



هر دو خبر اخیر مربوط به خیانت که در فضای مجازی پربازدید شد به قتل انجامید

**دکتر هادی غلام محمدی** | مشاور خانواده و استاد دانشگاه



اقدام جنون آمیز یک زن ترکیه ای در خصوص شوهر خیانتکارش در ۴۸ ساعت گذشته، مورد توجه شبکه های اجتماعی دنیا قرار گرفته است. به نظر می رسد مرد خیانتکار اهل ترکیه هرگز تصور نمی کرد خیانت او موجب شود به شکلی وحشتناک مورد غضب زن خشمگینش در خیابان قرار بگیرد. ویدئویی که به تازگی منتشر شده است، نحوه انتقام این زن از شوهر خیانتکارش را به تصویر می کشد. هنگامی که این مرد با دوچرخه در حال عبور از خیابان بود، این زن در یک موقعیت مناسب با خودرو به او نزدیک می شود و سپس او را زیر

#### کاش بدانیم از دواج با انتخاب تمام نمی شود

از دواج مقوله ای است که از سه گذر گاه مهم و اساسی عبور می کند. گذر گاه اول آمادگی است به این معنی که دختر و پسر قبل از ازدواج درباره ملاک ها و معیار ها، چپستی زوجیت و در گان، اهمیت ازدواج... آمادگی کسب کنند. این آمادگی می تواند شامل داشتن شغل، بلوغ شناختی، هیجانی و رفتاری، رفتن به خدمت سربازی، آمادگی برای پدر یا مادر شدن و... باشد. گذر گاه دوم، انتخاب است که با توجه به نیاز های خود و با آمادگی وارد رابطه عاشقانه با فردی می شویم که انتخابش کرده ایم. خیلی مواقع فکر می کنیم ازدواج با انتخاب تمام و موفقیت در بقیه زندگی بایک انتخاب خوب تضمین می شود اما حقیقت این است که با وجود انتخاب خوب، داستان به

## هلهش بده توسط زباله تابخندیم!

در باره ویدئوی تلخی که از یک کودک کار را نشان می دهد

**ترکس عزیز یز** | کارشناس ارشد مشاوره

مرد جوانی دستش را زیر پای کودک زباله گردی می اندازد و او را بلند می کند و به داخل سطل زباله هل می دهد. دوستش دوربین به دست گرفته و دارد از این «بامزه بازی» البته از نظر خودشان فیلم می گیرد. همزمان با فیلم گرفتن، او و فرد دیگری که پشت دوربین است، بلندبلندی خندند اما یکی از آن دو انگار که از نگاه پسرک زباله گرد متوجه سنگینی فضا شده باشد، می گوید دوربین مخفی بود! انگار که بخواید سر پسر کارا شیر بهمالد و از زشتی کارشان کم کند. در این بین، چرا برخی افراد به خودشان اجازه می دهند با دست انداختن بقیه قهقهه سر دهند؟

#### خوشحالی باید همدلانه باشد

شاید اگر از ما بپرسند شادی دیگران باعث خوشحالی ما می شود یا غم آن ها؟ با اطمینان بگوییم قطعاً ما از شادی دیگران شاد خواهیم شد. در واقع این انتظاری حداقلی از هر یک از ما ست که در واکنشی انسانی از خوشحالی دیگران شاد شویم. در روان شناسی هم به این شادی، شادی همدلانه می گویند اما در عمل ماجرا همیشه به این صورت نیست و کم نیستند افرادی که نه فقط از شادی دیگران خوشحال نمی شوند که از آزار دادن دیگران و ناراحت کردن آن ها خوشحال می شوند و احساس خوبی بهشان دست می دهد. در بررسی این وضعیت اما باید عوامل متعددی را در نظر داشت؛ بخشی عوامل فردی و بخشی عوامل اجتماعی.

#### بی خیال، او مثل ما نیست!

در بخش عوامل فردی، نداشتن ضعف در همدلی یکی از دلایل مهم در این ماجراست اما همه ماجرا به ضعف در این زمینه باز نمی گردد. به عنوان مثال در همین ویدئو، کسی که دارد فیلم می گیرد بر خلاف خنده هایش به نظر می رسد که متوجه زشتی کارش هست (به خصوص آن جا که اشاره به موضوع دوربین مخفی می کند) اما باز به این کار ادامه می دهد. در این وضعیت شاید بهتر باشد عامل دیگری را نیز در نظر بگیریم. در این ویدئو، قربانی کودک زباله گرد است؛ کودک کی که از حداقل هایی که

حق مسلم اش است محروم است و از نظر اجتماعی و

اقتصادی به صورت روشنی در سطحی پایین تر از چند نفر دخیل در این ماجراست. به نظر می رسد این چند نفر، کودک را نه فقط از نظر اقتصادی و اجتماعی پایین تر از خود دیده اند که گویی او را از نظر بعد انسانی نیز پایین تر از خود تعریف می کنند و در نتیجه به خود اجازه چنین رفتاری را با او می دهند. در واقع در بسیاری مواقع افرادی که با تمسخر و دست انداختن دیگران در پی خنده هستند، قربانیان ماجرا در جایگاهی پایین تر و برای آن ها حقوقی کمتر از خود در نظر می گیرند و البته با کمک همین برداشت از قربانی است که افراد می توانند مانع ایجاد احساس گناه در خود شوند.

#### امان از ویدئوهای دوربین مخفی!

نمی توان در باره این داستان صحبت کرد و ویدئوهای مشابهی را که به نام دوربین مخفی منتشر می شوند، در نظر نگرفت. واقعیت این است که فرهنگ نادرستی که برخی از این ویدئوها به دنبال خود آورده اند، یکی از عوامل بروز چنین شوخی های غیر انسانی است. ویدئوهایی که در بسیاری از مواقع با صدای خنده پخش می شوند و غیر مستقیم ما را تشویق می کنند به زمین خوردن، آسیب دیدن و درد و ناراحتی دیگران بخندیم، شاید بهتر باشد همه ما بیشتر متوجه آن چه به تماشا می نشینیم، باشیم. مبادا که زشتی برخی رفتارها در نظر ما کم شود.

**دکتر هادی غلام محمدی** | مشاور خانواده و استاد دانشگاه

مرد جوانی دستش را زیر پای کودک زباله گردی می اندازد و او را بلند می کند و به داخل سطل زباله هل می دهد. دوستش دوربین به دست گرفته و دارد از این «بامزه بازی» البته از نظر خودشان فیلم می گیرد. همزمان با فیلم گرفتن، او و فرد دیگری که پشت دوربین است، بلندبلندی خندند اما یکی از آن دو انگار که از نگاه پسرک زباله گرد متوجه سنگینی فضا شده باشد، می گوید دوربین مخفی بود! انگار که بخواید سر پسر کارا شیر بهمالد و از زشتی کارشان کم کند. در این بین، چرا برخی افراد به خودشان اجازه می دهند با دست انداختن بقیه قهقهه سر دهند؟

شما خیانت کرده است، فاصله بگیرید و در کنار دوستان یا خانواده و کسانی که به آنان اطمینان دارید و می توانید با آن ها صحبت کنید، باشید. پس از این که کمی آرام تر شدید با همسر تان صحبت کنید. زمینه های خیانتش را جویا شوید و بکوشید تجزیه و تحلیل کنید که چرا چنین اتفاقی رخ داده است. پس از آن می توانید تصمیم بگیرید چقدر این دلایل قابل برطرف شدن است و این که آیا می خواهید به رابطه خود ادامه دهید و او را ببخشید یا خیر. هر تصمیمی که در این باره می گیرید، به خاطر داشته باشید که می تواند به احساس مورد خیانت واقع شدن و در نتیجه احساس ضعیف بودن منجر شود. بنابراین بسیار حائز اهمیت است که دوباره احساس قدرت و خود مختاری را در خود پرورش دهید.

#### ۲ توصیه به خانم های مورد خیانت

واقع شده باتوجه به این که هر دو پرونده مطرح شده در ابتدای این مطلب مربوط به خانم هایی بود که به آن ها خیانت شده، باید بگوییم هنگامی که خیانت از سوی مرد اتفاق می افتد، توجه به دو نکته از سوی خانم ها ضروری است.

##### اگر مرد به آن رابطه خاتمه داده...

در صورتی که مرد او را در رابطه ای شده و با پذیرش اشتباه از این رابطه خارج شده است، به نظر می رسد که تعافل گزینه مناسبی است بدین معنی که [ هر چند سخت و دردآور است ] خانم از این موضوع عبور و سعی در بازسازی رابطه زوجی خود کند و با تاکید بر نقاط قوت خود، همسر و رابطه به ایجاد صمیمیت بیشتر بپردازد زیرا تمرکز بر این موضوع در این مواقع در دامن زدن به هیجانات منفی صحه می گذارد و رابطه را از مسیر و ریل اصلی خارج می کند.

##### اگر این رابطه همچنان ادامه دارد...

در صورتی که این رابطه همچنان از سوی مرد ادامه دارد؛ گزینه مناسب، گفت و گو درباره این موضوع از سوی خانم یا شوهرش است. در این گفت و گوزوج ها به بروز احساسات شان می پردازند و خانم بیان می کند که شروع و ادامه این رابطه چه تأثیرات مخربی روی ایشان دارد. رفتارهایی از قبیل تماس خانم با شخص سوم معمولاً ناشی از هیجان زندگی و آشفته گی بالای خانم در این موقعیت است و متأسفانه به متزلزل شدن بیشتر جایگاهش در نظام ناشویی منجر می شود. این موضوع باید در فضای دوفرد و بین زوج ها و همچنین با کمک مشاور خانواده حل شود؛ تماس با شخص سوم به منزله پذیرفتن وی در رابطه است و اصلاً توصیه نمی شود.

## احساس کاذب حرکات جنین در مادران!

گزارشی جدید از تجربه متفاوت و عجیب برخی مادران که سال ها پس از اتمام بارداری شان اتفاق می افتد

**ترکس عزیز یز** | کارشناس ارشد مشاوره

مرد جوانی دستش را زیر پای کودک زباله گردی می اندازد و او را بلند می کند و به داخل سطل زباله هل می دهد. دوستش دوربین به دست گرفته و دارد از این «بامزه بازی» البته از نظر خودشان فیلم می گیرد. همزمان با فیلم گرفتن، او و فرد دیگری که پشت دوربین است، بلندبلندی خندند اما یکی از آن دو انگار که از نگاه پسرک زباله گرد متوجه سنگینی فضا شده باشد، می گوید دوربین مخفی بود! انگار که بخواید سر پسر کارا شیر بهمالد و از زشتی کارشان کم کند. در این بین، چرا برخی افراد به خودشان اجازه می دهند با دست انداختن بقیه قهقهه سر دهند؟

#### نحوه انجام این تحقیق

در این مطالعه که توسط محققان دانشگاه موناش در استرالیا انجام شده است، ۱۹۷ مادر مصاحبه شدند نتایج نشان داد حدود ۴۰ درصد این مادران تا سال هاپس از اتمام بارداری (چه به واسطه تولد فرزند و چه سقط جنین) حرکات کاذبی مشابه حرکات جنین را در شکم خود احساس می کردند. نکته جالب توجه در خصوص این حرکات کاذب، ادامه داشتن آن ها تا سال هاپس از اتمام بارداری

## رازی که مادر شوهرم درباره همسر م لوداد

**ترکس عزیز یز** | کارشناس ارشد مشاوره

مرد جوانی دستش را زیر پای کودک زباله گردی می اندازد و او را بلند می کند و به داخل سطل زباله هل می دهد. دوستش دوربین به دست گرفته و دارد از این «بامزه بازی» البته از نظر خودشان فیلم می گیرد. همزمان با فیلم گرفتن، او و فرد دیگری که پشت دوربین است، بلندبلندی خندند اما یکی از آن دو انگار که از نگاه پسرک زباله گرد متوجه سنگینی فضا شده باشد، می گوید دوربین مخفی بود! انگار که بخواید سر پسر کارا شیر بهمالد و از زشتی کارشان کم کند. در این بین، چرا برخی افراد به خودشان اجازه می دهند با دست انداختن بقیه قهقهه سر دهند؟

**بنفشه دولت آبادی** | روان در مانگر و مشاور خانواده

باتوجه به روحیات شما و همسر تان، باید بگوییم که بیش فعالی یا اختلال کم توجهی علت زنتیکی دارد، همچنین ممکن است در برخی موارد افسردگی، استرس و حالات روحی مادر در دوران بارداری یا پس از آن، صدمات جزئی به ساختمان مغز کودک وارد کند که می تواند باعث این مشکل شود که البته باید توسط یک متخصص ماهر تشخیص داده شود. ممکن است برخی والدین با دیدن پرتحرکی فرزند ان خود به بیش فعالی آن ها مشکوک شوند اما باید دانست که جنب و جوش زیاد نشانه قانع کننده ای برای این اختلال نیست. البته این که مادر شوهر تان تایید کرده که شوهر تان در کودکی

**ترکس عزیز یز** | کارشناس ارشد مشاوره

مرد جوانی دستش را زیر پای کودک زباله گردی می اندازد و او را بلند می کند و به داخل سطل زباله هل می دهد. دوستش دوربین به دست گرفته و دارد از این «بامزه بازی» البته از نظر خودشان فیلم می گیرد. همزمان با فیلم گرفتن، او و فرد دیگری که پشت دوربین است، بلندبلندی خندند اما یکی از آن دو انگار که از نگاه پسرک زباله گرد متوجه سنگینی فضا شده باشد، می گوید دوربین مخفی بود! انگار که بخواید سر پسر کارا شیر بهمالد و از زشتی کارشان کم کند. در این بین، چرا برخی افراد به خودشان اجازه می دهند با دست انداختن بقیه قهقهه سر دهند؟

\*پرونده امروز زندگی سلام اصلا ترسناک نبود ولی خیلی هیجان انگیز بود. چرا ز دین زین ۱۸ سال نخون؟ مازیز ۱۸ ساله هاتر سونیتسیم. توهین نکنید لطفا.
\*عشق دقیقا همه اون چیزهایی که گفتید، هست! اهم درد و رنج داره، هم یک احساس بی خود، هم فقط به حرفه و هم .... من که شکست عشقی سختی خوردم و معتقدم اصلا عشق وجود نداره. توهمی بیش نیست.
\*در بین چهار پرونده خانواده وارن، عروسک آنابل که گفتین عضو موزه وحشت ادو لور نه از همه خاص تر بود. یک بار دیگه بیشتر درباره اش توضیح بدین.
\*در ستون آشپزی صفحه سلامت، عبارت «دو انتهایی مر کبات را جدا کنید»، معنی اش واضح نیست. لطفا دستور پخت ها را دقیق تر و قابل فهم تر چاپ کنین.
\*ببخشید کمی متنم طولانیه ولی باید از زندگی سلام دوست داشستی تشکر کنم که در هفته گذشته، تنوع مطالب پرونده داش در حد اندازه بالایی عالی بود. من آر شیو جمع می کنم و آخر این هفته نشستی دوباره مطالب رویک نگاهی کردم. توهفته پیش دو گزارش جذاب قمار باز ها و دزدان ها رو داشستین... در کل، خدا قوت.
\*در ستون پیامک ها، مخاطبان درباره عمل زیبایی که نوشته بودید نزدیک به ۹۱ میلیون تومان هزینه دار، د، همه چیز اصر فابه داشتن باند اشتن پول ربطی می دهند.
\*عروس زین ماز فروغ، کسب موفقیت و دفاع از ز منمد شمار تاریخ ۵ آذر ماه در رشته پزشکی موجب مباحثات گردید. این تلاش را به شما تبریک عرض می کنیم.

##### ماما ن واقا

بین مادران بسیار متغیر است؛ برای برخی یادآور روزهای خوش گذشته است اما در مقابل برای گروهی دیگر این احساس باعث آشفته گی و ناراحتی می شود. احساسات منفی در باره این حرکات کاذب بیشتر اما از سوی مادرانی بود که سابقه سقط جنین، مرده زایی، دشواری در بارداری و زایمان دشوار داشتند. اما چرا مادران در گیر چنین تجربه عجیب و غریبی می شوند؟

#### ایهام در چرایی بروز این حرکات

موضوع احساس کردن حرکات کاذب جنین، موضوعی است که کمتر به آن پرداخته شده و تا قبل از این مطالعه، توجه چندانی به آن نشده است. پژوهشگران این مطالعه هم نتوانستند در بررسی خود، دلیلی برای بروز این احساسات پیدا کنند و تنها در نتیجه گیری خود به این موضوع اشاره کردند که این حرکات کاذب می تواند با اضطراب و افسردگی در مادران، رابطه داشته باشد. هنوز برای بروز این احساسات کاذب عوامل جسمی یا روانی خاصی مشخص نشده است و برای نتیجه گیری درباره آن، باید منتظر بررسی های بعدی بود.
منبع: independent.co.uk

#### کودک بیش فعال ذاتا بد نیست

در مان سریع برای بیش فعالی وجود ندارد اما علایم آن قابل شناسایی و کنترل است. بهتر است ابتدا شما برای کمک به خود و همسر تان در باره این اختلال اطلاعات بیشتری کسب کنید. همچنین برنامه تربیتی ویژه ای را متناسب با نیاز های فرزند خود طرح ریزی کنید. درست است که کنار آمدن با کودک بیش فعال، کار ساده ای نیست و همین موضوع باعث عصیانیت و ناراحتی همسر تان شده است اما باید بدانید کودک شما ذاتا بد نیست ولی بدون مصرف دارو و رفتار درمانی نمی تواند رفتار خود را کنترل کند. از تنبیه بدنی کود کتان و پرخاشگری با او جدا خودداری کنید و با اورفتاری محبت آمیز داشته باشید.

#### افسردگی در کمین کودک تان است

کودکان بیش فعال بعد از دمان، افسرده می شوند. اگر این مشکل در کودک شما تشخیص داده نشود یا حتی در صورت تشخیص در مان مناسب انجام نشود، کودک شما عملا از این مشکل رنج می برد و در بین اطرافیان به عنوان کودکی بی ادب و غیر قابل تحمل شناخته می شود. باید سعی کنید با مشاهده علایم افسردگی هر چه زودتر فرزندتان را به متخصص نشان دهید و او را به زندگی خانوادگی و اجتماعی بازگردانید.



زندگی سلام •  
دوشنبه •  
۱۱ آذر ۱۳۹۸ •  
شماره ۱۴۷۷

### مشاوره