

ورزش بانوان

چهارمی رکابی در آسیا



فینال مسابقات سنگنوردی قهرمانی قاره آسیا در ماده کامباین در کشور کره جنوبی با حضور نماینده ایران برگزار شد. الناز رکابی که سال گذشته نخستین مدال جهانی خود را به دست آورده بود، در این دور از مسابقات آسیایی نماینده ایران بود که در نهایت در رده چهارم قرار گرفت. او در حالی در فینال به رقابت با حریفان خود پرداخت که در مسابقه آخر با ظاهری متفاوت وارد میدان شد. رکابی در این رقابت صاحب ۱۵۲.۱ امتیاز شد و در جایگاه چهارم ایستاد.

برنز جهانی تیم تپانچه زنان

در چهارمین روز از مسابقات جهانی تپانچه‌نوازی به میزبانی مصر، دو مدال برنز و یک نقره به نمایندگان کشورمان رسید. تیم ملی تپانچه‌نوازان ایران با ترکیب هانیه رستمیان، گلنوش سبقت‌الهی و مینا قربانی در مرحله پایانی این ماده برابر مغولستان با نتیجه ۱۶ بر ۱۴ پیروز و صاحب مدال برنز شد. آرمینا صادقیان در فینال تنگ ۵۰ متر سه و وضعیت جوانان با امتیاز ۴۰۰.۱ در رده سوم ایستاد. تیم ایران در پایان دور مقدماتی با امتیاز ۸۲۶ در جمع ۸ تیم برتر قرار گرفت و در دور دوم و شلیک ۲۰ تیر نهایی امتیاز ۵۸۳ را کسب کرده و راهی فینال شده بود. در تنگ ۵۰ متر سه وضعیت تیمی دختران در جوانان نیز تیم ایران با ترکیب آرمینا صادقیان، ساسان تاجپوری و فاطمه کبیری با کسب ۲۳-۸۲۸ امتیاز در رده هشتم ایستاد.

شکست تلخ شاگردان ژاوی برابر رقیب سنتی

پرتگاه ال کلاسیکو!

آریا ماری

هفت برد و یک تساوی، بارسا با این آمار شاهکار در لالیگا به سراغ ال کلاسیکو رفت. اما در این تیم آرامشی دیده نمی‌شود. چرا که دو نتیجه بد رویه‌روی اینتر، این تیم را در یک قدمی حذف از لیگ قهرمانان قرار داده است. صدرنشین لالیگا در برنلیو هم شکست خورد تا قدم‌هایش را برای ادامه فصل متزلزل تر کند. بارسا در هیچ لحظه‌ای از این بازی، شبیه تیم‌های برنده نبود و نمایشی شبیه تاریخ و هویتش نداشت. این باخت در دناک، حالات دیدها در مورد ژاوی را به اوج رسانده است. آریا نیمکت بارسا، برای این ستاره بزرگ است؟ این سوالی است که دیگر نمی‌توان از پرسیدنش صرف‌نظر کرد. پس از تساوی تلخ در نیوکمپ با اینتر، انگشت اتهام ژاوی و سایر بارسلونایی‌ها به طرف یک نفر نشانه گرفته شد. جرارد پیکه از نگاه همه آنها، مقصر رقم خوردن این نتیجه بود. او چند اشتباه بزرگ رویه‌روی اینتر داشت و تصور می‌شد اگر ترکیب اصلی تیم را ترک کند، اوضاع بارسا بهبود پیدا خواهد کرد. ژولر کونده دوباره به ترکیب بارسا برگشت و پیکه به نیمکت منتقل شد. با این حال بارسا درست مثل بازی اینتر، سه گل هم از



نیز با یک اشتباه مهلک فردی، یک پنالتی را به حریف تقدیم کرد. درست همان‌طور که بردن کلاسیکو قبلی به ژاوی اعتبار داده بود، این کلاسیکو او را به لبه پرتگاه کشاند. با همه اهرم‌های اقتصادی خاصی که لاپورتا فعال کرده، این نتیجه‌ها بارسا را به کام مرگ خواهند برد. حذف از لیگ قهرمانان و از دست دادن قهرمانی لالیگا، یک کابوس وحشتناک برای بارسا خواهد بود و این تیم را در خطر یک ورشکستگی تاریخی قرار خواهد داد. آنها این روزها در دروازه مرگ و زندگی هستند و بیشتر به مرگ نزدیک‌تر می‌رسند!

همه خطوط دفاعی را به هم می‌ریزد. ژاوی برای بردن این بازی، روی لوا حساب ویژه‌ای باز کرده بود اما این ستاره به خوبی توسط مادریدی‌ها مهار شد. میلیتانو دالمار و به‌ویژه این بازیکن ایستاده بود و او مجال نفس کشیدن هم نمی‌داد. راه کنترل بارسا تا اینجا، برای رقبا کاملاً آشکار شده است. برای مهار این تیم، کافی است لواندوفسکی را مهار کنید. آن وقت دیگر احتمال گل زدن این باشگاه به حداقل خواهد رسید. تیم ژاوی مثل همیشه در دفاع نیز پر اشتباه بود. تیمی که در همان دقایق ابتدایی بازی، به سادگی تسلیم و دوزخ به حریف شد و در لحظات پایانی

دنباله و لواندوفسکی شکل گرفت. این در حالی بود که رافینیا در چند هفته گذشته اصلاً نمایش خوبی نداشته و آنسوفاتی به مراتب از او بهتر بوده است. غیبت گاو و فاتی در ترکیب اصلی، یک استراتژی نادرست از سوی ژاوی بود. دقیقاً از زمان ورود این بازیکن به زمین، سمت چپ بارسا راه افتاد و این تیم چند موقعیت خطرناک خلق کرد. یکی از همین موقعیت‌ها تبدیل به گل شد و چیزی نمانده بود که فاتی گل دوم را هم به ثمر برساند. شاید این مسابقه به ژاوی نشان داد که باید به این دو ستاره جوان در تیمش فرصت بیشتری ببهد. به خصوص فاتی که اگر آماده باشد،

داشته باشند. تیمی با یک شخصیت برنده که به هیچ حریفی، فرصت نفس کشیدن نمی‌دهد. قبل از ال کلاسیکو، ژاوی به درستی تصمیم گرفت که دی‌ویونگ را به ترکیب اصلی برگرداند. حضور همزمان گاو و پدری در چند بازی گذشته اصلاً جوابی نداد. با این حال انتخاب نوبلی ژاوی یک اشتباه بزرگ بود. او پدری را در ترکیب نگه داشت و گاو را بیرون برد. آن هم در حالی که در چند هفته گذشته، گاو نمایش به مراتب بهتری داشته و پدری با یک افت فاحش رویه‌رو شده است. ترکیب سه نفره خط حمله بارسا نیز با حضور رافینیا،

ضرورت های سلامت روان و گذر از اضطراب های دوران پسا کرونا



هیچکس مشکلی پیدا نمی‌کند. چون آنها را همانگونه که هستند می‌بینم نه آنطور که دلون می‌خواهد می‌بینیم که خاندان آدم ها را متفاوت آفریده است و ظرفیت هر فرد یا فرد دیگر فرق دارد. دکتر هاشم وزیری تأکید کرد: سلامت روان جز مهمی از ابعاد وجودی و سلامت در انسان است، آدمی با داشتن سلامت روان، بهتری توان بر استرس ها و فشارهای زندگی غلبه کند و کارهای روزانه خود را پر بار تر و سؤمندتر بکند، فرد مفیدی برای خانواده و جامعه باشد. از این رو بی توجهی به سلامت روان منجر به ایجاد مسائل روانی، عصبی می‌شود و این مسائل روی سلامت فرد و عملکرد او در جنبه های مختلف زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی اثر منفی دارد. سلامت روان هم‌اکنون به یکی از اصول مهم در سلامت روان خوداگاهی و سلامت روان انسان است. بنابراین این سلامت روان همراه زندگی است. مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتبار دانشگاه علوم پزشکی مازندران همچنین به اصول مهم سلامت روان پرداخت و اظهار داشت: یکی از اصول مهم در سلامت روان خوداگاهی و سلامت روان انسان است. یعنی اینکه آدمی نسبت به جنبه های مختلف جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی خود یا عبارتی نسبت به رفتارها، کارکردها، توانایی ها و ناتوانی های خود شناخت داشته باشد. به زبان ساده تر بگویم که چه و چطور زندگی می‌کند. اگر کارش کجاست، چه چیزهایی با عت موفقیت شده است. چه عواملی موجب شکست و ناخوشنودی اش شده است. خوداگاهی یکی از مهمترین عوامل در سلامت روان است. چون اساس رشد و تغییر در انسان است. تا زمانی که شناخت خود را نداشته باشد، نمی‌تواند تغییر در انسان را خودش را شناساند. نمیتواند دیگران را بشناسد. من تا خودم را کشف نمی‌کنم، تا دنیای خودم را نمی‌شناسم. نمی‌توانم دنیای دیگران را بشناسم. ریشه بسیاری از مسائل ژانژانوی و خانوادگی در همین شناخت است. من دنیای خودم را نمی‌شناسم تا بتوانم دنیای همسرم را بشناسم. عمده مسائل ما در فرزندان مان نیز این چنین است. من تا خودم را نمی‌شناسم نمی‌توانم دنیای فرزند خودم را بشناسم. حال از خود پرسیم، ۴۴ ساعت گذشته برای سلامت روان خود خود چه کردیم. راستی طی وی همچنین ارتباط موثر با دیگران را یکی دیگر از اصول مهم سلامت روان دانست و بیان کرد: ارتباط موثر با دیگران یعنی اینکه، آدمی نتواند با هر فردی غیر از خودش رفتاری مناسب و سازگارانه داشته باشد و از بودن در کنار دیگران احساس رضایت مندی بکند. خاص خوبی به دیگران بدهد. یادمان باشد شرط ارتباط خوب و موثر با دیگران این است که انسان اول با خودش ارتباط درستی داشته باشد. من وقتی با خودم ارتباط درستی ندارم، با خودم راحت نیستم. نمی‌توانم با دیگران ارتباط خوبی داشته باشم. سلامت روان به ما می‌گوید در فضای ارتباط با دیگری و دیگران باید آنها را با عینک خودمان ببینیم، چون من اگر همسرم، فرزندم، همکارم و دیگران را با عینک خودم ببینم دوست دارم آنها آتی بشوند که من می‌خواهم. اما آنها هیچ وقت آتی نمی‌شوند که من می‌خواهم، چون خاندان هر انسانی در موجودی بی مانند و منحصر به فرد آفریده است. هر انسان ویژگی های روانی، فکری، شخصیتی، احساسی و عاطفی خاص خودش را دارد. سلامت روان به ما می‌گوید ما باید آدم ها را با ظرف و قالب خودشان ببینیم. اگر نگاه ما این گونه باشد با

سلامت روان خود چه برنامه ای داریم، چه پاسخی می‌دهیم. راستی ما برای شاد بودن و شاد زیستن چه برنامه ای داریم. چقدر سعی می‌کنیم به خودمان و به دیگران حس خوب بدهیم. دکتر هاشم وزیری تأکید کرد: سلامت روان جز مهمی از ابعاد وجودی و سلامت در انسان است، آدمی با داشتن سلامت روان، بهتری توان بر استرس ها و فشارهای زندگی غلبه کند و کارهای روزانه خود را پر بار تر و سؤمندتر بکند، فرد مفیدی برای خانواده و جامعه باشد. از این رو بی توجهی به سلامت روان منجر به ایجاد مسائل روانی، عصبی می‌شود و این مسائل روی سلامت فرد و عملکرد او در جنبه های مختلف زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی اثر منفی دارد. سلامت روان هم‌اکنون به یکی از اصول مهم در سلامت روان خوداگاهی و سلامت روان انسان است. بنابراین این سلامت روان همراه زندگی است. مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتبار دانشگاه علوم پزشکی مازندران همچنین به اصول مهم سلامت روان پرداخت و اظهار داشت: یکی از اصول مهم در سلامت روان خوداگاهی و سلامت روان انسان است. یعنی اینکه آدمی نسبت به جنبه های مختلف جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی خود یا عبارتی نسبت به رفتارها، کارکردها، توانایی ها و ناتوانی های خود شناخت داشته باشد. به زبان ساده تر بگویم که چه و چطور زندگی می‌کند. اگر کارش کجاست، چه چیزهایی با عت موفقیت شده است. چه عواملی موجب شکست و ناخوشنودی اش شده است. خوداگاهی یکی از مهمترین عوامل در سلامت روان است. چون اساس رشد و تغییر در انسان است. تا زمانی که شناخت خود را نداشته باشد، نمی‌تواند تغییر در انسان را خودش را شناساند. نمیتواند دیگران را بشناسد. من تا خودم را کشف نمی‌کنم، تا دنیای خودم را نمی‌شناسم. نمی‌توانم دنیای دیگران را بشناسم. ریشه بسیاری از مسائل ژانژانوی و خانوادگی در همین شناخت است. من دنیای خودم را نمی‌شناسم تا بتوانم دنیای همسرم را بشناسم. عمده مسائل ما در فرزندان مان نیز این چنین است. من تا خودم را نمی‌شناسم نمی‌توانم دنیای فرزند خودم را بشناسم. حال از خود پرسیم، ۴۴ ساعت گذشته برای سلامت روان خود خود چه کردیم. راستی طی وی همچنین ارتباط موثر با دیگران را یکی دیگر از اصول مهم سلامت روان دانست و بیان کرد: ارتباط موثر با دیگران یعنی اینکه، آدمی نتواند با هر فردی غیر از خودش رفتاری مناسب و سازگارانه داشته باشد و از بودن در کنار دیگران احساس رضایت مندی بکند. خاص خوبی به دیگران بدهد. یادمان باشد شرط ارتباط خوب و موثر با دیگران این است که انسان اول با خودش ارتباط درستی داشته باشد. من وقتی با خودم ارتباط درستی ندارم، با خودم راحت نیستم. نمی‌توانم با دیگران ارتباط خوبی داشته باشم. سلامت روان به ما می‌گوید در فضای ارتباط با دیگری و دیگران باید آنها را با عینک خودمان ببینیم، چون من اگر همسرم، فرزندم، همکارم و دیگران را با عینک خودم ببینم دوست دارم آنها آتی بشوند که من می‌خواهم. اما آنها هیچ وقت آتی نمی‌شوند که من می‌خواهم، چون خاندان هر انسانی در موجودی بی مانند و منحصر به فرد آفریده است. هر انسان ویژگی های روانی، فکری، شخصیتی، احساسی و عاطفی خاص خودش را دارد. سلامت روان به ما می‌گوید ما باید آدم ها را با ظرف و قالب خودشان ببینیم. اگر نگاه ما این گونه باشد با

اطرافیاقتش می‌انجامد و خواهان افزایش مشارکت اجتماعی است. ● **فردیت و یگانگی** کسی که دارای سلامت روان است، خود را جدا و متمایز از دیگران می‌شناسد و می‌کوشد با خودرودها و الگوهای رفتاری خود را توسعه دهد. به گونه‌ای که نه همنوائی کور و ناهوشیارانه با خواسته‌ها و تمایلات دیگران دارد و نه توسط دیگران مطرود و متروک می‌شود. همچنین دکتر محمود رضا هاشم وزیری مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتبار دانشگاه با توجه به اهمیت سلامت روان و نکوداشت این هفته بیان داشت که انسان یک موجود چهار بعدی یا چهار جنبه ای است. آدمی بعد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی دارد از این رو سلامت روان شامل جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است. بنابراین این در تعریف سلامت روانی است. سلامت فقط این نیست که انسان جسمی سالم داشته باشد، آدمی علاوه بر اینکه جسمی سالم دارد باید خوشحال، شاداب و راضی زندگی کند. حس خوب داشته باشد: این حس خوب را از نظر جسمی سالم نتواند. این انسان نیز سالم نیست! از طرفی جسم سالم و روان سالم در جامعه سالم میسر است. مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتبار دانشگاه علوم پزشکی مازندران ادامه داد: جامعه باید بستری لازم را برای ایجاد شادابی و نشاط فراهم کند. نقش شهرداری ها، دهیاری ها، فرهنگسراها، سازمان ورزش و جوانان و سایر مسئولین ذیربط در این زمینه بسیار حساس و ویژه است. برای نمونه سالانه چقدر فضای سبز، پارک و شهر بازی، فرهنگسرا، اماکن تفریحی و ورزشی، وسامند آن ایجاد می‌کنیم. فراموش نکنیم یکی از نیازهای مهم آدمی، نیازهای روانی و عاطفی است که باید در مسیرهای سالم به آن پاسخ داد وقتی بستر در خانواده و جامعه برای تأمین نیازهای روانی و تخلیه هیجانات منفی مانند: استرس و فشارهای روانی، خشم و عصبانیت و مانند آن فراهم نشود، این هیجانات به شکل های دیگر خود را نشان می‌دهد. آن وقت آثار رفتارهای مجرمانه، اعتیاد به مواد الکول، سوء اخلاقی و موثر – در جامعه افزایش می‌یابد و این حالت تا حدود زیادی یک واکنش طبیعی تلقی می‌شود پس سلامت روان جامعه باید چه‌چیزی از برنامه های مسئولین و متولیان امر باشد چرا که انسان سالم محور توسعه پایدار است.

وی با توجه به اهمیت خود مراقبتی در سلامت از مردم خواست برای سلامت روان خود که جز مهمی از سلامتی است در طول روز برنامه ریزی نمایند ما برای سلامت جسمانی خود رزش زیادی قائل هستیم، هر روز به سلامت جسم خود فکر می‌کنیم، اما برای سلامت روان خود هیچ کاری نمی‌کنیم، اما اگر از ما پرسند که امروز برای چه پزشک مراجعه می‌کنیم، اما اگر از ما پرسند که امروز برای

اولویت دادن به موضوع سلامت روان در سیاستگذاری های عمومی کشور ● افزایش حساسیت مدیران دستگاه های مختلف به حوزه سلامت روان ● توجه به عدالت در ارائه خدمات سلامت روان از طریق افزایش دسترسی به خدمات ● جریان سازی فرهنگی و ارزش گذاری اجتماعی موجود سلامت روان ● برنامه ریزی آموزش عمومی و ارتقای سواد سلامت روان جامعه ● ظرفیت سازی و تربیت نیروی متخصص، متعهد و کارآمد در حوزه خدمات سلامت روان ● یکی از مهمترین مراحل موفقیت یک برنامه میزان اثربخشی و دستیابی آن برنامه و اهداف از پیش تعیین شده است. برای رسیدن به این مهم پایش و نظارت در کلیه مراحل اجرای طرح یا برنامه از اهمیت بسزایی برخوردار است. برای موفقیت در برنامه های مرتبط با ارتقای سلامت روان و بهزیستی همگانی در دوران پسا کرونا باید سیستم نظارتی قوی در نظر گرفته و پایش درست موفقیت برنامه ها را تضمین نماید. رئیس مرکز بهداشت استان مازندران در خصوص دستیابی به سلامت روان اظهار داشت: یکی از شرایط لازم برای دستیابی به سلامت روان، برخورداری از یک نظام ارزشی منسجم می‌باشد و تحقیقات انجام شده نیز عامل پیدایش بسیاری از ناسازگاری ها و ناپهنجاری های روانی را نشان می‌دهد. ارتقای سلامت روانی و عدم استقرار یک نظام ارزشی سازمان یافته در افراد می‌تواند اکنون انسان مضطرب، آفسرده و بحران زده عصر حاضر پیش از هر زمان خودیگر در درگیر سوال‌های اساسی در این باره می‌یابد. بنابراین این توان بر این نکته تأکید کرد که ارزش‌ها اساس و بنیان یکپارچگی شخصیت سالم هستند. در حقیقت، ارزش ها سازمان دهنده‌های اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشد یافته به شمار می‌روند و سلامت روان بی‌تردید محصول چنین شخصیتی است. وی همچنین به پنج الگوی رفتاری در ارتباط با سلامت روان اشاره نمود:

● **حس مسئولیت پذیری** کسی که دارای سلامت روان است، نسبت به نیازهای دیگران حساس بوده و در جهت ارضای خواسته ها و ایجاد آسایش آنان می‌کوشد. ● **حس اعتماد به خود** کسی که واجد سلامت روانی است، به خود و توانایی‌هایش اعتماد دارد و مشکلات را پدیدهای مقطعی می‌انگارد که حل شنی است. از این اهداف هدایت می‌شود. ● **هدف مداری** به فردی اشاره دارد که واجد مفهوم روشنی از آرمان های زندگی است واز این رو، تمامی نیرو و تلاشش را در جهت دست یابی به این اهداف هدایت می‌کند. ● **ارزش های شخصی** چنین فردی در زندگی خود، از فلسفه‌های خاص مبتنی بر اعتقادات، باورها و اهدافی برخوردار است که به سعادت و شادکامی خود یا



بهزیستی همگانی در دوران پسا کرونا و شرایط اجتماعی موجود با توجه به گستردگی و نقش سلامت روان در تمامی جنبه های زندگی شایسته است تمامی متولیان و صاحب نظران پای کار باشند. وی افزود از طرفی همه گیری کووید-۱۹ و پیامدهای آن از همان ابتدا اثرات وسیعی در حوزه سلامت روان جامعه داشته خود زمینه ساز بروز بسیاری از مسائل فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی نیز شده است. در شروع همه گیری کووید مردم با یک بیماری ناشناخته مواجه بودند و ابهام ناشی از ابعاد بیماری، سیر و پیش آگاهی آن، عدم اطلاع دقیق از روش‌های درمانی و پیشگیری از ابتلا و همچنین نگرانی از عدم دسترسی به خدمات لازم بهداشتی، درمانی یقیناً موجب افزایش میزان تنش، استرس و اضطراب زیادی در میان مردم شده بود وی ادامه داد: با گذشت زمان و شناخت بیشتر مسئولین نظام سلامت و متخصصین حوزه بهداشت و درمان از روش‌های درمانی، روش های پیشگیری و همچنین تأثیر اتخاذ شده برای افزایش دسترسی مردم به وسایل محافظت شخصی؛ انجام واکسیناسیون و آموزش شیوه های خود مراقبتی هر چند به مرور زمان از میزان استرس ها و پیامدهای روانشناختی آن کاسته شد. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در ادامه افزود از سوی دیگر نگرانی این تدابیر بهداشتی از جمله قرنطینه های سراسری، تعطیلی مدارس، دانشگاه ها، مراکز فرهنگی هنری، ورزشی، محل کسب و کار و ... همچنین فاصله گذاری اجتماعی، موجب بروز پیامدهای روانشناختی مانند افسردگی در میان جمعیت عمومی و افزایش بروز تظاهرات بین فردی، ناشونی، تنش میان والدین و فرزندان و ... شده است. رئیس مرکز بهداشت استان مازندران در خصوص ارتقای سلامت روان در دوران پسا کرونا و آسیب های روانی، اجتماعی تأکید کرد: با توجه به شواهد افزایش بروز پیامدهای روانشناختی و آسیب های اجتماعی به دنبال همه گیری کووید-۱۹ در دنیا بر اساس تجربیات و مطالعات صورت گرفته به نظر می‌رسد که نظام سلامت کشورها باید توجه به موضوعات سلامت روان را در اولویت قرار دهند. بنا بر اظهارات وی، راهکارهای مختلفی برای پیشگیری از بروز برخی پیامدهای روانشناختی در میان مردم و همچنین شناسایی به موقع مشکلات و ارائه مراقبت‌های درمانی لازم وجود دارد که با اتخاذ این تدابیر، می‌توان امیدوار بود این عوارض به خوبی مدیریت شده و افراد دارای مشکلات روانشناختی دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی لازم را داشته باشند و به مرور از میزان شیوع مشکلات کاسته شود. به گفته این مقام مسئول برای ارتقای سلامت روان و بهزیستی همگانی در دوران پسا کرونا از چند جهت می‌توان وارد بحث شد که شامل: حیطة حاکمیت، کمیته کاهش عوامل خطر، حیطة مراقبت، نظارت و پایش است. دکتر علی نور گفت: افزایش شیوع اختلالات روانپزشکی مثل افسردگی و اختلالات اضطرابی و آسیب های اجتماعی از جمله خودکشی، خشونت و اعتیاد در دوران پسا کرونا قابل پیش بینی است و بنابراین در حیطة حاکمیت راهبردهای زیر باید مد نظر قرار گیرد: