

اختلال «گاموفوبیا» یا همان ترس از ازدواج، در افرادی دیده می‌شود که عموماً دارای برخی خصوصیات مشترک مثل کمبود عزت نفس هستند و این موضوع در پسران بیشتر دیده می‌شود. این افراد، عمیقاً به ازدواج بی میل نیستند اما از ترس اضطراب گونه‌ای رنج می‌برند که موجب مختل شدن عملکردشان می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، «شکوفه اوپار حسینی» کارشناس ارشد مشاوره، درباره تعریف و علل این ترس توضیحاتی داده که در ادامه خواهید خواند.

● **علایم اختلال گاموفوبیا** / علایم فردی که دچار گاموفوبیاست با تمام جواناتی که در مرحله ازدواج، اضطراب را تجربه می‌کنند، تفاوت دارد. فردی که دچار ترس از ازدواج است، زمانی که صحبتی از ازدواج می‌شود یا موقعیتی پیش می‌آید بر خورد با موضوع اجتناب و پر خاشگری می‌کند یا در بسیاری از مواقع، علایم جسمی همچون تپش قلب، سر گیجه، تهوع و... را تجربه می‌کند.

● **دلایل ابتلا به این اختلال** / طلاق یا دعوی شدید والدین، می‌تواند موجب ترس از ازدواج یک جوان شود. در ضمن علایم ترس از ازدواج بر اثر تجارب رشدی یا محیطی حاصل می‌شود. افرادی که دچار ترس از ازدواج هستند، این ترس طبیعی شان از تجربه رشدی یا محیطی پیوند می‌خورد؛ برای مثال، بچه‌ای که شاهد طلاق یا دعوی شدید و زودخورد والدینش بوده یا از طرف یک والد، از آزار جنسی شده است، تمام این موارد، موجب تشدید یا ایجاد ترس می‌شود. یکی دیگر از دلایل ترس از ازدواج، ترس از تعهد و مسئولیت پذیری است. این افراد از تصور این که بعد از ازدواج، زندگی شخصی، اموال و حقوق قانونی خود را به اشتراک بگذارند، احساس واهمه و ناامنی دارند. داشتن زمینه‌های آسیب روانی هم می‌تواند زمینه ساز ترس از ازدواج شود. داشتن پایه افسردگی، عزت نفس و اعتماد به نفس پایین، می‌تواند در مسئله ازدواج شدت پیدا کند یا دلایل شخصی چون درون گرا بودن یا ترس از صمیمیت نیز دخیل است.

● **زمان مشکل ساز شدن گاموفوبیا** / زمانی که علایم جسمی یا عملکرد اجتماعی فرد را تحت تاثیر قرار دهد و زندگی را ناآرام کند، گاموفوبیا مشکل ساز شده است. اگر طول این ترس هایش از شش ماه باشد، فرد باید به فرآور تشخیص روان شناس، رفتار درمانی و دارو درمانی را آغاز کند.

دانستنی های ازدواج

دختران بیشتر از ازدواج می ترسند یا پسران؟

دانشگاه خوارزمی

[...]

امروزه یک آسیب

جدی و تهدید کننده

در کانون خانواده ها.

به صفر رسیدن گفت

و گو بین اعضاست

وبدین لحاظ یک

زندگی جزیره ای

در حال شکل گیری

است که شوخ طبعی

زوج ها در آن،

درمان قطعی این

مشکل است



عبدالحسین تریاییان | کارشناس و مشاور خانواده

مشاوره زوجین

هیچان ها در زندگی انسان ها، نقش ممتازی دارند و اگر نباشند، زندگی ها خشک و کسل کننده می شود و انسان بی هیجان، بیشتر شبیه روبات های انسان نما عمل می کند. گاهی اتفاقاتی در زندگی مشترک می افتد که زن و شوهرها از هم دلخور می شوند یا حتی یک اتفاق بیرونی مانند افزایش قیمت ها، اعصاب و روان شان را به هم می ریزد. در این مواقع چه باید کرد؟ آیا غصه خوردن مشکلی را حل می کند؟ آیا در زندگی یک زن و شوهر با ناامیدی، بی حوصلگی و خشمم یکی از آن ها، طعم شیرینی احساس می شود؟ این جاست که شوخ طبعی به داد زوج ها می رسد؛ رفتاری که کمتر زن و شوهری از اهمیت آن آگاهند.



جاذبه بیشتر افراد شوخ طبع

غم، شادی و ترس از جمله هیجان هایی هستند که تعلق انسان را به خودش و اطرافیان معنا می بخشدند. هیجان ها اعم از مثبت مثل شادی و منفی مثل غم، به منزل له محرک هایی هستند که منجر به پویایی و عمل آگاهانه ما می شوند. افراد شد یافته بهتر می توانند هیجان هایشان را مدیریت کنند و مانع افراط و تفریط در بروز هیجان هایشان شوند. همین هیجان های مثبت و مدیریت شده است که برخی افراد را به شخصیت های شوخ طبع و خوش مشرب تبدیل می کند و این افراد هستند که جاذبه بیشتر و دافعه کمتری دارند و محبوب اطرافیان می شوند.

مزایای شوخ طبعی در زندگی مشترک

برقراری رابطه موثر و پایدار با اطرافیان و به ویژه همسر، عامل اصلی بالندگی و مهارتی است که به دیگران امنیت می بخشد و شوخ طبعی نشانه هوش مناسب فرد شوخ طبع است که به تاثیر گذاری فرد در مخاطب و جذب بیش تر او منجر می شود. شوخ طبعی زوج ها به استحکام

نکاتی در باره جایگاه شوخ طبعی در روابط زوج ها که معمولاً نادیده گرفته می شود

می خندم عزیزم و می خندانمت گلم!

می شود. اگر در خنده و شوخی و مزاح، فردی افراط می کند و تحت تاثیر این افراط، اطرافیان را آز رده خاطر می سازد این رفتار آگاهانه نیست و به نوعی لوگوی تن داده است!

خط قرمزهای شوخ طبعی

در این بین، نباید فراموش کنیم که شوخ طبعی حدودی دار دو حد آن، نبود افراط و تفریط در مزاح است. اگر افراط باشد و باعث دلگیری فرد یا افراد شود یا به امنیت خاطر مخاطبان و همسر شان آسیب برساند، این نمی تواند شوخ طبعی قلمداد شود بلکه نوعی دیگر آزاری است. شوخ طبعی در حین گفتار و مزاح متناسب با موضوع و شخصیت مخاطب، نوعی احترام و نزدیک شدن به مخاطب است و از کسالت و دلگیری همسر می کاهد. شوخ طبعی هم تسلط فرد به موضوع و گفتمان را نشان می دهد و هم از منیت و خشکی و انعطاف ناپذیری ما جلوگیری می کند. خنده رو بودن، شوخ طبعی و باروری باز و تبسم با همسر تعامل داشتن، از سردی روابط و طلاق عاطفی پیشگیری می کند و باعث تشویق دو طرف به گفت و گو با یکدیگر

می شود. اگر در خنده و شوخی و مزاح، فردی افراط می کند و تحت تاثیر این افراط، اطرافیان را آز رده خاطر می سازد این رفتار آگاهانه نیست و به نوعی لوگوی تن داده است!

آثار شوخ طبعی آگاهانه در خانواده

از جمله مهارت هایی که در حوزه های خانوادگی و اجتماعی، ر رمز موفقیت محسوب می شود، مهارت ارتباط موثر است. حتی طبق بعضی پژوهش های معتبر گفته می شود این مهارت تا حد ۹۶ درصد می تواند در موفقیت ارتباط مان یا دیگران موثر باشد. حال، همه ما آرزوی داشتن وزیستن در خانواده ای بالنده را داریم که رسیدن به این آرزو به فراهم شدن آسایش، رفاه و معیشت فراوان بستگی ندارد. یکی از خاصه های خانواده بالنده، حاکمیت احترام است و وقتی این احترام واقعی و مستمر به خصوص بین زوج ها شکل می گیرد که دو طرف مجهز به مهارت ارتباط موثر با یکدیگر باشند و از گفتمان تحقیر آمیز، خشک، بی روح، آمرانه و سرزنشگرانه جدا بپیریزند. وقتی این ضعف

پیش نیاز های شوخ طبع شدن

باید بپذیریم که شوخ طبعی منطقی، یک هنر و مهارت و به منزل له برگ برنده ای است که از سردی روابط یا کسل کننده شدن روابط و گفتمان در زندگی مشترک جلوگیری می کند. شوخ طبعی نوعی احترام و ارزش قائل شدن برای طرف مقابل است و به تعلق بیشتر شنونده به گوینده کمک می کند اما بیشتر چه کسانی شوخ طبع هستند و از این امتیاز در روابط

مسیر زندگی پرفراز و نشیب پدرآمدترین بازیگرن سال ۲۰۱۸

از فقر و شکست تا ثروت و موفقیت!

مجله «فوربس» که مشهورترین مجله اقتصادی دنیا به شمار می رود، در جدیدترین شماره خود مطلبی درباره پدرآمدترین بازیگران زن جهان در سال ۲۰۱۸ میلادی چاپ کرده است. با توجه به این گزارش، «اسکارلت یوهانسون» برای اولین بار موفق شده که راس فهرست پدرآمدترین بازیگران زن جهان را اشغال کند. جالب است که بداندید «یوهانسون» ۲۳ساله از یکم ژوئن ۲۰۱۷ تا یکم ژوئن ۲۰۱۸ بیش از ۵،۴ میلیون دلار (به پول ما می شود ۴۰۰ میلیارد تومان) درآمد داشته است. البته که ثروت دلیل موفقیت نیست اما شاید تصور کنید که او از همان ابتدا در خانواده ای پولدار و موفق به دنیا آمده اما مسیر زندگی پر از فراز و نشیب و سخت و آو، قابل تامل است که در ادامه به آن اشاره می شود.

به دنیا آمدن در خانواده ای فقیر

«اسکارلت» در ۲۲ نوامبر ۱۹۸۴ در نیویورک به دنیا آمد. پدر او یک معمار دانمارکی بود که به خاطر فقر راهی آمریکا شده بود تا شاید آن جاز زندگی بهتری برپا کند. با این حال، آن ها خانواده ای شش نفره و تقریباً پر جمعیت داشتند. «یوهانسون» یک خواهر و برادر بزرگ تر، یک برادر دوقلو و یک برادر ناتنی داشت. خانواده او برای امرای معاش به کمک های دولتی وابسته بود. آن هاروزگار سختی را می گذرانندند و درآمد قابل توجهی نداشتند. به دلیل همین فشار اقتصادی و مخارج سنگین زندگی در آمریکا در زمانی که «یوهانسون» تنها ۱۳ سال داشت، پدر و مادرش از یکدیگر طلاق گرفتند تا شرایط برای او سخت تر از گذشته هم بشود.

کسب نمرات ضعیف در دانشگاه

شرایط خاص خانوادگی «یوهانسون» باعث شده بود تا او برای درس خواندن هیچ انگیزه ای نداشته باشد. با این حال و به خاطر علاقه مادرش به سینما، «یوهانسون» بعد از آموزش در یک مرکز تئاتر ویژه کودکان و نوجوانان وارد کالج شد و به سختی توانست دانش آموخته شود. او در هیچ دوره ای، نمرات امبدوارکننده و خوبی کسب نکرد و خیلی ها آینده ای برای فعالیت های حرفه ای اش متصور نبودند.

[...]

«اسکارلت» از

همان سنین پایین

برای بازی کردن در

فیلم های مختلف با

کمک مادر بزرگش

تست دادن را شروع

کرد و در این میان

برای بازی در فیلم

«جومانچی» در سال

۱۹۹۵ نیز تست

بازیگری داد اما

بد پرفته نشد

تاثیر مادر بزرگ در موفقیت

نقش مادر بزرگ «یوهانسون» در موفقیت های امروزش قابل کتمان نیست. او بسیاری از زمان های دوره نوجوانی اش را با مادر بزرگش گذرانده است. مادر بزرگی که یک کتابدار، معلم مدرسه و عاشق سینما و فیلم بوده است. همین موضوع باعث شد که «اسکارلت» از نوجوانی به این حوزه علاقه مند شود و حتی به شوخی گفته که برای خوشحالی مادر بزرگش بازیگر شده است. رابطه او و مادر بزرگش چنان عمیق و نزدیک بوده که هر گاه از اسکارلت پرسیده می شده که بهترین دوست کیست؟ بلافاصله می گفته: «مادر بزرگم».

تلخی شکست در اولین قدم

اولین شکست برای «اسکارلت یوهانسون» بسیار سخت بوده و هیچ گاه آن لحظه را فراموش نکرده است. «اسکارلت» از همان سنین پایین برای بازی کردن در فیلم های مختلف با کمک مادر بزرگش تست دادن را شروع کرد و در این میان برای بازی در فیلم «جومانچی» (Jumanji) در سال ۱۹۹۵ نیز تست بازیگری داد اما پذیرفته نشد. او در مصاحبه ای گفته: آن روزها از زندگی ناامید شده بودم و هیچ گاه فکرش را هم نمی کردم که روزی یک بازیگر درجه پنجم هم بشوم چه برسد به سوپر استار. در تست های مختلفی رد شدم و تصور می کردم که دیگر هیچ شانس نمی دارم».

شروع فعالیت حرفه ای از ۱۱ سالگی

اولین نقشش را در ۱۱ سالگی و در فیلم «فانتزی شمال» در نقش دختر «جان ریتر» آغاز کرد. پس از چند نقش کوتاه در سال های ۱۹۹۵ و ۱۹۹۶، او در «مانی و لو» در نقش اماندا ظاهر شد. این فیلم برای او نامزدی جایزه روح مستقل بهترین بازیگر نقش اول زن و نقدهای مثبت فراوانی را به دنبال داشت. نقش مهم بعدی او در «نچواگ اسپان» بود که برای این فیلم نامزد جایزه خوش آینه ترین بازیگر از جامعه منتقدان شیکاگو شد. او در سال ۲۰۱۲ و با بازی در فیلم «گمشده» نامزد جایزه گلدن گلوب برای بهترین بازیگر زن شد. او طی سال های اخیر با حضور در سری فیلم های ابرقهرمانی «انتقام جووان» ضمن حفظ اعتبار هنری خود در فضای تجاری هم موفقیت های بی نظیری کسب کرده است. یوهانسون تا امروز در بیش از ۵۰ فیلم سینمایی بازی کرده و در سال های اخیر برای ثابت نامزد جایزه معتبر سینمایی بوده است. با این حال، اگر فردی ثروتن را می بیند، بد نیست سختی های زندگی تلاش ها و شکست های «یوهانسون» را اهم بداند.

دوره های تابستانی

مرکز آموزش تخصصی رسانه خراسان

پرتره محیطی (فضای باز)

مهدی پیرسلامی

در این دوره با قابلیت های لوازم جانبی برای عکاسی

فضای باز و تکنیک های کنترل نور محیط آشنا می شوید

جلسات آموزشی به صورت عملی برگزار می شود



۱۰ جلسه، دوشنبه ها ۱۸-۱۹:۳۰

مهلت ثبت نام: ۲۹ مرداد ماه ۹۷



آدرس: شهید صدوقی ۱۸-پلاک ۲

ثبت نام در ۳۷۰۰۹۰۲۲۵-۲۱ @EDUKH

www.edu-kh.ir