



خسارت‌های روانی جبران‌ناپذیر هم‌باشی سیاه

به‌بهانه ابراز نگرانی معاون سامان دهی امور جوانان از سر نوشت فرزندان حاصل از این نوع رابطه از عوارض آن گفتیم



بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده



باور ش سخت است اما بعضی دختر و پسر های دم‌بخت روی مهم‌ترین ویژگی یک زندگی مشترک موفق که تعهد داشتن دو طرف است، خط می کشند و خودشان را در دام هم پاشی سیاه که با عنوان از دواج سفید بڑک شده ، می انداز ند . به تازگی معاون سامان دهی امور جوانان با ابراز نگرانی از سر نوشت فرزندان حاصل از این نوع رابطه گفته: «علت از دواج سفید، مسائل فرهنگی و اخلاقی است. کسی که از دواج سفید می کند، گرفتاری مالی ندارد یعنی هر دو طرف در آمد دارند و می گویند ما حاضر نیستیم در آمد یا دارایی‌های مان را به طور رسمی با کسی تقسیم کنیم و این یک تغییر نگرش فرهنگی در کشور ماست. این اتفاق یک آسیب بسیار جدی است... یکی از آسیب‌هایی که وجود دارد، سر نوشت فرزندان ناشی از این نوع روابط است که ناخودآگاه هم ممکن است به‌وجود بیا ید. این کودکان چه سر نوشتی خواهند داشت؟ آن‌ها بالاخره قرار است در آینده در مدرسه ثبت‌نام شوند و شناسنامه می‌خواهند، در حالی که ثبت رسمی نشده‌اند.» (منبع خبر: ایلنا). در این بین باید دانست که این نوع هم‌باشی که به‌واقع سیاه است، عوارض و پیامدهایی را در پی دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهد شد.

❗ **تهدیدی خطرناک برای ا بین‌بردن کانون خانواده**
در سال‌های اخیر، شاهد سبک‌جدیدی از زندگی به خصوص در کلان شهرها هستیم که در آن دختر و پسری که باهم تفاهم اولیه را دارند و نمی‌خواهند به‌هم‌تعهدی داشته‌باشند، بدون اطلاع خانواده‌ها از بیک‌سقف می‌روند و این زوجیت را شرعی و قانونی ثبت نمی‌کنند. باید گفت که این شیوه از زندگی با عرف، شرع، سنت و سبک زندگی جامعه ایرانی در همه این سال‌ها و حتی قرن‌های گذشته

مشکلم این است که جرئت ریسک کردن ندارم

می‌خواهم چندتا تصمیم مهم برای زندگی‌ام بگیرم که برای بررسی هر کدام شان، زمان زیادی گذاشته‌ام. در این مسیر، به شدت وسواسم زیاد شده به حدی که گاهی تصمیم می‌گیرم کلابی خیال‌شان شوم، مشکلم این است که جرئت ریسک کردن هم ندارم. نگران آینده‌ام هستم، چه کنم؟



عبدالحسین ترابیان | روان‌شناسی



مخاطب گرامی، کاش به سن، میزان تحصیلات، شرایط فرهنگی و اقتصادی تان و... اشاره می‌کردید تا بتوانم به‌طور دقیق‌تر راهنمایی‌تان کنم. حتی الان دقیقاً نمی‌دانم در چه حوزه‌هایی، نیاز به تصمیم‌گیری دارید. البته این که شما مشکل خود را مطرح کردید و به دنبال حل مسئله هستید، علامت این است که وضع موجود برایتان قابل تحمل نیست و قصد برون‌رفت از وضع ناراحت‌کننده موجود و رسیدن به شرایط



بانوان

چگونه مادری خونسر باشیم؟

مهسا کنسولی | روزنامه‌نگار

فرض کنید در حال پختن غذای شب‌هستید و از گرمای هوا کلافه شده‌اید. خانه را مرتب کرده‌اید که با صدای کودک تان که می‌گوید: «مامان مبل‌ها را آبی کرده‌ام!» به خودتان می‌آیید، سر تان را برمی‌گردانید و می‌بینید فرزندتان رنگ آبی روی مبل‌ها ریخته است. خوب معلوم است با دیدن این صحنه منفجر خواهید شد. اما شما به عنوان یک مادر باید خونسردی خود را حفظ کنید. در ادامه چند راهکار برای حفظ آرامش در این لحظات خواهیم داد.

❗ **سعی کنید استراحت کنید**
برای داشتن آرامش، شما باید استراحت و خواب کافی داشته‌باشید. می‌دانم مادر بودن از آن مسئولیت‌های تمام وقت است و شب‌ و روز نمی‌شناسد، اما شما باید سعی کنید خواب کافی در روز داشته‌باشید برای خوابی راحت‌تر می‌توانید قبل از خواب استوقودوس بنوشید.

❗ **قبل از بچه‌های خود بیدار شوید**

این که بتوانید کمی وقت بگذارید تا خود را برای روز آماده کنید، هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی، واقعاً می‌تواند به شما کمک کند تا راحت‌تر با مادر بودن خود را تطابق برقرار

به هم‌باشی سیاه می‌گذارند در معرض خطر زیادی قرار می‌گیرد. این افراد به دلیل پایین بودن سطح رضایت‌شان از چنین زندگی، معمولاً دچار افسردگی می‌شوند و همچنین به واسطه نگرانی برای از دست دادن رابطه، فشار عصبی زیادی را هر روز تجربه می‌کنند. همچنین پر خاشگری، خشم، رفتارهایی از قبیل بیش از یک شریک جنسی داشتن، خشونت‌های کلامی، رفتاری و فیزیکی در این نوع از دواج‌ها بسیار شایع است که بی‌شک می‌توان به‌خام بودن و آگاهی نداشتن دختر و پسر ها از عوارض این نوع سبک زندگی اشاره کرد.

❷ **تولد فرزندان با آینده‌ای نامشخص**
نداشتن تعهد و التزام دو طرف به عرف و قاعده که خود در برخی موارد به تولد فرزندان نامشروع و بدون حمایت منجر می‌شود، از عوارض دیگر چنین روابطی است. در هم‌باشی سیاه به دلیل این که هیچ کجا سندی مبنی بر زن و شوهری ثبت نشده است، دختر و پسر خیلی راحت رابطه خود را به پایان می‌رسانند و اگر پای بچه‌ای هم در میان باشد، هیچ کدام تعهدی به او نخواهند داشت.

❸ **از بین رفتن نهاد خانواده**
از جمله آسیب‌های جدی که هم‌باشی سیاه می‌تواند بر جوامع به‌خصوص جامعه ایرانی وارد آورد، از بین رفتن نهاد خانواده است. خانواده‌ای که بر پایه از دواج رسمی و دینی ایجاد می‌شود، محل آرامش، ثبات و احترام زن، شوهر و فرزندان است. با هم‌باشی سیاه، زندگی ناایمن و بی‌ثباتی که هر لحظه امکان فرو ریختن

آن وجود دارد جای خانواده را می‌گیرد و این سر آغاز بروز مشکلات اجتماعی و فرهنگی است. سقط جنین، افزایش تنوع طلبی، خیانت کردن ها و بی بندوباری های جنسی به دلیل نداشتن تعهدی می‌تواند مهم‌ترین مشکلات اجتماعی هم‌باشی سیاه باشد.

❹ **احتمال بسیار زیاد تجربه شکست عاطفی**
معمولاً زوج‌هایی که هم‌زیستی و هم‌باشی سیام را انتخاب می‌کنند، بر این باور هستند که بعد از تجربه یک زندگی مشترک از مایشی می‌توانند به از دواج رسمی برسند، غافل از این که بیشتر افراد به‌خصوص پسر ها، برای از دواج دایم وارد این نوع رابطه نمی‌شوند و احتمال جدایی و شکست عاطفی در این گونه رابطه‌ها بسیار بالاست.

❺ **خسارت‌های جبران‌ناپذیر برای دخترها**
واضح به نظر می‌رسد که فروپاشی هم‌باشی سیاه به دختران آسیب بیشتری را از نظر عاطفی وارد می‌کند. افسردگی‌های عمیق، وابستگی‌های عاطفی، خدشه‌دار شدن اعتماد به نفس و بر چسب ارتباط ناسالم در یک جامعه پایبند به سنت‌ها، دختران را مستعد و رو د به ارتباط‌های ناسالم بعدی یا سوء مصرف مواد و دارو برای فرار از افکار سرزنش آمیز و آزار دهنده می‌کند. تصور نداشت هم‌باشی سیاه برای دختران شاید این باشد که بتواند برای مدت زمانی کوتاه، گذران زندگی را زیر چتر حمایت‌های مالی و عاطفی یک مرد راحت‌تر کند اما غافل از این که خسارت‌های روانی جبران ناپذیر و سنگینی را به بار می‌آورد. از دست دادن شانس یک زندگی معمولی از جمله مشکلاتی است که برای این گونه دختران اتفاق می‌افتد و روز ها و ماه‌ها می‌گذرد که تاثیرات دایم و جمی ناپذیر را بتوان حل کرد و شاید هم حل شدنی نباشد.

❻ **نبود حمایت قانونی در مواردی مانند خشونت خانگی**
یکی از اصول ابتدایی زندگی در هر جامعه‌ای توجه به قوانین و مقررات حاکم بر آن اجتماع است. قانون هر جامعه‌ای پشتیبان مواردی است که وجاهت قانونی دارند و در قبال افرادی که تن به ناهنجاری‌هایی می‌دهند که در قانون تعریف نشده، مسئولیتی ندارد. بنابراین اگر فردی خسارت‌هایی از این راه متحمل شود، نمی‌تواند یا نمی‌تواند از افتاد از طریق قانونی پیگیری حل مشکلس باشد. در مسئله هم‌باشی سیاه، اگر دختر هدف خشونت خانگی قرار بگیرد، نمی‌تواند به جایی شکایت کند و اگر پسر هم با مشکلاتی در این زندگی مواجه شود که نیاز به پیگیری قانونی داشته باشد، باز هم دستش بسته خواهد بود و این مورد هم، یکی دیگر از آسیب‌ها و عوارض هم‌باشی سیاه است.

قرار و مدار

روز گری خوندن دوستانه

فردا یکی از مساس‌ترین دربی‌های پایتفت برگزار می‌شه و چون در جام مذفیه، باید متما یک برنده داشته باشه. امروز و فردا، مودبانه و دوستانه با طرفداران تیم رقیب، گری بشوین و وکل کل‌کنین، اطلاعات تزیینی و آماری تون (و هم بزرین بالا تا کم نیارین...



ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰

❖ از خواندن مطلب «گریه‌جای خنده اگر ت» در صفحه اول زندگی سلام، خیلی ناراحت شدم. البته این را هم فهمیدم که همه مردم دنیا، روز های بسیار سخت و چالشی را می‌گذرانند.

❖ مدت‌هاست که بعضی دختر های دهه هشتادی و نودی، رفتارهایی خارج از عرف دارن ولی هیچ مسئول فرهنگی حتی زحمت نمی‌ده‌بره باهاشون صحبت کنه. الانم قطعاً به جای بررسی موضوع و ریشه‌یابی، این دختر ها رو دستگیر می‌کنن و خلاص. این یعنی حذف صورت مسئله.

❖ یک‌صدم رفتار های تماشاگران انگلیسی اگر در ایران یا هر کشور دیگری انجام بشه، کل فدراسیون شون رو برای چندین قرن محروم و جریمه می‌کنن اما انگار کسی به انگلیس کاری نداره!

❖ توصیه‌های مشاور صفحه خانواده برای صحبت با افرادی که ماسک نمی‌زنن، خوب بود. کاش همه بیشتر رعایت کنیم تا جون هیچ کدوم مون به خطر نیفته.

❖ به جای ترغیب مردم به خرید بوفه و وسایل تزئینی در ستون قرار و مدار که قطعاً اسرافه، مردم را به دور شدن از تجملات دعوت کنین.

❖ تماشاگران انگلیسی که در پرونده «تونل وحشت انگلیسی» در باره شون نوشتین، از قدیم معروف بودن به انجام کار های خشن و کثیف. به شدت هم بی ادب هستن. ❖ برای چیدمان خانه‌های اجاره‌ای، نکات بیشتری در ستون بانوان چاپ کنید. مطلب امروز هم خیلی خوب بود.

ترفندهای خنک کردن خانه بدون کولر

این روزها هوا خیلی گرم‌شده و هنوز در بعضی شهرهای کشورمان برای چند ساعت در روز، برق قطع می‌شود. همچنین توصیه می‌شود که همه ما در مصرف برق صرفه‌جویی کنیم. بنابراین این روزها، مهم است تا بتوانیم خانه خودمان را بدون استفاده از وسایل سرمایشی خنک نگه داریم، به ویژه اگر کولر نداریم یا برق رفته یا می‌خواهیم در حد امکان در مصرف برق صرفه‌جویی کنیم.

ترفندها

❖ **پرده‌های خانه را بسته نگه دارید** | گرچه شاید وسوسه‌کننده باشد که پرده و کرکره‌های خود را در روزی داغ باز کنید که کمی نور آفتاب به داخل راه یابد، اما انجام چنین کاری باعث افزایش دمای هوای خانه شما خواهد شد. به جای آن کارشناسان می‌گویند در طول روز آن‌ها را بسته نگه دارید و برای کرکره‌های فلزی و پرده‌های تیر و رنگ مراقبت بیشتری هم باید انجام شود، زیرا آن‌ها گرما را به خود جذب می‌کنند.

❖ **پنجره‌ها را فقط در شب باز کنید** | پنجره‌ها باید در طول روز بسته باشند و وقتی گرما فروکش می‌کند می‌توانید آن‌ها را دوباره باز کنید. این به آن دلیل است که دمای هوا در شب به شدت کاهش می‌یابد و باز کردن پنجره‌ها در عصر باعث جریان یافتن هوای خنک در اطراف خانه می‌شود.

❖ **کولر دست‌ساز خود را بسازید** | گرچه یک پنکه برقی می‌تواند راهی برای خنک کردن خانه به جای کولر باشد اما راه دیگری هم وجود دارد که پنکه‌ها را حتی خنک‌تر کنید. به سادگی کاسه‌ای حاوی یخ را جلوی پنکه بگذارید و آن را روشن کنید. با آب شدن یخ نسیم پنکه خنک‌تر و هوای خنکی که از سطح یخ بلند می‌شود، باد خنکی ایجاد می‌کند که بسیار شبیه کاری است که کولر انجام می‌دهد. اگر یخ ندارید، گذاشتن کاسه‌های آب در اطراف خانه هم با ایجاد رطوبت در محیط یاری‌رسان است.

❖ **وسایل برقی خود را خاموش کنید** | گرمای قابل توجه زیادی از وسایل برقی اطراف خانه تولید می‌شود، در نتیجه از شارژ کردن آن‌ها در مدت شب خودداری و خاموش‌شان کنید تا باعث افزایش دمای محیط خانه نشوند. توجه داشته باشید که دمای مناسب اتاق خواب برای خوابیدن بین ۱۶ تا ۲۱ درجه سانتی‌گراد است و سر شما باید نسبت به قسمت‌های دیگر بدن خنک‌تر باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود تمام وسایل برقی در اتاق خواب را خاموش کنید، چون این وسایل گرما ایجاد می‌کند. همچنین از پریزهای برق هم استفاده نکنید. این شامل شارژ نکردن گوشی در مدت شب هم می‌شود.

چون بدون دلیل، آمادگی روحی انسان افت نمی‌کند و دچار درماندگی نمی‌شود.

❖ **پشت دیوار ناکامی متوقف نشود**
اگر احتمالاً دچار شکست یا ناکامی در زندگی شده و نتوانسته‌اید حوادث احتمالی را که برای هر فردی می‌تواند اتفاق بیفتد، مدیریت کنید و پشت دیوار ناکامی متوقف شده‌اید، این توقف‌ها می‌تواند تهدیدکننده سلامت روان باشد. همچنین اگر فردی به مدت طولانی توسط اطرافیان تحقیر، تهدید و سرزنش شود به تدریج عزت نفس و جمله‌خودپذیری و به تبع آن خودباوری او کاهش می‌یابد و در این جو روانی نامطلوب، ممکن است فرد خود را لایق و توانمند نداند و تحت تأثیر القائات منفی اطرافیان به تدریج خود در دهم دچار خود هیپنوتیزمی منفی شود و خود را ناتوان و بدون صلاحیت بشناسد. در پایان فراموش نکنید که اراده انسان بهترین حربه علیه افکار مزاحم و درماندگی‌هاست که باید جرئت‌مندانه به کار گرفته شود.

❖ **خانه را مرتب کنید**

یک خانه به هم ریخته اغلب به یک ذهن آشفته منجر می‌شود. ما از میزان تأثیر محیط پیرامون بر وضعیت روحی و روانی خود آگاه نیستیم. خانه به هم ریخته آستانه صبر شما را پایین خواهد آورد؛ بنابراین به شما پیشنهاد می‌کنم تا حد توانتان اطراف خود را مرتب و تمیز نگه دارید.

❖ **راهبرد مقابله داشته‌باشید**

شما باید برای لحظات آشفتگی خود، یک راهبرد کنار آمدن داشته باشید. این راهبرد می‌تواند شامل برخی از روش‌های آرام کردن مانند نفس‌های عمیق کشیدن، دور شدن برای یک دقیقه از مکان و خواندن شعر باشد. به مواردی که به آرامش ذهن شما کمک می‌کنند فکر کنید و وقتی واقعاً به هم ریختید، شروع به اجرای آن‌ها کنید.

❖ **متوقف شوید و فکر کنید**

در لحظه‌ای که حال خوبی ندارید یا کودک تان کاری کرده و به هم ریخته‌اید، سعی کنید از هر گونه برخورد هیجانی بپرهیزید. ابتدا عصبانیت خود را کنترل و به نوع برخورد خود فکر کنید می‌توانید چند نفس عمیق بکشید یا کمی آب بخورید.



زندگی سلام •
چهارشنبه •
۲۳ تیر ۱۴۰۰ •
شماره ۱۹۲۹

خانواده و مشاوره

