

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

## مردانی با شخصیت «زلاتانی»!

ملیحه شهرستانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



«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 شناخته 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». «هیچ چیز» 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 شخصیت هایی برای تان خواهیم گفت.

زندگی یا شوهر خودشیفته

در رابطه عاطفی صدای تورا نمی شنود؟ یابی ارزش کردن تو احساس ارزشمندی می کند؟ حتی از دادن یک هدیه کوچک هم دریغ می کند؟ رفته رفته دلسرد می شوی اما او سهم خود را در تخریب رابطه مشترک تان نمی بیند؟ بله! زندگی با یک خودشیفته آسیب رسان همیشه بالا و پایین هایی دارد که می تواند عنصر غیر منتظره بودن را به عشق و احساس یک زن وارد کند، چیزی شبیه یک ضربه عاطفی مهلک.

سردی عاطفی با شخصیت «زلاتانی»

شاید عجیب باشد وقتی می بینید مرد خودشیفته شما بعضا چهره ای سرشناس و محبوب دیگران است اما نزدیک ترین افراد زندگی اش، حال خوبی با و ندارند. «زلتان» یکی از گلزن ترین بازیکنان تاریخ فوتبال جهان، چنین شخصیت خاصی دارد و یکی دیگر از این ویژگی های خاص او، خودخواه بودن عجیب و غریب اوست. او حتی در مواجهه با نزدیکان و خانواده اش این خودخواه بودن را نشان می دهدو خودش را برتر از همسرش می داند. درباره این رفتارهای او که عکس اش را به همسرش هدیه داده و یک سال هم گفته «حضور بهترین هدیه برای تولد اوست»، باید بدانید که یک اصل مهم در روان شناسی شخصیت می گوید: «هر زمان برچسب بهترین یا کافی است را بر خود بزنی، همان لحظه سیر نزولی نمودار رشد شخصیت ما آغاز می شود». در همین زمینه شاهد موارد زیادی بوده ایم که این خودشیفتگی خودخواهی در شخصیتیکی از زوجین رابطه آن زوج را به مرز طلاق عاطفی یا طلاق رسمی کشانده است.



[...]

**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 بزنی، همان لحظه سیر نزولی نمودار رشد شخصیت ما آغاز می شود»**



نسخه های وطنی شوهران زلاتانی!

مردها در طول زندگی خود پیغام های ذهنی، عرفی و اجتماعی بسیاری دریافت می کنند، درباره این که بیان احساس برای مرد جایز نیست. برای بسیاری از مردان بیان احساس، نه تنها رفتاری به دور از مردانگی محسوب می شود بلکه یک رفتار ضعیف زنانه تلقی می شود! عده ای از مردان هم معتقدند اگر می خواهی یک زن را همیشه در زندگی ات داشته باشی، باید زجرش دهی، باید زندگی اش را سخت کنی تا به خاطر

یک لیخندش بال در بیاورد و قدر کوچک ترین قدم هایی را که به سمتش برمی داری، بداند. می گویند اگر زن ها را به رابطه با لگد احساسی، امن و برابر وارد کنی، قدرت را نمی دانند، متوقع می شوند، لطفی که به آن ها می کنی نه تنها به چشم شانه نمی آید بلکه رفته رفته به وظیفه ات تبدیل می شود و در نهایت هم رهایت می کنند. پس همین که سایه ات بر سرش و اسمش را به شناسنامه اش است، باید از تو سپاس گزاری کند. در نتیجه از نظر چنین مرد هایی، توجه به علاقه مندی یک زن نظیر «هدیه دادن» به مناسبت مسا لگد از دواج و تولد، فقط یک جور خاله زکی زنانه است که نباید توسط مرد هاجدی گرفته شود. آن ها ابراز احساسات به زن را نوعی ضعف می دانند و برای نادیده گرفتن خواسته های همسرشان از عباراتی نظیر

این جملات استفاده می کنند که شاید تا به حال، آن ها را شنیده باشید: «همین که خانم شب ها می تواند صدای خر خر شوهرش را بشنود و مطمئن باشد که سایه سرش زنده است»، «همین که

لباس هایش تنگ می شودو این نشان می دهد که شوهرش یخچال خانه را پر کرده و غذای کافی برایش فراهم کرده است»، «همین که این همه شستنی و اتو کردنی دارد پس لباس کافی برای پوشیدن دارد»... وقتی به همسرمان، توجیهی در خور و شایسته نمی کنیم افسردگی آن زن دامنگیر زندگی خودمان می شود.

مردها باید نگاهی نو به هدیه داشته باشند

زن ها به طور فطری علاقه شدیدی به هدیه گرفتن دارند! در روان شناسی نیز بخشی وجود دارد به نام «کارهای کوچک بزرگ» یعنی چه بسا انسان حرکتی را کوچک می شمارد در حالی که از نظر معنا و واقعیت بسیار بزرگ به چشم می آید. به طور مثال، همین تکنیک هدیه دادن که امثال «زلتان» با غرور مردانه کاذب شان این هنر مندی را در آقایان زیر سوال برده اند.

نیاز نیست که هدیه بزرگ باشد، یا حتماً را خریده باشید، گاهی یک نوشته چند خطی از ابراز محبت می تواند همسرتان را خوشحال و غافلگیر کند. از علاقه به همسرتان بنویسید. گاهی یک آغوش و یک بوسه پس از رسیدن زن و شوهر به هم در روز حتی بدون بهانه و مقدمه بهترین هدیه است.

در پایان جالب است بدانید تحقیقات نشان داده که هدیه دادن مردان به همسران شان به مراتب بیش از هدیه گرفتن شادی می آفریند و وقتی این عمل به عادت در زندگی تبدیل شود، مسلما می تواند جلوی افسردگی خود آقایان را هم بگیرد.

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

## پوشک خانگی!

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 کمباب 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، پوشک 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! تیشرت صد در صد نخ استفاده کنید چون پارچه های نخی قدرت جذب بالایی دارند. همچنین از تیشرت آستین کوتاه یا آستین سه ربع استفاده کنید. تیشرت آستین سه ربع برای نوزادهای درشت تر مناسب است 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 بقیه لباس قرار بگیرد. آستین ها باید به سمت بیرون قرار بگیرد.



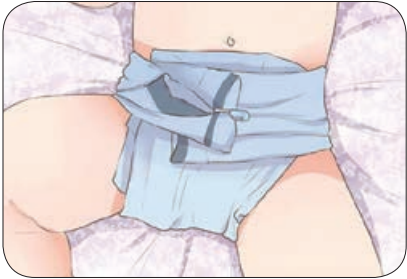
● **مرحله سوم:** طرف دیگر تیشرت را درست مثل



● **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 تیشرت 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 نشانید. قسمت پایین تیشرت را روی کودک تا کنیدو آستین ها را روی آن ببیچانیدو در انتها با یک سنجاق محکم کنید. در آخر هم روی پوشک را با محافظ پوشک پلاستیکی ببوشانید. محافظ ضدآب برای جلوگیری از نم دادن پوشک به لازم است. این محافظ ها را می توانید زود به زود تعویض کنید.

یادداشت

### برای خوشبختی باید قبل از ازدواج عاشق شویم؟

نگار مظلوم حسینی

دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی
بسیاری از جوان ها چه دختر و چه پسر، وقتی به مشاوران مراجعه می کنند، از آن ها می پرسند که آیا برای داشتن یک زندگی مشترک پایدار، باید عشق اولیه داشت یا خیر؟ آیا اول باید عاشق شویمو بعد از دواج کنیم یا بدون عشق هم می توان زندگی مشترک را شروع کرد و خوشبخت شد؟ در ادامه، پاسخی کوتاه اما دقیق به این سوال می دهم.

● **عاشق شدن کار را خراب می کند**
جوانان در قدم اول، باید توجه داشته باشند که علاقه و به دل نشستن با عشق تفاوت دارد. به طور قطع خواستگار شما باید به دل شما نشینند و کششی درباره او احساس کنید اما عاشق شدن، شاید کار را خراب کند. افراد عاشق چشم خود را روی واقعیت ها می بندند و این دقیقا مخالف هدفی است که ما قبل از ازدواج می خواهیم به آن برسیم. بهتر است قبل از ازدواج، چشمان خود را باز کنیم (حتی اگر شده از اطرافیان مانند خانواده و مشاور چشم های اضافه هم قرض بگیریم) و بعد از ازدواج سعی کنیم چشمان خود را ببندیم. این توصیه من، دقیقا خلاف کاری است که افراد عاشق انجام می دهند. بنابراین اگر به خواستگار تان تمایل و کشش دارید و این تمایل در حین معاشرت هم حفظ می شود، کافی است ولی اگر آن قدر حس شدیدی به او دارید که عیب های او به نظر تان زیاد مهم نمی آید یا این بارور ا دارید که بعد از ازدواج با قدرت عشق خود می توانید او را تغییر دهید، می توانید رنگ خطری باشد. ازدواج آگاهانه در گرو شناخت نقاط مثبت و منفی طرف مقابل و داشتن برنامه برای تطابق با نقاط منفی است. عشق باید به شما کمک کند با این نقاط منفی کنار بیایید نه این که آن ها را نادیده بگیرید. در پایان سخنی هم با خانواده های دختر ها و پسر ها، بزرگان قایل و همکاران مشاور خودم دارم: اگر دختر و پسری به شما برای ازدواج مراجعه کردند که عشق، مانع طی شدن روند شناخت و کسب آگاهی آنان از یکدیگر شده بود تا می توانید زمان بخرید.

● **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 تا 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 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. بشنود که دلایل 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.



و همراهی خانواده ادرک می کند و انگیزه او برای درمان افزایش می یابد.

● **یافتن دلیل اصلی پسر تان برای مصرف مواد**

گاهی فرد معتاد می داند که خانواده 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 است، هرگز معتاد نمی شوند و هر وقت اراده کنند، می توانند مواد مصرف نکنند یا خودشان راه درمان را بلد هستند و نیازی به خانواده ندارند. در چنین شرایطی استفاده از کلمات مناسب که انگیزه بیمار را بیدار کند، بسیار مهم است. کمک گرفتن از درمان گران روان شناس برای درک شرایط بیمار و یافتن دلیل اصلی نپذیرفتن درمان بسیار اهمیت دارد. بعضی از مصرف کنندگان مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری، منفی کاری و فحاشی یا اختلالاتی در حوزه روان پزشکی مانند اضطراب، خودشیفتگی، افسردگی و... دارند که توصیه می شود برای این گروه حتما از راهنمایی روان پزشک و مشاور مطلع استفاده کنید. بعضی دیگر از معتادان بر این عقیده هستند که مصرف مواد برای پیشرفت در کار و موقعیت اجتماعی، رفع مشکلات جنسی و برقراری ارتباط بهتر لازم است. در این مواقع باید عوارض دراز مدت مصرف را برای پسر تان شرح دهید و با صراحت و طابعیت کامل، نپذیرفتن معتاد بودنش را توسط خانواده تا ن توضیح دهید.

● **شناخت اعتیاد راه های درمانش**

آگاهی درباره شرایط فرد معتاد راه های درمان 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 شما بیشتر می شود، بهتر می توانید با اعتیاد پسر تان به چنگید. توجه داشته باشید بسیاری از رفتارهایی که در پیماکتان به آن ها اشاره کرده اید، به خاطر مصرف مواد است به همین دلیل بهتر می توانید آن رفتار را قبول کنیدو بهتر می فهمید که به این رفتار چطور واکنش نشان دهید.

● **اصول دعوت پسر تان به درمان**

در زمان ابراز آگاهی و دعوت به درمان نباید از کلماتی استفاده کنید که بار منفی دارند یا تمسخر و تحقیر آمیز هستند. مقایسه و بزرگ نمایی زیاد هم کار ساز نیست. همچنین تطمع و دادن وعده و وعید هم نباید صورت گیرد. بنابراین با کسب اطلاعات صحیح از پزشک، مشاور، روان شناس و افراد ذی صلاح شیوه های مختلف درمان را برای بیمار توضیح دهید و با کلمات محبت آمیز به او تفهیم کنید که از درمانش حمایت و تازمانی که او باوطلب 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 صورت گیرد، می تواند در این مسیر به خانواده و بیمار کمک کند. در خور ذکر است که این محدودیت ها اگر با توضیحات کافی و لحن مناسب در محیط حمایت گر انجام شود، بیمار احساس همدلی

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 نامشده است. طبیعی است که دغدغه های پدر و مادر تان با شما فرق می کند. آن ها دوست دارند مانند تمام پدرها و مادرها روزی شاهد سرو 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 معمولاً 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 غیر طبیعی نیست؟ بهتر است این سوال را به شما پرسید که آیا تمایل به جنس مقابل ندارید یا از ازدواج به دلایل دیگری اجتناب می کنید؟ مثلاً 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 کاملاً 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

## 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 استفاده از مواد است. وجود مزاحم و پر از ننگ و تکبت 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.

مشاوره فردی

راهله فارسی | مشاور

می فهمم که داشتن یک فرزند در گیر مواد خیلی سخت و دردناک است و بخشی آن به خاطر رفتارهای بیمار گونه و آزار دهنده خود فرد معتاد و بخش دیگرش هم به خاطر نگاه مردم سرزنش هایشان است.

● **حق باشماست اما تو همین 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 دختران تان به خاطر همین موضوع دستخوش مشکلاتی شده یا خواهد شد اما باید به شما بگویم که پرخاشگری و بر خورد نامناسب را هکار حل این مسئله نیست. این حجم از توهمین در پیامکتان از برخی از موارد به

● **از اوقات فراغت بهره ببرید**

اوقات فراغت بهانه خوبی است که به سرگرمی وقت گذرانی بپردازید. سرگرمی ها به شما فرصت می دهند که ذهن خود را افعال نگه دارید و خلاق باشید، اطلاعات خود را گسترش دهید، مهارت های تان را بهبود ببخشید، تمرکز کنید و سخت کوش باشید. به علاوه هنگامی که در پیچیدگی های کار غرق می شوید، احساس مفید بودن دارید و از وجود خود لذت می برید.

● **از کار خیر غافل نشوید**

آخرین توصیه ما برای کسب بهترین بهره از اوقات فراغت، برنامه ریزی تان برای انجام کارهای انسان دوستانه است. حتماً و زمان هایی از اوقات فراغت خود را به شرکت در امور خیر خواهانه اختصاص دهید. این کار علاوه بر این که احساس مفید بودن به شما می دهد، در بردارنده احساس خوبی است که با هیچ لذت دیگری قابل مقایسه نیست و گاهی بیشتر از کارهایی که برای راضی کردن خود می کنیم، ما را خوشحال می کند. کمک به دیگران می تواند به شکل کار داوطلبانه در یک مؤسسه خیریه یا کمک به پدر یا مادر یا حتی یک دوست برای موفقیت در انجام کاری باشد. این کار را در مکان ها و زمان های مختلف انجام دهید تا در تجربه ها، افرادی که ملاقات می کنید و مهارت هایی که کسب می کنید تنوع ایجاد شود.

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

زندگی سلام

شنبه  
۱۷ شهریور ۱۳۹۷  
شماره ۱۱۳۲

خانواده ومشاوره