرم بی‌معنی می‌شود، اما باز مقایسه، آزارم می‌دهد.

خانم عزیز، ذهن انسان از ابتدای تاریخ برای بقا و یافتن جایگاه خود، همواره در حال مقایسه بوده است. این مکانیسم در گذشته کمک می‌کرد امنیت و منابع را بهتر مدیریت کنیم، اما امروز در دنیای رسانه‌ها، این تمایل باعث خستگی و حس ناکافی بودن می‌شود. اما ما ظاهر زندگی دیگران را می‌بینیم، نه پشت‌صحنه واقعی و پر از دغدغه آن‌ها را.

انتخاب مسیر، بهای خودش را دارد

شما و همسرتان مسیری را انتخاب کرده‌اید که بر پایه تلاش علمی، امنیت شغلی و جایگاه اجتماعی شکل گرفته است. این مسیر مزایایی مثل درآمد ثابت، بیمه، بازنشستگی و اعتبار اجتماعی دارد، اما معمولاً انعطاف‌پذیری و شانس درآمد ناگهانی بالایی را مثل برخی مشاغل آزاد ندارد. در مقابل، کار آزاد ریسک‌های بالاتری دارد که از بیرون کمتر دیده می‌شود.

باز تعریف موفقیت شخصی

پیشنهاد می‌کنم یک‌بار با خودتان خلوت کنید و بپرسید: «موفقیت برای من یعنی چه؟» آیا ثبات، احترام اجتماعی، رشد فردی یا آزادی مالی مهم‌تر است؟ وقتی معیارها شفاف شوند، مقایسه کمتر قدرت آزار دهندگی پیدا می‌کند.

۴ تمرین برای کنترل حس مقایسه

۱- کاهش محرک‌ها: محتوای شبکه‌های اجتماعی یا معاشرت‌هایی که حس مقایسه را تشدید می‌کنند، کم کنید.

۲- تمرین تمرکز بر داشته‌ها: هر روز سه نکته مثبت زندگی‌تان را یادداشت کنید؛ چه مادی، چه معنوی.

۳- افزودن تجربه‌های لذت‌بخش: گاهی نارضایتی، ناشی از یکنواختی است. یک فعالیت جدید، سفر کوتاه یا پروژه جانبی می‌تواند رنگ تازه‌ای به زندگی روزمره اضافه کند.

۴- گفت‌وگو با همسر: درباره این احساس با او حرف بزنید. گاهی همدلی درون رابطه، سنگینی این حس را نصف می‌کند.

انتخاب شما ارزشمند است

هیچ مسیری خالی از چالش نیست. مهم این است که با آگاهی تصمیم بگیریم و بعد به جای نگاه به زمین بازی دیگران، زمین بازی خودمان را جذاب‌تر کنیم. آرامش، نه در داشتن همه‌چیز، بلکه در رضایت از مسیری که خودمان آگاهانه برگزیده‌ایم، شکل می‌گیرد.

فتو نکته

فضای مجازی

جست‌وجو در اینترنت، خطری برای خلاقیت

بسیاری از افراد علاقه‌مند به جست‌وجو در فضای مجازی و گوگل هستند و این کار سریع، آسان و مفید به نظر می‌رسد اما می‌تواند مانع خلاقیت شود. نتایج تحقیق اخیر محققان دانشگاه «کارنگی ملون» نشان می‌دهد که جست‌وجوی آنلاین ایده‌های قابل‌پیش‌بینی‌تر و غیرواقعی بیشتری ارائه می‌دهد. آنان دریافتند، کاربرانی که از فضای مجازی استفاده می‌کنند پاسخ‌های مشترک اما کاربرانی که از فضای مجازی استفاده نمی‌کنند پاسخ‌های متمایزتری دارند. به عبارت دیگر استفاده از فضای مجازی، خلاقیت را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به گزارش ایسنا، محققان بر این باور هستند که این موردی از اثرات «تثبیت» است؛ وقتی افراد خیلی زود یک راه‌حل ممکن، به خصوص یک راه‌حل آشنا را می‌یابند، تمایل دارند به آن مسیر پایبند باقی بمانند.

این موضوع حاکی از ممنوع کردن اینترنت نیست، بلکه در پاسخ به این سوال که «آیا اینترنت خلاقیت ما را از بین می‌برد؟» باید بگوییم: «نه کاملا». محققان پیشنهاد کردند که به‌جای اجتناب کامل از فناوری، نحوه استفاده از آن را مورد بازنگری قرار دهیم. اختصاص دادن زمانی برای تفکر آفلاین قبل از استفاده از موتور جست‌وجو می‌تواند به جلوگیری از افتادن در دام «تثبیت» کمک کند. آنان گفتند که می‌خواهیم به فردیت و انسانیت عادی و بدون فناوری پایبند باشیم زیرا این چیزی است که باعث می‌شود مشکلات را کمی متفاوت از دیگران حل کنیم و این مورد واقعا می‌تواند ارزشمند باشد. این گروه همچنین به اهمیت نحوه استفاده ما از فناوری و نه فقط رویکرد این که از فناوری استفاده کنیم یا خیر، اشاره کرد. نتایج نشان داد که با مطالعه چگونگی تعامل تفکر انسان با استفاده از فناوری، بتوانیم راه‌هایی برای جمع‌آوری بهترین‌ها از اینترنت پیدا کنیم و در عین حال پیامدهای منفی را به حداقل برسانیم. این ممکن است به معنای استفاده از استراتژی‌های بهتر یا انجام یک دور توفان فکری انفرادی، قبل از باز کردن مرورگر باشد. هدف، توقف استفاده از ابزارهای آنلاین نیست، بلکه استفاده هوشمندانه‌تر از آن هاست. نتایج این تحقیق در مجله Memory&Cognition منتشر شده است.

نکته ها

۵ گام عملی برای پرورش اعتماد به نفس

۱- افزایش خودآگاهی
۲- همسو نشدن با منتقد درونی
۳- داشتن انتظارات واقع‌بینانه از خود
۴- تمرین قاطعیت
۵- جشن گرفتن دستاوردهای خود

سالمندان

تاثیر تجربیات دشوار کودکی بر روان بعد از ۵۰ سالگی

مطالعات جدید در دانشگاه «آبردین»، این دیدگاه فعلی که «ترومای دوران کودکی، خطر ابتلا به همه بیماری‌های جسمی را افزایش می‌دهد»، به چالش کشیده و در عین حال واقعیت‌هایی را آشکار ساخته است از جمله این که برخی از بیماری‌ها بیشتر تحت تأثیر این تروماها هستند و زنان هم بیش از مردان با این عوارض ناخوشایند روبه‌رو می‌شوند. تیمی از دانشمندان دانشگاه آبردین در اسکاتلند داده‌های بیش از ۱۶ هزار نفر را که در سال ۱۹۵۸ در انگلیس متولد شده بودند، تجزیه و تحلیل و آن‌ها را تا بزرگ‌سالی دنبال کردند تا بفهمند که تجربیات دشوار دوران کودکی چگونه می‌تواند بر سلامت افراد در ۵۰ سالگی تأثیر بگذارد. به گزارش ایسنا، آن‌ها ۱۴ نوع تجربه نامطلوب دوران کودکی از جمله سوءاستفاده، غفلت، درگیری خانوادگی، قلدری، مشکلات مالی و بیماری خانوادگی را بررسی کردند. تجربه‌های نامطلوب دوران کودکی به وقایع یا شرایط بالقوه آسیب‌زا در دوران کودکی اشاره دارند. همچنین علاوه بر تأثیر بر رفاه دوران کودکی، با پیامدهای نامطلوب بلندمدت سلامت و اجتماعی مرتبط بوده‌اند. متخصصان برای اولین بار دریافتند که مشکلات سلامت روان و درد شدید، قوی‌ترین ارتباط را با آسیب‌های دوران کودکی نشان می‌دهند. بزرگ‌سالانی که در دوران کودکی، سختی‌هایی را تجربه کرده‌اند، به طور قابل توجهی بیشتر احتمال دارد که در ۵۰ سالگی از افسردگی، اضطراب و درد مزمن رنج ببرند. این تیم همچنین دریافت که هرچه آسیب‌های بیشتری در کودکی تجربه شده باشد، تأثیر آن بر سلامت در ۵۰ سالگی بیشتر است. به طور خاص، افرادی که چهار یا چند نوع سختی در دوران کودکی را تجربه کرده‌اند، بیشترین خطر ابتلا به مشکلات سلامتی را در بزرگ‌سالی دارند. در هر دو جنس، درد شدید و سلامت روان ضعیف بیشترین ارتباط را نشان دادند، در حالی که در زنان، مشکلات گوارشی و آسم و برونشیت هم با ترومای دوران کودکی مرتبط بودند که با نمرات اندازه‌گیری شد.

از دنیای روان شناسی

کاهش احساس درد با طبیعت‌گردی؟

هوای تازه، صدای آب و مشاهده آن، احساس آرامش و آسودگی روانی ایجاد می‌کند که می‌تواند تنش‌ها و اضطراب‌های ناشی از درد را کاهش دهد. به گزارش ایسنا، متخصصان سلامت می‌گویند در جریان یک مطالعه جدید، افرادی که توانسته بودند به دل طبیعت بروند، گفتند که این تجربه به آن‌ها کمک کرد تا ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنند، در حالی که ممکن بود بیشتر وقتشان را گوشه خانه و در انزوا سپری کنند.

ایجاد گریز ذهنی از مشکلات در طبیعت

همچنین طبیعت، حواس آن‌ها را از درد منحرف و نوعی گریز ذهنی از مشکلات روزمره ایجاد کرد. شرکت‌کنندگان به این نکته هم اشاره کردند که عناصر طبیعی مانند هوای تازه، صدای آب و مناظر طبیعی احساس آرامش در آن‌ها ایجاد کرد و استرس و اضطراب آنان را که ناشی از دردهای مزمن شان بود، کاهش داد. البته برخی هم درباره دسترسی‌پذیری فضاهای طبیعی نگرانی‌هایی داشتند. زیرا عواملی مانند زمین‌های ناهموار و کمبود محل مناسب برای نشستن می‌توانست لذت آن‌ها را کاهش دهد یا باعث شود کمتر تمایل داشته باشند به این فضاها بروند.

نخستین پژوهش در این حوزه

با این حال نتایج این مطالعه حاکی از آن است که وقت‌گذراندن در طبیعت برای افراد مبتلا به کمردرد مزمن، نوعی گریز ذهنی ایجاد می‌کند که به آن‌ها در کنترل و تحمل بهتر درد جسمانی کمک می‌کند. به گزارش مدیکال اکسپرس، این پژوهش که در «مجله درد» منتشر شد، برای نخستین بار به این موضوع پرداخت که طبیعت در کمک به افراد مبتلا به کمردرد مزمن که برخی از آن‌ها نزدیک به ۴۰ سال سابقه درد داشتند، به منظور کنترل یا تحمل این درد، چه نقشی دارد. بر اساس این یافته‌ها، پژوهشگران توصیه می‌کنند که افراد مبتلا به کمردرد مزمن و همچنین پزشکان و درمانگران آن‌ها نقش طبیعت در بهبود سلامت جسمی و روانی را جدی‌تر بگیرند و پیشنهاد می‌دهند برای افرادی که محدودیت‌های حرکتی دارند، فضاهای طبیعی با طراحی‌هایی مناسب‌تر و دسترسی راحت‌تر (مانند مسیرهای صاف‌تر یا نیمکت‌هایی برای نشستن) ایجاد شود.

اتاق مشاوره

با شنیدن این جمله از پسرم، خشکم زد!

کارمند هستم و یک پسر نوجوان دارم. درخواست‌های زیادی دارد که توان فراهم کردن همه‌شان را ندارم. چند روز پیش گفت که اگر نمی‌توانی این وسایل را برایم بخری، چرا من را به دنیا آوردی؟ خشکم زد. چه کنم؟

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده و استاد دانشگاه

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، در قدم اول با جمع کردن اعضای خانواده و نظرخواهی از آنان درباره قوانین حاکم بر سیستم خانواده‌تان صحبت و رفتار پسر خود را در کار گروه خانواده مطرح کنید و از سایر اعضای خانواده بخواهید درباره رفتار او توضیحاتی ارائه دهند. از پسرتان هم درباره این رفتارش توضیح بخواهید. به عبارتی قرار است کار گروه خانواده در این باره تصمیم‌گیری کند و نوجوان شما متوجه رفتار اشتباه خودش بشود ولی نه با نظر یک شخص، بلکه با نظر سیستم خانواده. حسن این کار در این است که نوجوان بهتر متوجه رفتار اشتباه خود می‌شود و به احتمال زیاد، دیگر این کار را تکرار نخواهد کرد.

با ویژگی‌های دوران نوجوانی آشنا نیستید

حواس‌تان به تحریک‌پذیری و میل به ابراز وجود فرزندتان باشد زیرا وی در دوره نوجوانی است و لازم است که برخوردتان به شکل کاملا نرم صورت گیرد. این که در برابر شنیدن یک جمله از وی به قول خودتان خشک‌تان زده است، نشان می‌دهد که با ویژگی‌های دوران نوجوانی آشنا نیستید و این مسئله را باید با مطالعه بیشتر و کمک گرفتن از یک مشاور، حل کنید.

نگران تجربه ناکامی فرزندتان نباشید

در بسیاری مواقع اتفاق می‌افتد ما به دلیل این که خودمان سختی‌های بسیاری در زندگی کشیده‌ایم و به بسیاری از آرزوهای‌مان نرسیده‌ایم، بیش از حد به فرزندان‌مان کمک و محبت می‌کنیم و تلاش داریم تمام امکانات زندگی را برای آن‌ها فراهم کنیم. با این کار به دنبال این هستیم تا تمام آرزوهای خود را از طریق فرزندان‌مان و در وجود آنان برآورده کنیم. این کار منجر به ایجاد روحیه تنبلی، بی‌مسئولیتی و طلبکاری در فرزند می‌شود زیرا همه چیز را در لحظه و فوری می‌خواهد. در این حالت فرزند با کوچک‌ترین ناکامی تحریک می‌شود، واکنش نابه‌جا نشان می‌دهد و تحمل شکست را نخواهد داشت. پس بگذاریم در مواقعی، فرزندان‌مان ناکامی را تجربه کنند و برای تامین چیزهایی که لازم دارند خودشان هم تلاش کنند تا در آینده استقلال بیشتری را تجربه کنند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*یک زمانی دفترهای دخترانه با طرح باربی بود. آدم از دیدنش خجالت می‌کشید. نمی‌دونم هنوز هم هست یا نه.

*با دیدن صفحه اول زندگی سلام، استرس شروع مدارس رو گرفتم. چقدر زود داره تابستون تموم میشه.

*واقعا کسی هست که در سرویس بهداشتی، گوشی ببره؟ مگه میشه؟ مربوط به مطلب «استفاده طولانی مدت از گوشی در توالت بواسیر می‌آورد».

*اگر تنبلی رو از زندگی بیرون کنیم، صد در صد موفق میشیم. حیف که نمیشه. البته امروز که روز جهانی مبارزه با اونه، تلاشم رو می‌کنم. خخخ.