

## یک وعده تنهایی!



تبیان: انسان موجودی اجتماعی است. روابطی که داریم این امکان را به ما می‌دهد که بتوانیم دست به کارهای بزرگی بزنیم و به استقبال تغییرات برویم. چرا؟ دلیل آن برمی‌گردد به مفهومی که روانشناسان از آن به عنوان سیستم

حمایتی یاد می‌کنند. سیستم حمایت شامل تمام روابط اعم از روابط خانوادگی، عاطفی، اجتماعی و… می‌شود که مانند تکیه‌گاهی محکم در زندگی شما وجود دارد و به شما کمک می‌کند تا با قدرت با چالش‌های زندگی مواجه شوید.

متأسفانه برخی فکر می‌کنند که یک زن باید

مدام به بقیه افراد خانواده چسبیده باشد و دائماً باید با حضور پررنگ خود به دیگران سرویس دهد. باور کنید این تمام داستان نیست و هر انسانی، گاهی نیاز به تنهایی دارد. ما باید یاد بگیریم که در

تبیان: مرد خودشیفته حرف و حدیث های زیادی در خانه به وجود می آورد، هر برنامه و تفریحی در خانواده از علاقه مندی های شخص مغرور و خودشیفته اوست و گویی دنیا به وجود آمده تا او روی آن قدم بردارد. در این مطلب به شما می‌گویم که بعد از ازدواج با مرد خودشیفته چه آسیب ها و مسائلی در کمین شماست!

او به افکار، سلیاق و احساسات اطرافیان خود توجهی نمی کند. هر حرفی که بزیند و به خودتان هم ارتباط داشته باشد، از جانب او قابل پذیرش نیست.

هر چیزی باید درباره مرد خودشیفته و برای او باشد.

خواسته ها و نیازهایش در هر شرایطی اولویت دارد و تمام برنامه ریزی ها و کارهای خانواده باید حول محور خواسته ها و امیال او باشد و حتی تمام مکالمات نیز باید درباره شخص شخیص این مرد خودشیفته باشد.

مرد خودشیفته می خواهد هر کاری که انجام می‌دهد در نظر دیگران مهم و منحصر به فرد جلوه کند. البته اغواگری او کاملاً سطحی است. مرد خودشیفته همسرش را تحقیر می کند تا خود را بالا ببرد. او هیچ گاه همسرش را در موقعیت بالاتر یا مساوی خود نمی بیند و همیشه به دنبال زنی است که بتواند به او زور بگوید و کنترلش کند. وقتی درمورد مشکلات و مسائل زندگی تان با مرد خودشیفته صحبت می کنید، به شدت عصبانی و بی حوصله می شود. خصوصاً زمانی که رفتار او با این مشکلات ارتباط داشته باشد. او چنان قاطعانه به سمت شما حمله ور می شود که در نهایت شما باید عذرخواهی کنید. مرد خودشیفته توجهی به قوانین دیگران ندارد. او خود را بالاتر از هر قانونی می داند و خود را ملزم به تبعیت از آنها نمی کند. مرد خودشیفته به دنبال توجه است. او همیشه باید در مرکز توجه دیگران باشد و هر کاری که انجام می دهد از جانب همسرش تایید و تشویق شود و مورد توجه قرار گیرد. مرد خودشیفته وقتی احساس می کند کنترل زندگی

### با مردان خودشیفته ازدواج نکنید!



همسرش را از دست داده، واکنش خشمانه زیادی نشان می دهد؛ زیرا او با کنترل های همیشگی و محسوس خود را در موضع قدرت قرار می دهد. رفتار مردان خودشیفته شبیه به یکدیگر است. البته آنها آزار و اذیت فیزیکی ندارند و در بیشتر مواقع به صورت کلامی آزار دهنده هستند. آنها می توانند پزشکی متخصص یا یک مدیر برجسته شوند اما رفتارهای شان در محیط خانه آزار دهنده است.

شاید عجیب باشد وقتی می بینید همسر خودشیفته شما ، محبوب دیگران است و کسی به اندازه شما از دست او عصبانی نیست! علتش این است که

تنهایی خود نیز شاد باشیم.

در واقع، تنهایی مزیت‌هایی هم دارد که در این مقاله به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

**اول/ تنها بودن برای مغز مفید است**

یکی از مزایای خیلی خوب زمان گذاشتن برای خود این است که خلاقیت شما، شکوفا می‌شود. می‌دانم شاید این موضوع عجیب به نظر برسد اما روانشناسی به نام دکتر کیت سوویر از دانشگاه واشنگتن، می‌گوید که طوفان مغزی که توسط افراد یک گروه انجام می‌شود به مراتب تأثیر کمتری از ایده پردازی‌های فردی دارد که به تنهایی کار می‌کند. تنهایی سبب آرامش ذهن می‌شود و در نتیجه تمرکز و توجه شما را افزایش می‌دهد. این یک فرصت خوب برای بالا بردن پتانسیل و قدرت فکری انسان است.

**دوم/ به خودتان استراحت بدهید**

هر انسانی با توجه به جایگاه و موقعیتی که دارد، باید زمانی را برای استراحت و آرامش ذهنی، اختصاص دهد. استراحت و آرامشی که نصیبتان می‌شود، مانند یک نیروی قدرتمند در طول فعالیت‌های روزانه زندگی، موتور شما را روشن نگه می‌دارد. در تنهایی شما فرصت دارید تا ذهن خود را آرام و مرتب سازید و به افکار خود نظم ببخشید. پیشنهاد می‌کنم حتماً در طول روز زمان مشخصی را مثلاً زمانی که از کار به‌ خانه برمی‌گردید، به این‌ موضوع اختصاص دهید و از تمرینات ذهن آگاهی نظیر مراقبه برای آرامش روانی و فیزیکی استفاده کنید.

**سوم/ زمانی که در تنهایی می گذرانید می توانید روابط شما را تقویت کند**

از آنجایی که انسان موجودی اجتماعی است، بنابراین کاملاً منطقی است که بگوییم هرآن چیز خوبی که ممکن است در تنهایی ما اتفاق بیافتد، برای روابطمان نیز خوب و مفید است. تنهایی به شما این فرصت ارزشمند را می‌دهد تا در مورد روابطتان فکر کنید؛ دوست دارید با چه کسانی وارد رابطه بشوید؟ رابطه شما باید چه ویژگی و شرایطی داشته باشد؟ چه چیزهایی در رابطه شما را ناراحت می‌کند؟ و بهتر است چه زمان‌هایی در مورد ناراحتی‌تان صحبت کنید؟

این‌ها فقط بخش کوچکی از سوالاتی است که شما باید جواب مناسبی برایشان پیدا کنید و این موضوع زمانی اتفاق می‌افتد که برای خودتان وقت بگذارید و تنهایی را مزه مزه کنید.

آن چه که به دست آورده، از دست بدهد. چنین فردی برای آزار دادن همسرش از بعضی کلمات و رفتارهای به خصوص استفاده می کند تا هیچ ردی از او به جا نماند.

**چرا مردان خودشیفته همسرشان را آزار می دهند؟**

چرا او با استفاده از کلمات می تواند چنین تأثیری را روی شما بگذارد؟ زیرا او همسرش را به خوبی می شناسد و ارزش های شما و چیزهایی که درباره خودتان دوست دارید را می داند و از این آگاهی استفاده می کند تا به شما آسیب بزند.

وقتی مرد خودشیفته و آزاردهنده به صورت کلامی و احساسی به نقاط قوت شما حمله ور می شود، علتش این است که آن چیزی که در وجود شما هست و شما را خاص و منحصر به فرد می کند، به او آسیب می زند. او شما را به خاطر کسی که هستید سرزنش می کند. زندگی کردن با مرد خودشیفته اعتماد به نفس شما را از بین می برد و سبب می شود نسبت به خودتان و تمام تصمیماتی که در زندگی می گیرید، شک کنید.

مردان خودشیفته از این روش ها استفاده می کنند زیرا خوب جواب می دهد و برای آنها تأثیرگذار است. آنها فقط می خواهند بالا باشند و چیزی از همدلی و پشت گرمی همسرشان نمی دانند.

**چه‌طور خود را از آسیب مرد خودشیفته حفظ کنیم؟**

مرد خودشیفته فکر می کند حرف او درست است و به خودش حق می دهد که هر کاری را انجام دهد. برای مقابله با رفتارهای آزاردهنده مرد خودشیفته، باید رفتارهای آسیب زای او را شناسایی کنید و بدانید چگونه با این رفتار می خواهید شما را تخریب کند. شاید صحبت کردن درباره احساسات تان با مرد خودشیفته روش خوبی باشد، اما مرد خودشیفته یاد گرفته به هیچ کسی جز خودش اهمیت ندهد؛ پس به یک روان شناس مراجعه کنید. البته افراد خودشیفته به آسانی نزد روان شناس نمی روند اما شما این کار را بکنید تا کمتر از زندگی با او آسیب ببینید.

#### ازدواج سفید و آغاز سیاهی‌ها

باشگاه خبرنگاران: ازدواج سفید روز به روز در حال فراگیری شدن است. در این ازدواج دختر و پسر شرط عقد و ازدواج را نادیده می‌گیرند و با یک توافق دو طرفه می‌پذیرند که درکنار هم زندگی کنند؛ بنابراین بی سروصدا یک خانواده با سبکی جدید تشکیل می‌شود. خانواده‌ای سست بنیان که به راحتی از هم فرو می‌پاشد.

**ازدواج سفید، ازدواجی ناسالم و بی‌تعهد**

شیمای نادری کارشناس ارشد روانشناسی بالینی اظهار کرد: در یک ازدواج سالم، سه عنصر اصلی تعهد، صمیمیت و شور وجود دارد. این در حالی است که در ازدواج‌های به اصطلاح سفید، دو طرف از همان نخست قید «تعهد» را می‌زنند و می‌پذیرند که بدون ثبت هیچ عقد و ازدواجی در کنار هم زندگی کنند. در این زندگی مشترک، حق و حقوق دو طرف کاملاً توافقی است و هیچ ضمانتی برای اجرا وجود ندارد.

**جدایی پایان اجتناب‌ناپذیر ازدواج سفید**

وی بیان کرد: جدایی، پایان اجتناب‌ناپذیر هر رابطه بی‌تعهدمانند ازدواج سفید است، حتی اگر شور و صمیمیت در آن موج بزند. فرزندان حاصل از این ازدواج فارغ از مشکلات متعدد در زمینه حضانت و ارث، دچار بحران هویتی عمیق و آشفتگی هیجانی نیز می‌شوند بنابراین پایان این ارتباط معیوب، آغازگر مشکلات این کودکان است. این کارشناس ارشد روان شناسی بالینی افزود: دختران در ازدواج سفید از داشتن یک خانواده مستقل و سالم، از امکان مادر شدن و بودن در فضایی امن به لحاظ روانی، خود را محروم می‌کنند. بسیاری از دختران به امید ختم به خیر شدن این رابطه هم خانه می‌شوند. آن‌ها امید دارند که با شناخت بیشتر و داشتن تجربیات مشترک بتوانند ریشکشان را به یک عقد و ازدواج رسمی نزدیک کنند.

**قوانین سفت و سخت خانوادگی ازدواج، عامل رونق ازدواج سفید**

نادری تأکید کرد: برخی دیگر از دختران توانایی این را ندارند که به تنهایی نیازهای مادی خود را مرتفع کنند بنابراین ازدواج سفید باعث تقسیم بخشی از هزینه‌های فرد مانند اجاره مسکن، یا خرید مایحتاج زندگی با شخص دیگری می‌شود. برخی هم معتقدند که قوانین سفت و سخت خانوادگی، ازدواج کردن در یک چارچوب مشخص را برایشان سخت کرده و چاره‌ای جز هم‌خانگی برایشان باقی نگذاشته است. وی تصریح کرد: ازدواج سفید شاید بتواند بار تنهایی دختران را برای مدت زمانی کوتاه سبک یا گذران زندگی را زیر چتر حمایت‌های مالی و عاطفی یک مرد راحت‌تر کند، اما خسارت‌های روانی جبران‌ناپذیر و سنگینی را به بار می‌آورد. دختران در این مسیر متحمل سوءاستفاده‌های جسمی و روانی شدیدتری می‌شوند. این کارشناس ارشد روان شناسی بالینی سقت چنین‌های احتمالی، خشونت‌های فیزیکی، طرد شدن از جانب خانواده و اجتماع، از دست دادن شناس یک زندگی خانوادگی معمولی را از جمله مشکلاتی دانست که برای زنانی اتفاق می‌افتد که تن به ازدواج سفید می‌دهند.

**پیامدهای ناگوار ازدواج سفید**

نادری یادآور شد: فروپاشی ازدواج سفید به دختران آسیب بیشتری را از نظر عاطفی وارد می‌کند، افسردگی‌های عمیق، وابستگی‌های عاطفی، خندهدار شدن اعتماد به نفس و برچسب ارتباط ناسالم در یک جامعه پایبند به سنت‌ها، دختران را مستعد ورود به ارتباط‌های ناسالم بعدی، یا سوءمصرف مواد و دارو برای فرار از افکار سرزنش‌آمیز و آزاردهنده می‌کند. وی افزود: علاوه بر این باید در نظر داشت که روزها و ماه‌ها می‌گذرند و یک ارتباط بدون تعهد و بدون آینده فرصت‌های رشد، پیشرفت و مهارت‌آموزی را کوتاه و بی‌کیفیت می‌کند و این مسأله می‌تواند در وابستگی و بیکاری پایدار در زنانی که به لحاظ مالی وابسته هستند، تأثیرات دائم و جبران‌ناپذیری داشته باشد.

#### چه کنیم تا مغزمان دست از نگرانی بردارد؟

بیپوتنه: طبق گزارش موسسه‌ی ملی سلامت روان، بیش از ۱۸ درصد از آمریکایی‌ها از اختلال اضطرابی رنج می‌برند که نگرانی بسیار زیاد یا تنش تلقی شده و اغلب منجر به سایر علائم فیزیکی می‌شود.

**آیا می‌دانستید که ما دو مغز داریم؟**

بله درست است؛ از نظر ساختاری ما یک مغز داریم، اما از لحاظ ادراکی، دو مغز داریم. یک مغز متفکر و دیگری مغز غیر متفکر!

مغز ما جوری تنظیم شده که اول نگران شویم و بعد فکر کنیم. دانشمند مغز، جوزف لیدوکس در دانشگاه نیویورک، این موضوع را خوب خلاصه می‌کند: ارتباط‌هایی که از سوی سیستم‌های هیجانی (غیر متفکر) با سیستم‌های ادراکی (متفکر)برقرار می‌شوند، قوی‌تر از ارتباط‌هایی هستند که از سوی سیستم ادراکی با سیستم‌های هیجانی برقرار می‌شوند. سیستمی که دکتر لیدوکس از آن حرف می‌زند، سیستم لیمبیک یا دستگاه کناره‌ای است، که شامل یک سری از ساختارهای عقفی در تنفس هستند که واکنش‌های هیجانی را برانگیخته می‌کنند. سیستم لیمبیک که شامل هیپوکامپوس و آمیگدالاست که قدیمی‌ترین بخش مغز هستند. بخش متفکر مغز، پری فرونتال کورتکس، تازه‌ترین بخش مغز است که توجیه می‌کند چرا با وجود اینکه موجودات عاقلی هستیم، گاهی تصمیم‌های احمقانه‌ای می‌گیریم. مثلاً ممکن است چیزی را در حراجی بخریم صرفاً به این دلیل که می‌ترسیم حراج تمام شود! اگر ندانیم چگونه مغز نگران‌مان را تحت کنترل و سلطه‌ی خود بگیریم، روی مغز متفکرمان تأثیر گذاشته و بر آن حاکم می‌شود. پس ضروری است که یاد بگیریم چطور مغز نگران را کنترل کنیم. به دلیل زندگی پُرشتاب دنیای امروزی، مدام و زیاد در معرض محرک‌ها هستیم. محرک چه مثبت باشد و چه منفی، مغز را در شرایط جنگ و گریز قرار می‌دهد. محرک‌های بیش از حد و دچار گیجی و آشفتگی شدن معادل تصمیم‌گیری‌های بد و شتاب‌زده است؛ این فرمول را همیشه به یاد داشته باشید!

**تحت فرمان گرفتن سیستم لیمبیک**

وقتی یک چیز خوشایند را می‌بینید (لباس یا کفش قشنگ، یک مرد خوشتیپ، یک زن زیبا) اگر بتوانید درون مغزتان را ببینید، حجم غول‌آسایی از فعالیت‌های الکتریکی را از سیستم لیمبیک به طرف کورتکس خواهید دید.

**مغز هیجانی شما به مغز متفکر تان می‌گوید که چه بکند**
حالا برای‌تان خبرهای خوب و بد داریم. خبر خوب اینکه شما می‌توانید سیستم لیمبیک مغزتان را تحت کنترل بگیرید تا اجازه ندهید هیجانات و احساسات بر زندگی شما مسلط شوند. خبر بد هم اینکه این کار، نیاز به تلاش و زمان دارد. اما اگر بتوانید این تلاش و زمان را صرف کنید، پاداش‌های شگفت‌انگیزی خواهید گرفت. لظفاً یک کاغذ و قلم بردارید، فکر می‌کنید اگر هیجان و احساس، کنترل زندگی شما را در دست بگیرد چه فایده‌ای خواهد داشت، سه تا از این فواید را روی کاغذ بنویسید. ۲ تا ۳ دقیقه وقت دارید که بنویسید و نباید تا زمانی که این سه امتیاز را نوشته‌اید از جای خود حرکت کنید.

خب ممکن است مثل من این سه مورد را نوشته باشید:

- کمتر استرس داشتن
- پس انداز پول بیشتر
- خلاق‌تر و کارآمدتر بودن

این لیست را جایی بگذارید که بتوانید آن را ببینید! مطمئن باشید وقتی شرایط سخت شد و دچار پریشانی شدید، این لیست، کمک خیلی بزرگی به شما خواهد کرد.

**چه طور به مغز تان دستور بدهید دست از نگرانی بردارد**

صادقانه بگوییم، هدف ما این است که روش پیش فرض مغز از سیستم لیمبیک به کورتکس را معکوس کنیم؛ یعنی کورتکس مغزتان به سیستم لیمبیک دستور بدهد که چه بکند! ۵ مرحله را به مغز توصیه می‌کنیم که اگر مطالعه کنید و مرتباً تمرین کنید، به شما کمک خواهد کرد مغز نگران‌تان را کنترل کنید. از آنجایی که این مراحل می‌توانند که افکارتان را کند و کاو کنید، بهتر است همه چیز را یادداشت کنید. نوشتن افکارتان روی کاغذ، دو فایده دارد:
۱. به شما کمک می‌کند این ۵ مرحله را به یاد داشته باشید و
۲. افکار زودگذر و ناپایدارتان را در اختیار کورتکس مغزتان می‌گذارد.

**۱. باورهای غیر منطقی خود را ارزیابی کنید**

ما معمولاً یک سری باورهای غیر منطقی داریم که باعث می‌شود ترس و تهدیدهایی را ببینیم در حالی که واقعا هیچ خطری و تهدیدی وجود ندارد. بیشتر این باورها، شامل نیاز ما به «طبق» پایدها زندگی کردن» می‌شود. یک تعادل واقع‌گرایانه‌تر بین ایده‌آل‌ها و خود واقعی‌تان پیدا کنید تا نگرانی‌های‌تان عقب نشینی کنند.

**۲. یاد بگیرید چه‌طور با احساسات خود برخورد کنید و آنها را بپذیرید**

در رفتار درمانی شناختی، بیمار یاد می‌گیرد چه‌طور با افکار غیرمنطقی خود با نگاهی عاقلانه‌تر و روشن‌تر روبه‌رو شود. بیشتر این پروسه شامل جایگزین کردن طرزفکر منفی با طرزفکری مثبت‌تر یا خنثی‌تر می‌شود.

**۳. وقتی قرار است تصمیم مهمی بگیرید، احساسات را کنار بگذارید**

ما به راحتی تحت تأثیر گفتگوهای هیجانی و احساسی درون خود قرار می‌گیریم. هیچ انسانی در چنین شرایطی نمی‌تواند کاملاً عاری از احساسات باشد، اما هر چه بیشتر بتوانید احساس را از عقل و منطق جدا کنید، احتمال اینکه انتخاب‌های منصفانه‌تر و منطقی‌تری بکنید بیشتر خواهد شد.

**۴. از کسی که می‌تواند به شما کمک کند حمایت بجوایید**

احساسات ما در شرایط خاص، سریع و قوی واکنش نشان می‌دهد و هر چه تلاش می‌کنیم نمی‌توانیم عنان این احساسات را در دست بگیریم. وقتی شما به سختی تحت نفوذ و کنترل هیجانات خود هستید و سیستم لیمبیک‌تان فرمانروایی می‌کند، یک حامی می‌تواند مانند کورتکس مغز شما عمل کند.

**۵. به خود کنترلی‌تان اعتماد کنید**

طبق نظریه‌ی خود اثر بخشی، اگر کسی ببیند که می‌تواند خود کنترلی داشته باشد، می‌تواند کنترل رفتارهای مشکل ساز خود را در دست بگیرد. اگر بابت تصمیم‌های خوبی که می‌گیرید، تسلطی که بر نگرانی‌های خود دارید یا کنترلی که روی وسوسه‌های خود به دست می‌آورید، احساس قدرت کنید و قوی شوید، تدریجاً خواهید دید که این ترس‌ها و وسوسه‌ها کمتر و کمتر بر شما مسلط خواهند شد.