



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال سوم • شماره ۲۹
اسفند ۱۴۰۱ • قیمت ۲۰ هزار تومان

بچه های آ

و توان

آنها از باورهای ما توانا تر هستند



بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست
www.bachehayeasman.org

شاهد مهرورزی بودیم

۱۴ اسفند روز احسان و نیکوکاری، روزی که نرسیده به عید نوروز ما روبه خوبی و شادی متصل میکنیم؛ تشویق میکنیم تا اولین گره برای قدم گذاشتن به حال خوب را پیش از نوشدن سال جدید زندگیمان به خود و هم نوعان خود منتقل کنیم.

امسال روز احسان و نیکوکاری اما واسه بچه‌های آسمان رنگ و بوی دیگه‌ای داشت؛ بچه‌ها کنار خلبان خود بودن، وقت گذراندن و کنار یکدیگر به شادی و بازی پرداختند.

۱۴ اسفند متعلق به نیکوکاران بود عزیزانی که در تمامی این سال‌ها به معنای واقعی وجد پشتیبان معلولین ذهنی جسمی و ذهنی بی‌سپرست بودن پدر مادران معنوی که از هیچ چیزی برای راحتی این بچه‌ها دریغ نکردند.

روز احسان و نیکوکاری برای باری دیگر شاهد همدلی و مهرورزی نیکوکاران آسایشگاه بچه‌های آسمان بودیم.

روز نیکوکاری را بهانه قرار دادیم و جشن کوچکی در حیاط آسایشگاه دختران برگزار کردیم. همگی از صبح زود مشغول بودن و هرکمی گوشه‌ای از کار رو گرفت. مهمان‌ها با آن لبخند‌های زیبایشون وارد شدن و توی چشمای بچه‌ها امید و خوشحالی موج می‌زد.

یکی از قشنگ‌ترین اتفاق‌های اون روز آشپزی بچه‌ها کنار نیکوکاران بود؛ سفره‌ای از عشق پهن شد و حساسی به همه خوش گذشت.

سال هاست که لیخند بچه‌های این خانه گویای عشق و محبت شماست.

روز احسان و نیکوکاری گرمی باد.

بر این رواق زبرجد نوشته‌اند به زر / که جز نیکویی اهل کرم نخواهد ماند

پیام مدیرعامل



روز صاحبان بچه‌های آسمان
از خوب تر خوب تر کسی است که خوب بگوید، از این خوب تر آن کس که به دیگران خوبی کند.

خوبی و نیکی هر زشتی را زیبا، هر غمی را شاد، هر گریه را به خنده و هر سیاهی را به سفیدی تبدیل می‌کند.

۱۴ اسفند روز صاحبان بچه‌های آسمان است. نیکوکاران و خیرین گرامی روزتان مبارک؛ که پشت و پناه این بچه‌های بی‌سپرست هستید.



فهرست مجله

۱. پیام مدیرعامل و روز احسان و نیکوکاری ۵
۲. اختلال تنش زا ۶
۳. پوشش لباس گرم ۱۱
۴. داستان کوتاه ۱۲
۵. سندروم آپرت ۱۳
۶. اختلال استرس زا ۱۵
۷. چهارشنبه سوری ۱۸
۸. داستان کوتاه ۲۱
۹. آستانه عید نوروز ۲۲
۱۰. تقویم بچه‌های آسمان ۲۳
۱۱. کارت پستال بچه‌های آسمان ۲۴
۱۲. فوبیا خوشحالی ۲۶
۱۳. معرفی فیلم ۲۹
۱۴. معرفی کتاب ۳۱



سال سوم
شماره سی و نه
اسفند ۱۴۰۱

نشریه توانبخشی بچه‌های آسمان
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه‌های آسمان کمران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقلابی

سردبیر:
احمد رضا نقلابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه‌های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه آسوه هنر

نشانی: قیطریه، بلوار اندرزگو، نبش
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۲، طبقه ۲،

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱
آدرس سایت:

www.bachehayeeaseman.org

اینستاگرام:

bachehayeeaseman_kamran

ایمیل:

info@bachehayeeaseman.org

اختلال تنش‌زای پس از رویداد

این اختلال در افرادی که یک سانحه یا یک رویداد استرس‌آور را تجربه می‌کنند به وجود می‌آید. از علائم این اختلال می‌شود به رفتارهای پر خاشاکانه، گوشه‌گیری، احساس گناه و اختلال در خواب اشاره کرد.

در زندگی روزمره، هر کسی ممکن است با حوادث طاقت‌فرسا، ترسناک، و خارج از کنترل روبرو شود. ما ممکن است دچار حادثه رانندگی شویم، قربانی یک تجاوز باشیم، یا شاهد یک حادثه در دناک باشیم. پلیس، آتش‌نشان‌ها و کارکنان امبولانس‌ها با احتمال بیشتری با چنین حوادثی روبرو می‌گردند، آنها اغلب مجبورند با حوادث ترسناک مقابله کنند. سربازان ممکن است هدف تیر یا انفجار قرار گیرند و یا شاهد کشته و مجروح شدن دوستانشان باشند.

اغلب مردم، بعد از مدتی بدون هیچ کمکی با آن کنار می‌آیند. اگرچه در بعضی افراد تجربیات تلخ واکتشی را ایجاد می‌کند که ممکن است برای ماهها یا سالها طول بکشد. ما این واکنش را اختلال استرسی پس از حادثه یا اختصاراً (PTSD) می‌نامیم.

این لیفلت برای هر کسی که چنین تجربیات تلخی داشته است و یا کسی را می‌شناسد که چنین تجربیات تلخی داشته است مفید می‌باشد. چگونه (PTSD) شروع می‌گردد؟ PTSD میتواند پس از هر حادثه تلخی آغاز گردد. یک حادثه تلخ، حادثه‌ای میباشد که ما در آن احساس خطر می‌کنیم، زندگی‌مان در معرض تهدید است یا شاهد مردن و یا مجروح شدن دیگران باشیم. بعضی از نمونه‌های بارز حوادث تلخ شامل موارد زیر می‌باشد:

حوادث شدید جاده‌ای درگیری‌های نظامی

تجاوزهای شدید شخصی (مانند: تجاوز جنسی، حمله فیزیکی، سوئی استفاده، دزدی، زورگیری) به گروگان گرفته شدن حملات تروریستی اسیر جنگی بودن حوادث ناگوار طبیعی یا حاصل دست‌پوش داشتن بیماری‌های لاعلاج حتی شنیدن حوادث غیر منتظره و یامرگ ناگهانی یک دوست و یا فامیل می‌تواند آغازگر PTSD باشد.

چه وقت PTSD شروع می‌گردد؟ علائم PTSD می‌تواند بعد از یک تاخیر چند هفته‌ای و یا چند ماهه شروع گردند. آنها معمولاً در طی ۶ ماه پس از حادثه ناگوار ظاهر می‌گردند. بسیاری احساس غم عمیق، افسردگی، اضطراب، احساس گناه و یا عصبانیت می‌کنند. تغییر از این احساسات قابل درک، سه‌نوع عمده علائم دیگر هم وجود دارند:

۱- فلاش بک و کابوس: آن حادثه مداوماً پیش چشم تان تکرار می‌شود. این ممکن بصورت فلاش بک در طی روز و یا کابوس در خواب باشد. آنها ممکن است آنچنان واقعی بنظر برسند که شما احساس کنید واقعا آن حادثه در حال اتفاق افتادن است. شما آن را در ذهن خود می‌بینید اما ممکن است احساسات (ترس، تعریق) و یا حواس فیزیکی (اعم از شنوایی، بویایی، درد) که اتفاق افتاده بود را دوباره احساس کنید.

چیزهای معمولی ممکن است باعث فلاش بک شوند. بعنوان مثال اگر شما یک حادثه رانندگی در یک هوای بارانی داشته‌اید یک روز بارانی ممکن است باعث فلاش بک شود.

۲- دوری‌گزینی و بی‌تفاوتی: دوباره زنده کردن خاطرات ممکن است بسیار آسوده‌کننده باشد بنابراین ممکن است شما بخواهید به آنها بی‌توجهی کنید مثلاً شما خودتان را با سرگرمی، زیاد کار کردن، یا حل کردن جدول و یا معما مشغول می‌کنید. شما از مکانها و افرادی که باعث بخاطر آوردن حادثه می‌گردند اجتناب می‌ورزید.

شما ممکن است خود را به بی‌تفاوتی کامل بزنید. شما کمتر با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید و در نتیجه زندگی کردن و کار کردن با شما سخت‌تر می‌گردد.

۳- در حالت گارد بصری (On guard): شما ممکن است همیشه در حالت آماده باش بصری بماند. شما نمی‌توانید احساس آرامش کنید. احساس اضطراب دارید و بسختی بخواب فراموش می‌کنید. شما می‌بینید که شما بی‌قرار و ناآرام هستید.

علائم دیگر: واکنش احساسی به استرس اغلب همراه هستد با

دردهای عضلانی

اسهال

ضربان قلب نامنظم

سر درد

ترس و حملات پانیک

افسردگی

نوشتن بیش از حد الکل

مصرف مواد مخدر و دارو از جمله مسکنها

چرا حوادث ناگوار بسیار تکان دهنده هستند؟

زیرا آنها این احساس را که زندگی زیبا و تا حد معقولی ایمن میباشد و ما ایمن هستیم را تحت تاثیر قرار میدهند. یک حادثه ناگوار بطور واضحی بما می‌گوید که ما ممکن است در هر لحظه ای فوت کنیم. علائم PTSD قسمتی از یک واکنش طبیعی به یک حادثه بالقوه مرگ‌آور میباشد.

آیا هر کسی بعد از یک حادثه دچار PTSD می‌گردد؟

نه، اما تقریباً هر کسی علائم PTSD را در طی ماه اول تجربه خواهد کرد. این به شما کمک خواهد کرد که به پیش بروید



و همچنین باعث فهم آن تجربیات تلخ می‌گردد. این یک واکنش استرسی حاد میباشد. اغلب افراد پس از چند هفته با آرامی با اتفاقات پیش آمده کنار می‌آیند و علائم استرس بمرور از بین می‌روند.

اما همه خوش شانس نیستند. حدود یک سوم افراد متوجه می‌شوند که علائمشان ادامه پیدامی‌کند و نمی‌توانند با آنچه که اتفاق افتاده است کنار بیایند. گویی که راه خلاصی وجود ندارد. علائم استرس پس از حادثه، اگر چه ذاتاً طبیعی می‌باشند، اما وقتی علائم طولانی‌مدت می‌گردند خود تبدیل به یک مشکل می‌گردد که به آن بیماری استرس پس از حادثه (PTSD) می‌گویند.

چه چیزی PTSD را تشدید می‌کند؟ هر چه حادثه اسفناک‌تر باشد احتمال ابتلا به بیماری استرس پس از حادثه (PTSD) بیشتر می‌گردد. اسفناک‌ترین حوادث عبارتند از:

مرگ ناگهانی و غیرمنتظره

حادثه مکرر و طولانی

وقتی نمی‌توانیم از حادثه فرار کنیم

حادثه ایجاد شده بوسیله انسان

وقتی افراد زیادی فوت می‌کنند

حادثه متجر شونده به نقص عضو یا قطع دست و پا

وقتی کودکان قربانی می‌شوند

آیا حوادث روزمره هم ممکن است PTSD ایجاد کنند؟

هر کسی ممکن است گهگاه دچار احساس استرس شود. متأسفانه، کلمه فشار (stress) با دو معنای مختلف استفاده می‌شود:

احساس درونی ما از نگرانی و فشار جسمانی و روحی.

مشکلات زندگی که این احساسات را به ما می‌دهند. این مشکلات می‌توانند شامل کار، روابط شخصی و یا مسائل مالی باشند. برعکس PTSD، این

مشکلات ذکر شده همیشه با ما هستند. آنها قسمتی از زندگی طبیعی ما می‌باشند اما می‌توانند اضطراب، افسردگی، خستگی و سر درد ایجاد کنند. آنها همچنین می‌توانند باعث تشدید بعضی مشکلات جسمانی مانند زخم معده و ناراحتی‌های پوستی گردند. آنها بطور قطع مشکل‌زا هستند اما آنها PTSD نیستند.

چرا PTSD اتفاق می‌افتد؟ ما جواب قطعی را نمی‌دانیم. چند توضیح احتمالی برای رخداد PTSD وجود دارد.

روانشناسی: وقتی که ترسیده ایم، حوادث را بوضوح بخاطر می‌آوریم. هر چند بخاطر آوردن آنها ممکن است استرس‌زا باشد، اما بما کمک می‌کنند تا بهتر آنچه را که اتفاق افتاده است بفهمیم و در طولانی مدت بما کمک می‌کنند تا به زندگی ادامه دهیم.

تداعی (فلاش بک) و یا تجدید خاطرات ما را مجبور به تفکر درباره آنچه اتفاق افتاده است می‌کند. ما می‌توانیم تصمیم بگیریم چکار کنیم اگر دوباره حادثه‌ای رخ داد. بعد از مدتی، ما یاد می‌گیریم که درباره آن فکر کنیم بدون آنکه غمگین شویم.

بخاطر آوری یک تجربه تلخ خسته‌کننده و استرس‌زای می‌باشد. دوری‌گزینی و کمرختی احساسی باعث کاهش تعدد تجدید خاطرات به یک سطح قابل کنترل می‌شود.

گارد گرفتن بما کمک میکند که اگر بحران دیگری اتفاق بیفتد سریع واکنش نشان دهیم. ما بعضی وقتها شاهد این پدیده در بازماندگان یک زلزله هستیم که ممکن است زلزله‌های دوم و یا سوم را تجربه کنند. این همچنین بما انرژی لازم برای مقابله با بحران را میدهد.

اما ما نمی‌خواهیم باقیمانده عمرمان را اینطور بگذرانیم. ما فقط می‌خواهیم درباره آن وقتی که مجبوریم فکر کنیم

مشکلات ذکر شده همیشه با ما هستند. آنها قسمتی از زندگی طبیعی ما می‌باشند اما می‌توانند اضطراب، افسردگی، خستگی و سر درد ایجاد کنند. آنها همچنین می‌توانند باعث تشدید بعضی مشکلات جسمانی مانند زخم معده و ناراحتی‌های پوستی گردند. آنها بطور قطع مشکل‌زا هستند اما آنها PTSD نیستند.

چرا PTSD اتفاق می‌افتد؟ ما جواب قطعی را نمی‌دانیم. چند توضیح احتمالی برای رخداد PTSD وجود دارد.

روانشناسی: وقتی که ترسیده ایم، حوادث را بوضوح بخاطر می‌آوریم. هر چند بخاطر آوردن آنها ممکن است استرس‌زا باشد، اما بما کمک می‌کنند تا بهتر آنچه را که اتفاق افتاده است بفهمیم و در طولانی مدت بما کمک می‌کنند تا به زندگی ادامه دهیم.

تداعی (فلاش بک) و یا تجدید خاطرات ما را مجبور به تفکر درباره آنچه اتفاق افتاده است می‌کند. ما می‌توانیم تصمیم بگیریم چکار کنیم اگر دوباره حادثه‌ای رخ داد. بعد از مدتی، ما یاد می‌گیریم که درباره آن فکر کنیم بدون آنکه غمگین شویم.

بخاطر آوری یک تجربه تلخ خسته‌کننده و استرس‌زای می‌باشد. دوری‌گزینی و کمرختی احساسی باعث کاهش تعدد تجدید خاطرات به یک سطح قابل کنترل می‌شود.

گارد گرفتن بما کمک میکند که اگر بحران دیگری اتفاق بیفتد سریع واکنش نشان دهیم. ما بعضی وقتها شاهد این پدیده در بازماندگان یک زلزله هستیم که ممکن است زلزله‌های دوم و یا سوم را تجربه کنند. این همچنین بما انرژی لازم برای مقابله با بحران را میدهد.

اما ما نمی‌خواهیم باقیمانده عمرمان را اینطور بگذرانیم. ما فقط می‌خواهیم درباره آن وقتی که مجبوریم فکر کنیم

مشکلات زندگی که این احساسات را به ما می‌دهند. این مشکلات می‌توانند شامل کار، روابط شخصی و یا مسائل مالی باشند. برعکس PTSD، این

مشکلات ذکر شده همیشه با ما هستند. آنها قسمتی از زندگی طبیعی ما می‌باشند اما می‌توانند اضطراب، افسردگی، خستگی و سر درد ایجاد کنند. آنها همچنین می‌توانند باعث تشدید بعضی مشکلات جسمانی مانند زخم معده و ناراحتی‌های پوستی گردند. آنها بطور قطع مشکل‌زا هستند اما آنها PTSD نیستند.

چرا PTSD اتفاق می‌افتد؟ ما جواب قطعی را نمی‌دانیم. چند توضیح احتمالی برای رخداد PTSD وجود دارد.

روانشناسی: وقتی که ترسیده ایم، حوادث را بوضوح بخاطر می‌آوریم. هر چند بخاطر آوردن آنها ممکن است استرس‌زا باشد، اما بما کمک می‌کنند تا بهتر آنچه را که اتفاق افتاده است بفهمیم و در طولانی مدت بما کمک می‌کنند تا به زندگی ادامه دهیم.

تداعی (فلاش بک) و یا تجدید خاطرات ما را مجبور به تفکر درباره آنچه اتفاق افتاده است می‌کند. ما می‌توانیم تصمیم بگیریم چکار کنیم اگر دوباره حادثه‌ای رخ داد. بعد از مدتی، ما یاد می‌گیریم که درباره آن فکر کنیم بدون آنکه غمگین شویم.

بخاطر آوری یک تجربه تلخ خسته‌کننده و استرس‌زای می‌باشد. دوری‌گزینی و کمرختی احساسی باعث کاهش تعدد تجدید خاطرات به یک سطح قابل کنترل می‌شود.

گارد گرفتن بما کمک میکند که اگر بحران دیگری اتفاق بیفتد سریع واکنش نشان دهیم. ما بعضی وقتها شاهد این پدیده در بازماندگان یک زلزله هستیم که ممکن است زلزله‌های دوم و یا سوم را تجربه کنند. این همچنین بما انرژی لازم برای مقابله با بحران را میدهد.

اما ما نمی‌خواهیم باقیمانده عمرمان را اینطور بگذرانیم. ما فقط می‌خواهیم درباره آن وقتی که مجبوریم فکر کنیم

مشکلات زندگی که این احساسات را به ما می‌دهند. این مشکلات می‌توانند شامل کار، روابط شخصی و یا مسائل مالی باشند. برعکس PTSD، این

مشکلات ذکر شده همیشه با ما هستند. آنها قسمتی از زندگی طبیعی ما می‌باشند اما می‌توانند اضطراب، افسردگی، خستگی و سر درد ایجاد کنند. آنها همچنین می‌توانند باعث تشدید بعضی مشکلات جسمانی مانند زخم معده و ناراحتی‌های پوستی گردند. آنها بطور قطع مشکل‌زا هستند اما آنها PTSD نیستند.

چرا PTSD اتفاق می‌افتد؟ ما جواب قطعی را نمی‌دانیم. چند توضیح احتمالی برای رخداد PTSD وجود دارد.

، مثلاً وقتی که دوباره شرایط مشابهی برایشان بوجود می‌آید.

جسمانی: آدرنالین هورمونی است که تحت شرایط استرس تولید می‌شود. این هورمون باعث آمادگی بدنی برای واکنش می‌باشد. وقتی که استرس از بین می‌رود، سطح آدرنالین پایین می‌افتد. در PTSD، خاطرات حادثه سطح آدرنالین را بالا نگه می‌دارد. این باعث می‌شود که یک شخص دچار فشار، بیقراری، ناتوانی از احساس راحتی و بیخوابی گردد.

هیپوکامپ قسمتی از مغز است که خاطرات را پردازش می‌کند. مقادیر بالای هورمونهای آزاد ششونده در طی استرس مانند آدرنالین ممکن است باعث جلوگیری از کارکرد طبیعی آن گردد (مانند پریدن فیوز). این بدان معناست که فلاش بکها و کابوسها ادامه پیدا می‌کنند زیرا خاطرات حادثه نمیتوانند پردازش گردند. اگر استرس از بین برود و سطح آدرنالین به حد طبیعی باز گردد مانند سایر ترمیم‌های طبیعی بدن مغز قادر به ترمیم آسیب خواهد بود. آنگاه خاطرات ناراحت‌کننده پردازش خواهند شد و فلاش بک‌ها و کابوس‌ها از بین خواهند رفت.

چگونه من متوجه شوم که بر یک حادثه تلخ غلبه کرده‌ام؟ وقتی که شما:

به آن حادثه فکرمی کنید بدون آنکه مضطرب گردید.

احساس در تهدید بودن نداشته باشید. در اوقات نامناسب به آن فکر نمی‌کنید. چرا اغلب PTSD تشخیص داده نمی‌شود؟

هیچکس تمایل ندارد درباره حوادث و احساسات ناگوار صحبت کند.

بعضی افراد نمی‌خواهند بپذیرند که مشکلی دارند چرا که نمی‌خواهند به عنوان یک انسان ضعیف و یا از نظر ذهنی ناپایدار به آنها نگرسته شود.

پزشکان و متخصصان انسان هستند. آنها ممکن است دچار ناراحتی شوند اگر ما درباره آن حوادث خوفناک و مهیب صحبت کنیم. - افراد مبتلا به PTSD ممکن است احساس کنند که راحت تر آن است درباره مشکلات همراه آن مانند «سر درد، مشکلات خواب، بیقراری، افسردگی، فشار روحی، استفاده از مواد روان گردان، مشکلات خانوادگی و یا مشکلات مربوط به کار صحبت کنند.

چگونه می‌توانم بفهمم که PTSD دارم؟

آیا شما یک حادثه تلخ از نوعی که قبلاً در این لیفلت توضیح داده شده داشته‌اید؟ اگر داشته‌اید:

آیا شما خاطرات واضح و زنده، فلاش بک و یا کابوس دارید؟

آیا شما سعی می‌کنید که از چیزهایی که باعث بخاطر آوردن آنها می‌شوند اجتناب کنید؟

آیا گاهی اوقات دچار کرحتی احساسی می‌گردید؟

آیا دچار بیقراری و اضطراب بدون دلیل می‌گردید؟

آیا بیشتر از حد معمول می‌خورید، می‌نوشید و یا مواد مخدر استفاده می‌کنید؟

آیا احساس می‌کنید که خلق شما قابل کنترل نیست؟

آیا احساس می‌کنید که کنار آمدن با دیگران سخت می‌باشد؟

آیا احساس می‌کنید که مجبورید خود را بسیار مشغول نگه دارید تا مقابله کنید؟

آیا احساس افسردگی یا خستگی می‌کنید؟

اگر این علائم کمتر از ۶ هفته بعد از حادثه می‌باشد و در حال بهبود می‌باشند، این ممکن است یک واکنش طبیعی تطابقی تلقی می‌گردد اگر این علائم بیشتر از ۶ هفته بعد از حادثه طول کشیده و در حال بهبود نیستید بهتر است با دکترتان صحبت کنید.

- کودکان و PTSD

PTSD ممکن است در هر سنی ایجاد شود.

کودکان کم‌سن و سال ممکن است تخیلات غم‌انگیز از حادثه واقعی داشته باشند که بعداً ممکن است به کابوس درباره هیولا تبدیل گردد. آنها اغلب حادثه را در بازی‌هایشان زنده میکنند. بعنوان مثال، کودکی که درگیر یک حادثه جدی تصادف بوده است ممکن است بطور مکرر آن حادثه را با ماشین‌های اسباب بازی تکرار کند.

ممکن است آنها علاقه‌شان را به چیزی‌هایی که قبلاً علاقه متد بودند از دست بدهند. ممکن است باور اینکه آنها به ستین بزرگسالی خواهند رسید برایشان دشوار باشد.

آنها اغلب از درد معده و یا سر درد شکایت می‌کنند.

چگونه می‌توانیم به خودمان کمک کنیم؟

باید‌ها:

سعی کنید زندگی را تا حد امکان به حالت نرمال برگردانید.

به زندگی روزمرتان بازگردید.

درباره اتفاقی که افتاده است با کسی که اعتماد دارید صحبت کنید.

تمرینات آرامبخش را انجام دهید.

به سرکار برگردید.

بصورت منظم بخورید و ورزش کنید.

به محلی که آن حادثه اتفاق افتاده است برگردید.

لحظاتی را با خانواده و دوستان صرف کنید.

یا احتیاط رانندگی کنید - زیرا ممکن است تمرکزتان ضعیف باشد.

بصورت کلی محتاط باشید - حوادث در این لحظات با احتمال بیشتری اتفاق می‌افتند.

با دکترتان صحبت کنید.

انتظار بهبود داشته باشید.

نباید‌ها:

خودتان را بخاطر PTSD ملامت نکنید.

علائم PTSD نشانگر ضعف شمانیست.

این علائم، علائم طبیعی در افراد طبیعی به حوادث تلخ می‌باشند.

احساساتتان را در خودتان نگه‌ندارید.

اگر دچار PTSD شدید آنها را در خودتان نگه‌ندارید چرا که درمان معمولاً بسیار موفقیت‌آمیز است.

از صحبت کردن درباره آن اجتناب نکنید.

انتظار نداشته باشید که خاطرات سریعاً از بین بروند. آنها ممکن است برای مدتی با شما باشند.

زیاده از حد از خودتان انتظار نداشته باشید. به خودتان زمان بدهید تا تطابق به آنچه اتفاق افتاده است رخ دهد.

از دیگران دوری نکنید.

از مصرف بیش از اندازه الکل، قهوه و سیگار اجتناب کنید.

خودتان را بیش از اندازه خسته نکنید.

وعده‌های غذایان را فراموش نکنید.

به تنهایی تعطیلات را سپری نکنید.

چه چیزی می‌تواند با بهبود تداخل کند؟

شما ممکن است متوجه شوید که مردم به شما اجازه صحبت درباره آن را نمی‌دهند.

از شما دوری می‌کنند.

از شما عصبانی هستند.

فکرمی‌کنند که شما ضعیف هستید.

شماره‌ها را سرزنش می‌کنند.

این روشها را مردم برای حفاظت خودشان از فکر کردن درباره حوادث مهیب و خوفناک برمی‌گزینند. این کمک‌کننده نیست چرا که به شما اجازه صحبت درباره آنچه رخ داده است را نمی‌دهد.

شما ممکن است صحبت کردن درباره آنرا آسان نیابید. یک حادثه تلخ ممکن است شما را در یک حالت خلسه فروبرد که در نتیجه موقعیت شما غیر واقعی یا عجیب برای دیگران بنظر برسد. اگر نتوانید آنچه را که اتفاق افتاد به خاطر آورید و یا

نتوانید به زبان آورید و یا نتوانید آنرا قابل درک کنید، مقابله با آن برایتان سخت‌تر خواهد بود.

درمان:

همانطور که PTSD دو وجه جسمانی و روانشناسی دارد، دو درمان جسمانی و روانشناسی هم برای PTSD وجود دارد.

روان‌درمانی:

همه روان‌درمانی‌های موثر در PTSD، بر روی آن حادثه ناگوار که علائم را ایجاد کرده‌اند تمرکز می‌کنند نه بر روی زندگی گذشته‌تان. شما نمی‌توانید آنچه را اتفاق افتاده است تغییر دهید و یا فراموش کنید اما شما می‌توانید یاد بگیرید چگونه درباره آن، درباره جهان و درباره زندگی‌تان فکر کنید.

شما باید قادر باشید آنچه را که اتفاق افتاده است تا آنجایی که ممکن است بدون اینکه دچار وحشت و اضطراب شوید به خاطر آورید. این درمان‌ها به شما کمک می‌کنند تا حوادث ناگوار که داشته‌اید را به زبان آورید. بوسیله یاد آوردن حادثه، غلبه کردن به آن و برخورد معقول با آن ذهن‌تان می‌تواند کار طبیعی‌اش را که شامل زدودن خاطرات گذشته و پرداختن به کارهای دیگر است را انجام دهد.

اگر شما بتوانید دوباره احساس امنیت داشته باشید و احساساتتان را کنترل کنید، شما احتیاج زیادی به دوری‌گزیدن از آن خاطرات ناگوار را ندارید. در واقع، شما می‌توانید دوباره خاطرات گذشته‌تان را به کنترل در آورید و بنابراین می‌توانید در رابطه با آنها تنها وقتی فکر کنید که شما می‌خواهید، نه آنکه آنها به صورت خود به خود به ذهنتان هجوم آورند.

همه این درمانها، باید به وسیله متخصص درمان PTSD انجام گردد. جلسات باید یک متخصص بصورت حداقل هفتگی برگزار شوند و باید به مدت ۱۲-۸ هفته طول بکشد. اگر چه جلسات حدوداً ۱

ساعت طول می‌کشند، اما ممکن است تا ۹۰ دقیقه هم طول بکشند. درمان شناختی رفتاری (CBT) راهی است که به شما کمک می‌کند تا به گونه دیگری درباره خاطرات نا مطلوب‌تان فکر کنید.

بنابراین آنها کمتر استرس را می‌شوند و بیشتر قابل کنترل می‌گردند. معمولاً، این نوع درمان شامل چند جلسه آرامش بخشی (relaxation) هم می‌باشد تا به شما کمک کند تا ناخوشایندی فکر کردن در رابطه با حوادث ناخوشایند را تحمل کنید.

برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به لیفلت اختصاصی ما درباره درمان شناختی رفتاری (CBT) رجوع نمایید.

حساسیت زدایی و بازپردازش حرکت چشم (EDMR) تکنیکی است که از حرکات چشم برای کمک به مغز برای پردازش تداعی‌ها و منطقی‌سازی حادثه ناخوشایند استفاده می‌کند. ممکن است عجیب بنظر برسد ولی این روش درمانی موثر واقع شده است.

گروه درمان روشی است که شما افراد مختلفی را که مشکلات یکسان یا یک حادثه ناگوار یکسان را تجربه کرده‌اند ملاقات می‌کنید. این حقیقت که افراد دیگر گروه، نظراتی در رابطه با مشکل شما دارند، باعث می‌شود که صحبت کردن در رابطه با آنچه که اتفاق افتاده است را آسان‌تر کند.

درمان دارویی:

قرصهای ضد افسردگی SSRI هم باعث کاهش شدت علائم PTSD می‌شوند و هم باعث رفع علائم افسردگی که به طور هم‌زمان وجود دارند، می‌شوند. این قرصها باید به وسیله دکتر تجویز گردند.

این نوع درمان نباید باعث خواب‌آلودگی شما گردد، اگر چه آنها عوارض جوانی برای بعضی افراد برجای می‌گذارند.

همچنین آنها ممکن است علائم ناخوشایندی را در صورت قطع ناگهانی ایجاد کنند. بنابراین باید بصورت تدریجی کاهش یابند. اگر آنها اثر بخش

زمستانی گرم را برای بچه‌های آسمان رقم بزنیم

دستان پر محبت شما، گرمابخش خانه بچه‌های آسمان است

با اهدای وسایل گرمایشی و لباس گرم، سرمای زمستان را زیبا کنیم.

نیکوکاران گرمایی موسسه خیریه بچه‌های آسمان بیاید دست در دست هم این ما باشیم که گرمابخش دستان کودکان معلول جسمی و ذهنی

بی سرپرست هستیم و با اهدای لباس‌های گرم روزهای خوشی را در کنار بارش برف و درست کردن آدم برفی رقم بزنیم.



آنها را قطع نکنید و به تجربیات خودتان رجوع نکنید.

نبایدها:

از کسی که حادثه بدی را پشت سر گذرانده است نپرسید که او چه احساسی دارد.

به آنها نگوئید که خوش شانس بوده‌اند که زنده مانده‌اند چرا که عصبانی می‌شوند.

سعی در کوچک جلوه دادن تجربیات تلخشان نداشته باشید مانند: "این خیلی هم بد نیست، مطمئناً..."

به آنها پیشنهاد نکنید که فقط احتیاج به کنترل احساساتشان را دارند.

متبع:

[/https://www.rcpsych.ac.uk](https://www.rcpsych.ac.uk)

کدام درمان ابتدا باید مد نظر قرار گیرد؟ راهت‌های تستی‌توملی برای بهبود طبعیت (NICE) پیشنهاد می‌کند تا آنجا که ممکن است درمان‌های روانشناختی متمرکز بر حادثه (CBT) یا (EMDR) باید قبل از درمان داروئی بکار گرفته شوند.

برای دوستان، وایستگان و همسایگان:

مراقب هر گونه تغییر رفتار مانند کارائی ضعیف در سر کار، تاخیر، مرخصی‌های ناشی از بیماری و تصادفات کوچک باشید.

مراقب عصبانیت، تحریک پذیری، افسردگی، عدم علاقه و عدم تمرکز باشید.

منتظر باشید فردی که حادثه ناگواری را پشت سر گذاشته است دستاوردش را برای شما بازگو کند.

سوالات کلی بپرسید.

بگذارید صحبت کنند، جریان صحبت

هستند باید بمدت ۱۲ ماه مصرف گردند. بلافاصله بعد از شروع مصرف قرص‌های ضد افسردگی بعضی افراد ممکن است متوجه شوند که آنها بیشتر مضطرب هستند. بیقرار هستند. تمایلات خودکشی دارند.

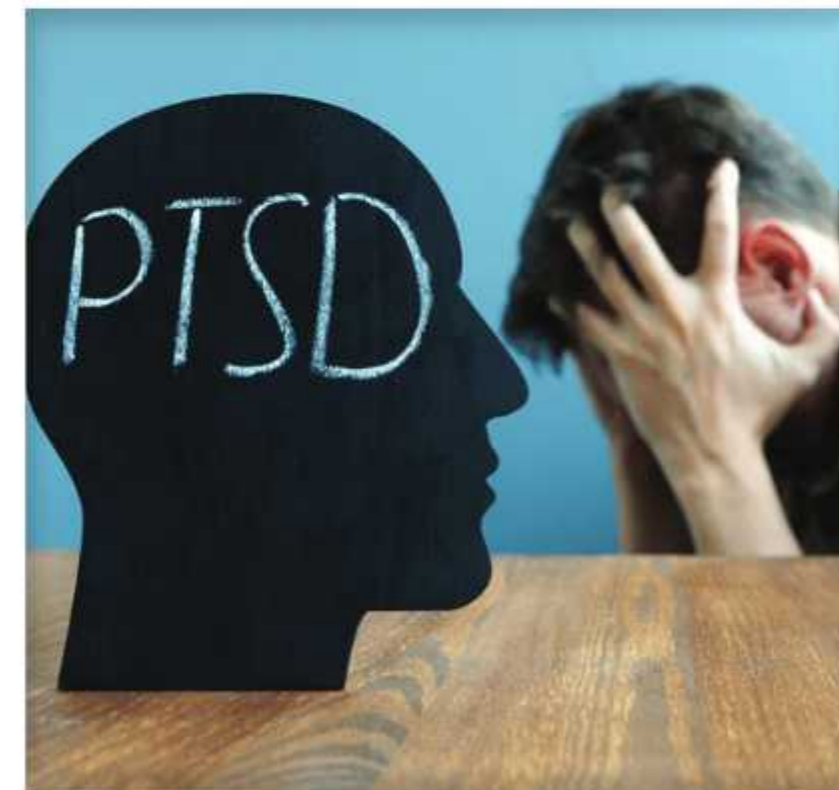
این احساسات بعد از چند روز از بین می‌روند، اما شما باید دکترتان را بطور مرتب ملاقات کنید. اگر این گروه داروئی موثر واقع نشد، داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای و یا MAOI ممکن است اثر بخش باشند. برای اطلاعات بیشتر میتوانید به لیفلت ما درباره داروهای ضد افسردگی مراجعه کنید.

اگر در موارد معدودی، شخص آنقدر مضطرب است که نمی‌تواند بخوابد یا فکر کند، داروهای کاهش دهنده اضطراب ممکن است لازم باشد. این داروها نباید برای بیشتر از ۱۰ روز تجویز گردد. درمان‌های متمرکز بر جسم:

این درمان‌ها باعث کنترل اضطراب ناشی از PTSD می‌گردد. آنها همچنین باعث کاهش حالت درگارد بودن (On guard) می‌گردند. این درمان‌ها شامل فیزیوتراپی و استوپیاتی است اما درمان‌های مکملی نظیر ماساژ، طب سوزنی، رفلکسولوژی، یوگا، مدیتیشن و تای چی (Tai chi) را نیز شامل میشود. همه آنها به شما کمک می‌کند تا راه‌های آرامش بخشی (Relaxing) و کنترل استرس را یاد بگیرید.

تأثیر بخشی درمان:

در حال حاضر، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد EDMR، روان‌درمانی، درمان شناختی-رفتاری (CBT) و داروهای ضد افسردگی همگی درمان‌های موثری هستند. اطلاعات کافی که نشانگر برتری یکی از این روش‌ها بر دیگری باشد وجود ندارد. شواهدی که بیانگر مفید بودن شکل‌های دیگر روان‌درمانی یا مشاوره برای PTSD باشد وجود ندارد.



اثبات عشق

پس از کلی دردمسرا با پسر مورد علاقه ام ازدواج کردم، ما همدیگرو به حد مرگ دوست داشتیم، سالای اول زندگیمون خیلی خوب بود، اما چند سال که گذشت کمبود بچه رو به وضوح حس می کردیم.

می دونستیم بچه دار نمی شیم، ولی نمی دونستیم که مشکل از کدوم یکی از ماست، اولاش نمی خواستیم بدونیم، با خودمون می گفتیم، عشقمون واسه یه زندگی رویایی کافیه، بچه میخوایم چی کار؟ اما در واقع خودمونو گول می زدیم، هم من هم اون، چون هر دومون عاشق بچه بودیم.

تا اینکه یه روز؛ علی نشست رو به روم و گفت: اگه مشکل از من باشه، تو چی کار می کنی؟

فکر نکردم تا شک کنه که دوشم ندارم، خیلی سریع بهش گفتم: من حاضرم به خاطر تو روی همه چی خط سیاه بکشم.

علی که انگار خیالش راحت شده بود؛ یه نفس راحت کشید و از سر میز بلند شد و راه افتاد.

گفتم: تو چی؟

گفت: من؟

گفتم: آره... اگه مشکل از من باشه... تو چی کار می کنی؟

برگشت و زل زد به چشامو گفت: تو به عشق من شک داری؟ فرصت جواب نداد و گفت: من وجود تو رو با هیچی عوض نمی کنم.

با لیخندی که رو صورتم نمایان شد، خیالش راحت شد که من مطمئن شدم اون هنوزم متو دوست داره.

گفتم: پس فردا میریم آزمایشگاه.

گفت: موافقم، فردا بریم.

و رفتیم ... نمی دونم چرا اما دلم مثل

سیر و سرکه می جوشید، اگه واقعا عیب از من بود چی؟

سر خودمو با کار گرم کردم تا دیگه فرصت فکر کردن به این حرفارو به خودم ندم.

طبق قرارمون صبح رفتیم آزمایشگاه، هم من هم اون، هر دو آزمایش دادیم تا اینکه بهمون گفتن جواب تا یک هفته دیگه حاضره.

یه هفته واسمون قد صد سال طول کشید... اضطرابو می شد خیلی آسون تو چهره هر دو مون دید.

با این حال یه همدیگه اطمینان می دادیم که جواب آزمایش واسه هیچ کدوممون مهم نیس.

بالاخره اون روز رسید، علی مثل همیشه رفت سر کار و من خودم باید جواب آزمایشو می گرفتم.

دستم مثل بید می لرزید، داخل آزمایشگاه شدم.

علی که اومد خسته بود، اما کنجکاو، ازم پرسید جوابو گرفتی؟

که متم زدم زیر گریه، فهمید که مشکل از منه، اما نمی دونم که تغییر چهره اش از ناراحتی بود یا از خوشحالی.

روزا می گذشتن و علی روز به روز نسبت به من سردتر و سردتر می شد، تا اینکه یه روز که دیگه صبرم از این رفتاراش طاق شده بود، بهش گفتم: علی، تو چته؟ چرا این جور می کنی؟

اونم عقده شو خالی کرد و گفت: من بچه دوس دارم، مگه گناهم چیه؟ من نمی تونم یه عمر بی بچه تو یه خونه سر کنم.

دهتم خشک شده بود و چشام پر اشک.

گفتم اما تو خودت گفتی همه جوره متو دوس داری، گفتی حضری بخاطرم قید بچه روبزنی، پس چی شد؟

گفت: آره گفتم، اما اشتباه کردم، الان می بینم نمی تونم.

نخواستم یحسو ادامه بدم، دنبال یه جای خلوت می گشتم تا یه دل سیر گریه کنم و اتاقو انتخاب کردم.

من و علی دیگه با هم حرفی نزدیم تا اینکه علی احضاریه آورد برام و گفت: میخوام طلاقت بدم یا زن بگیرم! نمی تونم خرج دو نفرو با هم بدم، بنابراین از فردا تو واسه خودت، متم واسه خودم.

دلم شکست، نمی تونستم باور کنم کسی که یه عمر به حرفای قشنگش دل خوش کرده بودم، حالا به همه چی پشت پا زده.

دیگه طاقت نیاوردم لباسمو پوشیدمو ساکمم بستم، برگه جواب آزمایش هنوز توی جیب مانتوم بود، درش آوردم یه نامه نوشتم و گذاشتم روش و هر دو رو کنار گلدون گذاشتم.

احضاریه رو برداشتم و از خونه زدم بیرون.

توی نامه نوشته بودم:

علی جان، سلام

امیدوارم پای حرفت وایساده باشی و متو طلاق بدی، چون اگه این کارو نکنی خودم ازت جدا میشم.

میدونی که میتونم، دادگاه این حقو به من میده که از مردی که بچه دار نمیشه جدا شم، وقتی جواب آزمایشا رو گرفتم و دیدم که عیب از تونه باور کن اون قدر برام بی اهمیت بود که حاضر بودم برگه رو همون جا پاره کنم.

اما نمیدونم چرا خواستم یه بار دیگه عشقت به من ثابت شه.

توی دادگاه منتظرتم.

سندروم آپرت

توصیف سندروم آپرت

سندروم آپرت به نوعی ناهماهنگی و بیماری خاص گفته می شود که به صورت اختلال در قسمت هایی بدن مانند صورت، جمجمه و برخی از اعضای بدن نمایان می شود. سندروم آپرت نوعی اختلال ژنتیکی بوده که به صورت مادرزادی رخ می دهد و کودک باشد، بیماری آپرت معمولا در اثر وجود نقص در کروموزوم ۱۰ سلول جینی به وجود می آید. در حالت عادی استخوان سر به وسیله قسمت های مسطح تشکیل می شود که تمامی آن ها در مفصلی که درز نام دارند به هم دیگر متصل شده و به صورت طبیعی رشد می کنند اما در جتین های دارای سندروم آپرت استخوان سر به صورت طبیعی رشد نکرده و از همان ابتدا به هم دیگر متصل می شوند و رشد می کنند که در نهایت شکل کلی سر نوزاد به حالت طبیعی نبوده و متفاوت از بقیه نوزادان می باشد. بروز سندروم آپرت کاملا اتفاقی و نادر بوده که در اثر ژن معیوب در جتین رخ می دهد.

توارث بیماری به صورت اتوزوم غالب میباشد و بدین معنا که چنانچه پدر یا مادر بیماری آپرت را داشته باشند، احتمال این هست که نیمی از فرزندانشان مبتلا شوند.

علائم بالینی سندروم آپرت

بیماری آپرت به صورت کلی در اثر یک ژن ناقص در نوزاد به وجود می آید که این نقص ژنتیکی باعث شده تا قسمت های جمجمه جتین به صورت خیلی سریع به همدیگر متصل شوند که نتیجه این اتصال غیر طبیعی موجب بروز نقص در شکل ظاهری

سر کودک خواهد شد، سندروم آپرت علائم مختلفی دارد که پس از تولد نوزاد کاملا قابل مشاهده و تشخیص می باشد که برخی از این علائم شامل موارد زیر می باشند. علائمی که در قسمت زیر قرار داده شده است در کودکان دارای سندروم آپرت بسیار شایع می باشد و پزشکان معمولا در زمان تولد نوزاد با بررسی ظاهر آن به این موضوع پی می برند که البته می توان با انواع تست های ژنتیکی نیز به صورت قطع این سندروم را تشخیص داد.

شکل غیر طبیعی در سر و با حالت پیشانی بلند و صورتی طویل

نقص در قسمت چشمان نوزاد به حالت بیرون آمدگی چشم ها

حالت فرورفتگی در قسمت وسط و میانی صورت

تکامل هوشی بسیار ضعیف

عفونت گوش ها و قسمت سینوس ها در اثر رشد نامتناسب سر

وجود مشکلات مختلف در شتوایی کودک پس از گذشت زمان

نقص در رشد استخوان های دست و پا

مشکلات قلبی، گوارشی و ادراری علت وقوع سندروم آپرت

سندروم Apert معمولا در اثر جهش های ژنتیکی رخ می دهد و حتی رخ دادن این بیماری در کودکان بدون سابقه خانوادگی دور از انتظار نخواهد بود و ممکن است از ژن پدر و یا مادر به جتین منتقل شود، البته بروز این سندروم کاملا نادر بوده و تنها در صورت وقوع نقص در ژن رخ می دهد

و در حال حاضر علت دقیق رخ دادن این جهش و تغییر در ژن نامشخص است و تحقیقات در خصوص چگونگی بروز این اختلال توسط پزشکان در دست بررسی می باشد. تا به امروز ژن FGFR2 به عنوان یکی از ژن های بیماری زا مرتبط با سندروم آپرت شناخته شده است.

فراوانی بیماری آپرت

بروز سندروم آپرت در حال حاضر از هر ۱ میلیون تولد نوزادان در کشور آمریکا حدود ۵ الی ۱۵ نفر و در آسیا حدود ۳ الی ۲۲ نفر می باشد و در سایر نقاط جهان نیز به همین متوال می باشد.



تشخیص بیماری آپرت به کمک ظاهر بالینی فرد : امروزه تشخیص بیماری آپرت به کمک مشاهده ظاهری و انجام آزمایشات مختلف به امری آسان تبدیل شده است که پزشک می تواند با کمک این روش ها سریعاً وجود ستدرم آپرت را تشخیص دهد. اولین روش برای تشخیص این بیماری زمان تولد نوزاد می باشد که با بازیابی ظاهری نوزاد پزشک متوجه وجود نقص در آن خواهد شد. به طور خلاصه اگر نوزاد متولد شده دارای علائم بیماری یعنی شکل عجیب در قسمت سر و صورت، گونه های صاف، انگشتان چسبیده به یکدیگر، بینی کوتاه و چشمانی بیرون آمده باشد پزشک به صورت قطعی اعلام می کند که نوزاد از ستدرم آپرت برخوردار است. تشخیص ژنتیک ملکولی: تست ژنتیکی بیماری آپرت به تشخیص قطعی بیماری کمک به سزایی میکند و بیشتر برای بارداری آینده و جلوگیری از تولد نوزاد بیماری مبتلا به ستدرم آپرت کمک کننده است. روش آزمایشگاهی

این بیماری بررسی تک ژنی با روش سنگر در ژن FGFR2 میباشد و پس از پیدا کردن جهش، با استفاده از روش های غربالگری بارداری مثل PND و PGD و به کمک نمونه برداری آمنیوستت یا CVS میتوان از انتقال بیماری به نسل آینده جلوگیری به عمل آورد. در سونوگرافی های بارداری نیز میتوان تا حدودی با توجه به نوع خاص استخوان سر و جمجمه به تشخیص بیماری پرداخت. درمان بیماری آپرت در حال حاضر درمان قطعی برای ستدرم آپرت وجود ندارد تنها درمانی که پزشکان می توانند برای کودک انجام دهند استفاده از عمل جراحی برای تغییر در شکل و اتصالات استخوان ها می باشد که به ۳ صورت مختلف انجام می پذیرد. در این روش پزشک اقدام به جراحی و جداسازی استخوان های بهم چسبیده سر می کند که معمولاً این عمل در سنین بین ۶ الی ۸ ماهگی نوزاد انجام می شود. دومین روش برای اصلاح صورت و فک

انجام می شود که در طی آن پزشک اقدام به تغییراتی در قسمت صورت و فک کودک مبتلا به ستدرم آپرت می کند که معمولاً در سنین ۴ الی ۱۲ سالگی انجام می پذیرد. سومین روش عمل جراحی در قسمت چشم های کودک مبتلا می باشد که در طی آن پزشک اقدام به تغییر و جداسازی استخوان های اضافه بین دو چشم کرده که در نتیجه آن موجب نزدیک شدن دو چشم به همدیگر می شود که تقریباً حالت طبیعی پیدا می کنند.

متبع: <https://www.vostrogene.com>



اختلال استرس زا که منجر به آسیب روانی شدید می شود

اختلال استرس زا doomsscrolling این اختلال به دلیل خواندن مکرر خبر بد به وجود میاد. در طولانی مدت باعث اضطراب، ناراحتی مداوم و افسردگی می شود. این اختلال در صورت شدید شدن ممکن است به حدی برسد که فرد با مواجه شدن با یک خبر کوچک بیش از اندازه واکنش نشان دهد. دوم اسکرولینگ، به معنای اسکن و سواس گونه رسانه های اجتماعی و وبسایت ها برای یافتن اخبار بد است، که باعث ترشح هورمون های استرس شده و بر سلامت روانی و جسمی شما تأثیر می گذارد. اجبار در این امر آنقدر رایج است که حتی به آن doomsurfing نیز گفته می شود. پدیده های است که در آن شما دائماً در رسانه های اجتماعی و سایر سایت های خبری پیمایش یا گشت و گذار می کنید تا از آخرین اخبار مطلع شوید، به ویژه اگر اخبار بد باشند. اگرچه تصور می شود این عبارت زمانی در سال ۲۰۱۸ در توئیتر ابداع شده است، اما از آن زمان در فرهنگ لغت امریکا گسترش پیدا کرد و پس از شروع همه گیری COVID-۱۹ در مارس و آوریل ۲۰۲۰ محبوبیت بیشتری یافت. شوم گردی لزوماً نباید با COVID-۱۹ مرتبط باشد، اما با توجه به اینکه چگونه کرونا ویروس بر چرخه اخبار در طول سال ۲۰۲۰ تسلط داشته است، بسیاری از افرادی که در حال بررسی سرنوشت این واژه هستند تمایل دارند به اخبار مربوط به COVID-۱۹ یا دونالد ترامپ توجه کنند. در ادامه به بررسی این پدیده و اثرات آن و راهکارهای خلاص شدن از آن خواهیم پرداخت. چگونه شوم گردی بر سلامت شما تأثیر می گذارد؟

دکتر Stephanie J. Wong روانشناس بالینی توضیح می دهد: شوم گردی می تواند یک عادت مضر باشد و برای سلامت روانی و حتی جسمی شما مضر باشد. به گفته وونگ، همه گیری کووید-۱۹ باعث ایجاد «حس شدید اضطراب و افسردگی» در میان اکثر آمریکایی ها شده است. متأسفانه، مطالعه بیشتر اطلاعات، به ویژه اطلاعات منفی، می تواند آن اضطراب و افسردگی را در یک چرخه معیوب تقویت کند. حتی برای افرادی که قبلاً بیماری زمینه ای سلامت روان نداشته اند، مطالعه مداوم اخبار بد می تواند منجر به فاجعه سازی یا تمرکز بر جنبه های منفی دنیای اطرافشان شود، به گونه ای که تشخیص هر چیز مثبت را بیش از پیش دشوارتر می کند. در یک رویداد استرس زا و ناگهانی مانند تصادف اتومبیل بدن شما بیش از حد هورمون های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول را ترشح می کند. این واکنش تکاملی که جنگ یا گریز نامیده می شود، در ابتدا به انسان کمک کرد تا به سرعت از شکارچیان فرار کند و هنوز هم می تواند در زمان مواجهه با یک موقعیت خطرناک مفید باشد. ترشح بیش از حد آدرنالین و کورتیزول در یک دوره زمانی طولانی می تواند باعث فرسودگی شود. فعال شدن طولانی مدت این پاسخ جنگ یا گریز با مشکلات گوارشی، سردرد، بیماری قلبی، افزایش وزن، اضطراب، عوارض جانبی جنسی و فشار خون بالا و همچنین بسیاری از مسائل سلامتی مرتبط است. علت شوم گردی چیست؟ اگر شوم گردی برای سلامتی ما بسیار خطرناک است، پس چرا این کار را انجام می دهیم؟ وونگ می گوید: «من آن را

به یک تصادف اتومبیل تشبیه می کنم، جایی که شما در حال تماشای اتفاقی هستید و نمی توانید دور شوید. شوم گردی اعتیاد آور است این امر باعث می شود افراد نتوانند رفتارهای منفی خود را متوقف کنند یا به آنها پایان دهند». بسیاری از افرادی که به نقطه پایان می رسند می توانند تأیید کنند که یک مؤلفه اعتیاد آور و همچنین تمایل به فاجعه سازی بیشتر در شوم گردی وجود دارد. اگر شما هم در حال پیمایش بی پایان در رسانه های اجتماعی، تعلق در انجام وظایف، رها کردن خواب و تعاملات اجتماعی و شخصی هستید، ممکن است طعمه چیزی شده باشید که به آن شوم گردی گفته می شود. دکتر فلپیان آلמידا، روانپزشک مشاور بیمارستان فور تیس خاطر نشان کرد که فراتر از سلامت روانی، بر جسم نیز تأثیر می گذارد. نشستن مداوم باعث بروز مشکلات مربوط به وضعیت بدنی و آرتریت مفاصل می شود. همانطور که آمار نشان داده است، بیماری هایی مانند سندرم تونل کارپال، چاقی و مشکلات بینایی در دو سال گذشته به طور قابل توجهی افزایش یافته است. افزایش قرار گرفتن در معرض امواج رادیوفر کوانتسی باعث افزایش بروز تومور معزی نیز شده است. بیرون آمدن از چرخه doomsscrolling اگر می پیتید که در سیاه چاله های بی پایان حلقه ها، داستان ها، ویدیوهای یوتیوب، اخبار، ویدیوهای افراد مشهور و غیره گرفتار شده اید، وقت آن رسیده است که در مورد عادت های آنلاین خود احتیاط بیشتری کنید، دکتر آلמידا برای درمان شوم گردی موارد زیر را پیشنهاد

می‌کند:

۱- یک محدودیت زمانی تعیین کنید. از آنجایی که شوم گردی یا رنج پیمای گاهانی اوقات می‌تواند ساعت‌ها به طول بینجامد، تنظیم محدودیت‌های زمانی (و یادآوری‌ها) می‌تواند به شما کمک کند از یک جلسه **Doomscrolling** خارج شوید. محدودیت‌های زمانی را در رسانه‌های اجتماعی خود تنظیم کنید تا به شما یادآوری کند که چه زمانی باید از سیستم خارج شوید، یا زمانی را برای فعالیتی یا یک دوست برنامه‌ریزی کنید. برنامه‌های محدود کننده می‌توانند کمک کنند. برای ترک این عادت، سعی کنید ساعات خاصی از روز را برای چک کردن گوشی خود اختصاص دهید. این می‌تواند در زمان ختک شدن بعد از ورزش، استراحت‌های اواسط کار، بعد از خواباندن بچه‌ها یا زمان دیگری باشد که مناسب شماست. سعی کنید خارج از این زمان تعیین شده با تلفن خود کاری نداشته باشید.

۲- از رسانه‌های اجتماعی دوری کنید. وونگ می‌گوید فعالانه از سایت‌هایی با اخبار یا گپ‌های زیاد، اجتناب کنید. اگر فیس‌بوک، اینستاگرام، تیک‌تاک یا تویتر جلسات **Doomscrolling**



را راه‌اندازی می‌کنند، برنامه‌ها را به طور کامل از تلفن خود حذف کنید. همچنان می‌توانید از مرورگر خود وارد آنها شوید، زیرا تلاش بیشتری می‌طلبید، به خصوص اگر از سیستم خارج شوید و مجبور باشید هر بار دوباره وارد شوید.

۳- ایجاد حد و مرز وونگ می‌گوید، افرادی که در شوم گردی مشکل دارند یا مستعد افسردگی یا اضطراب هستند، باید در اطراف رسانه‌های که دنبال می‌کنند، مرزهایی ایجاد کنند. به همین ترتیب، حواستان به موضوعاتی باشد که روی آنها تمرکز می‌کنید و در مورد آنها صحبت می‌کنید و مدت زمانی که تمایل دارید در مورد آنها بحث کنید.

۴- شکرگزاری را تمرین کنید. شوم گردی می‌تواند باعث شود که شما همه چیز را فراموش کنید به جز آنچه در دنیای شوم است. وونگ می‌گوید: برای مقابله با آن، «چند چیزهایی را فهرست کنید که هر روز به خاطر آنها سپاسگزار هستید». ممکن است در ابتدا احقانه به نظر برسند، برای کمک به رفع شوم گردی در روانشناسی مثبت پیشنهاد می‌شود، فهرست‌های روزانه از چیزهایی که برای آن سپاسگزار هستید، تهیه کنید. حتی اگر فقط یک چیز باشد، می‌تواند به تقویت حس خوش‌بینی و آرامش در مواقع سخت کمک کند.

۵- لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوید، روی تلفن خود پیمایش نکنید. از صبح‌های خود برای مراقبه آگاهانه استفاده کنید و قبل از ورود به سایر نقاط جهان با خودتان تماس بگیرید. برداشتن گوشی از روی میز خواب در هنگام سحر عادت است که باید برای همیشه کنار بگذارید.

۶- وقت خود را در خارج از منزل بگذرانید. فضای باز دارای نور آفتاب و سبزی زیادی است که فواید زیادی برای سلامتی فرد، هم برای بدن و هم برای ذهن، به ارمغان می‌آورد. بنابراین، برای طراوت و شادابی

بدن و ذهن خود، ارتباط خود را با تلفن قطع کنید و با طبیعت ارتباط برقرار کنید. ۷- فعالیت دیگری را برای جایگزینی با **Doomscrolling** پیدا کنید.

سعی کنید زمانی را که با تلفن خود می‌گذرانید با چیزهای مثبت و خلاقانه‌تر مانند خواندن کتاب، ملاقات با یک دوست قدیمی، نوشتن، انجام یوگا، پیاده روی و غیره جایگزین کنید.

آیا شخصیت‌های خاصی مستعد این رفتار هستند؟ ماهمه پاسخ‌ها را در مورد اینکه چه کسی ساعت‌ها در روز را در حال شوم گردی است، نداریم. اما می‌توانیم از تحقیقات دیگر استنباط کنیم، افرادی که در برابر اضطراب آسیب‌پذیر هستند، احتمالاً در این چرخه قرار می‌گیرند، زیرا اضطراب با سوگیری برای توجه بیشتر به اطلاعات منفی همراه است.

افراد مضطرب به سرعت به نشانه‌های منفی گرایش پیدا می‌کنند، بنابراین سرفصل‌های تهدیدآمیز به سرعت توجه را به خود جلب می‌کنند و پس از خواندن اطلاعات منفی، به سختی می‌توانند درگیر آن نشوند. این الگو می‌تواند این احساس را در افراد مضطرب تقویت کند که جهان مملو از خطرناک است و آنها باید بیشتر مراقب نشانه‌های خطر باشند، که البته می‌تواند متعجبانه بررسی بیشتر در چرخه بی‌پایان نظارت بر تهدید و تلاش برای یافتن پاسخ برای سوالات شود. آیا مطالعه و آگاهی از اخبار منفی همیشه مضر است؟

مطلع بودن اشکالی ندارد، اما زمانی که فرد گرفتار ساعت‌ها خواندن داستان‌های منفی می‌شود، احساس تهدید اغراق‌آمیزی را ایجاد می‌کند و احساس خطر و آسیب‌پذیری را افزایش می‌دهد. برای مثال، از زمان‌های گذشته در مورد آسیب‌ها و بحران‌ها می‌دانیم، افرادی که درگیر بررسی گسترده رسانه‌های مرتبط با تروما هستند، در مقایسه با سایر افراد،

احتمال بیشتری برای ابتلا به مشکلات روانی بعدی مانند اختلال استرس پس از سانحه، اضطراب و اختلالات افسردگی دارند.

بین عادت روانی دوم اسکرولینگ و سایر رسانه‌های اجتماعی و مطالعه اخبار باید تمایز قائل شویم. گذراندن زمان آنلاین راه مهمی را برای افسردگی فراهم کرده است تا در زمانی که قادر به برقراری ارتباط فیزیکی نیستند، حداقل به صورت مجازی در ارتباط بمانند. ارتباط قوی و قابل اعتمادی بین گذراندن وقت در رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان منفی وجود ندارد، بلکه بستگی به نقشی دارد که برای فرد ایفا می‌کند.

اگر زمان در رسانه‌های اجتماعی حسادت یا اضطراب زیادی ایجاد می‌کند، احتمالاً مفید نخواهد بود، اما اگر از ارتباطات حمایت می‌کند و به فرد کمک می‌کند اطلاعات قابل اعتماد و متعادل جمع‌آوری کند، می‌تواند عملکرد مثبتی داشته باشد.

بنابراین، نظارت بر احساس شما پس از گذراندن وقت آنلاین و ردیابی تأثیر آن بر خلق و خوی شما می‌تواند مفید باشد. موضوع مهم دیگری که باید در ارتباط با رسانه‌های اجتماعی در نظر گرفت این است که فعالیت‌های ارزشمند و سالم به دلیل زمان زیاد آنلاین انجام نمی‌شود. بیرون رفتن، ورزش کردن، در واقع صحبت کردن با دیگران و خواب خوب همگی بسیار مهم هستند و نباید به دلیل مشغولیت زیاد با فضای مجازی حذف شوند. در شوم گردی شخص به طور انتخابی بر داستان‌های منفی و اطلاعات سنگینی تمرکز می‌کند که تهدیدی احتمالی را بدون قرار دادن اطلاعات در متن و داشتن دیدگاهی متعادل نشان می‌دهد.

سخن پایانی انجام ندادن شوم گردی ممکن است در ابتدا باعث ایجاد اضطراب شود و دائم

این فکر که چه چیز مهمی را از دست داده است، همراه فرد کند. سعی کنید شرایطی را فراهم کنید تا بیشتر از فضای مجازی و اخبار فاصله بگیرید. گذراندن وقت با دوستان خود و یا انجام تمرین‌های ورزشی ساده‌ترین راهکارها برای رهایی از شوم گردی هستند. اگر به تنهایی قادر به رهایی از آن نیستید حتماً از یک روانشناس برای جلوگیری از این رفتار و جلوگیری از اضطراب و افسردگی کمک بگیرید.

متبع: پریسا ایازی - <https://maroom.org/>



زردی من از تو، سرخی تو از من

چهارشنبه سوری با گرمای وجود بچه های آسمان آتش را روشن کنیم، کینه ها را بسوزانیم، تمرین خوب بودن کنیم و این ما باشیم که خودمان خاطرات بد و اتفاق های تلخ گذشته را به شعله های آتش می سپاریم.

بیباید در آخرین غروب سه شنبه سال ۱۴۰۱ کنار بچه های آسمان باشیم و سرخی عشق را از آتش، تقدیم وجود بچه های معلول بی سرپرست کنیم.

نزدیک چهارشنبه سوری می شویم. شب سه شنبه آخر سال سعی می کنیم هر چه سریع تر خودمان را به خانه برسانیم تا هدف تیروترقه ها و بمب های خانمان برانداز عده ای، قرار نگیریم! این تصور نسل ما از چهارشنبه سوری و آداب و رسوم آن است. شبی دلهره آور با صداهای مهیب، اما سراغ کتاب ها یا صندوقچه خاطرات بزرگترها که می رویم، روی دیگری از چهارشنبه سوری نمایان می شود. شبی پرتنگ و نور با گرمای جمع خانواده و دوستان، آیا تا به حال شناس تجربه کردن چنین مراسم متفاوت و پرنگ و ولعایی را داشته اید؟

چهارشنبه سوری از کجا آمده؟

در باره ریشه دقیق چهارشنبه سوری، اطلاعات دقیق و درست حسابی در دسترس نیست. بعضی از پژوهشگران معتقدند که چنین آیینی دقیقاً پیش از اسلام وجود نداشته و احتمالاً تغییر یافته یک آیین باستانی است؛ زیرا پیش از اسلام به این صورت هفته وجود نداشت که آخرین چهارشنبه ای وجود داشته باشد، همچنین آتش برایشان مقدس بود و از رویش نمی پیدند. بعضی می گویند این رسم، تغییر یافته گاهتبار همسپتئوم بوده، یعنی جشن نزول فرورهرها ۶ روز قبل از نوروز. بعضی ها هم آن را تغییر

یافته جشن سده می دانند که این فرض چندان صحیح نیست.

اما هر چه باشد، به نظر می رسد این جشن ریشه های باستانی داشته و با آمدن اسلام شکل و شمایلش کمی تغییر کرده و با فرهنگ هر منطقه، آداب و آیینی به آن اضافه شده. حتی درباره معنایش هم فرضیات مختلفی وجود دارد؛ سوره را بعضی به معنای جشن و سرور و بعضی به معنای سرخ گرفته اند.

آداب و رسوم چهارشنبه سوری گفتیم آداب و آیین ویژه ای در آخرین چهارشنبه سال برگزار می شده و خانواده را دور هم جمع می کرده است. میان این آداب و رسوم، بعضی کارها در بیشتر نقاط ایران عمومیت داشت و معمولاً همه انجام می دادند و بعضی کارها هم با توجه به فرهنگ مردم آن منطقه و داستان ها و روایاتی که از پس این شب وجود داشت، رسومی مخصوص به خودشان را داشتند. در این مطلب به آن رسومی که میان همه مردم ایران رایج بود می پردازیم.

بوته افروزی چهارشنبه سوری یکی از مراسم چهارشنبه سوری بوته افروزی است؛ به این صورت که هر خانواده روی پشت بام یا فضای باز خانه خود، بوته های خشک یا گون را در ۳، ۵ یا ۷ (اعداد فرد) کپه آماده می کردند و با تاریخ شدن هوا که همگی دور هم جمع می شدند، این کپه ها را آتش می زدند و از روی آن می پیدند، (البته بعضی شهرهای ایران دیده شده کپه هایشان با اعداد زوج هماهنگ بوده) جالب است بدانید در بعضی منابع، پرییدن از روی آتش که تقریباً همه جای ایران متداول است را به داستان لاسطیری سیاوش تعبیر می کنند که از آتش گذر می کند و به خاطر پاک بودنش، سالم می ماند. در واقع این اعتقاد

وجود داشته که با گذر از آتش، بیماری ها از فرد دور می شود. از این جهت، هنگام پریدن از روی آتش می خوانند:

(زردی من از تو، سرخی تو از من)

اما ماجرا به همین پریدن ختم نمی شود. ایرانی ها معتقدند آتش را نباید فوت کرد بلکه بوته های سوخته و خاکستر شده باید با خاک اندازی جمع و سر چهارراه ریخته شود. فردی که خاکستر را برده، وقتی برمی گردد، در خانه را محکم می کوبد و این مکالمه بین او و افراد داخل خانه شکل می گیرد:

— که هستی؟

— منم

— از کجا آمده ای؟

— عروسی

— چه آورده ای؟

— تندرستی

در را برایش باز می کنند تا تندرستی را برای یک سال پیش رو، به درون خانه بیاورد. بنابراین، ایرانی ها معتقد بودند در این رسم چهارشنبه سوری، بیماری و غم از بین می رود و جایز را سلامتی و خوشی می گیرد.

فالگوش نشینی چهارشنبه سوری

فالگوش نشینی از دیگر رسوم چهارشنبه سوری است. آسمان که تاریک می شد و شناسایی آدم ها سخت، آنهایی که دلشان می خواست بختشان باز شود یا به زیارت بروند یا نیت های دیگر داشتند از خانه بیرون می رفتند و به حرف های رهگذران یا اهالی خانه ها گوش می کردند؛ اگر اولین چیزی که به گوششان می خورد، شاد و خوشایند بود، نیتشان را به خیر فال می زدند و اگر سخنان تلخ و ناراحت کننده می شنیدند، فالشان را به برآورده نشدن می زدند.

قاشق زنی چهارشنبه سوری

معمولاً از آداب و رسوم چهارشنبه سوری، قاشق زنی به گوشمان خورده. اما قاشق زنی که امروزه تقریباً فراموش شده، در گذشته یکی از مهمترین رسوم چهارشنبه سوری بوده است. در این رسم دختران و پسران جوان، چادری بر سر خود می کشیدند تا شناخته نشوند و به در خانه دوستان و همسایگان می رفتند. صاحبخانه با شنیدن صدای قاشق که به کاسه می خورد، به در خانه می آمد و داخل کاسه آنها آجیل چهارشنبه سوری، شیرینی، شکلات، نقل و گاه هم پول می ریخت.

همچنین گفته شده اگر کسی ناخوش در خانه اش داشته، به نیت سلامتی او برای قاشق زنی می رفته و در نهایت خوراکی هایی که از همسایه ها می گرفت را به ناخوش می دادند تا سلامتی اش را به دست آورد. از آن طرف، در بعضی شهرها این اعتقاد وجود داشته که اگر مریض یا مسافری داشتند، به قاشق زن ها چیزی نمی دادند چون تصورشان این بود که دادن خوراکی به قاشق زن ها برای مسافر و بیمارشان بد است.

بعضی گفته اند سنت قاشق زنی از باور زرتشتیان ریشه گرفته است، چون در اوستا آمده که پنج روز آخر سال تا روز پنجم فرودین، اورمزد دوزخ را خالی می کند و ارواح رها می شوند. ارواح نیک در رستاخیز آخر سال به میان زندگان برمی گردند و به شکل افرادی که رویشان پوشیده شده، به خانه بازماندگان سر می زنند و زندگان برای یادبود و برکت به آن ها هدیه ای می دهند. قاشق زنی در واقع استفاده ارواح از زبان بدن به جای زبان گفتار است.

کوزه شکنی چهارشنبه سوری

در بیش تر شهرهای ایران پس از پریدن از روی آتش، کوزه ها را می شکستند. این آیین احتمالاً به این دلیل بود که در گذشته مردم اعتقاد داشتند که بدیمنی

به درون کوزه می رود و شکستن آن باعث از بین رفتن بدیمنی و بلاگردانی می شود. در مناطق مختلف ایران، تفاوت جزئی در اجرای مراسم وجود داشته است. برای نمونه در تهران داخل کوزه چند سکه هم انداخته می شده است. تا همین اواخر مردم تهران در چهارشنبه سوری به نقاره خانه می رفتند و به همراه نواختن نقاره در ساعتی مشخص، کوزه هایشان را به زمین پرت می کردند تا همراه با کوزه، قضایا را از خانه و خانواده شان دور می کردند. گاهی موقع شکستن کوزه این شعر هم می خوانند: «درد و بلا بره تو کوزه، بره تو کوچه»

در خراسان داخل کوزه مقداری زغال، نمک و سکه قرار می دادند و بعد از آن هر عضو خانواده با گرداندن کوزه به دور سر خود، هر گونه بدیمنی و اتفاق بد را به کوزه منتقل می کرده و در نهایت آن را از بام خانه به کوچه پرتاب می کردند. در اراک و آشتیان دانه های جو در کوزه می گذاشتند.

بعضی معتقدند این سنت، یک اصل بهداشتی داشته است. ظروف سفالین چون لعاب نداشتند، خیلی زود آلوده می شدند و با توجه به اینکه قابل شستن و پاک کردن نبودند، بنابراین باید از بین می رفت. ایرانیان قدیم باور داشتند که ظرف سفالین بیش از یک سال نباید در خانه بماند که این موضوع ریشه بهداشتی داشته که گفتیم. برای همین با پایان سال در شب چهارشنبه سوری، ظروف سفالین در خانه را می شکستند. از طرف دیگر با این عمل، کار سفالگران هم رونق می گرفت.

فال کوزه چهارشنبه سوری

داستان کوزه به همینجا ختم نمیشد و در مراسم چهارشنبه سوری گاهی با آن فال هم می گرفتند. به این صورت که کوزه آبی زیر ناودان، روبه قبله می گذاشتند و اهالی خانه نیت می کردند و چیزی درون کوزه می انداختند. صبح چهارشنبه،

کوزه را میان خودشان می گذاشتند، فردی چند تکه کاغذ که اشعار حافظ رویش نوشته شده بود را هم داخل کوزه می انداخت. بعد دختر نابالغی می آمد و یک شعر و یکی از آن نشانه ها را از درون کوزه برمی داشت و به این شکل، برای خودشان فال را تعبیر می کردند.

پختن آش ایودر دا چهارشنبه سوری خانواده هایی که مریض داشتند، برای درمان بیمارشان در شب چهارشنبه سوری، آش ایودر دا یا آش بیمار می پختند و مقداری از آن را به بیمارشان می دادند، بقیه اش هم بین خودشان و فقرا تقسیم می کردند. معتقد بودند که با این کار، بیمارشان درمان می شود و بیماری از او دور می شود. می گویند «آش بیمار» یا «آش امام زین العابدین» را با مواد و پختن یا پولی که از قاشق زنی به دست می آوردند، می پختند.

شال اندازی چهارشنبه سوری

شال اندازی یا کجاوه اندازی یکی دیگر از آداب و رسوم چهارشنبه سوری می باشد. این رسم چهارشنبه سوری هم مثل سایر مراسم در شهرهای مختلف ایران، تفاوت ها اندکی دارد. در مراسم شال اندازی، روز چهارشنبه سوری، بچه ها و جوان ها به بام خانه همسایه یا اقوامشان می روند و کمربند پارچه ای یا دستمالی درون اتقاشان آویزان می کنند. صاحب خانه ها هم در دستمالشان شیرینی و آجیل چهارشنبه سوری و گاهی هم تخم مرغ، جوراب و چنین چیزهایی می گذارند و به آنها برمی گردانند.

اگر هم پسری، دختر صاحب خانه را بخواند، به گوشه دستمالش گرهی می زند و آویزان می کند؛ در مقابل، پدر و مادر دختر اگر پادشاهان مثبت باشد، گره را باز می کنند و به معج دخترشان می پندند و اگر هم راضی نباشند، شیرینی و آجیل می گذارند و به پسر برمی گردانند.

پیر زن و خدا

پیر زن با تقوایی در خواب خدا را دید و به او گفت: خدایا، من خیلی تنها هستم، آیا مهمان خانه من می شوی؟ خدا قبول کرد و به او گفت که فردا به دیدنش خواهد آمد.

پیر زن از خواب بیدار شد، با عجله شروع به جارو کردن خانه کرد، رفت و چند نان تازه خرید و خوشمزه ترین غذایی را که بلد بود، پخت، سپس نشست و منتظر ماند.

چند دقیقه بعد در خانه به صدا درآمد، پیر زن با عجله به طرف در رفت و آن را باز کرد، پشت در پیر مرد فقیری بود، پیر مرد از او خواست تا غذایی به او بدهد، پیر زن با عصبانیت سر فقیر داد زد و در را بست.

نیم ساعت بعد باز در خانه به صدا درآمد، پیر زن دوباره در را باز کرد، این بار کودکی که از سرمایه لرزید از او خواست تا از سرما پناهش دهد، پیر زن با ناراحتی در را بست و غرغر کتان به خانه برگشت.

نزدیک غروب بار دیگر در خانه به صدا درآمد، این بار پیر زن مطمئن بود که خدا آمده، پس با عجله به سوی در دوید، در را باز کرد ولی این بار نیز زن فقیری پشت در بود، زن از او کمی پول خواست تا برای کودکان گرسنه اش غذایی بخرد، پیر زن که خیلی عصبانی شده بود، با داد و فریاد، زن فقیر را دور کرد.

شب شد ولی خدایانامد، پیر زن ناامید شد و رفت که بخوابد و در خواب بار دیگر خدا را دید. پیر زن با ناراحتی به خدا گفت: خدایا، مگر تو قول نداده بودی که امروز به دیدنم می آیی؟ خدا جواب داد: بله، ولی من سه بار به خانه ات آمدم و تو هر سه بار در را به رویم بستی!



خارج می شود و با آن ترکه بر پشت دامها و بر لباز غله و کندوی غسل نیز می زند. پس از انجام مراسم ترکه زنی، تمام خانواده به کنار نهی می روند و به نیت دفع بلا و در پیش داشتن سالی خوش، چند بار از روی آن می پرند، بنابراین این رسم چهارشنبه سوری هم اشاره به دفع بلا و بیماری دارد.

آجیل چهارشنبه سوری در گذشته بعد از پایان مراسم چهارشنبه سوری، پریدن از آتش، اهل خانه دور هم جمع می شدند و آخرین دانه های نباتی مانند: تخمه هندوانه، تخمه کدو، پسته، فندق، بادام، نخود، تخمه خربزه، گندم و شاهدانه را که از زمستان باقی مانده بود، روی آتش سو داده و با نمک تبرک می کردند و می خوردند. گذشتگان بر این باور بودند که هر کس از این معجون بخورد، نسبت به افراد دیگر مهربان تر می شود و کینه از او دور می شود.

آنجایی هم که نذر کرده بودند، آجیل هفت مغز یا مشکل گشا (پسته، فندق، بادام، توت خشک، خرما، نخودچی و کشمش) که آجیل چهارشنبه سوری نام داشت، از

شاهنامه خوانی چهارشنبه سوری شاهنامه خوانی و قصه گویی به دور آتش هم از جمله دیگر آداب و رسوم چهارشنبه سوری است که در گاهی شب چهارشنبه سوری توسط بزرگان خانواده انجام می شد. در این میان هم افرادی که دستی در هنر موسیقی دارند، معمولاً با سازهایشان هنرنمایی می کردند و اشعاری در وصف سال جدید و آمدن بهار می خواندند. این مورد که در جشن های دیگری نیز همچون آیین شب یلدا انجام می پذیرد، معمولاً جزئی جدایی ناپذیر از مراسم یلستانی ایران است.

ترکه زنی چهارشنبه سوری گفته شده در تلاش رسمی به نام ترکه زنی در چهارشنبه سوری وجود داشته، به این صورت که با ندادن آخرین چهارشنبه سال، سالمندترین فرد خانواده پیش از دیگران از خانه بیرون می رود و ترکه ای از درخت یا پرچین مقابل خانه جدا می کند. بعد آن ترکه را به آرامی بر پشت کودکان و نوجوانان می زند و می گوید: «پیر و خرم بشوی»؛ همین کار را با دیگر اعضای خانه، به ویژه بیماران، انجام می دهد. بعد از خانه



تقویم بچه های آسمان، همراه همیشگی شما

تقویم بچه های آسمان نویدسالی پر از حال خوب و آرامش را همراه با پیام همدلی به شما هدیه می دهد. با خرید تقویم بچه های آسمان، روزهای زندگی خود را با امیدیه ارتقا سلامت افراد معلول بی سرپرست گره بزنید و یادداشتن آن در خانه و محل کار خود، علاوه بر یادآوری روزهای مهم و شیرین زندگی خود، بچه های آسمان را از یاد نبرید. تمام عواید حاصل از فروش این تقویم ها برای تامین هزینه های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول بی سرپرست اختصاص می یابد. - شما همراهان گرامی می توانید جهت مشاهده سفارش این تقویم ها، از راه های ذیل اقدام نمایید:

۱. با شماره ۰۲۱-۴۳۶۱۳ تماس حاصل نمایید.
۲. از طریق وبسایت موسسه، سفارش خود را به صورت آنلاین ثبت نمایید.
۳. به دفاتر موسسه مراجعه نمایید.



همچنان به همراهی شما نیاز مدیم

در این روزها که در آستانه عید نوروز هستیم و همه چیز رنگ و بوی خاصی به خود گرفته است، معلولین بچه های آسمان را از یاد نبریم و شادی عید را به آن ها هدیه دهیم. بیایید در این روزهای آخر سال، بچه های آسمان را که برای تامین هزینه های دارو، توانبخشی و نگهداری از معلولین خود نیاز به همراهی ما دارد، فراموش نکنیم و سال نو را با امیدیه سلامتی همه ولیختد این فرشته ها تحویل کنیم. همچنان به همراهی شما نیاز مدیم.

سال نو مبارک



کارت پستال بچه‌های آسمان، هدیه‌ای از عشق و همراهی

در آستانه فرارسیدن عید نوروز، کارت پستال‌های عید بچه‌های آسمان را با نوشتن بهترین تبریک و آرزوی دوستان و عزیزان خود هدیه دهید. * خیریه بچه‌های آسمان امسال نیز در سایه همراهی حامیان گرانقدر خود، کارت پستال‌های عید را در طرح‌های مختلف با حال و هوای روزهای بهاری و نقاشی مددجویان در ابعاد ۱۴*۲۹ طراحی نموده است که پیام نوع دوستی را به همراه دارد. شما می‌توانید ضمن سفارش، لوگو و متن تبریکی را که مدنظرتان می‌باشد، در آنها چاپ کنید.

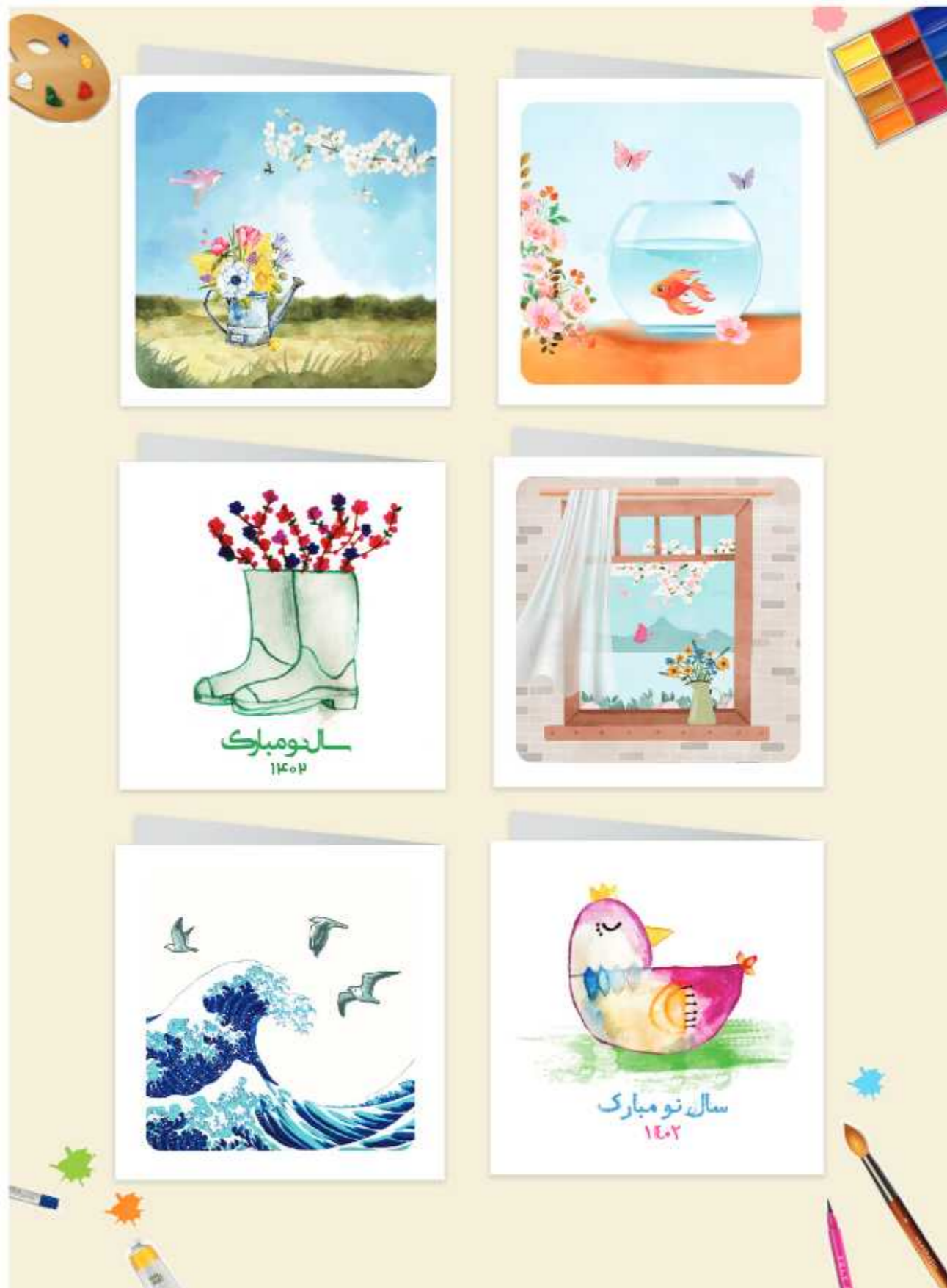
* تمام عواید حاصل از فروش این کارت پستال‌ها صرف تامین هزینه نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول بی‌سرپرست می‌شود.

* شما مردم خیر خواه می‌توانید جهت سفارش، از راه‌های ذیل اقدام نمایید:

۱. با شماره ۰۲۱-۴۳۶۱۳ تماس حاصل فرمایید.

۲. از وب‌سایت موسسه سفارش خود را به صورت آنلاین ثبت نمایید.

۳. به آسایشگاه‌ها و دفاتر جلب مشارکت موسسه مراجعه کنید.



این روزها حواس است که افسرده نشی؟

چرو فوبیا *cherophobia* یا ترس از خوشحالی

ممکن است این باور رایج وجود بیاورد که شاد بودن، از تو آدم بدی می‌سازد، کسانی که دچار این فوبیا هستند، از شاد بودن می‌ترسند و در صورت خوشحالی دچار عذاب وجدان شدیدی می‌شوند.

ترس از خندیدن و شادی کردن (*Cherophobia*) نوعی فوبیا می‌باشد که باعث می‌شود فرد نسبت به شادی و خندیدن ترس داشته باشد و او را نگران کنند. این اصطلاح از کلمه یونانی "chero" آمده است که به معنی "شادی کردن" می‌باشد. هنگامی که فردی این ترس را تجربه می‌کند، اغلب از شرکت در فعالیت‌هایی که بسیاری از آن‌ها سرگرم‌کننده یا مهیج می‌باشد، می‌ترسد.

علائم ترس از شادی چیست؟

برخی از متخصصان، بیماری هراسی را نوعی اختلال اضطراب می‌دانند. اضطراب احساس ترس غیر منطقی می‌باشد که بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. در مورد فوبیا خندیدن، اضطراب زمانی به وجود می‌آید که فرد به شادی کردن فکر می‌کند یا در شرایط آن قرار می‌گیرد.

نکته‌ای که در اینجا باید دقت داشته باشید این است که فرد مبتلا به این فوبیا لزوماً تنها و غمگین نمی‌باشد، اما از فعالیت‌هایی که باعث شادی می‌شوند دوری می‌کند. از علائم فوبیا شادی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

فکر به مهمانی، کنسرت یا رویداد مشابه دیگر، باعث افزایش اضطراب فرد می‌شود.

رد کردن فرصتهایی که می‌تواند متجر به تغییرات مثبت زندگی شود، تنها به دلیل ترس از اینکه اتفاق بدی در پی

داشته باشد امتناع از شرکت در فعالیت‌هایی که بیشتر آن‌ها سرگرم‌کننده است. افکار افرادی که درگیر این فوبیا هستند اینگونه می‌باشد: خوشحال بودن به معنای این است که اتفاق بدی رخ می‌دهد. خوشبختی من را به یک شخص بد یا بدتر تبدیل می‌کند. نشان دادن خوشحالی برای من یا برای دوستان و خانواده من مضر است. تلاش برای خوشبخت بودن اذیت‌آلود است. شادی بیش از حد عواقب بدی دارد.

ترجیح می‌دهم خیلی شاد نباشم، زیرا شادی معمولاً غم را به دنبال دارد. دلایل ترس از شادی چه می‌باشد؟

گاهی اوقات فوبیا شادی می‌تواند از این باور ناشی شود که اگر اتفاق خیلی خوبی برای یک شخص بیفتد یا زندگی او به خوبی پیش رود، قرار است یک اتفاق بد خوشبختی خود را آرامش پیش از طوفان می‌داند.

در نتیجه، آن‌ها ممکن است از فعالیت‌های مربوط به شادی ترس داشته باشند. این شرایط معمولاً در مواردی اتفاق می‌افتد که فرد یک رویداد آسیب‌زای جسمی یا عاطفی را در گذشته تجربه کرده باشد.

افراد درونگرا ممکن است فوبیا شادی را تجربه کنند. دقت داشته باشید که فرد درونگرا شخصی است که معمولاً ترجیح می‌دهد فعالیت‌ها را به تنهایی یا همزمان با یک تا دو نفر انجام دهد. آن‌ها ممکن است در کارهای گروهی، مکان‌های پر سر و صدا و مکان‌های شلوغ احساس ناراحتی کنند.

کمال‌گرایان نوع شخصیتی دیگری

هستند که ممکن است با فوبیا شادی همراه باشد. کسانی که کمال‌گرا هستند ممکن است تصور کنند که خوشبختی و شادی ویژگی افراد تنبیل است. در نتیجه، آن‌ها ممکن است از فعالیت‌هایی که باعث ایجاد شادی می‌شود اجتناب کنند زیرا این فعالیت‌هایی ثمر تلقی می‌شود.

ارزش شادی در بین فرهنگ‌ها برای فهمیدن اینکه چرا بعضی از مردم مخالف خوشبختی هستند، می‌توانیم با ارزش‌هایی که در فرهنگ‌های مختلف برای شادی قائل هستند، شروع کنیم.

در جوامع غربی، خوشبختی غالباً به عنوان هدف نهایی زندگی تلقی می‌شود و همه انسانها برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند، بنابراین شواهد نشان می‌دهد آمریکای شمالی برای شادی ارزش بالایی قائل است.

اما دیده می‌شود که در بسیاری از فرهنگ‌های غیر غربی، از اهمیت شادی کاسته می‌شود یا حداقل در مقایسه با سایر اهداف اجتماعی دیده نمی‌شوند. به طور مثال در جوامعی مانند آسیای شرقی و آمریکای مرکزی (جنوبی)، نیازها و آرزوهای یک گروه بر شادی فرد اولویت دارد.

از این رومی توان گفت که اگر هدف اصلی یک فرهنگ خاص روابط اجتماعی باشد، ممکن است خوشبختی شخصی اهمیت چندانی نداشته باشد. به علاوه، ممکن است تصور شود که خوشبختی شخصی برای هماهنگی اجتماعی مضر باشد.

تست ترس از خندیدن و شادی کردن سوالات زیر را از خود بپرسید و پاسخ خود را با نکاتی که در بالا گفته شد مقایسه کنید.

ترجیح می‌دهم خیلی شاد نباشم زیرا معمولاً شادی غم را به دنبال دارد. من معتقدم هرچه نشاط و شادی

بیشتری داشته باشم باید انتظار وقایع بد در زندگی‌ام را بیشتر داشته باشم.

بلایا غالباً خوش‌شانسی را به دنبال دارند. لذت و سرگرمی زیاد باعث اتفاقات بد می‌شود.

شادی بیش از حد عواقب بدی دارد. من می‌ترسم که بیش از حد خوشحال شوم.

اعتماد به احساسات مثبت دشوار می‌باشد.

احساسات خوب هرگز دوام ندارند.

احساس می‌کنم لیاقت خوشبختی ندارم.

احساس شادی باعث ناراحتی من می‌شود.

وقتی خوشحال باشید، هرگز نمی‌توانید مطمئن باشید که چیزی به شما آسیب نمی‌رساند.

من نگرانم که اگر احساس خوبی داشته باشم، ممکن است اتفاق بدی رخ دهد.

افسردگی و ترس از شادی

برخی از مطالعات نشان داده است که بین ترس از شادی و افسردگی رابطه وجود

دارد هرچند این نظریه هنوز ثابت نشده است اما می‌توان گفت که افرادی که افسرده می‌باشند از حضور در مهمانی‌های شادی‌آور خودداری می‌کنند و ترجیح می‌دهند تنها باشند.

علاوه بر این برخی تاکید دارند که ترس از شادی باعث تشدید نشانه‌ها و علائم افسردگی می‌شود.

درمان فوبیا شادی یا چروفوبیا

درمان ترس از خندیدن و شادی کردن از روش‌های مختلفی انجام می‌شود که در زیر به آن‌ها پرداخته شده است. در انتها مقاله نیز راه‌هایی برای کنترل اضطراب ناشی از فوبیا ذکر شده است که به کمک آن‌ها می‌توانید در خانه اضطراب خود را کنترل کنید.

درمان شناختی رفتاری (CBT) رایج

ترین درمان برای فوبیا می‌باشد که به فرد کمک می‌کند تا راحت‌تر با ترس خود روبرو شود و بتواند اضطراب خود را کنترل کند.

مواجهه درمانی نوعی درمان شناختی

رفتاری می‌باشد که به فرد کمک می‌کند به مرور در معرض ترس خود قرار بگیرد، مواجهه درمانی باید در حضور متخصص انجام شود تا میزان اضطراب فرد کنترل شود.

هیپنوتراپی

هیپنوتراپی شیوه دیگری است که برای درمان فوبیا استفاده می‌شود ولی نسبت به درمان شناختی رفتاری کم‌تر استفاده می‌شود. این درمان با ایجاد خلصه باعث می‌شود تا فرد آرامش بیش‌تری کسب کند و به مرور اضطراب او کاهش پیدا می‌کند.

دارو درمانی

توجه داشته باشید که معمولاً دارو درمانی برای درمان فوبیا استفاده نمی‌شود اما ممکن است متخصص تشخیص دهد که برای درمان اضطراب بیمار لازم است که از دارو درمانی استفاده شود. پیش از دارو درمانی باید به نکات زیر توجه داشته باشید:

پیش از مصرف دارو از عوارض جانبی آن



آگاه شوید و در مورد آن از روانپزشک سوال بپرسید. دوز دارو را خودتان تغییر ندهید. به هیچ عنوان دارو درمانی را به صورت ناگهانی قطع نکنید و همیشه با دکتر مشورت کنید. دارو درمانی، درمان موقتی می باشد و نباید طولانی مدت مورد استفاده قرار بگیرد. اگر به دلایلی از داروی خود راضی نیستید با دکتر خود مشورت کنید، نگران نباشید داروهای زیادی برای کنترل اضطراب وجود دارد تنها لازم است که دارو مناسب را پیدا کنید. درمان فوبیا خندیدن و شادی در خانه موارد زیر به شما کمک می کند که به فوبیا و اضطراب خود در خانه غلبه کنید، بنابراین فعالیت های زیر را دنبال کنید: به دنبال دلیل این فوبیا بگردید. لذت ها و سرگرمی هایی که از آن ها دوری می کنید را شناسایی کنید.

سعی کنید اضطراب کم را تحمل کنید اما اگر قابل تحمل نیست حتماً به مشاور مراجعه کنید. مدام به خودتان بگویید که اشکالی ندارد خوشبخت یا خوشحال باشید. سعی کنید تجربه های جدیدی را در زمینه هایی که دوست دارید تجربه کنید. از سرگرمی و لذت های کوچک شروع کنید، به طور مثال وسیله ای که دوست دارید را بخرید یا برای قدم زدن بیرون بروید. به مرور این سرگرمی ها را توسعه بدهید، مهم نیست که این روند چقدر کند باشد آن را متوقف نکنید. سعی کنید به این باور برسید که وقایع بد در هر صورت رخ می دهند و شادی شما نقشی در آن ها ندارد. برای کنترل اضطراب خود، خواب منظمی داشته باشید، به این منظور می توانید شب ها به موقع بخوابید و یا یک برنامه برای خواب تدوین کنید. تنفس عمیق را تمرین کنید و هتگلهایی که

مضطرب شدید سعی کنید نفس عمیق بکشید. ورزش را فراموش نکنید، ورزش باعث کاهش اضطراب، افسردگی و نگرانی می شود و باعث می شود که بتوانید با ذهنی باز به مسائل نگاه کنید. به خاطر داشته باشید که هر کسی که نسبت به خوشحالی بدبین می باشد لزوماً به درمان نیاز ندارد. اما گاهی اوقات این فوبیا باعث می شود تا زندگی شخصی و اجتماعی افراد به طور گسترده ای تحت تاثیر قرار بگیرد. در این شرایط درمان امری ضروری می باشد.

جنایتی از ته باغ

سکانس آغازین فیلم غلف زار با یک تعلیق کوتاه و آن شوک ویرانگر پایانی، چیزی نیست که بیننده پی گیر فیلم های اجتماعی و تلخ سال های اخیر را به تماشا ای ادامه ماجرا ترغیب کند. انگار دوباره با فیلم دیگری از همین سری های تلخ اجتماعی طرفیم که می خواهند حتی به قیمت شکنجه و آزار مخاطب، تحت تأثیرش قرار دهند و با خلع سلاح عاطفی و روانی اش، کاری کنند که دیگر توان فکر و تحلیل درباره آنچه روی پرده می بیند را نداشته باشد. سخت است از فیلمی که با مرگ ناگهانی یک کودک خردسال آغاز می شود - موتیفی به غایت دلخراش و مهلک، که در این سال ها به شکلی عجیب و بیمارگونه در سینمای ما تکرار شده - انتظار دیگری داشت.

فیلم، که یکی از بهترین «فهرمان» های این سال های سینمای ماست، باز پرس «امیرحسین بشارت» که شخصیت و موقعیتش دقیق و درست پرداخت شده است. کار آگاهی باهوش، کار کشته و متعهد که به واسطه شرایط شخصی و حرفه ای زندگی اش، در دوره ای خطیر برای انتخاب بین منفعت و حقیقت قرار گرفته.

اما آنچه کاظم دانشی از بشارت روی کاغذ نوشته، بر روی پرده ناقص می ماند اگر بازی غافلگیرکننده پژمان جمشیدی به آن علاوه نمی شد. احتمالاً هیچ کس تصورش را هم نمی کرد روزی برسد که «پسرید فوتبال ایران» را در قالب چنین شخصیتی در سینما ببینیم. نگرانی و کلافگی باز پرس از سرنوشت درخواست انتقالی اش، هم دردی اش با «سارا» (سارا بهرامی)، خشم و قاطعیتش در مقابل متهمان، سرتاختی و بی اعتنائی اش جلوی مقامات بالاتر (داستان و شهردار)، و حتی قدرت و عطوفت توأمانش جلوی



زن و مسرد معناد، حس های متفاوتی هستند که جمشیدی همه را ریزبافت و تمیز در بازی اش کنار هم چیده تا شخصیتی یک دست و همگن از بشارت بسازد.

او با این که در بسیاری از سکانس ها صحنه گردان فیلم است، اما در دام و بنوسه نمایشگری و قدرت نمایی و «دوربین دزدی» نیفتاده و همه چیز را واقعی و ساده و بدون تأکید بازی کرده (از این لحاظ مقایسه بازی اش در صحنه ای که با تهدید و تحکم مقاومت متهم را می شکنند و از او اعتراف می گیرد با بازی پیمان معادی در صحنه ای مشابه در

متری شیش و نیم جالب توجه است). درام جتایی - دادگاهی غلف زار تأمین کننده فیلم با قوت پیش می رود. فیلمنامه نویس هر چند دقیقه یکبار برگ جدیدی برایمان رومی کند تا با لایه های تازه از این جنایت هولناک مواجه شویم. ماجرای که در ابتدا یک نزاع ساده دسته جمعی به نظر می رسد، حالا به پرونده ای بستگین تبدیل شده که با فشارهای بیرونی، ابعاد پیچیده تری هم پیدا کرده. در این بین، دانشی از فرصتی که دیالوگ های متهمان، شکات و باز پرس در اختیارش قرار می داده به خوبی بهره گرفته تا ضعف ها و اشکالات قانونی دستگاه قضایی موجود در برخورد با پرونده های این چنینی را به تصویر و نقد بکشد.

ویژگی مهم و متفاوت دیالوگ های این قسمت از فیلم غلف زار آن است که برخلاف بیشتر آثار مشابه، خطاب به خود شخصیت های داستان نوشته شده اند، نه روبه تماشاگری که قرار است از عقاید و نظریات کارگردان مطلع شود. به همین دلیل هم گل درشت و شعاری و «بیابیه ای» به چشم نمی آیند.

پیچش های داستانی کوچک و بزرگ در مجادلات پیتنگ پتنگی داخل اتاق بازپرسی تا فصل اعتراف متهم و صدور قرار بازداشت متهمان، اجازه نمی دهد



تمام زندگی من در این جا سپری شده است، در کتابخانه، وسط کتاب‌ها.

است، شب شعر برگزار می‌کند و از دانش خود بقیه را هم بی‌بهره نمی‌گذارد. اما از مقامات بالا به ویژه از طرف مآخروشکیتا، مدیر کل وزارت کتابخانه‌ها، زیر فشار است تا استعفا دهد و دست از مدیریت این کتابخانه بردارد.

عاقبت کالاباروف زیر این فشارها تاب نمی‌آورد و بر اثر حمله قلبی جان به جان آفرین تسلیم می‌کند. بعد از مرگ کالاباروف مدیریت کتابخانه به دست افسری اطلاعاتی و بازنشسته به نام میلادوف می‌افتد که در گذشته در بخش کارگزینی ارتش خدمت می‌کرده و هیچ سر رشته‌ای از ادبیات ندارد. او که برای کتابخانه خواب‌هایی دیده است تمام رشته‌هایی که کالاباروف در این چند سال رسیده بود پشه می‌کند. به عنوان مثال شب شعرهایی که به بهترین شکل ممکن برگزار می‌شد را به گند می‌کشد.

در این میان ساختمان کتابخانه که کمی پیش از شروع جنگ جهانی اول ساخته شده است و حتی نامش در بعضی از فهرست‌های میراث فرهنگی به چشم می‌خورد وضعیت وخیمی دارد و به شدت نیازمند تعمیرات است. این قدمت مایه افتخار است اما باید مانع از خراب شدن خود به خودی و پوسیدگی آن شد.

کتاب جنبه‌های مختلف دیگری هم دارد اما مسئله مهم سرنوشت کتابخانه است که باید زمان را بخوانید تا ببینید چه اتفاقی خواهد افتاد. در میان شخصیت طوطی هم جالب توجه است که خواندن کتاب را لذت بخش تر می‌کند.

در باره کتاب آندری ولوس در قسمت دیگری از پشت جلد کتاب آمده است «آندری ولوس در این کتاب با نثری ساده و روشن به مسئله‌ی غلبه‌ی

است. متنی که پشت جلد کتاب رمانی با یک طوطی آمده، به خوبی محتوای کتاب را منعکس می‌کند:

کالاباروف یک روز در میان راهی دادگاه می‌شود، چون پیوسته به کتابخانه سوء قصد می‌کنند، گاهی به ساختمانش و گاهی هم به زمینش. گاهی شرکت نفت می‌خواهد در آن ساکن شود و گاهی شرکت گاز. گاهی می‌خواهند به جای کتابخانه جایگاه سوختگیری با فناوری نانو درست کنند و گاهی پارک آبی. این سوء قصدها فعلاً دفع شده است. ولی اگر روزی واقعا کالاباروف را برکنار کنند، چه کسی برای دفاع از کتابخانه سپریه دست می‌گیرد و شمشیر می‌زند؟

کتاب رمانی با یک طوطی این رمان به سبکی طنزگونه از زبان یک طوطی به اسم سلیمان با گدائوییچ روایت می‌شود. پرنده‌ای که وقتی در رمان از اسم عجیب و حتی احمقانه او صحبت می‌شود به خشم می‌آید و می‌گوید: «به اسم افتخار می‌کنم. ضمن این که اسم بنده از زیر بته در نیامده است، بلکه مثل بقیه‌ی چیزهای دنیا تاریخچه‌ای دارد.» و سپس تاریخچه اسم خود را بیان می‌کند. البته سلیمان با گدائوییچ ارتباطی با دیگر شخصیت‌های رمان برقرار نمی‌کند و فقط گاهی همه می‌ترسند که نکند تک کلمه‌ای احمقانه بگوید و یا کار دیگری انجام دهد.

داستان رمان حول کتابخانه‌ای در مسکو و کارکنان آن جریان دارد. مدیر کتابخانه فردی به نام کالاباروف است که ادیبی فرهیخته و مدبری است که تا به حال کتابخانه را با جنگ و دندان مدیریت کرده و مسائل کتابخانه را به خوبی به جلو برده

رمانی با یک طوطی که کتابی درباره قدرت نگرش سرمایه‌داری بر دانش و فرهنگ است اثری از آندری ولوس است. عنوان اصلی کتاب «از زندگی یک تک‌سر» نام دارد که طعنه‌ای به عقاب دوسر، از نمادهای حکومتی فدراسیون روسیه است اما مترجم کتاب، آبتین گلکار، با موافقت نویسنده از عنوان فرعی کتاب استفاده می‌کند چرا که عنوان اصلی کتاب برای خواننده ایرانی دور از ذهن می‌نماید. رمان آندرس ولوس که اصلنا تاجیک است از سوی نشر ماهی، با اجازه نویسنده و خرید حق کپی‌رایت آن منتشر کرده است.

آندرس ولوس درباره زندگی خود در اواخر دهه ۱۹۹۰ می‌نویسد: همه‌ی آنچه می‌توانم درباره‌ی خودم بگویم در چند سطر می‌گنجد. در دوشنبه به دنیا آمدم. آن جا مدرسه را تمام کردم. در پژوهشکده‌ی نفت درس خواندم. متخصص ژئوفیزیک شدم. حتی مدتی در همین رشته کار کردم. در جوانی شعر می‌سرودم. گاهی چاپشان می‌کردند. مدت‌ها به ترجمه‌ی شعر از تاجیکی مشغول بودم. اولین داستاتم حدود... حتی یاد نمی‌آید حدود چند سال پیش منتشر شد. ده؟ دوازده؟ بعد نوبت به کتاب نثرم رسید... خلاصه، زندگی پیش می‌رود، و تمامش هم وقف ادبیات نشده است. لابد به همین دلیل است که دوستاتم درباره‌ی من می‌گویند: همانی است که نویسدگی هم می‌کند.»

این نویسنده پیش از این کتاب، رمان‌های زیادی به بازار عرضه کرد و توانست جایزه‌هایی مانند جایزه بوکر روسی، جایزه آنتی بوکر، جایزه دولتی فدراسیون روسیه و تعدادی دیگر را به ارمغان آورده

پیچ و خم‌های مهم درامش را چنان حساب شده و با دقت از پی هم گذاشته که دست آخر انتظاری جز این تصمیم از بازپرس نداریم. و این اصلاً کار کوچکی نیست؛ این که در این روزگار هجوم اخبار تلخ و سیاه اجتماعی و ساخته شدن انبوه فیلم‌هایی با مضامینی از این دست، بتوانی قهرمانی بسازی که تماشاگر از عمل قهرمانانه‌اش تعجب نکند، او را بستاید و ای بسا بخواهد که جای او باشد.

عنصر «کودک» که از همان ابتدا با بچه مقتول پایه دنیای فیلم گذاشته، در جابه‌جای روایت آن به شکل‌هایی دیگر تکرار می‌شود و به صورت موتیف درمی‌آید: پسر بازپرس که انگار بیماری مادرزادی‌ای دارد و اصلاً بشارت به خاطر او می‌خواهد به تهران برگردد، پسر سارا که شاهد تجاوز به مادرش بوده، و دختریچه معتادها که تازه به پدرش رسیده، گویی علف‌زار از زیر تل آن همه دروغ و خیانت و خشونت و رذالت، همیشه زیر چشمی این بچه‌ها را پاییده، و برایشان قهرمانی ساخته که بتوانند به آن دل ببندند.

منبع: www.filimo.com

انسجام و یک‌دستی خود را در این بخش از دست داده است. حتی قصه فرعی زن و مرد معتاد که به دنبال شناسنامه برای فرزندشان به دادسرا آمده‌اند، با وجود این که نقش زنگ تفریح و نفس کش در این درام سنگین را به خوبی بازی می‌کند و در کنارش باز هم نواقص مهم دیگری را در قوانین قضایی‌مان به تصویر می‌کشد. اما ارتباط ارگانیکی با خط اصلی داستان برقرار نمی‌کند.

گویی فیلم کوتاه با مزه‌ای است که از فضا و جهانی دیگر به میان علف‌زار پرتاب شده. با کمی بی‌رحمی، می‌شود این نیمه از فیلم را دچار آفت «فرهادی‌یازی» دانست. پرننگ کردن خرده‌پیرنگ‌ها و به هم بافتن و درهم تنیدن شان طوری که در نهایت قطعه‌هایی از یک پازل بزرگ را بسازند و تصویر اصلی پنهان شده‌ای را که تماشاگر انتظار نداشته نشانش دهند، و سواس و حوصله و ظرافتی می‌خواهد که علف‌زار از آن بی‌بهره است.

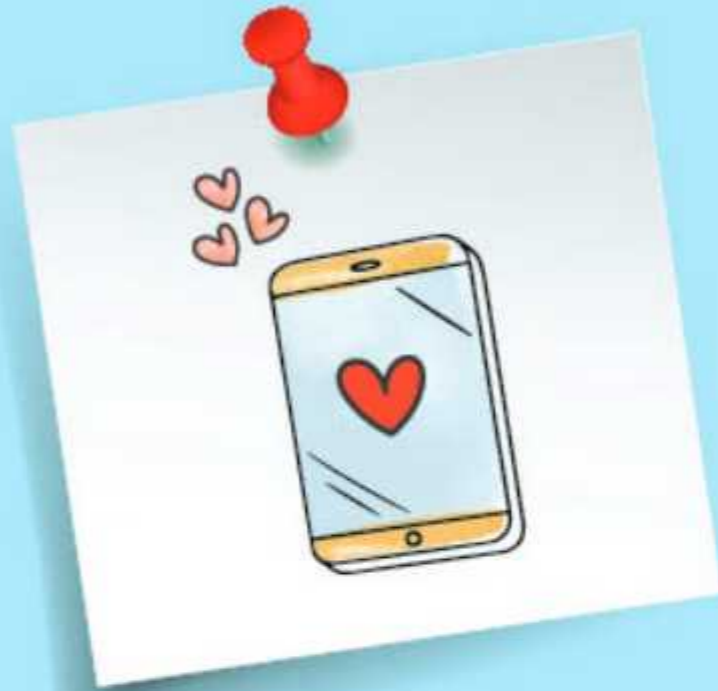
با این همه فیلم علف‌زار در پایان بندی موفق می‌شود هر جور شده گلیمش را از آب بیرون بکشد. مهم‌ترین نقطه قوتش، باورپذیر بودن و شعاری نشدن ایستادگی بشارت به پای حقیقت است. فیلم نامه

تماشاچی دست‌قصد را بخواند و به سرعت و سادگی روی آن سوار شود. پیرنگ داستانی هم کم‌وبیش خوب از کار آمده و انگیزه‌های هر شخصیت برای اصرار، دروغ‌گویی، پنهان کاری، تردید یا تسلیم متطقی به نظر می‌رسد. هر چند دانشی در مقام کارگردانی، غافلگیری خاصی در بساطش بر ایمان ندارد و سکانس‌هایش را بدون خلاقیت و ایده فرمی ویژه‌ای در فیلمبرداری یا تدوین، تنها به شکلی شسته رفته و استاندارد گرفته و رفته است. همه چیز در معمولی‌ترین شکلی که انتظار داریم جلوس دوربین اتفاق می‌افتد و برای عبور از چالش «ساختن فیلمی با یاز یکران متعدد در فضای بسته و محدود» راه حل بدیع و شگفت‌انگیزی ارائه نشده است.

اما تقریباً در میانه فیلم بعد از خروج از اتاق بازپرسی، نفس علف‌زار هم می‌افتد. فیلمساز سعی کرده جداگانه سراغ هر کدام از شخصیت‌های فرعی برود و با کندوکاو در زندگی شخصی و ارتباطات خانوادگی و انگیزه‌هایشان برای انصراف از شکایت، لایه‌های دیگری نیز به فیلمش اضافه کند. اما از پس حفظ نخ تسبیح روایتش بر نیامده و در نتیجه فیلمنامه



شماره گیری کدهای زیر از طریق تلفن همراه



#۱۲۴*۷۲۴*

#۲۰۰*۷۳۳*

#۸۰۲۸*۷۸۰*

خیلی دور از ذهن نیست.

مشخصات کتاب
کتاب رمانی با یک طوطی
نویسنده: آندری ولوس
ترجمه: آبتین گلکار
انتشارات: ماهی
تعداد صفحات: ۱۶۸
نویسنده مطلب: حامد رحیمی

موارد مختلف اشاره می‌کند نقل کتم باید حجم زیادی از کتاب را در ایتجا بتوسیم اما فقط به یک مورد که به مهم ترین موضوع کتاب یعنی همان قدرت نگرش سرمایه‌داری اشاره دارد بستمه می‌کتم. در قسمتی از کتاب مدیر جدید کتابخانه اشاره می‌کند که مدیریت کتابخانه برای او واقعا یک پست موقت است و او کاری به کتاب‌ها و مراجعین و شب‌شعرها و دیگر برنامه‌ها ندارد، کار او مهم تر از این حرف‌هاست و این کار مهم طبیعتا چیزی است مرتبط با پول و ثروت: «حرفم را گوش کنین، شما خیلی جوونین، هنوز نمی‌دونین توی تمام دنیا فقط پول که همه چی رومی چرخونه.» در ادامه این قسمت از متن در کتاب آمده است: «فقر! هشت گرو نه! چه دلخوشی ای دارین؟ روزای عید یه تیکه کره‌ی اضافی میتدازین تو غذا؟ ولی من می‌تونم تمام خوشیای عالم رو به پاتون بریزم.» من در این رمان آیت‌های دیدم که فضایی کاملاً مشابه در کشور خودم را تداعی می‌کرد، چیزهایی که اتفاق افتادنشان

نگرش تجاری و سرمایه‌داری بر دانش و فرهنگ می‌پردازد، مشکلی که ظاهرا ابعادی فراگیر و جهانی به خود گرفته است.» اما به نظر من این نکته تنها بخش محدود و کوچکی از رمان است، رمان بی‌شک یک رمان طنز سیاسی است، نویسنده به وضوح از سیستم سیاسی روسیه انتقاد می‌کند و در جایی می‌گوید: «هر کس در روسیه چیزی می‌فهمد حداقل دوبار سر و کارش به زندان افتاده.» بنابراین این کتاب نقدی کاملاً واضح به سیستم نظامی روسیه و قدرتش در عرصه‌های اجتماعی است، حتی جایی که چشمه‌ای از این قدرت باعث تخفیف ۵۰ درصدی از رستوران می‌شود. این کتاب علاوه بر این موضوع در فضایی فرهنگی شکل می‌گیرد و انتقاد جالبی از قشر فرهنگی می‌کند، علاوه بر آن نقدی جالب در برخورد اجتماعی روس‌ها با تاجیک‌ها به نمایش می‌گذارد که نمونه مشابه آن را می‌توان رفتار ایرانی‌ها با افغان‌ها دانست. اگر بخواهیم از متن کتاب انتقادهایی که به

رمانی با یک طوطی

آندری ولوس
آبتین گلکار



رمانی با یک طوطی

بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و

توانبخشی معلولین بی سرپرست

bachehayeaseman.org



با همراهی و همدلی خود، امید و لبخند
را به بچه‌های آسمان هدیه دهیم.

همچنان به همراهی شما نیازمندیم.



۰۲۱ - ۲۶۵۲۰۷۷۵



*۷۲۴*۱۲۴#