

# تیغ بدبینی بر شادی‌های زندگی

ذوالفقاری { «اوایل ازدواج رفتارهای همسرش را به حساب علاقه او به خودش می‌گذاشت. کمتر پیش می‌آمد از شنیدن سوالاتی مانند کجا هستی؟ چه کار می‌کنی؟ یا کی به خانه بر می‌گردی ناراحت شود. رفتارهای همسرش رنگ و بویی از علاقه داشت، تماس های مکرر او هیچ گاه سبب از کوره در رفتنش نمی‌شد، گاهی فکر می‌کرد می‌توان نگرانی او از هم صحبت شدنش با یک جنس مخالف را به حساب تعصبی بودن او گذاشت اما چرا همه این افکار خیلی زود رنگ باخت... چند ماهی از زندگی مشترکشان می‌گذرد به نظرش همسرش با او وارد یک رابطه پلیسی شده و سوال هایش کم کم شکل بازجویی به خود گرفته است. همسرش به همه چیز مشکوک شده است و حساسیت بیش از حدی درباره تلفن‌ها، رفت و آمدها و رفتارهای او نشان می‌دهد. دیگر کسی جرئت نمی‌کند به او سری بزند یا تلفنی احوالش را بپرسد. عذاب‌آورتر از همه این که همسرش نمی‌پذیرد که درباره او شک بی مورد دارد و به خود حق می‌دهد او را محدود و محدودتر کند؛ این حکایت زندگی خانمی است که شاید مشاهدش، برای خیلی ها تا زگی نداشته باشد. واقعیت این است که خیلی ها را می‌شناسیم که از شک و تردید بی دلیل همسر یا یکی از اعضای خانواده شان به ستوه آمده‌اند. زندگی با کسی که دوستش دارید اما او به شما اعتماد ندارد کار آسانی نیست، ولی در صورت وجود چنین موضوع بحرانی، باید زندگی را ترک گفت و راه دادگاه را پیش گرفت یا باید با رفع مشکلات و امکان سازش به زندگی رنگ و جلایی دیگر بخشید؟ بدبینی را هم مانند برخی مشکلات که ریشه خانواده‌ها را هدف قرار داده است می‌توان از دستاوردهای دنیای مدرنیته دانست که کانون گرم خانواده‌ها را هدف قرار داده است.

##### تجربه‌های شهروندان

یکی از شهروندان که به دلیل بدبین بودن همسرش، دیگر در کنار هم زندگی نمی‌کنند می‌گوید: ابتدا شروع خوبی داشتیم، خیلی احساس خوشبختی می‌کردیم، اما رفته رفته برخی رفتارها و واکنش های همسرم برایم آزار دهنده شد، مدام تلفن همراهم را چک می‌کرد و اگر پیامکی از طرف یک خانم همکار یا آشنا برایم ارسال می‌شد، دعوی‌ام میان‌ما را به همراه داشت. «جغفری» ادامه می‌دهد: با وجود این که صاحب یک فرزند شدیم، از بدبینی های همسرم به من کم نشد و این حساسیت هایش مرا آزار

### آموزش سبک زندگی سالم در کانون‌های محلات

گروه جامعه { همزمان با آغازپوش ملی‌مبارزه باسرطان، آموزش های سبک زندگی سالم در کانون های سلامت محلات ارائه می‌شود. معاون امور اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به خبرنگار ما گفت: سبک زندگی سالم به این معناست که فرد عادات و رفتارهای خوب

می‌داد تا حدی که دیگر نمی‌توانستیم حرف‌زدن با هم را تحمل کنیم، بارها قهر می‌کرد و به خانه پدرش می‌رفت و پس از بازگشتش، قصه تکراری بدبینی ادامه داشت تا این که مجبور به جدایی شدیم. شهروند دیگری اظهار می‌کند: هر بار که همسرم با مردی صحبت می‌کرد، احساس خوبی نداشتم، مدام روی رفتارش با دیگران نظارت می‌کردم، گاهی هم میانمان ناراحتی به وجود می‌آمد، این موضوع برایم سخت بود، اما او اجازه نداد این رفتار من ادامه پیدا کند و با رفتارهای درشتش به من کمک کرد که نگاهم را تغییر دهم. «زارعی» اضافه می‌کند: مدتی زندگی مان دچار مشکل شد و حتی تا پای جدایی پیش رفت، اما با همکاری همسرم این مشکل رفع شد و زندگی خوبی داریم.

##### شربه‌زندگی

یک کارشناس ارشد روان شناسی شخصیت در این باره به خبرنگار ما می‌گوید: برخی از افراد دچار مشکلی به نام بدبینی هستند و نسبت به اخلاق و رفتار دیگران حتی نزدیکانشان هم شک و تردید دارند. این معضل می‌تواند به سادگی یک زندگی را به تباهی بکشاند. زیرا شخصی که این مشکل را دارد احساس می‌کند آن چه‌را که می‌بیند یا می‌شنود واقعیت ندارد و با چیزی که در پشت صحنه وجود دارد متفاوت است. «رضا وردانی» ادامه می‌دهد: در واقع در ایجاد بیماری بدبینی، هم خانواده، الگوهای اجتماعی و زیست شناختی هر کدام به سهم خود در این بیماری نقش دارد که متأسفانه هیچ چیز مثل بدبینی در تخریب یک رابطه به ویژه در زندگی مشترک قدرتمند نیست. به گفته وی، فرد بدبین به خود و شریک زندگی اش صدمه می‌زند و جایی برای محبت و علاقه باقی نمی‌گذارد که ناخودآگاه این رابطه به سمت سردی‌رو می‌آورد. وی با بیان این که بدبینی به همسر اشکال متفاوتی دارد اظهار می‌کند: خیلی از زوجین بدبینی های بیمارگونه خود را نوعی رفتار طبیعی تلقی می‌کنند و آن را با عناوینی همچون غیرت، تعصب و مراقبت توجیه می‌کنند، اما واقعیت چیز دیگری است.

##### حالت‌های بروز بدبینی

وی تصریح می‌کند: بدبینی به همسر در سه حالت کلی بروز می‌کند، گروه اول افرادی هستند که بدبینی در ذاتشان است. این افراد را از همان ابتدای زندگی به

راحتی می‌توان شناخت، آن زمان که به هر موضوعی نیمه خالی لیوان را می‌بینند و در رابطه با پیرامون خود نوعی نگاه منفی دارند. گروه دوم افرادی هستند که نوعی وسواس نیز در بدبینی هایشان نهفته است. این دسته از زوجین به برخی رفتارها و واکنش های همسر خود به جنس مخالف، ولو در محیط کاری، نوعی وسواس فکری دارند که در پاره ای اوقات همراه با بدبینی به اوست که البته در این فرم باز هم اختلاف میان زوجین خیلی پدیدار نمی‌شود. وی اضافه می‌کند: گروه سوم که در حقیقت روزگاری جزو گروه‌های يك و دو بودند به شدت در معرض خطر هستند، چرا که مبتلا به اختلال پارانوئید می‌شوند به این معنا که با کنار هم گذاشتن برخی پارامترهای خیالی به این نتیجه می‌رسند که همسرشان به طور قطع در حال خیانت به اوست و این فکر همچون خوره جسم و روح فرد را ناپود می‌کند و اگر خوشبین باشیم که اتفاق ناگواری در این میان نیفتد، طلاق و جدایی میان زوجین مسالمت آمیزترین اتفاق است.

##### پیشگیری از بدبینی

این کارشناس اظهار می‌کند: همیشه سعی کنید در هر موضوعی با همسر خود صادق باشید. ریشه بسیاری از بدبینی ها نداشتن صداقت در ابتدای زندگی است. زن یا مرد، رازی را در زندگی دارد که می‌کوشد آن را از همسرش



پنهان کند که البته در بیشتر مواقع موفق نمی‌شود و خود این پنهان کاری نقطه شروع بدبینی‌ها می‌شود. وی می‌افزاید: نسبت به قول و قرار خود، با همسرتان خیلی حساس باشید. این موضوع برای مردها باید بیشتر رعایت شود، چرا که خانم‌ها هر نوع تاخیر را در رسیدن به قرار مثبت نگاه نمی‌کنند و به طور طبیعی افکار منفی در آن‌ها شکل می‌گیرد. وی ادامه می‌دهد: در مراودات اجتماعی خود خیلی مراقب باشید به ویژه اگر طرف شما جنس مخالف باشد. هر نوع صحبت غیرکاری، تماس های بی‌مورد و روابط آزاد در محیط‌های کاری می‌تواند نتیجه‌ای نامطلوب در بر داشته باشد که اگر شما هم فکری در سر نداشته باشید، همسرتان جور دیگری برداشت می‌کند. وی با بیان این که آن کسی که باید مشاوره و تحت روان درمانی قرار گیرد شریک فرد بدبین است تصریح می‌کند: همیشه پیشگیری ارزان تر و ساده تر از درمان است. آقا و های روان شناختی خوبی در مراکز مشاوره برای شناخت شخصیت افراد وجود دارد که در کنار مشاوره روان شناس، مطمئن است» به طوری که فرد نمی‌تواند خود را خوب یا حتی بدتر از واقعیت نشان دهد

ادامه داد: اول تا هفتم بهمین ماه به عنوان پوش ملی مبارزه با سرطان نام گرفته است، همزمان با این هفته در کانون های سلامت محله مداخلات آموزشی با هدف آموزش سبک زندگی سالم، معرفی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر و راه های تشخیص زود هنگام سرطان اجرا می‌شود.

مصرف میوه و سبزی و .... از عوامل خطر قابل اصلاح مربوط به سبک زندگی افراد است که با اصلاح آن می‌توان از ابتلا به بیماری های غیر واگیر مانند سرطان پیشگیری کرد. وی با تاکید بر این که افزایش سواد سلامت همگانی و هدایت مردم به سمت سبک زندگی سالم با مشار کت مردم محقق می‌شود

### گیاهان دارویی

گروه جامعه

### خاصیت‌های درمانی بومادران

مصرف گیاه بومادران بیشتر به عنوان گیاه دارویی است، بومادران طبع گرم و خشک دارد و در اوایل بهار می‌روید. گیاه بومادران برای درمان تنگی سر معده و برای کسانی که جوش دوران بلوغ می‌زنند بسیار مفید است. بومادران گیاه دارویی بسیار مفیدی است که باید با خواص آن آشنا شد. در ایران دو گونه بومادران زرد و بومادران سفید وجود دارد. نوع سفید آن بیشتر خاصیت دارویی و بومادران زرد خاصیت ضد حشره دارد. زیاده روی در خوردن بومادران، سبب سر درد و سر گیجه می‌شود. مصرف بومادران لخته های خون در رگ‌ها را از بین می‌برد و از ایجاد لخته در رگ‌ها جلوگیری می‌کند، بنابراین برای جلوگیری از سکت، داروی مناسبی است. مردانی که عرق بدبو دارند، عرق یا دمنوش بومادران مصرف کنند، بوی عرق از بین می‌رود. در بیماری های سخت مانند سرطان، مصرف دمنوش این گیاه سبب بهبود حال بیمار و جلوگیری از گسترش عوامل بیماری می‌شود. دمنوش آن به تنهایی یا همراه مریم گلی، دردهای قاعدگی را تسکین می‌دهد. برای درمان زخم معده و اثنی عشر و روده مفید است، دمنوش و بخور آن، برای درمان زکام و سرماخوردگی و سینوزیت است. بومادران سنگریزه های کلیه و مجاری ادرار را دفع می‌کند. ضد انگل ژیا ر دیا است و برای رفع سر گیجه و بی خوابی و تشنج دمنوش آن مفید است.

### آشپزی

### خوراک عدس و بادمجان

**مواد لازم:** بادمجان سه عدد، پیاز دو عدد، عدس پخته سه پیمانه، ماست پر چرب یا خامه ای یک پیمانه، نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم، روغن زیتون یک قاشق غذا خوری، تخم کشنیز یک قاشق غذا خوری، نمناغ خشک یک قاشق غذا خوری و ریحان بنفش خشک کمی
**طرز تهیه:** پیازها را خرد کنید و در تابه همراه با روغن زیتون تفت دهید. کمی کشنیز را به پیازها اضافه کنید تا عطر آن به خوبی با پیاز ترکیب شود. بادمجان‌ها را با پوست روی گاز بگذارید و آن را کبابی کنید. وقتی خنک شد، آن را پوست بگیرید و در ظرفی جداگانه بکوبید. پس از کوبیدن، آن را به پیاز داغ اضافه کنید و در همان روغن، مقداری تفت دهید. بعد عدس پخته را به آن اضافه کنید. نمک، فلفل و دیگر سبزی های معطر را اضافه کنید و مقداری تفت دهید. پس از این که همه مواد با هم مخلوط شد از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود. پس از خنک شدن ماست را مانند سس به آن اضافه و نوش جان کنید.

## نیازمندیهای عمومی

**به منظور رفع نیازهای روزمره شما، تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می‌شود از آن جای که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی‌ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی ، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده گان به دست آورید.**

خدمات شهری سیستان و بلوچستان	ساخت انواع کابینت فلزی با درب ام دی اف درسراوان ۰۹۳۹۲۴۰۴۸۶۲	انواع کاشیکاری پذیرفته میشود ۰۹۰۲۷۰۷۶۶۶۲	وانت بار تلفنی ارسام ۰۹۳۳۸۱۳۵۴۴۲	حمل نخاله ساختمانی با خاور کمپرسی درزاهدان ۰۹۱۵۳۴۹۲۹۸۳	لوله کشی آب وفاضلاب ولوله بازکنی ۰۹۲۸۸۶۰۲۴۲۱	نصب فوری .داریست فلزی ۰۹۱۵۲۸۷۱۳۸۸	ترجمه جزوات انگلیسی ۰۹۰۳۱۹۹۰۰۵۱	کترینگ ورستوران کلبه چوبی آدرس:زاهدان خیابان بزرگمهرنرسیده به بزرگمهر ۲۶بزرگمهر ۰۹۰۲۶۹۴۴۸۱۸
قالی شوی صدف درچابهار ۰۹۱۵۲۸۶۲۸۸۶	دکوراسیون داخلی و بازسازی منازل ۰۹۹۰۱۴۹۰۰۲۰	تولیدانواع سرویس خواب درابعاد مختلف،دررنگ دلخواه در زاهدان ۰۹۳۰۳۴۶۴۷۱۶	تعمیرات مبل ۰۹۱۵۸۴۰۹۲۶۶	نوع خدمات برقی سه فاز تک فاز تابلو برق ۰۹۳۶۶۳۱۹۹۷۰	لوله کشی و جوشکاری ۰۹۳۶۳۲۰۶۲۶۵	جویای کار حقوقی ۰۹۳۹۶۸۵۱۲۴۶	صنایع ام دی اف سامان درچابهار ۰۹۳۲۵۴۱۴۹۸۹	انجام کلیه کارهای رنگ آمیزی وترمیم رنگ ساختمان ۰۹۹۱۴۳۶۸۸۶۴
جوشکاری سیار در هر زمینه ۰۹۰۵۰۴۶۱۰۸۸	اجرای تاسیسات مکانیکی ۰۹۳۰۱۸۸۸۱۹۱	وانت بار تلفنی در زابل ۰۹۱۵۶۰۹۵۱۳۶	ساخت کابینت اشپزخانه درخاش – نقدواقساط ۰۹۱۵۹۳۹۱۹۸۸	آموزش تخصصی حسابداری ۰۹۱۲۰۷۴۷۳۵۷	سهمساری ۰۹۲۱۶۹۵۰۶۹۰	نصب ،تعمیرات تضمینی اسپیلت تعمیرات تخصصی ۰۹۹۱۵۲۶۰۳۶۸	اجرای کلیه برق کشی ساختمان گل این نور مخفی ۰۹۰۳۳۶۸۳۴۲۴	رنگ آمیزی وترمیم رنگ ساختمان ۰۹۹۱۴۳۶۸۸۶۴
جوشکاری سیار سایبان،سردری،نصب تابلو،چهارپایه کولر .تعمیردرهاپوسیده..و. ۰۹۱۵۹۴۱۰۰۸۷	وانت بار تلفنی در زابل ۰۹۱۵۶۰۹۵۱۳۶	نصب کاغذدیواری ۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰	صنایع دستی مس سید زاهدان تقاطع فلسطین و بهار نبش تقاطع انواع ظروف مسی با بهترین کیفیت و کمترین قیمت ۰۹۲۹۸۸۳۰۵۰۹	تعمیرگاه جلوبندی سازی سرعت در زاهدان ۰۹۳۹۵۹۱۶۲۷۷	تعمیر و نگهداری آسانسور ۰۹۳۶۷۳۸۲۰۴۹	انواع جوشکاری پذیرفته میشود با قیمتی مناسب ومنصفانه ۰۹۱۵۸۲۵۰۸۵۷	اتحادیه جوشکاری پذیرفته میشود با قیمتی مناسب ومنصفانه ۰۹۱۵۵۴۱۵۱۵۸ ۰۹۰۱۹۰۷۴۰۰۹ ۰۵۴-۳۳۵۰۱۹۰۱	تعمیر و نگهداری آسانسور ۰۹۳۶۷۳۸۲۰۴۹

۰۹۱۷۱۶۵۷۴

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز

دفعتر پذیرش:زاهدان،خیابان مولوی،نبش مولوی ۲۱
تلفن :۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵