



آشتی مرگبار با شوهر خشیشی

واکاوی روان شناسانه یک پرونده جنایی که چند روز پس از آشتی دادن خانم با شوهر معناداش که هم توهم داشته، هم دست بزن و... به قتل او ختم شد

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

تحلیل حوادث

مرد جوان بعد از این که همه اسناد را علیه خودش دید و چاره‌ای جز اقرار نداشت، اعتراف کرد که همسرش را به قتل رسانده است. او که به مصرف مخدر خشیش اعتیاد پیدا کرده بود، چند روز بعد از آشتی با خانمش با پدر میانی دیگران، دست به این اتفاق هولناک زده بود. خواهر مقتول در این باره به ما موارن گفته: «خواهرم سه سال قبل با شوهرش به نام رضا ازدواج کرد. آن‌ها صاحب یک دختر دو ساله بودند و زندگی آرامی داشتند ولی این آرامش با اعتیاد شوهرش به مواد مخدر خراب شد و آن‌ها به مشکل خوردند حتی چند بار هم درگیر شده بودند اما دیگران، اصرار به آشتی دادن آن‌ها داشتند تا در نهایت...» (منبع خبر: مشرق نیوز). در این بین باید توجه داشت که آشتی دادن زن و شوهر، نیاز به رعایت یک سری اصول دارد تا تبدیل به یک پرونده جنایی نشود. در ادامه، بخشی از این پرونده جنایی و تحلیل یک روان شناس و پژوهشگر حوزه اعتیاد را در باره آن خواهید خواند.

ای کاش آن‌ها را آشتی نمی‌دادم

بعد از اقرار های متهم، مادر مقتول به دادسرا رفت و در حالی که اشک می‌ریخت در توضیح ماجرا به مأموران گفت: «دخترم با شوهرش اختلاف داشت. او چند بار قهر کرده و به خانه مان آمده بود اما من هر بار تلاش می‌کردم با او صحبت کنم تا سر زندگی اش برود. یک

نمی‌کردیم شوهرش این قدر بی‌رحم باشد که دخترم را این چنین وحشیانه به قتل برساند. ای کاش آن‌ها را آشتی نمی‌دادیم و دخترم همچنان در خانه مان می‌ماند...».

خشیش به شدت اعتیادآور است

بر خلاف برخی تصورات رایج بین جوانان در خصوص اعتیادآور نبودن خشیش، باید بدانید که مصرف خشیش با تاثیر گذاری بر سیستم دوپامینرژیک مغز، بافاصله پس از مصرف حالتی به نام فلاش یا راش (اوج لذت) در فرد ایجاد می‌کند و به همین دلیل به شدت اعتیادآور است. به طور کلی عوارض ناشی از مصرف خشیش به دو دسته عوارض کوتاه مدت و بلند مدت تقسیم می‌شوند که با توجه به میزان، نوع و مدت زمان مصرف (چند سال مصرف کننده بوده)، شدت آسیب‌ها متغیر است. پرواضح است که هر چه میزان و زمان مصرف طولانی‌تر و به روش تدخینی باشد، عوارض ناشی از آن نیز بسیار زیانبار خواهد بود. از جمله عوارض کوتاه مدت مصرف خشیش، حس کند شدن زمان، اختلال در یادگیری و حافظه، مشکل در تفکر و حل مسئله، از دست دادن هماهنگی حرکتی، افزایش اشتها، افزایش ضربان قلب و فشارخون و خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی، افسردگی و اضطراب، بی‌انگیزگی و احتمال بروز تصادفات است. از عوارض دراز مدت هم می‌توان به اختلال رشد مغزی، بی‌نظمی در هورمون‌های مردانه و بروز مشکلاتی در قاعدگی زنان، خطر ابتلا به اسکیزوفرنید به‌ویژه نوع پارانویا (بدگمانی و سوءظن) اشاره کرد.

شک‌های این شوهر از عوارض مصرف خشیش بود

همچنین طبق تحقیقات مختلف مصرف خشیش ظرفیت افزایش آسیب‌های روانی، جسمانی و خانوادگی را دارد. شایع‌ترین پیامدها در افراد با مصرف بالای خشیش، احساس اضطراب، افسردگی، کاهش انگیزه و رفتارهای پارانویاگونه (بدگمانی و سوءظن) بوده است که از بین این علایم، پارانویا به ویژه در ارتباط با زوج‌ها بسیار می‌تواند خطرناک باشد. همان طور که در این خبر شاهد بودیم، فرد با شک و بدگمانی به ارتباط همسر خود با دیگران و بدون

بررسی و مذاکره مسالمت‌آمیز با همسر، اقدام به رفتار پر خاشگرانه و تکانه‌ای کرده و منجر به رقم خوردن فاجعه‌ای بزرگ شده است. همان طور که در سطور قبل بیان کردیم، مصرف خشیش علاوه بر بدگمانی و رفتارهای پارانویاگونه، ظرفیت حل مسئله را در فرد مصرف کننده کاهش می‌دهد بنابراین فرد بدون به کار بردن راهبردهای حل مسئله دست به اقدام تکانه‌ای می‌زند.

سخنی با اطرافیان بیمار ان معتاد به خشیش

آن چه که در این روایت تلخ از همه بیشتر خودنمایی می‌کند، موضع غیر اصولی و غیر علمی در قبال اعتیاد به خشیش و رفتارهای پر خاشگرانه ناشی از آن به‌ویژه از سوی اعضای خانواده است. در این روایت می‌بینیم که رویا بارها با حالت قهر به منزل والدین خود مراجعه کرده است و هر بار اعضای خانواده بدون در نظر گرفتن موقعیت موجود، به منظور رفع تنش او را متقاعد به ادامه زندگی می‌کردند و حتی بعد از مطلع شدن از اعتیاد داماد خانواده به خشیش و بروز رفتارهای پر خاشگرانه مکرر فیزیکی و کلامی، همچنان بدون در نظر گرفتن عواقب کار اصرار بر حضور رویا در کنار همسر خود داشته‌اند. به نظر می‌رسد که حتی آگاهی مختصر از پدیده اعتیاد و پیامدهای آن می‌توانست از این اتفاق تلخ جلوگیری کند. حتی در صورت نداشتن اعتیاد، با توجه به شدت و استمرار رفتارهای پر خاشگرانه از سوی همسر رویا، پیش‌آگهی مناسبی برای ادامه این زندگی میسر نبود. پرواضح است که طلاق آسیب‌های خاص خود را دارد و از هر نظر که به آن نگاه شود، از نظر همگان نوعی ناکامی تلقی می‌شود اما ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که گاهی ماندن و ادامه دادن و در نظر نگرفتن مولفه‌های خطر، عواقب به مراتب خطرناک‌تری را می‌تواند به دنبال داشته باشد. فارغ از مسئله مهم و تلخ اعتیاد، شدت و استمرار رفتارهای پر خاشگرانه به دلیل ماهیت آسیب‌زایی آن از جمله مولفه‌های مهم به منظور ادامه دادن یا خاتمه دادن یک رابطه است. حال آن که اعتیاد به مواد به‌ویژه مواد روانگردان و توهم‌زا در این پرونده جنایی وجود داشته است که در این مواقع حداقل انتظار این است که برای آشتی دادن تا حصول اطمینان از شرایط روان شناختی فرد بیمار، صبر کرد.



قرار و مدار

روز پختن آبگوشت

برنامه‌ریزی کنین که برای نهار امروز یا فردا که تعطیل، آبگوشت درست کنین. بیشتر ایرانی‌ها، عاشق این غذا هستن. تجربه نوش جان کردن آبگوشت حالا هر چند شاید گوشتش کمتر باشه اما با پیاز و ترشی، فراموش نشدنیه...



ما و شما

راهار تباطی باز ندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* سلبریتی که ماشین زیرپاش چندین میلیارد باشه، چی می‌فهمه از درد مردم به جز استوری گذاشتن برای بالا بردن تعداد فالوئر هاش؟
* درباره شرایط عمل لیزیک چشم که در صفحه سلامت ذکر کردید، در شماره ۸ درباره عوارض آن نوشتید که در صورت بروز آب مروارید بعد از چند هفته رفع می‌شه. فکر نکنم این جوری باشه چون این بیماری که با گذر شدن عدسی چشم همراه است تازه بعد از حدود دو ماه می‌رسد برای عمل کردن.
* زندگی سلام عزیز، آیا می‌دانی من روز پیش شک‌چه فیلم و سریالی را دیدم؟ بله، در ست حدس زد ی! سریال خاطره انگیز و نوستالژیک «پزشک دهکده» که این روزها ساعت ۱۰ صبح از شبکه تماشا در حال پخشه!

* درباره پرونده «شغلی که روی هواست»، به نظر میاد این مشاغلی که نیاز به آویزان شدن از ارتفاع داره، بیشتر به درد کسانی بخوره که از نظر فیزیکی بدن شان حالت انعطاف پذیری داشته باشد و مقداری هم ورزیده و اهل عملیات آکروبات بازی باشند و البته از نظر جسمی هم زیاد چاق نباشند که در ارتفاع نفس کم بیاورند.
* از مردهای بی‌وجدانی که همسر آزاری می‌کنند و دست‌شان را روی زن شان بلند می‌کنند، خیلی بدم می‌آید. شما هم کاش این عکس ناراحت کننده را در صفحه خانواده چاپ نمی‌کردید.

روابط خوب پدر فرزندی و کاهش فوبیای ریاضی

منبع: psypost.org

مساکسنوی | مترجم

از دنیای روان شناسی

بر اساس جدیدترین یافته‌های پژوهشگران منتشر شده در مجله Learning and Individual Differences، داشتن روابط خوب بین پدر و فرزند در رشد مهارت‌های کودکان به خصوص در ریاضیات اهمیت ویژه‌ای بر خوردار است. در این مطالعه نشان داده شد که رابطه درست و خوب بین پدر و فرزند، فوبیا یا همان اضطراب ریاضی کودکان را پایین می‌آورد و در نتیجه، عملکرد ریاضی آن‌ها را بهبود می‌بخشد. در حالی که ارتباط مادر و فرزند، چنین تاثیری ندارد و یافته ثابت شده‌ای در این باره وجود ندارد.

نحوه انجام این پژوهش

اصطلاح «فوبیای ریاضی» برای توصیف ترس و دلهره در موارد مربوط به ریاضیات استفاده می‌شود و می‌تواند تا بزرگ سالی ادامه داشته باشد. اضطراب ریاضی، در پاسخ به هر موقعیتی که نیاز به ریاضی دارد ایجاد می‌شود؛ از حل مسئله ریاضی در مدرسه گرفته تا محاسبه انعام در رستوران! پروفیسور مینما و همکارانش یک مطالعه را بین کودکان والدین شان در مدرسه ابتدایی در چونگ چینگ چین انجام دادند. این مطالعه شامل ارزیابی اولیه و سپس پیگیری در یک سال بعد بود. کودکان والدین آن‌ها پرسش‌نامه‌هایی که اضطراب ریاضی را ارزیابی می‌کردند، تکمیل کردند. کودکان علاوه بر این به سوالات مربوط به اضطراب یادگیری و اضطراب اجتماعی نیز پاسخ دادند.

نقش پررنگ پدران در یادگیری ریاضی توسط کودکان

تجزیه و تحلیل این داده‌ها نشان داد که پیوند نادرست پدر و فرزند در ارزیابی اولیه، اضطراب ریاضی را در کودکان بالا می‌برد. این تحقیق پس از محاسبه عوامل مختلفی که ممکن است بر اضطراب ریاضی کودکان تاثیر بگذارد، مانند اضطراب ریاضی والدین، اضطراب یادگیری کودکان، اضطراب اجتماعی و توانایی‌های ریاضی انجام شد. جالب است که بداند طبق نتایج این پژوهش ارتباط مادر و فرزند، نقش موثری در اضطراب ریاضیات نداشت. این مسئله نشان می‌دهد اگر روابط شما به عنوان یک پدر با فرزندان

خودتان را درگیر این ماجرا نکنید بلکه تمرکزتان روی راه‌های موفق شدن خودتان باشد.

فرصتی برای حسادت باقی نگذارید

همچنین به جای این که بخواهید خلأ‌های درونی‌تان را با داروهای آرامش‌بخش، بازی‌های رایانه‌ای، پر خوری، گشتن در پاساژها و خریدهای غیر ضروری یا چیزهای دیگر پر کنید، به درون‌تان نگاه کنید و برای خودتان وقت بگذارید. امیال، آرزوها و رویاهای شخصی خود را بگوید. از آن جا که فعالیت‌های مختلف برای افراد مختلف جواب می‌دهد، ممکن است نوشتن شرح حال روزانه با ورزش به شما در متمرکز شدن مجدد بر خودتان جواب بدهد. در آغاز ممکن است احساس ناراحتی کنید اما هر چه زمان بیشتر و انرژی بیشتری برای خودتان و توجه و مراقبت از خودتان بگذارید، احساسات پوچی کمتر ظهور می‌یابند. این راهکارها موجب می‌شود تا حتی فرصتی برای حس حسادت باقی نماند. حسادت موجب می‌شود که دایما از زندگی‌تان ناراضی باشید. به جای این حس بد و نامطلوب، از داشته‌های خودتان راضی و خوشنود باشید و به آینده موفق‌تری فکر کنید.

باشنیدن موفقیت‌های دیگران، احساس بی‌ارزشی می‌کنم

به تازگی احساس پوچی می‌کنید؟

پوچی از بیرون به وجود نمی‌آید بلکه حسی درونی است که از درون شما می‌آید و می‌تواند بر همه جنبه‌های زندگی شما تاثیر بگذارد. اگر احساس پوچی می‌کنید به تازگی اتفاق یا رویداد ناخوشایند بیرونی مانند از دست دادن یکی از نزدیکان، جدایی عاطفی و طلاق، شکست تحصیلی یا شغلی یا... را نداشتاید، شرایطتان از چند حالت بیرون نیست. یکی از دلایل احساس پوچی چنین فردی می‌تواند بیماری روانی یا اختلالی مثل افسردگی باشد، دلیل دیگر می‌تواند نبود یک سیستم پشتیبانی عاطفی در گذشته یا حال باشد. یعنی در گذشته از سوی والدین به اندازه کافی بار عاطفی دریافت نکرده‌اید یا هم اکنون از سوی کسی دوست داشته نمی‌شوید.

درگیر خبرهای منفی نشوید

درگیری بیش از حد در اخبار رسانه‌ها که این روزها بیشترشان منفی هستند، می‌تواند فرد را به نقطه‌ای برساند که در آن معنایی برای زندگی متصور نشود و دچار تردید، بی‌معنایی و احساس پوچی زندگی شود. سعی کنید

دختری ۲۷ ساله ام. مشکل من این است که هر وقت در یک جمعی حاضر می‌شوم یا در یک گروهی در فضای مجازی با دوستانم گپ می‌زنم، زمانی که می‌شنوم یکی موفق شده یا یک چیزی خریده یا ازدواج کرده یا...، احساس بی‌ارزشی می‌کنم. به خودم می‌گویم چرا من زندگی خوبی ندارم و حسرت می‌خورم. گاهی هم احساس پوچی می‌کنم.



فهمه میرزایی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره فردی

درباره سوالاتی که مطرح کردید، باید بگویم که احساس پوچی در نتیجه بی‌هدفی در افراد به وجود می‌آید. همچنین این مشکل باعث احساس بی‌ارزشی و بی‌انگیزگی می‌شود که خودتان هم در پیامک‌تان به این احساس بی‌ارزشی اشاره کردید. برای حل این مسئله در ابتدا باید یک برنامه‌ریزی خوب و مناسب برای خودتان ایجاد کنید تا این وضعیت و شرایط روزمرگی بیرون بیاید. نداشتن برنامه‌ریزی و هدف‌های کوتاه مدت و بلند مدت باعث این موضوع می‌شود که شما توجه‌تان به سمت زندگی‌های دیگران و موفقیت‌های آن‌ها باشد. همین امر شما را از موفقیت‌باز می‌دارد.



گیاه آپارتمانی برای داشتن خوابی بهتر

مارا مرادی | روزنامه نگار

بی‌خوابی و خواب نازا را همه ما تجربه کرده‌ایم. بیشتر از همه اعضای خانواده، مادران هستند که هم اگر خودشان بد بخوایند آذیت می‌شوند و هم اگر اعضای خانه خواب مناسبی نداشته باشند؛ نگران می‌شوند. موارد گوناگونی از جمله استفاده نکردن از گوشی، کسب آگاهی از ملزومات بهداشت خواب، خوردن دمنوش‌های خواب‌آور و... برای داشتن خواب‌های دیگران و موفقیت‌های آن‌ها، در این مطلب می‌خواهیم چند گیاه آپارتمانی را به شما معرفی کنیم تا با استفاده از آن‌ها در منزل خواب راحتی را تجربه کنید.

۱- گیاه قلب ارغوانی | این گیاه علاوه بر قابلیتی که در تصفیه کردن هوادر، مواد شیمیایی مانند بنزن، تولوئن و... را هم فیلتر می‌کند.

۲- پاپیتال | این گیاه سموم و کپک‌ها و برخی مواد حساسیت‌زا در هوا فیلتر می‌کند.

۳- ارکید | ارکید ه شب‌ها اکسیژن پی می‌دهد، به همین دلیل کاملاً مناسب اتاق خواب است.

۴- نخل اریکا | این گیاه دوست‌داشتنی برای کسانی مناسب است که در آب و هوای خشک زندگی می‌کنند چون به هوار طوب می‌بخشد.

۵- گل یاس | این گیاه آرامش‌بخش اضطراب را کاهش می‌دهد.



۶- پتوس طلا | این گیاه انتخاب بسیار خوبی برای ایجاد یک هوای عاری از سموم در اتاق خواب است.

۷- گاردنیا | بوی گل‌های گاردنیا یکی از مزایای این گیاه زیباست و می‌تواند چیزهای متفاوتی از فلفلی تامبوهای باشد. باین حال، مهم‌تر از آن برای ماقابلیت خواب‌آوری آن است که در تحقیقات به اثبات رسیده است.

۸- سرخس بوستون | این گیاه آپارتمانی که از حدود دوران ویکتوریایی تا کنون وجود دارد، برای خلاص شدن از مواد آلی قواری متصور نشود و دچار تردید، بی‌معنایی و احساس پوچی زندگی شود. این گیاه هوای گرم و مرطوب را دوست دارد.

۹- رزماری | بوی این گیاه حافظه را تقویت می‌کند و روحیه را بالا می‌برد، به همین دلیل تنفس آن نه تنها در طول روز بلکه در هنگام خواب هم بسیار مفید است. رزماری در نور زیاد رشد می‌کند، بنابراین باید آن را کنار پنجره، رو به جنوب بگذارد.



زندگی سلام
پنجشنبه
۴ شهریور ۱۴۰۰
شماره ۱۹۵۷

خانواده و مشاوره

