



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال چهارم • شماره ۴۱
اردیبهشت ۱۴۰۲ • قیمت ۴۰ هزار تومان



در کنار هم ماه‌همدلی را کامل کنیم



بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست
www.bachehayeeaseman.org



در کنار هم ماه همدلی را کامل کنیم

سال چهارم
شماره چهل و یک
اردیبهشت ۱۴۰۲

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

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کمران

مدیر مسئول:
احمد رضا تقابلی

سردبیر:
احمد رضا تقابلی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه آسوه هنر

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

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱

آدرس سایت:
www.bachehayeasman.org

اینستاگرام:
bachehayeasman_kamran

ایمیل:
info@bachehayeasman.org

فهرست مجله

۱. پیام مدیر عامل و عید فطر ۵
۲. اهمیت شادی ۶
۳. داستان کوتاه ۹
۴. اختلال وسواس ۱۰
۵. رفتار کودکان با معلولان ۱۵
۶. داستان کوتاه ۱۷
۷. سندروم آلیس در سرزمین عجایب ۱۸
۸. رهایی از غم ۲۰
۹. سندروم فانکونی ۲۴
۱۰. معرفی فیلم ۲۷
۱۱. معرفی کتاب ۲۹

پیام مدیر عامل



عید سعید فطر مبارک
با آرزوی قبولی طاعات و عبادات شما عزیزان امیدواریم در انتهای این ماه قشنگ حال دلتان به آرامش برسد و ماه همدلی را در کنار بچه های آسمان کامل کنید.
به همین منظور به شما نیکوکاران گرمای اعلام می کنیم، خیریه بچه های آسمان در جهت تامین دارو و نیاز هایی چون خوراک، پوشاک و به طور کلی توانبخشی و درمان آماده دریافت فطریه، کفاره و نذورات شما هست.
تا باشد بچه های آسمان با کمک دستان پر مهر شما زندگی بهتری را تجربه کنند.

زیر نور این ماه، دلیل لبخند بچه های آسمان باشیم

یک ماه پر از مهر و نیایش گذشت، موسسه خیریه بچه های آسمان این عید بزرگ را تبریک عرض نموده و آرزو دارد برکت این ماه تا همیشه بر دل و جانمان جاری بماند.
ما یقین داریم آنچه که سختی مسیر تامین هزینه های نگهداری و درمان این بچه ها را برای ما به شیرینی تبدیل می کند، لبخند آنهاست و ما قدر دان تمام نیکوکارانی هستیم که در این ماه و روزهای دیگر همراه ما بودند؛ نیکوکارانی که سالهاست زنجیره ای از محبت را تشکیل دادند و هر سال محکم تر می شود.
بباید در این روز قشنگ و مبارک و زیر این نور ماه، با اهدای مبالغ فطریه کفاره، عید خود را ماندگار کنیم.

یک قرص نان، سهم شما در عید فطر

نان اولین کلمه ای بود که در تخته سیاه کلاس نوشته شد، و اولین عطری است که هر روز در همه خانه ها و همچنین خانه بچه های آسمان می پیچد و مهمان هر روز سفره های ماست. در این عید قشنگ با اهدای فطریه و کفاره خود سهمی در تهیه نان بچه های آسمان داشته باشید چرا که عشق تو لایه لای بوی عطر نان، گوشه سفره این بچه ها می نشیند.



فواید شادی و شوخ طبعی را هرگز دست کم نگیرید

سال‌های سال است که نشریه ریدرز دایجست به خوانندگان خود می‌گوید: «خنده بر هر دردی درمان دواست.»

بر اساس تحقیقات نشریه انجمن پزشکی آمریکا، این موضوع کاملاً حقیقت دارد. دکتر «دونالد دبلیو بلسک»، در یکی از شماره‌های این نشریه می‌نویسد: «خندیدن باعث حفظ تعادل بدن و تحریک گردش خون می‌شود. خلاصه اینکه، خندیدن با خود سلامت و شادمانی را به همراه می‌آورد.»

ما همگی می‌خندیم، اما معمولاً به تأثیر خارق‌العاده خندیدن روی بدن خود فکر نکرده‌ایم. خندیدن معمولاً از صورت و با یک لیخند شروع می‌شود که ماهیچه‌های دهان، بینی، گونه‌ها و ماهیچه‌های اطراف چشم ما را به ورزش وادار می‌کند. در خنده‌های بلند و پر هیجان مثل قهقهه یا خنده‌هایی که آدم را زود به می‌کند دیافراگم، ماهیچه‌های شکمی و شش‌ها درگیر می‌شوند. شما می‌توانید آنقدر بخندید که به گریه بیفتید و خون به صورت شما هجوم بیاورد و به شما ظاهری گلگون و حاکی از سلامتی دهد. یا خندیدن، ضربان قلب افزایش می‌یابد و هیپوتالاموس، غده هیپوفیز و غده فوق کلیوی تحریک می‌شوند.

همچنین خنده و خندیدن: - محرک قوی برای تولید اندورفین است. اندورفین آن دسته از ترشحات مرموزی است که به ماقدرت تحمل درد می‌دهند. - سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند مردمی که زیاد می‌خندند ایمنوگلوبولین بیشتری دارند، ایمنوگلوبولین مدافع بدن ما در مقابل عفونت‌های تنفسی است.

- ضربان قلب را افزایش می‌دهد و اکسیژن بیشتری برای مغز فراهم می‌کند. این به ما کمک می‌کند که به آرامش برسیم و

راحت‌تر فکر کنیم و مهم‌تر از همه ایتها، خندیدن به سادگی لذت بخش است.

خندیدن تأثیرات روانی سودمندی دارد. «داروین» خنده را ابزاری برای تخلیه فشار عصبی اضافی یا هیجانات روحی می‌داند که تخلیه نشدن آنها، ایجاد مشکل می‌کند.

«اصل آنتی‌تز» او، خنده را متضاد گریه می‌شمارد، چرا که گریه علامت افسردگی است. «فریاد» نیز خنده را نوعی رها شدن از نثری روحی و ذهنی می‌داند. از نظر فریاد، خنده تأثیری پالایشی دارد و دیده شده است که انسان‌ها اغلب بعد از خندیدن احساس آرامش بیشتری می‌کنند.

«نورمان کازینتز»، نویسنده سابق روزنامه «سائردی ریویو»، در کتاب خود «ساختارشناسی یک مرض» گفته که چگونه توانسته است از یک ناهنجاری و ناتوانی نخاعی، با ترک بیمارستان و رفتن به یک جای خوش آب و هوا و لذت بردن از تأثیرات روان درمانی کتاب‌ها و فیلم‌های خنده‌دار، رهایی بیابد.

کازینتز درباره این تجربه خود می‌گوید: «من به این کشف مهم دست پیدا کرده‌ام که ۱۰ دقیقه قهقهه زدن، تأثیری مثل یک داروی مسکن دارد. خنده به من این نیرو را می‌داد تا دست کم دو ساعت بی‌درد بخوابم، سرانجام من به این نتیجه رسیدم که آنچه واقعاً مرا درمان کرد، خندیدن به زمین و زمان بود.»

«برتراند راسل» می‌گوید: «خنده ارزشمندترین و مؤثرترین داروی اعجاب‌انگیز است. خنده یک داروی همگانی و جهانی است.»

دکتر «پاول مک‌گی»، یک روانشناس اهل نیوجرسی که به مطالعه تأثیرات خنده در طول ۲۰ سال پرداخته است، می‌گوید: «ساختار ذهن آدمی روی

سیستم سلامت بدن او تأثیر می‌گذارد.» پیام او این است: «برای حفظ سلامتی خود مواظب شرایط روحی‌تان باشید.»

روانشناسان صنعتی از مدت‌ها پیش به این نتیجه رسیده‌اند که شوخ طبعی باعث راحت‌تر شدن کارها، کاهش استرس و افزایش بهره‌وری، کارایی و روحیه می‌شود.

در بسیاری از بیمارستان‌ها بخشی به خنده و شوخی اختصاص داده شده است. در چهار سال گذشته، پروژه شوخ طبعی در نیویورک بودجه‌ای را به ۱۲۵ بیمارستان، خانه‌های پرستاری و سایر آژانس‌های مربوطه برای ارائه برنامه‌های شادی و خنده‌آور تخصیص داد.

دکتر «جوئل گومان»، سرپرست پروژه شوخی و مزاح می‌گوید: «خندیدن شما را از فکر و خیال آزاد می‌کند. ماهیچه‌های شما به استثنای ماهیچه صورت و شکم به حالت آزاد در می‌آیند.»

«جوئیس آنیسمان سالتمن»، یک روان‌درمان و دستیار استاد دانشگاه در دانشگاه

ایالت کنتاکی جنوبی خنده را به یک نرمش درونی تشبیه می‌کند که برای انجام آن نیاز به لباس یا لوازم خاصی ندارید. او به تولید اندورفین (ماده از بین برنده درد)، اشک پاک‌کننده چشم و گل انداختن گونه‌ها به عنوان مزایای خنده اشاره می‌کند. اگرچه خنده یک عمل ذاتی است - در کودکان در پنج تا نه هفتگی به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد حتی در کودکانی که نابینا یا ناشنوای مادرزاد هستند - اما کارشناسان به ما می‌گویند که هنوز همگی مانیا داریم تا یاد بگیریم بیشتر بخندیم.

پیرو توصیه کارشناسان، ما باید هوشمندانه گوشه‌ای از زندگی خود را به شوخی و مزاح اختصاص دهیم و اطراف خود را پر کنیم از آدم‌هایی که زیاد می‌خندند و با آنها بخندیم. قصه‌های خنده‌دار بخوانیم و فیلم‌های کمدی تماشا کنیم و بالاتر از همه اینکه به خاطر بسپاریم: زندگی خشن و توان فرسا خواهد شد اگر ما آن را جدی بگیریم!

برای درک کامل حس شوخ طبعی بهتر است فرق میان خندیدن به خودمان، خندیدن به شرایط و خندیدن به دیگران را درک کنیم.



- خندیدن به خودمان احتمالاً ایمن‌ترین نوع شوخی است، زیرا معمولاً تهدیدی برای دیگران محسوب نمی‌شود و ما را به عنوان فردی مثبت و متعادل معرفی خواهد کرد.

- خندیدن به شرایط نیز عموماً خطری ندارد مگر در شرایطی که فرد یا گروهی حساس و ناراحت شوند یا جبهه بگیرند.

- خندیدن به دیگران کمترین ضریب امنیت و ایمنی را دارا است، زیرا ممکن است باعث بی‌احترامی یا بی‌حرمتی به طرف یا گروه مقابل شود.

پس پر واضح است که باید از خندیدن به دیگران اجتناب کنیم، اما استثنائاتی هم وجود دارد. شوخ طبعی برای افراد معلول یک پیچیدگی دیگر دارد.

معلول شدن از هر دو جنبه فیزیکی و احساسی، تجربه دردناکی است. اغلب فرد معلول بسیار متفاوت از مردم عادی می‌بیند و احساس می‌کند. فرد معلول اغلب آسیب دیده است و این معمولاً احساس خوشایندی نیست.

اساساً مردمی که دچار بحران یا تغییر در دردناک در زندگی خود می‌شوند - مثلاً معلول شدن - تمایل دارند که این تجربه را با شرایط احساسی‌شان تلفیق کنند. آنها نمی‌توانند این تجربه دردناک را از خود دور کنند. آنها در این واقعاً آنقدر غوطه‌ور شده‌اند که این تجربه دردناک بخشی جداناپذیر از احساسات در دناک درونی‌شان شده است. در این زمان، حتی حس شوخ طبعی نیز در شرایطی خاص می‌تواند ساختگی و تصنعی تلقی شود.

خنده و شوخ طبعی برای کسانی که به تازگی معلول شده‌اند، بسیار سخت است، اما برخی از آنان قادر به انجام این کار هستند. این توانایی بیشتر در افرادی مشاهده می‌شود که از یک حس سالم شوخ طبعی در درجه اول برخوردارند. با این حال، نکته مهم این است که همه آنها اعلام کرده‌اند که دیدگاه مثبت و شوخ طبعانه آنان باعث بهبودشان شده

است.

علت امر این است که توانایی آنها در خندیدن به خودشان و شرایط موجود، به آنها کمک می‌کند که از معلولیتشان از نظر احساسی دور شوند. این امر به آنها کمک می‌کند که آن واقعه متفی را از احساسات خود جدا کنند. در نتیجه آنها یاد می‌گیرند که چگونه نسبت به یک تجربه متفی، احساسات مثبت داشته باشند. در واقع این امر مهارت یا ارزشی برای همه ماست!

زمان، عامل مهم دیگری است که به ما کمک خواهد کرد. فاصله زمانی باعث افزایش فاصله احساسی می‌شود. پس هر فرد معلول با تجربه باید قادر باشد تا شوخ طبعی و مزاح را در شرایطی پیدا کند که یک فرد تازه معلول شده هرگز نمی‌تواند. در این زمینه درس‌های چندی وجود دارد. اول اینکه خندیدن به خودمان نه تنها خطری ندارد بلکه شفا بخش است و عموماً سریع‌ترین کاری است که می‌توانیم بعد از یک رویداد دردناک انجام دهیم و بهترین کار برای سلامت ذهنی و روحی ما محسوب می‌شود.

ثانیاً چون کسانی که تازه قطع عضو شده‌اند، معمولاً چه از نظر احساسی و چه از نظر زمانی قادر به جدا کردن خودشان از عمل جراحی‌شان نیستند، بازدید کنندگان از فرد قطع عضو شده، باید آسیب‌پذیری او را نسبت به شوخی درک کنند و در مورد تعریف کردن حکایت‌های خنده‌دار در طول ملاقات‌شان حتی در مورد خودشان محتاط باشند.

ثالثاً با افزایش فاصله حسسی و زمانی، راحت‌تر می‌توان معلولیت فرد را جدی گرفت و با این افراد شوخی کرد.

در نهایت کسانی که معمولاً قادر به شوخی کردن نیستند، باید بیشتر روی خودشان کار کنند. از نظر فورست گامپ «شوخ طبعی نوعی لذت است». با فکر کردن به شادمانی نمی‌توان به شادمانی

ابومسلم خراسانی

شاگرد معمار، جوانی بسیار باهوش اما عجول بود گاهی تا گوشی برای شنیدن می یافت شروع می کرد تعریف نمودن از توانایی های خویش در معماری و در نهایت می نالید از این که کسی قدر او را نمی داند و حقوقش پایین است.

روزی برای سلمانی به راه افتاد، دید سلمانی مشغول است و کسی را موی کوتاه می کند، فرصت را مناسب شمرده و باز از هنر خویش بگفت و اینکه کسی قدر او را نمی داند و او هنوز نتوانسته خانه خوبی برای خویش دست و پا کند، به اینجا کار که رسید کار سلمانی هم تمام شد. مردی که موی کوتاه شده بود روبه جوان کرده و گفت: آیا چون هنر داری دیگران باید برایت اسباب آسایش بگسترند؟ جوان گفت: آری.

مرد تنومند دستی به موهای سفیدش کشید و گفت: اگر هنر تو نقش زیبای کاشانه ای شود پولی می گیری در غیر این صورت با گدای کوچه و بازار فرقی نداری.

چون از او دور شد جوانک از استاد سلمانی پرسید: او که بود که اینچنین گستاخانه با من سخن گفت؟

استاد خندید و گفت: سالار ایرانیان، ابومسلم خراسانی.

جوان لرزید و گفت: آری حق با او بود من بیش از حد پر توقع هستم.

اندیشمند یگانه کشورمان ارد بزرگ می گوید: آنچه بدست خواهی آورد فراتر از رنج و زحمت نخواهد بود.

ابومسلم خراسانی با این حرف به آن جوان آموخت هنر بدون کار هیچ ارزشی ندارد و هنرمتدبیکار و بی ثمر هم با گدا فرقی ندارد.



کنید، از دیگران بخواهید که آنها هم قصه های خنده دار خود را برای شما تعریف کنند، شما هر چیزی که بخواهید به دست خواهید آورد، اگر شادی و نشاط می خواهید آن را طلب کنید، همیشه هم آماده گفتن این عبارت باشید «خوب این خیلی خنده داره!»

«بهترین کاری که می توان در حل یک مشکل پیدا کرد، پیدا کردن کمی شوخی و مزاح در آن است.» فرانکای کلارک

۷- به خودتان اجازه دهید که یک آدم شوخ جلوه کنید، بگذارید آدم بزرگی باشید که خصوصیات کودکانه اش را هنوز حفظ کرده است. گه گاهی هم احساسات و شادی خود را نشان دهید. «آن گوشه های را که هستید، درخشان کنید، نیازی نیست که دنیا را تغییر دهید، اما می توانید آن گوشه های را که در آن قرار دارید، با حس شوخی و مزاحتان تغییر دهید و روشن کنید.» برایان لی همیشه جایی برای بازی و زمائی برای خندیدن و لبخند زدن در زندگی باقی بگذارید، در محل کار و در خانه لبخند بزنید و بگذارید شوخی و شیطنت از شما شروع شود.

منبع: <http://shamdani.com/>



تغییر وضعیت و شاد شدن نیاز داشتید از آنها استفاده کنید. از پوشه یا یک آلبوم برای نگهداری مقالات خنده دار، نمایش ها و کارتون های مورد علاقه تان استفاده کنید. یک نوار خنده دار یا خودتان داشته باشید تا هنگام ترافیک آن را گوش دهید و لذت ببرید.

وقتی که به دنبال چیزهای خنده دار و جالب می گردید، افکار مضحک و جملات بامزه ناگهان به ذهن تان خطور می کند، آنها را به خاطر بسپارید و برای شاد کردن دیگران از آنها استفاده کنید.

۴- یاد بگیرید که از شوخی و مزاح به عنوان وسیله ای برای بهبود روابط تان در زندگی استفاده کنید، شما افرادی را می شناسید که در کار مایوس و نگران هستند و دکترهای بسیار جدی یا متخصصین اندام مصنوعی یا کارگرانی که به شما خدمت نمی کنند. دیگر نیازی به ذکر نام همسرانشان، رؤسا و موتورسوارها نیست. حس شوخ طبعی بهترین سپرده ای است که شما می توانید در بانک روابط خود نگهداری کنید.

«خنده کوتاه ترین فاصله بین دو نفر است.» ویکتور بورگ

۵- اگر معلول هستید مثلاً بازی خود را از دست داده اید، بگویید: «من دستم از دنیا کوتاه است!» یا اگر پای شما قطع شده است، بگویید: «چه سوتی! حالا چه کار می شه کرد؟» این جملات باعث می شود که خنده بر لب های دیگران بنشیند و در نظر دیگران بیشتر دلچسب باشید.

«لبخند زدن هیچ خرجی برای شما ندارد.» هاری اچ. والدرب

۶- هرگز نامه های خشک و خالی برای دوستانتان نفرستید بلکه جوک هم بفرستید. وقتی با دوستان یا زیدستان خود صحبت می کنید سعی کنید خاطرات شاد و شیرین خود را به جای درد دل های شکایت آمیز یا غیبت های منفی تعریف کنید. در طول غذا خوردن هم از مسایل شاد و مسرت بخش صحبت

دست یافت. پس باید واقعاً شاد بود. فقط همین! در اینجا ده شیوه و راهکار برای افزودن شوخ طبعی به زندگیتان پیشنهاد می کنیم:

۱- اخم های خود را باز کنید. یاد بگیرید که همیشه لبخند بزنید و زیاد بخندید، به خاطر بسپارید که خنده مسری است البته بدبینی هم همین طور است. پس ترجیح می دهید چه چیزی به دیگران هدیه کنید؟ می دانید پاسخ چیست، مردم دوست دارند در اطراف کسانی باشند که شادی و نشاط به آنها هدیه می دهند. همواره در دسترس، با محبت و مهربان باشید. هرگز نگذارید که مشکلات شما را دچار ترسروبی کند. همیشه آماده شوخی کردن باشید وقتی دیگران نمی توانند این کار را بکنند.

۲- هر روز زمانی را به خنده اختصاص دهید. کار خود و دیگر ضروریات را جدی بگیرید، اما خود و مشکلاتتان را زیاد جدی نگیرید، سعی کنید چشمتان را به روی شوخی و مزاح بکشید. همیشه در شرایط پیش آمده به دنبال شوخی و مزاح باشید. مطمئناً قطع عضو می تواند نوعی ناتوانی خاص و مهم باشد، اما همیشه چیزهای خنده دار زیادی برای آدم های قطع عضو شده اتفاق می افتد. آماده باشید که بگویید: «چه چیز خنده داری!» یا: «سال ها بود که چنین اتفاق خنده داری را تجربه نکرده بودم.» استیو آلن

۳- در پایان هر روز از خودتان بپرسید: «امروز چه چیزهای خنده داری برای من اتفاق افتاد؟ امروز چه کاری کردم که خنده دار بود؟ چه موارد خنده داری دارم که برای دیگران تعریف کنم؟ تمامی تجربه های خود را در یک دفترچه یادداشت کنید. هرگز از جمع آوری قصه های خنده دار باز نایستید.

برنامه های تلویزیونی خنده دار مورد علاقه خود را فقط در ساعات پخش تماشا نکنید، بلکه آنها را ضبط کنید و هرگاه به

اختلال وسواس چیست؟

هرگونه فکر، تصویر یا نشخوار ذهنی یا احساس اضطراب که ناخواسته وارد ذهن شما می‌شود و ایجاد مزاحمت می‌کند را وسواس در نظر می‌گیریم که ماهیت آزاردهنده و مهاجم دارد. گاهی این وسواس‌ها می‌توانند متجر به اجبار شوند. اجبار رفتاری است که برای رهایی از تنش وسواس توسط بیمار انجام می‌شود. چرا وسواس یک اختلال محسوب می‌شود؟ چون علاوه بر اینکه محتوای آزاردهنده‌ای دارد، وقت بیمار را هدر می‌دهد و عملکرد روزانه و روابط بیمار را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

انواع وسواس

وسواس احتکار

در این نوع از وسواس، افراد مبتلا اشیاء دورریختنی را جمع‌آوری می‌کنند. اشیائی مثل کسروها و بطری‌های خالی، استدلالشان هم این است که این چیزها روزی به کار می‌آید. در موارد شدید منزل این افراد آنقدر انباشته از وسایل به درنخور و دورریختنی می‌شود که عبور و مرور را دشوار می‌کند.

وسواس فکری

گاهی به افکاری که ناخواسته وارد ذهن می‌شوند و علیرغم تلاش فرد برای دور کردن آنها از ذهن، مجدداً ناخواسته به ذهن وارد می‌شوند نشخوار فکری می‌گویند. نشخوار در واقع عملی است که گاو و گوسفندان موقع غذا خوردن انجام می‌دهند. یعنی غذایی که یک بار جویده و بلعیده‌اند را دوباره برمی‌گردانند توی دهانشان و دوباره می‌جویند و می‌بلعند. وسواس فکری یا نشخوار فکری هم در واقع به همین شکل است. افکار دائماً به ذهن مبتلایان برمی‌گردند و بیمار به آن افکار می‌پردازد تا جاییکه اذیت شده یا مشغول کار دیگری می‌شود و از ذهنش دور می‌شوند، اما وقتی فرد به فراغت

برمی‌گردد افکار هم به ذهن برمی‌گردد و بیمار هم ناچار به پرداخت مجدد به افکار است. دقیقاً مثل عمل نشخوار که در بالا توضیح داده شد. خیلی آزاردهنده است نه؟

وسواس چک کردن

یک جور وسواس هست که فرد مبتلا دائم چک می‌کند مثلاً شیرگاز یا قفل در خانه یا ماشینش را بارها چک می‌کند که مبادا قفل نکرده باشد یا نبسته باشد. مریضی داشتم که بعد از اینکه یک ساعت رانندگی می‌کرد و از خانه دور می‌شد وسواس قفل نکردن در خانه می‌آمد در ذهنش و همه‌ی این مسیر را برمیگشت. حتی مریضی داشتم که وقتی دوشاخه را از پریز برق می‌کشید مطمئن نبود که دوشاخه کشیده شده، حتماً باید پریز را لمس می‌کرد تا مطمئن شود. تصویر سانحه در افرادی که دائم چک می‌کنند زیاد دیده می‌شود. مثلاً اگر شیرگاز باز بماند خانه آتش می‌گیرد. تصویر حریق خانه بصورت یک وسواس آزاردهنده فرد را مجبور به برگشت به منزل و چک کردن فلکه و وزیرگاز می‌کند.

وسواس قرینگی یا (نظم و تقارن)

بعضی‌ها وسواس تقارن دارند و تا تقارن در دکور یا وسایلشان نباشد آرام نمی‌گیرند. گاهی بی‌نظمی چنان آشفته‌شان می‌کند که ممکن است امور شغلی و مهم روزمره را کنار گذاشته و وقتشان را صرف نظم دادن و تقارن اشیاء کنند.

افکار جادویی

بعضی‌ها این وسواس را دارند که اگر یک کاری را انجام ندهند ممکن است اتفاق ناگواری بیفتد. مثلاً اگر کفش‌ها جفت نباشند یا دستش را مثلاً ۳ بار نشوید اتفاق ناگواری می‌افتد. البته این راه هم اضافه کنم که وسواسی‌ها عقلشان را از دست نداده‌اند فقط انگار دلشان راضی نمی‌شود

و مطمئن نمی‌شوند. و هر بار هم که به طریقی مطمئن می‌شوند، دوباره فکر وسواسی سر و کله‌اش پیدا می‌شود.

وسواس کندن مو

در این نوع از وسواس بیماران موهای سر یا ابرو و یا مژه را می‌کنند. در موارد شدید ممکن است فرد مبتلا دچار کچلی موضعی یا عمومی گردد. به این بیماری تریکو تیلومانیام می‌گویند.

نشانه‌ها و علائم بیماری وسواس

مشخصه اصلی این اختلال وجود وسواس و اجبار هست. تعریف وسواس عبارتست از افکار (مثل فکر آلودگی)، تصاویر (مثل صحنه‌های خشونت) یا اضطراب (مثل صدمه زدن به کسی). و اجبار عبارتست از رفتارهایی که باعث تسکین وسواس می‌شوند. بعنوان مثال اگر بیماری وسواس بصورت فکر آلودگی باشد شستشو یا آبکشی می‌شود اجبار. ولی یادتان باشد که این دو مورد ممکن است در خیلی از افراد وجود داشته باشند ولی لزوماً به معنای بیماری و اختلال نیست. مرز اختلال آنجاست که افکار یا اجبارها زمان زیادی را در طول روز تلف کنند. برای این زمان عدد یک ساعت تعیین شده.

یعنی اگر بیش از یک ساعت در طول روز را داریم صرف وسواسها یا اجبارهایمان می‌کنیم، این یعنی بیمار هستیم. یا اگر این وسواسها و اجبارها در عملکرد روزانه یا روابطمان تأثیر منفی بگذارد باز هم با اختلال وسواسی جبری روبرو هستیم. برای تشخیص می‌توان از تست وسواس بهره برد.

افکار وسواسی شایع عبارتند از:

ترس از آلوده شدن با میکروب یا نجاست یا آلوده کردن دیگران

ترس از دست دادن کنترل و صدمه زدن به خود یا دیگران

افکار یا تصاویر جنسی خشن یا آزاردهنده تمرکز بیش از حد به مسائل اخلاقی یا مذهبی

ترس از گم کردن یا از دست دادن چیزهای مورد نیاز

نظم و تقارن: اینکه اشیاء باید در نظم و تقارن خاصی چیده شوند

برخی اجبارهای شایع:

چک کردن و وارسی بیش از حد قفل، شیرگاز و...

چک کردن بیش از حد سلامت نزدیکان شمارش، ضربه زدن، تکرار برخی کلمات



یا انجام برخی افعال بی‌معنی جهت کاهش اضطراب

صرف زمان خیلی زیاد برای شستشو یا تمیز کردن

جمع‌آوری اشیاء زائد مثل روزنامه‌های قدیمی یا بطری‌های خالی

پیشش

در مورد تمامی اختلالات روانپزشکی سؤال مشترکی می‌توان مطرح کرد و آن هم این است که آیا بیمار به اختلال خود بیش یا بصیرت دارد یا نه؟ در مورد برخی اختلالات مثل سایکوز یا روانپریشی عدم وجود بیش یکی از ویژگیهای بیماری است. و در مورد برخی اختلالات مانند افسردگی و اضطراب معمولاً افراد مبتلا به اختلالشان بصیرت دارند یعنی قبول دارند که دچار اختلالی شده‌اند. در مورد بیماری وسواس، در اکثر بیماران بصیرت یا بیش وجود دارد. ولی عده‌ای از بیماران، وسواس خودشان را قبول ندارند لذا از مراجعه به مراکز درمانی سر باز می‌زنند. این بیماران پیش‌آگهی خوبی در خصوص پاسخ به درمان ندارند. به زبان ساده‌تر امید ما به درمان این دسته افراد کمتر است.

علت ایجاد اختلال وسواس

علت این اختلال هنوز بطور کامل شناخته شده نیست. ولی نظریه‌های اصلی که در سبب شناسی این اختلال آمده عبارتند از:

زیست‌شناسی: اختلال وسواس ممکن است حاصل تغییراتی در عملکرد و بیوشیمی مغز باشد. به عنوان مثال سروتونین که یک ماده شیمیایی مهم مغز است و اتفاقاً در افسردگی هم کاهش می‌یابد اینجا در اختلال وسواس هم شاهد افت آن هستیم و شاهد این قضیه پاسخ مثبت بیماران به داروهای افزایش دهنده سطح سروتونین است.

وراثت: ژنهای زیادی مرتبط با این اختلال شناسایی شده‌اند. و سابقه خانوادگی وسواس یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی برای وقوع این اختلال در فرد به

حساب می‌آید.

یادگیری: وسواسها و اجبارها ممکن است در نتیجه یادگیری از والدین بوجود آمده باشند. والدین سختگیر و وسواسی احتمال اینکه فرزندان سختگیر و وسواسی داشته باشند خیلی زیاد است هم به لحاظ انتقال وراثت و هم به لحاظ تربیت و یادگیری.

عوامل خطر یا پیشرفت این اختلال عبارتند از:

سابقه خانوادگی

وقایع استرس‌زای زندگی

سایر اختلالات روان

روش‌های درمان وسواس

دارودرمانی (درمان دارویی وسواس)

درمانهای وسواس عمدتاً در جهت کنترل علائم بکار می‌رود و ممکن است باعث

ریشه‌کنی و درمان قطعی وسواس نشود. یکی از روش‌های درمان، دارودرمانی است. داروی وسواس را عمدتاً از بین

داروهای ضد افسردگی انتخاب می‌کنند که برخی از آنها عبارتند از: کلومی پر آمین،

فلوکستین، فلووکسامین، سرتالین و... هرچند انتخاب دارو بر اساس خصوصیات

افراد دارای وسواس، تداخلات دارویی، اختلال همراه روانپزشکی، عوارض جانبی و... توسط روانپزشک صورت می‌گیرد.

روان‌درمانی

درمان بعدی برای غلبه بر وسواس روان‌درمانی است. شیوه شناختی-رفتاری بیشترین شواهد علمی را جهت درمان وسواس دارد و به این ترتیب است که درمانگر، فرد مبتلا را در مواجهه با عامل وسواس قرار می‌دهد و روی راه‌های جلوگیری از پاسخ یا رفتار اجباری کار می‌کند. ترس عمده بیماران از عدم پذیرش این نوع درمان این است که فکر می‌کنند درمانگر آنها را در عوامل استرس‌زای غوطه‌ور می‌کند و در طول درمان قرار است رنج و مرارت زیادی را تحمل کنند. در حالیکه اتفاقاً درمانگر خوب، بسیار به تدریج و بسته به تحمل و ظرفیت روانی

بیمار این فرایند را پیش می‌برد.

rTMS

درمان وسواس یا rTMS شیوه دیگری که برای درمان این بیماری است که مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا قرار دارد و برای بالغین ۲۲ تا ۶۸ سال بکار می‌رود. بخصوص در مواردیکه درمان‌های فوق جواب نمی‌دهند یا وسواس، شدید است یا افرادی که پذیرش درمان دارویی و رواندرمانی را ندارند. این روش به هیچ وجه تهاجمی نیست، احتیاج به بیهوشی ندارد و دردناک هم نیست. در این روش برای تحریک سلول‌های عصبی مغز یک میدان مغناطیسی ایجاد می‌شود و به موجب این تحریک، علائم وسواس بهبود می‌یابد. بهترین نتیجه درمانی وقتی حاصل می‌شود که برای بیمار درمان ترکیبی اعمال کنیم. یعنی حداقل دو تا از سه درمان فوق‌الذکر در ترکیب باهم به کار روند.

وسواس فکری و ۶ نشانه اصلی بروز آن وسواس فکری، اختلال عصبی رایجی است که مانند وسواس، نخست پا دو مشخصه‌ی تکرار فکرهای وسواسی و اعمال ناشی از اجبار بروز پیدا می‌کند. افکاری که موجب ایجاد وسواس فکری می‌شوند بسیار آزاردهنده بوده و فرد مبتلای به شدت به خود درگیر می‌کند. اگر فرد در این مرحله از بروز علائم وسواس فکری، نتواند آن‌ها را متوقف کند با افزایش این افکار، به تدریج استرس و اضطراب به فرد هجوم آورده و او را از پای در می‌آورند و چاره‌ای نمی‌ماند تا برای خلاصی از افکار مزاحم، دست به اعمال غیرارادی و گاه برخلاف میل خود بزند. **افکار آزار دهنده حاصل از وسواس فکری**

جالب است بدانید که بیشتر این فکرها برای فرد مبتلا، ترس و نگرانی به همراه می‌آورد و متشاه اصلی برای هر رفتار وسواس گونه‌ای می‌باشند. ترس از آلودگی یا نگرانی ناشی از خطرات بد

زندگی در گذشته موجب اضطراب و استرس شده و در نتیجه فرد اقدام به تمیز کردن بیش از حد محیط پیرامون خود و یا مراقبت‌های زیاد نسبت به اطرافیان خود، می‌کند. برخی از این رفتارها در ابتدا منطقی به نظر می‌رسند. هر کسی حق دارد از عزیزان خود مراقبت کند اما وقتی این مراقبت از کنترل خارج شده و موجب آزار عزیزان شود، دیگر وسواس فکری نامیده می‌شود. نه یک رفتار طبیعی.

رفتار اجباری چیست؟

به رفتارهایی که فرد مبتلا به وسواس فکری بروز می‌دهد تا فشار ناشی از هجوم افکار را کاهش دهد، رفتار اجباری گفته می‌شود. این نوع رفتار معمولاً تا حدودی از کنترل فرد مبتلا خارج بوده و حتی در برخی مواقع او از یادآوری عملی که انجام می‌دهد ناتوان می‌ماند. فرد با انجام این اعمال اجباری، در ذهن خود تصور می‌کند که در حال جلوگیری از یک اتفاق ناگوار است. برای همین هم هست که رفتارهای اجباری با تکرار همراه می‌شوند. در بیشتر موارد، میان رفتارهای اجباری و کم شدن آزار ناشی از وسواس فکری ارتباط منطقی برقرار نیست.

به عنوان مثال فردی که روزانه چندین بار به حمام می‌رود، حس می‌کند که با هر بار حمام رفتن و شستشوی خود، می‌تواند از آلودگی بدن و همچنین بیمار شدن در اثر آلودگی جلوگیری نماید و در ذهن خود یک ارتباط کاملاً منطقی بین حمام رفتن و رسیدن به سلامتی یا حفظ آن ساخته است در حالی که در حقیقت چنین ارتباطی هرگز صحت ندارد.

علائم وسواس فکری نگران کننده هستند اما بهتر است بدانید که این نوع اختلالات عصبی با استفاده از روش‌های مختلف قابل کنترل و درمان است. درباره‌ی درمان وسواس بیشتر بخوانید.

وسواس یا هوسبازی؟

فرض کنید پس از سپری کردن یک روز طولانی، خسته از سر کار برگشته و

می‌خواهید استراحت کنید. ناگهان فکر می‌کنید که ممکن است درب ورودی خانه را باز گذاشته باشید. مضطرب بلند می‌شوید و درب را چک می‌کنید که قفل هست یا نه. هنگامی که از قفل بودن آن اطمینان حاصل کردید، برمی‌گردید و به استراحت ادامه می‌دهید، اما این فکر که نکند درب خانه باز باشد، دست از سر شما برنمی‌دارد؛ دوباره به سمت درب ورودی می‌روید و آن را چک می‌کنید و این عمل ممکن است بارها تکرار شود.

گاهی چنین رفتارهایی به اشتباه هوسبازی تلقی می‌شوند. هوسبازی عبارت است از آن چیزهایی که شما تجربه می‌کنید، مراقب خود هستید و با آگاهی کامل، نه از روی اجبار رفتار می‌کنید. بررسی بسته بودن درب خانه طبیعی است. اما وقتی تعداد دفعات آن افزایش می‌یابد و شما از این امر آگاهی ندارید یا نمی‌توانید بر آن غلبه کنید، این رفتار از حوزه‌ی هوسبازی شما خارج و تبدیل به وسواس فکری شده است.

نشانه‌های اصلی ناشی از اختلال وسواس فکری

اهمیت بیش از حد به پاکیزگی میکروب‌ها دشمن سلامتی هستند و هر جا که حضور داشته باشند، آن جا

آلوده است. اما آیا میکروب‌ها آنقدر مقاوم هستند که نیاز باشد محل استقرار آن‌ها را ده‌ها بار ضدعفونی و تمیز کرد؟ هرگز، این یک رفتار ناشی از وسواس فکری است.

ترس از بیمار شدن

فرد در اثر یک سری تکانه‌های عصبی و افکار بی‌دلیل دائماً نگران است که مبادا بیمار شود. اگر از کنار فردی که در حال سیگار کشیدن است عبور کند و بوی سیگار را حس کند، به شدت نگران می‌شود که مبادا همین بوی سیگار موجب ابتلای او به سرطان شود. این افکار تا جایی پیش می‌روند که فرد از سر اجبار به پزشک مراجعه می‌کند.

اهمیت بیش از حد به تقارن و نظم اشیاء آیا غیر از این است که ما در جهانی مملو از بی‌نظمی زندگی می‌کنیم؟ نظم در ابعاد مطلوب و در جهت رسیدن به برخی اهداف در زندگی، امری ضروری است. اما اگر در نظم بخشیدن به محیط دچار افراط شویم تا حدی که از کارهای دیگرمان باز بمانیم، این رفتار مفید، تبدیل به وسواس فکری شده است.

جمع‌آوری لوازم غیر ضروری

فرد مبتلا به اختلال وسواس فکری همیشه نگران است تا نکند وسایل خود را از دست بدهد. دائماً به این مسئله فکر



می‌کند که لوازم مختلف، ممکن است روزی مورد نیاز شود و اگر آن را از دست بدهم بسیار بد خواهد شد.

شمارش زیاد و افراطی

یک، دو، سه، چهار باید دوباره آن را بشمارم! این روند بارها تکرار می‌شود و با گذشت زمان ذهن و جسم فرد مبتلا فرسوده خواهد شد. فرد مبتلا به وسواس فکری، ممکن است در طول روز به شمارش مواردی بپردازد که اهمیت چندانی ندارند.

احساس عدم اطمینان

بعضی از افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری، دائماً فکر می‌کنند در خطر هستند. در ذهن آن‌ها همیشه کسی در کمین است تا به آن‌ها آسیب برساند یا اموالشان را بزدزد. گاهی این افکار در مورد اجسام بروز پیدا می‌کنند و چنان شدت می‌یابند که فرد را از حالت عادی و رسیدگی به امور روزانه‌ی خود باز می‌دارند.

برخی نشانه‌های فرعی اختلال وسواس فکری

افکار و تصور افراطی و غیرعادی در مورد چاقی، لاغری، قطع عضو و آسیب رسیدن به قسمت‌های مختلف بدن.

عدم عزت نفس و اعتماد به نفس، سرزنش خود نسبت به تصمیمات زمان حال و گذشته.

در برخی مواقع وسواس فکری در مورد اعتقادات مذهبی ایجاد می‌شوند. درگیری بیش از حد ذهن با مضامینی نظیر خیر و شر، بهشت و جهنم و قبول کردن یا رد مذهب و ایجاد شک از جمله این موارد هستند.

اعمال و رفتار افراطی و واکنش‌های پرخاستگانه پیرامون مسائل مختلف زندگی.

نگرانی غیرطبیعی و بی‌دلیل نسبت به مرگ خود یا عزیزان یا رخ دادن اتفاقات دردناک.

تکرار جملات، به عنوان مثال حساسیت

نسبیت به بیان ذکرهای روزانه. فرد فراموش می‌کند امروز ذکر گفته است یا خیر و همین موجب آزرده‌گی خاطر او می‌شود. در حالی که بارها ذکر گفته، دوباره یا نااراحتی اقدام به ذکر گفتن می‌کند و این وسواس فکری، رفته رفته شدت یافته و موجب ضربه به اعتقادات شخصی افراد می‌شود.

محاسبات پی در پی ذهنی در مورد درآمد و یا هر مسئله‌ی دیگر.

نگرانی از بابت آسیب رساندن به خود یا عزیزان خود.

۵ علت ایجاد وسواس فکری

عوامل ژن‌گونی ممکن است در ایجاد وسواس فکری در هر شخصی دخیل باشند. در ادامه با ۵ دلیل به وجود آمدن این اختلال در افراد مختلف آشنا خواهید شد.

عوامل ژنتیکی که از والدین به فرزندان انتقال پیدا می‌کنند.

اختلالات بیولوژیکی و عصبی مانند، عدم تعادل شیمیایی سروتونین در مغز.

تغییرات اساسی در زندگی و استغنین شدن بار مسئولیت، مانند: فرزندآوری، ازدواج، ورود به شغل جدید، سرمایه‌گذاری و غیره.

عوامل رفتاری و توجه و تکرار زیاد آن که در افراد مختلف به شکل‌های متفاوت نمایش داده می‌شود مانند عادت به حمام رفتن.

تجربیات شخصی، بروز حادثه یا از دست دادن یک عزیز، برخورد با مواد شیمیایی و حیوانات.

رفتار صحیح با افراد مبتلا به وسواس فکری

لطفاً توجه داشته باشید که کنترل این علائم از عهده‌ی شخص مبتلا به وسواس فکری خارج است و او بدون هیچ قصد و نیت خاصی اعمال اجباری را تکرار می‌کند. پس در صورت مشاهده‌ی چنین رفتارهایی توسط اطرافیان، ابتدا آن‌ها را درک کنید، برخورد صحیح، اولین

قدم در درمان وسواس فکری محسوب می‌شود، اگرچه طور مداوم به آن‌ها بگویید که پس کنند یا بیان کنید که رفتارهای آن‌ها شما را خسته کرده، نه تنها هیچ کمکی به روند بهبودی آنان نخواهد کرد بلکه یک حس عذاب وجدان نیز در افراد مبتلا به وسواس فکری ایجاد خواهد کرد که خود متشاه آغاز بسیاری رفتارهای مخرب دیگر خواهد شد.

هر انسانی در طول زندگی ممکن است یک سری افکار آزار دهنده یا رفتارهایی شبیه به وسواس فکری را تجربه کند، اما این به تنهایی دلیل کافی مبنی بر ابتلای فرد به این اختلال نیست. فرد مبتلا به وسواس زمان بسیاری را صرف افکار و اعمال وسواس گونه‌ی خود می‌کند تا جایی که این اختلال زندگی او را مختل کند. می‌توانیم بدون اینکه وسواس فکری داشته باشیم هم، به کارهایمان توجه کنیم و هوس روز ورزش کنیم، به وضع ظاهری خود رسیدگی نماییم و به اطرافیان خود بسیار ابراز محبت داشته باشیم. پس دقت داشته باشید، هر رفتار شبیه به وسواس، اختلال وسواس نیست، نتیجه‌ی افکار ناشی از وسواس فکری چیست؟

نکته‌ی مهم دیگر در مورد وسواس

فکری این است که، چنین افکاری هرگز به نتیجه نمی‌رسند، فردی که در اثر اشتیاق بوی سیگار حس می‌کند مبتلا به سرطان یا بیماری شده است، در حقیقت هرگز مبتلا به سرطان نشده اما این تصویرسازی ذهن او آنقدر قدرتمند است که فرد را مجبور می‌کند به پزشک مراجعه کند. در مورد سایر رفتارهای وسواس گونه نیز این موضوع صادق است. تنها نتیجه‌ای که افراد مبتلا به وسواس فکری می‌گیرند این است که از روند معمول زندگی باز می‌مانند.

نتیجه‌گیری

وسواس فکری، رفتاری پر تکرار از سر اجبار، برای رهایی از فشار ناشی از افکار مزاحم است که با گذشت زمان شدت یافته، فرد مبتلا را از روند زندگی عادی بازمی‌دارد. بسیار اهمیت دارد که با افراد مبتلا به اختلال وسواس با آرامش رفتار شود و از بیان عبارات تحقیر یا تمسخر آمیز پرهیز شود و آن‌ها را دعوت کرد تا درمان خود را هرچه سریع‌تر آغاز کند. خوشبختانه وسواس فکری درمان دارد و هرچه زودتر برای درمان آن اقدام شود، احتمال موفقیت درمان نیز به مراتب بیشتر خواهد شد.

پیشگیری از اختلال وسواس فکری

عملی OCD یک بیماری مزمن و طولانی مدت است که ممکن است با گذشت زمان بدتر شود، بنابراین دریافت درمان حرفه‌ای بسیار مهم است. علاوه بر صحبت با پزشک یا متخصص بهداشت روانی، تعدادی راهبرد خودیاری نیز وجود دارد که می‌توانید از آنها برای مدیریت علائم خود استفاده کنید: استراحتی‌های خوب مراقبت از خود را تمرین کنید که به شما کمک می‌کند با استرس کنار بیایید. استرس اغلب می‌تواند علائم OCD را تحریک کند، بنابراین تکیه بر روش‌های مقابله موثر و سالم بسیار مهم است. تحقیقات نشان داده است که اختلالات خواب با علائم شدیدتر OCD ارتباط دارد. به تکنیک‌های آرامش را امتحان کنید. برخی از ابزارهای موثر مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، تجسم و آرامش پیش‌رونده عضلات را به مراسم آرامش خود اضافه کنید.

منابع: <https://cyberneuro.net/>
<https://www.drkarbalaee.com>



آن‌ها نیز دوست شما هستند

احتمالاً فرزند شما در زندگی چه از طریق وجود یک همکلاسی بر روی طیف اوتیسم، چه از طریق روبه‌رو شدن با یکی از نزدیکانمان که دچار تحلیل عضلانی است، با فردی که دچار نوعی از معلولیت باشد روبرو شده است و سوالاتی در این زمینه برایش پیش آمده است. مهم نیست موقعیتی که برای او پیش آمده چیست، مهم این است که تا آنجا که ممکن است آماده پاسخگویی به کنجکاوی‌های فرزندتان به صورت صادقانه و باز باشید اشکالی ندارد که متوجه‌شدی کودک، مخصوصاً کوچکترها، طبیعتاً کنجکاوند و وقتی با فردی دارای معلولیت روبرو می‌شوند طبق غریزه شروع به سوال کردن می‌کنند. اگر شما کودک خود را در حالی که به فردی با معلولیت زل زده یافتید کنترل موقعیت را به دست خود بگیرید و آغازگر مکالمه باشید، ولی از به خرج دادن احساسات زیاد و توضیحات جزئی هنگام مکالمه پرهیز کنید. توضیحی کوتاه و واقع‌گرایانه ضمن اینکه جوابگوی

سوالات فرزندتان خواهد بود به کودک نشان می‌دهد که آن فرد چیزی برای شرمگین بودن ندارد. برای مثال شما کودکی بر روی ویلچر را که دچار ضعف عضلانی است دیده‌اید، می‌توانید به فرزند خود بگویید: «می‌بینم به اون دختر کوچولوی روی صندلی چرخ‌دار نگاه می‌کنی و احتمالاً داری فکر می‌کنی که چرا به این صندلی احتیاج داره. عضلات بعضی آدم‌ها یک کم متفاوت کار می‌کنه به خاطر همین این صندلی به اون کمک می‌کنه که همون‌طور که توی باهاش حرکت می‌کنی اون هم با این وسیله حرکت کنه.» در آموزش رفتار با معلولین به کودک نکته‌ی مهم این است که سعی کنید از توضیحاتی مثبت استفاده کنید. مثلاً به جای اینکه بگویید او نمی‌شنود و یا نمی‌تواند راه برود بگویید سمعک به او کمک می‌کند بهتر بشنود یا صندلی چرخ‌دار برای کمک به حرکت کردن است.

از واژگان محترمانه استفاده کنید کودک‌کان مانند اسفنج هر آنچه را که می‌شنوند جذب می‌کنند. زمانی که در رابطه با فردی که دارای معلولیت است صحبت می‌کنید به یاد داشته باشید که کلمات می‌توانند آسیب‌زننده باشند. بنابراین خیلی مهم است که از واژگانی استفاده نکنید که باعث می‌شود افراد خود را امتزوی یا کم‌تر از بقیه حس کنند. از واژگانی همچون عقب‌افتاده، عاجز یا کوتوله استفاده نکنید و در عوض از اصطلاحاتی همچون باصتدلی چرخ‌دار، کوچک‌اندام و یا دارای ناتوانی یادگیری استفاده کنید. از معلولیت به عنوان راهی برای توصیف آن شخص استفاده نکنید. برای مثال به جای گفتن کودک اوتیسمی بهتر است بگوییم کودکی که بر روی طیف اوتیسم قرار دارد.

در آموزش رفتار با معلولین بر روی شباهت‌ها تاکید کنید کودک شما باید یاد بگیرد که کسی که دارای معلولیت است هنوز شباهت‌های زیادی با او دارد. او احساسات مشابهی دارد، دوست دارد خوش بگذراند، عاشق خانواده‌اش است و ممکن است به ورزش





اول رییس

یه روز مسؤل فروش، منشی دفتر و مدیر شرکت برای ناهار به سمت سلف قدم می زدند. پهویه چراغ جادو روی زمین پیدا می کنن و روی اون رومانش میدن و غول چراغ ظاهر می شه.

غول میگه: من برای هر کدوم از شما یک آرزو برآورده می کنم...

منشی می پره جلو و میگه: اول من! اول من! من می خوام که توی باهاماس باشم، سوار یه قایق بادبانی شیک باشم و هیچ نگرانی و غمی از دنیا نداشته باشم... پوووف! منشی ناپدید می شه...

بعد مسؤل فروش می پره جلو و میگه: «حالا من، حالا من!... من می خوام توی هاوایی کنار ساحل لم بدم، یه ماساژور شخصی داشته باشم و یه متبع بی انتهای نوشیدنی خنک داشته باشم و تمام عمرم حال کنم...» پوووف! مسؤل فروش هم ناپدید می شه...

بعد غول به مدیر میگه: حالا نوبت تونه...

مدیر میگه: من می خوام که اون دو تا هر دوشون بعد از ناهار توی شرکت باشن!

نتیجه اخلاقی!

این که همیشه اجازه بده اول رئیس صحبت کنه!



برای او چالش برانگیز است سؤال کنید. به او کمک کنید تا متوجه شود که همه انسان ها ضعفها و نقاط قوتی دارند و او باید همان گونه که دوست دارد به خودش در مواقع نیاز کمک شود به آن ها کمک کند.

به قلدری توجه کنید و آن را محکوم کنید بچه های دارای معلولیت هدف های راحتی برای قلدرها هستند و بیشتر از بقیه مورد آزار دیگر کودکان یا بزرگسالان قرار می گیرند. به کودکان بیاموزید که چرا رنجاندن عامدانه یک کودک دیگر کار اشتباهی هست و به او یاد دهید که زمانی که مرتکب این کار شد معذرت خواهی کند. بچه ها باید یاد بگیرند که همه حتی آن ها که ظاهر و رفتار متفاوتی دارند هم احساساتی مانند آن ها دارند و حقشان این است که با آن ها به خوبی و محترمانه رفتار شود.

خاصی علاقه مند باشد. مواظب باشید که فرد دارای معلولیت را با صحبت کردن در رابطه با شباهت های دو کودک، از ناتوانی های متمایز کنید. مثلاً شاید فرزند شما و همسایه تان که دچار سندرم داون است هر دوی فوتبالی و شتا علاقه مند باشند و یا شاید هر دوشان در خانه ماهی قلمز داشته باشند. صحبت کردن در رابطه با شباهت ها به کودک شما نشان می دهد که همانطور که ویژگی ظاهری بچه ها تعریف کننده شخصیت آن هان نیست وجود معلولیت هم تعریف کننده افراد نیست. درک و همدلی را یاد دهید کودکان همه به نوعی شبیه هم هستند و البته به نوعی هم از هم متفاوتند. به جای اینکه به سادگی به فرزندتان بگویید که فردی که دارای نوعی از معلولیت است نمی تواند کاری را انجام دهد درباره نقاط قوت آن فرد هم صحبت کنید. به کودکان هم یاد بدهید که به جای اینکه فقط بر روی نقاط ضعف افراد تمرکز کنند به دنبال قوت های آنان باشند. مهم است که کودکان در رفتار با معلولین یاد بگیرند که با وجود اینکه بعضی از افراد بعضی از کارها را نمی توانند انجام دهند یا در بعضی از موضوعات دچار چالش هایی هستند ولی این موضوع بدین معنایست که در هیچ زمینه ای دیگری نمی توانند بدرخشند. بنابراین اول از او بپرسید که اگر به جای او بود چه احساسی داشت و دوست داشت دیگران چگونه با او برخورد کنند. سپس به او یاد بدهید که چگونه با دیگران رفتار کند.



آموزش همدلی در کودکی درس بسیار مهمی در آموزش رفتار با معلولین است. مثلاً اگر کودک شما همکلاسی ای دارد که دچار کم شنوایی است به جای تمرکز بر روی این واقعیت که او نمی تواند بشنود از فرزندتان بپرسید که همکلاسی اش در چه چیزهایی خوب است (ریاضی؟ دویدن؟). سپس با کودک خود راجع به توانمندی های خودش و آن چیزهایی که

ما با هم برابریم
پس برای یکدیگر هم دردی کنیم اما
دل سوزی نکنیم

۱۶ بچه های آسمان «اردیبهشت ۱۴۰۲»

آلیس در سرزمین عجایب

سندرم آلیس در سرزمین عجایب (AIWS) نوعی اختلال است که با تغییراتی در نحوه دیدن جهان، به ویژه بدن خود، مشخص می‌شود. این مشکل زمانی اتفاق می‌افتد که فرد میگردن یا بیماری دیگری داشته باشد. فرد دنیا را آنطور که هست نمی‌بیند برای او رنگ‌ها تغییر می‌کند، خطوط مستقیم موج دار می‌شوند، اشیا حرکت می‌کنند و حتی ممکن است تصور کند که زمان تغییر می‌کند. در سال ۱۹۵۵، روانپزشک انگلیسی، جان تاد، این بیماری عجیب را به دلیل شخصیت کتاب داستان، سندرم آلیس در سرزمین عجایب نامید. در این داستان، آلیس پس از سقوط از سوراخ خرگوش، بارها و بارها جهان را به شکل‌های مختلفی می‌بیند. آلیس در یک لحظه، با نوشیدن بطری یا نوشته

"من را بتوش" نوشید و به قدری کوچک شد تا از در کوچکی عبور کند. سپس او کیکی با نوشته "مرا بخور" را خورد و آنقدر بزرگ شد که دستش به میز رسید و کلید را برداشت. تاد این اصطلاح (آلیس در سرزمین عجایب) را برای توصیف علائم عجیب و غریبی که از افرادی که برای سردردهای میگرنی و صرع تحت درمان قرار گرفته بود شنیده بود، به کار برد. علائم سندرم آلیس در سرزمین عجایب (AIWS) برای این افراد اتفاقات عجیبی رخ دهد که یاد داستان سندرم آلیس در سرزمین می‌افتد، از جمله: اعضای بدن یا چیزهای اطراف بزرگتر، کوچکتر، نزدیک تر یا دورتر از آنچه که واقعا هستند به نظر می‌آیند. خطوط مستقیم موج دار به نظر



می‌رسند. اشیا ثابت در حال حرکت به نظر می‌آیند. اجسام سه بعدی صاف به نظر می‌رسند. چیزها تغییر رنگ می‌دهند یا به پهلو متمایل می‌شوند. چهره‌ها مخدوش به نظر می‌رسند. رنگ‌ها بسیار روشن به نظر می‌رسند. آدم‌ها و اشیا کشیده تر به نظر می‌رسند. حس فرورفتن یا پرواز کردن دارد. بعضی چیزها درست به نظر نمی‌رسند. به اشیا حسسی متفاوت از آنچه که باید داشته باشند، دارند. چیزهایی می‌بینند که وجود ندارند (توهّم) یا از یک موقعیت یا رویداد برداشت اشتباهی دارند. در کنترل اندام و هماهنگی آنها مشکل دارد. علل و عوامل خطر AIWS پزشکان هنوز دلیل اینکه چرا برخی از افراد دچار این تغییرات می‌شوند، را نمی‌دانند. اما اغلب این افراد، از زمان کودکی علائمشان شروع می‌شود. سندرم آلیس در سرزمین عجایب شامل تغییراتی در قسمت‌هایی مغز شما است که با اطلاعات حسی و آنچه می‌بینند و می‌شنوند، سروکار دارد. این تغییرات بر نحوه مشاهده و ارتباط با دنیای اطراف تأثیر می‌گذارد. برخی افراد قبل یا هنگام سردرد به این سندرم مبتلا می‌شوند. برخی پزشکان معتقد هستند که این سندرم نوعی اورای میگرنی است که باعث مواردی مانند چشمک زدن چراغ، لکه‌های نورانی، صدای زنگ در گوش یا احساس گزگز در دست می‌شوند. AIWS اغلب قبل، در حین یا بعد از میگرن اتفاق می‌افتد. اما ممکن است به دلیل یکی از این موارد زیر هم اتفاق بیفتد. صرع تومور مغزی

عفونت‌هایی مانند ویروس Epstein-Barr، آنفلوآنزای H1N1، تب مخملک یا تب حصیه سکتة افسردگی یا اسکیزوفرنی استفاده از داروهای تفریحی مانند LSD یا ماری جوانا تب هیپوتیوزم تشخیص AIWS اگر فردی تصور می‌کند ممکن است به سندرم آلیس در سرزمین عجایب مبتلا باشد، بهتر است به یک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کند. پزشک از آنها در مورد سابقه میگرن خواهد پرسید. و ممکن است پزشک برخی از آزمایشات را برای تشخیص بهتر پیشنهاد دهد. آزمایش خون، نمونه‌ای از خون وریدی، معمولاً از بازو، می‌گیرند تا بفهمند آیا ویروس Epstein-Barr دارید یا خیر. ویروسی است که باعث AIWS می‌شود. اما آرای و اسکن مغزی برای گرفتن

تصاویر دقیق از مغز استفاده می‌شود. الکتروانسفالوگرام (EEG)، که در آن فعالیت الکتریکی درون مغز را اندازه‌گیری می‌شود. درمان AIWS هیچ درمانی برای AIWS وجود ندارد، اما ممکن است بتوانید با دور ماندن از مواردی که باعث ایجاد میگرن می‌شوند، از احساسات عجیب و غریب جلوگیری کنید. می‌توانید داروهایی مانند: داروهای ضد افسردگی داروهای ضد تشنج داروهای فشارخون ملتهب‌مسدودکننده‌های کانال کلسیم و مسدودکننده‌های بتا بهتر است با نظر پزشک یک رژیم غذایی که برای کمک به کاهش میگرن، داشته باشید و نکات زیر را در آن رعایت کنید: غذاهایی مانند میوه‌ها، سبزیجات، تخم مرغ، ماهی، گوشت و مرغ مصرف کنید. به جای سه وعده غذایی بزرگ، پنج تا شش وعده غذایی کم حجم در طول روز بخورید. گرسنگی در برخی افراد می‌تواند

سردرد ایجاد کند. از غذاهایی که باعث سردرد می‌شوند دوری کنید. عوامل محرک میگرن شامل الکل، شیرین کننده اسپارتام، پتیرهای نرم یا مانده، گلوتامات متوسدیم (MSG) و گوشت‌های فرآوری شده مانند هات داگ و بیکن است.

متبع: <https://www.webmd.com/migraines-headaches/alice-wonderland-syndrome>



دیگه نمیخوام غصه بخورم

شاید کسی از نظر جسمی یا روحی به شما آسیب رسانده باشد، شاید از فاجعه‌ی وحشتناک جان سالم به در برده باشید، شاید با فجایعی مانند آتش سوزی، سرقت، مسلحانه یا موارد دیگری مانند مرگ عزیزان روبرو شده باشید. ممکن است از این وقایع تلخ، سالیان سال گذشته باشد اما همچنان غم و اندوه ناشی از آنها را در زندگی احساس کنید.

هر کسی در زندگی حداقل یکبار با حوادث تلخ و ناگوار روبرو می‌شود، اما چیزی که مهم است، نحوه‌ی روبرویی با آنها و رهایی از غم و غصه است.

برای نوجوانی که به تازگی شکست عشقی خورده است، ناراحتی به معنای پایان زندگی است، تخمین زده می‌شود که در هر ۱۰۰ دقیقه، یک نوجوان اقدام به خودکشی می‌کند و تعداد خودکشی در خانواده‌های پر درآمد هم مانند خانواده‌های فقیر است. اما دلیل آن چیست؟ احتمالاً همه این نوجوانان از فجایع و ناراحتی‌هایی رنج می‌برند که موجب آزار آنها می‌شود. این افراد، نمی‌دانند که چگونه از این وضعیت اسفناک عبور کنند و مرگ راتنها راه‌هایی از مشکلات می‌دانند. بنابراین آگاهی از تکنیک‌های رهایی از اندوه و غم برای هر فردی در زندگی لازم است.

اگر شما هم فردی آسیب دیده و زخم خورده هستید، باید با راهکارهای دوری از ناراحتی و غم و اندوه آشنا شوید. در این مطلب نکات مهمی که می‌تواند برای رهایی از ناراحتی به شما کمک کند، آورده شده است. اگر یکی از دوستان یا عزیزان تان هم به این وضعیت گرفتار شده است، می‌توانید با به اشتراک گذاری این مطلب، به او کمک کنید تا روزهای سخت زندگی را راحت‌تر پشت سر بگذارد.

۲۵ راهکار رهایی از اندوه و غم

۱- دلیل ناراحتی تان را پیدا کنید. گاهی اوقات شناسایی و پذیرفتن علت ناراحتی می‌تواند کار دشواری باشد. برخی از افراد به دلیل ترس از جدایی و داشتن اعتماد به نفس پایین، در روابط آسیب‌زا باقی می‌مانند چون فکر می‌کنند لیاقت بیشتر از اینها را ندارند. درحالی‌که این طرز فکر بسیار غلط، موجب محروم شدن آنها از شادی و زندگی سراسر غم و اندوه می‌شود.

اولین قدم برای رسیدن به شادی پس از آسیب دیدن این است که بفهمید دلیل ناراحتی تان چیست و ریشه همه چیزهایی که زندگی را به کام تان تلخ کرده است، پیدا کنید.

۲- ناراحتی خود را احساس و بپذیرید. شما باید بدانید که پذیرش احساسات درونی نشانه‌ی ضعف یا نداشتن غرور نیست. هیچ درست و غلطی در مورد احساسات وجود ندارد و هر انسانی در مواقعی از زندگی با آنها روبرو می‌شود. پس بجای مخفی کردن احساسات، آنها را بپذیرید و از راه‌های مختلف بپذیرید. اگر ناراحت و پشیمان هستید، احساسات خود و دلیل آن را روی یک کاغذ بنویسید و بسوزانید! از هر طریقی که می‌دانید، احساسات تان را تخلیه کنید و در خودتان نریزید.

۳- در زمان حال زندگی کنید. بازگشت به گذشته برای هیچکس امکان پذیر نیست. اگر دلتما به این فکر کنید که باید جور دیگری رفتار می‌کردید و بجای سکوت کردن می‌جنگیدید، تنها شرایط را برای خودتان سخت‌تر خواهید کرد. یادآوری حادثه‌های تلخ گذشته و حسرت خوردن، هیچ دردی از شما دوا نمی‌کند و فقط موجب تشدید ناراحتی و افسردگی تان می‌شود.

پس بپذیرید که گذشته‌ها گذشته و همه چیز تمام شده است. بجای آن در زمان حال زندگی کنید و به روزهای خوبی که در آینده پیش رو دارید، فکر کنید. اگر دچار اختلال استرس پس از سانحه هستید، می‌توانید از یک مشاور یا متخصص کمک بگیرید. بارها و بارها با تمام این دردها و ناراحتی‌ها، مبارزه کنید و قبول کنید که نمی‌توانید به عقب برگردید و خوشبختی را در آنجا پیدا کنید. ذهنتان را از اتفاقات تلخ گذشته پاک کنید و از انرژی، امکانات و استعدادهای فعلی خود، نهایت استفاده را ببرید.

۴- از تعریف کردن وقایع تلخ گذشته برای دیگران دست بردارید.

گاهی اوقات ما یک داستان غم‌انگیز را بارها و بارها تعریف می‌کنیم تا به این طریق دردهایمان را تسکین دهیم. اما آیا یادآوری دائم این وقایع، روش مناسبی برای تسکین دردهاست؟

البته حرف زدن در مورد احساسات و تجزیه و تحلیل کردن آنها کار بدی نیست اما اگر اینکار را تا سال‌ها ادامه دهید، فقط ناراحتی و اندوه خود را تغذیه می‌کنید و به آن قدرت می‌بخشید.

یادآوری خاطرات تلخ، هیچگاه گذشته را تغییر نمی‌دهد. با تعریف کردن یک داستان دردناک و توضیح دادن آن برای همه، نمی‌توانید خوشبختی را پیدا کنید. خوشحالی زمانی به سراغ تان می‌آید که خاطرات شیرین را جایگزین تجربیات دردناک خود کنید.

۵- خودتان را ببخشید. اینکه شما مقصر اتفاقات گذشته باشید یا نباشید مهم نیست. چیزی که مهم است این است که با خودتان مهربان باشید و اگر اشتباهی مرتکب شده‌اید، آن را فراموش کنید. هیچ انسانی از اشتباه کردن مبرا نیست اما نکته‌ی مهم، درس گرفتن از اشتباهات است. از دید مثبت به موضوع بنگرید و این را بدانید که اشتباه کردن،

راهی برای یاد گرفتن و کسب تجربه است. حتی اگر بشدت احساس پشیمانی می‌کنید هم لیاقت این را دارید که از همین امروز از خود آزاری دست بردارید و با خودتان ملایم‌تر باشید.

بنا بر این دو راه برای شما وجود دارد: یا خود را تنبیه کنید و در برابر بدبختی تسلیم شوید یا اینکه خودتان را ببخشید و درهای خوشبختی را به روی خود باز کنید. این مسئله به تصمیم شخصی شما بر می‌گردد. اگر بخواهید تصمیم عاقلانه‌ای بگیرید، کدام یک را انتخاب می‌کنید: خشم خود آزار و ناراحتی طولانی مدت، یا بخشش خود و گام برداشتن به سمت خوشبختی؟

۶- جازای "سرزنش دیگران" را متوقف کنید و قربانی‌گری را کنار بگذارید.

شاید شما در جریان اتفاقات تلخ گذشته یک قربانی بوده‌اید و بدون هیچ تقصیری، مورد ظلم و خشونت واقع شده‌اید. جریانات گذشته هر چه بوده تمام شده و باید به زندگی خود ادامه دهید. شما مسئول اتفاقات گذشته نیستید اما در حال حاضر مسئول تغییر نگرش خود

هستید. سرزنش کردن دیگران فقط شما را به عقب می‌راند و در گذشته محبوس می‌کند. پس تا زمانی که دست از سرزنش دیگران برندارید، نمی‌توانید به خوشحالی برسید. از خودتان بپرسید که آیا عقلائی ست که به کسی که در گذشته به شما آسیب زده است، اجازه دهید بر زمان حال تان نیز تسلط پیدا کند؟

هیچگاه فراموش نکنید که همه‌ی ما در یک دنیای پر نقص و اشکال و همراه با آدم‌هایی که مثل خودمان پر از اشتباه و نقص هستیم، زندگی می‌کنیم. پس بخاطر اشتباهات و گناهانی که از دیگران سر زده، آنها را سرزنش نکنید.

۷- اجازه ندهید ناراحتی‌ها به قسمتی از هویت تان تبدیل شود.

اگر همه کارهایی که انجام می‌دهید و تمام روابط تان پیرامون مسائل آزاردهنده‌ی گذشته باشد، دستیابی به خوشحالی، دشوارتر خواهد شد.

شاید با یادآوری خاطرات گذشته، بتوانید خودتان را تخلیه کنید اما با ادامه‌ی اینکار به گذشته‌ی خود قدرت می‌دهید و آن را به بخشی از هویت تان تبدیل می‌کنید.

شما باید از تجربیات گذشته درس بگیرید و از آنها برای داشتن زندگی بهتر استفاده کنید اما نباید زندگی کنونی خود را حول آن بنا کنید.

۸- روی احساسات تان کار کنید. زمانی از روز را به آرامش و تمرکز اختصاص دهید و برای بدست آوردن آرامش درونی، از تکنیک‌های مدیتیشن و مراقبه استفاده کنید. در حین انجام اینکار به احساسات خود و نحوه‌ی پاسخ دادن به آنها فکر کنید.

مکتوب کردن احساسات نیز راهی عالی برای درک بهتر آنهاست. نوشتن احساسات روی کاغذ، باعث تفکیک حس‌های مختلف، کاهش مجادله با خود و همچنین کاهش استرس و هیجان می‌شود. البته نوشتن احساسات، فقط مربوط به احساسات تلخ و منفی نیست و شما باید از نوشتن احساسات خوب شروع کنید تا روحیه‌ی مثبتی پیدا کنید.

۹- روی مسواری مثبت و شادی بخش زندگی تمرکز کنید.

بجای تمرکز دائمی روی ناراحتی‌های خود، به کارهایی بپردازید که باعث شادی



و نشاط شمامی شود، برای رسیدن به این هدف، به انجام کارهای سخت و پیچیده ای نیاز ندارید، شما می توانید از کارهای ساده شروع کنید.

به بقیه ی روز خود فکر نکنید و فقط روی لحظه ی کنونی متمرکز شوید. آرامش را به دل خود راه دهید و برای چند لحظه هم که شده، خود را از همه چیز رها و آزاد کنید. صرف نظر از دردی که تجربه کرده اید، به این فکر کنید که در این لحظه از چه چیزی می توانید لذت ببرید؟ آیا دراز کشیدن زیر آفتاب برای لحظه ای شما را از غم و اندوه دور می کند؟ آیا درست کردن غذای مورد علاقه تان یا رفتن به یک رستوران خوب می تواند شما را خوشحال تر کند؟ پس منتظر چه هستید؟ از همین امروز به سراغ کارهایی بروید که از انجام دادن آنها لذت می برید.

۱۰- از انزوا و گوشه گیری، اجتناب کنید بیشتر افراد پس از شکست، گوشه گیر می شوند چون دوست ندارند ضعف خود را به دیگران نشان دهند. شما نباید احساس آسیب پذیری کنید و بجای آن باید سعی کنید از حمایت افراد دیگر بهره مند شوید.

می توانید برای خوردن غذا، پیاده روی کردن و تماشای فیلم، به دیگران ملحق شوید و از عصبانیت یا غم خود فاصله بگیرید. شما نباید ناامیدی و ناراحتی را در هر لحظه از روز یا خود حمل کنید و این بار را به دوش بکشید. وقت گذرانی یا غریزان و دوستان این فرصت را به شما می دهد تا برای چندین ساعت احساس رهایی کنید و بتدریج خود را از این وضعیت اسفناک بیرون بکشید.

۱۱- ورزش کنید ورزش های ساده ای مانند پیاده روی، شنا، باغبانی و حتی رقص، می تواند موجب آرامش و دوری از غم و اندوه شود. از ورزش های ملایم شروع کنید و بتدریج شدت و زمان آن را بیشتر کنید. به این ترتیب از آسیب دیدگی مفاصل نیز

جلوگیری می شود.
۱۲- نفس عمیق بکشید

هنگام عصبانیت و ناراحتی، نفس عمیق بکشید تا دردهای شما تسکین پیدا کند. در زمان رویارویی با خشم و عصبانیت، ریتم تنفس شما سریع و کم عمق تر خواهد شد و این می تواند موجب اضطراب یا وحشت شود. در عوض سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید.

این به شما کمک می کند احساس کنترل بیشتری داشته باشید و آرامش خود را حفظ کنید و از هرگونه تنش یا اضطراب رهایی یابید.

۱۳- کتاب های آرامش بخش و انگیزشی بخوانید

کتاب های زیادی در مورد روش های شاد زیستن و جذب انرژی های مثبت وجود دارد که می توانید در مواقع مورد

نیاز مطالعه کنید و به کمک توصیه های ارزشمند آنها، ناراحتی خود را تسکین دهید.

۱۴- در مواقع مورد نیاز، از یک مشاور کمک بگیرید

ناراحتی می تواند شما را خسته، مضطرب، افسرده و بدخلق کند. این می تواند موجب تشدید وضعیت بد روحی شما شود.

اگر فکر می کنید رهایی از این شرایط سخت برای شما دشوار است، از یک مشاور یا متخصص کمک بگیرید. مشاوران، توصیه ها و روش های درمانی مناسبی برای حل مشکل شما ارایه خواهند داد.

۱۵- گوش دادن به این موسیقی های ساخته شده توسط روانشناسان

موسیقی هایی بسیار موثر توسط



روانشناسان و آهنگ سازان فقط برای کاهش اشتغالی ذهن ساخته شده است که توسط کاربران استفاده شده و بسیار موثر تشخیص داده شده اند.

۱۶- حواس خود را پرت کنید

هنگام مواجهه با ناراحتی و هجوم افکار منفی، حواس خود را به چیزهای دیگر پرت کنید. در فعالیت های لذت بخش و پرتحرک شرکت کنید و با دوستان خود وقت بیشتری بگذرانید. می توانید از سرگرمی های مختلف مانند عکاسی، خیاطی یا بافتندگی یا موارد دیگر، استفاده کنید.

۵- دلیل عصبانیت انسان، انواع عصبانیت و روش حل مشکل

۱۷- خواب خوب و کافی داشته باشید بسیاری از افراد در زمان ناراحتی، خواب خوب و باکیفیتی ندارند. خواب کافی، تاثیر زیادی بر خلق و خوی انسان دارد و اگر می خواهید به زندگی عادی خود برگردید، نباید خود را از خواب کافی محروم کنید.

برای دستیابی به این هدف، هر شب در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید و صبح ها در یک ساعت معین از خواب بیدار شوید و از چرت زدن در طول روز خودداری کنید. در صورت ادامه مشکلات خواب، به پزشک مراجعه کنید. ۱۸- شادی را در چیزهای کوچک جستجو کنید

خوشحال بودن یک کودک، کمک به افراد نیاز مند و یا غذا دادن به حیوانات می تواند باعث ایجاد شادی در شما شود. مثبت اندیش باشید، دل رئوفی داشته باشید و آنچه باعث از بین رفتن شادی میشود را کنار بگذارید.

۱۹- بیخوشید و فراموش کنید

• بخشندگی باعث از بین رفتن استرس در فرد میشود.

• خشم خود را کنترل کنید.

• اشتباهات خود را بپذیرید و بخاطر آنها معذرت خواهی کنید.

• همیشه از کسی که به شما کمک میکند تشکر کنید

۲۰- از چیزهای زیبا عکس بگیرید

برای ثبت خاطرات خوب از آنچه پیرامون تان رخ میدهد عکس برداری کنید. از طبیعت، محیط اطراف، گل ها، لبخند یک کودک و یا هر چیز جالب دیگری عکس بگیرید.

برای عکس گرفتن می توانید از گوشی همراه یا دوربین عکاسی استفاده کنید.

۲۱- با افرادی که باعث خندیدن شما می شوند وقت بگذرانید

هر چقدر میتوانید لبخند بزنید و خودتان را دوست داشته باشید. با افراد شاد و افرادی که باعث شادی شما می شوند وقت بگذرانید. خنده باعث ایجاد هورمون اندورفین می شود و به شما احساس خوبی می دهد.

۲۲- به دنبال یادگیری و رشد باشید

• یادگیری و شکست فرایندی است که در هنگام رشد کردن اتفاق می افتد.

• چیزهای جدیدی یاد بگیرید که باعث شادی و معنابخشی به زندگی شما می شود.

• نسبت به شکست هایتان واکنش مثبت نشان دهید و ناامید نشوید.

• در زندگی اهل ریسک باشید.

۲۳- از سختی ها بعتوان فرصت یادگیری استفاده کنید

از چالش ها و مشکلاتی که برایتان رخ میدهد می توانید چیزهای جدیدی یاد بگیرید و مقدمات رشد و پیشرفت خود را فراهم کنید. مشکلات باعث قوی تر شدن شما می شوند. از مشکلات فرار نکنید و با یک استراتژی مناسب برای مواجهه با آن اقدام کنید.

۲۴- زیاد لبخند بزنید

خنده زیباترین لباسی است که میتواند روی صورت شما قرار بگیرد. خنده باعث مثبت شدن نگرش شما می شود و با تولید هورمون اندورفین سطح استرس را پایین می آورد.

۲۵- نکات ریز تکمیلی

• تلاش نکنید که همه چیز را کنترل کنید. بیش از ۹۰ درصد اتفاقاتی که رخ می دهند خارج از کنترل ماست.

• خشم و ناراحتی تان را مدیریت کنید.

• اشتباهاتتان را جبران کنید یا اگر قابل جبران نبود از آنها درس بگیرید!

• احساس افتخار کنید. حتی اگر شکست خورده اید بدانید که تلاش خود را کرده اید.

• از روابط بد و ناسالم دوری کنید. روابطی ناسالم هستند که افکار منفی را وارد ذهن شما می کنند.

• از شکست نترسید. اگر شکست نخورید موفق نمی شوید.

• خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. شما در واقع فقط ظاهر زندگی دیگران را می بینید.

حرف آخر...

تجربه ی روزهای سخت و رویارویی با مشکلات، امری معمول است و همه ی ما در برهه ای از زندگی با آن مواجه می شویم. اما مدیریت احساسات و دوری از ناراحتی، مهارتی است که لازم است در زندگی بیاموزیم. گذشت زمان به پردازش احساسات و تسکین دردهای ما کمک زیادی می کند اما شما می توانید با راهکارهای مختلفی که در این مطلب به آنها اشاره شده است، این مدت زمان را به حداقل برسانید و سریعتر به زندگی نرمال و شاد خود بازگردید.

همه ی افراد لایق خوشبختی و خوشحالی هستند اما مهمترین شخصی که می تواند این هدایای ارزشمند را به شما تقدیم کند، تنها خودتان هستید! این شما هستید که باید تصمیم بگیرید قوی باشید و با قدرت تمام از مشکلات عبور کنید و به سمت روزهای خوش زندگی حرکت کنید. همیشه این جمله را بخاطر بسپارید که "درد اجباری است اما رنج کشیدن اختیاری است."

سندرم فانکونی چیست

سندرم فانکونی (FS) یک اختلال نادر است که در آن لوله‌های تصفیه کننده خون در کلیه (لوله‌های پیچیده نزدیک) دچار مشکل می‌شوند. برای درک بهتر تویول پروگزیمال یا لوله‌ها پیچیده نزدیک، به این مقاله مراجعه کنید.

به طور طبیعی، لوله پیچیده نزدیک، مواد معدنی و مغذی (متابولیت‌ها) را از ادرار به درون خون بازجذب می‌کند. این عملکرد برای سلامت بدن، ضروری است. در عوض در سندرم فانکونی کلیه، لوله‌های پیچیده نزدیک، حجم زیادی از این متابولیت‌های حیاتی بدن را وارد ادرار کرده و دفع می‌کنند. این مواد حیاتی شامل:

- آب
- گلوکز
- فسفات
- بیکربنات
- کراتینین
- یون پتاسیم
- اسید اوریک
- آمینواسیدها
- برخی پروتئین‌ها

کلیه‌ها روزانه نزدیک به ۱۸۰ لیتر مایع را در بدن تصفیه می‌کنند. بیش از ۹۸ درصد از این مایع باید مجدداً به داخل خون بازجذب شود. اما در بیماری سندرم فانکونی (FS)، این عمل به درستی صورت نمی‌گیرد؛ در نتیجه به خاطر دفع متابولیت‌های حیاتی و کمبود آن‌ها در بدن، ممکن است دهیدراتاسیون (کمبود آب)، بد شکلی‌های استخوانی و نقص در رشد کودک‌کان اتفاق بیفتد.

در حال حاضر درمان‌هایی برای کاهش یا متوقف ساختن پیشرفت سندرم فانکونی وجود دارد اما افراد مبتلا به طور کامل

درمان نمی‌شوند.

سندرم فانکونی (FS) به دو صورت ارثی و اکتسابی است. این بیماری در اغلب موارد ارثی است، اما گاهی به دلیل مصرف برخی داروها و مواد شیمیایی و یا ابتلا به برخی بیماری‌ها، می‌تواند به صورت اکتسابی ایجاد شود.

این بیماری توسط یک متخصص اطفال به نام گوئیدو فانکونی (Guido Fanconi) در دهه ۱۹۳۰ تعریف شد و به همین دلیل سندرم فانکونی نام گرفت. البته اصطلاح فانکونی اولین بار برای تعریف نوع نادری از کم خونی، به نام کم خونی فانکونی، به کار برده شد. این کم خونی و سندرم فانکونی کلیه دو بیماری کاملاً مجزا از هم هستند و ارتباطی با یکدیگر ندارند.

علائم سندرم فانکونی

علائم سندرم فانکونی ارثی از اوایل شیرخوارگی ممکن است مشاهده شود.

این علائم شامل:

- تشنگی شدید
- ادرار زیاد
- استفراغ
- نقص رشد
- رشد آهسته
- سستی وضعف
- نرمی استخوان یا راشیتسم
- تون یا انقباض عضلانی پایین
- اختلالات قرنیه
- بیماری کلیه
- علائم سندرم فانکونی اکتسابی:
- بیماری استخوان
- ضعف عضلانی
- کاهش غلظت فسفات خون یا هایپوفسفتمی
- کاهش سطح پتاسیم خون یا هایپوکالمی

• دفع شدید پروتئین از ادرار یا همان هایپر آمینواسیدوری

علل سندرم فانکونی چیست

FS ارثی

سیستیتوزیس شایع‌ترین علت سندرم فانکونی است. سیستیتوزیس یک بیماری نادر ارثی است که در آن اسید آمینه سیستین در کل بدن تجمع پیدا می‌کند. این حالت منجر به تأخیر در رشد و یک سری اختلالات، از جمله بد شکلی استخوان می‌شود. شایع‌ترین و شدیدترین فرم سیستیتوزیس در شیرخوارگان خصوصاً آن‌هایی که مبتلا به FS هستند، دیده می‌شود.

یک مطالعه مروری در سال ۲۰۱۶ تخمین زده است که ۱ در هر ۱۰۰۰۰۰ تا ۲۰۰۰۰۰ تولد زنده، مبتلا به سیستیتوزیس هستند.

سایر بیماری‌های متابولیک ارثی که می‌توانند با سندرم فانکونی همراه شوند شامل:

- سندرم لو (Lowe syndrome)
- بیماری ویلسون
- عدم تحمل فروکتوز ارثی

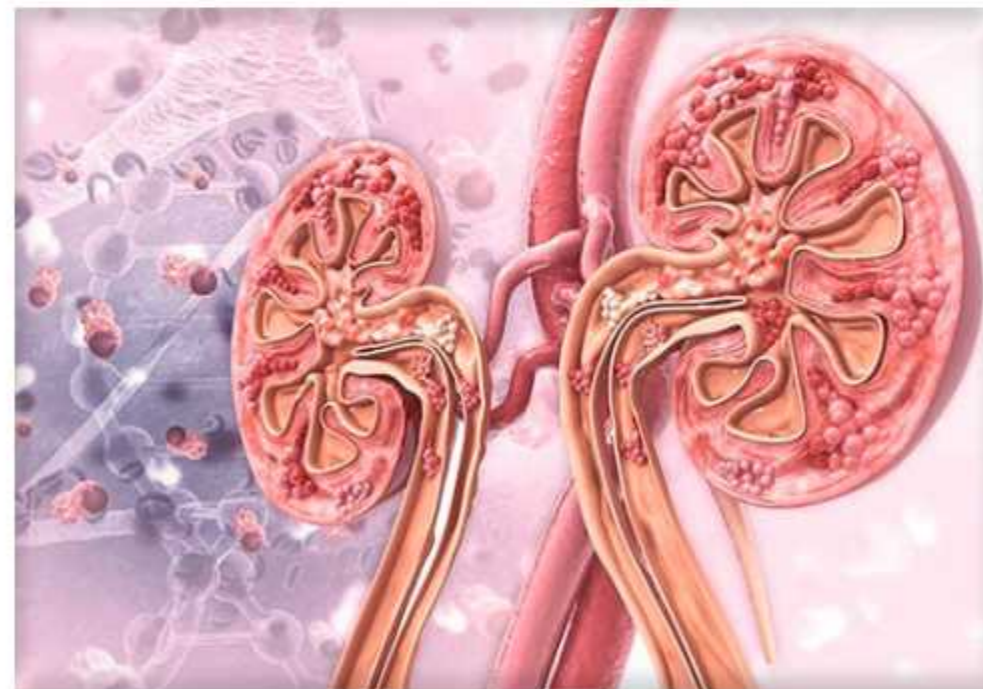
FS اکتسابی

علل سندرم فانکونی اکتسابی متفاوت است و شامل موارد زیر است:

- برخی از شیمی‌درمانی‌ها
- استفاده از داروهای ضد ویروسی
- استفاده از داروهای آنتی بیوتیک
- عوارض جانبی سمی داروهای درمانی مختلف، شایع‌ترین علت FS اکتسابی است. معمولاً علائم بیماری قابل درمان یا قابل تغییر است.
- البته گاهی علت FS اکتسابی ناشناخته باقی می‌ماند.

داروهای ضد سرطانی که با ابتلا به سندرم فانکونی ارتباط دارند شامل:

- ایفوسفامید
- سیسپلاتین و کربوپلاتین
- آزا سیتیدین
- مرکاپتوپورین
- سورامین (برای درمان بیماری‌های انگلی هم کاربرد دارد)
- داروهای دیگری هم هستند که در برخی افراد، بسته به دوز دارو و شرایط مصرف آن، منجر به سندرم فانکونی می‌شوند. این داروها شامل:
- تتراسیکلین‌های تاریخ مصرف



گذشته، محصولات حاصل از شکستن آنتی بیوتیک‌های تاریخ مصرف گذشته در خانواده تتراسیکلین‌ها (مثل انهدروتتراسیکلین و اپی تتراسیکلین) منجر به ایجاد علائم سندرم فانکونی تا چند روز می‌شود.

• آنتی بیوتیک‌های آمینوگلیکوزیدی، این دسته شامل جنتامایسین، توبرامایسین و آمیکاسین است. طبق نتایج به دست آمده از یک مطالعه مروری در سال ۲۰۱۳، تا ۲۵ درصد از افرادی که این آنتی بیوتیک‌ها را مصرف می‌کنند، علائم سندرم فانکونی را بروز می‌دهند.

• داروهای ضد تشنج، مانند والپروئیک اسید

• داروهای ضد ویروسی، این دسته شامل دیدانوزین (ddl)، سیدوفوویر و آدفوویر است.

• فوماریک اسید، این دارو برای درمان بیماری پوستی پسوریازیس استفاده می‌شود.

• رانیتیدین، این دارو برای درمان زخم معده کاربرد دارد.

• داروی Boui-ougi-tou، این یک داروی چینی برای درمان چاقی است. وضعیت‌های دیگری که با سندرم فانکونی ارتباط دارند شامل موارد زیر است:

- سوء مصرف مزمن الکل
 - استنشاق بوی چسب
 - برخورد با فلزات سنگین و مواد شیمیایی شغلی
 - کمبود ویتامین D
 - پیوند کلیه
 - بیماری مولتیپل میلوما
 - بیماری آمیلوئیدوز
- با وجود موارد ذکر شده، مکانسیم دقیق ایجاد کننده سندرم فانکونی هنوز به طور کامل شناخته نشده است.

تشخیص سندرم فانکونی نوزادان و کودکان مبتلا به FS ارثی

علائم این بیماری اغلب در اوایل شیرخوارگی و کودکی بروز پیدا می‌کند. والدین ممکن است متوجه عطش شدید یا کاهش رشد در فرزند خود شوند. همچنین کودکان مبتلا به FS ممکن است راشیتسم یا مشکلات کلیوی هم داشته باشند.

پزشک در این مواقع برای کودک درخواست آزمایش خون و ادرار می‌دهد تا موارد غیر معمول مانند سطح بالای گلوکز، فسفات یا آمینواسید را بررسی نماید و احتمالات دیگر برای تشخیص بیماری را رد کند. همچنین پزشک با معاینه قرنیه کودک با لامپ مخصوص، بیمار را از نظر ابتلا به سیستیتوزیس چک می‌کند. علت این معاینه آن است که سیستیتوزیس روی چشم اثر می‌گذارد.

FS اکتسابی

پزشک از فرد بالغ یا کودک، شرح حال می‌گیرد. این شرح حال شامل مصرف هر گونه دارو، ابتلا به هر بیماری در حال حاضر یا برخورد شغلی با مواد خطرناک است. در این حالت درخواست آزمایش خون و ادرار نیز داده می‌شود.

در سندرم فانکونی اکتسابی، ممکن است علائم چندان مشخص کننده بیماری نباشد و به همین جهت بیماری دیر تشخیص داده شود و در زمان تشخیص، استخوان‌ها و کلیه‌ها آسیب دیده باشند. FS اکتسابی در هر سنی ممکن است رخ دهد.

تشخیص‌های غلط شایع

از آنجایی که سندرم فانکونی بیماری نادری است، پزشکان ممکن است شناخت کاملی از این بیماری نداشته باشند. FS می‌تواند همراه با برخی اختلالات ژنتیکی نادر دیگر دیده شود، مانند:

- سیستیتوزیس
- بیماری ویلسون
- بیماری دنت (Dent disease)
- بیماری لو (Lowe disease)

هدی زین العابدین، نوید پورفرج، پوریا رحیمی سام، باسط رضایی، شاهو رستمی، فریدون حامدی، صالح رحیمی، زاهد زندگی و مهسا حجازی کارگردان فیلم چه گفت امیری درباره انگیزه خود برای ساخت فیلم زالوا گفت: یک احساس و کنجکاوی درباره باور من شکل گرفت و ماجراها و داستان‌هایی درباره موضوعات متافیزیکی در خانواده پدری می‌شنیدم که گاهی متجربه باورهای غیرمطقی می‌شد. وی افزود: همه ما این داستان‌های عام را شنیده‌ایم. روزی که پدرم داشت خاطراتش را تعریف می‌کرد، جزو اولین خاطراتش تسخیر و استخدام یک جن در خانواده پدری اش بود. این برای من جذاب بود، نه خود داستان بلکه شیوه‌ای که پدرم آن را تعریف می‌کرد و به گونه‌ای باورپذیر بود همه از این داستان‌ها دارند من آن شیوه‌ای را که متجربه باورپذیری شود، دوست داشتم و تصمیم گرفتم این قصه را بنویسم.

وحشت با زالوا

تجربه‌اش کرده‌اند. ظهور یک موجود ناشناخته در روستا موجب وحشت اهالی می‌شود و ماموران پلنگه را برای برقراری امنیت و حل پرونده به میدان می‌آورد اما تجربه ثابت کرده که با دستبند و اسلحه نمی‌شود اجنه را دستگیر کرد! زالوا بیشتر از اینکه در ساحت وحشت و دادن تصویر دلهره آور از اجنه تلاش کند قصد دارد در نگرش باور قومی سخن بگوید که سرنوشت عزیزانشان را بی‌رحمانه گره زده‌اند به باورهای خرافی و بی‌رحمانه آنها را در مقابل گلوله‌های تفتنگ خود سیبل می‌کنند به این بهانه که جن در وجودشان رسوخ کرده، فیلم باصحنه تکان دهنده کشته شدن یک دختر زیبا روبه همین اتهام آغاز می‌شود. بازیگران زالوا در فیلم زالوا این بازیگران حضور دارند:

زالوا فیلمی به کارگردانی ارسلان امیری است که در ژانر وحشت ساخته شده است. این فیلم را حتما باید یک بار دید. پیش از آن می‌توانید خلاصه داستان و نقدهایی که بر آن نوشته شده است را در زیر بخوانید: زالوا اولین فیلم بلند سینمایی ارسلان امیری به عنوان کارگردان است. او پیش از این بیش از ۱۰ سال به عنوان فیلمنامه نویس در سینما کار کرده و در نوشتن فیلمنامه‌هایی مانند ناهید، اسرافیل و ویلایی هامشارکت داشته و فیلم گنجگاه و تی‌تی را نوشته است. خلاصه داستان فیلم زالوا فیلم‌موثبات نوشت: زالوا داستان خود را در دهه پنجاه و در روستایی دورافتاده از کردستان نقل می‌کند، ماجرا درباره واقعه‌ای است که مردمان چند نسل قبل

سندرم فانکونی متوقف شود و یا دوز مصرف آن کاهش یابد، کلیه‌ها در طی زمان، بهبود می‌یابند، البته در برخی موارد آسیب کلیوی با وجود قطع مصرف آن ماده، همچنان باقی می‌ماند. نتیجه‌گیری

امروزه درمان سندرم فانکونی به طور چشمگیری نسبت به سال‌های گذشته که طول عمر افراد مبتلا به سیستینوزیس و سندرم فانکونی بسیار کوتاه‌تر بود، بهبود یافته است. ساخت داروی سیستمین و انجام پیوند کلیه متجر به زندگی طبیعی و حتی طولانی بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری‌ها شده است. از افراد مبتلا به غریبالگری نوزادان تازه متولد شده و شیرخوارگان از نظر سیستینوزیس و سندرم فانکونی است. این پیشرفت، باعث تشخیص زودهنگام و شروع درمان در مراحل ابتدایی می‌شود. با این وجود، تحقیقات پیوسته‌ای پیرامون یافتن درمان‌های جدید و بهتر مانند پیوند سلول‌های بنیادی در حال انجام است.

منبع: <https://www.healthline.com/health/fanconi-syndrome#causes>

در صورتی که بیمار، اختلال ژنتیکی دیگری هم داشته باشد، درمان بیشتری نیاز خواهد بود. برای مثال، رژیم غذایی با مس کم، برای افرادی که همزمان با FS، بیماری ویلسون هم دارند، پیشنهاد می‌شود.

در افرادی که هم چهار سندرم فانکونی و هم مبتلا به سیستینوزیس هستند، در صورت نارسایی کلیه، با انجام پیوند کلیه می‌توان سندرم فانکونی را بهبود بخشید. درمان سیستینوزیس باید درمان سیستینوزیس را تا جای ممکن زود شروع کرد. اگر سندرم فانکونی و سیستینوزیس درمان نشوند، کودک تا ۱۰ سالگی دچار نارسایی کلیوی خواهد شد.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده دارویی تولید نموده‌اند که مقدار سیستمین موجود در سلول‌ها را کاهش می‌دهد. داروی سیستمین با نام تجاری **Cystagon** یا **Procysbi** می‌تواند برای کودکان با دوز پایین تجویز شود و در نهایت به دوز مورد نظر و ایده آل بیمار برسد. مصرف این دارو، زمان پیوند کلیه را ۶ الی ۱۰ سال به تعویق می‌اندازد. با این حال، چون بیماری سیستینوزیس، یک بیماری سیستمیک است، می‌تواند ارگان‌های دیگری به جز کلیه را هم درگیر کند و مشکلاتی به همراه داشته باشد.

سایر درمان‌های سیستینوزیس شامل:

- قطره چشمی سیستمین برای کاهش رسوب سیستمین در قرنیه
- درمان هورمونی جایگزینی هورمون رشد
- پیوند کلیه

افراد مبتلا به سندرم فانکونی باید به صورت پیوسته، از نظر پیشرفت بیماری مورد ارزیابی قرار بگیرند. همچنین بیماران باید نسبت به برنامه درمانی خود مقید و پایبند باشند. درمان سندرم فانکونی اکتسابی زمانی که مصرف ماده ایجادکننده

علائم سندرم فانکونی ممکن است با بیماری‌های شناخته شده‌تری مثل دیابت نوع ۱ اشتباه گرفته شود. سایر بیماری‌هایی که علائم مشابهی دارند و ممکن است باعث عدم تشخیص سندرم فانکونی شوند شامل:

- بازماندن از رشد طبیعی را می‌توان به بیماری‌هایی چون سیستیک فیبروز، سوء تغذیه مزمن یا پرکاری تیروئید نسبت داد.

- اختلال عملکرد کلیه ممکن است در یک اختلال میتوکندریایی یا دیگر بیماری‌های نادر هم دیده شود.

درمان سندرم فانکونی در زمان FS به شدت، علت و همراهی آن با بیماری‌های دیگر بستگی دارد. FS تا به امروز به طور کامل درمان نشده است، اما علائم آن را می‌توان کنترل کرد و محدود نمود. هر چه تشخیص در مراحل اولیه‌تر صورت گیرد، نتایج بهتری در درمان به دست خواهد آمد.

در کودکان مبتلا به FS ارثی، اولین خط درمان، جایگزین کردن و جبران مواد ضروری است که به خاطر آسیب کلیه به شدت در بدن در حال افت پیدا کردن هستند. جایگزینی و جبران این مواد می‌تواند به صورت مصرف خوراکی یا تزریق آن‌ها باشد. این جایگزینی شامل مواد زیر است:

- الکتrolیت‌ها
- بیکربنات
- پتاسیم
- ویتامین D
- فسفات
- آب (زمانی که کودک دچار دهیدراتاسیون شده باشد)
- سایر مواد معدنی و مغذی رژیم غذایی پر کالری برای دستیابی به رشد مناسب پیشنهاد می‌شود. اگر استخوان‌های کودک بد شکل شده است، فیزیوتراپی و بررسی توسط متخصص ارتوپدی لازم است.



یگانه قانون حقیقی همان است که به آزادی منجر می‌شود. قانون دیگری وجود ندارد.

جاناتان هر روز با شوق بیشتر تمرین و انواع تکنیک‌های پرواز را کشف می‌کرد، اما یک روز ارشد گله او را به وسط مرغان دریایی که برای شورای بزرگ دور هم جمع شده بودند فراخواند و گفت:

جاناتان لیونگستون مرغ دریایی، یک روز می‌فهمی بی‌مسئولیتی عاقبت خوشی ندارد، زندگی ناشناخته و ناشناختنی است، و ما چیزی از آن نمی‌دانیم جز این که به دنیا آمده‌ایم تا شکم‌مان را سیر بکنیم، و تا جایی که برای‌مان امکان دارد زنده بمانیم.

و به این ترتیب جاناتان مرغ دریایی از گله طرد شد.

اما طرد شدن جاناتان تازه شروع اصلی

که دیگران به شکل عجیبی به او نگاه می‌کنند و تلاش‌های او برای یادگیری پرواز را درک نمی‌کنند. حتی پدر و مادرش هم نگران او می‌شوند که فقط تمرین می‌کند و هیچ غذای نمی‌خورد و یک مشت پر و استخوان شده است. از جاناتان می‌خواهند که هم‌رنگ جماعت باشد و مانند دیگران زندگی کند، اما جاناتان هدف والائسری دارد و در جواب مادرش چنین می‌گوید:

یاکم نیست که یک مشت پر و استخوان بیش‌تر نباشم، مادر. فقط می‌خواهم بدنام در هوا چسه کاری از م برمیاد و چه کاری ازم ساخته نیست، همین و بس. جز این خواسته‌ای ندارم.

کتاب جاناتان مرغ دریایی رمانی کوتاه ولی بسیار پرمعنا و خواندنی اثر ریچارد باخ، خلبان و نویسنده آمریکایی است که در سال ۱۹۷۰ منتشر شده است.

قبل از هر چیز باید اشاره کنیم که معرفی کتاب جاناتان مرغ دریایی بر اساس ترجمه کاوه میرعباسی (نشر نی) است و رمان تنها سه بخش دارد، اما چندی پیش، نویسنده کتاب، ریچارد باخ بتابیر دلایلی ادامه رمان را نوشت و بخش چهارمی هم از به کتاب خودش اضافه کرد.

در ابتدای کتاب آمده است:

پیشکش به جاناتان مرغ دریایی راستین، که درون همگی‌مان می‌وزید.

خلاصه داستان جاناتان مرغ دریایی این کتاب در مورد جاناتان لیونگستون، یک مرغ دریایی است که دوست ندارد مثل هزاران مرغ دریایی دیگر فقط به فکر خوردن و خوابیدن و گذران زندگی باشد، جاناتان می‌خواهد به شکل حرفه‌ای پرواز را یاد بگیرد. به همین خاطر دور از دیگر مرغان دریایی، تنها به تمرین مشغول است.

در قسمتی از متن کتاب می‌خوانیم: اغلب مرغ‌های دریایی دغدغه‌شان فقط این است که ابتدایی‌ترین شیوه‌های پرواز را یاد بگیرند؛ چگونه خود را از کرانه به خوراک برسانند و برگردند. برای اغلب مرغ‌های دریایی، سیر کردن شکم بر اشتیاق به پرواز می‌چربد، اما برای این مرغ دریایی خاص، خوردن مهم نبود، بلکه به پرواز اهمیت می‌داد. بیش از هر چیز دیگر در دنیا، جاناتان لیونگستون شیفته‌ی پرواز بود.

مدتی بعد جاناتان متوجه می‌شود

و بازی‌های قابل قبول و کارگردانی یک دست ارسلان امیری هم دست به دست هم داده و فیلم را به اثری قابل احترام بدل می‌سازد. نسخه‌ای هر چند جشنواره‌پسند اما دقیق و درست از یک پاور غلط و نکوهیده که اتفاقاً دوربین فیلمساز در روایت آن موضع درستی اتخاذ کرده.

معما و وحشت

فیلم‌موشات نوشت: ... زالاوا وحشت را با جستجویی معماگونه همراه کرده و مخاطب نیز مانند شخصیت‌های قصه به دنبال یافتن جواب برای شناخت عنصر ناشناخته فیلم است و مهم‌تر از همه اینکه خودش را بیش از اندازه جدی نمی‌گیرد و همین احتمالاً دلیل اصلی برای برقراری ارتباط با مخاطبان بیشتر است.

امیری برای اولین فیلم خود به سراغ کسانی رفته که انگیزه حضور در چنین تجربه متفاوتی با روال معمول سینمای ایران را داشته‌اند و تا حدود قابل توجهی هم موفق بوده است. حتی جلوی دوربین هم شاهد ظهور بازیگران مستعدی هستیم که به تازگی شروع به درخشیدن کرده‌اند و زالاوا می‌تواند فرصت مناسبی برای نمایش توانایی آن‌ها باشد.

منبع: <https://davatonline.ir/>



عوام است...

زالاوا! فیلمی موفق

تستیم نوشت: ... کارگردان با علم به اعتقادات جاری در مقطعی از تاریخ برشی را انتخاب کرده که در نكوهش رفتار این قوم و تسلیم و درماندگی‌شان در چنگال خرافات فیلم بسازد و به نظر در این امر هم موفق می‌شود، میزانسن اتفاقات پایانی داستان و کشته شدن ملحه، خاتم دکتر زیبای روستا و زخمی شدن آمدان توسط استوار مسعود و رقص و پایکوبی مردم در این وضعیت بغرنج حکایت از همین امر دارد.

شرایط روایت این سکانس به نحوی است که مخاطب در مقام نكوهش رفتار قوم قرار می‌گیرد و با وجود اینکه فیلمساز هیچ گونه قضاوتی در خصوص ادعای آمدان ارائه نکرده و کلاهبرداری بودن یا نبودن او را به قضاوت تماشاچی وا گذاشته با این حال هوشمندانه و کاملاً دقیق در خصوص مردم و باورهای جاری میان آنها و میزان وحشت آنها که متجر به جتایت می‌شود قضاوت می‌کند و تکلیف مخاطب را در مذمت این رفتار روشن می‌نماید.

زالاوا از این قرار فیلم موفق است گذشته از اینکه فرم روایت داستان و دوربین خوب

وی افزود: ما در این مسأله وارد مبحث درام می‌شویم ما وارد حاشیه مانند اینکه جن وجود دارد یا نه، نشدیم از سو استفاده‌هایی که از این جنس باورها می‌شود، گفتیم.

نقطه قوت زالاوا

می‌تواند خانی در سیتما سیتما نوشت: ... امیری برای روایت این داستان از اهالی منطقه بهره می‌برد و این نکته قوت فیلم اومی شود. هر چند رفتارهای اهالی روستا، اغراق شده است، اما این اغراق هم در بطن بازی‌های خوب نابازیگران به ثمر نشسته است. ضمن اینکه رفتارهای اغراق آمیز شاخصه بسیاری از افراد روستایی حداقل از چشم ما شهرنشینان است. برای همین این اغراق تبدیل به اغراق در بازی نمی‌شود.

فراموش نکنیم که در به ثمر نشستن این بازیهای خوب، موسیقی یا بهتر، صدای فیلم و حتی سکوت‌های آن نیز بسیار کمک می‌کند تا حس ترس ناشی از وجود جن که اهالی روستا را از کار و زندگی انداخته و خود را در ورطه خطر می‌بینند، به بیننده منتقل شود. خصوصاً در سینمایی که سابقه و تجربه زیادی در ژانر ترس (وحشت) ندارد. و همه اینها از فیلمنامه قوی و قصه‌گوی خود بهره می‌برد...

ساختار و متن ساده

فریبنا اشوئی در سیتما سیتما نوشت: زالاوا در ساختار و متن ساده و بی‌ادعا است. هیچ کدام از این دو بر آن دیگری برتری ندارد. یک توازن معقول در کلیت درام برقرار است که مخاطب را وادار به همراهی می‌کند. پیرنگ اصلی به چالشی در باب خرافه و حقیقت پرداخته و ساختار نیز در خدمت پیرنگ، با آن همراهی می‌کند و درام را پیش می‌برد. قضاوتی در میان نیست. تلاش فیلمساز به تمامی بر روایتگری مستند با خطی کم رنگ از یک داستان و یک حقیقت جاری در میان



شماره گیری کدهای زیر از طریق تلفن همراه



*۷۲۴*۱۲۴#

*۷۳۳*۲۰۰#

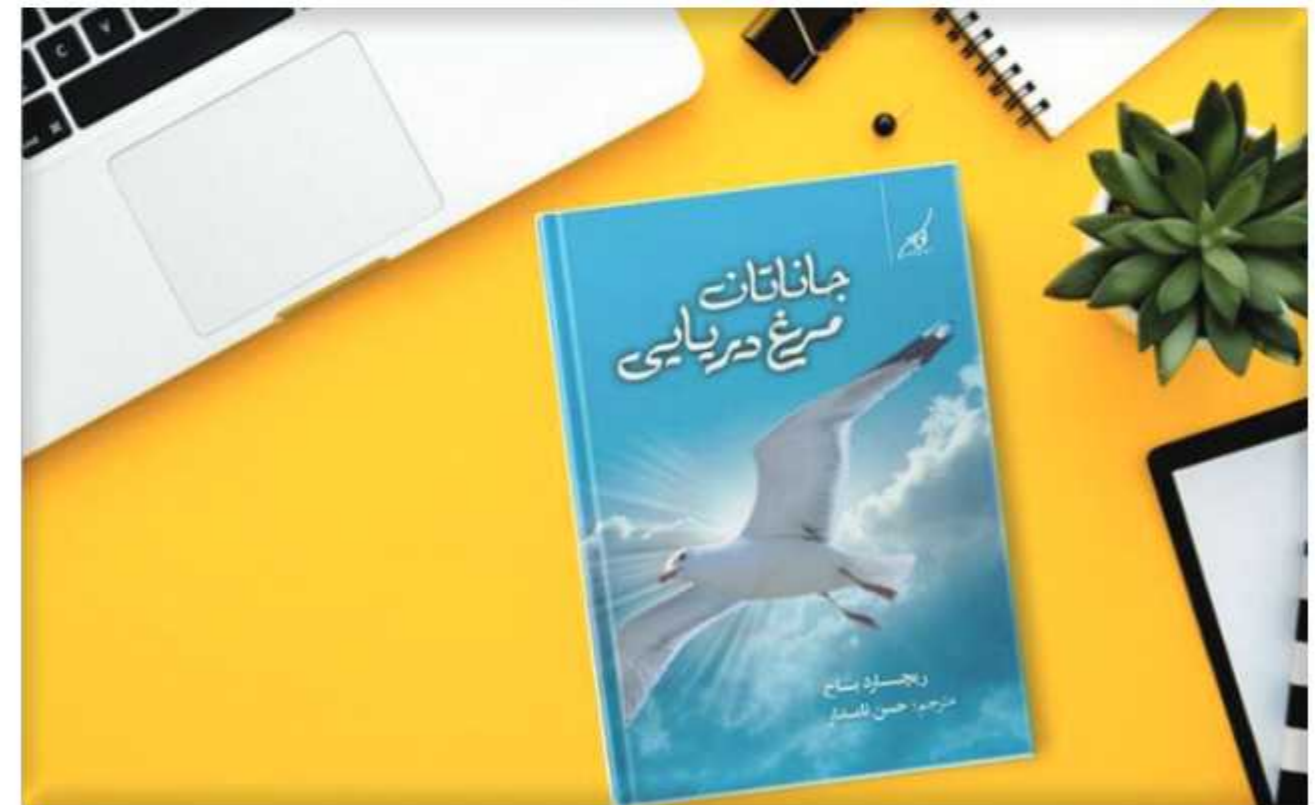
*۷۸۰*۸۰۲۸۰#

کشف، نیل به آزادی!»
کتاب یک جتیه‌ی عرفانی نیز دارد که برای فاش نشدن بیشتر داستان کتاب به آن اشاره‌ای نمی‌کنیم. در خواندن جانان مرغ دریایی شک نکنید و مطمئن باشید این کتاب کوچک برای همیشه در گوشه‌ای از ذهن شما ماندگار خواهد شد.
مشخصات کتاب
جانان مرغ دریایی
نویسنده: ریچارد باخ
ترجمه: کاوه میرعباسی
انتشارات: نی تعداد صفحات: ۹۴
منبع: <https://kafbook.ir/>

الهام‌بخش آدم‌هایی که به مسئله‌ی زندگی فکرمی‌کنند و می‌خواهند معنایی برای آن پیدا کنند. الهام‌بخش آدم‌هایی که از انگشت‌نما شدن ترسی ندارند و به هر طریقی هدف والای خود را دنبال می‌کنند.
در این رمان با مرغ دریایی‌ای روبه‌رو هستیم که حاضر نیست تحقیر دیگران را بپذیرد و عضی‌انگرمی‌شود. به مخالفت می‌پردازد و از کاری که کرده است پشیمان نمی‌شود.
از متن کتاب:

سابقه نداشت مرغان دریایی در پاسخ به «شورای بزرگ» سختی‌یگویند و اعتراض بکنند، ولی صدای جانان بلند شد. چنین خروشید: «بی‌مسئولیتی؟ برادران! رفتار چه کسی مسئولانه‌تر است از مرغی دریایی که برای زندگی مفهومی والای و مقصودی برتر یافته و از پی‌آنها می‌رود؟ هزارن سال دنبال کله‌ی ماهی‌ها به هر کنج و گوشه‌ای سرک کشیده‌ام، ولی حالا دلیلی برای زیستن داریم: یادگیری،

ماجراهایی زیبا و خواندنی است که بدون شک الهام‌بخش هر خواننده‌ای است.
در قسمتی از متن کتاب می‌خوانیم:
جانان مرغ دریایی روزهای بعد را در انزوا سپری کرد، ولی پرواز کتان تا دور دست و فراسوی صخره‌های بلند می‌رفت. از تنهایی غصه نمی‌خورد، فقط از این بابت اندوهگین بود که سایر مرغان دریایی حاضر نیستند به شکوه پرواز، که در انتظارشان است، باور بیاورند؛ حاضر نیستند چشمانشان را باز کنند و ببینند، درباره کتاب جانان مرغ دریایی
جانان مرغ دریایی یک رمان کوتاه، پرمغز، سرشار از امید و مناسب برای همه‌ی افراد است که شما هم حتما باید آن را مطالعه کنید! بدون شک داستان جانان الهام‌بخش همه‌ی آدم‌هایی است که به نحوی متفاوت هستند و جامعه به همین دلیل متفاوت بودن حاضر نیست آن‌ها را بپذیرد. الهام‌بخش آدم‌های طرد شده‌ای که به دنبال هدفی رفته‌اند که همگان قادر به درک آن نیستند.



بچه‌های آسمان
موسسه خیریه نگهداری و
توانبخشی معلولین بی سرپرست
bachehayeaseman.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