

باهمه کاستی‌ها، مدرسه‌های دولتی بهترند

● شهروند: اینکه به خاطر مسائل فرهنگی هزینه بیشتری بکنیم و بچه هایمان را در مدرسه غیرانتفاعی بنویسیم، کار درستی است؟



مدیر کودک و نوجوان

براساس ارزیابی‌های آموزش و پرورش، مدرسه‌های غیرانتفاعی با توجه به هزینه‌های سنگینی که دریافت می‌کنند، کیفیت لازم آموزشی و پرورشی برخورداریستند. افزون بر اینکه سبب افت آموزشی شده، عدالت آموزشی را نیز زیر سؤال برده‌اند. برخی از این مدرسه‌ها از سال ۹۰ کم‌کم کیفیت خود را از دست داده‌اند و فقط نام غیرانتفاعی را یدک می‌کشند تا بآن امور جاری خود را تأمین کنند. در عوض، مدرسه‌های دولتی از فضای مناسب‌تری برخوردار هستند و معلمان رسمی با تجربه‌ای دارند. فقط مشکلات فرهنگی در این نوع مدرسه‌ها سبب دل‌خوری برخی والدین شده است. همچنین باید همیشه به یاد داشته باشید که همه جاسان یک رنگ است. حتی برخی از مدرسه‌های تیزهوشان هم مشکلات مختلف اخلاقی و فرهنگی دارند. مدراسی که با تبلیغات گمراه‌کننده به عنوان تیزهوشان و خلاقان و... ذهن والدین را مخدوش می‌کند، جزا زار روان کودکان و خالی‌کردن جیب والدین اثر دیگری ندارد.

● شهروند: پسرم کلاس هشتم است و مدرسه نمونه دولتی می‌رود. نسبت به پارسل خیلی کمتر درس می‌خواند. می‌گوید انگیزه‌ای برای درس خواندن ندارد. همسرم معتقد است که باید مدرسه‌اش را عوض کنیم و بازو غیرانتفاعی. آیا تصمیم درستی است؟

کسی که درس خواند باید در هر شرایطی تلاش می‌کند، چون این اشتیاق و انگیزه در او وجود دارد. بررسی کنید تا علت افت انگیزه یا افت تحصیلی کودکان را بفهمید. خیلی از مدرسه‌های نمونه مردمی، هم از نظر فضا و امکانات و هم داشتن معلم‌های با تجربه در وضعیت استاندارد بهتری نسبت به مدرسه‌های غیرانتفاعی قرار دارند. ۹۰ درصد مدرسه‌های غیرانتفاعی از کمترین استاندارد‌های لازم هم برخوردار نیستند و این تصورات شباه ما است که اگر قبول بیشتر بدیم کیفیت آموزش بهتری شود.

● شهروند: اگر کودکی بخواد با جیب و فریاد به خواسته‌هایش دست بیابد آیا باید به همه خواسته‌هایش توجه کرد تا جیب نزنند یا در برابر خواسته‌های غیرمنطقی‌اش ایستاد و ننگفت؟

کودکان تا سه سالگی باید در حمایت کامل والدینشان باشند و به خواسته‌هایشان توجه شود. ولی باید زمینه خواسته‌های نامعقول آن‌ها را با کنترل‌های محیطی کاهش بدهید. توجه داشته باشید که برای کودکان چهار سال به بالا باید خوب و بد را توضیح دهید و با کمک بازی، نمایش و قصه این مفاهیم را به‌والقوا با انجام کارهای مثبت او را تشویق کنید. اگر کودکی به این روش‌ها پاسخ ندهد، حتماً نیازمند بررسی تخصصی است.

رابطه کمبود ویتامین‌ها با ریزش مو



مواد معدنی و ویتامین‌هایی که مصرف می‌کنیم در سلامت فولیکول‌ها و رشد چرخه مو اثر بسیاری دارند، ولی این تأثیر پیچیده است. گاهی در رویارویی با تارهای نازک موها ممکن است از خود ببرسیم کدام ویتامین را کمتر مصرف کرده‌ایم، درحالی که ریزش مو همیشه با کمبود ویتامین مرتبط نیست و در مقابل به زیاد روی در مصرف برخی ویتامین‌ها ارتباط دارد. کمبود ویتامین به تنهایی سبب ریزش مونی‌شود و دریافت بیش از اندازه ویتامین‌ها، از جمله ویتامین A نیز می‌تواند سبب ریزش مو و نازک شدن تارهای مو شود. در واقع رژیم غذایی روزانه در سلامت مو نقش زیادی دارد. کمبود پروتئین‌ها و آهن در رژیم غذایی می‌تواند سبب ضعیف شدن تارهای مو و ریزش جدی آن‌ها شود. کم کردن فوری وزن که ممکن است با کاهش میزان ویتامین بدن هم زمان شود هم در ریزش مو تأثیر بسیاری دارد.

چرک آبسه غدد لنفاوی باید خالی شود

● شهروند: اگر پس از تزریق واکسن هیاتیت میزان آنتی بادی بدن کم شود، چه کار باید کرد؟



فوق تخصص غدد

پایین بودن میزان آنتی بادی بدن نشانه آن است که واکسن اثر نکرده است. به همین دلیل باید واکسن را در سه نوبت تزریق کرد. مشخص نکرده‌اید نوبت چندم است که واکسن را تزریق می‌کنید. افرادی که سه بار واکسن را تزریق کرده باشند، پنج سال بعد باید آن را تکرار کنند و پس از ۱۰ سال نیز واکسن یادآور آن را بزنند. ممکن است مشکل شما مربوط به این مرحله باشد. به هر حال بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

● شهروند: مدتی است دردی در زیر بغل سمت چپم احساس می‌کنم که تا جناق سینه و زیر شکم کشیده می‌شود. بعضی وقت‌ها در شانه و بازو هم احساس درد می‌کنم و چهار یا پنج ثانیه طول می‌کشد. بیشتر وقت‌ها استراحت کردن نیز سبب آزار می‌شود. لطفاً راهنمایی‌ام کنید. این نشانه‌ها نیاز به معاینه دقیق دارد. ممکن است مربوط به تورم غدد لنفاوی تان باشد که پزشک با تجویز یک سونوگرافی تشخیصی باید علت را مشخص کند. درد‌های دیگری چون مشکلات مفصلی یا درد‌های شانه هم می‌تواند چنین نشانه‌هایی به همراه داشته باشد. گاهی هم این درد‌ها منشأ عضلی دارد.

● شهروند: مردی سی و پنج ساله هستم، چهار سال است زیر بغل و کشاله‌های رانم به شدت عفونی می‌کند و چرک می‌آید. لطفاً بفرمایید علتش چیست؟ درد و عفونت، نشانه آبسه غدد لنفاوی است. به پزشک متخصص مراجعه کنید تا کانون آبسه را تخلیه کند. چرک آبسه حتماً باید خالی شود. همچنین نیاز به درمان دارویی نیز ندارد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۳۰۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۵۴۴۵۸۰۰

قصه یک غصه

غم و اندوه وقتی مزمن می‌شود، جسم و روان را با هم درگیر می‌کند

معصومه متین نژاد: همه ما به علت‌های مختلفی مانند شکست عاطفی، از دست دادن یک عزیز یا تنش‌های عصبی محیط کار احساس غم و اندوه را در زندگی مان تجربه کرده‌ایم. اندوهی که آثار منفی آن از چند لحظه تا چند سال می‌تواند همراه آدمی باشد و جسم و روانش را بیازارد. حتماً اصطلاح «فلانی قلبش شکسته» را شنیده‌اید. کنایه‌ای که تاپیش از این نشان دادن عمق ناراحتی و شکست عاطفی یا روحی یک نفر به کار برده می‌شود و الان تازه دانشمندان متوجه شده‌اند و افعایک شکست عاطفی یا روحی می‌تواند سبب ترک برداشتن دیواره گواشتی قلبی شود که در سینه مان می‌تپد. این به معنای آن است که اگر غم و غصه از حد طبیعی اش خارج شود، نه تنها روح و روان آدمی که جسمش نیز خیلی وقت‌ها تحمل آن را ندارد. موضوع مهمی که امروز می‌خواهیم قدری بیشتر درباره آن با شما حرف بزنیم.

چرا غم و غصه می‌خوریم؟

ما آدم‌ها تا دلتان بخواد برای غصه خوردن‌هایمان قصه داریم. باونداری قدری در این علت‌هایی تأمل کنید که بیشتر ما به خاطر دست‌کم چندتایی از آن‌ها غم و اندوه شدیدی را در زندگی تجربه کرده‌ایم.

تمرکز روی نکات منفی

برخی از ما عادت کرده‌ایم، فقط به نیمه خالی لیوان نگاه کنیم، درحالی که هر اتفاقی در زندگی دو بعد دارد و فقط باید بتوانیم با نگاهی منطقی روی دیگران سکه را هم ببینیم. این کار به طور قطع از بروز افسردگی و ناامیدی جلوگیری خواهد کرد.

خشم فروخورده

اگر مهارت مدیریت هیجان نداشته باشیم و ندانیم که چگونه باید آن را درست بروز بدهیم، احساساتمان به میزان زیادی متأثر از این رفتار اشتباه خواهد بود. حالا می‌خواه‌آن را سرکوب کرده یا افسارگسیخته نشان داده باشیم، در هر دو حالت عصبانیت و اندوه آن برایمان می‌ماند.

از دست دادن روحیه

وقتی اطراف ما پراز آدم‌های منفی‌گرا و افسرده باشد طبیعی است که در برابر هوشم‌شکل کوچکی روحیه خودمان را از دست بدهیم و با زندگی قطع ارتباط کنیم. پس از مدتی هم با جای پای آن‌ها بگذاریم.

ضعف در برقراری رابطه

انسان به طور فطری موجودی اجتماعی است و به برقراری ارتباط با دیگران نیاز دارد. اگر به هر دلیلی از ارتباط گرفتن با دیگران فرار کنیم یا علاقه‌ای به این کار نداشته باشیم، بعد از مدتی افسرده خواهیم شد و برای تنها ماندنمان غصه خواهیم خورد.

اندوه زیاد با ما چه می‌کند؟

حادثی از امیرمؤمنان علی^(ع) در غرالحکم داریم که می‌فرمایند: «غم و اندوه بدن را ذوب می‌کند و جسم را از بین می‌برد.» واقعیت همین است. غم و غصه افزون بر روح و روان، جسم را هم متأثر و درگذر زمان فرسوده و بیمار می‌کند. اجازه بدهید برخی از این بیماری‌ها و مشکلاتی را که حاصل غم و غصه زیاد مادر زندگی است، با هم مرور کنیم.

- قلبمان به معنای واقعی کلمه درد می‌گیرد.
- در بلندمدت ناراحتی‌های روحی زیادی مانند افسردگی را تجربه خواهیم کرد.
- در اشتباهان تغییر ایجاد می‌شود. این بی‌اشتهایی یا پراشتهایی سبب لاعری یا چاقی افراطی خواهد شد.
- سیستم ایمنی بدنمان به شدت ضعیف می‌شود.
- انگیزه‌هایمان برای درست و سالم زندگی کردن از بین می‌رود و درگیر سبک زندگی ناسالم می‌شویم.



چگونه به غم زیادی نه بگوییم؟

غم و غصه هم مانند استرس میزان کافی آن نه تنها بد نیست، بلکه وجودش ضروری است. هر چند امکان فرار از آن هم در زندگی هیچ‌کس نیست، چون بر اساس متن صریح قرآن، خداوند آدمی را در رنج آفریده است و قرار نیست هم بدون رنج زندگی اش را به پایان برساند. بنابراین آنچه مهم است روش درست مدیریت کردن آن است، نه از بین بردنش. در ادامه به برخی از این روش‌ها اشاره‌گذاری داریم.

- جهان بینی و نگاهتان را به زندگی تغییر دهید و به آموزه‌های دینی نزدیک‌تر کنید. این نگاه همان تغییری است که از همسر، مادر و خواهری مانند حضرت زینب^(س) می‌سازد که در برابر آن همه ناگواری و مصیبت درگیرا، فقط زیبایی تسلیم شدن در برابر خدا را می‌بیند. تصور نکنید که چون این افراد به خاندان بزرگی منتسب هستند، چنین نگاهی می‌توانند داشته باشند و انجام این کار از عهده ما خارج است. مادران و پدران شهید در هشت سال دفاع مقدس نمونه‌های کوچکی از تربیت شدگان این مکتب هستند.
- در مراسم مذهبی بیش از پیش شرکت کنید. این مجالس افزون بر بالابردن ظرفیت روحی ما، فضایی برای تخلیه شدن هم هستند. شاید باورتان نشود ولی چند سالی است که در برخی از کشورها مانند هندوستان، کلینیک‌ها و گردهمایی‌هایی برای گریه و غم و غصه خوردن ایجاد کرده‌اند تا افراد با جمع شدن دور هم و بیان مشکلاتشان بتوانند با گریه برای خودشان را تخلیه کنند.
- در علت‌های به وجود آمدن غم و غصه در خودتان تأمل و خیلی منطقی بآن برخورد کنید. همچنین به این باور برسید که غم و غصه مخصوص عده‌ای خاص نیست و همه آدم‌ها بدون استثنا در زندگی با آن روبه‌رو هستند. فقط جنس آن برای هرکسی متفاوت از دیگری است.
- بر اساس پژوهش‌های گسترده‌ای که برای بهبود احساس غم و اندوه انجام شده است،

مقایسه خود با دیگران

خیلی از ما دائم در حال مقایسه زندگی خودمان با دیگرانیم. درحالی که از حقیقت زندگی آن‌هایی خبریم و بخش پنهان زندگی‌شان را نمی‌بینیم این کار سبب بروز حسادت و پایین آمدن اعتماد به نفس خواهد شد.

نگرانی و اضطراب مزمن

نگران بودن و اضطراب زیاد درباره هر چیزی و در هر شرایطی سبب بروز افکار منفی در ذهن خواهد شد، به ویژه درباره مسائلی که هیچ کنترلی روی آن‌ها نداریم و فقط غم و غصه آن برایمان می‌ماند.

مسائل و مشکلات مالی

برخی از ما شاید از آن دسته افرادی نباشیم که معتقدند پول خوشبختی و خوشحالی می‌آورد ولی با کوچک‌ترین بدهکاری مالی یا ورشکستگی، متوجه اهمیت این موضوع در زندگی می‌شویم و غم و غصه آن را می‌خوریم.

نداشتن تفریح و استراحت کافی

تفریح برای هرکسی معنای خاصی دارد و کم می‌کند تا او بتواند انرژی‌های از دست رفته اش را بازگرداند، ولی متأسفانه برخی از ما به قدری خود را در کار غرق می‌کنیم که از ضرورت تفریح و استراحت کافی غافل می‌شویم.

ناتوانی در تغییر شرایط

ناتوانی در تغییر شرایط و احساس درماندگی می‌تواند دلیلی برای غصه خوردن زیاد در ما باشد، به ویژه وقتی ذه‌مان بر روی چیزی قفل شده است و کنترلی بر آن نداریم و نمی‌توانیم با همه تلاشی که می‌کنیم تغییری در آن ایجاد کنیم.

- کارکرد مغزمان مختل می‌شود و نمی‌توانیم درست و منطقی با مسائل برخورد کنیم.
- مشکلات گوارشی ارتباط مستقیمی با بیماری‌ها دارند و غم و غصه می‌تواند فعالیت سیستم گوارشی بدنمان را مختل کند.
- سردرد، تیر کشیدن قلب، احساس سنگینی در اندام‌ها، گرفتگی در گردن، کمردرد، درد‌های مفصلی، اسهال و عصبانیت و انواع اسکته ارتباط مستقیمی با غم و اندوهی دارد که مادر زندگی تجربه می‌کنیم.
- اختلالات خواب مانند بی‌خوابی اگر نگوییم از بدترین عوارض غم و غصه است، از آزار دهنده‌ترین آن‌ها است.
- اندوه زیادی می‌تواند کار و زندگی ما را کامل مختل کند و ناتوانی در انجام درست فعالیت‌های روزانه می‌تواند ناشی از آن باشد.



محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ورزش کردن برای تسکین غم آدمی به همان اندازه که مصرف دارو مفید است، می‌تواند کار ساز باشد. پس ورزش کردن را فراموش نکنید.

- فردی که احساس غم و ناراحتی می‌کند، به شدت دچار افکار منفی است. افکاری مانند اینکه «من یک آدم شکست خورده هستم.» «هیچ‌کس مرا دوست ندارد.» یا «من تا ابد این حس بد را خواهم داشت.» یا به جالش کشیدن و جایگزین کردن افکار منفی با افکار مثبت می‌توانید به راحتی آن‌ها را از ذهن خود دور کنید. برای نمونه به خودتان بقبولانید: «این روزهای سخت هم خیلی زود تمام می‌شود.» یا «افرادی زیادی هستند که از خوشحالی من شاد خواهند شد.»
- غم و غصه ما را به سمت زندگی ناسالم و از آن بدتر تغذیه نادرست سوق می‌دهد. پس سعی کنید در حالتی حواستان به تغذیه و سبک زندگی تان باشد. بدنیست، بدانی که تغذیه تأثیر مستقیمی بر احساسی دارد که ما تجربه می‌کنیم. برای نمونه مصرف خوراکی‌هایی مانند میوه و سبزیجات تازه، سالاد و آجیل‌ها در داشتن یک حس خوب به ما کمک می‌کنند.
- مراقب نظم خوابتان باشید و بیش از تعذیه تان به آن اهمیت ندهید. نخستین تأثیری که غم و اندوه بر بدنمان می‌گذارد، به هم ریختن نظم خواب است. این اتفاق در ترشح هورمون‌های مفید بدن اختلال جدی ایجاد می‌کند و شرایط روحی و جسمی ما را بدتر از قبل خواهد کرد.
- اجازه ندهید هیچ مشکل و ناراحتی برای مدت طولانی نظم طبیعی زندگی تان را از بین ببرد. سعی کنید خیلی زود به روال گذشته زندگی تان برگردید، حتی اگر تمایل قلبی به انجام آن‌ها نداشته باشید.
- یکی از بهترین کارهایی که برای بهبود احساس غم و ناراحتی و دور کردن افکار منفی می‌توانید انجام بدهید، کمک کردن به دیگران و انجام کارهای خیرخواهانه است که با حس رضایت فراوانی از خود همراه است و شما را غرق در شادی دیگران می‌کند.