



دو هفته نامه فرهنگی، اجتماعی،
علمی، ادبی و مذهبی "صدابو"
سال اول، شماره پانزدهم | ۱۴ آذر ماه ۹۹

٣ | در فرش رنج

٤ | اسنخوان در گلو!

٥ | مکثی بر خشوت

٦ | کمدی سپاهِ ذوبایا

به نام آن که هستی نام از او یافت

عنوان

- ۲ سرمقاله.....
- ۴ درفش رنج.....
- ۵ مکثی بر خشونت.....
- ۶ استخوان در گلو!.....
- ۶ کریمه آل علی.....
- ۷ خشم ابد.....
- ۷ پرای ریشه کنی خشونت.....
- ۸ پنج نگاه زیر چشمی.....
- ۸ سرگردان تو.....
- ۹ کمدی سیاه تونیا.....
- ۹ چرامی خوابیم؟.....
- ۱۰ مینیمالیست باش!.....
- ۱۰ ساعت خشونت.....



شناختنامه

دو هفته نامه فرهنگی،
اجتماعی، علمی، ادبی و
مذهبی "صدا تیو" دانشگاه
علوم پزشکی گیلان

سال اول، شماره پانزدهم،
چهاردهم آذر ماه ۱۳۹۹

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
فائزه سبحانی فر

مدبیر: فاطمه افشاری

هراهان این شماره
(به ذوق حروف الفبا)

نوشتار:

فاطمه افشاری

فائزه سبحانی فر

میینا شفایی

الله قلی پور مجرد

سمانه گلوگاهی

سمیرا محمدی نیلاش

فاطمه ملکی

مریم ملکی

منا نادرپور

عکس:

امیرحسین یوسفی کیساری

صفحه آرایی:

فائزه سبحانی فر



Sedative_magazine

با کلیک بر روی آیکن ها به صفحه نشریه در آن شبکه، وارد شوید.

» سرمهاله

فرهنگ احترام به شخصیت و عقاید دیگران و روش های زندگی و شیوه های رفتاری دیگری و شکل گیری فرهنگ دموکراسی در جامعه مربوط است به نظر می رسد که محو خشونت ممکن نیست مگر آن که در همه نهادهای رسمی و غیررسمی (مانند مدرسه و خانواده) خرد و کلان جامعه تغییر و تحولی بینایین و مستمر و پایدار صورت گیرد. تنها در این صورت فرهنگ خشونت ورزی جای خود را به مدارای اجتماعی خواهد سپرد.

امروزه استفاده از شیوه های خشونت آمیز در رسانه های گروهی نیز به امری بدیهی تبدیل شده و خشونت، عریان از طریق تلویزیون، سینما و رایانه به نمایش گذاشته می شود به طوری که در بازی های رایانه ای، فرد به تعداد آدم هایی که به قتل می رساند امتیاز کسب می کند. این خود باعث نهادینه شدن خشونت در نظام شخصیتی - رفتاری افراد می شود. خشونت های کلامی که در قالب های مختلف در رسانه به افراد، تحمیل شده و به دلایل مختلف، ساده انگاری می شود و یا حتی آسیب شناسی آن ها به درستی انجام نگرفته نیز می تواند ضربات مهلكی را به روان اعضای جامعه، وارد کند.

آنچه در مرحله اول آشکار است لزوم آموزش به جامعه درباره این پدیده و کنترل آن است که نیازمند، بررسی ها و برنامه ریزی های بلند مدت است و به خاطر اهمیت و حساسیت آن، قابل چشم پوشی و به تأخیر افکندن، نیست. | فاطمه افشاری، مامایی ۹۶

خشونت را به عنوان رفتاری باقصد و نیت آشکار و یا رفتاری باقصد و نیت پوشیده اما قابل درک جهت وارد کردن آسیب بدنی به فرد دیگر تعریف کرده اند؛ در واقع خشونت به عنوان شکل افرادی پرخاشگری نام می برند که احتمالاً باعث آسیب مشخص به فرد قربانی می گردد.

درباره منشا خشونت می توان گفت، خشونت می تواند به مثابه امری فطری باشد به عنوان مثال اریک فروم معتقد است که انسان دارای نوعی از پرخاشگری بالقوه و ذاتی است که اساساً در پاسخ به تهدید علائق حیاتی او به طور اعم بروز می کند.

این خشونت برای حفظ زیست، دفاعی ضروری است ولی نوع دیگر آن غربی نیست بلکه تحت تاثیر یادگیری و محیط فرهنگی و اجتماعی انسان است. همچنین خشونت می تواند به مثابه امری آموختنی باشد یعنی انسان در محیط طبیعی، موجودی مهریان، شاد و خوب است؛ قیود اجتماعی او را مجبور به پرخاشگری و فساد می کند این نظریه و نمونه های دیگر به جنبه اکتسای یادگیری پرخاشگری تأکید دارند همچنان که فرزند خانواده خشن، هرگز مهریان و صبور نخواهد بود.

برخی معتقدند خشونت، پدیده ای است که در فرآیند اجتماعی شدن آموخته می شود و از آجایی که عدم خشونت ورزی به سطح تمدن جامعه و رشد

دوفش رفع

به کار می گیرند.

در شبکه های اجتماعی و در ارتباطات بین فردی، خشونت، جای خود را کاملاً تثبیت کرده و به عنوان خصوصیتی پسندیده، رد پای خود را در روابط ما به جای گذاشته است..

زنان در محافل گوناگون به تضییع حقشان، معتبرن اند و برخی از آن ها با خشونت علیه مردان سعی در جبران آن و بالا بردن پرچم فمنیسم دارند که در مقابل ممکن است در جاتی از خشونت در میان مردان را بر انگیزند.

در این میان کودکانی که با بازی های رایانه ای نه چندان با محتوا سرگرم اند و بسیار زودتر از موعد مقرر در شبکه های اجتماعی و بحوجه فمنسیم و ماسکولیسم، حضور یافته اند؛ امید را برای کاهش این پدیده ناخواهیند خشونت در آینده، کمتر و کمتر می کنند.

آنچه آشکار است غیرممکن بودن نابودی خشونت در سراسر جهان است اما نهادهای صاحب اختیار با آسیب شناسی، درمان و حمایت اجتماعی می توانند در جهت کاهش خشونت و تعدیل آثار آن، گامی بزرگ در جهت بهبود شرایط موجود بردارند. **افتزه سبھانی، فریستاری ۹۵**

پژوهشی، علل اجتماعی و اقتصادی، جنسیت، آداب و رسوم و رسانه های گروهی هستند.

خشونت در دنیای امروز، به رفتاری عادی، مبدل شده و در موارد متعدد حتی خشن بودن رفتار، احساس نمی شود.

هرچند اکثر افراد جامعه، خشونت های جنسیتی را رایج ترین خشونت می دانند اما خشونت های کلامی، آماری فراتر دارد.

کاستی هایی که در زندگی، وجود دارد، برخی افراد را به سمتی برده که خشونت جمعی را رواج دهنده و ضمن مقصر دانستن گروه های مختلف در وضعیت کنونی، هیچ خشونت کلامی و فحاشی ای را از آن ها، دریغ نکنند. خشونت کلامی در گفتگوهای روزمره با دوستان و آشنایان نیز به وضوح، قابل مشاهده است و در روزهای متواتی رو به نزول ارزش های اخلاقی، نهاده است.

افراد جامعه با توجه به آموخته های نادرستی که از طرق مختلف، دریافت کرده اند، خودمحوری را پیشه کرده اند و برای شاد بودنشان از هیچ تلاشی فروگذار نمی کنند و برای نیل به این هدف، اطرافیان را هرگونه که بتوانند به

زندگی بشر، همواره در نقاط مختلف کره زمین و در میان اقوام مختلف، درگیر خشونت باشد های مختلف بوده که این مسئله گاهابرای حفظ حیات و زندگی، امری ضروری بوده است و اغلب صاحب نظران در ذاتی بودن آن، اتفاق نظر دارند.

خشونت در تعريف، رفتاری است که فرد خشن با استفاده از زور فیزیکی یا غیر فیزیکی برای تحمل خواسته خود به دیگران، انجام می دهد و ممکن است در اثر خشم اتفاق افتد. به عبارتی دیگر، هرگونه رفتار آگاهانه یا ناآگاهانه که با مورد آسیب قرار دادن سایرین برای رسیدن به اهداف خود، انجام شود را رفتار خشونت آمیز می گویند.

بر مبنای این تعاریف، رفتارهای خشونت آمیزی که به طور روزمره، مشاهده می کنید را چه قدر، تخمین می زنید؟

خشونت انواع و دسته بندی های مختلفی دارد: از انواع خشونت می توان به: خشونت خودمحور، خشونت بین فردی، خشونت جمعی، خشونت خانگی، خشونت جنسی و خشونت کلامی، اشاره کرد.

عوامل موثر در بروز خشونت، زمینه های خانوادگی، عوامل روانشناسی و روان



مکنی بر خشونت

- + چگونه می توان بساط خشونت را برچید!
- آموزش، آگاهی، مشاوره و روانشناسی
- تعدیل کردن خشونت های رایج در مدارس و خانواده ها برای داشتن نسلی سالم.
- قانون گذاری منع خشونت علیه زنان و کودکان و همچنین مردان.
- فرهنگ سازی و کاهش نقش های اجتماعی
- آگاه سازی جامعه از حقوق شان.

- + اگر سخنی، باقی مانده...
- امیدوارم قوانین سفت و سختی در این زمینه، تدوین شود و به مرحله اجرایی شدن برسد.
- خشم و خشونت را نمیتوان ریشه کن با مهار کامل کرد اما می توان آن ها را به صورت کنترل شده درآورد.
- امیدوارم روزی برسد که هیچ کودکی قربانی خشونت خانگی نشود.

+ موارد مکرر در معرض خشونت قرار گرفتن، قطعاً تجربه‌ی خوبی برای افراد سالم نیست؛ با این وجود، افرادی هستند که تجربه‌هایی از خشونت دائمی را بازگو می کنند؛ چرا برخی افراد در برابر خشونت، سکوت و تحمل می کنند؟

- شاید چاره ای ندارد!

- امید به بهبود شرایط ممکن است دلیل این سکوت باشد.

- عرف، عدم اعتماد به نفس و عزت نفس

- عدم آگاهی از چیستی خشونت و طبیعی نبودن آن

- وابستگی به شخص خشن عدم توانایی برای مقابله به مثل یا جدا کردن راه از او.

- بعضی ها یاد نگرفته اند صحبت و اعتراض کنند و تحمل می کنند.

- ممکن است شخصیت وابسته داشته باشد.

- ترس از واکنش های شدیدتر از طرف مقابل

- ممکن است از شخصیت والای فرد باشد که بخواهد با این کار، شخص خشن را تحت تاثیر، قرار دهد.

- نداشتن حامی و پشتونانه

+ رایج ترین خشونتی که مشاهده کردید، چیست؟

- خشونت علیه کودکان

- خشونت علیه زنان

- بیان نکردن چیزی درباره خشونت

علیه مردان

- خشونت کلامی

- رایج ترین در مقطع کوتاهی، خشونت دانشگاهی علیه برخی رشته ها و ضایع کردن حق آن ها.

خشونت سال هاست که بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است و در این شماره از صدادیو، به مناسبت ۲۷ آذرماه که به عنوان روز جهان عاری از خشونت والفراطی گری، تامگذاری شده است، از خشونت، چرایی و چگونگی رهایی از آن با شما صحبت می کنیم و امیدواریم روزی بتوانیم به تحقق نام آن در سراسر جهان برسیم.

در گفتگوی شماره ۱۵ از طریق شبکه های اجتماعی به گفتگو با ۳۰ نفر از شما نشستیم و خلاصه نظرات شما را درباره خشونت و افراد خشن، جویا شدیم. (موارد تکراری، در یک مورد، عنوان شده است)

+ تعریف خشونت از نظر شما چیست؟ چه رفتاری را خشونت می دانید و در چه صورتی حس می کنید که مورد خشونت، قرار گرفته اید؟

- اگر گروهی بنابر برتری ای که دارد (چه جسمانی، چه اجتماعی و...) به سایرین مانند ابزار برای رسیدن به اهدافش، نگاه کند و آن ها را تحقیر کند.

- هر نوع آزاری می تواند خشونت، تلقی شود.

- هر رفتار یا کلامی که آسیب جسمی یا روانی بزند.

- فرد خشن، کسی است که بدون توجه به احساسات و شخصیت طرف مقابل، هر رفتاری که دوست دارد، انجام می دهد.

- ضایع کردن حقوق دیگران چه عاطفی، چه اجتماعی

+ تمام هیجانات و رفتارهای ما ریشه در شخصیت و ناخودآگاه ما دارند و خشم و خشونت نیز از این فاعده، مستثنی نیست؛ به نظر شما چه چیزی در درون افراد خشن، منجر به رفتار خشونت آمیز می شود؟

- خودخواهی

- حس قدرتمند بودن

- مورد خشونت واقع شدن در سنین کودکی و نوجوانی

- نیازهای برطرف نشده، کینه، عقده، نفرت

- تجربه های تلخ کودکی

- رفتارهای متعدد و تکراری همراه با خشم را در خانواده و اجتماع دیده و به عنوان رفتار درست و معمول از آن الگوبرداری کرده است.





» م خپلی خوبیم!

» نوپو

الشخوان در گلو!

همه‌ی آدم‌ها زندگی‌شان پر است از فراز و فرود، لحظه‌های خوش و ناخوشی، شادی و غم و... ما ایرانی‌های مسلمان در هر جایی که گرهی می‌افتد در کارمان، یادگرفته این در خانه آآل علی (ع) را بزنیم. اصلاً از بچگی این را یادمان دادند، از وقتی که آرام آرام یادگرفتیم راه برویم، از هر زمین خوردنی بایا علی بلند شدیم، بزرگ تر که شدبم شنیدیم سه تن از ناب ترین فرزندان علی (ع) بچه محلمان هستند، میهمان ماکه نه‌گویی ماما مهمنان آنانیم، چرا که از بچگی هایمان شنیدیم هر که در خانه شان رازد، دست خالی بر نگشت.

خیلی هایمان هم به چشم دیدیم چه مشکلاتی و گره هایی که حل شدند و...

گفتند از آآل علی (ع)، دو برادر و یک خواهر در کشور ما امانت اند، برادری از جنس کرامت!

از غربت‌شان که پرسیدیم، از خواهرانگی شهای خواهri گفتند که رنج سفر و غربت را به به عشق برادر به جان خرید، خواهri با کرامت که در راه رسیدن به برادر مخصوصش، در قسم نفس کم آورد و جان به جان آفرین تسلیم کرد، جان تسلیم کرد و شد مادر ایرانیان، خانم با کرامتی که جای مهمانی حکم میزبانی دارد چرا که یک تکه از بهشت را با خود به قم آورد و عطر و بوی بهشت را به زائرینش، هدیه می‌دهد.

خانمی که در کرامت و بخشندگی اش عالم متوجه مانده، خانمی که در صبر و شکنیابی پا جای پای عمه سادات بی بی زینب (س) گذاشته در رکاب برادر مخصوصش!

بهشت حضرت معصومه (س) را که بینی، دیگر دلت بی هوا حرم را طلب می‌کند، بی هوا شروع می‌کنی به درد دل کردن، بی هوا شروع می‌کنی به زاری و حاجت خواستن و بی هوا حاجت می‌گیری؛ بی هوا، بی منت!! خدا، رحمت کند مادرانی را که مارا از کودکی پیوند می‌زنند با آآل علی (ع)، خدا، عزت دهد به پدرانی که یادمان می‌دهند، زمین که خوردهم بی یا علی (ع) نمیتوانیم بر خیزیم و خدا، کرامت نوکری بانوی باکرامت را از ما نگیرد...

گره از مشهد و قم و نگشته بر خواهد گشت/ برادر خواهri اینگونه مشکل می‌شود پیدا | الهه قلی پور مجره، مامایی

جامعه حق همزمان داشتن این ها را به او نمی‌دهد! یا باید به عنوان دختر سرکش، طرد شود یا باید دختر خوب، خانه بماند و به موقع ازدواج کند و بچه دار و زن فدایکار نسل بعد شود! این نوع خشونت، مختص جنسیت خاصی نیست؛ مردها نیز اغلب می‌شنوند: «به تو هم می‌گن مرد؟»، «خرج خونه با مرده»، «بری سربازی آدمت می‌کنن»، «مهرم رو می‌ذارم اجراء»، «کاش یه کم از شوهر فلاٹی یاد می‌گرفتی»، «همتون سرو و ته یه کرباسین» و لی مردها مثل بعضی از خانم‌ها در صفحات مجازی شان از آزارها و دردها نمی‌نویسند و #فمینیسم نمی‌زنند. واکنش مردها به این مدل خشونت اغلب موقع سکوت است. در طولانی مدت خسته می‌شوند، کم می‌آورند، پرخاش می‌کنند و «نامرد» خطاب می‌شوندا! مابه کودکان هم رحم نمی‌کنیم. اولین خنده و گریه، اولین بوسه، اولین قدم، اولین کلمه و همه‌ی اولین‌شان را با دیگران به اشتراک می‌گذاریم برای منافع خودمان! بدون در نظر گرفتن این که آیا او دوست دارد و قتنی بزرگ می‌شود؛ همه اورا با فیلم اولین شنایش به یاد بیاورند؟! کودکی که خودمان مسبب ورودش به این جهان بوده ایم، تحقیر و تنیبیه می‌کنیم. تربیت را بد فهمیده ایم. به کودکان مان یاد نمی‌دهیم خودشان را دوست داشته باشند، نمی‌گوییم باید برای خواسته‌های شان تلاش کنند. صبح آنها را به مهدکودک می‌سپاریم و شب‌ها که می‌بینیم‌شان می‌گوییم: «باید دکتر بشی»، «باید با فلانی دوست باشی»، «باید بری کلاس زبان، شنا، موسیقی و...» و در همه‌ی این جملات خیر و صلاح‌شان را می‌خواهیم و همیشه معتقدیم ما صلاح فرزندانشان را بهتر می‌دانیم! برای کسانی که خودشان تربیت‌شان کرده ایم، آنقدر شعور و منطق متصور نیستیم که خودشان تصمیم بگیرند چگونه باشد بهتر است!

هیچگاه راضی به این نشوید که با رفتار و کلام شما قلبی بشکند و روحی آسیب بینند. | {یادداشت ویراستار} سمانه گلوگاهی، پرستاری ۹۵

» دوست دارم طبق سلیقه‌ی من لباس بیوشی و رفتار کنی! «اگه این کار رو نکنی، ترکت می‌کنم»، «مرد که گریه نمی‌کنه»، «بری درس بخونی که چی بشه؟ دختر باید ته تهش بچه داری کنن»، «بچه‌ی همسایه رو بین چه قدر موفق و سریلنده، کاش تو مثل اون بودی!»، «ببین کجا کم گذاشتی که شوهرت همچین کاری کرده»، «قیافه رو نگاه کن!»، «با این اخلاقت معلومه کسی سمت نمی‌اد»، «چون تو دختری باید...»، «چون تو پسری باید...» و... خشونت، همیشه یک چشم کبود و دست و پای شکسته نیست. خشونت گاهی نگاهی غصبنگار در پی یک رفتار طبیعی از سوی اطرافیان است؛ یک جمله کوتاه که روان را می‌خراسد و دردش از صدها گله، بیشتر است. بعضی وقت‌ها ها آسیبی که یک جمله به کسی وارد می‌کند، حتی با توم هم نمی‌تواند این خشونت‌های کلامی آنقدر عادی، جلوه داده شده‌اند که ما آنها را هر روز بارها و از افراد متفاوتی می‌شنویم! جملاتی که مدام به ما القا می‌کنند! «باد! تر باش، سنگین تر باش، آرام تر باش، سنگین تر باش، لاگر تر باش، چاق تر باش، شیک تر باش، عاقل تر باش؛ به اندازه‌ی کافی زیبا و دوست داشتنی نیستی، برای دوست داشته شدن کافی نیستی!» هر کسی می‌تواند با القای این پیام‌ها به هر انسانی او را له کند بدون این که لمسش کند.

زن در این زمانه مانده میان مردی که پدر/برادر/شوهر است و مدام می‌گوید: «این کار رو بکن، اون کار رو نکن.» و زنی که خواهر/مادر/دوست/فamilی است و مدام یادآوری می‌کند: «چاقی، ضعیفی، کوتاهی، جلفی»، خیلی وقت‌ها سکوت می‌کند چون دلش می‌خواهد خانواده اش را راضی نگه دارد، می‌خواهد مایه‌ی عزت و سریلندي باشد، می‌خواهد «دختر خوبی» باشد اما آرزوهای زیادی برای خودش دارد! خیلی چیزهای خواهد که دیگران برای او نمی‌خواهند! هم می‌خواهد کار کند و سفر را تجربه کند. هم خانواده می‌خواهد و هم می‌خواهد مستقل تصمیم بگیرد ولی.



خشم آمد!

پژوهشگر اد

کودکان، خشم ایجاد شده در درون خود را یا به سمت خود معطوف می کنند (یعنی افسرده می گردد) و یا تبدیل به یک موجود ضد اجتماعی می شود که همیشه به فکر این است که از دیگران انتقام بگیرد.

حساسیت فوق العاده در مقابل انتقاد، عدم حس اعتماد به نفس و اعتماد به دیگران و عدم اطمینان و شکاکیت نسبت به پیرامون را از خصوصیات قربانیان خشونت برشمود.

فرزنیدن از پدر و مادر الگو برداری می کنند، اگر محیط خانه توأم با خشونت، ناامنی و عدم درک متقابل زوجین از یکدیگر باشد و زوجین فرد مقابل خود را مورد آزار و اذیت جسمی و روانی و اجتماعی قرار دهند فرزندان نیز از این الگو پیروی خواهند کرد.

هر گاه در خانواده یکی از طرفین از مدار عدالت خارج شده و به حقوق خود قانع نباشد باعث ایجاد جو پرخاشگری و خشونت می شود. دانشمندانی که در تشریح نظریه «وراثت اجتماعی خشونت خانگی» تحقیق کرده اند معتقدند: کسانی که شاهد خشونت و مشاجره والدین خود هستند دو برابر سایرین با همسران خود دچار مشکل رفتاری می شوند؛ حتی زمانی که والدین با سردی با یکدیگر برخورد می کنند و در سکوت با یکدیگر رفتار خصمانه دارند و سعی می کنند فرزندان متوجه اختلاف آهانگ نشوند، فرزندان احساس پریشانی و اضطراب می کنند و در حقیقت اختلاف والدین را درک می نمایند.

یکی از راه های جلوگیری از خشونت این است که هر عضو خانواده باید محترم شموده و خواست های مشروع آن با ارزش تلقی شود. تفکیک نقش ها در خانواده منجر به کاهش استرس و اعمال خشونت می شود و جدا کردن مشکلات خانواده در بین کار یا بالعکس بهترین راه ممکن برای ایجاد تعادل روحی و روانی است.

میبناشیابی، پرستاری ۹۵

خشونت، پدیدهای غیرطبیعی است که عوامل روانی و محیطی متعددی در بروز آن نقش دارند. به نظر می رسد پرخاشگری تا حدی از عوامل ژنتیکی ناشی می شود، اما این رابطه از محیطی که شخص در آن تربیت می شود نیز به شدت تأثیرپذیر است.

خشونت یک عمل فاجعه بار در زندگی انسان است و انسان را در طول زمان به رنج های درونی، گوشه گیری، بروز احساسات توان با قهر و غصب، حسرت و بخیلی، دچار می سازد.

چنانچه در خانواده ای خشونت، حاکم باشد، فرزندان آن ها با توصل به رفتارهای خشونت آمیز به حقوق خود می رسند؛ فرزندان در جو خانواده های خشن، هر لحظه منتظر اتفاقی هستند و هر لحظه انتظار درگیری پدر و مادر را دارند، برای همین فرزندان خانواده های پرمشاجره، بسیاری از خواسته های خود را بیان نمی کنند.

مطالعات نشان می دهد افرادی که در خانواده های نابسامان پرورش می یابند در ایفای نقش های اجتماعی شان انسان های موقفي نیستند.

کودکان در معرض خشونت در قیاس با همسالان خود گوشه گیرتر شده و در خانه، مهدکودک و یا مدرسه از نشاط کمتری برخوردار و دائمآ در پی بهانه گیری و جنگ و جدل با دیگران هستند. این افراد ارزشمندی و باورمندی (حس اعتماد به نفس) را از دست می دهند، در محیط با خود به تمسخر گرفته می شوند و یا دیگران را به استهزا و تمسخر می گیرند. به دلیل آسیب پذیر بودن مرکز فکری، نمی توانند خوب بیاموزند و استعداد خود را بکار گیرند، کمتر به رفن به مدرسه علاقه نشان داده و در بسیاری از موارد از رفتن به مدرسه و یا محیط بازی، ترس و واهمه دارند.

این افراد در نوجوانی یا به مواد مخدر رو می اورند و یا حالت روانی شان چنان و خیم می شود که در قسمت های دست، بازو و ران ها خراش های یا بریدگی های عمدی را به وجود می آورند که زخم های آن عمیق نیست و لی قابل دیدن است.



پک ٹاج مشاوره

خشونت، معضلی است که اغلب جوامع را درگیر کرده و ثابت شده که گسترش خشونت در جامعه، اعتماد اجتماعی را کاهش می دهد، امامی توان با به کار بردن راهکارهای درست این مشکل را حل کرد. همه کسانی که حتی یک بار در معرض خشونت، فرار می گیرند، دچار آسیب هایی می شوند که شاید هیچ گاه و به هیچ نحوی قابل جبران نباشد، آسیب هایی که بیشتر از جسمشان به روحشان می رسد.

عوامل زیادی وجود دارند که سبب بروز خشونت می شوند، عواملی که شاید عنوان کردن شان ساعت ها زمان ببرد، اما عواملی هستند که شاید کمتر به آن ها توجه شده، مثل: تپوگرافی که بیان می کند رطوبت کافی و خشکی آب و هوا، ویژگی های اقلیمی منطقه و معماری شهری از جمله عواملی هستند که می توانند روی اخلاق و برخورد های آدم ها تأثیر بگذارند و از عوامل خشونت محسوب شوند. عوامل بسیار دیگری هم هستند که در این مقال نمی گنجند اما سبب خشونت می شوند.

روانشناسان، جامعه شناسان و صاحب نظران این عرصه راهکار های مختلفی را برای کنترل این خشونت ها در فرد و در جامعه ارائه می کنند؛ گسترش فرهنگ گفت و گو، عاملی است که می تواند خشونت های خانگی بین همسران، بین والدین و فرزندان و حتی انواع دیگر خشونت ها را کاهش دهد.

گفت و گو کردن، صحبت کردن و سکوت نکردن در مقابل خشونت، عوامل مهمی هستند که در صورت رعایت کردن آن ها می توان از گرداب خشونت، جان سالم به در برد.

فرو خودرن خشم و سکوت کردن، عاملی به ظاهر ساده ای است که سبب می شود، نه تنها عصیانیت فرد فروکش نکند بلکه سبب یک عکس العمل ناگهانی و جبران ناپذیر شود.

آموزش و تربیت از طریق رسانه ها هم عامل مهمی در پیشگیری است، رسانه هایی که خود گاهی خواسته یا ناخواسته آب به آسیاب خشم ریخته و به خشونت در جامعه دامن می زندند.

و در آخر به فرهنگ غنی اسلام بنگریم، می بینیم که بار ها بر کظم غیظ تاکید شده است و راهکارهایی هم معرفی شده اند، درست که بنگریم خشم قابل کنترل است...

پیامبر اکرم (ص): خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می شود، پس هر گاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد. | الهه قلی پور مجراه، مامایی ۹۷

پنج نگاه زیر چشمی



امیرحسین بوسیلی کیساری، کارشناسی فوریت‌های پرستشی ۹۸

پانوق ادبی

خواب من گم شد میانِ چشمِ چون فانوسِ تو
موج طوفانی به پا کردست اقیانوسِ تو

گشته ام حیران و سرگردان، میان موج‌ها
میزمن سر را به هر سمتی پی پابوسِ تو

در تلاطم‌های دریا حس من، بی سر پناه
غرق مهتابی به زیر آب در قاموسِ تو

رهسپار نورِ فانوسی گرفته پشت ابر...
تاکدامین ساحل جان طی کند افسوسِ تو؟

مریم ملکی، داروسازی ۹۶



برای کسب اطلاعات بیشتر از یازدهمین جشنواره
فرهنگی وزارت بهداشت روی لوگو کلیک کنید...



#قدرتان_کادر_درمان_هستیم

چرا باید کتاب خشونت را خواند؟
کتاب خشونت در دسته‌ی کتاب‌های فلسفه‌ی خشونت قرار دارد. این کتاب برای گروه سنی بزرگ‌سال مناسب است. تعداد صفحات نسخه‌ی چاپی کتاب ۲۱۰ صفحه است که با مطالعه‌ی روزانه ۲۰ دقیقه می‌توانید این کتاب را در ۱۰ روز بخوانید. کتاب خشونت جزو کتاب‌های حجمی و بلند با موضوع خشونت و فلسفه‌ی خشونت است. این کتاب برای افرادی که وقت بیشتری برای مطالعه دارند و می‌خواهند در زمینه‌ی خشونت سیاسی و فلسفه‌ی خشونت زمان بیشتری را به مطالعه اختصاص دهند انتخاب مناسبی است.

در بخشی از کتاب خشونت می‌خوانیم: در ۱۹۲۲ دولت شوروی ترتیب اخراج اجباری روش‌نگران بر جسته ضد کمونیست، از فیلسوف و بیزانشنان گرفته تا اقتصاددان و تاریخدان را از آن کشور داد. آن‌ها روی قایقی معروف به کشتی بخار فلسفه روسیه را به قصد آلمان ترک کردند. نیکلای لاسکی یکی از همین تبعیدی‌های اجباری، پیش از اخراج با خانواده‌اش زندگی آرام و راحت طبقه بورژوازی درجه یک را داشت که در آن خدمتکاران و دایه‌های زیادی کارهای خانواده را انجام می‌دادند.

او خیلی ساده نمی‌توانست بفهمد که چه کسی می‌خواهد سبک زندگیش را نابود کند. مگر خانواده‌لاسکی و خانواده‌های مانند آن‌ها چه کرده بودند؟ پسران او و دوستانشان چون میراث دار بهترین دستاوردهای روسیه بودند ضمن این‌که زندگی محترمانه خودشان را داشتند کمک می‌کردند جهان از آثار ادبی، موسیقایی و هنری پر شود. مگر این چه اشکالی داشت؟ سمیرا محمدی نیلان، پرستاری ۹۷

اسلاوی ژیژک یکی از بر جسته‌ترین متفکرین معاصر و نظریه‌پردازی انتقادی است. ژیژک دیدگاه‌های پذیرفته شده توسط عموم مردم را به چالش می‌کشد و از زاویه‌ی جدیدی به مسائل می‌نگردد. کتاب خشونت، یکی از آثار شناخته شده‌ی اوست و رساله‌ای در نقد خشونت به شمار می‌آید. او در این اثر به نقد و بررسی خشونت در بستر تاریخ، فلسفه، ادبیات و سینما پرداخته است.

ژیژک در این کتاب خشونت را مانند یک مثلث می‌داند و معتقد است اغلب افراد تنها یک ضلع آن را بیش از اضلاع دیگر مورد توجه قرار می‌دهند. به این ترتیب می‌توان خشونت را به این شکل توصیف کرد: خشونت کنش‌گرانه اولین شکل خشونت است که به شکل آشکار مانند جنایت در اجتماع دیده می‌شود. دومین شکل آن «کنش‌پذیرانه» نامیده می‌شود مسائلی چون تبعیض و نژادپرستی را دربرمی‌گیرد. سومین شکل خشونت را می‌توان خشونت «سیستماتیک» نامید که با نظام‌های اقتصادی و سیاسی در ارتباط است.

اسلاوی ژیژک کتاب خود را با پاسخ به پرسش‌های فلسفی و بیچیزه‌ای آغاز می‌کند و خشونت را در ذات انسان، بسترهاي اجتماعی و سیاسی و نظم اسلامیه دارد مورد تحلیل و بررسی قرار می‌دهد.

اسلاوی ژیژک یک اندیشند منتقد، تبیین و برکار است. او درباره‌ی موضوعات مختلفی نظریه‌پردازی کرده است و صدای خود را به گوش علاقمندان رسانده است اما سرمایه‌داری، پسمندی‌نمی‌نماید. حقوق انسانی، فیلم از موضوعات مورد علاقه‌ی اوست. ژیژک تاکنون آثار پرشماری را در قالب مقاله و کتاب منتشر کرده است. از کتاب‌های ترجمه شده‌ی او می‌توان به «کژ نگریستن مقدمه‌ای بر زاک لakan»، «سال رویاهای خطرناک»، «فلسفه در عصر حاضر» اشاره کرد.



کمدی سیاه توپیا

اما چیزی که تامفرز استخوان درک می‌کند، آزاری است که توپیا از بچگی تا بزرگسالی می‌بیند. چه آسیب‌های جسمی و روانی بی‌شماری که مادرش لاآنا به او می‌رساند و چه رابطه عاشقانه اش با جف که به تخریب روزانه هردوشان تبدیل می‌شود.

همه این‌ها باعث می‌شود توپیا بیشتر و بیشتر به اسکیت روی یخ، که تنها دارایی او است و به آن افتخار می‌کند، چنگ بیندازد.

خوب از آب درآوردن کمدی‌های سیاه کار سختی است، عموماً با خاطر این که حفظ حال و هوای میان طنز و تاثیر کاری ریسک پذیر می‌باشد که گیلسپی، کارگردان ماهر سینما، همواره تعادل فوق العاده‌ای را در کارهایش حفظ کرده است، اما در این میان افرادی وجود دارند که به بحث درباره این مورد می‌بردازند که که شخصیت توپیا به عنوان کسی که جریان را ماست مالی کرده ارائه شده است.

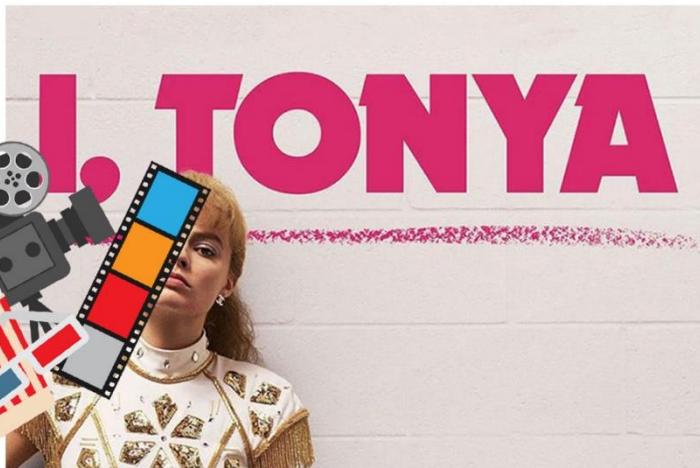
با این وجود، گرچه کنجکاوی درباره این اتفاق ممکن است مارابه سمت فیلم بکشد، اما "من توپیا هستم" علاوه مارا با نمایش فضای دروغین و سوداگری در رقابت‌های اسکیت در سطح المپیک حفظ کرده و نشان می‌دهد چطور استقامت توپیانه به عنوان یک خصوصیت با ارزش بلکه به عنوان اشتباه کارکتر برداشت می‌شود.

بطور کلی و در یک کلام می‌توان گفت نقطه قوت فیلم آن است که توانسته کاری فراتر از خنداندن بینندگان انجام دهد. **امن‌نادرپور، پرستاری ۹۵**

فیلم زندگینامه‌ای کمدی سیاه Amerikaiyi به کارگردانی کریگ گیلسپی و نویسنده‌ی استیون راجرز است که در سال ۲۰۱۷ منتشر شد. از بازیگران آن می‌توان به مارگو رابی در نقش اسکیت‌نیایش توپیا هاردینگ، سپاستین استن، جولیان نیکلسون، بوجانا نوواکوویچ، بابی کانالوه و الیسون جانی اشاره کرد.

فیلم، داستان زندگی دختر اسکی باز و پرخاشگری است که نه به واسطه قهرمانی هایش بلکه به دلیل جنجال‌ها و زندگی عجیب و غریبیش در دنیای حرفه ای مشهور است. بخش اول فیلم از کودکی توپیا شروع می‌شود؛ درگیری و بدرفتاری مادرش با او، رفتن پدرش و خشونت پنهان و نهانش همه با ظرافت و زیبایی به رخ تماساگر کشیده می‌شود و در بین خنده‌هایش او را مجبور می‌کند که سری هم به نشانه همدردی و تأسف نشان دهد و با خود فکر کند که استعدادی این چنین، چگونه زیر فشار بی‌جا و انتظار خانواده، داورها و جامعه در حال تلف شدن است. بعد از آنکه مخاطب خوب تفهم شد که توپیا چرا این‌گونه است و این‌گونه رفتار می‌کند، بخش دوم آغاز و داستان مسابقات توپیا و پیروزی و شکست‌هایش روایت می‌شود. نویسنده‌ی فیلم، استیون راجرز در جاتی از خشونت انسان مدرن در مواجهه با مشکلات و تهدیدها را در قالب طنزی باورپذیر، به داستان وارد می‌کند.

فیلم از چند راوی برای بیان قصه‌اش استفاده می‌کند و تصمیم‌گیری را بر عهده مخاطب نهاده است. توپیا، همسرش، مادرش و مری بی اسکیتش، همه از زاویه دید خود ماجرا را تعریف می‌کنند.



آخرین باری که بدون زنگ ساعت یا موبایل از خواب بیدار شدید و برای هوشیار شدن به قهوه یا چای نیاز نداشتید، کی بود؟ تا حالا به این موضوع فکر کردید چرا می‌خوابیم و چرا با کمک ساعت و کافئین، خواب را از خودمان، دور می‌کنیم؟

تنظیم ساعت خواب ما بر اساس چه معیارهایی است و لزوم خواب کافی و به موقع چیست؟ خواب هنوز برای بسیاری از ما پر از پرسش و ابهام است. بخش قابل توجهی از زندگی مادر خواب سپری می‌شود. خواب، تاثیر بسیاری بر کیفیت بیداریم نیز دارد.

دو سوم افراد بالغ در کشورهای توسعه یافته مقدار خواب کافی توصیه شده‌ی هشت ساعت را ندارند. این احتمالاً برایتان تعجبی ندارد. اما عواقب‌ش چرا؛ انواع و اقسام اختلالات ذهنی و جسمی، کاهش توانایی‌های ذهنی، ریسک بالای انواع بیماری‌های ذهنی و جسمی مثل آزادی‌مری یا سرطان. تا افزایش شدید هزینه‌های درمانی و خسارت‌های جانی و مالی به خاطر افت عملکرد در آموزش و درمان. اما چرا؟ مگر خواب چه کاری می‌کند؟ اصلاً به عنوان یک موجود زنده چرا می‌خوابیم؟

#48

WHY WE SLEEP

by Matthew Walker



متیو واکر نویسنده کتاب چرا می‌خوابیم دانشمند علوم اعصاب است. واکر در انگلستان به دنیا آمد و از دانشگاه نیوکاسل دکترا گرفت. در رشته‌ی فیزیولوژی مغز و اعصاب. در ژوئن ۲۰۰۴، واکر استاد روانپزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد شد. و سه سال با همین سمت در هاروارد ماند و پژوهش‌هایی در زمینه خواب انجام داد. بعد در ژوئن ۲۰۰۷ به عنوان استاد علوم اعصاب و روانشناسی در دانشگاه کالیفرنیا تدریس کرد.

خلاصه این کتاب را در اپیزود ۴۸ پادکست بی‌پلاس، گوش دهید و لذت ببرید!



یکی از رایج ترین انواع خشونت، خشونت علیه زنان است که در سال های اخیر و در سطح جهانی بیش از پیش، مورد توجه، قرار گرفته است.

زنان به شیوه های مختلف، مورد خشونت و سوء استفاده قرار می گیرند؛ از آزار و خشونت فیزیکی گرفته تا سوء استفاده مالی و آزار جنسی و قاچاق. خشونتها علیه زنان به هر شکلی که انجام شود، می تواند برای مدتی طولانی، پیامدهای منفی فیزیکی یا احساسی به همراه داشته باشد.

مهتمترین راه کمک به زنان در مقابله خشونت و سوء استفاده جنسی، افزایش حمایت های قانونی از آنها است. اما در کنار این راه موثر، شیوه های دیگری نیز برای بهبود وضعیت آنها در جامعه پیشنهاد می شود.

افزایش آگاهی های خانواده ها بمویژه در جوامع روستایی و شهرهای کوچک درباره چگونگی رفتار با زنان و دختران و محافظت از آنها و دادن اطلاعات حیاتی به خانواده ها درباره خطراتی که زنان و دختران را تهدید می کند، از اهمیت بالایی برخوردار است.

برگزاری پیوسته جلسات مشاوره در مدارس برای کمک به دانش آموزان، شنیدن مشکلات آنها و افزایش اعتماد به نفس آنها از اهمیت بالایی برخوردار است. باید این اطمینان به زنان و دختران داده شود که در صورتی که در داخل خانه با سوء استفاده و خشونت دست دست به گریبانند، آن را تحمل نکرده و به پلیس یا دیگر مراکز مسئول گزارش دهند.

در ایران، اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از مردم خواسته است تا خشونتها خانگی به ویژه کودک آزادی و همسر آزاری را با مرکز اورژانس اجتماعی یا شماره تلفن ۱۲۳ درمیان بگذارند.

سازمان بهزیستی از سال ۱۳۹۳ امن را برای زنان و دخترانی که در معرض خشونتها خانگی به ویژه کودک آزادی اندازی کرده است. بنا بر اعلام معافون امور اجتماعی سازمان بهزیستی، خانه های امن مکان هایی هستند که از زنان در معرض خشونت حمایت می کنند و زنان و دخترانی که ممکن است به هر دلیلی شب از خانه رانده شوند یا در خانه خودشان از نظر خشونت در معرض خطر باشند در خانه های امن اسکان داده می شوند.

با آموزش درست پسروان نیز می توان آن ها را به مدافعان دیدگاه های برای جنسیتی تبدیل کرد و نگرش هایی را که در آنها منجر به بروز خشونت علیه زنان و دختران می شود را تغییر داد. همین شیوه را می توان برای تقویت نگرش حمایت از کودکان در جامعه نیز به کار برد. | فاطمه افشاری، مامایی ۹۶

لیست باش!



چقدر بی کلام که نمیدونم ایناچی هستن. بذاریه کم بیشتر توجه کنم، شاید واقعابه یه دردی می خورن من نمی فهمم". نوعی از مصرف گرایی هم وجود داره که دیگه دست خود آدم نیست! محققان هنوز متوجه نشدن که نیروی محركه و عامل اصلی این نوع مصرف گرایی کدوم حس از حواس پنجگانه ای انسانه. این مسئله به این صورت اتفاق می افته که شخص خاطری، بادیدن کلمه OFF روی هر چیزی، تاکید می کنم هرچیزی، سریعاً ارتباط چشم و دستش بدون واسطه ای غز برقرار میشه و اون وسیله رو خردباری می کنه: حتی اگه اسلام دونه اون وسیله چیه و به چه دردی می خوره؛ حتی اگه تعداد زیادی از اون وسیله رو داشته باشه و حتی اگه نیازی به اون وسیله نداشته باشه. طی این فرایند شما می دفعه به خودت میای و می بینی کالاهای خردباری شدهات عبارتند از: زردآلو پوست کن، هسته گیر خیار، جامزوی و لکه گیر دکمه های لباس.

اینکه بخوایم از چندتا چیز، کلکسیون داشته باشیم جالب و قشنگه ولی اینکه بخوایم به میزان افرادی اجناس گرون قیمتی که به دردمون نمی خورن رو فقط به این دلیل خردباری کنیم که چشم بقیه رو باهаш دربیاریم یا تخفیف دارن، نه تنها قشنگ نیست، بلکه ممکنه چشم خودمون رو هم با اون همه زرق و برق در بیاریم و مشکوک به وجود اختلالات نادر روان بشیم! تازه پس انداز کردن برای نسل جوون اون قدرها که فکر می کنیم، غیر ضروری نیست ها! | فاطمه ملکی، فیزیوتراپی ۹۷

به نام خدا، یه سوال: مگه میشه آدم به دلش نه بگه؟!

بینید دوستان: واقعاً نمیشه که آدم هر چی که می بینه و خوشش میاد رو نخره... شما تصور کن رفتی توی به فروشگاه بزرگ، یه لباس خیلی قشنگ می بینی و دلت می خواه او را داشته باشی، حالا هی این نجوای درونت میاد تو گوشت می خونه که "هه تو اون همه لباس داری، می دونی چندتاشون رو نپوشید؟ اینو دیگه برای چی می خوابی بخاری آخه؟ که اینبارش کنی سر همون قبلی ها؟ یه کم مینیمالیست باش ای انسان!" ولی اینجا تو باید زرنگ باشی و نذاری اون پیروز شه. تو کار خودت رو بکن. حالا یه لباس هم به کمد لباسی که هیچ وقت قرار نیست بپوشی اضافه شه، چی میشه مگه؟ مینیمالیسم چه سخوه بازی اید؟

حالا این لباس و کیف و کفش رو با خودت میگی بالاخره یه روز، استفاده می کنم ولی بعضی وقت ها می بینی مردم یه چیزهایی رو می خرن که هرچی فکر می کنی، متوجه نمیشه که به چه دردی می خوره؛ مثلاً میری خونه یکی از آشنایان که باهش رودربایستی داری و می بینی تو ویترین خونه شون تعداد زیادی قلوه سنگ طلا و میل بافتی نقره و پیچ و مهره برنز گذاشتند... هی می خواهی بری ازشون بپرسی "خب الان اینا یعنی چی؟ اصلاً که چی؟" ولی با خودت فکر می کنی که "اگه الان ازشون بپرسم فکر می کن

دلا نزد کسی پنهان که او از دل خبر دارد
په زپر آن درخنی رو که او گلهای فر دارد

در این بازار عطاران مرو هر سو چو بی کاران
په دکان کسی پنهان که در دکان هکر دارد

فرمازو گر داری پس فوراً زوره زد هر کس
پکی قلبی بپارا پد فو په داری که زر دارد

ذورا بر در نهادند او په طراری که می آید
فو مدھپن مذظر پر در که آن خاده دو در دارد

به هر دیگی که می جو شد میاور کاسه و مذھپن
که هر دیگی که می جو شد درون چپزی دگر دارد

نه هر کلکی هکر دارد ده هر زپری زپر دارد
نه هر چشمی نظر دارد ده هر بحری گهر دارد

پھال ای بلبل دستان از پرا داله مستان
میان صخره و خارا اثر دارد اثر دارد

بند سر گر نمی گنجی که اندرون چشممه سوزن
اگر رهنه نمی گندجد از آن باهد که سر دارد

چرانست این دل بپدار په زپر دامنه می دار
از این باد و هوا پکنر هوایش هشور و هش دارد

چو ذو از پاد پکنده نمی مفیم چشممه ای که هنی
حرپف همدی گهنه که آبی پر چگر دارد

چو آپت پر چگر پا هد درخت سبز را مانی
که مپوه نو دهد دایم درون دل سفر دارد

مولانا





امام صادق عليه السلام:

مؤمن چون خشمگین شود، خشمش او را از حق بیرون نبرد و چون
خشندود شود، خشنودیش او را به باطل نکشاند و چون قدرت یابد
بیش از حق خود نگیرد.

بحار الانوار، جلد ۷۸، صفحه ۲۰۹

