

پدیده شوهر فراری!

مروری بر

عوامل موثر و تبعات

تلخ ترک همسر

و فرزند ان توسط

بعضی مرد ها که

رئیس انجمن

مدد کاران اجتماعی

کشور هم در باره آن

گفته است



دکتر حسین محرابی | روان شناس

محوری

فرار از خانه به عنوان یکی از آسیب های اجتماعی همواره در جوامع مختلف مطرح می شود که منحصر به دختران نیست و ممکن است هر یک از اعضای خانواده با انگیزه ها و دلایسل مختلف اقدام به آن کنند. به تازگی «سیدحسین موسوی چلک»، رئیس انجمن مددکاران اجتماعی کشور گفته: «شرایط و دشواری های پدید آمده در جامعه باعث می شود هر روز ما شاهد پدیده های تازه و مشکلات بیشتری شویم. در این شرایط، بعضی مردها مجبور به ترک همسر و فرزندانشان می شوند که به اصطلاح به آن فرار شوهر یا شوهر فراری می گویند.»(منبع خبر: همشهری). در این مطلب به دنبال واکاوی پدیده فرار شوهر هستیم و برخی از دلایل و آسیب های ناشی از این اقدام را مرور می کنیم.

عوامل درونی و بیرونی فرار شوهرها

به طور معمول، یک فرد وقتی به در ماندگی برسد و توان مقابله با مشکلات و تهدیدها را نداشته باشد، اقدام به ترک آن موقعیت یا فرار از آن شرایط می کند و بدیهی است که فرار یک مرد از خانه ورها کردن خانواده، نشان از میزان غیر قابل تحمل فشارهای روانی اجتماعی و اقتصادی است. عوامل موثر بر این تصمیم دو دسته درونی و بیرونی یا فردی و اجتماعی هستند که هر یک به سهم خود می تواند فرد را به سمت ترک خانواده هدایت کند. عوامل فردی و درونی از قبیل ضعف در مهارت های ارتباطی و زندگی، ضعف در اعتقادات و ارزش های مذهبی و اخلاقی، اعتیاد، بیکاری، ناسازگاری و ناراضیاتی از زندگی است. به عنوان مثال فردی که مهارت تصمیم گیری را فر ا گرفته، به طور قطع در بزنگاه های مهم زندگی قادر خواهد بود تصمیمات بهتری بگیرد یا فردی که میزان رضایتمندی بیشتری از زندگی داشته باشد، یقیناً تابآوری بیشتری در بحران ها دارد و به راحتی تن به فرار از خانه نمی دهد. دسته دوم عوامل بیرونی یا اجتماعی هستند که می توانند انگیزه های

لازم را برای انجام اقدامات آسیب ز

فراهم کنند یا تشدید کننده باشند.

شرایط اقتصادی نامناسب، نداشتن امنیت شغلی، هزینه های بسیار زیاد زندگی، فضای ناامید کننده و غمگین، بی اعتمادی مردم، عمیق بودن شکاف بین فقر و غنا از جمله مهم ترین عوامل اجتماعی هستند که در افزایش این پدیده نقش دارند.

تبعات تلخ پدیده فرار شوهرها

اقدامات غیر منطقی همواره دارای عوارض و تبعات ناخوشایند هستند و این رفتار هم مستثنا از این قاعده نیست. **تبعات فردی**؛ سلب آرامش روانی فرد و ایجاد یک نگرانی مزمن، اولین پیامد فردی است که رخ می دهد و به دنبال آن احساس شکست و بی ارزش بودن همراه با احساس شرم و ناتوانی در ذهن فرد شکل می گیرد که ممکن است او را به سمت تصمیمات اشتباه دیگری مثل اعتیاد، خود کشی و ...

سوق دهد.

تبعات خانوادگی و اجتماعی؛ خانواده این فرد هم از صدمات روحی روانی و اقتصادی اجتماعی این اقدام در امان نیستند و آثار تخریبی آن ممکن است برای همیشه در روح و روان اعضای این خانواده وجود داشته باشد. قطعاً همسر و فرزندانی که در کنار یک مرد مقتدر و توانمند زندگی و رشد می کنند از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار هستند و این فرزندان می توانند در آینده، والدین حمایت کننده ای باشند.

راهکار های فردی و اجتماعی برای پیشگیری از این پدیده

با توجه به این که عوامل و پیامدها را به صورت فردی و اجتماعی بیان کردیم، شایسته است راهکارها را هم در این دوز مینه تبیین کنیم.

راهکار های فردی؛ تقویت باور ها و ارزش های مذهبی و اخلاقی باعث می شود تا افراد به شاخص ها و قواعد صحیح زندگی اجتماعی پایبندی و مسئولیت پذیری بیشتری داشته باشد. فراگیری مهارت های اساسی هم یکی از ضرورت های اولیه برای همه انسان هاست. به عنوان مثال فراگیری مهارت خود آگاهی به فرد کمک می کند، نقاط قوت و ضعف، سلاقی، باور ها و استعداد های خود را بهتر بشناسد و بر مبنای یک شناخت صحیح مسیر زندگی اش را بر نامه ریزی کند و مهارت ارتباطی باعث می شود فرد بتواند در موقعیت های مختلف زندگی با دیگران روابط خوب ایجاد کند و بخشی از فشار های زندگی را از این طریق کاهش دهد. تسلط داشتن بر مهارت تصمیم گیری باعث می شود که فرد با شناخت و آگاهی کافی تصمیمات مطلوب تری بگیرد. یادگیری مهارت حل مسئله کمک می کند

تا فرد در تنگنا های زندگی راه حل های بهتری را برای حل مشکلات انتخاب کند بنابراین می توان گفت مهارت آموزی یکی از راهکار های مهم کاهش این پدیده است.

راهکار های اجتماعی؛ قطعاً کنترل بسیاری از متغیر ها و عوامل در اختیار افراد نیست و باید از طریق جامعه مدیریت شوند بنابراین اقداماتی از قبیل کاهش فشار های اقتصادی یا روش اعمال سیاست های صحیح، ایجاد امنیت روانی اجتماعی و اقتصادی در جامعه، کاهش فاصله طبقاتی، صداقت، حمایت های اجتماعی مناسب و مطلوب، فراهم کردن زمینه آموزش مهارت های زندگی در همه سنین و برای همه افراد و توانمند سازی مردم می تواند به کاهش پدیده فرار مردان از خانه کمک کند و در نهایت می توان گفت با وضعیت فعلی متأسفانه این مشکل رو به افزایش است بنابراین شایسته است با پذیرش این واقعیت که شرایط زندگی مردم مطلوب نیست، اقدامات عملی موثری را شاهد باشیم.

در بهار هم خوابم نمی برد و هم نمی توانم از خواب بیدار شوم

زمینه، بازبینی هر فردی در سبک زندگی و دستکاری در عادات مفید و مضرش است. معتمد بمانید.

با ورزش روزانه، با نشاط تر شوید

انجام حرکات ورزشی منظم را در این فصل حتی شده با زمان بندی های کوتاه، در برنامه خود بگنجانید. این عادت می تواند کسالت و خواب آلودگی بهار را تعدیل و نشاط لازم برای انجام کارهای روزانه را تأمین کند. در صورتی که تغییرات خلقی یا بی نظمی ساعات خواب و بیداری در طولانی مدت ادامه یافت و روند کار و فعالیت های روزانه شمارا مختل کرد، بهتر است با یک متخصص برای بررسی دقیق تر مشورت کنید.

سبک زندگی تان را بررسی کنید

برای تسهیل در روند خواب، لازم است هر فردی در باره سبک زندگی خودش و عاداتی که دارد، بعضی از محرک ها را حذف و بعضی از رفتارها را جایگزین کند. مثلاً شاید مطالعه کتاب یا حتی کار با گوشی برای به خواب رفتن فردی مفید باشد. از آن طرف ممکن است صرف وعده شام به صورت مفصل و سنگین، به خواب رفتن را به مشکل کند. بنابراین ملاک صحیح با غلط بودن در این

دعوت از بستانکاران

شرکت شن بتن فریمان (با مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۱۵۷۵۸ و شناسه ملی ۰۳۸۰۳۱۳۷۸۰

بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی که هرگونه ادعایی نسبت به شرکت شن بتن فریمان (مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۱۵۷۵۸ و شناسه ملی ۰۳۸۰۳۱۳۷۸۰ ۱۰۳۸۰۳۱۳۷۸۰ که آگهی انحلال آن در روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۱۳۲۱ مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۰۳ است و در اجرای ماده ۲۲۵ لایحه اصلاحی قسمتی از قانون تجارت دعوت می شود با در دست داشتن اصل اسناد و مدارک در ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی به نشانی استان خراسان رضوی ، شهرستان مشهد، بخش مرکزی، شهر مشهد، محله ده دی، خیابان امام خمینی ۳۰ (آخوند خراسانی ۱۹) خیابان امام خمینی، پلاک ، مجتمع تجاری اداری مرمر ، طبقه ۱۲، واحد ۱۲ کد پستی ۹۱۳۶۹۱۴۸۳ شرکت در شرکت در مقابل مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت در مقابل هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مهلت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت

مدیر تفصیه - جلال ناظری

۱۴۰۰/۰۳/۰۹

برگ سبز و کارت خودرو و پراید آبی ۲۴۰۰ مدل ۱۳۷۹ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۵۳-۴۵۰۴ به شماره موتور ۰۰۱۴۲۸۷ به شماره شاسی ۰۰۴۷۴۰۴ نام هادی جوینده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۱۲/۰۶

برگ سبز خودرو پراید چی تی ایکس سبز متالیک مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۱۹۳-۶۵ به شماره موتور ۰۸۷۳۱۸ به شماره شاسی ۰۱۹۱۷۰۱-۱۲۲۸۲۱۹۱۴۲۸۲ نام حبیب الله دوست صیدآباد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۱۲/۰۵

اینجانب مجید یعقوبی مالک خودرو سمند ایکس ۷ مدل ۸۴ رنگ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۳۸-۵۲ به شماره شاسی ۰۴۸۸۹-۱۵۵۰۴۸۸۹ و شماره موتور ۰۷۷۱-۱۲۲۸۴۲۱۰ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۱۲/۰۵

برگ سبز وسند کمپانی خودرو ریو مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۲۱۹-۸۷ به شماره موتور ۰۳۳۲-۱۰۶۰ به شماره شاسی ۰۲۲۹۱۱۶۱۸۶۵-۱۰۰۲۲۹۱۱۶۱۸۶۵ نام محمدرضا اسمعیلی مفقود شده و فاقد اعتبار است۱۴۰۰/۱۲/۰۶

اینجانب اشرف میرزایی مالک خودرو وانت پیکان به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۶-۱۴ به شماره شاسی ۰۹۲۲۳۴۰۹-۸۸۸۸۳۶۸۸۸۹ و شماره موتور ۰۴۳۵۸۲-۱۱۴۸۹ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۱۲/۰۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو (سایپا) پراید صبا مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۲۳-۶۶ به شماره موتور ۱۷۹۸۴۴۸ به شماره شاسی ۰۴۵۲۲-۱۲۲۸۵۸۱۴۱۲۲۸۵۸۱ نام آرزو ربیعی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۱۲/۰۶

برگ سبز خودرو سواری پیکان مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۶-۶۵ به شماره موتور ۰۵۹۸۷-۱۱۲۸۱۰۱ به شماره شاسی ۰۵۳۰۸۱۴ نام محمد محمودی زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است۱۴۰۰/۱۲/۰۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا مشکلی مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۱۹-۲۱ به شماره موتور ۰۲۲۹۹-۱۴۸۲۲۹۹ به شماره شاسی ۰۵۹۱۲۲۸۵۸۱۴۱۲۲۸۵۸۱ نام مجتبی نامجو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۱۲/۰۵

فرمول زندگی سرشار از خوشبختی و معنا

هر لحظه ای که تجربه می کنیم از ۲ جزء تشکیل شده: یک جزء لذت بخش و یک جزء با معنا، هنر زندگی تعادل بین آن هاست



این فعالیت ها چقدر برای تان لذت بخش اند؟ به آن ها امتیاز از ۰ تا ۱۰ بدهید:

خوردن شکلات مورد علاقه، بزرگ کردن بچه ها، تاسیس بیمارستان در آفریقا، جلوگیری از گرم شدن زمین، کمک به یک پیرزن برای عبور از خیابان و رفتن به چشمه آب معدنی کارائیب در تعطیلات (یا هر نوع سفر لذت بخش دیگری). چند ثانیه به خودتان زمان بدهید.

بیشتر آدم ها به شکلات، تلویزیون و گذراندن تعطیلات در چشمه آب معدنی، امتیاز ۹ یا ۱۰ و بزرگ کردن بچه ها امتیاز ۲ یا ۳ می دهند.

یک سوال دیگر: این فعالیت ها تا چه اندازه با معنا هستند؟ به آن ها از ۱۰ تا ۱۰ امتیاز بدهید. باز هم چند لحظه به آن فکر کنید.

پاسخ بیشتر آدم ها به سوال دوم ترتیبی کاملاً متفاوت دارد.

بر مبنای معنادار بودن یک رفتار، بزرگ کردن بچه در جایگاهی به مراتب بالاتر از گذراندن تعطیلات در چشمه آب معدنی قرار می گیرد، کمک کردن به یک پیرزن برای عبور از خیابان هم بسیار معنادار تر از خوردن شکلات است.

خوب و اقعاً کدام یک مهم است؟ کدام فعالیت ها به داشتن یک زندگی خوب کمک می کند؟ فعالیت های لذت بخش یا با معنا؟ از قرن پنجم قبل از میلاد، متفکران یونانی در باره این مسائل تامل می کردند. اقلیتی از فلاسفه معتقد بودند زندگی خوب یعنی استفاده حداکثری از لذت های آنی. اما بیشتر فیلسوفان معتقدند خوشی های آنی

اموری پست، منحنط و حتی حیوانی هستند. یک زندگی خوب از لذت های بالاتری تشکیل می شود.

تلاش

داده تصویری

۶ نشانه ابتلا به

فوبیای تصمیم گیری



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰۹۳۵

*چه سبز خاصی را به عنوان رنگ سال انتخاب کردند! به نظرم مردم از آن استقبال نمی کنند چون رنگ جهانی امسال بنفش است که زیباتر و دلنشین تر است. این سبز به خصوص برای دکوراسیون، جذاب نیست.

*این قیافه های ترسناک را در صفحه سلامت چاپ نکنین. سر صبح، حالم بد شد با دیدن تصاویر این خانم خارجی.

*خیلی دوست دارم فرزند والدینی که نافش رو انداختن تو دانشگاه شریف، ۲۰ سال دیگه پیدا کنم و ببینم چی کار داره می کنه!

*مطالب صفحه اول زندگی سلام در باره رنگ سال و نکاتی که از تاریخچه رنگ سبز ایرانی نوشته بودید، خیلی جالب بود.



زندگی سلام • یک شنبه • ۲۱ فروردین ۱۴۰۱ • شماره ۲۱۳۰

خانواده و مشاوره