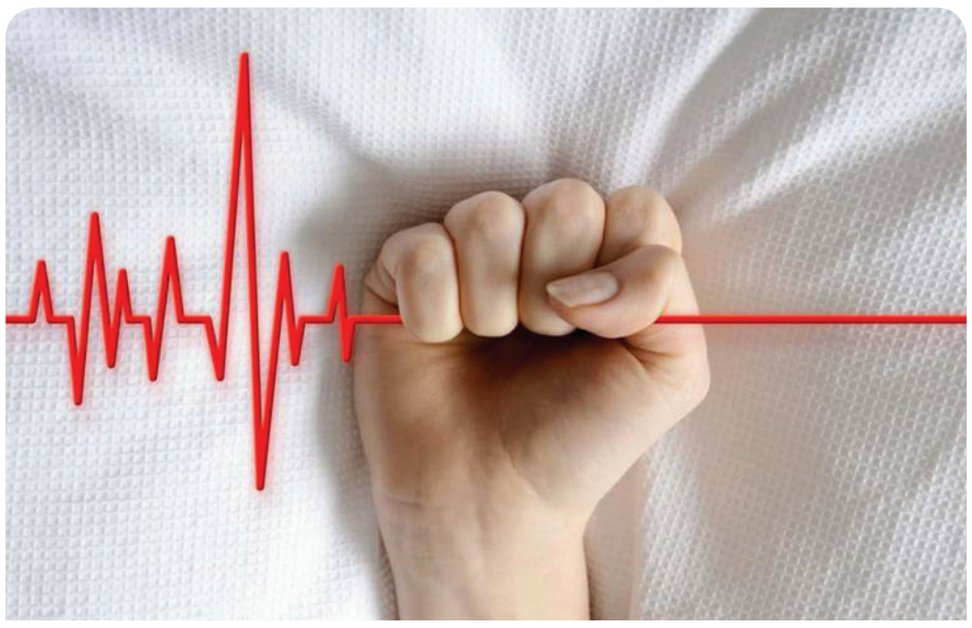

سراب خودکشی

به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی، واکاوی کردیم که چه کسانی بیشتر در معرض این انتخاب غلط هستند و با فردی که افکار خودکشی دارد، باید چه کرد؟

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

خودکشی یکی از آسیب‌های اجتماعی است که متاسفانه بر اساس تخمین‌ها و آمارهای سازمان بهداشت جهانی، هر ساله بیش از یک میلیون نفر در کشورهای مختلف جهان بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند. ۱۰ سپتامبر، روز جهانی پیشگیری از خودکشی است. به همین بهانه، لازم دانستیم که به سه سوال رایج درباره این تصمیم اشتباه پاسخ دهیم: اول این که دلایل اصلی خودکشی چیست و چه کسانی بیشتر در معرض خودکشی هستند؟ دوم این که اگر با افکار خودکشی مواجه شدیم، چه کنیم؟ و سوم هم این که اگر متوجه افکار و قصد خودکشی در بین اطرافیان شدیم چه اقداماتی را باید انجام دهیم؟

خودکشی در کمین چه افرادی است؟

به طور طبیعی وقتی فردی در معرض رنج و مشقت‌های غیرقابل تحمل قرار می‌گیرد، متاسفانه خودکشی را به عنوان یک تلاش ناامیدانه برای فرار و رهایی از درد و رنج خود انتخاب می‌کند. ممکن است درک این موضوع برای کسانی که در معرض فشارهای روانی و علایم افسردگی و سایر اختلالات روانی نیستند، کمی سخت باشد ولی واقعیت این است که هر فردی در طول عمر خود ممکن است در معرض درماندگی و به عبارتی به آخر خط رسیدن قرار بگیرد. اگر از نقش ژنتیک و وراثت بگذریم، افرادی که مبتلا به اختلالات روان شناختی مانند اضطراب شدید، افسردگی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی، اختلال استرس پس از سانحه یا PTSD و سوء مصرف مواد هستند و همچنین کسانی که در شرایط سخت مشکلات خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی به سر می‌برند یا در سوگ و فقدان عزیزی هستند و در مجموع هر فردی که از حل مشکلات و رهایی از شرایط رنج‌آور خود ناامید شده باشد، به نوعی در معرض خودکشی قرار دارد.

نشانه‌های افراد در آستانه خودکشی

همان طور که در بیشتر آسیب‌های اجتماعی، پیشگیری را مقدم بر درمان می‌دانیم، در خصوص پدیده خودکشی هم این امر ضرورت پیدا می‌کند و زمانی می‌توان پیشگیری موثری را ارائه داد که دلایل و نشانه‌های خودکشی را مشخص کرده باشیم. برخی از نشانه‌های افرادی که افکار خودکشی دارند شامل بدخلقی‌های طولانی و مداوم، به هم ریختن الگوی خواب، بی‌توجهی به بهداشت و ظاهر خود، کناره‌گیری از دیگران و فعالیت‌های اجتماعی، بروز رفتارهای پرخطر مثل رانندگی بی‌پروا، بی‌انگیزه بودن و ناامیدی عمیق، افراط در مصرف مواد مخدر و ... می‌شود که بهتر است به سادگی از کنار آن‌ها عبور نکنیم.

ضرورت فراگیری مهارت‌های ده گانه زندگی

با این اوصاف اگر فردی با افکار خودکشی در خودش مواجه شد، اولین اقدام موثری که می‌تواند انجام دهد این است که ریشه‌های این افکار را شناسایی و با ایجاد چالش و تغییر مسیر در آن اندیشه‌ها، تفکرات مثبت‌تری را جایگزین و مسیر دیگری را برای برون رفت از مشکل برای خود ترسیم کند. بدون شک فراگیری مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های ارتباطی، مهارت همدلی، مهارت حل مسئله و ... می‌تواند مسیر زندگی افراد را تغییر بدهد و کسانی که خود را در انتهای مسیر زندگی و بحران احساس می‌کنند به افق امیدواری رهنمون کند. بنابراین توصیه موکد به فراگیری مهارت‌های ده گانه زندگی را به همه افراد داریم.

به شوخی نگرفتن افکار خودکشی در دیگران

اگر متوجه وجود افکار خودکشی در اطرافیان شدید، لازم است که آن را به عنوان یک فریاد کمک‌خواهی تلقی و سعی کنید درک درستی از شرایط و وضعیت آن فرد داشته باشید. به هیچ عنوان وجود این افکار را به شوخی نگیرید و زمانی که فردی شما را از تصمیم اشتباه خودآگاه می‌کند، او را مسخره و به سادگی از آن عبور نکنید. همچنین با گفتن جملاتی مانند به فکر خانواده باش و ... یا نصیحت کردن و اظهار نظرهای غیرتخصصی در وی ایجاد عذاب وجدان نکنید، زیرا او خودش به اندازه کافی دچار عذاب و درد روحی و روانی هست که به خودکشی فکر کرده است، بلکه او را جدی بگیرید، شنونده خوبی برایش باشید تا بتواند هیجانات خود را تخلیه کند. با همدلی و صحبت کردن به وی اطمینان بدهید که شما کنارش هستید و او تنها نیست. دادن امیدواری و رفتارهای حمایتگرانه اولین اقدام موثر اطرافیان است و بعد از آن شرایطی را فراهم آورید که از درمان‌های تخصصی روان درمانی توسط یک روان شناس با تجربه بهره‌مند شود.

همه ما مسئول هستیم

در پایان ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که همه افراد جامعه در قبال این آسیب اجتماعی مسئول هستیم و اگر آموزش‌های مربوط به پیشگیری از خودکشی در جامعه فراگیر شود، می‌تواند کمک شایانی به کاهش آن داشته باشد.

۷ ممنوعه برای چیدمان خانه‌های کوچک

چیدمان

بیشتر افراد در چیدمان خانه‌های خود اشتباهاتی را انجام می‌دهند که باعث می‌شود خانه، کوچک‌تر از اندازه واقعی آن به نظر برسد. به طور کلی هرچه آپارتمان کوچک‌تر باشد، چیدمان آن سخت‌تر می‌شود. گاهی اوقات یک تصمیم بسیار ساده مثل قرار دادن یک میز در جلوی کاناپه می‌تواند باعث بزرگ یا کوچک به نظر آمدن آپارتمان شود. در ادامه، به اشتباهاتی اشاره می‌شود که نباید در چیدمان خانه‌های کوچک مرتکب شوید.

۱ استفاده از فرش‌های کوچک| اگر آپارتمان شما کوچک است، سعی کنید از فرش‌های بزرگ در آن استفاده کنید زیرا استفاده از فرش‌های کوچک باعث می‌شود که آپارتمان کوچک‌تر به نظر برسد. برای مثال سعی کنید از فرشی استفاده کنید تا علاوه بر این که یک میز روی آن جا می‌شود، پایه‌های جلویی کاناپه هم روی آن قرار گیرد.

۲ استفاده زیاد از وسایل افقی| در خانه‌های کوچک بیشتر سعی کنید از وسایلی استفاده کنید که دارای خطوط عمودی هستند. به عنوان مثال انتخاب پرده‌های بلند که به زمین می‌رسند، بهترین گزینه است. البته قطعا مجبور هستید از وسایلی استفاده کنید که به خانه شما منظره‌ای از خط‌های افقی هم می‌دهد اما وسایلی با خطوط عمودی به بزرگ‌تر دیده شدن فضای خانه‌تان کمک خواهد کرد.

۳ روشن نبودن خانه| برای بزرگ نشان دادن آپارتمان‌های کوچک سعی کنید همه قسمت‌های آن را تا جایی که امکان دارد، روشن کنید. البته این به آن معنی نیست که شما در مصرف برق زیاده‌روی کنید بلکه باید بر اساس نیاز خود منابع نور را تهیه کنید. برای نمونه، اگر در قسمتی از خانه مطالعه می‌کنید، در قسمتی خیاطی می‌کنید و در جایی دیگر به نقاشی کردن می‌پردازید، برای هر کدام میزان روشنایی مورد نیاز متفاوت خواهد بود. هیچ وقت از آباژور یا به طور کلی هر وسیله روشنایی که روی زمین قرار می‌گیرد، استفاده نکنید زیرا فضای شما را اشغال می‌کند.

۴ مبلمانی با رنگ‌های تیره| به طور کلی مبلمان تزیین شده با شیشه، آینه و سایر مواد شفافی که باعث انعکاس نور می‌شوند، فضای شما را بزرگ‌تر نشان می‌دهند. این مورد در انتخاب قفسه‌ها هم بسیار مهم است. اگر قفسه‌های شما طوری است که کاملا پر نیست و جاهای خالی دارد، از قفسه‌هایی استفاده کنید که از جنس شیشه یا آینه باشند. نکته دیگر در چیدمان خانه‌های کوچک، انتخاب وسایلی به رنگ روشن است که حتما باید به آن توجه داشته باشید.

۵ بی‌توجهی به دیوارها| این که در زمان طراحی چیدمان منزل فقط به فکر گوشه‌ها و کف اتاق باشید، درست نیست. گاهی فقط مبلمان باید در کف زمین چیده شود و وسایلی مثل گلدان، ساعت و مجسمه باید در ارتفاع و روی دیوار قرار بگیرند، اما در بیشتر خانه‌های ما ایرانی‌ها ماجرا کمی متفاوت است و بخش اصلی چیدمان در کف انجام می‌شود و از یک متر و نیم به بالای دیوار خبری از المان‌های دیگر غیر از تابلو یا ساعت نیست.

۶ استفاده نکردن از آینه| اگر سالن پذیرایی شما کوچک است سعی کنید از یک آینه روی یکی از دیوارهای سالن استفاده کنید. البته مراقب باشید که آینه را درست در مقابل پنجره نصب کنید، زیرا باعث انعکاس نور و بزرگ نشان دادن فضا خواهد شد.

۷ پایه‌های کوتاه مبلمان| برای انتخاب مبلمان سعی کنید از مبلی استفاده کنید که پایه‌های بلندی دارد، مبلمان با پایه‌های بلند باعث می‌شود که فضای زیر آن دیده شود و خانه بزرگ‌تر به نظر برسد.

برای نوشتن این مطلب از سایت تابناک کمک گرفته شده است

فتونکته

دانشجویم و عاشق یک آقای دکتر ۵۰ ساله شدم

چند وقتی می‌شود که با یک آقای دکتر ۵۰ ساله آشنا شدم. مردی که فهم و شعور بسیار بالایی دارد و از هم صحبتی با او، چیزهای زیادی یاد می‌گیرم. از لحاظ علمی هم بسیار پخته و استاد دانشگاه‌مان است. خودم یک دختر ۲۲ ساله هستم و دانشجو. تصمیم به ازدواج با او دارم اما نمی‌دانم باید چه کنم. لطفا راهنمایی ام کنید.

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مشاوره ازدواج

آن طور که از پیامک شما متوجه شدم با یکی از استادان دانشگاه برای ازدواج، صحبت هایی داشته‌اید اما نگرانی‌هایی هم برای گرفتن تصمیم نهایی دارید. یکی اختلاف سنی زیادی که با او دارید و دوم، مقبولیت انتخاب و علاقه‌ای که صرفا بر اساس درجه علمی و پختگی طرف مقابل‌تان است. به طور قطع، بارها شنیده شده که ازدواج صرفا بر اساس یک یا دو ملاک محدود دریا پذیرفته نمی‌شود بلکه برای تصمیم‌گیری معیار ازدواج درست و غلط، ما به مجموعه‌ای از ملاک‌ها نیاز مندیم.

با این حال و در پاسخ به سوال شما، بهتر است به چند نکته دقت کنید.

۲۸ سال اختلاف سنی، ریسک زیادی دارد

اختلاف سنی شما و استادتان جدی است و جزو علایم ریسک‌دار برای یک ازدواج است. علت مشکل ساز شدن اختلاف سنی شما و استادتان این است که در مراحل متفاوتی از نظر رده‌بندی سنی و مراحل رشد قرار می‌گیرید. شما در اوایل دوره جوانی هستید و او در پایان دوره جوانی قرار می‌گیرد که هر کدام از این مراحل در برگیرنده ویژگی‌های روانی، عاطفی، اجتماعی، شخصیتی، خلقی، رفتاری و حتی جسمی متفاوتی است. از این رو، تفاوت‌ها باعث ایجاد مشکلاتی در آینده روابط شما خواهد شد. از جمله این مشکلات احتمالی برای فردی که سن کمتری دارد (یعنی شما) تلاش برای نمایش پختگی و دوری از هیجانات و علایق اوایل جوانی، سرکوب خواسته‌ها و نیازها از نظر دوری از برچسب بچه‌بازی و کودک بودن، نزدیک کردن خواسته‌ها و علایق خود به علایق طرف مقابل، همواره بازی کردن نقش کوچک‌تر و نظرخواهی مدام در تصمیم‌گیری‌ها و به مرور از دست دادن اعتماد به نفس است. بنابراین شما با آگاهی از این موارد باید تصمیم‌تان را برای ازدواج قطعی کنید.

ریشه‌های این علاقه باید کشف شود

درباره نکته دوم که انتخاب و علاقه‌مندی شما صرفا بر اساس مدرک تحصیلی و رتبه استادتان است، شاید برای انتخاب استاد راهنما و سوپروایزر ملاک خوبی باشد اما برای انتخاب شریک زندگی ملاک درستی نیست. ما برای انتخاب شریک زندگی نیاز مند بررسی ملاک‌های مختلفی از جمله معیارهای اخلاقی، فرهنگی، خانوادگی، مالی، اعتقادی و ... هستیم. در مشاوره‌های پیش از ازدواج، اگر فردی با استاد خود قصد ازدواج دارد بهتر است ابتدا نگرش و باورهای هر دو نفر را جع به این تفاوت سطح بررسی شود. علت چنین انتخابی چیست؟ ما در زندگی مشترک نیاز مند روابط صمیمانه هستیم، اگر نگاه استاد شاگردی بر روابط زوج حاکم باشد قطعا آثار منفی در تصمیم‌گیری‌ها، روابط عاطفی و دیگر روابط زناشویی خواهد داشت که منجر به کاهش صمیمیت و شکل‌گیری روابط خشک و رسمی بین زوج می‌شود. بنابراین بهتر است برای پی بردن به علت علاقه‌مندی خود به استادتان از مشاوره حضوری بهره‌مند شوید. گاهی یکی از علل این عشق‌ها، کمبود اعتماد به نفس مطرح می‌شود که تامل برانگیز خواهد بود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام، پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*از قبل برنامه‌ریزی کرده بودم که پنج روز قبل از اربعین خودم رو به مرز برسونم و بعدش راهی کربلا بشم اما مرزها بسته شد و دلم خیلی شکست؛ با خواندن پرونده «قدم به قدم تا کربلا»، تمام وسایلم رو هم جمع کرده بودم.

*مطلب «فوتبالیستی که مخترع شد» در صفحه جوانه، نشون داد که می‌شه هم به ورزش مورد علاقه رسید و هم در کنارش درس خوند و آدم موفقی شد.

*بسته پیشنهادی مداحی در زندگی سلام برای پیاده‌روی اربعین رو گوش دادم. انتخاب‌هاتون خیلی خوب بود.

*مواردی که در مطلب «قدم به قدم تا کربلا» نوشته بودید، کاربردی بود. همه افرادی که توفیق زیارت و این پیاده‌روی نصیب‌شان می‌شود، نایب الزیاره جامانده‌ها هم باشند.

*در مطلب ریل‌هایی در دل طبیعت، نوشتید خط مشهد به رشت، یک ساعت پس از شروع سفر از مشهد، بوی آب و درخت و .... می‌پیچد!

*مربوط به ستون ما و شما. من قبول دارم دست مردی که زنش را می‌زند باید... اما گاهی برخی زنان حرف‌هایی به مردان می‌زنند که از صد سیلی دردآورتر است. مرد نشنیده می‌گیرد اما زن تکرار می‌کند، حتی بعضی از زنان به خانواده مرد حمله می‌کنند، مردان تحمل تحقیر شدن از طرف همسرشان را ندارند.

آگهی مزایده اتومبیل

به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۱۰۰۱۹۶ یکدستگاه سواری پراید جی تی ایکس ، دارای رنگ سفید روغنی ، مدل ۱۳۸۷ و به شماره انتظامی ۱۳۴ ق ۶۵ ایران ۷۴ متعلق به مرحوم رمضان سالاری واقع در پارکینگ حمایت یک شهرستان چناران رو به روی بهشت زینب (س) که طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (چهل و پنج میلیون تومان) ارزیابی شده ، از ساعت ۹ الی ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۳۰ روز چهارشنبه در اداره ثبت اسناد و املاک چناران واقع در چهار راه دولت از طریق مزایده به فروش می رسد .

الف-مشخصات ظاهر و فنی درزمان بازدید :

۱- آثار انجام عملیات صافکاری و رنگ امیزی برروی دور تا دور اتاق مشهود بوده و در حال حاضر دور تا دور اتاق نیاز به رنگ امیزی جزئی به صورت سرقلم دارد.

۲- خوردگی شاسی جلو مشهود می باشد.

۳- بدلیل در اختیار نبودن سوئیچ خودرو ، بررسی وضعیت فنی ان میسر نگردیده ولی پیرو اظهارات دوتن از ورثه موتور خودرو روغن سوزی داشته و بیمه شخص ثالث ان در اردیبهشت ماه امسال به اتمام رسیده است.

۴- کیفیت لاستیک ها در حدود ۴۰٪ می باشد .

۵- شیشه ها ،آینه ها ،تودوزی و جلو داشبورد سالم می باشد .

۶- هزینه های مرتبط با حمل ، نگهداری در پارکینگ ، بیمه شخص ثالث و جریمه دیر کردن ان ، اخذ عدم خلافی راهنمایی و رانندگی و هزینه های اداری مربوط به مزایده لحاظ نشده که پس از ترخیص و محاسبه دقیق انها بایستی از مبلغ براورد کسر گردد.

مزایده از مبلغ ۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (چهل و پنج میلیون تومان)شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود و کلیه هزینه های قانونی بر عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول خواهد شد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد ، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

ثبت کننده : مرتضی ولایتی

۱۴۰۱۸۷۰۳۰/ش

برگ سبز خودرو سپند پی کی آی مدل ۸۵
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۱۴ د ۶۱ به شماره موتور M131453498 به شماره شاسی 062145 بنام محمدرضا حاجی حیدرشمیرانی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۷۰۱۱/م

برگ سبز خودرو پراید هاچ بک ۱۱۱ مدل ۹۷
نوک مدادی به شماره انتظامی ایران ۳۶-۷۶۴ و ۳۳ به شماره موتور M13/6128479 به شماره شاسی NAS431100J1027742 بنام مهتاب ذبیح حسینیان
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۷۰۰۵/م

برگ سبز ۲۰۶ تیپ ۲ مشکی شماره انتظامی
۱۲ ایران ۶۶۱ س ۲۳ و شماره موتور A0174033 و شماره شاسی NJ288401 به نام اسما بذرگر گل خطمی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۷۰۱۷/م

برگ سبز و کارت سوخت پراید ۱۱۱ مدل ۹۶
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۵۴۸ ق ۳۵ به شماره موتور M13/5836234 به شماره شاسی NAS431100H5710945 بنام مرتضی ساغری نغندر
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۶۹۸۹/م

برگ سبز و کارت خودرو رنو (پی کی)
به شماره پلاک ایران ۷۴-۴۲۲ م ۹۸ به شماره شاسی ۰۵۱۷۲۲ به شماره موتور M131109896 بنام کاظم زارع پور مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۷۰۱۹/م

سند کمپانی و برگ سبز خودرو الفارومئو مدل ۲۰۱۳
به شماره انتظامی ایران ۴۴- ۱۵۸ و ۲۲ به شماره موتور 940A20001795559 به شماره شاسی ZARABCA7D7215484 بنام امیرعلی گازرانی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۶۹۷۵/م

برگ سبز خودرو پراید سواری دی ام (هاچ بک)
مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۲۲ ب ۳۸ به شماره موتور ۶۲۵۱۷۱ به شماره شاسی S1442282167553 بنام نیکتا حسین نیا
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۷۰۱۰/م

برگ سبز خودرو MVM 110 مشکی مدل ۸۶
به شماره انتظامی ۱۲ ایران-۶۶۹ط ۶۶ شماره شاسی IR86211004596 شماره موتور MVM372FG7004664 بنام پروانه وطن دوست
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۶۹۷۷/ف

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید شیری به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۴۶ د ۵۷ به شماره موتور M13/5985681 به شماره شاسی NAS411100H1057553 بنام محمد کاظم نیک صفار مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۶۹۲۲/م

برگ سبز خودرو وانت دو کابین مدل ۹۷ سفید روغنی **به شماره انتظامی ۷۴ایران۲۳۷د۴۲ شماره شاسی NAYCP21B0JA204340 شماره موتور 4G69S4NSMT5811** بنام مسعود بلالیان نقندر مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۶۹۱۴/م