



۳۰ سال است که وزرشم به راه است
(۱۰)



آی عشق! چهره آیبات پیدا نیست!
(۱۱)



بگو فرزند چندمی تا بگویم کیستیا
(۱۳)



۱۰ راز سلامت در سالمندی
(۱۵)



میترا حکیم شوشتری
روان‌پزشک کودک و نوجوان
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

نقش رسانه‌ها و مشاهیر در انگ‌زدایی از بیماری‌ها و اصاب و روان

با دوستی به تماشای فیلم «عصبانی نیستم» رفته‌ایم؛ فیلمی که به زیبایی، مشکلات و استرس‌های موجود در جامعه را به نمایش گذاشته و باید برای بسیاری از مسوولان به نمایش گذاشته شود تا دغدغه‌های مردم عادی را بهتر ببینند و صدای درد مردم را بشنوند. اما فیلم با همه اثرگذاری خود از تکرار کلیشه‌ای نقش روان‌پزشک عاری نیست و به راحتی می‌توان به این نکته رسید، چرا که روان‌پزشک پیرمردی با صدای لرزان است که حتی ارزش نمایش دادن را هم ندارد. او کاری بلد نیست، جز نوشتن نسخه و توصیه به آرام کردن خود با دارو. روان‌پزشک کار خود را می‌کند و به چیزی جز از سر خود باز کردن بیمار نمی‌اندیشد. در پایان فیلم تصمیم می‌گیریم نقدی بر محتوا بنویسیم و در همین فکر هستیم که این بار با فرزندم به تماشای فیلمی می‌روم که به‌عنوان فیلم کمدی بین مردم شناخته شده است. این بار روان‌پزشک در تصویر ظاهر می‌شود و بیمار، رضا کیانیان است؛ بازیگری که میان بسیاری از مردم محبوبیت دارد. درست حدس زدید! منظور فیلم «دلم می‌خواه» است. او که نویسنده است و مشکل از اوطنی دارد، به اصرار دوست خود به دیدار روان‌پزشکی بسیار معروف می‌رود. ساختمان و فضای مطب حزن‌آور و رفت‌وآمد انگیز است. روان‌پزشک بین ویزیت بیمارانش سرگرمی ویژه‌ای دارد که موجب مصیبت آقای کیانیان به‌عنوان بیمار می‌شود. او با کاغذ موشک درست کرده و به اطراف پرت می‌کند. پس از چند جمله‌ای که بین بیمار و پزشک ردوبدل می‌شود، پزشک می‌گوید که بیمار باید برود و نسخه خود را از دست منشی بگیرد؛ نسخه‌ای مخصوص افراد بالای ۶۰ سال! در انتهای فیلم، آقای کیانیان به دیدار عروس خود می‌رود که با پسرش درگیر است. او وارد اتاقی شده و با زنی بی‌حال و بی‌تفاوت روبرو می‌شود که پاسخ پرسش‌ها را با تاخیر می‌دهد. کیانیان به عروسش می‌گوید: «باز هم داری از این داروهای ضدافسردگی می‌خوری؟» عروس خانم تأیید می‌کند و همه مشکلات به مصرف این داروها و نداشتن فرزند منتسب می‌شود. در پایان هم فیلم با بارداری عروس خانم و رهایی از چنگال داروهای ضدافسردگی به پایان می‌رسد. با دیدن فیلم به این فکر می‌کنم که چند نفر با دیدن این محتوا تصمیم به قطع داروی خود می‌گیرند یا در مصرف دارو با آزار و تردید روبرو می‌شوند؟ این فیلم این تصور رایج غلط را تأیید می‌کند که فرزندآوری راه‌حل درمان مشکلات روان‌پزشکی است، حال آنکه امروزه بر سلامت روان مادران قبل از بارداری تأکید می‌شود و ۹ ماه بارداری بخشی مهم از زندگی فرد محسوب می‌شود که تأثیری ماندگار بر سلامت کودک خواهد داشت. این فیلم نه تنها تأثیری منفی بر بیماران دارد، بلکه برای کسانی که قصد مراجعه به روان‌پزشک را دارند نیز نقش بازدارندگی دارد. مشکل دار نشان دادن روان‌پزشکان در فیلم‌هایی از این نوع، سوژه‌ای تکراری است که برای نشان دادن خنده بر لبان بیننده یا قیمتی گزاف به کار می‌رود. فقط نمایش چند لحظه‌ای از فردی مشکل‌دار به‌عنوان روان‌پزشک این حس را در افراد تقویت می‌کند که فردی که خود سلامت روان ندارد، نخواهد توانست به دیگران کمک کند. این گونه محتواها که کار روان‌پزشکان را در حد نوشتن دارو پایین می‌آورد به شکل‌گیری این تأثیر منفی کمک می‌کند و این حس را به بیننده می‌دهد که فرد قوی خودش از پس مشکلاتش برمی‌آید و نیازی نیست که دست خود را برای کمک به سوی دیگران دراز کند. در مجموع می‌توان گفت چنین فیلم‌هایی از شایع‌ترین بیماری روان‌پزشکی یعنی افسردگی تعریفی مساوی با ضعف شخصیتی ارائه می‌دهند و فرصت کمک‌طلبی را از بیماران دریغ می‌کنند. خوب است در طراحی چنین محتواهایی به این شعر زیبای مولانا توجه کنیم که فکر و تعقل را مهم‌ترین وجه تمایز انسان برمی‌شمارد: ای برادر! تو همه اندیشه‌ای مایفی خود استخوان و ریشه‌ای گر بود اندیشه‌ات گل، گلشنی وور بود خاری، تو هیمه گلشنی

چاره جوی برای بحران انرژی در جهان امروز

انرژی تجدیدپذیر به مثابه یک راه‌حل

۱/۳ میلیارد نفر در سراسر جهان از نعمت وجود برق بی‌بهره هستند و ۲/۷ میلیارد نفر نیازهای انرژی خانه خود را از طریق سوزاندن زغال، چوب و مدفوع حیوانات تأمین می‌کنند. این عدم دسترسی به تکنولوژی‌های مدرن انرژی، در آمد کشورها را کاهش داده، تلاش‌ها را برای زدودن فقری از اثر کرده، بر سلامت و بهداشت مردم تأثیر گذاشته و موجب چنگل‌زدایی و تغییرات آب‌وهوایی در سطح جهان شده است. انرژی‌های تجدیدپذیری توان راه‌حل مناسبی خصوصاً برای کشورهای در حال توسعه باشد. در مناطق دورافتاده و دور از شهری انتقال و توزیع انرژی برق حاصل از سوخت‌های فسیلی مشکل و پرهزینه خواهد بود و بهره‌دهی از این تکنولوژی می‌تواند جایگزین خوبی باشد. انرژی برق توسط نیروگاه‌های مختلف تولید می‌شود. نیروگاه‌های متعارف تولید برق را بر اساس نوع سوختی که مصرف می‌کنند می‌توان به ۳ گروه تقسیم کرد: گروه اول نیروگاه حرارتی، که سوخت آن زغال سنگ است و نحوه عملکرد آن به این گونه است که با سوزاندن زغال سنگ، آب را به درجه بخار می‌رسانند و سپس به کمک بخار آب حاصل شده توربین بخار به گردش درمی‌آید و نهایتاً برق تولید می‌کنند. (مختصه ۱۲)

