

تماشای تلویزیون همیشه آسیب‌رسان نیست



دکتر امیرحسین خاتمی
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند:** دخترم کلاس هشتم است و اصلا درس نمی‌خواند. هرطوری که فکرتش را بکنید با او راه آمده‌ام ولی می‌گویند نمی‌خواهد درس بخواند. لطفا راهنمایی ام کنید.

خون سردی خودتان را حفظ و این فکر را از ذهنتان بیرون کنید که همه باید درس بخوانند. به طور قطع فرزند شما دلایلی برای این انتخاب خودش حتی به اشتباه دارد که باید حرف هایش را بشنوید. برخی بچه‌ها در مدرسه تحقیر می‌شوند. برخی توان لازم ندارند. برخی هم مشکلات عاطفی و انگیزشی دارند که باید در حالت آرامش و به کمک یک مشاور بررسی و حل شوند. حواستان باشد، گاهی فشارهای درسی به مشکلات جدی و جبران‌ناپذیری در نوجوانان منجر می‌شود.

● **شهروند:** آیا حذف تلویزیون از خانه‌ای که دو بچه شش و هشت ساله در آن زندگی می‌کنند، آسیب و ضرری هم دارد؟ در این مدت که تلویزیون را جمع کرده‌ام، بچه‌ها به نبود آن عادت کرده‌اند و اینکه احساس می‌کنم بیشتر به بازی و نقاشی و درس هایشان رسیدگی می‌کنند.

به یاد داشته باشید وسایل سمعی بصری اگر به صورت صحیح استفاده شوند، فوایدی هم دارند مانند اینکه از راه دیدن بهتر یاد می‌گیریم یا محتوای برخی برنامه‌های تلویزیون می‌تواند وسیله‌ای برای فراموشی برخی افکار منفی در ما باشند، به ویژه برنامه‌های شاد. کودکان زیر ۱۰ سال اگر با کنترل و نظارت والدین روزی یک ساعت و در دو نوبت نیم‌ساعته برنامه‌های مربوط به سن خودشان را ببینند، البته با فاصله دو ساعت از هم اشکالی ندارد.

● **شهروند:** با نوجوان‌هایی که فطری تنبل هستند و زود از درس و کار خسته می‌شوند و خودشان را باور ندارند، چگونه می‌توان کمک کرد؟

برخی از نوجوانان سابقه این مشکل را از کودکی دارند که به آن هابرجسب افعال کار زده می‌شود. این دسته از بچه‌ها را باید پیش از شکل‌گیری کامل شخصیتشان درمان کرد. البته برخی از این بچه‌ها توانایی لازم هوشی را ندارند. برخی هم مشکلات انگیزشی و یادگیری دارند که باید تخصصی آن‌ها را بررسی و پیگیری کرد.

● **شهروند:** پسر در کلاس اول درس می‌خواند. در مدرسه خیلی آرام و خوب است و معلمش نیز از او راضی است، ولی در خانه همیشه گریه می‌کند. از صبح که بیدار می‌شود می‌گوید با من حرف نزنید، عصبانی‌ام. تا آخر شب هم دائم یا گریه می‌کند یا بهانه می‌گیرد. وقتی می‌گویم بیا و تکالیف را انجام بده، گریه می‌کند. لطفا راهنمایی ام کنید چه کاری انجام بدهم که حالش خوب شود.

ابتدا علت گریه هایش را مشخص کنید. کودکانی که سابقه تشنج دارند، معمولاً با انجام تکالیف نوشتاری دچار سردرد و خستگی شدید عضلانی می‌شوند که باید به این گروه از بچه‌ها تکلیف نوشتاری کمتری داد و بین مراحل نوشتنشان فاصله‌گذاری کرد. ناگفته نماند برخی گریه‌ها جنبه اضطرابی دارند و بیانشان هستند که کودک هنوز خود را با محیط آموزشی سازگار نکرده و نیاز است که در این باره با مسئولان مدرسه‌اش صحبت کنید. برخی گریه‌ها هم جنبه هیستریک و نمایشی دارند که به علت تنبلی است و نباید به آن توجه کرد.

ایرانی‌ها دو برابر نمک‌خورتر هستند



متوسط مصرف روزانه نمک در ایران برای هر فرد حدود ۱۰ گرم، یعنی دو برابر مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت است. این ماده مهم‌ترین عامل ابتلا به پرفشاری خون و مؤثر در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و مغزی است. براساس توصیه سازمان بهداشت جهانی بیشینه مقدار مصرف روزانه نمک در افراد زیر پنجاه سال پنج گرم معادل یک قاشق چای‌خوری و در افراد بالای پنجاه سال، بیمارانی قلبی و عروقی و کودکان روزانه کمتر از سه گرم نمک است. از طرفی برخی از متخصصان می‌گویند محدود کردن سدیم در رژیم غذایی به کمتر از مقدار توصیه شده معمول، در مدیریت نارسایی قلبی اثر معکوس دارد.

به منظور مدیریت کردن مصرف نمک طعام و نمک پنهان در مواد غذایی می‌توان از جایگزین‌های متعددی برای طعم دار کردن غذاها مانند سرکه، آبغوره و آبلیمو استفاده کرد.

درمانگاه

قارچ سرگاهی ژنتیکی و طبیعی است



دکتر امیرحسین خاتمی
مشاور پوست و مو

● **شهروند:** پسری هفده ساله هستم که حدود دو روز است جوش‌هایی قرمز شبیه بیماری آبله روی پلک و اطراف چشم‌هایم به وجود آمده است. چشمم و نواحی اطراف آن درد می‌کند.

این بیماری آبله است یا حساسیت؟

مشکل شما نیاز به بررسی دارد و نمی‌توان به این شکل تشخیص داد. شاید آبله مرغان، آکنه یا ناشی از گزش حشره‌ای باشد. اگر بهبود پیدا نکردید، لازم است به متخصص مراجعه کنید.

● **شهروند:** پسری نوزده ساله هستم و مدتی است موهایم به شدت ریزش دارد. این موها انتهای سفیدی دارد و موقع بیدار شدن از خواب روی بالش‌م تعدادی تار مو می‌ریزد. شامپوهایم را عوض کردم ولی تأثیری نداشت.

ریزش مو می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که نیاز به بررسی دارد. دلایلی همچون ژنتیک و ارث، سوء تغذیه، اختلالات تیروئید و کم‌خونی، سفیدی انتهای مو هم مربوط به بخشی از پیاپی‌هاست که موهای مرده را شامل می‌شود و جای نگرانی ندارد. برای پیشگیری و درمان باید از متخصص پوست کمک بگیرید.

● **شهروند:** مدتی است برای خارش و قارچ سر به متخصص مراجعه می‌کنم و دارو می‌گیرم ولی پس از تمام شدن داروها مشکل دوباره ادامه می‌یابد. آیا این بیماری درمان قطعی دارد؟

برخی افراد به صورت ژنتیکی و طبیعی مبتلا به قارچ سر هستند، یعنی از کسی یا جایی آلوده نمی‌شوند و میکروب‌های طبیعی پوست است که زیاد می‌شود. حتماً درمان را پیگیری و داروهای لازم را مصرف کنید. پس از مدتی باید این داروها را تکرار کنید، البته از شامپوی یکسان استفاده نکنید تا مو در برابر دارو مقاومت پیدا نکند. پس از مصرف داروها باید دوره نگه‌دارند داشته باشید، یعنی هفته‌ای یک بار یا دوبار داروها را تکرار کنید تا از عود بیماری پیشگیری شود.

چرا برخی شهروندان انضباط‌پذیر نیستند؟

عادل نجفی | در شلوغی و هیاهوی زندگی روزمره و در کشاکش طبقات مختلف تشکیل دهنده یک اجتماع، هر گروه و طبقه‌ای برای منافع و بقای خود تلاش می‌کند. اقشار متعدد جامعه در هر طبقه‌ای با ابیای نقش در حوزه‌های مختلف شهری، می‌توانند مفهوم انضباط اجتماعی را معنا ببخشند و نقش اساسی در شکل دادن به رفاه جامعه ایفا کنند. در شهرهایی با درآمد متوسط که در آن‌ها آهنگ زندگی اغلب سریع و تقاضاها ثابت است، پذیرش انضباط اجتماعی برای پرورش یک جامعه پایدار و شکوفای بسیار مهم است. مراد از انضباط اجتماعی چیست و چرا شهروندان از آن گریزان هستند؟

انضباط اجتماعی چیست؟

گفت‌وگو درباره انضباط اجتماعی و چستی آن به طور معمول به تعریف واحد و مشخصی نمی‌رسد، اما یکی از پرتکرارترین تعاریف، به تبعیت جمعی از دستورالعمل‌ها و هنجارهایی اشاره دارد که به همزیستی هماهنگ افراد در یک جامعه کمک می‌کند. این پیروی شامل

همه چیز می‌شود از رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی و مقررات دفع زباله گرفته تا رعایت فاصله اجتماعی و مشارکت در وظایف مدنی. به عبارت دیگر، انضباط اجتماعی در هسته خود، یک مسئولیت مشترک است که فراتر از ترجیح فردی برای یک خبر بزرگ‌تر پیاده‌سازی می‌شود.

انضباط اجتماعی، محدودیت یا فرصت؟

رفت و آمد روزانه را در نظر بگیرید، سمفونی وسایل نقلیه‌ای که در مناظر شهری می‌پیچند، رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی نه تنها ایمنی ما را تضمین می‌کند، بلکه جریان روان ترافیک را نیز سرعت می‌بخشد و ازدحام و تنش را کاهش می‌دهد. فرایندهای جمع‌آوری و دفع زباله، یکی دیگر از جنبه‌های زندگی مادر شهرهاست که به محیطی پاک‌تر و جامعه سالم‌تر کمک می‌کند.

در میان چالش‌هایی که مابه‌عنوان شهروندان کلان‌شهرها با آن‌ها روبه‌رو هستیم، مفهوم انضباط اجتماعی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. همین سه‌سال گذشته راه‌خطر آوری، همه‌گیری کووید ۱۹ از مصادیق ویژه امر انضباط اجتماعی در زمینه بهداشت عمومی را نشان داد. پیروی از دستورالعمل‌های بهداشت، واکسیناسیون و فاصله‌گذاری اجتماعی باعث ایجاد یک سیر جمعی در برابر تشدید شیوع بیماری شد. فرایندی که با رعایت آن، مانده‌تنها از خود بلکه از اعضای آسیب‌پذیر جامعه نیز محافظت کردیم.

بنابراین می‌توان گفت انضباط اجتماعی یک نیروی محدودکننده نیست، بلکه چارچوبی است که حس اجتماع و مسئولیت مشترک را پرورش می‌دهد. شهروندان با درک اهمیت اقدامات فردی خود در زمین بزرگ‌تری به نام جامعه، به ایجاد یک کل واحد پررونق و انعطاف‌پذیر کمک می‌کنند.

بی‌انضباطی ریشه در چه چیزی دارد؟

گاهی پیچیدگی‌های زندگی امروز به ما اجازه مشاهده تأثیر انتخاب‌های خود بر رفاه اطرافیانمان را نمی‌دهد. این در حالی است که پذیرش انضباط اجتماعی فقط یک وظیفه مدنی نیست، این امر در حقیقت سرمایه‌گذاری در شکوفایی آینده جامعه از سوی بافت متفرق طبقه متوسط است. آینده‌ای که در آن همکاری، تفاهم و مسئولیت مشترک راه را برای کیفیت زندگی بهتر برای همه هموار می‌کند.

امدادلایل مختلفی می‌تواند وجود داشته باشد که شهروندان ممکن است همیشه از انضباط اجتماعی پیروی نکنند. یا توجه به این نکته مهم که ما شهروندان در یک جامعه واحد زندگی می‌کنیم، ولی رفتارهای ماتحت تأثیر ترکیبی از عوامل مختلف قرار دارد به برخی دلایل رایج در انضباط‌گریزی در جامعه می‌پردازیم.

۱ ناآگاهی

شهروندان ممکن است از اهمیت انضباط اجتماعی یا عواقب رعایت نکردن آن آگاهی کامل نداشته باشند. یویش‌های آموزشی و ارتباطی می‌توانند نقش مهمی در افزایش آگاهی داشته باشند.

۲ هنجارهای فرهنگی و اجتماعی

هنجارهای فرهنگی و انتظارات اجتماعی می‌توانند رفتارها را شکل دهند. در برخی موارد، افراد ممکن است ترجیح شخصی یا شیوه‌های فرهنگی را بر نظم اجتماعی اولویت دهند که منجر به رعایت نکردن آن‌ها می‌شود.

۳ بی‌عدالتی

اگر افراد درک کنند که انضباط اجتماعی به طور عادلانه پیاده نمی‌شود یا اگر معتقد باشند دیگران از قوانین پیروی نمی‌کنند، ممکن است تمایل کمتری به رعایت خود داشته باشند. بی‌عدالتی درک شده می‌تواند پایبندی به هنجارهای اجتماعی را تضعیف کند.

ارتقای انضباط اجتماعی در پنج گام

بهبود انضباط اجتماعی در کلان‌شهرهایی که بخش درخور توجهی از جمعیت آن‌ها را شهروندان کم‌درآمد تشکیل می‌دهند، نیازمند رویکردی هدفمند و فراگیر است. رویکردی که می‌تواند در قالب یک سازوکار پنج مرحله‌ای برای پرورش فرهنگ انضباط اجتماعی به اجرا برسد.

● **گام اول:** برنامه‌های آموزشی و توسعه هدفمند اجرای برنامه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی جامع متناسب با طیف‌های متنوع شهر، با تمرکز ویژه بر مناطق حاشیه شهر با جمعیت کم درآمد باید انجام گیرد. از کانال‌های مختلف مانند کارگاه‌های اجتماعی، رسانه‌های اجتماعی و رویدادهای محلی برای افزایش آگاهی در مورد اهمیت انضباط اجتماعی، با تأکید بر تأثیر مثبت بر رفاه فردی و رفاه جامعه می‌توان استفاده کرد. به نگرانی‌ها و چالش‌هایی که ساکنان کم‌درآمد با آن‌ها روبه‌رو هستند، رسیدگی شود و اطلاعات در دسترس آن‌ها قرار بگیرد.

● **گام دوم:** مشارکت و توانمندسازی جامعه با شرکت فعال شهروندان در فرایندهای تصمیم‌گیری، احساس مالکیت جامعه تقویت می‌شود. انجمن‌ها و تشکلهای مردم‌نهاد به

عنوان محلی هستند که افراد از همه اقشار، از جمله بافت‌های حاشیه‌شهری می‌توانند در آن‌ها نظرات خود را بیان و در توسعه دستورالعمل‌های انضباط اجتماعی مشارکت کنند. رهبران و معتمدان محلی در این جوامع باید توانمندسازی شوند تا به عنوان مدافع عمل و شکاف بین مقامات و ساکنان را ترمیم کنند. تشویق به تشکیل گروه‌های عمران و آبادانی، فرهنگی و حتی نگهداری محله برای افزایش همکاری و ایجاد احساس مسئولیت مشترک از جمله مصادیق این امر می‌تواند باشد.

● **گام سوم:** حمایت مناسب

شناخت و رسیدگی به چالش‌های منحصربه‌فرد هر بافت جمعیتی نیازمند برنامه‌ریزی مناسب است. سازوکارهای حمایتی مانند گزینه‌های حمل و نقل پارانه‌ای، خدمات مقرون به صرفه مراقبت از کودکان و دسترسی به منابع مراقبت‌های

بهداشتی می‌تواند برای بافت‌های حاشیه‌ای جذاب‌تر باشد. چنین حمایت‌هایی تضمین می‌کند افرادی که با محدودیت‌های اقتصادی روبه‌رو هستند، بتوانند به طور فعال در طرح‌های انضباط اجتماعی بدون بار اضافی شرکت کنند. برای اجرای برنامه‌های کمک هدفمند برای طبقات متوسط جوامع می‌توان با سازمان‌های غیرانتفاعی و غیردولتی همکاری کرد.

● **گام چهارم:** ارتباطات شفاف و ایجاد اعتماد کاتال‌های ارتباطی شفاف بین مدیران و شهروندان، زمینه تقویت اعتماد و تفاهم را ایجاد می‌کند. ارتباط منظم شهروندان با مدیران و مجریان اقدامات ایجادکننده انضباط اجتماعی، از نگرانی‌های شهروندان می‌کاهد. اطلاع‌رسانی مستمر درباره تأثیر تلاش‌های جمعی به بهبود دیدگاه شهروندان کمک می‌کند. با استفاده از زیرساخت‌هایی مانند

جلسات شورای شهر، خبرنامه‌ها و فضای مجازی می‌توان اطمینان حاصل کرده‌که اطلاعات به همه اقشار می‌رسد. شفافیت باعث ایجاد اعتماد می‌شود و پیروی بیشتر از دستورالعمل‌ها را تضمین می‌کند.

● **گام پنجم:** اجرا و شناسایی فراگیر مدیران و مجریان طرح‌های ابتکاری باید اطمینان حاصل کنند که اجرای اقدامات انضباط اجتماعی منصفانه، عادلانه و فراگیر است. از مجازات‌های نامتناسب که ممکن است بر شهروندان به ویژه اقشار کم‌درآمد تأثیر منفی بگذارد باید اجتناب شود. در مقابل، سیستمی اجرا شود که بر افزایش آموزش و گسترش خدمات اجتماعی برای رفع تخلفات جزئی تأکید دارد. مشارکت‌های مثبت در نظم اجتماعی شناسایی و قدردانی شوند تا شهروندان و سمن‌هایی که رفتار مسئولانه دارند مورد تشویق قرار بگیرند.