



واکاوی سیلی زن «مکرون»

سیلی خوردن رئیس جمهور فرانسه از همسرش هنگام پیاده شدن از هواپیما در فضای مجازی جنجال زیادی به پا کرد؛ ضرورت نگاهی روان شناسانه به خشونت زن علیه مردان احساس می شود

محروری

زهراموبد | کارشناس ارشد مشاوره خانواده و طرحواره درمانگر

خشونت، وقتی از جانب مرد نسبت به زن باشد، توجه جامعه، قانون و رسانه ها را به درستی به خود جلب می کند. اما وقتی خشونت برعکس می شود یعنی زن نسبت به مرد دست بلند می کند، معمولاً با شوخی، انکار یا حتی توجیه روبه رو می شود. سیلی خوردن «امانوئل مکرون» رئیس جمهور فرانسه از هسرش «بریژیت مکرون» جنجال زیادی در رسانه ها به وجود آورده است. همسر رئیس جمهور فرانسه هنگام پیاده شدن از هواپیما در فرودگاه ویتنام به صورت مکرون سیلی زد که از دید خبرنگاران پنهان نماند و حالا در فضای مجازی پربازدید شده است. این اتفاق فرصتی است تا از ورای تپرها، نگاهی جدی تر و روان شناسانه به پدیده خشونت زنان علیه مردان بیندازیم.

خشونت زنانه پنهان اما واقعی

در فرهنگ عمومی، زن اغلب با نقش قربانی و مرد با نقش متجاوز تعریف می شود. این کلیشه، اگر چه در بسیاری از موارد واقعی است، اما مانع از دیدن خشونت زنانه می شود. در واقع، زنان هم می توانند در روابط صمیمی، به ویژه در لحظات بحرانی یا بر اساس الگوهای ناپخته رفتاری، مرتکب خشونت کلامی، روانی و حتی فیزیکی شوند.

چرا زن دست به خشونت می زند

بازمانده زخم های کهنه! بسیاری از زنانی که خود دست به خشونت می برند، در گذشته ای نه چندان دور یا حتی در دوران کودکی، تجربه تلخ قربانی شدن یا شاهد خشونت بودن را داشته اند. خشم، اندوه و در ماندگی انباشته شده از آن تجربیات، می تواند مانند آتش فشانی درونی، در لحظه ای نامناسب فوران کند.

تراکم خشم سرکوب شده | زنانی که در محیط های خانوادگی یا اجتماعی صدایشان شنیده نمی شود، ممکن است خشم خود را به جای بیان، انباشته کنند. این خشم، در نهایت ممکن است در قالب یک انفجار فیزیکی بیرون بزنند؛

اتاق مشاوره

مراجعه به روان شناس مشکل را حل نمی کند

می خواهم شغل انتخاب کنم و نمی دانم باید چه نکاتی را مد نظر قرار دهم که موفق شوم. پسر ۲۲ ساله ام. مراجعه به روان شناس هم مشکل را حل نمی کند و فقط هزینه روی دستم می تراشد. چه کنم؟



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره فردی

مخاطبان صفحه خانواده و مشاوره، لطفاً همه تان به پیام بالا توجه کنید. این فرد در باره آینده، شغل و شناخت روحیه اش ابراز نگرانی می کند اما حاضر به هزینه کردن برای اطمینان از انتخاب درست نیست. حال اگر برای یک

مشاوره فردی

سرد ساده، پزشکی سی تی اسکن یا ام آر آی که هزینه زیادی دارد، تجویز کند در حالی که حدس می ز نیم بی مورد است اما با شعار چک کردن ضرری ندارد، حتماً آن را انجام خواهیم داد. اگر چه سلامت جسمی بسیار مهم است و به طور قطع توصیه به چکاپ های سالانه می شود اما با علم به این که استرس، اضطراب

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضای شرکت تعاونی تولیدی خدماتی توزیعی فدک کارکنان دانشگاه علوم پزشکی خراسان به شماره ثبت ۸۹۳۷ یا وکلای قانونی آنها می رساند که مجمع عمومی عادی نوبت اول (انتخاب نمایندگان) برای مدت ۳ سال در حوزه های زیر برگزار میگردد. لذا از کلیه اعضا و وکلای قانونی آنها دعوت میگردد در جلسه مذکور حضور یابند ضمناً هر عضو می تواند از طرف ۲ عضو دیگر وکالت داشته باشد

دستور جلسه: ۱- انتخاب نمایندگان برای مجامع عمومی سالانه برای مدت سه سال

حوزه های انتخابیه:

ردیف	نام حوزه	تعداد اعضا	تعداد نمایندگان مورد نیاز	تاریخ جلسه	روز جلسه	محل جلسه
۱	قاین	۱۵	۱	۱۴۰۴/۰۴/۰۲	۱۱ تیر	خیابان امام نرسیده به بیمارستان قدیم دفتر بیمه دانا
۲	بیرجند	۱۳	۱	۱۴۰۴/۰۴/۰۲	۱۱ تیر	خیابان صیاد شیرازی شرکت پات محقق خاوران
۳	تریت حیدریه	۶۰	۴	۱۴۰۴/۰۴/۰۲	۱۱ تیر	خیابان رازی دانشگاه علوم پزشکی
۴	کاشمر	۵۶	۴	۱۴۰۴/۰۴/۰۲	۱۱ تیر	سالن اجتماعات چمران مرکز بهداشت
۵	نیشابور و سبزوار	۳۶	۴	۱۴۰۴/۰۴/۰۲	۱۱ تیر	خیابان شریعتی -جلال آل احمد مرکز بهداشت
۶	بجنورد و اسفراین	۲۰	۲	۱۴۰۴/۰۴/۰۲	۱۱ تیر	دانشگاه علوم پزشکی
۷	مشهد و واحدهای تابعه	۴۴۳	۳۰	۱۴۰۴/۰۴/۰۲	۱۱ تیر	دفتر شرکت واقع در هاشمی ۲۸ پلاک ۳
۸	بردسکن	۴	۱	۱۴۰۴/۰۴/۰۲	۱۱ تیر	نمازخانه مرکز بهداشت
۹	قوچان	۶	۱	۱۴۰۴/۰۴/۰۲	۱۱ تیر	نمازخانه مرکز بهداشت
۱۰	سرخس	۴	۱	۱۴۰۴/۰۴/۰۲	۱۱ تیر	نمازخانه مرکز بهداشت

۵- از کلیه اعضاء که مایل به ارائه وکالت به غیر می باشند دعوت می گردد ظرف مدت یک هفته از تاریخ انتشار آگهی جهت انجام تشریفات قانونی با حضور وکیل و موکل به نمایندند مراجعه نمایند.

۶- اعضاء محترمی که داوطلب نمایندگی میباشند حداقل روز قبل از تاریخ رای گیری درحوزه مربوطه جهت ثبت نام به محل اعلام شده مراجعه نمایند.

هیئت مدیره شرکت تعاونی تولیدی خدماتی توزیعی فدک کارکنان دانشگاه علوم پزشکی خراسان

رابطه یا خانواده، خشونت به عنوان راهی برای حل مسائل یا ابراز قدرت دیده شده باشد، احتمال تکرار آن الگو در روابط بزرگسالی بیشتر است.

واکنش اصولی شوهر در مواجهه با خشونت همسر

در گام نخست، مهم ترین اقدام، حفظ امنیت جانی و روانی خود است. در صورت خشونت فیزیکی، لازم است فوراً از محیط دور شده و خود را در امان نگه دارید.

هرگز به خشونت با خشونت پاسخ ندهید. این کار نه تنها مشکل را حل نمی کند، بلکه چرخه مخرب خشونت را تقویت کرده و به رابطه آسیبی جبران ناپذیر می زند.

پس از فروکش کردن اوج هیجانات، لازم است به صورتی آرام، اما قاطعانه و بدون سرزنش، مرزهای خود را بیان کنید. جملاتی مانند: «من اجازه نمی دهم با من این گونه رفتار شود. این عمل برای من قابل قبول نیست و به رابطه ما آسیب می زند.»

در زمانی که هر دو طرف آرام هستند و توانایی شنیدن دارند، سعی کنید گفت وگویی سازنده آغاز کنید. هدف، فهمیدن ریشه های این رفتار و نه صرفاً سرزنش یا گله گذاری است. «می خواهم در مورد اتفاقی که افتاد صحبت کنیم. برای من مهم است که بفهمم چه چیزی باعث شد این قدر عصبانی شوی.»

اگر خشونت تکرار می شود یا ریشه های عمیق تری دارد، اصرار بر مراجعه به یک روان شناس، زوج درمانگر یا مشاور ضروری است. این گام، نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه بلوغ و تلاش برای نجات رابطه و بهبود فردی است. در مانگرمی می تواند به هر دو طرف کمک کند تا الگوهای ناسالم را شناسایی و تغییر دهند.

نادیده گرفتن، توجیه کردن یا سرپوش گذاشتن بر خشونت، تنها به تداوم آن دامن می زند. لازم است با واقعیت روبه رو شوید و مسئولیت آن را بپذیرید.

مردان قربانی خشونت هم ممکن است دچار آسیب های روانی، احساس شرم، خشم یا سردرگمی شوند. اهمیت دادن به سلامت روان خود و در صورت لزوم، دریافت حمایت تخصصی از مهم ترین گام ها برای التیام است.

خشونت ریشه های پیچیده ای دارد

خشونت، فارغ از جنسیت و جایگاه، پدیده ای آسیب زا است که ریشه های پیچیده ای دارد. رویدادی مانند سیلی زدن همسر رئیس جمهور، گرچه در ظاهر شوکه کننده است، اما می تواند تلنگری باشد تا پرده از روی این واقعیت برداریم و به جای قضاوت های سطحی، به ریشه ها و راحل ها بیندیشیم. هدف نهایی، ساختن روابطی سالم تر، عاری از هر گونه خشونت و مبتنی بر احترام متقابل است. این مسیر، نیازمند آگاهی، شهامت و در برخی موارد، کمک متخصصان است.



از دنیای روان شناسی

افسردگی عامل دردهای جسمانی مزمن

بر اساس گزارش ScienceDaily، محققان دانشگاه کالج لندن (UCL) دریافتند افسردگی و تنهایی در افراد مبتلا به درد جسمانی مزمن، سال ها قبل از شروع درد، شایع تر بوده است. آن ها داده های سلامت بیش از ۷ هزار و ۳۰۰ نفر بالای ۵۰ سال را تجزیه و تحلیل کردند. محققان می گویند در افرادی که در درجه جسمانی مزمن در کمر، زانو، لگن یا پا دارند، علائم افسردگی در هشت سال قبل از شروع درد افزایش یافته بود و وقتی درد جسمانی شروع شد، علائم افسردگی به اوج خود رسید و در سال های بعد نیز بالا ماند اما در گروهی که در دشدید جسمانی نداشتند، علائم افسردگی شدت و شیوع کمتری داشت. دکتر «میکائلا بلومبرگ»، محقق ارشد اپیدمیولوژی و بهداشت عمومی می گوید: «در د افسردگی به هم مرتبط هستند و یکدیگر را تشدید می کند. البته ما در باره زمان بندی تأثیر گذاری این دو اطلاعاتی نداشتیم. مطالعه ما نشان می دهد که علائم افسردگی و تنهایی مدت ها قبل از شروع درد منتشر شده است.

نکته ها

۵ اشتباه والدین که دشمن موفقیت فرزندان است

- ۱- فشار بیش از حد به فرزند برای رسیدن به موفقیت
- ۲- مقایسه فرزند با دیگران
- ۳- بی توجهی به استقلال و تصمیم گیری فرزند
- ۴- عدم حمایت از احساسات و نیازهای عاطفی فرزند
- ۵- محدود کردن تجربه ها و اشتباهات

از دنیای روان شناسی

اطلاعات نادرست ۵۰ درصد ویدئوهای

مربوط به سلامت روان در تیک تاک

سوءاستفاده تعبیر می کنند. کارشناسان این یافته ها را که شبکه های اجتماعی ملو از توصیه های ناسالم، مضر و گاهی خطرناک در حوزه سلامت روان هستند، «نگران کننده» و «شوم» توصیف کرده اند و درخواست مقررات نظارتی برای محافظت از عموم در برابر گسترش اطلاعات نادرست کرده اند.

● **بررسی ۱۰۰ ویدئوی پربازدید**

روان شناسی

روزنامه گاردین ۱۰۰ ویدئوی برتر و پربازدید منتشرشده با هشتگ #Mentalhealthتیک تاک را جمع آوری و آن ها را در اختیار روان شناسان، روان پزشکان و متخصصان دانشگاهی قرار داد تا صحت محتوای آن ها بررسی شود. کارشناسان اعلام کردند که ۵۲ مورد از این ۱۰۰ ویدئو که توصیه هایی در زمینه تروما، نورودایورسیتی، اضطراب، افسردگی و بیماری های روانی شدید ارائه می دادند، حاوی نوعی اطلاعات نادرست بودند و بسیاری دیگر نیز مبهم یا فاقد فایده بودند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

● **توصیه های «نگران کننده» و «شوم»**

افرادی که به دنبال کمک هستند، با توصیه هایی مشکوک مواجه می شوند؛ از جمله خوردن پرتقال زیر دوش برای کاهش اضطراب، تبلیغ مکمل هایی با شواهد علمی محدود مانند زعفران، منیزیم گلیسینات و... روش هایی برای در مان تروما در عرض یک ساعت و راهنمایی هایی که تجربه های عاطفی طبیعی را به عنوان نشانه هایی از اختلال شخصیت مرزی یا

سازی دارند که زیاد سرامی خوری، مربوط به صفحه سلامت،
● کاش اینتر قهرمان می شدو برای اولین بار ناپاک ایرانی در میان تیم اول لیگ قهرمانان اروپا قرار می گرفت. خیلی حیف شد.
● یک عده در شهر فقط دنبال مسخره بازی و رفتن روی اعصاب مردم هستند. یا با دوربین مخفی های وقیح یا مثلا گفتن خوش تیپ. خب تپش چی. یک نفر عصبانی می شه و یک اتفاق تلخ می افته.



آگهی مزایده کتبی

شهرداری کاخک به استناد مصوبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۸ شورای محترم اسلامی شهر کاخک در نظر دارد سه دستگاه خودرو فرسوده خود را شامل:
۱. یک دستگاه کامیون زباله کش مان مدل سال ۱۳۸۵
۲. یک دستگاه تریلی تراکتور چهار چرخ را در قالب مزایده واگذار نماید.

متقاضیان میتوانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۰۹۳۵۶۹۳۰۲۸۲-۰۵۱۵۷۳۷۲۶۲۴ در ساعات اداری تماس حاصل نمایند

شهردار کاخک

صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

روزنامه مجله وبژه نامه کتاب
اینفوگرافیک گرید لوگو

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com



زندگی سلام
سه شنبه
۱۳ خرداد ۱۴۰۳
۷ ذی الحجه ۱۴۴۶
۳ روتن ۲۰۲۵
شماره ۳۰۰۴

خانواده و مشاوره