

چرا دچار فراموشی شده‌ام؟

شاید برای شما نیز پیش آمده باشد که مدت زیادی را به دنبال کلیدهای خود گشته و در نهایت متوجه شده اید که آنها در جیب شلوارتان هستند، یا غذا را برای ۱۰ دقیقه داخل فر قرار داده و با صدای زنگ هشدار دود به یاد آن افتاده باشید. هر فردی در طول زندگی خود این قبیل فراموشی های گاه به گاه را تجربه می کند. اما اگر فراموشی با تکرور زیاد رخ داده و در زندگی روزانه شما اختلال ایجاد می کند، ممکن است دلیلی جدی در پس این شرایط قرار داشته باشد. در ادامه با برخی از شایع ترین دلایل آن دست دادن حافظه بیشتر آشنا می شویم.

اینفوگرافی *ایمان* محسن عبداللهی *



به میزان کافی نمی خوابید

خواب کافی توانایی بدن مغز برای ارائه عملکرد درست را کاهش می دهد. این که چقدر می خوابید بخشی از مساله بوده و کیفیت خواب بخشی دیگر از آن محسوب می شود. مطالعه ای که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد، ارتباط چشمگیر بین شرایط خواب و خاطرات ذخیره شده را نشان داد. زمانی که پژوهشگران الگوهای خواب شرکت کنندگان جوان تر (بیشتر در دهه دوم زندگی خود بودند) و افراد پیرتر (بیشتر در دهه هفتم زندگی خود بودند) را مقایسه کردند، دریافتند که تجربه خواب عمیق در افراد پیرتر نه تنها ۷۵ درصد کمتر بوده است، بلکه ۵۵ درصد احتمال کمتری داشت آن چه را که شب پیش به آنها گفته شده بود را به خاطر می آوردند.



دارویی جدید مصرف می کنید

در عوارض جانبی برخی داروها به از دست دادن حافظه و فراموشی اشاره شده است. بنابر گزارشی که توسط موسسه ملی سلامت آمریکا منتشر شد، از جمله داروهایی که می توانند بر حافظه اثرگذار باشند می توان به آنتی هیستامین ها، داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی، داروهای خواب آور، داروهای ضد روان پریشی، شل کننده های ماهیچه، و ضد اسهال ها اشاره کرد. اگر نگران این هستید که دارویی مصرفی دلیل فراموشی شماست، با پزشک خود درباره امکان تغییر دارو صحبت کرده و سپس بهبود یا عدم بهبود شرایط را بررسی کنید.



افسرده هستید

پژوهش های زیادی ارتباط بین علائم افسردگی و فراموشی را نشان داده اند. به عنوان مثال، مطالعه ای که در نشریه Neurology منتشر شد، به تجزیه و تحلیل شرایط بیش از یک هزار بزرگسال طی بیش از پنج سال پرداخته و مشخص شد که هرچه علائم افسردگی شدیدتر باشد، افت شرایط حافظه نیز بدتر است. افسردگی و پیروی مغز ممکن است به طور همزمان رخ دهند و علائم شدیدتر افسردگی ممکن است بر سلامت مغز (حافظه) از طریق بیماری عروق کوچک اثرگذار باشد.



یک ضربه مغزی داشته اید

اگر پس از تصادفی شدید، فراموشی شما آغاز شده است، شاید این شرایط از عوارض جانبی یک ضربه مغزی باشد. مطالعه ای که در نشریه Journal of Neurosurgery منتشر شد، نشان داد افرادی که یک ضربه مغزی خفیف را تجربه کرده اند می توانند با اختلال در حافظه از سه تا هفت روز پس از آسیب دیدگی مواجه شوند.



بیش از حد الکل مصرف می کنید

افرادی که بیش از حد نوشیدنی های الکل مصرف می کنند می توانند با مشکلات مغزی مواجه شوند. اختلال در حافظه یکی از این مشکلات است که در افراد معتاد به الکل و آهلیایی که در گذشته معتاد به الکل بوده اند، دیده می شود.



سگوار هستید

غم و اندوه شدید می تواند به شکل گیری احساس ناامیدی منجر شود. این شرایط تنها از نظر احساسی فرد را تحت تاثیر قرار نداده و به گفته دانشمندان دانشگاه هاروارد می تواند به اختلالات حافظه و تحلیل نیز منجر شود.



باردار هستید

پدیده ای که به نام «مغز بارداری» (Pregnancy Brain) شناخته می شود، شرایطی واقعی است. با توجه به تغییرات هورمونی گسترده در بدن انسان طی بارداری و ناتوانی مادر برای خواب راحت، مغز بیش از حد خسته شده و برای نگرانی روی موارد دیگری متمرکز می شود. نتایج یک مطالعه نشان داد که زنان باردار دارای خاطرات فضایی بدتری نسبت به زنان غیر باردار بوده و در طول بارداری دارای حافظه فضایی بدتری هستند.



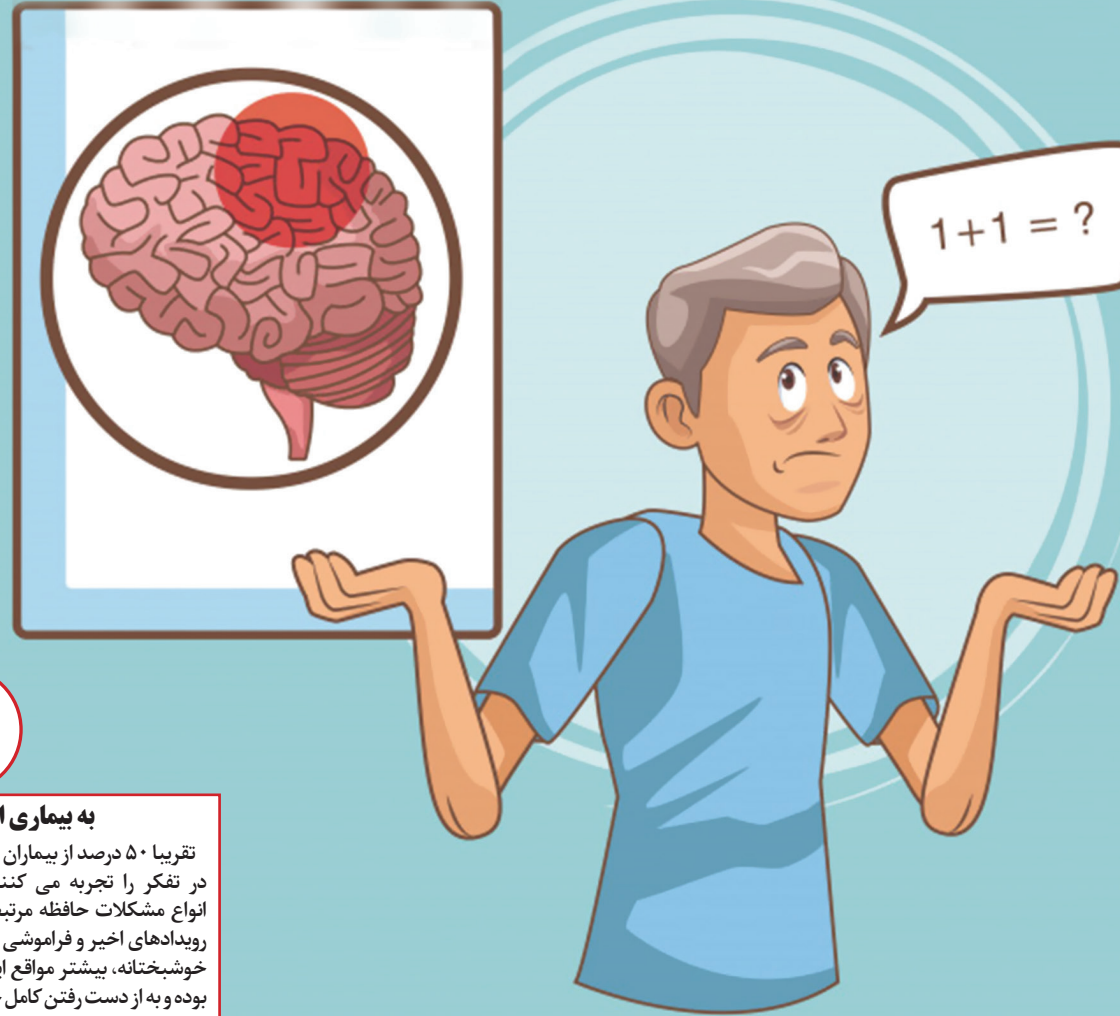
به یک اختلال تیروئید مبتلا هستید

کم کاری تیروئید می تواند دلیل ریشه ای مشکلات حافظه شما باشد. تجزیه و تحلیل بزرگی که در نشریه The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism منتشر شد، نشان داد افرادی که حتی به کم کاری تیروئید خفیف مبتلا هستند در معرض خطر بیشتری برای تغییرات شناختی قرار دارند. پس از تجزیه و تحلیل ۱۳ مطالعه مشخص شد افراد مبتلا به کم کاری تیروئید ۵۶ درصد احتمال بیشتری داشت بانقص در عملکرد شناختی و ۸۱ درصد خطر بیشتر برای زوال عقل مواجه باشند.



کلیه های شما عملکرد درستی ندارند

مغز و کلیه ها تحت تاثیر تغییراتی که در دستگاه قلبی عروقی انسان رخ می دهند، قرار می گیرند. از این رو، تجربه هر گونه تغییر در عملکرد کلیوی اغلب با تغییراتی در شیمی مغز فرد نیز همراه است. مطالعه ای که در نشریه American Journal of Kidney Diseases منتشر شد، داده های مربوط به بیش از ۲,۰۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کرده و مشخص شد که افراد مبتلا به آلومینیوری در مقایسه با آنهايي که هیچ نشانه ای از آسیب کلیوی نداشتند، ۵۰ درصد احتمال بیشتری داشت که به زوال عقل مبتلا باشند.



به بیماری ام‌اس مبتلا هستید

تقریباً ۵۰ درصد از بیماران مبتلا به ام‌اس گاهی اوقات دشواری در تفکر را تجربه می کنند. بنابر موارد مستند، شایع ترین انواع مشکلات حافظه مرتبط با بیماری ام‌اس شامل فراموشی رویدادهای اخیر و فراموشی کارهای برنامه ریزی شده می شوند. خوشبختانه، بیشتر مواقع این مشکلات به خوبی قابل مدیریت بوده و به از دست رفتن کامل حافظه تبدیل نمی شوند.

توصیه ها و هشدارها

در پشتتان را با این روش ها آرام کنید

درمان های خانگی برای تسکین کمردرد



کمردرد یکی از رایج ترین شکایاتی است که بیماران را به مطب پزشکان می کشاند. اگرچه در صورت درد شدید همیشه باید به پزشک مراجعه کنید؛ اما می توانید یاد بگیرید که چگونه درد کمردرد را به طور طبیعی با روش هایی چون ماساژ، مواد غذایی ضد التهاب، ورزش های کششی و... تسکین دهید. کمردرد یکی از شایع ترین مشکلات مزمن در سراسر جهان است که طبق آمار حداقل ۸۰ درصد از بزرگسالان، حداقل یک بار آن را در زندگی خود تجربه کرده اند، با این حساب مهم است که روش های مختلف درمانی برای مدیریت این نوع درد را بشناسید.

دو نوع اصلی کمردرد وجود دارد: مزمن و حاد. کمردرد مزمن تکرار می شود و ممکن است ماه ها، روز ها یا سال ها فرد را درگیر کند، ولی کمردرد حاد موقتی است و در طی چند روز از بین می رود. درد حاد کمردرد اغلب نتیجه آسیب هایی مانند کشیدگی عضله است، بسیاری از افراد درد مزمن کمردرد اثر ضدمات طولانی مدت یا شرایطی را تجربه می کنند، در حالی که درمان همیشگی این نوع درد ممکن است دشوار به نظر برسد، اما چندین راه حل مختلف وجود دارد که می توانند این افراد در کنترل دردشان مفید باشند تا بتوانند راحت تر زندگی کنند. بسیاری از مردم به دنبال راه حل های پزشکی هستند که به آن ها در مدیریت درد کمردشان کمک کند و این در مورد دردهای حاد یا مزمن جدی، مانند شکستگی کمر، جراحی های مهره ها یا تغییر در ساختار کمر در اثر بیماری هایی مانند پارکینسون، اغلب بهترین انتخاب است. با این که همه افراد برای تسکین کمرد کمرد باید به سیستم پزشکی اعتماد کنند؛ اما بسیاری از انواع کمردرد، مزمن و حاد، با استفاده از درمان های خانگی قابل بهبود هستند. در این مقاله، مادر موزر برخی از بهترین راه حل های خانگی که می توانید به شما یا عزیزانتان در درمان کمردرد کمک کنند توضیحاتی را ارائه خواهیم داد.

ماساژ درمانی

در حالی که تحقیقات انجام شده برای ثابت کردن اثرات مثبت ماساژ درمانی که است؛ اما افرادی که آن را امتحان کرده اند شک ندارند که این کار یکی از مؤثرترین راه های درمان دردهای مزمن مخصوصاً کمردرد است. با این که مراجعه به یک ماساژ درمان ممکن است کمی گران قیمت باشد، اما یک ماساژ درمان خوب برای شناخت عضلات مختلف و اسکلت به خوبی آموزش دیده و می داند که با بدن هر فرد چگونه کار کند تا بتواند پشرفت های قابل ملاحظه ای را تجربه کند. حتی اگر نمی خواهید به یک ماساژ درمان مراجعه کنید، گاهی اوقات ماساژ دادن کمردتان توسط یک دوست یا یکی از اعضای خانواده می تواند در تسکین دردتان شگفت انگیز باشد.

کرم کپسایسین

کپسایسین ترکیبی است که در فلفل های قرمز تند مانند فلفل کاین وجود دارد و عامل ایجاد دشواری در این فلفل ها نیز می باشد. با این که ممکن است این احساس مواجهه با درد مرتبط باشد؛ اما در تحقیقات مشخص شده است که کپسایسین، زمانی که به صورت موضعی مورد استفاده قرار می گیرد، کاملاً به عنوان یک ضد درد عمل می کند. هنگام کار با کپسایسین مراقب باشید چرا که لمس چشمان یا هرگونه ششای مخاطی بدون شستن کامل دست های می تواند منجر به ایجاد شرایط ناگواری شود!

ویتامین D

مکمل های ویتامین D به افراد کمک می کند تا انواع خاصی از دردهای مزمن را مدیریت کنند. ویتامین D را به راحتی نمی توان از بسیاری از غذاها دریافت کرد. قرار گرفتن در معرض نور خورشید و استفاده از مکمل های آن از اصلی ترین راه های به دست آوردن این ویتامین محسوب می شوند. ویتامین D یک ماده مغذی بسیار مهم است و افرادی که به اندازه کافی از آن استفاده نمی کنند مانند افرادی که بیشتر وقت خود را در داخل محیط های بسته می گذرانند و یا در مناطق اقلایی زندگی نمی کنند، ممکن است به احتمال زیاد دچار درد مزمن شوند. اگر دچار کمردردی هستید که در برابر درمان های سنتی مقاوم است، ویتامین D ممکن است به کاهش برخی ناراحتی ها کمک کند.

پوست درخت بیدسفید

استفاده از پوست درخت بید سفید یک روش گیاهی شناخته شده و بسیار قدرتمند برای پیشگیری از التهاب است. این گیاه با روشی مشابه آسپرین عمل می کند. سالیسین، ترکیبی که در این گیاه یافت می شود، در بدن به اسید سالیسیلیک تبدیل می شود. اسید سالیسیلیک همان ترکیبی است که آسپرین به آن تبدیل می شود و بسیاری از متخصصان معتقدند که این همان عامل کاهش درد در آسپرین است. پوست درخت بید سفید به روش های مختلفی قابل تهیه است، آن را می توانید از عطاری ها بگیریید و به صورت چای و دمنوش استفاده کنید و یا داروخانه بگیریید و به شکل کپسول استفاده شوند.

گیاه پنجه شیطان

پنجه شیطان نیز گیاه دیگری است که به راحتی در بسیاری از عطاری ها و بافروشگاه های مواد غذایی سالم یافت می شود. این گیاه را هم می توانید با به صورت دمنوش و چای مصرف کنید و یا به صورت مکمل. دلیل موثر بودن گیاه پنجه شیطان برای درمان کمردرد این است که حاوی ترکیبات معروفی به نام بارگوزیدهاست. این ترکیبات به عنوان ضد التهاب عمل می کنند و می توانند برای تسکین ناراحتی و درد ناشی از جراحات کمر مفید باشند.

منیزیم

منیزیم یکی از مهم ترین مواد معدنی موجود در بدن ماست که به بیش از ۳۰۰ مورد از فرآیندهای آنزیمی و بیوشیمیایی بدن و همچنین سلامت عضلات و سیستم عصبی ما کمک می کند. متأسفانه بسیاری از افراد دچار کمبود این ماده معدنی با ورزش هستند، کمبود منیزیم می تواند منجر به درد عضلات و مشکلات ساختار اسکلتی ما شود. از طرف دیگر، اطمینان به به دست آوردن منیزیم کافی می تواند یک قدم اساسی برای اطمینان از بازگرداندن سلامتی به کمردتان باشد.

ورزش های کششی مانند یوگا و تاجی

یوگا یک فرایند بسیار مؤثر است که می تواند به بازگرداندن تعادل، قدرت و استقامت در بدن انسان کمک کند. حرکات کششی به تازا کردن قسمت های مختلف بدن کمک می کند و می تواند برای کمک به شناسایی و ترمیم هر قسمت آسیب دیده بسیار مفید باشد. اگر دچار کمرد مزمن جدی هستید، ایده خوبی است که یک معلم یوگا یا مهربان و درک عمیق از آناتومی انسانی پیدا کنید و از او بخوانید تا حرکات مناسب تان را به شما آموزش دهد. تاجی چی (Tai chi) نیز هزاران سال است که در چین مورد استفاده قرار گرفته تا به رف بیماری های روحی و جسمی کمک کند. با ترکیب حرکات آهسته، نفس کشیدن و مراقبه، تاجی چی قادر به کمک به افراد در مقابله با درد مزمن است.

ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ یکی دیگر از مواد مغذی مهم است که برای سلامتی مطلوب به آن نیاز داریم. این ویتامین در بسیاری از کارکردهای عصبی ما بسیار دخیل است و اگر به اندازه کافی از آن استفاده نکنیم، ممکن است درد، سوزن شدن و از دست دادن انرژی را تجربه کنیم. خوشبختانه، افرادی که دچار کمبود ویتامین B۱۲ هستند ممکن است در صورت شروع مصرف مواد مغذی به صورت مکمل یا مصرف بیشتر غذاهای سرشار از ویتامین B۱۲، کمردردشان بهبود یابد.

زردچوبه

زردچوبه نه تنها ادویه ای است که به بهتر شدن طعم و رنگ غذاها کمک می کند، بلکه به دلیل داشتن یک ترکیب ضد التهابی قدرتمند، برای کمک به رفع کمردرد نیز شناخته شده است. این ماده ی غذایی هزاران سال است در طب آیورودا که یک علم تغذیه ای سنتی در هند هست برای کمک به مدیریت التهاب که یکی از دلایل اصلی کمردرد است، مورد استفاده قرار می گیرد.

ورزش؛ مخصوصاً تمرینات آبی

ورزش می تواند به شل شدن عضلات پرتنش و آزادسازی اندورفین ها که همان مسکن های طبیعی مغز هستند، کمک کند. از طرفی ورزش منظم موجب حفظ انعطاف پذیری و تقویت عضلات شده و به این ترتیب می تواند از کمردردهای ناشی از ضعف عضلات جلوگیری کند.

استفاده از کمپرس گرم و سرد

مطالعات نشان می دهد گرما و سرما راه های مؤثری برای رهایی از کمردرد هستند. استفاده از کمپرس یخ، به این صورت که کیسه یخ درون حوله ای پیچیده شود، یکی از سؤمندترین روش های است که بلافاصله بعد از آسیب دیدگی، التهاب را کاهش می دهد، بهتر است کمپرس یخ بیش از ۲۰ دقیقه در یک زمان استفاده نشود.

کمپرس گرم نیز می تواند مایه ی تسکین سفت و دردناک را تسکین دهد. حتماً دستورالعمل های مربوط به پد گرمایی را بخوانید و مدا و با دقت تست کنید تا باعث سوختن تان نشود. اگر پد گرمایی در اختیار نداشتید می توانید از یک بطری آب گرم که درون کیسه پارچه ای پیچیده شده استفاده کنید.

پوشیدن کفش مناسب

پوشیدن کفش هایی که مناسب نیستند می تواند باعث ایجاد فشار عضلات در ناحیه پشت، باها و حتی گردن شوند. به عنوان مثال کفش پاشنه بلند می تواند تراز بدن را از زمین برود منجر به کمردرد شود. در یک مطالعه ارتباط بین پوشیدن کفش پاشنه بلند برای مدت طولانی و درد کمر مشاهده شد. پوشیدن کفش های که کمریاد بالشی را بین زانوی خود قرار دهد، به یاها و کمر فشار اضافی وارد کنند.

خوابیدن به اندازه ای کافی و در وضعیت مناسب

تحقیقات نشان می دهد اختلالات خواب می تواند درد را بدتر کند. براساس یک مطالعه دیگر، کمبود خواب همچنین می تواند بر میزان تحمل درد در درد تأثیرگذار باشد. براساس بنیاد ملی خواب، اکثر بزرگسالان باید ۹ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشند. فردی که به پهلوی می خوابد برای محافظت از کمر باید بالشی را بین زانوی خود قرار دهد. تشک ناراحت، بالش هایی که اندازه مناسبی ندارند، یا نداشتن خواب کافی می توانند باعث کمردرد شوند.

در نهایت این که استرس نیز یکی از عوامل ایجاد کمردرد است که با به کار بردن روش های برای کاهش آن می توانید تسکین دردتان کمک کنید. شاید مهم صندلی محل کارتان یا مدل نشستن تان روی آن باعث مشکل شده است. در این صورت به ما بید روش نشستن و نوع صندلی تان را اصلاح کنید.

طلای سرخ، داروی ضد سرطان



جدیدترین تازه های پزشکی امروز درباره خواص اسطوخودوس و تاثیر زعفران بر بهبود گردش خون است. در این گزارش جدیدترین دستاورد های روز پزشکی که هر روز با آن سر و کار دارید را دنبال می کنیم.

زعفران عامل بهبود گردش خون

زعفران به عنوان ادویه غذایی، دارای خواص بسیار مفیدی است. این ادویه بهترین امدا رسان، عامل بهبود گردش خون در اندام گوارشی است که می تواند هضم غذا را آسان کند. با پوشش برده و روده، به تسکین گاز و اسیدیت معده نیز کمک خواهد کرد. برخی مطالعات نشان می دهد که زعفران حتی ممکن است حاوی ضد افسردگی و سرطان نیز باشد.

باری جان دندانپائیان را سفید کنید

کافی است برگ های ریحان را خشک و آسیاب کرده سپس به خمیر دندان اضافه و هر روز از آن استفاده کنید، ریحان دندان ها را در برابر عفونت هم بی همه می کند و می تواند مانع پوسیدگی دندان هم شود.

ارتباط واکسن آنفلوآنزا با فشار خون

واکسن آنفلوآنزا برای کودکان و افراد بالای ۷۵ سال مزایای بسیار خوبی دارد، زیرا موجب پیشگیری این نوع بیماری در کودکان و کهنسالان می شود حتی مانع مرگ آن ها خواهد شد. کسانی که فشارخون بالا دارند خودشان در معرض گرفتگی رگ های مغز و قلب و احتمال سکته هستند. وقتی این افراد آنفلوآنزا می گیرند دستگاه ایمنی بدنشان باعث التهاب بیشتر در دفاع در برابر میکروب ها خواهد شد. این التهاب خطرناک است و احتمال سکته مغزی و قلبی را بیشتر می کند. وقتی واکسن آنفلوآنزا زده شود دوهفته بعد آنتی بادی هایی (پادتن هایی) در خون علیه ویروس های موجود در واکسن ساخته می شوند که این پادتن ها از بروز عفونت جلوگیری می کنند.

کدام خوراکی موجب بی خوابی می شود؟

خوردن خوراکی های شیرین می تواند سبب خواب آلودگی شود. افزایش سطح قند خون، فعالیت نورون های محرک خواب را افزایش می دهد. همین امر موجب کسل شدن و دیر خوابیدن می شود. که باعث عوارض دیگری همچون چاقی و صدمه زدن به پوست می شود.

باستیل دشمن اصلی کبد

جویدن گلابی هیستامین اند و سرما خوردگی را تشدید می کنند؛ اگر ویروسی خفته در بدن کودک وجود داشته باشد، هیستامین آن را فعال می کند؛ برای همین هر کسی این دو میوه را بخورد باید پای عوارضش هم بماند. این سهو را به خن خس می اندازد و خربزه آبریزش

بینی را چند برابر خواهد کرد.

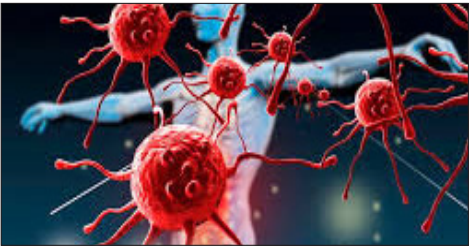
پاکسازی کبد از سموم با لیمو ترش

یکی از خواص لیمو ترش این است که می تواند به دفع سموم موجود در کبد کمک کند. برای پاکسازی سموم از کبد به مایع صفرانیا است. لیمو ترش سرشار از اسید سیتریک است که باعث افزایش تولید مایع صفرا در بدن می شود و در نتیجه به پاکسازی کبد کمک خواهد کرد.

خاصیت خرمای خیس شده

خرمایی که شب در آب خیس شده و صبح مصرف شود برای قلب های ضعیف مفید است، اگر این کار را دو بار در هفته انجام دهید به تقویت قلب خود کمک کرده اید.

بیمارانی که می توانند مخزن بالقوه انتقال ویروس فلج اطفال باشند



ریس مرکز تحقیقات نقص ایمنی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: نتایج طرحی تحقیقاتی که با مدیریت سازمان بهداشت جهانی و با مشارکت ۱۳ کشور و با حضور مرکز تحقیقات نقص ایمنی دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شده است، نشان می دهد بیماران مبتلا به نقص ایمنی می توانند یک مخزن بالقوه برای انتقال ویروس فلج اطفال (پولیو) در جامعه باشند. دکتر اصغر آقامحمدی درباره هدف این طرح تحقیقاتی گفت: برای عادی بعد از دریافت واکسن خوراکی فلج اطفال (پولیو)، ویروس پولیو را به مدت هفت الی ۱۰ روز از طریق مدفوع دفع می کنند در حالی که مطالعات پراکنده نشان داده است که کودکان مبتلا به نقص ایمنی بعد از دریافت واکسن خوراکی پولیو برای مدت طولانی بین چند ماه تا چند سال این ویروس را از طریق مدفوع خود دفع می کنند. وی گفت: با توجه به اهمیت موضوع، مطالعه بزرگی در دنیا در این زمینه انجام نشده بود. در این طرح تحقیقاتی که توسط سازمان بهداشت جهانی و با مشارکت ۱۳ کشور مصرف کننده واکسن خوراکی پولیو، انجام گرفته است، بیماران نقص ایمنی از نوع نقص ایمنی تام و همچنین نقص ایمنی با کمبود آنتی بادی در این ۱۳ کشور، از نظر دفع ویروس پولیو مورد دفع ویروس، مورد مطالعه قرار گرفتند. آقامحمدی با بیان این که در این مطالعه ۶۳۵ بیمار شامل ۵۲۴ بیمار با کمبود اولیه آنتی بادی و ۶۵ بیمار نقص ایمنی تام مورد بررسی قرار گرفتند، گفت: در این تحقیق دو نمونه مدفوع که در یک بازه چهار روزه جمع آوری شده بودند از نظر عفونت های ایتروویروسی بررسی شدند و سپس نمونه های مثبت ویروس پولیو، از نظر توانایی زندهایی ویروس مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج این مطالعه نشان داد بیماران مبتلا به نقص ایمنی می توانند یک مخزن بالقوه برای انتقال ویروس فلج اطفال (پولیو) در جامعه باشند. ضرورت دارد گروهی از بیماران نقص ایمنی تشخیص داده شده از نظر دفع ویروس پولیو مطالعه شوند و در صورت مشاهده دفع ویروس پولیو، بیمار، نظارت بر دفع ویروس پولیو تا زمان توقف دفع ویروس انجام شود، با توجه به نقش ایران در این تحقیق، جایگاه اول و دوم نویسندگان مقاله از میان ۶۵ محقق از ۱۳ کشور دنیا به محققین مرکز تحقیقات نقص ایمنی اختصاص داده شد. آقامحمدی در پاسخ به پرسشی درباره میزان همکاری مرکز تحقیقات نقص ایمنی با مراکز تحقیقاتی دیگر بیماری ها گفت: با پیشرفت و گسترش علم ایمن شناسی و نقش دستگاه ایمنی در ایجاد بسیاری از بیماری ها، مبانی بیماری زایی و تشخیصی بسیاری از بیماری ها علم ایمنولوژی قابل تفسیر است، بنابراین چگونگی ایجاد بیماری های عفونی، روماتولوژی، سرطان ها و برخی از بیماری های اعصاب بر اساس نقش دستگاه ایمنی قابل تفسیر است. با توجه به این ارتباط تنگاتنگ بین ایمنولوژی و سایر بیماری ها، طرح های مشترکی بین مرکز تحقیقات نقص ایمنی و سایر مراکز تحقیقاتی طراحی شده و در حال اجرا هستند.

پژوهش هایی در باره طول عمر بیماران مبتلا به نقص ایمنی

این فوق تخصصی اسم، آلرژی و ایمنولوژی درباره پژوهش های مرکز تحقیقات نقص ایمنی درباره طول عمر و کیفیت زندگی مبتلایان به نقص ایمنی گفت: در بین انواع بیماری های نقص ایمنی، نوعی نقص ایمنی وجود دارد که تحت عنوان نقص ایمنی تام شدید نامیده می شوند. نشانه های این بیماری می تواند در ماه های اول یا موقف تولد بروز کند. چنانچه کودکان مبتلا به این بیماری در موقع تشخیص داده شده و تحت درمان اساسی و مناسب قرار نگیرند متأسفانه قبل از یک سالگی فوت می کنند. برخی از بیماری ها نیز هستند که بعد از پنج شش ماهگی یا سنین بالاتر خود را نشان می دهند. وی افزود: نوعی دیگر از بیماری های نقص ایمنی وجود دارند که اگر به موقع تشخیص داده شوند و درمان شوند، مبتلایان به این بیماری می توانند طول عمر طبیعی و با کیفیت خوبی داشته باشند؛ مثلاً یکی از بیماران مرکز تحقیقات لان دانشجو سال ششم نند پزشکی است و زندگی عادی خود را دارد.

تذکر

هفت نکته ضروری درباره رعایت آداب معاشرت در محل کار

آداب معاشرت یکی از آن دسته از مفاهیمی است که اغلب مردم به آن اهمیت می‌دهند و دوست دارند کارهایی که دیگران نمی‌پسندند را انجام ندهند. درست همانطور که در خانواده بخش جدی از تربیت خانواده‌ها صرف یاد دادن آداب صحبت و رفتار می‌شود. همانطور که در خانواده و جامعه رفتار ما اهمیت دارد، محیط کار اصول و قواعدی دارد که حتی بسیاری که سال‌هاست در محیط‌های شغلی فعالیت می‌کنند آن را رعایت نمی‌کنند. احتمالاً در محیط‌های شغلی بسیاری از افراد حریم‌های خصوصی دیگران را رعایت نمی‌کنند یا اقتدر حرف می‌زنند که نمی‌گذارند بقیه کار کنند. بهتر است از نکات زیر را بدانیم تا در محیط کار هم درست رفتار کنیم:

- به‌صحنه کامپیوتر همکار خودنگاه نکنیم**

بسیاری از ما نمی‌دانیم که نگاه کردن به صفحه کامپیوتر دیگران ورود به حریم شخصی آنان است. شاید کنجکاوی ما و حس رقابت ما قفلکد داده شده که ببینیم در کامپیوتر همکاران چه می‌گرد. هرچه هست این کار را ترک کنیم زیرا این کار ورود به حریم شخصی همکاران است. در بسیاری از مواقع احتمالاً همکار ما متوجه کنجکاوی ما بشود و همین اتفاق می‌تواند اعتماد متقابل ما را از بین ببرد. به طور کلی بهتر است در محیط کار سرمان به کار خودمان باشد.

- بیش از حد تلفن صحبت نکنیم**

احتمالاً تصور نمی‌کنید که این کار تا چه حد موجب آزار سایرین است. بسیاری از ما که در محیط‌های کاری مشغول بوده‌ایم یا به ادارات مراجعه کردیم صحبت کردن طولانی کار ماندن یا تلفن را تجربه کرده‌ایم. ما زمانی که زیاد با تلفن صحبت می‌کنیم باعث به هم ریختن تمرکز همکارانمان می‌شویم و این کار بی احترامی و بی ادبی محسوب می‌شود. همچنین در حین جلسات مشارکت کارمندان اهمیت دارد و بهتر است در حالت دیگری مشغول چک کردن موبایل‌مان باشیم و موبایل‌ ما در حالت بی صدا باشد. به علاوه بهره‌وری کارمندانی که مدام با تلفن صحبت می‌کنند کمتر از دیگری است که به کار خود اهمیت می‌دهند. اگر وجدان کاری خودمان را هم دخیل کنیم، ما می‌توانیم در ساعات دیگری از روز که مشغول کار کردن نیستیم، به تلفن‌های سلاو و احوالپرسی خود برسیم.

- لباس مناسب بپوشد تا رعایت کنیم**

هر محیط کاری لباس مناسب خود را دارد. بعضی از فضاهای کاری هستند که فرم مخصوص خود را دارند. در هر شرایطی و با هر پوششی محیطی که ما از بوی زننده دیگران آذیت می‌شویم، بهتر است حواسمان به آسایش همکارانمان هم باشد و مراقب بهداشت لباس و بوی بدنمان و منظم بودن موی خود باشیم. لباس و کفش مناسب و تمیز در محیط کار، به نحوی که از پوشیدن آن آذیت نشویم و مجبور نباشیم در میانه روز در محیط رسمی کاری کفش خود را درآوریم، اهمیت زیادی دارد.

- بیش از حد نامرتب نباشیم**

همچنین رعایت مرتب بودن کلی و تمیزی میزکار ما هم اهمیت زیادی دارد و بهتر است با نامرتبی و شلختگی باعث آزدگی همکارانمان نشویم، مخصوصاً در مواردی که محیط کار ما اشتراکی است. بهتر است حواسمان به مرتب‌تی کلی میز باشد.

- با احترام رفتار کنیم**

همان‌طور که می‌دانیم همه ما نیاز داریم که با یکدیگر وارد گفتگو شویم تا محیط اطراف خودمان را جذاب‌تر و دوست‌داشتنی‌تر کنیم. اگر محیط کار خودمان را تصمیم‌اتر کنیم، دیرتر هم خسته می‌شویم و به طور کلی حتی از کار خودمان هم راضی‌تر می‌شویم. در مواردی که بحث‌برانگیز است یا یکدیگر بحث نکنیم و تنش‌ی را به محیط و خودمان تحمیل نکنیم، با بحث‌های بی‌مورد کام خودمان و همکارمان را تلف نکنیم.

- با تاز و درادص میانه رفتار کنیم**

همه ما روزی در محیط کاری تازه‌وارد محسوب می‌شویم. اگر فکر کنیم ممکن است به خاطر بی‌انرمی و قدرت در رفتار دیگر همکاران رنج‌بندیم. تازه‌وارد‌های هر محیط‌کاری هیزم‌تری به ما نفر و خسته‌اند و قرار نیست میز ما را اشغال کنند. همانطور که در اغلب محیط‌های دیگر با تازه‌وارد‌ها مهربان هستیم، سعی کنیم فضای خوب‌به‌دور از تنش‌ی برای آنان فراهم کنیم.

- باروی خوش به یکدیگر سلام کنیم**

در محیط‌های کاری سلام و احوالپرسی حس خوشایندی را به طرفین القا می‌کند. ما زمانی که باروی خوش به یکدیگر سلام می‌کنیم ارتباط مثبتی را ایجاد کرده‌ایم که این کار ماندنی‌بخش‌کنی قوی عمل می‌کند. حتی اگر حال و حوصله سلام دادن ندارید و روز خوبی را شروع نکرده‌اید، جواب سلام همکاران خود را بدهید و خود را به ندیدن و نشنیدن تزیم که کار محترمانه‌ای به‌شمار نمی‌رد. سلام و احوالپرسی حس آشنایی خوبی را بین مادر محیط‌های کاری ایجاد می‌کند.

بیش از حد نامرتب نباشیم

کودکان را چگونه برای بازگشت به مدرسه آماده کنیم؟

اغلب والدین کارهایی می‌کنند که فرزندانشان آغاز سال تحصیلی خوشایندی را تجربه کنند. آماده شدن از نظر روحی، کم کردن استرس دانش آموزان، تنظیم ساعت خواب و توجه به سلامتی آن‌ها در این مدت کمک می‌کند که سال تحصیلی بهتری را شروع کنند. روش‌های آخر تعطیلات است و چیزی به‌شروع هم‌راه و شروع سال تحصیلی جدیدنمانده است. شور و هیجان خرید کتاب و دفتر و لوازم تحریر برای محصلان است و حال و هوای شروع مدرسه. این روزهای آخر برای همه مهیتر هستند که هم باقی‌مانده روزهای خوش تعطیلات است و هم خانواده‌ها استرس شروع سال تحصیلی را دارند و در تکاپوی کارها هستند. اغلب والدین کارهایی می‌کنند که فرزندانشان آغاز سال تحصیلی خوشایندی را تجربه کنند. آماده شدن از نظر روحی، کم کردن استرس محصلان، تنظیم ساعت خواب و توجه به سلامتی آن‌ها در این مدت کمک می‌کند که سال تحصیلی بهتری را شروع کنند.

- تنظیم ساعت خواب**

همین که باید صبح به صبح سر ساعت بقرری بیدار شوید، کافی است تا بدخلق‌تر و کم‌حوصله‌تر شوید. همیشه اول روز بیدار سخت‌تر از ادامه دادن است. بهتر است اگر تا آن آان راحت می‌خواهیدید، دیگر کم کم ساعت خواب را به مدرسه نزدیکتر کنید تا روزهای اول مدرسه بی‌خوابی نکشید.

- آمدگی و انرژی ورخی**

شروع مدرسه می‌تواند قشنگ باشد، به شری‌لی که آمادگی ذهنی و روحی خوبی داشته باشید. اگر فرزند شما اتاق شلوغی و شلوکی دارد و جای مناسب مطالعه ندارد، بهتر است اتاق را طوری که امکان آن وجود دارد با کمک خودش و به سلیقه خودش مرتب کنید تا از نظر ذهنی آماده‌تر شود، یکی از کارهای خوبی که می‌توانید در این مدت بکنید این است که از نظر روحی به او کمک کنید و ناراحتی او از پایان تعطیلات را ترک کنید. نه اینکه شما هم غرولند کنید و به او بفهمانید که چقدر مسئولیت‌سختی را بر عهده دارید، از معلم قبلی یا والدین بپویند، مدرسه او را نقد کنید و استرس روحی او را تحمیل کنید. فضای مدرسه تحت تأثیر همین القاهای می‌تواند لذت‌بخش شود و یا از چشم‌فرزندان بیفتد و آن زمان، دلچسب کردن مجدد مدرسه کاری است کارستان! لوازمی که باعث خواب‌پر‌تی بچه‌ها را در درس می‌شوند ما به کفش‌های قابل کنترل هستند و اعضای هر خانواده در مورد باید صحبت بکنند. مثلاً والدین در مورد اینکه باید بچه‌ها موبایل و تبلت کار کنند یا تلویزیون ببینند، محدودیت بگذارند و تعداد ساعات مشخصی باشد که چنین وسیله‌هایی در روز برای استفاده کردن مجاز باشند.

- آمایش خون**

کیفیت سلامتی بچه‌ی روزی یادگیری و توان این تأثیر دارد. بچه‌ها در سر رشد هستند و اگر کمبود ویتامینی داشته باشند، بیش از هر زمانی مستعد بیماری‌ها می‌شوند. بچه‌هایی که کمبود ویتامین دارند و یا بیماری مانند انگل و عفونت دارند و یا موی سالمی ندارند و کف سر آنان مشکلی دارد، نمی‌توانند از آرایش درس بخوانند و گیرایی آن‌ها پایین می‌آید. یک آزمایش کلی از محصلان به ما کمک می‌کند کیفیت سلامت بدن را بالا ببریم. مثلاً بچه‌ای که کمبود ویتامین D دارد، همیشه خسته است و به‌سادگی با خوردن یک قرص قابل درمان است. بنابراین محصلان قبل از شروع سال تحصیلی آزمایش‌ها بدهند تا مشکل پنهانی وجود نداشته‌باشد.

- کنترل استرس**

مهم‌ترین نگرانی برای کم کردن استرس شروع سال تحصیلی آگاهی از وضعیت پیش روی آن‌ها است. یکی از کارهایی که والدین انجام می‌دهند و استرس این روزها را برای بچه‌ها کمتر می‌کند، فراهم کردن لوازم تحصیل مانند خودکار، مداد و کوله و برنامه‌ریزی برای رفت‌وآمد و کارهایی از این دست و در جریان دارن و مشورت کردن با محصل است. شرایط آزاری را برای فرزندان ایجاد کرد یا آن است که به‌وضوح استرس شروع سال تحصیلی را کم می‌کند. برنامه‌بصالحه آرام‌بدون گفتگوی چالشی و صبح‌با نشاط هم صبح محصلان را شاد می‌کند. مخصوصاً باید دقت کنیم نگرانی و تشویش خودمان را به آن‌ها انتقال ندهیم و استرس آن‌ها را کم کنیم.

- توصیه‌هایی برای «کلاس اولی‌ها»**

کلاس اولی‌ها اولین بار است که با ماجرای رفتن به مدرسه آشنا می‌شوند. تا قبل از آن اگر مهدکودک هم برپا باشند، آنقدر اعتناظ‌پذیر و متفاوت بوده است که برای آن‌ها هم تجربه جدیدی است. برای بچه‌هایی که مهدکودک رفته‌اند اوضاع احتمالاً بهتر پیش می‌رود اما در هر حال به علت اینکه مقررات مدرسه سفت و سخت‌تر و خسته‌کننده‌تر است حتماً به‌ساعت جدید بیدار شدن و رفت‌وآمد به مدرسه عادتشان دهید تا این خواب و کم انرژی نباشند. خیلی از بچه‌های اول دبستان از اوضاع مهیج کلاس و مدرسه می‌ترسند. چند روز قبل از شروع سال تحصیلی بهتر است مسیر مدرسه را با فرزندان طی کنید و حتی اگر امکان داشته باشد داخل مدرسه بروید و فضاهای مدرسه را با هم ببینید. این تجربه به‌آن کمک می‌کند که شناخت بیشتری از محیط داشته باشند و استرس کم‌تری ران تجربه کنند. اعتماد به نفس بچه‌ها در این حالت بیشتر است و اضطراب جدایی هم تا حد زیادی کنترل می‌شود. تمام اصولی که فکر می‌کنیم به درد او می‌خورد و احتمالاً آن‌ها را بلد نیست را به او یاد دهم. مثلاً احترام به معلم، چگونگی شروع کلاس‌ها، صف مدرسه و… را به او در گفتگوهایمان یاددهیم که بعداً دچار مشکل نشود. اضطراب جدایی از مادر می‌تواند تأثیر بدی روی بچه‌ها بگذارد که باید حواسمان باشد که جدایی ناگهان اتفاق نیفتد و کنترل شود و فرزندمان آسیب روحی نبیند.

حتی در این سال‌ها که بسیاری از موضوعات دستخوش تحولاتی جدی شده‌اند، باز هم ماه محرم و سوگواری برای امام حسین(ع) اهمیت خود را از دست نداده است؛ درحند تحولات اجتماعی، بر این صحنه نیز مؤثر بوده و آن را دچار آسیب‌هایی کرده است. یکی از این آسیب‌ها، بروز رگه‌هایی از اشرافی‌گری در برخی از این مراسم مذهبی است.

پیراهن چندمیلیونی مخصوص محرم، هیت‌های لاکچری، مداح‌هایی که برای چند ساعت روضه امام حسین (ع)، میلیون‌ها تومان به جیب می‌زنند، رانت‌خواری به پشت ریش و تسبیح پنهان شده‌اند، گوش دادن به روضه در ماشین آخرین مدل آن‌هم باصدای بلند و نامتعارف، تأسیس و ساخت حوزه‌های علمی‌لاکچری، رونمایی از قرآن طلاکوب و… نمونه‌های از سبک زندگی است که با توسل به دین، ضمن مشروعیت‌بخشی به خود، پدیده‌ای به نام بورژوازی مذهبی را شکل داده‌اند؛ وضعیتی که جامعه ایران، نسلی از اشرافیت را در آن تجربه می‌کند که زیر لوای دین اقدام به برگزاری این چنین مراسم‌هایی می‌کنند: آن‌هم در شرایطی که فشار اقتصادی کمر بسیاری از مردم را خم کرده است.

عزاداری سالار شهیدان نزدیک به ۱۴ قرن قدمت دارد و آمودرفت ایام و نسل‌ها و حکومت‌ها باعث شده از‌ای از اهمیت و جایگاه امام حسین(ع) نزد مردم کاشش یابد. آنچه حادته کرل‌با ران‌ها زنده نگه داشته است، مردمی‌بودن این سوگواره در دوره‌های مختلف بوده است.

- تطویل و تسلسل می‌تواند برای افکار عمومی ناخوشایند باشد**

حسین خدایاری، پژوهشگر و جامعه‌شناس سیاسی به آسیب‌شناسی این وضعیت پرداخته، می‌گوید: در سال‌های اخیر مراسم محرم تغییرات اساسی کرده است. حادثه کرل‌با مربوط به یک بازه زمانی خاص و مشخص است و از لحاظ تاریخی نیز روزهای تاسوعا و عاشورا مختص عزاداری است. گسترش رویداد عاشورا با عناوین و القاب و نام‌گذاری‌های مختلف شاید برای آن بخش از شهروندانی که ارادت بیشتری به امام حسین (ع) دارند، قابل قبول باشد، اما برای افکار عمومی تطویل و تسلسل آن می‌تواند ناخوشایند باشد. به‌ویژه از بعد سیاسی؛ سیاسی کردن مراسم حسینی نه‌به‌معنای عدم آگاهی‌بخشی و تبیین جنبه‌های سیاسی حادثه عاشورا، بلکه به‌معنای نگاه جناحی و ظاهری در راستای منافع حزبی و جناحی بزرگ‌ترین خیانتی است که می‌تواند در حق این حادثه عظیم صورت گیرد و از این روی، صیانت از حادثه عاشورا و مصدره به مطلوب نکردن آن، وظیفه همه علاقه‌مندان به امام حسین (ع) است.

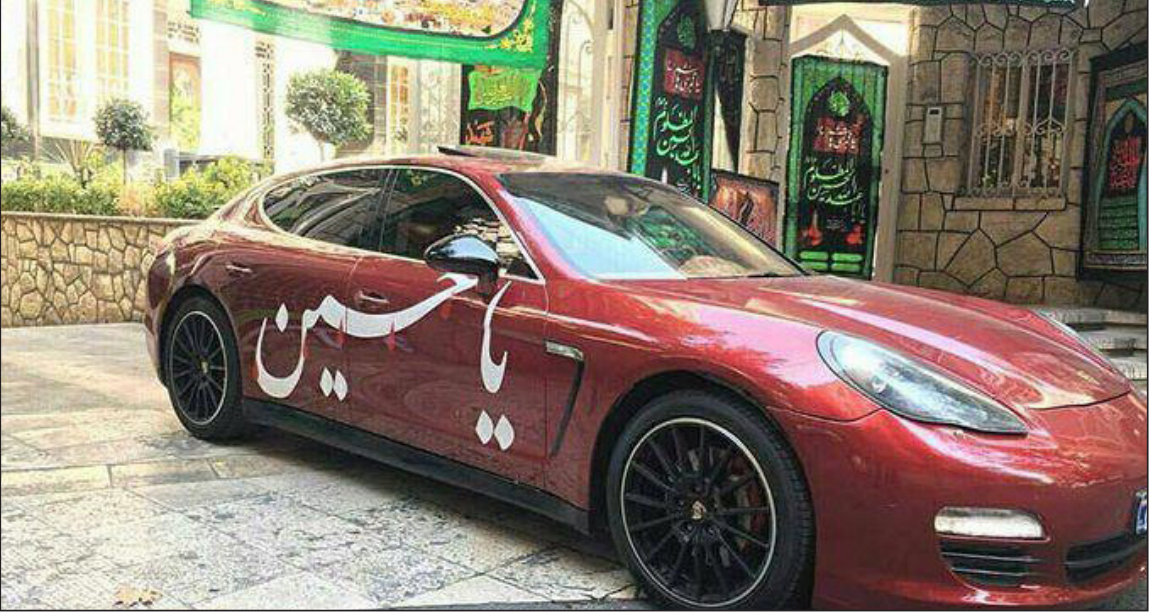
این جامعه‌شناس می‌افزاید: بدیهی است هر شهروندی می‌تواند با انگیزه عشق به امام حسین(ع) در هرا حلقه از روز و شب به کار و نیاز و عزاداری بپردازد، اما نمی‌توان به این بهانه، فضاهای عمومی شهر را محدود کرد. این که انتظار داشته باشیم م‌ما ده سال (محرم و صفر) کل جامعه و افکار عمومی معطوف به عزاداری باشد، نه باورهای دینی و نه با ملاطحات اجتماعی و روانی امروزی ساگراری ندارد. شایسته است ایام عزاداری امام حسین(ع) به‌صورت رسمی به همان اصل حادثه بسنده شود تا فضاهای عمومی مثل سینماها، سالن‌های تئاتر و سایر مراکز تفریحی و خصلتی در این ایام شاهد رکود و محدودیت نباشند تا حرمت عاشورا از سوی همه قشر مردم، پاس داشته‌شود.

- زندگی اشرافی در ایام عاشورا**

خدایاری می‌گوید: از طرف دیگر، در چندسال اخیر، خوی کاخ‌نشینی و اشرافی‌گری در میان برخی مسئولان و افسار مذهبی که وجهه اجتماعی خود را با انتساب به مذهب کسب کرده‌اند، آن چنان شیوع پیدا کرده که منجر به خلق یک طبقه جدید شده است.

گزارشی از پدیده جدید مراسم عزاداری

لاکچری‌ها، به نام عزاداری به کام سرمایه‌داری



خدایاری توضیح می‌دهد: خوشبختانه امروزه جریان مطالبه‌گری از مسئولان و آف‌آرده‌هایی که مانور اشرافیتی می‌دهند و برای به رخ کشیدن ثروت‌های بادآورده پدران خود، باهم کورس «برندسازی» می‌گذارند و کل کل لاکچری می‌کنند، در میان قشری از مردم به‌راه افتاده است. بسیاری از مردم به‌شکل‌گیری این قشر حساس شده‌اند و برخی مسئولان را تا گریز به پاسخگوئی یا مجبور به تغییر رویه و سبک زندگی شان کرده‌اند. نمونه بارز این موضوع، عقب‌نشینی برخی مداحان از برنامه‌ها و مراسم‌های یزیزوق و برق محرم است.

- انقلاب برای مبارزه با اشرافی‌گری بود**

این نوع اشرافی‌گری و سوءاستفاده از دین، آن چنان در جامعه زیاده‌شده است که دیگر از حرف‌های درگوشی و بی‌چیز به اظهارنظر کارشناسان تلویزیون نیز رسیده است. یک استاد حوزه و پژوهشگر تاریخ اسلامی چندی پیش در یک برنامه تلویزیونی به سبک اشرافیت مذهبی در جامعه‌تاخت.

حجت‌الاسلام محسن قنبریان، استاد حوزه و پژوهشگر تاریخ اسلام در برنامه اثریاً، اشرافی‌گری در جامعه اسلامی را نکوهش کرد و گفت: در حکومت امام علی (ع) یا در نظام جمهوری اسلامی اگر اشرافی‌گری‌پدیدار شود، حتماً اشرافی‌گری مذهبی است، چرا که حکومت، اسلامی است و آنان که به اشرافی‌گری روی آورده‌اند، حتماً با چهره مذهبی و دینی وارد شده‌اند و با استفاده از مذهب، اشرافی‌گری را باب کرده‌اند. در حالی که سال ۷۷ مردم بپا خاستند تا با انقلاب، اشرافیت را از بین ببرند، نه اینکه علاوه بر اشرافیت سیاسی، اشرافیت مذهبی نیز در کشور ایجاد‌شود. در واقع یکی از اهداف مهم انقلاب در مبارزه با طاغوت و سرنگونی حکومت پهلوی، مبارزه با اشرافی‌گری بوده است.

پژوهشگر تعزیه:

تقلید بد از شعر و موسیقی نازل، تعزیه را هم تهدید می‌کند

باسوادی باشد که هم موسیقی سنتی و آیینی را خوب بشناسد، در ملودی‌هایی که شبیه نوحه است می‌تواند ناووری کند. حتی در موسیقی‌های مقامی، «ملودی‌ها و رتیم‌های خیلی خوبی وجود دارد که می‌توان از آنها استفاده کرد. اشعار را هم می‌توان تغییر داد. شعر که وحی منزل نیست، مشروط بر اینکه در چارچوب باشد، یعنی داخل ساختار تعزیه می‌توان ناووری کرد، اما یک تیم خیلی قوی با افراد باسواد و علاقه‌مند باید این کار را انجام دهند.

- تفاوت لباس‌های تعزیه در بین اقوام مختلف**

این پژوهشگر درباره تنوع تعزیه‌ها و انواع گوناگون آن در شهرهای مختلف کشور گفت: در حال حاضر هر جای ایران که بروید یک تعزیه محلی داریم که فرم زیبایی هم دارند. یعنی جلوه‌هایی از فرهنگ خود مردم است که کمتر دیده شده است. البته خیلی‌ها به تعزیه تهرآن تقلید کرده‌اند که اگر‌ا تقلیدهای دقیقی هم نیستند و ناقص‌اند، مثلاً یک تعزیه‌ای وجود دارد که برای شهر تاشکین هم است. اینها سبک خود را می‌خوانند یا تعزیه‌های تاریخی می‌خوانند. حتی از خود مردم جابر عاصری شنیده‌ام که لباس‌های تعزیه‌خوانی در بین اقوام مختلف متفاوت بوده و شبیه همان لباس‌های محلی‌شان بوده است. هم وقتی که تصاویر تعزیه شاهنشین جبر را دیدم، متوجه شدم عامه‌مشان را طوری می‌بیند که برای من خیلی جذاب و زیبا بود. تلاش کردم عامه‌بشنش‌ان را یاد بگیرم و به همین صورت، فرم‌ها اشاعه پیدا می‌کنند.

- درآمد تعزیه‌خوانان چقدر است؟**

شیرمحمدی در پایان و در پاسخ به این پرسش که آیا آسپ‌هایی مانند پول‌های کلان و شهرت که برخی از مداحان به این میلانا هستند، گریبان تعزیه‌خوانان را هم گرفته است یا خیر، افزود: به آن صورت که در بین مداحان است در تعزیه‌خوان‌ها نیست. چون گرایش جوان‌تر به‌ایکه سبک‌های جدیدمداحی بیشتر است، مخاطب تعزیه خاص است. یعنی یک گروه خاصی از مردم هستند که تعزیه برایشان جذاب است. البته در حوزه تعزیه هم کسانی که شهرت دارند، پول می‌گیرند و قرار داد هم می‌بینند، اما مقدارش در برابر مداحان بسیار کمتر است. به‌عنوان یک دهه ۲۰ الی ۳۰ میلیون تومان دریافت می‌کنند. البته به‌همه هم یک مبلغ می‌دهند و بستگی به جایگاه تعزیه‌خوان دارد. البته گاهی اوقات ممکن است تعزیه به‌فردی ۱۰ یا ۲۰ میلیون تومان هم بدهند، اما در کل، درآمد تعزیه‌خوان‌ها مثل مداحان نیست. چیزی که عمومیت دارد و می‌شویم این است که تعزیه‌خوان‌ها مانند مداحان نیستند که با تالاشین‌ها و به‌منظرمسئله خاصی نیست. جامعه‌ادر حال

یک جامعه‌شناس و پژوهشگر دین:

مناسک سازی لزوماً به دیندارتر شدن جامعه نمی‌انجامد

- ظهور گسترده مناسک به دیندارتر شدن نمی‌انجامد**

این نویسنده و پژوهشگر جامعه‌شناسی دین، در پاسخ به این پرسش که آیا الزاماً مناسک‌سازی باعث دیندارتر شدن جامعه می‌شود یا خیر، گفت وگو با ارنیا گفت: اصولاً چنین رابطه‌ای وجود ندارد. اما ظهور گسترده مناسک، بیش از هر چیزی نشانه تغییر است، تغییر در ارزش‌ها، تغییر در سبک دینداری، تغییرات اجتماعی و فرهنگی و… اما لزوماً به دیندارتر شدن و بهتر شدن نمی‌انجامد.

- میل به مناسک‌سازی، بی‌حساب و کتاب**

عضو مؤسسه انسان‌شناسی و فرهنگ در پاسخ به این پرسش که چه کسانی و چه قشرها با تفکرهایی با دینال مناسک‌سازی هستند، عنوان کرد: همان‌طور که گفته‌شد، اصولاً ابداع مناسک برای ایجاد روابط جدید، طرح ارزش‌های جدید و برجسته‌سازی آنها، و همچنین تعریف جدیدی از هویت است. هر گروهی می‌تواند این کار را بکند. اما در جامعه ما مهم‌ترین نهاد ابداع گر سنت‌ها، نهاد حکومت و دین مرتبط به آن است. البته در این میان مردم هم کار خودشان را کرده‌اند. اما مسئله اصلی در ایران، جریان عظیم میل به مناسک‌سازی جدید است. بی‌حساب و کتاب و بی‌محاج.

- مناسک‌سازی‌ها کارایی کافی دارند**

جبار رحمانی درباره لطامت اجتماعی این مناسک‌سازی‌ها در ازدمت‌گفت: اصولاً مناسک‌سازی نشانه تغییرات گسترده در نهاد دین و فرهنگ و جامعه است. وقتی به دلیل تغییرات اجتماعی و فرهنگی یا سوءاستفاده از آیین‌های موجود، مناسک کارکرد کافی برای جامعه نداشته باشند، قاعداً جامعه به سمت ابداع مناسک جدید می‌رود. ظهور مناسک جدید بیش از همه نشانه‌ا کارآمدی مناسک جدید یا انحصار آنها در دست گروهی خاص است. لذا فرگی مناسکی به‌منظرمسئله خاصی نیست. جامعه‌ادر حال نوعی پوست‌اندازی در نظام مناسکی خودش است. زیرا مجموعه مناسک قبلی و رایج که در چهارده پیش، از طریق بازآایی مناسک قبلی و ابداع مناسک جدید مستقر شدند، یا کارایی کافی را ندارند یا اینکه بیش از حدبه انحصار گروه‌های خاص درآمده‌اند. به همین دلیل، تغییراتی که در جامعه و نگرش مردم و سبک زندگی و نظام ارزشی آن‌ها رخ داده، مستلزم استقرار مناسکی جدید متناسب با زندگی این مردم با حتی نهادهای قدرت است. گویی به دلیل استثمار بیش از حد مناسک قبلی، مانند استخراج بیش از حد توسعه‌یابد. در ایران بزرگ‌ترین و مهم‌ترین نهاد منبع سنت‌ها و مناسک، خود نهاد دین و حکومت بوده است. لذا نمی‌توان به‌سادگی این مسئله را صرفاً به نقد یک یا چند جریان مردمی یا دینی خاص محدود کرد و آنها را متهم کرد. ساختن مناسک جدید، معمولاً بیانگر ظهور ارزش‌ها و گروه‌بندی‌های خاص و همچنین عدم ثبات مناسک قبلی برای برجسته‌سازی این ارزش‌های جدید است.



تصنیف مشهور «نیشتم‌به کس دل» تقلیدی می‌کنند و شعری را روی ملودی‌اش می‌گذارند و در تعزیه‌ها می‌خوانند و چون عموماً به حیطه شعر وارد نیستند، باعث می‌شود که شعر به‌تفاقیه داشته باشد و نه وزن. این هم یک آسیب است. این آسیب‌ها که با کجا

نشأت می‌گیرد؟ از آنجا که این نسخه‌ها و متون تعزیه‌ای که ما داریم و از آن استفاده می‌کنیم، عموماً به‌جا مانده از دوران قاجار هستند. عده محدودی از افراد هستند که می‌توانند برای تعزیه، خوب شعر بگویند. مثلاً شاید ایداع زیادی باشند که بتوانند غزل، قصیده و شعر قوافیه بگویند، اما توانایی شعر گفتن برای تعزیه را که روایت‌گونه است، نداشته‌باشند.

- کسی نباید برخی شعرها و خواننده‌ها**

این مدرس دانشگاه که تجربه تعزیه‌خوانی هم دارد درباره اهمیت ناووری در تعزیه چنین گفت: شاید چون شعر و موسیقی در تعزیه عموماً تکراری است و هر سال این اشعار خوانده می‌شود، ممکن است مخاطب سریع خسته شود، به این فکر می‌افتد که ناووری کنند؛ منتها ما تعزیه‌خوان‌ها هنوز مفهوم ناووری را دقیق متوجه نشده‌ایم. ناووری یعنی خلافت داشتن و چیزی را که از قبل نبوده، به وجود آوردن. در تعزیه به‌جای ناووری واقعی از دست بقیه گویی می‌کنیم؛ البته یک کبی بد و بعد هم، همان را اجرا می‌کنیم. حتی گاهی از اشعار خواننده‌های زن و

یک جامعه‌شناس و پژوهشگر دین: مناسک سازی لزوماً به دیندارتر شدن جامعه نمی‌انجامد

ریشه و سابقه ندارد. اما در سال‌های اخیر، ما با دهه‌سازی‌های مختلف مذهبی مواجه هستیم. مانند دهه مسیحینه و دهه کاظمیه و ایام مسلمیه که به استقبال مداحان و هیئت‌ها، سال به‌سال پررنگ‌تر برگزار می‌شوند.

بسیاری از علمای دین معتقدند رونق این دهه‌ها و مناسک جدید به عادی شدن و کمرنگ شدن دهه عاشورا و انجام آن بر خلاف سیره و تأکید انمه اطهار است، همچون ات‌الله شبیری زنجان‌ی که در این باره بیان کردند افراط در عزاداری‌ها به تفریط می‌انجامد و جامعه نمی‌تواند نسبت به همه هزاره‌ای‌های پیاپی مراقبت داشته باشد، به گفته این مرجع تقلید، همین طور پشت سر هم دهه درست کردن، توسط جامعه قابل پذیرش نیست و به مرور زمان، زمینه انکار مجموعه عزاداری‌ها را به وجود می‌آورد. افراط در عزاداری‌ها به تفریط می‌انجامد.

اما این مناسک‌سازی و دهه‌سازی، ایجاد اجتماعی نیز دارد که در گفت‌وگو با دکتر جبار رحمانی، جامعه‌شناس و پژوهشگر دین به بررسی این موضوع پرداخته‌ایم.

جبار رحمانی، عضو هیئت علمی پژوهشکده مطالعات فرهنگی و اجتماعی، درباره دلایل اوج گرفتن مناسک‌سازی و دهه‌سازی مذهبی در سال‌های اخیر، گفت: مسئله افزایش و فرگی مناسک چند سالی است که در ایران مورد توجه قرار گرفته و توجه علمای دین، محققان و منتقدان را به خودش جلب کرده است. هر چند معمولاً این مناسک‌سازی مورد توجه بوده، اما کمتر به ریشه‌ها و زمینه‌های اجتماعی آن توجه شده است.

یک پژوهشگر جامعه‌شناسی دین، در پاسخ به این پرسش که آیا مناسک‌سازی‌ها باعث دیندارتر شدن جامعه می‌شود یا خیر، می‌گوید: اصولاً چنین رابطه‌ای وجود ندارد. اما ظهور گسترده مناسک، بیش از هر چیزی نشانه تغییر است، تغییر در ارزش‌ها، تغییر در سبک دینداری، تغییرات اجتماعی و فرهنگی و… اما لزوماً به دیندارتر شدن و بهتر شدن نمی‌انجامد.

- عدم ثبات مناسک قبلی و برجسته‌سازی ارزش‌های جدید**

رحمانی در ادامه افزود: مسئله مناسک‌سازی جدید، بیش از آنکه یک ابداع باشد، یک رویه جاری همه جوامع در همه تاریخ بوده است. اما مسئله اصلی زمانی رخ می‌دهد که سرعت ابداع مناسک و افول مناسک قبلی، بیش از حد باشد. این جریان می‌تواند از طرف نهادهای قدرت حکومتی، نهادهای دینی و گروه‌های مردمی شروع شود و توسعه‌یابد. در ایران بزرگ‌ترین و مهم‌ترین نهاد منبع سنت‌ها و مناسک، خود نهاد دین و حکومت بوده است. لذا نمی‌توان به‌سادگی این مسئله را صرفاً به نقد یک یا چند جریان مردمی یا دینی خاص محدود کرد و آنها را متهم کرد. ساختن مناسک جدید، معمولاً بیانگر ظهور ارزش‌ها و گروه‌بندی‌های خاص و همچنین عدم ثبات مناسک قبلی برای برجسته‌سازی این ارزش‌های جدید است.

