نکاتی درباره زندگی با شوهری خودشیفته به بهانه هدیه های عجیب یک فوتبالیست معروف به همسرش

مردانی با شخصیت «زلاتانی»!

ملیحه شهرستانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

«زلاتان ابراهیموویچ» در سال های اخیر علاوه بر توانایی های خیره کننده اش در زمین های فوتبال به خاطر مصاحبه ها و رفتار خاص اش در بیرون زمین نیز شـــناخته می شود. یک مورد از این رفتارهای ویژه و منحصر به فرد مهاجم سوئدی با همسرش که از سوی رسانه های انگلیسی منتشر شده ، قابل بررسی به نظر می رسد. «زلاتان» در پاسخ به خبرنگاری که از او پرسید برای جشن تولد همسرش چه هدیه ای در نظر گرفته، با غروری خاص گفته بود: «هیچ چیز. او همین حالا هم زلاتان را دارد.» ظاهرا چند سال پیش هم او عکسی امضا شده از خودش را به عنوان هدیه تولد به همسرش تقدیم کرده است! در ادامه از دلایل این نگرش «زلاتان» و افرادی شبیه او و روان شناسی چنین شـــخصیت هایی برای تان خواهیم گفت.

زندگی با شوهر خودشیفته

در رابطه عاطفی صدای تو را نمی شـنود؟ با بی ارزش کردن تو احساس ارزشمندی می کند؟ حتی از دادن یک هدیه کوچک هم دریغ می کند؟ رفته رفته دلسرد می شوی اما او سـهم خود را در تخریب رابطه مشترک تان نمی بیند؟ بله! زندگی با یک خودشـیفته آسیب رسان همیشـه بالا و پایین هایی دارد که مـی تواند عنصر غیر منتظره بودن را به عشـق و احسـاس یک زن وارد کند، چیزی شبیه یک ضربه عاطفی مهلک.

سردی عاطفی با شخصیت «زلاتانی»

شـاید عجیب باشـد وقتـی مـی بینید مـرد خودشـیفته شـما بعضا چهـره ای سرشـناس و محبوب دیگران اسـت اما نزدیک تریـن افـراد زندگـی اش، حال خوبی با او ندارند. «زلاتان» یکی از گلزن ترین بازیکنان تاریخ فوتبال جهان، چنین شخصیت خاصی دارد و یکی دیگر از این ویژگـی های خـاص او، خودخـواه بودن عجیب و غریب اوست. او حتی در مواجهه با نزدیـکان و خانواده اش ایـن خودخواه بودن را نشان می دهد و خودش را برتر از همسرش می داند. درباره این رفتارهای او که عکس اش را به همسرش هدیه داده و یک سـال هم گفتـه «حضـورم بهترین هدیه برای تولد اوسـت»، بایـد بدانید که یک اصل مهم در روان شناسی شخصیت می گویـد: «هر زمان برچسـب بهترین یا کافی است را بر خود بزنیم، همان لحظه سیر نزولی نمودار رشد شخصیت ما آغاز می شـود». در همین زمینه شاهد موارد زیادی بوده ایـم که این خودشـیفتگی و خودخواهی در شخصیت یکی از زوجین رابطـه آن زوج را به مرز طـلاق عاطفی یا طلاق رسمی کشانده است.

از اوقات فراغت بهره ببرید

اوقـات فراغـت بهانـه خوبـی اسـت کـه بـه سـرگرمی و وقـت گذرانـی بپردازید. سرگرمی ها به شـما فرصت می دهند که ذهن خود را فعال نگه دارید و خلاق باشید، اطلاعات خود را گسـترش دهید، مهارت هایتان را بهبود ببخشـید، تمرکـز کنید و سـخت کوش باشـید. به عـلاوه هنگامی که در پیچیدگی های کار غرق می شـوید، احسـاس مفید بودن دارید و از وجود خود لذت می برید.

از کار خیر غافل نشوید

آخریـن توصیـه مـا بـرای کسـب بهترین بهره از اوقـات فراغت، برنامـه ریزی تان بـرای انجـام کارهـای انسـان دوسـتانه است. حتما و زمان هایی از اوقات فراغت خود را بـه شـرکت در امـور خیرخواهانه اختصـاص دهید. ایـن کار عـلاوه بر این که احساس مفید بودن به شما می دهد، در بردارنـده احسـاس خوبی اسـت که با هیچ لذت دیگری قابل مقایسـه نیسـت و گاهی بیشـتر از کارهایی که برای راضی کردن خود می کنیم، ما را خوشحال می کند. کمک به دیگران می تواند به شـکل کار داوطلبانـه در یـک مؤسسـه خیریه یا کمک به پدر یـا مادر یا حتی یک دوسـت برای موفقیت در انجام کاری باشـد. این کار را در مـکان هـا و زمان هـای مختلف انجـام دهیـد تـا در تجربه ها، افـرادی که ملاقات می کنید و مهارت هایی که کسب می کنید تنوع ایجاد شود.

نسخه های وطنی شوهران زلاتانی!

مردها در طـول زندگی خود پیغام هـای ذهنی، عرفی و اجتماعی بسـیاری دریافت می کننـد، درباره این که بیان احسـاس برای مرد جایز نیسـت. برای بسیاری از مردان بیان احساس، نه تنها رفتاری به دور از مردانگی محسوب می شود بلکه یک رفتار ضعیف زنانه تلقی می شـود! عده ای از مردان هـم معتقدند اگـر می خواهی یـک زن را همیشـه در زندگی ات داشـته باشـی، باید زجرش دهی، باید زندگی اش را سخت کنی تا به خاطر یک لبخنـدت بال در بیـاورد و قدر کوچـک ترین قـدم هایـی را که به سـمتش برمـی داری، بداند. می گویند اگـر زن ها را بـه رابطه های احساسـی، امن و برابر وارد کنی، قَـدرت را نمـی داننـد، متوقع می شوند، لطفی که به آن ها می کنی نه تنها به چشم شان نمی آید بلکه رفته رفته بـه وظیفه ات تبدیل می شـود و در نهایـت هـم رهایت می کنند. پس همیـن که سـایه ات بر سرش و اسـم ات در شناسنامه اش است، باید از تو سپاس گزاری کند. در نتیجـه از نظر چنیـن مردهایی، توجه به علاقه مندی یـک زن نظیر «هدیه دادن» به مناسـبت سـالگرد ازدواج و تولـد، فقط یـک جور خاله زنکـی زنانه اسـت که نباید توسـط مردها جدی گرفته شود. آن ها از ابراز احساسات به زن را نوعی ضعف می دانند و برای نادیده گرفتن خواسته های همسرشـان از عبارات نظیر این جملات اسـتفاده می کنند که شـاید تا بـه حـال، آن ها را شـنیده باشـید: «همین که خانمم شـب ها می تواند صـدای خرخر شـوهرش را بشـنود و مطمئن باشـد که سایه سـرش زنـده اسـت»، «همیـن کـه لبـاس هایش تنگ می شـود و این نشـان مـی دهد که شـوهرش یخچال خانه را پر کرده و غذای کافی برایش فراهم کرده اسـت»، «همین که این همه شسـتنی و اتو کردنی دارد پس لباس کافی برای پوشیدن دارد» و ... باید روزی هزار بار ممنون من باشـد و آرزوی طول عمر برای من (شـوهرش) بکند! همه این ها در حالی است که تحقیقات متعدد روان شناسـان نشان می دهد یک مرد کامـروا، موفق و بـا اعتماد به نفس، هیـچ نیازی به تحقیر همسرش با چنین رویکردهایی ندارد.

درباره این رفتارهای زلاتان که عکس اش را به همسرش هدیه داده باید بدانید که یک اصل مهم در روان شناسی شخصیت می گوید: «هر زمان برچسب بهترین یا کافی است را بر خود بزنیم، همان لحظه سیر نزولی نمودار رشد شخصیت ما آغاز می شود»

دردسرسازی شوهرهای خودشیفته برای خودشان

همه مردها دوست دارند همسرشان زنی شاد، سرشار از حـس رضایتمنـدی، اعتماد به نفس و نشـاط درونی باشـد و از زن های افسـرده، نـالان، وابسـته، ضعیف و عصبـی به شـدت فاصله مـی گیرنـد. از طرفـی زن ها به دلیل روح لطیف و حسـاس شـان، نیازمنـد تعریف و تمجید هسـتند و مردها می توانند بـا تقدیم هدیه های کوچک و بـزرگ در مناسـبت های مختلف یـا حتی بی مناسـبت و بـه شـکل غافلگیرانه بـه این نیاز زن پاسـخ مثبت و شایسته بدهند.

در این حالت، زن احساس محبوبیت می کند و با نشاط و سرزنده می شود اما بسـیاری از مردها با کناره گیری عاطفی و احساسی از همسر، توجه نکردن به هیجانات و خواسته های کوچک او که به راحتی برآورده می شود، قوی ترین، با اعتماد به نفس ترین و خوش اخلاق ترین زن ها را به زنـی عصبی، مضطرب، افسـرده، زودرنج و بی حوصله تبدیل مـی کنند؛ چراکه در ایـن حالت زن احساس می کند شوهرش برای او ارزشی قائل نیست و دوسـتش ندارد. به همین دلیل اسـت که مـی گویند عده ای از مردها در نوعی بی خبری همیشـگی به سـر می برند. آن ها هرگز نمی دانند که همه این اتفاقات از خودشان آغاز می شود.

وقتی بـه همسـرمان، توجهـی در خور و شایسـته نمی کنیـم افسـردگی آن زن دامنگیر زندگـی خودمان می شود.

مردها باید نگاهی نو به هدیه داشته باشند

زن ها بـه طور فطـری علاقه شـدیدی به هدیـه گرفتن دارند! در روان شناسـی نیز بخشـی وجـود دارد به نام «کارهای کوچک بزرگ» یعنی چه بسـا انسان حرکتی را کوچک می شـمارد در حالی که از نظر معنا و واقعیت بسـیار بزرگ به چشـم می آیـد. به طـور مثـال، همین تکنیـک هدیه دادن کـه امثال «زلاتان» با غـرور مردانه کاذب شـان ایـن هنرمنـدی را در آقایـان زیـر سـوال برده اند.

نیاز نیسـت که هدیه بزرگ باشـد، یا حتما آن را خریده باشید، گاهی یک نوشته چند خطی از ابراز محبت می تواند همسرتان را خوشحال و غافلگیر کند. از علاقه به همسرتان بنویسـید. گاهی یک آغوش و یک بوسه پس از رسـیدن زن و شـوهر به هم در روز حتی بدون بهانه و مقدمه بهترین هدیه است.

در پایان جالب اسـت بدانیـد تحقیقات نشـان داده که هدیـه دادن مردان به همسـران شـان بـه مراتب بیش از هدیه گرفتن شـادی مـی آفریند و وقتی ایـن عمل به عادتی در زندگی تبدیل شود، مسـلما می تواند جلوی افسردگی خودآقایان را هم بگیرد.

آموزش تصویری درست کردن پوشک ارزان بدون نیاز به دوخت و دوز

پوشک خانگی!

ترفند

قدیم ترها و تا قبل از این که مصرف پوشک های یک بار مصرف تا این حد رایج شود، پدرها و مادرها با پوشک های خانگی این مشکل را حل کرده بودند. این روزها با توجه به کمیاب و گران شدن پوشک، توصیه می شود به جای خالی کردن جیب تان، خیلی ساده و برای مدت کوتاهی تا زمان حل مشکل با کمی خلاقیت، پوشـــک های مقرون به صرفه و ارزان تر درست کنید. به گزارش «برترین ها» و البته برای این که به پوست بچه آسیب نرسد، باید زود به زود چنین پوشک هایی تعویض شود. روشی که در ادامه مطرح می شود، بسیار ساده است و اصلا نیازی به دوخت و دوز ندارد.

درست کردن پوشک با تیشرت

اولا از تیشـرت صـد در صد نخ استفاده کنید چون پارچه های نخی قدرت جذب بالایی دارند. همچنین از تیشرت آستین کوتاه یا آستین سه ربع اسـتفاده کنید. تیشرت آستین سه ربع برای نوزادهای درشت تر مناسـب اسـت اما برای نوزادهای با جثه کوچک تر اضافه می آید. اندازه تیشرت را بر اساس اندازه کودک انتخاب کنید.

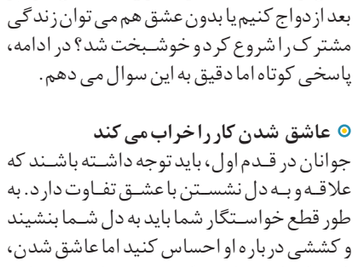
مرحله اول: تیشرت را صاف روی زمین قرار دهید.

مرحله دوم: یک طرف تیشرت را تا کنید. تیشرت را مانند تصویر طوری تا کنید که قسمت درز حلقه آستین درست زیر وسط یقه لباس قرار بگیرد. آستین ها باید به سمت بیرون قرار بگیرد.

مرحله سوم: طرف دیگر تیشرت را درست مثل مرحله قبل به شکل سـه طبقه تا کنید و آستین را به سمت بیرون قرار دهید. در انتها باید تیشرت به شکل حرف "T" در بیاید.

مرحله چهارم: قسمت بالای تیشرت را تا کنید به طوری که آستین ها روی هم تا بخورند.

مرحله پنجم: قسمت پایین تیشرت را هم از وسط تا کنید. به این صورت پایین تیشـرت را بردارید و تا پایین خط آستین ها بالا ببرید. با این کار می خواهیم ارتفاع تیشرت را نصف کنیم.



مرحله ششم: کودک را روی تیشرت درست پایین آستین بنشانید. قسمت پایین تیشرت را روی کودک تا کنید و آسـتین هـا را روی آن بپیچانیـد و در انتها با یک سنجاق محکم کنید. در آخر هم روی پوشک را با محافظ پوشک پلاستیکی بپوشانید. محافظ ضد آب برای جلوگیری از نم دادن پوشک بچه لازم است. این محافظ ها را می توانید زود به زود تعویض کنید.

شنبه ها
تعطیلات تابستانه

انجام کارهای خیر در اوقات فراغت

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

بـه روزهـای پایانـی تابسـتان نزدیـک مـی شـویم و معمـولا میـزان سـفرهای تابسـتانی هم در روزهای پایانی شـهریور بیشـتر می شود. با شـروع گرم ترین فصل سـال و در سـتون «تعطیلات تابسـتانه»، تلاش کردیـم توصیه هـای جالبـی برای گذراندن اوقات فراغت برای دانش آموزان و دانشجویان داشـته باشیم. درست است کـه تابسـتان بهترین فرصـت بـرای بهره بردن از زمـان های آزاد اسـت چون روزها طولانی تر و مدارس تعطیل است اما نکات مطرح شده به درد همه سال خواهد خورد که از طریق آرشیو سایت روزنامه خراسان در دسترس اسـت. با این حال و با توجه به آماده شدن برای شروع سـال تحصیلی از آغاز هفته آینده، این مطلب آخرین شماره این ستون خواهد بود.

از اوقات فراغت بهره ببرید

اوقـات فراغـت بهانـه خوبـی اسـت کـه بـه سـرگرمی و وقـت گذرانـی بپردازید. سرگرمی ها به شـما فرصت می دهند که ذهن خود را فعال نگه دارید و خلاق باشید، اطلاعات خود را گسـترش دهید، مهارت هایتان را بهبود ببخشـید، تمرکـز کنید و سـخت کوش باشـید. به عـلاوه هنگامی که در پیچیدگی های کار غرق می شـوید، احسـاس مفید بودن دارید و از وجود خود لذت می برید.

از کار خیر غافل نشوید

آخریـن توصیـه مـا بـرای کسـب بهترین بهره از اوقـات فراغت، برنامـه ریزی تان بـرای انجـام کارهـای انسـان دوسـتانه است. حتما و زمان هایی از اوقات فراغت خود را بـه شـرکت در امـور خیرخواهانه اختصـاص دهید. ایـن کار عـلاوه بر این که احساس مفید بودن به شما می دهد، در بردارنـده احسـاس خوبی اسـت که با هیچ لذت دیگری قابل مقایسـه نیسـت و گاهی بیشـتر از کارهایی که برای راضی کردن خود می کنیم، ما را خوشحال می کند. کمک به دیگران می تواند به شـکل کار داوطلبانـه در یـک مؤسسـه خیریه یا کمک به پدر یـا مادر یا حتی یک دوسـت برای موفقیت در انجام کاری باشـد. این کار را در مـکان هـا و زمان هـای مختلف انجـام دهیـد تـا در تجربه ها، افـرادی که ملاقات می کنید و مهارت هایی که کسب می کنید تنوع ایجاد شود.

پسر ۲۹ ساله ام معتاد، بیکار و بی آبروست

درد بزرگی دارم. پسر ۲۹ ساله ام، معتاد، بیکار، پرخاشگر، طلبکار، بی آبرو و رفیق باز است که تا ظهر می خوابد و پس از آن در حال اسـتفاده از مواد اسـت. وجود مزاحم و پر از ننگ و نکبت اش به هیچ دردی نمی خورد. دخترانم خجالت زده هستند و مرتب کتک می خوریم و زور می شنویم. دیگر کارد به استخوان مان رسیده است.

راهله فارسی | مشاور

مشاوره فردی

می فهمم که داشـتن یک فرزند دم گیر مـواد خیلی سـخت و دردناک اسـت و بخشی آن به خاطر رفتارهای بیمارگونه و آزار دهنـده خـود فرد معتـاد و بخش دیگرش هم به خاطر نگاه مردم و سرزنش هایشان است.

حق با شماست اما توهین راه حل نیست

همان طور که مطرح کردید، رفتارهای او هم باعث آبروریزی و ناراحتی خودتان و هم خانواده تان شده و به طور طبیعی، از دواج دختـران تان به خاطـر همین موضوع دسـتخوش مشـکلاتی شـده یا خواهد شـد اما باید بـه شـما بگویم که پرخاشـگری و برخـورد نامناسـب راهکار حل این مسـئله نیست. این حجم از توهین در پیامک تان [برخی از موارد به دلیل قابل چاپ نبودن از سوال این مخاطب گرامی حذف شد] به او که احتمالا در حضورش هم مطرح می شود، آسیب های زیادی خواهد داشت. البته حق با شماست اما حرف این است که راه حل این نیست.

فرد معتاد را بپذیرید

اولین قدم و توصیه به شـما، پذیرش فرد معتاد اسـت. فرد معتاد باید پذیرفته شـود. هر چه او را طرد کنید و رفتارهای نامناسبی با او داشـته باشید، بیشـتر رفتارهای نامناسب او تقویت می شود. واقعیت این اسـت که آگاهی از موضوع اعتیاد فرزندان برای خانواده ها بسیار ناراحت کننده و تلخ است و به همین نسبت در مراحل ابتدایی، پذیرش آن برای خانواده ها دشوار می شود.

شناخت اعتیاد و راه های درمانش

آگاهی درباره شـرایط فرد معتـاد و راه های درمـان و نحوه رفتار با فرد معتاد تاثیر به سزایی در تغییر شرایط شما خواهد داشت. علاوه بر این، کسب این گونه اطلاعات دید خانواده ها را نسبت به اعتیاد بازتر می کند و با توجه به این که آگاهی شـما بیشـتر می شـود، بهتر می توانید بـا اعتیاد پسـرتان بجنگید. توجه داشـته باشید بسـیاری از رفتارهایی که در پیامک تان به آن ها اشـاره کرده اید، بـه خاطر مصرف مواد است به همین دلیل بهتر می توانید آن رفتار را قبول کنید و بهتر می فهمید که به این رفتار چطور واکنش نشان دهید.

اصول دعوت پسرتان به درمان

در زمان ابـراز آگاهی و دعـوت به درمان نبایـد از کلماتی اسـتفاده کنید که بار منفی دارند یا تمسـخر و تحقیر آمیز هسـتند. مقایسـه و بزرگ نمایی زیاد هم کار ساز نیست. همچنین تطمیـع و دادن وعـده و وعید هـم نباید صورت گیـرد. بنابرایـن با کسـب اطلاعـات صحیح از پزشـک، مشاور، روان شناس و افراد ذی صلاح شیوه های مختلف درمان را برای بیمار توضیح دهید و با کلمات محبت آمیز به او تفهیـم کنید کـه از درمانش حمایت و تـا زمانی که او داوطلب درمان باشد، همراهی اش می کنید. محدودیت و فشار قبل و بعد از درمان اگر معقول و منطقی باشد و زیر نظر یک درمان گر صـورت گیرد، می تواند در این مسـیر به خانواده و بیمار کمـک کند. در خور ذکر اسـت که این محدودیـت ها اگر بـا توضیحات کافی و لحن مناسـب در یک محیط حمایت گر انجام شود، بیمار احساس همدلی و همراهی خانواده را درک می کند و انگیزه او برای درمان افزایش می یابد.

یافتن دلیل اصلی پسرتان برای مصرف مواد

گاهی فرد معتـاد می دانـد کـه خانـواده اش از اعتیاد او اطلاع دارند و ممکن است جلوی خانواده نیز مواد مصرف کند. این گروه از بیماران اغلب باور دارند که معتاد نیستند و تفریحی مواد مصرف می کنند و مصرف موادشان تحت کنترل اسـت، هرگـز معتـاد نمی شـوند و هر وقـت اراده کننـد، مـی توانند مـواد مصـرف نکنند یـا خودشـان راه درمان را بلد هستند و نیازی به خانواده ندارند. در چنین شـرایطی اسـتفاده از کلمات مناسـب که انگیزه بیمار را بیدار کند، بسیار مهم اسـت. کمک گرفتن از درمان گر و روان شناس برای درک شرایط بیمار و یافتن دلیل اصلی نپذیرفتـن درمان بسـیار اهمیت دارد. بعضـی از مصرف کنندگان مشـکلات رفتـاری مانند پرخاشـگری، منفی کاری و فحاشی یا اختلالاتی در حوزه روان پزشکی مانند اضطراب، خودشیفتگی، افسردگی و ... دارند که توصیه می شـود برای این گروه حتما از راهنمایی روان پزشـک و مشـاور مطلع اسـتفاده کنید. بعضی دیگر از معتادان بر این عقیده هسـتند که مصرف مواد برای پیشرفت در کار و موقعیـت اجتماعی، رفع مشـکلات جنسـی و برقراری ارتباط بهتر لازم اسـت. در ایـن مواقع باید عـوارض دراز مدت مصرف را برای پسـرتان شـرح دهید و با صراحت و قاطعیت کامل، نپذیرفتن معتاد بودنش را توسط خانواده تان توضیح دهید.

یادداشت

برای خوشبختی باید قبل از ازدواج عاشق شویم؟

نگار مظلوم حسینی
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی

بسـیاری از جوان ها چه دختر و چه پسـر، وقتی به مشاوران مراجعه می کنند، از آن ها می پرسند که آیا برای داشـتن یک زندگی مشـترک پایدار، باید عشق اولیه داشت یا خیر؟ آیا اول باید عاشق شویم و بعد ازدواج کنیم یا بدون عشق هم می توان زندگی مشترک را شروع کرد و خوشـبخت شد؟ در ادامه، پاسخی کوتاه اما دقیق به این سوال می دهم.

عاشق شدن کار را خراب می کند

جوانان در قـدم اول، باید توجه داشـته باشـند که علاقـه و بـه دل نشسـتن با عشـق تفـاوت دارد. به طور قطع خواسـتگار شما باید به دل شـما بنشیند و کششی درباره او احساس کنید اما عاشق شدن، شاید کار شما را خراب کند. افراد عاشق چشم خود را روی واقعیت ها می بندنـد و این دقیقا مخالف هدفی اسـت که ما قبـل از ازدواج مـی خواهیم به آن برسـیم. بهتـر اسـت قبـل از ازدواج، چشـمان خود را باز کنیم (حتی اگر شـده از اطرافیان مانند خانـواده و مشـاور چشـم هـای اضافـه هـم قرض بگیریم) و بعد از ازدواج سـعی کنیم چشـمان خود را ببندیم. این توصیه من، دقیقا خلاف کاری است که افراد عاشـق انجام مـی دهند. بنابرایـن اگر به خواسـتگارتان تمایل و کشـش دارید و ایـن تمایل در حین معاشـرت هم حفظ می شـود، کافی است ولی اگر آن قدر حس شـدیدی به او دارید که عیب های او بـه نظرتان زیاد مهـم نمی آید یا ایـن باور را دارید کـه بعـد از ازدواج با قـدرت عشـق خود می توانیـد او را تغییر بدهیـد، می توانـد زنگ خطری باشـد. ازدواج آگاهانه در گرو شناخت نقاط مثبت و منفی طرف مقابل و داشـتن برنامه بـرای تطابق با نقاط منفی اسـت. عشق باید به شـما کمک کند با این نقـاط منفی کنـار بیاییـد نه این کـه آن ها را نادیده بگیرید. در پایان سخنی هم با خانواده های دخترها و پسرها، بزرگان فامیل و همکاران مشاور خودم دارم: اگر دختر و پسری به شما برای ازدواج مراجعـه کردنـد که عشـق، مانـع طی شـدن روند شناخت و کسـب آگاهی آنان از یکدیگر شده بود تا می توانید زمان بخرید.

۳۱ ساله ام و از اصرار خانواده ام برای ازدواج ناراحتم!

پسری ۳۱ سـاله و دانشجوی دکترای حقوق هستم. از نظر اقتصادی و اجتماعی وضعیت خوبی دارم اما هیچ وقت به ازدواج فکـر نمی کنم و می خواهم همچنان مجرد بمانم. از اصرار و پیگیری خانواده برای ازدواجم، ناراحت و درمانده می شوم. چطور به آن ها بفهمانم که هرگز ازدواج نخواهم کرد؟

رضا یعقوبی | روان شناس بالینی

مشاوره فردی

این موضوع که شما اصلا به ازدواج فکر نمی کنید، چندان طبیعی نیست. به همین دلیل احتمالا باعث نگرانی و اصرار خانواده شما شده است. طبیعی است که دغدغه های پدر و مادرتان با شما فرق می کند. آن ها دوست دارند مانند تمام پدرها و مادرها روزی شاهد سر و سامان گرفتن فرزندشان باشند و انتظاری جز این نمی توان از آنان داشت. به همین دلیل به اصرار خودشان به این موضوع ادامه خواهند داد.

تصمیم تان غیر طبیعی است

افراد معمولا پس از رسیدن به سن بلوغ تمایل به تشکیل خانواده و ازدواج دارند و اگر فکر ازدواج هم به سرشان نمی زند، باید دید کجای کار اشکال دارد!؟ این موضوع از نظر شما غیرطبیعی نیست؟ بهتر است این سوال را از خود بپرسید که آیا تمایل به جنس مقابل ندارید یا از ازدواج به دلایل دیگری اجتناب می کنید؟ مثلا به دلیل این که مسئولیت ازدواج سنگین است یا می تواند باعث محدود شدن شما در آینده شود؟ هر کدام از این سوالات می تواند شما را در رسیدن به پاسخ یاری کند. با این حال، پیشنهادهایی که در ادامه مطرح می شود، می تواند به شما در حل این مشکل کمک کند.

از تاثیرات ازدواج غافل هستید

به فکر بررسی ریشه های تمایل نداشتن خود به ازدواج باشید. این مسئله می تواند کاملا موضوعی جدی باشد که شاید قابل حل باشد. به عنوان مثال شاید هم اکنون متوجه تاثیر این اقدام خود در سنین و مراحل بعدی زندگی خود از جمله میان سالی نباشید. ازدواج تنها راهی برای پاسخ به نیازهای عاطفی نیست بلکه در هر سنی نیازهای خاص خودرا ارضا می کند. مثلا در میان سالی نیاز به تربیت یک نسل می تواند نتیجه اقدام به ازدواج در سال های قبل باشد اما چنان چه در زمان مناسب به آن پاسخ داده نشود ممکن است دیگر فرصت مناسب به وجود نیاید.

تمایل نداشتن به جنس مخالف اختلال است

اگر فکر می کنید هیچ تمایلی به جنس مقابل ندارید، پیشنهاد می کنیم که در این باره با یک متخصص گفت و گو کنید زیرا این مسئله می تواند به دلیل وجود یک اختلال در عملکرد طبیعی ارگانیسم شما باشد و با مداخلات دارویی و شناختی برطرف شود.

با خانواده تان صادقانه گفت و گو کنید

درباره دلایل خود با خانواده صادقانه گفت و گو کنید. می توانید راجع به دلایل خود برای نداشتن علاقه به ازدواج با خانواده گفت و گو کنید و آن ها را در جریان واقعیت قرار دهید و حتی نگرانی خود را درباره اصرار آنان برای ازدواج مطرح و از طرفی به حرف های آنان نیز گوش کنید و همدلی بیشتری نشان دهید. شنیدن دغدغه های پدر و مادر به شما کمک می کند تا در نهایت بیشتر از طرف آن ها درک شوید. بشنوید که دلیل و اصرار آن ها برای واداشتن شما به ازدواج چیست؟ چرا این قدر اصرار بر ازدواج دارند و نگرانی های آینده آن ها چیست؟ در ادامه می توانید به آنان اطمینان خاطر دهید که در این زمینه مشورت کرده اید و حتی نظر متخصصان را نیز شنیده اید و قرار نیست اتفاق بدی بیفتد. بگویید که خودتان هم نگران این موضوع و در صدد هستید که موانع موجود را رفع کنید اما شاید هنوز زمان آن نرسیده است که اقدام به ازدواج کنید.