



اگر در همسایگی خود شاهد نوعی از خشونت خانگی به خصوص در

این دوران کرونا یی هستید، این که چه نوع مداخله‌ای می تواند

مفید باشد نیاز به یاد گیری یک سری اصول دارد



دکتر پرستوامیری | روان شناس



خشونت خانگی مصادیق متنوعی دارد؛ خشونت‌های روانی، عاطفی، جسمی، جنسی، محرومیت‌ها و محدودیت‌ها و ... بیشتر قربانیان خشونت خانگی علیه بزرگ سالان، زنان هستند اما این به آن معنا نیست که مردان مورد خشونت قرار نمی گیرند. همچنین بسیاری از این خشونت‌ها در بیرون از فضای خانه قابل مشاهده نیستند اما گاهی هم خشونت‌ها به خصوص از نوع فیزیکی آن از سمت اطرافیان و همسایه‌ها قابل رویت و شناسایی است. اگر در همسایگی خود شاهد نوعی از خشونت خانگی هستید؛ دعوا و کتک کاری، حبس کردن در منزل یا هر نوع دیگری، بی تفاوت نباشید چون بسیاری از خشونت‌های خانگی با مداخله اطرافیان کاهش می یابد. با توجه به این که شرایط کرونا یی می تواند باعث افزایش خشونت‌های خانگی شود، این مطلب به اصول یک مداخله کاربردی در همین خصوص خواهد پرداخت.

❶ کاش یک نفر زنگ خانه را بزند!

در جایی از زبان یکی از قربانیان خشونت خانگی می‌خواندم که گفته بود: «در تمام مدتی که مورد خشونت و ضرب و شتم بودم، آرزوی می کردم یک نفر به بهانه‌ای زنگ خانه را بزند.»

این که چه مداخله‌ای می‌تواند مفید باشد، جای بحث دارد زیرا مسئله خشونت خانگی و راهکارهای مقابله با آن بسیار وابسته به فرهنگ و امکاناتی است که فرد قربانی در اختیار دارد. برای مثال ممکن است مداخله مستقیم برای شما مشکل ساز شود یا تماس با پلیس برای فرد قربانی تبعات

دیگری داشته باشد. در این یادداشت تلاش کرده‌ام با توجه به فرهنگ ایرانی، چند راهکار برای کسانی که تمایل دارند به این قربانیان کمک کنند، پیشنهاد کنم.

❷ مداخله نترسید

نگران عاقبت مداخله‌تان نباشید اما هیجان زده هم اقدام نکنید. برای شروع بهتر است زمانی که مطمئن هستید از آن‌دهنده در منزل نیست، با آن‌ز دیده صحبت کنید.

منتظر نشوید تا خود آن‌ز دیده (قربانی)، شروع کننده

شوهر دارم و پسر همسایه مان مزاحم من است

❶ اگر خواستید این موضوع را به شوهرتان بگویید...

گفتن این موضوع به همسران به خصوص اگر ما چرا به این راحتی‌ها تمام شدنی نیست، ایرادی ندارد ولی اولویت شما باید حل این مشکل به وسیله خودتان باشد. در این بین، اگر موفق نشدید و خواستید به شوهرتان بگویید، بهتر است ابتدا تغییر رویه و رفتار را در خودتان ایجاد و با صراحت و قاطعیت برخورد کنید تا شائبه مقصر بودن شما در فراموش کردن زمینه سوء تفاهم به وجود نیاید. اگر تصمیم گرفتید به همسرتان بگویید، باید به نحوی باشد که ایشان را عصبانی نکند. مثلا در یک فرصت مناسب به او بگویید که احساس خوبی به این فرد ندارم. نیازی نیست همه اتفاقات گذشته را با جزئیات و آبوتاب برای همسرتان بازگو کنید چون بیشتر باعث ناراحتی و تشدید عصبانیت وی می‌شود و به‌طور طبیعی ممکن است بعضی از افراد هنگام عصبانیت، رفتار منطقی از خود نشان ندهند. امیدوارم با رعایت نکات مطرح شده، این مشکل هرچه زودتر حل و فصل شود.

به دلیل علاقه‌مندی، بلکه چون جزوظایف‌مان است باید انجام دهیم. پس این نکته را از یاد نبریم قرار نیست همه کارهای روزانه را دوست داشته باشیم. همان‌طور که برای زنده ماندن احتیاج به آب داریم و هرچقدر هم نوشیدن آب را دوست نداشته باشیم باید حتماً آن را مصرف کنیم.

❷ برای خود اهداف کوچک تعیین کنید همه مادر زندگی دچار ناامیدی خواهیم شد. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که یک‌روز صبح از خواب بیدار شوید و بگویید اصلاً چرا باید غذا بپزم یا سر کار بروم. در این مواقع برای خود اهداف کوچک تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید تا به‌زندگی امیدوار شوید.

❸ ارزش‌های خود را در زندگی مشخص کنید بلاتکلیفی جزو اتفاقاتی است که معمولا در نوجوانی تجربه‌اش می‌کنیم اما ممکن است تا بزرگسالی هم با ما همراه باشد. برای از بین بردن بلاتکلیفی ارزش‌های خود را در زندگی مشخص و هر وقت خواستید تبیلی کنید، آن ارزش‌ها را به خود یادآوری کنید و راه خود را با انرژی ادامه دهید.



خانمی ۲۵ ساله هستم. دو سال و نیم است که از دواج کرده‌ام و در یک سال اخیر، شرایط کاری شوهرم به گونه‌ای شده که ماهی حداقل دو هفته باید به ماموریت بروم و در خانه نیست. چند وقتی است که پسر ۲۸ ساله یکی از همسایه‌ها که خانواده با آبرویی هم دارد، به من علاقه‌مند شده و تلاش می‌کند به من نزدیک شود. اگر به شوهرم بگویم، قیامت می‌شود. نمی‌دانم چطور به این پسر بگویم که من خانمی متعهد هستم. نگران این شرایط هستم.



دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه



مخاطب گرامی، این که خود را متعهد به همسرتان می‌دانید و در این خصوص دغدغه دارید، ارزشمند است و البته یکی از پایه‌های اساسی برای تجربه زندگی مشترک موفق و مستحکم، داشتن چنین نگاه و رویکردی است. با توجه به مسائلی که در پیام‌تان مطرح کردید، در ادامه نکاتی را برای استحضار شما و مدیریت این مشکل عرض می‌کنم.

❶ مهارت جرئت‌ورزی را فرا بگیرید

یکی از مهارت‌های مهم و ضروری در زندگی،

۵ راهکار طلایی برای شکست تبلی



مهسا کسنوی | مترجم

با شنیدن کلمه تبلی اولین تصویری که به ذهن شما خواهد آمد، تصویری که زن است که روی میل دراز کشیده و در حال نگاه کردن به تلویزیون است اما تبلی فقط به هیچ کاری نکردن، محدود نمی‌شود و علل مختلفی دارد. خستگی، بی‌انگیزگی، نداشتن علاقه، ناامیدی و بلاتکلیفی از عوامل بروز تبلی هستند. در ادامه به شما چند راهکار برای مقابله با تبلی پیشنهاد خواهیم داد.

❶ فهرست انگیزشی در دست کنید

اگر برای انجام دادن کارهای‌تان انگیزه ندارید و همیشه آن‌ها را به تعویق می‌اندازید، به شما پیشنهاد می‌کنم برای خودتان یک فهرست انگیزشی در دست کنید. انگیزه‌ها و اهداف خود را از انجام دادن کارهای معوقه‌تان بنویسید و آن را جایی جلوی چشم‌تان بگذارید تا هر روز آن را ببینید و برای انجام دادن کارهای‌تان انگیزه داشته باشید.

❷ برای انجام کارهای خانه برنامهریزی کنید

گاهی اوقات به علت کارهای زیاد خانه و کار

و ... به جای راهکارهای شتاب زده، شنونده خوبی باشید و در خصوص نحوه‌ای که می‌توانید کمک کنید از خود قربانی سوال کنید؛ مثلاً: آیا مایل است به‌طور مستقیم وار دشوید و مداخله کنید؟ اگر امکان مداخله مستقیم و قطع خشونت نیست، آیا مایل است هنگامی که سر صدا را شنیدید به بهانه‌ای زنگ در خانه را بزنید و به این ترتیب به‌طور غیر مستقیم خشونت را قطع کنید؟ آیا مایل است با پلیس یا اورژانس اجتماعی تماس بگیرید؟ آیا مایل است وقتی دعوا می‌کنند، بچه‌ها را به منزل خود ببرید و از آن‌ها مراقبت کنید؟ آیا مایل است شماره اقوام و آشنایانش را در اختیار شما قرار دهد تا در مواقع ضروری با آن‌ها تماس بگیرید؟ و یادتان باشد، هرگز قولی ندهید که نتوانید انجام دهید. این یک کار داوطلبانه اما بسیار حساس است. قول‌های بزرگ و نشنیدن ندهید. اگر همان کار کوچکی را که از دست‌تان برمی‌آید انجام دهید، بسیار ارزشمند و مشرمر خواهد بود.

❸ به‌خاطر همکاری نکردن قربانی عصبانی نشوید

ممکن است قربانی در برخورد های اولیه تمایلی به همکاری با شما و مداخله شما نداشته باشد. عصبانی نشوید و گمان نکنید خودش مایل است مورد خشونت قرار بگیرد. قربانیان خشونت به‌مرور زمان اعتمادشان را به دیگران از دست داده و ماندن و مستاصل شده‌اند، بنابراین بسیار طبیعی است که در برخورد اولیه تمایلی به افشای مشکلات یا درخواست کمک نداشته باشند. اگر در کمک کردن مصر هستید، صبور باشید و سعی کنید اول یک ارتباط امن با او برقرار کنید. ابتدا در باره مسائل معمولی گفت‌وگو کنید. به یک چای عصرانه دعوتش کنید یا برای دقایقی در اهر و صحبت کنید.



❹ یک نکته بسیار مهم

را به یاد داشته باشید:

تمام آن‌چه در این

مطلب گفته می‌شود

در باره خشونت

علیه یک فرد

بزرگ سال است.

اگر شاهد خشونت

علیه کودک بودید

بلافاصله مراجع

قانونی را در جریان

قرار دهید و پیگیر

رسیدگی به آن

باشید.

قرار و مدار

روز خرید گل‌دون

در فصلی هستیم که به انسان مس زندگی می‌بخشه، بهاری (زیبا که طبیعت در اوج

دوباره زنده میشه. بنابراین امروز

بهترین فرصت تا برای فوت‌تون

یک گل‌دون بفرین و بذارین تو

فونه یا روی میز ممل کارتان.

فقط کلی بفرین که

نگهداری ازش رو

بلدباشین...



ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*وای! ببین عکس چه گوشی رو چاپ کردین: سونی اریکسون kt750! دور ه راهنمایی بودم که با بام به خاطر معدل بالا، راضی شد برام این گوشی رو بخره. چه کلاسی داشت. یادش بخیر.

*مدیرعامل اتحادیه تعاونی‌های لبنی به جای آمار دادن درباره سرانه مصرف شیر و مقایسه ما با دیگر کشورها، قیمت شیر را هم در دنیا یا ما مقایسه می‌کند؟ هنوز یک هفته نگذشته که برای چندمین بار، شیر و دیگر لبنیات در ماه‌های اخیر گران شد.

*فردی که در صفحه اول زندگی سلام با او صحبت کردید، واقعا یک آدم خودساخته محسوب میشه. توضیحاتش درباره نحوه کسب در آمد در سفر، این حرف من رو ثابت می‌کنه. ایول داره به نظر م.

*خانمی که پیامک داده و گفته که شوهرم هیچ چیزی ندارد جز یک زبان تکه‌انداز و زهر آلود، نگاهت رو به شوهرت عوض کن. نمیشه همه حرف‌های یک آدم بد باشه، به نظرم مشکل این نگاه شما به شوهرتِه.

*نظر آقای ظفری به سفر با پای پیاده و این که واقعا وقتی با سرعت از کنار جاده با خودرو یا اتوبوس و... رد میشیم، چیزی از سفر نمی‌فهمیم؛ خیلی جالب بود.

*در زندگی سلام از این بنویسید که واکسیناسیون کرونا چقدر در دنیا موفق بوده و کدام کشورها، سرعت بیشتری در واکسیناسیون مردم‌شان دارند؟ الان در کشور ما، چند درصد مردم واکسن زدند؟

تصورات اشتباه از قانونی شدن فروش ماری جوانا در برخی کشورها

آزاد شدن فروش یک ماده مخدر در برخی کشورها طی سال‌های اخیر باعث شده تا برخی افراد تصور کنند که مصرف

این مواد هیچ ضرری ندارد، آیا این استنباط درست است؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

ماری‌جوانا، گل، گرس یا وید یا وجود اسامی متفاوت اما همگی از یک زیر مجموعه هستند و گیاه شاد دانه درست می‌شوند. قانونی شدن فروش ماری‌جوانا در برخی کشورها طی سال‌های اخیر باعث شده است تا برخی افراد تصور کنند که مصرف این مواد هیچ ضرری ندارد. آیا مطالعات علمی برای استفاده از این مواد عوارضی را تایید کرده‌اند یا این محصولات به اشتباه بدنام شده‌اند؟



❶ در زمان مصرف چه اتفاقی در مغز ما می‌افتد؟

یکی از مواد موثر مهم در محصولات ماری‌جوانا، تتراهیدرو کانابینول است (THC). این ماده روی چندین بخش مغز از جمله هیپوتالاموس و بخش پیشانی اثر می‌گذارد. هیپوتالاموس، کارهای مهمی برعهده دارد؛ از جمله کمک به مدیریت هیجانات و تعیین این که چه پیام‌هایی باید در بخش پیشانی مغز ذخیره شود. با مصرف ماری‌جوانا پایانه‌های عصبی در هیپوتالاموس با اختلال روبه‌رو می‌شود و در نتیجه هیپوتالاموس نمی‌تواند به بخش پیشانی مغز (مرکز تفکر و حافظه) پیام بفرستد. به همین دلیل بعد از کشیدن گرس یا محصولات مشابه، افراد تا مدتی نمی‌توانند چیزی را به خاطر بسپارند یا مواردی را به یاد بیاورند. این تغییرات در مغز هر چند در افراد بالای پنج سال، معمولاً بعد از چند ساعت یا چند روز از بین می‌رود اما در خصوص نوجوانان و جوانان، تصویربرداری‌های مغزی نشان‌دهنده تغییرات پایدار تر و گسترده‌تر است.

❷ تأثیرات مخرب و پایدار

مطالعات نشان می‌دهد مصرف ماری‌جوانا در دوره نوجوانی فقط عملکرد مغز را برای مدتی کوتاه به هم نمی‌ریزد بلکه می‌تواند روی ساختار مغز نوجوانان تأثیرات پایداری بگذارد. چرا که ساختار مغز تا اواخر نوجوانی در حال تغییر است و مصرف محصولات ماری‌جوانا نمی‌گذارد این فرایند به صورت طبیعی انجام شود. در ادامه به عنوان نمونه به دو مورد از تأثیرات مخرب ماری‌جوانا می‌پردازیم. در نتیجه مصرف ماری‌جوانا در نوجوانی، بخش پیشانی در مغز می‌تواند برای همیشه تغییر و به دنبال آن عملکرد شناختی، حافظه و توان تصمیم‌گیری افت کند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ در آمریکا برآورد کرده است که با آغاز مصرف ماری‌جوانا از دوره نوجوانی، بهره‌هوشی (IQ) افراد تا میان سالی می‌تواند تا ۸ نمره افت کند. موضوع مهم دیگر ارتباط بین مصرف محصولات ماری‌جوانا در نوجوانی با بروز بیماری



زندگی‌سلام •
چهارشنبه •
۱۸ فروردین ۱۴۰۰ •
شماره ۱۸۴۹

خانواده و مشاوره

