کارگاه زندگی

آفت‌کشی افسردگی در مزرعه زندگی

پرورش زندگی شاد، مانند پرورش یک باغچه است. هردو با خطر آفت روبه‌رو هستند. اگر آفت پرورش یک باغچه، حشرات موذی بوده، آفت زندگی، افسردگی است. به همین دلیل، از بین بردن این آفت که می‌تواند زندگی را مختل کند مهم است. راه‌های متنوعی برای از بین بردن افسردگی وجود دارد.

بیشتر افراد تمایل دارند، ناراحتی‌هایشان را در زندگی خود نادیده بگیرند. برخی مواقع اما بهتر است باغچه زندگی شخم بخورد تا راه‌حل مناسبی برای مشکل و ناراحتی پیدا شود. نوشتن هرآنچه در ذهن است، همه ناراحتی‌ها و مشکلات را می‌تواند از بین ببرد.

افسردگی ممکن است مثل علف هرز رشد کند و باعث شود اتفاقات خوب و لذت‌بخش زندگی دیده نشود. با جست‌وجو و کنجکاوی در اتفاقات روزمره، می‌توان نقطه امیدی برای لذت بردن از زندگی مانند یک غذای ساده، کتاب یا فیلم پیدا کرد.

شکرگزاری مانند داروی تقویتی است و باعث رشد گشودگی و از بین رفتن افسردگی می‌شود. افسردگی ذهن را از وقوع اتفاقات خوشایند می‌دزدد اما شکرگزاری ذهن را متوجه اتفاقات خوشایند و واقعی زندگی می‌کند و البته هیجان را دوباره به زندگی برمی‌گرداند.

یادداشت

علاقه‌ات را زیاد کن

مهری موسوی
مشاور خانواده

«دیگر مثل روزهای اول زندگی زناشویی، عاشق من نیست.» این حرف بسیاری از زوج‌هایی است که چند سالی از شروع زندگی مشترکشان گذشته است. مشکلات و روزمرگی‌های زندگی، مشغله‌های کاری و شرایط اقتصادی گاهی باعث می‌شود برخی از زوجین یادشان برود به هم محبت کنند یا با هم حرف بزنند و همین می‌تواند مشکلات زیادی را برای زندگی مشترک به وجود بیاورد.

با کمی دقت و وقت اما می‌توان سبک زندگی محبت نکردن به هم را تغییر داد و به همسر محبت کرد. لازم نیست در شرایط سخت اقتصادی امروز هزینه زیادی برای افزایش محبت و علاقه بین زوجین پرداخت و یک قرار عاشقانه به صرف شام و ناهار در بهترین و گران‌ترین رستوران شهر برنامه‌ریزی شود. این قرار عاشقانه می‌تواند در آشپزخانه خانه مشترک و با درست کردن غذا با هم یا مرتب کردن خانه همراه باشد. همراهی و کمک به هم بهترین راه برای افزایش محبت بین زوجین است.

مرور خاطرات اوایل آشنایی، نامزدی، ازدواج و تعریف خاطرات شیرین آن زمان، بهترین راه برای غلیان عواطف و احساسات بین زوجین است. بعد از یک روز سخت و پراسترس کاری، گاهی تعریف کردن خاطرات گذشته می‌تواند آرامش زیادی در زوجین ایجاد کند. ارسال یک پیام عاشقانه یا تماس تلفنی غیرمنتظره برای احوالپرسی در یک روز سخت و پرمشغله کاری همیشه معجزه می‌کند.

نوشتن یک نامه یا یادداشت محبت‌آمیز و چسباندن آن روی دریخچال یا گذاشتن آن در جیب، کیف یا کت همسر یک راه عاشقانه ساده است. گاهی بهتر است برای افزایش محبت، کارهای غافلگیرانه کرد. برنامه‌ریزی برای یک شام در رستوران، برنامه‌ریزی برای یک سفر کوتاه یا حتی خرید یک هدیه کوچک می‌تواند محبت بین زوجین را افزایش و آنها را به هم نزدیک کند.

درمان با بوی اسکناس!

قهر پزشکان با کارتخوان، گسترش پیدا کرده و در برخی آزمایشگاه‌ها و مراکز تصویربرداری نیز شایع شده است

لیلا شوقی
گروه جامعه

برای خرید یک آدامس حدود ۲۰۰۰ تومانی هم استفاده از کارت بانکی، گزینه اصلی است؛ در این شرایط اما ارائه خدمات سلامت در درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها با وجه نقد عجیب به نظر می‌رسد؛ این روایت دشمنی قدیمی پزشکان با دستگاه‌های کارتخوان است. هرچند که وزارت بهداشت و درمان و نمایندگان مجلس بارها از تخلف پزشکانی که از کارتخوان استفاده نمی‌کنند، گفته‌اند و تاکید کرده‌اند پروانه پزشکی آنها باطل می‌شود اما حالا این روزها برخی از پزشکان پا را فراتر گذاشته‌اند و نه تنها در مطب‌ها که در درمانگاه و بیمارستان‌ها هم ارائه خدمات را به دریافت وجه نقد محدود کرده‌اند. برخی معتقدند دلیل این رفتار بعضی از پزشکان محاسبه پلکانی و افزایش مالیات آنهاست. در این بین، وزارت بهداشت و درمان به‌عنوان متولی بازرسی و نظارت بر عملکرد پزشکان، انرژی خود را معطوف مبارزه با تخلف زیرمیزی کرده است تا بیماران از اینجا رانده و از آنجا مانده، به جز تحمل درد بیماری، درد بی‌قانونی را هم داشته باشند.

مرکز تصویربرداری درمانگاهی که در شمال تهران قرار دارد، پرنور و خنک است. دیوارهای مرکز تصویربرداری با گیاه پتوس تزئین شده است. جز سه-چهار مراجعه‌کننده، فرد دیگری درون سالن انتظار دیده نمی‌شود. دختر جوانی برای پذیرش نسخه به سمت اتاقک می‌رود. بعد از چند دقیقه او را به صندوق می‌فرستند.

دختر سخت راه می‌رود و کارت بانکی به دست برای پرداخت خدمات به صندوق مراجعه می‌کند. متصدی صندوق از او می‌خواهد که مبلغ را به‌صورت نقد پرداخت کند. زمانی که دختر جوان دلیل را جویا می‌شود، جواب عجیبی می‌شنود: «خدمات این پزشک در این مرکز به صورت نقدی دریافت می‌شود!» دختر با کمر درد، مجبور است از پله‌های درمانگاه پایین برود و از درگاه بانکی در بیرون مرکز درمانی به صورت نقدی پول حدود ۳۵۰ هزار تومان دریافت کند تا بتواند هزینه تصویربرداری کمرش را پرداخت کند.

داستان تکرار می‌شود در درمانگاه دیگری، در جایی که منشی متخصص قلب و عروق از مراجعانش می‌خواهد تا برای انجام عمل سرپایی آنژیوگرافی در روز تعیین شده، پول نقد در حدود سه میلیون تومان به همراه داشته باشند. جواب تکراری است، پزشک متخصص تنها با دریافت وجه نقدی خدمات ارائه می‌دهد.

بی‌قانونی ادامه دار

دومینوی بی‌قانونی برخی از پزشکان ما را به مرکز درمانی دیگری می‌کشاند. اینجا مرکزی در قلب تهران است. پیرمردی با دست لرزان و قدی خمیده منتظر است که مبلغ عمل جراحی آنژیوگرافی را به صندوق پرداخت کند.

مسؤول صندوق اما به او توضیح می‌دهد که باید هزینه یک میلیون و ۷۰۰ هزار تومانی عمل را به‌صورت نقدی بپردازد یا به کمک یکی از نرم‌افزاهای پرداختی مستقیم به حساب پزشک کارت به کارت کند.

دستان پیرمرد از شنیدن این حرف بیشتر می‌لرزد. او باید از اپلیکیشن‌های انتقال وجه استفاده کند. پیرمرد اما نمی‌داند که چطور باید این کار را انجام دهد و همراهی ندارد. حالا او روی صندلی نشسته است، چهره‌اش فشرده شده و دست گذاشته روی معده‌اش و نگاه مات و درمانده‌اش را متوجه مراجعان کرده است تا شاید کسی به او کمک کند.

پزشکان، حق دارند؟!

این نسخه را نمی‌توان برای همه پزشکان پیچید. همه پزشکان با کارتخوان قهر نیستند، بسیاری از پزشکان هم از قانون پیروی می‌کنند اما یک پزشک قانون‌گریز هم برای جامعه پزشکان زیاد است.

علی سالاریان، معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی کشور، دلیل افزایش تعداد پزشکانی که در مراکز درمانی و بیمارستان‌های دولتی از کارتخوان استفاده نمی‌کنند، روشن می‌داند.

او به ما می‌گوید که سازمان‌های مالیاتی به صورت پلکانی از پزشکان مالیات دریافت می‌کنند. این به آن معناست که اگر پزشکی تعداد مراجعانش در درمانگاه و بیمارستان افزایش پیدا کند یا عمل جراحی انجام دهد درآمد این پزشک به صورت تصاعدی افزایش پیدا می‌کند، پس با فرمولی که در سازمان مالیاتی کشور وجود دارد مالیات او هم پنج تا ۱۰ برابر بیشتر می‌شود.

نکته

زیرمیزی مهم‌تر است

روز پانزدهم اسفندماه سال گذشته و بعد از بررسی بودجه سال ۱۴۰۱، نمایندگان مجلس صاحبان مشاغل پزشکی را مکلف کردند از کارتخوان استفاده کنند و تاکید شد پروانه پزشکی یا اشتغال پزشکی که از کارتخوان استفاده نمی‌کنند باطل می‌شود. علیرضا رحیم‌نیا، مدیرکل دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت هم این نکته را تایید می‌کند. او اما به جام‌جم می‌گوید که تمرکز دفتر بازرسی و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت متوجه پزشکانی است که از مراجعان خود زیرمیزی می‌گیرند. رحیم‌نیا تاکید می‌کند، پزشکانی که از دستگاه کارتخوان استفاده نمی‌کنند متخلفند اما تا زمانی که شهروندان از آنها شکایت نکنند کاری از دست وزارتخانه برنمی‌آید. رحیم‌نیا اما قول می‌دهد که به ماموران بازرسی وزارت بهداشت تاکید کند تا در زمان بازرسی از وجود کارتخوان در مطب‌ها و مراکز درمانی مطمئن شوند. این راه حل اما برای پزشکانی که با درخواست غیرمنتظره ارائه خدمات را به دریافت وجه نقد محدود کردند راه حل بازدارنده‌ای نیست.

گزارش

انتشار لحظه به لحظه اخبار منفی در فضای مجازی، سبک زندگی افراد خانواده را نشانه گرفته است

آوار خبرهای بد

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

«نمی‌شود منکر خوبی‌هایش شد؛ خوبی‌های انتشار اخبار و واقعیت‌های ناخوشایندی که به دلیل دست به دست شدن در بین کاربران فضای مجازی و درخواست رسیدگی به موضوع، زودتر از حد معمول به گوش مسوولان می‌رسد و حداقل برای آرام کردن افکار عمومی، فکری به حالش می‌کنند. از برخورد و جریمه با خاطی تا دلجویی از افراد رنج‌دیده‌ای که گاهی تصاویرشان و بیان رنجی که در زندگی تحمل می‌کنند، دل هر کاربری را به درد می‌آورد. اما در میان این پیامدهای کارآمدی که طبیعتا انتشار لحظه به لحظه اخبار در فضای مجازی برای‌مان به ارمغان آورده، نمی‌توان از تبعات ناگوار آن بر سبک زندگی و به خطر انداختن سلامت اجتماعی و خانوادگی آن به‌سادگی عبور کرد.

به نظر می‌رسد توازنی میان انتشار اخبار خوب و بد وجود ندارد و سنگینی ترازوی اخباری که ما را به دل اخبار تلخ و غم‌انگیزی فرومی‌برد، سنگینی می‌کند. اخباری که تعدد آن می‌تواند آرامش و سلامت زندگی هرکسی را نشانه بگیرد. نیاز به واکاوی عمیق و پردردسری هم ندارد؛ چراکه با یک بررسی سرانگشتی هم می‌توانیم متوجه شویم اخبار مثبتی که امروز در فضای مجازی دست به دست می‌شود و به مخاطب می‌رسد، در برابر انبوهی از خبرهای تلخ و منفی، بسیار ناچیز به حساب می‌آید. آنقدر که اغراق نیست اگر بگوییم که ما ناآگاهانه خودمان را در معرض بمبارانی از اخبار تلخ و غم‌انگیز قرار می‌دهیم و بعد هم انتظار داریم حال‌مان خوب باشد.

پس واقعیت چه می‌شود؟

این همه واقعیت نیست؛ این تنها بخشی از واقعیت است که منفی، تلخ و آزاردهنده است. هرچند به موازات همین تلخی‌ها، طبیعتا در همه دنیا اتفاقات خوشایندی هم رخ می‌دهد که کمتر از دیگر اخبار به معرض نمایش گذاشته می‌شوند؛ چنان که گاهی بدخلقی و بدرفتاری یک معلم با دانش‌آموزی بسیار بیشتر از فداکاری صدها معلم در سراسر کشور دست به دست می‌شود. بدیهی است که گفتن واقعیت‌ها، بد نیست اما فراموش نکنیم که گاهی این واقعیت‌ها به صورت گلچین‌شده و مغرضانه به خورد مخاطب داده می‌شود و مخاطب هم بعد از مدتی به خودش می‌آید و می‌بیند که این روزها به‌جز خبرهایی که کلافه و ناامیدش کنند، موضوع دیگری برای دنبال کردن نداشته است.

تعادل برقرار کنیم

شاید بهتر است به برقراری نوعی توازن خبری در فضای مجازی بیندیشیم که آرامش موجود سبک زندگی‌مان را نشانه گرفته است؛ این را سهیل تقوی، تحلیلگر فضای مجازی به جام‌جم می‌گوید که معتقد است چیزی که امروز به عنوان محتوا در فضای مجازی به مخاطب داده می‌شود، توهم مطالعه و دانستن در آنها ایجاد می‌کند، در صورتی که چنین نیست: «یعنی همه فکر می‌کنند که چقدر نسبت به مسائل آگاهی دارند، در صورتی که این توهمی بیش نیست. درواقع فضای مجازی آنها را به مطالبی مختصر، بدون منبع و بدون اعتبار که اصطلاحا به آن مطالب ساندویچی می‌گویند عادت می‌دهد و باعث کاهش عمق فکری‌شان می‌شود. آن‌وقت اگر همین مطالب، عمدتا اخبار منفی جامعه باشد، مردم چطور می‌توانند با این نگرش سطحی از کنار آن بگذرند تا سبک زندگی آرام‌شان را خدشه‌دار نکند؟ و به این فکر کنند که این تنها بخشی از اخبار است؛ نه همه آن؟ درواقع فضای مجازی این قدرت را از آنها می‌گیرد.» چه باید کرد؟ تقوی به عنوان کارشناس و تحلیلگر فضای مجازی معتقد است که در بسیاری از کشورهای دنیا، دسترسی مردم به این اخبار کنترل می‌شود: «اما در کشور ما ممکن نیست؛ چراکه از آنجایی که پیام‌رسان‌های داخلی، طرفداری ندارند، طبیعتا کنترلی هم وجود ندارد. شبکه‌های اجتماعی ما عمدتا در دست کشورهای غربی است و نمی‌توان بر محتوای ارائه‌شده به طور مستقیم نظارت کرد.» نظارتی که محدودیت ایجاد نکند و واقعیت را نیز کتمان نکند، در عین حال اجازه ندهد که حال بد در جامعه تسری پیدا کند.

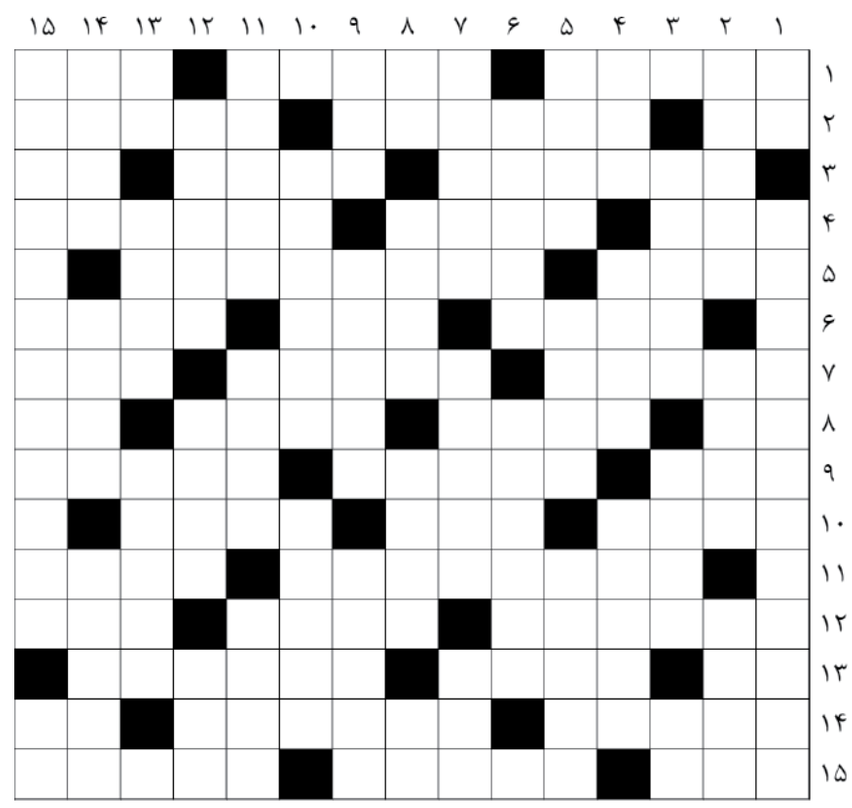
تقوی:
شبکه‌های اجتماعی ما عمدتا در دست کشورهای غربی است و نمی‌توان بر محتوای ارائه‌شده به طور مستقیم نظارت کرد

روابطی که تحت تاثیر قرار می‌گیرد

البته مریم افضلی، روانشناس و مشاور خانواده هم قرار گرفتن در معرض این حجم از اخبار را که عمدتا نشانه‌ای از امید و دلخوشی در آنها وجود ندارد یکی از اصلی‌ترین عوامل برهم خوردن نظم و آرامش خانواده می‌داند و به جام‌جم می‌گوید: «بر کسی پوشیده نیست که هجمه خبرهای ناراحت‌کننده، می‌تواند افراد را به آشفتگی، ترس و نگرانی برساند؛ احساساتی که باعث می‌شود تمایلی به صحبت با اعضای خانواده نداشته باشند و فاصله احساسی بین آنها، زیادتر شود اما موضوع جالب این است که هیچ‌کس به این فکر نمی‌کند که علت این حال بد را که نشأت‌گرفته از همان فضای مجازی است در سبک زندگی‌اش، کم و کمتر کند. چراکه این نوع از اخبار منفی، گاهی نادرست و گاهی بر پایه شایعه و دروغ است اما کاربران فضای مجازی، در همین اخبار غیرواقعی غرق می‌شوند و سلامت و سبک زندگی‌شان، دستخوش تغییرات جبران‌ناپذیری می‌شود. درنتیجه راهکاری به‌جز دوری از آنها و انتخاب گزیده و آگاهانه نداریم.»

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۶۱۹۹



جدول عادی

افقی: ۱) برادران- رسیدن به حداکثر وضوح درعکاسی- ضمیر جمع ۲) حرف انتخاب- از بین بردن- لقب امام حسن(ع) ۳) ارمغان- پایان شب سیه... است- گرداگرد دهان ۴) درخت عرب- شیرینی تبریز- کوهی در ترکیه ۵) فیلمی ساخته رسول ملاقلی‌پور- جایزه جشنواره سینمایی ونیز ۶) غذایی سنتی با برگ مو- ستاره‌ای در دب اکبر- ورزش اتحاد روح و جسم ۷) عمامه- دعا به درگاه خدا- فاقد بسته‌بندی ۸) ضمیر غایب- نوزاد- رستگاری- ورم ۹) مخزن سوخت خودرو- آنچه به عنوان برآورده شدن حاجات به تنگدستان می‌بخشند- خود را به بیماری زدن ۱۰) تازیانه- گنج- چاق ۱۱) پایتخت زلاندنو- قهوه‌ای مایل به سبز ۱۲) قاره کریستف‌کلمب- سایه‌بان درشکه- مکمل رنگ‌نارنجی ۱۳) یک و دو- ضربه‌ای در بدمینتون- درجه‌دار دریایی ۱۴) خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران- نوعی پارچه ابریشمی- بسیار سرد ۱۵) خالص- مکتوب- دشنام.

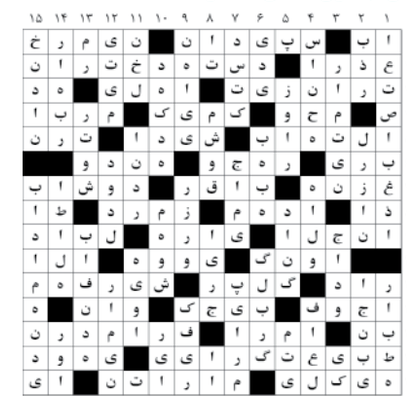
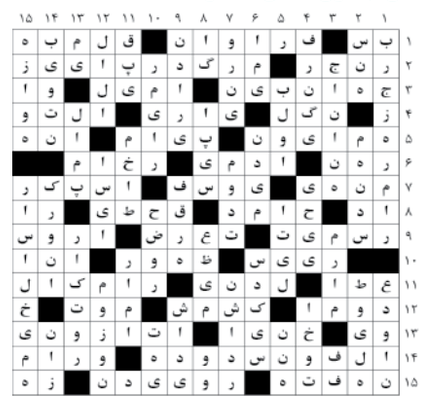
عمودی: ۱) حرف ندا- تکاورارتش ایران در دوران دفاع مقدس و ملقب به شیر صحرا ۲) بیرونی- پرسش- آماده ۳) پدر علم تاریخ- روکش- پروردگار ۴) پدران- اکنون- از اسباب تدخین ۵) امپراطور دیوانه روم- از سیارات سنگی منظومه شمسی- مساوی ۶) از علائم نگارشی- خوش‌آوازه ۷) قهوه‌ای مایل به زرشکی- مکر و حیله- حشره کوچک انگلی ۸) دوستی- کفش پاشنه‌دار قدیمی- قوم سرخپوست بومی مکزیک- برهنه ۹) خسیس- پاکی- ابزار پهن کردن خمیر ۱۰) جدا کردن ناخالصی‌ها از نفت- برشته‌شده ۱۱) زن گندمگون- فضاپیمای بالدار- از سلسله‌های پادشاهی داستانی ایران ۱۲) طلاق- نوعی دهل- مادر آذربایجانی ۱۳) پراکندگی- مهربان- دندان‌های نیش ۱۴) پایه- چاشنی غذایی- اسب خسروپرویز ۱۵) ماهواره‌ای بزرگ که برای گردش بلندمدت در مدار زمین طراحی شده است- کتف.

جدول ویژه

افقی: ۱) بزرگ‌ترین سازه خشتی جهان- لرزنده- نگهبانی ۲) نفس خسته- ترموکوپل- فعلی که برزمان حال یا آینده دلالت می‌کند ۳) نوعی تمساح- گریز- قدیمی‌ترین پل اصفهان ۴) هنرفرنگی- دانش‌ها- شبکه اتوبوسرانی شهری ۵) لقب امپراطوران روم بود- نحوه ارتباط و اتصال شبکه معابر در هر شهر ۶) رنگی برای قالی- مدفن شمس تبریزی- لاستیک رویی چرخ خودرو ۷) یون منفی- خربزه نارس- مخترع تلویزیون ۸) نیم‌صدای درازگوش- مستقیم- سالک- ضمیر سوم ۹) نیک‌بختی- کوچک‌ترین دریای جهان- خصلت‌های نیکو ۱۰) عسکر- نام ماندگار موسیقی آلمان- تزئین‌شده ۱۱) بازگشت خالصانه و همیشگی از گناه- غیرضروری ۱۲) دانش خداشناسی و شناخت ادیان- ستاره‌شناس یونان باستان- عقیده ۱۳) حرف انتخاب- آتش- نشدنی ۱۴) منسوب به یمن- کشوری در همسایگی دریای سرخ- طرف ۱۵) قصد- از ملات‌های قدیمی ایران- رشوه‌خواری.

عمودی: ۱) نفس بلند- مؤلف کتاب انجمن‌های سری در انقلاب مشروطیت ۲) صباغ- قبل از ورزش- استخوان قاعده زبان ۳) از آثار ژان راسین، نمایشنامه‌نویس فرانسوی- سخن کوتاه و پرمعنا- گوشت آذری ۴) بی‌عرضه- شهری در استان کرمان- جنین ۵) استوار و محکم- بیشه- روشی در رنگ‌آمیزی پارچه ۶) سیستمی برای پخش صدا- کنایه از آدم مرموز و حیله‌گر است ۷) داستانی کوتاه نوشته ماکسیم گورکی- پنهان کردن- مسیر حرکت ۸) چهره- بزرگوار- اجازه- لوله خونی ۹) قراقوت- کیسه کاه چارپایان- ادویه معطر ۱۰) معادل فارسی الکترون- هلند ایران ۱۱) زنگ ساعت- از پادشاهان ساسانی- زن گندمگون ۱۲) لزوم- شهر مارکوپولو- محبت ۱۳) قلب دوم- برگشتن- شهری در شهرستان نائین ۱۴) برتر- زین و برگ اسب- نام دوتن از پادشاهان مجارستان بود ۱۵) نویسنده رمان تبریزمه‌آلود- نشانه مفعولی.

حل جدول عادی شماره ۶۱۹۸



حل جدول عادی شماره ۶۱۹۸