گوناگون

هشدار وزارت بهداشت درباره روش جدید تخلیه اطلاعاتی موساد

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با صدور اطلاعیه‌ای ارائه مشاوره پزشکی به ایرانیان را شگرد جدید موساد برای جذب خرابکاران و جاسوسان اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با انتشار اطلاعیه‌ای تصریح کرد: مشاوره پزشکی روش جدید تخلیه اطلاعاتی مردم ایران، توسط موساد است.

وزارت بهداشت در این رابطه نوشت که موساد با انتشار پستی عنوان کرده ایرانیانی که نیاز به مشاوره پزشکی دارند با شماره‌های اعلام شده تماس بگیرند و از مشاوره آنلاین استفاده کنند.

این وزارتخانه اعلام کرد: این ادعا از جمله روش‌هایی است که موساد بعد از جنگ اخیر از طریق آن‌ها به دنبال جذب خرابکاران و جاسوسان است و این در حالیست که همه مردم ایران می‌توانند از بهترین پزشکان کشور به صورت حضوری و غیرحضوری، مشاوره پزشکی در مواقع عادی، ضروری و بحرانی دریافت کنند.

آغاز ثبت‌نام «وام ازدواج» فرزندان بازنشستگان کشوری از ۲۲ تیرماه

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری از آغاز نهمین دوره ثبت‌نام وام ازدواج فرزندان بازنشستگان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، حجت میرزایی، مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در نشست با رؤسای کانون‌های بازنشستگان استان اردبیل افزود: ثبت‌نام این تسهیلات از روز یکشنبه ۲۲ تیرماه ۱۴۰۴ آغاز می‌شود و بازنشستگان و وظیفه‌بگیرانی (همسر متوفی) که تاریخ عقدنامه فرزندشان از ابتدای فروردین ۱۴۰۳ به بعد باشد می‌توانند برای دریافت این وام اقدام کنند. وی با اشاره به جزئیات این طرح افزود: مبلغ این تسهیلات ۶۰ میلیون تومان است که با کارمزد ۵ درصد و در اقساط ۶۰ ماهه به واجدان شرایط پرداخت خواهد شد. به گفته وی، این تسهیلات تنها به ازدواج فرزندان بازنشسته یا وظیفه‌بگیر (همسر متوفی) که تحت پوشش صندوق بازنشستگی کشوری هستند تعلق می‌گیرد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری تصریح کرد: برای ثبت‌نام آنلاین این تسهیلات، ارسال اسکن اصل صفحه اول شناسنامه بازنشسته، صفحه مشخصات فرزندان، اصل عقدنامه و شناسنامه زوجین (صفحه اول و مشخصات) الزامی است. ثبت نام صرفاً از طریق درگاه خدمات الکترونیک صندوق بازنشستگی کشوری و به صورت اینترنتی انجام خواهد شد. پرداخت این وام پس از بررسی و تأیید مدارک و تخصیص اعتبار از سوی بانک عامل انجام خواهد شد. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری هدف از تداوم اجرای این طرح را حمایت از خانواده‌های بازنشسته و کاهش بخشی از دغدغه‌های مالی ازدواج جوانان عنوان کرد.

همچنین مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در نشستی با حضور استاندار اردبیل و نمایندگان این استان از پرداخت کامل حقوق بازنشستگان تا پایان خرداد و تسویه ۱۴ همت از معوقات سال ۱۴۰۰ خبر داد. وی اعلام کرد: حقوق بازنشستگان کشوری به‌صورت کامل تا تاریخ ۳۱ خرداد پرداخت شده و در جریان جنگ ۱۲ روزه اخیر نیز ۱۴ هزار میلیارد تومان از معوقات باقی‌مانده بازنشستگان فرهنگی مربوط به سال ۱۴۰۰ پرداخت گردید. وی با اشاره به وجود ۲۶ هزار بازنشسته در استان اردبیل، که ۶۵ درصد آنان فرهنگی هستند، از آغاز ساخت خانه امید در این استان خبر داد و گفت: اردبیل جزو معدود مراکز استانی بود که فاقد خانه امید بود، اما با واگذاری زمین توسط شهرداری، این پروژه آغاز شده و در بوشهر و خرم‌آباد نیز احداث خواهد شد. وی افزود: با توجه به هزینه بالای ساخت این مراکز — که کمتر از ۱۵ میلیارد تومان برای هر مرکز نیست —امکان احداث خانه امید در تمامی شهرستان‌ها وجود ندارد، اما تلاش می‌شود مراکزی برای ارائه خدمات متنوع به بازنشستگان ایجاد شود. میرزایی همچنین از تصویب طرح خدمات محله‌ای برای بازنشستگان خبر داد و گفت: در این طرح، خدمات دوره سالمندی سازمان تأمین اجتماعی، صندوق بازنشستگی کشوری و سازمان بهزیستی به صورت متمرکز در مدارس و مراکز بهداشت ارائه خواهد شد و پزشک، مددکار اجتماعی و نماینده بیمه تکمیلی نیز در این مراکز مستقر خواهند شد. مدیرعامل صندوق بازنشستگی همچنین بر لزوم شناسایی ظرفیت‌ها و توانمندی‌های بازنشستگان در حوزه‌های مختلف حقوقی، مالی و فنی تأکید کرد و گفت: باید این توانمندی‌ها را به بازار کار و بنگاه‌های اقتصادی متصل کنیم. او ضمن مفید بودن به بازنشستگان منتقل شود. میرزایی به نگاه جدید مجلس شورای اسلامی در برنامه هفتم توسعه نیز اشاره کرد و گفت: در این برنامه، تدبیری برای خروج صندوق بازنشستگی از بنگاه‌داری قدیمیشده شده است. وی در عین حال تأکید کرد: تجربه جنگ اخیر نشان داد دولت باید در صنایع غذایی — به‌ویژه لبنیات — و همچنین صنایع دارویی، نقش فعال‌تری ایفا کند؛ چرا که مدیریت این صنایع در شرایط بحرانی باید با حضور دولت و به شکل اقتصادی و رقابتی اما با کنترل دولتی صورت گیرد و در ادامه گفت: در زمان جنگ، خرید شیر مازاد از دامداران از ۱۹۰۰ تن به ۲۵۰۰ تن رسید و این مازاد به شیر خشک تبدیل شد تا نیاز کشور در صورت تداوم بحران تا شش ماه آینده پیش‌بینی شود.

در خصوص همسان‌سازی حقوق بازنشستگان نیز، میرزایی از انجام آسیب‌شناسی مرحله اول آن خبر داد و گفت: برخی دستگاه‌ها در تخصیص منابع دچار نابرابری شده‌اند که مجلس می‌تواند در اصلاح آن کمک‌کننده باشد. وی در خصوص بیمه تکمیلی نیز اظهار کرد: بیمه‌های تکمیلی تا کنون غالب تمایلی به پوشش بازنشستگان ندارند؛ چرا که نرخ بیماری در این گروه بالاست. اما اگر بازنشستگان با کل کارمندان ادغام شوند، ضریب خسارت کاهش یافته و پوشش بهتری ایجاد می‌شود. در حال حاضر، سرانه بیمه تکمیلی بازنشستگان ۷۰۰ هزار تومان و کارکنان شاغل یک میلیون و ۲۵۰ هزار تومان است که با همکاری دولت و صندوق و خود بازنشستگان، می‌توان اختلاف موجود را جبران و خدمات بهتری ارائه کرد. میرزایی با اشاره به ظرفیت‌های بالای استان اردبیل در حوزه کشاورزی و دامداری گفت: اردبیل مستعد ایجاد کشت و صنعت‌های مدرن و توسعه زنجیره صنایع لبنی است. هم‌اکنون نیز ظرفیت‌هایی نظیر کشت و صنعت مشگین‌شهر و بنگاه‌های نیمه‌فعال در این حوزه می‌توانند با حمایت دولت احیا شوند. وی در پایان تأکید کرد که صندوق بازنشستگی کشوری قصد ورود به حوزه گردشگری را ندارد و تمرکز خود را بر امنیت غذایی، سلامت و سرمایه‌گذاری‌های پایدار گذاشته است.

زنان و خانواده

زایمان‌های نجومی؛ نمایش تجمل یا ظلم به عدالت سلامت؟

طبق تحقیقات زایمان طبیعی در بیمارستان‌های خصوصی تهران ۳۰ تا ۴۵ میلیون تومان و سزارین تا ۷۰ میلیون هزینه دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از چند ثانیه زایمان در بیمارستان‌های خصوصی تهران به نمایش تجمل تبدیل شدهٔ هزینه‌های سرسام‌آور ۱۰۰ میلیونی برای یک‌بیچه لاکچری، شکاف طبقاتی را فریاد می‌زند، در حالی که بسیاری از خانواده‌ها برای درمان‌های اولیه در تنگنا هستند. این روند چه معنایی برای سلامت ایران دارد؟

هزینه‌های نجومی زایمان لاکچری:

زایمان معمولی؟ فراموشش کنید! طبق تحقیقات زایمان طبیعی در بیمارستان‌های خصوصی تهران ۳۰ تا ۴۵ میلیون تومان و سزارین تا ۷۰ میلیون هزینه دارد. زایمان‌های نجومی، نمایش تجمل یا ظلم به عدالت سلامت؟ اقامت یک شب در اتاق‌های دیلمات بیمارستان‌هایی که اسم بزرگی دارند ۷ تا ۲۱ میلیون تومان آب می‌خورد. اضافه کنید تزئینات گل و بادکنک (تا ۲۰ میلیون) و عکاسی حرفه‌ای (تا ۴۰ میلیون)!

یک‌بیچه‌ای لاکچری: لباس ست مادر و نوزاد (تا ۳ میلیون)، هدیه‌های سفارشی برای مهمانان (تا ۱۵ میلیون) و حتی پذیرایی با میوه و شیرینی، هزینه را به ۸۵ تا ۱۰۰ میلیون می‌رساند. در مقابل، زایمان در بیمارستان دولتی زیر ۵ میلیون است!

چرا این قدر گرون؟

تبلیغات اینستاگرامی: بیمارستان‌های خصوصی دیگری که شاید نام پرذنشان مناسب نباشد با نمایش اتاق‌های VIP و خدمات مهمانداری، مادران مرفه را هدف گرفته‌اند. خبرآنلاین گزارش داده که این رقابت، زایمان را به «شوی اینستاگرامی» تبدیل کرده.

فشار اجتماعی: کاربران X می‌گویند مادران جوان تحت تأثیر شبکه‌های اجتماعی، دنبال ثبت لحظه‌های «خاص» با کل آرایی و کلیپ‌های تولد هستند.

خدمات غیرضروری: از نوبه‌رداری اتاق زایمان تا حضور عکاس در اتاق عمل، همه‌چیز برای نمایش طراحی شده، نه سلامت مادر و نوزاد.

خطرات و چالش‌ها:

تهدید سلامت: حضور تیم‌های عکاسی و تزئینات در اتاق زایمان، محیط استریل را به خطر می‌اندازد. تلباک هشدار داده که این روند می‌تواند عفونت‌های بیمارستانی را افزایش دهد.

شکاف طبقاتی: وقتی زایمان دولتی ۵ میلیون است، چرا باید ۱۰۰ میلیون برای همان خدمات هزینه کرد؟ این شکاف، دسترسی به مراقبت‌های باکیفیت را برای قشر ضعیف سخت‌تر می‌کند.

سوءمدیریت منابع: بیمارستان‌ها به جای ارتقای تجهیزات پزشکی، بودجه را صرف دکور و تبلیغات می‌کنند. چرا زایمان، که باید لحظه‌ای مقدس و برابر برای همه باشد، به‌سلیقه تجمل تبدیل شده؟ چرا بیمارستان‌های خصوصی به جای کیفیت پزشکی، دنبال نمایش لاکچری‌اند؟ وقتی میلیون‌ها نفر نمی‌توانند هزینه زمان معمولی را بدهند، این ولخرجی‌ها توهین به عدالت نیست؟ سیستم سلامت باید اولویتش را بر سلامت مادر و نوزاد بگذارد نه جیب مرفه‌ها!

مدیر کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی خبر داد

زمان‌بندی صدور نمون برگ «هدایت تحصیلی» و بازه زمانی تغییر نمرات دانش آموزان پایه نهم

مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیبهای اجتماعی وزارت آموزش و پرورش، در اطلاعیه شماره ۵ هدایت تحصیلی این اداره کل، از زمان بندی صدور نمون برگ هدایت تحصیلی و بازه زمانی تغییر نمرات دانش آموزان پایه نهم خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، سمیه سادات ابراهیمی بازه زمانی ۲۶ تا ۳۰ تیرماه را به عنوان زمان بندی صدور نمون برگ های هدایت تحصیلی دانش آموزان پایه نهم عنوان کرد.

وی افزود: با توجه به فرارسیدن گام‌های پایانی فرآیند هدایت تحصیلی و نزدیک شدن به زمان صدور نمون برگ هدایت تحصیلی توجه به نکات زیر دارای اهمیت است:

۱-تمامی اطلاعات و اقدامات مربوط به اجرای گام‌های نهایی فرایند هدایت تحصیلی دانش آموزان در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ براساس اطلاعیه های صادره از اداره کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی صورت می گیرد و کارشناسان و مشاوران اطلاعات مورد نظر را از کتال این اداره کل دریافت کنند.

۲-استفاده‌ی مشاوران مدارس در راستای ارائه خدمات مشاوره تحصیلی به دانش آموزان و والدین پس از صدور نمون برگ هدایت تحصیلی ضرورت دارد.

ابراهیمی در ادامه خاطرنشان کرد: براساس جدول زمان بندی هدایت تحصیلی مصوب شورای برنامه ریزی هدایت تحصیلی وزارت آموزش و پرورش، بازه زمانی در اختیار برای تغییر نمرات دانش آموزان در سطح مدرسه برای نوبت خرداد ماه، ۲۲ تیرماه و برای نوبت شهریورماه، ۹ شهریور می باشد.

مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی تصریح کرد: مدیران مدارس در نظر داشته باشند تغییر نمرات پایه نهم پس از بازه های زمانی اعلام شده صرفاً با کسب مجوز از کمیسیون استان امکانپذیر خواهد بود و برای تغییر در نمون برگ هدایت تحصیلی مستندات قانونی ذکر شده در دستورالعمل اصلاح سوابق و همچنین مکاتبه اداری با اداره کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی مورد نیاز است.

ابراهیمی در پایان ضمن ابراز امیدواری در اجرای مراحل پایانی فرایند هدایت تحصیلی به صورت مطلوب با همکاری تمامی معاونت‌ها و حوزه‌های آموزش و پرورش، اظهار کرد: امیدوارم با همراهی و همکاری کارشناسان حوزه آموزش متوسطه و مدیران مدارس بتوانیم ضمن ارائه خدمات مطلوب به دانش آموزان و والدین آنان، در هدایت دانش آموزان به سوی شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی متناسب با ویژگی های شخصیتی، استعدادها و علائق آنان موفق باشیم.

روزنه

سرماخوردگی کودکان تا چندبار در سال طبیعی است؟

بیش از ۹۰ درصد موارد سرماخوردگی در کودکان منشأ ویروسی دارد و در این موارد استفاده از آنتی‌بیوتیک نه‌تنها کمکی به بهبود نمی‌کند، بلکه ممکن است به بدن کودک آسیب برساند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسکانیوز، علیرضا جشنی مطلق ضمن هشدار نسبت به مصرف خودسرانه داروها به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها برای کودکان، بر لزوم مشاوره پزشکی در زمان بیماری‌های ویروسی به‌ویژه سرماخوردگی تأکید کرد.

جشنی مطلق گفت: بیش از ۹۰ درصد موارد سرماخوردگی در کودکان منشأ ویروسی دارد و در این موارد استفاده از آنتی‌بیوتیک، نه‌تنها کمکی به بهبود نمی‌کند، بلکه ممکن است به بدن کودک آسیب برساند. آنتی‌بیوتیک‌ها فقط برای عفونت‌های باکتریایی تجویز می‌شوند و استفاده بی‌مورد از آن‌ها موجب مقاومت دارویی می‌شود.

وی افزود: مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک می‌تواند فلور طبیعی دستگاه گوارش کودک را بر هم زده، باعث اسهال، حساسیت دارویی و حتی آسیب به سیستم ایمنی شود. همچنین، در آینده ممکن است درمان بیماری‌های جدی‌تر با آنتی‌بیوتیک بی‌اثر شود که یک نگرانی جهانی در حوزه سلامت عمومی است.

این فوق تخصص نوزادان خاطر نشان کرد: علائمی مانند آبریزش بینی، سرفه، تب خفیف، عطسه و بی‌حالی عمومی، اغلب مربوط به ویروس‌هاست و با مراقبت خانگی، تغذیه مناسب، مایعات کافی و استراحت، در عرض چند روز بهبود می‌یابد و نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارند.

وی ادامه داد: اگر تب کودک ادامه دار و تنفس سخت شد، بی‌قراری شدید، کاهش هوشیاری، یا بی‌اشتهایی کامل دیده شد والدین حتماً باید کودک را نزد پزشک ببرند.

دکتر جشنی مطلق گفت: کودکانی که به مهد یا مدرسه می‌روند ممکن است سالانه هشت تا ۱۲ بار دچار سرماخوردگی شوند که طبیعی است اما اگر بیشتر از این تعداد شد و هر بار بیماری شدید، طولانی‌مدت و با تب بالا و عوارض همراه بود و کودک وزن نگرفت یا رشد او متوقف شد، باید حتماً بررسی تخصصی‌تر توسط پزشک انجام شود.

این متخصص در پایان خاطرنشان کرد: شستشوی مکرر دست‌ها، تهویه مناسب محیط، تغذیه سالم و واکسیناسیون به‌موقع، نقش مهمی در کاهش ابتلا به بیماری‌های ویروسی در کودکان دارند. همچنین آگاهسازی والدین درباره خطرات مصرف خودسرانه دارو به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها، یک ضرورت جدی در سلامت کودک است.

۹ عادت مشترک افرادی که جوان‌تر از سن خود به نظر می‌رسند

افرادی که از تنهایی لذت می‌برند، با پرورش برخی ویژگی‌ها تفاوت‌زا زندگی معنادارتری دارند بلکه اغلب جوان‌تر و آرام‌تر از همسالان خود به نظر می‌رسند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، در جهانی که اغلب خوشبختی را در شلوغی و روابط اجتماعی جستجو می‌کند، افرادی تیزبین هستند که آرامش، پختگی و درخشش خود را در تنهایی می‌یابند. کسانی که بدون نیاز به تأیید دیگران، جوان‌تر، آرام‌تر و آگاه‌تر زندگی می‌کنند.

در دنیای امروز که تعامل اجتماعی، معاشرت‌های مجازی، مهمانی‌ها و روابط عاطفی محور اصلی زندگی بسیاری را تشکیل می‌دهد، کمتر کسی به ارزش و قدرت تنهایی واقف است. با این حال، برخی افراد بدون نیاز به تأیید دیگران یا حضور مستمر در جمع، احساس رضایت، آرامش و معنا می‌کنند. آن‌ها نه منزوی‌اند نه افسرده و نه بی‌علاقه به روابط انسانی، بلکه راهی یافته‌اند برای دوست داشتن خود و پیدا کردن شادی در همراهی با خویشتن.

در طول یک دهه مطالعه در زمینه روان‌شناسی و فلسفه بودیسم، پژوهشگران به الگوهای رفتاری مشترکی در میان کسانی رسیده‌اند که در تنهایی احساس رضایت دارند. آن‌ها ویژگی‌هایی را در خود پرورش داده‌اند که نه‌تنها نشانگر بلوغ روانی و احساسی است، بلکه می‌تواند الهام‌بخش دیگران در مسیر خودشناسی و آرامش درونی باشد. در ادامه، به ۹ ویژگی مهم این افراد می‌پردازیم؛ ویژگی‌هایی که آن‌ها را از دیگران متمایز می‌کند.

۱. آن‌ها خود آگاهی عمیقی دارند

افرادی که از تنهایی لذت می‌برند، از رویه‌رو شدن با افکار و احساسات درونی خود نمی‌ترسند. آن‌ها در مسیر شناخت خود، زمان گذاشته‌اند می‌دانند چه چیزهایی آن‌ها را تحریک یا نارضا حت می‌کند، چه چیزی الهام‌بخششان است و چه نقاط حساسی در شخصیتشان وجود دارد.

این سطح از خودآگاهی باعث می‌شود آن‌ها نیاز چندانی به سرگرمی‌های بی‌پوفایده یا تأییدهای بیرونی نداشته باشند. آن‌ها می‌توانند به راحتی با خود بنشینند بی‌آنکه احساس بی‌قراری یا خلأ کنند. در روان‌شناسی بودیستی، این ویژگی شباهت زیادی به مفهوم «وی‌پَسّنا» دارد؛ یعنی بینشی عمیق و مداوم‌نسبت به ماهیت واقعی خود و جهان پیرامون

۲. عمق را به هیاهو ترجیح می‌دهند

این افراد، صفحه‌های بسیار فعالی در شبکه‌های اجتماعی ندارند. شاید گاهی مدت‌ها سکوت کنند. اما وقتی حرفی می‌زنند، حرف‌شان معنادار است. کسی که با خودش خوشحال است، نیازی به جلب توجه دائمی ندارد. او گرفتار اعتیاد به محرک‌های بیرونی نیست. برای پر کردن وقت خود، بی‌هدف این طرف و آن‌طرف نمی‌رود. چنین فردی یاد گرفته که سکوت همیشه به معنای خلأ نیست و بعضی از عمیق‌ترین لحظات زندگی در دل همین سکوت شکل می‌گیرند.

۳. از لحاظ احساسی خودکفا هستند

خودکفایی احساسی به این معنا نیست که این افراد هیچ‌وقت نیاز به حمایت ندارند یا از دیگران فاصله می‌گیرند، بلکه به این معناست که در مواجهه با احساسات پیچیده به‌جای تکیه بر دیگران، قادر به خودتنظیمی‌اند. آن‌ها می‌توانند با غم و اندوه رویه‌رو شوند، در دل الهام باقی بمانند و بدون فروپاشی احساسی، خود را با مهربانی آرام کنند. این ویژگی، از منظر بودیسم به «تعادل درونی» یا «اُتوپَسیمپیتی» نزدیک است؛ یعنی توانایی حفظ ثبات روانی در مواجهه با شرایط ناپایدار.

۴. ذهنی درون‌نگر دارند

افرادی که در تنهایی شاد هستند به‌طور طبیعی اهل تأمل‌اند. آن‌ها خاطرات می‌نویسند، مراقبه می‌کنند یا صرفاً بدون عجله درباره زندگی و روابط‌شان فکر می‌کنند. سؤال‌هایی از خود می‌پرسند مثل:

چرا این اتفاق مرا آزرده کرد؟

واقعاً دنبال چه هستم؟

کجا دارم بیش از حد وابسته می‌شوم؟

این تفکر همیشگی همیشه راحت نیست، اما همین روند تأملی است که رشد درونی‌شان را رقم می‌زند.

۵. تیازی به تحت‌تأثیر قرار دادن دیگران ندارند

وقتی کسی در تنهایی خود احساس آرامش دارد دیگر نیازی نمی‌بیند که تصویر خاصی از خود ارائه دهد. تیازی به تقش‌بازی کردن یا جلب تأیید دیگران ندارد. آدمهایی که واقعاً ارزش شناختن دارند، به ظاهر اهمیت نمی‌دهند و آن‌هایی که تنها به ظاهر اهمیت می‌دهند، ارزش شناختن ندارند.

۶. با ابهام احساس راحتی دارند

تنهایی، پرسش‌های فلسفی زیادی را به‌همراه می‌آورد: چه هدفی در زندگی دارم؟ آیا به اندازه کافی خوب هستم؟ آینده چه خواهد شد؟ افرادی که به تنهایی علاقه‌مند هستند از این سؤال‌ها فرار نمی‌کنند. آن‌ها یاد گرفته‌اند که با این عدم قطعیت‌ها زندگی کنند. در دل ابهام سکنی گزیده‌اند. بدون اینکه به دنبال راه فراری باشند. توانایی ماندن در فضاهای مبهم، بدون نیاز به پاسخ فوری یا پرت شدن حواس، یکی از زیباترین و دشوارترین مهارت‌های انسانی است.

۷. مرزهای مشخصی دارند

کسی که از تنهایی خود لذت می‌برد، از گفتن «نه» نمی‌ترسد و کمتر احتمال دارد بیش از توان خود تعهد دهد. با برای رضایت دیگران از مرزهایش را بشکند. چنین فردی تیازی به جلب رضایت دیگران برای احساس تعلق ندارد. چون پیشاپیش به خود تعلق دارد. او قطب‌نمای درونی خود را پرورش داده و می‌داند چه چیزی برایش درست است و چطور از زمان، انرژی و آرامش روان‌اش محافظت کند.

۸. خلاقانه خود را بروز می‌دهند

کسانی که در تنهایی شادند، اغلب راهی برای بیان خلاقیت خود دارند: نوشتن، نقاشی، باغبانی، برنامه‌نویسی، طراحی یا حتی رویاپردازی. زیرا وقتی تنها هستند، صرفاً مصرف‌کننده نیستند بلکه خلق می‌کنند. بازی می‌کنند. تجربه می‌کنند. و مسیرهایی را دنبال می‌کنند که شاید برای دیگران عجیب باشد. اما برای شما معنا دارد. تنهایی، فضایی را فراهم می‌کند تا «عجیب» باشید و در همین عجیب بودن، صدای اصالت خود را می‌یابید.

۹. تنهایی را با انزوا یکی نمی‌دانند

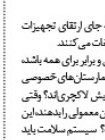
شاید مهم‌ترین ویژگی این افراد همین باشد: آن‌ها فرق میان تنهایی سالم و انزوا را می‌دانند. می‌توانند با دیگران احساس ارتباط داشته باشند. حتی اگر ترجیح دهند تنها باشند. آن‌ها منزوی نیستند، بلکه گزینشی‌اند. می‌دانند چطور روابط باکیفیت تجربه کنند. بدون اینکه نیاز به تزدیکی دائمی داشته باشند. برایشان روشن است که تنهایی می‌تواند مقدس باشد. چرا که بسیاری از شفابخش‌ها، بینش‌ها و وضوح‌های عمیق در سکوت حاصل می‌شود. نه در میان هیاهو.

در تجاربی که پر بودن تقویم و تعامل مداوم را معادل خوشبختی می‌داند، قدرت پنهان کسانی که از بودن با خود لذت می‌برند، اغلب نادیده گرفته می‌شود. اما اگر شما نیز در سکوت احساس آرامش می‌کنید، اگر در حضور خود به وضوح می‌رسید و از خلوت لذت می‌برید، عجیب نیستید. بلکه آگاهید.

اگر هنوز در مسیر آموختن این مهارت هستید، کافی‌ست بدانید صلح درونی، تنها از تأیید دیگران، بلکه از آشتایی عمیق با خود سرچشمه می‌گیرد. و تنهایی، اگر به آن اجازه دهید، این آرامش را به شما هدیه خواهد کرد.

پیامک
هایی برای زندگی

پیامک
پیامک‌هایی برای زندگی



احترام آدم تا وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.

@ Minimalha

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی
ترجمه: مانی ارزنگی | انتشارات امیرکبیر

MinimalKaeeBarayeZendegi | Minimalhaa | MinimalForLife

تازه های سلامت

کافئین در خواب هم مغز را بیدار نگه می‌دارد

نوشیدن کافئین پیش از خواب می‌تواند بر کیفیت خواب تاثیر بگذارد و آن را مختل کند اما یک مطالعه جدید، درباره آثار کافئین بر مغز حین خواب اطلاعاتی تازه‌تر و دقیق‌تر ارائه کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس آلرت، در آزمایش‌هایی که متخصصان دانشگاه مونترآل کانادا انجام دادند، مشخص شد کافئین، پیچیدگی سیگنال‌های مغزی را هم افزایش می‌دهد و مغز را به وضعیتی نزدیک می‌کند که از آن با عنوان «مغز بحرانی» (critical brain) یاد می‌شود.

وضعیت مغز بحرانی حالتی است که در آن، مغز در مرز میان نظم ساختاری و انعطاف‌پذیری عملکردی قرار دارد. بین این دو حالت، در نقطه مطلوبی که به‌عنوان نقطه بحرانی شناخته می‌شود، مغز در تعادل کامل گوناگونی و ساختاری است و می‌تواند پیچیده‌ترین و پربارترین اطلاعات‌ترین الگوهای فعالیتی را تولید کند. این حالت به مغز اجازه می‌دهد تا چندین وظیفه پردازش اطلاعات از انجام دادن محاسبات گرفته تا انتقال و ذخیره یادگیری اطلاعات و تصمیم‌گیری مؤثر را همزمان و به بهترین شکل انجام دهد.

در واقع مغز بحرانی مثل یک بندباز عمل می‌کند یعنی دقیقاً روی مرز بین نظم کامل (که در آن هیچ انعطافی وجود ندارد) و بی‌نظمی کامل (که در آن هیچ ثباتی نیست) قرار دارد. این حالت باعث می‌شود مغز نه بیش از حد خشک و ثابت باشد (که نتواند یاد بگیرد یا با تغییرها سازگار شود) و نه آن‌قدر بی‌نظم که هیچ اطلاعاتی را درست پردازش نکند و پژوهشگران معتقدند که این حالت می‌تواند ملغ از خواب عمیق و آرام شود. به این معنی که کافئین، مغز را در حالتی بیش‌فعال و پیچیده نگه می‌دارد؛ حالتی که برای یادگیری خوب است اما برای خوابیدن نه. بنابراین کافئین نه‌تنها مغز را بیدار نگه می‌دارد، بلکه نحوه عملکرد مغز را نیز تغییر می‌دهد. جالب‌تر اینکه متخصصان دریافتند، جوانان بین ۲۰ تا ۲۷ سال به این آثار حساس‌ترند. تحلیل‌های بیشتر آشکار کرد کافئین بر نوسان‌های آهسته فعالیت الکتریکی مغز که با نام امواج دلتا، تتا و آلفا شناخته می‌شوند، هم تاثیر می‌گذارد. این امواج معمولاً نشان‌دهنده خواب عمیق و ترمیم‌کننده‌اند و کافئین باعث تضعیف این امواج شد. به‌ویژه در مرحله خواب بدون حرکت سریع چشم (non-REM)، یعنی همان مرحله‌ای از خواب که مغز در آن خاطرات را تثبیت و عملکردهای شناختی (مثل تمرکز، حافظه و تصمیم‌گیری) را بازسازی و تقویت می‌کند. به گفته کریم جربی، عصب‌شناس، این تغییرات نشان می‌دهند که مغز حتی هنگام خواب هم تحت تاثیر کافئین در وضعیتی فعال‌تر و کمتر ترمیم‌کننده باقی می‌ماند. این تغییر در ریتم مغز شاید بتواند توضیح بدهد که چرا کافئین نمی‌گذارد مغز در طول شب خواب استراحت کند؛ آنچه می‌تواند بر حافظه هم اثر بگذارد. همانطور که گفته شد، از نکات جالب مطالعه، حساسیت بیشتر جوانان به این تاثیر کافئین بود. پژوهشگران حدس می‌زنند تغییرات مغزی در اثر افزایش سن، عامل این تفاوت‌ها باشد. آن‌ها توضیح دادند: آنتوزین، یک ترکیب شیمیایی طبیعی در مغز است که در طول روز به‌تدریج افزایش می‌یابد و باعث احساس خواب‌آلودگی می‌شود. هرچه آنتوزین بیشتر شود، مغز بیشتر احساس نیاز به استراحت می‌کند. کافئین با مسدود کردن گیرنده‌هایی که آنتوزین با آن‌ها تعامل دارد اثر خود را به جا می‌گذارد و به‌طور موقت حس انرژی و هوشیاری ایجاد می‌کند. از آنجا که گیرنده‌های آنتوزین در مغز افراد جوان بیشتر ندایین می‌توانند توضیح دهد که چرا جوان‌ترها به کافئین حساس‌ترند؛ هم در برابر آثار مثبت مانند افزایش انرژی و هم از در برابر آثار منفی مانند بیدار نگه داشتن مغز در طول شب.

متخصصان خاطرنشان می‌کنند کافئین، یک محرک فعال‌کننده مغز است که تمام گروه‌های سنی آن را روزانه از طریق مصرف محصولات مختلفی مانند قهوه، چای، نوشابه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، شکلات و برخی داروها دریافت می‌کنند. بنابراین، بسیار مهم است که از تاثیر کافئین بر مغز هنگام خواب در گروه‌های سنی مختلف اطلاعات درستی داشته باشیم.