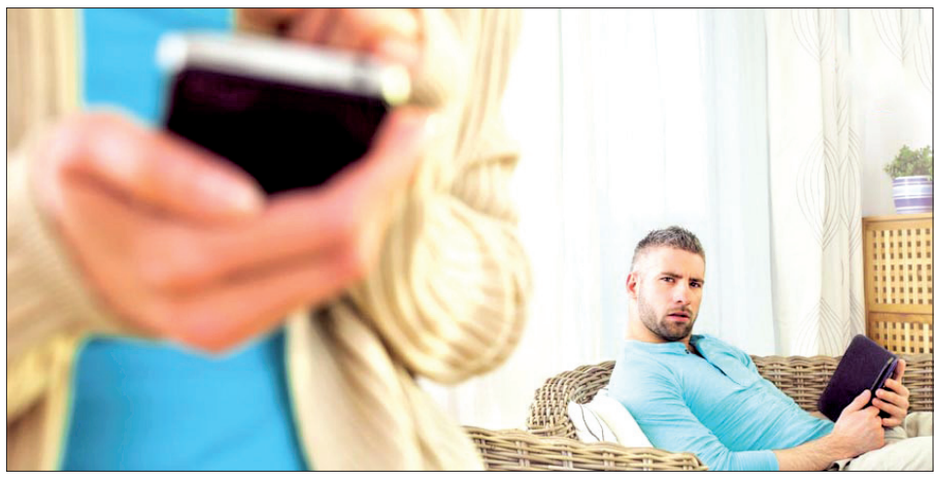
خانواده و مشاوره



رفتارهای ممنوعه بعد از شک به همسر

بدبین‌شدن به همسر در زندگی مشترک به دلایل زیادی اتفاق می‌افتد اما تله گذاشتن، تهمت، تجسس در لوازم شخصی و ... آسیب‌های زیادی دارد

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

شک کردن به همسر در زندگی مشترک باعث احساس خشم و عصبانیت و پرخاشگری میان زوجین می‌شود. بدبینی و شک داشتن، احساس اعتماد و آرامش را در زندگی مشترک از بین می‌برد. شک به همسر متاسفانه این روزها زیاد مشاهده می‌شود. استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی، ارتباطات گسترده مجازی بدون رعایت خط قرمزها، خواندن زیادی اخبار حوادث به‌خصوص مرتبط با خیانت و ... می‌تواند به بدبین شدن به همسر دامن بزند. واقعیت این است که افراط در استفاده از هر چیزی می‌تواند مسائل و دردسرهای خاص خودش را ایجاد کند. با تمام این توضیحات اگر شک و بدبینی از بین نرود، ریشه زندگی مشترک را می‌سوزاند. وقتی این بدبینی‌ها بر زندگی حاکم شود، عده‌ای به جای حل این مشکل به رفتارهای نادرست دیگری متوسل می‌شوند که شرایط را بدتر می‌کند. در ادامه به تعدادی از رفتارهای ممنوعه بعد از شک به همسر اشاره خواهد شد.

۱ تهمت زدن

بعضی اوقات فرد بر اساس تصوراتی که دارد، خیلی راحت به همسر خود اتهام می‌زند که تو خیانت می‌کنی و .... در این مواقع چون قطعا دلیل کافی ندارد، طرف مقابل انکار می‌کند و رابطه وارد یک جنگ واقعی می‌شود. تهمت زدن، یک گناه نابخشودنی است و اگر بعدها ثابت شود که فقط یک سوءتفاهم بوده، ادامه زندگی برای زوج‌ها ممکن نخواهد بود.

۲ تعقیب و گریز

عده‌ای همان گونه که پلیس دنبال مجرم است، بعد از شک به همسر، روزها و ساعت‌ها به تعقیب او می‌پردازند تا بتوانند دلیل کافی برای خیانت همسر پیدا کنند. توجه داشته باشید این رفتار هر زمانی که لو برود، از قبح آن در نگاه شوهرتان می‌کاهد. فراموش نکنید که اگر فردی بخواهد مخفی کاری کند، هزاران راه‌حل به ذهنش می‌رسد و هر بار از راه‌حل‌های جدیدی استفاده می‌کند. در ضمن انجام چنین کارهایی به محض لو رفتن باعث می‌شود که همسرتان هیچ وقت در کنار شما احساس آرامش نکند و این بدترین اتفاق برای زندگی مشترک محسوب می‌شود.

۳ تجسس در لوازم شخصی

برخی شروع به جست‌وجو در لوازم شخصی همسر می‌کنند تا شاید نشانی یا وسیله‌ای از خیانت پیدا کنند. اگر فردی این کار را انجام دهد باید از خودش بپرسد که این کنجکاوی چه نتیجه‌ای دارد؟ این اولین سوالی است که باید از خودتان بکنید. اگر بتوانید مچ همسرتان را بگیرید، چه نتیجه و فایده‌ای خواهد داشت؟ آیا می‌تواند جلوی رفتارش را بگیرد یا او در نهایت طلبکار هم خواهد شد؟ یعنی ممکن است شما را به خاطر این رفتارتان متهم کند!

۴ کنکاش در تلفن همسر

عده‌ای اگر رمز گوشی همسرشان را دانند با رفتارهای پلیس گونه به شکستن رمز می‌رسند تا مچ همسر را بگیرند. این رفتار خودش یک بازی است که می‌تواند با هیجان زیادی همراه باشد اما شما را الکی سرگرم می‌کند. شما با این کار سرگرم این بازی می‌شوید و حواس‌تان از بقیه مسائل زندگی پرت و شک‌تان هر روز بیشتر از گذشته می‌شود.

۵ قطع روابط زناشویی

عده‌ای این کار را برای امتحان همسر انجام می‌دهند تا از فکر خود اطمینان پیدا کنند! در صورتی که فرد ممکن است به خاطر همین سرد شدن همسر در دام روابط نامناسب بیفتد.

۶ قهر کردن

بعضی با قهر کردن و کناره‌گیری از همسر می‌خواهند مراتب خشم و انزجار خود را نسبت به شک نشان دهند. در این مواقع، قبل از هر کسی خود آن فرد آسیب می‌بیند چون آرامش ندارد و شک مثل خوره به جان او افتاده است. عده‌ای هم احساس علاقه به همسر را با مالک او شدن اشتباه می‌گیرند! قرار نیست کسی چون خیلی همسر خود را دوست دارد گمان کند که مالک و صاحب او شده و دایم در حال تجسس و کنجکاوی باشد. البته این رفتارها به واقع از ترس درونی آن فرد ریشه می‌گیرد، ترس از دست دادن یا طرد شدن توسط همسر.

چه باید کرد؟

وقتی از نبایدها صحبت می‌شود، لازم است که جایگزینی برای آن داشته باشیم. قرار است مشکل حل شود نه این که با انجام یک سری نبایدها وضعیت بدتر شود. شک داشتن هم در دل زن ایجاد می‌شود و هم در فکر یک مرد می‌تواند نسبت به همسرش باشد. طرف مقابل نمی‌تواند فقط انکار کند یا فریاد بکشد. بهترین راه‌حل این است که صادقانه درباره احساس‌تان حرف بزنید و بگویید که رفتارهای شک‌برانگیز همسرتان چه تاثیراتی بر زندگی مشترک شما گذاشته است. واضح است که صحبت کردن در این باره بهتر از تعقیب کردن و تله گذاشتن برای اوست.

نکته ها

۶ آسیب سر کوب کنجکاوی کودکان

کودک به‌طور طبیعی کنجکاو و پرسش‌گر است زیرا هر چیزی در این دنیا برایش تازه و جالب است و دوست دارد درباره‌اش بداند. سرکوب کردن حس پرسش‌گری کودکان توسط والدین تبعات بسیاری در پی دارد که در ادامه به چند نمونه از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱- تخریب شدن شخصیت‌شان
۲- از دست دادن شجاعت آزمون و خطا
۳- تبدیل شدن به دنباله‌رویی مطیع
۴- از دست دادن حس کنجکاوی
۵- از دست دادن منطق و استدلال
۶- نابودی خلاقیت و ترس از پرسیدن

از عوارض ترامادول می‌ترسم

چند ماه پیش توسط یکی از دوستانم با قرص ترامادول آشنا شدم. حالم بعد از مصرف برای اولین بار، خیلی خوب شد. الان چند وقتی است که خیلی کم ولی هر روز صبح، مصرف می‌کنم. تاثیرات مثبتش را هم دیدم و باعث شده که کارهایم را بهتر انجام بدهم اما بعد از شنیدن عوارض آن، ترسیدم و نگران شدم. چه کنم؟

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، استفاده خودسرانه ترامادول که شما به آن مبتلا شده‌اید، عوارض جانبی بسیار خطرناکی دارد. البته همان‌طور که شما هم در پیامک‌تان مطرح کردید، مصرف داروی ترامادول با توجه به آثار ضددردی که دارد (شبیه مورفین)، در شروع مصرف بسیار خوشایند به نظر می‌رسد، به طوری که افراد به دلایل مختلف از جمله کاهش درد، افزایش توان جنسی، رفع خستگی، تمرکز بیشتر و بیدار ماندن از آن استفاده می‌کنند و به دلیل تقویتی که از مصرف آن دریافت می‌کنند که در متن پیامک شما کاملا مشهود است، استفاده از آن را ادامه می‌دهند و با هر بار مصرف و کسب تقویت بیشتر به تدریج به این ماده اعتیاد پیدا می‌کنند که از این مرحله به بعد شاهد عوارض جانبی خطرناک این ماده خواهند بود.

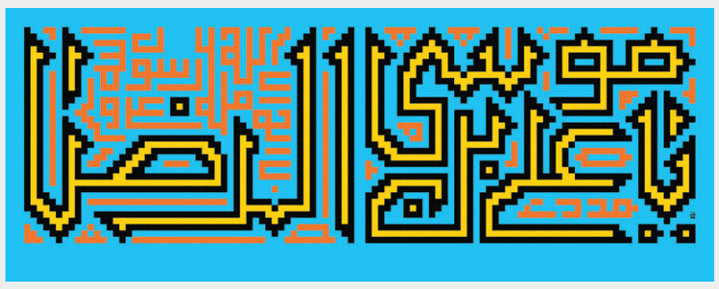
از روان‌پریشی و اختلال مغزی تا تشنج

یکی از مهم‌ترین عوارض سوءمصرف این دارو، علایم مسمومیت و تشنج است که بر اثر مصرف دوز بالای ترامادول به وجود می‌آید. از دیگر عوارض سوءمصرف ترامادول می‌توان به روان‌پریشی و اختلال مغزی، ناتوانی در تصمیم‌گیری، نداشتن تعادل در راه رفتن و خشکی دهان اشاره کرد و معمولا مصرف کنندگان این ماده به افرادی تهاجمی و غیر قابل کنترل و پرخاشگر تبدیل می‌شوند. البته خوشبختانه شما هم اکنون وارد این مرحله نشده‌اید، بنابراین فرایند درمان و ترک برای شما بسیار راحت‌تر از افرادی است که دچار عوارض جانبی شدید این ماده شده‌اند.

به جای تکیه به ترامادول به توانایی‌هایتان اتکا کنید

یکی از دلایل اعتیادپیدا کردن افراد به مواد، همین آثار مثبت و خوشایند ناشی از مصرف آن است ولی باید توجه داشت که این آثار موقتی است و بعد از مدتی حتی فرایندهای عادی زندگی تحت تاثیر این مواد قرار می‌گیرد. در صورتی که شما می‌توانید بدون مداخلات دارویی، از روش‌های مختلفی مانند یادگیری مهارت‌های زندگی، ارتباط موثر، برنامه‌ریزی دقیق برای انجام کارها، تنظیم هیجانی، مدیریت زمان، انجام ورزش‌های منظم و مناسب، کسب خودآگاهی درباره نقاط قوت و ضعف خود، راهبردهای حل مسئله و مقابله با استرس در ایجاد و کسب الگوهای بادوام رفتاری و شناختی کمک بگیرید. این گونه مداخلات غیر دارویی آثاری بسیار بادوام‌تر و بدون هرگونه عوارض جانبی خطرناک دارد. توصیه پایانی هم این که از همین حالا به تدریج میزان مصرف خود را کاهش دهید تا از عوارض دراز مدت و خطرناک ترامادول در امان باشید. در راه ترک این ماده می‌توانید از پزشک و روان‌درمانگر به منظور تسهیل فرایند ترک کمک بگیرید.

چهارشنبه های امام رضایی (ع)



عاقبت کمک نکردن به برادر دینی

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا(ع) می‌فرمایند: «کسی که یکی از برادران دینی‌اش برای کاری به او پناه آورد و لی او، با آن که می‌تواند، پناه ندهد و کاری برایش نکند، رشته ولایت خدای متعال را بریده است» (بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۱۸۱). برادر در ادبیات دینی فقط به برادران تنی اطلاق نمی‌شود، مفهومی وسیع‌تر دارد و عنوان برادران دینی را در جایی که دو مومن و مسلمان توجه ویژه به یکدیگر دارند و با مهر و محبت به فکر کمک و گره‌گشایی از کار و مشکلات همدیگر هستند، شامل می‌شود. آن چه در این حدیث مورد تاکید امام(ع) است، رسیدگی به یکدیگر در زمان سختی و مشکلات است. بر این اساس اگر کسی توان یاری داشت و نسبت به برادر دینی خود وظیفه‌اش را انجام نداد، به شدت مواخذه می‌شود.

پول دادن سالمندان برای سر نزدن به آن‌ها!

واکاوی پربازدید شدن اسکرین‌شاتی از پیامک‌های یک پدربزرگ که به نوه‌اش گفته ۲۰۰ هزار تومان می‌دهم که هم خودت و هم دیگران به خانه من نیایید

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

شبکه های اجتماعی

وابستگی عاطفی والدین به فرزندان یکی از موارد انکارناپذیر در باور انسان‌ها و مخصوصا ایرانیان است و عموما سالمندان مشتاق حضور در بین فرزندان و بستگان خود هستند، مگر این که تجربه ناخوشایندی از این مجاورت داشته باشند. به تازگی، اسکرین شاتی از پیامک‌های یک پدربزرگ به نوه‌اش در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که در آن جا نوشته: «سلام آجان، امشب میایم خونه شما، چیزی لازم نداری واست بگیرم بیارم؟»، «سلام پسرم، ۲۰۰ هزار تومان می‌دهم، خودت هم نیا، آن‌ها را هم نگذار بیایند...». اما چرا بعضی پدر و مادربزرگ‌ها چنین کاری می‌کنند و واکنش درست ما در برابر آن‌ها باید چطور باشد؟

رایج‌ترین دلایل کناره‌گیری والدین از جمع | روابط انسانی عموما بر پایه اعتماد شکل می‌گیرد و نارضایتی سالمندان بیشتر در اثر سوءرفتار در این روابط رخ می‌دهد. سالمندآزاری از جنبه‌های مختلفی قابل طرح است و می‌تواند در اشکالی از بی‌توجهی، تعرض احساسی یا روانی، استثمار مادی یا مالی، خشونت و .... علیه فرد سالمند بروز کند که از رایج‌ترین دلایل کناره‌گیری سالمندان از جمع به‌شمار می‌رود. درک نکردن شرایط جسمانی، عاطفی و روانی سالمندان یکی از مولفه‌هایی است که باعث می‌شود اعضای خانواده فرد سالمند گاهی ناخواسته موجبات آزار روانی و عاطفی این افراد را فراهم کنند. از یک بی‌توجهی ساده، تا خشمگین شدن و انجام رفتارهای خشونت‌آمیز می‌تواند مصداق‌های سالمندآزاری باشد. رفتارهایی از قبیل بی‌توجهی و بی‌اعتنایی اعضای خانواده به سالمند، نداشتن ارتباط تلفنی و حضوری از سوی فرزندان، نادیده گرفتن سالمند، بی‌مهری و کم‌محبتی به سالمند، اخم کردن و چشم غره رفتن به سالمند، تنها گذاشتن سالمند در خانه، اجازه ندادن به سالمند برای دیدن افراد مورد علاقه، بی‌توجهی به خواسته‌ها و نظرات آن‌ها و ... آسیب جدی به سلامت روان سالمندان وارد می‌کند.

کناره‌گیری برای ابراز ناخشنودی | آن چه در اسکرین‌شات پربازدیدشده در فضای مجازی قابل تامل است، احساس موجود در پدربزرگ خانواده است که با کناره‌گیری از تعاملات خانوادگی به‌عنوان یکی از شیوه‌های ابراز ناخشنودی، از وضعیت موجود استفاده می‌کند و صرف نظر از علت و چرایی آن می‌تواند به‌عنوان یک هشدار در خصوص ضرورت بازنگری مجدد خانواده‌ها در روابط و تعاملات خانوادگی خود تلقی شود زیرا این مورد یکی از موارد موجود است و قطعا ناخشنودی‌های بیشتری در جامعه وجود دارد و لی نمایان نمی‌شود.

ترک والدین سالمند راه‌حل نیست | اگر بخواهیم به راهکارهایی در این گونه موارد اشاره کنیم، یقینا ترک والدین راه‌حل مناسبی نیست بلکه فراگیری مهارت همدلی و توجه به نیازهای عاطفی و روانی سالمندان می‌تواند به کاهش دغدغه‌های ذهنی آنان کمک کند و شرایطی را فراهم سازد که سالمندان به راحتی بتوانند راجع به نارضایتی‌ها و انتظارات خود با اعضای خانواده صحبت کنند و به سمت کناره‌گیری از جمع که آسیب‌های زیادی هم برای‌شان خواهد داشت، نروند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*پرونده زندگی سلام درباره سارق‌های ابله، خیلی خنده‌دار بود. به‌خصوص اونایی که رفتن توپاساژ و لیز خوردن و دستگیر شدن!
*در صفحه سلامت، هر روز یک عکس از سیب می‌بینم. مشخصه که یکی از بهترین و مفیدترین میوه‌هاست.
*این سارقی که خوابیده و دستگیر شده، تو بازجویی گفته که دیگه جایی استخدام نمی‌شم! مگر برای سرقت هم باید جایی استخدام بشیم!
*رازهای شادزیستن در صفحه خانواده را خواندم. از ما که گذشت ولی برای زوج‌های جوان، زندگی سراسر شادی را آرزو می‌کنم.
*در صفحه سلامت درباره کبد چرب نوع یک هم بنویسین. مهمه یا نه؟ کلا درباره کبد چرب بیشتر بنویسین، خیلی‌ها درگیرش هستن.
*معمولا می‌گن سارق‌ها خیلی زرنگ هستن و باورش سخته که این افراد با این حجم از کم‌عقلی، دست به این سرقت‌های بزرگ از بانک و ... زده باشن. ماجراهاش بیشتر شبیه فیلم‌های کمدی به نظر می‌رسه.
*در زندگی سلام درباره سریال همسران هم یک مطلب بزنین. خیلی خوب بود. یک برنامه فرهنگی و آموزشی بود که سرگرم‌کننده هم بود. یکی از بازیگرهاش هم، آقای کاویانی به تازگی فوت کرد، روحش شاد.

سند کمپانی نیمه یدک کانتینر چادری شرکت مارال صنعت حامید مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۴۲ - ۴۸۶ ع ۴۴ به شماره شناسایی NALTSK۳DEL۰۱۱۳۷۴۴ به نام علی محمدزاده کلاتی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۷۴۹۳

سند و برگ سبز و کارت ماشین سواری پراید مدل ۱۳۷۶ رنگ سفید شماره انتظامی ۶۳ب۸۹۴ ایران ۵۲ به شماره موتور ۲۰۷۵۹۰ و شماره شاسی S به نام آقای یار شاهی ۱۴۱۲۲۷۶۷۹۸۸۰ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۷۴۹۶

برگ سبز سواری دنا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۳۶۵م ۵۲ و شماره موتور H۱۰۰۲۹۰۶۴ و ۱۵۳ شماره شاسی NAAW۶۱HU۵ME۳۹۲۶۵۸ بنام حسین میرزائی نجم آباد مفقود و اعتبار ندارد. ۳۷۴۹۹

برگ سبز و کارت موتور سیکلت شارک تیپ ۱۲۵CC مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۷۷۳-۲۹۲۵۱ و شماره موتور ۰۱۲۵NCT۱۰۹۲۸۹ و شماره شناسایی NCT***۱۲۵C۹۴۱۷۳۴۳ به نام احمد قربانی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۷۴۷۰

برگ سبز و سند کمپانی پراید هاچ بک ۱۱۱ مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۳۵ص ۸۶ شماره موتور ۳۵۴۶۶۳۹ شماره شاسی ۰۱۷۳۰۰ S۵۴۳۰۰۸۹۰ بنام شهربانو صبوری حسن آبادی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۳۷۴۷۷

برگ سبز خودروی کمپرسی مدل ۱۳۸۶ نارنجی رنگ به شماره شاسی ۳۷۴۳۳۱۶۵۹۹۵۸۸ به شماره موتور IRJC A۶۵ K ۵۱ Z۵۹۹۵۸۸ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۷۱۹ ع ۱۷ به نام اسدالله نوری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۳۷۴۶۵

اینجانب حسن اسپاریان مالک خودرو پژو ۴۰۵GLXI۱۸۰۰ مدل ۱۳۸۲ پلاک ایران ۱۲-۸۷۴ ص ۳۴ به شماره شاسی ۰۰۸۲۰۴۳۰۷۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۲۰۱۴۴۰۵/C سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۷۴۵۸

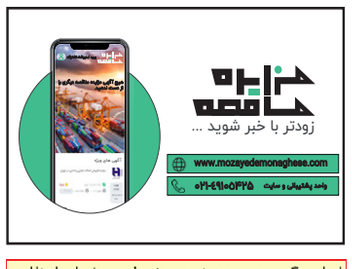
اینجانب رضا عیدوزائی مالک خودرو پژو پارس مدل ۱۴۰۰ پلاک ۸۵- ۵۴۷ ج ۴۴ به شماره شاسی NAAN۰۱CE۷MH۶۳۴۷۶۴ و شماره موتور ۱۲۴K۱۶۱۷۷۹۷ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۷۴۸۱

اینجانب محمدباقر پروین‌پور مالک خودرو شاهین سفید رنگ به شماره انتظامی ۲۵۹ و ۴۱ ایران ۱۲ به شماره بدنه NAS۱۱۱۱۰۰N۱۰۴۶۶۶۵۵ و شماره موتور M۱۵TC۲۰۴۶۶۷۸۸ به علت فقدان اسناد خودرو (سند-برگ سبز و کارت خودرو) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده ام. بدیهی است پس از انتشار آگهی مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۷۴۵۴

کلیه مدارک موتورسیکلت کویر بشماره انتظامی ۷۷۵-۲۵۵۶ بشماره موتور ۰۱۵۰N۳C۲۰۴۶۸۷ و شماره شاسی ۱۵۰۱۲۹۵۰۴۲۸۵ N۳C***۱۵۰۱۲۹۵۰۴۲۸۵ مدل ۱۳۹۵ به مالکیت مصطفی نائبی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۷۴۷۴

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت پیشتاز ۱۲۵CC مدل ۱۳۸۷ پلاک مشهد ۱۵ - ۹۷۷۱۸ ش موتور ۰۸۴۴۳۴۷ ش شاسی NG***۱۲۵۸۸۷۰۴۳۸ بنام خلیل سلیمانی صالح آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۷۴۶۹

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۹۱ به شماره انتظامی ایران ۶۲-۶۳۵ص ۸۶ شماره موتور ۳۵۴۶۶۳۹ شماره شاسی ۰۱۷۳۰۰ S۵۴۳۰۰۸۹۰ بنام شهربانو صبوری حسن آبادی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۳۷۴۷۷

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت پیشتاز ۱۲۵CC مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۳۶ - ۹۸۶ د ۸۳ و شماره موتور ۳۴۲۱۲۱۵ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۹۴۵۶۵۰۹ به نام غلامعلی شبانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۷۴۷۹

اصل برگ سبز و سند خودرو پژو پارس بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۲۸ ق ۴۸ بشماره موتور ۱۳۹B۰۲۹۶۹۴۴ و شماره شاسی NAAN۱۱FE۴NK۶۹۵۸۴۳ مدل ۱۴۰۱ به مالکیت سعید شهنوازی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۷۵۰۲