

پیشگیری از شکاکیت نسبت به همسر



شک باشد که در این صورت خود مردان هم در جهنمی که برای خود می‌سازند، مقصرند. مردها باید رفتاری منطقی و واضح داشته باشند.

پنهانکاری و ایجاد ابهام، شک ساز است. اما زنان نیز باید پذیرند که وقتی دچار شک و وسواس می شوند رفتاری بسیار غیر منطقی دارند. خیلی از اوقات نحوه سوال پرسیدن محتوای سوالات، موجب توهین به مرد است و همین امر سبب خود داری او از پاسخ نیز می‌شود. زنان، خود نیز اگر بنا باشد برای هر کار کوچک و بزرگی توضیح بدهند خسته و عصبانی خواهند شد. چنانچه مردی از نظر اطرافیان متعهد و خانواده دار تلقی شود، ایرادها و شک و وسواس‌های زن بی مورد و از روی بیماری شکاکیت است و زن موظف است با آن مبارزه کند مگر اینکه واقعا دلایلی منطقی و واضح برای شک ارائه دهد که نه تنها از نظر خود زن، بلکه از نظر دیگران هم منطقی حساب شود. به هر حال وقتی شک و وسواس ایجاد شد همسران هر دو وظیفه دارند آن را از بین ببرند. قسمت بیشتر درمان، وظیفه خود شکاک است و قسمت دیگر وظیفه همسر اوست. در راه مبارزه با شک، مشورت کردن با مشاورین مجرب بسیار خوب و کارساز است.

تقویت زمینه های اعتماد در وجود خود فرد شکاک نیز راهکار اصلی محسوب می شود. شکاک نه تنها نسبت به همسر، بلکه نسبت به همه اطرافیان خود به تمرین اعتماد احتیاج دارد. تقویت توکل و ایمان به خدا نیز بسیار مفید است.

اصلا یکی از پایه های شک، ضعف ایمان است. زیرا زمینه های شک همواره در دنیا فراهم است. افراد خود باید با رعایت بهداشت معنوی و اخلاقی از ابتلا به آن ایمن باشند. فرد شکاک، قطعا از ایمان ضعیفی برخوردار است. توکل به خداوند هیچ گاه شک و سوءظن را تقویت نمی کند بلکه آن را به کلی از بین می برد.

کسی که متعهد است مخدای مهربان و مقتدوی هست که در مواقع نیاز به کمک بنده می‌شاید و او را به بهترین شکل ممکی یاری می‌رساند، هیچگاه از خیانت اطرافیان خود و یا هر حادثه احتمالی هولناک دیگری نخواهد ترسید. یککاری نیز زمینه های شک را تقویت می‌کند. فرد شکاک باید به کار یا هنری که مورد علاقه اوست و واقعا فکر و قلبش را مشغول می‌کند، اشتغال ورزد.

هر گاری که موجب درمان حسادت و تقویت اعتماد به نفس باشد، هم در درمان شک موثر است که باید راهکارهای آن را در موضوعات حسد و اعتماد به نفس جستجو کرد.

محمد بازر – کارشناس ستاد مردمی پیشگیری و حفاظت اجتماعی دادگستری شهرستان کازرون

دیدگاه

به بهانه ایران هراسی!...

✻ منوچهر حبیبی



سیله‌ای باشد تا سرکوب‌ها ادامه یابد و زندانیان به فراموشی سپرده شوند و جو اختناق با کمترین مخالفت حفظ شود.

بنابراین چه چیزی برای کشورهای حاشیه خلیج فارس بهتر از ایران استیزی و ایران هراسی است و چه سوزهای بهتر از دعوای امارات با ایران بر سر جزایر سه گانه در خلیج فارس (تنب بزرگ و کوچک و ابوموسی)؟

با این کار، توجهات تا تعیین تکلیف وضعیت به هم ریخته برخی از این کشورها می‌توانند کارساز باشد و البته حامیان خارجی‌شان نیز می‌توانند در این راستا وارد عمل شوند و ابفای نقش کنند. باید پشت بحران جزایر سه گانه ایرانی، مشکلات حل و فصل شود. باید توجهات از بحران‌های واقعی داخلی و منطقه-ای دور شود. باید فرصت سازش فراهم گردد، گرنه مردم امارات، عربستان و دیگر شیخ نشین‌ها، به جای نگرانی ساختگی از تهدید ایران، به فکر مطالبات سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و... خویش می‌افتند.

جواب آن خواست و مطالبات را با استقرار نیروهای خارجی نمی‌توان داد، اما برای بحران با ایران می‌توان به ترفندهای قدیمی و همان طور که ذکر شد به حمایت خارجی رو آورد

و طرح تشکیل اتحادیه کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس نیز به نوعی از این تاکتیک‌های بحران ساز به منطقه است.

یقینا حفظ مرزهای قانونی، وظیفه هر دولتی است، اما اینکه در این مقطع، جزایر سه گانه ایران را پهانه قرار دهند، نشان از قصدی از دور کردن اذهان عمومی مردم منطقه از خطرات ناشی از تحولات در منطقه است.

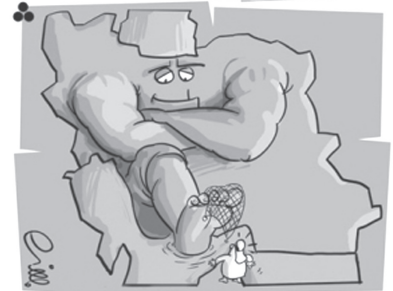
هرچند طی دو دهه اخیر به دفعات امارات ادعای مالکیت بر این جزایر را کرده است، اما این بار خیلی جدی‌تر و پرحاشیه‌تر، مدعی است.

پس شرایط باید حادثر باشد و امکان پنهان کاری هم بسیار بیشتر است که این جزایر و ایران استیزی و دشمنی با ایران، پهانه بسیار مناسب و خوبی است تا ذهن مردم از موضوع بسیار مهمتری دور شود و حاکمان منطقه، کمی آسوده‌تر شوند و با لااقل فرصت بیشتری برای فریب مردم داشته باشند و مردم، موقتا آنچه را در اندیشه و ذهن خود دارند به فراموشی سپارند و کرنش‌های حاکمان زورگوان همچنان ادامه یابد و توجیه شود. اینکه ذهن‌های گرفتار، از قدرت تشخیص و قضاوت کمتری برخوردارند، اساس و پایه روی آوردن به ایران هراسی است.

دقیقا در زمانی که همه مردم، خاطرات تحولات در تونس، یمن، مصر، لیبی، بحرین و سوریه را هر روز مرور می‌کنند و به نوعی تحت تأثیر این تحولات قرار دارند، کشورهای همسایه حاشیه جنوبی خلیج فارس به دور از این بهار عربی نیستند و در شرایط سیاسی و اجتماعی مطلوب هم به سر نمی‌برند.

هرچند از توان اقتصادی و ثروت‌های کلان هفت نفتی بهره می‌برند، اما برای ملت‌های آزاد و مردم آزادی خواه، گران بهاتر از هر ثروتی، آزادی است. آزادی بیان و اندیشه، آزادی اعتقاد و باورها، آزادی و برابری جایگاه اجتماعی و سیاسی.

همین آیدلهاست که گاز را برای برخی از



دولت‌های منطقه سخت کرده و خواب و خوراک را از مسئولان گرفته است. تصور اینکه روزی مردم به همه خواسته‌ها و تمایلات زورگوپانه پشت کنند و آنچه را که به نام بهار عربی است دنبال کنند، موجب گردیده تا برخی از حاکمان عرب منطقه به فکر بحران سازی افتند تا بلکه توجهات را به سمت و سوی دیگری که آنان دوست دارند بکشانند. یقینا در این کشورها، طی دهه‌های اخیر، حوادث و رویدادهای تلخ سیاسی ناشی از سرکوب و اختناق و به غل و زنجیر کشیدن مردمانشان رخ داده است که امروز بیش از حوادث و تحولات در کشورهای دیگر، آنان را نگران کند و نگرانی از همین سابقه سیاه که در حافظه تاریخی مردم نقش بسته است، موجب شده که به فکر بحران سازی باشند. بحران سازی که بتواند همچون گذشته، مدتی مردم را مشغول کند تا سازشی، زد و بندی، ساخت و پاخت و خلاصه از همه مهمترین،

حافظه، محل نگهداری خاطرات، اطلاعات، اخبار، حوادث و رویدادهایی است که در طول زندگی آدم می‌دهد. همین توانمندی باعث می‌شود که انسان‌ها، گذشته را با حل و هر آنچه را در زندگی‌شان رخ می‌دهد را با هم مقایسه کنند. گاهی از مرور خاطرات، احساس خوشحالی و خرسندی می‌کنند، گاهی از به یاد آوردن آنها احساس سرخوردگی و حتی شرم می‌کنند.

به هر حال بخشی از جدایی و قهر و نگرانی‌ها هم از این حافظه است، چرا که برخی از جور و ظلم و اجحافی که بر آنان رفته و یا می‌رود به راحتی نمی‌گذرند. برای همین هم برای پایان کدورت‌ها و دشمنی‌ها، صحبت از گذشت زمان و فراموشی می‌شود تا مرهمی باشد بر زخم‌هایی که موجب جدایی‌ها گردیده است. اما برخی از افراد، هیچگاه و به هیچ عنوان با فراموشی میانه‌ای ندارند و همیشه گذشته‌ها را مرور می‌کنند. برای همین هم مصالحه کردن با آنان خیلی سخت و گاهی غیرممکن است.

حافظه تاریخی هم به این معناست که ملت‌ها هر آنچه را که در طول تاریخ و در دوره‌های مختلف بر آنان رفته است را به یاد دارند و فراموش نمی‌کنند. گاهی ملت‌ها چیزی را به یاد دارند که چنانی است، مثل جنگ جهانی اول و دوم. گاهی هر ملتی، حوادث و رویدادهای خاص خودشان را در حافظه تاریخی خود دارند، مثل بروز جنگ با کشورهای همسایه و یا استبداد اختناق حکومت‌های دیکتاتوری که موجب سرکوب و کشتار عده‌ای از هم وطنانشان در طول تاریخ گردیده است.

به هر حال مردم، موارد و مطالبی را به یاد دارند که شاید عده‌ای و یا برخی حکومت‌ها، چنان میل و علاقه‌ای به مرور و یا صحبت کردن از آنها ندارند. این است که در چنین مواردی تلاش می‌شود که با بحران سازی، ذهن و توجه ملتی از موضوعی و بحرانی به سمت و سوی دیگر سوق داده شود تا بلکه از بروز ناآرامی و اعتراض جلوگیری شود و یا اینکه توجهات به سالها دشمنی و کینه ورزی و یا عدم موفقیت در اهدافی که مردم بهایی سنگینی برای آن داده‌اند دور شود، تا بهتر بتوانند روی ناآرامی‌های سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی و... را بپوشانند.

یقینا همه دوستان عزیز به خوبی می‌دانند که منطقه ما دچار تغییر و تحولات غیرقابل پیش بینی، لااقل در یک سال گذشته شده است.

آنچه در برخی کشورهای عربی رخ داده است، موجب نگرانی بسیاری از کشورهای حاشیه خلیج فارس گردیده، کنوهایی که هم زبان و هم نژاد و به نوعی از نظر سیاسی، در شرایط همسانی با کشورهای دیگر عربی قرار دارند که دچار تحولات سیاسی شده‌اند.

ورزشی

مسابقات آزاد رینگی به مناسبت روز معلم برگزار شد



وی افزود: در آینده نزدیک مسابقات دیگری از قبیل کرمبند طلایی، مسابقه بین رتینگی به مناسبت بزرگداشت روز معلم بین سبک‌های تحت پوشش هیأت ورزش‌های رزمی در چهار رده سنی نوجوانان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان در سالن اختصاصی بوکس شهرستان کازرون برگزار شد.

در حاشیه این مسابقات که با حضور حسین پور ریسی اداره ورزش و جوانان و استادان همتی، جمشیدی و حاجی پور از هیأت کونگفو و خانواده‌های رزمی کاران و علاقمندان و استاد تهمینه محمدی قهرمان کیک بوکسینگ بانوان برگزار شد، به مناسبت روز معلم (استاد) از سوی استاد حسامی ریسی هیأت ورزش‌های رزمی از ۱۲ نفر از مربیان تحت پوشش این هیأت و استاد تهمینه محمدی، تجلیل شد.

حسین احمدی ریسی هیأت ورزشهای رزمی اظهار داشت: مسابقات با کیفیت بالا برگزار شد و این دومین مسابقه بود که برگزار شد.

کوهنوردان کازرونی، یاد هنوردان فقید خود را گرامی داشتند

صمدی، زعفران زمانی، فردین ریز، محمد ابراهیم خساره

داوران: مهدی عبدالهی، علی معمارزاده مفرد، عباس جمعفری، علی صفری، حسین محمدرضایی، فرزاد بهره دار، دادو انجام، روزبه اکبری، محمد علی آتش روز

پزشک: هادی بازیار

صمدی، زعفران زمانی، فردین ریز، محمد ابراهیم خساره

داوران: مهدی عبدالهی، علی معمارزاده مفرد، عباس جمعفری، علی صفری، حسین محمدرضایی، فرزاد بهره دار، دادو انجام، روزبه اکبری، محمد علی آتش روز

پزشک: هادی بازیار



عزیزان را گرامی داشتند.

بازدید گروه کوهنوردی بهار بانوان کازرون از شیراز



برنامه خود پایان دادند و به شهر سبز کازرون بازگشتند. شرکت کنندگان در این برنامه: سارا دخت آگاه (مسئول روابط عمومی و عکاسی، زینب استرش (گزارشگر)، مریم ارشدی، زهرا نظریه، روح انگیز همتی، فاطمه شجاعی، ناهید رضاییان‌پور (سرپرست)، احسان جمعفری (راه و ترابری)، ساسان آگاه (همهان).

شرکت گروههای کوهنوردی آزادگان و مهرگان(بانوان) کازرون

شکاکیت بیماری افراد ضعیف النفس و بداندیش است. هرکس دو عنصر اساسی حسادت و خودکم بینی را داشته باشد به شکاکیت هم دچار خواهد شد. البته گاهی هم ممکن است ابتدا زمینه های شک به وجود آید و سپس فرد مشکوک با افراط در شک، دچار ضعف اخلاقی و حسادت نیز بشود. بنابراین برای درمان آن،ضمن پاکسازی زمینه های شک، با این دو عامل نیز باید مبارزه کرد. تنها، کسی که همسرش شکاک باشد می‌داند شکاکیت چه درد بی درمانی است و چه جهنمی از آن ساخته می‌شود.

فرد شکاک اعم از زن یا مرد، به اندازه تسلط، نفوذ و توانی که در زندگی دارد، همسرش را محدود و محروم می‌سازد. فرد شکاک حتی اگر در زمان حال مسئله ای برای شک کردن پیدا نکند، مشکلاتی را برای آینده فرض کرده و به عملکرد درست همسرش در مقابل آن مشکلات فرضی شک می‌کند. لذا اگر چه امتناع از توضیح و استدلال منطقی، وضعیت فرد شکاک را بدتر می‌کند، اما پاسخ دادن و روشن



منطقی و صداقت او دلیلی برای ایراد گرفتن پیدا نمی‌کند، فرض می‌کند در آینده کسی قصد فریب همسرش را خواهد داشت، آنگاه به وفاداری و تعهد همسر خود در شرایط فرضی آینده شک می‌کند لذا بازهم آرامش نخواهد داشت. یک کارشناس ارشد روانشناسی می‌گوید: این افراد تصور می‌کنند در صورت بروز مشکل نمی‌توانند آن را حل کنند پس تلاش می‌کنند از وقوع مشکل جلوگیری کنند. اتفاقات را فاجعه آمیز و بزرگ می‌بینند و پیامدهای آن را بسیار ناگوار و تلخ می‌شمارند و ابعاد منفی یک حادثه را عمق می‌دهند به این دلیل برای واقع نشدن حادثه، مدام در آینده زندگی می‌کنند و از حال لذت نمی‌برند. به این ترتیب اغلب از احساس ناراضیانی مدام و اضطراب در رنج هستند و از آن جا که نمی‌توانند آینده را به طور کامل پیش بینی کنند و مانع وقوع حوادث ریز و درشت شوند هرگز به رضایت از زندگی دست پیدا نمی‌کنند.

در واقع آنها حتی اگر مشکلی نداشته باشند همیشه در اضطراب مشکلات احتمالی آینده هستند و نمی‌توانند به رضایت خاطر برسند. وی درباره نحوه برخورد با افراد شکاک می‌گوید: همسران نقش مهمی در گرایش بديکتر به شک و بدبینی و یا درمان آن دارند، گاهی همسران به شک و دودلی دیگر دامن می‌زنند و وقتی نقطه ضعف همسرشان را می‌یابند او را از این طریق تحت فشار قرار می‌دهند در حالی که این رفتارها به بغرنج تر شدن اوضاع منجر می‌شود. اگرچه شکاکیت مردان مشکل سازتر است اما ندرتا مردی با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کند در حالی که شکاکیت در بین زنان کم و غیرمعمول نیست. رواج شکاکیت بیشتر در بین زنان دلایل خاصی دارد که به شرایط نامتعادل زندگی زنان در جوامع باز می‌گردد. ترس و توجه عمیق به خطراتی که خانواده ها را از هم می‌پاشد از این دلایل است.

وقتی ازدواج مجدد مرد متاهل به راحتی امکانپذیر است، وقتی همه ما از برخی ازدواجهای زیر زمینی اطرافیانمان اطلاعاتی داریم، طبیعی است که نگران باشیم. وقتی بدحجابی و بی قید و بندی در بسیاری از

شرکت گروههای کوهنوردی آزادگان و مهرگان(بانوان) کازرون

در روز جمعه یک دوره مسابقات آزاد بشکار، روز جمعه یک دوره مسابقات آزاد رینگی به مناسبت بزرگداشت روز معلم بین سبک‌های تحت پوشش هیأت ورزش‌های رزمی در چهار رده سنی نوجوانان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان در سالن اختصاصی بوکس شهرستان کازرون برگزار شد. در حاشیه این مسابقات که با حضور حسین پور ریسی اداره ورزش و جوانان و استادان همتی، جمشیدی و حاجی پور از هیأت کونگفو و خانواده‌های رزمی کاران و علاقمندان و استاد تهمینه محمدی قهرمان کیک بوکسینگ بانوان برگزار شد، به مناسبت روز معلم (استاد) از سوی استاد حسامی ریسی هیأت ورزش‌های رزمی از ۱۲ نفر از مربیان تحت پوشش این هیأت و استاد تهمینه محمدی، تجلیل شد.

حسین احمدی ریسی هیأت ورزشهای رزمی اظهار داشت: مسابقات با کیفیت بالا برگزار شد و این دومین مسابقه بود که برگزار شد.

صمدی، زعفران زمانی، فردین ریز، محمد ابراهیم خساره

داوران: مهدی عبدالهی، علی معمارزاده مفرد، عباس جمعفری، علی صفری، حسین محمدرضایی، فرزاد بهره دار، دادو انجام، روزبه اکبری، محمد علی آتش روز

پزشک: هادی بازیار

صمدی، زعفران زمانی، فردین ریز، محمد ابراهیم خساره