

## نمایش بیرونی، محرک‌های درونی

برای نمونه، اختلال نقص توجه یا همان بیش‌فعالی که همه تصور می‌کنند فقط مربوط به کودکان شلوغ است، در صورت درمان‌نشدن، تا پایان عمر ادامه دارد و در بزرگسالی برای فرد دردسرساز می‌شود. چرا به این فکر نمی‌کنید آن جوانی که رانندگی پرخطر دارد یا تمرکزی بر کارهایش ندارد، شاید بیش‌فعالی درمان‌نشده داشته باشد؟

پر خوری یا بد خوری یکی از عادت‌های نادرست و شایع دیگر است که آن هم از اختلالات درونی ناشی می‌شود. به جای آنکه دستور رژیم‌های غذایی خواهر و دوست و همسایه را اجرا کنید و به جسم خود آسیب برسانید، شاید لازم باشد به جزئیات روحیات خود دقت کنید. استرس‌های مداوم، محرومیت‌های عاطفی از نزدیکان، افسردگی و خیلی موارد دیگر می‌تواند شما را به سوی بدخوری بکشاند. تحقیقات روان‌شناختی نشان داده‌اند زنان یا مردانی که در سنین زیر ۵ سال از توجه و محبت مادر محروم بوده‌اند، در بزرگسالی بیش از دیگران به پر خوری یا اضافه‌وزن مبتلا شده‌اند. علاقه شدید به خرید کردن نیز شاید برای جلب توجه یا دیده‌شدنی باشد که در زندگی عادی ندارند.

رفتارهای مخرب ما همگی از یک محرومیت و کمبود درونی سرچشمه می‌گیرند. هر کدام برای دوری از یک حس ناخوشایند یا برای پنهان کردن یک درد روانی در وجود ما فعال می‌شود. کوتاه کلام اینکه داروهای آرام‌بخش بیرونی همچون اجرای توصیه‌ها و نصیحت‌های دیگران را کنار بگذارید و برای حذف آن عادت اشتباه، محرک واقعی را پیدا و خود را از شر این آزاردهنده‌های روحی خلاص کنید.

پر خوری، تأخیر در انجام کارها، وقت‌گذرانی مداوم پای تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی، تخریب اموال عمومی، افراط در خرید کردن، شلختگی در محیط کار و زندگی، رانندگی پرخطر، مصرف دخانیات، ولخرجی یا خساست، وسواس، رها کردن مسئولیت‌های فردی و بسیار عادت‌های رفتاری نادرست دیگر را ممکن است هر کدام از ما داشته باشیم و بابت آن بارها از سوی اطرافیان سرزنش شویم. هر کس راه حلی پیشنهاد می‌کند و همان می‌شود بهانه نصیحت یا سرزنش کردنمان.

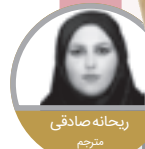
به محض اینکه ببینند اضافه‌وزن دارید شروع می‌کنند به آموزش روش‌های سالم خوری یا نمونه‌هایی از دوست و فامیل را مثال می‌زنند که با فلان رژیم و فلان جراحی لاغر و زیبا شده‌است. اگر بدانند آدم بی‌نظم و در اصطلاح شلخته‌ای هستید، می‌خواهند با چند جمله یادتان بدهند چه طور نظم و ترتیب را رعایت کنید. اگر اهل سیگار یا قلیان باشید که دیگر خوراک سرزنش و تحقیر را فراهم کرده‌اید و تا می‌توانند از مضرات دخانیات می‌گویند.

این‌ها را بگذارید کنار. یعنی عادت‌های ما این قدرها هم که فکر می‌کنید ساده و بی‌جهت نیستند. آن قدر روی رفتار کنونی متمرکز شده‌ایم که یافتن علت را فراموش کرده‌ایم. فراموش کرده‌ایم که هر رفتار بیرونی ما علاوه بر آموزش‌های محیطی و آموخته‌های زندگی خانوادگی، از عوامل درونی هم سرچشمه می‌گیرد. باید علت را پیدا کنید، آن هم با موشکافی مشکلات روانی.

## شهربانو

۲۳ شنبه  
۲۴ خرداد ۱۴۰۰  
۳۳ دی‌ماه ۱۴۲۲ شماره ۸۰۴

(۷)



ریحانه صادقی  
منجم



## خون سالم برای مادران

هر سال بیش از ۵۰۰ هزار زن در دوره بارداری، هنگام زایمان یا پس از آن، جانشان را از دست می‌دهند. دلیل نزدیک به ۲۵ درصد از این مرگ‌ها خون‌ریزی شدید در مراحل زایمان است که آن را به شایع‌ترین دلیل مرگ‌ومیر مادران در جهان بدل کرده‌است. نزدیک به ۳۴ درصد از موارد مرگ مادران در آفریقا، ۳۱ درصد در آسیا و ۲۱ درصد در آمریکای لاتین و منطقه کارائیب در اثر خون‌ریزی شدید هنگام زایمان یا پس از آن رخ می‌دهد.

زنان باردار یکی از گروه‌های اصلی دریافت‌کننده خون در کشورهای در حال توسعه هستند. به همین دلیل، این گروه از زنان به همراه فرزندان‌شان، به طور ویژه مستعد کمبود خون هستند و در معرض ابتلا به ایدز، هپاتیت بی و هپاتیت سی از طریق تزریق خون آلوده قرار دارند.

از طرفی، انتقال خون یکی از ۸ اقدام حیاتی صورت گرفته در مراکز درمانی، در موارد اورژانسی هنگام زایمان در نظر گرفته می‌شود. تزریق بموقع خون سالم در فرایند زایمان می‌تواند برای بسیاری از زنان و فرزندان تازه‌متولد شده‌شان امری تعیین‌کننده و حیات‌بخش باشد. با توجه به اهمیت این مسئله، سازمان جهانی سلامت (WHO) سال ۲۰۱۴ در چهاردهم ژوئن و به مناسبت روز جهانی اهدای خون، طرح «خون سالم برای مادری سالم» را ارائه کرد. این طرح با شعار «به کسانی که زندگی می‌دهند خون بدهیم؛ خون سالم برای نجات مادران» شروع به کار کرد. هدف از آغاز این طرح بهبود شرایط دسترسی به خون سالم برای نجات جان زنان سرتاسر جهان در فرایند زایمان بود.

سال ۲۰۱۷ سازمان صلیب سرخ استرالیا، در همین راستا پویشی با عنوان «اوجان می‌دهد، شما خون بدهید» را برای تشویق مردان به اهدای خون آغاز کرد. زنان باردار، مادرانی که تازه‌فرزندی به دنیا آورده‌اند و نوزادان تازه‌متولد شده ۴ درصد از کل خون‌های اهداشده در کشور استرالیا را دریافت می‌کنند. این مقدار ۲ برابر خون مورد نیاز برای همه قربانیان تصادفات جاده‌ای در این کشور است. این سازمان با اعلام اینکه با هر بار اهدای خون می‌توان جان ۳ نفر را نجات داد، از همسران خواست با اهدای خون، از مادران این سرزمین حمایت کنند. سال ۲۰۲۱ نیز هم‌زمان با روز جهانی مادر در ماه مه، وایتلنت (سازمانی غیرانتفاعی در ایالات متحده آمریکا که با تکیه بر خون‌های اهدایی از سوی اهداکنندگان داوطلب، به جمع‌آوری و ارائه خدمات از طریق تأمین خون و محصولات خونی می‌پردازد) پویشی با عنوان «اهدای خون برای مادران» را آغاز کرد. این پویش در شهر کلورادو و با هدف ایجاد آگاهی درباره نیاز به اهدای خون برای زنانی که در طول دوره بارداری و در فرایند زایمان دچار مشکلاتی می‌شوند، آغاز به کار کرد. مالی باراری (Molly Barari)، نماینده جذب اهداکنندگان در وایتلنت، می‌گوید: بخش اعظم فرایندهای انتقال خون برای اقدامات معمول روزانه مورد استفاده قرار می‌گیرند، نه در مواقع اورژانسی. بنابراین، بیماران اورژانسی برای دریافت خونی که برای زنده ماندن به آن نیاز دارند، نیازمند وجود ذخیره‌ای بی‌پایان و دائمی هستند. این پویش با شعار تجلیل و بزرگداشت مادران از طریق اهدای خون، در فراخوانی همگانی، مردم کشور را به دادن «هدیه‌ای زندگی‌بخش به کسانی که به ما زندگی بخشیدند» در روز مادر دعوت کرد.

منبع:

تارنمای سازمان سلامت جهانی، تارنمای وایتلنت و تارنمای نیوز سنتر

## «بازارچه خاتون» در خدمت زنان کارآفرین

هم‌زمان با آغاز دهه کرامت، در راستای حمایت از طرح‌های نوآورانه بانوان و پشتیبانی و مانع‌زدایی از تولید، آستان قدس رضوی در بازارچه خاتون نمایشگاهی در راستای حمایت از طرح‌های نوآورانه بانوان در صنایع دستی و هنری، پوشاک، بهداشت و محصولات فرهنگی برگزار می‌کند. زمان بازدید از این بازارچه ساعت ۱۷ تا ۲۱ در محل اردوگاه خاتون واقع در خیام ۳۰ است.

