



دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت

محوری

بعد از خواندن سر گذشت و ادعاهای مردی که به تازگی به جرم دزدی دستگیر شده، احتمالاً این سوال برای شما هم پیش می آید که چطور یک آدم معمولی و تقریباً موفق که زندگی سالمی هم داشته، ناگهان تبدیل به یک معتاد تریقی و دله دزد می‌شود؟ در ادامه، خلاصه‌ای از اعترافات این مرد و بررسی روان شناسانه آن را خواهید خواند.

🔴 **شغل زندگی خوبی داشتم تا این که...**

« کار خیلی خوبی داشتم و وقتی کارهایم رو به راه شد، به خواستگاری دختر یکی از اقوام رفتم. با اعتباری که اسم مادرم داشت خیلی راحت وبی در دسر از دواج کردم. با کمک مادرم که بعد از در گذشت پدرم من را به دندن کشیده بود، زندگی مشترک خود را در یک طبقه از خانه پدری ام آغاز کر دیم. تا این که یک روز فردی شیک پوش و خوش سرو زبان به محل کارم مراجعه کرد. کارش تا آخر وقت طول کشید بعد هم با خود روی مشکی مدل بالایش مرا به خانه رساند. می گفت خودت را علاف حقوق یک من دوزار کارهای اداری شرکت نکن. پیشنهاد داد به فکر یک کار درست و حسابی با حقوق چند میلیونی در یکی از کشورهای همسایه باشم. تحت تأثیر یک مشت حرف پرت و پلا، غرق رؤیاهایم شده بودم. در کمتر از چهار ماه کارم را از دست دادم. تمام پس انداز و طلاهای زنم را فروختم. آماده بودم که به خارج بروم، اما کسی که می خواست غیر قانونی مرا به آن سوی آب بیر دسرم کلاه گذاشت. سر تان

پسرهای ۹ و ۱۱ ساله ام از کلمات رکیک استفاده می کنند

۳ فرزند دارم، ۲ پسر و یک دختر. پسرهایم ۱۱ و ۹ ساله هستند. به تازگی متوجه شدم که در جمع های دوستانه، کلمات رکیک استفاده می کنند و به دیگران، فحش های ناموسی می دهند. ما خانواده با آبرویی هستیم. نمی دانم باید چه کنم تا این شیوه گفتارشان، آبروی ما را نبرده است. راهنمایی کن امید لطفاً.

دکتر فریده ناصری | روان شناس کودک و نوجوان

والد گرامی، مهم ترین ابزار ارتباطی آدمیان با یکدیگر استفاده از توانمندی گفتاری و به عبارتی کاربرد زبان است. اما چرا بعضی کودکان و نوجوانان، به استفاده از عبارتهای نامناسب و زشت رو آورده و از آن ها استفاده می کنند؟ والدین در این مواقع باید چه کنند؟

🔴 **منبع یادگیری این کلمات را ببانید**

در قدم اول، خود والدین و دیگر اعضای خانواده

دیگران بودم، گول آدم های بد را خوردم و از خود اختیاری نداشتم.🔴 **همه مقصر هستند به جز من!**

احتمالاً وقتی شما هم برای بار اول روایت سر نوشت این مرد را خواندید، با خودتان گفتید که افسوس! به همین آسانی می شود یک زندگی آرام وبی دردسر و خوب، توسط دیگران از بین برود! اما این دیدگاه ساده انگارانه در واقع تمام مسئولیت ها را به بیرون از فرد می افکند و از انسان یک موجود بی اختیار می سازد که قربانی شده است. این مرد جوان حتی در باره اتفاقات مثبت زندگی اش هم مسئولیتی را متوجه خودش نمی داند؛ همان ابتدای روایتش می گوید به اعتبار مادر و ارثیه پدرش به اوزن داده اند.

🔴 **مقصر بدبختی های این مرد؛ عوامل بیرونی یا انتخاب های خودش؟**

برای بررسی دقیق تر این ماجرا باید نگاهی کنیم به تئوری انتخاب؛ تئوری انتخاب، یکی از نظریه های مورد توجه در علم روان شناسی است که در یک نگاه کلی، معتقد است رفتارهای هر انسانی، انتخاب های اوست برای ارضای نیازهایش. در واقع اتفاقاتی که برای این مرد جوان افتاده بیش از آن که معلول عوامل بیرونی بوده باشد، انتخاب ها و تصمیمات خود او بوده است. از این منظر، او انتخاب کرده است که از دواج کند؛ انتخاب کرده است که روی حرف و قول یک آدم ناشناس، کارش را رها کند و دار و ندارش را بفروشد؛ و در نهایت او انتخاب کرده است که برای تسکین رنج ناشی از انتخاب های اشتباه قبلی اش از موادمخدر استفاده کند و برای تهیه موادمخدر دست به دزدی بزند.

🔴 **شرایط محیطی و بیرونی هم مقصر است اما...**

شاید در دنیای واقعی، نه این گونه باشد که ما قربانیان بی اختیار محیط و آدم های اطرافمان باشیم و نه این که بتوانیم کاملاً مستقل از شرایط بیرونی تصمیم گیری کنیم. زندگی ما ترکیبی است از شرایط محیطی و تصمیمات ما. مثلاً شاید شرایط بد اقتصادی باعث شده باشد این مرد جوان برای افزایش درآمد، دست به چنین ریسک بزرگی بزند، یا نبود حمایت و نداشتن مهارت مدیریت و رشکستگی، دلیلی بوده باشد که این مرد جوان به سمت موادمخدر برود. اما همچنان معتقدیم، حتی با در نظر گرفتن شرایط محیطی هم این مرد، از بین تمام انتخاب هایی که می توانست داشته باشد، بدترین گزینه های ممکن را انتخاب کرده است.

🔴 **عاقبت فرار از پذیرفتن مسئولیت زندگی**

اما از نظر من، درناک ترین بخش این روایت، جمله آخر بود که در آن این مرد جوان، حتی مسئولیت خوب شدن حالش را هم بر عهده نمی گیرد و می گوید از شما می خواهم دعا کنید حال من خوب شود! متأسفانه تا زمانی که افراد متوجه نشوند که مسئولیت زندگی و اشتباهات و البته جبران آن ها با خودشان است، تلاشی برای اصلاح و تغییر نخواهند کرد. آن ها منفعلانه، روی صندلی قربانی می نشینند و آرزو می کنند در دنیای بیرونی اتفاقی بیفتد تا اوضاع شان درست شود.

چند دقیقه ورزش روزانه به جلوگیری از افسردگی منجر می شود؟

از دنیای روان شناسی

یک مطالعه جدید نشان می دهد که ورزش با دوزهای کمتر (کمتر از آن چه دستورالعمل های قبلی توصیه می کردند که تقریباً ۳۰ دقیقه در روز بود) می تواند خطر ابتلا به افسردگی را در افراد مسن تر کاهش دهد. رابطه بین بیماری ها و اختلالات روانی با ورزش به خوبی شناخته شده است و این موضوع که ورزش منظم می تواند از میزان افسردگی و اختلالات روحی جلوگیری کند، موضوع مهم و شناخته شده ای است. اما چند دقیقه ورزش در طول هفته به کاهش احتمال ابتلا به افسردگی منجر خواهد شد؟

🔴 **نتایج بررسی ۴۶۰۹ نفر در ۱۰ سال**

محققان ایرلندی برای این پژوهش از اطلاعات پزشکی ۴۶۰۹ فرد ۵۰ ساله و بیشتر استفاده کردند تا مشخص کنند که آیا انجام ورزش منظم با شدت متوسط تا شدید، اثری بر کاهش افسردگی دارد یا نه؟ در این مطالعه اطلاعات ورزشی افراد ثبت شد و آن ها از نظر بروز علائم افسردگی به مدت ۱۰ سال بررسی شدند. بعد از ۱۰ سال میزان بروز علائم افسردگی و همچنین بیماری افسردگی بر اساس شدت فعالیت بدنی به این صورت بود: افرادی که فقط به میزان ۲۰ دقیقه یعنی حتی کمتر از استاندارد توصیه شده ۳۰ دقیقه در روز ورزش کرده بودند، به میزان ۱۶ درصد علائم افسردگی کمتر و به میزان ۴۰ درصد بیماری افسردگی کمتری نشان دادند. در افرادی که تا ۶۰ دقیقه در روز فعالیت داشتند، این کاهش بیشتر بود و میزان کاهش علائم افسردگی و بیماری افسردگی در آن ها بسته به میزان فعالیت بدنی شان بیشتر از گروه قبلی بود. این میزان از کاهش بیماری روانی و افسردگی در افرادی که تا ۱۲۰ دقیقه در روز ورزش کردند تا ۲۳ درصد در علائم بالینی افسردگی و تا ۴۹ درصد در بروز بیماری افسردگی بود.

🔴 **ورزش کمتر از ۲۰ دقیقه روزانه هم موثر است اما...**

اگر چه طبق این مطالعه حتی موارد کمتر از مدت زمان توصیه شده (کمتر از ۲۰ دقیقه در روز) هم می تواند با کاهش علائم افسردگی همراه باشد اما این موضوع توسط محققان این پژوهش توصیه نمی شود چرا که میزان بیشتر ورزش هم برای سلامتی قلب و عروق مهم است و هم می تواند نقش بیشتری در کاهش میزان بروز افسردگی داشته باشد. محققان در پایان گفتند که طبیعتاً غیر از خود ورزش، انجام آن به صورت گروهی یا در قالب برنامه های مفرح و رقابتی هم می تواند نقش بیشتری در کاهش افسردگی و علائم آن داشته باشد.

برای نوشتن این مطلب از «ایرنا» کمک گرفته شده است

نکته ها

۸راز درونی خانم ها که شوهرها نمی دانند

شخصیت زن ها از لحاظ روان شناسی بسیار متفاوت مردان است. در ادامه به ۸ تفاوت که هر شوهری باید حواستش به آن ها باشد، اشاره می کنیم:

- ۱- انتظار دارند ابتکار عمل را در زندگی مشترک بعد از مشورت به دست بگیرد
- ۲- دوست دارند بیشتر سوپر ایزشان کنید
- ۳- نگران هستند مبادا زن دیگری به همسرشان بیش از حد توجه و محبت کند
- ۴- دوست دارند همسرانشان همیشه صداقت داشته و روراست باشند
- ۵- زبان بدن و جزئیات رفتارهای شما برای خانم ها خیلی مهم است
- ۶- نیاز دارند برخی اوقات تنها باشند
- ۷- از تعریف و تمجید شما از زیبایی شان، لذت می برند
- ۸- از شنیدن عبارات «دوست دارم» خسته نمی شوند



خاطره داشتیم، از دنیا رفته بودودر بین مانبود. خداوند رحمتش کند. * از چاپ مطلبی درباره مال حرام وعواقب آن در صفحه خانواده متشکرم. امیدوارم همه ما در هر شغل و کاری هستیم، حواس مان بیشتر جمع باشد. امام حسین (ع) در روز عاشورا نقل به مضمون فرمودند که شماها به سخنان من گوش نمی دهید زیرا شکم هایتان از حرام پر شده و پر دل هایتان مَهر غفلت خورده است.

* پرونده «دلتنگی برای محرم های کودکی» رو خوندم. می خواستم به مخاطب ها تون، شبکه رادیویی محرم روی موج ۹۵/۵ مگاهرتز رو معرفی کنم. مداحی های قدیمی و ماندگار هم زیاد پخش می کنه.



زندگی سلام
یک شبه
۸ مرداد ۱۴۰۲
۱۲ محرم ۱۴۴۵
۳۰ جولای ۲۰۲۳
شماره ۲۳۹۲

خانواده و مشاوره