

دوشنبه ۷ تان ۱۳۹۷

خاطرات یک مشاور

من را از دست خودم نجات دهید

دکتر المیرا لایق

روان پز شک

این هفته از سخت ترین قسمت کار روان پزشک ها و در خواست عجیب یک پسر سه ساله خواهید خواند.

❖ اگر پسرم بودی، دستت را می شکستم یکی از سخت ترین کار های دنیا برای من این بوده که در زمان های خاص، چشم هایم را ببندم و باور کنم چون یک روان پزشک باید برخوردی غیر از احساسم داشته باشم. چند روز قبل یکی از روز هایی بود که من از پسته روان پزشک بودن خارج شدم. جوان ۲۲ ساله با مادرش روبه روی من نشسته بودند. پدرش قبل از تولد او فوت کرده بود و مادر در این سال ها هم مادر بوده هم پدر. این جلسه سوم است و او همچنان پر توقع معتقد است که مادرش برایش مادری نکرده. مادر متاستل می گوید که من بیشتر از این نداشتم. اما یک بار ه پسر بر آفر وخته شد، صدایش را بالا برد و محکم به دهان مادرش کوبید. یک لحظه یادم رفت که روان پزشکم. صدای من هم بالا رفت؛ «این جا خانه نیست که صدایت را بالا بگیری، بیرون.» جوان متعجب نگاهم کرد؛ «شما هیچ وقت با من این طوری صحبت نمی کردید خانم دکتر!» گفتم؛ «بیرون.» گفت؛ «اگر پسر خودتون هم بودم؟» گفتم؛ «اگر پسر خودم بودی، دستت را می شکستم.» از این کار ها نکرده بودم. به چهره تکیده مادر نگاه می کنم. با او خیلی کار دارم. وای که چقدر جای این مشت درد می کند روی صورت او و قلب من.

❖ بیاید من را نجات دهید پسر سه ساله من هر از گاهی خودش را جایی گیر می اندازد و فریاد می زند؛ «های، بیای منو نجات بدین.» امروز که دوباره این جمله را بلند گفت، خودم را سر اسیمه به او رساندم و دیدم وسط اتاق نشسته بدون هیچ مشکلی پرسیدم؛ از چی نجات بدی؟ گنگاهی به اطرافش کرد و وقتی هیچ چیزی پیدا نکرد، گفت؛ «از خودم نجاتم پده.» می دادم این جمله را کاملا اتفاقی گفته اما من اتفاقی نمی شتم. گاهی وقت ها مادر هم مادر خودمان گیر می افتم؛ آن وقت دل من می خواهد یکی پیدا شود و ما از خودمان نجات دهد.

ترجمه

نکاتی مهم برای رفتار با خواهر و برادر های بچه های ناتوان



فاطمه قاسمی
مشترجم

تولد یک کودک ناتوان جسمی یا ذهنی، ناچار بر زندگی روزمره خانواده ها تاثیر می گذارد از جمله بر روابط خواهر و برادری در آن خانواده. در بیشتر این موارد، خواهر و برادر این بچه های ناتوان و معلول نادیده گرفته می شوند. طبق تحقیقات دکتر «چارلز گاردو» مدیر گروه تربیتی دانشگاه لیون، «تولد یک کودک ناتوان نه فقط دغدغه پدر و مادر است بلکه با در نظر گرفتن شرایط روانی، هویت اجتماعی و آینده، می تواند برای خواهر و برادر این کودک نیز مسئله مهمی باشد.» نتوی شش ساله که برادر لوئیس ۱۰ ساله مبتلا به بیماری ضعف عضلانی میوپاتی است، می گوید: «تمام روز را صبر می کنم تا شب در رختخوابم گریه کنم... نمی خواهم بیشتر از این پدر و مادر مرا آزار آحت کنم...». در کزن که احساسات این خواهر و برادر خیلی سخت است به خصوص که او برای محافظت و آرامش خانواده اش سکوت می کند.

❖ ناراحتی از رنج کشیدن والدین اولین شوک برای این گونه بچه ها، داشتن یک خواهر یا برادر ناتوان جسمی و ذهنی نیست بلکه ناراحتی و بیچ پدر و مادرشان است که از مشکلات و مسائل تحصیلی و شخصی خود صحبتی با والدین شان نمی کنند چون آن ها را به اندازه کافی ناراحت و خسته می بینند و مشکلات خود را در برابر در دسر خواهر و برادر ناتوان شان، کم اهمیت می پندارند.

❖ ترس از مورد ترحم واقع شدن بیرون از خانه همچنان مشکل ادامه دارد؛ احساس متفاوت بودن، ترس از مورد ترحم واقع شدن و تمایل به فراموش کردن هر آن چه در خانه اتفاق می افتد، این بچه ها را مجبور می کند تا به دوستان همسن و سال خود اعتماد نکنند و در روابط دوستی هم دچار مشکل شوند.

❖ احساس مورد توجه والدین نبودن ترس از رها شدن، یکی از مشکلات دیگر این فرزندان است. آن گونه که مشاوره های پزشک نشان می دهد، در مسائل بهداشتی و حتی وعده های غذایی، توجهی که پدر و مادر به کودک ناتوان خود می کنند، گاهی سه برابر بیشتر از حدی است که به بقیه فرزندان عادی خود دارند و این در حالی است که هر کودک قبل از تولد فرزند جدید، مورد مراقبت و توجه خاص پدر و مادر خود بوده است و بعد در رویارویی با این مسئله، احساس می کند دیگر مورد مهر و محبت آن ها نیست و رها شده است. در نتیجه در این شرایط پدر و مادر باید بدانند که در صورت داشتن فرزند معلول چگونه عمل کنند تا همزمان پدر و مادر ایده آلی برای دیگر کودکان عادی خود نیز باشند.



[...]

خانواده به عنوان اساسی ترین و بنیان تشکیل دهنده اجتماع باید بتوانند فرزندان خود را مدیریت کند و به آن ها آگاهی دهد تا به فردی مجرب بدل نشوند. این نکته یکی از بنیام های فیلم «مغز های کوچک زنگ زده» است



عکس از دانشگاه خیر نگاران

همسر م با مریض شدن بچه، زندگی مان را مختل می کند!

شش سال از زندگی مشترک من می گذرد و از همسر م خیلی راضی هستم. فقط زمان های که بچه سه ساله مان مریض است، خیلی استرسی و کلاً زندگی مان مختل می شود. واقعاً بی حوصله می شود و امید به زندگی اش به صفر می رسد. چطور این نگرش او را تغییر بدهم؟ این بیماری را معمولاً یا سر مایخوردگی است یا یک ویروس. با خوب شدن بچه هم مثل قبل دوباره با نشاط می شود.

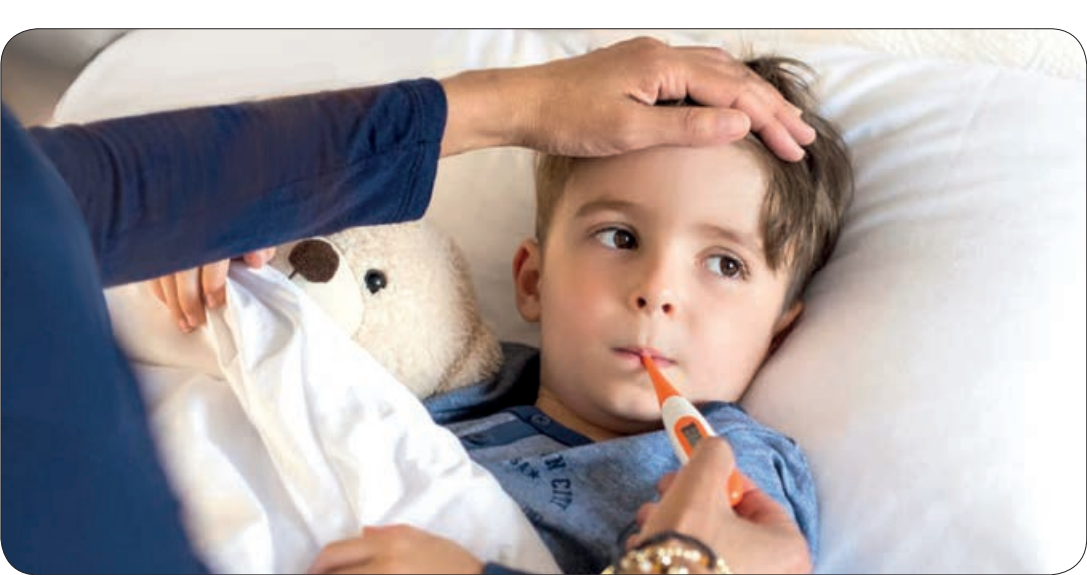
مشاوره زوجین

بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده

با سلام خدمت شما مخاطب گرامی؛ ابتدا باید بگویم نگرانی مادر در برخی موارد طبیعی تلقی می شود اما در مواردی که مادر به صورت اغراق شده دچار ترس و اضطراب است یعنی به طور مثال وقتی دوست ندارد دو کودک ترین مشکلی برای فرزندش به وجود یابید، این موضوع طبیعی نیست.

- ❖ رفتار های همسر تان و سواسی است این نوع از مادران در واقع همان افرادی هستند که در آینده هم اجازه نمی دهند فرزندشان به مهم دور در برخی موارد طبیعی تلقی می شود اما در مواردی که مادر به صورت اغراق شده دچار ترس و اضطراب است یعنی به طور معمول این گونه مادران حاضر نیستند بپذیرند رفتار شان کمی وسواسی و نگرانی بی حد شان مشکل ساز است و مدام توجهی برای تیره کردن خود دارند و همیشه در یک حالت ناامنی و ترس به سر می برند. همان طور که در پیام تان به این مطلب اشاره کردید، زمانی این گونه مادران احساس آرامشی و امنیت می کنند که با تمام وجود و هوش و حواس مراقب فرزندشان باشند. احتمالاً منشأ این نوع نگرانی اغراق آمیز پیش از تولد فرزند در وجود همسر تان بوده و امروز خود را به این صورت نشان می دهد. در ادامه به شما مخاطب گرامی راه هایی را برای غلبه بر نگرانی، اضطراب و حس مالکیتی که این گونه در همسر تان شکل گرفته است، پیشنهاد می کنیم.
- ❖ موقعیت های تنش زا را بشناسید نظم و سازمان دهی یک مهارت حیاتی در هر کاری است. منظم و با برنامه بودن کمک بزرگی به همسر تان خواهد کرد که در شرایط تنش زا دچار استرس نشود و زندگی خود را مختل نکند. پیشنهاد می شود با کمک همدیگر برنامه ای را شامل پیش بینی موقعیت های تنش زا، فهرست کردن نیاز ها و هر کار دیگری که قبل از شروع باید برای آن اولویت بندی و نیاز سنجی کرد، تهیه و استرس همسر تان را به این صورت کنترل کنید. کار های روزمره منزل را برای او بنویسید و زمان بندی کنید و خداتان هم به او کمک کنید. مطمئن باشید برنامه ریزی و سازمان دهی در زندگی کار پیچیده ای نیست و به راحتی می توان همه کار ها را اولویت بندی و مدیریت کرد تا در هر موقعیت تنش زا دچار استرس شدید نشود.
- ❖ بیشتر مراقب همسر تان باشید اگر همسر شما از نظر روحی و جسمی در بهترین وضعیت ممکن نباشد طبیعتاً تنش ها به راحتی در او تاثیر می گذارد. به او کمک کنید بیشتر از آن که به مراقبت از کودک خود حساس است، در باره سلامتی خود حساس باشد چون این گونه نمی تواند بهترین مادر برای فرزند خود باشد. برای دور شدن از استرس های جسمی و روحی باید خواب کامل، تغذیه مناسب حتی ساعتی را برای خلوت خود داشته باشد. به او کمک کنید به خودش اهمیت دهد. این کار به کاهش استرس و ریلکس شدنش کمک بزرگی خواهد کرد.

❖ نگرانی های همسر تان را ریشه یابی کنید با کمک یک روان شناس متخصص و در میان گذاشتن این موضوع با وی، نگرانی های همسر تان را ریشه یابی کنید و با دریافت آموزش های لازم هیجاناتش را تحت کنترل در آورید و بر نگرانی و اضطراب همسر تان به راحتی غلبه کنید چون در واقع این هیجانات منفی ناخوسته به فرزندتان هم منتقل خواهد شد.



شهر را می بینیم که از ابتدایی ترین امکانات زندگی بی بهره اند و برای رسیدن به نیاز های حیاتی خود و زنده ماندن را می جز به دست آوردن پول از راه خلاف ندارند. این افراد به طور کامل از جامعه طر دشده اند و همان طور که در حاشیه شهر های بزرگ زندگی می کنند، در حاشیه اجتماع نیز هستند. فارغ از مسیر اشتباهی که این خانواده ها طی کرده اند که باعث شده امروز در این منجلاب بیفتند، آن چه مهم است، راه بر و رفت از این شرایط است که باید جامعه پذیرش آن را داشته باشد.

❖ نقش خانواده در موفقیت و شکست افراد خانواده به عنوان اساسی ترین و بنیان تشکیل دهنده اجتماع باید بتواند فرزندان خود را مدیریت کند و به آن ها آگاهی دهد تا به فردی مجرم بدل نشوند. البته در این راه به کسب آموزش و آگاهی و حمایت ساز مان های اجتماعی نیاز است. فردی که در خانواده موفق زندگی کرده، از شش – هفت سالگی و حتی گاهی پایین تر به نوعی وارد اجتماع می شود و عضوی از این اجتماع خواهد بود. این جاست که نقش تربیت در خانواده و تلاش ساز مان های اجتماعی برای پیشگیری از جرم بر رنگ تر می شود. فراموش نکنیم که هیچ فردی مجرم زاده نشده حتی اگر در خانواده ای بر هکار متولد شده باشد.

❖ ضرورت تر نامه ریزی برای پیشگیری در پایان این فیلم می بینیم که پلیس وارد می شود و تنها کاری که می کند، دستگیری افراد مجرم است، لاد محاکمه می شوند و به زندان می روند اما سوال این است که چند در صد این افراد بعد از طی دوره

❖ از نقش اجتماعی مان غافل نشویم همان طور که در این فیلم می بینیم، فرزند نوجوان خانواده به تبعیت از دیگر افراد خانواده، درگیر دعواهایی به بهانه تعصب و غیرت بی دلیل می شود. او شاهد تولید و پخش مواد مخدر است و با این که هرگز دوست ندارد د به فردی مانند برادران خود تبدیل شود، در کنار دیگر اعضای خانواده در محله ای پر از جرم و جنایت انتخاب دیگری ندارد و دو کم کم به فردی بر هکار تبدیل می شود و معصومیت خود را به تدریج از دست می دهد. موضوع مهم در این جا، نقش ساز مان های اجتماعی و به طور کلی دیگران اعم از همسایه ها، فامیل، دوستان و... است که باید با شناسایی خانواده های افراد بر هکار و مجرم به نجات دیگر افراد خانواده و آموزش آن ها بپردازند. افرادی که به نظر می رسد در این جامعه رها شده اند و فریاد نجات ندارند. نباید فراموش کرد که اگر این افراد نجات دهیم، در اصل خود و خانواده مان را در آینده از لحاظ آسیب های اجتماعی بیمه خواهیم کرد. نکته ای که در جامعه امروز به شدت مورد اغفال واقع شده است.

❖ فقر فرهنگی و مالی مادر جرم هاست همچنین در این فیلم شاهد آمل و آرزو های شخصی ار ائه راهکار هایی در زمینه کاهش جرم و بر هکاری بزر د اما منتها نشان دادن صرف واقعیت نباید هدف یک فیلم اجتماعی باشد زیرا آن چه می ماند تصویری تلخ، سیاه و متاثر کننده است بی آن که تلنگری به بیننده بزند. فاصله بین تبدیل شدن یک انسان معمولی به مجرم زیاد نیست. آگاهی دادن به ویژه به نوجوانان و خانواده ها و نشان دادن راه های لغزش شاید بخشی از آن چیزی است که می توان از یک فیلم اجتماعی انتظار داشت.



واکاوی روان شناختی خبر سرقت خودرو های لوکس توسط ۳ دختر برای سر گرمی و دور دور

عاقبت هیجان طلبی بیمار گونه و باز داری رفتاری ضعیف

دکتر پرستو امیری | دکترای تخصصی روان شناسی سلامت

به تازگی پلیس از دستگیری سه دختر جوان خبر داده که برای دور دور کردن اقدام به سرقت خودرو های لوکس کرده بودند و در جوان تحقیقات انجام شده، این دختر ها اعتراف کردند که سرقت ها را با انگیزه تفریح و داشتن خودرو ی لوکس انجام داده اند و قصد داشتند با این خودرو ها به دور دور بپردازند. شاید برای بیشتر ما، این که کسانی صرفاً برای تفریح و سر گرمی دست به انجام چنین رفتار های پر خطر و مجرمانه ای بزنند بسیار عجیب و غریب باشد اما پشت این رفتار عجیب یک توجیه روان شناختی وجود دارد.

❖ افرادی که هیچ باز داری روی رفتار های شان ندارند بیشتر افرادی که بدون انگیزه های جدی (مثلاً انگیزه های مالی) و تنها برای تفریح و سر گرمی اقدام به انجام رفتار های پر خطر و هیجان انگیز می کنند، دارای ویژگی های شخصیتی مانند هیجان طلبی زیاد و باز داری رفتاری ضعیف هستند. ترکیب این دو ویژگی مانند این است که روی یک خودرو موتور بزرگ و تزئینات ببندید! این افراد فقط به دنبال پاداش و تجربیات جدید دارند و بدون این ها احساس ملال و افسردگی روی رفتار های شان ندارند. آن ها به عواقب کار شان اصلاً فکر نمی کنند و راه به دست آوردن هیجان، از هیچ خطری نمی ترسند. موتور محرک آن ها لذت و هیجان است و انگار کنترلی روی این موتور محرک ندارند و اغلب رفتار های شان تکانشی، ناگهانی و تصمیمات شان بدون تفکر قبلی است.

❖ والدین با هیجان خواهی زیاد فرزند چه کنند؟ آن چه افراد دارای هیجان خواهی زیاد و والدین شان باید بدانند این است که می توان این میل به هیجان و تنوع را به مسیر درستی هدایت کرد و روش های اجتماع پسندی برای ار ضای آن یافت. فراموش نکنید هیجان خواهی تبع دو لبه است یعنی همان طور که این افراد به شکستن قوانین و انجام رفتار های عجیب و پر خطر تمایل دارند، در جای خود می توانند افراد بسیار خلاق و موفق نیز باشند. هیجان ها و رفتار های مورد علاقه نوجوان تان را بشناسید، اگر به فعالیت های بدنی پر هیجان و پر خطر علاقه دارد او را به سمت ورزش های هیجان انگیز سوق دهید. کوهنوردی، صخره نوردی، چتر بازی، اسکی و... می تواند میل به هیجانات بدنی نوجوان را در محلی امن ارضا کند. همچنین از تفکر خارج از چار چوب نوجوان تان برای خلق آثار هنری و بدیع استفاده کنید. بستری فراهم کنید تا او بتواند انواع مهارت ها و هنر ها را بیاموزد و توانایی های خود را نشان دهد. سفر می تواند ماجراجویی و میل به کسب تجارب جدید در فرزند شما را به بهترین شکل ارضا کند. به جای سر کوب این میل ذاتی با او در باره نیاز هایش صحبت کنید و به او نشان دهید که در کش می کنید و در تصمیم گیری ها در کنارش هستید. هرگز مانند یک سدرویه رویش نایستید زیرا هیجانی که شما جلویش را سد کنید ممکن است روزی به شکل یک رفتار مجرمانه سر ریزد.

آید سه عسگری | پژو هسنگر سینما

تحلیل فیلم

«میگن که چوپان نباشه گوسفندا تلف میشن، یا گم میشن یا گرگ پشهون می زنه یا از گر سگی می میرن، چون مغز ندارن، هر کی که مغز نداره به چوپان احتیاج داره، به چوپان دلسوز... چوپان حکم پدر گوسفندا رو داره، آدم بدون پدر هیچی نیست...». این عبارت ها از ماندگار ترین دیالوگ های فیلمی هستند که این روز ها با وجود اکران همزمان با چند فیلم کم دی به فروش بالای هشت میلیارد تومان رسیده است. فیلم «مغز های کوچک زنگ زده» به کار کردانی هومن سیدی به معضل مواد مخدر، فقر و خشونت حاکم در مناطق حاشیه ای شهر می پردازد. در ادامه، نگاهی به نکات قابل بررسی این فیلم از منظر سبک زندگی می پردازیم.

❖ کوتاه در باره فیلم «سیدی» با آثار خود نشان داده که به حوزه اجتماعی علاقه مند است و از دیگر آثار او در حوزه کار گر دانی می توان به خشم و هباهو (۱۳۹۴)، اعترافات ذهن خطرناک من (۱۳۹۳)، سبزه ده (۱۳۹۱) و آفریقا (۱۳۸۹) اشاره کرد. در این بین به نظر می رسد این فیلم با توجه به روند صعودی که در فروش های هفتگی اش دارد، یکی از موفق ترین آثار اجتماعی سینمای ایران در سال های اخیر خواهد شد.

❖ پرداختن به معضل اجتماعی در یک فیلم «مغز های کوچک زنگ زده» فیلمی اجتماعی و مانند بسیاری از فیلم های این حوزه، تلخ و گزنده است. در این فیلم، خانواده ای در فقیر ترین و پایین ترین نقطه جنوب شهر تهران زندگی می کنند و از راه تولید و پخش مواد مخدر زندگی خود را می گذرانند. برادر بزرگ تر به نام شکور در نبود پدر، رئیس خانواده و صاحب باند مواد مخدر است بنابر این همه خانواده درگیر این تجارت شده اند که بار دیگر، نقش کلیدی پدر در موفقیت یا شکست یک خانواده را نشان می دهد. جالب است بدانید که فقر مالی، فقر فرهنگی،