



واکاوی قتل پسر شیشه‌ای توسط پدرش

به‌بهانه خبر ساز شدن ماجرای پدری که با وارد کردن ضربات متعدد چاقو پسر معتادش را کشته، از رفتار اصولی با فرزند معتاد گفتیم



مصلطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

محوری

مت امفتامین (شیشه) یک ماده محرک اعتیادآور است که حتی یک‌بار مصرف آن می‌تواند در فرد وابستگی روانی و جسمانی تسدییدی ایجاد کند. مسمومیت مزمن مت‌امفتامین به‌خصوص از راه وریدی، نوعی وضعیت پارانوئیدی سایکوتیک(شامل توهم‌های شنیداری و دیداری، به هم ریختن خلق، هذیان و پارانویا) تولید می‌کند که احتمالاً باعث‌اعمال رفتار پر خاشگرانه، خودکشی و دگرکشی می‌شود. بنابر این وجود یک‌فرد معتاد به شیشه در خانواده یک معضل اجتماعی و یک عامل در ایجاد خشونت در نهاد خانواده است. در ادامه، مروری کوتاه بر ماجرای پدری که با وارد کردن ضربات متعدد چاقو پسر معتادش را کشته، خواهیم داشت و درباره راهبردهای خانواده به منظور ترک و مدیریت رفتارهای عضو در گیر اعتیاد، نکاتی خواهیم گفت.

● اعتیاد پسر، باعث شد او را یکشم

متهم در این باره گفته: «دوسال قبل پسر به شیشه اعتیاد پیدا کرد. دوستانش او را معتاد کردند. آن قدر شیشه می‌کشید که زندگی همه ما را به هم ریخته بود. روز حادثه از من پول خواست تا دوباره برود و شیشه بکشد. گفتم دیگر پول این کار هایش را نمی‌دهم. پیشنهاد داده به کمپ برودتر ک کند. قبول نکرد و گفت کارهای او به من مربوط نیست. من هم گفتم شیشه کشیدن توهم به من مربوط نیست و پولی برای مواد نمی‌دهم. کارن عصبانی شد. یک چاقو همیشه همراهش بود. او چاقو کشید و با وارد کردن ضرباتی به من زخمی ام کرد. من هم کار داشتم زخا هر را بشو و چند ضربه

به اوز دم.» (منبع خبر: اعتمادآنلاین)

● نگرش، تعیین کننده رفتار

آن چه اعتیاد به مواد را بغرنج‌تر می‌کند، رویکردهای خشن و نامناسب خانواده و اطرافیان با فرد معتاد است. بر خوردهایی که موجب می‌شود، خشونت پنهان در این افراد بیش از پیش بروز و ظهور داشته باشند. به نظر می‌رسد که نوع نگرش خانواده‌ها به اعتیاد، تا حدود زیادی تعیین کننده چگونگی رفتارشان با بیماران در گیر اعتیاد است. به‌عبارتی زمانی که شما از معتاد بودن فرزندتان احساس خشم می‌کنید و به نوعی او را مسبب تمام بدبختی‌های خانواده می‌دانید، به احتمال بیشتری دست به اقدامات تنشی از

جمله سرزنش، طرد، پر خاشگری، تعقیب و گریز و... می‌زنید که تک‌تک این عوامل در افزایش خشم و رفتار پر خاشگرانه عضو بیمار خانواده موثر است. حال اگر نگرش شما به اعتیاد فرزندتان، به عنوان یک بیمار نیازمند حمایت است، رفتارتان متفاوت خواهد بود و سعه صدر بیشتری در برابر لغزش‌های فرزندتان دارید. بنابر این توصیه می‌شود که خانواده خود را با تغییرات بیمار در حال ترک تطبیق دهد و رفتارهای نامناسب گذشته را ترک کند.

● ضرورت حمایت خانواده از عضو معتاد

خانواده به فرزند خود اطمینان دهد که در هر شرایطی و در تمام مراحل درمان در کنار بیمار خواهد ماند و همواره حامی و پشتیبان او خواهد بود. این حمایت‌ها اعتماد به نفس بیمار برای ترک را افزایش می‌دهد و احتمال موفقیت در مان را هم زیاد می‌کند. افراد در حال ترک مانند نوباوگان آهسته گام هستند که با راه در مسیر رشد و گام برداشتن به زمین می‌خورند ولی با سعه صدر والدین و مراقبان مسیر رشد را طی می‌کنند. باتوجه به شدت آسیب مواد محرک فرایند آن سخت و طاقت فرساست و تاندازه‌ای احساس خشم و بروز رفتارهای پر خاشگرانه از جانب آنان موضوع غیرطبیعی به نظر نمی‌رسد و والدین و سایر اعضای خانواده با آگاهی از ساز و کار فرایند در مان و با نگاهی همدلانه قادر به تطبیق خود با این شرایط هستند.

● اشتباه بودن اجبار به حضور در مراکز غیر مجاز ترک

یکی از اشتباهات رایج خانواده‌ها در قبال عضو در گیر اعتیاد، اجبار به حضور فرد معتاد در مراکز غیر مجاز ترک اعتیاد است که باتوجه به رویکرد این مراکز که مبتنی بر اعمال خشونت است، آسیب‌های جسمانی و روانی بیشتری به فرد وارد می‌آورند که همین مسئله، احساس خشم فرد علیه خانواده را بر می‌انگیزد و پیش‌بینی کننده رفتارهای پر خاشگرانه علیه اعضای خانواده است. آگاه باشید که غالب رویکردهای ترک مواد قائل به رویکرد و درمان سیستمی است؛ بدین معنی که به رغم این که مسئولیت تغییر و در مان با فرد بیمار است ولی به منظور تسهیل این موضوع نیاز است که اعضای خانواده به موازات فرد بیمار در جلسات درمانی شرکت کنند.

● در برابر بستری شدن معتاد مقاومت نکنید

در صورت بروز توهم و هذیان و رفتارهای خطرناک لازم است فرد را به منظور ارزیابی به بیمارستان‌های روان پزشکی را جاع دهید. در صورت بروز رفتارهای خودآزاری، دگرآزاری که بیم‌آسیب به خود و سایر اعضای خانواده وجود دارد، حتما مداخله پزشکی و در صورت تشخیص روان پزشک بستری انجام شود و در این مواقع در برابر بستری شدن فرد مقاومت نکنید. همچنین در فرایند در مان حتما از روان پزشک و روان شناس کمک بگیرید.

اتاق مشاوره

خانم به صورت ناشناس پیام عاشقانه داد و گند زد دم

چند روز پیش، خانمی در تلگرام به من پیام عاشقانه داد. جوابش را دادم اما ماجرا را جدی نگرفتم. حالا درخواست آشنایی بیشتری داده است. در پیرو اتفاقی متوجه شدم که او، خانم خودم است که با اکانت جدید قصد امتحانم را داشته است! گند زد دم. حالا چه کار کنم که ماجرا ماست مالی شود؟



زهرامتی شکیب | روان شناس و مدرس دانشگاه

مخاطب گر امی، در متن پیام شما بویی از پشیمانی به مشام نمی‌رسد و ظاهراً فقط به دنبال ماست مالی کردن ماجرا هستید. رفتارهای ساده‌و از سر شوخی یا سرگرمی گاهی ضررات جدی و جبران‌ناپذیری بر پیگرد رابطه عاطفی وارد می‌کنند. در چنین موقعیتی، بپذیرید که اشتباه کردید و سعی در جبران آن و نه ماست مالی کردن داشته باشید.

● از عذر خواهی تا پیدا کردن مشکلات عاطفی

بسته به این که همسر شما چه واکنشی به این اتفاق داشته و چقدر دچار آزر دگی شده است، واکنش شما متفاوت می‌شود؛ اما در حالت کلی رعایت چند نکته ممکن است مفید باشد.

۱- از این که او را آزر ده کرده‌اید، عذر خواهی و تأکید کنید که او برای شما مهم است.
۲- با همسر تان همدلی کنید. اگر این اتفاق از جانب همسر تان رقم می‌خورد، شما چه واکنشی داشتید؟
۳- با بیان این که شما همیشه به او وفادار بوده‌اید و این ماجرا صرفاً یک سوء تفاهم یا بازی ساده بوده، احساسات خود را روشن کنید.

۴- بهتر است درباره دلایل این اقدام او صحبت کنید و به او اطمینان دهید که هیچ دلیلی برای نگرانی وجود ندارد و در رابطه تان راتقویت کنید.

۵- این ماجرا می‌تواند فرصتی باشد تا مشکلات مزمن رابطه تان را پیدا و حل و فصل کنید، وقت بیشتری با هم بگذرانید و بروی ارتباطات احساسی و اعتماد بیشتر کار کنید.

۶- این که همسر تان با اکانت دیگری و به صورت ناشناس به شما پیام داده، شاید ناشی از عدم اعتمادش به شما بوده که در طول رابطه ایجاد شده یا از ابتدا وجود داشته است.

موفقیت

۴ مقصر دور شدن از مسیر موفقیت

در تحقیقات روان‌شناسی به رفتارهای شاخصی اشاره شده است که می‌توانند آدم‌های موفق و ناموفق را از هم جدا کنند. به گزارش راهنما تسو، در این بین، ۶ رفتار وجود دارد که اتلاف‌دهنده وقت است و آدم‌های موفق هرگز این رفتارها را نشان نمی‌دهند. ببید آیا اگر دچارشان هستیم، کنارشان بگذاریم.

۱ پیمایش بی فکر رسانه‌های اجتماعی | روز سختی داشته‌اید و بالاخره دو دقیقه وقت پیدا کرده‌اید که با خودتان خلوت کنید. گوشی را برمی‌دارید و شروع می‌کنید به پیمایش کردن رسانه‌های اجتماعی و ناگهان متوجه می‌شوید یک ساعت گذشته است. برایتان آشناست؟ در جهان امروز که به شدت دیجیتال است، افتادن در تله پیمایش‌های بی فکر رسانه‌های اجتماعی آسان است. اما نکته این جاست که بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که این رفتار به ظاهر بی خطر، به آرامی رفاه و بهزیستی شمارا تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۲ جنون چند کارگی | همه ما گاهی دچار چند کارگی شده‌ایم و احساس کرده‌ایم اربانسان هستیم اما نیستیم. دهه‌ها تحقیق در زمینه روان‌شناسی و علوم اعصاب نشان می‌دهند که چند کارگی افسانه است. وقتی داریم چند کارگی می‌کنیم، در حقیقت داریم خیلی سریع از یک وظیفه به وظیفه دیگر تغییر وضعیت می‌دهیم. این تغییر وضعیت‌ها هزینه‌های شناختی دارد. ذهن مان نیاز به زمان دارد تا بتواند با هر تغییر وظیفه خودش را وفق بدهد که همین موضوع بهره‌وری را کاهش و خطاها را افزایش می‌دهد. مطالعات برآوردمی‌کنند که چند کارگی سنگین می‌تواند بهره‌وری را تا ۴۰ درصد کاهش دهد.

۳ تله اهمال کاری | اهمال کاری دزد زمان و بهره‌وری است. افرادی که

نکته‌ها

۷ موفقیت حساس که هرگز نباید جواب «نه» را قبول کنید

- ۱- دنبال کردن رویاهای تان
- ۲- دفاع از حقوق خود
- ۳- مذاکره برای دستمزد
- ۴- خط قرمزهای تان
- ۵- مبارزه برای عدالت
- ۶- کمک گرفتن برای سلامت روان
- ۷- حفظ سلامت جسمی

تربیت فرزند

ساده‌ترین تکنیک‌های مقابله با خبر چینی کودکان

مهم‌ترین دلیل خبر چینی کودکان، رفتار والدین است یعنی بچه‌ها رفتار والدین، دچار آسیب‌های رفتاری می‌شوند. قطعاً بچه خبر چینی را دیده که خبر چین شده است. به گزارش «باشگاه خبرنگاران جوان» برای راهکار و دوری از خبر چینی بچه‌ها باید اعتماد به نفس آن‌ها را بالا ببریم و مورد تقدیر و تحسین قرار بگیرند؛ همچنین در جمع، بچه‌ها را تحقیر

کنیم و عزت نفس آن‌ها را پایین نیاوریم. داشته‌های فرزند خود را به آن‌ها یادآوری کنیم. از اطرافیان هم بخواهیم واکنشی به خبر چینی‌های بچه‌ها نداشته باشند و از تکنیک بی‌توجهی استفاده کنیم. هر عامل و مشکلی که ذهن بچه را در گیر کرده پیدا کنیم و اضطراب آن‌هم بر طرف شود چرا که همین موضوع هم عاملی برای خبر چینی بچه‌ها می‌شود.

چاپ کنید، ممنون.

✳ خرید بخور سرد یا گرم، همیشه سوالی بود که تو ذهنم بود. به خصوص برای روزهای سرد که بخاری روشن می‌کنیم، نمی‌دونستم که بخور سرد بهتره یا گرم.
✳ چت شهید «شاه‌رخ‌فر» با دوستش، خیلی ناراحت‌کننده بود اما به او افتخار کردم. ایران و ایرانی باید برای داشتن چنین جوانانی به خودش ببالد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام
پیامک: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ | تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
✳ صحبت‌های این شهید پدافند دربارہ این که باید با کمک هم، ایران زیبارا بسازیم، خیلی دلنشین بود.
✳ ترسدستی غیب کردن لیوان جالب بود. باز هم شبیه به آن در صفحه سرگرمی

آنگه دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده سالانه (نوبت اول)

شرکت تعاونی تولیدی باغداران روشنائی کاهو

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده سالانه (نوبت اول) شرکت تعاونی تولیدی باغداران روشنائی کاهو ساعت ۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۳ در محل سالن اجتماعات مجموعه واقع در کیلومتر ۷ جاده کاهو، خیابان کاج، مجموعه های باغی شرکت برق، مجموعه باران و بادستور جلسه ذیل تشکیل می گردد. از کلیه اعضا دعوت می شود با همراه داشتن برگ سهام جهت اخذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه در این مجمع حضور بهر رسانند.

دستور جلسه:

- ۱- ارائه متمم بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳
- ۲- انتخابات اعضای علی البدل هیئت مدیره برای باقیمانده مدت قانونی
- ۳- انتخابات بازرس (عضو اصلی و علی البدل)

تذکره: در صورتیکه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۱ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای با وکالت می تواند داشته باشد عضو متقاضی اعطای وکالت می بایست به همراه نماینده خود تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۲ در محل دفتر شرکت از ساعت ۹ الی ۱۲ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اخذ ورقه ورود به مجمع به دفتر شرکت مراجعه نمایند.

هیئت مدیره شرکت تعاونی روشنائی کاهو



- زندگی سلام
- سه شنبه
- آبان ۱۴۰۳
- ۲۵ ربیع الثانی ۱۴۴۶
- ۱۹ اکتبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۳۹

خانواده و مشاوره