



نشریه توانبخشی

## بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال سوم • شماره ۳۸  
• بهمن ۱۴۰۱ • قیمت ۳۰ هزار تومان

“

آنها از باورهای  
ما توانا تر هستند

”



**بچه‌های آسمان**  
موسسه خیریه  
نگهداری و توانبخشی  
معلولین بی‌سرپرست  
[www.bachehayeasman.org](http://www.bachehayeasman.org)

# روز پدر

در موسسه خیریه بچه های آسمان ما کلی پدر داریم. پدرانی که فرزندانمان دارند معنوی، بی سرپرست و دارای قلب های زیبا که بدون هیچ نشان و نسبت خونی مراقبان خود را پدر می دانند.

آسایشگاه پسران بالای ۱۴ سال بچه های آسمان از معلولین ذهنی و جسمی بی سرپرست و بدسرپرست نگهداری می کند. پسران عزیز این خانه مراقبان خود را به عنوان پدر معنوی پذیرفتند و به آن ها احساس قلبی دارند. پدرانی که از هیچ محبتی به این عزیزان دریغ نمی کنند و آن ها نیز این بچه ها را پسران خود می دانند.

روز پدر مبارک که مردان و پدران عزیز بچه های آسمان باشند که تنها پشت و پناه معلولین بی سرپرستی هستند که چشمشان به دستان مهربان و محبت آن ها است.



## پیام مدیرعامل



روز تولد حضرت علی تنها روز پدر نیست ...  
روز بزرگداشت مقام مردانگی و انسانیته و اون گنجی به که هر کسی نمی تونه دارای اون باشه ...  
روز انسانی با محبت به نام پدر ...  
خوشبختانه ما از این جنس انسان ها در آسایشگاه پسران بچه های آسمان بهره مندیم و باعث مباهات ماست که می توانیم بخاطر وجود این عزیزان روز پدر را گرامی بداریم

# فهرست مجله

۱. پیام مدیرعامل و روز پدر ..... ۵
۲. بلوغ فکری ..... ۶
۳. تفاوت فیزیوتراپی و کاردرمانی ..... ۱۰
۴. داستان کوتاه ..... ۱۳
۵. رژیم روی ویلچر ..... ۱۴
۶. سندروم واردنبرگ ..... ۱۶
۷. محبوب بودن ..... ۱۸
۸. داستان کوتاه ..... ۲۳
۹. موسیقی درمانی ..... ۲۴
۱۰. معرفی فیلم ..... ۲۹
۱۱. معرفی کتاب ..... ۳۲



سال سوم  
شماره بی و هشت  
پهن ۱۴۰۱

نشریه توانبخشی بچه های آسمان  
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:  
موسسه خیریه بچه های آسمان کمران

مدیر مسئول:  
احمد رضا نقابی

سردبیر:  
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:  
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:  
چاپخانه آسوه هنر

نشانی: قیطره، بلوار اندرزگو، نبش  
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۲، طبقه ۲،

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱  
آدرس سایت:

www.bachehayaseaman.org

اینستاگرام:

bachehayaseaman\_kamran

ایمیل:

info@bachehayaseaman.org

# مسئولیتی در قبال خود و دیگران

## بلوغ چیست؟

هر کس در مورد بلوغ به شیوه‌ای متفاوت فکر می‌کند، عقل لزوماً با افزایش سن به دست نمی‌آید، معمولاً فرض بر این است که افراد با افزایش سن بالغ می‌شوند اما بسیاری از آن‌ها فقط پیر می‌شوند و بالغ نمی‌شوند، در این رابطه مطالعه مقاله بلوغ پسران پیشنهاد می‌شود. هدف اصلی زندگی بلوغ روح انسان است زیرا هر آنچه انسان آرزوی دستیابی به آن را دارد به بلوغ روحی مرتبط است. بلوغ یکی از مهم‌ترین عناصر در ایجاد هر رابطه شخصی و اجتماعی است. بلوغ هر فردی در چند سطح مختلف شکل می‌گیرد که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهد شد.

به طور کلی، بلوغ توانایی پاسخ دادن به یک موقعیت به شیوه‌ای متناسب برای سن است. کودکان بالغ نیستند، وقتی مشاجره بین والدین و کودکان نوپا پیش می‌آید موقعیت‌ها به حالت عصبانیت و اشک واکنش برمی‌انگیزانند، با این حال با افزایش سن افراد بیشتر در مورد نوع واکنش به موقعیت‌های آموزشی، در حالی که یک نوجوان همچنان فریاد می‌زند و درها را به هم می‌کوبد، بعید است که رشد جسمی او در دوران کودکی باقی مانده باشد زیرا انتظار این است که از آن زمان به بلوغ رسیده باشد.

به همین ترتیب یک بزرگسال ممکن است به موقعیت پسر از خشم با دور شدن از برخورد یا تلاش برای بیان آن واکنش نشان دهد، علاوه بر این زمانی که فرد بالغ است این توانایی را دارد که به تشابهی تصمیمات خوبی بگیرد بدون اینکه توسط والدین یا بزرگسالان دیگر راهنمایی شود.

## انواع بلوغ

وقتی فرد به بلوغ می‌رسد زمانی است که واقعاً زندگی را شروع می‌کند. تا قبل از آن

زمان با مسایل ساده تری دست و پنجه نرم می‌کند، وقتی واقعاً بزرگ می‌شود متوجه می‌شود که هر یک از انسان‌ها زندگی خاص خود را برای زندگی کردن داشته‌اند، نه می‌توانند زندگی دیگران را داشته باشند و نه آن‌ها صاحب زندگی او خواهند بود، حتی بهتر از آن اینکه هیچ کس مجبور نیست قطعاً نیازی هم ندارد به جای دیگران زندگی کند.

## ۱- بلوغ فیزیکی و ذهنی

وقتی صحبت از بلوغ جسمانی می‌شود منظور روند طبیعی پیری بدن نیست بلکه اشاره به این واقعیت است که اگر فرد یک روز متوجه شود سلامت جسمانی او در بهترین حالت نیست هیچ چیز دیگری در زندگی ارزش زیادی نخواهد داشت، با افزایش سن، بدن شروع به تسلیم شدن در برابر حوادث می‌کند و از او می‌خواهد که حتی مجبور شود سرعت خود را کم کند و تمام توجه لازم را به آن اختصاص دهد. لحظه‌ای که می‌فهمید باید از بدن خود مراقبت کنید و از آن سوء استفاده نکنید زمانی است که واقعاً از نظر فیزیکی بالغ شده‌اید. به این نتیجه می‌رسید که بدون هیچ استثنایی سلامت جسمانی باید در بالایی لیست اولویت‌های شما باشد.

فقط بالغ بودن از نظر جسمی برای یک زندگی کامل کافی نیست، کمی بیشتر از آن مورد نیاز است. منظور از بزرگ شدن ذهنی این نیست که شما باید مصمم، سرسخت و متمرکز و غیره باشید. در حالی که چنین ویژگی‌هایی برای موفقیت ضروری هستند اما فقط برای همان ساخته شده‌اند. بلوغ ذهنی در مورد شجاعت است. به طور خاص شجاعت اعتراف به اشتباه و عذرخواهی، شجاعت پذیرفتن عیوب تا برای اصلاح آن‌ها گام بردارید. شهامت "نه" گفتن به

چیزهایی که نمی‌خواهید انجام دهید و بالاتر از همه شجاعت دنبال کردن رویای خود.

## ۲- بلوغ عاطفی و معنوی

نقطه اوج بلوغ عاطفی زمانی است که شما عمیقاً اساسی‌ترین ویژگی شادی ابدی را جذب می‌کنید و این یعنی من به تنهایی مسئول احساساتم هستم، نه دنیا نه زندگی چیزی به من بدهکار نیست. اگر احساسی که در مورد زندگی، شرایط و افراد اطراف خود دارید را دوست ندارید، این شما هستید که باید برای تغییر تلاش کنید. اگر شما تغییر نکنید زندگی نیز تغییر نخواهد کرد. افکار و احساسات را کد، مسیر بلوغ عاطفی را مسدود می‌کنند. بدون رشد عاطفی غیرممکن است که متکی به خود و شاد باشید.

در حالی که سه مورد بالا شما را به خوبی از جریان زندگی عبور می‌دهند بلوغ معنوی چیزی است که به شما کمک می‌کند همه چیز را در چشم انداز روشنی قرار دهید. یافتن معنا زندگی شما را به ماجراجویی تبدیل می‌کند که ارزش زندگی

کردن را داشته باشد. در قلب بلوغ معنوی این درک استوار است که هیچ چیز دائمی نیست. در واقع نه تنها هیچ چیز برای همیشه باقی نخواهد ماند، بلکه هیچ چیز برای همیشه طراحی نشده است. شما باید تغییر را در آغوش بگیرید چرا که هرگز نمی‌دانید چه زمانی ممکن است ورق زندگی برگردد.

## ۳- بلوغ اجتماعی

بلوغ اجتماعی تعریف سررسید بزرگسالی یا شکلی از هویت و انسجام فرد در جامعه است که به طور کامل رشد یافته باشد. نقطه‌ای که در آن کاملاً رشد کرده‌اید نمونه‌ای از زمانی است که به بلوغ می‌رسید. نشان دادن عقل سلیم و تصمیم‌گیری بزرگسالان در موقعیت‌های بحرانی نمونه‌ای از بلوغ است. بلوغ اجتماعی یعنی شناخت اعمال و رفتار و اهداف و تلاش برای انجام آن با الگوبرداری از رفتار اجتماعی قابل قبول.

بلوغ اجتماعی فرآیندی طولانی است، افراد باید در معرض رفتاری قرار گیرند که از نظر اجتماعی باغانه باشد تا بتوانند رفتار خود را بر اساس آن طرح ریزی کنند. درجه بالایی از بلوغ اجتماعی درجه بالایی از مهارت‌های اجتماعی



ارتباط دارد اما این دو لزوماً یکسان نیستند

## اهمیت بلوغ اجتماعی

بلوغ اجتماعی در حال حاضر اهمیت بیشتری پیدا می‌کند زیرا خودپرستی، ثروت جویی، گسترش ضعف اخلاقی و بی‌وجدانی در جوامع امروزی به نسبت گذشته بیشتر دیده می‌شوند. یک انسان از طریق ویژگی‌هایی که از وراثت پذیری ژنتیکی یا محیطی که در آن پرورش می‌یابد و در آن آموزش می‌بیند به بلوغ اجتماعی می‌رسد. یک فرد بالغ اجتماعی باید بتواند در مواجهه با مشکلات و مسائل بحرانی، قضاوت درست، مهارت تصمیم‌گیری درست و اقدام متناسب انجام دهد. باید بتواند بدون درگیری با دیگران در فعالیت‌های عمل‌گرایانه شرکت کند.

## ویژگی افراد بالغ:

خودآگاهی: بلوغ از بذر آگاهی رشد می‌کند. آگاهی از خود و اقداماتی که انجام می‌دهید

خودکنترلی و افزایش مسئولیت پذیری فروتنی و خودپذیری

حق شناسی و رحیم و شفقت، دلسوزی دیگر محور بودن

## مقیاس بلوغ اجتماعی

مقیاسی که درجه‌ای از پختگی و رشد رفتاری یک فرد را متناسب با سن می‌سنجد. این گونه رفتارها در درجه اول مربوط به عملکرد در خانواده و جامعه است و گاهی اوقات همراه با معیارهای اختلال فکری برای نشان دادن علائم عقب ماندگی اجتماعی در نظر گرفته می‌شود.

ناپختگی اجتماعی یا نایالغی اجتماعی در بزرگسالان هم یک مشکل اجتماعی و هم یک مشکل شخصی برای افراد آسیب دیده، خانواده و جوامع محسوب می‌شود. ناپختگی اجتماعی یا خود به عنوان عامل موثر و مهم در حفظ و ایجاد اختلالات روانی متعدد نقش دارد و یا در واقع همان چیزی است که آن اختلالات را تعریف

می‌کند.

## عوامل موثر بر بلوغ اجتماعی

خانه اولین محیط اجتماعی کودک است. محیط مناسب خانه تأثیر مثبت در رشد اجتماعی کودک دارد. بنابراین تأثیر خانواده در روند رشد اجتماعی نقشی حیاتی خواهد بود. یک خانواده شاد، راضی و مستحکم به پیشبرد سازگاری اجتماعی و بلوغ روزافزون اجتماعی افراد کمک می‌کند.

۱- وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده اعضای خانواده با موقعیت اقتصادی-اجتماعی بالاین امکان را دارند که در دایره بالاتر و وسیع‌تری از جامعه حرکت کنند. آن‌ها مکرراً با تعداد زیادی از افراد مختلف وارد مراد می‌شوند که به طور طبیعی به آن‌ها در اجتماعی شدن کمک بیشتری می‌کند.

۲- عشق و محبت در بلوغ اجتماعی عشق و محبت نیازهای اساسی روانی کودک است. اگر با کودک با محبت رفتار شود احساس امنیت می‌کند و در نتیجه اعتماد به نفس کافی در او ایجاد می‌شود. اعتماد به نفس به او جرات لازم برای ورود به روابط اجتماعی خارج از خانواده را می‌دهد. اگر فرزندان در خانه از ابراز عشق و محبت برخوردار باشند طبیعتاً از دیگران نیز انتظار محبت و محبت خواهند داشت. دریافت محبت باعث ایجاد نگرش مثبت آن‌ها نسبت به زندگی و سایر افراد می‌شود که به آن‌ها در بلوغ اجتماعی کمک می‌کند.

۳- مشارکت در سازمان‌های اجتماعی سازمان‌های اجتماعی انواع مختلفی دارند. مشارکت در این گونه سازمان‌ها حوزه ارتباطات اجتماعی کودک را گسترده‌تر کرده و درک اجتماعی او را افزایش می‌دهد. ویژگی‌های رهبری، همکاری و بردباری را آموخته و آن در خود محوری با آگاهی اجتماعی جایگزین می‌شود که به طور فزاینده‌ای گسترش می‌یابد. این امر باعث بلوغ اجتماعی کودک

می شود.

۴- بلوغ اجتماعی | برنامه های مدرسه مدرسه یکی دیگر از عوامل موثر در بلوغ اجتماعی کودک است. در مدرسه، کودک فرصتی برای اختلاط با تعداد زیادی دانش آموز و در نتیجه کسب انواع مختلف تجربیات اجتماعی پیدامی کند. علاوه بر این ها، تجربیات مدرسه در قالب انواع برنامه ها و فعالیت های مدرسه، فرصت های ارتباط اجتماعی سالم و راهتمایی معلمان تا حد زیادی مهارت ها و نگرش های اجتماعی و همچنین عادت هایی را که کودک می آموزد تعیین می کند. مدارس همچنین برخی از نگرش های اجتماعی اولیه و اصول رفتار خوب را آموزش می دهند. بنابراین برنامه های مدرسه به رشد اجتماعی کودکان کمک شایسته می کند.

پیشنهادهایی برای رشد و بلوغ اجتماعی دوران کودکی زمان مهمی برای رشد اجتماعی است. کودکان در دوران کودکی مهارت های اجتماعی اولیه مانند آداب معاشرت، همدلی و مهارت های گفتگو را یاد می گیرند. راه های مختلفی وجود دارد که می توانید به بلوغ اجتماعی فرزند کمک کنید.



۱- آموزش همدلی برای بلوغ اجتماعی همدلی یکی از مهم ترین مهارت هایی است که کودک باید آن را ایجاد کند. مهارت همدلی نشان دهنده بلوغ اجتماعی است زیرا مستلزم قرار دادن خود به جای دیگری است که اغلب برای یک کودک خردسال کاری دشوار است. در طول زندگی روزمره خود به دنبال فرصت هایی برای آموزش همدلی به فرزندان باشید، او را تشویق کنید تا مسائل را از دیدگاه شخص دیگری در نظر بگیرد. وقتی اتفاقی می افتد از کودک بپرسید که در مورد آن چه احساسی دارد. مثلاً بگویند فکر می کنی فردی که الان اتوبوس را در راه رفتن به محل کارش از دست داده است چه احساسی دارد؟ اگر این اتفاق برای تو بیفتد چه احساسی خواهی داشت؟ همچنین می توانید از فرزند بخواهید هنگام تماشای تلویزیون یا در حین مطالعه خود را به جای یک شخصیت قرار دهد. او را تشویق کنید که بایستد و به احساس آن شخصیت فکر کند. اگر شخصیتی رفتار منفی دارد از فرزند بپرسید که چرا ممکن است یک شخص بد رفتار کند.

### ۲- آموزش آداب اولیه

آداب اولیه برای بلوغ اجتماعی مهم است. همانطور که کودک بزرگ می شود آداب معاشرت را به او آموزش دهید. برای الگوبرداری از رفتار خوب با آن ها محترمانه و مؤدبانانه صحبت کنید. اینکه کودک چه آدابی را باید بیاموزد بر حسب سن متفاوت است. برای کودکان خردسال بین ۲ تا ۳ سال آن ها را تشویق کنید تا با گفتن "سلام" یا دیگران وارد ارتباط شوند اما آن ها را مجبور نکنید. سپس هنگام خروج از آن ها بخواهید خدا حافظی کنند. همچنین در صورت لزوم ارتباط چشمی و لبخند زدن را تشویق کنید. کودکان بین ۳ تا ۴ سال باید بتوانند در طول بازی همانوقت را رعایت کنند و شروع به گفتگو با دیگران بکنند.

### ۳- آموزش مهارت های اجتماعی همراه با بازی

کودکان اغلب می توانند از طریق بازی با مهارت های اجتماعی آشنا شوند. شما می توانید با ایجاد فرصت برای یادگیری از طریق بازی، آداب همکاری و سایر مهارت های حیاتی زندگی را به کودکان آموزش دهید. با انجام بازی های ساده ای که نیاز به نوبت گرفتن دارند به بچه ها یاد دهید که چگونه کاری را نوبتی انجام دهند. همچنین می توانید بازی هایی را با دستورالعمل های ساده یا بازی هایی که نیاز به کار گروهی دارند انجام دهید تا اشتراک گذاری و تقسیم کردن را نیز بیاموزند. کودکان را تشویق کنید داشته های خود را در طول بازی با کودکان دیگر به اشتراک بگذارند. اگر چند فرزند دارید از آن ها بخواهید اسباب بازی های خود را ابتدا بین خود و خواهر و برادرها اشتراک گذاری کنند.

۴- آموزش جسارت و ابراز وجود به کودکان بیاموزید خود را به طور موثر بیان کنند. ابراز وجود برای کودکان

می تواند دشوار باشد. در اوایل کودکی، کودکان گریه می کنند یا از آن به عنوان وسیله ای برای بیان رفتار استفاده می کنند. سعی کنید زمانی که از ابزارهای منفی برای ابراز وجود استفاده می کنند جایگزین مناسبی برای آن پیدا کنید. فرزند خود را تشویق کنید تا آنچه را که احساس می کند به شیوه ای سالم و مستقیم بیان کند.

اگر کودک یا عصبانیت یک اسباب بازی را از دست برادر بزرگترش می رباید به او بگویید که نباید این کار را می کرد. در عوض او را تشویق کنید به شکلی کلامی خواسته های خود را مطرح کند. اگر کودکی گریه می کند یا عصبانی می شود روی آرام کردن کودک کار کنید. وقتی فرزند آرام شد از او بخواهید با آرامش توضیح دهد که چه چیزی اسباب ناراحتی شده است. به او اطمینان بدهید در آینده اگر مشکلی پیش آمد می تواند به جای استفاده از ابزارهای ناکارآمد مساله را با شما در میان بگذارد. در این رابطه مقاله مهارت کلامی بین فردی پیشنهاد می شود.

۵- بلوغ اجتماعی | توجه به لحن صدا کودکان اغلب نمی توانند تشخیص دهند که لحن آن ها برای دیگران چگونه به نظر می رسد. بخش مهمی از رشد اجتماعی این است که به کودکان یاد دهیم چگونه به شیوه ای مناسب برای یک موقعیت خاص صحبت کنند. از ضبط صوت استفاده کنید و صحبت کردن خود را با احساسات مختلف ضبط کنید.

صدا را برای فرزندان پخش کنید و از آن ها بخواهید احساسات را از روی لحن صدا حدس بزنند. می تواند به کودک کمک کند تا ببینند چگونه لحن آن ها بر تعامل با دیگران تأثیر می گذارد. همچنین می توانید از کودکان بخواهید هنگام تماشای تلویزیون به لحن صدا توجه کنند. آن ها را تشویق کنید تا به صدای یک شخصیت در هنگام عصبانیت، غمگینی و شادی و

غیره توجه کنند.

### ۶- مراقب نشانه های تأخیر اجتماعی باشید

اگر به کودک فشار می آورید تا رفتارهای اجتماعی را رعایت کند و به نظر می رسد که کار ساز نیست، ممکن است از نظر اجتماعی به تأخیر بیفتد. تأخیرهای اجتماعی می تواند نشانه ای از ناتوانی هایی مانند اوتیسم باشد. کودکان مبتلا به ناپختگی اجتماعی از ارتباط چشمی اجتناب می کنند.

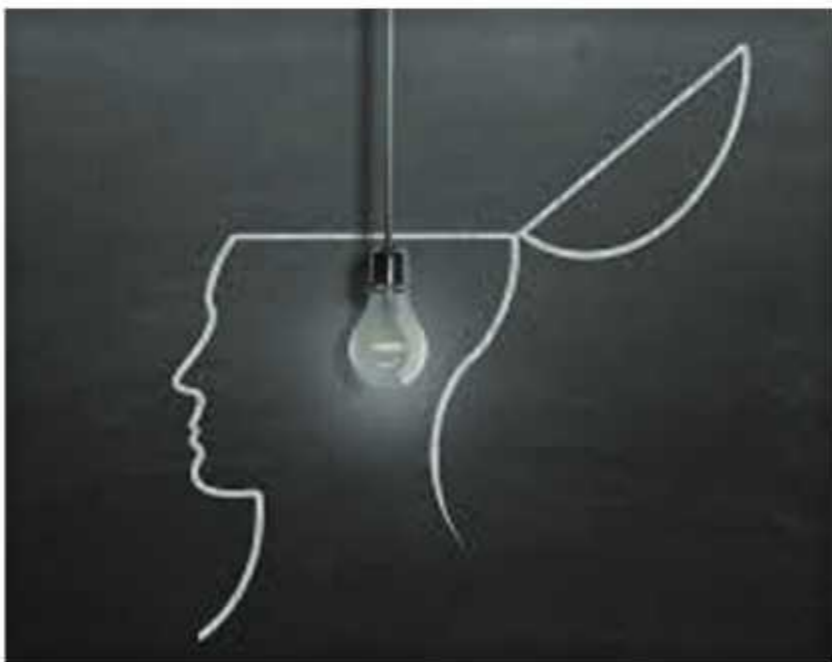
از لمس شدن یا در آغوش گرفتن خوشش نمی آید. به سؤالات در مورد اینکه چه احساسی دارند یا چه کاری انجام می دهند پاسخ نمی دهند. اگر فرزند از نظر اجتماعی به تأخیر افتاده باشد با ابراز وجود اولیه خود دست و پنجه نرم می کند. یک کودک با تأخیر اجتماعی حتی احساساتی مانند گرسنگی یا درد نیز را ابراز نکرده و دستورالعمل ها را دنبال نمی کنند.

### بلوغ اجتماعی | سخن آخر

جدای از بلوغ جسمانی که افراد کنترل چندانی بر آن ندارند و بلوغ فکری که در محیط های آموزشی اعم از خانه و مدرسه

رشد داده می شود بلوغ اجتماعی بیشتر از طریق تعامل با دیگران به ویژه اگر فردی انعکاسی هستید با تغییر فعالانه رفتارهای در دسرساز ایجاد می شود. اگر احساس می کنید بلوغ اجتماعی کافی ندارید و ضعف های خود را شناخته اید بهتر است در مسیر یادگیری رفتارهای بالغانه گام بردارید.

<https://honarehzenedegi.com>



## تفاوت فیزیوتراپی و کاردرمانی

آنچه که باید درباره تفاوت فیزیوتراپی و کاردرمانی بدانید از فیزیوتراپی و کاردرمانی برای توانبخشی بیماران استفاده می شود تا از بدتر شدن مشکل آنها یا افت کیفیت زندگی به علت آسیب دیدگی، جراحی یا بیماری پیشگیری گردد. این دو روش از برخی جهات با یکدیگر شباهت ها و تفاوت هایی دارند. در مقاله پیش رو این دو روش درمانی، مزایا و تفاوت های آنها ارزیابی شده است. فیزیوتراپی و کاردرمانی چه تفاوت هایی دارند؟ فیزیوتراپی بر بهبود توانایی حرکتی و قابلیت عملکردی بیمار تمرکز دارد. متخصص فیزیوتراپی برای دستیابی به این هدف از تمرینات ورزشی و کششی یا سایر حرکات استفاده می کند. به عنوان مثال بیماری که تحت جراحی تعویض مفصل زانو قرار گرفته است در طول دوران بهبود به متخصص فیزیوتراپی نیاز دارد. متخصص فیزیوتراپی با همکاری بیمار به تقویت و افزایش دامنه حرکات مفصل زانو می پردازد. این کار باعث می شود بیمار به راحتی پای خود را تکان دهد و درد کمتری داشته باشد. هدف از انجام کار درمان این است که بیمار به سادگی به انجام امور روزمره خود بپردازد. این روش بر فرایند بهبود توانایی حرکتی به منظور انجام امور شخصی تمرکز دارد. متخصص کاردرمانی به بهینه سازی محیط منزل، محل کار و تحصیل بیمار می پردازد.

به عنوان مثال متخصص کاردرمانی به فردی که دچار سگته شده است نحوه انجام امور روزمره مانند لباس پوشیدن و غذا خوردن را یاد می دهد. او همچنین به ایجاد برخی تغییرات در محیط منزل از قبیل نصب میله در مسیر راهروها می پردازد تا بیمار راحت تر حرکت کند. کاردرمانی و فیزیوتراپی چه شباهت هایی دارند؟ کاردرمانی و فیزیوتراپی علی رغم تفاوت ها از برخی جهات به یکدیگر شباهت دارند که برخی از آنها عبارتند از: هر دو بر بهبود توانایی عملکردی و کیفیت زندگی بیمار و حفظ سلامت او تمرکز دارند. این دو روش با توجه به بیماری فرد تجویز می شوند. هر دو روش با توجه به نیازهای خاص بیمار با حرکات دست همراه هستند. این دو روش با یکدیگر همپوشانی دارند. به عنوان مثال متخصص کاردرمانی نحوه انجام حرکات کششی و ورزشی را به بیماری یاد می دهد و متخصص فیزیوتراپی بر حرکات بیمار برای انجام امور روزمره تمرکز می کند. هر دو روش اهداف خاصی را دنبال می کنند و به بررسی میزان پیشرفت بیمار می پردازند. متخصص فیزیوتراپی چه اقداماتی را انجام می دهد؟ در قسمت های فوق به بررسی تفاوت ها و شباهت های فیزیوتراپی و کاردرمانی پرداخته شده است. در بخش زیر وظایف متخصص فیزیوتراپی به طور دقیق توضیح داده

خواهد شد. متخصص فیزیوتراپی چه اهدافی را دنبال می کند؟ متخصص فیزیوتراپی بر دستیابی به اهداف زیر متمرکز می کند: بهبود قدرت، توانایی حرکتی و دامنه حرکات بیمار. کاهش درد. پیشگیری از بدتر شدن بیماری. آموزش روش های مخصوص بهبود تناسب اندام و ارتقاء سطح سلامت چه موقع باید به متخصص فیزیوتراپی مراجعه کرد؟ در مواردی که بیماری بر توانایی راه رفتن یا دامنه حرکات فرد تاثیر گذاشته باشد مراجعه به متخصص فیزیوتراپی ضروری است. در موارد زیر باید به متخصص فیزیوتراپی مراجعه کرد: بهبود توانایی حرکتی پس از آسیب دیدگی. بهبودی پس از عمل جراحی. کنترل درد. اختلالات مفصل از قبیل استئوآرتریت، آرتريت روماتوئید و آنکیلوزان اسپوندیلیت. اختلالات نورولوژیکی از قبیل ام اس، بیماری پارکینسون و بهبودی پس از سگته. اختلالات مرتبط با دست از قبیل سندروم تونل کارپال و انگشت ماشه ای. بی اختیاری ادراری. بیماری های ریوی از قبیل بیماری مزمن انسداد ریوی و سفتی مخاط. بیماری های قلبی از قبیل نارسایی قلبی و بهبودی پس از سگته قلبی. سرطان.

متخصص فیزیوتراپی از چه روش هایی برای درمان استفاده می کند؟ متخصص فیزیوتراپی با توجه به نیازهای بیمار به طراحی برنامه درمان می پردازد. متخصص فیزیوتراپی در ابتدا سابقه پزشکی بیمار، نوع بیماری او هدف از درمان را بررسی می کند. برخی از تکنیک هایی که در این راستا مورد استفاده قرار می گیرند عبارتند از: تمرینات ورزشی هدفمند. حرکات کششی. درمان دستی. استفاده از کمپرس سرد و گرم. ماساژ درمانی. التراسوند تراپی. تحریک الکتریکی. خدمات فیزیوتراپی در چه مراکزی ارائه می شوند؟ متخصص فیزیوتراپی در مراکز مختلفی حضور دارد که برخی از آنها عبارتند از: کلینیک ها و مراکز سرپایی. بیمارستان ها و مراکز پرستاری.

مدارس. مراکز تناسب اندام. متخصص کاردرمانی چه خدماتی را ارائه می دهد؟ متخصص کاردرمانی توضیح داد خواهد شد. هدف از انجام کار درمانی چیست؟ اهداف کاردرمانی به شرح زیر است: افزایش توانایی بیمار برای انجام امور روزمره. افزایش میزان بازدهی و استقلال بیمار. آموزش دادن به پرستار برای بهتر کمک کردن به بیمار. در چه مواردی باید به متخصص کاردرمانی مراجعه کرد؟ در مواردی که بیماری یا آسیب دیدگی بر توانایی بیمار برای انجام امور روزمره تاثیر گذاشته باشد مراجعه به متخصص کاردرمانی توصیه خواهد شد. برخی از کاربردهای کاردرمانی عبارت است از:

بهبودی پس از آسیب دیدگی یا عمل جراحی. کنترل درد. اختلالات نورولوژیکی از قبیل ام اس، فلج مغزی یا بهبودی پس از سگته. بیماری های مفصل از قبیل استئوآرتریت و آرتريت روماتوئید. بیماری های مرتبط با دست از قبیل انگشت ماشه ای و سندروم تونل کارپال. اختلالات رشد از قبیل اختلال طیف اوتیسم، اختلال یادگیری و ناتوانی های ذهنی. اختلالات روانشناختی از قبیل اضطراب و افسردگی. دمانس یا بیماری آلزایمر. متخصص کاردرمانی از چه روش هایی استفاده می کند؟ متخصص کاردرمانی به بررسی سابقه پزشکی بیمار، نوع بیماری او و نیازهایی که دارد می پردازد. سپس از این اطلاعات برای مشخص کردن اهداف و طراحی برنامه درمان



## در محاسبه حقوق بازنشستگی من اشتباه شده

متأسفانه در محاسبه حقوق بازنشستگی من اشتباه شده و من نمی‌تونم روزی ۱۰۰ تومن بیشتر بهتون بدم، از نظر شما اشکالی نداره؟  
بچه‌ها گفتند: ۱۰۰ تومن؟ آگه فکر می‌کنی ما به خاطر روزی فقط ۱۰۰ تومن حاضریم اینهمه بطری نوشابه و چیزهای دیگه رو شوت کنیم، کورخوندی، ما نیستیم، از آن پس پیرمرد با آرامش در خانه جدیدش به زندگی ادامه داد.

روزی بعد که مدرسه تعطیل شد، دنبال بچه‌ها رفت و آنها را صدا کرد و به آنها گفت: بچه‌ها شما خیلی بامزه هستید و من از این که می‌بینم شما اینقدر نشاط جوانی دارید خیلی خوشحالم، من هم که به سن شما بودم همین کار را می‌کردم، حالا می‌خواهم لطفی در حق من بکنید، من روزی ۱۰۰۰ تومن به هر کدام از شما می‌دهم که بیایید اینجا و همین کارها را بکنید، بچه‌ها خوشحال شدند و به کارشان ادامه دادند.  
تا آن که چند روز بعد، پیرمرد دوباره به سراغشان آمد و گفت: ببینید بچه‌ها

یک پیرمرد بازنشسته، خانه جدیدی در نزدیکی یک دبیرستان خرید، یکی دو هفته اول همه چیز به خوبی و در آرامش پیش می‌رفت تا این که مدرسه‌ها باز شد، در اولین روز مدرسه، پس از تعطیلی کلاسها سه تا پسر بچه در خیابان راه افتادند و در حالی که بلند بلند با هم حرف می‌زدند، هر چیزی که در خیابان افتاده بود را شوت می‌کردند و سر و صدای عجیبی راه انداختند، این کار هر روز تکرار می‌شد و آسایش پیرمرد کاملاً مختل شده بود، این بود که تصمیم گرفت کاری بکند.



بیمار یکی از این دو روش درمانی را به او توصیه خواهد کرد.  
مزایای این دو روش درمانی با توجه به شرایط بیمار سنجیده می‌شود و بهترین روش انتخاب خواهد شد.

کلام آخر  
فیزیوتراپی و کاردرمانی در فرایند توانبخشی مورد استفاده قرار می‌گیرند و اهداف یکسانی را دنبال می‌کنند.

متخصص فیزیوتراپی بر بهبود توانایی حرکتی، بهبود دامنه حرکات و افزایش قدرت بیمار تمرکز می‌کند، متخصص کاردرمانی بر بهبود عملکرد حرکتی بیمار برای انجام امور روزمره متمرکز می‌شود.

انتخاب این دو روش به شرایط و نیازهای بیمار بستگی دارد، پزشک به بیمار کمک می‌کند به انتخاب بهترین روش درمانی بپردازد تا به نتایج مورد انتظار دست پیدا کند،  
متبع:

<https://physioyadman.com>

مراکزی که به ارائه خدمات کاردرمانی می‌پردازند عبارتند از:

- کلینیک‌ها و مراکز سرپایی بیمارستان
- مراکز ارائه دهنده خدمات سلامت ذهن
- مدارس

کدام روش درمانی را باید انتخاب کرد؟  
نوع روش درمانی پس از انجام ارزیابی‌های اولیه و با توجه به نوع بیماری انتخاب خواهد شد.

در افرادی که بیماری بدون ایجاد درد بر توانایی راه رفتن آنها تأثیر گذاشته است فیزیوتراپی توصیه می‌شود.

متخصص فیزیوتراپی به کمک تمرینات ورزشی، کششی و سایر روش‌ها به بهبود توانایی حرکتی، قدرت و دامنه حرکات بیمار خواهد پرداخت.

در برخی موارد بیمار برای انجام امور روزمره از قبیل برداشتن یک شیء یا لباس پوشیدن دچار مشکل می‌شود، در این حالت متخصص کاردرمانی با توجه به نیازهای خاص بیمار به بهبود توانایی عملکردی او کمک خواهد کرد، پزشک با توجه به شرایط و نوع مشکل

استفاده خواهد کرد،  
برخی از روش‌هایی که در برنامه کاردرمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد عبارت است از:

- آموزش یا بازآموزی نحوه انجام امور روزمره از قبیل غذا خوردن، دوش گرفتن و لباس پوشیدن
  - ارزیابی محیط منزل، مدرسه یا محل کار برای رفع موانع محیطی
  - آموزش نحوه استفاده از وسایل کمکی از قبیل واکر و ویلچر
  - تقویت مهارت‌های حرکتی برای انجام برخی کارها مانند نوشتن
  - آموزش نحوه نشستن روی صندلی و بلند شدن یا خوابیدن روی تخت
  - آموزش تمرینات ورزشی مخصوص برای افزایش انعطاف پذیری و کاهش درد
  - کمک به بیمار برای بازگشت به محل کار
  - آموزش استراتژی‌های خاص برای کنترل استرس
  - آموزش به اعضای خانواده و پرستاران برای کمک به بیمار
- خدمات کاردرمانی در چه مراکزی ارائه می‌شود؟



# رژیم روی ویلچر

کاهش وزن برای افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند و یا به هر دلیلی دچار محدودیت حرکتی هستند نسبت به دیگران دشوارتر است. این افراد به دلیل نداشتن فعالیت فیزیکی بالا، کالری کمتری می‌سوزانند و در نتیجه در معرض خطر چاقی قرار دارند. اینجاست که رژیم و ورزش برای معلولین و افراد با محدودیت‌های حرکتی لزوم پیدا می‌کند. می‌توان تغییراتی انجام داد تا این افراد بتوانند به وزن سلامت برسند. اضافه وزن و چاقی، افراد را در خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و انواع سرطان قرار می‌دهد. بنابراین در هر شرایطی که هستیم باید مراقب وزنمان باشیم.

چگونه وزن معلولین را حساب کنیم؟ شاخص توده بدنی یا همان **BMI** معیار مفیدی است که مشخص می‌کند افراد در وزن مناسب قرار دارند یا نه. گاهی اوقات محاسبه **BMI** ابزار مناسبی برای سنجش وزن سالم فرد دارای محدودیت حرکتی نیست. اگر درباره وزن‌تان مطمئن نیستید بهتر است از متخصص کمک بگیرید. متخصص می‌تواند به شما بگوید **BMI** به دست آمده درست است یا خیر. همچنین در صورت نارضایتی از کاهش وزن، مشاوران و متخصصین تغذیه به شما کمک خواهند کرد.

رژیم و ورزش برای معلولین؛ کاهش وزن یا محدودیت حرکتی یک آقا برای تثبیت وزن خود روزانه به ۲۵۰۰ کالری و یک خانم به ۲۰۰۰ کالری نیاز دارد، اما اگر از محدودیت حرکتی رنج می‌برید، این مقدار کالری از چیزی که برای یک فرد عادی در نظر گرفته می‌شود، کمتر است. به عبارت دیگر به دلیل عدم استفاده از عضلات بزرگ بدن برای تثبیت

نگه داشتن وزن، به کالری کمتری نیاز دارید. مشاور تغذیه می‌تواند کمک کند تا مقدار کالری مورد نیازتان را به دست بیاورید. راه اصلی کاهش وزن تنظیم یک رژیم غذایی اصولی و سطح فعالیت فیزیکی است. برای کاهش وزن باید کالری کم‌تری دریافت کنید و فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید. با این حال اگر قدرت تحرکتان به شدت پایین است رژیم غذایی راه‌حل اصلی کاهش وزن برای شما خواهد بود. برنامه غذایی سالم و میزان فعالیت فیزیکی کمک می‌کند وزن خود را برای مدتی طولانی ثابت نگه دارید. بهترین راه برای رسیدن به وزن سالم کمک گرفتن از متخصصین تغذیه و دریافت رژیم برای معلولین است. متخصصین تغذیه می‌توانند در موارد زیر کمک‌تان کنند: کاهش وزن و ثابت نگه داشتن آن محدود کردن افزایش وزن در آینده رساندن فرد به الگوی غذایی درست دریافت رژیم غذایی متعادل بالا بردن فعالیت بدنی کاهش پر خوری و کنترل وعده‌های غذایی یادگیری سبک زندگی جدید و طولانی مدت همانطور که گفته شد افراد برای کاهش وزن باید میزان کالری دریافتی‌شان را کم کنند اما گاهی تعیین میزان کالری در غذاها برای فرد عادی مشکل‌ساز می‌شود. علاوه بر تنظیم رژیم برای معلولین و دریافت کالری کمتر، بسیار مهم است که فرد غذایی سالم استفاده کند تا تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن او فراهم شود. رژیم غذایی متعادل برای افراد درگیر با محدودیت حرکتی هیچ فرقی با دیگر افراد ندارد. تنها چیزی که اهمیت دارد تنظیم میزان کالری دریافتی است و برای این کار سطح فعالیت فیزیکی پایین فرد باید در نظر گرفته شود. استفاده از رژیم

غذایی سالم و متعادل یعنی: مصرف زیاد میوه و سبزیجات، روزانه ۵ وعده جایگزینی کربوهیدرات‌های ساده با نان سبوس دار، پاستا سبوس دار و سیب زمینی مقدار کمی شیر و لبنیات مصرف گوشت، ماهی، تخم مرغ، لوبیا و دیگر منابع غیر لبنیاتی پروتئینی کاهش غذاها و نوشیدنی‌های دارای چربی و قند بالا

۱- رژیم و ورزش برای معلولین؛ با آرامش و منظم غذا بخورید. اگر سه وعده غذایان را به صورت چند وعده کوچک‌تر به فاصله زمانی سه تا چهار ساعت در روز مصرف کنید، نتیجه‌ی بهتری خواهید گرفت. با این کار کالری بیشتری می‌سوزانید و قبل از رسیدن موعد برای خوردن وعده بعدی احساس گرسنگی نخواهید داشت. از همه مهم‌تر به سراغ پر خوری و مصرف تنقلات نخواهید رفت.

۲- رژیم و ورزش برای معلولین؛ فعالیت کنید. برای رسیدن به وزن سالم و تثبیت آن، داشتن فعالیت بدنی نقش مهمی دارد. فعالیت کمک می‌کند در کنار کاهش مقدار کالری بتوانید کالری سوزی هم داشته باشید. درگیر محدودیت حرکتی بودن به این معنا نیست که هیچ کاری نتوانید انجام دهید و کاملاً بی‌تحرک باشید. در صورت امکان، فعالیت‌های هوازی و ورزش‌های قدرتی انجام دهید. فعالیت‌های فیزیکی هوازی هنگام کاهش وزن بسیار مهم هستند. فعالیت‌های هوازی، ضربان قلب را افزایش می‌دهند و سوخت و ساز را بالا می‌برند. افراد درگیر محدودیت حرکتی می‌توانند برای مثال یک مسیر را خودشان یا ویلچر بروند. انجام این کار خود یک ورزش هوازی به حساب می‌آید و یا شنا کردن که تقریباً اکثر افراد به انجامش هستند. همچنین افراد ویلچری می‌توانند ورزش‌هایی مانند بسکتبال، والیبال و بدمیتون نیز انجام

دهند. یک برنامه ورزشی مناسب برای خودتان بیابید و سعی کنید هر روز آن را انجام دهید. مطمئن شوید حرکاتی که انتخاب کردید باعث عرق کردن و به نفس افتادن‌تان می‌شوند. مدت زمان این تمرین‌ها می‌تواند کوتاه و در حد ۱۵ تا ۳۰ دقیقه باشد. هر چقدر بیشتر ورزش کنید زودتر به هدف اصلی‌تان می‌رسید. بعضی از متخصصین عقیده دارند روزی ده هزار قدم پیاده‌روی می‌تواند به کاهش وزن سریع‌تر کمک کند.

۳- رژیم و ورزش برای معلولین؛ آب بوشید. مطمئن شوید مقدار زیادی آب می‌نوشید. آب باعث کاهش اشتها می‌شود. روزی هشت تا دوازده لیوان آب بوشید. اگر احساس تشنگی می‌کنید آب بدن‌تان کم شده است. اگر طعم آب را دوست ندارید، راه‌های جایگزینی مانند نوشیدن چای سبز، آبلیمو بدون قند و نوشیدنی‌های کم کالری را انتخاب کنید.

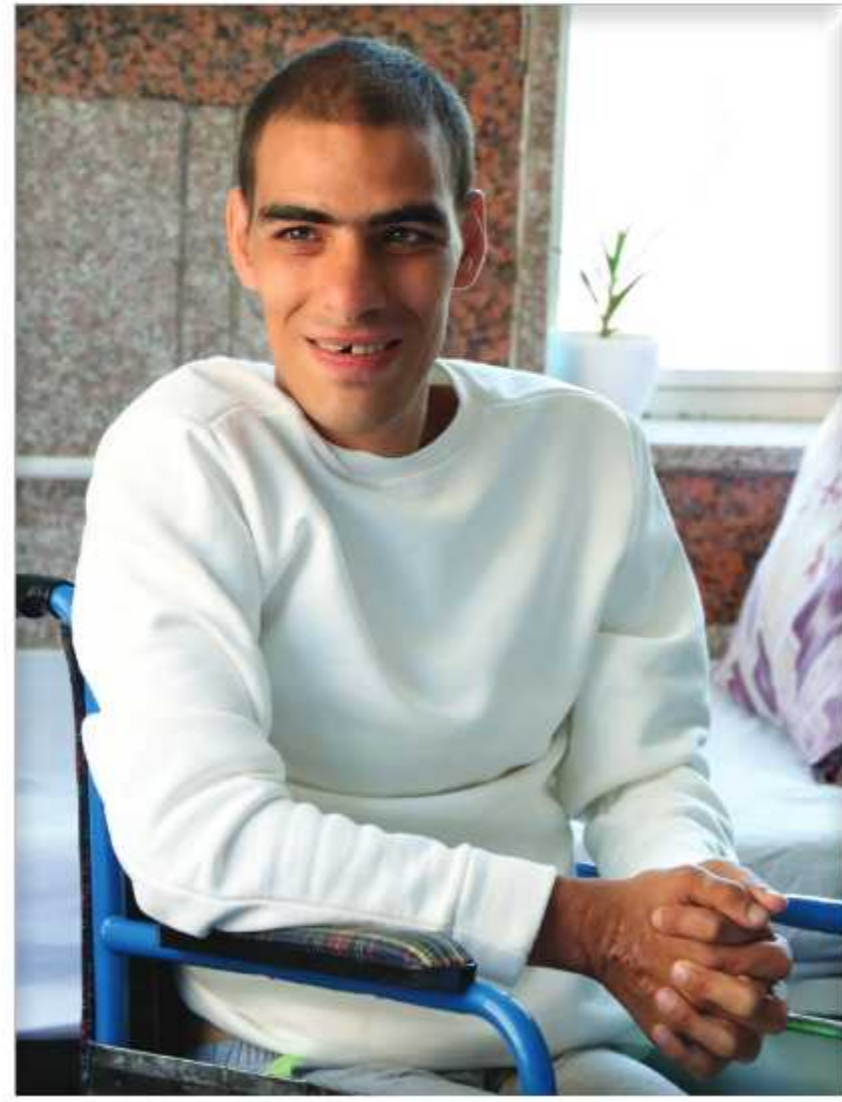
۴- رژیم و ورزش برای معلولین؛ فیبر مصرف کنید. وجود فیبر در برنامه غذایی روزانه‌تان بسیار مهم است چرا که به کنترل قند خون، فشار خون، کلسترول و کنترل وزن کمک می‌کند. بیشتر مردم فیبر کافی دریافت نمی‌کنند. کلم بروکلی، سیب زمینی، سیب، لوبیا، برنج قهوه‌ای، دانه‌ها و توت‌فرنگی از جمله مواد غذایی هستند که فیبر زیادی دارند.

۵- رژیم و ورزش برای معلولین؛ به جای کربوهیدرات ساده از کربوهیدرات پیچیده استفاده کنید. کلید یک رژیم غذایی خوب مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده همراه با پروتئین است. زمان بیشتری طول می‌کشد تا کربوهیدرات‌های پیچیده به قند تبدیل شوند. کربوهیدرات‌های ساده شامل قند، الکل، نوشابه‌های پر کالری، آرد سفید غنی شده، سیب‌زمینی و بیشتر دسرها است.

۶- رژیم و ورزش برای معلولین؛ از پروتئین غافل نشوید. وجود پروتئین در رژیم غذایی ضروری است. هر چیزی که می‌خورید مطمئن شوید که به آن پروتئین اضافه می‌کنید. پروتئین کمک می‌کند تا سریع‌تر احساس سیری کنید و به سراغ غذاهای قنددار نروید. پروتئین به ساختن ماهیچه نیز کمک می‌کند که برای چربی سوزی بسیار مهم است. منابع غنی پروتئین شامل: ماهی، مرغ، گوشت گاو، توفو و... هستند. حواستان باشد که گوشت‌ها و سس‌های پرچرب و پر کالری نخورید؛ چرا که کاهش وزن را سخت‌تر می‌کنند.

۷- رژیم و ورزش برای معلولین؛ از شیرین کننده‌های کم کالری استفاده کنید. شکر برای کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند بسیار مضر است. وجود شیرین کننده‌های کم کالری و یا حتی بدون کالری به رژیمی‌ها کمک می‌کند تا از خوردن کیک و شیرینی لذت ببرند. شیرین کننده‌های کم کالری هم مزه شکرها هستند، اما تنها ۴۰ درصد کالری شکر را دارند. این شیرین کننده‌ها فرد مصرف کننده را به قند خون مبتلا نمی‌کنند و از پوسیدگی دندان‌ها نیز جلوگیری می‌کنند.

منبع: <https://kermany.com/>





## موی سپید

### سندروم واردنبرگ یا Waardenburg Syndrome

به گروهی از بیماریهای ژنتیکی گفته می شود که می تواند باعث کاهش شتوایی و تغییر در رنگ آمیزی (رنگدانه) مو، پوست و چشم شود. اگرچه بیشتر افراد مبتلا به سندروم واردنبرگ شتوایی طبیعی دارند، اما کاهش شتوایی متوسط تا عمیق می تواند در یک گوش یا هر دو گوش رخ دهد. کم شتوایی از بدو تولد (مادرزادی) وجود دارد. افرادی که به این بیماری مبتلا هستند غالباً دارای چشمان آبی رنگ یا چشمهایی با رنگهای مختلف هستند. مانند یک چشم آبی و یک چشم قهوه ای. گاهی اوقات یک چشم دارای بخشهایی از دو رنگ متفاوت است. رنگ آمیزی مشخص مو (مانند تکه ای از موهای سفید یا موهایی که زودرس خاکستری می شوند) یکی دیگر از علائم رایج این بیماری است. ویژگی های سندروم واردنبرگ در افراد مبتلاحتی در افراد یک خانواده متفاوت است.

چهار نوع شناخته شده سندروم واردنبرگ وجود دارد که از نظر خصوصیات جسمی و گاهی علت ژنتیکی متمایز می شوند:

انواع I و II سندروم واردنبرگ از ویژگی های بسیار مشابهی برخوردار است، اگرچه افراد با تیپ I تقریباً همیشه چشمانی با فاصله زیاد دارند و افراد با تیپ II چنین نیستند. علاوه بر این، کم شتوایی در افراد با نوع II بیشتر از افراد با نوع I رخ می دهد.

نوع III سندروم واردنبرگ (که بعضاً سندروم کلاین-واردنبرگ نامیده می شود) علاوه بر کاهش شتوایی و تغییر در رنگدانه، شامل ناهنجاری بازوها و دست هانیز می شود.

نوع IV سندروم واردنبرگ (که به آن سندروم شاه واردنبرگ نیز گفته می شود) دارای علائم و نشانه های سندروم واردنبرگ و بیماری هیرشپروننگ است، یک اختلال روده بوده و باعث پیوست شدید یا انسداد روده می شود.

علائم سندروم واردنبرگ تغییرات بینایی تغییرات در رنگ عنبیه زود سفید شدن موقبل از ۳۰ سالگی تکه های پوستی به رنگ روشن کاهش شتوایی عدم تکامل روده بزرگ و کوچک شکاف کام استخوان های انگشتیان به هم چسبیده ناهنجاری در بازوها، دست ها یا شانه ها میکروسفالی یا یک سر غیر معمول کوچک تأخیر در رشد یا ناتوانی های ذهنی تغییر در شکل استخوان های جمجمه

علت ایجاد سندروم واردنبرگ جهش در ژن های EDNRB، EDN3 و SOX10 می تواند باعث سندروم واردنبرگ شود. این ژن ها در تشکیل و تکامل چندین نوع سلول از جمله سلول های تولید کننده رنگدانه به نام ملانوسیت نقش دارند. ملانوسیت ها رنگدانه ای به نام ملانین ایجاد می کنند که به رنگ پوست، مو و چشم کمک می کند و نقش اساسی در عملکرد طبیعی گوش داخلی دارد. جهش در هر یک از این ژن ها روند طبیعی ملانوسیت ها را مختل کرده و منجر به رنگدانه سازی غیر طبیعی پوست، مو و چشم و مشکلات شتوایی می شود.

سندروم واردنبرگ نوع I و III در اثر جهش در ژن PAX3 ایجاد می شود. جهش در ژن MITF یا SNAI2 می تواند باعث سندروم واردنبرگ نوع II شود. جهش در ژن EDN3، SOX10

یا EDNRB می تواند باعث سندروم واردنبرگ نوع IV شود. این ژن ها علاوه بر توسعه ملانوسیت، برای رشد سلول های عصبی در روده بزرگ نیز مهم هستند. جهش در یکی از این ژن ها منجر به کاهش شتوایی، تغییر در رنگدانه ها و مشکلات روده ای مربوط به بیماری هیرشپروننگ می شود.

در برخی موارد، علت ژنتیکی سندروم واردنبرگ شناسایی نشده است.

فراوانی بیماری تخمین زده می شود که فراوانی سندروم واردنبرگ از هر ۴۰،۰۰۰ نفر ۱ نفر مبتلا باشد. ۲ تا ۵ درصد از کل موارد کاهش شتوایی مادرزادی را تشکیل می دهد. انواع I و II شایع ترین اشکال سندروم واردنبرگ است، در حالی که انواع III و IV نادرتر است.

### الگوی توارث بیماری

سندروم واردنبرگ معمولاً در الگوی اتوزومی غالب به ارث می رسد، به این معنی که یک نسخه از ژن تغییر یافته در هر سلول برای ایجاد اختلال کافی است. در بیشتر موارد، یک فرد مبتلا یک والد دارد که به این بیماری مبتلا است. درصد کمی از موارد ناشی از جهش های جدید در ژن است. این موارد در افرادی رخ می دهد که هیچ سابقه اختلال در خانواده خود ندارند.

به نظر می رسد برخی از موارد سندروم واردنبرگ نوع II و IV دارای الگوی توارثی اتوزوم مغلوب هستند، به این معنی که هر دو کپی از ژن در هر سلول جهش دارند، در بیشتر مواقع، والدین فردی با بیماری اتوزوم مغلوب هیچ کدام



یک نسخه از ژن جهش یافته دارند، اما علائم و نشانه های این بیماری را نشان نمی دهند.

سندروم واردنبرگ به طور معمول در یک الگوی اتوزومی غالب به ارث می رسد، به این معنی که یک نسخه از ژن معیوب برای ایجاد اختلال کافی است. در بیشتر موارد، یک فرد مبتلا یک والد دارد که به این بیماری مبتلا است. درصد کمی از موارد ناشی از جهش های جدید در ژن است که سابقه اختلال در خانواده فرد مبتلا وجود ندارد.

برخی موارد واردنبرگ نوع ۲ و ۴ از طریق ژنتیکی از والدین به کودک منتقل می شوند، به این معنی که فرد مبتلا باید یک نسخه از ژن غیرفعال را از هر پدر و مادر به ارث برساند. حاملگی که فقط یک نسخه از ژن دارند (یعنی یک ژن طبیعی و یک ژن جهش یافته) هیچ یک از علائم این بیماری را نشان نمی دهند، اما از ۲ احتمال انتقال ژن معیوب به فرزندان خود را دارند.

### تشخیص بیماری معیارهای اصلی:

ناشتوایی حسی-عصبی مادرزادی سفیدی موی پیشانی و هیپوپیگمنتیشن موها

نا به جایی غدد اشکی یا شاخص بیشتر از ۱،۹

داشتن خویشتاوند درجه اول مبتلا وجود رنگدانه های غیر طبیعی در عنبیه هتروکرومیا دورنگی کامل عنبیه هتروکرومیا جزئی و نقطه ای معیارهای فرعی:

هیپوپیگمنتیشن پوست پرمویی موضعی و پیوستگی ابروها در بالای پل بینی

ریشه بینی بلند و پهن و افتادگی تیغه میانی بینی

دیواره های بینی رشد نکرده وجود موهای خاکستری زیر سن ۳۰ سال

درمان بیماری بسیاری افراد مبتلا به سندروم واردنبرگ امید به زندگی معمول دارند و می توانند زندگی عادی داشته باشند. هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد سبک زندگی یا سایر تغییرات محیطی بر علائم آنها تأثیر می گذارد. در عوض، درمان مستلزم مدیریت علائم در هنگام بروز علائم است. رایج ترین روش های درمانی سندروم واردنبرگ عبارتند از:

کاشت حلزون گوش یا سمعک برای درمان کم شنوایی حمایت از رشد، مانند مدارس خاص، برای کودکانی که کم شنوایی شدید دارند جراحی برای جلوگیری یا رفع انسداد روده

کیسه کولوستومی یا وسیله دیگری برای حمایت از سلامت روده در انسداد روده جراحی برای اصلاح شکاف کام یا شکاف لب

یک فرد مبتلا به سندروم واردنبرگ ممکن است برای مدیریت وضعیت خود به حمایت نیاز داشته باشد، به خصوص اگر در ظاهر او از راه هایی تأثیر بگذارد که به راحتی تغییر نمی کند. گروه های پشتیبانی، مشاوره خانواده و آموزش در مورد این بیماری می تواند به شما کمک کند.

منبع:

<https://www.vostrogene.com>

## چگونه در جمع محبوب باشیم؟

تا به حال به این فکر کرده اید که افراد محبوب و دوست داشتنی چه خصوصیات مشترکی دارند؟ شبیه هم لباس می پوشند؟ مدل موهایشان مثل هم است؟ شبیه هم حرف میزنند؟ البته که نه! افراد محبوب زیادی در سراسر دنیا وجود دارند که هر جامی روند از مدرسه گرفته تا محل کار و هر جای دیگری، جایگاه اجتماعی خوبی دارند و دیگران نیز دوستشان دارند، هیچ راه و روش جادویی و خارق العاده ای برای محبوب شدن وجود ندارد که شما را یک دفعه تبدیل به فرد مورد علاقه جمع کند اما می توانید با یادگیری یک سری راه ها، اجتماعی شوید و شانس این را پیدا کنید که هر جا رفتید توجه دیگران را به خودتان جلب کنید و محبوب شوید.

راه های ساده و کاربردی برای محبوب شدن در جمع  
**اعتماد به نفس داشته باشید.**  
 هیچ کس کامل نیست، بنابراین شما هم برای محبوب بودن لازم نیست کامل باشید، حتی اگر احساس می کنید که با یک فرد ایده آل خیلی فاصله دارید، باز هم باید بدانید که قدم اول این است که خودتان را بپذیرید.

**خودتان را پنهان نکنید.**  
 وقتش رسیده که خودتان را نشان بدهید و از دیگران خجالت نکشید. اگر تمام مدت نگران این باشید که ظاهرتان چطور است و دیگران درباره شما چه فکر می کنند کاری از پیش نخواهید برد.

به جای این فکرها، به فعالیت های دلخواهتان بپردازید و با آدمهای مورد علاقه تان معاشرت کنید. اگر خودتان را دوست داشته باشید

دیگران نیز شما را دوست خواهند داشت. در کلاس های درس نیز می توانید توجه دیگران را به خودتان جلب کنید. **تکالیفتان را به موقع انجام بدهید** و برای صحبت کردن دست خودتان را بالا ببرید، نترسید! وقتی شروع به حرف زدن می کنید باعث می شوید بقیه شناخت بیشتری از شما به دست بیاورند.

**تظاهر کنید تا اتفاق بیفتد**  
 حتی اگر اعتماد به نفس ندارید و نامود کنید که آدم با اعتماد به نفسی هستید. این کار اولین قدم برای ایجاد حس خوب در خودتان است.

**اعتماد به نفستان را با زبان بدنتان نشان دهید.**  
 موقع راه رفتن، به جای اینکه قوز کنید و خمیده راه بروید شانه های تان را صاف کنید و سر تان را روبه بالا بگیرید. اعتماد به نفستان را با به نحو احسن انجام دادن کارهای مورد علاقه تان تقویت کنید.

یا آن را با تجربه کارهای جالب جدید افزایش بدهید. اگر چیزی را پیدا کنید که واقعا به آن اهمیت می دهید احساس بهتری هم نسبت به خودتان خواهید داشت.

**جسارت انجام کارهای جدید را داشته باشید**  
 جسور و شجاع بودن به این معناست که از منطقه امن و راحتان بیرون بیایید. اگر محبوب نیستید به این دلیل است که از انجام کارهایی که افراد محبوب انجام می دهند سرباز می زنید. این کارها می توانند شامل موارد زیر باشند:

گفتگو کردن، شوخی کردن، عشق ورزی کردن و به طور کلی سر و کار داشتن با آدمهای اطراف. یادتان باشد که افرادی که دوست

داشته می شوند و محبوبند توسط دیگران شناخته می شوند و دیگران محبوبشان می کنند. اگر هنوز دست به کار نشده اید منتظر نمانید که کسی با شما حرف بزند. خودتان شروع به صحبت با آدمهایی کنید که قبلا ندیده اید. ممکن است درون گرا، خجالتی و یا آرام باشید.

اما برای رسیدن به هدفتان باید یاد بگیرید چطور با آدمها ارتباط برقرار کنید. در ابتدا ممکن است اینطور بنظر برسد که رفتارهای مصنوعی دارید. اما یادتان باشد که همیشه خودتان باشید و خودتان بودن مهم ترین چیزی است که از زندگی می خواهید.

**استایل مناسب خودتان را پیدا کنید**  
 برای جلب توجه دیگران لازم نیست که موهای تان را صورتی کنید یا توههای عجیب روی صورت و بدن تان داشته باشید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که تیپ و استایل مخصوص خودتان را پیدا کنید تا دیگران بفهمند از اینکه خودتان هستید راضی و خوشحالید.

اگر پشت لباسهای تان پنهان شوید توجه دیگران را جلب نمی کنید. یا اگر توجهی به سمتتان جلب شود به شیوه درست و خوبی نیست. بنابراین فرقی نمی کند ظاهر تان شیک و به روز است یا ساده و بی زرق و برق، طوری لباس بپوشید که احساس راحتی کنید.

لازم نیست حتما لباس های گران قیمت و مد روزی که بقیه می پوشند را بخرید. مگر اینکه احساس کنید با آنها بهتر بنظر می رسید و راحت ترید.

اگر دقیقا همان لباس هایی را می پوشید که بقیه می پوشند اما با آنها احساس راحتی نمی کنید دیگران متوجه این

موضوع می شوند. لباس هایی بپوشید که به شما اعتماد به نفس بدهد. مدام از دیگران درباره ظاهر تان نپرسید و از آنها سوال نکنید که آیا لباس های تان برازنده تان هست یا نه. چون دیگران متوجه می شوند که درباره ظاهر تان شک دارید و مطمئن نیستید. خیلی خوب است که به ظاهر تان اهمیت بدهید.

اما اینکه تمام مدت فقط به فکر ظاهر تان باشید و زمان زیادی صرف آن کنید از اینکه اصلا به ظاهر تان توجه نکنید هم بدتر است. بنابراین، اگر واقعا به آرایش کردن علاقه ای ندارید صورت تان را آرایش نکنید. اگر دوست ندارید دکمه یقه تان را باز بگذارید این کار را نکنید.

هیچ وقت کاری را فقط برای اینکه همه انجام می دهند نکنید. اگر دلتان می خواهد لباسهای مد روز بپوشید اما پول کافی ندارید از فروشگاههایی خرید کنید که لباس های خوب و باقیمت های مقرون به صرفه (به خصوص در حراجی های شان) دارند.

**ریسک پذیر باشید**  
 برای محبوب شدن، گاهی اوقات باید شرایطی را تحمل کنید که ممکن است زیاد خوشایند نباشند. پس آمادگی جسور بودن را داشته باشید. ریسک کنید و با افرادی که تا به حال نمی شناختید آشنا شوید. به مهمانی هایی که دعوت می شوید بروید حتی اگر هیچ کدام از مهمان ها را نمی شناسید و یا در جمع شروع به صحبت کنید و نظرتان را درباره مسائل مختلف بیان کنید.

اگر به ریسک کردن عادت دارید و البته با این کار خودتان به خطر نمی افتید، مطمئنا توجه دیگران را به خودتان جلب می کنید.

**بی تفاوت و مغرور نباشید**  
 اگر طوری رفتار کنید که انگار از همه بهتر و بالاترید، توجه دیگران را به خودتان جلب می کنید اما این توجه خوب و مثبت نیست. درست است که خود شیرینی کردن در کلاس های درس و جواب دادن به همه سوال های معلم خیلی برای دیگران خوشایند نیست، اما فعال بودن

در کلاس برخلاف بی تفاوت بودن و یا بی ادبی کردن نسبت به معلم می تواند باعث شود دیگران به شما نگاه مثبتی داشته باشند. یکی از راه های نشان دادن آمادگی تان برای مواجهه با مسائلی که زندگی سر راهتان قرار می دهد، لبخند زدن است. لازم نیست که مدام و دیوانه وار بخندید، فقط کافیست وقتی با افراد جدید ملاقات می کنید لبخند بزنید و به آنها سلام کنید.

این کار باعث می شود مردم به آشنایی بیشتر با شما ترغیب شوند. اگر دبیرستانی هستید، احتمالا اکثر همسن و سالان تان فکر می کنند چهره بی تفاوت و سرد جذابتر است اما اینکه شما برخلاف این تصور عمل کنید هم می تواند باعث محبوبیت تان شود.

راهکارهای دوم برای محبوب شدن اجتماعی بودن روشی برای محبوب شدن در جمع به جای جذاب بودن، خودتان جذب دیگران شوید.

سعی نکنید توجه دیگران را جلب کنید



بلکه به جای آن، خودتان را علاقمند به رابطه با دیگران نشان دهید. درباره کار، خانواده، مدرسه و مسائل روزمره شان از افراد پرس و جو کنید. با آنها ارتباط برقرار کنید و درباره موقعیت های مشابه با آنها که برای خودتان یا نزدیکانتان پیش آمده و اینکه چطور از پس مسائل برآمده اند حرف بزنید.

به خودتان و اینکه چطور می توانید دیگران را تحت تاثیر قرار بدهید فکر نکنید. از بین تمام خصوصیات که یک فرد محبوب دارد، همدردی و همدلی ویژگی ایست که به تنهایی نمی تواند آن را ایجاد کند. از خودتان پرسید تا چه حد با مردم مهربان هستید و خوب رفتار می کنید؟

زیاد نگران ظاهرتان، صدایتان و مقایسه کردن خودتان با دیگران نباشید. به اینکه دیگران چه کاری می کنند و چطور می توانند کمکشان کنید فکر کنید. دوستانه رفتار کنید.

افراد محبوب معمولا با همه به طور دوستانه و مهربانه رفتار می کنند. نه فقط با همسن و سالانشان، بلکه با معلم ها، رئیس هایشان، کارکنان فروشگاه ها، سرایدارها، والدین دوستانشان، بچه ها و هر کس دیگری با مهربانی و دوستانه برخورد می کنند. آنها این توانایی را دارند که با همه افراد گفتگوهای کوتاه و دوستانه ای درباره مسائل روزمره داشته باشند. هیچ دلیلی وجود ندارد که شما هم نتوانید این کار انجام دهید. دوستانه رفتار کردن تلاش زیادی نمی خواهد اما تاثیر زیاد و مثبتی به همراه دارد.

درباره مسائل غیر جدی صحبت کنید. گفتگوهای کوتاهتان باید درباره موضوعات امن و معمولی باشد.

از بحث کردن درباره مسائلی مثل دین و سیاست خودداری کنید. با اظهار نظر کردن درباره موضوعات حساس و بحث برانگیز باعث می شود

افرادی که با شما نظر مخالفند نسبت به شما جبهه بگیرند و در مقابلتان قرار بگیرند.

سعی کنید درباره موضوعات عادی و روزمره حرف بزنید.

### دخالت بیجان کنید.

دوستانه بودن با دخالت کردن در کارهای دیگران فرق می کند. به حریم شخصی دیگران احترام بگذارید و در کارهایشان دخالت نکنید. یاد بگیرید از روی حالات و حرکات شخص متوجه شوید که آیا سوالتان نابه جا بوده و باعث آزار او شده یا نه. اگر دوستان از شما فاصله گرفته است و تمایلی به ارتباط داشتن با شما ندارد، مدام تلفنتان را چک کنید یا با دوست دیگران درباره این موضوع حرف بزنید. شاید الان وقت مناسبی برای صحبت کردن با خود شخص نباشد.

همه جاسرک نکشید، خیرچینی نکنید، حرف دیگران را قطع نکنید، لاف نزنید.

و در مجموع رفتارهای آزار دهنده نداشته باشید.

### یاری گر باشید

افراد محبوب نه فقط با دوستان و آشنایانشان، بلکه با همه آدمها رفتار خوبی دارند. آنها رفتار خوششان را به شکل کمک و یاری دیگران بدون اینکه قصد جلب توجه و خودنمایی داشته باشند نشان می دهند. کارهای خدا پسندانه انجام می دهند و زمانی که کسی به کمک نیاز دارد همیشه آماده و حاضرند. آنها آغوششان را به روی کسانی که به کمکشان نیاز دارند باز می کنند و اغلب اوقات با گوش دادن به صحبت های دیگران نشان می دهند که آنها اهمیت می دهند و اگر لازم باشد کمکشان می کنند.

اگر واقعا با دیگران احساس همدلی و همراهی بکنید، دوست دارید به آنها کمک کنید.

حتی اگر کاری نیست که بتوانید برای کسی انجام دهید، دیگران را متوجه کنید

که دلتان می خواهد بهترین اتفاق ها برایشان بیفتد و همیشه خوشحال باشند. واقعا خودتان باشید.

ممکن است شعارگونه باشد ولی واقعیت این است که افراد محبوب نگران این نیستند که باید چه کار کنند تا خودشان را در دل دیگران جا کنند. آنها کاری را انجام می دهند که خودشان دوست دارند. شاید پیش خودتان فکر می کنید برای محبوب بودن باید جذاب و با استعداد بود. درست است که این ویژگی ها باعث می شوند شانس محبوبیتتان بالاتر برود اما حقیقت این است که بسیاری از افراد با وجود داشتن جذابیت و استعداد فراوان انسانهای محبوبی به شمار نمی روند و از طرف دیگر افراد زیادی هستند که از جذابیت و استعداد متوسطی برخوردارند اما به شدت محبوبند.

یادتان باشد تنها چیزی که برای محبوب شدن نیاز دارید مجموعه ای از مهارت های فردیست.

خودتان باشید و به اینکه دیگران درباره شما چه فکری می کنند اهمیت ندهید.

یکی از چیزهایی که نشان می دهد شما خود واقعی تان هستید این است که به اندازه کافی خودتان را بشناسید و از بعضی کارهایتان خنده تان بگیرید.

به دیگران نشان بدهید که به اندازه کافی رفتارهای خودتان را می شناسید و به خودتان سخت نمی گیرید.

و بدین ترتیب آنها هم تحت تاثیر شخصیت واقعی شما قرار می گیرند.

### به طور افراطی تلاش نکنید که محبوب باشید

تعجب آور است اما باید بگوییم افراد محبوب برای محبوب شدن خیلی تلاش نمی کنند. آنها خیلی ساده و راحت فقط خودشان هستند. اگر از محبوب شدن ناامید شوید دیگران از رفتارشان متوجه می شوند و با خودشان فکر می کنند احتمالا شما تمام این مدت رُست می گرفتید یا بدتر از آن، فردی دمدمی مزاجی هستید. یکی از راههای دوستیابی این است که اگر با گروهی برخورد کردید که علائق و سلیقتان شبیه شماست خیلی راحت می توانید خود واقعبان باشید. و هر چه



بیشتر و بیشتر با افراد جدید ملاقات کنید می توانید با خصوصیات افراد مختلف آشنا شوید و شروع به دوستی با آنها کنید.

راهکارهای سوم برای محبوب شدن تعامل داشتن با دیگران برای محبوب شدن در جمع

### به یک تیم ورزشی بپیوندید.

حتما لازم نیست که بازیکن حرفه ای بسکتبال باشید تا بتوانید در تیم مدرسه تان عضو شوید. ملحق شدن به یک تیم نه تنها راهی عالی برای ورزش کردن و ایجاد احساسات خوب در خودتان است، بلکه باعث می شود دایره دوستی های تان بزرگ تر شود و با افراد جدیدی دوست شوید. حتی اگر کمی به ورزش علاقمند باشید هم ارزشش را دارد که به تیم های ورزشی مدرسه تان و لیگ های محل سکونتتان بپیوندید.

پیوستن به یک تیم باعث می شود دیگران شما را ببینند.

و شما نیز با طیف وسیعی از افراد مختلف که ممکن است در زندگی تان ندیده باشید ملاقات کنید.

و یاد بگیرید با افراد مختلف چطور برخورد کنید.

علاوه بر این، این کار باعث می شود مهارت های زندگی اجتماعی شما هم افزایش پیدا کند.

احتمالا برای انجام کارهایتان قبل و بعد و از بازی های تیمی مجبور به برنامه ریزی کردن می شوید.

به این ترتیب مهارت برنامه ریزی برای زندگی تان را تقویت می کنید.

با پیوستن به یک تیم ورزشی می توانید خودتان را به دیگران نشان بدهید.

و اجازه بدهید آنها با خود واقعی تان آشنا شوند.

### به یک انجمن بپیوندید.

عضو شدن در یک انجمن نیز راه دیگری برای دیدن افراد جدید و پیدا کردن دوستان تازه است. ممکن است افرادی

که در تیم مدرسه تان دیده اید آدمهای مورد علاقه تان نبوده باشند، بنابراین اگر وقتش را دارید می توانید از طریق پیوستن به یک انجمن با افراد بیشتر و جدیدتری آشنا شوید. موضوعات مورد علاقه تان و مواردی که دوست دارید راجع به آنها بیشتر بدانید را پیدا کنید و سعی کنید زمانی که به اندازه کافی با تجربه شدید، رهبری اعضای انجمن را در اختیار بگیرید. بدین ترتیب هم احساس راحتی بیشتری خواهید کرد و هم با افراد جدید بیشتری آشنا خواهید شد.

مهم نیست که حتما انجمنتان در سطح بسیار بالایی باشد.

همین که به فعالیت های مورد علاقه تان بپردازید و افراد جدید را ملاقات کنید در محبوبیتان موثر است. در کلاس های درسی تان مشارکت کنید. لازم نیست که تمام مدت به سوالات معلمان پاسخ بدهید. فقط سعی کنید رفتار دوستانه ای با همه داشته باشید، به دیگران احترام بگذارید، بدون غرور به سوالات معلمان جواب بدهید و به طور کلی نشان دهید که بدون توجه به مسائلی که اطرافتان اتفاق می افتد به معلم و سایر دانش آموزان اهمیت می دهید.

هر چه در کلاس فعال تر باشید افراد بیشتری شما را خواهند شناخت.

و هر زمان شروع به صحبت کنید متوجه می شوند که شما چه کسی هستید.

### دامنه علاقتان را گسترش بدهید.

فقط روی یک موضوع تمرکز نکنید. مثلا فقط به دنبال این نباشید که سوار کار ماهر یا دانش آموز درسخوانی باشید. به جای این کار، از هر چیزی کمی بدانید و علاقتان را گسترده کنید. با این حال لازم نیست تقدیر سرتان را شلوغ کنید که

نتوانید هیچ کدام از علاقمندی های تان را دنبال کنید. شرکت کردن در فعالیت های مختلف سبب می شود افراد دیگر با نام و چهره شما آشنا شوند و شما هم

باطبقات متلف جامعه برخورد کنید و از نزدیک آنها را بشناسید.  
**در جامعه با دیگران مشارکت کنید.**  
 مشارکت کردن با دیگر افراد جامعه نه تنها باعث می‌شود به افراد نیازمند کمک کنید بلکه به شما نیز یاد می‌دهد چگونه با افرادی از طبقات مختلف و با سنین و موقعیت‌های مالی گوناگون معاشرت کنید. هر چه بیشتر یاد بگیرید که چگونه با افراد مختلف تعامل داشته باشید، با گروه‌های بیشتری از اعضای جامعه آشنا می‌شوید و دیگران هنگام برخورد با شما احساس راحتی و خوشحالی می‌کنند.

یا کسانی که می‌شناسید دوستانه برخورد کنید.  
 به آنها سلام کنید، لیختد بزنید و درباره مسائل روزمره صحبت کنید.  
 سعی کنید برای چند دقیقه‌ای با غریبه و آشنا حرف بزنید و رفتار دوستانه‌ای با آنها داشته باشید.  
 اگر نمی‌توانید حرف‌های خوبی بزنید اصلاح حرف بزنید.

شاید این جمله را قبلاً از مادر بزرگترتان هم شنیده باشید اما واقعا نصیحت خوبیست.

حتی اگر افراد دور و برتان آدم‌های بدنامی هستند شما شروع به صحبت درباره شایعات و حرف‌های منفی نکنید.  
 اگر تحت فشار هستید و حتما باید نظر بدهید بگویید: او همیشه با من خوب رفتار کرده است. برای همین نظری ندارم. یا بگویید: کسی چه می‌داند؟ شاید او مسائل شخصی و به خصوصی دارد که ما از آن اطلاع نداریم.

**شاد باشید.**  
 آدم‌های محبوب باعث شادی و خوشحالی می‌شوند.  
 غمگین و بی روح نباشید و اجازه بدهید دیگران از حضور شما انرژی بگیرند.  
 ورزش کنید.

معمولا همه آدم‌های محبوب ورزش می‌کنند.  
 شنا، ژیمناستیک و رقص بهترین نمونه‌های ورزشند.  
 اما اگر به این رشته‌ها علاقه ندارید می‌توانید به تیم‌های بسکتبال، والیبال، دو میدانی یا فوتبال بپیوندید.  
 تقریبا در تمام تیم‌های ورزشی افراد محبوبی وجود دارند.  
 یادتان باشد که محبوبیت قرار نیست نشان دهنده شخصیت شما باشد.  
 بنابراین لزومی ندارد اگر فرد محبوبی شدید به طور کامل به آدم جدیدی تبدیل شوید.

در برخی موارد مثلابین دانش آموزان دبیرستانی غیر محبوب بودن اهمیت بیشتری از محبوب بودن دارد. بنابراین قبل از تصمیم گرفتن برای محبوب شدن به این فکر کنید که ممکن است دوستانتان را از دست بدهید.  
 گوشی‌تان را روشن نگه دارید، کسانی که هیچ وقت در دسترس نیستند زیاد محبوب نیستند.

می‌توانید دوستانتان را در شبکه‌های اجتماعی‌تان پیدا کنید و با آنها صحبت کنید.  
 اما یادتان باشد که برای صحبت کردن همیشه موضوع خوب و جالبی داشته باشید.

**بدجنس نباشید.**  
 برای محبوب شدن از راه‌های منفی استفاده نکنید.  
 هیچ کس افراد بدجنس را دوست ندارد، هشدارها

برای محبوب شدن خیلی تلاش نکنید.  
 محبوبیت هم مثل خیلی چیزهای دیگر یک فرایند ذهنیست.  
 اگر دیگران متوجه شوند که شما به شدت تلاش می‌کنید تا محبوب و دوست داشتنی باشید معمولا این تلاش‌تان را نادیده می‌گیرند.  
 محبوبیت فقط بخشی از نگاه دیگران به

شماست و در طول زمان ممکن است از بین برود.  
 تنها چیزی که باقی می‌ماند نحوه رفتار شما با دیگران است.

**حریم شخصی‌تان را حفظ کنید.**  
 وقتی همه شما را بشناسند زمینه برای ایجاد شایعات هم فراهم می‌شود.  
 به افراد مشهور دقت کنید که چطور همیشه برخی‌ها در زندگی‌شان سرگ می‌کشند و برایشان دردسر می‌سازند.  
 شما هم باید همیشه از مسائل خصوصی‌تان و حریم شخصی‌تان مراقبت کنید.

**روش‌های محبوب شدن در جمع.**  
 اگر فرد محبوبی نیستید ناراحت نباشید.  
 بعضی وقتها داشتن دوستان خوب و گذراندن وقت با آنها از اینکه فرد شناخته شده و کاملی باشید بهتر است.

در هر حال شما همیشه به دوستان خوب نیاز دارید.  
 یادتان باشد که محبوبیت کاهش و افزایش دارد.  
 هر موقعیت و شرایط جدیدی می‌تواند روی محبوبیت شما تاثیر بگذارد.

و بعضی وقتها مجبورید دوباره از اول شروع کنید.  
 اگر شکست خوردید ناامید نشوید.  
 کسب محبوبیت ممکن است برای برخی‌ها آسان و برای دیگران غیر ممکن باشد.  
 عوامل متعددی روی این مساله تاثیر می‌گذارند.

اما محبوب نبودن هرگز به معنای کم ارزش بودن فرد نیست.

متبع wkihow

# ادیسون

ادیسون در سنین پیری پس از اختراع چراغ برقی یکی از ثروتمندان آمریکا به شمار می‌رفت و درآمد سرشارش را تمام و کمال در آزمایشگاه‌هایش که در ساختمان بزرگی قرار داشت، هزینه می‌کرد. این آزمایشگاه بزرگترین عشق پیرمرد بود.

در همین روزها بود که نیمه‌های شب از اداره آتش‌نشانی به پسر ادیسون اطلاع دادند، آزمایشگاه پدرش در آتش می‌سوزد و حقیقتا کاری از دست کسی بر نمی‌آید و تمام تلاش ماموران فقط جلوگیری از گسترش آتش به سایر ساختمان‌ها است. آنها تقاضا داشتند که موضوع به نحو قابل قبولی به اطلاع پیرمرد رسانده شود.

پسر با خود اندیشید که احتمالا پیرمرد با شنیدن این خبر سگته می‌کند و

لذا از بیدار کردن پیرمرد متصرف شد و خودش را به محل حادثه رساند و با تعجب دید که پیرمرد در مقابل ساختمان آزمایشگاه روی یک صندلی نشسته است و سوختن حاصل تمام عمرش را نظاره می‌کند.

پسر تصمیم گرفت جلو نرود و پدر را آزار ندهد، او می‌اندیشید که پدر در بدترین شرایط عمرش بسر می‌برد.

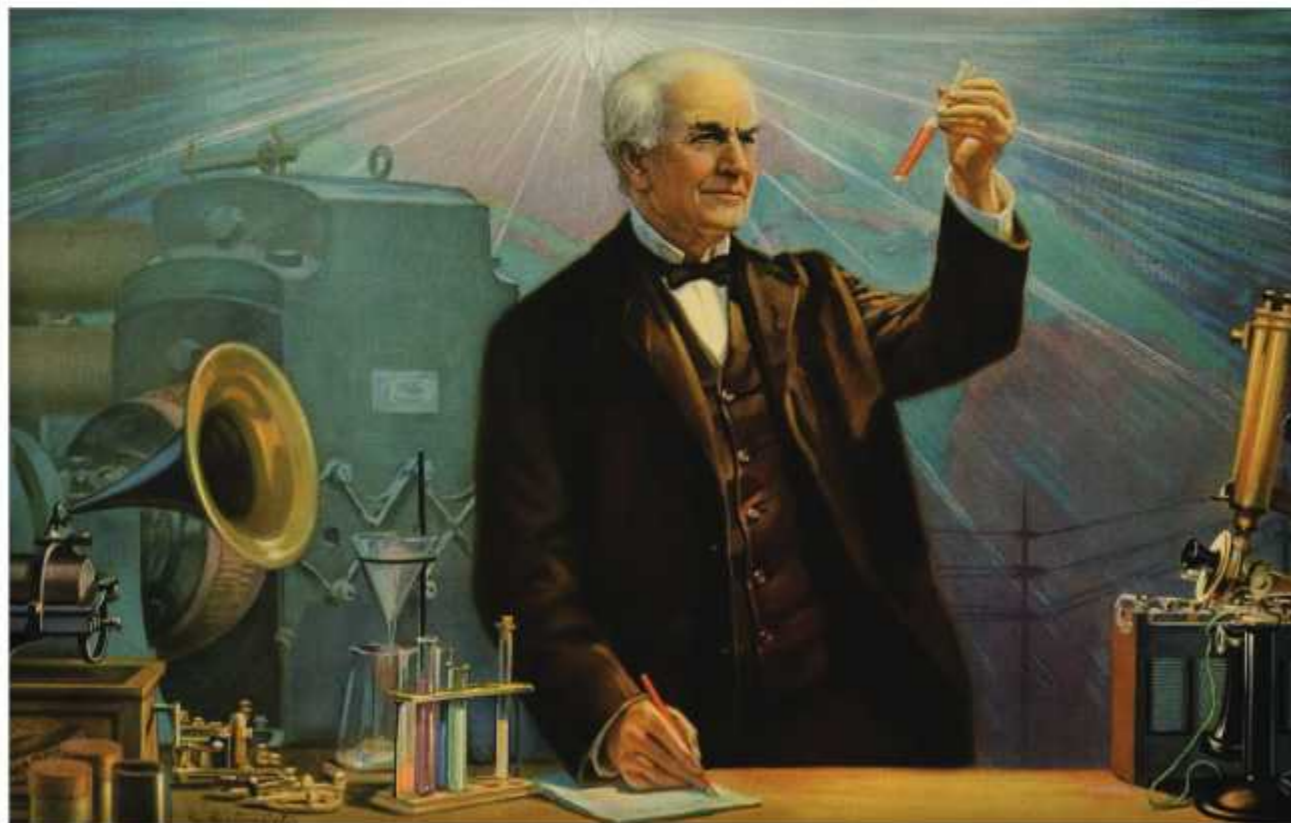
ناگهان پدر سرش را برگرداند و پسر را دید و با صدای بلند و سرشار از شادی گفت: پسر تو اینجا ای! می‌بیتی چقدر زیباست! رنگ آمیزی شعله‌ها را می‌بیتی؟ حیرت آور است! من فکر می‌کنم که آن شعله‌های بتفش به علت سوختن گوگرد در کنار فسفر به وجود آمده است! وای! خدای من، خیلی زیباست! کاش مادرت هم اینجا بود و این منظره زیبا را می‌دید، کمتر کسی در طول عمرش امکان دیدن چنین منظره زیبایی را خواهد داشت. نظر تو چیه پسرم؟

پسر حیران و گیج جواب داد: پدر تمام زندگی‌ت در آتش می‌سوزد و تو از زیبایی رنگ شعله‌ها صحبت می‌کنی؟ چطور می‌توانی؟ من تمام بدنم می‌لرزد و تو خون سرد نشسته‌ای؟

پدر گفت: پسرم از دست من و تو که کاری بر نمی‌آید، مامورین هم که تمام تلاش‌شان را می‌کنند، در این لحظه بهترین کار لذت بردن از منظره ایست که دیگر تکرار نخواهد شد!

در مورد آزمایشگاه و بازسازی یا نو سازی آن فردا فکر می‌کنیم. الان موقع این کار نیست. به شعله‌های زیبا نگاه کن که دیگر چنین امکانی را نخواهی داشت.

توماس آلوا ادیسون سال بعد مجددا در آزمایشگاه جدیدش مشغول کار بود و همان سال یکی از بزرگترین اختراع بشریت یعنی ضبط صدا را تقدیم جهانیان نمود. آری او گرامافون را درست یک سال پس از آن واقعه اختراع نمود.



## موسیقی درمانی

موسیقی به عنوان وسیله ارتباطی می‌تواند عامل ابراز عواطف و نگرشها و احساسات باشد.

مهمترین جنبه ارتباطی موسیقی به خاطر وجه غیر کلامی آن است. موسیقی متعکس کننده محدوده وسیعی از عواطف انسانی است.

و به دلیل جهانی بودن و عدم تعلق به گروه خاص می‌تواند کلیه سدهای فرهنگی و زبانی را در نور دیده و برای تعامل انسانها تجربه ای مشترک فراهم نماید.

موسیقی واقعی و معنیتی سازمان یافته است. رویدادی واقعی که در زمان اتفاق می‌افتد و توجه لحظه به لحظه فراموشی را طلبد.

موسیقی در جایی که لغات به تنهایی ناتوان هستند می‌تواند در ایجاد ارتباط کمک کند. به خاطر ساختار واقعی موسیقی پدیدهای شکل می‌گیرد که می‌تواند شنیده شود و احساس گردد.

رشته موسیقی درمانی در حقیقت یکی از شاخه های علوم درمانی است که دران موسیقی درمانگر از موسیقی و فعالیت های گوناگون همراه با موسیقی بعنوان ابزار درمانی استفاده می‌کند و از مدت ها پیش

مرسوم بوده ولی به شکل علمی در دهه های اخیر مطرح شده است و تحقیقات بسیاری بر روی تاثیرات این شیوه درمانی انجام شده و هنوز هم در حال انجام است

همچنین موسیقی درمانی به عنوان طب مکمل است طب مکمل به طور خلاصه یعنی درمان بدون استفاده از داروهای شیمیایی. امروزه موسیقی درمانی جای خود را در طب مکمل باز نموده است

چرا که استفاده از موسیقی موجب آرامش بهبود محاسبه ذهنی و کاهش اثرات ذهنی ناشی از استرسهای وارده میشود. موسیقی انسانها را در برقراری

ارتباط، اتحاد و تطابق توانا میکند.

تاریخچه موسیقی درمانی از ابتدای تاریخ بشر از موسیقی برای شفا استفاده میکردند. در فرهنگ ابتدایی قبایل آفریقایی، فردی به نام شامان رهبر موسیقی، طیب و روحانی قبيله از موسیقی برای خروج امراض از کالبد بیماران استفاده میکرد چیتی های قدیم تمدن هندو نیز موسیقی را شفا بخش میدانستند. یونانیان نیز از برنامه های موزیکال برای تصفیه و پالایش احساسات استفاده میکردند. و رومی ها موسیقی را علاج طاعون و درمان بیخوابی میدانستند.

از قرن ۱۷ تا نیمه قرن ۱۸ موسیقی با حفظ اهمیت خود به عنوان امداد پزشکی برای خانواده های سلطنتی مورد توجه قرار گرفت. نویسندگانی مانند اسپتسر و شکسپیر نیز کوشیدند تا در این دوران جایگاه علمی و پذیرفته ای از موسیقی در درمان آسیب های روانی و... ایجاد کنند در طول قرن ۱۹ استفاده از موسیقی در برنامه های آموزشی نابینایان و ناشنویان امریکا افزایش یافت.

در قرن ۲۰ به علت کاربرد موسیقی در درمان، زمینه ایجاد حرفه (موسیقی درمانی) مهیا شد و استفاده درمانی از موسیقی به خصوص در حرفه روانپزشکی گسترش یافت.

اولین انجمن موسیقی درمانی در دنیا، انجمن ملی موسیقی درمانی امریکا است که در سال ۱۹۵۰ تاسیس شد. در سال ۱۹۷۱ نیز انجمن موسیقی درمانی امریکا تشکیل شد و به موازات آن سومین مرکز مهم موسیقی درمانی (انجمن موسیقی درمانی کاناادا) در سال ۱۹۷۴ شکل گرفت. در انجمن موسیقی درمانی امریکا در سال ۱۹۹۸ بایکدیگر متحد شدند و سازمان واحدی را تشکیل دادند.

نخستین حرکت ملی و عمومی در کشور تاسیس انجمن موسیقی درمانی ایران (۱۳۸۰) با حضور اساتید برجسته کشور

بود. هدف اصلی معرفی دانش موسیقی درمانی در سطح کشور و ارائه خدمات آموزشی و درمانی است.

تعریف موسیقی درمانی موسیقی درمانی: کاربرد موسیقی و برنامه های موسیقی در جهت توانبخشی بیماران جسمانی و روانی

انجمن موسیقی درمانی امریکا: استفاده و کاربرد موسیقی در جهت برخی اهداف درمانی که می تواند مواردی از جمله ایجاد تقویت و سازماندهی سلامت روحی و جسمی افراد را بدنبال داشته باشد است. انجمن موسیقی درمانی استرالیا: استفاده بهینه از موسیقی در جهت برخی اهداف درمانی و رفع نیازهای عاطفی، بدنی و اجتماعی کودکان و بزرگسالان آسیب دیده که نیاز به کمک دارند.

انجمن حرفه ای موسیقی درمانگران: ابزار و وسیله های ارتباطی برای ایجاد رابطه متقابل بین بیمار و درمانگر از راه موسیقی و نشانه های موسیقایی تعریف میکنند که میتواند هم در وضعیت بیمار و هم در شیوه درمان تغییراتی ایجاد کنند

تعریف موسیقی درمانگر موسیقی درمانگر: متخصص آموزش دیده رشته موسیقی درمانی است که دروس مرتبط با موسیقی، روانشناسی و علوم رفتاری را مطالعه نموده و در این زمینه تجربه های علمی و کاربردی مناسب را فرا گرفته است.

موسیقی درمانگر فرد تعلیم دیده ای است که به فعالیت های موزیکی نظام میبخشد و تلاش می کند تا با مراجعین ارتباط درمانی پیدا کند

این ارتباط مهمترین شاخص فعالیت موزیک تراپیست است.

موزیک تراپیست برای اینکه برنامه های درمانی و روش های موثر برای درمان جوانان ایجاد کند باید برنامه ریزی دقیقی را بکار گیرد

جریان برنامه ریزی موسیقی درمانی

آن،  
۲- فراهم آوردن هدفی برای درمانجو که به رفع نیاز او کمک میکند.

۳- برنامه ریزی متناسب فعالیت های موزیکی که به درمانجو برای رسیدن به هدف کمک میکند.

۴- تکمیل روش ها و فعالیت ها و ارزشیابی واکنش های درمانجو.

مزایای موسیقی درمانی اثرات جسمانی: ساختار فیزیولوژی مغز در پاسخ به موسیقی تغییر میکند مثلا فشار خون و ضربان قلب بستگی به نوع موسیقی دارد. همچنین موسیقی تنش مالمیچها را تسکین میدهد و مهارت های حرکتی را بهبود می بخشد.

باعث افزایش آندرفین و کاهش هورمون های استرس می شود. مطالعه ای که در سال ۱۹۹۳ در دانشگاه میشیگان انجام گرفت نشان داد که حتی ۱۵ دقیقه گوش دادن به موسیقی اثرات مثبتی بر روی فرد میگذارد.

اثرات روانی: با توجه به نوع صدا موسیقی میتواند به آرامش فرد کمک کند مثلا

تعریف موسیقی درمانگر

باعث افزایش یادگیری و حافظه میشود اثرات موسیقی بر روی بچه ها بی که ناتوانی یادگیری داشتند به اثبات رسیده و به طور جزئی باعث افزایش تمرکز میشود. مطالعه ای که بر روی دانشجویان انجام شد نشان داد که آنها وقتی به آهنگ کلاسیک گوش میدهند مسایل ریاضی شان را بهتر انجام میدهند.

همچنین اثر بخشی موسیقی بر عاطفه انسان شناخته شده است. مثلاً بر روی خواب بچه ها.

هدف ها و برنامه های موسیقی درمانی به طور کلی فعالیت های موسیقی درمانی بر پایه چند محور کلی استوار است که عبارت است از خواندن، نواختن، ساختن آهنگ حرکات موزیکال و بحث و گفتگو

پیرامون موسیقی و فعالیت های مرتبط با آن است. توجه اصلی در موسیقی درمانی هدف های درمانی و توانبخشی است. نوع برنامه و فعالیت های موسیقی درمانی به نوع ناراحتی و مشکل بیمار و همچنین هدف درمان بستگی دارد.

معمولاً جلسات موسیقی درمانی از گروه های کوچک و هماهنگ تشکیل میشود. وقتی مراجع و درمانگر در ارتباط متقابل و فعال قرار می گیرند آرامشی او را فرا می گیرد و به تدریج تمایل پیدا می کند تا در حلقه های گروهی نیز شرکت کند. در واقع شرکت در این جلسات برای تقویت و ایجاد مهارت های غیر موزیکال است و بیشتر به هدف های درمانی توجه میشود.

دوروش در موسیقی درمانی

روش فعال: نواختن، خواندن و حرکات موزون پیرامون موسیقی

است. در این روش واکنش های مختلف عاطفی، ذهنی، حسی و حرکتی تحریک و برانگیخته میشود

روش غیر فعال: شنیدن موسیقی. در این روش بیشترین تاثیر و عملکرد در جهت برانگیختن واکنش های عاطفی و

ذهنی است محور های اصلی برنامه های موسیقی درمانی مثل شنیدن موسیقی آرام بخش و نواختن موسیقی در گروه های منظم و یا انفرادی، خواندن آواز ها، ترانه های فردی و گروهی و حرکات



موزون پیرامون موسیقی است. چرا موسیقی به عنوان روش درمانی مفید است

گاستن یکی از پایه گذاران اولیه موسیقی درمانی به این واقعیت تاکید می کند که موسیقی یک رفتار انسانی است و نه فقط برای اینکه انسان آن را خلق میکند بلکه برای اینکه ارتباط خود را با آن می آفریند. گاستن سه اصل که ریشه اولیه استفاده از موسیقی است، را چنین برشمرده:

- ایجاد یا تجدید روابط بین فردی
- رشد احساس ارزشمندی در حین شکوفایی
- استفاده از پتانسیل ریتم در کسب نیرو و نظم

از نظر گاستن موسیقی، رویدادی واقعی که در زمان اتفاق می افتد و توجه لحظه به لحظه فرد را می طلبد. در موسیقی خصوصیات ذاتی معینی وجود دارد که موجب طلب - اجازة - تحریک و برانگیختن رفتارهای خاصی می شود. نظم و ساختار موجود در موسیقی خصوصاً در ریتم آن می تواند در شکل درک شخصی از جهان کمک کند. چون موسیقی دارای خاصیتی مثبت و لذت بخش است به خاطر نیروی ارتباطی آن غالباً میتواند انگیزش هایی را فراهم کند که باعث پیوستن به گروه و ارتباط با دیگران شود.

روش ها و تکنیک های موسیقی درمانی ۱- شنیدن موسیقی به طور غیر فعال: هدف های عمده درمانی در این روش کاهش درد، اضطراب و استرس ناشی از بیماری و استفاده کم از داروهای بی حسی و یا کاهش عوارض جانبی داروها و در نهایت کوتاه کردن مدت استفاده از داروها است.

۲- موسیقی و مشاوره: هدف عمده در این روش کاهش استرس هاترس های ناشی از بیماری و جراحی و افزایش ارتباط های بین فردی و ایجاد آرامش و امید واری در بیماران است در این روش از موسیقی

برای بحث و گفتگو و یادآوری خاطرات بیماران به منظور افزایش مکالمه مثبت و ارتباط نزدیک یا یکدیگر استفاده شده است

۳- موسیقی و رشد: هدف عمده در این روش افزایش یادگیری و توانبخشی بیماران و جلوگیری از واپس روی های رشدی است. در این روش از موسیقی به عنوان محرک تقویت کننده استفاده میشود و به تقویت رفتارهای خاص خود یاری و یادگیری میانجامد

۴- موسیقی و محرک: این روش برای تقویت حواس بینایی، شنوایی، لامسه به کار میرود و غالباً با فعالیت های خوشایند همراه میشود و تحریک های شنوایی و لامسه را فراهم می کند. در مواردی نیز در این روش از نمایش برای هدایت تصویر و تخیل بیماران استفاده میکنند. این روش ضمن داشتن کارایی در درمان بیماری که دچار تصفیه های حسی و حرکتی هستند، تاثیر بارزی در کاهش اضطراب و افسردگی معلولین دارد.

۵- موسیقی و باز خورد زیستی: در این روش از موسیقی برای تقویت پاسخ های فیزیولوژیکی استفاده میشود و موسیقی را باز خورد های زیستی بیماران همراه می نمایند و به این ترتیب از ناراحتی فیزیولوژیک می کاهند و پاسخ های مطلوب را در آنها افزایش می دهند.

موسیقی درمانی تکاملی (DMT) موسیقی درمانی تکاملی روش مخصوص از تکنیک های موسیقی درمانی است که بر اساس مدل درمان پیشرفته ای بنا شده است. درمان پیشرفته که برای بهبود کودکان دارای آشفتگی عاطفی در مرکز روتلند آتن و جرجیا سازمان یافت، نوعی روش روان تجربیتی است که در مورد کودکان دچار اختلال های رفتاری و عاطفی به کار برده میشود. این روش در مورد کودکان تا ۱۴ سال با موفقیت مورد استفاده قرار گرفته است. موزیک

تراپیست هایی که از این روش استفاده می کنند باید استعداد های موزیکال کودکان را در سنین مختلف به منظور برنامه ریزی مناسب درمانی در هر سطح از عملکرد کودک مورد توجه قرار دهند و موزیک - تراپیستی که در زمینه آموزش کودکان دچار آشفتگی عاطفی کار می کنند، با مشکلات انتقال فعالیت ها و تمرین های موسیقی درمانی کلاسیک روبرو میشود.

- DMT پنج مرحله در برنامه
- ۱- نشان دادن عکس العمل توام با میل و رغبت به محیط موزیکال
  - ۲- پی گیری جریانهای موزیکال گروهی.
  - ۳- بکار گیری مهارت های موزیکی گروهی در موقعیت های جدید.
  - ۴- ارزیابی نقش گروه
  - ۵- تعمیم مهارت ها به موقعیت های جدید.

در هر مرحله انواع مختلف از فعالیت های مختلف برای تعقیب اهدافی در چهار زمینه اساسی مورد استفاده قرار می گیرد رفتار، ارتباط، اجتماعی شدن، تحصیلات در مرحله اول کودکان یاد میگیرند که با میل و رغبت به صدا های محیط عکس العمل نشان دهند و به موزیک تراپیست اعتماد کنند.

در مرحله دوم کودکان مهارت های موزیکال خاصی را می آموزد که رابطه مناسب با دیگران برقرار کند و فعالیت هایی را برای ترکیب مفاهیم مشابه و مختلف نشانه ها، رنگ ها و اعداد انجام دهد.

در مرحله سوم کودکان یاد می گیرند که موسیقی فردی، رفتار، ارتباط تحصیل و مهارت های حرکتی را در موقعیت های گروهی بکار برند.

فعالیت های این مرحله مستلزم همکاری و شراکت اعضای گروه به منظور ایجاد نتایج گروهی است.

در مرحله چهارم توجه موسیقی درمانی در جهت تعهد گروهی است یعنی

کودکان یاد می گیرند گروه و نقش آن را در محیطی که شرایط بالینی کمتری دارد، ارزیابی کنند.

در مرحله پنجم کودکان می آموزند تا مهارت هایشان را به موقعیتها و شرایط غیر بالینی تعمیم دهند. در طول این مرحله موزیک تراپیست می تواند به عنوان مشاور عمل کند تا کودکان در موقعیت های موزیکالی قرار گیرد که با محیط زندگی آنها مشابه است. وقتی کودکان این مراحل را با موفقیت به پایان می رسانند به طور فزاینده ای سازگاری می شوند.

نقش موزیک تراپیست میزان و نوع دخالت او و تجربیات موزیکی که کودکان نیاز دارند، در هر مرحله تغییر میکند.

شیوه بالینی اورف شول ورک این روش را کارل اورف در مدارس آلمان به کار برد و برای درمان کودکان عقب مانده ذهنی و کودکان مبتلا به اوتیسم در آمریکا مورد استفاده قرار گرفت. این کودکان با استفاده از ریتم و تکرار، به نوعی خود آگاهی میسرستند و افکارشان نظم می گیرد. فرایند کلی در این روش شامل استفاده از حرکت، ریتم، صدا، زبان و آواز دسته جمعی است. آموزش اصولاً از طریق الگو سازی و همزمان با استفاده از تکنیک های رفتار سازی انجام می شود. همچنین می توان همراه با بهره گیری از شیوه اورف، از شیوه تصویر بدن و آگاهی از توانایی های بدن در استفاده از حرکات برای بیان احساسات و عواطف، توانایی ایجاد هماهنگی در حرکات بدنی، ایجاد ارتباط با دیگران استفاده کرد.

موسیقی و تخیل هدایت شده در این شیوه فرد در حالتی که ذهن و جسم او آزاد و رها از تنش های گوناگون است، به موسیقی کلاسیک گوش می دهد تا تخیلش بر-انگیخته شود. تخیل بر انگیخته شده، جنبه هایی از «خود» را به فرد تحت درمان نشان میدهد و با همراهی موسیقی، درمان توسط فرد به

کار گرفته میشود. در این روش، هدف درمان نشانه های اختلال نیست، بلکه جستجوی ضمیر ناخود آگاه و مکتوبات درونی فرد تحت درمان از اهمیت بر خوردار است.

در این شیوه اعتقاد بر این است که هر فردی می تواند مشکلات خود را بفهمد و امکان غلبه بر مشکلات را از طریق شناخت خود و توانایی های خود دارد. از این رو این شیوه بر درمان هایی که افرادی چون مازلو و یونگ تاثیر فراوانی بر آنها دارد، مبتنی است.

موسیقی درمانی به روش نورودف - رلیتسون این روش در برانگیختن پاسخ کودکان معلول شدید که بی تحرک به نظر میرستند بسیار موثر است. هدف اولیه موزیک تراپیست در استفاده از این تکنیک گسترش ارتباط با در مانجودر زمینه تجربه موزیکال است. در ابتدا موزیک تراپیست با فعالیت های حمایت شده، محیط احساسی موزیکالی را به وجود می آورد که افزایش دهنده پاسخ های بیمار است. در این روش بر قدرت موسیقی در بیدار سازی پاسخ های احساسی و انجام عمل به عنوان نیروی خود سازی یا خود شکفتگی تاکید زیادی شده است در روش فی الیداهه استفاده از اصوات ناموزون و به کار گیری اندازه ها، مقام ها و سبک های مختلف آزاد گذاشته شده است.

کاربرد موسیقی درمانی مواردی از بیماری هایی که توسط موسیقی درمانی، درمان میشوند:

الف) بیماری های جسمی خطرناک درده و تنفسی

ب). بیماری هایی که روبه مرگ می باشند و برای آنها امیدی نیست (ایدز و سرطان)

ج). انواع اختلالات روانی (اضطراب افسردگی، هراس اسکیزوفرنی

د). اختلالات رفتاری در کودکان (بیش فعالی، کمبود توجه)

ه). معلولان ذهنی، عقب ماندگان ذهنی - نابینایان، ناشنویان، افرادی که مشکل گفتاری دارند.

این موارد تنها بخشی از بیماری هایی است که موسیقی درمانی برای آنها کاربرد دارد. چیزی که مهم تلقی میشود این است که تا چه اندازه شخص به موسیقی و تاثیر آن در درمان بیماریش اعتقاد دارد.

کاربرد موسیقی درمانی در عقب ماندگان ذهنی

این گونه افراد به خاطر تأخیر در رشد مهارت های حرکتی و روانی و عملکرد ذهنی پایین تر از میانگین عادی به آموزش استثنایی نیاز دارند. در دهه ۵۰ اهداف برنامه های موسیقی درمانی عقب ماندگان ذهنی شامل سازگاری اجتماعی، افزایش تمرکز، تقویت هماهنگی ماهیچه ها، کنترل شخصی، ثبات عاطفی، انگیزش و کسب کامیابی در نظر گرفته شده بود با حرکات ریتمیک موزیکال میتوان مهارت در هماهنگی های حرکتی را بهبود بخشید. آنها با شرکت در فعالیت های گروهی موزیکی میتوانند رفتارهای اجتماعی مناسب را یاد گرفته، مهارت هایی در همکاری گروهی بدست آورند به علاوه گروه های اجرا میتوانند در تقویت و بهبود مهارت های شنوایی، دامنه توجه، انضباط شخصی، کنترل تحریک ها، مهارت های حرکتی و اجتماعی کمک کنند

کاربرد موسیقی درمانی در درمان ناشنویان

از سال ۱۸۰۰ موسیقی در درمان و آموزش ناشنویان مورد استفاده قرار گرفت. میچل (۱۹۷۶) به چهار رکن اساسی در کاربرد موسیقی اشاره میکند (۱). استفاده از تعاشات موزیکی (۲). استفاده از موسیقی و دامنه وسیع فرکانسهای آن برای کمک به تشخیص میزان شنوایی

## اثر عملاً حاصل یک متن شاهکار صحنه‌ای بوده

می‌کند و گاه به گاه با دخترش آن (اولیویا کلمن) نیز دیدار می‌کند. شخص آن ابراز نگرانی می‌کند که پدرش دیگر قادر به مراقبت از خودش نیست، اما آنتونی به او اطمینان می‌دهد که حالش خوب است. به طور کلی شخص آنتونی نیز خوب به نظر می‌رسد، تا اینکه روز بعد، مردی ناشناخته را در آپارتمان خود پیدا می‌کند که ظاهراً کمی متفاوت است، و زن ناشناسی در حال حاضر ادعا می‌کند که دخترش آن است.

چه اتفاقی می‌افتد؟ این مردم چه کسانی هستند؟ چه چیزی واقعی است و چه چیزی نیست؟ زلر با این شروع ذهن بیستده را محو گره‌های موجود می‌کند؛ البته این فیلم به ما اجازه می‌دهد نسبتاً زود بدانیم که آنتونی از زوال عقل رنج می‌برد. داستان زیاد نیست؛ زوال عقل آنتونی بدتر و بدتر می‌شود و شخص آن مجبور است که یک مراقب یا پرستار (ایموجن پوتس) را استخدام کند تا به پدرش کمک کند.

اما جادوی واقعی این درام آن است که

جدیدترین ساخته فلوریان زلر فرانسوی به عنوان نویسنده، و فیلم‌نامه‌نویس کاری شایسته و درخور تمجید است. فیلم «پدر» یک کار کاملاً سیستمایی است. این اثر که عملاً حاصل یک متن شاهکار صحنه‌ای بوده، حالا توسط خود زلر به یک موفقیت سیستمایی نیز تبدیل شده است. فیلم پدر چیزی شبیه به یک حيله جادویی است، چه روی صحنه و چه روی صفحات فیلمنامه یا نمایشنامه ما شاهد یک ظرافت خاص هستیم که تمام جزئیاتش دیدنی است.

داستان فیلم «The Father» این گونه است که یک مرد با افزایش سن از همه کمک‌های دخترش امتناع می‌ورزد، اما همانطور که سعی می‌کند شرایط متغیر خود را درک کند، شروع به شک به عزیزان، ذهن خودش و حتی تار و پود واقعیت خود می‌کند؛ و این دستمایه یک فیلم ۹۷ دقیقه‌ای جالب می‌شود.

این اثر دراماتیک، داستان شخص آنتونی (آنتونی هاپکینز) است، یک آقای نجیب و سالخورده که در یک آپارتمان زندگی

فیلم «پدر» ساخته فلوریان زلر تصویری حیرت‌انگیز و قدرتمند از زوال عقل (آلزایمر) و تغییر پویایی عملکرد فرزندان در هنگام مراقبت از پدر و مادر را در درامی جمع و جور و البته دلخراش با محوریت یک اجرای استاده‌انه از آنتونی هاپکینز و زیبایی ظاهری در طراحی صحنه و فضا به بیننده ارائه می‌کند. لازم به ذکر است که این فیلم به نویسندگی و کارگردانی فلوریان زلر بر اساس نمایشنامه سال ۲۰۱۲ خود او به نام پدر ساخته شده است.

داشتن نویسنده‌ای که کار خودش را کارگردانی کند همیشه دور از ذهن است. در بهترین حالت، یک نویسنده می‌تواند بینش منحصر به فردی به متن خود تزریق کند تا شاید کارگردانی از آن خوشش بیاید؛ اما بیشتر اوقات، کمپانی‌ها و تهیه‌کنندگان تمایل دارند که بیننده احساس کند کار کارگردانی است که فیلمنامه را شاخص می‌کند. یا این اوصاف فیلم پدر حاصل کار یک فیلمنامه‌نویس و کارگردان ثابت و واحد است. در واقع شخص زلر نمایشنامه خودش را به یک فیلم بلند تبدیل کرده است.

در این میان ذکر یک نکته ضروری است که تطبیق یک نمایشنامه به یک فیلمنامه اساساً می‌تواند کاری دشوار و ریسک‌پذیر باشد، زیرا هم فیلمنامه و هم نمایشنامه مستعد اصول و قوانین زمین بازی خود هستند؛ به طور کلی سیستمایی شدن یک نمایشنامه چارچوب‌هایی دارد که اگر درست اجرا نشوند، بینندگان هنگام تماشای اثر احساس می‌کنند در حال دیدن یک نمایش فیلمبرداری شده هستند که هیچ علاقه‌ای به فرمول‌های سیستمایی ندارد.

با تمام این مشکلات بر سر راه تبدیل یک نمایشنامه خوب به یک فیلمنامه،

گفتار مورد نیاز و مهارت در تشخیص لغات رشد و تمرین کنند. مسأله دیگر اینکه موسیقی برای تمرین در کسب مهارت‌ها، ایجاد انگیزه می‌کند. آواز خواندن به کودکان جرأت و اعتماد به نفس می‌دهد تا آن کلمات را در صحبت‌های روزانه نیز استفاده کنند.

تکنیک شناخته شده درمان آوازی ملودیک در اوایل دهه ۷۰ به عنوان یک روش ترمیمی برای بخشی از مسایل گفتاری بزرگسالان زبان پریش بوجود آمده است. در این روش عبارات و جملات کوتاه در نمونه‌های ساده، آهنگین با آواز خوانده می‌شود و در ترمیم ارتباط کلامی بزرگسالانی که درک شنوایی و ثبات هیجانی خوبی دارند، مؤثر است.

(آلبرت واسپارکز و هلمنز ۱۹۷۳ و ۱۹۷۴)

رود تافرد در استفاده درست از بدنش تقویت شود. همچنین نواختن در گروه موقعیت مناسبی فراهم می‌کند تا ارتباط اجتماعی شدن و رفتار با هم‌دیگر و با افراد بی‌نار را بیاموزند و همچنین کسب مهارت در آواز خواندن یا نواختن ساز و یا آموختن حرکت مستقل در رقص‌ها می‌تواند اعتماد به نفس و احساس ارزش شخصی را افزایش دهند.

کاربرد موسیقی در درمان اختلالات ارتباطی

معمولاً این گونه افراد در فهم زبان برای بیان افکار و عقاید خود مشکل دارند. به منظور ایجاد اصوات گفتار شخص تا حدودی نیاز به کنترل عضلات تنفسی دارد. تمرین دمیدن و نفس کشیدن می‌تواند کمک کند تا کنترل عضلات تنفسی مورد نیاز تکلم تقویت شود در واقع ریتم و صدای موسیقی می‌تواند تقویت جریان تکلم را در لکت زبان آسان سازد. افرادی که در ارتباط کلامی مشکل دارند با خواندن آوازه‌ها و سرودهای مخصوص می‌توانند در شمرده تلفظ کردن اصوات

و تقویت آن

۳. استفاده از ضربان ریتمیک موسیقی برای تقویت روابط اجتماعی از طریق حرکت با دیگران (۴). نظم بخشیدن به مکانیزم گفتار با تقویت زبان، ناشنویان ارتعاش موسیقی را از طریق حس لامسه می‌توانند درک کنند و آن ریتم را تقلید کنند که این عمل درک حسی صدا را در آنها افزایش می‌دهد. حرکات موزیکال به آنها کمک می‌کند تا احساس خود را بروز دهند و فرصت‌های مناسبی برای اجتماعی شدن آنها فراهم می‌آورد و حس اعتماد به نفس آنها را تقویت می‌کند.

کاربرد موسیقی درمانی در درمان نلیتایان

از آنجایی که این گروه در راه رفتن مشکل دارند بنابراین هنگام راه رفتن فاقد اعتماد به نفس و آزادی هستند و چون یادگیری به حس بینایی بستگی دارد و لذا ممکن است نلیتایان در بسیاری از زمینه‌های آموزشی کند تر از همسالان بی‌تای خود پیشرفت کنند پس با توجه به نیاز به حرکت آهنگ‌هایی بکار می‌



زیر چگونگی این داستان را برای ما بازگو می‌کند، او به عنوان کارگردان و نگارنده متن با استفاده از یک سری ترفندهای ظریف ما را در تجربه ذهنی آنتونی که به تدریج در حال زوال است، در زمان و مکانی نامشخص حبس می‌کند.

تسلط زیر زبان تصویری فیلم از همان ابتدا که با آپارت‌مان آنتونی روبرو می‌شویم مشهود است. برای مثال طراحی خانه به گونه‌ای است که دو راهرو طولانی که در هر دو انتهای آن درب دارد، تشخیص اینکه در کجای طرح قرار گرفته‌ایم را برای ما دشوار می‌کند. این تغییر ظریف ما را در حالت آماده باش قرار می‌دهد، و باعث می‌شود آنچه را که فکر می‌کردیم می‌دانیم زیر سؤال ببریم.

در ظاهر فیلم «پدر» نمی‌تواند به ریشه‌های خود به عنوان یک نمایش صحنه‌ای پشت کند، اما زلر هوشمندانه از قرار دادهای نمایشی چون یک لوکیشن به ظاهر ساده علیه ما استفاده می‌کند.

به نظر می‌رسد شخصیت‌ها صحنه به صحنه یک لباس مشابه پوشیده‌اند، اما مطمئناً این سوالات ذهن ما را درگیر می‌کند که اکنون در روزی متفاوت هستیم یا خیر؟ مجموعه مکان و زمان ایستا است یا خیر؟ آن صندلی در آن طرف اتاق بود؟ یا فقط این یک صندلی بود که ما آن را از زاویه دیگری دوبار دیدیم؟ این طراحی سوالات ساده اما در واقعیت پیچیده، ساختار اصلی و ذهنی فیلم را شکل داده‌اند.

تدوین فوق العاده هوشمندانه شخص یورگوس لامپرتوس هم به حفظ تعادل ما کمک می‌کند، و البته این تدوین یا همکاری فیلمنامه مجموعه‌ای از صحنه‌ها را خلق می‌کنند که ما را با عمق بیماری شخصیت اصلی فیلم آشنا می‌کند. هاپکینز تقریباً در هر صحنه به عنوان آنتونی حضور جدی دارد، در واقع او یک مهندس سابق کاریماتیک است که این روزها دارای یک رفتار شیطنت‌آمیز جالب

نیز شده است. در اوایل فیلم، مخاطب می‌فهمد که گرچه او سالها تنها و به طور مستقل زندگی کرده، اما روزنه زندگی ۸۰ ساله او در حال پایان یافتن است؛ و او به طور فزاینده‌ای به دخترش آن (اولیویا کولمن) وابسته شده که این خود نشانه ضعف شخصی و بیماری او است. نتیجه این سبک روایت در فیلم پدر به همان اندازه که گمراه کننده و دلخراش است، جالب نیز به نظر می‌رسد.

چشمگیرترین جنبه پدر این است که چگونه زلر به جای اینکه بخواهد تکه تکه خاطرات را در ذهن آنتونی باز کند، بی‌تنبه را در لحن احساسی هر صحنه خاص نگاه می‌دارد. البته موسیقی نیز در این مدیوم

تاثیر عجیبی دارد. کار Ludovico Einaudi در موسیقی فیلم عالیست. گاهی اوقات موسیقی مانند یک هیجان پارانوئید پخش می‌شود و باعث ایجاد تنش در بیننده می‌شود، گویا ما در آستانه کشف یک توطئه بزرگ علیه آنتونی هستیم.

فلوریان زلر از این فتون خاص در پیشبرد روایتش به عنوان «ludique» یاد کرده است، اصطلاحی فرانسوی که تقریباً در فارسی به «بازیگوشی» ترجمه می‌شود. اگرچه به سختی می‌توان این اثر را قلیاً توصیف کرد، اما فیلم پدر علاقه منحصر به فردی در به تصویر کشیدن طبیعت گریبی یا تک‌تیک‌های کاملاً غیر طبیعی دارد، در واقع تماشای اینکه گاهی



می‌فهمیم چه اتفاقی می‌افتد و برای جلوگیری از آن قدرت نداریم همچنان انگیز و وحشتناک است.

البته همه این‌ها بدون بازی‌های عالی تیم بازیگری برای ایجاد یک فیلم سنگین احساسی به نتیجه نمی‌رسید. برای مثال اولیویا کولمن در فیلم فوق العاده است، زیرا او قادر است هر لحظه یا صحنه را با کوچکترین مکث یا تغییر بیان تغییر دهد با توجه به اینکه فیلم «پدر» اساساً ما را با تجربه درونی شخصیت آنتونی متعلق می‌کند، اما بازی کولمن نیز دیدنی است و این نشانگر استعداد ناب او در این امر است، چرا که در فیلم آنتونی هاپکینز ما به اندازه او با شخصیت «آن» نیز همدردی می‌کنیم.

اما در نهایت، پدر فیلم هاپکینز است. این بازیگر که برای مدت طولانی در نقش‌های معمولی استعداد خود را کد کرده بود، سال گذشته با بازی در «The Two Popes» دوباره احیاء شد و بازی او در پدر به مراتب یک نقش بهتر است، و طیف عظیمی از احساسات را برای بازیگر فراهم می‌کند. هاپکینز کاملاً در معز و بدن

شخصیت آنتونی فرو می‌رود، و در همان اوایل نکات ظریفی را ارائه می‌دهد که بیننده را شیفته اجرای او می‌کند.

هاپکینز موفق می‌شود انواع مختلف گیجی و میهوتی حاصل از زوال عقل را به نمایش بگذارد. برای مثال او گاهی میهوت است، گاهی وحشت زده و گاهی با اندوه یک انسان تنه‌ای کامل رها شده است. یادآوری فیلمی که اینقدر به نور صورت یک انسان بستگی داشته باشد کار دشواری است و هاپکینز به حدی در این کار موثر است که نمی‌شود عملکرد او را نادیده گرفت.

دنیای شخصیت آنتونی در «The Father» دنیایی کوچک است؛ دنیایی که تمام مدت در حال کوچک شدن است و این احساس کلاستروفوبیا و هجوم دیگران به فضای وی از موضوعات اساسی فیلم پدر است. در مورد فیلم، این اثر تقریباً مخالف فضای MCU مارول است. در واقع به جای یک بوم حماسی که همه موجودات زنده و سیارات و واقعاتی‌های بسیار گسترده را شامل شود، کل این جهان سیستمی در یک اتاق دونفره



قرار دارد و این اصل ماجراست. بنابراین تماشای آن برای یک بیننده عام می‌تواند کمی طاقت فرسا باشد.

اگر فردی در زندگی شما با زوال عقل، آلزایمر یا ورود به دوران پیری دست و پنجه نرم می‌کند، فیلم پدر بهترین گزینه برای ایجاد حس همدردی با اوست. با کار فوق العاده هاپکینز در مرکز این اثر، پدر به کاری ارزشمند بدل شده است.

فلوریان زلر به همان سختی بازیگر نقش اصلی‌اش کار می‌کند تا موفقیت فیلم را تضمین کند و نتیجه آن محصول نهایی است که چیزی فراتر از یک قطعه سیستمی معمولی است. این اثر سیستمی یک فیلم قدرتمند است، هیپو فراموش نشدنی به اعماق ذهن یک مرد که مخاطب را در حالی که سعی می‌کند ناامیدانه فرار کند، روی صندلی‌های خود گرفتار می‌کند، درست مثل شخصیت اصلی.

در واقع پدر فقط یک فیلم نیست که شما آن را تماشا کنید، بلکه اثری است که شما آن را از منظر ذهن، جسم و روح نیز تجربه می‌کنید. در نتیجه هدایت خیره‌کننده از سوی فلوریان زلر، به عنوان نویسنده و کارگردان، شما را درگیر ذهن شخصیت آنتونی هاپکینز و بازی فراموش نشدنی او می‌کند. اگر یک درام محکم و استوار دوست دارید، دیدن این اثر سیستمی را از دست ندهید.

متبع: <https://vigiato.net>



## به عقده تو اگر این زندگی نیست، چیست؟

رمان آبلوموف مهم‌ترین رمان ایوان گنچاروف است. این کتاب مفهوم جدیدی "آبلومویسم" به فرهنگ ادب جهان اضافه کرده است. آبلومویسم واژه‌ای برای بیان ویژگی‌های روانی شخصیتی مبتلا به بی‌دردی درمان‌ناپذیر و بی‌ارادگی و ضعف نفس است. این ویژگی‌ها ممکن است در جامعه‌های به صورت بیماری مزمن و همه‌گیر درآید، چنان که از خصوصیات ملی آن جامعه شود.

ایوان الکساندرویچ گنچاروف در ژوئن سال ۱۸۱۲، یعنی اندکی پیش از ورود ناپلئون به مسکو به دنیا آمد. پدرش وقتی گنچاروف ۷ سال داشت از دنیا رفت و مادرش به یاری پدرخوانده او تربیتی داد که فرزندش در زادگاه خود وبعد در یکی از بهترین مدارس مسکو درس بخواند.

گنچاروف در مورد پدید آمدن آبلوموف می‌نویسد:

طرح این داستان را در ۱۸۴۸، و حتی پیش‌تر در ۱۸۴۷ ریخته بودم و آن را به صورت یادداشت‌های مختصر، روی هر کاغذی که به دستم می‌رسید می‌نوشتم. مثلاً به جای جمله‌ای فقط به کلمه‌ای که شاخص آن جمله بود اکتفا می‌کردم. یا طرح کلی صحنه‌ای را با چند خط کوچک بر کاغذ رسم می‌کردم یا پاره‌ای تمثیل‌های مناسب را در گوشه‌ای می‌نوشتیم و گاه نیم‌صفحه‌ای را با خلاصه‌ای فشرده از شرح وقایع و بعضی متش‌های شخص داستان پر می‌کردم و از این قبیل، مقدار زیادی از این یادداشت‌ها را بر هم انباشته بودم اما داستان در ذهنم نوشته شده بود.

خلاصه رمان آبلوموف

داستان این کتاب درباره ایلیا ایلیچ آبلوموف است. مردی که در جملات ابتدایی کتاب چنین توصیف می‌شود: مردی بود سی و دوسه ساله و میان‌بالا، که چشمان خاکستری تیره و صورت ظاهر مطبوعی داشت، اما هیچ اثری از اندیشه‌های مشخص و تمرکز حواس در سیمایش پیدا نبود. اندیشه همچون پرنده‌ای آزاد در چهره‌اش پرواز می‌کرد، در چشمانش پرپر می‌زد و بر لب‌های نیم‌باز مانده‌اش می‌نشست و میان چین‌های پیشانی‌اش پنهان می‌شد و سپس پاک از میان می‌رفت و آن وقت چهره‌اش از پرتوی یکدست بی‌خیالی روشن می‌شد و بی‌خیالی از صورتش به اطوار اندامش و حتی به چین‌های لباسش سرایت می‌کرد.

آبلوموف در روستای خود صاحب زمین و

۳۰۰ رعیت است که هر ساله سود حاصل از کشاورزی را دریافت می‌کند. از کار دولتی خود بازنشسته شده و در خانه به سرمی‌برد. کار خاصی ندارد و خودش هم تمایلی به انجام هیچ کاری ندارد.

حالا ایلیا ایلیچ در خانه است و دوست دارد همیشه در خانه بماند و روی کاناپه دراز بکشد. دوست دارد همیشه بدون ذره‌ای جابه‌جاشدن استراحت کند و مدام لم داده باشد. حتی حاضر نیست یک سانتی متر تکان بخورد که زاخار "رعیت پیر خانه" جایش را تمیز کند. تبلی آبلوموف بسیار به چشم می‌آید و مخاطب در همان ابتدای کتاب متوجه این موضوع می‌شود. در وصف تبلی آبلوموف در صفحه ۵ کتاب چنین آمده است:

لمیدگی برای ایلیا ایلیچ نه به علت ناچاری بود، چنان که برای بیمار یا کسی که بخواهد بخوابد، و نه وضعی گذرا چنان که



برای رفع خستگی، نه حالتی لذتبخش، چنان که برای تن آسایان، لمیدگی حالت طبیعی او بود. وقتی در خانه بود، یعنی تقریباً همیشه، پیوسته لمیده بود و همیشه هم در یک اتاق، همان اتاقی که ما او را در آن یافتیم، و هم اتاق خوابش بود، هم کار و هم پذیرایی. سه اتاق دیگر هم داشت، اما به ندرت نگاهی به درون آنها می‌انداخت.

آبلوموف دوستان زیادی دارد اما تنها یک دوست واقعی دارد که سعی می‌کند او را به زندگی برگرداند. آندره ایوانویچ شتولس تلاش می‌کند که آبلوموف به زندگی اجتماعی برگردد و تمام عمر خود را در خانه تیار نکند. اما آبلوموف، خسته‌تر از آن است که تگانی به خود بدهد.

این کتاب در ۴ بخش نوشته شده است. در بخش اول، ماجراهای کتاب در حالی اتفاق می‌افتد که آبلوموف فقط روی کاناپه خود نشسته و دوستانش به دیدار او می‌آیند. اما در بخش‌های بعدی کتاب، اتفاقات اصلی رخ می‌دهد و ما بیشتر با آبلومویسم آشنایی شویم.

درباره رمان آبلوموف این رمان فوق‌العاده است و به عقیده من باید بسیار از آبلومویسم ترسید. آبلومویسم یک نوع سبک زندگی است، یک نوع تفکر، یک رویه که اگر گرفتار آن شوید و فقط به تن پروری روی بیاورید، سراسر زندگی تیار می‌شود. شاید با صحبت کردن در مورد این موضوع نتوان نکته اصلی را انتقال داد بنابراین پیشنهاد ما این است که حتماً این کتاب را بخوانید. آبلوموف در لیست کتاب‌های پیشنهادی کافیبوک برای مطالعه قرار دارد.

این کتاب سوالات خوبی را جواب می‌دهد که همه ما باید از آن‌ها آگاهی داشته باشیم.

در قسمتی از کتاب، آبلوموف زندگی رویایی خود را برای دوستش شتولس تعریف می‌کند. زندگی که شاید آرزوی همه ما باشد. یک زندگی راحت، مقدار

زیادی پول در بانک، ساختن خانه تازه، لباس‌های خوب، غذاهای خوب، مسافرت و... این قسمت از کتاب جایی بود که اولین بار واژه آبلومویسم به کار گرفته شد. قسمت‌هایی از مکالمه آبلوموف و شتولس درباره این نوع از زندگی:

شتولس با سرسختی تکرار کرد:

- نه، این زندگی نیست!

- خوب، به عقده تو اگر این زندگی نیست، چیست؟

شتولس کمی فکر کرد که ببیند اسم این زندگی را چه می‌شود گذاشت و بعد گفت: - این... می‌شود گفت... آبلومویسم است.

ایلیا ایلیچ، در حیرت از این واژه عجیب، آهسته گفت:

- آبلومویسم!

و بعد دوباره آن را بخش بخش تکرار کرد:

- آبلومویسم... آبلومویسم...

با نگاهی تعجب‌زده به شتولس خیره ماند و بی‌رغبت و با خجالت پرسید:

- پس آرمان زندگی برای تو چیست؟ چیست که آبلومویسم نباشد؟

و بعد با جسارت افزود:

- مگر همه در پی همان چیزی نیستند که من در خیال می‌بینم؟ آخر تصدقت، مگر هدف همه تلاش‌ها و سوادها و جنگ‌ها، همه فعالیت‌های تجارته‌ی شما و زحمات سیاستمداران حصول همین آرامش و آسودگی نیست؟ مگر شما همه نمی‌خواهید این بهشت از دست رفته را به دست آورید؟

این قسمت از کتاب فوق‌العاده تاثیرگذار و تأمل برانگیز بود و باید کتاب را خواند و جواب‌های شتولس را به دقت بررسی کرد تا به عمق ماجرا پی برد. باید با اتفاقات کتاب همراه شوید تا به خوبی واژه آبلومویسم را درک کنید و باید از گرفتار شدن به آن ترسید.

در سراسر رمان دیالوگ‌هایی این چنین جذاب دیده می‌شود که مخاطب را در خود غرق می‌کند. ممکن است ساعت‌ها غرق در کتاب شوید و اصلاً متوجه گذر زمان نشوید و این می‌تواند نشان‌دهنده یک کتاب خوب برای مطالعه باشد.

برخی قسمت‌های رمان به سختی پیش



## شماره گیری کدهای زیر از طریق تلفن همراه



#۱۲۴\*۷۲۴\*

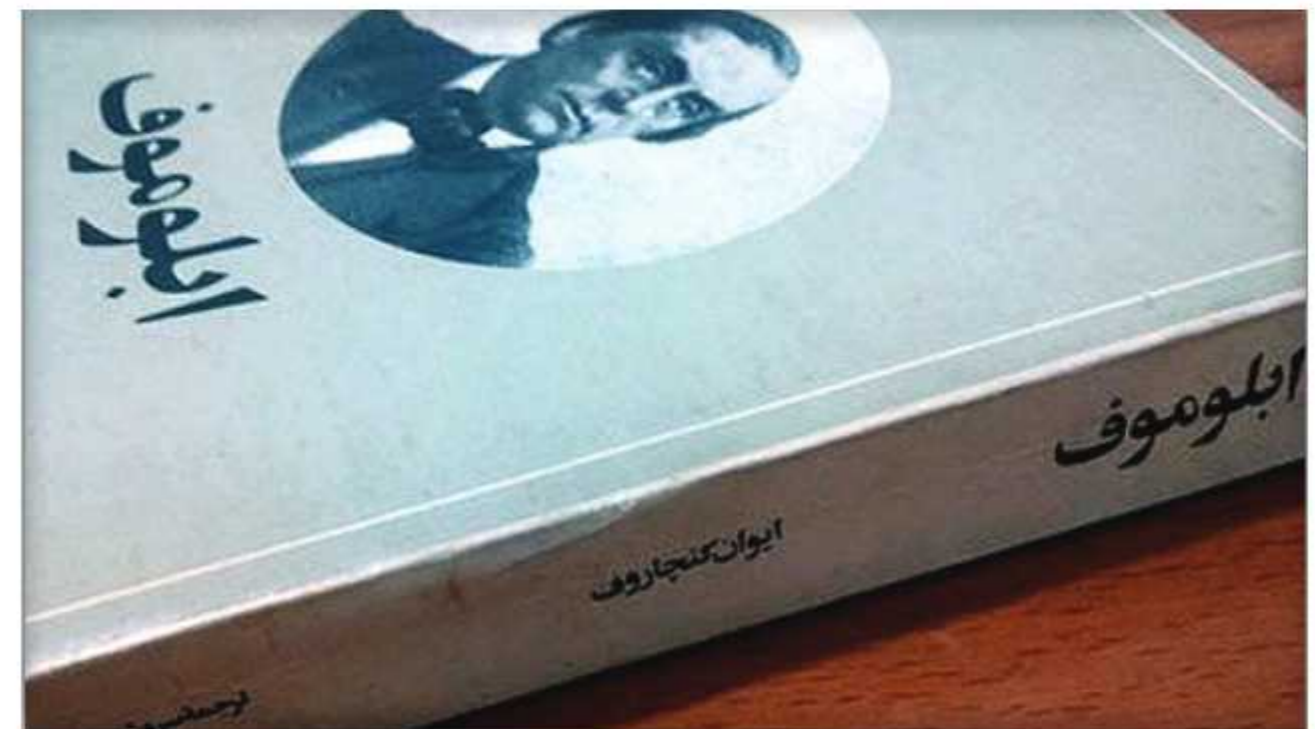
#۲۰۰\*۷۳۳\*

#۸۰۲۸\*۷۸۰\*

آبلوموف گفت:  
چرا نه؟ مثلاً مال من!  
آبلوموف آهی کشید و گفت:  
- وای، زندگی...  
- زندگی؟ زندگی چه شده؟  
- مدام هی می‌زنند، راحت نمی‌گذارد،  
دلیم می‌خواست بیفتم... بخوابم... برای  
همیشه  
مشخصات کتاب  
عنوان: آبلوموف  
نویسنده: ایوان گنچاروف  
ترجمه: سروش حبیبی  
انتشارات: فرهنگ معاصر  
منبع: [kafebook.ir](http://kafebook.ir)

زندگی درونی او خیر داشت و معتقد بود  
که کار درست را او و اربابش می‌کنند و  
شیوه زندگی‌شان عادی است و زندگی به  
طریق دیگر شایسته نیست.  
شتولتس گفت:  
- تو مثل این‌کس از تنبلی حال زندگی  
کردن هم نداری.  
- همین طور است، آندره‌ی، این راهم  
درست حدس زده‌ای!  
آبلوموف که از جواب‌های آماده شتولتس  
به تنگ آمده بود با غیظ گفت:  
- پس کی می‌خواهی زندگی کنی؟ فایده  
این همه زحمت چیست؟  
- من خود کار را دوست دارم، هیچ دلیل  
دیگری برای کار کردن ندارم، کاریک  
شیوه زندگی است، درونمایه زندگی  
است، اصل و هدف زندگی است، دست  
کم برای من این طور است، تو کار را از  
زندگی‌ات بیرون رانده‌ای و بین به چه  
روزی افتاده‌ای!  
الگا گفته او را تکرار کرد:  
- ... برای چه زندگی می‌کنی؟ مگر  
ممکن است وجود کسی بی‌فایده باشد؟

می‌رفت احساس می‌کردم که نویسنده  
بعضی قسمت‌ها را بیش از اندازه توصیف  
کرده است اما در پایان فقط به تحسین  
نویسنده پرداختم و پی بردم که بدون آن  
توضیحات ریز و دقیق معنای آبلوموف  
رایه درستی درک نمی‌کردم.  
جملائی از متن رمان آبلوموف  
آبلوموف در خانه هرگز نه کراوات می‌پست  
و نه جلیقه می‌پوشید زیرا به فراخی مجال  
و فراغ بال خود دل بسته بود، کفش‌هایی  
که به پا می‌کرد دراز و نرم و گشاد بودند  
و هر وقت نگاه نکرده پاهایش را از  
تخت خواب فرو می‌نهاد پاهای بی‌سر مویی  
انحراف در آنها جای می‌گرفتند.  
نمی‌دانست به نامه کدخدا فکر کند یا  
به تغییر منزل؟ یا به صورت حساب‌ها  
رسیدگی کند، در سیل دروس‌های  
زندگی سرگردان بود و همچنان خوابیده  
ماند و از این پهلو به آن پهلو می‌غلتید و  
گاهگاه آه‌های بریده بریده‌اش شنیده  
می‌شد: «وای خدای من، مصیبت که  
شروع شد از همه طرف می‌بارد.»  
تنها ز اواخر بود که تمام عمر دور اربابش  
گشته و بیش از همه کس از جزئیات



بچه‌های آسمان  
موسسه خیریه نگهداری و  
توانبخشی معلولین بی سرپرست  
bachehayeaseaman.org



با دریافت قلم‌های بچه‌های آسمان، ما را در تامین  
هزینه‌های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول  
بی سرپرست یاری نمایید.

دریافت قلم: ۰۲۱-۴۳۶۱۳