



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال ششم • شماره ۶۹
شهریور ۱۴۰۴ • قیمت ۶۰ هزار تومان



بنابر مهربانی است



بنا بر مهربانی است

برای حمایت از کودکان بی سرپرست خیریه معلولین بچه‌های آسمان همراه شو

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

☎ ۴۳۶۱۳ (۰۲۱)

#۲۰۰ *۷۳۳ *

بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی سرپرست

www.bachehayeeaseman.org



همراهی مهربان ، فراتر از درمان . روز پزشک گرامی باد

جمله ی «می برمت پیش دکتر» شاید در اولین لحظه برای هر بچه ای کمی دلهره آور باشد... اما برای بچه های آسمان، طعم و ذوقی از امید دارد که هیچ گاه تمام نمی شود.

وقتی این جمله به گوششان می رسد که دکتر قراره وارد بخش بشه، وقتی صدای قدم های دکتر با آن لحن گرمش در فضا می پیچه، برای یک بغل آرامش بخش و لمس گرمای دست محبتش، بچه ها از هم سبقت می گیرند؛ تا یک لحظه بیشتر بخندند، یک خنده ی واقعی از ته دل، پر از راحتی و اعتماد.

دکتر ما، با نگاه های پر مهرش، حواسش به تک تک ما هست و از هر لبخند و هر نگاه، حال ما را می فهمد.

مرسی دکتر، که هستی کنار ما...

که برای بهتر شدن حال ما، از خودت می گذری و دنیايمان را پر از امید و عشق می کنی.



فهرست مجله

۱. روز پزشک ۵
۲. اپلیکیشن ۷۲۴ ۶
۳. ۴ باور غلط ۷
۴. داستان کوتاه ۹
۵. موی سر ۱۰
۶. کمک به خیریه ۱۱
۷. دیسک کمر ۱۲
۸. تفاوت زن و مرد ۱۶
۹. داستان کوتاه ۱۹
۱۰. ADHD ۲۰
۱۱. سابلیمینال ۲۲
۱۲. معرفی فیلم ۲۶
۱۳. معرفی کتاب ۳۰



بنابر مهربانی است

○ سال ششم
○ شماره شصت و نهم
○ شهریور 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.bachehayeeaseman.org

اینستاگرام:

bachehayeeaseman_kamran

ایمیل:

info@bachehayeeaseman.org

۴ باور غلط در مورد رفتار درمانی شناختی (CBT)

کرد، بیشتر از آن که ماشینی باشد، یک فرایند ارگانیک و سازمان‌دهی شده است.

در حقیقت هنگام استفاده از این روش، یک متخصص رفتار درمانی شناختی (CBT) اهمیت تناسب بین درمانگر و فرد مراجعه‌کننده را درک می‌کند و در صورتی که تناسب کافی برقرار نباشد، فرد را به یکی از همکارانش ارجاع خواهد داد.

(۲) تصور این که رفتار درمانی شناختی راهی برای درمان علائم است نه شخص

حقیقت این است که وقتی رفتار درمانی شناختی طبق معنای خود و به درستی انجام شود، شخص را به طور کامل درمان می‌کند و تنها علائم را کاهش نمی‌دهد.

دارد. اما CBT از ماشینی بودن هم فاصله بسیاری دارد.

در واقع CBT مانند تمام روان درمانی‌های موثر، ایجاد یک رابطه‌ی دوستانه و ارتباط کارآمد با بیمار را در اولویت مراحل درمان قرار می‌دهد. از این رو به گفته متخصصان رابطه‌ی درمانی موثر مانند خاکی است که به تکنیک‌ها و روش‌ها کمک می‌کند تا ریشه‌بزنند. بنابراین، پرورش و تقویت یک همکاری درمانی صادقانه و قابل اعتماد، اساسی‌ترین و ضروری‌ترین روش برای رفتار درمانی شناختی (CBT) است.

به علاوه اطلاع از این موضوع که چگونه و چه زمانی می‌توان بهترین استفاده را از روش‌های CBT مناسب و منحصر به فرد برای هر مراجعه‌کننده

رفتار درمانی شناختی (CBT) یکی از بهترین روش‌های درمانی برای برخی از اختلالات است. اما مانند هر مبحث دیگری تصورات نادرستی در مورد آن شکل گرفته است و منجر به ایجاد ذهنیت‌های متنوعی در مورد آن شده است. در ادامه ۴ افسانه و تصور غلط در مورد رفتار درمانی شناختی مورد بررسی قرار می‌دهیم. سپس واقعیت‌هایی را در مورد این تصورات با شما به اشتراک می‌گذاریم.

(۱) تصور رفتار درمانی شناختی به عنوان روشی ماشینی و مبتنی بر تکنیک

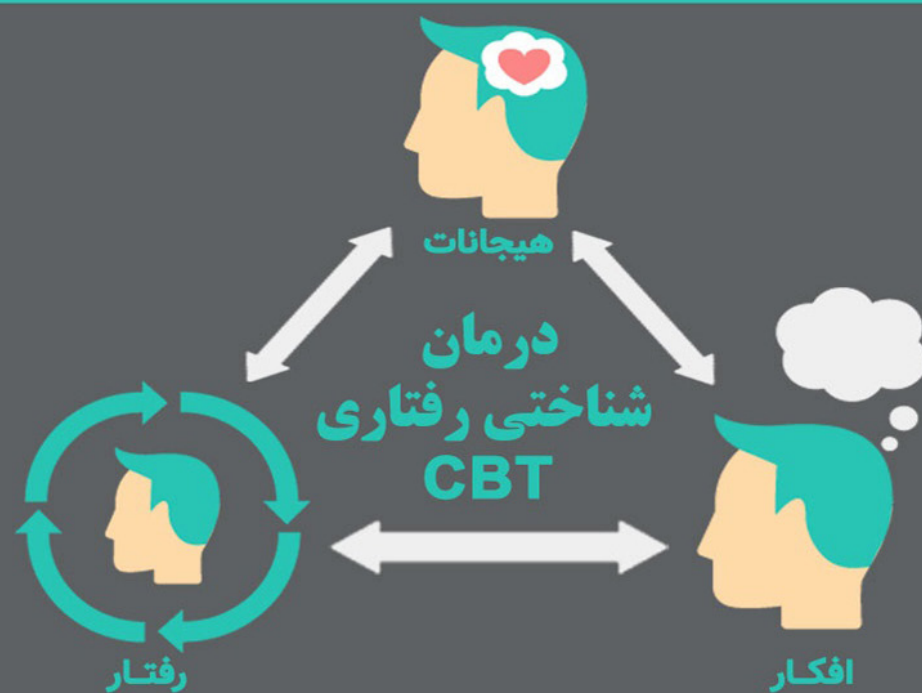
واقعیت این است که هر چند این موضوع که رفتار درمانی شناختی (CBT) از شواهد علمی در دسترس و ابزارهای فراوانی بهره می‌برد، صحت

برای ساختن سقفی که از پشت پنجره‌هاش، آسمون قشنگ‌تر دیده میشه. ما در کمپین «یک آسمان مهربانی» کنار هم جمع شدیم تا برای بچه‌های آسمان خونه‌ای پر از آرامش بسازیم. با همکاری اپلیکیشن ۷۲۴ این کار، ساده‌تر از چیزی شده که فکرش رو بکنی. کافیه اپلیکیشن ۷۲۴ رو باز کنی... بزر بچه‌های آسمان رو لمس کنی... و فقط با چند تا کلیک ساده، آجر به آجر، سقف یه زندگی رو بالا ببری.



دست مهربانی بده!

بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست



ظهر

مرد آرام سرش را از زیر لحاف کهنه و رنگ و رو رفته 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 تراست. 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.



مراجعه‌ین، به طور ایده‌آل به آن‌ها کمک کنیم؟ به عبارت دیگر در رفتار درمانی شناختی لازم است تعیین کنیم که آیا فرد مراجعه کننده برای تغییر آماده است یا خیر؟ این روش درمانی نیاز به پزشکی دارد که بداند چه کاری را چگونه و در چه زمانی انجام دهد و بداند که آیا درمانگر مناسبی برای فرد هست یا خیر؟ درمانگر باید تمام این کارها را در حین ایجاد و حفظ یک رابطه‌ی درمانی دوستانه با بیمار انجام دهد. به یاد داشته باشید که برای موفقیت در رفتار درمانی شناختی باید خوب فکر کنید، خوب عمل کنید، خوب احساس کنید، و خوب باشید! شما عزیزان برای کسب اطلاعات در مورد رفتار درمانی شناختی (CBT) می توانید از راهنمایی‌های پزشک روانشناس خوب و پزشک اعصاب و روان خوب استفاده کنید. البته برای دریافت این راهنمایی‌ها لزومی ندارد که صبر کنید تا در زمان ممکن مراقبت‌های درمانی مورد نیاز خود را به دست آورید. منبع: <https://www.darmankade.com>

در رفتار درمانی شناختی هر چند این موضوع حقیقت دارد که رفتار درمانی شناختی تلاش می کند تا مسیر خود را با راهنمایی یافته‌های علمی تعیین کند. اما به هیچ وجه محدود به اطلاعات علمی موجود نیست. در واقع مانند بسیاری از رویکردهای روان درمانی، CBT نیز درجات بالایی از خلاقیت و هنرمندی را به کار می گیرد. با این حال، بر خلاف بیشتر روان درمانی‌های دیگر، CBT در تلاش است تا جوانب هنری خود را تا جای ممکن با علم پیوند دهد. در نتیجه علاوه بر درک پایه‌های تجربی تکنیک‌ها و روش‌ها، یک درمانگر CBT اغلب از برخی اشکال اطلاعات علمی نیز برای پیش بردن درمان استفاده می کند. ثبت خلق و افکار، پرسشنامه‌های ارزیابی، بررسی احساسات یا رفتارهای خاص و ... از جمله این اطلاعات هستند. هنر CBT در این است که بدانیم چگونه و در چه زمانی به بهترین نحو تکنیک‌ها را به کار ببندیم و چگونه بدون به چالش کشیدن بیش از حد

دلیل بهبودی فرد هنگام استفاده از رفتار درمانی شناختی (CBT) این است که این روش بسیاری از مشکلات فرد را به صورت فرآیندهایی زیستی، روانی و اجتماعی عینی سازی می کند یعنی افراد به عنوان یک جسم فیزیکی که مشکلات روانی یا متابولیک دارد، در نظر گرفته نمی شوند. بلکه ذهن، احساسات و عواطف نیز در این درمان دخیل می شوند. نکته‌ای که در این رابطه بسیار مهم است این است که انسان موجودی اجتماعی است. بنابراین روابط و ارتباطات بین فردی نیز بخشی حیاتی از زندگی هستند. از این رو گرچه کاهش علائم در بین اهداف CBT قرار دارد، اما موفقیت کامل رفتار درمانی شناختی (CBT) به درمان کلی شخص بستگی دارد. (۳) تصور بی‌اهمیتی گذشته در رفتار درمانی شناختی جالب اینجاست که روان درمانگرهای شناختی بسیار به سابقه و تجربیات گذشته‌ی فرد علاقمند هستند. به طور واضح، تجربیات زندگی ما، شخصیت ما در زمان حال را شکل داده و تحت تاثیر قرار می دهند.

اما برخلاف روان درمانی‌های سنتی که تاکید زیادی بر گذشته دارند و سعی می کنند به بینش دقیقی نسبت به آن دست یابند. CBT نگاهی به آینده‌ی عقب می اندازد اما در حین رانندگی به آن خیره نمی ماند!

در واقع یک متخصص خوب CBT تلاش می کند تا سابقه‌ی اجتماعی و روانی مراجعه کننده را دریابد تا بتواند به طور کامل فاکتورهایی را از گذشته‌ی فرد که ممکن است از نظر درمانی، مرتبط باشند، ارزیابی کند.

(۴) تصور محدودیت به شواهد علمی



۷ باور غلط در مورد موی سر

موی سر در زیبایی و جذابیت افراد تاثیر زیادی دارد. به همین دلیل ما اهمیت زیادی به زیبایی موی خود می دهیم. تا جایی که گاهی ناخواسته، سلامت موهای خود را فدای زیبایی آنها می کنیم. نمونه این فعالیت ها رنگ کردن موها، ششوار زدن های طولانی و مکرر و ... آنها است که می تواند باعث تخریب ساختار مو شود.

موی سر علاوه بر کار کردن کنونی آن در زیبایی ما، از جمجه و مغز در برابر ضربات و سرما محافظت می کند.

ساختار موی سر عمدتاً ماده ای شاخی است که از نوعی پروتئین فیبری به نام کراتین (Keratin) تشکیل شده است. موی سر به طور متوسط یک سوم میلیمتر در روز رشد می کند.

در هر شبانه روز بین ۲۰ تا ۱۰۰ تار مو بطور طبیعی می ریزد که در شرایط عادی به همین تعداد مو جدید روی سر ظاهر می شود.

اگر تعداد موهای ریخته بیش از موی جدید باشند، به مرور کم پشتی مو آشکار می شود. علل مختلفی سبب ریزش بیشتر مو می شوند که از جمله آنها می توان به وراثت، تغذیه و سبک زندگی، داروهای مصرفی، نحوه نگهداری از مو و ... اشاره کرد.

در مورد موی سر و حفاظت از آن باورهای غلط بسیاری در بین مردم رایج است که در این مطلب به اصلاح چند مورد از این باورهای غلط می پردازیم:

۱. کوتاه کردن مو موجب افزایش سرعت رشد آن نمی شود.

بسیاری تصور می کنند که با کوتاه کردن مو، می توانند موجب افزایش سرعت رشد مو و پر پشت شدن آن شوند در صورتی که هیچ مورد اثبات شده ای در این زمینه

وجود ندارد.

۲. مدل دم اسبی یا گوجه ای موجب ریزش بیشتر مو نمی شود.

بسیاری از خانم ها تصور می کنند که بستن مو بصورت دم اسبی یا گوجه ای سبب ریزش بیشتر مو می شود. این تصور غلط است.

مو در صورتی آسیب می بیند که بیش از اندازه کشیده شود که در اینصورت دردناک بوده و فرد متوجه می شود. بنابراین اگر موی خود را دم اسبی یا گوجه ای میکنید، خیلی موی خود را نکشید که آسیبی به ریشه آن نرسد.

۳. شوره سر واگیردار نیست.

شوره ی سر به دلایل فیزیولوژیکی و مشکل روی پوست سر بوجود می آید و قابل سرایت نیست. اما ممکن است افرادی رشک (تخم شپش) را با شوره اشتباه بگیرند. شپش در اثر مجاورت و تماس سر منتقل می شود که می تواند موجب رشک روی سر فرد دیگر شود. در صورتی که دچار شوره سر شده اید با بهترین دکتر پوست و مو مشورت نمایید تا علت اصلی شوره مشخص شده و درمان لازم انجام شود.

۴. کراتینه کردن باعث تقویت مو نمی شود.

متأسفانه آرایشگاه ها برای تبلیغ کار خود باورهای زیادی را شایع کرده اند. برخلاف ادعای آنها، کراتینه کردن مو، تنها موجب صافی مو می شود ولی تاثیری روی ریشه مو و تقویت آن ندارد.

۵. بلوندها موهای پر پشت تری دارند.

افراد بلوند دارای میانگین تعداد موی بیشتری در هر سانتیمتر مربع از پوست سر هستند ولی این موها، نازکتر از موهای افراد مو مشکی است و به همین دلیل کم

پشت تراز موهای مشکی بنظر می رسند. موقرمزها دارای ضخیم ترین مو هستند ۶. شامپوها سبب افزایش سرعت رشد مو نمی شوند.

شامپوها در شستشوی درست مو و بخصوص پوست سر بسیار موثرند اما نمی توانند موجب افزایش سرعت رشد موها شوند. در صورتی که موهای کم پشتی دارید، جهت جلوگیری از ریزش مو و تقویت موهای خود، به پزشک پوست مراجعه کنید.

۷. اصلاح موی کودکان کمتر از یک سال باعث رشد بیشتر مو نمی شود.

موهای نوزادان عمدتاً شبیه کرک است و رنگدانه ندارد و با گذشت زمان موهای ضخیم تر و دارای رنگدانه جایگزین آنها می شود. این فرآیند ربطی به کوتاه کردن مو ندارد و به مرور اتفاق می افتد و نیازی به کوتاه کردن مو برای رشد بیشتر و ضخیم شدن ندارد.

به امید شماست، که لبخند میزنند...

کودکان بی سرپرست خیریه بچه های آسمان چشم به راه یک مهربونی ساده هستند. یه کمک از تو هر چقدر ساده و کم، مسیر درمان و نگهداری ۴۰۰ کودک معلول را آسان تر میکند. با اهدای نذورات خود به صورت نقدی، دارو و اقلام غذایی سهمی در این مهربانی داشته باشید.



بنا بر مهربانی است

برای حمایت از کودکان بی سرپرست خیریه معلولین بچه های آسمان همراه شو

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

۴۳۶۱۳ (۰۲۱)
#۲۰۰*۷۳۳*

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



کارهایی که برای دیسک کمر ضرر دارد

وقتی صحبت از دیسک کمر می شود، همه به دنبال راه کارهای درمانی هستند و کمتر به این موضوع فکر می کنند که چه کارهایی ممکن است وضعیت آن ها را بدتر کند. شناخت کارهایی که برای دیسک کمر ضرر دارد به اندازه درمان مهم است. چرا که رعایت همین نکات کوچک می تواند از تشدید درد جلوگیری کند و نیاز به جراحی را کاهش دهد.

همچنین هر فعالیتی را ابتدا از مقادیر کم شروع کرده و سپس مدت زمان و شدت آن را افزایش دهید. ۳. ورزش سنگین اگر چه ورزش برای دیسک کمر مفید است، اما بعضی فعالیت ها ممکن است به ستون فقرات فشار و کشش بیش از حد وارد کنند. ورزش هایی که باید از آن ها دوری کنید عبارت اند از:

- دویدن و پریدن
- اسکات و پرس پا
- حرکت لمس پنجه، دراز و نشست و بعضی از حرکات یوگا
- گلف و تنیس که به چرخش کمر و دامنه حرکتی وسیع نیاز دارند
- ورزش های پر برخورد مثل کاراته، ورزش های تیمی (مانند فوتبال و بسکتبال)، بوکس و اسکی

۴. ایستادن مداوم از سایر کارهایی که برای دیسک کمر ضرر دارد، می توان به ایستادن مداوم اشاره کرد. در افرادی که به این بیماری مبتلا هستند معمولا ایستادن برای مدت زمان کوتاه درد کمتری نسبت به نشستن ایجاد می کند. با این حال، اگر زمان ایستادن طولانی شود، فشار روی کمر به تدریج افزایش می یابد که این مسئله می تواند به دیسک آسیب بزند. اگر با پارگی دیسک کمر درگیر هستید، سعی کنید بین فعالیت های نشسته و ایستاده خود تعادل برقرار کنید.

۵. پوشیدن کفش نامناسب انتخاب کفش نامناسب یا پاشنه بلند یکی از مهم ترین دلایل بدتر شدن کمر درد است. چرا که این نوع کفش ها روی پوسچر بدن تاثیر منفی دارند و حفظ تعادل را دشوار تر می کنند. علاوه بر این، ممکن است به پادرد منجر شوند.

روی زمین بگذارید و زانو ها را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید.

۹. خوابیدن روی شکم توجه به پوسچر بدن حتی هنگام خواب نیز اهمیت زیادی دارد. چرا که خوابیدن روی شکم فشار زیادی به ستون فقرات به ویژه ستون فقرات گردنی وارد می کند. از این رو توصیه می شود:

- به پشت یا پهلو بخوابید.
- برای خوابیدن به پشت، یک بالش زیر زانو ها قرار دهید و برای خوابیدن به پهلو، بالش را بین پاهایتان بگذارید تا ستون فقرات در وضعیت طبیعی باقی بماند.
- از تشک های سفت استفاده کنید.
- تشک های قدیمی را تعویض کنید.
- ۱۰. شست و شوی لباس

خم شدن برای برداشتن لباس، حمل سید سنگین و چرخش برای دسترسی به وسایل مختلف، فشار زیادی به کمر وارد می کند. اگر نمی توانید از دیگران برای انجام این کار کمک بگیرید، نکات زیر را

رعایت کنید:

- چنانچه لازم است چیزی را از روی زمین بردارید، زانو ها را به جای کمر خم کنید.
- هنگام بالا و پایین رفتن از پله از حمل سبد لباس خودداری کنید.
- برای تا کردن لباس ها، از سطوح بلند مانند میز استفاده کنید.
- ۱۱. جاروبرقی کشیدن حرکت تکراری خم شدن که معمولا هنگام جاروبرقی کشیدن انجام می شود، کمر درد را تشدید می کند. اگر انجام این کار اجتناب ناپذیر است:
- استفاده از جاروبرقی را به دوره های زمانی کوتاه تر تقسیم کرده و کمی استراحت کنید. همچنین می توانید هر روز فقط یک یا ۲ اتاق را تمیز کنید.
- به جای اینکه دست خود را دراز کرده و کمرتان را خم کنید، کمر را صاف نگه دارید و خودتان همراه با جاروبرقی راه بروید.
- حرکات چرخشی را به حداقل برسانید

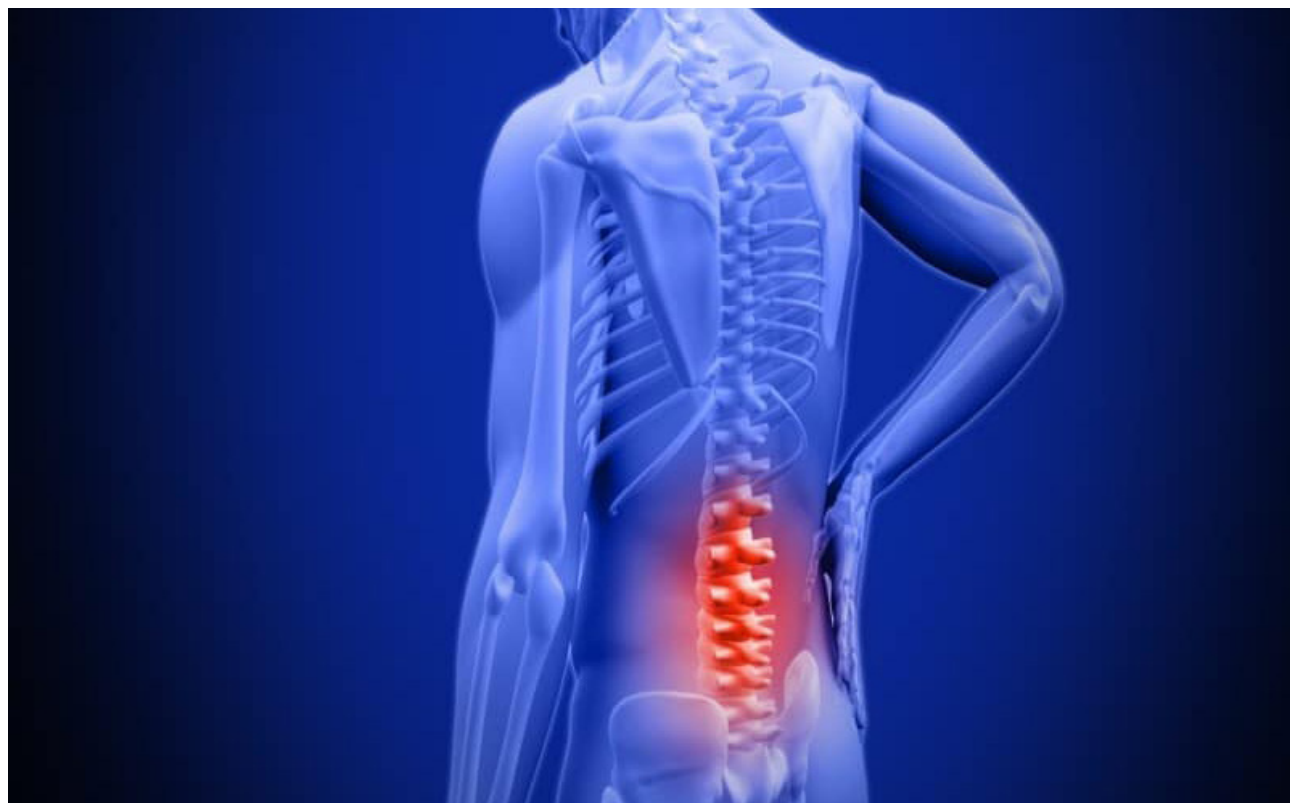
و به جای اینکه فقط کمرتان را بچرخانید، با کل بدن خود بچرخید.

• در صورت امکان، یک جاروبرقی رباتیک بخرید.

۱۲. انجام فعالیت های تکراری یا طولانی یکی از کارهایی که برای دیسک کمر ضرر دارد، انجام کارهای تکراری یا فعالیت های طولانی مدت است که فشار زیادی به دیسک ها وارد می کند و ممکن است باعث سایش یا التهاب آن ها شود. برای مثال، می توان به رانندگی طولانی مدت یا استفاده مداوم از کامپیوتر اشاره کرد. بهتر است این کارها را محدود کرده و در حین انجام آن ها استراحت های کوتاه داشته باشید.

۱۳. بی توجهی به مناسب سازی محیط کار

شاید تعجب کنید اگر بدانید صندلی اداری شما تا چه اندازه می تواند بر درد کمر و گردن تاثیر بگذارد. قوز کردن بیش از حد به ستون فقرات فشار وارد می کند و باعث بدتر شدن علائم دیسک



کمر می‌شود. برای مناسب‌سازی محیط کارتان:

- مانیتور را در راستای چشمان خود قرار دهید. نگاه شما باید به مرکز صفحه نمایش بیفتد تا در طول روز مجبور نباشید گردن‌تان را به سمت پایین یا بالا خم کنید.

- پاهای خود را صاف روی زمین بگذارید. هنگام کار از روی هم انداختن پاها خودداری کنید.

- باسن و کمر خود را به صندلی بچسبانید.

- اگر در خانه کار می‌کنید، از میز غذاخوری یا کاناپه به عنوان میز کار استفاده نکنید.

۱۴. غذا دادن به حیوانات خانگی

شاید یک کار ساده به نظر بیاید، اما خم شدن برای پر کردن ظرف آب و غذای حیوان خانگی هم می‌تواند باعث بدتر شدن کمر درد شود. اگر نمی‌توانید کار غذا دادن به حیوان خانگی‌تان را به فرد دیگری بسپارید، از ابزارها یا وسایل کمکی استفاده کنید؛ برای مثال، از انبرک برای ریختن غذا و برداشتن ظرف استفاده کنید تا مجبور به خم شدن نباشید. همچنین به جای خم شدن از ناحیه کمر، روی زانو بنشینید تا به ظرف حیوان خانگی خود برسید.

۱۵. نادیده گرفتن درد

یکی از مهم‌ترین کارهایی که برای دیسک کمر ضرر دارد، نادیده گرفتن درد است. درد یک علامت هشدار است که نشان می‌دهد مشکلی در بدن وجود دارد. اگر چه دیسک کمر در بسیاری از موارد خودبه‌خود بهبود می‌یابد، اما همچنان مهم است که درباره آن با پزشک صحبت کرده و گزینه‌های درمانی را بررسی کنید در صورتی که برای درد خفیف به دنبال کمک پزشکی بروید، ممکن است با گرما یا سرما درمانی یا مصرف دارو (مثل استامینوفن، ایبوپروفن و پرگابالین ۷۵) بهبود پیدا کنید. اما اگر زمانی که درد

شدید است به پزشک مراجعه کنید، احتمال دارد وضعیت شما به جایی رسیده باشد که به جراحی نیاز داشته باشید.

۱۶. خوددرمانی

استفاده نادرست از طب جایگزین یا راه‌کارهای خانگی برای تسکین کمر درد می‌تواند عواقب ناخوشایندی به همراه داشته باشد. روش‌های طب سنتی و جایگزین علائم را به طور موقت تسکین می‌دهند و نباید جایگزین درمان‌های تجویز شده توسط پزشک متخصص شوند.

۱۷. سیگار کشیدن

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که سیگار کشیدن با تخریب دیسک‌های ستون فقرات مرتبط است. سیگار نه تنها از قدرت دیسک‌ها می‌کاهد، بلکه توانایی بدن را برای بهبودی کاهش می‌دهد. به علاوه، اگر افراد سیگاری به جراحی ستون فقرات نیاز داشته باشند، شانس درمان موفق آن‌ها از سایرین کمتر است.

۱۸. استفاده نادرست از کمربندهای طبی در صورتی که کمربندهای طبی به درستی انتخاب و استفاده نشوند، ممکن است وضعیت دیسک کمر را بدتر کنند. این کمربندها باید فقط در مواقع ضروری و تحت نظارت پزشک استفاده شوند. استفاده مداوم از آن‌ها می‌تواند به تضعیف عضلات ستون فقرات منجر شده و آسیب بیشتری به بدن وارد کند.

۱۹. نداشتن معاینات پزشکی منظم در صورتی که به دیسک کمر و سیاتیک مبتلا هستید، باید به طور منظم برای بررسی وضعیت خود به پزشک مراجعه کنید. حتی اگر احساس می‌کنید بدن‌تان در حال بهبودی است، این قرار ملاقات‌های منظم را از دست ندهید. پزشک می‌تواند عوارض یا مشکلات احتمالی را به موقع شناسایی کرده و بهترین مسکن برای درد دیسک کمر را تجویز کند.

آیا نشستن برای دیسک کمر ضرر دارد؟ حرکت کردن در طول روز به گردش خون کمک کرده و فرصت مناسبی برای به کار گرفتن عضلات فراهم می‌کند. در مقابل، نشستن طولانی مدت فشار وارد شده بر ستون فقرات را افزایش می‌دهد و به‌ویژه هنگام خم شدن به سمت جلو باعث آسیب دیدگی می‌شود. از این رو افرادی که به دلیل کار اداری، سبک زندگی کم‌تحرك دارند اغلب بیشتر از هم‌سالان فعال خود از کمر درد رنج می‌برند.

از آنجایی که نمی‌توان به طور کامل از نشستن اجتناب کرد، توصیه می‌کنیم راه‌کارهای زیر را برای حفظ سلامت خود امتحان کنید:

- صاف بنشینید، شانه‌هایتان را به سمت عقب بکشید و به پشتی صندلی تکیه دهید.

- ران‌های خود را موازی با زمین نگه دارید و باسن‌تان را در راستای زانو‌ها قرار دهید
- برای حمایت از گودی کمر از یک بالش کوچک یا یک حوله لوله‌شده استفاده کنید.

- هر ۳۰ دقیقه یک‌بار (یا در صورتی که رانندگی می‌کنید، هر یک تا ۲ ساعت یک‌بار) استراحت کنید و کمی راه بروید.
- اگر شغل‌تان مستلزم نشستن طولانی مدت پشت میز است، به فکر تهیه میز ایستاده باشید. این نوع میزها به شما اجازه می‌دهند در طول روز به صورت متناوب برای مدت زمان کوتاهی بایستید.

- آیا بالا رفتن از پله برای دیسک کمر ضرر دارد؟

- در فهرست کارهایی که برای دیسک کمر ضرر دارد، باید بالا رفتن از پله را هم قرار داد. اگر به این بیماری مبتلا هستید، تا حد امکان از پله استفاده نکنید. چون این کار می‌تواند فشار زیادی به ستون فقرات وارد کرده و علائم دیسک کمر را بدتر کند. در صورت عدم دسترسی به پله برقی یا آسانسور، بهتر است از پله‌ها به آرامی بالا بروید؛ به این معنی که بعد از طی کردن هر پله کمی توقف کنید و سپس به پله بعدی بروید.



- آیا ورزش ایروبیک برای دیسک کمر ضرر دارد؟

- ورزش‌های ایروبیک مانند شنا و پیاده‌روی می‌توانند برای افراد مبتلا به دیسک کمر مفید باشند. چون به تقویت عضلات و افزایش انعطاف‌پذیری کمک می‌کنند. اما توجه داشته باشید که این ورزش‌ها باید به صورت صحیح و زیر نظر مربی باتجربه انجام شوند تا احتمال بروز آسیب‌های بیشتر به حداقل برسد.

- آیا پیاده‌روی برای دیسک کمر مضر است؟

- پیاده‌روی یکی از بهترین فعالیت‌ها برای تسکین کمر درد است؛ البته به شرطی که به آرامی و روی سطح صاف انجام شود. برای شروع، ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کافی است. اما بعد از آن می‌توانید بسته به تحمل و وضعیت سلامتی خود به تدریج مدت زمان راه رفتن را افزایش دهید و به ۳۰ دقیقه در روز برسید. علاوه بر پیاده‌روی، راه رفتن در آب هم بسیار مفید است. چرا که وزن بدن در آب کاهش می‌یابد و فشار کمتری روی کمر وارد می‌شود.

- آیا پیاده‌روی برای پارگی دیسک کمر ضرر دارد؟

- پیاده‌روی زمانی که به شیوه صحیح و اصولی انجام شود، نه تنها برای پارگی دیسک کمر مضر نیست؛ بلکه می‌تواند به عنوان یک روش درمانی موثر برای تسکین درد مورد استفاده قرار گیرد. بهترین روش برای پیاده‌روی در این شرایط، راه رفتن آرام و پیوسته روی سطح صاف است.

- آیا قهوه برای دیسک کمر مضر است؟
- اگر می‌خواهید بدانید نوشیدن قهوه جزء کارهایی که برای دیسک کمر ضرر دارد طبقه‌بندی می‌شود یا خیر، باید بگوییم که کافئین موجود در این نوشیدنی با تحریک سیستم عصبی مرکزی و مسدود کردن گیرنده‌های آدنوزین به تسکین موقت درد کمک

می‌کند. این ویژگی می‌تواند در کوتاه‌مدت برای افرادی که از کمر درد رنج می‌برند مفید باشد. با این حال، تاثیر کافئین بر درد بسته به عوامل فردی مانند ژنتیک و وضعیت سلامتی متفاوت است. در حالی که بعضی افراد با مصرف کافئین احساس بهبودی می‌کنند، در سایرین ممکن است درد تشدید شود.

- اثر ادرار آور کافئین می‌تواند به کم‌آبی بدن منجر شود. اگر در طول روز به اندازه کافی آب ننوشید، این کم‌آبی انعطاف‌پذیری دیسک‌های بین‌مهره‌ای را کاهش می‌دهد و کمر درد را بدتر می‌کند. بنابراین مصرف متعادل قهوه برای افراد مبتلا به دیسک کمر ضروری است.

- توصیه می‌کنیم به بدن خود گوش دهید و مصرف کافئین را متناسب با آن تنظیم کنید. همچنین اگر به دنبال مناسب‌ترین نوشیدنی یا بهترین غذا برای دیسک کمر هستید، در طول روز آب فراوان بنوشید و میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای دریایی را در برنامه خود بگنجانید.

- آیا ارضا شدن برای دیسک کمر ضرر دارد؟

- اگر آسیب دیدگی دیسک کمر شدید باشد، ممکن است پزشک توصیه کند تا مدتی از فعالیت جنسی بپرهیزید. با این حال، پس از سپری کردن دوره درمان می‌توانید رابطه جنسی داشته باشید؛ البته باید از انجام فعالیت‌های جنسی خشن خودداری کنید. این نوع فعالیت‌ها فشار زیادی به دیسک‌ها، عضلات یا اعصاب کمر وارد می‌کنند و به آسیب بیشتر منجر می‌شوند.



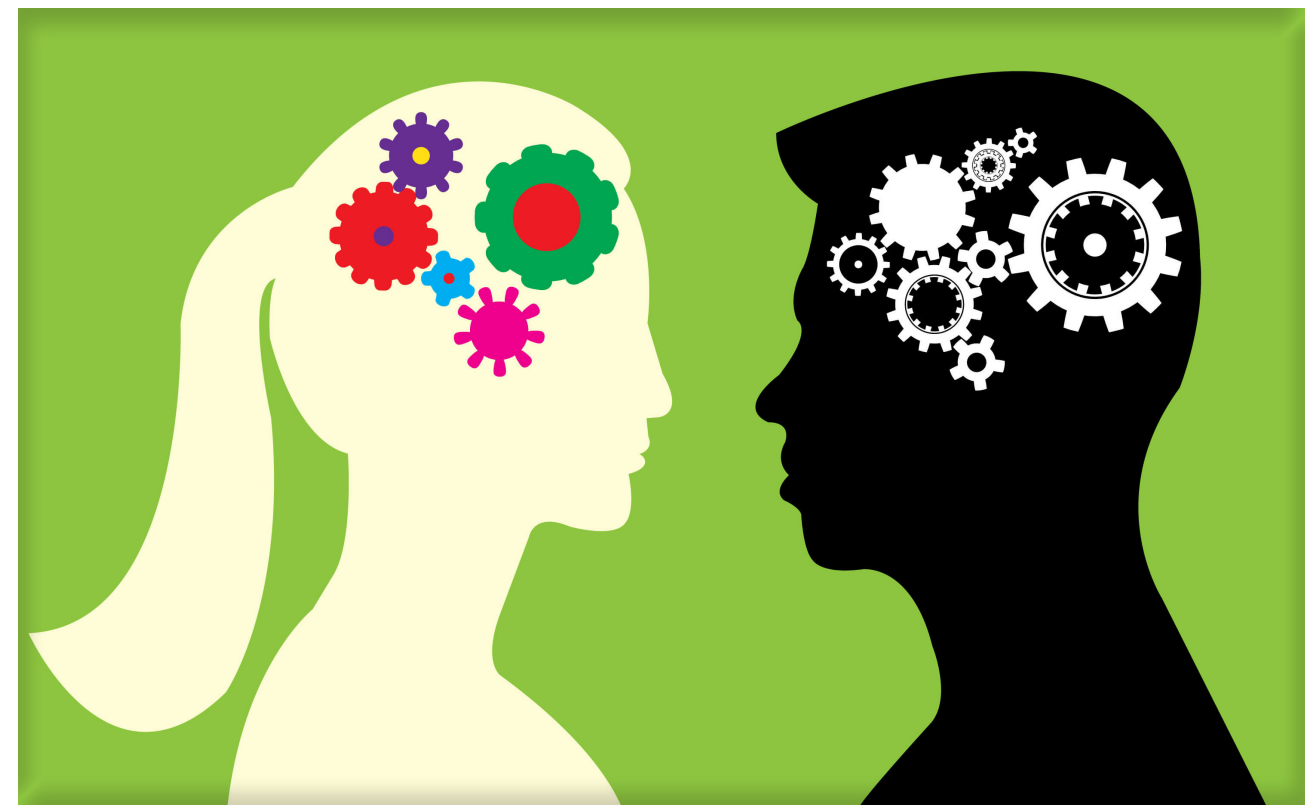
۷ تفاوت زن و مرد در رابطه علمی، احساسی، عاطفی و جنسی

روابط بین زن و مرد ترکیبی از پیوندهای عاطفی، روانی و جسمی است که می‌تواند گاهی تحت تاثیر تفاوت‌های اکتسابی یا ذاتی قرار بگیرد. این تفاوت‌ها اغلب ریشه در عوامل زیستی، اجتماعی و فرهنگی دارند و از کودکی موجب شکل‌گیری نگرش‌ها و رفتارهای ما شده‌اند. زمانی که درک درستی از تفاوت زن و مرد در رابطه داشته باشید، سوء تفاهم‌ها کمتر می‌شوند و ارتباط شکلی عمیق‌تر و پایدارتر پیدا می‌کند.

تفاوت زن و مرد از نظر علمی رابطه زن و مرد یکی از انواع رابطه است که نیاز به درک متقابل دارد. عده زیادی معتقدند تفاوت زن و مرد در رابطه می‌تواند برگرفته از طبیعت و بیولوژیک آن‌ها باشد. در حالی که برخی دیگر بر

این باورند، تاثیرات محیطی و اجتماعی موجب بروز تفاوت‌های بین زن و مرد می‌شوند. علم روانشناسی برای زن و مرد تفاوت‌های قابل توجهی از نظر زیستی، شناختی و هیجانی در نظر می‌گیرد. روانشناسان معتقدند این تفاوت‌ها می‌توانند روی نحوه برقراری ارتباط، ابراز محبت، حل تعارضات و حتی میزان رضایت از رابطه تاثیر بگذارند. به عنوان مثال، زنان حساسیت بیشتری به نشانه‌های عاطفی دارند و اغلب احساسات خود را به صورت کلامی ابراز می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود تا در روابط خود با جنس مخالف بیشتر به جزئیات توجه کنند. در مقابل، مردان اغلب تمایل دارند هیجانات را کمتر به صورت زبانی ابراز کنند و بیشتر روی راه کارهای عملی

تمرکز می‌کنند. از نظر شناختی، مطالعات نشان می‌دهند که مغز زنان در اتصال بین نیمکره‌ها قوی‌تر عمل می‌کند و این ویژگی می‌تواند به توانایی پردازش همزمان اطلاعات منطقی و احساسی آن‌ها کمک کند. در حالی که مردان معمولاً اتصال قوی‌تر درون نیمکره‌ای دارند که تمرکز عمیق برای انجام یک وظیفه را آسان‌تر می‌کند. این تفاوت زن و مرد در رابطه باعث می‌شود تا زنان بتوانند چند بعدی بودن مسائل را درک کنند، اما مردان به صورت خطی و مرحله‌ای پیش بروند.



رابطه صحبت می‌کنیم، منظورمان این نیست که آن‌ها نمی‌توانند هیچ شباهتی با یکدیگر داشته باشند. در واقع، زن و مرد مکمل همدیگر هستند و اگر از دواج را یک پازل در نظر بگیرید، تفاوت‌های زن و مرد قطعات این پازل به‌شمار می‌آیند و آن را تکمیل می‌کنند. مهم‌ترین تفاوت نیاز زن و مرد را می‌توان از نظر بیولوژیکی، رفتاری، شناختی و ذهنی بررسی کرد. درک تفاوت‌های این مولفه‌ها در زن و مرد به بهبود کیفیت رابطه آن‌ها کمک می‌کند. در ادامه بیشتر در موردشان توضیح می‌دهیم:

۱- تفاوت‌های بیولوژیکی تحقیقات نشان می‌دهند، تفاوت‌های بیولوژیکی بین زن و مرد شامل تفاوت در ساختار مغز، ویژگی‌های جسمی، تاثیرات ژنتیکی و سیستم هورمونی بدن می‌شود. این تفاوت‌ها خود را به صورت آشکار در نحوه بروز احساسات، رفتارها و نگرش‌های زن و مرد نشان می‌دهند. برخی متخصصان معتقدند، روش تربیتی و تاثیر جامعه می‌تواند موجب تقویت ویژگی‌های بیولوژیکی زن و مرد شود.

۲- تفاوت‌های رفتاری تفاوت رفتاری زن و مرد بیشتر شامل سبک ارتباطی، رفتارهای اجتماعی و تجربه هیجانات است. زنان معمولاً مهارت بالایی در ارتباط کلامی دارند و راحت‌تر احساسات خود را ابراز می‌کنند. در حالی که مردان از مهارت بالایی در حل مسئله و اقدامات عملی برخوردارند. این تفاوت‌ها می‌توانند در نحوه مدیریت تعارض‌ها، تصمیم‌گیری‌ها و حتی تقسیم وظایف امور خانوادگی موثر باشند و گاهی موجب سوء تفاهم و فاصله عاطفی شود.

حتی گاهی تفاوت‌های زن و مرد در نگاه به ساختار زندگی مشترک، باعث شکل‌گیری الگوهای متنوعی از رابطه مانند ازدواج سفید می‌شود. اگر نمی‌دانید از دواج سفید چیست، می‌توانید مقاله مرتبط با آن را در در مان‌کنده مطالعه کنید

۳- تفاوت‌های شناختی و ذهنی این مولفه بیشتر بر توانمندی‌های شناختی و سبک یادگیری زن و مرد تاثیر می‌گذارد. برخی تحقیقات نشان داده‌اند، زنان قدرت به‌خاطر سپردن وقایع با جزئیات بیشتری دارند، اما مردان می‌توانند مسائل کلی را به ذهن بسپارند و خیلی به جزئیات توجه نمی‌کنند. همچنین زنان می‌توانند همزمان درگیر چند فعالیت باشند، در حالی که مردان معمولاً به یک موضوع توجه می‌کنند. این تفاوت زن و مرد در رابطه باعث می‌شود تا خانم‌ها تمرکز سطحی‌تری داشته باشند و مردان توجه عمیق‌تری به یک موضوع نشان دهند. برای درک بهتر تفاوت‌های روانشناختی زن و مرد حتماً با دکتر روانشناس صحبت کنید.

تفاوت زن و مرد از نظر احساسی نحوه تجربه و بیان احساسات و هیجانات در زن و مرد متفاوت است. مطالعات عصب‌شناسی نشان می‌دهند، بخش‌هایی از مغز زنان و مردان به‌طور متفاوتی احساسات را پردازش می‌کنند. مثلاً زنان از قسمت‌هایی از مغز در قشر جلویی که با احساسات مرتبط است و نواحی مرتبط با پردازش احساسات در لوب تمپورال بیشتر استفاده می‌کنند؛ از همین رو در درک و بیان احساسات موفق‌تر هستند. همچنین معمولاً خانم‌ها سطح اکسی‌توسین بالاتری دارند و نیاز روحی زنان باعث می‌شود تا آن‌ها عاطفی‌تر و دلسوزتر باشند. در حالی که سطح بالاتر تستوسترون در مردان باعث می‌شود تا احساسات خود را کمتر بروز دهند و برای برخورد با مسائل از شیوه‌های منطقی و عملگراییانه استفاده کنند.

این تفاوت زن و مرد در رابطه احساسی موجب می‌شود تا زنان به همدلی و ارتباط عاطفی عمیق تمایل داشته باشند. اما مردان به واسطه همین تفاوت، همواره به دنبال کنترل احساسات خود هستند و تمایل دارند هر موضوعی را سریعاً با راه‌کار منطقی حل کنند. ترس از ازدواج یکی از چالش‌هایی است که گاهی به دلیل ناآگاهی از تفاوت‌های احساسی زن و مرد ایجاد می‌شود. اگر شما هم به دلیل عدم آگاهی کافی از تفاوت زن و مرد در رابطه دچار این ترس هستید، حتماً یک روانشناس کمک بگیرید.

تفاوت زن و مرد در رابطه عاطفی تفاوت زن و مرد در رابطه عاطفی کاملاً مشهود است؛ زیرا آن‌ها از شیوه‌های متفاوتی برای ابراز محبت، درک احساسات و پاسخ به نیازهای یکدیگر استفاده می‌کنند. زنان معمولاً از برقراری ارتباط کلامی خوش‌شان می‌آید و نیاز دارند با شریک عاطفی خود در مورد احساسات و افکارشان حرف بزنند. آن‌ها تمایل بیشتری به بیان کلامی عشق و ایجاد صمیمیت از طریق گفتگو، تماس چشمی و توجه به جزئیات نشان می‌دهند. در حالی که مردان بیشتر از طریق اقدامات عملی مانند حمایت مالی، حل مشکلات و ارائه راه‌کار، محبت می‌کنند.

این سبک ارتباطی مردان می‌تواند برای زنان سوء تفاهم ایجاد کند. برای جلوگیری از ایجاد سوء تفاهم حتماً با روانشناس آنلاین در این مورد مشورت کنید. همچنین زنان معمولاً در روابط عاطفی به کیفیت ارتباط و همدلی اهمیت می‌دهند و اغلب برای هر تغییر رفتار شریک عاطفی خود واکنش احساسی خاصی در نظر می‌گیرند. در مقابل مردان به دنبال نتیجه‌گرایی در رابطه و برآورده کردن نیازهای ملموس هستند. تفاوت زن و مرد در رابطه عاطفی گاهی



عابد بنی اسرائیل

در میان بنی اسرائیل عابدی بود. وی را گفتند: «فلان جا درختی است و قومی آن را می پرستند.»

عابد خشمگین شد، بر خاست و تبر بر دوش نهاد تا آن درخت را بر کند.

ابلیس به صورت پیری ظاهرالصلاح، بر مسیر او مجسم شد و گفت: «ای عابد، برگرد و به عبادت خود مشغول باش!»

عابد گفت: «نه، بریدن درخت اولویت دارد.»

مشاجر به بالا گرفت و در گیر 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 نهم؛ با یکی معاش کن و دیگری را انفاق نما و این بهتر و صوابتر از کندن آن درخت است.»

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

بامداد دیگر روز، دو دینار دید و بر گرفت. روز دوم دو دینار دید و بر گرفت. 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 بر کنم!»

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

و رضایت کلی از رابطه مرتبط می دانند.

در مقابل، مردان می توانند بدون زمینه

عاطفی عمیق رابطه جنسی داشته باشند؛

هر چند در روابط عاطفی پایدار میزان

محبت و عشق برای آن ها هم اهمیت

پیدا می کند. این تفاوت زن و مرد در

رابطه اگر به درستی درک شود، تجربه ای

رضایت بخش برای هر ۲ طرف به همراه

دارد، اما در صورت نادیده گرفتن اولویت ها

ممکن است منجر به سوء تفاهم یا کاهش

رضایت جنسی شود.

تفاوت نیاز زن و مرد چگونه است؟

نیازهای زن و مرد در رابطه زناشویی، از

بسیاری جهات شبیه هم هستند، اما در

نحوه بروز و اولویت بندی آن ها تفاوت هایی

وجود دارد. این تفاوت ها را می توان ناشی

از ویژگی های فردی، تجربیات زندگی و

نحوه پردازش احساسات دانست. زنان

معمولاً به دنبال امنیت روانی و ارتباط

عمیق هستند. آن ها نیاز دارند شریک

عاطفی شان توجه کافی از خود نشان

دهد. این احساس نیاز باعث می شود تا

زنان بیشتر به گفتگو و ابراز محبت کلامی

تمایل داشته باشند.

ناشی از شیوه تربیتی و تجربه های

مختلفی در زندگی است و گاهی به دلیل

تفاوت در پردازش اطلاعات و هیجانات

بروز پیدا می کند. درک و پذیرش این

تفاوت ها باعث می شود تا هر ۲ طرف زبان

عاطفی یکدیگر را بهتر بفهمند و رابطه ای

پایدارتر بسازند.

تفاوت زن و مرد در رابطه جنسی

زن و مرد معمولاً در رابطه زناشویی

(سکس) تجربه و الگوهای متفاوتی دارند.

تفاوت آن ها شامل میل جنسی، زمان

تحریک، ارگاسم و به آرامش رسیدن

می شود. بخشی از این تفاوت ها به

ویژگی های طبیعی بدن و بخشی دیگر

به عوامل روانی بر می گردند. مردان

معمولاً سریع تر تحریک می شوند و مسیر

رسیدن به اوج لذت برایشان کوتاه تر

است، در حالی که زنان برای تجربه کامل

لذت جنسی به پیش نوازش طولانی تر،

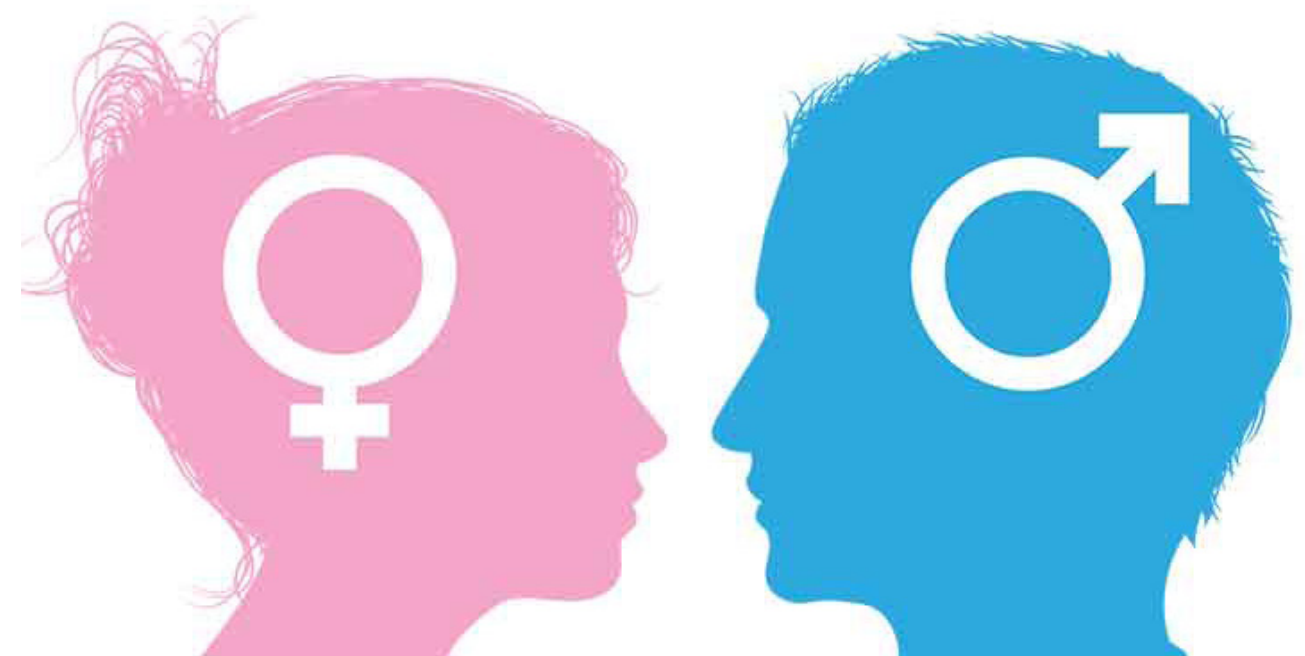
برانگیختگی تدریجی و ارتباط عاطفی

قوی تر نیاز دارند.

از طرفی، زنان معمولاً رابطه جنسی را

بخشی از پیوند عاطفی در نظر می گیرند و

کیفیت آن را با میزان محبت، صمیمیت





علت بیش فعالی (adhd) چیست؟ ۱۰ علت اصلی بروز این اختلال

اختلال بیش فعالی/نقص توجه (ADHD) یکی از اختلالات شایع عصبی-رشدی است که بیشتر در سنین پایین مشاهده می‌شود. این بیماری سیر متغیری دارد و بخشی از علائم آن تا دوره نوجوانی و اوایل بزرگسالی کاهش می‌یابد. با این حال، تحقیقات نشان داده‌اند حدود ۴۰ درصد از نشانه‌های ADHD تا بزرگسالی همراه فرد باقی می‌ماند. حال سوالی که مطرح می‌شود این است که علت بیش فعالی چیست؟ شناخت کافی از عوامل بیش فعالی به ما کمک می‌کند تا حد ممکن بتوانیم از بروز این بیماری پیشگیری کنیم. بنابراین، باید بدانیم دلیل بیش فعالی چیست و عوامل تاثیر گذار بر ایجاد آن کدامند

علت بیش فعالی چیست؟

با وجود اینکه، این روزها مفهوم بیش فعالی برای کودکان و بزرگسالان زیادی به کار برده می‌شود، اما هنوز دانشمندان علت adhd را شناسایی نکرده‌اند. در واقع، متاسفانه هنوز علت بیش فعالی و عوامل اصلی خطر آن تا حدود زیادی ناشناخته است. با این حال، تحقیقات بسیاری نشان می‌دهند، برخی عوامل نقش مهمی در بروز اختلال ADHD دارند که شامل موارد زیر می‌شوند

۱- ژنتیک

محققان در تحقیقات اخیر خود به این نتیجه رسیده‌اند که ژنتیک نقش مهمی در بروز اختلال بیش فعالی دارد. مطالعات انجام‌شده روی دوقلوهای یک تخمکی، دوتخمکی و

والدین‌شان نشان می‌دهند که این بیماری پایه ژنتیکی دارد. اختلال ADHD در کودکانی که پدرشان به این بیماری مبتلا است و همچنین در پسرهای بیشتر دیده می‌شود

۵- جراحت سر نوزاد

محققان معتقدند وارد شدن آسیب جدی به سر نوزاد می‌تواند دیگر علت ابتلا به بیش فعالی باشد. در واقع، باید بگوییم آسیب قابل توجه به سر نوزاد نقش مهمی در فعال شدن اختلال بیش فعالی-نقص توجه در نوزادان دارد

۶- عوامل پر خطر محیطی

زمانی که مادر باردار یا نوزاد در ماه‌های اولیه تولد در معرض عوامل پر خطر محیطی مانند سرب و سایر سموم قرار بگیرند، احتمال ابتلای کودک به بیش فعالی افزایش می‌یابد

۷- مصرف الکل و تنباکو در بارداری

اگر مادر در دوران بارداری الکل مصرف کند، این ماده را از طریق بند ناف به جنین منتقل می‌کند. در چنین وضعیتی، جنین در معرض آسیب‌های مختلف از جمله ابتلا به بیش فعالی قرار می‌گیرد. بنابراین، می‌توان علت بیش فعالی در بارداری را ناشی از مصرف الکل و تنباکو توسط مادر دانست که به راحتی به جنین منتقل می‌شود و اثرات آن تا بعد از تولد با نوزاد همراه است

۸- وزن کم نوزاد هنگام تولد

نوزادانی که هنگام تولد با وزنی کمتر از ۱۵۰۰ گرم به دنیا می‌آیند، بیشتر در معرض ابتلا به اختلال ADHD قرار دارند

۹- عوامل عصبی و فیزیکی

محققان با انجام آزمایش EEG بر مغز کودکان مبتلا به adhd، متوجه اختلالی در نوار بتا شده‌اند. همچنین، سی تی اسکن مغز این کودکان نشان دهنده کاهش جریان خون در لوب پیشانی است. با این حال، می‌توان گفت معمولاً این نوع تاخیر در رشد به مرور زمان با افزایش سن برطرف می‌شود

۱۰- عدم تعادل شیمیایی مغز

تحقیقات نشان داده‌اند، اختلال در اعصاب رسانه‌های مغزی و دستگاه نورآدرنژیک که باعث برهم خوردن تعادل مواد شیمیایی مغز می‌شود را هم می‌توان تا حدودی دلیل بیش فعالی کودکان دانست

آیا مصرف شکر باعث بیش فعالی می‌شود؟

یکی از رایج‌ترین پرسش‌ها درباره این اختلال، آن است که آیا شکر باعث بیش فعالی می‌شود؟ طبق باور عام، زیاده‌روی در مصرف شکر فرآوری^۱ شده می‌تواند یکی از علل بروز اختلال نقص توجهی/بیش فعالی باشد

اما شواهد مبنی بر ارتباط میان شکر و علائم اختلال ADHD ضدونقیض هستند. بعضی تحقیقات نشان می‌دهند، بیش فعالی بعد از مصرف شکر فرآوری^۲ شده تشدید می^۳ شود؛ در حالی^۴ که تحقیقات دیگر تفاوتی میان رفتار کودکان بعد از مصرف شکر و قبل از آن قائل نیستند

در حال حاضر، اغلب محققان بر این باورند که زیاده‌روی در مصرف مواد

قندی و شیرینی جات می‌تواند صرفاً عامل تشدیدکننده علائم ADHD باشد

دلیل بیش فعالی بزرگسالان

مهم‌ترین علت بیش فعالی در بزرگسالان، عدم درمان این اختلال در دوران کودکی است. مطالعات نشان می‌دهند، حدود ۶۰ درصد از کودکان مبتلا به ADHD به درستی درمان نمی‌شوند و اثرات این اختلال تا بزرگسالی همراه آن‌ها باقی می‌ماند. با این حال، می‌توان گفت بیش فعالی بزرگسالان علائم ملایم‌تری نسبت به دوره کودکی دارد، اما اثرگذاری آن بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد اجتناب‌ناپذیر است؛ به نحوی که می‌تواند روابط خانوادگی یا کاری فرد را به شدت تحت تاثیر قرار دهد

آیا ممکن است بیش فعالی در بزرگسالی شروع شود؟

بر اساس مستندات راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی DSM-۵، علائم ADHD باید قبل از ۱۲ سالگی شروع شود و علت مشاهده آن در بزرگسالی ناشی از عدم درمان بیش فعالی به طور کامل در دوره کودکی است

با این حال، بسیاری از بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش فعالی/نقص توجه گزارش می^۱ دهند که در کودکی علائمی نداشتند. تحقیقات انجام‌شده در این زمینه حاکی از چند پرونده^۲ بالینی (شامل چند مطالعه^۳ طولی که وضعیت فرد را از کودکی تا بزرگسالی بررسی نموده) است که بر اساس آن، متخصصان متوجه علائم و علت بیش فعالی برای اولین بار در بزرگسالی شده‌اند

این موضوع که تشخیص بیماری افراد در کودکی انجام نشده یا علائم بیش فعالی در نتیجه^۴ یک بیماری روانی دیگر با نشانه‌های مشابه رخ داده،

همچنان در حال بررسی است علت بوجود آمدن بیش فعالی در کودکان

این اختلال، یکی از اختلالات شایع رشدی باریشه عصبی-ژنتیکی است، با این حال همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، هنوز محققان نتوانسته‌اند علت اصلی بروز آن را شناسایی کنند. مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهند، اصلی‌ترین عامل موثر در بروز اختلال بیش فعالی/نقص توجه را می‌توان ناشی از کاهش دوپامین مغز دانست. دوپامین، ماده شیمیایی بسیار مهمی است که ترشح آن باعث عملکرد صحیح مغز و بدن می‌شود و به انتقال سیگنال‌های عصبی کمک می‌کند. مغز برای ایجاد پاسخ و واکنش‌های عاطفی به این ماده شیمیایی نیاز دارد. از طرفی، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که حجم قشر خاکستری مغز افراد مبتلا به ADHD نسبت به اشخاص سالم کمتر است.

از آنجایی که ماده خاکستری مغز، کنترل برخی از رفتارها و عملکردها را برعهده دارد، کمبود آن می‌تواند باعث اختلال در موارد زیر شود

• گفتار

• تصمیم‌گیری

• خودکنترلی

• کنترل عضلات و ماهیچه‌ها

• علت بیش فعالی بچه‌ها چیست؟

• تصور عموم مردم بر این است که زیاده‌روی در مصرف قند، تماشای بیش از حد تلویزیون، عوامل اجتماعی و محیطی مانند فقر شدید، مشکلات خانوادگی و تربیت نادرست در ایجاد اختلال بیش فعالی/نقص توجه موثر هستند.

• این در حالی است که مطالعات انجام‌شده تاثیر عوامل مذکور را در ایجاد ADHD تایید نمی‌کند. در

واقع، این موارد آن قدر قوی نیستند که بتوان آن‌ها را علت بیش فعالی در کودکان دانست. البته می‌توان موارد ذکر شده را عامل تشدید بیش فعالی در کودکان و دوام آن تا دوره بزرگسالی دانست.

• همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، در حال حاضر علل اصلی اختلال بیش فعالی بچه‌ها ناشناخته است و تحقیقات انجام‌شده عواملی مانند ژنتیک، آسیب مغزی، آلودگی‌های محیطی در دوران بارداری، تولد نوزاد با وزن بسیار کم، مصرف الکل در بارداری و زایمان زودرس را در افزایش ریسک ابتلا به adhd موثر می‌داند

• راهنمای مراجعه به پزشک

• اگر اختلال بیش فعالی در کودکی درمان نشود، تبعات آن تا بزرگسالی همراه فرد باقی می‌ماند. بهترین راه کار این است که علت بیش فعالی را بشناسید و با دوری از عوامل موثر در ایجاد ADHD، از بروز آن جلوگیری کنید. همچنین، با مشاهده علائم مشکوک یا قرار گرفتن در معرض عوامل بیش فعالی حتماً به روانشناس مراجعه کنید

منبع: <https://www.darmankade.com>

سابلیمینال چیست؟ بررسی ۱۰۰ انواع، فواید و عوارض آن

سابلیمینال (Subliminal) مجموعه‌ای از پیام‌های صوتی یا دیداری است که به عنوان یک ابزار قدرتمند برای تغییر الگوهای ذهنی و رفتاری مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پیام‌ها برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی، خود را به ضمیر ناخودآگاه می‌رسانند. آن‌ها با از بین بردن مقاومت ذهنی، به تدریج در رفتارها و باورهای فرد تغییر ایجاد می‌کنند. حال سوالی که مطرح می‌شود، این است که سابلیمینال چه کاربردی دارد و آیا علم آن را تایید می‌کند یا خیر؟ سابلیمینال چیست؟

کلمه سابلیمینال از ۲ بخش «Sub» به معنی زیر و «Liminal» به معنی آستانه یا محدوده تشکیل شده است. به همین دلیل آن را می‌توان به معنی اطلاعاتی دانست که زیر آستانه آگاهی ما قرار دارند. به بیانی ساده‌تر، سابلیمینال به پیام‌ها و محرک‌هایی گفته می‌شود که زیر آستانه آگاهی انسان قرار می‌گیرند و فرد بدون اینکه به طور مستقیم متوجه شود، آن‌ها را دریافت می‌کند.

این پیام‌ها می‌توانند به صورت صوتی و تصویری وجود داشته باشند و در زیر لایه‌های یک موسیقی یا ویدئو قرار بگیرند و ذهن آگاه قادر به شنیدن و درک آن‌ها نباشد. در حالی که ضمیر ناخودآگاه به خوبی متوجه آن‌ها می‌شود و به مرور زمان تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

پیام‌های سابلیمینال چگونه کار می‌کنند؟

در زیر لایه‌های پیام‌های سابلیمینال

که گاه به صورت فایل‌های آرام‌بخش یا صدای طبیعت ارائه می‌شوند، جملات تاکیدی مثبت مانند «من لایق موفقیت هستم»، «من بسیار آرامش دارم»، «من به اهدافم می‌رسم» یا «من اعتماد به نفس بالایی دارم» پنهان شده است. این پیام‌ها آن قدر نامحسوس هستند که گوش آن‌ها را نمی‌شنود و ذهن آگاه درک‌شان نمی‌کند، اما ضمیر ناخودآگاه ثبت‌شان می‌کند.

برای درک بهتر این موضوع، خوب است کمی با عملکرد ذهن آگاه و ضمیر ناخودآگاه آشنا شوید. ذهن آگاه فقط اطلاعات محدودی که در طول روز به دست می‌آورد را پردازش می‌کند، اما ضمیر ناخودآگاه وظیفه پردازش و ذخیره حجم زیادی از اطلاعات، خاطرات، باورها و الگوهای رفتاری را دارد. بسیاری از تصمیم‌ها، واکنش‌ها و احساسات روزمره ما، بدون اینکه بدانیم چرا چنین احساسی داریم یا این چنین رفتار می‌کنیم، از همین بخش سرچشمه می‌گیرند.

در واقع، ضمیر ناخودآگاه مانند یک برنامه‌ریز پنهان، مسیر فکر و رفتار ما را شکل می‌دهد. پیام‌های سابلیمینال به گونه‌ای طراحی می‌شوند که ذهن آگاه به طور مستقیم قادر به درک آن‌ها نیست، اما ضمیر ناخودآگاه می‌تواند آن‌ها را دریافت و ثبت کند. زمانی که شما دائماً به این پیام‌ها گوش دهید، ضمیر ناخودآگاه آن‌ها را به عنوان باور جدید می‌پذیرد؛ بدین شکل پیام‌های زیر آستانه‌ای به تدریج روی رفتار و

احساسات فرد تاثیر می‌گذارند

انواع سابلیمینال
پیام‌های زیر آستانه آگاهی به ۲ صورت وجود دارند

۱- سابلیمینال صوتی
پیام‌های زیر آستانه‌ای صوتی نوعی فایل یا پیام شنیداری هستند که در آن‌ها جملات تاکیدی مثبت به شکل پنهان و زیر صدا وجود دارند. این پیام‌ها معمولاً به صورت موسیقی، صدای طبیعت یا صدای پس‌زمینه ارائه می‌شوند و شدت یا فرکانس‌شان به گونه‌ای است که فقط ضمیر ناخودآگاه می‌تواند آن‌ها را دریافت و پردازش کند. هدف اصلی این پیام‌ها، تاثیرگذاری غیر مستقیم روی باورها، افکار و الگوهای ذهنی فرد است

۲- سابلیمینال تصویری
پیام‌های زیر آستانه‌ای تصویری به صورت جملات تاکیدی مثبت در تصویر یا فیلم ارائه می‌شوند که فرد به شکل آگاهانه قادر به دیدن و تشخیص‌شان نیست، اما ضمیر ناخودآگاه آن‌ها را دریافت و پردازش می‌کند. این پیام‌ها ممکن است در قالب یک تصویر، کلمه یا حتی صحنه‌ای کوتاه در فیلم یا تبلیغ گنجانده شوند. این روزها کاربرد سابلیمینال بصری بیشتر در تبلیغات و رسانه‌ها دیده می‌شود و رنگ‌ها و نمادها اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده‌اند. همچنین می‌توان از آن برای تجسم اهداف و تقویت هدف‌های مثبت استفاده کرد. اگر کنج‌کاوید در مورد روانشناسی رنگ‌ها بیشتر بدانید، می‌توانید مقاله مرتبط با آن را در

درمانکده بخوانید.

کاربرد سابلیمینال چیست؟
سابلیمینال عملکردی مشابه تصویر سازی ذهنی دارد و طیف گسترده‌ای از اهداف را در بر می‌گیرد؛ از جمله

• پیام‌های زیر آستانه‌ای با تقویت باورهای مثبت در ضمیر ناخودآگاه، موجب افزایش عزت نفس فرد می‌شوند

• برخی از پیام‌های سابلیمینال برای

ترک عادت‌های بد مانند پرخوری، سیگار کشیدن و اضطراب مداوم استفاده می‌شوند

• پیام‌های زیر آستانه‌ای با تغییر باورهای منفی در مورد روابط به بهبود روابط عاطفی و اجتماعی فرد کمک می‌کنند

• برخی از پیام‌های سابلیمینال برای بهبود وضعیت جسمانی مانند کاهش وزن، افزایش انرژی و کمک به

تسریع روند بهبودی بیماری استفاده می‌شوند

• پیام‌های زیر آستانه آگاهی حاوی جملات تاکیدی مثبتی هستند که به بالا بردن انگیزه برای دستیابی به اهداف کمک می‌کنند و باعث افزایش تمرکز در کار و مطالعه می‌شوند.

تاثیر سابلیمینال در روانشناسی
برخی متخصصان سلامت روان معتقدند، از آن جایی که پیام‌های



سابلیمینال بر ضمیر ناخودآگاه تاثیر می‌گذارد، می‌توان از آن‌ها برای کمک به رشد شخصی بهره برد. البته آن‌ها بر این موضوع تاکید دارند که قدرت پیام‌های زیر آستانه‌ای در ایجاد تغییرات بزرگ و پایدار در رفتار و شخصیت انسان محدود است و تنها یک ابزار کمکی به‌شمار می‌آید. همچنین این پیام‌ها نباید به تنهایی و توسط خود فرد به عنوان روش درمان استفاده شوند. اگر شما به موضوع Subliminal علاقه‌مند هستید، باید آن را زیر نظر روانشناس به کار بگیرید.

در ادامه چند مورد از مهم‌ترین تاثیرات پیام‌های زیر آستانه‌ای را که در روانشناسی هم کاربرد دارند، بررسی می‌کنیم

۱- تقویت اعتماد به نفس

همان‌طور که موسیقی درمانی در روانشناسی به آرامش ذهن و کاهش اضطراب کمک می‌کند، ترکیب موسیقی با پیام‌های زیر آستانه‌ای هم بر ناخودآگاه تاثیر مثبت می‌گذارد. فایل‌ها و آهنگ سابلیمینال حاوی جملات تاکیدی مثبت مانند «من توانمندم»، «من ارزشمندم» یا «من هر کاری که انجام می‌دهم، موفق می‌شوم» هستند. این پیام‌ها با اثرگذاری بر باور فرد، درک او را از توانایی‌اش بهبود می‌بخشند. زمانی که فرد به طور مرتب این پیام‌ها را دریافت کند، احساس ارزشمند بودن می‌کند و اعتماد به نفسش افزایش می‌یابد. در واقع با گوش دادن مداوم به این پیام‌ها، ضمیر ناخودآگاه آن‌ها را باور کرده و به خودپنداره ذهنی تبدیل می‌کند

۲- غلبه بر باورهای محدودکننده

بسیاری از باورهای منفی و محدودکننده در ناخودآگاه ریشه دارند. سابلیمینال با جایگزین کردن این پیام‌ها با پیام‌های مثبت، الگوهای فکری جدیدی به ضمیر ناخودآگاه می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا درک بهتری از پتانسیل وجود خود داشته باشیم

۳- افزایش تمرکز و توجه

این روزها که عوامل حواس پرتی زیاد شده‌اند، می‌توان از پیام‌های سابلیمینال برای افزایش تمرکز استفاده کرد. برخی از این پیام‌ها با ترکیب موسیقی آرام یا فرکانس‌های خاص طراحی می‌شوند و می‌توانند به آرامش و متمرکز شدن ذهن کمک کنند. این ویژگی می‌تواند بهره‌وری فرد را افزایش دهد و موجب بهبود تمرکز در کار یا مطالعه شود

۴- کاهش استرس و اضطراب

سابلیمینال‌های صوتی اغلب شامل فایل‌های آرامش‌بخش هستند و می‌توانند ذهن را آرام کنند. پیام‌های پنهان این فایل‌ها مانند «من آرام هستم» یا «من ذهن آرامی دارم» به تقویت آرامش درونی در ضمیر ناخودآگاه کمک می‌کنند و موجب کاهش استرس و اضطراب ذهن می‌شوند

آیا سابلیمینال علمی است؟

از دیدگاه علمی، سابلیمینال به طور قطعی مورد تایید نیست. در آزمایشات کنترل شده، زمانی که پیام‌های زیر آستانه‌ای در حد چند ثانیه به گوش یا چشم ارسال شدند، تغییرات کوتاه‌مدتی در رفتار یا تصمیم‌گیری افراد ایجاد شد. با این حال، هنوز محققان در مورد اثرگذاری بلندمدت و قدرت درمانی پیام‌های زیر آستانه‌ای مطمئن نیستند. در واقع، از آن جایی که این پیام‌ها با فرآیندهای ذهنی

در ارتباط هستند، نمی‌توان به راحتی میزان اثرگذاری آن‌ها را ارزیابی کرد. به همین دلیل متخصصان سلامت روان توصیه می‌کنند آن‌چه در فایل‌ها یا آهنگ سابلیمینال تحت عنوان تغییرات اساسی در شخصیت و ظاهر، جذب ثروت یا درمان مشکلات روحی تبلیغ می‌شود، را باور نکنید

عوارض سابلیمینال چیست؟

همان‌طور که می‌دانید، پیام‌های زیر آستانه‌ای قابل شنیدن نیستند و فقط ضمیر ناخودآگاه آن‌ها را دریافت و پردازش می‌کند. از همین رو خطر دریافت پیام‌های نامناسب یا گمراه‌کننده وجود دارد. بهترین راه کار این است که قبل از استفاده از پیام‌های سابلیمینال با روانشناس آنلاین در مورد اثربخشی آن‌ها مشورت کنید.

در اینجا چند مورد از مهم‌ترین عوارض Subliminal را آورده‌ایم

• ایجاد انتظارات غیر واقع‌بینانه

• افزایش وابستگی ذهنی و احساس ناتوانی در صورت عدم دسترسی به فایل‌ها

• ایجاد ناراحتی و گنجی

• اختلال در خواب (در صورت استفاده از فایل‌های تقلبی)

• افزایش احتمال سردرد (در موارد نادر)

راهنمای مراجعه به پزشک

سابلیمینال شامل پیام‌ها و محرک‌هایی است که زیر آستانه آگاهی انسان قرار می‌گیرند. این پیام‌ها فقط توسط ضمیر ناخودآگاه دریافت و جذب می‌شوند و به مرور زمان در الگوهای فکری و رفتاری ما تغییر مثبت ایجاد می‌کنند. اگرچه نباید پیام‌های زیر آستانه‌ای را جایگزین روش‌های علمی معتبر کرد، اما استفاده از آن‌ها زیر نظر روانشناس می‌تواند به رشد شخصی و تسهیل روند دستیابی به اهداف کمک کند.



شنای پروانه

فیلم «شنای پروانه» فیلمی درام و رازآلود به کارگردانی محمد کارت است. این فیلم در جشنواره فیلم فجر سال ۹۸ در بخش سودای سیمرغ و نگاه نو حضور داشت و از موفق‌ترین فیلم‌های آن جشنواره به حساب می‌آید

محمد کارت فیلمسازی تازه نفس است که کار خود را از تئاتر آغاز کرد و بعد از تجربه بازیگری و کارگردانی تئاتر به دنیای تصویر وارد شد. او ابتدا به‌عنوان بازیگر در سینما مشغول به کار شد و با کارگردان‌های بزرگی کار کرد. از جمله آثار او در زمینه بازیگری می‌توان به بازی او در فیلم «بی‌خود و بی‌جهت» ساخته عبدالرضا کاهانی، فیلم «چه خوبه که برگشتی» ساخته داریوش مهرجویی و فیلم «عصبانی نیستم» ساخته رضا درمیشیان اشاره کرد. محمد کارت همچنین در کنار بازیگری سینما در زمینه مستندسازی هم فعال بوده است

معروف‌ترین مستند او مستند تأثیرگذار «آوانتاژ» است که به زندگی کارتن خواب‌های در حال بهبود می‌پردازد. این مستند موفقیت‌های زیادی را برای محمد کارت به ارمغان آورد. از جمله اینکه او برای این مستند برنده تندیس بهترین فیلم بخش بین‌الملل ششمین جشنواره فیلم شهر و برنده تندیس بهترین کارگردانی فیلم‌های بلند از دهمین جشنواره بین‌المللی سینما حقیقت شد. محمد کارت قبل از ساخت شنای پروانه در سال ۹۷ اولین فیلم کوتاه داستانی خود را هم به نام «بچه‌خور» ساخت. او در فیلم کوتاه خود هم مانند مستندهایش به معضلاتی پرداخت

که افراد پایین شهر با آن مواجه هستند از جمله فقر، اعتیاد، قمار و محمد کارت با فیلم کوتاه «بچه‌خور» موفقیت‌های زیادی را به‌دست آورد. مهم‌ترین اتفاق برای این فیلم کوتاه این بود که محمد کارت برنده جایزه بزرگ سی و چهارمین دوره جشنواره اودنسه دانمارک شد و فیلمش از طرف این جشنواره به آکادمی اسکار ۲۰۲۰ معرفی شد

محمد کارت با اولین فیلم سینمایی خود یعنی «شنای پروانه» توانست در جشنواره ۳۸ام فیلم فجر از بسیاری از رقیبان پراوازه خود مانند مسعود کیمیایی، ابراهیم حاتمی‌کیا و مجید مجیدی سبقت بگیرد و سیمرغ بااهمیت‌ترین فیلم از نگاه تماشاگران را از آن خود کند. همچنین این فیلم ۵ سیمرغ دیگر را هم به‌دست آورد. از جمله سیمرغ بهترین نقش مکمل مرد برای امیرآقایی و سیمرغ بهترین نقش مکمل زن برای طناز طباطبایی. داستان فیلم در مورد پروانه و خانواده شوهر پروانه است که با پخش شدن عکس برهنه پروانه در فضای مجازی دچار حوادثی می‌شوند در ادامه به بررسی فیلم می‌پردازیم و داستان آن لو خواهد رفت

محمد کارت در فیلم خود از همان ابتدا مخاطب را بدون هیچ مقدمه‌ای در عمق حادثه فرو می‌برد. حادثه محرک فیلم در همان ابتدای فیلم قرار داده می‌شود و همه را به تکاپو وامی‌دارد. در صحنه ابتدایی فیلم دوربین دور پروانه (طناز طباطبایی) می‌چرخد و صورت آشفته او را به تصویر می‌کشد که به مردمی نگاه می‌کند که در گoshi‌های خود غرق شده‌اند. این شروع به‌خوبی ماجرا را برای مخاطب شرح می‌دهد. زنی که از لحاظ جسمی و روحی آشفته است و این آشفته‌گی احتمالا به فضای مجازی ربط دارد. در ادامه حجت (جواد

هاشم که شوهر پروانه است شخصیت اصلی تصور می‌شد ولی با اتفاقی که می‌افتد هاشم گیر می‌افتد و حجت شخصیت اصلی می‌شود. نویسندگان فیلمنامه در طول فیلم زیاد از این گونه کارها کرده‌اند و به اصطلاح به مخاطب رودست زده‌اند. یعنی چیزی که مخاطب تصور می‌کند را کنار گذاشته‌اند و عکسش را رقم زده‌اند. نقطه عطف دوم فیلم، امیدی است که پدر پروانه به حجت می‌دهد. او می‌گوید حجت اگر عامل پخش فیلم را پیدا کند هاشم را می‌بخشد و به حجت نشانی‌ای هم در این مورد می‌دهد. این نقطه عطف که کمی بعد از نقطه عطف اول فرا می‌رسد باز داستان را در مرحله جدیدی قرار می‌دهد. در این مرحله رفته‌رفته مخاطب تصور می‌کند که احتمالا شخصیت حجت قرار است تغییر کند و از آن آدم مثبت ابتدایی به آدمی خون‌خوار تبدیل شود که انتقام

سختی می‌گیرد. اما این‌طور نیست نقطه عطف سوم فیلم، حمله به خانه حجت و زخمی شدن اوست زیرا این اتفاق او را به فکر جدیدی می‌رساند. او با این اتفاق فکر می‌کند که شاید این قضیه‌ها به هم ربط داشته باشد و برای همین یک درجه خشونتش را بالاتر می‌برد. همان‌طور که می‌بینید سه نقطه عطف در تقریبا نیمی از زمان فیلم گنجانده شده است که مرتب مخاطب را درگیر با موضوع نگه می‌دارد. نقطه عطف چهارم کمی تکان‌دهنده‌تر از نقاط عطف قبلی است. فاصله بین نقطه عطف سوم و چهارم کمی زیاد است ولی علت دارد و علتش هم این است که اطلاعات هرچه مهم‌تر باشد باز حمت بیشتری به‌دست می‌آید. در نقطه عطف چهارم حجت در می‌یابد دوست صمیمی برادرش پشت قضیه است و دوباره ماجرا جهت تازه‌ای به‌خود می‌گیرد.

و در نقطه عطف نهایی و پنجم حجت حقیقتی را درمی‌یابد که کل تصوراتش را در مورد برادرش تغییر می‌دهد. او می‌فهمد برادرش شخصیتی کثیف است که از او هم سوءاستفاده کرده است و همین نقطه عطف انتهایی باعث رستگاری حجت می‌شود. می‌گویید چگونه؟ در ادامه خواهیم گفت

تعداد زیادی از پلان‌های فیلم در شب یا در جاهای تاریک فیلم‌برداری شده است که علت آن داستان فیلم است. داستانی سیاه که هرچه جلوتر می‌رویم سیاه‌تر می‌شود. داستان فیلم در مورد این است که بفهمیم چگونه یک فرد برای اهداف خود همه را فدا می‌کند حتی زن و برادرش را. در قسمت قبل گفتیم حجت رستگار می‌شود. اما چگونه؟ حجت در ابتدا خود را مقصر مرگ پروانه می‌داند و قصد دارد به هر قیمتی که شده هاشم را نجات



دهد. همین هدفش او را تا مرز تبدیل شدن به یک قاتل پیش می‌برد. اما حجت با هوشی که دارد سریع به راه‌هایی که نمی‌دانسته پی می‌برد و می‌فهمد برادرش لایق مرگ است. همین موضوع باعث می‌شود که او مصیب را نکشد و قضیه را به روش خود پایان دهد. اما در این راه حجت زجر می‌کشد. با حقایق تلخ روبه‌رو می‌شود. و هر چه در داستان پیش می‌رویم تنها تر می‌شود. زیرا حقایقی را در می‌یابد که نمی‌تواند برای کسی بگوید. کارگردان به‌خوبی این تنهایی حجت را نشان داده است. هر چه به آخر فیلم نزدیک می‌شویم بیشتر حجت را در قاب تصویر تنها می‌بینیم. در صحنه آخر فیلم هم حجت سر سفره در کنار خانواده نشسته اما در قاب تصویر تنها به تصویر کشیده می‌شود. زیرا چیزهایی را می‌داند که نباید به خانواده‌اش بگوید و باید تنها این حقایق تلخ را هضم کند

همان‌گونه که قبلاً هم گفته شد مخاطب در نیمه اول فیلم تصور می‌کند که با داستان تغییر شخصیت حجت از آدمی خوب به آدمی بد روبه‌رو است. اما با پیش رفتن داستان و معلوم شدن حقایق باز هم مخاطب رودست می‌خورد و می‌بیند که حجت خوب می‌ماند و برادرش هاشم که تصور می‌شد زیاد بد نیست فردی کثیف نشان داده می‌شود. شخصیت حجت در این فیلم، خانواده خود را هم نجات می‌دهد و روشنی بخش خانه آن‌ها می‌شود. زیرا حقیقت را کشف می‌کند ولی بروزش نمی‌دهد چون اگر حقیقت را بگوید دیگر هیچ‌کدام از اعضای خانواده‌اش آن فرد قبلی نخواهد بود. کارگردان هم به‌خوبی حجت را به‌عنوان سروسامان‌دهنده اوضاع نشان می‌دهد. یکی از بهترین صحنه‌هایی که کارگردان تنها با زبان

تصویر این ویژگی حجت را نشان می‌دهد صحنه‌ای است که برق خانه رفته است و حجت چراغ پیک‌نیک را روشن می‌کند و به درون خانه می‌برد و خانه را از تاریکی در می‌آورد. در صحنه پایانی فیلم هم نوعی امید و نشانه رستگاری خانواده حجت نشان داده می‌شود. در طول فیلم مخاطب هیچ‌گاه نمی‌بیند که افراد این خانواده با صمیمیت در کنار یکدیگر باشند. اما در صحنه پایانی فیلم می‌بینیم که تمام خانواده دور سفره‌ای نشست‌اند و در محیطی کاملاً روشن در حال غذا خوردن هستند

یکی از نکات مثبت دیگر فیلم نامه انتخاب مناسب زاویه دید است. در این فیلم داستان با زاویه دید حجت پیش می‌رود و حجت شخصیتی است که خیلی چیزها را نمی‌داند و در پی حقیقت است. همین موضوع ساده و انتخاب درست حجت به‌عنوان راوی داستان باعث شده است مخاطب پایه پای او در داستان جابجورد و غافلگیر شود. در صحنه‌ای که حجت باعث گیر افتادن مصیب می‌شود مشاهده می‌کنیم که مردم عادی با خنده به صحنه دستگیری مصیب نگاه می‌کنند و حتی از آن صحنه فیلم هم می‌گیرند. کارگردان با این صحنه بیان می‌کند در پایین شهر این اتفاق‌ها و دستگیری خلاف‌کارها و در مجموع، خلاف موضوعی عادی است و تا زمانی که عادی بماند وضع بهتر نمی‌شود

محمد کارت در فیلم «شنای پروانه» اشاره‌هایی هم به ساخته‌های قبلی خود یعنی مستند «آوانتاژ» و فیلم کوتاه «بچه‌خور» کرده است. در سکانسی که حجت به دنبال پیدا کردن نشانه‌ای از عامل پخش کردن فیلم است صحنه‌ای وجود دارد که او و مصیب در دل تاریکی به سراغ

کاتن خواب‌ها می‌روند. این صحنه بسیار شباهت دارد به صحنه‌ای از فیلم مستند «آوانتاژ». در هردو صحنه از هردو فیلم، مخاطب وضع بد کارتن خواب‌ها را می‌بیند که بدون هیچ سرپناهی در زمین‌های خرابه زندگی می‌کنند و حتی بعضی از آن‌ها مشتاقانه در انتظار مرگ هستند. این صحنه‌ها صحنه‌های انتقادی‌ای است که اگر به آن‌ها توجه شود می‌توان وضع را بهبود داد. البته اگر افراد

بخصوص کسانی که مسئولند به این صحنه‌ها توجه کنند. همچنین در صحنه‌ای از فیلم می‌بینیم که بچه‌ها در حال آب‌تنی کردن در پشت یک کامیون هستند. این صحنه هم یادآور فیلم کوتاه بچه‌خور است. فیلمی که باز هم در مورد معضلات انسان‌های پایین شهر هست. سکانسی از فیلم هم درون قمارخانه می‌گذرد که آن سکانس هم شبیه سکانسی از فیلم کوتاه «بچه‌خور» است



در کل باید گفت: کارگردان خواسته با این کار بگوید این ۳ فیلم حلقه یک زنجیرند. چون هر کدام معطلی را در رابطه با آدم‌های جنوب شهر نشان می‌دهد. اما نکته‌ای که در مورد این فیلم وجود دارد و باعث می‌شود فیلم، زیاد قدرتمند جلوه نکند شباهت زیاد آن به فیلم بسیار خوب «مغزهای کوچک زنگ‌زده» است. وجه شباهت این دو فیلم بسیار زیاد است و در همه این موارد هم فیلم هومن سیدی بهتر عمل کرده است. در فیلم سیدی هم فیلمی از خواهر خانواده در اینترنت پخش شده است. در هر دو فیلم، موضوع به قتل می‌انجامد (البته در آن فیلم دختر زنده می‌ماند)

اما سکانس تأثیرگذار و شوکه‌کننده قتل در فیلم «مغزهای کوچک زنگ‌زده» کجا و سکانس قتل در فیلم «شنای پروانه» کجا. رابطه پدر و مادر حجت و هاشم در فیلم «شنای پروانه» بسیار شبیه به رابطه پدر و مادر در فیلم هومن سیدی درآمده است. در هردو فیلم پدر و مادر باهم بگومگو می‌کنند اما دیالوگ‌های رد و بدل شده در فیلم «مغزهای کوچک زنگ‌زده» میان پدر و مادر خانواده بسیار جذاب‌تر و قوی‌تر است. و اما اصلی‌ترین شباهت این دو فیلم به هم سکانس دادگاه است. جایی که در هردو فیلم دو برادر رو در روی یکدیگر قرار می‌گیرند. بدون شک یکی از بیادماندنی‌ترین سکانس‌های سینمای ایران، سکانس رویارویی شاهین و شکور در زندان است. دیالوگ‌های قوی، بازی‌های قدرتمند و غافلگیری‌ای که در این سکانس وجود دارد آن را به یادماندنی کرده است. اما سکانس مواجهه هاشم و حجت در زندان زیاد قدرتمند نیست و کشش لازم را ندارد

در مورد بازهای فیلم هم باید گفت بیشتر بازی‌های فیلم عادی است

که قبلاً هم از بازیگرانش دیده بودیم. طنز طباطبایی تقریباً نقش خود در فیلم «هیس دخترها فریاد نمی‌زنند» را تکرار کرده است. البته شاید مهم‌ترین دلیل انتخاب او برای این نقش هم همین بوده است که او با این گونه نقش‌ها آشنا است. جواد عزتی بهترین بازی فیلم را دارد و به‌عنوان شخصیت اصلی فیلم آن کشش لازم را برای مخاطب ایجاد کرده است. امیرآقای تمام تلاش خود را کرده است که از لحاظ حرف زدن و حرکات، خود را مثل لات‌ها کند ولی نتیجه کار زیاد چشم‌گیر نبوده است. اما از لحاظ گریم، چهره امیرآقای بسیار شبیه به لات‌ها شده است و گریم عالی‌ای روی او اجرا شده است. در مورد کاراکتر شاپور (پانته‌آ بهرام) باید گفت این نقش را به راحتی می‌شد به یک مرد داد. به یاد آورید که اکبر عبدی در فیلم «خوابم میاد» نقش یک زن را بازی کرده بود در صورتی که می‌شد آن نقش را به یک زن داد. دلیلش چیست؟ شاید دلیلش این است که مخاطب بیشتری جذب شود. بازی‌های دیگر فیلم هم معمولی است

محمد کارت با آثار خود نشان داده است که کارگردان دغدغه‌مندی است و دغدغه او بیان مشکلات موجود در طبقه پایین شهر است. در کل باید گفت: فیلم «شنای پروانه» به‌عنوان اولین فیلم سینمایی محمد کارت، فیلم قابل قبولی است و همین که او در اولین فیلم سینمایی خود خیلی بهتر از بعضی کارگردان‌های پراوازه عمل کرده است انتظارها را از او بالا می‌برد

بخشی از جوهره و ذات نظام پساتوتالیتز این است که پای همه مردم را به دایره قدرت باز کند

قدرت بی‌قدرتان با عنوان اصلی **The Power of the Powerless** اثر واتسلاف هاول، اولین رئیس‌جمهور چک است. هاول در پراگ در خانواده‌ای فرهنگی و روشن‌فکر به دنیا آمد که به طور مستقیم با اتفاقات فرهنگی و سیاسی چکسلواکی در ارتباط بودند و به همین دلیل رژیم کمونیستی چکسلواکی به هاول اجازه تحصیلات دبیرستانی را به او نداد. هاول علی‌رغم سختی‌های موجود همیشه فعالیت سیاسی خود را ادامه داد و توانست در سال ۱۹۸۹ اولین رئیس‌جمهور غیر کمونیستی چکسلواکی شود که نقشی کلیدی در پیروزی انقلاب مخملین چکسلواکی داشت و در نتیجه آن، بدون خونریزی، دو کشور جدید چک و اسلواکی ایجاد شد. کتاب قدرت بی‌قدرتان اثر واتسلاف هاول

دومین جلد از مجموعه دوم تجربه و هنر زندگی است. (جلد اول مجموعه دوم کتاب فلسفه تنهایی است.) مجموعه تجربه و هنر زندگی به مسائل فلسفی با نگاه ساده و کاربردی می‌پردازد که به پیدا کردن راه زندگی آدم‌ها کمک می‌کند. این مجموعه اولین بار توسط نشر گمان به چاپ رسید که در کافه‌بوک نیز برخی از این کتاب‌ها معرفی و بررسی شده‌اند. حال نشر نو چاپ و انتشار مجموعه دوم را آغاز کرده است. موضوع کتاب قدرت بی‌قدرتان سیاست جهانی، اخلاق، زندگی، کمونیسم، چکسلواکی و سیاست و حکومت عنوان شده است و واتسلاف هاول در کتاب به بررسی زندگی مردم و سیاست‌های موجود یک برهه زمانی خاص می‌پردازد. قلم هاول بسیار ساده و گیراست که خواندن کتاب را بی‌اندازه جذاب می‌کند.

پشت جلد کتاب آمده است: نظام پساتوتالیتز همیشه و در هر قدم مردم را لمس می‌کند، اما همیشه با دستانی پوشیده در دستکش‌های ایدئولوژیک. برای همین است که زندگی در این نظام چنین آکنده از دورویی و ریا و دروغ است. لازم نیست مردم همه دروغ‌ها و مغالطه‌های این نظام را باور کنند، اما باید چنان رفتار کنند که گویی باورشان دارند، یادست کم در سکوت از کنارشان بگذرند. لزومی ندارد این دروغ‌ها را بپذیرند. کافی است بپذیرند که با این دروغ‌ها و در بطن آن‌ها زندگی کنند، زیرا بدین ترتیب بر نظام صحنه می‌گذارند، اطاعتشان را از نظام نشان می‌دهند، نظام را می‌سازند و اصلاً خود نظام می‌شوند. کتاب قدرت بی‌قدرتان از اواسط دهه ۱۹۶۰، اعتراضات مردم

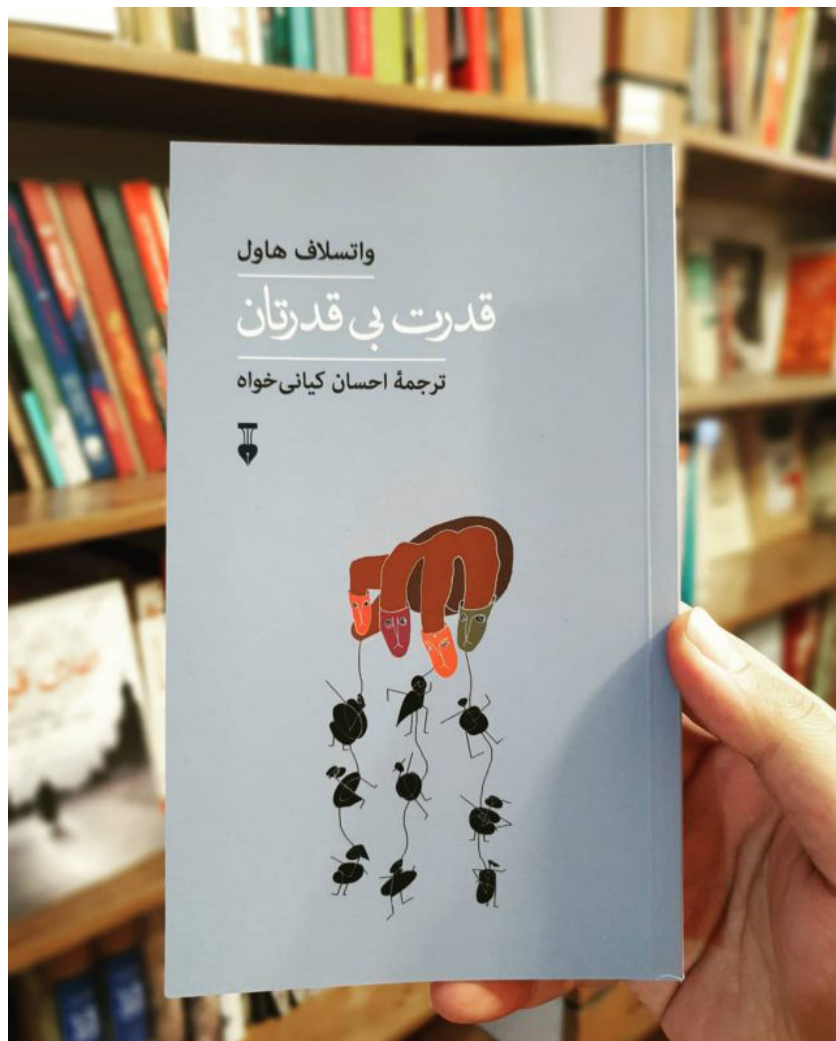
به حکومت موجود در چکسلواکی شدت گرفت. این اعتراضات منجر به منصوب شدن الکساندر دوبچک از سوی اصلاح‌طلبان به رهبری حزب کمونیست شد. دوبچک اصلاحاتی را که در وضعیت سیاسی موجود انجام داد سوسیالیسم با سیمای انسانی می‌نامید. اصلاحات دوبچک پشتیبانی و حمایت افراد جامعه از جمله طبقه کارگر را برانگیخت. با این وجود، شوروی این اصلاحات را تهدیدی به تسلطش بر بلوک شرق، و حتی امنیت اتحاد شوروی، می‌دانست. اما این دوره آزادی سیاسی در چکسلواکی در ۱۹۶۸، وقتی که صدها هزار سربازان پیمان ورشو و پنج‌الی هفت هزار تانک کشور را تصرف کردند، به پایان رسید.

قدرت بی‌قدرتان در اصل طرح بحثی از هاول برای نوشتن جستارهایی درباره موضوع قدرت و آزادی بود. قرار بر این بود که نویسندگان لهستانی و چکسلواک در جواب جستار هاول مطلبی بنویسند که بعداً چاپ شود. این اتفاقات که در سال ۱۹۷۸ رخ می‌داد به سرانجام نرسید و فقط نوشته‌های نویسندگان چکسلواک سروسامان کاملی پیدا کرد. یک سال بعد وقتی هاول دستگیر شد، نویسندگان دیگر تصمیم گرفتند جستارهای او را چاپ کنند. این کتاب نیز شامل ۹ جستار از هاول از میان نوشته‌های اصلی نویسندگان چک است.

هاول در این کتاب نشان می‌دهد که وضعیت پس از آن دوره آزاد سیاسی تغییر اساسی کرده است. خفقان موجود، نبود آزادی، سرکوب و بسیاری از موارد دیگر، حال به نحوی تازه در جامعه برقرار شده است. واتسلاف هاول اشاره می‌کند که این وضعیت را دیگر نمی‌توان نتیجه یک حکومت دیکتاتوری دانست. «اگرچه بیشتر اوقات برای توصیف نظام حاکم از لفظ دیکتاتوری استفاده می‌شود» اما هاول آن را نظام پساتوتالیتز می‌نامد. نویسنده در کتاب شیوه حکومت

دیکتاتوری کلاسیک را شرح می‌دهد و نشان می‌دهد وضعیت موجود کشور با آن تعریف از دیکتاتوری همخوانی ندارد چرا که هاول اعتقاد دارد: «نظام مامحدود به یک جغرافیا و محل مشخص نیست، بلکه بخشی از بلوک قدرت عظیمی است که یکی از دو ابر قدرت دنیا بر آن مسلط است.» همچنین هاول می‌گوید که: «پیشوند «پسا» را البته به این منظور انتخاب نکرده‌ام که بگویم نظام ما دیگر توتالیتز نیست؛ به‌عکس، می‌خواهم بگویم با نظام توتالیتزی روبرو هستیم که از پایه و اساس با دیکتاتوری‌های کلاسیک و دریافت معمولمان از توتالیتاریسم تفاوت دارد.» از جمله دیگر ویژگی‌هایی که هاول در تفاوت نظام دیکتاتوری با نظام

پساتوتالیتز بیان می‌کند این است که: این نظام‌ها ایدئولوژی خاصی در اختیار دارند که به مراتب دقیق‌تر است و ساختارهای منطقی‌تری دارد، عموماً قابل درک‌تر است و اصولاً انعطاف‌پذیری به‌شدت بالایی دارد و همه این عوامل باعث شده در کمال پیچیدگی و همه‌جانبگی‌اش که ویش به نوعی دین دنیوی پهلوزند. این ایدئولوژی برای همه نوع پرسشی یک جواب حاضر و آماده در آستین دارد. بعید است بشود نصفه و نیمه به آن رو آورد و از طرفی هم رو آوردن به آن عواقبی جدی برای زندگی انسان دارد نویسنده نشان می‌دهد در چنین نظامی همه‌چیز از بیرون خوب به‌نظر می‌رسد و اگر فردی در خارج، فقط به قوانین نگاه



راه های کمک به آسایشگاه خیریه بچه های آسمان

شماره کارت پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱

مراجعه به وب سایت:

www.bachehayeeaseman.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



بی قدرتان (صفحه ۷۷)

استفاده نمادین از مرد سبزی فروش در سراسر کتاب دیده می شود و نویسنده به شرح کارهای عادی مردم می پردازد که هر کدام چه معنایی دارد و نظام پساتوتالیتزر چگونه آن ها را جزئی از بدنه خود کرده است. در نهایت واتسلاف هاول با این جستارها می خواهد نشان دهد قدرت واقعی به چه معنا و در دست چه کسانی است.

منبع: کافه بوک

سبزی فروش یاد می کند. سبزی فروشی که نماد بی قدرتان است. نماد افرادی که از قدرت خود هیچ اطلاعی ندارد. و چون از قدرتی که در اختیار دارد آگاهی ندارد، کارهایی انجام می دهد که خودبه خود به نظام پساتوتالیتزر کمک می کند. کارهای ساده ای که ممکن است حتی معنی آن را نداند. در واقع حکومت به قدری جامعه را فلج کرده است که کسی حتی نمی تواند فکر کند و یا سوالی بپرسد. در این جامعه هیچ کس از قدرت خودش مطلع نیست. در واقع فساد در زندگی مردم رخنه کرده و مشکل بزرگ دقیقاً همین جاست. از دید واتسلاف هاول، نبود آگاهی و نبود یک شیوه درست زندگی دقیقاً باعث ایجاد چنین نظامی می شود. هاول در قسمتی از کتاب می نویسد:

یک نظام بهتر خود به خود تضمینی برای یک زندگی بهتر نیست. در واقع برعکس: فقط با ایجاد یک زندگی بهتر است که یک نظام بهتر پروراند می شود. (کتاب قدرت

کند مشکلی در آن نمی بیند. اما مسئله اصلی این است که در نظام پساتوتالیتزر، زندگی دشوار است و انواع بی عدالتی و فساد در آن جریان دارد. در این نظام با سوءاستفاده از نام آزادی، کارگران و اقشار مختلف جامعه غارت می شوند. و در چنین وضعیتی، ناآگاهی مردم نیز به نفع نظام است.

در باره کتاب واتسلاف هاول هاول در کتاب قدرت بی قدرتان از یک برهه زمانی خاص در چکسلواکی صحبت می کند. چیزی که می توان از آن به عنوان برگی از تاریخ کشور چکسلواکی یاد کرد. واتسلاف هاول به طور دقیق به بیان وضع موجود می پردازد و به خوبی نشان می دهد ایراد کار در کجاست. نوشته های هاول به دیگران دلگرمی و جرات داد که بعد از مدتی به موفقیت هایی نیز انجامید جذابیت کتاب هاول از عنوان آغاز می شود. قدرت افراد بی قدرتی که هاول در کتاب برای مثال و جانداختن بحث از یک



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