

روایت فقر و حماقت

سارا حجاجی پور

کتاب «فقر احق می کند»، بر اساس پژوهش های الدر شفیقر وسند هیل مولاینیتن به چاپ رسیده است. سند هیل مولاینیتن دانشمند و استاد دانشگاه هندی در حوزه اقتصاد است. فعالیت های او در زمینه هایی مانند اقتصاد رفتاری، اقتصاد توسعه و اقتصاد شرکت ها بوده است. الدر شفیقر روان شناس و دانشمند علوم رفتاری است. او در حوزه هایی مانند علوم شناختی، اقتصاد رفتاری و قضاوت و تصمیم گیری، مطالعات و پژوهش هایی گسترده داشته است. این کتاب در سال ۲۰۱۳ اولین بار در نیویورک منتشر شد.

نویسندگان این کتاب در مقدمه آن به این مسئله اشاره کرده اند که اهداف آن ها از تألیف و نگارش این کتاب چه بوده است. آن ها سناریو مردی که مشغله های فراوانی برای مدیریت زمان و همچنین مدیر دفتری که مسئولیت و تعهدات مالی فراوانی دارد و توان مدیریت دخل و خرجش را ندارد، به تصویر کشیده اند. الدر شفیقر وسند هیل مولاینیتن در تلاش اند به یک منطق مشترک برای ارائه راه حل های کارآمد برسند. مدیریت پول و زمان دو موضوعی است که مفصل در این کتاب بحث شده است.

خواننده این کتاب با مفهومی تازه با عنوان «کمبابی» روبه رومی شود. نویسندگان این کتاب با این طرز فکر قدیمی که تصمیم گیری اشتباه، علت فقر افراد فقیر است، مخالفت می کنند و رویکردی تازه در باره فقر دارند. در واقع آن ها به این امر اشاره می کنند که افراد چون فقیرند، تصمیمات درستی نمی گیرند. با این حال، افراد چگونه می توانند از دام فقر بگریزند؟

مشخص ترین و پراهمیت ترین کار آن هادر این پژوهش پرداختن به آثار کمبابی نیست؛ بلکه با عطف توجه به ویژگی های روانی و ذهنی انسان ها، مدعی این مسئله شده اند که کمبابی می تواند انسان را تحت کنترل خود در بیاورد.

● نگاهی به بخشی از کتاب «فقر احق می کند»

یک مدیر با ده ها پروژه عقب افتاده، یک کارگر ساده با کوهی از بدهی و یک خانم خانه دار که درگیر رژیم گرفتن است، چه شباهتی با هم دارند؟ این افراد همه دچار کمبابی اند. یکی زمان کافی ندارد، یکی پول است و دیگری نیز کاری هایش را محدود کرده است. کمبابی به شکلی اعجاب آور ذهن همه را تحت تأثیر قرار می دهد. مولاینیتن و شفیقر، متکی به آخرین یافته های علوم رفتاری و اقتصاد، تبیین می کنند که چطور ابعاد مختلف زندگی ما تحت تأثیر ذهنیت کمبابی است. همچنین آن ها توضیح می دهند که چطور سازمان ها و تک تک افراد می توانند کمبابی را مهار کنند تا به موفقیت و رضایت بیشتری دست یابند. همان طور که تیلر، برنده نوبل اقتصاد ۲۰۱۷ می گوید، این کتاب از نظر علمی بی بدیل و از نظر زروایی بسیار خواندنی و سرگرم کننده است. یک لحظه فکر کنید که این موضوع تا چه حد جالب توجه است. طبق اصول اولیه حسابداری حتما پای بدهیستان در میان است. هر قدر هم که ثروتمند باشید، پولی که در اختیار دارید، محدود است. اگر ۱۰ دلار را خرج یک چیز کنید، ۱۰ دلار کمتر برای چیزی دیگر باقی خواهد ماند (حتی اگر آن چیز دیگری باشد که برای فرزندتان به جا می گذارید). بالاخره آن ۱۰ دلار باید از جایی بیاید. اما افراد معمولاً چنین احساسی ندارند. بسیاری از ما خریدهای ۱۰ دلاری را به صورتی انجام می دهیم که انگار خبری از بدهیستان نیست. برای انجام این خرید لازم نیست خرید دیگری را فدا کنیم. شاید حتی بتوان گفت احساس می کنیم که موجودی نامحدودی از اسکناس های ۱۰ دلاری در بودجه ما داریم. البته در نهایت می دانیم که این طور نیست، اما رفتارمان به همین صورت است.

با این همه، بعضی مواقع متوجه بدهیستان هامی شویم. تصور کنید که رژیم گرفته اید و دوباره در موقعیت انتخاب آن نوشیدنی قرار دارید. اگر چه شاید قیمت ۱۰ دلاری شما را به فکر بدهیستان هانیندازد، «قیمت کالری» این کار را خواهد کرد. آن سبب کالری اضافی باید محاسبه شود. نوشیدن آن نوشیدنی یعنی از دست دادن چیزی دیگر. آیا ارزشش را دارد که به خاطر نوشیدنی از خیر دست بگردید؟ یا از پیراشکی فردا صبح؟ رژیم های غذایی ما را به حسابداری کالری تبدیل می کند. حساب ها باید صاف شوند. در این اوضاع به خوبی متوجهیم که داشتن یک چیز برابر است با نداشتن چیز دیگر. در حقیقت درگیر تفکری می شویم که آن را تفکر بدهیستان می نامیم.

مشخص است که آن ۱۰ دلار برای کسانی که از نظر مالی

در تنگنا هستند، حکم سبب کالری فردی را دارد که رژیم گرفته است. در استعاره چیدمان چمدان، داشتن چمدان کوچک به این معنی بود که وارد کردن یک چیز مساوی است با بیرون ماندن چیز دیگر.

نویسندگان: الدر شفیقر، سند هیل مولاینیتن

مترجم: امیرحسین میرابوطالی

انتشارات ترجمان علوم انسانی

تعداد صفحات: ۲۸۴

قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان

چگونه یخ زدایی کنیم؟



شادفر

برخی مواد غذایی را می توان به محض خارج کردن از فریزر استفاده کرد، مانند انواع میوه های یخ زده که دوست دارید با آن ها انواع اسموتی و شیک درست کنید. رب گوجه فرنگی فریز شده هم به یخ زدایی نیازی ندارد، البته وقتی می خواهید از آن در سوپ یا غذاهای دیگر استفاده کنید، حتی برخی افراد انواع گوشت را هم یخ زدایی نمی کنند که البته ترجیح بهتر آن است که یخ آن ها، ذوب و بعد پخته شود.

به هر حال، مطمئن ترین راه برای ذوب کردن یخ مواد غذایی به ویژه برای غذاهای پروتئینی مانند گوشت، مرغ و ماهی این است که از شب قبل آن ها را از فریزر به یخچال منتقل کنید. تلاش برای یخ زدایی گوشت، ماهی یا مرغ فریز شده در دمای اتاق یا استفاده از آب گرم یاداغ می تواند به مسمومیت غذایی منجر شود.



پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

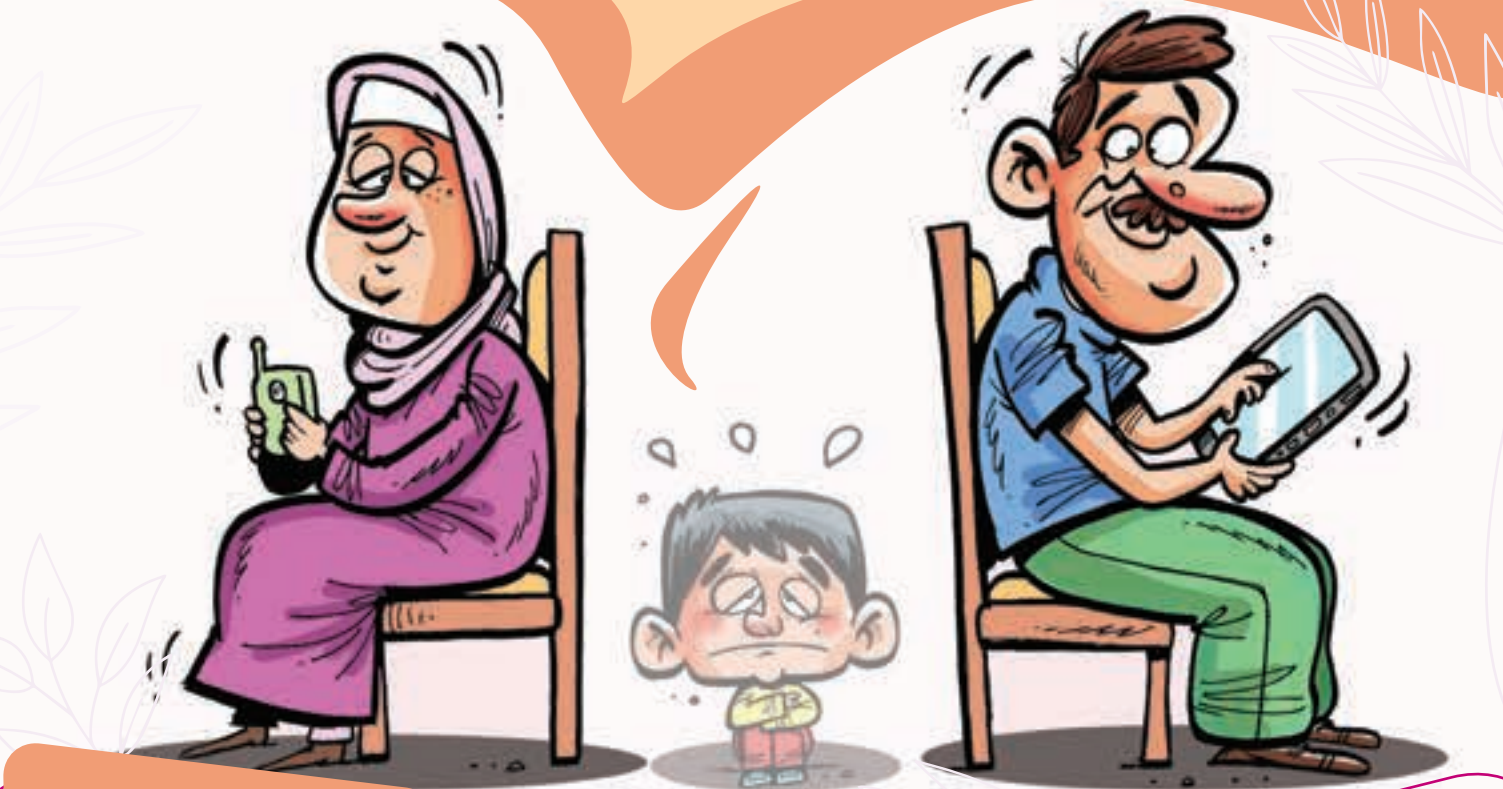
تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۱ داخلی ۲۲۸
پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶

سایه روشن تولدی ناخواسته

درباره بارداری ناخواسته که آسیب های جسمی، روحی و اجتماعی زیادی به همراه دارد

سوزه روز

معصومه متین نژاد | هیچ وقت کسی انتظار مارانکشیده است و نمی کشد؛ چه زمانی که متولد شدم و چه امروز که خودم می خواهم مادر شوم، «همسرش از وقتی که فهمیده تا هفت ماه دیگر پدر می شود و باید هر چه زود تر بساط جشن عروسی و خانه ای برای شروع زندگی مشترک را فراهم کند. او را تنها گذاشته و به شهرستان برگشته است تا خانواده اش را در جریان بگذارد. با او خیلی تصادفی در ایستگاه اتوبوس آشنا شده ام. فرزند ناخواسته، مهری است که خودش بر پیشانی اش زده است. وقتی از تلخی ناخواسته بودنش در همه عمر حرف می زند، بغض گلپیش را می فشارد. دلش برای کودکش بیشتر از خودش می سوزد؛ کودک که قرار است با همین عنوان، یک بار دیگر زندگی او را تجربه کند. خبر برایش بسیار شوکه کننده بوده و آسیب روحی زیادی دیده است. می گوید ترجیح می دهد بچه اش را سقط کند تا با انگ ناخواسته بودن یک عمر زندگی کند. خانواده اش هنوز از موضوع خبر ندارند، ولی از واکنشی که خانواده همسرش ممکن است به این موضوع نشان بدهند، بیشتر می هراسد. بارداری ناخواسته و غیرمنتظره با پیامدهایش آن قدر از نظر روحی همسران را آشفته می کند که فکر کردن به حاشیه های آن هم واقعاً آزاردهنده است. مسئله ای که از نظر دکتر علی کاظمی، روان شناس، ناخواسته بودن به هیچ وجه واژه مناسبی برای توصیف آن نیست. از مسائل اقتصادی که بگذریم، باید از فرهنگی تر سید که خیلی ها را مجبور به گرفتن چنین تصمیم های اشتباهی می کند، موضوعی که می خواهیم امروز به کمک دکتر کاظمی کمی در باره آن با شما صحبت کنیم.



بارداری در دوران نامزدی و پیامدهای آن

هر چند نسبت به چند دهه پیش بسیاری از خرده فرهنگ ها و آداب و رسوم جامعه تغییر کرده است، هنوز هم در بسیاری از شهرها خانواده ها، بارداری در دوران عقد و نامزدی امری ناپسند به شمار می آید، بسیاری از همسران جوان را به دردسر می اندازد و استرس زیادی برای آن ها و خانواده هایشان ایجاد می کند؛ چون بسیاری از برنامه های آن ها مانند تهیه شغل، خانه یا چیزی به یاد با سرعت زیاد پیگیری شود که معمولاً هم آمادگی، چه اقتصادی و چه روحی، در دوطرف وجود ندارد. در کنار همه این مشکلات، بحث های فرهنگی هم این فشار و استرس را دوچندان می کند. چون زوج ها مجبورند یا این موضوع را از دیگران پنهان و زودتر زندگی مشترک را شروع کنند که امکانش نیست یا برای حفظ آبرو دست به کارهای غیرقانونی و شرعی مانند سقط جنین بزنند که مشکلات جسمی و روحی زیادی را برای همسران به ویژه مادر باردار به همراه دارد. متهم کردن همسران به بی مبالائی و سرزنش یکدیگر، حتی از سوی خانواده ها موضوع دیگری است که روابط آن ها را در این دوران به شدت دستخوش مشکلات می کند. همسرانی که هنوز آمادگی لازم برای قبول زندگی متأهلی را ندارند و باید پذیرای مسئولیت فرد دیگری در زندگی شان باشند، واقعیت این است که بارداری ناخواسته در دوران عقد و نامزدی، بیشتر خانواده ها را درگیر می کند برای همسران حاشیه ساز است.

عوامل زمینه ساز بارداری ناخواسته

علت های زیادی برای این موضوع می توان فهرست کرد، مانند استفاده نکردن از

روش های پیشگیری، شکست در استفاده از این روش ها یا تاخیر برخی داروها یا روش های پیشگیری. با همه این ها بیشتر همسرانی که با بارداری ناخواسته روبه رومی شوند، کسانی هستند که سهل انگار و باری به هر جهت زندگی می کنند، یعنی تفکر و برنامه ریزی برای موضوع های مهم زندگی شان مانند شغل، ازدواج و فرزندآوری ندارند و چنین اتفاق هایی برایشان یک پیشامد محسوب می شود. معمولاً این افراد کنترل و مدیریت چندانی روی هیجانات و تصمیم های هنجار زندگی شان ندارند و با فرزندآوری هم مانند بقیه امروز زندگی شان رفتار می کنند، شد، شد، نشد، نشد! البته ناگفته نماند، در کنار این افراد کسانی هم هستند که با وجود همه برنامه ریزی ها و پیشگیری ها، باز هم گرفتار بارداری ناخواسته می شوند و با عوارض و آسیب های آن روبه رومی شوند.

آسیب هایی جسمی، روحی و اجتماعی

بارداری ناخواسته می تواند آسیب های زیادی به همسران به ویژه مادر باردار وارد کند، بنابراین لازم است که آگاهی تان را در این باره هم بیشتر کنید.

عوارض جسمی

نخستین عارضه ای که کنارتان میاید بارداری دارد، این است که مادر باردار از انجام مراقبت های جسمی و کنترل های ماهانه اش غافل می شود. در نتیجه، آسیب زیادی را به خود و جنینش می زند. اگر چه به واسطه سقط کند که آسیب های جسمی دیگر را متوجه خودش کرده است.

عوارض روحی و روانی

افسردگی، اضطراب و استرس زیاد کمترین عارضه ای است که بارداری ناخواسته برای مادر باردار دارد، به ویژه اگر این بارداری پیش از ازدواج هم اتفاق افتاده باشد. همچنین، به هم خوردن روابط و ایجاد تنش و مشاجره زیاد بین همسران از دیگر آسیب های روانی این اتفاق است که زیاد هم پیش می آید.

عوارض اجتماعی

بارداری که ناخواسته باشد و پذیرفته نشود، زندگی اجتماعی را هم مختل و با مشکل زیادی روبه رومی کند، چون کیفیت کار و روابط اجتماعی خواه ناخواه پرتنش و متأثر از آن خواهد شد.

علاج واقعه به جای سرزنش و استرس بی مورد

علت بارداری ناخواسته هر چه باشد، پس از بارداری دیگر مهم نیست و باید به یک مرحله پس از آن فکر کرد. بنابراین، خیلی مهم است که چه واکنشی از خودمان نشان بدهیم و چگونه با موضوع کنار بیاییم، در ادامه با چند توصیه کاربردی مرحله به مرحله این پذیرش را با هم پیش می بریم.

● هر بار که افکار منفی به شما هجوم می آورد، مسیر افکار تان را عوض و به چیز دیگری فکر کنید. پیامد این افکار منفی را با همه آسیب هایش تصور کنید، مانند آسیب های جسمی سقط جنین کردن، روی علایق تان تمرکز کنید، مانند خواندن کتاب، دیدن فیلم یا رفتن به یک مکان معنوی.

● احساسات و افکار تان را در دفتری یادداشت کنید. پس از چند روز دوباره به دفتر تان برگردید و موضوع را بررسی کنید. احساسات و افکار را شناسایی کنید. اگر میزان استرس و چالش هایی که دارید، در این زمینه زیاد است، حتماً از یک مشاور و روان شناس کمک بخواهید.

● از شبکه های حمایتی که دارید، مانند خانواده و دوستان بهره بگیرید. هر کس که بتواند در تصمیم گیری درباره بارداری و پذیرش عضو جدید خانواده به شما کمک کند، گزینه خوبی برای پناه بردن است.

● با آغوش باز هدیه خداوند را بپذیرید. به یاد داشته باشید گاهی با پس زدن این هدیه، شانس خودتان را برای همیشه از دست دادن فرزند از بین می برید. برخی نابابوری ها نتیجه سقط جنین های غیرقانونی است.

● مسائل مالی بزرگ و مهم هستند، ولی اجازه ندهید آن ها تنها عوامل تأثیرگذار بر تصمیم گیری های شما باشند.

● کنترل درونی داشته باشید و به حرف و حدیث های بیرونی یا بان بدهید. برای این منظور باید اعتماد به نفس و عزت نفس تان را افزایش دهید. سبک زندگی تان را تغییر بدهید و مراقبت های جسمی و روحی را با هم شروع کنید. از یک پزشک ما کمک بگیرید.