

## تاریخ

وبا و نتیجه اقتصادی آن  
بر ایران (۷)

چون وبا به قزوین افتاد، به زندان آن‌جا هم سرایت کرد و یکی از مجوسان به آن مبتلا شد. در همان زمان میرزا رضا کرمانی و حاج سیاح محلاتی و میرزا یوسف خان مستشارالدوله در زندان قزوین بودند. میرزا رضا که دید زنجیر را از پای آن بیمار بر نمی‌دارند، خطاب به زندانیان گفت: «ای علی کرم پدر سوخته نانجیب بدتر از شمر، ناله این بیچاره را کارمان میرزای شقی که نمی‌شود، تا از تو خوشحال شود، اما خدا که می‌شنود و جزای تو را به بدترین وجه خواهد داد.» بعد رو کرد به حاج سیاح و گفت: «بگذارید این ظلم‌ها را هم بکنند.»

گزارش‌هایی که از اصفهان رسید، از ترس ظل‌السلطان با پنهان‌کاری و دروغ‌زنی همراه بود. نوشتند: «ظل‌السلطان و حواشی به واسطه بروز ناخوشی رفته‌اند در اطراف اصفهان... ولی در شهر بروز و ظهوری ندارد. دوروز در محله چهارسوق شیرازی‌ها بروز نمود. شهرامن وامان است مردم در بازارها و مساجد مشغول چراغان هستند و همین قسم چراغان هست تا شب جمعه. هر چند خلق مضطرب هستند، بعضی مشغول تعزیه‌داری هستند، اجزای دیوان هم رفته‌اند، کسی هم قدرت بیرون‌رفتن ندارد، به واسطه اینکه بیرون‌ها منشوش است.» تأثیر وبا پنهان‌داز دیاد فقر و بی‌نظمی نبود. از نظر اقتصادی، وبا باعث کاهش جمعیت فعال و کاهش میزان تولید کشاورزی و صنعتی می‌شود و در نهایت توانگران هم از آن متضرر می‌شدند.

در تنزل تجارت ابریشم، وبا از عوامل اصلی بود. فریز که پس از وبا ۱۲۳۷ و طاعون ۱۲۴۶ برای بار دوم از شمال ایران می‌گذشت، از شهر آمل چنین یاد می‌کند: «در سفر اول من، آمل شهری بود پرجمعیت و از مراکز عمده تجارت ابریشم به روسیه، اما این بار بیابانی است و ویرانه‌ای. خانه‌ها فرو ریخته‌اند، دیوارها خراب شده‌اند، زمین‌ها را جنگل پوشانده و هیچ شیخ انسانی به چشم نمی‌خورد، هیچ صدایی به گوش نمی‌رسد و در بازار پرروفتی که من دیده بودم، اکنون سه یا چهار دکان بیشتر باز نیست.»

اینک به اختصار از نتایج اقتصادی وبای ۱۳۱۰ صحبت می‌داریم.

در تهران رشته کسب و تجارت به کلی متلاشی شد. بازار بسته شد، راه‌داد و ستدا با ولایات مسدود گشت، بانک‌شاهی نبرات داد و نوبه‌برات گرفت. امین‌الضرب مایوسانه و به تفصیل در نامه‌های گوناگون نوشت: «گمان ندارم شیرازه زندگی کسبه و تجار دیگر به هم گرفته شود. هیچ گذران نمانده، حتی قوافل عبور نمی‌کنند، برنج و نان و همه چیز گران شده، از هیچ کجا مال‌التجاره بار نمی‌شود. پول نیست که خریدی میسر باشد، پول رازنجیری می‌کنند. دیگر چه فایده که شخص به فکر جمع‌آوری مال باشد و بگوید، خانه من، باغ من، ملک من؛ امنیتی نیست که ملکی باشد.»

در رشت، وبا لطمه عمده را به تولید ابریشم زد. با اینکه آن سال محصول نوغان فراوان بود، ناخوشی که آمد، نه وسیله برداشت ماند و نه کارگر. کارخانه ابریشم هم دو سه روز قبل از ماه محرم که ناخوشی شدت کرد و کارگرها مردند، تعطیل شد. به خاطر مرگ و میر زیاد مردم، دیگر دکان و بازاری نیست، داد و ستد به کلی منسوخ شد. ارتباط رشت با سایر ولایات هم قطع شد، وضع بست‌خانه هم معشوش شد و دو هفته پست گیلان نمی‌رسید. ■

ادامه دارد...

منبع: Redi



## گفتاری در پیاره واکنش‌های روانشناختی و علل آنها (۲)

## واکنش طبیعی به استرس چیست

پاسخ هیجانی، اضطراب یا افسردگی است. اضطراب، پاسخ بهنجار نسبت به تجربه‌ای تهدیدکننده است. افسردگی پاسخ طبیعی در مقابل فقدان است. این دو پاسخ ممکن است با هم ظاهر شوند، چون رویداد استرس‌آمیز ممکن است ترکیبی از اجزاء خطر و فقدان باشد، مثلاً حادثه اتومبیل در جاده که یکی از همراهان به قتل می‌رسد. خواب نامنظم، عدم تمرکز، احساس منگی و علائم جسمی تحریک‌اتونومیک مخصوصاً تپش قلب و لرزش معمولاً وجود دارد.

تدبیر مقابله‌ای معمولاً اجتناب از موقعیت، یادآوری‌های مستقیم، و گفتگو یا اندیشیدن در مورد آن است. شایع‌ترین مکانیزم دفاعی، انکار است که به صورت تصور عدم وقوع رویداد تجربه می‌شود. با فروکش کردن عامل استرس‌زا، این فرایندها هم کاهش می‌یابند. خاطره‌های رخ داده به تدریج باز می‌گردند و با نااحتی کمتری می‌توان در مورد آنها گفتگو یا فکر کرد.

انواع مختلف رویدادها می‌توانند سبب ایجاد اختلال استرس حاد شوند. ملاد درگیر شدن در یک حادثه یا آتش‌سوزی یا بدبختی ناگهانی و شدید مثل گسستن یک رابطه بسیار صمیمانه یا تهاجم جنسی و تجاوز به عنف، چون پاسخ استرس در برخوردی که با همان رویداد مواجه می‌شود، ظاهر نمی‌شود، احتمالاً یک استعداد فردی مطرح است، اما معلوم نیست که چیست.

انواع مختلف رویدادها می‌توانند سبب ایجاد اختلال استرس حاد شوند. ملاد درگیر شدن در یک حادثه یا آتش‌سوزی یا بدبختی ناگهانی و شدید مثل گسستن یک رابطه بسیار صمیمانه یا تهاجم جنسی و تجاوز به عنف، چون پاسخ استرس در برخوردی که با همان رویداد مواجه می‌شود، ظاهر نمی‌شود، احتمالاً یک استعداد فردی مطرح است، اما معلوم نیست که چیست.

## درمان واکنش‌های حاد نسبت به تجارب استرس‌آمیز

۱ با گوش فرادادن همدلانه هیجان را تخفیف دهید. در موارد شدید از پزشک برای تجویز دارو کمک‌بخواهید.

۲ یادآوری رویداد و کنار آمدن با آن را تشویق کنید.

۳ با تدابیر مؤثرتر به بیمار کمک کنید.

۴ به مسائل باقیمانده (نظیر فقدان، انتظار از کار افتادگی) توجه کنید.

✓ کاهش پاسخ هیجانی: با سعی اطرافیان و دوستان برای راحت‌ساختن بیمار و ایجاد مجال صحبت در مورد رویداد استرس‌آمیز کاهش پاسخ هیجانی امکان‌پذیر است. اگر دوست نزدیک و

ناراحتی‌برانگیز ضعیف‌تر متقل می‌شود. مثلاً مردی پس از مرگ اخیر همسرش، پزشک را به خاطر کوتاهی‌کردن در مراقبت کافی سرزنش کرده و به این طریق از ملامت خود به خاطر تقدم‌قائل شدن به شغل خویش در مقابل نیازهای همسرش در ماه‌های آخر زندگی او اجتناب کند.

❖ فرافکنی (Projection) به انتساب افکار یا احساسات مشابه خود به فردی دیگر، و به این طریق مقبول‌تر نمایاندن احساسات خود اطلاق می‌شود. مثلاً کسی که از یکی از همکاران خود خوشش نمی‌آید، احساس متقابل بی‌زاری را به او نسبت می‌دهد و در نتیجه توجه احساس نفرت خودش از او آسان‌تر می‌شود.

❖ واکنش‌سازی (Reaction Formation) به انتساب ناخودآگاه رفتار متناقض با رفتاری که احساسات و مقاصد واقعی رانشان می‌دهد، اطلاق می‌شود. مثلاً نگرش پرهیزکارانه مفرط نسبت به تمایلات جنسی گاهی (اما نه همیشه) واکنشی نسبت به انگیزه‌های نامقبول خودشخص است.

❖ دلیل‌تراشی (Rationalization) به ارائه توضیحاتی اشتباهی، اما پذیرفتنی برای رفتاری که ریشه آن کمتر مقبول است، اطلاق می‌شود. مثلاً ممکن است مردی همسر خود را در خانه تنها بگذارد، برای اینکه از مصاحبت اولدت نمی‌برد، اما اشتباه خود را متقاعد سازد که همسرش خجالتی است و از بیرون رفتن خوشش نمی‌آید.

❖ والایش (Sublimation) به منحرف‌کردن ناخودآگاه تکانه‌های نامقبول به مفری قابل پذیرش‌تر اطلاق می‌شود. مثل تبدیل نیاز به تسلط بر دیگران به سازماندهی امور خیریه.

❖ همانندسازی (Identification) به انتخاب ناخودآگاه ویژگی یا فعالیت‌های فردی دیگر، غالباً به منظور کاستن از درد جدایی و فقدان اطلاق می‌شود. مثلاً زن بیوه ممکن است همان نوع کار داوطلبانه را که شوهرش انجام می‌داد، برگزیند.

❖ انکار مفهومی پیوسته است. رفتار شخص به گونه‌ای است که انگار از چیزی که منطقاً انتظار می‌رود آگاه باشد، آگاه نیست. مثلاً کسی که به او گفته شده دچار سرطان در حال مرگ است، به گونه‌ای رفتار می‌کند که انگار از تشخیص بی‌خبر است.

❖ در جابجایی، هیجان از شخص، شیء یا موقعیتی که رابطه متناسب با آن دارد، به یک منبع

## درمان‌های غیر دارویی نشانگان پیش از قاعدگی



● کلسیم کافی از طریق برنامه غذایی خود دریافت نمی‌کنید، به مکمل کلسیم روزانه نیاز خواهید داشت.

● روزانه حداقل ۳۰ دقیقه را به فعالیت‌هایی نظیر پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری، شنا یا دیگر فعالیت‌های هوازی در اکثر روزهای هفته اختصاص دهید. فعالیت بدنی منظم روزانه به

● تغییر شیوه زندگی شما با ایجاد تغییراتی در روش غذا خوردن، فعالیت بدنی و سبک زندگی روزانه خود قادر خواهید بود علائم نشانگان پیش از قاعدگی را کنترل کرده یا کاهش دهید. این تغییرات و راهکارها عبارتند از:

● غذاهای خود را به صورت وعده‌های غذایی کم‌حجم و در دفعات متعدد مصرف کنید تا نفخ و احساس پری در شما کاهش یابد.

● دریافت نمک و غذاهای حاوی نمک را محدود کرده تا نفخ و احتباس مایعات (ورم) را کاهش دهید.

● غذاهای غنی از کربوهیدرات پیچیده را انتخاب کنید، مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل.

● مواد غذایی غنی از کلسیم را انتخاب کنید. چنانچه دچار عدم تحمل لبنیات هستید و یا

## بدانیم

کاهش درد گردن  
با انجام نرمش

## ■ مهرداد منصوروی

متخصص ارتوپدی

درد گردن علل متعددی دارد، ولی از شایع‌ترین علت‌های ایجاد آن کشیدگی عضلات، آرتروز مهره‌های گردنی و هرنی دیسک بین‌مهره‌ای است. از اقدامات متعددی برای درمان هر کدام از این بیماری‌ها استفاده می‌شود. بعضی از این اقدامات، مشترک بین این بیماری‌ها است. مثلاً استفاده از داروهای ضدالتهاب، گرما و استراحت در همه آنها شدت درد را کاهش می‌دهد.

از مهم‌ترین اقدامات درمانی که شاید بتوان گفت مهم‌ترین قسمت درمان این بیماری‌ها است، انجام نرمش‌های طبی خاصی به منظور تقویت عضلات گردن و افزایش قابلیت انعطاف لیگامان‌ها و عضلات گردن است. از مهم‌ترین علل مستعد کننده ابتلا به همه این بیماری‌ها ضعف عضلات گردن و کم‌شدن قابلیت انعطاف عضلات گردن است. زندگی شهری جدید موجب هر چه دورتر شدن انسان‌ها از فعالیت‌های بدنی شده است.

شغل‌های پشت میز نشینی، نه تنها موجب ضعیف شدن عضلات مختلف انسان می‌شود، بلکه به علت وضعیت بد نشستن پشت میز، موجب وارد شدن فشارهای زیادی به مفصل می‌شود. این عوامل در درازمدت موجب بروز درد گردن و کمر و زانو می‌شود. نرمش‌های گردن با تقویت عضلات گردنی و افزایش قابلیت انعطاف لیگامان‌ها و عضلات گردن، موجب کاهش فشار روی مهره و دیسک گردن شده و تأثیر قابل توجهی در کاهش و حتی حذف کامل دردهای گردنی دارد. مهم‌ترین نکته در انجام این نرمش‌ها این است که در موارد زیر باید از انجام نرمش‌ها اجتناب شود. انجام نرمش‌ها در این حالات ممکن است موجب افزایش شدت درد شود: ۱) در مواردی که درد گردن تازه شروع شده است، ۲) اگر کسی مدت‌ها درد گردن داشته و در چند روز اخیر شدت درد به ناگهان افزایش پیدا کرده است.

نرمش‌های گردن در موارد زیر مؤثرند: ۱) در افرادی که سال‌ها دچار درد گردن بوده‌اند، ۲) در کسی که مدت‌ها درد گردن داشته و اخیراً شدت درد او افزایش یافته یا کسانی که برای اولین بار دچار درد گردن شده‌اند، باید ابتدا با انجام دیگر اقدامات درمانی مانند استفاده از داروهای ضدالتهاب و گرم‌کردن گردن استراحت، درد گردن را کاهش داد و سپس نرمش‌ها را شروع کرد. ممکن است برسید اگر با انجام اقدامات درمانی دیگر درد گردن کاهش یابد، دیگر چه احتیاجی به انجام نرمش‌های گردنی است. علت آن است که چون عامل اصلی درد گردن در بیماری‌های ذکر شده، ضعف عضلات گردن و کاهش قابلیت انعطاف لیگامان‌ها و عضلات گردن است، حتی وقتی درد از بین می‌رود، عامل اصلی زمینه‌ساز باقی‌مانده است. دیر باز و دیر بعد از چند ماه یا چند سال فرد دوباره دچار درد گردن می‌شود. با افزایش سن فرد و ضعف بیشتر عضلات گردن، احتمال عود درد بیشتر می‌شود. درمان درست این است که با مقابله با علت اصلی بیماری راه را بر برگشت مجدد بیماری برای همیشه بندیم. در مواردی هم که بیمار مدت‌ها دچار درد گردن بوده، انجام نرمش‌ها با از بین بردن علت زمینه‌ای نقش مهمی در درمان دارد.

نرمش‌ها دو دسته هستند. نرمش‌های کششی که همان‌طور که گفته شده موجب افزایش قابلیت انعطاف عضلات و رباط‌های گردنی می‌شوند و نرمش‌های تقویتی که موجب تقویت عضلات گردنی می‌شوند. شروع تمرینات با انجام نرمش‌های کشش است و بعد از مدتی باید نرمش‌های تقویتی هم به نرمش‌های کششی اضافه شوند. ■

بهبود سلامت عمومی و تخفیف عوارضی مانند خستگی و افسردگی کمک می‌کند.

● کاهش استرس

● زیاد بخوابید. خواب ناکافی استرس را تشدید می‌کند.

● برنامه‌های ریلکسیشن ماهیچه‌ها و یا تمرینات تنفس عمیق را تمرین کرده تا به کاهش سردرد، اضطراب و مشکل بی‌خوابی خود کمک کنید.

● روش‌های یوگا یا ماساژ را نیز امتحان کنید، چرا که به آرامش یافتن و کاهش استرس کمک می‌کنند.

● علائم خود را به مدت چندین ماه ثبت کنید. با ثبت علائم می‌توانید عوامل محرک‌ها و زمان وقوع علائم را تخمین بزنید و این امر می‌تواند به شما در به کار بستن استراتژی‌هایی مؤثر جهت پیشگیری یا تخفیف علائم کمک کند. ■

منبع: UpToDate