



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهانمه • اجتماعی فرهنگی • سال چهارم • شماره ۴۹
دی ۱۴۰۲ • قیمت ۴۰ هزار تومان



یلدا مبارک



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



یلدای مهربانی

یلدا فرصتی برای من و تو است تا در چیدن سفره شب یلدا ی آسایشگاه بچه های آسمان سهیم شویم و با دستان پر مهر خود در این شب زیبا کنارشان باشیم. در طولانی ترین شب سال با قلب های مهربان و دستان پر مهر خود همراه خیریه بچه های آسمان باشید. یلدا مبارک.

پیام مدیرعامل

در فرارسیدن شب یلدا می توان از یک شب عادی با چند دقیقه فرصت بیشتر با هم بودنمان را به نیکی تبدیل کنیم شب یلدا شب شادی و شور مهربانی است ، زمان همدلی و همزبانی ، فرصتی که می توانید دیدارتان را با بچه های آسمان تازه کنید و این شما باشید که خانواده بچه های آسمان در محفلی گرم و صمیمی باشید.

یلدا مبارک



یلدا مبارک

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



فهرست مجله

۱. پیام مدیرعامل و یلدا ی مهربانی ۵
۲. اختلال ساختگی ۶
۳. پویش تامین دارو و مواد غذایی ۹
۴. داستان کوتاه ۱۰
۵. مسئولیت اجتماعی ۱۱
۶. داستان کوتاه ۱۴
۷. پویش تامین تجهیزات پزشکی ۱۵
۹. سندروم روبین اشتاین طبیی ۱۶
۱۰. کمالگرایی ۱۸
۱۱. پیام معلولین ۲۵
۱۲. معرفی فیلم ۲۶
۱۳. معرفی کتاب ۲۹



یلدا مبارک

○ سال چهارم
○ شماره چهل و نهم
○ دی ۱۴۰۲

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

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سردبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیصریه، بلوار اندرزگو، نیش
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳،

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱

آدرس سایت:

www.bachehayeasman.org

اینستاگرام:

bachehayeasman_kamran

ایمیل:

info@bachehayeasman.org

اختلال ساختگی را جدی بگیرید

اختلال ساختگی یک بیماری جدی است که فرد مبتلا سعی می‌کند بیماری خاصی را در خود القا کند و دیگران را فریب دهد تا با او همدردی کنند. گاهی وقت‌ها این مبالغه در وانمود کردن بیماری آنقدر شدت می‌گیرد که حتی فرد مورد نظر می‌تواند، پزشک را هم فریب دهد. ابتلا به این بیماری با علائم و نشانه‌هایی همراه است که در طول مقاله به معرفی و بررسی آن خواهیم پرداخت.

اختلال ساختگی یک واقعیت تلخ تحمیل شده به خود همانطور که پیش‌تر گفتیم، اختلال ساختگی یک بیماری جدی است و گاهی این مبالغه در وانمود کردن بیماری آنقدر شدت می‌گیرد که بیمار می‌تواند، پزشک را هم فریب دهد برای مثال ممکن است با ریختن خون در ادرار و یا زیاده روی در توصیف بیماری این کار را انجام دهد. متأسفانه بیماران گاهی برای رسیدن به هدف خود که کسب دلسوزی اطرافیان است حاضر هستند که به خود آسیب بزنند که ممکن است به قیمت جان آن‌ها تمام می‌شود.

اختلال ساختگی یا اختلال کاذب تحمیل شده بر خود

همان‌طور که در بخش ابتدایی مقاله هم گفته شد این بیماری نوعی اختلال در سلامت روان است که در آن فرد بیمار اختلالات جسمی، شناختی و عاطفی را جعل و اغراق می‌کند و سعی در بزرگ‌نمایی دارد.

فرد مبتلا به این اختلال ممکن است تحت آزمایشات و جراحی‌های پزشکی دردناک و پرخطر قرار بگیرد تا توجه ویژه را نسبت به خود جلب کنند. همچنین در برخی از شرایط خود را مجروح می‌کند تا علائم شدت بگیرد برای مثال ممکن

است نواز پلاستیکی سرم را قطع می‌کند تا قطع خون در اندام اتفاق بیفتد. در برخی مواقع که شرایط این قبیل بیماران حادث می‌شود به سمت خودزنی و خودسوزی می‌روند و یا از مواد آلوده کننده بر روی زخم خود می‌ریزند تا به شرایط وخیم‌تر برسند و یا اقدام به مصرف مواد اعتیادآور همچون تریاک، شیشه و یا متادون کنند علائم و نشانه‌های ابتلا به اختلال ساختگی

بیماران مبتلا به اختلال ساختگی ممکن است برای جلب توجه اطرافیان علائم مختلفی از خود نشان دهند که مواردی که در ادامه به بررسی آنها خواهیم پرداخت برخی از متداول‌ترین این علائم هستند:

از دست دادن بینایی

درد مفاصل

تهوع

استفراغ

اسهال

سر درد

میزان شایع بودن اختلال ساختگی یکی از متداول‌ترین سوالات این است که چه کسانی احتمال ابتلا به اختلال ساختگی را دارند؟

متأسفانه در جواب این سوال باید به دلیل اینکه تشخیص این بیماری کمی دشوار است هنوز آمار دقیق و درستی از میزان اختلال بیماری در دست نیست و دلیل آن این است که بیمار رابطه صادقانه‌ای با اطرافیان و پزشکان خود برقرار نمی‌کند.

همچنین برخی از این بیماران به مراکز درمانی مختلف رجوع می‌کنند و از ابراز بیماری مختلف خود شکایت می‌کنند که همین موضوع از آمارگیری صحیح پیشگیری می‌کند.

همچنین روانشناسان و روانپزشکی

کشور، معتقد هستند که زنانی که در جامعه مراقبت‌های پزشکی فعالیت می‌کنند به احتمال زیاد بیش‌تر به این اختلال مبتلا می‌شوند که اگر سایر اختلالات مثل اختلالات هیستریونیک (اختلال شخصیت نمایشی و یا هیجانی) داشته باشند بیشتر در معرض خطر هستند.

اختلال ساختگی با پروکسی

این نوع اختلال هم شبیه به همان اختلال ساختگی است، منتی در این مورد فرد خودش احساس بیماری ندارد و یا نمی‌خواهد که ابراز درد و بیماری کند تا همدردی دیگران را با خود همراه کند.

در این شرایط فرد دیگر یعنی کسی که از او مراقبت می‌کند این حس را به خود فرد و اطرافیان القا می‌کند. مثلاً با یک فرد معلول یا مسن و یا یک کودک به گونه‌ای برخورد می‌کنند که دارای یک بیماری جسمی و روانی است اما در واقع بیمار نیست و این خود نوعی کودک‌آزاری و دگرآزاری است.

به طور کلی سندرم اختلال ساختگی اینگونه است که فرد وانمود می‌کند

بیماری دارد و یا پروکسی یا همان فرد مراقبت‌کننده وانمود می‌کند که فرد بیماری خاصی دارد که معمولاً در کلینیک روانپزشکی آکسون، سعی بر آن است تا نوع بیماری تشخیص داده شود و مراحل درمانی هر چه روزتر آغاز گردد تا میزان آسیب‌های احتمالی کاهش یابد.

اختلال ساختگی اینترنتی

در فضای مجازی، گاهی توسط پزشکان و مراکز درمانی گروه‌های اینترنتی تشکیل می‌شود که افراد دارای بیماری خاص (افراد مبتلا به سرطان، سرطان خون و غیره...) بتوانند با هم گفتگو کنند، از یکدیگر انرژی بگیرند، بحث کنند و مشکلات خود را به اشتراک بگذارند تا توسط سرپرست مورد گروه پشتیبانی شوند و تا حد امکان مشکلاتشان برطرف شود. در این میان برخی از بیماران اختلال ساختگی وارد این محافل و فضاها می‌شوند و وانمود می‌کنند که بیمار هستند و بیماری آن‌ها در حالت وخامت است. این افراد ابراز می‌کنند که:

بیماری آن‌ها از سایرین وخیم‌تر است یکبار فوت کرده‌اند و به کمک معجزه دوباره برگشته‌اند

در برخی از موارد حاضر به جعل اسناد بیماری خود هستند

ادعا می‌کنند بارها و بارها مورد تجاوز و



قرار گرفته‌اند و یا شاهد صحنه‌های تلخ خانواده خود بوده‌اند

در مورد علائم بیماری خود وانمود می‌کنند که خون‌سرد و یا بی‌تفاوت هستند

وانمود می‌کنند که هیچ‌گروه و فرد خاصی از آن‌ها حمایت نمی‌کند

که همه این موارد باعث می‌شود تاثیر منفی بر روی افرادی بگذارد که واقعا در گروه‌های پشتیبانی به دلایل بیماری خاص حاضر هستند و حتی شاید منجر به ترک آن‌ها از گروه شوند.

علت اصلی سندرم ساختگی

متخصصین روان‌درمانی و مشاورین کلینیک ترک اعتیاد و روانپزشکی آکسون، علل متعددی را در شکل‌گیری و بروز این بیماری موثر می‌دانند که برخی از دلایلی که می‌توانند در بروز این بیماری دخیل باشند عبارتند از:

بی‌توجهی در دوران کودکی

از دست دادن یکی از عزیزان درجه یک شاهد حادثه‌های تلخ و گزنده در خانواده داشتن سابقه بیماری‌های مکرر و بدون درمان

وراثت و اختلال ساختگی

تاکنون طبق مطالعاتی که در ارتباط با این نوع بیماری روحی انجام شده، نشانی از وراثت دیده نشده است و تا تحقیقات کامل نشود نمی‌توان پای وراثت را به میان کشید و در مورد آن نظری داد. بنابراین اگر بخواهیم، به دنبال دلیل هم باشیم، فعلاً باید در جستجوی یکی از دلایل نامبرده بالا باشیم.

اختلال ساختگی و علائم شایع

در بخش ابتدایی مقاله در مورد برخی از علائم این بیماری توضیح داده شد اما بد نیست راجع به سایر علائم هم اطلاعات کافی داشته باشید.

برخی از علائم در بروز این بیماری عبارتند از:

مشکلات هویتی و عزت نفس

وجود زخم‌هایی حاصل از جراحی‌های متعدد

ابراز به خوردن قرص در حالی که در گونه خود پنهان کردن

ظهور علائم اضافه و یا جدید بعد از اعلام نتایج منفی آزمایش

سابقه مراجعه به کلینیک‌ها و بیمارستان‌های مختلف حتی در شهرهای دیگر

دانش زیاد در مورد بیمارستان‌ها و کتاب‌های پزشکی و البته اصطلاحات پزشکی تمایل بسیار زیاد برای انجام آزمایشات و عمل‌های جراحی پزشکی و سایر اقدامات درمانی

دلیل پدیدار شدن اختلال ساختگی

تشخیص این بیماری که چرا فرد دست به خودبیماری می‌زند و مبتلا به اختلال ساختگی می‌شود، کمی دشوار است چون فرد با پزشک صادق نیست. اما اگر فردی به مراکز درمانی رجوع کند و از بیماری خود صحبت کند، قاعدتاً او را معاینه می‌کنند و سپس آزمایشات و مراحل درمانی دیگر را تجویز خواهند کرد و اگر نتایج منفی شد و پزشکان بیماری برای فرد تشخیص ندادند و از طرفی فرد اصرار به

بیمار بودن خود کرد آنگاه ممکن است که او را به یک روانپزشک و یا روانشناس و یا کلینیک روانپزشکی ارجاع دهند.

در کلینیک روانپزشکی و اعصاب و روان، روانپزشک، تیم روانشناسی و متخصصین علوم اعصاب شناختی، که به خوبی در تشخیص بیماری‌های روحی و اختلالات روانی آموزش دیده‌اند و علم کافی دارند، شروع به ارزیابی در حوزه تاریخچه پزشکی، تصویر آزمایشگاهی و ارزیابی روانشناختی می‌کنند و به دنبال این ارزیابی‌ها برخی از اختلالات فیزیکی، اختلالات روانپزشکی و برخی مشاهدات رفتاری را حذف می‌کنند.

ولی نگرانی‌های شخصیتی و ارزیابی آن‌ها باقی می‌ماند و مطالعه خود را بر روی این موضوع یعنی نگرانی‌های شخصیتی

پویش تامین مواد غذایی و دارو با همراهی اپلیکیشن ۷۲۴

زیر سقف مهربانی بچه های آسمان، دارو و مواد غذایی نیاز هر روز آنهاست و ماهیانه نزدیک به ۱۰۰ میلیون جهت تامین دارو و حدود ۲ میلیارد هزینه مواد غذایی خیریه بچه های آسمان است.

اپلیکیشن ۷۲۴ قصد دارد به مدت یک هفته بخشی از هزینه دارو و مواد غذایی ۴۰۰ معلول ذهنی و جسمی بی سرپرست را جمع آوری کند.

کمترین کمک شما می تواند گامی بزرگ در مسیر تامین دارو و مواد غذایی آسایشگاه بچه های آسمان باشد به همین خاطر یادتان نرود شما فقط ۷ روز و ۲۴ ساعت فرصت دارید تا با وارد شدن به اپلیکیشن ۷۲۴، خیال بچه های آسمان را راحت کنید.

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



سقفی به نام مهربانی

تهیه دارو و مواد غذایی برای بچه های آسمان
با همراهی اپلیکیشن ۷۲۴



اپلیکیشن
۷۲۴
۷ روز هفته ۲۴ ساعت شبانه روز

همراهی با اپلیکیشن ۷۲۴

مشکلات اجتماعی کمک می کنند تا راه حل لازم را بیابد.

به طور کلی درمان فرد مبتلا به اختلال ساختگی عبارتند از:

روان درمانی یعنی درمان متمرکز بر تغییر رفتار و تفکر خواهد بود که به آن درمان شناختی-رفتاری گفته می شود.

خانواده درمانی یعنی به خانواده آموزش داده می شود که با رفتارهای مناسب به او کمک کنند تا از انزوای بیرون بیایند.

همچنین باید توجه داشته باشید که هیچگونه داروی ضد افسردگی و روانپزشکی برای درمان این نوع بیماری وجود ندارد

عوارض اختلال ساختگی بسیاری از افراد یا خانواده ها نگران عوارض این بیماری هستند. عوارضی که این بیماری به دنبال دارد این است که گاهی به قیمت مشکلات جدی سلامتی و یا حتی مرگ تمام شود. به این دلیل که

نسبت به انواع آزمایش ها و درمان ها واکنش نشان می دهند و به سراغ مصرف مواد روان گردان و یا مخدر می روند که جان آن ها را به خطر می اندازد و در این خصوص باید بدایند ترک اعتیاد و سم زدایی یکی از خدمات ارائه شده در کلینیک ترک اعتیاد آکسون می باشد که تمام مراحل درمان تحت نظر تیم روانشناسی و روانپزشک متخصص انجام می گیرد.

اختلال ساختگی یک بیماری اعصاب و روان است که عدم کنترل و درمان آن می تواند صدمات مختلفی بر سلامت جسمانی و روانی بیمار داشته باشد و تشخیص آن نیاز به معاینات و بررسی های روانشناسی و روانپزشکی دارد و باید در مرکز بستری بیمار اعصاب و روان انجام بگیرد.

منبع: <https://axonclinic.com/>

قرار می دهند.

درمان اختلال ساختگی

درمان این نوع اختلال چالش برانگیز است و گاه چشم انداز بهبودی برای این بیماری تقریباً ضعیف است به این دلیل که اینگونه افراد خود را به عنوان بیمار قبول ندارند و از طرفی با پزشک خود هیچگونه همکاری نمی کنند. تلاش جهت مراقبت از این بیماران به کمک دو پزشک داخلی و روانپزشک متخصص که معمولاً در کلینیک ترک اعتیاد و اعصاب و روان صورت می گیرد.

اولین گام برای درمان این بیماری اصلاح رفتار فرد به کمک تیم روانشناسی و روانپزشک است تا از منابع پزشکی سو استفاده نکند. معمولاً در مرکز بستری بیمار اعصاب و روان بعد از اصلاح رفتار بیمار به سراغ مشکلات روانشناختی اساسی می روند تا آن ها را تا حد امکان اصلاح کنند. همچنین به فرد در یافتن



اندازه فاصله زانو

روزی دو مرد جوان نزد استادی آمدند و از او پرسیدند: فاصله بین دچار یک مشکل شدن تا راه حل یافتن برای حل مشکل چقدر است؟ استاد اندکی تأمل کرد و گفت: فاصله مشکل یک فرد و راه نجات او از آن مشکل برای هر شخصی به اندازه فاصله زانوی او تا زمین است. آن دو مرد جوان گیج و آشفته از نزد او بیرون آمدند و در بیرون مدرسه با هم به بحث و جدل پرداختند. اولی گفت: من مطمئنم منظور استاد معرفت این بوده است که باید به جای روی زمین نشستن از جا برخاست و شخصا برای مشکل راه حلی پیدا کرد. با یک جانشینی و زانوی غم در آغوش گرفتن هیچ مشکلی حل نمی شود. دومی کمی فکر کرد و گفت: اما اندر زهای پیران معرفت معمولاً بار معنایی عمیق تری دارند و به این راحتی قابل بیان نیستند. آنچه تو می گویی هزاران سال است که بر زبان همه جاری است و همه آن را می دانند. استاد منظور دیگری داشت. آن دو تصمیم گرفتند نزد استاد باز گردند و از خود او معنای جمله اش را بپرسند. استاد با دیدن مجدد دو جوان لبخندی زد و گفت: وقتی یک انسان دچار مشکل می شود، باید ابتدا خود را به نقطه صفر برساند. نقطه صفر وقتی است که انسان در مقابل کائنات و خالق هستی زانو می زند و از او مدد می جوید. بعد از این نقطه صفر است که فرد می تواند بر پا خیزد و با اعتماد به همراهی کائنات دست به عمل زند. بدون این اعتماد و توکل برای هیچ مشکلی راه حل پیدا نخواهد شد. باز هم می گویم فاصله بین مشکلی که یک انسان دارد با راه چاره او، فاصله بین زانوی او و زمینی است که بر آن ایستاده است.



در راستای مسئولیت اجتماعی

به طور کلی، سرمایه گذاران معتقدند که تعهد به تغییرات اجتماعی راهی عالی برای موقعیت یابی هر شرکتی به منظور موفقیت بلندمدت است. با برقراری توازن بین تمرکز بر سودآوری یک سازمان و مسئولیت اجتماعی سازمان فرصت های بی شماری می توانند برای شرکت ها ایجاد شوند.

۳. مسئولیت اجتماعی متقاضیان قوی را جذب می کند و نرخ نگه داشت را افزایش می دهد

موفقیت شرکت شما به شدت تحت تأثیر افرادی قرار می گیرد که برای شما کار می کنند. اگر شما به طور مداوم فرهنگ مرتبط با مسئولیت اجتماعی سازمان را برای کارکنان خود قید می کنید و به این امر نیز شناخته شده اید، می توانید در فرایند جذب و استخدام افراد توانمند و برتر را در سازمان خود جذب و حفظ کنید.

۴. فرهنگ کسب و کار شما را بهبود می بخشد

کارکنان شما، در صورت مشاهده ی ابتکارات مسئولیت اجتماعی، انگیزه و تعهد بیشتری نسبت به سازمان خواهند داشت. اختصاص زمانی برای حمایت از ابتکارات اجتماعی کارکنان نیز می تواند افتخار، وفاداری و انگیزه را در بین اعضای تیم شما ایجاد کند که این امر، به نوبه ی خود، باعث می شود همه ی افراد تیم، بیش از پیش، متعهد و پربازده باشند.

۵. مسئولیت اجتماعی سازمان وفاداری مشتری و محبوبیت را افزایش می دهد
مصرف کنندگان به سمت شرکت هایی جذب می شوند که به عنوان یک شهروند شرکتی شایسته شناخته می شوند؛ علاوه بر این، حمایت از مشتری کلید جذب

اصول اخلاقی چیست؟
اصول اخلاقی به مجموعه ای از اصول اشاره دارد که بر رفتار یک شرکت یا شخص حاکم است. سازمان ها باید اصول اخلاقی را در اقدامات روزمره ی خود، به ویژه تصمیم گیری هایی که دیگران یا محیط را تحت تأثیر قرار می دهند، رعایت کنند. قوانین مسئولیت اجتماعی و رفتار اخلاقی باید در داخل سازمان و هم چنین هنگام تعامل با دیگران در خارج از شرکت اعمال شوند. تا زمانی که یک سازمان استانداردهای اخلاقی قوی خود را حفظ و اصول مسئولیت اجتماعی را رعایت کند، کارکنان و محیط با میزان سودآوری به یک اندازه اهمیت دارند و بر یکدیگر ترجیح داده نمی شوند.

با این حال، اگر شرکت استانداردهای اخلاقی خود را نادیده بگیرد و اقداماتی را انجام دهد که از نظر اجتماعی غیرمسئولانه باشند، مانند بی توجهی به مقررات زیست محیطی برای افزایش سودآوری، اغلب دخالت دولت ضروری است. پس از آشنایی با این که مسئولیت اجتماعی چیست این سوال مطرح می شود که مسئولیت اجتماعی چه مزایایی دارد؟

مزایای مسئولیت اجتماعی سازمان چیست؟

۱. به مزیت رقابتی شرکت کمک می کند
امروزه، بیشتر مشتریان اتفاق نظر دارند بر این که مسئولیت اجتماعی سازمان، هنگام خرید یا معامله، از معیارهای اصلی محسوب می شود و سازمان شما می تواند از این موضوع برای تبلیغ در موقعیت های تجاری و بازاریابی خود نیز استفاده کند.

۲. توجه سرمایه گذاران را به کسب و کار شما جلب می کند

افزودن طرح ها و اقداماتی در زمینه ی مسئولیت اجتماعی سازمان، مزایای بی شماری از افزایش بهره وری گرفته تا جذب استعداد های برتر دارد و هم چنین به شما امکان می دهد تا اعتبار کلی سازمان خود را بهبود بخشید و بدین وسیله فرصت های جدید و نامحدودی را به دست آورید. از جایی که این کار می تواند پرهزینه باشد، انتخاب این که کدام یک از اقدامات برای سازمان شما مناسب تر هستند، به بررسی دقیقی نیاز دارد.

در این مطلب، در مورد این که مسئولیت اجتماعی چیست، چگونه مسئولیت اجتماعی و اصول اخلاقی از تباط و تنگاتنگی با هم دارند و هم چنین مزایا و معایب مسئولیت اجتماعی سازمان بحث خواهیم کرد و نمونه های متنوعی از مسئولیت اجتماعی را، که بسیاری از شرکت ها برای شروع کار انتخاب می کنند، ذکر می کنیم.

مسئولیت اجتماعی چیست؟

مسئولیت اجتماعی سازمان چارچوبی اخلاقی است که در آن افراد یا شرکت ها برای انجام وظیفه ی مدنی خود و اقداماتی که به نفع کل جامعه است، مسئول هستند. اگر شرکت یا شخصی در نظر دارد اقداماتی انجام دهد که می توانند به محیط زیست یا جامعه آسیب وارد کنند، از نظر اجتماعی غیرمسئولانه تلقی می شود. طبق این مفهوم، مدیران باید تصمیماتی بگیرند که نه تنها سود سازمان را به حداکثر برسانند، بلکه از منافع جامعه و اجتماع، به عنوان یک کل، محافظت کنند. حال که دریافتید مسئولیت اجتماعی چیست در ادامه به اصول اخلاقی آن می پردازیم.

مشتریان جدید است. مشتریان وفادار شما از راه صحبت با افراد دیگر در مورد محصول شما و به اشتراک گذاشتن نظرات مثبتشان، کسب و کار شما را تبلیغ می‌کنند و آن را رونق می‌بخشند.

۶. وجهه‌ی شرکت شما را بهبود می‌بخشد
اگر سازمان شما به طور مرتب در عمل، به اقدامات مسئولیت اجتماعی سازمان می‌کند، به مشتریان، سرمایه‌گذاران و کل جهان این تصور را القا می‌کند که از نظر اقتصادی توانایی و پتانسیل کسب درآمد را دارد. این امر، به نوبه‌ی خود، می‌تواند سرمایه‌گذاران جدیدی را به خود جلب کند.

۷. بر سودآوری و ارزش می‌افزاید
در بسیاری از موارد، شرکت‌هایی می‌برند که وقتی روش‌هایی با مصرف بهینه‌ی انرژی را به کار می‌گیرند و باز یافت می‌کنند، در واقع هزینه‌های بهره‌برداری سازمان را کاهش می‌دهند و به نفع محیط زیست نیز هستند؛ هم‌چنین، مسئولیت

اجتماعی سازمان شفافیت با تحلیل‌گران سرمایه‌گذاری، سهام‌داران و اعضای جامعه را افزایش می‌دهد و این امر، به نوبه‌ی خود، باعث بهبود اعتبار شرکت و افزایش ارزش کلی آن می‌شود.
معایب مسئولیت اجتماعی چیست؟
در حالی که دریافت مزایای مسئولیت اجتماعی چیست؛ باید این معایب اصلی را نیز در مورد مسئولیت اجتماعی در نظر بگیرد:

۱. به اجرا در آوردن آن‌ها هزینه‌بر است
در حالی که سازمان‌های بزرگ آسان‌تر می‌توانند بودجه‌ای را به گزارش مسئولیت اجتماعی سازمان خود اختصاص دهند، این کار می‌تواند برای سازمان‌های کوچک‌تر هزینه‌برتر باشد.
در حالی که شرکت‌های کوچک‌تر می‌توانند از رسانه‌های اجتماعی برای به اشتراک گذاشتن هرگونه خط‌مشی یا ابتکارات مسئولیت اجتماعی با مشتریان و اعضای جامعه استفاده کنند، نظارت بر این کانال‌ها به زمان و منابع نیاز دارد.

۲. بر سودآوری تأثیر می‌گذارد
سازمان شما در قبال سهام‌داران خود، مسئولیت امانت‌داری دارد و هزینه‌های اقدامات مسئولیت اجتماعی به طور مستقیم می‌توانند بر این مسئله تأثیر بگذارند. این تعارض می‌تواند برای مدیران چالش‌برانگیز باشد و ممکن است احساس کنند که مجبورند بین تصمیمات و اقدامات مرتبط با مسئولیت اجتماعی سازمان و تمرکز بر حاشیه سود شرکت، یکی را انتخاب کنند.

۳. باعث سبزشویی می‌شود
سبزشویی (greenwashing) به رفتار انسان‌هایی اشاره دارد که به ظاهر دوست‌دار و حامی محیط زیست هستند؛ اما به آن آسیب می‌زنند و به دروغ برای محیط زیست تبلیغ و هزینه می‌کنند. در

برخی موارد، اقدامات مربوط به مسئولیت اجتماعی به عنوان ترفندی برای بهبود وجهه‌ی یک شرکت مورد استفاده قرار گرفته‌است، حتی اگر هیچ تغییر واقعی‌ای ایجاد نشده باشد؛ به همین دلیل، مهم است در نظر داشته باشید که می‌خواهید کدام نوع اقدامات مرتبط با مسئولیت اجتماعی سازمان را پیاده کنید و تأثیر آن‌ها را نیز بر سازمان ارزیابی کنید.

مثال‌هایی از مسئولیت اجتماعی در شرکت‌ها
در ادامه، چند نمونه از اقدامات مسئولیت اجتماعی سازمان را آورده‌ایم:

کمک‌های خیرخواهانه و فعالیت‌های داوطلبانه: شرکت‌ها هر ساله به کارکنان برای فعالیت‌های داوطلبانه مرخصی می‌دهند و هم‌چنین بخشی از درآمدشان را به یک سازمان خیریه اهدا می‌کنند؛

تغییر در سیاست‌های شرکت در زمینه‌ی تلاش برای بهبود یا بهره‌مندی محیط زیست: شرکت‌ها در حال برگزاری مراسم‌های مربوط به درخت‌کاری، به حداقل رساندن ضایعات کاغذ، استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف، تهیه‌ی سطل‌های بازیافت و دور‌کاری به منظور کاهش تأثیر منفی ترافیک مسافران هستند؛

بهبود سیاست‌های نیروی کار و اعمال تجارت منصفانه: در این نوع مسئولیت اجتماعی سازمان، برندهای تجاری در تلاش هستند تا شرایط کار و رفاه کارکنان خود را بهبود بخشند؛ به عنوان مثال، آن‌ها به والدین مهلت مرخصی استحقاقی، زمان تعطیلات نامحدود، نور طبیعی بیشتر، صندلی‌های نرم و گل‌ها و گیاهانی برای تقویت انرژی و روحیه‌ی کارکنان خود در محل کار می‌دهند.

در این مطلب ابتدا بررسی کردیم مسئولیت اجتماعی چیست و چه تفاوتی با اصول اخلاقی دارد، هم‌چنین به مزایا و معایب مسئولیت اجتماعی سازمان پرداختیم. نظرات و پیشنهادات خود را در مورد مسئولیت اجتماعی در سازمان‌ها

با ما به اشتراک بگذارید.
نیکوکاری؛ نمونه بارزی از انجام مسئولیت اجتماعی
کمک به خیریه‌ها یکی از راه‌های انجام مسئولیت اجتماعی است که می‌تواند به صورت فردی یا سازمانی صورت بگیرد. در این شیوه، فرد یا سازمان مربوطه، از طریق خیریه‌ها و با کمک به ابقشار آسیب‌پذیر مانند کودکان کار، زنان فاقد سرپرست، کودکان فاقد سرپرست موثر، ضمن انجام مسئولیت اجتماعی خویش از بروز و تشدید معضلات اجتماعی ناشی از فقر از قبیل اعتیاد، فحشا و بزهکاری پیشگیری نموده و به امنیت و سلامت جامعه کمک می‌کند؛ همان‌جمله‌ای که خود نیز به آن تعلق دارد، در آن زندگی می‌کند و در آن به کار و فعالیت می‌پردازد.

موسسه خیریه بچه‌های آسمان از جمله خیریه‌هایی است که میزبان مهربانی شما در راستای مسئولیت اجتماعی شرکت‌ها و سازمان‌های مختلف می‌باشد. احساس مسئولیت شما نسبت به بچه‌های معلول بی‌سرپرست رنگ و بوی تازه‌ای به زندگی آنها می‌بخشد. سقفی از مهربانی برای بچه‌های آسمان بسازیم.
منبع: indeed.com



در کنار هم این راه را به پایان برسانیم

پویش تامین تجهیزات پزشکی و توانبخشی با همراهی اپلیکیشن ستاره یک قرار در کنار همدیگر سهمی داشته باشیم، سهمی در ایجاد یک لبخند، یک دلگرمی سهمی در جلوگیری از پیشرفت بیماری و معلولیت و بازگرداندن توانایی های از دست رفته آنها مبلغ کل پویش در جهت خرید تجهیزات پزشکی و توانبخشی، ۱۰۰ میلیون تومان در نظر گرفته شده است هر سهم مبلغ ۲۵ هزار تومان است و شما عزیزان می توانید از ۱ سهم تا هر تعدادی که می خواهید در این راه همراه بچه های آسمان باشید. تا به امروز ۲۳۷/۷۵۰/۰۰۰ میلیون ریال جمع آوری شده است و ما تا پایان این راه ۷۶۲/۲۵۰/۰۰۰ میلیون ریال و ۳۰۴۹ سهم فاصله داریم. یادتان باشد قطره قطره می توانیم دریایی از مهربانی بسازیم



بهترین شمشیر زن

جنگجویی از استادش پرسید: بهترین شمشیرزن کیست؟
استادش پاسخ داد: به دشت کنار صومعه برو. سنگی آنجاست. به آن سنگ توهین کن.
شاگرد گفت: اما چرا باید این کار را بکنم؟ سنگ پاسخ نمی دهد.
استاد گفت: خوب باشمشیرت به آن حمله کن.
شاگرد پاسخ داد: این کار را هم نمی کنم. شمشیرم می شکند و اگر بادست هایم به آن حمله کنم، انگشتانم زخمی می شوند و هیچ اثری روی سنگ نمی گذارد. من این را نپرسیدم. پرسیدم بهترین شمشیرزن کیست؟
استاد پاسخ داد: بهترین شمشیرزن، به آن سنگ می ماند. بی آن که شمشیرش را از غلاف بیرون بکشد، نشان می دهد که هیچ کس نمی تواند بر او غلبه کند.



سندروم روبین اشتاین طیبی

سندروم روبین اشتاین طیبی (RSTS) یک بیماری ژنتیکی نادر است که بسیاری از سیستم‌های اندام را تحت تأثیر قرار می‌دهد. RSTS با تأخیر در رشد، ویژگی‌های متمایز صورت، ناتوانی ذهنی (با ضریب هوشی متوسط ۳۶-۵۱)، انگشتان شست غیر طبیعی پهن و اغلب انگشتان بزرگ پا و مشکلات تغذیه‌ای (دیسفاژی) مشخص می‌شود. علائم مرتبط با RSTS از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است. ویژگی‌های صورت نوزادان مبتلا به RSTS چندین ویژگی متمایز سر و صورت (جمع‌همه و صورت) دارند. بیشتر نوزادان مبتلا دارای بینی بزرگ، "منقار شکل" یا مستقیم با یک پل بینی گسترده هستند. علاوه بر این، نوزادان مبتلا ممکن است دارای ظاهری مشخص در صورت و دهانه‌های پلک رو به پایین (شقاق کف لگن) باشند. در بعضی از کودکان ممکن است دیواره (سپتوم) که سوراخ‌های بینی را تقسیم می‌کند به زیر سوراخ‌های بینی گسترش یابد (کلوملا اویزان کم). کودکان مبتلا به RSTS معمولاً دارای سر کوچک (میکروسفالی)، زیر صدک ۵ هستند.

الگوی رشد در حالی که رشد قبل از تولد اغلب طبیعی است. در بیشتر نوزادان با پارامترهای سندروم روبین اشتاین طیبی از نظر قد، وزن و دور سر در دوران نوزادی به زیر صدک پنجم می‌رسد. نوزادان مبتلا قادر به رشد و افزایش وزن با سرعت مورد انتظار نیستند (عدم رشد). اگر چه افزایش وزن در دوران نوزادی بسیار کند است، اما ممکن است بعداً کودکان مبتلا به RSTS نسبت به قد خود چاقی نسبی نشان دهند. مشکلات تغذیه‌ای (دیسفاژی) ممکن است رخ

دهد و بسیاری از افراد مبتلا مستعد عفونت‌های مکرر تنفسی هستند. با افزایش سن نوزادان، ممکن است رشد ضعیفی داشته باشند و کوتاهی قد (بیشتر از زیر صدک سوم) را نشان دهند. ناتوانی ذهنی

بیشتر نوزادان و کودکان مبتلا به RSTS درجات مختلفی از ناتوانی ذهنی را تجربه می‌کنند (ضریب هوشی متوسط بین ۳۶-۵۱)، تأخیر در کسب مهارت‌هایی که به هماهنگی فعالیت‌های عضلانی و ذهنی نیاز دارند (تأخیرهای روانی-حرکتی) و تأخیر در معاشرت اجتماعی دارند. بیشتر نوزادان و کودکان مبتلا در مرحله‌ای که انتظار نمی‌رود به مراحل مشخص رشد (به عنوان مثال نشستن، خزیدن، ایستادن، راه رفتن و غیره) برسند. بیشتر کودکان مبتلا به RSTS تأخیر قابل توجهی در گفتار بیانی را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، ممکن است از تن عضلانی کاهش یافته (هیپوتونی)، رفلکس‌های غیر طبیعی اغراق آمیز (هایپر رفلکسی)، راه رفتن سفت و ناپایدار و تشنج وجود داشته باشد.

علائم سندروم روبین اشتاین طیبی

قد کوتاه

عقب ماندگی رشد و گفتار

عقب ماندگی ذهنی

میکروسفالی یا اندازه سر کوچک

پیشانی برجسته

گوشه‌های پایینتر از حد معمول

بینی منقاری شکل

دندان شلوغ و نامرتب

ناهنجار پهای قلبی و اسکلتی

گوشه‌های پایینتر از حد معمول

از دست دادن شنوایی

التهاب گوش یا عفونت گوش عودکننده

انحراف چشم

انسداد مجرای بینی

آب مروارید

گلو کوم یا آب سیاه، نوعی بیماری

چشمی

دندان شلوغ و نامرتب

عفونتهای تنفسی مکرر

الگوی توارث بیماری

در بیشتر کودکان مبتلا به سندروم روبین اشتاین طیبی، در نتیجه یک جهش ژنتیکی جدید رخ می‌دهد که در والدین وجود ندارد یا توسط آنها حمل نمی‌شود. در این موارد خطر داشتن فرزند دوم مبتلا کمتر از ۱٪ است. همچنین ممکن است به صورت اتوزومال غالب به ارث برسد. به این معنی که اگر فردی مبتلا به باشد، هر کدام از فرزندان وی ۵۰٪ احتمال

ابتلا دارند

علت ایجاد سندروم روبین اشتاین طیبی در بیشتر کودکان مبتلا، RSTS در نتیجه یک جهش ژنتیکی جدید (de novo) رخ می‌دهد که در والدین وجود ندارد یا توسط آنها حمل نمی‌شود. در این موارد خطر داشتن فرزند دوم مبتلا

کمتر از ۱٪ است. همچنین ممکن است به صورت اتوزومال غالب به ارث برسد، به این معنی که اگر فردی مبتلا به RSTS باشد، هر کدام از فرزندان وی ۵۰٪ احتمال ابتلا دارند

علت ایجاد سندروم روبین اشتاین طیبی در بیشتر کودکان مبتلا، RSTS در نتیجه یک جهش ژنتیکی جدید (de novo) رخ می‌دهد که در والدین وجود ندارد یا توسط آنها حمل نمی‌شود. در این موارد خطر داشتن فرزند دوم مبتلا

کمتر از ۱٪ است. همچنین ممکن است به صورت اتوزومال غالب به ارث برسد، به این معنی که اگر فردی مبتلا به RSTS باشد، هر کدام از فرزندان وی ۵۰٪ احتمال RSTS دارند.

جهش در ژن CREBBP

چندین مورد از سندروم روبین اشتاین-طیبی در نتیجه حذف ماده ژنتیکی از بازوی کوتاه (p) کروموزوم ۱۶ حاصل شده است. ژن‌های متعدد، از جمله ژن CREBBP، در نتیجه این حذف از بین رفته‌اند. محققان بر این باورند که از دست دادن چندین ژن در این منطقه احتمالاً عوارض جدی مرتبط با سندروم روبین اشتاین-طیبی را به همراه دارد. برخی از محققان معتقدند که این موارد یک بیماری جداگانه به نام سندروم حذف کروموزوم ۱۶p13.۳ است. با این حال، چند مطالعه نشان می‌دهد که برخی از افراد با حذف زیاد در همان منطقه از کروموزوم ۱۶، دارای ویژگی‌های مشخص سندروم روبین اشتاین-طیبی هستند.

جهش ژن EP300

ژن EP300 باعث درصد کمی از موارد سندروم روبین اشتاین-طیبی می‌شود. مانند ژن CREBBP، این



ژن دستورالعمل‌هایی را برای ساخت پروتئینی ارائه می‌دهد که به کنترل فعالیت سایر ژن‌ها کمک می‌کند. همچنین به نظر می‌رسد برای پیشرفت قبل و بعد از تولد مهم باشد. جهش‌های ژنی EP300 منجر به از دست دادن یک نسخه کاربردی از ژن در هر سلول می‌شود که با رشد طبیعی تداخل می‌کند و باعث ایجاد ویژگی‌های معمول سندروم روبین اشتاین-طیبی می‌شود. علائم و نشانه‌های این اختلال ناشی از جهش‌های ژنی EP300 به طور معمول نسبت به علائم ناشی از جهش در ژن CREBBP خفیف‌تر است.

تقریباً ۳۰ تا ۴۰ درصد افراد مبتلا به سندروم روبین اشتاین-طیبی جهش مشخص شده در ژن CREBBP یا EP300 یا حذف کروموزوم ۱۶ ندارند. علت این بیماری در این موارد مشخص نیست. محققان پیش بینی می‌کنند جهش در ژن‌های دیگر نیز می‌تواند باعث بروز این اختلال شود.

فراوانی بیماری

سندروم روبین اشتاین طیبی یک بیماری نادر است که به تعداد مساوی مردان و زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. میزان دقیق RSTS ناشناخته است، اگر چه یک مطالعه در هلند میزان بروز آن را از یک در ۱۰۰۰۰۰ تا یک در ۱۲۵،۰۰۰ نفر تخمین زده است.

تشخیص بیماری

تشخیص برای یک بیماری ژنتیکی یا نادر اغلب می‌تواند چالش برانگیز باشد. متخصصان بهداشت به منظور تشخیص، به طور معمول سابقه پزشکی، علائم، معاینه فیزیکی و نتایج آزمایشگاه فرد را بررسی می‌کنند. منابع زیر اطلاعات مربوط به تشخیص و آزمایش این بیماری را ارائه می‌دهند.

تشخیص RSTS اساساً بر اساس ویژگی‌های جسمی (بالینی) است، این تشخیص ممکن است از طریق مطالعات

اشعه ایکس که ناهنجاری‌های استخوان‌های دست و پارامشخص می‌کند، برای RSTS را تایید میکند. آزمایش ژنتیکی (FISH یا تجزیه و تحلیل توالی) ممکن است RSTS را تایید کند، از جمله انواع جهش‌ها در ژن CREBBP (در ۵۰-۶۰ of افراد مبتلا شناسایی شده است) یا در ژن EP300 (در ۳-۸ of افراد RSTS مشخص شده است).

درمان بیماری

مدیریت RSTS به سمت علائم خاص هر فرد است. مدیریت ممکن است به تلاش هماهنگ یک تیم متخصص از جمله متخصصان اطفال، پزشکان تشخیص دهنده و معالجه‌کننده ناهنجاریهای قلبی (متخصص قلب)، ناهنجاریهای اسکلتی (ارتوپدست)، مشکلات شنوایی (شنوایی‌سنجی)، ناهنجاریهای دستگاه ادراری (اورولوژیست)، اختلال عملکرد کلیه (متخصص مغز و اعصاب) نیاز داشته باشد. همچنین متخصصان دندانپزشکی، فیزیوتراپیست‌ها، آسیب‌شناسان گفتار، متخصصان تغذیه و / یا سایر متخصصان مراقبت‌های بهداشتی.

جراحی

جراحی‌های ارتوپدی، فیزیوتراپی و / یا سایر روش‌های حمایتی ممکن است به درمان برخی ناهنجاری‌های اسکلتی که به طور بالقوه با RSTS مرتبط مانند اسکولیوز می‌تواند کمک‌کننده باشد. در برخی موارد، ممکن است جراحی بر روی دست‌ها و / یا پاها انجام شود، به ویژه در مواردی که انگشتان اضافی دست و یا انگشتان پا وجود دارد، یا وقتی انگشتان به شدت نامتناسب هستند.

افراد مبتلا ممکن است برای جلوگیری و / یا نظارت بر مشکلات تنفسی و تغذیه‌ای به مداخله زودهنگام نیاز داشته باشند. برنامه‌های آموزش ویژه، آموزش حرفه‌ای، گفتار و یارفتار درمانی نیز ممکن است توصیه شود.

منبع: www.vostrogene.com

همه چی باید بی نقص باشه

کمال گرایی چیست؟ معنی، انواع، نشانه‌ها و راه‌های مقابله با آن
معنی کمال گرایی عبارت است از نوعی ویژگی شخصیتی که با معیارهای سختگیرانه، انتظارات بالا و روش‌هایی دقیق برای چگونگی دستیابی به نتیجه‌ی دلخواه بروز داده می‌شود. در این مطلب به طور مفصل توضیح می‌دهیم کمال گرایی یعنی چه و انواع آن چیست. همچنین مضرات، نشانه‌های آن، دلایل به وجود آمدن کمال گرایی و راه درمان آن را شرح می‌دهیم.

کمال گرایی یعنی چه؟

ابتدا باید بدانیم کمال گرایی یعنی چه. در حالی که کمال گرایی به‌عنوان یک ویژگی «شخصیتی» توصیف می‌شود، معمولاً گرایش‌های «رفتاری» خاصی را نیز شامل می‌شود. افرادی که کمال‌گرا هستند، علاوه بر انتظارات بالا، تمایل دارند به روش‌ها و روال‌های ثابتی برای برآوردن این انتظارات تکیه کنند.

در جامعه با کمال‌گرایان طبق استانداردهای دوگانه و عجیبی برخورد می‌شود، چرا که هم‌زمان به خاطر دستاوردهای‌شان مورد تحسین قرار می‌گیرند، اما به دلیل سخت‌گیر بودن، کنترل‌گری و تنش بیش از حد مورد انتقاد هم هستند. این استاندارد دوگانه نشان می‌دهد که بسته به موقعیت و نحوه‌ی ابراز این ویژگی، کمال گرایی می‌تواند بسیار مفید یا بسیار مضر باشد.

معنی کمال گرایی، فاصله‌ی بین خود واقعی افراد با انتظارات‌شان است. به بیان دقیق‌تر، بیشتر کمال‌گرایان تمایل دارند خود را با مدلی ایدئال یا کامل از خود مقایسه کنند. هر چه شخص بیشتر به برآوردن انتظاراتش علاقه داشته باشد، مدیریت کمال گرایی و پذیرش واقعیت

برای او سخت‌تر می‌شود، به خصوص مواقعی که فرد اشتباهی کند یا وقتی همه چیز طبق برنامه پیش نرود. این ذهنیت ممکن است باعث ایجاد اشکال ناسالم کمال گرایی شود که منجر به اضطراب، حس ناامنی و الگوهای خودسرنزنی می‌شود.

انواع کمال گرایی چیست؟

حال که دانستید کمال گرایی چیست و چه معنی و مفهومی دارد، وقت آن است با انواع کمال گرایی نیز آشنا شوید. کمال گرایی می‌تواند به طرق مختلف پدید بیاید و بروز داده شود. برخی افراد تقریباً در تمام زمینه‌های زندگی خود گرایش‌های کمال‌گرایانه از خود نشان می‌دهند، در حالی که این گرایش‌ها در برخی دیگر ممکن است فقط به مدرسه یا محیط کار محدود شود.

برخی پژوهش‌ها ۳ مورد مختلف از انواع کمال گرایی را معین کرده‌اند:

۱. کمال‌گرایی خودمحور (Self-Oriented)

کمال گرایی خودمحور که یکی از انواع کمال گرایی است، اشاره به فردی دارد که توقعات زیادی از خود دارد. این نوع کمال گرایی احتمالاً به روش‌های سالم بروز می‌یابد و معمولاً در افراد بسیار موفق و خودانگیخته ظاهر می‌شود.

۲. کمال‌گرایی القاشده توسط جامعه (Socially Prescribed)

کمال‌گرایی القاشده توسط جامعه یکی دیگر از انواع کمال گرایی است و شامل انتظاراتی از سمت دیگران یا جامعه است که فرد آن‌ها را درونی کرده باشد. این انتظارات می‌تواند از سمت والدین، دوستان، افراد مهم زندگی او، محیط کار یا به‌طور کلی جامعه باشد و منجر به شک و تردید به خود، عدم اعتماد به نفس

و اضطراب اجتماعی شود. این نوع از انواع کمال گرایی توسط جامعه ناشی از ترس از طرد شدن و انتقاد است و به احتمال زیاد از نظر ماهیت نابهنجار محسوب می‌شود. ۳. کمال گرایی دگر محور (Other-Oriented)

کمال گرایی دگر محور آخرین مورد از انواع کمال گرایی است. این نوع از انواع کمال گرایی شامل انتظارات بالای شخص از افراد دیگر است. کمال‌گرایان دگر محور ممکن است بیش از حد خودانتقادی داشته باشند، خشن و پرتوقع باشند. این حالت می‌تواند منجر به خشم و دشمنی شود و شاید توانایی آن‌ها برای ایجاد روابط صمیمی و قابل اعتماد با دیگران را نیز مختل کند.

کمال گرایی مثبت در مقابل منفی

در این بخش توضیح می‌دهیم معنی کمال‌گرایی مثبت (سالم) و منفی (ناسالم) یعنی چه. اینکه کمال گرایی به روش‌های سالم یا ناسالمی ابراز شود، بستگی به تأثیرات کلی این ویژگی بر فرد دارد. کمال گرایی سالم به‌طور کلی اثر مثبت و انگیزشی دارد و منجر به موفقیت بالا و بهبود عملکرد می‌شود. افرادی که کمال‌گرایی مثبت دارند، با «تلاش‌های کمال‌گرایانه» یا میل به رشد و پیشرفت و دستیابی به اهداف، انگیزه می‌گیرند.

افراد مبتلا به کمال گرایی ناسالم نیز دارای تلاش‌های کمال‌گرایانه هستند، اما به میزان زیادی نگرانی و خواسته‌های کمال‌گرایانه دارند. به این معنی که بیشتر نگران اشتباه کردن هستند و انتظارات بیشتری از خود برای کامل بودن دارند. ترکیب حجم زیادی از توقعات، نگرانی‌ها و انتظارات برای بی‌نقص بودن، غالباً افراد را به سمت احساس ناامنی، اضطراب، استرس و عصبی شدن سوق می‌دهد.

به نظر می‌رسد انتظارات خاص فرد نیز بر سالم بودن یا نبودن کمال گرایی او تأثیر می‌گذارد. اشکال ناسالم آن اغلب شامل انتظارات بالا و غیرواقع‌بینانه است که منجر می‌شود افراد احساس کنند مدام در حال شکست یا کم آوردن هستند. افراد دارای کمال گرایی سالم غالباً انتظارات واقع‌بینانه‌تری دارند و وقتی آن‌ها را برآورده می‌کنند احساس افتخار می‌کنند، در حالی که کمال‌گرایان منفی اغلب همیشه چیزی برای انتقاد کردن پیدا می‌کنند، حتی زمانی که به اهداف خود برسند. خودسرنزنی می‌تواند عامل اصلی کمال گرایی منفی یا ناسالم باشد.

افراد دارای کمال گرایی سالم برای رسیدن به اهداف بزرگ خود تلاش می‌کنند، اما هم‌زمان می‌توانند اشتباهات، تغییرات و مشکلات غیرقابل پیش‌بینی را تحمل کنند. هنگام رویارویی با این موانع، می‌توانند انتظارات خود را تغییر دهند یا کنار بگذارند که به آن‌ها کمک می‌کند به روش‌های مؤثرتری

واکنش نشان دهند. به نظر می‌رسد قابلیت انطباق با تغییر، تحمل اشتباهات و پذیرش شرایط غیرقابل کنترل، همگی به بروز کمال گرایی سالم کمک می‌کنند. نشانه‌های کمال گرایی چیست؟
حال که توضیح دادیم کمال گرایی چیست و معنی کمال گرایی مثبت و منفی را شرح دادیم، وقت آن رسیده که بدانیم نشانه‌های کمال گرایی چیست. کمال‌گرایی خصوصیات گسترده و زیادی دارد، اما بیشتر به افرادی نسبت داده می‌شود که دارای مشخصه‌ها و گرایش‌های کمال‌گرایانه‌ی زیر هستند:

داشتن توقعات و استانداردهای بالا؛

احساس فشار برای برآورده کردن انتظارات بالا؛

نیاز به وجود ساختار روشن و ساماندهی مشخص؛

واکنش‌های منفی اغراق‌آمیز به اشتباهات؛

ترس از شکست به‌طور افراطی؛

جاه‌طلب و پرتلاش بودن؛

سطح بالایی از خودناباوری و ناامنی؛
مشکل در نادیده گرفتن اشتباهات کوچک؛

شخصی‌سازی اشتباهات و تلقی آن‌ها به‌عنوان شکست‌یابی کفایتی؛

ترس شدید از قضاوت یا طرد شدن به‌دلیل اشتباهات؛

صرف‌زمان، تلاش یا انرژی بیش از حد برای بهبود یا کاهش اشتباهات؛

نشخوار فکری یا خودسرنزنی؛

آمادگی بیش از حد یا داشتن برنامه در تمام مواقع؛

نیازمندی به قوانین، انتظارات و دستورالعمل‌های دقیق؛

حساسیت شدید به انتقاد و باز خورد منفی؛

الگوهای فکری سفت و سخت و مطلق؛

عزت‌نفس یا اعتمادبه‌نفسی که منوط به موفقیت است.

تشخیص کمال گرایی زمانی که بر بسیاری از حوزه‌های مختلف زندگی افراد



تأثیر می‌گذارد آسان تر است، اما بسیاری از افراد گرایش‌های کمال‌گرایانه‌ی خاصی را در یک یا چند زمینه از زندگی خود بروز می‌دهند.

اکنون که با معنی کمال‌گرایی و انواع آن آشنا شدید به شانه‌های دیگر آن می‌پردازیم. برخی از موقعیت‌هایی که کمال‌گرایی می‌تواند به شکل خاص‌تری بروز کند عبارتند از:

تصویر ذهنی از ظاهر

کمال‌گرایی ارتباط نزدیکی با اختلالات خوردن مانند پرخوری عصبی و بی‌اشتهایی دارد. باقی ماندن در یک وزن خاص یا محدود کردن کالری مصرفی به تعدادی مشخص در طول روز، نشانه‌ی کمال‌گرایی است. افراد مبتلا به این اختلالات معمولاً دید منفی و غیرواقعی نسبت به ظاهر خود دارند و برای رسیدن به وزن مورد نظر یا ظاهر ایدئال به عادات غیرعادی و ناسالم متوسل می‌شوند.

پیشرفت تحصیلی

کمال‌گرایان متمرکز بر پیشرفت تحصیلی، اغلب خود دانش‌آموزان

ممتازی هستند. در عین حال ممکن است به‌طور مداوم در خصوص نمرات‌شان مضطرب باشند و از هر چیزی به غیر از نمره‌ی کامل نگران شوند. همچنین احتمال دارد که آن‌ها یک مقاله، پروژه یا تکلیف را چندین بار بخوانند، اصلاح و ویرایش کنند تا مطمئن شوند هیچ اشتباهی در آن وجود ندارد. و حتی ممکن است از افراد دیگر بخواهند قبل از تحویل دادن، آن را بررسی کنند.

مهرطلبی

افرادی که دارای کمال‌گرایی القاشده توسط جامعه هستند، غالباً نسبت به نیازها، ترجیحات و انتظارات افراد دیگر بسیار حساس هستند و ترس شدیدی از ناراحت کردن یا ناامید کردن دیگران دارند. این موضوع می‌تواند آن‌ها را به سمت ایجاد روابط ناسالم و وابسته سوق دهد که در آن مراقبت از خود را نادیده می‌گیرند تا نیازها و خواسته‌های دیگران را برآورده کنند.

فرزندپروری

برخی از والدینی که خودشان با تمایلات

کمال‌گرایانه دست‌وپنجه نرم می‌کنند، ممکن است به‌طور ناخودآگاه کمال‌گرایی دگر محور را در فرزندان‌شان به وجود آورند. آن‌ها ممکن است به فرزندان خود فشار زیادی وارد کنند تا در مدرسه، ورزش و سایر موقعیت‌ها به برتری برسند. در حالی که نیت خوبی دارند، ممکن است زمانی که فرزندشان اشتباهات کوچکی مرتکب می‌شود یا ۱۰۰ درصد تلاش خود را نمی‌کند، انتقادگر شوند. دلسردی و انتقاد آن‌ها ممکن است باعث شود بچه‌ها احساس کنند والدین‌شان فقط زمانی آن‌ها را دوست دارند و آن‌ها را می‌پذیرند که همه‌ی انتظارات‌شان را برآورده کنند.

کارهای روزمره

کمال‌گرایی باعث بروز اختلالاتی می‌شود: اختلالاتی مانند OCD اختلال وسواس فکری عملی که با روتین‌های سفت و سخت بروز داده می‌شود و می‌تواند مهارنشده باشد. کمال‌گرایان ممکن است به یک روتین بسیار دقیق و تشریفاتی وابسته باشند که شامل انجام



وظایف خاص در زمان‌های خاص یا به روش‌های خاص باشد. یا احتمال دارد با اختلال در این روتین، ناراحت و مضطرب شوند. به‌عنوان مثال، آن‌ها ممکن است کاری اضافه بر وظیفه‌ی خود را در محل کار انجام دهند، زیرا نمی‌توانند روی دیگران برای «انجام درست کار» حساب کنند، یا ممکن است زمان خواب، برنامه ورزشی یا برنامه‌ی غذایی مشخصی داشته باشند که باید به آن پایبند باشند.

تا به این جا توضیح دادیم کمال‌گرایی یعنی چه و انواع آن را بررسی کردیم. در ادامه توضیح می‌دهیم دلایل به وجود آمدن این ویژگی در برخی افراد چیست. دلایل ایجاد کمال‌گرایی چیست؟

اعتقاد بر این است که ویژگی‌های شخصیتی مانند کمال‌گرایی ناشی از ترکیبی از وراثت و محیط است. افراد می‌توانند ویژگی‌های کمال‌گرایانه‌ی خاصی را به ارث ببرند و همچنین می‌توانند آن‌ها را بیاموزند. کمال‌گرایی ممکن است به روش‌های مختلفی آموخته شود، مانند اینکه رفتارهای کمال‌گرایانه‌ی دیگران مشاهده و الگوبرداری شود، یا اینکه در پاسخ به تعاملات و تجربیات خاص ظاهر شود.

یکی از قوی‌ترین عوامل تعیین‌کننده کمال‌گرایی، سبک فرزندپروری است. کودکانی که دارای والدین یا مراقبان انتقادگر، خشن یا سخت‌گیر هستند، به احتمال زیاد ویژگی‌ها و گرایش‌های کمال‌گرایانه را از خود بروز می‌دهند. گاهی اوقات این رفتارها نتیجه‌ی شیوه‌های نادرست یا سهل‌انگاره‌ی فرزندپروری است و گاهی می‌تواند نتیجه‌ی والدین دلسوزی باشد که انتظارات زیادی از فرزندشان داشته‌اند.

تجربیات آسیب‌زا در کودکی، غالباً باعث ایجاد باورهای منفی یا طرده‌هایی در آنها می‌شود. به‌عنوان مثال، کودکان آزار دیده معمولاً به جای نسبت دادن این آزار به والدین خود، فکر می‌کنند

خودشان بد هستند یا دوست داشتنی نیستند. افرادی که سطوح بالای کمال‌گرایی را دارند، اغلب دارای طرده‌های محرومیت هیجانی، رهاشدگی، بی‌اعتمادی، نقص و انزوای اجتماعی هستند.

این باورهای منفی بنیادین موجب تشدید ترس از شکست و طرد شدن می‌شود و کمال‌گرایی می‌تواند در قالب روشی برای مقابله با این باورها خود را نشان دهد. کودک می‌خواهد باور کند که اگر همه چیز را بی‌نقص انجام دهد (یعنی هرگز رفتار اشتباهی نداشته باشد)، کارهای بیشتری انجام دهد و غیره)، مورد محبت و پذیرش قرار خواهد گرفت.

استفاده از کمال‌گرایی به‌عنوان راهی برای مقابله با مشکلات، و راهی برای احساس ارزشمندی و حس تسلط بیشتر، معمولاً الگویی است که برای اولین بار در کودکی ایجاد شده و در بزرگسالی تکرار می‌شود.

چه کسانی بیشتر مستعد کمال‌گرایی هستند؟

حال که دیگر می‌دانیم معنی کمال‌گرایی چیست و دلایل ایجاد آن را بررسی کردیم، در این بخش قصد داریم توضیح دهیم چه کسانی بیشتر مستعد این ویژگی هستند. افرادی که به میزان زیادی روان‌رنجور و وظیفه‌شناس هستند، بیشتر احتمال کمال‌گرایی دارند. روان‌رنجوری یک ویژگی شخصیتی در مورد «حساسیت به هیجانات منفی» است؛ این حالت احتمال ابتلا به بیماری‌های روانی مختلف (مانند اضطراب عصبی) را افزایش می‌دهد و همچنین موجب ظهور کمال‌گرایی ناسالم می‌شود. وظیفه‌شناسی حالتی از ملاحظه‌گر بودن، دقیق بودن، و محتاط بودن را توصیف می‌کند و به ظهور کمال‌گرایی مثبت کمک می‌کند. برای کاهش تمایلات روان‌رنجورانه یا درک بهتر از نقش احتمالی که صفت وظیفه‌شناسی در کمال‌گرایی دارد،

صحبت با یک درمانگر می‌تواند مفید باشد.

اثرات مضر کمال‌گرایی چیست؟

حال که می‌دانید کمال‌گرایی یعنی چه و چه افرادی مستعد ابتلا به آن هستند، بهتر است با اثرات مضر آن نیز آشنا شوید. داشتن ویژگی‌های کمال‌گرایانه ذاتاً مضر نیست، اما برخی از این ویژگی‌ها می‌تواند منجر به اثرات منفی بر سلامت روان، عملکرد و کیفیت کلی زندگی فرد شود. بیشتر اثرات مضر کمال‌گرایی، محصول جانبی تمایلات کمال‌گرایی منفی و ناسالم است. این اثرات شامل خودسرزنی، عدم تحمل اشتباهات و ارزیابی منفی از خود است.

افرادی که تمایلات کمال‌گرایانه دارند اغلب جزو افرادی‌اند که برخی یا همه موارد زیر را از حالات خود بیان کنند:

سطوح بالایی از اضطراب (به‌ویژه اضطراب اجتماعی)؛

سطوح بالای افسردگی؛

احتمال روزافزون خودکشی؛

اختلالات در خوردن و تصویر ذهنی ضعیف از ظاهر؛

عزت نفس پایین و خودارزشمندی مشروط؛

احساس گناه و شرم؛

عدم اطمینان به مهارت‌ها و توانایی‌ها؛

اختلال در عملکرد و کاهش دستاورد؛

احساس خجالت و عدم امنیت؛

عدم داشتن انگیزه و اهمال کاری زیاد؛

تاب‌آوری کمتر در برابر چالش‌ها و ناملایمات؛

احتمال تسلیم شدن هنگام ارتکاب اشتباه؛

خصومت یا عصبانیت نسبت به دیگران؛

مشکل در ایجاد روابط صمیمی و قابل اعتماد؛

ناتوانی در احساس افتخار از دستاوردها؛

حساسیت مفرط به انتقاد و قضاوت دیگران؛

ابتدای زیاد به بیماری‌ها و عفونت‌ها؛ ترس شدید از شکست؛ عدم انتخاب سبک زندگی مناسب از جمله رژیم غذایی، ورزش، و مراقبت از خود؛ میزان زیادی استرس، و دشواری در تنظیم هیجانات؛

سطح پایینی از رضایت از زندگی. چه زمانی لازم است برای درمان کمال گرایی کمک بگیریم؟

مشاوره گرفتن می‌تواند برای هر کسی که علاقه‌مند به خودآگاهی بیشتر و یادگیری روش‌های جدید مقابله با مشکلات است، و می‌خواهد برای بهبود کیفیت کلی زندگی خود تلاش کند، مفید باشد. افراد نباید منتظر بمانند تا کمال گرایی به‌طور جدی زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و بعد به دنبال درمان باشند. صرف مشاوره گرفتن برای درمان کمال گرایی باعث نمی‌شود افراد از شر این ویژگی‌ها و تمایلات کمال‌گرایانه خلاص شوند، اما مشاوره می‌تواند به افراد کمک کند یاد بگیرند کمال گرایی خود را بهتر مدیریت کنند.

برخی از روش‌هایی که مشاوره با کمک آن می‌تواند به درمان کمال گرایی کمک کند عبارتند از:

بررسی تجربیات اولیه‌ای که باعث ایجاد این خصوصیت شده‌است؛ شناسایی باورهای اصلی و طرحواره‌هایی که موجب کمال گرایی شده‌اند؛ قطع خودسر زنی، نشخوار فکری و خودارزیابی منفی؛ ایجاد احساس پایداری از خودارزشمندی؛ تقویت خودکارآمدی و کاهش شک‌وت‌دید به خود؛ ارزیابی اینکه چه زمانی کمال گرایی، نقطه‌قوت و چه زمانی نقطه‌ضعف محسوب می‌شود؛ ایجاد اهداف و انتظارات واقع‌بینانه‌تر؛ کمک به خودشفقتی بیشتر و تقویت

خودمراقبتی؛ تقویت تاب‌آوری برای مقابله با اشتباهات، انتقاد و شکست؛ یادگیری روش‌هایی برای پاسخ کارآمدتر به استرس و چالش‌ها.

۹ روش موثر برای درمان کمال گرایی اما برویم سراغ راهکارهای این موضوع تا ببینیم که با چه روش‌هایی می‌توانیم از کمال گرایی رهایی پیدا کنیم؟ در اینجا چند راهکار برای درمان کمال گرایی مطرح می‌کنیم که اگر به صورت دقیق به آنها عمل کنیم حتماً نتایج خوبی دریافت خواهیم کرد.

۱. از همین الان شروع کنید! دنبال کامل بودن همه چیز نباشید! اگر این مقاله را مفید ارزیابی می‌کنید و چند قلم‌املائی در آن پیدا می‌کنید قرار نیست حرس بخورید. کافیسست بگویند. دستش درد نکنه! زحمت کشیده و همین که این مقاله هست خیلی بهتر از نبودنش!

پس به جای دنبال غلط گشتن، دنبال نکات مثبت در دیگران باشید و از ارزیابی دیگران خودداری کنید.

۲. بهتر از متوسط باشیم روش بعدی این است که سعی کنیم بهتر از متوسط باشیم. همین! در این روش کافیسست که مرزی بگذاریم و بگویم که فقط بهتر از متوسط باید باشیم و لازم نیست تلاش خاصی انجام بدهیم و یا اگر خیلی کمال‌گرا هستیم و یا لازم است که در کار خیلی خوب باشیم یا جزو بهترین‌ها باشیم با خودمان قرارداد کنیم که من فقط ۱۰٪! بهتر از نفر قبل می‌خواهم باشم. همین نه اینکه کامل باشم!

متأسفانه بسیاری از ما به دلیل کمال گرایی بیش از اندازه فراموش می‌کنیم که نمی‌توانیم در همه زمینه‌ها بهترین باشیم و در هر زمینه‌ای خودمان را با بهترین‌ها مقایسه می‌کنیم و همین موضوع باعث می‌شود که میزان نارضایتی از خودمان بسیار بالا برود.

باید این نکته را در نظر داشته باشیم که هر انسانی می‌تواند فقط در چند حیطه محدود جزو بهترین‌ها باشد و شاید تلاش در مورد این که در یک یا چند مورد مشخص بسیار کامل باشیم ایرادی نداشته باشد (آنهم به شرطی که به افراط گرایی نرسد) اما مشکل زمانی آغاز می‌شود که ما تلاش می‌کنیم که در همه زمینه‌ها جزو بهترین‌ها باشیم و این موضوع از آنجایی که امکان پذیر نیست دچار مشکل خواهیم شد.

۳. به صورت گروهی کار کنیم اولین راهکار این است که بصورت گروهی کار کنیم. ایده بسیار خوبی است که ما عضوی از یک گروه باشیم. در صورت فعالیت در یک گروه بلاشک استانداردهایمان از کمال گرایی کمی پایین می‌آید و می‌تواند خیلی به ما کمک کند. در مورد کار گروهی باید توجه داشته باشیم که با کمال گرایی باعث ایجاد مشکل برای دیگران نباشیم و ببینیم که استاندارد در چه حد است و مطابق استاندارد گروه حرکت کنیم.

بسیار مهم است که از هم گروهی‌هایمان بخواهیم در صورتی که از ما رفتارهایی

مبنی بر کمال گرایی دیدند، به ما اطلاع دهند و ما نیز سعی کنیم که تا حد ممکن سخت‌گیریم!

۴. ۱۰ درصد بهتر از نفر اول یکی از بهترین پیشنهادها برای مواقعی که نگرانی‌ها در کار تخصصی خودمان بیش از اندازه کمال گرایی به خرج ندهیم استفاده از روش ۱۰ درصد است! در بسیار از اوقات ۱۰٪ بهتر بودن، نتایج بسیار قدرتمندی دارد. مثلاً اگر شما در کار بازاریابی ۱۰٪ از نفر اول بهتر باشید یعنی عملاً آن فرد می‌شود نفر دوم و شما می‌شوید نفر اول و شما با ۱۰٪ اختلاف بهتر هستید و فروش‌تان بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ درصد بیشتر خواهد بود!

دقیقاً مثل این می‌ماند که در یک مسابقه دو سرعت، نفر اول از نفر دوم فقط ۵ سانت جلوتر باشد ولی جایزه‌ای که آن نفر اول می‌گیرد با نفر دوم قابل مقایسه نیست! احتمالاً دو برابر خواهد بود. پس کمال گرایی در هر جایی و هر شرایطی اصلاً ضرورتی ندارد و باید سعی کنیم که کمی بهتر از دیگران باشیم.

اگر کامل‌گرا هستیم باید سعی کنیم که صفر و یک نگاه نکنیم و تفکر فازی داشته



باشید. اینطور نگویم که یا باید اینطوری باشد یا اصلاً نباید باشد. بلکه یک حاشیه امنیت اشتباه و درست نشدن بسیار زیاد نیز در نظر داشته باشیم.

برای مثال اگر من بگویم که زمانی این کتاب را چاپ می‌کنم که هیچ غلط‌تایی نداشته باشد، تقریباً مطمئن خواهیم بود که هیچوقت این کتاب چاپ نخواهد شد! بنابراین بهترین کار این است که برای خود حاشیه‌امنیتی در نظر بگیریم و بگویم که مثلاً ۴۰ صفحه اول را می‌خوانم و به ویراستار نیز کتاب را می‌دهم تا بازخوانی کند، اگر ۱ یا دو غلط پیدا شد، مشکلی نخواهم داشت و کتاب را چاپ خواهم کرد اما اگر بیشتر از آن بود، شاید لازم باشد آن را بازنگری کنم.

۵. الگوهای موفق! پیشنهاد بعدی کمک گرفتن از دیگران است! در این شرایط باید افرادی را پیدا کنیم که بیش از اندازه کمال‌گرا نیستند ولی در کارشان موفق هستند و دائماً از آنها نظر بپرسیم که آیا الان من دارم زیاد روی می‌کنم؟ به محض این که او گفت بله، از کارمان دست می‌کشیم و دنبال کمال‌گرایی نیستیم.

این را یاد بگیریم که شروع کردن خیلی خیلی بهتر از شروع نکردن است. یعنی باید بنایمان را این بگذاریم که شروع کنیم حالا اگر نشد هم نشد! من جمله بسیار زیبایی را از مارک توآین می‌خوانم که می‌گفت:

من ترجیح می‌دهم برای کارهایی که انجام دادم حسرت بخورم تا کارهایی که انجام ندادم!

اما معمولاً کمال‌گراها دچار این مشکل هستند چون آنها معمولاً کاری را انجام نمی‌دهند و مطمئناً حسرت آن‌ها خواهند خورد. این جمله را بارها از دوستان کمال‌گرایم شنیده‌ام که اگر زودتر می‌جنبیدم الان این شرکت ایده من را نمی‌زدید

....

۶. تعیین مهلت انجام کار بهترین کار این است که برای خودتان ضرب‌العجل یا همان **deadline** تعریف کنید. ضرب‌العجل یا همان مهلت انجام کار زمانی است که فرصت داریم تا آن اتفاق رخ دهد. در صورتی که برای کار خود مهلت انجام در نظر بگیریم بلاشک آن کار هیچگاه تمام نخواهد شد! تحقیقی در مورد مهلت انجام کار تحقیق بسیار جالبی توسط دانشگاه MIT انجام شده بود که در آن سه گروه شرکت داشتند و به شرکت کنندگان متنی داده شده بود که تعداد قابل توجهی غلط‌تایی داشت. به هر گروه از شرکت کنندگان به صورت متفاوتی گفته شده بود که غلط‌ها را پیدا کنند.

به یک گروه گفته شده بود که لطفاً این متنون را ببرد و غلط‌ها را مشخص کنید و بیاورید و بطور متوسط ۱۲ روز آن افراد آوردند. در حقیقت برای این افراد ضرب‌العجل تعیین نشده بود و متوسط ۷۰ غلط پیدا کرده بودند.

گروه دوم افرادی بودند که به آنها گفته بودند که یک مهلت انجام کار برای خودتان تعیین کنید و مشخص کنید که این کاغذها را چه زمانی می‌آورید و متوسط افراد ششم و نیم روز بعد آن را تحویل دادند و تعداد غلط‌هایی پیدا کرده بودند حدود ۱۱۰ غلط بود! یعنی زمان کمتر شده بود و تعداد غلط‌های که پیدا شده بود بیشتر هم شد!

اما افراد گروه سوم خیلی جالب بودند! یک نفر از آن گروه تحقیقاتی دانشگاه با آنها تماس می‌گرفت و کار آنها را پیگیری می‌کرد و مثلاً می‌پرسید که الان کجا هستید؟ و این کار را استمرار می‌بخشید. جالب بود آنها غلط‌های خیلی بیشتری را پیدا کرده بودند! ۱۳۶ غلط یعنی بیش از دو برابر گروه اول و زمان هم خیلی خیلی کم شده بود، حدود ۵ روز شده بود و این موضوع اهمیت بحث مشخص کردن مهلت انجام کار و همینطور پیگیری

پیام معلولین

افراد دارای معلولیت، در برخی موارد به دلیل عوارض ناشی از معلولیتشان (استفاده از داروها، عوارض جانبی داروها و...) به نوعی خواب آلودگی، اختلال در قدرت تفکر و تکلم و... مواجه می شوند که ضروری است شرایط آنها را درک کرده و برخورد مناسبی با آنها داشته باشیم.

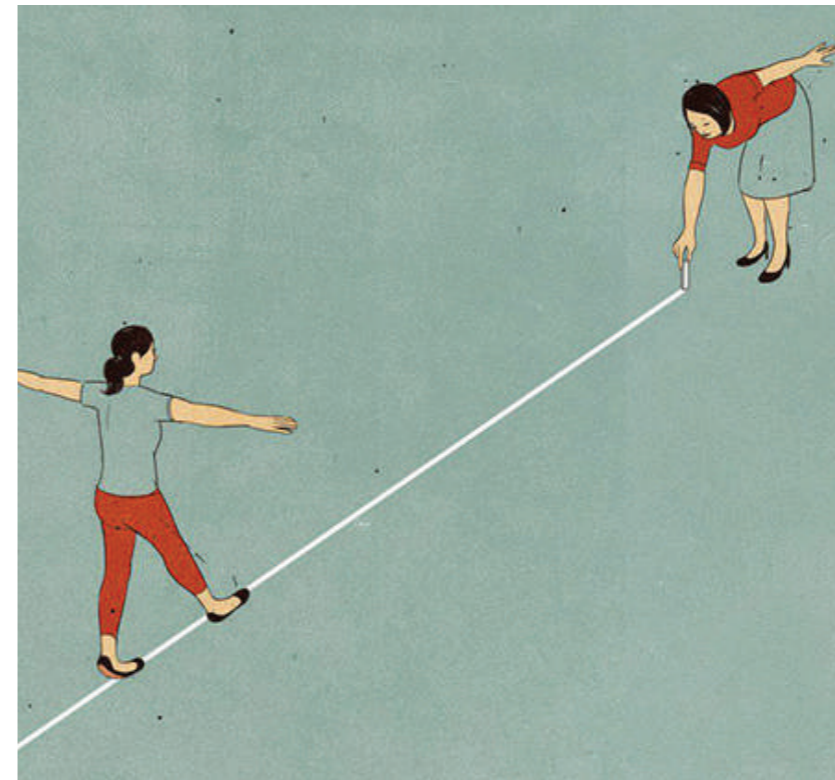


مهم تر این که باعث می شود بپذیریم که نه تنها دنیا نقص دارد، بلکه ما نیز نقص داریم و همه ما در زندگی خود نقص هایی را تجربه کرده ایم. خلاصه کمال گراها تمایل دارند پر تلاش، منظم و قابل اعتماد باشند، اما زمانی که انتظاراتشان برآورده نشود، ممکن است بیش از حد مضطرب و سرزنشگر شوند. آنها می توانند با منعطف تر شدن، و با کسب توانایی سازگاری و تحمل اشتباهات، از این ویژگی در زمینه های مفید و مثبتی استفاده کنند. در این نوشته کامل توضیح دادیم معنی کمال گرایی یعنی چه و انواع، نشانه های آن، مضرات و دلایل ابتلا به کمال گرایی را مرور کردیم. همچنین بررسی کردیم که چه زمانی نیاز به اقدام برای درمان کمال گرایی است. اگر سؤال یا نظری درباره ی این مطلب دارید، با ما در میان بگذارید. منبع: choosingtherapy.com

شاید برایتان جالب باشد که بدانید این کار برای او بیش از سه ماه و نیم طول کشید و این کتاب واقعاً عالی بود اما یک اشتباه بسیار بزرگ داشت که از چشم او پنهان مانده بود و از همین رو عملاً مجبور شد کل این کتاب را دوباره بنویسد و همین موضوع باعث شد که عملاً هیچوقت پروژه اش رونمایی نشود حداقل تا الان! ۱۰. در مواجهه با دیگران از آنجا که کمال گرایی ناشی از احساس بی کفایتی و کمبود خودمان است، این موضوع خیلی طبیعی است که ما به دلیل کمال گرایی بیش از اندازه، دیگران را از خود آزاده خاطر کنیم و نه تنها زحمات آنها را ارج ننهیم بلکه به آنها انگ تنبل، بی خاصیت یا بی توجه بچسبانیم. بدون هیچ تردیدی این موضوع باعث ناراحتی دیگران خواهد شد و یکی از بهترین تمرین ها این است که تا حد ممکن سعی کنیم قدرشناس باشیم و زحمات دیگران را تحسین کنیم. قدرشناسی باعث می شود دنیای خود را کامل و درست احساس کنیم و از آن

را مشخص می کند. بنابراین در ادامه راهکارهایی کاملاً کاربردی در این زمینه ارائه می کنیم. ۷. از پول مایه بگذارید! یک کار بسیار جالب و البته خطرناک این است که شما مقداری پول به یک دوست بدهید و بگویید که اگر من تا تاریخ مشخص کاری مشخص را انجام دادم این پول را به من برگردان و اگر این کار انجام داده نشد این پول برای خودت! یا می توانی به یک موسسه خیریه این کمک را انجام دهی! در این صورت چون صحبت از پول است نه جان! بسیاری از ما کمال گرایی را کنار می گذاریم و طبق مهلتی که داریم اقدام می کنیم و اگر یک یا دو مرتبه این کار را انجام ندادیم و پول قابل توجهی از دستمان رفت دیگر این موضوع را بسیار جدی تر پیگیری خواهیم کرد. نکته بسیار مهم این است که دوستی را انتخاب کنیم که در بازگرداندن پول هایمان اهمال کاری نکند! ۸. آیا باید کامل باشم؟

از دیگر گام هایی که در این راستا باید برداریم این است که از خود بپرسیم که آیا من برای انجام این کار هم واقعاً باید کامل باشم؟ مثلاً فرض کنید که می خواهیم هدیه ای برای یک دوست خیلی معمولی بخریم و تمام مدت نگرانیم که شاید از هدیه ما خوشش نیاید! و... حال آنکه اصلاً این دوست برای ما جایگاه بالایی ندارد و ما برای این کار نباید بیش از ۴ ساعت وقت بگذاریم و صرف کردن ۴ روز در پاساژهای مختلف برای این شرایط یک کار اشتباه است. یکی از دوستان من می خواست یک کتاب الکترونیکی بنویسد که آن را در سایت خود قرار دهد و نگارش یک کتاب الکترونیکی ۲۰ یا ۳۰ صفحه ای نباید بیشتر از یک یا دو روز و یا حداکثر ۴ روز طول بکشد



The Notebook

سریال دفتر یادداشت **The Notebook** به تهیه‌کنندگی حسین اکبری، نویسندگی مسعود خاکباز و کارگردانی کیارش اسدی زاده برای پخش در شبکه نمایش خانگی به وسیله وبسایت کول دانلود در پاییز امسال در نظر گرفته شده است. قسمت اول سریال دفتر یادداشت از ۲۶ آبان ۱۴۰۲ پخش شد. پیشنهاد می‌کنیم که تماشای این سریال طنز و کمدی را از دست ندهید!

در سریال دفتر یادداشت حسن معجونی، حسین سلیمانی، رضا عطاران، ریما رامین فر، سوگل خلیق، سیامک انصاری، کاظم سیاحی، میناساداتی، نعیمه نظام دوست به ایفای نقش پرداخته‌اند!

ایرج و حمید، رفقای قدیمی از دوران کودکی سرشان برای پیگیری پرونده‌های جنایی درد می‌کنند، پای آن‌ها ناخواسته به پرونده قتل‌های زنجیره‌ای باز می‌شود. پرونده‌ای که با ورود آن‌ها آبستن حوادث خطرناک تری می‌شود، اما ماجرا پیچیده تر از این حرف‌هاست، در این بین ایرج به دلیل مشکل مغزی منحصر به فردش مرتباً همه چیز و همه کس را از خاطر می‌برد.

قسمت اول سریال دفتر یادداشت به کارگردانی کیارش اسدی زاده سرانجام از راه رسید و مخاطبین در این هفته به تماشای دفتر یادداشت نشستند. علاقمندان برای تماشای این سریال از طریق سایت کول دانلود می‌توانند اقدام کنند.

سریال "دفتر یادداشت" با محوریت بازی رضا عطاران که او در این کمدی، در نقش کارآگاهی زنده است که به خاطر مشکل مغزی و فراموشی‌های پی‌درپی در آسایشگاه به سر می‌برد.

رضا عطاران ۵۵ ساله در نقش «ایرج

مجد» شخصیت کارآگاهی را بازی می‌کند که توسط دوستش حمید (حسن معجونی) از آسایشگاه مرخص می‌شود تا پس از مرگ خواهرش با حضور در خانه پدری، خاطراتش را به یاد بیورد اما یادآوری خاطره‌ای از دوران کودکی، این ظن را در او تقویت می‌کند که ممکن است خواهرش به قتل رسیده باشد و یک سرخ مهم برای کارآگاه زیرکی چون ایرج است.

کارگردان در قسمت اول با نشان دادن یک موقعیت خرابکارانه و یافتن مجرم براساس آثار باقی مانده توسط ایرج به مخاطب نشان می‌دهد با یک کارآگاه زیرک و روبروست که بخاطر بیماری اش دچار فراموشی می‌شود و همین بستر فراموشی، دست کارگردان را در ایجاد موقعیت‌های کمدی و فانتری باز می‌گذارد.

اسدی زاده در قسمت اول، سعی می‌کند به هر شکلی مخاطب را بخنداند و گاهی به شوخی‌های دم‌دستی و جنسی هم متوسل می‌شود در حالی که برگ برنده او در این سریال، رضا عطاران است که یک ستاره محبوب در دنیای کمدی سینمای ایران به شمار می‌رود.

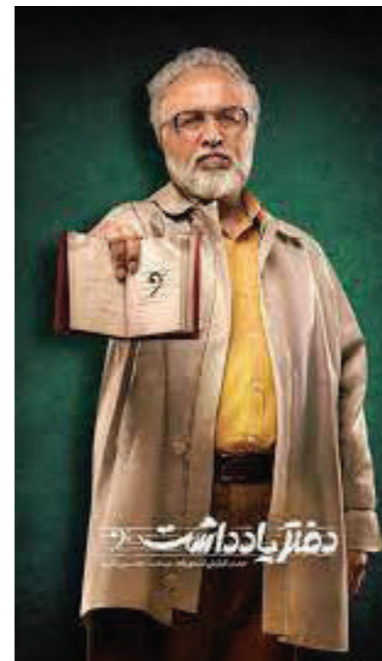
عطاران یک دهه قبل با بازی در فصل سوم سریال قلب یخی به کارگردانی سامان مقدم، اولین حضور خود در یک سریال شبکه نمایش خانگی را تجربه کرده بود و حالا برای دومین بار در قالب کاراکتری متفاوت با نام ایرج ظاهر شده؛ مردی با موها و ریش‌های سفید و یک بارانی کرم رنگ بلند که قرار است نقش کارآگاهی متفاوت را بازی کند. این کمدی جنایی فانتری که نوشته مسعود خاکباز است، فضای متفاوتی را در دکور و طراحی صحنه دارد و همین تنوع در

طراحی صحنه و فضا سازی باعث می‌شود که موقعیت‌های خیالی متعددی خلق شود و کار سینما همین است، سیر در جهان تخیل.

دفتر یادداشت در همان قسمت اول نشان داد سازندگان اثر با بروز خلاقیت و چاشنی جسارت، تلاش کرده‌اند در مسیر ساخت فضایی متفاوت و کمتر تجربه شده گام بردارند. این سریال از چند ماه قبل و با تبلیغ‌های کنجکاوی برانگیزش در فضای مجازی، اشتیاق زیادی در میان مخاطبان برای تماشای آن به وجود آمد.

این مجموعه در همان قسمت اول نشان داد که این انتظار بی‌راه نبوده و سازندگان اثر با بروز خلاقیت و چاشنی جسارت، تلاش کرده‌اند در مسیر ساخت فضایی متفاوت و کمتر تجربه شده گام بردارند.

ویژگی‌های ممتاز این سریال و به کارگیری جزئیات فراوان در سیر روایت و پرداخت شخصیت‌ها نشان می‌دهد این مجموعه می‌تواند یکی از موفق‌ترین آثار شبکه نمایش خانگی باشد.



علاوه بر این، استفاده از چهره محبوب و موفق چون «رضا عطاران» از برگ‌های برنده «دفتر یادداشت» است.

در این سال‌ها عمده آثار کمدی، بیش از آن که در پی ریزی منطق روایی متکی بر اعمال شخصیت و کنش و واکنش او در قبال رویدادها باشند، با بهره‌گیری از الگوهای امتحان پس داده و قصه‌های کهنه و قابل پیش‌بینی نوشته و کارگردانی شده‌اند.

تازه‌ترین اثر کیارش اسدی زاده اما، راهی بسیار متفاوت را طی کرده است. هسته مرکزی قصه «دفتر یادداشت» پیرامون شخصیت اصلی آن، ایرج (رضا عطاران) و موقعیت ویژه او شکل گرفته است.

مسعود خاکباز، نویسنده این اثر کوشیده با ظرافتی مثال زدنی و به گونه‌ای منسجم، موقعیت محوری داستان و پرسوناژهای اصلی را در همان اپیزود اول به مخاطب معرفی کند و علاوه بر این، اشتیاق لازم برای تماشای ادامه این مجموعه را نیز در تماشاگر به وجود آورد.

فیلمنامه نویس با هوشمندی، نقطه شروع این سریال را در زمان گذشته قرار داده است تا از این طریق و بدون متوسل شدن به اضافه‌گویی و یا طراحی سکانس‌های متعدد و بی‌ارتباط با پلات اصلی، اطلاعات مهمی درباره پیشینه دو شخصیت اصلی مطرح می‌کند.

بر خلاف بسیاری از آثار که در بهره‌گیری از بازیگرانی چون رضا عطاران مرعوب توانمندی آن‌ها در ارائه نقش‌های تیپیکال می‌شوند، شخصیت «ایرج» در این مجموعه به صورتی خلق شده که در اجرا وابسته به بازیگر به خصوصی نیست و در این شرایط عطاران توانسته با حضور در این سریال، شمایل متفاوتی از خود را ارائه کرده و بعد تازه از توانمندی‌هایش را عرضه کند.

کیارش اسدی زاده در این سریال راوی داستان و روابط میان پرسوناژهایی است که با وجود بهره بردن از بنیان‌های

رنالیستی، با آشنایی زدایی از آن‌ها و در موقعیتی کم‌ظنیر، این دو المان مهم از شکل و ساختاری فانتری نیز برخوردار هستند که تنها رسیدن به همین موضوع، دستاوردی ویژه به حساب می‌آید.

او برای ایجاد این پیوند و خلق توامان فضایی پر بسامد میان دو رویکرد «رنال» و «فانتری»، شیوه کارگردانی مناسبی را اتخاذ کرده است.

نوع میزانشن‌ها و شیوه دکوپاژ «دفتر یادداشت»، در بسیاری از پلان‌ها آگاهانه از نماهای متداول و آشنا برای مخاطب فاصله گرفته است، در حالی که سازنده فراموش نمی‌کند که این مجموعه باید قابلیت جذب مخاطب انبوه‌را داشته باشد. بنابراین در شکل و صورت کارگردانی، به خودنمایی دچار نشده و در به کارگیری تکنیک‌های خلاقانه حد تعادل را نگه داشته و زیاده روی نمی‌کند.

رویکردهای طراحی صحنه و فیلمبرداری، و همچنین انتخاب توناژ رنگی غالب نیز بر اساس همان اصلی که به آن اشاره شد صورت گرفته است و به این ترتیب، مشخص است که برای چینش عناصر بصری این سریال، زمان و انرژی بسیاری صرف شده است.

«دفتر یادداشت» کمدی مدرنی است که می‌تواند ذایقه مخاطب را تغییر داده و آن را بهبود ببخشد. قضاوت در خصوص کیفیت نهایی این مجموعه هنوز زود است، اما قسمت اول این سریال، نویدبخش اثری مخاطب‌پسند و در عین حال حرفه‌ای در شبکه نمایش خانگی است.

نقد شماره ۳

این زوج کمدی‌ماندگار می‌شوند حمید و ایرج که از کودکی با هم رفیق هستند و علاقمند به پرونده‌های جنایی، در بزرگسالی جذب دستگاه عریض و طویل و پرمطراق اداره آگاهی می‌شوند. ایرج در کسوت کارآگاه پرونده‌های جنایی و حمید هم به عنوان بایگان

کنجکاو و ماجراجوی اداره آگاهی. اکنون مدت‌ها از سال‌های اوج این دو دوست گذشته است. ایرج به دلیل ابتلا به بیماری فراموشی در یک آسایشگاه خصوصی بستری است و حمید هم...

«دفتر یادداشت»، سریالی کمدی-جنایی با رگه‌هایی از کمدی گروتسک یا کمدی دارک (dark) است که کیارش اسدی زاده آن را کارگردانی کرده و زوج رضا عطاران و حسن معجونی، ایفاگر نقش‌های اصلی آن هستند. قرار گرفتن این دو بازیگر طنز در کنار هم با توجه به جنس متفاوت سبک و اجرای طنز آن‌ها، در واقع یک حرکت هوشمندانه از کارگردان است که به موفقیت اثر و فراهم‌سازی اتمسفر پویای آن کمک زیادی کرده است. عطاران مسلط بر زبان بدن و بداهه، در کنار حسن معجونی که مهارتش در تیپ‌سازی با بیان است، زوج کمدی جذابی را ساخته‌اند که یقیناً در حافظه سینمای ایران ماندگار خواهد شد.

انتخاب موضوع جنایی و زوج همکار تجربه ماندگار و تثبیت شده‌ای است که پیشتر در این گونه خاص از کمدی در سینمای جهان و ایران خوب جواب داده است. فارگو (۱۹۹۶) و لیوفسکی بزرگ (۱۹۹۸) هر دو از برادران کوئن و خوک (۱۳۹۶) مانسی حقیقی نمونه‌های موفق از این انتخاب‌ها در این گونه خاص کمدی هستند.

داستان «دفتر یادداشت» مدام بین دو فضای رئال و فانتری رفت و برگشت می‌کند. فضای فانتری کار، همان زیرساخت‌های کمدی dark داستان است که به طور مدام خط شکنی می‌کند و با فاصله‌گیری از بی‌رنگ اصلی که همان پی‌گیری پرونده یک جنایت است، به شکلی بی‌پروا وارد سرزمین خیال می‌شود و با پرداخت موقعیت‌هایی، گاه کمدی گاه فانتری و دور از ذهن، نقب‌هایی به مسائل اخلاقی، رفتاری، روابط بین فردی و روابط اجتماعی در جامعه می‌زند و بعد

دولت کره شمالی اعلام کرد که حضور شهروندان معلول در پیونگ یانگ زیبایی شهر را خراب می‌کند و همه آنان را به روستاها تبعید کرد.

رهبر را هم از نزدیک دیده است. این بدان معناست که تهمت زدن به جنگ جین سونگ، یا متهم کردن او به کاری نادرست، مساوی با تهمت زدن به رهبر عزیز و زیر سوال بردن اوست، و هیچ احدی در کره شمالی حتی جرات آن را ندارد که در مورد رهبرش فکر بد بکند چه برسد به تهمت زدن به او یا هر چیز دیگر.

جنگ جین سونگ بعد از اینکه بسیار مورد توجه بود یک وظیفه مهم دیگر را هم به عهده گرفت: سرودن شعری درباره چگونگی لبخند رهبر عزیز. قبل از انجام این ماموریت مهم، جنگ جین سونگ در خواست می‌کند که سری به شهر و خانواده‌اش بزند. رفتن به زادگاهش و دیدن فقر و بدبختی و همچنین نبود غذا دومین ضربه به تفکرات و روح او بود.

با وجود همه این‌ها، جنگ جین سونگ می‌دانست که جایگاه خوبی دارد و نباید زندگی خودش و خانواده‌اش را نابود کند پس روی انجام دادن وظیفه مهم خود و سرودن شعر تمرکز می‌کند. این ماموریت بسیار خاص نیازمند مطالعه و تحقیق بسیار بود تا شعری که سروده می‌شود بی‌همتا باشد. در نتیجه جنگ جین سونگ به اطلاعات، کتاب‌ها، مجلات، روزنامه‌ها و بسیاری دیگر از نوشته‌های ممنوعه دسترسی داشت. در نتیجه همین دسترسی، کتاب ممنوعه‌ای را که امانت گرفته بود را به دوست قرض می‌دهد.

فاجعه وقتی است که دوستش این کتاب را گم می‌کند و آن‌ها دیگر چاره‌ای جز فرار ندارند.

دیداری که بسیار خواندنی است و اتفاقات عجیبی رخ می‌دهد. خود جنگ جین سونگ با آنکه همشه اطلاعات زیادی در اختیار داشته و از اوضاع کشور آگاه بوده، از نحوه دیدار با کیم جونگ ایل بسیار شگفت‌زده می‌شود. این دیدار جایگاه مهم جنگ جین سونگ را در کره شمالی نشان می‌دهد و نکته مهم‌تر اینکه، از نزدیک دیدن رهبر تصورات ذهنی او را به هم می‌ریزد و باعث می‌شود دوباره در مورد کشور و رهبرش فکر کند.

در حالی که برای ادای احترام تا کمر خم می‌شوم، چشمانم صحنه غم‌انگیزی را می‌بینند: پاهای کیم جونگ ایل زیر رومی‌زی. او کفش‌هایش را در آورده است. حتی ژنرال هم به پادرد مبتلاست! همیشه او را موجودی قدسی پنداشته بودم که حتی به توالی هم احتیاج ندارد. این را در مدرسه به ما آموزش داده بودند و حزب هم همین را می‌گوید: زندگی ژنرال ما زنجیره‌ای پیوسته از معجزات است که حتی اگر تمام زندگی‌های فانی مان را هم روی هم بگذارند، با آن برابر نمی‌شود.

همان طور که پیش‌تر هم گفتیم، جنگ جین سونگ شاعر بود، اما نه یک شاعر عادی. او شعری درباره رهبر عزیز گفته بود که بسیار مورد توجه شخص رهبر واقع شده بود و همین موضوع اعتبار بی‌ظیری به او بخشیده بود. اعتباری که بهترین زندگی ممکن در کره شمالی را برای او به ارمغان آورد. دیگر حتی جاسوس‌ها و ماموران حکومتی هم نمی‌توانستند زندگی او را تحت نظر داشته باشند و یا کوچک‌ترین اتهامی به او بزنند، چرا که او از پذیرفته‌شدگان است و

یک زندگی نامهی جذاب و خواندنی دیگر در مورد فرار از کره شمالی است. در کتاب رهبر عزیز یکی از ماموران عالی‌رتبه ضداطلاعاتی - جنگ جین سونگ - زندگی‌اش را در مقام شاعر درباره‌ی کیم جونگ ایل و فرار نفس‌گیرش به سوی آزادی را شرح می‌دهد.

کره شمالی و رهبرانش به شدت از اینکه دنیای بیرون در مورد آن‌ها اطلاعات داشته باشد بیزار است و دست به هر کاری می‌زند تا مانع این اتفاق شود. کیم جونگ ایل، دومین رهبر کره شمالی، می‌گوید: ما باید کشورمان را در مه غلیظی نگه داریم تا دشمنان چیزی در موردمان نفهمند.

تفاوت اصلی کتاب رهبر عزیز با دیگر کتاب‌های مربوط به کره شمالی در این است که جنگ جین سونگ فراری‌ای عادی نیست. او شاعری است که در بالاترین سطوح قدرت فعالیت کرده، در ساخته شدن کیش شخصیتی کیم جونگ ایل، رهبر عزیز، نقش داشته و حتی به جمع «پذیرفته‌شدگان» راه یافته، که اعضای آن بسیار کم هستند. همچنین او چندین سال در سازمان جاسوسی کره شمالی فعالیت داشته و به همین دلیل با رازهای پشت پرده سیاست کره شمالی آشناست. در نتیجه این نزدیکی به نهاد قدرت و شخص کیم جونگ ایل، او به راحتی و به خوبی می‌تواند در این کتاب به ساختار واقعی قدرت در کره شمالی بپردازد.

خلاصه کتاب رهبر عزیز صحنه ابتدایی این کتاب، دیدار جنگ جین سونگ با کیم جونگ ایل است.

شوهرش، آسایشگاه و پرسنلش، برج مسکونی و پرسنلش، غراب و... آشنا می‌شود.

فضاسازی ویژه، دکور، صحنه آرایی، اکسسوار صحنه و فیلمبرداری خوب علی‌قاضی از جمله نقش آفرینان فرعی اما به شدت تاثیرگذار روایت طنز «دفتر یادداشت» هستند که نقش مهمی هم در میزانشن معنایی اثر دارند و نبض مخاطب را به خوبی در دست می‌گیرند. باید دید این مجموعه، با ورود به فضای پی‌رنگ اصلی (قتل) و اجرای راهبردی نشانه شناسی رموز درون «دفتر یادداشت»، چگونه این لایرنت پیچیده را پشت سر خواهد گذاشت.

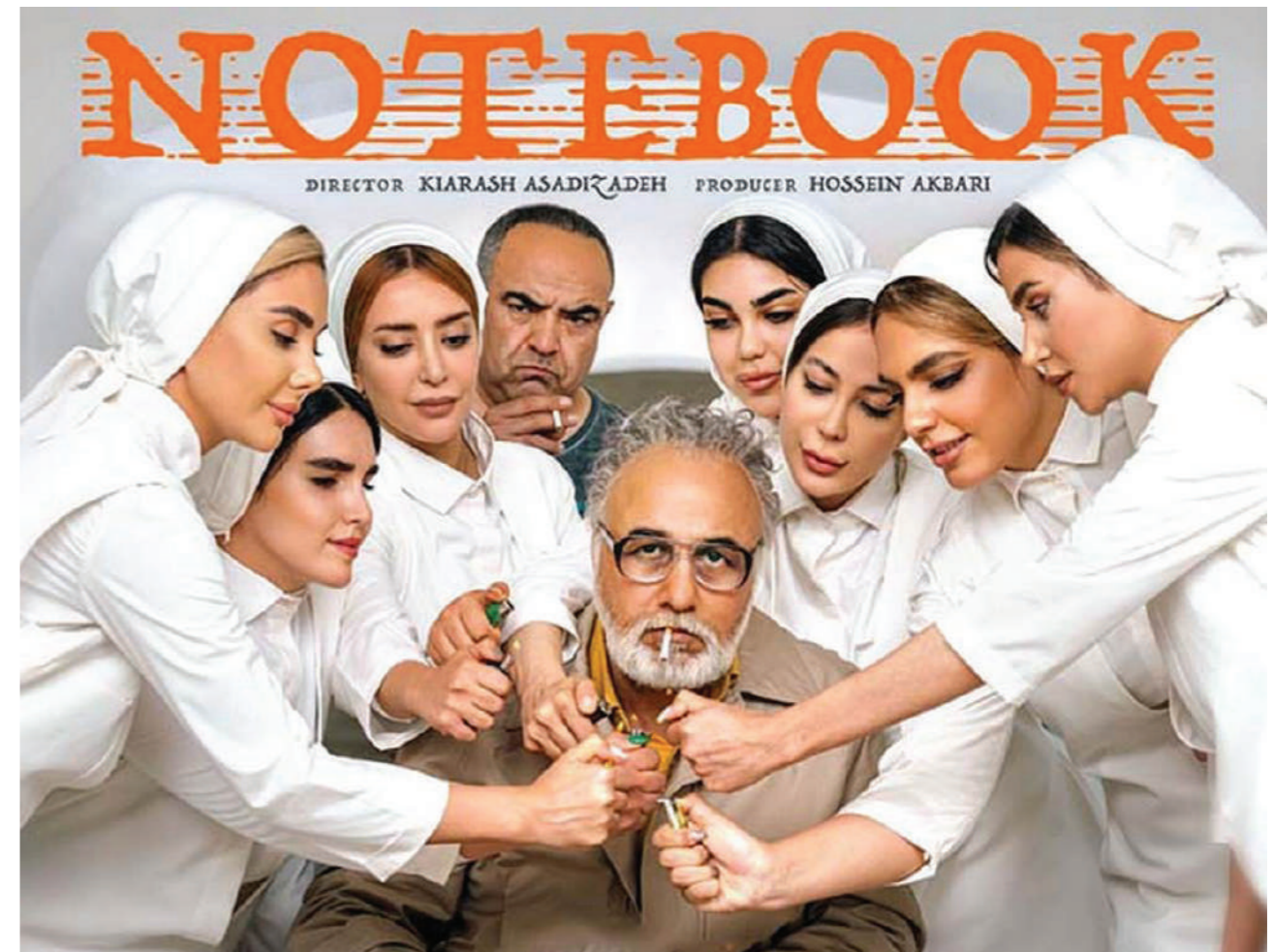
فریب‌اشوئی عضو انجمن منتقدان سینما

دغدغه (نقد اجتماعی) را تعقیب کرده است اما این بار او با زبانی نافذتر (زبان طنز یا کمدی گروتسک) و نیز با تسلط و تبحر در بهره‌گیری از نشانه‌های تصویری، روابط اجتماعی و روابط بینا فردی در جامعه را به چالش می‌کشد. طراحی خاص دیالوگ در الگوی متناوب اوج و حسیض (سخنوری و هرزگویی/اغراق در ادب و یاوه‌گویی و فحاشی و...) دو قطبی قابل‌تاملی را ترسیم کرده که می‌تواند هشدار باشد به وضعیت اسفناک محاوره رایج در جامعه!

داستان «دفتر یادداشت» در دو قسمت اول، در عرض تعریف می‌شود و مخاطب بیشتر در این دو قسمت با چهره‌های اصلی داستان (حمید، ایرج، منیر،

مجدد باشتاب، به موضوع اصلی بازگشت می‌کند.

چارلی چاپلین و بعدتر وودی آلن و باز برادران کوئن، استاد مسلم این سبک اجرایی در سینما هستند و البته اسدی زاده با نگاه و علاقه‌ای که به این سبک دارد، تلاش کرده تا در این نوع سبک اجرایی کمدی (کمدی دارک یا گروتسک) هم خود را محک بزند. او که پیشتر با ساخت مجموعه دیگری در نمایش خانگی (کرگدن) و ساخت فیلم‌های شکاف و گس در واقع خود را به عنوان فیلمساز دغدغه‌مند حوزه نقد اجتماعی معرفی کرده است، این بار هم با «دفتر یادداشت»، در ادامه آثار قبلی خود در لایه‌های زیرین اثرش همین



شماره گیری کد های زیر از طریق تلفن همراه



#۱۲۴*۷۲۴*

#۲۰۰*۷۳۳*

#۸۰۲۸*۷۸۰*

کتاب، از چشم‌های آن سرباز بسیار ترس داشتیم. نکته نهایی اینکه، لقب کیم جونگ ایل در کره شمالی رهبر عزیز و لقب کیم ایل سونگ (پدر کیم جونگ ایل) رهبر کبیر است.
منبع: <https://kafebook.ir/>

درباره کتاب رهبر عزیز در عالی و مهم این کتاب هیچ شکی نیست و من فکر می‌کنم همه‌ی ما باید در مورد حکومت‌های تمامیت‌خواه اطلاعات مناسبی در اختیار داشته باشیم. بنابراین پیشنهاد می‌کنم که این کتاب را مطالعه کنید - این کتاب را جزء کتاب‌های پیشنهادی کافه‌بوک قرار داده‌ایم - اما به اعتقاد من، این کتاب فقط یک مثال از درس‌های مهمی است که جورج اورول سعی دارد در کتاب ۱۹۸۴ به ما بدهد. پس پیشنهاد دیگر من این است که حتما در کنار این کتاب، کتاب ۱۹۸۴ را نیز مطالعه کنید

قبل از مطالعه این کتاب، کتاب فرار از اردوگاه ۱۴ و کتاب روح‌گریان من را که در مورد کشور کره شمالی هستند، خوانده بودم و فکر می‌کردم اطلاعات خوبی از رهبران کره شمالی و همچنین نحوه حکومت آن‌ها دارم. اما باروبه‌رو شدن با این کتاب و خواندن حرف‌های جنگ جین سونگ، به معنای واقعی کلمه به عمق فاجعه پی بردم. لازم است به این نکته اشاره کنم که مترجم انگلیسی کتاب در مقدمه خود گفته است که:

مطالب بسیاری هست که در این کتاب گفته نشده و نمی‌شود که گفته شود.

نویسنده در کنار داستان زندگی و فرار خودش، واقعیت‌ها و موضوعات مختلفی درباره زندگی مردم کره شمالی، سیاست‌های کاری، زندگی رهبران کره شمالی و... را بیان می‌کند که همه‌ی این‌ها در کنار هم، کتاب رهبر عزیز را به کتابی دردناک، عجیب و پر از غم تبدیل کرده است.

کتاب رهبر عزیز در سه بخش نوشته شده است:

دیکتاتوری

فراری

آزادی

جلد کتاب هم بسیار عالی و تاثیرگذار است و باید اعتراف کنم بعد از خواندن



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و

توانبخشی معلولین بی سرپرست

bachehayeaseman.org



با دریافت قلم های بچه های آسمان، ما را در تامین هزینه های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول بی سرپرست یاری نمایید.

دریافت قلم: ۰۲۱-۴۳۶۱۳