



با همسایه پر سرو صدا چه کنیم؟

به بهانه اسلحه کشیدن کارگردان سینما روی همسایه‌اش، از این گفته‌ایم

که چطور به همسایه‌مان تذکر بدهیم تا کار به تنش نکشد

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

کارگردان سینما که با سلاح گرم یک نفر را به قتل رسانده و خبرش مورد توجه شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته، دلیل عجیبی را برای این اتفاق بیان کرده است. این طور که در گزارش‌ها آمده، «کریم آتش» در بازجویی‌های اولیه مدعی شده است صدای چرخ خیاطی همسایه مرا آزار می‌داد، چند مرتبه تذکر دادم؛ توجه نکردند و در شرایط روحی نامناسب با مقتول درگیر شدم.» (منبع خبر: رکتا).

البته این انتخاب نامناسب به بدترین نتیجه ممکن می‌رسد و همسایه در نتیجه شلیک به قتل می‌رسد. هرچند کمتر کسی بین ما وجود دارد که هنگام ناراحتی از سر و صدای همسایه دست به چنین انتخابی بزند اما خب کلافگی از سر و صدای همسایه، تجربه مشترک بیشتر ماست اما به راستی زمانی که همسایه پر سر و صدایی داریم، چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم تا هر دو طرف کمترین تنش را تجربه کنند و چطور می‌توانیم تذکر دهیم که امید به تاثیر بیشتری داشته باشیم؟

🔴 **موقعیت را از یابی کنید**

اگر همسایه شما فرزند کوچکی دارد یا می‌خواهد بنایی کند، انتظار داشتن زندگی بدون سرو صدا، انتظار به جایی نیست. یادتان باشد وقتی انتظار مان را تعدیل می‌کنیم، از سرو صدا آزار کمتری می‌بینیم.

🔴 **افزایش آستانه تحمل را جدی بگیرد**

در برخی موقعیت‌ها آستانه تحمل ما در برابر صدا کاهش می‌یابد. به عنوان مثال مطالعه‌ای در دانشگاه کارولینسکا در سوئد نشان می‌دهد تحمل افراد به وقت استرس در برابر سرو صدا می‌تواند

کاهش محسوسی پیدا کند. یکی دیگر از متغیرهایی که تحمل ما نسبت به سرو صدا را می‌تواند کاهش دهد، کم‌خوابی است. پس اگر به واسطه موضوعی تحت فشارید یا کیفیت خواب‌تان رضایت‌بخش نیست، حتماً برای حل و فصل این موارد

از دست شوهرم به دلیل تصمیم‌های اشتباهش خسته شدم

شوهری ۳۰ ساله دارم که پشت سر هم، تصمیم‌های اشتباه می‌گیرد. چند وقت پیش، خودرویمان را فروخت تا کار بهتری پیدا کند اما هنوز بیکار است و پول خودرو هم خرج چیزهای الکی شد. حدود سه سال است در عقد هستیم و من هم کار می‌کنم. از دست او به دلیل تصمیم‌های اشتباهش خسته شدم. آیا چنین کسی می‌تواند حتی اگر کار پیدا کند، همسر قابل اعتماد و تکیه‌گاهی برای من و فرزندم باشد؟

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس

مشاوره زوجین

می‌تواند همسر قابل اعتمادی برای‌تان باشد یا خیر؟ در پاسخ باید گفت: بله، می‌تواند به شرطی که متوجه تغییر رفتارش شده باشید.

🔴 **شوهرتان از شرایط ناراضی است یا نه؟**

بسیاری از افرادی که قابل اعتماد نیستند در شرایط کنترل شده، انسان‌های قابل اعتمادی می‌شوند. نکته‌مهم، یافتن این پاسخ است که آیا همسرتان از شرایطی که دارد ناراضی است یا خیر؟ آیا این نگرانی و دغدغه را دارد که باید شرایطش را تغییر دهد؟ و نکته دیگر این که گاهی کار کردن زن در بیرون از

مامانی غرغرو نباشیم!

شکایت کردن بیش از حد بعضی مادرها از شرایط خانه و مسئولیت‌هایی که بر عهده‌شان است آسیب‌های روانی زیادی خواهد داشت

فاطمه قاسمی | مترجم

منابع: becomingminimalist، lifehack

🔴 **کمی از مثبت‌ها بگوید** | در جمع خانواده در باره موضوعات

روزانه پایدی خوش‌بینانه‌تر صحبت کنیدو گفت‌وگوهای منفی و درددل‌تان را در جای دیگر انجام دهید. بچه‌ها با شنیدن ناراحتی بزرگ‌ترهای‌شان احساس ناامنی می‌کنند. همیشه دفترچه یادداشتی همراه خود داشته باشید یا از نرم‌افزارهای موبایلی برای یادداشت‌برداری اتفاقات روزانه استفاده کنید. در پایان هر روز آن‌ها را مرور کنید، مطمئناً از میان تمامی این اتفاقات به موارد مثبت بیش از منفی‌ها می‌رسید.

🔴 **گفت‌وگور اساس حل مشکلات بدانید** | خودتان را جای کودکان قرار دهید تا بتوانید منظور واقعی‌شان را درک کنیدو در باره‌اش حرف بزنید، با این روش آن‌ها هم به شما احترام متقابل می‌گذارند. البته با رشد کودکان، به تدریج متوجه کم‌حرفی یا وابستگی کم‌آن‌ها خواهید شد، آن‌را نشانه استقلال‌شان بدانید و در صورت نیاز در دسترس‌شان باشید. دخالت بیش از حد ر امور آن‌ها باعث تنش و تندی خلق و خوی شما خواهد شد.

🔴 **از درد دل کردن فرار نکنید** | نادیده گرفتن فکرای

قدم‌هایی جدی بردارید تا کمتر سر و صدا آزارتان دهد.

🔴 **راه‌حل‌های احتمالی را بررسی کنید** | گاهی اوقات همسایه ما سر و صدای غیرطبیعی تولید نمی‌کند بلکه نوع معماری خانه‌ها به شکلی است که سرو صدا به راحتی منتقل می‌شود. در این شرایط شاید بهتر باشد در عوض تذکر به همسایه، به سراغ راه‌هایی برای کاهش انتقال صدا بروید. به عنوان مثال اگر اتاق خواب شما دیوار به دیوار اتاق نشیمن همسایه است و به خاطر صدای تلویزیون او خواب‌تان مختل می‌شود، در صورت امکان جای تخت خود را عوض یا از گوش‌گیر استفاده کنید یا در طول روز به گزینه پخش موسیقی ملایم و آرام فکر کنید. اگر صاحب‌خانه هستید هم که گزینه اضافه کردن عایق به دیوار یا تعویض پنجره و ... را به صورت جدی بررسی کنید.

هنگام صحبت با همسایه

با این حال، مواردی هم هست که باید به همسایه به خاطر سر و صدایش تذکر داد. توجه به نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، می‌تواند به شما کمک کند تا هم امید بیشتری به اثربخشی تذکر خود داشته باشید و هم از ایجاد تنش اضافه‌تا حد امکان پیشگیری کنید.

🔴 **از باز خورد دادن نترسید**

برخی افراد فکر می‌کنند بهتر است در عالم همسایگی، به همسایه پر سر و صدای خود چیزی نگویند. البته که مدارا کردن با همسایه تا حدی که فشار زیادی را بر ما وارد نکند، ایرادی ندارد اما یادتان باشد گاهی اوقات فردی که سر و صدا ایجاد کرده، خودش متوجه میزان صدای تولید شده نیست. پس در عوض تکرار جمله «خودش باید بفهمه» ... و پیش از این که اعصاب‌تان تحلیل برود، صحبت با همسایه را در برنامه بگذارید.

🔴 **با «من» شروع کنید**

وقتی شما ناراضی بودن خودتان از سرو صدا را به شکلی هوشمندانه با «من» شروع می‌کنید،

می‌توانید از مقاومت همسایه برای شنیدن تا حدی پیشگیری کنید. برای مثال جملاتی مانند این که «من با وجود سر و صدای زیاد، خوابم نمی‌بره و این وضعیت داره به من آسیب می‌زنه» یا «ما خانوادگی نیاز داریم تا شب‌ها قبل از ۱۱ بخوابیم چرا که صبح زود باید بیدار بشیم.» بیش از این که همسایه را متهم به بی‌توجهی کند، نشان دهنده نیاز و درخواست منطقی شماست.

🔴 **به وقت عصیانیت وارد صحبت رودررو نشوید**

همه ما وقتی عصبانی و کلافه‌ایم، احتمال این که کلمات نامناسبی را هنگام صحبت به زبان بیاوریم، بیشتر است. برای پیشگیری از چنین اتفاقی که تنها تنش را افزایش می‌دهد، هنگام عصبانیت، مستقیم و رودررو به همسایه تذکر ندهید. استفاده از پیامک، ارسال پیام صوتی، درخواست از مدیر ساختمان یا نگهبانی برای تذکر به همسایه، گزینه‌هایی است که بسته به موقعیت می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

🔴 **در روش‌های تذکر، تنوع ایجاد کنید**

اگر پیش از این به همسایه چندباری تذکر داده‌اید اما مشکل هنوز پابرجاست، در شکل تذکر خود تنوع ایجاد کنید تا بهتر شنیده شود. به عنوان مثال می‌توانید بعد از یکی دو بار تذکر شفاهی، داخل یک کارت پستال، یادداشتی برای همسایه بنویسید و همراه یک گل به او کارت اربدهید یا اگر پیش از این به صورت پیامک از آن‌ها خواسته‌اید در ساعاتی از روز سرو صدای کمتری داشته باشند و مشکل هنوز پابرجاست، این بار حضوری به در خانه آن‌ها بروید و شفاف و مودبانه در خواست خود اصرار کنید.

🔴 **تماس با صاحب‌خانه یا پلیس را در نظر بگیرید**

اگر سر و صدای همسایه کلافه‌تان کرده و به رغم تذکرهای متعدد، موضوع هنوز پابرجاست، تماس با پلیس یا صاحب‌خانه را در نظر بگیرید. البته توجه داشته باشید بهتر است در نوبت‌های اول بروز سر و صدا به سراغ این گزینه‌ها نروید و تنها در صورت تکرار موضوع وبی‌فایده بودن تذکرها، از این راه‌ها استفاده کنید.

قرار و مدار

روز گردگیری قفسه‌ها

معمولا آشپزخانه و اتاق‌ها در خانه و متی محیط کار افراد، قفسه‌هایی داره که کمتر به تمیز کردن و گردگیری‌شون توجه میشه. امروز یک دستمال بردارین و به سراغ قفسه‌ها برین و اگر گرد و خاک روشون نشست، پاک‌شون کنین.

ما و شما

راه‌راه رباطی باز زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

🔴 **پرونده زندگی سلام** با عنوان «خودرو‌هایی برای آینده» نشان می‌دهد آینده دنیای حمل و نقل، خیلی روشن و امیدوارکننده است. هم‌اکنون زمان زیادی از عمر مردم در ترافیک هدر می‌رود.

🔴 **مطلب** «یاد بگیریم یا کرونا زندگی کنیم» واقعا حرف‌های به جایی داشت. ظاهراً چاره‌ای جز دوستی با این ویروس برای‌مان باقی نمانده است. **ماوشما:** البته دوستی عبارت دقیقی نیست، باید یاد بگیریم یا رعایت ضوابط حضور این ویروس را در زندگی بپذیریم.

🔴 **با این وضع** رانندگی که بعضی افراد دارن، این خودروهای پرنده هم بیاد، همه‌اش باید تو آسمان بز نیم کنار تا افسر بیاد و مقصر تصادفات رو مشخص کنه!

🔴 **در صفحه** نوجوان، شغل‌های کارمندی را هم معرفی کنین. مثلاً مصاحبه با یک کارمند بانک یا کارمند سازمان ثبت احوال. این شغل‌ها هم باحاله.

🔴 **در حالی** که تلاش می‌کنیم بتونیم پر اید ۱۰۰ میلیونی بخریم، دنیا برای خودروهای آینده، آپشن‌های خفنی در نظر گرفته! زیانیست؟

🔴 **از دستور** درست کردن «ترشی هفت بیجار خانگی» در صفحه سلامت عکس گرفتیم و برای مادرم در تلگرام فرستادم به امید این که برامون درست کنه. ظاهراًش که خیلی خوشمزه بود. مامان، الان که داری این پیام رو می‌خونی، میشه به جای خوندن زندگی سلام، بری ترشی برامون درست کنی؟

۳ درس از اعتراف «عبدی» به اعتیادش

«اکبر عبدی» در یک برنامه تلویزیونی گفت ۲۵ سال تریاک مصرف کرده و الان حدود ۵ سالی می‌شود که پاک است

احترام اسماعیل زاده | روان‌شناس عمومی

چهره روز

🔴 **عبدی** در بخشی از صحبت‌هایش در برنامه چهل تیکه که از شبکه نسیم پخش می‌شود، به ماجرای اعتیادش اشاره کرد و چنین گفت: «خیلی دوست دارم خاطراتم را از ۱۸ سالگی تا امروز که ۶۰ ساله هستم، تعریف کنم؛ البته بدون سانسور. دوست دارم به بچه‌ها بگویم ۲۵ سال تریاک مصرف کردم و حدود ۱۵ سال سیگار کشیدم؛ اما بعد از پیوند پنج سال است که پاک هستم. من اکبر عبدی حدود چهار سال و نیم است که پاک هستم». این اعتراف، می‌تواند چند درس برای همگان داشته باشد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

🔴 **معتادانی** باشند که شانس‌ی برای ترک در خودشان نمی‌بینند.

🔴 **موقعیت در ترک را باید به خود یادآوری کرد**

بعد از پاک شدن این نکته اهمیت دارد که فرد موقعیتش را در ترک به خود یادآوری کند تا بتواند اعتماد به نفسش را حفظ کند و دوباره برای مصرف مجدد وسوسه نشود. این که عبدی می‌گوید: «من اکبر عبدی حدود چهار سال و نیم است پاک هستم» باعث می‌شود تا هم انگیزه‌اش برای گرفتن دوباره به سمت مواد بیشتر شود و هم توانمندی خودش را به یاد بیاورد که همین مسئله، یکی از رموز موقعیت در حوزه‌های مختلف است.

🔴 **یک نکته مهم**

برخی افراد به دلیل واهمه از فاش شدن اعتیادشان در محل کار و بین اطرافیان و از بین رفتن آبروشان تمام تلاش خود را می‌کنند تا کسی متوجه اعتیاد آن‌ها نشود و به همین دلیل اقدامی برای ترک اعتیاد نمی‌کنند اما آن‌ها باید این مسئله را بدانند که هرچه سریع‌تر جلوی این کار را بگیرند به نفع آن‌هاست و خطرات کمتری سلامت جسمی و روانی خود و خانواده‌شان را تهدید خواهد کرد.

🔴 **اعتیاد در کمین همه ماست!**

ترک اعتیاد به مجموعه فرایندهایی گفته می‌شود که طی آن‌ها فرد معتاد تحت نظر متخصص یا به صورت فردی، برای قطع مصرف ماده اعتیادآور اقدام می‌کند. در این فرایند سه سعی می‌کند علاوه بر قطع مصرف ماده مخدر، سبک زندگی خود را نیز تغییر دهد و زندگی متعادل، به‌هنجار و با اعتماد به نفسی داشته باشد. هدف نهایی از ترک مواد بازگشت فرد به حالت طبیعی و سالم دوران قبل از اعتیاد است. اولین نکته قابل‌تأمل درباره این اعتراف، توجه به این موضوع مهم است که بدانیم هر فردی ممکن است در دام اعتیاد بیفتد یا به عبارتی دیگر، اعتیاد در کمین همه ماست.

🔴 **شجاعت عبدی هم ستودنی است**

میزان موقعیت در ترک مواد به ویژگی‌های شخصیتی بیمار، میزان اراده و تلاش او، حمایت اطرافیان، نوع ماده مخدر، شدت وابستگی، موقعیت اجتماعی، چگونگی مقابله با اعتیاد و روش درمانی، بستگی دارد. چقدر خوب است که بعد از ترک، فرد شجاع باشد و از‌های موقعیت خود را با افراد مبتلا در میان بگذارد. عبدی ثابت کرد که اعتیاد ۱۵ ساله را هم می‌شود ترک کرد و همین اعترافش، می‌تواند انگیزه‌ای برای همه



زندگی سلام
یکشنبه
۲۳ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۹۳

خانواده و مشاوره

