



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه • اجتماعی فرهنگی • سال چهارم • شماره ۴۸
آذر ۱۴۰۲ • قیمت ۴۰ هزار تومان

زیر سقف مهربانی





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



○ سال چهارم
○ شماره چهل و هشتم
○ آذر ۱۴۰۲

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

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سر دبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

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

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱

آدرس سایت:

www.bachehayeaseman.org

اینستاگرام:

bachehayeaseman_kamran

ایمیل:

info@bachehayeaseman.org

فهرست مجله

۱. پیام مدیرعامل و ساخت آسایشگاه ۵
۲. سندروم شوارتس جمپل ۶
۳. استند تسلیت ۸
۴. سندروم تیچر کالینز ۹
۵. داستان کوتاه ۱۳
۶. وسواس جبری ۱۴
۷. داستان کوتاه ۲۲
۹. آلودگی هوا ۲۳
۱۰. معرفی فیلم ۲۶
۱۱. معرفی کتاب ۲۸



پیام مدیرعامل



روز معلول مبارک

روز معلولین بی سرپرست آسایشگاه بچه های آسمان که از تمام دنیا در جامعه همین یک روز را در تقویم صاحب شده اند. افرادی که به جرات می توان گفت از حداقل نیاز های خود در جامعه محروم هستند.

روز جهانی معلول فرصتی است برای تبریک به افرادی که همت بلند را معنا کرده اند و شور و شوق ادامه دادن برای رسیدن به روز های بهتر را فراموش نکردند.

این روز با ارزش و عزیز را به تمامی معلولین به ویژه عزیزان دل بچه های آسمان تبریک می گویم.

در کنار شما ما میتوانیم

می توانیم که زیر سقفی که با مهربانی و مهر شما استوار است زندگی کنیم. زندگی کنیم و با تمام ناتوانی و معلولیت خود به راهمان ادامه دهیم. راهی که پیش روی آن مشکلات زیادی هست.

میدونید ما بچه های معلول مثل آدم های عادی نیستیم و از خیلی از فعالیت ها محرومیم ولی توی خونه بچه های آسمان یاد گرفتیم برای حال خوب دلمان با مشکلات بجنگیم. ما زمانی پیروز هستیم که شما نیکوکاران گرامی مثل همیشه کنار ما باشید و روز ۱۲ اذر ماه روز جهانی معلول را بهانه ای قرار بدهیم که با وجود محدودیت های معلولیت، با امید به همراهی شما محدودیت ها را به انگیزه ای برای کسب توانایی تبدیل کنیم تا دنیای رنگی بچه های آسمان رنگی تر بشه.

در کنار هم می توانیم این راه را به پایان برسانیم

پروژه ساخت آسایشگاه ۲۰۰ تختخوابی بچه های آسمان



بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست
bachehayeaseman.org

حمایت می کنم

سندروم شوارتس جمپل چیست؟

سندروم شوارتس جمپل با نام پزشکی (Schwartz-Jampel syndrome) که به اختصار «SJS» خوانده می‌شود، یک اختلال نادر ژنتیکی و وراثتی است که باعث ناهنجاری‌های عضلات اسکلتی بدن می‌شود. هر چند که این سندروم بسیار نادر است اما باز هم جهش ژنتیکی و سابقه وراثتی در ژن «HSPG2» باعث بروز این اختلالات می‌شود. این ژن، عامل تولیدکننده پروتئین حیاتی «پرلیکن» است که بر شکل‌گیری غضروف‌ها و استخوان‌ها تاثیر می‌گذارد.

این بیماری برای اولین بار در سال ۱۹۶۲ توسط دو پزشک به نام‌های «اسکار شوارتس» و «رابرت جمپل» معرفی شد، به همین دلیل نام سندروم به احترام کاشفان آن، که بر روی ارتباط این بیماری با پروتئین پرلیکن تحقیق می‌کردند، سندروم شوارتس جمپل نامیده شده است.

شکل ناهنجاری استخوانی در سندروم شوارتس جمپل همانطور که اشاره شد، این اختلال ناشی از عوامل وراثتی از والدین، در جهش ژنتیک «HSPG2» است که باعث بروز ناهنجاری‌هایی در بدن، از جمله موارد زیر می‌شود:

میوپاتی میوتونیک (ضعف عضلانی، عدم توانایی حرکتی، سفتی و خشکی در حرکت)

دیسپلازی استخوانی عدم رشد طبیعی استخوان‌ها

انقباضات مفصلی (توانایی محدود حرکتی، سفت شدن عضلات و خشک شدن بدن)

کوتولگی (کوتاه قدی شدید)

انواع سندروم شوارتس جمپل این سندروم انواع مختلفی دارد که به

ترتیب عبارتند از:

سندروم شوارتس جمپل کلاسیک یا سندروم نوع I

این اختلال به نام سندروم کلاسیک شوارتس جمپل نیز شناخته می‌شود. این اختلال که به ناهنجاری ژنتیکی در کروموزوم ۱ مربوط می‌شود، خود را به دو شکل نشان می‌دهد:

نوع IA که پس از دوران کودکی خود را نشان داده و نشانه‌های آن شدت کمتری دارد و باعث اختلال چندانی نمی‌شود.

نوع IB که در همان بدو تولد یا دوران کودکی و در حین رشد، خود را نشان داده و نشانه‌های شدیدی دارد.

سندروم شوارتس جمپل نوع دو یا II این اختلال بلافاصله در هنگام تولد خود را نشان داده و علائم آن تا حدودی میان نوع IA و IB سندروم شوارتس جمپل کلاسیک متفاوت است. این بیماری به عقیده کارشناسان بسیار شبیه به سندروم «Stuve-Wiedermann» که یک بیماری مشابه نادر اسکلتی شدید است، شباهت دارد.

اختلال سندروم «Stuve-Wiedermann» معمولا در همان چند ماه اول زندگی به دلیل مشکلات تنفسی باعث مرگ نوزادان می‌شود.

لازم به ذکر است تفاوت سندروم شوارتس جمپل نوع اول و دوم به دلیل عدم تاثیر نوع دوم بر کروموزوم شماره ۱ است.

علائم سندروم شوارتس جمپل نمایان‌ترین علامت این سندروم، سفتی عضلات و سختی در حرکت است. این حالت سفتی و سختی در مبتلایان شبیه به گرفتگی عضلانی نیست و در واقع با دارو یا حتی استراحت درمان نمی‌شود. از دیگر شایع‌ترین علائم اختلال سندروم شوارتس جمپل می‌توان به موارد زیر نیز

اشاره کرد:

کوتاهی قد یا اندام‌ها مانند دست، پا یا اندازه غیر عادی جمجمه سر

صافی صورت (صورت مغولستانی)، چشم‌های باریک و فک کوچک و زاویه دار

تغییر شکل گردن، خارج شدن ستون فقرات از حالت عادی و انحنا گرفتن آن (کیفوز)

قفسه سینه بیش از حد بیرون زده که به آن «pectus carinatum» گفته می‌شود.

اختلال در بینایی یا ناهنجاری چشمی ناهنجاری رشد استخوان‌ها و غضروف‌ها راه‌های تشخیص اختلال سندروم شوارتس جمپل

این سندروم در سال‌های ابتدایی و حین رشد کودک خود را نشان می‌دهد، به همین علت بسیاری از والدین باید با مشورت پزشک یا ماما، به صورت روزانه و همزمان با سایر فعالیت‌ها ماساژ کودک خود را برای اطمینان از سلامت بدنش انجام دهند. با انجام این کار، حتی در زمان پوشک کردن کودک به راحتی می‌توانید

سریعاً مشکل سفتی یا حرکتی کودک را تشخیص داده و برای درمان و کاهش عوارض جانبی آن اقدام کنید.

دقت داشته باشید که اختلال سندروم شوارتس جمپل در افراد مختلف متفاوت بوده و به دامنه درگیری بدن با این سندروم و شدت علائم آن بستگی دارد.

در صورتیکه تشخیص سفتی غیر عادی در حرکات کودک یا هر کدام از نشانه‌های گفته شده را مشاهده کردید، سریعاً به متخصص مراجعه کرده و برای درمان اقدام کنید.

پزشک پس از معاینه فیزیکی معمولاً برای نتیجه‌گیری بهتر، انجام آزمایش‌هایی از جمله موارد زیر را تجویز می‌کند:

عکس برداری با اشعه ایکس

نمونه برداری از عضلات

آزمایش خون

آزمایش آنزیم عضلات

آزمایش حرکات عضلانی و عصبی در کودک

آزمایش ژنتیکی برای والدین و کودک برای تشخیص ژن معیوب

همواره پیشگیری بهتر از درمان است؛ در خصوص سندروم شوارتس جمپل نیز باید به این مورد اشاره کرد که در موارد نادری این اختلال در زمان بارداری و



حتی پیش از آن نیز قابل تشخیص است. در چنین حالتی زمانی که والدین از همان زمان تصمیم به بچه‌دار شدن، تحت نظر پزشک متخصص و آزمایش ژنتیکی قرار بگیرند، کمک بسیار زیادی به تشخیص احتمال بیماری‌های مادرزادی و ژنتیکی مانند این سندروم خواهد شد که مانع از وقوع تراژدی‌های بعدی می‌شود.

در مواردی نیز اگر مادر از همان روزهای اولیه بارداری آزمایش‌ها و دوره‌های سونوگرافی خود را تکمیل کند، احتمال دارد پزشک بتواند چنین اختلالاتی را تشخیص دهد، بنابراین بسیار اهمیت دارد که مادر و جنین همواره تحت نظر یک دکتر فوق متخصص زنان یا ماما باشند.

چرا کودکان به سندروم شوارتس جمپل دچار می‌شوند؟

سندروم شوارتس جمپل به صورت اتوزومال مغلوب از والدین به کودکان به ارث می‌رسد. به بیان ساده، اگر فردی با چنین سندرومی متولد شود یعنی هر دو والد او ناقل ژن‌های معیوب هستند. زمانی که والدین هر دو ناقل این ژن‌ها باشد، احتمال دارد از هر ۴ کودک آن‌ها، ۱ نفر به چنین سندرومی مبتلا شود. به همین دلیل است که بسیاری از پزشکان به زوجینی که قصد بچه‌دار شدن دارند، توصیه می‌کنند حتماً پیش از بارداری آزمایش ژنتیکی بدهند.

امید به زندگی در نوع اول مبتلایان به سندروم شوارتس جمپل بالا بوده و این افراد تقریباً طول عمری طبیعی دارند. آمار شیوع آن نیز میان زنان و مردان متفاوت نبوده و تنها نکته چشمگیر در این زمینه، مشاهده تعداد زیادی از مبتلایان به سندروم نوع دوم شوارتس جمپل در نژادهای عربی است.

سندروم شوارتس جمپل چگونه درمان می‌شود؟

هیچ راه درمانی برای این سندروم وجود ندارد، بنابراین باید بر کاهش عوارض و

علائم بعد از آن تمرکز داشت. معمولاً پس از تشخیص نهایی پزشک از داروهای مخصوص اختلالات عضلانی مانند «تگر تول» (کاربامازپین) یا داروهای ضد آریتمی مکسلیتین برای کاهش علائم و عوارض در بیمار استفاده می‌کند.

احتمال شدت یافتن ناهنجاری‌های عضلانی با افزایش سن در مبتلایان به این اختلال بسیار زیاد است. با افزایش سن و به مرور زمان این اختلال شدیدتر شده و ممکن است فرد به غیر از دارو نیاز به استفاده از ابزارهای حرکتی، کمکی، پرستار یا حتی جراحی داشته باشد. از جمله رایج‌ترین روش‌های کنترل این بیماری می‌توان موارد زیر را نام برد:

ساده‌ترین روش کاهش عوارض این سندروم ماساژهای روزانه عضلانی، گرم کردن بدن، کشش و تحرک آرام است تا استخوان‌ها و عضلات بافت و شکل خود را از دست ندهند.

جراحی برای درمان و اصلاح اختلالات اسکلتی مانند کیفوسولویوز (انحنای غیر عادی ستون فقرات) و دیسپلازی استخوانی

شرکت در جلسه‌های روزانه یا هفتگی فیزیوتراپی

اگر بیمار دچار مشکلات بینایی یا ناهنجاری‌های چشمی باشد نیز، از جراحی یا عینک‌های اصلاح‌کننده، لنز یا بوتاکس پلک و سایر روش‌ها برای بهبود بیماری استفاده خواهد شد.

نتیجه‌گیری

هر چند که سندروم شوارتس جمپل یک اختلال نادر ژنتیکی است، اما احتمال ابتلا به آن را نمی‌توان نادیده گرفت. بنابراین بسیار اهمیت دارد مادر در دوران بارداری تحت نظر پزشک متخصص بوده و بعد از آن نیز همواره به صورت دوره‌ای کودک را برای معاینه نزد پزشک مخصوص ببر

منبع:

<https://www.darmankade.com>

استندهای تسلیت بچه های آسمان

راهی برای همدردی و فرصتی برای همراهی

در شرایطی که دوستان و آشنایان مان در غم از دست دادن عزیز بی سوگ نشسته اند و ما امکان حضور در کنارشان را نداریم، استندهای تسلیت بچه های آسمان راهیست تا همدردی خود با عزیزانمان را در روزهای سخت به ارتقای سلامت افراد معلول پیوند بزنیم. با سفارش استندهای تسلیت بچه های آسمان علاوه بر اینکه می توانیم مرهمی بر زخم قلب های باز ماندگانی باشیم که عزیز خود را از دست داده اند، سهمی در تامین هزینه های توانبخشی، نگهداری و درمان افراد معلول خواهیم داشت. خیریه بچه های آسمان در قبال این یاری و نیک اندیشی، از طرف و با نام شما استند تسلیت برای شخص مورد نظرتان را ارسال خواهد کرد.

شما عزیزان می توانید برای سفارش استند تسلیت با شماره ۰۲۱-۴۳۶۱۳-۰ تماس حاصل فرمایید و یا به وب سایت موسسه به آدرس bachehayeesaman.org مراجعه کنید.



سندروم تریچر کالینز یا TCS چیست؟

ممکن است صحبت کردن را به سختی یاد بگیرد. البته هوش و رشد زبان در این افراد معمولاً خوب است.

کاهش شنوایی: حداقل نیمی از کودکان مبتلا به TCS مشکل شنوایی دارند. مجرای گوش و استخوان های ریز داخل گوش به درستی تشکیل نمی شوند و ممکن است صدا را به درستی منتقل نکنند.

مشکلات تنفسی: وجود راه هوایی کوچک در این افراد ممکن است باعث مشکلات تنفسی شود. ممکن است کودک مجبور باشد از لوله تنفسی که در گلو قرار می گیرد استفاده کند یا جراحی در نای او انجام شود.

وقفه تنفسی در خواب یا آپنه خواب: وقتی راه هوایی مسدود یا کوچک باشد ممکن است باعث شود کودک در خواب نفس نکشد و سپس نفس نفس بزند یا خروپف کند. آپنه خواب می تواند به تأخیر در رشد، پر خاشگری، بیش فعالی، نقص توجه، مشکلات حافظه و مشکلات یادگیری منجر شود.

چه عواملی باعث بروز این بیماری می شود و چه کسانی در معرض ابتلا قرار دارند؟

سندروم تریچر کالینز بر اثر جهش در یک یا چند ژن در کروموزوم ۱۵ ایجاد می شود که بر نحوه رشد صورت کودک قبل از تولد تأثیر می گذارد. در ۴۰ درصد از موارد، یکی از والدین ژن جهش یافته TCS را دارد و آن را به فرزند خود منتقل کرده است. گاهی والدین ممکن است تحت تأثیر خفیف سندروم قرار بگیرند و حتی قبل از انتقال آن، ندانند که بیماری ژنتیکی دارند. در ۶۰ درصد موارد، TCS به طور تصادفی و به عنوان تغییر ژنتیکی جدید که از مادر یا پدر به ارث رسیده

قابل مشاهده است. در مقابل، برخی دیگر از کودکان ممکن است دارای ناهنجاری های جسمی عمده و مشکلات تنفسی تهدید کننده زندگی باشند. نوزادان متولد شده با TCS ممکن است دارای یک یا چند علائم از نشانه های زیر باشند:

گوش های خارجی کوچک، از بین رفته یا قرار گرفته در جای نادرست؛
استخوان گونه کوچک یا از بین رفته؛
چشم های مایل به پایین؛
فک پایین و چانه کوچک؛
نقص در گوش میانی؛
تغییر شکل پلک ها؛
فک بالای کوچک؛
شکاف کام.

این مشکلات جسمی ممکن است باعث مشکل در تنفس، تغذیه، شنوایی و گفتار شود. افراد مبتلا به TCS معمولاً از هوش طبیعی و رشد زبانی مناسب برخوردارند. آیا این علائم عوارضی ایجاد می کنند؟
خصوصیات فیزیکی ناشی از TCS ممکن است عوارض مختلفی ایجاد کند که برخی از آنها ممکن است زندگی فرد را تهدید کنند. عوارض احتمالی آن عبارتند از:

عفونت چشم: به دلیل شکل پلک، ممکن است چشم کودک خشک شده و عفونی شود.
تأخیر شناختی: حدود ۵ درصد از کودکان مبتلا به TCS دچار نقص رشد یا نورولوژیک خواهند شد.
مشکلات در خوردن غذا: شکل سقف دهان کودک یا شکاف دهان او (شکاف کام) می تواند خوردن و آشامیدن را سخت کند.

مشکلات گفتاری: به دلیل کم شنوایی و همچنین فرم آرواره و دهان، کودک

سندروم تریچر کالینز یا TCS نوعی اختلال نادر ژنتیکی است که از هر ۵۰ هزار کودک متولد شده یک کودک را درگیر می کند. اگر می خواهید درباره علت، نشانه ها و درمان سندروم تریچر کالینز بیشتر بدانید، این مقاله را از دست ندهید.
سندروم تریچر کالینز (Treacher Collins syndrome)، که به اختصار آن را TCS می نامند، نوعی اختلال نادر ژنتیکی است که در نحوه رشد صورت، سر و گوش های نوزاد قبل از به دنیا آمدن تأثیر می گذارد.
این بیماری علاوه بر سندروم تریچر کالینز با اسم های دیگری هم شناخته می شود:

دیسوستوز ماندیبولو فاشیال (Mandibulofacial Dysostosis)؛

سندروم فرانسه چتی - زوالن - کلین (Franceschetti-Zwahlen-Klein Syndrome)؛

سندروم تریچر کالینز - فرانچسچتی (Treacher Collins - Franceschetti Syndrome).

از هر ۵۰ هزار نفر ۱ نفر با این سندروم متولد می شود. تعداد ابتلا در دختران و پسران برابر است. بعضی از کودکان دچار تغییرات کمی در چهره می شوند؛ ولی برخی دیگر نشانه های شدیدتری را تجربه می کنند. والدین می توانند این اختلال را از طریق ژن ها به کودکان منتقل کنند؛ ولی بیشتر مواقع این سندروم بدون هیچ علامت هشدار دهنده ای اتفاق می افتد.

نشانه های سندروم تریچر کالینز چیست؟
علائم این بیماری ممکن است خفیف یا شدید باشد. این سندروم در برخی از کودکان ممکن است تشخیص داده نشود؛ زیرا تغییرات صورت آنها به سختی



است شروع می‌شود. برای جلوگیری از این جهش‌های تصادفی جدید نمی‌توانید کاری انجام دهید.

حداقل ۳ ژن مختلف در ایجاد TCS شناخته شده است:

ژن **TCOF1** یک ژن اتوزومی غالب است؛ یعنی فقط یک نسخه از ژن غیرطبیعی برای ایجاد بیماری نیاز است. می‌تواند از هر یک از والدین یا در نتیجه جهش جدید به ارث برسد. اگر فرد بزرگ سال مبتلا به TCS هستید، ۵۰ درصد احتمال انتقال ژن به فرزندان را دارید. نقص در ژن **TCOF1** حدود ۸۰ درصد موارد TCS را ایجاد می‌کند.

ژن **POLR1C** یک ژن اتوزومی مغلوب است؛ یعنی کودک برای ابتلا به این بیماری به دو نسخه (از هر والدین یک نسخه) از این ژن نیاز دارد. اگر هر دو بزرگ‌سال دارای ژن معیوب باشند، فرزندی که از آن والدین متولد می‌شود ۲۵ درصد احتمال ابتلا به

بیماری، ۵۰ درصد احتمال ناقل بودن، و ۲۵ درصد احتمال نداشتن کپی از ژن غیرطبیعی را دارد.

ژن **POLR1D** نیز یک ژن غالب و مغلوب است.

سندروم تریچر کالینز چطور تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص TCS بر اساس موارد زیر انجام می‌شود:

آزمایش ژنتیک؛

سابقه پزشکی؛

تست‌های فیزیکی و رادیوگرافی.

معاینات رادیوگرافی

معاینات رادیوگرافی ممکن است شامل انواع مختلف اشعه ایکس یا سی تی اسکن باشد تا تشخیص دهد استخوان گونه و استخوان فک (فک پایین) به طور غیرطبیعی یا ناقص رشد کرده‌اند یا نه.

معاینه جسمی نوزاد پس از تولد

بیشتر اوقات پزشک با انجام معاینه جسمی نوزاد پس از تولد TCS را

تشخیص می‌دهد. ویژگی‌های جسمی کودک اغلب تمام اطلاعات لازم را به پزشک می‌دهد. پزشک ممکن است برای دیدن ساختار استخوان فرزند، عکاسی با اشعه ایکس یا سی تی اسکن را درخواست کند. از آنجا که چندین اختلال ژنتیکی مختلف می‌تواند ویژگی‌های جسمی مشابهی ایجاد کند، ممکن است پزشک بخواهد از طریق آزمایش ژنتیک مورد دقیق را تعیین کند.

سی تی اسکن جمجمه و صورت

با استفاده از سی تی اسکن جمجمه و صورت، می‌توان آناتومی سر، گردن، گوش‌ها و مجرای گوش را تجزیه و تحلیل کرد. پزشکان از این اسکن در مواردی که طی ۶ ماه اول زندگی کودک، کم‌شنوایی وجود داشته باشد استفاده می‌کنند.

معاینه دندان‌ها

معاینه دندان‌ها برای یافتن ناهنجاری‌های دندانی در هنگام رشد اولین دندان‌ها انجام می‌شود.

سونوگرافی قبل از تولد

گاهی سونوگرافی که قبل از تولد کودک انجام می‌دهید ویژگی‌های غیر معمول صورت را نشان می‌دهد. این ممکن است باعث شود پزشک احتمال ابتلا به TCS را مطرح کند. ممکن است آمنیوسنتز را توصیه کند تا آزمایش ژنتیکی انجام شود.

آزمایش ژنتیک

پزشک ممکن است تصمیم بگیرد اعضای خانواده به ویژه والدین و خواهر و برادر را معاینه کند و بخواهد آنها را آزمایش ژنتیک انجام دهند. این آزمایش وجود ژن مغلوب و موارد خفیف ابتلا را نشان می‌دهد. آزمایش ژنتیک با گرفتن نمونه خون، پوست یا مایع آمنیوتیک و ارسال آن به آزمایشگاه انجام می‌شود. آزمایشگاه به دنبال جهش در ژن‌های **TCOF1**، **POLR1C** و **POLR1D** می‌گردد.

آزمایش‌های ژنتیکی با هدف شناسایی جهش در سه ژن انجام می‌شود که این ژن‌ها را مسبب ایجاد TCS می‌دانند. بیشتر اوقات، آزمایش‌های ژنتیکی برای تشخیص TCS لازم نیست؛ زیرا پزشک با مشاهده علائم هر شخص، به راحتی این سندروم را تشخیص می‌دهد. آزمایش ژنتیک برای برنامه‌ریزی در مورد فرزندان در آینده لازم است.

آزمایش‌های دیگر

پس از تشخیص اولیه، آزمایش‌های دیگر می‌توانند به تعیین شدت TCS کمک کنند. پزشکان ممکن است موارد زیر را معاینه کنند:

راه هوایی برای بررسی احتمال انسداد ناحیه حلق؛

سقف دهان برای بررسی وجود شکاف؛

توانایی شنوایی؛

توانایی بلعیدن؛

چشم‌ها.

چه گزینه‌هایی برای درمان سندروم

تریچر کالینز وجود دارد؟

سندروم TCS درمان نمی‌شود؛ اما علائم آن کنترل‌پذیر است. برنامه درمانی فرزند

شما بر اساس نیازهای فردی وی در نظر گرفته می‌شود. بسته به روش‌های درمانی مورد نیاز، تیم پزشکی ممکن است شامل افراد زیر باشد:

پرستار؛

روان‌شناس؛

دندان‌پزشک؛

چشم‌پزشک؛

جراح پلاستیک؛

متخصص ژنتیک؛

متخصص اطفال؛

متخصص شنوایی؛

متخصص گفتاردرمانی؛

متخصص گوش، حلق و بینی.

درمان‌هایی که به تنفس راحت و تغذیه صحیح کودک کمک می‌کنند در اولویت‌اند. درمان‌های بالقوه از گفتاردرمانی گرفته تا جراحی متغیر است و ممکن است شامل همه یا برخی از موارد زیر باشد:

جراحی پلک؛

گفتاردرمانی؛

اصلاح کاسه چشم؛

استفاده از سمک؛

جراحی شکاف کام؛

جراحی فک فوقانی؛

اصلاح مجرای گوش؛

مشاوره روان‌شناسی؛

بازسازی گوش خارجی؛

بازسازی استخوان گونه؛

بازسازی فک پایین و چانه؛

جراحی بینی برای تنفس راحت‌تر؛

وسایلی برای اصلاح تراز دندان و فک.

سایر درمان‌های احتمالی این بیماری هنوز در دست بررسی است و هنوز هیچ نتیجه‌ی علمی برای آنها تأیید نشده است. این درمان‌ها عبارت‌اند از:

افزودن سلول‌های بنیادی به استخوان و غضروف برای بهبود نتایج جراحی هنگام درمان ناهنجاری‌های جمجمه و صورت؛

درمان TCS هنگامی که جنین در رحم مادر هنوز در حال رشد است با دستکاری

ژنتیکی ژنی به نام **p53** و متوقف کردن کاری که این ژن انجام می‌دهد.

ارثی بودن و برنامه درمانی

در صورت ارثی بودن این سندروم، ممکن است مشاوره ژنتیک برای افراد مبتلا به TCS یا کل خانواده نیز پیشنهاد شود. در این جلسات، افراد در مورد این اختلال ژنتیکی آشنا می‌شوند و متخصصان به آنها راجع به احتمال انتقال بیماری توصیه‌هایی ارائه می‌کنند.

یک برنامه درمانی دقیق که به درستی اجرا شود می‌تواند ظاهر کودک و همچنین توانایی او در تنفس، غذا خوردن، صحبت کردن، خوابیدن و زندگی کامل و بدون مشکل را بازسازی کند. بسته به شدت تحت تأثیر قرار گرفتن کودک، درمان ممکن است مسیری طولانی و پیچیده برای کل خانواده باشد. نیازهای روانی والدین و کودکان هم باید در نظر گرفته شود. با متخصصان بهداشت روان تماس بگیرید و از مبتلایان به بیماری‌های ژنتیکی که نیاز به جراحی گسترده دارند حمایت کنید.

امید به زندگی در مبتلایان به سندروم تریچر کالینز

بیشتر کودکانی که مبتلا به سندروم تریچر کالینز هستند رشد و هوش طبیعی دارند. چشم‌انداز این بیماری برای هر فرد به علائم مختص آن فرد بستگی دارد. همچنین، شدت هر علامت نیز در زندگی افراد مبتلا تأثیرگذار است. اگر شرایط حادی برای فک‌ها وجود نداشته باشد که مانع تنفس طبیعی شود، امید به زندگی در افراد مبتلا به سندروم تریچر کالینز مشابه سایر افرادی است که مبتلا نیستند.

افرادی مشهوری که به سندروم تریچر کالینز مبتلا هستند

تعدادی از مبتلایان به سندروم تریچر کالینز برای افزایش آگاهی در مورد این بیماری و تبعات آن تلاش می‌کنند. این افراد توانسته‌اند الهام‌بخش هزاران کودک



بلیط سیرک

وقتی نوجوان بودم، یک شب با پدرم در صف خرید بلیط سیرک ایستاده بودیم. جلوی ما یک خانواده ایستاده بودند، خانواده ای با شش بچه که همگی زیر دوازده سال سن داشتند و لباس های کهنه ولی در عین حال تمیز پوشیده بودند.

بچه ها دو تا پشت پدر و مادرشان، دست همدیگر را گرفته بودند و با هیجان در مورد برنامه هایی که قرار بود ببینند، صحبت می کردند. مادر نیز بازوی شوهرش را گرفته بود و با عشق به او لبخند می زد.

وقتی به باجه رسیدند، متصدی باجه از پدر خانواده پرسید: چند عدد بلیط می خواهید؟

پدر جواب داد: لطفا شش بلیط برای بچه ها و دو بلیط برای بزرگسالان.

متصدی باجه، قیمت بلیط ها را گفت.

پدر به باجه نزدیکتر شد و به آرامی پرسید: ببخشید، گفتید چه قدر؟

متصدی باجه دوباره قیمت بلیط ها را تکرار کرد.

پدر و مادر بچه ها با ناراحتی زمزمه می کردند، معلوم بود که مرد پول کافی همراه نداشت؛ حتما فکر می کرد که به بچه های کوچکش چه جوابی بدهد.

ناگهان پدرم دست در جیبش برد و یک اسکناس بیست دلاری بیرون آورد و روی زمین انداخت. بعد خم شد، پول را

از زمین برداشت، به شانه مرد زد و گفت: ببخشید آقا، این پول از جیب شما افتاد!

مرد که متوجه موضوع شده بود، همان طور که اشک در چشمانش حلقه زده بود، گفت: متشکرم آقا.



فرهاد ایرانی
فرهاد ایرانی مشهورترین ایرانی مبتلا به سندروم تریچر کالینز است. او در سال ۱۳۶۴ متولد شد. در دانشگاه در رشته گرافیک تحصیل کرد و به کار عکاسی مشغول شد. او را به خاطر عکاسی از هنرمندان و چهره های سرشناس ایرانی می شناسند. علاوه بر این، به خاطر ظاهر متفاوت و ابتلا به سندروم تریچر کالینز شهرت دارد. او چند سال پیش همراه نامزدش، مهسا قنواتی، در برنامه ماه عسل شبکه ۳ سیما حاضر شد که باعث شهرت هر چه بیشتر او شد.

می کنند. حالا او الهام بخش این کودکان است تا قوی ترین ابزار برای مقابله با این مشکل را در خودشان پرورش دهند و آن ابزار چیزی نیست جز نگرش مثبت. چونو می گوید نمی خواهد این حقیقت را که با سندروم تریچر کالینز به دنیا آمده تغییر دهد. می گوید:

پزشکان همیشه از من می پرسند آیا مایل به انجام اعمال جراحی اصلاحی هستم یا نه؟ اینکه استخوان گونه ام را اصلاح کنم، دندان هایم را مرتب کنم و آرواره ام را بشکنم تا دوباره در جای درست قرار بگیرد. با وجود اینکه این شرایط من را افسرده کرده بود، فکر می کنم خدا مرا این شکلی خلق کرده است. من به چیزی که هستم افتخار می کنم و سندروم تریچر کالینز از من فردی را ساخته که اکنون هستم.

در سراسر دنیا باشند که با این سندروم متولد می شوند. در ادامه، دو نفر از کسانی را معرفی می کنیم که در ایران و جهان به این سندروم مبتلا هستند و از شهرت خود برای آگاهی بخشی سایر مبتلایان استفاده می کنند.

چونو لانکستر (Jono Lancaster)
چونو لانکستر متولد ۱۹۸۵ است. والدینش زمانی که چهره او را دیدند ۳۶ ساعت پس از تولدش او را رها کردند و چونو به سرپرستی گرفته شد. او در سال های نوجوانی با افسردگی دست و پنجه نرم می کرد و در مصاحبه هایش می گوید که از نگاه کردن به آینه متنفر بود. او حالا در ۳۵ سالگی با ظاهر خود کنار آمده است. به سراسر دنیا سفر می کند و کودکانی از سراسر دنیا که با مشکلات ژنتیکی و این سندروم دست و پنجه نرم می کنند با او ملاقات



وسواس جبری

آن مرد طرفدار وسواسی فوتبال است. آن زن در مورد کفش وسواس دارد. او روی دروغ گفتن خود کنترل ندارد

ما از این عبارات برای توصیف افرادی استفاده می‌کنیم که زیاد به چیزی فکر می‌کنند یا کاری را مکرراً انجام می‌دهند، حتی زمانی که دیگران دلیلی برای آن نمی‌بینند. معمولاً مشکلی نیست و در برخی از رشته‌های کاری حتی می‌تواند مفید باشد.

اما برخی افراد، افکار ناراحت‌کننده‌ای دارند که مدام به سراغشان می‌آید و یا حس می‌دارند که آنها را مجبور می‌کند چیزی را بطور مکرر انجام دهند. این افکار می‌تواند بر زندگی شما مسلط شود، شما را از لذت بردن باز دارد و حتی مانع انجام کارهای ضروری شود.

بنابراین، اگر:

افکار وحشتناکی به ذهنتان خطور می‌کند، علیرغم اینکه سعی می‌کنید از آنها اجتناب کنید

یا اینکه باید چیزی را لمس کنید و یا بشمارید، یا عملی مانند شستن را مکرراً انجام دهید

ممکن است دچار اختلال وسواس فکری عملی باشید (OCD)

این بروشور برای کسانی است که مشکل اختلال وسواس فکری عملی دارند. امیدواریم این بروشور برای خانواده و دوستان و یا هر کسی که در جستجوی اطلاعاتی در مورد اختلال وسواس فکری عملی است، مفید واقع شود.

این بروشور اختلال وسواس فکری عملی را شرح می‌دهد. همچنین شامل برخی از کمک‌های موجود، نحوه استفاده از کمک‌ها، نحوه کمک به خودتان یا شخص

دیگری که افسرده است، می‌باشد. همچنین به برخی از چیزهایی که در مورد اختلال وسواس فکری عملی نمی‌دانیم، اشاره می‌کند. در انتهای بروشور، فهرستی از سایر مراجع برای یافتن اطلاعات بیشتر و همچنین تحقیقاتی که این بروشور بر اساس آنها تهیه شده، وجود دارد. اختلال وسواس فکری عملی چیست؟

اجزای اختلال وسواس فکری عملی اختلال وسواس فکری سه بخش اصلی دارد.

وسواس - افکاری که شما را مضرب می‌کند

احساسات - اضطرابی که احساس می‌کنید

اجبارها - کارهایی که شما برای کاهش اضطراب خود انجام می‌دهید

بیاید اینها را با دقت بیشتر بررسی کنیم. وسواس - افکاری که شما را مضرب می‌کند

«من می‌ترسم که به دختر بچه ام صدمه برسانم. می‌دانم که نمی‌خواهم، اما همیشه افکار بد به ذهنم می‌آیند. می‌توانم تصور کنم که کنترل خود را از دست داده و با چاقو به او ضربه می‌زنم. تنها راهی که می‌توانم از شر این افکار خلاص شوم این است که دعا بخوانم و سپس یک فکر خوب مانند "می‌دانم که او را خیلی دوست دارم" داشته باشم. معمولاً بعد از آن کمی احساس بهتری دارم، تا دفعه بعد که آن عکس‌های وحشتناک دوباره به ذهنم خطور کنند. من در خانه ام تمام اشیاء تیز و چاقوها را پنهان کرده‌ام. با خودم فکر می‌کنم «تو باید مادر وحشتناک باشی که اینگونه فکر میکنی.

حتماً دارم دیوانه می‌شوم» - داون افکار - تک کلمات، عبارات کوتاه یا موزون که ناخوشایند، تکان دهنده یا کفرآمیز هستند. شما سعی می‌کنید به آنها فکر نکنید، اما این افکار از ذهن شما دور نمی‌شوند. شما نگران این هستید که مبادا

آلوده شوید (با میکروب، هر گونه آلودگی یا بیماری)، یا اینکه ممکن است کسی به دلیل بی‌دقتی شما، آسیب ببیند.

تصاویری که در ذهن شما وجود دارد - می‌بینید خانواده تان مرده اند، یا خود را در حال انجام کاری خشونت‌آمیز یا جنسی می‌بینید که کاملاً از شما بعید است - مثل چاقو زدن یا سوء استفاده از کسی، یا خیانت کردن. چنین افکاری می‌توانند، برای خود شخص، خانواده شان و حتی افراد حرفه‌ای که به آنها کمک می‌کنند، هشدار دهنده باشند. اما ما می‌دانیم که افراد مبتلا به وسواس فکری به این افکار عمل نمی‌کنند حتی اگر آنها این ترس را دارند که ممکن است دست به عملی بزنند. فرد مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی بیشتر از سایر افراد جامعه در معرض خطر قرار ندارد. با وجود این، اگر شما چنین افکاری دارید، بهتر است به متخصص سلامت روان با تخصص در زمینه درمان اختلال وسواس فکری عملی مراجعه کنید.

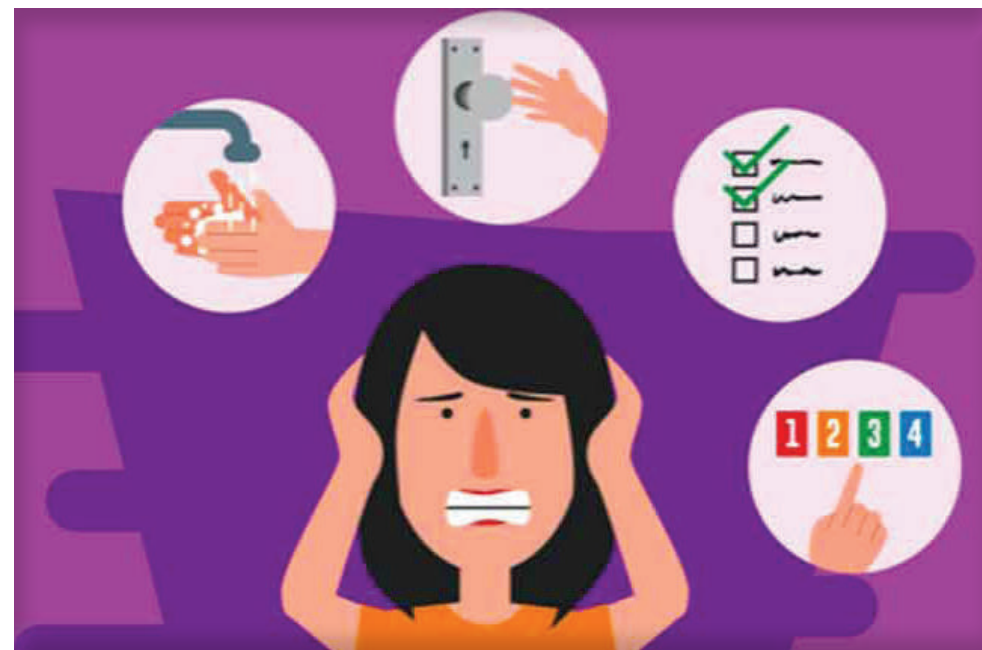
شک و تردیدها - ساعت‌ها فکر می‌کنید که آیا ممکن است برای کسی ایجاد سانحه یا بدبختی کرده باشید. شما ممکن است نگران باشید که با ماشینتان به کسی

زده باشید یا اینکه در و پنجره‌ها را باز گذاشته باشید.

نشخوار فکری - بی‌وقفه با خود در مورد انجام این یا آن کار بحث می‌کنید، طوری که نمی‌توانید یک تصمیم ساده بگیرید. کمال‌گرایی - اگر چیزها دقیقاً به ترتیب درست نباشند، متعادل نباشند یا در جای درست نباشند، شما اذیت می‌شوید در حالی که افراد دیگر اذیت نمی‌شوند. به عنوان مثال، اگر کتاب‌ها به دقت در قفسه کتاب چیده نشده باشند.

احساسات - اضطرابی که احساس می‌کنید

تمام روزم برای اینکه بررسی کنم که هیچ چیز اشتباهی اتفاق نمی‌افتد، سپری شد. صبح یک ساعت طول می‌کشد تا از خانه بیرون بیایم، چونکه مطمئن نیستم که همه وسایل برقی مانند اجاق گاز را خاموش کرده باشم و تمام پنجره‌ها را قفل کرده باشم. سپس پنج بار بررسی می‌کنم که آیا شومینه‌گازی خاموش است، اما اگر اوضاع درست به نظر نرسد، باید دوباره از اول همه این کارها را تکرار کنم. در آخر هم از پارتنرم می‌خواهم دوباره همه آنها را برایم چک کند. در محل کار همیشه عقب هستم چون همه چیز را چند بار



مرور می‌کنم مبادا اشتباهی کرده باشم. اگر چک نکنم، به حدی احساس نگرانی دارم که نمی‌توانم تحمل کنم. می‌دانم مضحک است، اما فکر می‌کنم اگر اتفاق

بدی بیفتد، تقصیر من است». - جان احساس تنش، اضطراب، ترس، گناه، انزجار یا افسردگی می‌کنید.

اگر رفتار یا تشریفات وسواسی خود را انجام دهید، احساس بهتری خواهید داشت - اما این احساس زیاد دوام نمی‌آورد.

اجبارها - کارهایی که شما برای کاهش اضطراب خود انجام می‌دهید

«می‌ترسم بیماری دیگران به من سرایت کند. من ساعت‌ها برای ضد عفونی کردن تمام سطوح خانه‌ام برای از بین بردن میکروب‌ها وقت می‌گذارم و دست‌هایم را چندین بار در روز می‌شویم. تا حد امکان سعی می‌کنم از خانه خارج نشوم. وقتی شوهر و فرزندانم به خانه برمی‌گردند، با جزئیات از آنها می‌پرسم که کجا بوده‌اند، مبادا به مکان‌های خطرناکی مانند بیمارستان مراجعه کرده باشند. همچنین آنها را وادار می‌کنم که تمام لباس‌های خود را در بیابورند و خود را کاملاً بشویند. بخشی از من متوجه می‌شود که این ترس‌ها احمقانه هستند. خانواده من از این بیماری خسته شده‌اند، اما مدت زیادی است که این افکار ادامه دارد و نمی‌توانم جلوی آن را بگیرم». - لیز

تصحیح افکار وسواسی - به افکار «خنثی‌کننده» جایگزین، مانند شمردن، دعا کردن یا تکرار یک کلمه خاص بارها و بارها فکر میکنید. این کار باعث میشود، احساس کنید که می‌توان از اتفاقات بد جلوگیری کرد. همچنین راهی است برای خلاص شدن از افکار یا تصاویر ناخوشایند که برایتان آزار دهنده است.

تشریفات - مرتباً دست‌هایتان را می‌شوید، کارها را واقعاً آهسته و با دقت انجام می‌دهید، شاید اشیاء را به ترتیب خاصی می‌گذارید یا فعالیت‌ها را به ترتیب

خاصی انجام می‌دهید. این موضوع می‌تواند آنقدر زمانبر باشد که رفتن به جایی یا انجام کاری مفید، مدت زیادی طول بکشد.

بررسی - بدنتان را از نظر آلودگی، خاموش بودن وسایل برقی، قفل بودن خانه یا ایمن بودن مسیر سفر.

اجتناب - از هر چیزی که یادآور افکار نگران‌کننده است. از دست زدن به بعضی از اشیاء، رفتن به مکان‌های خاص، ریسک کردن یا قبول مسئولیت اجتناب می‌کنید. به عنوان مثال، ممکن است از آشپزخانه دوری کنید زیرا می‌دانید که در آنجا چاقوهای تیز هست.

انباشت - دارایی‌های بلااستفاده و کهنه. شما نمی‌توانید هیچ چیزی را دور بی‌اندازید.

اطمینان - شما به طور مستمر از دیگران می‌خواهید به شما بگویند که همه چیز خوب است.

اختلال وسواس فکری عملی چقدر رایج است؟

تقریباً از هر پنجاه نفر یک نفر، به نسبت مساوی بین زنان و مردان، در برهه‌ای از زندگی‌شان از اختلال وسواس فکری عملی رنج می‌برند. این رقم بالغ بر ۱ میلیون نفر در بریتانیا است.

از مبتلایان معروف می‌توان چارلز داروین زیست‌شناس، پرستار پیشگام فلورانس نایتینگل، بازیگر کامرون دیاز و فوتبالیست دیوید بکهام را نام برد.

آیا قمار کردن، خوردن و نوشیدن «بدون کنترل»، اختلال وسواس فکری عملی است؟

خیر. کلمات «اجباری» و «وسواس» گاهی اوقات برای توصیف افرادی استفاده می‌شود که قمار می‌کنند، الکل می‌نوشند، خرید می‌کنند، مواد مخدر خیابانی مصرف می‌کنند - یا حتی بیش از حد ورزش می‌کنند.

اگرچه این رفتارها می‌توانند لذت بخش باشند، اجبار در اختلال وسواس فکری

عملی هرگز باعث لذت نمی شود بلکه همیشه به عنوان یک خواسته یا بار ناخوشایند احساس می شوند. اختلال وسواس فکری عملی تا چه حد می تواند وخیم شود؟ این امر متغیر است ولی وقتی که لازم نباشد دایم با اختلال وسواس فکری عملی دست و پنجه نرم کنید، تمام امور کاری، روابط و زندگی شخصی لذت بخش تر و کارآمد تر می شوند. اختلال وسواس فکری عملی حاد، ممکن است توانایی کار کردن منظم، نقش داشتن در زندگی خانوادگی - یا حتی کنار آمدن با افراد خانواده را برایتان امکان ناپذیر نماید. به ویژه اگر سعی کنید افراد خانواده تان را درگیر رفتارهای تکراری تان کنید، ممکن است باعث ناراحتی آنها شوید. آیا افراد دارای اختلال وسواس فکری عملی کنترل خود را از دست میدهند؟ خیر، با اینکه این افراد با اختلال وسواس فکری عملی دائماً نگران از دست دادن کنترل خود هستند، در واقع این اتفاق

نمی افتد. حتی ممکن است آنها با این سوال مواجه باشند که آیا در حال ابتلا به جنون و یا در شرف دیوانگی هستند. آنها معمولاً با اینکه مقصر این اختلال نمی باشند، از وضعیت خود شرمسارند و سعی در پنهان سازی آن می نمایند. با اینکه شما نگران از دست دادن کنترل خود هستید، ما می دانیم که این امر بسیار نادر است. چه اختلالات دیگری مشابه اختلال وسواس فکری عملی می باشند؟ اختلالات بسیار دیگری ممکن است شبیه اختلال وسواس فکری عملی باشند و یا اینکه با آن همپوشانی داشته باشد. اختلال خود زشت انگاری یا پریشانی از زشت تصور کردن خود. شما باور دارید که بخشی از صورت یا بدنتان شکل بدی دارد و ساعت ها در مقابل آینه در حال بررسی یا تلاش برای پوشاندن آن هستید. حتی ممکن است از ظاهر شدن در مکان های عمومی خودداری کنید. اختلال کنند مو - اصرار زیاد برای کردن موی سر یا ابرو.

اضطراب سلامتی (هیپوکندر یازیس) - ترس از ابتلا به یک بیماری جسمی جدی، مانند سرطان. افراد دارای سندرم تورنت (که در آن یک فرد ممکن است ناگهان فریاد بزند و یا بطور غیر قابل کنترلی تکان بخورد) اغلب دارای اختلال وسواس فکری عملی نیز هستند. کودکان و بزرگسالانی که دارای بعضی از انواع اوتیسم، مانند سندرم اسپرگر هستند، ممکن است به نظر برسند که اختلال وسواس فکری عملی دارند چرا که ترجیح میدهند کارها به شکل خاصی انجام شوند و یا برخی رفتارها رو دائم تکرار کنند. اختلال وسواس فکری عملی چه زمانی آغاز می گردد؟ کودکان بسیاری، وسواس های غیر شدید دارند. آنها ممکن است اسباب بازی های خود را بسیار دقیق بچینند و یا از قدم گذاشتن بر روی ترک های پیاده رو خودداری کنند. این موضوع با بزرگتر شدن کودک ناپدید می شود.



اختلال وسواس فکری عملی در بزرگسالان معمولاً در دوران نوجوانی و یا اوایل دهه بیست زندگی آغاز می گردد. علائم آن می تواند در طی زمان ظاهر و پنهان شوند، ولی فرد ممکن است پس از سالها ابتلا به این بیماری در خواست کمک کند. دورنمای این اختلال بدون در خواست کمک و درمان چیست؟ هر چند علائم OCD ممکن است به مرور زمان بهبود یابند و یا برای مدتی ناپدید شوند، ولی معمولاً دوباره خود را بروز می دهند. بعضی از افراد ممکن است به آهستگی بدتر شود در حالیکه برخی دیگر فقط به هنگام اضطراب یا افسردگی دچار علائم شدیدتر می شوند. درمان معمولاً کمک می کند. چه چیزی باعث ایجاد اختلال وسواس فکری عملی می شود؟ دلایل متفاوتی ممکن است منجر به ایجاد این اختلال شوند. ژنها - اختلال وسواس فکری عملی یک اختلال پیچیده است. مطالعات نشان داده اند که ژنهای متفاوتی در ایجاد این اختلال نقش دارند. افرادی که خویشاوندان مبتلا به OCD دارند، بیشتر از افرادی که این بیماری را ندارند، در معرض ابتلا به OCD هستند. استرس - از هر سه نفر علائم یک نفر با اتفاقات استرس آور زندگی بروز می کنند. تغییرات زندگی - مواقعی که فرد ناگهان مجبور است مسئولیتهای بیشتری قبول کند - مانند بلوغ، تولد فرزند یا شغل جدید. تغییرات مغزی: ما هنوز نمی دانیم که آیا این امر، عامل اختلال وسواس فکری عملی است یا پیامد آن - ولی محققان معتقدند اگر شما بیشتر از یک دوره کوتاه مدت دچار علائم هستید، ممکن است در اثر تغییرات ماده ی شیمیایی به نام سروتونین که 5HT نیز نامیده می شود در مغز باشد.

شخصیت: اگر شما فردی منظم، دقیق، اصولی با استانداردهای بالا هستید، بیشتر در معرض ابتلا به این اختلال می باشید. این صفات بطور طبیعی مفیدند اما چنانچه افراطی شوند ممکن است به سمت اختلال وسواس فکری عملی سوق یابند. طرز تفکر: تقریباً همه ما گاهی افکار و تصاویر عجیب و غریب یا پریشان کننده در ذهن خود داریم. «اگر زیر ماشین بروم چه می شود؟» یا «ممکن است به فرزندم آسیب بزنم». اغلب ما این افکار را سریعاً از سر خود دور می کنیم و روال عادی زندگی خود را پیش می گیریم. اما، اگر استانداردهای اخلاقی و مسئولیت پذیری بالایی دارید، ممکن است احساس کنید که داشتن این افکار وحشتناک است. بنابراین احتمال بالاتری وجود دارد که نگران بازگشت این افکار باشید که این نگرانی به نوبه خود، بازگشت این افکار را محتمل تر می کند. در خواست کمک چگونه می توانم به خودم کمک کنم؟ در اینجا به مواردی اشاره می شود که برای افراد دیگر با اختلال وسواس فکری عملی موثر بوده و میتواند به شما نیز کمک کند. به یاد داشته باشید - که شما مقصر نیستید و در حال ابتلا به «جنون» نیز نمی باشید. خود را در معرض افکار آزار دهنده ی خود قرار دهید. این پیشنهاد ممکن است عجیب به نظر برسد ولی در واقع یک راه حل برای کنترل بیشتر این افکار می باشد. می توانید افکار خود را ضبط کرده و دوباره به آنها گوش دهید و یا آنها را بنویسید و مجدداً بخوانید. این کار را به طور منظم و به مدت نیم ساعت در روز انجام دهید تا اینکه اضطراب شما کاهش یابد. در مقابل رفتار اجباری مقاومت کنید، نه افکار وسواسی. برای کاهش اضطراب خود الکل یا مواد

مخدر استفاده نکنید. اگر افکار تان شامل نگرانی های ذهنی مرتبط با اعتقادات یا مذهبتان است، گاهی صحبت با یک رهبر مذهبی برای درک اینکه آیا این افکار ناشی از مشکل اختلال وسواس فکری عملی هستند، می تواند مفید باشد. با یکی از گروههای حمایت کننده تماس بگیرید یا به پایگاه های اینترنتی فهرست شده در آخر این بروشور مراجعه کنید. کتابهای خود یاری مانند یکی از عناوین مندرج در آخر این بروشور را مطالعه کنید. رفتارهای غیر موثر ممکن است تعجب کنید ولی بعضی از روشهایی که از طریق آنها سعی در کمک به خود دارید میتواند در واقع به استمرار این اختلال منجر شود: تلاش برای بیرون راندن افکار غیر خوشایند - این کار معمولاً باعث بازگشت دوباره ی آنها می گردد. مثلاً اگر برای یک دقیقه سعی کنید به یک فیل صورتی فکر نکنید احتمالاً متوجه می شوید که فکر کردن به چیزی غیر از آن برایتان مشکل است. فکر کردن به چیزهای «امن» و یا «تصحیح» افکار. برای مثال وقت گذاشتن برای جایگزین کردن یک فکر آزار دهنده با یک فکر دیگر (مثلاً شمردن تاده) و یا یک تصویر دیگر (مانند تصور کردن یک فرد زنده و سالم). تشریفات، چک کردن، اجتناب و یا درخواست تایید از دیگران باعث می شود برای مدت کوتاهی اضطرابتان کمتر شود - بخصوص اگر حس کنید این کار می تواند از بروز حادثه ای ناخوشایند جلوگیری کند. اما، هر بار که آنها را انجام می دهید، این باور خود را تقویت می کنید که این کارها جلوی اتفاقات بد را می گیرند. و بنابراین شما فشار بیشتری برای انجام آنها حس می کنید.

چه کمک‌هایی می‌توانم دریافت کنم؟ درمان‌ها و کمک‌های گوناگونی برای افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی وجود دارد.

درمان شناختی رفتاری (CBT)

این نوع از درمان به شما کمک می‌کند تا روش فکری و رفتاری خود را تغییر دهید تا احساس بهتری داشته باشید و به زندگی خود بپردازید.

دو نوع درمان شناختی رفتاری برای اختلال وسواس فکری عملی وجود دارد: پیشگیری از مواجهه و پاسخ ERP و شناخت درمانی CT.

پیشگیری از مواجهه و پاسخ (ERP)

این روشی برای جلوگیری از تقویت دو جانبه رفتارهای اجباری و اضطراب می‌باشد. مامی دانیم اگر شما به مدت طولانی در یک موقعیت استرس‌زا باقی باشید بتدریج به آن عادت کرده و اضطراب شما از بین می‌رود. بنابراین، شما به تدریج با موقعیتی که از آن هراس دارید روبرو می‌شوید (مواجهه)، اما در عین حال انجام امور اجباری تکراری مانند چک کردن مداوم یا تمیز کردن (پیشگیری از پاسخ) را متوقف می‌کنید و منتظر می‌شوید تا اضطراب از شما دور شود.

معمولاً بهتر است این کار را قدم به قدم انجام دهید:

فهرستی از تمام چیزهایی که در حال حاضر از آنها می‌ترسید یا از آنها اجتناب می‌کنید تهیه کنید؛

موقعیتها یا افکاری که شما را کمتر می‌ترسانند، در انتهای فهرست قرار دهید و بدترینها را در ابتدا بگذارید؛

سپس از انتها شروع کرده و به سمت ابتدای فهرست بیاوید و سعی کنید یک به یک با آنها مقابله کنید. به مورد بعدی نروید مگر آنکه به مورد قبلی به طور کامل غلبه کرده باشید.

این راه درمانی وقتی موثر است که به طور مداوم و چند بار در روز و به مدت حداقل

یکی دو هفته تمرین گردد. هر بار، این کار را آنقدر ادامه دهید تا میزان اضطرابتان به کمتر از نصف بدترین حال کاهش یابد - ممکن است این تمرین در ابتدا بین ده تا نود دقیقه طول بکشد. ثبت میزان اضطراب خود هر پنج دقیقه یکبار - صفر (بدون ترس) تا ده (ترس شدید) - می‌تواند به شما کمک کند. خواهید دید که چگونه اضطرابتان افزایش و سپس کاهش می‌یابد.

ممکن است برخی از مراحل را با درمانگر خود تمرین کنید، اما بیشتر اوقات آن را به تنهایی و با سرعتی که احساس راحتی می‌کنید انجام دهید. مهم است که به خاطر داشته باشید که لازم نیست تمام اضطراب خود را از بین ببرید، فقط کافی است آن را بهتر مدیریت کنید. به یاد داشته باشید که اضطراب شما:

ناخوشایند است اما به شما آسیبی نمی‌رساند.

بتدریج از بین خواهد رفت.

با تمرین منظم، مواجهه با آن ساده تر خواهد شد.

دو راه اصلی برای انجام ERP (مواجهه و پیشگیری از پاسخ عملی) وجود دارد:

خودداری با راهنمایی - توصیه‌های یک کتاب، نوار یا دی‌وی‌دی را دنبال کنید، یا از یک برنامه نرم‌افزاری در رایانه، تبلت یا برنامه تلفن هوشمند استفاده کنید. همچنین گهگاه برای مشاوره و پشتیبانی با یک متخصص در تماس باشید. اگر OCD شما خفیف است و اعتماد به نفس دارید که راههایی را برای کمک به خود امتحان کنید، این رویکرد احتمالاً برای شما مناسب است.

تماس مستقیم و منظم با کارشناس بصورت انفرادی یا گروهی - این تماس می‌تواند در درازمدت، تلفنی یا از طریق تماس ویدیویی باشد. این جلسات معمولاً در ابتدا هر هفته یا دو هفته یکبار برگزار میشوند و ممکن است هر بار بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه طول بکشد. تاده ساعت تماس

برای شروع توصیه می‌شود، اما ممکن است مدت زمان بیشتری نیاز باشد.

در اینجا یک مثال می‌آوریم:

جان نمی‌توانست هر روز به موقع برای کار از خانه بیرون برود، زیرا مجبور بود موارد متعددی را در منزل چک کند. او نگران بود، چنانچه پنج بار موارد مشخصی را چک نکند، خانه‌اش دچار حریق شود یا مورد سرقت قرار گیرد. او فهرستی از آنچه را که بررسی می‌کرد تهیه کرد و با ساده‌ترین آنها شروع کرد. فهرست او شبیه این بود:

اجاق گاز (کمترین مایه نگرانی)

کتری

شومینه‌گازی

پنجره‌ها

درها (بیشترین مایه نگرانی)

اولین قدم او چک کردن اجاق گاز بود، زیرا این موضوع کمترین نگرانی او بود. به جای اینکه چندین بار از خاموش بودن اجاق گاز مطمئن شود، فقط یکبار آنرا بررسی کرد (مواجهه). در ابتدا او بسیار مضطرب بود. او خود را از بررسی مجدد باز داشت. او موافقت کرد که از همسرش نخواهد همه چیز را برای او بررسی کند، و از او برای اطمینان از امن بودن خانه (پیشگیری از واکنش) درخواست نکند. ترس او به تدریج طی دو هفته کاهش یافت.

سپس به مرحله دو (کتری) و الی آخر رفت. به تدریج، او توانست بدون انجام هیچ کدام از اقدامات تکراری بازرسی از خانه خارج شود. او حالا به موقع در سر کار حاضر می‌شود.

اثربخشی

از هر ۴ نفری که ERP (پیشگیری از مواجهه و پاسخ) را تکمیل می‌کنند، به ۳ نفر کمک زیادی می‌شود. از بین افرادی که بهبود می‌یابند، از هر ۵ نفر ۱ نفر در آینده دچار علائم می‌شوند و به درمان بیشتری نیاز دارند. با این حال، از هر ۴ نفر، ۱ نفر از استفاده از روش

ERP خودداری می‌کنند، یا آن را تمام نمی‌کنند. آنها ممکن است بیش از آن ترسیده یا کلافه باشند که بتوانند از این روش استفاده کنند.

درمان شناختی (CT)

شناخت درمانی یک روش روان درمانی است که به شما کمک می‌کند به جای تلاش برای خلاص شدن از افکار مزاحم، واکنش خود را نسبت به افکار تغییر دهید. این روش چنانچه شما افکار مضطرب کننده یا وسواسی دارید، اما هیچ اقدامی در جهت کسب آرامش انجام نمی‌دهید، مفید است. این روش می‌تواند به روش مواجهه و پیشگیری از اقدام عملی (ERP) اضافه شود تا به غلبه بر اختلال وسواس فکری عملی کمک کند.

درمان شناختی به شما کمک می‌کند تا:

مبارزه با افکار را متوقف کنید

همه‌ما گاهی اوقات افکار عجیب و غریبی داریم، اما همه آنها فقط فکر و خیال است.

این افکار به این معنا نیستند که شما آدم بدی هستید یا اتفاقات بدی قرار است رخ دهد - و تلاش برای خلاص شدن از شر چنین افکاری کارساز نیست. درمان شناختی می‌تواند به شما کمک کند تا زمانی که چنین افکاری دارید احساس بهتری یا حتی آرامش داشته باشید. می‌توانید یاد بگیرید که با کنجکاوی یا به صورت یک سرگرمی با آنها رفتار کنید.

اگر حتی افکار ناخوشایندتری هجوم آورند، یاد می‌گیرید که در برابر آنها مقاومت نکنید، فقط اجازه دهید آنها اتفاق بیفتند و به همان شیوه در مورد آنها فکر کنید. چنین افکاری اغلب زمانی محو می‌شوند که از تلاش برای از بین بردن آنها دست بردارید.

واکنش خود را نسبت به افکار خود تغییر دهید

شما یاد می‌گیرید که متوجه «افکار ناراحت کننده در مورد افکار» مانند «من آدم بدی هستم که این گونه فکر می‌کنم» باشید. شما می‌توانید یک دفترچه

خاطرات از این روش‌های فکری غیر مفید داشته باشید، سپس با پرسیدن این سوالات از خود آنها را به چالش بکشید:

چه شواهدی برای - و علیه - واقعی بودن این ایده وجود دارد؟

این فکر چقدر مفید است؟ چه راه دیگری برای نگاه کردن به این موضوع وجود دارد؟

بدترین/بهترین/واقعی ترین نتیجه چیست؟

چه توصیه‌ای می‌توانم به دوستی که مشکلات من را داشته است، بکنم؟ اگر نصیحت من به آنها با توصیه‌هایی که به خودم می‌کنم متفاوت است، دلیلش چیست؟

بامسئولیت و سرزنش مقابله شوید

شما با افکار غیر واقعی و خود انتقادی مواجه هستید که می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

اهمیت دادن بیش از حد به افکار خود (آنها «فقط» فکر هستند)؛
احتمال دادن بیش از حد به وقوع اتفاقات بد؛

قبول مسئولیت اتفاقات بد، حتی زمانی که آنها خارج از کنترل شما هستند؛

سعی در خلاصی از تمام خطرات موجود در زندگی کسانی که به آنها عشق می‌ورزید.

باورهای غیر مفید را امتحان کنید

یک ترس رایج در OCD این است که "فکر کردن به چیزی باعث تحقق آن خواهد شد". سعی کنید از پنجره به ساختمانی نگاه کنید و به فروریختن آن فکر کنید. یک تصویر واقعاً قوی در ذهن خود ایجاد کنید. چه اتفاقی می‌افتد؟

یکی دیگر از باورهای ناراحت کننده این است که "داشتن افکار بد به اندازه اجرای آنها بد است". تصور کنید حال همسایه شما خوب نیست و نیاز به خرید دارد. فقط به انجام دادن خرید، فکر کنید. آیا این فکر، شما را به یک فرد خوب تبدیل می‌کند؟ واقعا نه. برای اینکه مفید باشید،

باید این عمل را انجام دهید. همین امر در مورد افکار "بد" نیز صادق است. مهم است که به خود یادآوری کنید که فرد مبتلا به OCD افکار وسواسی خود را عملی نمی‌کند.

درمانگر شناختی به شما کمک خواهد کرد تا تصمیم بگیرید کدامیک از افکارتان را می‌خواهید تغییر دهید و به شما یاری می‌کند تا افکار تازه‌ای بسازید که متناسب، مفید و واقع‌گرایانه‌تر باشند.

اکثر جلسات با یک درمانگر در مطب پزشک عمومی محلی شما، کلینیک یا گاهی اوقات بیمارستان انجام می‌شود. ممکن است بتوانید شناخت درمانی را از طریق تلفن انجام دهید، یا اگر نمی‌توانید خانه خود را ترک کنید، در خانه خود جلسه را برگزار کنید.

داروی ضدافسردگی

داروهای ضد افسردگی SSRI مهارکننده انتخابی باز جذب سروتونین می‌توانند به کاهش وسواس و اجبار کمک کنند، حتی اگر افسرده نباشید. به عنوان مثال می‌توان به سرترالین، فلوکستین، پاروکستین، اسیتالوپرام و فلووکسامین اشاره کرد.

این داروها به طور کلی بی‌خطر هستند، اما ممکن است در چند روز اول عوارض جانبی مانند بی‌قراری، سردرد، خشکی دهان یا تهوع ایجاد کنند. مهارکننده انتخابی باز جذب سروتونین می‌توانند به تنهایی یا همراه با درمان شناختی رفتاری (CBT) برای OCD متوسط یا شدید، استفاده شوند. دوزهای بالاتر اغلب برای اختلال وسواس فکری عملی تأثیر بهتری عمل دارند.

اگر درمان با یک مهارکننده انتخابی باز جذب سروتونین بعد از ۳ ماه به هیچ وجه کمکی نکرد، مرحله بعدی تغییر به یک SSRI دیگر یا دارویی به نام کلومیپرامین است. بهتر است دارو را، اگر موثر است، حداقل تا ۱۲ ماه ادامه دهید. این داروها اعتیادآور نیستند، اما باید به

آرامی و طی چند هفته قبل از قطع کامل، کاهش یابند.

اثر بخشی از هر ۱۰ نفر ۶ نفر با دارو بهبود می یابند. به طور متوسط علائم آنها تا حدود یک سوم کاهش می یابد. داروهای ضد وسواس تا زمانی که مصرف شوند، حتی پس از چندین سال، به جلوگیری از عود اختلال وسواس فکری عملی کمک می کنند. اما - حدود ۱ نفر از هر ۳ نفر از کسانی که دارو را قطع می کنند، در ماه های پس از قطع دارو دوباره علائم را نشان می دهند. اگر دارو با درمان شناختی رفتاری CBT ترکیب شود، این احتمال بسیار کمتر است.

چه رویکردی برای من بهترین است - درمان دارویی یا صحبت کردن با درمانگر؟

مواجهه درمانی ERP در موارد خفیف می تواند بدون کمک یک کارشناس امتحان شود، این روش مؤثر بوده و در عین حال هیچ عوارض جانبی بجز اضطراب ندارد. از سوی دیگر این روش عزم و اراده و تلاش بسیاری می طلبد و همچنین برای مدت کوتاهی مقداری اضطراب را بیشتر می کند.

درمان شناختی - رفتاری و دارودرمانی احتمال تاثیر برابری دارند. اگر مبتلا به اختلال خفیف وسواس فکری عملی هستید، درمان شناختی رفتاری به تنهایی مؤثر است.

اگر دچار اختلال نسبتاً شدید وسواس فکری عملی هستید؛ در ابتدا می توانید دارودرمانی (به مدت ۱۲ هفته) یا درمان شناختی رفتاری (بالغ بر ۱۰ ساعت مشاوره با درمانگر) را انتخاب کنید. اگر بهبودی حاصل نشد، بهتر است هر دو شیوه ی درمانی را با هم انجام دهید. ممکن است در بعضی قسمتهای کشور برای دیدن متخصص برای چند ماه در لیست انتظار بمانید.

اگر دچار اختلال شدید وسواس فکری

عملی هستید؛ احتمالاً بهترین شیوه ی درمان، انجام همزمان درمان شناختی رفتاری و مصرف دارو می باشد. استفاده از دارو به تنهایی وقتی مفید است که اختلال وسواس فکری عملی شما از حد خفیف بیشتر است و احساس می کنید توانایی مقابله با اضطراب ناشی از روش درمان مواجهه ای و OCD را ندارید. این روش از هر ۱۰ نفر به ۶ نفر کمک می کند، اما احتمال بیشتری هست که اختلال وسواس فکری عملی شان در آینده بازگردد. در این شیوه از درمان ۱ نفر از هر ۳ نفر احتمال بازگشت وسواس را دارد. در صورتی که در روش درمان مواجهه ای، این احتمال ۱ نفر از هر ۵ نفر است. این درمان حدود یک سال طول می کشد. در صورتی که در دوران بارداری یا شیردهی هستید، معمولاً این بهترین شیوه ی درمان نیست.

ارزش آن را دارد تا برای انتخاب بهترین شیوه ی درمانی با دکتر خود مشورت کنید و اطلاعات بیشتر مورد نیاز خود را کسب کنید. همچنین ممکن است بخواهید این موضوع را با اعضای خانواده یا دوستان قابل اعتماد خود در میان بگذارید.

اگر درمان کارساز نبود، راه حل چیست؟ پزشک شما می تواند شما را به یک تیم تخصصی ارجاع دهد که ممکن است شامل روانپزشکان، روانشناسان، پرستاران، مددکاران اجتماعی و کار درمانگران باشد. ممکن است موارد ذیل را پیشنهاد دهند:

اضافه کردن درمان شناختی به دارو درمانی یا به درمان مواجهه. مصرف همزمان دو داروی ضد وسواس مثل کلومیپرامین و سیتالوپرام. افزودن داروهای ضد روان پریشی از قبیل آریپیپرازول و ریسپریدون. درمان سایر عارضه ها (حدود ۱ نفر از هر ۳ نفر مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی، دارای اضطراب، افسردگی یا مشکل سوء مصرف الکل یا مواد هم هستند.

با خانواده و مراقبین خود، کار کنید تا از آنها حمایت و راهنمایی بگیرید.

اگر با تنها زندگی کردن مشکل دارید، آنها ممکن است پیشنهاد محل اقامتی را دهند که بتوانید با سکونت در آنجا و دریافت کمک، مستقل تر شوید.

با درمان، آینده برای بیشتر افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی خوب است. با این حال، اگر OCD (اختلال وسواس فکری عملی) بسیار شدید دارید که بهبود نیافته است:

یک برنامه روزانه فشرده تر روان درمانی (درمان شناختی رفتاری و روش درمانی حساسیت زدایی منظم) را با بستری شدن در بیمارستان دنبال کنید.

تحریک عمیق مغز با استفاده از پالس های الکتریکی برای تسکین علائم، رویکرد جدیدی است که در حال حاضر در فاز تحقیق می باشد.

در صورتی که هیچ چیز دیگری کمکی نکرده باشد، عمل مغزی "عصب کشی فرسایشی" آخرین راه حل است که به ندرت پیشنهاد می شود. در حقیقت این آخرین چاره است. زیرا که عوارض جانبی خطرناکی دارد.

آیا لازم است برای درمان به بیمارستان مراجعه کنیم؟

بسیاری از مردم از جراحی های عمومی یا کلینیک های وابسته به بیمارستان نتایج خوبی می گیرند. پذیرش در واحد سلامت روان فقط در موارد ذیل توصیه می شود: علائم بیماری بسیار شدید است. شما نمی توانید به درستی از خود مراقبت کنید یا آنکه افکار خودکشی در سر دارید.

مشکلات روانی جدی دیگری مانند اختلال خوردن، اسکیزوفرنی، اختلال روان پریشی یا افسردگی حاد دارید.

اختلال وسواس فکری عملی شما، مانع از رفتن شما به کلینیک جهت درمان می شود.

کدام شیوه ی درمانی برای اختلال وسواس فکری عملی مؤثر نیست؟

بعضی از این شیوه های درمانی در وضعیت های دیگری مؤثر می باشند. اما شواهد محکمی برای اثباتشان در درمان اختلال وسواس فکری عملی وجود ندارد. مانند درمان های مکمل یا جایگزین مانند هیپنوتیزم، هوموپاتی، طب سوزنی و داروهای گیاهی - حتی اگر جذاب به نظر برسند.

انواع دیگر داروهای ضد افسردگی، مگر اینکه از افسردگی و همچنین اختلال وسواس فکری عملی هم رنج می برید.

قرص های خواب آور و مسکن ها (زوپیکلون، دیازپام و سایر بنزودیازپین ها) برای بیش از دو هفته. این داروها می توانند اعتیاد آور باشند.

زوج درمانی یا درمانگری روابط زناشویی - مگر اینکه مشکلات دیگری به جز OCD در رابطه وجود داشته باشد. به

شرکای زندگی و اعضای خانواده کمک می کند تا تلاش کنند در مورد اختلال وسواس فکری عملی و نحوه ی بهبودی آن بیشتر بدانند.

مشاوره و روان درمانی روانکاوانه. به

نظر می رسد که درمان های خاص تری که در بالا توضیح داده شد، برای علائم اختلال وسواس فکری عملی بسیار بهتر عمل می کنند. اما برخی از افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی، صحبت در مورد دوران کودکی و تجربیات گذشته خود را مفید می دانند.

خانواده و دوستان چه کمکی می توانند ارائه دهند؟

در اینجا چند راه برای کمک و حمایتی که خانواده و دوستان میتوانند ارائه دهند، آورده شده است.

رفتار یک فرد مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی می تواند بسیار ناامید کننده باشد - سعی کنید به یاد داشته باشید که او تلاش نمی کند، سخت گیر باشد یا رفتار عجیبی داشته باشد - آنها با شرایط به بهترین شکل ممکن کنار می آیند.

ممکن است مدتی طول بکشد تا کسی بپذیرد که به کمک نیاز دارد. آنها را تشویق کنید درباره اختلال وسواس فکری عملی بخوانند و با یک متخصص صحبت کنند.

درباره اختلال وسواس فکری عملی بیشتر بدانید.

ممکن است بتوانید با واکنش متفاوت به اجبارهای خویشاوندان خود برای درمان های مواجهه کمک کنید:

ترسناک مقابله کنند.

به مشارکت در کارهای تکراری یا درگیر شدن با رفتارهای وسواس گونه (مانند چک کردن) نه بگویید.

به آنها اطمینان ندهید که اوضاع خوب است.

در مورد فردی که ترس وسواسی از خشونت دارد، نگران نباشید. او کار خشونت آمیزی انجام نمی دهد. این اتفاق نمی افتد.

بهتر است با اجبار فیزیکی مانع کارهای تکراری او نشوید.

از آنها بپرسید که آیا می توانید برای ملاقات با پزشک عمومی، روانپزشک یا سایر متخصصان همراه آنها بروید.

منبع: www.rcpsych.ac.uk



بندگی راستین

جوانی گمنام عاشق دختر پادشاهی شد. رنج این عشق او را بیچاره کرده بود و راهی برای رسیدن به معشوق نمی یافت.

مردی زیرک از ندیمان پادشاه که دلباختگی او را دید و جوانی ساده و خوش قلبش یافت، به او گفت پادشاه، اهل معرفت است، اگر احساس کند که تو بنده ای از بندگان خدا هستی، خودش به سراغ تو خواهد آمد.

جوان به امید رسیدن به معشوق، گوشه گیری پیشه کرد و به عبادت و نیایش مشغول شد. به طوری که اندک اندک معذوب پرستش گردید و آثار اخلاص در او تجلی یافت.

روزی گذر پادشاه بر مکان او افتاد، احوال وی را جویا شد و دانست که جوان، بنده ای با اخلاص از بندگان خداست. در همان جاز وی خواست که به خواستگاری دخترش بیاید و او را خواستگاری کند.

جوان فرصتی برای فکر کردن طلبید و پادشاه به او مهلت داد.

همین که پادشاه از آن مکان دور شد، جوان وسایل خود را جمع کرد و به مکانی نامعلوم رفت. ندیم پادشاه از رفتار جوان تعجب کرد و به جست و جوی جوان پرداخت تا علت این تصمیم را بداند.

بعد از مدت‌ها جستجو او را یافت. گفت: تو در شوق رسیدن به دختر پادشاه آنگونه بی قرار بودی، چرا وقتی پادشاه به سراغ تو آمد و از دواج با دخترش راز تو خواست، از آن فرار کردی؟

جوان گفت: اگر آن بندگی دروغین که بخاطر رسیدن به معشوق بود، پادشاهی را به در خانه ام آورد، چرا قدم در بندگی راستین نگذارم تا پادشاه جهان را در خانه خویش نبینم؟

آلودگی هوا

یکی از مشکلات بزرگی که انسان امروز با رو به روست آلودگی هواست. مسئله ای که با رشد صنعت و اختراعات پیشرفته و پیچیده انسان روز به روز جدی تر شده است. مشکلی که باعث اختلال در کیفیت زندگی جانداران و محیط شده و آسیب های زیادی را به آنها وارد می کند و کره ی زمین را به شدت تحت تاثیر خود قرار می دهد. اما سوالات مختلفی درباره آلودگی هوا وجود دارد. مثل اینکه: این آلودگی ها چه دلایلی دارند؟ آلاینده های که بیشتر ما را در معرض خطر قرار می دهند کدامند؟ آیا دلیل به وجود آمدن همه ی این آلاینده ها انسان است؟ آلاینده های طبیعی از این شرایط چقدر سهم دارند؟ منبعشان چیست و آیا به صورت کلی راهکارهایی برای جلوگیری از نشر این آلاینده ها یا کاهش میزانشان وجود دارد؟ در ادامه ی این مقاله، نگاهی به تاثیرات، دلایل و راهکارهای مقابله با این موضوع می پردازیم. با ما همراه باشید.

آلودگی هوا چه تاثیراتی روی محیط زیست دارد؟

برای جواب به این سوال در اینجا چندین مورد مهم و قابل توجه که ضربات اساسی به محیط زندگی انسان ها و جانداران می زند را مرور می کنیم. گرمایش جهانی، معضلی نهان احتمالاً گرم شدن جهانی هوای کره زمین یکی از نگران کننده ترین اثرات مخرب برای دانشمندان و متخصصان محیط زیست است. گرمایش جهانی نتیجه ی مستقیم اثر گازهای گلخانه ای است که با انتشار بالای CO₂ و متان تولید می شود. بیشتر این تشعشعات نتیجه ی فعالیت های صنعتی هستند. البته رفع این مشکل با انجام مسئولیت اجتماعی و اقدام

شرکت ها و کارخانه ها قابل جبران است. تغییرات آب و هوایی، قاتل خاموش تغییرات آب و هوا یکی دیگر از پیامدهای گرم شدن جهانی هوای کره زمین است. وقتی دمای زمین بیشتر می شود، یک اختلال در چرخه های معمولی آب و هوایی وجود دارد و تغییرات این چرخه ها را خیلی سریع تر می کند. با توجه به تغییر آب و هوا، یخ قطب ها در حال ذوب شدن است و این باعث جاری شدن سیل و بالا رفتن سطح دریا می شود.

باران های اسیدی، دشمن سطوح گازهای تولیدی صنایع، کارخانه های برق، دیگ های بخار، گرمایش و حمل و نقل بسیار سمی هستند. در این میان گوگرد و نیتروژن این گازها در جو منتشر می شوند. در ادامه وقتی که این مواد در اتمسفر جمع می شوند و با آب واکنش می دهند، محلول های رقیق از نیتریک و سولفوریک اسید تشکیل می شود. سپس زمانی که این مواد به باران تبدیل شوند، هم محیط و هم سطوح آسیب می بینند. دود و مه غلیظ، مرگ خاموش زمین اثر دود و غبار یا اثر کلاکسی وقتی اتفاق می افتد که نوعی مه تاریک بر روی شهرها و زمینها متمرکز شود. این مه بار بزرگی از آلاینده هاست و دو نوع دارد: مه گوگرد و مه فتوشیمیایی که برای سلامتی ما بسیار خطرناک هستند. تخریب زمین، آسیب جدی زیستگاه ما باران اسیدی، تغییر آب و هوا و دود و مه غلیظ همه به سطح زمین آسیب می رسانند. آب و گاز آلوده به درون خاک نفوذ می کنند و ترکیب خاک را تغییر می دهند. این اتفاق به طور مستقیم روی کشاورزی، تغییر چرخه های محصول و ترکیب غذایی که همه ی ما می خوریم، تاثیر می گذارد.

انقراض گونه های جانوری، نفس های به شماره افتاده توده های یخی قطب آب می شوند و سطح دریا بالا می رود. در نتیجه زندگی حیواناتی که به اقیانوس ها و

رودخانه ها وابسته است، تهدید می شوند. علاوه بر آن جریان های اقیانوسی، تغییر دمای اقیانوس و چرخه های مهاجرت تغییر می کنند و خیلی از حیوانات مجبور به پیدا کردن غذا در محیط های ناشناخته هستند. جنگل زدایی و کیفیت خاک ضعیف هم به معنی ناپدید شدن زیستگاه های طبیعی و عدم تعادل در رفتار بسیاری از گونه های وحشی است. تخریب مصالح ساختمانی، اقتصاد علیه اقتصاد آلاینده های هوا نیز تغییر کرده و قانون اساسی مواد ساختمانی را تغییر می دهند، بنابراین بسیاری از ساختمان ها و زیرساخت ها تضعیف، فرسایش یا تخریب شده اند و در طول زمان با سرعت زیادی در حال از بین رفتن هستند. این یعنی عده ای برای پول آلاینده تولید می کنند و عده ای سرمایه شان با این آلاینده ها ویران می شود

برای کاهش آلودگی هوا در شهرها چه کار کنیم؟

استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی همه ما باید سعی کنیم که بیشتر از وسایل حمل و نقل عمومی برای کاهش آلودگی کمک بگیریم. توصیه ای که بارها و بارها شنیدیم و شاید چندان آن را جدی نمی گیریم. اما می شود با کارهای کوچک تری هم شروع کرد. برای مثال اگر شما و همکارانتان در یک محل زندگی می کنید و زمان رفت و آمد یکسانی دارید، می توانید با اتومبیل یک نفر این مسیر را طی کنید و در مصرف انرژی و پول صرفه جویی کنید.

انجام کارها با روش های متفاوت دودکش ها و لوله های بخاری را باید همیشه بررسی و تمیز کرده و هرگونه زنگ زدگی، پوسیدگی و ترک خوردگی در آنها را تعمیر کنید. همچنین هیچ وقت از بخاری بدون دودکش و کلاک برای گرم کردن فضای خانه استفاده نکنید. سعی کنید حیاط یا بالکنتان باغچه یا فضای سبزی حتی کوچک داشته باشد و از آتش



زدن زباله‌ها و برگ‌های خشک و یا مواد دیگر در حیاط خود اجتناب کنید و در فضای باز آتش روشن کنید. اگر امکانش را دارید از کود گیاهی در باغچه استفاده کنید و حیاط یا پارکینگ را با استفاده از محصولات تمیز کننده که دوست‌دار محیط‌زیست هستند، تمیز کنید. ذخیره‌ی انرژی‌ی زمانی که می‌خواهید بیرون بروید، مصرف‌کننده‌های انرژی مثل لامپ‌ها را خاموش کنید. تعداد زیادی از سوخت‌های فسیلی برای تولید برق سوزانده می‌شوند. شما می‌توانید با کاهش تعداد سوخت‌های فسیلی که باید سوزانده شوند، محیط‌زیست را از تجزیه نجات دهید. درک مفهوم کاهش مصرف‌گرایی، استفاده مجدد و بازیافت وسایل غیر کاربردی را دور نیندازید. به جای آن، از آن‌ها برای اهداف دیگری استفاده کنید. برای مثال، شما می‌توانید از شیشه‌های قدیمی برای ذخیره‌ی غلات استفاده کنید. یا از کاغذهای باطله برای تمیز کردن شیشه‌ها و سطوح استفاده کنید. تاثیرات مخرب آلودگی هوا بر سلامت انسان چیست؟ آلودگی هوا فقط ویرانی محیط‌زیست را به همراه ندارد. انسان و محیط‌زیست کاملاً به هم وابسته‌اند و کوچکترین ضرری به زیستگاه ما، یعنی در خطر بودن زندگی انسان. در ادامه ببینیم که این آلاینده‌ها کدامند و چه تاثیری روی عملکرد ذهنی و فیزیکی ما دارند. تاثیرات آنی تاثیرات آنسی آلودگی هوا بخشی از این اتفاق ناخوشایند هستند. مشکلاتی مثل سوزش چشم‌ها، سرفه و مشکلات تنفسی حاد که خیلی شایع و عمومی هستند. خطر مرگ و بیماری‌های قلبی حدود ۹۲ درصد از جمعیت جهان در مناطق خطرناک با آلودگی هوای زیاد زندگی می‌کنند و حتی در مناطق با آلودگی هوای غیر محسوس هم، خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی وجود دارد. آلاینده‌ها می‌توانند با سخت کردن شریان‌ها و افزایش خطر

حمله قلبی و سکته، سلامت قلبی و عروقی را تحت تاثیر قرار دهند. این معضل تقریباً به اندازه تنباکو کشنده است. طبق گفته **healthdata**، در سال ۲۰۱۶، این مشکل با مرگ ۶.۱ میلیون نفر در ارتباط بود. آسیب به کودک در دوران بارداری آلودگی هوا آنقدر جدی است که ممکن است حتی قبل از کشیدن اولین نفس در هوای آلوده، به شما آسیب برساند. قرار گرفتن در معرض آلودگی هوای زیاد در دوران بارداری با سقط جنین و همچنین تولد زودرس، اختلال طیفی اوتیسم و آسم در کودکان ارتباط دارد.

آلودگی هوا ممکن است به رشد مغز کودکان آسیب بزند و ذرات آلوده، که سالانه تقریباً ۱ میلیون کودک زیر ۵ سال را می‌کشد، مرتبط با آلودگی هوا است. کودکانی که در معرض آلاینده‌ها نفس می‌کشند، در خطر بیشتری برای جذب عفونت‌های تنفسی کوتاه‌مدت و آسیب ریه قرار دارند. بیماری‌های خطرناک روانی و سرطان شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد آلودگی هوا ممکن است با بیماری‌های روانی و بیماری‌های مزمن مغز مانند بیماری آلزایمر، بیماری پارکینسون و شیزوفرنی مرتبط باشد. همچنین آلاینده‌ها می‌توانند به طور مستقیم روی ریه‌ها و دیگر اندام‌های که دستگاه تنفسی اثر گذاشته و در نتیجه احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهند. مشکلات پوستی خیلی از آلاینده‌های شیمیایی به طور مستقیم بر روی پوست افراد تاثیر می‌گذارد. و می‌توان ادعا کرد که یکی از بدترین آسیب‌های آلودگی هوا، سرطان پوست است. راهکارهای مقابله با آلاینده‌ها در کوتاه‌مدت چیست؟ راهکارهای مقابله با آلاینده‌ها در بلندمدت مشخص است. تلاش برای کم کردن آسیب‌های محیط‌زیستی که هم

تلاش دولت‌ها و هم هر یک از ما به عنوان عضوی از جامعه را می‌طلبد. همه ما برای رسیدن به سبک زندگی که باعث تخریب خانه‌مان زمین نشود، باید دست در دست هم بکنیم. اما در کوتاه‌مدت، برای کم کردن اثرات آلودگی هوا چه اقدامی می‌توان انجام داد؟ در ادامه به بررسی راهکارهای مقابله با اثرات آلاینده‌ها در کوتاه‌مدت می‌پردازیم: از دستگاه تصفیه هوا استفاده کنید

ما بیش از نود درصد روز را در محیط‌های بسته مانند خانه یا محل کار سپری می‌کنیم. در این میان خرید دستگاه تصفیه هوا موثرترین راهکار برای پاکسازی هوا خانه به شمار می‌روند. البته بازار دستگاه‌های تصفیه هوا، اقیانوسی بی‌انتهاست و ممکن است در هنگام انتخاب یک دستگاه تصفیه هوا با چالش‌هایی رو به رو باشید. توصیه ما اینست که با توجه به ضررهایی که دستگاه‌های آزن‌ساز و لامپ‌های UV دارند، حتماً از دستگاهی استفاده کنید که از فیلتراسیون سه مرحله‌ای مبتنی بر فیلتر هپا و کربن اکتیو استفاده می‌کنند. نکات مهم برای خرید دستگاه تصفیه هوا

را بشناسید برای خرید دستگاه تصفیه هوا چند نکته زیر را حتماً بررسی کنید: همانطور که گفته شد حتماً از دستگاهی استفاده کنید که با فیلترهای هپا و کربن اکتیو آلاینده‌های محیط را جذب خود می‌کند. دستگاه‌های خانگی که از لامپ UV یا فیلترهای مشابه آن استفاده می‌کنند، ممکن است عوارضی را برای سلامتی بدن در بلندمدت ایجاد کنند. در دستگاه‌های تصفیه هوای برندهای بزرگ و صاحب نام مانند **IQAir** هم از فیلتر هپا برای تصفیه هوا استفاده می‌شود. در محصولات برندهای متخصص بومی مثل دستگاه تصفیه هوا ایرانی نوجان هم تصفیه هوا با فیلتر هپا انجام می‌شود. حتماً اندازه دستگاه را مورد بررسی قرار دهید. دستگاه‌های بسیار کوچک معمولاً از فیلترهای بسیار کوچکی استفاده می‌کنند که ظرفیت پایینی دارند. دقت کنید که دستگاه تصفیه هوایی که انتخاب می‌کنید از فن با کیفیت و در عین حال کم صدا بهره‌بردارد.

از گیاهان آپارتمانی کمک بگیرید از خانه خارج می‌شویم و به طبیعت می‌رویم تا در کنار گیاهان هم هوای تازه بیشتری دریافت کنیم و هم میزان



استرسمان را تا حد ممکن کاهش دهیم. گیاهان آپارتمانی هم دقیقاً همین کاربرد را دارند. هر چند که آن‌ها به تنهایی نمی‌توانند همه آلاینده‌های موجود در خانه را پاکسازی کنند، اما وجود آن‌ها به فضای خانه کمک‌های زیادی می‌کند. گیاهان آپارتمانی را در مناطق مختلف خانه قرار دهید تا از توانایی تصفیه کیفیت هوا حداکثر بهره‌بردارید. جمله محبوب‌ترین گیاهان تصفیه‌کننده آپارتمانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: گیاه عنکبوتی در اسنا پوتوس طلائی آرکامبو

از روغن‌های گیاهی بهره‌بردارید برخی روغن‌ها خاصیت ضد باکتریایی دارند و می‌توانند جایگزین خوبی برای پاک‌کننده‌های شیمیایی باشند. روغن اکالیپتوس، میخک و گل محمدی مثال‌هایی از این روغن‌ها هستند که به علت توانایی کشتن و پروس‌ها و قارچ‌ها برای تصفیه هوای خانه استفاده می‌شوند. برای استفاده از این روغن‌ها فقط کافی است، چند قطره از آن‌ها را داخل یک ظرف با آب ولرم بریزید و آن ظرف را در اتاقی که وقت خود را در آن می‌گذرانید، قرار دهید یا با اضافه کردن آن‌ها به پاک‌کننده‌های خانگی تان به بهبود کیفیت هوای خانه یا اتاق تان کمک کنید. منشا تولید آلودگی را کنترل کنید استفاده کمتر از وسایلی که آلاینده‌های شیمیایی کمتری تولید می‌کنند باعث می‌شود تا هوای تمیزتری را داشته باشید. برای مثال از منسوجاتی استفاده کنید که برچسب **Low VOC** (به معنای تولید کمتر آلاینده VOC) دارند. یا اگر دیوارهای خانه را به تازگی رنگ کرده‌اید به دنبال راهکارهای مختلفی برای تصفیه و تهویه بهتر هوا در خانه باشید و به طور کلی منابع مختلف تولیدکننده آلاینده‌ها را شناسایی کرده و به دنبال راهکاری برای رفع آن باشید. از پاک‌کننده‌های

طبیعی استفاده کنید استفاده دائمی از محصولات تمیزکننده شیمیایی متداول، بسیاری از مواد شیمیایی را وارد محیط خانه می‌کند. به جای این پاک‌کننده‌ها در صورت امکان از تمیزکننده طبیعی مثل سرکه سفید یا جوش شیرین استفاده کنید. مواد دیگری هم مثل پراکسید هیدروژن و نوشابه می‌توانند به پاکسازی سطوح بدون تولید آلاینده‌های شیمیایی بسیار، کمک کنند. برداشتن همین قدم‌های کوچک برای تغییر سبک زندگی می‌تواند تاثیرات بسیار مثبتی روی سلامتی ما داشته باشد. بنابراین حتماً این کارهای کوچک را برای دیدن

نتایج بزرگ جدی بگیرید متأسفانه امروزه تلاش‌های زیادی در سطح جهانی، صنعتی، و دولتی برای مهار شدت آلودگی هوا انجام نمی‌گیرد و بیشتر بار مسئولیت کاهش این معضل به روی دوش شهروندان است. جلوگیری از گرمایش جهانی مهم‌ترین مبحثی است که دنیای امروز برای مقابله با آن در جنگ است و البته شاهد مجموعه‌ای از نوآوری‌ها و تجربیات با هدف ایجاد گزینه‌های جایگزین و غیر مرسوم برای کاهش آلاینده‌ها هستیم. آلودگی هوا یکی از آینه‌های بزرگ سبک زندگی نادرست انسان است و چالشی که ما باید بر آن غلبه کنیم، تا فردای بهتر بسازیم. نگاه بلندمدت برای حل این مسئله مثل نهادینه شدن عادت استفاده از حمل و نقل عمومی، دور کردن کارخانه‌ها از فضای شهری برای همیشه، جافتادن فرهنگ کاشت نهال و به کارگیری سبک سالم در زندگی کمک زیادی به مقابله با این مشکل می‌کند. استفاده از دستگاه تصفیه‌ی هوا و ایجاد فضای گلخانه‌ای در محیط‌های بسته و صرفه‌جویی در مصرف انرژی می‌تواند راهکارهای کوتاه‌مدت مفیدی باشند. همه ما درباره زندگی نسل آینده مسئولیم.

ملاقات

خصوصی

امید شمس یک کارگردان فیلم اولی است و مانند بسیاری از هم‌تایان خود در سال‌های اخیر با فیلم «ملاقات خصوصی» نشان می‌دهد که از آن کارگردان‌های آینده‌دار سینمای ایران خواهد بود. او در ملاقات خصوصی یک عاشقانه را به تصویر کشیده که همتای آن در سینمای ایران وجود ندارد و طوری به مقوله مواد مخدر در لایه لایه داستان عاشقانه‌اش می‌پردازد که هیچ کلیشه‌ای در کار نیست. اثر او برگرفته از یک داستان واقعی است و او توانسته از دل حوادث حقیقی و یک پرونده قضایی، فیلمی خلق کند که بتوان آن را یکی از بهترین آثار چند سال اخیر سینمای ایران دانست. داستان فیلم ملاقات خصوصی از یک شهر کوچک یا اصلاً شاید بتوان گفت یک روستا آغاز می‌شود. پروانه دختری است که پدرش به زندان افتاده و برادرش ایمان که زمانی در مسابقات مردان آهنین جولان می‌داده حالا یک بدهکار فراری است. او در عطاری پدرش کار می‌کند و با پدرش در زندان به طور مخفیانه در ارتباط است. این ارتباط مخفیانه از طریق گوشی یکی از هم‌بندان پدرش یعنی شخصی به اسم فرهاد صورت می‌گیرد.



فرهاد و پروانه گهگاه بخاطر برخی مسائل بایکدیگر حرف‌های کوتاهی می‌زنند و در نهایت فرهاد عاشق پروانه می‌شود و از او می‌خواهد که به ملاقاتش بیاید و زندگی این دو نفر به یکدیگر گره می‌خورد.

هوتن شکیبادر سال‌های اخیر نشان داده که چقدر خوب می‌توان رل مرد عاشق پیشه را بازی کند. او بار دیگر در ملاقات خصوصی دست به همین هنرنمایی زده و توانسته مانند همیشه بدرخشد. پریناز ایزدیار هم همان دختر معصوم همیشگی است که این بار عاشقانه‌تر از همیشه ظاهر شده و شیمی بین او و هوتن شکیبابه طرز شگفت‌انگیزی، ماهرانه از آب در آمده است. تقریباً بیشتر گروه بازیگری فیلم می‌توانند جایگاه خود را در فیلم تثبیت کنند و شخصیت پردازی خوب آنها باعث شده که درخشش آنها بیشتر به نظر بیاید. به جز بازیگر نقش ایمان که در میان تمام این خوبان، بسیار بد عمل می‌کند؛ دیگر گروه بازیگری هر یک به تنهایی ستارگانی هستند که گردهمایی‌شان در فیلم امید شمس باعث پدیدار شدن یک فرش پر از زرق و برق شده است.

شخصیت پردازی‌ها در ملاقات خصوصی کاملاً پردازش شده است و فیلم اثری نیست که کاراکترهای خود را به راحتی رها کند. حتی نقش‌های فرعی در پیشبرد داستان دخیل هستند و حضورشان مهم است. کمترین صحنه زائدی در طول مدت زمان فیلم وجود دارد و تدوین فیلم کاری کرده تا پیچ و مهره‌های فیلم کاملاً سفت‌تر از آب در بیاید.

فیلم حواسش است که نه به شدت طعم عاشقانه پیدا کند که به اصطلاح لوس و تین‌ایجری شود و نه بیش از حد وارد فاز هیجانی خود شود. ضرباهنگ‌هایی در طول فیلم وجود دارد که به درستی لایه ظریفی از کم‌دی را چاشنی داستان سیاه خود می‌کند و تماشاگر را سر جایش نگه می‌دارد. این بزنگاه‌های درست

امید شمس یک کارگردان فیلم اولی است و مانند بسیاری از هم‌تایان خود در سال‌های اخیر با فیلم «ملاقات خصوصی» نشان می‌دهد که از آن کارگردان‌های آینده‌دار سینمای ایران خواهد بود. او در ملاقات خصوصی یک عاشقانه را به تصویر کشیده که همتای آن در سینمای ایران وجود ندارد و طوری به مقوله مواد مخدر در لایه لایه داستان عاشقانه‌اش می‌پردازد که هیچ کلیشه‌ای در کار نیست. اثر او برگرفته از یک داستان واقعی است و او توانسته از دل حوادث حقیقی و یک پرونده قضایی، فیلمی خلق کند که بتوان آن را یکی از بهترین آثار چند سال اخیر سینمای ایران دانست.

داستان فیلم ملاقات خصوصی از یک شهر کوچک یا اصلاً شاید بتوان گفت یک روستا آغاز می‌شود. پروانه دختری است که پدرش به زندان افتاده و برادرش ایمان که زمانی در مسابقات مردان آهنین جولان می‌داده حالا یک بدهکار فراری است. او در عطاری پدرش کار می‌کند و با پدرش در زندان به طور مخفیانه در

ارتباط است. این ارتباط مخفیانه از طریق گوشی یکی از هم‌بندان پدرش یعنی شخصی به اسم فرهاد صورت می‌گیرد. فرهاد و پروانه گهگاه بخاطر برخی مسائل بایکدیگر حرف‌های کوتاهی می‌زنند و در نهایت فرهاد عاشق پروانه می‌شود و از او می‌خواهد که به ملاقاتش بیاید و زندگی این دو نفر به یکدیگر گره می‌خورد.

هوتن شکیبادر سال‌های اخیر نشان داده که چقدر خوب می‌توان رل مرد عاشق پیشه را بازی کند. او بار دیگر در ملاقات خصوصی دست به همین هنرنمایی زده و توانسته مانند همیشه بدرخشد. پریناز ایزدیار هم همان دختر معصوم همیشگی است که این بار عاشقانه‌تر از همیشه ظاهر شده و شیمی بین او و هوتن شکیبابه طرز شگفت‌انگیزی، ماهرانه از آب در آمده است. تقریباً بیشتر گروه بازیگری فیلم می‌توانند جایگاه خود را در فیلم تثبیت کنند و شخصیت پردازی خوب آنها باعث شده که درخشش آنها بیشتر به نظر بیاید. به جز بازیگر نقش ایمان که در میان تمام این خوبان، بسیار بد عمل می‌کند؛ دیگر

گروه بازیگری هر یک به تنهایی ستارگانی هستند که گردهمایی‌شان در فیلم امید شمس باعث پدیدار شدن یک فرش پر از زرق و برق شده است.

شخصیت پردازی‌ها در ملاقات خصوصی کاملاً پردازش شده است و فیلم اثری نیست که کاراکترهای خود را به راحتی رها کند. حتی نقش‌های فرعی در پیشبرد داستان دخیل هستند و حضورشان مهم است. کمترین صحنه زائدی در طول مدت زمان فیلم وجود دارد و تدوین فیلم کاری کرده تا پیچ و مهره‌های فیلم کاملاً سفت‌تر از آب در بیاید.

فیلم حواسش است که نه به شدت طعم عاشقانه پیدا کند که به اصطلاح لوس و تین‌ایجری شود و نه بیش از حد وارد فاز هیجانی خود شود. ضرباهنگ‌هایی در طول فیلم وجود دارد که به درستی لایه ظریفی از کم‌دی را چاشنی داستان سیاه خود می‌کند و تماشاگر را سر جایش نگه می‌دارد. این بزنگاه‌های درست کاری کرده تا حوصله تماشاگر سر نرود و همپای فیلم باقی بماند. با توجه به



جستجوی کور کورانیه پول و شهرت و لذت فقط آدمی را به فلاکت می اندازد.

انسان خداگونه اثر یووال نوح - تاریخ مختصر آینده - با عنوان انگلیسی کتابی در ادامه کتاب انسان خردمند هراری است. انسان خردمند نشان داد که از کجا آمده ایم و انسان خداگونه نشان می دهد که به کجا می رویم.

این اثر یووال نوح هراری نیز، درست مانند انسان خردمند، با استقبال بسیار زیادی روبه رو شد و همواره در لیست پر فروش ترین کتاب ها قرار گرفته است. در ایران هم چند روز پس از چاپ اول در تیرماه ۹۷ (با شمارگان ۲۲۰۰ نسخه) چاپ دوم آن منتشر شد.

دکتر یووال نوح هراری از دانشگاه آکسفورد دکترای تاریخ دارد و در دانشگاه بیت المقدس تاریخ جهان تدریس می کند. بیش از ۶۵۰۰۰ نفر در دوره اینترنتی تدریس تاریخ مختصر بشر او ثبت نام کرده اند. کتاب انسان خردمند او که در سال ۲۰۱۵ انتشار یافت به یک پدیده بین المللی تبدیل شد و آن را به ۴۰ زبان ترجمه کرده اند.

خلاصه کتاب انسان خداگونه انسان خداگونه تاریخ مختصر آینده است، اما نه آینده ای دور. آینده ای که یووال نوح هراری در این کتاب در مورد آن صحبت می کند ۵۰ سال بعد و یا حداکثر ۲۰۰ سال بعد است. چه بسا هراری در مورد همین ۲۰۰ سال هم به شکل قطعی نظر نمی دهد و فقط احتمالات را بررسی می کند. جریان هایی را بررسی می کند که ممکن است در آینده رخ دهند. به طور کلی می توان گفت هیچ کدام از مسائل مطرح شده در کتاب انسان خداگونه قطعی نیست مگر این مورد که آینده بسیار متفاوت تر از آن چیزی خواهد بود که هر کدام از ما ممکن است تصور کنیم.

یعنی زمانی را که ما با دیگر حیوانات پیوند داشتیم، زیرا رابطه انسان و حیوان بهترین الگویی است که از رابطه آینده آبر انسان و انسان در دست داریم. نویسنده در بخش اول سه سوال مطرح می کند: فرق بین انسان ها و دیگر حیوانات چیست؟ گونه زیستی ما چه طور جهان را تسخیر کرد؟

آیا انسان خردمند گونه زیستی برتر است یا فقط «فُلْدُر محله»؟ بخش دوم کتاب انسان خداگونه بخش دوم تحت عنوان: انسان خردمند به جهان معنا می بخشد، بر اساس نتایج بخش اول است. این بخش به بررسی جهانی می پردازد که انسان خردمند خلق کرده است. مسیری که ما را به نقطه فعلی رسانده است. این بخش شامل چهار فصل داستان بافان، زوج عجیب، قرارداد جدید و انقلاب اومانیستی است. سوالاتی که در نویسنده در ابتدای بخش دوم مطرح می کند چنین است:

انسان چه نوع جهانی خلق کرد؟ انسان چگونه اطمینان یافت که علاوه بر مهار جهان به آن معنا نیز می بخشد؟ اومانیسم " ستایش انسان " چگونه به مهم ترین آیین زمان بدل شد؟ بخش سوم کتاب انسان خداگونه در این بخش که بخش آخر کتاب نیز می باشد، نویسنده به اوایل قرن ۲۱-ام برمی گردد و با توجه به مفاهیمی که تا به حال مطرح کرده است و همچنین با توجه به موضوعاتی که درباره انسان خردمند به بحث گذاشته است، چالش های فعلی و چالش هایی که در آینده احتمالاً با آن ها روبه رو خواهیم بود را مطرح می کند.

بخش سوم نیز در چهار فصل نوشته شده است: بمب ساعتی در آزمایشگاه، جداسازی بزرگ، اقیانوس شعور/ آگاهی و کیش اطلاعات. سوالات مطرح شده در ابتدای بخش سوم:

آیا انسان همچنان می تواند جهان را اداره کند و به آن معنا بیخشد؟ فناوری زیستی و هوش مصنوعی چگونه اومانیسم را تهدید می کنند؟ وارث احتمالی نوع بشر چه کسی خواهد بود و احتمالاً چه باور جدیدی جایگزین اومانیسم خواهد شد؟ انسان خداگونه در پروژه ها و آرزو ها و کابوس هایی کاوش می کند که قرن بیست و یکم را شکل می بخشد - از غلبه بر مرگ تا خلق زیست مصنوعی.

انسان خداگونه این پرسش های بنیادین را پیش روی ما می گذارد: از اینجا به کجا می رویم؟ و این جهان شکننده کنونی را چگونه در برابر توانایی های نابودگرمان محافظت می کنیم.

درباره انسان خداگونه در ابتدا اشاره کنیم که ما این کتاب را بدون هیچ تردیدی در میان کتاب های پیشنهادی کافه بوک قرار داده ایم. انسان خداگونه کتابی است آگاهی بخش و تکان دهنده، کتابی که می تواند جرقه ای در ذهن همه باشد. کافه بوک خواندن این اثر ماندگار را به شدت پیشنهاد می کند. همان طور که در قسمت خلاصه کتاب بیان شد، انسان در طول تاریخ به موفقیت های زیادی دست یافته و از عهده بسیاری از مسائل برآمده است. مواردی که باعث شد انسان خوارک جو به انسان خردمند ارتقاء پیدا کند. اما تبدیل شدن به انسان خردمند پایان کار نیست و ما انسان های خردمند، اکنون وارد مرحله تازه ای شده ایم. مرحله ای که در آن قصد داریم به انسان خداگونه تبدیل شویم. موفقیت های که تا به امروز کسب

کرده ایم، فقط باعث جاه طلبی بیشتر شده و دستاوردهای اخیر، بشر را برای به دست آوردن بسیاری از موارد دیگر جسورتر کرده است. اکنون انسان اهدافی مانند، نامیرایی، خوشبختی و خداگونهگی را دنبال می کند.

در میان همه اهداف جدید انسان، به اعتقاد من، هدف رسیدن به خوشبختی و بحث های پیرامون آن، یکی از جذاب ترین و خواندنی ترین مباحث این کتاب است. یکی از سوالاتی که در هراری در انسان خداگونه به آن پاسخ می دهد این است که، در تمام طول تاریخ، قدرت انسان همواره بیشتر و بیشتر شده است اما آیا در زمینه خوشبختی پیشرفتی داشته است؟ به شکل کلی، یووال نوح هراری، در کتاب انسان خداگونه به ما می گوید که در حال حاضر در تاریخ چه جایگاهی داریم، با چه مسائلی روبه رو هستیم و با چه مسائلی روبه رو خواهیم بود. در مورد اینکه چه جایگاهی داریم و با چه مسائلی روبه رو هستیم با دلیل و مدرک بسیار صحبت می کند و بارها و بارها از منابع و تحقیقات مختلف استفاده می کند و در مورد اینکه با چه مسائلی روبه رو هستیم از تمامی شواهدی که در دست داریم بهره برده تا

به ما نشان دهد که آینده چقدر می تواند متفاوت باشد. هراری در این کتاب در مورد هیچ چیزی با قطعیت صحبت نمی کند و تنها علاقه دارد دید مخاطب را گسترده تر کند و او را به فکر کردن تشویق می کند. در آخر کتاب نیز، با وجود بررسی های بسیار زیاد، باز هم سه سوال کلیدی را مطرح می کند و امیدوار است خواننده کتاب تا مدت ها به آن ها فکر کند. در صفحات آخر کتاب، یووال نوح هراری می گوید:

این کتاب ریشه های وضع کنونی بشر را کاوید تا ما را از قید آنها رها سازد و به ما امکان دهد درباره آینده به شیوه های بسیار خلاقانه تری بیندیشیم. هدف این کتاب این است که - به جای محدود کردن افق های دیدمان با پیش بینی فقط یک سناریوی قطعی - چشم اندازهای وسیع تری پیش رویمان بگشاید و ما را از طیف بسیار گسترده تری از گزینه ها آگاه کند. همان طور که بارها تاکید کرده ام، هیچ کس واقعاً نمی داند بازار کار یا نظام خانواده یا زیست بوم در سال ۲۰۵۰ چه وضعی خواهد داشت یا چه دین و آیین یا نظام اقتصادی یا ساختار سیاسی بر جهان حاکم خواهد بود



شماره گیری کدهای زیر از طریق تلفن همراه



#۱۲۴*۷۲۴*

#۲۰۰*۷۳۳*

#۸۰۲۸*۷۸۰*

بارها مفاهیم آن مرور کرد. کتاب‌هایی که در حاشیه نیز مفاهیم و موضوعات بسیار ارزشمند و عمیقی به مخاطب تقدیم می‌کند و بدون شک باعث می‌شود دید بهتری نسبت به تاریخ و وضعیت کنونی خود داشته باشیم و سرانجام غرق در تفکر شویم.

شاید جالب باشد بدانید در کتاب انسان خداگونه به بسیاری از آثار شکسپیر و این کتاب‌ها اشاره شده است:

در غرب خبری نیست

دنیا فشنگ نو

۱۹۸۴

دن کیشوت

بینوایان

نکته پایانی اینکه، در کتاب عکس‌های مختلفی وجود دارد که برخی از آن‌ها رنگی است. همین موضوع باعث شده است که قیمت این کتاب ۵۵۲ صفحه‌ای ۶۴۰۰۰ تومان باشد. شاید قیمت کتاب زیاد باشد اما قطعاً ارزش کتاب بسیار بیشتر از این مقدار است.

گذشته‌ای آمده‌ایم. این طور نیست که بدون خواندن انسان خردمند، هیچ کدام از مفاهیم انسان خداگونه را متوجه نشوید و اصلاً درک نکنید که کتاب از چه چیزی صحبت می‌کند اما بدون شک وضعیت مطلوب و ایده‌آل این است که ابتدا انسان خردمند را بخوانید.

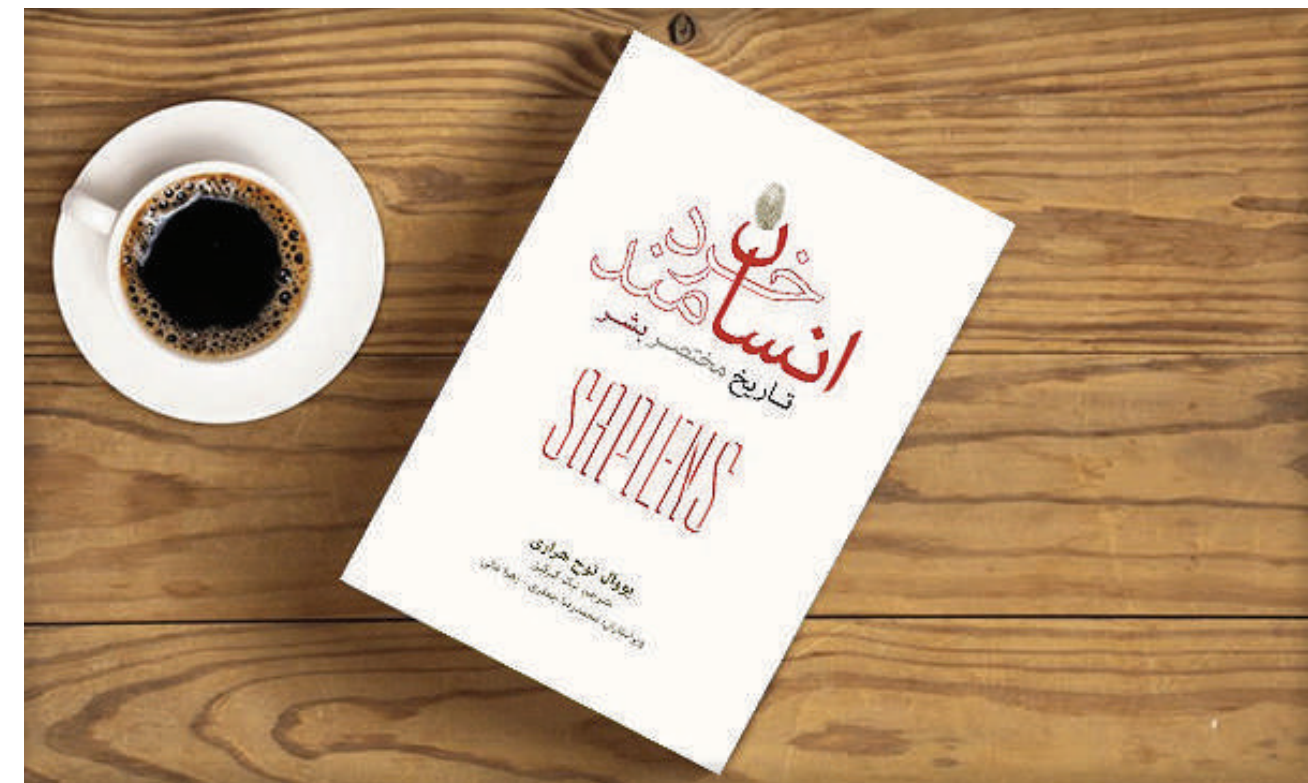
در کنار خواندن این کتاب‌ها، مصاحبه و سخنرانی‌های یووال نوح هراری را در سایت موسسه TED نیز نگاه کنید. یکی از سخنرانی‌های نویسنده را از اینجا می‌توانید ببیند. همچنین از طریق این لینک می‌توانید مصاحبه یووال نوح هراری را ببیند. در این مصاحبه جذاب و دیدنی هراری در مورد هر دو کتاب انسان خردمند و انسان خداگونه صحبت می‌کند. لازم به ذکر است که این ویدیوها با زیرنویس فارسی هم در دسترس هستند.

قطعا مفاهیم و موضوعات زیادی در باره این کتاب وجود دارد که می‌شود درباره آن صحبت کرد، اما بهترین کار این است که کتاب‌های هراری را خواند و بارها و

اما آینده‌ای که پیش رو داریم، روشن است یا تاریک؟ در کتابی که درباره تاریخ آینده است، چگونه آینده‌ای ترسیم شده است؟ زهرا عالی مترجم کتاب - که ترجمه خوبی از کتاب ارائه داده است - در مقدمه خود در این باره به خوبی توضیح می‌دهد که:

نویسنده به روشنی پاسخ نمی‌دهد. نه هشدار می‌دهد که سرعت کم کنیم و نگذاریم آنچه خود می‌سازیم بر ما حاکم شود، نه می‌گوید پیش به سوی آینده، به تاخت! می‌گوید آینده چنین چیزی خواهد بود. نه الزاماً آینده زندگان جوان و میان‌سال و پیر، بلکه - تا حدودی - آینده فرزند دبستانی من میان‌سال، و بیشتر از فرزند من، فرزند فرزند من. مگر همین حالا هم بشر نمی‌کوشد اتومبیل خود را بسازد؟ و بسیار چیزهای دیگر که طبیعت آن دورانند؟

قبل از خواندن این کتاب پیشنهاد می‌کنم حتماً کتاب انسان خردمند را مطالعه کنید. برای اینکه بدانیم آینده چگونه خواهد بود، لازم است بدانیم که از چه



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