

چند توصیه به زوجین با توجه به این که ۵۵ درصد طلاق های کشور به خاطر اعتیاد به مواد مخدر است

## ۴ اصل اساسی رفتار با همسر معتاد



**دکتر رضا یعقوبی** | روان شناس سلامت

دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر در جدیدترین مصاحبه اش، منشأ بسیاری از آسیب ها و جرایم را مواد مخدر دانست و گفت: «حدود ۷۰ درصد زندانیان کشور به واسطه جرایم مرتبط با مواد مخدر در زندان

**مشاوره  
زوجین**

❶ **عوارض مصرف مواد مخدر**  
مصرف مواد، مشکلاتی به همراه دارد از جمله: هدر دادن سرمایه و پول، ارتباط با افراد ناسالم، ایجاد عوارض جسمی و روحی مانند نشانگان تحمل و علایم ترک (خماری و نشستگی)، مشکلات روانی مانند ناپایداری خلق و عاطفه و رفتارهای تکانشی، صرف مدت زمان زیاد برای مصرف و در نتیجه از دست رفتن زمان مفید برای تولیدو اشتغال و بسیاری علایم دیگر که در اثر مصرف این گونه مواد ایجاد می شود.

❷ **اهمیت داشتن رفتار اصولی با همسر معتاد**  
عوارض و آسیب های مطرح شده در باره مواد، برای نابود کردن یک رابطه مشترک کافی است و نیاز به هیچ عامل دیگری نیست! افرادی که به مصرف مواد وابسته هستند، زندگی مشترک بسیار شکننده و آسیب پذیری دارند. بخش قابل توجهی از دلایل وقوع طلاق به مصرف موادیکی از دو طرف یعنی زن و مرد بر می گردد و این بلای خانمان سوز مهم ترین نهاد و پایگاه اجتماعی را متزلزل و آسیب پذیر کرده است. پس مهم است که بتوان گام هایی برای کمک

■ **ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن** (یک شنبه ها – چهار شنبه ها)



به سر می برند و ۵۵ درصد طلاق ها به دلیل اعتیاد به مواد مخدر رخ می دهد.» (منبع خبر: تسنیم) بنابراین ضروری به نظر می رسد که با توجه به این آمار بالا، همه ما بدانیم با یک همسر معتاد باید چطور رفتار و در مسیر ترک کمکش کنیم تا زندگی مان به طلاق نکشد. ادامه این مطلب خطاب به زن و شوهرهایی است که همسرشان به بالای خانمان سوز اعتیاد دچار شده و تصورشان از تنها راه درست، طلاق است.

موردسوءاستفاده قرار نگیرید. مسئولیت اعتیاد به دوش فرد مصرف کننده است و در گام اول او باید بپذیرد که نقش فعالی در حل مشکلش داشته باشد.

❸ **خانه نباید محل مصرف مواد باشد**: فرد معتاد نباید برای مصرف مواد، در محیط خانه احساس امنیت کند. خانه حریم مشتری کی است و باید قوانینی بر آن حاکم باشد. مثلاً کسی حق ندارد در محیط خانه سیگار بکشد یا مواد مصرف کند. کسی حق ندارد افراد مصرف کننده را به خانه بیاورد و .... اگر بخواهید این قوانین به درستی اجرا شود باید با اقتدار چنین انتظاری را در خودتان ایجاد کنید و حق خودتان بدانید که در محیط خانه احساس امنیت کنید. اگر شما یک زن هستید باید بدانید این حق شماست که همسرتان خرج زندگی را فراهم کند. برای مردی که صبح تا شب در خانه مشغول مصرف و خواب است، خانه باید به مکانی تبدیل شود که احساس ناراحتی بکند. اگر خانه مکان امنی برای فرد مصرف کننده شود، تا پایان عمر به

رفتارش ادامه خواهد داد. اجازه ندهید که همسرتان در خانه مصرف کند. شاید این سوال پیش بیاید که اگر به همسر اجازه ندهم در خانه مصرف کند، بیرون از خانه و پیش دوستانش مصرف خواهد کرد و این بدتر است. در پاسخ باید گفت که اولاً برای هر فرد معتادی سخت تر است که بخواهد بیرون از خانه مصرف کند و ثانیاً او متوجه می شود که هیچ گاه رفتارش مورد قبول شما واقع نشده و همین اهرمی برای فشار بر او و ترک خواهد بود.

❹ **صریح و شفاف به او اعتراض کنید**: ترس تان را کنار بگذارید. اغلب تداوم رفتار یک فرد مصرف کننده به خاطر احساس اطمینانی است که در فضای خانه دارد. مثلاً یک مرد متوجه می شود که می تواند بدون هیچ مشکلی در خانه مواد مصرف و تمام

خدماتی را که می خواهد، دریافت کند بدون این که برایش کمترین مشکلی به وجود بیاید و همسرش خم به ابرو نمی آورد. اغلب همسرانی که باترس زندگی می کنند، هیچ گاه به خاطر پامال شدن حق و حقوق شان عکس العملی

◀ **رابطه والدین و کودکان**

**به جای تهدید به تنبیه، به کودک فرصت دهید و جایگزین معرفی کنید**



### آیارد کردن چند خواستگار باعث می شود که دخترم در خانه بماند؟



آیا جواب رد دادن به چند خواستگار، باعث می شود دیگر برای دخترم خواستگار نیاید؟ لطفاً راهنمایی ام کنید. دخترم ۲۴ ساله است و هنوز گزینۀ ای که همه چی تمام باشد به خواستگاری اش نیامده است بنابراین همه را رد کردیم، تا چه زمانی می توانیم منتظر خواستگار خوب باشیم؟ می ترسم دخترم در خانه بماند ولی معتقدم شوهر نکردن بهتر از یک ازدواج نادرست است، اشتباه می کنم؟



**بنفشه دولت آبادی** | روان در مانگر و کارشناس ارشد مشاور خانواده

**مشاوره  
ازدواج**

مادر گرامی، دغدغه شما برای ازدواج دخترتان بسیار طبیعی است زیرا ازدواج یکی از مسائل اساسی زندگی است اما اهمیت این مسئله نباید موجب نگرانی شدید شود و زندگی شمار مختل سازد. بااین حال چند توصیه برای تان دارم.

❶ **به این ۲ دلیل نگران نباشید**

استرس شما از سن دخترتان و احتمال ماندن او در خانه، در پیامک تان به وضوح احساس می شد. از شما می خواهم نگران این که چرا تا به حال دخترتان موفق به ازدواج نشده

هنوز به این میانگین نرسیده است و گذشته از آن امتیازات فراوانی از جمله تحصیلات دانشگاهی که بسیاری از دختران دارند، باعث تاخیر در ازدواج شده است.

❷ **انتظارات تان را تعدیل کنید**

در قسمتی از متن پیامک تان گفته اید: «گزینه ای که همه چی تمام باشد به خواستگاری دخترم نیامده». به این مسئله توجه کنید که یکی از موانع مهم پیش روی ازدواج جوانان توقعات بالا است که شما با کم کردن این توقعات و بیان این مسئله در موقعیت های مناسب، می توانید زمینه ازدواج دخترتان را فراهم کنید. بیان این مسئله در جمع دوستان و بستگان که انتظارات شما برای ازدواج بالا نیست، می تواند راه حل مناسبی برای نشان دادن این موضوع باشد و برعکس بیان این که دختر خواستگار همه چی تمام ندارد، شانس آمدن دیگران به خواستگاری اش را کم می کند.

❸ **نگران حرف دیگران نباشید**

توجه نکردن به حرف و حدیث های مردم، بر خورد کردن با سعه صدر و گذشت از آن ها با کمال بزرگواری به شمار این

مسئله بسیار کمک کننده است. شما تنها فردی نیستید که با این قبیل نگرانی ها مواجه هستید بنابراین آن را به عنوان یک مسئله ببینید نه یک معضل و مشکل غیر قابل حل.

❹ **از منفی بافی دست بردارید**

ازدواج همه زندگی نیست بلکه تنها یک بعد از ابعاد زندگی است هر چند بسیار مهم است. با این حال تازمانی که شرایط ازدواج برای فرزندان فراهم نشده، از فرصت استفاده و شرایط را در ابعاد دیگر مانند تحصیل در مقاطع بالاتر برای او فراهم کنید. همچنین از منفی بافی و ترویج و تشویق افکار منفی در فرزندان اجتناب کنید. این جمله که او در خانه می ماند، فقط اعصاب شما و خودش را مکدر می کند. بنابر این ناراحتی و افکار مزاحم را از خود دور کنید و بدانید آن چه باعث ناراحتی و مشکل می شود، افکار منفی و نوع دید شما به دنیا و وقایع است. در بسیاری از موارد از یک مسئله طبیعی برداشتی داریم که کاملاً متفاوت با واقعیت است. سعی کنید بدبینی را کاملاً کنار بگذارید و به دنیا با عینک خوشبینی نگاه کنید و آرامش را در زندگی به خودتان هدیه دهید.



زندگی سلام  
یک شنبه  
۱۱ آذر ۱۳۹۷  
شماره ۱۱۹۸

خانواده مشاوره

**یکشنبه ها**

**یک داستان، یک بیماری**

#### بیماری روانی که بعد از تصادف دچارش شد



**دکتر شکילה یوسفی**  
متخصص روان شناسی سلامت

«ملینا» دختری پنج ساله است که حدود دو ماه پیش با والدین اش دچار سانحه رانندگی شد و از آن به بعد احساس نا آرامی و بی قراری می کند و گاهی رفتارهای پر خاشگرانه دارد. آن ها دو ماه پیش و در مسیر برگشت از یک سفر هیجان انگیز به دلیل سرعت زیاد و رعایت نکردن قوانین راهنمایی و رانندگی، خودرویشان چپ می کند و همه سر نشینان به جز ملینا به شدت آسیب می بینند. سپس آن ها را به بیمارستان منتقل می کنند و به جز پدر که هر دو دست اش شکسته بود، بقیه با یک سری جراحی های سرپایی از بیمارستان مرخص می شوند. با این حال، مادرش بعد از تجربه این اتفاق در دناک می گوید که کودکش رفتارهای تهییجی، برانگیختگی بیش از حد و حالت گوش به زنگ بودن به محض مواجه شدن با شرایط مزینه ساز تصادف را دارد. به طور مثال او در زمان سوار شدن به خودرو، خیلی می ترسد و مدام می گوید که «امان، باز صحنه تصادف اومد جلوی چشمام. می شه سوار نشیم؟! «ملینا حتی در خانه نیز خاطره تصادف را به محض شکستن چیزی با بسته شدن محکم درب به یاد می آورد و دچار استرس و تنش می شود. گاهی اوقات دچار کابوس و خواب های ترسناک می شود و در خواب جیغ می زند و بیدار می شود.

❶ **اختلال استرس پس از سانحه**  
ملاک های تشخیص اختلال استرس پس از سانحه شامل این موارد است: فرد در معرض رویداد آسیب زایی قرار گرفته باشد و طی آن، رویداد یا رویدادهایی را تجربه کرده باشد که مرگ واقعی یا تهدید به مرگ را در برداشته یا این که تمامیت جسمانی فرد یا دیگران تهدید شده است. رویداد آسیب زا در قالب یادآوری ناراحت کننده مکرر و مزاحم و روایهای ناراحت کننده تکرار می شود.

##### پیامک های شما

لطفا در سئالات خود «سن میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام

و پیام رسان های داخلی

۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

شماره

پیامک

✉ پسریکی از دوستانم از وقتی به دانشگاه رفته، با پدر و مادر خود و اقوام بد صحبت می کند و می گوید که شما سواد ندارید. حرف خارج رفتن را می زند و مدام می گوید استاد ما، این را گفته و آن را گفته.

✉ دو دختر سه و شش ساله دارم. دختر کوچکم بسیار هیجانی و زورگو و حراف است. گاهی اوقات از شدت عصبانیت او را تنبیه بدنی می کنیم. امان مان را بریده است، چه کنیم؟

❷ دختری ۲۰ ساله ام. پسری ۲۹ ساله به خواستگاری ام آمده است. کاملاً سنتی و در مراسم خواستگاری برای اولین بار یکدیگر را دیدیم. بعد از سه جلسه صحبت کردن، او را خیلی پسندیدم و شباهت زیادی با معیار هایم داشت اما در جلسه اخیر به من گفت که چهار سال پیش مقد کرده و بعد از چند ماه جدا شده. از آن به بعد نمی دانم باید چه کنم.