



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال ششم • شماره ۶۷
تیر ۱۴۰۴ • قیمت ۶۰ هزار تومان



بنابر مهربانی است



بنا بر مهربانی است

بچه های آسمان برای چشیدن ذره ای امید به کمک شما نیاز دارند

شماره کارت بانک پارسیان: ۸۸۸۷-۸۸۸۸-۰۶۸۸-۶۲۲۱

☎ ۴۳۶۱۳ (۰۲۱)

#۲۰۰ *۷۳۳ *

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



بنابر مهربانی است

محرم امسال نذر خود را به نیت لبخند یک کودک معلول و برای آرامش او ادا کنید.
با اهدای نذورات به صورت نقدی در جهت تامین دارو و اقلام غذایی برای ۴۰۰ معلول بی سرپرست آسایشگاه خیریه معلولین بچه های آسمان، سهیم شوید.
نذر شما می تواند دارویی شود برای یک کودک، غذایی گرم بر سفره ای پر برکت و امیدی در دل هایی که به محبت شما عزیزان نیاز دارند.
با چند کلیک ساده در کمتر از یک دقیقه نذر خود به موسسه خیریه بچه های آسمان برسانید؛ مستقیم در مسیر مهر بانی.



بنا بر مهربانی است

بچه های آسمان برای چشیدن ذره ای امید به کمک شما نیاز دارند

شماره کارت بانک ملی: ۶۰۳۷-۹۹۱۸-۹۹۵۸-۹۴۰۶



ᐃᐃᐃ ᐃ ᐅ ᐅ #



فهرست مجله



بنابر مهربانی است

- سال ششم
○ شماره شصت و هفتم
○ تیر ۱۴۰۴

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

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدير مسئول:

احمد، ضانقايي،

سرديپير:

احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحہ آرائی:

آتلیه طراحی بچه‌های آسمان

چاپ و نشر:

چایخانه اسوه هنر

نشانی: قیطریه، 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

جایی که برق یعنی زندگی

صدای فن خوابیده... هوا گرمه، خیلی گرم. از اون گرماهایی که انگار خورشید، فاصله‌اش با زمینو کم و کمتر کرده... ساعت حدود ۲ بعد از ظهره. سکوت بخش فقط با صدای تند نفس زدن بچه‌ها می‌شکنه. برق رفته. چند دقیقه‌ست که رفته، اما زمان اینجا مثل قطره‌ی عرقی که از پیشونی بچه‌های کوچولو می‌چکه، کند می‌گذره.

بخش پر از گرما شده. هوا ایستاده. پنجره‌ها بازن، ولی بادی نیست. حتی یه نسیم. نازنین ۸ سالش. فلج مغزی. دائم در تخت خوابیده. فقط چشم‌هاش حرف می‌زنن. تو سکوت و بی‌حرکتی،

با چشم‌هاش به مامی گه که چیزی درست نیست. دستگاه اکسیژن خاموش شده. اون صدای آشنای "هوف هوف" که همیشه از کنار تختش شنیده می‌شد، حالا نیست.

صدای گریه‌ی رها بلند میشه. رها هم مثل نازنین روی تختشه. اون نمی‌تونه حرف بزنه، ولی گریه‌هاش همه‌چیو می‌گن. انگار داره می‌گه: "نفس کشیدن سخت شده... کمک..."

مادر یارا دور بچه‌ها می‌چرخن. با باد زدن دستی، با پارچه‌های نم‌دار، اما کولر هایی که دیگه روشن نیستن... اما واقعیت تلخ چیزه دیگه است: هیچ چیز، جای اکسیژن رو نمی‌گیره. توی این تابستون، وقتی برق ها قطع



میشه، اینجا، توی یه گوشه‌ی ساکت شهر، بچه‌هایی هستن که گرما و از کار افتادن دستگاه اکسیژن ساز یه کابوسه. کابوسی که با قطع برق، زنده میشه و خودنمایی میکنه.

صدای گریه‌ها آروم نمی‌گیره. حالا تصور کن این فقط یه روزه... فقط یه قطعی چند ساعته. ولی واسه این بچه‌ها، چند ساعت یعنی همه چیز. یعنی ممکنه این نفس، آخرین نفس باشه...

تابستون واسه خلیلیا فصل خاطره‌ست. اما اینجا، هر نفس، یه نبرده. یه نبرد بی‌صدا... با گرما، با خاموشی، با ترس...

گاهی فقط یه جریان کوچیک برق، روشن نگه داشتن همیشگی دستگاه اکسیژن ساز، میتونه نذاره این تابستون، آخرین تابستون کودکی باشه...

این، بیشتر از یه دستگاهه. این بوی زندگی، بوی نفس... بوی امید.

تو هم می‌تونی سهمی داشته باشی. در تأمین یک موتور برق، برای نفس‌های کوچک بچه‌های آسمان،

چپ و راست فقط یک توهم است

چپ قرار دارند. این شامل ۷۸ درصد از افرادی است که راست دست نیستند. آیا این بدان معنی است که این تعداد کم باقیمانده با زبان در نیمکره راست، "راست مغز" هستند؟ به احتمال زیاد، این افراد به طور کلی دارای همان مهارت‌ها و استعدادهایی هستند که دیگر ۹۰ درصد افراد "چپ مغز" از آن برخوردارند. فقط به نظر می‌رسد که مکانی در مغز که در آن مهارت مربوط به زبان پردازش می‌شود، متفاوت باشد.

نیمکره‌ی چپ مغز برای یک شاعر یا رمان نویس "راست مغز" به مثابه عضلات عقب ران (hamstrings) و عضله‌ی چهار سر ران (quadriceps) برای یک قهرمان دو سرعت رقابتی است. از آنجا که توانایی درک و تولید زبان در سمت چپ مغز تقریباً همه‌ی افراد متمرکز است، منحصر کردن خلاقیت این نوع از اشخاص به اینکه آنان از نیمکره‌ی راست مغزشان بیشتر از نیمکره‌ی چپشان استفاده می‌کنند، خردمندانه نیست.

به طور مشابه، توانایی‌های فضایی بصری که در نیمکره‌ی راست مغز قرار داده شده اند، مهارت‌هایی هستند که کاملاً برای استعداد‌های "چپ مغز" مانند علوم تجربی یا مهندسی حیاتی هستند. توانایی تفسیر معادلات جبری در شرایط منحنی هندسی، تخصص مغز راست است.

پس این دو گانگی راست-چپ از کجا آمده است؟ همانطور که در بالا ذکر شد، در واقع بعضی از مهارت‌ها بیشتر به یکی از نیمکره‌های مغز نسبت داده می‌شوند. اما بسیاری از وسواس‌های مادر مورد نیمکره‌های سمت چپ و راست مغز ممکن است با مطالعات بیماران مبتلا به اختلال مغزی در دهه ۵۰ آغاز شده باشد.

در این زمان، افراد مبتلا به تشنج‌های متعددی تحت عمل جراحی شدید برای درمان صرع خود (نوعی نابهنجاری سیستم عصبی که باعث تشنج می‌شود) قرار گرفتند.

برای آرام کردن توفان‌های الکتریکی که مغز آنها را به شدت آشفته می‌کرد، فیبرهای عصبی که نیمکره‌ی راست و چپ مغز آنان را متصل می‌کردند، برش داده می‌شدند. این الیاف در مجموع به عنوان جسم پینه‌ای (callosum) شناخته شده‌اند.

زمانی که این بزرگراه تبادل انبوهی از اطلاعات، آرام می‌شود، آگاهی (consciousness) به شدت تغییر می‌کند و تخصص‌های ویژه‌ی هر کدام از نیمکره‌های مغز، به راحتی از هم جدا می‌شوند.

جسم پینه‌ای به رنگ قرمز. و یکمیدیا / پایگاه داده‌های علوم زندگی هنگامی که جسم پینه‌ای (callosum) قطع می‌شود، در نگاه اول بیمار با مغز جدید دو نیمه شده به طرز حیرت‌آوری عادی به نظر می‌رسد. اما آزمایش‌های دقیق نشان می‌دهند که این شخص انگار دو نفر است، دو جریان آگاهی در یک بدن. این آزمایشات توسط راجر اسپری، برنده‌ی جایزه‌ی نوبل انجام شد، که روش‌های هوشمندانه‌ای برای تغذیه‌ی اطلاعات فقط در یک طرف بدن (و، از این رو، تنها نیمکره‌ی مغزی که آن طرف بدن را کنترل می‌کند) یافت.

در یکی از آزمایشات، تصویر صحنه‌ای از برف به نیمکره‌ی راست نشان داده شد، در حالی که تصویر یک مرغ به نیمکره‌ی چپ نشان داده شد. سپس برای مطابقت دادن صحنه‌های نشان داده شده، تصمیم

ظهر

مرد آرام سرش را از زیر لحاف کهنه و رنگ و رورفته بیرون آورد.

زنش را دید که داشت دستان ترک خورده اش را که از سرما این چنین شده بود، روی چراغ نفتی گرم می کرد.

دلش به حال او سوخت.

احساس کرد زنش از او با عرضه تر است.

به خودش قول داد فردا صبح زود برای پیدا کردن کار بیرون برود.

روز بعد با صدای گریه بچه اش از خواب بیدار شد.

باز زنش نبود.

احساس کرد گرسنه شده. موقع اذان ظهر بود.



نیمکره‌ی مغز نشان دهد. تصویر توسط کاربر ویکی‌مدیا Mads۰۰.

نیمکره‌ی راست نمی تواند صحبت کند، اما می تواند به کلماتی مانند ”بله“ یا ”نه“ برای پاسخ دادن به یک سوال اشاره کند. متخصص مغز و اعصاب V.S. راماچاندران از یک بیمار مغز جدا شده (دو نیمکره از هم جدا شده) پرسیده بود که آیا او به خدا اعتقاد دارد. نیمکره‌ی راست او به ”بله“ اشاره کرد، در حالی که نیمکره‌ی چپ او ”نه“ را اعلام نمود. به نظر می رسد که هر نیمکره ای، اعتقادات و شخصیت‌های مستقل خود را حفظ می نماید؛ به چالش کشیدن این مفهوم که هر کدام از ما یک ”خود“ جدا ناپذیر هستیم.

اما این، مفهوم روانشناسی معروف ”چپ مغز“ یا ”مغز راست“ را توجیه نمی کند. این دو نیمکره متفاوت هستند، اما فناوری‌های تصویربرداری مغز مانند تصویربرداری رزونانس مغناطیسی عملکردی (fMRI) نشان می دهد که

گرفته شد که تصویری را به بیمار نشان بدهند، که به نحوی تداعی کننده‌ی هر دو تصویر باشد. پس از انتخاب یک شیء مناسب (بیل برف)، از بیمار با مغز جدا شده خواسته می شود که این انتخاب را توجیه کند. به یاد داشته باشید که فقط نیمکره‌ی چپ، که مرغ را دیده است، می تواند صحبت کند. از آنجا که تنها نیمکره‌ی چپ می تواند صحبت کند، تنها پاسخی که بیمار می دهد، این است: ”من می توانم از این بیل برای پارو کردن مرغ استفاده کنم.“

چرا نیمکره‌ی چپ این جواب را داد؟ زیرا نیمکره‌ی چپ، به دلیل عدم توانایی دیدن صحنه‌ی برف، نمی داند که بیل برای برف انتخاب شده است. بدین ترتیب، این جریان جداگانه‌ی آگاهی، دلایل جدیدی را فقط برای صحنه‌ی مرغ ایجاد می کند که قادر به دیدن آن است.

دانشمندان علوم اعصاب ممکن است از فیزیکولوژی سیستم بینایی بهره ببرند تا به طور انتخابی اطلاعات را فقط در یک

تحلیل نیمکره‌های مغز

نیمکره راست

آزاد اندیش
بی‌نظمی و شلختگی
کشف و شهود
الهام و رویاپردازی
هنر و موسیقی
تصویرسازی
تصور، تجسم و رویا
احساسات و عواطف
طراحی و نقاشی
شعر و ادبیات



نیمکره چپ

منطقی
نظم و انضباط
استدلال و برهان
تجزیه و تحلیل
مدیریت و رهبری
قانون گذاری
واقع بین
حقیقت گرا
حسابگر و محقق
قانون مدار

چرا بعضی ها کمتر می خوابند؟

داشتن خواب کافی و با کیفیت یکی از مهم ترین عوامل سلامت و بهره‌وری است. ولی برخی افراد به کم خوابیدن افتخار می‌کنند! اینها کم خوابی را نشانه‌ای از بهره‌وری و قدرت تلقی می‌کنند و «ادعای» کم خوابیدن دارند، در حالی که چنین الگویی در افراد عادی به ندرت پایدار می‌ماند.

اما در این میان یک گروه دیگر وجود دارند که واقعاً نیاز به خواب‌شان کمتر از ۷ الی ۹ ساعت طبیعی است. به این افراد «کم خواب‌های ذاتی» گفته می‌شود و درصد کمی از جمعیت را تشکیل می‌دهند.

اینها با وجود فقط چهار الی شش ساعت خواب در شبانه‌روز، عملکرد ذهنی و جسمی خوبی دارند. آن‌ها معمولاً احساس خستگی نمی‌کنند، در طول روز چرت نمی‌زنند و دچار عوارض رایج کم خوابی نمی‌شوند.

هنوز به طور دقیق نمی‌دانیم که چه چیزی سبب می‌شود برخی افراد به خواب کمتری نیاز داشته باشند. اما چندین پژوهش قبلی و اکنون یک مطالعه‌ی جدید ریشه‌ی آن را در برخی جهش‌های ژنتیکی نادر می‌دانند.

در یک مطالعه‌ی جدید روی زنی در دهه هشتم زندگی، که دارای یکی از این جهش‌هاست، نشان داده شده که او با وجود خواب شبانه‌ی حدود شش ساعت، در اکثر طول عمرش، همچنان از نظر جسمی و ذهنی سالم و فعال است.

با این حال، همانطور که گفتیم بسیاری از افرادی که تصور می‌کنند ذاتاً کم خواب هستند، در واقع نیستند و کم خوابی آن‌ها اغلب نتیجه‌ی سبک زندگی پر مشغله‌شان است.

فراموش نکنید که اثرات کم خوابی به تدریج انباشته می‌شوند و مفهومی به نام «بدهی خواب» را ایجاد می‌کنند؛

پدیده‌ای که می‌تواند تمرکز، خلق و خو و عملکرد روزانه را مختل کرده و در بلندمدت، خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر چاقی، دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش دهد. برخی افراد سعی می‌کنند با خواب بیشتر در آخر هفته، کم خوابی‌های طول هفته را جبران کنند. اگر چه این کار می‌تواند تا حدی پیامدهای منفی کم خوابی کوتاه مدت را کاهش دهد، اما اثرات آن را کامل از بین نمی‌برد.

از طرف دیگر این تغییرات ممکن است باعث برهم خوردن ساعت زیستی بدن شده و به سخت تر شدن خوابیدن در شب‌های بعدی منجر شود. مطالعات نشان داده‌اند که چرخه‌های تکراری خواب نامنظم می‌توانند بر سلامت تأثیر منفی گذاشته و حتی خطر مرگ زودرس را افزایش دهند.



عابد بنی اسرائیل

در میان بنی اسرائیل عابدی بود. وی را گفتند: «فلان جا درختی است و قومی آن را می‌پرستند.» عابد خشمگین شد، برخاست و تبر بر دوش نهاد تا آن درخت را بر کند.

ابلیس به صورت پیری ظاهر الصلاح، بر مسیر او مجسم شد و گفت: «ای عابد، برگرد و به عبادت خود مشغول باش!» عابد گفت: «نه، بریدن درخت اولویت دارد.»

مشاجره بالا گرفت و درگیر شدند. عابد بر ابلیس غالب آمد و وی را بر زمین کوفت و بر سینه اش نشست.

ابلیس در این میان گفت: «دست بدار تا سخنی بگویم، تو که پیامبر نیستی و خدا بر این کار تو را مامور ننموده است، به خانه برگرد،

تا هر روز دو دینار زیر بالش تو نهیم؛ با یکی معاش کن و دیگری را انفاق نما و این بهتر و صوابتر از کندن آن درخت است.»

عابد با خود گفت: «راست می‌گوید، یکی از آن به صدقه دهم و آن دیگر هم به معاش صرف کنم» و برگشت.

بامداد دیگر روز، دو دینار دید و برگرفت. روز دوم دو دینار دید و برگرفت. روز سوم هیچ نبود. خشمگین شد و تبر بر گرفت.

باز در همان نقطه، ابلیس پیش آمد و گفت: «کجا؟»

عابد گفت: «تا آن درخت برگردم!»

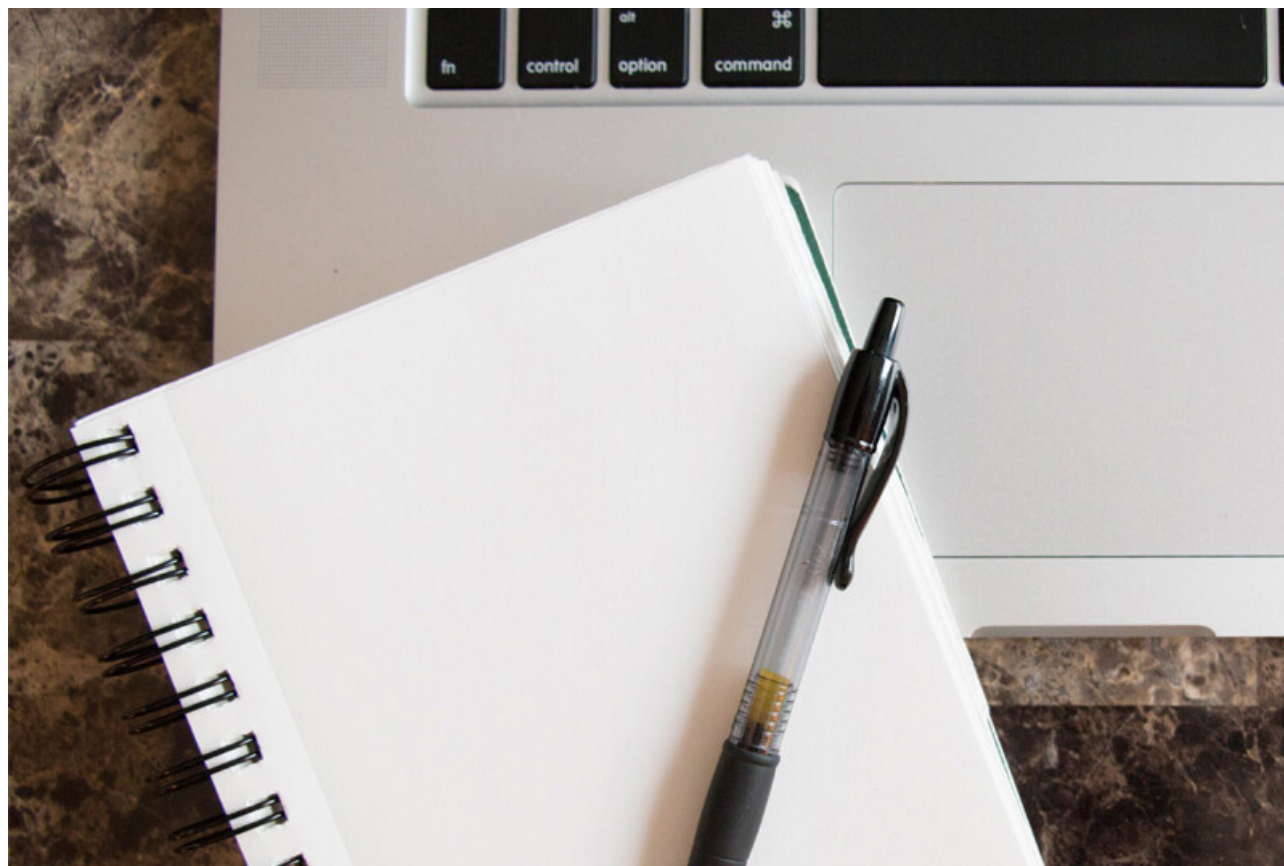
ابلیس گفت: «دروغ است، به خدا هرگز نتوانی کند.»

عابد و ابلیس در جنگ آمدند. ابلیس عابد را بیفکند چون گنجشکی در دست!

عابد گفت: «دست بدار تا برگردم. اما بگو چرا بار اول بر تو پیروز آمدم و اینک، در چنگ تو حقیر شدم؟»

ابلیس گفت: «آن وقت تو برای خدا خشمگین بودی و خدا مرا مسخر تو کرد، که هر کس کار برای خدا کند، مرا بر او غلبه نباشد. ولی

این بار برای دنیا و دینار خشمگین شدی، پس مغلوب من گشتی.»



چرا برخی افراد به خواب بیشتری نیاز دارند؟

محققان یک جهش ژنتیکی را توسط افرادی که به خواب کمتری برای استراحت نیاز دارند، شناسایی کرده‌اند. این یافته‌ها می‌تواند روزی برای تولید داروهای یاروش‌های درمانی که به افراد در خواب بهتر کمک می‌کند، مورد استفاده قرار گیرد.

خواب ضعیف با مشکلات بسیاری همراه است، بنابراین هر چیزی که به افراد کمک کند تا خواب بهتری داشته باشند، منجر به نتایج بهتر سلامتی خواهد شد.

خواب یک تجربه همگانی و عمومی است. با وجود اینکه همه ما یک‌سوم از عمر خود را در خواب سپری می‌کنیم، اما هنوز علم برای این سؤال که چرا برخی افراد به خواب بیشتر یا کمتری نسبت به دیگران نیاز دارند، جواب کاملی را نیافته است.

بیشتر افراد می‌دانند که به چه میزان خوابی برای استراحت کامل نیاز دارند و می‌دانند باید در هفته چقدر بخوابند تا بتوانند خوب کار کنند؛ اما دلایل خاص این میزان تمایلات تا حدودی مرموز است.

محققان دانشگاه کالیفرنیا در حال کشف برخی از این رمز و رازها هستند. بخصوص یافتن جواب این سؤال که ژن‌ها در میزان خواب فرد چه نقشی دارد. مطالعات آن‌ها در هفته‌های اخیر در یکی از مجلات منتشر شده است:

محققان خانواده‌ای را که دارای یک جهش ژنی بودند مورد بررسی قرار دادند تا مطمئن شوند آن‌ها با وجود خواب شبانه کمتر از ۸ ساعت احساس راحتی می‌کنند.

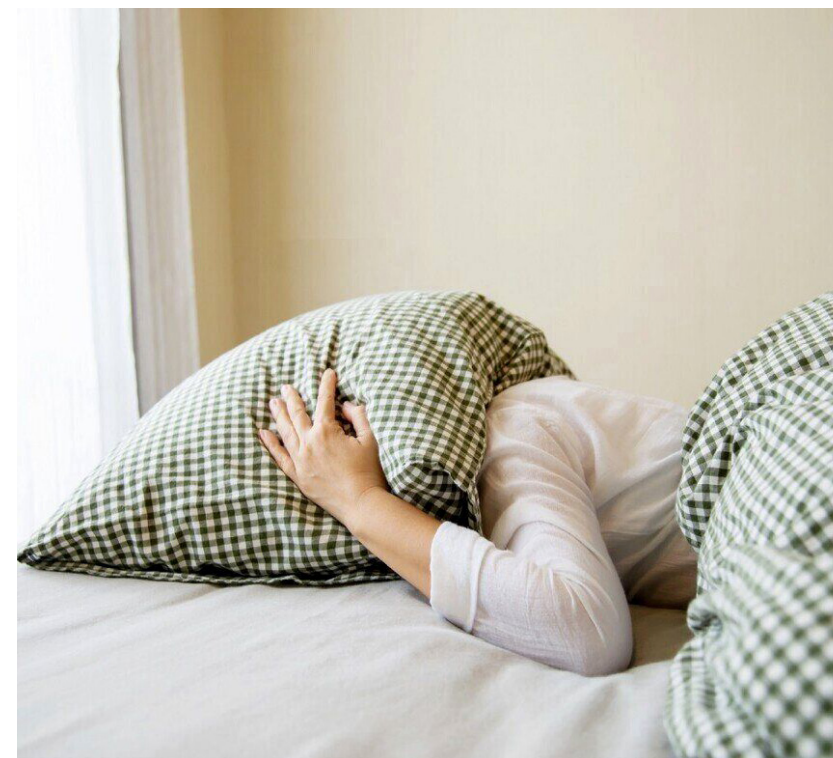
یکی از متخصصین ژنتیک در این بررسی ابتدا این جهش ژنی را در افراد نیازمند به خواب کوتاه شناسایی نمود. آن‌ها اکنون در مرحله‌ای قرار دارند که می‌خواهند پازلی را تکمیل کنند و اولین قطعه آن را برای ساختن یک تصویر کامل، بیابند. این تحقیق بسیار هیجان‌انگیز است زیرا به متخصصین کمک می‌کند تا چگونگی تنظیم خواب در بدن را درک کنند. ژنتیک چگونه در روند خواب دخالت دارد؟

قبل از بررسی، مهم است که دو کار کرد خواب را درک کنیم:

اول، عملکرد شبانه‌روزی که نسبتاً خوب درک شده است؛ ریتم شبانه‌روزی در اصل ساعت داخلی بدن است. این ساعت تعیین می‌کند که بدن در چه ساعتی از روز احساس هوشیاری کند. همچنین زمان‌هایی که در طول یک شبانه‌روزی

نیازمند خواب است را مشخص می‌نماید. این ژن جهش یافته که باعث می‌شود این افراد به طور طبیعی کمتر بخوابند، مربوط به گیرنده‌ای برای ترکیبی به نام آدنوزین است. مطالعه این محققان با سیستم دوم یعنی درایو هوموستاتیک سروکار دارد. این سیستم به عنوان یک تایمر داخلی یا پیشخوان عمل می‌کند. به طور خلاصه، هر چه فرد بیشتر بیدار باشد، فشار بیشتری برای خوابیدن بیشتر بر او وارد می‌شود.

درایو هوموستاتیک تنوع زیادی دارد. بسیار می‌شنویم که افراد می‌گویند به یک خواب شبانه ۸ ساعته احتیاج دارند اما واقعیت این است که بسیاری دیگر از افراد به مقدار خواب بیشتری برای استراحت نیازمند هستند. ریتم‌های شبانه‌روزی



و درایو هوموستاتیک به طور هماهنگ برای تأثیرگذاری بر الگوهای خواب کار می‌کنند، اما هنوز هم درایو هوموستاتیک به خوبی درک نشده است. برای کسب اطلاعات بیشتر، این محققان خانواده‌ای را با یک نوع جهش یافته از ژن ADRB1 مورد مطالعه قرار دادند.

این افراد واقعاً جالب هستند. آن‌ها شبانه ۴ تا ۶ ساعت می‌خوابند و هنگام بیدار شدن احساس خوبی دارند. آن‌ها بسیار کمتر از میزانی که دیگران به طور میانگین در طول زندگی خود می‌خوابند، به خواب می‌روند.

این ژن جهش یافته که باعث می‌شود این افراد به طور طبیعی کمتر بخوابند، مربوط به گیرنده‌ای برای ترکیبی به نام آدنوزین است.

گیرنده‌های آدنوزین یکی از اهدافی است که کافئین روی آن عمل می‌کند و در سایر عوامل بیولوژیکی نیز نقش دارد.

به گفته این محققین وقتی ما این ژن را نقشه‌برداری و کلون کردیم، بسیار هیجان‌انگیز بود، زیرا این اولین اثبات مستقیم بود که نشان می‌داد این ژن و این گیرنده مستقیماً در هموستاز خواب یا تنظیم خواب دخیل هستند.

هر چه افراد بیشتر بیدار بمانند، این بر عملکرد شناختی، تصمیم‌گیری، احساسات و رفتارهای آن‌ها تأثیر می‌گذارد. بنابراین اگر شما بتوانید بر درایو هوموستاتیک تأثیر بگذارید، ممکن است به اندازه خواب فعلی احتیاج به خواب نداشته باشید، که یک امکان نظری بسیار قدرتمند برای تفکر است.

این دانشمندان اذعان می‌کنند که تحقیقات بیشتری برای درک بهتر این ارتباطات مورد نیاز خواهد بود. هر کاری برای کمک به بهتر خوابیدن افراد، از دیدگاه بهداشت عمومی سودمند خواهد بود.

همه ما می‌دانیم که کمبود خواب مزمن باعث افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مانند انواع مختلفی از سرطان، بیماری خودایمنی، بیماری روانی، تخریب عصبی و غیره می‌شود. اگر متخصصین بتوانند ترکیباتی را تولید کنند که به افراد کمک کند تا بهتر بخوابند و خواب بیشتری داشته باشند، می‌تواند به طور کلی نتایج گسترده‌ای برای بهبود سلامت انسان به دنبال داشته باشد.



رمز موفقیت ذهن خلاق با کمک قانون جذب

دکتر تراویس برادبری (Travis Bradberry) از روانشناسان معروف در حوزه ی هوش هیجانی است که مقالات متعددی در این زمینه نوشته است.

در این مقاله دکتر تراویس، او از تجربه ی خود برای کشف عادات افراد خلاق صحبت میکند و شش عادت عجیب این افراد را به ما معرفی میکند.

من زمان و انرژی بسیاری را برای نوشتن کتاب، مقاله و کار صرف کردم تا بتوانم شرکت خود را نوآور نگه دارم. ذهن من شدیداً درگیر تاریخچه ای از ذهن های خلاق به امید یادگیری ترفندهایی برای پرورش بهره وری خلاق در خودم است.

بعضی از چیزهایی که آموختم نسبت به چیزهای دیگر کاربردی تر بودند و بعضی از آنها حتی برای امتحان کردن عجیب.

به طور مثال، استیو جابز (Steve Jobs) عادت داشت وقتی که می نشست و پاهایش را در آب می گذاشت، ایده های جدید کسب و کار به ذهنش می رسید.

یوشیرو ناکاماتسو (Yoshiro Nakamatsu)، مخترع فلاپی، آنقدر عمیق در آب شیرجه میرفت تا مغزش از اکسیژن محروم شود، سپس ایده هایش را روی دفترچه یادداشتی در زیر آب می نوشت!

در کنار ایده های عجیب، من به فهم خوبی از عادات بعضی از خلاق ترین ذهن هادر تاریخ رسیده ام.

وجه مشترک بین افراد گوناگون به قدری می باشد که من آنها را به شکل استراتژی هایی درآوردم تا هر کس بتواند دنبال کند.

شش استراتژی مهمتر از بقیه می باشند، چرا که قدرت تغییر تفکر ما به شکل

خلاقانه را دارند. از آنها استفاده کنیم تا به سطح جدیدی از بهره وری خلاق برسیم

استراتژی اول: سحر خیز هستیم همه ی ذهن های خلاق افرادی سحر خیز نیستند. فرانتس کافکا (Franz Kafka) معمولاً تمام شب را به نوشتن مشغول بود و ویلیام استیرون (William Styron)، نویسنده ی کتاب انتخاب سوفی (از کتاب های پرفروش)، هر روز سر ظهر بیدار میشد و پس از بیدار شدن، برای فکر کردن یک ساعت دیگر در رختخواب میماند.

با این حال، سحر خیزان اکثریت افراد خلاق را تشکیل میدهند. فهرست سحر خیزان خلاق شامل افرادی چون بنجامین فرانکلین (Benjamin Franklin)، از بنیانگذاران ایالات متحده آمریکا، هاوارد شولتز (Howard Schultz)، کارآفرین و اقتصاددان آمریکایی و ارنست همینگوی (Ernest Hemmingway)

میشود که البته هر کدام به دلیل خاصی صبح زود از خواب بیدار می شدند. بنجامین فرانکلین سحر خیز بود تا برای روزش برنامه ریزی کند، در حالیکه شولتز از این زمان برای ارسال ایمیل های انگیزشی به کارکنانش استفاده میکرد.

برای بسیاری از افراد خلاق، سحر خیزی راهی برای فرار از حواس پرتی هاست. ارنست همینگوی هر روز ۵ صبح بیدار میشد تا نوشتن را شروع کند. او میگفت “هیچ چیز وجود ندارد که حواس ما را پرت کند، هوا سرد است و ما با نشستن بر سر کار و شروع نوشتن، گرم می شویم.” برای سحر خیزی باید آن را هر روز انجام دهیم و از هر گونه چرت زدن خودداری نماییم، حتی اگر به شدت احساس خستگی کنیم. سرانجام، کم کم ما زودتر

به رختخواب می رویم تا کمبود خواب خود را جبران کنیم. با انجام این کار، چند روز اول احساس خستگی خواهیم کرد، اما سریع عادت می کنیم و پیش از اینکه متوجه شویم، به گروه سحر خیزان خلاق پیوسته ایم.

استراتژی دوم: منظم ورزش می کنند شواهدی بسیاری نشان دهنده این است که ورزش برای خلاقیت مفید می باشد. احساس خوب از نظر فیزیکی ما را در حالت درستی قرار میدهد تا بتوانیم متمرکز و کارآمد باشیم. همچنین ورزش ما را وادار میکند تا سایر ارتباطات خود را قطع کنیم (پیامک زدن یا ارسال ایمیل در حین ورزش دشوار است) و این کار به ما اجازه میدهد تا به آنچه بیاندیشیم که در حال کار بر رویش هستیم. در مطالعه ای از سوی دانشگاه استنورد، ۹۰٪ افراد پس از ورزش، خلاق تر بودند.

عجیب نیست که بسیاری از افراد موفق و خلاق، ورزش را به روالی روزانه در زندگیشان تبدیل می کنند. کرت ونگوت (Kurt Vonnegut)، نویسنده ی آمریکایی، در حوالی شهر قدم میزند، شنا میکند و دراز و نشست میروند، ریچارد برانسون (Richard Branson)، کارآفرین و سرمایه گذار بریتانیایی، هر روز صبح میدود. دو آهنگساز معروف، بتهوون (Beethoven) و چایکوفسکی (Tchaikovsky) نیز روزانه قدم میزدند.

استراتژی سوم: به یک برنامه ی دقیق پایبند هستیم باور اشتباهی وجود دارد که برای خلاق بودن، فرد باید زندگی بدون ساختار و بدون احساس نیاز به انجام هیچ گونه کاری داشته باشد، اما عادات افراد شدیداً موفق و خلاق، خلاف این را نشان میدهد.

در واقع، اکثر ذهن های خلاق برنامه ی روزانه ی خود را با دقت زیادی می چینند. روانشناس معروف، ویلیام جیمز (William James)، اثر برنامه ریزی بر خلاقیت را چنین توصیف کرده است، فقط با داشتن یک برنامه ما می توانیم “ذهنمان را آزاد کنیم تا در حوزه هایی که واقعاً به آنها علاقه مند است، پیشرفت کند.”

استراتژی چهارم: در کنار بروز ایده های نو، شغل اصلی خود را همچنان حفظ می کنند

وقتی ما برای خودمان و نه کس دیگری خلق می کنیم، خلاقیت جلوه میکند. اما وقتی زندگیمان به آنچه خلق می کنیم وابسته میشود، خلاق بودن دشوارتر میشود (و بیش از حد به این فکر میکنیم که مخاطب ما چه فکری در مورد محصولمان میکند).

شاید به همین دلیل است که بسیاری از افراد موفق و خلاق مشاغل اصلی خود را حفظ می کنند. اغلب آنها مثل استفن کینگ (Stephen King) که معلم مدرسه بود، در حالیکه از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر کار میکرد، در ساعات دیگر رمان های مشهور خود را می نوشت.

مشاغل اصلی امنیت مالی مورد نیاز را فراهم می کنند تا بتوانیم بدون دغدغه خلاق باشیم. این مشاغل همچنین به روز ما ساختار می بخشند تا بتوانیم زمان خلاق خود را به خوبی مشخص نماییم. فهرست چنین افرادی بسیار طولانیست. بعضی از این افراد مشهور عبارتند از جیکوب آرابو (Jacob Arabo) که در زمان کار در یک جواهر فروشی، طراحی جواهرات خود را شروع کرد، ویلیام فاکنر (William Faulkner) که در یک کارخانه ی برق کار میکرد و همزمان رمان گوربه گور را می نوشت و فیلیپ گلس (Philip Glass) موسیقیدانی که کار اصلی اش لوله کشی بود.

استراتژی پنجم: در هر مکان و زمانی کار می کنند

توانایی کار کردن در هر شرایطی، از ویژگی های افراد خلاق و نوآور است. بسیاری از افراد فقط در یک مکان کار می کنند و باور دارند که تقریباً غیرممکن است که بتوانند کاری را در مکان دیگری انجام دهند. اما ماندن در یک مکان در واقع یک پناه است، مطالعات نشان میدهد تغییر محیط برای کارآمدی و خلاقیت مفید است. ای. بی. وایت (E.B. White)، نویسنده ی وبسایت شارلوت، به خوبی این نکته را توضیح داده است: “نویسنده ای که برای شرایط ایده آلی صبر میکند که بتواند در آن کار کند، بدون نوشتن حتی یک کلمه روی کاغذ خواهد مرد.” این موضوع برای هر نوع کار خلاقانه ای صادق است. اگر صبر کنیم تا در مکانی عالی و در زمانی ایده آل باشیم، این موقعیت هیچ گاه از راه نخواهد رسید. استیو جابز ابل را در گاراژ خانه ی مادرش آغاز کرد و جی. کی. رولینگ (JK Rowling) اولین ایده برای هری پاتر را روی دستمالی در یک قطار نوشت. زمانی که ایده ی خلاق داریم، صبر نکنیم، در اولین فرصت آن را عملی کنیم. جرقه زدن خلاقیت می تواند به عنوان

پایه ای خوب برای چیزی عالی باشد. استراتژی ششم: با تنبلی و تعلل کاملاً بیگانه هستید تا زمانی که قلبمان می تپد، توانایی خلق ایده های جدید و اجرای آنها را داریم. شاید این ایده ها همیشه بهترین نباشند، اما مهم ترین دشمن خلاقیت، عدم فعالیت است.

جو دی پیکولت (Jodi Picoult) نویسنده، موانع خلاقیت را به خوبی خلاصه میکند: “من به مانع نویسنده باور ندارم. به این موضوع فکر کنیم، زمانی که در دانشگاه گیر افتاده بودیم و باید یک مقاله می نوشتیم، آیا همیشه شب پیش از موعد، این مقاله بالاخره نوشته نمیشد؟ مانع نویسنده، داشتن زمان بیش از حد است. اگر زمان محدودی برای نوشتن داشته باشیم، فقط می نشینیم و می نویسیم. شاید هر روز خیلی خوب ننویسیم، اما می توانیم همیشه یک صفحه ی بد را ویرایش کنیم. اما هیچ گاه امکان ویرایش صفحه ی سفید وجود ندارد.”

نظر پیکولت برای هر نوع فعالیت خلاقانه صدق میکند.

تنهاراه خلاق ماندن، ادامه دادن به سمت جلو است...



خواص سبوس برنج؛ از لاغری تا سلامت کبد چرب و پوست و مو

سبوس برنج لایه نازکی است که روی هر دانه آن قرار گرفته و خواص بسیار زیادی دارد. این لایه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر است. مصرف آن باعث درخشش بیشتر پوست صورت و پر پشت و درخشان شدن موها می‌شود. از خواص سبوس برنج باید به موارد دیگری مانند رفع یبوست و کنترل سطح قند خون هم اشاره کنیم.

۱. خواص سبوس برنج برای کبد چرب
سبوس برنج حاوی فیبر محلول است و می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) کمک کند. کنترل این نوع کلسترول برای بیماران مبتلا به کبد چرب اهمیت زیادی دارد. علاوه بر این، مصرف سبوس حساسیت به انسولین را هم بهبود می‌دهد.

مقاومت به انسولین از دلایل اصلی ابتلا به کبد چرب است و مصرف سبوس برنج در کنترل آن، نقش مهمی دارد. از سوی دیگر، مصرف این ماده می‌تواند احساس سیری را طولانی‌تر کند و عاملی برای کاهش وزن باشد.

کاهش وزن هم از اقدامات دیگری است که به بهبود و کنترل کبد چرب کمک می‌کند. پس مزایا و خواص سبوس برنج برای درمان و کنترل علائم مشکلات کبد چرب قابل توجه و فراوان هستند.

۲. خواص سبوس برنج برای پوست و مو
رادیكال‌های آزاد عوامل مخربی هستند که به سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند. سبوس برنج توانایی مقابله با این عوامل مزاحم و مخرب را دارد و نمی‌گذارد که

آن‌ها به سلول‌های پوست و مو آسیب برسانند.

برای مثال، در مقابل تخریب سلول‌ها و شروع روند پیری می‌ایستد و مانع از ایجاد چین و چروک‌های پوست می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سبوس و ویتامین E در ترکیبات آن به حفظ جوانی پوست کمک می‌کنند. از خواص سبوس برنج برای چاقی صورت هم غافل نشوید. این ماده خاصیت آبرسانی به پوست دارد و می‌تواند صورت را پرتر و جوان‌تر نشان بدهد.

ضمن اینکه استفاده از آن، راهی برای رفع لکه و روشن تر شدن پوست است. سبوس برنج حاوی ویتامین‌های B هم هست و برای همین در جلوگیری از ریزش موها نقش دارد. این ماده مفید مانع از ایجاد شوره در سر می‌شود و از ایجاد موخوره هم پیشگیری می‌کند.

طریقه مصرف سبوس برنج برای جهت استفاده از سبوس برنج برای موها، روش‌های مختلفی وجود دارد. شما می‌توانید از میان این موارد، گزینه مناسب را انتخاب کنید:

- خرید شامپوهای حاوی سبوس برنج
- ماساژ کف سر و موها با روغن سبوس برنج
- خوردن سبوس برنج در قالب آرد یا موارد دیگر در رژیم غذایی

۳. خواص سبوس برنج برای بارداری
سبوس برنج حاوی مقادیر زیادی فیبر است و مصرف آن در دوران بارداری، از ابتلا به یبوست جلوگیری می‌کند. یبوست معمولاً یکی از مشکلات رایج زنان

باردار است و مصرف سبوس می‌تواند مانع از آن شود.

ضمناً فیبر قند خون را کنترل و خطر ابتلا به دیابت دوران بارداری را هم کم می‌کند. البته فراموش نکنید که دوران بارداری بسیار حساس است و برای اضافه کردن هر ماده خوراکی جدید به رژیم غذایی در طول آن، نیازمند مشورت با پزشک است.

۴. خواص سبوس برنج در بدنسازی
از خواص سبوس برنج باید به وجود ویتامین B در آن اشاره کنیم. انواع ویتامین‌های گروه B برای بهبود عملکرد عضلات در طول ورزش بدنسازی مفیدند. این ویتامین‌ها در افزایش سطح انرژی بدن هم نقش دارند.

سبوس برنج مقدار زیادی پروتئین هم دارد که در قوی تر شدن عضلات نقش مهمی ایفا می‌کند. پس اگر مشغول بدنسازی هستید، مصرف سبوس برنج را به خاطر بسپارید.

۵. تقویت سلامت قلب
وجود فیبر در سبوس برنج باعث تنظیم

فشار خون می‌شود. زمانی که فشار خون متعادل باشد، عملکرد قلب هم بهتر خواهد بود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سبوس هم باعث عملکرد بهتر رگ‌های خونی می‌شوند و سلامت قلب را به همراه می‌آورند.

سبوس برنج باعث کنترل قند خون و کاهش التهابات بدن در نواحی مختلف هم می‌شود. در نتیجه، استفاده از آن، قلب را سالم‌تر نگه می‌دارد.

۶. حفظ ایمنی بدن
از خواص سبوس برنج باید به توانایی آن در حفظ ایمنی بدن هم اشاره کنیم. سبوس به دلیل داشتن ترکیبات زیر می‌تواند از بدن در مقابل تهدیدات بیماری‌زا محافظت کند:

- فیبر فراوان
- انواع آنتی‌اکسیدان‌ها
- ویتامین‌های مختلف گروه B
- مواد معدنی نظیر آهن، روی، سلنیوم

۷. درمان بوی بد دهان

در فهرست خواص سبوس برنج به رفع بوی بد دهان هم اشاره می‌شود. باید بگوییم که اثرگذاری مصرف سبوس برای رفع بوی بد دهان غیرمستقیم است. به عبارت دقیق‌تر، مصرف این ماده می‌تواند مشکلات گوارشی مانند یبوست را که گاهی عامل بدبویی دهان هستند، از بین ببرد. ضمن اینکه فیبر موجود در آن هم تا حدی در رفع باکتری‌های دهان و دندان نقش دارد.

۸. جلوگیری از سفیدی موها
ویتامین‌های گروه B و به ویژه ویتامین B۵ که به اسید پانتوتیک هم معروف است، نقش مهمی در حفظ رنگ موهای طبیعی دارند. سبوس برنج هم که سرشار از ویتامین B است. با مصرف آن می‌تونید از سفید شدن موها جلوگیری کنید.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سبوس برنج هم با رادیکال‌های آزادی که باعث پیری و آسیب‌زدن به سلول‌های تولید رنگدانه مو می‌شوند، مبارزه می‌کنند. این ویژگی به نوعی معجزه سبوس برنج به شمار می‌رود



مقدار مصرف سبوس برنج در روز و شیوه استفاده از آن بنا به اینکه هدف تان از مصرف سبوس برنج چیست، مقدار مصرف آن هم متفاوت خواهد بود. به طور کلی، توصیه‌های زیر برای تعیین مقدار سبوس مصرفی و شیوه استفاده از آن را به خاطر داشته باشید:

- یک تا ۲ قاشق سبوس را در طول روز مصرف کنید تا به مشکلات گوارشی دچار نشوید.
- ۱۲ تا ۱۸ گرم سبوس برنج در کاهش کلسترول بدن نقش مهمی دارد.
- شیوه مصرف سبوس برنج روش‌های مختلفی برای مصرف سبوس برنج وجود دارد. باید ببینید که کدام پیشنهاد برای شما مناسب‌تر است:
- سبوس را در انواع اسموتی بریزید و مصرف کنید.

- سبوس را به خورش‌های مختلف، غلات صبحانه یا ماست اضافه کنید.

- در پخت انواع نان، کیک و شیرینی در کنار آرد از سبوس برنج هم استفاده کنید
- طریقه مصرف سبوس برنج برای لاغری اگر قصد دارید از خواص سبوس برنج برای بدنسازی و از دست دادن وزن استفاده کنید، شیوه مصرف زیر را هم به خاطر بسپارید:

- یک یا ۲ قاشق غذاخوری سبوس برنج را به شیر کم‌چرب یا اسموتی اضافه و میل کنید.

- بهتر است از این ترکیبات، پیش از وعده‌های غذایی یا صبح ناشتا استفاده کنید.

- روش دیگر هم ریختن سبوس برنج در ۱ فنجان آب جوش و دم کردن آن به مدت ۱۰ دقیقه است.

از خواص سبوس برنج با ماست و لبنیات مختلف دیگر هم غافل نشوید. این ماده در کنار شیر یا ماست کم‌چرب به تقویت عضلات و حفظ ایمنی بدن کمک شایانی می‌کند.

استفاده از سبوس برنج در کنار مواد دیگر مصرف سبوس برنج در کنار خوراکی‌های دیگر باعث افزایش فواید آن می‌شود. مثلاً از خواص سبوس برنج با شیر باید به تقویت استخوان‌ها و بهبود عملکرد گوارش اشاره کنیم.

استفاده از آن در کنار مواد دیگری مانند عسل هم ایده خوبی است. در میان خواص سبوس برنج با عسل، مواردی مانند تقویت سیستم ایمنی و افزایش انرژی بسیار مفید و قابل توجه هستند.

خواص سبوس برنج قهوه ای با شیر هم پر شمار و شامل مواردی مانند کاهش کلسترول است.

خواص سبوس برنج قهوه ای از لایه دوم شامل بهبود عملکرد دستگاه گوارش و وضعیت پوست و مو هم می‌شود. از این سبوس در کنار مواد نام‌برده استفاده و نتایج شگفت‌انگیز آن را مشاهده کنید.

کلام پایانی

خواص سبوس برنج پر شمار است و استفاده از آن در رژیم غذایی می‌تواند مواد مغذی فراوانی در اختیار تان بگذارد. مزایای این ماده پر ارزش را نادیده نگیرید و اگر مشکل گوارشی خاصی ندارید یا تحت درمان بیماری ویژه‌ای نیستید، از آن استفاده کنید. از خواص سبوس برنج در لاغری تا مشکلات کبدی برای تان گفتیم. اما یادتان باشد که یکی از بهترین روش‌ها برای اضافه کردن ماده‌ای جدید به رژیم غذایی خود، مشورت با دکتر تغذیه است.

منبع : <https://www.darmankade.com>



قدرت فاسد

یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید:
Power corrupts and absolute power corrupts absolutely

“قدرت منجر به فساد می‌شود و قدرت مطلق قطعاً منجر به فساد می‌شود.”
 قبل از هر چیز بهتر است قدرت را معنی کنیم

معنی لغوی: (در لغت‌نامه دهخدا)

مترادف قدرت: توان، زور، قوت، قوه، نیرو، استطاعت، تاب، توانایی، طاقت، وسع، زبردستی، مقاومت، نیرومندی، هنگ، یارا، استیلا، اقتدار، تسلط، سلطه، تاثیر، نفوذ، انرژی، عظمت، کبریا

اما می‌توان قدرت را با یک عبارت هم معنی کرد

“توانایی تحت تاثیر قرار دادن و

شکل دادن به رفتار دیگران.”
 یا

“محیط‌مان محصولی از ما باشد به جای اینکه ما محصولی از محیط باشیم.”

قدرت یک تجربه‌ی لذت‌بخش به حساب می‌آید و هر فعالیت لذت‌بخش هم پتانسیل این را دارد که اعتیادآور بشود. اعتیاد به این معنی که با مرور زمان، میزان ثابت قدرت، لذت گذشته را به فرد نمی‌دهد و این باعث می‌شود که همیشه به دنبال به دست آوردن قدرت بیشتری باشد

در کتاب ۱۹۸۴ آمده است: “هیچ‌کس قدرت را به دست نمی‌آورد که از دست بدهد.”

جورج ارول تاثیراتی که معمولاً قدرت با خودش به همراه می‌آورد

تخریب همدلی:

قبل از اینکه به این موضوع بپردازیم

لازم است که درباره نوروهای آئینه‌ای کمی صحبت کنیم. حتماً برایتان اتفاق افتاده است که وقتی کسی خمیازه می‌کشد، شما هم خمیازه می‌کشید. یا مثلاً وقتی یک بچه‌ای می‌خندد شما هم به صورت ناخودآگاه لب‌خند می‌زنید. یا اینکه وقتی یکی از اعضای خانه، یکی از انگشت‌های پاهایش به پایه‌ای از مبل می‌خورد و از سر درد صدایی از آن شنیده می‌شود، شما هم چشم‌هایتان را می‌بندید و صدای آن را هم بلند می‌شنوید

این مثال‌ها نمونه‌ای از همدلی یا پاسخ خودکار به اقدامات و حالات احساسی انسان‌های دیگر است، که به نوع خاصی از سلول‌های مغزی به نام نوروهای آئینه‌ای نسبت داده می‌شوند. یعنی این مدل واکنش ما نسبت به این مدل اتفاقات به خاطر فعال شدن نوروهای آئینه‌ای در



مغز ماست نوروں های آئینه ای به ما اجازه می دهند که بتوانیم با دیگران همدلی و همدردی کنیم و با احساسات دیگران درگیر شویم. پس باید قدر این پدیده ی عجیب و مهم رو در مغز بدانیم

قدرت باعث می شود که این نوروں ها که وظیفه ی ایجاد احساس همدلی را دارند کمتر فعالیت کنند و به مرور و با قدرت بیشتر غیرفعال بشوند و این به معنی متلاشی شدن احساس همدردی خواهد بود

افزایش خودشیفتگی و احساس خاص بودن وقتی انسان به قدرت می رسد، ذهنیتش از علاقه و خواسته های دیگران به خواسته ها و علائق خودش منتقل می شود، که در مرور زمان تبدیل به احساس خودشیفتگی خواهد شد. زمانی که افراد به قدرت می رسند احساس خاص بودن در ذهنشان به شدت زیاد شده و این

حس که در جامعه ی اطرافشون، انسان ویژه هستند افزایش پیدا می کند. با خودش فکر می کنند که دیگران نیازمندشان هستند و افراد توجه خاصی می کنند که این حس هم اگر کنترل نشود تبدیل به احساس خودشیفتگی کاذب خواهد شد

افزایش رفتارهای تکانش گرانه، منظور از رفتارهای تکانش گرانه، رفتارهایی است که نتیجه ی تصمیم های عجولانه است، به واسطه ی اینکه فرد قدرتمند فکر می کند، تمام تصمیم هایی که می گیرد، درست است و نیاز به مشورت با افراد ندارد و این احساس باعث میشه که رفتارهایی ناپخته و نامعقولانه داشته باشد

افزایش نگاه شی انگاری شی انگاری یعنی به انسان ها و جامعه ی اطراف به مثابه ی اشیایی نگاه کنیم که فقط برای رسیدن به خواسته های ما بوجود آمده اند. بدون در نظر گرفتن اینکه این افراد حق انتخاب و یا

تصمیم گیری دارند و از انسان ها انسانیت زدایی می شود. تبدیل کردن انسان ها به عدد و ارقام “یک مرگ تراژدی و یک میلیون مرگ فقط یک آماره”

این جمله که منسوب به استالین است و نمونه ی بارز شی انگاری نسبت به انسان هاست

افزایش انگیزش جنسی، سو استفاده و تجاوز جنسی پژوهش ها نشان می دهد افرادی که در مقام قدرت قرار می گیرند دچار این احساس می شوند که افرادی هوس بر انگیز هستند و نگاه جنس مخالف را جذب می کنند. نه تنها این حس را در مورد خودش دارند بلکه فکر می کنند که دیگران هم همین حس را نسبت به این افراد دارند و چون زیردستان این افراد مدام مراقب این هستند که فرد قدرتمند به آنها آسیبی نزنند و در سکوت به سر می برند، این رفتار این حس را به فرد قدرتمند منتقل می کند که تمایل به ارتباط بیشتر دارند. این

به معنی است که افرادی که دارای قدرت هستند و یا به قدرت می رسند در خطر مبتلا شدن به این آسیب ها هستند

یک سوال مهم، آیا همیشه قدرت منجر به فساد می شود؟

اما یک سوال مهم ممکن است در ذهن شکل بگیرد که آیا می توان این عبارات را به همه افرادی که قدرت داشته اند تعمیم داد؟ مثلاً گاندی یا نلسون ماندلا که دارای قدرت در حجم زیادی بودند چرا به این تفکرات دچار نشده اند؟

خانم سرینا چن استاد روانشناسی دانشگاه کالیفرنیا

قدرت لزوماً فساد نمی آورد، قدرت لزوماً فاسد نمی کند بلکه قدرت خود واقعی آدم ها را آشکار می کند

پس خیلی مهم است که قبل از اینکه قدرت را در اختیار دیگران قرار بدهیم، بدانیم که این افراد چه ویژگی های شخصیتی دارند. خانم سرینا چن و همکارانش طی تحقیقات متوجه شدند که افرادی که “گرایش روابط مبادله ای” دارند هنگامی که قدرت به آنها داده می شود رفتارهای خودخواهانه تری انجام می دهند، در حالی که کسانی که “گرایش روابط جمعی” دارند (نیازهای دیگران را در نظر می گیرند) هنگامی که قدرت به آنها داده شد سخاوت بیشتری نشان دادند

“هر انسانی می تواند در برابر ناملایمات مقاومت کند. اگر می خواهید شخصیت او را آزمایش کنید، به او قدرت بدهید.”

آبراهام لینکلن “قدرت بخشی از هر لحظه از زندگی اجتماعی ما است. ما باید از آن آگاه باشیم. این می تواند ما را به انجام کارهای احمقانه سوق دهد و ما باید سعی کنیم کارهایی را انجام دهیم که آن را به نیروی خیر تبدیل می کند.”

داچر کلتنر محقق و نویسنده کتاب پارادوکس قدرت اما چطور می شود با به قدرت رسیدن، تبدیل به دیکتاتوری خودخواه نشویم؟ انتقادپذیر باشیم:

مطمئن شویم که بستر را برای انتقاد فراهم کردیم و دیگران امکان انتقاد کردن از ما را دارند. دیکتاتورهای بزرگ مثل هیتلر، استالین و ... اولین کاری که انجام می دادند تعطیل کردن سیستم های انتقادی بود. هنرمندها، روزنامه نگاران و هر کسی که به مدل رفتار آنها انتقادی می کرد دستگیر می کردند و روزنامه ها را می بستند

همدلی داشته باشیم: فرهنگ محبت و همدلی را در رفتارهای روزانه مان قرار بدهیم، مثل انجام فعالیت های بشردوستانه یا خیرخواهانه، فعالیت هایی که به ظاهر سودی برای خودمان ندارد و دیگران نقش اساسی در آن بازی می کنند

بالا بردن سواد عاطفی، ارتباطی و

هوش هیجانی چیزی که در مدارس و سیستم آموزشی به ما یاد داده نشده. اینکه چطور بتوانیم احساسات خودمان را مدیریت کنیم و در مواجهه به دیگران به چه شکلی احساسات خودمان را بروز دهیم. احساساتی مثل مهربانی، عطوفت، خشم، ناراحتی و ... سواد عاطفی روابط مبتنی بر احساسات را بین مردم خلق می کند، همکاری و تعاون را ایجاد و باعث جریان سازی احساسات در جامعه می شود

به دیگران حس ارزشمندی بدهیم: زمانی که به انسان ها حس قدرت و تاثیر گذاری می دهیم، عملکردشان به طرز شگفت انگیزی بهتر می شود می توان با رعایت چند نکته ی ساده این حس را به افراد منتقل کنیم

تحسین و تقدیر از افراد گوش بدهیم و توجه کنیم کارسپاری کنیم موجب ارتقا افراد شویم



قرص ضد استرس؛ ۱۱ داروی ضد استرس و ضد اضطراب + عوارض

وقتی با یک موقعیت استرس زار روبه رو می شوید، بدن تان هورمونی به نام کورتیزول ترشح می کند که شما را برای مقابله با خطر آماده می سازد. اگرچه این هورمون در شرایط دشوار به کمک شما می آید، اما استرس مداوم می تواند آسیب های جسمی و روانی زیادی به همراه داشته باشد و به سردرد، مشکلات گوارشی و تغییرات خلق و خو منجر شود. استرس در بیشتر موارد باروان درمانی و تکنیک های خانگی برطرف می شود بهترین قرص ضد استرس شیمیایی داروهای شیمیایی معمولاً برای افرادی تجویز می شوند که با علائم شدید یا مزمن استرس مواجه هستند. این دسته از داروها با تاثیر بر سیستم عصبی به کاهش تنش روانی، بهبود خواب و تنظیم خلق و خو کمک می کنند. ذکر این نکته ضروری است که با وجود تفاوت استرس و اضطراب، این داروها ممکن است برای کنترل اضطراب هم مفید باشند. در ادامه به تعدادی از آن ها اشاره می کنیم

۱. بنزودیازپین ها
بنزودیازپین ها مثل آلپرازولام، کلونازپام، لورازپام و دیازپام دسته ای از داروهای کاهش استرس هستند که معمولاً فقط برای مدت زمان کوتاه (بین ۲ تا چهار هفته) تجویز می شوند. چرا که مصرف طولانی مدت آن ها می تواند باعث وابستگی، کاهش عملکرد شناختی و افزایش خطر زمین خوردن شود
بنزودیازپین ها فواید درمانی خود را با تقویت اثر گاما آمینوبوتیریک اسید

(GABA) نشان می دهند؛ ماده ای که سیگنال های آرامش بخش را به بدن می فرستد و جلوی تحریک بیش از حد بدن را در زمان اضطراب می گیرد هر چند بنزودیازپین ها می توانند به سرعت علائم استرس را از بین ببرند، اما اثر آن ها فقط برای چند ساعت باقی می ماند. دوز این داروها که به صورت خوراکی یا تزریقی تجویز می شوند بسته به وزن، جنسیت و تداخلات دارویی بعضی از داروها می توانند با بنزودیازپین ها تداخل داشته باشند، از جمله

- سایر داروهای آرام بخش
- اپیوئیدها
- داروهای خواب آور
- الکل

عوارض جانبی احتمالی
وقتی قرص ضد اضطراب یا ضد استرس خود را از میان بنزودیازپین ها انتخاب می کنید، ممکن است با عوارض جانبی زیر مواجه شوید

- خواب آلودگی
- سردرد
- کاهش تمرکز
- کاهش میل جنسی
- سرگیجه
- عدم تعادل
- ضعف عضلانی
- وابستگی (در صورت مصرف بلند مدت)
- ۲. بتا-بلوکرها

بتا-بلوکرها مثل پروپرانولول، متوپرولول، آسبوتولول و بیزوپرولول

در بعضی از افراد عوارض جانبی ایجاد کنند. بتا-بلوکرها هم از این قاعده مستثنی نیستند و گاهی اوقات به مشکلات زیر منجر می شوند

- حالت تهوع و استفراغ
- سرگیجه
- سردرد
- خستگی
- خشکی دهان و چشم ها
- کاهش سرعت ضربان قلب (برادی کاردی)

۳. مهارکننده های بازجذب سروتونین
مهارکننده های بازجذب سروتونین (SSRIs) یکی از رایج ترین انواع داروهای ضد اضطراب هستند که برای درمان استرس و افسردگی هم تجویز می شوند. این داروها اثرات درمانی خود را با کاهش بازجذب سروتونین در مغز اعمال می کنند و در نتیجه باعث می شوند میزان بیشتری از این ماده شیمیایی در دسترس بدن قرار بگیرد. سروتونین یک نوع نوروترنسمیتر است که به تنظیم خلق و خو، رفتار و حافظه کمک می کند

سیتالوپرام، فلوکستین، پاروکستین، سرتالین و سایر داروهای مهارکننده بازجذب سروتونین برخلاف بنزودیازپین ها برای مصرف طولانی مدت مناسب اند. پزشکان معمولاً این داروها را با دوز پایین تجویز می کنند و سپس میزان مصرف آن ها را به تدریج افزایش می دهند. تقریباً ۲ تا چهار هفته طول می کشد تا اثر SSRIs مشخص شود

تداخلات دارویی
داروهایی که می توانند بر عملکرد SSRIs تاثیر بگذارند یا خطر بروز عوارض جانبی را افزایش دهند عبارت اند از

- داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی
- اپیوئیدها

- داروهای ضد پلاکت
- تثوفیلین
- لیتیوم
- تریپتان ها
- سایر داروهای ضد افسردگی
- مکمل های گیاهی مثل گل راعی

عوارض جانبی احتمالی
اگر از مهارکننده های بازجذب سروتونین به عنوان قرص ضد استرس استفاده کنید، ممکن است با مشکلات زیر روبه رو شوید

- خشکی دهان
- حالت تهوع
- سوءهاضمه
- یبوست
- افزایش وزن
- تعریق بیش از حد
- کاهش میل جنسی
- تغییر الگوی خواب

۴. مهارکننده های بازجذب سروتونین-نوراپی نفرین
مهارکننده های بازجذب سروتونین-نوراپی نفرین (SNRIs) که از پرکاربردترین قرص های ضد استرس هستند، زمانی تجویز می شوند که به مهارکننده های بازجذب سروتونین پاسخ ندهید. این داروها علاوه بر سروتونین جلوی بازجذب نوراپی نفرین را هم می گیرند. نوراپی نفرین یک نوع نوروترنسمیتر است که روی حافظه و تمرکز تاثیر می گذارد

مهارکننده های بازجذب سروتونین-نوراپی نفرین از جمله دولوکستین و ونلافاکسین به شکل قرص، کپسول و شربت در دسترس هستند و معمولاً برای مصرف طولانی مدت تجویز می شوند. تقریباً ۶ هفته طول می کشد تا متوجه اثربخشی آن ها شوید

تداخلات دارویی
تداخلات دارویی مهارکننده های بازجذب سروتونین-نوراپی نفرین شباهت زیادی به SSRIs دارد. علاوه

بر این، سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرده است که نباید همزمان با SNRIs از داروهای ضد افسردگی مهارکننده مونوآمین اکسیداز استفاده کنید

عوارض جانبی احتمالی
اگرچه مهارکننده های بازجذب سروتونین-نوراپی نفرین از بهترین داروهای ضد استرس و ضد اضطراب هستند، اما ممکن است در بعضی موارد مشکلات زیر را ایجاد کنند

- ناراحتی گوارشی
- تغییر الگوی خواب
- کاهش اشتها
- ضعف
- کاهش میل جنسی
- حمله پانیک (برای اینکه درباره این مشکل اطلاعات بیشتری کسب کنید، مقاله پانیک چیست را بخوانید.)

افرادی که به مشکلات کبدی یا کلیوی مبتلا هستند، قبل از تجویز SNRIs باید پزشک را این موضوع مطلع کنند. چون این داروها می توانند روی بیماری آن ها تاثیر بگذارند

۵. پرگابالین
پرگابالین یک داروی ضد تشنج است که اساساً برای درمان صرع مصرف می شود. اما بعضی از پزشکان ممکن است از آن برای کنترل اضطراب و استرس هم استفاده کنند. پزشکان معمولاً زمانی این دارو را به عنوان قرص ضد استرس تجویز می کنند که بنزودیازپین ها و داروهای ضد افسردگی بی اثر باشند

مقدار دوز مصرفی پرگابالین متغیر است. اما پزشکان معمولاً این دارو را با دوز پایین شروع می کنند و به تدریج میزان مصرف آن را افزایش می دهند. در بیشتر موارد، چند هفته طول می کشد تا اثربخشی پرگابالین مشخص شود. در صورت اثربخشی مناسب ممکن است لازم باشد از این دارو برای مدت

- طولانی استفاده کنید
- تداخلات دارویی
- داروهای که می توانند با پרגابالین تداخل داشته باشند عبارت اند از
- اپیوئیدها
- بنزودیازپین ها
- گاباپنتین
- داروهای خواب آور مانند زولپیدم
- سیکلوزپیرین
- پרגابالین ممکن است با داروهای دیگری هم تداخل داشته باشد.
- بنابراین پیش از شروع مصرف آن باید فهرست تمام داروهای مصرفی خود را در اختیار پزشک قرار دهید
- عوارض جانبی احتمالی
- از شایع ترین عوارض قرص ضد استرس قوی پרגابالین می توان به موارد زیر اشاره کرد
- سردرد
- خستگی
- تغییر خلق و خو
- حالت تهوع
- تاری دید
- اسهال

- ورم دست و پا
- سرگیجه
- این عوارض اغلب خفیف هستند و بعد از چند هفته از بین می روند. اما اگر شدید بودند یا کیفیت زندگی شما را تحت تاثیر قرار دارند، باید با پزشک در مورد آن ها صحبت کنید
- ۶. بوسپیرون
- بوسپیرون یک داروی ضد اضطراب است که از نظر شیمیایی به بنزودیازپین ها یا سایر داروهای آرام بخش شباهت زیادی ندارد.
- این دارو برای درمان علائم جسمی اضطراب مانند سرگیجه، تپش قلب و موارد مشابه به کار می رود. بوسپیرون برای کنترل اضطراب در مدت زمان کوتاه (حداکثر چهار هفته) تجویز می شود و به همین دلیل در بلندمدت گزینه مناسبی برای کاهش استرس نیست
- بوسپیرون با تنظیم سطح سروتونین و دوپامین در بدن روی خلق و خو تاثیر می گذارد. این دارو اعتیاد آور

- نیست و باعث وابستگی نمی شود.
- اما یک تا سه هفته طول می کشد تا اثر بخشی آن مشخص شود. بعضی از بیماران معتقدند که بوسپیرون به اندازه بنزودیازپین ها در کنترل علائم اضطراب موثر نیست
- تداخلات دارویی
- قرص ضد استرس بوسپیرون می تواند با داروهای زیر تداخل داشته باشد
- مهار کننده های مونوآمین اکسیداز
- مثل فلزین و سلژیلین
- داروهای کاهش دهنده فشار خون
- سایمتیدین
- تریپتان ها
- داروی ضد قارچ ایتراکونازول
- داروهای ضد روان پریشی
- عوارض جانبی احتمالی
- از شایع ترین عوارض داروی بوسپیرون می توان به موارد زیر اشاره کرد
- سرگیجه
- سردرد
- اسهال
- حالت تهوع



- ضعف و خستگی
- افزایش تعریق
- بهترین قرص ضد استرس گیاهی
- علاوه بر داروهای شیمیایی، بعضی از داروهای گیاهی هم خاصیت آرام بخش دارند و به کاهش استرس کمک می کنند. گیاهان ضد استرس که امروزه به شکل قرص یا کپسول روانه بازار شده اند، سال ها است در طب سنتی مورد استفاده قرار می گیرند.
- در ادامه بعضی از این گیاهان را معرفی می کنیم
- ۱. آشواگاندا
- اگر به دنبال قرص ضد استرس و افزایش تمرکز هستید، پیشنهاد می کنیم از محصولات حاوی آشواگاندا استفاده کنید. آشواگاندا نه تنها به کاهش استرس کمک می کند؛ بلکه می تواند باعث افزایش حافظه و تمرکز شود. تحقیقات زیادی در مورد استفاده از آشواگاندا برای کنترل استرس وجود ندارد؛ اما چند مطالعه کوچک نشان داده اند که این گیاه در مقایسه با دارونما می تواند تاثیر قابل توجهی روی سطح استرس و اضطراب داشته باشد
- ۲. گل ساعتی
- محصولات حاوی گل ساعتی برای کسانی که به دنبال یک قرص ضد استرس بدون خواب آلودگی هستند، گزینه مناسبی محسوب می شوند.
- گل ساعتی برای کاهش استرس و اضطراب خفیف مفید است و در مقایسه با داروهای شیمیایی عوارض جانبی کمتری دارد. با این حال، نباید در دوران بارداری یا همزمان با سایر داروهای آرام بخش مصرف شود
- ۳. اسطوخودوس
- اسطوخودوس اغلب در رایحه درمانی برای آرام سازی ذهن استفاده می شود. اما مکمل خوراکی آن هم می تواند به کاهش استرس و تنش های روزانه

- کمک کند. این گیاه خواب را بهبود می بخشد و اضطراب را کاهش می دهد.
- اما به عنوان خط اول درمان در نظر گرفته نمی شود
- ۴. بابونه
- از آنجایی که دمنوش بابونه اثر آرام بخش دارد و شبها برای بهبود کیفیت خواب مصرف می شود، بعضی از افراد از قرص ضد استرس بدون نسخه این گیاه برای کاهش استرس استفاده می کنند. شواهد نشان می دهد که بابونه ذهن را آرام می کند و تنش های عصبی را از بین می برد
- ۵. سنبل الطیب
- سنبل الطیب گیاه دیگری است که بعضی از شرکت ها از آن برای تولید قرص گیاهی ضد اضطراب و دلشوره استفاده می کنند. این گیاه اثرات خواب آور دارد و باعث آرام شدن سیستم عصبی می شود. اما در مورد تاثیر آن روی استرس و اضطراب باید تحقیقات بیشتری انجام شود

- متخصصان هشدار می دهند که افراد مبتلا به بیماری های کبدی نباید از مکمل های حاوی سنبل الطیب استفاده کنند. همچنین مصرف این گیاه همراه با الکل توصیه نمی شود.
- چرا که می تواند به خواب آلودگی شدید منجر شود
- کلام پایانی
- استرس با عوارض روانی و جسمی زیادی همراه است و در صورت تداوم باعث مختل شدن زندگی روزمره می شود. امروزه داروهای مختلفی برای کنترل این مشکل در دسترس است که هر کدام از آن ها فواید، عوارض و ملاحظات خود را دارند
- اگر می خواهید مصرف قرص ضد استرس بدون عوارض باشد، از روانپزشک بخواهید که با توجه به وضعیت سلامتی شما بهترین دارو را برایتان تجویز کند



گوش ما چقدر تیز ؟

محدوده شنوایی انسان بازه‌ای از فرکانس است که گوش قادر به دریافت آن‌ها است. این بازه، به صورت مطلق برای همه افراد یکسان نیست و عواملی مانند سن، وضعیت سلامت گوش و میزان نویز محیط بر آن تاثیر می‌گذارند. به همین دلیل امکان دارد صدای مداوم و آرامی مانند تیک‌تاک ساعت به درستی شنیده نشود، در حالی که صدای افتادن سکه روی زمین کاملاً قابل درک است.

آستانه شنوایی چیست؟ وقتی درباره صدا صحبت می‌کنیم، ۲ ویژگی اصلی شدت صدا و فرکانس صدا را داریم. این ۲ مفهوم با هم فرق دارند ولی برای درک آستانه شنوایی و محدوده شنوایی انسان باید به درستی مفهوم آن‌ها را بدانید

۱. شدت صدا

شدت یعنی بلندی یا آرامی صدا. برای مثال اگر کسی در گوش‌تان پچ‌پچ کند، آن صدا آرام است و شدت پایینی دارد. در حالی که اگر یک موتور روشن شود یا یک نفر فریاد بزند، صدای آن شدت بیشتری دارد؛ یعنی بلندتر است. متخصصان شدت صدا را با واحدی به نام دسی‌بل اندازه‌گیری می‌کنند. صفر دسی‌بل (۰ dB) آستانه‌ای است که گوش انسان تازه می‌تواند صداها را بشنود؛ یعنی صدا خیلی خیلی آرام است. وقتی شدت صدا به ۱۲۰ یا ۱۳۰ دسی‌بل برسد، دیگر تحمل آن برای شما دردناک می‌شود. این صدا می‌تواند شنیدن صدای شلیک یا بلند شدن هواپیما از نزدیک باشد. بنابراین شدت صدا به شما می‌گوید که صدا چقدر آرام یا بلند است و با واحد دسی‌بل اندازه‌گیری می‌شود

آستانه شنوایی (Hearing Threshold) کمترین شدت صدایی است که گوش انسان در شرایط معمولی می‌تواند بشنود. تصور کنید نیمه‌شب است؛ در اتفاقی کاملاً ساکت نشسته‌اید و تیک‌تاک ساعت را می‌شنوید. این صدا نزدیک آستانه شنوایی انسان است. در مثال ملموس دیگر می‌توان به شنیدن صدای وزوز پشه در محیط کاملاً ساکت اشاره کرد که بیشتر ما تجربه آن را داریم

آستانه شنوایی را فقط با شدت صدا می‌سنجیم، نه فرکانس، پس آستانه شنوایی عددی در واحد دسی‌بل است ۲. فرکانس صدا

فرکانس صدا به زیر یا بم بودن صدا مربوط می‌شود. فرض کنید یک مرد مسن با صدای بم حرف می‌زند و بعد یک بچه با صدای نازک جواب می‌دهد. این تفاوت زیر و بمی صدا به خاطر فرکانس است که با واحد هرتز (Hz) اندازه‌گیری می‌شود. فرکانس پایین مثل صدای طبل مربوط به صداها با بم است و فرکانس بالا مثل صدای سوت یا جیغ مربوط به صداها با زیر است. یک انسان معمولی صداهایی بین ۲۰ هرتز (خیلی بم) تا ۲۰'۰۰۰ هرتز (خیلی زیر) را می‌تواند بشنود

محدوده شنوایی یعنی بازه صدایی که گوش انسان می‌تواند آن را بشنود، هم از نظر زیر و بمی (فرکانس) و هم از نظر بلندی (شدت)

فرض کنید صدای خش‌خش برگ روی زمین را می‌شنوید. این صدا هم فرکانس دارد، مثلاً ۲۵۰۰ هرتز، یعنی یک صدای نازک و هم شدت دارد، مثلاً ۱۰ دسی‌بل، یعنی خیلی آرام است. اگه بتوانید این صدا را بشنوید،

یعنی آستانه شنوایی خوبی دارید

آستانه شنوایی انسان در چه فرکانسی مرجع است؟

در استانداردهای جهانی محدوده شنوایی انسان در شرایط عادی بین صفر تا ۲۵ دسی‌بل است؛ آستانه شنوایی انسان وزارت بهداشت ایران نیز همین محدوده است. چنانچه در طی تست ادیومتری (سنجش شنوایی) به صداها بیش از ۲۵ دسی‌بل واکنش نشان ندهید به کم‌شنوایی مبتلا هستید

مقایسه محدوده شنوایی انسان و حیوانات تفاوت در محدوده شنوایی حیوانات و انسان‌ها به ساختار گوش و سیستم عصبی مربوط می‌شود. چون گوش هر موجودی دقیقاً مثل یک رادیو تنظیم‌شده برای دریافت فرکانس‌های خاص است؛ یعنی بدن‌شان طوری طراحی شده که فقط قسمت‌هایی از طیف صداها را دریافت و پردازش می‌کنند. داخل گوش، عضو مارپیچی

وجود دارد به نام حلزون (cochlea) که پر از مایع و سلول‌های مویی خیلی ظریف است. صداها با مختلف موجب تحریک قسمت‌های مختلف این حلزون می‌شوند، طول حلزون و چگالی سلول‌های مویی تعیین می‌کنند که چه محدوده‌ای از صداها قابل شنیدن هستند. این یعنی ما نمی‌توانیم زیر ۲۰ هرتز را بشنویم به همین دلیل ارتعاشات زلزله که خیلی بم و لرزشی هستند را حس نمی‌کنیم

این در حالی است که بسیاری از حیوانات می‌توانند صداهایی فراتر یا پایین‌تر از فرکانس محدوده شنوایی انسان را درک کنند. مثلاً سگ‌ها صداهایی بین ۴۰ هرتز تا ۶۰۰۰ هرتز یا حتی کمی بیشتر را می‌شنوند و برای همین است که وقتی از سوت مخصوص سگ استفاده می‌کنید، خودتان چیزی نمی‌شنوید، اما سگ واکنش نشان می‌دهد

گره‌ها هم شنوایی خیلی دقیقی دارند. آن‌ها می‌توانند حدود ۴۸ هرتز تا ۸۵'۰۰۰ هرتز را بشنوند. به همین



دلیل وقتی یک جانور ریز یا موش حرکت می‌کند، گربه متوجه می‌شود ولی ما نه

موش‌ها هم می‌توانند صداهایی تا حدود ۹۰'۰۰۰ یا حتی ۱۰۰'۰۰۰ هرتز را بشنوند! این یعنی دنیا برای آن‌ها پر از صداهایی که برای ما قابل درک نیست

خفاش‌ها رگوردار شنیدن صداها را زیر هستند. آن‌ها از ۲۰۰۰ هرتز تا حدود ۱۲۰'۰۰۰ هرتز را می‌شنوند و مثل یک رادار عمل می‌کنند. به همین دلیل می‌توانند حشرات را در تاریکی پیدا کنند

برعکس خفاش، فیل‌ها صداها را خیلی بم را بهتر می‌شنوند. آن‌ها می‌توانند صداهایی در حدود ۱۴ تا ۱۶ هرتز را هم بشنوند. فیل‌ها برای ارتباط از این امواج بم استفاده می‌کنند، مخصوصاً از راه دور

کدام بیماری‌های چگونه و چقدر محدوده شنوایی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهند؟

برخی بیماری‌های گوش هستند که می‌توانند به طور مستقیم یا غیرمستقیم روی محدوده شنوایی انسان تاثیر گذار باشند. از جمله آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

تومور گломوس (Glomus Tumor)

این توده یک تومور خوش‌خیم است که اغلب در گوش میانی یا نزدیک جمجمه رشد می‌کند. به دلیل فشاری که ممکن است روی استخوانچه‌ها یا عصب‌های مجاور آن وارد کند، احتمال اختلال در قدرت شنوایی و کاهش آستانه شنوایی وجود دارد. در این حالت بیمار صداهایی با فرکانس

خاص مثلاً صداها با بم را ضعیف‌تر می‌شنود. تومور گломوس می‌تواند باعث بروز علائمی مانند وزوز گوش، شنوایی نبض‌دار و احساس پر بودن گوش شود

بیماری منیر (Meniere's Disease)

در مراحل اولیه بیماری منیر احتمالاً صداها با بم را کمتر می‌شنوید. مثلاً ممکن است صدای حرف زدن کسی که صدای بمی دارد یا صدای یخچال را واضح نشنوید. اما به مرور زمان، اگر بیماری درمان نشود یا پیشرفت کند، کاهش شنوایی به صداها با دیگر هم می‌رسد. یعنی ممکن است کل بازه شنوایی از ۲۰ هرتز تا ۲۰'۰۰۰ هرتز را از دست بدهید و دیگر هیچ صدایی، نه بم و نه زیر، برایتان قابل شنیدن نیست یا بسیار ضعیف و مبهم است. اگر دقیقاً بخواهیم بگوییم که چه چیزی باعث بیماری منیر می‌شود باید گفت در این بیماری مایع داخل گوش به نام اندولنف (Endolymph) دچار اختلال می‌شود و فشار در گوش افزایش می‌یابد

سکته گوش (Sudden Sensorineural Hearing Loss)

منظور از سکته گوش از بین رفتن ناگهانی شنوایی (اغلب عصبی) در عرض ۳ روز است. دلیل آن ناشناخته است اما پزشکان معتقدند این بیماری احتمالاً به دلیل اختلال جریان خون به حلزون گوش یا التهاب ویروسی اتفاق می‌افتد. سکته گوش منجر به از بین رفتن ناگهانی توان شنوایی در یک یا هر ۲ گوش و معمولاً در تمام فرکانس‌ها می‌شود و به همین دلیل تاثیر قابل توجهی روی محدوده شنوایی دارد

تومور نورواندوکراین (Neuroendocrine Tumor)

امروز تو پرش کن با امید، عشق و قدم هایی که به رویاهات نزدیک ترت میکنند

امروزت رو پر کن از امید، عشق و قدم هایی که تو رو به رویاهات نزدیک تر می کنن. هر صبح فرصتیه برای شروعی تازه، برای بخشیدن دیروز و ساختن فردا. حتی کوچک ترین حرکت به سمت رویاهات می تونه مسیر زندگیت رو عوض کنه، پس با لبخند بلند شو، به خودت ایمان داشته باش و بذار قلبت راه رو نشون بده. این هفته می تونه بهترین فصل از داستان تو باشه، آگه با باور و عشق بنویسیش



عصب شنوایی برسد، باعث کاهش شنوایی رسانی یا عصبی می شود. در این شرایط ممکن است بیمار فقط صداهای بلند را بشنود و در تشخیص فرکانس های خاص با مشکل مواجه می شود

آیا سینوس جلوی گوش روی محدوده شنوایی تاثیر دارد؟
سینوس جلوی گوش یک ناهنجاری مادرزادی کوچک در جلوی گوش است و معمولاً تاثیر مستقیمی بر شنوایی ندارد، مگر اینکه گوش دچار عفونت یا آبسه شود

محدوده شنوایی انسان در چند خط محدوده شنوایی انسان بازای خاص از صداها است که هم به فرکانس و هم به شدت صدا مربوط می شود. آن چه ما به عنوان صدا می شنویم، تنها بخش کوچکی از امواج صوتی موجود در محیط است. به همین دلیل است که صداهای یکنواخت و آرام مانند وزش باد ممکن است از نظر ما پنهان بمانند، در حالی که یک صدای ناگهانی و تیز مثل افتادن سکه، فوراً درک می شود. محدوده شنوایی در شنوایی شناسی، نورولوژی، روان پزشکی و پزشکی عمومی کاربرد دارد. اهمیت آن زمانی دوچندان می شود که بدانیم افت های جزئی در فرکانس های خاص می توانند نشانه ای از بیماری های زمینه ای مانند منیر یا نوروپاتی شنوایی باشند

منبع : <https://www.darmankade.com>

ادامه پیدا می کند، یعنی درست تا پشت حلق. مهم ترین وظیفه آن تنظیم فشار هوا در گوش میانی است. حساسیت، سرماخوردگی، عفونت یا تورم می توانند باعث بسته یا مسدود شدن شیپور استاش شوند. در این حالت فشار داخل گوش بالا یا پایین می رود و درست در همین لحظه است که احساس کبکی گوش یا پری گوش پیدا می کنید. وقتی شیپور استاش بسته باشد شنوایی رسانی مختل می شود و احساس می کنید صداهارو از زیر آب می شنوید

رفع انسداد یا گرفتگی شیپور استاش به شیوه های مختلف انجام می شود؛ ممکن است تنها به یک عطسه یا خمیازه نیاز داشته باشید یا مجبور شوید از روش های پزشکی برای پاکسازی شیپور استاش استفاده کنید که می تواند شامل روش هایی مانند مصرف داروهای ضداحتقان و آنتی هیستامین ها باشد

نوروم آکوستیک (Vestibular Schwannoma یا Neuroma)

نوروم آکوستیک نوعی تومور خوش خیم است که روی عصب شنوایی - تعادلی یا همان عصب دهلیزی - حلزونی رشد می کند. از رایج ترین علائم نوروم آکوستیک می توان به کاهش شنوایی تدریجی در یک گوش، وزوز و نداشتن تعادل اشاره کرد. این بیماری می تواند به تدریج بخشی از محدوده شنوایی انسان را مخصوصاً در فرکانس های بالا از بین ببرد. درمان دیر هنگام نیز روی کل توانایی شنوایی تاثیر گذار است

سرطان گوش
سرطان گوش بسیار نادر است و می تواند بخش هایی مانند گوش خارجی، میانی یا داخلی را درگیر کند. اگر سرطان به استخوانچه ها یا

تومور نورواندوکراین بسیار نادر است و اغلب گوش میانی را درگیر می کند. با توجه به اینکه کدام قسمت گوش تحت تاثیر این بیماری قرار گرفته باشد، می تواند باعث کاهش شنوایی، وزوز یا درد شود
پیرگوشی (Presbycusis)

بیماری پیرگوشی با افزایش سن بروز می کند و در طی آن بیمار به تدریج در شنیدن فرکانس های بالا یعنی صداهای زیر چهار مشکل می شود. به همین دلیل است که مادر و پدر بزرگ ها صحبت های نوه شان را به خوبی درک نمی کنند

نوروپاتی شنوایی (Auditory Neuropathy Spectrum Disorder)

در بیماری نوروپاتی شنوایی، گوش صدا را دریافت می کند ولی پیام صوتی به درستی به مغز منتقل نمی شود. شنیدن صدا بدون درک واضح گفتار از نشانه های آن است. ممکن است در نوروپاتی شنوایی فرکانس خاصی از بین نرود، ولی کیفیت شنوایی و درک گفتار پایین می آید

کیست گوش
کیست گوش به هر نوع توده یا حفره غیرطبیعی پر از مایع یا سلول های مرده در یکی از بخش های گوش گفته می شود. رایج ترین نوع کیست که به شنوایی آسیب می زند، کیست کلستاتوم (Cholesteatoma) در گوش میانی است. این کیست با ایجاد فشار روی استخوانچه های گوش می تواند شنوایی رسانی (Conductive) را کاهش دهد
گرفتگی یا انسداد شیپور استاش
شیپور استاش (Eustachian Tube) یک مجرای باریک و انعطاف پذیر است که از گوش میانی (پشت پرده گوش) شروع می شود و تا قسمت بالای گلو و پشت بینی

سردرد در هر ناحیه، نشان‌دهنده چه چیزی است؟

دستمالی بسته و مدتی در آن مکان آرام بمانید

سردردهای میگرنی ممکن است از چهار ساعت تا دو روز طول بکشد و اگر آن را درمان نکنید، تکرار آن‌ها بیشتر شده به گونه‌ای که شما را از کارهای روزانه باز می‌دارد. ممکن است پزشک در کنار داروهای پیشگیری کننده، برای شما داروهای ضد تهوع متوکلوپرامید هم تجویز کند. چیزی که در دردهای میگرنی بسیار مهم است شروع دارو و قطع و کم کردن دارو، زیر نظر پزشک است. داروهای میگرنی اگر به‌درستی استفاده نشوند، می‌توانند عوارض سردردهای میگرنی را تشدید کنند

هنگامی که شما احساس درد یا فشار را دور سرتان دارید، می‌تواند علائم سردردهای تنشی و استرسی باشد. در این گونه موارد بهترین راه تسکین این سردردها، تغییر عادت‌های روزانه است. احساسی که این گونه بیماران در هنگام سردردهای شان تشریح می‌کنند این است که "انگار سر آن‌ها میان یک دستگاه پرس قرار دارد." این سردردها در دو طرف سر ایجاد می‌شود و می‌تواند بر اثر استرس‌های کاری، عاطفی، خستگی بیش از حد و حتی مشکلات عضلانی فک و گردن پدیدار شود. طول مدت سردردهای تنشی بین بیست دقیقه تا دو ساعت متغیر است

برای این سردردها می‌توانید از داروهای بدون نسخه پزشک استفاده کنید اما توصیه ما این است که حتماً مصرف هر دارویی با تجویز و مشورت پزشک باشد. داروهایی چون استامینوفن و یا داروهای غیر استروئیدی و ضد

حتماً شما هم به سردردهای خفیف یا شدید دچار شده‌اید. سردردها می‌توانند علت‌های فراوانی داشته باشند اگر سردرد شما مقطعی و کوتاه‌مدت باشد، جای نگرانی ندارد و می‌تواند دلیل‌هایی چون کم‌خوابی، استرس، گرسنگی و موارد دیگری داشته باشد که با برطرف کردن آن‌ها سردرد شما هم به مرور رو به بهبودی می‌رود اما سردردهایی که تکرار می‌شوند و مدت زمان زیادی شما را درگیر می‌کنند، می‌توانند نشانه‌ای از بیماری باشند

گاهی سردردها این قدر شدید تا آن جا شدید می‌شوند که فرد نمی‌تواند کارهای روزانه خود را انجام دهد. اولین گام برای درمان سردرد، تشخیص نوع آن است ما در این مقاله می‌خواهیم به هشت نوع سردرد شایع و درمان آن برای شما همراهان عزیز مجله پزشکی اشاره کنیم. پس اگر شما هم گاهی از سردرد رنج می‌برید، ما را تا انتهای مقاله همراهی کنید

اگر به طور مکرر یک طرف سر شما درد می‌گیرد، ناحیه چپ سر یا ناحیه راست، و همراه با آن حالت ضربان در ناحیه دردناک را احساس می‌کنید، می‌تواند نشانه‌ای از میگرن باشد. سردردهای میگرنی شدید هستند به گونه‌ای که شما را از کارهای روزانه خود باز می‌دارند. علائم دیگری هم اصولاً همراه با میگرن ظاهر می‌شوند مانند حالت تهوع، حساسیت به نور و صدا. هنگام دردهای میگرنی بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، استراحت مطلق است. بهترین مکان برای استراحت، جایی به دور از نور و صدا است. می‌توانید سر خود را با

عنوان می‌کند که زمان این سردردها حدوداً پنج دقیقه است و شما هیچ پیش‌زمینه‌ای در رابطه با آن نداشته‌اید و علت آن را نمی‌دانید. هنگامی که می‌خواهید در مورد سردرد خود بگویید تنها مورد توصیفی همان رعد و برق و یا سیگنال‌هایی ناگهانی است. در رابطه با این سردردها باید دقت لازم را داشته باشید و حتماً با پزشک خود در این رابطه مشورت کنید. این سردردها تهدید کننده اند و می‌توانند نشانه‌هایی از سکته مغزی، آنوریسم مغزی و خون‌ریزی مغزی باشند

ممکن است احساس کنید فشاری به پشت چشم‌های شما وارد می‌شود که بسیار زیاد است. این توصیف مربوط به سردردهای خوشه‌ای است. این سردردها درد زیادی را به همراه دارند و به اصطلاح آن‌ها را "سردردهای خودکشی" می‌نامند. مطالعات نشان داده که این سردردها در آقایان بیشتر بروز پیدا می‌کند و همراه با سردردهای خوشه‌ای، علائم دیگری مانند ریزش اشک، آبریزش بینی، درد و قرمزی چشم و افتادگی پلک هم همراه است

هنگامی که این درد ظاهر می‌شود شما احساس آشفته‌گی پیدا می‌کنید به گونه‌ای که می‌خواهید کاری را انجام دهید و آرام و قرار شما از بین می‌رود. حالتی به شما دست می‌دهد که می‌خواهید به سر خود ضربه بزنید تا از این درد راحت شوید و ممکن است دلیل این سردردها تا مدت‌های زیادی تشخیص داده نشود و فرد گرفتار آن بماند. تشخیص این نوع سردردها بسیار مهم است و دردهایی متفاوت با سردردهای میگرنی است اما به علت شباهتی که دارد و از آنجایی که ممکن است یک طرف سر را درگیر کند، ممکن است پزشک را به اشتباه

بیندازد و درمان‌های اشتباه این

سردرد را از بین نبرد اگر این درد بطور صحیح شناسایی شود، ممکن است پزشک اکسیژن درمانی با جریان زیاد را برای شما تجویز کند. در این روش به وسیله ماسک اکسیژن، اکسیژن‌رسانی به بدن بهبود بخشیده می‌شود و همچنین در کنار آن قطره بینی لیدو کائین و تزریق دی‌هیدروژروتامین هم توصیه می‌شود. در رابطه با سردردهای خوشه‌ای بهترین دارویی که اثر خوبی می‌تواند داشته باشد وراپامیل است که کانال کلسیم را مسدود کرده و درد را کاهش می‌دهد. این نوع سردردها حتماً باید زیر نظر پزشک درمان شوند و داروها توسط یک متخصص تجویز شود

این نوع سردرد هم سینوس را درگیر می‌کند اما دلیل به وجود آمدن آن آلرژی‌های فصلی است. البته در کنار این سردردها علائم دیگری همچون عطسه، آبریزش بینی و چشم هم نمایان می‌شوند. برای سردردهای حساسیتی و آلرژیک از داروهای آنتی‌هیستامین و ضد احتقان استفاده می‌شود که با تجویز پزشک صورت می‌گیرد

دردهای سوزشی و گزنده در یک طرف سر، می‌تواند نشانه‌ای از سردرد هواپیما باشد

مسافرت‌های هوایی بسیار ساده هستند و برای آسانی و سهولت انجام می‌شوند اما جالب است بدانید که از دوازده نفر یک نفر ممکن است دچار سردردهای هواپیمایی شود. دلیل عمده بروز این نوع سردردها تغییر فشار در طول مسافرت هوایی است. برای کاهش این نوع سردردها بهترین راه کنترل استرس و هیدراته ماندن بدن است. می‌توانید برای رفع این سردردها از مسکن‌های بدون نسخه پزشک استفاده کنید

هنگامی که شما بعد از یک فعالیت بدنی شدید مانند ورزش یا ارگاسم، دچار سردرد می‌شوید می‌توان گفت سردرد شما یک سردرد فعالیتی حرکتی است که به گفته بنیاد میگرن آمریکا این سردردها می‌توانند از پنج دقیقه تا دو روز طول بکشند و در همه افراد علائم یکسانی ندارند. این نوع سردردها شدید نبض دار، یک طرفه به همراه با حالت تهوع هستند

ممکن است گاهی این سردردها با میگرن اشتباه گرفته بشوند در نتیجه حتماً باید به پزشک متخصص مراجعه کنید تا آن را تشخیص دهد. گاهی این سردردها ناشی از عوامل خطرناکی چون خونریزی است. برای این نوع سردردها اصولاً ناپروکسن تجویز می‌شود و افرادی که به آن دچار می‌شوند می‌توانند ۳۰ دقیقه تا یک ساعت قبل از فعالیت‌های شدید بدنی، ناپروکسن استفاده کنند

مهربان و گشاده رو باشید. افراد دارای ناتوانی های شناختی و سایر ناتوانی ها می توانند ارتباطات بین فردی قوی ایجاد کنند. علیرغم چالش ها، حتی افرادی که به شدت آسیب دیده اند، ممکن است به یک ارتباط عاطفی عمیق دست یابند. مستقیماً با آن شخص صحبت کنید، نه همراه او. اکثر افراد معلول ترجیح می دهند که مستقیماً مورد خطاب قرار گیرند، و اگر طوری صحبت کنید که انگار در محل نیستند، شاید حس اهانت کنند. اگر فرد کم توان پرحرف نباشد، می توانید قدری حرف بزنید آن موقع احتمال بیشتری دارد که او هم صحبت کند. برخی از افراد دارای معلولیت زبان بدن متفاوتی دارند. به عنوان مثال، برای افراد اوتیستیک غیرمعمول نیست که در حالی که به صحبت های فردی گوش می دهند، بی قراری کنند و این طور به نظر بیاید که آنها در «فضا و حیطه خاص خودشان» هستند. تصور نکنید که کسی فقط به خاطر زبان بدنش گوش نمی دهد.

بچه های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و
توانبخشی معلولین بی سرپرست
bachehayeeaseman.org



با افراد دارای ناتوانی ذهنی و جسمی
مهربان باشید و با روی گشاده رفتار کنید
تا این حس منتقل شود که مشتاق
معاشرت و میزبانی از او هستید



معلولیت

ماجان یکی دیگر از فیلم‌هایی است که در بخش چشم‌انداز سینمای ایران در سی و پنجمین دوره جشنواره فیلم فجر، خارج از بخش رقابتی به نمایش در آمد. «ماجان» اولین اثر بلند سینمایی رحمان سیفی آزاد در مقام کارگردان است. اگر به کارهای فریدون جیرانی نگاهی بیندازید، دو عنوان بیش از بقیه با تفاوت آشکارا در موضوع و فرم جلب توجه می‌کنند؛ «خواب‌زده‌ها» و «من مادر هستم». دو فیلم اخیر جیرانی هر دو به قلم رحمان سیفی آزاد نوشته شده‌اند و به نظر می‌رسد سیفی آزاد اکنون زمان را مناسب دیده تا خودش بر صندلی کارگردانی تکیه زند. از همان دو فیلم و انتخاب سوژه‌ها می‌توان فهمید که سیفی آزاد بیشتر از آنکه دغدغه ساختار سینمایی اثر را داشته باشد، درگیر مسائل اجتماعی و بیش از آن فرهنگ جامعه‌شناسی است. دیدگاهی که دقیقه در اثر بلند سینمایی وی شاهدش هستیم

سیفی آزاد در فیلم «ماجان» خانواده‌ای را ترسیم می‌کند که کودکی معلول دارند؛ اما رویکرد وی بیش از آنکه متمرکز بر مشکلات زندگی چنین خانواده‌ای باشد، بر اختلافات درونی و پذیرش چنین فرزندی در یک خانواده روستایی متمرکز است. ماجان، مهتاب کرامتی، عاشق کودک معلولش، احسان است اما همسرش که فرهاد اصلانی نقشش را ایفا می‌کند، وجود این کودک را کفاره‌ای برای گناهانش می‌داند و سعی دارد با فشار آوردن به ماجان او را وادار کند که احسان را به یک آسایشگاه بفرستد. این خط اصلی فیلم «ماجان» است. از اولین

محدودیت است

منفی بودن در ماجرا ظالمانه و دور از انصاف به نظر می‌رسد. در فیلم‌نامه «ماجان» هم اساساً شخصیت‌ها فاقد انگیزه و دلایل کافی برای اعمالشان هستند و این موضوع بیش‌تر باعث می‌شود که شرایط چنین خانواده‌ای اثرگذاری‌اش را از دست بدهد. زندگی خانواده‌ای که فرزند معلولی دارد سخت است، اما در جامعه‌ای که کمترین امکانات برای زندگی یک فرد معلول وجود ندارد، وقتی در پایتخت کشور شرایط زندگی معلولان با مشکلات جدی روبروست، چگونه می‌توان در یک جامعه سنتی و روستایی که شرایط زندگی آدم‌های عادی فراهم نیست و فقر فرهنگی در گوشه و کنارش موج می‌زند، انگشت اتهام به‌سوی کسی گرفت و او را محاکمه کرد. این پرداخت ناقص مشکل اصلی فیلم «ماجان» است،



پرداختی که فیلم را در حد شعارهای سانسیتی‌مانتالیسم نگاه می‌دارد و مانع از نفوذ و اثرگذاری محتوا می‌شود. در کل فیلم «ماجان» با افتادن به دام احساسات‌گرایی و الگوهای کلیشه‌ای شخصیتی، به یک فیلم معمولی تبدیل شده است که چند ثانیه بعد از خروج از سالن سینما، از حافظه مخاطب پاک می‌شود. «ماجان» به علت ناتوانی در ترسیم وضعیت کلی و به عبارت دیگر، ناتوانی در انعکاس تصویر بزرگ‌تر، بیش از آنکه فیلمی درباره معلولیت باشد، به ملودرامی معمولی درباره اختلافات زناشویی تنزل پیدا می‌کند. سکانس پایانی فیلم هم باعث می‌شود که فکر کنیم اصولاً سینمای ایران در پایان‌بندی مشکل دارد. انگار فیلم‌سازان همه انرژی و خلاقیت خود را در طول فیلم خرج کرده‌اند و برای پایان دست‌خالی مانده‌اند. گویی بعد از یک ساعت

اندی فیلم‌سازی و روایت، حوصله‌شان سر رفته است و خواسته‌اند سروته قضیه را به هم آورند و قال قضیه را بکنند. پایان کلیشه‌ای و خالی از خلاقیت «ماجان» یادآور تفکر دهه شصتی است که نقش منفی فیلم با یک دیالوگ پرطمطراق از طرف قهرمان داستان منقلب می‌شد و به راه راست هدایت می‌شد یا مجموعه کلید اسرار که شخصیت منفی ماجرا بی‌منطق بدی می‌کند و ناگهان سزای بدی‌هایش را در شکل معجزه‌ای می‌بیند و از کارهایش پشیمان می‌شود. نگاه معلول و محدود سیفی آزاد که در تمام فیلم غالب است در سکانس پایانی به نهایت می‌رسد و پیام فیلم را برای اشک و آه‌های ماجان مدفون می‌کند. بازی اصلانی هرچند قابل قبول است اما بهترین بازی‌اش نیست، دلیل اصلی‌اش هم شخصیت نه‌چندان جذاب و واقعی است که

برایش آفریده شده است. مهتاب کرامتی در نقش ماجان کاملاً ناامیدکننده ظاهر شده است. کرامتی به دلیل ظاهرش بیشتر برای نقش زن‌های ثروتمند انتخاب می‌شود؛ اما او که ابایی از چالش ندارد در طی چند سال اخیر به سراغ همه جور نقشی رفته است. اگر بازی کرامتی در کنار گریم قابل قبول و شخصیت جذابش در فیلم «بیست» کاهانی برایش سیم‌رغ بلورین را به ارمغان آورد، «ماجان» در نقطه مقابل قرار می‌گیرد. نه گریم به‌باورپذیری شخصیت کمک کرده است، نه شخصیت‌پردازی یک فرشته و قدیس به‌تمام معنا برای ماجان و نه بازی کرامتی بالبخنده‌های مهربانش. در نهایت باید گفت اولین تجربه سیفی آزاد در مقام کارگردان چندان قابل‌اعتنا نیست و بیشتر به آزمون و خطا می‌ماند منبع: نماوا



دیر یا زود، هر کس در زندگی درمی‌یابد که نیکبختی کامل دسترس‌ناپذیر است

اگر این نیز انسان است اثر پرمو لوی، نجات‌یافته‌ای (۱۴) از آشویتس است که به زبان ایتالیایی نوشته شده است اما این ترجمه از متن انگلیسی کتاب با عنوان **This Is a Man** ترجمه شده است. این کتاب شرحی از دوران اسارت پرمو لوی در آشویتس است و می‌توان گفت از جمله مهم‌ترین کتاب‌هایی است که درباره این اردوگاه کار اجباری نوشته شده است. کتاب لوی احتمالا با تمامی کتاب‌هایی که در این زمینه خوانده‌اید متفاوت است.

اگر تنها به قسمتی از متنی که در پشت جلد کتاب آمده است دقت کنید، متوجه متفاوت بودن این کتاب می‌شوید. در بیشتر کتاب‌هایی که درباره اردوگاه کار اجباری نوشته شده است، معمولاً تمرکز نویسنده به یک کورسوی امید است که چطور برخی رانجات داده و کتاب آن امید

را شرح می‌دهد. و یا برعکس، به خشونت و وحشی‌گری نازی‌ها اشاره می‌کند که چطور زندانی‌ها را روانه اتاق گاز می‌کنند. اما در این کتاب، مسئله روندی است که در آشویتس اجرا می‌شود. در کتاب اگر این نیز انسان است اگر امیدی وجود دارد، و یا اگر اتاق گازی وجود دارد، به شکل خلاصه و کوتاه به آن اشاره می‌شود. بلکه تمرکز بر روندی که زندانی‌ها را از انسانیت دور می‌کند متن پشت جلد کتاب چنین است ویران کردن آدمی دشوار است، کمابیش به دشواری آفریدن آدمی. ویران کردن آدمی نه آسان است و نه کار یک روز و دو روز. اما شما نازی‌ها در این کار پیروز شدید. اینک ما، سربراه وزیر نگاه خیره‌ی شما. دیگر از ما ترسی ندارید، دیگر هیچ کاری از ما سر نخواهد زد، نه عملی قهرآمیز، نه بانگی به اعتراض و نه حتی نگاهی کيفر خواه.

کتاب اگر این نیز انسان است پرمو لوی در سیزده دسامبر ۱۹۴۳ زمانی که تنها ۲۴ سال داشت دستگیر شد. لوی در آن زمان به جنبش ضد فاشیستی «عدالت و آزادی» پیوسته بود و در کنار آدم‌هایی به سر می‌برد که تجربه چندانی نداشتند. آن‌ها حتی روابط، پول و یا اسلحه کافی در اختیار نداشتند و خیلی زود توسط اعضای «میلیشای فاشیست» دستگیر شدند. طی بازجویی، لوی خود را یک ایتالیای یهودی تبار معرفی می‌کند که به زندانی شدنش در «بازداشتگاهی درندشت» می‌انجامد.

لوی اشاره می‌کند زمانی که به بازداشتگاه رسید، در حدود ۱۵۰ نفر ایتالیایی یهودی تبار دیگر آنجا بودند که ظرف چند هفته تعدادشان به ششصد نفر رسید و این یعنی: مقدمه‌ای برای اعزام به اردوگاه آشویتس. در صبح روز ۲۱ فوریه

همه یهودیان باید بازداشتگاه را ترک می‌کردند، بلااستثنا. البته آن‌ها از مقصد خبری نداشتند اما مقصد همان آشویتس بود. خشونت در دوران این بازداشت موقت به حدی نبود که آن‌ها متوجه عمق فاجعه شوند و حتی در روزهای اول آشویتس هم، زندانی‌ها در کی از موقعیت خود نداشتند.

پرمو لوی، بعدها که از آشویتس نجات پیدا کرد و این کتاب را نوشت، در مقدمه خود ابراز خوشحالی می‌کند و از بخت بلندی (!) که در آن زمان داشت صحبت می‌کند. چیزی که با عقل جور در نمی‌آید مگر با خواندن کتاب و آگاهی از اتفاقاتی که در آشویتس رخ داده است. بخت بلند او این بود که زمانی به آشویتس منتقل شد که حکومت آلمان تصمیم گرفته بود، با توجه به کمبود نیروی کار، میانگین طول عمر زندانی‌ها را «که قرار بر معدوم کردنشان بود» زیاد کند. که این خود یعنی کشتارهای دل‌به‌خواه کمتر رخ می‌داد. اما آیا مرگ بهتر نبود؟

همان‌طور که اشاره شد این کتاب شرحی از دوران اسارت پرمو لوی در اردوگاه آشویتس است. اردوگاهی که هیچ‌چیز در آن تغییر نمی‌کند مگر آن که بدتر شود! از جمله کار اصلی نازی‌ها در اردوگاه، در بین آن‌هایی که هنوز نفس می‌کشیدند، این بود که انسانیت و شرف زندانی‌ها را از آن‌ها دور کند و به معنای واقعی کلمه آن‌ها به حیوان تبدیل کنند. به شکلی که در اردوگاه دیگر حتی زندانی‌ها هم ترحمی نسبت به همدیگر نداشتند. در واقع، جنگ حالا دیگر بین زندانی‌ها و نازی‌ها نیست، بلکه جنگ بین زندانی‌ها باهم است. زنده ماندن در اردوگاه شوخی نیست و کسی که شب کنار شما خوابیده، حتی ممکن است کفش شما را بدزدد.

در اردوگاه راحت‌ترین هیچ‌کاری نکردن است! پرمو لوی می‌گوید «غرق شدن ساده‌ترین کار است. کافی تنها تمام دستورهایی را که می‌شنوی اجرا کنی» و

از «قواعد کار و اردوگاه» پیروی کنی تا سه ماه بعد سرایشی را تا انتها بروید. اما زنده ماندن کار سختی است که هر روز باید برای آن جنگید. باید تلاش کنید قاشق گیر بیاورید، از کفش‌هایتان مراقبت کنید، افراد مختلف را بشناسید و حتی به سرپرستی که دارید رشوه بدهید تا امتیازهایی به دست آورید.

درباره کتاب پرمو لوی شخصاً درباره آشویتس و حوادث آن قبلاً نیز کتاب‌های مختلفی خوانده‌ام اما به جرات می‌توانم بگویم که این کتاب، بسیار متفاوت‌تر از کتاب‌های دیگر است. پرمو لوی در کتابش آشویتس را دوباره تعریف می‌کند و دید کاملاً جدیدی به اتفاقات آن به دست می‌دهد. او گرسنگی، کار، خواب، زمستان و تقریباً هر چیز دیگری را به گونه‌ای تعریف می‌کند که خواننده به حرف تئودور آدرنو که می‌گوید «پس از آشویتس شعر گفتن بربریت است» یقین پیدا می‌کند

پرمو لوی در کتاب اگر این نیز انسان است به طور کلی انسان و مفهوم انسانیت را مورد بررسی قرار می‌دهد و فقط از

سرنوشت یهودی‌ها صحبت نمی‌کند. او نشان می‌دهد که نازی‌ها چطور حتی اسم زندانی‌ها را از آن‌ها می‌گیرند و یا اینکه چطور دست به طبقه‌بندی می‌زنند. در اردوگاه آدم‌های مختلف با ملیت‌ها و گرایش‌های سیاسی و مذهبی مختلف گرد آمده‌اند و نویسنده درباره همه صحبت می‌کند و این را نشان می‌دهد که چطور «هر کس می‌تواند یهودی کس دیگری باشد.»

لوی کتابی نوشته است که نه تنها از نظر تاریخی که از نظر ادبی هم کتاب قابل توجهی است. کتابی که برخی می‌گویند می‌توان آن را یک داستان خوب نیز در نظر گرفت، البته لوی در همان مقدمه خود اشاره می‌کند که: به گمانم نیازی به ذکر این نکته نیست که هیچ‌کدام از وقایع این داستان زاینده‌ی تخیل من نیستند. اما به هر حال کتاب اگر این نیز انسان است ویژگی‌های یک متن ادبی خاص را هم دارد. به عنوان مثال لوی در قسمت‌های مختلف کتاب با ظرافت به کتاب کمدی الهی دانته اشاره می‌کند.

مترجم — سپاس ریوندی — در ترجمه



راه های کمک به آسایشگاه خیریه بچه های آسمان

شماره کارت پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱

مراجعه به وب سایت:

www.bachehayeaseaman.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



و ادادگی. پس باید حتما، حتی اگر شده بدون صابون و در آن آب کثیف، صورتمان را بشوییم و آن را با ژاکت مان خشک کنیم. باید کفش هایمان را واکس بزنیم، نه از این رو که قواعد اردوگاه ایجاب می کند، بلکه صرفا به سبب بزرگی و بزرنگی. باید شق و رق راه برویم نه پاکشان، نه برای ادای احترام به نظم پروسی، که برای زنده ماندن، یا به عبارت بهتر برای آغاز نکردن مرگ در نهایت اینکه این کتاب درباره امید نیست، چه بسا در قسمت های مختلف کتاب می بینیم که خود نویسنده هم هیچ امیدی ندارد. این کتاب درباره این است که انسان تا چه حد و تا به کجا می تواند سقوط کند و چیزی به نام «انسانیت» را لگدمال کند. هنوز هم عده زیادی آشوبتس و حوادث آن را درک نمی کنند و نمی توانند بفهمند که «انسان» چطور توانسته است چنین کاری انجام دهد. کتاب اگر این نیز انسان است ویران کردن آدمی توسط نازی ها را به نمایش می گذارد.

دارد و همان طور که می توانید تصور کنید هیچ چیز در اردوگاه شبیه خودش نیست. اشتاینلاوف پس از دیدن لوی حرف هایی به او می زند که می توان آن را یکی از لحظه هایی دانست که روح پریمو لوی نجات پیدا می کند. کتاب بخش های تاثیرگذار و جدی دیگری هم دارد که در اینجا اشاره ای به آن ها نمی کنیم و امیدواریم خود شما کتاب را مطالعه کنید. بنابراین در اینجا تنها این قسمت تاثیرگذار را نقل می کنیم که چنین است ما نباید به حیوان بدل شویم، درست از آن رو که لاگر ماشینی است هیولاوار برای تنزل دادن ما به مرتبه حیوانات. حتی این جا هم امکان زنده ماندن هست و بنابراین آدمی باید بخواهد که بماند، بماند تا موعد گواهی دادن، تا لحظه ای بازگویی داستان. برای زنده ماندن، باید خود را واداریم که دست کم چار چوب و داربست بنای تمدن را حفظ کنیم. ما بردگانیم، محروم از تمام حقوق ممکن، برهنه در برابر هر اهانت، محکوم به مرگی مسلم. اما هنوز یک چیز داریم و باید با تمام قوا آن یک چیز را حفظ کنیم، چرا که آخرین دارایی ماست: مقاومت در برابر

کتاب نیز تلاش کرده است این ظرافت ها را حفظ کند و تا حد ممکن آن چیزی را منتقل کند که نویسنده در ذهن داشته است. به عنوان مثال در کتاب اصلی برخی از کلمات به همان شکل آلمانی استفاده شده است که در متن فارسی هم شکل فارسی این کلمات نویسه گردانی شده است. در اردوگاه، زندانی های مختلف با زبان های مختلفی حضور داشتند اما فرقی نمی کند شما از کجا آمده اید، لاگر Lager (به معنی اردوگاه) برای شما یکسان است.

تقریباً درباره هر فصل از کتاب می شود صحبت کرد و از موارد پیدا و پنهان و اثراتی که روی زندانی ها می گذارد حرف زد اما یکی از تأثیرگذارترین صحنه های کتاب زمانی است که راوی با دوست قدیمی اش یعنی اشتاینلاوف برخورد می کند. دوستی تقریباً ۵۰ ساله که زمانی گروه بان ارتش بود. اشتاینلاوف با دیدن لوی که پاک خود را باخته و میلی به حمام کردن و تمیز کردن خود ندارد. (از دید لوی همه این کارها بی معنی است چرا که اصلا حمام و شست و شویی وجود ندارد، صابون در اردوگاه معنی دیگری



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