جامعه

مهربانی سالم یا ایثار مخرب؛

چرا برای جلب رضایت دیگران خود را قربانی می‌کنیم؟



بسیاری از رفتارهایی که در ظاهر ناشی از دلسوزی و فداکاری به نظر می‌رسند، در بطن خود ریشه در اضطراب‌های حل‌نشده و باورهای نادرست دارند. شناخت مرز میان مهربانی سالم و ایثار مخرب، نقشی اساسی در سلامت روان فرد و تعادل در روابط ایفا می‌کند.

رزیتا شرافتی، روان‌شناس در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این‌که مرز میان «مهربانی سالم» و «آسیب به خود برای رضایت دیگران»، به میزان آزادی فرد در انتخاب بستگی دارد، گفت: در مهربانی سالم، فرد با میل و آگاهی تصمیم می‌گیرد به دیگری کمک کند، اما در فداکاری آسیب‌زا، احساس می‌کند چاره دیگری ندارد و اگر خواسته دیگران را برآورده نکند با طرد شدن، سرزنش یا از دست‌دادن محبت آن‌ها مواجه خواهد شد.

وی ادامه داد: از منظر شناختی رفتاری معمولا باورهایی مانند «من مسئول خوشحالی دیگران هستم»، «اگر نه بگویم، آدم خودخواهی هستم» یا «ارزش من به میزان رضایت دیگران از من بستگی دارد» وجود دارند. این افکار باعث می‌شوند فرد نیازهای خود را نادیده بگیرد، حتی زمانی که از نظر جسمی یا روانی توان ادامه‌دادن ندارد. برای مثال، کمک به همکار در شرایط دشوار، رفتاری سالم است، اما اگر فرد دائما وظایف دیگران را انجام دهد، از استراحت خود بزند و از ترس ناراحت شدن همکارش نتواند مخالفت کند، دیگر صرفا با مهربانی مواجه نیستیم.

این روانشناس افزود: معیار مهم این است که آیا فرد می‌تواند بدون احساس ترس و گناه، میان خواسته‌های دیگران و نیازهای خودش تعادل برقرار کند یا خیر؟.

تاثیر تجربه‌های کودکی بر فداکاری آسیب‌زا

شرافتی با بیان اینکه برخی افراد برای رضایت دیگران به خود آسیب می‌زنند و ریشه این رفتار ممکن است در کودکی باشد، گفت: این الگو می‌تواند از تجربه‌های دوران کودکی تاثیر بگیرد، هرچند نمی‌توان آن را صرفا به یک سبک تربیتی یا یک تجربه خاص نسبت داد. کودکی که محبت و توجه والدین را بیشتر زمانی دریافت می‌کند که مطیع، آرام، فداکار و مطابق انتظار آن‌ها باشد، ممکن است به‌تدریج یاد بگیرد که برای دوست‌داشتنی بودن باید خواسته‌های خودش را کنار بگذارد.

به گفته وی، در برخی خانواده‌ها، ابراز خشم، مخالفت یا درخواست استقلال با سرزنش، قهر یا تهدید به قطع محبت پاسخ داده می‌شود. کودک در چنین شرایطی ممکن است به این نتیجه برسد که بیان خواسته‌های شخصی خطرناک است و برای حفظ رابطه باید دیگران را راضی نگه دارد.

این روانشناس درباره پیامد این تجربه‌ها از دیدگاه شناختی رفتاری توضیح داد: این تجربه‌ها می‌توانند به شکل‌گیری باورهای هسته‌ای درباره دوست‌داشتنی نبودن، طرد شدن یا بی‌ارزش بودن منجر شوند. فرد در بزرگسالی ممکن است همچنان براساس همان باورهای قدیمی رفتار کند، حتی اگر شرایط زندگی‌اش تغییر کرده باشد.

شرافتی خاطرنشان کرد: البته این رفتار همیشه ریشه در کودکی ندارد؛ تجربه‌های روابط عاطفی آسیب‌زا، فشارهای فرهنگی و اجتماعی، ترس از تنهایی یا تجربه طرد شدن در بزرگسالی نیز می‌توانند در شکل‌گیری آن نقش داشته باشند.

وی در پایان گفت: در نهایت می‌توان دریافت که ریشه بسیاری از فداکاری‌های فرساینده، نه سخاوت درونی، بلکه ترس‌های نهادینه‌شده از طرد و بی‌ارزشی از دوران کودکی است. بازنگری در این باورها و تفکیک انتخاب آگاهانه از اجبار روانی، گام بنیادین در نجات سلامت فردی و برقراری روابط سالم به شمار می‌رود.

برای ورود به سایت روزنامه حدیث کرمان
بارکد را اسکن کنید

مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان کرمان:

پیشرفت ۹۵ درصدی سنجش سلامت کارگران در واحدهای اقتصادی استان کرمان

مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان کرمان، از اجرای ۹۵ درصدی پیمایش ملی سنجش سلامت نیروی کار در بنگاه‌های اقتصادی استان خبر داد.

به گزارش مهر، علیرضا ابراهیمی، با اشاره به اجرای پیمایش ملی سنجش سلامت نیروی کار در بنگاه‌های اقتصادی استان کرمان، اظهار داشت: با مدیریت معاونت اجتماعی و تلاش و پیگیری همکاران اداره امور اجتماعی این اداره کل، تا پایان روز شنبه ۱۶ آبان‌ماه، این پیمایش در ۱۵ بنگاه اقتصادی استان کرمان اجرا شد و روند پیشرفت طرح در استان به ۹۵ درصد رسید.

وی با قدردانی از همکاری مجموعه عوامل اجرایی و بنگاه‌های اقتصادی استان، افزود: بخش عمده‌ای از عملیات اجرایی این پیمایش با همت و همراهی این عزیزان به انجام رسیده است و امیدواریم با تکمیل این مرحله، گام مؤثری در جهت ارتقای سلامت نیروی کار برداشته شود.

مدیرکل تعاون کرمان با اشاره به اهداف این طرح، تصریح کرد: سنجش وضعیت



سلامت نیروی کار، شناسایی ظرفیت‌ها و ارائه راهکارهای مناسب در جهت ارتقای سلامت کارگران شاغل در محیط‌های کاری، از مهم‌ترین اهداف این پیمایش ملی است که با جدیت در استان دنبال می‌شود.

فرمانده انتظامی استان کرمان:

انهدام باند سارقان زورگیر تلفن همراه و موتورسیکلت در کرمان



فرمانده انتظامی استان کرمان از انهدام باند سارقان زورگیر تلفن همراه و موتورسیکلت و اعتراف به ۳۰ فقره سرقت خبر داد.

به گزارش تسنیم، سردار جلیل موقوفه‌ئی، فرمانده انتظامی استان کرمان از دستگیری سه سارق زورگیر و یک مالخر در شهر کرمان خبر داد و گفت: اعضای این باند به ۲۵ فقره سرقت تلفن همراه و سرقت پنج دستگاه موتورسیکلت اعتراف کردند.

فرمانده انتظامی استان کرمان در تشریح این خبر اظهار کرد: در پی وقوع چندین مورد سرقت تلفن همراه شهروندان در نقاط مختلف شهر کرمان، مأموران پلیس آگاهی با جدیت موضوع را در دستور کار قرار دادند.

وی افزود: در این راستا، سه سارق از اتباع که با یک دستگاه موتورسیکلت در کوچه‌پس کوچه‌های تاریک و خلوت شهر پرسه می‌زدند و تلفن همراه دختران و پسران جوان و افراد سالخورده را با تهدید چاقو و قمه سرقت می‌کردند، شناسایی و دستگیر شدند.

فرمانده انتظامی استان کرمان با اشاره به دستگیری یک مالخر در این پرونده بیان کرد: سارقان در جریان تحقیقات به ۲۵ فقره سرقت تلفن همراه شهروندان و پنج دستگاه موتورسیکلت اعتراف کردند.

وی با تأکید بر تلاش مضاعف پلیس آگاهی برای کشف و بازگرداندن اموال مسروقه به مالباختگان و برخورد قانونی با سارقان زورگیر، از شهروندان خواست توجه بیشتری به خودمراقبتی و حفاظت از طلاجات و سایر اموال شخصی خود داشته باشند.

رئیس اتاق اصناف مرکز استان کرمان:

نظارت‌ها در بازار کرمان تشدید می‌شود



رئیس اتاق اصناف مرکز استان کرمان گفت: برای واحدهای صنفی استان که علی‌رغم اخطارها نسبت به قانون تمکین نکردند یا مرتکب تخلفات مکرر شدند، اقدام قاطع صورت گرفت و در مهرماه ۱۴۵ واحد صنفی پلمب شد.

غلامرضا اشرفی در جمع خبرنگاران به بررسی کارنامه نظارتی، صدور مجوزها و برخورد با تخلفات صنفی در مهرماه امسال پرداخت و اظهار کرد: اولویت اصلی ما صیانت از حقوق مصرف‌کنندگان، حفظ تعادل و آرامش بازار و در عین حال حمایت از کسبه قانون‌مدار است.

وی افزود: در این راستا طی مهرماه سال جاری ۳۷۱۶ فقره بازرسی میدانی از واحدهای صنفی مختلف در سطح استان به عمل آمد و نتیجه آن، تشکیل ۱۴۰ فقره فرم گزارش بازرسی (پرونده تخلف) به ارزش ریالی بالغ بر ۱۰ میلیارد و ۸۵ میلیون ریال بود که برای صدور رأی و برخورد قانونی به مراجع ذی‌صلاح ارسال شد.

اشرفی با اشاره به اینکه برای ساماندهی واحدها و پیشگیری از تخلف، ۲۵۱۶ فقره اخطاریه ۱۰ روزه صادر شده، گفت: بازرسی‌های نظارتی را در دو مرحله ارشادی و تعزیری دنبال می‌کنیم. برای واحدهایی که نواقصی در مستندات یا پروانه خود داشتند، علاوه بر اخطاریه‌های ۱۰ روزه، ۵۴۸ فقره اخطاریه ماده ۲۷ و ۲۸ قانون نظام صنفی با همکاری اداره اماکن صادر شده است.

رئیس اتاق اصناف کرمان اظهار کرد: برای واحدهایی که علی‌رغم اخطارها نسبت به قانون تمکین نکردند یا مرتکب تخلفات مکرر شدند، اقدام قاطع صورت گرفت و در مهرماه ۱۴۵ واحد صنفی پلمب شد. همچنین ۱۵ مورد گشت مشترک با بازرسان تعزیرات حکومتی، مرکز بهداشت و سازمان جهاد کشاورزی برگزار شد.

وی گرانفروشی را در صدر تخلفات اعلام کرد و افزود: عدم درج قیمت و نصب نرخ‌نامه، عدم ارائه فاکتور خرید معتبر، کم‌فروشی، عدم رعایت موازین بهداشتی، عدم اجرای تکالیف صنفی و عدم صدور صورت‌حساب از دیگر موارد تخلف اصناف بوده است.

اشرفی با اشاره به اینکه در بخش نظارت بر واحدهای فروش میوه و صیفی‌جات، ۴۵ فرم تخلف به ارزش ۷۷۲ میلیون ریال ثبت شده، اظهار کرد: برای نانوایی‌های متخلف کرمان نیز ۲۹ پرونده تخلفاتی به ارزش بیش از ۹۱۲ میلیون ریال در مهرماه امسال ثبت شده است.

رئیس اتاق اصناف کرمان بیان کرد: در بخش خدمات صنفی نیز ۲۷ پرونده تخلف با ارزش ۶ میلیارد و ۹۲۹ میلیون و ۴۰۸ هزار ریال تنظیم شد که بالاترین حجم ریالی تخلفات مربوط به این رسته بوده است.

وی گفت: در مهرماه سال جاری همچنین ۱۹۴ فقره شکایت مردمی از طریق سامانه‌های ارتباطی و مراجعه حضوری دریافت شد که بلافاصله توسط بازرسان پیگیری و بخش اعظم آن‌ها تعیین تکلیف یا منجر به احقاق حق شاکی و جلب رضایت شد.

اشرفی بیان کرد: ما از هم‌استانی‌ها تقاضا داریم هنگام خرید حتماً فاکتور دریافت کرده و در صورت مشاهده هرگونه گران‌فروشی، احتکار یا تخلف صنفی، موضوع را از طریق سامانه شکایات اتاق اصناف گزارش دهند.

معاون حمل‌ونقل اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان کرمان:

جابه‌جایی بیش از ۲۵ میلیون تن کالا از استان کرمان طی هفت ماه گذشته



معاون حمل‌ونقل اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان کرمان از جابه‌جایی بیش از ۲۵ میلیون و ۸۰۰ هزار تن کالا از مبدأ این استان طی هفت ماه گذشته خبر داد.

به گزارش مهر، سهند شفق گفت: طی هفت ماه گذشته ۲۵ میلیون و ۸۴۱ هزار و ۴۶۳ تن کالا از مبدأ استان کرمان جابه‌جا شده است.

وی افزود: در این مدت یک میلیون و ۱۱۴ هزار و ۲۰۱ بارنامه با فعالیت ۳۲۰ شرکت حمل‌ونقل کالا در استان صادر شده است.

وی با بیان اینکه عمده کالاهای جابه‌جا شده شامل محصولات معدنی، کشاورزی و صنعتی بوده است؛ تصریح کرد: نظارت مستمر بر عملکرد رانندگان، رعایت ظرفیت مجاز بار، کنترل سلامت فنی ناوگان و ارتقای آموزش‌های ایمنی از اولویت‌های اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان کرمان در راستای کاهش حوادث و تضمین ایمنی حمل کالا است.