

چالش برانگیزترین بیمار یک مشاور!

دکتر امیرا لایق

روان پزشک

این هفته از علاقه‌یک برادر به خواهرش خواهید خواند به همراه ماجرای پرچالش ترین بیمار یک روان شناس که هر روز با او درگیر است.

پرچالش ترین بیمار!

دوست خوش قلمی از من خواسته بود تا از پرچالش ترین بیمار زندگی من بنویسم. مدت هاست هر بیماری که جلوی من می نشیند، یعنی چالشی تازه، یعنی دنیایی متفاوت با دوتایلو مشترک: ۱- قضاوت ممنوع، ۲- آدم‌ها قادرند هر کاری انجام دهند هر کاری، حتی من حتی تو. ما انسان‌ها پریم از سایکوپاتولوژی‌های متعدد، مکانیسم‌های دفاعی نابالغ، خلأهای فکری و روانی و احساسی. مدت هاست به بیمار اتم به چشم بیمار نگاه نمی کنم بلکه هر کدام کتابی هستند که باید بیاموزم. لاجرم هر بیماری برای من در نوع خودش درمانگری است بدیع. پس صادقانه بگویم: «پرچالش ترین بیمار زندگی من خودم هستم.»

بدون خواهر نه!

مادر بزرگم اصطلاح جالبی داشت. می گفت بچه‌های آدم مثل اعضای بدن آدم می مانند. از دست دادن شان مثل کنده شدن بخشی از بدن است و نمی توانی بگویی کدام عزیزترند، قلب یا مغز، چشم یا گوش، بدون آن‌ها یادامه نمی دهی یا سخت می گفتری و من از این حرفش به این نتیجه رسیده بودم که عزیزترین‌ها به اعضای بدن نسبت داده می شوند تا این که استاد بزرگواری با من تماس گرفتندو مرد مرجه کنده جوان شان برام گفتند؛ شدن بخشی از بدن است و نمی توانی بگویی کدام عزیزترند، قلب یا مغز، چشم یا گوش، بدون آن‌ها یادامه نمی دهی یا سخت می گفتری و من از این حرفش به این نتیجه رسیده بودم که عزیزترین‌ها به اعضای بدن نسبت داده می شوند تا این که استاد بزرگواری با من تماس گرفتندو مرد جوان تحصیل کرده ای که تصمیم دارد کلیه اش را برای نیاز مالی خواهرش بفروشد. پدر بزرگم اشتباهه نمی کرد اما نمی دانست زمانی می رسد که اعضای بدن قابل جاشدن هستند. در آن صورت بی شک می گفت: «عزیزان آدم را با وضو جوارح بدن را ابرایش می کنند، بدون کلیه می توانی زندگی کنی اما بدون خواهر نه.»

یادداشت

هشدار جدی به خانواده‌ها درباره فیلتر شکن‌ها

بسیاری از افرادی که بعداز فیلتر شدن یکی از شبکه های اجتماعی در حال استفاده از فیلتر شکن هاروی تلفن همراهشان هستند، درباره پیامدهای روان شناسانه ومخرب این بدافزار ها آگاهی ندارند. یک روان شناس کودک با اشاره به این نکته که هم اکنون باید هشدار ی جدی به خانواده ها در باره دسترسی به شبکه ها یا سایت هایی داد که با استفاده از فیلتر شکن قابل استفاده هستند، نکات قابل تأملی را مطرح می کند. به گزارش ایسنا، هم اکنون نصب فیلتر شکن ها، دسترسی بی حد به فضای مجازی را به راحتی امکان پذیر کرده است. در همه کشور ها محدودیت دسترسی برای سنین پایین تر که سواد رسانه ای محدودی دارند، وجود دارد. بسیاری از کودکان برای انجام تکالیف درسی خود نیازمند اینترنت وشبکه های اجتماعی هستند. این در حالی است که والدینی که از سطح اطلاع ییا آگاهی کمتری برخوردارند بانصب فیلتر شکن آن ها را در مسیر اطلاعاتی قرار می دهند که آثار مخربی برای شان دارد. استفاده از فیلتر شکن ها نه تنها برای کودکان بلکه برای دیگر افراد جامعه هم مخرب است. از آن جا که افرادی توانمند به راحتی به سایت های غیر اخلاقی دسترسی پیدا کنند، حتی ممکن است در حین استفاده از اینترنت به طور ناخواسته وار دسایت های نامناسب شوند. پژوهش هانشان می دهد این تصاویر وقلم ها می تواند مانند مواد مخدر عمل کند و آثار جریان ناپذیری به همراه داشته باشد. دسترسی واستفاده از این گونه سایت ها باعث تخریب بنیان خانواده می شود. فرد خود آگاه با آشنایی اولیه به سایت های نامناسب از نظر ذهنی با آن ها درگیر می شودوبه تدریج اعتیاد اینترنتی پیدامی کند. چنان چه این شخص در سنین کودکی یا نوجوانی باشد آثار مخرب آن تا سال های زیادی و حتی تا پایان عمر با او خواهد بود. تعدادی از آثار مخرب مر ارجعه به سایت های غیر اخلاقی عبارت انداز: انحرافات اخلاقی، کابوس های شبانه، سر در گمی، ترس و اضطراب، قرار گرفتن در معرض خشونت یاتجاوز، افزایش اختلالات جنسی، کاهش علاقه به همسر وفرزند ان، آموزش های غلط، وسواس فکری، کودک آزاری و... بی تردید این یک هشدار جدی برای خانواده هاست که باید به آن توجه کنند.

ارتباط باصفحه خانواده ومشاوره

سؤالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹۰۰ پیامک یا به راه ارتباطی ما در پیام رسان های داخلی به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

تحلیل مشاور

وعده ها باید راستی آزمایی شود



نگار منوچهر حسینی | دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی

«کاش حرف والدینم را گوش کرده بودم و تن به این ازدواج نمی دادم»، متأسفانه این قبیل جملات را در دادگاه های خانواده یا کلینیک های مشاوره زیاد می شنویم. در عصر کنونی، نظر خانواده ها که بخش مهمی از ازدواج تلقی می شود، کاهش یافته و این مسئله نگران کننده ای است. خانواده ای که از ابتدا در جریان آشنایی نیست بعد از اطلاع واکنش نشان می دهد و ما ناخواسته اولین برخورد خانواده با فرد مورد علاقه خود را به صورت منفی رقم می زنیم. توصیه می شود که حتماً به خانواده خود اطلاع و آن‌ها را از روند آشنایی خود آگاه کنید. در صورت مخالفت، نظر آن‌ها را بشنوید و دلایل خود را برای نظرات مخالف آن‌ها بیان کنید.

راه تشخیص راست بودن وعده‌ها

نکته دیگری که باز هم زیاد از زوج های ناسازگار می شنویم، این است که فرد با وعده های دروغین باعث فریب طرف مقابل شده است. در صورتی که اگر فرایند آشنایی قبل از ازدواج، دقیق و اصولی طی شود، راه های زیادی برای فهمیدن توخالی یا واقعی بودن وعده ها وجود دارد ولی هر آمد و شدی، مناسب تکمیل فرایند آشنایی قبل از ازدواج نیست! صرف کافه و سینما رفتن باعث آشنایی و شناخت نمی شود حتی اگر سال ها ادامه یابد.

داشتن رفیق زیاد بد نیست اما...

اگر چه رفیق بازی و داشتن دوستان متعدد به خودی خود خصلت بدی نیست اما اگر فرد نتواند در دوران مجردی تناسب بین جنبه های مهم زندگی اش را رعایت کند، به طور مثال مقدار متناسبی وقت را به خانواده و مقداری را به دوستان و مقداری را به کار، ورزش و... اختصاص دهد به طور قطع بعد از ازدواج هم نخواهد توانست این تعادل را رعایت کند. دوستان ناباب نکته مهمی برای شناخت قبل از ازدواج است که اهمیت آن بر کسی پوشیده نیست. هر فردی از دوستان خود تأثیری می گیر د و این تأثیر بنا به شخصیت افراد می تواند کم یا زیاد باشد اما در تأثیر گذار بودن آن شکی نیست.

آسیب های مصرف مشروبات الکلی شوخی نیست

از جمله ملاءک هایی که افراد قبل از ازدواج باید به آن توجه کنند، ملاءک های اعتقادی و ارزشی است. اگر خواستگار شما موردی دارد که با اعتقادات شما سازگار نیست (مانند مصرف الککل)، ما چرا باید همان جابرای شما تمنا شود. از جمله آسیب های روان شناسانه مصرف این مواد که تأثیراتش در زندگی به طور قطع دیده خواهد شد، عبارت است از: «از دست دادن حافظه، تغییر شخصیت، اختلال در سیستم عصبی، به وجود آمدن مشکلات مالی و خانوادگی، رفتار خشونت آمیز، اضطراب و افسردگی شدید و...»

تعبیر طرف مقابل یک باور غلط است

این باور که فرد بعد از ازدواج تغییر می کند باور غلطی است. هیچ گاه به امید تغییر کردن فردی یا او از ازدواج نکنید. اگر تغییری هم باشد، به احتمال زیاد موقتی است. اگر فردی برای ازدواج یا فرد مورد علاقه اش به تهدید متوسل شود، این سوال مطرح می شود که آیا از بلوغ عاطفی و شناخت کافی برای ازدواج بهره مند است یا خیر؟ خیلی مهم است که اگر خواسته یا انتظاری از خواستگار خود دارید، حتماً قبل از ازدواج آن را مطرح و در باره آن صحبت کنید و به یک نتیجه که برای هر دور ضایع بخش باشد، برسید. اگر این فکر را در سر می پرورانید که اکنون سکوت و بعد از ازدواج خواسته خود را مطرح می کنم و حرف خود را به کرسی می نشانم، بهتر است سری به دادگاه های خانواده بزنید تا تعداد زیاد زوج های این چنینی که از دواج شان با شکست مواجه شده است برخورد کنید. جنگ اول به از صلح آخر است! این را فراموش نکنید.



عاقبت بی‌اعتنایی دختر به ویژگی های منفی پسر مورد علاقه اش به امید اصلاح شدن او بعد از دواج

طلاق، پایان اعتماد به وعده‌های الکی!



امیر حسین صفدری | کارشناس حقوق

گزارش

«کاش حرف پدر مرا گوش می دادم و تن به این ازدواج نمی دادم. وعده های دروغ تو برای به دست آوردن من باعث شد تا واقعیت را نبینم و در روی پدرم بایستم و الان این جا باشیم.» صدای زنی که به نظر کمتر از ۳۰ سال دارد، کمی در سالن دادگاه خانواده بلند شد و توجه‌ها را به خود جلب کرد. جلوی من، خودم را معرفی می کنم و از آن‌ها می خواهم که ماجرای زندگی شان را در صورت تمایل تعریف کنند.

بی‌اعتنایی به نتیجه تحقیقات

«عاطفه» که دیگر لزش اولیه صدایش کاملاً از بین رفته بود، ادامه می دهد: «با خانواده ام قضیه را مطرح کردم. همان طور که فکر می کردم، پدرم مخالفت سختی کرد و همه چیز را موکول به تحقیقات بیشتر درباره آرم‌ان کرد. پدر و برادر بزرگم بعد از چندروز، نتیجه تحقیقات شان را به من گفتند: «آرم‌ان پسری رفیق باز است و دوست هایش، آدم‌های درستی به نظر نمی رسند. اهل شب نشینی است و به احتمال زیاد، مشروبات الکلی هم مصرف می کند.» این‌ها را پدر و برادر ام گفتند اما من نمی توانستم زندگی را بدون آرم‌ان تصور کنم. حدس می زدم با ازدواج، او سر به راه می شود و شب نشینی هایش را هم کنار خواهد گذاشت. بنابراین بعد از کمی گریه و اصرار با پدرم گفتم که اگر اجازه ندهید با آرم‌ان ازدواج کنم، بلایی سر خودم می آورم. آن شب رودرو ی پدرم ایستادم و گفتم من می خواهم با آرم‌ان ازدواج کنم حتی اگر شما اجازه ندهید و پدرم هم به خاطر آبرویش و حرف در و همسایه قبول کرد که با این ازدواج موافقت کند.

وابستگی من به دوستانم چیز جدیدی نبود

آرم‌ان با نگاهی به عاطفه از او می پرسد که کاش می دانستم این مسائل برایت مهم است و گرنه هیچ وقت با تو ازدواج نمی کردم. او ادامه می دهد: «زندگی مشترک ما را با دل خوش شروع کردیم. با این حال و بعد از مدت کوتاهی، مدام به دوست های من ایراد

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (دوشنبه‌ها پنج‌شنبه‌ها)



در آستانه ۳۰ سالگی احساس پوچی می کنم

مردی هستم در آستانه ۳۰ سالگی، متاهل و دارای فرزندی که بسیار دوستش دارم. شغل و در آمد مناسبی دارم و توانسته ام قبل از رسیدن به دهه سوم زندگی، خانه، ماشین و سطح مناسبی از زندگی را فراهم کنم اما با گذشت ۳۰ سال از عمرم و خوشبختی ظاهری که دارم به شدت احساس تهی بودن می کنم. جس می کنم برای این زندگی ساخته نشده ام. گاهی با خودم فکر می کنم تمام آن چه را دارم به نام همسر و فرزندم کنم و از آن‌ها جدا شوم و راه جدیدی را در زندگی شروع کنم.

رضا یعقوبی | روان شناس بالینی



اهداف آن را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین پاسخ این سوال را باید در درون خودتان جست و جو کنید.

به اهداف و علایق تان خوب فکر کنید

بهتر است این سوالات را از خودتان بپرسید: این روزها ذهن تان درگیر چه موضوعاتی است؟ چه برنامه هایی برای آینده دارید؟

همان طور که اشاره کردید به بسیاری از خواسته ها و آرزوهای خود در زندگی دست یافته اید اما تمامی این موارد خواسته های بیرونی شما بوده و حال متوجه برخی خواسته های درونی خود شده اید. به نظر می رسد که دچار نوعی بحران هویت در جوانی شده اید. انسان در هر مرحله از زندگی ممکن است با سوالاتی مواجه شود مانند: چه کسی هستم؟ به دنبال چه هستم؟ هدف از زندگی چیست و....

بحران میان سالی

شما در آستانه ورود به میان سالی یا بحرانی مواجه شدید که بحران میان سالی نام دارد. هر چند مهم ترین بحران در زندگی، بحران نوجوانی است و طی آن هویت فرد شکل می گیرد و در راستای شکل گیری این هویت، فرد به پاسخ سوالاتی که در بالا اشاره شد، می رسد اما این بحران در هر سنی می تواند شکل بگیرد و تمام موضوعات زندگی و