

#### زنگ خطر

رفتاری است که از روی قصد و نیت باشد و باعث آسیب رساندن به دیگران شود یا بالقوه به دیگران آسیب برساند و می تواند در مورد همه چیز اعمال شود، ادامه می دهد: خشونت آسیب اجتماعی است که موجب کاهش یا از دست دادن ارزش های مثبت فرد می شود که بیشتر زنان، کودکان و سالمندان به دلیل ضعف جسمانی از آن آسیب می بینند. وی از ارائه خدمات به ۲۲۲ خانوار تحت پوشش کمیته امداد خبر می دهد که زنان سرپرست این خانوارها قربانی خشونت هستند.

#### ریشه دشمنی ها

یک مدرس دانشگاه بیان می کند: فرو خوردن خشم یکی از مهم ترین ویژگی های اخلاقی انسان با ایمان است تا آن جایی که هفتمین امام شیعیان را کامل(ع) لقب دادند چون ایشان متخلق این خلق نیکو بودند و در شرایط بحرانی می توانستند بر خشم و غضب خود فائق بیایند. «اعظم السادات افسین فره» ادامه می دهد: ریشه بسیاری از قهرها، دشمنی ها، انتقام جویی ها، کینه توزی ها و دروغ ها در کنترل نکردن خشم و عصبانیت توأم با خشونت است.

وی اظهار می کند: خیلی از رفتارهای خشونت آمیز در جامعه از کنترل نکردن خشم آغاز می شود. فردی که احساس می کند حرف به حق او را فردی گوش نمی کند، فردی که احساس می کند در حقت احجاف شده یا قضاوت نادرست در مورد او انجام شده است، می تواند تبدیل به انسانی با رفتار خشن شود و رفتارهای خشونت آمیزی را بروز دهد که معلوم نیست واکنش طرف مقابل او چه نتیجه ای را به بار خواهد آورد. وی بیان می کند: چه تعداد از محکومان به قتل عمد، روزها، هفته ها، ماه ها و سال ها خود را سرنش می کنند که چرا در لحظه عصبانیت نتوانستند خودشان را کنترل کنند و دست به حرکت ناهنجاری زدند که نتیجه اش قتل یک انسان شد. به گفته وی، بسیاری از اختلاف های همسران از همین رفتارهای خشونت آمیز سرچشمه می گیرد. وی تمرین تکنیک های کنترل خشم را برای همگان ضروری می داند و می گوید: وقتی عصبانی می شویم باید علت آن را کشف کنیم و گاهی مشکلات جسمی، استفاده از برخی داروها، کم خونی و خستگی زیاد باعث بروز خشم می شود که در این موارد باید علت اصلی را کشف و برطرف کنیم.

وی ادامه می دهد: گاهی خشم از یک عامل روانی به وجود می آید مانند احساس ناامنی که برای رفع آن باید به یک رفتار جایگزین بیندیشیم. وی مهم ترین روش برای پیشگیری از خشم را ایجاد نگرش منفی از آن در خود می داند و می گوید: می توانیم تابلویی از سخنان بزرگان را درخصوص کنترل خشم تهیه و در محل کار و منزل مان نصب کنیم.

همچنین گذشت، قناعت و پابین آوردن سطح توقعات، توکل بر خدا، شرکت در فعالیت های خیرخواهانه، امید به لذت های اخروی، خواب کافی، نظم در زندگی، استفاده از طبیعت و رنگ های شاد و شوخی و خنده با خانواده و دوستان می توانند در کنترل خشم تاثیر داشته باشند.

خشونت و پرخاشگری متأسفانه در جامعه افزایش یافته و این مهم با افزایش مشکلات اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی در حال گسترش است و طبق آمارهای ارائه شده میزان خشونت، نزاع و اعتیاد در خراسان شمالی بالاتر از میانگین کشوری است. «رستم وندی» رئیس سازمان امور اجتماعی کشور در نشست ستاد مدیریت و سامان دهی آسیب های اجتماعی خراسان شمالی در تیر اظهار کرده بود: در این استان دو برابر میانگین کشوری شاخص های خشونت و ضرب و جرح مشاهده می شود.

یک دانشجوی دکتری جامعه شناسی به ذکر انواع خشونت در جامعه می پردازد و می گوید: یکی از انواع خشونت، جسمانی است که افراد مورد ضرب و جرح قرار می گیرند. دیگری خشونت روانی است که شامل فحش و ناسزا، متلک های خیابانی و کنترل کردن یکی از زوج ها و بقیه موارد است. «حمید خوجانی» ادامه می دهد: مسامحه (بی تفاوتی) یکی دیگر از انواع خشونت به شمار می رود و همچنین در جامعه خشونت سیاسی و اجتماعی (ازدواج زودهنگام)، جنسی و اقتصادی داریم. وی بیان می کند: در جامعه آن چیزی که بیشتر در آمار و ارقام می آید و بیان می شود، خشونت های جسمی است که از طریق سازمان هایی مانند پزشکی قانونی و مراجع دیگر اعلام می شود. آن چیزی که در جامعه ما رخ می دهد خشونت های عاطفی و روانی است که به مراتب از خشونت های دیگر بیشتر است اما آمار آن کمتر بیان می شود و این رنگ خطری برای جامعه به شمار می رود و تبعاتی را در بر خواهد داشت. به گفته معاون حمایت و سلامت کمیته امداد خراسان شمالی، هیچ سازمانی نیست که در این موضوع دخیل نباشد و همه سازمان هایی که با امور اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی درگیرند به نوعی در پیشگیری از این موضوع دخیل هستند.

وی بیان می کند: اگر ساختار اجتماعی و اقتصادی جامعه مناسب نباشد به طور قطع آمار پرخاشگری افزایش می یابد. وی با تاکید بر پیشگیری از خشونت از سنین کودکی اظهار می کند: آموزش و پرورش می تواند از دوران کودکی در مهدهای کودک و مدارس مهارت های زندگی و کنترل خشم را آموزش دهد و همین طور این آموزش ها تا سطوح بالاتر پیش رود و پس از آن ساختار اقتصادی و بحث فرهنگی می تواند روی آن کار کند. «خوجانی» خاطرنشان می کند: متأسفانه ما زمانی به این موضوع ورود می کنیم که کار از کار گذشته و پیشگیری های اولیه را که اطلاع رسانی و آگاهی بخشیدن از دوران کودکی است، رها می کنیم و زمانی که پرخاشگری به وجود می آید تازه می خواهیم آموزش بدهیم، در صورتی که در پیشگیری های اولیه می توان آموزش هایی را ارائه داد که خشونت را کنترل کند. وی اظهار می کند: آموزش دادن پس از رویداد خشونت به مثابه نوشدارو بعد از مرگ سهراب است. وی پیشگیری های اولیه از بدو کودکی تا سطوح بالاتر، افزایش رفاه اقتصادی و رفاه مردم را در کاهش خشونت ها در جامعه تاثیر گذار می داند. «خوجانی» با بیان این که پرخاشگری هر گونه



## کالبدشکافی دلایل پرخاشگری

**علوی-** رهبر معظم انقلاب اسلامی به مناسبت چهل سالگی انقلاب، بیانیه «گام دوم انقلاب» را صادر فرمودند و در آن نقشه راهی را برای مردم تبیین کردند که یکی از آن ها سبک زندگی بود. ایشان در سفر تاریخی شان به خراسان شمالی در جمع پرشور جوانان به موارد مختلف سبک زندگی پرداختند. روزنامه «خراسان شمالی» در گزارش های مختلفی به تشریح این موارد پرداخت و آن ها را تحلیل کرد و اکنون که چهل سالگی انقلاب است، پیرو بیانات مقام معظم رهبری و اشاره ایشان به سبک زندگی در گزارش های مختلفی این موضوع را بررسی خواهیم کرد.

یکی از سوالات رهبری درباره سبک زندگی این بود که «علت برخی پرخاشگری ها و نابرداری ها در روابط اجتماعی چیست؟» در این گزارش سعی کردیم نظر کارشناسان را در این خصوص جویا شویم و علت پرخاشگری را در لایه های مختلف جامعه بررسی کنیم.

از مهم ترین قشرهایی که می توانند در صورت آموزش صحیح، جامعه را به سمت و سوی درست رهنمون کنند، کودکان و نونهالان هستند که اگر برای امروز آن ها بذر درستی بیاشیم، آینده ایمن تری خواهیم داشت. سرکوب هیجان های مختلف مثبت و منفی می تواند آثار مخربی و حتی جبران ناپذیری را در جامعه داشته باشد. خشم یکی از هیجان هایی است که متأسفانه بسیاری از خانواده ها به کودکان شان می گویند آن را سرکوب کنند یا نادیده بگیرند که نتیجه همین سرکوب، پرخاشگری و بروز هیجان های منفی در ابعاد گسترده تر در آینده است. حال باید دید آموزش و پرورش که از نهادهای اساسی تربیت افراد در جامعه به شمار می رود برای کودکان این مرز و بوم و مهارت کنترل خشم چه می کند؟

#### آموزش مهارت های زندگی

«سعیدی» مدیر کل آموزش و پرورش خراسان شمالی از وجود این مهارت ها و آموزش ها در مدارس خبر می دهد و می گوید: این آموزش ها در همه مقاطع تحصیلی ارائه می شود. البته رئیس اداره مشاوره و تربیتی و آموزشی اداره کل آموزش و پرورش استان که خود دارای مدرک دکتری روان شناسی و استاد دانشگاه است، بیان می کند: آموزش در مدارس به شکل رشد مدار، مهارت های ده گانه زندگی و کنترل خشم است که این آموزش ها در مقاطع ابتدایی و بیشتر در متوسطه اول و دوم ارائه می شود. دکتر «زارع» با اشاره به این که این آموزش ها



### آمادگی ۳۴ پایگاه اورژانس ۱۱۵ در روزهای پایانی سال

**علوی-** ۳۴ پایگاه جاده ای و شهری اورژانس ۱۱۵ استان در روزهای پایانی سال و ایام نوروز خدمات ارائه می دهند. رئیس سازمان اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: ۱۸۴ نیروی اورژانس ۱۱۵ استان در ۳۴ پایگاه با ۴۷ دستگاه آمبولانس و یک دستگاه اتوبوس آمبولانس مجهز به تجهیزات پزشکی برای ارائه خدمات در روزهای پایانی سال و ایام نوروز در آماده باش کامل هستند. دکتر «تقی دولت آبادی» تصریح کرد: فعالیت رسمی این پایگاه های ویژه تعطیلات نوروز از ۲۶ اسفند آغاز می شود و تا نیمه های فروردین ۹۸ ادامه دارد. وی افزود: بخش درمان و اورژانس بیمارستان ها برای پذیرش بیماران و مسافران آمادگی کامل دارند و نظارت های لازم از طرف کارشناسان ستادی به طور مرتب انجام می شود.

#### تغذیه سالم



### مصرف مناسب پنیر

**گروه اجتماعی-** سلامت رگ های خونی و گردش خون مناسب برای سلامت قلب و سلامت قلب برای کل بدن و ادامه حیات لازم و ضروری است. سلامت رگ ها به میزان زیادی در گرو تغذیه مناسب است. مصرف برخی مواد غذایی باعث انباشته شدن پلاک های چربی در رگ ها می شود و آن ها را سفت می کند. پنیرها باعث رسوب در رگ های خونی می شوند و جزو موادغذایی هستند که افراد در معرض خطر سکته قلبی باید در مصرف آن ها احتیاط کنند زیرا حاوی میزان بالای کلسترول هستند و کلسترول بد خون را افزایش می دهند، در نتیجه احتمال ایجاد رسوب در رگ ها را بالا می برند. علاوه بر این، پنیرها به دلیل چربی و نمک زیادی که دارند امکان ابتلا به پرفشاری خون را افزایش می دهند. در صورت مصرف کم و متعادل انواع پنیرها نیازی به پرهیز کامل از آن ها نیست.

# مجمع مسکونی عمارت

مجمع ۱۶ واحدی  
امکانات کامل  
موقعیت ایده آل  
واقع در مرکز شهر  
واحد های ۲ خوابه  
متراژهای متنوع:

۹۲ ✓

۹۸ ✓

۱۰۵ ✓

۱۱۱ ✓

مهندس راضی

۰۹۱۵۳۸۴۴۴۷۹

بجنورد خیابان ۱۷ شهریور جنوبی کوچه شهید علوی (تاتاری)