info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۸۹
یکشنبه / ۶ آذر / ۱۴۰۱
۲ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
27 / November / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگانی اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۴۹ — امروز با حافظ

آن که پیشش بنَهَد تاج تکبر خورشید
کبریاییست که در حشمتِ درویشان است
دولتی را که نباشد غم از آسیبِ زوال
بی تکلف بشنو دولتِ درویشان است

فرزانه

قسم تو اگر بیش بود کم شدنی نیست
ور کم بود افزون تر از آن هم شدنی نیست
میرزا حبیب خراسانی

فال کرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۵	۰۶:۵۴	۱۱:۵۴	۱۶:۵۳	۱۷:۱۳

برگه

یک روز با کسی روبه‌رو می‌شوید که به گذشته شما اهمیت نمیدهد؛ چون میخواهد در آیندهٔ شما، کنارتان باشد.
آلفرد هیچکاک

اشاره

وقتی حالتان بد است این کارها را نکنید

حال بد مصادیق زیادی دارد. یکی با حال بد، خلقش پایین می‌آید. دیگری احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کند مثل غم یا تنفر یا خشم و... گاهی ممکن است با تیزهایی که قبلا لذت می‌بردیم دچار لذت نبریم یا بی‌قرار شویم و حتی ممکن است از نظر جسمی به‌هم بریزیم. همه اینها می‌تواند مصداق این باشد که ما داریم حال بد را تجربه می‌کنیم. یعنی تجربه احساسات ناخوشایندی که دوست‌شان نداریم و موقعیت بیرونی مطابق خواسته‌ها و انتظارات ما جلو نمی‌رود و به تعبیر دیگر اینکه روند برطرف شدن نیازهای ما مختل شده است. این باعث می‌شود احساسات و هیجاناتی در ما شکل بگیرد که ناخوشایند است و معمولا ما از این به‌عنوان حال بد یاد می‌کنیم.

اولین مواجهه با حال بد

اولین اشتباهی که در این موقع رخ می‌دهد این است که آدم‌ها می‌خواهند با حال بدشان بجنگند. زرندی می‌گوید: صادقه‌اش این است که حال بد با جنگیدن خوب نمی‌شود. وقتی با حال بد می‌جنگیم در واقع داریم از آن اجتناب می‌کنیم و این اجتناب حال بد و ناگامی ما را دوچندان می‌کند. جنگیدن یعنی اینکه خودمان را بابت این حال بد بازخواست کنیم و بگوییم من نباید چنین حالی داشته باشم و باید حالم را خوب کنم. جنگیدن یعنی به رسمیت نشناختن این واقعیت که محرکی باعث شده بد ماشده است. روان‌درمانگر یونشی می‌افزاید: حالا اگر بخواهیم نجنگیم و اجتناب نکنیم چه باید بکنیم؟ اول اینکه حال بدمان را ببینیم. یعنی ما به‌عنوان انسان این را طبیعی بدانیم که در معرض محرک‌های ناخوشایندی قرار می‌گیریم که حالمان را بد می‌کند و بابت این حال بد، به‌خودمان حق بدهیم. حالا برای اینکه این حال را تعدیل کنیم می‌توانیم یکسری راهحل پیدا کنیم؛ مثلا به‌خودمان فرصت بدهیم، با خودمان خلوت کنیم، از آدم‌ها مشورت بگیریم، با آنها حرف بزنیم، محیطمان را تغییر دهیم و...

تجربه حال بد

قرار است اجازه بدهیم حال بد در دنیای روانشناختی ما، پردازش و حل و هضم شود تا روان، خودش را بازسازی کند و زندگی دوباره به همان روال سازگاری برگردد. علیرضا زرندی چنین ادامه می‌دهد: حال بد را نمی‌شود از بین برد؛ بالاخره محرکی داشته و در واقعیت زندگی اتفاقی رخ داده است که روان نتوانسته آن را حل و هضم کند و برای هضمش نیاز به زمان دارد ما با خودمهربانی این شرایط را فراهم می‌کنیم که روان، خودش را بازسازی کند تا دوباره به تعامل با واقعیت و سازگاری برسد. به گفته علیرضا زرندی، این تنها بخشی از فرایند پذیرش است. او می‌گوید: وقتی این شوک اولیه را پشت سر گذاشتیم روان کمی بازسازمانده‌اش می‌کند. حالا بررسی می‌کنیم چه شد که این حال بد برایمان اتفاق افتاد؟ آیا دلیلش مسئله‌ای در بیرون است که باید مدیریتش کنیم یا جنبه‌هایی درونی است که باید به آن آگاه شویم؟ و از همه مهم‌تر اینکه چه‌کدام از موارد گفته شده نباید به کنترلگری تعبیر شود و دچار این توهم شویم که از این به بعد شرایط را کنترل کنیم که دیگر حال بد برنگردد. دقایقا می‌توانیم بینش‌مندی کنیم که این اتفاق کمتر رخ دهد یا اگر رخ داد کمتر صدمه ببینیم و آماده‌تر برویم سراغش تا هم شدتش کمتر شود و هم زودتر بتوانیم خودمان را بازیابی کنیم.

مراقبت از حال بد

ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند از خودمان در مواجهه با حال بد مراقبت کنیم. زرندی با اشاره به این مطلب می‌گوید: در ذهن آگاهی قرار نیست با آنچه در محیط بیرون یا درون ما اعم از افکار و احساسات، رخ می‌دهد مقابله و مبارزه یا حتی کنترلش کنیم. قرار است به‌عنوان یک ناظر بیرونی، نگاهش کنیم. در واقع جنگیدن، نقطه مقابل ذهن آگاهی است. وقتی اتفاق سختی روی می‌دهد؛ مثلا برای عزیزی یا از دست دادنایی، در غم، غرق می‌شویم، باید سوگ را برای خودمان طبیعی بدانیم و اجازه بدهیم آن را تجربه کنیم. زرندی تأکید می‌کند: نگاه کردن و نجنگیدن به‌معنای بی‌تفاوتی نیست؛ به‌معنای به رسمیت شناختن احساساتمان است فراموش نکنید که پذیرش با تسلیم فرق دارد. تسلیم یعنی دستم‌ام بالا برود و اجازه دهم حال بد هر کاری دوست دارد بامن بکند؛ یعنی درموقع قربانی و درمانده‌گی قرار گرفتن. تسلیم یعنی من دیگر ادامه نمی‌دهم اما پذیرش جنبه آگاهانه دارد یعنی من آن را طبیعی بدانم و وقف بشم. این یک حال است که من سرپرداش می‌کنم و به واسطه تجربه کردنش دوباره به حرکت درمی‌آیم.

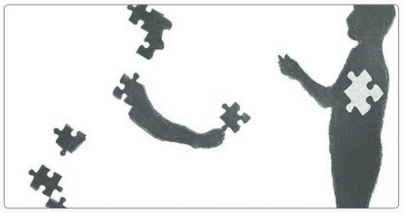
گزارش روز

درباره افراط در راضی نگه‌داشتن دیگران؛

مثل روبات گوش به‌فرمان نباشید!

چه افرادی در جلب رضایت دیگران افراط می‌کنند؟ این کار چه پیامدهایی دارد؟ چه راهکارهایی برای برگشتن به نقطه تعادل مهربانی وجود دارد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، البته که همه ما دوست داریم مهربان باشیم، در حق دیگران خوبی کنیم و اگر کاری از دستمان برمی‌آید تا دیگری احساس خوبی داشته باشد، دریغ نمی‌کنیم. اما رانش را بخواهید مرز باریک بین مهربان‌بودن و افراط در راضی نگه‌داشتن دیگران وجود دارد. اگر رضایت دیگران آنقدر به اولویت زندگی ما تبدیل شود که برای جلب نظر آنها خودمان را نادیده بگیریم، یعنی آن مرز باریک را رد کرده‌ایم. احساس اضطراب و استرس، نارضایتی درونی، خشم فروخورده و افسردگی پیامدهایی هستند که با افراط در راضی‌کردن دیگران در انتظار ما خواهد بود. چه افرادی در جلب رضایت دیگران افراط می‌کنند؟ این کار چه پیامدهایی دارد؟ چه راهکارهایی برای برگشتن به نقطه تعادل مهربانی وجود دارد؟ پدرام سافی، روانشناس و روان‌درمانگر، به این سؤالات پاسخ می‌دهد.



افتادن از آن طرف بام

بیشتر رفتارهای مثبت و مفید، وقتی از دایره تعادل خارج شوند، به ضد خودشان تبدیل می‌شوند و دیگر نعنه‌ها مثبت و مفید نخواهند بود بلکه اثرات مخربی به همراه خواهند داشت. جلب رضایت دیگران هم از همین قاعده پیروی می‌کند. تا وقتی این رفتار به شکل متعادل ابعاد شود، در هر دو طرف احساس خوبی به وجود می‌آورد اما وقتی خواسته‌ها و نیازهای دیگری نسبت به خواسته‌های درونی فرد در اولویت قرار می‌گیرد، زنگ هشدار به صدا درمی‌آید. شاید بعد یا حتی خود فرد دست کشیدن که چنین فردی خیلی مهربان و سازگار است اما در حقیقت او در حال اجرای یک الگوی رفتاری مخرب و آسیب‌زاست. ازخودگذشتگی بیش از حد آنها برای اینکه دیگران ناراضی نباشند، این گروه را به افرادی بی‌تفاوت نسبت به نیازهایشان تبدیل می‌کند. افرادی که به شکل افراطی دنبال راضی نگه‌داشتن دیگران هستند، نشانه‌های رفتاری مشخصی دارند. آنها توانایی نه گفتن را ندارند و اگر در معدود موقعی ابراز مخالفت کنند، حتما با احساس گناه درگیر خواهند بود. چنین افرادی معمولاً وقتی برای رسیدن به کارهای شخصی خود ندارند؛ چرا که سخت درگیر رسیدگی به کارهای دیگرانند. خیلی احتمال دارد که این افراد کاری را که دوست ندارند انجام دهند، چون دیگران آن کار را می‌پسندند، رضایت آنها از خودشان، در گروی این است که دیگران از آنها راضی باشند. چنین افرادی معمولاً اظهار نارحتی و نارضایتی نمی‌کنند، تقصیرها را گردن می‌گیرند و با همه موافق هستند.

برگشتن به نقطه تعادل

لازم نیست از فردا به افرادی بی‌تفاوت نسبت به دیگران تبدیل شوید که هیچ اهمیتی به خشنودی و رضایت دیگران نمی‌دهند. راهکارهایی وجود دارد که کمک می‌کند به نقطه تعادل برگردید و بدون فراموش کردن نیازها و خواسته‌های خود، به دیگران هم اهمیت بدهید.

قدم اول این است که باور کنید اگر اولویت شما رضایت خودتان باشد، به این معنا نیست که خودخواهید. در قدم بعدی، حد و مرزی برای کمک به دیگران در نظر بگیرید و تلاش کنید به خودتان و دیگران اجازه ندهید که این خط قرمزها را رد کنند. تمرین نه‌گفتن، قدم بعدی تلاش برای برگشتن به نقطه تعادل است. تمرین کنید که اگر رسیدگی به خواسته دیگران برایتان سخت است یا شما را تحت فشار قرار می‌دهد، با احترام و آرامش جواب منفی بدهید. خودتان را دوست داشته باشید و علایق‌تان را بشناسید تا بدانید کدام انتخاب‌ها برای خودتان رضایت‌بخش است. اولویت‌هایتان را به خودتان یادآوری کنید و آنها را قربانی اولویت‌های دیگران نکنید. روابطتان را مرور کنید و ببینید آیا همه‌قدر که برای دیگران وقت می‌گذارید و به نیازهایشان توجه می‌کنید، وقت و توجه دریافت می‌کنید؟ اگر همیشه ما را تهدید می‌کند که کوتاه می‌آیید و یا خواسته‌هایتان به خاطر دیگران گذشت می‌کنید، لازم است در روابط و شکل آنها تجدید نظر کنید. تلاش کنید بهمرور کمک‌کردن به دیگران را به زمان‌هایی اختصاص دهید که خودتان دوست دارید برای کمک پیشقدم شوید نه زمان‌هایی که افراد برایتان مشخص می‌کنند. تصمیم‌هایتان را با قاطعیت به دیگران اعلام کنید و دنبال توجیه و دلیل آوردن برای اعلام نظر مخالف خود نباشید. به پیامدهای زیادهروی در جلب رضایت دیگران فکر کنید و بدانید که اگر هر چه زودتر این رفتار را اصلاح نکنید، با چالش‌های عمیق‌تری مواجه خواهید شد. بدانید که این تغییرات به آهستگی در شما به وجود می‌آیند و قرار نیست سریع به نتیجه مطلوب برسید. پس صبور باشید و قدم‌قدم جلو بروید.

پیامدهای افراط در جلب رضایت

اگر در شرایط عادی از جلب رضایت عزیزان و اطرافیان‌مان احساس خوبی را تجربه می‌کنیم، وقتی در دام افراط می‌افتیم احساسات ناخوشایندی در ما به وجود می‌آید. دامنه پیامدهای منفی ناشی از افراط در جلب رضایت دیگران گسترده است. تجربه احساس خشم و ناامیدی، یکی از این پیامدهاست. وقتی کاری را نه با میل و اشتیاق، بلکه تنها برای خوشایند دیگری انجام می‌دهیم، بهمرور خشم در وجودمان ریشه پیدا می‌کند. بعد از مدتی هم احساس می‌کنیم این فقط ما هستیم که به رضایت دیگران اهمیت می‌دهیم و دیگران هیچ توجهی به ما و نیازهایمان ندارند. در نتیجه ناامید و پشیمان می‌شویم.

از طرف دیگر در تلاش همیشگی برای راضی نگه‌داشتن دیگران، ما اضطراب زیادی را به خودمان تحمیل می‌کنیم. اضطراب اینکه آیا موفق شده‌ایم دیگران را راضی کنیم یا نه. سلامت جسم و روان ما را تهدید می‌کند. در چنین شرایطی مدام در حال رقابت با یک رقیب فرضی هستیم که بیشتر از رضایت دیگران را جلب می‌کند. یکی از جدی‌ترین پیامدهای افراط در جلب رضایت افراطی‌ان، از دست دادن توانایی تصمیم‌گیری و قدرت اراده است. افرادی که تمام انرژی روانی خود را صرف خشنودکردن دیگران می‌کنند، اراده‌ای برای رفتن سراغ خواسته‌های خود نخواهند داشت. چنین افرادی موقع تصمیم‌گیری‌های شخصی سردرگم می‌شوند و نمی‌دانند چه معیاری برای انتخاب‌هایشان در نظر بگیرند.

این موضوع با یک مشکل دیگر هم تشدید می‌شود. وقتی افراد معیارهای شخصی برای خود نداشته باشند، کم‌کم با خودشان غریبه می‌شوند. آنها هیچ تصوری از علایق و نیازهایشان ندارند. چون همیشه جوابشان به علایق و نیازهای دیگران بوده است. در ادامه این پیامدهای ناخوشایند، بعد از مدتی تلاش شما برای همیشه راضی نگه‌داشتن افراد به مشخصه رفتاری شما تبدیل می‌شود و دیگران این رفتار را نه لطف و توجه، بلکه وظیفه شما تصور می‌کنند. کافی است زمانی دست از این زیاده‌روی بردارید تا ببینید همان افراد، ناگهان با چه سرعتی از شما فاصله می‌گیرند. در حقیقت زیاده‌روی در جلب رضایت دیگران، برخلاف تصور اولیه‌ای که داشتید روابط شما را مستحکم نمی‌کند بلکه اتفاقاً آنها را تضعیف می‌کند.

ریشه‌های یک رفتار افراطی

ریشه رفتار افراطی برخی افراد برای جلب رضایت دیگران، در بعضی مشکلات و اختلالات روانی پیدا می‌شود. شاید بر روزنگرش و متداول‌ترین ضعف این افراد، نداشتن عزت نفس باشد. عزت نفس پایین باعث می‌شود فرد آنقدر که برای دیگران ارزش قائل است، برای خودش نباشد. تأیید گرفتن از دیگران، اولویت اول رفتارهای این افراد است و همین موضوع نشان می‌دهد آنها خودشان را باور ندارند. ترس از دوست‌داشتنی‌نبودن، ویژگی دیگر افرادی است که به جلب رضایت دیگران افراط می‌کنند. آنها از ترس اینکه دوست‌داشتنی نباشند یا اطرافیان تنهایشان نگذارند، از هر مخالفتی خودداری می‌کنند.

ریشه رفتارهای افراطی بعضی افراد هم، کمال‌گرایی آنهاست. بعضی افراد نمی‌توانند بپذیرند که کوچک‌ترین نارضایتی نسبت به رفتارهایشان وجود داشته باشد و به همین دلیل تمام تلاش خود را می‌کنند که همه اطرافیانشان را راضی نگه دارند. تلفن شده تا کسری‌های مقطعی که شاهد آن بودیم، جبران شود. مدیرکل داروی وماده تحت کنترل سازمان غذا و دارو تصریح کرد: تولیدکنندگان داخلی برنامه‌ریزی کرده‌اند تا ظرفیت‌های موجود و ظرفیت‌های تولیدی خود را افزایش دهند؛ تأثیر این برنامه‌ریزی‌ها در بازار قابل مشاهده خواهد بود. پیکان‌پور تصریح کرد: در صورتی که بیماری با نسخه الکترونیک برای دریافت لسولین به داروخانه مراجعه کند، تغییر قیمت‌های اخیر شامل حال وی نمی‌شود و با قیمت‌های قبلی دارو را تهیه خواهد کرد. مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه لسولین تهیه‌شده با نسخه پزشک و اطلاعات ثبتی بیمار در سامانه تیتک قابل عرضه است، گفت: بر اساس طرح داروباریماران دیابتی لسولین قلمی خود را بدون هیچ تغییر قیمتی تهیه می‌کنند.

مکث

«سرود» تفرقه از تریبون رسمی «غیرت» نیست

ایران با جبهه‌های از دشمنان روبه‌روست. شبکه‌های تلویزیونی رنگارنگ فقط وسترین آن است. دریشت صحنه اتاق جنگ روئی بین‌المللی وجود دارد که کتمان آن، دروغ به تاریخ است. تحریم، ابزار سیاسی دشمن است. نفوذ و خریداری ابزار امنیتی و رسانه، ابزار جنگ نرم آن.

به گزارش پیام آشنا، در یادداشتی در روزنامه فرهیختگان نوشته مسعود فروغی آمده است: «حتما دلسوزان آن دورن را که ادعا می‌کردند بچه‌های فرزند آنهاست، شنیده‌اید و کشیدن بچه تا حدی که مادر اصلی از سر دلسوزی، دست او را رها می‌کند. مثالی برای نشان دادن وجه عقل درونی انسان‌ها برای چیزی یا کسی که آن را دوست دارند. مثالی که در کودکی یاد می‌دادند. حالا در روزهای سخت ایران و در حالی که با شکاف‌های اجتماعی تحریک‌شده‌ و جعل‌هستیم همین مثال ساده را نیاز داریم. چرا؟

۱- باید قبول کنیم جامعه متکثری داریم. سلایق مختلف سیاسی -اجتماعی با ترجیحات فرهنگی گوناگون. برای شناخت و بلوغ به اینکه همه افراد جامعه شبیه ما نیستند شاید نیاز نباشد از شهر محل زندگی خودمان بیرون برویم. گزارشات دینی اکثر جامعه به‌معنای یکدست‌بودن آن نیست که اتفاقا ترجیحات دینی افراد در شدت و ضعف و نحوه عمل به دین، خودش نمونه‌ای شفاف از تکثر اجتماعی ماست. در جامعه متکثری مثل ایران که حتی دیگر گروه‌های سیاسی مرجع کاری سلایق خودشان را نیز ندارند هر نوع عمل رادیکال که بوی تدیدن بخش مهمی از جامعه را می‌دهد خطای مهلکی است. بعد از وقایع اخیر به فاصله بین نسلی وتاثیرات شگفت‌انگیز شبکه‌های اجتماعی در سبک زندگی افراد توجهات بیشتری شده است. فرم و محتوای کنونی جامعه ایران البته محل بحث جدی است و حکمی کلی که محصول یک جمع‌بندی دقیق علمی باشد. ندارم اما آنچه درباره ایران امروز به‌وضوح روشن است. تفاوت سلایق مختلف در جامعه با تکثری بی‌نظیر در تاریخ ایران است. کمرنگ‌کردن نقش گروه‌های سیاسی مرجع که قبل از تنقیبی اساسی در ساقه‌های کشن سیاسی جامعه داشتند، یکی از نتایج آن است. از این جهت در حالی که ایران در چالش سخت اقتصادی در یک دهه اخیر به حرکت ادامه می‌دهد، هیچ‌گاه مسأله آزادی‌های اجتماعی به کناره‌رفت همان‌طور که با وجود مظاهری پررنگ از زندگی مدرن، دین همچنان درمتن جامعه است.

توجه به تکثر و تفاوت‌ها در شرایط کنونی ایران آنچنان که عقل می‌گوید کشن سیاسی -اجتماعی گروهها و فعالان حاضر در صحنه کنونی کشور را متحول می‌کند نتیجه روشن این تحول پذیرش این امر بدیهی است که نمی‌توانیم همه جامعه را شبیه خودمان بدانیم و توقع کنیم شبیه ما رفتار کنند و اینکه هر نظر و کنش دیگران را در چهارچوب ذهنی خودمان درک و تحلیل کنیم. سال ۸۸ کسانی که خودشان به نقد دوم انتخابات رای داده بودند، فکر می‌کردند بقیه هم همین هستند در حالی که ۱۳ میلیون نفر کمتر از ۲۵ میلیون نفر است یا کسانی که فکر می‌کنند همه افرادی که به خدا و پیغمبر و آخرت اعتقاد دارند، باید از نظر ظاهری فرمی خاص داشته باشند.

۲- گروه‌های سیاسی مختلف و کارشناسان گوناگون بر یک نکته اجماع دارند که فشار اصلی بر ایران اقتصادی است. معنای روشن این نظر اینکه مطالبات جامعه از نظر معیشتی به خاطر تنازآمدی دولت‌ها در دو دهه اخیر است. تحریم اقتصادی دشمن خارجی و کم‌کاری مسئولان داخلی و تصمیمات غلط راهبردی در حوزه اقتصاد سیاسی و -حال و روز اقتصاد ایران را به اینجا کشانده است. موفقیت‌های به‌دست‌آمده نیز سایه ناکارآمدی‌ها کم دیده شده یعنی کسی منکر مدت‌زیادوجاست. به هر حال وقتی مشکل اقتصادی عمده‌گیر - آنگونه که آمارهای کلان به ما می‌گوید - رخ داده فضای اعتراضی نسبت به مجموعه ارکان حکومت تقویت می‌شود. البته درباره ریشه این وضع نظرهای متفاوتی وجود دارد. از اینکه باید در سیاست خارجی کوتاه بیاییم تا اینکه همه تخم مرغها را نباید در سبد سیاست خارجی می‌گذاشتیم. نظرات متفاوت وجود دارد ولی مهم اصل پذیرش این ناکارآمدی است. وقتی فضای اعتراضی حاصل از این نارضایتی اقتصادی شکل می‌گیرد، زمینه برای کنش رادیکال ضداحساسیاسی کشور آماده می‌شود شاید آنچه به عنوان تفاوت میان اعتراض و اغتشاش در این سال‌ها مطرح شده است، ریشه در این وضعیت دارد. یعنی بخش بزرگی از جامعه نگران آینده معیشتی خودشان هستند و از نظر دخل و خرج تحت فشار در این فضا دست خارجی امکان عمل پیدا می‌کند. چون موضوع این یادداشت مسأله دیگری است وارد جزئیات این مناقشه نمی‌شوم اما به طور اجمالی باید گفت چون مطالبات اجتماعی با مرکزیت آزادی در جامعه ایران زنده است، شکاف اقتصادی و اجتماعی در کنار شکاف سیاسی هر کدام مستعد فعال‌شدن هستند که اخیرا دیدیم بگذریم!

۳- ایران با وجود شرایطی که توصیفی کلی درباره آن شد، با جبهه‌ای از دشمنان روبه‌روست. شبکه‌های تلویزیونی رنگارنگ فقط وسترین آن است. دریشت صحنه اتاق جنگ روئی بین‌المللی وجود دارد که کتمان آن، دروغ به تاریخ است. تحریم، ابزار سیاسی دشمن است. نفوذ و خریداری، ابزار امنیتی و رسانه، ابزار جنگ نرم آن.

۴- در این شرایط امر عقلانیت چیست؟ جمع‌کردن همه قوت ایران در مقابل دو چالش خارجی و ناکارآمدی داخلی. دلتنگ‌بودن شاید دشمن خارجی و مصلحت داخلی. باور داشت وای با تبر به جان جامعه افتاد و آن را تکه‌تکه کرد این حرف‌ها به ظاهر بدیهی و ساده است اما در همین بازی‌های جام جهانی دیدیم کنش‌های رادیکال که جامعه را مقابل هم قرار می‌دهد؛ چگونه پشت تیم ملی را که نمادی از یک ملت است، خالی می‌کند طراحی دشمن نقش نداشته است؟ اتمام‌داشته بازی کار دشمن، دشمنی است. تبغی که دوست می‌زند خون‌ریزی عمیق‌تری ایجاد می‌کند. وقتی در میان معرکه یک میدان جهانی دلمان برای این هویت ملی نسوزد، پشیمانی به بار می‌آید. فرض کنید بچه‌های این مملکت که حالا سرگرفته‌رهستند، در تخوفند سرود انشاء کنند، وقتی همین بچه‌ها حال هاست در لباس ملی درخشیده و پرچم آن را بالا برده‌اند آیا عاقلانه است در میان جنگ، انشاء سرباز در احترام نظامی رابه سرش بکوبیم؟ بعضی‌ها خودشان را تریبون کل نظام می‌دانند و آنچنان با جامعه سخن می‌گویند که گویا ناظم مدرسه هستند. نه بزرگوارن! انشاء نکنید! بی‌غیرت خواندن بازیکن هاکار تمام‌اگر بی‌حوصله و پرخاشگر است. زمانی که تیمش عقب افتاده و از فرط عصبانیت هوار می‌زند، نه رسانه مناسب به حاکمیت! تریبون رسمی نمی‌تواند در کاربازار جهانی انگشت اتهامی غیرتی به بازیکن ملی دراز کند. هرچند آن جوان ملی‌پوش انشاء کرده باشند. آن یکی کل جامعه هنری و ورزشی را اهالی فتنه می‌کند و در آستانه آبکش نیوبورک، می‌گوید: «هولمی برای غیرلگری وجود دارد که عمدتاً ناشی از این باور است که از تضعیفات بیش از حد استفاده می‌شود. اما نویسندگان این مطلعه می‌گویند با شناسایی و درمان سرطان در زمانی که کوچک و جزئی است، بیماران می‌توانند در درازمدت به طور مؤثر درمان شوند. دکتر «کلودیا هنشکی»، محقق اصلی مطالعه از دانشگاه آبکان نیوبورک، می‌گوید: «هولمی برای غیرلگری وجود دارد که عمدتاً ناشی از این باور است که از تضعیفات بیش از حد استفاده می‌شود. اما نوسانه بسیار کم است. این نوز کمتر از ملوگرافی است، و زنان مل هست که این مورد را داشته‌اند.» گروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده غیرلگری سالانه سرطان ریه را برای افراد ۵۰ تا ۸۰ ساله که به مدت ۲۰ سال یک بسته در روز سیگار کشیده‌اند یا در ۱۵ سال گذشته آن را ترک کرده‌اند، توصیه می‌کند.

برش

آیا داروی ضد ویروسی در درمان کووید طولانی موثر است؟

آیا داروی پاکسلوویید میتوفد پلشخی برای یکی از بزرگترین معماهای همه گیری کووید-۱۹ باشد؟ گروهی از متخصصان دانشگاه استفورد به دنبال کشف این موضوع هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، گروهی از محققان آمریکایی در اولین آزمایش بزشکی خود روی استراتژی ضد ویروسی برای درمان کووید طولانی، در حال آزمایش داروی پاکسلوویید هستند تا بررسی کنند آیا این دارویه کاهش خستگی، مه مغزی، تنگی نفس، بدن درد، مشکلات گوارشی و مشکلات قلبی کمک می‌کند یا خیر. دکتر "لیندا گنگ" محقق اصلی این مطالعه از دانشگاه استفورد گفت: این موضوع مهم است تا باید فهم و درک بیشتری دست پیدا کنیم که آیا عوارض طولانی ناشی از ابتلا به عفونت و پیش از آنکه ویروس دربدن به شکل گسترده نفوذ پیدا کند، تجویز می‌شود. همچنین این موضوع ثابت شده است که این دارو خطر ابتلا به کووید طولانی بستری شدن دربیمارستان و مرگ را کاهش می‌دهد. هموز تاثیر این دارو در افراد مبتلا به بیماری مزمن و یا ماهها و سالها پس از بروز عفونت اولیه، آزمایش نشده است. در مطالعه مدیکال دانشگاه استفورد ۲۰۰ شرکت کننده حضور دارند تا مشخص شود آیا افرادی که با گذراندن دوره ۱۵ روزه پاکسلوویید تحت درمان قرار میگیرند نسبت به افرادی که با دارونما درمان می‌شوند، وضعیت بهتری دارند یا خیر. هر دو گروه به مدت ۴۵ ماه تحت نظر خواهند بود تا مشخص شود آیا مصرف این دارو می‌تواند درمان موثری باشد. در حال حاضر، داروی پاکسلوویید تنها بالفاصله پس از ابتلا به عفونت و پیش از آنکه ویروس دربدن به شکل گسترده نفوذ پیدا کند، تجویز می‌شود. همچنین این موضوع ثابت شده است که این دارو خطر ابتلا به کووید طولانی بستری شدن دربیمارستان و مرگ را کاهش می‌دهد. هموز تاثیر این دارو در افراد مبتلا به بیماری مزمن و یا ماهها و سالها پس از بروز عفونت اولیه، آزمایش نشده است. در مطالعه مدیکال دانشگاه استفورد ۲۰۰ شرکت کننده حضور دارند تا مشخص شود آیا افرادی که با گذراندن دوره ۱۵ روزه پاکسلوویید تحت درمان قرار میگیرند نسبت به افرادی که با دارونما درمان می‌شوند، وضعیت بهتری دارند یا خیر. هر دو گروه به مدت ۴۵ ماه تحت نظر خواهند بود تا مشخص شود آیا علائم بیماری بهبود پیدا میکند. تا امروز، هیچ درمان تایید شده‌ای برای عارضه کووید طولانی که سلامت میلیون‌ها آمریکایی را تحت تاثیر قرار داده، وجود ندارد. اما برخی از مبتلایان به کووید طولانی به این نکته اشاره کرده‌اند که پس از مصرف این دارو برای جلوگیری از عفونت احتمالی علائم بیماری آنها فروکش کرده است. درنتیجه محققان دانشگاه استفورد تصمیم گرفتند تا این روش درمانی را با دقت بیشتری بررسی کنند. محققان هنوز به طور دقیق نمی دانند که چه فاکتورهایی باعث کووید طولانی می شود. جستجوها برای یافتن روش درمانی به دلیل پیچیدگی‌ها با مشکل مواجه شده است. همچنین علائم این عارضه ممکن است از زمین بروز ومجدد ظاهر شود ولین علائم بسیار متفاوت هستند.

رسانه چه خبر

تأمین ۱.۵ میلیون عدد انسولین قلمی

تسنیم: مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با بیان اینکه در حال حاضر حداقل ۱.۵ میلیون عدد لسولین قلمی از مرنوع در بازار تامین شده است، گفت: لسولین فقط با نسخه پزشک و ثبت اطلاعات بیمار و بدون تغییر قیمت در سامانه تیتک قابل عرضه است. محمد پیکان‌پور درباره روند تأمین لسولین اظهار کرد: تمرکز ویژه‌ای برای تامین لسولین از مسیر تولید و واردات در کشور اجرام شده است تا بیماران دغدغه‌ای در مورد داروی مصرفی خود نداشته باشند. وی افزود: طبق سیاست‌های اتخاذ شده، لسولین بیشتری نسبت به گذشته در دستور کار برای تامین قرار گرفته به طوری که در حال حاضر حداقل ۱.۵ میلیون عدد لسولین قلمی از مرنوع در بازار تامین شده تا کسری‌های مقطعی که شاهد آن بودیم، جبران شود. مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو تصریح کرد: تولیدکنندگان داخلی برنامه‌ریزی کرده‌اند تا ظرفیت‌های موجود و ظرفیت‌های تولیدی خود را افزایش دهند؛ تأثیر این برنامه‌ریزی‌ها در بازار قابل مشاهده خواهد بود. پیکان‌پور تصریح کرد: در صورتی که بیماری با نسخه الکترونیک برای دریافت لسولین به داروخانه مراجعه کند، تغییر قیمت‌های اخیر شامل حال وی نمی‌شود و با قیمت‌های قبلی دارو را تهیه خواهد کرد. مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه لسولین تهیه‌شده با نسخه پزشک و اطلاعات ثبتی بیمار در سامانه تیتک قابل عرضه است، گفت: بر اساس طرح داروباریماران دیابتی لسولین قلمی خود را بدون هیچ تغییر قیمتی تهیه می‌کنند.

اعتبار نسخه‌های الکترونیک تامین اجتماعی چقدر است؟

ایسنا: رئیس اداره پزشکان، دارو و پاراکلینیک اداره کل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی درباره مدت زمان اعتبار نسخ الکترونیک گفت: اعتبار نسخ تجویز نسخه پزشکان جهت دریافت دارو و پاراکلینیک از زمان تجویز نسخه به مدت دو ماه تعیین شده است. وی افزود: در این زمینه توجه به این نکته ضروری است که چنانچه پزشک، دوره تکرار دریافت خدمت را برای بیمار تعیین کرده باشد، نسخه در موعد مقرر که توسط پزشک تعیین شده می‌تواند از طریق داروخانه یا مراکز پاراکلینیک ارائه شود و نیازی به مراجعه مجدد بیمار جهت دریافت نسخه جدید نیست. رئیس اداره پزشکان، دارو و پاراکلینیک اداره کل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی با بیان اینکه براین اساس بیمارانی که دچار بیماری‌های مزمن بوده و قبلا هر ماهه برای دریافت نسخه به پزشک مراجعه می‌کردند، نیازی به مراجعات مکرر ندارند گفت: چنانچه پزشک معالج نوره تکرار را مشخص کند، بیماران می‌توانند برای چندین نوره نسخه خود را بدون مراجعه به پزشک دریافت کنند.

غربالگری سی تی اسکن موجب بهبود عوارض سرطان ریه می‌شود

هلث دی نیوز: یک مطلعه جدید نشان می‌دهد که غربالگری سالانه سرطان ریه برای افراد سیگاری شدید می‌تواند در درازمدت احتمال زنده ماندن نلشی از سرطان ریه را افزایش دهد. محققان دریافتند وقتی غربالگری سی تی اسکن با نوز بایس سرطان ریه را در مراحل اولیه شناسایی می‌کند، بیماران ۸۰ درصد شانس زنده ماندن ۲۰ ساله دارند و برای برخی، این شانس به ۱۰۰٪ می‌رسد. اما بر اساس گزارش انجمن ریه آمریکا، تنها ۱۶ درصد از سرطان‌های ریه زود تشخیص داده می‌شوند و بیش از نیمی از افراد مبتلابه سرطان ریه در عرض یک سال پس از تشخیص می‌میرند. میلگین بقای پنج ساله کمتر از ۱۹٪ است. نویسندگان این مطلعه می‌گویند با شناسایی و درمان سرطان در زمانی که کوچک و جزئی است، بیماران می‌توانند در درازمدت به طور مؤثر درمان شوند. دکتر «کلودیا هنشکی»، محقق اصلی مطلعه از دانشگاه آبکان نیوبورک، می‌گوید: «هولمی برای غیرلگری وجود دارد که عمدتاً ناشی از این باور است که از تضعیفات بیش از حد استفاده می‌شود. اما نوسانه بسیار کم است. این نوز کمتر از ملوگرافی است، و زنان مل هست که این مورد را داشته‌اند.» گروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده غیرلگری سالانه سرطان ریه را برای افراد ۵۰ تا ۸۰ ساله که به مدت ۲۰ سال یک بسته در روز سیگار کشیده‌اند یا در ۱۵ سال گذشته آن را ترک کرده‌اند، توصیه می‌کند.

خواص ثابت شده عسل از نظر علمی
معجزه واقعی طبیعت
کاهش اضطراب
کاهش چربی خون
کمک به رفع یبوست
کمک به کاهش وزن
تسکین گلودرد و سرفه
حفظ سلامت قلب و عروق
بهبود سلامت و شادابی پوست
بهبود حافظه و فرایند یادگیری
کمک به