



نشریه توانبخشی

## بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال سوم • شماره ۳۴  
مهر ۱۴۰۱ • قیمت ۳۰ هزار تومان



با مهر برای  
بچه‌های آسمان





**بچه‌های آسمان**  
موسسه خیریه  
نگهداری و توانبخشی  
معلولین بی‌سرپرست  
[www.bachehayeeaseman.org](http://www.bachehayeeaseman.org)

# فهرست مجله

۱. ماه مهر ماه مهربانی ..... ۵
۲. بیماری های نادر ..... ۶
۳. کودکان ..... ۱۰
۴. سندروم ویلیامز ..... ۱۱
۵. روز لبخند ..... ۱۳
۶. تئوری عددانبار ..... ۱۵
۷. قلک ..... ۱۹
۸. قهر کردن ..... ۲۰
۹. ژنتیک و هوش ..... ۲۴
۱۰. هانتینگتون ..... ۲۷
۱۱. معرفی فیلم ..... ۳۰
۱۲. معرفی کتاب ..... ۳۲

## پیام مدیرعامل



ماه مهر ماه مهربانی و آغازی نو برای تمامی کودکانی است که آماده برداشتن کیف و دفتر و مداد خود برای رفتن به مدرسه هستند کودکانی که در مدارس عادی بدون حتی کمک گرفتن برای پشت نیمکت نشستن، آماده تحصیل هستند. اما در این بین هستند کودکان به اصطلاح استثنایی که بخاطر ناتوانایی هایی که در جسم و ذهن آنهاست شرایط تحصیل برایشان سخت تر می شود و باید در مدارس استثنایی درس بخوانند.

مثل نوشین، بهزاد، سعید و جواد بچه های آسمان که برای رفتن به مدرسه کلی شوق و ذوق دارند و مثل بچه های عادی شور یاد گرفتن برای نوشتن و خواندن دارند.

اما خب با توجه به شرایطی که دارند شاید آن درجه از یادگیری که باید در مدارس میسر نشود و از این بابت ما نیاز داریم تا به طور خصوصی در وقت های بیشتر به بچه ها آموزش های لازم داده شود.

به همین سبب از داوطلبین گرامی که خواهان آموزش به بچه های آسمان هستند، دعوت می کنیم تا به عنوان معلم بچه ها کنارشان باشند تا دچار افت تحصیلی نشوند و بدون مشکل مقطع تحصیلی خود را بگذرانند.

## شروع سال تحصیلی بچه های آسمان، آغاز مهر و مهربونی شماست.

پاییز یه دنیا زیبایی داره، یه دنیا حس خوب و شگفتی که بهترینش خلاصه همیشه تو هیاهوی شروع سال تحصیلی. شاید بعضی ها توانایی مدرسه رفتن رو نداشته باشن اما نباید از حال و هوا و شوق این روزها دور بمونن.

یادت باشه که با کمک تو، عطر مهربونی و همدلی تو خونه ی این بچه ها می پیچه و لبخند بر لباشون جاری میشه.

با همراهی شما بچه های معلول بی سرپرست طعم حضور در جامعه را بیشتر حس می کنند و می توانند مانند بچه های عادی سواد خواندن و نوشتن کسب کنند تا زندگی را بهتر و زیباتر حس کنند.



سال سوم  
شماره سی و چهار  
مهر ۱۴۰۱

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، نیش اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳، واحد ۵  
تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱

آدرس سایت:  
www.bachehayaseman.org  
اینستاگرام:  
bachehayaseman\_kamran

ایمیل:  
info@bachehayaseman.org



# آشنایی با بیماری های نادر ژنتیکی

## بیماری هانتینگتون

بیماری هانتینگتون به شکل معمول بیماری دوران میانسالی تا سالمندی است. شروع بیماری اغلب بین ۳۰ تا ۵۰ سالگی است، اگرچه این بیماری می تواند در هر سنی آغاز شود، مانند شکل کمیاب نوجوانی که در اوایل نوجوانی و با مشخصات بالینی متفاوتی بروز می کند. دست کم بخشی از شیوه ی آغاز این بیماری در سنین متفاوت، توسط کشف کمبود مولکولی بیماری، توصیف شده است. برای آشنایی بیشتر با این بیماری با ما همراه باشید.

## نشانه‌گان ویلیامز

نشانه‌گان ویلیامز یک بیماری مادرزادی ژنتیکی و بسیار نادر است که به دلیل مسائل کروموزومی اتفاق می افتد. ویژگی های چهره آن ها معمولاً باعث می شود که چهره جن مانند راهب آنها اطلاق کنند. این بیماران بسیار شاداب و مهربان هستند و استعداد بالایی در موسیقی دارند. لازم به ذکر است این بیماری در مان قطعی ندارد اما می توان با اقداماتی از علائم تشدید کننده جلوگیری کرد و با آموزش به کودک برای داشتن یک زندگی مستقل یاری رساند. برای آشنایی بیشتر با این بیماری با ما همراه باشید.

## سندرم مارفان

متاسفانه سندرم مارفان همانند سایر بیماریهای ژنتیکی قابل درمان نیست و هیچ راهی برای اصلاح ناهنجاری بافت پیوندی وجود ندارد. هدف درمان ثابت نگه داشتن روند بیماری قبل از اینکه به مراحل حاد رسیده و عوارض خطرناکی را ایجاد نماید. برخی از افراد دارو تجویز می نمایند که استفاده از این داروها نیز خود یک بحث چالش انگیز است.

## سندرم پرادر ویلی

سندرم پرادر ویلی از جمله انواع سندرم های نادر ژنتیکی است که دارای علایمی مانند چهره غیر طبیعی و ناموزون، رفتار های بازتابی مختل، اشکال در بلع در دوران نوزادی، عقب ماندگی ذهنی، بیش وزنی و چاقی، کوتاهی قد، ناهنجاری های ترشح هورمون های رشد، شلی عضلات و ... می باشد.

## سندروم آنجلمن

سندروم آنجلمن (Angelman) یک اختلال ژنتیکی است که باعث اختلالات رشدی، مشکلات عصبی و گاهی اوقات تشنج می شود. افراد مبتلا به سندرم آنجلمن معمولاً لبخند می زنند و شخصیت های شاد و هیجان انگیز دارند. تاخیر در رشد، بین ۶ تا ۱۲ ماهگی، معمولاً اولین نشانه های سندرم آنجلمن است. تشنج اغلب بین سنین ۲ تا ۳ سالگی شروع می شود.

## آتاکسی تلانژکتازی

سندرم آتاکسی تلانژکتازی یک بیماری نادر اتوزوم مغلوب است که با علائمی چون بانقص ایمنی توام، آتاکسی مخچه ای پیشرونده، تلانژکتازی جلدی - چشمی، آپراکسی چشمی - حرکتی، اختلال تکلم و عفونت های سیستم تنفسی همراه می باشد.

## سندروم واردنبرگ

سندروم واردنبرگ (Waardenburg Syndrome) یک بیماری ارثی است که با کوری و ناهنجاری های چهره و موها مشخص می گردد. بارزترین نشانه آن وجود موهای کامل سفید رنگ و خاکستری زودتر از موعد می باشد. زالی (albinism) ناقص نیز می تواند وجود داشته باشد. افرادی که به این سندروم دچارند معمولاً دارای چشمانی

با رنگ متفاوت و یا نقطه دار هستند. این افراد صورتی با شکل غیر عادی داشته و قسمتی از موی سر آن ها به رنگ خاکستری تغییر رنگ می دهد.

## سندرم والنبرگ

سندرم والنبرگ نوعی از سکتی در ساقه مغز می باشد که با علائم عدم تعادل، سرگیجه، سختی در بلع، خشونت در صدا و اختلالات حسی بروز می کند. این حالت به علت انسداد یکی از شریانهای تغذیه کننده مخچه و مغز رخ می دهد. این سندرم معمولاً افراد بالای ۴۰ سال را درگیر می نماید که این افراد عموماً دارای ریسک فاکتورهای عروقی از قبیل فشار خون بالا و کلسترول بالا و دیابت می باشند.

## سندرم آپرت

سندرم آپرت اختلال ژنتیکی صورت - جمجمه و اعضا بدن است. این سندرم به علت نقص ژنتیکی بر روی کروموزوم ۱۰ (در ۹۸ درصد موارد) رخ می دهد. معمولاً تاریخچه خانوادگی در سندرم آپرت وجود ندارد. در ایالات متحده تقریباً ۱۵،۵ نفر از هر یک میلیون تولد و در مردم آسیا ۲۲،۳ از هر یک میلیون تولد و در مردم اسپانیا ۷،۸ از هر یک میلیون تولد به این بیماری مبتلا می شوند.

## سندرم آلپورت

سندرم آلپورت یک بیماری ژنتیکی می باشد که به علت موتاسیون در کلاژن کلیه، گوش ها، و چشم ها را درگیر می کند. این سندرم به اسم دکتر آلپورت نامگذاری شده است. او این بیماری را در سال ۱۹۲۷ در خانواده ای انگلیسی که تمام اعضای این خانواده بیماری کلیه پیشرفته و ناشنوایی داشتند شناسایی کرد. او بیان کرد که مردان به علت مشکل کلیه فوت کرده اند ولی زنان کمتر تحت

تاثیر این بیماری قرار گرفته اند و تا سن پیری زندگی کردند.

## سندرم بلوم

سندرم بلوم یک بیماری نادر ارثی است که به صورت اتوزومال مغلوب به ارث می رسد. این سندرم به صورت ژنتیکی منتقل می گردد و دارای وراثت اتوزومال مغلوب است، اولین نشانه های این بیماری در سنین نزدیک ۲۰ سالگی رویت شده و اغلب به صورت عقب ماندگی شدید رشد قبل و بعد از تولد، ضایعات پوستی حساس به نور که معمولاً بر روی صورت ایجاد می شود مشخص می گردد.

## سندروم فانکونی

بیماری لوله های پروکسیمال نفرونهای کلیوی می باشد که در آن گلوکز، اسیدهای آمینه، اسید اوریک، فسفات و بی کربنات به جای باز جذب، از طریق ادرار دفع می شوند. لوله های پروکسیمال اولین بخش نفرون پس از فیلتر شدن گلوامرولی مایعات هستند که در سندروم فانکونی این لوله ها دچار اختلال می شوند. این سندروم ممکن است به ارث برسد یا داروها و فلزات سنگین عامل ایجاد آن شوند.

## سندرم نونان

سندرم نونان یک اختلال ژنتیکی است که موجب اختلال در تکامل و رشد طبیعی قسمت های مختلف بدن می شود. خصوصیات ظاهری بارز، قامت کوتاه، نقص قلبی و سایر ناهنجاری های جسمی و عقب ماندگی ذهنی از مشخصات این سندرم است. تخمین زده می شود که یک نفر از هر هزار تا ۲۵۰۰ تولد به این سندرم مبتلا باشند.

## گالاکتوزمی

گالاکتوزمی یک ناهنجاری مغلوب اتوزومی به دلیل کمبود آنزیم گالاکتوز - ۱ - فسفات یوریدیل ترانسفراز است که برای متابولیسم قند گالاکتوز وابسته به رژیم غذایی ضروری است. نوزادان تازه متولد شده مبتلا به این بیماری با

استفراغ، خواب آلودگی و بی حالی، عدم رشد و یرقان در هفته دوم زندگی تظاهر می یابند. این نوزادان چنانچه در مان نشوند، عوارضی مشتمل بر عقب ماندگی ذهنی، آب مروارید و سیروز کبدی ایجاد می کنند.

## هموسیستینوری

هموسیستینوری یک بیماری متابولیکی مغلوب مربوط به متابولیسم اسید آمینه سولفور است که با ناتوانی یادگیری، حمله تشنجی، رویدادهای ترمبوامیولی (انسداد عروق خونی در نتیجه لخته ای که از محل ایجاد خود جدا شده و به حرکت در آمده است)، پوکی استخوان و تمایل جابجاسازی عدسی ها، Pectus excavatum، تمایل به ایجاد یک انحنا در ستون مهره ها (اسکلروز)، قفسه سینه قیفی شکل و انگشتان و شست های بلند (آراکونداکتیلی) مشخص می شود.

## بیماری گاشر

بیماری گاشر رایج ترین اسفنگولیپیدوز است و مانند بیماری تائ ساکس با فراوانی نسبتاً افزایش یافته ای در بین افراد نیاکان یهودی اشکنازی رخ می دهد. بر اساس سن شروع ۲ تیپ اصلی وجود دارد.

## سندرم بک وید وایدمن

سندرم بک ویت ویدمن یک اختلال ژنتیکی ارثی می باشد که بارشده بیش از حد اندام های بدن مشخص می شود. کودکانی که با این عارضه متولد می شوند بزرگ تر از اندازه طبیعی می باشند و تظاهراتی مانند نقص دیواره شکمی، اندازه بزرگ زبان و قند خون پایین دارند. همچنین سندرم بکویت ویدمن آن ها را نسبت به بسیاری از سرطان های دوران کودکی مستعد می سازد.

## سندرم فریاد گربه

سندرم فریاد گربه (Cridu Chat Syndrome)، بیماری است که در اثر از بین رفتن قسمتی از کروموزوم شماره ۵ به وجود می آید. این سندروم جز اختلالات ناهنجاری های کروموزومی محسوب می شود که طی آن نوزادان متولد شده با این مشکل، با صدایی با فرکانس بالا گریه می کنند و صدای گریه آنها شبیه صدای گربه می باشد. به همین دلیل نام این بیماری را سندروم صدای گربه گذاشته اند.

## سندرم اهلر دانلس

سندرم اهلر دانلس به گروهی از اختلالات ژنتیکی نادر گفته می شود که باعث نقص در سنتز کلاژن در انسان می گردد. بسته به اینکه چه نوع موتاسیونی در فرد





رخ داده باشد علائم آن در افراد متفاوت خواهد بود. اما علائم شایع آن شامل: کبود شدگی، مفاصل سست و لغزنده، هیپرالاستیسیته پوست و ضعف بافتی می باشد. شدت و خامت این سندرم می تواند از خفیف تا تهدید کننده حیات فرد متغیر باشد. این سندرم تا کنون در مان قطعی نداشته است و در مان بیشتر جنبه حمایتی برای فرد دارد.

#### سندرم راسل سیلور

سندرم راسل سیلور (RSS) یک بیماری مادرزادی است. این بیماری موجب تاخیر در رشد اندام ها و مهارت ها شده و با عدم تقارن صورت مشخص می شود. علائم این سندرم در شدت های مختلفی بر روی افراد ظاهر می شوند.

#### سندرم تریچر کالینز

یک بیماری نادر اتوزوم غالب است که با بدشکلی های جمجمه ای - صورتی نظیر وجودنداشتن استخوانهای گونه همراه است. سندرم تریچر کالینز در هر ۵۰۰۰ تولد یافت می شود. خصوصیت های فیزیکی رایج آن عبارتند از: چشمهایی که به پایین نگاه می کنند، میکروگانتیا (فک پایین کوچک)، نداشتن حس شنوایی، زایگوما (استخوان گونه) غیر تکامل یافته، افتادگی بخش جانبی پلکهای پایین و گوشهای بدشکل یا عدم وجود گوش.

#### سندرم روبین اشتاین - طیبی

سندرم RubinStein-Tayb یا به اختصار RSTS یک اختلال ژنتیکی نادر است که بر روی بسیاری از سیستم های بدن تأثیر می گذارد. RSTS با تاخیر رشد، ویژگی های متمایز صورت، ناتوانی فکری (با IQ متوسط از ۳۶-۵۱)، انگشتان بزرگ و مشکلات تغذیه (دیسفاژی) مشخص می شود.

#### سندرم اسمیت - مگنیس

سندرم اسمیت - مگنیس (Smith-Magenissyndrom) اختلالی است که بسیاری از بخش های بدن را

تحت تاثیر قرار می دهد. علائم اصلی این اختلال شامل ناتوانی ذهنی خفیف تا متوسط، تاخیر در تکلم و مهارت های گفتاری، علائم بارز در چهره، اختلال در خواب و مشکلات رفتاری می باشد.

#### تومور ویلمز

تومور ویلمز که به آن نفروبالستوما نیز گفته می شود، نوعی نادر از سرطان کلیه است که عمدتاً در بین کودکان دیده می شود و شایع ترین نوع سرطان کلیه در کودکان است. تومور ویلمز اغلب کودکان ۳ تا ۴ ساله را تحت تاثیر قرار می دهد و بروز آن پس از سن ۵ سالگی، بسیار کم است. این تومور، اغلب تنها بر روی یک کلیه تاثیر می گذارد؛ هر چند، گاهی اوقات ممکن است هر دو کلیه را تحت تاثیر قرار دهد.

#### لوسمی میلوئید مزمن

لوسمی میلوئیدی مزمن که به اختصار (CML) لوکمی میلوئیدی مزمن نیز شناخته میشود یکی از انواع سرطان خون است. این نوع لوکمی سلول های مغز استخوان یا میلوئوسیت ها را تحت تأثیر قرار می دهد که بافت های مغز استخوان را می سازند و روندی مزمن دارد.

#### لنفوم بور کیت

لنفوم بور کیت یک شکل نسبتاً نادر و تهاجمی لنفوم غیر هوچکین است. لنفوم غیر هوچکین نوعی سرطان در سیستم لنفاوی است. سیستم لنفاوی بدن، سیستمی است که در کنار سیستم ایمنی، برای مبارزه با عفونت ها طراحی شده اند. لنفوم بور کیت در بین کودکان ساکن در آفریقای جنوبی شایع تر است. تحقیقات اثبات کرده است که این بیماری در آن مناطق با ویروس اپستین بار (EBV) و مالاریا مزمن مرتبط است.

#### سندرم لی - فرامنی

سندرم لی - فرامنی (Li-Fraumeni syndrome) اختلال نادری است که به شدت باعث افزایش خطر بروز انواع مختلفی از سرطان به ویژه در کودکان و نوجوانان می شود.

#### سندرم کاودن

سندرم کاودن (Cowden syndrome) اختلالی است که با ایجاد تعداد زیادی زوائد تومور مانند غیر سرطانی به نام هامار توم (hamartoma) و افزایش خطر ابتلا به سرطان های خاصی، مشخص می شود.

تقریباً تمام مبتلایان به سندرم کاودن، دچار هاماتوم می شوند. این زوائد اغلب بر روی پوست و غشای مخاطی (mucous membranes) (مثل پوشش دهان و بینی) ایجاد می شوند، اما ممکن است در سایر بخش های بدن مانند روده (the intestine) نیز ایجاد شوند.

#### ناهنجاری های چرخه اوره

چرخه اوره یک مسیر متابولیکی پنج مرحله ای است که به شکل عمده در سلول های کبدی برای حذف نیتروژن بی مصرف و زاید از گروه های آمینی اسیدهای آمینه بر خاسته از روگرد یا برگردانی طبیعی پروتئین رخ می دهد. این رویکرد، دو مولکول آمونیاک و یک مولکول بیکربنات را به اوره تبدیل می کند. کمبودهای آنزیمی در چرخه اوره به عدم تحمل نسبت به پروتئین به دلیل تجمع آمونیاک در بدن، یا آنچه به نام افزایش آمونیاک خوانده می شود، منجر می شود.

#### سندرم پوتز - جگرز

بیماری اتوزوم غالب نادری است که در آن پولیپ های هامار تومی متعدد در معده، روده باریک و کولون ظاهر می شوند. افراد

مبتلا، پیگماتاسیون ملانوتیک در پوست و غشاهای مخاطی، به ویژه اطراف لب ها و لثه ها دارند. پتانسیل بدخیمی هامار توم ها پائین است، و عموماً پولیپ ها در صورتی برداشته می شوند که نشانه دار باشند. میزان بروز کارسینوم در دیگر بافت ها، مانند معده، دوازدهه، پانکراس، روده باریک و پستان افزایش می یابد.

#### بیماری پارکینسون

بیماری پارکینسون در اثر تحلیل سلول های مغزی در سنین بالای ۶۰ سال رخ می دهد و تقریباً ۶۶٪ بیماران طی ۵ سال اول بیماری و ۸۰٪ پس از ۱۰ سال دچار ناتوانی می گردند. پارکینسون یک بیماری دژنراتیو عصبی، ناتوان کننده و پیشرونده است که توسط جیمز پارکینسون در سال ۱۸۱۷ توصیف شد

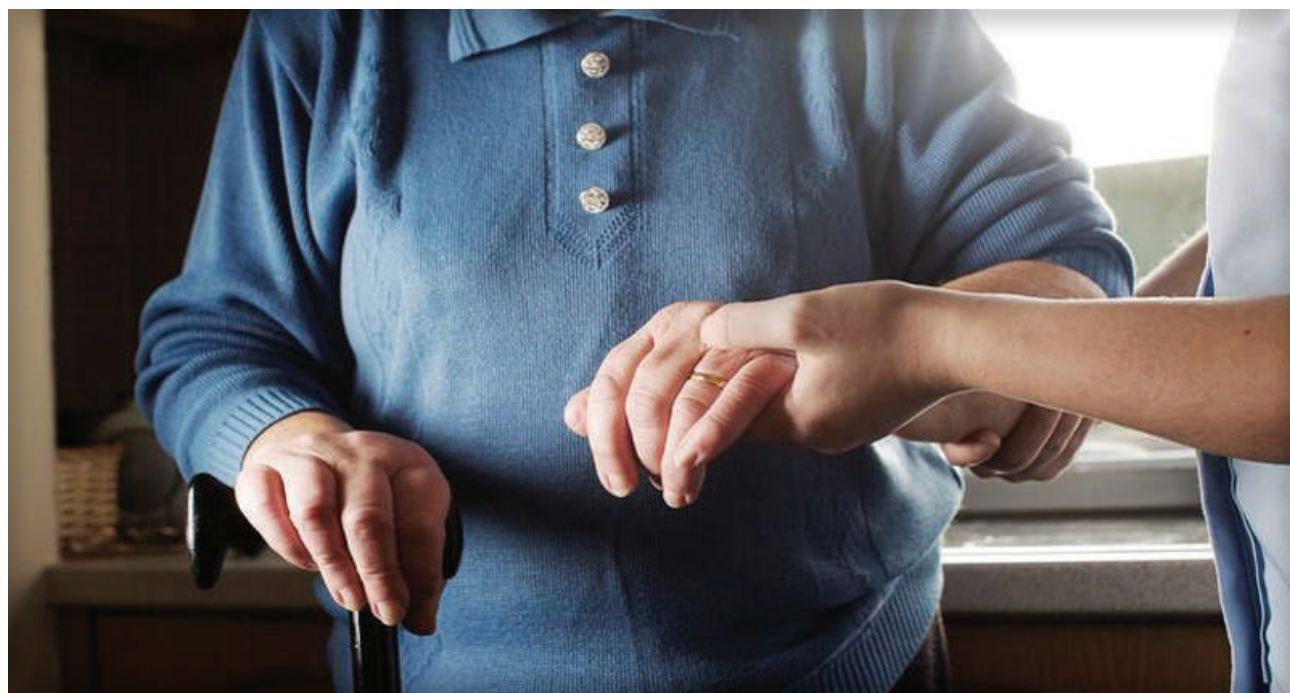
انسفالوپاتی میتو کندر یا یی، اسیدوز لاکتیک و رویدادهای شبه ضربه ای (MELAS)

این وضعیت فوق العاده متغیر نخستین بار در سال ۱۹۸۴ مشخص شد و امروزه بعنوان یکی از رایج ترین ناهنجاری های

میتو کندر یا یی شناخته می شود. قد کوتاه می تواند یک ویژگی محسوب شود، اگر چه رویدادهای شبه ضربه ای هستند که این ناهنجاری میتو کندر یا یی ویژه را مشخص می کنند، با این وجود، این رویدادها الزاماً در همه اعضای خانواده مبتلا رخ نمی دهد و زمانی که رویداد اتفاق می افتند می توانند به شکل استفراغ، سر درد یا مزاحمت های بینایی نمایان شوند و گاهی به فلج موقتی محدود به یک طرف بدن یا نیم بینایی منجر می شوند.

#### سندرم جنین الکلی

الکل به عنوان مهمترین تراتوژن در جهان غرب شناخته شده و نوزادانی که از مادران الکلی متولد می شوند، دارای ناهنجاری هایی هستند که به سندرم جنین الکلی مشهور است. این ناهنجاری ها عموماً شامل عقب ماندگی ذهنی، عقب ماندگی رشد در دوران قبل و بعد از تولد، اختلال روانی، اختلالات اعمال حرکتی و گفتاری هستند.





## کودکان سرمایه ملی هستند

کودکان، سرمایه های آینده جامعه هستند و برای رشد و بالندگی خود، حقوقی دارند که باید خانواده و جامعه ب این حقوق را به خوبی بشناسند. روز جهانی کودک فرصتی برای یادآوری جایگاه حقوق کودک و نوجوانان و ورود به جهان آنها است. روز جهانی کودک اولین بار توسط ایالات متحده در سال ۱۹۵۴ معرفی و پایه گذاری شد. بر اساس مصوبه ی جهانی سازمان ملل، کشورهای مختلف یک روز را به نام کودک انتخاب کرده و همه ساله آن روز را با هدف توجه دادن جامعه به مسایل کودک جشن می گیرند.

تاریخچه روز جهانی کودک  
تاریخچه روز جهانی کودک، به طور رسمی به سال های پس از جنگ جهانی دوم بازمی گردد. اما ایده برگزاری روز جهانی کودک، به «کنفرانس جهانی برای رفاه کودکان» که بین نمایندگان ۵۴ کشور در ماه اوت سال ۱۹۲۵ در ژنو برگزار شد، تا منشوری در دفاع از حقوق کودکان تصویب کنند، بازمی گردد. به طور رسمی تاریخچه روز جهانی کودک، به سال های پس از جنگ جهانی دوم برمی گردد. در سال ۱۹۵۲ سازمان آمریکایی برای رفاه کودکان، سازمان ملل متحد را فراخواند تا روزی را به عنوان روز جهانی کودک برگزار کند. چنانچه در نم نمک می خوانید سازمان ملل متحد این پیشنهاد را پذیرفت و در تاریخ ۲۱ سپتامبر ۱۹۵۴، در جریان نهمین مجمع عمومی سازمان ملل این مجمع به صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) ماموریت داد تا یک روز در سال را به مناسبت روز جهانی کودک برگزار کند. ۲۰ نوامبر از سوی سازمان ملل متحد روز جهانی کودک نامگذاری شده است.

اهدافی برای تعیین این روز وجود داشت که شامل تشویق کردن کودکان در همه نژادها، جمعیت ها و مذاهب ها بود تا زمان بیشتری را در کنار هم سپری کنند، یکدیگر را بشناسند و تفاوت های هم را محترم بشمارند. همچنین دولت مردان را در سراسر جهان سوق می داد که توجه بیشتری به رفاه و شادکامی کوچکترین شهروندان خود داشته باشند. یکی دیگر از اهداف مهم این بود که همه کودکان بتوانند به تحصیلات دسترسی داشته باشند و به مدرسه بروند. افزایش آرامش و احترام و رفع نگرانی محیطی برای کودکان نیز جزء اهداف روز جهانی کودک محسوب می شود.

روز جهانی کودک در کشورهای مختلف و در ایران  
روز جهانی کودک در حدود ۵۰ کشور جهان در تاریخ اول ژوئن جشن گرفته می شود اما این روز از سوی یونیسف ۲۰ نوامبر تعیین شده است. اگر چه روز جهانی کودک در تاریخ ۲۰ نوامبر است اما هر کشوری که در این فستیوالها شرکت می کند، تاریخ مخصوص به خودش را جدا از هدف اصلی دارد. مثلاً در کشور کوبا روز کودک در تاریخ ۲۳ دسامبر است، یعنی سومین یکشنبه ماه جولای؛ و در لهستان اول ماه ژوئن به این روز اختصاص داده شده است.

روز کودک در نیوزلند در اولین یکشنبه ماه مارچ، تایوان و هنگ کنگ چهارم آوریل، بنگلادش ۱۷ مارچ، فلسطین پنجم آوریل، ترکیه ۲۳ آوریل، کره جنوبی و ژاپن پنجم می، اسپانیا و انگلیس دومین یکشنبه ماه می برگزار می شود.

روز جهانی دیگری برای کودکان در ایران در ایران نیز روز ۱۹ اکتبر به عنوان روز جهانی کودک طی جلسه ای بین

نمایندگان وزارت آموزش و پرورش، سازمان بهزیستی، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و برخی دیگر از نهادها تشکیل و در نهایت، اعلام شد اما در ادامه این تاریخ، به ۱۸ اکتبر برابر با ۱۶ مهر ماه تغییر یافت. تصمیم این گروه به دفتر یونیسف در ایران اطلاع و به عنوان روز جهانی کودک در ایران به رسمیت شناخته شد و بعد از تصویب شورای فرهنگ عمومی این روز به تقویم رسمی کشور اضافه شد.

پیمان نامه جهانی حقوق کودک  
پیمان نامه حقوق کودکان سازمان ملل در تاریخ ۲۰ نوامبر ۱۹۸۹، تصویب شد که در آن حق تامین نیازهای اساسی کودکان در قوانین بین الملل تصریح شده است. تاکنون ۱۹۳ کشور این سند را امضا کرده اند و در ۱۴۰ کشور اجرا می شود.

محتوای پیمان نامه حقوق کودک  
این پیمان نامه همه ی افراد زیر ۱۸ سال را کودک می شمرد و آورده است که کودکان سراسر جهان از حقوقی برخوردارند و این حقوق باید در سراسر جهان رعایت شود. حقوق کودکان در این پیمان نامه بر چهار اصل کلی «حق رفتار عادلانه»، «اولویت رفاه کودکان»، «حق زندگی و پیشرفت» و «احترام به نظر کودکان» استوار است.

نباید بین کودکان تبعیض قائل شد.  
زمان تصمیم گیری در رابطه با کودکان باید منافع آنان در نظر گرفته شود.  
کودکان حق حیات رشد دارند.

کودکان حق ابراز آزادانه عقاید و نظرات خود را دارند و این نظرات باید مورد توجه قرار بگیرند.

همچنین این پیمان نامه شرکت کودکان در درگیری های مسلحانه، تجارت کودکان، استفاده ی جنسی از کودکان و تصویربرداری جنسی از آنان (پورنوگرافی کودکان) را ممنوع اعلام کرد.

منبع: <https://namnamak.com/>

## سندروم ویلیامز

سندروم ویلیامز، همچنین به عنوان سندرم ویلیامز-بویرن شناخته می شود، یک بیماری ژنتیکی نادر است که با تاخیر در رشد قبل و بعد از تولد (عقب ماندگی رشد قبل از زایمان و پس از زایمان، کوتاهی قد، درجه متفاوتی از عقب ماندگی ذهنی و ویژگی های متمایز صورت مشخص می شود که به طور معمول با افزایش سن بیشتر می شود. از جمله این ویژگی های مشخصه صورت می توان به صورت گرد، گونه های پر، لب های ضخیم، دهان بزرگی که معمولاً باز نگه داشته می شود و یک پل بینی گسترده را میتوان اشاره کرد. افراد مبتلا همچنین ممکن است چین های پلک کوتاه و غیر معمول (شکاف کف دست)، ابروهای پر پشت، فک پایین کوچک و گوش برجسته داشته باشند. ناهنجاری های دندانی نیز ممکن است از جمله دندان های غیر طبیعی کوچک، رشد نیافته باریشه های کوچک و باریک باشد.

سندروم ویلیامز همچنین ممکن است با نقایص قلبی، افزایش غیر طبیعی سطح کلسیم در خون در دوران نوزادی (هایپرکلسمی نوزادان)، نقایص اسکلتی عضلانی و سایر اختلالات همراه باشد. نقایص قلبی ممکن است شامل انسداد جریان خون مناسب از محفظه پایین سمت راست (بطن) قلب به ریه ها (تنگی ریوی) یا تنگی غیر طبیعی بالای دریچه قلب بین بطن چپ و شریان اصلی بدن (آئورت فوق دنده ای) باشد. ناهنجاری های اسکلتی - عضلانی مرتبط با سندرم ویلیامز ممکن است شامل افسردگی استخوان پستان (استخوان پکتوس)، انحنای غیر طبیعی ستون فقرات به پهلو به پهلو یا جلوه عقب (اسکولیوز یا کیفوز) یا راه رفتن ناجور باشد. بعلاوه، بیشتر افراد مبتلا عقب ماندگی ذهنی خفیف

تا متوسط دارند. مهارت های ضعیف ادغام حرکتی و بصری؛ یک شیوه گفتاری دوستانه، خروجی و پر حرف یک توجه کوتاه و به راحتی حواس پرت می شوند.

### علائم سندروم ویلیامز

وزن کم هنگام تولد

نقایص قلبی

افزایش کلسیم سطح خون

سر کوچک غیر معمول (میکروسفالی)

عفونت های مزمن گوش میانی

عقب ماندگی ذهنی خفیف تا متوسط

ناهنجاری های اسکلتی

از دست دادن اشتها

تحریک پذیری

گیجی

ضعف

خستگی و درد شکم

بلوغ زودرس

مشکلات مفصلی

### علت ایجاد سندروم ویلیامز

به نظر می رسد بیشتر موارد سندرم ویلیامز به دلایل نامعلومی خود به خود (به صورت پراکنده) رخ می دهد. با این حال، برخی از موارد خانوادگی این اختلال نیز گزارش شده است. تحقیقات در حال انجام نشان می دهد که سندرم ویلیامز پراکنده و خانوادگی ناشی از حذف مواد ژنتیکی از ژنهای مجاور (ژنهای مجاور) واقع در بازوی بلند (q) کروموزوم ۷ (۷q۱۱،۲۳) است. این منطقه کروموزومی "منطقه کروموزومی سندرم ویلیامز-بورن ۱" (WBSR1) تعیین شده است.

کروموزوم ها، که در هسته سلول های انسان وجود دارند، اطلاعات ژنتیکی هر فرد را حمل می کنند. جفت های کروموزوم های انسانی از ۱ تا ۲۲ و یک جفت ۲۳ کروموزوم جنسی اضافی که شامل یک کروموزوم X و یک Y در مردان و دو کروموزوم X در زنان است، شماره گذاری شده اند. هر کروموزوم یک بازوی کوتاه با عنوان "p" و یک بازوی بلند

با عنوان "q" دارد. کروموزومها بیشتر به باندهای زیادی تقسیم می شوند که شماره گذاری می شوند. به عنوان مثال، "کروموزوم ۱۱p۱۳" به باند ۱۳ در بازوی کوتاه دار محل هزاران ژن موجود در هر کروموزوم را مشخص می کنند.

به گفته محققان، ۲۸ ژن در منطقه کروموزومی ۷q۱۱،۲۳ ممکن است نقش سلولی در سندرم ویلیامز داشته باشد، از جمله ژن های شناخته شده به عنوان ژن ELN (الاستین)، ژن LIMK1 (یا LIM کیناز-۱) و RFC2 (فاکتور تکثیر C، زیر واحد ۲). ژن. اعتقاد بر این است که ژن LIMK1 با مشکلات بینایی-مکانی مرتبط با سندرم ویلیامز درگیر است.

اعتقاد بر این است که ژن LIMK1 با مشکلات بینایی-مکانی مرتبط با سندرم ویلیامز درگیر است.

الگوی توارث بیماری

در موارد خانوادگی، سندروم ویلیامز به عنوان یک صفت اتوزومی غالب به ارث می رسد. بیماری های ژنتیکی توسط دو ژن تعیین می شود، یکی از پدر دریافت می شود و دیگری از مادر. اختلالات غالب ژنتیکی زمانی اتفاق می افتد که فقط یک کپی از یک ژن غیر طبیعی برای ظهور بیماری لازم باشد. ژن غیر طبیعی می تواند از هر یک از والدین به ارث برسد، یا می تواند نتیجه یک جهش جدید (تغییر ژن) در فرد مبتلا باشد. خطر انتقال ژن غیر طبیعی از والدین مبتلا به فرزندان برای هر بارداری 50 بدون در نظر گرفتن جنسیت فرزند حاصل از آن است.

### فراوانی بیماری

سندرم ویلیامز نوعی اختلال نادر است که مردان و زنان را به تعداد مساوی تحت تأثیر قرار می دهد و نوزادان از هر نژادی ممکن است مبتلا شوند. شیوع این اختلال تقریباً از هر ۱۰،۰۰۰ تا ۲۰،۰۰۰



تولد در ایالات متحده است.  
**تشخیص بیماری**

تشخیص سندروم ویلیامز ممکن است با ارزیابی بالینی کامل که شامل شرح حال دقیق بیمار و آزمایش خون ویژه است که ممکن است سطح بالای از کلسیم را در خون تشخیص دهد، تأیید شود. برای تعیین اینکه آیا حذف یک ژن الاستین در کروموزوم ۷ وجود دارد یا خیر، ممکن است از آزمایش دیگری به نام هیبریداسیون فلوئورسانس در جا (FISH) استفاده شود. اعتقاد بر این است که این حذف در اکثر افراد مبتلا به سندروم ویلیامز رخ می دهد.

**درمان بیماری**

نوزادان مبتلا به سندروم ویلیامز که سطح کلسیم آنها در خون بالاست ممکن است در رژیم غذایی قرار بگیرند که مصرف ویتامین D را محدود کند. همچنین ممکن است مصرف کلسیم محدود شود. برای آن دسته از کودکان که دچار هایپو کلسمی شدید هستند، درمان با داروی کورتون (به عنوان مثال پردنیزون)

ممکن است به طور موقتی در نظر گرفته شود. پس از سن حدود ۱۲ ماهگی، سطح کلسیم به طور معمول، حتی در نوزادان درمان نشده، به حالت طبیعی برمی گردد. توصیه می شود کودکان مبتلا به سندروم ویلیامز نیز توسط پزشکی متخصص اختلالات غدد درون ریز (متخصص غدد) ارزیابی شوند.

کودکان مبتلا، که علائم مربوط به نقص قلب را دارند، باید ارزیابی کاملی را در بیمارستانی که با این بیماریهای مادرزادی نادر آشناست، دریافت کنند. برای تعیین شدت و محل دقیق نقص مادرزادی قلب (به عنوان مثال، EKG، اکوکاردیوگرام) ممکن است آزمایشات ویژه ای انجام شود. برخی از کودکان مبتلا به سندروم ویلیامز که نقص شدید قلبی دارند ممکن است برای ترمیم نقص نیاز به درمان جراحی داشته باشند.

مراکز مربوط به کودکان دارای معلولیت رشد و خدمات آموزش ویژه در مدارس ممکن است برای کودکان مبتلا به سندروم ویلیامز برای دستیابی به پتانسیل

شخصی خود مفید باشد. یک رویکرد تیم حمایتی ممکن است از جمله گفتار درمانی و زبان درمانی، کاردرمانی و فیزیوتراپی، خدمات اجتماعی و آموزش شغلی نیز مفید باشد. از موسیقی درمانی حمایت شده است. تصور نمی شود ثابت شود، زیرا یادگیری و تسکین اضطراب در افراد مبتلا به سندروم ویلیامز را افزایش می دهد.

مشاوره ژنتیک ممکن است برای افراد مبتلا به سندروم ویلیامز و خانواده های آنها مفید باشد. سایر درمانها علامت دار و پشتیبانی کننده است.

## بگید سیب

ایده روز جهانی لبخند توسط هاروی بال، هنرمند تجاری اهل ووستر، ابداع و پایه ریزی شد. بال برای خلق صورتک خندان در ۱۹۶۳ میلادی، شناخته شده است.

اولین روز جهانی لبخند در ۱۹۹۹ برگزار شد و سالانه برگزار می شود.

مبتکر نام گذاری روز جهانی لبخند هاروی بال (Harvey Ball) گرافیست آمریکایی است. او قرار بود در سال ۱۹۶۳ برای بهبود فضای محیط کار در یک شرکت بیمه "سنجاق سینه یا سنجاق کت" طراحی کند. هاروی بال هم دایره ای با رنگ زرد، دو نقطه و پرانتزی که گویی روی زمین افتاده نقاشی کرد که با عنوان "اسمایلی (Smileys)" ظرف چند ماه شهرت جهانی یافت. او برای این طرح ۴۵ دلار دستمزد دریافت کرد.

لبخند مادرزادی است  
فرزند انسان قبل از اینکه بتواند راه برود

و یا آغاز به سخن گفتن بکند، می تواند لبخند بزند. حتی نوزادان نابینا نیز لبخند می زنند. در آلمان به لبخند نوزاد "لبخند فرشته" (Engelslächeln) گفته می شود. آغاز واقعی لبخند به دیگران در نوزاد انسان از هفته چهارم تا هشتم بعد از تولد است.

میمون ها هم لبخند می زنند تحقیقات دانشمندان نشان می دهد در شرایط مشابهی که انسان ها خوشحال می شوند و لبخند می زنند، میمون ها نیز رفتار مشابهی دارند و چیزی شبیه لبخند از خود نشان می دهند. یان فان هوف، محقق دانشگاه اوترخت هلند معتقد است در روند تکامل در بین حیوانات "لبخند ترس یا تمکین" بوجود آمده است که با باز کردن لب، نشان دادن دندان بدون باز کردن آرواره به هم نوع قدرتمندتر در هرم قدرت تمکین نشان می دهند.

لبخند اجتماعی  
از آنجایی که انسان موجودی اجتماعی است، لبخند هم در طول اعصار گذشته به رفتاری اجتماعی تبدیل شده است. با



تئوری "لبخند ترس یا تمکین" می توان احتمالاً این موضوع را هم توضیح داد که چرا در پرتره های باقی مانده از شاهان، سرداران و قدرتمندان قرن های گذشته هیچیک از آن ها لبخند نمی زنند.

لبخند اجتماعی در سرزمین لبخند شرق آسیا (ژاپن، چین، تایلند و میانمار) به سرزمین لبخند معروف است. لبخند مردمان این مناطق در مقابل دیگران بیشتر جنبه مخفی کردن احساسات واقعی، کنترل خود و حفظ آبرو دارد. در محافل خصوصی در سرزمین لبخند اما رفتار تغییر می کند و صحبت کردن با صدای بلند و زمخت می تواند حتی نشانی از "اعتماد متقابل" باشد.

انقلاب لبخند

کولین جونز، تاریخ شناس بریتانیایی در کتاب "انقلاب لبخند در پاریس قرن هجدهم" ("The Smile Revolution in 18th Century Paris") ورود لبخند به روابط اجتماعی را حاصل انقلاب فرانسه و جامعه مبتنی بر "برابری" و "قانونمندی" می داند. حالا





لبخند به ابزاری برای جلب اعتماد تبدیل شده و برخلاف گذشته قدرتمندان حالا لبخند می‌زنند تا اعتماد رای دهندگان را جلب کنند.

ارسال علامت مثبت

"افا بنیگر هوبر" روانشناس می‌گوید "لبخند ارسال علامت مثبت و باعث تقویت مثبت رابطه با طرف مقابل می‌شود" تحقیقات پائولا نیدنثال (Paula Niedenthal) روانشناس دانشگاه ویسکانسن نشان می‌دهد مردمان جوامع مهاجرپذیر همچون آمریکا و کانادا بیشتر لبخند می‌زنند، زیرا افرادی غریبه با استفاده از ابزار لبخند باید دائماً با هم ارتباط برقرار کنند. اعضای جوامعی که همدیگر را می‌شناسند نیاز کمتری به لبخند دارند.

لبخند واقعی

دوشن دو بولونیه (Duchenne de Boulogne) متخصص مغز و اعصاب فرانسوی در قرن نوزدهم با بررسی ماهیچه‌های صورت به این نتیجه رسید که گروه ماهیچه‌های دور چشم و در کنار شقیقه رابطه مستقیم با لبخند و خنده دارند. او این گروه از ماهیچه‌ها را "ماهیچه‌های خوشحالی" نام گذاشت. روانشناسان بعداً بین لبخند واقعی و مصنوعی و آنچه که در درون یک انسان می‌گذرد تفاوت قائل شدند.

پوز خند

انسان‌ها و جوامع توانایی تبدیل یک پدیده به ضد خود را هم دارند. همانقدر که "لبخند ارسال علامت مثبت" محسوب می‌شود می‌تواند ترکیب آن با علامت یا صدهای دیگر لبخند را به ضد خود تبدیل کند. آنگاه لبخند به "پوز خند" یا وسیله‌ای برای تمسخر تبدیل می‌شود.

لبخند اجباری بیمار می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که مجبورند به خاطر شغل‌شان دائماً و در هر شرایطی لبخند بزنند به دلیل اینکه لبخندشان واقعی نیست با استرس

"تناقض احساسی" روبرو می‌شوند که به افسردگی و بیماری قلبی می‌انجامد. لبخند ژو کوند

یکی از مهمترین لبخندها در دنیای هنر در تابلوی مونا لیزا به چشم می‌خورد که در فرانسوی به لبخند ژو کوند (La Gioconda) مشهور است. در سال ۲۰۰۵ میلادی به طور قطعی ثابت شد که استاد لئوناردو داوینچی برای پرتره مونا لیزا از مدلی با نام "لیزا دل ژو کوندو" استفاده کرده است. در این اثر اسرارآمیز مونا لیزا از هر زاویه‌ای که به او بنگرید به چشم شما نگاه می‌کند و لبخند می‌زند.

لبخند جهان دیجیتال

طرح‌های بال که قرار بود به عنوان سنجاق سینه مورد استفاده قرار گیرد در عصر دیجیتال و تلفن‌های هوشمند بیش از هر زمان دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد و حالا در لابلای جملات ایمیل‌ها و چت‌ها جای گرفته و به نمادی برای انتقال احساس تبدیل شده است.

لبخند در عصر کرونا

کرونا انسان‌ها را وادار به استفاده از ماسک کرده است. با ماسک، یکی از مهمترین ابزارهای اجتماعی انسان‌ها در برقراری ارتباط و ارسال علامت مثبت به طرف مقابل پوشانده می‌شود که هنوز آثار دراز مدت آن مشخص نیست.

سخن بزرگان در رابطه با لبخند

\* در آینه لبخند بزنید. این کار را هر روز صبح انجام دهید تا تفاوت بزرگی را در زندگی خود مشاهده خواهید کرد. «یو کو اونو»

\* زیبایی قدرت است؛ لبخند شمشیر آن است. «جان ری»

\* من هر روز صبح به معنای واقعی کلمه با لبخند بر لب از خواب بیدار می‌شوم و سپاسگزار روز دیگری هستم که هرگز فکر نمی‌کردم آن را ببینم. "دیک چنی" \* اگر لبخند بزرگی به لب داشته باشید، افراد به ندرت متوجه لباس‌های قدیمی می‌شوند. "لی میلدون"

\* هر وقت به شخصی لبخند می‌زنید، این کار یک عمل عاشقانه است، یک هدیه به آن شخص، یک چیز زیبا. "مادر ترزا"

\* یک لبخند ساده، این آغاز باز کردن قلب شما و دلسوزی نسبت به دیگران است. "دالایی لاما"

\* من کسانی را دوست دارم که می‌توانند در مشکلات لبخند بزنند. "لئوناردو داوینچی"

\* دزد که لبخند می‌زند، چیزی را از دزد می‌دزد. "ویلیام شکسپیر"

\* لبخند بهترین آرایش است که هر دختری می‌تواند داشته باشد. "مرلین مونرو"

\* اگر فقط لبخند بزنید، خواهید فهمید که زندگی هنوز ارزشمند است. "چارلی چاپلین"

منابع استفاده شده:

این‌دی‌تودی

Keepinspiring.me

گروه خدمات درمانی عرفان سلامت

## فقط ۱۵۰ نفر

طبق تئوری عدد دانبار؛ چرا تنها می‌توانیم ۱۵۰ رابطه را حفظ کنیم؟

در سال ۱۹۹۳ میلادی رابین دانبار از گروه تحقیقاتی زیست‌شناسی تکاملی انسان در کالج دانشگاهی لندن متوجه رابطه‌ای بین شبکه‌های اجتماعی و تعامل انسان‌ها و در واقع تئوری عدد دانبار شد. دانبار توضیح داد که بر اساس محدودیت‌های شناختی انسان، تعداد افرادی که یک نفر می‌تواند با آن‌ها رابطه اجتماعی پایدار برقرار کند به ۱۵۰ نفر محدود است. در واقع تئوری "عدد دانبار" بر این باور است که ما انسان‌ها تنها می‌توانیم حدود ۱۵۰ رابطه را بصورت همزمان حفظ کنیم. اما این پرسش پیش می‌آید که آیا این قانون در دنیای امروزی در رسانه‌های اجتماعی نیز صدق می‌کند؟ ما در این مقاله همراه باشید تا پاسخ این سوال را متوجه شوید.

اگر تا به حال این تجربه را داشته باشید که کسی دوستش داشته‌اید، فقط به دنبال یک دوستی ساده بوده‌اید و شما را از لحاظ احساسی طرد کرده باشد، احتمالاً با این گفته مواجه شده‌اید: «من به تعداد کافی دوست و آشنا دارم»؛ البته این عبارت به این منظور است که افراد فقط برای تعداد معینی از دوستان خود ظرفیت احساسی کافی دارند.

طبق تحقیقات مشخص شده است که این گفته صرفاً فقط یک بهانه ساده نیست. در واقع برای تعداد دوستان و آشنایانی که یک فرد معمولی می‌تواند ارتباطش را با آن‌ها حفظ کند، محدودیت‌های مشخصی وجود دارد. اما سوال در این مورد که آیا این محدودیت‌ها در دنیای دیجیتال امروزی نیز صدق می‌کند - دنیایی که در آن داشتن پروفایل‌های رسانه‌های اجتماعی یا انجمن‌های آنلاین با هزاران دنبال‌کننده

معمول است - بسیار پیچیده‌تر است.

تئوری عدد دانبار

به گفته رابین دانبار، انسان شناس مشهور بریتانیایی، عدد جادویی، تعداد روابط ۱۵۰ است. دانبار با مطالعات خود بر روی پستانداران غیر انسانی متقاعد شد که نسبتی بین اندازه مغز و اندازه گروه‌های آن‌ها وجود دارد. این نسبت با استفاده از تصویربرداری عصبی و مشاهده زمان صرف شده برای نظافت که یک رفتار اجتماعی مهم در پستانداران است، ترسیم شد. دانبار نتیجه گرفت که اندازه مغز، نسبت به بدن و نئوکورتکس - بخشی از مغز که با شناخت و زبان مرتبط است - با اندازه یک گروه اجتماعی منسجم کاملاً مرتبط است. این نسبت میزان پیچیدگی یک سیستم اجتماعی را نیز محدود می‌کند.

دانبار و همکارانش این اصل اساسی را در مورد انسان‌ها نیز به کار گرفتند و اطلاعات روانشناختی تاریخی، انسان‌شناختی و معاصر را در مورد اندازه گروه‌ها بررسی کردند؛ از جمله این مسئله که چگونه گروه‌ها پیش از آن که اعضای آن‌ها از هم جدا شوند و یا گروه از هم فروپاشند، بزرگ می‌شوند؟ دانبار و همکارانش نکات قابل توجهی در مورد عدد ۱۵۰ پیدا کردند.

طبق گفته دانبار و بسیاری از محققانی که از او تأثیر گرفته‌اند، تئوری عدد دانبار و در واقع قانون عدد ۱۵۰ برای جوامع اولیه مانند گروه‌های شکار و همچنین مجموعه‌ای شگفت‌انگیز از گروه‌های مدرن شامل دفاتر، کارخانه‌ها، اردوگاه‌های مسکونی، سازمان‌های نظامی، دهکده‌های انگلیسی قرن یازدهم و حتی گروه‌های اشخاصی که افراد برای ارسال کارت تبریک کریسمس به آن‌ها اسمشان را ایست می‌کنند، نیز صادق است. اگر از عدد ۱۵۰ بگذرید، در این صورت بسیار بعید است که شبکه دوام داشته باشد یا به خوبی منسجم

شود. (ممکن است یکی از پیامدهای دوران شهرنشینی همین باشد که برای جلوگیری از بیگانگی و تنش‌ها، ساکنان شهرها باید همانند روستاها در داخل شهرهای خود ارتباط بگیرند.)

دانبار، فرد شوخ طبعی است چون خودش را با اعداد تعریف می‌کند که عمل غیر معمولی برای یک دانشمند علوم اجتماعی است. او با لحن خشکی مشاهداتش را بیان می‌کند: «نکته عجیب این است که اکثر افرادی که چیزی به نام خود دارند، در حقیقت مرده‌اند». شاید به همین دلیل اعداد را برای نام‌گذاری ترجیح می‌دهد.

باید توجه داشت که عدد ۱۵۰ به تنهایی کل داستان و نظریه را بیان نمی‌کند. اعداد دیگری نیز در درون فرضیه مغز اجتماعی قرار دارند.

طبق این نظریه، نزدیک‌ترین حلقه با کم‌ترین شعاع، فقط پنج نفر را در خود جای می‌دهد که عزیزان و نزدیکان هستند. پس از آن به ترتیب حلقه‌های دوستان خوب شامل ۱۵ نفر، دوستان معمولی شامل ۵۰ نفر، مخاطبین معنادار شامل ۱۵۰ نفر، آشنایان شامل ۵۰۰ نفر و در نهایت ۱۵۰۰ نفر از افرادی که می‌توانید آن‌ها را بشناسید، قرار می‌گیرد. افراد در داخل و خارج از این حلقه‌ها جابجا می‌شوند، اما تصور معمول این است که برای هر تازه‌واردی فضای جدیدی ایجاد شود.

دانبار مطمئن نیست که چرا این حلقه‌ها از اعداد با مضرب پنج تشکیل می‌شوند، اما می‌گوید: به نظر می‌رسد عدد ۵ برای میمون‌ها و بوزینه‌ها نیز به طور کلی عددی اساسی و مهم است.

البته همه این اعداد تنها محدودده را مشخص می‌کنند. افراد برون‌گرا تمایل دارند شبکه بزرگ‌تر و گروه‌های بیشتری داشته باشند و خودشان به دفعات بیشتر در زمان‌های کمتر در میان آن‌ها حضور داشته باشند، در حالی که درون‌گرایان





بر روی مجموعه‌های کوچکتری از مخاطبین تمرکز می‌کنند و ارتباط بیشتری با آن‌ها دارند و به طور کلی خانم‌ها در نزدیک‌ترین لایه‌های تعریف شده، ارتباطات بیشتری دارند.

صمیمی‌ترین حلقه فقط ۵ نفر از عزیزان را شامل می‌شود و در دورترین حلقه حداکثر شامل ۱۵۰ نفر می‌شود که شما فقط آن‌ها را می‌شناسید.

دانبانار می‌گوید: «آنچه این لایه‌ها را در زندگی واقعی و در دنیایی که افراد باهم روبرو می‌شوند مشخص می‌کند، فرکانس دیدن و ارتباط رو در رو با یکدیگر است. باید روزانه تصمیم بگیرید که چگونه زمان خود را برای تعاملات اجتماعی‌تان سرمایه‌گذاری می‌کنید و بدانید که این زمان محدود است.» سازمان‌های خصوصی این ایده‌ها را مورد توجه قرار داده‌اند. به عنوان مثال، اداره مالیات سوئد، در دفاتر خود تغییر ساختار داده است تا بتواند در آستانه ۱۵۰ نفر باقی بمانند.

#### نظرات درباره تئوری عدد دانبانار

همه با فرضیه مغز اجتماعی موافق نیستند. برخی افراد نیز در امکان رسیدن به یک عدد جادویی برای تعیین تعداد تعامل اجتماعی شک دارند. با این حال، این فرضیه می‌تواند روش و تمرین مفیدی برای تفکر از طریق جوامع و تکامل آن‌ها باشد.

کریستینا آسودو کارمونا، انسان‌شناس و اقتصاددان از دانشگاه لئون اسپانیا، می‌گوید: «اگرچه عوامل زیادی وجود دارد که می‌تواند تعداد روابطی را که ایجاد و حفظ می‌کنیم، محدود کنند ولی این مطالعات به ما کمک می‌کند تا تاثیر این متغیرها را بهتر درک و اندازه‌گیری کنیم.»

در میان افرادی که موافق هستند می‌توان یک عدد را بعنوان عدد دانباناری پیدا کرد، ولی در مورد ۱۵۰ عدد بودن آن شک و بحث است. تحقیقات بر روی گروه‌های

اجتماعی مختلف در ایالات متحده نشان می‌دهد که اندازه شبکه‌های اجتماعی آن‌ها حدود ۲۹۰ است که این اعداد ممکن است به طور قابل توجهی توسط اعداد پرت منحرف شوند.

یک استدلال این است که تعداد ارتباطات اجتماعی به طور معمول توزیع نشده است و یا به شکل یک منحنی زنگی شکل قرار می‌گیرد. بنابراین طبق آن نمودار، چند نفر با تعداد زیادی مخاطب ممکن است از حد متوسط دوری کنند.

به عنوان مثال، اگر فردی آنقدر ثروتمند باشد که بتواند دستیارانی را استخدام کند تا بهتر بخشی از روابطش را مدیریت کند و یا بخشی از کار عاطفی را به دیگران واگذار کند؛ ممکن است از تعداد روابطی که می‌توانند به راحتی داشته باشند، کمتر محدود شود. مانند بسیاری دیگر از جنبه‌های زندگی اجتماعی، افرادی که ارتباطاتی قوی دارند، دارای امتیاز یا حق ویژه نیز هستند.

برخی از شبکه‌های اجتماعی ایالات متحده به جای ۱۵۰، حدود ۲۹۰ شبکه دارند

انتقاداتی از عدد دانبانار به دلایل روش شناختی نیز وجود دارد. اندازه مغز نخستی سانان (گروه پستانداران نخستین) علاوه بر پیچیدگی اجتماعی، تحت تاثیر جنبه‌های دیگری نیز قرار می‌گیرد و عواملی مانند رژیم غذایی نیز ممکن است آن‌ها را شرح دهد و توجیه کند. یک تیم بریتانیایی - هلندی استدلال کرده‌اند با وجود این که نئوکورتکس محدود است، ظرفیت اجتماعی را می‌توان در محیط‌های فرهنگی متفاوت و با کمک فناوری‌های مختلف گسترش داد. به عنوان مثال می‌توان استفاده از لیست‌های گسترده تماس در تلفن همراه که توسط گروه جامائیکایی‌های کم درآمد استفاده می‌شود، نام برد. این فهرست‌ها که شامل تعداد دقیق روابط حتی روابط گاه به

گاهی افراد با دیگران است، اغلب بیش از ۱۵۰ مخاطب دارد.

در واقع، همانطور که توسط تحقیقات تطبیقی **Acedo Carmona** در شمال غنا و **Oaxaca**، مکزیک پیشنهاد شده است؛ سرمایه اجتماعی می‌تواند به ویژه برای افرادی که اشکال دیگری از سرمایه را ندارند، مهم باشد. تنوع زیستی بالا، مناطق دورافتاده کوهستانی و تاثیرات استعمار اسپانیا بر هویت‌های قومی، همگی به ایجاد حلقه‌های کوچک اعتماد افراد در **Oaxaca**، کمک کرده‌اند. اما منابع کمیاب زیست محیطی در شمال غنا همکاری مابین اقوام و حلقه‌های اعتماد بزرگ‌تر را برای بقاء مهم‌تر کرده است. بنابراین، آسودو کارمونا تأکید می‌کند: تمرکز بر اندازه مغز و محدودیت‌های شناختی ممکن است تفکری بیش از حد ساده‌انگارانه باشد.

عدد دانبانار ممکن است بیشتر برای جوامع پیشامدرن یا برای گروه‌های با درآمد متوسط در جوامع غربی معاصر کاربرد داشته باشد و تحقیقاتی که از آن حمایت می‌کند عمدتاً به سمت جوامع عجیب غربی، تحصیل کرده، صنعتی، ثروتمند و دموکراتیک متمایل است. حتی این موارد نیز پیچیده تر می‌شوند، چراکه فرهنگ اینترنتی روابط را تغییر می‌دهد.

#### حضور در محیط‌های آنلاین و تئوری عدد دانبانار

یکی از نسخه‌های مدرن گردهمایی‌هایی که در گذشته به دور آتش و در کنار غارها شکل می‌گرفته **Slack**، است. برنامه جایگزین ایمیل که از سال ۲۰۱۳ باعث خوشحالی متخصصان ارتباطات در محل کار و خسته کردن بیش از حد کارمندان شده است. کارلی آیرس، طراح دیجیتال از ایالات متحده، شخصی است که از امکانات **Slack** برای ایجاد یک جامعه استفاده کرده است.

چندین سال پیش آیرس یک گروه **Slack** برای طراحان دیگر به نام

**sunder** ۱۰۰، ایجاد کرد که در حال حاضر میزبان ۸۴ کانال است و توسط ۱۴ مدیر نظارت می‌شود. هدف آن‌ها این است که گروه پشت هسته اولیه آن متشکل از زنان سفیدپوست آمریکایی را تنوع بخشند.

با توجه به مشاهدات او از جوامع آنلاین، عدد دانبانار برای آیرس حس شهودی دارد، او می‌گوید: «فکر می‌کنم این ایده که واقعا اطلاعات بسیار زیادی وجود دارد که می‌توانیم در ذهن خود نگه داریم مثلاً آواتارهای زیادی وجود دارد؛ هر چه بیشتر درباره کسی بدانیم، فکر می‌کنیم آن رابطه بهتر است، اما احتمالاً تعداد روابطی که می‌توانیم داشته باشیم را نیز محدود می‌کند.»

حتی در محیط‌های آنلاین، وقتی تعداد آن‌ها کم‌تر باشند، به راحتی می‌توان روابط محکم‌تری داشت

هدف گروه **sunder** ۱۰۰، ایجاد تعادل بین اندازه و صمیمیت افراد با تقسیم کردن کانال‌ها به کانال‌های کوچک‌تر در صورت ناتوانی است. آیرس توضیح می‌دهد که مانند «یک مدرسه دولتی یا یک دانشگاه بزرگ، برای ایجاد تعادل شما باید آن‌ها را با جوامع فرعی کوچک‌تر کنید.»

این گروه اعضای غیرفعال را به صورت دورهای پاکسازی می‌کند. در واقع شکلی عمده‌تر از همان روشی که همه اجازه می‌دهند برخی از روابطشان به دلیل نداشتن زمان یا انرژی کافی برای آن‌ها، محو شوند.

وقتی صحبت از زندگی اجتماعی آنلاین می‌شود، مقیاس ممکن است یکی از مسائل مربوط به شبکه‌های اجتماعی عظیمی باشد که اکنون بر زندگی ما مسلط هستند و برای برخی از کاربران فیس بوک، هر چه گروه‌ها کوچک‌تر و مخفی‌تر باشند، بهتر است.

تاکنون، تحقیقات دانبانار و همکارانش در مورد روابط آنلاین نشان می‌دهد که

این روابط نیز از نظر محدودیت‌های عددی شبیه به روابط آنلاین هستند. او می‌گوید: «وقتی افراد به ساختار دنیای بازی‌های آنلاین نگاه کردند، تقریباً همان حلقه‌هایی را دریافت کردند که مادر همه زمینه‌های دیگر داریم و به نظر می‌رسد که این همان ویژگی‌های طراحی ذهن انسان است که محدودیت‌هایی را بر تعداد افرادی که می‌توانید در هر لحظه با آن‌ها فعالیت‌های ذهنی داشته باشید، تحمیل می‌کند.»

همچنین دانبانار و همکارانش برای ترسیم تعداد رابطه‌ها در برابر استحکام آنها، با استفاده از عواملی مانند تعداد گروه‌های مشترک و پیام‌های خصوصی ارسالی تحقیقاتی در فیس بوک انجام داده‌اند.

دانبانار استدلال می‌کند که وقتی افراد بیش از ۱۵۰ دوست در فیس بوک یا ۱۵۰ دنبال کننده در توییتر دارند، نشان دهنده حلقه‌های بیرونی و معمولی مخاطبین یا همان ارتباطات کم ریسک هستند. برای اکثر مردم، صمیمیت با

بیش از ۱۵۰ اتصال و رابطه ممکن است امکان پذیر نباشد. دانبانار می‌گوید: «این رسانه‌های دیجیتال - تلفن‌ها را در نیز در آن گنجانده‌ام - واقعا مکانیسم دیگری برای تماس با دوستان در اختیار شما قرار می‌دهند.»

تعادلی میان میزان ارتباطات و صمیمیت آن ارتباطات برای شما وجود دارد امکان ناشناس بودن آنلاین نیز به نظر دانبانار، تفاوت اساسی با دنیای آفلاین ندارد. او تعاملات اینترنتی ناشناس را با اعتراف کنندگان در کلیسای کاتولیک مقایسه می‌کند. با وجود اینکه رابطه‌ای نزدیک نیست، اما رابطه‌ای است که مزایای رازداری در میان شبهه‌ها را شکل می‌دهد.

دانبانار با حالتی خشک و بی‌روح می‌گوید: «گریه کردن روی شانه مجازی بسیار سخت است و گفت‌وگو کردن مانند فانوس دریایی نیست؛ در واقع فقط پلک زدن نیست که باعث می‌شود بنظر برسد کسی در حال گوش دادن است یا نه.»





## فرهنگ پس انداز را با قلک تمرین کنیم

پس انداز کردن امری اجتناب ناپذیر در زندگی همه ماست. جمله "این پول بگونه واسه روز مبادا" از بچگی توی ذهن همه ما موند و خودمون به کوچیک تر های خودمون یاد می دیم. حالا مهم تر اینکه پس انداز را چجوری به بچه ها آموزش بدیم. معمولاً بزرگ تر ها این کارو با اهدا کردن یک قلک به بچه ها آغاز می کنن. این قلک ها همیشه ثمره مسئولیت پذیری بچه ها نسبت به فردای زندگی که پول های خود را حساب شده و به جا خرج کنن.

حال چه نیکوتر و قشنگ تر که در کنار پس انداز کردن به کودک کان یاد بدهیم بخشی از پس انداز خود رو به قلک هایی بریزند که گره های از زندگی بقیه هم باز می کند.

قلک بچه های آسمان از همان قلک هایی است که بسیاری از هزینه های دارو، پوشاک و به طور کلی نگهداری و توانبخشی معلولین بی سرپرست را جبران می کند و شما با پر کردن این قلک ها گره ای از نیاز های این بچه های بی سرپرست باز می کنید.

شما عزیزان می توانید با مراجعه به سایت بچه های آسمان به آدرس [www.bachehayaseman.org](http://www.bachehayaseman.org) در قسمت درخواست قلک فرم مربوطه را پر نمایید و با کمک هاتون لبخند را مهمان هرروز خانه های بچه های آسمان کنید



منبع مقاله : <https://www.bbc.com/future/dunbars--20191001/article-number-why-we-can-only-relationships-150-maintain>

آل ممکن است کم تر مرتبط باشد. منطقی است که تعداد محدودی از دوستان وجود دارند که اکثر افراد می توانند آن ها را داشته باشند. چیزی که کمتر واضح است این مسئله است که به واسطه روش های در حال تغییر، ظرفیت تعامل آنلاین افراد در حال افزایش است و یا کاهش می یابد.

از طرفی نمی توانیم فراموش کنیم که گروه به مجموعه ای از افراد گفته می شود که در کنار یکدیگر فعالیت می کنند، هر کس سمت مخصوص به خود را دارد، در بین اعضای مجموعه چیزی به نام هماهنگی وجود ندارد، هر کس کار خود را بدون اینکه به دیگران توجه کند و تعاملی با آنها داشته باشد، انجام می دهد و در نهایت کمکی هم به دیگران نمی کند. حال قصد ما از این تعریف مختصر و مفید این موضوع است که تبدیل کردن یک گروه به یک تیم و دمیدن روح تیمی در مجموعه کارکنان، یکی از اساسی ترین و مهم ترین مسائلی است که می بایست در سازمان ها انجام گردد.

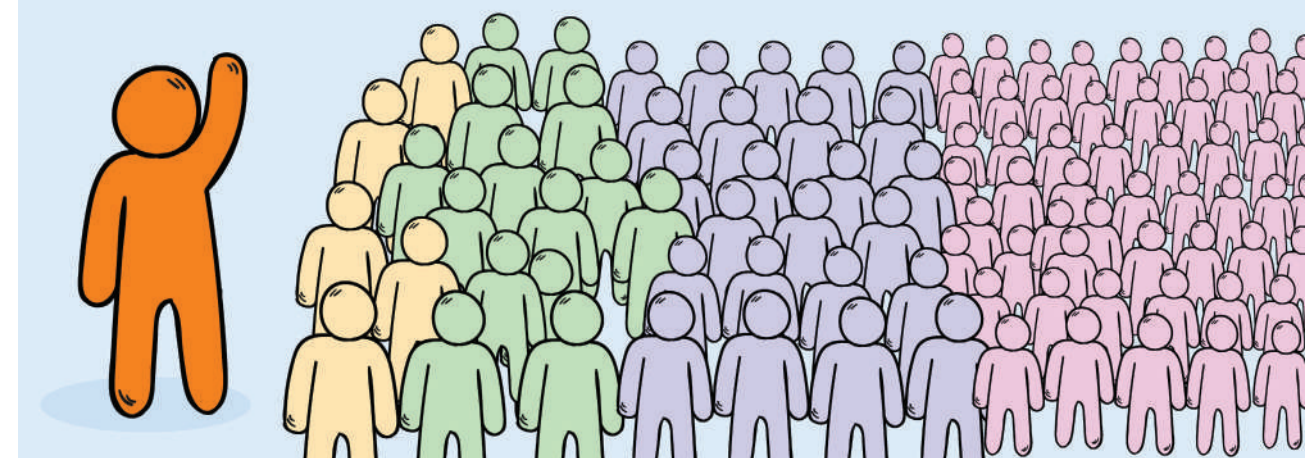
در این دیدگاه، ماهیت غیر فیزیکی و غیر واقعی روابط اینترنتی به این معنی است که آن ها نمی توانند روابط «دنیای واقعی» را به روش های معناداری به چالش بکشند. روابط رودررو افراد، با تمام اطلاعات غیر کلامی که برای ارتباطات بسیار حیاتی است، هنوز هم در اولویت هستند.

تحقیقات دانبار و در واقع تئوری عدد دانبار تفاوت های نسلی را نیز در این زمینه نشان می دهد. افراد ۱۸ تا ۲۴ ساله نسبت به افراد ۵۵ ساله و بالاتر شبکه های اجتماعی آنلاین بسیار بزرگتری دارند و اولویت تماس فیزیکی در فرضیه مغز اجتماعی ممکن است برای جوانانی که هرگز زندگی بدون اینترنت را ندیده اند، کمتر به کار رود، و حتی ممکن است برایشان روابط دیجیتالی به اندازه روابط آنالوگ معنادار باشد.

به علاوه، گروه های آنلاین مانند **sunder ۱۰۰**، قرار نیست برای همیشه بمانند و دوام بیاورند. آیرس در ابتدا تصور می کرد که این گروه در طی چند سال منحل می شود. به همین دلیل بدون فشار برای بقاء و طول عمر، اندازه جامعه ایده

### Dunbar's Number : 150

Typical number of people we can keep track of and consider part of our ongoing social network





# قهر قهر تا روز قیامت

آیا تا به حال همسرتان با شما قهر کرده است؟ آیا در پی اتفاقی با اعضای خانواده خود قهر کرده‌اید؟ شاید هم در کودکی پدر و مادر شما برای تنبیه قهر کردن را انتخاب می‌کرده‌اند. در چنین مواقعی افراد به دنبال دلیل این رفتار بوده و می‌خواهند بدانند چگونه می‌توان از قهر کردن جلوگیری کرد.

چرا قهر می‌کنیم؟ افراد به دلایل مختلفی در مشکلات سکوت و دوری کردن را انتخاب می‌کنند. این دلایل می‌تواند شامل موارد زیر باشد. اجتناب: در برخی موارد افراد سکوت را انتخاب می‌کنند؛ زیرا نمی‌دانند چه بگویند یا می‌خواهند از درگیری جلوگیری کنند.

مشکل در ارتباطات: گاهی افراد نمی‌دانند چگونه احساسات خود را بیان کنند. اما می‌خواهند شریک زندگی یا دوست آن‌ها متوجه ناراحتی او شود. در این حالت تنها راه سکوت است.

تنبیه: اگر کسی برای تنبیه طرف مقابل یا اعمال کنترل و قدرت بر او از قهر استفاده کند، نوعی سوءاستفاده عاطفی محسوب می‌شود.

قهر چگونه بر روابط تأثیر می‌گذارد؟

در بیشتر موارد این رفتار راه سازنده‌ای برای مقابله با اختلافات نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که هم مردان و هم زنان از قهر در روابط خود استفاده می‌کنند. اما در روابط سالم افراد به جای سکوت مشکلات خود را به شیوه مفید حل می‌کنند. زمانی که یکی از طرفین بحث می‌خواهد در مورد مشکل صحبت کند، اما طرف دیگر امتناع می‌کند، باعث ایجاد احساسات منفی مانند عصبانیت و ناراحتی می‌شود. بر اساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ افرادی که مدام نادیده گرفته می‌شوند، سطح عزت‌نفس و تعلق کمتری داشته و معنای زندگی برای آن‌ها مطلوب نیست. به همین دلیل سکوت و دوری می‌تواند بر سلامت رابطه تأثیر بگذارد. حتی اگر شخص به دلیل امتناع دعوا و درگیری این راه را انتخاب کرده باشد.

قهر به‌عنوان یک رفتار توهین‌آمیز ممکن است برخی از افراد از این رفتار به شکل توهین‌آمیزی استفاده کنند. اما

چگونه می‌توان تشخیص داد که این رفتار سوءاستفاده است یا نه. قبل از توضیح روش‌های پاسخ به قهر باید تشخیص دهیم که چه موقع این رفتار نوعی سوءاستفاده بوده و چه موقع ناراحتی است. رفتار افرادی که از سکوت به‌عنوان وسیله کنترل استفاده می‌کنند، شبیه به یکی از موارد زیر است:

آن‌ها قصد دارند با قهر کردن به شخص دیگری صدمه بزنند.

سکوت آن‌ها برای مدت طولانی ادامه پیدا می‌کند.

این رفتار به‌طور مکرر اتفاق می‌افتد.

قهر زمانی تمام می‌شود که شخص مقابل عذرخواهی کند یا تسلیم خواسته‌ها شود. آن‌ها با افراد دیگر به راحتی صحبت می‌کنند. اما با شریک زندگی یا دوست خود صحبت نمی‌کنند.

در چنین شرایطی شخص به دنبال اتحاد با دیگران است.

آن‌ها از سکوت برای سرزنش شریک خود استفاده می‌کنند.

از سکوت برای بهبود رفتار شریک خود یا تحت فشار قرار دادن او استفاده می‌کنند.

قهر با شوهر محققان دریافته‌اند که قهر کردن به‌عنوان رفتاری برای خاتمه دادن به دعوا استفاده می‌شود. بسیاری از افراد برای جلوگیری از برانگیختن همسر خود این رفتار را انجام می‌دهند. اما گاهی هم هدف تنها سوءاستفاده بوده و برای اعمال قدرت بر همسر این‌گونه رفتار می‌کنند.

قهر کردن، نادیده گرفتن یا کنار گذاشتن یک شخص همان ناحیه از مغز را فعال می‌کند که درد جسمی آن را فعال می‌کند. در روابط بدون سوءاستفاده گاهی به دلیل ناراحتی شخص سکوت را انتخاب می‌کند. در این شرایط پس از گذشت مدتی و آرام شدن هر دو طرف باید به گفتگو پرداخت. گاهی نظر فرد سوم و متخصص می‌تواند راه‌حل خوبی برای حل این مشکل باشد. اگر شما هم

این مشکل را با همسرتان دارید، مشاوره از دواج راه‌حل خوبی خواهد بود.

قهر والدین با کودک

گاهی والدین برای تنبیه کودک از قهر استفاده می‌کنند. اما آیا قهر والدین از نظر روان‌شناسی تأثیر مخرب دارد یا لازم است؟ معمولاً والدین برای پاسخ به رفتاری شبیه به رفتارهای زیر با فرزند خود قهر می‌کنند.

فرزند در موضوعی با آن‌ها مقابله می‌کند. والدین در رابطه با خواسته یا محدودیتی پاسخ "نه" می‌شنوند.

فرزند کاری که والدین تمایل ندارند را انجام می‌دهد.

کاری را والدین می‌خواهند و فرزند از انجام آن خودداری می‌کند.

والدین می‌خواهند فرزند به دلیل رفتارهای بد خود از خانواده محروم شود.

در این شرایط ممکن است، خانواده به فرزند بگویند، با او صحبت نمی‌کنند یا

تمامی ارتباطات خود را قطع کنند. در روان‌شناسی قهر والدین این رفتار کاملاً

سمی بوده و تکرار آن صدمات زیادی به فرد وارد می‌کند. والدین سمی این کار را

با فرزند خود در هر سنی انجام می‌دهند. در صورت قهر والدین با کودک، فرزند

احساس رها شدن، دوست داشته نشدن و منزوی بودن می‌کند. در این حالت کودک تصور می‌کند، اگر پدر و مادر به راحتی به من پشت می‌کنند و از من دور می‌شوند، پس من بی‌ارزش هستم.

چنین کودکی معمولاً به دنبال عشق، محبت، توجه و تأیید هستند و این

نیازها را در دیگران جستجو می‌کنند. همین موضوع باعث ایجاد موقعیت‌های

خطرناک و روابط سمی می‌شود.

علت قهر والدین با فرزند

از نظر روان‌شناسی والدین معمولاً به دو دلیل با کودک خود قهر می‌کنند.

یا والدین خودشیفته هستند و یا از نظر عاطفی به بلوغ نرسیده‌اند. والدین

خودشیفته دوست دارند، همیشه فرزندان

را تحت کنترل داشته باشند. زمانی که فرزند می‌خواهد به موضوعی نه بگوید یا کاری را به روش خود انجام دهد، والد خود شیفته به سرعت کنترل روابط را در دست می‌گیرد. برای چنین شخصی قهر بهترین ابزار است. زیرا می‌دانند این کار برای فرزند دردناک بوده و برای پایان دادن به قهر هر کاری می‌کنند.

برخی والدین هم از نظر احساسی نابالغ هستند و به چند دلیل قهر می‌کنند. برخی از آن‌ها می‌خواهند از درگیری اجتناب کنند. معمولاً این والدین با احساسات خود درگیر می‌شوند.

از آنجایی که این والدین از بلوغ کافی برای حل یک وضعیت دشوار برخوردار نیستند، از رفتارهای ناسالم مختلفی استفاده می‌کنند. این افراد برای این که راه خود را پیدا کنند، تنبیه، کنترل کردن، قهر و انواع رفتارهای ناسالم دیگر را به کار می‌برند.

قهر با مادر و پدر

قهر با خانواده طبیعی بوده و گاهی به دلیل اختلاف نظر یا ناراحتی این اتفاق

می‌افتد. اما آیا هر دفعه که مشاجره یا اختلاف نظر وجود دارد، اعضای

خانواده با هم قهر می‌کنند؟ آیا به جای صحبت کردن، رسیدن به سازش و

عذرخواهی چند روز یا حتی چند ماه با هم صحبت نکرده‌اید؟ اگر قهر با مادر و

پدر به یک روند تکراری تبدیل شده است، می‌تواند تأثیرات طولانی‌مدت و مخربی را

ایجاد کند. در چنین شرایطی باید از یک روان‌شناس حرفه‌ای کمک خواست و از

راهنمایی‌های متخصص استفاده کرد. مشاوره خانواده در این موارد راه‌حل

خوبی است.

معمولاً در چنین شرایطی قهر با مادر و پدر به صورت زیر خود را نشان می‌دهد.

به‌طور کلی از صحبت کردن خودداری می‌کند.

از هر گونه بحث پرهیز می‌کند.

دیگر به پیام‌ها یا تماس‌های شما پاسخ

نمی‌دهد.

طوری رفتار می‌کند که انگار شما در خانه نیستید

خودداری از عشق و محبت.

قهر با دوست

متأسفانه در بسیاری از موارد قهر با دوست باعث پایان دادن به رابطه یا کم‌رنگ شدن

روابط می‌شود. گاهی این سکوت و دوری به دلیل سوءتفاهم‌هایی در رابطه دوستانه

اتفاق می‌افتد. برخی افراد تصور می‌کنند که سکوت راحت‌تر از صحبت کردن است.

در روابط دوستانه هم ممکن است هدف از سکوت فقط سوءاستفاده باشد. افراد برای

رسیدن به خواسته‌های خود و حتی برای جلب توجه بیشتر قهر را انتخاب می‌کنند.

شاید شما هم در چنین شرایطی قرار گرفته باشید که دوستان به دلیل مشغله

زیاد از شما فاصله گرفته باشد. در این وضعیت آیا با او در مورد رابطه خود و

فاصله‌ای که ایجاد شده است، صحبت می‌کنید؟ بسیاری از افراد در این شرایط

سکوت را انتخاب کرده و به این فاصله بیشتر دامن می‌زنند.

اگر حفظ رابطه دوستانه برای شما مهم است، باید به جای قهر با دوست خود

شروع به گفتگو کنید. از آسیبی که دیده‌اید صحبت کرده و ناراحتی‌های

خود را بیان کنید. اگر احساس می‌کنید که نادیده گرفته شده‌اید به جای قهر با

دوست خود صحبت کرده و علت این موضوع را جویا شوید.

قهر طولانی یک مشکل جدی است!

قهر موضوع بسیار بحث‌برانگیزی است. روان‌شناسان خانواده معتقدند قهر

طولانی می‌تواند منجر به سوءاستفاده عاطفی شود. به همان اندازه که بد رفتاری

فیزیکی یک رابطه را نابود می‌کند، سکوت و دوری طولانی هم مضر است.

قهر باعث ایجاد آثار روانی درازمدت شده و به‌عنوان ابزاری برای حل تعارض به کار

می‌رود.

برخی افراد در رابطه خود مدام قهر کرده

و طرف مقابل را در شرایط دشواری قرار می دهند. اما قهر زیاد نشانه چیست؟ این رفتار می تواند به دلایل مختلفی باشد. اما معمولاً افرادی که بدون توجه به عواقب آن برای حل مشکلات، مدام قهر می کنند، به دنبال کنترل و اعمال قدرت بر شخص مقابل هستند.

چگونه قهر را تمام کنیم؟

پس از تشخیص قهر و ناراحتی شخص مقابل برای حفظ رابطه باید به دنبال راه های پایان دادن به آن باشید. در ادامه چند راهکار به شما معرفی کرده و هر یک را به طور کامل توضیح داده ایم.

۱. درباره مشکل صحبت کنید. اگر قهر کردن کاری نیست که طرف مقابل شما همیشه انجام دهد، بهتر است رویکرد ملایمی داشته باشید. در این شرایط می توان به آرامی گفتگو را شروع کرد. شاید احساسات شخص مقابل شما صدمه دیده و به دنبال راه چاره ای است. با آرامش به طرف مقابل خود بگویید که متوجه ناراحتی و سکوت او شده اید و می خواهید دلیل آن را بفهمید. به این موضوع تاکید داشته باشید که می خواهید مسائل را حل کنید.

این که شخصی قهر را انتخاب می کند، تقصیر شما نیست. اما اگر کار اشتباهی انجام داده اید، یکی از مسئولیت های شما عذرخواهی است. اگر طرف مقابل طوری رفتار کرد که پذیرای عذرخواهی نیست، به او زمان بدهید. اما به او بگویید که می خواهید زمانی را برای گفتگو و حل مشکل اختصاص دهید.

۲. درباره خود با او صحبت کنید.

به او بگویید که این سکوت چگونه به شما صدمه می زند و احساس ناامیدی و تنهایی می کنید. این رفتار را شما در رابطه نمی خواهید و باید به دنبال راه حلی باشید. توضیح دهید که نمی توانید مسائل را به این شکل حل کنید. در مورد این مشکلات با دقت توضیح دهید.

۳. او را نادیده بگیرید.

گاهی منظور از قهر صدمه زدن به شخص و سوءاستفاده است. در این شرایط باید به شخص فرصت دهید تا خودش آرام شود. در این شرایط شخص می خواهد شما آن قدر احساس بدی داشته باشید که اولین حرکت را انجام دهید و تسلیم خواسته های او شوید. در چنین شرایطی باید خود را طوری نشان دهید که این موضوع اذیتتان نمی کند. شاید گفتن این حرف از عمل کردن به آن آسان تر باشد. اما در چنین شرایطی بهتر است خود را با کاری مانند کتاب خواندن مشغول کنید. شما باید شخص را عکس العمل مورد نظرش محروم کنید و نشان دهید که این راه به دست آوردن خواسته ها نیست.

۴. راه حل ارائه دهید.

برای ارتباط بهتر در آینده پیشنهاد یک گفتگو را به او بدهید. در این گفتگو برخی قوانین را در رابطه مشخص کنید. در رابطه با نحوه صحبت با یکدیگر و اجتناب از قهر راه حل هایی ارائه دهید. به نوبت به حرف های یکدیگر گوش داده و انتظارات خود را از هم مشخص کنید. اگر شما یک زوج هستید، می توانید از مشاوره ازدواج استفاده کنید. روان شناس با شناخت مشکلات و ارزیابی شما راه حل های مؤثری را ارائه می دهد.

۵. مرزها را برای خود مشخص کنید.

زمانی که احساس کنید منظور از قهر سوءاستفاده عاطفی است، یعنی شما در رابطه سالم نیستید. در این شرایط باید خودتان را در اولویت قرار دهید. اگر فکر می کنید این رابطه ارزش نجات دارد، کارهای زیر را انجام دهید.

رفتار قابل قبول چیست و انتظار دارید با شما چگونه رفتار شود؟ در این مورد مرزهای محکمی تعیین کنید. برای تمرکز روی روابط و ارتباطات مشاوره خانواده یا ازدواج را پیشنهاد دهید.

دقیق و صریح بگویید که در صورت عبور

از خط قرمزها چه اتفاقی می افتد. اگر شخص به خطوط قرمز پایبند نبود، به حرف خود عمل کنید.

در صورتی که امید به تغییر رویه طرف مقابل ندارید، این رابطه را ترک کنید.

در زمان قهر کردن طرف مقابل، از چه کارهایی باید خودداری کرد؟

وقتی زمان پاسخگویی و پیدا کردن راه حل برای قهر کردن می رسد، باید از انجام برخی کارها خودداری کنید. کارهایی مانند:

پاسخ دادن با عصبانیت فقط می تواند اوضاع را پر تنش کند.

التماس کردن فقط باعث تشویق فرد به تکرار این کار می شود.

عذرخواهی برای پایان دادن به موضوع در شرایطی که شما کار اشتباهی نکرده اید.

همراه با یک شخص ثالث (شخص غیرمتخصص) رفتار شریک خود را ارزیابی کنید.

تهدید به پایان دادن رابطه. مگر این که شما واقعاً قصد انجام این کار را دارید.

اگر مرد یا زن قهر کند، چه کنیم؟

بهترین اقدام در شرایطی که همسر قهر می کند، این است که اوضاع را تشدید نکنید. آرام و صبور باشید. با عصبانیت پاسخ ندهید، تحقیر نکنید و از همسر خود خواهش نکنید تا پاسخ دهد. پس از مدتی در مورد علت قهر با هم صحبت کنید. در مورد این که سکوت او چه

احساسی به شما می دهد، گفتگو کرده و توضیح دهید که این رفتار حل مشکل اساسی را دشوارتر می کند.

اگر احساس کردید زمان مناسبی برای صحبت نیست، به همسر خود بگویید که در زمان دیگری با هم درباره این مسائل صحبت می کنید. در زمان گفتگو صبر کنید تا همسرتان صحبت کند. پس از پایان صحبت او تشکر کنید که این رفتار را ادامه نداده است. اگر کاری انجام داده و باعث ناراحتی همسر خود شده اید، معذرت خواهی کنید.

اگر مرد یا زن قهر کند، چه کنیم؟

بهترین اقدام در شرایطی که همسر قهر می کند، این است که اوضاع را تشدید نکنید. آرام و صبور باشید. با عصبانیت پاسخ ندهید، تحقیر نکنید و از همسر خود خواهش نکنید تا پاسخ دهد. پس از مدتی در مورد علت قهر با هم صحبت کنید. در مورد این که سکوت او چه احساسی به شما می دهد، گفتگو کرده و توضیح دهید که این رفتار حل مشکل اساسی را دشوارتر می کند.

اگر احساس کردید زمان مناسبی برای صحبت نیست، به همسر خود بگویید که در زمان دیگری با هم درباره این مسائل صحبت می کنید. در زمان گفتگو صبر کنید تا همسرتان صحبت کند. پس از پایان صحبت او تشکر کنید که این رفتار را ادامه نداده است. اگر کاری انجام داده



و باعث ناراحتی همسر خود شده اید، معذرت خواهی کنید.

چرا نامزد مدام قهر می کند؟

اگر همسر یا نامزد شما به طور مکرر قهر می کند، احتمالاً مشکل شما حاد بوده و نیاز به کمک یک روان شناس دارید. همان طور که گفتیم گاهی قهر می تواند نوعی سوءاستفاده باشد. در چنین حالتی شخص با هر مشکل و چالشی قهر را انتخاب کرده تا شما را تحت کنترل داشته باشد. روان شناسان معتقدند در این شرایط کوتاه آمدن و معذرت خواهی مشکلات را پیچیده تر کرده و باعث تکرار بیشتر این رفتار می شود.

آیا قهر به نفع رابطه است؟

برای برخی افراد این سؤال وجود دارد که آیا قهر با همسر مفید است؟ متأسفانه افراد غیرمتخصص این رفتار را راه حلی برای موفقیت در رابطه می دانند. اما یافته های حاصل از تجزیه و تحلیل روابط نشان می دهد که قهر به طور چشمگیری به روابط آسیب می زند. در این شرایط رضایت از رابطه برای هر دو طرف کاهش پیدا کرده و احساس صمیمیت کم رنگ می شود. این گونه زوج هادر برقراری رابطه به شیوه سالم و معنی دار دچار مشکل می شوند.

گاهی زوجین نیاز دارند تا به هم فرصت داده و در زمانی که آرامش دارند به گفتگو مشغول شوند. این مورد را نباید با قهر اشتباه گرفت. در این شرایط بهتر است به جای قهر کردن به همسر خود بگویید، در حال حاضر نمی توانید صحبت کنید. اما بعداً در مورد این مسئله گفتگو می کنید.

قهر در دین و جامعه

قهر در دید جامعه هم رفتار مناسبی نبوده و جز واکنش های ناسالم و مخرب شناخته می شود. از آنجایی که قهر از دید اسلام هم نهی می شود، مردم سعی می کنند از این رفتار دوری کنند. به طوری که در دین اسلام حدیثی از پیامبر نقل شده است که می فرمایند: "هر دو مسلمانی که قهر کنند

و سه روز در آن حال بمانند و آشتی نکنند از اسلام بیرون روند و میان آن ها پیوند دوستی دینی وجود نخواهد داشت."

چگونه می توان برای جلوگیری از قهر یک روان شناس خوب پیدا کرد؟ اگر احساس می کنید در حال تجربه سوءاستفاده عاطفی هستید یا شخص مقابل شما به هیچ وجه رفتار خود را تغییر نمی دهد، نباید چنین وضعی را تحمل کنید. اگر شخص مقابل همسر شماست، می توانید از مشاوره ازدواج یا زوج درمانی استفاده کنید. روان شناس به شما در یادگیری راه های بهتر برای مدیریت تعارضات کمک می کند.

اما همین قهر کردن قوانینی نیز دارد

قانون اول: حق ندارید به خانواده های هم توهین کنید، حتی در بدترین دعوای این کار ممنوعه است.

قانون دوم: حق نداریم مسائل و مشکلات گذشته را در بحث تکرار کنیم، در هر دعوا فقط و فقط راجع همان مشکل بحث کنیم

قانون سوم: سلام و خداحافظی در هر صورت لازم است

قانون چهارم: هر کسی برای آتشی پیش قدم بشوند آن یکی باید برایش کادو بخرد. قانون پنجم: حق نداریم اشتباه طرف مقابل را تعمیم بدهیم، چون همین "تو همیشه" دعوای او را می رساند.

قانون آخر: باید به یکدیگر فرصت دهیم هر کس دیدگاه خود را نسبت به موضوع دعوا حداقل در ۵ دقیقه مطرح کند. بعد طرف مقابل ۵ دقیقه فرصت برای جواب دادن دارد.

میدانید اگر این ها را رعایت کنیم بسیاری از بحث ها بالا نمی گیرد و خیلی راحت حل می شود. مخصوصاً در قانون دوم. منبع: [medicalnewstoday.com](http://medicalnewstoday.com), [verywellmind.com](http://verywellmind.com), [goodtherapy.com](http://goodtherapy.com), [narcissistabusupport.com](http://narcissistabusupport.com), [medium.com](http://medium.com)



## نقش ژنتیک در هوش کودکان و استعداد

نقش ژنتیک در هوش کودکان کاملاً شناخته شده است. موفقیت تحصیلی عاملی است که والدین همیشه نگران آن هستند که آیا فرزندانشان در مدرسه به خوبی نتیجه خواهند گرفت یا خیر؟ اما فرزندانشان احتمالاً همراه با آنچه که برای موفقیت نیاز دارند، متولد می‌شوند. پژوهش جدید منتشر شده توسط محققانی از دانشگاه تگزاس در آستین و کالج کینگ لندن توضیح می‌دهد ژن‌ها تأثیر قابل توجهی بر موفقیت تحصیلی از شروع مدرسه ابتدایی تا روز آخر دانشگاه دارند.

محققان کالج کینگ لندن برای اولین بار نشان دادند که ژنتیک یک فرد می‌تواند اثر مهمی بر ورود به دانشگاه، سطح دانشگاه و عملکردش در آنجا داشته باشد. تحقیقات این گروه موید نقش ژنتیک در هوش است.

محققان با بررسی هزاران دانشجویشهرکت کننده در این طرح، به دنبال یافتن میزان تأثیر ژنتیک و دیگر فاکتورها در موفقیت‌های بالای تحصیلی افراد بودند.

نتایج این تحقیق نشان داد که ۵۷ درصد از تفاوت‌های افراد با نتایج A به وسیله ژن‌ها مشخص می‌شود، همچنین ۴۶ درصد دستاوردهای افراد در دانشگاه وابسته به DNA آنهاست. مابقی اختلاف‌ها در نتایج به شرایط محیطی دانش آموزان بر می‌گردد، از سطح مالی خانواده گرفته تا کیفیت تحصیل افراد.

همچنین به نظر می‌رسد به غیر از نتایج آزمون‌ها، ژنتیک بر روی علاقه دانش آموزان برای ورود به دانشگاه و همچنین کیفیت دانشگاه انتخاب شده تأثیر می‌گذارد.

پیامدها:

دکتر امیلی اسمیت-وولی به عنوان سرپرست تیم تحقیقاتی، می‌گوید اگرچه این یافته‌ها پیامدهایی را برای دانشجوها و اساتید به دنبال خواهد داشت، به هر حال دانستن این نکته که تفاوت‌های ما در موفقیت‌های دانشگاهی تا حدودی حاصل ژنتیک ماست جالب و مهم است. اما از نگاه یک معلم، شما انتظار ندارید که همه دانش آموزان بلافاصله مطالب را یاد بگیرند، برخی با دشواری یاد می‌گیرند و برخی با مشکل جدی روبرو می‌شوند، و مهم است که بدانیم این همه حاصل شرایط محیطی نیست چون افراد استعدادهای متفاوتی دارند.

نقش ژنتیک در موفقیت تحصیلی با بررسی دوقلوهای همسان این نتایج حاصل بررسی ۳۰۰۰ جفت دوقلوی همسان و غیرهمسان انگلیسی است. دوقلوهای همسان از نظر ژنتیکی ۱۰۰ درصد یکسان هستند و از نظر شرایط محیطی نیز در وضعیت یکسانی به سر می‌برند. مقایسه دوقلوهای همسان و غیرهمسان محققان را قادر می‌سازد تا تأثیر کلی ژنتیک بر میزان تفاوت افراد وقتی معیارهایی مانند نمرات امتحانی اندازه‌گیری می‌شود، ارزیابی شود. اگر شباهت نمرات امتحانی دوقلوهای همسان بیشتر از دوقلوهای غیرهمسان باشد، این فاکتورهای ژنتیکی هستند که موفقیت افراد را پیش می‌برند. دوقلوها:

اولین دانسته‌های ما درباره تأثیر ژنتیک بر مهارت‌های علمی و تحصیلی، از تحقیقاتی که از طریق مطالعه دوقلوها انجام شده، بدست آمده. در واقع آرایش ژنتیکی دوقلوهای همسان با دوقلوهای غیرهمسان مقایسه شده است.

در این مطالعات مشاهده شد که مهارت‌های علمی و تحصیلی دوقلوهای همسان، بیشتر از دوقلوهای غیرهمسان بوده، و همین امر ثابت کرد که ژنتیک در موفقیت‌های تحصیلی نقش دارد. اگر بخواهیم کمی بیشتر وارد جزئیات شویم، در واقع دوقلوهای همسان همه ژن‌هایشان مشابه است، و اما دوقلوهای غیرهمسان مانند خواهر برادرهای معمولی، فقط نیمی از ژن‌هایشان باهم مشترک است. امام در هر دو نوع از دوقلوها محیط خانه و مدرسه یکسان است.

نتایج تحقیقات ژنتیکی با نقش محیط در تعیین موفقیت تحصیلی است بنابراین محققان دریافتند میزانی که ژن‌ها بر موفقیت تحصیلی تأثیر می‌گذارد بیشتر از میزانی است که محیط مدرسه و خانه می‌تواند اثرگذار باشد، یعنی می‌توانند بر آورد کنند که چه میزان توانایی به ارث برده می‌شود.

علاوه بر مطالعه دوقلوها - که قادر به تعیین ژن‌های مرتبط با موفقیت نیست - دانشمندان "نمره پلی ژنتیک" را نیز محاسبه کردند، که در آن اثرات هزاران

واریانت DNA شناخته شده مرتبط با موفقیت تحصیلی محاسبه شده است. نمره حاصله در مقایسه با مطالعه دوقلوها، بخش کوچکی از تفاوت‌های بین فردی را توجیه می‌کند - اثری که دانشمندان معتقدند ناشی از تعداد محدود ژن‌های شناخته شده‌ای می‌باشد که با موفقیت تحصیلی مرتبط هستند.

دکتر اسمیت وولی با تایید نقش ژنتیک در موفقیت تحصیلی می‌گوید: "مادر حال حاضر دریافتیم که نمره‌های پلی ژنتیک تا ۶۵٪ تفاوت‌های اندازه‌گیری شده افراد در دستاوردهای دانشگاهی را نشان می‌دهد. اگرچه مقدار کوچکی به نظر می‌رسد اما من فکر می‌کنم که این نشان‌دهنده پیشرفت علم به سمتی است که بتوان در آینده نتایج را فقط بر اساس DNA پیش بینی کرد."

دکتر دیوید هیل، متخصص آمار ژنتیک در دانشگاه ادینبورگ، می‌گوید: ما فکر می‌کنیم بیشتر رفتارها احتمالاً حاصل برهم کنش ژن‌ها و محیط است. با توجه به تحقیق قبلی که ثابت می‌کند موفقیت تحصیلی در خانواده‌ها ارثی می‌باشد، او می‌گوید کاملاً مشخص است که ژنتیک عامل مهمی در این زمینه به شمار می‌رود. من فکر نمی‌کنم کسی این انتظار را داشته باشد که ژنتیک تأثیری نداشته



باشد، در حالیکه همه ویژگی‌های رفتاری ما به نوعی وراثتی هستند. و ما هم اکنون می‌دانیم که موفقیت تحصیلی، هوش، شخصیت و اینکه شخص می‌خواهد در آزمون ورودی دانشگاه شرکت کند یا نه و میزان موفقیتش در آزمون، همه و همه ارثی هستند. ژن‌ها می‌توانند تا ۸۰ درصد در عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که آرایش ژنتیکی دانش آموز می‌تواند تأثیر زیادی بر عملکرد تحصیلی آنها داشته باشد. این تحقیقات تایید کننده نقش ژنتیک در هوش است. برخی فکر می‌کنند که این موضوع، به این معنی است که افرادی که از لحاظ ژنتیکی استعداد کمتری در تحصیل دارند، پس لزوماً ضعیف‌تر عمل می‌کنند!

آیا افرادی که از لحاظ ژنتیکی استعداد تحصیلی کمتری دارند، در زندگی آکادمیک ضعیف‌تر عمل می‌کنند؟ اشتباه بزرگی که در بین مردم وجود دارد این است که فکر می‌کنند ژن‌ها سرنوشت را می‌نویسند! اما تمام داستان ژن‌ها نیستند. در ادامه با ما همراه باشید تا در این باره با نظرات دانشمندان علم ژنتیک همراه شویم و بیشتر بدانیم.

در واقع ما به این دلیل می‌گوییم ژن‌ها تنها بازیگران این داستان نیستند چون که عوامل محیطی ("تربیت و پرورش") نیز در تعیین سطح موفقیت تحصیلی نقش دارند. پس با تلاش و آموزش‌های خوب طراحی شده و خوب اجرا شده می‌توان حتی به دانش آموزانی که از لحاظ ژنتیکی استعداد کمتری دارند نیز کمک کرد و بتوانند در زندگی تحصیلی شان موفق باشند.

هر چند به نظر می‌رسد اکثر ژن‌ها برای پسرها و دختران تأثیر گذارند و تفاوت‌چندانی بین آنها وجود ندارد، و به طور

کلی تأثیرات جنسیتی در معرض خطر اغراق‌گویی برتری یکی از جنس‌ها در گفتمان عمومی است.

"البته برآوردهای تأثیر ژنتیکی تا حدودی در میان افراد و نقاط مختلف جهان متفاوت است، اما در کل از حدود ۵۰ تا ۸۰ درصد متغییر است"

تأثیرات محیطی می‌توانند بیشتر از ژنتیک در تعیین استعداد تحصیلی نقش داشته باشند

مطالعات دوقلوها همچنین می‌تواند تأثیرات محیطی را به عواملی که دوقلوها بیشتر در آن باهم در اشتراک اند تقسیم کند، از قبیل وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده و محیط مدرسه. همچنین عواملی وجود دارد که برای هر کودک از دوقلو، مانند بیماری‌ها و معلم جداگانه، منحصر به فرد هستند.

نقش محیط و ژنتیک در شکل‌گیری ما و استعدادهایمان همچنین محیط هم می‌تواند با ژنتیک در تعامل باشد و باهم دیگر اثرات اپی ژنتیکی را ایجاد کنند که در تعیین سطح استعداد تحصیلی می‌توانند نقش داشته باشند. بدون اینکه این نکته رد کننده نقش ژنتیک در هوش باشد تایید می‌کند که عوامل دیگری مانند فلزات سنگین یا آلودگی هوا در بروز استعدادها نقش دارند.

آیا مداخلات آموزشی می‌تواند کمبود استعداد ژنتیکی در تحصیل را جبران کند؟

این مداخلات معمولاً برای افراد یا گروه‌های کوچک طراحی شده‌اند، اما زمانی که در سطح منطقه‌ای مدرسه‌ها اجرا می‌شوند، موفقیت‌آمیز هستند.

ما ادعا نداریم که جبران کمبود ژنتیک آسان است، اما با چارچوب درست ذهن و کمک مستمر با تأکید بر تلاش می‌توان کمبودها را کاهش داد.

در نهایت ذکر چند نکته الزامی است: ما نیاز به درک عمیق‌تر و دقیق‌تری از



عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی، از جمله نقش ژنها داریم.

در عین حال، ما باید از بدبینی نامطلوب که مانع تأیید نفوذ ژنتیکی می شود، جلوگیری کنیم؛ این خطر نه تنها به نگرش نسبت به پیشرفت تحصیلی، بلکه به سلامت روحی و جسمی نیز برمی گردد.

در موفقیت تحصیلی کفه ترازوی "ذات" سنگین تر است یا "کنساب"؟

رفتار انسانی هرگز به تنهایی نتیجه ای از ذات و یا تربیت نبوده است، بلکه یک تعامل پیچیده از هر دو است. محققین در این مطالعه دریافتند که بین ۴۳ تا ۵۴ درصد تفاوت بین افراد در موفقیت های دانشگاه ها به دلیل عوامل محیطی بوده است. با این حال، جالب این بود که این تاثیرات محیطی عمدتاً "محیط فردی" بود - مانند دوستان و موقعیت اجتماعی. محیط مشترک، مانند محیط خانه و خانواده، کمتر تاثیر داشت.

تقریباً ۱،۳۰۰ ژن به موفقیت تحصیلی وابسته است

اگر شما هم جزو افرادی هستید که هرگز موفق به قبولی در دانشگاه نشده اید می توانید کمی از تقصیرات را بر گردن

DNA بندها. نقش ژنتیک در موفقیت تحصیلی

مطالعه ای دیگر در موسسه ژنتیک رفتاری دانشگاه کلرادو در آمریکا انجام شد که نتایج در مجله معتبر نیچر ژنتیک به چاپ رسید که نشان داد نزدیک به ۱۳۰۰ نوع ژن وجود دارند که به نظر می رسد با اینکه چه کسی ممکن است در مدرسه موفق باشد، در ارتباط است. این مطالعه شامل بیش از ۱.۱ میلیون نفر در ۱۵ کشور جهان است.

محققان گفتند که ۱۲۷۱ نوع واریانت ژنتیکی، حدود ۴ درصد از تغییرات در میزان تحصیلات بین افراد را توضیح می دهد. با این حال، زمانی که محققان اثرات همه انواع را برای ایجاد نمره "پلی ژنی" ایجاد کردند، آنها دریافتند که این ها می تواند ۱۱ تا ۱۳ درصد تفاوت های بین افراد در تمام سال های تحصیل را پیش بینی کند. که این معنی را می رساند که قدرت پیش بینی نمره پلی ژنی بستگی به عواملی مانند درآمد خانوار یا سطح تحصیلات مادر دارد.

دووو محقق ارشد بدون رد نقش ژنتیک در هوش در این تحقیق گفت: "داشتن

نمره کم پلی ژنی به طور کامل به این معنا نیست که کسی به سطح بالایی از تحصیلات دست نخواهد یافت. او توضیح داد که عوامل مانند بلند همتی، وضعیت خانوادگی و وضعیت اجتماعی - اقتصادی نقش بیشتری نسبت به ژن ها ایفا می کنند.

با این وجود ممکن است لازم باشد در نظر داشته باشیم که هوش بسیار پیچیده است. حتی اگر ژنتیک نقش مهمی داشته باشد، عوامل محیطی نظیر آموزش و پرورش، زندگی سالم، دسترسی به آموزش عالی، قرار گرفتن در معرض شرایط تحریک آمیز یا عوامل دیگر محیطی می تواند به طور مساوی یا حتی نقش قوی تری در پرورش و شکل دادن به میزان هوش و موفقیت تحصیلی داشته باشد. در کلینیک چند تخصصی ساواژنوم تست هایی انجام می شود که با غیرتجاهمی ترین روش ممکن و فقط گرفتن نمونه بزاق دهانی از شما می توان استعداد تحصیلی شما و ۲۵۰ ویژگی دیگر از شما را بر اساس DNA شما تشخیص دهد.

منبع: ساواژنوم - کلینیک چند تخصصی ژنتیک



## از تولد مشخص نیست

اند یا خیر. برای اینکه فرد بتواند آزمایش را انجام دهد باید حداقل ۱۸ سال سن داشته باشد و بخواهد از وضعیت ژنی خود مطلع شود. تصمیم گیری در مورد انجام تست یک انتخاب شخصی است. مشاوره برای کمک به فرد مبتلا به بیماری هانتینگتون و خانواده، مراقبان و دوستان او برای کنار آمدن با نتیجه تست ژنتیک در دسترس است.

علائم بیماری هانتینگتون در انواع فیزیکی، شناختی و عاطفی تقسیم می شود.

علائم فیزیکی عبارتند از: انقباض خفیف انگشتان دست و پا، عدم هماهنگی و تمایل به انداختن چیزها مشکلات راه رفتن حرکات رقص مانند یا تند و سریع بازوها یا پاها (کوری)

مشکلات گفتاری و بلع. علائم شناختی عبارتند از: از دست دادن حافظه کوتاه مدت مشکل در تمرکز و برنامه ریزی.

علائم عاطفی عبارتند از: افسردگی (حدود یک سوم از افراد مبتلا به بیماری هانتینگتون افسردگی را تجربه

فرزند منتقل می شود، اما این بیماری در بدو تولد مشخص نیست. علائم معمولاً، اما نه همیشه، برای اولین بار زمانی که فرد به سن میانسالی نزدیک می شود ظاهر می شوند. بیماری هانتینگتون یک بیماری آهسته و پیشرونده است که افراد را به طور متفاوتی درگیر می کند. فرد مبتلا به بیماری هانتینگتون پس از بروز اولین علائم ممکن است ۱۵ تا ۲۵ سال زندگی کند. تشخیص بر اساس سابقه خانوادگی بیماری هانتینگتون (در صورت شناخته شدن)، آزمایش ژنتیکی، به علاوه ارزیابی علائم فیزیکی، عصبی و عاطفی است. هیچ درمانی برای بیماری هانتینگتون وجود ندارد.

آزمایش ژنتیک برای بیماری هانتینگتون فرزندی که از فردی که حامل ژن بیماری هانتینگتون است متولد شود، ۵۰ درصد احتمال دارد که این ژن را به ارث برده باشد و به این بیماری مبتلا شود. افراد در معرض خطر می توانند آزمایشی انجام دهند تا ببینند آیا این ژن را به ارث برده

بیماری هانتینگتون (Huntington's disease) یک بیماری نروژنیک (سیستم عصبی) است که در اثر به ارث بردن یک ژن تغییر یافته ایجاد می شود. مرگ سلول های مغز در مناطق خاصی از مغز منجر به از دست دادن تدریجی عملکرد شناختی (تفکر)، فیزیکی و عاطفی می شود. بیماری هانتینگتون یک بیماری پیچیده و به شدت ناتوان کننده است که هیچ درمانی برای آن وجود ندارد.

شایع ترین علامت، حرکات تند و سریع دست ها و پاها است که به نام «کوری» شناخته می شود. کوری معمولاً با انقباضات خفیف شروع می شود و به تدریج در طول سال ها افزایش می یابد. فرد مبتلا به بیماری هانتینگتون ممکن است در گفتار، بلع و تمرکز نیز مشکل داشته باشد.

ژنتیک بیماری هانتینگتون بیماری هانتینگتون توسط یک ژن تغییر یافته ایجاد می شود. این ژن از والدین به







می کنند) مشکلات رفتاری نوسانات خلقی، بی تفاوتی و پر خاشگری. افسردگی

تصور می شود که حدود یک سوم از افراد مبتلا به بیماری هانتینگتون افسردگی را تجربه می کنند. علائم افسردگی، مانند فقدان انگیزه، باید از نظر پزشکی مورد بررسی قرار گیرند و صرفاً تصور نشود که بخشی از روند بیماری هستند.

پیشنهادات برای اعضای خانواده، دوستان و مراقبین عبارتند از: برای تشخیص به پزشک مراجعه کنید. داروهایی برای درمان افسردگی در دسترس هستند.

روان درمانی می تواند یک گزینه باشد. ورزش منظم و قرار گرفتن در معرض نور متوسط خورشید می تواند به کاهش افسردگی کمک کند.

سعی کنید فعالیت های بیشتری را که فرد از آنها لذت می برد در برنامه روزانه آنها بگنجانید.

بیماری هانتینگتون و مشکلات رفتاری تصور می شود که مشکلات رفتاری مرتبط با بیماری هانتینگتون به دلیل ترکیبی از خدادادها، از جمله آسیب به مغز در حین پیشرفت بیماری، و ناامیدی و افسردگی قابل درک که افراد در هنگام بیماری مزمن احساس می کنند، ایجاد می شود.

همه افراد مبتلا به بیماری هانتینگتون مشکلات رفتاری یکسانی را تجربه نمی کنند، زیرا این بیماری افراد را به طور متفاوت درگیر می کند. شدت تغییرات رفتاری می تواند از خفیف و غیر قابل توجه تا بسیار مخرب متغیر باشد. خانواده، دوستان و مراقبین باید درک کنند که تغییرات رفتاری فرد بخشی از بیماری است و تحت کنترل آگاهانه فرد نیست.

از دست دادن انگیزه بخش هایی از مغز که به مادر برنامه ریزی،

سازماندهی و شروع اقدامات کمک می کند، تحت تأثیر بیماری هانتینگتون قرار می گیرند. ممکن است فرد تنبل به نظر برسد، زیرا اگر به حال خود رها شود هیچ کاری انجام نخواهد داد (به جز اینکه مثلاً در رختخواب دراز بکشد یا تلویزیون تماشا کند).

پیشنهادات برای اعضای خانواده، دوستان و مراقبان عبارتند از: بدانید که فریاد زدن یا مشاجره نمی تواند انگیزه ای در فرد ایجاد کند.

ممکن است فرد به انجام کارها همراه با دیگران به خوبی پاسخ دهد، بنابراین رهبری را به عهده بگیرید و آنها را تشویق کنید که شمارا دنبال کنند.

کمک به فرد برای مشارکت، حس ارزشمندی و اوستا تقویت می کند، که برای کاهش خطر افسردگی بسیار مهم است. از دست دادن توالی کارها

وظایف باید به ترتیب خاصی انجام شوند. به عنوان مثال، شستن ظروف مستلزم پر کردن سینک با آب داغ و مواد شوینده، تمیز کردن ظروف، خشک کردن و کنار گذاشتن آنها است. فرد مبتلا به بیماری هانتینگتون می تواند بخش های مختلف کار را به خاطر بسپارد، اما ترتیب صحیح رانه آنها ممکن است سینک ظرفشویی را با آب داغ پر کنند، اما سپس بشقاب های کثیف را بدون شستن آنها کنار بگذارند. پیشنهادات برای اعضای خانواده، دوستان و مراقبان عبارتند از:

نظارت کنید و به فرد کمک کنید تا وظایف را به ترتیب درست انجام دهد. عادت انجام یک کار در یک زمان را تشویق کنید.

ناتوانی در جلوگیری از حواس پرتی خوردن یک وعده غذایی هنگام تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی برای فرد مبتلا به بیماری هانتینگتون بسیار دشوار است، زیرا آنها نمی توانند همزمان روی هر دو چیز تمرکز کنند. به همین دلیل توصیه می شود که وعده های

غذایی در محیطی آرام مصرف شود. پیشنهادات برای اعضای خانواده، دوستان و مراقبان عبارتند از:

عادت انجام یک کار در یک زمان را تشویق کنید.

به یاد داشته باشید که فعالیت هایی که مابدهی می دانیم، مانند پیاده روی، می تواند برای فرد مبتلا به HD نیاز به تمرکز داشته باشد. آنها ممکن است نتوانند همزمان مکالمه را ادامه دهند.

توانایی های کاهش یافته فردی که به بیماری هانتینگتون مبتلا است ممکن است بی توجه تر به نظر برسد. برای مثال، ممکن است خانه را به درستی تمیز نکند یا کارهای معمول بهداشتی شخصی خود را رعایت نکنند.

پیشنهادات برای اعضای خانواده، دوستان و مراقبان عبارتند از:

بدانید که فرد تمام تلاش خود را می کند. این یک بیماری است که بر عملکرد آنها تأثیر می گذارد، نه تنبلی.

ممکن است فرد حتی متوجه نشود که مرتکب اشتباه شده است. همیشه به عنوان یک قانون کار چک کردن را به جای آنها انجام دهید.

سعی کنید روال های سختگیرانه ای برای استحمام ایجاد کنید.

صرفاً به این دلیل که انجام کارها توسط خودتان آسانتر است، آنها را از انجام

وظایف منع نکنید - ادامه مشارکت برای احساس ارزشمندی فرد مهم است.

رفتار اجتماعی نامناسب آگاهی از آداب و رسوم اجتماعی ممکن است کاهش یابد و در نتیجه (مثلاً) اظهار نظرهای زشت یا بی ادبانه ای در برخورد با دیگران انجام شود. برخی از افراد مبتلا به بیماری هانتینگتون دیگر احساسات «بازدارنده» شرم، خجالت و ترس را که به کنترل رفتار اجتماعی کمک می کند، ندارند.

پیشنهادات برای اعضای خانواده، دوستان و مراقبان عبارتند از:

توضیح نامناسب بودن رفتارشان ممکن است برایشان تأثیری نداشته باشد. فریاد زدن و مشاجره احتمالاً کارساز نخواهد بود.

ممکن است فرد نامناسب بودن رفتار خود را درک نکند، اما اگر قوانینی را تعیین کنید، می تواند به آنها پایبند باشد. ممکن است لازم باشد مرادوات اجتماعی خود را محدود کنید.

تحریک پذیری و پر خاشگری برخی از افراد مبتلا به بیماری هانتینگتون به راحتی تحریک شده یا عصبانی می شوند. این می تواند تا حدی ناشی از ناتوانی در دیدن چیزها از دیدگاه شخص دیگر باشد. برخی از افراد مبتلا به بیماری



هانتینگتون ممکن است خود محور و خودخواه باشند.

پیشنهادات برای اعضای خانواده، دوستان و مراقبان عبارتند از:

به یاد داشته باشید که این بیماری باعث می شود که فرد به شیوه ای انعطاف پذیر فکر نکند. آنها ممکن است در محیط ها و موقعیت های آشنا راحت تر و صمیمی تر باشند.

اطمینان حاصل کنید که آنها کنترل کافی را روی کارهای خود دارند. برای مثال، اگر فردی اجازه انتخاب لباس روزانه خود را نداشته باشد، ممکن است دچار استرس و عصبانیت شود.

نگاه کنید که رفتار آنها ممکن است نشان دهنده چه چیزی باشد. به عنوان مثال، فرد ممکن است غذای خود را به دلیل پر بودن دهانش به بیرون تف کند، نه به این دلیل که عمدتاً سعی در آزار دادن شما دارد.

قانون کلی یک چیز در یک زمان را به خاطر بسپارید. تلاش برای انجام دو کار در یک زمان می تواند باعث تحریک آنها شود.

روی رفتارهای مثبت تمرکز کنید و تا جایی که می توانید سعی کنید بقیه رفتارها را نادیده بگیرید.

برقراری یک رابطه عاشقانه به دلیل بیماری هانتینگتون مختل می شود، زیرا ممکن است فرد احساسات حیاتی خود را به دلیل این بیماری از دست داده باشد.

مشکل در ارتباط با پیشرفت بیماری، قسمت هایی از مغز که به کنترل ماهیچه های صورت، گلو و زبان کمک می کنند، به طور فزاینده ای تحت تأثیر قرار می گیرند. این می تواند باعث شود که فرد دچار مشکلات گفتاری قابل توجهی شود. فرد ممکن است نتواند مکالمه ای را آغاز کند، زیرا بخش های مغز که مسئول این امر هستند نیز دچار اختلال می شوند.

پیشنهادات برای اعضای خانواده، دوستان و مراقبان عبارتند از: تصور نکنید که آنها نمی توانند آنچه شما می گوید را بفهمند، فقط به این دلیل که نمی توانند پاسخی بدهند. درک معمولاً تحت تأثیر بیماری قرار نمی گیرد. آنها را هول نکنید. برای پاسخ آنها زمان زیادی بگذارید. اگر می بینید که شخص در بیان خواسته خود مشکل دارد، به جای انجام خود کار آن، از او بپرسید که آیا کمک می خواهد. به عنوان مثال، ممکن است فرد دوست نداشته باشد که کلمات یا جملات او را بدون اجازه اش تمام کنید. هر زمان که می توانید، به جای سؤالات باز، گزینه هایی را به آنها پیشنهاد دهید. به عنوان مثال، پاسخ به سوال «برای شام ما کارونی می خوری یا ماهی؟» آسان تر است از پاسخ دادن به سوال «چی میخوری؟».

فلش کارت ها با پاسخ های رایج مانند «بله» و «خیر» ممکن است مفید باشند. اگر فرد تا حدی پیشرفت کرد که گفتارش را از دست داد، به طور معمول با او صحبت کنید. در غیر این صورت، این خطر وجود دارد که آنها را منزوی و نامرئی کنید.

حمایت از افراد مبتلا به بیماری هانتینگتون کارشناسان حمایت فردی و خانوادگی در تمام مناطق برای حمایت از افراد مبتلا به بیماری هانتینگتون، افراد در معرض خطر و خانواده های آنها به کار گرفته می شوند. خدمات قابل ارائه عبارتند از:

اطلاع رسانی و مشاوره ارزیابی و ارجاع کمک عملی با پشتیبانی در خانه کمک عملی برای اسکان و استراحت حمایت همزمان از مراقبین تعطیلات و برنامه های داوطلبانه منبع محتوا: betterhealth



# عاشقانه ای شریف

قصه فیلم آتابای درباره مردی است که تازه به میانسالی پا گذاشته. کاظم آتابای، دانشجوی اهل خوی که برای تحصیل به تهران رفته بوده، بعد از شکست عشقی و احساس تحقیر از سوی بقیه، در سش رارها می‌کند و برمی‌گردد به روستای آبا و اجدادی‌اش و تصمیم می‌گیرد تا آنجا را آباد کند و آن قدر بزرگ شود که دیگر کسی نتواند تحقیرش کند. سال‌ها گذشته و آتابای حالا بزرگ منطقه است که با ساخت‌وساز و بومگردی، روستا و اطرافش را آباد کرده. اما آتابای از زخم دیگری هم رنج می‌برد؛ خواهر جوانش، سال‌ها قبل خودسوزی کرده و او نتوانسته که نجاتش دهد. پسر نوجوان خواهرش، مهم‌ترین دارایی او در زندگی است...

عوامل و بازیگران آتابای

هادی حجازی‌فر (کاظم یا آتابای)، جواد عزتی (یحیی)، سحر دولتشاهی (سیما)، دانیال نوروش (آیدین)، یوسفعلی دریادل (پدر کاظم)، مه‌لقا می‌نوش (سیمین) و معصومه ربانی‌نیا (جیران).

آتابای نکات مثبت زیادی برای تحسین کردن دارد؛ از فیلمبرداری سامان لطفیان و سلیقه بصری چشم‌نوازش گرفته تا موسیقی شنیدنی حسین علیزاده. با وجود این، تحسین بزرگ متعلق به هادی حجازی‌فر است که قطعاً به‌عنوان مولف در کنار نیکی کریمی در آفرینش چنین اثری نقش پررنگ و تأثیرگذاری داشته. مشخص است که نیکی کریمی بالاخره توانسته زبان و سلیقه خودش را تثبیت کند و مسیری که بعداً پیش خواهد گرفت در ادامه همین تجربه موفق خواهد بود.

نقد و بررسی فیلم آتابای | نظرات منتقدان

سید آریا قریشی

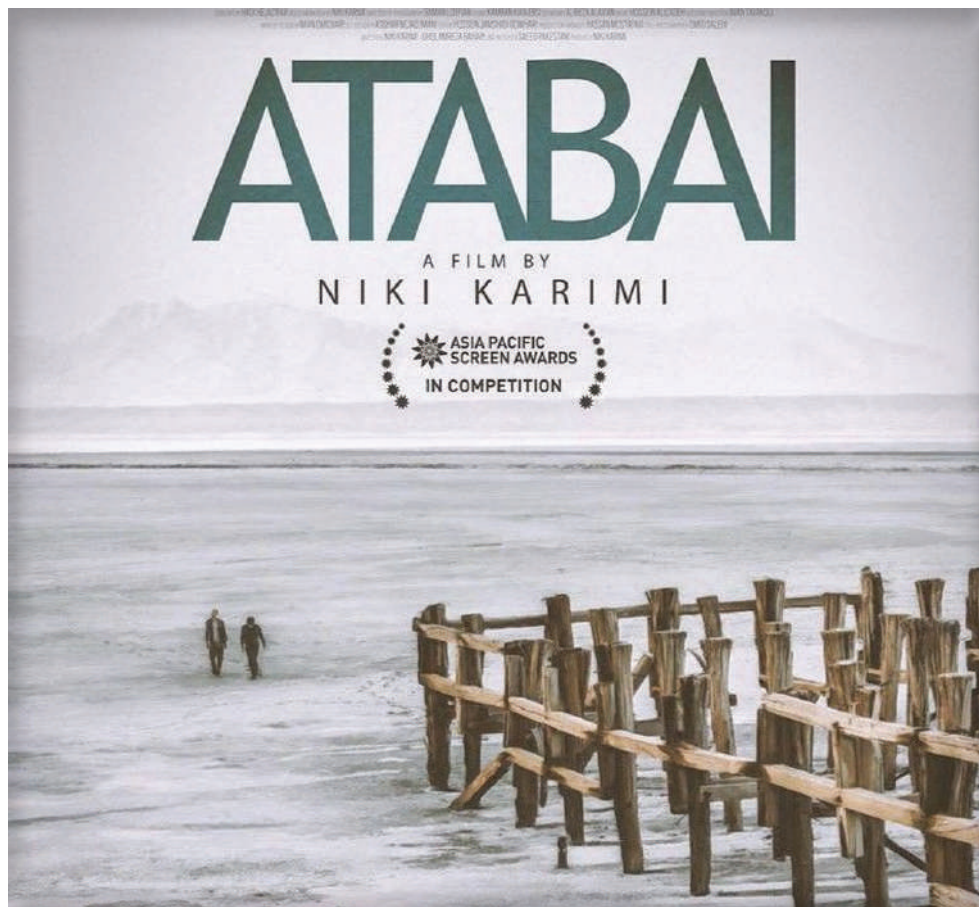
آتابای، بهترین فیلم نیکی کریمی تا امروز

می‌رسد.

با دیدن فیلم می‌توان حدس زد که حجازی‌فر از همان ابتدا فیلمنامه را با در نظر گرفتن قابلیت‌های خودش در مقام بازیگر نوشته است. شخصیت کاظم ممکن بود روی کاغذ کمی خشک و نجسب به‌نظر برسد اما حضور حجازی‌فر گرمایی به کاراکتر می‌بخشد که آن خلأ را به‌شکل مناسبی پوشش می‌دهد. کار حجازی‌فر به‌عنوان بازیگر در این فیلم، می‌تواند یکی از دستاوردهای کارنامه سینمایی او محسوب شود. کنترل او بر لحن و طرز بیان، و اغراق‌های نامحسوسی در حرکات دست و بیان برخی از کلمات، جدا از کمک به ایجاد همدلی میان تماشاگر و شخصیت، لحن دوگانه موجود در فیلمنامه را هم تقویت می‌کند.

این لحن دوگانه اما یک‌دست (لحن بامزه اما در ذات خود غم‌بار) یکی از

نقاط قوت فیلم جدید نیکی کریمی محسوب می‌شود. در کنار موفقیت حجازی‌فر، می‌توان به حضور متفاوت و تحسین‌برانگیز جواد عزتی هم اشاره کرد. سکانس‌های دونفره او و هادی حجازی‌فر، تعدادی از بهترین لحظات فیلم را می‌سازند. اساساً فیلمنامه پر جزئیات آتابای بر پایه چند رابطه دونفره شکل گرفته است. حجازی‌فر در مقام فیلمنامه‌نویس موفق می‌شود ویژگی‌های اصلی روانی شخصیت اصلی را از طریق همین روابط منتقل کند و در عین حال هیچ کدام از این روابط را در میانه راه رها نکرده و آن‌ها را به سرانجام برساند. با این توضیحات می‌توان در کی کلی از مسیر حرکت فیلم پیدا کرد. ما با یک پازل شخصیتی روبه‌رو هستیم که در آن، جاهای خالی به‌تدریج پر می‌شوند تا با شمایی از یک فرد زخم‌خورده روبه‌رو می‌شویم که باید ابتدا با خودش کنار بیاید



تا سپس ارتباط مناسبی با محیط اطراف برقرار کند.

به‌همین دلیل است که حجازی‌فر و کریمی بیشتر روی فعل و انفعالات درونی شخصیت تمرکز کرده‌اند تا کنش‌های بیرونی. اجزاء فیلمنامه هم در راه کمک به شناخت بیشتر این شخصیت چیده شده‌اند. به‌عنوان مثال می‌توان به نقش نریشن در این فیلم اشاره کرد. آتابای از جمله آثار نریشن‌دار است که سینمای سال‌های اخیر ایران است که در آن به‌شکل درستی از نریشن استفاده شده است. هنگام دیدن آتابای به این توجه کنید که چطور در طول فیلم، هر چه شخصیت اصلی بیشتر می‌تواند با خود، و در نتیجه با محیط اطراف، کنار بیاید، از حجم نریشن کاسته شده و فیلم بیشتر به سمت دیالوگ حرکت می‌کند. این، شکل درست استفاده ساختاری از یکی از ویژگی‌های فیلمنامه است که، متأسفانه، در سینمای ایران عموماً برای بیان مستقیم و غیرخلاقانه پیام‌های محوری استفاده می‌شود. در این راه، نباید نقش نیکی کریمی را به‌عنوان کارگردان فراموش کرد. در دوره‌ای که خیلی از فیلم‌های سینمای ایران به آپارتمان‌ها یا لوکیشن‌های تکراری محدود شده‌اند، آتابای نه‌تنها فیلمی است که در محیطی بکر می‌گذرد، بلکه از معدود فیلم‌های ایرانی است که در آن فیلمساز با موفقیت توانسته برای ما جغرافیا بسازد. نماهای دوری که کریمی از شخصیت اصلی در دامنه گاه‌سبز و گاه خشک کوه‌ها و تپه‌ها گرفته، انگار دارد درونیات شخصیت اصلی را برجسته می‌کند. کریمی پیش از این به تأثیرپذیری‌اش از عباس کیارستمی در حوزه عکاسی اشاره کرده بود و حالا رگه‌هایی از این تأثیرپذیری تصویری را در سبک اجرایی آتابای مشاهده می‌کنیم.

اجرای تحسین‌برانگیز کریمی، در هماهنگی با لحن ویژه فیلمنامه حجازی‌فر، آتابای را به یک فیلم

حساب‌شده و یک‌دست تبدیل کرده است. با وجود تمام این نکات مثبت، آتابای به بالاترین جایگاهی که قابلیتش را دارد نمی‌رسد. مشکل را در درجه اول باید در فیلمنامه‌ای جست‌وجو کرد که علی‌رغم تمام ویژگی‌های تحسین‌برانگیزش، از مشکل عدم تعادل ضربه می‌خورد. بعد از شناخت اولیه‌ای که نسبت به کاظم پیدا می‌کنیم، متوجه می‌شویم که او از دو زخم روحی قدیمی رنج می‌برد: یکی مربوط به خواهرش می‌شود و دیگری در ارتباط با شکست عشقی‌اش است. همین دو جراحت روحی هستند که قرار است محرک شخصیت اصلی برای تصمیمات آینده‌اش باشند. اما مشکل به عدم تعادل میان این دو زخم بازمی‌گردد. تا اواسط فیلمنامه به‌نظر می‌رسد مشکل اصلی کاظم که به شکل گیری شخصیت تلخ‌اندیش او منجر شده، ماجرای است که در گذشته برای خواهرش رخ داده است.

اما در نیمه دوم، بحث دیگر برجسته شده و به‌همین دلیل پرده سوم فیلمنامه عجولانه پیش می‌رود. برخی از نکات کلیدی شخصیت اصلی (مثلاً نقش رابطه عاشقانه قبلی‌اش در شکل‌گیری شخصیت او) صرفاً در یک سکانس یا در قالب چند جمله بیان می‌شوند. این عدم هماهنگی میان ابعاد درون زخم‌خورده شخصیت اصلی، گاه باعث می‌شود که آتابای شبیه به بخشی از یک فیلم بلندتر شده است. با این وجود چنین مشکلاتی باعث نمی‌شوند تا آتابای فیلم شاخصی در سینمای امروز ایران نباشد. فیلم‌هایی مثل آتابای هوای تازه‌ای برای سینمای ایران هستند و نشان می‌دهند که قرار نیست تمام آثار ما با ایده‌ها، شخصیت‌ها، روایت‌ها و لوکیشن‌های تکراری ساخته شوند. به‌همین دلیل هم که شده، باید قدر فیلمی چون آتابای را دانست.



## ناراحت شدن از یک حقیقت بهتر از تسکین یافتن با یک دروغ است.

کتاب بادبادک باز روایتی است از زندگی امیر، یک پسر افغانی که به او به شکل اول شخص داستان را بازگو می‌کند. داستان قبل از اغتشاشات افغانستان شروع می‌شود و در خود داستان با اغتشاشات نیز مواجه می‌شویم. در این رمان سیاست شدیداً کم‌رنگ بیان شده و بیشتر روی ارتباطات و احساسات مردم بحث شده است. در واقع بادبادک باز درباره دوستی و خیانت و بهای وفاداری است. درباره علاقه پدر و پسر است و تسلط پدر، درباره عشق و ایثار است و دروغ‌هاشان، درباره دور ماندن از اصل است و تمنای بازگشت به آن. در قسمتی از متن پشت جلد کتاب آمده است:

بادبادک باز ما را به ایامی می‌برد که رژیم سلطنتی افغانستان در میان بی‌خبری مردم سقوط می‌کند و این کشور دستخوش تحولاتی می‌شود که تا امروز شاهد آنیم. اما در این رمان حوادث سیاسی گذرا و حاشیه‌ای است و داستان اصلی آن زندگی دو پسر است که با هم در یک خانواده بزرگ می‌شوند و از یک پستان شیر می‌نوشند و دوستی عمیقی بینشان شکل می‌گیرد. ولی دنیای این دو در عین حال از هم جداست؛ امیر ارباب زاده است و مالک خانه و ثروت پدر و حسن نوکرزاده و از قوم هزاره و پیوسته پامال تاریخ.

کتاب بادبادک باز این رمان جنبه‌های گوناگون زندگی را نشان می‌دهد، از فرهنگ یک ملت می‌گوید، از تناقض‌های افکاری بین افراد و از رسم‌های مردم می‌گوید. ولی مغز اصلی و نخ ارتباطی داستان، ماجرای بین دو دوست یعنی امیر و حسن است. امیر و حسن هر دو با هم بزرگ شده‌اند و از یک پستان شیر خورده‌اند. امیر پسر یک ارباب است ولی حسن پسر خدمتکاری است که در خانه پدر امیر کار می‌کرد.

حسن نمونه یک انسان پاک و بی‌غش بود که با تمام وجود خود را فدای امیر کرد.

در جای جای زندگی حسن درد خفته به طوری که با خواندن داستان محال است بغض تمام وجودتان را نگیرد. یک انسان پاک که هر جا خود را فدا می‌کرد تا به امیر کمک کند، یک انسان وفادار. اما می‌توان گفت محتوای اصلی رمان این باشد که مشکلات و رنج یک کشور را به نمایش می‌گذارد. نویسنده در این کتاب از دید نژادی نسبت به هم، از رسوم سنتی اشتباه، از زندگی طبقاتی، از جنگ‌های خانمان سوز که رنگ انسانیت را از یک کشور می‌شوید و برای لقمه‌ای نان باید جان داد، یک سرنوشت سرتاسر زجر برای کودکان، از زجرهای جنسی تا زجرهای روانی، از مشکلات پناهجویان، از غربت، از بی‌توجهی و از دردهای خاموش می‌گوید. براساس این رمان یک فیلم نیز ساخته شده است. فیلم بادبادک باز با بازی همایون ارشادی فیلم خوبی است هر چند نسبت به کتاب ضعیف‌تر است ولی بعد از خواندن کتاب، دیدن فیلم هم پیشنهاد می‌شود. جملاتی از متن کتاب بادبادک باز آیا اصلاً داستان کسی به پایان خوش می‌انجامد؟ هر چه باشد، زندگی فیلم

هندی نیست که همه چیز به خیر و خوشی تمام شود. افغانها دوست دارند که بگویند زندگی می‌گذره بی‌اعتنا به آغاز و پایان، زندگی مثل کاروان پرگرد و خاک کوچ کنندگان آهسته آهسته پیش می‌رود. بابا گفت: «فقط یک گناه وجود دارد والسلام. آن هم دزدی ست. هر گناه دیگری هم نوعی دزدی است.» اگر مردی رابکشی، یک زندگی را می‌دزدی. حق زنش را از داشتن شوهر می‌دزدی، حق بچه‌هایش را از داشتن پدر می‌دزدی. وقتی دروغ می‌گویی، حق کسی را از دانستن حقیقت می‌دزدی. وقتی تقلب می‌کنی، حق را از انصاف می‌دزدی. می‌فهمی؟ ناراحت شدن از یک حقیقت بهتر از تسکین یافتن با یک دروغ است.

گفت: خیلی میترسم. گفتم: چرا؟ گفت: چون از ته دل خوشحالم دکتر رسول. اینجور خوشحالی ترسناک است. پرسیدم آخر چرا او جواب داد: وقتی آدم اینجور خوشحال باشد، سرنوشت آماده است چیزی را از آدم بگیرد.



## شماره گیری کدهای زیر از طریق تلفن همراه



\*۷۲۴\*۱۲۴#

\*۷۳۳\*۲۰۰#

\*۷۸۰\*۸۰۲۸۰#

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



با دریافت قلم های بچه های آسمان، ما را در تامین  
هزینه های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول  
بی سرپرست یاری نمایید.

دریافت قلم: ۰۲۱-۴۳۶۱۳