صاحب‌امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - مدیرمسئول: محمدامین ایمانجانی
قائم‌مقام: علی خضریان - سردبیر: مسعود فروغی - مدیرهنری: امید بهزادی
مدیر بازرگانی: فرهاد جمال‌وندی - مدیر چاپ و توزیع: احمد شیرازیان
دفتر مدیرمسئول: ۶۶۳۴۸۰۱۶ - تحریریه: ۱۸۲-۶۶۷۶۰۱۸۰ - فکس: ۶۶۷۶۰۵۰۱-۶۶۷۲۶۰۴۷ - روابط عمومی: ۶۶۷۶۰۴۹۹ - سازمان آگهی‌ها: ۱۸و۶۶۳۴۸۰۴۶
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی - توزیع فرهیختگان: ۱۲-۶۶۳۴۸۰۱۱ - نشانی: خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، روبه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم

یادداشت

سرطانی به نام طلاق عاطفی
بخش دوم

بدری‌السادات بهرامی/ روانشناس

در بخش قبل از این گفتیم که طلاق عاطفی مانند یک توده سرطانی، هر روز پیشرفت می کند تا جایی که زندگی را به نابودی می کشاند. اغلب زن و شوهرها تا جایی که می‌توانند رفتارهای یکدیگر را تحمل می کنند و متاسفانه زمانی به مشاور مراجعه می کنند که تمام صبوری‌هایشان را کرده‌اند و دیگر قادر به تحمل این وضع نیستند، به‌طوری که وقتی به آنها پیشنهاد می کنیم درباره مشکلات صحبت کنیم، تمایلی به این کار نشان نمی‌دهند و جایی برای اصلاح شرایط باقی نمی‌ماند؛ بنابراین، افراد در روزهای اولی که مشکلات ایجاد می‌شوند باید به دنبال حل مشکلات باشند و به‌عنوان گام اول حتما با هم درباره مشکلی که دارند، صحبت کنند و اگر به نتیجه نرسیدند، برای درمان و راه‌حل به مشاور مراجعه کنند. گاهی دیر مراجعه کردن به مشاور باعث می‌شود کار به جایی کشیده شود که زن و شوهر دیگر حسی به یکدیگر ندارند و حتی این جمله را به زبان می‌آورند که «دیگر دوستش ندارم. رغبتی به دیدنش ندارم و حتی دوست ندارم به من نزدیک شود» و اینجا دیگر خیلی برای درمان دیر شده و اگر طلاق عاطفی را بتوان به سرطان زندگی تشبیه کرد، این نقطه، لحظه متاستاز بیماری است، به‌طوری که همه زندگی را فراگرفته و آخرین عشق و علاقه دو طرف هم از بین رفته است و این یعنی زنگ خطر. اولین قدم برای درمان این شرایط این است که زن و شوهرها حتما درباره مشکلات‌شان با یکدیگر صحبت کنند.

دوم اینکه به نیازهای عاطفی روانی خود بها دهند و بخواهند که هر روز این نیازها احیا شوند و حتی در حد اینکه صبح‌ها کنار هم صبحانه بخورند یا مراسم بدرقه و خداحافظی موقع خارج‌شدن از خانه داشته باشند؛ حتما در طول روز با هم گفت‌وگو داشته باشند و در حد پیامک، پیام صوتی یا تماس تلفنی با هم حرف بزنند و بعدازظهرها که از سرکار به خانه برمی گردند، زمان اختصاصی با هم داشته باشند و هر روز زمانی را به همسرشان اختصاص دهند و با هم صحبت کنند و در این زمان علاوه‌بر اینکه به هم ابراز عشق و علاقه می کنند باید درباره نگرانی‌ها و دلخوری‌هایی که از هم دارند، صحبت و سعی کنند با گفت‌وگو مشکلات را حل کنند.

درمان و حل مشکل طلاق عاطفی بسیار وابسته به این مساله است که افراد در چه مقطعی از این مشکل مراجعه می کنند. افرادی که در همان ابتدای شکل‌گیری مشکل مراجعه می کنند و مشکلات‌شان را حل می کنند، روابط‌شان خیلی خوب می‌شود. اما برای کسانی که در مراحل پایانی مشکلات و زمانی مراجعه می کنند که عشق و علاقه بین آنها از بین رفته و به عبارتی این جمله را بیان می کنند که «دیگر دوستش ندارم» یا «از او بدم می‌آید»، خیلی سخت می‌توان کاری کرد و به سختی درمان می‌شوند. حتی بعضی از آنها به‌حدی شرایط حادی دارند که باید برای آنها دارودرمانی کنیم. درواقع، این کم‌آوردن و بریدن، افسردگی و ناامیدی است و ما تلاش می کنیم با درمان افسردگی، انگیزه و انرژی را به افراد برگردانیم تا با این انرژی و انگیزه بتوانیم روی بهترشدن زندگی آنها کار کنیم. پس حتما به خاطر داشته باشید درصورت روبه‌رو شدن با مشکلاتی که حتی صحبت کردن هم آنها را حل نمی کند، به مشاور مراجعه کنید. شاید در ظاهر هزینه بالایی داشته باشد اما همین هزینه نوعی سرمایه‌گذاری برای زندگی، فرزندان و سلامت روان خود و خانواده است، بنابراین در همان روزهای اول که دچار مشکل می‌شوید، اگر به نتیجه مثبت نرسیدید، حتما به مشاوره مراجعه کنید تا مشکل حادتر نشود.

فراسو

با «هنگ‌اوت» گوگل خداحافظی کنید

فرهیختگان چندسالی است که از آغاز به کار نرم‌افزار «هنگ‌اوت» گوگل می گذرد اما این کمپانی تصمیم گرفته به مرور آن را از گردونه نرم‌افزارهای پیام‌رسان خارج کند. طبق این تصمیم‌گیری قرار است این نرم‌افزار تا سال ۲۰۲۰ به کار خود پایان دهد و به عبارتی سال ۲۰۱۹، آخرین سال فعالیت این نرم‌افزار پیام‌رسان محسوب می‌شود. گوگل در مارس ۲۰۱۷ اعلام کرد «هنگ‌اوت» به دو بخش نرم‌افزاری «هنگ‌اوت میت» و «هنگ‌اوت چت» تقسیم خواهد شد. یکی از ویژگی‌های این نرم‌افزار ارسال پیغام‌ها به پیامک مشترکان بود که در سال ۲۰۱۷ برداشته شد و کاربران را وادار کرد از پیام‌های اندرویدی خود استفاده کنند. به گزارش androidauthority، از آنجایی که گوگل تصمیم به حذف تدریجی این نرم‌افزار گرفته، مدت‌هاست آپدیتی برای هنگ‌اوت داده نشده است. اگر اطلاعات ارزشمندی در هنگ‌اوت دارید که برایتان حیاتی است، توصیه می کنیم به مرور آنها را ذخیره کنید تا بعد از جایگزینی این نرم‌افزار، دچار مشکل نشوید.

کاریکاتور | تابعیت خارجی هدیه تولد!!؟

گزارش

کیوان نقره‌کار
کارشناس فناوری اطلاعات

در دو هفته اخیر اختلافی بین شرکت‌های حمل‌ونقل آنلاین به وجود آمد که باعث شد برخی از آنها علیه دیگری نامه‌نگاری کنند و از شرایطی که به واسطه آن شرکت ایجاد شده، ابراز نگرانی کنند. همین موضوع فرصتی را ایجاد کرد تا به این نکته بپردازم که اکوسیستم کسب‌وکارهای فناورانه همچنان معیوب است و در مواجهه با مشکلات باید چه کاری انجام دارد. یکی از مشکلاتی که باعث معیوب بودن این اکوسیستم می‌شود، شرکت‌هایی هستند که در این حوزه کار می کنند. این شرکت‌های استارتاپی در شرایطی تاسیس می‌شوند که عملا هیچ قانونی وجود ندارد که آنها کپی‌رایت را رعایت کنند. یعنی همین الان شرکت‌های مختلفی در حوزه حمل‌ونقل کار می کنند و من هم می‌توانم بیایم و یک تاکسی آنلاین راه‌اندازی کنم. پس نه قانون درست کپی‌رایت وجود دارد و نه اخلاقی که رعایت شود. بعضا هم دیده می‌شود خیلی از افرادی که در یک شرکت فنی کار می کنند و در قسمت فنی هستند و تمام اصول برنامه‌نویسی را می‌دانند با رفتن به شرکت دیگر تمام دانش را به آنجا می‌برند و می‌توانند عین محصول را در شرکت دیگر ایجاد کنند، البته این فقط مختص تاکسی‌های آنلاین نیست بلکه مختص کل این زیرساخت است و در حوزه‌ای می‌تواند باشد. پس موضوع دیگر نبود اخلاقیات کاری است که به ما اجازه می‌دهد در هر حوزه‌ای ورود کنیم. نکته دوم این که گاهی اوقات روابط باعث قدرت گرفتن یک شرکت یا یک استارتاپ نوپا می‌شود. ممکن است شرکتی به لحاظ کاری خیلی قوی‌تر بوده ولی روابط لازم را نداشته باشد. اما شرکت دیگری که تازه کارتر است یا آن استقامت لازم را در کارش ندارد به دلیل داشتن رابطه‌ای توسعه پیدا کند و به راحتی بتواند با یک سازمان بزرگ قرارداد ببندد و کسب سرمایه کند؛ این موضوع هم به دلیل نبود راهکارهای درست و حاکمیت روابط به جای ضوابط است. نکته بعدی به لایه‌های بالاتر برمی گردد که اتحادیه‌ها و اصناف است. متاسفانه تعدد زیاد اصناف و اتحادیه‌ها و به هرحال مراکزی که مثلا می‌خواهند رابط بین بخش خصوصی و دولتی در حوزه آتی باشند آنقدر زیاد است که باعث شده سردرگمی به وجود آید. حتی اینها بین خودشان هم اختلاف دارند. مثلا سازمان نظام صنفی یارانه‌ای کشور با بخش فناوری اطلاعات و اتاق بازرگانی تناقضاتی دارند که این تناقضات درنهایت به بدنه این مجموعه آسیب می‌زند. یا بعضی مواقع دیده شده مدیران یا روسای اتحادیه‌ها سهم‌خواهی بیشتری دارند تا اینکه به فکر زیرمجموعه خود باشند و به جای اینکه خدمت را یکنواخت توزیع کنند، به‌واسطه اینکه رئیس یک اتحادیه هستند، به نوعی به شرکت خاصی کمک می کنند. بعد از این ماجرا که بین اتحادیه و اصناف و حوزه آی‌تی مشکل داریم یکی دیگر از مشکلات اتحادیه کسب‌وکارهای مجازی هستند. این اتحادیه هم هنوز نمی‌داند چطور از مجموعه خودش حمایت کند. عملا خود اتحادیه از طرف خیلی از صنوف به‌رسمیت‌شناخته‌نشده و تعامل درستی بین آنها وجود ندارد. بنابراین باعث می‌شود زیرمجموعه آن دچار مشکل شود. این اتحادیه گاهی در مسائلی مثل اختلافات درونی هم نمی‌داند چه کار کند.

فناوری اطلاعات و فضای مجازی روند پرسرعتی دارد و همین باعث شده قانون از آن عقب بیفتد و درنتیجه شرکت‌ها تا مراحلی جلو می‌روند و کسب‌وکار را راه می‌اندازند و در بدنه توسعه قرار می گیرند اما بعد با یک‌سری موانع قانونی به دلیل خلأهای قانونی مواجه می‌شوند

تاکسی‌های آنلاین زیرمجموعه خود این اتحادیه هستند ولی این اتحادیه نتوانسته این اختلاف را رفع کند و کار به سطوح کلان و وسیع کشیده شده است. نکته دیگر درباره اتحادیه‌ها سطح رقابت بین کسب‌وکارهای سنتی و مجازی است. به غیر از اینکه اتحادیه‌های بالادستی حوزه آی‌تی زیاد است، کسب‌وکارهای سنتی با کسب‌وکارهای مجازی تضادی دارند و این هم باعث آسیب به این اکوسیستم و فعالان این حوزه می‌شود.

لایه بعدی که باید به آن اشاره کرد، لایه مجوزهاست. به غیر از مجوزهایی که اتحادیه‌ها صادر می کنند، یک‌سری از مجوزها از طریق نهادهای دولتی صادر می‌شوند که همین تعدد مجوزها باعث اذیت استارتاپ‌ها می‌شود. آنها مجبورند برای گرفتن مجوز و شروع کارگاه از چند وزارتخانه که هرکدام پروسه و سازوکار جداگانه دارند، مجوز بگیرند که همین بسیار آسیب‌رسان است و کار را به تعویق می‌اندازد. بحث دیگری که درباره استارتاپ‌ها وجود دارد، مهارت‌افزایی است که در قالب استارتاپ‌ویکندها برگزار می‌شود. به این معنی که کارگاه‌های آموزشی و انگیزشی تشکیل می‌شود که متاسفانه مربیان و هدایت کننده‌های آنها هیچ تخصصی در کسب‌وکار ندارند و به کسب‌وکارها راهکارهای اشتباه ارائه می کنند. اینها معمولا از طریق اینترنت مسائل را یاد گرفته‌اند و تجربه عملی راه‌اندازی کسب‌وکار را ندارند و به قولی استاد اینترنتی هستند.

بحث دیگری که مشکل‌ساز است، قانونگذاری است. فناوری اطلاعات و فضای مجازی روند پرسرعتی دارد و همین باعث شده قانون از آن عقب بیفتد و درنتیجه شرکت‌ها تا مراحلی جلو می‌روند و کسب‌وکار را راه می‌اندازند و در بدنه توسعه قرار می گیرند اما بعد با یک‌سری موانع قانونی به دلیل خلأهای قانونی مواجه می‌شوند. ممکن است شرکتی درحال کار است و بعد به دلیل خلأ قانونی فیلتر شود و به همین دلیل فعالیت آن معلق می‌شود، در صورتی که زمانی که یک استارتاپ تعطیل باشد ممکن است دچار آسیب یک‌ساله شود. برای جلوگیری از این اتفاق قانونگذاران ما باید به‌روز باشند و به حوزه آی‌تی توجه ویژه کنند.

بحث دیگر که در سطح کلان به استارتاپ‌ها آسیب می‌زند و باز هم در سطح دولتی است، قوانین بیمه و مالیات است که هنوز ناقص است. کسب‌وکارهای فناورانه به دلیل تفاوتی که با کسب‌وکارهای سنتی دارند، مثلا جا و مکان مشخص یا پرسنل مشخص ندارند و ممکن است در این زمینه و دریافت امکانات بیمه‌ای به مشکل برخورد کنند که باید باز هم قوانین در این زمینه و با توجه به شرایط کار تصحیح شود.

سلامت

عمل جراحی دیگر ترسناک نیست

محمد طالب‌پور
رئیس بیمارستان سینا

اسم عمل جراحی که به میان می‌آید خیلی‌ها قالب تهی می کنند و دست و دل‌شان می‌لرزد. خونریزی و بخیه و دوران نقاهت برای عده‌ای آنقدر عذاب‌آور است که زیربار تیغ جراحی نمی‌روند. اما سال‌هاست بعضی روش‌های جراحی کم‌تهاجمی مانند لاپاروسکوپی مورد استفاده قرار می گیرند که هم ترس از عمل و هم دوران نقاهت بعد از آن را کاهش می‌دهد. این قبیل جراحی‌ها مقدمه‌ای برای حذف جراحی‌های باز است و امید می‌رود در آینده، شیوه‌های جدید جراحی جایگزین جراحی‌های باز و تهاجمی شوند. ایران هم در زمینه جراحی‌های کم‌تهاجمی پیشرفت‌هایی کرده و این جراحی‌ها در رشته‌هایی چون زنان، اورولوژی، گوش و حلق و بینی، رادیولوژی، جراحی عروق، جراحی مغز و اعصاب و گوارش مورداستفاده قرار می گیرند. البته این قبیل جراحی‌های کم‌تهاجمی را در تمام رشته‌ها می‌توان به کار برد اما بیش از همه در گوارش و عمل کیسه صفرا و نیز در ناحیه معده برای از بین بردن چاقی مورد استفاده قرار می گیرند. در ناحیه روده بزرگ و در مورد زنان برای برداشتن کیست‌های تخمدان، تخلیه رحم، درمان آندومتریوز و نیز در بیماری‌های اورولوژی مانند بیماری‌های کلیوی، پروستات، سنگ حالب و جراحی تومورهای هیپوفیز، حفره چشم و ارتوپدی به کار می‌روند. درحال حاضر، بسیاری از جراحی‌های عروقی و صدمات عروقی را در کمتر از چند دقیقه می‌توان با جراحی‌های کم‌تهاجمی انجام داد. در مشکلات گوارشی، خیلی از عمل‌های کم‌تهاجمی جایگزین جراحی‌های باز و تهاجمی شده‌اند که هم در مدت زمان کمتری انجام می‌شوند، هم عمل در گستره کمتری از بدن انجام می‌شود، هم بیمار درد کمتری را تحمل می کند و هم دوران نقاهت بیمار کاهش می‌یابد. در واقع، جراحی‌های کم‌تهاجمی که معمولا با دستگاه‌های خاصی انجام می‌شوند، امروزه در بسیاری از کشورها درحال انجام هستند و ایران نیز همگام با دنیا در حال پیشرفت است.

اعماق زمین

نهنگ بی‌دندان

ندا اظهری
مترجم

نهنگ‌ها و کوسه‌ها به داشتن دندان‌های تیز و برنده مشهورند و یکی از عواملی که ترس را در طعمه‌ها می‌اندازد، همین دندان‌هاست که شکار را می‌درد و به جانور کمک می کند گوشت حیوان را به راحتی بخورد. اما دانشمندان خبر از وجود نوعی نهنگ بی‌دندان در دوران ماقبل تاریخ می‌دهند که ۴/۵ متر طول داشته، برخلاف نهنگ‌های دیگر که شکار خود را می‌دریدند، گوشت طعمه را در دهان می‌مکیدند و از این طریق سیر می‌شدند. به نظر می‌رسد نهنگ‌های فیلتردار امروزی نوع تکامل‌یافته نهنگ‌های بی‌دندان باشند. نهنگ‌های فیلتر در قسمت جلویی دهان خود دارای فیلترهایی هستند که جانوران ریز آب را می‌بلعند و از آنها تغذیه می کنند. محققان فسیل این نهنگ را که ۳۳ میلیون سال پیش زندگی می کرده، در «اورگان» پیدا کردند.

این نهنگ فاقد دندان و استخوان بوده است. به این نهنگ‌ها «نهنگ مادر» می گفتند و در عصر تکاملی بین نهنگ‌های بدون استخوان و بدون دندان قرار گرفته بودند و برای سیر شدن، انواع ماهی و ماهی‌های مرکب را در دهان می‌مکیدند تا بتوانند از آنها تغذیه کنند. هنوز مشخص نیست این سیر تکاملی از نهنگ‌های بی‌دندان تا نهنگ‌های فیلتردار چگونه طی شده است. به گزارش دیلی‌میل، استخوان نهنگ نوعی ماده قابل‌انعطاف و ساخته شده از کراتین است که ماده‌ای ضروری برای استحکام مو و ناخن‌هاست. محققان فرضیه‌ای مطرح می کنند که نهنگ‌های بدون استخوان در مراحل اولیه تکامل و قبل از بی‌دندان شدن، هم دندان و هم استخوان داشته‌اند. اما بی‌دندان شدن آنها میلیون‌ها سال قبل از بی‌استخوان شدن آنها اتفاق افتاده است اما این دو را نمی‌توان به هم ربط داد و دو مرحله تکاملی جداگانه را شامل می‌شوند. قدیمی‌ترین فسیل‌های به دست آمده از نهنگ دارای استخوان به ۱۱ میلیون سال پیش برمی گردد اما محققان معتقدند اولین نهنگ‌های استخوان‌دار حدود ۲۳ میلیون سال پیش پدید آمدند. شاید مکیدن غذا در میان نهنگ‌ها در حال حاضر خیلی دور از ذهن باشد اما زمانی یکی از شیوه‌های معمول غذا خوردن در نهنگ‌های عنبر و بسیاری از گونه‌های دلفین‌ها بوده است.