خانواده و مشاوره

# واکنش اصولی به آزار خیابانی

**بسیاری از زنان در برابر متلک پرانی و آزار جسمی در کوچه و خیابان به اصطلاح خشک‌شان می‌زند یا با فریاد شروع به تهدید طرف مقابل می کنند؛ مقابله درست کدام است؟**

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس

محوری

**مزاحمت خیابانی یکی از حساس‌ترین موضوعات اجتماعی به حساب می‌آید. محدودیت‌های فرهنگی، میزان ظرفیت روانی فرد در معرض مزاحمت و آموزش‌های قبلی، عوامل مهم و تاثیرگذار برای مقابله صحیح و به موقع با آزار خیابانی است. به تازگی ویدئوی آزار یک مرد با دست درازی به بدن یک خانم در صف نانوایی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که هیچ واکنشی از سمت آن خانم در پی ندارد. متاسفانه بسیاری از مزاحمت‌ها در بستر محلات و در حضور افراد آشنا مانند همسایه‌ها و هم محلی‌ها اتفاق می‌افتد و شرم و خودمقصر بینی زنان مانع از نشان‌دادن واکنش جسورانه می‌شود و آن‌ها رفتار ساکت و منفعلانه را ترجیح می‌دهند. این در حالی است که فارغ از محل وقوع آزار و نحوه پوشش آن زن، مقصر صددرصدی این اتفاق فرد آزارگر بوده و نیازی به خود سرزنشی زنان در این امر نیست.**

**چرا بعضی خانم‌ها در این مواقع، خشک‌شان می‌زند؟**

منظور از ظرفیت روانی که در ابتدای مطلب به آن اشاره کردیم، توانایی واکنش سریع و به موقع در افراد و حفظ خونسردی و اعتماد به نفس است. متاسفانه بسیاری از زنان در این شرایط به اصطلاح خشک‌شان می‌زند و نمی‌توانند هیچ عکس‌العملی نشان دهند. یا از طرف دیگر به دلیل حجم زیاد ترس و اضطراب شروع به فریاد و تهدید می کنند که این هم در بسیاری از موارد فرد آزارگر را جری‌تر می کند. متاسفانه در مدارس و رسانه‌های اجتماعی کمتر به مبحث خودمراقبتی در زمینه مزاحمت‌های خیابانی پرداخته می‌شود و زنان در بسیاری از موارد حتی نمی‌دانند واکنش درست در این مواقع بحرانی چیست؟

**مصادیق آزار خیابانی و راهکار اصولی برخورد**

قبل از شروع راهکارها به اختصار اشاره می کنیم که هرگونه متلک پرانی، آزار و اذیت، آزار جنسی و حرف‌های رکیک در محیط‌های عمومی مصداق آزار خیابانی هستند و می‌توانند تاثیرات کوتاه‌مدت و بلندمدت زیادی بر روان زنان و دختران بگذارند. اما در این شرایط، راه اصولی برخورد چیست؟

**۱ از تهدید و التماس بپرهیزید**

به‌عنوان اولین راه از هرگونه التماس کردن، تهدید و فحش دادن پرهیز کنید. این کار فقط فرد مزاحم را جسورتر می کند و او را به هدف خود که جلب توجه و ترساندن شما است، می‌رساند.

**۲ با لحن قاطع، اعتراض کنید**

در قدم بعدی باید به چشمان شخص آزارگر نگاه کنید و دقیقا به او بفهمانید که چه می خواهید. باید لحن‌تان قاطع و بدون ترس باشد. برای مثال به او بگویید که دستت را بکش، یا عقب‌تر بایست یا آن قدر به من نچسب. به هیچ عنوان عصبانی نشوید و وارد جنگ لفظی با او نشوید چرا که در اغلب اوقات آن‌ها کارزشت خود را انکار می کنند. جملات را کوتاه انتخاب کنید و در صورت امکان از او دور شوید.

**۳ رهگذران را مطلع کنید**

اگر در محیط تنها نیستید، رهگذران را مطلع کنید و به آن‌ها بگویید که چطور می‌توانند به آن‌ها کمک کنند. مثلا فیلم‌برداری کنند، شماره خودرو یا موتور را بردارند، به پلیس زنگ بزنند یا در کنار شما باشند تا آن شخص مزاحم دور شود. در موارد شدید می‌توانید فریاد بزنید و درخواست کمک کنید. به خاطر داشته باشید که شخص خاطی در این موقعیت، شما نیستید و نباید برای درخواست کمک خجالت بکشید. اگر برای خودتان هم موقعیت فراهم بود می‌توانید با فیلم‌برداری مدرکی جمع کنید و در صورت لزوم آن را به مراجع قضایی نشان دهید.

**بعد از آزار خیابانی، خودتان را سرزنش نکنید**

نکته آخر هم این که به تعداد انسان‌ها، واکنش‌های مختلف برای موقعیت‌های اضطراب‌آور وجود دارد. حتی در صورت سکوت و منفعل بودن بعد از قرار گرفتن در معرض آزار خیابانی، خود را سرزنش نکنید و بدانید به دلیل حجم اضطراب در این موقعیت افراد قادر به عکس‌العمل فعالانه نیستند و نمی‌توانند از خود دفاع کنند؛ پس شما تنها نیستید.

موفقیت

## ۳ راه خیلی معمولی برای افزایش خلاقیت

**مدت‌هاست که از خلاقیت به‌عنوان نیرویی مرموز و ناشناخته یاد می‌شود که بی‌هدف و متغیر فقط در لحظاتی متعالی به ذهن نوابغ خطور می‌کند. این تصویر رمانتیک از خلاقیت در کنار تصویر هنرمندانی با سروضع نامرتب همیشه برایمان جذاب بوده است. در واقع بیشتر ما بر این باوریم که خلاقیت قلمرویی دست‌نیافتنی است و فقط افراد معدودی می‌توانند به آن دسترسی داشته باشند. با این همه، واقعیت خلاقیت چیزی جز این است. در این مقاله، ۳ روش ساده را معرفی می‌کنیم که به کمک آن‌ها می‌توانید خلاقیت خود را افزایش دهید.**

**۱ سخت کوش باشید|** برخلاف تصور رایج، خلاقیت ناشی از فوران الهامات غیبی یا غافل‌گیری نیست. اتفاقا نوابغ تاریخ نشان داده‌اند که خلاقیت محصول استمرار در انجام کارهای سخت و خسته‌کننده است. برای فرایند خلق نیازی نیست منتظر الهام بمانید، فقط باید ارتباط فعال خود با جهان پیرامون را حفظ کنید و از طریق تلاش و تمرین مداوم مهارت‌هایتان را ارتقا دهید. درواقع الهام هنگام کار اتفاق می‌افتد، نه پیش از آغاز کار.

**۲ اجازه بدهید حوصله‌تان سر برود|** در دنیای ارتباطات، دیگر حوصله کسی سر نمی‌رود. گوشی‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و بسیاری محرک‌های سمعی و بصری دیگر باعث شده‌اند ما دیگر لحظاتی برای سکوت و تأمل نداشته باشیم. با این حال اجازه بدهید که حوصله‌تان سر برود و ملال را تجربه کنید؛ بی‌حوصلگی نیروی محرکه قدرتمندی برای خلاقیت است. در مواجهه با بی‌حوصلگی، متوجه این انتخاب می‌شویم که می‌توانیم تصمیم بگیریم با زمان خود چه کنیم. اگرچه این اضطراب وجودی ممکن است طاقت‌فرسا باشد، هم‌زمان پایه و اساس خلاقیت هم محسوب می‌شود. بی‌حوصلگی و مقاومت در برابر عوامل حواس‌پرتی را در آغوش بکشید و در قبال آن‌چه در ذهنتان می‌گذرد، گشوده باشید تا ایده‌های خلاقانه در ذهن‌تان بدرخشند.

**۳ روی ایده‌ها سرمایه‌گذاری کنید|** معامله‌گران و سرمایه‌گذاران باهوش و موفق بازار سرمایه اغلب به‌دنبال سهام، اوراق قرضه و دارایی‌هایی هستند که فعلا کم‌ارزش‌گذاری شده‌اند اما قابلیت رشد زیادی دارند. آن‌ها این دارایی‌ها را هنگامی می‌خرند که ارزش و قیمت اندکی دارند و پس از رشد، آن‌ها را به قیمت زیادی می‌فروشند. درست مانند معامله‌گران و سرمایه‌گذاران باهوش بازار سرمایه، افراد خلاق هم ایده‌ها و دارایی‌ها را زمانی که ارزش و اهمیت زیادی ندارند شناسایی می‌کنند و با یافتن قابلیت نهان، آن‌ها را به دستاوردهای ارزشمند تبدیل می‌کنند. بسیاری مواقع، هنرمندان و افراد خلاق ایده‌های پیش‌پاافتاده‌ای را که فعلا ارزش اندکی دارند از آنِ خود می‌کنند و با تغییر آن‌ها به چیزی با ارزش‌تر اثری خلق می‌کنند که جهان قدر آن را می‌داند. برای انجام این فرایند، نیازی نیست همه‌چیز را از ابتدا خلق کنید. فقط کافی است نگاه دقیقی به پیرامون خود داشته باشید و مفاهیم موجود فعلی را با تغییر کاربری و هدف از نو بسازید.

برای این مطلب از «تابناک» کمک گرفته شده است

اتاق مشاوره

## برای موفقیت فرزند ۴ ماهه‌ام در بزرگسالی چه کنم؟

**مادری هستم که یک فرزند ٤ ماهه دارم. می‌خواهم از همین بچگی با رفتارهای درست باعث شوم تا او در نوجوانی و جوانی، مستقل شود و روی پای خودش بایستد. برای تربیت یک فرزند موفق از الان باید چه کارهایی انجام دهم؟ لطفا راهنمایی کنید.**

دکتر نجمه عابدی‌شرق | روان‌شناس

تربیت فرزند

مادر گرامی، توجه شما به اهمیت تربیت فرزند از همین ابتدای تولدش، اتفاقی مهم و تحسین‌برانگیز است. در ابتدا تولد فرزندتان را به شما تبریک می گویم و نگرانی شما را در این زمینه درک می کنم. نکته مهمی که به شما و همسرتان یادآور می‌شوم این است که باید باور کنید می‌توانید رفتار کودک‌تان و نوع نگرش او را عوض کنید و در نهایت به شخصیت او شکل سنجیده‌ای بدهید. گفته‌اید که برای تربیت یک فرزند موفق از الان باید چه کارهایی انجام دهم؟ در ادامه چند توصیه به شما در همین باره دارم.

**روش‌های ساخت رفتار کودک را یاد بگیرید**

در ابتدا سعی کنید در کارگاه‌های مهارت فرزندپروری (که این روزها بیشتر به صورت مجازی برگزار می‌شود) شرکت کنید و روش‌ها و سبک‌های متفاوت شکل‌دهی و ساخت رفتار کودک را یاد بگیرید. توجه به این نکته هم ضروری است که اگر خواستید فرزندتان را خودتان هدایت کنید، تلاش کنید او را کنترل نکنید.

**واکنش منفی به کنجکاوی‌هایش نشان ندهید**

مهارت فرزندتان را در زمینه پرسشگری تقویت کنید و به او بیاموزید که تفکر نقاد داشته باشد. پرسشگری را از همان ابتدا در فرزندتان تقویت کنید، این کار باعث تقویت مهارت تفکر نقادانه در فرزندتان می‌شود و زمانی که در کودک شما این تفکر شکل بگیرد، احتمال خطر و پذیرش نظر دیگران بدون تفکر کم می‌شود. بنابراین در این سن و سالی که کودک‌تان قرار دارد، مراقب باشید که واکنش منفی به کنجکاوی‌های‌تان نشان ندهید. با بزرگ‌تر شدن او، تلاش کنید به پرسش‌های فرزندتان با اشتیاق پاسخ دهید. همچنین او را راهنمایی کنید تا خودش جواب سوالاتش را پیدا کند چون دادن جواب فرایند تفکر را متوقف می‌کند.

**صبور باشید**

برای آموزش این مهارت‌ها صبور باشید و بدانید پاداش تلاش و صبر، پرورش کودکی است که در بزرگسالی به انسان متفکری تبدیل خواهد شد و می‌تواند از پس مشکلات برآید و به راحتی تحت تاثیر دیگران قرار نمی‌گیرد.

روابط بین فردی

## تفاوت همدردی و همدلی چیست؟

**تفاوت همدردی و همدلی نکته‌ای است که بسیاری از افراد به آن توجه نمی‌کنند. آن‌ها نمی‌دانند معنی همدردی و همدلی چیست و کدام یک مهم‌تر است.**

**همدلی چیست؟** همدلی به معنی توانایی درک احساسات دیگران و همراهی با آن‌هاست. افراد همدل می‌توانند بدون قضاوت کردن به حرف‌های دیگران گوش بدهند و آن‌ها را درک کنند. آن‌ها می‌توانند با مخاطب‌شان همراه باشند، حتی اگر قبلا احساسات مشابهی را تجربه نکرده باشند.

**همدردی چیست؟** همدردی یعنی احساس تأسف، ترحم یا پشیمانی برای طرف مقابل بدون این که درک کاملی از احساسات او داشته باشید. افرادی که همدردی را جایگزین همدلی می‌کنند وقتی متوجه می‌شوند حال طرف مقابل خوب نیست، برایش ناراحت می‌شوند اما درک نمی‌کنند که واقعا چه احساسی دارد. افراد همدرد از دیدگاه خودشان وضعیت طرف مقابل را بررسی می‌کنند و به همین دلیل در کی سطحی از احساس واقعی فرد به دست می‌آورند. اگر خودشان قبلا این احساسات را تجربه کرده باشند، کمی بهتر مخاطب‌شان را درک می‌کنند و در غیر این صورت، درکشان کاملا سطحی می‌شود. این افراد به‌جای گوش دادن به مخاطب، می‌خواهند راهکار بدهند و او را نصیحت کنند. مثلا وقتی فرد درباره شکستی صحبت می‌کند که به او آسیب زده است، می‌گویند: «من که بهت گفته بودم این‌طور می‌شه.»

**تفاوت همدردی و همدلی چیست؟**

همدردی مهارت نیست و نیازی به یادگیری ندارد. ما انسان‌ها ذاتا و به خاطر محیطی که در آن بزرگ شده‌ایم، عادت داریم دیگران را قضاوت کنیم و درک سطحی از موقعیت‌های مختلف داشته باشیم. اما همدلی مهارت است و نیاز به یادگیری و تمرین دارد. برای تمرین این مهارت لازم است بدانید تفاوت همدردی و همدلی چیست و چطور می‌توانید فردی همدل باشید.

برای این مطلب از «چه‌طور» کمک گرفته شده است

## پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

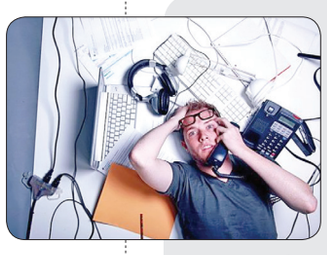
**یک نفر من را دوست دارد که از خودم بزرگ‌تر است. اما من دختر دیگری را دوست دارم و می‌خواهم با او ازدواج کنم. چطور به این دختر دیگر بگویم که دلش نشکند و برود دنبال زندگی خودش؟**

هرجور به او بگویید، دلش خواهد شکست اما شما مسئول احساس دیگری، آن هم در چنین مسئله مهم و سرنوشت سازی یعنی ازدواج نیستید. بنابراین خیلی محترمانه به او بگویید که تصمیم به ازدواج با دختر دیگری دارید و ارتباطتان را به‌طور کامل قطع کنید.

فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

از دنیای روان شناسی

## تنها اعتیادی که حتی لذت مقطعی هم ندارد



**اعتیاد به کار الگویی از یک رفتار است که در آن فرد، بیش از حد به کار خود متعهد است و اغلب به قیمت حذف سایر عناصر زندگی خود مانند سلامتی، روابط و فعالیت‌های اوقات‌فراغت تمام می‌شود. در حالی که اخلاق کاری قوی و تعهد به حرفه از ویژگی‌های قابل تحسین است. اعتیاد به کار با توجه بیش از حد و اجباری به کاری که فراتر از چیزی است که عادی یا حتی ضروری تلقی می‌شود، تعریف می‌شود. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که افراد معتاد به کار حتی در هنگام کار، احساس ناخوشایندی دارند و احتمالاً در اثر این شرایط بیمار گونه می‌میرند.**

**از استرس تا خلق‌وخوی منفی**

پروفسور «کریستین بالدوچی» از دپارتمان مطالعات کیفیت زندگی در دانشگاه بولونیا که رهبری این پژوهش را بر عهده داشت، گفت: «خلق‌وخوی منفی مشاهده‌شده در معتادان به کار ممکن است نشان‌دهنده افزایش سطح استرس روزانه باشد و این می‌تواند دلیل افزایش خطر ابتلا به فرسودگی شغلی و مشکلات قلبی و عروقی برای این افراد باشد.» بالدوچی و تیمش مطالعه‌ای را با ۱۳۹ کارمند تمام‌وقت انجام دادند. سطح اتکا به اشتغال شرکت‌کنندگان در ابتدا با استفاده از آزمون روان‌شناسی ارزیابی شد. سپس پژوهشگران از روش نمونه‌گیری تجربه برای تجزیه و تحلیل خلق‌وخوی کارگران و ادراک آن‌ها از حجم کاری در طول هفته استفاده کردند. بر اساس آمار جمع‌آوری‌شده، کارمندان به شدت معتاد به کار گزارش کردند که وضعیت روحی بدتری نسبت به همکاران خود دارند. این مطالعه نشان داد که بر خلاف تصور، کسانی که معتاد به کار هستند، بدون توجه به حجم کاری خود، لذت بیشتری از حرفه خود نمی‌برند.

**خطرات درمان‌نشدن اعتیاد به کار**

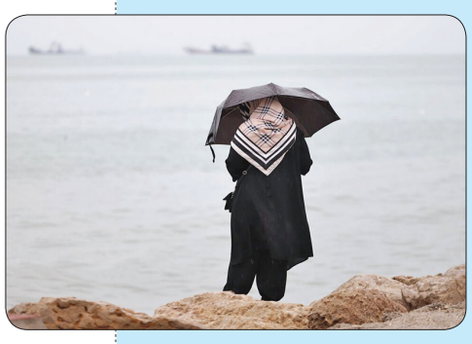
«لوکا منگینی» پژوهشگر دانشگاه ترنتو و نویسنده ارشد این مطالعه توضیح داد: «این عنصر می‌تواند ناشی از ناتوانی فرد معتاد به کار در تعدیل سرمایه‌گذاری کاری باشد که منجر به کاهش قابل توجه در تجربه‌های قطع ارتباط با کار و بهبودی و تثبیت موازی لحن عاطفی منفی می‌شود». پژوهشگران توصیه می‌کنند که کسب و کارها باید دستورالعمل واضحی را در این زمینه به کارمندان خود منتقل کنند و از ایجاد محیطی که در آن کار خارج از ساعات کاری عادی و در آخر هفته‌ها به عنوان یک هنجار در نظر گرفته می‌شود، خودداری کنند. دانشمندان همچنین به شدت هشدار می‌دهند که در صورت عدم درمان این شرایط، بیماری اعتیاد به کار می‌تواند حتی منجر به مرگ و خطرات جسمی شود. این مطالعه در مجله Occupational Health Psychology منتشر شده است.

منبع: ایسنا

نکته ها

## ۸ رفتاری که باعث می‌شود دیگران از شما فراری باشند

**ویژگی‌های شخصیتی ما در نوع و کیفیت ارتباطات ما تاثیر بسیاری دارند. برخی از ویژگی‌های منفی باعث می‌شوند که تنها بمانیم و دیگران از ما فاصله بگیرند.**



۱- تک گویی در مکالمات
۲- قطع صحبت دیگران
۳- خودخواهی
۴- بزرگ‌نمایی دستاوردهای خود
۵- عزت نفس پایین
۶- سوء استفاده از خیرخواهی دیگران
۷- رفتار سرد
۸- گوش ندادن به صحبت دیگران

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

مخاطبان گرامی، خوشحال می شویم ابتدای پیامک تان بنویسید «زندگی سلام» و در انتها هم اسمتان را بنویسید.

**پرونده «خمس و زکات به زبان ساده» اطلاعات دقیقی داشت. فقط برای خمس به خصوص جوانان باید حواس‌شان باشد که از ابتدای شاغل شدن، مراقب پاک ماندن مال‌شان باشند.**

**تنها راه پیشگیری از سرماخوردگی، اینه که کلا بیرون از خونه نریم. وگرنه با این همه ویروس، هر لحظه امکان بیمار شدن هست.**

**اصلی‌ترین و مهم‌ترین دست انداز دستیابی زوجین به تفاهم، خودخواهیه که کلا بهش اشاره نکردین. وقتی زن یا شوهر فکر کنه که فقط خودش می فهمه، آخرش می‌شه طلاق.**

**پاک و حلال بودن مال مسئله بسیار مهمی است که متاسفانه امروزه بعضی‌ها آن را در نظر نمی گیرند و متوجه هم نیستند که دلایل بسیاری از مشکلات‌شان از همین بی‌توجهی نشئت گرفته است.**

**پزشک‌ها که مدام همه رو به رعایت بهداشت توصیه می کنن، چه جوری یک نفر از خودشون هست که ۵ سال حمام نرفته و دوش نگرفته!**