

سلامت

تأثیر کووید-۱۹ بر توسعه فردی

بخش اجتماعی – یک روانشناس درباره تغییرات مثبتی که برخی در دوره کرونا به دست آورده‌اند، می‌گوید: «خیلی‌ها در دوره کرونا خودشان را پیدا کردند.»

به گزارش ایسنا، روزنامه ایران نوشت: «دوباره قدم زدن‌های طولانی‌ام را شروع کردم»، «کتاب‌هایی را که ماه‌ها نصفه رها کرده بودم، خواندم»، «با درس خواندن آشتی کردم، فهمیدم هنوز پیر نشده‌ام و می‌توانم یاد بگیرم»، «به تنهایی‌ام عادت کردم و دوستش دارم»، «سیگار را ترک کردم»، «۵ روز در هفته ورزش را شروع کردم»، «تدریس آنلاین و کار تحقیقی آنلاین را شروع کردم»، «سعی کردم روی لحن کلامم کار کنم، فهمیدم چقدر محاوره‌ای و بد حرف می‌زدم»، «بیس‌کیلوپی وزن کم کردم غذاهای سالم می‌خورم و فکر کردم چقدر در حق بدنم بد کرده‌ام.» این‌ها فقط چند نمونه از کارهایی است که برخی از ما در دوران کرونا انجام داده‌ایم.
بله درست خواندید در دوران شیوع ویروس کرونا. خیلی‌هایمان نگاهی به پشت سرمان انداختیم و با خود گفتیم به کجا چنین شتابان باورتان بشود یا نه روزهای کرونایی برای برخی از ما واقعا مفید بوده، توانسته‌ایم تعدادی از عادت‌های بدمان را ترک کنیم و دوباره خودمان را پیدا کنیم؛ روزهایی که برای ما دستاوردهایی در حوزه توسعه فردی‌مان داشته است.

شاید شما هم این روزها و با پیدا شدن واکسن کرونا با خود می‌گویید دیگر به پایان کرونا نزدیک شده‌ایم و خیلی زود به زندگی عادی بازمی‌گردیم. راستی چقدر زندگی عادی ما از این پس مشابه روزهای بعد از کرونا خواهد بود؟ آیا دوباره به زندگی سابق‌مان برمی‌گردیم و در شتاب زندگی روزمره گم می‌شویم یا اثر این تغییرات بسیار عمیق‌تر از آن چه بوده که فکرش را می‌کرده‌ایم و آنها را برای همیشه با خود به دنیای پس از کرونا خواهیم برد.
مریم یکی از افرادی است که کرونا زندگی‌اش را عوض کرد. در همین دوره تصمیم گرفت کارشناسی ارشد بخواند: «دیدم وقت زیادی دارم که قبلاً نداشتم. دورکاری فضای زیادی به من داده بود. درس خواندن برای کنکور را شروع کردم. معمولاً قبل از کرونا روزهای تعطیل به این می‌گذشت که مهمانی یا جایی برای گردش بروم انگار آن موقع اگر می‌گفتم می‌خواهم درس بخوانم برای همه عجیب بود اما در دوران پاندمی یک فضای خالی درست شده بود و یکسری از رفت و آمدها حذف شده بود. کنکور عقب افتاد و وقت بیشتری هم پیدا کردم. فکر می‌کنم در این دوران کار بهتری نمی‌توانستم بکنم. فکر می‌کنم در این دوران از وقتم خیلی خوب استفاده کردم؛ وقتی که می‌توانستم کاملاً به بطالت بگذرانم، مثل تمام وقت‌هایی که قبلاً به بطالت گذرانده بودم اما انگار در این دوره به خودم آمدم. الان مجبورم زمانم را تقسیم کنم با این که در خانه خیلی اوقات وقت کم می‌آورم مثلاً برای ناهار خوردن هم وقت کم می‌آورم و دائم از خودم می‌پرسم قبلاً با وقتم چه می‌کردم؟» البته مریم تأکید می‌کند که شرایط دورکار شدنش توانسته این فضا را به او بدهد و در کنار درس دانشگاهش روی یادگیری زبان هم تمرکز کند: «خیلی‌ها با شیوع کرونا و مجازی شدن کلاس‌ها زبان خواندن را رها کردند چون همه چیز را موقت می‌دیدند و فکر می‌کردن این شرایط تمام می‌شود. از ۱۴ نفری که قبلاً بودیم فقط ۵ نفر ماندیم. من فکر کردم شاید اصلاً شرایط به قبل برنگردد و بهتر است از این زمان استفاده کنم. با خودم گفتم اگر یک سال دیگر به این شرایط ادامه پیدا کند، من دو سال زبان خوانده‌ام و بهتر از این است که بخواهم منتظر پایان کرونا بمانم و دوباره آموزش را شروع کنم.»

محمد هم از آنهایی بود که در دوره کرونا به توسعه فردی‌اش فکر کرد: «روزهای اول افسرده و غمگین در انتظار پایان روزهای قرنطینه بودم. توی خانه فقط فیلم و سریال می‌دیدم. راستش را بخواهی حالم خیلی بد بود اما خیلی زود فهمیدم این دوره آن طور که فکر می‌کنم موقتی نیست. سر کار می‌رفتم اما حجم کارم واقعاً کمتر شده بود. گفتم بهتر است حالا که جریان زندگی آن قدر کند شده، مهمانی و معاشرت‌های خانوادگی و دوستانه حذف شده، از وقتم بیشتر استفاده کنم. ورزش و پیاده‌روی را شروع کردم. الان نزدیک به هفت ماه است هر روز صبحم را با ورزش شروع می‌کنم. یک دوره یک ساله آموزش آنلاین در یکی از دانشگاه‌های تهران را هم شروع کردم. الان که به پشت سرم نگاه می‌کنم می‌گویم کاش کرونا تمام نشود! راستش را بخواهی فقط از ماسک زدن خسته‌ام وگرنه تغییرات زندگی‌ام را آن قدر دوست دارم که دلم می‌خواهد همین‌طور حفظش کنم. می‌ترسم روزهای عادی را دوست نداشته باشم.»

پروانه بیگی، روانشناس، درباره تغییرات مثبتی که برخی در دوره کرونا به دست آورده‌اند، می‌گوید: «خیلی‌ها در دوره کرونا خودشان را پیدا کردند. این عین واژه‌ای است که می‌توانم در وصف این افراد بگویم. کسانی که در شتاب زندگی روزمره و روابط بی‌فایده گم شده بودند. انگار دنیایی که فکر می‌کردند می‌شناسند ناگهان برایشان فرو ریخت. می‌خواهم از حرف یک جامعه‌شناس برجسته آلمانی برایتان مثال بیاورم. او گفته کرونا باعث شد ما بفهمیم چقدر نمی‌فهمیم. بسیاری از محدودیت‌های اجتماعی کرونا که ما مجبور به رعایتش شدیم به ما فهماند که بسیاری از بدبویها و حرفا‌یی‌ها و معاشرت‌هایمان چقدر بی‌مورد بوده. اینها ناگهان متوقف شدند و به زندگی که خیلی‌هایمان آرزویش را داشتیم رسیدیم. زندگی که توانستیم در آن کارهایی برای خودمان بکنیم مثلاً مهارت جدیدی بیاموزیم، به سلامتی و سبک زندگی‌مان فکر کنیم و در نهایت با تنهایی‌مان به صلح برسیم. من افراد زیادی را دیده‌ام که در این دوره با تکنولوژی آشتی کرده‌اند. مثل معلمانی که هیچ چیز از دنیای مجازی نمی‌دانستند اما در این دوره بسیار آموخته‌اند. آنها فهمیدند که چقدر این روش‌ها می‌تواند به افزایش دانایی‌شان کمک کند. دورکاری که برای خیلی‌ها ترسناک و موجب افسردگی بود تبدیل به یک امر عادی شد. خیلی‌ها دوباره کتابخوان شدند و یادگیری برای خیلی‌ها جدی‌تر شد. دنیای مجازی انگار دیگر برای خیلی‌هایمان غول نیست و راحت در ویدئوکنفرانس‌ها شرکت می‌کنیم و با بسیاری از نرم افزارها کنار آمده‌ایم.»

این روانشناس معتقد است: «اثری که ویروس کرونا بر زندگی ما گذاشته اثری عمیق است و تقریباً محال است که آدم‌ها تأثیرات و تغییراتی را که به خاطر این ویروس در زندگی‌شان به وجود آورده‌اند فراموش کنند. زندگی عادی قطعاً از این دوره به بعد برای خیلی‌هایمان مفهوم متفاوتی خواهد داشت و خیلی‌هایمان دوباره تسلیم سرعت بی‌وقفه و بی‌مورد زندگی عادی نخواهیم شد.»

حتماً شما هم این روزها از خود می‌پرسید دوران کرونا کی تمام می‌شود و آیا زندگی عادی از راه خواهد رسید؟ اما چه باز کنیم و چه نکنیم دوران کرونا دنیایی را که خیال می‌کردیم خوب می‌شناسیم تغییر داده. شناخت ما از زندگی و خودمان عوض شده و شاید دیگر روزگار متعارفی که انتظارش را می‌کشیم هرگز از راه نرسد.»

بخش اجتماعی – زن جوانی که با همدستی دختر و پسرش، شوهر خود را به قتل رسانده بود، در دادگاه کیفری استان تهران به اعدام محکوم شد. این زن به همراه دخترش سعی داشتند با اظهارات دروغین خود مسیر پرونده را تغییر دهند.

به گزارش خبرآنلاین آخرین روز مرداد سال ۹۲ مأموران پلیس آگاهی شرق استان تهران وقتی داشتند در یکی از مناطق اطراف ورامین گشت می‌زدند با جسد مرد میانسال روبه‌رو شدند. این مرد با ضربات چاقو به قتل رسیده بود، برای همین بلافاصله تیم جنایی تحقیقات خود را برای افشای راز این جنایت آغاز کردند. اولین اقدام شناسایی هویت مقتول بود و ماموران درحال تحقیق روی این مسأله بودند که زنی به پلیس آگاهی رفت و خبر از ناپدیدشدن شوهرش داد. او گفت که همسرش برای رفتن به محل کار از خانه بیرون رفته اما دیگر برنگشته است. بعد از این اظهارات بود که مأموران دریافتند جسد کشف‌شده متعلق به همسر این زن است.

زن جوان وقتی متوجه قتل شوهرش شد، برادرزاده شوهرش را که خواستگار دخترش بود به‌عنوان قاتل معرفی کرد و گفت: برادرزاده شوهرم خواستگار دخترم بود اما همسرم با این وصلت مخالفت کرد و به او جواب منفی داد، او هم از روی کینه‌جویی همسرم را کشته است.

بعد از اظهارات وی، مأموران خواستگار دختر مقتول را دستگیر کردند اما در تحقیقات مشخص شد که وی بی‌گناه بوده و نقشی در جنایت نداشته است. درحالی‌که تحقیقات پلیسی در این زمینه ادامه داشت، تیم تحقیق متوجه تناقض‌گویی‌های همسر مقتول شدند و با مظنون شدن به او، تحقیق از وی را ادامه دادند تا این‌که در نهایت زن مرموز راز جنایت را فاش کرد. وی گفت: مدتی بود که با همسرم اختلاف داشتم و همیشه با هم درگیر بودیم.

{اجتماعی}

قصاص برای زنی که شوهرش را کشت



روز حادثه بار دیگر با هم درگیر شدیم. او مرا مورد ضرب و شتم قرار داد در همین هنگام دختر و پسرم به حمایت از من وارد درگیری شدند و شوهرم که به‌شدت عصبانی بود با آنها درگیر شد. در همین هنگام فرزندانم با چاقو پدرشان را به قتل رساندند که من هم با آنها در کشتن شوهرم همکاری کردم. بعد از قتل، جسد وی را نیمه‌های شب از خانه بیرون بردیم و در اطراف ورامین رها کردیم.

بعد از اعترافات این زن، مأموران دختر و پسر وی را دستگیر کردند که آنها هم به جرم خود اعتراف کردند اما در ادامه دختر مقتول اظهارات خود را تغییر داد و گفت: من قرار بود با پسرعمویم ازدواج کنم ولی پدرم مخالفت

می‌کرد. برای همین نقشه قتل او را کشیدم و با مادر و برادر ۱۵ ساله‌ام در میان گذاشتم. آنها هم قبول کردند

و با هم ۱۸ ضربه چاقو به پدرم زدیم.

با این اظهارات، کیفرخواست هر سه متهم از سوی نماینده دادستان صادر شد و به دلیل نبود اولیای دم دادستان برای متهمان تقاضای قصاص کرد. صبح دیروز مادر و فرزندان‌ش در مقابل سه قاضی جنایی از خود دفاع کردند و تمام اظهارات خود را انکار کردند. آنها سعی داشتند با اظهارات دروغین، مسیر پرونده را منحرف کنند.

زن جوان با انکار قتل شوهرش به هیات قضایی گفت: «من شوهرم را به قتل نرساندم. کمی با او اختلاف داشتم و چون به زن‌های غریبه پیامک می‌زد از دستش ناراحت بودم، ولی این دلیل نمی‌شود دست به جنایت بزنم. باور کنید پسرم پدرش را کشت چون با او اختلاف داشت. اگر هم من اعتراف کردم برای این بود که پسرم به تنهایی مجرم نباشد و در مجازات‌ش تخفیفی قابل شوند.»

بعد از آن دختر مقتول نیز به قضات گفت: «باور کنید من پدرم را نکشتم و اصلاً در جریان نقشه قتل نبودم. روز حادثه از خواب بیدار شدم و دیدم که برادرم، پدرم را به قتل رساند.

پسر جوان هم درباره اتهام خود گفت: من به تنهایی پدرم را کشتم و مادر و خواهرم در این جنایت نقشی نداشتند.

در پایان نیز هیات قضایی وارد شور شدند و زن جوان را به اتهام قتل شوهرش، به قصاص، دختر مقتول را به ۳سال زندان و پسر مقتول را هم به دلیل زیر ۱۸سال بودنش در هنگام جنایت به ۵سال زندان و دیه محکوم کردند.

سرنوشت سیاه زنی که عضو باند سرقت بود

◆ **چرا به مصرف مواد مخدر روی آوردی و اولین بار چه کسی به شما پیشنهاد مصرف مواد مخدر را داد؟**
بعد از طلاق از همسر اولم شرایط روحی نامناسبی داشتم و به پیشنهاد یکی از دوستانم به مصرف مواد مخدر صنعتی (شیشه) روی آوردم.

◆ **آیا تا به حال سعی در ترک مواد مخدر داشتی؟**
بله چندین بار سعی کردم ترک کنم اما موفق نشدم.

◆ **هزینه مصرف مواد مخدر را چگونه تامین می‌کنی؟**

روزی ۳۰ هزار تومان شیشه مصرف می‌کنم که همسرم با سرقت و جمع آوری ضایعات هزینه آن را تامین می‌کند.

◆ **سابقه کیفری داری؟**

بله با عنوان سرقت، اعتیاد و رابطه نامشروع

◆ **چرا پس از آزادی از زندان مجدد مرتکب جرم شدی؟**

با افراد خوبی معاشرت ندارم آخرین بار که ۱۰ماه قبل از زندان آزاد شدم شوهرم به دنبالم آمد و باز هم در آن فضای خلاف قرار گرفتم.

◆ **چرا دستگیر شدی؟**

من با مادرشوهرم در یک خانه زندگی می‌کنیم او هم مثل من و شوهرم معتاد است و شیشه مصرف می‌کند و از راه جمع آوری ضایعات هزینه موادش را تامین می‌کند. چند روز قبل تقریباً سحر بود که عماد شوهر خواهر محسن در حالی به خانه مادرشوهرم آمد که تیرخورده بود و خونریزی داشت و گفت که با جلال و مجید با خودروی سرقتی برای دزدی رفته بودند که ماموران کلانتری شفا آن‌ها را تیرباران کردند! از طرفی مادرشوهرم چون من کسی را ندارم خیلی من را در خانه اذیت می‌کند. شب گذشته محسن می‌خواست با دوستش حسن برای سرقت بیرون بروند که من برای فرار از نیش زبان‌های مادرشوهرم از خانه خارج شدم و از محسن خواستم من را با خودش ببرد. حسن مقابل یک منزل در بولوار شفا نگه داشت و گفت من مدتی است این خانه را در نظر گرفتم و نمی‌توانم از این خانه بگذرم ! آن‌ها به داخل خانه رفتند و از داخل پیلیوت مقداری لوازم سرقت کردند اما حسن طمع کرد و گفت باید باتری خودرو را هم بردارم آن را روی خودروی خودم بگذارم ! وقتی حسن به داخل خانه رفت صاحبخانه بیدار شد ما هم فرار کردیم … امروز صبح در خانه خواب بودیم که ماموران کلانتری شفا سر رسیدند و همگی مان را دستگیر کردند .

◆ **چه کسی را در سرنوشت پیش آمده مقصر می‌دانی؟**

نمی‌دانم! اگر بگویم پدر و مادرم که آن‌ها زیر خوراها خاک خفته اند و دوست ندارم پشت سر مرده حرفی بزنم !شاید مقصر اصلی این سرنوشت سیاه خودم باشم!

◆ **اگر به عقب برگردی چه مسیری را در زندگی انتخاب می‌کنی؟**

مسیر درستی که در آن بتوانم یک زندگی معمولی مثل بقیه آدم‌ها داشته باشم.



ای بودم توسط یکی از بستگان‌ش به قتل رسیده‌است! پدرم را نیز ۹ سال قبل از دست دادم او بر اثر شدت مصرف مواد مخدر دچار عفونت ریه شد و از دنیا رفت.

◆ **بعد از مرگ پدرت چگونه زندگی ات را می‌گذراندی؟**

نامادری ام به دنبال زندگی خودش رفت و من که چند سالی بود طلاق گرفته بودم و اعتیاد داشتم به تدریج به سمت خلاف کشیده شدم.

◆ **دوران کودکی و نوجوانی شما چگونه سپری شد؟**

به سختی! وقتی در شکم مادرم بودم پدرم به جرم قاچاق مواد مخدر به حبس ابد محکوم شد بعد از مرگ مادرم نیز من و خواهر دوقلویم را مادربزرگ پدری ام تر و خشک می‌کرد تا وقتی که پدرم عفو خورد و از زندان آزاد شد و مجدد ازدواج کرد بعد از آن من و خواهرم نزد نامادری و پدرم زندگی می‌کردیم. نامادری ام هم مدام کنکمان می‌زد.

◆ **بزرگ ترین آرزوی دوران کودکی ات چه بود؟**

(متهم چند لحظه سکوت کرد و سپس در میان اشک و آه گفت) آرزویم این بود که یک خانواده داشته باشم و مثل آدم‌های معمولی زندگی کنم!

◆ **ازدواج کردی؟**

بله اولین بار در سن ۱۵ سالگی به اجبار نامادری ام با فردی لاابالی، معتاد و دائم الخمر ازدواج کردم که دو سال بعد طلاق گرفتم. برای دومین بار در سن ۲۵ سالگی در حالی که برای خرید پایپ (ابزار استعمال مواد مخدر صنعتی) رفته بودم با محسن (یکی از سارقان دستگیر شده) آشنا شدم و به صورت موقت به عقد او در آمدم.

◆ **فرزند داری؟**

خوشبختانه خیر!

◆ **آیا اعتیاد به مواد مخدر داری؟**

بله ۱۲ سال است که شیشه مصرف می‌کنم.

نقشه شوم پدرشوهر برای عروس!

فرزندانم تعهد محضری دادم چون می‌دانستم با حقوق مستمری همسرم می‌توانم زندگی ام را اداره کنم و از سوی دیگر نیز با خیاطی و ساخت عروسک در منزل روزگارم می‌گذشت. با وجود این خانواده شوهرم دست بردار نبودند، حتی زمانی که مهمانم می‌شدند تنم می‌لرزید چرا که احساس می‌کردم برای گرفتن فرزندانم برنامه ریزی کرده‌اند. با همه این‌ها، ناگهان روزی این کابوس‌ها به گونه دیگری تعبیر شد.

یک شب پدر و مادر رجب به همراه برادرشوهر بزرگم به خانه ام آمدند. از حرف هایی که می‌زدند آرام آرام نگرانی سراسر وجودم را فرا گرفت.

ترس از این که حضانت دختر و پسرم را بگیرند در چشمانم موج می‌زد ولی آن‌ها نقشه دیگری در سر داشتند. پدرشوهرم در میان حیرت و ناباوری، مرا برای برادرشوهرم خواستگاری کرد. «صفر» ۱۵سال از من بزرگ تر بود و همسر و سه فرزند داشت. پدرشوهرم با همان غرور خاص مردانه اش نگاه تحکم آمیزی بی من کرد و گفت: کارهای مقدماتی انجام بده تا فردا صبح برای خواندن خطبه عقد و ثبت رسمی ازدواج به محضر برویم! لحظه ای که خودم را جمع و جور کردم تا التماسش کنم، نگاهش را از من برگرداند و گفت: اگر راضی نیستی نوه هایم را تحویل بده! و با این جمله منزلم را ترک کرد. با رفتن آن‌ها به روزگار سیاه خودم گریستم. نمی‌توانستم بدون فرزندانم زندگی کنم. من یک مادر بودم و با دوری دختر و پسرم زجرکش می‌شدم. ساعتی بعد اشک هایم را پاک کردم و با جاری ام تماس گرفتم. وقتی ماجرا را برای «سوسن»

بازگو کردم، فقط صدای گریه را از آن سوی خط می‌شنیدم. دقایقی بعد در میان اشک و ناله گفت از اول زندگی تا به حال پدرشوهرم برای ما تصمیم گرفته است، هیچ گاه جرئت نکردم با نظراتش مخالفت کنم حالا هم او تصمیمش را عملی می‌کند. اما بدان که من راضی نیستم و تا آخر عمر نفرینت می‌کنم. وقتی گوشی تلفن را قطع کرد همه وجودم لرزید ولی چاره ای نداشتم. روز بعد خانواده شوهرم برای رفتن به محضر دنبالم آمدند و … خلاصه اکنون در حالی یک سال از آن ماجرا می‌گذرد که زندگی نکتب باری را تحمل می‌کنم. «صفر» هیچ تناسب اخلاقی با رجب ندارد. او برخلاف همسر سابقم، انسان سالمی نیست و با زنان و دختران دیگری ارتباط دارد. مشروب می‌خورد و مواد مصرف می‌کند. با آن‌که او یک شب در میان به منزلم می‌آید اما چنان رفتار و حرکات زشتی انجام می‌دهد که از بیان آن‌ها شرم دارم. او در حالت مستی مرا با کمرپندش کتک می‌زند و من از ترس، کودکانه را زیر بال و پریم می‌گیرم تا به آن‌ها آسیبی نرساند. از سوی دیگر نیز از زبان اطرافیانم شنیده ام که جاری ام مدام مرا نفرین می‌کند که زندگی اش را نابود کرده ام. در این شرایط گاهی افکار احمقانه ای مانند فرار از خانه از ذهنم می‌گذرد اما … شایان ذکر است، با راهنمایی و صدور دستوری از سوی سرهنگ محمدی (رئیس کلانتری آبکوه) پرونده این زن جوان با دعوت از شوهر او در دایره مددکاری اجتماعی مورد بررسی‌های کارشناسی و روان شناسی قرار گرفت.