



# «گاموفوبیا» مانع جدید ازدواج جوانان ایرانی؟

کاهش ۴۰ درصدی آمار ازدواج در دهه ۹۰  
دلایل بسیاری دارد که یکی از آن‌ها افزایش ترس بیمار گونه بعضی جوانان از متاهل شدن است

دست می‌آید، البته تجربه هم گره گشاست.

● **علل ترس از ازدواج یا تعهد یا گاموفوبیا احساس نداشتن امنیت شخصی** فرد، ازدواج برایش سخت است چرا که فکر می‌کند با ازدواج کردن همه مسائل شخصی، مالی و اجتماعی را باید به اشتراک بگذارد.

● **ترس از حوادث ناگوار مربوط به ازدواج** در بعضی از موارد گاموفوبیا با یک خاطره ناراحت کننده و ناخواسته در افراد بروز می‌کند. حوادثی مانند در دوران کودکی هدف سوء استفاده قرار گرفتن یا طلاق والدین یا نزاع بین پدر و مادر یا دیدار زوج‌های متاهل، شکست یا تجربه دیدن روابط فرزند ناشویی در ازدواج قبلی که باعث می‌شود فرد دیگر نه تنها به ازدواج فکر نکند بلکه در صورت فکر کردن به شدت احساس ترس در او پیدا شود.

● **باورهای رایج و غلط در باره ازدواج** بعضی افراد فکر می‌کنند با شروع زندگی مشترک، تمام ارتباطات هایشان با دیگران، نزدیکان و دوستان تحت تاثیر قرار می‌گیرد و به عبارت دیگر، باید به طور کامل قطع شود. **افسردگی** در شرایطی که فرد دچار افسردگی است، ترس از مسئولیت، تعهد و ازدواج در

او افزون تر خواهد شد. در چنین مواقعی معمولاً تصویر ضعیف از خود و نبود اعتماد به نفس در فرد به وجود می‌آید که در پس آن

با پدیده گاموفوبیا مواجه خواهد شد.

● **چگونگی مقابله با گاموفوبیا**

گاموفوبیا یک اختلال و مشکل بسیار جدی است که فرد را به انزوا و تنهایی می‌کشاند. این افرادی به میل به ازدواج نیستند اما به شدت از قرار گرفتن و تعهد در روابط می‌ترسند و این ترس آسیب بزرگ و جبران ناپذیری طی زندگی همراه خواهد داشت. در چنین شرایطی فرد به کمک متخصص مشاور باید راه‌های چگونگی مقابله با گاموفوبیا را آموزش ببیند.

● **داشتن انتظارات منطقی از ازدواج** آگاه شوید چه انتظاراتی از رابطه زن و شوهری و ازدواج دارید. سطح انتظارات، توقعات، اهداف و همچنین میزان توانمندی‌های خود را مشخص کنید.

● **آگاهی از ترس‌های ذهنی** دلایلی را که باعث می‌شود در رابطه و ازدواج نشوید بررسی کنید و باید بدانید که وجود ترس‌هایی همچون از دست دادن آزادی، پذیرفته نشدن و تغییر کاملاً منطقی و طبیعی است. چنانچه از وجود آن‌ها آگاه شوید، می‌توانید با فائق آمدن بر آن و برنامه‌ریزی کردن دیدگاه‌های روشن‌تری برسید. **استفاده از تجربیات زوج‌های موفق** از تجربیات زوج‌های موفق که در ارتباط سالمی حضور دارند، استفاده کنید چرا که آن‌ها یکدیگر را تشویق می‌کنند تا در جامعه قدرت عملکرد و توانایی‌شان را بالا ببرند و به نوعی به یکدیگر کمک می‌کنند تا با همراهی هم، سختی‌های زندگی را کمتر کنند.

● **کلید طلایی برای در مان گاموفوبیا**

از مهم ترین مولفه‌هایی که در فرایند درمان حائز اهمیت است، خانواده در مانی است. به این صورت که خانواده فرد، آگاه به شرایط فرد گاموفوبیک می‌شوند و با برگزاری منظم جلسات مشاوره، فرد تحت حمایت خانواده قرار می‌گیرد که در این صورت انگیزه برای درمان بالا می‌رود که کلید طلایی برای موفقیت در درمان خواهد بود. درمان‌هایی از جمله دارو درمانی، مواجهه در مانی و درمان‌های رفتاری شناختی هم برای افرادی که دچار ترس بیش از حد یا غیر منطقی از ازدواج هستند به کار می‌رود. در پایان شایان ذکر است که ترس از تعهد یا گاموفوبیا یک نوع تشویش غیر واقعی واهی است که فرد پس از درمان متوجه می‌شود مزایایی که پس از ازدواج به دست می‌آید، خیلی بیشتر از چیزهایی است که فکر می‌کرده از دست خواهد داد.



● **فوبیا فراتر از تنفر است**

«فوبیا» به تنهایی و به طور کلی، ترسی بیمار گونه و کنترل ناپذیر تعریف می‌شود. ترس مرتبط با فوبیا حسی فراتر از احساس تنفر یا ناراحتی است. مبتلایان به فوبیا ممکن است تشخیص دهند که ترس آن‌ها بیش از حد و غیر منطقی است اما اغلب از مدیریت دلهره خود احساس ناتوانی دارند در حدی که دچار پریشانی و اضطراب روانی و فیزیکی مثل تپش قلب، لرزش، تعریق و... می‌شوند. افراد زیادی با فوبیاهای مختلف به مرکز درمانی مراجعه می‌کنند که در بین آنان جوانانی هستند که با ترسی غیر واقعی از پیمان بستن، ترس از تعهد دادن و پذیرا شدن و همچنین باقی ماندن در یک رابطه ثابت و صادقانه در کنار شخص دیگر برای همیشه دست و پنجه نرم می‌کنند که از اصطلاح گاموفوبیا برای مشخص کردن این ترس‌ها از لحاظ علمی و روان‌شناسی استفاده می‌شود.

داده تصویری

## زمینه‌های غیر بیولوژیک افسردگی



منبع: کتاب روابط دست‌ورق»

## قرار و مدار

روز رانندگی بین خطوط

ترافیک زیاد و گرم شدن هوا، باعث می‌شه تا اعصاب یک سری از راننده‌ها فطافطی بشه. باید تلاش کنیم تا با رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی به مخصوص رانندگی بین خطوط، هم احتمال تصادف (و کاهش بدیم

و هم اعصاب دیگران (و به هم نریزیم...



ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● اطلاعاتی خواندنی در پرونده زندگی سلام درباره اولین پول تاریخ و اولین پولی که با هاش مالیات دادن، چاپ شده بود. می‌خواستم پیشنهاد کنم از این نوع پرونده‌ها، بیشتر در زندگی سلام کار کنیم.

● صحبت‌های خانمی که پدر و مادرش او را جلوی مسافر خانه گذاشته بودند، راجع به پدر و مادرش خیلی جسورانه و بی ادبانه بود. کسی که حرف‌های پدر و مادر واقعی‌اش را نشنیده، نمی‌خواهم حق را به آن‌ها بدهم ولی یک طرفه به قاضی رفتن هم درست نیست.

● به ما چه ربطی داره که با روایات دور همی، توانایی مغز زیاد می‌شه یا نه؟ آخه چند نفر می‌تونن روی اون دستگاه بشینن که نصف صفحه خانواده رو پیش اختصاص دادین و درباره‌اش نوشتین؟ هر چیزی رو نباید چاپ کرد و وقت مردم رو گرفت.

● **ماوشما:** ماه بهانه بررسی اون روایات از کار کرد مغز در مواقع هیجان و استرس گفتیم.

● مطلبی در صفحه سلامت چاپ شده با این موضوع: «آیا کشیدن دندان عقل در بهتر شدن حس چشایی موثر است؟»، اگر ممکن است یک مطلب هم برزنین که کلا توصیه می‌شه دندان عقل را بکشیم یا نه؟

● ستون معرفی کتاب در صفحه خانواده را هر روز چاپ کنید. فرصت کتاب خواندن نداریم، حداقل در زمان خواندن روزنامه، برگزیده‌های یک کتاب را بخوانیم. ● بیچاره سنجاب که پوستش یک روزی، توسط آدم‌ها به عنوان پول استفاده می‌شده.

## داغونم چون از بچی به من گفتند حواس پرت و کم‌هوش

شرایط موجود شکایت می‌کنند، افراد مناسبی برای هم صحبتی نیستند و این افراد احساس ناامیدی شمارا ماضع می‌کنند. مخاطب گرامی، فرایند خودسازی و رشد شخصیت مسیری پر چالش و نیازمند همراهی فردی آگاه و متخصص است. حتماً به روان‌شناس مراجعه کنید تا با کمک حرفه‌ای مسیر تغییر و بهبود زندگی‌تان هموار شود.

● **سخنی مهم با والدین**

دوران کودکی و نوجوانی در شکل‌گیری اعتماد به نفس، نقشی اساسی و بنیادین دارد اما متأسفانه به دلیل روش‌های معیوب فرزند پروری و ناآگاهی، والدین آسیب‌های ناخواسته و جبران ناپذیری به ساختار شخصیت فرزندان دل‌بند خود وارد می‌کنند. پایه‌های اصلی اعتماد به نفس و عزت نفس در دوران کودکی و توسط والدین و اطرافیان شکل می‌گیرد. اگر کودک در خانواده‌ای رشد کند که دایم در حال تحقیر او هستند، یاد می‌گیرد که نمی‌تواند به خود و توانمندی‌هایش اعتماد کند و نقطه مقابل آن این است که اگر کودک در خانواده به میزان مناسب تشویق و تایید دریافت کند، می‌آموزد که خود را دوست داشته باشد و به خود احترام بگذارد و به خودش و توانمندی‌هایش اعتماد کند. پدر و مادرها آگاه باشید که فرزندان را در کودکی و نوجوانی تحقیر و سرزنش نکنید و گرنه تا آخر عمر باید دنبال عزت نفس‌شان بدوید.

پسری ۲۴ ساله‌ام. واقعاً داغونم چون از کودکی به من می‌گفتند که تو کم‌هوش و حواس پرت هستی. به همین علت اعتماد به نفس بسیار پایینی دارم. از جمع‌های دوستانه فراری هستم، نمی‌توانم سر کار بروم و... راهنمایی کنید.



سارا هجری | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره فردی

ویژگی‌های مثبت و... اهمیت نمی‌دهد و آن‌ها را نادیده می‌گیرد. بنابراین سعی کنید در یک برگه ویژگی‌های مثبتی را که دارید، فهرست کنید. در این باره توصیه می‌شود از دوستان، خانواده و افرادی که شمارا می‌شناسند، کمک بگیرید. از آن‌ها بپرسید به نظرشان چه ویژگی‌های مثبتی دارید؟ هر روز به این فهرست نگاهی بیندازید، به مرور متوجه تغییراتی در خود خواهید شد.

● **باید استعدادهای تان را کشف کنید**

حتماً برای حل این مشکل از یک مشاور تحصیلی شغلی کمک بگیرید. این که استعداد و توانایی خود را پیدا کنید، مهم‌ترین تکلیف و وظیفه شما در این دوره سنی است. با کمک مشاور تحصیلی، شغلی می‌توانید توانمندی‌ها و استعدادهای خود را کشف کنید و آینده تحصیلی شغلی مناسبی را برای خود رقم بزنید.

● **مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود بخشید**

با دوستان سالم و هدفمند در ارتباط باشید. از تنهایی اجتناب و با افراد فعال، اجتماعی، سالم و مثبت‌نگر معاشرت کنید. افرادی که مدام از زندگی و



مخاطب گرامی، دو بخش اساسی و مهم شخصیت انسان، اعتماد به نفس و عزت نفس است. به نظر می‌رسد همان‌طور که در

پیامک‌تان اشاره کرده‌اید، اعتماد به نفس پایین مسئله شماس‌ت که پیامدهایی همچون کناره‌گیری و فرار از جمع‌های دوستانه، ترس از حضور در محیط‌های کاری، ناتوانی در ارتباط با دیگران و... را برای شما ایجاد کرده است. در ادامه راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس بیان می‌شود یک توصیه هم به والدین داریم.

● **به نقاط مثبت خود فکر کنید**

البته ممکن است با حجم زیادی از احساسات منفی که هم‌اکنون تجربه می‌کنید، اولین گزینۀای که به ذهن شما در این باره بیاید این باشد که «من جنبه مثبتی ندارم». دقت کنید این یک باور منفی اشتباه است که به دلیل عزت نفس و اعتماد به نفس پایین در شما شکل گرفته است. بنابراین ذهن شما به جنبه‌های مثبت خود یا شرایط، امکانات،

تنها تفاوتش این است که این مراحل در داخل مغز نوجوان رخ می‌دهد، یعنی جایی که شما نمی‌توانید ببینید و ضمناً [برخلاف دوران کودکی] به نظر بانمک نمی‌آید. هر قدر که رفتارهای آن‌ها کلافه‌کننده است، باید به عنوان مادر این راه به خاطر داشته باشید که هدف از سال‌های نوجوانی این نیست که نوجوان برای شما مشکل ایجاد کند بلکه هدف آن است که فرزند شما به بزرگسالی مستقل با مهارت‌های ضروری تبدیل شود تا بتواند به تنهایی راه خود را در جهان پیدا کند.

● **حالت چهره تان را کنترل کنید** ممکن است وقتی نوجوان تان به خانه بازمی‌گردد، ذهن شما در جای دیگری مثلاً باقی‌ماندن بقیه کارهای خانه باشد و به همین واسطه حالت چهره تان عبوس و در هم رفته باشد. اما حتی اگر چنین باشد، نوجوان شما ممکن است شمارا متهم کند که

وقتی با شما صحبت می‌کند شما «عجیب» نگاه می‌کنید و از این که او دار با شما صحبت می‌کند، خوشحال نیستید. این رفتار به این علت است که تحقیقات نشان داده نوجوانان حتی بی‌حالت‌ترین حالات چهره را تفسیر می‌کنند و آن‌را به عنوان نشانه‌ای از تایید نشدن خود توسط دیگران برداشت می‌کنند؛ بنابراین هر قدر مشکل باشد، سعی کنید در مقابل نوجوان خود بیشتر لبخند به لب داشته باشید.

● **۳ تا ۱۰ بشمارید** اگر نوجوان شما این هفته سرتان داد کشید، علت اش آن است که مغزش در وضعیت ابتدایی «گریز یا جنگ» است. اگر شما هم بر سرش فریاد بکشید، مانند آن است که روی شعله‌های آتش بنزین بریزید. به جای این کار، دفعه بعدی که فرزندتان شروع به داد و فریاد کرد، تا ۱۰ بشمارید، نفس عمیق بکشید و با آرامش و خونسردی

به او بگویید که خوشحال می‌شوید که به وضعیت گفت‌وگو برگردید.

● **۴- تصمیم‌گیری نکنید** | این که مدام به آن‌ها بگویید چه کار کنندو چه کار نکنند - یا توجه به این که همین حالا خودشان می‌دانند چه کاری غلطو چه کاری درست است - فقط باعث می‌شود آن‌ها مخالف حرف‌های شما عمل کنند، آن‌هم به این دلیل که می‌خواهند استقلال خود را حفظ کنند. بنابراین، این بار که بنا بود تصمیمی بگیرند ضمن ارائه مشاوره فقط به آن‌ها بگویید: «تصمیم با توست». این کار نه تنها آن‌ها را به چالش دعوت می‌کند بلکه تجربه‌هایی که کسب می‌کنند بسیار ارزشمند است. منتها حواستان به عملکرد او در بار باشد.

در تهیه این مطلب از سایت «فرادید» کمک گرفته‌شده است



زندگی سلام  
سه شنبه  
۱۵ تیر ۱۴۰۰  
شماره ۱۹۲۲

خانواده و مشاوره

