



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه • اجتماعی فرهنگی • سال ششم • شماره ۶۵
• اردیبهشت ۱۴۰۴ • قیمت ۶۰ هزار تومان



رشد، از محدودیت های ذهنیت شروع میشه ...
پرواز کن



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی‌سرپرست

www.bachehayeeaseman.org

پیام مدیر عامل بچه های آسمان

سلام بر حامیان مهربان امروز، در آستانه بیست و هفتمین بهار بچه های آسمان، با قلبی سرشار از امید و سپاس به شما نگاه می کنم. آن گاه که نخستین سنگ بنای موسسه خیریه بچه های آسمان نهاده شد، شاید کمتر کسی باور داشت که گردهمایی چند دل مشتاق، روزی به درخت امیدی بدل شود که امروز شاهد آنیم.

۲۷ سال گذشت؛

۲۷ سال که هر روزش را با محبت شما، با صدای خنده بچه ها، و با تلاش بی وقفه همکارانم آغاز کردیم. در این راه، همواره دست های شما پشت و پناه ما بود؛ دست هایی که گاه با یک کمک مالی، گاه با یک دل گرمی ساده، و گاه با حضوری پررنگ، باران مهر را بر زندگی ۴۰۰ کودک معلول بی سرپرست باراند.

امروز، آسمان زندگی این کودکان، به برکت وجود شما، آبی تر از دیروز است.

سپاس گزارم از همه شما که در این سال ها، هم قدم و هم دل با ما بودید. بی شک، بدون اعتماد و همراهی تان، این راه پرفرازونشیب، هرگز چنین سبز و روشن نمی شد.

بیست و هفتمین سالگرد ما، جشن پایداری عشق است؛

عشقی که می دانیم با حضور شما، فردایی درخشان تر خواهد ساخت.

با امید به روزهای بهتر

دکتر داریوش شکیبی

مدیر عامل خیریه بچه های آسمان



فهرست مجله

۱. پیام مدیر عامل ۵
۲. بیماری صرع ۶
۳. داستان کوتاه ۸
۴. عکس احساسی ۹
۵. گروه درمانی ۱۰
۶. روز پسر ۱۴
۷. داستان کوتاه ۱۵
۸. دیابت ۱۶
۹. وسواس تقارن ۱۸
۱۰. گوجه سبز نوبرانه ۲۱
۱۱. اسکله شهید رجایی ۲۲
۱۲. معرفی فیلم ۲۳
۱۳. معرفی کتاب ۲۷



رشد، از محدودیت های ذهن شروع می شود...
پرواز کن

○ سال ششم
○ شماره شصت و پنجم
○ اردیبهشت ۱۴۰۴

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.bachehayaseman.org

اینستاگرام:

bachehayaseman_kamran

ایمیل:

info@bachehayaseman.org

صرع یک بیماری مزمن است

صرع یک بیماری مزمن است که با تشنج‌های مکرر همراه است. قرار گرفتن در کنار فردی که به دلیل این بیماری دچار تشنج می‌شود، ممکن است برای هر کدام از ما پیش بیاید. در این مطلب قصد داریم به نکات مهم و باید‌ها و نبایدها در زمان تشنج فردی دیگر در کنارمان بپردازیم.

تشنج چیست؟
بیماری صرع، به وضعیتی گفته می‌شود که در آن فرد در معرض تشنج‌های مکرر قرار می‌گیرد. مغز ما حاوی میلیاردها نورون (سلول عصبی) است که به وسیله سیگنال‌های الکتریکی با هم ارتباط برقرار می‌کنند. در طول تشنج (seizure)، مغز دچار فعالیت الکتریکی غیرطبیعی و بیش از حد می‌شود، این اتفاق می‌تواند باعث تغییر در هوشیاری و بروز رفتارها یا حرکت‌های غیرطبیعی شود.

علائم تشنج
تشنج ممکن است آن‌طور که انتظار داریم به نظر نرسد. انواع مختلفی از تشنج وجود دارند؛ بعضی از تشنج‌ها باعث می‌شوند فرد دچار گیجی شده یا به نقطه‌ای خیره شود. بعضی دیگر باعث می‌شوند فرد هوشیاری خود را از دست بدهد و زمین بخورد. بیشتر تشنج‌ها فقط چند دقیقه طول می‌کشند.

اگر فردی در کنار ما تشنج کند، باید چه اقداماتی انجام بدهیم؟
با وجود آن که ممکن است دیدن فردی در حال تشنج ترسناک به نظر برسد، نباید بترسیم و باید با حفظ آرامش و خونسردی در کنار او بمانیم. اگر فرد با صورت روی زمین است و چیزی در دهان خود دارد، او را به پهلو بخوابانیم. هر چیزی در نزدیکی فرد را که می‌تواند منجر به آسیب‌ش شود، از او دور کنیم.

فرد را جابه‌جا نکنیم مگر در شرایطی که در خطر باشد، برای مثال در شرایطی که نزدیک یک خیابان پر رفت‌وآمد یا اشیا داغ است.
اگر فرد روی زمین است، زیر سرش یک بالشک یا جسمی نرم قرار بدهیم.
برای کمک به راحت‌تر شدن تنفس فردی که دچار تشنج شده، لباس‌های تنگ اطراف گردنش، مثل یقه یا کراواتش را شل کنیم.

بعد از تمام شدن تشنج، فرد را به پهلو بچرخانیم.
بعد از تمام شدن تشنج، تا زمان بهبودی کامل در کنار فردی که دچار تشنج شده بمانیم، با او آرام صحبت کنیم و اتفاقی که پیش آمده را برایش توضیح بدهیم.
به زمان شروع و پایان تشنج توجه کنیم، اگر تشنج فرد بیشتر از پنج دقیقه طول بکشد باید با فوریت‌های پزشکی تماس بگیریم.

چه کارهایی را در زمان وقوع حمله تشنج انجام ندهیم؟

- فرد را محکم نگیریم و مانع حرکتش نشویم؛ این کار می‌تواند به خودمان یا فرد در حال تشنج آسیب برساند.
- چیزی از جمله انگشتان خود را در دهان فرد یا بین دندان‌های او قرار ندهیم؛ این اقدام می‌تواند منجر به آسیب دندان‌ها یا فک او یا دست ما شود.
- تنفس دهان‌به‌دهان برای بیمار انجام ندهیم؛ افراد معمولاً بعد از تشنج دوباره به حالت عادی تنفس می‌کنند.
- تا زمانی که فرد به‌طور کامل هوشیاری خود را به دست نیاورده است، به او آب یا غذا ندهیم؛ این کار نه تنها ضرورتی ندارد، بلکه ممکن است باعث خفگی‌اش شود.

چه زمانی با فوریت‌های پزشکی تماس بگیریم؟
اگر فردی که دچار تشنج شده، یکی از

شرایط زیر را داشته باشد، لازم است با فوریت‌های پزشکی تماس بگیریم:

- بعد از اتمام تشنج هوشیاری کامل خود را به دست نیاورد یا بدون این که هوشیاری‌اش را به دست آورده باشد، چند تشنج پی‌درپی داشته باشد.
- در حین تشنج به شدت آسیب ببیند.
- بعد از تشنج در تنفس مشکل داشته باشد.
- در حالی که در آب است، دچار تشنج شود.
- باردار یا مبتلا به دیابت باشد.

افراد مبتلا به صرع همیشه و در هر بار تشنج نیاز به تماس با اورژانس یا مراجعه به بیمارستان ندارند. معمولاً نکات مراقبتی (در صورت تشنج) متناسب با شرایط هر فرد، توسط پزشکان برای خانواده یا مراقبان او توضیح داده می‌شوند، از جمله این که در زمان تشنج چه اقداماتی باید صورت بگیرد. برای مثال بعضی از افراد در زمان تشنج، نیاز به دریافت یک داروی اورژانسی دارند.

یادداشت کردن اطلاعات مفید درباره تشنج
اگر فردی در کنار ما دچار تشنج شود،

ممکن است متوجه مواردی شویم که دانستن و یادداشت کردن آن‌ها برای خود شخص یا پزشک او مفید باشد، بعضی از این موارد عبارتند از:

فرد قبل از وقوع تشنج در حال انجام چه کاری بوده است؟
آیا فرد پیش از تشنج احساسی غیرمعمول مثل حس کردن بو یا طعمی عجیب داشته است؟

آیا متوجه تغییرات خلقی مثل هیجان، اضطراب یا عصبانیت در او شده‌ایم؟
چه چیزی توجه ما را به تشنج جلب کرده است؟ یک صدا مثل صدای افتادن فرد یا حرکات بدنش از جمله چرخش چشم‌ها یا چرخش سر؟

آیا تشنج بدون هیچ هشدار یا اتفاق افتاده است؟
آیا او هوشیاری‌اش را از دست داده یا آگاهی‌اش نسبت محیط اطراف تغییر کرده است؟

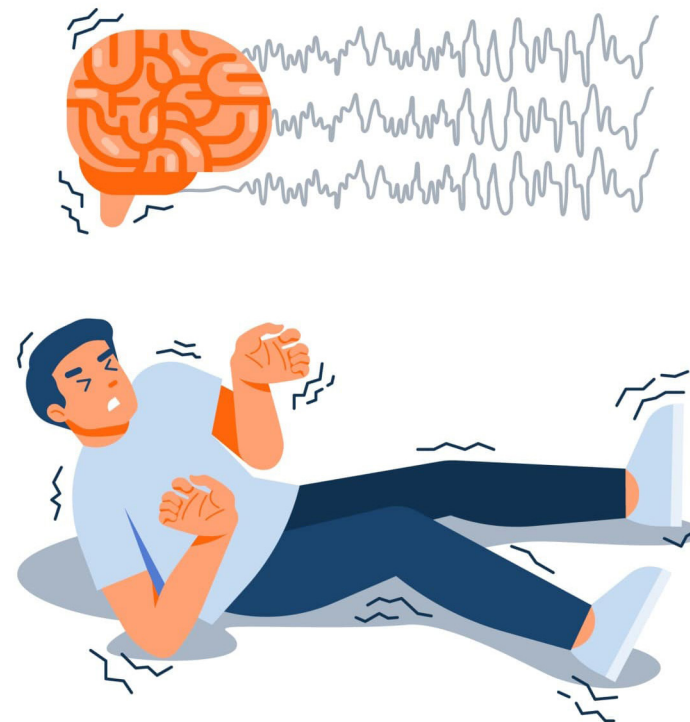
آیا رنگ چهره یا بدن او تغییر کرده و برای مثال رنگ پریده‌تر از حد معمول، برافروخته، آبی یا خاکستری شده است؟
اگر این اتفاق افتاده، کدام قسمت بدنش تغییر رنگ داده است؟

آیا قسمتی از بدن او سفت، دچار حالت پرش یا تکان خوردن شده است؟ اگر بله، کدام قسمت‌ها؟

آیا تنفس فرد تغییر کرده است؟
تشنج چقدر طول کشیده است؟
آیا فرد کنترل مثانه یا روده خود را از دست داده است؟

آیا فرد زبان خود را گاز گرفته است؟
وضعیت فرد بعد از تشنج چگونه بوده؟
آیا فرد احساس خواب‌آلودگی داشته و خوابیده است؟ اگر بله، برای چه مدتی؟
به طور کلی با چند اقدام ساده، می‌توانیم به فرد در حال تشنج کمک کنیم، ضمن این که نباید از یاد ببریم انجام یک اقدام اشتباه، می‌تواند به بروز آسیب‌های جدی منجر شود. یادداشت کردن اطلاعات تشنج هم می‌تواند در بعضی موارد بسیار کمک‌کننده باشد. آگاهی از کمک‌های اولیه در زمان تشنج نیز، اهمیت زیادی دارد.

منابع: cdc, nhs



از لبخند تا اخم؛ تو همیشه قشنگ ترینی

عکس یه پسر اخمو و جذاب لایک می‌کنید

ولی صبر کن این حجم از جدی بودن توی این عکس، انگار نه انگار همون امیر علی شیطون و شر ماست.

همیشه یه لبخند شیطننت آمیز، موقعی که دقیقا تصمیم گرفته همه جارو بهم بریزه، داره میشه گفت بیشتر مواقع شبیه یه موشک ای که هر لحظه ممکن زمین به هوا بفرسته.

موقع راه رفتنش، از طرز ایستادنش میشه فهمید که رئیس کیه...

امروز توی این عکس یه اخم مکش مرگ ما تحویل داده که بگه اره امروز تصمیم دارم بچه خوبی باشم، البته فقط واسه ۱۰ دقیقه...

امیر علی قشنگ ما، تو همون قلدر دوست‌داشتنی ایهستی که دنیا رو با شیطنتهات قابل تحمل تر میکنی.

چه بالبخندهای شیطونت، چه با آخ‌های مصنوعی که اصلا بهت نمیداد، همیشه می‌تونیم تورو دوست داشته باشیم... چون زیر همون اخم‌ها هم، یه قلب بزرگ فرشته‌ای هست که عاشق شادی دنیاست!



صفحه ۱۴

بار بار ۱۹ ساله بود و مایکل ۲۱ ساله که عاشق هم شدند و قرار از دواج گذاشتند. آن دو عاشق جوان، خصوصیات مشترک فراوانی داشتند؛ اول اینکه هر دو رمانتیک بودند و طرفدار عشق افلاطونی و نقطه اشتراک بعدیشان اینکه هر جفتشان اهل مطالعه مجلات خانوادگی بودند.

آن روز که قرار بود ساعت پنج بعد از ظهر جلو سینما همدیگر را ببینند و برای اجاره سالن عروسی بروند، هر دو آخرین شماره مجله عاشقانه را خریده و تمام صفحاتش را خوانده بودند، از جمله پانوشت صفحه ۱۴ که نوشته بود: برای اینکه بفهمید نامزدتان چقدر دوستتان دارد، یک بار بدون خبر قبلی، سر قرار نروید، اگر به سراغتان نیامد، یعنی دوستتان ندارد...

بار بار او مایکل دیگر همدیگر را ندیدند؛ افسوس که هیچکدامشان خبر نداشتند دیگری نیز پانوشت صفحه ۱۴ را خوانده است!



گروه درمانی چیست و چه کاربردی دارد؟

در سال‌های اخیر روش‌های درمانی مختلفی برای اختلالات روانشناختی روی کار آمدند که نقش موثری در بهبود کیفیت زندگی فرد بیمار دارند. گروه درمانی یکی از این روش‌هاست که در آن، افراد با مشکلات مشابه زیر نظر یک درمانگر و به طور همزمان تحت درمان قرار می‌گیرند. در این رویکرد، افراد با بهره‌گیری از حمایت اجتماعی و تعامل با یکدیگر، می‌توانند به شفاف‌سازی افکار و احساسات خود پرداخته و راه کارهای موثری برای مقابله با مشکلات‌شان پیدا کنند.

گروه درمانی چیست؟

گروه درمانی همچون رفتار درمانی یکی از شیوه‌های رایج روان درمانی است. در این روش، افراد با مشکلات و نگرانی‌های مشابه به صورت گروهی تحت راهنمایی یک درمانگر حرفه‌ای قرار می‌گیرند. گروه درمانی به افراد فرصت می‌دهد تا در یک فضای امن و حمایتگر، احساسات، تجربیات و چالش‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و از باز خورد و تجربه سایر اعضای گروه استفاده کنند.

در این روش درمانی، حس تعلق به جمع، درک متقابل و مشاهده تجربیات دیگران به فرد انگیزه می‌دهد و موجب کاهش حس انزوا در او می‌شود. این نوع روان درمانی می‌تواند در مراکز درمانی خصوصی، بیمارستان‌ها، کلینیک‌های سلامت روان و مراکز اجتماعی برگزار شود. اگر برای شما سوال پیش آمده که روان درمانی چیست، می‌توانید مقاله مرتبط با آن را در درمانکده مطالعه کنید.

انواع گروه درمانی

درمان گروهی را می‌توان بسته به وضعیت سلامت روان اعضا و شیوه اجرا در انواع مختلفی دسته‌بندی کرد که شامل موارد زیر می‌شوند:

۱- گروه درمانی حمایتی

این نوع درمان گروهی معمولاً برای افرادی در نظر گرفته می‌شود که تجربیات مشابهی مثل سوگ، بیماری‌های مزمن یا اعتیاد دارند. همان‌طور که هنر درمانی موجب پردازش احساسات می‌شود، در این روش درمانی اعضا با به اشتراک گذاشتن تجربیات و احساسات خود از یکدیگر حمایت عاطفی دریافت می‌کنند.

۲- گروه درمانی شناختی رفتاری

در این گروه‌ها، از تکنیک‌های درمان شناختی رفتاری (CBT) برای تغییر افکار و رفتارهای ناسازگار استفاده می‌شود. به کمک درمان گروهی شناختی رفتاری می‌توان مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و استرس شدید را بهبود بخشید.

۳- گروه درمانی تحلیلی

این نوع درمان گروهی بر پایه نظریه‌های روانکاوی شکل گرفته و بر کشف تعارضات ناخودآگاه، ریشه مشکلات روانی و تاثیر آن‌ها بر رفتارهای فعلی تمرکز دارد. فرآیند درمان در این گروه‌ها معمولاً عمیق و طولانی مدت است.

۴- گروه درمانی روان آموزشی

هدف درمان گروهی روان آموزشی، آموزش اطلاعات روانشناختی به اعضای گروه است. به عنوان مثال، درمانگر اطلاعات کاملی درباره افسردگی، اضطراب یا راه‌های مقابله سالم برای غلبه بر استرس را با اعضا به اشتراک می‌گذارد تا آگاهی آن‌ها افزایش یابد و بتوانند بهتر با مشکلات‌شان کنار بیایند.

۵- گروه درمانی مهارت‌آموزی

هدف این گروه‌ها، آموزش مهارت‌های خاص مثل مهارت اجتماعی، حل مسئله، مهارت‌های مقابله‌ای یا مدیریت خشم و استرس است. این نوع درمان گروهی

بیشتر به صورت آموزشی و تمرینی برگزار می‌شود.

۶- گروه درمانی میان فردی

درمان گروهی مبتنی بر فرآیند بر روابط بین اعضا و تعامل گروه تمرکز دارد. اعضای گروه از طریق ارتباط مستقیم و بازخورد گرفتن، مشکلات خود را کشف و اصلاح می‌کنند.

۷- گروه درمانی وجودی

گروه درمانی با رویکرد وجودی بر مسائل عمیق و بنیادی مثل مرگ، آزادی، تنهایی و به طور کلی معنای زندگی تمرکز دارد. در این روش، هدف اصلی صرفاً کاهش علائم بیماری روانی نیست، بلکه افراد با واقعیت‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مواجه می‌شوند و یاد می‌گیرند مسئولیت انتخاب‌هایشان را بپذیرند. موضوع جلسات گروهی وجودی حول محور شناخت فردی است و اعضا معمولاً ضمن بحث‌های فلسفی، مدیتیشن یا تمرین‌های خودآگاهی انجام می‌دهند. اگر علاقه‌مند شده‌اید درباره درمان وجودی بیشتر بدانید و به دنبال پاسخ این سوال هستید که در درمان وجودی دست کشیدن از آزادی چه پيامدی دارد، می‌توانید مقاله مرتبط با آن را در درمانکده مطالعه کنید.

۸- گروه درمانی سایکودراما

سایکودراما (Psychodrama) یکی از شیوه‌های خلاقانه گروه درمانی است که افراد به جای صحبت کردن درباره مشکلات خود، آن را در قالب نمایش ساختگی و طبق سناریو بازی می‌کنند. این روش کمک می‌کند تا احساسات، تعارضات، رویدادهای گذشته و موقعیت‌های اضطراب‌آور به شکلی زنده و دراماتیک به تصویر کشیده شوند. مهم‌ترین اهداف درمان گروهی

سایکودراما شامل تخلیه هیجانی، افزایش خودآگاهی، کشف الگوهای پنهان شده و تمرین مهارت‌های جدید در ارتباط با دیگران است.

۹- گروه درمانی طرحواره

گروه درمانی با رویکرد طرحواره بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه تمرکز دارد. طرحواره‌ها، الگوهای عمیق و ریشه‌داری از احساسات، افکار و رفتار هستند که در دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته‌اند و در بزرگسالی باعث بروز مشکلات هیجانی مانند احساس بی‌ارزشی، ترس از طرد شدن یا عدم کنترل احساسات می‌شوند. در طرحواره درمانی گروهی، اعضا طرحواره‌های ناسالم خود را می‌شناسند و آن‌ها را در یک فضای امن و حمایتگر مورد بررسی قرار می‌دهند. اعضا در طول این جلسات، با هدایت درمانگر تمرین می‌کنند تا نیازهای هیجانی برآورده نشده خود را به شیوه‌های سالمی ابراز کنند.

۱۰- گروه درمانی پیشگیری از عود

این نوع درمان گروهی یکی از مهم‌ترین اشکال درمانی در زمینه اعتیاد است که با هدف جلوگیری از برگشت فرد به مصرف مواد مخدر یا رفتارهای اعتیادآور انجام می‌شود. گروه درمانی به فرد کمک می‌کند تا پس از ترک اولیه، مهارت‌های لازم برای مقابله با وسوسه‌ها، مدیریت استرس، شناسایی نشانه‌های هشداردهنده و جلوگیری از بازگشت به الگوهای ناسالم را بیاموزد. در گروه درمانی پیشگیری از عود، اعضا در فضای حمایتی و امن، تجربیات خود را درباره چالش‌های پس از ترک مواد یا رفتار اعتیادآور به اشتراک می‌گذارند و تکنیک‌های موثر را تمرین می‌کنند.

فواید گروه درمانی

گروه درمانی همچون موسیقی درمانی فواید زیادی دارد. در این روش، فرد با افراد دیگری که مشکلات مشابهی دارند، ارتباط برقرار می‌کند و از تجربیات و

حمایت آن‌ها بهره‌مند می‌شود. در واقع، افرادی که در یک گروه تحت درمان قرار می‌گیرند از طریق مشاهده و مشارکت در تجربیات یکدیگر، به دیدگاه جدید در مورد مشکلات خود دست پیدا می‌کنند و دیگر حس انزوا و تنهایی نخواهند داشت. به طور کلی، می‌توان فواید و مزایای گروه درمانی را شامل موارد زیر دانست:

- ایجاد حس تعلق و همدلی: این روش به افراد نشان می‌دهد که در مشکلات خود تنها نیستند. شنیدن تجربیات مشابه از سمت دیگران، احساس انزوا را کاهش داده و نوعی همبستگی و همدلی میان اعضا ایجاد می‌کند.

- یادگیری از دیگران: اعضا می‌توانند از راهبردهای مقابله‌ای و تجربیات همدیگر درس بگیرند. مشاهده چگونگی مواجهه افراد دیگر با مشکلات مشابه، می‌تواند دیدگاه‌های جدیدی برای حل مسئله فردی ایجاد کند.

- بهبود مهارت‌های ارتباطی: گروه درمانی محیطی امن برای تمرین مهارت‌های اجتماعی فراهم می‌کند. اعضا می‌توانند بدون ترس از قضاوت، نحوه بیان احساسات، گوش دادن فعال و ابراز نیازهای خود را تمرین کنند تا در زندگی واقعی، روابط بین فردی بهتری داشته باشند.

- دریافت بازخورد واقعی: در فضای گروهی، اعضا می‌توانند از رفتارها و نگرش‌های خود بازخورد صادقانه و حمایتی دریافت کنند. این بازخورد به افزایش خودآگاهی و اصلاح الگوهای ناکارآمد کمک می‌کند.

- تقویت انگیزه برای تغییر: مشاهده پیشرفت دیگران در گروه می‌تواند انگیزه فردی برای تغییر را افزایش دهد. اعضای با دیدن نمونه‌های موفق، باور به امکان تغییر را در خود تقویت می‌کنند.

- دریافت حمایت عاطفی: در لحظاتی که فرد دچار اضطراب، افسردگی یا ناامیدی می‌شود، حمایت عاطفی گروه

می‌تواند نقش مهمی در کاهش درد روانی و افزایش حس ارزشمندی ایفا کند.

- تسهیل فرآیند درمان: درمانگر در محیط گروهی می‌تواند با مشاهده تعاملات واقعی اعضا، به نتیجه درستی درباره مشکلات فردی هر یک از افراد دست پیدا کند و مداخلات موثرتری داشته باشد.

- پیروی از الگوهای برنده: اعضا می‌توانند در خصوص یک مشکل مشابه، الگوهای شکست خورده خود را کنار گذاشته و از تصمیمات موفق دیگران استفاده کنند.

برای بهره‌مندی از مزایای گروه درمانی، انتخاب درمانگر متخصص و باتجربه در این زمینه اهمیت زیادی دارد. درمانگر ماهر می‌تواند فضای امن، حمایتی و بدون قضاوت ایجاد کند، تعاملات گروهی را به سمت درستی ببرد و به شکل موثر به مدیریت چالش‌ها و تعارض‌های احتمالی بپردازد. اگر قصد شرکت در دوره‌های درمان گروهی را دارید اما نمی‌دانید باید به مشاور مراجعه کنید یا روانشناس، مقاله «فرق مشاور و روان درمانگر» را در درمانکده بخوانید.

کاربرد گروه درمانی چیست؟

گروه درمانی کاربردهای مختلفی دارد که مهم‌ترین آن‌ها شامل موارد زیر می‌شوند

۱- گروه درمانی اعتیاد

این روش به ترک اعتیاد کمک می‌کند. در گروه درمانی افراد متوجه می‌شوند که تنها نیستند و دیگران هم مشکلات مشابهی دارند. شنیدن تجربیات موفقیت‌آمیز دیگران انگیزه فرد معتاد را برای ترک بالا می‌برد. همچنین آن‌ها با شنیدن تجربیات دیگران یاد می‌گیرند چگونه با وسوسه و لغزش‌ها مقابله کنند و در این زمینه از حمایت گروهی برخوردار می‌شوند.

۲- گروه درمانی اضطراب

این روش به افراد درگیر اضطراب، به‌ویژه اضطراب اجتماعی کمک می‌کند تا در یک محیط امن درباره ترس‌ها و

نگرانی‌های خود صحبت کنند. تمرین تعامل اجتماعی در جمع باعث می‌شود فرد اضطراب کمتری را تجربه کند و اعتماد به نفسش افزایش یابد. با این حال، گروه درمانی باید با صلاح دید متخصص سلامت روان برای اضطراب به کار گرفته شود؛ زیرا برخی از اختلالات اضطرابی جدی هستند و فرد باید برای کاهش علائم دارو مصرف کند.

۳- گروه درمانی وسواس

وسواس فکری عملی (OCD) را می‌توان به کمک گروه درمانی بهبود بخشید. افراد پس از شرکت در درمان گروهی و مشاهده اینکه دیگران هم افکار یا رفتارهای اجباری دارند، احساس شرم کمتری می‌کنند. در این گروه‌ها ضمن دریافت حمایت روانی، روش‌های مختلف مدیریت وسواس همچون مواجهه و جلوگیری از پاسخ تمرین می‌شوند.

۴- گروه درمانی افسردگی

فرد افسرده معمولاً خود را تنها می‌داند و حس می‌کند در میان احساساتش گم شده است. گروه درمانی می‌تواند حس انزوا و تنهایی را از بین ببرد. فرد افسرده پس از شنیدن سخنان دیگران که در شرایط مشابهی هستند، متوجه می‌شود که احساساتش طبیعی است و می‌تواند از تجربه مقابله‌ای آن‌ها استفاده کند.

۵- گروه درمانی چاقی

در درمان گروهی اضافه وزن می‌توان تجربیات موفق یا ناموفق در مورد انواع رژیم، ورزش و سبک زندگی را به اشتراک گذاشت. فضای گروهی باعث می‌شود تا فرد دچار اضافه وزن کمتر ناامید شود و در مسیر لاغری پایدارتر بماند. همچنین شنیدن تجربیات و توصیه‌های دیگران به کم شدن احساس گناه و سرزنش خود کمک می‌کند.

۶- گروه درمانی کنترل خشم

در گروه درمانی مدیریت خشم، افراد یاد می‌گیرند احساساتشان را بهتر بشناسند و راه‌های سالم‌تری برای بروز خشم خود

پیدا کنند. در واقع، اعضا با استراتژی‌ها و روش‌های کاربردی جهت کنترل خشم آشنا می‌شوند و تمریناتی در این زمینه دریافت می‌کنند. همچنین فرد می‌تواند از باز خورد اعضای گروه نسبت به واکنش‌هایش درس بگیرد و رفتار جدید را در یک محیط امن تمرین کند.

۷- گروه درمانی ازدواج

گروه درمانی ازدواج همچون خانواده درمانی به داشتن روابط خانوادگی سالم کمک می‌کند. در چنین شرایطی، افراد مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را یاد می‌گیرند. همچنین مشاهده مشکلات زوج‌های دیگر به آن‌ها کمک می‌کند تا دید واقع‌بینانه‌تری نسبت به رابطه خود داشته باشند. یادگیری راه کارهای عملی برای افزایش صمیمیت و درک متقابل از دیگر فواید این نوع گروه درمانی است. اگر کنج‌گو و شده‌اید بدانید خانواده درمانی چیست، می‌توانید مقاله مرتبط با آن را در درمان‌کننده مطالعه کنید.

اصول و قوانین گروه درمانی

گروه درمانی مانند روایت درمانی یکی از اشکال روان درمانی است و می‌تواند با تقویت ارتباطات و افزایش خودآگاهی به تسهیل فرآیند درمان کمک کند. رعایت قوانین مشخص در گروه درمانی برای ایجاد فضای امن، موثر و حمایتی ضروری است. مهم‌ترین اصولی که باید در این شیوه درمان رعایت شوند، شامل موارد زیر هستند:

- رازداری: تمامی اعضای گروه متعهد می‌شوند که اطلاعات مطرح‌شده در جلسات را محرمانه نگه دارند و از بازگو کردن جزئیات در خارج از گروه بپرهیزند
- احترام متقابل: هر فرد باید به نظرات، احساسات و تجربیات دیگر اعضا احترام بگذارد و از قضاوت کردن، تمسخر یا تحقیر دیگران بپرهیزد.

- حضور منظم و فعال: حضور مستمر و به موقع در جلسات گروهی بسیار مهم است. مشارکت فعال در بحث‌ها به روند درمان

فردی و گروهی کمک می‌کند.

- صداقت در بیان احساسات: اعضای گروه باید احساسات و افکار خود را حتی اگر دشوار باشد، به شکلی صادقانه و محرمانه بیان کنند.

- پرهیز از قطع صحبت دیگران: در زمان صحبت هر عضو، دیگران موظف به گوش دادن و خودداری از قطع حرف‌های او هستند. این امر به حفظ فضای گفتگو و دور نشدن از موضوع جلسه کمک می‌کند.

- حمایت متقابل: اعضای گروه باید از همدیگر در مسیر بهبود و تغییر حمایت کنند.

- همکاری با درمانگر: اعضای گروه باید در برابر راهنمایی‌ها و چارچوب‌های تعیین‌شده توسط درمانگر منعطف باشند و در فرآیند درمان، همکاری فعال داشته باشند.

نمونه‌ای از جلسات گروه درمانی

جلسات گروه درمانی به شکلی طراحی می‌شوند که اعضای گروه احساس رضایت داشته باشند. میزان دستاورد مثبت هر یک از اعضای گروه به میزان مشارکت آن‌ها و پیروی از قوانین گروه درمانی بستگی دارد. در ادامه مراحل و ساختار یک نمونه گروه درمانی اعتبار را با شما به اشتراک می‌گذاریم:

محل گروه درمانی

یک اتاق ساده با صندلی‌های راحت که به شکل دایره‌وار چیده شده‌اند.

شروع جلسه

درمانگر با لحن آرام و صمیمی موضوع بحث را که در مورد وسوسه است، عنوان می‌کند. او کمی در مورد این حس و سختی مقاومت در برابر آن توضیح می‌دهد و از اعضای گروه می‌خواهد اگر در طول هفته گذشته تجربه مشابهی داشته‌اند، با دیگران به اشتراک بگذارند.

جریان جلسه

یکی از اعضای گروه در مورد دعوای روز گذشته با برادرش توضیح می‌دهد و

عنوان می‌کند به دلیل خشم زیادی که داشته، نمی‌توانست جلوی وسوسه خود را بگیرد و دلش می‌خواست به سراغ مصرف مواد برود. یکی دیگر از اعضا در مورد وسوسه مصرف مواد موقع استرس شدید کاری می‌گوید و عنوان می‌کند در چنین مواقعی، مصرف مواد تنها راه آرام شدن به نظر می‌رسد.

تمرین گروهی

این لحظه، وقت شناسایی محرک‌ها و پاسخ‌های جایگزین است. درمانگر محرک‌های اصلی را شامل احساسات منفی شدید، استرس و درگیری خانوادگی می‌داند. سپس از اعضای گروه می‌خواهد که برای آرام کردن خود به جای مصرف مواد مخدر، راه کار سالم ارائه دهند. اعضای گروه پس از مشورت با یکدیگر راه‌حل‌هایی مانند پیاده‌روی، تماس با یکی از دوستان، تمرین تنفس عمیق و نوشتن احساسات در دفتر را بازگو می‌کنند.

بخش حمایتی جلسه

افرادی که در هفته گذشته شرایط سختی داشته‌اند و وسوسه شده‌اند تا مواد مصرف کنند اما جلوی خودشان را گرفته‌اند مورد تشویق گروه قرار می‌گیرند. همچنین افرادی که شکست خورده‌اند، ضمن دریافت حمایت عاطفی و همدلی متوجه می‌شوند این مسیر افت و خیز زیادی دارد و هیچ وقت برای جبران کردن دیر نیست پایان جلسه

درمانگر معمولاً در پایان جلسه یک تمرین به اعضای گروه می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد تا جمله‌ای کوتاه مانند «من برای آرامش خودم تلاش می‌کنم» یا «من ارزش پاک بودن را دارم» به خودشان بگویند.

در بالا شاهد گفتگویی از یک نمونه گزارش گروه درمانی با موضوع اعتیاد بودید. این روش درمان گروهی با هدف کمک به افراد برای مقاومت در برابر وسوسه مصرف مواد مخدر انجام شد. روند

هر جلسه ممکن است نسبت به هدف برگزاری آن کمی متفاوت باشد. نکته مهم این است که گروه درمانی زیر نظر درمانگر متخصص و با تجربه پیش برود.

راهنمای مراجعه به پزشک گروه درمانی یکی از اشکال روان درمانی است و یک فرصت منحصر به فرد برای رشد فردی، بهبود مهارت‌های ارتباطی و تسریع روند درمان برخی مشکلات روانی به شمار می‌آید. در این روش، افراد با بهره‌گیری از حمایت متقابل، تبادل تجربیات و باز خورد سازنده می‌توانند در فضایی ایمن به درک عمیق‌تری از مشکلات خود دست پیدا کنند و راه کارهای موثری برای تغییر یا بهبود زندگی خود بیابند.

منبع: <https://www.darmankade.com>



روز پسر مبارک ، مرد کوچولوی قوی ما

امروز ، روز تو پسر...

یادمه تا همین چندسال پیش اندازه روز دختر ، روز پسر آنچنان جایگاهی میان رویداد های مهم نداشت؛ ولی هم ما جای خالیشو حس میکردیم ، هم قلب قشنگ شما یه تبریک پر از مهربونی از سمت ما میخواست .

روزتون مبارک پسر های قند و عسلی که پشت و پناه این خانه هستید .

ما اینجا ییم ، یه خانواده ایم و پسران این خانواده ستون های آسایشگاه هستند.

پسر م یادت باشه تو قوی ، حتی اگه خودت یادت نباشه ...

تو دوست داشتنی هستی حتی اگه کسی بهت نگفته باشه.



روز پسر مبارک ، مرد کوچولوی قوی ما

صورت زخمی

تو اون سفر ، ما بیست و پنج نفر بودیم. ماه ژوئن بود، ولی با این حال هوا به شدت سرد بود. زمستون اون سال در کانادا یک عالمه برف باریده بود. بنابراین، آب رودخونه بالاتر از حد معمول بود.

راهنماهای مادر باره‌ی شرایط غیر معمول رودخونه توضیح دادن، اما هیچ کدوم از ما انقدرها نگران نبودیم که بخوایم برگردیم. دو تا از خانواده‌ها بچه داشتن و بقیه زن و شوهر بودن.

تو اون جمع، مردی بود که صورتش زخمی بود و قیافه‌ی زشتی داشت و اگه راستش رو بخواین، به نظر آدم خبیث و بدجنسی می‌رسید.

بچه‌ها پشت سرش اونو صورت زخمی می‌نامیدن و نه تنها از چهره‌ش، بلکه از طرز حرف زدنش هم می‌ترسیدن. صدایش خشن و زمخت بود و باعث می‌شد هر کلمه‌ش مثل خرناس به نظر برسه. اون و همسرش پیش هم می‌موندن و اصلاً اجتماعی نبودن، که این برای همه‌ی ما خوشایند و مناسب بود.

در میانه‌ی سفر، دو ساعتی با یه وانت توی یه جاده‌ی باریک و کثیف پیش رفتیم تا از رویپل به اون طرف رودخونه بریم. در راه، کامیونی که تمام آذوقه و وسایل مون توش بود، درست جلوی وانت خراب شد. وانت ما نمی‌تونست از کنار کامیون عبور کنه.

ما صدها کیلومتر دورتر از نزدیک‌ترین شهر بودیم و هیچ کس انتظار نداشت تانه روز دیگه پیدامون بشه.

تلفن‌های همراه هم کار نمی‌کرد. ما وسط جنگل گیر افتاده بودیم!

هوا سردتر شد و برف شروع به باریدن کرد. همه دور هم جمع شدیم و به همدیگه چسبیدیم تا گرم بشیم، بجز مرد صورت زخمی و همسرش. در عوض اونابرای قدم زدن رفتن!

قایقران دوباره سعی کرد کامیون رو روشن کنه، اما موفق نشد. ما همگی کم‌کم داشتیم نگران می‌شدیم.

بعد از مدتی، مرد صورت زخمی برگشت و با همون حالت خشن پرسید چه چیز باعث توقفا شده.

قایقران گفت که اونانمی‌دونن چرا کامیون استارت نمی‌زنه و روشن نمی‌شه مرد صورت زخمی نگاهی به موتور انداخت. بعد شروع به جدا کردن قطعات موتور کرد. حالا همه کم‌کم دچار ترس شده بودن و بچه‌ها فریاد می‌زدن که صورت زخمی داره موتور رو خراب می‌کنه. ولی ما چنان ترسیده بودیم که جرأت نداشتیم جلوش وایسیم.

بالاخره من متوجه شدم انقدر پیر هستم که بتونم حماقت کسی رو تحمل کنم. بنابراین رفتم پیش اون و پرسیدم داره چی کار می‌کنه. اون، رو به من کرد و غریش کنان گفت: ببین کسی موچین، یه تیکه سیم یا سنجاق سر داره؟

لحن اون خشن بود، اما چشمش منمیدرخشید و مملو از اطمینان بود.

من کمک کردم چیزهایی رو که می‌خواست پیدا کنیم. یه ساعت بعد، اون کامیون رو تعمیر کرده بود و

همه، منظورم تک‌تک اعضای گروهه، مخصوصاً بچه‌ها شروع به تشویق اون و قهقهه و فریاد زدن کردن!

اونافریاد می‌زدن: شما زندگی ما رو نجات دادین.

اون فقط سرخ شد و برای اولین بار لبخندی زد و گفت: کار مهمی نبود، از هر کسی برمیدوم.

البته عقیده‌ی همگی ما خلاف این بود. از اون لحظه به بعد، لقب اون «قهرمان» شد.

بچه‌ها شروع به ستایش اون کردن و هر شب به داستان‌هایی که درباره‌ی گذشته‌ی پرهیجانش می‌گفت، گوش می‌کردن. اون یه عالمه داستان داشت. معلوم شد آتش‌نشانه. صورتش حین نجات هشت تا بچه که تو مهد کودک گیر افتاده بودن، به شدت سوخته بود.

مادر آخرین شب، دور آتیش جمع شدیم. من هرگز حرف‌های شیطون‌ترین بچه‌ی توی جمع رو فراموش نمی‌کنم. اون وایساد و گفت اگه جلوی همه بابت رفتار بدی که باقهرمان داشته، معذرت‌خواهی نکنه، هرگز نمی‌تونه خودش رو ببخشه. کن بلانچارد



قندی از نوع دیابت

اهمیت کنترل عوارض ناشی از دیابت (مثل افزایش احتمال بروز بیماری‌های قلبی عروقی) و از طرف دیگر، نقش مهم رژیم غذایی سالم در کنترل قندخون، ما را بر آن داشت تا در مطلب پیش‌رو، به بایدها و نبایدهای یک رژیم غذایی سالم در افراد مبتلا به دیابت بپردازیم. با ما همراه باشید.

دیابت و پیش‌دیابت چیست؟

در صورت ابتلا به دیابت، سطح گلوکز (قند) خون ما از مقدار نرمال، بالاتر است. گلوکز از مواد غذایی مصرفی ما به‌دست می‌آید؛ یعنی بدن ما غذایی را که می‌خوریم به قطعات کوچکی به نام گلوکز، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب تجزیه می‌کند.

سلول‌های بدن ما با کمک هورمون انسولین، گلوکز را از جریان خون وارد سلول‌ها کرده و برای تولید انرژی از آن استفاده می‌کنند.

در صورت ابتلا به دیابت نوع یک، بدن ما انسولین نمی‌سازد و در صورت ابتلا به دیابت نوع دو، بدن ما انسولین کافی تولید نمی‌کند یا به درستی از انسولین استفاده نمی‌کند. در این شرایط، گلوکز در خون ما باقی می‌ماند و این مسئله به افزایش سطح قند خون منجر می‌شود.

پیش‌دیابت هم به‌معنای بالاتر از حد طبیعی بودن سطح گلوکز خون ماست، اما نه در حدی بالا که بتوانیم آن را دیابت بدانیم. در صورت ابتلا به پیش‌دیابت، احتمال ابتلا به دیابت نوع دو در ما نسبت به سایرین بیشتر خواهد بود.

تاثیر رژیم غذایی بر افراد مبتلا به دیابت بخش عمده گلوکز خون ما از طریق مصرف کربوهیدرات‌ها به دست می‌آید. بعضی از غذاهایی که میزان زیادی کربوهیدرات دارند عبارتند از: شیرینی‌جات، نوشابه‌های گازدار،

نان و برنج سفید. به‌طور کلی، هر چه کربوهیدرات بیشتری مصرف کنیم، سطح گلوکز خون ما بالاتر خواهد بود. چه مبتلا به دیابت نوع یک باشیم و چه مبتلا به دیابت نوع دو، انتخاب صحیح مواد غذایی یک راه مهم برای حفظ گلوکز خون در سطحی است که برای حفظ سلامت ما ضروری است. کنترل سطح گلوکز خون، احتمال ابتلا به مشکلات جدی ناشی از دیابت مثل از دست دادن بینایی و مشکلات قلبی را کاهش می‌دهد.

اگر به پیش‌دیابت مبتلا باشیم هم، رژیم غذایی مناسب می‌تواند با نگه داشتن سطح گلوکز خون ما در محدوده سالم، به پیشگیری از دیابت نوع دو در آینده کمک کند.

اهمیت رژیم غذایی در افراد مبتلا به دیابت

مدیریت دیابت در صورت ابتلا به این بیماری، به دلایل زیر اهمیت زیادی دارد

- در محدوده هدف نگه‌داشتن گلوکز خون
- پیشگیری از بروز عوارض ناشی از دیابت مثل مشکلات قلبی یا کلیوی (که ممکن است بعد از چندسال پیش بیابند)

به‌دلیل نقش پُررنگ رژیم غذایی در مدیریت و کنترل دیابت، لازم است بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری نوع و میزان مواد غذایی مصرفی خود را در راستای کنترل بهتر قندخون خود، تغییر بدهند.

ضمن این‌که تغییر رژیم غذایی می‌تواند به درمان چاقی، فشار خون بالا و کلسترول بالا (شرایطی که در صورت عدم کنترل می‌توانند به افزایش احتمال بروز مشکلاتی مثل سکته قلبی یا سکته مغزی در افراد مبتلا به دیابت منجر

شوند) هم کمک کند.

رژیم غذایی مناسب افراد مبتلا به دیابت در صورت ابتلا به دیابت، لازم است موارد زیر را در برنامه‌ریزی رژیم غذایی خود در نظر بگیریم:

میزان و منابع کربوهیدرات‌های مصرفی: کربوهیدرات‌ها، قندهایی به‌شمار می‌آیند که بدن برای تولید انرژی از آن‌ها استفاده می‌کند و لازم است مصرف آن‌ها به دلیل افزایش سطح گلوکز خون، در افراد مبتلا به دیابت محدود شود. در مورد میزان کربوهیدراتی که می‌توانیم در هر وعده یا میان‌وعده مصرف کنیم، می‌توانیم از یک متخصص تغذیه یا پزشک معالج خود راهنمایی بگیریم. غذاهایی که کربوهیدرات دارند عبارتند از:

- نان، ماکارونی و برنج
- سبزیجات و میوه‌ها
- غذاهای لبنی
- غذاها و نوشیدنی‌های دارای قند افزوده بهتر است کربوهیدرات مورد نیاز خود را از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و شیر کم‌چرب دریافت کنیم و از مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند افزوده مثل نوشابه و آبمیوه‌های غیرطبیعی خودداری کنیم.

میزان و منابع پروتئین مصرفی پزشک معالج یا متخصص تغذیه می‌تواند در مورد پروتئین روزانه مورد نیاز ما هم راهنمایمان کند. به‌طور کلی بهتر است با مصرف گوشت فاقد چربی، ماهی، تخم مرغ، لوبیا، نخود، محصولات سویا و آجیل، پروتئین مورد نیازمان را تامین کنیم و از مصرف گوشت‌های فرآوری شده مثل بیکن، کالباس و سوسیس پرهیزیم یا مصرف آن‌ها را محدود کنیم.

نوع و میزان چربی‌های مصرفی باید توجه داشته باشیم نوع چربی مصرفی ما مهم‌تر از میزان آن است و مصرف چربی‌های "اشباع" و "ترانس"، می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات قلبی (مثل سکته قلبی) را در ما بیشتر کند.

از غذاهای دارای چربی‌های اشباع می‌توانیم به گوشت، کره، پنیر و بستنی و از غذاهای دارای چربی‌های ترانس، می‌توانیم به غذاهای سرخ‌شده اشاره کنیم. این در حالی است که مصرف غذاهای حاوی چربی‌های غیراشباع مثل ماهی، آووکادو، روغن زیتون و آجیل، برای حفظ سلامتی ما مناسب‌تر است.

میزان کالری مصرفی برای ثابت نگه‌داشتن وزن خود، لازم است با در نظر گرفتن قد و وزنمان، روزانه مقدار مشخصی کالری مصرف کنیم و اگر اضافه‌وزن یا قصد کاهش‌وزن داریم، باید کالری کمتری مصرف کنیم.

میزان فیبر مصرفی خوردن غذاهای حاوی فیبر بالا، می‌تواند به مدیریت سطح گلوکز خون ما کمک کند. غذاهایی که فیبر زیادی دارند عبارتند از: سیب، لوبیا سبز، نخود، لوبیا، عدس، آجیل و غلات کامل.

میزان نمک مصرفی در صورت ابتلا به فشار خون بالا، باید از مصرف غذاهای حاوی مقدار زیادی نمک یا سدیم پرهیزیم و مواد غذایی سالمی

مثل میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات کم‌چرب را در برنامه غذایی خود قرار بدهیم.

نوشیدنی‌های شیرین نوشیدنی‌های شیرین (مثل آب میوه و نوشابه) می‌توانند سطح قند خون را افزایش بدهند.

غذاهای مناسب برای افراد مبتلا به دیابت رژیم غذایی مناسب افراد مبتلا به دیابت، رژیم شامل مواد غذایی سالم از همه گروه‌های غذایی است؛ از جمله:

- میوه‌ها و سبزیجات
- غلات کامل
- منابع پروتئینی مثل گوشت بدون چربی، مرغ، بوقلمون، ماهی، تخم مرغ، آجیل، لوبیا و عدس
- لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب مثل شیر، ماست و پنیر

غذاهای نامناسب برای افراد مبتلا به دیابت برای کنترل سطح گلوکز خون خود، ممکن است لازم باشد مصرف بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها را محدود کنیم. این مسئله به معنای کاهش مصرف آن‌هاست و نه حذفشان.

مواد غذایی‌ای که لازم است در صورت ابتلا به دیابت، مصرف آن‌ها را کاهش بدهیم عبارتند از:

- غذاها و نوشیدنی‌های پُر کربوهیدرات از جمله:

- غذاهای شیرین مثل شیرینی‌جات، غلات شیرین‌شده و میوه‌های کنسرو شده با قند افزوده

- نوشیدنی‌های حاوی قندهای افزوده مثل آبمیوه‌های غیرطبیعی و نوشابه

- سبزیجات نشاسته‌ای (مثل سیب‌زمینی سفید و ذرت)

- برنج سفید، نان و پاستا (به‌ویژه اگر با آرد سفید تهیه شده باشند)

- غذاهای سرخ‌شده و سایر غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع و ترانس
- غذاهای سرشار از سدیم یا نمک

به‌طور کلی با رعایت یک رژیم غذایی سالم، می‌توانیم علاوه بر کنترل بهتر بیماری دیابت، عوارض آن را کاهش بدهیم و سلامت کلی خود را هم به میزان زیادی بهبود ببخشیم.

منبع: medlineplus, uptodate

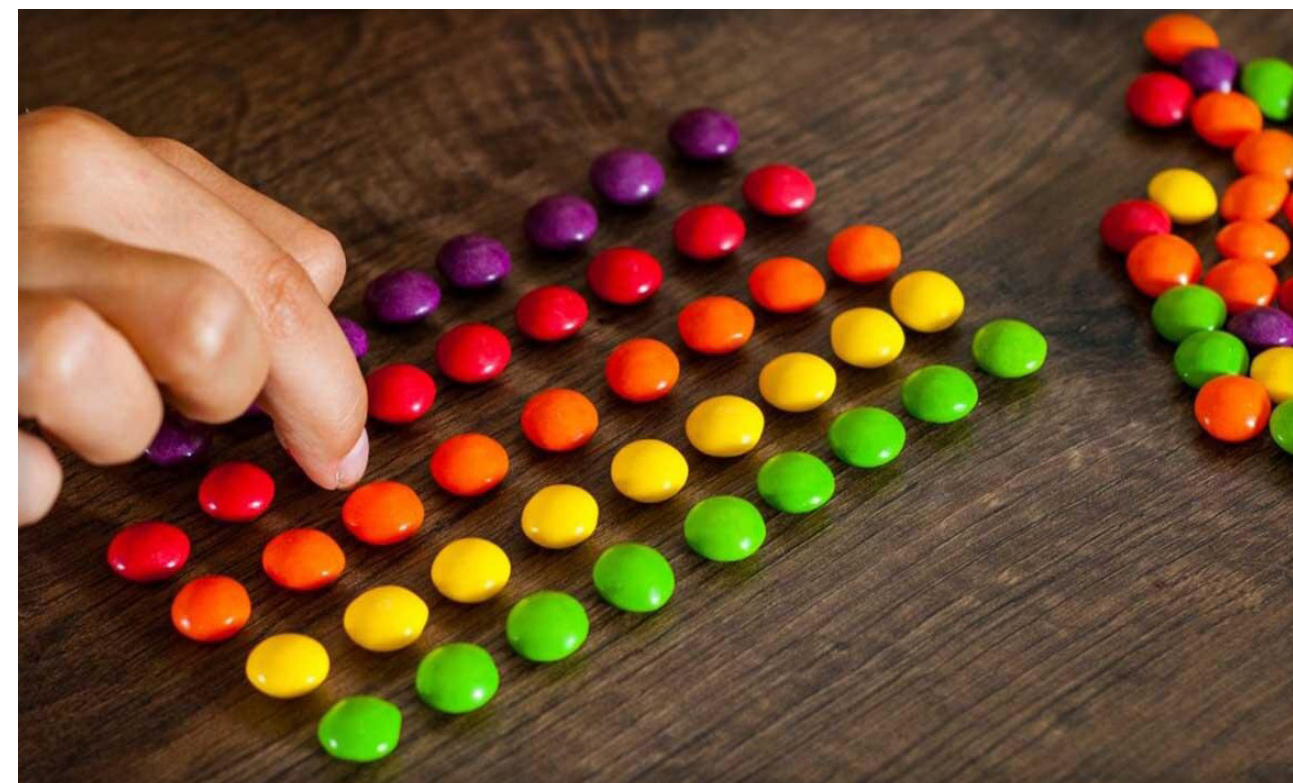


وسواس تقارن و قرینگی چیست؟

وسواس تقارن (Symmetry OCD) یکی از انواع اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) است که با نیاز شدید به تعادل، نظم، تقارن و دقت شناخته می‌شود. افراد مبتلا به این نوع وسواس، افکار یا احساسات مزاحمی دارند مبنی بر اینکه چیزی «اشتباه» یا «ناقص» است؛ مگر اینکه اشیا یا حرکات کاملاً متقارن و هم‌راستا باشند. این وضعیت منجر به رفتارهای وسواسی مانند مرتب کردن مکرر وسایل، تراز کردن اشیا یا انجام کارها به شکل متقارن می‌شود تا اضطراب کاهش یابد. در ادامه این مقاله از مجله درمان‌کننده به بررسی چرایی وسواس قرینه، انواع آن و روش‌های درمان می‌پردازیم و وسواس تقارن چیست؟

همان‌طور که اشاره شد، اختلال وسواس تقارن شامل دقت زیاد، تمرکز وسواس گونه و احساس ناراحتی شدید نسبت به چیزهایی است که نامتعادل یا نامتقارن به نظر می‌رسند. در این نوع وسواس، تقارن به این معناست که اشیا یا احساسات باید دقیقاً بازتاب یکدیگر باشند؛ یعنی نوعی تعادل کامل ایجاد شود که هر ۲ طرف کاملاً مشابه از نظر ظاهر یا احساس باشند نیاز به نظم و تقارن در این نوع وسواس فکری می‌تواند شامل اشیا در میدان دید فرد و حتی احساسات یا حس‌های بدنی نیز شود و چنان فراگیر باشد که در زندگی روزمره اختلال ایجاد کند. مانند سایر اشکال وسواس فکری-عملی، وسواس تقارن با چرخه‌ای از افکار مزاحم (وسواس‌ها) و

رفتارهای تکراری (اجبارها) مشخص می‌شود. وسواس تقارن و نظم ممکن است در مواردی ساده مانند کج بودن یک قاب عکس، مرتب نبودن یک دسته کتاب یا حتی احساس فیزیکی متفاوت بودن یک طرف بدن نسبت به طرف دیگر بروز کند. اضطرابی که توسط اشیا یا احساسات نامتقارن ایجاد می‌شود، ممکن است چنان شدید باشد که تمرکز و انجام فعالیت‌های روزمره را بدون انجام اعمال اجباری غیرممکن کند. دقت داشته باشید که وسواس فکری-عملی (OCD) با اختلال شخصیت وسواسی جبری (OCPD) متفاوت است. شباهت اسمی این ۲ اختلال ممکن است باعث سردرگمی شود.



اختلال شخصیت وسواسی-جبری نوعی اختلال شخصیت است که با ویژگی‌هایی مثل کمال‌گرایی افراطی، سخت‌گیری اخلاقی، نیاز به نظم شدید و کنترل‌گری بالا مشخص می‌شود. افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی-جبری معمولاً رفتار خود را درست و منطقی می‌دانند و برخلاف مبتلایان به انواع وسواس فکری-عملی، از افکار و اعمال‌شان احساس ناراحتی نمی‌کنند. بدین ترتیب، اگر چه واژه‌های «وسواسی» و «جبری» در هر ۲ اختلال دیده می‌شوند؛ اما نباید این ۲ را یکی دانست. انواع بیماری وسواس تقارن همان‌طور که اشاره شد، افراد مبتلا به اختلال وسواس تقارن افکاری مزاحمی درباره ناهماهنگی یا عدم تقارن تجربه می‌کنند. انواع اختلال وسواس تقارن عبارت‌اند از:

- مرتب‌سازی و چیدمان: در این نوع وسواس، فرد اشیا را به شیوه‌ای خاص یا طبق الگویی مشخص مرتب می‌کند تا به تقارن دست یابد.
- وسواس تراز بودن: در این اختلال فرد میل شدیدی به هم‌راستایی دقیق اشیا مانند صاف بودن قاب عکس یا فاصله‌ی مساوی بین اشیا دارد.
- شمارش و برابر کردن: در این نوع وسواس شخص ممکن است احساس کند باید کارها را به تعداد زوج انجام دهد یا تا زمانی که «حس درستی» پیدا کند ادامه دهد.
- تعادل حسی: نیاز به تجربه حس فیزیکی متقارن، مثل لمس کردن هر ۲ طرف بدن به صورت برابر.
- انواع افکار مزاحم رایج در اختلال وسواس تقارن عبارت‌اند از:
- احساس نیاز به تطابق احساسات یا حرکات یک سمت بدن با احساسات

یا حرکات سمت دیگر

- احساس نیاز به مرتب کردن اشیا به صورت منظم و گاهی به صورت کاملاً متقارن
- احساس نیاز به راه رفتن به شکل کاملاً متعادل
- افکار مزاحم درباره متقارن نبودن ویژگی‌های صورت مانند چشم‌ها، گوش‌ها و سوراخ‌های بینی
- احساس نیاز به تقسیم غذا به قسمت‌های کاملاً مساوی یا ظاهر متعادل غذا
- این وسواس‌ها می‌توانند بسیار آزاردهنده باشند. در نتیجه، ممکن است فرد برای کاهش اضطراب یا جلوگیری از وقوع اتفاقی ناخوشایند، به انجام رفتارهای تکراری روی بیاورد که عبارت‌اند از:
- مرتب کردن وسایل تزئینی یا دکور منزل به صورت متقارن و هندسی
- اندازه‌گیری یا بررسی ذهنی برای اطمینان از متقارن بودن اشیا
- انجام مجدد یک حرکت در سمت دیگر بدن برای ایجاد حس تعادل
- راه رفتن به شکلی که هر ۲ پا احساس مشابهی داشته باشند
- چیدن کتاب‌ها بر اساس ارتفاع و در یک جهت
- پارک کردن دقیق خودرو به صورتی که درست در مرکز جای پارک قرار بگیرد
- علت وسواس تقارن چیست؟
- علت دقیق بروز این اختلال هنوز مشخص نشده است. با این حال پژوهشگران حدس می‌زنند که عوامل زیر در بروز این اختلال موثر هستند:
- ۱. عوامل ژنتیکی و ارثی
- پژوهش‌ها نشان می‌دهند که عوامل ژنتیکی نقش قابل توجهی در بروز علائم وسواس مرتبط با تقارن دارند. مطالعات روی دوقلوها نشان داد که تقریباً ۵۰ درصد از خطر ابتلا به انواع

وسواس به ژنتیک مربوط است

- ۲. ناهنجاری‌های نورویولوژیکی
- مطالعات تصویربرداری عصبی ناهنجاری‌هایی را در نواحی خاصی از مغز شناسایی کرده‌اند که با علائم وسواس تقارن مرتبط هستند. افزایش فعالیت در قشر اوربیتوفرونتال (Orbitofrontal)، قشر سینگولیت قدامی (Anterior Cingulate) و گانگلیون‌های پایه (Basal Ganglia) مشاهده شده است. این نواحی در تصمیم‌گیری، تشخیص خطا و شکل‌گیری عادت‌ها نقش دارند و ممکن است به احساس دائمی ناتمامی و نیاز به تقارن منجر شوند
- ۳. عوامل شناختی و روان‌شناختی
- افرادی که علائم مرتبط با وسواس تقارن دارند، اغلب دچار تحریف‌های شناختی مانند کمال‌گرایی و ناتوانی در تحمل عدم قطعیت هستند. این باورهای ناسازگار می‌توانند موجب اضطراب شدید در مواجهه با شرایط نامتقارن یا نامرتب شوند. این ناراحتی معمولاً به‌طور موقت و با رفتارهای وسواسی که با هدف بازگرداندن تقارن انجام می‌شوند، کاهش می‌یابد
- ۴. تاثیرات محیطی و رشدی
- عوامل محیطی از جمله تجربه‌های اولیه زندگی و تاثیرات فرهنگی، می‌توانند در بروز علائم وسواس قرینه نقش داشته باشند. برای مثال، رشد در محیطی که نظم و کمال‌گرایی در آن ارزش‌گذاری می‌شود، می‌تواند رفتارهای وسواسی مرتبط با تقارن را تقویت کند. همچنین وقایع استرس‌زا یا تجربه‌های آسیب‌زا ممکن است در افراد مستعد، این علائم را تحریک یا تشدید کنند
- ۵. الگوهای نوروشناختی
- برخی پژوهشگران بر این باور هستند که علائم این بیماری از اختلال در سیستم‌های مغزی مرتبط

مثل گوجه سبز نوبرانه میمونه

این عکس فقط میشه به مزه های مختلف تشبیه کرد

اینو اول بگم، خود من حتی عکسش برام بوداره.

بوی باقلوا خوشمزه ای میده که جون میده با چایی داغ و تازه دم بخوریش.

نگاش که میکنی تپل خانم ما مزه گوجه سبز نوبرونه بهار هم میده.

بخاطر مودی بودن شبیه هندونه درسته هم هست، تا قبل اینکه توی چشمت نگاه کنه ببینی لبش به خنده باز میشه یا

چشمش به گریه تر، باید منتظر بمونی.

ساغر از اون پیشکسوت های خوشمزه آسایشگاه دختران که ما عاشقشیم.

ساغر جونم با همه غرزنات، با همه مقاومت واسه برگشتن از حیاط به بخش، زمانی که با همه تپل بودند تو پخش زمین

میکنی که کمتر راه بری.

بخشید که یه وقتایی برای اینکه باهامون راه بیای گولت میزنیم که داریم میریم دکتر.

آخه میدونید ساغر برعکس خیلی هامون عاشق آمبولانس و دکتر.

خلاصه که مراقب قشنگی ها و چین چین های تپل ساغر هستیم.



از زیر گروه های اختلال وسواس فکری- عملی مانند وسواس تقارن و وسواس جنسی بوده و شامل ۲ بخش اصلی است

• مواجهه: روبه رو شدن تدریجی با محرک های ترسناک مثلاً عمداً نامرتب کردن اشیاء

• جلوگیری از پاسخ: خودداری از انجام رفتارهای وسواسی

این رویکرد به بیماران کمک می کند تا به موقعیت های اضطراب زا عادت کنند و میل به انجام اعمال وسواسی کاهش یابد

۲. درمان شناختی رفتاری (CBT)

درمان شناختی- رفتاری بر شناسایی و به چالش کشیدن افکار تحریف شده تمرکز دارد. برخی افراد ممکن است احساس کنند که روش های معمول درمان شناختی- رفتاری برای آن ها موثر نیست؛ بنابراین در چنین مواردی، از روش مواجهه و جلوگیری از پاسخ استفاده می شود

۳. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی

تمرین های ذهن آگاهی مانند مدیتیشن و تمرین های تنفسی می توانند به عنوان درمان های مکمل برای انواع وسواس مفید باشند. این تکنیک ها افراد را تشویق می کنند تا افکار مزاحم را بدون قضاوت مشاهده کرده و آن ها را بپذیرند و میل به انجام رفتارهای وسواسی برای کاهش اضطراب را کاهش دهند

۴. درمان های دارویی

در نظر داشته باشید که دارو باید توسط دکتر وسواس تجویز شود؛ بنابراین برای تشخیص اختلال و دریافت دارو توصیه می کنیم ابتدا با یک روانپزشک مشورت کنید. بهترین درمان های دارویی برای بهبود اختلال وسواس تقارن عبارتند از

• مهارکننده های بازجذب سروتونین (SSRIs): این داروها درمان

با تشخیص و اصلاح خطا ناشی می شوند. در این الگو، مغز فرد دارای سیستم تشخیص خطای بیش فعال است که به درستی تکمیل وظایف را ثبت نمی کند و در نتیجه، احساس مداوم «ناتمامی» یا «درست نبودن» ایجاد می شود. این وضعیت ممکن است به رفتارهای تکراری برای ایجاد حس قرینه بودن منجر شود

علائم وسواس تقارن

علائم شایع این اختلال عبارتند از:

• چینش وسواسی: مرتب سازی مکرر اشیاء مانند کتاب ها، مبلمان یا وسایل تزئینی تا زمانی که کاملاً هماهنگ و متقارن به نظر برسند

• احساسات درست بودن: احساس مداوم اینکه چیزی ناقص یا اشتباه است؛ مگر اینکه اشیاء یا اعمال با استاندارد شخصی دقت و درستی همخوانی داشته باشند

• حرکات آیینی: تکرار حرکات یک سمت بدن برای مطابقت با سمت دیگر

• وسواس در نوشتن یا تایپ: نوشتن مجدد کلمات یا جملات بارها و بارها برای اطمینان از تعادل و مرکزیت آن ها روی صفحه

• عادات های خوردن متقارن: چیدن غذا به گونه ای که قسمت های برابر در هر ۲ سمت بشقاب باشد یا خوردن غذاها به ترتیب خاصی برای حفظ تعادل

• بررسی ذهنی مکرر: بررسی مداوم اینکه آیا چیزی درست احساس می شود یا خیر

درمان وسواس تقارن راهکارهای درمانی برای این اختلال عبارتند از

۱. مواجهه و جلوگیری از پاسخ (ERP)

مواجهه و جلوگیری از پاسخ موثرترین درمان برای اختلال احتکار و بسیاری

خط اول دارویی برای انواع وسواس هستند. داروهایی مانند فلوکستین (Fluoxetine)، فلووکسامین (Fluvoxamine)، سرتالین (Sertraline)، پاروکستین (Paroxetine)، اس سیتالوپرام (Citalopram)، در کاهش علائم موثر هستند

• کلومیپرامین (Clomipramine): کلومیپرامین، نوعی ضد افسردگی سه حلقه ای که برای درمان انواع وسواس نیز تجویز می شود

• راهبردهای تقویتی: اضافه کردن داروهای ضد روان پریشی آتیپیک مانند ریسپریدون (Risperidone) یا آریپیرازول (Aripiprazole) به نسخه در بیمارانی که به مهارکننده های بازجذب سروتونین به تنهایی پاسخ نمی دهند، می تواند مفید باشد

• جمع بندی

• وسواس تقارن یکی از اشکال ناتوان کننده اختلال وسواس فکری- عملی است که با نیاز شدید به نظم، تراز بودن و تعادل فیزیکی یا ذهنی شناخته می شود و می تواند زندگی روزمره فرد را به شدت مختل کند. این اختلال ریشه در عوامل ژنتیکی، نورویولوژیکی، شناختی و محیطی دارد و با افکار مزاحم و رفتارهای تکراری برای کاهش اضطراب همراه است

منبع: <https://www.darmankade.com>

اسکله شهید رجایی

خیریه بچه‌های آسمان حادثه دردناک بندر شهید رجایی بندرعباس را به تمامی بازماندگان و خانواده‌های داغدار این مصیبت بزرگ را تسلیت عرض می‌نماید.

مدیرعامل خیریه بچه‌های آسمان در این رابطه بیان داشت: "این حادثه تلخ و ناگوار، دل‌های همه ما را به درد آورده است. برای خانواده‌های محترم آسیب‌دیده صبر و بردباری و برای درگذشتگان رحمت واسعه الهی را مسئلت داریم"

این حادثه که منجر به کشته و زخمی شدن تعدادی از هموطنان شد، موجی از اندوه را در جامعه به همراه داشت. ما را در غم خود شریک بدانید



بندرعباس
تسلیت

درگذشت هموطنان عزیزمان را در سانحه ی انفجار اسکله شهید رجایی بندرعباس به خانواده های این عزیزان تسلیت می‌گوییم.

سانحه انفجار اسکله شهید رجایی

بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست

به وقت طلوع

را روانه جشنواره کند
فیلمی که با فناوری تولید مجازی به سرانجام رسیده و از این پس، تولیدات بیشتری با این فرمول عملیاتی خواهند شد. تعدد وقایع تاریخی بازه‌های مختلف زندگی حضرت موسی در کنار باز گذاشتن دست ابتکارات به مدد هوش مصنوعی، آن هم برای فیلم یک کارگردان خلاق، می‌تواند مهم‌ترین کنجکاو مخاطب برای تماشای یکی از مهمترین آثار جشنواره امسال باشد

ابراهیم حاتمی‌کیا از شناخته‌شده‌ترین و باسابقه‌ترین کارگردان‌هایی است که در ادوار مختلف جشنواره فیلم فجر حضور داشته و آثارش مورد توجه هیئت

محصول سیمافیلم است
درباره ابراهیم حاتمی‌کیا، کارگردان موسی کلیم الله
حضور ابراهیم حاتمی‌کیا در جشنواره ۱۴۰۳، قطعاً یکی از نکات برجسته این رویداد است. حاتمی‌کیا که ۵ سال پیش با «خروج» بزرگ‌ترین ناکامی خود در تمام ادوار این رویداد را تجربه کرد برای امسال احتمالاً غافلگیری‌های بسیاری دارد. او بالاخره توانست پروژه پرسروصدای «موسی» را پس از حدود ۲ دهه به سرانجام برساند و حالا نسخه سینمایی این اثر

فیلم موسی کلیم الله؛ به وقت طلوع به خلاصه داستان چندانی نیاز ندارد؛ فیلم روایتگر تولد و به آب انداختن حضرت موسی است و به همین دلیل وقت طلوع نام دارد

بازیگران و عوامل فیلم موسی کلیم الله این فیلم/سریال اثری پر باز یگر است؛ مریلا زارعی (در نقش مادر حضرت موسی)، علیرضا کمالی (در نقش پدر حضرت موسی)، بهنام تشکر (در نقش فرعون)، بهاره کیان افشار (در نقش آسیه)، با حضور فرهاد آئیش؛ همچنین شکیب شجره، مریم سرمدی، طوفان مهردادیان، مسعود رحیم‌پور، کامبیز امینی، بهار نوحیان و بازیگران کودک گندم شیخی و دلسا محمدی از بازیگران این بخش از سریال و فیلم هستند

بقیه عوامل فیلم موسی کلیم الله هم از این قرار است؛ نویسنده و کارگردان: ابراهیم حاتمی‌کیا، تهیه‌کننده: سید محمود رضوی، مجری طرح و مدیر تولید: بهزاد هاشمی، مدیر فیلمبرداری: تورج منصوری، تدوین: پیمان عزیزاده و ابراهیم حاتمی‌کیا، موسیقی متن: کارن همایونفر، مدیر هنری: کیوان مقدم، جلوه‌های بصری (ویرچوال/ویژوال): علیرضا واعظ، طراح چهره‌پردازی: شهرام خلیج، طراح لباس: آذر محمدی، سرپرست گروه کارگردانی: علیرضا صالحی، صدابردار: امیرنویخت حقیقی، صداگذار: بهمن بنی‌اردلان، جلوه‌های ویژه میدانی: آرش آقاییک، فیلمبردار: علی لقمانی، جانشین تولید: فرامرز رضائی، دستیار تهیه: امیر علی مجلسی‌راد، منشی صحنه: محسن بهاری و عکاس: مجید طالبی و ریحانه زنگنه. فیلم موسی



داوران نیز قرار گرفته. فیلم موسی کلیم الله جدیدترین ساخته او، مثل دیگر دوره‌هایی که فیلم‌های این کارگردان در جشنواره حضور داشته، از کنجکاو‌ی‌برانگیزترین فیلم‌هایی است که اهالی رسانه و منتقدان مشتاق تماشای آن هستند

جوایز و افتخارت فیلم موسی کلیم الله فرهاد آیش "سیمرغ بلورین نقش مکمل مرد" چهل و سومین جشنواره فیلم فجر "۱۴۰۳" علیرضا واعظ "سیمرغ بلورین داستاورد فنی" چهل و سومین جشنواره فیلم فجر "۱۴۰۳" شهرام خلج "سیمرغ بلورین چهره پردازی" چهل و سومین جشنواره فیلم فجر "۱۴۰۳" آذر محمدی "سیمرغ بلورین طراحی لباس" چهل و سومین جشنواره فیلم فجر "۱۴۰۳" کیوان مقدم "سیمرغ بلورین طراحی صحنه" چهل و سومین جشنواره فیلم فجر "۱۴۰۳"

نقد و بررسی منتقدان درباره فیلم

موسی کلیم الله

سیداحسان عمادی

اگر با آثار تاریخی ساخته شده درباره مقدسین در سبک «سلحشور» مقایسه کنیم (از «ایوب پیامبر» و «مردان آنجلس» و «یوسف پیامبر» خودش تا «مریم مقدس» و «ملک سلیمان» شهریار بحرانی و «بشارت منجی» طالب‌زاده)، موسای ابراهیم اثر شسته‌رفته‌ای از کار درآمده که موقع پخش سریالی‌اش از تلویزیون می‌تواند مخاطب قابل قبولی هم پیدا کند. هرچند با این همه پولی که خرج فیلم شده، دست کم توقع جلوه‌های کامپیوتری تر و تمیزتر و واقعی‌تری داشتیم که هم خیلی جاها (به‌خصوص در لانگ‌شات‌ها) نقاشی بودنش به چشم نیاید، هم تضاد و تمایزش با صحنه‌های واقعی فیلم (به‌خصوص آن جاها که پس‌زمینه بازیگرها را می‌سازد؛ مثلاً سکانس گاری‌سواری یوکابد، یا گفت‌وگوی زنان تازه‌حامله در میدان گوشن) توی ذوق نزنند

کارگردان سعی کرده با افزودن تم «انتظار منجی»، نگاه متفاوتی نیز به سوژه خیلی معروفش - که همگی قصه‌اش را از کتاب‌های دینی و قرآن مدرسه بلدیم- داشته باشد. با این حال در نهایت حاصل آنچه در مدت دو ساعت و اندی می‌بینیم، چیزی بیش از جان بخشیدن به همان وقایع آشنا جلوی دوربین به نظر نمی‌رسد. این را به راحتی می‌توان از شخصیت‌پردازی فیلم موسی کلیم الله فهمید، که در پایان فقط کاراکترهای حاشیه‌ای و کم‌بی‌اهمیتش ممکن است در ذهن بمانند: خواب‌گزار فرعون (فرهاد آیش)، فرمانده گارد سلطنتی (شکیب شجره)، قابله دربار (مریم سرمدی) و مرد سبدفروش (کامبیز امینی). غیر از آن نه در قطب شر (فرعون و هامان) نه در قطب خیر (یوکابد، عمران، آسیه و آن پیرمرد رهبر بنی‌اسرائیل) کاراکتر متمایز و برجسته‌ای نمی‌بینیم. همه چیز ساده و تخت بدون شور و خون و گرمی یک اثر سینمایی درگیرکننده ساخته شده. رویکرد فیلم‌ساز به روزگار



فیلمش و آدم‌های آن نه تازه است نه معاصر، که در نتیجه هیچ خوانش، پرسش یا چالش تازه‌ای در ذهن تماشاگرش ایجاد نمی‌کند. انگار صرفاً تصویرسازی‌ای باشد برای صفحات همان کتاب‌های مدرسه حاتمی‌کیا در این سال‌ها فیلم با تولید بزرگ و سنگین و گران کم‌نساخته، اما ظاهراً در اولین تجربه تاریخی - مذهبی‌اش چنان درگیر جزئیات تکنیکی ماجرا و سختی‌های اجرایی (از گریم و لباس و مدیریت هنروران تا جلوه‌های ویژه‌های میدانی و دیداری) بوده که به کلی از یاد برده همه این‌ها قرار است دور چینی زیبا برای حرف کلی و اصلی اثر باشند؛ حرفی که در موسی کلیم الله بعید است بتوان آن را جست

۳ نکته از فیلم:

- شخصیت، گریم و بازی جالب توجه آئیش در نقش ساحر - سکانس پایانی و به آب سپردن موسی؛ تنها لحظه‌ای که نشانی از آن حاتمی‌کیای آشنا می‌بینیم - دیالوگ‌های بد، که در خیلی اوقات یادآور لحنی شبیه «کیستی سیاهی؟» و «مشعل‌ها را بیاورید!» شده

نسیم قاضی‌زاده

فیلم بیگ پروداکشن، موسیقی‌ای هم از جنس خودش می‌طلبد. ارکستر بزرگی که از پس پوشش صحنه‌های عظیم و سکانس‌های پر شخصیت بربیاید. هر چند محدود استثنائاتی هم در سینمای جهان به ویژه برخی سکانس‌ها دیده می‌شود اما قاعده همین است. کارن همایونفر هم برای موسی کلیم‌الله چنین کرده است. او طبق فرمول جهانی ساخت موسیقی فیلم برای فیلم‌هایی عظیم از این دست، از گروه کروارکستر بزرگ بهره برده است و در عین حال از اصوات

محیطی و ترکیبی هم استفاده کرده است تا غنای موسیقی‌اش را بالا ببرد موسیقی در فیلم موسی کلیم الله همراه بیشتر سکانس‌ها و صحنه‌هاست و به فراخور لحظات، لحنش به موسیقی آنها نزدیک می‌شود اما ویژگی مهم‌اش در واحد بودن این جهان موسیقایی ست. موسی صدایی واحد در موسیقی دارد هر چند گاه صدای موسیقی تحت تاثیر موسیقی عبری می‌شود و گاه لحنش نزدیک به عربی ست و گاه هیچکدام. اما فضای کلی موسیقی به واسطه قصه که روایتی ست مذهبی و پر از نشانه‌های معنوی، به موسیقی‌های معناگرایانه و مذهبی نزدیک تر از هر ژانر دیگری ست. حتی در برخی لحظات می‌توان تاثیر موسیقی محمد رسول‌الله موریس ژار را نیز در آن شنید هر چند که در چنین تاثیرپذیری‌ای آهنگساز گیر نکرده است یکی از لحظات خوب موسیقی این فیلم، لحظه‌ای است که یوکابد در حال راز و نیاز با فرزندش است که هنوز در شکم دارد اما باور دارد که او همان منجی است. موسیقی تم منجی، موسیقی ست که طبق پیش‌زمینه ذهنی ما جلو می‌رود، موتیفی قوی و در عین حال لطیف و مادرانه. لحن مادرانه در موسی، از اساس لحنی ست قوی و بارها در طول فیلم خودنمایی میکند. سکانس تولد موسی و فریادهای زن و شبفت شدن تصویر به آسمان همراه به موسیقی ست که در آن می‌توان شکوه و در عین حال اطافت مادری را توأمان شنید

بهترین بخش موسیقی همایونفر، سکانس رها کردن موسی در نیل است. موسیقی در این سکانس از کلیشه موسیقی صرفاً روحانی فاصله گرفته و آهنگساز قریحه‌اش بیش از تکنیک به کار گرفته شده است. موسیقی

موسی کلیم‌الله می‌توانست علیرغم بهره‌گیری تمام‌قدش از ارکستر و اصوات محیطی و ترکیبی به لحنی منحصر به فرد با بیان شخصی برسد تا بیادماندنش شود، اتفاقی که بارها و بارها در بزرگترین فیلم‌های هالیوودی حتی با استفاده از همین فرمول کلیشه‌ای ساخت موسیقی برای بیگ پروداکشن افتاده است. اما نبود یک موتیف بیادماندنی و خاص بزرگترین کاستی این موسیقی ست

محمد تقی‌زاده

تصنع از همان آغاز فیلم موسی کلیم الله از در و دیوار فیلم میبارد و تا پایان ادامه پیدا میکند؛ این حجم از تصنع و باورناپذیری با عنایت به اینکه قصه واقعی است و در قرآن کتاب آسمانی مسلمانها روایت شده، اتفاقی است که در جدیدترین فیلم ابراهیم حاتمی‌کیا اتفاق افتاده است

حاتمی‌کیا همچون بادیگارد و به وقت شام باز هم عمده فکر و ذکرش را معطوف به کارگردانی کرده و نتیجه آن شده که با فیلمی مواجهیم که خط‌روایی خاصی را دنبال نمی‌کند، اطلاعات آنچنانی به مخاطب نمیدهد و مدام شاهد صحنه‌های شلوغ و جلوه‌های ویژه بصری هستیم که دو کارکرد بیشتر نمیتواند داشته باشد؛ نخست آنکه توانایی حاتمی‌کیا را در هدایت چنین پروژه‌های بزرگی به رخ میکشد و دیگر اینکه نشان می‌دهد که توان تکنولوژیک ایران در ترسیم چنین بلاک باسترهایی تا چه حد افزایش پیدا کرده است

موسی کلیم‌الله از نظر تماتیک و نه لزوماً فضاسازی و جلوه‌های ویژه یادآور دعوت فیلم دیگر حاتمی‌کیا و دغدغه‌های حمایتی او از زنان ایرانی است چرا که حجم زیادی از بار دراماتیک فیلم به بحث فرزندآوری و رنج‌های زنان مصر و به ویژه مادر



موسی مربوط میشود

حجم کاراکترهای اضافی در فیلم کم نیست ضمن اینکه مشخص نمیشود چرا باید روایت فیلم تا این اندازه مشوش و کم رمق باشد و تنها به زمان تولد تابه دنیا آمدن موسی محدود شود

۳ نکته از فیلم:

- تصنع

- گریم‌های بد

- روایت کوتاه، تکراری و باورناپذیر

احسان طهماسبی

یکی از مهمترین چالش‌های پیش‌روی کارگردانی موسی کلیم‌الله، به تصویر درآوردن داستان در اتمسفری باورپذیر و هدایت بازیگران در راستای تطبیق با این محیط و ارائه اثری است که در ذات حاوی چالش‌های پرفراز و نشیب داستانی بوده است. چالش دوم از آنجایی مهم‌تر می‌شود که داستان حضرت موسی به واسطه شهرتی که در میان عوام مردم دارد امکان زیادی در خصوص طرح گره‌افکنی و گره‌گشایی‌های ساختگی ندارد و داستان با شروع فیلم برای مخاطب اسپویل شده است. از همین رو است که حاتمی‌کیا با گسترش ابعاد تراژیک سپردن موسی به نیل و همین‌طور تلاش سربازان فرعون برای حذف کودک تازه متولد شده تماشاگر را تحت تأثیر قرار داده و در لحظاتی دانسته‌های تماشاگر در خصوص ماجرای در حال وقوع را به چالش می‌کشد. موسی کلیم‌الله در ارائه تصویر سرزمین مصر نیز با بهره‌گیری از تکنولوژی به روز طراحی، ساخت و اجرای دکور، تصویری متفاوت و در عین حال عجیب ارائه داده که به چشم مخاطب چندان آشنا نیست یک نکته درباره فیلم:

- ریسک حاتمی‌کیا در سپردن نقش‌های اصلی به بازیگران فیلم‌ها و

سریال‌های کم‌دی

حاشیه‌های فیلم موسی کلیم‌الله

- بعد از درگذشت فرج‌الله سلحشور و حضور جمال شورجه به عنوان کارگردان این سریال، این کارگردان و سیداحمد میرعلایی، تهیه‌کننده تلاش کردند برای این سریال سرمایه‌گذار به‌دست بیاورند

- این اتفاق ۷ سال پیش رخ داد؛ اما پروژه «موسی کلیم‌الله (ع)» از جمال شورجه به‌دست حاتمی‌کیا رسید و البته در این میان حواشی‌ای نیز ایجاد شد

- حاتمی‌کیا تصمیم گرفت فیلمنامه را بار دیگر بازنویسی کند

- سید محمود رضوی تهیه‌کنندگی سریال را برعهده گرفت و حدود ۳ سال پیش تولید این سریال تاریخی و پرهزینه طول کشید

- حاتمی‌کیا تصمیم گرفت با تغییر فیلمنامه، نسخه سینمایی را در ۳ مقطع کودکی، میانسال و پیری حضرت موسی در ۳ فیلم مجزا بسازد

ساخت استودیوی تولید مجازی برای سریال موسی کلیم‌الله

موسی کلیم‌الله سریال طولانی و پردردسری در دوره پیش‌تولید بود. چراکه تیم تولید تصمیم گرفتند ایده تغییر فناوری تولید سریال را از روش سنتی به تولید مجازی (Virtual Production) را اجرا کنند. محمود رضوی در گفت‌وگو با ایسنا درباره تولید مجازی سریال/فیلم موسی توضیح داده است که خلاصه‌ای از آن را اینجا می‌خوانید

- بزرگ‌ترین استودیوی تولید مجازی (Virtual Production) آسیا و سومین مدل این استودیو در جهان در ایران و برای این پروژه به بهره‌برداری رسیده است

- حالا در تولید محتوای تولید مجازی و در آینده نه چندان دور در زیر ساخت

آن شاهد اتفاقی خواهیم بود که همه اهالی صنعت تصویر کشور می‌توانند در عرصه جهانی افتخار کنند که ایران در صنعت تصویر نیز حرف جدیدی برای گفتن دارد

- تکنولوژی تولید مجازی (Virtual Production) تکنیکی جدیدی است که در چندسال اخیر توسط استودیوهای بزرگ فیلمسازی بین‌المللی استفاده می‌شود

- قرار بود دکورهای و فضاهای میدانی عظیمی برای فصل اول و دوم مجموعه «موسی کلیم‌الله» ساخته شود که علاوه بر ساخت، نگهداری و تعمیرات آن در آینده نیز هزینه بسیار زیادی را به پروژه تحمیل می‌کرد که با این تکنولوژی، فقط در دو فصل نخست سریال «موسی کلیم‌الله (ع)»، هزینه و زمان ساخت ۱۱۰ هکتار (معادل یک میلیون و ۱۰۰ هزار متر مربع) دکور و فضاهای عمومی صرفه‌جویی می‌شود - همچنین هزینه‌های پس از تولید، یعنی نگهداری و تعمیر دکور در سال‌های بعد نیز از پروژه حذف می‌شود

منبع: فیلمو

جنگ و صلح اثری سراسر شگفتی است که هر خواننده‌ای را در خود غرق می‌کند. اثری که برخی از منتقدین آن را کامل‌ترین رمان تاریخ می‌دانند. جنگ و صلح در کنار همه ارزش‌های ادبی خود، برگی از تاریخ نیز می‌باشد و ما هم آن را در لیست کتاب‌های پیشنهادی خود قرار داده‌ایم و بدون تردید مطالعه آن را به شما توصیه می‌کنیم. اما ابتدا پیشنهاد می‌کنیم این مطلب را تا آخر بخوانید و بعد درباره خواندن جنگ و صلح تصمیم بگیرید!

لئون تالستوی در طول زندگی خود سه رمان برجسته نوشت اما عمده شهرت خود را مدیون جنگ و صلح است. آنا کارنینا و مرگ ایوان ایلچ، دو کتاب دیگر از تالستوی است که شایسته مطالعه هستند. تالستوی عقیده داشت رمان وسیله‌ای برای آموزش روح و روان است و چیزی که در جنگ و صلح وجود دارد، دقیقاً وسیله‌ای برای آموزش روح و روان است. هر خواننده‌ای بعد از مطالعه این اثر بزرگ این موضوع را تایید می‌کند.

پشت جلد اول این رمان آمده است:

جنگ و صلح در شمار آن معدود آثار ادبی است که فراتر از معیارهای عادی داوری‌های ادبی قرار می‌گیرند؛ رمانی است با جهانی بی‌نهایت گسترده که از دورانی خطیر سخن می‌گوید. پردامنه‌ترین حماسه عصر خود است: یک «ایلیاد» به‌روز شده. جنگ و صلح تصویر کاملی از روسیه آن زمان است، تصویر کاملی از همه چیزهایی است که در آن‌ها، مردم سعادت و عظمت، اندوه و خواری خود را می‌یابند. یک عالم چهره و شور و شوق در این رمان موج می‌زنند. تالستوی زمانی نوشتن جنگ و صلح را آغاز کرد که ۳۵ ساله بود، و این سنی است

که در آن استعداد آفرینش یک نویسنده معمولاً در حد کمال است و هنگامی آن را به پایان برد که ۷ سال گذشته بود. در مقدمه رمان توضیح داده شده است که نویسنده در هفت سال چگونه این رمان را نوشته است، از چه افرادی الهام گرفته است و اتفاقات آن را بر چه اساسی نوشته است. در قسمتی از این مقدمه می‌خوانیم:

جنگ و صلح را شعر روح روس دانسته‌اند که به صورت حماسه‌ای رنگین سروده شده است.

خلاصه رمان جنگ و صلح

رمان با اجرای یک مهمانی آغاز می‌شود. صلح و آرامش در همه جا برقرار است و خواننده در این مهمانی با برخی از شخصیت‌های مهم کتاب آشنا می‌شود. این مهمانی وضعیت جامعه اشراف‌زاده را قبل از جنگ نشان می‌دهد.

اما در اواخر همین مهمانی که سراسر شادی و زیبایی است، زمزمه‌هایی از جنگ وجود دارد. افراد مختلف درباره ناپلئون صحبت می‌کنند که چگونه در اروپا ناآرامی ایجاد کرده است و به دنبال کشور کشایی در جهان است. جوانان با حرارت از ناپلئون صحبت می‌کنند و هیچ فکر نمی‌کنند که او ممکن است روزی به روسیه هم حمله کند. همچنین از اعلامیه‌های جنگ می‌گویند و اینکه آیا باید در جنگ احتمالی شرکت کنند یا نه

پس از این مهمانی، فضای کتاب رفته‌رفته به سمت جنگ می‌رود. شخصیت‌های مهم از پیوستن به ارتش می‌گویند و فرماندهان در حال سازماندهی نیروهای خود هستند. در اینجا مردم روسیه را می‌بینیم که باید تصمیم سختی بگیرند. روس‌ها باید آماده باشند تا با فرانسوی‌هایی بجنگند که علاقه بسیار

کیست که آزادی و برابری را دوست نداشته باشد؟

زیادی به آن‌ها دارند. آرزوی هر فرد روسی است که روزی به فرانسه، به پاریس سفر کند. روس‌ها به حدی به فرانسه علاقه دارند که در مهمانی‌های خود اغلب به زبان فرانسوی صحبت می‌کنند و دوست دارند فرزندان خود را برای تحصیل به فرانسه بفرستند. سبک زندگی فرانسوی را دنبال می‌کنند و در بیشتر زمینه‌ها راه فرانسوی‌ها را دنبال می‌کنند اما حالا باید تصمیم بگیرند که به جنگ با آن‌ها بروند.

صحبت درباره همه شخصیت‌های کتاب تقریباً غیرممکن است (گفته می‌شود بیشتر از ۵۰۰ شخصیت در این رمان وجود دارد) اما در اینجا تلاش می‌کنیم به چند شخصیت مهم اشاره کنیم. افرادی که شخصیت‌های کلیدی رمان محسوب می‌شوند و اگر خواننده با دقت روابط آن‌ها را زیر نظر داشته باشد در طول خواندن رمان با مشکل مواجه نخواهد شد.

یکی از این شخصیت‌ها، ناتاشا است. دختر زیبا، پرجنب‌وجوش و سیزده ساله کنت رستف که در رمان تایید زیادی روی او می‌شود. شخصیتی که به شکل اساسی دستخوش تغییر و تحول می‌شود. پیشنهاد می‌کنیم هنگام مطالعه کتاب توجه ویژه‌ای به ناتاشا داشته باشید.

یکی دیگر از شخصیت‌های مهم کتاب پی‌یر است. فرزند نامشروع کنت بزوخف بزرگ. کسی که بسیار مشهور و ثروتمند است. پی‌یر که به تازگی از فرانسه آمده است به دستور پدر از مسکو به پترزبورگ آمده و وارد محافل اشرافی می‌شود. در ادامه پی‌یر خود را وارث ثروت عظیم کنت بزوخف می‌بیند و توجه همه را برمی‌انگیزد.

از دیگر شخصیت‌های مهم رمان، پرنس آندره‌ی است. کسی که آماده رفتن به



راه های کمک به آسایشگاه خیریه بچه های آسمان

شماره کارت پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱

مراجعه به وب سایت:

www.bachehayeaseman.org

پرداخت از طریق تلفن همراه:

#۷۲۴*۱۲۴* #۷۳۳*۲۰۰*

پرداخت از طریق اپلیکیشن های پرداخت:



ستاره یک



آپ



اوانو



۷۲۴

مراجعه به دفاتر بچه های آسمان

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



زندگی برای آن‌ها می‌توانست به طور کلی متفاوت باشد.

قطعا اگر با ادبیات روسیه آشنایی داشته باشید می‌دانید که وجود شخصیت‌های متعدد در کتاب‌ها امری عادی است. اما این موضوع در رمان جنگ و صلح به اوج خود رسیده است و برای خواننده‌ای که تا به حال سراغ ادبیات روسیه نرفته، ممکن است گیج‌کننده باشد. بنابراین پیشنهاد ما این است که اگر تا به حال سراغ ادبیات روسیه نرفته‌اید، برای اولین کتاب، رمان جنگ و صلح را انتخاب نکنید. البته این صرفاً یک پیشنهاد است و بدون تردید خواننده حرفه‌ای مشکلی با شخصیت‌ها و داستان گسترده کتاب نخواهد داشت.

منبع: <https://kafebook.ir/>

واقع هر فردی آزاد است که انتخاب کند به چه شکل با این موضوع روبه‌رو می‌شود یکی از درس‌های مهمی که تالستوی در این رمان به ما می‌دهد همین موضوع آزادی است. در واقع تالستوی به ما می‌گوید جنگی که میان فرانسه و روسیه اتفاق افتاد به سبب دستور ناپلئون و یا امپراتور روسیه نبود. این جنگ نتیجه اجرای دستورهای مختلفی در رده‌های مختلفی بوده است و نمی‌توان آن را به یک نفر نسبت داد.

تقریباً در همه جای کتاب شما با توصیفات درجه یک روبه‌رو هستید و این موضوع در قسمت‌های جنگی کتاب به بالاترین سطح خود می‌رسد. جایی که ارتش دو کشور با هم روبه‌رو می‌شوند و این فکر در ذهن‌ها شکل می‌گیرد که آیا اصلاً این جنگ ضروری است؟ چرا من باید در این جنگ شرکت کنم و چرا باید طرف مقابل را بکشم؟ رشد شخصیتی افراد در مواجهه با این جنگ به خوبی در کتاب نشان داده شده است و ما می‌بینیم که در جنگ، آدم‌های بی‌گناهی حضور دارند که

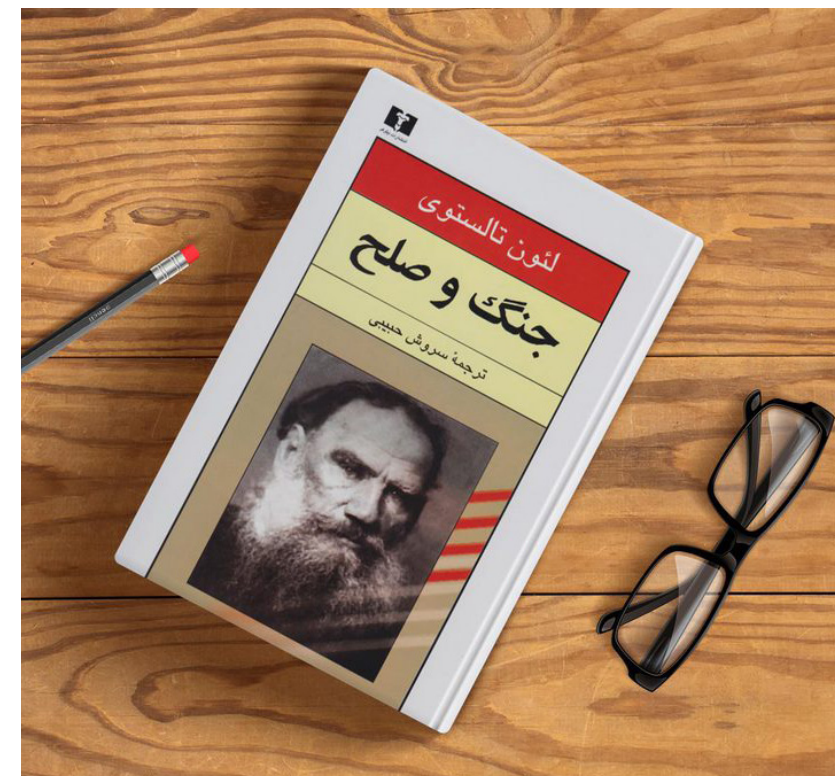
جنگ شده است و با پی‌یر در این مورد در شب بعد از مهمانی صحبت می‌کند.

درباره رمان جنگ و صلح جنگ و صلح رمانی عظیم است که هر خواننده‌ای را شگفت‌زده می‌کند. رمانی که در کنار داستان خود روایت مهمی از تاریخ را نیز دربر می‌گیرد. تالستوی خود اذعان دارد که اندکی خصلت‌های فردی را فدای طرح تاریخی رمان کرده است.

روایت تاریخی کتاب در سراسر رمان گسترده است و تالستوی در بخش‌هایی خاص، به طور کلی جنبه داستانی را کنار می‌گذارد و درس تاریخ می‌دهد. و در ادامه همین درس تاریخی را در قالب داستان پیش روی خواننده قرار می‌دهد، چیزی که باعث می‌شود از خواندن کتاب لذت ببریم. تعادل بین قسمت‌های تاریخی و داستانی کتاب به خوبی برقرار است و به هیچ وجه خسته‌کننده نیست.

همان‌طور که در خلاصه کتاب اشاره شد، این رمان شامل حمله ناپلئون به روسیه نیز می‌باشد. جنگی که رنج و بدبختی زیادی با خود به همراه داشت و نویسنده در بخش‌های مختلف درس‌های مهمی از این موضوع تقدیم خواننده می‌کند. از جنگ و صلح می‌توان درس‌ها و پیام‌های مختلفی دریافت کرد اما شاید وجه مشترک همه پیام‌های کتاب این باشد که: در این دنیای پر از خشونت، پر از حماقت حاکمان، پر از جنگ و خون‌ریزی، پر از نفرت و کینه، پر از ناآگاهی و حماقت، هنوز هم می‌توان شاد بود. هنوز هم می‌توان خوشبخت بود و در سخت‌ترین شرایط و در بدترین جنگ‌ها هنوز هم می‌توان عاشق شد و به زندگی امید داشت.

ترس از جنگ ممکن است در دل هر فردی وجود داشته باشد اما این ترس مانع ادامه زندگی نخواهد شد. رنج و مشقت حاصل از جنگ ممکن است تا سال‌ها بعد از آن ادامه داشته باشد اما این موضوع نباید جلوی زندگی کردن را بگیرد. در



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و

توانبخشی معلولین بی سرپرست

bachehayeaseman.org



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

دریافت قلم: ۰۲۱-۴۳۶۱۳