

من می فهمم و تو در کم کن



محمّد انبیا نادر
مدیرعامل جامعه مشاوران استان

«من زن و بچه دارم. مهندس کامپیوترم. آن وقت شما از من گواهی سلامت عقل می خواهید؟! در حال مطالعه پرونده ای بودم که تلفن زنگ خورد. دوستم سعید پشت خط بود و بسیار عصبانی. کم پیش می آید که او را در این حالت ببینم. موضوع از این قرار است که برای نقل و انتقال ملکی به محضر اسناد رسمی رفته و کارمند دفتر خانه از او به علت ظاهری که دارد، گواهی سلامت عقل می خواهد. به او حق می دهم تا این اندازه عصبانی باشد. آدم انتظار این نوع برخورد را از افراد عادی دارد. نه کارمند تحصیل کرده یک مرکز اداری.

سعید مشکل CP یا فلج مغزی دارد. افرادی که به علت یک آسیب مغزی دائمی و غیر پیش رونده، کنترلی روی حرکات صورت و بدن خود ندارند. این بچه ها با این مشکل به دنیا می آیند. ولی مشکلاتان ژنتیکی نیست. معمولا علت هایی مانند عفونت های مادر در زمان بارداری، اکسژن رسانی ناقص به مغز در زمان تولد یا ضرب به مغز در سال های نخست تولد سبب این بیماری می شود. بیشتر مبتلایان به بیماری فلج مغزی از نظر هوشی تفاوتی با دیگران ندارند. ناصر شهریاری احمدی، بازیگر سینما و تلویزیون که در سریال های زیادی مانند وضعیت سفید، هزاران چشم، راه شب و فرزند آفیون نقش بازی کرده یا فاطمه حمامی، نقاش توانمند کشورمان که چهره های بسیار زیبایی را با نقاشی می کند، نمونه ای از بیماران فلج مغزی هستند که اطرافیانشان توانمندی های آن ها را باور داشته اند. آثارهای وزارت بهداشت میزان شیوع این بیماری را در کشورمان دو در هزار نفر می داند که اگر قرار باشد از همه ظرفیت این عزیزان در جامعه استفاده شود، حتما نیا ز است که در نوع تعاملی که با آن ها داریم، بازنگری کنیم.

- بچه های فلج مغزی با توجه به شدت بیماری شان، حرکات کند و آهسته و تسلط کمی بر بدنشان دارند، پس از ظاهر آن ها در باره شان قضاوت نکنیم.
- این افراد درک کاملی از دنیای اطرافشان دارند و از احساسات لطیفی هم برخوردارند، مراقب حرف ها و برخورد هایمان با آن ها باشیم.
- از توهین، تحقیر و برچسب زدن به آن ها بپرهیزیم. چون با این کار اعتماد به نفس و عزت نفس آن ها را از بین می بریم.

- به علت حرکات کند و آهسته بیماران فلج مغزی، ارتباط گیری با آن ها کمی سخت است و نیاز به صبر و حوصله دارد.
- اگر در حال صحبت با یکی از این بیماران هستیم و متوجه حرف هایش نمی شویم، کمی حوصله به خرج بدهیم تا او حرفش را چند بار تکرار کند. اصلاح حرف های او یا برخورد هایی که نشان از درک نکردنش دارد، او را ناراحت می کند و اعتماد به نفسش را از بین می برد.
- اگر قصد تعامل و ارتباط با یک بیمار فلج مغزی را داریم، اجازه بدهیم که او شیوه و حد و حدود این تعامل را انتخاب کند. به عبارت دیگر ما خودمان را با او وفق بدهیم، نه او با ما.
- اگر قصد کمک به این افراد را داریم، از ترحم و دل سوزی بیجا بپرهیزیم. آن ها مشکلی در درک کردن ندارند، بنابراین ضروری است، همان رفتاری را که با دیگران داریم با آن ها هم داشته باشیم.

- بیماران فلج مغزی کنترلی روی عضلات صورتشان ندارند، پس از برخی رفتارهایشان برداشت اشتباه نکنیم.
- میزان زمین خوردن در این افراد زیاد است. در برخورد با چنین صحنه هایی از به کار بردن واژه ها یا جمله هایی که حساسی از ناتوانی یا ترحم را در آن ها ایجاد کند پادل آن ها را بشکند، مانند دعا کردن بپرهیزیم.
- راه رفتن این بیماران به علت تسلط کمی که بر اندام هایشان دارند، گاهی سبب خنده در برخی افراد می شود. اگر جزو آن دسته افراد هستیم نمی توانیم خودمان را کنترل کنیم، بهتر است از آن ها فاصله بگیریم، به ویژه وقتی که در جمعی حضور داریم.

- در زمان استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی یا حضور در مکان های عمومی، رعایت حال این افراد را بیشتر از دیگران بکنیم. آن ها نمی توانند با همان سرعت ما راه بروند و کاری را انجام دهند.

- برخی مبتلایان فلج مغزی که شدت بیماری شان کمتر است، خرجی یک خانواده را می دهند. این افراد نیازمند نیستند که بخواهیم با آن ها مانند یک گدا برخورد کنیم، پس احترامشان را حفظ کنیم.
- به علت وضعیت خاص بدنی ای که این افراد دارند، برای نمونه توانایی درست حرف زدن ندارند. از پرحرفی در جمع آن ها و اظهار فضل زیادی بپرهیزیم.
- تأمین کاری که از عهده این افراد بر بیاید، یک نیاز ضروری است. پس توانایی های آن ها را بشناسیم و در صورت امکان برای تهیه کار کمکشان کنیم.
- بیماری فلج مغزی شاید از بدو تولد با این بیماران باشد، ولی به معنای ژنتیکی بودن بیماری و انتقال آن به نسل های بعدی نیست، پس در تعاملاتی مانند ازدواج که با آن ها داریم، این مسئله را مدنظر داشته باشیم.



● سخنی با خانواده کودکان فلج مغزی

شاید این کودکان هیچ گاه درمان قطعی نشوند، ولی می توان با کار درمانی یا گفتار درمانی از کودکی ضعف های آن ها را برطرف و نقاط قوتشان را تقویت کرد. واقعیت این است که به هر میزان ما امروز در زمینه توانمندی های آن ها سرمایه گذاری کنیم، به همان اندازه آینده شان را تأمین خواهیم کرد.

بروکلی دیابت را کنترل می کند

نتایج مطالعه ای خارج از ایران نشان می دهد که ممکن است کلم بروکلی مقاومت انسولین در دیابت نوع ۲ را بهبود ببخشد. کلم بروکلی جزو سبزیجاتی است که با وجود فایده های بسیار، کمتر به آن توجه می شود. سولفورافان موجود در بروکلی از آسیب دیدن رگ های خونی بر اثر دیابت پیشگیری می کند. این ماده قند (گلوکز) خون را کاهش می دهد و آثار مضر قند را کم می کند. همچنین خوردن کلم بروکلی پس از غذا می تواند سرعت بالا رفتن قند خون را کم کند.

این سبزی به پرخاصیت در درمان دیابت، تقویت سیستم ایمنی بدن، محافظت از موها و افزایش سلامت دندان ها مؤثر است. افزون بر این ها، ترکیبات طبیعی موجود در کلم بروکلی مانند سم زداعمل و مواد شیمیایی آسیب رساننده به بدن را غیرفعال و آن ها را دفع می کنند.

«ما»هایی که «من» می شوند

طلاق عاطفی در مقایسه با طلاق شناسنامه ای اثر منفی بیشتری بر بنیان خانواده می گذارد

معصومه متین نژاد؛ اصلا به خاطر نمی آورد که چگونه به اینجا رسیدند. آن همه عشق و عاطفه ای که نثار هم می کردند، کجارت؟! چه نقشه هایی برای آینده شان داشتند! حالا بود و نبودشان در کنار هم یکی است. دیگر برایش مهم نیست که همسرش چه می کند، کجای می رود و یا چه کسی می رود. اوایل برایش مهم بود که اگر جایی دعوت می شوند، هردو با هم بروند، در هیبت یک خانواده کوچک خوشبخت، ولی حالا خیلی راحت دست بچه هار می گیرد و می رود؛ بدون آنکه به همسرش بگوید شب بر نمی گردد. همه این اتفاق هادر کمتر از هشت سال در زندگی شان رخ داده و او حالا در حال اعتراف پیش مشاور است؛ مشاور می گوید که خواهرش پس از پنج ماه اصرار، در نهایت او را قانع به دیدنش کرد. اگر با خواندن این چند سطر با شخصیت داستان ما احساس هم ذات پنداری می کنید، زنگ خطر زندگی مشترک شما هم نواخته شده است. به این اتفاق که خیلی آرام و خنوده در

زندگی های مشترک زبادی رخ می دهد، طلاق عاطفی یا خاموش می گویند. یعنی بدون آنکه شما مراحل قضایی و ثبت رسمی آن را سپری کنید. از یکدیگر طلاق می گیرید؛ باهمان پیامدها و آسیب های روحی و روانی و فردی و اجتماعی و حتی بیشتر. چون گاهی برخی افراد مجبور می شوند جای خالی کسی را که باید در کنارشان باشد، با کسی یا چیزی اشتباه بر کنند؛ موضوعی که فراگیری آن در جامعه این روزها قدری زیاد و خطر آفرین شده است و ما می خواهیم امروز با کمک دکتر علی کاظمی، روان شناس و خانواده در مان تکر، درباره آن با شما صحبت کنیم.

سوزه

روز

نشانه های وقوع طلاق عاطفی

گفتیم که طلاق عاطفی خیلی آرام و خنوده اتفاق می افتد و گاهی حتی متوجه وقوع آن نمی شویم. برای همین لازم است که دست کم با برخی نشانه های آن آشنا باشیم.

- ❖ تمایل نداشتن به بحث و گفت و گو در باره مشکلات
- ❖ بی توجهی، سردی و انکار مسئله در برابر اعتراض طرف مقابل
- ❖ بی توجهی به صحبت های همسر با بی حوصلگی در گوش دادن و حرف زدن یا سکوت کردن
- ❖ تلاش برای پایان دادن به گفت و گو یا عوض کردن موضوع بحث
- ❖ نادیده گرفتن همسر در زندگی و اولویت داشتن خواسته های خود
- ❖ بروز سریع احساسات منفی و خشم بدون توجه به احساسات طرف مقابل
- ❖ جست و جوی آرامش، آن هم در تنهایی بیشتر
- ❖ انجام همه کارهای دوفره یا تفریحات و سرگرمی ها به صورت انفرادی
- ❖ برنامه ریزی به سبک مجرد ها در زندگی

خلاصه اینکه اگر این نشانه های آزاد کننده در حال تکرار باشند و روندش هم طولانی شده باشد، باید احساس خطر کرد؛ مانند اینکه قهرهایمان بسیار طولانی می شوند یا مناسبت های زندگی مان دیگر برایمان اهمیتی ندارند و به خاطر نمی آوریمشان. همچنین، نشانه های مثبت و خوشایندی از یکدیگر دریافت نمی کنیم.

۳ تا ۳ برابر

میزان طلاق عاطفی دو تا سه برابر بیشتر از طلاق های شناسنامه ای و ثبت شده است.

خراسان رضوی

خراسان رضوی پس از تهران بیشترین طلاق رسمی و عاطفی را دارد.

۳ دقیقه

بر اساس پژوهش های اجتماعی، در برخی کلان شهرها همسران فقط سه دقیقه در شبانه روز با یکدیگر صحبت مفید دارند.

۳

علت های زیادی را می توان برای وقوع طلاق عاطفی بیان کرد، مانند کاهش اعتقادات مذهبی در خانواده ها، ترویج بی بندوباری، زندگی در دنیای ماشینی کلان شهرها، ازدواج های ناخواسته و تغییر دیدگاه ها و معیارهای افراد. با همه این ها، می توان چند علت مهم و کلی را برای وقوع آن بیان کرد:

تفاوت های عمیق فرهنگی موضوع های مهمی که ارتباطی زندگی مشترک آن ها را نادیده می گرفتیم، پس از مدتی به چالشی بزرگ بین همسران تبدیل می شود که معمولا طلاق عاطفی پیش خواهد رفت.	سبک زندگی کسالت آور وقتی رابطه مان درگیر روزه مرگی ها شود و برای ویتامینه کردن آن کاری نکنیم و حس یکنواختی و کسالت بر زندگی حاکم شود، کم کم به سمت طلاق عاطفی پیش خواهیم رفت.	نداشتن مهارت حل مسئله همسرانی که به جای حل مشکلاتشان، آن ها را نادیده و از هم فاصله می گیرند و به هم بی توجهی می کنند کم کم باید منتظر بزرگ شدن مشکلاتشان و دوری بیشتر از هم باشند.	نداشتن مهارت ارتباط مؤثر ناتوانی در استفاده از واژه های خوشایند و خشنود کننده در تعاملاتی که با همسرمان داریم، نوعی ضعف ارتباطی شدید است.
---	---	---	---

در دوران طلاق عاطفی بیشتر این انحراف های اخلاقی و آسیب های اجتماعی، روحی و روانی برای همسران اتفاق می افتد؛ مانند افسردگی و افزایش میزان اضطراب، استرس و پریشانی های روزانه یا خیانت بین همسران. نکته مهم ماجرا اینجاست که تأثیر طلاق عاطفی فقط بر همسران نیست و بچه ها را هم ناخود آگاه در محیط خانواده درگیر می کند و پیامدهای ناخوشایندی برایشان دارد؛ مانند افت تحصیلی به علت از دست دادن تمرکز و بروز رفتارهای منفی مانند پرخاشگری، اقدام به خودکشی یا عضویت در گروه های ضد اجتماعی.

چگونه از طلاق عاطفی پیشگیری کنیم؟

۱	۲	۳	۴
اعتراض های بی دریغی به رفتارهای یکدیگر همراه با ادبیات خشن	افزایش دعوا همراه با خشونت های کلامی و گاهی بدنی	تفرق از یکدیگر به علت دعوا و کشمکش زیاد	بی تفاوتی به هم و عملکرد یکدیگر



مراحل مختلف طلاق عاطفی