

از گوشه و کنار

زلزله زدن کلیمه می فروشد
تا خانه بسازند



رئیس شورای شهر سرپل زهاب: وزارت کشور بگوید برای سرپل زهاب چه خدماتی ارائه کرده است؟ مردم با هزینه های خود آواربرداری کردند، برای آواربرداری از هر خانه، دو میلیون تومان هزینه برای اجاره بیل مکانیکی و کمپرسی پرداخت کردند.

سیدمجتبی جاسمی، رئیس شورای شهر سرپل زهاب می گوید: وضعیت سرپل زهاب با توجه به این که زمین لرزه مدام تکرار می شود، خوب نیست و مردم را از لحاظ روحی و روانی به هم ریخته اند و وضعیت بسیار نامساعدی دارند. هم چنین بدلیل گرانی مصالح ساختمانی، بسیاری از مردم فقط اسکلت خانه را بسالارده ماند و بقیه کار متوقف شده است. از طرفی بسیاری از ستادهایی که به این منطقه آمدند، بنرهایی را در شهر نصب کردند؛ مبنی بر این که تا آخر با مردم زلزله زده هستیم. متأسفانه بسیاری از این ستادها در مناطق ناماندن و اعلام کردند که می خواهیم از منطقه برویم و پرونده ها را تحویل بنیاد مسکن می دهیم، از طرفی قرار شده بود به مردم آهن بدهند، اما بسیاری از مردم آهن تحویل نگرفتند، در مجموع تعهداتی که قرار بود؛ عملیاتی شود به جایی نرسیده است. هم چنین بعدی می دانم که اکثر مداری که تخریب شده بود، تکمیل شده باشند. بیشتر مدارس در حال ساخت هستند، اما اول مهر تکمیل نمی شوند، البته شاید چند مدرسه به صورت نمادین افتتاح شود. برای بسیاری از مدارس از کانکس استفاده می شود؛ از طرفی بسیاری از مستأجرین که قرار بود، زمین تحویل بگیرند هم چنان زمین تحویل نگرفتند. مردمی هستند که حاضرند کلیه خود را بفروشنند تا کار ساخت و ساز را انجام دهند؛ این درد است. زلزله های پی در پی، روح و روان مردم را به هم ریخته است. قرار بود که به مردم تیر آهن بدهند، ولی بعد اعلام کردند که هیچ تیر آهنی حمل نشده است. ۲۰ مرد در کمتر. زلزله هایی که اتفاق می افتد باعث شده که همین ۲۰ درصد دوباره به کانکس ها بروند. اسکلت بسیاری از خانه ها با زحمت بالا رفت، اما همین طور ها شده است. قیمت ملک نیز پایین آمده و بسیاری با همین قیمت ها خانه های خود را فروختند و به کرمانشاه مهاجرت کردند و با این پول ناچیز در کرمانشاه خانه رهن کردند.



معاون ترافیک شهرداری تهران اعلام کرد
افزایش ۴۰ درصدی
ترافیک مهر پایتخت



معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران از پیش بینی افزایش ۴۰ درصدی ترافیک در شهر تهران خبر داد.

به گزارش ایسنا، محسن پورسید آقایی، صبح یکشنبه با حضور در جلسه ستاد مهر مسئولان شهرداری تهران بر گزار شد، با بیان این که پیش بینی می شود با آغاز سال تحصیلی جدید ترافیک پایتخت حدود ۴۰ درصد افزایش پیدا کند، گفت: یکی از اقدامات سال تحصیلی جدید موافقت دولت با شناور شدن ساعات کاری کارمندان است که در راستای کاهش ترافیک و توزیع آن نقش مهمی ایفا می کند. وی با اشاره به اینکه بر اساس مصوبه شورای ترافیک تهران تردد کامیون های حمل و توزیع کالا در کل سطح شهر تا ساعت ۹ صبح ممنوع است، ادامه داد: بخش زیادی از ترافیک معابر مویرگی و شریان های شهر توسط ماشین های توزیع کالا ایجاد می شوند و حالا نیز با بخشنامه جدید از امسال تردد آنها تا ساعت ۹ در کل سطح شهر ممنوع می شود و این در حالی است که در سال گذشته تردد کامیونت ها تنها در محدوده طرح ترافیک ممنوع بود.

پورسید آقایی در ادامه اضافه کرد: همه شرکتها و سازمان های معاونت حمل و نقل در آماده باش کامل قرار دارند و با کمک پلیس راهور قطعاً نسبت به ساماندهی ترافیک اقدام خواهیم کرد.

به مادر طول دوران تحصیل،
در تمام دوران کودکی و
دانش آموزی می آموزند که
خودمان را مهار کنیم و در
نهایت موفق هم می شوند.
آدمی که خودش را مهار
کرده باشد، طبعاً راحت مهار
می شود! کنترل خاندان،
هر جامعه ای: خانواده،
مدرسه، شهر و کشور، با
آدم های مهار شده آسان تر
و ممکن تر است

آقای رئیس جمهور! ما نقد نکرده، نپر سیده و با حرف گوش کنی و اطاعت تمام، در درس خواندیم و زندگی کردیم، اما به وعده هایی که در برابر این کارها داده شد، نرسیدیم! ما خوب درس خواندیم . صد تست ها را درست زدیم و سرمان را جلوی والدین و معلمان و استادان، بلند نکردیم، اما حالا آن مار شمالوی اضافه را نداریم! کار نداریم. بسیاری از ما نتوانسته اند از دواج کنند؛ دارند میان سالی را رد می کنند: بیکارند و خانواده و فرزند ی ندارند! آب و هوای سالم ندارند. دخل شان کفاف خرج شان را نمی دهد. آب و خاک و هوا و محیط زیست شان آلوده است و در حال تخریب شدن. در حالی که واقعاً بچه های «حرف گوش کنی» بودند! چرا این بچه های حرف گوش کن، به بهشتی که به آن ها وعده داده شده بود، به آن مار شمالو های اضافه نرسیدند؟ و یک سوال مهم تر: اگر از این به بعد نقد کنند، پرسش کنند، اعتراض کنند و پاسخ بخواهند، یعنی برعکس گذشته عمل کنند و حرف گوش نباشند، به بهشت وعده داده شده، به کار، به خانواده و به رفاه خواهند رسید؟

عشق، عشق، عشق!

همین را کم داریم. از بس که سعی کردیم بچه خوب و حرف گوش کنی باشیم، از بس که فقط به راضی کردن بزرگ ترهای مان فکر کردیم، از بس که در اتاق های در بسته حبس شدیم و تست زدیم؛ یاد نگر فتم که چگونه باید عشق بورزیم. اگر عشق ورزیدن را آموخته بودیم، حتی اگر حرف گوش کن هم نبودیم، باز می توانستیم همدیگر را تحمل کنیم و در کنار هم بمانیم و به هم کمک کنیم و هوای هم را داشته باشیم و در مشکلات اقتصادی و اجتماعی، نان و پوشک بچه را از دست هم نقاییم و هر چیز لازم و نا لازم را احتکار نکنیم. شش میلیون از خودهای خوب مان را به خارج از کشور صادر نکنیم. شش میلیون، یعنی جمعیت یک کشور! یا به اندازه یک کشور.

در چنین حالتی، کودکی که به خوراکی دوم نمی رسید. میشل در یافت که کودکان هر چه بر آوردن خواسته های خود را بیشتر به تعویق می انداختند (یعنی هر چه بیشتر می توانستند صبر کنند)، در سال های بعدی زندگی خود، اوضاع بهتری در رعایت معیارهای جامعه پسند داشتند. چنین کودکانی در آینده عملکرد آکادمیک بهتری داشتند، به در آمد بیشتری می رسیدند و سالم تر و شاد تر بودند! این افراد به احتمال بیشتر از سر نوشت های منفی همچون حبس، چاقی و اعتیاد هم به دور بودند. میشل در تمام این پژوهش ها به این نتیجه رسید که عامل کلیدی در تأخیر در بر آوردن خواسته ها این است که بتوانید در کتان را از جسم یا عملی که می خواهید در برابر آن مقاومت کنید، تغییر دهید. می خواهید از خوراکی خوشمزه ای که جلوی صورت تان است اجتناب کنید؟ در ذهن تان قلابی دور آن بگذارید، گویی که یک تصویر یا عکس است. این کار باعث می شود تا وسوسه کمی از شما فاصله بگیرد. یکی از پسران در آزمایش میشل ابتدا نمی توانست صبر کند، اما با آموزش دقیق نکات، بالاخره یاد گرفت به مقدار لازم منتظر بماند. وقتی میشل از او پرسید چه چیزی تغییر کرده، پسرک پاسخ داد: «عکسو که نمیشه خورد.»

این یک سوءاستفاده است!

هدف آزمایش میشل در جهت خودمهار ی، این بود که به افراد مختلف بیاموزد که چگونه جلوی خود را در برابر رفتار های پر خطر بگیرند و مثلاً بتوانند اعتیاد شان را نسبت به هر نوع ماده ای ترک کنند؛ مثل خودش که معتاد به سیگار بود! اما آزمایش مار شمالو به جامعه و بستر آن که کشیده شد، روشی شدیدی را مهار شهروندان در هر زمینه ای، در مدرسه، با وعده نمره بیشتر، قبولی در آزمون ها و به دست آوردن رتبه خوب، نوید آینده شغلی و زندگی مر فه داده شد (مار شمالوی بیشتر، اگر از وقت استراحت و بازی و فکر کردن و کتاب خواندن بگذاری و فقط و فقط درس بخوانی و تست بزنی)، در آمد بیشتر، اگر حرف نزن ی و اعتراض نکنی و این کار را همان طور که به تو گفته شده؛ غلط یا درست، انجام بدهی، به موقع، حتی زودتر از انجام بدهی و سربه زیر بیایی و بروی و سوال نکنی!

«بچه خوب و حرف شنو» بدل شده رویای ذهنی و جمعی ما. همه ما حتی وقتی پیر و فرسوده شده ایم، دوست داریم پذیرفته و تایید شویم و جامعه ای که در آن زندگی می کنیم، جز حرف گوش کنی و اطاعت محض، چیزی از ما نمی خواهد و در برابر خود بودن، نقد کردن و پرسشگری، به ما جایزه ای نمی دهد! این بماند.

تیم پژوهشی میشل به یک کودک خوراکی می دادند و به او می گفتند که یامی تواند یک خوراکی را در جابخور دو یا چندین دقیقه تنها در اتاق بماند تا پژوهشگر بر گردد و دو خوراکی به او بدهد. خوراکی های وعده داده شده همیشه قابل رؤیت بود و کودک می دانست که اگر می خواهد این انتظار عذاب آور را پایان دهد، کافیست زنگی را به صدادر آورد تا پژوهشگر به اتاق برگردد، هر چند در چنین حالتی، کودک به خوراکی دوم نمی رسید.



و عنصری و جامی و عططار (قربانش بروم) هستند، این بچه سوسول ها چه جایی در ادبیات دارند! بنا بر این، بهترین و کتاب خوان ترین شاگرد کلاس، همیشه از درس ادبیات نمره تک می گرفت؛ حتی اگر همه سوال های امتحان را درست جواب داده بود. اصلاً بزگه اش خوانده نمی شد و نمره اش همیشه ثابت بود: ۲-۱- و معمولاً در بهترین حالت باید فوراً از کلاس بیرون می رفتم: همین حالا!

حالا با چنین اوضاع و احوالی رئیس جمهور می گوید فضا را برای نقد باز بگذارید. یعنی از معلم های می خواهد بچه ها را مهار نکنند. آن ها را آزاد بگذارند که حرف بزنند. اما «حرف زدن» هزینه دارد و «فکر کردن» گران تمام می شود. خودت را مهار کن!

تمام مسئله همین است. به ما در طول دوران تحصیل، در تمام دوران کودکی و دانش آموزی می آموزند که خودمان را مهار کنیم و در نهایت موفق هم می شوند. آدمی که خودش را مهار کرده باشد، طبعاً راحت مهار می شود! کنترل جامعه، هر جامعه ای: خانواده، مدرسه، شهر و کشور، با آدم های مهار شده آسان تر و ممکن تر است. این یک نظریه کاملاً ثابت شده است. «والتر میشل» مبتکر آزمایش مار شمالو است. این تست که یکی از مشهور ترین

خوش می آید، عجیب آن ها را دوست دارد، و مدام به آن ها موقعیت و امکانات می دهد! پس نگران این نباشید اگر حرف گوش کنید و به هیچ چیز اعتراضی ندارید و در هیچ چیز مشکلی نمی بینید. شما هم همین جامعه هستید خوش به حال تان و خوش به حال مان!

همین حالا برو بیرون!

رئیس جمهور در اولین روز ماه مهر، از بچه ها؛ یعنی همین دانش آموزان خواسته کتاب های درسی را «نقد» کنند. از آموزگاران و اولیای مدرسه هم خواسته تا اجازه نقد بدهند و فضای گفت و گور ا برای بچه ها باز بگذارند. چه ایده خوب و مناسب و لازمی! چه آرزوی بزرگ و محالی! یادم نمی رود، هر گز یادم نمی رود: ادبیات، در سش و زنگش و معلمش برای من، بهترین و دوست داشتنی ترین موجودی های زندگی ام بودند. طوری که احساس می کردم بدون ادبیات نمی توانم زندگی را سر کنم. اما همین درس و کلاس و معلم ادبیات، برای من تلخ ترین خاطرات زندگی دانش آموزی ام را رقم زدند. زیرا من آن روز ها شاملو و سپهری و فروغ می خواندم و هیچ کدام از این ها به مذاق دبیران ادبیات خوش نمی آمد؛ تا وقتی حافظ و سعدی و فروغی بسطامی

همه بزرگ ترها، والدین، مدیران، روسا، سرکارگرو ها و به خصوص معلم ها، عاشق آدم حرف گوش کن هستند. آدمی که حرف روی حرف شان نزنند. اعتراض نکنند و مدام بگویند: چشم. اگر هم در این میان صدای اعتراضی شنیده شود، به هر نحو ممکن تلاش می کنیم یا با روش های کاملاً روان شناسانه و مسالمت آمیز، یا با تهدید و تحقیر و یا با حذف!

غریبه که نیستیم؛ همه ما بچه های حرف گوش کن را دوست داریم. بچه هایی که مطابق میل و نیاز و آرزوی ما، عمل و زندگی کنند و آن چیزی بشوند که ما دوست داریم. برای داشتن یک بچه «حرف گوش کن» کافی است همین عبارت را گوی کل کنید تا تمام راهکارهای ممکن و ناممکن برای تان به نمایش در آید. تمام آن روش ها و وسایلی که می توان با به کاربردن شان، از یک موجود مستقل و دارای اندیشه، فردی کاملاً رام و دست آموز ساخت و روی این عبارت «دست آموز» تأکید داریم چون عرف و سنت و جامعه ما، به شدت از چنین افرادی که درست به روش رام کننده های حیوانات سیرک، رام دست آموز و «حرف شنو» شده اند،

یادداشت

آلزایمر، پیر و جوان نمی شناسد!

فائزه ناصح، دکترای روانشناسی عمومی

در هر سنی که باشید حتماً نام بیماری «آلزایمر»، «زوال عقل» یا «فراموشی» به گوشتان خورده است؛ اما آیا تا به حال شده از فرد جوانی بشنوید که از مشکل ناتوانی در به خاطر سپردن و به یاد آوردن مطلبی رنج بکشد و چون گهگاهی مجبور است بدلیل عدم توانایی در تمرکز ساعات زیادی را برای به یاد سپاری بسیاری از مفاهیم و موضوعات صرف کند، شکایت داشته باشد در واقع هر وقت صحبت از مشکلات حافظه و فراموشی به میان می آید ناخودآگاه ذهن همه ما به سمت افراد سالمند و سالخورده منحرف می شود؛ گویی فکر می کنیم بیماری «آلزایمر» فقط مختص کهنسالان است و هنوز خیلی مانده تا خودمان به «زوال عقل» مبتلا شویم. اما متأسفانه امروزه باتوجه به تحقیقات و پژوهش های حوزه روانشناسی و نورولوژی ثابت شده است، جوانان نیز از تیررس ابتلا به بیماری «دمانس» یا «خردسودگی» در امان

نخواهند بود و سایه شوم «فراموشی» در میان اقشار مختلف جامعه خواه در گروه سالمندان و خواه در میان جوانان بسیار شیوع پیدا کرده است. در دنیای مدرن امروز ابتلا به بیماری «آلزایمر» در میان جوانان به عنوان یکی از شایع ترین نوع دمانس مساله عجیب و غریبی نیست. این نوع اختلال که علاوه بر سالمندان گریبان گیر جوانان جامعه نیز شده است از نوع مشکل در به خاطر سپردن مطالب در ذهن و عدم تمرکز کافی روی موضوعات مختلف است و تاجایی پیشروی می کند که فرد از انجام عملکردهای روزانه خود باز می ماند. واقعیت این است که بیماری «آلزایمر» به عنوان یک بیماری در مان ناپذیر نخستین بار در سال ۱۹۰۶ میلادی توسط روانپزشکی آلمانی به نام «آلویز آلزایمر» به جهان معرفی شد. این بیماری بخاطر رشد بیش از حد رسوبات پروتئینی به نام پلاک های آمیلوئید، منجر به تخریب سلول های مغزی می شود و در نتیجه تباهی حافظه و فراموشی را به همراه می آورد. باتوجه به تحقیقات

و پژوهش های آسیب شناسی در حوزه دمانس می توان گفت از دست دادن حافظه معمولاً در این نوع بیماری از حافظه کوتاه مدت شروع می شود و سپس با درگیر کردن قسمت های مختلف مغز، طیف وسیعی از علائم را در سه حوزه شناخت، خلق و روان، و رفتار فرد ایجاد می کند بطوری که فرد در عملکردهای روزمره خود با مشکل روبرو می شود. کارشناسان معتقدند بروز آلزایمر در جوانان می تواند علل مختلفی داشته باشد که مشغولیت های ذهنی و فکری، استرس بالا، محرومیت از خواب، کمبود مواد مغذی ... از مهم ترین فاکتورهای دخیل در بروز این اختلال می باشد که منجر به کاهش میزان یادگیری و تمرکز در فرد می شود.

البته روانشناسان و روانپزشکان معتقدند نشانه های بیماری «آلزایمر» در افراد مختلف، متفاوت است؛ از آنجا که بروز این بیماری تدریجی است و با سرعت کندی رشد می کند ممکن است خانواده ها بروز اولین علائم و نشانه های آن را در میان جوانانشان نادیده بگیرند و برای چنین فردی که دچار حواس پرتی، نقص تمرکز شده و از مشکلات فراموشی رنج می برد نسخه های خانگی را تجویز نمایند؛ کارشناسان در چنین مواقعی به افراد مبتلا توصیه

می کنند به منظور تشخیص سلامت حافظه به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنند تا با انجام برخی معاینات جسمانی/ روانی و آزمایش هایی چون، سستی اسکن، ام آر آی مغز، نوار مغزی، یا آزمون های روانی شناختی - رفتاری از میزان صحت و سلامت حافظه خود آگاهی پیدا کنند. از این رو روانشناسان به منظور پیشگیری از بیماری «آلزایمر» زود هنگام همواره به انجام فعالیت های فکری و ذهنی که مغز را فعال نگه می دارد نظیر حل جدول، حفظ کردن شعر، شطرنج بازی کردن، مطالعه و کتاب خواندن نیز تأکید می کنند. آنها همچنین فراگیری زبان دوم و افزایش تعاملات و روابط اجتماعی را یکی از راهکارهای مهم و سودمند برای پیشگیری از بروز زود هنگام آلزایمر می دانند. پیرو مطالب مطرح شده به عنوان نکته آخر به گروه های سنی مختلف به خصوص جوانان توصیه می شود به محض نمود علائمی همچون ضعیف شدن قبت حافظه، مشکل در فکر کردن، آشفتگی در تکلم، تغییر خلق و خو، تغییر حالات و رفتار و همچنین بروز تندخویی و رفتارهای پر خاشگرانه حتماً به یک روانشناس یا روانپزشک مراجعه نمایند تا با کمک و راهنمایی های آنها از میزان پیشروی اختلالات رفتاری و شناختی این بیماری جلوگیری به عمل آورند.