اگر به هر دلیلی افکار ناخوشایند و خطرناکی سراغ ذهن شما آمد بلافاصله با شماره ۱۲۳ اورژانس اجتماعی تماس بگیرید

ردپای دعواهای والدین در مرگ مرموز دختر جوان

مروری بر آسیب‌های جروبحث پدر و مادرها روی فرزندان به‌بهانه پیدا شدن جسد یک دختر ۳۰ ساله که قربانی این ماجرا شده است

دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی

محوری

برخی والدین زمانی که به مشاجره با یکدیگر می‌پردازند به تنها چیزی که فکر می‌کنند اثبات حرف‌شان است و آن چه که از آن غفلت می‌کنند حضور فرزندانی است که شاهد دعوای آنان هستند. تاثیر مشاجره والدین بر فرزندان حتی می‌تواند از تاثیر طلاق هم بیشتر باشد و موجب آسیب‌های روانی در فرزندان شود. به تازگی، پیدا شدن جسد دختری جوان در یک خانه، تیم جنایی را با یک پرونده مرموز روبه‌رو کرده است. متوفی، دختری حدودا ۳۰ساله بوده که چهار روز از مرگش می‌گذشته است. به‌نظر می‌رسد دلیل این اتفاق تلخ برای این دختر، به جروبحث‌های مداوم چندین سال اخیر والدینش برمی‌گردد.

متوفی: از این زندگی خسته شدم

جسد این دختر در خانه‌اش پیدا شده و بر اساس معاینات اولیه، علت مرگ او مسمومیت با قرص برنج اعلام شد. فردی که با جسد مواجه شده و به پلیس خبر داده بود برادر متوفی بود که در تحقیقات گفت: «چند وقتی می‌شد که پدر و مادرم با یکدیگر دچار اختلافاتی شده بودند و قصد داشتند از یکدیگر جدا شوند. آن‌ها پس از دعوایی که با هم داشتند، از خانه رفتند و من هم به خانه دوستانم رفتم. خواهرم در خانه تنها بود. چهار روزی می‌شد از او بی‌خبر بودم. وقتی دیدم تماس‌هایم را جواب نمی‌دهد نگران شدم و خودم را به خانه رساندم و ناباورانه با پیکر بی‌جان او مواجه شدم. خواهرم هیچ مشکلی نداشت و نمی‌دانم چرا جانش را از دست داده است.» در ادامه، ماموران با نوشته‌های عجیبی روی در و دیوار خانه روبه‌رو شدند. با ماژیک نوشته شده بود «از این زندگی خسته شده‌ام.» (منبع خبر: تابناک)

تاثیر دعواهای پدر و مادر بر فرزندان

بیشتر والدین به این موضوع واقف هستند که دعوا مقابل چشمان فرزندان کاری نادرست و ناشایست است، اما در بیشتر مواقع والدین به این موضوع توجهی نمی‌کنند و جلوی فرزندان خود با یکدیگر جر و بحث می‌کنند. معمولا بچه‌ها متوجه ناسازگاری‌ها و تعارضات پدر و مادر می‌شوند و اگر به‌طور مداوم شاهد زد و خورد آن‌ها باشند، نشانه‌هایی از پریشانی و ناراحتی‌های فیزیکی و احساسی از خود بروز می‌دهند. کودکانی که در معرض مشاجره والدین خود هستند عصبی، پرخاشگر و مضطرب‌اند و نسبت به دیگر همسالان خود اعتمادبه‌نفس کمتری دارند و در موارد شدید حتی به خودکشی هم فکر می‌کنند که در ماجرای اخیر، این تصمیم اشتباه گرفته شده است.

واکنش کودکان به مشاجره والدین

تحقیقات نشان داده است چیزهایی که والدین تجربه می‌کنند، بچه‌ها هم تجربه خواهند کرد. از این رو، اگر والدین عصبانی و ناراحت باشند، این احساسات به دیگر اعضای خانواده هم منتقل خواهد شد. فرزندان به خصوص در سنین کم به امنیت روانی نیاز دارند و وظیفه تامین این نیاز بر عهده والدین است. کودک به محض بلند شدن صدای پدر و مادر احساس نگرانی و ناامنی می‌کند. والدین، نقطه امن و یگانه پناهگاه فرزندان هستند، بنابراین هنگام مشاجره، فرزندان نمی‌دانند به چه کسی پناه ببرند.

فقط کودکان آسیب نمی‌بینند

برخلاف این تصور رایج که جروبحث والدین فقط روی کودکان تاثیر می‌گذارد، فرزندان در همه سنین تحت تاثیر نزاع‌های میان والدین قرار می‌گیرند و روابط میان والدین یکی از قوی‌ترین تاثیرات را در بهداشت روانی طولانی مدت، خوشبختی و شانس زندگی افراد در آینده دارد. از سوی دیگر اگر فرزندان شاهد وقایع ناراحت کننده و به خصوص دعوای پدر و مادرشان باشند در طول زمان خوش‌بینی خود درباره جهان و توانایی‌های خود را برای به‌دست آوردن هماهنگی و عشق از دست می‌دهند.

حداقل در مقابل فرزندان رعایت کنید

در بیشتر موارد والدین در دعواهای میان خود به فرزندان اهمیتی نمی‌دهند و گمان می‌کنند کودک‌شان متوجه چنین مسائلی نمی‌شود. آگاهی از تاثیرات مخرب دعوای والدین به آن‌ها کمک می‌کند تا به اصلاح رفتار و ارتباطات خود بپردازند. دعوا و جر و بحث بخشی از یک زندگی معمولی است و هیچ راهی وجود ندارد که بتوان به طور کامل از آن جلوگیری کرد، اما همه ما وظیفه داریم به عنوان والدین، حداقل در مقابل فرزندان رعایت کنیم تا بتوانیم آرامش بیشتری را برای آن‌ها فراهم کنیم. از طرفی جر و بحث ما در مقابل فرزندان می‌تواند تاثیرات ناخوشایندی روی آن‌ها بگذارد و آرامش روانی را از آن‌ها بگیرد. حواس‌مان باشد که گاهی خیلی زود، دیر می‌شود. دقیقا مثل پدر و مادری که حالا باید در عزای دختر ۳۰ ساله‌شان بنشینند چون اصلا فکرش را هم نمی‌کردند این مسئله، این حجم از فشار روانی را به او وارد کند.

شادابی با عمل به توصیه یک مرد ۱۰۰ ساله!

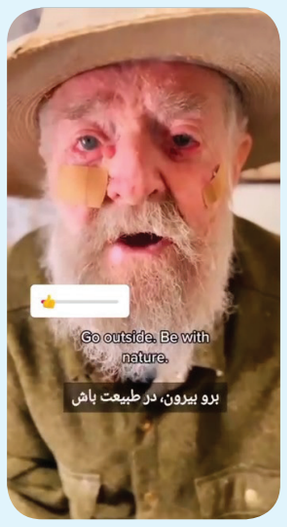
ویدئویی از یک آقای ۱۰۰ ساله در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که می‌گوید برایتان یک نصیحت متفاوت اما فوق‌العاده دارم

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

شبکه های اجتماعی

توصیه‌های یک پیرمرد ۱۰۰ ساله که یک راه‌حل کم هزینه برای لذت بردن از زندگی را مطرح کرده، توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی را جلب کرده است. او در یک ویدئوی ۴۰ ثانیه‌ای می‌گوید: «سال ۲۰۲۳ تقریبا ۱۰۰ سال از تولدم می‌گذره، گذشت شب و روزهای زیادی رو شاهد بودم. اما نصیحتی که می‌خوام بهت بکنم از همه نصیحت‌ها مهم‌تره. برو بیرون و در طبیعت باش، هوای تازه استشمام کن. خیره شدن به آینه جادویی یا همون گوشی و نشستن در خانه، ذهنت رو دیوانه می‌کنه. پیاده‌روی اون بیرون، ابرهای شک و تیرگی رو از ذهنت بیرون می‌کنه. عالی باش دوست من. عمو جک هستم و پایان.» آیا پیاده‌روی در طبیعت، از منظر روان‌شناسی هم توصیه می‌شود؟

از افزایش شادابی تا پیشگیری از افسردگی



بر اساس پژوهش‌های جدید روان شناسی، طبیعت گردی و قدم زدن باعث افزایش سطح انرژی و شادابی می‌شود. یکی از مهم‌ترین تاثیرات پیاده‌روی در طبیعت کاهش و حتی پیشگیری از افسردگی است. دیدن زیبایی‌های موجود در طبیعت و دوری از زندگی روزمره شهری برای انسان، آرامش روانی را به دنبال دارد که مانند یک داروی آرام بخش اثر می‌کند و در درمان افسردگی بسیاری از افراد مثل یک معجزه عمل خواهد کرد. افرادی که از اختلالات افسردگی خفیف تا شدید رنج می‌برند، هنگام قرار گرفتن در طبیعت، خلق و خوی‌شان به طور خودکار توجهی بهبود می‌یافت. همچنین این افراد برای بهبودی و بازگشت به حالت عادی، انگیزه و انرژی بیشتری داشتند. تحقیقات اخیر نشان داد که بیرون از منزل بودن با کاهش ترشح هورمون «کورتیزول»، استرس را کاهش می‌دهد. پیاده‌روی در طبیعت و انجام فعالیت‌های دیگر در خارج از منزل باعث تقویت توجه و تمرکز می‌شود. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ارتباطات محیطی قوی با عملکرد بهتر، افزایش تمرکز و کاهش احتمال ابتلا به اختلال کمبود توجه مرتبط است. مطالعه‌ای در دانشگاه کانزاس نشان داد که گذراندن زمان بیشتر خارج از منزل و صرف زمان کمتر با دستگاه‌های الکترونیکی، می‌تواند مهارت‌های حل مسئله را افزایش دهد و توانایی‌های خلاق را بهبود بخشد.

جسم سالم، لازمه داشتن روان آرام

همه ما می‌دانیم جسم سالم لازمه داشتن ذهن فعال و روان آرام است. طبیعت با تاثیر بی‌نظیری که بر جسم و بدن ما می‌گذارد، ما را به ذهنی سالم، فعال و روحیه‌ای آرام و با نشاط می‌رساند. طبیعت نور آفتاب و فواید بی‌نظیرش را به جسم هدیه می‌کند. نور آفتاب از منابع مهم برای تامین ویتامین D بدن است. گردش و تفریح در طبیعت از ساده‌ترین روش‌های جذب نور آفتاب و به دنبال آن ویتامین D است و باعث استحکام استخوان‌ها می‌شود. ویتامین D علاوه بر استحکام استخوان‌ها از بروز سرطان‌های مختلف هم جلوگیری می‌کند و احتمال ابتلا به بیماری ام‌اس را که یک بیماری خودایمنی است با افزایش ایمنی بدن به شدت کاهش می‌دهد.

پاک سازی ذهن با پیاده‌روی

پیاده‌روی طولانی‌مدت در طبیعت، در واقع فرصتی برای پاک‌سازی ذهن است. وقت‌گذرانی در طبیعت به ما کمک می‌کند تا در لحظه زندگی کنیم؛ در هوای آزاد نفس بکشیم، به صدای پرندگان گوش دهیم و گلبرگ‌های یک گل زیبا را لمس کنیم. می‌توانیم از طبیعت درس‌های ارزشمندی بیاموزیم. طبیعت حقایقی را آشکار می‌کند که به ما کمک می‌کند رابطه بهتری با درون‌مان داشته باشیم، بنابراین باید توصیه این مرد ۱۰۰ ساله را جدی گرفت.

به آخر خط رسیدم ولی پدرم مخالف طلاقم است

خیلی تلاش کردم تا شرایط زندگی‌ام را تغییر دهم و به جدا شدن از همسرم نیازی نباشد اما نشد که نشد. هرجور نگاه می‌کنم، من و خانمم به آخر خط رسیدیم ولی پدرم خیلی مخالف است و حتی تهدید کرده که اگر طلاق بگیرم، عاقم می‌کند. وقتی درباره هیچ مسئله‌ای تفاهم نداریم یعنی آخر خط هستیم. راهنمایی کنید.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

درباره تفاهم و این که باید برای رسیدن به آن زحمت کشید، بارها در همین صفحه نکاتی مطرح شده است، اما شما گفته‌اید که «وقتی درباره هیچ مسئله‌ای تفاهم نداریم یعنی آخر خط هستیم». مشکل اصلی شما، همین تفکر اشتباه‌تان درباره رسیدن به تفاهم است.

۵ پیش نیاز برای رسیدن به تفاهم

شاید اگر شما و همسرتان پیش‌نیازهای رسیدن به تفاهم در زندگی مشترک را بدانید، به طلاق نیاز نداشته باشید: **۱- پذیرش یکدیگر:** به این معنی است که به همسرتان اجازه بدهید، همان‌طور که هست باشد نه آن‌طور که شما دوست دارید. از او توقع نداشته باشید که دقیقا شبیه شما فکر کند. **۲- درک احساسات همسر:** برای صحبت‌های همسرتان گوش شنوا باشید بدون قضاوت و نصیحت کردن. **۳- صداقت:** صداقت یعنی داشتن رابطه صمیمانه و قابل اعتماد با همسرتان. همسرتان باید اطمینان داشته باشد که وقتی از احساسات خود با شما صحبت می‌کند یا اطلاعاتی از خود به شما می‌دهد، راز دار هستید و او را مسخره نمی‌کنید. **۴- رضایت شخصی از زندگی:** این مقوله را باید یکی از راه‌های مهم رسیدن به تفاهم در زندگی دانست. هر فردی باید زمانی را برای خودش صرف کند و برای نیازهای شخصی خودش اهمیت قائل شود؛ چه شوهر و چه زن. **۵- احساس دریافت دوجانبه:** اگر ما برای رفع نیازهای همسر و آرامش او تلاش کنیم و برای خودمان وقت صرف نکنیم و نیازهای مهم خودمان برآورده نشود، نمی‌توانیم برای همسرمان کمک موثری باشیم. بنابراین باید این تعامل را برقرار کنیم و از زندگی شخصی خودمان نیز احساس مثبت بگیریم. باید احساس کنیم روابط‌مان عادلانه، دوجانبه و همکارانه است. واقعیت این است که باید دو طرف برای حفظ زندگی تلاش کنند.

مایوس شدید اما...

نمی‌دانم چند سال از زندگی مشترک شما گذشته اما چون توام با اختلاف بوده، شما مایوس کرده است، اما بدانید طلاق راه‌حل نیست. چنان چه بلد نباشید درست زندگی کنید و مهارت ارتباط موثر را ندانید، بیشتر اوقات در زندگی مشترک و شخصی‌تان با مشکل مواجه خواهید شد. موارد ذکر شده را به طور جدی در زندگی اعمال کنید و به جای تمرکز و بزرگ دیدن منفی‌ها و مشکلات به نکات مثبت یکدیگر ارزش بدهید و آن‌ها را ببینید. چشم‌پوشی از خطاهای یکدیگر، گذشت و بخشش لازمه حفظ زندگی مشترک است. توصیه اکید من به شما این است که با مراجعه به یک زوج درمانگر، تصمیمی عاقلانه بگیرید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* عروسک‌های «غصه» که مربوط به کشور گواتمالا بود، یک جوری بودن که آدم با دیدنش غصه‌دار می‌شد! با سیم ساخته شده بود و پارچه‌های پاره!
* من سوپ شیر و قارچ خیلی دوست دارم، البته سوپی که خانمم درست می‌کنه نه مال رستوران‌ها که شیرهاشون آبکیه. مربوط به مطلب «سوپ شیر و قارچ به سبک رستوران‌ها» در صفحه سلامت.
* مطلب تفاوت‌های تراپیست، مشاور، روان‌پزشک، روانکاو و نوروتراپیست رو خوندم ولی قاطی کردم همه رو با هم!
* وقتی همه کارها شده با پارتی بازی و آشناهاشون رو میارن سر کار، چاپ مطالبی مانند «مقابله با ویروس ناامیدی در محیط‌های کاری» بی‌فایده است. ریشه در جای دیگر است، الکی لقمه رو نپیچونین دور سرتون.
* اگر ایران کمی روی تبلیغ و پیوست‌های فرهنگی عروسک‌های دارا و سارا کار می‌کرد، می‌تونست در جهان اسلام براش یک عالمه مشتری پیدا کنه، چون ما عروسک مسلمان نداریم.
* آقای کارگر آب و فاضلاب که در این هوای سرد، رفتی داخل گودال آب، اگر مسئول تو به جای تو رفته بود در آن گودال، تا حالا صد بار، سختی کار به شما تعلق گرفته بود.
* در صفحه خانواده نوشتید که حساس شدن مغز عاقبت استفاده زیاد دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی. دلم سوخت که کاش وزارت ارتباطات از فرصت فیلترینگ استفاده می‌کرد و حداقل سوادرسانه‌ای مردم به‌خصوص نوجوانان و جوانان را بالا می‌برد تا بعد از وصل شدن شبکه‌های اجتماعی، با آگاهی از ش استفاده بشه.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول
شرکت تولیدی و توزیعی نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی (تعاونی)
به شماره ثبت ۲۵۷۲۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۱۱۴۴۴

از اعضای محترم دعوت می شود در ساعت ۱۷ روز یک شنبه ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ درجلسه مجمع که در سالن اجتماعات ساختمان مرکزی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی واقع در بلوار ارشاد–خیابان مهندس، نبش مهندس ۱۲ با دستور زیر تشکیل می شود حضور بهم رسانند. لازم به ذکر است هرگاه عضوی نتواند در مجمع عمومی حاضر شود می تواند نماینده ای از میان اعضاء یا خارج از اعضای شرکت برای حضور و اعمال رأی اختیار نماید، در این صورت می باید از تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۵ به مدت۳روز بالاتفاق در ساعات اداری به شرکت تعاونی مراجعه و وکالتنامه کتبی در حضور مقام قانونی تنظیم نمایند تا برگ ورود به جلسه به نام وکیل صادر و تحویل گردد. تعداد آرای وکالتی هر عضو حداکثر سه رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود. افراد کاندیدای سمت بازرسی می باید ظرف یک هفته از تاریخ انتشار این آگهی به دفتر تعاونی به نشانی: نبش راهنمایی ۲۵ پلاک ۱۰ مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند.

دستور جلسه:

۱-گزارش هیئت مدیره و بازرسان از عملکرد سال مالی ۱۴۰۰
۲-استماع گزارش حسابرسی سال مالی ۱۴۰۰
۳-تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۰
۴-تصویب بودجه سالهای ۱۴۰۱و ۱۴۰۲
۵-انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای یک سال مالی
۶-طرح و تصویب تغییرات سرمایه
۷-تصویب آئین نامه رفاهی
۸-تصویب آئین نامه صندوق رفاهی
۹-تصویب دستور العمل حقوق و مزایا، پاداش و حق حضور در جلسات و موارد استثناء هیئت مدیره
۱۰-تصویب استفاده از تسهیلات طرح نهضت ملی مسکن برای پروژه ۲۲۰ واحدی هاشمیه برابر مفاد قرارداد ابلاغی از طرف بانک
۱۱-تصویب تغییرات آئین نامه معاملات
۱۲-تصویب خرید محلی مناسب برای دفترشرکت تعاونی از طریق تهاتر یا تبدیل دارائی های شرکت
۱۳-تصویب حسابهای فی مابین پروژه ها با استناد به بندهای سوم و هفتم جلسات مجامع ۱۳۹۵/۴/۲۴و ۱۳۹۵/۱۱/۴
۱۴-فروش واحدهای متعلق به پروژه همت از پروژه هاشمیه
۱۵-تصمیم گیری در خصوص اخراج احدی از اعضاء شرکت

هیئت مدیره شرکت تولیدی و توزیعی نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی (تعاونی)
۱۴۰۱۰۰۴۱۱۸/ب

سند کمپانی سواری پراید به شماره انتظامی ۷۶ط۶۲۲-۷۴ وشماره موتور ۰۱۱۵۵۵۶۵ وشماره شاسی S1412284506384 به نام رضا میان بندی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۴۲۴۶/ش

برگ سبز خودروی نیسان زامیاد به شماره انتظامی ایران ۹۶ب۹۴۳-۶۸ وشماره موتور M24899561M و شماره شاسی NAZPL140BN0678071 به نام سارینا عبد التاجدینی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۴۲۷۶/ش

برگ سبز و کارت سوخت و کارت خودروی سواری سمند SOREN EF7 مدل ۱۴۰۰ شماره پلاک ایران ۵۴ _۲۹۶ن۴۶ به ش موتور ۱۴۷H۰۶۱۶۱۸۳ و ش شاسی NAACS1HE4MF۰۸۳۵۳۷ به نام مجتبی بارانی اصل مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۴۲۰۵/ج

آگهی استفاده از حق تقدم و پذیره نویسی افزایش سرمایه شرکت نما طب پرتو
پارسه سهامی خاص به شماره ثبت ۶۵۷۳۰ وشناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۵۵۱۸۳

به اطلاع کلیه سهامداران شرکت می رساند به استناد گزارش تو جیهی هیات مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۵ و تایید بازرس و حسابرس محترم جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۳۰ ضمن تصویب افزایش سرمایه شرکت و تفویض اختیار عملی نمودن آن به هیات مدیره به مدت یکسال و با عنایت به ماده ۱۶۱ و ۱۷۲ قانون تجارت و با شرایط ذیل به تصویب رسید

۱-سرمایه فعلی شرکت مبلغ ۵۰۰۰.۰۰۰ ریال منقسم به ۵۰۰۰ عدد سهام ۱۰۰۰ ریالی
۲-مبلغ افزایش سرمایه ۵۰۰۰.۰۰۰ ریال
۳-تعداد افزایش سهام ۵۰۰۰ سهم ۱۰۰۰ ریالی
۴-محل افزایش سهام واریز نقدی به ارزش اسمی
۵-مبلغ سرمایه بعد از افزایش سرمایه ۱۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰.۰۰۰ سهم ۱۰۰۰ ریالی
۶-حق تقدم در خرید سهام جدید به نسبت برابر سهام قبلی است .

بدینوسیله کلیه سهامداران محترم شرکت که مایل استفاده از حق تقدم خود میباشند ظرف مدت ۶۰ روز از تاریخ انتشار اگهی با واریز بهای سهام جدید به حساب مخصوص نزد بانک رفاه شعبه چمران به شماره حساب ۲۶۵۰۳۳۷۳۱ وشماره شبا ۷۵۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۲۶۵۰۳۳۷۳۱ به دفتر شرکت واقع در میدان بیمارستان امام رضا ابن سینا ۱ پلاک ۱۹ مراجعه و رسید بانکی را تحویل دهند. بدیهی است در صورت عدم استفاده از حق تقدم توسط هر یک از سهامداران در مهلت مقرر فوق سهام جدید با اختیار حاصل از قانون توسط هییت مدیره به متقاضیان عرضه و فروخته خواهد شد .

هیات مدیره شرکت نماطب پرتو پارسه
م/۱۴۰۱۰۰۴۱۴۵