

ماهنامه

جوانبهای

اجتماع
فرهنگ
ورزش

• آبان ماه ۱۴۰۲ • شماره ۱۷ • سال پنجم

• ۸ صفحه • ۳۰۰۰ تومان

بی‌نظمی در شهر و گریز از قانون

...

• اعتیاد به رنج!!

...

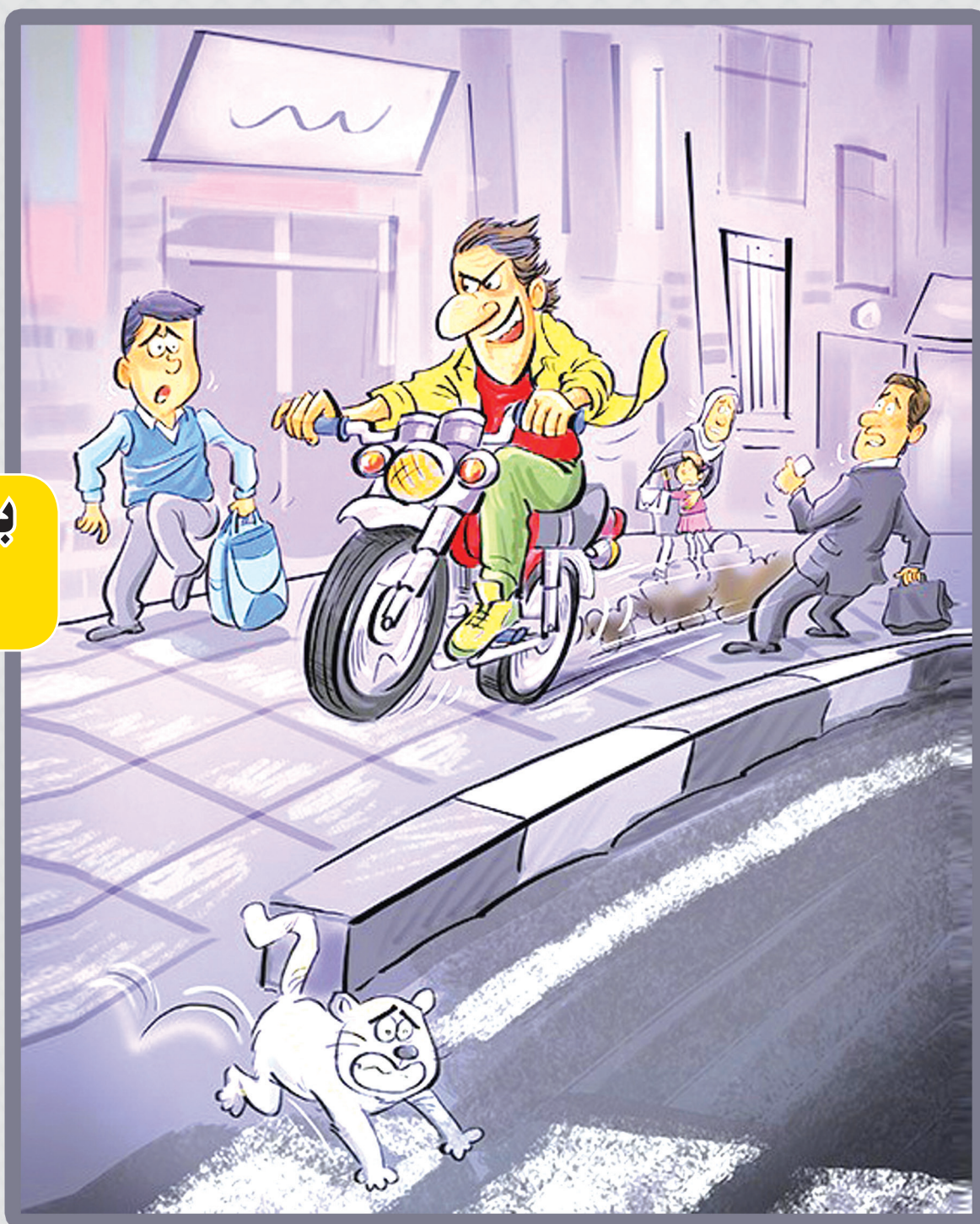
• چرا برخی در روز تولدشان
احساس خوبی ندارند؟

...

• به یک شهردار مطیع و
تمام وقت نیاز مندیم!

...

• لک لک بچه رسون



طلاق عاطفی بحران
خاموش خانواده



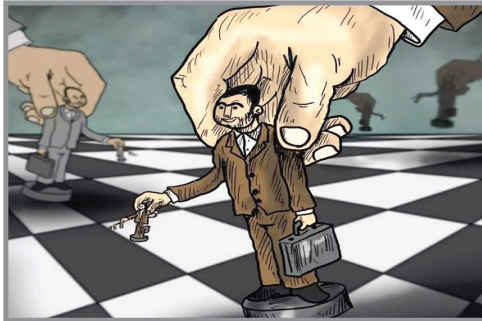
دخترانی که می‌خواهند
متفاوت باشند

به یک شهردار مطیع و تمام وقت نیازمندیم!

حتما خودتان خوب می‌دانید که تیم‌های باسابقه ورزشی اصلا دوست ندارند که سال‌های قهرمانی خود را به آسانی از دست بدهند. مگر امکان دارد که یک تیم بعد از سال‌های افتخار و اوج یکبار به رده‌های پایین‌تر سقوط کند؟ لذا «برخی» از اعضای محترم شورای شهر - البته منظورمان هر شورای شهری - در راستای خدمت‌رسانی به شهر و شهروندان فهیم و در راستای بالا نگه داشتن «پرچم شهرش» بر سر خط خبرها، دوان دوان از دیوار سفارت، بیخشید، دیوار عمارت شهرداری بالا می‌روند و پرچم اختلاف و حاشیه را بالا نگه می‌دارند. جا دارد به خاطر این اقدام شایسته و این‌که شورای اون شهر، در سال پایانی خدمت‌شان یهویی به یاد شهر افتاده و داد و فغان می‌کنند و با تعبیری همچون «دوره سیاه چهارساله» از آن یاد می‌کنند! از

تلاش‌شان تشکر شود. خصوصا از برخی آنان که همواره تلاش ویژه‌ای در این راستا داشته‌اند، و باز در سال آخر خدمت‌شان به یکباره مصاحبه‌های متعدد داشته، و حتی بین دو نیمه هم استراحت نکرده‌اند! دقت کنید این همه فشار، این همه سختی و عذاب فقط و فقط در راستای شفافیت روی خط بودن شهرشان بوده، و هیچ ربطی به انتخابات و بده بستان‌های پشت صحنه ندارد! خوب که فکر می‌کنم می‌بینم مجلس شورای اسلامی خودمان اگر امثال کوچک‌زاده و رسایی را نداشته باشد، به هیچ نمی‌ارزد. اصلا فلفل و نمک‌اش کم است. در شورای شهر هم وضع به همین منوال است. اگر فلائی و بهمانی نباشند یک چیز شورا کم است، و آن همانا نمک و مزه ماجراست. خصوصا که این عزیزان حنجره طلایی نقش بزرگی در توسعه شهر! و پخش و

تولید خبرهای دسته اول در دوره‌های مختلف! داشته‌اند. با این تفاوت که آن دو نماینده در مجلس طی چهارسال فریاد می‌زنند و با همه چی مخالفت می‌کنند! ولی در شورای شهر مدیریت زمان می‌شود و همه مشکلات به سال آخر موکول می‌گردد!! حالا که از عمر مدیریتی شهردار اون شهر، یکسال بیشتر نمانده و به زور و بلا هم گذشته، و حالا که هنوز هم برخی از این آقایان حتی با اجرای خیلی از توقعات‌شان! اراضی نشده‌اند، و تمایل به استیضاح شهردار دارند، بهتر است سرتان را درد نیاوریم و به پاس این خدمت‌رسانی برای زحمت‌کشانی که بوی خوش خدمت می‌دهند، یک تبلیغ مجانی بزنیم که، «به یک شهردار مطیع و تمام وقت نیازمندیم!» هر کس که دوست داشت این تبلیغ را در نشریه خود منتشر کند. حق کپی رایت برای همگان آزاد است.



دکتر احمد اکبری

نتایج پراز استرس!

نتایج کنکور همیشه می‌تواند منبعی از نگرانی و استرس باشد. به‌خصوص اگر انتظار نتایج بهتری داشته‌اید. مهم است بدانید که هر نتیجه‌ای که به دست آمده، به معنای پایان مسیر نیست و باید با آن به شیوه‌ای مثبت و سازنده برخورد کرد.

۱. پذیرش احساسات: ابتدا به فرزندتان اجازه دهید احساساتش را بیان کند. ممکن است ناراحت، ناامید یا حتی خشمگین باشد. این احساسات طبیعی هستند و باید به آن‌ها گوش دهید.

۲. تأکید بر تلاش: به فرزندتان یادآوری کنید که تلاش او ارزشمند بوده و نتیجه‌گیری تنها بخشی از فرایند یادگیری است. تلاش و پشتکار همیشه مهم‌تر از یک عدد هستند.

۳. بررسی گزینه‌ها: اگر نتیجه کنکور مطابق با انتظارات نبود، زمان مناسبی است تا گزینه‌های دیگر را بررسی کنید. آیا تحصیل در رشته دیگری می‌تواند مناسب‌تر باشد؟ آیا دوره‌های فنی و حرفه‌ای یا دانشگاه‌های دیگر گزینه‌های مناسبی هستند؟

۴. توجه به توانایی‌ها: هر فرد توانایی‌ها و استعداد‌های خاص خود را دارد. این نتیجه ممکن است فرصت مناسبی باشد تا به شناسایی نقاط قوت جدید بپردازید و بر آن‌ها تمرکز کنید.

۵. حمایت عاطفی: به فرزندتان نشان دهید که در هر شرایطی از او حمایت می‌کنید. این امر می‌تواند به او اعتماد به نفس بیشتری بدهد و او را تشویق کند تا به جلو حرکت کند.

۶. نگاه مثبت: به او کمک کنید که به آینده نگاه مثبت داشته باشد. هر چالشی می‌تواند فرصتی برای رشد و یادگیری باشد.



بی‌نظمی در شهر و گریز از قانون

شهر کاشمر پراز هیاهو، صداهایی بلند و گوش‌خراش و آواهایی که همیشه ذهن را پر از آشوب می‌کند، گویی صدای ویراژ موتورسیکلت‌ها پژواک‌هایی است که باید همیشه شنیده شود، صدایی که همه را کلافه، شهر را بی‌نظم و از طرفی فرار از قانون از سوی موتورسواران را با خود یدک می‌کشد.

«مانند قارچ از زمین سبز می‌شوند» واژه‌ای که برای موتورسیکلت‌ها در این شهر به کار برده می‌شود، زیرا هیچ ضابطه‌ای برای استفاده از آن نیست. بدون گواهینامه و کلاه ایمنی و در هر سنی باشی می‌توانی از این وسیله نقلیه استفاده کنی، عبور از چراغ قرمز، گذر از خیابان یک‌طرفه،

ویراژ در پیاده‌رو، حضور پرسرعت در بلوارها و هر نوع بی‌قانونی که در شهر مشاهده می‌شود، یک طرف آن به موتورسواران برمی‌گردد. دقیقا زمانی که غرق در افکار خود برای گذشتن از چراغ سبز خیابان‌های شلوغ کاشمر هستید به یکباره موتورسیکلتی با سرعت باد چنان از کنار عابران عبور کرده که چند ثانیه فرد را دچار شوک می‌کند.

استفاده نکردن از «بیمه‌نامه» و «گواهینامه رانندگی» و «کلاه ایمنی» سه موضوع بسیار حیاتی و قانونی که شاید بخشی از آن به جان خود موتورسواران بستگی دارد، براساس آنچه کارشناسان اعلام می‌کنند در این شهر تعداد آنهایی که از کلاه ایمنی

استفاده می‌کنند، بسیار اندک است. رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی به عنوان یکی از ضروریات زندگی همه مردم به ویژه موتورسواران، رانندگان خودرو و عابران پیاده است اما زمانی که این قوانین از سوی افراد مختلف نادیده گرفته شود به نوعی آشوب، شهر را فرا خواهد گرفت و زندگی برای همه سخت‌تر می‌شود، زیرا با افزایش آمار تصادفات، شادی از خانه‌ها پر خواهد کشید.

عدم استفاده موتورسواران از بیمه‌نامه و کلاه ایمنی، موضوعی نیست که به آنها مرتبط باشد بلکه به نوعی بالای جان عابران پیاده و حتی دارندگان خودرو است که باید برای رعایت حقوق شهروندی، همه به قانون

پایین تر با چالش‌های بیشتری روبرو شوند. با این حال، آموزش زبان دوم در این سن می‌تواند به تقویت مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی کودک کمک کند.

نکات کلیدی

زبان دوم را به‌طور طبیعی معرفی کنید: سعی کنید زبان دوم را از طریق بازی، کتاب، و مکالمات روزمره معرفی کنید.

محیط زبانی را غنی کنید: قرار دادن کودک در محیط‌های زبانی که در آن‌ها زبان دوم صحبت می‌شود، به یادگیری مؤثر کمک می‌کند.

صبر و انگیزه: یادگیری دو زبان نیاز به صبر و انگیزه دارد. با ایجاد یک محیط مثبت و تشویق کودک، می‌توانید به یادگیری موفق زبان دوم کمک کنید.

سنین ابتدایی (۰ تا ۳ سال):

در این دوره، کودکان قادرند به‌طور طبیعی و بدون تلاش خاصی زبان‌های مختلف را یاد بگیرند. محیط‌های زبانی غنی و تعاملات روزانه می‌تواند به یادگیری مؤثر زبان دوم کمک کند.

سنین پیش‌دبستانی (۳ تا ۶ سال):

کودکان در این سنین هم‌چنان می‌توانند زبان دوم را به‌طور مؤثر یاد بگیرند. توانایی‌های زبانی و شناختی در این دوره بسیار انعطاف‌پذیر است و آموزش زبان دوم در این سن می‌تواند به تقویت مهارت‌های زبانی و اجتماعی کودک کمک کند.

سنین مدرسه‌ای (۶ سال به بالا):

اگرچه یادگیری زبان دوم در این سنین نیز ممکن است، اما ممکن است کودکان در مقایسه با سنین

سن مناسب برای دو زبانه شدن کودکان



شروع یادگیری دو زبان در کودکان می‌تواند تأثیرات زیادی بر رشد زبانی و شناختی آنها داشته باشد. بهترین زمان برای معرفی یک زبان دوم به کودک به شرح زیر است:



نیوشا افتخاری

دوستی

چرا آینه را به دوست تشبیه می‌کنیم؟ زیرا اگر عیبی داشته باشیم آینه فقط به خودمان نشان می‌دهد، دوست خوب هم عیب ما را فقط به خودمان می‌گوید. آینه پشت سر ما عیب‌جویی نمی‌کند دوست خوب هم همین‌طور بلکه همانند آینه اگر عیبی داشتیم عیب ما را آرام و بی‌صدا می‌گوید و داد و فریاد نمی‌زند. آینه عیب ما را کوچک و بزرگ نمی‌بیند دوست خوب هم عیب ما را کوچک یا بزرگ نمی‌بیند. آینه خالصانه عیب ما را می‌گوید و پاداش نمی‌خواهد دوست هم همین‌طور.

دوست آنقدر ارزش دارد که به خاطرش می‌شود از اقیانوس‌ها گذشت، یک دوست واقعی هیچ‌وقت جلوی راه شما را نمی‌گیرد مگر این‌که در حال زمین خوردن باشید یک کل می‌تواند برای من یک باغ باشد و اما یک دوست می‌تواند دنیای من.

با دوست رفتن در تاریکی بهتر از تنها در نور است. دوست خوب قول بده همیشه بخندی مثل تمام لحظه‌هایی که با همیم از تصور خنده‌ی توست که حال دل من خوب است. تو باعث لبخند زدن من می‌شوی حتی زمانی که کیلو مترها با من فاصله داری. تو همیشه در قلبم خواهی ماند و هیچ چیز ما را جدا نخواهد کرد. نفس شروع زندگی است، عشق قسمتی از زندگی و اما دوست خوب قلب زندگی است.

رفیق خوبم باد باشی خاکتم، درخت باشی برگتم، چشمه باشی آبتم، هر جا که باشی به یادتم. من با مداد رنگی‌ها فقط می‌توانم نقاشی از دوستم بکشم. معرفت و مرامی که رفیق دارد هیچ‌کس ندارد. توی رفاقت عین پت و مت باشی، با این‌که دنیا را خراب می‌کنی ولی همو خراب نمی‌کنند. دوستی یعنی توی سختی‌ها و شادی‌ها کنار هم بودن. به چیزایی رو نباید از دست داد مثل دوست واقعی.



دست کم ۳۰۰ تا سکه می‌کشید روی مهریه. فنجان را برداشتم و یک نظر نگاه کردم. با این نظر جمعا می‌شد ۳۷۴۸ نظر. (۲۴ فریم در ثانیه حساب کردم برایتان) هنوز جای در دستم خنک نشده بود که عمه‌جان عروس، سوالی جگر و ضخیم داد دستم. با نیش باز پرسید: «خب... خوب... دیگه تعریف کنید. خونه، ماشین؛ چیا دارید آقا پسر؟» وقتی دیدم او این‌قدر بی‌رحمانه می‌رود سراغ نقاط ضعف یک پسر نسبتا جوان بی‌پناه و ساده، با خودم فکر کردم عمه یک نسبت نیست، یک فرهنگ است. مادر عروس گفت: «خونه و ماشین خوشبختی نمی‌آره. جوون باید جوهر داشته باشه که ماشالا این آقا زاده ظاهرا کارتر بچش پُره پره و برادر دختر هم دست بلند کرد و گفت: «ببخشید منم یه سوال دارم. روحیات و خلقیاتتون چطوره؟ آرومید؟ هیچانی هستید؟ این رو هم بگید.»

این نامرد هم باز عدل رفت سراغ نقطه ضعف من. گفتم: «راستش خیلی آروم نیستم. معمولا استرس دارم و با خودم حرف می‌زنم... راستی راستی! شب ادرازی هم دارم. پدر عروس گفت: «آخ... طفلکی. این روزگار همه رو این‌جوری کرده. غصه نخور مشکلات حل میشه.» دیدم مفری باقی نمونه. عصبی و کلافه چزیدم: «معذرت می‌خوام آقا! شما رئیس کمیته ازدواج آسان نیستید احیانا؟» لبخندی زد و گفت: «هه پسر. منم بنده رئیس اداره کل امور عملیاتی بالا بردن آمار طلاق زودرس کشور هستم!»

خب راستش این‌که دقیقا از چه راهی معیشت می‌کنم چیزی است که من برای خودم هم به سختی می‌توانم توضیح دهم چه برسد برای پدر قضیه.

خلاصه از خرده‌ریزها و غیرمنقول‌هایش فاکتور گرفتم و گفتم: «با اجازتون نویسنده هستم». پدر و مادر عروس به هم نگاه پرسش‌آمیزی کردند. مادرم سیستم واکنش سرعش را روشن کرد و گفت: «البته جوونا به انگیزه نیاز دارن. ایشالا اگه طوق بندگی بیفته گردنش، قول میدم بره سر کار». کلا مادر من نذر دارد در تجمعات بیش از دو نفر، شلنگ را بگیرد سمت من. تا حالا پیش آمده که نمازش قضا شود ولی این یک کار را همیشه در وقت فضیلت به جا می‌آورد. پدر دختر گفت: «بله... انشاءالله اگر قرار شد فامیل بشیم، زیر پر و بالش رو می‌گیریم.»

پدر جان که مرد متین و دنیادیده‌ای به نظر می‌رسید ادامه داد: «لااقل میشه مطمئن بود تحصیلکرده هستی. خب کجا درس خوندی؟» راستش من معمولا در حیاط یا راهروی مدرسه آن هم قبل امتحان درس می‌خواندم ولی بعید بود این جواب پدرجان را قانع کند. داشتم بین اسم شش، هفت دبیرستانی که عوض کرده بودم سرچ می‌کردم که خدا را شکر دختر خانم با سینی چای برای رهایی موقت و اسارت بلندمدت بنده از راه رسید. به چشم خواستگاری دختر برانده و خوش‌قد و بالایی بود که این هم برای من نکته منفی به حساب می‌آمد. فقط همین سه پارامتر که برشمردم



ازدواج خیلی خیلی آسان!

نر نبودند) می‌چرخیدم تا این‌که سرانجام یکی از دخترهای زرنگ و هدفمند موفق شد از خامی من استفاده کرده و به‌عنوان خواستگار به خانواده‌اش معرفی‌ام کند. (هر کسی که من را می‌شناسد و الان دارد شیشکی می‌کشد را اول به خدا و دوم به کلید اسرار واگذار می‌کنم. به‌خصوص آن دسته از عزیزانی که این مدت از شان پول دستی گرفته‌ام)

شب جمعه‌ای بود که توی رودریاستی و جوگیری با گل و شیرینی رفتیم منزل دوشیزه محترمه مکرمه برای خواستگاری. هنوز با جو زمین آشنا نشده بودیم که پدر از امتیاز میزبانی استفاده کرد و نه گذاشت و نه برداشت و یکهو رفت سراغ نقطه ضعف من. آخر آدم قبل از صحبت درباره آب و هوا و ترافیک و ژنو و داعش و پالم، یک‌راست می‌رود سراغ شغل؟ بله دیگر... شغلم را پرسید.

بره‌ای چون من در این اجتماع گرگ (که همه گرگ‌هایش هم نر نبودند) می‌چرخیدم تا این‌که سرانجام یکی از دخترهای زرنگ و هدفمند موفق شد از خامی من استفاده کرده و به‌عنوان خواستگار به خانواده‌اش معرفی‌ام کند. کلا از عشق و علاقه خاطره خوشی ندارم. درواقع از جنس - خیلی ببخشید، خیلی معذرت می‌خواهم - مخالف، ذهنیت خوبی برایم نمانده. یعنی من به هر دختری گفتم: «خانم ببخشید ساعت خدمتون هست؟» یا نگاهی به سر تا پای من افکنده و خودی بر زمین انداخته و رفته یا دقایقی نگذشته که چشم باز کردم و دیدم همون می‌گوید: «هامان! ایشون همون آقا پسر هستن که ۳ دقیقه پیش با sms درباره‌ش بهت توضیح دادم. می‌خواست شما رو ببینه!» خلاصه بره‌ای چون من در این اجتماع گرگ (که همه گرگ‌هایش هم

علامت بلوغ عاطفی



الهام نظام آبادی

واقع می‌فهمید هممون با آزمون و خطا زندگی می‌کنیم. عیبی هم نداره.

۵- والدین تون رو می‌بخشید: اونا هم درگیر ترس و اضطراب‌های خودشون.

۶- می‌فهمید یه مسئله مهم رو پیش نکشید مگر خودتون و طرف مقابل استراحت کرده باشید مست نباشید غذاخورده باشید و استرس یا عجله نداشته باشید.

۷- قهر نمی‌کنید: یادتون نمیره که یه روز می‌میرید. حرف می‌زنید و می‌بخشید.

۸- دست از کمال‌گرایی بر می‌دارید: هیچ چیزی بی‌نقص نیست. از به‌اندازه کافی خوب بودن قدردانی می‌کنید.

۹- یاد می‌گیرید بدبین بودن درباره نتایج امور یه فضیلته.

۱۰- می‌فهمید نقاط ضعف آدم‌ها با نقاط

قوت‌شون گره‌خورده: مثلاً دیگه از کسی که شلخته‌ست ناراحت نمی‌شید چون می‌دونین به جاش شاید خلاقه. ۱۱- به آسونی عاشق نمی‌شید: همه هر چقدر از دور برازند و دلپذیر باشند از نزدیک مشکلات خودشون رو دارن. پس وفادار می‌مونید.

۱۲- می‌فهمید زندگی با شما آسون نیست.

۱۳- یاد می‌گیرید خودتون رو به خاطر خطاها و حماقت‌هاتون ببخشید: بیشتر با خودتون رفاقت می‌کنید. همه ما بنوعی احمقیم.

۱۴- یاد می‌گیرید با کله‌شقی‌های بچگانه‌تون که هرگز هم از بین نمیرن به صلح برسید: تلاش نمی‌کنید که همیشه بزرگ‌سال باشید. همه ما بچه‌ایم.

۱۵- برای شادی درازمدت به پروژه‌های بلندمدت دل نمی‌بندید: اگه دمی بی‌دردسر سپری بشه هم خوشحال‌تون میکنه

۱۶- دیگه برات مهم نیست بقیه راجع بهت چی فکر میکنن.

۱۷- بازخورد دیگران رو راحت‌تر می‌پذیرید: در برابر انتقادها زره نمی‌پوشید.

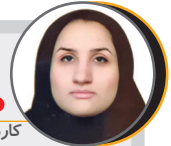
۱۸- می‌فهمی باید دیدت رو نسبت به دردهات وسیع کنی. بیشتر به طبیعت

و آسمون شب و کهکشان‌های دور توجه می‌کنی.

۱۹- می‌فهمید گذشته‌ای که داشتید در پاسخ دادن شما به‌واقع تأثیر داشته: می‌پذیرید به دلیل وقایع کودکی مستعد خطا و افراط هستید. با شک به اولین برداشت و احساس‌تون نگاه می‌کنید.

۲۰- دوست بهتری می‌شید چون می‌دانید دوستی بیشتر یعنی به‌اشتراک گذاشتن آسیب‌پذیری‌ها.





سمیه سلیمانی
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

مهارت‌های زندگی (مقابله با استرس)

دروید بر فرزندان و آینده‌سازان دیار ترشیز تاکنون با ۵ آیتم از سوی مهارت‌های زندگی آشنا شدیم. در ششمین بخش از مهارت‌های ۱۰ گانه به موضوع استرس و راه‌های مقابله با آن خواهیم پرداخت.

● **استرس:** واکنش طبیعی بدن به فشارها و چالش‌های زندگی است. این وضعیت می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی مانند کار، روابط اجتماعی، مشکلات مالی یا حتی تغییرات مثبت در زندگی باشد. استرس می‌تواند به شکل جسمانی (مانند تپش قلب یا تنش عضلانی) و روانی (مانند اضطراب و افسردگی) بروز کند که اگر به مدت طولانی ادامه یابد ممکن است به سلامت فرد آسیب بزند.

انواع سبک‌های مقابله برای مدیریت استرس

۱- **سبک مسأله‌مدار:** این سبک شامل تلاش‌هایی برای تغییر یا حذف منبع استرس است. افراد در این سبک مقابله، به دنبال راه‌حل‌های عملی برای حل مشکلات می‌گردند همچون برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و انجام اقدامات عملی برای حل مشکل.

۲- **سبک هیجانی‌مدار:** این سبک بر مدیریت و کاهش احساسات منفی ناشی از استرس تمرکز دارد به‌خصوص زمانی که مشکل به‌خودی‌خود قابل تغییر نیست.

۳- **سبک اجتنابی:** به معنای اجتناب از مواجهه با منبع استرس است که می‌تواند به‌صورت جسمی یا روانی باشد. افراد با حواس‌پرتی، به تعویق انداختن کارها یا فرار از موقعیت‌های استرس‌زا به این شیوه مقابله می‌کنند.

۴- **سبک اجتماعی:** شامل جستجو و دریافت حمایت اجتماعی برای مقابله با استرس است که می‌تواند به‌صورت عاطفی، عملی یا مشورتی باشد. مانند صحبت کردن با دوستان، خانواده یا مشاوران و ...

۵- **سبک معنوی:** شامل استفاده از باورهای مذهبی یا معنوی برای مقابله با استرس و مشکلات است. این سبک می‌تواند به افراد کمک کند تا احساسات خود را به نحوی مثبت تنظیم کنند همچون دعا کردن و شرکت در مراسم مذهبی و ...

۶- **سبک شناختی:** شامل تغییر در طرز فکر یا نگرش نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا است. افراد سعی می‌کنند با تغییر دادن شیوه‌های تفکر از شدت استرس بکاهند. مانند تمرکز بر جنبه‌های مثبت یک موقعیت، بازنگری در افکار منفی و ...

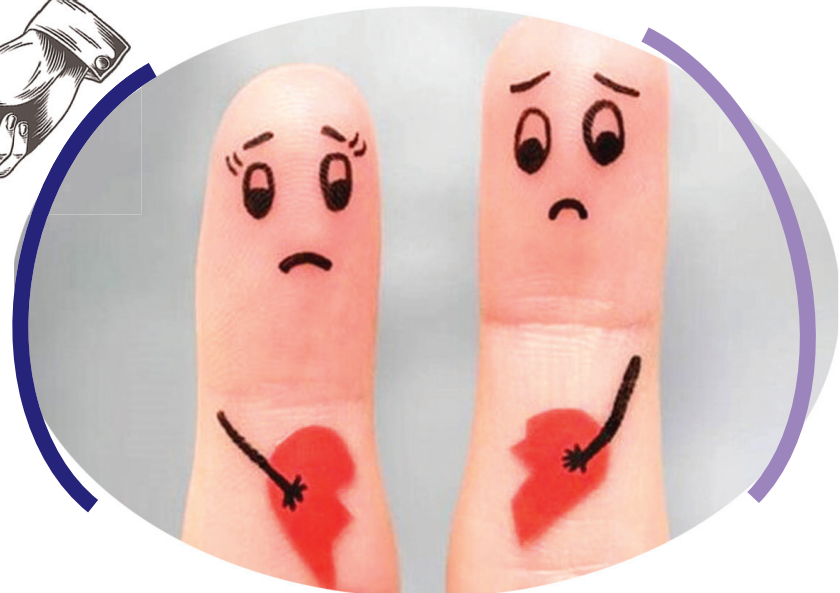
۷- **سبک رفتاری:** این سبک بر انجام فعالیت‌های مشخص برای کاهش استرس و حل مشکلات متمرکز است. افراد از رفتارها و فعالیت‌های خاصی برای مقابله با استرس استفاده می‌کنند مانند ورزش کردن، پیاده‌روی و ...

۸- **سبک دفاعی:** روشی که افراد برای محافظت خود در برابر احساسات ناخوشایند به کار می‌گیرند که موثقت و در طولانی‌مدت مشکلات بیشتر ایجاد می‌کند. همچون افکار و سرکوب احساسات و ...

۹- **سبک انعطاف‌پذیر:** افراد توانایی دارند بهترین روش را برای مقابله با هر موقعیت خاص انتخاب کنند.

قاعده‌های بازی زندگی:

همه چیز بیاورم، همه چیز بخوانم، در همه چیز کنده‌کاو کنم.



★ **امروزه مشکلات و مسائل زندگی زناشویی بر هیچ‌کس پوشیده نیست و همه زوجین به‌نوعی درگیر آن هستند، چرا که جلوگیری چالش‌های ازدواج و تشکیل خانواده امری اجتناب‌ناپذیر بوده و جزء لاینفک زندگی محسوب می‌شود. احتمالاً بسیاری از ما اصطلاح «طلاق عاطفی» را شنیده‌ایم و شاید در برخی موارد به‌سادگی از کنار آن گذشته و آن را به اندازه طلاق رسمی و قانونی جدی نگرفته‌ایم و از تبعات آن بی‌خبریم.**

طلاق عاطفی یا «طلاق خاموش» نوعی جدایی است که در آن زن و شوهر اگرچه زیر یک سقف زندگی می‌کنند، اما هیچ مهر و محبت و عاطفه‌ای بین آن‌ها حاکم نیست؛ توجهی به هم ندارند و بود و نبودشان برای هم فرقی نمی‌کند. این نوع طلاق، یک ناهنجاری در نظام خانواده است که اگرچه به جدایی زوجین منجر نمی‌شود، اما زندگی آن‌ها به زناشویی پوچ تبدیل شده و فاقد عشق و مصاحبت و دوستی می‌گردد. اما آیا طلاق عاطفی به یک‌باره و به‌سادگی اتفاق می‌افتد؟ موضوعی بود که در این مطلب به آن پرداخته شد.



جواد افشاری

دکتر محمدرضا ابراهیمی روانشناس، روان‌درمانگر و روانکاو در پاسخ به این سؤال که در «طلاق عاطفی» بین زن و شوهرها چه اتفاقی می‌افتد، افزود: طلاق عاطفی یک طلاق نیمه‌تمام است در صورتی که در نوع دیگر طلاق دو فرد به‌طور قانونی و با رفتن به دادگاه از یکدیگر جدا می‌شوند.

وی با بیان این‌که طلاق عاطفی نوعی طلاق ناقص است، بیان کرد: گرچه در این نوع طلاق دو فرد در کنار یکدیگر هستند اما انگار با هم نیستند، این حضور به دو بخش فیزیکی و روانی تقسیم می‌شود. گرچه از جنبه فیزیکی دو فرد کنار هم یا حتی جدا از هم زندگی می‌کنند

و گاهی به جلو که همان طلاق عاطفی است بر نمی‌دارند.

این روان‌درمانگر با بیان این‌که طلاق عاطفی یک جریان گذار ابتر و ناقص است، گفت: دو فرد به مرحله‌ای رسیدند که نه می‌توانند با هم باشند و نه این‌که از هم جدا شوند؛ در این مواقع دو فرد در موقعیتی از بالاتکلیفی برای ماه‌ها، سال‌ها و حتی تمام عمر قرار می‌گیرند.

وی اذعان کرد: در طلاق عاطفی نوعی تعارض برای ماندن و نماندن وجود دارد و هر دو این وضعیت را در فرد می‌بینیم، در طلاق عاطفی دو فرد به لحاظ ذهنی و روانی به مرحله‌ای می‌رسند که تعارضات انباشته شده کهنه و قدیمی خود را نمی‌توانند رفع و صلح کنند، برای همین در مرحله‌ای از ایستایی روان‌شناسی و عاطفی باقی می‌مانند و این مسئله می‌تواند برای سال‌ها ادامه یابد.

این روانشناس، روان‌درمانگر و روانکاو این نوع ایستایی را بسیار خطرناک دانست و افزود: این ایستایی و رکود به همه اعضای خانواده صدمه می‌زند.

وی با اشاره به این‌که طلاق عاطفی به سه چهره می‌تواند خود را در یک زندگی نشان دهد، اذعان کرد: در این مواقع یک فرد پیشگام طلاق عاطفی و یک فرد مخالف داریم که می‌تواند هر کدام و یا هر دو پیشگام باشند.

ابراهیمی با بیان این‌که این سه چهره به درجات عاطفی انفکاک احساسی و هیجانی یک یا هر دو فرد نسبت به یک یا هر دو است، اذعان کرد: این انفکاک می‌تواند دلایل گوناگونی داشته باشند که اختلافات کهنه و قدیمی، مسائل تنش‌زایی که بین دو فرد در طول زندگی اتفاق افتاده، احساس اشتباه نسبت به انتخاب، درگیری‌های درون خانوادگی و ... از آن جمله است.

وی با اشاره به این‌که دلایل طلاق عاطفی بسیار متنوع و گوناگون است، خاطر نشان کرد: مشخصه بعدی طلاق عاطفی این‌که زن و شوهر و یا یکی از آن‌ها در یک مرحله ایستادند

واقع نوعی مصلحت‌سنجی می‌کنند.

وی با اشاره به ویژگی‌های فرد پیشگام طلاق عاطفی گفت: آن‌که طلاق می‌خواهد و درگیر یک رابطه عاطفی آسیب‌دیده یا ایستایی هیجانی در رابطه با همسر خود می‌شود در اصل یک ویژگی خاصی دارد که می‌توانیم آن‌ها را در پیشگامی طلاق عاطفی نام ببریم.

این روانشناس افزود: فرد پیشگام معمولاً سعی می‌کند برای این‌که کمتر با فرد مقابل روبرو شود وقت کمی را در خانه سپری کند، خودش را درگیر کارهای دیگر و شغل‌های دوم و سوم می‌کند، صبح زود بیرون و شب آخر وقت بر می‌گردد و به هر قیمت از ماندن در خانواده و کنار همسر اجتناب می‌کند.

وی افزود: همچنین میزان رویارویی و مواجه با طرف مقابل را به حداقل می‌رساند، چون مایل به دیدن او نیست و از او تنفر دارد و نسبت به او احساس خوبی ندارد و با بودن در کنار او حالتی از ناشادی، اضطراب و دلهره و نگرانی برایش ایجاد می‌کند برای همین به شکل خودآگاه و ناخودآگاه سعی می‌کند فاصله خود را با طرف مقابل حفظ کند.

ابراهیمی با بیان این‌که این افراد خود را درگیر دوستان و سفرهای متعدد می‌کنند و شب بیرون از خانه می‌مانند و درگیر روابط نامتعارف می‌شوند، تصریح کرد: زن‌ها هم از مسئولیت‌مدارانه و همسرانه خود اجتناب نموده و خود را درگیر رفتن به کلاس‌های مختلف و درس می‌کنند.

وی با اعلان این‌که البته در موقعیت‌های عادی که دو نفر عاشق هم هستند می‌توانند با رفتن به کلاس‌های مختلف

همدیگر را هم دوست داشته و قصدی برای طلاق عاطفی نداشته باشند، گفت: برخی رفتارها هرچند ساده اما می‌تواند خطرناک باشند، بعضاً وقت‌گذرانی با دیگران را از صحبت با همسر خود ترجیح می‌دهد.

این روانکاو اذعان کرد: ویژگی دیگر تنهایی‌گزینی در درون خانه است، به شکلی هستند که انگار تنهاپند و به مسئولیت‌هایی که در درون خانواده دارند بی‌توجهی کرده و اهمیتی نمی‌دهند و با سایر کارها خود را مشغول می‌کنند. وی گفت: گرچه کسی که مخالف طلاق عاطفی است تلاش می‌کند به همسر نزدیک شود اما چون با رفتارهای مقاومت‌جویانه برخورد می‌کند او هم به‌تدریج فاصله خود را حفظ می‌کند.

بی‌توجهی به مسئولیت‌های زندگی یکی دیگر از مشکلاتی است که در افراد پیشگام دیده می‌شود. فرزندپروری مختل می‌شود و سرنوشت برای‌شان مهم نیست و با بودن در کنار او حالتی از ناشادی، اضطراب و دلهره و نگرانی برایش ایجاد می‌کند برای همین به شکل خودآگاه و ناخودآگاه سعی می‌کند فاصله خود را با طرف مقابل حفظ کند.

ابراهیمی با بیان این‌که اشغال ذهنی فرد به زندگی بعد از آینده طلاق موجب می‌شود که رفتن به سراغ وکیل و مشاوره و ... سال‌ها طول بکشد، افزود: گرچه برخی افراد سال‌ها به این مسائل فکر می‌کنند اما چون شرایط برای جدایی مهیا نیست و نتیجه آن می‌شود که فرد درگیر روند عادت گشته و مدام دعوا و برخوردهای نامناسب داشته باشد و از سویی هیچ اقدامی برای جدایی انجام ندهد

وی با اشاره به این‌که شایع‌ترین علامت در درون خانواده سردی، روابط عاطفی و احساسی است، اظهار کرد: طلاق عاطفی خطر،

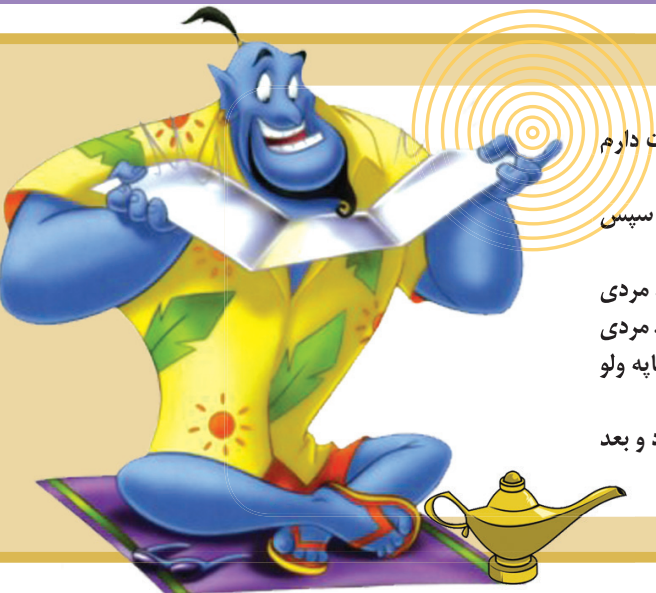
طلاق عاطفی؛ بحران خاموش خانواده

آسیب و ضررش از طلاق قانونی بسیار بیشتر است، آن‌ها افرادی هستند که مثل خوره یکدیگر را می‌خورند و هر دو از هویت انسانی تهی، خشمگین و بیمار می‌شوند.

طلاق عاطفی یک مرحله هشداردهنده از وقوع طلاق واقعی است، بسیاری از زوج‌هایی که تصمیم به طلاق می‌گیرند، قبل از این مرحله ابتدا دوره طلاق عاطفی را می‌گذرانند. این مرحله هم می‌تواند یک فرصت باشد که دوباره زندگی خود را از نو بسازد و هم می‌تواند یک‌قدم برای جدایی همیشگی باشد، در هر صورت این با شماست که چطور به این مرحله نگاه کنید. طلاق عاطفی غالباً مقدم بر طلاق قانونی است، این مکانیسم روان‌شناختی است که بعضی از همسران احساس می‌کنند رابطه به تهدیدی برای رفاه آن‌ها تبدیل شده است.

طلاق عاطفی در پی ازدواج غلط و ناآگاهانه و سپس روابط نادرست همسران و ناآگاهی و نداشتن مهارت لازم در تعامل با یکدیگر پس از ازدواج رخ می‌دهد، معمولاً به دلایلی چون فشار افکار عمومی و پایبندی به اصول اخلاقی و سنت‌ها، نداشتن پشتوانه مالی و حمایت معنوی بعد از طلاق و یا به خاطر فداکاری برای فرزندان و نگرانی از آینده آن‌ها، طلاق رسمی صورت نمی‌گیرد. با توجه به این‌که طلاق عاطفی اثرات نامطلوبی بر کارآمدی و سلامت زندگی فردی و اجتماعی افراد خانواده دارد برای پیشگیری و درمان آن نخست باید علت‌ها شناخته شوند و در کنار آن مشاوره و آموزش مهارت‌های زندگی و کاهش توقعات در برنامه‌های آموزشی قرار گیرد.

از همه مهم‌تر این‌که باید مشاوره پیش از ازدواج را جدی تلقی کنیم و به کارهای مقطعی بسنده نشود و اصولی برنامه‌ریزی کنیم.



دست بردارند و بشود کاری کرد. درسته که من در کارم مهارت دارم ولی دیگه نه این قدرها!

یک‌چیز دیگر بخواه. این محال است... زن مقداری فکر کرد و سپس گفت: من هرگز نتوانستم مرد ایده‌آلم را ملاقات کنم.

مردی که عاشق باشد و دلسوزانه برخورد کند و با ملاحظه باشه. مردی که بتواند غذا درست کند و در کارهای خانه مشارکت داشته باشه. مردی که به من خیانت نکند و معشوق خوبی باشه و همه‌اش روی کاناپه ولو نشود و فوتیال نگاه نکند.

ساده‌تر بگم، یک شریک زندگی ایده‌آل... غول مقداری فکر کرد و بعد گفت: اون نقشه لعنتی رو بده دوباره به نگاهی بهش بنذارم!!



لک‌لک بچه‌رسون

زری همیشه بهم می‌گفت: تو پدر خوبی میشی. زری دختر همسایمون بود تو همه خالهای‌ها من شوهر زری بودم و رضا و سارا هم‌بچه‌هامون.

همیشه کلی خوراکی از خونه کش می‌رفتم و می‌آوردم واسه خالهای‌، ناسلمتی مرد خونه بودم، زشت بود دست‌خالی بیام، یادمه یه بار پفک و یخکم و آجیل توخونه نداشتیم، منم قابلمه‌نهارمون روبردم واسه زن و بچهام...

وقتی رفتم تو حیاط، زری داشت به بچه‌ها می‌گفت: سروصدا نکنید الان باباتون میاد... وقتی زری می‌گفت باباتون جو گیر می‌شدم. واسه همین برگشتم توخونه و از یخچال دوغ برداشتم. آبگوشت بدون دوغ مزه نداشت. نهار رو خورده بودیم که مامانم سر رسید. دید جاتره بچه هم هست، ولی آبگوشت نیست که نیست یه دمیایی خوردم و دو تا لکد. گوشه‌م یه نیمچه پیچی خوردم...

بابام که اومد خونه وقتی شاهکارم رو با پیازداغ اضافی از مامانم شنید، خندید و بهم گفت تو پدر خوبی میشی منم ذوق‌مرگ شدم. اون وقتاً مثل الان نبود که بچه‌ها از آدم‌بزرگ‌ها بیشتر بدجنن. اون وقتاً لک‌لکه‌ها بچه‌ها رو می‌آوردن ولی یواشکی می‌آوردن که کسی اونارو نبینه و بگه اینو بده اینو نده. سوا کردنی نبود ولی من همیشه خوشحال بودم که لک‌لک بچه‌رسون منو اینجا گذاشته.

یه روز قهوه‌دم بابام خونه خرید و داریم از اون محل میریم. وقتی به زری گفتم کلی گریه کرد. درد گریه‌اش بیشتر از همه کتک‌هایی بود که خورده بودم. منم جوگیر، زدم زیر گریه. مرد که گریه نمی‌کنه دروغ آدم‌بزرگ‌هاست. تو خالهای‌ ما مرد هم گریه می‌کرد! روز آخر هرچی پول از بقیه‌ی خرید ماست و نون و پیاز جمع کرده بودم رو برداشتم و رفتم واسه زری و رضا و سارا یادگاری گرفتم. واسه زری یه عروسک گرفتم، گفتم استمش رو چی بذارم؟ گفتم دریا.

وقتی یادگاری رضا و یارا رو دادم به زری تا به دست‌شون برسونه واسه آخرین بار بهم گفت تو پدر خوبی میشی... گذشت و دیگه هیچ‌وقت زری رو ندیدم، تا امشب تو جشن تولد یه رفیقی، خودش بود همون چهره فقط کدکشیده بود. رفیقم رو کنار کشیدم و گفتم این کیه؟ گفت زری خانم رو میگی؟ وقتی همون داریم میاد کارامون انجام می‌ده. آخه شوهرش از داربست افتاده و نمی‌تونه کار کنه. گفتم بچه هم داره؟ گفت توکه فضول نبودی، آره یه دختر داره دریا! زدم از خونه بیرون با دو جمله که مدام تو ذهنم تکرار میشه.

دریا خانوم، لک‌لک بچه‌رسون دست خوب کسی سپردنت! زری زری زری... نمی‌دونم من پدر خوبی می‌شم یا نه؟ ولی می‌دونم تو مادر خوبی شدی.

دخترانی که می خواهند متفاوت باشند



● غلامحسین دهبان



پدر، مادر و مسئولین و تغذیه خوب در پیروزی مان تأثیرگذار خواهد بود، گفت: خانواده های ما به تنهایی از پس هزینه ها بر نمی آیند و

انتظار داریم آموزش و پرورش بیشتر به دانش آموزان مدال آور ورزشکار اهمیت دهد، گفت: چون کفش های ورزشی برای حضور در مسابقات کفش و لباس مناسب نداریم.

مسئولین به رتبه های بالاتر ورزش و زنده برداری برسند.

مربی و نائب رئیس هیئت وزنه برداری کاشمر با اشاره به این که این دو ورزشکار جزو خوش فن ها در این دوره از مسابقات انتخاب شدند که امیدوارم بتوانند برای اردوهای تیم ملی دعوت شوند، گفت: ورزش بانوان در همه رشته ها مشکلاتی دارد.

وی افزود: کسانی که در رشته وزن برداری فعالیت می کنند گرچه استعداد دارند، ولی به لحاظ درآمدی از قشر متوسط جامعه هستند، متأسفانه به دلیل هزینه های بالای این رشته و حتی رشته های دیگر کمتر شاهد حضور بانوان در عرصه های ورزشی و بین المللی هستیم.

قوام پور ابراز امیدواری کرد؛ با تلاش خانم ها و تغییر نگاه مسئولین به ورزش بانوان و با حمایت های مالی و برگزاری مسابقات بیشتر زمینه حضور این قشر جامعه را در عرصه های ورزشی بیشتر شاهد باشیم.

بدون شک پیشرفت یک ورزشکار بستگی به حمایت همه جانبه مسئولان دارد که متأسفانه بانوان این شهر در تمامی رشته ها این حمایت را همراه خود ندارند چه برسد به این که انتظار یک سالن اختصاصی برای آنها باشد. بد نیست مسئولان بدانند اکنون که این گزارش را می خوانند دختران کم سن و سالی از این شهر هستند که به دلیل استعداد و توانایی شان در مسابقات کشوری حضور دارند و مدال های بسیاری را برای این شهر به ارمغان آورده اند!



نیاز به همراهی و کمک داریم.

این ورزشکار که قدردان مدیر و معلمان مدرسه اش است، افزود: همه فکر می کنند با این سن کم باید وزنه های سنگین بلند کنیم، در صورتی که مربی ها اجازه این کار را به ما نمی دهند و فقط باید در فن اجرا و آمادگی جسمانی کار کنیم، برای همین در این ورزش آسیب نمی بینیم. نداشته باشند.

این ورزشکار با بیان این که بانوان وزنه بردار اکنون در سالن تخته فعالیت دارند، گفت: با برنامه ریزی هایی که برای برگزاری مسابقات وزنه برداری بانوان در استان و کشور انجام شده، می توان ورزش وزنه برداری بانوان را رونق بهتری داد تا بتوانیم در مسابقات بین المللی شرکت پررنگ تری داشته باشیم.

قوام پور خاطر نشان کرد: گرچه ورزش وزنه برداری از سال ۱۳۹۰ در کشور پررنگ تر شد، ولی وزنه برداری در کاشمر پیشینه ۵۰ ساله دارد و مدعی در استان و کشور بوده است. وی گفت: با شرکت این نونهالان در مسابقات و کسب مقام اول کشوری، نور امید در گروه بانوان وزنه بردار شهرستان بیشتر شده است و امیدواریم سارینا و زینب دو دانش آموز مستعد این ورزش که از آمادگی جسمانی و استعداد خوبی برخوردار هستند، بتوانند با حمایت

این ورزشکار که قدردان مدیر و معلمان مدرسه اش است، افزود: همه فکر می کنند با این سن کم باید وزنه های سنگین بلند کنیم، در صورتی که مربی ها اجازه این کار را به ما نمی دهند و فقط باید در فن اجرا و آمادگی جسمانی کار کنیم، برای همین در این ورزش آسیب نمی بینیم.

ورزش بانوان در همه رشته ها مشکلاتی دارد

مربی و نائب رئیس هیئت وزنه برداری کاشمر در ادامه گفت: دو سال قبل با اعضای هیئت وزنه برداری استعدادیایی مدارس را شروع کردیم و وقتی فدراسیون طرح استعدادیابی را در سال ۱۴۰۱ اعلام نمود، کاشمر به عنوان اولین شهر در کشور توانست این کار را انجام دهد.

«زهرا قوام پور» با بیان این که در آن سال از بین ورودی های بسیاری که داشتیم ۴۲ نفر انتخاب شدند، تصریح کرد: همه فکر می کنند ورزش وزنه برداری خیلی سخت و آسیب دیدگی آن بسیار است، در صورتی که در این ورزش کمترین ضرب خوردگی را شاهد هستیم.

وی با اشاره به این که اکنون در شهرستان فقط ۸ نفر از بانوان مشغول وزنه برداری هستند، گفت: محدودیت هایی که در کشور برای ورزش قهرمانی خانم ها وجود دارد،

ورزش کاراته و وزنه برداری را باهم انجام می دهیم

سارینا دیگر دختر وزنه بردار این شهر است که از ۵ ماه قبل به ورزش وزنه برداری روی آورده است. او که اکنون در کلاس پنجم ابتدایی تحصیل می کند همزمان در کنار وزنه برداری، ورزش کاراته را هم انجام می دهد.

«سارینا نوری» در خصوص آشنا شدنش با این ورزش گفت: گروه نونهالان باشگاه های بانوان شهرستان برای استعدادیابی به هیئت وزنه برداری دعوت شدند، ما هم از دو تیم کاراته و تکواندو خانم آردامهر و اسدی در این استعدادیابی و در بین حدود ۵۰ نفر شرکت کردیم، پس از آزمون هایی که خانم قوام پور مربی تیم وزنه برداری بانوان شهرستان از ما گرفتند، در پایان با تلاش ها و آمادگی جسمانی که داشتیم به عنوان یکی از ۴ نفر تیم وزنه برداری نونهالان شهرستان در مسابقات استانی شرکت کردیم.

وی با بیان این که داشتن استعداد برای وزنه برداری یکی از ملاحظات انتخاب مربی بود، گفت: برای حضور در مسابقات نونهالان استانی و کشوری باید ۱۰ تا ۱۲ سال داشته باشیم و از سن ۱۳ سالگی به بعد وزنه برداری حرفه ای شروع می شود.

نوری با اشاره به این که برای این که من و دوستانم بتوانیم در این ورزش پیشرفت کنیم، مربی مان تمام دوره ها را بدون دریافت هزینه ای برگزار می کند؛ اذعان کرد: امیدوارم در ادامه فعالیت وزنه برداری بتوانم از هزینه های این ورزش بر پیام، گرچه خانواده حمایت می کنند ولی نیاز به حمایت مسئولین هم داریم.

وی افزود: امید در من و زینب زیاد است و خانم مربی مثل یک مادر ما را به مسابقات می برد و می آورد و اکنون همچنان حمایت مان می کند، امیدواریم بتوانیم با ورود به تیم ملی و شرکت در مسابقات آسیایی نام شهر و استان مان را مطرح کنیم.

«زینب» و «سارینا» دخترانی هستند که ترجیح دادند برخلاف دیگر هم سن و سالان شان کمی متفاوت باشند و به دنبال آرزوهای شان بروند. همه چیز از یک طرح استعدادیابی شروع شد، طرحی که پس از انجامش سربلند از آن بیرون آمدند و شدند دو نونهال وزنه برداری که مدال طلای کشوری را به دست آورده اند.

«زینب خوبی» که با ۱۰ سال سن، آرزویش رسیدن به المپیک است؛ گفت: از کلاس دوم علاقه مند به رشته وزنه برداری شدم، پدرم جزو پیشکسوتان وزنه برداری این شهر و برادر بزرگترم مرتضی نیز در این ورزش دارای مقام های مختلفی است. او که اکنون در کلاس چهارم مدرسه فجر روستای قوژد مشغول به تحصیل است، گفت: به دلیل علاقه ای که به این ورزش داشتم، توانستم تست های آمادگی جسمانی را با موفقیت پشت سر بگذارم.

زینب اظهار کرد: پس از انجام تمرین هایی که توسط مربی به من داده شد، توانستم در مسابقات استانی شرکت کنم. پس از به دست آوردن مقام در استان همراه سارینا از کاشمر به عنوان نماینده استان اعزام به مسابقات کشوری وزنه برداری نونهالان منطقه ۵ شدیم که در آنجا توانستیم مدال طلا را به دست آوریم.

وی که آرزویش ورود به تیم ملی است، تصریح کرد: گرچه امکانات خوبی در باشگاه وزنه برداری داریم، اما چون در کاشمر سالنی اختصاصی برای بانوان وجود ندارد تمامی خانم های علاقه مند نمی توانند راحت به ورزش دلخواه شان بپردازند.

خوبی افزود: گرچه وزنه برداری حرفه ای از سن ۱۳ سالگی شروع می شود، اما ما کمتر از این شروع کرده ایم، تمام تلاشم را می کنم تا زحمات خانم مربی ام و آقای قدرتی نائب رئیس هیئت وزنه برداری که دلسوزانه برایم تلاش می کنند را با حضور در مسابقات کشوری و آسیایی جبران کنم.

این ورزشکار با تأکید بر این که

امیدوارم در ادامه فعالیت وزنه برداری بتوانم از هزینه های این ورزش بر پیام، گرچه خانواده حمایت می کنند ولی نیاز به حمایت مسئولین هم داریم.

گرچه ورزش وزنه برداری از سال ۱۳۹۰ در کشور پررنگ تر شد، ولی وزنه برداری در کاشمر پیشینه ۵۰ ساله دارد و مدعی در استان و کشور بوده است.



رها عرفانی

ماهی خوارپیر

سلام دوستان عزیز این کتاب را به شما معرفی می‌کنم تا دوباره با هم درس‌های مهم زندگی رو بیاموزیم. این کتاب از قصه‌های ماندگار کلیله و دمنه نوشته فرشته جندقیان و در ۹۵ صفحه و در سال ۱۳۹۶ به چاپ اول رسیده است. اکنون می‌خواهیم با هم یکی از قصه‌های مفید این کتاب را بخوانیم.

در کنار برکه‌ای سرسبز و بزرگ سال‌ها بود که مرغ ماهی‌خواری زندگی می‌کرد. ماهی‌خوار هر روز چند ماهی از برکه شکار می‌کرد و آنها را می‌خورد.

سال‌ها همین‌گونه گذشت و حالا دیگر او پیر شده بود و نمی‌توانست به‌خوبی قبل شکار کند. برای همین هم اکثر روزها گرسنه می‌ماند. ماهی‌خوار از این اوضاع خیلی ناراحت و غمگین بود. حیوانات برکه هم که او را کم می‌دیدند برای‌شان سؤال شده بود که چه اتفاقی برای ماهی‌خوار افتاده است؟ چرا دیگر به شکار ماهی نمی‌آید؟

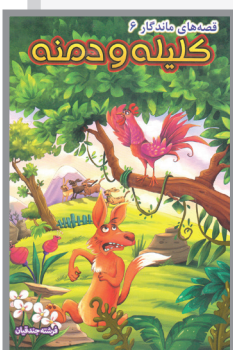
ماهی‌خوار پیر که می‌دید اگر همین‌طور پیش برود به‌زودی از گرسنگی خواهد مرد به کنار برکه رفت. قورباغه‌ها و خرچنگ‌ها و بقیه حیوانات برکه با دیدن او گفتند چرا ناراحتی؟ اتفاقی افتاده که دیگر به شکار نمی‌آیی؟

ماهی‌خوار آهی کشید و پاسخ داد دوستان خویم چه بگویم که دلم از این غم خون است. قورباغه‌ای با نگرانی از او پرسید: خب بگو چه شده است؟! مرغ ماهی‌خوار با ناراحتی پاسخ داد: من سال‌ها در کنار این برکه زندگی کردم و روزگار خوب و خوشی داشتم، اما مدتی است متوجه شده‌ام آدم‌ها دارند آب برکه را سمی می‌کنند. ماهی‌هایی هم که از این ماجرا با خبر شده‌اند هر روز دسته‌دسته از اینجا می‌روند. خرچنگ با شنیدن این حرف وحشت‌زده از ماهی‌خوار پرسید: اگر این‌طور باشد پس همه‌ی ما خواهیم مرد.

ماهی‌خوار با همان صدای غمگین ادامه داد: بله همه‌ی شما خواهید مرد و من نگران‌تان هستم. هرچه باشد یک‌عمر است در کنار‌تان زندگی کرده‌ام و الان برایم سخت است که ببینم گرفتار شده‌اید؛ والا من که بال دارم و می‌توانم از اینجا بروم.

قورباغه گفت: کجا می‌روی؟ مگر غیر از اینجا هم آب و رودخانه‌ای وجود دارد؟! مرغ ماهی‌خوار پاسخ داد: بله رودخانه‌ای بزرگ با آب زلال در همین حوالی است. پشه‌ای گفت خب بگو ما الان باید چطور به آنجا برویم؟ ما که راه را بلد نیستیم. ماهی‌خوار که دید نقشه‌اش گرفته است، گفت: خب بگذارید کمی فکر کنیم ببینم چکار می‌شود کرد.

بعد از مدتی طولانی ماهی‌خوار گفت هرچه فکر می‌کنم راهی به ذهنم نمی‌رسد، مگر اینکه.... امیدوارم از این کتاب خوش‌تون بیاید.



در روز تولدتان مضطرب شوید.

چگونه با اندوه روز تولد مبارزه کنیم؟

چرا برخی در روز تولدشان احساس خوبی ندارند؟



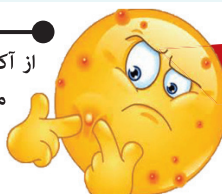
اندوه در روز تولد عوامل متعددی می‌تواند نقش داشته باشند، از جمله ترس از پیری، انتقاد و مقایسه، توقعات بسیار زیاد، صدمات روحی و از دست دادن. «یشل لنو» روان‌شناس، می‌گوید روز تولد معمولاً کسانی را که «در برابر پیری و تغییر مقاومت می‌کنند»، بیشتر آزار می‌دهد. «کانچی ویجسکارا» روان‌شناس دیگر، می‌گوید مردم اغلب خود را از دریچه لنز انتقادی می‌بینند و منتقد درونی‌شان را بیدار می‌کنند. همین باعث می‌شود تا بین آن‌چه می‌خواستند به دست بیاورند و آن‌چه واقعاً به دست آورده‌اند، شکافی عمیق ببینند و احساس بی‌کفایتی کنند. فرهنگ مقایسه خود با دیگران که با ظهور شبکه‌های اجتماعی شدت یافته است، باعث می‌شود خود را با افراد هم‌سن و سال‌تان مقایسه کنید و اگر احساس کنید از او کمتر موفقید،

بازگردیم، یادآور می‌شوند. اگر سال‌هایی که گذشته با انتظارات جامعه از موفقیت مطابق نباشند، ما آن‌ها را عمر تلف‌شده یا زمان از دست‌رفته می‌بینیم. چنین است که روان‌شناسان به پدیده‌ای به نام «اندوه روز تولد» پرداخته و به عوامل پشت پرده‌ای که در بروز آن نقش دارند، اشاره کرده‌اند.

چه چیز باعث «اندوه روز تولد» می‌شود؟

در ایجاد احساس ناامیدی، یا غم و

با انواع جوش پیشانی آشنا شوید



از آکنه‌ها به رنگ‌های قرمز، بنفش و قهوه‌ای روی پوست دیده می‌شوند. پوسچول یا چرک دانه و پاپول رایج‌ترین انواع آکنه‌های التهابی هستند.

کومدون: کومدون‌ها جوش‌های سرسیاه یا دانه‌های سفید کوچکی روی پوست هستند که به دلیل تجمع عرق، کراتین و آلودگی روی پوست شما به وجود می‌آیند. این دسته از آکنه‌ها هیچ نوع التهابی ندارند و دردناک هم به نظر نمی‌رسند. با این وجود بهتر است بدانید که روش درمان جوش سرسفید با روش درمان کومدون متفاوت است. آکنه ندولار یا کیستیک: آکنه ندولار یا کیستیک شدیدترین نوع جوش پوستی است و در نتیجه عفونت عمیق درون پوست به وجود می‌آید. این نوع آکنه ملتهب، دردناک و قرمز رنگ است و می‌تواند جای زخم‌های دائمی غیرقابل درمانی را از خود به‌جا بگذارد.

برخلاف تصور بیشتر افراد، همه آکنه‌ها یکسان نیستند. شناخت ویژگی‌های انواع جوش‌های پوستی می‌تواند به شما کمک کند تا راحت‌تر آن‌ها را از بین ببرید. در ادامه جوش‌هایی را که معمولاً در قسمت پیشانی صورت دیده می‌شوند، به شما معرفی کرده‌ایم.

آکنه کومدونال: این نوع جوش در واقع نوعی پاپول گوشتی است که التهاب خفیفی دارد و می‌تواند سر بسته یا سر باز باشد. آکنه کومدونال سر بسته رنگ سفیدی دارد؛ این در حالی است که آکنه کومدونال سر باز به دلیل ترکیب اکسیژن با ذرات و ترکیبات روی پوست سیاه و تیره به نظر می‌رسد. آکنه التهابی: با رشد باکتری در داخل منافذ و ترکیب آن با چربی پوستی جوش‌های ملتهب و بسیار دردناکی روی نقاط مختلف بدن شما به وجود می‌آیند. این دسته

واکسن آنفولانزا در بارداری



زمان تزریق، از اواخر شهریورماه یعنی شروع فصل آنفولانزا می‌باشد. در صورت تأخیر تا هر زمان که ممکن باشد و هنوز آنفولانزا در جامعه باشد، تزریق انجام می‌شود. تنها منع مصرف واکسن، در مادران با سابقه آلرژی به تخم‌مرغ یا آلرژی به سایر واکسن‌ها می‌باشد. عوارض ناشی از تزریق واکسن، مانند سایر واکسن‌ها، قرمزی یا خارش محل تزریق و تب می‌باشد که با درمان‌هایی چون استامینوفن ساده، کمپرس موضعی قابل کنترل است. دقت شود که واکسن آنفولانزا برای جلوگیری از بیماری آنفولانزا است و از ابتلا به سرماخوردگی با ویروس‌های دیگر نمی‌تواند پیشگیری کند. لطفاً مراقبت‌های ویژه بهداشتی فراموش نشود.

قابل انتقال به نوزاد می‌باشد. تب در دوران ابتدایی بارداری ممکن است خطر نقص مادرزادی جنین را افزایش دهد و ابتلا به انواع شدید آنفولانزا خطر سقط جنین را به دنبال دارد. نوزادان در معرض خطر نوع شدید آنفولانزا هستند اما تا شش ماهگی نمی‌توانیم تزریق واکسن آنفولانزا داشته باشیم. حال اگر در دوران بارداری واکسن آنفولانزا بزنید آنتی‌بادی‌های که بدن شما تولید می‌کند از جفت رد می‌شود. اگر شیر می‌دهید این آنتی‌بادی‌ها از طریق شیر به نوزاد منتقل می‌شود. پاسخ ایمنی عموماً بین دو تا سه هفته پس از تزریق به وجود می‌آید و مدت ایمنی معمولاً بین شش ماه تا یک سال است.

دکتر مریم شریعت جعفری
جراح و متخصص زنان، زایمان، نازایی



با رسیدن فصل پاییز و افزایش ابتلا به انواع ویروس‌های آنفولانزا، نقش واکسیناسیون در پیشگیری از ابتلا مورد توجه قرار می‌گیرد. واکسیناسیون در تمام سنین بارداری مجاز و توصیه می‌شود. از آنجا که واکسن آنفولانزا از ویروس غیرفعال تولید می‌شود بنابراین برای مادر و جنین در دوران بارداری ایمن می‌باشد. تزریق واکسن سبب افزایش ایمنی در برابر ابتلا به آنفولانزا شده و یا در صورت ابتلا نیاز به بستری یا احتمال مرگ‌ومیر ناشی از بیماری را کاهش می‌دهد. از طرفی ایمنی از بدن مادر



مدیران تصادفی؛ نبودشان بهتر است!

«مدیران تصادفی» کسانی هستند که به واسطه یک اتفاق یا به عبارتی یک تصادف!!!، به پست مدیریت رسیده‌اند.

ویژگی‌ها:

- ۱) مدیران تصادفی، بیشتر کارکنان سازمان را «تهدید» می‌دانند و همواره احساس می‌کنند همه در صدد هستند جایگاه آنها را تصاحب کنند.
- ۲) مدیران تصادفی، تصمیم‌های پراکنده می‌گیرند و روند یکسانی در تصمیم‌های آنها مشاهده نمی‌شود. گاه برای یک بخش به طرز گسترده‌ای هزینه می‌کنند.
- ۳) مدیران تصادفی، بسیار دهن‌بین هستند. از آنجا که آنها تخصصی در حوزه‌ی مدیریت خود ندارند، معمولاً

نظرشان، نظر آخرین فردی است که از اتاق‌شان خارج شده است.

۴) مدیران تصادفی، تصمیم‌های تکانشی می‌گیرند. به سادگی افراد را جذب یا اخراج کرده و گاه به سادگی ارتقاء یا تضعیف می‌کنند. آنها استراتژی بلندمدت ندارند.

۵) مدیران تصادفی، به نظام جاسوسی بسیار علاقمند هستند. آنها ترجیح می‌دهند هر یک از کارمندان، مدام اطلاعاتی از سایر کارمندان را برای آنها افشا کنند و حتی حاضرند سازمان را چاق‌تر کنند تا مطمئن باشند به ازاء هر کارمند، یک ناظر وجود دارد.

۶) مدیران تصادفی، معیار انتخاب اطرافیان خود را «وفاداری» می‌دانند و نه «تخصص». چرا که وجود نیروی

متخصص، وجود آنها را زیر سوال می‌برد اما وجود متعهدان بی‌تخصص، می‌تواند چتر حمایتی مطمئن برای آنها باشد.

۷) مدیران تصادفی، تشنه‌ی عنوان، مدرک، تقدیرنامه و... هستند و هزینه‌های جدی برای خریداری این نوع اسناد پرداخت می‌کنند.

۸) مدیران تصادفی، سازمان را محل تفریح می‌دانند و نه محل کسب و کار. به همین دلیل گاه کارمندانی را در اطراف‌شان می‌بینی که هرگز نمی‌توانی توانمندی خاصی در آنها یافته و یا دلیل خاصی برای حضور آنها بیابی.

۹) مدیران تصادفی از کارکنان رده پایین‌تر فاصله گرفته و خود را ایزوله

می‌کنند. چون درک چندانی از وضعیت سازمان، مشکلات، دغدغه‌ها و... ندارند و عملاً زبان مشترکی بین آنها و کارکنان وجود ندارد.

۱۰) مدیران تصادفی از جلسات متعدد استقبال می‌کنند. در جلسه‌های میان کارکنان، می‌توانند لغت‌های جدید بیاموزند و تا حدی با کار آشنا شوند و جملاتی را در حافظه‌ی خود، برای استفاده‌های آتی و توبیخ سایر کارکنان ثبت کنند.

۱۱) مدیران تصادفی، کارکنان خود را فقط در زمانی که نیازمند آنها هستند، «می‌بینند». گاه کارمندی ماه‌ها در محل کار دیده نمی‌شود. برای



حکایت

اعتیاد به رنج!!

چند وقت پیش یک سفر کاری داشتم. همیشه دوست داشتم در تخت‌های بالا کوپه قطار جا بگیرم اما اون روز دیرتر وارد ایستگاه شدم و وقتی رفتم داخل کوپه، دو تا خانم جوان در تخت‌های بالا جا گرفته بودن. قسمت پایین یه خانم با پسر حدوداً ۹ ساله، و یک آقای میان‌سال نشسته بودن. من نیز به‌ناچار همون پایین نشستم و از همون ابتدا مشغول کتاب خواندن شدم.

بعد از گذشت یکی دو ساعت متوجه شدم، خانمی که پسر بچه همراهش بود داره گریه می‌کنه. و آقای میان‌سال روبه‌روش باهاش صحبت می‌کنه. بی‌اراده به سخنان این دو نفر گوش کردم. گویا مادر شوهر و خواهر شوهر آن خانم، در کوپه بغلی بودند، و او فرزندش را به کوپه بغل فرستاده بود و به او گفته بود: برو بین در مورد من چی می‌گن. پسر بچه وقتی برگشته بود، هر چه را که شنیده بود، از سیر تا پیاز برای مادرش تعریف کرده بود...

ظاهراً حرف‌های خوشایندی نژده بودن!

آقای میان‌سال، که فردی پخته بود، به این مادر گفت: تا زمانی که اعتیاد به رنج کشیدن را ترک نکنی، اوضاع همین است. برابم جالب بود. مگر ما انسان‌ها معتاد به رنج کشیدن هم می‌شویم؟! من آموختن را دوست دارم، به نظرم جامعه، بزرگ‌ترین دانشگاهی است که هر انسانی، بدون

پرداخت شهریه، می‌تواند در کلاس‌های آن، شرکت کند و انتخاب کند چه بخواند.

اون روز من هم در کوپه، در یک کارگاه عملی شرکت کرده بودم... مادری «معتاد به رنج» و استادی که آماده بود تا راهنمایی کند. من هم سر تا پا شوقی آموختن.

استاد (آقای میان‌سال) رو به خانم گریان کرد و گفت: از کی معتاد شدی؟! خانم گریان گفت: من اصلاً معتاد نیستم! به خدا من هیچی مصرف نمی‌کنم. استاد گفت: چرا! رنج کشیدن عادت روزانه‌ات شده. مگر تو امروز مسافر نیستی؟ گریان خانم گفت: چرا، داریم می‌ریم سفر.

استاد گفت: تو امروز به‌خاطر آماده شدن برای سفر، رنج مصرف نکرده بودی. اما تا در کوپه نشستی، فرزندت را فرستادی تا از کوپه کناری، برایت مواد تهیه کند، و او هم سخنان زهر آگین را برایت آورد، و تو هم مصرف کردی، و اکنون هم مشغول رنج کشیدن و گریه کردن هستی! دیدگاه این استاد برایم بسیار جالب بود.

خانم گریان هم که گویی مثل من با دیدگاه جدیدی روبه‌رو شده بود گریه‌اش متوقف شد و گفت: ولی اونا

خیلی بد هستن، چرا باید پشت سرم حرف بزنند؟! استاد گفت: شغل موادفروش، فروش ماده. تو چرا مواد آن‌ها را می‌خری؟ تا زمانی که تو بهایی نپردازی، هیچ‌کس به‌زور به تو هیچ موادی نمی‌دهد. و ادامه داد: در این دنیا همه فروشنده هستند؛ تو مشخص کن، خریدار چه چیزی هستی: خریدار آرامشی، خریدار شادی، یا خریدار رنج و اندوه! من هرگز به دنیا این‌گونه نگاه نکرده بودم. برایم زیباترین تعبیری بود که تاکنون شنیده بودم.

استاد ادامه داد: اگر در طول روز از خودت بپرسی، که امروز می‌خوام چه چیزی را بخرم، که برای زندگی‌ام مفید باشد بابت اجناس بنجل، بهایی نمی‌پردازی!

بحث آن روز دیدگاه جدیدی را در من به‌وجود آورد. واقعاً امروز شما خریدار چه چیزی هستید: تنبلی و بطلت، رنج و اندوه، یا شادی و آرامش، و رشد و...؟!



برای صهیون پلید...

جادوگر سامری است صهیون
زالوی سیاه خفته در خون
دزدیده نشان ختم داوود
خنجر زده بر هلال میگون
وامانده جنگ و ننگ افزنگ
گردیده شریک مُلک زیتون
گردآمده‌اند جمله اشار
با وعده و با فریب و افسون
بر ارض مقدس و مبارک
آفت زده چون بلای طاعون
با اسم یهود و رسم تلمود
نمرود صفت زده شیخون
اینان نه به دین و کیش موسی
فرعونی و از تبار قارون
از ظلم و فجای غاصبین شد
فرعون سفیدروی و مشحون
آواره شدند از فلسطین
هم مسلم و نصرانی و مارون
کشتند زنان و کودکان را
موسای کلیم گشته دلخون
غلطیده به خون چه یوسفانی
چون ماه منیر در شب تون
روئیده ز خاک صد شقایق
در غزه و قدس و بیت حانون
چون سیل روان شوند روزی
مردان دلیر هور و مجنون
از ریشه کند بساط این خصم
طوفان سپاه قدس ایدون ...!

● محسن اولیائی