

حرف اول

مدیرمسئول



انتظار ما از شما

این از فضل خداست که امسال را هم در خدمت شما خوانندگان گرانقدر به پایان می‌رسانیم. قبل از هر چیز باید تاکید کنیم که سلامت با شما، برای شما و به خاطر شما منتشر می‌شود و این شما هستید که تعیین می‌کنید چه مسیری را در پیش بگیریم و با چه سرعتی در آن به پیش برویم. سلامت یک فرصت است. فرصتی برای انتقال دیدگاه‌های صاحب‌نظران، اساتید، متخصصان، آحاد مختلف مردم و در یک کلام همه ما تا از طریق آن بگویم و شنیده شوم. بگویند و بشنویم. بخوانیم و خواننده شویم و در نهایت ببینیم و دیده شویم. ما در این سالها همه تلاش‌مان را به کارگرفتنیم تا در فضایی سالم، با شهامت و انصاف و به دور از هرگونه حب و بغض برای سلامت ایرانیان تلاش کنیم.

اما سلامت از شما همراهان عزیز انتظاراتی دارد. مهم‌ترین انتظار این است که نظرات، انتقادات و پیشنهادهای خود را با ما در میان بگذارید و مطمئن باشید که به آنها ترتیب اثر داده می‌شود. اگر کاستی در سلامت می‌بینید، اگر جای صفحات و عناوینی را خالی می‌بینید، اگر موضوعی وجود دارد که لازم است به آن بپردازیم، و اگر در اطراف شما در جای‌جای ایران سرفراز اتفاقی می‌افتد که بر سلامت ایرانیان موثر است، خواهش می‌کنیم آن را با ما در میان بگذارید. روابط عمومی هفته‌نامه سلامت با تلفن و پیامگیر ۲۴ ساعته آماده دریافت نظرات شماست.

به استحضارتان می‌رسانیم از ابتدای سال جدید صفحات و ستون‌های جدیدی به سلامت اضافه خواهد شد. پس خواهش می‌کنیم صفحاتی را که فکر می‌کنید لازم است اضافه شود، به ما پیشنهاد بدهید.

شماره‌ای که اکنون در اختیار دارید در ۵۶ صفحه به مناسبت سال نو برای شما عزیزان مهیا شده‌است و تلاش کرده‌ایم فضایی شاد و مفرح داشته باشد. ویژه‌نامه آن در ۱۲ صفحه طنز با موضوع سلامت، برای اولین بار در تاریخ مطبوعات کشور منتشر می‌شود. امیدواریم نظرات ارزشمندتان را در مورد آن از ما دریغ نفرمایید.

در انتشار مطالب در سلامت تلاش زیادی صورت می‌گیرد که تا حد امکان مطالب کاربردی و برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت و کیفیت زندگی خانواده‌ها مفید باشد. موضوعات به گونه‌ای انتخاب و منتشر شوند که حداقل برای یکی از اعضای خانواده قابل استفاده باشد و اعضای خانواده بتوانند از هر یک از مطالب سلامت حداقل در یکی از ابعاد زندگی روزمره خود بهره ببرند.

در پایان به نمایندگی از سوی همه همکارانم از همراهی ارزشمند کلیه خوانندگان قدردانی کرده و از خداوند متعال صمیمانه می‌خواهم که سلامت را به یکی از سین‌های سفره هفت سین شما همراهان عزیز در سال ۱۳۸۸ تبدیل نماید. ما را از دعای خیرتان فراموش نفرمایید. سال نو مبارک!

«سلامت» در گفتگو با اعضای کمیسیون بهداشت مجلس بررسی می‌کند:

تأثیر طرح تحول اقتصادی بر سلامت مردم

بررسی طرح تحول اقتصادی و لایحه بودجه دو موضوع مهمی بودند که در اوایلین روزهای سال، نمایندگان راه به شدت به خود مشغول کرد، دو موضوعی که بی‌گمان در سلامت مردم بی‌تأثیر نخواهند بود. هرچند در هنگام بررسی لایحه بودجه با تصمیم مجلسیان، بحث هدفمندسازی یارانه‌ها در میانه راه مسیر غیر منتظره‌ای را طی کرد. اما بررسی این طرح سرنوشت‌ساز همچنان در مجلس ادامه دارد و پیش‌بینی می‌شود تعیین تکلیف در خصوص نکات کلیدی آن به سال جدید موکول شود. از همین رو به سراغ چهره‌های شاخصی از کمیسیون بهداشت و درمان رفته‌ایم تا جزئیات این دو موضوع و تأثیر آن بر نظام بهداشتی و درمانی کشور را بررسی کنیم.



باید مطمئن شویم که تورم ناشی از این طرح و نحوه هزینه کردن یارانه‌هایی که به مردم می‌دهیم طوری نشود که اثر معکوس داشته باشد

دکتر سیدعلیرضا مرندی، عضو کمیسیون بهداشت و درمان، اگر چه طرح تحول اقتصادی را در راستای عدالت در سلامت عنوان می‌کند اما آن را به تیغ دو لبه‌ای تعبیر می‌کند که اگر کوچکترین اشتباهی در اجرای آن به وجود آید می‌تواند مردم را به ویژه محرومان را با چالش‌های جدی روبه‌رو کند. وی به خبرنگار سلامت می‌گوید: «پیش از اجرای طرح تحول اقتصادی باید مراقب بود که دود آن به چشم مردم نرود زیرا در عین حال که بنده به این طرح رای مثبت نیز داده‌ام اما معتقدم باید مطمئن شویم که تورم ناشی از آن و نحوه هزینه کردن یارانه‌هایی که به دست مردم می‌دهیم طوری نشود که اثر معکوس داشته باشد.»

وزیر بهداشت دوران سازندگی با اشاره به استدلال رییس‌جمهور مبنی بر اینکه با سپردن یارانه‌ها به مردم، آنها یاد می‌گیرند که چه طور این اعتبار را برای زندگی خود هزینه کنند، می‌افزاید: «این سخن درست است اما این عیب را هم دارد که اگر همین مردم به دلیل نداشتن تمرین کافی برای هزینه کردن این یارانه‌ها خدای ناکرده بد

عمل کنند تکلیف چیست، زیرا بالاخره آدم‌های مستضعف به لحاظ مالی شاید به دلیل اینکه همواره فقیر بوده‌اند به برخی لحاظ فکری نیز ضعیف باشند و چون همیشه در تامین خواسته‌های زن و فرزند خود ناتوان بوده‌اند یا در اختیار داشتن این پول در برابر اولین خواسته خانواده خود هر چند غیر ضروری تسلیم شوند و زمانی که عضوی از خانواده بیمار شد دیگر پولی برای هزینه کردن در این بخش نداشته باشند و همین امر باعث شود یا برای درمانی مراجعه نکنند یا آن قدر دیر مراجعه کنند که بیماری پیشرفت کرده و هزینه‌های هنگفتی را به خانوار تحمیل کند و بیمار یا تلف شود یا معلول شود و یا سرپرست خانواده مجبور به قرض کردن هزینه درمانی شده و از هستی ساقط شود.» نماینده تهران در مجلس با اعتقاد به اینکه نباید یارانه‌ها را به صورت نقدی به مردم داد، می‌افزاید: «باید این یارانه‌ها به صورت اعتباری به مردم داده شود به گونه‌ای که بخش مشخصی از یارانه در نظر گرفته شده برای یک خانواده را فقط بتوان برای بهداشت هزینه کرد نه اینکه برونزد و با آن تلویزیون بخرند یا اینکه این اعتبار به بیمه‌های اجتماعی پرداخت شود و یا بیمه کردن همگانی، مردم دیگر نیازی به پرداخت هزینه درمانی نداشته باشند.» مرندی خاطر نشان می‌کند: «به نظر می‌رسد در شرایط کنونی پرداخت نقدی یارانه‌ها به صورت مستقیم به مردم تنها تورم را زیاد می‌کند ضمن آنکه این نگرانی وجود خواهد داشت که این یارانه‌ها در جای نامناسب و غیر ضرور خرج شود لذا پیش از تصمیم‌گیری نهایی باید در مورد مقررات اجرایی آن نیز کاملاً شفاف‌سازی شود.»



اگر افزایش قیمت‌ها اتفاق بیفتد تا دولت بخواهد این مساله را جبران کند، احتمالاً در تمامی بخش‌ها از جمله سلامت به مردم فشار خواهد آمد

دکتر امیدوار رضایی، رییس سابق کمیسیون بهداشت و درمان و عضو کنونی این کمیسیون در مجلس هشتم نیز در رابطه با طرح تحول اقتصادی به خبرنگار سلامت می‌گوید: «اجرای طرح تحول اقتصادی در ایران امری اجتناب‌ناپذیر است اما اینکه انتظار داشته باشیم از همان سال اول وضع بهتر شود طبیعتاً این‌طور نیست و حتماً در بدو اجرای این طرح مردم با سختی روبه‌رو خواهند شد زیرا اگر افزایش قیمت‌ها اتفاق بیفتد تا دولت

مشکلات اجرایی طرح تحول اقتصادی

به گفته دکتر علیرضا مرندی، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، اگر افراد با دهک‌های پایین درآمدی، یارانه‌های نقدی دریافتی خود را صرف خواسته‌های غیر ضروری، هر چند مشروع کنند - مثلاً تلویزیون بزرگ‌تر بخرند - زمانی که عضوی از خانواده‌شان بیمار شد دیگر پولی برای درمان او نخواهند داشت و همین امر موجب می‌شود که برای درمان مراجعه نکنند و یا آن قدر دیر مراجعه کنند که بیماری پیشرفت کرده باشد و هزینه‌های هنگفتی را به خانوار تحمیل نماید. در این صورت بیمار یا تلف می‌شود، یا معلولیت پیدا می‌کند و یا سرپرست خانوار برای درمان مجبور به قرض گرفتن می‌شود و از هستی ساقط می‌گردد.

بخواهد این مساله را جبران کند، احتمالاً در تمامی بخش‌ها از جمله سلامت به مردم فشار خواهد آمد.» وی می‌افزاید: «اما تمام تلاش مجلس این است که بتواند این سختی‌های احتمالی را با راهکارها و تدابیر موثر به حداقل برساند، به طوری که برای مردم قابل تحمل باشد بنابراین این دعا بر سر این نیست که اصلاً فشاری بر مردم وارد نشود. چون مجلس هم قبول دارد که این مساله طبیعی است اما بحث اینجاست که دولت برای اجرای این طرح، زمان کمتر با فشار و سختی بیشتر را پیشنهاد داده است اما مجلس به دنبال این است که سختی کار را برای سال آینده به حد قابل تحمل برساند.» دکتر رضایی، پرداخت نقدی به اقشار ضعیف‌تر، حمایت از چتر تامین اجتماعی برای مردم، تقویت ساختار بهداشت و درمان و بیمه‌ها را از جمله راهکارهای اندیشیده شده برای جبران سختی‌های احتمالی حاصل از طرح تحول اقتصادی می‌خواند و می‌گوید: «البته هنوز قابل پیش‌بینی نیست که جامعه چقدر ظرفیت اجرای این طرح را دارد. برای همین نیز مجلس دغدغه این را دارد که نکند جامعه به خوبی اعمال این طرح را تحمل نکند و چالش‌های اجتماعی برای سال آتی به وجود آید و از همین رو اختلاف‌نظرها در مجلس بر سر پیشنهادات دولت بر سر این طرح همچنان ادامه دارد.» وی افزود: «با تمام این مسایل باید قبول کرد که چاره‌ای جز اجرای این طرح در کشور نیست زیرا دنیا به این سمت رفته است و اقتصاد ما نیز باید اقتصادی شفاف و پویا باشد و لازمه این امر نیز اصلاح قیمت‌ها است.»



نباید گرانی و تورم احتمالی ناشی از اجرای این طرح را به خصوص در زمینه هزینه‌های درمانی و دارویی را نادیده گرفت

دکتر مسعود پزشکیان، وزیر سابق بهداشت و درمان کشور که هم‌اکنون در کمیسیون بهداشت و درمان مجلس هشتم فعالیت می‌کند با اشاره به بررسی لایحه بودجه در صحن علنی مجلس گفت:

ادامه در صفحه ۴۱

سلامت معنوی

دکتر ناصر مهدوی پژوهشگر



بر ماهیان، تقیدن در یامبارک است!

در شماره قبل از اوصاف زندگی بخش پیامبر والای اسلام مطالبی به صورت مختصر خدمت شما دوستان گرامی تقدیم کردیم اگر چه سخن ما پیرامون معنویت و نسبت آن با سلامت روان است اما مایل بودم به مناسبت فرارسیدن عید شیرین نوروز با کلماتی به هموطنان عزیزم تبریک بگویم و اندکی درباره عید و نو شدن جان و جهان سخنانی را تقدیم نمایم.

عید در لغت به معنی جشن و فراموش شدن شادمانی است و هر روزی که در آن حادثه‌ای مبارک، فرخی و شادی برای مردم فراهم آورد عید است. برای ما ایرانیان هنگامی که جهان نو می‌شود و شکوفه‌ها و سبزه‌ها به همراه دلنشین‌ترین نغمه‌های پرندگان خوش رنگ آسمانی، خیر از آمدن بهار می‌دهند عید آغاز می‌شود.

سالمان را نو می‌کنیم و احوالمان خوش می‌شود. گرد و غبار از رخت و لباس زندگی پاک می‌کنیم و برای دیدار مجدد یکدیگر و عرض سلامت و تحیت به گرد هم جمع می‌شویم و لحظات بسیار شیرینی را تجربه می‌کنیم. در این ایام می‌گوئیم شادی خود را به دل‌های غمگین و اندکی ناامید نیز تقدیم کنیم و خنده‌هایمان را به چهره‌های اندوه زده هدیه دهیم.

آنچه داریم را با یکدیگر تقسیم می‌کنیم تا با مهربانی و شفقت طعم مستانه زندگی را احساس کنیم یعنی قیامت طبیعت و زنده شدن دشت و دریا به حرارت و گرمی حیات ما نیز رخت می‌کند و کدورت‌ها و کینه‌ها می‌روند که از جنس زمستان‌اند و محبت و صمیمیت می‌آید که از رنگ بهار است. آن‌گاه همین حادثه مهم طبیعی نمادی می‌شود برای اندیشه‌اندیشمندان بزرگ‌زیرا زمستان که رمزی است از خواب عمیق طبیعت بادمسیحایی خداوند صحنه وجود را ترک می‌کند و نوبت خلق مجدد هستی فراهم می‌شود و جانی دیگر بر بیکر وجود مادی جهان بخشیده می‌شود.

ادامه در صفحه ۲۰

همیشه جوانتر از

CIEN BEAUTY

دیروز باشید!

INTENSIVE

کرم و ماسک متعادل‌ساز رطوبت پوست

تپه‌شده از عصاره‌های دریایی، این کرم که سرشار از ویتامین B5 و E می‌باشد، باعث ایجاد تعادل در رطوبت طبیعی پوست شده و خشکی و خستگی پوست را از بین می‌برد و باعث برطرف شدن سیاه دانه‌های روی بینی و اطراف آن می‌گردد.

کرم دور چشم سین

چین و چروک و خطوط تیرگی دور چشم و دور لب را کاهش می‌دهد. پوست را نرم کرده و از تشکیل چین و چروک‌های جدید جلوگیری می‌کند. کمپلکس محافظ UV با ویتامین‌های E و C پوست را در مقابل تابش خورشید محافظت می‌نماید.

دارای تأییدیه وزارت بهداشت و درمان ایران با مجوز شماره: ۶۲۲

پذیرش نمایندگی: ۸۹۶۴۲۱۳، شیراز: ۲۳۰۲۲۱۴ (۰۷۱۱)، کرمانشاه: ۴۲۲۶۶۴۱ (۰۸۲۱)
مشهد: ۶۰۷۵۵۹۳ (۰۵۱۱)، همدان: ۲۵۲۸۳۴۳ (۰۸۱۱)، سنجند: ۳۲۸۹۲۲۹ (۰۸۷۱)

شما هم می‌توانید یکی از برندگان ما باشید

شورکت گلستان در نظر دارد به پاس وفاداری مصرف کنندگان خود جوایز و هدایای ارزنده ای را به ایشان اهداء نماید: محصولات چای پاکتی ۵۰۰ گرمی و برنج ۲۵ و ۵ کیلویی گلستان با نشان برنده شوید. حاوی کارت قرعه کشی می‌باشد. که با ارسال اطلاعات درخواست شده آن به یکی از سه روش زیر می‌توانیدد قرعه کشی بزرگ ما شرکت نمایید.

ارسال از طریق پست: ۳۰۰۰۲۴۰۵
ارسال از طریق اینترنت: ۳۰۰۰۲۴۰۵
ارسال از طریق پیامک: ۳۰۰۰۲۴۰۵

چهارمین مرحله قرعه‌کشی

ویژه سال ۱۳۸۷

دستگاه خودروی اسپروس

4th

KIA KIA MOTORS
The Power to Inspire™

www.golestan.com

یک قطره دریا

ترجمه: دکتر معصومه خسروی

پیامبر مهربانی

«پرخاش‌گر و اهل تملق نبود. هیچ

کس از او مایوس نمی‌شد و هر که به خانه‌اش می‌آمد نوמיד بارنمی‌گشت. هر گاه فردی با خشونت سخن می‌گفت و درخواستی داشت، تحمل می‌کرد و بر بارانش که از خشم چهره درهم کشیده بودند، می‌گفت: «هرگز کلام کسی را قطع نکنید تا سخنش پایان گیرد.» این چنین می‌گوید امام حسین (ع) از آخرین پیامبر که به مهر می‌شناسندش و پیامبر مهربانی می‌خوانندش آن رسولی که قرآن درباره‌اش می‌گوید: «پیامبری از خودتان بر شما آمد که بر او دشوار است شما در رنج افتید. او به هدایت شما حریص و نسبت به مومنان دلسوز و مهربان است.»

خود رسول هم می‌فرماید: «کسی که با مردم مهربان نباشد، خداوند نیز با او مهربان نیست.»

اما این مهر و محبت رسول تنها بر دوستان و یاران نبود بلکه رفتارش به گونه‌ای بود که دشمنان سرسخت را نرم می‌کرد و به دوستان صمیمی تبدیل می‌کرد تا جایی که پس از چیرگی مسلمانان بر مکه و پیروزی آنان در برابر مشرکان که به یاری خداوند به دست آمد، پیامبر می‌توانست در برابر آن همه آزار، توطئه چینی و جنگ‌هایی که کافران مکه علیه مسلمانان به راه انداخته بودند، از آنان انتقام بگیرد. با این حال، هنگامی‌که با آنان رو به رو شد، گفت: «گمان می‌کنید با شما چه رفتاری خواهم کرد؟» پاسخ دادند: «برادری بخشاینده‌ای، فرزند برادری بخشاینده.»

پس پیامبر فرمود: «بروید که شما رهایی‌یافتگانید.»

حضرت علی(ع) هم درباره آن حضرت می‌فرماید: «هنگامی‌که از رسول خدا(ص) چیزی درخواست می‌کردند، اگر اراده می‌فرمود، جواب مثبت می‌داد و اگر قصد انجام آن را نداشت، سکوت می‌فرمود ولی هیچ گاه کلمه «نه» را بر زبان جاری نمی‌ساخت.» ■

تاثیر طرح تحول اقتصادی بر سلامت مردم

◀ ادامه از صفحه ۲

«کمسیون بهداشت پیشنهادت خوبی را برای رفع چالش‌های موجود در بخش سلامت ارایه کرده است، به عنوان مثال قرار شد پولی که به عنوان سرانه در بودجه لحاظ می‌شود بر اساس میزان حقوق باشد که در نتیجه این تصمیم پولی که از این طریق به صندوق بیمه‌ها می‌رود، چیزی حدود یک هزار میلیارد تومان افزایش می‌یابد و به این ترتیب می‌توانیم به عدالتی که دنبال آن هستیم برسیم.» وی می‌افزاید: «اگر این پیشنهاد مصوب شده در کمیسیون را بتوانیم در صحن علنی نیز تصویب کنیم دیگر هر کسی تنها درصدا مشخصی از حقوق خود را به عنوان حق بیمه می‌پردازد و معلوم است که درصدا ۳۰۰ هزار تومان با ۳ میلیون تومان با هم یکی نمی‌شود به این ترتیب کسی که حقوق بیشتری می‌گیرد، مجبور خواهد بود سهم بیشتری برای سلامت خود بپردازد و این باعث می‌شود تا اعتبارات صندوق‌های بیمه برای ارایه خدمت بیشتر شود و عدالت در سهم پرداخت به این ترتیب محقق می‌شود.» دکتر پزشکیان در ادامه با اشاره به طرح تحول اقتصادی و تاثیر آن در تحقق عدالت در سلامت اضافه می‌کند: «اما مسالهای که در اجرای این طرح نباید فراموش شود این است که نباید گرانی و تورم احتمالی ناشی از اجرای این طرح را به‌خصوص در زمینه هزینه‌های درمانی و دارویی را نادیده گرفت زیرا به احتمال زیاد در این صورت اعتباری که از اجرای این طرح صرفه جویی می‌شود از طریق تورم و گرانی دوباره خورده خواهد شد و مشخص نیست که در آینده این طرح در اجرا چه سرنوشتی خواهد داشت. بنابراین باید منتظر باشیم تا ببینیم وضعیت اقتصادی، منطقه‌ای، سیاسی و اجتماعی به چه شکلی رقم خواهد خورد یا اینکه حتی نحوه وضع مقررات و قوانین مربوط به این طرح و نحوه تعامل بین مدیریت‌های وزارت رفا، وزارت بهداشت، سازمان‌نظام پزشکی و سایر ارگان‌های دخالت‌کننده در سلامت به چه شکل خواهد بود و آیا می‌تواند پاسخگوی نیاز مردم باشد.» به گفته‌این نماینده مجلس با توجه به نحوه اجرای قوانین در جامعه‌ایران نمی‌توان به این قانون نیز زیاد خوشبین بود زیرا به اعتقاد وی، اگر قانون برنامه در بخش بهداشت و درمان آن طور که باید و شاید اجرا می‌شد نباید هم اکنون شاهد وضعیت کنونی در نظام سلامت کشور می‌بودیم و تا زمانی که قانون در اجرا درست عملیاتی نشود و به جای قوانین، سلاطین اعمال شوند، در مورد طرح تحول اقتصادی نیز خوشبینی بی‌معناست.» ■

مهربانی جزو خصیصه‌های ذاتی انسان است. با آن متولد می‌شود و با آن از دنیا می‌رود. منتها با توجه به اینکه در چه جامعه و خانواده‌ای زندگی کرده باشیم، تفاوت‌های فاحشی در میزان و نحوه بروز آن دیده می‌شود.

دکتر پرویز رزاقی، روان‌شناس و مدرس دانشگاه آزاد، درباره خصیصه مهربانی در آدم‌ها می‌گوید: «مهربانی از ویژگی‌های خلقی سرچشمه می‌گیرد که ارثی بوده و از دوران کودکی وجود دارد و در برخی موارد در اثر تکرار و تمرین، مشاهده یا بازخورد رفتارهای خود شخص که از دیگران نشأت می‌گیرد تقویت می‌شود.»

البته برخی دیدگاه‌ها برخلاف دیدگاه‌های بالا معتقدند که خلق مهربانی ارثی و ذاتی نیست. می‌توان از طریق آموزش، تمرین و پاداش به رفتارهای مهربانی، خلق مهربان را درونی کرد.

مهربانی و افزایش مدارا

مهربانی حدومرز ندارد. افراد در تمام جوامع با خصوصیات ظاهری، کلامی، رفتاری از افراد بدخلق تشخیص داده می‌شوند و از نظر دکتر رزاقی، جامعه و فرهنگ در بهتر بروز دادن آن می‌تواند نقش موثری داشته باشد. شواهدنشان می‌دهد که در جوامع کنونی بشر به سمت خودنمایی حرکت کرده که یکی از راه‌های نمود آن برقراری ارتباط خوب است. این نوع گرایش در تمدن جدید اثرات مثبت و منفی دارد. این میل به پذیرفته شدن، از سوی دیگران زمینه را برای شکوفایی انسان فراهم می‌کند. جاوید سبحانی، جامعه‌شناس، ضمن تأیید این موضوع می‌گوید: «مهربانی یکی از عوامل موثر در تقویت روابط اجتماعی مثبت است. از مؤلفه‌های عاطفی‌روانی توسعه‌یافته و در سطح فردی و هم اجتماعی چنانچه دیگر خواهی ترویج پیدا کند به دیگران اجازه شکوفایی داده می‌شود. ضمن اینکه مهربانی باعث می‌شود ظرفیت تحمل افراد افزایش پیدا کرده و میل به مدارا در آنها زیاد می‌شود و خشونت، جنگ‌طلبی و... کاهش پیدا می‌کند.»

مهربانی، زن و مرد نمی‌شناسد

در بیشتر مواقع به نظر می‌رسد زن مهربان‌تر از مرد است یا حتی در برخی خانواده‌ها مهربانی از سوی مرد قیح داشته و آن را دور از رفتارهای مردانه می‌دانند. اگر این موضوع صحیح است، پس چرا زن سیاست‌مدار داریم،

اناهیتا درودیان

روزی روزگاری مردی بود که از درخت بالا رفت تا یک کار عجیب و غریب انجام دهد. او می‌خواست تخم‌های سینه سرخی را بزدلدالبته درزیدن تخم‌های یک پرندهبینوا کاری غیر عادی نیست اما چیزی که باعث شد این مرد به سوژه کاری روان‌شناسان تبدیل شود، این بود که او می‌خواست تخم‌های آبی رنگ سینه سرخ را به معشوقه اش هدیه بدهد. می‌دانید چرا؟ چون به رنگ چشم‌های محبوبش بود!

روان‌شناسی به نام دکتر مارگارت راکر از دانشگاه کالیفرنیا، این داستان را برای افراد مختلف تعریف می‌کند تا از واکنش آنها به یک جمع بندی برسد. نتایج بررسی‌های او نشان می‌دهد که اغلب خانم‌ها بعد از شنیدن این داستان می‌گویند: «او، چه رامانتیک!» اما مردها نظر دیگری دارند: «این حرفانه‌ترین کاری است که تا به حال شنیده‌ام. پس پرنده مادر چه می‌شود؟»

در واقع «هدیه دادن» و «هدیه گرفتن» سالیان سال است که یکی از موضوعات مورد علاقه روان‌شناسان برای مطالعه رفتار انسان به شمار می‌رود. آنها دریافته‌اند که هدیه دادن یک جنبه غیرمنتظره از رفتار انسان را آشکار می‌کنند در تقویت روابط بین دوستان و خانواده‌ها موثر است.

خوشحالی بیشتر برای خودمان

گاهی اوقات خرید هدیه به یکی از سخت‌ترین کارهای دنیا تبدیل می‌شود. همه‌جا را جستجو می‌کنیم و مهم‌ترین نکته برایمان این است که شخص هدیه گیرنده با دیدن این کادو تا چه حد خوشحال می‌شود اما از این موضوع غافلیم که خودمان قرار است بیشتر شاد شویم چون روان‌شناسان معتقدند «هدیه دادن» بیش از «هدیه گرفتن» بر شادی و نشاط ما می‌افزاید و مزایای روحی‌روانی مطلوبی را به همراه دارد. پس اگر تصور می‌کنید کمی ناراحت و تنها هستید به کسانی فکر کنید که می‌خواهید به آنها هدیه بدهید. عید نوروز فرصت مناسبی است تا خودتان و اطرافیانان را بیشتر خوشحال کنید.

نگاهی تازه به مهربانی به بهانه میلاد حضرت رسول (ص)

لطف شما زیاد!



زن جنگ طلب داریم و... در اینجا دکتر سبحانی از دید جامعه‌شناسی از موضوعی حرف می‌زند تحت عنوان «کلیشه ذات گرایانه» که اساسا این کلیشه ذات نابرابر را ایجاد می‌کند. مبرورزی اساس مرد مظهر قدرت و زن مظهر مهرورزی است، در حالی که در صورت پذیرش این مطلب، ذات فرودست برای زن تعریف خواهد شد که با توجه به شواهد عینی مثل وجود زن‌های جنگ‌طلب و سیاست‌طلب این اعتقاد طرد می‌شود. واقعیت این است که مهربانی از مبانی اخلاقی برای هر دو جنس است.

مهربانی هم سنتی و مدرن دارد

در جامعه سنتی اخلاق به عنوان یک غایت مطلق است؛ یعنی مثلا اگر فرد معنادی تقاضای پول کند ما بر اساس مبانی اخلاقی علی‌رغم این که می‌دانیم این پول برای مواد مخدر خرج می‌شود بهتر است این پول را بدهیم اما بر اساس گفته‌های سبحانی در مقابل این دیدگاه، دیدگاهی تحت عنوان اخلاق مسوولانه وجود دارد که در این دیدگاه، فرد پیامد اخلاقی را برای خود و دیگران می‌سنجد و سپس اقدامی انجام می‌دهد که معمولاً جامعه جدید بر مبنای

عید، بازار هدیه دادن و هدیه گرفتن را گرم می‌کند

تقدیم به تو؛ با احترام!



آداب و رسوم هدیه دادن در دور دنیا

مردم مختلف سراسر دنیا برای هدیه دادن رسوم متفاوتی دارند. بد نیست با چند نمونه از رسوم آسیایی‌ها آشنا شوید تا اگر گذرتان به یکی از این کشورها افتاد، بدانید که سنت‌هایشان چگونه است:
ژاپن: خرید هدایای گران قیمت در ژاپن رایج است. آنها در پایان دیدارهایشان به یکدیگر هدیه می‌دهند. اگر یک فرد ژاپنی به شما هدیه داد مودبانه است که یکی دوبار اول از دریافت هدیه خودداری کنید و بعد با دو دست آن را بپذیرید. **چین:** چینی‌ها رسم دارند که گاهی اوقات قبل از خرید هدیه از فرد می‌پرسند که چه چیزی لازم دارد. آنها برای بسته بندی از کاغذ کادوهای قرمز استفاده می‌کنند چون معتقدند شناس می‌آورد.
عربستان سعودی: در این کشور عربی فقط دوستان صمیمی به یکدیگر کادو می‌دهند که البته هدیه باید کیفیت بالایی داشته باشد. آنها عادت دارند با دست راست هدیه می‌دهند و می‌گیرند. **تایلند:** کاغذ کادو را پاره نمی‌کنند و در باز کردن آن نهایت دقت را به خرج می‌دهند.

اخلاق مسوولیت، شکل گرفته است و مهربانی را علی‌الاطلاق توصیه نمی‌کند.

مهربانی در خانواده

از آنجا که تعاملات درونی زندگی مشترک، صمیمی‌تر و نزدیک‌تر است، در نتیجه میزان تاثیرگذاری رفتار مهربان زوجین نسبت به هم بیشتر از جامعه است. منتها در این راستا دکتر رزاقی، روان‌شناس، رعایت برخی نکات را ضروری می‌داند: «زوجین باید دقت داشته باشند که برخی رفتارها از نظر همسر مهربانی محسوب نمی‌شود و حتی نوعی رفتار تحقیرآمیز به حساب می‌آید؛ به‌عنوان مثال، ممکن است فردی برای ابراز مهربانی خود، همسر را به خرید لباسی مجبور کند و حتی هزینه گراف آن را پرداخت کند اما با این حال توانسته باشد رضایت درونی همسرش را جلب کند.»

بنابراین زوجین باید سلسله نیازهای همسر خود را شناسایی کرده و دقت کنند که کدام رفتار رضایت‌مندی واقعی همسر را تأمین می‌کند. ضمن این که در ابراز مهربانی باید احساس‌های نابه‌جایی چون خدمت به همسر را از خود دور کنند.

نوع بروز مهربانی در خانواده، براساس گفته‌های دکتر سبحانی، بستگی به ساختار خانواده دارد. در خانواده‌ای که پدرسالاری حکم‌فرما است، بالطبع پدر منبع قدرت و مادر مظهر عاطفه و مهربانی تعریف می‌شود. در اینجا موفقیت بیشتر از آن کسی است که قدرت بیشتری دارد و به ظاهر موفقیت با رعایت این سلسله مراتب حاصل می‌شود، در حالی که در چنین موقعیتی یکی از اعضای خانواده از حق خود گذشته یا اینکه این نابرابری را احساس نمی‌کند اما در خانواده‌ای که برابری حکم‌فرما است همه به یک نسبت از مهربانی برخوردار هستند و در نهایت همه با هم احساس رضایت‌مندی درونی دارند و خانواده‌ا استحکام بیشتری برخوردار است. ■

از سوی دیگر افرادی که این موضوع را نادیده گرفته و از خرید هدیه برای دیگران خودداری می‌کنند به سست شدن پیوندها و ارتباطات بین دوستان و خانواده‌شان دامن می‌زنند و بخش مهمی از روابط اجتماعی خود را از دست می‌دهند.

خانم‌ها بیشتر اهمیت می‌دهند

زنان و مردان برای خرید کادو دیدگاه‌های متفاوتی دارند. دکتر مارگارت راکر در این باره می‌گوید: «مردها به طور معمول از خرید هدایای خیلی گران‌قیمت خودداری می‌کنند و بیشتر جنبه کاربردی بودن آن را می‌سنجند. در مقابل خرید هدیه برای خانم‌ها بسیار مهم و گاهی نگران‌کننده است. آنها به این موضوع زیاد فکر می‌کنند و از لحاظ احساسی بیشتر برایشان اهمیت دارد.»

در این زمینه تحقیقی توسط پژوهشگران دانشگاه شیکاگو انجام شده است که نشان می‌دهد زنان و مردان از همان سنین اولیه عمرشان درباره «هدیه دادن» و «هدیه گرفتن» یکجور فکر نمی‌کنند. در این تحقیق تعدادی دختر و پسر بچه ۳ تا ۴ ساله به یک مهمانی جشن تولد دعوت شدند. در پایان، بررسی‌ها نشان داد که اغلب دخترها برای خرید با مادرانشان همراه شدند و در انتخاب هدیه و کاغذ کادو علاقه نشان دادند ولی بعضی از پسرها حتی نمی‌دانستند چه چیزی را هدیه می‌دهند و در خرید و انتخاب هیچ گونه نقشی نداشتند.

تجربه هدیه بدهید

یک ایده متفاوت برای هدیه دادن این است که تجربه‌ای جالب را هدیه بدهید. برای مثال یک بلیت کنسرت یا تئاتر، بلیت سفر یک یا چندروزه با تورهای گردشگری و مواردی از این قبیل. اگر تجربه‌ای مناسب و لذت بخش باشد، همیشه در خاطر دریافت‌کننده هدیه باقی می‌ماند.

علاوه بر این در صورتی که این تجربه باشخص هدیه دهنده مشترک باشد، روابط آنها را نزدیک و تقویت می‌کند. تحقیقات جدید روان‌شناسان

نفس عمیق | ۴۱

جواب مهربانی را مهربانانه بدهید

شاید بسیاری از ما احساس مهربانی بی‌جواب را درک کرده باشیم. وقتی مهربانی از سوی طرف مقابل بدون پاسخ می‌ماند یا وی از رفتار مهربان ماسوا استفاده کند، شاید بتوان گفت کمترین آسیب‌اش مشغول‌شدن ذهن حتی برای لحظه‌ای کوتاه به این موضوع باشد. در واقع درگیری ذهنی کوتاه‌مدت کوچک‌ترین عارضه‌ای است که برای مهربانی بدون پاسخ قابل تصور است. حالا از دید روان‌شناسی لیستی از عواقب با توجه شدت مهربانی و شخصیت افراد می‌تواند رخ دهد. افراط در مهربانی فرد را از دنیای واقعی خارج می‌کند. نارضایتی درونی ایجاد می‌کند و ممکن است فرد از تمام ظرفیت روان‌شناختی‌اش استفاده کند و تمام تحمل و قدرت پذیرش خود را از دست بدهد و در نهایت به نوعی با دنیای درونی خود بیگانه شود و از طرف دیگر این افراط می‌تواند میزان ناکامی‌های فرد را افزایش بدهد. به این ترتیب که شخص سعی می‌کند تمام رفتارهای خود را توأم با مهربانی انجام بدهد، در حالی که نمی‌داند این امر میزان خطا یا عدم بازخورد را بیشتر می‌کند. اگر فرد رضایت‌مندی درونی در قبال این رفتارهای مهربانانه خود نداشته باشد، ممکن است در مراحل بعدی زندگی مهربانی در او کم‌رنگ‌تر بشود و نگرش وی تغییر کند و مجددا با ناکامی مواجه شود و این ناکامی در نهایت شخص را به سمت رفتارهای متضاد مهربانی یا رفتار پرخاشگرایانه سوق دهد که البته همین جا دکتر رزاقی این نکته مهم را متذکر می‌شود که برخی افراد به سمت رفتار پرخاشگرایانانه نمی‌روند اما نه تنها از مهربانی فاصله می‌گیرند بلکه تنبیهاتی مثل سوءاستفاده، عدم درک موقعیت دیگران و... را در پیش می‌گیرند.



هم نشان می‌دهد که هدایا در قالب تجربیات مشترک، رضایت خاطر بیشتری را برای هدیه دهنده به همراه دارد.

ضمن اینکه همه از داشتن چنین هدایای متفاوتی خوشحال می‌شوند و به جای اینکه هدیه را در جایی انبار کنند، آن را در گوشه‌ای از ذهنشان همیشه به همراه دارند. ■

چه طور هدیه بخریم؟

ارزش اجتماعی هدیه دادن در میان تاریخ بشر قدمت طولانی دارد و اجداد ما هم از هزاران سال پیش درنوروز به یکدیگر هدیه می‌دادند.

به هر حال آغاز سال جدید بهانه خوبی است تا فهرستی را تهیه کنیم و به کسانی که دوستشان داریم و برایمان مهم هستند، هدیه بدهیم. اگر به دنبال برنامه‌ریزی برای خرید هدیه مناسب برای فردی هستید، باید چند نکته را به خاطر داشته باشید:

۱ از قبل خوب فکر کنید که چه چیزی را می‌خواهید. به عنوان هدیه انتخاب کنید. در این صورت دور خیابان‌ها سرگردان و آشفته نمی‌شوید.

۲ خرید هدیه را به دقیقه ۹۰ موکول نکنید و از چند روز و حتی چند هفته قبل کارتان را جلو بیندازید.

۳ در صورتی که می‌خواهید برای یک فرد حرفه‌ای هدیه‌ای تخصصی بخرید، باید بیشتر دقت کنید. به‌طورمثال اگر می‌خواهید برای شخصی علاقه‌مند به عکاسی دوربین بخرید، بدون تحقیق به خرید نروید و با چند متخصص مشورت کنید.

۴ هنگام تهیه هدیه کمی خلاقیت به خرج دهید. هدایای ابتکاری در ذهن افراد ماندگاری بیشتری دارند.

۵ بیشتر به علاقه دیگران توجه کنید تا سلیقه شخصی خودتان.

۶ به دنبال خرید هدایای معمولی و کم‌ارزش نباشید.

داروخانه دکتر موسوی

تأمین و ارائه کلیه محصولات

آرایشی و بهداشتی

طرف قرارداد با کلیه بیمه‌ها

آدرس: شهرک ژاندارمری، بلوار مرداران، تقاطع خیابان ایثار

پلاک ۱۹۲۷، تلفن: ۴۴۲۳۳۵۳۱