روان‌شکافی

چرا هر فعالیتی را نیمه‌کاره رها می‌کنی؟

دکترمهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

برخی از افراد با شور و هیجان فعالیتی را آغاز می‌کنند ولی پس از این‌که مدت کوتاهی سپری می‌شود، فعالیت خود را رها می‌کنند. این افراد در تجارب خود فهرست بلندبالایی از فعالیت‌های مختلف دارند که بیشتر آنها را نیمه‌کاره رها کرده‌اند.

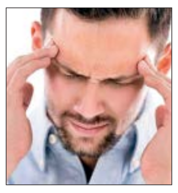
این‌که افراد در سنین پایین‌تر، علائق و رغبت‌های ناپایدار دارند بسیار طبیعی است اما وقتی افراد در سنین بزرگسالی قرار می‌گیرند و کماکان نمی‌توانند یک فعالیت را به‌درستی به پایان برسانند، موضوعی قابل بررسی است.

هیجان‌زده‌شدن در مورد فعالیت‌ها و اهداف (مثل یادگیری برخی هنرها مانند موسیقی) می‌تواند عامل شکست در ادامه‌دادن فعالیت باشد. همچنین یکی دیگر از مسائلی که باعث بروز این نوع رفتارها می‌شود، نداشتن صبر یا توان پیش‌بینی زمانی است. این افراد صبور نیستند و با گذشت زمان، فعالیت خود را رها می‌کنند و فعالیت‌هایی را که به زمان نیاز دارد نمی‌توانند به پایان برسانند یا ممکن است به اشتباه پله اول خود را با پله دهم دیگران مقایسه کنند و نهایتا چون اهل تلاش مداوم نیستند از فعالیت انتخابی خود کناره می‌گیرند.

اگر اطلاعات فرد در زمینه فعالیت انتخابی از نظر زمان و میزان تلاش ناکافی باشد، ممکن است دچار خطای انتخاب شود. برخی از افراد اهل لذت‌جویی‌های گذرا بوده و حاضر نیستند برای دستیابی به هدف خود از لذت‌های زودگذر صرف‌نظر کنند. اینها بیشترین جمله‌ای را که با خودشان تکرار می‌کنند این است: «یک‌بار به دنیا آمده‌ام و دلم می‌خواهد لذت ببرم و آرامش داشته باشم.» و به دنبال این جمله، بسیاری از اهداف را نیمه‌کاره رها می‌کنند.

دسته‌ای دیگر نیز به دلیل کمال‌گرایی بیمارگونه و افراطی در مورد خودشان به رضایت نمی‌رسند و در نتیجه فعالیتی را که شروع کرده‌اند با این‌که ممکن است در آن ماهر شده باشند، ارائه نمی‌کنند، زیرا معتقدند به اندازه کافی خوب نیستند. برخی از افراد هم به دلیل این‌که اعتماد به نفس پایینی دارند، فعالیت خود را ارائه یا حتی شروع نمی‌کنند.

برای این‌که افراد بتوانند امور مختلف زندگی خود را تا پایان ادامه دهند لازم است ابتدا به خودشناسی و مهارت‌شناسی بپردازند و سپس با هدف‌گزینی درست آشنا شوند و نهایتا فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که متناسب با استعداد و رغبت و توانایی و تلاش آنهاست.



اثرات میگرن بر سلامت روان را کاهش دهید

فردی که مدت سه ماه و هر ماه حدود ۱۵ روز یا بیشتر دچار سردرد است و مدت هشت روز با علائمی از سردرد میگرنی مواجه است به میگرن مزمن مبتلاست. برخی از راهکارهایی که می‌تواند عوارض میگرن مزمن را کاهش دهد عبارتند از:

- در طول روز تحرک بیشتری داشته باشید: برای افرادی که هر روز درگیر سردردهای شدید میگرنی هستند، توصیه به تحرک‌داشتن مفیدتر از اجبار به ورزش‌کردن است.

- با افرادی که باعث می‌شوند احساس خوبی داشته باشید ارتباط بگیرید: درمواقع خفیف‌بودن حملات می‌توان این راهکار را امتحان کرد و از مزایای آن بهره‌مند شد.

- زمانی را به خودمراقبتی اختصاص دهید: خودمراقبتی، اولویت‌بندی زمانی است که فرد به خود اختصاص می‌دهد.

- به دیگران کمک کنید: زمانی‌که فرد دچار حمله میگرنی خفیف است، می‌تواند با تمرکز روی دیگران تا حدودی ذهن خود را از درد دور کند. /ایسنا

یک متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری می‌گوید معمولا عفونت کووید-۱۹ در بارداران به‌صورت شدید بروز نمی‌کند

چرا زنان باردار کمتر کرونا می‌گیرند؟

پونه شیرازی

سلامت

طی چند ماهی که از عالمگیری بیماری کووید-۱۹ می‌گذرد، سؤالات زیادی درباره ایمنی بیشتر برخی گروه‌ها نسبت به ویروس کووید-۱۹ یا احتمال ابتلا به نوع خفیف آن در برخی افراد همچنان بدون پاسخ قطعی باقی مانده است. از جمله آن‌که هنوز محققان دقیقا نمی‌دانند چرا کودکان کمتر به نوع شدید بیماری مبتلا می‌شوند و غالبا ناقل بیماری هستند. یا این‌که به چه دلایلی بارداران کمتر به کووید-۱۹ یا نوع شدید این بیماری مبتلا می‌شوند. با این حال از آنجا که قرار است فعلا با کابوس کرونا زندگی کنیم و این‌که با گذشت زمان تظاهرات متفاوتی را از کووید-۱۹ شاهد هستیم، جا دارد به سؤالاتی از جمله این‌که آیا بارداری در دوران همه‌گیری کرونا خطرناک است و این‌که چرا باردار شدن باعث افزایش خطر ابتلا به کووید-۱۹ نمی‌شود پاسخ بدهیم. از این رو با دکتر زهرا ثقه‌الاسلام، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا گفت‌وگو کرده‌ایم.

آیا روند بارداری و تغییرات ناشی از آن می‌تواند مادر را در معرض خطر بیشتری نسبت به کرونا قرار دهد؟

خوشبختانه روند بارداری و تغییرات آن، مادر را در خطر ابتلاي بالاتری نسبت به کرونا یا موارد شدید بیماری قرار نمی‌دهد. به بیان دیگر شرایط مادر به‌گونه‌ای نیست که نسبت به دیگر افراد بیشتر مستعد عفونت کرونایی یا موارد شدید بیماری بشود. البته این در صورتی است‌که مادر بیماری زمینه‌ای نداشته باشد.

آیا علائم ابتلا به کووید-۱۹ در بارداران ممکن است متفاوت باشد؟

نتایج مطالعات نشان داده است بروز برخی علائم کووید-۱۹ مانند سرفه و گلودرد در خانم‌های باردار کمتر است. به‌علاوه با توجه به این‌که در دوران بارداری برخی از علائم مانند ضعف و بی‌حالی، تهوع و تنگی نفس طبیعی است، بارداران نباید دچار وسواس و اضطراب شوند، به‌ویژه اگر ضوابط بهداشتی را رعایت می‌کنند و در معرض آلودگی قرار ندارند. پس بارداران که بیماری یا مشکل زمینه‌ای مثل دیابت یا فشار خون بالا نداشته باشند، علائم معمول و خفیف بیماری را بروز خواهند داد.

بارداری به‌نوبه خود به‌دلیل تغییرات هورمونی که در بدن مادر ایجاد می‌کند؛ آیا این امر ممکن است منجر به پنهان ماندن علائم ابتلا به کرونا بشود؟

یک‌سری علائم است که ممکن است در بارداری به‌صورت طبیعی بروز کند. ناگفته نماند علائمی مانند تنگی‌نفس، تهوع و بی‌حالی در مادر باردار ممکن است در زمان ابتلا به کووید-۱۹ هم بروز کند. اما علائم کسی که به عفونت کرونایی مبتلا می‌شود بسیار حاد است. اگر تنگی نفس دارد به‌دنبال تب و سرفه بروز می‌کند و ناگهانی اتفاق نمی‌افتد و تهوع و استفراغ باردار در چند ماه اول دیده می‌شود. پس با شرح حال گرفتن از باردار می‌توان علائم ناشی از بارداری را از عوارض کرونا افتراق داد.

آیا عوارض آلودگی با کووید-۱۹ در بارداران شبیه به افراد دیگر است؟

علائم در خانم‌های باردار با بقیه افراد مشابه است. حتی گفته شده است علائمی مثل تب بالا، مشکلات گوارشی حاد و گلودرد شاید در خانم‌های باردار کمتر هم دیده شود. ولی در کل علائم به‌صورت سرفه، بدن‌درد، اسهال و استفراغ خود را نشان می‌دهد. اما معمولا انتظار نمی‌رود که عفونت کرونا در بارداران به‌صورت شدید بروز کند.

آیا شیوه درمان بارداران مبتلا به کووید-۱۹ با دیگر افراد متفاوت است؟

همان‌گونه که گفتیم بروز بیماری در خانم‌های باردار اغلب خفیف است. با این حال هر فردی در صورت مشاهده عوارض و نشانه‌های بیماری باید به مراکز درمانی مراجعه کند. هیچ درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد، به‌ویژه در مواردی که بیماری همراه با درگیری ریه باشد. بنابراین درمان‌هایی که صورت می‌گیرد، حمایتی و علامتی است. اگر علائم در خانم باردار خفیف باشد، استراحت در منزل، مصرف مایعات زیاد و مصرف استامینوفن برای جلوگیری از افزایش تب توصیه می‌شود. در موارد شدید یا در صورت وجود بیماری زمینه‌ای باید بیمار بستری شود تا علائم و سیر بیماری‌اش تحت نظر قرار بگیرد.

بارداران برای پیشگیری از ابتلا به کرونا چه مواردی را بیش از دیگران رعایت کنند؟

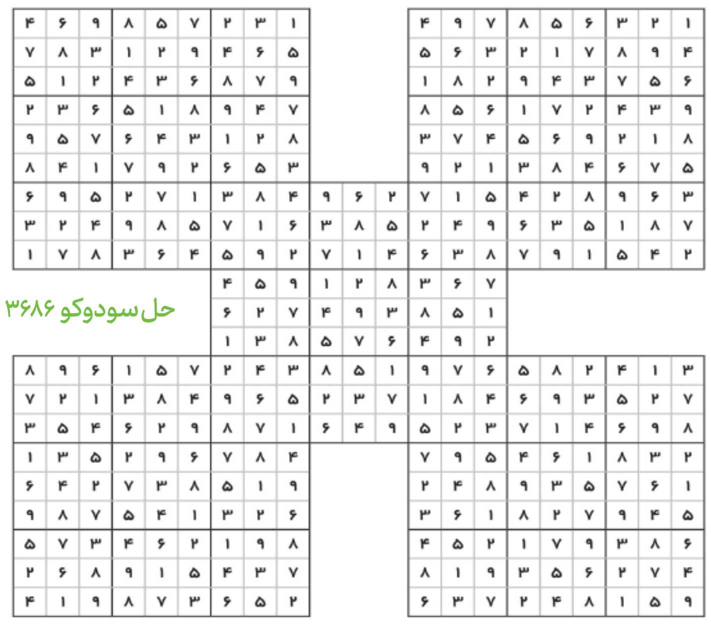
اصول پیشگیری از کرونا در بارداران نیز مثل دیگر افراد است. اما بارداران به‌خاطر شرایط خاصی که دارند باید بیشتر مراقب باشند. بارداران سعی کنند از منزل خارج نشوند و در صورت ضرورت ماسک بزنند و در جاهایی که ازدحام جمعیت زیاد است تردد نکنند. همچنین از وسیله نقلیه عمومی استفاده نکنند.

از سوی دیگر مسأله ناقلان بدون علامت مطرح است و این‌که کودکان هم می‌توانند شامل این دسته باشند. پس خانم‌های باردار باید ارتباط غیرضروری را تا حد امکان حتی با کودکانی که ممکن است از اعضای درجه اول خانواده‌شان باشند، کاهش دهند.

آیا برای باردار مبتلا به کرونا طی دوران نقاهت بیماری مراقبت‌های ویژه‌ای نیاز است؟

بارداری شرایط ویژه‌ای را برای مادر ایجاد می‌کند. حال اگر خانم بارداری به عفونت کرونایی مبتلا شود از نظر جسمی و روحی، فشار بیشتری را متحمل خواهد شد. قطعا پس از این‌که این فرد دوران نقاهت بیماری را گذراند، نیاز به توجه و رسیدگی پزشکی بیشتری دارد. یعنی باید به‌طور منظم تحت‌نظر پزشک باشد؛ به‌ویژه اگر ضعف و خستگی مزمن بعد از دوران ابتلا به کرونا در باردار بروز کند، نیاز به تغذیه مناسب‌تر و برخورداری از شرایط آرام و بدون استرس خواهد داشت.

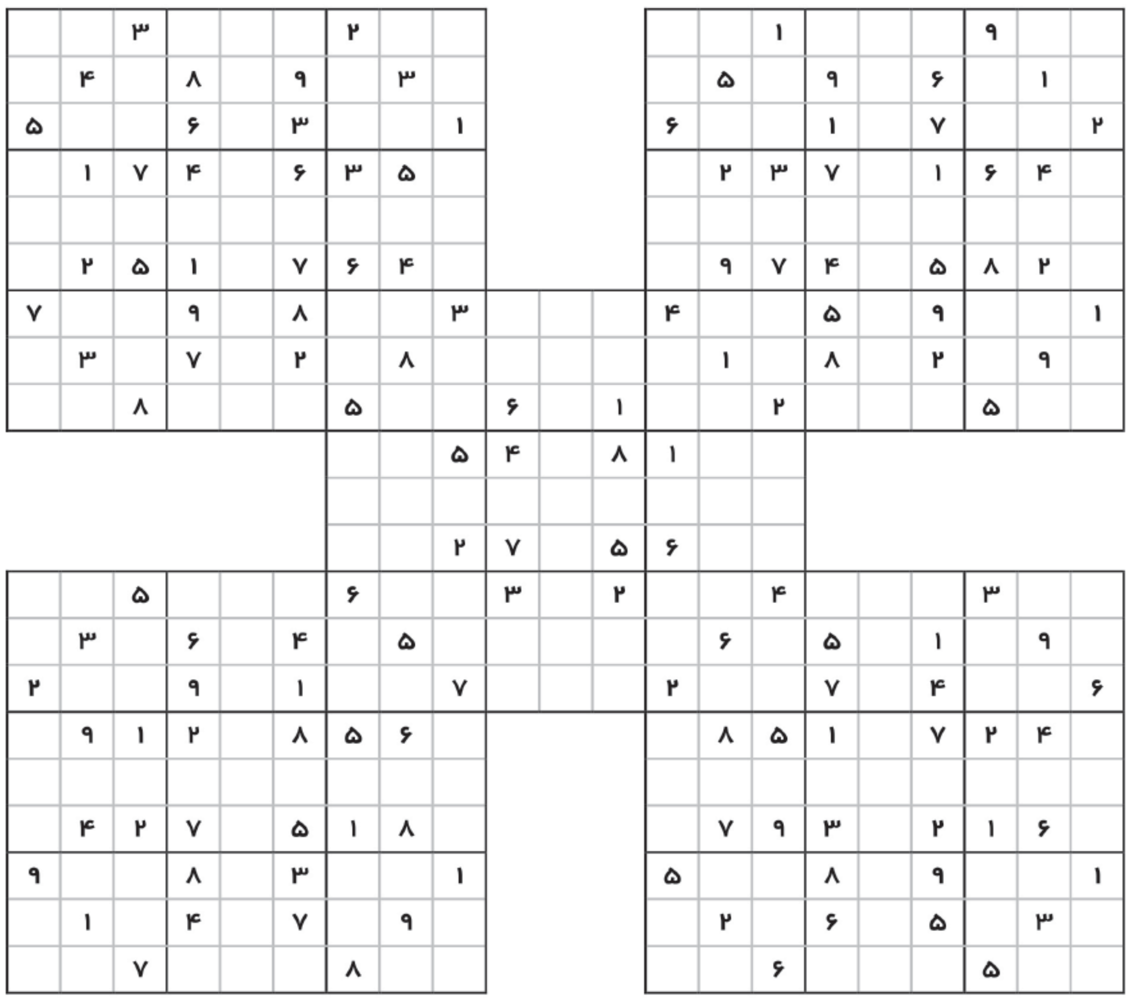
> **دکتر ثقه‌الاسلام:** بارداران که بیماری یا مشکل زمینه‌ای مثل دیابت یا فشار خون بالا نداشته باشند علائم معمول و خفیف بیماری را خواهند داشت



حل سودوکو ۳۶۸۶

سودوکو ۳۶۸۷

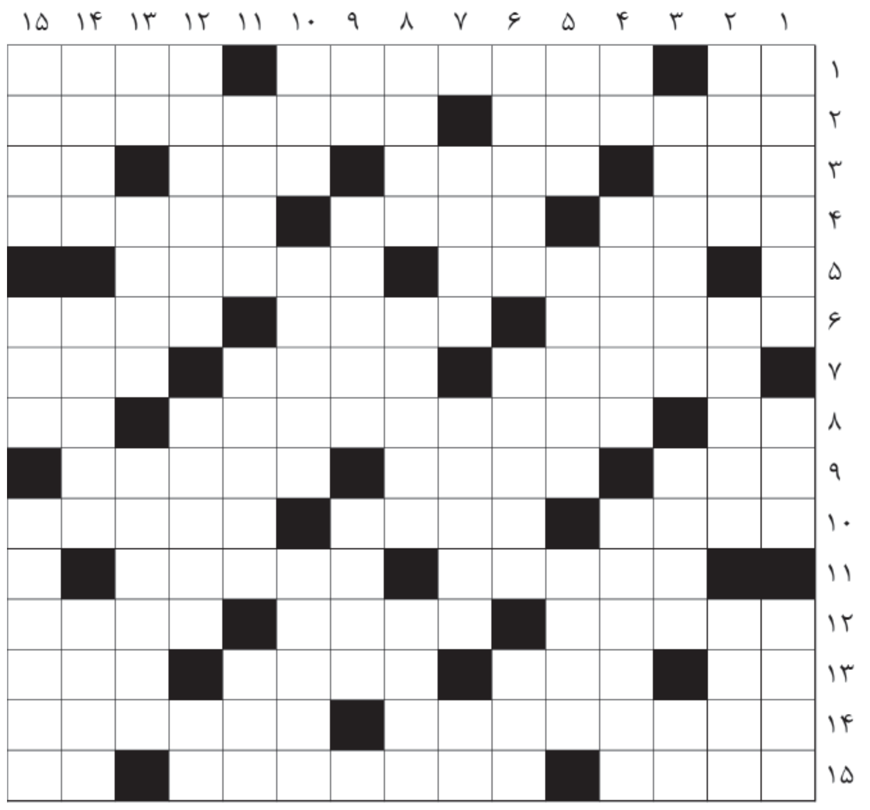
برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.



طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۷۷۵

جدول عادی



افقی: ۱) سرچشمه حیات- موزه اسلامی ترکیه- دلداده شیرین ۲) حل مشکل می‌کند- بنای آرامگاهی کوروش ۳) سازمان جاسوسی آمریکا- سنگی زینتی- قابل شنیدن- جهت ۴) همسر سمیه- تحیت- گمشده ۵) تفاوت بین دو چیز- سوره چهل و نهم قرآن ۶) پیدا نمی‌شود- پنهان- ژرف‌اندیشی ۷) سیاهی لشکر سینمایی- جنگ و پیکار- نفرین ۸) بز کوهی- بازیگر مرد مجموعه تلویزیونی ایلدا- دسته و گروه ۹) اشاره به نزدیك- زبانه آتش- برابر بودن ۱۰) جوهر قلیا- معبد یهودیان- هنر نمایش روی صحنه ۱۱) ضمیمه- مأمور پلیس ۱۲) بزرگداشت- دلداده مجنون- ساختمان کروی‌شکل در هسته سلول ۱۳) گردنبند اسارت- از پیامبران الهی- همداستان کلیله- لگن لباسشویی ۱۴) همسایه تانزانیا- کنایه از آدم مرموز و حیله‌گر است ۱۵) سهل و ساده- فرزند بزرگ امام حسین(ع) و شهید کربلا- ناشنوا.

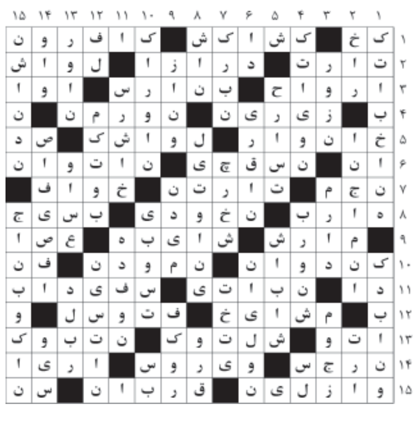
عمودی: ۱) از گازهای اصلی تشکیل‌دهنده هوا- جام ورزشی- بی‌هوشی ۲) لازم- شایستگی- نشستن ۳) حقیقی و واقعی- شهری در ایتالیا- به‌دنیا‌آوردن ۴) دویدن- پشت‌سر هم- کوهی در قزوین ۵) بلدرچین- پایتخت نیجریه- اندازه صدای هر سیستم صوتی ۶) ایرانی- بی‌دغدغه- سرشت ۷) متعهد- نوعی پارچه توری نقشه‌دار- پهلوان ۸) نمایش و آواز- بی‌صدا- زاپاس ۹) عضو رونده- نگهداری شده- سخن گفتن ۱۰) درخت تسبیح- همسایه بم و کهنوج- غضروف مفصل زانو ۱۱) گندمگون- صحیح بودن- فرار کردن ۱۲) باورهای پوچ و بی‌اساس- زن نازا- میوه ۱۳) نگهبان گله- خونریز- رهاشده از تعلقات دنیوی ۱۴) موش خرما- گناه- در شیشه نوشابه ۱۵) بسیار مهربان- آب میان‌بافتی- دستگاهی برای انجام واکنش‌های هسته‌ای.

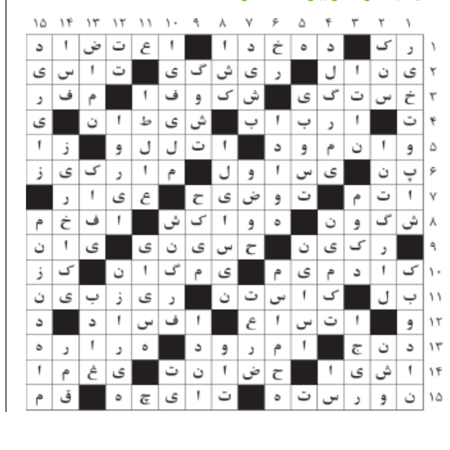
جدول ویژه

افقی: ۱) نشانه صفت تفضیلی- محل پروتئین‌سازی در داخل سلول- خوش‌باور ۲) نصیب و قسمت- از پادشاهان سلسله ساسانی ۳) آن سوی سقف- سخن شمرده- پوسته زمین را می‌سازد- نام آذری ۴) ترکیب خوشبوی مشك و گلاب و زعفران- خردمند- تصویر چاپ‌شده ۵) آواز پراحساس- بسیار ناله‌کننده ۶) رغبت- بخت و اقبال- شب آخر پاییز ۷) پست‌فطرتی- حرکت و جابه‌جایی- چشم چران ۸) فنی در کشتی- معادل فارسی تاکتیك- ویتامین خونی ۹) روز عرب- وجود- مهربانی ۱۰) گل خشك شده- خوراك قناری- آخر ۱۱) شهری در فلسطین- سازی زهی ۱۲) بی‌شرم- شهر پل‌ها در بلژیك- صمیمی ۱۳) جهت- سازه‌ای برای حصارکشی- نتیجه و ثمره- کیسه وسایل خیاطی ۱۴) ماده غذایی که به سم کبود شهرت دارد- ترکیب نیتروژن و فلز ۱۵) افترا- نوعی پلیمر برای ساخت الیاف مصنوعی- شکمو.

عمودی: ۱) فرمانبرداری- قاصد- انقطاع ۲) از آلات موسیقی- معنی و مفهوم- حقه و نیرنگ ۳) از دل‌انگیزترین مناطق تهران در دامنه جنوبی توچال- زمین بی‌صاحب- تکرار یك حرف ۴) چهره- چوپان- باورهای پوچ و بی‌اساس ۵) زادگاه نیما- کاخ سلطنتی پاریس- غذایی قدیمی شبیه آبگوشت ۶) قطع کردن- کروکودیل- غذای مریض ۷) استانی در شرق عراق- هم‌سالان- برج فرانسه ۸) مقاوم‌ترین ماهیچه بدن- قلع- کاشف الکل ۹) صوت شگفتی- خواب‌های پریشان- نوعی چرم نرم ۱۰) الفبای تلگراف- سبزی خوشبو- تاکسی سرویس ۱۱) خبر رساندن- ابلیس- مرده ۱۲) عمومی- خوراکی برای چارپایان اهلی- خیس ۱۳) تخم‌مرغ انگلیسی- مسجد کوفه- نورسنج ۱۴) ملامت‌کننده- املاء- شجاع ۱۵) برج کبوتران- مقابل- ریاضیدان یونانی و صاحب کتاب اصول هندسه.

حل جدول عادی شماره ۵۷۷۴



حل جدول ویژه شماره ۵۷۷۴