



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال سوم • شماره ۳۰
• خرداد ۱۴۰۱ • قیمت ۳۰ هزار تومان



“

دختر ناب‌ترین
هدیه خداست

”



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



فهرست مجله

۱. پیام مدیر عامل و روز دختر ۵
۲. روانشناسی ۶
۳. مستمری ۱۱
۴. رنگارنگ ۱۲
۵. بی ثباتی عاطفی ۱۸
۶. اختلال دوقطبی ۱۹
۷. سندروم استرس ۲۴
۸. پنهان و نهان ۲۵
۹. اختلال هویت ۲۶
۱۰. معرفی فیلم ۲۸
۱۱. معرفی کتاب ۳۱

پیام مدیر عامل



روز دختر در خیریه بچه های آسمان برای موسسه ما همیشه روز مبارک و پررنگی بوده است.

روز دختر روز فرشته های زمینی و ما بسیار مفتخریم یک آسایشگاه مختص دختران زیر ۱۴ سال داریم، که تک تک آن ها برای ما خیر و برکت همراه دارند، دخترانی که گرمابخش آسایشگاه هستند و با وجودشان هرروز به ما یادآور می شوند که دنیا هنوز هم زیبایی های خودش را دارد.

روز دختر بر تمام دختران سرزمینم که هرروز با سختی ها و محدودیت می جنگند اما پا پس نمی کشند، مبارک باد؛ دخترانی که آبادانی سرزمین بدست آن ها رقم می خورد



دختر، ناب ترین هدیه خدا
دختر توی هر خونه ای فرشته ای برای پر کردن دل و قلب
ما از خوشحالی سرشار و بی پایان میشه
دختر حتی شیطونی ها و سر صداهاش به هر سکوتی میارزه
دختر یعنی نجابت
یعنی ظرافت
یعنی لطافت
دختر یعنی برکت و حرمت
میگن خدا برای هرکسی رحمت بخواد به اونا دختر میبخشه
ما در موسسه خیریه بچه های آسمان فرشته های زیبایی
داریم که پدر و مادری ندارن و نیستن که بهشون تبریک
بگه و اونا رو در آغوش بگیره ولی امسال به مانند همیشه با
وجود قلب های پر محبت شما دختران بچه های آسمان تنها
نبودن
روز دختر مبارک



سال سوم
شماره سی
خرداد ۱۴۰۱

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

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سر دبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیصریه، بلوار اندرزگو، نیش
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳،
واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱
آدرس سایت:
www.bachehayeeaseman.org
اینستاگرام:
bachehayeeaseman_kamran
ایمیل:
info@bachehayeeaseman.org

بازار روان شناسی

انواع گوناگونی از روان شناس وجود دارد؛ روانشناس بالینی یا روانشناس تربیتی و روانشناس اجتماعی و روانشناس شخصیت و اما بسیاری از ما به محض شنیدن اصطلاح روان شناس، مرد یا زنی را در مطب تصور می‌کنیم که در حالی که بیمار روی مبل چرمی نشسته، روی کاغذ یادداشت برمی‌دارد.

بله، بسیاری از روان شناسان از روش گفتاردرمانی بهره می‌برند اما افرادی که در این حرفه مشغولند، وظایف مختلف دیگری هم بر عهده دارند.

انواع روان شناس

آیا می‌دانستید بعضی از روانشناسان به بررسی نحوه کار و تعامل افراد با ابزارهای محیطی می‌پردازند؟ یا بعضی روش‌هایی برای کند کردن جریان گرمایش جهان ارائه می‌دهند؟

حرفه روانشناسی به همین‌ها ختم نمی‌شود! در ادامه فهرستی از تعدادی حیطه‌ی تخصصی و وظایف مرتبط با آن ذکر شده است. باید بدانید که حیطه کاری روانشناسان متفاوت است؛ مثلاً تحصیلات روانشناس بالینی با روانشناس شخصیت متفاوت است و یا فعالیت‌های روانشناس تربیتی با روانشناس اجتماعی فرق دارد

۱. روانشناس هوانوردی

این دسته از روانشناسان به مطالعه رفتار خلبان و سایر خدمه پرواز می‌پردازند. آن‌ها همچنین درمورد امنیت شرکت هواپیمایی تحقیق می‌کنند، تجهیزات آموزشی جدید ارائه می‌دهند و به انتخاب کارمندان مناسب کمک می‌کنند.

به طور مثال، ممکن است روانشناس هوانوردی تعدادی آزمون روانشناختی

روانشناس بالینی

روانشناس بالینی افرادی را که دچار پریشانی روانی و بیماری روحی هستند تحت معاینه، تشخیص و درمان قرار می‌دهد. استفاده از روان‌درمانی و ارائه‌ی برنامه‌ی درمان نیز از جمله وظایف روانشناس بالینی است.

این دسته از روانشناسان اغلب در بیمارستان، کلینیک سلامت روان و مطب خصوصی کار می‌کنند و در زمینه‌ی انواع روش‌های درمان آموزش دیده‌اند اما ممکن است در درمان دسته‌ای از اختلالات خاص یا کار کردن با جمعیت خاصی از جامعه تخصص بگیرند. مثلاً، ممکن است روانشناس بالینی در حوزه‌ی نظیر درمان مصرف مواد، سلامت روان کودکان، سلامت روان بزرگسالان یا سالمندان تخصص داشته باشد.

با اینکه روانشناس بالینی در فضای پزشکی فعالیت می‌کند، پزشک نیست و در اکثر موارد نمی‌تواند دارو تجویز

کند.

به گفته‌ی انجمن روانشناسی آمریکا، درآمد روانشناس بالینی سالانه ۸۰ هزار دلار است.

۴. روانشناس شناختی

روانشناس شناختی تفکر فرد، اعم از نحوه‌ی تصمیم‌گیری و حل مشکل، را ارزیابی می‌کند. این دسته از روانشناسان به چگونگی پردازش، یادگیری، ذخیره سازی، تشخیص و بهره‌گیری از اطلاعات توسط مغز می‌پردازند.

روانشناس شناختی در محیط‌های مختلف مانند دانشگاه، مرکز تحقیقات، موسسات بازپروری، بیمارستان، نمایندگی‌های دولتی و مطب خصوصی فعالیت می‌کند. متخصصان این رشته اغلب وظایفی نظیر رهبری تحقیق و کار با بیمار را برعهده دارند.

روانشناس شناختی، مانند سایر روانشناسان، یک حوزه را برای گرفتن تخصص انتخاب می‌کند که به طور



کند.

به گفته‌ی انجمن روانشناسی آمریکا، درآمد روانشناس بالینی سالانه ۸۰ هزار دلار است.

۴. روانشناس شناختی

روانشناس شناختی تفکر فرد، اعم از نحوه‌ی تصمیم‌گیری و حل مشکل، را ارزیابی می‌کند. این دسته از روانشناسان به چگونگی پردازش، یادگیری، ذخیره سازی، تشخیص و بهره‌گیری از اطلاعات توسط مغز می‌پردازند.

روانشناس شناختی در محیط‌های مختلف مانند دانشگاه، مرکز تحقیقات، موسسات بازپروری، بیمارستان، نمایندگی‌های دولتی و مطب خصوصی فعالیت می‌کند. متخصصان این رشته اغلب وظایفی نظیر رهبری تحقیق و کار با بیمار را برعهده دارند.

روانشناس شناختی، مانند سایر روانشناسان، یک حوزه را برای گرفتن تخصص انتخاب می‌کند که به طور مثال می‌توان به حافظه، تکامل زبان، توجه، حل مسئله یا اختلال در یادگیری اشاره کرد.

۵. روانشناس جامعه

این دسته از روانشناسان پیرامون مسئله‌ی سلامت جامعه تحقیق می‌کنند. آن‌ها همچنین به دنبال بالا بردن سواد اجتماعی و ارائه‌ی برنامه‌های پیشگیری هستند. این دسته از متخصصان روی ایجاد تغییرات مثبت روی فرد و جامعه تمرکز دارند.

روانشناس جامعه معمولاً در محیط‌های مختلف اعم از دانشگاه، نمایندگی‌های دولتی، موسسات اجتماعی و بیزینس‌های خصوصی مانند استاد، مشاور، مشاور سیاسی، مدیر برنامه و محقق فعالیت می‌کند.

تحقیق در این حیطه کنش محور است و روی ارائه‌ی راه حل‌های واقعی

تمرکز دارد که فوراً قابل اجرا باشد. هدف از این رشته توجه به مشکلات اجتماعی، بهبود سلامتی و اجرای قوانینی است که به بهتر شدن زندگی افراد می‌انجامد.

۶. روانشناس تطبیقی

روانشناس تطبیقی رفتار گونه‌های مختلف را مطالعه می‌کند و به خصوص به تفاوت رفتار در انسان و حیوان می‌پردازد. چرا باید حیوانات را مورد بررسی قرار داد؟ زیرا با وجود تفاوت‌های بارز، فرض بر این است که برخی خصوصیات بین گونه‌های مختلف یکسان است.

بنابراین، مطالعه‌ی رفتار و واکنش‌های حیواناتی مانند موش و سگ درک بهتری از رفتار انسان به دست می‌دهد. ثابت شده که این ملاحظات در طول تاریخ روانشناسی مفید و مهم واقع شده‌اند.

مطالعه‌ی تورندایک روی گربه‌ها، بررسی‌های پاولف روی سگ‌ها و آزمایش‌های اسکینر روی کبوترها تنها نمونه‌ای از روانشناسی تطبیقی است که نشان می‌دهد مطالعه‌ی رفتار حیوانات ما را به درک بهتر نسبت به رفتار انسان می‌رساند.

درآمد روانشناسان تجربی (شامل روانشناسان تطبیقی) سالانه ۹۲ هزار دلار است که در این زمینه بعد از روانشناسان سازمانی قرار می‌گیرند.

۷. روانشناس مصرف‌کننده

این دسته از روانشناسان، که با نام روانشناس بازار هم شناخته می‌شوند، به تحقیق پیرامون رفتار مصرف‌کننده و ارائه‌ی روش‌های بازاریابی به منظور توسعه‌ی بیزینس می‌پردازند.

این دسته از روانشناسان به افرادی که در بازار مشغول هستند کمک می‌کنند که بدانند چه چیزی باعث می‌شود مصرف‌کننده، محصولات و خدماتشان

را خریداری کند. آن‌ها روی نحوه‌ی واکنش خریداران به تبلیغات تحقیق می‌کنند، به ارزیابی روش‌های تصمیم‌گیری می‌پردازند و نقش احساسات را هنگام خرید بررسی می‌کنند.

این دسته از متخصصان در طراحی تبلیغات، پیدا کردن مخاطبان بالقوه، ارائه‌ی محصولات به برای بعضی از مشتریان جذاب است و یادگیری این نکته که نگرش‌ها نسبت به یک محصول یا برند چگونه شکل می‌گیرد و چه تغییری می‌کند به بیزینس‌ها کمک می‌کنند و به منظور رسیدن به این هدف، از نظرسنجی‌ها، تجربه، مشاهدات طبیعی و گروه‌های متمرکز مصرف‌کننده بهره می‌گیرند.

۸. روانشناس مشاور

روانشناس مشاور در مورد افرادی که دچار اختلال روانی، مشکل رفتاری، مشکل عاطفی، استرس و مسائل مرتبط به آن هستند، از روان‌درمانی کمک می‌گیرد. این دسته از روانشناسان شباهت زیادی به روانشناس بالینی دارند.

میانگین درآمد روانشناس مشاور طی یک سال ۸۵ هزار دلار است. روانشناس مشاور مانند روانشناس بالینی از روان‌درمانی استفاده می‌کند و قانوناً به عنوان روانشناس متخصص و معتبر شناخته می‌شود.

۹. روانشناس بین فرهنگی

روانشناس بین فرهنگی به تفاوت انسان در فرهنگ‌های مختلف و تاثیر تشابهات فرهنگی روی رفتار می‌پردازد. آن‌ها اغلب شباهت یا تفاوت جنبه‌های مختلف رفتار در بین فرهنگ‌های متفاوت را بررسی می‌کنند.

مثلاً، روانشناس بین فرهنگی تفاوت میان شیوه‌ی تربیت در فرهنگ جمع‌گرا را با فرهنگ فردگرا می‌سنجد و توضیح می‌دهد این تفاوت‌ها چه نقشی در رفتار انسان در بزرگسالی دارد.

۱۰. روان‌شناس رشد

روان‌شناس رشد به تحقیق پیرامون رشد انسان در تمام طول عمر می‌پردازد. بعضی از آن‌ها روی دوره‌ی خاص مانند اوایل کودکی، نوجوانی،

بزرگسالی یا سالمندی تمرکز می‌کنند. این دسته از متخصصان وظایفی نظیر معاینه کودکانی که دچار معلولیت یا تاخیر در رشد هستند، بررسی مشکلات مربوط به کهولت سن و مطالعه‌ی کسب مهارت‌های زبانی را برعهده دارند.

تمرکز برخی از روانشناسان رشد روی پژوهش و بالا بردن آگاهی درمورد مشکلات رشد است که در طول عمر رخ می‌دهد. دسته‌ی دیگر کار رسیدگی به بیمارانی را که برای کنار آمدن با مشکلات رشد نیاز به کمک دارند برعهده می‌گیرند.

۱۱. روانشناس تربیتی

این دسته از روانشناسان نحوه‌ی یادگیری و فرایند آموزش را مورد بررسی قرار می‌دهند. این مورد شامل ارائه‌ی روش‌های تدریس و آموزش می‌شود. بعضی از روانشناسان تربیتی پیرامون استعداد و اختلال در یادگیری تحقیق می‌کنند.

روانشناس تربیتی تاثیر عوامل اجتماعی، شناختی و عاطفی را روی



فرایند یادگیری می‌سنجد. بعضی از متخصصان این رشته در زمینه‌ی تشخیص و بررسی مشکلات بالقوه که در یادگیری کودک اختلال ایجاد می‌کند، تخصص می‌گیرند.

دسته‌ی دیگر متخصص پژوهش پیرامون فرایند یادگیری هستند و دسته‌ی سوم تمرکز خود را روی طراحی مفاد آموزشی می‌گذارند که نتیجه‌ی یادگیری را به حداکثر می‌رساند.

برآوردها در اداره‌ی آمار نیروی کار ایالت متحده نشان می‌دهد میانگین درآمد روانشناس تربیتی سالانه ۷۵ هزار دلار است؛ یعنی درآمد روانشناس تربیتی نسبت به میانگین درآمد سایر روانشناسان در حوزه‌های مختلف (۷۹,۰۱۰ دلار) کمی پایین‌تر است.

۱۲. روان‌شناس مهندسی

تمرکز روان‌شناس مهندسی روی کشف روش‌هایی برای بالا بردن توانایی انسان به واسطه‌ی توسعه‌ی ماشین‌آلات، تجهیزات، تکنولوژی و محیط کار است.

با این که تمرکز بسیاری از متخصصان این رشته روی تحقیقات اولیه است، در اغلب موارد این حوزه بسیار کاربردی است. روان‌شناس مهندسی برای حل مشکلات واقعی و ارائه روش‌هایی تلاش می‌کند که در زندگی روزمره کاربرد عملی داشته باشد.

یکی از وظایف روانشناس مهندسی ارائه نوعی از تکنولوژی است که می‌توان در صنعت پزشکی از آن بهره‌جست تا بیمار سریع‌تر بهبود پیدا کند. آن‌ها همچنین به طراحی و اصلاح محصولات که هر روز از آن‌ها استفاده می‌کنیم، شامل گوشی همراه و وسایل نقلیه، کمک می‌کنند.

۱۳. روان‌شناس محیط

روانشناس محیط به کشف روابط

میان فرد و محیط اطراف، شامل محیط طبیعی و مصنوعی، می‌پردازد. این مورد شامل کار روی پروژه‌های صرفه‌جویی، کمک به محافظت از گونه‌هایی که در معرض خطر قرار دارند و جستجوی روش‌هایی برای متوقف شدن گرمایش جهانی می‌شود. ممکن است این دسته از متخصصان به عنوان محقق به بررسی تاثیر انسان روی محیط بپردازند. بعضی از روانشناسان محیط نقش دولتی دارند تا سیاست‌های محیطی را شکل دهند.

۱۴. روانشناس قانونی

روان‌شناس قانونی روی رابطه‌ی انسان و قانون تمرکز دارد. این وظیفه شامل اقدام به عنوان مشاور در پرونده‌های کیفری یا بحث مدنی، ارزیابی صلاحیت والدین در گرفتن حق حضانت فرزند و ارائه‌ی خدمات روان‌درمانی به قربانیان جرم می‌شود.

به لطف برنامه‌های محبوب تلویزیون و سینما، علاقه به این رشته طی سال‌های اخیر افزایش داشته است. با این که روانشناس قانونی در فرهنگ عام اغلب به عنوان یک کارآگاه به تصویر کشیده می‌شود که برای دستگیر کردن افراد مجرم با قانون همکاری می‌کند، این دسته از متخصصان در واقعیت وظایفی نظیر ارزیابی وضعیت مجرمان نوجوان و بزرگسال از نظر ارتکاب مجدد به جرم، همکاری با شاهدان کودک، ارزیابی صلاحیت فرد برای شهادت دادن و ارائه‌ی شهادت حرفه‌ای در دادگاه را بر عهده دارند.

۱۵. روانشناس سلامت

روانشناس سلامت به موضوعاتی مانند تاثیر روانشناسی، زیست، گروه‌های اجتماعی و رفتار روی سلامتی، بیماری و وضعیت عمومی فرد می‌پردازد. تلاش او این است که سلامت بیمار به بهترین حالت ممکن برسد و سلامت

جسمی و روحی او تامین شود.

بعضی از متخصصان این حوزه از طریق معاینه و درمان بیمارانی که در زمینه‌های مختلف نیاز به کمک دارند، کار بالینی انجام می‌دهند. انجام این وظیفه شامل روان‌درمانی، تجویز آزمایش‌های مختلف روانشناختی، آموزش روش‌های مختلف مواجهه شدن با شرایط به بیمار و ارائه‌ی توضیحاتی درمورد رفتار سالم می‌شود.

۱۶. روانشناس سازمانی

روانشناس سازمانی به بررسی رفتار در محیط کار مانند انتخاب بهترین کارمند برای مشاغل خاص و افزایش سودمندی کارمند می‌پردازد. روانشناس سازمانی از دانش خود در روانشناسی برای طراحی پرسشنامه استفاده می‌کند تا متقاضیان دریافت شغل را تحت ارزیابی قرار دهد.

او همچنین وظیفه اجرای برنامه‌های آموزشی برای کارمندان را برعهده دارد تا دانش و عملکرد آن‌ها به حداکثر و آسیب و زیان به حداقل برسد. به علاوه، مرتباً از او خواسته می‌شود سطح سازمانی بیزینس را مورد بررسی قرار دهد و به دنبال روش‌هایی برای کاهش



هزینه، تقویت بازدهی و افزایش رضایت و ثبات کارمندان بگردد.

روانشناسان سازمانی با میانگین درآمد سالانه ۱۲۵ هزار دلار، پردرآمدترین دسته از روانشناسان هستند.

۱۷. روانشناس نظامی

روانشناس نظامی در محیط نظامی از روانشناسی بهره می‌گیرد. این موارد شامل درمان سربازانی که دچار بیماری روحی یا پریشانی عاطفی هستند، تحقیق پیرامون جنبه‌های مختلف زندگی نظامی و کمک به سربازان برای بازگشت به زندگی مدنی می‌شود.

بعضی از روانشناسان نظامی روی ارائه ی خدمات روان درمانی در شاخه‌های مختلف نظامی تمرکز دارند ولی دسته‌ی دیگر از دانش خود درمورد ذهن و رفتار انسان برای جذب سربازان جدید، استرس نبرد، آموزش، تصمیم‌گیری و رهبری استفاده می‌کنند.

۱۸. روانشناس شخصیت

روانشناس شخصیت به مطالعه‌ی جنبه‌های مختلف شخصیت و تاثیر خصوصیات فردی روی زندگی و رفتار فرد می‌پردازد. فعالان در حوزه روانشناس شخصیت به طیف گسترده‌ای از موضوعاتی که در زندگی روزمره کاربرد دارد علاقه نشان می‌دهند.

مثلا، روانشناس شخصیت ممکن است به این مسئله بپردازد که شخصیت چطور شکل می‌گیرد و آیا قابل تغییر هست یا خیر. روانشناس شخصیت همچنین روی مسائلی مانند ارتباط برخی خصوصیات شخصیتی با بیماری و اختلالات خاص، تاثیر شخصیت روی تصمیم‌گیری و عوامل مختلفی که در شکل گرفتن شخصیت نقش دارد تمرکز می‌کند.

۱۹. روان شناس مدرسه

روان شناس مدرسه به کودکان کمک می‌کند با مشکلات عاطفی، تحصیلی، اجتماعی و رفتاری در محیط مدرسه کنار بیایند. متخصصانی که در این رشته از روانشناسی فعالیت دارند، نقش مهمی در نظام آموزشی ایفا می‌کنند و معمولا با والدین، معلمان، دانش‌آموزان و دیگر کارکنان مدرسه همکاری دارند تا اطمینان حاصل شود که محیط یادگیری سالم، امن، حمایتگر و خلاق است.

کودکانی که با نوعی از مشکل (چه رفتاری، عاطفی یا تحصیلی) دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌توانند برای پیدا کردن راه حل موثر با روانشناس مدرسه صحبت کنند. روانشناس مدرسه درصورت نیاز مستقیما دست به اقدام می‌زند یا رفتار کودک را مدیریت میکند یا ممکن است به دانش‌آموزانی که نیاز به هم‌صحبت دارند مشاوره دهد و از آن‌ها حمایت کند.

۲۰. روانشناس اجتماعی

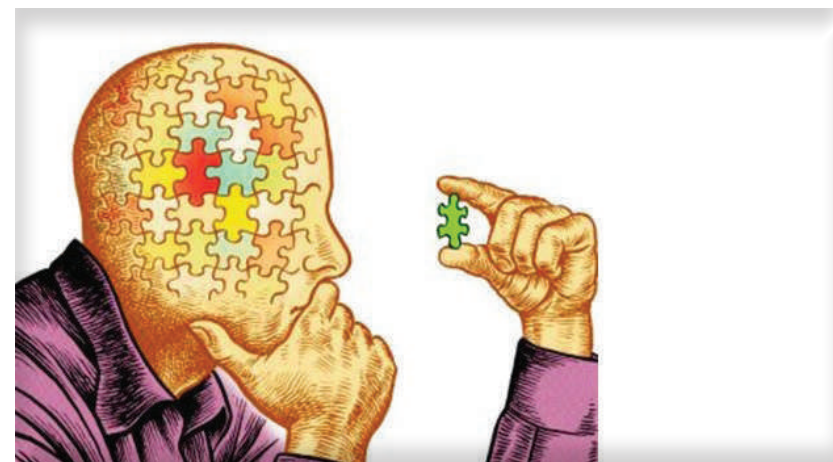
روانشناس اجتماعی به مطالعه رفتار گروهی، شامل نوع رفتار فرد در محیط اجتماعی و تاثیر گروه روی رفتار فرد، می‌پردازد. روانشناس اجتماعی طیف گسترده‌ای از موضوعات مانند نگرش، تعصب، ارتباط، روابط میان‌فردی،

پرخاشگری و ترغیب را بررسی می‌کند. بعضی از افراد فعال به عنوان روانشناس اجتماعی بخش زیادی از فعالیت خود را صرف تحقیقات اولیه می‌کنند که هدف از آن بالا بردن آگاهی نسبت به رفتار اجتماعی است. دسته دیگر، از مهارت و دانش خود برای تاثیرگذاری روی رفتار انسان استفاده می‌کنند تا گروه‌های سالم و خلاق‌تری داشته باشیم.

تخمین زده می‌شود میانگین درآمد روانشناس اجتماعی طی یک سال ۸۵ هزار دلار است؛ اما اگر در سازمان دولتی مشغول به کار شود، درآمد بیشتری خواهد داشت.

همانطور که از توضیحات مختصر فوق برمی‌آید، روانشناسی و روان شناس به دسته‌های مختلف تقسیم می‌شود که روی طیف گسترده‌ای از رفتارهای انسان تمرکز دارند. اگر به فکر ورود به رشته‌ی روانشناسی هستید، باید مشخص کنید کدام حوزه مناسب شماست.

زیرا هر حوزه وظایف و آموزش‌های متفاوتی دارد؛ مثلا روانشناس شخصیت با روانشناس اجتماعی تفاوت دارد و یا حیطه کاری روانشناس بالینی با فعالیت‌های روانشناس تربیتی یکی نیست.



مستمری چقدر؟

در روزهای گذشته چند خبر مهم در ارتباط با مددجویان سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی منتشر شد؛ خبر مهم اول افزایش ۲۰ درصدی مستمری مددجویان بهزیستی بود. خبر مهم دیگر افزایش ۲۰ درصدی مستمری مددجویان تحت پوشش کمیته امداد بود. اما مهمترین اخباری که در ارتباط با مددجویان این نهاد حمایتی منتشر شد به جاماندگان سهام عدالت و پرداخت یارانه رمضان مربوط می‌شود.

افزایش مستمری‌های سازمان بهزیستی بیست و چهارم فروردین ماه امسال، سید مرتضی حسینی، معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان بهزیستی به ایسنا گفت: مستمری معیشتی مددجویان بهزیستی ۲۰ درصد افزایش یافته است.

وی در خصوص افزایش مستمری مراکز شبانه روز گفت: این اتفاق در هفته‌های آینده به پیشنهاد سازمان بهزیستی در هیأت وزیران تصویب شد.

برابر این صحبت‌ها برای سال ۱۴۰۱ سازمان بهزیستی مطابق جدول ذیل هر ماه به مددجویان تحت پوشش خود از ۴۲۰ هزار تومان تا یک میلیون و سیصد و بیست هزار تومان در ماه مستمری خواهد داد.

افزایش ۲۰ درصدی مستمری‌های سازمان بهزیستی شامل چند نفر خواهد شد؟ سید مرتضی حسینی درباره تعداد مددجویان این سازمان به ایسنا گفت است: نزدیک به ۲ میلیون و ۸۰ هزار خانوار مددجو تحت پوشش سازمان بهزیستی هستند. جمعیت این عده حدود ۷ میلیون نفر است.

مطابق این صحبت‌ها از این جمعیت هفت میلیون نفری، یک میلیون و ۱۰۰ هزار خانوار (معادل ۲ میلیون و ۱۰۰ هزار نفر) مستمری معیشتی دریافت می‌کنند.

بخشی از مددجویان در دهک‌های پایین و ضعیف جامعه هستند، اما مستمری معیشتی دریافت نمی‌کنند.

به گفته حسینی، سازمان بهزیستی برای سال ۱۴۰۱ برنامه تحت پوشش قرار دادن دهک‌های نابر‌خوردار را در نظر دارد. یک میلیون و ۷۰۰ هزار خانوار پشت نوبت برای دریافت مستمری هستند. سازمان بهزیستی در نظر داشت سال گذشته ۵۰۰ هزار خانوار را وارد چرخه کند که متأسفانه اعتبارات لازم ارائه نشد. افزایش مستمری‌ها در کمیته امداد امام خمینی

به فاصله پنج روز از اعلام خبر افزایش مستمری‌های مددجویان بهزیستی، سید مرتضی بختیار ری رئیس کمیته امداد امام خمینی هم از افزایش ۲۰ درصدی مستمری‌های مددجویان تحت پوشش این سازمان خبر داد.

مطابق این صحبت‌ها برای سال ۱۴۰۱ نیز مبلغ مستمری‌های کمیته امداد معادل سازمان بهزیستی خواهد بود. مددجویان کمیته امداد ماهانه از ۴۲۰ هزار تومان تا یک میلیون و سیصد و بیست هزار تومان مستمری می‌گیرند.

سعید زارع زاده رئیس مرکز برنامه ریزی و پژوهش کمیته امداد امام خمینی آبان ماه سال گذشته در مورد جمعیت مددجویان تحت پوشش این نهاد به ایسنا گفت: ۲ میلیون و ۴۲۷ هزار خانوار تحت حمایت کمیته امداد قرار دارند. یک میلیون و ۷۰۰ هزار سالمند، ۵۱ هزار دانشجو، ۸۱ هزار بیمار خاص و صعب‌العلاج، ۴۰۲ هزار نفر فرزندان ایتام و محسنین، یک میلیون و ۱۱۹ هزار زن سرپرست خانوار، ۶۰ هزار کودک زیر پنج سال و ۵۸ هزار مادر باردار هستند. همه این افراد از این نهاد خدمات دریافت می‌کنند

مطابق این صحبت‌ها در نیمه نخست سال ۱۴۰۰ تعداد ۱۰۰ هزار خانوار از پوشش حمایتی کمیته امداد خارج و در

مقابل ۲۰۰ هزار خانوار دیگر تحت پوشش این نهاد حمایتی قرار گرفتند.

مستمری‌های جدید چقدر ارزش دارد؟ یک حساب سرانگشتی نشان می‌دهد که بالغ بر چهارده میلیون نفر از جمعیت ۸۲ میلیون نفری ایران تحت پوشش حمایت‌های کمیته امداد امام خمینی و سازمان بهزیستی هستند.

فرض کنیم این جمعیت قرار است در طول سال ۱۴۰۱ از ۴۲۰ تا یک میلیون و سیصد و بیست هزار تومان مستمری دریافت کند.

این در حالی است که حداقل دستمزد کنونی رقمی معادل ۵۷ میلیون تومان در ماه است. از طرف دیگر هرچند گزارش دقیقی از خط فقر وجود ندارد، اما طبق محاسبات شورای عالی کار تا پایان سال گذشته حدقل هزینه یک خانوار معمولی و متوسط نزدیک به ۱۰ میلیون تومان بوده است.

با این محاسبات واضح است که افزایش ۲۰ درصدی مستمری‌های مددجویان کمیته امداد و بهزیستی هیچ‌سختی با هزینه‌های زندگی ندارد.

به‌باور کارشناسان، اما همین مستمری‌های ناچیز نقش پررنگی در زندگی دهک‌های درآمدی نابر‌خوردار دارند.

از این منظر دوراز انتظار نیست که به دلیل مشکلات معیشتی و شرایط دشوار اقتصادی عموم مددجویان تحت پوشش این دو نهاد حمایتی دریافت‌کننده تمام یارانه‌های نقدی باشند که دولت آن‌ها را پرداخت می‌کند.

محض یادآوری در حال حاضر یارانه نقدی هدفمندی یارانه‌ها، یارانه معیشتی به صورت ماهانه و مستمر از طرف دولت به بخش‌هایی از جامعه پرداخت می‌شود. علاوه بر این تاکنون سه نوبت یارانه نقدی مناسبی به افراد مورد تایید وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی پرداخت شده است.

رنگارنگ

روانشناسی رنگ شاخه‌ای از روانشناسی است که هدف آن نشان دادن تاثیر رنگ ها بر تصمیم‌گیری‌های روزانه است مانند روانشناسی شکل رنگ‌ها دارای قدرت هستند. شما می‌توانید از قدرت رنگ‌ها در برند سازی خود یا کسب و کار استفاده کنید. لوگو و هویت بصری یک برند شامل چندین نشانگر تصویری مانند شکل‌ها، نمادها، شماره و کلمات است. اما جزء بصری اصلی که مردم بیشتر از همه به خاطر می‌سپارند، رنگ است. در حقیقت، رنگ شناخت برند را تا ۸۰٪ افزایش می‌دهد.

رنگ‌ها می‌توانند بر احساس مشتری در هنگام نگاه کردن به هویت بصری یک برند تأثیر گذار باشد و باعث شود در بین گروه بزرگی از برندها به یادماندنی باشد. چه طراح باشید و چه صاحب یک کسب و کار، دانستن معانی رنگ و نمادها مفید است تا بتوانید بهتر تصمیم بگیرید. اگر رنگی را به معنای "آرامش" برای لوگوی تجاری یک کسب و کار با موضوع ورزش‌های سخت و شدید انتخاب کنید، ممکن است پیام اشتباهی را به مخاطب خود القا کنید.

چگونه از روانشناسی رنگ‌ها در تبلیغات و بازاریابی استفاده کنیم؟

مغز ما از رنگ‌ها برای شناسایی ویژگی‌های محصولات و برندهای تولید کننده محصولات استفاده می‌کند. به همین دلیل است که رنگ زرد فسفری برای کامپیوتر مناسب ولی برای کاپ کیک تهوع آور است. به طور خلاصه می‌توان گفت که این تصورات ذهنی همان روان‌شناسی رنگ‌ها در کار است. در این جا راهنمایی کاملی راجع به نحوه استفاده از رنگ‌ها در تبلیغات و بازاریابی

ارائه شده است.

ارتباطاتی که مغزهای ما با رنگ‌های خاصی برقرار می‌کند راه حل مناسبی برای ایجاد ارتباط میان بازاریابی مواد مختلف و مخاطبان هدف آن‌هاست. اگر به دقت رنگ‌های مورد استفاده در تبلیغات صنعت خود را بررسی کنید متوجه خواهید شد که رنگ‌های یکسانی به طور مکرر ظاهر می‌شوند. این مشاهده اتفاقی و این رنگ‌ها مورد علاقه رقیبان شما نیست! مطابق روانشناسی رنگ این رنگ‌ها موجب ارتباط نیازها و انتظارات مخاطبان شما با برند صنعتتان می‌شود. انتخاب رنگ ایده‌آل برای بازاریابی و تبلیغات تا حدودی بر اساس زیبایی شناسی، آزمودن و علمی است. البته تأثیر این سه مورد بیشتر از آن چیزی است که متوجه شوید. روانشناسی رنگ‌ها در بازاریابی آن چیزی است که به بررسی آن خواهیم پرداخت تا به شما برای بهتر و موثرتر رساندن پیامتان کمک کنیم. چرا روانشناسی رنگ‌ها در بازاریابی و تبلیغات مهم هستند؟

رنگ‌ها به زبانی سخن می‌گویند که قابل تکرار نیست. به این معنا که به کمک احساسات با ما ارتباط برقرار می‌کنند و به همین دلیل تأثیر بیشتری در ترغیب دارند.

رنگ محصول ما را متقاعد می‌کند که جنس فعلی تازه‌تر از جنس مشابه با رنگ دیگری است. انتخاب رنگ می‌تواند بر احساس مؤثر بودن دارو (حتی در حد دلخوش کردن و بی اثر بودن) نیز اثر بگذارد. تولید کنندگان دارو برای تأثیر بیشتر قرص‌های خواب آور از رنگ‌های آبی و محرک‌های زرد و قرمز استفاده می‌کنند زیرا این مصرف کنندگان متأثر از تأثیر این رنگ‌ها هستند.

با این که ممکن است جادو به نظر برسد ولی اطلاعاتی برای حمایت از این مطالب وجود دارد. ۸۵ درصد از مصرف کنندگان رنگ را به عنوان اولین دلیل انتخاب یک

محصول برای خرید عنوان کرده‌اند. علاوه بر این، تا ۹۰ درصد از تصمیمات راجع به محصولات تنها بر اساس رنگ محصولات است. به گفته محققان روان‌شناسی رنگ، ۴۲ درصد از مصرف کنندگان بر اساس رنگ و طراحی وبسایت، ایده خود را نسبت به آن شکل می‌دهند و رنگ آن‌ها بیش از هر عامل دیگری بر نظرشان تأثیر گذار است. در ۵۲ درصد مواقع انتخاب رنگ ضعیف و سایر موارد طراحی دارای جذابیت کمتر به کاربران این پیام را می‌دهد که هرگز برنگردید. روانشناسی رنگ‌ها چگونه با خریداران در ارتباط است؟

اهمیت رنگ‌ها در بازاریابی و تبلیغات واضح است اما چالش اصلی مربوط به روان‌شناسی رنگ‌هایی است که به شما کمک کند با خریداران صحبت کنید. ممکن است اصول اولیه روان‌شناسی رنگ مانند قرمز=شور و شوق و سفید=پاکیزگی را بدانید، اما این آگاهی تنها آغاز راه پیچیده‌ای است که تأثیر رنگ بر نحوه تفکر و احساس خریدار

نسبت به یک محصول را نشان می‌دهد. برای مثال محققان ارتباطاتی بین رنگ‌های خاصی مانند قرمز، آبی سلطنتی، مشکی و نارنجی را با رفتارها شناسایی کرده‌اند که به سادگی بر انگیزه خریداران تأثیر می‌گذارد. انتخاب رنگ کسانی که به دنبال شکار مشتریان هستند، کله غازی و آبی سیر است. برخی از رنگ‌های کم‌رنگ مانند صورتی، آبی آسمانی و سایر رنگ‌های روشن احساسات زیادی را برمی‌انگیزد و احساس ارتباط با خریداران لباس‌های سنتی را به فرد منتقل می‌کند. به همین ترتیب می‌توان گفت که مطابق روانشناسی رنگ، قهوه‌ای انتخاب خوبی برای بسته‌بندی نیست زیرا این حس را منتقل می‌کند که به سبزیجات و میوه‌های پوسیده و ترشیده فکر کنیم.

هر رنگ برای کار خاصی مناسب است روان‌شناسی رنگ‌ها تنها به معنای برانگیختن احساسات نیست. این روان‌شناسی راجع به استفاده از رنگ‌ها برای محصولات و برندها با هدف برآورده



کردن انتظارات مصرف کننده‌هاست. تمام رنگ‌هایی که برای یک محصول خاص یا نوعی از خدمات غیر مناسب هستند مانند لوگوی زرد روشن و نارنجی برای بانک یا قهوه‌ای یا طوسی برای محصولات بهداشتی زنانه را تصور کنید. این رنگ‌ها از نظر ما انتخاب اشتباهی هستند زیرا مطابق انتظار اتمان نیستند.

انتظارات ما از رنگ‌ها تا حدی زیادی ریشه بیولوژیکی دارد. قرمز، رنگ محبوبی برای برندهای مواد غذایی است زیرا میوه‌های قرمز روشن رسیده و آماده خوردن هستند و گوشت تازه برش خورده نیز به این رنگ است. طبیعت به ما آموخته است که معنای برخی از رنگ‌های خاص چیست و بهترین روش انتخاب رنگ در طراحی، توجه به طبیعت است. افراد تصمیم‌های خرید خود را بر اساس آنچه از دیدن رنگ‌ها حس می‌کنند، نهایی می‌سازند.

تأثیر روانشناسی رنگ‌ها بر درک ما از دنیا همیشه واضح و حتی همیشه عقلانی نیست. ارتباط ما با رنگ‌ها حتی می‌تواند تأثیر زیادی از پیش زمینه فرهنگی، پیشینه فردی و علایق شخصی ما بگیرد. اما می‌توانیم بر اساس علم روان‌شناسی رنگ‌ها تصمیم کلی دهیم. این تصمیم را با تحقیق مخاطبان ترکیب کنید تا بینش عمیق تری نسبت به ترجیحات یک مصرف کننده‌ی خاص به دست آورید.

تأثیر روانشناسی رنگ‌ها بر بازاریابی و تبلیغات چیست؟

رنگ‌ها بر خریداران تأثیر می‌گذارند و هر رنگ فهرستی خاصی از ویژگی‌ها را دارد که می‌توانید از آن برای انواع بازاریابی مثل بازاریابی محتوا، چیدن استراتژی محتوا و تبلیغ محصولات خود بهره بگیرید. در این بخش روانشناسی رنگ‌ها را مورد به مورد بررسی می‌کنیم تا بهترین گزینه‌ها به شرایط خود و اهداف بازاریابی و تبلیغات خود را انتخاب کنید

آبی معمولاً آبی به عنوان یک رنگ مردانه شناخته می‌شود ولی این تمام چیزی نیست که راجع به آبی احساس شود. برخی دیگر از معنی‌های روانشناسی رنگ آبی عبارتند از:

آرامش
آسایش
طراوت
پایداری
مسئولیت پذیری
صلح
استراحت
ناراحتی

آبی رنگ محبوبی برای بانک‌هاست زیرا حس قدرت و ثبات را منتقل کرده و برای انتظار مشتریان راجع به حفاظت از پولشان ارزش قائل است. استودیوی یوگا از رنگ آبی در تابلوهای خود استفاده می‌کند تا حس آسایش را به بازدید کنندگان منتقل کند. یک برند حفاظتی مانند کلاه و عینک ایمنی از آبی برای بیان اعتماد خریداران به برند برای حفاظت از آن‌ها بهره می‌گیرد.

سبز رنگ سردی برای برندهای آرام، بالغ و حرفه‌ای است. در واقع این رنگ به عنوان کاهش‌دهنده‌ی فشار خون و ضربان قلب شناخته شده است. برخی دیگر از معنی‌های روانشناسی رنگ سبز عبارتند از:

امور مالی
محیط زیست
سلامت
خوش شانس
رشد
ثروت
توازن
تعادل
تسکین
بازسازی

سبز به بسیاری از مردم علامت باز یافت را یادآوری می‌کند که آن را بهترین انتخاب

برای برندهایی می‌کند که قصد دارند خود را دوستدار محیط زیست یا ارگانیک معرفی کنند. این رنگ انتخاب خوبی برای چشمه‌های آب گرم و مرکزهای درمانی است زیرا بر تسکین و تجدید روحیه مشتریان تاکید دارد.

بنفش
بنفش، رنگ افسانه‌ای، مرموز و احساسی است. رنگی است که در طبیعت فراوان نیست. برخی دیگر از معنی‌های روانشناسی رنگ بنفش عبارتند از: خانواده‌ی سلطنتی

لوکس بودن
فتنه‌گری
شعبده‌بازی
رمز و راز
افتخار نظامی

ثروت
خیال پردازی
معنویت

این معانی بر اساس تجارت‌شمایی توانند تغییر کنند.

یک موسسه برنامه ریزی مالی را در نظر بگیرید که به طور ویژه در ارتباط با آسیب

دیدگان جنگی و خانواده‌هایشان است تا شرایطی اقتصادی آن‌ها را مدیریت کند. فروش بنفش ثروت و تجمل را همراه با قلب بنفش به ذهن خوانندگان می‌آورد.

قرمز
قرمز رنگی جذاب، پُر جنب و جوش و گرم است که معمولاً معانی زیر را تداعی می‌کند:

شور و اشتیاق
انرژی زیاد
عشق
گرمی
آتش
جنگ
خشم
خطر
اعتماد به نفس

یک سرویس دوست‌یابی که قرار با افراد ناشناخته را تنظیم می‌کند می‌تواند از رنگ قرمز در صفحه وبگاه خود استفاده کند تا بر خدمات جذاب، وسوسه‌انگیز و مختص افراد جسور تاکید کند. مشخص شده است که قرمز سوخت و ساز و فشار خون بینندگان را افزایش می‌دهد که

انتخاب مناسبی برای رستوران‌دارها به نظر می‌رسد زیرا اشتیهای مشتریان را افزایش می‌دهد.

نارنجی
نارنجی رنگی صمیمی و شاد است که چند صفت مشترک مانند گرمی و انرژی زیاد با قرمز دارد. سایر معانی که رنگ نارنجی تداعی می‌کند عبارتند از:

جوانی
توان مالی
سرزندگی
صمیمیت
شوخ طبعی
تغییرات فصلی (خصوصاً تابستان به پاییز)

نارنجی رنگی است که می‌توانید برای ترامپولین کودک خود از آن استفاده کنید زیرا آن‌ها را پر جنب و جوش و پر انرژی می‌کند. این رنگ انتخاب فوق‌العاده‌ای برای برندهای زیبایی است نشان‌گر مفید بودن محصولات برند برای همه افراد است.

زرد
مشتریانی که با زرد در ارتباط هستند

احساس خوش بینی و استطاعت مالی دارند. این رنگ مزیت روشن و چشمگیر بودن را دارد. برخی از معانی تداعی‌گر این رنگ عبارتند از:

انرژی
شادی
خطر
جوانی
بازیگوشی
شادی
گرمی

توجه کنید که این معانی مانند سایر رنگ‌ها نیست و حسی مشابه آن‌ها را منتقل نمی‌کند.

خطراتی مانند آتش و جنگ که با زرد و در ترکیب با قرمز نشان داده شوند از همان ابتدا جنبه منفی دارند. اما گاهی اوقات این تداعی معنی دقیقاً همان چیزی است که برندهایی مانند ابزارهای قدرت می‌خواهند تا اعلام کنند که «با احتیاط حمل شود».

صورتی
صورتی رنگ کنایه آمیزی است. نزدیک این رنگ نشوید: نسبت به رنگ آبی که برای پسر هاست، صورتی بیشتر به دختران تعلق دارد و تنها در موارد خاصی آقایان مجاز به استفاده از آن هستند. این رنگ بیشتر پیوند با جنسیت دارد اما برخی از معانی رنگ صورتی در دنیای تبلیغات و بازاریابی را برای شما شرح خواهیم داد. صورتی می‌تواند نشان‌گر موارد زیر باشد:

سرگرمی
دخترانه بودن
شادکامی
شیرینی
ظرافت
عشق
آرامش

صورتی رنگ محبوبی برای شیرینی‌فروشی هاست زیرا رنگ شیرین و گرمی مانند تمام شیرینی‌هایی است که

می‌فروشند. این رنگ مخصوص برندهای زنانه‌ای مانند ارائه‌دهندگان حفاظت شخصی است که از صورتی پررنگ در تبلیغات خود استفاده می‌کنند تا نشان دهند که زنان می‌توانند قدرتمند باشند و از خود محافظت کنند.

طوسی
طوسی نشان‌گر حرفه‌ای بودن و فعالیت است. ممکن است احساس خسته‌کننده بودن را نسبت به طوسی داشته باشید که در بسیاری از موارد این‌گونه است. اما طوسی نمی‌تواند نشان‌گر خسته‌کننده بودن باشد. با استراتژی مناسب بازاریابی طوسی می‌تواند نشان‌گر معانی زیر باشد:

خنثی
حرفه‌ای بودن
کارآمد بودن
رسمی بودن
شرکت‌های بزرگ حقوقی

تمامی این موارد عواملی هستند که یک سرویس حقوقی می‌خواهد بر آن‌ها تاکید کند. طوسی می‌تواند دوری برند شما از دودویی بودن را نشان دهد. به این معنا که قابل استفاده برای سایت‌هایی مانند فروش لباس‌های کودکان است که خود را از دریای صورتی و آبی جدا کرده است.

سیاه
سیاه از نظر فنی به معنای نبود رنگ است اما به معنای قدرت نیز هست. در این جا برخی از تداعی معانی مشکمی آورده شده است:

لوکس بودن
عرفان
قدرت
تشریفات
ظرافت
تاریکی
رمز و راز
تمايلات جنسی
کنترل
اسرارآمیز بودن
مشکی تقریباً سرد و مدرن است اما اگر

به درستی از آن استفاده نکنید ظاهر زشتی خواهد داشت. این رنگ برای برخی از برندها مانند سمپاش‌ها، شمع‌ها و سایر محصولات خوشبوکننده به شدت نامناسب است. مشکمی به معنای قدرت است که انتخاب خوبی برای باشگاه‌هایی است که اعضای خود را به چالش می‌کشند.

سفید
سفید یک رنگ خالی است. تازه، جدید و نعنایی است که معانی زیر را تداعی می‌کند:

پاکیزگی
خلوص
خالی بودن
سادگی
جوانی
افتخار
صلح
بی‌حسی
سردی

سفید رنگ دیری است که معنی «منفی» را می‌تواند به مثبت تبدیل کند. از آن جا که سفید سردترین رنگ است برف و قطب شمال را برای ما یادآور می‌شود. سفید رنگ مناسبی برای بستنی‌فروشی هاست که بر رهایی از گرمای روز تاکید دارد.

قهوه‌ای
قهوه‌ای رنگی است که می‌توانید به آن اعتماد کنید. قهوه‌ای پشتیبان شماست و با گذشت سال‌ها نیز همچنان برقرار است. **UPS** از این رنگ برای بسته‌بندی استفاده کرده است تا نشان دهد به شما قول می‌دهد که بسته را به سلامت به مقصد برساند. قهوه‌ای در تبلیغات و بازاریابی به این معناست:

قابل اعتماد بودن
قدیمی بودن
خاکی بودن
مردانه بودن
طبیعی



قابل اعتماد
گرم

قهوه‌ای احساس کثیف بودن دارد که آن را به انتخاب نامناسبی برای هتل‌ها تبدیل می‌کند. اما برای یک مغازه عرضه‌کننده وسایل باغبانی یا مارک مالچ چطور؟ معانی رنگ‌ها در روانشناسی رنگ با فرهنگ چگونه تغییر می‌کند؟ هر وقت که به دنبال انتخاب یک طرح رنگی هستید پیشینه فرهنگی مخاطبان‌تان را در نظر داشته باشید. بسیاری از رنگ‌ها ارتباط خاصی با فرهنگ‌ها دارند که در سایر فرهنگ‌ها معنی متفاوتی دارد. بعضی رنگ‌ها حتی ارتباط با مذهب دارند.

برای مثال زرد در ژاپن با شجاعت در ارتباط است اما در بخش‌هایی از آمریکای جنوبی نشان‌گر ترسو بودن است. در بسیاری از فرهنگ‌های آمریکای لاتین رنگی است که نشان‌گر عزاداری و مرگ است. در چین زرد نشان‌گر مفاهیم مبتذل است. در آلمان با حسادت به جای سبز، زرد رنگ می‌شود. در خاور میانه سبز امپراطوری و مقدس است (بنفش مختص سلطنت در اروپاست) که معمولاً افراد حاکم آن را می‌پوشند.

هر جا که به دنبال بازاریابی و تبلیغات محصولات خود بودید راجع به مخاطبان هدف خود تحقیق کنید. رنگی که مطابق با فرهنگ مخاطبان شما نباشد پیش از رسیدن به بازار موجب افول برندگان خواهد شد.

بهترین رنگ برای ایجاد کال تو اکشن در روانشناسی رنگ، قرمز بهترین رنگ برای دعوت به عمل است زیرا به معنای انجام کارها در حال است. البته الزاماً اینطور نیست. اگرچه قرمز رنگی فوق‌العاده‌ای برای کال تو اکشن است (CTA) و به خوبی توسط بسیاری از شرکت‌ها مورد استفاده قرار گرفته است، اما تنها انتخاب و بهترین انتخاب شما نیست.

در روانشناسی رنگ، قرمز بهترین رنگ برای دعوت به عمل است زیرا به معنای انجام کارها در حال است. البته الزاماً اینطور نیست. اگرچه قرمز رنگی فوق‌العاده‌ای برای کال تو اکشن است (CTA) و به خوبی توسط بسیاری از شرکت‌ها مورد استفاده قرار گرفته است، اما تنها انتخاب و بهترین انتخاب شما نیست.

در بعضی موارد خریدار پس از جستجو به این نتیجه رسیده است که محصول شما بهترین انتخاب است، در این مورد سبز رنگ خوبی است که او را دعوت به اقدام کنید و به او به جای انتقال حس «همین حالا بخر» اعلام کنید که «مشاوره خود را رزرو کنید» یا «بیشتر صحبت کنیم». سایر قوانین ساده‌ی کال تو اکشن عبارتند از:

رنگ دعوت به اقدام شما باید به سادگی قابل تشخیص باشد اما چشمگیر نباشد. باید طراحی سایت را تکمیل کند و به گونه‌ای در تضاد با سایر رنگ‌ها باشد که نیازی به جستجوی آن نباشد.

گزینه‌های دعوت به اقدام باید بزرگ، واضح و ساده باشند و متمایز از پس زمینه سایت انتخاب شوند.

اگر قصد انتقال پیام «همین حالا بخر» را دارید از رنگ‌های گرم استفاده کنید. روان‌شناسی رنگ‌ها نشان می‌دهد که قرمز بهترین انتخاب‌ها هستند. قرمز بر فوریت تاکید دارد، سبز آرامش‌بخش و هدایت گرم‌بودانه‌ی تصمیم‌هاست، و زرد آتشی احساس گرما و شادی دارد. با این کار به خریدار حس‌آنی شادی و رضایت از خرید را منتقل می‌کنید.

«تست جداگانه» است که یکی از رنگ‌ها را نسبت به رنگ دیگر می‌سنجید تا تأثیر مثبت آن بر مشتری را ببینید. برای پیشگیری از بهم‌ریختن نتایج یکسان بودن استراتژی در کل فرآیند تست را حتماً در نظر داشته باشید.

پس از آزمایش به راحتی رنگ برگزیده را در سایت استفاده کنید و آن را در سایت پیاده‌سازی کنید.

رنگ‌ها پیام بازاریابی را تقویت می‌کنند امیدوارم درک بهتری از روان‌شناسی رنگ‌ها داشته باشید تا آن‌ها را برای بازاریابی و تبلیغات استفاده کنید. با تفکر بیشتر راجع به رنگ‌ها انتخاب بهتری را برای انتقال مفهوم برند خود به مشتریان خواهید داشت.

انتخاب رنگ از لحاظ استراتژیک فراتر از آن چیزی است که به نظر شما می‌رسد. در پایان افرادی هستند که می‌اندیشند سبز زیتونی و فوجیایی رنگی بهشتی است. شاید این گونه باشد!

معانی رنگ‌ها در روانشناسی رنگ با فرهنگ چگونه تغییر می‌کند؟ هر وقت که به دنبال انتخاب یک طرح رنگی هستید پیشینه فرهنگی مخاطبان‌تان را در نظر داشته باشید. بسیاری از رنگ‌ها ارتباط خاصی با فرهنگ‌ها دارند که در سایر فرهنگ‌ها معنی متفاوتی دارد. بعضی رنگ‌ها حتی ارتباط با مذهب دارند.

برای مثال زرد در ژاپن با شجاعت در ارتباط است اما در بخش‌هایی از آمریکای جنوبی نشان‌گر ترسو بودن است. در بسیاری از فرهنگ‌های آمریکای لاتین رنگی است که نشان‌گر عزاداری و مرگ است. در چین زرد نشان‌گر مفاهیم مبتذل است. در آلمان با حسادت به جای سبز، زرد رنگ می‌شود. در خاور میانه سبز امپراطوری و مقدس است (بنفش مختص سلطنت در اروپاست) که معمولاً افراد حاکم آن را می‌پوشند.

هر جا که به دنبال بازاریابی و تبلیغات

محصولات خود بودید راجع به مخاطبان هدف خود تحقیق کنید. رنگی که مطابق با فرهنگ مخاطبان شما نباشد پیش از رسیدن به بازار موجب افول برندگان خواهد شد.

بهترین رنگ برای ایجاد کال تو اکشن در روانشناسی رنگ، قرمز بهترین رنگ برای دعوت به عمل است زیرا به معنای انجام کارها در حال است. البته الزاماً اینطور نیست. اگرچه قرمز رنگی فوق‌العاده‌ای برای کال تو اکشن است (CTA) و به خوبی توسط بسیاری از شرکت‌ها مورد استفاده قرار گرفته است، اما تنها انتخاب و بهترین انتخاب شما نیست.

در بعضی موارد خریدار پس از جستجو به این نتیجه رسیده است که محصول شما بهترین انتخاب است، در این مورد سبز رنگ خوبی است که او را دعوت به اقدام کنید و به او به جای انتقال حس «همین حالا بخر» اعلام کنید که «مشاوره خود را رزرو کنید» یا «بیشتر صحبت کنیم». سایر قوانین ساده‌ی کال تو اکشن عبارتند از:

رنگ دعوت به اقدام شما باید به سادگی قابل تشخیص باشد اما چشمگیر نباشد. باید طراحی سایت را تکمیل کند و به گونه‌ای در تضاد با سایر رنگ‌ها باشد که نیازی به جستجوی آن نباشد.

گزینه‌های دعوت به اقدام باید بزرگ، واضح و ساده باشند و متمایز از پس زمینه سایت انتخاب شوند.

اگر قصد انتقال پیام «همین حالا بخر» را دارید از رنگ‌های گرم استفاده کنید. روان‌شناسی رنگ‌ها نشان می‌دهد که قرمز و سبز و ترکیبی از نارنجی متمایل به زرد بهترین انتخاب‌ها هستند. قرمز بر فوریت تاکید دارد، سبز آرامش‌بخش و هدایت گرم‌بودانه‌ی تصمیم‌هاست، و زرد آتشی احساس گرما و شادی دارد. با این کار به خریدار حس‌آنی شادی و رضایت از خرید را منتقل می‌کنید.

چگونه رنگ استراتژی بازاریابی خود را ارزیابی کنیم؟

روان‌شناسی رنگ روش خوبی برای طراحی آگahانه تبلیغات است اما امتحان کردن انتخاب شما تنها راه اطمینان از انتخاب صحیح است.

به این منظور چند بار باید شرایط را امتحان کنید. ترکیب رنگ‌ها و استفاده منفرد از آن‌ها را بیازمایید تا تعیین کنید کدام حالت بیشترین تأثیر را دارد. زمانی که رنگ‌هایی خود را انتخاب کردید (رنگی که هیچ ارتباط منفی با تجارت شما نداشته باشد و در تضاد با هویت آن نباشد) باید به «مسابقه‌ی براکت» بروید.

مسابقه‌ی براکت روش دیگری برای بیان «تست جداگانه» است که یکی از رنگ‌ها را نسبت به رنگ دیگر می‌سنجید تا تأثیر مثبت آن بر مشتری را ببینید. برای پیشگیری از بهم‌ریختن نتایج یکسان بودن استراتژی در کل فرآیند تست را حتماً در نظر داشته باشید. پس از آزمایش به راحتی رنگ برگزیده را در

سایت استفاده کنید و آن را در سایت پیاده‌سازی کنید. رنگ‌ها پیام بازاریابی را تقویت می‌کنند.

امیدوارم درک بهتری از روان‌شناسی رنگ‌ها داشته باشید تا آن‌ها را برای بازاریابی و تبلیغات استفاده کنید. با تفکر بیشتر راجع به رنگ‌ها انتخاب بهتری را برای انتقال مفهوم برند خود به مشتریان خواهید داشت. انتخاب رنگ از لحاظ استراتژیک فراتر از آن چیزی است که به نظر شما می‌رسد. در پایان افرادی هستند که می‌اندیشند سبز زیتونی و فوجیایی رنگی بهشتی است. شاید این گونه باشد! روانشناسی رنگ در تبلیغات و برندسازی بسیار مهم است. رنگ‌ها اولین تأثیر و مهمترین تأثیر را روی مخاطبان دارند زیرا روی ضمیر ناخودآگاه آنها اثر می‌گذارد. اگر می‌خواهید تبلیغات با بازدهی بالاتری داشته باشید یا برند خود را بهتر در ذهن مخاطبان ثبت کنید باید توجه به کسب و کارتان از بهترین رنگ‌ها استفاده کنید.



بی ثباتی عاطفی

سندروم بی ثباتی عاطفی شخصیت، ای آی پی اس، یا به عبارتی دیگر، اختلال شخصیتی مرزی، توصیف گر مشکلی است که انسان‌های دارای عدم ثبات احساسی، اضطراب یا الگوی رفتاری خودویرانگر به آن مبتلا هستند. اگر کسی دارای ای آی پی اس باشد ممکن است دچار حالت روان پریشی مرزی شود که حالت تردید و دودلی کامل در باره خود و دیگران است.

اگر شما مبتلا به این اختلال باشید وضعیت عاطفی تان به سرعت تغییر میباید، و در زمانی کوتاه از حالت ناامیدی به حالت احساس خوشبختی سرمستانه عوض می شود. شما ممکن است حال بسیار بدی داشته باشید و به شدت احساس شرم کنید. اما توجه کنید که شما تنها نیستید و معالجات ویژه‌ای برای ای آی پی اس وجود دارد. خودتان نیز می توانید کارهای زیادی برای بهبود حالتان انجام دهید.

اگر دچار ای آی پی اس باشید کنترل احساس انزوا، اضطراب یا خشم برایتان دشوار خواهد بود و ممکن است به شیوه های گوناگون به خودتان از نظر جسمی یا روانی آسیب برسانید. ممکن است گاهی در یک لحظه اعتماد به نفس خوبی داشته باشید اما لحظه‌ای دیگر، به حالت از خود بی‌زاری عمیقی فرو بغلطید. بسیاری از مبتلایان به ای آی پی اس از احساس تهی بودن و مشکلات هویتی خود سخن می گویند.

اگر مبتلا به ای آی پی اس باشید، احساس اعتماد و امنیت در روابط با نزدیکان خود برایتان دشوار خواهد بود و میان احساس ستایش نسبت به نزدیکترین اشخاص در یک لحظه و

احساس تنفر از آنها در لحظه‌ای دیگر در نوسان خواهید بود. این امر به دشواری حفظ روابط درازمدت می انجامد. ممکن است به “درمان شخصی” بوسیله‌ی مشروب الکلی یا مواد مخدر دست بزنید یا مبتلا به اختلال تغذیه و خودآسیب‌زنی بشوید.

چگونه می توانید تشخیص دهید که دچار ای آی پی اس هستید؟

مطابق معیارهای موجود باید دستکم پنج نشانه از نشانه‌های زیر را داشته باشید:

- احساس هراس شدید از تنها ماندن
- تصویری مغشوش یا بی ثبات از خود داشتن
- نوسان شدید میان حالات عاطفی، آزرده‌گی شدید، اضطراب یا افسردگی که چند ساعت، حداکثر چند روز، دوام یابد.
- روابط پرتلاطم که میان ستایش شدید و حقیرپنداشتن مفرط در نوسان است.
- خشم شدید و تند که در تناسب با علت آن نیست.

● تصورات کوتاه مدت مبتنی بر سوء ظن اغراق آمیز یا احساس گذرای غیر واقعی بودن.

● برانگیختگی بدون تامل که برای نمونه اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد جنسی، اعتیاد به خوردن یا اعتیاد به پول خرج کردن به وجود می آورد.

● خود آسیب رسانی، فکر خودکشی، صحبت کردن در باره خودکشی و برنامه ریزی برای خودکشی.

حتی در صورتی که این علائم را تشخیص بدهید، به این معنی نیست که مبتلا به ای آی پی اس هستید. اطلاع از ابتلا به ای آی پی اس نیازمند ارزیابی حرفه‌ای است. حایز اهمیت است که مشخص شود که علائم شما معلول عوامل دیگری نیست.

علت ای آی پی اس چیست؟

بسیاری از کسانی که مبتلا به اختلال مرزی هستند؛ دوران رشد به شدت پر ضایعه و آشفته‌ای داشته‌اند. برخی از آنها مورد تعرض‌هایی قرار گرفته‌اند. اما اگر هم کسی دوران رشدی امن و بی ضایعه‌ی آشکاری داشته باشد ممکن است به ای آی پی اس مبتلا شود.

از چه کمک‌های می توانم برخوردار شوم؟ اگر مبتلا به ای آی پی اس باشید می توانید از روان درمانی، بصورت گروهی یا فردی، برخوردار شوید. انواع گوناگونی از درمان وجود دارد که بنا بر تجربه تاثیر خوبی بر ای آی پی اس دارند. رفتار درمانی دیالکتیکی، DBT، درمان مبتنی بر شناخت روانی، MBT، و طرحواره درمانی نمونه‌هایی در این زمینه است. شما همچنین می توانید از درمان به وسیله مواد دارویی برخوردار شوید.

شما این حق را دارید که بدانید چه گزینه‌های درمانی وجود دارد و نیز از این امکان برخوردار شوید که خودتان نیز در معالجه شرکت داشته باشید. حایز اهمیت است که شما خودتان دارای انگیزه باشید و به درمانگر خود اعتماد داشته باشید.

اگر شما پیشتر برای درمان مراجعه کرده اید اما به نظر تان این درمان کارآمد نبوده است، نباید نومید شوید بلکه باید دوباره مراجعه کنید. پژوهش هانشان داده است که آنچه که در معالجه تعیین کننده است شکل درمان نیست بلکه میزان اعتماد ایجاد شده به درمانگر است. وضع معمولاً بهتر می شود. غیر عادی نیست که کسی مبتلا به اختلالات دیگری علاوه بر ای آی پی اس مانند اختلال بی توجهی و بیش‌فعالی، adhd یا اختلال دوقطبی، bipolar syndrom باشد. درست مانند این موارد، به تدریج، همزمان با اینکه خود را بهتر بشناسید و بتوانید به اطرافیان خود اطلاع بدهید که برای بهبود نیازمند چه چیزهایی هستید، زندگی بهتر می شود.

اختلال دوقطبی چیست؟

دوقطبی بودن یعنی چی؟

معمولاً افراد مبتلا شیدایی را با سرخوشی زیاد توصیف می کنند. شخص احساس می کند «جهان زیر پایش قرار دارد». با این وجود، در اغلب موارد، روحیه غالب در دوران شیدایی کج خلقی است. به علاوه، این دسته از افراد ناگهان اعتماد به نفس زیادی در خود احساس می کنند، نیازشان به خواب کم می شود، پر حرف می شوند، براحتی حواسشان پرت می شود و دست به فعالیت‌هایی می زنند که ریسک و در دسرشان بالاست (مثل قمار، خرید بی رویه، سکس بی پروا).

شباهت هیپومانیا با شیدایی در این است که در هر دو مورد دیگران متوجه تغییر در روحیه و عملکرد فرد می شوند اما این دوره آنقدر شدید نیست که منجر به اختلال جدی در عملکرد اجتماعی یا شغلی شود یا به بستری شدن نیاز داشته باشد.

معمولاً، تغییرات غیر عادی در روحیه و انرژی به شکل فعالیت بیش از حد و ناتوانی در انجام عملکردهای روزمره نمود پیدا می کند. ناتوانی ناشی از اختلالات دو قطبی می تواند شدید باشد و منجر به آسیب روابط، شغل یا عملکرد فرد در مدرسه و حتی خودکشی شود.

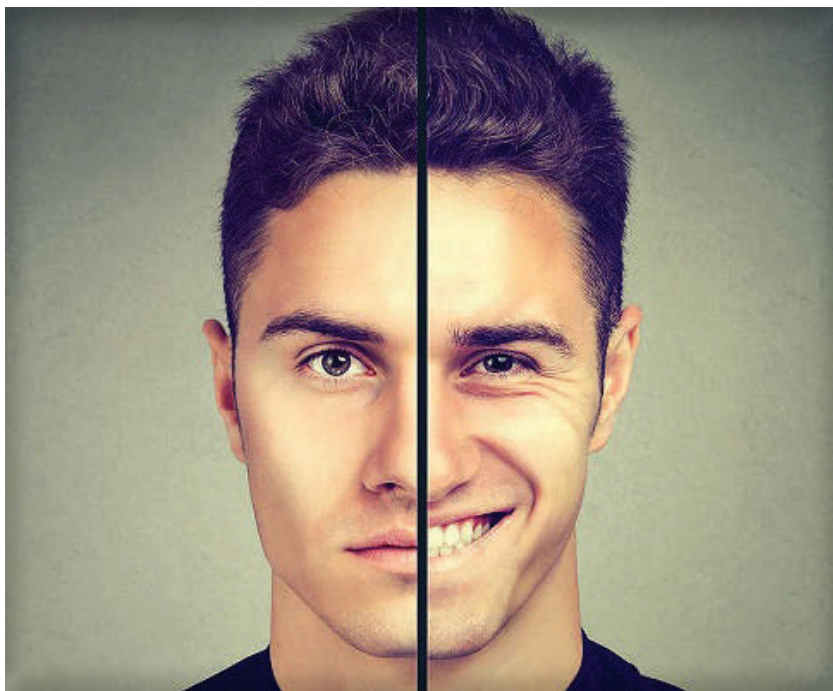
اختلال دوقطبی در زنان دوقطبی و مردان انواع مختلفی دارد. منظور از اختلالات دوقطبی نوع ۱ وضعیتی است که فرد در آن به مدت دست کم یک هفته دچار یک دوره‌ی کامل شیدایی می شود. در این وضعیت ممکن است افسردگی را هم تجربه کند یا نکند. ممکن است علائم شیدایی آنقدر شدید باشد که فرد به بستری شدن نیاز پیدا کند.

اگر فرد در حال حاضر یا در گذشته دچار یک دوره هیپومانیا شده باشد، که حالت خفیف‌تر شیدایی است و حداقل چهار روز متوالی طول می کشد، و در حال حاضر یا در گذشته یک دوره افسردگی عمده را نیز تجربه کرده باشد، اختلال دوقطبی نوع ۲ رخ داده است. به تغییر مکرر روحیه از هیپومانیا به افسردگی طی دست کم دو سال در بزرگسالان، اختلال خلقی یا خلق ادواری می گویند.

بسامد بروز این اختلال در زنان دوقطبی و مردان یکسان است و متوسط سن بروز آن ۲۵ سالگی تخمین زده شده است. با این حال، ممکن است اختلال دوقطبی از کودکی آغاز یا در اواخر عمر ظاهر شود. اختلالات دوقطبی معمولاً بیماری‌های مزمنی هستند و فرد باید تا پایان عمر تحت نظارت باشد. بیش از ۹۰ درصد از کسانی که دچار یک دوره شیدایی می شوند، باز هم دوره‌های شیدایی یا افسردگی را تجربه می کنند.

ممکن است فرد در دوره شیدایی پروژه‌های زیادی را شروع کند و احساس کند، صرف نظر از سطح استعداد یا تجربه، می تواند هر کاری را انجام دهد. یکی از شایع‌ترین ویژگی‌های شیدایی کاهش نیاز به خواب است. ممکن است فرد تا چند روز نخوابد ولی احساس خستگی نکند.

در اغلب موارد، ذهن فرد شیدا سریع‌تر از آنکه بتواند بروز دهد عمل می کند بنابراین مدام از موضوعی به موضوع دیگر می پرد و حرف‌های او منسجم نیست. گاهی فرد در دوره‌ی شیدایی، بخصوص اگر کسی بخواهد حرفش را قطع کند، از خود پر خاش و خشونت نشان می دهد. زنجیره‌ی رشد کودکانی که در معرض خطر ابتلا به اختلال دوقطبی قرار دارند (چون یکی از والدین آن‌ها دچار این اختلال دوقطبی است) با علائمی شروع می شود که مختص اختلال دوقطبی نیست (مشکل خواب و اضطراب از جمله علائم بارز آن است). این وضعیت از اختلال خلقی خفیف به سمت اختلال افسردگی عمده در نوجوانی حرکت می کند و اختلال دوقطبی کامل در



مرحله‌ی ورود به بزرگسالی، معمولاً همراه با یک دوره شیدایی یا هیپومانیا یا اولین دوره از روان‌پریشی بعد از یک دوره افسردگی، رخ می‌دهد.

ویژگی این وضعیت این است که افراد شیدا بیماری خود و نیاز به درمان را نمی‌پذیرند و در برابر درمان مقاومت می‌کنند. راه‌های تشخیص بیماری دو قطبی و درمان بیماری دو قطبی بسیار مهم است.

خطر خودکشی در بین افراد مبتلا به اختلال دوقطبی دست‌کم ۱۵ برابر بیشتر از جمعیت عادی است. در اغلب موارد اختلال دوقطبی تشخیص داده نمی‌شود یا با سایر اختلالات اشتباه گرفته می‌شود و ممکن است افراد تا چند سال از آن رنج ببرند تا بالاخره تحت درمان مناسب قرار بگیرند.

برای آنکه بدرستی بدانید بیماری دو قطبی چیست و علائم بیماری دوقطبی را تشخیص دهید، حتماً باید به روانپزشک و روانشناس مراجعه کنید. پزشک پس از بررسی شخصیت دو قطبی و علائم اختلال دو قطبی در افراد دو قطبی نوع درمان مناسب را مشخص کرده و عوامل تشدید کننده اختلال دو قطبی را شرح می‌دهد.

راههای تشخیص بیماری دو قطبی و علائم اختلال دوقطبی چیست؟

بر اساس **DSM-۵**، دوره‌ی شیدایی با سرمستی بیش از حد، کج خلقی در بیشتر روزهای هفته یا هر روز به مدت دست‌کم یک هفته ظاهر می‌شود و با افزایش غیرعادی فعالیت و انرژی همراه است. به علاوه، سه مورد از علائم زیر در فرد مشاهده می‌شود (اگر کج خلقی را روحیه‌ی غالب تصور کنیم، چهار مورد):

● اعتماد به نفس بیش از حد یا بزرگمایی، شامل باورهای غیرمنطقی نسبت به توانایی و قدرت خود

● کاهش نیاز به خواب

● پرحرفی غیرعادی یا نیاز به صحبت

● هجوم ایده یا افکار

● پرت شدن حواس

● افزایش هدف‌گذاری، مانند پروژه‌های کاری یا درسی، یا فعالیت‌های بی‌هدف (بی‌قراری روانی حرکتی)

● شرکت در فعالیت‌هایی که احتمال پیامد منفی آن‌ها بالاست. مثل خرید بی‌رویه، سکس بی‌پروا، سرمایه‌گذاری بدون فکر.

چنانچه این علائم دوقطبی را در اطرافیان خود مشاهده کردید، باید به پزشک مراجعه کنید. شما از طریق درمان‌کنده می‌توانید از بهترین متخصصان این حوزه، به صورت آنلاین یا حضوری، خدمات مشاوره دریافت نمایید:

به علاوه، اختلال در خلق و خو برای بروز مشکل جدی در عملکرد اجتماعی یا شغلی یا نیاز به بستری شدن برای جلوگیری از آسیب زدن فرد به خود یا وجود ویژگی‌های روانی کافی است.

از طرفی، این وضعیت با تزریق دارو، سوء مصرف مواد یا اختلال بالینی قابل توضیح نیست.

حالت خفیف شیدایی، که هیپومانیا نام دارد، نیز شامل تغییر بارز در عملکرد فرد (ولو به مدت چهار روز یا بیشتر) است با این تفاوت که معمولاً با ناتوانی شدید اجتماعی یا شغلی مواجه نیستیم. در واقع، ممکن است فرد احساس خوبی داشته باشد و به شدت فعال شود به طوری که خود فرد یا اطرافیان نتوانند دوره هیپومانیا را تشخیص دهند.

در اختلال دوقطبی دست‌کم با یک دوره بروز افسردگی روبه‌رو هستیم. در این دوره، روحیه‌ی فرد پایین می‌آید، احساس بی‌میلی یا بی‌انگیزه بودن به او دست می‌دهد یا دست‌کم به مدت دو هفته دچار ناامیدی می‌شود. بر اساس **DSM-۵**، حداقل پنج مورد از علائم زیر نیز در فرد دیده می‌شود:

● فرد هر روز یا بیشتر روزهای هفته احساس ناراحتی، اضطراب یا پوچی

می‌کند

● فرد هر روز یا بیشتر روزهای هفته احساس بی‌میلی و بی‌انگیزه بودن دارد

● افزایش یا کاهش بی‌رویه‌ی وزن

● بی‌خوابی یا پرخوابی

● بی‌قراری مشهود (بی‌قراری روانی حرکتی) یا کند شدن (کندی روانی حرکتی)

● فرد تقریباً هر روز احساس خستگی مفرط و انرژی پایین دارد

● عذاب وجدان یا احساس بی‌ارزش بودن

● فرد نمی‌تواند تمرکز کند یا تصمیم بگیرد

● فرد مدام به خودکشی فکر می‌کند یا اقدام به خودکشی می‌کند

این علائم دو قطبی باعث پریشانی یا نقص در عملکرد فرد می‌شود و ناشی از تاثیر مواد یا بیماری بالینی نیست.

گاهی دوره‌های شدید شیدایی یا افسردگی شامل علائم روان‌پریشی می‌شود. از جمله علائم شایع روان‌پریشی می‌توان به توهم (شنیدن، دیدن یا احساس حضور چیزهایی که در واقعیت وجود ندارد) و وهم (باور محکم و غلط که ربطی به دلایل یا توضیحات منطقی

در باورهای فرهنگی عادی فرد ندارد) اشاره کرد.

برای آنکه بدانید “بیماری دو قطبی چیست” می‌توانید از متخصص این حوزه درباره مریضی دوقطبی مشاوره بگیرید:

معمولاً علائم روانی در اختلال دوقطبی ناشی از وضعیت روحی فرد در لحظه است. مثلاً، ممکن است فرد حین دوره‌ی شیدایی دچار توهم خودبزرگ‌بینی مثل باور به رئیس‌جمهور بودن یا داشتن قدرت و ثروت ویژه شود و طی دوره‌ی افسردگی توهم عذاب وجدان یا احساس بی‌ارزش بودن مانند پوچی و بازنده بودن را تجربه کند یا باور داشته باشد که مرتکب جرم بزرگی شده است. به همین دلیل، گاهی اختلال دوقطبی به اشتباه شیزوفرنی تشخیص داده می‌شود.

البته ممکن است علائم افسردگی شیدایی در بعضی از افراد هم‌زمان رخ دهد که به آن اختلال دوقطبی با ویژگی‌های ترکیبی گفته می‌شود. علائم آن اغلب شامل بی‌قراری، اختلال در خواب، تغییر شدید در اشتها، روان‌پریشی و فکر به خودکشی است. ممکن است روحیه فرد بسیار غمگین و ناامید باشد و در عین حال احساس پارانرژی بودن کند.



بعضی از افراد دچار اختلال دوقطبی دست به خودکشی می‌زنند. هر کس که به خودکشی فکر می‌کند باید فوراً تحت نظارت متخصص سلامت روان قرار بگیرد. باید حرف زدن در مورد خودکشی را جدی گرفت. بنظر می‌رسد خطر خودکشی طی اولین دوره از بیماری از همه بیشتر است. تشخیص زودهنگام اختلال دوقطبی و یادگیری بهترین روش برای کنترل آن، خطر مرگ در اثر خودکشی را کاهش می‌دهد.

معمولاً دوره‌های افسردگی شیدایی چند بار در طول عمر تکرار می‌شود. اکثر افراد دچار اختلال دوقطبی میان هر دوره هیچ علامتی ندارند اما علائم در یک سوم از آن‌ها باقی می‌ماند. علائم مزمن در درصد کمی از افراد، به رغم درمان، هرگز رفع نمی‌شود.

اگر ظرف ۱۲ ماه فرد دچار چهار اپیزود بیماری یا بیشتر شود، می‌گوییم اختلال دوقطبی تند چرخش رخ داده است. بعضی از افراد ظرف یک هفته یا حتی یک روز دچار چند اپیزود می‌شوند. چرخش سریع معمولاً اوایل بیماری رخ نمی‌دهد و در بین زنان دوقطبی بیشتر شایع است. اگر فرد بداند اختلال دو قطبی چیست و این بیماری اوایل بیماری رخ نمی‌دهد درمان شود، بیماران دوقطبی می‌توانند زندگی سالم و سودمندی داشته باشند اما بدون درمان، بسامد و شدت تغییر روحی افزایش پیدا می‌کند و ممکن است عاقبت بیماران دوقطبی سخت باشد و به خودکشی برسد.

ممکن است اختلال دوقطبی در کودکان و نوجوانان نیز رخ دهد. این وضعیت معمولاً کودکانی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد که والدین او دچار این اختلال باشند. کودکان و نوجوانان اغلب چندبار در روز دچار نوسان خلقی سریع بین افسردگی و شیدایی می‌شوند. شیدایی در کودکان به شکل کج خلقی و فوران شدید خشم نمود پیدا می‌کند.

بروز علائم مختلف نیز در جوانان دچار اختلال دوقطبی شایع است. ممکن است علائم و اپیزود این بیماری در نوجوانان بزرگتر بیشتر شبیه به بزرگسالان باشد. تمییز دادن اختلال دوقطبی در کودکان و نوجوانان از سایر مشکلاتی که در این گروه سنی رخ می‌دهد دشوار است. کج خلقی و پرخاشگری می‌تواند از علائم اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی، اختلال رفتاری یا اختلال نافرمانی مقابله‌ای هم باشد.

سوء مصرف مواد و الکل در بین افراد دچار اختلال دوقطبی بسیار شایع است. عوامل مختلفی در بروز اختلال سوء مصرف مواد سهم دارد مانند: مصرف سر خود دارو برای تسکین علائم در حالی که ممکن است علائم خلقی در اثر مصرف دارو رخ دهد یا تشدید شود. شاید بعضی از عوامل در بروز اختلال دوقطبی و اختلال مصرف مواد موثر است.

هم‌زمان شدن اختلال سوء مصرف مواد با اختلال دوقطبی، بخش مهمی از برنامه درمان خواهد بود.

همچنین ممکن است اختلالات اضطراب، مانند حمله‌ی عصبی و اختلال اضطراب اجتماعی، هم‌زمان با اختلال دوقطبی رخ دهد. شاید این وضعیت به درمانی که برای اختلال دوقطبی در نظر گرفته شده جواب دهد یا به درمان جداگانه نیاز داشته باشد.

علت اختلال دوقطبی چیست؟

علت بروز اختلال دوقطبی موضوع تحقیقات بسیار قرار گرفته و دانشمندان به این اجماع رسیده‌اند که یک دلیل واحد برای بروز اختلال دوقطبی وجود ندارد. بلکه، عوامل مختلف دست به دست هم می‌دهند تا این بیماری رخ دهد.

ژنتیک در این زمینه نقش دارد. یکی از قوی‌ترین عوامل بروز اختلال دوقطبی سابقه‌ی خانوادگی است: خطر بروز اختلال دوقطبی در بین بستگان بزرگسال افراد دچار اختلال دوقطبی نوع ۱ و ۲ ده برابر بیشتر است. با این حال، هیچ ژن

خاصی به این اختلال مربوط نیست. بلکه، مانند بسیاری از بیماری‌های روحی، چند ژن (که هر کدام تأثیر اندکی می‌گذارند) در احتمال بروز این اختلال دوقطبی سهم دارند.

برخی شواهد نشان می‌دهد بسامد اختلالات روحی، اضطراب و روانی در خانواده‌هایی که دچار اختلال دوقطبی هستند نسبت به جمعیت عادی بیشتر است. تحقیق روی دوقلوهای همسان، که ژن‌های مشابه دارند، نشان می‌دهد به غیر از ژن عواملی نظیر رویدادهای پرتنش نیز در ابتلا به اختلال دوقطبی نقش دارد. احتمالاً ترکیب تعدادی ژن با عوامل محیطی در بروز اختلال دوقطبی موثر است.

بررسی تصاویر مغزی نشان می‌دهد مغز افراد دوقطبی با مغز افراد سالم فرق می‌کند. برای مثال، در بررسی‌ها تشخیص داده شد که ضخامت قشر قسمت‌هایی از مغز بیماران دوقطبی نازک‌تر است. سایر تحقیقات نشان می‌دهد پردازش محرک حسی طی دوره‌های افسردگی و شیدایی تضعیف و منجر به بروز مشکل در ادراک می‌شود.

درمان اختلال دوقطبی چیست؟ اختلال دوقطبی حتی در شدیدترین حالت قابل درمان است. هرچه فرایند درمان زودتر شروع شود، احتمال کاهش شدت و بسامد دوره‌های افسردگی و شیدایی بیشتر خواهد بود.

از آنجاییکه اختلال دوقطبی در تمام طول عمر فرد را درگیر خود می‌سازد، درمان هم طولانی‌مدت است و نه تنها در جهت تسکین علائم پیش می‌رود، بلکه قصد دارد مانع از عود علائم شود. اکثر افراد دچار اختلال دوقطبی از نظر نوسانات خلقی و علائم مربوط به آن به ثبات خواهند رسید.

ترکیب دارو و روان‌درمانی موثرترین روش درمان است. به علاوه، اغلب از بیماران درخواست می‌شود علائم روحی روزانه،

روش‌های درمان، الگوی خواب و اتفاقات زندگی را در جدولی بنویسند. شواهد نشان داده نوشتن این امور در درک و مدیریت بهتر بیماری به بیمار و اعضای خانواده او کمک می‌کند: می‌توان به‌موقع متوجه تغییرات خلقی شد تا از بروز اپیزود کامل جلوگیری شود. حتی زمانی که سدی بر سر راه درمان قرار نگیرد، باز هم ممکن است نوسانات خلقی رخ دهد و باید فوراً آن را به پزشک گزارش داد تا برنامه‌ی درمان را تنظیم کند.

دارو برای بیماری دوقطبی چیست؟ با اینکه ممکن است پزشک عمومی که در روانپزشکی تخصص ندارد داروی روانگردان تجویز کند، توصیه می‌شود افراد دچار اختلال دوقطبی برای درمان به روانپزشک مراجعه کنند. برای درمان اختلال دوقطبی از چند نوع دارو استفاده می‌شود.

معمولاً برای کنترل دوره‌های شیدایی از داروهای تثبیت‌کننده‌ی خلق استفاده می‌شود که شاید لیتیم شناخته‌شده‌ترین نوع آن باشد. لیتیم که به‌عنوان اولین داروی تثبیت‌کننده‌ی خلق به تأیید اداره غذا و داروی ایالت متحده رسید، اغلب در کنترل شیدایی و پیشگیری از عود دوره‌های شیدایی و افسردگی بسیار موثر عمل می‌کند.

از جمله دیگر داروهای تثبیت‌کننده‌ی خلق می‌توان به داروهای ضد تشنج مثل لاموتریژین (لامیکتال)، والپروئیک اسید (دپاکین)، دیوالپروئکس سدیم (دپاکوت) و کاربامازپین (تگرتول و غیره) اشاره کرد. در سال ۱۹۹۵ داروی والپروات برای درمان شیدایی به تأیید اداره غذا و دارو رسید.

ممکن است به‌منظور دستیابی به بهترین تأثیر ممکن داروهای ضد تشنج با لیتیم یا با یکدیگر ترکیب شوند. در صورت لزوم، و معمولاً به مدت کوتاه، برای درمان دوره‌های افسردگی و شیدایی داروهای دیگر نیز اضافه می‌شود.

گاهی مصرف داروهای ضد افسردگی منجر به تغییر روحیه و تسریع اپیزود شیدایی یا هیپومانیا یا چرخش سریع می‌شود. به‌منظور پیشگیری از بروز این مشکل، معمولاً به داروهای تثبیت‌کننده خلق و خو به‌تنهایی یا همراه با داروهای ضد افسردگی نیاز است.

معمولاً کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال دوقطبی با مصرف لیتیم درمان می‌شوند اما گاهی از والپروات و کاربامازپین نیز استفاده می‌شود.

زنان دچار اختلال دوقطبی که قصد بارداری دارند یا باردار می‌شوند، به‌علت تأثیر احتمالی داروهای تثبیت‌کننده ی خلق و خوروی جنین در حال رشد یا نوزاد شیرخوار با چالش روبه‌رو می‌شوند. متخصص بالینی می‌تواند به این زنان کمک کند تا مزایا و خطرات تمام گزینه‌های درمان را سبک‌سنگین کنند.

همچنین به‌منظور کنترل علائم شیدایی و افسردگی در اختلال دوقطبی از داروهای ضد روانپریشی هم استفاده می‌شود و بعضی از این داروها به تثبیت

وضعیت روحی نیز کمک می‌کنند. از جمله داروهای ضد روانپریشی می‌توان به الانزاپین (زیپرکسا)، کوئتیاپین (سروکوئل) و ریسپریدون (ریسپردال) اشاره کرد.

اگر فرد مشکل بی‌خوابی داشته باشد، داروی قوی بنزودیازپین مانند کلونازپام یا لورازپام موثر واقع می‌شود. با این حال، از آنجایی که این داروها اعتیادآور است، بهتر است به مدت کوتاه تجویز شود. در این صورت گاهی از سایر داروهای آرام‌بخش، مانند زولپیدم، استفاده می‌شود.

در حال حاضر، در حال تحقیق پیرامون تأثیر اسید چرب امگا-۳ (که در روغن ماهی یافت می‌شود)، به‌تنهایی یا در کنار سایر داروهای متداول، روی درمان بلندمدت اختلال دوقطبی هستیم.

شاید لازم باشد برای مدیریت مناسب اختلال دوقطبی، برنامه درمان چند بار طی دوره‌ی بیماری تغییر کند. هرگونه تغییر در نوع یا دوز دارو باید تحت نظارت روانپزشک انجام شود. بیمار باید به‌منظور جلوگیری از هرگونه اثر جانبی تمام



داروهای دیگر یا مکمل‌های طبیعی را که مصرف می‌کند با روانپزشک در میان بگذارد.

در اغلب موارد، عملکرد غده‌ی تیروئید در افراد دچار اختلال دوقطبی، به‌خصوص کسانی که چرخش تند روحی را تجربه می‌کنند، غیرعادی است. از آنجایی که بالا یا پایین بودن میزان هورمون به‌تنهایی منجر به تغییر انرژی و روحیه می‌شود، میزان تیروئید تحت نظارت دقیق پزشک قرار می‌گیرد. مصرف لیتیم در بعضی از افراد منجر به کاهش میزان هورمون تیروئید می‌شود بنابراین این دسته از افراد به مصرف مکمل تیروئید نیاز دارند.

تمام داروها اثر جانبی دارند. عوارض، بسته به دارو، شامل افزایش وزن، حالت تهوع، رعشه، کاهش میل جنسی، اضطراب، ریزش مو، اختلال حرکتی یا خشکی دهان می‌شود. لازم است به‌منظور حفظ تعادل مزایای درمان، پزشک دوز یا نوع دارو را تنظیم کند. نباید بدون توصیه روانپزشک دارو را قطع کرد یا تغییر داد.

روان‌درمانی برای بیماری دوقطبی چیست؟

تحقیقات نشان می‌دهد مشارکت در انواع روان‌درمانی توسط بیمار و اعضای خانواده منجر به افزایش ثبات روحی، کاهش مدت زمان بستری شدن و بهبود عملکرد فرد در چند حیطه می‌شود. معمولاً برای درمان اختلال دوقطبی از روش درمان شناختی رفتاری، آموزش روانی، خانواده‌درمانی و درمان بین فردی و ریتم اجتماعی (IPSRT) استفاده می‌شود.

در IPSRT روی اهمیت داشتن الگوی منظم خواب و بیداری تأکید می‌شود زیرا به تأخیر انداختن بیداری باعث تحریک اپیزود شیدایی می‌شود.

معمولاً روانشناس معتبر، مددکار اجتماعی یا مشاور این خدمات را انجام می‌دهد و اغلب با روانپزشک همکاری دارد تا پیشرفت بیمار تحت نظارت قرار

بگیرد. درمان شناختی رفتاری به افراد دچار اختلال دوقطبی کمک می‌کند الگوهای فکری و رفتاری منفی یا نادرست مربوط به بیماری را تغییر دهند.

در آموزش روانی، به افراد دچار اختلال دوقطبی در مورد این وضعیت، راه‌های درمان و تشخیص علائم عود آن اطلاع‌رسانی می‌شود تا قبل از تجربه‌ی اپیزود کامل بیمار تحت درمان قرار گیرد. آموزش روانی برای اعضای خانواده هم مفید است.

خانواده درمانی به کاهش میزان پریشانی ناشی از علائم فرد بیمار کمک می‌کند. درمان بین فردی و ریتم اجتماعی به افراد دچار اختلال دوقطبی کمک می‌کند روابط خود را بهتر و روتین روزانه‌ی خود را تنظیم کنند. داشتن روتین روزانه و برنامه‌ی خواب به جلوگیری از بروز دوره‌ی شیدایی کمک می‌کند.

شوگ درمانی در بیماران دوقطبی در شرایط بحرانی، مانند روانپریشی یا فکر به خودکشی، که دارو، درمان روانی - اجتماعی و ترکیب این موارد موثر واقع نمی‌شود یا تأثیر کمی روی علائم حاد دارد، شوگ برای بیماران دوقطبی انجام می‌شود. همچنین زمانی که وضعیت پزشکی بیمار، مانند حاملگی، اجازه استفاده از دارو را نمی‌دهد، برای درمان اپیزودهای حاد از شوگ درمانی در بیماران دوقطبی استفاده می‌شود.

تأثیر شوگ درمانی روی افسردگی شدید، شیدایی یا ترکیب این دو یعنی افسردگی شیدایی بسیار بالاست. احتمال بروز مشکل دائمی در حافظه‌ی بیمار با استفاده از روش‌های مدرن شوگ درمانی در بیماران دوقطبی به طرز قابل توجهی کاهش پیدا کرده است.

تشخیص اختلال دوقطبی در زمان مناسب بسیار ضروری است و به پزشک کمک می‌کند تا درمان آن را به شکل موثری انجام دهد.

سندروم استرس پس از ضایعه، پی‌تی‌اس‌دی

در نتیجه آنچه که در زندگی روزمره حس می‌شود و حوادثی که در زندگی روزمره روی می‌دهد، زنده‌شود. از این رو معمولاً شخص مبتلا از وضعیت‌ها و کسانی که ممکن است خاطرات دردآور او را زنده کنند، حتی از خانواده و دوستان خود، می‌پرهیزد.

پی‌تی‌اس‌دی شخص مبتلا را در حالت مترصد بودن افراطی قرار می‌دهد. این امر باعث می‌شود که شخص مبتلا به آسانی دچار ترس و آزدگی شود که می‌تواند به انفجار شدید خشم بیانجامد. او در این حالت ممکن است احساس کند که آنچه که روی داده زندگی را برای همیشه تباہ کرده است. البته این احساس لزوماً منطبق با واقعیت نیست.

آیا باید خواستار کمک شوم؟

ضایعه لزوماً به پی‌تی‌اس‌دی منجر نمی‌شود اما اگر شما فکر می‌کنید که دچار آن هستید می‌توانید با مرکز درمانی یا درمانگاه روانپزشکی سرپایی تماس بگیرید. هیچ وقت برای مراجعه‌ی درمانی دیر نیست اما معالجه هرچه زودتر شروع شود امکان بهبود بیشتر است. ۳۰ درصد کسانی که در عرض یک ماه مورد معالجه قرار می‌گیرند پس از یک سال سلامت خود را بازمی‌یابند.

خویشاوندان نیز در تماس با نهاد درمانی می‌توانند خواستار کمک شوند. در معالجه‌ی پی‌تی‌اس‌دی واجد اهمیت است که خویشاوندان نزدیک همراهی و پشتیبانی کنند که البته کار سختی است.

تشخیص بیماری و معالجه در مورد پی‌تی‌اس‌دی

برای تشخیص پی‌تی‌اس‌دی معاینه و بررسی دقیقی با کمک گفته‌های شخص

سندروم استرس پس از ضایعه، پی‌تی‌اس‌دی سندروم یا اختلال استرس پس از ضایعه (پی‌تی‌اس‌دی) ممکن است برای هر کسی و در هر زمانی در زندگی پیش بیاید. مورد تجاوز جنسی قرار گرفتن، مورد ضعیف‌آزاری قرار گرفتن یا به سانحه‌ای شدید دچار شدن می‌تواند عامل ایجاد ضایعه‌ای شود که به درد و رنجی شدید می‌انجامد. اما برای این هم معالجه وجود دارد.

سندروم استرس پس از ضایعه (پی‌تی‌اس‌دی) چیست؟

سندروم پس از ضایعه ممکن است برای کسی روی دهد که دچار حائۀ ای ضایعه‌آور قرار گرفته که متضمن احساس خطر مرگ بوده است؛ برای نمونه تعرض جنسی، آزار روانی و جسمی، مرگ کسی، شکنجه، جنگ، فرار، فاجعه‌ی طبیعی، سرت یا سانحه.

اشخاص مبتلا به اختلال استرس پس از ضایعه سعی می‌کنند که رویداد ضایعه‌آور را فراموش نکنند اما نمی‌توانند. رویداد ضایعه‌آور مکرراً تجربه می‌شود، در بیداری بصورت خاطره و شبها بصورت کابوس. این امر می‌تواند باعث ناراحتی‌های شدید شود و به بی‌خوابی، اضطراب، درد بدنی، مشکل تمرکز حواس و انزوا بیانجامد.

پی‌تی‌اس‌دی چه تاثیری بر زندگی دارد؟

پی‌تی‌اس‌دی بسته به شدتش به درجاتی مختلف بر زندگی تاثیر گذار است. ممکن است فردی بتواند به شغل خود ادامه دهد و بطور کلی زندگی معمولی داشته باشد، در صورتیکه در موارد شدید، ممکن است شخص مبتلا در مانده شود و از ترک کردن خانه وحشت داشته باشد.

خاطره‌ی رویداد ضایعه‌آور ممکن است

آگاهی از ابعاد وجودی خود یکی از جذاب‌ترین بخش‌های زندگی هر فردی می‌تواند به شمار بیاید. هر چه انسان خودش را بهتر و بیشتر می‌شناسد، بیشتر در جهت رفع اشکالات و تقویت نقاط قوت خود می‌کوشد و به این ترتیب، بیش از پیش به شخصیت دلخواه خود نزدیک‌گشته و احساس خوشبختی بیشتری را تجربه خواهد کرد.

حتی آگاهی از دلایل روانشناسی پنهان در رفتارها و واکنش‌هایی که در برابر کنش‌های دیگران داریم هم بسیار جالب است.

به همین خاطر، احتمالاً برایتان جالب است تا با ۲۶ حقیقت جالب در مورد بشر آشنا شده و متوجه شوید که برخی از رفتارها و افکار ما از کجا منشأ گرفته و چه رازهایی در خود پنهان دارند.

۱- دوستی‌هایی که در خلال ۱۶ تا ۲۸ سالگی شکل می‌گیرند، دوام و پایداری بیشتری دارند.

۲- زنان بیشتر به سمت مردانی با صداهای بم و قوی کشش دارند زیرا به نظرشان این مردان اعتماد به نفس بیشتر و پرخاشگری کمتری خواهند داشت.

۳- افرادی که بهترین راهکارها را ارائه می‌دهند کسانی هستند که بیشترین مشکلات را در زندگی تجربه کرده‌اند.

۴- هر چه فرد باهوش‌تر باشد، سرعت فکر کردن او بیشتر و دست‌خطش بدتر و نامرتب‌تر است.

۵- این احساسات ما نیستند که روی رفتارمان با دیگران تاثیر می‌گذارند، بلکه دقیقاً برعکس این باور مصداق دارد، نوع معاشرت و تعامل ما با دیگران روی حالت‌های روحی‌مان تاثیر می‌گذارند.

۶- نوع برخورد انسان‌ها با کارمندان

پنهان و نهان من

رستوران بازگوکننده نکات زیادی در رابطه با شخصیت آنهاست.

۷- افرادی که به وفور احساس گناه می‌کنند، بهتر می‌توانند احساسات و طرز فکر بقیه را درک کنند.

۸- مردها از زنان بازمه‌تر نیستند: آن‌ها فقط جک تعریف می‌کنند و شوخی‌هایی که به نظرشان جالب است را انجام می‌دهند و برایشان هم مهم نیست کسی خوشش بیاید یا خیر.

۹- آدم‌های خجالتی خیلی کم در مورد خود صحبت می‌کنند اما به گونه‌ای رفتار می‌کنند که این حس را به بقیه منتقل می‌شود که به خوبی آن‌ها را می‌شناسند.

۱۰- زنان دو برابر بیشتر از مردان گیرنده درد در بدن خود دارند، اما در عین حال، تحمل درد آن‌ها نیز دو برابر بیشتر از مردان است.

۱۱- گوش کردن به موسیقی با صدای بلند، حس آرامش بیشتر، ریلکس و شاد بودن به انسان می‌دهد.

۱۲- اگر پیش از خواب به دلیل شدت فکرهای گوناگون نمی‌توانید بخوابید، بلند شوید و آن‌ها را روی کاغذ بنویسید.

به این ترتیب مغز احساس آرامش پیدا کرده و می‌خوابد.

۱۳- پیغام‌های صبح بخیر و شب بخیر بخشی از مغز که مسوول احساس شادی در انسان است را فعال می‌کنند.

۱۴- انجام کارهایی که از آن‌ها وحشت دارید، حس شادی بیشتری به شما منتقل می‌کنند.

۱۵- میانگین بیشترین زمانی که زنان می‌توانند یک راز را در دل خود نگه دارند، ۴۷ ساعت و ۱۵ دقیقه است.

۱۶- افرادی که سعی می‌کنند همه را

از خود راضی نگه دارند در نهایت دچار احساس تنهایی شدید خواهند شد.

۱۷- انسان هر چه شادتر باشد، به خواب کمتری نیاز دارد.

۱۸- وقتی دست عشق خود را می‌گیرید، درد و نگرانی کمتری را حس خواهید کرد.

۱۹- انسان‌های باهوش نسبت به انسان‌های معمولی دوستان کمتری دارند زیرا بسیار گزینشی عمل می‌کنند.

۲۰- ازدواج با بهترین دوست تا ۷۰ درصد ضریب احتمال طلاق را کاهش می‌دهد و چنین پیوندهایی اصولاً تا آخر عمر ادامه دارند.

۲۱- زنانی که بیشترین دوستان آن‌ها را مردان تشکلی داده‌اند، در بیشتر مواقع احساسات خوب و مثبت دارند.

۲۲- افرادی که به راحتی به دوزبان بین هر کدام از زبان‌ها، شخصیتشان نیز به فرهنگ آن زبان تغییر می‌کند.

۲۳- تنهایی برای مدت طولانی به اندازه کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز برای سلامتی انسان ضرر دارد.

۲۴- سفر موجب تقویت سلامت مغز شده و احتمال حمله قلبی یا افسردگی را در فرد کاهش می‌دهد.

۲۵- انسان‌ها هنگام صحبت کردن در مورد مسایلی که برایشان جالب است، جذاب‌تر به نظر می‌رسند.

۲۶- هنگامی که دو نفر در حال صحبت با هم هستند و یکی از آن‌ها یکی از پاهایش را مدام به بیرون تکان می‌دهد یا پاهای خود را از هم باز می‌کند، به این معنی است که با موضوع بحث موافق نیست

و دوست دارد هر چه سریع‌تر آن‌جا را ترک کند.



ضایعه، گسستگی و اختلال گسستگی هویت

گسستگی زمانی پدید می‌آید که ما تحت تاثیر دریافت‌های نیرومندی قرار بگیریم و بر ایمان برخورد مناسب با آنها دشوار باشد. علت این اختلال غالبا ضایعه‌های استرسی است که نشانه‌هایی هیجانی به وجود می‌آورد. در این زمینه غالبا تعبیرات اشتباه‌آمیز نیز پیش می‌آید و نیز تلاشی دراز مدت برای تشخیص اختلال انجام می‌گیرد.

گسستگی چیست؟

گسستگی به معنای جدا سازی است و عبارت از این است که بدن کارهایی بی ارتباط با خود آگاهی انجام می‌دهد. این حالت در شخص مبتلا اختلال در همکاری حافظه، هویت، ادراک، احساسات، جنبش و رفتار ایجاد می‌کند. استرس ضایعاتی معمولی ترین علت گسستگی است. در وضعیت ایجاد ضایعه، برخی از مردم راه ادراک خود را می‌بندند، بطوریکه احساس می‌کنند “در خارج از خود” قرار دارند. این امر باعث می‌شود

که آنها وضع موجود را درک نکنند و قادر به واکنش منطقی نباشند. گسستگی شیوه‌ای است که بدن بوسیله‌ی آن راه را بر خاطرات و رویدادهای دردناک و شرم‌آور به منظور اینکه از اضطراب ناشی از آنها جلوگیری کند، می‌بندد. این امر خود را بصورت یاد نیاوردن رویدادها و احساسات ناشی از آنها نشان می‌دهد. گسستگی می‌تواند ناشی از تعرض، فجایع طبیعی، نسل کشی یا خیانت بحران زای خانوادگی در دوران کودکی و رشد باشد. همزمانی این بیماری با بیماری‌های دیگر، بویژه با اختلال استرس پس از سانحه، پی‌تی‌اس‌دی، و نیز با افسردگی، اضطراب و اعتیاد، پدیده‌ای عادی در این زمینه است. گسستگی در موارد اختلال بی‌ثباتی عاطفی شخصیت، اختلالی معمولی است (در اینجا در باره این بیماری بیشتر بخوانید). اختلال گسستگی هویت، دی‌آی‌دی، چیست؟



اختلال گسستگی که هویت سابقا اختلال چند شخصیتی خوانده می‌شد بیماری کمیابی است که باعث می‌شود بخش‌هایی از شخصیت از همدیگر “جدا” شوند و باعث می‌شود که شخصیتی نابسامان به وجود آید و احساس هویت و کنترل کردار در معرض مختل شود. این حالت ممکن است با اسکیزوفرنی اشتباه شود و مریض احساس کند که شخصی دیگر کنترل بدن او را در دست گرفته است.

چنین مریضی دارای چند شخصیت با الگوهای حرکتی، صداها، رفتارها، خاطرات و تجربه‌های گوناگونی است که سریعاً جا عوض می‌کنند. ۹۰ درصد این مریض‌ها رویدادهایی ضایعه‌آور مانند آزار یا تعرض جنسی در دوران کودکی را تجربه کرده‌اند. بسیاری از آنها را زنان تشکیل می‌دهند و نیمی از آنها اقدام به خودکشی کرده‌اند.

زندگی چگونه تاثیر می‌پذیرد؟

اختلالات گسستگی، در شخص مبتلا، احساس عدم واقعیت، بی‌تفاوتی و نیز احساس جداشدگی از کالبد خود (زوال شخصیت) یا از محیط خود (دگرسان بینی محیط) ایجاد می‌کند. در موارد شدید ممکن است شخص مبتلا ارتباط ناپذیر شود، به آنچه که حس می‌شود واکنشی نشان ندهد و در هدایت ارادی بدن خود با مشکل روبرو باشد. حملاتی مشابه حملات صرعی نیز ممکن است روی دهد. بسیاری ممکن است فکر کنند که دچار بیماری شدید جسمی شده‌اند.

دیاگنوز و معالجه

مریض‌هایی که به دلیل اختلال گسستگی برای معالجه مراجعه می‌کنند معمولاً مورد سوء تفاهم و عدم اعتماد قرار می‌گیرند که باعث دشوار تر شدن

تشخیص بیماری برای کارکنان نهادهای درمانی می‌شود. برای تشخیص این که بیماری دیگری در کار نیست معاینه و بررسی طبی اساسی ضروری است که مدت زمانی دراز لازم دارد. پس از آن پی بردن به علت بیماری، غالباً در همکاری با درمانگری در حوزه‌ی روانپزشکی، واجد بیشترین اهمیت است.

اگر فکر می‌کنید که خودتان یا کسی از خویشان‌وندانتان مبتلا به اختلال گسستگی است می‌توانید برای کسب راهنمایی به مرکز درمانی یا درمانگاه روانپزشکی عمومی مراجعه کنید. حایز اهمیت است که بدانیم که اختلال گسستگی با وجود اینکه ممکن است پدیده‌ای فوق‌العاده به نظر آید و فهم آن دشوار باشد، می‌تواند معالجه شود. این معالجه می‌تواند از طریق روان درمانی ضایعه و همچنین بوسیله‌ی دارو انجام گیرد. درمان اختلال گسستگی هویت درمان اختلال گسستگی هویت بسیار دشوار است و به کمک تخصصی نیاز دارد. معمولاً روان‌درمانگر ترکیبی از روش‌های زیر را برای مقابله با این اختلال اتخاذ می‌کند.

روان درمانی:

روان درمانی که گاهی اوقات به آن «گفتار درمانی» نیز گفته می‌شود، درمان اصلی اختلالات گسستگی است و شامل چندین شکل درمانی است. درمان شناختی-رفتاری: این شکل از روان درمانی بر تغییر الگوهای تفکر، احساسات و رفتارهای ناکارآمد تمرکز دارد. حساسیت‌زدایی توسط حرکات چشم و بازپردازش (EMDR): این روش برای معالجه مبتلایان به کابوس مداوم، فلش بک (flashbacks) و سایر علائم اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) طراحی شده است. رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT): نوعی روان درمانی برای افرادی با اختلالات شدید شخصیتی است که دارای علائم گسستگی ناشی از تجربه سوءاستفاده یا تروما می‌باشند. خانواده درمانی:

در این روش به خانواده فرد در مورد این اختلال و علائم عود آن آموزش داده می‌شود. درمان‌های خلاقانه (به عنوان مثال هنر درمانی و موسیقی درمانی): این روش‌های درمانی به بیماران

اجازه می‌دهد تا افکار، احساسات و تجربیات خود را در یک محیط امن و خلاقانه کشف و بیان کنند. تکنیک‌های مراقبه و تمدد اعصاب: این تکنیک‌ها به افراد کمک می‌کنند تا علائم گسستگی خود را راحت‌تر تحمل کنند و آگاهی بیشتری نسبت به حالات درونی خود داشته باشند. هیپنوتیزم بالینی: یک روش درمانی است که از آرامش شدید، تمرکز و توجه برای رسیدن به یک حالت آگاهی تغییر یافته استفاده می‌کند و این امکان را به افراد می‌دهد که افکار، احساسات و خاطراتی را که ممکن است از ذهن هوشیار خود پنهان داشته باشند، کشف کنند. دارودرمانی:

هیچ داروی اختصاصی برای درمان اختلالات گسستگی وجود ندارد. با این حال، افراد مبتلا به اختلالات گسستگی، به ویژه آن‌هایی که همراه با گسستگی به افسردگی و یا اضطراب نیز دچار هستند، می‌توانند بسته به نظر روانپزشک خود از داروهای ضد افسردگی یا ضد اضطراب بهره‌مند شوند.



برگه‌ها بالا

تومان جدیدترین ساخته مرتضی فرشباف، چهارمین فیلم این کارگردان پس از آثاری هم چون سوگ و بهمن محسوب می‌شود. فیلمی که بی‌شک بهترین ساخته این کارگردان خوش‌ذوق است و آن بیان تجربی موجود در فیلم‌های بهمن و سوگ، در تومان به بلوغ خود می‌رسد. فرشباف لوکیشن جدیدترین فیلم خود را به شهرستان گنبد کابوس برده تا با بهره‌گیری از ویژگی‌های اقلیمی این شهر و میزانشی بومی از قابلیت‌های مختلف فیلم‌برداری و فضا به خوبی استفاده کند.

روایت تومان از الگوهای کلاسیک تبعیت نمی‌کند بلکه درامی شخصیت‌محور است که مخاطب باید منحنی درونی کاراکتر اصلی‌اش را از ابتدا تا انتها پی بگیرد. در این میان سه واقعه به‌عنوان سه عطف فیلم‌نامه، پرده‌های اول تا سوم را از هم متمایز می‌کند. فرم کلی اثر نیز در خدمت لانگ‌تیک‌ها و برش‌های درونی به جای تقطیع‌های مکرر و نماهای کوتاه است. برای کارگردان اولویت اصلی برهم زدن تمرکز مخاطب و ثابت نگه‌داشتن حس او با بهره‌گیری از برداشت‌های بلند است.

با این حال ویژگی بسیار مهم دوربین این است که بدون لرزش و بسیار دقیق وقایع را در قاب می‌گیرد طوری که روی دست بودن آن در بسیاری از صحنه‌ها ادا حس نمی‌شود. بازی بازیگران نیز از دو فیلتر اساسی عبور می‌کند؛ اولی مبتنی است بر شیوه متد که با برنگرایی همراه است و دومی یک بازی درونی شده و ابراز احساسات به واسطه میمیک‌های جزئی صورت.

فیلم از همان تیتراژ ابتدایی و به واسطه

آهنگی که فضایی عاشقانه را انتقال می‌دهد، قدرت این را دارد که مخاطب را درگیر کند. عشقی که گویی تنها به همین تیتراژ محدود می‌شود و داوود (میرسعید مولویان) و آیلین (پردیس احمدیه) سوار بر موتور به سمت تاریکی می‌روند. تیتراژ در لانگ‌شات می‌گذرد و به محض شروع خودفیلم به نمای بسته داوود کات می‌خورد. کارگردان با این تهمید کل به فضای ذهنی کاراکتر محوری پرتاب می‌کند و متوجه‌مان می‌سازد که زین پس موضوع اصلی چیست. حال ویژگی مهم تومان از همین نماهای ابتدایی خود را به بهترین شکل نشان می‌دهد و آن استفاده از نماهای سینمایی به جای حجم بالایی دیالوگ است.

آیلین و داوود در یک فضای سبز فراخ روی یک تخته سنگ نشسته‌اند و داوود از آیلین می‌خواهد به او نگاه کند، اما آیلین انگار در عاشقانه‌هایی که قرار است با داوود بسازد غرق شده است. داوود اما فکر دیگری در سر دارد، به وسعت زمینی که روی آن حضور دارند اشاره می‌کند و از همین جامیخ جاه‌طلبی او

کوبیده می‌شود. در می‌یابیم که او به کم راضی نیست و هر چه داشته باشد باز هم بیشتر می‌خواهد. همزمان شخصیت عزیز (مجتبی پیرزاده) را داریم که دوست وفادار داوود است و روی حرفش حرف نمی‌زند. و در پرده ابتدایی فیلم‌نامه شاهد یک رابطه سه‌تایی میان داوود، آیلین و عزیز هستیم.

شرط‌بندی کاری است که داوود در آن تخصص دارد و چه خوب که بالاخره در سینمای ایران حرفه‌ای برای یک کاراکتر انتخاب شد که ارتباط زیادی با ویژگی‌های درونی شخصیت او داشته باشد. کدام شغل می‌توانست داوود را در قامت یک انسان زیاده‌خواه و منفعت‌طلب، تا این اندازه درست و دقیق تصویر کند؟ شرط‌بندی و تبحر در آن، برای داوود برابر با زندگی است و هیچ چیز دیگری در این مسیر برای او از اهمیت برخوردار نیست.

داوود نخستین موفقیت‌اش را پس از برد بیست میلیون تومانی کسب می‌کند. مبلغی که باعث می‌شود او با آن یک پراید بخرد. این نخستین نقطه عزیمت داوود است. گویی زین پس معادلات به شکل دیگری رقم خواهد خورد و اولین



کارکرد آن زمانی است که او با ماشین جدید خود به دنبال آیلین می‌رود. در این سکانس دو صحنه کلیدی وجود دارد. اولی یک صحنه کوتاه است که در آن داوود و آیلین کنار ساحل ایستاده‌اند و سایه‌شان روی آب متبادر کننده عشقی است که به یکدیگر دارند، اما فقط سایه‌ای از عشق. در صحنه‌ی بلند بعدی باز تاکید کارگردان بر سایه به شکل دیگری اتفاق می‌افتد. دوربین دو شخصیت اصلی را که در ماشین نشسته‌اند در نمای لوانگل در قاب می‌گیرد، سایه‌ای که روی شیشه جلوی ماشین می‌افتد و درختانی که به جای چهره دو شخصیت اصلی می‌نشینند، نوع نگاه داوود به آیلین و پس زدن ضمنی او گویای این نکته است که به‌زودی همه چیز میان داوود و آیلین شکراب خواهد شد و این موضوع، زمانی که داوود برای چند لحظه آیلین را از ماشین پیاده می‌کند، زیر متن موجود در صحنه را به خوبی منتقل می‌کند.

شرط‌بندی باید تمام زندگی داوود را در بر بگیرد. طوری که او همه چیزش را فدای آن کند. این مضمون اصلی اثر است. بنابراین اولین چیزی که باید از دست بدهد، عشق زندگی‌اش است. عشقی که مدت‌ها است دیگر در وجودش اثری از آن نیست و علاقه بیش از اندازه به قمار جای آن را گرفته است. داوود هنگامی که با آیلین در ارتباط است و ظاهراً هنوز او را دوست دارد با نیاز ناخودآگاه خود آشنا نیست اما به مرور متوجه می‌شود که عشق به ثروت و مال‌اندوزی می‌تواند تمام کمبودهایش را جبران کند.

البته فیلم‌نامه در چرایی این نیاز از سوی کاراکتر داوود اطلاعات چندانی به مخاطب نمی‌دهد اما می‌توان حدس زد که این نیاز او از فقر ناشی می‌شود. در این باره صحنه ساخت خانه را داریم که بخش عمده‌ای از آن با برداشت بلند و بدون کات بر گزار می‌شود. عزیز به سراغ داوود می‌آید و داوود به او می‌گوید

که محل اتاق‌اش را مشخص کند. در این صحنه دیالوگی گفته می‌شود که مفهوم‌اش را می‌توان به‌طور ضمنی، بن‌مایه شخصیت داوود دانست: «می‌خوام اینجا یک استخر بسازم که از طبقه دوم مستقیم شیرجه بزنم توش»

از وقتی که داوود روی نوار پیروزی می‌افتد تا زمانی که دیگر از آن لذت نمی‌برد، فاصله زیادی نیست. او در بدو امر از بردهایی با مبالغ کم خوشحال می‌شود اما هر چقدر مبلغ بردهای او بالا می‌رود رضایت‌اش از زندگی کمتر می‌شود. در این باره می‌توان به دو صحنه شاخص اشاره کرد. اولی زمانی است که داوود روی برد ایران در مقابل مراکش شرط می‌بندد. دوستان او به خاطر این برد خوشحال می‌شوند ولی او عمیقاً خوشحال نیست. او در حال خوشحالی ظاهری است اما این شادی، رضایتی درونی را در بر ندارد. به خاطر همین هم است که کارگردان به تنهایی او در برابر جمع تاکید می‌کند.

در صحنه دیگر، تقابل بازی واقعی فوتبال و بازی فوتبال پلی استیشن را شاهد هستیم. در این صحنه با اینکه داوود برنده شرط‌بندی می‌شود اما انگار در پی اندک خوشی‌ای است که زندگی برایش فراهم کرده و آن بازی با پلی استیشن است. تا جایی که او از دوستش بابت متوقف کردن بازی شاکی می‌شود و با او دعوا می‌کند.

یکی از عطف‌های فیلم‌نامه تومان متعلق به شخصیت یونس است. سوارکاری خبره که چرایی بهره‌گیری از فضای بومی، با او بیشترین ارتباط را می‌یابد. یونس نیز در ارتباط با شخصیت داوود بهتر شناخته می‌شود. او نیز طعمه‌ای است که داوود آن را برای آینده کنار گذاشته است. اما چه چیزی یونس را به داوود نزدیک می‌کند؟ یکی طمع و میل به کسب سود بیشتر و دیگری تخلیه عقده‌های حاصل از جوانی در کنار داوود. حال تفاوت یونس با داوود این است که او خیلی زود سزای طمع‌اش را می‌بیند و این یکی

از همان کانسپت‌های اخلاقی طراحی شده به واسطه فیلم‌نامه‌نویس است. این صحنه مصادف می‌شود با نخستین عطف فیلم، یعنی ترک داوود توسط آیلین. قبل از اینکه رابطه آن‌ها به‌طور کامل به پایان برسد، در صحنه‌ای که داخل قایق می‌گذرد، آیلین از داوود شکایت می‌کند که چرا داوود دیگر به او توجه نشان نمی‌دهد. با دوربینی مواجه‌ایم که داخل قایق همانند آلاکلنگ بالا و پایین می‌رود و این در تناظر با حالی است که داوود دارد. همچنین دوربین با یک تیلت از پایین پای آیلین شروع می‌کند و به آرامی بالا آمده و روی صورت او مکث می‌کند. موضوع این صحنه بی‌شک آیلین است. مشابه چنین حرکتی از دوربین، پیش از این در صحنه‌ای که داوود، عزیز و آیلین به قهوه‌خانه می‌روند نیز دیده می‌شود، چرا که در آن‌جا نیز موضوع اصلی، آیلین بوده و تعامل‌اش با استبداد درونی داوود مطرح است

حال نکته مهمی که در خصوص شخصیت آیلین وجود دارد، تأثیری است که او بر عزیز می‌گذارد. عزیز به‌عنوان رفیق گرمابه و گلستان داوود همیشه نفر دوم بوده است و این موضوع که داوود به آیلین توجه چندانی نداشته احتمالاً او را آزار داده است. می‌توان این‌طور تفسیر کرد که علاقه عزیز به آیلین، میلی است که تحقق آن به خاطر حضور دیگری ممنوع است. پس فقدان این میل خود را به شکل دیگری در ادامه زندگی عزیز نشان می‌دهد. او زمانی که ازدواج می‌کند لباسی را برای همسرش می‌خرد که عیناً شبیه آن را قبلاً برای آیلین به جای داوود خریده است. حتی صورت همسر عزیز نمایش داده نمی‌شود و این موضوع به مخاطب واگذار می‌شود که صورت آیلین را جایگزین چهره همسر جدید عزیز کند. داوود، پس از اینکه آیلین را به‌عنوان عشق زندگی‌اش از دست می‌دهد، همه چیز برایش حکم اسکناس پیدا می‌کند. او در

باید بچه‌ها را از چنگال چسبنده‌ی خیابان رها کنیم

معلوم می‌شود که در زمان تفتیش خانه، وقتی که همه چیز ضبط می‌شد، مادرزن حاضر نبوده که برلیان‌ها را تسلیم حکومت کند. بنابراین تصمیم می‌گیرد آن‌ها را مخفی کند. غافل از اینکه همان سرویس مبلمان هم ضبط می‌شود. اما خبر خوب اینکه در شوروی هر چیزی که ثبت شده باشد معلوم است که در کجاست و یا چه کسی آن را در اختیار دارد. وقتی مادرزن از دنیا می‌رود، ایپولیت سفر خود را برای پیدا کردن برلیان‌ها آغاز می‌کند. سفری که بسیار پرماجر است.

در روز نخست این سفر، آستاپ بندر نقشه‌کش کبیر وارد داستان می‌شود. مردی جوان که پدرش تبعه ترکیه بود و در طول عمرش شغل‌های زیادی عوض کرده است. شخصیت پرشوری دارد و یک هفت خط به تمام معنا، یک شارلاتان، یک آب زیر کاه است. در موارد لازم

و در لحظات آخر ایپولیت هم بالای سر او می‌رسد و می‌تواند قبل از مرگ با او صحبتی داشته باشد. چیزی که زندگی ایپولیت ماتویویچ را برای همیشه تغییر می‌دهد. در بستر مرگ، مادرزن سراغ یک سرویس مبلمان پذیرایی را می‌گیرد. سرویسی شامل یک میز و دوازده صندلی با پارچه انگلیسی که اتفاقاً ساخت کارگاه هامبس هم بود.

اما ایپولیت وقتی تعجب خود را با مادرزن در میان می‌گذارد و از او می‌پرسد که به هنگام مرگ چرا سراغ این سرویس را می‌گیرد، حقیقتی مهم آشکار می‌شود که می‌تواند زندگی ایپولیت را از این رو به آن رو کند. مادرزن در جواب سوال می‌گوید: من برلیان‌ها را در نشیمن یکی از صندلی‌ها قایم کردم.

برلیان‌هایی که قیمت آن‌ها بیشتر از ۷۰ هزار روبل است در یکی از این صندلی‌ها قایم شده است؟ اما آن صندلی کجاست؟

کتاب دوازده صندلی یکی از مشهورترین کتاب‌های طنز در روسیه است که پس از سال‌ها، بالاخره در ایران نیز به چاپ شد. این رمان، که توسط ایلیا ایلف و یوگنی پتروف نوشته شده، با داستانی پرکشش و باطنی عمیق به شوروی بعد از انقلاب اکتبر می‌پردازد. کتاب دوازده صندلی به حدی در میان مردم روسیه محبوب است که برخی از جملات و تکیه کلام‌های شخصیت اصلی آن به ضرب‌المثل تبدیل شده است.

طنز کتاب از نویسندگانی که در روسیه شروع می‌شود، دو نفری که در روسیه به عنوان یک نفر شناخته می‌شوند. در واقع در تاریخ ادبیات روسیه «ایلیا ایلف» و «یوگنی پتروف» وجود ندارد بلکه همواره «ایلف و پتروف» وجود دارد که خوانندگان آن را می‌شناسند. آثاری که این دو به تنهایی خلق کردند هرگز با اقبال نوشته‌های مشترکشان روبه‌رو نشد. نکته جالب اینکه خود این دو «ایلف و پتروف» را یک نویسنده می‌دانند که در دوبدن زندگی می‌کند.

داستان کتاب با تمرکز بر زندگی «ایپولیت ماتویویچ» آغاز می‌شود. فردی که قبل از انقلاب اکتبر برای خودش برو بیایی داشت و نماینده اشراف بود اما حالا در دفترخانه سرپرست دایره‌ی ثبت مرگ و از دواج بود. ایپولیت که میز کارش هم «شبییه سنگ‌های قدیمی بالای قبر» است از طرف یکی از تابوت‌سازهای شهر تحت فشار است تا برای مادرزنش در حال مرگش تابوت خوبی سفارش دهد. اما ایپولیت که هیچ خیری از مادرزن خود ندیده است علاقه‌ای به این کار ندارد.

در یکی از همین روزها خبر می‌رسد که مادرزن ایپولیت ماتویویچ در حال مرگ است. کشیش بر بالینش حاضر می‌شود

بودن برایند اعمال او را در صحنه‌ای که او زیر یک نیمکت دراز می‌کشد و دوربین او را در نمای نزدیک و مسحور در کادر می‌گیرد، مشاهده کرد. اینک، تنهایی، به شکلی دراماتیزه در قالب مضمون فیلم ارائه می‌شود. با این حال چیزی که در خصوص شخصیت داوود، مغفول می‌ماند و از سوی نویسنده شرح داده نمی‌شود، مقام خداگونه داوود در شرط‌بندی است. او این قدرت را از کجا آورده است و اوضاع از چه قرار است که هر موقع بخواهد می‌برد و هر زمان که اراده کند می‌بازد؟ به طور کلی تومان یکی از بهترین آثار سینمای ایران در چند سال اخیر است. فیلمی که پیام اخلاقی‌اش را نه در بوق و کرنا و به واسطه شعار بلکه به زبان سینما انتقال می‌دهد. سینمایی میزانشن محور با دوربینی که حرکاتش در سخت‌ترین صحنه‌ها نیز نرم است. بازی بسیار خوب میرسعید مولویان در نقش داوود نیز یکی از برگ‌برنده‌های اصلی فیلم است. موسیقی نیز در درجه اول با درون‌مایه اثر تناسب دارد و بعد در ساختن فضا، موفق عمل می‌کند.



ماشین نشسته‌اند و دوربین با یک فوکوس و فولوروی شخصیت عزیز، سعی می‌کند بر تغییر تصمیم او تاکید کند، روایت به این سمت می‌رود که او را در مقام یک شخصیت کنش‌مند قرار دهد، اما این کانسپت در ادامه دنبال نمی‌شود. بی‌شک عزیز آخرین شخصی است که باید توسط داوود قربانی شود. اگر مضمون فیلم را در این جمله خلاصه کنیم: «داوود به علت جاه‌طلبی نهادینه شده‌ی درونش، چشمانش را روی همه چیز می‌بندد تا جایی که به کلی تنها می‌شود» داوود پس از اینکه آیلین را به عنوان عشق و یونس را به عنوان شاگرد از دست داد، باید عزیز را نیز در مقام یک رفیق واقعی از دست بدهد.

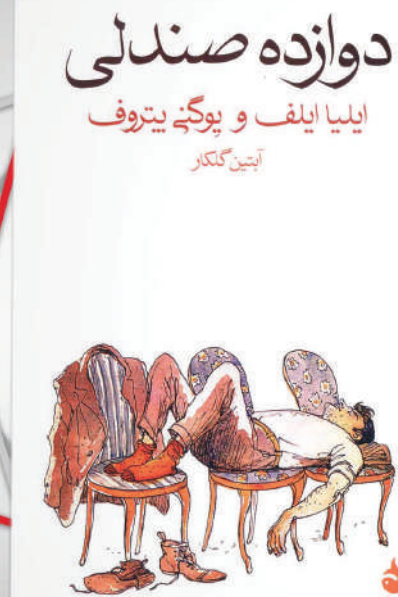
نهایی داوود ابتدا به واسطه ترک شهر معنی می‌شود. او آن قدر آدم‌های شهر خود را قربانی اهدافش کرده که حالا مجبور است آن‌جا را ترک کند. داوود ذاتاً انسان تنهایی است و خوشبختی شاید برای او، تنها در این امر خلاصه شود که او از بازی بزرگان در شرط‌بندی لذت ببرد اما از طرف دیگر می‌توان پوچی و تهی

ظاهر یونس را دوست دارد اما در خصوص برنده‌نشدن، طوری به او مشاوره می‌دهد که سود اصلی نصیب خودش شود. کافی است صحنه‌ای در فیلم را به یاد آوریم که در آن داوود در پیش‌زمینه و پشت به جمعیتی نشسته است که در پس‌زمینه جای گرفته‌اند. تضادی که این نما ایجاد می‌کند گویای این حقیقت است که جز داوود، سایر جماعت حاضر، تنها بازیگران یک مضحکه‌اند.

یونس که به علت آسیب وارد شدن به کمرش، به انتهای خط رسیده، تا سقوط کامل، تنها نیاز به یک تلنگر دارد. این آسیب او را چنان منفعل کرده که او دیگر قادر به جوانی کردن نیست. او به بدترین شکل ممکن از عرش به فرش سقوط کرده است. اما آن تلنگر که هم‌چون تیر خلاص بر پیکر یونس می‌نشیند، مربوط به صحنه‌ای است که عزیز همراه با همسرش وارد خانه می‌شوند. یونس که از لای در شاهد اعمال آن‌هاست در یک آن، آرزوهایش را بر باد رفته می‌بیند. چرا که او دیگر قادر به سرپا شدن و لذت بردن از جوانی نیست.

از طرف دیگر مرگ او رابطه‌ای تنگاتنگ با شرط‌بندی پیدا می‌کند چرا که به وقت نیاز، داوود و عزیز در باشگاه، در حال قمار بودند. حال در اینجا فیلم‌نامه بهتر بود حوادث نیمه دوم پرده میانی و پرده پایانی خود را بر اساس کنش‌مندی عزیز طراحی می‌کرد و رقابتی بین داوود و عزیز به وجود می‌آورد اما تاکید بیش از حد فیلم‌نامه بر ویژگی وفاداری در عزیز و تمرکز ویژه روی شخصیت داوود، مانع از این کار می‌شود. لذا تا پایان با عزیزی مواجه هستیم که هم‌چنان از موضع ضعف با داوود رفتار می‌کند. حتی اگر این موضوع را صادق بدانیم که عزیز به داوود احساس دین می‌کند، جدایی آن‌ها می‌توانست سبب‌ساز این رقابت باشد و عزیز را به شخصیتی کنش‌مند بدل کند.

البته در صحنه‌ای که داوود و عزیز در



می تواند هر چیزی باشد، یک اشراف زاده حسابی و با یک گدا که دل مردم را به درد آورد. حتی می تواند نقش مامور دولت را چنان خوب بازی کند که کسی جرات شک کردن به خودش ندهد. با این حال آستاپ از یک سری کد اخلاقی هم پیروی می کند و معمولاً از خط قرمز عبور نمی کند.

دست بر قضا این دو شخصیت با هم روبه رو می شوند و ایپولیت که می توان گفت آدمی گیج اما بسیار حریص است با خود فکر می کند که «به هر حال دست تنها بودن هم سخت است. این یارو هم انگار از آن حقه بازهای هفت خط است. شاید به دردم بخورد.» و به این ترتیب جستجو برای پیدا کردن برلیان ها آغاز می شود. کتاب شامل نقاشی های مختلف و زیادی از گروه کوکرینیکسی است که لذت خواند کتاب را دوچندان می کند. شخصیت های کتاب به بهترین شکل ممکن در کتاب به تصویر کشیده شده اند و تقریباً برای هر اتفاق تازه و مهم یک تصویر در کتاب وجود دارد. همچنین از روی کتاب دوازده صندلی آثار سینمایی زیادی ساخته شده است که از جمله آن می توان به فیلم دوازده صندلی (۱۹۷۰) به کارگردانی مل بروکس اشاره کرد.

داستان طنز کتاب فقط وسیله ای است برای وارد شدن به اقشار مختلف جامعه و شرح زندگی مردم پس از انقلاب اکتر، یعنی زمانی که جامعه یک تغییر بزرگ است و همه باید خود را آماده کنند. دوازده صندلی رمانی است که در هم خواننده را سرگرم می کند و هم تصویری دقیق از طبقات مختلف جامعه و ذهنیت آنان به دست می دهد.

در بخش های مختلف رمان ما شاهد نقدی تند در قالب یک طنز قوی هستیم که به موارد مختلف اشاره می کند و حکومت شوروی و نظام کمونیستی را هدف قرار می دهد که از جمله آن می توان به این موارد پرداخت که در آن زمان

همه چیز ثبت می شد و آمار کوچک ترین چیزها هم در دست حکومت بود و با اینکه فردی وجود نداشت که در خطر نباشد. من هم مانند بیشتر افرادی که این رمان را خوانده اید و یا در آینده می خوانند شیفته شخصیت چند بعدی آستاپ بندر شدم. شخصیتی که در ابتدا حضور کم رنگی در کتاب دارد و باید اعتراف کنم از دست «ایلف و پتروف» شاکمی بودم که چرا دیالوگ ها و صحنه های زیادی به آستاپ اختصاص نداده اند

تکیه کلامی که «ایلف و پتروف» به آن اشاره کردند یکی از بهترین موارد کتاب است که در چندین جا تکرار می شود. آستاپ که شخصیتی بی پول است و معمولاً با حقه بازی خرج خود را تامین می کند وقتی از این تکیه کلام استفاده می کند که طرف مقابل یک خواسته بیش از حد انتظار دارد. اولین جایی که از این تکیه کلام استفاده می شود زمانی است که پسر بچه ای به آستاپ نزدیک می شود و از او که خود آه در بساط ندارد ده کوپک می خواهد. البته آستاپ بنابر همان

کدهای اخلاقی خاص خودش در ابتدا تلاش می کند به پسر بچه کمک کند اما: با خوشحالی فریاد زد: «عمو، ده کوپک می دهی؟»

جوان سببی را که در جیبش داغ شده بود بیرون کشید و به پسر بچه داد، اما او دست بردار نبود. آن وقت رهگذر ایستاد، نگاه طعنه آمیزی به پسرک انداخت و آهسته گفت: «تکند کلید آ پار تمانی را هم که پول توی آن است می خواهی؟»

ترجمه خوب کتاب از نکات مهم این رمان است. در قسمت هایی از کتاب اگر توضیحات مترجم نبود خواننده معمولی امکان نداشت کنایه های موجود در کتاب را درک کند اما مترجم با توضیح های دقیق دست خواننده را می گیرد. همچنین در آخر کتاب یوگنسی پتروف خاطراتی آورده است که نحوه شکل گیری و نوشتن رمان را به همراه ماجراهایی از ایلف بیان می کند.



شماره گیری کدهای زیر از طریق تلفن همراه



#۱۲۴*۷۲۴*

#۲۰۰*۷۳۳*

#۸۰۲*۷۸۰*

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



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

دریافت قلم: ۰۲۱-۴۳۶۱۳