

## تقدیم به کسانی که هیچ کس را پشت سرشان جانی گذارند

موسوی | «امروز روز شماس است. شما که ارزش های خود را به اشتراک گذاشته و تمام دانسته هایمان را به هر آن کس که میل آموختن دارد، هدیه کرده اید. امروز روز شماس است؛ شما که از یک تفکر ساده دست برداشته اید و به سوی دنیای بهتر پیش می روید. شما که تلاش می کنید هیچ کس را پشت سرتان جا نگذارید.» آنچه خواندید،

## دل بسته باشیم، نه وابسته

وابستگی بیش از اندازه، زندگی مشترک را به مرز جدایی می کشاند

سمیرا منشادی | یک ساعت بیشتر خریدمان طول نکشید. اما چندبار به بهانه های مختلف باهمسرش تماس گرفت. حتی یکبار احساس کرد همسرش از تماس های مکرر او خسته شد و با تندی جوابش را داد. بعد هم تلفنش را قطع کرد. خیلی دوستانه اشکال کارش را گوش زد کردیم: «خیلی خوبه به نظرات همسرت توجه می کنی، ولی اینکه برای خرید به یلوژ ساده سه بار باهاش تماس بگیری، به یکم زیاد روی نیست؟ منظورم اینه که وسط کارش هن زنگ می زنی و...» نمی گذارد حرفم تمام شود و می گوید: «لباس بهانه است. فقط می خواستم بدونم حالش چطور دا خیلی دوستش دارم. عاشقشتم. اصلا نفسم به نفسش بنده. من هر کاری که بخوام بکنم، حتما پیش زنگ می زدم و...»

سیمیا دو سالگی می شود که متآهل است. شوهرش را هرگز ندیده ام. ولی حتم دارم که او با این رفتارهایش شوهرش را کلافه کرده است. به سیمیا می گویم که رفتارهایش از حد متعارف دوست داشتن خارج شده است و برای از دست ندادن همسرش حتما باید فکر جدی کند. ولی او زیر بار نمی رود و مدام از رابطه خاصی که بین او و همسرش برقرار است، حرف می زند. آخر سر هم، به سسردی و درک نکردن متهم می کند و پرونده را همان طور می بندد. مشکل دوستم را با دکتر رضا کاظمی لدونی، مشاور و روان شناس در میان می گزارم. حرف هایی که او درباره تفاوت عشق و وابستگی می زند، بسیار شنیدنی است؛ موضوعی که آقای دکتر از آن به عشق افراطی و مخرب نام می برد و لازم است که زوج ها تفاوت آن دو را با یکدیگر بدانند.

### دل بسته یا وابسته؟

مرز وابستگی و دل بستگی بسیار به هم نزدیک است و تشخیص این دو گاه مشکل است. عشق یا همان دل بستگی شامل عاملی است که در زندگی مشترک باعث رشد و تعالی همسران می شود، اما نقطه مقابل آن یعنی وابستگی، موضوعی است که سبب خستگی و خشم حتمی یکی از طرفین در زندگی خواهد شد؛ بنابراین در یک کلام باید گفت که در زندگی مشترک باید دل بسته بود نه وابسته؛ چرا که فرد وابسته، وابستگی اش از سر نیاز و فرد دل بسته، دل بستگی اش از سر عشق است.

اگر بخواهیم تحلیلی روان شناختی از رفتارهای افراد وابسته داشته باشیم، باید بگویم که به طور معمول افرادی که در دوران نوجوانی و کودکی خود نتوانسته اند محبت و توجه مورد نیازشان را از اطرافیان کسب و پاسخ درستی برای نیازهای عاطفی شان دریافت کنند یا به عبارت ساده تر کمبود محبت دارند، به فرد مقابلشان وابستگی پیدا می کنند.

این رفتار آن ها هم از سر ناآگاهی است و خودشان هم دلیل این نوع برخوردشان را نمی دانند. برای همین اگر از آن ها پرسید که چرا این طور رفتار می کنند در جواب شما خواهند گفت که به خاطر دوست داشتن و علاقه و احترام زیادی است.

حتی گاهی سبب می شوند گناه خشک هم بشود. افراد وابسته همین حالت را به همسرشان دارند؛ این قدر به او می چسبند که طرف خسته و درمانده می شود. این افراد اجازه نمی دهند همسرشان اوقاتش را به تنهایی برای خود داشته باشد.

افراد وابسته هنگامی که منبع محبتشان را از دست بدهند، آرامش، هویت، سلامت جسم و روانشان هم دچار مشکل و تعارض می شود. احساس می کنند که بدون طرف مقابل از عهده هیچ کاری بر نمی آیند و نمی توانند به زندگی عادی ادامه بدهند؛ به همین دلیل مدام همسرانشان را محصور می کنند

و از آنجا که این وابستگی یک طرفه است و استقلال طرف مقابل را از او می گیرد، پس از مدتی شاهد بروز خشم و از جاز در روابط بین همسران

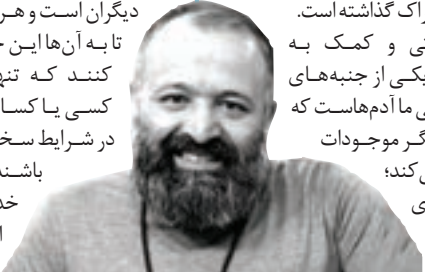
### هستیم.

در مقابل، فردی که عاشق همسرش است، به او مهر و محبت دارد. در قبالش احساس تعهد می کند و از این گروه در عین حالی که یکدیگر را دوست دارند، اجازه رشد و تعالی هم به یکدیگر می دهند. یعنی دارای رابطه ای پیش رونده همراه با هیجانات و کارکردهای مثبت و مفید هستند که سبب رشد بیشترشان در زندگی می شود. در دل بستگی یا آنکه فرد عاشق است، مسئولیت و اختیار هم از خودش دارد و به همسرش هم این اجازه را می دهد.

### عوارض وابستگی

افراد وابسته نه تنها به طرف مقابلشان صدمه وارد می کنند، بلکه خودشان هم آسیب می بینند. معمولاً این افراد مدام در این وحشت به سر می برند

به رغم عام بودنش، تنها در گروه خاصی بروز می کند. افرادی که تمام فکر، ذهن و قلبشان در گرو حل مشکلات دیگران است و هر کاری می کنند تا به آن ها این حس را منتقل کنند که تنها نیستند و کسی یا کسانی هستند که در شرایط سخت به فکرشان باشند. بدون شک خدماتی که افراد داوطلب



عشق دارد، اما اگر از طرف مقابلشان بپرسی، می گویند چیزی نیست جز سلب آزادی، کنترلگری و شک و سوءظن.

### خروج از این بست

بسیاری از همسران هنگامی که رفتارهای همسرشان را در تعارض با آزادی های خود و به نوعی توهین به شخصیت خود می بینند، دچار خشم می شوند و حتی برای جدایی اقدام می کنند. از این رو اگر احساس می کنید که خودتان یا همسرتان چنین مشکلی دارید، بهتر است تادیر نشده به فکر چاره بیفتید. برای این منظور هم به شما توصیه می کنیم:

● دلایل وابستگی خودتان را پیدا کنید. هرچند این کار به تنهایی کمی سخت است، می توانید آنچه را سبب نگرانی، ترس و دلپره تان می شود روی کاغذ یادداشت کنید. با این کار، ذهنتان را از فشارهایی که دارید، رها و آزاد خواهید کرد.

● به طور معمول افراد وابسته عزت نفس پایینی دارند؛ به همین دلیل لازم است روی نکته های مثبت و موفقیت هایمان تمرکز کنید. نه گفتن را یاد بگیرید و به خواسته هایمان توجه کنید. سعی نکنید همیشه خودتان را تغییر دهید. در ذهنتان تصویر مثبتی از خود داشته باشید و از خودتان مراقبت کنید.

● برای وقت های تنهایی خودتان برنامه ریزی کنید و اوقاتی را فقط به خودتان اختصاص دهید. از شرکت در کلاس ها و برنامه های آموزشی غافل نشوید و بکوشید فرد موفقی را پیدا کنید و او را الگوی خودتان قرار دهید.

● نیازهایشان را شناسایی کنید و به آن ها اهمیت بدهید؛ زیرا وابستگی بیشتر به این دلیل به وجود می آید که فرد، نیازهای مهم خود را بی جواب می گذارد و به آن ها پاسخ نمی دهد.

● به بحران وحشت در خودتان خاتمه دهید. بپذیرید که بدون طرف مقابل هم می توانید تصمیم بگیرید و به زندگی تان ادامه دهید.

● مشورت گرفتن از یک مشاور مجرب را فراموش نکنید. گاهی مشکل شما ریشه در جای دیگری دارد که باید آن مشکل را برطرف کنید.

## شستن زیاد، چاره بوی نامطبوع پانیت

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

در صورتی که از این روش درمانی در مرکز معتبر و مجاز استفاده شود، بی خطر است و نمی تواند به فرد آسیب برساند.

● **شهر و نند** - روزی چند بار پاها را باید شست؟ دمای آب برای شستن چقدر باید باشد؟

شست و شوی پاها مانند حمام کردن بدن است نه شستن دست ها، که نیاز باشد هر روز انجام شود. در صورتی که پاهایتان بوی نامطبوعی دارند، شست و شو راه درمان آن نیست و باید از روش های دیگری برای از بین بردن بوی بدن آن استفاده کنید.

● ۵۲۱...۰۹۱۵ - ۴۰ سال دارم و مدتی است پشت دست هایم لکه های قهوه ای دیده می شود که به لکه های کبیدی معروف است. بعضی ها می گویند جنبه ارثی دارد. این موضوع خیلی ناراحتم کرده است. برای کم شدن و حذف آن چه کار می توانم انجام دهم؟

لکه های قهوه ای رنگی که به اشتباه به «لکه های کبیدی» معروف شده اند، بر اثر تابش نور آفتاب و در معرض آفتاب قرار گرفتن روی بدن ایجاد می شوند؛ بنابراین افرادی که بیشتر در معرض نور آفتاب هستند، در نواحی ای که بدنشان بدون محافظت است، بیشتر این لکه ها را مشاهده می کنند. برای کم شدن آن هم می توانید از کرم ضد آفتاب یا دستکش استفاده کنید.

## عروسک های ویترونی والدین

آسیب پذیر و مستعد افسردگی و دیگر اختلالات روحی روانی خواهند شد. این کودکان که در دوران کودکی دائم با تصویرشان حضور خود را ثابت کرده اند، آینده هم یاد می گیرند که بودنشان در گرو دیده شدن و استفاده از برندها یا چهره های خاص و کارهای توجه برانگیز است.

این کودکان در آینده در صورتی که به اندازه کافی پاسخ مثبت از اطرافیان نشان دریافت نکنند، خیلی سریع تر از دیگران می شکنند و احساس افسردگی، ناامیدی و بی هویتی می کنند و این ارمغان چیزهایی است که شما در کودکی به آن ها داده اید. مگر

شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام و تلگرام که زمانی فضایی برای اشتراک گذاری آرا و اندیشه ها و محلی برای عکاسی حرفه ای بود این روزها تبدیل شده است به بازار داغ تبلیغات که برخی در آن از هر ابزاری حتی کودکان خردسالشان برای جذب مخاطب و درآمدزایی استفاده می کنند؛ عروسک هایی زنده و بی اراده که بازپچه دست والدین متعبد خود شده اند. در این بین هر چه کودک کم تر روی بیاتر، جذب مخاطب هم بیشتر.

به طور حتم، این والدین نمی دانند که این رفتارشان نوعی کودک آزاری است و با این کار، حریم شخصی و خصوصی فرزندشان را به کل نابود می کنند. به ظاهر آنچه به اشتراک گذاشته می شود، عکس هایی ساده و زیبای کودکان است، اما در واقع تیشه های است به ریشه اعتماد به نفس این کودکان

می کشاندش. ثبب شیرین کاری ها و تصاویر جذاب کودکان هر چه باشد نباید به تیام ساختن آینده آن ها منجر شود. آمارها می گویند ۷۰ درصد کاربران فضای مجازی، سواد لازم را برای استفاده از این فضا ندارند؛ از این رو فرهنگ سازی و آگاهی بخشی، تنها راهکار پیشگیری از بروز چنین اتفاقاتی در فضای مجازی است. آنچه اشاره کردیم، تنها بخش کوچکی از آسیب هایی بود که این کودکان با آن مواجه می شوند. پس مراقب باشید که در ازای به دست آوردن چه چیزی، چه چیزی را از انسان با قدرت تصمیم گیری کم، به شدت

بسیار آسیب پذیر و مستعد افسردگی و دیگر اختلالات روحی روانی خواهند شد. این کودکان که در دوران کودکی دائم با تصویرشان حضور خود را ثابت کرده اند، آینده هم یاد می گیرند که بودنشان در گرو دیده شدن و استفاده از برندها یا چهره های خاص و کارهای توجه برانگیز است.

این کودکان در آینده در صورتی که به اندازه کافی پاسخ مثبت از اطرافیان نشان دریافت نکنند، خیلی سریع تر از دیگران می شکنند و احساس افسردگی، ناامیدی و بی هویتی می کنند و این ارمغان چیزهایی است که شما در کودکی به آن ها داده اید. مگر

به طور حتم، این والدین نمی دانند که این رفتارشان نوعی کودک آزاری است و با این کار، حریم شخصی و خصوصی فرزندشان را به کل نابود می کنند. به ظاهر آنچه به اشتراک گذاشته می شود، عکس هایی ساده و زیبای کودکان است، اما در واقع تیشه های است به ریشه اعتماد به نفس این کودکان

می کشاندش. ثبب شیرین کاری ها و تصاویر جذاب کودکان هر چه باشد نباید به تیام ساختن آینده آن ها منجر شود. آمارها می گویند ۷۰ درصد کاربران فضای مجازی، سواد لازم را برای استفاده از این فضا ندارند؛ از این رو فرهنگ سازی و آگاهی بخشی، تنها راهکار پیشگیری از بروز چنین اتفاقاتی در فضای مجازی است. آنچه اشاره کردیم، تنها بخش کوچکی از آسیب هایی بود که این کودکان با آن مواجه می شوند. پس مراقب باشید که در ازای به دست آوردن چه چیزی، چه چیزی را از انسان با قدرت تصمیم گیری کم، به شدت

بسیار آسیب پذیر و مستعد افسردگی و دیگر اختلالات روحی روانی خواهند شد. این کودکان که در دوران کودکی دائم با تصویرشان حضور خود را ثابت کرده اند، آینده هم یاد می گیرند که بودنشان در گرو دیده شدن و استفاده از برندها یا چهره های خاص و کارهای توجه برانگیز است.

این کودکان در آینده در صورتی که به اندازه کافی پاسخ مثبت از اطرافیان نشان دریافت نکنند، خیلی سریع تر از دیگران می شکنند و احساس افسردگی، ناامیدی و بی هویتی می کنند و این ارمغان چیزهایی است که شما در کودکی به آن ها داده اید. مگر

## شماره

روزنامه شهرامید وزشنگی

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

شماره ۲۲۰۷

رضا زیبایی، روانشناس بالینی

رضا زیبایی، روانشناس بالینی

رضا زیبایی، روانشناس بالینی

رضا زیبایی، روانشناس بالینی

رضا زیبایی، روانشناس بالینی

رضا زیبایی، روانشناس بالینی

رضا زیبایی، روانشناس بالینی

رضا زیبایی، روانشناس بالینی