

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

فرزندی دارم که بچه طلاق است. خیلی نگران او هستم. من چطور می توانم متوجه شوم که از چیزی ناراحت است یا نه؟

والد گرایی، اگر فرزند شما ناراحت باشد یا بابت مسئله ای، نگرانی داشته باشد، حتما شما متوجه خواهید شد. اگر مستقیم به شما نگوید، با رفتار هایش این موضوع را به شما می فهماند. بنابراین نگرانی بیش از حد نداشته باشید و محض احتیاط اورا نزدیک مشاور ببرید تاخیالتان راحت ترشود.



فهیمة میرزایی، کارشناس ارشد روان شناسی

مراقب قبح شکنی از خود کشی باشیم

استفاده از عبارتهایی مانند «مرگ خودخواسته» یا تلطیف خود کشی با عباراتی شاعرانه بدون در نظر گرفتن عواقب آن، خیانتی ناخشودنی به جامعه و افراد افسرده است



دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

چهره ها

فارغ از علت و زمینه های تصمیم «کیومرث پوراحمد» کارگردان محبوبی که برای بسیاری از ما با خلق «قصه های مجید» و «خواهران غریب» خاطره ساز بودودوستش داشتیم؛ تلطیف خودکشی یا تیترها و عبارتهای فانتزی مثل «مرگ خودخواسته» خیانت به جامعه و خانوادههایی است که افراد افسرده و آماده پذیرش رفتارهای غیرمعقول را دارند. بعضی از پیج ها، کانال ها، هنرمندان، اینفلوئنسرها و حتی رسانه ها بعد از این اتفاق تلخ، جوری تیترزندو تحلیل کردند که به نوعی از این عمل، تجلیل شد! اما چرا این قبح شکنی پراسیب است و نباید از کنار آن به عنوان یک مسئله بی اهمیت گذشت؟

مخدر استفاده می کنند، ممکن است زودتر و با محرک های ساده تری به این نوع مرگ فکر کنند.

● **تحمین اشتباه تسلیم شدن**

در این بین برخی گفتند تصمیم «پورا احمد» اعتراضی بوده به شرایط اجتماعی. اول آن که دست نوشته اش خطاب به خانواده اش بوده و تا لحظه نوشته شدن این مطلب کسی از محتوای آن باخبر نیست. دوم آن که خودکشی تسلیم شدن در برابر شرایط است و یک اقدام قهرمانانه محسوب نمی شود بنابراین نیازی هم به تحسین شدن ندارد.

● **عواقب تلخ این تیترها و دلنوشته ها**

کلمات وزن دارند، کلمات قدرت دارند، استفاده بی محابا و استفاده نادرست از آن ها می تواند عواقب سنگینی داشته باشد. در این چندروز،

برخی از رسانه ها و بعضی افراد در شبکه های اجتماعی بدون توجه به تاثیرات ستایش خودکشی به خصوص روی قشر نوجوان وجوان، متن ها و تیترهایی منتشر کردند که نگران کننده است. فراموش نکنیم که نوجوان ها از بزرگان الگویی گیرند و فراموش نکنیم که چه چیزی راستایش می کنیم، حواس مان باشد که گاهی یک جوان یا نوجوان با اختلالات روان شناختی یا افسردگی حاد مخاطب ماست و ممکن است با خواندن یک متن ساده، تصمیمی بگیرد که هیچ راه برگشتی وجود نداشته باشد.

در صورت فکر به خودکشی یا متوجه شدن از داشتن چنین افکاری در اطرافیان تان حتما با شماره ۱۲۳ اورژانس اجتماعی تماس بگیرید.

● **این مرگ اصلا خودخواسته نیست**

ما از جزئیات فوت کیومرث پورا احمد عزیز اطلاعی نداریم اما به طور کلی نکته اصلی مان درباره نوع معرفی این اتفاق است که از واژه «مرگ خودخواسته» در برخی از رسانه ها و توسط بعضی از افراد استفاده شد، در حالی که این واژه به نوع دیگری از مرگ اشاره دارد. کلمه خودخواسته، نشان از انتخاب دارد. انتخاب آگاهانه با داشتن حق انتخاب و گزینه های مختلف تعریف می شود. اجبار شرایط یا بیماری و افسردگی، هر چه باشد قطعاً «خودخواسته» نیست؛ اجبار است و فرد قربانی به جای آن که دنبال تغییر شرایط، درمان و رفع افسردگی یا هر عامل دیگری باشد، اجبار شرایط و مشکلات اجتماعی به ۷ میلیون نفر در سال ۱۴۰۱ وافسردگی، هر چه باشد قطعاً «خودخواسته» نیست؛ اجبار است و فرد قربانی به جای آن که دنبال تغییر شرایط، درمان و رفع افسردگی یا هر عامل دیگری باشد، اجبار شرایط و مشکلات اجتماعی به ۷ میلیون نفر در سال ۱۴۰۱

● **عاقبت ترسیم رمانتیک بودن این نوع مرگ**

ستایش خودکشی فارغ از انگیزه انجام آن در جامعه ای که خودکشی یکی از مشکلات بزرگ آن است، بسیار خطرناک است. همین دیروز یکی از مسئولان بهزیستی گفت که اورژانس اجتماعی به ۷ میلیون نفر در سال ۱۴۰۱ مشاوره جلوگیری از خودکشی اعم از خدمات آموزش مستقیم، غیر مستقیم و آگاه سازی داده است (منبع خبر: تابناک). حال ترسیم رمانتیک مرگ یک هنر مند شناخته شده چه تاثیری روی این افراد دارد که مستعد پایان دادن به زندگی خود هستند؟ واضح است برخی افرادی که اختلالات روان پزشکی مانند افسردگی، اضطراب، وسواس و بعضی از انواع اختلال شخصیتی را دارند دنیا کسانی که از مواد

ما و شما
<p> راه ارتباطی با زندگی سلام پایمک ۰۹۹۹۹۹۹۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ </p> <p> * با این فرهنگ غنی ایرانی و به قول خانم افتخارزاده که گفتن معماری سنتی ایران، بهترین معماری انسان محور در جهان است، چرا باید نمای خانه های شیک امروزی در کشورمان، رومی باشه، واقعا چرا؟ </p> <p> * با این قیمت های سرسام آور خونه ها، ما توان خرید خونه با هر شرایطی رو نداریم. بعد شما در زندگی سلام به فکر معماریش هستیم؟ و ل کنین بابا. </p> <p> * دنیا برعکس شده. من بیکارم و از سر بیکاری </p>

پلاک شناسایی پل تراکتور ۴۷۵ دو دیفرانسیل به شماره سری Q00898D2 و شماره موتور MT4A2W1772C و شماره شاسی N3HKTAD2CFEQ02439 و شماره انتظامی ۲۶-۲۷۹۰۱۴ به نام شامحمد آرام مفقود شده و فاقد اعتبار است.
 ۱۴۰۲/۰۲/۱۱

● **استانداردهای ابراز عشق در حضور فرزندان**

این وظیفه والدین است که یک الگوی خوب از رابطه سالم و توأم با عشق و محبت برای فرزندان بسازند. بوسیدن همدیگر در حضور فرزندان مهم ترین بخش عشق ورزی است که البته باید بدانید تا چه حد می توانید در حضور فرزندان با هم راحت باشید. یک قانون کلی و مهم در این حوزه وجود دارد که می گوید تا جایی که عشق ورزی هادر حضور فرزندان طبیعت جنسی و زناشویی نداشته باشد هیچ لطمه ای به زندگی و روحیات آن ها نخواهد زد. با این که احتمال دارد وقتی جلوی چشم بچه ها، والدین همدیگر را در آغوش می گیرند یا می بوسند، بچه ها آخر یا غر کنند اما تا جایی که قوانین را رعایت می کنید نیازی به نگران شدن نیست. تازمانی که به تفاوت بین ابراز محبت و عشق طبیعی و مقوله های دیگر با هدف زناشویی احترام بگذارید، می توانید از مزایای ابراز عشق به همسر تان در حضور فرزندان تان بهره ببرید.

● **تمرین روابط در ست در حضور فرزندان**


به صورت صد اقی هم اگر بخوایم به چند مورد از روش های ابراز عشق اشاره کنیم که در جلوی فرزندان ایرادی ندارد، باید بگوییم: همدیگر ادر آغوش بگیرید تا فرزندان بفهمد چطور باید دیگران را دوست داشت. فقط روی گونه همسر تان یا پیشانی اش در مقابل فرزندان بوسه بزنید. به همسر تان بگویید که دوستش دارید تا فرزندان اهمیت داشتن ارتباط عاطفی کلامی را بفهمند. دور و بر و اطراف خانه برای هم یادداشت های محبت آمیز بگذارید. پیش بچه ها همسر تان را تحسین کنید. بعضی مواقع دست همدیگر ادر خانه بگیرید و سرتان را روی شانه یکدیگر بگذارید. اما در همه این رفتارها، آن قانون کلی را فراموش نکنید و مراقب باشید که ابراز عشق تان در حضور فرزندان به سمت مسائل غیر مجاز کشیده نشود.

● **عواقب امور از خطر مرزا**


با این که ابراز علاقه زوج ها به یکدیگر در محیط خانه لازم است اما ممکن است متوجه شوید فرزندان به شدت شخصیت احساسی پیدا کرده و به همه افراد ابراز محبت می کند. در چنین مواردی بهتر است برای فرزندان و ابراز محبت شان مرز تعیین و ارتباط خود و همسر تان را باز نگری کنید. در ضمن عبور از مرز های مجاز موجب ناراحتی و سر در گم شدن بچه ها می شود. اگر فرزندان فقط شاهد عشق بازی های زناشویی والدین به جای ابراز علاقه های کلامی و رفتار های محبت آمیز باشند، ذهن شان درگیر مسائل مربوط به بزرگ سالان خواهد شد و این مسئله روی سلامت روان و کیفیت زندگی شان تاثیر نامناسب خواهد گذاشت.



همکارم کاری به جز درست کردن حاشیه برای من ندارد



در یک شرکت خصوصی کار می کنم و ۲۲ ساله هستم. همکاری دارم که خیلی زبان تندی دارد و انگار کاری به جز درست کردن حاشیه برای من ندارد. گاهی با شوخی هایش، من را در بین همکاران مسخره می کند. او ۳۴ ساله و به شدت هم مغرور است و فقط کیفیت کار خودش را قبول دارد. با او چه رفتاری داشته باشم؟



مطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی

مخاطب گرامی، گفته اید که همکار تان فقط به دنبال حاشیه سازی برای شماست اما درباره چرایی این رفتار، به هیچ نکته ای اشاره نکرده اید. با توجه به این که شما ۲۲ ساله هستید، تصور می کنم به تازگی وارد این حرف شده اید و با توجه به سن بالاتر همکار تان احتمالاً سابقه کاری کمتری از او دارید. در صورتی که شما در ابتدای ورود به این شغل هستید، و خود برخی از این ناملایمات غیر طبیعی محسوب نمی شود چرا که ممکن است در برخی مواقع افراد با سابقه در یک سازمان با انجام چنین اعمالی (مانند تحقیر، توهین، بی توجهی و...) در صدد اثبات موقعیت خود باشند.

● **از او در مسیر پیشبرد کارها مشورت بگیرید**

ممکن است همکار تان حضور شمارا به عنوان تهدیدی برای موقعیت شغلی خود بدانند، بنابراین در این مواقع پیشنهاد می شود در صورت نیاز با همکار تان در مسیر پیشبرد کارها مشورت بگیرید. همین مشورت گرفتن تا حدود زیادی می تواند نیاز به قدرت همکار تان را ارضا کند و او دیگر شمارا به عنوان تهدیدی برای موقعیت خود محسوب نمی کند. بنابراین با توجه به احترامی که شما به سابقه کاری و سنی او گذاشته اید، احتمالاً رفتار دوستانه تری با شما خواهد داشت.

● **احتمالاً همکار تان نیاز به جلب توجه دارد**

در ست است که برخی از ویژگی های همکار شما احساس ناخوشایندی را در شما به



خطر مرزهای عاشقانه های والدین

ابراز محبت والدین به یکدیگر در حضور فرزندان جو عاطفی خانواده را سالم تر نگه می دارد، اما تا چه میزان مجاز است؟




فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

به عنوان یک پدر و مادر، احتمالاً این سوال برای تان پیش آمده که تا چه میزان ابراز عشق و محبت به همدیگر در حضور فرزندان تان بی اشکال است؟ متأسفانه بعضی والدین از این که دعا و جروبحث شان را جلوی کودک انجام دهند، خجالت نمی کشند ولی از ابراز علاقه به یکدیگر در مقابل کودکان خجالت می کشند! به عقیده روان شناسان، ابراز علاقه به همسر در مقابل فرزندان در صورتی که برخی خطر مرزا در آن رعایت شود، در تربیت کودک و احساس امنیت و آرامش او در خانواده اثر مثبت خواهد داشت. اگر می خواهید بدانید رابطه عاطفی زن و شوهر با یکدیگر در حضور فرزندان باید چگونه باشد، ادامه این مطلب را بخوانید.

● **اهمیت ابراز علاقه والدین در حضور فرزندان**

ابراز عشق و محبت والدین به یکدیگر جو عاطفی خانواده را گرم و سالم تر نگه می دارد و ثابت شده است فرزندان این گونه خانواده ها سالم و با نشاط و با اعتماد به نفس بالاتری پرورش می یابند و در جامعه حضور پیدا می کنند. این گونه کودکان از احساس امنیت بیشتری برخوردار خواهند بود. کودکان بسیار حساس و دقیق هستند و از سن بسیار پایین تفاوت خشم و غم و شادی را به خوبی درک می کنند و به آن عکس العمل نشان می دهند. پس فرزندان تفاوت های رفتارهای والدین شان در باره یکدیگر را کاملاً متوجه می شوند. ابراز علاقه والدین در

مستقل بازی کردن؛ نیاز فراموش شده کودکان امروزی



از دنیای روان شناسی

درباره اهمیت بازی کردن توسط کودکان مطالب زیادی گفته شده و البته ویژگی های بازی های مناسب برای کودکان هم تا حدودی مشخص است. به این دلیل که اضطراب و افسردگی میان کودکان و نوجوانان آمریکا در بالاترین حد خود قرار دارد، در سال ۲۰۲۱ درباره سلامت روان کودکان و نوجوانان وضعیت اضطراب ملی اعلام شد. به نقل از ارث، مطالعه جدیدی نشان داد که کاهش چندین دهه فرصت برای کودکان و نوجوانان برای بازی و شرکت در فعالیت های مختلف مستقل از نظارت مستقیم و کنترل بزرگ سالان ممکن است عامل مهمی در بحران سلامت روان فعلی باشد که منجر به سطوح بی سابقه اضطراب و افسردگی بین جوانان شده است.



دبوجد بیورکلوند، از نویسندگان این مطالعه در دانشگاه فلورییدای آتلانتیک گفت: «والدین امروز به طور مرتب در معرض پیام هایی درباره خطرانی هستند که ممکن است متوجه

● **نیاز کودکان به فعالیت های مستقل**

کودک آن هم بدون نظارت شود. اگر بچه ها می خواهند به خوبی رشد کنند، به فرصت های بسیار برای فعالیت های مستقل از جمله بازی های خودگردان و مشارکت های معنادار در زندگی خانوادگی و اجتماعی نیاز دارند». علاوه بر این آزادی کودکان برای شرکت در فعالیت هایی که مستلزم خطر و مسئولیت است (حتی مانند بالا رفتن از درخت) و به طور کلی بازی هایی که تحت نظارت مستقیم و با دخالت ۱۰۰ درصدی والدین نباشد، می تواند به محافظت از کودکان در برابر ایجاد ترس کمک کند و با افزایش اعتماد به نفس در مواجهه با شرایط اضطرابی احتمالی، اضطراب آینده را کاهش دهد که طی چند دهه گذشته کاهش یافته و به مشکلات روانی مداومی که کودکان امروزی با آن مواجه هستند، کمک کرده است.

● **نیت های والدین خوب است اما...**

کارشناسان اظهار کردند که افزایش زمان مدرسه و فشار برای دستیابی به موفقیت ممکن است نه تنها با این بردن زمان و فرصت ها برای شرکت در فعالیت های مستقل بلکه به دلیل ترس از پیشرفت نا کافی و افت تحصیلی بر سلامت روان کودکان تأثیر بگذارد. برخلاف سایر بحران ها مانند همه گیری کووید، کاهش فعالیت مستقل و سلامت روانی در کودکان به تدریج و در طول دهه ها بر مار خنه کرده است؛ بنابراین بسیاری به سختی متوجه آن شده اند. علاوه بر این، برخلاف سایر بحران های بهداشتی، این یکی نتیجه یک ویروس بسیار مسری نیست بلکه نتیجه نیت های خوب مانند محافظت بیش از اندازه از کودکان و مدرسه است که بیش از حد به آن توجه شده است.