نگاهی روان‌شناسانه به ماجرای زنی که بعد از عاشق شدن در شبکه‌های اجتماعی تصمیم به قتل شوهرش گرفت

خیانت از پشت گوشی!

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

تحلیل حوادث

بعضی نشانه‌ها هستند که به افراد متاهل می‌گویند باید در روابط خود با افرادی از جنس مخالف به خصوص در فضای مجازی زودتر تجدید نظر کنند تا سرانجام تلخی در انتظار خودشان و زندگی مشترک‌شان نباشد. اواخر هفته گذشته در خبرها آمده بود: «خانمی که چند سالی از ازدواجش گذشته و پسر خردسالی دارد، در آرزوی ازدواج با فردی که با وی در فضای مجازی آشنا شده بود، حاضر شد در نقشه قتل همسرش مشارکت کند. این خانم که در ابتدا چند پیام تعریف و تمجید از فردی ناشناس در فضای مجازی دریافت کرده، بعد از مدتی خود را در رابطه ای عاطفی دیده که توان خروج از آن را نداشته و با پیشنهاد ازدواج این فرد، تصمیم گرفته که در نقشه ای مشترک با این فرد، همسرش را به قتل برساند تا بتواند پس از آن دوباره ازدواج کند. نقشه ای که در نهایت خوشبختانه عملی نشده و همسر، جان به در برده است (خبرآنلاین). اما آیا می شد پیش از این که کار به این جا بکشد، مانع پیشرفت این رابطه تا این جا شد؟

آیا این علایم خطر را دیده اید؟

برخی همسران که درگیر روابط خارج از عرف در فضای مجازی می‌شوند، اظهار می کنند بدون این که متوجه شوند، ناگهان خود را در رابطه جدیدی یافته‌اند که توان خروج از آن را ندارند. اما واقعیت این است که به صورت معمول پیش از این احساس «گیر افتادن» علایمی وجود دارد که فرد به آن‌ها بی‌توجهی می کند و آن‌ها را دست کم می گیرد. علایمی که جدی گرفتن آن‌ها می‌تواند پیش از این که خیلی دیر شود، مانع شکل گیری روابط خارج از عرف شود. پس اگر در رابطه ای دو نفره با فردی از جنس مخالف در شبکه های اجتماعی هستید یا در صفحه خود در شبکه اجتماعی، رابطه خاصی با یکی دو نفر از جنس مخالف دارید و در عین حال نشانه های زیر را می بینید، تامل کنید:

* رابطه خود را از چشم همسرتان مخفی کرده اید و منتظر خروج او از خانه برای پیام فرستادن هستید.
* روی گوشی تان رمز گذاشته اید و از این که همسرتان بخواهد گوشی شما را بردارد، آشفته می شوید.
* از تصور این که همسرتان رابطه ای داشته باشد مشابه آن چه شما دارید، از همسرتان عصبانی و دلخور می شوید و او را سرزنش می کنید.
* چند روزی به‌واسطه مشغولیت های دیگر دلتان برای پیام فرستادن یا دیدن کامنت فرد خاصی در فضای مجازی تنگ می شود.
* پست هایی که در فضای مجازی می گذارید، مخاطب خاص دارد و شما به‌واسطه بازدید یکی دو نفر در صفحه‌تان این پست ها را می گذارید.
* به تازگی احساس می کنید از دست همسرتان بیشتر از قبل دلخور می شوید، ایرادهای او بیشتر به چشم‌تان می آید و در کنار این موضوعات او را با فردی که در فضای مجازی می شناسید، مقایسه می کنید.
* احساس می کنید همسرتان برخلاف فردی که در فضای مجازی می شناسید، شما را درک نمی کند و قدر شما را نمی داند.
* وقتی به گذشته نگاه می کنید، فکر می کنید زود ازدواج کرده و انتخاب اشتباهی داشته اید و به صورت کلی از ازدواج خود ناراحت هستید.
* و در نهایت اگر مدتی از رابطه شما با این فرد گذشته و خیال جدا شدن از همسرتان، دایم در سرتان وجود دارد، بدانید که باید زودتر برای تغییر در این وضعیت قدمی بردارید.

سخنی با آن‌ها که خط قرمزها را شکسته اند

اگر بر مبنای پاسخ به سوالات بالا احساس می کنید که فرد دیگری در زندگی شما وجود دارد که رابطه تان با او برخی خطوط قرمز را شکسته، بهتر است چند نکته را در نظر داشته باشید. هیچ زوجی نیستند که همیشه روابط شان خوب و بدون مشکل باشد. بالا و پایین شدن در رابطه موضوعی طبیعی است اما مشکلی که در زمان حضور نفر سوم در رابطه روی می دهد این است که همسری که رابطه عاطفی با فرد دیگری دارد، انگیزه چندانی برای اصلاح ندارد و مشکلات را دایم به همسر خود نسبت می دهد. این موضوع در طولانی مدت باعث می شود تا کیفیت رابطه همسران نزول و مسائل پیچیدگی های بیشتری پیدا کند. در ضمن این که فردی به این نتیجه برسد که از ازدواج اشتباهی داشته موضوع نادری نیست اما این موضوع در هر حال نمی تواند داشتن روابط مخفیانه و نداشتن صداقت در ازدواج را توجیه کند. پس اگر در ازدواج خود مشکلات متعددی دارید، به دنبال راه حلی اساسی برای اصلاح آن باشید. علاوه بر این ها برخی موقعیت ها و ویژگی های شخصی، احتمال درگیر شدن در روابط نادرست همسران در فضای مجازی را تقویت می کند؛ تنهایی، نداشتن دوست و حمایت عاطفی و عزت نفس پایین. نقاط ضعف خود را بشناسید و به فکر رفع آن ها باشید. بعد از حل آن ها متوجه خواهید شد که تمایل کمتری به صرف وقت در فضای مجازی خواهید داشت.

در راه برگشت

اگر شما تا امروز در رابطه‌ای بوده اید که در آن مرزهایی شکسته شده و حالا می خواهید در این وضعیت تغییر ایجاد کنید، توصیه اکید ما به شما کمک گرفتن از مشاور است. بده و بستان عاطفی با دیگران و لو از پشت گوشی به واسطه حس خوشایندی که ایجاد می کند، اعتیادآور است و صرف اراده کردن برای کنار گذاشتن آن کافی نیست. در این وضعیت شما نیاز به همراهی و کمک یک متخصص برای ترک این رابطه دارید، پس موضوع را جدی بگیرید و پیش از این که دیر شود برای وقت گرفتن از مشاور یا روان‌شناس، اقدام کنید. در عین حال با توجه به این که احتمال افت کیفیت رابطه شما و همسرتان در این وضعیت زیاد است، بهتر است برنامه هایی برای بهبود روابط نیز در نظر بگیرید. یادتان باشد قدم برداشتن برای بهبود رابطه به نوعی مصون کردن شما و همسرتان در برابر وسوسه برای داشتن چنین روابطی است. پس موضوع را جدی بگیرید و دل به بهبود موقت و کوتاه مدت نبندید.

دوشنبه ها

خاطرات یک مشاور

عاشقی با دل نصفه و نیمه!

دکتر المیرا لایق

روان‌پزشک

این هفته از المیرای ۹ ساله خواهید خواند که شیمی درمانی کرده و این روزها بی‌خواب شده است و ستایش چهار ساله‌ای که یک لنگ جوراب برای پزشک اش هدیه آورده است!

یک منِ کوچک روبه‌روی من!

هم اسم منِ است، المیرای ۹ ساله. موهای سر و ابرو و مژه‌اش از شیمی درمانی ریخته. با لبخند محوی به من گفت: «اسمم رو بابام انتخاب کرده.» مادرش گفت دکترش خواسته به خاطر بی‌خوابی هایش او را ویزیت کنم و معتقد بود هیچ مشکل دیگری ندارد. المیرا هم تایید کرد. از مادرش خواستم که تنهای‌مان بگذارد. به چشم‌های مشکی اش نگاه کردم. چند ثانیه سکوت... بعد ناگهان دست‌های مرا روی میز گرفت، خیره به من گفت: «از مرگ می‌ترسم.» گفتم من هم می‌ترسم. لبخند زد و گفت: «ما چه قدر شبیه‌ایم.» گفتم نکند تو هم رز سفید دوست داری؟ بعد از اشتراکات‌مان حرف زدیم، هر چیز تازه‌ای که کشف می کردیم، دست‌هایمان را به هم می‌زدیم. او می‌خندید و من مطمئن نبودم که می‌خندم. لحظه‌هایی در زندگی هست که دلت می‌خواهد بارها و بارها بمیری اما دیگر تجربه‌اش نکنی. یک منِ کوچک روبه‌روی من بود که همه جا را گرفته بود و یک منِ کوچک‌تر درون من که به هیچ جا بند نبود.

هدیه دادن یک لنگ جوراب!

ستایش چهار ساله است. به جبران دفعه قبل که من به او یک مداد هدیه دادم، این بار او برایم هدیه آورده. عمویش از آن طرف آب برایش یک جفت جوراب توردار با منگوله‌های رنگی آورده و حالا مراجع کوچک سخاوتمند من یک لنگه آن را کادو کرده و به من می‌دهد! تشکر می کنم و او سریع می گوید: «یکی دیگه‌اش مال خودمه.» می‌پرسم: «حالا با یک دونه‌اش می‌تونی بری مهمونی؟» متعجب نگاه می کند: «نه». «خب منم نمی‌تونم، حالا چه کار کنیم؟» فکر می کند و من می گویم: «ببین نمی‌تونیم این دوتا رو جدا کنیم. بیا دوتاش مال اون کسی باشه که اندازشه.» بعد هم تند کفش هایمان را در می‌آوریم و شانس با اوست! می گویم: «خیلی بد شد که اندازه من نشد، حالا من چه کار کنم؟... آها نقاشیشو برام بکش. میشه لطفا؟» اول کمی دلخور بود اما بعد راضی شد به کشیدن نقاشی جوراب. از جایی به بعد باید یاد بگیریم هدیه‌های نصفه کاره نه دردی از ما دوا می کند نه به کار کسی می‌آید. مثلا همین عاشقی با دل نصفه نیمه راه به جایی نمی‌برد. یا تمام و کمال باید دل داد یا دل را در انبار سینه نگه داشت.

۳ پسر دارم که سایه یکدیگر را با تیر می‌زنند!

پدری ۵۱ ساله‌ام که سه پسر دارم. پسرانم سایه یکدیگر را با تیر می‌زنند! آن‌ها برای خرید یک خانه با هم شریک شدند و بعد مشکلاتی برای فروشش به وجود آمد. هر کدام‌شان دیگری را مقصر می‌داند و تا حدودی هم حق دارد. الان سه سال از آن زمان می گذرد اما یک بار هم نشده که هر سه با یکدیگر به خانه ما بیایند. با هر کدام هم صبحت می کنم، می گوید برادران دیگر باید از من عذرخواهی کنند وگرنه هیچ وقت به آن‌ها سلام هم نمی کنم. لطفا کمکم کنید تا دوباره خانواده‌ام را دور هم جمع کنم.

دکتر حسین محرابی | روان شناس

مخاطب گرامی، از این که بین فرزندان شما به خاطر مسائل مالی اختلاف به وجود آمده است، متاسفیم و مواردی را برای کمک به شما تقدیم می کنیم.

سعی کنید بی‌طرف بمانید

در قدم اول از شما می‌خواهم که از هیچ کدام از پسران‌تان جانب داری نکنید. هر چند ممکن است که شما ذهنیتی درباره حق داشتن یکی از فرزندانتان داشته باشید ولی در عین حال لازم است که بی طرفی خود را حفظ کنید و از هیچ کدام حمایت نکنید تا اولا شائبه تبعیض به وجود نیاید و در گام بعدی اگر قرار باشد بین آن‌ها وساطت کنید، همگی تمکین کنند زیرا اگر شما از منظر قضاوت و داوری صحبت کنید، آن گاه امکان صلح و سازش و میانجی گری توسط شما از بین خواهد رفت.

ناامید نشوید و مذاکره را شروع کنید

پیشنهاد می کنیم صحبت کردن را با فرزند بزرگ تر شروع کنید و ابتدا به وی بفهمانید که از این موضوع رنج می برید و آشتی کردن آن‌ها خواسته قلبی و جدی شماست و هر طور شده باید انجام شود. سپس درباره گذشت کردن و ثمرات آن و همچنین کم اهمیت بودن مادیات در برابر روابط صمیمانه خانوادگی با وی گفت‌وگو کنید. در پایان یادآوری کنید که ادامه این وضعیت ممکن است به روابط بین اعضای خانواده آن‌ها آسیب بزند. همچنین یادآوری کنید که مسلما این موضوع نمی‌تواند برای همیشه تداوم پیدا کند ولی هر قدر دیرتر تمام شود، ارزش آن کم می شود و بدون شک ارزشمندی کار کسی که الان پیش قدم شود، نزد همگان و به خصوص خود شما بیشتر خواهد بود.

از عروس‌ها و نوه‌های تان کمک بگیرید

ممکن است همسر و فرزندان آن‌ها نیز درگیر این موضوع شده باشند بنابراین اگر فکر می کنید که آن‌ها در پیشبرد این هدف می‌توانند به شما کمک کنند ابتدا با عروس‌ها و حتی نوه‌های تان صحبت کنید تا حداقل اگر کمکی نمی کنند، مخالفت نداشته باشند.

این موضوع را به فامیل تان نگویید

اگر به هر دلیلی فکر می کنید که خودتان از عهده انجام این کار بر نمی‌آیید، بهتر است از یک مشاور و روان شناس با تجربه و دارای مجوز کمک بگیرید. از بازگو کردن مکرر این موضوع بین فامیل خودداری کنید و از واسطه قرار دادن دیگران نیز تا حد امکان بپرهیزید و فقط از روان شناس و مشاور کمک بگیرید.

نگاهی جامعه‌شناختی به دلایل و تبعات درگیر کردن اموات به مدهای روز

لاکچری‌بازی با خرید سنگ قبرهای ۶۰ میلیونی!

امیر محمدیان خراسانی | جامعه‌شناس

سوژه روز

شاید تصورش سخت باشد اما برخی این روزها برای فخر فروشی مقابل فامیل، حاضرند سنگ قبر چند میلیونی اموات‌شان را به رخ بکشند! یک فروشنده سنگ قبر در گفت‌وگو با مشرق گفته: «هم اکنون سنگ مرمر صورتی گران‌ترین سنگ قبر بازار است. برخی حاضرند ۵۰ تا ۶۰ میلیون تومان برای یک سنگ هزینه کنند. شاید برای تان جالب‌تر باشد که بدانید حتی ما مشتری‌هایی داریم که تاکید دارند باید حتماً در سنگ قبری که برای نزدیکان‌شان سفارش می‌دهند از آب طلا در نوشته‌هایش استفاده کنیم که خود این موضوع هزینه بیشتری برای‌شان خواهد تراشید.»

چرایی هزینه میلیونی برای سنگ قبر

گاهی با مخارج گزاف و غیرضروری حتی در زمان‌های رکود اقتصادی یا زمانی که بسیاری از افراد با فقر و گرانی دست‌وپنجه نرم می کنند، مواجه می‌شویم که ما را به تعجب وامی دارد و از خود می‌پرسیم، به راستی چرا این گونه است و تبعات آن چیست؟ حدس‌هایی می‌زنیم و احساساتی از سر خشم، افسوس و حسرت یا حتی غبطه خوردن و حسادت بروز می‌دهیم یا برچسب تازه به دوران رسیده و اسراف کار و مرفه بی‌درد به آن‌ها می‌زنیم. واقعیت این است که گاهی ثروت و قدرت می‌خواهند حتی بعد از مرگ هم خود را اثبات کنند و جاودانه شوند و نمی‌خواهند باور کنند دنیا فانی است و همه در آخر کار یک منزل دارند. پیام این افراد این است که ما را ببینید که متفاوت هم می‌میریم و سنگ قبر متمایز مانشان این تشخص و برتری ماست. این برتری از همان نوعی است که فراعنه با مومیایی کردن اجسادشان به دنبال آن بودند تا نپوسند و قدرت خود را با خود از این دنیا به آن دنیا ببرند و زندگان را به احترام گذاشتن به یک مرده و یادآوری قدرت وادارند. این حس تمایز بخشی نه تنها فرهنگی نیست که ضد فرهنگی است. فردوسی، حافظ، شکسپیر و... نام خود را جاودانه کردند منتها با آثارشان و سرمایه فرهنگی معنوی خویش که هویت یک ملت را می‌سازد اما قبر لوکس نشان خودباختگی فرهنگی و تلاش برای جاودانه کردن سرمایه اقتصادی است که انسان را یاد قارون می‌اندازد که می‌خواست ثروتش را با خود دفن کند. این امر نشانه تهی شدن عمل این انسان‌ها از معنا و غلتیدن در بی‌معنایی و بحران هویت انسانی است که تعریفی به جز پول ندارد: او (شخص متوفی) و بازماندگانش با نماد سنگ قبر لوکس، وجود انسانی خود را به پول تقلیل می‌دهند و اعلام می کنند که «ما را با پول تعریف کن و بسنج».

آسیب‌های جامعه‌شناختی این اتفاق

طبیعتا قشری از جامعه با مشاهده این موارد نه تنها در خود احساس کمبودی نمی کنند که خدا را شکر می گویند که آن‌ها را تا بدین حد ظاهر بین و اهل تفاخر قرار نداده است. آن‌ها درس عبرت می گیرند و معنای حقیقی مرگ را می‌فهمند و این کار را به سخره و انتقاد می گیرند اما در میان قشری دیگر که ادراک متفاوتی دارند، حس محرومیت، تبعیض و نابرابری شدید شکل می گیرد که گویای فاصله طبقاتی شدید و روزافزون است و حتی خود را به عرصه مرگ و ترک این دنیا رسانده است. مشاهده این موارد باعث بروز احساس حقارت و خشم در آن‌ها می‌شود یا خشمی فروخورده به احساسات منفی قبلی آن‌ها می افزاید که مانند آتش زیر خاکستری می‌ماند که منتظر انتقام‌جویی از آن‌ها یا از کل جامعه می‌ماند. حس نابرابری و نبود عدالت اقتصادی پررنگ‌تر جلوه می کند و زندگی نیز معنای خود را از دست می‌دهد زیرا ثروت دست و پا می‌زند تا از مرگ جلو بزند ولی نمی‌تواند، پس در دنیای زندگان تفرقه بیشتر می‌اندازد و فخر فروشی می کند.