

گفت و گو: بهترین راهکار برای حل مشکلات



تیم مفرین مشاور خانواده و مدرسه دلشاده

● شهروند: پسر من سی ساله است. از دوره نوجوانی تا پیش از ازدواج یعنی همین دوسه سال پیش، تنش های زیادی در زمینه تحصیلی، کاری یا اقتصادی با خانواده داشت. اگر چه دیگر صحبتی درباره آن تنش ها نمی شود، همچنان دل خوری های گذشته و رفتارهای به دور از احترام او فقط با من ادامه دارد. برای نمونه. در زمان احوالپر سی با من به چهره ام نگاه نمی کند و بسیار کوتاه و گذرا پاسخ می دهد. در حالی که با بستگان، همسرش و گاهی با پدرش در همان لحظه رفتار بسیار گرم و همراه با شوخی و مزاح دارد یا هنگام صحبت کردن با من فقط به چهره همسرش نگاه می کند. این وضع خسته ام کرده است و نمی دانم برای اصلاح روابطمان چه کار باید بکنم؟

در گذشته ناراحتی و عصبانیتی بین شما و فرزندتان شعله ور بوده است، ولی باید بدانید که گذر زمان معجزه می کند و سبب ترمیم زخم های کهنه و محو خاطرات ناخوشایند می شود. با وجود این، اگر می بینید مشکل همچنان پابرجاست، یک گفت و گوی دوفره تر تبیین دهید و خیلی آرام و صمیمی درباره احساساتتان از این رفتارها و برخورد او و حرف های ناگفته تان باهم صحبت کنید. یک گفت و گوی خوب بهترین راهکار برای حل مشکل شما با فرزندتان است. با صحبت نکردن در باره مشکلات موجود و گذشته، فقط این ذهنیت را به فرزندتان القا می کنید که او برای شما اهمیتی ندارد و شما هم تصور می کنید ناراحتی و کینه او همچنان ادامه دارد. بدانید وقتی شما سر صحبت را با او باز کنید، او حتما مجبور خواهد شد درباره احساسش و موضوع هایی که ناراحتش می کند، با شما حرف بزند و این نخستین گام برای حل مشکلات است.

نکته

روز

آمد و شد ایمن در محیط کار



محیط کار باید از لحاظ ایمنی آماده انجام کار باشد. برای نمونه، اگر کار ساختمانی انجام می دهید، باید برای کار در ارتفاع ساختمان، تجهیزات ایمنی شامل کلاه، کفش، دستکش، لباس و عینک استفاده کنید. برخی نکات مهم ایمنی عبارت اند از:

- از شیشه های نشکن استفاده کنید.
- فضایی کافی برای حرکت و دسترسی ایمن ایجاد کنید.
- هرگونه حفره در کف زمین را با درپوش و حفاظ ببوشانید.
- برای جلوگیری از سقوط افراد یا اشیاء از راه پله ها، ارتفاع، لبه های پنجره و کناره های باز، ایمنی ایجاد کنید.
- از انجام تعمیرهای ضروری و مناسب در ساختمان های محل کار مطمئن شوید.
- در نگهداری تجهیزات ایمنی محل کار تان تلاش کنید همیشه این تجهیزات در دسترس باشد و ایمنی محیط کار را تضمین کند.
- عیب و نقص موجود در محیط کار را برطرف کنید تا جان و سلامت افراد در معرض خطر نباشد.

درمانگاه

بار رژیم غذایی، چربی موهایتان را کنترل کنید



مقصدی طب سنتی خانم رضا پور

● شهروند: به دلیل پوشیدن کفش نامناسب، نیمی از ناخن شست پایم از بستر جدا شد و مدام به قطر ناخنم اضافه می شود. دوبار ناخنم را کشیدم، ولی هر بار همین طور رشد کرد. پزشکان گفته اند که درمانی ندارد. آیا با طب سنتی می توان آن را درمان کرد؟

از روغن کوهان مقلی یا روغن دانه انار یا روغن مورد به صورت موضعی صبح و شب استفاده کنید. بهداشت پاهایتان را هم کامل رعایت کنید. کفش مناسب و راحت ببوشید. حتما ناخن گیر اختصاصی استفاده کنید. در صورت بهبود نیافتن بعد از دو ماه مداوم که این نکات را رعایت کردید، حتما باید برای دریافت دارو مراجعه کنید.

● شهروند: خانمی چهل ساله هستم. پوست چربی دارم و یکی دو روز بعد از استحمام، پوست سرم شروع به خارشیدن شدیدی می کند و بعد هم پوسته پوسته می شود و موهایم شروع به ریختن می کند. تا حالا چندین بار به متخصص پوست مراجعه و شامپو و لوسیون و... مصرف کرده ام، ولی هر بار مشکل برگشته است. در ضمن، استفاده از شامپوهای مخصوص موهای چرب هم تأثیری در خارش و پوسته پوسته شدن پوست سرم ندارد. می خواهم بدانم آیا در طب سنتی، درمانی برای این مشکل من وجود دارد؟

به شما توصیه می کنم تغییری در رژیم غذایی تان بدهید، ۱-۲ مصرف غذاهای نفاخ بپرهیزید. ۲- همراه غذا ماست، دوغ، نوشابه های گازدار، سالاد، ترشی، سیر و پیاز خام مصرف نکنید. ۳- هر لقمه غذا را درست کم بیست بار بجوید. ۴- بعد از هر وعده غذا، یک قاشق مرباخوری رب انار شیرین را آرام آرام میل کنید. در صورت مداومت بعد از سی روز اگر مشکلاتتان برطرف نشد، برای اصلاح سووم مزاج مراجعه کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۱۰۵ داخل ۲۲۸
پایگاه: ۳۰۰۰۲۷۹۸۰۰۰ پارسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۰۰

درباره صبر و تاب آوری در حوادث رانندگی

وقتی عصبانی هستید، رانندگی نکنید!

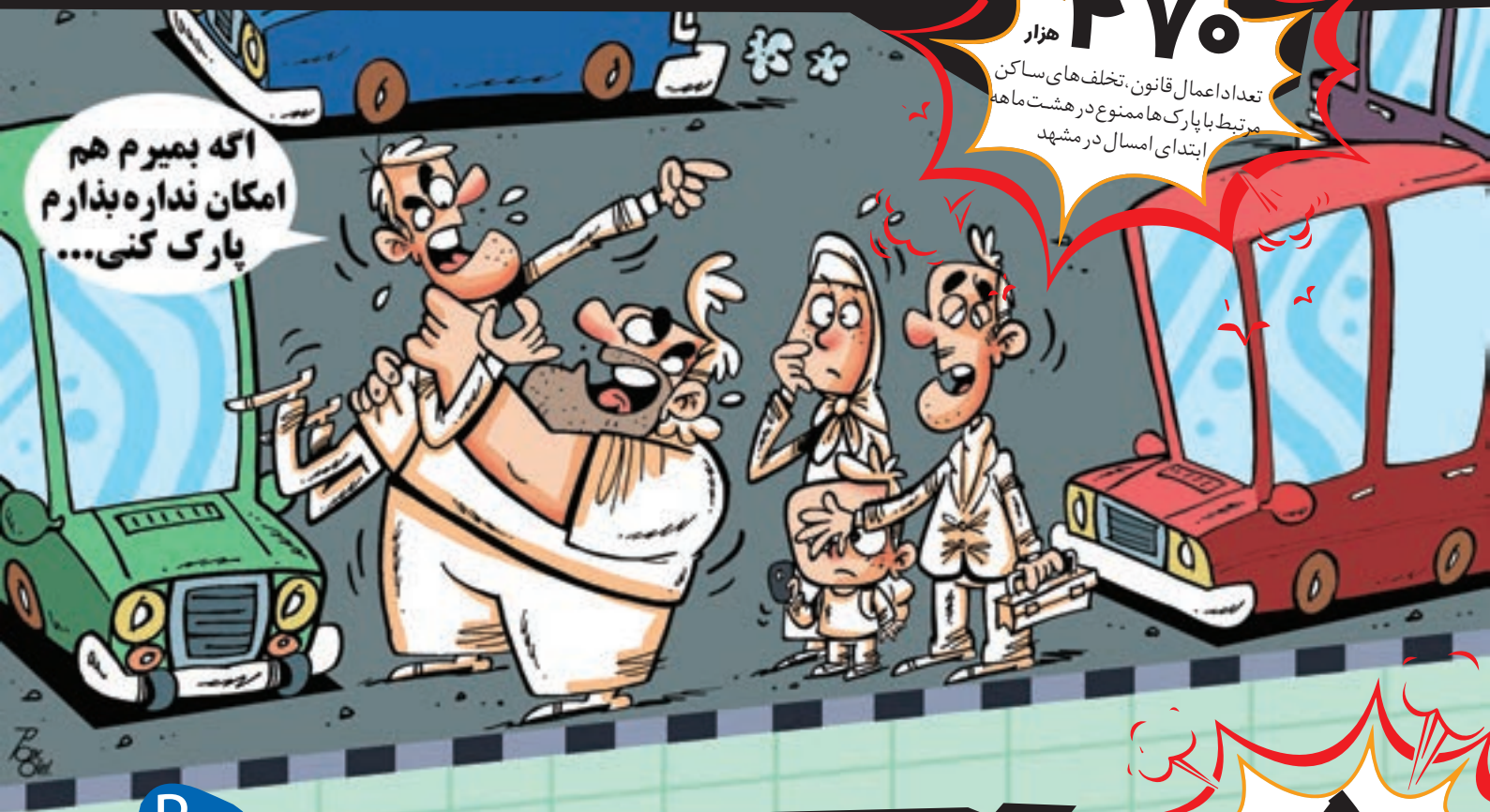
نیمی از نزاع های خیابانی مشهد مربوط به مسائل ترافیکی است

ملیحه ابراهیمی: اگر جزو آن دسته افراد هستید که آستانه تحملتان کم است و هر اتفاقی در زمان رانندگی شما را به هم می ریزد و عصبانی می کند، برابر قانون، شما از پشت فرمان نشستن منع شده اید. نتایج تحقیق های زیادی در حوزه ترافیک به این موضوع اشاره می کند که فقط سی ثانیه زمان لازم است تا درگیری دوراننده در یک اتفاق ترافیکی منجر به برخورد های خیابانی شود. به گفته سرهنگ علیرضا حیممی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان، کنترل رفتار در زمان عصبانیت هماهنگی بین عصب و عضله را مختل می کند. این اتفاق در زمان رانندگی باعث کم شدن سرعت انتقال پیام ها از مغز به دیگر اعضای بدن می شود. با این توصیف زمانی که از مسافت توقف، سرعت واکنش، میدان دید و در نهایت اقدام نهایی برای فرار از تصادف ضعیف شدن شدت برخورد کاسته می شود، مقدمات بروز تصادف های شدید فراهم می شود. در ادامه چند خطی همراهان باشید.

سوره روز

۴۷۰ هزار

تعداد اعمال قانون، تخلف های ساکن مرتبط با پارک ها ممنوع در هشت ماهه ابتدای امسال در مشهد



P

گرفتن فضای پارک یکدیگر

پارک جا خونه شهروندان

P

رفت و آمد وسایل نقلیه موتوری در پیاده رو

استفاده نکردن از راهپا و تغییر مسیر ناگهانی

P

صدای نا هنجار از رور خودروها

استفاده بی موقع از نور بالا، بوق های ممتد و غیر ضروری

● حقوق شهروندی را رعایت کنیم

احترام به حقوق یکدیگر در حوزه های ترافیکی، چه توقف پشت خط عابر پیاده باشد یا پارک نکردن دوبل در معابر اصلی، نشانه احترام به روح و روان جامعه است. نتایج پژوهش های انجام شده گواهی می دهد که بیشترین درگیری های خیابانی در کلان شهرهایی مثل مشهد به واسطه انجام تخلفات رانندگی یا زیر پا گذاشتن حقوق و افراد در ترافیک به وقوع می پیوندد. مهم ترین مواردی که باعث تنش و نزاع در خیابان می شود، عبارت است از:

● لطفا حق تقدم را رعایت کنید

در جوامع پیشرفته، حق تقدم بر اساس آیین نامه رانندگی هر کشور است. اما به گفته رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان، در شهری مثل مشهد حق تقدم یعنی گرفتن راه از یکدیگر که این موضوع علاوه بر بروز تصادف باعث ناراحتی و عصبانیت دیگر کاربران ترافیکی می شود.

۲ دومین علت تصادف های

مشهد، رعایت نکردن حق تقدم در زمان رانندگی است

۲۸ %

سهام رعایت نکردن حق تقدم در تصادف های مشهد در آبان ماه امسال

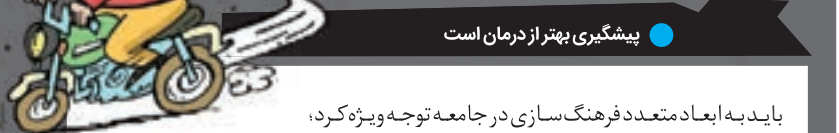
● هرگونه حرکت نمایشی ممنوع!

انجام حرکات مخاطره آمیز یکی دیگر از عوامل عصبانیت رانندگان و دیگر کاربران ترافیکی است که از مصداق کم صبری در زمان رانندگی است. به عنوان نمونه، حرکت مارپیچ یا سرعت غیرمجاز در زمان های نامناسب در سفرهای شهری با هدف کم کردن زمان رسیدن به مقصد های طولانی.

● کمی حواسمان به خودمان باشد

- بهتر نیست به جای آنکه دقیقه ها پشت ترافیک در هم تنیده خیابان های اصلی آن هم در ساعت هایی که ترافیک به اوج خود می رسد، با دیگر رانندگان مشاجره کنیم و اعصاب خودمان و دیگران را خراب کنیم، به این موضوع فکر کنیم که فقط برای انجام امور ضروری از خانه بیرون بیاییم؟! جالب است بدانیم رانندگی در زمان آلودگی هوا باعث افزایش خشونت بین کاربران ترافیکی می شود.
- چرا بعضی از ما وقتی کنار راننده ای می نشینیم، به این موضوع فکر نمی کنیم که نباید مقدمات عصبانی شدن راننده را فراهم کنیم؟! خیلی وقت ها یک مشاجره زناشویی، پدر و فرزندی یا حتی یک مسافر بار راننده تا کسی باعث بروز تصادف هایی بزرگ می شود.
- در برخی موارد هم ممکن است راننده خود را از قبل عصبانی باشد. در این موقعیت، به عصبانیت او دامن نزنید. از او بخواهید در محلی امن خود را متوقف کند، جرمه های آب بنوشد یا از خود، پیاده شود و چند قدم راه رود و بعد به مسیرش ادامه دهد.
- درست است که سنگین وزن هستید، اما دلیل نمی شود بزرگی خود روتان بهانه شود تا به دیگر وسایل نقلیه موتوری زور گویی کنید و قلدر بازی در بیاورید. فراموش نکنیم که تصادف با خود و های سنگین خسارت هایی بزرگ به همراه دارد. از طرفی دیگر، رانندگان نیز نباید بای قانونی به عنوان نمونه تغییر مسیر ناگهانی، رانندگی با سرعت کم در لاین سرعت و... اسباب ناراحتی خود و های بزرگ شوند.
- امان از برخی موتور سیکلت سواران، آن هایی که با حرکات نمایشی، لای کشیدن، عبور از چراغ قرمز و در هر وضعیتی حتی با جمع کردن آینه بغل خود و ها از لایه لای خود و ها عبور می کنند و در معابر بزرگراهی یا اصلی باعث عصبانیت دیگر کاربران ترافیکی می شوند. لطفا کمی مراعات کنید. گاهی یک راننده که آستانه تحملش کم است، از روی عصبانیت جمله ای می گوید که باعث ناراحتی و درگیری شما می شود.

● پیشگیری بهتر از درمان است



باید به ابعاد متعدد فرهنگ سازی در جامعه توجه ویژه کرد، با تکرار و آموزش است که برخی مسائل ملکه ذهن آدمی می شود. به عنوان نمونه اجرای طرح هایی مانند همپارن پلیس، پلیس یاران جوان و نوجوان، فرهنگ یاران ترافیک و... برای خیلی از کاربران ترافیکی رعایت قوانین در محدوده مدارس را تداعی می کند. به هر حال باید پذیریم تا زمانی که به حقوق یکدیگر به ویژه در حوزه ترافیک احترام نگذاریم، شاهد افزایش آمار تصادف ها و به هم خوردن جو عمومی ترافیک و حال بد کاربران ترافیکی خواهیم بود. با این توصیف، بهتر است درباره این موضوع ها بیشتر تأمل کنیم:

- آموزش علمی و عملی رعایت حقوق شهروندی به عموم افراد جامعه به ویژه از سنین پایه و خرد سالی که این مهم می تواند از مهد کودک ها آغاز شود و در مدارس و دانشگاه ها ادامه داشته باشد.
- استفاده حداکثری از رسانه های جمعی از جمله نوشتاری، دیداری و گفتاری، رسانه های محلی مثل صدای سیما استان می تواند با پخش تصاویر و فیلم های حوادث و سوانح رانندگی نقشی پررنگ در ترویج قوانین راهنمایی و رانندگی در ذهن مخاطب ایفا کنند.
- بهره مندی از تبلیغات محیطی برای آشنایی عموم با مسائل مرتبط با آداب اجتماعی و ترافیکی. به عنوان نمونه، تصاویر خطر برخورد با عابر پیاده در پشت بدنه اتوبوس های شهری، تصاویر مرتبط با خطر تصادف در بیلوردهای تبلیغاتی، تئاتر های خیابانی با مضمون توقف پشت خط عابر پیاده و...
- استفاده از کلیپ های ماندنی سیاه و سفید و...
- آموزش عمومی در ادارات، مساجد و پایگاه های بسیج و...

۵۱۶۳۰ نفر

سال گذشته استان خراسان رضوی بعد از تهران بیشترین آمار نزاع های خیابانی را داشته است

● گاهی باید از راه جبر وارد شد

سرهنگ علیرضا حیممی معتقد است برای آن دسته افراد اندکی که حاضر نیستند قوانین زندگی اجتماعی و رانندگی را رعایت کنند و به عنوان نمونه به هر وضع روحی پشت فرمان می نشینند و با کوچک ترین تلنگری از محیط اطراف، واکنش منفی نشان می دهند، باید از اعمال قانون از طریق پلیس یا مقامات قضایی وارد شد. سخت گیری یکایک نکات قانونی برای آن هایی که به قوانین اهمیت نمی دهند، باید باشد تا بیشتر از سوی عوامل بازدارنده پیگیری شود. یکی از این راه ها، افزایش مبلغ جریمه متخلفان حادثه ساز رانندگی است. در کنار افزایش اعمال قانون، برخی برخوردها مثل کار اجباری در حوزه های تخصصی افراد برای کسانی که مرتکب تخلف شده اند، می تواند بسیار کارآمد باشد.

۹۳۰۷

تعداد اعمال قانون، رعایت نکردن حق تقدم در هشت ماهه ابتدای امسال در مشهد