



تاریخ	۲۴
تیر	
۱۳۹۸	
دوشنبه	

## سخن بزرگان

### اگر شغلی داری که هیچ سختی در آن نیست پس بدان که اصلاً شغل نداری.

#### ماکلوم اس فوربس

صفحه	۵
شماره	۲۵۶۱
سال	بیست و پنجم

## آموزشی



زمانی ۱ بامداد تا ۹ صبح استفاده کنند کار با وسایلی مانند لباسشویی یا ظرفشویی را به بازه زمانی یادشده محول سازند.

معاون بهره‌برداری و دیسپاچینگ توزیع برق شیراز تصریح کرد: اصلاً ما دوست نداریم حتی یکی از خانه‌های شهروندان شیرازی بدون برق سپری کنند، اما در صورت اینکه بیش از ظرفیت تولید، مصرف داشته باشیم چاره‌ای جز برقراری توازن بین تولید و مصرف نداریم.

وی با توجه به اینکه شرکت توزیع برق شیراز متولی برق استان فارس و جنوب کشور است، اعلام کرد: چنانچه شهروندان شیرازی و شهرستان‌های فارس رعایت مصرف برق نکنند قطعاً شهرهای جنوبی که نیازمند شدید برق هستند دچار مشکل خواهند شد.

#### جمع‌آوری کنتور مشترکانی که ارز دیجیتال استخراج می‌کنند

منصوری صبا درخصوص مقابله با مشترکانی که دستگاه‌های استخراج پول مجازی در منزل دارند یا با استفاده از برق کشاورزی و صنعتی اقدام به نصب کرده‌اند، گفت: انظار اداره برق کاملاً غیرمجاز است و هر جا این دستگاه‌ها مشاهده شود کلاً برق آن واحد قطع و کنتور جمع می‌شود.

معاون بهره‌برداری و دیسپاچینگ توزیع برق شیراز به خبرنگار مهر در مورد اینکه آیا تاکنون برخوردی در این خصوص شده است، گفت: در شهر شیراز به‌ندرت، اما جاهایی بوده که مقابله شده و اگر هم همچنان چنین مواردی دیده شود و گزارش مردمی داشته باشیم قطعاً برخورد می‌کنیم.

وی از شهروندان درخواست کرد چنانچه با چنین دستگاه‌هایی در اماکنی رویه‌رو شدند آن را به شماره ۱۲۱ شرکت توزیع برق شیراز گزارش کنند.

معاون بهره‌برداری و دیسپاچینگ توزیع برق شیراز تصریح کرد: انظار آیین‌نامه برق چنین دستگاه‌هایی مجاز نیستند و اجازه ندارند برقی که متعلق به مصرف کشاورزی یا صنعتی و خانگی است را صرف استخراج ارزهای مجازی کنند.

وی جمع‌آوری کنتور برق مشترکانی که استخراج ارز مجازی می‌کنند را نیازمند حکم دادستانی ندانست و گفت: تعرفه برق مشترکان مشخص است و کاملاً در قراردادهای این شرکت ذکر شده است که برای چه منظوری استفاده می‌کنند بنابراین اگر برق کشاورزی است باید صرفاً مورد استفاده کشاورزی قرار گیرد و لایشر، در غیر این صورت اداره برق بر اساس قانون این اختیار دارد که ببیند مصرف دیگری به‌ویژه در استخراج ارزهای دیجیتال می‌شود برخورد می‌کنیم و این اقدام از سوی ما

### با توجه به اوج گرفتن گرما

## فارس در آستانه وضعیت قرمز برق

### سه‌می‌ه‌بندی با ادامه روند مصرف

استان فارس در مصرف برق با توجه به اوج گرما و نیاز مردم به وسایل سرمایشی، در وضعیت قرمز در روز و نارنجی در طول شب قرار گرفت. خبرگزاری مهر: با توجه به افزایش گرما و بالا رفتن مصرف برق در شهرها و روستاها، استان فارس در زمره مناطقی قرار دارد که چنانچه مصرف مدیریت نشود ممکن است سه‌می‌ه‌بندی برق و خاموشی در روزهای آینده در انتظار مردم باشد.

این در حالی است که با رواج یافتن استخراج ارزهای دیجیتال با استفاده از دستگاه‌های «ماینر» که نیازمند برق بسیاری است، این روند رو به افزایش گذاشته است.

در این ارتباط معاون بهره‌برداری و دیسپاچینگ اعلام کرد: مصرف برق در آستانه وضعیت قرمز قرار دارد و چنانچه مردم همکاری نکنند سه‌می‌ه‌بندی برق اجتناب‌ناپذیر است.

چندمرضا منصوری صبا در گفتگو با خبرنگار مهر بایبان اینکه میزان تولید نیروگاه‌های برق آبی و گازی و ظرفیت تولید سه‌می‌ه‌بندی برای هر شرکت توزیع تعریف شده است، افزود: طبق سه‌می‌ه‌ای که شیراز با توجه به رشد منطقی بین ساعت پیک مصرف همزمان که ۱۲ تا ۶ بعدازظهر است، پیش‌بینی شده از ۱۲ مگاوات نباید عبور کنیم زیرا بقیه استان‌ها و شهرها دچار مشکل کمبود برق مصرفی می‌شوند.

#### وضعیت قرمز در روز و نارنجی در شب‌ها

معاون بهره‌برداری و دیسپاچینگ درعین‌حال با توجه به عدم رعایت شهروندان در مصرف برق بیان کرد: قطعاً در وضعیت قرمز به‌ویژه روز و شب‌ها نارنجی قرار می‌گیریم.

وی بایبان اینکه بیشترین مصرف برق در روز و ساعت ۱۲ ظهر تا ۱۸ است، ادامه داد: از نیم ساعت پیش از غروب آفتاب تا ۱۲ شب این روند ادامه دارد و شب‌ها در وضعیت نارنجی قرار داریم.

منصوری صبا مهمترین وضعیت را به ساعت‌های پرمصرف روز دانست و گفت: روزها وضعیت مصرف برق بغرنج‌تر است.

به گفته معاون بهره‌برداری و دیسپاچینگ شرکت توزیع برق شیراز،

## روانشناسی

### تک‌فرزندی با روان فرزند شما چه کار می‌کند؟

سروکله ای‌پدیمی تک‌فرزندی در خانواده‌های ما از جایی پیدا شد که گمان کردیم با داشتن فقط یک بچه هم خودمان به‌عنوان والد سود می‌کنیم و هم فرزند یکی یک‌دانه‌مان مژه زندگی را می‌فهمد. غافل از اینکه تک‌فرزندی معایبی دارد که به‌طور جدی می‌تواند مزایای آن را تحت تأثیر قرار بدهد.

زمان ما، هر خانواده‌ای کم‌کم، سه چهار فرزند داشت آن هم اگر به‌قول معروف با همین سه چهار تا جنششان جور می‌شد. صدا البته که بزرگ کردن چند تا



بچه بافاصله‌های سنی کم با امکانات آن دوران برای والدین کار آسانی نبود و بعضی‌ها هم برای رفع و رجوع کردن نیازهایشان مجبور می‌شدند بچه‌ها را به دنبال کاروکاسبی بفرستند. تحصیل و دانشگاه آنها هم که بماند. درست در این موقعیت بود که رسانه‌ها تبلیغ داشتن فرزند کمتر برای زندگی بهتر را جدی‌تر دنبال کردند و منافع فرزند کمتر داشتن را به‌صورت دوجانبه یعنی هم برای والدین و هم برای فرزندان ترویج کردند.

با این روند کم‌کم ذهنیت‌ها نسبت به فرزند دار شدن تغییر کرد. پدر و مادرها که باسوادتر شده و بیشتر از قبل به درس و مدرسه و آینده بچه‌هایشان حساس شده بودند کم‌کم به این نگرش رسیدند که بهتر است به‌جای تربیت چند بچه قد و نیم قد با آینده‌ای نیمه موفق، یک بچه کاملاً موفق تربیت کنند و تحویل جامعه بدهند. از طرف دیگر، آنها فکر می‌کردند که با داشتن یک بچه می‌توانند علاوه بر تربیت یک انسان موفق، خودشان هم مجالی برای رشد و پیشرفت هر چه بیشتر پیدا کنند؛ و این ذهنیت ادامه پیدا کرد تا جایی که امروز علی‌رغم تبلیغات متضاد با آن زمان، بازهم خانواده‌های سطح متوسط و بالا ترجیح می‌دهند همچنان فقط یک فرزند داشته باشند، یک فرزند کاملاً موفق.

#### تک‌فرزندی چه مشکلاتی را به دنبال دارد؟

مثل اکثر قصه‌های زندگی، قصه تک‌فرزندی هم بدون سراسیمگی نبود. وقتی بچه‌هایی که تک‌فرزند خانواده بودند از آب و گل درآمدند و یا به سراغ زندگی خودشان رفتند، خیلی از مسائل ناشی از آن خودنمایی کردند. ازجمله این مسائل به چند مورد زیر اشاره می‌کنیم:

#### شکندگی

بچه‌هایی که تک‌فرزند بودند، به دلیل اینکه خواهر یا برادری نداشتند که رقابت

کردن سالم را با او تمرین و تجربه کنند با مشکلاتی درزمینه پذیرش واقعیت‌های زندگی روبه‌رو شدند. آنها که از زبان والدینشان هیچ‌گاه کمتر از گل نشنیده بودند، با کوچک‌ترین تشری می‌شکستند و پا پس می‌کشیدند. درحالی‌که اگر خواهر یا برادری داشتند، داشتن رقیب را بهتر درک می‌کردند و بهتر از عهده موقعیت‌هایی که مستلزم رقابت و پافشاری هستند برمی‌آمدند.

#### فرصت کمتر برای همدلی

خواهر و برادر داشتن کمک می‌کند تا فرزندان بتوانند در موقعیت‌های مختلف خودشان را جای دیگری بگذارند و از منظر او به اتفاقات نگاه کنند. بچه‌ای که خواهر و برادر ندارد نسبت به بچه‌ای که یک یا چند خواهر و برادر دارد، فرصت کمتری برای همدلی کردن و گذاشتن خودش به‌جای دیگران پیدا می‌کند.

#### پشت‌گرمی کمتر

بچه‌ها رازها و حرف‌هایشان را قبل از آنکه به پدر و مادرشان بگویند، با خواهر و برادرانشان در میان می‌گذارند. همین‌طور خواهر و برادرها بزرگترین سرمایه حمایتی برای روزهای سخت آینده هستند. بچه‌ای که تک‌فرزند است مزه این حمایت را نمی‌چشد. این نقص در جنبه حمایتی برای والدین هم مطرح است. پدر و مادری که یک فرزند دارند، در زمان پیری فقط یک نفر را دارند که به آنها سر بزنند و از آنها مراقبت کند آن هم به فرض اینکه فرزند آنها در آن زمان خودش سالم باشد و نزدیک آنها زندگی بکند. درحالی‌که والدینی که چند فرزند دارند در روزگار پیری از چند منبع حمایتی برخوردار می‌شوند و حتی اگر یکی از آنها به هر دلیلی نتواند به آنها رسیدگی کند، یک یا چند تای دیگر هستند که دستشان را بگیرند و به آنها عشق هدیه بدهند.

#### شادایی کمتر

بچه‌هایی که تک‌فرزند هستند، در مهمانی و پارک و سفر مجبورند با بزرگ‌ترها دمخور باشند. در نتیجه نمی‌توانند با همسالانشان ارتباط کافی برقرار کنند و این مسئله باعث می‌شود که افراد کمتری را در زندگی برای شوخی کردن، بازی کردن و حتی صحبت کردن داشته باشند. همه این‌ها باعث می‌شود که بچه‌های تک‌فرزند نسبت به بچه‌هایی که چند فرزند هستند، احساس تنهایی بیشتر و احساس شادکامی کمتری داشته باشند.

#### زیر دهرین بودن

بچه‌هایی که تک‌فرزند هستند، در مرکز توجه والدین قرار دارند و هر رفتار آنها توسط والدین پایش می‌شود. این توجه زیاد باعث می‌شود که این بچه‌ها همیشه با یک‌جور اضطراب زندگی کنند، اضطراب اینکه نکند آن کسی نباشند که والدینشان انتظار دارند. به‌علاوه خود والدین هم از این قضیه اذیت می‌شوند چراکه مدام خودشان را مجبور می‌بینند که نگران فرزندان‌شان باشند، آن هم نه یک نگرانی معمولی، بلکه یک اضطراب آزاردهنده.

#### پس یعنی تک‌فرزندی هیچ جنبه مثبتی ندارد؟

صحبت کردن درباره معایب تک‌فرزندی به این معنی نیست که تک‌فرزندها افراد موفق نخواهند بود یا همه آنها لوس و نازپرورده خواهند شد. تک‌فرزند‌های زیادی هستند که نسبت به بچه‌های چند فرزند از خلاق‌تر و اجتماعی‌تر هم از آب درآمدند؛ اما مسئله‌ای که وجود دارد این است که ما ببینیم در برابر چیزهایی که به فرزندان می‌دهیم چه چیزهایی را از او می‌گیریم.

اگر شما هم طرفدار تک‌فرزندی هستید، توجه کنید که گرچه ممکن است به فرزندان آسایش بیشتر، تحصیل در مدرسه بهتر، دانشگاه بهتر، کلاس‌های متفرقه بیشتر و خیلی چیزهای دیگر بدهید ولی یک‌چیز خیلی مهم را از او خواهید گرفت: داشتن خواهر و برادری که امروز و فردا پشت‌پنانه او باشند. واقعاً آیا داشتن بهترین امکانات و رتبه‌های علمی و شغلی به تحمل یک‌لحظه تنهایی و احساس نداشتن یک پشتوانه امن می‌ارزد؟

### علت و درمان تیک عصبی در کودکان

تیک، عبارتی است از انجام دادن حرکت و رفتاری یا ایجاد کردن صدایی به‌صورت غیرارادی.

آهسته‌تر تکرار می‌شوند و ممکن است هدف‌دارتر از تیک‌های حرکتی ساده به نظر برسند.

#### توره چیست؟

اما تیک‌ها بر اساس ماندگاری و زمانی که در رفتار فرد باقی می‌مانند نیز به دودسته گذرا و مزمن تقسیم می‌شوند. تیک‌های گذرا حداقل ۴ هفته دوام می‌آورند و این به این معنی است که تکرار رفتاری در مدت‌زمانی کمتر از این زمان تیک محسوب نمی‌شود و تیک‌های مزمن بیشتر از ۱۲ ماه و به‌دفعات و طی روزهای سال ادامه می‌یابد. تیک‌های مزمن بیشتر بین سنین ۶ تا ۱۲ سالگی دیده می‌شود.

در رفتار فرد باقی می‌مانند نیز به دودسته گذرا و مزمن تقسیم می‌شوند. تیک‌های گذرا حداقل ۴ هفته دوام می‌آورند و این به این معنی است که تکرار رفتاری در مدت‌زمانی کمتر از این زمان تیک محسوب نمی‌شود و تیک‌های مزمن بیشتر از ۱۲ ماه و به‌دفعات و طی روزهای سال ادامه می‌یابد. تیک‌های مزمن بیشتر بین سنین ۶ تا ۱۲ سالگی دیده می‌شود.



آن، جدا خودداری کنند. تیک مزمن: در موارد تیک مزمن یا تیک گذرای شدید که باعث مشکلاتی برای فرد شده است، بررسی مغز و اعصاب کودک لازم است و بعد از رد علل مغزی، درمان روان‌پزشکی آن انجام می‌شود.

درمان این اختلال به دو صورت دارویی و روان‌درمانی انجام می‌شود. در درمان دارویی از داروهای آنتی سایکوتیک و ضد اضطراب‌ها استفاده می‌شود و درمان روان‌درمانی مواردی شامل: رفتاردرمانی، آموزش رلیکسیشن (تن آرامی)، آموزش به خانواده (همچون درک غیرارادی بودن تیک، تذکر ندادن، توجه نکردن به این رفتار کودک و دوری از تحقیر او) صورت می‌گیرد.

اما سؤالی که باقی می‌ماند مربوط به مشکلات شایعی مانند جویدن یا کندن ناخن، کندن موی سر، جویدن خودکار یا مداد و مانند آن‌هاست. طبق تعریفی که ارائه کردیم، این رفتارها با حرکت سریع ناگهانی تکراری و البته غیرارادی همراه نیست، به همین دلیل تیک به‌حساب نمی‌آید. پس چطور باید آنها را تعریف کرد؟ این رفتارها قبلاً جزو اختلالات کنترل تکانه تقسیم‌بندی می‌شد ولی بر اساس آخرین تقسیم‌بندی، این رفتارها در حال حاضر جزو «اختلالات وسواسی» طبقه‌بندی می‌شود که در مطالب بعدی درباره آنها بیشتر صحبت خواهیم کرد.

بگذارید آخرین نوع تیک را نیز برای‌تان توضیح دهم و در ادامه به سراغ علل و درمان‌ها برویم. نوع خاصی از تیک مزمن وجود دارد که در آن فرد دچار تیک صوتی و حرکتی به‌صورت همزمان است. این اختلال تورت یا توره نام دارد.

#### چه علت‌هایی تیک‌ها را به وجود می‌آورند؟

علت تیک می‌تواند مربوط به سیستم‌های مغزی (ازگانیک) باشد که جنبه‌های ارثی در آن مهم است و می‌تواند به دلایل روان‌شناختی (سایکولوژیک) رخ دهد. برای تشخیص علل و بررسی دقیق این موضوع در مورد تیک‌های مزمن، لازم است به روان‌پزشک کودک مراجعه و با او مشورت کنید. ولی در هر دو صورت و در همه انواع تیک، استرس و اضطراب باعث تشدید علامت خواهد شد. نکته قابل‌توجه در این میان حساسیت خانواده روی این مسئله است که باید

تیک، عبارتی است از انجام دادن حرکت و رفتاری یا ایجاد کردن صدایی به‌صورت غیرارادی. آهسته‌تر تکرار می‌شوند و ممکن است هدف‌دارتر از تیک‌های حرکتی ساده به نظر برسند. اما تیک‌ها بر اساس ماندگاری و زمانی که در رفتار فرد باقی می‌مانند نیز به دودسته گذرا و مزمن تقسیم می‌شوند. تیک‌های گذرا حداقل ۴ هفته دوام می‌آورند و این به این معنی است که تکرار رفتاری در مدت‌زمانی کمتر از این زمان تیک محسوب نمی‌شود و تیک‌های مزمن بیشتر از ۱۲ ماه و به‌دفعات و طی روزهای سال ادامه می‌یابد. تیک‌های مزمن بیشتر بین سنین ۶ تا ۱۲ سالگی دیده می‌شود.

این رفتارها یک نام دارند: تیک. این وضعیت گاهی اوقات شامل کودکان نیز می‌شود. تحقیقات نشان داده که ۲۴ درصد از کودکان در مراحل مختلف رشد دچار تیک می‌شوند. اگر کودک شما نیز رفتارهایی ازاین‌دست دارد که احتمال چنین اختلالی را در او می‌دهیم، با این مطلب همراه باشید.

دکتر روحی، روان‌پزشک کودک و نوجوان در این مورد توضیح می‌دهد: تیک، عبارتی است از انجام دادن حرکت و رفتاری یا ایجاد کردن صدایی به‌صورت غیرارادی که به‌طور ناگهانی از فرد سر می‌زند و به‌صورت تکرار شونده و سریع اما فاقد ریتم باشد. تیک‌ها حداقل به‌صورت گذرا در بسیاری از افراد ازجمله کودکان دیده می‌شود و معمولاً استرس‌ها بروز آن را افزایش و تمرکز شخص آن را حداقل برای مدت‌زمان کوتاهی کاهش می‌دهد.

#### انواع تیک را بشناسید!

تیک‌ها بر اساس عملی که انجام می‌شود به دودسته تقسیم می‌شوند که هر کدام دارای دو نوع ساده و مرکب هستند؛ صوتی: تیک‌هایی که با صدا همراه هستند و نمونه‌های ساده این نوع تیک مانند سرفه کردن، صاف کردن گلو هستند. از انواع مرکب این تیک می‌توان به تکرار کلمات، ناسزا دادن، پژواک گویی... اشاره کرد.

تیک‌ها همراهِ با رفتار و فعلی هستند مانند پلک زدن، شکلک درآوردن، تنگ کردن چشم‌ها، بالا انداختن شانه یا تکان دادن سر. این دسته از تیک‌ها در کودکان معمول است. انواع مرکب آن می‌تواند شامل برخی حالات یا حرکات صورت، پریدن، لمس کردن و مانند آن‌هاست. تیک‌های حرکتی مرکب به‌طور کلی