



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال سوم • شماره ۲۵
دی ۱۴۰۰ • قیمت ۳۰ هزار تومان



“

باور داشته باشیم اگر
به هدفی نرسیدیم،
آخر دنیا نیست

”



بچه‌های آسمان

مؤسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی‌سرپرست

www.bachehayeeaseman.org

توانبخشی و اصول چهارگانه اخلاق زیستی

توانبخشی مجموعه ای از خدمات و اقدامات هماهنگ پزشکی، آموزشی، حرفه ای و اجتماعی است که برای بازتوانی فرد معلول و ارتقای سطح کارایی او در بالاترین حد ممکن به منظور دستیابی به یک زندگی مستقل در جامعه عرضه میگردد. توانبخشی به عنوان سومین سطح ارائه خدمات سلامت نقش بسیار مهمی در افزایش کیفیت زندگی و ارتقای سلامت افراد جامعه ایفا میکند و هدف نهایی آن توانمندسازی و خودشکوفایی افراد دارای ناتوانی است که برای رسیدن به این هدف بایستی فرایند توانبخشی به درستی طراحی و اجرا شود. این فرایند از مراحل زیر تشکیل شده است:

- ۱- ارزیابی سطح عملکرد و اختلال فرد دارای ناتوانی؛
- ۲- سازمندی و تجزیه و تحلیل اطلاعات ارزیابی شده
- ۳- تعیین اهداف کوتاه مدت و بلندمدت
- ۴- تدارک و اجرای فرایند درمانی و بازتوانی مناسب جهت پاسخگویی به اهداف.



پیام مدیرعامل



هنگامی که به جنب و جوش و تلاش و دویدن مردم در مکان های مختلف نگاه می کنیم باید به یاد داشته باشیم هستند انسان هایی که جوش و خروش را دوست دارند ولی توان آن ها از ما کمتر است. بسیاری از این افراد در آرزوی دویدن هستند زیرا سخت است که انسان باشی، سیری ناپذیر باشی اما نتوانی به مانند آدم های عادی تلاشگر باشی. این جامعه است که باید در جبران ناتوانی افراد معلول علم و تکنولوژی را در خدمت شان قرار داد. توانبخشی امروزه به معنای این است که نمی توان انسان ناقص وجود نداشته باشد، اما می شود انسان های ناقص تلاشگری داشته باشیم که با استفاده از دستاوردهای علمی امکان حضور در جامعه را داشته باشند. موسسه خیریه بچه های آسمان نیز شبانه روز در جهت توانبخشی به عزیزان معلول در حال تلاش است تا بشود از تلاشگرانی هر چند با وجود نواقصی پرورش دهیم.

فهرست مجله

۱. پیام مدیرعامل و توانبخشی ۵
۲. اختلال اضطراب جدایی ۱۲
۳. امیرکبیر ۱۸
۴. فرزندپروری ۲۱
۵. تحلیل تیپ های شخصیتی مایر زبریگز ۲۵
۶. قصه ۳۹
۷. سندروم ترنر ۴۰
۸. حمایت از حقوق معلولان ۴۲
۹. متاورس ۴۵
۱۰. معرفی فیلم ۵۱
۱۱. معرفی کتاب ۵۳



• سال سوم
• شماره بیست و پنج
• دی ۱۴۰۰

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

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیرمسئول:
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.bachehayeeasman.org

اینستاگرام:

bachehayeeasman_kamran

ایمیل:

info@bachehayeeasman.org

-ارزشیابی نتایج درمان
فرایند توانبخشی زمانی میتواند در توانمندسازی فرد دارای ناتوانی موفق باشد که بر اساس اصول و بنیان های اخلاقی پی ریزی شود و اصول زیر در آن رعایت گردد:

- مددجو دارای حق بر سلامتی است و اعضای حرفه ای تیم توانبخشی مسؤول ارتقای آن هستند.

- مددجو دارای قدرت تصمیم گیری است و اعضای تیم توانبخشی مسؤول ارائه اطلاعات کافی برای اخذ تصمیم صحیح از سوی مددجو هستند.
فرایند توانبخشی بر اساس هماهنگی و مشارکت با مددجو به اهداف خود دست مینماید

یکی از اهداف اخلاقی مهم که در توانبخشی برای دستیابی به آن تلاش میشود استقلال و خودمختاری فرد دارای ناتوانی میباشد. در اینجا استقلال به معنای توانایی انجام تمامی امور فردی نیست، بلکه به این معنی است که انسان

بتواند زمان و شرایط دریافت کمک از دیگران را خود تعیین کند. در واقع استقلال، داشتن حق انتخاب چگونه زیستن بر اساس ظرفیت ها، ارزش ها و تمایلات فردی است و ابعاد آن اجتماعی، اقتصادی جسمی و روانی میباشد. از طرف دیگر وابستگی به معنای عدم کنترل کمک های دریافتی و زمان و چگونگی تأمین این نیازهاست. این وابستگی نباید موجب کوچک شمردن توانایی های فرد دارای ناتوانی شود. هیچ انسانی نیست که کامل مستقل زندگی کند و بی نیاز از کمک ها و حمایت های اطرافیان خود باشد. در واقع توانبخشی بر توانایی های فرد دارای ناتوانی تأکید کرده و در این راستا به ارتقای کیفیت زندگی او مینماید.

مکتول چهار معیار ارزشیابی ارائه مناسب خدمات توانبخشی را به شکل زیر معرفی میکند:



نوع نیازهای مددجو ارتباط و تناسب داشته باشد. تناسب گویای این حقیقت است که خدمات باید در محیط واقعی مددجو و بر اساس نیازهای برخاسته از تعامل وی و محیط پیرامونش ارائه گردد.

- عدالت: این معیار برابری فرصت ها برای همه در جهت استفاده و دسترسی به خدمات توانبخشی را مطرح میکند. - در دسترس بودن: خدمات توانبخشی باید به آسانی در دسترس تمام افراد نیازمند قرار گیرد و محدودیت های حرکتی، زمانی و اطلاعاتی نباید مانع دستیابی به خدمات گردد.

- قابل پذیرش بودن: خدمات توانبخشی ارائه شده باید مطابق با انتظارات منطقی افراد دارای ناتوانی باشد. این مهم خود مستلزم شناخت و درک صحیح از انتظارات مددجو در مورد توانبخشی است. در ادامه پس از مرور اجمالی چهار اصل اخلاقی به بررسی مسائل و راه حل های منطقی اخلاق زیستی در توانبخشی با استفاده از مثال ها و چارچوب های استاندارد اخلاق پزشکی پرداخته خواهد شد، اگرچه این مطالعه به طور کامل به بررسی جامع چنین مسائل و راه حل های آنها نمی پردازد ولی سعی دارد با اشاره به موضوعات و مسائل کلیدی مهم در حوزه اخلاق زیستی در توانبخشی پنجره تازه ای را در ایران برای فعالان و علاقمندان به این حیطه بگشاید.

اصول چهارگانه اخلاق زیستی

چارچوب اخلاقی استاندارد که در این بررسی بکار گرفته شده اصول گرایی میباشد که خود آن هم البته بدون چالش نیست، ولی با این وجود هنوز مفید و قابل تفسیر است. بر طبق نظریات اصولگرایان چهار اصل اخلاقی وجود دارد که به فعل اخلاقی منجر میشود و در عین حال یک اصل میتواند

دیگر اصول یا یکی از آنها را به چالش بکشد و همین موضوع خود میتواند به یک مسأله اخلاقی منجر شود. اصول چهارگانه اخلاق زیستی مورد بررسی در این مطالعه خودمختاری، سودرسانی، عدم زیان رسانی و عدالت نام دارند. از طرف دیگر باید اضافه کرد که اصول اخلاقی میتوانند تحت تأثیر شرایط محیطی قرار بگیرند و کارکردهای متفاوتی داشته باشند که به عنوان مثال میتوان به فرهنگ حاکم بر یک جامعه اشاره کرد.

در برخی از اوقات تشخیص اینکه آیا استفاده از یک اقدام درمانی خاص به لحاظ اخلاقی قابل قبول است یا نه میتواند نسبتاً دشوار باشد. با این وجود اگر ما بتوانیم به این توافق برسیم که انجام یک فعالیت خاص اشتباه است میتوانیم همان اصول را به فعالیت های مشابه دیگری نیز تعمیم داده و از بکارگیری آنها خودداری کنیم. این اصول بایستی به ما اجازه دهد تا در برابر موضوعات اخلاقی خاص و مرتبط در موضع پایدار و مشخصی قرار بگیریم. در فرایند ارائه خدمات توانبخشی هم میتوان با استفاده از این اصول، چالش ها و مسائل اخلاقی را تحلیل و راهکار درستی برای حل آنها ارائه داد. البته باید توجه داشت که برخی از مسائل اخلاق زیستی که در هنگام ارائه خدمات ایجاد میشوند ممکن است به فرایند توانبخشی مرتبط نبوده و ناشی از دیگر عوامل ارائه کننده خدمات باشد.

کاربرد اصول اخلاق زیستی در توانبخشی

۱- خودمختاری فردی

خودمختاری فردی مستلزم این است که با افرادی که در انتخاب های شخصی خود توانایی تعمق و تصمیم گیری شخصی دارند با احترام رفتار گردد. بلومونت اشاره میکند که احترام به

دیگران دارای دو مسئولیت اخلاقی میباشد:

اول آنکه افراد مختار تلقی گردند و دوم اینکه افرادی که به نحو از قدرت خودمختاری کمتری برخوردارند حق محافظت از خود را داشته باشند. بر این اساس اصل احترام به فرد به دو الزام اخلاقی تقسیم میشود: یکی اینکه هر فردی مختار است و دیگری اینکه فردی که از قدرت اختیار کامل برخوردار نیست بایستی مورد حمایت قرار گیرد. برخی از افراد به علت بیماری یا ناتوانی های دیگر یا تحت شرایطی که فرد از آزادی کامل برخوردار نیست این توانایی را از دست میدهند. احترام به فرد نابالغ و یا شخص ناتوان و فاقد اهلیت ایجاب میکند که فرد تا زمانی که به مرحله بلوغ نرسیده مورد حفاظت قرار گیرد. بنابراین سن بیمار و توانمندی جسمی و ذهنی او از نکات مورد توجه در تصمیم گیری ها و اختیارات فردی هستند. توجه به این نکته در فرایند

توانبخشی بسیار حائز اهمیت میباشد، چراکه بخشی از جامعه هدف خدمات توانبخشی کودکان، افراد دارای ناتوانی ذهنی و یا سالمندانی هستند که احترام به تمامی حقوق آنها باید سرآغاز برنامه های توانبخشی باشد؛ در غیر این صورت فرایند توانبخشی فرایندی از هم گسسته و ناکارآمد خواهد بود که در پایان نتیجه و پیامد مؤثری نخواهد داشت. به طور کلی تصمیم گیری و انتخاب بیمار تحت تأثیر دو دسته از عوامل پزشکی و غیر پزشکی است. از عوامل پزشکی میتوان به تشخیص و عوامل غیر پزشکی نیز میتوان وضعیت اجتماعی، اقتصادی و حرفه ای بیماران را نام برد. به عنوان مثال بیمار ممکن است خدماتی را درخواست کند که توانایی پرداخت هزینه های آن را نداشته باشد. در چنین شرایطی تیم توانبخشی باید مناسب ترین اقدامات



درمانی جایگزین را به او پیشنهاد کنند و بیمار را در انتخاب خود مبنی بر رد یا قبول گزینه های درمانی آزاد بگذارند.

۲-سودرسانی

این اصل به الزام اخلاقی برای به حداکثر رساندن منافع و به حداقل رساندن آسیب ها اشاره میکند. واژه سودرسانی به معنای ابراز محبت، نیکوکاری و انجام دادن اقدامات خوب است. در مجموعه مراقبت های سلامتی سودرسانی به معنای الزام به ارتقاء سلامت و رفاه بیمار و جلوگیری از بیماری، جراحات، درد و رنج میباشد. برخورد اخلاقی با افراد نه تنها احترام به تصمیم گیری فرد و محافظت وی در مقابل هر صدمه ای میباشد، بلکه شامل اقدامات و کوشش هایی میگردد که رفاه شخصی را نیز مورد توجه قرار میدهد. وظیفه سودمند بودن با سنت معالجه کردن، کمک کردن و شفا دهی مرتبط است. یکی از ارکان اصلی سودمند بودن خدمات توانبخشی ارائه آن توسط متخصصان کارآموده و باصلاحیت در این حوزه میباشد. به

دلیل ماهیت متنوع و متفاوت خدمات توانبخشی با سایر حوزه های نظام سلامت، متخصصان این حوزه باید از مهارت های گوناگونی برخوردار بوده و نحوه تعامل صحیح با افراد دارای ناتوانی را فرا گرفته باشند. مهارت های ارتباطی و آموزه های اخلاقی نقش بسیار تعیین کننده ای در ادامه روند توانبخشی دارند. خدمات توانبخشی زمانی میتواند سودمند باشد که در جهت پاسخگویی به انتظارات منطقی افراد دارای ناتوانی برنامه ریزی و اجرا شده باشد. خدمات مورد انتظار و مورد نیاز افراد دارای ناتوانی را میتوان در قالب دو گروه خدمات عمومی و تخصصی تقسیم بندی کرد.

خدمات عمومی

آگاه سازی افراد جامعه از معلولیت ها، توانایی های بالقوه معلولین و نقش جامعه در ارائه خدمات توانبخشی -ایجاد فرصت های برابر با دسترسی بهتر به سیستم های عمومی جامعه -افزایش حضور افراد دارای ناتوانی و خانواده آنان در تمامی تصمیم گیری

های مربوط به مسائل معلولین.

-حمایت و پشتیبانی از حقوق معلولین در جامعه.

خدمات تخصصی

-آموزش فونکسیون یی یا کارکردی در خصوص مراقبت های شخصی، جابه جایی، تحرک و برقراری ارتباط.

-تدارک وسایل کمک توانبخشی و آموزش استفاده از این وسایل.

-مناسب سازی و رفع موانع معماری در محیط های مسکونی و شهری.

-خدمات راهنمایی و مشاوره ایی برای خانواده های دارای معلول.

-آموزش کالسیک ویژه افراد دارای ناتوانی.

-خدمات حرفه ای و ایجاد اشتغال برای افراد دارای ناتوانی.

-این خدمات در قالب برنامه های توانبخشی و توسط تیم های توانبخشی پزشکی، حرفه ای و اجتماعی قابل ارائه میباشد.

۳-عدم آسیب رسانی

این اصل تحمیل تعمدی ضرر را به دیگران ممنوع میسازد. برخی از شیوه

های درمانی ممکن است برای بیماران عوارض یا خطراتی را به دنبال داشته باشد. این نکته به طور عام پذیرفته شده است که برای فایده رساندن به بیمار گاهی الزام میشود که بیمار در معرض برخی خطر ها قرار گیرد، اما به عنوان یک قاعده کلی میزان خطر مورد انتظار باید با میزان فایده مورد انتظار قابل توجیه باشد. در فرایند توانبخشی تیم های درمانی مختلفی مانند فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و شنوایی سنجی حضور دارند. در هر یک از این حوزه ها از تکنیک ها و ابزار های درمانی متفاوتی استفاده میشود که عدم بکارگیری صحیح آنها میتواند آسیب هایی را برای بیمار به همراه داشته باشد. به عنوان مثال در فیزیوتراپی برای بیمارانی که با محدودیت ها و اختلالات حرکتی مواجه هستند از درمان های الکتروتراپی استفاده میشود که عدم شناخت کافی از چرایی و چگونگی عملکرد آنها میتواند آسیب هایی را برای بیمار به دنبال داشته باشد. برای پیشگیری از این مسأله الزام است متخصصان فیزیوتراپی ابتدا معاینه و ارزیابی دقیقی از وضعیت موجود بیمار به عمل آورده و سپس بر اساس نتایج حاصل و با تشخیص صحیح، مناسب ترین اهداف درمانی را با رضایت آگاهانه بیمار پی ریزی نمایند. ذکر این نکته ضروری است که با ورود تکنولوژی های جدید درمانی و توانبخشی، مراکز معتبر آموزشی باید دوره های بازآموزی منظمی را در جهت بکارگیری صحیح فناوری ها و اقدامات درمانی نوین برگزار کنند تا متخصصان مربوطه با جدیدترین شیوه های درمانی آشنا شده و به مزایا و معایب احتمالی آنها در فرایند درمان توجه بیشتری نمایند.

۴-عدالت

غالبا در مورد عدالت دو تعریف مصطلح

است؛ یکی رعایت حقوق دیگران و دیگری انجام کار حکیمانه و قرارداد دادن هر چیزی در جایگاه شایسته اش که رعایت حقوق دیگران هم از مصادیق آن است. عدالت یک مفهوم بسته نیست، بلکه وابسته به شرایط و حالت است. این سخن بدین معنا نیست که عدالت فاقد اصول و مبنا میباشد بلکه بدین معناست که اصول عدالت بر اساس ویژگی های افراد و متغیرهای کالان در هر جامعه شکل میگیرد. در مراقبت های پزشکی عدالت به این معنی است که ماسؤولیت معینی را با شرایط معینی برای درمان بپذیریم و منصفانه به آن عمل کنیم و به علت تفاوت در دارایی، موقعیت یا نژاد، تفاوتی در خدمات قائل نشویم. عدم توجه به عدالت چه در زمینه توزیع منابع و ارائه خدمات و چه در زمینه حفظ اسرار و همدلی با بیمار میتواند این نگرش را در بیمار ایجاد کند که منزلت اجتماعی او در میان سایر افراد جامعه پایین تر بوده و با آنها تفاوت هایی دارد و به همین دلیل حقوق او در جامعه نادیده گرفته میشود. بی عدالتی در توزیع خدمات موجب محروم شدن افراد دارای ناتوانی از خدمات مورد نیاز میشود. جان رالز فیلسوف آمریکایی در زمینه عدالت توزیعی دو اصل را بیان میکند. اصل اول آنکه توزیع آزادی های اساسی باید به گونه ای باشد که همه افراد در بالاترین حد از بهره مندی برابر برخوردار باشند، اما این آزادی تا حدی است که منافاتی با آزادی دیگری نداشته باشد. این معنای عام از عدالت است که مترادف با انصاف است و مستلزم توزیع برابر همه کالاهای اساسی اولیه اجتماعی میباشد و به نوعی قاعده ای را برای نظام توزیع عادلانه بیان میدارد. اصل دوم این است که نابرابری های اجتماعی و اقتصادی تحمل نمیشود مگر اینکه دو شرط زیر

برقرار باشد:

نخست آنکه، این نابرابری ها باید مختص به مناصب و مشاغل باشد که تحت شرایط برابری عادلانه کلیه فرصت ها، باب آن برای همگان گشوده شده است. دوم آنکه منافعی برای پایین ترین اقشار جامعه که فقرا هستند، به همراه داشته باشد. این اصل که به اصل تفاوت معروف است، نابرابری های اقتصادی و اجتماعی را در صورتی میپذیرد که بیشترین سود را برای محرومترین اعضای جامعه به همراه داشته باشد.

مسائل اخلاقی در توانبخشی و راه حل های منطقی آن ها

برخی از مسائل اخلاق زیستی در توانبخشی به تعارض دو اصل سودرسانی و عدم زیان رسانی با یکدیگر میپردازد. برای مثال استفاده از پروتز پا برای بیماری که از ناحیه پا دچار قطع عضو شده میتواند مفید باشد چون حرکت مستقل عضو را تسهیل میکند. با این وجود بکارگیری پروتز میتواند زیان هایی را نیز به دنبال داشته باشد و موجب درد و دیگر عوارض ناراحت کننده در ناحیه قطع شده شود. در حالی که استفاده از ویلچر برای این بیماران میتواند از ایجاد درد و دیگر عوارض جلوگیری کند، ولی از سوی دیگر این وسیله میتواند برای بیماران آسیب هایی را به دنبال داشته باشد، زیرا مانع حرکت مستقل عضو میشود. راه حل این مسأله معمولا با بکارگیری اصل احترام به خودمختاری تعیین میشود. طبق این اصل بیمار تصمیم خواهد گرفت که از پروتز استفاده کند یا از یک ویلچر. از طرف دیگر اگر بیمار به لحاظ ذهنی و روانی در وضعیتی به سر ببرد که قادر به تصمیم گیری نباشد این راه حل نمیتواند همیشه قابل دفاع باشد؛ به عنوان مثال میتوان به بیمارانی اشاره کرد که از ناحیه سر دچار آسیب



شده اند و به دلیل جراحی به وجود آمده قادر به تصمیم گیری نیستند. در چنین مواردی انتظار می‌رود تصمیمات خانواده یا همراهان بیمار مطابق با علاقه او باشد، هر چند که اجرای چنین مداخلاتی بدون هماهنگی و جلب رضایت بیمار بسیار چالش برانگیز است. در چنین مواردی راه حل می‌تواند برگشت به زندگی گذشته بیمار باشد، یعنی زمانی که بیمار به لحاظ جسمانی و روانی در وضعیت مناسبی قرار داشته است. در این شرایط باید بررسی کرد که آیا بیمار در گذشته استقلال را بیشتر از اجتناب از درد و دیگر عوارض تأیید می‌کرده است یا خیر. اگر چنین اطلاعاتی موجود نباشد گزینه دیگر در نظر گرفتن ترجیحات سایر بیماران با ناتوانی‌های مشابه است. دیگر مسائل اخلاق زیستی در توانبخشی به تعارضات میان دو اصل خودمختاری فردی و عدالت می‌پردازد. برای مثال بیمار سالمندی که دچار سکته مغزی شده است قصد دارد مدت زمان بیشتری از آنچه که به تشخیص متخصصان مورد نیاز است را در یک واحد بستری توانبخشی سپری کند، اما به دلیل کمبود تخت‌های بستری توانبخشی و نیاز دیگر بیماران به این تخت‌ها باید هر چه سریعتر ترخیص شود. راه حل این مسئله معمولاً به وسیله توسل به بیمارستان یا استفاده از دیگر سیاست‌های موجود مانند مراجعه به مددکاری بیمارستان می‌باشد که گاهی اوقات فعالیت‌های قابل قبول و غیر قابل قبولی را برای برخی از بیماران و همچنین تیم‌های درمانی درگیر در فرایند درمان مشخص می‌کند. همچنین با بکارگیری همه بخش‌های درگیر در این مسئله می‌توان به زمینه‌های مشترکی دست پیدا کرد که به لحاظ اخلاقی قابل قبول باشد و منجر به ایجاد سیاست‌های جدیدی در فرایند درمان

این نوع بیماران گردد.

برخی دیگر از مسائل اخلاق زیستی در توانبخشی به تعارضات دو اصل سودرسانی و عدالت می‌پردازد. برای مثال بیمار مبتلا به سکته مغزی که در بالا به آن اشاره شد، اگر از مراقبت‌های خانگی که توسط بیمارستان و در خانه فرد بیمار ارائه می‌شود ترخیص شود، البته بیمار همچنان حق استفاده از آن را دارد (عدالت)، و تحت مراقبت‌های مستقیم خانواده خود قرار بگیرد به لحاظ روانی و عاطفی می‌تواند عملکرد بسیار بهتری داشته باشد (سودرسانی). راه حل این مسئله از طریق بررسی ترجیحات خانواده بیمار تعیین می‌شود که نشان دهنده توجه به اصل احترام به خودمختاری می‌باشد، البته در اینجا خودمختاری اعضای خانواده فرد بیمار مطرح است

دیگر مسائل اخلاق زیستی در توانبخشی به تعارضات میان اصول خودمختاری فردی، سودرسانی و عدم آسیب رسانی اشاره دارد. به عنوان مثال یک بیمار مبتلا به اسکیزوفرنی ممکن است قصد داشته باشد به طور مستقل زندگی کند، اما در عین حال فاقد مهارت‌های الزام برای اداره زندگی خود باشد و از هوشیاری کافی برای مواجهه با مسائل پیش روی خود برخوردار نباشد. این نمونه، بکارگیری اجباری (رد خودمختاری) در توانبخشی اختلالات روانی را مورد سؤال قرار می‌دهد. در واقع در این مثال در توانبخشی اختلالات روانی از نوعی التزام استفاده شده است. ولی بایستی بپذیریم که گاهی اوقات بکارگیری اجبار در درمان اختلالات روانی می‌تواند ممکن و قابل قبول باشد. به عنوان مثال اگر بیمار اقدام درمانی مورد نظر را دریافت نکند به دلیل توهمات شنیداری که نسبت به آن‌ها مقاومتی ندارد می‌تواند آسیب‌ها و

خطراتی را برای خود و دیگران ایجاد کند. اما باید اشاره کرد که جبر در حوزه توانبخشی اختلالات روانی می‌تواند غیر ممکن یا حداقل کمتر قابل قبول باشد، زیرا فرایند توانبخشی به همکاری خود بیمار نیاز داشته و به سمت اهداف زندگی بیمار حرکت می‌کند. در فرایند توانبخشی، بیمار در مرکز برنامه درمانی قرار دارد و اهداف درمانی با همکاری و مشارکت بیمار و خانواده او تدوین می‌شود. بنابراین استفاده از مکانیسم اجبار در توانبخشی اختلالات روانی می‌تواند منجر به تغییر اهداف زندگی بیمار شود. استفاده مداوم از جبر در طول فرایند درمان به لحاظ علمی و اخلاقی قابل تأیید نیست و راه حل این مسئله بکارگرفتن موقتی اقدامات اجباری است تا از بروز خطرات جدی جلوگیری شود. از طرف دیگر همزمان می‌توان همراه با بیمار برای جستجوی اهداف واقع بینانه تر تلاش کرد حتی اگر این اهداف در بلندمدت حاصل شود.

با این وجود برخی از مسائل اخلاق زیستی در توانبخشی به تعارضاتی که در محدوده اصل عدالت ایجاد می‌شود رسیدگی می‌کند. برای مثال تصمیم‌گیری در مورد چگونگی تخصیص منابع در بخش توانبخشی در مقابل دیگر بخش‌های مراقبت سلامت از جمله پیشگیری و درمان و یا چگونگی تخصیص منابع در میان حوزه‌های مختلف توانبخشی (توانبخشی قطع عضو، توانبخشی بیماران سکته مغزی، توانبخشی بیماران قلبی، توانبخشی جراحات نخاعی، توانبخشی مرتبط با نابینایی اکتسابی، توانبخشی اختلالات گفتار و زبان و...) به یک فرایند منطقی نیاز دارد. یکی از پیچیدگی‌هایی که در فرایند تخصیص منابع وجود دارد، وجود معیارهای متعدد برای تخصیص

عادلانه منابع است. به عنوان نمونه بر حسب شدت مسائل تهدیدکننده سلامت (هر چقدر مسئله ایجاد شده سلامت جامعه را بیشتر تهدید کند استحقاق بیشتری نیز برای دریافت منابع دارد) و یا بر حسب میزان موفقیت برنامه مراقبت سلامت (هر چقدر امید به موفقیت یک روش بیشتر باشد استحقاق بیشتری برای بهره‌مندی افراد یک جامعه از آن ایجاد می‌شود) که خود می‌تواند معیارهای مختلفی را شامل شود. مسئله دیگری که در اینجا می‌تواند مطرح شود تعداد افرادی است که می‌توانند از آن منابع منتفع شوند (دالالت بر ثنوری سودگرایی عدالت) بدین معنا که چند درصد از افراد جامعه می‌توانند از آن خدمات استفاده کنند. راه حل این مسئله و دیگر مسائل مشابه در فرایند تخصیص منابع در رابطه با توانبخشی نیازمند بنیان نهادن مفاهیم اخلاقی در قلمرو سیاسی در یک مفهوم وسیع و همچنین اتخاذ سیاست‌هایی می‌باشد که نتایج آن از کانال جلسات

، بحث‌ها و مذاکرات رسمی عمومی بدست آمده است.

بر اساس آنچه گفته شد اخلاقیات در توانبخشی می‌تواند به طیف گوناگونی از موضوعات و در قالب تعارضاتی که در بالا به آنها اشاره شد بپردازد. ما وقتی می‌توانیم برای استقلال یک فرد دارای ناتوانی در جامعه احترام قائل شویم که قادر باشیم حقوق او را در تشخیص دهیم و ارزش‌ها و اعتقادات او را ارج نهیم. اصول سودرسانی و عدم زیان رسانی بایستی به گونه‌ای اعمال گردند که مطلوبترین نتایج و اثرات مداخله‌ای حاصل شود. اصل عدالت سوالات چه چیزی، برای چه کسی و چگونگی توزیع هزینه‌ها و منافع را در یک جامعه مطرح می‌کند. این اصل، برابری فرصت‌ها و تلفیق اجتماعی افراد دارای ناتوانی را مورد تأکید قرار می‌دهد و نیازمند مشارکت افراد دارای ناتوانی، خانواده‌ها، جامعه و حمایت نهادها و بخش‌های مختلف دولتی و خصوصی

می‌باشد. برنامه‌ها و سیاست‌هایی که بر اساس گفتگوهای عمومی و به منظور تسهیل تعیین راه حل‌های منطقی اتخاذ می‌شود می‌تواند مورد قبول و توافق همه ذینفعان و احزاب درگیر باشد. در پایان باید اشاره نمود که مطلب حاضر تنها مقدمه‌ای برای ورود به حیطه اخلاق در توانبخشی است و به ضرورت انجام تحقیقات متنوع اخلاقی در حوزه توانبخشی تأکید می‌کند. نتایج این تحقیقات باید در اختیار سیاست‌گذاران و مسئولین این حوزه قرار داده شود.

منبع: توانبخشی و اصول چهارگانه اخلاق زیستی - فصلنامه اخلاق زیستی نویسنده‌گان: شاهین سلطانی، محمود عباسی، محمد کمالی



اختلال اضطراب جدایی

در آسیب شناسی روانی کودکان، اختلال های اضطرابی به دلیل میزان شیوع بالا و پیامدهای عملکردی که ایجاد میکنند از اهمیت بسیاری برخوردارند. در جدیدترین کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی ویرایش پنجم انواع اختلال های اضطرابی در ۹ طبقه تشخیصی مجزا طبقه بندی شده اند. این طبقه ها شامل اختلال اضطراب جدایی، گنگی انتخابی، هراس اختصاصی، اضطراب اجتماعی، اختلال وحشت زدگی، گذر هراسی، اضطراب فراگیر، اختلال اضطراب ناشی از مواد/دارو، اختلال اضطراب ناشی از یک بیماری طبی، سایر اختلالات اضطرابی و اختلال اضطرابی نامعین هستند. ویژگی ها و علائم اختلال اضطراب جدایی در کودکان عموماً به صورت ترس و نگرانی مفرط هنگام جدا شدن از خانه یا افراد دلبسته معمولاً والدین، نگرانی نسبت به آسیب دیدن خود و یا افراد دلبسته، بروز رفتارهای اجتنابی در موقعیت های جدایی از افراد دلبسته یا منزل و گاهی بروز برخی مشکلات و شکایت های بدنی مانند سرگیجه، سردرد، مشکلات گوارشی، تهوع و استفراغ خود را نشان می دهد. شدت این اضطراب با سطح رشدی و سن تقویمی کودک نامتناسب است؛ به گونه ای که میزان اجتناب و بیقراری

دلبستگی زیادی به آن ها دارند. (۲) نگرانی بسیار زیاد نسبت به سلامتی و مرگ افرادی که به آنها دلبستگی زیادی دارند به ویژه زمانی که از آن ها دور هستند و نیاز شدیدی دارند که مدام با آن ها در ارتباط باشند و از آن ها خبر داشته باشند. (۳) این افراد نسبت به گم شدن، ربوده شدن یا تصادف کردن خودشان که مانع دیدار مجدد آن ها با افراد دلبسته شان می شود نیز نگرانی و دلهره دارند. (۴) افراد با اضطراب جدایی از تنها بیرون رفتن ترس دارند و تا حد ممکن این کار را نمی کنند. (۵) این افراد از تنها ماندن در خانه گاهی حتی از رفت و آمد به اتاق دیگر بدون همراهی افراد مورد دلبستگی امتناع می کنند. گاهی این کودکان مدام به والدین خود میچسبند یا بی وقفه به دنبال آن ها راه میروند.



(۶) اکراه از تنها خوابیدن یا دور از والدین خوابیدن. (۷) مشکلات خواب مثلاً در بزرگسالان به صورت کابوس مرگ اعضای خانواده دیده می شود. کودکان نیز اصرار دارند تا به خواب رفتنشان حتماً کسی پیش آن ها باشد و گاهی نیمه شب نزد افراد مورد دلبستگی شان باز می گردند. (۸) علائم جسمی مثل سردرد، دردهای شکمی، تهوع و استفراغ نیز در هنگام جدایی از افراد مورد دلبستگی شایع است. سیر رشدی اختلال اضطراب جدایی ممکن است به گونه ای باشد که با فرایند تحول هیجانی اجتماعی طبیعی کودکان تداخل پیدا کند؛ هرچند گاهی شباهت هایی نیز بین این دو جریان دیده می شود. کودکان به طور طبیعی از حدود ۶ ماهگی تا سال های پیش از ورود به مدرسه نسبت به دیدن افراد غریبه، تنها ماندن و رو به رو شدن با موقعیت های جدید به خصوص در نبود مراقبان اصلی شان، میزانی از ترس، نگرانی و استرس را نشان می دهند. آن ها در این شرایط عموماً نزدیکی جویی بیشتری را با مراقبان خود می خواهند و حتی نبود حدی از اضطراب جدایی در این سنین به نوعی نشانگر دلبستگی و یا مشکلات دیگر در کودکان است. سال اول ناایمن زندگی در شکل گیری احساس امنیت و ایجاد حس اعتماد در کودک از اهمیت حیاتی برخوردار است. طی این دوره ترکیبی از ویژگی های خلقی کودک به همراه محیط رشدی- تربیتی و مخصوصاً رفتارهای تربیتی

مراقبان می تواند پایه های احساس امنیت و یا احساس ناامنی را شکل دهد که می تواند در مراحل بعدی رشد زمینه شکل گیری اختلال اضطراب جدایی را فراهم کند. اختلال اضطراب جدایی اغلب در سنین پیش از دبستان شروع می شود و سیر بروز آن در طول زندگی بسته به شرایط فرد با شدت و ضعف همراه است. همچنین نمودهای اختلال اضطراب جدایی در سنین مختلف فرق دارد؛ مثلاً کودکان کوچک تر از رفتن به مدرسه خودداری میکنند و به تدریج در بزرگسالی این نمودها تغییر می یابد؛ مثلاً به نگرانی زیاد درباره سلامت همسر و فرزندانشان تبدیل میشود. این اختلال ممکن است با پیامدهای منفی گوناگونی از قبیل کاهش چشمگیر کارکردهای فرد در زمینه هایی مثل رفتن به مدرسه، ایجاد ارتباط، زندگی مستقل، ترک خانه پدری، رفتن به مسافرت، تنها خوابیدن، افت تحصیلی، طرد اجتماعی و یا افزایش خطر خودکشی همراه باشد. یکی از شایع ترین رفتارهای اضطرابی در کودکان با اختلال اضطراب جدایی در سنین مدرسه، خودداری از رفتن به مدرسه است. سبب شناسی اختلال اضطراب جدایی پژوهش هایی که سبب شناسی اختلال اضطراب جدایی را بررسی کرده اند به عوامل ژنتیک، عوامل محیطی و عوامل فرهنگی و خانوادگی در شکل

گیری این اختلال تاکید دارند. نقش عوامل وراثتی و ژنتیکی در بروز اضطراب جدایی در یک نمونه از دوقلوهای ۶ ساله تا میزان ۷۳ درصد گزارش شده است و مشخص شده که نقش عوامل وراثتی در دختران برجسته تر است. اختلال اضطراب جدایی بیشتر در اثر استرس های محیطی شدید و در خانواده شکل میگیرد. استرس هایی همچون فقدان یا مرگ اعضای خانواده، حیوان خانگی، بیماری فرد یا خویشاوندان مورد دلبستگی فرد، تغییر مدرسه یا منزل، اتفاقات ناگوار زندگی و یا طاق والدین. نظریه های یادگیری و عوامل شناختی دیدگاه های نوینی را در سبب شناسی اختلال اضطراب جدایی مطرح کرده اند که در ادامه به توضیح آنها میپردازیم. مطرح ترین نظریه یادگیری در زمینه ترس ها است. راچمن برای فراگیری ترس هراس ها نظریه راچمن سه گذرگاه اصلی در نظر میگیرد؛ شرطی شدن، مواجه نیابتی و انتقال از طریق اطلاعات و آموزش. بنابراین مطابق با این نظریه یادگیری در بروز ترس ها و اضطراب ها نقش مهمی دارد. شناخت های ناسازگار نیز از جمله عوامل ایجاد اضطراب ها و ترس ها در کودک هستند؛ برای مثال در میان کودکان ترسو تر تحریف های

شناختی، ادراکات غلط، اغراق یا افراط نیز بیشتر دیده میشود. کنش و چانسکی رابطه شناخت و رفتار را در پژوهش خود نشان دادند. شناخت های گوناگون و رویدادهای رفتاری اولیه در کودک به شکل گیری طر حواره های شناختی منجر میشود. در صورت انباشت رویدادهای اضطرابی و ایجاد شناخت های مرتبط با آنها، کودک طر حواره های شناختی تحریف شده و نادرستی را پیدا میکند و انتظارات منفی و غیر واقع بینانه از آینده در او شکل میگیرد، این طر حواره های غلط اضطرابی در رفتار کودک اثر گذاشته و رفتارهای بعدی او نیز با اضطراب همراه میشود. مطابق با جدیدترین برآوردها، میزان شیوع ۶ تا ۱۲ ماهگی

اختلال اضطراب اجتماعی در کودکان حدود ۴ درصد گزارش شده است. این میزان شیوع در بین نوجوانان ۱،۶ و در بین بزرگسالان ۹/۰ تا ۹،۱ درصد برآورد شده است. همسو با برخی آمارهای دیگر، اختلال اضطراب جدایی یکی از شایع ترین اختلال های اضطرابی در دوران کودکی و نوجوانی است که شیوع آن در حدود ۶ تا ۱۸ درصد گزارش شده است. این اختلال در کودکان و نوجوانان با شرایط اقتصادی-اجتماعی پایین بیشتر دیده میشود. شیوع اضطراب جدایی در دختران دو برابر بیشتر از پسران است. برخی ویژگی های اختلال اضطراب جدایی در سایر اختلال ها نیز دیده میشوند که برای تشخیص دقیق به ارزیابی کامل و تشخیص

افتراقی این اختلال از دیگر اختلال ها نیاز است. از جمله اختلال هایی که ممکن است با این اختلال اشتباه گرفته شوند میتوان به اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وحشت زدگی، اختلال سلوک، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال استرس پس از سانحه، اختلال اضطراب بیماری، داغ دیدگی، افسردگی و دوقطبی، اختلال نافرمانی مقابله ای، روان پریشی و اختلال شخصیت اشاره کرد. شایع ترین اختلال های همسو با اختلال اضطراب جدایی، اختلال اضطراب فراگیر، اختلال هراس خاص و افسردگی هستند. سنجش و ارزیابی برای سنجش اضطراب جدایی کودک از پرسشنامه هایی که در زمینه انواع اضطراب های کودک طراحی شده اند میتوان استفاده



کرد. یکی از پرکاربردترین مقیاس های موجود، مقیاس سنجش اضطراب جدایی کودک است (نسخه والد و کودک) که توسط هان، هاجنلیان، ایسن، وندر و پینکاس در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. این مقیاس دارای دو فرم والد و کودک است که هر کدام با ۳۴ ماده، ابعاد خاص اضطراب جدایی دوران کودکی را بر اساس ملاک های تشخیصی متن تجدید نظر شده چهارمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی اندازه گیری می کند. چهار بعد اصلی این ابزار ترس از تنها ماندن، ترس از رها شدن، ترس از بیماری جسمی و نگرانی درباره حوادث خطرناک است. والدین برای کمک به فرزندان دارای اختلال اضطراب خود میتوانند از راهبردهای پیشنهادی زیر استفاده کنند:

- برای کمک به فرزند خود به خصوص برای رفتن به مدرسه، یک برنامه ساختارمند ترتیب دهید و بر طبق آن عمل کنید؛ برای مثال صبح ها کمی زودتر کودک را به مدرسه ببرید. برای کمک به شرایط فرزندتان با معلم کودک قبل از ورود دیگر دانش آموزان صحبت کنید. قبل از زنگ مدرسه با کودک در حیطه مدرسه کمی نرمش و بازی کنید.
- فهرستی از افکار مثبت را برای کودک خود طراحی کنید و آن ها را

در دید کودک قرار دهید.

- از برنامه های آموزشی فشرده خودداری کنید و بیشتر زمان کودک را به بازی های مناسب اختصاص دهید.
- با کودک خود در مواجهه با شرایط اضطرابی ابراز همدلی کنید و درباره شرایط دشواری که برای او پیش می آید نظر خود را بدهید.
- یکی از نکات مهم در زمینه اختلالات اضطرابی، پیشگیری از بروز آن است که والدین باید به این مسئله توجه کنند.
- نکته دیگر مداخله به هنگام برای جلوگیری از شدت یافتن و بدتر شدن علائم اختلال اضطراب جدایی در کودک است.
- خانواده باید با برنامه درمانی ارتباط خوبی برقرار کنند و سبک زندگی خود را با آن هماهنگ کنند.
- در صورتیکه والدین دارای هر نوع مسئله روانشناختی از جمله افسردگی، اضطراب یا موارد دیگر هستند، الزام است که آنها نیز تحت درمان قرار گیرند؛ زیرا والدین نزدیک ترین الگو برای فرزند خود هستند بنابراین سلامت روان آنها نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. به طور کلی حمایت صحیح والدین از کودک و نوجوان دارای اختلال اضطرابی نقش بسیار مهمی در بهبود وضعیت این افراد و هماهنگ شدن با این شرایط دارد.

بازی درمانی

کودکان خردسال با اختلال اضطراب جدایی در ایجاد ارتباط بین افکار خود، احساسات و عمل خود با دشواری مواجه هستند و بازی درمانی راهی مناسب برای بروز هیجانات، پردازش هیجانات و تنظیم هیجانی در این کودکان است. این روش درمانی در صورتی در مان اختلال اضطراب جدایی به نتایج موفقیت آمیزی منجر میشود که توسط متخصص روانشناس کودک که در این زمینه تجربه کافی دارد، انجام شود.

دارو درمانی

در صورتی که کودک و نوجوان با این اختلال به روش های غیر دارویی پاسخ ندهند الزام است که متخصص روانپزشک از داروهای ضد اضطراب مناسب استفاده کند. نکته قابل توجه پیش از تجویز داروی ضد اضطراب، بررسی مشکلات پزشکی با عوارض مشابه اضطرابی برای کودک یا نوجوان است. از جمله مواردی که توسط متخصص باید مورد بررسی قرار بگیرد میتوان به مشکلات تیروئیدی، دیابت، آزمایش میزان برخی فلزات در خون، کم خونی، مشکلات هورمون ها و مقاومت به لاکتوز اشاره کرد.

درمان شناختی رفتاری

درمان شناختی رفتاری از جمله مؤثرترین راهبردهای درمانی مورد استفاده برای درمان اختلال اضطراب

جدایی، ترس از مدرسه و مشکلات ارتباطی است. مفروضه اصلی این درمان این است که شناخت ها واسطه پاسخ های رفتارها هستند؛ بنابراین برای تغییر رفتارهای ناسازگارانه الزام است که شناخت ها ناسازگار را اصلاح کنیم. در درمان شناختی رفتاری فنون رفتاردرمانی با فرایندهای شناختی ترکیب میشوند. در این رویکرد کودک می آموزد که اضطراب خود را درک کند و کاملاً آن را بشناسد. همچنین با علائم جسمانی اضطراب آشنا میشود. کودک با افکاری که سبب اضطراب او میشوند و او را به این سمت می کشانند نیز آشنا میشود. در نهایت با استفاده از راهبردهای آموزشی چگونگی مقابله و مدیریت افکار اضطرابی و احساس اضطراب خود را می آموزد و یاد میگیرد که چگونه با هیجانات منفی خود سازگار شود و تنظیم هیجانی داشته باشد. از جمله تکنیک های مورد استفاده در درمان شناختی رفتاری برای درمانی اختلال های اضطرابی میتوان به حساسیت زدایی، منظم، الگوبرداری، آموزش آرمیدگی، مواجهه با ترس ها، مدیریت وابستگی و توقف فکر اشاره کرد. تکنیک شناختی رفتاری مورد استفاده در درمان اختلال اضطراب جدایی شامل ارائه آموزش های روانشناختی به کودک با اختلال اضطراب جدایی در زمینه چگونگی عملکرد اضطراب در افراد به ویژه

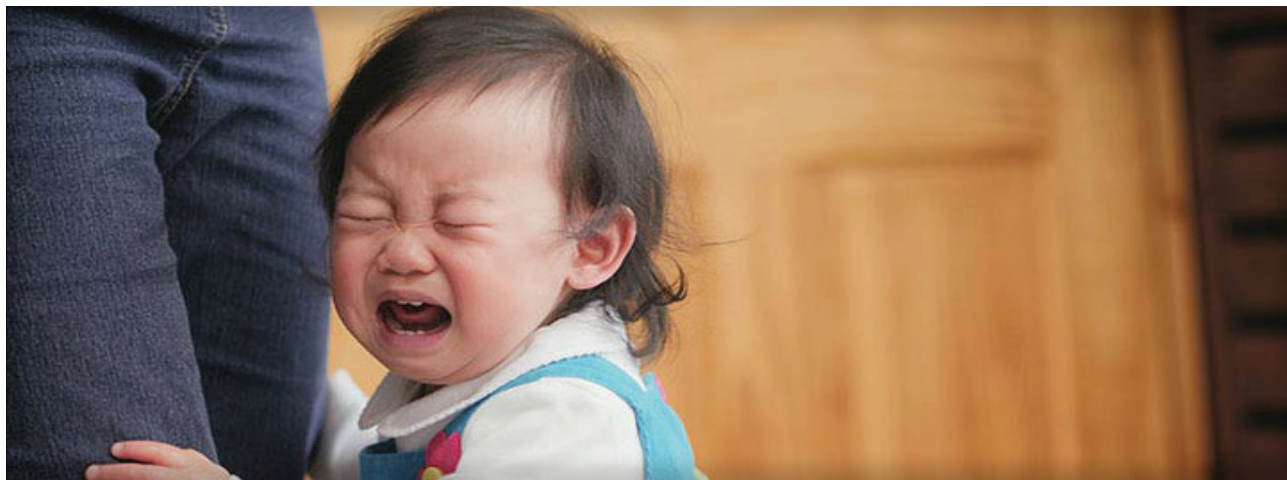
درباره تغییرات جسمی، هیجانی، افکاری که به ذهن فرد می آیند و نحوه گریز فرد از این شرایط است. کودک باید در این راهبرد یاد بگیرد که در چه شرایطی افکار اضطرابی به وجود می آیند و این افکار دقیقاً چه چیزی را شامل میشوند و باز خوردش به این افکار چگونه باید باشد. تکنیک دیگر آموزش آرمیدگی جهت مقابله با ترس هایش به جای فرار از آنها است. افزون بر آرمیدگی آموزش تکنیک خودکنترلی نیز برای مقابله با ترس های این کودکان میتواند موثر باشد. یکی از اجزاء آموزش خود کنترلی آموزش ۴ مرحله ی ترس، فکر ترس، فکر دیگر جایزه است. در این تکنیک فرد با یک ترس مواجه میشود، افکاری به ذهنش می آیند که در جهت همان ترس هستند، بافاصله افکار دیگری را که برای مقابله با آن فکر ترس آور به ذهن می آورد و از این طریق اضطراب خود را مدیریت میکند، برای موفقیت در مدیریت افکار اضطرابی خود به خود جایزه میدهد و استفاده از درمان شناختی رفتاری برای افراد دارای اختلال اضطراب جدایی در مقایسه با درمان های دیگر بیشترین اثربخشی را داشته است. در این رویکرد به درمان همزمان کودک و والدین تاکید شده است و به والدین و کودک آموزش ها، راهبردها و وظایفی

اختصاص داده میشود که بیشترین نتیجه را برای کودک به همراه دارند. نتایج یک فرا تحلیل نشانگر این بود که درمان با داروهای افزایش دهنده سروتونین و سروتونین-نوراپینفرین سبب بهبود علائم اضطراب جدایی در کودکان میشوند اما اثربخشی انواع تکنیک های درمان شناختی رفتاری در مقایسه با دارودرمانی بیشتر بوده است. یادگیری تکنیک های آرمیدگی برای کودکان و نوجوانان با اختلال اضطراب جدایی میتواند اثربخش باشد. نفس کشیدن عمیق، انواع تمرین های آرمیدگی عضلانی از جمله تمرین های مناسب جهت کاهش اضطراب کودکان و نوجوانان با این اختلال است. لازم به ذکر است که استفاده از این تکنیک ها برای کودکان و نوجوانان با اختلال اضطراب اجتماعی تا حد زیادی موثر خواهد بود اما در صورتیکه علائم اضطرابی این افراد با استفاده از این تمرین ها بهبود نیافت و فرد همچنان برای رفتن به مدرسه و خارج شدن از خانه علائم اضطراب را نشان میداد، الزام است که از درمان های دارویی استفاده شود. نتایج فرا تحلیل انجام شده توسط این آلبن نشانگر اثربخشی انواع روش های درمان شناختی رفتاری برای درمان اختلال اضطراب جدایی کودک بود. در این پژوهش ۴ روش درمان شناختی

رفتاری، شامل درمان انفرادی، درمان گروهی، درمان کودک محور و درمان والد-کودک محور مقایسه شدند. نتایج هر ۴ روش درمانی اثربخشی درمان شناختی رفتاری را نشان میدهد. اختلال اضطراب جدایی کودک یکی از شایع ترین اختلالات رفتاری هیجانی در سنین کودکی است و به اقدامات پیشگیرانه و به هنگام نیاز دارد. حدی از اضطراب جدایی در دوره کودک جزئی از رشد طبیعی به شمار می آید؛ اما زمانی به عنوان اختلال شناخته میشود که حداقل ۴ نمود رفتاری اضطراب جدایی با تداوم در فرد زیر ۱۸ سال دیده شود. این اختلال با عوامل ژنتیکی، محیطی و خانوادگی و فرهنگی رابطه دارد. روش های مختلف درمان اختلال اضطراب جدایی کودک شامل دارو درمانی، درمان شناختی رفتاری، خانواده درمانی، گروه درمانی، بازی درمانی که هر یک با کمک تکنیک ها و تمرین های مختلف جهت بهبود

اضطراب جدایی در کودکان اجرا میشوند. پژوهش حاضر به بررسی راهبردها و روش های کاربردی و اثربخش مورد استفاده در درمان اختلال اضطراب جدایی کودک پرداخت. با توجه به پژوهش های انجام شده در زمینه اختلال اضطراب جدایی کودک، میتوان با انجام مداخله های مناسب زمینه بهبود شرایط افراد با این اختلال را فراهم ساخت. در میان درمان های انجام شده بر روی این افراد مداخله های مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری و تکنیک های برخاسته از این رویکرد بیشترین اثربخشی را در درمان اختلال اضطراب جدایی داشته اند که باید توسط روانشناس کودک که در این زمینه تجربه کافی داشته باشد، انجام شود. به والدین و مربیان کودک و نوجوان پیشنهاد میشود تا در مراحل اولیه بروز نشانه های غیرعادی در کودک و نوجوان که ممکن است دال بر وجود اختلال اضطراب جدایی باشد،

به روانشناس کودک و نوجوان مراجعه کنند تا با ارزیابی دقیق و تنظیم برنامه درمانی بتوان از پیامدهای منفی و ناگوار آن پیشگیری کرد. همچنین به متخصصان روانشناس و مشاوران کودک توصیه میشود که در ارزیابی این اختلال به نکته های ظریف تشخیصی به ویژه از جنبه های تحولی و همبودی، توجه نشان دهند و در انتخاب مناسب ترین و اثربخش ترین درمان ها و تکنیک ها مطابق با نتایج جدیدترین پژوهش ها عمل کنند تا بتوانند انتخابی آگاهانه و دقیق در درمان داشته باشند. منبع: اختلال اضطراب جدایی: ویژگی ها، سبب شناسی و راهکارهای درمانی حجت پیرزادی، دکترای روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علامه طباطبائی



او هرگز به مردمش خیانت نکرد

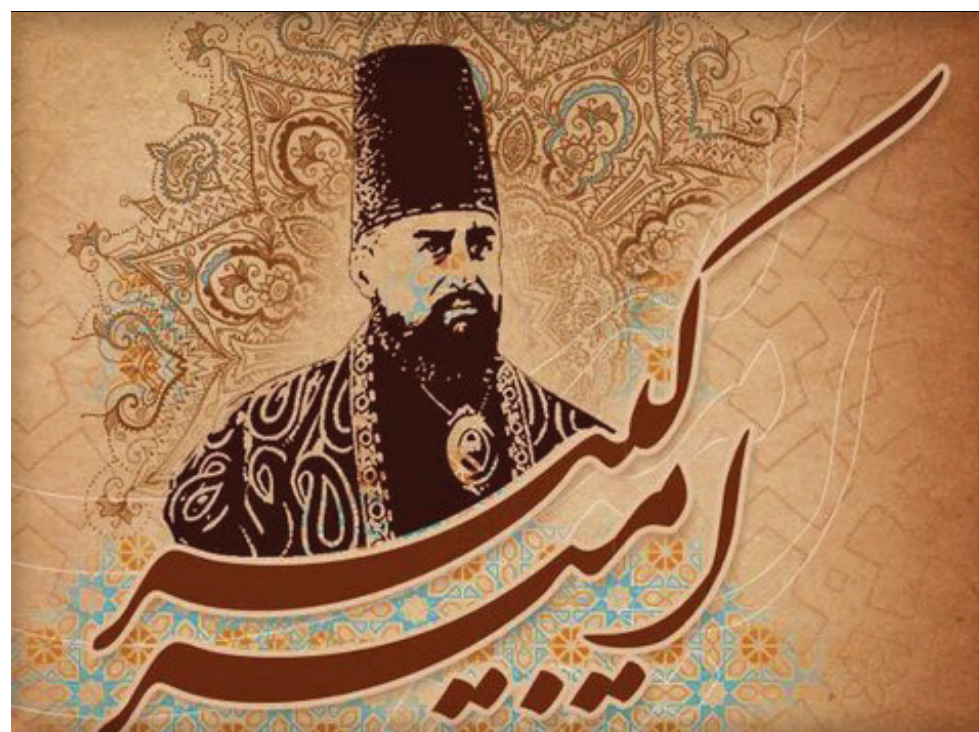
حدود سال ۱۲۲۲ هجری قمری، محمدتقی به دنیا آمد. پدرش، کربلایی محمد قربان بود که در خانه قائم مقام فراهانی آشپزی می کرد. محمدتقی با فرزندان قائم مقام بزرگ شد. زیردست قائم مقام، منشی گری آموخت و در علم و ادب پرورش یافت. در ۴۲ سالگی به صدارت دربار ناصرالدین شاه رسید. سه سال و اندی صدراعظم ایران بود و سرانجام از صدارت عزل شد و چهل روز بعد در کاشان و به دستور ناصرالدین شاه به شهادت رسید.

افزون بر ویژگی های دینی، منش رفتاری و ویژگی های اخلاقی هر فرد، ساخته دوران پرفراز و نشیب زندگی اوست. خانواده ای که در آن تولد یافته است، دوستانی که هم بازی اش بوده اند، معلمانی که تربیتش کرده و مردمانی که با او سروکار داشته اند، همگی بر شخصیت انسان اثر گذارند. میرزا تقی خان امیر کبیر، آشپز زاده ای است که خدمت کار قائم مقام فراهانی بود. گرچه به ظاهر از مردم محروم و فرودست ایران بود، ولی این امتیاز را داشت که در جمع یکی از بهترین و اصیل ترین خاندان آن روز ایران تربیت یابد. هم خواسته های توده مردم را می دانست و هم با افکار بزرگان مملکت آشنا بود. رنج و زحمت مردم را تجربه کرده و رفاه سردمداران را به چشم خود دیده بود. او با لیاقتی که از خود نشان داد، در کنار فرزندان قائم مقام آموزش

دید. از این رو، هرگز به مردمش خیانت نکرد و مصلحت آنان را بر همه چیز مقدم داشت. مدیری کاردان، سیاست مدار، میهن پرست و مردم دوست و مردی از جنس مردم، با اندیشه ای در خدمت مردم بود. نام روزنامه وقایع اتفاقیه و مدرسه معروف دارالفنون که به عنوان نخستین دانشگاه در تاریخ ایران می شناسیم و سالیان دراز است نام آن ها را می شنویم و به آن آشنایی داریم به سبب تلاش های امیر کبیر در جهت رشد و بهبود سواد و آگاهی مردم تاسیس شد و مدرسه دارالفنون تا سال ها مردان و زنان معروفی را در تاریخ پرورش داد. مدرسه دارالفنون اولین مدرسه در ایران و یکی از بهترین جاذبه های ایران می باشد که در شهر تهران واقع شده است. این مدرسه از اهمیت تاریخی ویژه ای برخوردار است. این مدرسه بزرگ و تاریخی از ۵۰ کلاس مختلف تشکیل شده است. این مدرسه ساخته شده توسط امیر کبیر بود و در آن به ترویج علم و فرهنگ پرداخته می شد. اولین شماره روزنامه وقایع اتفاقیه نیز به نام روزنامه اخبار دارالخلافه طهران باهمت میرزا تقی خان امیر کبیر در ۱۸ بهمن ماه سال ۱۲۲۹ هجری شمسی برابر با ۵ ربیع الثانی ۱۲۶۷ هجری قمری و ۷ فوریه ۱۸۵۱ میلادی منتشر شد و از شماره دوم به وقایع اتفاقیه تغییر نام داد. این روزنامه در

قطع ۵/۳۰ در ۱۷ سانتی متر با کاغذ ساخت اصفهان و با چاپ سنگی به تیراژ ۶۰۰ الی ۷۰۰ نسخه منتشر شد. وقایع اتفاقیه در میدان ارگ تهران و نزدیک کاخ سلطنتی تهیه می شد و چاپ آن در دروازه دولاب در چاپخانه خصوصی کارخانه حاجی عبدالمحمد انجام می گرفت. امیر کبیر در طول صدراعظمی خود به رونق صنعت، بهداشت و کشاورزی هم توجه ویژه ای نشان داد. سیاست کلی امیر بر پایه توسعه صنعت و پیشرفت کشاورزی استوار بود. سعی او افزایش تولید ایرانی و کاهش واردات بود. امیر، کارخانه های شکر، پارچه بافی، کاغذسازی، فلزکاری، بلور، چینی

سازی و... را در شهرهای ایران راه اندازی کرد. او دستور داد دستگاه های جدید را به ایران آورند و از مهندسان و صنعت کاران اروپایی بخواهند تا صنایع گوناگون را در ایران آموزش دهند. معادن، شناسایی شد و استخراج فلزات، آغاز گشت. امیر در ترویج و تشویق صنعت گران آن قدر اصرار داشت که عهد بسته بود به هر فردی که هنر بدیع و صنعت تازه ای بیاورد، پاداش خوبی خواهد داد. امیر کبیر اعتقاد داشت که یک کشور مستقل، باید همه چیز را در داخل سرزمین خود تأمین کند. او برای رونق کشاورزی، گام های زیادی برداشت. وی برای بهبود وضعیت کشاورزی عبارتند از: ایجاد امنیت برای کشاورزان، تشویق آنان به صنعتی کردن مسیر تولید، کم کردن مالیات، ساخت سد ناصری



بر رودخانه کرخه و دو سد دیگر در گرگان و قم. همچنین امیر کبیر چون خود از میان مردم برخاسته بود و با رنجشان آشنایی دیرین داشت، ابتکار زیادی برای بالا بردن سطح بهداشت عمومی به خرج داد. وی آبله کوبی را در ایران عمومی ساخت و به دستور او کتاب های لازم در این زمینه به فارسی ترجمه و چاپ شد. آبله کوبان را با حقوق کافی، استخدام کرد و به شهرهای گوناگون فرستاد. مبارزه با بیماری وبا، ساخت نخستین مریض خانه های دولتی، تعلیم پزشکان، نظافت شهر و گردآوری بیماران از سطح شهرها، از اقدامات دیگر امیر در این راستا هستند.

نتیجه این اقدامات، عزل امیر کبیر در ۱۹ محرم ۱۲۶۸ ه.ق، چهل روز پس از بازگشت از سفر اصفهان و صدارت میرزا آقاخان نوری بود که روابط نزدیکی با مهدعلیا داشت. امیر ابتدا از صدارت و پیشکاری شاه برکنار شد ولی مقام امارت نظام را همچنان داشت میرزا آقا خان نوری که مقام صدارت را به دست آورد، مطمئن بود که فقط مرگ امیر او را در مقام خود مستحکم میسازد و از سوی دیگر شاه هرگز راضی به صدور حکم قتل امیر در برابر چشمان خود نمیشود. به این جهت، با تبانی با مهدعلیا موجبات دور کردن امیر را از تهران فراهم ساخت. در گزارش وزیر مختار انگلیس و گوشه ای از ماجرای به قتل رساندن امیر کبیر آمده است:

برانداختن دولت امیر نظام بیشتر نتیجه توطئه و نیرنگ اندرون شاه

است که در رأس آن مهدعلیا مادر شاه قرار دارد. آنها نامه های جعلی به شاه رساندند و مخالفان از اندرون و بیرون تلقین کردند که اگر امیر در تهران بماند، طرفدارانش شاه را راحت نخواهند گذاشت. سرانجام ناصرالدین شاه دستور تبعید امیر به کاشان را صادر کرد. بعضی از منابع دلیل تبعید امیر به کاشان را تقاضای پناهندگی او از دولت میدانند که وقتی شاه مطلع شد او را تبعید کرد؛ اما اسناد حکایت میکند که امیر هیچگاه در اندیشه پناهندگی به سفارت خارجی نبود. در این میان اما میرزا آقا خان نوری و مهدعلیا برای پیشبرد اهداف خود، نبودن امیر را الزام میدانستند. به همین علت، میرزا آقا خان نوری حاضر نشد نوشته ای مبنی بر تأمین جانی امیر بدهد. سرنوشت امیر بازیچه سیاست روس و انگلیس نیز بود. انگلیسی ها که حامی میرزا آقا خان نوری بودند، به دور کردن امیر از تهران علاقه داشتند و حتی امیر را تشویق به پذیرش مقام ولایتی اردبیل کردند، اما روس ها برخالف انگلیسی ها میخواستند امیر به قدرت رسد. لذا توصیه کردند از تهران خارج نشود. به این جهت، برای حمایت از او در برابر هر حمله ی، قزاق هایی را به خانه امیر فرستادند. شاه که از اعمال قدرت دولت بیگانه سخت جا خورده بود، از روس ها خواست که بی درنگ قزاق ها را از خانه امیر دور کنند دستور دستگیری آنان را توسط فراش ها داد. روس ها نیز دست از مداخله کشیدند. امیر هم از همه مناصب و لقب اتابکی خلع و به کاشان تبعید شد. دو روز پس

فرزند پروری

برای تأمین امنیت و آرامش روانی اعضا، آموزش و پرورش نسل جدید و اجتماعی کردن فرزندان و برآورده ساختن نیازهای عاطفی افراد فراهم نموده است. آنچه در این میان بسیار اهمیت دارد و باید پدر و مادر نسبت به آن توجه ویژه داشته باشند کسب شایستگی اخلاقی برای تربیت فرزند است. در همین راستا توجه به آشنایی پدر و مادرها با ضرورت ها و مبانی تربیت می تواند زمینه استنباط بسیاری از شایستگی های عمومی و اخلاقی والدگری را فراهم کند. شناخت مقوله شایستگی و شایستگی اخلاقی، اصول و مبانی آن را میتوان از ضرورت های والدگری برشمرد. یکی از کارکردهای مهم خانواده، تربیت اعضای جدید و فرزند پروری است. در این راستا مهمترین کارکرد خانواده، پرورش و حفظ شخصیت اعضای آن است. به عقیده وی خانواده به منزله شخصیت های متعامل است که مهمترین وظیفه آن افزایش محبت بین زن و شوهر و پرورش شخصیت فرزندان است. در صورت فقدان فرزند، ایجاد محبت بین زن و شوهر و تقویت مبانی آن از مهمترین وظایف است. باتامور نیز برای

های انجام شده در زمینه شایستگی و از پژوهش های انجام شده در حوزه اخلاق، والدگری و تعلیم و تربیت بهره میگیرد و نگاهی نیز به سودمند بودن در حوزه پژوهش و عمل دارد. ضمن اینکه بر این اعتقادیم که برنامه کسب شایستگی اخلاقی در تربیت فرزند بایستی مبتنی بر رشد همه جانبه یا رشد کل شخصیت والدین باشند و مدت زمان برنامه ها به نحوی برنامه ریزی شود که دائماً پدر و مادر را به وظایف والدگری و شایستگی های اخلاقی موردنیاز برای ایشان آگاه نماید.

خانواده یکی از نهادهای اجتماعی نخستین و از نظام های اولیه جوامع بشری است که در اشکال مختلف در هر جامعه ای یافت میشود و با وجود تحولات اساسی، همچنان اهداف و کارکردهای بنیادین خود را داراست. خانواده مناسب ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی، روانی و معنوی بشر بوده و بهترین بستر را

تربیت فرزند یک اصل مهم و اساسی در زندگی است و از وظایف کلیدی پدر و مادر به شمار میرود؛ اما این وظیفه مهم و رسالت مهم بنیادین برای والدین مستلزم کسب شایستگی اخلاقی الزام برای فرایند تربیت است تا پس از کسب شایستگی اخلاقی نمود آن در رفتار اخلاقی والدین دیده شود. به همین منظور الزام است که والد در ابتدا شناخت صحیحی از شایستگی اخلاقی داشته باشد تا ضمن کسب دانش نظری و تحلیل مسائل مرتبط با شایستگی بتواند به سمت رفتار شایسته اخلاقی پیش برود. در این پژوهش ما یک تعریف برای شایستگی اخلاقی پیشنهاد دادیم که به گونه ای عام تدوین گردیده تا امکان استفاده از آن در زمان های مختلف، با رفتارهای مختلف و برای اهداف مختلف فراهم آید. معنای اصطلاح شایستگی اخلاقی نیز در یک چهار چوب مفهومی عملیاتی سازی گردید که هم از پژوهش

جهت خاتمه کار مهدعلیا و دوستانش تصمیم گرفتند که نامه قتل امیر را در یک مهمانی در حال بادهنوشی از شاه دریافت کنند و از آن طرف، حاجب الدوله فراشباهی را نیز راضی کنند که قتل امیر را صورت دهد. حاجب الدوله را با تطمیع و تهدید و اینکه "اگر نوکر شاهی باید امتثال امر نمایی" راضی کردند و فرمان قتل امیر را نیز مهدعلیا در مراسم باده نوشی از شاه گرفت و به دست حاج علی خان حاجب الدوله رسانید که فردای آن روز امیر را به قتل رساند. او نیز به سرعت حرکت کرد. شاه که نیمه شب به حال می آید، درخواست میکند حاج علی خان قبل از رفتن او را ببیند، اما گفتند که او جهت اجرای دستورات حرکت کرده است و بدین ترتیب امیر در حمام فین کاشان به قتل رسید.

هزار سوار به تهران حرکت می کنند. شاه وحشت کرد و به فکر چاره جویی افتاد. شاه چندبار حکم قتل امیر را نوشت و پاره کرد. بعضی منابع نیز از مشورت شاه بابت نامه ها با امین اقدس گزارش میدهند که نتیجه آن، نامه قتل امیر بود که امین اقدس آن را به نماینده کمیته داد. یکی از عواملی که باعث شد مخالفان به سرعت نقشه قتل امیر را اجرا کنند، خبر مترجم سفارت روس به آنها بود که سفارت میخواست از امپراتور روس نامه ای مبنی بر صدارت مجدد امیر دریافت کند. مخالفان به شاه تلقین کردند که اگر نامه امپراتور روس مبنی بر تضمین جان امیر فرستاده شود، دچار مخمصه می شوید و برای گریز از آن، قتل وی ضروری است. اما چون بارها فرمان قتل امیر نوشته و پاره شده بود،

از خلع امیر از همه مناصب دولتی، او با خانواده به اتفاق صدنفر سوار به کاشان رهسپار شدند. در مدتی که امیر در تبعید بود، دشمنان آرام نشستند. آنها از این وحشت داشتند که مبادا امیر مجدداً بر سر کارش بازگردد. لذا هر روز در گوش شاه از خطرات زنده ماندن امیر که هر آن منتظر فرصت برای از بین بردن تاج و تخت است، پر میکردند. به شاه خاطرنشان کردند که تا وزیر معزول زنده است، هیچ دولتی قوام نخواهد گرفت و اگر طالب ایمنی اورنگ پادشاهی هستید، باید او را معدوم گردانید، ولی شاه به کشتن امیر تن درنمیداد. کمیته شاهزادگان و مخالفان امیرکبیر پس از چند روز چند نامه تهیه کردند که مضمون آنها این بود که اگر امیر به تهران آورده نشود، هر کدام با چندین



نظام خانواده زن و شوهری چهار کار کرد عمده مطرح می کند: کار کرد جنسی، اقتصادی، تولیدمثل و کار کرد تعلیم و تربیت. فرزند پروری خوب کاری دشوار، اما رضایت بخش است. والدین همیشه مقتدر، سهل گیر و استبدادی نیستند و تمایل دارند بیشتر از یک شیوه استفاده کنند. الگوی تعامل با تک تک فرزندان و جوی که به وسیله شیوه های فرزند پروری در خانه ایجاد میشود، میتواند ویژگی های ذاتی کودک را تضعیف یا تقویت کند. همچنین، آنچه والدین به وسیله الگوهای خود در مورد ارزش های اخلاقی و مذهبی به فرزندان آموزش میدهند، کمک میکند تا آنها حتی در برابر تمایلات زیستی با تأثیرات همسالان انتخاب عاقلانه داشته باشند. در نهایت، والدین میتوانند با فراهم آوردن فرصت هایی که محاسن فردی کودک را تقویت میکند در شخصیت کودک تفاوت ایجاد کنند. پژوهش حاضر به تبیین شایستگی اخلاقی متمرکز شده است که پدر و مادرها در صورت شناخت صحیح آن به سوی آن قدم برمیدارند و قطعاً تأثیر آن را در تربیت فرزندان خود

ملاحظه خواهند کرد. شایستگی اخلاقی را میتوان به عنوان توانایی یا ظرفیت افراد در شناسایی احساسات خود به گونه ای که بر آنچه در یک موقعیت معین خوب یا بد تلقی میشود و سپس تأمل بر این احساسات، تصمیم گیری و عمل به روش هایی که بیشترین سطح منفعت را دربر داشته باشد تعریف نمود. با توجه به این تعریف، شایستگی اخلاقی را میتوان ترکیبی از سه بُعد تلقی نمود: (۱) ادراک اخلاقی به عنوان یک بُعد عاطفی مستلزم آگاهی فرد از ارزش ها و بیان آن ارزش ها در پیام های ارتباطی روشن در باره همان ارزش ها است؛ مثال در خانواده و در تعامل با فرزندان (۲) قضاوت اخلاقی به عنوان یک بُعد شناختی مستلزم انتخاب یک ارزش نسبت به ارزش دیگر توسط فرد بر پایه استدلال منطقی و تفکر انتقادی است، مثلاً در موقعیت های یادگیری در خانواده (۳) رفتار اخلاقی به عنوان یک بُعد رفتاری مستلزم اعمال ارزش ها بر کنش توسط فرد به واسطه تمایل به کسب تأیید عمومی به خاطر آن انتخاب و تکرار

باثبات همان انتخاب است. مثلاً عاملیت اخلاقی در فرایندها. شایستگی اخلاقی در فرزند پروری را میتوان به صورت مقدماتی زیر مجموعه شایستگی های عمومی والدگری و در ابعاد زیر مورد توجه قرار داد: (۱) شایستگی عمومی: توانایی تنظیم امور خانه و خانواده و نوع و کیفیت روابط با دوستان و همسایگان، توجه و تأکید بر برخی از اصول مهم و زندگی ساز (۲) شایستگی اقتصادی: شایستگی والدین و خصوصاً مرد خانواده در داشتن شغل و درآمد جهت تأمین ضروریات زندگی خانوادگی و همسر داری، تأمین تغذیه سالم و حفاظت از حیات کودک در خانواده (۳) شایستگی اخلاقی: توانایی والدین برای زندگی به گونه ای سازگار با یک مقررات اخلاقی شخصی و مسئولیت های نقش والدگری، هدایت و ارشاد و آموزش خانواده. در بخش مفاهیم الزام است شناخت دقیقی در مورد شایستگی، شایستگی اخلاقی و آنچه با این دو مفهوم کلیدی ارتباط دارد به دست آوریم. آشنایی با مفاهیم: هوش اخلاقی به توانایی به کارگیری اصول اخلاقی



در رابطه با اهداف، ارزش ها و کنش ها اطلاق میشود؛ اما هوش اخلاقی از پتانسیل کمک به بهبود درک یادگیری و رفتار قابل قبول به لحاظ فرهنگی برخوردار است. هوش اخلاقی در مقایسه با مفاهیم هوش شناختی، هیجانی و اجتماعی که به خوبی جا افتاده اند، مفهومی تازه تر است و کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. هوش اخلاقی را به عنوان توانایی روانی تعیین این مسئله که چگونه بایستی اصول جهان شمول انسانی همچون اصول تجسم یافته در "قاعده طلایی" را میتوان در رابطه با ارزش ها، اهداف و کنش های شخصی به کار برد تعریف نمودند. سازه هوش اخلاقی آنها متشکل از چهار شایستگی مرتبط با درستی، سه شایستگی مرتبط به مسئولیت، دو شایستگی مرتبط با بخشش و یک شایستگی مرتبط با دلسوزی بود. مسلماً در مسئولیت والدگری نقش هوش اخلاقی را میتوان پایه ای برای شایستگی اخلاقی و بالطبع رفتار اخلاقی در فرزند پروری برشمرد. رفتار اخلاقی نتیجه حداقل چهار فرایند است:

- (۱) شناسایی یک موقعیت به عنوان مسئله اخلاقی
 - (۲) پی بردن به این مسئله که فرد چه کاری بایست در رابطه با آن موقعیت انجام دهد و ارزیابی بر نامه های کنش ممکن
 - (۳) ارزیابی این مسئله که راه های مختلف کنش چگونه در خدمت ارزش های اخلاقی و غیر اخلاقی قرار میگیرند و تعیین اینکه کدام کنش بایستی انجام شود
 - (۴) اجرای برنامه کنش.
- در فرایند تربیت با توجه به نقش و مسئولیت انسانی، والد دائماً با رفتار اخلاقی مواجه است و مدام باید بر اساس اصول فوق تصمیم بگیرد، پس شناخت فرایندهای رفتار اخلاقی

بسیار مهم و تأثیر گذار است. برای ارزیابی مفهوم شایستگی اخلاق فرد بایستی بداند که اصطلاح شایستگی در معنای عمومی چگونه تعریف میشود. مفهوم شایستگی حداقل شامل دو سطح میشود: شایستگی را میتوان به عنوان برخورداری از هر نوع دانشی، یا توانایی استدلال کردن درباره ی یک مشکل معین دانست. همچنین میتوان شایستگی را به عنوان تجربه در یک حوزه ی معین، یا توانایی کنش و رفتار به طریق درست دانست. پتروسکایا سه مؤلفه شایستگی ارتباطی را تعریف کرده است: (۱) خود شایستگی که به معنای گرایش به ویژگی ها و توانایی های ارتباطی خود و ظرفیت روانی خود است. (۲) شایستگی شریک ارتباطی که به معنای گرایش به ویژگیهای روانی و توانایی های دیگر افراد است (۳) شایستگی موقعیت، یعنی تشخیص موقعیت بسنده و تکالیف آن. شایستگی اخلاقی به گرایش به انجام رفتارهای نوع دوستانه و توانایی قضاوت درباره مسائل اخلاقی به صورت منطقی، باثبات و در یک سطح بالای رشد اطلاق میشود. ارتقاء شایستگی اخلاقی رشد یک معنای عدالت و رفتار نوع دوستانه را در پدر و مادر و فرزند تقویت میکند. شایستگی اخلاقی دو مفهوم کلیدی دارد: نوع دوستی و رشد قضاوت اخلاقی. از نظر مارفتار نوع دوستانه به کنش هایی اطلاق میشود که به صورت داوطلبانه و بدون چشم داشت پاداش انجام میشوند. فرایند تصمیم گیری در شایستگی اخلاقی نقش دارد و پیوسته در فرایند تربیت و والدگری خود را نشان میدهد؛ بنابراین بایستی پنج مهارت اساسی تصمیم گیری در نظر گرفته شوند: ساختار بندی تصمیمات، ارزیابی باورها، ارزیابی ارزش ها، ترکیب این باورها و ارزش ها در قالب گزینه های انتخاب منسجم و داشتن درکی فراشناختی از

توانایی های خویش. برای هر مهارت میتوان عملکرد والدین را بر مبنای دقت مرتبط با یک معیار بیرونی و یا بر مبنای همخوانی میان پاسخ ها تعریف نمود. در تعریف خود-شایستگی نیز باید گفت: توانایی ادراک خود به میزان کافی به عنوان فاعل سوژه تعامل اخلاقی، یعنی فهم علایق، اهداف، نیات، انگیزه ها، احساسات و تعاریف ارزشی خود که به وسیله تعارض اخلاقی ایجاد شده اند و فهم راه های ممکن رفتار در یک موقعیت در برگیرنده یک انتخاب اخلاقی است. همچنین شایستگی در شریک توانایی درک دیگر افراد شرکت کننده در موقعیت اخلاقی یعنی فهم اهداف، علایق، انگیزه ها، احساسات، سیستم ارزش ها و کنش های ممکن آنان به میزان کافی. شایستگی در موقعیت: توانایی داشتن نگرشی یکپارچه به موقعیت، تحلیل پیامدهای رویدادها، فهم ارزش ها و هنجارهای هدایتگر شرکت کنندگان در آن موقعیت و در نظر گرفتن همه ویژگی های خاص آن تعارض و افراد درگیر در آن. همه این پژوهش ها فهم از ضعف انسان را گسترش میدهند. این پژوهش ها عیب های عناصر اساسی سازنده انسان را برجسته میسازند و شواهدی نشانگر رویکرد اساسی اش به جهان فراهم میکنند. این پژوهش ها گرایش گسسته و غیر عقلانی انسان را روشن میکنند. بحث بالا نشان میدهد که قوای ذهنی انسان به خوبی توانایی پرداختن به رفتارهای غیر اخلاقی، بدون احساس گناه مربوطه و در نتیجه حفظ سلامتشان خود را دارا هستند. چنین کاری به کمک طر حواره های ذهنی پیچیده و تلقین به خود امکان پذیر است. این تفکر مورد بررسی قرار نگرفته انسان به فهم ما از فساد در جهانی که به صورت بنگاه و شرکت در آمده است کمک میکند، رقابت بی سرانجام بنگاهی

تحلیل تیپ های شخصیتی ۱۶ گانه مایرز بریگز

و بعضی از کارها اصولاً می توانند انجام نشوند.

سعی کنید از میزان استرس خود بکاهید و به آنچه تاکنون به آن رسیده اید رضایت بدهید.

آرامش داشتن را بیاموزید.

به این توجه کنید که چه فعالیت هایی برای شما لذت بخش تر هستند.

سعی کنید به تأیید دیگران وابسته نشوید. به آنچه خودتان به آن بها می دهید بیشتر توجه کنید.

بیاموزید که با تعارض ها روبه رو شوید.

با آنکه شما می خواهید در شرایط هماهنگی بسر ببرید، از روبه رو شدن با مشکلات طفره نروید.

بیش از اندازه نگران خواسته های دیگران نباشید. بدانید که شما نمی توانید همه خواسته های دیگران را بر آورده کنید.

بیاموزید به همان اندازه که از دیگران حمایت می کنید از آنها حمایت بخواهید.

مراقب باشید که در صحبت کردن خود چاپلوسی نکنید.

بیاموزید که توصیه و نصیحت بپذیرید، تنها نصیحت نکنید.

زود هنگام تصمیم گیری نکنید.

به تفاوت احساسات واقعی خود و احساساتی که نشان می دهید توجه داشته باشید.

برای مهربانی، پشتکار، گرمی، حساسیت، خوش بینی، همدلی، رهبری و بینش و بصیرت خود ارزش قائل شوید.



هماهنگی ببخشد. این تیپ دوست دارد اقدامات سریع انجام بدهد. اغلب در عجله و شتاب است و با کندی جریان کار، صبر و قرارش را از دست می دهد. او دوست دارد در شرایط کنترل باشد و در قبال پروژه های خودش مسئولانه عمل کند.

ارتباط با دیگران

تیپ **ENFJ** در ارتباط با دیگران دوستانه، گرم و صمیمی است و دوست دارد دیگران را راضی کند. تلاش می کند روابطی هماهنگ و تعاونی فراهم آورد. او می تواند دوستی وفادار باشد و ناسازگاری ها را فراموش کند. او دوست دارد افراد مورد علاقه اش در بهترین حد خود ظاهر شوند.

این تیپ دوست دارد با تحسین شدن، مورد احترام قرار گرفتن و تأیید شدن از ارزش خود مطمئن شود. دوست ندارد بازخوردهای بد بدهد یا بگیرد. اگر صحبت آنها مورد سؤال و تردید قرار بگیرد ممکن است افسرده شود. او باید ها و نبایدهای فراوانی دارد. ممکن است نتواند به راحتی با دنیای درون و احساسات خود کنار بیاید. این تیپ اغلب خود را مسئول احساسات دیگران می داند.

اوقات فراغت

تیپ **ENFJ** علایق فراوانی دارد و دوست دارد که زندگی فعالی داشته باشد. او دوست دارد با دیگران باشد و صرف اوقات طولانی در تنهایی آنها را مکدر می کند و به اوقات فراغت برنامه ریزی شده علاقه دارد. از خواندن، صحبت کردن درباره ایده ها، سازماندهی فعالیت ها و شرکت در سازمان های اجتماعی لذت می برد.

پیشنهاد های توسعه فردی برای یک **ENFJ**

نخواهید که همه کارها را بکنید. بعضی از کارها را بعداً هم می توانید انجام دهید

تیپ شخصیتی **ENFJ**: برون گرا - شهودی - احساسی - قضاوتی
جمله ای افراد **ENFJ**: من به شدت تحت تاثیر شادی ها و ناراحتی هایی هستم که روح و روان انسان میتواند آن را تجربه کند.»

تیپ **ENFJ** انسانی علاقمند و مهربان است و به کیفیات تحسین برانگیز دیگران توجه می کند. او می تواند با اشخاص مختلفی در ارتباط باشد. تیپ **ENFJ** ارتباط برقرار کننده ای عالی، رهبری طبیعی و در انگیزه دادن و متقاعد کردن دیگران از مهارت فراوان برخوردار است. در محل کار او احتمالاً تمایل زیادی به موفقیت داشته و دوست دارد به خواسته هایش برسد. این تیپ آگاه، منظم، هدف گرا و قاطع است و از دیگران هم همین انتظار را دارد.

محل کار

تیپ **ENFJ** در محل کار جاه طلب بوده و دوست دارد برای رسیدن به خواسته هایش تلاش کند. آگاه، منظم، هدف گرا و قاطع است و از دیگران هم همین انتظار را دارد. این تیپ خود را می تواند به خوبی ابراز کند و در حرف زدن راحت است. این تیپ به خوبی متوجه خواسته های دیگران می شود. تیپ **ENFJ** به نظرات مختلف احترام می گذارد و در ایجاد روحیه جمعی موفق است. این تیپ دوست دارد با افراد پر انرژی کار کند و درگیر کارهای متنوعی شود. او از سیاست ها و رویه ها تا جایی که با ارزش ها و نیازهای آنها منافات نداشته باشد استفاده می کند. این تیپ وقتی به مشکلی برخورد کند آن را به عنوان یک چالش جدید می پذیرد. او مشاغل را ترجیح می دهد که ایده آل های آنها را منعکس کند و به دیگران الهام و

بسنجند.

در این پژوهش ما یک تعریف برای شایستگی اخلاقی پیشنهاد دادیم که به گونه ای عام تدوین گردیده تا امکان استفاده از آن در زمان های مختلف، در رفتارهای مختلف و برای اهداف مختلف فراهم آید. معنای اصطلاح شایستگی اخلاقی نیز در یک چهار چوب مفهومی عملیاتی سازی گردید که هم از پژوهش های انجام شده در زمینه شایستگی و از پژوهش های انجام شده در حوزه اخلاق مدیریتی و والدگری بهره میگیرد و نگاهی نیز به سودمند بودن در حوزه پژوهش و عمل دارد. مفهوم شایستگی اخلاقی همچنین میتواند در عمل مدیریت اخلاق، در تربیت فرزند سودمند باشد، به ویژه در صورتی که در اقدامات گسترده تر تربیت یا حتی پدر و مادر شدن، شایستگی تلفیق شده باشد. ایده به کارگیری مفهوم شایستگی اخلاقی خصوصاً در تربیت فرزند به عنوان رشد دانش و مهارت ها از طریق تعیین سلسله مراتب شایستگی قابل تحقق است و این

و دینامیسم مرتبط با آن انگیزه کافی برای عاملیت ضعیف انسان فراهم میکند تا اقدام به رفتارهایی کند که به طور بالقوه میتوانند به اعمال فریبکارانه بیانجامد. در این بحث همچنین به آسیب پذیری انسان به طور کلی پرداخته میشود و امکان بازپیرایی این آسیب پذیری در هر شخصیت حقوقی دیگری مورد بررسی قرار میگردد و شاید این اولین بخش های ورود به ضرورت کسب شایستگی برای تربیت فرزند خصوصاً در بعد اخلاق است. شایستگی های اخلاقی که حتی قبل از تولد فرزند باید مدنظر والدین قرار گیرد. اصول اخلاقی را باید به عنوان ارزش هایی تعریف کنند که همه مرزهای فرهنگی را درمینورند؛ آنها استدلال میکنند که مردم عمده تاً ترجیح میدهند از رهبرانی پیروی کنند که از خود درستکاری بروز دهند. درستکاری یک اصل اخلاقی جهان شمول در همه فرهنگ ها و زمان ها وجود دارد است. دیگر اصول اخلاقی که آنها ادعا کرده و تلاش میکنند که در شاخص شایستگی اخلاقی خود





تیپ شخصیتی **ENFP**: برون گرا -
شهودی - احساسی - ادراکی
جمله افراد **ENFP**: خلاق بودن و باخود
صادق بودن

تیپ **ENFP** معاشرتی، پویا و شاداب
است و اغلب از خلق و خوی خوبی بر
خوردار است. اشتیاق او به زندگی می تواند
مسری باشد. این تیپ از قوه تصور و تخیل
فراوان بر خوردار بوده و ذهنی فعال دارد.
روحیه اش پیوسته در حال تغییر است. در
رسیدگی به جزئیات حتی در زمینه های
مالی بی علاقه است. او می تواند رهبری
باجذبه و الهام بخش باشد و با انرژی و
پشتکار خود به دیگران انگیزه بدهد. تیپ
ENFP می تواند روی پای خود بایستد و
فکر کند.

محل کار
تیپ **ENFP** در محل کار دوست دارد با
سرعت خود کار کند و می خواهد نظارت
بر او کمترین مقدار ممکن باشد. دنبال
تنوع و چالش است و پیوسته در این فکر
است که روش تخیلی را برای انجام دادن
کارهایش انتخاب کند. او می تواند با انرژی
و پشتکار خود به دیگران انگیزه می دهد.
دوست دارد با اشخاص خلاق و پر انرژی
کار کند. برای افرادی مانند تیپ **ENFP**
شروع کردن کار از تمام کردن آن اهمیت
بیشتری دارد. وقتی درگیر پروژه خود
می شود زمان و نیازهای جسمانی خود را
فراموش می کند. در بسیاری از زمینه ها با
استعداد است اما در کم کردن حیطه توجه
خود با دشواری روبه رو می شود. او تحت
تأثیر جزئیات کلافه می شود و ترجیح می
دهد شخص دیگری به جزئیات رسیدگی
کند.

ارتباط با دیگران
او می تواند پیوسته در اندیشه محبت و
دوستی با دیگران باشد. این موضوع برایش
مهم است که دیگران در چه شرایطی قرار
دارند. تیپ **ENFP** می تواند بلافاصله با
دیگران روابط مؤثر برقرار کند. او می تواند

کاری بکند که دیگران احساس کنند
بی قید و شرط دوست داشتنی هستند.
برای آزادی و استقلال بهای فراوان قائل
است. دوست دارد احساسات خود را بیان
کند. تیپ **ENFP** می خواهد خاص باشد
و علاقه مند به دریافت تأیید و تصدیق از
کسانی است که برایش مهم می باشند.
او می تواند جذاب و جلب کننده توجه
دیگران باشد. با دیگران با گرمی و محبت
برخورد می کند. می تواند به شدت با
پشتکار، مثبت و خوش بین باشد.

اوقات فراغت
تیپ **ENFP** از اینکه داستان تعریف
کند لذت می برد. دوست دارد در کانون
توجه باشد و صحبت های معنادار بکند.
دوست دارد در سمینارهای آموزش و
کلاس هایی که اشخاص مختلف در آن
شرکت می کنند حضور داشته باشد.
برای او فعالیت های ساکت تر مانند کتاب
خواندن، نوشتن و پروژه های خلاق
جملگی لذت بخش هستند، اما دوست
ندارد این را به مدت طولانی انجام دهد.
او دوست دارد زندگی فعال توأم با انگیزه
داشته باشد و تجربه های جدید بکند
پیشنهادهای توسعه فردی برای یک
ENFP
انرژی تان را با رفتن به جهات بیش از اندازه
مختلف هدر ندهید.

محدودیت های خود را بشناسید و آنها را
بپذیرید.
وقتی کاری را شروع می کنید تمام تلاش
خود را به خرج دهید تا بتوانید آن را تمام
کنید و بعد به سر وقت برنامه های جدید
بروید.
اجازه ندهید برنامه های اجتماعی مورد
علاقه شما مانع از آن شوند که به کارهای
کمتر خوشایند اما مهم بپردازید.
همواره حواستان باشد که تعهدی بدهید
که عملی باشد.
تمرین کنید و پروژه های بزرگ را به
اجزاء کوچکتری تقسیم کنید و بعد همه
تلاشتان را بکنید که کارتان انجام شود.

وقتی روی پروژه ای کار می کنید به این
توجه کنید که به چه چیزهایی نیاز دارید.
برای خودتان کار کنید زیرا ممکن است
فرد گرا و سرکش باشید.
از درگیر شدن در روابط جدید خودداری
ورزید.
برای شناخت دیگران وقت صرف کنید.
به این توجه کنید که با حرفتان روی
دیگران چه تأثیری بر جای می گذارید.
تازمانی که از شمار درخواست کمک نشده،
پیشنهاد کمک ندهید.
به خلاقیت ها، خوش بینی ها، فرد گرایی،
پشتکار، خودانگیزش، ادراکی بودن،
کنجکاوی، ابراز کننده بودن، دوستانه
بودن و سازگاری خود بها بدهید.



تیپ شخصیتی **ESFJ**: برون گرا - حسی
- احساسی - قضاوتی
جمله افراد **ESFJ**: «کمک به اطرافیان
برای اینکه در شرایط دشوار آرام باشند
تیپ **ESFJ** شخصی خون گرم، معاشرتی
و دوستانه است. به شدت اجتماعی بوده
و وقتی از دیگران فاصله می گیرد بی قرار
می شود. دوست دارد که مورد نیاز باشد و از
کارش تشکر و قدردانی شود. او به نیازهای
دیگران بیش از نیازهای خود بهای می دهد.
این تیپ به معیارهای اجتماعی توجه
دارد و نگران جایگاه خود در جامعه است.
تیپ **ESFJ** برای خود و دیگران بایدها
و نبایدهای فراوانی دارد. او در محل کار
آگاه و هوشیار است، سازمان یافته عمل
می کند و کارش را انجام می دهد. او دوست
دارد کارش برنامه ریزی شده و به حالت
روزمره درآید و به جزئیات اهمیت می دهد
و دقت می کند کارها با دقت کافی انجام
گیرند. این تیپ همچنین اهل تعاون است

و دوست دارد به دیگران کمک کند. او
خواهان مشاغل مدیریتی نیست اما وقتی
این مسئولیت به او داده شود اهتمام فراوان
به خرج می دهد.
محل کار
تیپ **ESFJ** آگاه و هوشیار است و
سازمان یافته کارش را انجام می دهد. او
دوست دارد کارش برنامه ریزی شده و به
حالت روزمره درآید. به جزئیات بهای می دهد
و دقت می کند همه چیز با کارائی بالا انجام
شود. در کار گروهی خوب عمل می کند.
دوست دارد همه کسانی که با او همکار
است در شمار دوستانش درآیند. این تیپ
دوست دارد تصمیم گیری ها سریعاً انجام
شوند. اما نمی خواهد که همه تصمیمات
را خودش بگیرد. اهل کمک و تعاون
است، خدمت گذار است و دوست دارد به
دیگران کمک کند. دوست ندارد بر اساس
باورهای نظری و فلسفی تصمیم گیری
کند. در برخورد با دیگران گرم و صمیمی
است. بسیار معاشرتی است و دوست دارد
کارهایی بکند که دیگران در آن حضور
داشته باشند. دوست دارد در محیطی
عاری از تضاد و تنش کار بکند. دوست دارد
به دیگران کمک کند تا به شکلی هماهنگ
به سمت هدف مشترک خود حرکت
کند. خواهان مشاغل مدیریتی نیست اما
وقتی این مقام را به او بدهند از خود اهتمام
فراوان به خرج می دهد. به مقامات بالا
دست احترام می گذارد و معتقد است که
دیگران هم باید به مقامات احترام بگذارند.
ارتباط با دیگران
تیپ **ESFJ** در ارتباط با دیگران مهربان،
دلسوز و ملاحظه کار است. تمایل زیادی
به حرف زدن دارد. به بهترین کیفیات
اشخاص توجه می کند و رفتار اشخاص
مورد نظر خود را آرا مان سازی می کند. به
هماهنگی بها می دهد. دوست ندارد به
کسی توهین کند یا اشخاص را از خود
نومید سازد. ممکن است قدرشناس به
نظر برسد. دوست دارد که به شدت مورد
توجه قرار بگیرد، تأیید شود و به خاطر

کارهایی که برای دیگران می کند مورد
تأیید و تحسین واقع شود. او دوست دارد
مورد نیاز باشند، اما در کار مراقبت کردن از
دیگران زیر فشار قرار می گیرد. اگر بفهمد
کسی از کارشان انتقاد می کند ممکن
است افسرده و کسل شود و یا دیگران را
سرزنش نماید. دوست دارد سنت ها و
آداب و رسوم را زنده نگهدارد. می تواند
بی اعطاف، سخت گیر، خود-مدار باشد
و از کسانی که نظراتشان را با او در میان
نمی گذارند انتقاد نماید.

اوقات فراغت
تیپ **ESFJ** زندگی بسیار شلوغ و پری
دارد. او میزبان بسیار خوبی است و دوست
دارد دیگران احساس خوبی پیدا کنند.
برنامه های میهمانی های آنها به خوبی
برنامه ریزی شده است. این تیپ زمان و
انرژی خود را صرف سازمان های اجتماعی
مورد احترام خود می کند. وقت صرف
کردن با دوستان و افراد خانواده برای آنها
بسیار مهم است.

پیشنهادهای توسعه فردی برای یک
ESFJ
بی جهت از اختلاف و تعارض فرار نکنید.
به جای اینکه فکر کنید چه باید بکنید، به
این توجه کنید که چه می خواهید بکنید.
سعی نکنید بلافاصله هر مسئله را حل
کنید
تعارض و اختلاف نظر لزوماً چیز بدی
نیست.
می تواند به شما و به همه کمک کند تا
رشد کنید.
از سرعت گام خود بکاهید، فرصتی را به
فکر کردن اختصاص بدهید.

به تفاوت میان احساسات واقعی خود
و احساساتی که چون فکر می کنید
مناسب تر هستند، به آنها تظاهر می کنید
توجه کنید.
خلاصه و مختصر حرف بزنید.
از انجام دادن کارهایی که با روحیه شما
همخوانی ندارد خودداری کنید.
قبل از اینکه به کسی کمک کنید از او

بپرسید که آیا به کمک شما احتیاج دارند.
سلطه جویی نکنید. برای رسیدن به
خواسته خود از سلطه جویی استفاده
نکنید
وقتی خواسته مورد نظرتان برآورده
نمی شود از سرزنش کردن دیگران
خودداری ورزید.
به جای اینکه همیشه از دیگران سؤال
کنید، به خودتان اعتماد کنید، به
توانمندی های خودتان بها بدهید.



تیپ شخصیتی **ESFP**: برون گرا - حسی
- احساسی - ادراکی
جمله افراد **ESFP**: اگر آسمان محدود
بود و من می توانستم هر کاری را انجام
دهم، صرفاً کار فعلی را انجام می دادم
تیپ **ESFP** دوستانه، بانمک، جذاب و
اهل صحبت است و به روابط خود بها و
اهمیت می دهد. دست و دل باز است بدون
اینکه انتظار متقابل داشته باشد. با نشاط
است و از هر کاری که می کند و از هر چه
می بیند لذت می برد. این تیپ در محل کار
به فضاهای مهیج علاقه داشته و دوست
دارد با افرادی دوستانه و پرانرژی کار کند.
او می تواند روابط حسنه ای با مردم برقرار
نماید. او در بسیاری از مواقع تا آخرین
لحظه صبر می کند تا کاری را به انجام
برساند.

محل کار
تیپ **ESFP** دوست دارد در فضایی مهیج
با اشخاصی دوستانه و پرانرژی کار کند.
تنوع را دوست دارد و شغلش را به سرعت
تغییر می دهد. مرتب محیط را وارسی
می کند و به سرعت بر موقعیت حاکم
می شود. او برای برطرف کردن تضاد و
تعارض از مهارت فراوان بر خوردار است.



این تیپ می تواند به دیگران کمک کند تا کار گروهی را به نمایش بگذارد. او دوست دارد که در اسرع وقت به راه حل برسد. می تواند به خوبی به دیگران انگیزه بدهد تا تصمیم بگیرد و کار گروهی را تقویت کند. از کمک به دیگران لذت می برد. در بسیاری از مواقع تا آخرین لحظه صبر می کند تا کاری را انجام بدهد. اگر بداند انجام دادن کاری چه مدت طول می کشد، می تواند برایش تولید مشکل کند.

ارتباط با دیگران

تیپ **ESFP** بسیار راحت است و خود و دیگران را می پذیرد. دیگران را سرگرم می کند و از ناراحتی دورشان می کند. حاضر نیست اخبار ناخوشایند را تحسین کند. بسیار پر حرارت است و انرژی فراوانی دارد. روابط را تفریحی و جالب ارزیابی می کند. از رنج کشیدن دیگران ناراحت می شود. با مهر و محبت خود دیگران را تحت الشعاع قرار می دهد. می تواند تکانه ای، بی قرار و غیر قابل پیش بینی باشد. عمل کردن را به فکر کردن ترجیح می دهد. برای او تنها ماندن یا کاری صورت ندادن دشوار است.

اوقات فراغت

تیپ **ESFP** همه چیز را به یک حادثه خوب تبدیل می کند. او از گردهمایی های بزرگ لذت می برد. دوست دارد که در آخرین لحظه کاری صورت دهد. خانه اش اغلب پر از مهمان است. این تیپ از موسیقی، غذا، نوشیدنی ها و سرگرمی ها لذت می برد.

پیشنهاد های توسعه فردی برای یک **ESFP**

از کنار موقعیت های مسئله ساز به این امید که بالاخره می گذرند عبور نکنید. از تصمیم گیری های عجولانه که ممکن است بعد از آن ناراحت شوید خودداری ورزید. آنقدر خود را درگیر مسائل نکنید که مسئولیت های خود را هم فراموش کنید. کارتان را نیمه کاره به این دلیل که کار

جالب تری پیش آمده است، رها نکنید. از قبول کارها و وظایف مختلف در آن واحد خودداری ورزید. برای خود وقت صرف کنید و به ندای درون خود گوش فرادهید. به ارزش ها و هدف های خود توجه کنید تا به معنای زندگی خود پی ببرید. به نقات قوت خود توجه داشته باشید - گرم و صمیمی بودن، با نمک بودن، پذیرا بودن، جذاب بودن، سازگاری، داشتن، خوشبین بودن، ماجراجویی، سخاوتمندی، دوستانه بودن، همکاری داشتن و نشاط داشتن.



تیپ شخصیتی **INFJ**: درون گرا - شهودی - احساسی - قضاوتی
جمله افراد **INFJ**: «انجام دادن کاری که به واقع ارزشمند است»

تیپ **INFJ** ساکت، مهربان، متوجه است و قلبی رقیق دارد. شخصیت پیچیده او اغلب اسباب حیرت دیگران را فراهم می سازد. این تیپ شخصیتی از تصور و تخیل غنی برخوردار است و به احساسات و انگیزه های دیگران بها می دهد. او به الهامات و ایده آل های خود وابسته است و به دیگران نیز رشد و فراست می بخشد. این تیپ به شدت بکر و خلاق است و کمال طلب است. او همچنین در محل کار از ایده آل ها و اهداف خود حمایت می کند و ترجیح می دهد در مکان هایی بی سروصدا کار کند. او می تواند رهبری مجاب کننده و الهام بخش باشد. او خواهان تحسین و احترام است ولی دوست ندارد توجه دیگران را به خود جلب نماید.

محل کار

تیپ **INFJ** به شدت مبتکر و خلاق است. او برای دستیابی به هدف های بلند مدت

خود کار می کند. این تیپ دوست دارد ببیند که نقطه نظرهایش صورت تحقق پیدا می کند و به کار بسته می شود. او می تواند از خود و دیگران به شدت متوقع باشد. اغلب کمال طلب است. در دفاع از ارزش ها و باور های خود بسیار راسخ است. از ایده آل ها و هدف هایش حمایت می کند. اغلب به رفاه مردم کمک می کند. ناکامی ها را مسائلی می داند که باید حل و فصل شوند. در استفاده از کلمات بسیار دقیق است. درباره مسائل به طور دقیق فکر می کند. در تمرکز کردن قوی است. از پرت شدن حواس خوشش نمی آید. ترجیح می دهد در مکان هایی بی سروصدا و سازمان یافته کار کند. خواهان تحسین و احترام است اما دوست ندارد که توجه دیگران را به خود جلب کند. او می تواند رهبری مجاب کننده و الهام بخش باشد و دوست دارد اوقات خود را سازمان دهی کند و روی فرایند محصول کنترل داشته باشد.

ارتباط با دیگران

تیپ **INFJ** آرام و دل نازک است و دوست دارد خانه راحتی داشته باشد. او می تواند بسیار صمیمی باشد. ممکن است به خاطر نیاز های شریک زندگی تن به هر کاری بدهد. او شنونده خوبی است و احساسات، عواطف و محبت های خود را با شمار کوچکی از دوستانش در میان می گذارد. اغلب خود را در قبال احساسات دیگران مسئول می داند و نمی تواند حد و مرز این مسئله را رعایت کند. او می تواند روحیه متلون داشته باشد. نسبت به انتقاد بسیار حساس است و اگر او را درک نکنند به شدت دچار رنجش می شود. در بیان اندیشه های خود با دشواری رو به روست. او می تواند دلی نازک داشته باشد. نیازمند هماهنگی است و وقتی به این هماهنگی نرسد رنجش به دل می گیرد. وقتی لازم باشد با افرادی مواجه شود مؤدبانه رفتار می کند.

اوقات فراغت

تیپ **INFJ** اعتقاد به تعادل بین صرف وقت به تنهایی (به منظور رسیدگی به پروژه های خلاق) و صرف وقت با دوستان و افراد خانواده خود دارند. برای آنها وجود یک خانواده خوشایند بسیار مهم است. بسیاری از افراد شبیه او، از شرکت در مناسبت های فرهنگی و هنری لذت می برند. این تیپ کار های ذهنی را بیش از کارهای جسمانی دوست دارد.

پیشنهاد های توسعه فردی برای یک **INFJ**

به زمانی که برای تنها بودن، در خیال شدن، بررسی تئوری ها و خواندن و خلق کردن احتیاج دارید احترام بگذارید. نقطه نظر ها، پنداره ها و احساسات و غنای درون خود را با نزدیکان تناسیم شوید. در ارتباطات خود صریح و مستقیم باشید. سعی کنید وقتی دیگران احتیاج دارند به آنها محبت کنید.

در اینکه به چه اندازه می توانید از دیگران قبولی و پذیرش بطلبید واقع بین باشید. بیش از اندازه خود را تحلیل نکنید. احساسات خود را از طریق نوشتن، یا صحبت کردن ابراز نمایید.

روحیه خود را گذرا در نظر بگیرید. بدانید که روحیه تان تغییر خواهد کرد. بی جهت وقت خود را صرف جزئیات بیش از اندازه نکنید.

تصمیم بگیرید چه کارهایی مفید است و چه فعالیت هایی را باید کنار بگذارید. نخواهید که زندگی را کنترل کنید.

بگذارید عالم هستی کار خودش را بکند. از سرعت زندگی خود بکاهید. بیش از اندازه خودتان را تحت فشار قرار ندهید.

با کم و کاست های زندگی کنار بیایید. امور را به شکلی که هستند بپذیرید و نخواهید که همه چیز بر اساس ایده آل شما باشد.

دوستانی را انتخاب کنید که نظرات شما را درک کنند و شما را تشویق کنند که خودتان باشید.

به نقاط قوت خود توجه داشته باشید -

بینش فراوان، ایده آلیست، مبتکر، خلاق، مهربان، صمیمی، حساس، وفادار، سازمان یافته، نوآور و مصمم.



تیپ شخصیتی **INFP**: درون گرا - شهودی - احساسی - ادراکی

جمله ی افراد **INFP**: بهترین کار من این است که شخصا از آن راضی باشم. کاری که بیان کننده شفاف نظر من باشد

تیپ **INFP** آرام، راحت و تأیید کننده است. او مطابق ارزش های درونی خود کار می کند، به روی ایده های نو گشوده است اما اگر یکی از ارزش های اصلی او رعایت نشود ناراحت می شود. داشتن تعصب و تعهد نسبت به آنچه به آن اعتقاد دارد بسیار ضروری است. او زندگی درونی قدرتمند و احساسات پیچیده ای دارد. گاه درک کردن این تیپ دشوار است زیرا احساساتش اغلب درونی است از این رو نکات مهم خود را با افراد کمی در میان می گذارد. در محل کار، از مقررات، نظم، رویه، برنامه و سر وقت بودن خوشش نمی آید. او نیازی به این ندارد که ارزش های خود را به دیگران تحمیل کند. او ترجیح می دهد که با آرامی نظرات خود را با دیگران در میان بگذارد و آنها را متقاعد سازد.

محل کار

تیپ **INFP** از مقررات، نظم، رویه، برنامه و سر وقت بودن خوشش نمی آید. او نیازی به این ندارد که ارزش های خود را به دیگران تحمیل کند. او ترجیح می دهد که به آرامی نظراتش را با دیگران در میان بگذارد و آنها را متقاعد سازد. اغلب موفق و مصمم است و به روشی آرام برنامه های خود را دنبال می کند. اگر با گروهی باشد می تواند رهبری آنها را بدست بگیرد. در

شرایط رقابتی ممکن است با مشکلاتی روبه رو شود. به استقلال و خود مختاری بها می دهد. از قطع شدن حواس خود خوشش نمی آید. دوست دارد هر کاری را که می کند به نحو احسن انجام بدهد. او می تواند صبورانه کارهای سنجیده را انجام دهد. می خواهد به خاطر کارش مورد تشویق و تحسین قرار بگیرد. خودش را با معیارهای سطح بالا مقایسه می کند. از جوانب مختلف به مسائل نگاه می کند و ممکن است گاهی قاطعیت لازم را نداشته باشد زیرا نمی داند برای او چه چیزی اهمیت دارد. اگر نتواند هدف های خود را تحقق ببخشد ممکن است مأیوس و دلسرد شود.

ارتباط با دیگران

تیپ **INFP** به اصالت و عمق روابط بها می دهد. او وفادار و صمیمی است، نسبت به دوستان و افراد خانواده خود متعهد است. محتاط و ملاحظه کار بوده و با گروه های کوچکتر به راحتی بیشتری کنار می آید. می تواند سرگرم کننده باشد. از این توانایی برخوردار است که از دیگران مراقبت و آنها را تشویق و تأیید کند. از کسانی که صرف وقت کنند تا رؤیاها، اهداف و الهامات آنها را درک کنند تشکر و قدر دانی می کند. اغلب به این دلیل که هم می خواهد در خلوت با خود باشد و هم علاقمند به معاشرت با دیگران است، در تعارض می شوند. به دیگران علاقمند و پر توجه است، اما در مواقعی بی تفاوت به نظر می رسد. یاد جریان کمک به دیگران غرق می شوند یا در بحر تحقق بخشیدن به رؤیا های خود فرو می روند. اغلب تصمیم نهایی خود را با دیگران در میان می گذارد. می تواند نسبت به محیط خود حساس باشد، صدا های بلند را دوست ندارد زیرا حواسش را پرت می کند. شریکی را برای خود می خواهد که با ارزش ها و هدف های او سهیم باشد. در متعهد شدن محتاط عمل می کند اما وقتی متعهد شد، تعهدش بلند مدت و پر دوام است.

اوقات فراغت

تیپ INFP ترجیح می دهد اوقات خود را به تنهایی صرف کند. در ضمن دوست دارد با دوستان نزدیک خود به موزه، سینما و یا به دامان طبیعت برود. از یاد گرفتن مطالب جدید لذت می برد. این تیپ به درک معانی زندگی علاقمند است.

پیشنهاد های توسعه فردی برای یک INFP

- وقت بیش از اندازه صرف بررسی امکانات و احتمالات نکنید.
- به عمل و اقدام هم توجه داشته باشید.
- راهی پیدا کنید تا به ایده آل های خود امکان ابراز بدهید.
- ارزش ها، پنداره ها و عواطف خود را با نزدیکانتان در میان بگذارید.
- ریسک کنید، خودتان و کارتان را به جهان عرضه نمایید.
- به نیازها و خواسته های دیگران به بهای بی توجهی به خواسته ها و نیاز های خود توجه نکنید.
- بیاموزید که حد مرزی در نظر بگیرید.
- بیاموزید که در مواقعی نه بگویید. از مسامحه کردن اجتناب کنید.
- به ضرب الاجل ها توجه داشته باشید.
- به تعهدات خود عمل کنید. مراقب کمال طلبی باشید.
- به جای اینکه تنها به منابع خود اتکاء کنید از دیگران هم کمک بگیرید.
- وقتی مسئله ای دارید از یکی از دوستان خود بخواهید به حرف های شما گوش بدهد اما تا وقتی حرفتان را تمام نکرده اید راهنمایی نکند.
- از کسانی که به آنها اعتماد دارید تقاضای کمک کنید.
- از انتظارات و توقعات بی جادست بکشید. وقتی تعارض بروز می کند، اعتراض خود را بیان کنید.
- اگر مخالفت های خود را روی هم انباشت کنید روزی می رسد که منفجر شود.
- به دیگران توصیه و آرامش بدهید. به

ارزش های خود بها بدهید و بر اساس آنها تصمیم گیری کنید.

• به نقاط قوت خود و از جمله به آرمان گرایی، همدلی، خلاقیت، حساسیت، فکر کردن، محبت کردن، ناب بودن، سازگاری و کنجکاوی خود بهای لازم را بدهید.



تیپ شخصیتی INTJ: درون گرا - شهودی - منطقی - قضاوتی
جمله افراد INTJ: توجه به راهکارها از دردسرها میگذرد. کنار هم قرار دادن جزئیات و مشاهده موثر آنها
تیپ INTJ دارای الگوی ذهنی است که تعیین می کند در شرایط گوناگون چگونه باید باشد. او پیوسته برای بهبود خود، دیگران و هر چیزی که در پیرامون آنها قرار دارد تلاش می کند. نیاز فراوانی به استقلال دارد و فردی به شدت مستقل می باشد. او دوست دارد کارها را به روش خود انجام دهد. به شکلی منطقی و منظم کار می کند تا راه حل هایی نوآورانه و مبتکرانه برای مسائل ایجاد کند. او برای رسیدن به مقصود همان اندازه که به خود فشار می آورد به دیگران هم فشار می آورد.

محل کار
تیپ INTJ از توانمندی های مفهومی و تصویری فراوانی برخوردار است. اطمینان فراوانی به بینش های شمی خود دارد و می تواند آنها را به واقعیت برساند. اغلب به مقام رهبری و یا مدیریت در مؤسسه و شرکت می رسد و به سازمان خود احساسی از هدفمندی، پنداره یا مأموریت می دهد. به شکلی منطقی و منظم کار می کند تا راه حل هایی نوآور و مبتکرانه برای مسائل ایجاد کند. سیستم ها و راه کارهایی تدارک می بیند که برای کاری که در دست دارد جالب است. وقتی

واقعیت با الگوی این تیپ هم خوانی ندارد از خود انتقاد می کند. دوست دارد که مستقل کار کند، دوست ندارد کسی در کار او دخالت کند. دوست دارد بر اجرای عقاید خود کنترل داشته باشد.

ارتباط با دیگران
تیپ INTJ فرد محتاطی است. بسیار صمیمی و با وفا بوده و بیشتر به روابط سنتی بها می دهد. محبت خود را تنها به نزدیکان خود نشان می دهد. به معاشرت های دو نفری علاقمند است و به تیپ های معاشرتی علاقمند است تا کمی از حالت جدی خود بیرون آید. او به تبادل نظر و تبادل افکار علاقمند است. او از صحبت های خودمانی خوشش نمی آید. دوست دارد از هر کاری که می کند مطلبی بیاموزد. نسبت به رد شدن و مورد بی اعتنایی قرار گرفتن حساس است اما رنجش خود را از دیگران پنهان می دارد. او نمی خواهد کسی از آسیب پذیری آنها مطلع شود. جذب و شیفته کارش می شود و ممکن است به روابط خود بهای لازم را ندهد. او ممکن است روی نظر های خود سماجت به خرج دهد.

اوقات فراغت
تیپ INTJ دوست دارد که به تنهایی وقت گذرانی کند، به تنهایی فکر کند و مطالعه کند و موضوعات جدید را مطالعه کند. سعی می کند بدنش را شاداب و سر حال نگه دارد تا بهتر بتواند فکر کند. او از ورزش های انفرادی مانند دویدن و شنا کردن خوشش می آید. از نظم و ترتیب خاص برخوردار است. اوقات فراغت او برنامه ریزی شده و هدفدار است. این تیپ از فعالیت هایی خوشش می آید که با آن بتواند چیز یاد بگیرد

پیشنهاد های توسعه فردی برای یک INTJ

- با دیگران صحبت کنید و از آنها نظر بخواهید.
- حق به جانب و تدافعی نباشید. نقطه نظر های دیگران را رد نکنید.

- به نشانه های جسمانی استرس، قبل از اینکه حالت بحرانی پیدا کند توجه کنید.
- به محدودیت های خود توجه کنید و از سرعت گام خود بکاهید.
- با توجه به توانمندی های دیگران از آنها تعریف و تمجید کنید.
- اگر می خواهید با دیگران رابطه داشته باشید، مراقب عدم حساسیت ها و انتقادها باشید.
- در یک موقعیت منفی، مسئولیت قسمت خود را بپذیرید.
- بیاموزید که انعطاف پذیر باشید.
- به کار کردن برای خود بها بدهید.
- بسیاری از افراد شبیه شما به قدری مستقل هستند که نمی توانند برای دیگران کار کنند.
- نخواهید که همه امور زندگی را کنترل کنید.
- به توانمندی های خود بها بدهید - نوآور بودن، سازمان یافته بودن، مصمم، اعتماد به نفس، استقلال و خودمختاری و توانایی درک پیچیدگی ها.



تیپ شخصیتی INTJ: درون گرا - شهودی - منطقی - ادراکی
جمله افراد INTJ: «مسایل رضایت بخش زیادی در ادراهی یک شغل وجود دارد که کاملاً بی نیاز از حمایت است»
تیپ INTJ ساکت، محتاط، متکی به خود و به شدت مستقل است. برای او دقیق بودن، مهم است. این تیپ شخصیتی از کنجکاوی فراوانی بهره مند است.

محل کار
تیپ INTJ می تواند سیستم های پیچیده و الگوهای مفهومی را بهبود ببخشد، اما ترجیح می دهد که کاربرد اجرا را به دیگران واگذار نماید. او از

صلاحیت حرفه ای سطح بالا برخوردار است و از این حیث به خود می بالد. همه انتخاب ها را به دقت و آروسی می کند. متوجه تضادها، ناسازگاری ها و اشکالات منطقی در اندیشه های خود و دیگران است. وقتی موضوعی را به درستی درک کند به حرکت در می آید. دوست دارد هدف ها و استانداردهای خود را در محیطی انعطاف پذیر و بی ساختار تعیین کند. اگر نتواند از توانمندی های خود استفاده کند، بدبین و افسرده می شود. این تیپ دوست دارد که به طور مستقل کار کند، اما تکمیل کردن کارها برایش دشوار است. دوست ندارد دیگران را سرپرستی کند.

ارتباط با دیگران
تیپ INTJ در اندیشه ها، علایق و کار خود فرو می رود و ممکن است روابط خود را فراموش کند. نسبت به کسانی که برای او مهم هستند صمیمی و وفادار است. ممکن است به آسانی از برقراری تماس با دیگران خودداری ورزد. یک فضای رها از تضاد را دوست دارد. به ظاهر جسمانی خود توجهی ندارد. برایش مهم نیست که دیگران درباره او چگونه فکر می کند. او خوش خلق است. با غریبه ها رسمی است و از آنها فاصله می گیرد. از صحبت های خودمانی خوشش نمی آید. او می تواند خودبین و خودخواه باشد. اغلب از شرکای زندگی معاشرتی استقبال می کند.

اوقات فراغت
تیپ INTJ ترجیح می دهد که بسیاری از کارها را به تنهایی انجام دهد. او دوست دارد کارهایی بکند که دیگران در آن دخالتی نداشته باشند. برخی از افراد این دسته از چالش های جسمانی لذت می برند و بسیاری از آنها به فعالیت هایی مانند بریج، شطرنج و بازی با کلمات علاقمند هستند. این تیپ برای همه مدت عمر، یادگیرنده است و پیوسته آگاهی خود را بیشتر می کند.

پیشنهاد های توسعه فردی برای یک INTP

- به امیال و نیازهای دیگران حساس باشید.
- ببینید برای کسانی که شما به آنها بها می دهید چه موضوعی اهمیت دارد.
- بیش از اندازه انتقادگر نباشید.
- بیاموزید که آنچه را می نویسید یا می گوئید ساده سازی کنید تا دیگران بتوانند شما را درک کنند.
- از موفقیت های دیگران تعریف کنید، از استعدادهاشان حسن جویی کنید.
- حتی برای جزئی ترین کارها از آنها تعریف کنید.
- تصمیم گیری های خود را به بعد موکول نکنید
- بیاموزید که خودتان را بیشتر بیان کنید. توضیح بدهید که در درون خود چه احساسی دارید.
- در بحث های گروهی حرفتان را بزنید، حتی اگر اندیشه یا ایده ای ممکن است به نظرتان مسلم برسد.
- وقتی بانظر شما مخالفت می شود رفتار تدافعی اتخاذ نکنید.
- به توانمندی های خود بها بدهید - نوآور بودن، منطقی بودن، مستقل بودن، تحلیل گر بودن، توجه داشتن به جنبه های فطری و دقت در اندیشیدن و به زبان جاری ساختن.



تیپ شخصیتی ISFJ: درون گرا - حسی - احساسی - قضاوتی
جمله افراد ISFJ: اثر مثبت در دنیای خودمان باقی بگذاریم
تیپ ISFJ شخصی متعهد، قابل اتکاء و صمیمی است. او معمولاً ساکت، محتاط و فروتن می باشد. این تیپ دوست دارد که

به دیگران خدمت کند. سعی می کند که مفید واقع شود. او به شکلی که قرار است رفتار می کند و روال ها و رویه های کاری را مورد سؤال قرار نمی دهد. تیپ **ISFJ** واقع گرا، علمياتی و آگاه می باشد.

محل کار
تیپ **ISFJ** به جزئیات توجه ویژه دارد. دقیق و علاقمند به حقایق است. سعی می کند همه کارها را عالی انجام دهد، اشتباهات کوچک برایش نابخشودنی است. این تیپ محتاط است و تمام تلاش خود را می کند تا کارش را انجام دهد. از همکاران و کارکنان زیر دست خود حمایت می کند. در دستور دادن، رک بودن و کمک خواستن مشکل دارد. او ترجیح می دهد که پشت صحنه کار کند. دوست ندارد به چشم بیاید. او دوست دارد کارهایی بکند که نتایج ملموس و مشخص بدست دهد. اولویت های خود را به دقت انتخاب می کند و قبل از شروع به کار جدید اقدامات لازم را انجام می دهد. دوست دارد به نهاد و مؤسسه ای که برایش کار می کند احترام بگذارد. مصمم است و به خود انگیزه می دهد. نیاز اندکی به سرپرستی دارد. از دیگران نمی خواهد کاری را که خودش می تواند بکند انجام بدهند. دوست ندارد کسی مزاحم کار کردن او بشود. از تغییر پشت سر هم استقبال نمی کند. دوست دارد که برای انجام دادن کارش دستورالعمل های صریح و روشن وجود داشته باشد. به مقامات مسئول احترام می گذارد و کسانی که این کار را نمی کنند، درک نمی کند.

ارتباط با دیگران

تیپ **ISFJ** مهربان، ملاحظه کار، دوستانه و نسبت به احساسات دیگران حساس است. او به نیازهای دیگران توجه دارد. دوست دارد زندگی را برای خانواده اش، راحت و لذت بخش کند. به نظر آرام می رسد و دوست دارد همه چیز را تحت کنترل داشته باشد. حوادث را به دید شخصی ارزیابی می کند و دنیای درون سرشاری

دارد. ممکن است احساس کند که دیگران از او سوء استفاده می کنند. او میتواند از روی احساس وظیفه با اشخاصی که احساس مسئولیت نمی کند در رابطه باقی بماند. ممکن است احساسات و نیازهایش را نزد خود نگهدارد تا دیگران را ناامید نکند. می تواند به سرعت قضاوت و انتقاد کند اما دقت می کند که دیگران رارنجاند. ممکن است فقط امکانات منفی را ببیند، می تواند بدبین شود.

اوقات فراغت
تیپ **ISFJ** به پیرامون و راحتی خود توجه دارد. او از خانه خود لذت می برد و دوست دارد همه چیز سازمان یافته و مرتب باشد. او فعالیت های برنامه ریزی شده را دوست دارد. دوست دارد برای پروژه های خلاق خود زمانی را اختصاص بدهد. دوست دارد با دوستان نزدیک و با خانواده باشد. از صرف شام های سنتی و گردهمایی های خانوادگی لذت می برد. برای او در آرامش قرار گرفتن می تواند دشوار باشد زیرا فکر می کند همیشه باید کار مولد و مفیدی انجام بدهد.

پیشنهادهای توسعه فردی برای یک **ISFJ** به روابط بی تناسب و نامناسب خود با افراد بی مسئولیت و زیاده خواه پایان دهید. با خود با محبت و توجه و مهر صحبت کنید. دست نوازش بر پشت خود بکشید. منتظر آن نشوید که شخص دیگری به شما بگوید کارتان عالی بود. با خود به تنهایی وقت صرف کنید. برای تفریحات خود برنامه ای بریزید. به خود امکان اشتباه کردن بدهید.

در باره نیاز هایتان صحبت کنید. آرزو و مسائل خود را با دوستانتان در میان بگذارید. بگذارید دیگران به شما کمک کنند. وقتی صرف کنید و هدف هایتان را شناسایی کنید. با توجه به ارزش های درونی خود دست به انتخاب بزنید. توجه داشته باشید که تنها یک راه درست برای زندگی کردن وجود ندارد.

از نگران شدن بیش از اندازه خودداری

ورزید. از قبول کارهای بیش از اندازه خودداری ورزید. نه گفتن را بیاموزید. گه گاه عصبانی شوید. ممکن است احساس گناه کنید اما این می تواند به شما کمک کند. موفقیت هایتان را دست کم نگیرید. در باره آنها حرف بزنید. قدر توانمندی های خود را بدانید - واقع بین بودن، عمل گرا بودن، آگاهی، حساس بودن، همدلی کردن، وفاداری، دوستانه بودن، قابل تکیه کردن بودن و ملاحظه کار بودن



تیپ شخصیتی **SFP**: درون گرا - حسی - احساسی - ادراکی
تیپ **ISFP** فردی راحت و دوست داشتنی است. او معتقد است که زندگی کن بگذار که دیگران هم زندگی کنند. او اغلب ساکت، محطاط، محافظه کار و فروتن است. این تیپ در لحظه اکنون زندگی می کند و زندگی را به صورت ساده دوست دارد. برای تیپ **ISFP** روابط هماهنگ از درجه اهمیت فراوان بر خوردار است. این شخص، صمیمی، آرام و مهربان است و اغلب نیازهای دیگران را مقدم بر نیاز های خود محسوب می کند.

محل کار

تیپ **ISFP** در محل کار آرمان گراست و دوست دارد کارهای رضایت بخش انجام بدهد به شرط آنکه با ارزش او سازگار باشد. او همکاری صمیمی است و اگر به کاری که می کنند اعتقاد داشته باشد، بسیار پر کار است. این تیپ در معرض قوانین بیش از اندازه احساس محدودیت می کند و از ساختارهای انعطاف ناپذیر دل خوشی ندارد. او انعطاف پذیر و سازگار

است و دوست دارد که با دیگران باهمدیگر همکاری داشته باشند. از محیط هایی که در آن تعرض و تضاد میان شخص وجود نداشته باشد استقبال می کند و می تواند در محیط کار خود لذت و شادایی و مهربانی را وارد کند. تیپ **ISFP** کمال طلب است و نیازی به کنترل کردن و رقابت کردن احساس نمی کند و ترجیح می دهد که در پشت صحنه کار کند. شاید عدم قاطعیتی که او در زندگی دارد باعث ایجاد استرس و کلافگی در این تیپ شود ولی می تواند در شرایط اضطراری به خوبی عمل کند.

ارتباط با دیگران

تیپ **ISFP** فردی علاقه مند، سخاوتمند، غیر خود خواه، صمیمی و مهربان است. مستمع خوبی است و به نیازهای دیگران رسیدگی می کند. می تواند موقعیت های دشوار را ساده کند و در مواقع دشواری به کمک دیگران برسد. بیش از آنکه با کلمات بازی کند با عمل محبت خودش را نشان می دهد. به دیگران توجه فراوان دارد. به نظر آرام می رسد اما زیر این آرامش و صورت ظاهر با پیچیدگی هایی رو به رو است. انتقادات را شخصی می کند و به دل می گیرد. اغلب خود را به خاطر رفتار دیگران سرزنش می کند. از برخورد و تضاد اجتناب می کند، مشروط بر اینکه ارزشی که به آن اعتقاد دارد زیر پا گذاشته نشود.

اوقات فراغت

تیپ **ISFP** کار پاره وقت را دوست دارد تا بتواند کارهایی را که به راستی به آن علاقمند است دنبال کند، از جمله آنها می تواند به بودن با دوستان و خانواده اشاره کرد. او از فعالیت هایی که از دستان خود استفاده کند لذت می برد که به عنوان مثال می توان به نقاشی کردن، سوزن دوزی، آشپزی و تعمیرات خانه اشاره کرد.

پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ● در زمینه هایی که برای شما مهم است، بیشتر قاطعیت نشان دهید.

● عقاید و احساسات خود را ابراز کنید

و از گفتن «نمی دانم»، «هر چه که تو بخواهی» و غیره خودداری ورزید.

● اگر در کارتان ناموفق هستید، شغلی را پیدا کنید که ایده آل های شما را ابراز کند.

● برای تعیین اولویت های خود از دیگران کمک بگیرید و بعد شروع به کار کنید.

● گاه محبت خود را با کلمات بیان کنید.

● در باره کسانی که فکر می کنید خیر و صلاحتان را می خواهند، مشورت کنید.

● طرح ها و پروژه های خود را ناتمام نگذارید.

● کارهای خود را به بخش های کوچکتری تقسیم کنید وقتی هر قسمت از کار را انجام می دهید به خود جایزه دهید.

● به زمان توجه بیشتری بکنید.

● به همان اندازه که با دیگران آرام و ملایم هستید، با خودتان آرام و ملایم باشید. از موفقیت های خود قدر دانی کنید.

● به توانمندی های خودتان بها بدهید.



تیپ شخصیتی **ISTJ**: درون گرا - حسی - منطقی - قضاتوی

جمله افراد **ISTJ**: کارها را درست انجام دهید و به آنچه که برای خود و سازمانتان می خواهید نایل شوید

تیپ **ISTJ** به شدت با ثبات، مسئول و قابل اتکا است. و به واقعیت ها و حقایق بهاء زیاد می دهد. این تیپ کم حرف بوده و بیشتر در خودش است. وقت شناس، دقیق و منظم است. می تواند به خوبی تمرکز کند و پرت کردن حواس این تیپ دشوار است.

محل کار

تیپ **ISTJ** در به خاطر آوردن وقایع عالی است و می تواند با دقتی که در همه کارهای او می توان یافت این وقایع را تعریف کند.

دقت او باعث می شود که کارها را با در نظر

گرفتن جزئیات انجام دهد. کارهایی را دوست دارد که به تنهایی و حداکثر با یک یا دو نفر انجام دهد. زیرا تعداد زیاد نفرات باعث حواس پرتی او می شود. او می تواند با مقررات خیلی بهتر از افراد کنار آید. این تیپ دوست دارد مقررات رعایت شود و کسانی را که از این قاعده منحرف شود تحمل نمی کند. در کار کردن سخت گیر و بدون انعطاف است و دوست دارد که تیمی که با آنها کار می کند پراثری باشند و ظاهری مرتب و محل کاری تمیز داشته باشند

ارتباط با دیگران

تیپ **ISTJ** ممکن است در نشان دادن احساس صمیمیت خود با دشواری روبرو باشد، هر چند که محبتش اغلب عمیق است و به همسر و خانواده خود به شدت وفادار است. او فردی عملگراست که بدون انعطاف کارهای خود را انجام می دهد و اعتقاد دارد که تواضع و فروتنی یکی از شرایط اصلی همراهی با تیم است. این تیپ به احساسات خود و دیگران تا حدی بی توجه است و شاید نتواند به راحتی نیازهای متفاوت از نیازهای خود را درک کند و این موضوع باعث می شود به راحتی از دیگران انتقاد کرده و با چار چوب ذهنی خودایشان رانقد کند.

اوقات فراغت

برای تیپ **ISTJ** آرام گرفتن و استراحت کردن دشوار است. در نظر آنها کارهای لذت بخش مولد و سودآور نیست. او دوست دارد اوقات خود را صرف کاری سودمند بکند که درآمدی بدست آورد. این تیپ از اینکه در دل طبیعت باشد لذت می برد و متوجه بسیاری از جزئیات واقع در پیرامون خود می شود. او سادگی را دوست دارد. از سرگرمی ها و غذاهایی استقبال می کند که اقتصادی و غیر تجملی باشد.

پیشنهادهای توسعه فردی برای یک **ISTJ**

● سعی کنید با دیگران مذاکره کنید و دنیا را از زاویه دید آنها نگاه کنید.



- دست کم هفته‌ای یک بار محبت خود را به اطرافیان‌تان نشان دهید.
- بیش از اندازه محتاط و بی‌انعطاف نباشید.
- بدانید که تنها یک روش درست برای انجام دادن کارها وجود ندارد.
- از مباحثاتی که یک برنده و یک بازنده داشته باشد اجتناب کنید.
- گه‌گاه کارهای تکرانه‌ای و از روی خواست خود بکنید. گه‌گاه تنبل شوید.
- بیشتر لطیفه‌بگویید. به احساسات خود و دیگران بهای بیشتری بدهید.
- به نیازها و احساسات دیگران توجه کنید. از دیگران بیشتر تشکر کنید.
- حتی از کوچکترین کارهای آنها قدرشناسی کنید.
- وقتی را صرف استراحت و بازی کنید. از مرخصی‌های خود غفلت نکنید.
- از توانمندی خود که می‌توانید منطقی، مستقل، قابل اتکاء، وظیفه‌مند، منظم، دقیق، سخت‌کوش و درک‌کننده باشید سپاسگزاری کنید.



تیپ شخصیتی ISTP: درون‌گرا - حسی - منطقی - ادراکی
جمله افراد ISTP: من دوست دارم که بتوانم در حوزه‌ی خودم تفاوت‌های عینی و قابل لمس ایجاد می‌کنم»

تیپ ISTP فردی ساکت و کنجکاو است که عقب می‌ایستد و تماشا می‌کند. این شخص برای همه اسرارآمیز است. او فردی مستقل است که براساس انتظارات دیگران رفتار نمی‌کند. این تیپ شخصی عمل‌گراست که دست به ریسک می‌زند و از اینکه به استقبال چالش‌ها می‌رود به خود می‌بالد.

محل کار
تیپ ISTP به واقعیت‌های ملموس واقع در پیرامون خود بها می‌دهد. به زمان توجه دارد. روی چیزهای غیر لازم وقت صرف نمی‌کند. ابهام را دوست ندارد. حوصله گوش دادن به جزئیات غیر لازم را ندارد. دوست دارد مسائل را حل و فصل کند. ترجیح می‌دهد مسائل را به شکلی منظم و براساس نظم و ترتیب حل و فصل نماید. تمایل دارد از کنار رویه و مقررات عبور کند و به نتیجه برسد. به اعتقاد ایشان مقامات و سلسله‌مراتب در سازمان‌ها ضرورتی ندارد و در برابر آنها به شدت مقاوم است. از سرپرستی کردن و سرپرستی شدن دل خوشی ندارد. ترجیح می‌دهد به تنهایی کار کند، مگر آنکه کسی باشد که توانمندی‌اش به مراتب از ایشان بیشتر باشد تا تمایل به همکاری با او را نشان دهد. ترجیح می‌دهد در بحران آرام باشد. می‌تواند با ابزار به راحتی کار کند. در زمینه‌های مورد علاقه به جزئیات بها می‌دهد. می‌تواند به سرعت از داده‌های آماری به طور منطقی سود بجوید. اگر کارش با چالش پیوسته روبه‌رو نباشد از آن مکدر می‌شود.

ارتباط با دیگران
تیپ ISTP نیاز چندانی به صحبت کردن و اجتماعی شدن ندارد و بیشتر ترجیح می‌دهد با اشخاصی وقت صرف کند که علایق مشترکی داشته باشند و یا به او آزادی عمل بدهند که مطابق خواسته‌های خود عمل کند. او دوستان صمیمی کمی دارد اما به کسانی که به آنها اعتماد دارد وفادار است. او به جای صحبت کردن ترجیح می‌دهد که با عمل خود و حل مشکلات دیگران محبت را به دیگران نشان دهد و با دیگران ارتباط برقرار کند. این تیپ گاهی اوقات غیر قابل پیش‌بینی می‌شود و با صراحت انتقاد می‌کند و ممکن است که در برابر وظایفی که تمایلی به انجام آنها ندارد ایستادگی کند. البته باید به دلایل منطقی که برای این کار دارد با دقت

گوش کرد و در مورد آنها صحبت کرد.
اوقات فراغت
تیپ ISTP از فعالیت‌های خطرناک و پراضطراب مانند مسابقات اسب دوانی، گلایدینگ، صخره‌پیمایی، اسکی یا موج‌سواری لذت می‌برد. او از راهکارهای رقابتی استقبال می‌کند. او دوست ندارد کارهای کسل‌کننده را انجام دهد. ایشان نقاطی را که دوست نداشته باشد به حال خود رها می‌کند اما نقاطی را که دوست دارد، به شدت مرتب و منظم می‌کند.

پیشنهاد‌های توسعه فردی برای یک ISTP

- تنها به نتایج فردی فکر نکنید به هدف‌های بلندمدت‌تر هم بها بدهید.
- به این توجه کنید که نقطه‌نظرهای دیگران می‌تواند امکاناتی فراهم آورد که تاکنون به آن فکر نکرده بودید.
- به این فکر کنید که هر کس کاری را به شکلی انجام می‌دهد.
- راه‌های ساختار دادن به زندگی بسیار متعدد و متنوع است. به فراسوی اندیشه سیاه و سفید دیدن بروید.
- قبل از اینکه اختلاف‌نظرهای خود را با دیگران مطرح کنید به وجود توافقی که با ایشان دارید اشاره نمایید.
- به نکات خوب دیگران اشاره کنید. تنها در مقام اصلاح دیگران نباشید.
- در صورت امکان از ایشان تقدیر و تحسین کنید. گه‌گاه حرف‌های محبت‌آمیز بزنید.
- بگذارید دیگران بدانند که ایشان هم برای شما مهم هستند. برای روابط مهم خود وقت کافی در نظر بگیرید.
- بیاموزید که احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید. در برقراری ارتباط گشوده‌تر باشید.
- نظرات خود را به لحن آشکارتری مطرح سازید.
- به جنبه‌های قوت خود توجه داشته باشید: منطقی بودن، عملی بودن، مستقل بودن، ماجراجو بودن، عینی

بودن، واقع بین بودن و پرانرژی بودن.



تیپ شخصیتی ESTJ: برون‌گرا - حسی - منطقی - قضاوتی

جمله‌ی افراد ESTJ: من انرژی فراوانی دارم، بنابراین می‌توانم هر کاری را که بخواهم انجام دهم

تیپ ESTJ از اینکه مسئولیتی داشته باشد و همه چیز را در کنترل خود داشته باشد لذت می‌برد. او دوست دارد که مسئول باشد و در گرفتن تصمیمات عینی خوب عمل می‌کند. این تیپ می‌داند که چگونه کارها را انجام دهد. او در باره هر موضوعی عقیده‌ای دارد و همیشه از کلمات مناسب استفاده می‌کند. او در محل کار خود، در سازمان دادن به روش‌ها، سیاست‌ها و فعالیت‌ها عالی عمل می‌کند. او از زمان و منابع به شکل مؤثر استفاده می‌کند تا نتایج ملموس و فوری بگیرد. تیپ ESTJ دوست دارد حساب شده ریسک کند و به محیط‌های با ثبات و قابل پیش‌بینی علاقه دارد.

محل کار
تیپ ESTJ در سازمان دادن به روش‌ها، سیاست‌ها و فعالیت‌ها عالی عمل می‌کند. از زمان و منابع به شکل مؤثر استفاده می‌کند. تا نتایج فوری و ملموس بگیرد. برای حل مسئله، رسیدن به نتیجه و پیشرفت آماده است و از دیگران انتظار دارد از خود صلاحیت نشان دهند. به خوبی آنچه را که غیر منطقی است درک می‌کند. او دوست دارد که ریسک‌های حساب شده بکند. او محیط با ثبات و قابل پیش‌بینی را دوست دارد اما اطرافش پر از انواع آدم‌هاست. در بهترین حالت سخت‌گیر، محکم اما منصف است. می‌تواند سخت‌گیر و متوقع باشد. به کسانی که برابر او

می‌ایستند احترام می‌گذارد، به شرط آنکه آنها واقعیت‌ها را بشناسند، از قوانین اطلاع داشته باشند و مایل باشند در برابر کارهایشان مسئولیت را بپذیرند. او معتاد به کار است و بسیار تلاش می‌کند. ممکن است برای رسیدن به خواسته‌های خود دیگران را پایمال کند.

ارتباط با دیگران
تیپ ESTJ دوست دارد به او مسئولیت داده شود و نقش مشاور را بازی کند. آماده است که از خود گذشتگی کند تا پایبند تعهدات خود باقی بماند. بعد از اتمام کارش می‌تواند بسیار تفریحی و سرگرم‌کننده باشد. از بسر بردن اوقات خود با خانواده و دوستانش لذت می‌برد. ممکن است ساختار، نظم و اراده خود را بر همه تحمیل کند. این تیپ معتقد است که راهش بهترین است. صریح، صادق و رک است. او می‌تواند ناشکیبا باشد و ممکن است در شنیدن نظرات دیگران و درک احساسات خود و دیگران با دشواری روبرو باشد. ظاهر سختی دارد اما درونش لطیف و ملایم است و با کسانی که به آنها اعتماد کند بسیار ملایم است. دوست دارد برای افراد خانواده و برای سلامتی آنها، هزینه کند. موفقیت و خوشبختی خود را با توجه به کارهایی که در دنیای واقعی انجام می‌دهند، می‌سنجد.

اوقات فراغت
تیپ ESTJ دوست دارد اوقات فراغت خود را به شکل مولد و سازنده بگذراند. فعالیت‌هایی که کار را با برنامه‌های اجتماعی ترکیب می‌کنند، مانند گلف بازی کردن با همکاران تجاری و اداری برای آنها بسیار جالب توجه است. می‌تواند مسئول سازمان‌های خدمات اجتماعی و فعالیت‌های داوطلبانه و خیریه باشد. او با خوشحالی زمان خود را صرف کارهایی می‌کند که آن را باور دارد. در ضمن از تفریح کردن با دوستان و افراد خانواده و از لطیفه گفتن با آنها لذت می‌برد.

پیشنهاد‌های توسعه فردی برای یک

ESTJ

- به نقطه‌نظرات دیگران گوش فرادهید.
- راه‌حل‌های برد-برد پیدا کنید.
- تلاش‌های دیگران را تأیید کنید و به آنها ارزش بدهید.
- به کارهایی که به درستی انجام می‌شوند مهر تأیید بزنید.
- تنها به چیزهایی که باید اصلاح شوند اشاره نکنید.
- با کسانی معاشرت کنید که به روش مستقیم و صریح شما احترام بگذارند و از شما مرعوب نشوند.
- محدودیت‌های واقع‌بینانه برای خود و دیگران در نظر بگیرید.
- از دیگران به همان اندازه که خودتان کار می‌کنید، کار بکشید.
- به دیگران نگویید چه باید بکنید و چه باید نکنند.
- به دل و هراس‌هایتان توجه کنید.
- راه‌هایی بجوید که خلق و خوی خود را کنترل کنید و اگر می‌خواهید از روی ناشکیبایی حرفی بزنید متوجه حرف زدن‌تان باشید. از اتاق بیرون بروید و هر گاه عصبانیت‌تان فروکش کرد باز گردید.
- از کنترل کردن دست بردارید و آرام بگیرید. به مرخصی بروید و کارهایتان را در منزل به حال خود رها کنید.
- به نقاط قوت خود توجه داشته باشید

- واقع بینی، توجه به جنبه‌های علمی، منطقی بودن، احساس مسئولیت، قابل اتکا بودن، ناسازگاری، مداومت و توانایی سازمانی



تیپ شخصیتی ENTJ: برون‌گرا - شهودی - منطقی - قضاوتی
جمله‌ی افراد ENTJ: توسعه‌ی توانمندی‌های بالقوه سازمان‌های موجود



تیپ ENTJ شخصی فعال، پر انرژی، مطمئن و با صلاحیت است. او طبیعتاً به جاهایی می‌رود که بتواند در آن مسئولیت داشته باشد و با استفاده از منابع به هدف‌های بلند مدت خود برسد. او شخصی با علم و اطلاع است. از مواجهه استقبال می‌کند. دوست دارد در بحث‌های روشنفکرانه شرکت کنند. این تیپ از اشخاصی که آنها را به مبارزه می‌طلبد استقبال می‌کند و برای کسانی که این کار را نمی‌کنند احترامی قائل نیست. در محل کار او دوست دارد مسئول باشد، و می‌تواند رهبر موفقی باشد. او می‌تواند مشکلات سازمان را شناسایی کند و راه‌حل‌های ابتکاری برای کوتاه مدت و بلند مدت ارائه نماید. تیپ ENTJ دوست دارد با افراد قوی، مستقل و نتیجه‌گرا کار کند و بدون اینکه دلیل منطقی وجود داشته باشد تسلیم نمی‌شود.

محل کار

تیپ ENTJ دوست دارد مسئول باشد، اغلب مشاغل سرپرستی، مدیریت و رهبری را بر عهده دارد. او مایل است که مسئول بهره‌برداری از توانایی‌های ویژه خود باشد. می‌تواند رهبر موفقی باشد و برای رهبری و بنیان نهادن سازمان‌ها بسیار مناسب است. او موانع را به عنوان چالش در نظر می‌گیرد. او این توانایی را دارد که مشکلات سازمان را آشکارا شناسایی کرده و راه‌حل‌هایی ابتکاری برای کوتاه مدت یا بلند مدت، بسته به نیاز سازمان ارائه کند. این تیپ برای رسیدن به هدف‌هایش به روش‌های استراتژیک توجه می‌کند. حقایق و استراتژی‌ها را از قبل سازماندهی می‌کند و دوست دارد که کارهایش زودتر از زمان مقرر تمام شود. عدم کارایی را دوست ندارد، از نداشتن صلاحیت، از نداشتن قاطعیت بیزار است. او رقابت‌جو است و اغلب معتاد به کار می‌باشد. دوست دارد با اشخاص قوی، مستقل و نتیجه‌گرا کار کند. تیپ ENTJ

بدون اینکه دلیل منطقی وجود داشته باشد تسلیم نمی‌شود. دوست دارد عهده دار امور باشد و تصمیم گیرنده باشد. این تیپ مایل نیست از دیگران دستورالعمل و راهنمایی بگیرد. مگر آنکه آن شخص از دانش و صلاحیت بیشتری برخوردار باشد. برای مسائل گوناگون راه‌حل‌های منطقی ارائه می‌دهد. دوست دارد با دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌های روشن و واضح کار کند.

ارتباط با دیگران

تیپ ENTJ فردی صادق، صریح و رک است. او تعهداتی دارد و صریحاً از این تعهدات حرف می‌زند. اشخاصی را که به آنها علاقه‌مند است تشویق می‌کند که به شکلی که در نظر او از همه مناسب‌تر است فعالیت کنند. با شور و اشتیاق زندگی می‌کند. این تیپ خوش خلق و خوی و در مواقعی جدی است. از روابط به عنوان فرصت مناسبی برای یادگیری استفاده می‌کند. او به حیثیت و موقعیت بها می‌دهد. او دوست دارد در زندگی شریکی داشته باشد که او را در رسیدن به هدف‌های زندگی‌اش یاری بدهد. به همسری احتیاج دارد که خود مختار بوده و از عزت نفس خوب برخوردار باشد. وقتی کاری مطابق میلش انجام نمی‌شود صبر و شکیبایی خود را از دست می‌دهد. تیپ ENTJ می‌تواند مرعوب کننده، صریح و مستقیم باشد. او می‌تواند جنبه‌های ملایم خود را پنهان کند تا خشن و زبر به نظر برسد. در شرایط استرس و فشار با خود و با دیگران رفتار پر خاش کننده دارد.

اوقات فراغت

تیپ ENTJ برای هر کاری دنبال برنامه بهتری می‌گردد. مانند سایر شئونات زندگی، تفریح و فراغت هم باید هدفی را جستجو کند. دوست دارد در برنامه‌هایی شرکت کنند که با اشخاص در تبادل سودمند قرار بگیرد. ممکن است ترجیح دهد که کار را با تفریح ادغام کند.

پیشنهاد‌های توسعه فردی برای یک ENTJ

● از تحت فشار گذاشتن دیگران، به اندازه‌ای که خودتان را تحت فشار می‌گذارید خوداری ورزید.

● به آرمان‌گرایی به اندازه کافی توجه کنید

● بگذارید بعضی وقت‌ها کارها به شکلی که هستند باقی‌بمانند.

● همه روزه فرصتی را به تفریح و استراحت اختصاص بدهید.

● از تکنیک‌های مراقبه یا کاستن از استرس استفاده کنید.

● سعی کنید نیازهای عزیزانتان را پیش بینی کنید.

● از دیگران سؤال کنید که برایشان چه می‌توانید انجام بدهید.

● وقتی به خانه برمی‌گردید نیازتان به کنترل دیگران را کنار در بگذارید و وارد منزل شوید.

● انتقاد را به حساب اینکه دیگران می‌خواهند شما را کنترل کنند نگذارید.

● اگر کسی شما را به مبارزه می‌طلبد، قبل از اینکه واکنشی نشان دهید ببینید چه منظوری دارد.

● متوجه تأثیر خود روی دیگران باشید.

● پر خاشگری بیش از اندازه نداشته باشید.

● به توصیه‌هایی از روی عقل سلیم، توجه داشته باشید.

● وقتی بگذارید و اطلاعات تازه بدست آورید.

● قبل از تصمیم‌گیری به جنبه‌های مختلف توجه کنید.

● از لحظه اکنون لذت ببرید.

● توجه داشته باشید که هر کس استعدادی دارد و به استعداد‌های دیگران به اندازه کافی توجه کنید.

● بیاموزید که گاه مصالحه کنید و از در سازش برآیید.

● مذاکره کنید تا همه به بخشی از خواسته‌های خود برسند.

● به نقاط قوت خود توجه داشته باشید -اطلاعات وسیع، سازمان یافته، کار آمد، عینی، قاطع، مطمئن، نوآور و دارای مهارت‌های رهبری و برنامه‌ریزی.



تیپ شخصیتی ENTJ: برون گرا - شهودی - منطقی - ادراکی
جمله افراد ENTJ: «از بین بردن موانع خلاقیت مشتری»

تیپ ENTJ فردی پر انرژی، با پشتکار و مطمئن است. به کار کردن علاقه زیاد دارد. نوآور بوده و می‌تواند راه‌های جدیدی برای انجام دادن کارها پیدا کند. این تیپ از توانمندی تحلیلی فراوانی برخوردار است و می‌تواند مسائل مختلف را حل و فصل کند. او به تنوع و تغییر بها می‌دهد و در برابر آنچه او را کسل کند مقاومت می‌کند. در محل کار او از نبوغ و فکر خود برای حل مسائل بوجود آمده بهره می‌گیرد. او به انجام کارها به روش سنتی بی‌علاقه است. تیپ ENTJ شخصی الهام‌بخش بوده و به خاطر سریع‌الانتقال بودن، اعتماد به نفس و اطمینانی که دارد هواداران زیادی دارد. او دوست دارد چند کار را با هم انجام دهد و با آدم‌های متعددی در ارتباط باشد.

محل کار

تیپ ENTJ از نبوغ و فکر بکر خود برای حل مسائل استفاده می‌کند. او با هوش و با قدرت تحلیل فراوان است و می‌تواند دیگران را متقاعد کند تا نقطه‌نظر او را بپذیرند. به روش‌های سنتی انجام دادن کارهایی علاقه است. به روش‌های سنتی انجام دادن پروژه‌هایی توجه است و دنبال روش‌های بدیع می‌گردد. دوست دارد چند کار را با هم انجام دهد. اگر کار جالب نباشد خیلی زود مکرر می‌شود. دوست دارد با آدم‌های مختلفی در ارتباط باشد.

او نمی‌تواند توجه خود را محدود کند زیرا موضوعات متعددی وجود دارند که برای آنها جالب است.

ارتباط با دیگران

تیپ ENTJ فردی خوشبین، جذاب و جالب است و خوب صحبت می‌کند. برای آزادی و استقلال خود بهای فراوان قائل است و سعی می‌کند به جای داوری کردن درباره اشخاص آنها را بشناسد. پیوسته در اندیشه آزمایش‌های جدید است. به محض اینکه ایده جدیدی مطرح می‌شود، می‌تواند دست به کار شود. او دوست دارد شریک زندگی‌اش جالب و به لحاظ ذهنی تحریک کننده باشد و از تجربیات جدید و از ماجرا لذت ببرد. این تیپ می‌خواهد روابطش با دیگران پیوسته رشد کند. می‌تواند خودبین، اهل بحث و مباحثه و فاقد حساسیت باشد. از بحث کردن لذت می‌برد. بین تنها با خود کار کردن و معاشرت با دیگران تاب می‌خورد. ممکن است منکر تألمات احساسی و عاطفی شود. او ممکن است سرش را شلوغ نگه دارد تا احساسات خود را نادیده بگیرد. تیپ ENTJ می‌تواند از دیگران فاصله بگیرد و روابط خود را در شرایط سطحی حفظ کند.

اوقات فراغت

با توجه به علائق، برنامه‌ها و ماجراهای زندگی ممکن است در نظر او زندگی خیلی کوتاه باشد. آرامش و استراحت برای او انجام دادن کارهای جدید است. تیپ ENTJ از خنده واز در میان گذاشتن نظرات خود با دیگران لذت می‌برد. در خانه‌اش به روی همه گشوده است. او از اینکه به نقاط مختلف و جالب سفر کند لذت می‌برد. او همواره پذیرای امور تفریحی است.

پیشنهاد‌های توسعه فردی برای یک ENTJ

● نیروی خود را در آن واحد صرف کارهای بیش از اندازه متنوع نکنید.

● فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که برای

شما از هر کار دیگری ارزشمندتر است.

● زمانی را که یک پروژه به آن احتیاج دارد حدس بزنید.

● هر زمانی را که بدست آمد آن را دو برابر کنید

● سعی کنید با کسی متحد و دوست شوید که از پروژه مورد نظر شما لذت ببرد.

● وقتی می‌خواهید ایده‌ای را ارائه دهید، پیشاپیش خودتان را آماده کنید.

● این کار سبب می‌شود که برای پروژه‌های خود حمایت بیش تری بدست آورید.

● توجه داشته باشید که نقطه نظر‌های بیش از اندازه زیاد شما می‌تواند دیگران را خسته کند.

● بعضی از آنها را برای خود حفظ کنید.

● بیاموزید که در محدوده سیستم کار کنید

● کاری نکنید که فرصت و حواس شما نزد کارهای مختلف پخش شود.

● به فعالیت‌هایی که می‌تواند از شدت استرس شما بکاهد توجه کنید.

● به خاطر داشته باشید که بحث کردن، مشاجره نمودن برای بعضی‌ها تفریح به شمار می‌آید اما دیگران را می‌آزارد.

● از قطع کردن صحبت دیگران خودداری ورزید.

● به مزایای گوش دادن توجه داشته باشید. پاسخگو باشید.

● ضرب‌الاجل‌ها را جدی بگیرید. به زمان و وقت دیگران احترام بگذارید.

● به زمان دیگران و برنامه‌ریزی آنها بها بدهید.

● آرام بگیرید و به واقعیت‌های ساده و لذت‌های روزهای زندگی که در پیرامون شماست توجه بکنید.

● وقتی کار دیگری ندارید برای خودتان وقت ایجاد کنید.

● بیاموزید که تألم عاطفی و احساسات منفی خود را بپذیرید، اینها بخش‌های طبیعی از زندگی هستند.

● به توانمندی‌های خود بها بدهید - با

پشتکار، شایسته، با صلاحیت، سازگار، نوآوری، مبتکر، کنجکاو و جدی.



تیپ شخصیتی ENTP: برون گرا - حسی - منطقی - ادراکی
جمله افراد ENTP: فرد کنجکاو هستم و می توانم به ایده ها توجه کنم و سریعاً تصمیم بگیرم
تیپ ENTP شخصی مطمئن و جالب است. دوست دارد با کسانی باشد که علایق و ماجراهای لذت بخش خود را با او در میان بگذارند. رفتاری جذاب و همه گیر دارد اما در ضمن می تواند صریح، مستقیم و قاطع باشد. انرژی بیش از اندازه دارد. پیوسته در تب و تاب و تلاش است. این تیپ در محل کار مبتکر، پر مایه و عمل گراست. دوست دارد با حقایق روبه رو شود و به شدت نتیجه گراست. او در برخورد با مسائل از منطق استفاده می نماید و زیر فشار بسیار خونسرد عمل می کند. او از مشاغل پر انرژی و پر استرس لذت می برد و می تواند چند پروژه را با هم انجام دهد.

محل کار
تیپ ENTP مبتکر، پر مایه و عمل گرا است. دوست دارد با حقایق روبرو شود. به شدت نتیجه گرا است و در برخورد با مسائل از منطق استفاده می کند. او می تواند حقایق مختلفی را درک و آنها را به یاد بیاورد. از اینکه در آخرین لحظه کارها را انجام بدهد، لذت می برد. زیر فشار بسیار خونسرد است. می تواند موقعیت های پر فشار را نرم و ملایم بکند. رفتاری محکم و فشرده دارد. او دنبال موفقیت و شناخت می گردد. رقابت جو است و در بحران ها و گرفتاری ها به هیجان می آید. تنها در صورتی مطابق مقررات رفتار می کند که بتواند به خواسته های خود برسد. متقاعد

کننده است و خودش را به سرعت بالا می کشد. اغلب چند پروژه را با هم انجام می دهد. از مشاغل پر انرژی و پر استرس لذت می برد
ارتباط با دیگران
تیپ ENTP مستقل است و آزادی را دوست دارد. او دوست ندارد کنترل شود. زیر فشار به سادگی احساس می کند که گیر افتاده است. همیشه در صدر ماجراها و تجربه جدید است. خوشبین است و وقت زیادی را صرف نگرانی و تأسف نمی کند. آشنایان زیادی دارد و با گروه های مختلف مردم به خوبی کنار می آید. علاقه چندانی به پرداختن به مباحث عاطفی و میان فردی ندارد. او دوست دارد شرکای زندگی بالقوه خود را تحت تاثیر جاذبه، موفقیت و توانمندی خود قرار دهد. در زمینه های مادی بسیار سخاوتمند است اما ممکن است کارهای مشخصی را که برای ایجاد صمیمیت لازم است فراموش کند. شادی و هیجان را به روابط خود می آورد. تحت تاثیر تضاد و تعارض تحریک می شود و به هیجان می آید. این تیپ می تواند غیر قابل پیش بینی باشد. ممکن است عکس آنچه را که شما انتظار دارید انجام دهد و لزومی برای توجیه رفتارش احساس نکند.

اوقات فراغت
تیپ ENTP دوست دارد که در کانون صحنه قرار بگیرد و داستان تعریف کند و لطیفه بگوید. او از چیزهای خوب زندگی لذت می برند و وقت زیادی را صرف معاشرت های اجتماعی می کند. دوست دارد ریسک بکند و کارهای مخاطره آمیز انجام بدهد. از جمله، از کوهنوردی، اسکی، شکار، پرش با چتر نجات، قایقرانی و موج سواری لذت می برد. روابط شخصی و صمیمانه برای او از اهمیت چندانی برخوردار نیست. او به رقابت، فعالیت و ماجراهای بیشتری می دهد.
پیشنهادهای توسعه فردی برای یک ENTP
● اگر می خواهید در محل کار مورد

احترام دیگران واقع شوید به روش های استاندارد انجام کارها توجه کنید.
● برای اینکه پروژه های شما با قبولی بیشتری مواجه شوند، برنامه علمی بریزید و به بداهه کاری صرف توجه نداشته باشید. سرهم بندی نکنید.
● به کارهای ناخوشایند اما مهم توجه کافی مبذول دارید.
● مراقب باشید که دیگران را با قاطعیت و رک گویی بیش از اندازه خود ناراحت نکنید
● سعی کنید با توجه کردن به دیگران سخاوت خود را نشان دهید.
● «دوستت دارم» گفتن را فراموش نکنید. از دیگران تعریف و تحسین کنید.
● آنقدر در پروژه های خود محو نشوید که دوستان و عزیزانتان را فراموش کنید.
● به ارزش های والا تر توجه داشته باشید.
● به اینکه اعمال و رفتار شما، روی شما و دیگران چه تأثیری بر جای می گذارد، توجه کنید.
● به خاطر داشته باشید که هیجان، شیفتگی و تنوع همیشه برای کسانی که ثبات، مداومت و قابلیت بیش بینی را ترجیح می دهند، چیز جالبی نیست.
● به تفاوت های دیگران به یاد دهید و دیگران را در تصمیم گیری ها لحاظ کنید.
● وقتی صرف کنید و ببینید کدام یک از تجارب شما ارزشمند، پاداش دهنده و رضایت بخش هستند.
● به جنبه های قوت خود توجه داشته باشند - واقع بین بودن، علمی بودن، داشتن ابتکار، دوستانه بودن، هوش، فراست، شادابی، ماجراجویی و علمی بودن.



سهمی از آرزو با تو

شاهد اشک شوق دیگران یکی از قشنگ ترین حس هایی است که می شود تجربه کرد و قشنگ تر آن که خودت آن حس را ساخته باشی. بعضی چیزها هست که شاید از نظر ما بسیار کوچک به نظر بیاید ولی برای دیگری ممکن است آرزویی باشد؛ آرزویی که می شود با برداشتن حتی یک قدم کوچک آن را برآورده کرد. مثل بهزاد خانه ی ما که داشتن ساعت مچی آرزویش بود و بعد از تهیه ی آن توسط یکی از پرسنل آسایشگاه که محبت قلبی زیادی به بهزاد دارد، چهره هر دوی آن ها دیدنی بود.
بهزادی که چشم هایش از داشتن ساعت برق می زد و ایشون که از خوشحالی بهزاد چشم هایش پر از اشک شده بود.
یادمان باشد می شود ما نیز حتی با یک ساعت لبخندی پر از عشق را ایجاد کنیم و بچه های آسمان را از یاد نبریم.

کمبود یک کروموزوم

سندرم ترنر ناشی از کمبود یا عدم وجود یکی از کروموزوم‌های جنسی زنانه است. این وضعیت باعث بروز عوارض مختلفی، از جمله کوتاه ماندن قد، افزایش خطر ابتلا به مشکلات قلبی و کلیوی، و ناباروری می‌شود.

در علم پزشکی به سندرم ترنر، دیس‌ژنی گنادی گفته می‌شود. دلیل این امر آن است که یکی از مشخصه‌های بارز سندرم ترنر تأثیرگذاری بر تخمدان‌ها (گنادها یا غدد جنسی اصلی در زنان) می‌باشد. رشد غیرعادی یا ناتوانی زودرس تخمدان‌ها بر توانایی آن‌ها برای تولید استروژن تأثیر منفی می‌گذارد. این وضعیت باعث مشکلات مختلفی، از جمله نامنظم بودن یا رخ ندادن دوره‌های عادت ماهانه، یائسگی زودرس و پوکی استخوان، می‌شود.

علائم سندرم ترنر عبارتند از:

– کوتاهی قد: این شایع‌ترین نشانه سندرم ترنر است (میانگین قد دختران مبتلا به سندرم ترنر (که با هورمون رشد درمان نشده‌اند) حدوداً ۱۴۰ سانتیمتر است.

– رشد نکردن خصوصیات جنسی: این مورد شامل رشد نکردن پستان‌ها، تأخیر در قاعدگی، و شکل نگرفتن ویژگی‌های فیزیکی زنانه می‌شود.

– ناهنجاری‌های فک و دهان: در دختران مبتلا به سندرم ترنر، قوس سقف دهان بالاتر از حد طبیعی است، دندان‌ها شلوغ بوده و فک پایین عقب رفته است.

– پهنی قفسه سینه

– افتادگی پلک‌ها

– پایین بودن گوش‌ها

– گردن پره‌دار: که یک پوست اضافی در دور گردن است

– پایین بودن خطر رویش مو: در دختران

مبتلا به سندرم ترنر خط موی پشت گردن پایین است.
– نوک ناخن‌های انگشتان دست و پا کمی رو به بالا است
– دست و پاهای متورم: این نشانه، معمولاً تنها در زمان تولد وجود دارد.

– زاویه زیاد مفصل آرنج
در حدود نیمی از دختران مبتلا به سندرم ترنر، این عارضه در بدو تولد تشخیص داده می‌شود، زیرا آن‌ها به طور آشکاری دارای نشانه‌های فیزیکی این سندرم هستند. البته، در تمام موارد این طور نیست. برخی از دختران مبتلا به سندرم ترنر تا اواخر دوران کودکی‌شان علائم این عارضه را بروز نمی‌دهند. حتی در برخی موارد، شخص یک دوره بلوغ طبیعی را تجربه کرده و علائم او آنقدر نامحسوس هستند که شاید تا بزرگسالی هم مشکل او تشخیص داده نشود.

علت سندرم ترنر

سندرم ترنر به دلیل کمبود یکی از کروموزوم‌های جنسی زنانه بروز می‌کند. به زبان ساده می‌توان گفت، ما همه یک جفت هورمون جنسی داریم. مردان یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y دارند، اما زنان دو کروموزوم X دارند. در سندرم ترنر، یکی از کروموزوم‌های X زنانه طبیعی است، در حالیکه تنها بخشی از کروموزوم دیگر وجود داشته یا ممکن است اصلاً وجود نداشته باشد.

کروموزوم‌های جنسی هر شخص، جنسیت بیولوژیکی او را تعیین می‌کنند. هر کروموزوم حاوی ژن‌هایی است که مشخصات فیزیکی و هورمونی شخص را کنترل می‌کنند. در مبتلایان به سندرم ترنر، برخی مشخصات فیزیکی به طور طبیعی رشد نیافته یا کارایی ندارند، زیرا این افراد کل یا بخشی از یک کروموزوم

را کم دارند.

تشخیص سندرم ترنر

از آنجا که اغلب علائم این سندرم آشکار هستند، مشکل اکثر دختران مبتلا به این اختلال کمی پس از تولد یا در اوایل کودکی تشخیص داده می‌شود. البته تشخیص این عارضه در هر سنی امکان دارد. در واقع، زنانی وجود دارند که یک دوره بلوغ طبیعی را تجربه کرده و عارضه آن‌ها، بعدها در بزرگسالی تشخیص داده می‌شود. برای تمام سنین، از یک تست برای تشخیص سندرم ترنر استفاده می‌شود که کار یوتایپ نام دارد.

تشخیص پیش از تولد و دوره نوزادی

سندرم ترنر را می‌توان پیش از تولد تشخیص داد. اگر اولتراسوند جنین وجود نشانه‌های سندرم ترنر، مانند وجود مایع در اطراف گردن یا مشکلات قلبی، را نشان دهند، یک کار یوتایپ پیش از تولد تجویز می‌شود. در موارد دیگر کار یوتایپ‌ها به عنوان بخشی از آزمایش‌های تخصصی دوره بارداری، مانند آمینوسنتز، انجام می‌شوند. در موارد نادر، ناهنجاری نشان داده شده در کار یوتایپ پیش از تولد اشتباه بوده، و نتیجه کار یوتایپ نوزاد در هنگام تولد طبیعی است.

تشخیص در دوران کودکی و بزرگسالی

در بعضی از دختران مبتلا به سندرم ترنر، وجود این عارضه تا اواخر کودکی یا دوره بزرگسالی قابل تشخیص نیست. در چنین شرایطی نشانه‌های این اختلال در چند سال اول نامحسوس بوده، اما با رسیدن این دختران به دوره نوجوانی این علائم آشکارتر می‌شوند. در این سن، دختران مبتلا به سندرم ترنر به طور قابل توجهی از همسالان خود کوتاه‌تر بوده یا هنوز به دوره بلوغ نرسیده‌اند. وجود این نشانه‌ها انجام یک کار یوتایپ را ضروری می‌سازد.

تشخیص در بزرگسالی

تشخیص سندرم ترنر در بزرگسالی، در موارد نسبت نادری رخ می‌دهد. تعداد

کمی از زنان مبتلا به این سندرم یک دوره بلوغ طبیعی را پشت سر می‌گذارند. البته دیر یا زود در همین زنان هم، تخمدان‌ها از کار افتاده، تولید استروژن متوقف شده و آن‌ها دچار یائسگی زودرس می‌شوند. برخی از زنان مبتلا به سندرم ترنر، هنگام مراجعه به یک متخصص زنان جهت بررسی مشکل ناباروری‌شان متوجه مشکل خود می‌شوند. در مورد این زنان، اگر چه آزمایش هورمون، پایین بودن سطح استروژن را نشان می‌دهد، با این حال برای تشخیص قطعی سندرم ترنر به یک تست کار یوتایپ نیاز است.

عوارض سندرم ترنر

سندرم ترنر اختلالی است که بر رشد طبیعی بدن در زنان تأثیر منفی می‌گذارد. در ادامه عارضه‌های پزشکی ناشی از سندرم ترنر را توضیح خواهیم داد. پزشک به دقت بیمار را تحت نظر می‌گیرد تا اگر یک یا چند مورد از عارضه‌های زیر بروز کردند، به بیمار در کنترل مشکل به وجود آمده کمک کند.

مشکلات قلبی

حدود ۳۰٪ از مبتلایان به سندرم ترنر دچار مشکلات قلبی هستند (این مشکلات بیشتر به دریچه آئورت و خود آئورت مربوط می‌شوند). در برخی موارد، زنان مبتلا به مشکلات آئورت می‌بایست از فعالیت شدید خودداری کرده و در طول بارداری کاملاً تحت نظر پزشک قرار بگیرند. یکی دیگر از مشکلات قلبی مرتبط با سندرم ترنر، فشار خون بالا است.

مشکلات کلیوی

عوارض کلیوی در میان دختران مبتلا به سندرم ترنر شایعند (حدود ۳۰٪ از آن‌ها مشکلات کلیوی دارند). البته، خوشبختانه، عوارض کلیوی معمولاً باعث مشکلات پزشکی جدی نمی‌شوند.

کم کاری تیروئید

کم کاری تیروئید می‌تواند به دلیل التهاب غده تیروئید (موسوم به تیروئیدیت) بروز

کند. سندرم ترنر می‌تواند باعث کم کاری تیروئید هم بشود، اگر چه محققان هنوز به طور کامل نمی‌دانند که چرا مبتلایان به سندرم ترنر، در معرض خطر بالاتر ابتلا به این اختلال هستند.

مشکلات گوش و شنوایی

سندرم ترنر بر تکامل طبیعی گوش تأثیر می‌گذارد، که در نتیجه مشکلات گوش در میان دختران مبتلا به این اختلال شایع است.

سایر مشکلات سلامتی

سندرم ترنر خطر دچار شدن شخص به سایر مشکلات سلامتی از جمله موارد زیر را افزایش می‌دهد:

– مشکلات چشم و بینایی

– انحراف ستون فقرات

– پوکی استخوان

– چاقی مفرط

– دیابت

– بیماری سیلیاک

درمان

تا کنون درمانی برای سندرم ترنر یافت نشده است. اما درمان‌هایی وجود دارد که به کاهش علائم آن کمک می‌کنند، از جمله:

– هورمون رشد انسانی، اگر در اوایل کودکی به بیمار داده شود اغلب باعث می‌شود در بزرگسالی قد او چند سانتیمتر

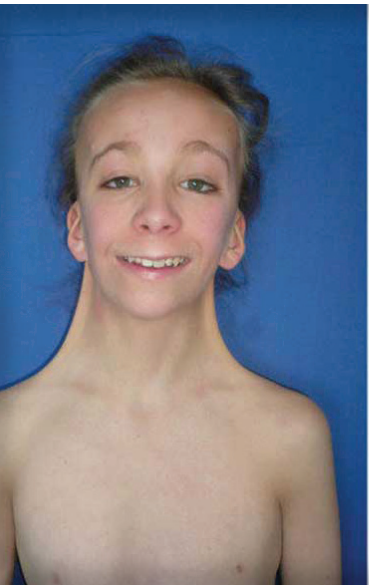
بلندتر شود.

– درمان با جایگزینی استروژن، به بروز خصوصیات جنسی ثانویه که در دختران بدون سندرم ترنر به طور طبیعی در دوره بلوغ آغاز می‌شود (مانند پهن شدن لگن و رشد سینه‌ها) کمک می‌کند. پزشکان برای دخترانی که دوره‌های عادت ماهانه آن‌ها تا سن ۱۵ سالگی شروع نشده باشد درمان جایگزینی استروژن تجویز می‌کنند.

– درمان‌های کمک باروری، مانند اهدای تخمک، به باردار شدن برخی زنان مبتلا به ترنر کمک می‌کند.

– نوزادانی که با سوفل قلبی یا تنگی آئورت به دنیا می‌آیند برای اصلاح مشکلشان به جراحی نیاز دارند. یک متخصص قلب وضعیت آن‌ها را ارزیابی کرده و درمان‌های لازم را انجام خواهد داد.

– دختران مبتلا به سندرم ترنر بیش از دختران سالم در معرض عفونت گوش میانی قرار دارند. عفونت‌های مکرر باعث از دست رفتن شنوایی شده و می‌بایست توسط یک متخصص کودکان بررسی شوند. معمولاً بیمار برای رسیدگی به این مشکل به یک متخصص گوش و حلق و بینی ارجاع داده می‌شود.



قانون جامع حمایت از حقوق معلولان

مجموعه‌ای از قوانین که سازمان‌های دولتی بر اساس "قانون جامع حمایت از حقوق معلولان" موظف به اجرای آن‌ها هستند.

ماده ۱. دولت موظف است زمینه‌های الزام‌رأی برای تأمین حقوق معلولان، فراهم و حمایت‌های الزام‌رأز آنها به عمل آورد. تبصره. منظور از معلول در این قانون به افرادی اطلاق می‌گردد که به تشخیص کمیسیون پزشکی سازمان بهزیستی بر اثر ضایعه جسمی، ذهنی، روانی توأم با، اختلال مستمر در سلامت و کارایی عمومی وی ایجاد گردد. به طوری که موجب کاهش استقلال فرد در زمینه‌های اجتماعی و اقتصادی شود.

ماده ۲. کلیه وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند در طراحی، تولید و احداث ساختمان‌ها و اماکن عمومی و معابر و وسایل خدماتی به نحوی عمل نمایند که امکان دسترسی و بهره‌مندی از آن‌ها برای معلولان همچون افراد عادی فراهم گردد.

تبصره ۱. وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند جهت دسترسی و بهره‌مندی معلولان، ساختمان‌ها و اماکن عمومی، ورزشی، تفریحی، معابر و وسایل خدماتی موجود را در چهارچوب بودجه‌های مصوب سالانه خود مناسب سازی نمایند.

تبصره ۲. شهرداری‌ها موظفند از صدور پروانه احداث و پایان کار برای آن تعداد از ساختمان‌ها و اماکن عمومی و معابری که استانداردهای تخصصی مربوط به معلولان را رعایت نکرده باشند خودداری نمایند.

تبصره ۳. سازمان بهزیستی کشور مجاز

است بر امر مناسب سازی ساختمان‌ها و اماکن دولتی و عمومی دستگاه‌های مذکور در ماده فوق نظارت و گزارشات اقدامات آن‌ها را درخواست نماید.

تبصره ۴. آیین نامه اجرایی ماده فوق ظرف سه ماه مشترک توسط وزارت مسکن و شهرسازی، سازمان بهزیستی کشور و سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور تهیه و به تصویب هیأت وزیران خواهد رسید.

ماده ۳. سازمان بهزیستی کشور موظف است در چارچوب اعتبارات مصوب در قوانین بودجه سالانه اقدامات ذیل را به عمل آورد: الف. تأمین خدمات توانبخشی، حمایتی، آموزشی و حرفه‌آموزی موردنیاز معلولان با مشارکت خانواده‌های معلولان و همکاری بخش غیردولتی (خصوصی، تعاونی، خیریه) و پرداخت یارانه (کمک هزینه) به مراکز غیردولتی و خانواده‌ها.

ب. گسترش مراکز خاص نگهداری، آموزشی و توانبخشی معلولان واجد

شرایط (معلولان نیازمند، معلولان بی‌سرپرست، معلولان مجهول‌الیهویه، معلولان با ناهنجاری‌های رفتاری) با همکاری بخش غیردولتی و پرداخت تسهیلات اعتباری و یارانه (کمک هزینه) به آن‌ها.

ج. تأمین و تحویل وسایل کمک توانبخشی موردنیاز افراد معلول.

د. گسترش کارگاه‌های آموزشی، حمایتی و تولیدی معلولان و ارائه خدمات توانبخشی حرفه‌ای به معلولان جهت توانمندسازی آنان.

تبصره. کارگاه‌های آموزشی، حمایتی و تولیدی معلولان موضوع ماده فوق از شمول قانون کار مصوب ۱۳۶۹/۰۸/۲۹ مستثنی خواهد بود.

ماده ۴ - معلولان می‌توانند در استفاده از امکانات ورزشی، تفریحی، فرهنگی و وسایل حمل و نقل دولتی (مترو، هواپیما، قطار) از تسهیلات نیمه بها بهره‌مند گردند.



تبصره. وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان تربیت بدنی و شهرداری‌ها موظفند کتابخانه، اماکن ورزشی، پارک و اماکن تفریحی خود را به نحوی احداث و تجهیز نمایند که امکان بهره‌مندی معلولان فراهم گردد.

ماده ۵. افراد تحت سرپرستی معلولان با معرفی سازمان بهزیستی کشور تحت پوشش بیمه خدمات درمانی و معلولان تحت پوشش بیمه خدمات درمانی و بیمه مکمل درمانی قرار می‌گیرند.

ماده ۶. یکی از فرزندان اولیایی که خود ناتوان و معلول بوده (هر دو یا یکی از آن‌ها معلول باشد) و یا حداقل دو نفر از فرزندان آن‌ها ناتوان و معلول باشند از انجام خدمت وظیفه عمومی معاف می‌گردند.

تبصره. همسرانی که زن ناتوان و معلول خود را سرپرستی می‌نمایند مادامی که سرپرستی همسر ناتوان و معلول را برعهده داشته باشند از انجام خدمت وظیفه عمومی معاف می‌گردند.

ماده ۷. دولت موظف است جهت ایجاد فرصت‌های شغلی برای افراد معلول تسهیلات ذیل را فراهم نماید:

الف. اختصاص حداقل سه درصد از

مجوزهای استخدامی (رسمی، پیمانی، کارگری) دستگاه‌های دولتی و عمومی اعم از وزارتخانه‌ها، شرکت‌ها و موسسات، نهادهای عمومی و انقلابی و دیگر دستگاه‌هایی که از بودجه عمومی کشور استفاده می‌نمایند به افراد معلول واجد شرایط.

ب. تأمین حق بیمه سهم کارفرما توسط سازمان بهزیستی کشور و پرداخت آن به کارفرمایانی که افراد معلول را به کار می‌گیرند. ج. پرداخت تسهیلات اعتباری به واحدهای تولیدی، خدماتی، عمرانی و صنفی و کارگاه‌های تولیدی حمایتی در مقابل اشتغال افراد معلول به میزانی که در قوانین بودجه سالانه مشخص می‌گردد.

د. پرداخت تسهیلات اعتباری (خوداشتغالی) و جوه اداره شده (به افراد معلول به میزانی که در قوانین بودجه سالانه مشخص می‌گردد).

ه. پرداخت تسهیلات اعتباری (و جوه اداره شده) جهت احداث واحدهای تولیدی و خدماتی اشتغال‌زای به شرکت‌ها و موسساتی که بیش از شصت درصد سهام و سرمایه آن‌ها متعلق به افراد معلول است و اختصاص حداقل شصت درصد از پست



های سازمانی تلفنچی (اپراتور تلفن) دستگاه‌ها، شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی به افراد نابینا و کم‌بینا و معلولان جسمی، حرکتی.

ز. اختصاص حداقل شصت درصد از پست‌های سازمانی متصدی دفتری و ماشین‌نویسی دستگاه‌ها، شرکت‌ها و نهادهای عمومی به معلولین جسمی، حرکتی.

تبصره ۱. کلیه وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها، موسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی مجازند تا سقف مجوزهای استخدامی سالانه خود، افراد نابینا و ناشنوا و معلولین ضایعات نخاعی واجد شرایط را رأسا به صورت موردی و بدون برگزاری آزمون استخدامی به کار گیرند.

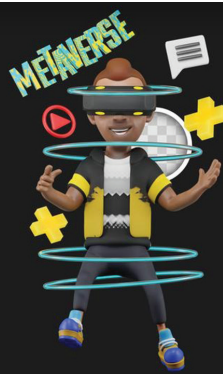
تبصره ۲. سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور موظف است سه درصد از مجوزهای استخدامی سالانه وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها، موسسات دولتی، شرکت‌ها و نهادهای عمومی و انقلابی را کسر و در اختیار سازمان بهزیستی کشور قرار دهد تا نسبت به برگزاری آزمون استخدامی اختصاصی برای معلولین واجد شرایط با همکاری سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور اقدام و معلولین واجد شرایط پذیرفته شده را حسب مورد به دستگاه مربوطه معرفی نماید.

تبصره ۳. سازمان بهزیستی کشور مجاز است در قالب اعتبارات مصوب خود، صندوق فرصت‌های شغلی معلولان و مددجویان بهزیستی را ایجاد و اساسنامه آن را به تصویب هیأت وزیران برساند.

تبصره ۴. سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور موظف است آموزش‌های الزام فنی و حرفه‌ای را متناسب با بازار کار برای معلولان به صورت رایگان و تلفیقی تأمین نماید.

ماده ۸. معلولان نیازمند واجد شرایط در سنین مختلف می‌توانند با معرفی سازمان بهزیستی کشور از آموزش رایگان

متاورس چیست؟



برای درک بهتر مفهوم متاورس اول گاهی به معنای آن می‌اندازیم. متاورس از دو واژه متا (Meta) و ورس (Verse) تشکیل شده است. کلمه متا به معنی «برتر» و ورس که از کلمه «Universe» گرفته شده به معنی «جهانی» است. به این ترتیب عبارت متاورس را می‌توان «جهان برتر» یا «برتر از جهان» تلقی کرد.

متاورس به عنوان یک شبکه مجازی عمل کرده که در آن کاربران قادر خواهند بود با یکدیگر و با دیگر اجزای محیط اطراف خود تعامل کنند. به عبارتی دیگر، در دنیای متاورس افراد به صورت آنلاین و مجازی به نقش‌آفرینی می‌پردازند.

این دنیای مجازی، جنبه‌های مختلف شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدیویی، فناوری واقعیت مجازی (VR) و واقعیت افزوده (AR) و در نهایت بلاک‌چین را با یکدیگر ادغام می‌کند. به همین دلیل متاورس را می‌توان به دنیایی که توسط واقعیت‌های مجازی و واقعیت‌های افزوده ساخته می‌شود هم نسبت داد.

با افزایش نفوذ بلاک‌چین در دنیای فناوری، پای متاورس به بازی‌های بلاک‌چینی باز شد. بازی‌هایی که افراد در آن می‌توانند آیتم‌های بازی را در قالب توکن خریداری و معامله کنند. البته توجه داشته باشید نوع عملکرد بازی‌های متاورس در بلاک‌چین، تفاوتی با بازی‌های غیر بلاک‌چینی ندارد و فقط دارایی‌های بازیکن در بازی به توکن تبدیل شده است.



معلول اقدام نمایند. گواهی هزینه مودیان مالیاتی در موارد فوق که به تایید سازمان بهزیستی کشور رسیده باشد به عنوان هزینه قابل قبول مالیات آنان تلقی می‌گردد.

تبصره. آیین‌نامه اجرایی این ماده مشترکاً توسط سازمان بهزیستی کشور و وزارت امور اقتصادی و دارایی ظرف مدت سه ماه پس از ابلاغ قانونی تهیه و به تصویب هیأت وزیران خواهد رسید.

ماده ۱۵. روسای سازمان‌های بهزیستی استان‌ها مجازند در جلسات شورای برنامه ریزی و توسعه استان و گروه‌های کاری آن به عنوان عضو شرکت نمایند.

تبصره. به منظور کمک به اشتغال معلولان و مددجویان رئیس سازمان بهزیستی کشور مجاز است در جلسات شورای عالی اشتغال شرکت نماید.

ماده ۱۶. اعتبار مورد نیاز اجرای این قانون از محل منابع زیر تامین می‌گردد. ۱. محل اعتباراتی که دستگاه‌ها و نهادها حسب وظایف قانونی در قوانین بودجه سالانه منظور می‌نمایند.

۲. از محل اعتبارات هزینه‌ای و تملک سرمایه‌ای سازمان بهزیستی کشور که تاکنون از محل اعتبارات مذکور خدمات الزام‌را به معلولان ارایه می‌داده است.

۳. از محل وجه واصله از اجرای طرح هدفمند کردن یارانه‌ها در کشور.

۴. از محل صرفه جویی در هزینه‌های دستگاه‌ها و شرکت‌ها و نهادها را هیأت وزیران مشخص می‌نماید.

تبصره ۱. آیین‌نامه اجرایی این ماده توسط سازمان بهزیستی کشور و سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور تهیه و به تصویب هیأت وزیران خواهد رسید.

تبصره ۲. آن تعداد یا بخشی از مواد این قانون که نیاز به اعتبار جدیدی داشته باشد مادامی که اعتبار الزام‌از محل منابع مذکور در این ماده تامین نگردد، اجرا نخواهد شد.

واحد شرایط واگذار نماید.

ماده ۱۰. میزان کمک هزینه (یارانه) پرداختی سازمان بهزیستی کشور به مراکز غیردولتی (روزانه و شبانه روزی) بابت نگهداری، خدمات توانبخشی و آموزشی و حرفه‌آموزی معلولان همه ساله با در نظر گرفتن نرخ تمام شده خدمات و تورم سالانه مشترکاً توسط سازمان بهزیستی کشور و سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور وزارت بازرگانی تهیه و قبل از خرداد ماه هر سال به تصویب هیأت وزیران خواهد رسید.

ماده ۱۱. مرکز آمار ایران مکلف است در سرشماری‌های عمومی جمعیت کشور به نحوی برنامه ریزی نماید که جمعیت افراد معلول به تفکیک نوع معلولیت آن‌ها مشخص گردد.

ماده ۱۲. سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران موظف است حداقل دو ساعت از برنامه‌های خود را در هر هفته در زمان مناسب به برنامه‌های سازمان بهزیستی کشور و آشنایی مردم با توانمندی‌های معلولین اختصاص دهد.

ماده ۱۳. سازمان بهزیستی کشور موظف است با ایجاد ساز و کار مناسب، نسبت به قیمومیت افراد معلول اقدام نماید، دادگاه‌ها موظفند در نصب یا عزل قیم افراد معلول صرفاً از طریق سازمان مذکور عمل و مبادرت به صدور حکم نمایند.

تبصره ۱. سازمان بهزیستی کشور موظف است جهت دفاع از حقوق افراد معلول، در محاکم قضایی و کیل تعیین نموده و به دادگاه مربوطه معرفی کند.

تبصره ۲. آیین‌نامه اجرایی این ماده ظرف مدت سه ماه مشترکاً توسط سازمان بهزیستی کشور و وزارت دادگستری تهیه و به تصویب هیأت وزیران خواهد رسید.

ماده ۱۴. مودیان مالیاتی می‌توانند از طریق سازمان بهزیستی کشور و با نظارت آن جهت احداث مراکز توانبخشی، درمانی و حرفه‌آموزی و مسکن مورد نیاز افراد

در واحدهای آموزشی تابعه وزارتخانه‌های آموزش و پرورش، علوم، تحقیقات و فناوری، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دیگر دستگاه‌های دولتی و نیز دانشگاه آزاد اسلامی، بهره‌مند گردند.

تبصره. آیین‌نامه اجرایی این ماده مشترکاً توسط سازمان بهزیستی کشور و وزارتخانه‌های مذکور و دانشگاه آزاد اسلامی ظرف مدت دو ماه پس از ابلاغ این قانون تهیه و به تصویب هیأت وزیران خواهد رسید.

ماده ۹. وزارت مسکن و شهرسازی، بانک مسکن و بنیاد مسکن انقلاب اسلامی موظفند حداقل ده درصد از واحدهای مسکونی احداثی استیجاری و ارزان قیمت خود را به معلولان نیازمند فاقد مسکن اختصاص داده و با معرفی سازمان بهزیستی کشور در اختیار آنان قرار دهند. تبصره ۱. سیستم بانکی کشور مکلف است، تسهیلات اعتباری یارانه دار مورد نیاز احداث می‌نمایند پرداخت کند.

تبصره ۲. سازمان ملی زمین و مسکن موظف است زمین مورد نیاز احداث واحدهای مسکونی افراد معلول فاقد مسکن را به نرخ کارشناسی تهیه و در اختیار افراد مذکور یا تعاونی‌ها و موسسات خیریه‌ای که برای آنان مسکن احداث می‌نمایند قرار دهد.

تبصره ۳. معلولان از پرداخت هزینه‌های صدور پروانه ساختمانی، آماده‌سازی زمین و عوارض نوسازی معاف می‌گردند. تبصره ۴. سازمان بهزیستی کشور موظف است در قالب اعتبارات مصوب خود در قوانین بودجه سالانه و کمک‌های یارانه‌ای اشخاص حقیقی و حقوقی نسبت به احداث واحدهای مسکونی برای معلولان و مددجویان اقدام و مالکیت یا بهره‌برداری آن‌ها را مطابق آیین‌نامه‌ای که سازمان بهزیستی کشور با همکاری وزارت مسکن و شهرسازی و سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور تهیه و به تصویب هیأت وزیران می‌رسد به معلولان و مددجویان

تاریخچه متاورس

با وجود اینکه هنوز خیلی با نمونه‌های کاربردی فناوری متاورس فاصله داریم اما این مفهوم مدتهای طولانی و برای چندین دهه است که در داستان‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و فناوری‌های دیجیتال مطرح بوده است. در حقیقت واژه متاورس و خلق آن به دهه ۹۰ میلادی زمانی که نیل استفنسون (Neal Stephenson) کتابی با نام اسنو کرش (Snow Crash) منتشر کرد باز می‌گردد.

این نویسنده در این کتاب برای اولین بار مفاهیمی مثل متاورس و آواتار (Avatar) را در قالب داستان پیش‌بینی کرد. مفاهیمی که سالها بعد از آن با همین نام به دنیای دیجیتال راه پیدا کردند. این ماجرا به همین جا ختم نمی‌شود. مدت‌ها بعد نویسنده کتاب بازیکن شماره یک آماده (Ready Player One)، ارنست کلاین (Ernest Cline) به روایت زندگی انسان‌ها در سال ۲۰۴۴ می‌پردازد. در این کتاب روایت شده انسان‌ها می‌توانند زندگی مشقت‌باری که در دنیای واقعی دارند را با زندگی در دنیای مجازی و دیجیتال ادامه دهند. نگاهی به همه این جریان‌ات و در نهایت تغییر نام فیس‌بوک به متا همه نشان‌دهنده این است که از گذشته تاکنون برنامه‌های زیادی برای مقوله متاورس وجود داشته است.

واقعیت مجازی «VR» در متاورس چیست؟

واقعیت مجازی «Virtual Reality» که به اختصار به آن «VR» می‌گویند یک دنیای دیجیتالی است که افراد با ورود به آن و با استفاده از عینک‌های واقعیت مجازی با اشیاء و کلیه وقایع موجود در آن تعامل داشته باشند. به این صورت که کاربر با زدن این عینک وارد دنیای مجازی شده و در این دنیا می‌تواند تجربه‌یت گوناگونی داشته باشد.

واقعیت افزوده «AR» در متاورس چیست؟

واقعیت افزوده یا «Augmented Reality» که به آن «AR» هم می‌گویند، در کنار واقعیت افزوده یا «VR» ابزار تحقق متاورس محسوب می‌شود. به عبارتی دیگر عبارت واقعیت افزوده، همانطور که از اسمش پیداست، ماهیت اضافه‌کنندگی دارد. یعنی یک شیء یا کاراکتر دیجیتالی را به یک فضا اضافه می‌کند.

اگر فیلم‌های گارفیلد (Garfield)، دامبو (Dumbo)، سونیت خارپشت (Sonic the Hedgehog)، آلیس در سرزمین عجایب (Alice in Wonderland)، مالفیسننت (Maleficent) و از این قبیل فیلم‌ها را دیده باشید که در آن‌ها شخصیت‌های واقعی با شخصیت‌های غیر واقعی مانند حیوانات یا حتی شخصیت‌های کارتون‌ی به بازی پرداخته‌اند بیشتر به مفهوم واقعیت افزوده پی می‌برید.

هر چند مفهوم لایواکشن (Live Action) با مفهوم واقعیت افزوده متفاوت است، اما برای درک بهتر AR می‌تواند بسیار کمک کند. در حقیقت در واقعیت افزوده، تجربیات دیجیتالی، مانند این فیلم‌ها، بدون هیچ واسطه‌ای به دنیای فیزیکی ما اضافه می‌شوند و ما با آن‌ها تعامل برقرار می‌کنیم.

متاورس و فیس‌بوک

شرکت فیس‌بوک (Facebook)، غول حوزه فناوری، یکی از نمونه شرکت‌های پیشرو در حوزه متاورس است. همانگونه که در خبرها شنیدیم فیس‌بوک به‌تازگی اقدام به تغییر نام این کمپانی به «متا (Meta)» کرده است.

مارک زاکربِrg (Mark Zuckerberg)، مدیرعامل فیسبوک، در یک کنفرانس مجازی در این باره گفته: امیدوارم در آینده به‌عنوان یک شرکت

متاورس دیده شویم و قصد دارم کار و هویت خود را بر آنچه در حال ساخت آن هستیم، تثبیت کنم. ما اکنون به‌عنوان دو بخش مختلف به کسب‌وکار خود نگاه می‌کنیم و گزارش می‌دهیم؛ یکی برای خانواده‌اپ‌هایمان و دیگری برای تلاشی که در پلتفرم‌های آینده انجام می‌شود. حالا به‌عنوان بخشی از پروژه، زمان آن فرا رسیده است که یک برند جدید اتخاذ کنیم تا همه کارهایی را که انجام می‌دهیم در بر گیرد؛ تا منعکس کنیم چه کسی هستیم و قصد ساخت چه چیزی را داریم.»

از آنجاکه شرکت فناوری فیس‌بوک دارای پتانسیل بالای و منابع مالی گسترده است به نظر می‌رسد ورود آن به حوزه متاورس تحول‌بزرگی را در این بخش ایجاد کند. از طرفی دیگر همکاری مشترک فیس‌بوک با شرکت‌های مطرح و بزرگ برای بسط و توسعه متاورس دلیل محکم دیگری بر گسترده‌بودن این پروژه است.

مارک زاکربِrg در وصف دنیای متاورس اینگونه گفته: «در دنیای مجازی متاورس هر کسی می‌تواند هر کاری را که تصور

می‌کند انجام دهد. با دوستان یا اعضای خانواده خود دور هم جمع شوند، کار کنند، در کلاس‌های آموزشی شرکت کنند، با یکدیگر بازی کنند، به خرید بروند، و به طور کلی تمامی تجربه‌هایی که انجام آن‌ها را با موبایل یا کامپیوتر نمی‌توان تصور کرد، از نزدیک حس کنند. خیلی‌ها فناوری متاورس را جایگزینی برای اینترنت امروزی می‌دانند که زاکربِrg یکی از همین افراد است و برای محقق شدن این آینده بسیار در تلاش است.»

نقش ارزهای دیجیتال و توکن‌های غیرمثلی (NFT) در متاورس همانطور که پیشتر توضیح دادیم متاورس جایی است که اختیار همه چیز در آن در اختیار خودمان است. نکته‌ای که باید مد نظر قرار دهید این است که دنیای متاورس با ارزهای دیجیتال وابستگی دارد.

در واقع در دنیای متاورس هم این امکان برای کاربران وجود داشته که همانند دنیای واقعی به خرید و فروش و معامله بپردازند. بنابر این برای انجام مبادلات



نیاز به ارزی خواهید داشت. به همین دلیل ارزهای دیجیتال می‌توانند بهترین گزینه و انتخاب باشند. علاوه بر ارزهای دیجیتال اصطلاحی که خصوصاً این روزها بیشتر با آن روبه‌رو می‌شویم توکن‌های غیرمثلی یا NFT (Non-fungible token) هستند. این توکن‌هایی از جدیدترین پدیده‌های فناوری بلاک‌چین بوده که به سرعت در حال گسترش است.

یکی از نقش‌ها و ویژگی‌های اصلی توکن‌های غیرمثلی در دنیای متاورس به اعطای مالکیت کامل شخصیت‌ها، آیتم‌های جمع‌آوری‌شده در بازی و حتی زمین مجازی به افراد می‌توان اشاره کرد.

ویژگی‌های متاورس

حضور

به عنوان اولین و مهم‌ترین ویژگی متاورس به حضور یا همان Presence می‌توان اشاره کرد. منظور از کلمه حضور در متاورس این است که کاربران در این دنیای مجازی و در کنار باقی کاربران، احساس حضور کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که این احساس حضور به افزایش کیفیت تعاملات در این دنیای مجازی کمک می‌کند.

نکته‌ای که باید در اینجا به آن اشاره کنیم این است که این احساس حضور و نزدیکی با دیگران، از طریق هدست و نمایشگرهایی که در مقابل شما قرار دارند انتقال پیدا می‌کند.

همکاری

قابلیت همکاری یکی دیگر از جوانب مهم در دنیای متاورس محسوب می‌شود. با کمک این قابلیت کاربران می‌توانند به همه‌جای این دنیای مجازی سفر کرده و با یکدیگر همکاری کنند. به عبارتی دیگر یکپارچگی موجود در متاورس به کاربران این امکان را داده تا با داشتن یک آواتار یکسان بتوانند در عمه بخش‌های آن حضور داشته و از امکانات آن برخوردار

شوند.

استانداردسازی

استانداردسازی یا همان Standardization یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌ها و جوانب متاورس است که بر اهمیت آن می‌افزاید. همانطور که هر سیستم و سازمانی برای استاندارد شدن نیاز به یک سیستم استانداردسازی دارد، متاورس نیز از این قاعده مستثنی نیست. جالب است که بدانید ایجاد این ویژگی در دنیای مجازی متاورس تا حدی حائز اهمیت بوده که حتی یک سازمان بین‌المللی برای آن در نظر گرفته شده تا پروتکل‌های استاندارد متاورس را تأیید کند.

دنیای بی‌انتهای

متاورس مفهوم و تعریف گسترده‌تری نسبت به دنیای واقعی که دارد که در آن زندگی می‌کنیم. با توجه به اینکه دنیای متاورس به فضاهای فیزیکی محدود نیست تا بی‌نهایت امکان گسترش آن وجود دارد و حد و مرزی برای آن وجود ندارد. به طور خلاصه باید گفت متاورس دنیای بی‌پایان است.

همزمانی

همزمانی یکی از ویژگی‌های مهم و قابل توجه‌تر متاورس است. این بدان معناست که در دنیای متاورس امکان و قابلیت ارتباط و تعامل بین کاربران سراسر جهان به صورت همزمان وجود دارد. به عبارتی دیگر حوزه متاورس توانایی تعامل و ارتباط میان میلیاردها کاربر در زمان واقعی را فراهم می‌کند.

سرعت

این ویژگی هم یکی از مهمترین شاخصه‌های متاورس بوده چرا که در آن، نیازی به جستجو برای هیچ موضوعی نیست در متاورس همه چیز حتی هرگونه اطلاعات به‌صورت آنی در متاورس قابل دسترس کاربران است.

پایداری

ویژگی پایداری در متاورس به منزله امکان دسترسی همیشگی است. شما می‌توانید ساختمان‌های مجازی جدید یا اشیاء دیگری را در دنیای متاورس خود ایجاد و اضافه کنید. همچنین می‌توانید آنها را انگونه که می‌خواهید تغییر دهید و نکته جالب توجه این که این تغییرات در باز دیدهای بعدی شما هم اعمال ده و ذخیره می‌شوند.

هزینه

از مزیت‌های بارز و محبوبی که در دنیای متاورس وجود دارد حذف هزینه‌های دنیای فیزیکی مثل هزینه رفت‌وآمد، آموزش، خرید سخت‌افزارها و نرم‌افزارها و موارد دیگر می‌شود. چون نه دیگر نیازی به رفت و آمد هست و نه خرید سخت افزار یا نرم افزار. امری که در برخی موارد می‌تواند سبب بهبود وضعیت زندگی انسان شود.

محدودیت‌های متاورس

عدم انطباق و سازگاری برخی افراد در عصر حاضر که عصر تکنولوژی و فناوری است و همه چیز به سمت

ماشینی شدن پیش می‌رود هنوز هم افرادی هستند که حاضر نیستند روش‌ها و شیوه‌های زندگی سنتی خود را ترک کرده و به زندگی مدرن روی بیاورند. به عنوان مثال کسانی که ترجیح می‌دهند به جای مطالعه کتاب‌های الکترونیکی یا همان eBook ها نسخه چاپی و کاغذی آن را مطالعه کنند.

افرادی که ترجیح می‌دهند به جای استفاده از همراه بانک، از پول نقد استفاده کنند. به جای خرید آنلاین ترجیح می‌دهند به داخل فروشگاه رفته و خودشان از نزدیک خریدشان را انجام دهند. حال چطور می‌توان از این افراد انتظار داشت که وقتی هنوز به خوبی نمی‌توانند با اینترنت ارتباط برقرار کنند، با Metaverse انطباق و سازگاری داشته باشند.

حذف لذت‌های فیزیکی در دنیای واقعی یکی دیگر از محدودیت‌ها و در واقع نقاط ضعفی که متاورس برای انسانها به ارمغان می‌آورد از بین بردن و حذف لذت‌های فیزیکی است. همانطور که گفتیم در متاورس شما هر آنچه را که بخواهید و به

هر جایی که مدنظرتان باشد در کمترین زمان ممکن دسترسی خواهید داشت و این یعنی تجربه نکردن بسیاری از لذتها که تاکنون تجربه می‌کردید.

مثلاً در زندگی واقعیتان شاید یکی از لذتها در هنگام سفر دیدن مناظر و مسیر سفر بوده که این در متاورس دیگر قابل دست یافتن نیست چرا که در حد ثانیه به دورترین مکان‌های موردنظرتان سفر خواهید کرد.

یا مثلاً لذت تعمیر یک وسیله قدیمی، درس دادن و بازی کردن با بچه‌ها، تمیز کردن محیط زندگی، ورزش صبحگاهی، قدم زدن‌های شبانه با دوستان و بسیاری از لذت‌های دیگر که در متاورس حذف شده است.

شاید برای کسانی که از پیشرفت تکنولوژی لذت می‌برند این محدودیت‌ها مسئله مهمی نباشد و حتی از نظرشان خنده‌دار هم باشد، اما به خاطر داشته باشید یک زندگی رقابتی و کاملاً هدف‌محور هم معایب خاص خودش را دارد و می‌تواند به روحیات انسان آسیب وارد کند.

آیا متاورس جایگزین اینترنت خواهد شد؟

نگرشی که این روزها در بسیاری از محافل و بر سر زبان بسیاری از کاربران می‌شنویم این است که متاورس قرار است جای اینترنت را بگیرد و حتی خیلی‌ها متاورس را اینترنت آینده نامگذاری کرده‌اند. شاید این نظر تا حدی درست باشد. چرا که متاورس کلیه اطلاعات و داده‌ها را برای ما دست یافتنی می‌کند و با این تفاسیر دیگر به اینترنت نیازی نخواهیم داشت.

اما از سوی دیگر داده‌ها حاکی از وجود چیزی حدود ۱.۷ میلیارد وب‌سایت در سراسر جهان است. کاملاً مشخص است این حجم از اطلاعات چیزی نیست که براحتی بتوان آن را به پروژه‌ای مثل متاورس انتقال داد. مارک زاکربرگ، متاورس را نسخه‌ای متفاوت از اینترنت

فعلی دانسته و بر این موضوع تاکید دارد که اینترنت فعلی همچنان در اختیار کاربران خواهد بود. با این حال بسیاری از خدمات در اینترنت، جای خود را به خدمات جدیدی در متاورس خواهد داد.

بهترین پروژه‌های متاورس متاورس دارای پروژه‌های متعدد زیادی است که به کاربران این امکان را داده‌در حین بازی کسب درآمد هم داشته باشند. این پروژه‌های و پلتفرم‌ها در حوزه ارزهای دیجیتال از محبوبیت زیادی برخوردار هستند و طرفداران زیادی را به خود اختصاص داده‌اند. از مهمترین پروژه‌های متاورس به موارد زیر می‌توان اشاره کرد.

دیسنترالند (Decentraland)

دیسنترالند یکی از نمونه‌های شناخته شده و مطرح در دنیای متاورس در جهان است. پلتفرم دیسنترالند بر اساس فناوری بلاک‌چین کار می‌کند و در آن‌ها گیمرها می‌توانند به کمک ارزهای دیجیتال ساختمان‌هایی مثل شهر بازی بسازند و حتی از آن‌ها کسب درآمد کنند. در دیسنترالند می‌توانید زمین بخرید و یا آن را بفروشید و از پول آن برای خرید اسلحه در بازی فورتنایت استفاده کنید

سندباکس (Sandbox)

سندباکس یکی از بهترین پروژه‌های متاورس بوده که طرفداران زیادی هم دارد. این پروژه مبتنی بر بلاک‌چین دارای امکانات و قابلیت‌های زیادی است که کاربران در آن امکان خرید، فروش، و ادعای مالکیت اموال متفاوت خود را دارند. این پلتفرم در عین امنیت و قابلیت اطمینان دارای معایبی است که از مهمترین آنها به هزینه بالای شبکه اتریوم برای خرید بلاک‌چین می‌توان اشاره کرد.

ناکاموتو (Nakamoto)

ناکاموتو یا Nakamoto یکی دیگر از پروژه‌های متاورس است که در این بازی هم مثل بازی دیسنترالند، کاربران امکان خرید زمین‌های مجازی، ساختن آن و

در نهایت فروش آن را دارند. خرید و فروش زمین مجازی به منزله سرمایه‌گذاری در متاورس است. لازم به ذکر است که در بازی ناکاموتو، توکن‌های قابل معاوضه به نام ناکا شناخته می‌شود که ارز دیجیتال بسیار مناسب و روبه‌رشدی محسوب می‌شود. این بازی واقعیت مجازی یکی از تازه‌ترین بازی‌های متاورس است که توکن آن در حال حاضر ارزشی معادل ۳ دلار دارد.

اکسی اینفینیتی (Axie Infinity)

اکسی اینفینیتی (Axie Infinity) یکی از پروژه‌هایی که بسیاری از کاربران با نام آن آشنا هستند. محبوبیت این بازی آنلاین به این دلیل است که در حین بازی امکان کسب درآمد رانیز به کاربران خود می‌دهد. در اکسی اینفینیتی کاربران می‌توانند حیوانات مورد علاقه خود را به صورت مجازی پرورش داده و با استفاده از آنها کسب درآمد کنند.

گالا گیمز (GALA)

گالا گیمز می‌خواهد در دنیای گیم کنترل را به دست بازیکنان برگرداند تا آن‌ها تجربه متفاوتی داشته باشند و

بتوانند کنترل تمام دارایی‌های درون بازی خود را به دست بگیرند و مالک حقیقی آن‌ها شوند. گالا گیمز خود یک بازی یادنیای مجازی متاورس نیست، اما بستری فوق‌العاده برای ساخت بهترین پروژه‌های ارزهای دیجیتال متاورس محسوب می‌شود. تا امروز نیز متاورس‌های جذابی روی آن ساخته شده‌اند. بعد از داغ شدن بحث Metaverse گالا گیمز یکی از ارزهای دیجیتال بود که رشد زیادی را تجربه کرد.

در پروژه‌های بازی متاورس ساخته شده روی گالا گیمز به لطف بهره بردن از توکن‌های غیر مثلی بازیکنان مالکیت واقعی آیتم‌های خود درون بازی را دارند. از طرفی می‌دانیم یک بازی متاورس می‌تواند شامل ارزهای دیجیتال اختصاصی متعددی علاوه بر بی‌شمار توکن غیر قابل تعویض متعلق به کاربران باشد. به عنوان مثال دوا ارز دیجیتال اختصاصی AXS و SLP در بازی اکسی اینفینیتی را در نظر بگیرید. در بازی‌های ساخته شده روی Gala Games نیز



می توان مشابه آن ها را داشت. تا امروز چند بازی معروف روی این پلتفرم ساخته شده است. به عنوان نمونه باید به Town Star و Fortified اشاره کرد.

رندر توکن (RNDR)

آخرین موردی که در میان بهترین ارزهای دیجیتال متاورس به آن خواهیم پرداخت، رندر توکن (Render Token) نام دارد. یکی دیگر از جنبه های متاورس به شرکت هایی مربوط می شود که به تولید محتواهای سه بعدی و واقعیت افزوده (AR) می پردازند. پلتفرم رندر (Render) با ساختار غیر متمرکزی که دارد، از بخشی از قدرت پردازشی رایانه هایی که تحت شرایط دیگر مورد استفاده قرار نمی گرفتند، برای رندر محتوای دیجیتالی استفاده می کند.

بنابراین تولید کنندگان محتوای دیجیتالی دیگر مجبور به پرداخت هزینه های هنگفت برای جمع آوری قطعات رایانه ای گران قیمت نیستند و اعضای شبکه رندر هم در ازای فعالیت خود پاداش دریافت می کنند. این پلتفرم

علاوه بر مقیاس پذیر بودن، با محیط زیست هم سازگار است و به مردم اجازه می دهد تا محتواهای سه بعدی مقرون به صرفه ایجاد کنند.

مهم ترین شرکت های فعال در حوزه

متاورس

۱- متا (Meta)

متا که نام جدید شرکت فیسبوک است از مهم ترین شرکت های فعال در حوزه متاورس محسوب می شود. این شرکت تاکنون بیش از ۵۰ میلیون دلار سرمایه خود را صرف توسعه شبکه متاورس کرده است.

۲- مایکروسافت (Microsoft)

شرکت مایکروسافت نمونه ای دیگر از شرکت های مهم و فعال در حوزه متاورس بوده که پیش از ورود به این حوزه فعالیت هایی در زمینه هولوگرام و واقعیت گسترده (XR) از طریق پلتفرم مایکروسافت مش داشته است. مایکروسافت قصد دارد دنیای واقعی را با واقعیت مجازی و واقعیت افزوده ترکیب کند. این شرکت همچنین می خواهد



هولوگرام ها و آواتارهای مجازی را تا سال ۲۰۲۲ به Microsoft Teams اضافه کند.

۳- اپیک

اپیک شرکت سازنده بازی معروف فورتنایت (Fortnite) است. مدیر عامل اپیک در مصاحبه ای اعلام کرده که علاقه بسیاری به توسعه متاورس دارد. هنرمندانی مانند آریانا گرنده و تراوس اسکات در این بازی کنسرت برگزار کرده اند و حتی سخنرانی مشهور مارتین لوتر کینگ در سال ۱۹۶۳ نیز در این پلتفرم بازسازی شده است

آینده متاورس

متاورس (Metaverse) مقوله ای است که امروزه بیش از گذشته شاهد محقق شده آن هستیم. دنیای جدیدی که فارغ از محدودیت های اینترنت کنونی امکان ارتباطات و کسب تجربیات متنوع را برای همه فراهم می کند. در دنیای مجازی متاورس هر آنچه بخواهید در دسترس شماست، می توانید شخصیت مورد علاقه خودتان را در آن بسازید و درست شبیه زندگی واقعی در آن زندگی کنید.

هر چیزی در این دنیا را می توانید به صورت کاملاً غیر متمرکز کنترل کنید بدون اینکه اختیار و مدیریت آن دست نهاد دولتی خاصی باشد. این همان نقطه اشتراک و ارتباط متاورس با فناوری بلاک چین است.

منبع: excoino.com

نویسنده: نفیسه محروقی



داستانی پر از مو

بازی ها کاملاً به جا و درست است. و حتی پلان های تکراری، جای خود را به خوبی پیدا میکند و به بار طنز فیلم می افزاید. اما فیلمی که یک اپنینگ سکانس درخشان و پرده اول بسیار عالی دارد به علت نداشتن ایده داستانی به یکباره چنان افتی میکند که حتی با آوردن آسمان فرم به زمین تکنیک هم نمیتواند گلیم خود را از آب بیرون بکشد.

به نظر میرسد مسخره باز بعد از معرفی کاراکترها، اتمسفر و ترسیم فضا به سراغ داستانی می رود و یا دوست دارد به سراغ داستانی برود که فیلمش را در همین نقطه متوقف نکند و به همین سبب به



ذهنی او راجع به سینما و بازیگری، شغل موقت ۱۵ ساله اش، عشق کلاسیک و مهمتر از همه، وسواسش به کثیفی موها به خوبی به بیننده منتقل میشود.

مسخره باز اساساً در بیست دقیقه اول نشان یک فیلم بسیار شاخص و خوب را به همراه دارد؛ تدوین آنچنان که باید باشد است و به خوبی در یک روند سریع آنچه را که باید به بیننده بگوید، میگوید.

مسخره باز اولین اثر سینمایی همایون غنی زاده است که با پیشینه ظاهراً قوی تئاتری وارد سینما شده است. این مسئله در میزانشن کاملاً تئاتری مسخره باز مشهود است. مخاطب سینما بیشتر سکانس ها را دو بعدی و حاصل رودرروی دوربین با شخصیت ها میبیند و شناخت میزانشن سینمایی و جایگاه دوربین در ایجاد بعد در سینما دقیقاً آنچیزی است که کار را برای کارگردان تازه کار سخت میکند. تمام فیلم در اتاق همین آرایشگاه مردانه میگذرد و جز کمد تاریک و خیالات دانش (با بازی صابر ابر)، جای دیگری نیز نمی رود. دانش (صابر ابر) در واقع شخصیت اصلی فیلم و البته راوی روایت فیلم است. روایتی که راوی خود را تا پایان فیلم در چندین نقطه از دست میدهد و این تفاوت روایت سینمایی و تئاتری است. اینکه راوی شما در درجه اول همیشه و همیشه فقط یک چیز است و آن عالیجناب دوربین است. نمونه ای این جاماندگی های روایی در سکانس باز جویی بازرس کیانی (با بازی رضا کیانیان) نمایان میشود و همچنین POV های او مخصوصاً در سکانس چاه که کاملاً راوی را کنار گذاشته است.

در اولین برخورد با فیلم مسخره باز شباهت بسیار فراوانی بین مسخره باز و Amelie ژان پیر ژونه دیده میشود. یک فانتزی روایت اول شخص که در تلاش برای وارد کردن مخاطب به دنیای خودش است. رگه های طنز موجود در فیلمنامه با شیرینی مونولوگ های قضاوت کننده ی بی پرده ی دانش، به سرعت مخاطب را وارد فضای ذهنی او، شناخت کاراکترهای پیرامونش و فضای زیستش میکند. همچنین حساسیت های

کتاب بازیکن شماره یک آماده

داستان کتاب با مرگ جیمز هالیدی آغاز می‌شود. هالیدی که ازدواج نکرده بوده و وارثی نداشته برای اینکه ثروت عظیمش و حق مالکیت دنیای واقعیت مجازی فوق‌العاده‌اش را به شخصی واگذار کند سه معمار طرح می‌کند و هر کس که بتواند این سه معمار را حل کند در نهایت صاحب ثروت هلیدی و دنیای شه‌سانه می‌شود.

قابل تصور است که چنین ثروت و قدرتی چقدر وسوسه‌کننده است. همه‌ی مردم پس از مرگ هلیدی شروع به تلاش برای حل اولین معما می‌کنند. البته این معما آن قدرها هم آسان نیست و بعد از ۵ سال کسی موفق به حلش نشده است. درست وقتی که همه تقریباً از حل معمای هلیدی قطع امید کرده‌اند وید واتس (شخصیت اصلی داستان) جواب معمای اول را پیدا می‌کند و ماجراجویی آغاز می‌شود. او باید برای به دست آوردن سه کلید اصلی علاوه بر کاربران دیگری مثل خودش با سازمانی به نام IOI نیز رقابت کند. سازمانی که می‌خواهد با حل معماها شه‌سانه را تصاحب کند و آن را به شدت تجاری کند. شرکتی که برای رسیدن به هدفش از هیچ کاری ابا ندارد.

بازیکن شماره یک آماده طرفداران زیادی دارد. داستان و ایده‌ی کتاب خلاقانه است، توصیف دنیای شه‌سانه خیلی خوب انجام شده و تهدیدها و فرصت‌هایی که چنین دنیایی با خودش به همراه می‌آورد نیز بسیار عالی تشریح شده است. داستان کتاب پیچ و تاب زیادی دارد و اگر دوست دارید با خواندن کتاب هیجان‌زده شوید به احتمال زیاد این کتاب ناراضی‌تان نمی‌کند.

نکته مهم راجع به کتاب ارجاعات خیلی

فارسی به "شه‌سانه" ترجمه شده) خلق کرده‌اند و همه‌چیز در آن امکان‌پذیر است. در واقع جهان مجازی درون این کتاب را می‌توان هدف نهایی توسعه‌دهندگان تکنولوژی واقعیت مجازی در روزگار خودمان بدانیم...

اولین کتاب نویسنده‌ی آمریکایی آن، ارنست کلاین است. ماجرای کتاب در سال ۲۰۴۵ میلادی می‌گذرد. جایی که دنیا با ابداع و توسعه‌ی یک بازی واقعیت مجازی وارد فاز جدیدی شده است. جیمز هلیدی و او گدن مارو در سال ۲۰۱۲ این جهان مجازی را به نام OASIS (که در



تخیل و واقعیت در روایت دانش به هم نزدیک می‌شود که هزارستان که سهل است، می‌شود الرساله مصطفی عقاد را هم به آن اضافه کرد.

اما فارغ از بحث فیلمنامه و پرداخت روایت که به کلی مسخره باز را به حاشیه برده است، در زمینه‌های دیگر با یک فیلم با سر و شکل سرزنده طرف هستیم که دوربین خوبی دارد، جلوه‌های ویژه‌اش مخاطب را متحیر می‌کند، طراحی صحنه بی نقصی دارد و مهمتر از همه بازی‌هایی که در خشان و به یادماندنی است.

بدون شک مهمترین عامل جذابیت فیلم مسخره باز، بازی‌های روان و کنترل شده بازیگران است. بازی نصیریان و حمیدیان دقیقاً مطابق شخصیت پردازی‌شان، پر جنب و جوش و مملو از اکت‌های پیچیده است و بر خلاف آنها بازی‌های صابر ابر و هدیه تهرانی، کاملاً سینمایی و دقیق و کنترل شده و همین امر یکی از دلایلی است که به طور مثال دیالوگ‌های تکراری بین سه شخصیت اصلی، به مضراب‌های تاثیرگذار تصویری شکل تکمیلی می‌دهند. به واقع باید کلاه از سر برداشت به احترام بازیگری بزرگ که در سن بالا چنین بازی ابتکاری و خلاقانه‌ای انجام

سمت Sweeney Todd می‌رود تا یک آرایشگر قاتل را هم تصویر کند. و مشکل دقیقاً از همینجا شروع می‌شود. کارگردان محترم فیلم علاقه‌مند است که در بدو ورودش به سینما یک پارودی مختلط از ترکیب فیلم‌های مهم تاریخ سینما بسازد تا شاید بگوید که چندان با سینما غریبه نیست و از طرفی چون با سینما غریبه است و نمیداند که سینما صرفاً یک سری شامورتی بازی‌های تکنیکی و فرمی نیست، به ورطه تخیل بی‌مقداری می‌افتد که هر چقدر به پایان نزدیک می‌شویم، دست و پا زدن بیتابانه‌اش بیشتر او را در منجلاب بی‌هدفیش فرو میبرد. داستانی که قرار بود شخصیت سینما دوستی که حتی در کمندش تمرین بازیگری میکند و تمام دغدغه‌های زندگی‌اش یک مینی تلویزیون و فیلم‌هایش است را از نقطه A به B برساند به یکباره با علاقه به یک مقوله مسخره مثل موهای زنهای گدا، او را به یک قاتل سربالی تبدیل میکند تا به جای کوره خانوم لاوت، مقتولات را در چاه منتهی به دریابیندازد. اینکه چه عنصری در روایت، داستان را به ایجا رساند، خدا میداند اما از این لحظه به بعد است که فیلم به کلی از دست می‌رود و آنقدر مرز میان





شماره کارت برای پرداخت مبالغ:



بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱



بانک رفاه: ۵۸۹۴۶۳۱۵۲۳۳۴۳۳۲۵



بانک سپه: ۵۸۹۲۱۰۷۰۴۴۰۲۶۳۳۷

جام مقدس (Monty Python and the Holy Grail) و بازی‌های جنگی (WarGames) را دیده باشید احتمالا بیشتر از کتاب لذت می‌برید.

در مورد فیلم گفتم که فرق زیادی با داستان کتاب دارد، بنابراین می‌توانید بدون هیچ تقدّم یا تأخّری سراغ فیلم یا کتاب بروید. البته هر کدام را اول ببینید یا بخوانید داستان تا حدی برایتان اسپویل می‌شود، اما تفاوت‌هایشان خیلی بیشتر از آن چیزی است که این اسپویل کلا لذت دیدن فیلم بعد از خواندن کتاب یا خواندن کتاب بعد از دیدن فیلم را از بین ببرد.



می‌خواهد "داستان" روایت کند (بر خلاف بسیاری از کتاب‌های دیگری که این روزها می‌بینیم و در آن‌ها داستان فدای عناصر دیگر مثل فرم شده است)، پس اگر به داستان و ماجراجویی علاقه دارید این کتاب برایتان مناسب است. اینکه داستان تا چه حد خوب پرداخته شده موضوعی است که بعد از خواندن کتاب باید راجع به آن تصمیم بگیرید.

اگر به فرهنگ عامه دهه ۸۰ میلادی علاقه دارید یا از همان ابتدای اختراع کنسول‌های بازی طرفدار پرو پاقرص بازی‌هایشان بودید این کتاب خیلی بهتان می‌چسبد.

در کتاب اسم فیلم‌ها، موسیقی‌ها و بازی‌های فراوانی از دهه ۸۰ میلادی آورده می‌شود. البته خیلی‌هایشان در جریان کتاب نقشی ندارند و نویسنده به هر ضرب و زوری بوده سعی کرده فقط اسمشان را بیاورد، اما برخی‌هایشان کلید اصلی حل معماهای داستان‌اند. اگر قبل از خواندن کتاب فیلم‌های مانتي پایتون و

خیلی زیاد به فرهنگ عامه دهه ۸۰ میلادی است. اسامی فیلم‌ها، بازی‌ها و موسیقی‌های زیادی در کتاب آورده می‌شود که شاید مخاطب نوجوان و جوان امروزی آشنایی چندانی با آن نداشته باشد. محتواهایی که در پیشبرد داستان و حل معماهای آن نیز نقش اساسی دارند. بازیکن شماره یک آماده را باید در دسته‌ی کتاب‌های علمی تخیلی جای داد، پس مطمئنا به علاقه‌مندان این ژانر توصیه می‌شود. البته برخی افراد نسبت به این ژانر جبهه‌گیری دارند، اما این کتاب را حتی به آن‌ها نیز می‌توان توصیه کرد. گرچه در طول داستان با برخی نکات فنی جهان شنه‌سازانه آشنا می‌شویم، اما این توضیحات آن قدر زیاد و فنی نیست و تقریباً برای همه قابل درک است. موضوعاتی که کتاب مطرح می‌کند چندان دور از واقعیت نیست و شاید ده یا بیست سال دیگر واقعاً به حقیقت بپیوندند. بنابراین آن قدرها هم تخیلی نیست. پشت این کتاب ایده خوابیده و نویسنده



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



دارو، قصه‌ی هر روز بچه‌های آسمان

دریافت رایگان قلک: ۰۲۱ - ۴۳۶۱۳

