## گوناگون

### افرادی که شماره موبایل به نامشان نیست برای دریافت بسته حمایتی چه کنند؟

پس از واریز نوبت سوم بسته حمایت معیشتی دولت، یکی از بیشترین پرسشی که شهروندان مطرح کردند، تکلیف ثبت درخواست افرادیست که شماره موبایل به نام سرپرست خانوار نیست. مخاطبان زیادی در تماس با خبرگزاری ایسنا عنوان کردهاند در صورتی که با شماره موبایل سرپرست خانوار، کد ملی سرپرست خانوار ارسال نشود، پیغامی مبنی بر اینکه این شماره موبایل متعلق به این کد ملی نیست دریافت می کنند و همین امر سوالاتی را برای آنها در پی داشته است و شهروندی پرسیده که «الان پدر من موبایل و خط به نام ندارد و اصلا نمی‌دانیم با چه شماره موبایلی یارانه‌اش برقرار شده است. اصلا شاید کسی شماره موبایلش را عوض کند پس آنچه باید مهم باشد کد ملی سرپرست است نه شماره موبایل».

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، در این رابطه حامد شمس -رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت کار و رفاه اجتماعی- گفت: سرپرستان متقاضی دریافت بسته حمایتی در صورت نداشتن سیم‌کارت تلفن همراه به نام خودشان حتما باید سیم کارتی برای خودشان و به نام خودشان تهیه کنند و هیچ راه چاره دیگری برای این کار وجود ندارد. وی با اشاره به سامانه شاهکار (این سامانه وظیفه احراز هویت سرویس‌هایی از قبیل سیم کارت‌ها، خطوط ثابت تلفن و اشتراک‌های اینترنت SAP و Mobile Wi-Fi ، PAP و... را بر عهده دارد و در راستای هدف افزایش امنیت تولید شده است) گفت: با استفاده از این سیستم، امر تطابق شماره موبایل با کدملی سرپرستان خانوار صورت می گیرد و اینگونه می توان مطمئن شد که پول بسته به حساب شخص سرپرست واریز شده است.

### تغذیه نوزاد از بانک شیر مادر مشکل شرعی ندارد

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم ایران، گفت: تغذیه با شیر مادر یکی از راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری ها به ویژه در توزادان تارس است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، مریم سابوته با عنوان این مطلب که شیر مادر یک ماده بسیار مغذی برای نوزادان است، افزود: ثابت شده توراغذی که با شیر مادر تغذیه می شوند، ۶برابر کمتر از توزادانی که از شیر خشک استفاده می کنند، دچار مرگ و میر می شوند. وی با عنوان این مطلب که سیستم ایمنی نوزادان تارس ضعیف است، ادامه داد: این قبیل نوزادان به بیماری های مختلفی دچار می شوند که از مهم ترین آنها می توان به بیماری مهلک NEC (روده سیاه) اشاره کرد. این فوق تخصص نوزادان، افزود: تغذیه با شیر مادر یکی از راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری ها به ویژه در نوزادان تارس است. سابوته گفت: طبق اعلام آکادمیک طب اطفال آمریکا نوزادان در درجه اول از شیر مادر خود تغذیه شوند. در صورت عدم شرایط مناسب از شیر جایگزین که بهترین آنها شیر پاستوریزه است، استفاده شود. این فوق تخصص نوزادان به مزایای بانک شیر مادر اشاره کرد و افزود: در بانک شیر، شیر اهدایی توسط مادران داوطلب بعد از انجام مراحل پاستوریزه به تغذیه نوزادان تارس و کم وزن رسانده می شود. وی در خصوص شرایط اهدای شیر خاطر نشان کرد تمامی آزمایشات قربانگری در ارتباط با بیماری های عفونی برای مادران داوطلب انجام می شود و بر اساس نتایج آزمایشات و تایید صلاحیت بالینی، مادران می توانند شیر اضافی علاوه بر تغذیه نوزاد خود را به بانک شیر اهدا نمایند. سابوته ادامه داد: تمام شیرها قبل از ذخیره شدن کشت می شوند و در صورت تایید، مراحل پاستوریزه، هولدر و فریز کردن آنها به مدت سه ساعت انجام می شود و مجددا به صورت رقدوم کشت میکروبی می شوند که بین سه تا ۶ ماه ماندگاری دارد و به صورت رایگان به نوزادان تارس داده می شود. وی افزود: بیشتر مواد مغذی (پروتئین، قند و چربی) شیر فریز شده حفظ می گردد، البته مقداری از مواد ایمنی بخش آن کاهش می یابد که باز هم مفیدتر از شیر خشک برای تغذیه نوزادان است.

این فوق تخصص نوزادان، در مورد مسأله محرمیت و خویشاوندی برای استفاده از شیر اهدایی گفت: بر اساس فتوای مراجع، چون نوزاد مستقیم از سینه مادر شیر تمی نوشد و شیرهای اهدایی در بانک با یکدیگر ترکیب می شوند، در نتیجه این مسئله از نظر شرعی مشکلی ندارد.

### امکان یک کیلو کاهش وزن در هفته تنها با پیاده‌روی

بر اساس مطالعات اخیر، پیاده روی به عنوان سالم ترین رژیم غذایی می تواند منجر به کاهش یک کیلو وزن در هفته شود. به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعات نشان می دهد پیاده روی می تواند بهترین رژیم غذایی برای کاهش وزن باشد.

بر اساس یافته های اخیر مجله یو اس دی، اگر روزانه ۱۰هزار قدم بردارید و از حجم غذاهای مصرفی خود در طی روز ۲۵درصد کاهش دهید می‌توانید در هفته نیم تا یک کیلو وزن کم کنید.

پیاده روی می تواند به عنوان یک برنامه مادام‌العمر برای کاهش وزن باشد و عوارض جانبی سایر رژیم های غذایی را ندارد. اصلی‌ترین قانون این رژیم غذایی ایجاد تغییرات سبک و سالم در زندگی روزانه برای رسیدن به وزن ایده‌آل است.

بنابر مطالعات مرکز ملی کنترل وزن آمریکا، برداشتن روزانه ۲۰۰۰هزار قدم معادل ۱۵دقیقه و استفاده از غذاهای سالم مانند میوه و سبزیجات، غلات سبوس‌دار، لبنیات کم‌چرب و پروتئین بدون چربی می تواند منجر به کاهش وزن نیم تا یک کیلو در هفته شود. اگر برای ۷۵دقیقه وقت ندارید لازم نیست همه مراحل پیاده‌روی را یکجا انجام دهید.

به علاوه دوچرخه سواری نیز می تواند جایگزین پیاده روی شود. هریک دقیقه رکاب زدن، معادل ۱۵۰قدم پیاده‌روی است.

به گفته بنیانگذاران این رژیم غذایی، اصلی‌ترین مرحله کاهش وزن حفظ وزن کم شده است. اضافه کردن رژیم غذایی پیاده روی به عادات روزانه، به راحتی می‌تواند وزن را برای مدت طولانی در محدوده سالم نگه دارد.

## یک جرعه کتاب

**ماهیت و کارکردهای تفکر نقادانه و خلاقانه**
**نویسندگان: ریچارد پل و لیندا الدر**
**مترجم: مهدی خسروانی**
**نشر نو**

**پیام آشنا:** «ماهیت و کارکردهای تفکر نقادانه و خلاقانه» جلد دوم از مجموعه راهنمای اندیشه‌ورزان، اثر نویسندگان، ریچارد پل و لیندا الدر کتابی است که به بررسی تفکر خلاقانه و نقادانهٔ کارکردهای آن و لزوم آموختن چنین شیوه تفکری در زندگی انسان امروزی می‌پردازد. در ابتدای کتاب مولفین در سخنی باخواننده این گونه می‌گویند:

افراد کماطلاع غالباً تصور می کنند که تفکر خلاقانه و سنجشگرانه اندیشی (تفکر نقادانه) با یکدیگر تضاد دارند؛ تصور می کنند که اولی مبتنی بر نیروهای غیرعقلانی یا ناخودآگاه است و دومی مبتنی بر فرایندهای عقلانی و خودآگاه؛ اولی چیزی است که نمی‌توان آن را هدایت کرد و آموزش داد و دومی هدایت‌پذیر و آموزش‌پذیر است.

نمی‌توان گفت که این دیدگاه کاملاً غلط است، اما بهره بسیار اندکی از حقیقت دارد. حقیقت نهفته در این دیدگاه این است که هیچ شیوه شناخته‌شده‌ای برای ایجاد نبوغ خلاقانه در دانشجویان وجود ندارد؛ هیچ روشی وجود ندارد که، با استفاده از آن، کاری کنیم که دانشجویان به اندیشه‌های نو و مبتکرانه نائل آیند. جنبهٔ خلاقانهٔ تفکر دارای سویه‌هایی است که ما قادر به فهم کامل آنها نیستیم.

همین سخن درباره صورت‌های مختلف جنبه سنجشگرانهٔ تفکر نیز صادق است.

با این حال، راه‌هایی برای آموزش همزمان تفکر سنجشگرانه و تفکر خلاقانه وجود دارد. برای انجام این کار، باید بر این اصطلاحات و کاربرد آنها در موقعیت‌های عملی و روزمره تمرکز کنیم، معنای محوری آنها را در نظر داشته باشیم و سعی کنیم از همپوشانی‌هایشان و تأثیر متقابل این دو بر یکدیگر سر در بیاوریم. وقتی تفکر سنجشگرانه و خلاقانه را به صورت درست و عمیق بفهمیم، درمی‌یابیم که این دو جدایی‌ناپذیر، به‌هم‌پیوسته و یکپارچه‌اند.

## سرماخوردگی‌های ساده را درمان نکنید!

یک متخصص طب سنتی به هموطنان توصیه کرد که سرماخوردگی‌های ساده و بیروسی را تحمل کرده و درمان نکنید.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، ناصر رضایی پور به بیماری شایع در فصل پاییز اشاره کرد و گفت یکی از بیماری‌های شایع در فصل پاییز سرماخوردگی است که برای پیشگیری از آن نوشیدن دمنوش‌ها مانند عسل آبلیمو، آویشن، به و... توصیه می شود که در شربت عسل و آبلیمو؛ عسل به دلیل خاصیت ضدباکتریایی، ضدویروسی و ضدقارچی و آبلیمو با خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدعفونی کننده‌ای که دارد تأثیرات خوبی در مقاوم‌سازی بدن در برابر این بیماری ایجاد می‌کند.

این متخصص طب سنتی توصیه کرد سرماخوردگی‌های ساده و بیروسی را باید تحمل کرد و درمان نشود چرا که باعث دفع مواد زائد از ناحیه مغز و سینوس‌ها می شود. آب ریزش بینی و ترشحات را نباید درمان کرد اما اگر ریش از ۲ یا ۳ آروز طول کشیده شود باید به پزشک مراجعه کنند.

وی تأکید کرد هموطنان از تشخیص و تجویز درمان‌های خودسرانه پرهیز کنند. رضایی پور به ورزش مناسب هر فصل اشاره کرد و گفت توصیه می شود برای ورزش مناسب هر فصل به پزشک و مربیان مسلط مراجعه شود. وی افزود: چنانچه توصیه‌های تندرستی پایبندی رعایت نشوند، بیماری‌هایی چون تب، دردهای مفصلی و سیاتیک، بزرگی طحال، مشکلات ادراری، بیماری‌های روحی و روانی چون افسردگی و اندوه، بیماری‌های ریوی چون سل، جنون، آبله و... در این فصل شایع می‌شوند.

## آزمایش

# نگاهی به وجود قطب‌ها و تضادها در انسان

آلبورت شخصیت را سازماندهی پویای نظام های روانی- فیزیولوژیکی درون فرد تعریف می کند که سازگاری منحصر به فردی را نسبت به جهان تعیین می کند.

کتل شخصیت را آن چیزی می داند که امکان پیش بینی آنچه را که یک شخص در موقعیت معین انجام خواهد داد، فراهم می کند.

هیلگارد در تعریف خود از کلیت شخصیت را چنین تعریف می کند: شخصیت الگوهای معین از رفتار و شیوه های تفکر است که تحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می کند.

پروین و جان(۱۳۹۱) شخصیت را اینگونه تعریف می کنند: شخصیت، بیانگر آن دسته از ویژگی های فرد یا افراد است که شامل الگوهای ثابت فکری،عاطفی و رفتاری آنهاست. این تعریف، تعریف گسترده ای از شخصیت است و موجب می شود که به جنبه های مختلف یک فرد توجه نماییم.

***اهمیت بحث درباره شخصیت**

شخصیت را شاید بتوان اساسی ترین موضوع علم روانشناسی دانست، زیرا محور اساسی بحث در زمینه هایی مانند یادگیری، انگیزه، ادراک، تفکر، عواطف و احساسات، هوش و موارد‌ی از این قبیل است. به عبارتی، موارد فوق الذکر اجزا تشکیل دهنده شخصیت به حساب می آیند.

چون شخصیت را مجموعه ویژگی های جسمی و روانی و رفتاری در افراد توصیف کرده ایم ،بنابراین عواملی که به وجود آورنده این ویژگی ها به شمار می آیند عوامل به‌وجود آورنده شخصیت نیز هستند.

بخش اول این ویژگی ها یعنی ویژگی های جسمی، ساخت وراثت و بخش دیگر آن ،زاییده عوامل اجتماعی یا محیط است. تعیین اینکه کدام یک از این دو عامل نقش مهمتری در ایجاد شخصیت دارند، کاری غیر ممکن است، اما بدیهی است که شخصیت هر فرد حاصل تعامل و تاثیر متقابل هر دو عامل است. علاوه بر کروموزوم ها و ژن ها که در تعیین ویژگی های ارثی شخصیت مؤثرند دستگاه عصبی انسان نیز در چگونگی شخصیت افراد نقش مهمی بازی می کند. از طرفی ژن ها رفتار را کنترل نمی کنند بلکه آنزیم ها و هورمون های کنترل کننده شخصیت و رفتار، ترشحات غدد مختلف بدن هستند. مهم ترین این غدد،غدد درون ریز و مهم ترین آنها هیپوفیز است که کنترل سایر غدد را بر عهده دارد.

***ویژگی‌های شخصیت**

به طور کلی، تعریف ویژگی های عمومی شخصیت در زندگی روز مرهبه صفاتـی پایدار در خلال زمان باز می گردد که از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر چندانی نکرده و به ماهیت وجودی فرد اشاره دارد.به طور عام رفتارها تحت تأثیر ویژگی ها و توانایی های شناختی و هیجانی قرار دارد.برای پیش بینی رفتار باید چنین ویژگی هایی به طور دقیق مورد بررسی قرار گیرند.تا رخنچه تظریه های علمی به کارهای پژوهشی و بالینی کوردن آلبورت باز می گردد او بر این باور بود که ویژگی های شخصیتی،بنیادی ترین واحدهای شخصیت هستند که بر پایه ی ویژگی های عصبی مرکزی استوارند.این ویژگی ها قواعدی را برای برخورد با محیط پیرامون او تعیین می کنند که از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر چندانی ندارد.او ویژگی های شـخصیتی را بر پایه سـه عامل - فراوانی، شدت و موقعیت تعریف می کند.وی ویژگی ها و خصلت های شخصیت را به سه نوع اساسی ،میانی و وضعیت های تاثویه تقسیم کرده است. پژوهشگران شخصیت که با رویکرد صفات مرتبط اند به صفات به عنوان واحدهای اصلی شخصیت نگاه می کنند.صفات به آن دسته از ویژگی های شخصیتی اطلاق می شود که در طول زمان و در موقعیت های مختلف پایدار است.بنابراین تا حدودی می توان گفت کسـی که امروز حساس و مهربان اسـت یک ماه دیگر تیز حساس و مهربان خواهـد بود.به عبارت دیگر صفات به عنوان آمادگی های درونی برای رفتار به گونه ای خاص اطلاق می شود.

یکی دیگر از ویژگی های جالب شخصیت انسان وجود قطب ها و تضادهاسـت.از معمول ترین این تضادها می توان به عتشـق و تفرت اشاره کرد.چندیار شنیده اید که فردی در مورد رابطه عتشـق و تفرت صحبت کند .همانطور که شما نیز احتمالا بر حسب تجارب شخصی می دانید این رابطه واقعا وجود دارد.

**منابع:**

پروین،جان.ترجمه جوادی و کدیور،۱۳۹۱.
جسیتیان،۱۳۸۳.
حق شناس،۱۳۸۵

**فاطمه شرقی**
**کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره**

## روزنه

### چگونه فهمیدیم زندگی ما با اینترنت گره خورده؟

# یک هفته بی «اینترنت»؛ فرصتی برای درک بهتر «زندگی جدید ایرانی»

به دلیل مسائل امنیتی یک هفته ارتباط کاربران ایرانی به اینترنت جهانی قطع بود. واکنش‌ها به این قطعی نشان می‌دهد که زندگی ایرانی شکل دیگری به خود گرفته است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، یک هفته بدون اینترنت. این تجربه سخت و پیچیده و عجیبی بود که همه ایرانیان در هفته گذشته آن را از سر گذراندند. قطع سراسری دسترسی به فضای جهانی اینترنت در سالهای اخیر بی‌سابقه بود و از این نظر به خوبی نشان می‌داد که چگونه حالا باید در تعریف زندگی جدید ایرانی‌ها عنصری به نام اینترنت را گنجاند.

بلافاصله بعد از قطع اینترنت، پیامک‌ها دوباره واجد اهمیت شدند و خیلی‌ها پیش‌بینی کردند که پیامک‌ها به تدریج جایگاه قبل از اینترنت را برای ایرانی‌ها به دست خواهند آورند اما برخلاف پیش‌بینی‌ها تفاوت‌های بنیادین حضور در فضای اینترنت و ویژگی‌های ارتباط پیامکی، موجب شد که پیامک‌ها تنها به عنوان یک عنصر خبررسان از وضعیت موردتوجه قرار گیرند و انتظار‌ها برای اتصال دوباره اینترنت کماکان باقی ماند. انتظاری که هر چه می‌گذشت ناگزیر می‌شد درخواست‌ها برای اتصال دوباره آن را بیشتر می‌کرد. این وضعیت ظاهرا وضعیتی «تهورانی» نبود؛ است و در سایر شهرها و حتی شهرستان‌های کشور نیز خلاء وجود عنصری به نام اینترنت به شدت در زندگی ایرانی‌ها احساس می‌شد است. این جدا از آن وجهی است که به اینترنت به عنوان یک منبع تجاری نگاه می‌کرده است و اینترنت را تبدیل به راهی برای درآمدزایی آنلاین کرده بود.

اینجا بحث از زندگی شخصی و اجتماعی ایرانی‌هاست که حالا با فقدان یک هفته‌ای آن حس اهمیت وجود آن در زندگی جدید ایرانی کاملا احساس شده است. این اتفاق البته یک شبه رخ نداده است. به موازات میزان و درجه نفوذ اینترنت در جغرافیای سراسر کشور، حضور اجتماعی این عنصر جذاب و هیجان‌انگیز نیز افزایش پیدا می‌کرده است. فقط کافی است که نگاهی به گروه‌های ناگرام خانوادگی، دوستانه، دانشگاهی یا هر جمع دیگری که به دلیلی کنار هم قرار گرفته‌اند، بیندازید تا متوجه شوید که اینترنت چگونه به عنوان یک عنصر اجتماعی جدید که شکلی جدید از مجموعه روابط را شکل داده است و نوع جدیدی از مطالع شدن از اتفاقات را رقم زده است در جامعه جدید ایران مطرح شده است.

این گونه است که به تدریج قضای دوگانه اطلاع‌رسانی از کوچکترین اتفاقات سیاسی و اجتماعی که پیش از این بین شهرهای بزرگ و شهرهای کوچک و روستاها وجود داشته برداشته است. حالا در دورترین نقطه جغرافیایی از پایتخت، اخباری که بر اساس منابع غیررسمی منتشر می‌شود همزمان با تهرانی‌ها دیده و شنیده می‌شود. به همین ترتیب است که امروز می‌توانیم شاهد فضای عمومی شکل گرفته بر مبنای حرف‌ها و دادههای یکسانی باشیم که در سراسر کشور شکل گرفته است. حالا با قطعی یک‌هفته‌ای اینترنت، همه متوجه نفوذ غیرقابل باور اینترنت در زندگی شـخصی و اجتماعی همه ایرانی‌ها شدهاند. از کودکان دبستانی که خانم معلم تکلیف هر شیشان را بعد از رسیدن به خانه در تلگرام بارگذاری می‌کرد و حالا مجبور شده بودند که به جیزی به نام دفتر یادداشت مراجعه کنند تا تکالیف و برنامه‌ها را قبل از رفتن به خانه یادداشت کنند تا پدربزرگ و مادربزرگی که عادت کرده بودند تا در خانه سالمندان شبی چند دقیقه با تماس تلفنی و اتساپ، غم دوری قرزندان به خارج رفته را کمی کاهش دهند.

این واقعیت پنهان‌مانده و روزمره‌ای است که در لابه‌لای عبور حوادث تند کشور ایران ناگفته و ناشنیده باقی مانده است و حالا فرصت مناسبی است برای بررسی بیشتر و دقیق‌تر این قضا در کشور. یک هفته زندگی ایرانی بدون اینترنت اتکار چیزی کم داشت چیزی بزرگ که حالا تازه متوجه ابعادش شدهایم. بدون گوگل کردن نمی‌توانستیم حرف بزنیم. بدون اینستاگرام نمی‌توانستیم در قرآیند همگانی نظرهی دربارهٔ اتفاقات روزمره شریک شویم. بدون واتس‌اپ از حال یکدیگر بی‌خبر بودیم و بدون تلگرام از جدیدترین اخبار تلگرامی؛ سبک جدید اخبار در دنیای جدید ایران.

حالا اینترنت کم‌کم در همه کشور در حال اتصال دوباره است. طبق اطلاعات رسانه‌ها اینترنت‌های اپراتورهای موبایلی نیز در حال وصل شـدن است و زندگی دوباره به حالت قبل برمی‌گردد. این بار اما شاید فرصت خوبی است که درباره این فکر کنیم که اینترنت چه به دنیای ما آغزوده و چه کم کرده است؟

## چرا من‌ها؟ را کنار بگذارید

هنگامی که مشـکل یا پیش آمد ناگواری برای فردی رخ می دهد یکی از پرسـش‌هایی که در بیشتر مواقع از خود می‌پرسیم این است که «آخر چرا من؟»

ریحانه مایدنیا -متخصص روانشناس بالینی- در این زمینه می گوید: وقتی بیمار می‌شویم یا اینکه تصادف می کنیم، وقتی وسایل کارمان خراب می‌شود، هنگامی که در روابط با دیگران به مشکلات اساسی برمی خوریم یا زمانی که یکی از عزیزان خود را از دست می دهیم، در هر یک از لحظات و شـرایط دشـوار زندگی فقط همین یک جمله را تکرار می کنیم «چرا من؟» یا اینکه «چقدر آدم بدِ اقبالی هستم؟» باید پاسـخ داد که «چرا شـما نه؟» آیا تاکنون با خود فکر کرده اید برتری شـما نسبت به تمام بشریت چیسـت که بلا و مصیبت برای همه باشد اما برای شـما نه؟ فکر کنید که چرا هنوز بلو ندارید زندگی همیشه سرشار اتفاقات خوب و مثبت نیست و اتفاقات بد هم جزء طبیعی و جداشدنی زندگی است؟

به این بیندیشـید که قارغ از تمام اتفاقاتی که در گذشته افتـاده و قارغ از نوع تربیت و ایـن که احتمالاً کماهلقت برآمده‌اید، چرا تا این سـن، هنوز نفهمیده‌اید قرار نیست مثل دیوان کودکی دنیا به کام باشـد و باید نحوه مدیریت بحران و برخورد با مشـکلات را یـاد بگیرید؟ و اگر این را فهمیده‌اید، چرا دنبال اصلاح اشتباهات و افزایش خودآگاهی و توانمندی‌تان در قدتاید که کمتر آسیب ببینید؟

رخدادهای بد، خلق و آسیب‌زننده بخشی از روند طبیعی زندگی هر انسانی هستند. اگر می‌توانید کسانی را نام ببرید که هیچ رویداد بدی را در زندگی تجربه نکرده‌اند، در حالی که از جزییات زندگی‌شان خبر ندارید.

بنابراین در شـرایط سخت، دوراه در پیش دارید. یا اینکه تـلاش کنید با افزایش آگاهی و عـزت نفس خود و توان رویارویی با بحـران را پیدا کنید و زندگی را با وجود تمام زیروبـم آن خوب پیـش ببرید و یا با ناله کـردن مدام و دل‌سـوزاندن به حال خود و تکرار مدلوم «چرا من؟» که خیلی وقت‌ها هیچ پاسخی هم برایش وجود ندارد، هم آدم‌ها را از دوروبرتان فراری دهید و هم تا بد کنج اتاق بنشینید و آتقدر غصه بخورید تا باقی زندگی هم از دست بروند.

امروز جایی بروید که بتوانید به این راه‌کارها خوب فکر کنید و یکی را برای ادامه مسیر خود برگزینید. درنظر داشته باشید که اگر هزارتا دوست و قامیل و افراد نزدیک و یاری دهنده هم داشته باشید، سرانجام آن که باید تصمیم بگیرد در بحران بماند یا از آن بیرون بیاید، خود شما هستید.

****عوامل ایجاد تشویش و ناآرامی**

یکی از دلایل تشویش و ناآرامی همگان بویژه بزرگسالان وجود آبوهی از کارهای ناتمام است. براساس تحقیقات به عمل آمده تمام کردن کارهای نیمه تمام، موجب احساس نشاط و آرامش روانی می شود. بنابراین سعی کنید قبل از شروع فعالیت های جدید، با برنامه‌ریزی و مدیریت زمان کارهای نصفه و نیمه گذشته را به اتمام برسانید.

در پایان روز هنگام خواب، افکار تلخ را روی یک صفحه سفید از یک دفترچه یادداشت بنویسید. نوشتن اعداف و افکار جمد مزیت دارد. اول اینکه افکار خود را از ذهن به کاغذ می سپارید. دوم اینکه افکار نظم و ترتیب پیدا می کنند. سوم شاید در مقابل هرکدام راه حلی یا چاره‌ای بنویسید و چهارم فراموش نخواهند شد.

## مینیمال
### هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
بگذار شادمانی جانت را بگیرد
نه اینکه مرگ‌های کوچک
تو را از پای درآورد

کارل سندبرگ

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

## تازه‌های سلامت

### ششمین سرطان شایع جهان بیشتر چه افرادی را مبتلا می کند؟

عضو هیئت علمی دانشـگاه شهید بهشتی با تأکید بر اهمیت ارتقای آگاهی پزشـکان در تشخیص به موقع سـرطان تخمدان، گفت: در افرادی که سابقه سرطان پستان یا سـابقه خانوادگی سرطان تخمدان و پستان دارند، احتمال ابتلا به این سرطان بیشتر است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تسنیم، دکتر مرتضی طباطبایی‌فر در همایش تازه‌های سرطان تخمدان درباره این بیماری گفت: سـرطان تخمدان ششمین سرطان شایع دنیا به شمار می‌رود و در بین سرطان‌های مربوط به دستگاه تناسلی، دومین سرطان محسوب می‌شود. در ایران نیز بر اسـاس آمارها و مطالعاتی که در سـال ۹۳ انجام گرفته، سـرطان تخمدان یازدهمین سرطان شایع در زنان ایرانی است و در هر سال ۱۱۰۰ زن به این بیماری مبتلا می‌شوند.

وی با اشاره به اینکه سرطان تخمدان اکثر مواقع بدون علامت است و نوعی بیماری خاموش به شمار می‌رود، تصریح کرد: در اکثر بیماران، زمانی این سرطان کشف می‌شود که بیماری بسیار پیشـرفته است؛ در افراد با سابقه خانوادگی سـرطان تخمدان و پستان و نیز در صورت وجود سابقه ابتلا به سرطان پستان در خود فرد، احتمال ابتلا به سرطان تخمدان بیشتر است و در صورت آگاهی و توجه تیم درمانگر به این مسـأله، می‌توان در کشـف زودرس و یا پیشگیری از این سرطان اقداماتی را انجام داد.

رئیس همایش تازه‌های سـرطان تخمدان با تأکید بر اهمیت دانش و آگاهی پزشـکان در تشخیص به موقع این سرطان، خاطرنشـان کرد: افزایش وزن ناگهانی و احساس پر بودن شکم می‌تواند از علائم ابتلا به سرطان تخمدان باشد؛ البته همیشه این علایم نشانه علامت ابتلا به سرطان نیسـتند.

طباطبایی‌فر درباره برگزاری همایش تازه‌های سرطان تخمدان متذکر شـد: با توجه به این نکته که با وجود پاسخ اولیه درمانی در این بیماران، درصد قابل توجهی از آنان دچار عود بیماری می‌شوند، در این همایش آخرین دستاوردها و تحقیقات علمی در زمینه پیشگیری از عود و عوامل مؤثر در افزایـش طول عمر بیماران مبتلا به سرطان تخمدان مورد بحث قرار گرفت.

وی اضافه کرد: موضوع کیفیت زندگی بیماران در تمامی بیماران مبتلا به سرطان و به ویژه در مواردی که بیمار پاسخ مناسبی به شیمی درمانی و سایر روش‌های درمانی نمی‌دهد، باید بسیار مورد توجه قرار بگیرد.

## باجامعه همراه باشید

**صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، مهیمان خانه هایتان است.**

**امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.**

**نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.**

**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**