

حمایت از خواهر با قتل داماد؟



پربازدید شدن ماجرای مردی که دامادش را به خاطر داشتن اختلاف وادیت کردن خواهرش کشت، بهانه‌ای شد از واکنش اصولی در این مواقع بگویم

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری



شاید برای همه ما پیش بیاید که متوجه شویم خواهر عزیزمان در زندگی مشترک با شوهرش دچار اختلاف و مشکلاتی شده است. واکنش‌های ما در این مواقع برای حمایت و کمک به خواهرمان متفاوت است. به تازگی ماجرای مرد جوانی که وقتی فهمید دامادش با خواهرش اختلاف دارد او را وادیت کرده است، در اقدامی کینه جویانه او را با چاقو به قتل رساند، پربازدید شده است. در بررسی‌های به عمل آمده توسط مأموران پلیس آگاهی، مشخص شد فردی با ضربات متعدد چاقو شوهر خواهرش را که فردی ۴۰ ساله بود به قتل رساند. قاتل در بازجویی‌هایی تخصصی انگیزه خود را از ارتکاب به این جنایت اختلافات خانوادگی مقتول با همسرش و آزار وادیت‌های او و همچنین حمایت از خواهرش عنوان کرد. اما واکنش اصولی در این مواقع برای حمایت از خواهر چیست؟

حمایت باید به حل مشکل منجر شود نه بیشتر شدنش

وجود اختلاف در همه خانواده‌ها یک امر غیر قابل انکار است ولی نحوه مواجهه افراد با مشکلات و تعارضات خانوادگی است که تعیین کننده میزان تبعات و آسیب‌های بعدی آن است. کمک کردن به اعضای خانواده امری پسندیده است مشروط به این که واقعا کمک باشد و مشکلات آنان را کمتر کند و باری از دوش آن‌ها بردارد نه این که گرفتاری‌ها و در درسه‌های بیشتری برایشان ایجاد کند. در باره این خبر قتل و نحوه حمایت برادر این خانم، سوالات زیادی وجود دارد. مثلاً این که آیا واقعا با قتل داماد، مشکلات خواهرش را کمتر کرده است؟ آیا این خانم به قتل شوهرش راضی بوده؟ ...

راهکارهای اصولی برای دخالت در اختلافات خانوادگی اگر از منظر تخصصی و آسیب‌شناسی به این اتفاق بنگریم،

متوجه می‌شویم که یکی از دلایل اصلی چنین رخدادهایی نداشتن آگاهی کافی در باره مهارت‌های اساسی زندگی از قبیل مهارت کنترل خشم، مهارت حل تعارض، مهارت ارتباطی و گفت‌وگوی موثر، مهارت تصمیم‌گیری و ... است. بنابراین اگر بحث مهارت‌آموزی به عنوان یکی از نیازهای اساسی افراد مورد توجه خانواده‌ها و سازمان‌های مختلف و مرتبط قرار گیرد از اتفاقات زیادی پیشگیری می‌شود. اما چند راهکار اصولی برای افرادی که قصد دخالت در مشکلات و اختلافات خانوادگی دارند، در ادامه مطرح می‌کنم.

بررسی مزایا و معایب هر رفتاری

قبل از هر اقدامی مزایا و معایب تصمیم خود را یک بار مرور کنید. بدون شک اگر فردی بتواند تبعات مثبت و منفی رفتارهای خود را بشناسد، قادر خواهد بود رفتارهایش را بهتر

مدیریت کند و از اقداماتی که معایب آن بیشتر از مزایای آن بیشتر است، خودداری کند.

کاسه داغ تر از آتش نبودن

متأسفانه در موارد زیادی شاهد اقدامات غیر مسئولانه و افراطی برخی از افراد در حل تعارضات خانوادگی هستیم که مصداق همین مفهوم کاسه داغ‌تر از آتش بودن است و به عبارتی اگر از آن‌ها خواسته شود که کلاه بیارند، کلاه را با سر می‌آورند؛ بنابراین رفتارهای تند و خشن، بی‌ادبانه و ... نه تنها مشکلی را حل نخواهد کرد که عواقب بدی هم خواهد داشت.

شناخت جایگاه خود

جایگاه خود را در موقعیت‌های مختلف بشناسید. به‌طور طبیعی پدر و مادر این خانم و شوهرش برای دخالت کردن در دعواهای ناشویی آن‌ها مقدم‌تر بوده‌اند و این که برادر این خانم اقدام به این نحوه حمایت کرده است یعنی حد و حدود اختیارات و مسئولیت‌ها رعایت نشده و تداخل در نقش‌ها وجود دارد.

گفت‌وگو به جای روش‌های خشونت‌بار

شان و کرامت انسان‌ها اقتضای می‌کند که اختلافات و تعارضات بین فردی را از طریق گفت‌وگو کردن حل کنند و اگر به‌جای حرف زدن و مطرح کردن راه‌حل‌های مسالمت‌آمیز از روش‌های خشونت‌بار و آسیب‌رسان استفاده شد یعنی رفتارهایی خارج از منزلت انسانی را شاهد هستیم که صحیح نیست.

دخالت احساسی و جانبدارانه ممنوع

تا حد امکان از دخالت‌های احساسی و جانبدارانه خودداری کنید. بدیهی است که در میانه مشاجرات زن و شوهری هر کدام از خانواده‌ها تحت تأثیر عواطف و احساسات خود از فرزند و عضو خانواده خویش حمایت می‌کنند اما این جانبداری باعث تشدید تنش‌ها می‌شود؛ بنابراین توصیه می‌شود اگر زمانی مجبور به اظهار نظر و دخالت در اختلافات اعضای خانواده شدید، تا حد امکان از ابراز نظرات جانبدارانه پرهیز کنید و به دنبال محکوم کردن یکی از طرفین دعوا و حاکم کردن طرف دیگر نباشید.

کمک گرفتن از خدمات تخصصی مشاوره

بدون شک بهترین و موثرترین اقدامی که اعضای خانواده در چنین مواقعی می‌توانند انجام دهند، آرام‌سازی طرفین دعوا و فراهم کردن امکان استفاده از خدمات تخصصی مشاوره برای آن‌ها است تا درست‌به‌رفتاری‌ها را در آینده غیر قابل جبران بود و به پشیمانی ختم شود.

از دنیای روان شناسی

تاثیرات محدودیت هفتگی سه‌ساعته صفحه نمایش بر رفتار کودکان

دکتر «جاسپر اشمیت پرسون» عضو دانشگاه جنوب دانمارک، سرپرست یک پروژه پژوهشی است که نشان می‌دهد کاهش ساعات استفاده از صفحه نمایش برای کودکان و نوجوانان تاثیرات مثبتی بر سلامت روان و بهبود رفتار آن‌ها دارد. به گزارش فاکس نیوز، دکتر «جاشوا استاین»، روان‌پزشک کودک و نوجوان در همین باره گفت: «شواهد نشان می‌دهد کودکانی که در سنین پایین بیش از حد از صفحه نمایش استفاده می‌کنند یا این که به شبکه‌های اجتماعی دسترسی دارند، پیشتر با افسردگی یا اضطراب مواجه‌اند.»

کمتری داشتند. این نتایج ماه گذشته در نشریه آمریکایی «جاما نتور ک اوپن» منتشر شد.

خطرات صفحات نمایش

دکتر «جاشوا استاین»، روان‌پزشک کودک و نوجوان در همین باره گفت: «نوجوانانی که در روز بیش از پنج ساعت را صرف شبکه‌های اجتماعی می‌کنند ۶۰ درصد بیشتر احتمال دارد که افکار آسیب‌زننده داشته باشند.» استاین، که در پژوهش گروه دانمارکی مشارکت داشت، افزود: «این کودکان ۲۰.۸ درصد منفی بیشتری در مورد بدنشان دارند، همچنین احتمالاً ۳۰ درصد بیشتر اندوه عمیق را تجربه می‌کنند.» به گفته او، دسترسی به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی، خطر آزار سایبری، افسردگی، نگرانی‌های مربوط به خواب، آسیب‌زدن به خود و مشکلات مربوط به تصویر بدن را افزایش می‌دهد.

پژوهش روی ۸۹ خانواده با ۱۸۱ کودک

در این پژوهش ۸۹ خانواده با مجموع ۱۸۱ کودک و نوجوان شرکت کردند و به شکل تصادفی در یکی از دو گروه‌های انتخاب‌شده قرار گرفتند. گروه اول مجبور شدند تلفن‌های هوشمند و تبلت‌ها را یک دوره دو هفته‌ای کنار بگذارند و همچنین استفاده از سایر صفحات نمایش مانند تلویزیون و رایانه را بدون احتساب وقت کار و مدرسه به سه ساعت یا کمتر در هفته محدود کنند. اما گروه دوم هیچ محدودیتی نداشتند. میانگین سنی کودکان بین ۴ تا ۱۷ سال و به طور متوسط بین ۸ تا ۹ سال متغیر بود. طبق نتایج، کودکانی که زمان تماشای آن‌ها محدود بود از سلامت روانی بهتری برخوردار بودند، به خصوص در نحوه مدیریت احساسات و هنگام صحبت با همسالان به شیوه‌های مفید و با ملاحظه‌ای واکنش نشان دادند. آن‌ها همچنین مشکلات رفتاری

موفقیت

۴ توصیه برای داشتن «نگرش برنده» به سبک قهرمانان المپیک

ورزشکاران حاضر در المپیک که در اوج موفقیت قرار دارند، تمام زندگی‌شان تلاش کرده‌اند تا به هدفشان یعنی ایستادن بر سکوی برنده دست یابند. آن‌ها نه تنها بدنشان را برای رسیدن به این هدف به کمال می‌رسانند که ذهنشان را هم قوی می‌کنند. به گزارش «ایندپندنت فارسی»، جف براون، روان‌شناس و استادیار دانشکده پزشکی هاروارد می‌گوید: «داشتن یک ذهن برنده و برتر راه‌حلی سریع یا مقطعی ندارد. شما باید مغزتان را پیوسته پرورش دهید و از آن مراقبت کنید». محققان ورزشکاران المپیک را به مدت چندین دهه بررسی کردند و متوجه شدند که برخی از آن‌ها عادات و ویژگی‌های مشترکی دارند که شما هم می‌توانید از آن‌ها برای داشتن یک ذهن برنده در خود استفاده کنید.

به استرس از جنبه مثبت آن نگاه

کنید | «دن گولد»، روان‌شناس ورزشی و استاد بازنشسته حرکت‌شناسی دانشگاه ایالتی میشیگان، می‌گوید بسیاری از ورزشکاران المپیک به‌ویژه آن‌هایی که بسیار موفق‌اند، به استرس همچون یک چالش جدید می‌نگرند، نه چیزی که باید از آن بترسند. هر ورزشکار حرفه‌ای می‌داند که فشار در رقابت‌ها اجتناب‌ناپذیر است و امروز ورزشکاران برتر یاد گرفته‌اند که آن‌ها به عنوان یک چالش ببینند؛ چه از طریق آزمون و خطا و چه از طریق تمرین‌های ذهنی مانند «حضور در لحظه»؛ یعنی تمرکز کامل بر زمان حال و تجربه فعلی، بدون توجه به گذشته یا نگرانی در مورد آینده.

یاد بگیرید دوباره به حالت عادی

برگردید | به گفته «گولد»، بسیاری از ورزشکاران بسیار مقاوم و با قدرت ذهنی بالا، در گذشته برنامایمانی غلبه کرده‌اند؛ از جمله سختی‌های زندگی، بیماری یا حتی مرگ یکی از عزیزان. او می‌افزاید که دستیابی به قدرت تاب‌آوری بالا دشوار است مگر اینکه با چالش مواجه‌شده باشید. اگر در تمام طول زندگی از شما محافظت کم و هرگز اجازه ندهم خودتان مسائل‌تان را حل کنید، وقتی با مانعی مواجه شوید، قطعاً تحت فشار خواهید بود.

نکته‌ها

۷ علامت که هیچ‌وقت عاشق همسرتان نخواهید شد



- ۱- به هم احترام نگذاشتن
- ۲- تلاش نکردن برای کشف علایق مشترک
- ۳- ناتوانی در حل تعارضات
- ۴- ترس از تنها ماندن
- ۵- فقدان صمیمیت عمیق
- ۶- مقایسه دائمی همسرتان با دیگران
- ۷- نداشتن برنامه مشترک برای آینده

ما و شما

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۲۵۷۶

بیشتر خانم‌ها می‌گویند که بارداری باعث پوکی استخوان می‌شه اما نتایج تحقیق جدید در صفحه سلامت نشون داد که باعث قوی‌تر شدن استخوان‌ها می‌شود.

کاهش پدیده‌ها و مادرهایی که دنبال اسامی خاص برای بچه‌شون هستن که بقیه متلفظ دچار مشکل می‌شن، پرونده زندگی سلام ۲۳ مرداد رو بخون.

مطلب «راهنمای تشخیص بازگوشی از بیش فعالی» در صفحه خانواده و خوندن‌اما باز متش نفهمید که چه فرقی باهم دارن!

تاثیرات اسم افراد بر روی زندگی، باور کردنی نبود. البته مشخصه که اسم آدم مهمه ولی این که بر روی میزان درآمدش هم تاثیر داشته باشه، دور از تصور بود.

سوالات اطلاعات عمومی در صفحه طنز، خیلی سخته. فیتیله دشواریش رو بکشین پایین که ما هم بتونیم جواب بدیم.

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک زیرخان

اهیه موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۰۱۱۳/۱۳۹۹هـ.ش.م. ۱۴۰۳/۵/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۶/۸
مجتبی لطفی پور - رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

آهیه موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۱۱۳/۱۳۹۹هـ.ش.م. ۱۴۰۳/۵/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۶/۸
مجتبی لطفی پور - رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

آهیه موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۱۱۳/۱۳۹۹هـ.ش.م. ۱۴۰۳/۵/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۶/۸
مجتبی لطفی پور - رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

آهیه موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۱۱۳/۱۳۹۹هـ.ش.م. ۱۴۰۳/۵/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۶/۸
مجتبی لطفی پور - رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

مشاهده تمامی آهیه های خراسان بزرگ

خراسان بزرگ

مشاهده تمامی آهیه های خراسان بزرگ

- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۲۴ مرداد ۱۴۰۳
- ۹ صفر ۱۴۴۶
- ۱۲ آگوست ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۸۰

خانواده و مشاوره