

# توهم بی‌علاقه شدن همسر به زندگی مشترک

**احساس طرد شدن معمولاً ریشه در کودکی آدم‌ها و روابطشان با والدین به‌ویژه در سال‌های نخست کودکی دارد**

**زهراوافر** | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



این هفته از داستان زوجی خواهیم گفت که برای حل مشکل‌شان به مشاور مراجعه کرده‌اند و حساسیت زیاد یکی از آن‌ها به طرد شدن، ریشه در روابط دوران کودکی با والدینش داشته است. در خور ذکر است که ریشه یابی این مشکل، علاوه بر زوجین، نکاتی خطاب به والدین هم دارد تا بتوانند فرزند موفق‌تری را تربیت کنند.

### مدام فکر می‌کنم که دیگه

### دوستم نداره

نشسته بودم توی اتاق که زن و شوهر جوان وارد اتاق شدند. در نگاه اول زوج ایده‌آل و خوشبختی به نظر می‌رسیدند، تا این که مرد لب به سخن گشود: «خانم دکتر، دیگه خسته‌شدم از حساسیت بیش از حد همسرم. اگر دوستم بند باشه و نتونم جواب تماسش رو بدم، سریع ناراحت میشه و قهر می‌کنه، اگر جواب پیامش رو دیر بدم بهش برمی‌خوره، اگر از گل کمتر بگم اشکش در میاد...». این سخنان بر ایم بسیار آشنا بودند. از آقا خواستم بیرون اتاق بنشیند

## به هیچ فردی برای درد دل اعتماد ندارم

یک سال و نیم پیش از شوهرم طلاق گرفتم و دلایلی برای این تصمیم داشتم که هیچ فردی از آن‌ها خبر ندارد، حتی خانواده خودم. وضع مالی‌ام بد نیست و بعد از طلاق برای خودم یک خانه خریدم و تنها زندگی می‌کنم. رنج بسیاری را تحمل کردم و الان هم احساس تنهایی زیادی می‌کنم. در تمام این یک سال و نیم، فکر شوهرم از سرم بیرون نرفته و خیلی اذیتم. به هیچ فردی هم برای درد دل اعتماد ندارم. چه کنم؟



**زهرا حسینی** | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی



مخاطب محترم، توجه کردید که حس تنهایی از اول جدایی تا الان با شما همراه بوده و هنوز هم هست. شما به تنهایی تصمیم به جدایی گرفته‌اید و خانواده از علت این تصمیم بی‌اطلاع است، به تنهایی زندگی می‌کنید و به نظر می‌خواهید به تنهایی هم اوضاع پس از جدایی را مدیریت کنید، چقدر سخت! در روان‌شناسی، جدایی یکی از بحران‌های بسیار جدی است که تبعات و پیامدهای متعددی به همراه دارد. در چنین شرایطی معمولاً فرد به زمان‌شش



تهدیدم می‌کرد و می‌گفت که من دیگه بابای تو نیستم! و باهام چند روز قهر می‌کرد. این جمله اون قدر من رو مضطرب می‌کرد که حاضر بودم من رو بزنه ولی این جمله رو این قدر تکرار نکنه! ناخودآگاه غمگین شدم. یاد زنی افتادم که دیروز باؤست و روشنفکرانه‌ای به من گفت: «من از اون مادرهایی نیستم که بچه‌هام رو بزنم، در عوض وقتی بچه‌هام کار بدی می‌کنند، فقط بهشون میگم دیگه دوست‌تون ندارم! دیگه بچه‌های من نیستید! اون‌ها هم از ترسشون دیگه اون کار رو تکرار نمی‌کنند!» و وقتی در جواب به او گفتم: «باور کن اگر خدای نا کرده بچه‌هایت را بزنی بدتر از این نیست که با گفتن چنین جملات اشتباهی امنیت روانی آن‌ها را به خطر بیندازی!» حرفم را نپذیرفت! کاش پدرها و مادرها در اتاق‌های مشاوره حاضر و ناظر بودند تا می‌فهمیدند برخی جملاتی که مثل نقل و نبات نثار فرزندانشان می‌کنند، در ست مثل خنجر می‌ماند که روح روان فرزندانشان را از خمی و خونین می‌کند، زخم‌هایی که گاهی تا آخر عمر باقی می‌ماند و حتی روابط آینده‌آن‌ها را نیز خدشه‌دار می‌کند.

راتجر به می‌کنید. تنهایی گرچه می‌تواند برای بعضی افراد لذت‌بخش باشد اما اگر به معنای فرار و دوری از آدم‌ها باشد، رنج‌آور و ناسالم خواهد شد. استقلال روانی خوب است اما اگر به حدی افراطی شد که منجر به بی‌اعتمادی به دیگران یا حصار کشیدن برای جلوگیری از نزدیکی و صمیمیت افراد شد، می‌تواند آسیب‌زننده باشد.

### ریشه بی‌اعتمادی‌تان به دیگران چیست؟

البته در باره علت این بی‌اعتمادی به دیگران می‌توان به ریشه‌های آن در دوران کودکی و تربیت والدین اشاره کرد. غالباً والدینی که به شدت فرزندانشان را به محیط افراد مضطرب و نگران می‌کنند، فرزندانشان به تدریج بدبین می‌شوند. همچنین فرزندان‌ای که احساس رهاشدگی و بی‌توجهی در دوران کودکی داشته‌اند، متمایل به دوری و پرهیز از صمیمیت با اطرافیان می‌شوند.

**۴ توصیه برای بازسازی زندگی‌تان پس از طلاق**
پیشنهاد می‌شود برای بازسازی زندگی خود پس از طلاق به چند نکته‌ای که در ادامه مطرح خواهد شد، دقت کنید.

## این جمله را هرگز به فرزندتان نگویید

### ۱ «من دیگه مامانت نیستم»

والدین قرار است برای فرزندانشان «تکیه‌گاه»‌های امن باشند، قرار است بچه‌ها به آن‌ها دل بستگی ایمن پیدا کنند تا به احساس آرامش همیشگی و امنیت روانی برسند. وقتی والدین با گفتن جملاتی مثل «اگه این کار رو بکنی دیگه بچه من نیستی» یا «من دیگه مامان یا بابای تو نیستم» سعی می‌کنند فرزندانشان را تنبیه یا آن‌ها را کنترل کنند، در اصل «دل بستگی ایمن» آن‌ها را خدشه‌دار می‌کنند. بچه‌ها باید احساس کنند که والدین آن‌ها همیشه در دسترس، یاری‌دهنده و حمایتگر هستند و زمانی که به هر دلیل به این احساس نرسند، دچار «دل بستگی ناایمن» می‌شوند.

### ۲ «اگه این کار رو بکنی دیگه دوستت ندارم»

یکی دیگر از نیازهای روانی اصلی بچه‌ها برای رسیدن به سلامت روانی و آرامش روحی، دریافت «توجه مثبت نامشروط» است. توجه مثبت زمانی است که ما به شیوه‌ای مثبت فرزندمان را مورد توجه قرار می‌دهیم، مثل زمانی که به آن‌ها ابراز علاقه و نگاه محبت‌آمیز می‌کنیم، در آغوش می‌گیریم یا می‌بوسیم. توجه مثبت نامشروط یعنی طوری رفتار کنیم که فارغ از این که فرزند ما چگونه کودکی است و چه کاری انجام می‌دهد، ما او را دوست داریم و خود او هم این مسئله را می‌داند که تحت هر شرایطی والدینش عاشق او هستند، در نتیجه به احساس آرامشی شیرین و دلچسب می‌رسد. اما اگر برای عشق و علاقه‌مان به فرزندمان قید و شرط بگذاریم، مثلاً بگوییم اگر این کار را انجام بدهی دوستت دارم و اگر آن کار را انجام بدهی دیگر دوستت ندارم، به او توجه مثبت مشروط داده‌ایم. سر نوشت چنین کودک‌انی مشخص است، همان آدم‌هایی که حتی در سنین بزرگ‌سالی هم همیشه نگران از دست دادن توجه و علاقه والدین یا زردیکان‌شان هستند، آدم‌هایی که ممکن است به شکل وسواس گونه‌ای همیشه در تلاش باشند که تایید و رضایت دیگران را کسب کنند، حتی اگر به زندگی خودشان لطمه وارد شود.

### ۳ «از بچه‌های مردم یاد بگیر»

احتمالاً اغلب ما تجربه مقایسه شدن با «بچه‌های مردم» را داشته‌ایم. این را از جوک‌هایی که در این زمینه در ست شده می‌توان فهمید! ما هرگز این اجازه را نداریم که فرزند خودمان را با بچه‌های دیگر مقایسه کنیم. در مقایسه کردن همیشه نوعی «تحقیر» نهفته است که حس ناخوشایندی را به فردی که مورد مقایسه قرار گرفته است منتقل می‌کند. از همه بدتر این که ما با این کار روحیه «خود مقایسه‌گری» را در فرزندمان پرورش می‌دهیم که باعث می‌شود آن‌ها گاهی حتی تا آخر عمر در حال مقایسه کردن خود با دیگران و در نتیجه عذاب کشیدن باشند.

### ۴ «تو نمی‌تونی یا تو عرض‌هاش رو نداری»

هر جمله‌ای که مفهوم آن ناتوان بودن، بد بودن، تنبل بودن یا بی‌عرضه بودن فرزند ما باشد، جدا از این که موجب شکل‌گیری احساسات منفی و ناخوشایندی حتی افسردگی در فرزندمان می‌شود، ممکن است موجب این شود که فرزندانشان ما واقعاً این برچسب‌ها را بپذیرند و باور کنند و به مرور زمان به آدم‌هایی ناتوان، بی‌اعتماد به نفس و بی‌انگیزه تبدیل شوند. مراقب برچسب‌هایی که به فرزندانتان می‌زنید باشید، بسیاری از اوقات آن‌ها به شکل ناخودآگاه شبیه همان برچسب‌ها می‌شوند.

۱- بهتر است تنهایی خود را مدیریت کنید. تنهایی زیاد می‌تواند منجر به نشخوار فکری، حسرت گذشته یا خودسرزنی شود یا نگرانی را جعبه به آینده را دامن بزند. سعی کنید در تنهایی خود را مشغول فعالیت‌های جسمی و فکری مفید و جدی کنید.

۳- به ریشه افکار خود را جعبه بی‌اعتمادی به دیگران پی ببرید. چند درصد از آدم‌هایی که اطراف شما هستند، صدر صد آسیب‌رسان بوده‌اند؟ ممکن است شمارا جعبه آدم‌ها بدبینانه قضاوت کنید. بنابراین سعی کنید افکار خود را به چالش بکشید.

۳- نمی‌دانیم علت حضور پرنگ همسر در ذهن شما بعد از این مدت چیست؟ گاهی می‌تواند تصمیم شتاب‌زده برای جدایی، علاقه‌مندی به همسر یا علل دیگر باشد. با بررسی دقیق‌تر، راه‌حلی برای این موضوع بیابید.

۴- در ددل یکی از راه‌های کاهش استرس و کنار آمدن با شرایط است. اگر به کسی اعتماد ندارید از مشاوره کمک بگیرید. البته در صورتی که مشاوره حضوری برایتان سخت است، مشاوره تلفنی یا آنلاین هم برای رفع این مشکل می‌تواند کمک کننده باشد.



### جلوگیری از جسییدن کیک به قالب

برای این که مایه کیک به قالب نجسید مقداری از مخلوط روغن مایع، کره و آرد را ته قالب بریزید تا کیک‌تان به قالب نجسید.

### آبگیری لیموی تازه

برای این که بتوانید از یک لیموی تازه آب بیشتری بگیرید قبل از برش آن، لیمو را مقداری فشار دهید و روی سطح میز بغلتانید.

### قرار و مدار

### روز خرید کردن کلی

**هرچی تو این روزها کمتر از فونم بریم بیرون، قطعا بهتره و سلامتیه فودمون و اطرفیان‌مون رو کمتر به فطر می‌اندازه. بنابراین امروز یک فهرست تهیه کنین و یک فرید کلی‌تر انجام بدین تا لازم نباشه هر روز برید بازارو...**

### ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳ در پرونده‌ای با موضوع پدیده‌های طبیعی که با عقل جور در نمی‌آید، ابر‌های ماماتوس از همه ترسناک‌تر بود! یک جوری بود که انگار قرار است بیفتند روی زمین و همراه له کنند!

✳ توصیه می‌کنم که جوانان امروزی، مطلب «همچون مسلم‌ابن عقیل مورد اعتماد باش» را چندین بار بخوانند و با گرفتن تصمیم‌های هیجانی و گاهی غلط با آبروی خودشان بازی نکنند. این مسئله، شوخی بر دار نیست.

✳ به نظرم در تصویری که مشهور شده به شهر فضایی در

چین، مه باعث شده تا اون جوری دیده بشه.

✳ منظور از آب بطری که در مطلب نوشیدنی‌های سرطان‌زا در صفحه سلامت بهش اشاره کردین، همین آب معدنی‌هاست؟

**ما و شما:** بله، منظورمان آب بسته‌بندی در ظروف حاوی بیسفنول است.

✳ درباره پرونده «ستون‌های نوری و ابر‌های عدسی» می‌خواستم بگم که بارها عکس‌های عجیب و غریبی از رعد و برق تو کشور خودمون ثبت شده اما از اون‌جا که مرغ همسایه‌غاز، شما فقط خاچی‌ها رو زدید.

✳ سلام عزیزم، شرابا خانمی می‌خواهم بهت بگم من را ببخشید و بیازندگی‌مان را از نو شروع کنیم. من به تو قول می‌دهم و قسم می‌خورم که آن چیزی که تو می‌خواهی باشم و هم مخارج‌خانه را بدهم و سر کار بروم و مهربان باشم. بیابه خاطر مهدی پسرمان با من آشتی کن و از این‌بعد با هم زندگی کنیم.

## رویاها قربانی روزمرگی‌ها

فرصت‌ها کم است و روزمرگی‌ها ما را احاطه کردند، بدون آن‌که به یاد بیاوریم چه رویاهایی برای زندگی داشتیم

**سیدسورنا ساداتی** | روزنامه‌نگار موفقیت



وقتی در سفر هستیم سعی می‌کنیم تمام نقاط دیدنی آن‌جا را ببینیم، چون حس ما این است شاید دوباره فرصتی دست ندهد به این شهر برگردیم، اما هیچ وقت سراغ خیلی از دیدنی‌های شهر خودمان نمی‌رویم چون فکر می‌کنیم همیشه وقت هست. رویاها ما، آرزوهای چیزهای با ارزش مثل روابط و دوستی‌ها و... همگی مثل همان نقاط دیدنی شهر خودمان هستند. فکر می‌کنیم همیشه هستند و ما هم هستیم و فرصت برای تماشای‌شان هست و بهتر است از وقتمان برای انجام کارهای دیگر استفاده کنیم؛ در حالی که قرار نیست همیشه انرژی و انگیزه لازم برای تحقق رویاها را داشته باشیم. همیشه فرصت برای تحکیم روابط نیست، به‌طورمثال شاید در میان سالی نتوانیم دنبال یادگرفتن تنیس برویم یا پسر خاله‌ای که همیشه دوست داشتیم به یاد دوران کودکی با او گپ بز نیم همیشه در کنارمان نباشد. پس بهتر است این فکر را که برای همه چیز همیشه وقت هست کنار بگذاریم. فهرستی تهیه کنیم از تمام اولویت‌های مهم‌مان قبل از مرگ. ما مرگ را خیلی دور می‌بینیم، هیچ وقت آن را جدی نمی‌گیریم. فکر به مرگ به ما توانمندی می‌دهد، به ما حرکت و تکاپو می‌دهد. البته تفکر در ست که به ما نهیب بزند وقت کم است و کارهای باقی‌مانده زیاد. کرونا این رنگ هشدار جدی را داشت. اگر یک سال قبل می‌خواستیم به کلاس مثلاً خطاطی برویم فکر می‌کردیم همیشه فرصت‌ش را داریم و هیچ وقت برای این کار دیر نیست. اما امروز می‌دانیم برای ساده‌ترین کارها هم با چالش‌های جدی مواجه ایم. یک فهرست معروف در نشریات خارجی منتشر شده که مربوط به بزرگ‌ترین افسوس‌های قبل از مرگ آدم‌هاست، فهرستی که حتماً به چشم‌تان خورده، پرتکرارترین مواردش این‌ها بود: «کاش این قدر کار نکرده بودم، کاش ارتباط‌اتم با دوستان‌را حفظ می‌کردم، کاش شادتر بودم، کاش جرئت بیان واقعیت درون‌م را داشتم و برای دل خودم زندگی می‌کردم. کاش در مسیر آرزوهایم زندگی می‌کردم نه انتظار مردم.» باید مراقب باشیم چون خدای نکرده هر کدام از این حسرت‌ها در کمین همه ماست، اراده مثل عضله است، با کارهای کوچک، با تغییرات ساده تقویت می‌شود. شروع کنیم به تغییرات بزرگ، رویاها و اهداف‌مان را جدی بگیریم، روابط دوستانه و خانوادگی را ترمیم کنیم. اجازه دردهیم روزمرگی و مشکلات ریز و درشت باعث شود ما زندگی رو باتیک و بی‌روح داشته باشیم. برگردیم به گذشته، آیا امروز جایی هستیم که دیروز می‌خواستیم؟ پس تلاش کنیم حداقل فردا در نقطه‌ای باشیم که امروز می‌خواستیم تا حسرت‌ها زیاد نشود.



- زندگی سلام
- به شبیه
- ۴ شهریور ۱۳۹۹
- شماره ۱۶۷۹

