

# به چالش کشیدن تابوهای روانی در اتاق‌های گریه اسپانیایی



بر باز دید شدن ویدئوهای

از «CryingRoom»

که به تازگی در اسپانیا

رواج یافته، بهانه‌ای شد

تا از این ایده متفاوت و

اهداف مهم‌اش بگویم

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



راه اندازی «اتاق گریه» در اسپانیا جزو پست‌های پربازدید این هفته در شبکه‌های اجتماعی بود. ایده «CryingRoom» که سه روز پیش در مادرید به راه افتاده، شامل فضایی جذاب است که هر کسی می‌تواند وارد آن شود یعنی مرد، زن، کودک، جوان، نوجوان، مجرد، متأهل و... در گوشه‌ای از این اتاق‌ها، تلفن‌هایی قرار دارد که می‌توانید با کسانی که لازم است تماس بگیرید، کسانی مثل چند روان شناس که نام‌ها و شماره‌های تماس‌شان در این اتاق وجود دارد. اما این ایده به چه منظوری مطرح شده است و آیا چنین ایده‌هایی برای سلامت روان افراد مفید هستند یا نه؟

## وضعیت بحرانی بهداشت روان در اسپانیا

متخصصان در اسپانیا می‌گویند وضعیت بهداشت روان در این کشور نگران کننده است. بر مبنای بررسی‌ها سال گذشته نزدیک به ۴۰ درصد مردم این کشور علایمی از افسردگی را داشته‌اند و حدود ۳۰ درصد هم نشانه‌هایی از اختلالات اضطرابی را تجربه کرده‌اند. طبق بررسی متخصصان به رغم جدی بودن این وضعیت، تعداد کمی از مردم برای کمک گرفتن پاپیش می‌گذارند و مشاوران و روان‌شناسان کمک می‌گیرند. دلیل این مسئله هم بیش از همه فرهنگی است که کمک گرفتن در این حوزه را مطلوب نمی‌داند. ظاهر ادراک فرهنگ اسپانیا کمک گرفتن برای چنین مسائلی نشانه ضعف است. حتی ابراز ناراحتی و گریه کردن هم چندان مطلوب نیست و نوعی نگرش منفی در باره آن وجود دارد. اما مسئولان بهداشتی در اسپانیا برای تغییر در این حوزه شروع به انجام اقداماتی کرده‌اند که اتاق گریه یکی از همان برنامه‌هاست. همچنین هفته پیش، پدر و سانچز، نخست‌وزیر اسپانیا اعلام کرد ۱۰۰ میلیون یورو برای انواع راهکارهای سلامت روان در جامعه



## برادر خانم داداشم ۱۵ بار به خواستگاری ام آمده اما...

برادری دارم که راضی نمی‌شود من با برادر خانم او، از دواج کنم. برادر خانم‌اش هم تا امروز ۱۵ بار به خواستگاری ام آمده اما خانواده‌ام راضی نمی‌شوند. می‌گویند اگر در زندگی برای یکی از شما مشکلی پیش بیاید، برای هر دو نفر تان در درسر می‌شود. راستش را بخواهید من هم به آن مرد علاقه دارم و از همه نظر، راضی به این ازدواج هستم. چه کنم؟



راهله فارسی | دانش آموخته مشاوره



این موضوع ناخواسته در رابطه او با شما تأثیر می‌گذارد و مادر شما به صورت درد دل از دامادش حرفی می‌زند و این صحبت‌ها در فامیل به گونه دیگری برداشت می‌شود و در نهایت عروس خانواده ناراحت می‌شود. مهم‌ترین نکته این است که اگر تن به ازدواج فامیلی می‌دهید حتماً باید مرزهای مشخصی داشته باشید و اجازه ندهید دیگران در زندگی تان دخالت کنند و کسی هم اجازه خبرسانی نداشته باشد. اگر شما این مهارت را داشته باشید، می‌توانید به برادر یا خانواده تان بگویید در چه مواردی مرزهایتان مشخص است و اجازه ورود به دیگران را نمی‌دهید و بایان کار مخالفت زن‌ها را کمتر کنید. نکته بعدی اختلافاتی است که زندگی شما تحت تأثیر قرار می‌دهد. در ازدواج‌های فامیلی دعواها و اختلافات نه تنها دو نفر بلکه دو خانواده و افراد وابسته به آن‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهد اختلاف در این

## از مشکلات ازدواج فامیلی آگاه شوید

معمولاً دخالت خانواده‌ها در ازدواج‌های فامیلی بیشتر از ازدواج‌های غیر فامیلی است؛ برای مثال و بنابر شرایط شما، فرض کنید زن برادر تان با برادرش صحبت و از همسرش شکایتی می‌کند، در صورتی که وی همسر شما باشد، ناخودآگاه ناراحت می‌شود و

سند کمپانی و برگ سبز پراید ۱۳۲ سفید شماره انتظامی ۸۴۷ ن ۲۹ ایران ۲۶ به شماره شاسی S1422292074091 و شماره موتور ۴۱۴۵۰۲۸ به نام حسن صولتی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۴/۲۶

برگ سبز موتور سیکلت هندانتکاب مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۴۴۴۷-۷۶۵ به شماره موتور TK4۱۵۲۳۷ به شماره شاسی NBN۱۵۵۸۵۱۵۷۷۳ بنام حمید غلامی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۶

سند کمپانی تراکتور ۴۷۵ رنگ قرمز روغنی مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۵۵۸-۳۱ ک ۱۷ به شماره موتور MT4A2W1086D به شماره شناسایی N3HKTD1C1FEQ13031 بنام حمید عباسی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۶

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ سفید روغنی مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۵۷ س ۷۵ به شماره موتور ۴۰۶۲۹۳۳ و شماره شاسی ۵۱۴۲۲۲۹۰۲۵۷۵۴۳ بنام محمود بصیرت مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۶

سند کمپانی و سند مالکیت خودرو به شماره پلاک فعلی ۶۹۴ ه ۵۹۹ ایران ۳۶ به شماره شاسی NAAM01CE6FH254491 به شماره موتور 12K0757211 به نام منصوره عصار مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۴/۲۶

کارت ملی، گواهینامه رانندگی، کارت پایان خدمت احمد گرامی نام پدر حسن به شماره ملی ۵۴۰۹۹۶۸۷۹۴ به تاریخ ۱۴۰۰/۷/۲۵ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۴/۲۶

سند کمپانی تراکتور ۴۷۵ رنگ قرمز روغنی مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۳۱-۷۱۷ ک ۱۷ به شماره موتور MT4A2W2930D به شماره شناسایی N3HKTD1CGER10529 بنام مریم طولانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۶

به اطلاع می‌رسانم کارت گوشی Samsung مدل Galaxy note 20 ultra 5G به تاریخ ۱۴۰۰/۷/۲۴ مفقود گردیده و باینده تقاضا می‌شود با این شماره ۰۹۱۵۵۰۶۶۹۴۵ اطلاع دهید و مزدگانی دریافت نمایند ۱۴۰۰/۰۴/۲۶

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ سفید روغنی مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۵۷ س ۷۵ به شماره موتور ۴۰۶۲۹۳۳ و شماره شاسی ۵۱۴۲۲۲۹۰۲۵۷۵۴۳ بنام محمود بصیرت مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۴/۲۶

سالمند

## فوت و فن بازی بانوهای عزیز

اگر این روزها پذیرای نوه‌ها هستید یا آن‌ها برای دیدار تان بی‌تاب شده‌اند، ضمن رعایت پروتکل‌های بهداشتی می‌توانید با این ترفندها خوشحال‌شان کنید:

### ۱ رستوران بازی

به دلیل شرایط کرونایی و علاقه بچه‌ها به غذای بیرون، بخشی از خانه را شبیه یک رستوران بچینید و از نوه‌ها با دست‌پخت خودتان پذیرایی کنید. جالب‌تر می‌شود اگر یک منوی خلاقانه هم درست کنید تا کمتر توی در دسر پخت غذاهای عجیب بیفتید.

### ۲ موزه خانگی

حتماً گنجینه‌ای از عکس، وسایل قدیمی، اسباب‌بازی و حتی لباس‌های نوزادی بچه‌ها دارید. برای سرگرم شدن آن‌ها را روی یک میز بچینید و نوه‌ها را برای تماشای این موزه دعوت کنید. بعد مثل یک راهنما، تاریخچه هر کدام را توضیح دهید.

### ۳ خوره فناوری

از نوه‌تان بخواهید کار با گوشی و حتی بازی رایانه‌ای را به شما بیاموزد و خودتان را به فیلم و سریال‌های روز علاقه‌مند نشان دهید. آن‌ها نه تنها دست‌زد به سینه شما نمی‌زنند بلکه از داشتن پدر بزرگ و مادر بزرگ به‌روزشان لذت می‌برند.

### ۴ یادگاری دست‌ساز

هنر دست‌تان هر چه هست برای نوه‌ها بسیار جذاب است. از عروسک‌های دست‌ساز و ظرف‌های خمیری گرفته تا یک قلعه مقوایی، آن‌ها را به ذوق می‌آورد. حتی می‌توانید با عکس‌هایی که دارید، یک آلبوم یا کتاب داستان بسازید و غافلگیرشان کنید.

### فتو نکته

## تجربه‌های روزهای سخت

### و حتی گاهی تلخ

## مقدمه روزهای خوب و شیرین

### هستند به شرط آن که

## تسلیم نشوید



سید مجتبی حورایی

تاکنون گفتیم که برای دستیابی به اهداف قیل از هر چیز باید انتخاب درستی داشته باشیم. یکی از نکاتی که اغلب در تعیین اهداف مطرح می‌شود این است که باید هدف‌های بزرگ و دست‌بالا انتخاب کنیم، چرا که اهداف بزرگ انگیزه ما را بالا می‌برد در صورتی که هدف‌های کوچک این قابلیت را ندارد و شوق و رغبت تلاش جدی را به ما نمی‌دهد. هدف‌ها هر چه بزرگ‌تر و افق نگاه انسان بالاتر باشد، اشتیاق دستیابی هم بیشتر می‌شود. اما سوال این جاست که آیا این بزرگی اهداف، حدی ندارد و آیا می‌توانیم هدف‌های فوق‌العاده بزرگی را در سر بپرورانیم؟ برای روشن شدن مطلب یک مثال مادی می‌زنیم. آیا کسی که یک کارمند معمولی است می‌تواند هدف یک ساله خود را دستیابی به ۵۰ میلیون تومان قرار دهد؟

با بیان این نکته پاسخ می‌دهیم که هدف باید باورپذیر

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام:

پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* درباره پرونده ارزش تیم‌های لیگ برتری، می‌خواستم بگم که جدول لیگ اسمال هم در پایان، دقیقاً همین جوری خواهد بود. استقلال قهرمان می‌شه، پرسپولیس دوم، سپاهان، گل‌گهر، فولاد و... هم در رده‌های بعدی. این خط، اینم نشون!

\* بعضی از مردم چقدر بی‌ادب هستن. دکتر به این خوبی و مردمی‌رو، چه لقب زشتی بهش دادن. درباره مطلب «یادی از دکتر افسانه‌ای لنگرود».

\* در صفحه سلامت درباره بیماری سلپاک نوشتید اما از علایم‌اش چیزی نگفتید.

\* صفحات زندگی سلام خیلی شلوغ شده است. من قبلاً از

خواندنش لذت می‌بردم اما الان، روی اعصابم است و گیج می‌شوم. تا از خواندن روزنامه تان منصرف نشدم، فکری به حال خودتان نکنید.

\* وزیر ورزش جدید، چه ریخت‌وپاشی راه انداخته برای تیم محبوب استقلال! من که طرفدار شهر خودرو هستم ولی به نظرم بعد از پنج قهرمانی پرسپولیس، حالا باید منتظر پنج قهرمانی استقلال باشیم! به این میگن فوتبال پاک!

\* من تقریباً همه آن ۷ تصور اشتباه از خود را که باید دور ریخت، داشتم. به ویژه احساس بدشناسی و این که تلاش هیچ فایده‌ای ندارد.

\* من یک نکته جالب از پرونده تون کشف کردم! هیچ کدام از گران‌ترین بازیکنان تیم‌های لیگ برتری، در بازی آخر تیم ملی بازی نکردن! ارسالن مطهری، ترابی، شهباززاده، عباس‌زاده و... بعضی‌هاشون که اصلاً دعوت هم نشدن به تیم ملی.



زندگی‌سلام  
چهارشنبه  
۲۸ مهر ۱۴۰۰  
شماره ۲۰۰۰

خانواده و مشاوره



## داشتن هدف فوق‌العاده بزرگ عیب دارد؟ (قسمت پنجم)

دستیابی به اهداف