

اگر محبت رخت بر بندد!

«دجله»ای خالی از نیکی



خانوادگی هم بی توجهی به سواد عاطفی و برداشت های سوء نسبت به رفتار طرف مقابل می تواند زمینه بروز طلاق عاطفی و در نهایت طلاق رسمی را به دنبال داشته باشد. «حسن عشایری» ادامه می دهد: هر چند روانشناسان عواطف را از بعد فردی مورد بررسی قرار می دهند، اما باید به این امر تأکید داشت که کارکرد عاطفه در اجتماعات و گروه های مختلف از اهمیت برخوردار است. در این وضعیت می توان عواطف را نه با خردورزی بلکه با بررسی رفتارها مورد توجه قرار داد. در جامعه ما سواد عاطفی و پردازش اطلاعات عاطفی در خانواده و آموزش و پرورش با نارسایی های فراوان روبه روست.

سواد عاطفی چیست؟وی تصریح می کند: سواد عاطفی، یعنی برخورداری از این قدرت که از احساسات و عواطف خود به گونه ای استفاده کنیم که قدرت شخصی ما را افزایش دهدو کیفیت زندگی ما و مهم تر از آن، اطرافیانمان را بهبود بخشد. سواد عاطفی به ما کمک می کند تا احساسات و هیجانات را به نفع خود به کار گیریم و نگذاریم علیه ما وارد میدان شود. سواد عاطفی روابط مبتنی بر عشق و دوستی را در بین افراد خلق می کند، همکاری و تعاون را ممکن می سازد و موجب تسهیل جریان احساسات در جامعه می شود.وی عنوان می کند: افراد جامعه باید مهارت های لازم را در زمینه سواد عاطفی و هیجانات بیاموزند. بعضی افراد در سطح عالی از سواد عاطفی رشد می کنند، اما بخش قابل توجهی از افراد از چگونگی به کارگیری این مهارت مطلع نیستند. اکثر مردم بر این باورند که با آموزش سواد عاطفی، کنترل خود را بر زندگی شخصی و حرفه ای از دست می دهند. البته این ترس کمی قابل توجهی است، زیرا برداشتن سدها و موانعی که مانع از جاری شدن احساسات می شود، می تواند افراد را دچار مشکل کند. اما سواد عاطفی فقط به معنای رها کردن عواطف و احساسات نیست، بلکه به افراد

«این روزها محبت کردن انگار تاوان دارد!» این جمله را جوان ۲۷ ساله ای می گوید که معتقد است بارها از محبت کردن به دیگران ضربه خورده و معتقد است در مواردی افراد با وجود انجام کاری محبت آمیز با مشکل رو به رو می شوند. این تجربه ای منحصر به او نیست و چه بسا خیلی ها آن را تجربه کرده و به همین نتیجه رسیده باشند! این در حالی است که به اعتقاد بسیاری از روانشناسان و کارشناسان امر این موضوع به کمبود سواد عاطفی در جامعه بر می گرددو به همین دلیل است که گاهی رفتارهای محبت آمیز از سوی دیگران با هدف منفعت طلبی و از سر چشمداشت تعبیر می شودو در مواردی همین سوء برداشت زمینه ای می شود تا محبت کردن به افراد جامعه کمرنگ شود. در این میان اگر چه نیکی کردن توصیه بزرگان دین است و باید بی ادعا و بدون چشمداشت باشد و به قول قدیمی ها «تو نیکی می کن و در دجله انداز» اما باید قبول کرد که انسان از روحیات لطیف و حساسی برخوردار است و طبیعی است که در مقابل هر عمل خوب و نیک انتظار واکنشی مشابه داشته باشد.

لطف مکرر؛ حق مسلم

یکی از شهروندان در این باره می گوید: امروزه محبت و مهربانی برای برخی هزینه های گزاف دارد و به عبارتی موجب می شود تا لطف مکرر حق مسلم شود. «ملکی» ادامه می دهد: من این موضوع را در محیط کار تجربه کردم به همین دلیل تصمیم گرفتم بیش از ظرفیت اطرافیان در حق شان خوبی نکنم. «نوری» شهروند دیگری است که معتقد است جای آموزش راه درست بروز احساسات و عواطف در آموزش و پرورش خالی است. وی عنوان می کند: رفتار و کردار افراد به تربیت خانوادگی آن ها بر می گردد و هر کس به تناسب شخصیت والدین و دیگر اعضای خانواده یاد می گیرد در اجتماع با دیگران چگونه رفتار کند. وی ادامه می دهد: به نظرم بهتر است تا این موضوع علاوه بر خانواده در مدرسه نیز مجدداً به افراد آموزش داده شود تا اگر فراگیری آن در خانواده به شکل مطلوبی آموزش داده نشده باشد از این روش، جبران شود. از طرفی مدارس هم به جای آن که بیشتر بر آموزش افراد متمرکز شود قسمتی از فرصت تحصیل را به پرورش افراد اختصاص دهند تا آینده با مشکلات رفتاری در جامعه رو به رونشوند.

کار کرد مهربانی در جامعه

یک جامعه شناس درباره شکل گیری چنین تفکرهایی در جامعه می گوید: این طرز فکر نه تنها برای هیچ جامعه ای خوشایند نیست، بلکه در زمینه های مختلف به ویژه همبستگی اجتماعی، جامعه را با چالش های متعدد مواجه می کند. در بعد

پزشک خانواده

کیست تخمدان

۲۵ سال دارم و به تازگی متوجه شده ام که کیست تخمدان دارم. خیلی نگرانم اما بسیاری از اطرافیانم نیز این مشکل را تجربه کرده اند و معتقدند موضوعی طبیعی است.

سنگ صبور

عشق گذشته ام را فراموش نکردم

پسری ۲۵ ساله هستم. دو سال به دختری علاقه مند بودم اما به دلایلی موفق به خواستگاری نشدم تا این که او ازدواج کرد. با این که حدود چهار سال از این موضوع می گذرد؛ اما هنوز نتوانستم فراموشش کنم و نمی توانم به فرد دیگری علاقه مند شوم. اطرافیانم گفتند با مرور زمان فراموشش خواهی کرد اما این گونه نشد. لطفا راهنمایی ام کنید.

زهرافابی، روان‌شناس: شما دچار بحران عاطفی شده اید و بعد از گذشت چهار سال همچنان در حال سوگواری هستید. معمولاً واکنش سوگواری در بحران عاطفی ۶ ماه طول می کشد و بعد از ۶ ماه حل

و فصل می شود. در ابتدای جدایی فردی که بحران عاطفی را تجربه می کند دچار شوک و ناپاوری می شود و بعد از مدتی که از شوک خارج شد، وارد مرحله خشم می شود و مدام چرا چرا می کند. مثلاً این که چرا نتوانستم ادامه دهیم؟ چرا از من جدا شد؟ و ... بعد از مرحله خشم، مرحله غم و حس افسردگی شروع می شود و فرد در غم فرو می رود و منزوی می شود و حتی پرخاشگری هم در این مرحله رایج است. بعد از گذشتن از این مرحله، بحران برایش حل و فصل می شود. معمولاً گذشتن از این مراحل ۶ ماه طول می کشد اما برای شما مخاطب عزیز، این مدت خیلی طولانی شده است و می تواند دلیل آن نبود سوگواری و انگار و نداشتن پذیرش باشد.

جامعه



www.khorasannews.com
e-mail: info@khorasannews.com

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان خیابان مولوی جنب مولوی ۲۱ تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن مسئول نشر بر به: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ تلفن های نشر بر به: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ تلفن و نماier سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شماره چاپخانه: ۳۰۰۰۹۹۹

صاحب امتیاز: مد بر مسئول: سردبیر: دفتر مرکزی: صندوق پستی: تلفن: نماier شهرستان ها: چاپخانه:

موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیان علی ولی زاده مشهد، بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۳۷۶۴۴۰۰۰ ۳۷۶۴۴۴۴۰۵ ۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۱۶	اذان صبح ۰۴:۱۵			
۰۵:۴۱	طلوع آفتاب ۵:۴۰			
۱۲:۲۳	اذان ظهر ۱۲:۲۳			
۱۹:۰۴	غروب آفتاب ۱۹:۰۵			
۱۹:۲۲	اذان مغرب ۱۹:۲۳			

مشاور حقوقی

اشتغال زن

آیا شوهر می تواند مانع اشتغال همسرش شود؟

علی مرادی، وکیل پایه یک دادگستری: در اصل وظیفه کار و تامین معاش زندگی بر عهده مرد است، این موضوع نه فقط در قانون که قبل از آن در شرع هم مورد تأکید قرار گرفته است. در واقع حقوق به تبعیت از دین، اشتغال را از وظایف مهم مرد می داند، البته زن هم می تواند در سند ازدواج شرط کند که پس از ازدواج مشغول به کار شود یا اگر تاکنون شاغل بوده است همچنان به شغل خود ادامه دهد. اگر در قباله ازدواج در قسمت مشخصات طرفین درباره زن نوشته شود کارمند، کارگر یا هر عنوان دیگر اصل بر این است که شوهر با علم و اطلاع از شغل خانم با او ازدواج کرده است پس دیگر نمی تواند او را از ادامه اشتغال منع کند. نباید فراموش کرد که حتی اگر اشتغال زن در قباله ازدواج به صورت یک حق شرط شود باز شوهر این امکان را دارد که اگر مدتی بعد شغل او را مخالف مصالح خانوادگی و حیثیت یا شان خود یا زن تشخیص داد از دادگاه ممانعت زن از ادامه کار را بخواهد. در ماده ۱۱۱۷ قانون مدنی آمده است که شوهر می تواند زن خود را از حرقه یا صنعتی که مخالف مصالح خانوادگی با حیثیات خود یا زن باشد منع کند. قاضی دادگاه، تنها کسی است که می تواند تشخیص دهد آیا شغل زن در حقیقت با حیثیت و مصالح خانوادگی زوجین مخالف است یا خیر. پس در این مورد نظر مرد تعیین کننده نیست و قاضی است که باید نظر آخر را بدهد.

اشپزی

شیرینی بهشتی

مواد لازم: آرد ۵۰۰ گرم، زنجبیل، کاکائو یک قاشق سوپخوری، روغن ۲۵۰ گرم، پودر قند ۲۵۰ گرم، وانیل نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه

ابتدا پودر قند، روغن و وانیل را در ظرف مناسبی بریزید و با همزن به مدت سه دقیقه خوب بزنید تا نرم و لطیف شود. سپس آرد را کم کم به آن اضافه کنید و خوب ورز دهید. خمیر را به مدت ۵ ساعت استراحت دهید، سپس آن را به سه قسمت تقسیم کنید. یک قسمت برای شیرینی ساده، به یک قسمت کاکائو و به قسمت سوم زنجبیل اضافه کنید. کف سینی فر کاغذ روغنی پهن کرده و از خمیرها گلوله های کوچکی درست کنید و با فاصله در سینی فر بچینید. برای تزئین روی شیرینی ها از خلال بادام و پسته و کاکائو استفاده کنید. سپس سینی را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر با درجه حرارت ۱۷۰ درجه سانتی گراد قرار دهید.

گیاهان دارویی

چای قاصدک

آیا از «قاصدک» می توان به عنوان یک گیاه دارویی استفاده کرد؟



حسین معارفی، کارشناس گیاهان دارویی: قاصدک

گیاهان دارویی: قاصدک اکثر مردم به عنوان علف هرز مزاحمی به حساب می آید که در حیاط خانه ها یا فضاهای سبز می روید و باید از بین برود اما بسیاری از مردم هنوز مزایای این گیاه را دست کم می گیرند. دو نوع چای قاصدک وجود دارد که یکی از برگ این گیاه و دیگری از ریشه آن به دست می آید. البته بهترین راه برای استفاده از مزایای گیاه، این است که ریشه خشک شده و برگ آن را هم زمان در یک فنجان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه یا بیشتر قرار دهید به طوری که آب روی همه قسمت ها را بپوشاند. بعد از این مدت مواد را بفشارید و عصاره آن را بنوشید. هر چه مواد بیشتری از آن استفاده کنید و مدت بیشتری اجازه دهید که در آب جوش بماند، نوشیدنی غلیظ تری به دست خواهید آورد که به طور قطع تأثیر آن را بیشتر می کند. از قاصدک، برای سلامت استخوان ها و مفاصل، مراقبت از سلامت کبد و تحریک عملکرد دستگاه ادراری برای پاکسازی آن استفاده می شود. گیاه قاصدک به طور گسترده ای به عنوان یک گیاه مدر مورد مطالعه و استفاده قرار گرفته شده است و عده ای بر این باورند که به جلوگیری از لکه های ناشی از افزایش سن و سرطان پستان کمک می کند. عطاری های قدیمی معمولاً ریشه این گیاه را برای پاک کردن کبد و کیسه صفرا و برگ آن را برای کمک به عملکرد کلیه و دستگاه گوارش تجویز می کنند. برخی از افراد نیز این علف هرز را برای درمان عفونت، مشکلات پوستی مانند آگزما، درد مفاصل و حتی سرطان استفاده می کنند. قاصدک به دلیل محتوای لوتئولین بالایی که دارد، برای سلامت مغز و محافظت از نورون ها سودمند است. این گیاه از نظر مواد مغذی، ویتامین ها به ویژه بتاکاروتن و ویتامین K، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها بسیار غنی است و برای سم زدایی کبد در بیماری هایی نظیر زردی، هپاتیت و سیروز کبدی مورد استفاده قرار می گیرد.

از کیست ها، آندومتریوز به معنای وجود غدد آندومتریال و استرومای رحم در بیرون از رحم است. در صورتی که نوع کیست و دلیل آن مشخص شود بهتر می توان درباره خطرناک بودن یا طبیعی بودن آن تصمیم گرفت. در نظر داشته باشید خانم ها مانند استرس به روند رو به رشد کیست کمک می کند بنابراین بدون نگرانی به مراحل بعدی تشخیص و درمان ادامه دهید.

آن رشد کردند در تخمدان باقی می ماند. برخی اوقات این کیست ها بزرگ تر از حد معمول است و می توان آن را در سونوگرافی مشاهده کرد. انواع دیگری از کیست وجود دارد. برخی از آن در دوران بارداری رخ می دهد، برخی به دلیل اختلالات هورمونی معروف به سندروم تخمدان پلی کیستیک و مربوط به دیابت است. در مواردی هم دلیل ایجاد آن، سرطان است. همچنین دلیل ایجاد برخی

اول پذیرش، بعد سوگواری
سعی کنید بپذیرید که این رابطه تمام شده است و بعد از پذیرش می توانید مراحل سوگواری را طی کنید. برای انجام سوگواری در ساعتهای از شبانه روز سعی کنید شروع به نوشتن کنید و بر روی برگه ای خصوصیات مثبت طرف مقابلتان را بنویسید و بعد آن را پاره کنید و در سطل زباله بیندازید. سپس بر روی برگه ای دیگر خصوصیات منفی وی را بنویسید و بعد آن را داخل سطل زباله بیندازید. از این طریق می توانید در ذهنتان خصوصیات مثبت و منفی را دسته بندی کنید و راحت تر با واقعیت کنار بیایید. همچنین می توانید از فنون

پلی است برای ارتباط جویندگان و کارآفرینان

