## همین نزدیکی

# نوستالژی‌های رنگ‌باخته

### گزارشی از نبود امنیت در کوچه‌ای از این شهر

**ملیحه ابراهیمی**

این روزها در لابه‌لای دود و دم خودروهایی که گاهی بی‌هدف می‌رانند یا آسمان‌خراش‌هایی که تا چشم کار می‌کند در رسیدن به آسمان از یکدیگر سبقت می‌گیرند خیلی‌ها به دنبال «نوستالژی» می‌گردند.

نوستالژی از یک خاطره خوب خانه‌پدری روی سنگ‌فرش‌های آب‌پاشی شده یا چادررنگی گل‌گلی مادربزرگ وقتی برای بازکردن در حیاط به‌سر می‌کرد یا دورهمی‌هایی که جلوی درِ منازل به پاک‌کردن یک کیلو سبزی خوردن ختم می‌شد.

هنوز هم نوستالژی‌هایی در میان ما زنده‌اند با این تفاوت که دیگر رنگ ثبت یک خاطره شیرین را ندارند. حتما نوستالژی ایستادن جوانانی که غیرتمندانه از نوامیس محل دفاع می‌کردند در مقابل اراذل و اوباشی که بی‌هدف راه را برای زنان و دختران بند می‌آورند به خاطر دارید. جالب است اگر به دنبال این شکل از نوستالژی‌ها که از انسانیت به دور است، می‌گردید سری به کوچه پس کوچه‌های محلات پایین شهر بزنید، با تماشای صحنه‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید قطعا مُهر تأیید می‌زنید که نوستالژی‌ها خیلی وقت است که رنگ باخته‌اند.

دیگر خبری از بزن بهادر بازی های قدیم نیست.این را به جرئت می گویم چون وقتی به آخر کوچه مهرمادر ۲۹ سری می‌زنم تازه دستگیرم می‌شود که اینجا نوستالژی‌ها آزاردهنده هستند. اینجا حتی خبری از گرد کفش قیصری‌ها نیست، فقط بوی ادعای گنده‌لات محل بودن مشامت را می‌آزارد.

حکایت خانواده‌ای که دو دختر ۱۷ ساله و ۲/۵ ساله دارند ولی آرامش ندارند. دغدغه‌های مادرانه زنی از جنس نگرانی‌هایی که نشئت گرفته از مراوداتی است که آخرش به پخش و مصرف مواد مخدر منتهی می‌شود.

کفتربازی‌های وقت و بی‌وقت یا پاتوق‌های کودکان ۱۰ ساله با مردان ۴۰ ساله. اینجا نیروی انتظامی پشت جمله‌های تکراری اهالی انگار شانه خالی می‌کند. با این دیالوگ تکراری که مأمور نداریم، خودرو نداریم، کمبود نیرو داریم و...

اینجا خبری از امنیت نیست. تنها کافی است یک بار تذکرت که روبه‌روی خانه ما دیگر ننشین برای بار دوم تکرار شود دیگر جان و مالت را باید کف دستت محکم بگیری تا دچار حادثه‌ای غیرمترقبه نشوی.

خانم جوان که بارها از خانه‌اش دزدی شده از کپسول گاز گرفته تا کولرماشین‌لباسشویی و تأکیدش دوچرخه ۶۰۰ هزار تومانی است که معلوم است با چه مشقتی خریداری شده و دست آخر داغش بر دل پسرک مانده‌است، با بغض می‌گوید: اینجا حرمتی برای هم محلی بودن و همسایگی وجود ندارد. اینجا آشنا و غریبه در خطر هستند. اکثر موتورسواران الکل مصرف می‌کنند و جوان‌ها پای بساط می‌نشینند و به نوامیس مردم متلک می‌اندازند. کمتر کسی جرئت می‌کند از مشکلات و معضلات این محل بگوید چرا که کافی است یکی از این اراذل با تو دشمن شوند و دودمانت را به باد دهند.

> اینجا نیروی انتظامی پشت جمله‌های تکراری اهالی انگار شانه خالی می‌کند. دیالوگ تکراری: مأمور نداریم، خودرو نداریم، کمبود نیرو داریم و...

از مشارکت نیروی انتظامی جویا می‌شوم که می‌گوید: ۱۱۰ سر شب می‌آید دوری می‌زند با چراغ گردون. وقتی چراغ را می‌بینند در زمین‌های گندمزار قایم می شوند. خیلی از این جوان‌های بیکار تصور می کنند وجب به وجب این کوچه سرقفلی‌شان است. چه ایرادی دارد که مأموران انتظامی روزی چند بار گشت‌زنی کنند تا با روال شدن این کار شاید کمتر شاهد پاتوق این افراد باشیم.

کاش مثل قدیم مردم حرمتی برای یکدیگر قائل بودند و همسایه‌داری را ارج می نهادند. چرا باید برای هر بار بیرون رفتن دختر نوجوانم چادر به سر کنم تا از میان کسانی ردش کنم که هردفعه در را باز می‌کنم چشم در چشمشان می‌شوم. نگران‌کننده است که وقتی به پسر همسایه می‌گویی: پسر خوب، من با مادرت سلام و احوالپرسی دارم و در مقابل این گونه جواب می‌شنوی که اگر دردسری ایجاد کنی عواقبش را می‌بینی!

بیشتر از این فرصت صحبت ندارد.مدام با چشمانش دور و اطراف را می پاید.به گفته این خانم جوان بیشتر بمانم تابلو می شودو برایش شر درست می شود.در حالی از آنجا دور می شوم که احساس نبود امنیتی و جای خالی حافظان امنیت حتی برای گرفتن یک مصاحبه دنبالم می کند...

## یادداشت میهمان

# تأثیر دیرهنگام داروهای ضداضطراب

**دکتررضا کاظمی**
متخصص اعصاب و روان و روانپزشک

اضطراب شب امتحان یکی از شایع‌ترین نگرانی‌های دانش‌آموزان و دانشجویان است که باعث اختلال در یادگیری می‌شود. البته اضطراب معمولی در سطح طبیعی برای هرفردی لازم است و کمک می‌کند تا زمینه تلاش و فعالیت در فرد بالا برود و در امتحان نتیجه مطلوب بگیرد. اما در افراد زیادی این اضطراب به حدی بالا می‌رود که برای درمان مشکل خود به سراغ داروهایی می‌روند تا شب‌های امتحان را به هر ترتیب طی کنند و نمره بیاورند درحالی‌که انتخاب این راه‌حل خیلی هم ساده و بی‌دردسر نیست.

یکی از رایج‌ترین انتخاب‌ها مصرف داروهای ضداضطراب و آرام‌بخش است. نکته کلی و مهم این است که برای ظاهرشدن اثرات مفید این داروها نیاز به زمان است یعنی حدود دو یا سه هفته طول می‌کشد که این داروها اثرخود را نشان بدهند پس افرادی که شب امتحان داروی ضداضطراب می‌خورند در حقیقت تأثیر آن را پس از ایام امتحانات دریافت خواهند‌کرد.از طرف دیگر اثر این داروها بر اشخاص مختلف متفاوت است برخی به دنبال مصرف آن‌ها تنها دچار خواب‌آلودگی می‌شوند و در برخی هم اختلال تشدید خواهدشد. آن‌ها کسانی هستند که به شکل زمینه‌ایی اختلال اضطرابی دارند. مصرف داروها بدون تجویز پزشک می‌تواند باعث اختلال در یادگیری و همچنین به اختلال در به خاطرآوردن مطالب حفظ شده، منجر گردد.

توصیه مهم من به عنوان روان‌پزشک این است که اگر اختلال اضطرابی زمینه‌ایی دارید به جای مصرف خودسرانه دارو به روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید تا تحت‌درمان طولانی مدت و کامل قراربگیرید.

نکته مهم بعدی که درافراد نگرانی ایجاد می‌کند وابستگی و اعتیادآوربودن داروهای ضداضطراب است. این داروها از خانواده بنزودیازپین‌ها شامل؛ آلپرازولام، لورازپام، دیازپام، کلردیازپوکسایدو... هستند که می‌توانند در مدت مصرف برای فرد وابستگی ایجادکنند و اغلب هم این داروها به شکل خودسرانه مصرف می‌شوند.براساس کتب پزشکی درصورتی که روان‌پزشک این دارو را برای شما تجویز کند باید پس از مدت مشخص آن را با داروهای دیگر جایگزین کند اما فردی که خودش چنین دارویی را برای خودش تجویز کرده است به دلیل ایجاد تحمل بدن نسبت به دارو به زودی دچار بازگشت علائم می‌شود و ناچار است که دوز دارو را بیشتر کند. همین سیکل ناقص برای فرد دردسرساز خواهدشد.

برخی از دانشجویان هم در ایام امتحانات اقدام به مصرف داروی ریتالین می‌کنند و هدف آنان این است که تمرکزشان را بالاببرند و خواب خود را کم کنند درحالی‌که اگر فرد مصرف‌کننده این دارو اختلال کمبود توجه نداشته باشد به عوارض متعددی دچارخواهدشد. به عنوان مثال این دارو می‌تواند میزان اضطراب آن‌هایی را که دچار اضطراب زمینه‌ایی هستند به شدت بالا ببرد. درحقیقت این دارو اگر تحت‌نظر پزشک تجویز و مصرف نشود هم اختلال فرد را افزایش می‌دهد و هم اعتیادآور خواهدبود.

**مجتبی خالدی، سخنگوی سازمان اورژانس کشوربا بیان‌اینکه تاکنون۱۸نفراز هموطنانمان به‌دلیل مصرف قارچ‌های سمی‌فوت کرده‌اند، گفت: از شهروندان خواستاریم‌تا اطلاع ثانوی برای‌تهیه قارچ فقط به فروشگاه‌های معتبرمراجعه کنند**

---

## طرح مشدام

(مشارکت شهروندان در امنیت محله)

**پشت بام**

عبدا... مقدمی - صدای خان‌عمو می‌آمد اما از خودش خبری نبود. انگار مدام داشت اهالی محله را صدا می‌کرد. «- اسدا... ! یره! بدو تو سر کوچه سادات رِ دشته باش. یدا...تانم بره او یکی سر رِ دِشته باشه. ممدقلی هووووی! حواست جمع بره یره! آقا هوشنگ! چیشات بازه که؟ یهویی خوابت نبره...» در حیاط خانه هم صدای بدو بدو می‌آمد. انگار که مراسم صبحگاه پادگان باشد. خان‌عمو همان‌طور که جماعت را به خط می‌کرد، گفت: «کاراتان رِ بکنید. من برم یه لگدی به این برادرزاده بزنم زود برمی‌گردم. انگاری داره بهش زیادی خوش مِگذره» این را که شنیدم سریع از جا بلند شدم و قبل از ورود خان‌عمو با همان زیرشلواری خودش پریدم وسط حیاط که البته ای کاش نمی‌پریدم. توی حیاط غیر از آقا اسدا... و آقا یدا... و ممدقلی و آقا هوشنگ، منیر خانم و بدری خانم و از همه بدتر دخترهای بدری خانم هم بودند. اگر چه وسط زمین و آسمان توانستم نفرات را تشخیص بدهم، اما حیف که نتوانستم فیلم را برگردانم. در نهایت عینهو سنباد با شلوار بادبانی خان‌عمو وسط جمعیت فرود آمدم. خان‌عمو تا مرا دید گفت: «خب، خودش آمد. شما مشغول باشید، من با این کار دارم!» دست و پایم را گم کرده بودم. دخترها داشتند زیرزیرکی بهم می‌خندیدند. قبل از اینکه اولین کلمه از دهانم خارج شود، خان‌عمو عین خودم روی هوا بلند شد و به صورتی استادانه لگدی به پهلویم زد.

گفتم: «آخه چرا می‌زنی خان‌عمو؟ نزن که خدا من را زدا!» گفت: «حالا بدون اجازه زیرشلواری محبوب من را می‌پوشی و بدون محاسبه قدرت نگهداری فاق، برای من یته پرنده می‌زنی؟ اگر خشتکش پاره شده بود، خسارتش را می‌دادی؟» گفتم: «شرمنده. صدایتان را شنیدم، هول کردم.» پوزخندی زد و گفت: «خب حالا که لگدت را خوردی زود بدو بیا اینجا که خیلی کار داریم.» گفتم: «چه کاری؟» گفت: «طرح مشارکت شهروندی در امنیت محله یه به اختصار «مشدام».

گفتم: «مشدام؟!! تیتر روزنامه دیدی؟» گفت: «نه». گفتم: «اخبار ۹ شب گفت؟» گفت: «نه»! گفتم: «مصاحبه مسئولان را شنیدی؟» گفت: «نه!» گفتم: «پس چه؟ خان‌عمو جان؟ این مشدام را از کجا آورده‌ای؟» گفت: «تو که ادعا داری تو روزنامه می‌نویسی و خیلی حالیت است، بگو ببینم برای امنیت محله‌ات چکار کردی؟» کمی سرم را خاراندم و گفتم: «خب... چکار باید می‌کردم؟» گفت: «راست می‌گویی. تو همین که زیر همان لحاف بخوابی و تکان نخوری و مزاحم کسی نشوی، بزرگ‌ترین کمک است!» گفتم: «خان‌عمو! باز هم گیر دادی به خوابیدن من؟» صد بار گفتم: «من در حالت خوابیده کار می‌کنم.» گفت: «خب پس قربان دستت! در همان حالت خوابیده غلت بزن برو تا ته کوچه پایینی، هر مورد مشکوکی دیدی گزارش بده!» گفتم: «مورد مشکوک؟ اتفاقی افتاده؟» گفت: «نه! مگر حتماً باید اتفاقی بیفتد؟ من همه اهالی محل را جمع کرده‌ام تا از این به بعد حواسمان به موارد مشکوک باشد. الان هم نوبت شیفت مش‌یدا... و اسدا... و آقا هوشنگ است.» گفتم: «منیر خانم و بدری خانم و دخترها چکار می‌کنند؟» گفت: «در مورد دخترها فضولی‌اش به تو نیامده. منیر خانم و بدری خانم هم در بخش کارآگاهی کمکمان می‌کنند.» گفتم: «حالا شما با پلیس محل هماهنگ شده‌اید؟» گفت: «پس چی؟ سرکار استوار را هم فرستاده‌ام تا دور محل گشت بزنند!» گفتم: «شما فرستادید؟» گفت: «ما و پلیس نداریم که. به هر حال باید امنیت محله برقرار بشود دیگر.» گفتم: «احیاناً یک کم زیاده‌روی نکرده‌اید؟ حالا لازم نیست محل این‌قدر هم امن باشد. یکی دو تا ناامنی هم باشد برای تنوع بد که نیست ها...» گفت: «ببین! به قول شاعر: گر بر سر خاشاک یکی پشه بجنبد...» یکباره صدای مش‌یدا... از ته کوچه آمد: «جنبید! جنبید!» خان‌عمو همان‌طور که از من دور می‌شد داد می‌زد: «نه مش‌یدا...! چند بار بگم کفتر چاهی و یاکریم اشکالی نداره یره!»

---

## چطور امنیت محله‌مان را حفظ کنیم

# مأموریت محله

**فرهنگ شهروندی**

ایمان فروزان‌نیا

**می‌گوید امنیت محله‌مان مهم‌ترین دلیلی است که سال‌هاست در آن مانده‌ایم. از او می‌پرسم اگر بگویند به خانه‌ای مثل خانه خودت در یک محله ناامن برو ولی در عوض هیچ اجاره‌ای از تو نمی‌گیریم؛ قبول خواهی کرد؟ بدون تردید و سریع جواب می‌دهد: نه! حاضرم اجاره بیشتر هم بدهم ولی از محله‌مان جای دیگر نمی‌روم. احمد جوان ۳۵ ساله‌ای است که در پارک با او درباره امنیت محل زندگی مشغول صحبت شدم، بقیه مردم هم نظری مشابه داشتند و امنیت محله‌شان جزو مهم‌ترین خواسته‌هایشان بود. اما با این اوصاف و برخلاف تصورم، بیشتر افرادی که با آن‌ها صحبت کردم تأمین امنیت محله را وظیفه پلیس و کلانتری می‌دانستند و کمتر کسی به طور کامل از نقش خودش در تأمین امنیت محله آگاه بود.**

نصب دوربین مدار بسته

### چهار چشمی بپایید

دزدها، سارقان و اساسا افراد خلافکار همیشه به دنبال این هستند که کارهایشان را در خفا انجام بدهند، چون می‌دانند دیده شدن به معنای دستگیری و در دام قانون افتادن است. همین موضوع باعث می‌شود دور و بر خانه‌هایی که جلوی آن‌ها دوربین مدار بسته نصب شده است، آفتابی نشوند. اگر در یک محله چندین خانه دوربین مداربسته داشته باشند، سارقان و افراد خلافکار ریسک انجام خلاف مقابل دوربین را به جان نمی‌خرند و از طرف دیگر اگر جرمی صورت گرفت، با چک‌کردن فیلم دوربین‌ها احتمال شناسایی و دستگیری سارق بسیار بیشتر خواهد شد.

رصد رفت‌وآمد افراد ناشناس

### کی میاد کی میره

وقتی برای پرسیدن نظر مردم درباره امنیت محله‌شان به پارک رفته بودم با پیرمردی مواجه شدم که حرف‌های جالبی می‌زد. می‌گفت زمان‌های قدیم محله‌ها به‌دلیل این امن بوده است که اهل محل همدیگر را می‌شناختند و اگر غریبه‌ای به محل می‌آمد سریع شناسایی و زیرنظر گرفته می‌شد که چه کسی است و چه کار دارد و اگر دست از پا خطا می‌کرد چند نفر از اهل محل می‌ریختند سرش. اما حالا همسایه‌های داخل یک آپارتمان همدیگر را نمی‌شناسند! چه برسد به همسایه‌های یک محله. این موضوع فرصتی به افراد خلافکار می‌دهد تا هر کار می‌خواهند انجام بدهند، بدون اینکه کسی به کارشان کاری بگیرد.

اجاره ندادن به افراد معلوم‌الحال

### مستأجر بد نمی‌خوایم

خیلی‌ها حاضرند برای چند هزار تومان اجاره بیشتر آسایش را از در و همسایه بگیرند و خانه‌شان را به کسی اجاره می‌دهند که پول بیشتر بدهد و اصلا برایشان مهم نیست که طرف مقابلشان چه کاره است. اگر هم بروی بهشان بگویی: چرا خانه‌ات را به موادفروش و آدم فاسد و اراذل و اوباش اجاره داده‌ای؟ می‌گویند: پولش را می‌دهد، تو پولش را بده می‌دهم به تو! در جواب باید گفت اگر قرار باشد همه با همین مرام خانه‌هایشان را اجاره بدهند، دیر یا زود سر و کله آدم‌های خلافکار به محله‌ای که شما و خانواده‌تان هم در آن زندگی می‌کنید باز می‌شود و آسایشتان سلب خواهد شد، به هر حال چیزی که عوض دارد گله ندارد.

رها نکردن کودکان در کوچه

### بچه‌ها آینه زندگی‌اند

کودک‌ربایی یا کودک‌آزاری از جرم‌هایی هستند که اگر چه تعدادشان نسبت به سایر جرایم در محلات شهرمان بسیار کم است ولی تأثیر روانی بسیار زیادی بر جامعه می‌گذارد و حس ناامنی بالایی القا می‌کند. مهم‌ترین عامل پیشگیری از چنین اتفاقاتی، جمع بودن حواس والدین است. وقتی والدین بدون نظارت بچه‌ها را برای بازی به خیابان می‌فرستند یا بدون اینکه از سلامت یک محیط - مثلا گیم‌نت - مطمئن باشند به فرزندشان اجازه می‌دهند برای بازی به آنجا برود، احتمال تکرار داستان‌های تلخی مثل تجاوز یا قتل کودکان بالا می‌رود. نظارت والدین و سرکشی‌شان به کوچه می‌تواند محیط محله را برای بازی کودکان امن کند.

اعلام موارد مشکوک به پلیس

### الو ۱۱۰

اینکه آدم حواسش به مال و اموال و خانه و زندگی خودش باشد خیلی خوب است، اما برای در امان بودن از دست سارقان و خلافکاران کافی نیست. باید علاوه بر خودمان، حواسمان به مال و اموال همسایه، هم‌محله‌ای و باقی شهروندان هم باشد. باید موارد مشکوکی که در محله می‌بینیم، از خودروهای مشکوک گرفته تا تجمعات بودار را به پلیس گزارش دهیم تا برای رسیدگی به موضوع به محل بیایند. اثاث‌کشی‌های بی‌موقع، رفت و آمدهای غیرعادی به یک خانه، خودرو یا موتورهای مشکوک در محل، همگی جزو موارد مشکوکی هستند که باید به پلیس اطلاع داد.

همکاری با کلانتری محل

### کمی کار اطلاعاتی

مهم‌ترین نیاز پلیس برای مبارزه با اراذل و اوباش یا مواد فروش‌ها در محلات، اطلاعات دقیق است. این اطلاعات گاهی با کارهای پلیسی به دست می‌آید که زمان و هزینه زیادی لازم دارد. گاهی هم از طریق گزارش‌های مردمی و کنار هم چیدن آن‌ها به دست می‌آید که بسیار سریع‌تر است و مبارزه با خلافکارها را سرعت می‌بخشد. اگر در محله‌تان از وجود اراذل و اوباش یا موادفروشان اطلاعاتی دارید هر چند که جزئی است، آن را به کلانتری محل زندگی‌تان اطلاع بدهید. این همکاری‌های اطلاعاتی تا به حال به منحل‌شدن باندهای خلافکار متعددی منجر شده است و خواهد شد.

تقویت پایگاه بسیج محله

### با هم بسیج شویم

بسیاری از باندهای مجرم در شهر، توسط نیروهای بسیج شناسایی و منحل می‌شوند. اگر در محله‌تان مسجد دارید و مسجدتان پایگاه بسیج دارد، بدانید که تقویت پایگاه بسیج محله به معنی امنیت بیشتر محله است. معمولا در محله‌هایی که پایگاه بسیج فعالی دارند، فروشندگان مواد مخدر کمتر پاتوق ایجاد می‌کنند، چون می‌دانند هر لحظه ممکن است توسط نیروهای بسیج شناسایی و دستگیر شوند. علاوه براین، وجود پایگاه بسیج قوی باعث می‌شود تا مردم عادی از اراذل و اوباش نترسند و اگر اطلاعاتی از جرایم آن‌ها در اختیار دارند، به پلیس یا بسیج محلات گزارش دهند.

حمایت از شورای محله

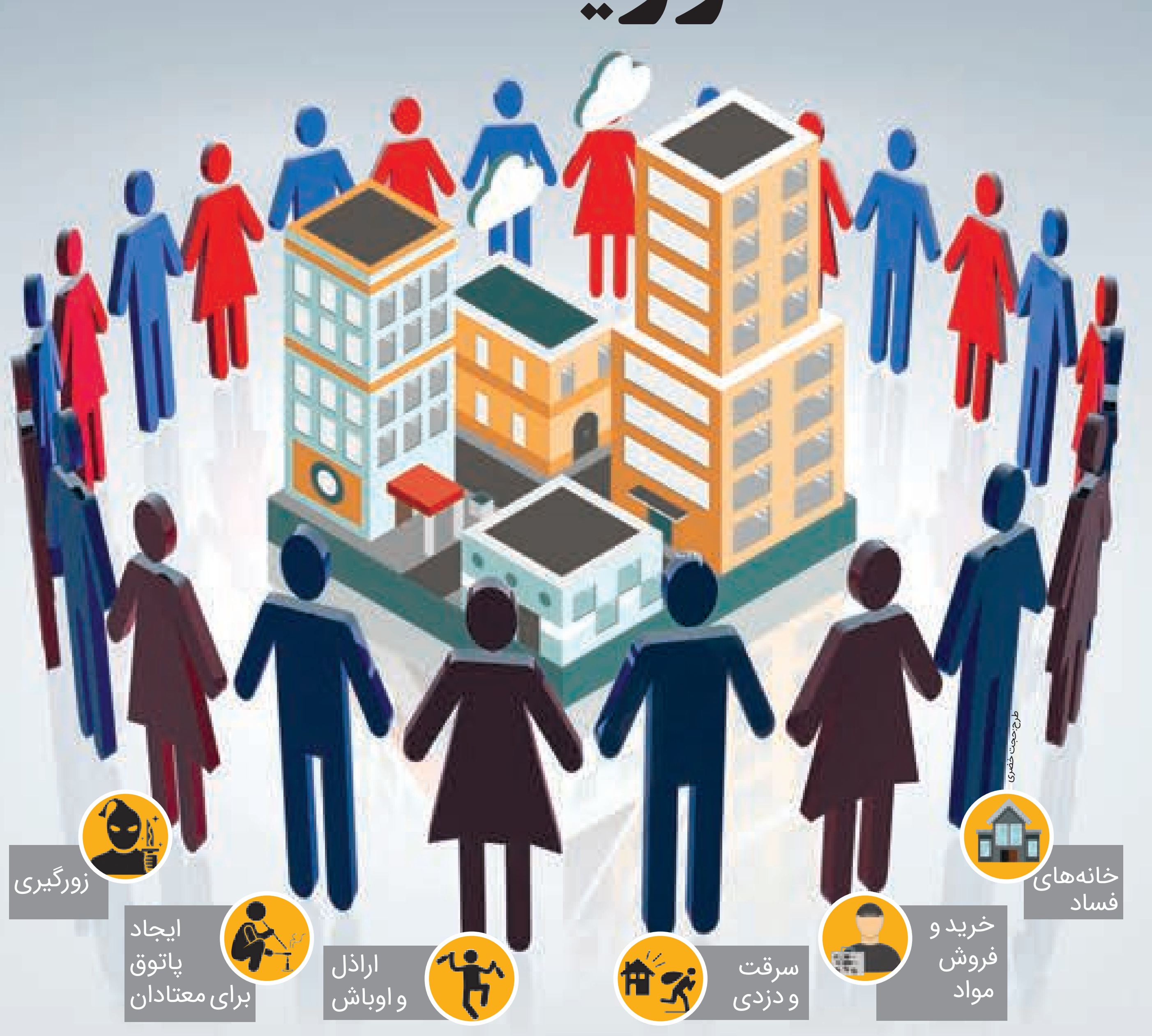
### محله مال ماست

چقدر پیگیر شورای محله‌تان هستید و از آن حمایت می‌کنید؟ اصلا اعضای شورای محله‌تان را می‌شناسید؟ شاید ندانید ولی شورای محله نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی مردم یک محله دارد که امنیت هم از آن جمله است. در بسیاری از محله‌ها زمین‌های افتاده‌ای وجود دارد که پاتوق معتادان شده‌است، اگر شورای محله پای کار بیاید و پیگیر اصلاح این طور مشکلات باشد، شهرداری و سازمان‌های مسئول خیلی زودتر پای کار می‌آیند و مشکلات این‌چنینی حل می‌شود. محله شما به شما تعلق دارد و با مطالبه از اعضای شورای محله، می‌توانید نقش خودتان را در برقراری امنیت آن ایفا کنید.

استخدام نگهبان محله

### اعزام نیروی کمکی

یکی دیگر از راه‌های بالا بردن امنیت محله، استخدام نگهبان محله است که در چند سال اخیر رواج پیدا کرده است. شرکت‌های نگهبان محله در ازای گرفتن مبلغ مشخصی مأموران آموزش‌دیده و مجهز را برای گشت‌زنی منظم و مداوم به محلات یا خانه‌ها می‌فرستند. وجود نیروهای گشتی در یک محله به‌ویژه در طول شب، فعالیت‌های خلافکارانه را مختل می‌کند و باعث می‌شود خلافکاران نتوانند به فعالیت‌هایشان ادامه بدهند. هزینه استخدام نگهبان برای محله زیاد نیست و اگر بین اعضای یک محله سرشکن شود، رقم بسیار پایینی خواهد شد که می‌تواند امنیت محله را به میزان زیادی افزایش بدهد.



خطراتی که امنیت محله ما را تهدید می‌کنند

---

# شب اضطراب، روز امتحان

### روایتی از دشوارترین روزهای تحصیلی سال

**خانه زندگی**

**تکتم جاوید-حالا که تاریخ‌های امتحان را جلو رویتان گذاشته‌اید واقعا باور می‌کنید که راستی راستی امسال هم تمام شد و چیزی به دیدن کارنامه اعمالتان باقی‌نمانده است. شاید درس‌هایتان را تلنبار کرده اید و برای شب امتحان نگه داشته‌اید یا این‌قدر استرس دارید که نمی توانید افکار خود را ساعتی روی کتاب متمرکز کنید. شب امتحان به خودی خود نفس‌گیر و پرالتهاب هست، به ویژه وقتی که یک سال را با بی‌خیالی گذرانده باشید. خیلی‌ها هم از آن طرف بام افتاده‌اند و آن‌قدر اضطراب دارند که هرچه می‌خوانند، راضی نمی‌شوند. محمدرضا عظیمی روان‌شناس و مشاور تحصیلی مرکز مشاوره اداره کل آموزش و پرورش استان توصیه‌هایی دارد که کمک می‌کند از اضطراب خود کم کنید.**

**با دید مثبت نگاه کنید**

نگرش مثبت و برنامه‌ریزی برای مطالعه راهی به سوی موفقیت است. به دنبال هر ۳۰ تا ۵۰ دقیقه مطالعه، ۱۰دقیقه استراحت پیشنهاد می‌شود. اگرچه این زمان‌بندی الزاما نباید با همین ظرافت دنبال شود، اما بهتر است برای طول مدت مطالعه و استراحت خود یک محدودیت زمانی تعیین کنید. از این زمان‌های استراحت برای ورزش یا تغذیه استفاده کنید. توصیه می‌شود در خلال این زمان‌های استراحت از انجام فعالیت‌هایی نظیر انجام بازی‌های ویدئویی و تماشای تلویزیون یا فیلم که نیاز به سوخت‌وساز مغزی دارند، بپرهیزید، چراکه این مسئله باعث می‌شود مطالبی را که می‌خوانید به خوبی جذب ذهن نشوند.

جایی را برای درس‌خواندن انتخاب کنید که بتوانید بهتر روی جزوه‌ها و درس‌ها متمرکز شوید، به‌عنوان‌مثال مکانی که در آنجا وسایل تفریحی زیادی وجود دارد، ممکن است تمرکزتان را مختل و شما را تحریک کند که کمی با پلی‌استیشن بازی کنید.

همچنین مطالعه با یک گروه از هم‌کلاسی‌ها کمک می‌کند تا آرامش و تمرکز را حفظ و وقت کمتری را تلف کنید. دانش‌آموزان معمولاً حین مطالعه گروهی نکته‌های کلیدی را یاد می‌گیرند و از اشکالات آگاه می‌شوند.

**درس‌خواندن را مدیریت کنید**

مطالب درسی را به‌تدریج و در طول زمان مرور کنید، نه اینکه در آخرین دقایق قبل از امتحان به مطالعه فشرده بپردازید. از یادداشت‌های خود، یادداشت‌های فشرده‌ای بردارید، تا بازسازی ذهنی، رمزگردانی و مرور مطالب برایتان مفید واقع شود.

حتما در جلسات آخر درس پیش از امتحان در کلاس شرکت کنید. زیرا اغلب، مطالب مهمی که احتمال بیشتری در طرح سؤالات دارند، در جلسات آخر مرور و توضیح داده می‌شوند.

از اضطراب‌های متفرقه پرهیز کنید. مثلا شب امتحان مسابقات فوتبال را دنبال نکنید. اگر امتحان قبلی رضایت‌بخش نبوده است، به آن نیندیشید و تحلیل امتحان قبلی را به فرصت مناسب خودش موکول کنید.

به‌جای پرداختن به جنبه‌های منفی، همواره یک تصویرذهنی مثبت از خودتان داشته باشید و پس از تلاش کافی برای مطالعه مطالب به موفقیت خود امیدوار باشید.

**دانستنی‌های جلسه امتحان**

به موقع و سر وقت به جلسه امتحان بروید و پیش از آغاز امتحان با خاطری آسوده در جای خود مستقر شوید. کلیه وسایل و ابزارهایی را که در امتحان مورد نیاز است همراه خود به جلسه ببرید. به زمان‌بندی سؤالات دقت کنید، تا با مشکل کمبود وقت مواجه نشوید. اگر زودتر از زمان تعیین‌شده سؤالات را پاسخ دادید، عجله نکنید و مجددا مروری داشته باشید.

تنفس عمیق رافراموش نکنید زیرا تنفس عمیق قبل از شروع جلسه امتحان موجب می‌شود تا اکسیژن بیشتری به مغز برسد و آرامش جسمی بهتری را به دست بیاورید. دستورالعمل‌ها را با دقت بخوانید و اگر دستورات شفاهی است، با توجه و التفات کامل به آن گوش دهید و دقیقا همان کاری را که از شما می‌خواهند، انجام دهید. در مورد سؤالات تستی، اگر نمره منفی داشت، حدس‌زدن کار عاقلانه‌ای نیست.

خود را برای پاسخ‌گویی به هرگونه سؤالی آماده سازید، اما نه با این برداشت که باید صددرصد سؤالات را جواب دهید. برای پاسخ‌گویی به آزمون تشریحی پیشنهاد می‌شود، موضوع را به‌طور کامل یاد بگیرید و سپس پرسش را به دقت بخوانید و قبل از اینکه شروع به نوشتن کنید، پاسخ خود را سازمان‌بندی کنید. برای پاسخ‌گویی به آزمون تستی ، ابتدا سؤالات ساده را جواب بدهید و بعد سراغ سؤالات سخت بروید.

**تغذیه، کار اضافی نیست**

بسیاری از دانش‌آموزان روزهای پیش از امتحان را تاحدامکان به مطالعه می‌پردازند و تصور می‌کنند که غذا و استراحت مانع مطالعه می‌شود، درصورتی‌که با تغذیه صحیح می‌توان بازده فکری را افزایش داد. هرگز در زمان مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید. غذاهای نشاسته‌ای مانند ماکارونی، برنج و نان به دلیل تأثیر در بهبود کیفیت خواب، در شب امتحان مفید هستند.

سعی کنید از مواد مغذی برای تقویت ذهن استفاده کنید. بی‌شک مواد مغذی شامل پفک، چیپس و پاپ کورن نمی‌شود. تخم‌مرغ و چند تکه شکلات تلخ در وعده شام بسیار مؤثر است. مطالعه را می‌توانید با یک نوشیدنی یا آبمیوه خنک شروع کنید.

توجه کنید، اگر نمی‌توانید بیدار بمانید، قهوه بنوشید، البته اگر احساس می‌کنید قهوه شما را خیلی عصبی و مضطرب می‌کند، سعی کنید برای اینکه بیدار بمانید و خواب‌آلودگی سراغتان نیاید، مقداری ورزش کنید.

از مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا به‌شدت پرهیز کنید زیرا آن‌ها علاوه بر اینکه سلامتی را به خطر می‌اندازند، باعث افزایش استرس و اضطراب می‌شوند. پس هرگز شب قبل از آزمون از این نوشیدنی‌ها استفاده نکنید. نکته بسیار مهمی که باید در تغذیه روز امتحان به آن توجه کنید، صبحانه است. حتما قبل از آزمون آب کافی بنوشید.

**۹+۱**
**توصیه به والدین**

۱
تلاش کنید تا فضای درون خانواده در آرامش و سلامت روانی باشد.

۲
سعی کنید در زمان امتحانات از شرکت در مراسم و میهمانی‌ها و رفت‌وآمدهای خانوادگی دوری کنید.

۳
در صورت بروز مشکل در خانواده، تاحدامکان آن را در حضور دانش‌آموز مطرح نکنید.

۴
همواره با کلام خود در مطرح کردن یا زنده نگهداشتن توانمندی‌های مثبت فرزندتان تلاش کنید.

۵
به فرزندتان یادآوری کنید که تو زحمت کشیده‌ای و نتیجه امتحان هرچه باشد برایمان ارزشمند خواهد بود.

۶
از مقایسه‌کردن فرزندتان با دیگران خودداری کنید. میزان پیشرفت درسی درهر فرد باید با خودش مقایسه شود.

۷
با حفظ خونسردی و ایجاد آرامش در خودتان، روزهای امتحان را برای فرزندتان آرام کنید. حواستان باشد که اضطراب والدین به دانش‌آموزان منتقل می‌شود.

۸
پیشنهاد مصرف مواد لبنی مثل شیر و ماست و مواد قندی در شب قبل از امتحان (تأکید متخصصان تغذیه برای این کار) موجب آرامش فرزندتان می‌شود.

۹
با فرزند ارتباط مناسبی را ایجاد کنید که اگر فرزندتان بخواهد از دلواپسی خود از امتحان موضوعی را به شما بگوید پنهان‌کاری نکند و یا ترس از بیان احساسش نداشته باشد.

۱۰
از تحقیر و سرزنش مثل «تو حساسیت زیادی به درس داری» یا «بی‌عرضه هستی» خودداری کنید.

طرح:علی معصوم بیگی

---

## شهر فرنگ

### باناامن‌ترین کشورهای دنیا آشنا شوید

# امنیت بر بادرفته

شاید وقتی کلمه ناامنی می‌آید، یاد کشوری مثل سوریه یا عراق بیفتیم. درست است که جنگ، امنیت بسیاری از کشورهای دنیا را به چالش کشیده‌است اما در این مطلب می‌خواهیم فارغ از عوامل خارجی مثل جنگ و تروریست، امنیت مردم کشورهای توسعه‌یافته را بررسی کنیم تا بفهمیم شهروندان کدام کشورها در زندگی عادی و روزمره از امنیت بیشتری برخوردار هستند و کدام کشورها کمترین امنیت را دارند.

### ۱ آمریکا

اطلاعات ارائه شده توسط مرکز ملی زنان آمریکا، حکایت از آن دارد که همه ساله بالغ بر ۶۸۳ هزار زن بالای ۱۸ سال در این کشور مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند. در جدول تعداد تجاوز به عنف، ضرب و جرح و زندانیان، آمریکا در صدر قراردارد. گروه‌های خلافکار و «گنگ»‌های مختلف سفید و سیاه با تفکرات تند و تعصبات نژادی یکی از چالش‌هایی است که آمریکا همچنان با آن دست و پنجه نرم می‌کند.

### ۲ انگلیس

حال و روز جزیره انگلیس بدتر از همه کشورهای اروپا و حتی جهان است. بر طبق اسناد منتشر شده، جرم با چاقو، پس از سرقت و تجاوز به عنف، رایج‌ترین جرم در لندن گزارش شده است. طبق گزارشات رسمی، کنترل شهر لندن، بدون کمک دوربین‌های متعدد پیشرفته شهری و گشت‌های نیروی پلیس اسکاتلندیارد امری غیرممکن است.

### ۳ فرانسه

در فرانسه ناامنی بیشتر دامن زنان را گرفته است. هر سه روز یک زن فرانسوی توسط شوهرش به قتل می‌رسد. در قانون اساسی فرانسه تعریف واضحی از خشونت جنسی وجود ندارد. آمار بارداری‌های ناخواسته در فرانسه نیز بیداد می‌کند به نحوی که یک سوم بارداری‌ها ناخواسته است. نیمی از این بارداری‌ها به سقط جنین منجر می‌شود.

### ۴ روسیه

روسیه با وجود اقتصاد قوی، کشوری ناامن است و در فهرست کشورهایی قرار دارد که آمار آدم‌ربایی در آن بسیار بالاست و به طور روزافزونی افزایش می‌یابد. روسیه که سال‌ها درگیر جنگ بوده، اکنون نیز با اقدامات تروریستی، بمب‌گذاری و اخاذی در لباس پلیس، ناامن شده است. این کشور نسبت به کشورهای دیگر، توریست‌پذیرتر است.

### ۵ ژاپن

بحث ناامنی در ژاپن، موضوعی فرهنگی و ریشه‌دار است. از گذشته دور تا به حال مردم ژاپن توسط گروه‌های خلافکار سازمان‌یافته مثل «یاکوزا» تهدید می‌شده‌اند. «یاکوزا» آن‌قدر در ژاپن قدرت گرفته که فعالیت‌های خودش را در سایر کشورهای دنیا نیز گسترش داده است. مشکل دیگر مردم ژاپن امنیت پایین روانی در این کشور است که به آمار بالای خودکشی منجر شده است.

### ۶ آفریقای جنوبی

آفریقای جنوبی مانند دیگر کشورهای این فهرست، سالانه نرخ بالایی از جرم، جنایت و آزار و تجاوز جنسی را گزارش می‌دهد. در حالی که می‌توانست یکی از بهترین مناطق توریستی برای گردشگری و مسافرت باشد. آفریقای جنوبی رتبه اول قتل با سلاح گرم در دنیا را دارد.

### ۷ ایتالیا

احتمالا فیلم پدرخوانده را دیده‌اید. ایتالیا، زادگاه خطرناک‌ترین مافیاهای دنیا بوده است. در ایتالیا بیش از ۴۰۰ گروه سازمان یافته جرم و جنایت وجود دارد. قتل، سرقت همراه با آزار، اخاذی، بمب‌گذاری، تربیت گروه‌های جنایتکار از جمله جرایمی است که در ایتالیا رواج دارد.

### ۸ هند

هند، رتبه اول قتل در دنیا را از آن خود کرده‌است. این کشور در جدول تجاوز به عنف و ضرب و جرح هم در رتبه پنجم دنیا قراردارد. ضعف قانون، کمبود نیروهای پلیس، فساد گسترده دستگاه قضایی و پلیس از مواردی هستند که کشور هند را ناامن کرده‌اند.

## درمانگاه

شیوه ارسال سؤالات به صفحه خانه من
پیامک : ۳۰۰۰۷۲۸۹ ◆ تلگرام:۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

# با شکم گرسنه ورزش نکنید

**شهروند: من قصد دارم تقریبا ۱۰ کیلوگرم وزن کم کنم. ورزش که می‌کنم اشتهایم بیشتر می‌شود و واقعا خسته می شوم. می‌خواستم بدانم می‌توانم در یک یا دوماه این مقدار وزن کم کنم؟**

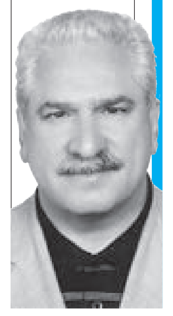
**دکتر محسن نعمتی**
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

نکته‌ایی که درباره کاهش وزن وجوددارد این است که بیشترین میزان کاهش وزن مجاز در یک ماه باید ۴ کیلوگرم باشد و کاهش بیش از این میزان باعث ایجاد آثار سوء بر سلامتی خواهدشد. به همین دلیل است که افراد پس از گرفتن رژیم‌های سخت و غیراستاندارد دچار مشکل می‌شوند.نکته دیگر اینکه کاهش وزن باید دراثر همراهی رژیم‌غذایی مناسب و ورزش و تحرک باشد. بهترین روش، مراجعه به یک متخصص تغذیه و گرفتن برنامه غذایی مناسب هرشخص است. همچنین به خاطرداشته باشید که برای کاهش وزن نیازی به ورزش شدید نیست. بهترین تحرک یک ورزش سبک و متوسط است.می‌توانید یک ورزش ساده را شروع کنید و ادامه بدهید. یکی از عواملی که می‌تواند در ورزش نقش مهمی داشته باشد، تغذیه صحیح قبل و پس از ورزش است. برخی تصور می کنند اگر با شکم خالی ورزش کنند، چربی بیشتری می‌سوزانند درحالی‌که مانعی در راه کاهش وزن و حفظ سلامتی خواهدبود. برای اینکه مانع افزایش اشتها یا پرخوری خود شوید دوساعت قبل از ورزش غذا بخورید و با شکم گرسنه ورزش نکنید. برای پیشگیری از ضعف و افت قندخون هم یک شربت رقیق عسل به همراه داشته باشید.

# یوگا، درمان یک درد تکراری

طبق نتایج یک تحقیق جدید، یوگا می‌تواند به زنان مسن در مقابله با مشکل تکرر ادرار کمک کند. یافته‌ها مربوط به بررسی تعدادی شرکت‌کننده زن با میانگین سن ۶۶سال بود که هیچ یک قبلا در کلاس‌های یوگا شرکت نداشتند.

هدف این حرکات، آگاهی زنان از ساختار کف لگن بود. گروه دیگر از زنان در کلاس‌های ورزش عادی شرکت کردند. در پایان مشخص شد زنان حاضر در کلاس‌های ورزشی کششی تا ۵۰درصد کاهش در میزان تکرر ادرارشان را گزارش دادند اما زنان کلاس یوگا تا حدود ۷۵درصد مشکل تکرر ادرارشان برطرف شده بود. همچنین تکنیک‌های یوگا همراه با نفس کشیدن عمیق و آرامش فکری توانست به بهبود اضطراب زنان و ایجاد تعادل در سیستم عصبی کمک کند، این فاکتورها در فعالیت بیش از اندازه مثانه و نیاز فوری به تخلیه ادرار نقش‌دارند.

**محمدرضا مسجدی، دبیرکل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران گفت: آمارها حاکی از آن است که ۳۰ الی ۳۵ درصد دختران دبیرستانی و دانشجویان درکشورمان تجربه مصرف قلیان دارند که این رقم در پسرها به ۵۵ درصد می‌رسد**