

چرا از «تنها شدن» فرار

می‌کنیم؟

بنابر اظهارات یک روان‌شناس، بسیاری از ما از «تنهایی» و «سکوت» می‌ترسیم، چرا که سکوت همچون آینه‌ای است که حقایق پنهان زندگی‌مان را نشان می‌دهد حال آنکه سرگرم و مشغول بودن مدام، گاهی تنها یک مکانیسم دفاعی برای فرار از مواجهه با خود است.

دنیا تهران‌فر در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این که ترس از تنهایی، در واقع ترس از مواجهه با خویشتن است، گفت: در بعضی افراد این موضوع دیده می‌شود اما نمی‌توان آن را به همه تعمیم داد. انسان ذاتا موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط و تعلق کاملا طبیعی است. با این حال، وقتی فرد حتی مدت کوتاهی هم نمی‌تواند با خودش تنها باشد و بلافاصله سراغ تلفن، شبکه‌های اجتماعی، کار یا ارتباط با دیگران می‌رود، ممکن است مساله فقط تنهایی نباشد؛ بلکه فرار از افکار و احساساتی باشد که در سکوت فرصت بروز می‌یابد. این روانشناس افزود: خلوت گاهی مثل آینه عمل می‌کند؛ چیزهایی را به ما نشان می‌دهد که در شلوغی روزمره کمتر می‌بینیم؛ از ناراضیاتی از یک رابطه گرفته تا احساس پوچی یا خستگی از سبک زندگی و البته هر فکری که در تنهایی به ذهن می‌آید لزما حقیقت ندارد و باید آن را ارزیابی کرد.

ریشه اضطراب وجودی

وی با اشاره به این که چقدر از این ترس، ریشه در «اضطراب وجودی» و ترس از بی‌معنایی دارد، تصریح کرد: اضطراب وجودی می‌تواند یکی از عوامل باشد. وقتی محرک‌های بیرونی کم می‌شوند، ممکن است با پرسش‌هایی مانند «برای چه زندگی می‌کنم؟»، «چه چیزی برای من معنا دارد؟» یا «آیا از مسیری که انتخاب کرده‌ام راضی هستم؟» مواجه شویم بعضی افراد برای روبه‌رو نشدن با این پرسش‌ها دائما خودشان را مشغول نگه می‌دارند، اما نباید هر نوع ناراحتی در تنهایی را اضطراب وجودی دانست، گاهی فرد صرفا نیاز طبیعی و برآورده‌نشده‌ای به ارتباط انسانی دارد.

تفاوت رابطه سالم با وابستگی

تهران‌فر درباره این که نیاز به حضور دائمی دیگران، پوششی برای خلأهای عاطفی حل‌نشده است، بیان کرد: گاهی چنین است. اگر فرد برای احساس ارزشمندی، آرامش یا حتی تحمل خودش دائما به حضور و تایید دیگران نیاز داشته باشد، ممکن است با نوعی وابستگی عاطفی مواجه باشد. تفاوت مهم اینجاست که در رابطه سالم می‌گوییم «بودن تو را دوست دارم»، اما در وابستگی شدید ممکن است فرد در عمق ذهنش احساس کند «بدون تو نمی‌توانم خودم را تحمل کنم»، بنابراین مساله نیاز داشتن به دیگران نیست؛ مساله این است که آیا فرد در کنار رابطه، توان حفظ هویت و آراش فردی خود را هم دارد یا نه؟

این روانشناس درباره این موضوع که چگونه فضای مجازی و رسانه‌ها به «مسکن‌هایی» برای فرار از تنهایی تبدیل شده‌اند، بیان کرد: فضای مجازی ذاتا مضر نیست و حتی می‌تواند وسیله‌ای برای ارتباط و حمایت اجتماعی باشد. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که از آن برای فرار فوری از هر احساس ناخوشایند استفاده کنیم. مثلا فرد تنها می‌شود، احساس بی‌حوصلگی یا اضطراب می‌کند و بلافاصله شروع به اسکرول کردن می‌کند. برای مدتی احساسش کمتر می‌شود، اما مساله اصلی حل‌نشده است. در این حالت، فضای مجازی بیشتر شبیه «مسکن» عمل می‌کند تا راه‌حل. سازمان جهانی بهداشت نیز استفاده افراطی یا آسیب‌زای دیجیتال را در کنار عوامل دیگری از عوامل مرتبط با گسست اجتماعی می‌داند.

علت ماندن در روابط سمی

وی در پاسخ به این پرسش که آیا واردشدن به روابط سمی، صرفا راهی برای پر کردن زمان تنهایی است؟ اظهار کرد: ماندن در یک رابطه ناسالم دلایل مختلفی دارد؛ ترس از طرد شدن و پایین‌بودن عزت‌نفس گرفته تا الگوهای دلبستگی، تجربه‌های گذشته و شرایط اجتماعی و اقتصادی، اما ترس از تنهایی می‌تواند یکی از عوامل مهم باشد. این روانشناس ادامه داد: گاهی فرد رابطه‌ای را که به او آسیب می‌زند حفظ می‌کند، چون از نظر روانی «در رابطه» را قابل تحمل‌تر از «در نبودن رابطه» می‌داند. در این شرایط فرد الزاما رابطه را نمی‌خواهد؛ بلکه از فقدان آن می‌ترسد.

مشغول‌بودن به عنوان مکانیسم دفاعی

تهران‌فر در خصوص این‌که در بعضی افراد «مشغول‌بودن افراطی» یک مکانیسم دفاعی برای اجتناب از تنهایی و سکوت است، گفت: پرمشغله بودن به خودی خود مشکل نیست؛ سوال این است که این مشغولیت چه کارکردی برای فرد دارد؟ اگر فرد دائما کار می‌کند، درگیر فعالیت‌های مختلف است یا مدام محتوای جدید مصرف می‌کند و به محض توقف با اضطراب، غم یا احساس پوچی مواجه می‌شود، ممکن است مشغولیت‌اش به نوعی راه فرار از تجربه درونی تبدیل شده باشد. گاهی «من خیلی سرم شلوغ است» می‌تواند معنای دیگری داشته باشد: «فرصت ندارم با خودم روبه‌رو شوم».

جامعه

وجود ۳ میلیون زوج نابارور در کشور؛

وضعیت بیمه درمان ناباروری



که عمده خدمات در بخش دولتی ارائه می‌شود.

هزینه‌های درمان ناباروری تا چه اندازه می‌تواند مانعی برای فرزندآوری باشد.

سعیدی: میزان ناباروری در کشور بر اساس مطالعات موجود از میانگین جهانی بالاتر است. در حالی که در جهان حدود ۱۰ درصد زوج‌ها با مشکل ناباروری مواجه هستند، در ایران این میزان بین ۱۵ تا ۲۰ درصد برآورد می‌شود که در مجموع نزدیک به سه میلیون زوج نابارور را شامل می‌شود.

یکی از دلایل افزایش ناباروری، افزایش سن ازدواج و فرزندآوری است. در گذشته زنان معمولاً در حدود ۱۸ تا ۲۰ سالگی ازدواج می‌کردند و پیش از ۲۵سالگی فرزنددار می‌شدند، اما امروز میانگین سن ازدواج به حدود ۲۶ تا ۲۷ سال و میانگین سن تولد نخستین فرزند به حدود ۳۳ تا ۳۵ سال رسیده است.به‌طور کلی، سن فرزندآوری بیش از یک دهه افزایش یافته و با بالا رفتن سن، به‌ویژه در زنان، احتمال ناباروری افزایش پیدا می‌کند.البته ناباروری تنها به زنان مربوط نیست و در حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد موارد، عوامل مرتبط با مردان نیز در ناباروری نقش دارد. بنابراین نمی‌توان گفت مشکل در همه موارد مربوط به زنان است.عوامل مختلفی از جمله افزایش سن، سبک زندگی، آلودگی هوا، بیماری‌های مختلف و عفونی، مصرف برخی داروها و عوامل محیطی می‌توانند بر باروری افراد تأثیر گذار باشند.

زوج‌های نابارور چگونه می‌توانند به خدمات درمانی دسترسی پیدا کنند.سعیدی: به طور معمول، اگر زوجی پس از یک سال زندگی مشترک و بدون استفاده از روش‌های پیشگیری، موفق به فرزندآوری نشوند، می‌توانند برای بررسی وضعیت خود به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.

زوج‌های نابارور در این مراکز شناسایی و در سامانه‌های مربوطه ثبت می‌شوند و پس از آن می‌توانند خدمات مورد نیاز را دریافت کنند.

در حال حاضر نیز حدود ۹۰درصد هزینه‌های درمان ناباروری در بخش دولتی تحت پوشش بیمه قرار دارد.

در سال ۱۴۰۵ چه تعداد از زوج‌های نابارور از خدمات درمانی استفاده کرده‌اند.



افزود: تا چندین سال قبل، کسی باور نداشت که صنعت ماده موثره دارویی ایران بتواند به چنین جایگاهی برسد.

اختراعی با اشاره به وجود بیش از ۹۰۰ قلم ماده موثره دارویی در جهان، گفت: امروز می‌بینیم محصولات بسیار پیچیده‌ای در حال تولید در داخل کشور است؛ به طوری که

امکان تسویه حساب

کارفرمایان با تامین اجتماعی

با برات الکترونیکی

سازمان تأمین اجتماعی با اجرای طرح «همگام» تلاش می‌کند مسیر تازه‌ای برای پرداخت بدهی کارفرمایان ایجاد کند؛ به این ترتیب که کارفرما به جای پرداخت نقدی بدهی خود، می‌تواند با استفاده از اعتبار بانکی و ابزارهایی مانند اوراق گام، بدهی خود را تسویه کند.

به گزارش ایسنا، بهره‌گیری از ظرفیت اوراق گام و برات الکترونیکی برای تسویه بدهی‌های بیمه‌ای کارفرمایان به سازمان تأمین اجتماعی از ویژگی‌های طرح ملی «هم‌گام» است.

در طرح همگام، ابتدا سازمان تأمین اجتماعی بدهی قطعی کارفرما و حداکثر مهلت تسویه آن را در سامانه ثبت می‌کند و در ادامه کارفرما نیز با ورود به سامانه و مشاهده اعلامیه بدهی مربوط به خود، در پلتفرم بانک و مطابق با اعلامیه بدهی، درخواست مصوبه اعتباری می‌دهد و پس از اخذ مصوبه، می‌تواند برای تسویه بدهی خود دستور پرداخت ایجاد کند. در این مرحله، کارفرما می‌تواند اوراق «گام» را به‌عنوان ابزار پرداخت انتخاب کند. تعداد اوراق نیز بر اساس مبلغ بدهی، به‌صورت خودکار محاسبه خواهد شد.

پس از تکمیل اطلاعات، انتخاب نماد و سررسید و دریافت امضاهای موردنیاز، درخواست برای بررسی به شعبه بانک ارسال می‌شود. بانک درخواست را بررسی کرده و عملیات صدور اوراق در سامانه گام انجام می‌گیرد.

با تأیید درخواست، اوراق گام صادر می‌شوند. این اوراق ابتدا به نفع سازمان تأمین اجتماعی منتقل شده و سپس سازمان آنها را مطابق فهرست بستانکاران خود به ذی‌نفعان منتقل می‌کند. پس از انتقال اوراق، گواهی تهاتر صادر و به سامانه تأمین اجتماعی ارسال می‌شود. با ثبت تهاتر، بدهی کارفرما تسویه و مقاصحاسباب صادر خواهد شد.البته، مسیر اوراق در همین مرحله به پایان نمی‌رسد. بستانکار می‌تواند اوراق را نگهداری، تنزیل یا در تجزیره تولید، به تأمین‌کننده بعدی انتقال دهد و در سررسید نیز بانک تسویه را انجام می‌دهد.

دسترسی بیمار به دارو

چگونه محقق می‌شود

سختگوی انجمن داروسازان ایران، در خصوص شرایط دسترسی مردم و بیماران به دارو در کشور، توضیحاتی داد. به گزارش خبرنگار مهر، هادی‌احمدی، در پنل اقتصاد داروخانه‌ها در هشتمین نمایشگاه بین‌المللی فارمکس خاورمیانه، با طرح این پرسش که آیا افزایش تعداد داروخانه‌ها به‌تنهایی به معنای افزایش دسترسی مردم به دارو است، اظهار دلشت: بر اساس آمار، تا شهریور ۱۴۰۵ حدود ۱۸ هزار و ۸۳۰ داروخانه فعال در کشور وجود داشته است که حدود ۹۲ درصد آنها در بخش خصوصی و نزدیک به ۸ درصد در اختیار بخش دولتی و سازمان‌های وابسته قرار دارند. وی افزود: این عدد در نگاه اول شاید نشانه دسترسی مناسب باشد، اما باید بدانیم که دسترسی به دارو فقط به معنای وجود یک داروخانه در یک نقطه جغرافیایی نیست. احمدی گفت: دسترسی واقعی، یعنی بیمار بتواند داروی مورد نیاز خود را در زمان مناسب، با قیمت قابل پرداخت و بدون تحمل هزینه‌های اضافی تهیه کند.عضو هیئت مدیره انجمن داروسازان ایران تأکید کرد، بنابراین اگر داروخانه وجود داشته باشد اما دارو موجود نباشد، اگر دارو موجود باشد اما نقدینگی داروخانه اجازه خرید مجدد ندهد، یا اگر قیمت دارو به‌گونه‌ای باشد که بیمار توان پرداخت آن را نداشته باشد، نمی‌توانیم بگوییم دسترسی به دارو محقق شده است.

اعلام مفقودیت گذرنامه

گذرنامه عراقی اینجانب کرار ریاض عوض فرزند ریاض به شماره – صادره از شهر بغداد مفقود گردید.

لذا از یابنده تقاضا می شود آتراً به سرکنسولگری جمهوری عراق در اهواز به آدرس : امانیه – خیابان سقراط پلاک ۹ جنب بنیاد شهید استان خوزستان تحویل نماید.

آگهی دعوت

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فرآوری نگین املاح دریایی خوزستان سهمی خاص به شماره ثبت ۴۳۰۰۰شناسه ملی ۰۴۲۰۳۵۶۶۰۴دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۵/۷/۱۸ در ساعت ۱۸:۰۰ به منظور تعیین تکلیف در خصوص دستور جلسه به شرح ذیل به آدرس: اهواز – کیانپارس –بلوار ساحلی – خیابان مهر شرقی – برج مهر – طبقه ۱۲ واحد۹۳ کدپستی ۶۱۵۵۶۹۶۵۲۸ تشکیل می شود حضور به هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده :

۱)بررسی و تعیین تکلیف درخواست گزارش حسابرسی مستقل موسسه واتیا نیک تدبیر (حسابداران رسمی)

رئیس هیئت مدیره

اعلام مفقودیت گذرنامه

گذرنامه عراقی اینجانب علی محمد فرزند باقر به شماره – صادره از شهر بغداد مفقود گردید.

لذا از یابنده تقاضا می شود آتراً به سرکنسولگری جمهوری عراق در اهواز به آدرس : امانیه – خیابان سقراط پلاک ۹ جنب بنیاد شهید استان خوزستان تحویل نماید.

آگهی دعوت

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت خاک آب سازه سهمی خاص به شماره ثبت ۶۰۰۷ شناسه ملی ۰۸۶۰۷۱۸۰۶۰دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۵/۷/۱۰ در ساعت ۱۶:۰۰ به منظور تعیین تکلیف در خصوص دستور جلسه به شرح ذیل به آدرس : اهواز –کیانپارس بلوار ساحلی – خیابان مهر شرقی – برج مهر – طبقه ۱۲ واحد۹۳ کدپستی ۶۱۵۵۶۹۶۵۲۸ تشکیل می شود حضور به هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده :

۱)بررسی و تعیین تکلیف درخواست گزارش حسابرسی مستقل موسسه واتیا نیک تدبیر (حسابداران رسمی)

رئیس هیئت مدیره

تولید ۷۰۰قلم ماده

موثره دارویی در ایران

رئیس سندیکای تولیدکنندگان مواد اولیه دارویی، شیمیایی و بسته‌بندی دارویی؛ تولید ۷۰۰ قلم ماده موثره دارویی در کشور را یک افتخار برای صنعت داروسازی ایران دانست.

به گزارش خبرنگار مهر، فرامرز اختراعی، در اختتامیه هشتمین نمایشگاه بین‌المللی فارمکس خاورمیانه، با اشاره به جایگاه صنعت مواد اولیه دارویی در کشور، گفت: نگاه به توسعه در حوزه زیرساخت‌های دارو، مایه افتخار کشور است. وی با اشاره به رشد صنعت مواد اولیه دارویی در کشور،

اعلام مفقودیت گذرنامه

گذرنامه عراقی اینجانب ابراهیم احمد فرزند احمد به شماره – صادره از شهر نجف مفقود گردید.

لذا از یابنده تقاضا می شود آتراً به سرکنسولگری جمهوری عراق در اهواز به آدرس : امانیه – خیابان سقراط پلاک ۹ جنب بنیاد شهید استان خوزستان تحویل نماید.

آگهی دعوت

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت الماس صنعت دریای خوزستان سهمی خاص به شماره ثبت ۱۴۳۰شناسه ملی ۰۱۲۷۸۱۳۹دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۵/۷/۱۸ در ساعت ۱۷:۰۰ به منظور تعیین تکلیف در خصوص دستور جلسه به شرح ذیل به آدرس: اهواز – کیانپارس – بلوار ساحلی – خیابان مهر شرقی – برج مهر – طبقه ۱۲ واحد۹۳ کدپستی ۶۱۵۵۶۹۶۵۲۸ تشکیل می شود حضور به هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده :

۱)بررسی و تعیین تکلیف درخواست گزارش حسابرسی مستقل موسسه واتیا نیک تدبیر (حسابداران رسمی)

رئیس هیئت مدیره