



نشریه نوانبشی

## بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال چهارم • شماره ۴۰  
فروردین ۱۴۰۲ • قیمت ۴۰ هزار تومان



# سال نو مبارک



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



سال نو مبارک

○ سال چهارم  
○ شماره چهل  
○ فروردین ۱۴۰۲

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

صاحب امتیاز:  
موسسه خیریه بچه های آسمان کمران

مدیر مسئول:  
احمد رضا نقی

سردبیر:  
احمد رضا نقی

گرافیک و صفحه آرایی:  
آتیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:  
چاپخانه اسوه هنر

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

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱  
آدرس سایت:  
www.bachehayeasman.org

اینستاگرام:  
bachehayeasman\_kamran

ایمیل:  
info@bachehayeasman.org

# فهرست مجله

۱. پیام مدیر عامل و عید نوروز ..... ۵
۲. ضریب هوشی ..... ۶
۳. سندروم بلوم ..... ۱۲
۴. داستان کوتاه ..... ۱۴
۵. مهاجرت ..... ۱۵
۶. سیزده بدر ..... ۲۰
۷. داستان کوتاه ..... ۲۱
۸. نوشین ..... ۲۲
۹. اسنپ ..... ۲۳
۱۰. بمباران خبری ..... ۲۴
۱۱. معرفی فیلم ..... ۲۸
۱۲. معرفی کتاب ..... ۲۹

## پیام مدیر عامل



**پیام مدیر عامل موسسه خیریه بچه های آسمان به مناسبت فرارسیدن سال ۱۴۰۲**  
نوروز جشن تحول، شادی، همدلی و هم پیمانی و همچنین فرصتی نو برای تازه شدن است.  
خداوند متان را سپاسگزاریم که در سایه الطافش، خانواده بچه های آسمان توانست با تلاش بی وقفه برای رسیدن به اهداف خود گام بردارد. امید است به فضل الهی و با همت و همدلی حامیان و خیرین ارجمند، در سال جدید که خداوند فرصت تجربه آن را بر ما ارزانی داشته است، در راستای چشم انداز خود خدمات مفید تری ارائه دهیم و دل خوش کنیم که خداوند و دستان پر مهر نیکوکاران عزیز ما را در این راه همراهی می کند.  
اینجانب به نوبه ی خود فرارسیدن سال نو و بهار طبیعت را به محضر پر مهر یکایک شما تبریک و تهنیت عرض می کنم و از خداوند متعال سالی سرشار از برکت، شادگامی و بهروزی برای شما آرزو دارم.  
وجود نازنین تان سلامت و نوروزتان فرخنده باد.  
این بچه های بی سرپرست هستید،

## برآمد باد صبح و بوی نوروز

یه افسانه ای هست که میگه، روزهای آغازین بهاری شبیه روز آفرینش است. یکسال گذشت و تشها چیزی که از تک تک مابه یادگار ماند، خوبی هایی بود که به عزیزانمان هدیه دادیم.  
بهار از راه می رسد تا به ما بگه وقت تغییر دوباره است؛ تغییری به مانند زایش خوبی ها پس بیایم آفریننده باشیم، آفریننده لیختند، حال خوب، عشق و محبت به کسانی که حضور ما برای آن ها معنای امید و همراهی دارد.  
عید نوروز و فصل بهار از راه رسید اما بهار همیشگی ما در آسایشگاه خیریه بچه های آسمان، دیدن لیختند افراد معلولی است که در اینجا زندگی می کنند. بیایید در سال نو و عید نوروز همدلی و عشق را به آنها هدیه دهیم و لیختند را از آنها تحویل بگیریم.  
در این روزهای نوروزی خانه بچه های آسمان هم در انتظار آفرینش دوباره است تا رنگی نو و سبزه خود بگیرد.  
ما بچه های آسمان با پاهای همیشه در تخت، صندلی چرخ دار و تفاوتی به نام معلولیت، عاشق بهار هستیم. فصلی که بوی امید و آغاز دیگر برای ماست.  
بهار تان همچون عطر بهار نارنج گرم و دلچسب.  
سال نو مبارک



## ضریب هوشی چند؟

برای بسیاری از ما آگاهی از میزان ضریب هوشی نرمال یا آی کیو نرمال بسیار با اهمیت است و ممکن است بارها از خود سوال کنیم که ضریب هوشی من چند است؟ و اینکه بدانیم در دسته افراد باهوش هستیم یا هوش متوسط داریم نیز برایمان حائز اهمیت است.

در این مقاله سعی داریم به این دوبرسش بسیار مهم پاسخ دهیم. ما را در ادامه این مطالب همراهی کنید. آنچه از نظر خواهید گذراند در سر تیترهای زیر ارائه می‌شوند:

آی کیو چیست؟  
IQ یا EQ؟

ضریب هوشی نرمال چقدر است؟

اثبتین و ضریب هوشی او

آی کیو نوبل مشهور

افزایش آی کیو

رفتارهایی که باعث کاهش آی کیو می‌شود

آی کیو و تست آی کیو چیست؟

آی کیو که با نام‌هایی مانند ضریب هوشی و بهره هوشی هم شناخته می‌شود، مخفف کلمه Intelligence Quotient است و به عنوان امتیازی برای سنجیدن قابلیت ذهنی افراد هم سن و سال، در نظر گرفته می‌شود.

امتیاز IQ به گونه‌ای طراحی شده که عدد ۱۰۰ حالت نرمال آن است. طبق صحبت‌های رابرت مک کال (Robert McCull) روانشناسی از دانشگاه پیتسبرگ (Pittsburgh)، حدود دوسوم جمعیت جهان در بازه ۱۶ امتیازی این عدد قرار دارند، یعنی کسب نمره‌ای بین ۸۴ تا ۱۱۶ در تست ضریب هوشی، برای اکثریت مردم امکان‌پذیر است و به عنوان عدد نرمال ضریب هوشی در نظر گرفته می‌شود.

مک کال در مصاحبه‌ای با وبسایت لایو

سایتس اظهار کرده که تنها ۲.۵ درصد مردم قابلیت کسب آی کیو بالای ۱۳۰ را دارند؛ البته از آنجایی که ورژن‌های مختلفی از آزمون آی کیو وجود دارد، ارائه آماری دقیق‌تر، نیازمند مشخص کردن نوع آزمون است. انواع تست آی کیو ۲۰۱۸ وجود دارد که شما می‌توانید با مراجعه به دفتر مشاوره یا حتی به صورت آنلاین به آن دسترسی پیدا کنید.

از آنجایی که آزمون‌های IQ برای مقایسه توانایی ذهنی افرادی که در گروه سنی یکسانی قرار دارند طراحی شده است، کودک پنج ساله‌ای که نمره ۱۳۰ را در آزمون تست آی کیو برای نوجوانان کسب کند، در ۲.۵ درصد اول هم سن و سالانش قرار می‌گیرد؛ همان‌طور که فرد ۴۵ ساله‌ای که در آزمون آی کیو بزرگسالان امتیاز آی کیو بالای ۱۳۰ را کسب می‌کند، از ۹۷.۵ درصد بزرگسالان جهان ضریب هوشی بیشتری دارد.

چگونه ضریب هوشی خود را بسنجیم؟ نکته اینجاست که معیار مطلق برای مقایسه آی کیو آن کودک پنج ساله یا شخص چهل و پنج ساله وجود ندارد. مک کال در مصاحبه گفت که میزان آی کیو اکثر افراد نسبتاً ثابت می‌ماند، اما برای عده محدودی، این میزان می‌تواند با گذر زمان به صورت قابل ملاحظه‌ای تغییر کند.

او در ادامه گفت: IQ افراد الزاماً ثابت نیست و به نسبت تجربیات، محیط زندگی، والدین، اعضای شبکه اجتماعی، رابطه‌های فرد با دیگران و به طور کلی، به نسبت اتفاقاتی که در زندگی فرد رخ می‌دهد، می‌تواند تغییر کند.

مک کال اظهار کرد که ضریب هوشی تعیین‌کننده میزان موفقیت افراد در مدرسه و کار است. دلیل این موضوع این نیست که آزمون IQ تمامی معیارهای

مرتبط با هوش را به صورت مستقل اندازه‌گیری می‌کند؛ بلکه به دلیل شباهت سیستم پاداش‌دهی مدرسه و محیط کار با این آزمون‌ها است. یعنی موفقیت در هر دو محیط، نیازمند تفکر انتزاعی کلامی قوی و رنج خاصی از دانسته‌ها است. این شباهت در محیط‌های دیگر جامعه نیز وجود دارد.

با این حال، آزمون‌های آی کیو توانایی سنجش تمامی مهارت‌های ذهنی و معیارهای شایستگی را ندارند و داشتن آی کیو بالا، تضمین‌کننده موفقیت فرد در عرصه‌های مختلف زندگی نیست.

رابرت استرنبرگ (Robert Sternberg)، استاد توسعه انسانی دانشگاه کورنل (Cornell)، در همین رابطه می‌گوید: افراد زیادی هستند که با وجود آی کیو نسبتاً پایین، در زندگی موفق می‌شوند و افراد زیادی هم وجود دارند که با داشتن آی کیو بالا، در زندگی موفق نیستند. موفقیت به فاکتورهای مختلفی از جمله ثبات عاطفی، انگیزه و عقل سلیم (درک عام) وابسته است.

IQ یا EQ؟

مفهوم هوش هیجانی نشان می‌دهد که چرا دو نفر با IQ یکسان، ممکن است

به درجات بسیار متفاوتی از موفقیت در زندگی دست یابند. هوش هیجانی یک عنصر بنیادین از رفتار انسان است که جدا و متفاوت از هوش شناختی عمل می‌کند. بین IQ و EQ هیچ رابطه شناخته‌شده‌ای وجود ندارد.

شما اصلاً نمی‌توانید از روی هوش شناختی یا IQ یک نفر، هوش هیجانی او را حدس بزنید. این یک خبر خوب است، زیرا هوش شناختی یا IQ انعطاف‌پذیر نیست.

از همان لحظه تولد ثابت است یا دستکم ثبات نسبی دارد. مگر اینکه یک تصادف یا آسیب مغزی آن را تغییر دهد. هیچ‌کس با یادگیری واقعیت‌های جدید یا فراگرفتن اطلاعات عمومی بیشتر باهوش نمی‌شود. هوش شناختی یعنی توانایی یادگیری؛ اما برعکس، هوش هیجانی، مهارتی انعطاف‌پذیر است که به آسانی آموخته می‌شود. با اینکه بعضی مردم نسبت به دیگران، به‌طور طبیعی هوش هیجانی بالاتری دارند، کسی که حتی بدون هوش هیجانی به دنیا آمده است باز هم می‌تواند EQ بالا در خود به وجود آورد.

هوش هیجانی از چهار مهارت اصلی



تشکیل می‌شود:

خودآگاهی: توانایی شناسایی دقیق هیجان‌های خود و آگاهی از آن‌ها به هنگام تولید خودآگاهی، کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف را نیز شامل می‌شود. فردی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار است، نسبت به احساسات خود آگاهی بی‌واسطه و بدون وقفه دارد. در این بخش مواردی مانند خودآگاهی هیجانی، خودآگاهی، عزت‌نفس، استقلال و خودشکوفایی مورد سنجش قرار می‌گیرند.

خودمدیریتی: توانایی به کارگیری «آگاهی از هیجان‌ها» به‌منظور انعطاف‌پذیر شدن و هدایت رفتارها به سمتی مثبت؛ یعنی اینکه بتوانید واکنش‌های هیجانی خود را در مقابل همه مردم و شرایط مختلف کنترل کنید. در این بخش مواردی مانند کنترل تکانه‌ها و تحمل فشار روانی، انعطاف‌پذیری، شادمانی، خوش‌بینی مورد سنجش قرار می‌گیرند.

آگاهی اجتماعی: توانایی تشخیص دقیق هیجانات دیگران و درک اینکه دقیقاً چه اتفاقی در حال روی دادن است. این موضوع اغلب به این معناست که طرز تفکر و احساسات دیگران را درک می‌کنید، حتی زمانی که خودتان همان احساسات یا تفکرات را ندارید و این همان همدلی است. پس همدلی به معنای درک احساسات دیگران است؛ یعنی خود را جای دیگران می‌گذارید. توانایی همدلی، به‌طور مستقیم به توانایی تشخیص احساسات و درک آن‌ها وابسته است. در این بخش توانایی حل مسئله و واقع‌گرایی مورد سنجش قرار می‌گیرد.

مدیریت رابطه: توانایی به کارگیری «آگاهی از هیجانات دیگران» به‌منظور موفقیت در کنترل و مدیریت تعامل‌ها. همچنین این توانایی، ارتباط واضح با شرایط و کنترل موثر تعارض‌های دشوار را شامل می‌شود. در این بخش

مواردی مانند روابط بین فردی، همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی مورد سنجش قرار می‌گیرند.

هوش هیجانی یعنی توانایی مهار عواطف و تعادل برقرار کردن بین احساسات و منطق، به طوری که ما را به حداکثر خوشبختی برساند. هوش هیجانی همان توانایی شناخت، درک و تنظیم هیجان‌ها و استفاده از آن‌ها در زندگی است.

ضریب هوشی نرمال چقدر است؟

شاید این سوال پیش بیاید که IQ نرمال یا ضریب هوشی نرمال چند است؟ باید یادآور شد که بهره هوشی یا ضریب هوشی یکی از روش‌های سنجش میزان هوش انسان است. گفتمانی است که بهره هوشی یک عدد یا میانگین ۱۰۰ و انحراف معیار ۱۵ است. در تقسیم‌بندی هوش، به صورت میانگین نزدیک ۷۰ درصد از مردم دارای هوش میانه، ۱۲ درصد بالاتر از میانه، ۲ درصد بسیار باهوش و یک درصد افراد برگزیده هستند.

برای به دست آوردن بهره هوشی از آزمون‌های مختلفی برای ارزیابی قابلیت‌های مختلف ذهنی استفاده می‌شود. باید این نکته را در نظر گرفت که ضریب هوشی افراد باید در رده سنی مربوط به خود سنجیده شود.

آلفرد بیته، ابداع‌کننده روش سنجش و اندازه‌گیری ضریب هوشی برای سنجش آی کیو یک سوال مهم را مطرح کرد: یک بچه شش ساله، چه چیزهایی را باید بفهمد که بتوانیم بگوییم توانایی ذهنی خوبی برای یادگیری دارد؟ این سوال برای سایر سنین هم مطرح است.

در واقع بیته برای سنجش هوش، معیار را متوسط هوش همسالان قرار داد. او کسی را که دقیقاً مانند متوسط همسالان خود بود ۱۰۰ در نظر گرفت، به همین نسبت کسانی که بالای متوسط همسالان بودند، بالای ۱۰۰ و کسانی که پایین‌تر از متوسط همسالان بودند کمتر از ۱۰۰ در نظر گرفت. او همواره در نوشته‌ها و

تحلیل‌های خود تأکید می‌کرد که این شیوه سنجش هوش تا حد زیادی به پیشینه فرهنگی بستگی دارد. فقط کافی است تصور کنید که اگر نمونه آماری شما، از یک شهر خاص یا کشور خاص باشد، نتیجه تازچه حد ممکن است در فضاهای دیگر نادرست باشد.

پس پاسخ روشنی برای این سوال که IQ نرمال چند است وجود ندارد؛ زیرا با توجه به سن، شرایط فرهنگی، اجتماعی و جغرافیایی این عدد متغیر است. لویس برمن، که نیاز آن روز جامعه آمریکا را به خوبی می‌دانست، سعی کرد با کمی تغییر و اصلاح، تست آلفرد بینه را در آمریکا مورد استفاده قرار دهد. در واقع آنچه ما امروز به عنوان تست IQ می‌شناسیم و همین‌طور تعریفی که از IQ داریم، تست و تعریفی است که برمن، با اصلاح و تکمیل کارهای بینه انجام داده است. از آنجا که نگاه برمن کمی اقتصادی بود، او زیرکی کرد و نام دانشگاه استنفورد استفاده کرد؛ به همین علت ماه‌های تست برمن حینت که روش رایج علمی است، عنوان تست استنفورد-بینه را به کار می‌بریم.

در آزمون استنفورد-بینه سن شما بر اساس آزمون رایج سن تقویمی شما تقسیم می‌کنند و آن را در صد ضرب می‌کنند تا بهره هوشی به دست آید. بهره هوشی کمتر از صد، یعنی توانایی ذهنی شما در موضوعات مطرح شده در پرستنامه، کمتر از متوسط کسانی است که سن تقویمی شما را دارند.

بالا بردن ضریب هوشی (ضریب آی کیو تست استنفورد-بینه به‌عنوان یک تست آی کیو برای نوجوانان نیز به کار رود، معمولاً در تست آی کیو معتبر، هر آزمون بخشی از ویژگی‌های مغزی فرد را مورد آزمایش قرار می‌دهد و پس از آن با توجه به سن فرد بهره هوشی محاسبه می‌شود. یکی دیگر از روش‌های رایج برای سنجش میزان بهره هوشی و تست آی کیو معتبر،

استفاده از ابزار تست هوش ریون می‌باشد. این آزمون ۶۰ سوال تصویر دارد و از ۵ سری ۱۲ تایی تشکیل شده است. این آزمون نیز می‌تواند به‌عنوان تست آی کیو برای نوجوانان به کار گرفته شود. شما می‌توانید این تست را به صورت آنلاین انجام دهید و پاسخ را خیلی سریع دریافت کنید.

افزایش آی کیو امروزه تحقیقات زیادی درباره افزایش ضریب هوشی انجام شده است و نتایج آن‌ها نشان می‌دهد که زنان و مردان در ۱۰۰ سال گذشته بسیار باهوش‌تر شده‌اند. همچنین افزایش ضریب هوشی زنان نسبت به مردان سرعت بیشتری داشته است. دانشمندان معتقدند افراد با استفاده از برخی راهکارها می‌توانند مقداری ضریب هوشی خود را بالا ببرند. بیشتر مردم به اشتباه تصور می‌کنند که IQ از زمان تولد افراد ثابت می‌ماند؛ در صورتی که مغز بسیار انعطاف‌پذیر است و ممکن است آی کیو در زمان‌های مختلف تغییر کند. راهکارهایی وجود دارند که افراد به وسیله آن‌ها می‌توانند ضریب هوشی و عملکرد مغز خود را بالا ببرند. این استراتژی‌ها به افراد کمک می‌کند تا توانایی آن‌ها برای یاد گرفتن و به خاطر سپردن مطالب بیشتر شود.

برخی از این راهکارها عبارتند از:  
۱- پیاده‌روی بیشتر تحقیقات نشان می‌دهند حدود ۲۰ دقیقه ورزش کردن می‌تواند تا حدود ۵۰ درصد هوش کلامی افراد را افزایش دهد. طبق بررسی‌ها، ورزش‌های هوازی باعث ایجاد نورون‌های مغزی در ناحیه هیپوکامپ می‌شوند و آی کیو افراد را بالا می‌برند. میان فعالیت‌های ورزشی، پیاده‌روی از بهترین ورزش‌هایی است که علاوه بر افزایش ضریب هوشی، در بازه زمانی کوتاه‌مدت می‌تواند یادگیری و ادراک را افزایش دهد.

۲- نفس کشیدن عمیق

نفس عمیق یکی از موثرترین و سریع‌ترین راه‌های بهبود عملکرد مغز است؛ زیرا با این کار بدن آرام‌تر می‌شود و اکسیژن بیشتری به خون می‌رسد. عکس این موضوع نیز صادق است؛ اگر میزان اکسیژن خون کاهش پیدا کند، عملکرد مغز کاهش می‌یابد. بیشتر افراد به نفس کشیدن سطحی عادت دارند، در صورتی که نفس کشیدن عمیق می‌تواند تا حدودی ضریب هوشی آن‌ها را افزایش دهد.

۳- یادداشت کردن اتفاقات روزانه یادداشت کردن اتفاقات روزانه باعث می‌شود شناخت بصری افراد از حروف و کلمات تقویت شود و افراد به چیزهایی که می‌نویسند فکر کنند. نوشتن ضریب هوشی را افزایش می‌دهد؛ هوش هیجانی را بالا می‌برد؛ استرس را کاهش می‌دهد؛ عملکرد حافظه را بهبود می‌دهد؛ به افراد کمک می‌کند ایده‌های خود را ثبت کنند و دوباره آن‌ها را با زنگری و سازماندهی کنند. در نتیجه خلاقیت را افزایش می‌دهد؛ نیم‌کره چپ و راست مغز را هماهنگ می‌کند و باعث می‌شود درک افراد از محیط اطرافشان بیشتر شود.

کاترین ام کوکس در کتاب خود به نام «عادت‌های ذهنی سیصد نایقه» عادت‌های حدود ۳۰۰ نفر از نوابغ جهان مانند اینشتین، ادیسون، نیوتن و... را بررسی کرده است. او دریافت که این افراد همه اتفاقات زندگی خود را یادداشت می‌کردند و بر انجام این کار نیز تأکید داشتند. جالب است بدانید توماس ادیسون حدود ۳ میلیون صفحه یادداشت شخصی در طول زندگی خود داشته است.

۴- کشف چیزهای جدید زمانی که افراد مهارت‌های چالشی جدید یاد می‌گیرند، مغز آن‌ها مجبور می‌شود سلول‌های عصبی جدیدی بسازد و بین آن‌ها ارتباط برقرار کند. این فرآیند باعث افزایش ضریب هوشی افراد می‌شود.

کتاب‌های صوتی و پادکست‌ها به شما کمک می‌کنند چیزهایی را که قبلاً نمی‌دانستید کشف کنید و اطلاعات مربوط به آن‌ها را زودتر یاد بگیرید. گوش کردن به موضوعات جدید، مغز را برای ساختن نورون‌های جدید تحریک می‌کند؛ بنابراین باعث افزایش ضریب هوشی افراد می‌شود.

۵- استراحت‌های کوتاه و مکرر زمانی که مطالبی را می‌خوانید و یاد می‌گیرید پس از مدتی مغز شما خسته می‌شود. اگر می‌خواهید مطالبی را که می‌خوانید به حافظه بلندمدت خود منتقل کنید، بهتر است پس از ۳۰ دقیقه مطالعه مدت زمان کوتاهی استراحت کنید. برای این کار می‌توانید از آلام نیز استفاده کنید.

۶- خوردن صبحانه و انجام مدیتیشن مدیتیشن با نفس کشیدن عمیق همراه است و باعث افزایش آی کیو می‌شود. حرکات مدیتیشن باعث آرامش می‌شود و خلاقیت را افزایش می‌دهد. برای این کار باید چشم‌های خود را ببندید و به آرامی از راه بینی نفس بکشید. توجه داشته باشید که در این زمان باید بر تنفس خود تمرکز کنید.

نخوردن صبحانه ضریب هوشی افراد به ویژه کودکان و دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود هنگام یادگیری زود خسته شوند. صبحانه نقش مهمی در افزایش بهره‌وری و تمرکز افراد دارد. خوردن برخی مواد غذایی مانند تخم‌مرغ، غلات، بادام و قهوه در وعده صبحانه می‌تواند ضریب هوشی افراد را تا حدودی افزایش دهد.

۷- اجتناب از مصرف قند بیش از اندازه طبق تحقیقات مصرف بیش از اندازه کربوهیدرات‌ها باعث می‌شود افراد خواب‌آلود شوند؛ نتوانند به خوبی فکر کنند و تصمیم بگیرند. محققان می‌گویند مصرف قند بیش از اندازه، باعث افزایش انسولین در رگ‌ها می‌شود و ضریب

هوشی افراد را کاهش می‌دهد. به همین علت به افراد توصیه می‌شود قبل از شروع جلسات مهم از خوردن مواد غذایی که حاوی مقدار زیادی آرد سفید، قند، شکر، سیب‌زمینی و سایر کربوهیدرات‌ها هستند، پرهیز کنند.

۸- مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان مانند بلوبری، آلو، کشمش، بلک‌بری، کلم، توت‌فرنگی، اسفناج و... از سلول‌های بدن به ویژه سلول‌های مغزی محافظت می‌کنند. این دسته از مواد غذایی با بهبود عملکرد مغز و افزایش یادگیری، باعث بالا رفتن میزان آی کیو نیز می‌شوند.

۹- استفاده از تمام حواس پژوهشگران دریافته‌اند افراد با استفاده از تمام حواس خود می‌توانند مهارت‌های جدید را یاد بگیرند. آن‌ها زمانی که از حس بویایی، بویایی، شنوایی، لامسه و چشایی خود استفاده می‌کنند، مغز خود را به چالش می‌کشند و این کار باعث افزایش ضریب هوشی می‌شود.

۱۰- استفاده از هوش هیجانی داشتن آی کیو بالا یک عامل بالقوه است. ضریب هوشی شما به هر میزان که باشد باید بتواند از آن به بهترین حالت استفاده کنید. یکی از بهترین کارها برای افزایش ضریب هوشی، استفاده از هوش هیجانی است. هوش هیجانی به شما کمک می‌کند تا از سایر مهارت‌ها و استعداد‌های خود به بهترین حالت استفاده کنید.

۱۱- تمرین تست هوش زمانی که برای بار دوم، به سوالات تست هوش پاسخ می‌دهید، امتیازی که به دست می‌آورید نسبت به بار اول بیشتر می‌شود. تمرین این نوع تست‌ها می‌تواند باعث افزایش ضریب هوشی شود.

۱۲- روزه گرفتن به صورت متناوب برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند روزه گرفتن به صورت متناوب باعث محدود کردن میزان کالری دریافتی و بهبود

عملکرد مغز می‌شود. می‌توانید از این روش برای مدیریت وزن خود نیز استفاده کنید؛ اما مراقب باشید که روزه گرفتن برای بدن شما ضرر نداشته باشد. رفتارهایی که باعث کاهش آی کیو می‌شود

پژوهشگران معتقدند شیوه‌های زندگی، عادت‌های غذایی، فناوری و... تأثیر زیادی بر عملکرد مغز افراد دارد و وجود عادت‌های نادرست در زندگی باعث کاهش کارایی ذهن و توانایی فکر کردن می‌شود.

از سال ۱۹۳۰ به علت بهبود شرایط زندگی، بهبود تغذیه و تحصیلات آی کیو افراد در سراسر جهان بهتر شد؛ اما امروزه محققان می‌گویند در سال‌های گذشته بهره هوشی و هوش اجتماعی افراد کاهش پیدا کرده است. آن‌ها تأکید می‌کنند علاوه بر مهارت‌های جدید موارد دیگری نیز برای حفظ آی کیو لازم است. انجام برخی کارها باعث کاهش آی کیو افراد می‌شود که عبارتند از:

۱- انجام چند کار به صورت هم‌زمان انجام دادن چند کار در یک زمان باعث کاهش آی کیو می‌شود. پژوهشگران می‌گویند طراحی مغز به صورتی است که افراد توانایی انجام چند کار در یک زمان را ندارند. زمانی که فرد این کار را انجام می‌دهد تمرکز خود را از کاری به کار دیگر معطوف می‌کند. با هر بار انجام این کار به قسمت شناختی مغز آسیب می‌رسد؛ همچنین با این کار مغز انرژی بیشتری صرف می‌کند و زودتر خسته می‌شود. انجام دادن چند کار به صورت هم‌زمان از تفکر خلاق نیز جلوگیری می‌کند.

۲- خستگی سفرهای هوایی و کار شبانه زمانی که فرد با هواپیما سفر می‌کند تا یک روز بعد از آن احساس گیجی دارد و این حس می‌تواند چند روز باقی بماند. نتایج بررسی‌ها در نمونه‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهند اختلال در ریتم شبانه‌روز باعث کاهش کارایی هیپوکامپ مغز می‌شود.

به گفته محققان افرادی که مسافرت‌های هوایی زیاد یا شیفت کاری شبانه دارند، مدام اختلالات رفتاری دارند.

۳- جست‌وجوهای اینترنتی دسترسی راحت به همه اطلاعات می‌تواند خوب یا بد باشد. اگر افراد همه اطلاعات مورد نظر خود را از اینترنت به دست آورند، تلاشی برای به خاطر آوردن اطلاعات نمی‌کنند. این کار به مرور در نحوه ذخیره اطلاعات در مغز تأثیر می‌گذارد.

۴- مصرف غذاهای چرب مصرف غذاهای چرب باعث جلوگیری از عملکرد صحیح دوپامین در مغز می‌شود. همچنین طبق تحقیقات غذاهای چرب عملکرد شناختی مغز را دچار اختلال می‌کند.

۵- استرس افزایش هورمون استرس در بدن انسان بیماری‌ها و مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند و آی کیو آن‌ها را کاهش می‌دهد. یکی از متخصصان مغز و اعصاب مرکز پزشکی دانشگاه اوهایو می‌گوید: «افزایش استرس در افراد علاوه بر ضعیف کردن عملکرد مغز، خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر را نیز افزایش می‌دهد.»

۶- قرار گرفتن در معرض دود سیگار حتی اگر سیگاری نباشید و مدام در معرض دود سیگار قرار بگیرید، مواد سمی موجود در آن باعث آسیب رسیدن به مغز و کاهش آی کیو می‌شود. محققان معتقدند قرار گرفتن در معرض دود سیگار برای مدت زمان طولانی، باعث افزایش میزان مونواکسید کربن در مغز می‌شود؛ میزان اکسیژن خون را کاهش می‌دهد و باعث کاهش آی کیو در افراد می‌شود.

ایتشتین و ضرب هوشی او پیش از آن که به این نکته بپردازیم که «آی کیو ایتشتین چند بود؟» لازم است شرحی از زندگی او به شما ارائه دهیم. آلبرت ایتشتین (تولد: ۱۴ مارس ۱۸۷۹

- وفات: ۱۸ آوریل ۱۹۵۵) فیزیکدان نظری یهودی-آلمانی بود. او بیشتر برای نظریه نسبیت و به ویژه برای هم‌ارزی جرم و انرژی ( $E=mc^2$ ) که از آشتاترین رابطه‌ها در فیزیک بین غیرفیزیکدان‌ها است) شهرت دارد.

علاوه بر این، او در بسط تئوری کوانتوم و مکانیک آماری سهم عمده‌ای داشت. ایتشتین جایزه نوبل فیزیک را در سال ۱۹۲۱ برای خدماتش در حوزه فیزیک نظری و به خصوص به خاطر کشف قانون اثر فوتوالکتریک دریافت کرد. او به دلیل تأثیرات چشم‌گیری که بر علم فیزیک داشت، به عنوان یکی از بزرگ‌ترین فیزیک‌دانان تاریخ شناخته می‌شود.

آلبرت خیلی دیرتر از بچه‌های معمولی و در سن سه سالگی شروع به حرف زدن کرد. به دلیل پیشرفت کند کلامی ایتشتین وی بی‌توجهی به هر موضوعی که در مدرسه برایش خسته کننده بود و در مقابل توجه او به مواردی که برایش جالب بودند، باعث شده بود که برخی افراد مانند

خدمه منزل آن‌ها، او را کندذهن بدانند. در مورد دیر سخن گفتن ایتشتین در کودکی، برخی از افراد گفته‌اند که ایتشتین دارای لالی انتخابی بوده است و ممکن است تا زمانی که نتوانسته به صورت کامل جملات را ادا کند، از تکلم امتناع کرده باشد؛ هرچه این مفهوم با طرح یک کمال‌گرای حساس (زمانی که ایتشتین شروع به صحبت کرد، قبل از اینکه عبارت را یک‌جا بگوید، ابتدا آن را تکرار و بعد آن را ادا می‌کرد)، همخوانی دارد. این امر تا جایی ادامه می‌یابد که لالی انتخابی - به نحوی که امروزه شناخته می‌شود - دیگر به عنوان یک سکوت اختیاری در نظر گرفته نمی‌شود. این اصطلاح به تازگی به افرادی اطلاق می‌شود که در شرایط اجتماعی خاصی قادر به صحبت نیستند. این امر در مورد ایتشتین که تا زمانی که شروع به صحبت کرد، اصلاً نمی‌توانست سخن بگوید فاقد

کارایی است.

از آلبرت ایتشتین هرگز تست آی کیو گرفته نشده بود؛ اما ضرب هوشی او را ۱۶۰ تخمین می‌زنند. برخی نیز مدعی هستند که ضرب هوشی ایتشتین ۸۵ بوده است که این عدد ضرب هوشی طبیعی انسان را نشان می‌دهد؛ ولی این عدد در دوران ایتشتین نسبت به مردمان هم زمان خودش عدد بالایی بوده است. (صحت و سقم این نظریه تأیید نشده است)

مغز فیزیکدان برجسته، آلبرت ایتشتین، موضوع پژوهش و جست‌وجوهای بسیاری بوده است. مغز او طی هفت و نیم ساعت پس از مرگش از سر او خارج گردید. آلبرت ایتشتین به عنوان یکی از بزرگ‌ترین نابغه‌های قرن بیستم به حساب می‌آید و دلیل جلب توجه به سوی مغز وی، تلاش برای یافتن رابطه میان کالبدشناسی اعصاب (به انگلیسی: Neuroanatomy) و هوش عمومی یا هوش ریاضیاتی بود. مطالعات انجام‌گرفته نشان داده‌اند که قسمت‌هایی از مغز که مربوط به صحبت کردن و زبان هستند، کوچک‌تر و قسمت‌های

مربوط به پردازش‌های عددی و فضایی (تجسم) بزرگ‌تر هستند. مطالعات دیگری، نشان دهنده بیشتر بودن تعداد یاخته‌ها در مغز ایتشتین هستند؛ اما مغز او از نظر اندازه، فرقی با مغز دیگران ندارد و ۱۲۳۰ گرم است. سال ۲۰۱۲ نتیجه یک پژوهش مفصل، روی چهارده عکس منتشر نشده از مغز ایتشتین که از «زواای غیرمتعارف» گرفته شده بودند منتشر شد. همچنین در سال ۲۰۱۳ نتیجه پژوهش دانشمندان دانشگاه چین شرقی در شانگهای و دانشگاه ایالتی فلوریدا در آمریکا در نشریه «مغز» منتشر شد.

برای افزایش IQ خود چه کنیم؟ دانشمندان از بررسی عکس‌های منتشر نشده مغز ایتشتین (دو عکس از نیم‌کره‌های راست و چپ) متوجه یکی دیگر از تفاوت‌های مغز او با سایرین شدند؛ این تصاویر نشان می‌دهند که بخشی از مغز به نام جسم پینه‌ای (کوریوس کالوزوم) در ایتشتین بسیار بزرگ‌تر از افراد عادی بوده است. جسم پینه‌ای بزرگ‌ترین دسته رشته‌های عصبی است که دو نیم‌کره مغز را به هم وصل می‌کند؛



در واقع مهم‌ترین راهی است که اطلاعات بین دو نیم‌کره مغز مبادله می‌شوند.

آی کیونویغ مشهور گوته، شاعر آلمانی، با ضرب هوشی ۲۱۰، نمایشنامه‌نویس، داستان‌نویس، دانشمند، سیاستمدار، کارگردان تئاتر، منتقد و هنرمندی آما تور بود که بزرگ‌ترین شخصیت ادبی عصر مدرن به شمار می‌رفت.

دومین نابغه برتر جهان، لئوناردو داوینچی نقاش، مجسمه‌ساز، معمار، طراح و مهندس ایتالیایی از ضرب هوشی ۲۰۵ برخوردار بود. تابلوهای نقاشی شام آخر و مونالیزا این هنرمند از برجسته‌ترین آثار هنری دوره رنسانس محسوب می‌شد.

امانوئل سویدن برگ، مبتکر مسیحی، فیلسوف و دانشمند الهیات سوئدی بود که با برخورداری از ضرب هوشی ۲۰۵ دست‌نوشته حجیمی از کلام الهی از وی به یادگار مانده است.

گوتفرید ویلهلم فون لایبتیس، چهارمین نابغه برتر جهان از ضرب هوشی ۲۰۵ برخوردار بود. این فیلسوف برجسته آلمانی در رشته حقوق و فلسفه تحصیل می‌کرد.

جان استوارت میل، فیلسوف، اقتصاددان و مبلغ مکتب سودمدگرایی انگلیسی بود که از ضرب هوشی ۲۰۰ بهره برده بود. وی همچنین روزنامه‌نگاری برجسته در دوره اصلاحات قرن نوزدهم به شمار می‌رفت. وی از اصل سادگی در زندگی خود تبعیت می‌کرد.

بلز پاسکال، ریاضیدان، فیزیکدان، فیلسوف مذهبی و استاد نثر فرانسوی بود. ضرب هوشی او ۱۹۵ بود و اساس تشکیل تئوری مدرن احتمالات را بنا نهاد.

لودویگ جوزف یوهان ویتگنشتاین، فیلسوف انگلیسی‌زاده شده در اتریش بود که ضمن برخورداری از ضرب هوش ۱۹۰، بزرگ‌ترین فیلسوف قرن بیستم به

شمار می‌رفت.

بابی فیشر که به روبرت جیمز فیشر معروف است، شطرنج باز ماهر آمریکایی بود که از ضرب هوشی ۱۸۷ بهره برده بود. این نابغه مشهور در سال ۱۹۵۸ عنوان جوان‌ترین شطرنج‌باز تاریخ را به خود اختصاص داد. بازی خیره‌کننده وی در مسابقات قهرمانی جهانی ۱۹۷۲ افکار عمومی آمریکا را به بازی شطرنج هدایت کرد.

گالیلئو گالیله فیلسوف علوم طبیعی، منجم و ریاضیدان ایتالیایی بود که به پیشبرد علوم حرکت، ستاره‌شناسی و قدرت مواد کمک شایانی کرد. وی از بهره هوشی ۱۸۵ برخوردار بود و با کشفیات خود از طریق تلسکوپ، علم نجوم را متحول ساخت.

همچنین بخوانید: چه آزمون‌هایی برای تست هوش و حافظه معتبر است؟

لوتیز جرمانی نکر بارونس دی استل هولستین، معروف به مادام دی استل دانشمند، مبلغ سیاسی و سخنور فرانسوی سوئیس بود که از ضرب هوشی ۱۸۰ سهم برده بود. وی به عنوان واسطه‌ای میان فرهنگ نوآرتماری اروپا به مکتب رماتیک گرایی به شمار می‌رفت.

البته باید این نکته را مطرح کرد که امروزه با پیشرفت روش‌های ستجش ضرب هوشی افراد بسیاری از جمله کودکان و نوجوانان در این تست‌ها از نمرات بسیاری بالایی برخوردار هستند که با سرچ در اینترنت می‌توانید به اسامی و ویژگی‌های آنان دست پیدا کنید.

## سندروم بلوم

سندروم بلوم یک اختلال ژنتیکی نادر است که با مشخصه ای زیر شناخته می شود؛ افزایش حساسیت پوست به اشعه ماوراء بنفش خورشید (حساسیت به نور)، رگ های خونی کوچک روی بینی و گونه های پروانه شکل، کمبود ایمنی با افزایش حساسیت به عفونت و مهمتر از همه، حساسیت افزایش یافته به انواع سرطان، به ویژه لوسمی، لنفوم و تومورهای دستگاه گوارش. سندروم بلوم یک نمونه از گروهی از شرایط ژنتیکی است که به عنوان سندروم شکستگی کروموزوم شناخته می شود. اختلالات ژنتیکی در سندروم بلوم باعث ایجاد مشکلاتی در ترمیم DNA می شود که متجر به تعداد زیاد اختلالات و تغییرات کروموزومی می شود.

علائم و نشانه های سندروم بلوم نوزادان و بزرگسالان مبتلا به سندروم بلوم کوتاه قد و کم وزن هستند و دور سر کوچکی دارند. نوزادان و کودکان آسیب دیده معمولاً با سر و صورت متمایز، باریک و کوچک ظاهر می شوند. گاهی اوقات این علائم همراه با پثورات قرمز است که به علت انقباض عروق خونی بسیار کوچک صورت است. پثورات معمولاً در شکل یک پروانه در گونه ها و در سراسر بینی دیده می شود. نقاط قهوه ای یا خاکستری غیر طبیعی می توانند در قسمت های دیگر بدن ایجاد شوند. پوست بسیار حساس به نور خورشید است (حساسیت به نور) و ممکن است در اثر قرار گرفتن در معرض خورشید، بسیار قرمز شود. حداقل ۵۰٪ افراد مبتلا به این اختلال در نهایت هر یک از انواع بدخیمی ها، به خصوص لوسمی و سرطان دستگاه

گوارش مانند کولون را دریافت می کنند. حدود ۱۰٪ از افراد مبتلا به سندروم بلوم نیز به دیابت مبتلا خواهند شد.

نیاباری مرد شایع است، زیرا به دلایلی که به خوبی درک نمی شود، مردان مبتلا به سندروم بلوم قادر به تولید اسپرم نیستند. نیاباری زنان نیز رایج است.

همچنین افراد مبتلا به سندروم بلوم معمولاً ناهنجاری های سیستم ایمنی دارند که اغلب متجر به افزایش عفونت های گوش میانی و یا پتومونی می شود بسیاری از افراد مبتلا به سندروم بلوم دارای صدای بلند و غیرمعمول هستند. اختلالات دندانی، گوش های برجسته، کیست ها در پایه ستون فقرات (پیلونیدال) و گاهی اوقات، سایر ناهنجاری های چشم، گوش، دست و پا نیز ممکن است وجود داشته باشد.

علل سندروم بلوم سندروم بلوم به عنوان یک ویژگی ژنتیکی اتوزوم مغلوب به ارث برده می شود. ژن تحت تاثیر، کروموزوم ۱۵q۲۶.۱ و همچنین رمزگذاری پروتئینی شناخته شده به عنوان BLM شناخته شده است. جهش تک، به نام BLMash مسئول تقریباً همه موارد سندروم بلوم در میان یهودیان است.

کروموزوم های موجود در هسته سلول های انسان، اطلاعات ژنتیکی را برای هر فرد حمل می کنند. سلول های بدن انسان معمولاً ۴۶ کروموزوم دارند. جفت کروموزوم های انسانی از ۱ تا ۲۲ می باشد و کروموزوم های جنس X و Y نامیده می شوند. مردان دارای یک کروموزوم X و یک Y هستند و زنان دو کروموزوم X دارند. هر کروموزوم دارای بازوی کوتاهی است که "p" نامیده می شود و بازوی طولانی "q" را تعیین می کند. کروموزومها به چند گروهی تقسیم

می شوند که دارای شماره هستند. به عنوان مثال، "کروموزوم ۱، ۱۵q۲۶.۱" به گروه ۱، ۲۶، ۱ در بازوی بلند کروموزوم ۱۵ اشاره می کند.

اختلالات ژنتیکی پس از زایمان زمانی اتفاق می افتد که یک فرد همان ژن غیر طبیعی را برای همان صفات از هر یک از والدین به ارث برساند. اگر یک فرد یک ژن طبیعی و یک ژن برای این بیماری را دریافت کند، حامل بیماری خواهد بود، اما معمولاً علائم را نشان نمی دهد. ۲۵ درصد از کودکان با وجود پدر و مادر حامل ممکن است مبتلا به این بیماری شوند. خطر حامل شدن یک کودک با هر حاملگی ۵۰٪ است. شانس یک کودک برای دریافت ژنهای نرمال از هر دو والدین و ژنتیکی طبیعی برای این ویژگی خاص ۲۵٪ است. این خطر برای مردان و زنان یکسان است.

سندروم بلوم وابسته به ژنتیک است، زیرا بیماران با این وضعیت دارای کروموزوم های بسیار ناپایدار هستند. اکثر پزشکان درگیر در مطالعات سندروم بلوم، نوسانات کروموزوم ها را به عنوان یکی از مهمترین عوامل افزایش استعداد در معرض سرطان می دانند.

یکی از انواع بازسازی کروموزومی که در سندروم بلوم اتفاق می افتد، به عنوان تبادل کروماتید خواهری (SCE) شناخته می شود. این بدان معنی است که بخش هایی از DNA کروموزوم در میان کروموزوم های زوج (خواهر) رد و بدل می شوند. سندروم بلوم تنها شرایط ژنتیکی انسان است که در آن سلول ها دارای سطوح بالای SCE هستند؛ و چون این SCE را می توان تحت میکروسکوپ مشاهده کرد، حضور چند SCE یک شاخص تشخیصی است. پروتئین (RecQ helicase) که توسط ژن سندروم بلوم کنترل می شود، در تقسیم سلولی و مرگ

سلولی نقش دارد. فرض بر این است که سندروم بلوم به علت نقص سیستم ترمیم DNA در سلول است. DNA ممکن است در طول زندگی یک سلول آسیب ببیند. اگر DNA آسیب دیده به درستی تعمیر نگردد، سلول ها جان خود را از دست می دهند و دیگران جایگزین می شوند. یا در بعضی موارد سلولهای آسیب دیده ممکن است به طور غیر طبیعی رشد کنند و باعث سرطان شوند.

درمان سندروم بلوم حمایتی است. گرم های ضد آفتاب ممکن است برای کاهش قرار گرفتن در معرض اشعه UV استفاده شوند و افراد مبتلا به سندروم بلوم باید تماس با نور مستقیم را محدود کنند. ارزیابی دوره ای توسط متخصص پوست نیز توصیه می شود. عفونت ها با داروهای آنتی بیوتیک درمان می شوند. مشاوره ژنتیکی ممکن است برای افراد مبتلا به سندروم بلوم و خانواده های آنها مفید باشد.

بیماری های مرتبط با سندروم بلوم

علائم اختلالات زیر می تواند شبیه به سندروم بلوم باشد. مقایسه ممکن است برای تشخیص افتراقی مفید باشد:

سندرم های بی ثباتی کروموزومی اختلالات وراثت اتوزومی مغلوب هستند که با افزایش شکستگی کروموزومی و بی ثباتی ژنتیکی همراه است. این تغییرات کروموزومی افراد مبتلا را در معرض خطر بالاتر از حد متوسط برای سرطان های خاص، به ویژه لوسمی قرار می دهد. سندرم های بی ثباتی کروموزومی شامل آنمی فانکتی، آتاکسی تلانژکتازیا و زردرما پیگمنتوسا می باشند.

سندروم کوکین (CS) یک وضعیت ژنتیکی متغیر با ویژگی های اصلی کاهش رشد و زوال عصبی پیشرونده است. در شکل کلاسیک سندروم کوکین (CS Type I)، مشکلات رشد و عصبی به طور معمول بعد از یک سال ظاهر می شود. فرم شدیدتری از سندروم کوکین (CS type II) در هنگام تولد (مادرزادی) یا در دوران اولیه نوزادی دیده می شود. یک فرم سوم، که به نام سکت ۳ CS Type III شناخته می

شود، به طور کلی ملایم تر است. شکل چهارم، که در حال حاضر به عنوان سندرم زردرما پیگمنتوسا XP-CS شناخته شده است، ویژگی های هر دو این اختلالات را در بر می گیرد.

سندرم Rothmund-Thomson یک اختلال ژنتیکی و چند سیستمی است که معمولاً در دوران ابتدایی ظاهر می شود و با اختلالات متفاوتی از پوست (پوکیلودرما)، بافت موی نافذ یا غیرطبیعی، ابری شدن لتهای چشم (آب مروارید نوجوان)، کوتاهی قد و سایر اختلالات اسکلتی مشخص می شود. افراد مبتلا به سندرم Rothmund-Thomson پلاک های قرمز را بر روی پوست ایجاد می کنند. پلاک ها معمولاً برای اولین بار بر روی گونه ها ظاهر می شود، اما بعد از آن ممکن است مناطق دیگر پوست یا درجه کمتر (مانند گوش، پیشانی، چانه، دست، ساعد) تبدیل شوند.

متبع: [rarediseases.org](http://rarediseases.org)



COURTESY OF THE PROGERIA RESEARCH FOUNDATION

## شایستگان

خواجه نصیر الدین توسی در ابتدای وزارت خویش بود که تعدادی از نزدیکان بدو گفتند: ایران مدیری همچون شما نداشته و تاریخ همچون شما کمتر به یاد دارد. یکی از آنها گفت: نام همشهری شما خواجه نظام الملک توسی هم به اندازه نام شما بلند نبود. خواجه نصیر سربه زیر افکنده و گفت: خواجه نظام الملک باعث فخر و شکوه ایران بود. آموخته های من بر آینه تلاشهای نسلهای والامقامی همچون اوست. حرف خواجه به جماعت فهماند که او اهل مبالغه و پذیرش حرف بی پایه و اساس نیست. مرد بزرگ اندیشمند فرزانه کشورمان می گوید: «شایستگان بالتدغمی و رشد خود را در نابودی چهره دیگران نمی بینند.» شاید اگر خواجه نصیر الدین توسی هم به آن سخنان اعتنا می نمود هیچگاه نمی توانست گامهای بلندی در جهت استقلال و رشد میهنمان بردارد.



## پرواز با محدودیت جسمی

پدیده مهاجرت افراد با محدودیت جسمی به کشورهای دیگر، امری جدید است که به دلیل توسعه حقوق همه شهروندان جامعه و دخالت انجمن های مدنی معلولین در فرآیند قانون گذاری اتفاق افتاده است. اما همچنان سوالات زیادی پیرامون این مقوله، برای معلولین وجود دارد؟

آیا برای افراد دارای معلولیت امکان مهاجرت به کشورهای پیشرفته وجود دارد؟ دانشجویانی که درگیر معلولیت هستند، امکان پذیرش تحصیلی در کشورهای توسعه یافته را پیدا می کنند؟ والدینی که فرزند معلول دارند چطور؟ این ها سوالات و دغدغه های کسانی است که به هر نحوی درگیر مساله معلولیت هستند و قصد یا رویای مهاجرت به خارج را در سر می پروراند. گذشته از امکان مهاجرت، شرایط و امکانات رفاهی لازم در کشور مقصد نیز تاثیر بسزایی در تصمیم این دسته از مهاجرین ایفا می کند.

تسهیل شرایط مهاجرت معلولین خبر خوب اما این است که شرایط و امکان پذیرش معلولین نسبت به گذشته بسیار مساعدتر شده است. دخالت انجمن های مدنی معلولین در تدوین قوانین مهاجرتی و نگاه شهروندمحور این کشورها به شرایط زندگی شخصی معلولین، متجر به برخورد گشوده و پذیرا تر کشورها با مقوله مهاجرت معلولین شده است.

به عنوان نمونه، در حدود سال های ۱۹۸۰ انجمن معلولین کانادا تلاش خود را در راستای تغییر قوانین مهاجرت معلولین به این کشور آغاز نمود. در گذشته نه چندان دور در کانادا، از مهاجرت افراد معلول و یا خانواده هایی که دارای فرزند یا عضوی معلول بودند جلوگیری می شد. اما با گذشت زمان و دخالت انجمن معلولین

کانادا، این قانون برداشته شد. قانون ۴۰ ساله جلوگیری از ورود آن گروه از مهاجران به کانادا، که خود و افراد خانواده آن ها دارای ناتوانی های جسمی و ذهنی هستند، تغییر کرد. به اعتقاد دولت کانادا، اغلب متقاضیانی که از ورود آنها به کانادا به بهانه تحمیل هزینه های پزشکی به سیستم بهداشت و درمان جلوگیری می شود، افرادی هستند که می توانند در رده مهاجران اقتصادی قرار بگیرند و مورد قبول واقع شوند و مهارت های اقتصادی خود را به کانادا بیاورند.

در ادامه به شرایط برخی از مهم ترین کشورهای مهاجرپذیر و توسعه یافته مانند کانادا، فرانسه و آلمان در زمینه مهاجرت معلولین خواهیم پرداخت:

## شرایط مهاجرت افراد با محدودیت جسمی به کانادا

دولت فدرال کانادا، در صدد تغییر قانون مبتنی بر منع مهاجرت افراد بیمار و ناتوان برآمده است. این کشور تصمیم دارد تا به طور دائم قانون منع پذیرش مهاجران معلول و بیماران را که ممکن است هزینه های اضافی بر سیستم درمانی و اجتماعی تحمیل کنند، را تغییر دهد. معیار «هزینه های اضافی» بر مبنای مبلغ سرانه سلامت هر کانادایی ستجیده می شود (سرانه سلامت هر کانادایی در سال ۲۰۲۰ مبلغ ۷۰۶۸ دلار تعریف شده است). قانون فعلی ممکن است مانع از حضور و ادغام مهاجرین معلولین در جامعه شود که در غیر این صورت، می توانستند برای جامعه ی کانادایی مفید و سودمند باشند.

حمایت بالغ بر ۲۱۰۰۰ دلار دولت کانادا از معلولین در سال ۲۰۱۷، کمیته پارلمانی مهاجرت

کانادا، مطالعه ای در مورد مهاجرت معلولین به انجام رسانید و به این نتیجه رسید که قانون منع مهاجرت با ارزش های کانادایی مبتنی بر ادغام اجتماعی ناسازگار است. از این رو، دولت فدرال آستانه هزینه های اضافی برای افراد دارای معلولیت را به سه برابر قبل افزایش داد (حدود ۲۱،۲۰۴ دلار کانادا) و همزمان به مذاکره با دولت های محلی که مسئول ارائه خدمات رفاهی و اجتماعی هستند، پرداخت، بر همین مبنا ۶۹ متقاضی و خانواده که طبق قانون سابق رد شده بودند، توانستند به کانادا بیایند و سهم اقتصادی شان را در جامعه کانادایی ایفا کنند.

قانون سابق تعادل لازم بین ارزش های جامعه کانادایی مبتنی بر رفع تبعیض و مشارکت همه شهروندان، و هزینه های سیستم درمانی را نادیده می انگاشت و متجر به طرد افراد معلول و بیمار شده بود. امکان مهاجرت خانواده های با عضو معلول به کانادا

امکان مهاجرت به کانادا و اخذ اقامت خانواده هایی با عضو معلول در این کشور وجود دارد. وزیر مهاجرت کانادا، در این رابطه توضیح می دهد که قانون سابق بیشتر به ساکتین فعلی کانادا آسیب می زد، کسانی که سهم شان را در اقتصاد و جامعه کانادا به خوبی ادا کرده اند، اما به دلیل معلولیت همسر یا فرزند، حق شهروندی یا سکونت شان به نتیجه نمی رسد. بنابراین یک مطالعه، این تغییر قانون می تواند برای ۸۰ درصد متقاضیانی که تا به حال درخواست اقامت شان رد شده است، مفید واقع شود.

خدمات و امکانات معلولین در کانادا در کشور کانادا، مستمری ماهیانه ای برای معلولین در نظر گرفته شده است که از طریق شهرداری ها یا دولت های محلی تغذیه می شود. علاوه بر آن، دسترسی شهروندان به امکانات اجتماعی، به گونه ای تعریف و طراحی شده است که برای



معلولین نیز قابل دسترسی و استفاده باشد. خدمات شهری و اجتماعی در کشور توسعه یافته‌ای مثل کانادا بر مبنای رفع تبعیض و ایجاد فرصت‌های برابر زندگی، بین همه شهروندان یتاشده است.

شرایط معلولین در فرانسه نزدیک به ۱۲ میلیون نفر در فرانسه با مساله معلولیت درگیر هستند. معلولیت در قانون فرانسه به هرگونه شرایط فیزیکی، حسی یا ذهنی اطلاق می‌شود که مانع مشارکت افراد در جامعه خواهد شد. دولت فرانسه برای افراد دارای معلولیت مقررری ماهیانه‌ای تعیین کرده است که به دو دسته از افراد معلول تعلق می‌گیرد:

افرادی که معلولیت‌شان بالای ۸۰ درصد باشد. افرادی که معلولیت‌شان بین ۵۰ تا ۷۹ درصد باشد اما به دلیل همین معلولیت امکان کار کردن نداشته باشند. همچنین به خانواده‌هایی که فرزند معلول دارند مقررری مخصوص کودکان معلول داده می‌شود. به این منظور کودک باید زیر ۲۰ سال سن داشته باشد دارای شرایط زیر باشد:

دچار معلولیت بالای ۸۰ درصد باشد. معلولیت بین ۵۰ تا ۷۹ درصد باشد و نیازمند تجهیزات ویژه یا حمایت در مدرسه باشد. شاغل به تحصیل در مدارس شبانه‌روزی نباشد که هزینه‌های آن توسط دولت یا بیمه اجتماعی پرداخت می‌شود. استخدام معلولین در فرانسه

بر طبق قوانین فرانسه، شرکت‌هایی با بیش از ۲۰ کارمند، موظف‌اند که دست کم ۶ درصد از پرسنل خود را از میان معلولین انتخاب کنند و این قانون با جریمه‌های مالی و مشوق‌های مالیاتی از طرف دولت پشتیبانی می‌شود.

تطبیق خدمات شهری با وضعیت معلولین در فرانسه قوانین فرانسه، ساختمان‌های عمومی در

فرانسه را ملزم می‌سازد که برای معلولین قابل دسترس باشند. سیستم حمل و نقل نیز جهت استفاده معلولین بهینه‌سازی شده است. هرچند این بهینه‌سازی‌ها بیشتر در شهرهای بزرگ مثل پاریس و می‌خورند. ایستگاه‌های مترو و اتوبوس‌رانی نیز عموماً با تفرم‌هایی برای جابجایی معلولین تدارک دیده‌اند.

تحصیل دانشجویان معلول در فرانسه دانشگاه‌های برتر فرانسه، امکانات متناسبی در اختیار دانشجویان معلول قرار می‌دهند. این امکانات از تدریس خصوصی تا حمایت‌هایی مانند کمک فرد دیگر در یادداشت برداری را شامل می‌شود. در دانشگاه‌های فرانسه، خدمات دانشگاه برای پیشگیری‌های پزشکی و بهبود سلامت (SUMMPS) وظیفه پرداخت هزینه‌های مربوط به درمان برای دانشجویان ناتوان و نظارت بر سلامت آنان را برعهده دارد. یکی دیگر از امکانات دانشگاه‌های فرانسه آموزش آنلاین برای دانشجویان معلول است که واحدهای درسی آموزش عالی را، به همین جهت در اختیار آنان قرار می‌دهد.

تحصیل در فرانسه، امکانات متنوعی پیش روی دانشجویان ناتوان جسمی می‌گذارد. در اختیار گذاشتن دستیار آموزشی که نقش حمایتی در ادغام معلولین دارند، از وظایف CDAPH (انجمن حمایت از حقوق افراد معلول) است. دستیار آموزشی می‌تواند مرتبط با نگارش مطالب، ترجمه کلاس‌ها یا مدیریت زندگی روزانه باشد.

حمایت از افراد کم توان جسمی و مهاجرت معلولین به آلمان طبق قوانین ضد تبعیض آلمان، تبعیض بر مبنای ریشه قومی، جنسیت، مذهب یا جهان بینی و معلولیت مردود بوده و قوانین مهاجرتی نیز بر همین مبنا تعریف می‌شوند. دولت آلمان، حتی در مورد کسانی که به شدت دچار معلولیت

هستند، با سخاوت و گشودگی برخورد می‌کند. هرچند کشور آلمان قوانین سخت و سختی برای احراز کردن شرایط معلولیت دارد.

دولت فدرال آلمان، ملزم به طراحی و ساخت ساختمان‌های عمومی، خیابان‌ها و بدون مانع برای معلولین است. حوزه حمل و نقل عمومی نیز ملزم است تا تمامی امکانات و ابزارهای حمل و نقل (اتوبوس، قطار، هواپیما) را، بدون مانع برای معلولین فراهم کند.

مهاجرت معلولین برای تحصیل در آلمان تحصیل در آلمان، با شرایط معلولیت تفاوت چندانی با افراد غیرمعلول ندارد و این به خاطر کیفیت و سازماندهی عالی نظام آموزشی آلمان در ایجاد فرصت‌های برابر برای همه، صرف‌نظر از توانایی‌های جسمی‌شان است. طی سالیان گذشته دانشگاه‌های آلمان نیازهای دانشجویان معلول را شناسایی کرده و تجهیزات، برنامه‌های درسی، انجمن‌های دانشجویی، خدمات اداری و لیست بلندبالایی از دیگر سرویس‌های ویژه را برای معلولین فراهم کرده‌اند.

اگرچه دانشگاه‌های آلمان پوشش جامعی به مجموعه نیازهای معلولین می‌دهند، با این حال، ممکن است نیازهای خاص برخی معلولین در نظر گرفته نشده باشد. به همین منظور، انجمن‌ها و سازمان‌های بسیاری هستند که تنها هدف‌شان کمک به این دسته از دانشجویان است تا تحصیلات‌شان را با موفقیت به پایان برسانند. در ادامه با برخی از آن‌ها آشنا می‌شویم:

نقش اتحادیه دانشجویی آلمان در حمایت از معلولین وقتی که به عنوان یک دانشجوی معلول در آلمان تحصیل می‌کنید، اولین ایستگاهی که در رابطه با معلولیت‌تان باید به آن مراجعه کنید، اتحادیه دانشجویی است. اتحادیه‌های دانشجویی، سازمان‌های غیرانتفاعی هستند که بر مشکلات

مرسوم دانشجویان و حل آنان متمرکز است. در حال حاضر، شبکه بزرگی از این سازمان‌ها در آلمان وجود دارد که هر کدام یک حوزه مشخص و تعدادی از دانشگاه‌ها را پوشش می‌دهند.

دفتر دانشجویان معلول در دانشگاه‌های آلمان طبق قانون، دانشگاه‌های آلمان، موظف به رسیدگی به تمامی معضلات ناشی از معلولیت دانشجویان خود هستند. برای اجرای این قانون، انجمن‌های ویژه‌ای در دانشگاه‌ها ایجاد شده است که نقش آنان، حمایت از دانشجویان معلول برای شرکت در دوره تحصیلی‌شان است.

به عنوان یک دانشجوی معلول در آلمان انتظار دریافت چه نوع کمکی را می‌توانم داشته باشم؟

دانشگاه اکیدا موظف شده است تا حضور شما را در تمامی عرصه‌های آموزشی، صرف‌نظر از نوع معلولیت‌تان تضمین نماید. البته قبل از آن، شما بایستی مسئولین دانشگاه را در جریان شرایط و نیازهای خود قرار داده باشید. به طور کلی، حداقل امکاناتی که به عنوان یک دانشجوی معلول می‌توانید دریافت کنید، به شرح است:

سهولت و قابلیت دسترسی محل اسکان مناسب بازتطبیق برنامه تحصیلی تمهیدات ویژه تحصیلی

۱. قابلیت دسترسی برای دانشجویان معلول در آلمان:

دانشگاه‌ها موظف‌اند که از تردد راحت و آسان شما در محوطه دانشگاه اطمینان کسب کنند. به عنوان نمونه، پله‌های مخصوص ویلچر تعبیه شده است تا دانشجویان به راحتی به کلاس‌های درسی، کتابخانه‌ها، سالن‌های غذاخوری، خوابگاه‌ها و سایر امکانات دانشگاهی دسترسی داشته باشند.

۲. سکونت دانشجویان معلول در آلمان دانشگاه شرایط ویژه اسکان را برای

دانشجویان معلول در حال تحصیل در نظر می‌گیرد. این دسته از دانشجویان به طور معمول از این مزیت برخوردارند که اولین دسته از ثبت‌نام کنندگان هستند که در خوابگاه اسکان داده می‌شوند.

۳. تنظیم مجدد برنامه تحصیلی در دانشگاه‌های آلمان مطابق با شرایط دانشجوی معلول

بر مبنای درخواست دانشجویان، دانشگاه دست به تنظیم مجدد برنامه آموزشی دانشجویی زند تا آن را با شرایط ویژه‌ی دانشجویی سازد. در این مسیر، دانشجوی معلول پروژه کامل آموزشی را به مانند سایر دانشجویان طی خواهند نمود.

۴. تمهیدات ویژه تحصیلی برای دانشجویان معلول در آلمان

کمک مهم دیگر برای دانشجویان معلول در حال تحصیل در آلمان، تمهیدات ویژه تحصیلی است. برای نمونه، برای یک دانشجوی معلول ممکن است سخت باشد تا ضرب العجل‌های زمانی تکالیف آموزشی را، مثل سایرین برآورده سازد یا در وقت مقرر به فلان امتحان برسد. در چنین شرایطی، دبیر مربوطه موظف است تا زمان بیشتری را جهت انجام تکالیف، برای دانشجوی معلول تعریف نماید.

بورسیه تحصیلی برای دانشجویان معلول در آلمان

تحصیل در آلمان برای دانشجویان معلول یک ویژگی خارق‌العاده دارد: بورسیه‌های تحصیلی!

علاوه بر بورسیه‌های دولتی، تعداد زیادی از سازمان‌ها و انجمن‌ها در کشور آلمان وجود دارند، که صرف‌نظر از معلولیت، به حمایت از دانشجویانی که پتانسیل آکادمیک مناسبی داشته، پرداخته و آنها را بورس می‌کنند. دانشجویان معلول بایستی به شکل عادی و مرسوم، برای پذیرش در دانشگاه و دریافت بورسیه‌ها اقدام کنند.

بورسیه ۱۰ هزار یورویی مرکز تبادلات آکادمیک آلمان (DAAD) برای

دانشجویان معلول دانشجویان دارای معلولیت در آلمان، می‌توانند کمک قابل توجهی را به شکل آنلاین، از مرکز تبادلات آکادمیک آلمان (DAAD) دریافت کنند. این سازمان، مسئول حمایت از دانشجویان بین‌المللی است. همچنین مسئول آموزش کارکنان دانشگاه، در رابطه با نیازهای ویژه دانشجویان معلول و اطمینان از برخورد متصفانه با آن‌ها است.

به منظور اطمینان از چنین رویکردی، DAAD تا سقف ۱۰ هزار یورو، هزینه‌های درمانی اضافه معلولین که دیگر نهاده‌ها و انجمن‌ها پشتیبانی نکرده‌اند را، فراهم می‌کند. DAAD شخصاً دست به ارزیابی و سنجش میزان هزینه‌های شما خواهد زد. البته DAAD بورسیه‌ای مخصوص معلولین یا بیماران ندارد. پرونده شما مستقلاً بر اساس معیارهای حرفه‌ای ارزیابی خواهد شد و در صورت پذیرش، DAAD هزینه‌های مرتبط با شرایط معلولیت را پوشش خواهد داد.

بورسیه‌های تحصیلی برای دانشجویان معلول بورسیه‌های تحصیلی متنوعی مختص دانشجویان دارای معلولیت در سازمان‌ها و دانشگاه‌های مختلف دنیا وجود دارد. در ادامه با ما همراه باشید تا تعدادی از این بورسیه‌ها را به شما معرفی کنیم:

بورسیه تحصیلی مایکروسافت برای معلولین

Microsoft Disability Scholarship این بورسیه به افراد معلول در سال‌های انتهایی دبیرستان (از هر کشوری) ارائه می‌شود تا به تحصیل در مقطع کارشناسی در دانشگاهی آمریکایی یا کالجی فنی مشغول شوند. برای دریافت این بورسیه، متقاضیان باید دارای معدل ۳.۰ یا بالاتر، اشتیاق به فناوری و نیاز به کمک مالی برای حضور در کالج باشند و در یکی از رشته‌های علوم کامپیوتری،

سیستم های اطلاعاتی کامپیوتری، حقوق، تجارت، یا یک موضوع مرتبط قصد تحصیل داشته باشید. مبلغ این بورسیه سالانه ۵ هزار دلار بوده که طی ۴ سال متوالی به مبلغ ۲۰ هزار دلار می رسد.

### بورس تحصیلی گوگل لایم Google Lime Scholarship Program

بورسیه ای برای دانشجویان معلول از هر کشوری که قصد تحصیل در هر مقطعی در دانشگاه های کانادا یا آمریکا را دارند. برای دریافت این بورسیه، شما بایستی در علوم کامپیوتری یا مهندسی کامپیوتر یا رشته ای مرتبط با این موارد قصد تحصیل داشته باشید.

### بورس تحصیلی برای افراد بیش فعال Shire Canada ADHD Scholarship Program

این بورس برای ساکنین قانونی آلبرتا، مانیتوبا، نوا اسکاتیا، اونتاریو یا کبک که درگیر عارضه بیش فعالی ADHD هستند، قابل دسترسی است تا در هر نهاد آموزشی موجود در این ایالات، قادر به ادامه تحصیل باشند.

بورسیه تحصیلی گوگل در اروپا برای معلولین

### Google Europe Scholarship for Students with Disabilities

بورسیه ای برای دانشجویانی که در حال حاضر در دانشگاهی اروپایی ثبت نام کرده اند، یا قصد ثبت نام و ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی، ارشد یا دکترا دارند. برای دریافت این بورسیه، باید در یکی از رشته های علوم کامپیوتر، مهندسی کامپیوتر، انفورماتیک یا رشته های مرتبط تحصیل کنید.

بورسیه تحصیلات تکمیلی آکسفورد - وادهام برای دانشجویان معلول  
Oxford-Wadham Graduate Scholarship for

### Disabled Students

این بورسیه برای همه دانشجویان بریتانیایی، اروپایی و بین المللی قابل استفاده است و ۱۰۰ درصد هزینه های معیشت برای یک دوره کارشناسی را پوشش می دهد. البته متقاضیان باید روزمه عالی از حیث سطح کیفیت آکادمیک، ارائه بدهند. روند درخواست برای این بورسیه، از همان طریق عادی و معمول انجام می شود.

### بورسیه های تحصیلی شورای بریتانیا British Council Scholarships

بورسیه شورای بریتانیا، برای دانشجویان بین المللی معلول است. این بورسیه، توسط دولت بریتانیا، سایر دولت های بین المللی، خیریه ها و بخش خصوصی یا دانشگاه ها و مدارس بریتانیا تغذیه می شود.

مبلغ بورسیه: کمک هزینه تا سقف ۵۰۰۰ پوند / ۱۰۰۰۰ پوند

آخرین مهلت: ۲۸ مارس هر سال  
بورس و شهریه برای دانشجویان معلول از دانشگاه UCL

### UCL (University College London) Fees and Funding for Students with Disabilities

این بورسیه، که از طرف دانشگاه UCL لندن ارائه می شود، مختص دانشجویان بین المللی خارج از بریتانیا است که دچار معلولیت هستند.

آخرین مهلت: ۴ فوریه هر سال

### بورسیه تحصیلی اتل هیز بهداشت روانی Ethel Hayes Destigmatization of (Mental Health Scholarship)

دانش آموزان در هر سطح تحصیلی که مقاله کوتاهی در مورد سلامت روان می نویسند و اجاد شرایط این برنامه خواهند بود.

مبلغ بورسیه: ۴۳۰۰ دلار (دو بورسیه اعطای می شود)

آخرین مهلت: ۱۴ ژوئن ۲۰۲۲  
بورسیه افزایش آگاهی سلامت روان دانش آموزانی در هر سطح تحصیلی که با سلامت روانی چالش هایی داشته اند یا عزیزانی داشته اند که با سلامت روان دست و پنجه نرم کرده اند.

مبلغ: ۵۰۰ دلار  
آخرین مهلت: ۳۱ می ۲۰۲۲  
بورسیه شایگرت

دانش آموزان با بینایی ضعیف به عنوان دانشجویان تمام وقت ثبت نام خواهند شد. دانشجویان باید حداقل میانگین نمرات تجمعی ۳.۲ (GPA) داشته باشند.

مبلغ بورسیه: ۳۰۰۰ دلار (سه بورسیه اعطا شده)

برنامه بورسیه شورای آمریکایی نایبایان (ACB)

متقاضیان باید از نظر قانونی نلیتا باشند، معدل ۳.۰ برای واجد شرایط بودن برای اکثر بورسیه ها بورسیه های این دوره ضروری است، متقاضیان باید دانشجوی تمام وقت (با دانش آموزی که ۳۲ ساعت یا بیشتر در هفته کار می کند و پاره وقت در کالج شرکت می کند) باشند و در مدرسه خود مشارکت داشته باشند.

مبلغ: ۲۰۰۰ تا ۷۵۰۰ دلار، بسته به اینکه متقاضی در کالج فنی شرکت می کند یا به عنوان دانشجوی سال اول، کارشناسی یا کارشناسی ارشد متفاوت است.

آخرین مهلت: ۱ نوامبر ۲۰۲۲  
بورسیه تحصیلی کالج انجمن صنفی فانوس دریایی

دانش آموزان دبیرستانی کم بینا نابینا که دانش آموزان ورودی سال اول و تحصیلات تکمیلی (مدرک کارشناسی ارشد، دکتر، JD، MD یا سایر مدرک های پس از لیسانس) هستند، که قبلاً در مقطع کارشناسی ارشد شرکت کرده یا قصد دارند در مقطع کارشناسی

ارشد شرکت کنند. مقدار: متفاوت است

### آخرین مهلت: ۳۱ مارس هر سال بورسیه تحصیلی سرتوما (The Sertoma Scholarship)

برای ناشتوایان یا کم شتوایان مناسب است. این برنامه به دانشجویان کالج با کم شتوایی یا ناشتوایی کمک مالی جهت تحصیل اعطای می کند. متقاضیان باید فارغ التحصیل ارشد یا فارغ التحصیل مقطع کارشناسی باشند که مدرک چهار ساله خود را در کالج یا دانشگاه معتبر دریافت کرده اند.

مبلغ بورسیه: میزان پوشش مبلغ جوایز متفاوت است و بر اساس نیاز مالی، شایستگی تحصیلی و میزان کاهش شتوایی تعیین می شود.

آخرین مهلت: ۱۱ مارس هر سال

بورسیه تحصیلی الکساندر گراهام بل انجمن ناشتوایان و کم شتوایان الکساندر گراهام بل از طیف گسترده ای از برنامه های آموزشی برای افراد کم شتو

حمایت می کند، از بودجه پیش دبستانی گرفته تا بورسیه تحصیلی پس از دوره متوسطه. این بورسیه یکی از بزرگترین برنامه های بورسیه است که دانشجویان ناشتو و کم شتو را هدف قرار می دهد.

متقاضیان باید معدل ۳.۲۵ داشته، ثبت نام خود را در کالج یا دانشگاه معتبر انجام داده باشند و کاهش شتوایی که قبل از تولد ۴ سالگی متقاضی تشخیص داده شده است تایید شود. گوش دادن و زبان گفتاری نیز باید راه اصلی ارتباط متقاضیان باشد.

مبلغ بورسیه: بیش از ۱۰۰۰۰۰ دلار جوایز بورسیه سالانه با جوایز فردی از ۱۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ دلار اعطای می شود.

آخرین مهلت: ۲۴ ژوئن هر سال

بورسیه تحصیلی Minnie Pearl  
یک بورسیه تحصیلی چهارساله برای دانشجویان ناشتو و کم شتو است. متقاضیان باید یک سال آخر دبیرستان با معدل ۳.۰ فارغ التحصیل شده باشند و باید برای ثبت نام در کالج یا دانشگاه

معتبر در ایالات متحده برنامه ریزی کرده و پذیرش داشته باشند.

مبلغ بورسیه: بورسیه تحصیلی Minnie Pearl تا ۱۰۰۰ دلار در سال، حداکثر ۴۰۰۰ دلار پوشش مالی دارد.

آخرین مهلت: ۱۲ مارس ۲۰۲۳

### مبلغ Council of Canadians with Disabilities Living with Disability



## سبزه دلت را به دل بچه های آسمان گره بزن

سبزه هم هم از راه رسید

از خدا میخوام:

غماتون گره خورده باشه، به هرچی شادیه

در داتون گره خورده باشه، به هرچی سلامتیه

لحظاتتون گره خورده باشه به هرچی عشقه

جیباتون گره خورده باشه، به هرچی پوله

گره بخورد، به گره کور

۱۳ تابدی، ۱۳ تابلا، ۱۳ تازشتی، ۱۳ تانجسی، ۱۳ تاغصه، ۱۳ تاناکامی، ۱۳ تامریضی از وجودتون دور بشه و در عوض ۱۴۰۲ دونه شادی

، زیبایی، لطافت و خوشی های پایدار تقدیم وجودتان

سبزه همین روز از فروردین که به عنوان روز آشتی با طبیعت تلقی می شود فرصتی است برای با هم بودن و شادی کردن، به آغوش بخشنده

ترین مادر یعنی طبیعت می رویم و به امید رسیدن به تمام خواسته و آرزوهایمان سبزه گره کنیم.

بیایید در این روز بهاری زیبا، سبزه ی دلیمان را به دل بچه های آسمان گره بزنیم.

سبزه به درتون به شادی

به امید باز شدن تمام گره های زندگی تان



## پیپ استالین

در روزگاری نه چندان دور یک هیات از گرجستان برای ملاقات با استالین به مسکو آمده بودند. پس از جلسه استالین متوجه شد که

پیپش گم شده است و به همین خاطر از رییس کا.گ.ب خواست تا ببینند آیا کسی از هیات گرجستانی پیپ او را برداشته است یا نه؟

پس از چند ساعت استالین پیپش را در کشوی میزش پیدا کرد و از رییس کا.گ.ب خواست که هیات گرجی را آزاد کند.

اما رییس کا.گ.ب گفت: متأسفم رفیق، تقریباً نصف هیات اقرار کرده اند که پیپ را برداشته اند و تعدادی هم موقع بازجویی

مرده اند.



## استپ

آسایشگاه خیریه بچه‌های آسمان در بخش‌های مراقبتی نیازمند تجهیزات وسایل پزشکی و توانبخشی کودکان معلول ذهنی و جسمی می‌باشد بدین منظور به تازگی طرح نیکوکاری را با حمایت شرکت استپ در بخش استپ کلاب تحت عنوان "تامین تجهیزات توانبخشی و پزشکی ویژه کودکان دارای معلولیت" آغاز نموده است.

با همراهی شما نیکوکاران گرانقدر تاکنون یکصد میلیون تومان از وجه مورد نیاز جهت تجهیز وسایل توانبخشی و پزشکی کودکان دارای معلولیت با اهدای امتیازهای استپ کلاب (هر ۲۰۰۰ امتیاز، ۴ هزار تومان) تامین شده است.

به طور میانگین ۲۵۰۰۰ نفر به واسطه‌ی اهدای امتیازات در ۵ نوبت، در این طرح شرکت کرده‌اند

با این وجود به طور تقریبی موسسه خیریه بچه‌های آسمان همچنان نیازمند همراهی ۳۷ هزار نفر از نیکوکاران عزیز است

با حمایت‌های خود و دعوت از دوستانمان جهت شرکت در این طرح، بچه‌های آسمان را در آستانه شروع سال جدید در تجهیز وسایل توانبخشی و پزشکی یاری نماییم



## همچنان به همراهی شما نیاز داریم

هالهای از ماه رامیتونستم از پشت پرده نگاهش حس کنم و طنین خنده‌هاش که سکوت اتاق را بهم می‌زد، و صدای نفس‌های صدا دارش که از ذوق من به ذوق وادار می‌کرد. پیشش رفتم و نگاهش کردم و گفتم: آماده‌ای نوشتن خاتم؛ خنده‌ای کرد که برق چشم‌هاش مثل نور ماه می‌درخشید و با دقت تمام انگشت‌هاش به سمت محکم کردن گره چارقد روی سرش میبرد، و با خنده بلند گفت: بلهه

با هر عکسی که میتداختم پاهاشو کمی تکون میداد و از آینه به من نگاه میکرد و با خنده‌های صدا دارش بخند تو دلم آب می‌کرد.

ناگهان ستگینی شیرینی روی شونه‌ام احساس کردم، وقتی سرموبالا اوردم نوشتن دیدم که بانگاه کنجکاوانش منتظر دیدن عکسها از دور بین من بود و یاد دیدن هر عکس، گره‌ای که از انتهای چارقدش دور انگشتاش بیچ میداد متوجه ذوق و خوشحالیش میشدم و بانگاه گوشه چشمیش به من، مهر تاییدی به عکسها میزد.

در حین خداحافظی با نوشتن با خودم گفتم: همه آدم‌ها، شایسته یک زندگی خوب هستند، همگی بیاییم و به تقسیم این موهبت، کمک کنیم



# خبر مهمی نیست

چه می شود که ما نسبت به اخبار بد و اتفاقات بی تفاوت می شویم؟

این به ترفند ذهن برای خود مراقبتی است

چند بار اول همه اعضای بدن درگیر می شوند. بی خوابی، فشار دندان، درد های عصبی، پرخاشگری و...

بعد کم کم یاد میگیرید برای اینکه کمتر آسیب ببینید، خودش را مقاوم کند و از کنار اخبار بد، راحت تر بگذرد

ولی خوب یک جایی از کار می لنگد اینکه ذهن تلاش می کند شرایط را طبیعی ببیند و خودش را وفق بدهد، قابل درک است؛ ولی این به آن معنا نیست

که ما لیاقت زندگی در شرایط سخت را داریم.

ما علاوه بر مبارزه با تمام اتفاقات روز، مبارزه ای با خودمان نیز داریم که اگر در آن شکست بخوریم، در بقیه مبارزه هانیز شکست خورده ایم.

مغز ما میخواد از ما دفاع کند که از اخبار بد ساده تر از قبل می گذرد و واکنش کمتری نشان می دهد، ما نیز دوست نداریم حالمان بد باشد ولی در مقابل حواسمان نیز باید باشد که به "اخبار عادت نکنیم"

حواسمان باشد در بیماران خبری غرق نشویم و بی تفاوت نسبت به همه خبرها نگذریم.

سوشال مدیاهایی که در آن ها همه چیز عادی است، نتیجه عادی سازی شرایط توسط مغز صاحب اون حساب است، برای بقا و دفاع از خود؛ پس مقصر نیست، فقط باید آگاه باشیم به این چالشی که با مغز خودمان هم داریم و ممکن است تا الان متوجه اش نبوده باشیم، بدانیم که باید واکنش های ما را به اخبار حفظ کنیم

و از این به بعد هر خبری خواندیم، ساده نگذریم.

برای رسیدن به هدفمان، باید فراتر از ذهن خودمان برخورد کنیم.

سخت است ولی یادمان نرود که سخت تر از این ها را گذرانندیم.

در عصر اطلاعات و خصوصاً شرایط ذهنی و خبری امروزه، فشارهای ذهنی ناشی از خبرهای بد به حد اکثر خود رسیده است. بدیهی است که مقابله دائمی با این حجم از اطلاعات و اخبار منفی، آسیب هایی را بر ذهن افراد وارد می کند؛ اما حجم این آسیب ها تا چه حد است؟ و اینکه چگونه باید با آن ها مقابله کنیم؟

در این مقاله، با توضیح مبحث سوگیری منفی گرایی، به نحوه واکنش مغز در ارتباط با انواع خبرها پرداخته و در ادامه، از اهمیت مقابله با اخبار ناراحت کننده و اثرات آن می گوئیم.

سوگیری منفی گرایی ذهن انسان به طور کلی تمایل بیشتری به توجه و بررسی کردن اخبار بد دارد. به این جهت گیری ذهن به سمت اخبار منفی، سوگیری منفی گرایی گفته می شود. این سوگیری نوعی عدم تقارن در نحوه دید انسان به محیط اطرافش است؛ تحقیقات نشان داده اند که واکنش های نسبت به اخبار منفی بسیار مداوم تر و سریع تر از واکنش های مربوط به اخبار مثبت اند.

برای مثال، واکنش های فرد نسبت به محرک های مخالف، بسیار پر تعدادتر و ماندگارتر است. همچنین، ذهن برای مدت طولانی تری بر روی اتفاقات ناملازم و ناراحت کننده تمرکز می کند. یکی از مثال های شناخته شده در این زمینه توسط اقتصاددان معروف و برنده جایزه نوبل، دنیل کانمن، صورت گرفت. در این

آزمایش، شرایط ذهنی افراد در حالت از دست دادن مبلغ ۵۰ دلار و در حالت دیگر، دریافت ۵۰ دلار، بررسی شد. نتایج نشان داد که وزن واکنش احساسی افراد در حالت از دست دادن این مبلغ، بسیار سنگین تر از حالت دریافت آن بود.

تصور می شود که سوگیری منفی گرایی، واکنشی تطبیقی از ذهن است که در طول گذشت سال ها و تکامل ذهن انسان شکل گرفته است؛ به عبارت دیگر، این نوع واکنش های ذهنی برای بقای انسان ها ضروری بوده اند.

در دوره های ابتدایی زندگی انسان و خصوصاً در زمان نوزادی، انسان اطلاعات بسیار محدودی نسبت به عوامل اطراف و محرک های مخالف و موافق داشته و در نتیجه، سوگیری منفی گرایی شانس بقای او را افزایش می دهد. از لحاظ علمی منطقی است که این سوگیری را یک نکته مثبت در بقای خود بدانیم؛ اما با پیشرفت و توسعه جامعه در مسیر فعلی، اثرات منفی این سوگیری نیز بیشتر می شود.

دنیای امروز و محیط خبری در شرایط امروزه، همواره با اتفاقات و حوادث جدید مواجه هستیم. البته این افزایش تعداد اخبار منفی تنها مختص ایران نیست؛ با توجه به گرمایش زمین و تغییرات اقلیمی، تعداد حوادث طبیعی در سرتاسر جهان نیز افزایش پیدا کرده است. به گزارش سازمان ملل متحد، تعداد فاجعه های رخ داده در دنیا از سال ۱۹۷۰ تاکنون چهار برابر شده، و به میزان ۴۰۰ حادثه در سال رسیده است.

همچنین علاوه بر رشد تعداد حوادث، با پیشرفت تکنولوژی و ظهور شبکه های اجتماعی، افراد بیشتر در معرض اخبار و اطلاعات مربوط به این حوادث قرار می گیرند. یکی از آمارهای جمع آوری شده توسط مرکز تحقیقاتی Pew، بیش از ۶۵ درصد بزرگسالان از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند که یک رشد دهه برابری در دهه اخیر محسوب

می شود.

دنیا همیشه در حال تجربه اتفاقات بد و خبرهای منفی بوده است، اما تجربه دردها و خبرهای منفی دیگر افراد (کسانی که شاید بدون تکنولوژی از حال آن ها باخبر نمی شدیم) پدیده جدیدی است که ذهن ما توانایی مقابله با آن را در اختیار ندارد.

حال خود را چگونه با این شرایط وفق دهیم؟ آیا سلامت روانی ما در مقابله با این حجم از اطلاعات آسیب خواهد دید؟ اهمیت مدیریت ذهن

سوزان بابل، محقق روانپزشکی و بازیابی از حوادث، بیان می کند که ذهن انسان در هنگام مواجهه با آسیب های روحی وارد حالت «درگیری، گریز، افسردگی» می شود تا پس از آن، به حالت آرامش قبلی بازگردد. با این وجود، مواجهه با آسیب های روحی به طور دائمی می تواند توانایی مغز برای مقابله با آن ها را مختل کند و در نتیجه، بازگشت به حالت آرامش به کاری دشوار تبدیل خواهد شد.

وی در ادامه توضیح می دهد که در هنگام

مواجهه با چنین اتفاقاتی، فرد وارد حالت اضطراب شده و در واکنش به آسیب روحی ممکن است حالت بی حسی یا واکنش ترس شدید را نسبت به خبر نشان دهد. بدن انسان در این مواقع، هورمون های مربوط به استرس مانند کورتیزول و آدرنالین را ترشح کرده که باعث شکل گیری حس ترس و اضطراب خواهد شد.

در حالت عادی، این پروسه باعث می شود تا ذهن انسان به حالت تعادلی بازگردد، اما اگر فشارهای روانی چندین مرتبه رخ بدهد، ذهن با سرعت بیشتری این پروسه را تکرار کرده و در جریان رسیدن به آرامش اختلال ایجاد می کند؛ در طول زمان، غده های مربوط به آدرنالین دچار خستگی شده و این خستگی به تمام بدن فرد انتقال پیدا خواهد کرد. همچنین اختلال خواب، اضطراب طولانی مدت و افسردگی نیز از دیگر نشانه های این اتفاق هستند.

تحقیق دیگری که در ارتباط با اثرات

استرس در دانشگاه میامی انجام شد، نشان داد که واکنش های نسبت به استرس در افراد جوان تر قابل مدیریت بوده و معمولاً اثرات بلندمدتی را بر سلامتی فرد اعمال نمی کند؛ اما، اگر این گونه استرس ها برای مدت طولانی ادامه داشته باشند، خصوصاً در افراد سن بالا یا دارای مشکلات سلامتی، آسیب های جدی بر سلامت فرد وارد خواهد شد.

یکی دیگر از واکنش های ذهن در برابر بیخوابی، ایجاد حس «خستگی حوادث» است. این نوع خستگی باعث می شود تا فرد از شدت مواجهه با حوادث مختلف، حس نگرانی و اهمیت خود را نسبت به آن ها از دست داده و انگیزه او برای حل مشکلات را کاهش می دهد.

این بی تفاوتی می تواند بسیار خطرناک باشد، زیرا نه تنها فرد از لحاظ ذهنی دچار آسیب شده، بلکه تلاش و بازدهی وی در مقابله با مشکلات نیز کاهش پیدا می کند. روش های آرام سازی ذهن



حال که اهمیت مدیریت ذهن و اثرات فشارهای ناشی از حادثه مشخص شد، به نحوه مدیریت آن و راه‌حل‌های پیشنهادی می‌پردازیم. یکی از راه‌های کنار آمدن با حجم زیادی از اخبارهای منفی و پرتعداد، کنترل مقدار زمانی است که برای خواندن این نوع از اخبار صرف می‌کنید. هر فردی تا حد مشخصی توانایی مقابله با آسیب‌های روحی را دارد و در نتیجه، بسیار مهم است که شما حد خود را شناسایی کنید. ذهن شما برای بازیابی شرایط عادی خود و آرام کردن سیستم عصبی شما، نیز به دوره‌هایی استراحت در طول روز دارد. به همین دلیل، اگر اخیراً در کنترل استرس‌ها و اضطراب خود دچار مشکل شده‌اید، مقدار زمانی از روز را که به مطالعه اخبار می‌پردازید را محدود کرده و آن را به فعالیت‌های آرامش‌بخش‌تری مانند خواندن کتاب اختصاص دهید. برای اینکه تشخیص دهید که در چه مواقعی به حداکثر ظرفیت خود رسیده‌اید، باید به نشانه‌های استرس

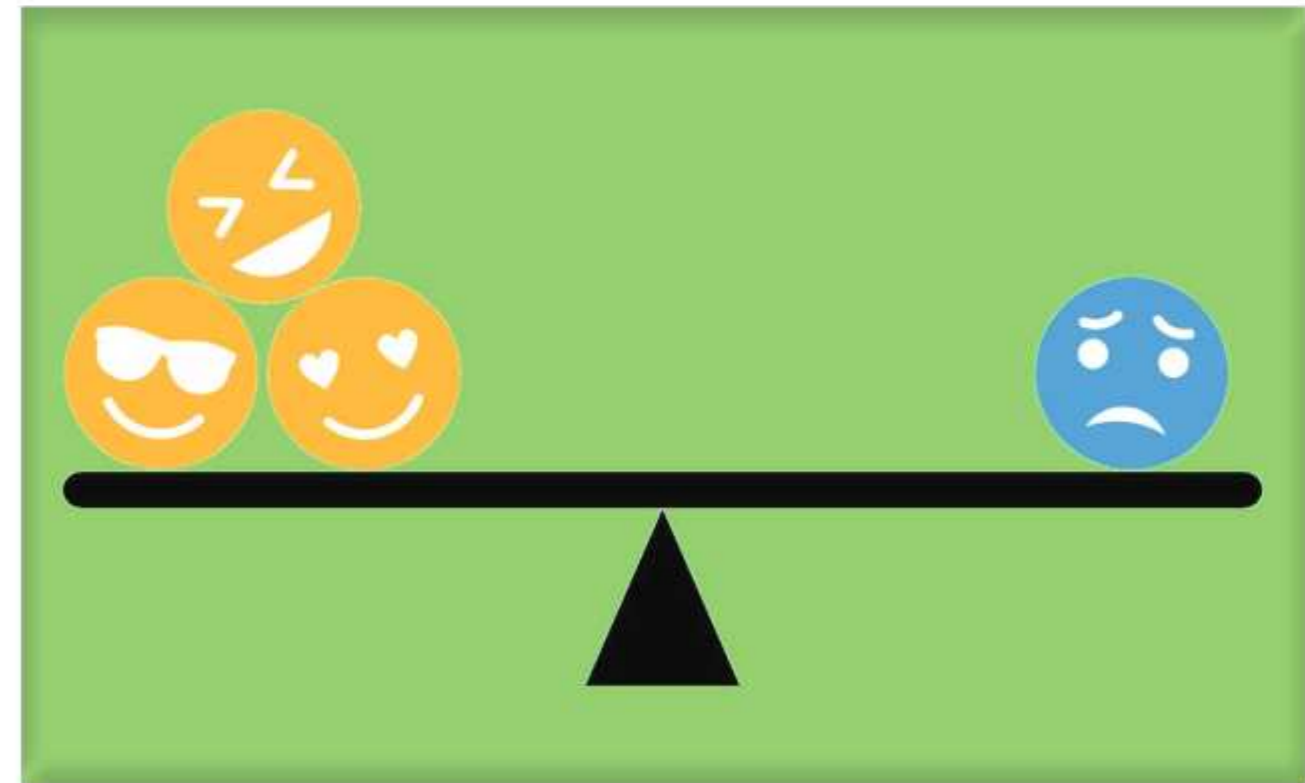
خود بسیار توجه کنید. وقتی که استرس شما را فرا گرفته و در پی آن احساس بی‌حسی، کلافگی و یا حتی حس‌های خارجی مانند درد عصبی به شما دست می‌دهد، در این زمان شما به حداکثر حد و ظرفیت خود رسیده‌اید و در نتیجه، باید از خواندن اخبار بپرهیزید. همه این اتفاقات نشانه‌هایی است که از طرف مغز شما ارسال شده؛ و هر زمانی احساس می‌کنید که نسبت به اخبار بی‌تفاوت شده‌اید، در همان لحظه است که باید آن را کنار بگذارید. در چنین مواقعی می‌توانید با فعالیت‌هایی مانند ورزش و گذراندن وقت با خانواده، سیستم عصبی خود را آرام کنید. سیستم عصبی شما در هنگام مواجهه با وقایع منفی، تمامی قسمت‌های متعلق به ذهن شما را تحت کنترل می‌گیرد؛ در نتیجه، تنها با مدت کوتاهی استراحت یا صرفاً تصمیم گرفتن برای کاهش نگرانی، موفق به بهبود شرایط نخواهید شد. تنها کاری که از دست شما بر می‌آید، آرام کردن سیستم عصبی به وسیله

کنترل احساسات است. با استفاده از عضله‌های صورت خود یا تارهای حنجره، مانند نفس عمیق و آواز خواندن، می‌توانید سیستم عصبی خود را آرام کنید. به همین علت است که سربازان معمولاً در هنگام جنگ، آواز یا شعرهایی را به‌طور هماهنگ می‌خوانند؛ آن‌ها از این طریق با استرس مقابله می‌کنند. انعطاف‌پذیر باشید و به سلامت روحی خود اهمیت دهید. حتی اگر مسائل فعلی اجتماع را نادیده بگیریم، با وجود شدیدتر شدن گرمایش زمین و مشکلات ناشی از آن، اهمیت بازیابی از حوادث و آسیب‌های روحی بیشتر از هر زمان دیگری است. همان‌طور که در بحث سوگیری منفی گمراهی مطرح شد، تأثیر اخبار منفی تا مدت‌ها پس از رویداد حوادث نیز ادامه پیدا می‌کند. در نتیجه، حتی پس از حل شدن نگرانی‌هایی مانند نگرانی از جنگ، اثرات استرس آن بر فرد ادامه دارد. گریستی متینگ، یکی از استادان

روانشناسی در دانشگاه مک‌لستر، این نکته را مقدمه‌ای برای حس نادیده گرفته شدن دانسته و آن را به عنوان خطری جدی برای سلامت روحی معرفی می‌کند. وی در ادامه بیان می‌کند که اثرگذارترین عامل برای مقاومت در برابر بی‌تفاوتی و احساس بی‌توجهی، ارتباطات اجتماعی است. هر میزانی که شما با دیگر افراد اجتماع خود ارتباط داشته باشید و بتوانید از آن‌ها کمک بگیرید، احتمال بقای جامعه نیز افزایش پیدا خواهد کرد. بی‌تفاوتی و بی‌توجهی از جمله خطرناک‌ترین اثرات ناشی از فشارهای روحی و روانی است. در شرایط فعلی بسیاری از افراد تصور می‌کنند که اهمیت دادن به سلامت فردی و به‌خصوص سلامت روحی، کاری خودخواهانه و نادرست است. مشکلات شخصی در مقایسه با مشکلات اجتماع و حوادث روزمره بسیار کوچک در نظر می‌آید؛ اما در مواقع بحران، حفظ سلامت فردی یکی از فداکارانه‌ترین کارهایی است

که می‌توان انجام داد. تمرین روش‌های آرام کردن سیستم عصبی و کنترل کردن استرس بسیاری از اثرات منفی حوادث را خنثی کرده و به شما کمک می‌کند تا به دیگران کمک کنید. تمرین تکنیک‌ها و روش‌های خودآرامی را می‌توان به ساخت عضله تشبیه کرد؛ این کار باعث می‌شود تا در مواجهه با بحران‌ها، مقاوم‌تر و قوی‌تر عمل کنیم. همچنین کمک‌خواستن از دیگران در مواقع سختی، یکی از بهترین کارهایی است که می‌توان انجام داد و برخلاف تصور عمومی، سخت‌ترین و تاریک‌ترین شرایط می‌توانند بهترین شخصیت‌های افراد را نمایان کنند. در مجموع پیدا کردن ظرفیت ذهنی، کنترل حجم اخبار دیده‌شده، ساختن ارتباطات اجتماعی و کمک گرفتن از دیگران می‌تواند سلامتی شما را تا حدودی در این شرایط حفظ کند. در این مقاله بیشتر سعی شد تا بر این نکته تأکید کنیم که در هنگام مواجهه با حوادث پرتعداد، لزوماً گسترش اخبار و

در جریان قرار داشتن به‌صورت دائمی به دیگران کمکی نخواهد کرد؛ حتی ممکن است تا با آسیب‌زدن به سلامتی خود، از کمک به دیگران نیز بازمانیم. در نتیجه، سلامت روحی خود را در اولویت قرار دهیم، شاید از این طریق بتوانیم خود را با اتفاقات پیش رو تا حدی آماده‌سازی کنیم.



# You are Next

تونفر بعدی هستی "از آدم ویتگارد ترکیبی مقرون به صرفه از فیلم‌هایی مثل "Straw Dogs" سگ‌های پوشالی"، "The Strangers" غریبه‌ها" و "Scream" جیغ" است که به نوبه خود بر عناصر عجیب و غریب این ژانر تهاجم خانگی هیجان انگیز افزوده است. آن چه که فیلم در اصالت کم دارد را در شخصیت جبران کرده است، چیزی که فیلم‌های ترسناک و خشن اخیر عمدتاً از آن بی بهره اند. فضای داستان هم تازگی دارد، شارنی ویتسون دختر خوب استرالیایی در حال همراهی کردن پروفیسور ش (ای جی یوون) به خانه کودکی او است، جایی که قرار است تمام خانواده او به مناسبت سی و پنجمین سال ازدواج والدیتش جمع شوند. اگر آن حمام خون اول فیلم و این اشاره که چیزی در خانه روستایی سر جایش نیست در فیلم نبودند با دیدن ابتدای فیلم ممکن بود بپنداره‌اند که فیلم مستقل طرف است، به خصوص هنگامی که پای فیلم سازانی مثل جو سووانبرگ و امی

زیادی از دوربین لرزان استفاده کرده اما مهارتش در ایجاد کشش و تنش و رهایی پس از آن مثال زدنی است. مثلاً در همان صحنه میز شام و پس از برخورد تیر با یکی از مهمانان، چندین ثانیه طول می کشد تا دیگر میهمانان که به بحث مشغولند متوجه این موضوع شوند، آدم ویتگارد با این تأخیر چند ثانیه ای عمدی که به اندازه یک سال طول می کشد تعلیقی نفس گیر ایجاد کرده است. کارگردان در صحنه ای دیگر از فیلم به همین محل باز می گردد و سرنوشت یکی از شخصیت‌ها را در دست دیگری که قادر به کمک به او نیست قرار می دهد، در حالی که دستگاه پخش موسیقی غیر کرده و قسمتی از یک ترانه دائماً تکرار می شود؛ این صحنه نوعی طنز ترسناک در خود دارد و با این که کمی تکراری و کلیشه ای است اما موثر هم بوده است. فیلم نامه را سایمون برت نوشته که در فیلم‌های پر خون و کم خرج یدی طولانی دارد و به همین دلیل در بخش‌هایی از فیلم می شود ترکیبی ناخوشایند از کمدی و وحشت را دید. می شود به جو سووانبرگ که علی رغم تیری که در پشتش فرو رفته و در حال چرت و پرت گفتن است خندید، اما به مادری که برای مرگ دختر کوچکش گریه می کند چطور؟ قدرت واقعی فیلم در این شوخی‌های هولناک نیست، بلکه در بخش‌هایی است که یا طبق انتظار نیستند یا کاملاً خلاف آن به پیش می رود، پیچش بزرگ داستان تقریباً در زمانی درست و وقتی که داستان در حال کم رقم شدن است اتفاق می افتد. پیش بینی برخی صحنه‌های پر خرج فیلم خالی از لطف نیست، مثل صحنه ای که یکی از شخصیت‌ها شروع به دویدن می کند که مشخص است حاصلی جز مرگ برایش ندارد و راستی، چخوف در مورد تله مرگبار معرفی شده در پرده دوم چه گفته بود؟

متبع نقدفارس



# زمانی که می‌خواست محل دقیق گنج را نشانم دهد، هر دو دفعه از خواب پریدم.

آدم بفهماند که دیگر رسیدن به حدیث خویش امکان پذیر نیست. پیرمرد مدتی با سانتیاگو صحبت می کند و به او در مورد بزرگ‌ترین فریب دنیا هشدار می دهد: جوان، متعجب پرسید: «بزرگ‌ترین فریب دنیا دیگر چیست؟» این که در یک لحظه از حیات خود، مالکیت و فرمان زندگی را از دست می دهیم و تصور می کنیم سرنوشت بر زندگی مسلط شده است، همین نکته، بزرگ‌ترین فریب دنیا است. بعد از صحبت با پیرمرد و چند اتفاق دیگر، سانتیاگو تصمیم می گیرد به سمت اهرام مصر حرکت کند و گنجی را که پسر پسرچه در خواب به آن اشاره کرده بود پیدا کند. شروع سفر سانتیاگو آغاز داستان اصلی کتاب است که جذابیت‌های خاص خود را دارد.

درباره کتاب کیمیاگر

افراد بسیار زیادی با رمان کیمیاگر آشنا هستند و حتی عده بسیار زیادی هم آن را یکی از بهترین رمان‌هایی می دانند که تاکنون خوانده‌اند. سیر معنوی رمان و پرداختن به چیزی مانند حدیث خویش (دنبال کردن آرزویی که همیشه دوست داشتیم به آن برسیم) موضوعی است که هر کسی دوست دارد درباره آن بخواند. به اعتقاد من این رمان برای نوجوانان و جوانان بسیار دلچسب خواهد بود و به آنان جرات حرکت به سمت چیزی که می خواهند را می دهد. در خود کتاب هم به این موضوع اشاره شده است که شما هر چه بزرگ‌تر می شوید از دنبال کردن رویاهای و آرزوهای و به طور کلی حدیث خویش فاصله می گیرید، چون با گذشت زمان و با بزرگ‌تر شدن فکر می کنید همه

بازی... خیلی دوست ندارم هر کسی بیاید و با گوسفندهایم بازی کند، آن‌ها از آدم‌هایی که نمی شناسند می ترسند، اما هر از گاهی بچه‌هایی می توانستند با آن‌ها بازی کنند بی آن که میس‌ها بترسند. این برایم جالب بود که بدانم حیوانات چگونه سن آدم‌ها را تشخیص می دهند؛ چرا از بچه‌هایی می ترسند و با آن‌ها زود انس می گیرند؟ پسر بچه، مدتی با میس‌هایم بازی کرد، اما ناگهان به سمت من آمد، دستم را گرفت و مرا تا اهرام برد. در مقابل اهرام مصر پسرک به من گفت، اگر تا این جا بیایی، گنجی به دست خواهی آورد... زمانی که می‌خواست محل دقیق گنج را نشانم دهد، هر دو دفعه از خواب پریدم.

به دنبال این خواب، سانتیاگو یک پیرزن را پیدا می کند تا در تعبیر خواب به او کمک کند. با اینکه پیرزن حرف‌هایی می زند و خولیش را تعبیر می کند سانتیاگو به او توجهی نشان نمی دهد و روال عادی زندگی خود را پی می گیرد. تا اینکه بعد از یک سری اتفاقات پیرمردی را می بیند که زندگی او را برای همیشه تغییر می دهد. پیرمرد حرف‌هایی می زند که سانتیاگو را تکان می دهد و به جرات دنبال کردن «حدیث خویش» را می دهد. حدیث خویش همان چیزی است که هر کسی همیشه آرزوی انجام آن را دارد. همان چیزی که هر کسی در اعماق وجودش به آن وابسته است و از آغاز جوانی آن را می شناسد. حدیث خویش همان چیزی است که جوانان می توانند به دنبال آن بروند و انجامش دهند اما اگر اقدامی نکنند، با گذشت زمان، نیرویی عجیب و اسرار آمیز تلاش می کند به

زمان کیمیاگر اثر مشهور و برجسته پائولو کوئیلو است که تاکنون به بیشتر از ۵۰ زبان ترجمه شده است. بیش از ۶۵ میلیون نسخه از کتاب کیمیاگر به فروش رفته است و یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های جهان محسوب می شود. این رمان محبوبیت بسیار زیادی بین مردم ایران نیز دارد و ترجمه‌های مختلفی از آن روانه بازار شده است. از جمله بهترین ترجمه‌های کتاب کیمیاگر ترجمه آرش حجازی است که اخیراً دیگر به شکل قانونی چاپ نمی شود. ترجمه حسین نعیمی که توسط نشر ثالث منتشر شده است نیز یکی دیگر از ترجمه‌های خوب این کتاب است.

خلاصه رمان کیمیاگر

این رمان داستان زندگی سانتیاگو است. چوپانی که همه زندگی اش سفر کردن در کنار گوسفندانش است. او تا سن ۱۶ سالگی در صومعه آموزش می دید و پدر و مادرش علاقه داشتند تا او یک کشیش شود. کسی که مایه غرور سربلندی آنان شود. اما سانتیاگو از بچگی آرزوی دیدن دنیا را داشت. آرزوی کشف کائنات و در نهایت آرزوی شناخت خدا را داشت. سرانجام سانتیاگو تصمیم می گیرد که کشیش شدن را رها کند و با خریدن چند گوسفند به همه جاسفر کند.

سانتیاگو از زندگی خودش راضی بود تا اینکه گرفتار خواب عجیبی می شود. خوابی که دوبار پشت سر هم تکرار می شود و ذهن او را به شدت به خودش مشغول می کند. خوابی که در صفحه ۲۵ کتاب کیمیاگر به این شکل بیان می شود: با گوسفندهایم در چراگاهی بودم. بچه‌ای سر رسید و با حیوانات شروع کرد به

## شماره گیری کدهای زیر از طریق تلفن همراه



#۱۲۴\*۷۲۴\*

#۲۰۰\*۷۳۳\*

#۸۰۲۸\*۷۸۰\*

است تا از طریق عینیات به «او» برسیم. (کیمیایگر - صفحه ۳۰)

مردم خیالاتی اند و بر این تصور که دقیقاً می‌دانند دیگران چگونه باید زندگی کنند، اما هیچ‌کس هرگز در طول عمرش یاد نگرفته است خود چگونه زندگی کند. مثل آن زنک کولی، که به قولی از گذشته می‌گفت و از آینده حسرت می‌زد، تعبیر خواب می‌شناخت و به دیگران می‌گفت که چه باید بکنند، ولی خودش درگیر زندگی‌اش بود و نمی‌دانست چگونه می‌توان رموز خواب‌ها را شناخت. (کیمیایگر - صفحه ۴۰)

زمانی که واقعا خواستار چیزی هستی، باید بدانی که این خواسته در ضمیر جهان متولد شده است و تو، فقط مأمور انجام دادنش بر روی زمین هستی. حتی اگر فقط هوس سفر کردن باشد یا ازدواج با یک دختر بازرگان... یا جستجوی گنج، روح دنیا از خوشبختی یا بدبختی هوس یا حسادت مردم انباشته است. هیچ نیست مگر یک چیز: تکمیل «حدیث خویش» که آن هم، تنها اجبار انسان هاست. وقتی خواستار چیزی هستی، همه جهان در تکاپوی آن است که توبه خواسته‌ات برسی. (کیمیایگر - صفحه ۴۶)

مشخصات کتاب

- نویسنده: مطلب؛ سروش فتحی

خواندنی روایت می‌شود و شما صرفاً با یک پیام خشک و بی‌روح طرف نیستید. شما هم همراه با سانتیاگو در مکان‌ها و وضعیت‌های مختلفی قرار می‌گیرید و همراه با او در پی کشف حقیقت هستید. و در نهایت اینکه، تفاوت کیمیایگر با پیام‌های انگیزشی در قدرت ادبیات و رمان است.

در ماجراجویی سانتیاگو به دنبال گنج و در کنار پیام اصلی کتاب، شما می‌توانید از پیام‌های ریز و درشتی که در رمان وجود دارد لذت ببرید. پیام‌هایی مانند روحی مشترک در میان پدیده‌های طبیعی یا وجود یک زبان جهانی در میان همه مخلوقات و...

نکته نهایی اینکه اگر تازه کتابخوانی را شروع کرده‌اید و به دنبال یک کتاب خوب برای شروع هستید، رمان کیمیایگر می‌تواند یکی از بهترین گزینه‌ها برای شروع باشد. البته سلیقه در انتخاب کتاب بسیار مهم است اما کیمیایگر که تا به حال در حدود ۶۵ میلیون نسخه از آن به فروش رفته است می‌تواند با سلیقه هر فردی سازگار باشد.

جملاتی از متن رمان کیمیایگر از خودش پرسید: «چگونه می‌توان خدا را با رفتن به کنیسه و کلیسا شناخت؟» در حالی که وظیفه ما، کامل کردن ذهنتیات

این موارد غیرممکن است. فکر می‌کنید دنبال کردن رویا و آرزویی که در جوانی داشتید سخت‌ترین کار ممکن است.

من شخصاً نمی‌توانم احساس خوبی را که هنگام مطالعه این کتاب دریافت می‌کردم نادیده بگیرم. احساس لذتی که من هم می‌توانم به دنبال گنج خودم باشم. احساس لذتی که کائنات با من هماهنگ باشد و بتوانم شرایط و اتفاقات را از یک زاویه جدید ببینم. احساس لذتی که به آرامش درونی برسم و بتاثر گفته کتاب، بتوانم نشانه‌ها را ببینم. فکر می‌کنم اگر شما هم به مواردی مانند قانون جذب یا قانون کائنات و یا قوانین طبیعت علاقه‌مند باشید از خواندن این کتاب بسیار لذت ببرید. البته که ممکن است نسبت به کتاب دیدیدی هم داشته باشید، اما همان‌طور که اشاره کردم، ممکن است شما هم نتوانید احساس خوب را هنگام مطالعه نادیده بگیرید.

من فکر می‌کنم نکته نهایی که پائولو کوئیلو قصد بیان آن را دارد، نکته‌ای انگیزشی است که همه مدرسان موفقیت قصد بیان آن را دارند، این نکته که شما نباید تسلیم سرنوشت شوید و هر آنچه در سرنوشت قرار گرفته است را بپذیرید. در دنیای امروز حجم اساتید و معلمان موفقیت بسیار زیاد شده است و هر حرفی از سمت آنان باعث ایجاد واکنش منفی می‌شود. به نظر من، دیگر هیچ‌کسی با این گفته که: در برابر سرنوشت تسلیم نباشد و راه خود را انتخاب کنید، انرژی و انگیزه نمی‌گیرد. اما تفاوت کتاب کیمیایگر در چیست؟ چرا این کتاب که می‌توان گفت همین پیام را دارد کلیشه‌ای نیست؟ از دید بسیاری همین کتاب هم کلیشه‌ای شده است اما نباید این واقعیت را نادیده بگیریم که کتاب کیمیایگر در سال ۱۹۸۸ نوشته شده است و در آن زمان که کتاب به زبان فرانسوی ترجمه شد با استقبال بسیار خوبی مواجه شد. بعلاوه، کیمیایگر و پیام این کتاب، در قالب یک ماجراجویی





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#