

زندگی سالم

گفت‌وگوی محترمانه مانع ایجاد مشکلات در رابطه است

کلید طلایی رابطه پایدار



لیلا نوعی | شاید همه ما در اطرافمان زوج‌هایی را دیده باشیم که روزگاری عاشقانه‌ترین لحظات را کنار هم می‌گذراندند؛ نگاه‌هایی پر از مهر، حرف‌هایی شیرین و وعده‌هایی برای همیشه‌بودن. اما با گذشت زمان، همان رابط‌های که روزی سرشار از شوق و اشتیاق بوده، آرام‌آرام به سردی و فاصله تبدیل شده‌است. در مقابل، زوج‌هایی هم هستند که باوجود گذشت سال‌ها، هنوز هم گرمای نگاه و صمیمیت کلامشان کم نشده و رابطه‌شان روزبه‌روز عمیق‌تر و محکم‌تر شده‌است. دکتر سیما فردوسی، روان‌شناس خانواده در گفت‌وگو با ما به این موضوع اشاره می‌کند که چگونه می‌توان روابطی پایدار، صمیمی و سرشار از احترام ساخت و آن را نگه داشت.

■ **چرا بعضی از عشق‌ها با گذشت زمان به سردی و فاصله می‌رسند؟** تفاوت اصلی در این است که بعضی زوج‌ها فقط به احساس اولیه تکیه می‌کنند، اما بعضی دیگر روی پایه‌های مهمی مثل احترام، امنیت و علاقه کار می‌کنند. عشق مثل گیاه است؛ اگر مراقبت نشود، پژمرده می‌شود. ازدواج بدون وجود صداقت، اعتماد و احترام اساساً نمی‌تواند به علاقه منجر شود. بنابراین، برای آغاز و تداوم روابط اولیه و سپس ادامه مسیر زندگی مشترک، وجود این عناصر ضروری است.

■ **نقش احترام در دوام یک رابطه چقدر پررنگ است؟** واقعیت آن است که احترام باید در سراسر زندگی مشترک حفظ شود. این موضوع یک مسئولیت است که زوجین نباید از آن غافل بمانند، بلکه باید همواره در اولویت قرار گیرد. احترام، چه در گفتار و چه در رفتار، باید وجود داشته باشد. اهمیت احترام صرفاً به زن و شوهر محدود نمی‌شود، بلکه شامل روابط میان آن‌ها و خانواده‌های یکدیگر نیز است. احترام سبب می‌شود انسان‌ها مطمئن‌تر، باوقارتر و شخصیت‌مندتر در کنار یکدیگر قرار گیرند و زندگی سالم‌تر و موفق‌تری داشته باشند.

■ **چه عواملی سبب می‌شود احترام پس از چند سال کمرنگ شود؟** نباید تصور کرد صرفاً به دلیل ازدواج و نزدیکی می‌توان بدون رعایت ملاحظات، هرگونه واژه یا لحن نامناسبی را به کار برد. این مسائل باید از ابتدا روشن شود و حتی پیش از ازدواج، در دوران آشنایی مورد توجه قرار گیرد. البته، ریشه این موضوع به تربیت خانوادگی نیز برمی‌گردد. فرزندان باید از کودکی در محیطی پرورش یابند که به ارزش احترام و اخلاق آگاه شوند.

■ **با این تعریف، خانواده‌ها و اطرافیان چه نقشی در تقویت یا تخریب رابطه میان زن و شوهر دارند؟**

خانواده‌ها نقش بسیار زیادی دارند. اگر خانواده‌ها مدام دخالت کنند، رابطه آسیب می‌بیند. توصیه من این است زوجین پیش از مطرح کردن مشکلات با خانواده‌ها، ابتدا با هم گفت‌وگو کنند و اگر حل نشد، به مشاور مراجعه کنند. خانواده‌ها معمولاً به دلیل عاطفه، بی‌طرف نمی‌مانند.

■ **زوج‌هایی که در خانواده‌هایشان ارزش احترام را تجربه نکرده‌اند، چطور می‌توانند این مهارت را یاد بگیرند؟** انسان همیشه قابلیت یادگیری دارد. حتی اگر کسی در کودکی چنین تجربه‌ای نداشته، می‌تواند از طریق آموزش، مشاوره و تمرین مداوم، احترام را بیاموزد. شرطش این است هر دو طرف به اهمیت آن باور داشته باشند.

■ **اگر احترام در رابطه خدشه دار شد، بهترین واکنش همسران چیست تا مشکل بزرگ‌تر نشود؟**

زن یا مرد باید هسسر خود را در فضایی آرام و بدون تنش دعوت به صحبت کنند و با آرامش توضیح دهند یک رفتار یا گفتار موجب رنجش خاطران شده‌است. باید به هسسر گوشزد شود انتخاب واژه‌ها، لحن صحبت و ترکیب کلمات، تأثیر مستقیمی بر روح و روان طرف مقابل دارد. بسیاری از افراد درک درستی از تأثیر رفتار و گفتار خود ندارند و نیازمند آموزش در این زمینه هستند تا بیاموزند چگونه ارتباطی محترمانه و مؤثر برقرار کنند.

■ **امنیت روانی در زندگی مشترک به چه معناست و چطور می‌توان آن را ایجاد کرد؟**

امنیت روانی به معنای وجود ثبات در خلق و خو، عواطف و رفتار است. فرد باید احساس کند در لحظات نیاز، همسرش در کنار او حضور دارد، حمایت می‌کند و پشتیبان او است. چنین شرایطی احساس امنیت روانی ایجاد می‌کند. در مقابل، خشم، عصبانیت، داد و فریاد و بی‌ثباتی رفتاری، امنیت را از بین می‌برد. این موضوع، متقابل است و هر دو طرف باید در ایجاد امنیت روانی نقش ایفا کنند. برخلاف برخی باورهای نادرست، پشتیبانی و حمایت صرفاً وظیفه یکی از طرفین نیست، بلکه باید به صورت متوازن از سوی هر دو انجام گیرد.

■ **آیا علاقه و عشق بدون وجود احترام و امنیت می‌تواند پایدار بماند؟** خیر. علاقه بدون احترام و امنیت مثل گیاهی است که خاک و آب کافی ندارد. حتی اگر احساس وجود داشته باشد، با بی‌احترامی و ناامنی به تدریج خشک می‌شود.

■ **اگر یکی از اضلاع رابطه (احترام، امنیت یا علاقه) ضعیف شد، چطور می‌توان دوباره آن را بازسازی کرد؟** نخستین گام این است زوجین بپذیرند مشکلی وجود دارد. بعد باید گفت‌وگو کنند و اگر لازم شد از مشاور کمک بگیرند. مشاور می‌تواند بدون جانب‌داری راهکار بدهد. مهم این است هر دو طرف بخواهند تغییر کنند و در نهایت، احترام را همیشه اولویت اول بدانند.

گزارشی درباره ویژگی‌های پلیس ایران به بهانه هفته گرامیداشت نیروی انتظامی

مقتدران مظلوم، عدالت‌جویان مهربان



ما به دنبال اقتدار پلیسی هالیوودی و جوامع غربی و آمریکایی نیستیم؛ چنین اقتداری نه تنها امنیت ایجاد نخواهد کرد بلکه موجب ناامنی هم خواهد شد

مأموران پلیس در مأموریت‌های ۱۱۰. همه این‌ها را بگذارید کنار صحنه‌هایی که هر از گاه در فضای مجازی می‌شود پیدایشان کرد؛ از تصویر پلیسی که بارانی‌اش را بر سر کودکی فال فروش گرفته تا از هجوم باران بهاری در امان بماند یا مأموری که از ماشین پیاده می‌شود تا کفشی را که برای دختر بچه‌ای پابرهنه خریده که روی آسفالت داغ ایستاده، به او بدهد.

از صحنه چارو زدن کف خیابان برای جمع کردن خرده شیشه‌های پس از تصادف توسط مأمور راهور تا امداد رسانی بی‌غل و غش مأموران یگان ویژه به زائران اربعین حسینی و کول گرفتن افراد ناتوان از نقطه صفر مرزی تا پایانه مرزی.

■ **پلیس نماد مظلومیت است و اقتدار** آیت‌الله علیرضا اعرافی، مدیر حوزه‌های علمیه سراسر کشور، پلیس را در تهاجم ترکیبی پیچیده کنونی، یکی از نمادهای مظلومیت و اقتدار معرفی می‌کند و می‌گوید: دشمن با توجه به شرایط اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی جامعه با استفاده از همه ابزارها و روش‌ها برای زیر سؤال بردن اعتقادات و باور مردم تلاش می‌کند و در اینجا نقش پلیس به عنوان مجموعه‌ای که هم نماد اقتدار و هم نماد کاردانی، کارشناسی و مظلومیت مقتدرانه است به خوبی برجسته می‌شود.

وی با تأکید بر رسیدگی بیش از پیش به امکانات و معیشت پلیس، اضافه می‌کند: نظام در حمایت از پلیس باید گام‌های بزرگ‌تری را بردارد، چراکه پلیس با بیش از ۱۰۰ وظیفه در سطح جامعه، کاری بسیار سخت را پیش رو دارد.

■ **از همه مظلوم‌تریم** سردار اشتری، فرمانده پیشین نیروی انتظامی هم با اشاره به روحیه ایثارگری در این نیرو می‌گوید: همه رزمندگان ما مظلوم هستند، چه در سپاه، چه در ارتش و چه بسیجیان، ولی اگر بخواهیم یک درجه مظلوم‌تر پیدا کنیم از عزیزان نیروی انتظامی هستند.

باید کاری کنیم روحیه و جایگاه عزیزان ما در نیروی

پس از آن نیز رشادت، جانفشانی و از خودگذشتگی حافظان امنیت همچنان ادامه یافت؛ به گونه‌ای که حافظان امنیت کشور پس از دوران دفاع مقدس تاکنون بیش از ۵هزار شهید را تقدیم انقلاب اسلامی کرده‌اند. گاهی در مرزهای سیستان و کردستان، گاهی در حمله به مراکز پلیس و روزی هم در حین تعقیب و گریز اشرار، سارقان و قاچاقچیان مسلح و یک‌بار هم در جنگ ۱۲ روزه.

داستان رشادت، ایثار و فداکاری مأموران پلیس پایانی ندارد؛ پلیسی که دستمزد ماهانه‌اش از حداقل حقوق کارمندان دولت کمتر است، از جان عزیز و گران‌ترین سرمایه وجودی خود گذشته است.

مشتی نمونه خروار

-راننده خودرو لندکروز در محور شیراز- کازرون به بهانه واژگونی خودرواش اقدام به ضرب و شتم و فحاشی به پلیس راهور کرده و یکی دیگر از سرنشینان این خودرو، به منظور تخریب اقتدار و چهره اجتماعی پلیس، از درگیری ضارب با مأمور پلیس راهور فیلم می‌گیرد. مأمور راهور را به قتل تهدید می‌کند و آورش هم می‌گوید: «نمی‌توانی با من طرف بشی، ۳میلیارد می‌گذارم کنار، همین جا خاکت می‌کنم، می‌کشمت». - یک چهره فوتبالی که به دلیل سرعت غیرمجاز در بزرگراه شهید مدرس خودرواش متوقف می‌شود، با امتناع از درخواست انجام تست سلامت، از مأمور راهور فیلم تهیه می‌کند و چند ساعت بعد، این فیلم را در صفحه‌اش در فضای مجازی پخش می‌کند.

- یک زن هنجارشکن مست با خوردن نیم لیتر مشروب و کشف حجاب در یکی از خیابان‌های شهر رشت، به مأمور نیروی انتظامی حمله‌ور شده و وی را هل می‌دهد.

- پلیس به چند دختر و پسر هنجارشکن که به دلیل مصرف مواد مخدر، اعمال خلاف عفت عمومی انجام می‌دادند، تذکر می‌دهد. یکی از این دختران جوان پس از حمله به مأمور نیروی انتظامی و شکستن عینک وی، اقدام به جوسازی علیه پلیس و مظلوم‌نمایی می‌کند. از شکستن صندلی‌های ورزشگاه‌ها بر سر مأموران پس از بازی فوتبال گرفته تا پرتاب نارنجک‌های دست‌ساز در چهارشنبه‌های آخر سال به سوی آن‌ها، از حمله ارادل و اوباش قمه به دست تا زیر گرفتن عمدی مأموران پلیس راهور.



رئیس سازمان غذا و دارو:

داروخانه‌ها مجوز فروش اینترنتی دارو را گرفتند

به گزارش مهر، مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو گفت: تنها داروخانه‌هایی که مجوز و تأییدیه رسمی از کمیسیون قانونی دانشگاه‌های علوم پزشکی دریافت کرده‌اند، مجاز به ارائه خدمات غیرحضوری هستند. وی افزود: این داروخانه‌ها زیر نظر مسئول فنی دارای صلاحیت، تمامی مراحل از دریافت نسخه تا مشاوره، بسته‌بندی و ارسال دارو از طریق زیرساخت هوشمند تنظیم‌گری سازمان غذا و دارو انجام می‌دهند. داروخانه‌های واجد شرایط، شرکت‌های ارائه‌دهنده خدمات سلامت، کسب‌وکارهای اینترنتی دارای مجوز و شرکت‌های حمل‌فرآورده‌های دارویی و سلامت‌محور باید با نام‌نویسی در سامانه مربوط، احراز صلاحیت قانونی شده و اهلیت لازم را کسب کنند.

جواد صیوحی | امنیت و آرامش، حفظ ارزش‌ها، هنجارها و دفاع از کيان و حریم اجتماعی ضرورت هر جامعه‌ای است که برای تحقق آن باید نیروی مقتدر و در عین حال مورد اعتماد را به خدمت گرفت. می‌گویند «احساس امنیت» از وجود خود آن برای جامعه ضروری‌تر است؛ هرچه این احساس در جامعه تقویت شود، امنیت نیز پایدارتر و فضا برای جولان آشوبگران و ناامن‌کنندگان جامعه تنگ‌تر می‌شود. مالباخته‌ای را تصور کنید که خودرواش به سرعت رفته یا تلفن همراهش را ربوده‌اند؛ یا فردی که وسط خیابان یا کوچه بن‌بست گرفتار خفت‌گیران شده؛ یا مصدومی که بر اثر تصادف با راننده متواری، جانش به خطر افتاده و یا کسی که در یک نزاع خیابانی شاهد رفتارهای خشن بوده... انتظار همه این‌ها حضور پلیسی مقتدر در صحنه و دفاع از حقوق آن‌هاست.

پلیس مقتدر، مظهر امنیت جامعه است، اقتداری که بتواند در عین ایجاد عدالت، به رفاقت میان پلیس و مردم بینجامد.

■ اقتدار همراه با عدالت، مروت و ترجم

رهبر معظم انقلاب در دیدار فرماندهان نیروی انتظامی می‌فرمایند: «لازمه برقراری امنیت، «اقتدار پلیس» است، اما این اقتدار باید همراه با عدالت، مروت و ترجم باشد. این اقتدار به معنای ظلم کردن و حرکت بی‌مهار نیست.

ما به دنبال اقتدار پلیسی هالیوودی و جوامع غربی و آمریکایی نیستیم؛ چنین اقتداری نه تنها امنیت ایجاد نخواهد کرد بلکه موجب ناامنی هم خواهد شد. اقتدار مطلوب نظام اسلامی، قاطعیت در کنار عدالت، مروت و ترجم است، همان‌گونه که ذات مقدس پروردگار در عین آنکه رحمان و رحیم است، صاحب عذاب الیم نیز است». سردار احمدرضا رادان، فرمانده کل انتظامی نیز با تأکید بر اینکه اقتدار پلیس باید با رأفت و مهربانی توأم باشد، معتقد است: اقتدار پلیس با داشتن روحیه‌ای فداکارانه و نگاه مهربان به مردم امکان‌پذیر بوده و قوام لازم را خواهد داشت؛ تلفیق اقتدار با ویژگی رأفت و رحمت یک ضرورت تلقی می‌شود.

بدون داشتن اقتدار نمی‌توان امنیت اجتماعی داشت، همان‌گونه که امنیت اجتماعی نیز یکی از ارکان بدست آوردن اقتدار حاکمیتی است.

از آنجا که ویژگی بارز اقتدار، مقبولیت آن نزد مردم است، نمی‌توان این اقتدار را با رفتارهای غیر اصولی بدست آورد و شاید بتوان گفت اجرای مأموریت‌ها با هدف خدمت به خدا و مردم، که بی‌شک توأم با مهربانی خواهد بود، اقتدار فراجا و حاکمیت را افزایش می‌دهد.

■ پلیس؛ مقتدر، فداکار و قاطع اما مظلوم

پلیس در کشور ما مقتدر، فداکار و قاطع اما در عین حال مظلوم است. این ادعا را می‌شود با نگاهی به رخدادهای چند سال اخیر در کشور ثابت کرد؛ حوادثی که بخش عمده‌ای از آن‌ها قطعاً برخواسته از شرارت و خباثت دشمنان داخلی و خارجی بوده است. جلوه‌های اقتدار مردان فراجا را می‌توان از ابتدای انقلاب تا امروز؛ از کوچه پس‌کوچه‌های شهرها تا مناطق کوهستانی و سخت‌گذر تا نقاط صفر مرزی به عینه دید.

مظلومیت حافظان امنیت را هم می‌توان در وقاحت و ذالت اشرار، سارقان، قاچاقچیان مواد مخدر و خون‌های بر زمین ریخته اینان به شهادت گرفت. رشادت و صلابت اینان، چه آن‌گاه که با نام شهربانی، ژاندارمری و کمیته انقلاب اسلامی در سنگر دفاع از حریم این مرز و بوم مردانه ایستاده بودند و چه امروز که در کسوت سبز فرماندهی انتظامی با صلابتی ستودنی به تحقق آرمان امنیت و عدالت می‌انديشند، ستودنی است.

گفته می‌شود نخستین تیرها در جنگ تحمیلی هشت ساله به سوی مدافعان مرزها و پاسگاه‌های ژاندارمری شلیک شد و تا پایان جنگ، خون ۸هزار و ۵۰۰ شهید این نیرو بود که درخت تنومند انقلاب اسلامی را آبیاری کرد.



معاون پرستاری وزیر بهداشت بیان کرد

عزم وزارت بهداشت برای اصلاح پرداخت‌های کارانه پرستاران

به گزارش ایسنا؛ عباس عبادی، معاون پرستاری وزیر بهداشت از عزم جدی این وزارتخانه برای اصلاح نظام پرداخت و بازتوزیع عادلانه کارانه پرستاران خبر داد. وی گفت: پایین بودن نرخ تعرفه‌ها سبب شده حتی در صورت پرداخت کامل مطالبات، تراز مالی بسیاری از مراکز منفی باقی بماند. این موضوع نشان می‌دهد نظام سلامت در یک دهه گذشته با نوعی رکود نسبی در حوزه پرداخت‌ها مواجه بوده‌است. عبادی افزود: میانگین کارانه پرستاران در سال‌های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ حدود ۸۰۰ هزار تومان بود، اما اکنون به بیش از ۹ میلیون تومان رسیده که این رشد نشان‌دهنده توجه ویژه وزارت بهداشت به معیشت جامعه پرستاری است.