گوناگون

واکسن ایرانی کرونا تا ۲ماه آینده وارد فاز انسانی می‌شود

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: فاز اولیه آزمایشگاهی واکسن کرونا انجام شده و تا ۲ماه آینده آزمایش و تزریق انسانی آن انجام خواهد شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جلیل کوهپایه زاده با اشاره به اینکه در سطح بین‌المللی تحقیقات زیادی بر روی واکسن انجام شده است، گفت: در کشور ما نیز بیش از ۱۰ گروه بر روی تولید واکسن کرونا تحقیق می‌کنند که قطعاً دو گروهشان بیشتر از بقیه کار آیا بیش بردهاند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: ترکیبات واکسن چند فاز دارد و نوع واکسن‌ها نیز با یکدیگر متفاوت است؛ برخی واکسن‌ها برای ویروس‌های ضعیف کشته شده است، برخی دیگر از آنها ترکیبات نوترکیب ویروسی است و برخی هم ممکن است با مدتهای جدیدی ساخته شود.

کوهپایه زاده ادامه داد: پیش بینی ما این است که ایران تا فصل پاییز و یا اوایل زمستان بتواند به نمونه‌هایی از واکسن کرونا که قابل استفاده در سطح بین‌الملل هم باشد دست یابد.

وی افزود: البته ممکن است این واکسن‌ها وارداتی هم بشود که بسته به زمان دارد و پیش بینی‌های وزارت بهداشت در این خصوص در حال انجام است اما اگر بتوانیم به تولید واکسن در ایران دست یابیم برای کشور ارزش افزوده بالاتری خواهد داشت.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران خاطرنشان کرد: دو گروه محقق در دانشگاه علوم پزشکی ایران در حال کار بر روی تولید واکسن هستند که در حال حاضر فاز اولیه آزمایشگاهی آن انجام شده و به اتمام رسیده است و تقریباً تا یکی دو ماه آینده تزریق و آزمایش انسانی آن انجام خواهد شد.

وی افزود: در صورت موفقیت‌آمیز بودن این مراحل واکسن به تولید انبوه خواهد رسید.

پروبیوتیک‌ها به تسکین افسردگی کمک می کنند

مطالعه جدید نشان می دهد مکمل های پروبیوتیک به تسکین علائم افسردگی در برخی افراد کمک می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دریافتند در هفت آزمایش بالینی کوچک، مشخص شد انواع پروبیوتیک ها موجب بهبود علائم افسردگی در بیمارانی، حداقل در کوتاه مدت شد.

یافته‌ها نقش سلامت روده، بخصوص توازن در باکتری‌ها، و سلامت مغز را نشان می‌دهد.

البته محققان اذعان دارند که هنوز نتیجه گیری در مورد تأثیر پروبیوتیک‌ها بر تسکین افسردگی زود است.

«صانجی نوران»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پزشکی سالسک، در این باره می گوید: «آزمایشات ما نشان می‌دهد که تأثیرات ناشی از پروبیوتیک‌ها ۲ تا ۴ماه بطول می‌انجامد.»

پروبیوتیک‌ها، باکتری‌های زنده و مخمرهای هستند که به طور طبیعی در بدن ساکن هستند. مکمل‌های پروبیوتیک راهی برای بازگرداندن تعادل سالم تر باکتری‌های خوب هستند.

سیستم گوارش میزبان انواع گوناگونی از باکتری‌ها و سایر میکروب هاست که به میکروبیوم‌های روده معروف هستند و این از گلیزم‌ها کاری بیش از هضم انجام می‌دهند.

تحقیق نشان می‌دهد میکروبیوم‌ها در هر کاری اعم از دفاع‌های ایمنی تا تولید نوتاپس‌ها، ترکیبات ضدالتهابی و حتی مواد شیمیایی تأثیر گذار بر مغز دخیل هستند.

تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که افراد مبتلا به افسردگی دارای تفاوت‌های در باکتری‌های روده هستند. میزان نوع باکتری Coprococcus و Dialister در مبتلایان به افسردگی بسیار اندک است.

محققان مشاهده کردند مصرف پروبیوتیک موجب بهبود علائم افسردگی بیماران در طول دو تا سه ماه شد.

به گفته محققان، بهتر است پزشکان در کنار درمان استاندارد، از مکمل‌های پروبیوتیک هم استفاده کنند.

خواص چای سبز برای سلامت

چای سبز از آب دومین نوشیدنی شناخته شده در جهان است و در میان انواع مختلف چای، مصرف چای سبز به دلیل فوائدی که برای سلامت دارد اغلب توصیه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، فاقد کافری و حاوی میزان پایینی از کافئین است. این ویژگی‌ها چای سبز را به نوشیدنی مناسبی برای حفظ سلامتی تبدیل کرده است.

یکی از خواص چای سبز کمک به افزایش طول عمر است. آنتی اکسیدان‌های موجود در این نوشیدنی کمک می‌کند تا از اثر استرس اکسیداتیو کاسته و بروز نشانه‌های فرسودگی کند شوند. وجود نوعی آنتی اکسیدان موسوم به EGCG در چای سبز به تسکین ناراحتی پوستی کمک می‌کند چای سبز برای درمان آکنه، پسوریازیس و شوره سر گزینه مناسبی است.

همچنین چای سبز فاقد کافری است. علاوه بر این، آنتی اکسیدان‌های موجود در این نوشیدنی به بهبود سوخت و ساز در بدن و کافئین آن به کاهش وزن کمک می‌کند.

به گزارش مدیکال دیلی، مصرف چای سبز می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی و کاهش خطر بروز سکته مغزی کمک کند.

بیماری کووید۱۹ می‌تواند منجر به آسیب‌های مغزی شود

مطالعه جدید نشان می دهد بیماری کووید۱۹ می‌تواند منجر به آسیب های مغزی نظیر هذیان و آسیب مغزی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نتیجه مطالعه دانشگاه کالج لندن نشان می‌دهد از زمان شیوع کووید۱۹، افزایش نگران کننده‌ای در مورد شیوع التهاب مغزی نادر ناشی از عفونت‌های ویروسی ظاهر شده است.

در این مطالعه ۹بیمار کووید۱۹ مبتلا به التهاب مغز یا یک بیماری نادر به نام آنسفالومیلیت منتشر حاد تشخیص داده شدند، که به طور معمول در کودکان دیده می‌شود و می‌تواند هر مغز و هم نخاع تأثیر بگذارد.

به گفته محققان، برخی از ۴۳بیمار تحت مطالعه دارای علائم تنفسی نبودند.

دکتر «رلس پترسون» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: ما هنوز نمی‌دانیم آسیب بلندمدت کووید۱۹ منجر به چه مشکلاتی می‌شود.

در نتیجه محققان بر بررسی منظم عوارض مغزی ناشی از عفونت کووید۱۹ تأکید دارند.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی هنر خوب زیستن
نویسنده: رولف دوبلی
مترجمان: علی نصراللهی-امید کریم‌پور
گوینده: مازیار رهبیعی
نشر مهرگان خرد

پیام آشنا: «هنر خوب زیستن» نوشته رولف دوبلی (۱۹۶۶)، نویسنده کتاب مشهور «هنر شفاف اندیشیدن» است. کتاب هنر خوب زیستن، ۵۲ پیشنهاد کاربردی برای رسیدن به آرامش، ثروت و موفقیت را عرضه می‌کند و به جرأت می‌توان گفت که این کتاب، تفکر شما را دگرگون می‌کند.

از روزگار قدیم، انسان‌ها همواره از خودشان پرسیده‌اند معنای داشتن یک زندگی خوب چیست؟ چطور باید زندگی کنیم؟ اجزای تشکیل‌دهندهٔ یک زندگی خوب چه هستند؟ نقش تقدیر در این میان چیست؟ نقش پول چطور؟ آیا چگونگی برخورداری از یک زندگی خوب پرسشی ذهنی یا مربوط به در پیش گرفتن نگرشی خاص است؟ یا این که مقصود از آن رسیدن به هدف‌های مشخصی در زندگی است؟ آیا بهتر است که فعالانه در جست‌وجوی شادی باشیم، یا این که صرفاً از غم و ناراحتی دوری کنیم؟ هر نسلی به شکلی متفاوت با این پرسش‌ها مواجه می‌شود اما پاسخ‌ها همواره به‌طور اساسی مأیوس کننده‌اند؛ چون ما دائماً در تلاش برای رسیدن به یک اصل یا یک قانون واحد هستیم؛ درحالی‌که چنین نوش‌دارویی وجود خارجی ندارد. دنیا آن‌قدر پیچیده است که خلاصه کردنش در یک نظریه یا تعدادی اصل علمی غیرممکن است. آن چه باید برای خوب زیستن رخ‌دهد در ذهن ما است. ما به یک جعبه‌ابزار ذهنی نیاز داریم، مجموعه‌ای متشکل از ابزارهایی که امکان فهم بهتری از جهان را به ما می‌دهند و دوبلی در این کتاب، این ابزارها را به معرفی می‌کند.

دوبلی درباره این ابزارها می‌گوید:

«نکتهٔ اساسی این است که این ابزارها بامرائب مهم‌تر از دانش حقیقی، مهم‌تر از پول و مهم‌تر از روابط و هوش ما هستند. چند سال پیش شروع کردم به گردآوری این ابزارهای ذهنی تا بتوانم برای خودم یک زندگی خوب بسازم. در این مسیر به‌مرور گنجینه‌ای از ابزارها به دست آوردم که از یک‌سو ابزارهایی تقریباً فراموش‌شده و مربوط به دوران قدیم را شامل می‌شود و از سوی دیگر ابزارهایی که حاصل جدیدترین پژوهش‌های روان‌شناختی بوده‌اند را در برمی‌گیرد. می‌توانید این کتاب را به‌عنوان کتابی از فلسفهٔ قدیم برای زندگی در قرن بیست و یکم توصیف کنید. من سال‌هاست که از این ابزارها در زندگی روزمرهٔ خودم بهره می‌برم. آن‌ها به من در رویاروییی با بسیاری از چالش‌های کوچک و بزرگ زندگی‌ام یاری رسانده‌اند. ازآنجایی‌که زندگی من تقریباً در تمام جنبه‌ها بهبود یافته است (کم‌پشت شدن موها یا چین‌وچروک صورتم چیزی از احساس خوش‌بختی‌ام نکاسته است)، می‌توانم با وجدانی آسوده این ابزارها را به شما نیز توصیه کنم؛ این ۵ابزار فکری شاید تضمین‌کنندهٔ زندگی خوب نباشند اما به شما فرصتی برای مبارزه می‌دهند.»

رئیس سازمان امور اجتماعی کشور خبر داد:

روند کاهشی طلاق بعد از ۲۰سال روند صعودی

رئیس سازمان امور اجتماعی کشور گفت: به رغم اینکه شرایط اقتصادی و معیشتی در کشور با دشواری های جدید مواجه شده است اما به توفیقاتی در عرصه اجتماعی دست یافته ایم؛ افزود: در حوزه طلاق بعد از ۲۰سال روند صعودی طی دوسال اخیر براساس دو شاخص مهم نرخ طلاق کاهش پیدا کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت کشور، تقی رستموندی در نشست مدیران ارشد وزارت کشور با معاون اول رئیس جمهور به تشریح عملکرد وزارت کشور در حوزه اجتماعی پرداخت و گفت: به رغم اینکه شرایط اقتصادی و معیشتی در کشور با دشواری های جدید مواجه شده است اما به توفیقاتی در عرصه اجتماعی دست یافته ایم؛ گفت: در حوزه طلاق بعد از ۲۰سال روند صعودی طی دوسال اخیر براساس دو شاخص مهم نرخ طلاق کاهش پیدا کرد که نشان دهنده تحکیم و پایداری حوزه خانواده است یعنی طلاق از ۸۶هم طلاق به ازای هر هزار زن متأهل به ۷.۹دهم کاهش یافته است. وی افزود: بعد از گزارش سال ۹۴ به مقام معظم رهبری، تلاش کردیم تا در سه حوزه به تقویت نظام اجتماعی کمک کنیم. رستموندی در ادامه در تشریح این سه حوزه گفت: اول؛ نظام رصد یا دیدبانی اجتماعی که شاخص های علمی در این خصوص استخراج شده و به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه رصد می شود دوم؛ نظام سیاست گذاری و برنامه ریزی اجتماعی که با ارتقای سطح شورای اجتماعی و برنامه جامع کاهش آسیب های اجتماعی پس از سه مرحله به گام نهایی رسیده و تمامی اقدامات در چارچوب این برنامه جامع شکل می گیرد و سوم نظام اجرایی در حوزه مسائل اجتماعی است. وی با بیان اینکه در حوزه اجتماعی سه دستور کار مهم را به صورت اجتماعی پیگیری می کنیم، افزود: سنجش سرمایه اجتماعی کشور که مبتنی بر اعتماد اجتماعی و مشارکت مردم است. رستموندی گفت: دستور دوم بررسی رضایت یا نارضایتی اجتماعی است که آخرین پیمایش در این حوزه حاوی نکات مهمی است که می تواند چراغ راه همه سیاست گذاران و مدیران اجرایی کشور باشد و دستور کار سوم که سلامت و آسیب‌های اجتماعی است که به صورت مستمر در حال پیگیری هستیم. در تمام برنامه‌های حوزه اجتماعی، سه معیار عمده رسیدگی به اقشار آسیب‌پذیر، در معرض خطر یا آسیب‌دیده، اماکن و محلات تولیدکننده آسیب های اجتماعی مانند محلات حاشیه نشین و زندان ها و همچنین موضوعات مهم آسیب‌زا مانند طلاق، اعتیاد و مفاسد اخلاقی دخالت داده می‌شود. رئیس سازمان امور اجتماعی به توفیقات اجرای پروژه کاهش آسیب‌های اجتماعی اشاره کرد و گفت: گرچه مشکلات حوزه اجتماعی همچنان باقی است و با انتظارات مقام معظم رهبری در این راستا فاصله داریم اما به اندازه وسع و منابع تلاش کردیم البته در سال ۹۵ که این پروژه آغاز شد وضعیت تعدادی از شاخص های اقتصادی مانند بیکاری، تورم، ضریب جینی و ارزش پول ملی بسیار متفاوت از امروز بود که به گفته محققان این شاخص ها تاثیر مستقیمی بر تولید آسیب های اجتماعی دارند. وی در بخش دیگری از سخنانش گفت: جرایم خشن در کشور با دو مصداق عمده قتل و تجاوز به عنف، ظرف یک دهه از سال ۹۰ تاکنون افزایش نداشته است که نشاندهنده این است که در حوزه ایجاد امنیت از سوی دستگاه های امنیت ساز در کشور موفق بودیم. رستموندی همچنین به پروژه ملی ایجاد دفاتر تسهیلگری و توسعه محلی در محلات حاشیه نشین کشور اشاره کرد و گفت: ۲۳۵محله کشور در ۲۲استان و ۳۴شهر دفاتر تسهیلگری ایجاد شده و در هر دفتر ۴کارشناس فعال هستند که این دفاتر به عنوان میانجی میان دستگاههای خدمات‌رسان و مردم عمل می کنند. وی افزود: با ایجاد دفاتر تسهیلگری سه میلیون از ۱۱میلیون ساکنان مناطق حاشیه نشین تحت پوشش این دفاتر قرار گرفته که اطلاعات دقیق از مشخصات ساکنان این محلات پیمایش کردند و به اذعان معاون وزیر راه و شهرسازی، ۴۰سال عقب ماندگی در این حوزه را در ۳سال انجام دادیم. رئیس سازمان امور اجتماعی با اشاره به اینکه در این دفاتر هزار نیروی انسانی مجرب و کارشناس مستقر شده اند که توانستند ۳هزار ۲۳۵شغل در این محلات ایجاد کنند؛ گفت: در مجموع ۹۰میلیارد تومان برای دفاتر تسهیل گری هزینه شده است اما ۲۸۰۰میلیارد تومان از سوی خیرین و دستگاههای اجرایی به این محلات آورده شده است. رستموندی تأکید کرد: براساس اعلام وزارت راه و شهرسازی، امسال این وزارتخانه ۱۵۰۰میلیارد تومان از اعتبارات خود را در حوزه آسیب‌های اجتماعی و حاشیه‌نشینی در خدمت این دفاتر قرار خواهد داد.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

توقف همکاری انگلیس و هواوی برای توسعه 5G

دولت انگلیس تصمیم خود برای همکاری با هواوی در توسعه شبکه 5G را تغییر داده و تا پایان سال جاری استفاده از تجهیزات این شرکت را متوقف خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فایو نیوز: انگلیس تصمیم دارد تا پایان سال جاری استفاده از فناوری هواوی برای توسعه شبکه 5G خود را متوقف کند.

طبق گزارش‌ها پس از آنکه ستاد ارتباطات دولت انگلیس (GCHQ)، ریسک‌های همکاری با شرکت چینی را دچار ارزیابی کرد، بوریس جانسون تصمیم گرفته سیاست همکاری با هواوی را تغییر دهد.

نخست وزیر انگلیس با وجود فشارهای دولت آمریکا، در ماه ژانویه ۲۰۲۰ اعلام کرد به هواوی اجازه می دهد نقشی محدود در توسعه شبکه 5G این کشور داشته باشد.

علاوه بر آن به نوشته روزنامه سلدنی تلگراف، قرار است در هفته جاری نتایج یک پژوهش در اختیار جانسون قرار بگیرد که طبق آن تحریم های آمریکا اجازه نمی دهد هواوی از فناوری های متکی بر مالکیت فکری آمریکایی استفاده کند و در نتیجه این امر تاثیر زیادی بر فعالیت های شرکت خواهد داشت.

این گزارش ادامه می کند مقامات مشغول تهیه پیشنهاداتی هستند تا طی ۶ماه از نصب تجهیزات جدید هواوی در شبکه 5G جلوگیری کنند.

این درحالی است که جانسون در ماه ژانویه به هواوی اجازه داد تا ۳۵درصد زیرساخت شبکه نسل پنجم اینترنت موبایل را بسازد. البته هواوی اجازه توسعه شبکه‌های حیاتی ایمنی و فعالیت در مناطق حساس جغرافیایی مانند مقرهای نظامی را نداشت.

به گفته کارشناسان همکاری هواوی و انگلیس به تنشی میان آمریکا و این کشور اروپایی منجر شده است.

شنبه ها با مسائل حقوقی

ازدواج سفید چیست و چه جایگاهی در قانون و فرهنگ ایرانی دارد؟

در فرهنگ ما، تعریف متداول و مرسوم از خانواده عبارت است از کنار هم بودن قانونی و شرعی زوجین در قالب رسمی ازدواج. ازدواج سفید یکی از شیوه‌های زندگی مشترک است. در این گونه از ازدواج این کنار هم بودن در قالب پذیرفته‌شده رسمی و قانونی صورت نمی‌گیرد. در تعریف جزئی‌تر این پدیده گفته شده است که ازدواج سفید نوعی رابطه عاطفی ـ جنسی بین زن و مرد است بدون صیغه عقد نکاح. در این شکل از زندگی مشترک همزیستی با برعهده‌گرفتن تعهد قانونی همراه نیست. عناوین هم‌خانه (homemade)، همباشی (cohabitation) یا شریک زندگی (partner) و نظایر اینها هم به‌جای ازدواج سفید به کار می‌رود.

تحلیل اجتماعی پدیده ازدواج سفید

به گزارش پیام آشنا به نقل از جطور، جامعه‌شناسان علل مختلفی را برای پدیده ازدواج سفید برشمرده‌اند. تأثیرپذیری از امکانات ارتباطی نوین، کاستن‌شدن از کارکرد و اهمیت خانواده، دگرگونی معیارهای ازدواج، ترس و سرخوردگی از ازدواج، تغییر نوع روابط بین‌فردی، مشکلات اقتصادی و عدم تمایل به مسئولیت پذیری و آثار تعهدبار آن از جمله عواملی هستند که در ظهور و بروز این پدیده نقش بسیار زیاد داشته‌اند. بر اساس یک تحقیق، انگیزه شخصی و مواقع عرفی و هنجاری، بیش از دیگر عوامل، افراد را به این سبک همزیستی سوق می‌دهند. از طرف دیگر، عدم پذیرش از سوی جامعه و خانواده، فقدان حمایت قانونی و پنهانی‌بودن رابطه در اغلب موارد از جمله محدودیت‌های این شیوه از زندگی است.

تحلیل حقوقی ازدواج سفید

از منظر شرع و قانون، رابطه دو نفر در صورتی صحیح است که طرفین شروط معمول برای این کنار هم بودن را برآورده کرده باشند. همان طور که در ماده ۱۰۶۲ قانون مدنی ذکر شده است: «نکاح واقع می‌شود به ایجاب و قبول به‌الفاظی که صریحا دلالت بر قصد ازدواج نماید». از این منظر، ازدواج سفید که به‌موجب آن طرفین بدون قصد ازدواج باهم هستند و جامعت قانونی ندارد باید توجه داشت که علی‌رغم اینکه ازدواج سفید در قوانین ما صراحتا جرم‌انگاری نشده ولی همان گونه که اشاره شد مطابق با حقوق ما زندگی دو نفر در کنار هم تنها در قالب عقد نکاح و طبق شروط پیش‌بینی‌شده در آن صحیح قلمداد می‌شود. بنابراین، در ازدواج سفید، درصورتی که عدم وجود رابطه شرعی بین طرفین احراز شود، این عمل ممکن است از مصادیق بعضی از جرایم تلقی شود. البته، بررسی این موضوع نیازمند تفصیل بیشتر است که در این مقاله مجالی برای پرداختن به آن نیست. همچنین، احراز یا عدم احراز رابطه شرعی میان اشخاص نیازمند تجسس در زندگی خصوصی آن‌هاست که این موضوع نیز می‌تواند در بعضی موارد غیرشرعی و خلاف قانون قلمداد شود. در اینجا باید ابتدا فرضی را هم بررسی کرد که به زبان فقهی به نکاح مطلاتی معروف شده است. در اینجا زوجین به قصد ازدواج باهم هستند و ایجاب و قبول لفظی صورت نمی‌گیرد. صحیح یا باطل بودن نکاح مطلاتی یکی از مباحث موردبحث بین فقهاست و اکثریت آنها رأی به عدم جواز آن داده‌اند و فقط عده بسیار اندکی از فقهای معاصر رأی به صحت آن داده‌اند. البته گروهی از فقهای مخالف معتقدند که عقل و سیره عقلا مؤید نکاح مطلاتی است. علاوه بر این، در آرای فقها شواهدی نیز وجود دارد که می‌توان آنها را به‌نحوی مصداق نکاح مطلاتی (از جمله نکاح اخرس، نکاح کنیزان و صاحبانشان، نکاح زوجین همزمان مسلمان‌شده و سایر مباحث) به حساب آورد.

نتیجه

بااین‌حال، باتوجه‌به اینکه خود پدیده ازدواج سفید به قصد و انگیزه دوری از مسئولیت‌ها و تعهدات همراه با ازدواج صورت می‌گیرد، به نظر می‌رسد، به این شکل رایج در جامعه، با قصد ازدواج همراه نباشد و، بنابراین، در زمره نکاح مطلاتی هم قرار نمی‌گیرد. با این اوصاف، تصمیم گیری و قضاوت درمورد درست یا نادرستبودن آن، بیشتر از هر کسی، با فرد یا افرادی است که، به‌دلیل مسائل و دغدغه‌های زندگی روزمره و شخصی خود، این شکل از رابطه و نحوه زندگی را برای گذران عمر خودبرگزیده‌اند.

منابع:

• مقاله "ازدواج سفید، پیامدها و خطرات"، از اعظم رحمت آبادی، الهام کاریزی.
• مقاله "ازدواج سفید، انگیزه‌ها و زمینه‌ها"، مهران سهرابی‌زاده، میلاد نوروزی، اسماء عسکری کوری.
• پژوهش "مطالعه تجربه زیسته افراد درمورد ازدواج سفید در ایران (مطالعه کیفی جوانان شهرستان گیلان)"، از حدیثه رمضانی فر، محمدعلی آدیش.
• مقاله "تأملی در حکم نکاح مطلاتی یا ازدواج سفید در فقه"، از فرهنگ افراسیابی.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
انسان‌ها دو دسته‌اند: بعضی از آنها را هر چقدر که بیشتر می‌شناسی، بزرگتر می‌شوند و بعضی‌ها را هر چقدر که بیشتر می‌شناسی، حقیرتر

دنی دیدرو

تازه های سلامت

زود رنج‌ها را بشناسیم

روانپزشک و متخصص درمان رفتاری شناختی گفت: افراد احساسی و متقی باف و تیز کسانی که از برخی شرایط اجتماعی به سرعت خشمگین می‌شوند را زودرنج می‌نامند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ریحانه علیدیتا با بیان اینکه حساسیت و زودرنجی در روانشناسی به عنوان تحریک پذیری زیاد تیز شناخته می‌شود، گفت: زودرنجی در واقع به معنای این است که فرد بیش‌تر از سایرین تحت تأثیر رویدادها و جریانات زندگی قرار می‌گیرد و دچار هیجانات منفی می‌شود.

وی این دسته افراد را در سه دسته دارای حساسیت به خود، نسبت به دیگران و حساس نسبت به محیط پیرامون عنوان کرد و گفت: برخی از افراد ممکن است که نسبت به سایر اطرافیان خود نر واکنش به رویدادهای زندگی واکنش‌های اغراقی‌تری نشان دهند و یا به بیان ساده‌تر خیلی زود دستخوش احساسات منفی قرار گیرند.

این متخصص رفتاری شناختی افزود: تعب، خشم و اضطراب و تنگرانی از جمله شاخصه های مشترک افراد زود رنج باید عنوان کرد این خصایص می تواند زندگی فرد را در برقراری روابط با دیگران با مشکلات زیادی مواجه ساخته و در مواردی زندگی او را به چالش بکشاند.

علیدیتا برای شناخت بهتر افراد زودرنج و از طرفی خطاهای شناختی در مواجهه با این دسته افراد، گفت: فرد زودرنج با کوچک ترین اتفاق عصبانی می شود و زود به هم می ریزد. اغلب به افکار و احساسات منفی فرو می‌رود. چنانچه زندگی عادی این دسته افراد دچار تغییر شود به سرعت مضطرب و بی‌قرار می‌شوند و چنانچه نتوانند کاری کنند، احساس پوچی می کنند.

وی تصریح کرد: فرد زودرنج با توجه به رفتار غیر معمول در برخی مسایل حتی کوچک از سوی دیگران طرد می شود. اغلب از زندگی خود احساس نارضایتی کرده و در مواقعی که احساس کند شرایط اجتماعی تاعادلانه بر زندگی وی حاکم شده زود خشم و نارضایتی خود را بروز می دهد.

این روانشناس با بیان اینکه شناخت نشانه‌های حساسیت و زود رنجی در این دسته افراد کمک می کند تا بتوان هرچه زودتر برای حل این متکل اقدام و سلامت روان آنان را بهبود بخشید، گفت: فرد یاافراد زودرنج با ذهن خوانی طرف مقابل می تواند بر روند کاری خود تصمیم گیری مناسب و یا قضاوت کند.

وی افزود: فرد زودنج حتی الامکان باید دست از استدلال احساسی بردارد. در واقع این افراد زمانی که حس می کنند از یک تفر بدشان می آید به دلیل این استدلال بد، این احساس و ذهنیت منفی در آن ها به وجود می آید. در صورتی که ممکن است در حقیقت این گونه نباشد و او به خاطر تجربه های ناملوفق در روابطش با آن فرد خاص، به این احساس رسیده باشد.

علیدیتا تصریح کرد: فرد زودرنج برای بدست آوردن بهبودی خود باید دست از انتظارات خودخواهانه بردارد چراکه وجود اختلاف نظر در بیشتر روابط بین فردی اجتناب ناپذیر است. از طرفی فرد زودرنج تا جایی که امکان دارد باید تکات مثبت طرف مقابل را تیز در نظر گیرد چراکه گاهی تکات منفی همه روابط را تحت تاثیر قرار می دهد و باعث رنجش خاطر دیگران می‌شود.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، 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، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸