

دکتر زهره معینی
روانشناس و مشاور خانواده

● **شهروند:** شیوه درست صدازدن همسر در خانه، بیرون خانه یا نزد دوستان و آشنایان چگونه باید باشد؟
واژه‌ها وزن یا بار عاطفی دارند. یعنی به جز معنای توانند انرژی مثبت، منفی یا خنثایی را به دیگران منتقل کنند. در واقع هر واژه پیام یا الگویی را ایجاد می‌کند که ماقصد داریم به شخص مقابلمان منتقل کنیم. از این رو باید حواسمان به واژه‌ها و جمله‌هایی باشد که روزانه در تعامل با دیگران استفاده می‌کنیم. همچنین بر اساس لحنی که هنگام ادای هر واژه داریم، طرف گفت و گویمان آن را همان گونه دریافت می‌کند. نتایج یک بررسی در این باره نشان می‌دهد که برای انتقال تمام عیار یک پیام، کلمه‌ها فقط ۷ درصد نقش دارند و ۹۳ درصد باقی‌مانده سهم لحن و زبان بدن است که باید مراقب آن باشیم. واقعیت این است که خطاب قرار دادن همسر جزو پرتکرارترین واژه‌های زندگی مشترک است و می‌تواند زندگی را به بهشت یا به کابوسی تمام نشدنی برای همسران تبدیل کند. پس لازم است که استفاده از واژه‌های عاشقانه را سرلوحه زندگی مشترکمان قرار دهیم. برای این منظور توصیه می‌کنیم:

- از واژه‌های مناسب و مختلف برای صدازدن همسران استفاده کنید که حس احترام را هم منتقل کند.
- اگر تازه می‌خواهید این رویه را شروع کنید، با هم قول و قراری بگذارید تا غیرعادی بودن آن برایتان کمتر شود.
- از لحنی آرام و عاشقانه متناسب با موقعیت‌های مختلف برای بیان حرف‌ها و صدازدن همسران استفاده کنید.
- از تندتند ادا کردن و طوطی وار بودن واژه‌ها هم بپرهیزید. چون هیچ حسی را منتقل نمی‌کنند. در واقع هر بار باید طوری اورا صدایزید که انگار نخستین بار تان است و قصد دلبری از او دارید. باین کار شما حاکم قلب او می‌شوید.
- جواب «عزیزم»، «جانم»، است، نه «ها»، پس در برابر حرف‌های عاشقانه همسران، عاشقانه پاسخ بدهید.
- فرهنگ لغت ذهنتان را گسترش بدهید و هر روز واژه‌های بیشتری را یاد بگیرید و به کار ببرید.

اینکه پرسیدید آیا صدازدن در بیرون و داخل خانه یا نزد دوستان و آشنایان با محیط خصوصی باید تفاوتی هم داشته باشد، باید بگویم سه محیط عمده برای صد اکردن همسر وجود دارد که باید تفاوت‌هایی با یکدیگر داشته باشند. ولی نباید افراط یا تفریط کرد که حضور دیگران را برایتان سخت و تحمل ناپذیر کند.

- **محیط عمومی:** حساسیت‌های همسران را برای این فضاها جدی بگیرید و با هم به توافق برسید که در چنین مکان‌هایی اورا چگونه صدا بزنید.
- **محیط خانوادگی:** در این فضا شما آزادی عمل بیشتری دارید، اما باز هم باید با هم به توافق برسید و بدانید که اودوست دارد اورا چگونه صدا بزنید. برای نمونه ممکن است از اسم خودش خوشش نیاید و بخوابد یا اسمی دیگر یا لقبی خاص صدایش بزنید.

- **محیط خصوصی:** در این بخش شما آزاد هستید و می‌توانید از هر نوع واژه حسی یا جنسی برای یکدیگر استفاده کنید، حتی با چاشنی شوخی‌های کلامی، ولی باید در همان اتاق خواب باقی بماند و سبب رنجش دیگری هم نشود.



رعایت ایمنی در محل کار از بروز آسیب و مصدومیت کارکنان جلوگیری می‌کند و میزان بهره‌وری آن‌ها را افزایش می‌دهد. خطر آتش‌سوزی در محیط کار یکی از این موارد است که باید با تدابیر ویژه، احتمال وقوع آن را به صفر رساند. برای اینکه سطح ایمنی محیط کار از این نظر افزایش یابد، توصیه می‌کنیم نکاتی را که در ادامه می‌آید، جدی‌تر بگیرید.

- اگر به مواد اشتعال‌زاد در محیط کار نیاز دارید، به مقدار نیاز از آن‌ها نگهداری کنید و هنگامی که به این مواد نیازی نیست، آن‌ها را دور از محیط کار و در انباری ایمن ذخیره کنید.
- مواد قابل اشتعال را در محلی مشخص و به دور از منابع احتراق قرار دهید.
- از اینکه لباس کارتان به مواد اشتعال‌زا آلوده نشده باشد، اطمینان حاصل و در صورت آلودگی به سرعت لباستان را عوض کنید.
- هرگونه مانع در راهروها و محل درهای خروج در محیط کار را برطرف کنید.
- برای جلوگیری از آسیب به مواد اولیه، آن‌ها را درست کم ۴۶ سانتی متر از آب‌پاش‌های خود کار، کپسول‌های آتش‌نشانی و کنترل‌کننده‌های آب‌پاش‌ها دور نگه دارید.

سازمان‌ها و کارگاه‌هایی توانند برای جبران هزینه‌های سنگین ناشی از آتش‌سوزی، بیمه مربوط را با پوشش‌های مختلف بخرند و جبران خسارت‌های ناشی از آن را به بیمه‌گر منتقل کنند.

دکتر سید مرتضی قزوینی
فوق تخصص غدد

- **شهروند:** عوارض آمپول دگزا تا چه مدت در بدن می‌ماند؟
عوارض این دارو زیاد است و از چند روز تا یک ماه در بدن می‌ماند. خیلی‌ها از عوارض آن نگران هستند، اما باید بدانند که عوارض شامل افرادی می‌شود که در طول سال بارها این دارو را تزریق می‌کنند. کسی که سالی یک یا دو بار دگزا امتازون تزریق می‌کند، نباید نگران باشد.
- **شهروند:** خانمی سی و پنج ساله هستم و مشکل پرمویی دارم. برای رفع مشکل به متخصص پوست و مو مراجعه کردم. گفت مشکل هورمونی است. دوبار آزمایش دادم، اما نتایج چیزی نشان نداد. برای حذف موها لیزر انجام دادم، ولی دیر جواب داد و بعد از مدتی هم که از بهبودی گذشته بود، مشکل دوباره برگشت. باید چه کار کنم؟

هر خانمی که در قسمت‌های زنانه بدنش مانند صورت، ران، شکم و قفسه سینه موهای زبر داشته باشد، با مشکل هورمونی روبه‌روست. در بیشتر مواقع هم این مشکل خود را در آزمایش‌های معمول نشان نمی‌دهد. چون مقصد استفاده از این هورمون‌ها مشخص نیست. این آزمایش‌ها هم برای این است که علت اصلی مشکل را بفهمیم و اینکه مشکل مربوط به یک بیماری خطرناک مانند سرطان نباشد. اگر علت بیماری خاصی نباشد، شما جزو آن ۱۰ درصد زنان پرمویی محسوب می‌شوید که مشکلشان به راحتی برطرف نخواهد شد. زیرا آن‌مانی که غدد فوق کلیه و تخمدان‌ها در بدن شما فعال باشند، هورمون مردانه تستوسترون در بدنتان ترشح خواهد شد. برای رفع آن هم باید به متخصص غدد مراجعه کنید تا از طریق دارو و درمان‌های مختلف لیزر مشکل را برطرف کند. البته لیزر درمانی را متخصصان پوست در کلینیک‌های اختصاصی این امر انجام می‌دهند. نکته‌ای که در این باره باید به آن توجه کنید، این است که روند درمان‌تان طولانی خواهد بود و باید صبور باشید.

در سایه قناعت زندگی کنیم

درباره قانع‌بودن که از اخلاق مثبت و پسندیده فردی به شمار می‌آید

نکرده‌ایم. این‌ها همان کسانی هستند که به‌ظواهر ماجرا تکیه زده‌اند و حاضر نیستند واقعیت‌ها را ببینند. گاهی بهتر است کمی موشکافانه‌تر ما چرا را دنبال کنیم. واژه‌های ثروت و فقر، دارا و ندار... که میان عموم ردوبدل می‌شود، معنا و مفهوم متفاوتی دارد. پشت هر کدام از آن‌ها معنایی نهفته است.

ملیحه ابراهیمی

سوژه روز

دوروبرمان کم نیستند آدم‌هایی که از زندگی شاکلی انبوه‌دام‌غرو لند می‌کنند که چرا ثروت

برای نمونه تعریف هر فرد در هر جایگاه و موقعیت اجتماعی از واژه «قناعت» متفاوت است. عده‌ای این امر را خدا پسندانه می‌پندارند و گروهی قناعت را مصداق بارز خساست بیان می‌کنند، در حالی که بنا به گفته امیر مومنان علی^(ع) در کتاب بحار الانوار: «شاکرترین مردم، قانع‌ترین آن‌ها و

ناسپاس‌ترین آنان از نعمت‌ها. آزمندترین آن‌هاست». همچنین در این کتاب از امام مهربانی‌ها، حضرت رضا^(ع) درباره آثار قناعت این گونه یاد شده است: «کسی که جز به روزی زیاد قناعت نکند، جز عمل بسیار اورا کفایتش نباشد و هر که روزی اندک کفایتش کند، عمل اندک هم کافی‌اش باشد.»

رابطه قناعت با بخشندگی

یکی از شاخصه‌های اخلاقی افرادی که به دور از قناعت زندگی می‌گذرانند، این است که خداوند را رازق نمی‌دانند و به او توکل ندارند. از بخشش مالشان به نیازمندان ترس دارند و تصور می‌کنند با بخشیدن بخشی از مال از دارایی‌هایشان کم می‌شود. این افراد مصداق بارز زیاده‌خواهان هستند، در حالی که افراد قانع راضی هستند به رضای خداوند و از بخشش دریغ نمی‌کنند و اعتقاد قلبی دارند که خداوند متعال برای آن‌ها بهترین‌ها را جایگزین خواهد کرد. انسان قانع مصرف‌کننده نیست، ولی بخشنده است.

قناعت از زیاده‌خواه نبودن تارضایت

با درک درست از قناعت می‌توان برابر آیات و روایت‌های متعدد به معنای بی‌نیازی از دنیا و بسنده کردن به آنچه خداوند متعال عطا کرده است، جامه عمل پوشاند. از آثار قناعت زیاده‌خواه نبودن است. برای نمونه خیلی مواقع تلاش می‌کنیم که در ظاهر زندگی مان تغییر اساسی ایجاد کنیم. حاضریم خودمان را به قسط و قرض ببندازیم، اما خودرو مدل بالاتر بخریم. این عمل مصداق زیاده‌خواهی است که نقطه مقابل قناعت به حساب می‌آید. گاهی نباید برای فرار از وضعیتی که در آن هستیم، به هر ریسمان پوسیده‌ای جنگ ببندازیم.

در تعریف قناعت بخوانیم

قناعت نوعی اعتدال است. با قناعت می‌توان رضایت به کم داشت و راضی بود بر آنچه خداوند مقدر کرده است. قناعت، اکتفا کردن به اندک و نقطه مقابل اسراف است. صفتی است که با تکرار و تمرین باعث خشنودی و راضی شدن به کم و نگه داشتن نفس از زیاده‌خواهی می‌شود. کافی است این اتفاق ملکه ذهنمان شود. برای نمونه در زمان خرید بهتر است این نکته ملکه ذهنمان شود که درست است چرخ خرید یک فروشگاه بزرگ را راه می‌بریم و از قفسه‌های مختلف گذر می‌کنیم، اما باید به اندازه نیاز خرید کنیم و از خرید اقلام غیر ضروری خودداری کنیم.

فرق قناعت و خساست

حسادت و خساست از ویژگی‌های اخلاقی منفی است. گاهی خیلی از افراد به بهانه قناعت کردن برای یاری‌رساندن به دیگران از امکانات مالی و اعتباری خود دریغ می‌کنند و خساست به خرج می‌دهند، در حالی که قناعت نشانه مناعت طبع هر آدمی است و خساست و حسادت صفتی ناشایست است که ناشی از حقارت نفس و بربر خودخواهی است. گاهی در اطرافمان همسایه، برادر یا خواهر، دوست و آشنایان دیده‌ایم که نیازمند همراهی بوده‌اند، اما متأسفانه در دودوتا چهار تای ذهنمان قناعت را بهانه کرده‌ایم و یاری‌رساندن به آن‌ها دریغ کرده‌ایم. برای نمونه فردی برای تهیه جهیزیه دست‌یاری دراز کرده است، اما برای آنکه از اندوخته‌مان کم نشود، باین دیدگاه که قناعت کرده‌ام و مالی را جمع کرده‌ام و شاید روزی به کار خودم بیاید، دست‌در به سینه‌اش زده‌ایم.

نقش قناعت در خانواده

قناعت مصداق میانه‌روی و الگوی درست مصرف است که عامل محکم‌شدن پایه و اساس زندگی است. به گفته حضرت علی^(ع)، «خوش‌ترین زندگی را کسی دارد که خداوند قناعت را ارزانی‌اش داشته است». بهتر است فرزندانمان را با این دیدگاه پرورش دهیم که به داشته‌هایشان قناعت کنند و شکرگزار نعمت‌های الهی باشند. حسرت زندگی دیگران را نخورند و به جای تنوع طلبی در تلاش برای بهبود وضعیت زندگی‌شان باشند.

فراموش نکنیم که رفتارهای پدر و مادر در پیدا کردن راه فرزندان برای آینده تأثیرگذار است. پدری که خود را به آب و آتش می‌زند که مساحت خانه شخصی‌اش کمتر از باجناقش نباشد، نمی‌تواند آموزگار خوبی برای تعلیم قناعت به فرزندش باشد. همچنین مادری که برای رفتن به مهمانی حاضر است برای دخترش از همسایه طبقه پایین لباس قرض بگیرد تا چشم‌فامیل را در بیاورد، نمی‌تواند الگوی مناسبی برای ترویج فرهنگ قناعت در خانواده باشد.

آثار مثبت قناعت

رضایت به داشته‌ها و نعمت‌هایی که خداوند عطا کرده است.

استفاده درست از نعمت‌ها.

صبوری در وضعیت نامساعد معیشتی.

مقایسه نکردن خود با دیگران، دوری از چشم و هم‌چشمی و نادیده گرفتن داشته‌های دیگران.

احساس بی‌نیازی و قانع‌بودن به روزی‌ای که خداوند معین کرده است.

داشتن احساس آرامش و به دنبال آن آسایش داشتن.