



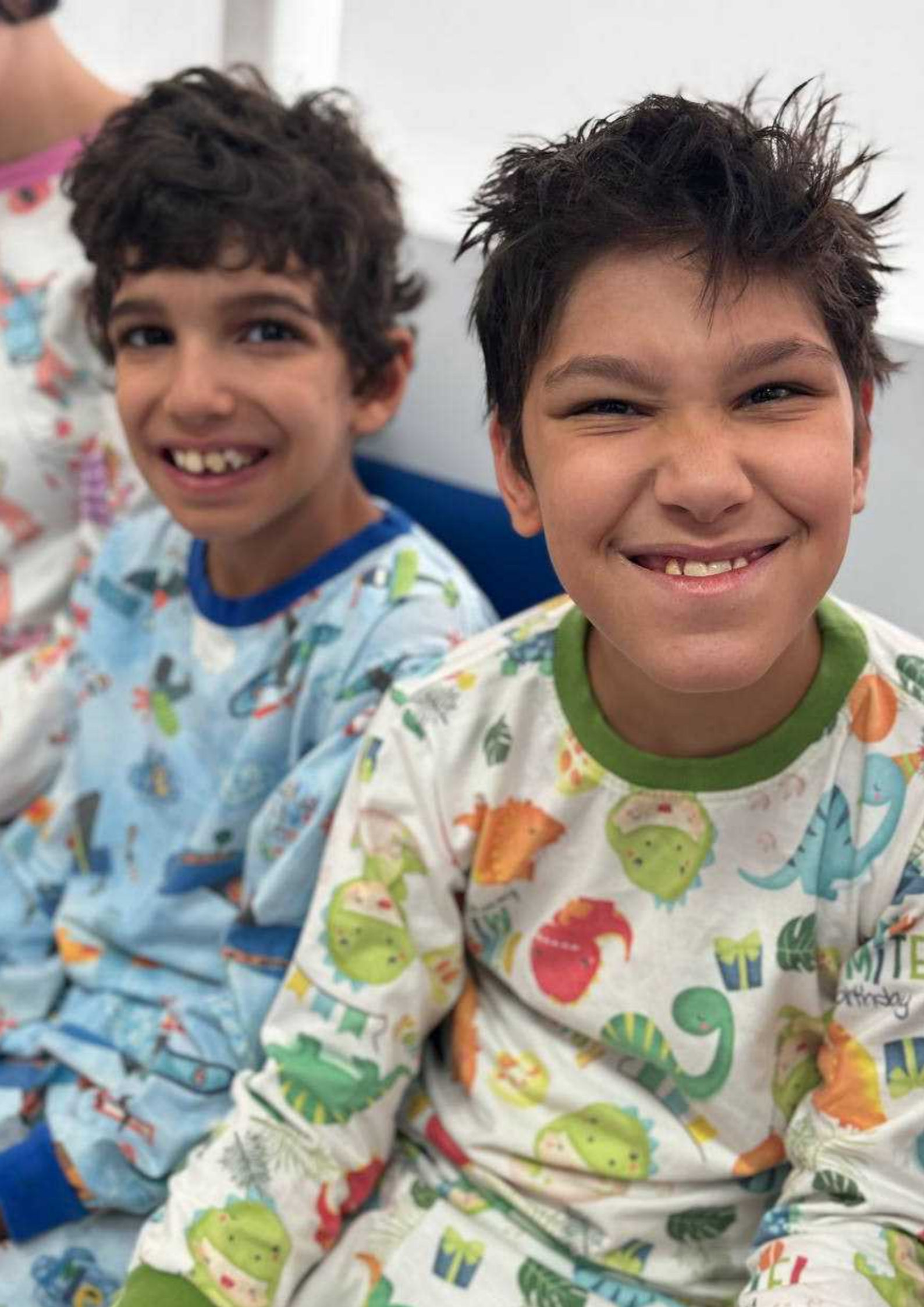
نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهانامه • اجتماعی فرهنگی • سال پنجم • شماره ۵۸  
مهر ۱۴۰۳ • قیمت ۶۰ هزار تومان

# هر خشت این خانه از خیر شماست





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



سال پنجم  
شماره پنجاه و هشتم  
مهر ۱۴۰۳

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

صاحب امتیاز:  
موسسه خیریه بچه‌های آسمان کامران

مدیرمسئول:  
احمد رضا نقابی

سردبیر:  
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه‌آرایی:  
آتلیه طراحی بچه‌های آسمان

چاپ و نشر:  
چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیصریه، بلوار اندرزگو، نیش  
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳،

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱

آدرس سایت:

www.bachehayeasman.org

اینستاگرام:

bachehayeasman\_kamran

ایمیل:

info@bachehayeasman.org

## فهرست مجله

۱. تجهیز آسایشگاه سالمندان ..... ۵
۲. کنترل خشم ..... ۶
۳. استندهای بچه‌های آسمان ..... ۸
۴. آموزش و کاردمانی ..... ۹
۵. آموزش نظم به کودکان ..... ۱۲
۶. پیام سلامتی معلولین ..... ۱۳
۷. خنده درمانی ..... ۱۴
۸. پیام بهداشتی معلولین ..... ۱۶
۹. حریم خصوصی فرزندان ..... ۱۷
۱۰. کودک کتابخوان ..... ۲۰
۱۱. داستان کوتاه ..... ۲۲
۱۲. سندروم کاودن ..... ۲۳
۱۳. نامهربانی کودکان ..... ۲۵
۱۴. قدرت کودکان معلول ..... ۲۶
۱۵. شخصیت لب مرز ..... ۲۷
۱۶. داستان کوتاه ..... ۲۹
۱۷. فرسودگی شغلی ..... ۳۰
۱۸. فلج مغزی ..... ۳۶
۱۹. کودکان سرآمد ..... ۳۸
۲۰. معرفی فیلم ..... ۴۰
۲۱. معرفی کتاب ..... ۴۴

## هر خشت این خانه از خیر شماست

این خونه میتونه پر از صدای خنده بشه  
اگه هر خشت این خانه با دستانتون ساخته بشه

طرح مناسب سازی و تجهیز آسایشگاه سالمندان و بیماران اعصاب و روان خیریه معلولین بچه‌های آسمان.

با توجه به استیجاری بودن مکان فعلی آسایشگاه در صدد انتقال توانخواهان به آسایشگاه جدید هستیم. در این مسیر به تجهیزاتی نیاز داریم که امید است با همراهی شما هر چه زودتر تامین گردد.

یادتون باشه کلید این خونه در دستانتون شماست و قفلش با مهر شما باز میشه

ما منتظر حضور و تماس شما هستیم

کمک ما میتونه اینبار متفاوت تر از دفعه‌های قبل باشه، به کمکی که سال‌های زیادی باقی بمونه و حس آرامش و امنیت ببخشه

پس بیایید در پویش مناسب سازی و تجهیز آسایشگاه سالمندان و بیماران اعصاب و روان خیریه معلولین بچه‌های آسمان همراه ما باشید.



هر خشت این خانه از خیر شماست

بچه‌های آسمان  
موسسه خیریه  
نگهداری و توانبخشی  
معلولین بی‌سرپرست



## ۲۰ تکنیک برای کنترل خشم و عصبانیت

اولین جملاتی که هنگام عصبانیت به ذهنتان می‌رسد، مسلماً چیزی نیست که باید بگویید. قبل از اینکه چیزی بگویید که باعث ناراحتی اطرافیان و یا خود شما بشود، به خودتان زمان بدهید. این کار باعث می‌شود شما از حالت عصبانی خود دور شوید و آرامش را به شما باز می‌گرداند.

در زندگی ماشینی امروزی که سرعت و استفاده بیشتر از زمان یکی از ارکان موفقیت به شمار می‌رود، برخوردهای غیر متعارفی در حوادث خاصی روی می‌دهد که چگونگی مواجهه با آن و ضرورت اتخاذ رفتاری سالم و مناسب به شدت احساس می‌شود.

همه ما گاهی در زندگی دچار عصبانیت شده ایم و یا اینکه با افراد عصبانی برخورد داشته ایم و احساس خشم برای انسان امروز بیگانه نیست.

۱- به صورت معکوس بشمارید

برای کنترل عصبانیت خود از ده به صورت معکوس بشمارید. اگر خیلی عصبانی هستید، از ۱۰۰ شروع کنید. هنگامیکه شما در حال شمارش معکوس هستید، ضربان قلب شما کاهش می‌یابد و باعث می‌شود عصبانیت شما کاهش پیدا کند.

۲- نفس عمیق بکشید

نفس عمیق، سرعت و شدت عصبانیت را کاهش می‌دهد. این روند را با نفس‌های آهسته و عمیق از بینی و بازدم از دهان برای چند لحظه انجام دهید.

۳- قدم بزنید

قدم زدن به آرام کردن اعصاب شما و کاهش خشم کمک می‌کند. پیاده روی، دوچرخه سواری و فعالیت‌هایی است که باعث می‌شوند ذهن شما آرام شود.

۴- یک کلمه مناسب و آرامش بخش را تکرار کنید

کلمه یا عبارتی را پیدا کنید که به هنگام عصبانیت شما را آرام می‌کند. هنگامیکه عصبانی می‌شوید آن کلمه یا جمله را چندبار در ذهن خود تکرار کنید. جمله‌هایی مانند: آرام باش، تو صورت هستی، صبر داشته باش، زود عصبانی نشو و ... می‌توانند در کاهش عصبانیت شما موثر باشند.

۵- ذهن خود را آرام کنید

به داخل اتاق ساکتی بروید. چشمان خود را ببندید و سعی کنید خودتان را در یک صحنه و یا طبیعت آرامش بخش تصور کنید. بر روی جزئیات منظره‌ی خیالی خود تمرکز کنید. مانند تمرکز بر روی رنگ آسمان، صدای پرندگان، نسیم باد و عطر گل‌ها و ... این تمرین به شما کمک می‌کند که آرامش از دست رفته خود را بدست بیاورید. این کار تمرین کنترل خشم بسیار مناسبی است.

۶- به موسیقی گوش کنید

موسیقی می‌تواند به شما حس خوبی بدهد و ذهن شما را آرام کند. موسیقی مورد علاقه خود را بگذارید و زمزمه کنید تا خشم شما از بین برود.

۷- سعی کنید کمتر حرف بزنید و بیشتر گوش دهید

هنگامیکه در مشاجره عصبانی هستید، به سرعت نتیجه‌گیری می‌کنید و کلمات نامناسب و خشمگینی را بیان می‌کنید. این کار بیشتر از آنکه مفید باشد، به ضرر شما خواهد بود. سکوت کردن و گوش دادن به صحبت‌های طرف مقابل می‌تواند به کاهش خشم شما کمک کند و به شما زمان می‌دهد تا افکار خود را جمع‌آوری کنید.

۸- به خودتان تایم استراحت بدهید

به خودتان استراحت بدهید. به دور از دیگران در گوشه‌ای بنشینید، این کار می‌تواند باعث شود اتفاقاتی را که افتاده

است پردازش کنید و احساسات خود را به حالت خنثی برگردانید.

۹- انرژی خود را صرف کار مثبتی کنید  
انرژی منفی خود را که به دلیل عصبانیت در شما بوجود آمده است مهار کنید. به جای آن یک کار خوب برای کسی انجام دهید. انرژی و احساسات خود را برای چیزی که سالم و سازنده است خرج کنید.

۱۰- از چیزی که شما را عصبانی کرده است به طور موقت دوری کنید

شاید شما بخاطر اینکه فرزندتان اتاقش را بهم ریخته و رفته است عصبانی شوید. در اتاق را ببندید. شما می‌توانید به طور موقت به خشم خود پایان دهید و آن را از دید خود دور کنید تا هنگامیکه عصبانیت شما فروکش شد، بتوانید

۱۱- قبل از صحبت کردن، حرف‌هایتان را بسنجید

قبل از آنکه حرفی بزنید آن را مزه مزه کنید. بسنجید که حرف شما چه تاثیری دارد. آیا باعث می‌شود در آینده برای شما مشکل ایجاد شود؟ با این کار از طغیان و جنجال دوری می‌کنید.

۱۲- چیزی که شما را عصبانی می‌کند تغییر دهید

مثلاً اگر رانندگی در ترافیک و شلوغی باعث ایجاد خشم و عصبانیت برای شما می‌شود می‌توانید مسیر جدیدی را پیدا کنید و یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید. گزینه‌هایی را در نظر بگیرید که از ناراحتی و عصبانیت شما می‌کاهد حتی اگر وقت بیشتری از شما بگیرد.

۱۳- با یک دوست صحبت کنید

صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد و حامی که احتمالاً می‌تواند دیدگاه جدیدی ارائه دهد، برای کاهش عصبانیت و کنترل خشم بسیار مفید است. این راه

کنترل خشم به شما کمک می‌کند که آرامش خود را بدست آورید و با صحبت کردن، احساس سبکی داشته باشید.

۱۴- بخندید

هیچ چیز به اندازه یک روحیه خوب، خلق و خوی بد را تغییر نمی‌دهد. خشم خود را با جستجوی راه‌هایی برای خندیدن پراکنده کنید. خواه بازی با بچه‌هایتان باشد و یا تماشای یک سریال طنز.

۱۵- نیمه پر لیوان را نگاه کنید

زمانی که به نظر می‌رسد همه چیز اشتباه است، لحظه‌ای به آنچه شیرین و خوشایند است فکر کنید. فکر کردن در مورد چیزهای خوبی که در زندگی دارید می‌تواند به شما کمک کند خشم خود را خنثی کنید و شرایط را تغییر دهید.

۱۶- به خودتان زمان بدهید

اولین جملاتی که هنگام عصبانیت به ذهنتان می‌رسد، مسلماً چیزی نیست که باید بگویید. قبل از اینکه چیزی بگویید که باعث ناراحتی اطرافیان و یا خود شما بشود، به خودتان زمان بدهید. این کار

باعث می‌شود شما از حالت عصبانی خود دور شوید و آرامش را به شما باز می‌گرداند.

۱۷- نامه بنویسید

برای شخصی که شما را عصبانی کرده است نامه یا ایمیل بنویسید، اما سریع آن را ارسال نکنید. وقتی که عصبانیت شما فروکش شد مجدد نامه را بخوانید اگر حرف‌هایی که نوشته‌اید منطقی بنظر می‌رسد، می‌توانید ارسال کنید و اگر دیدید حرف‌ها از روی عصبانیت و ناراحتی بوده آن را حذف کنید. اغلب، ابزار احساسات به شکلی مناسب بهترین گزینه است.

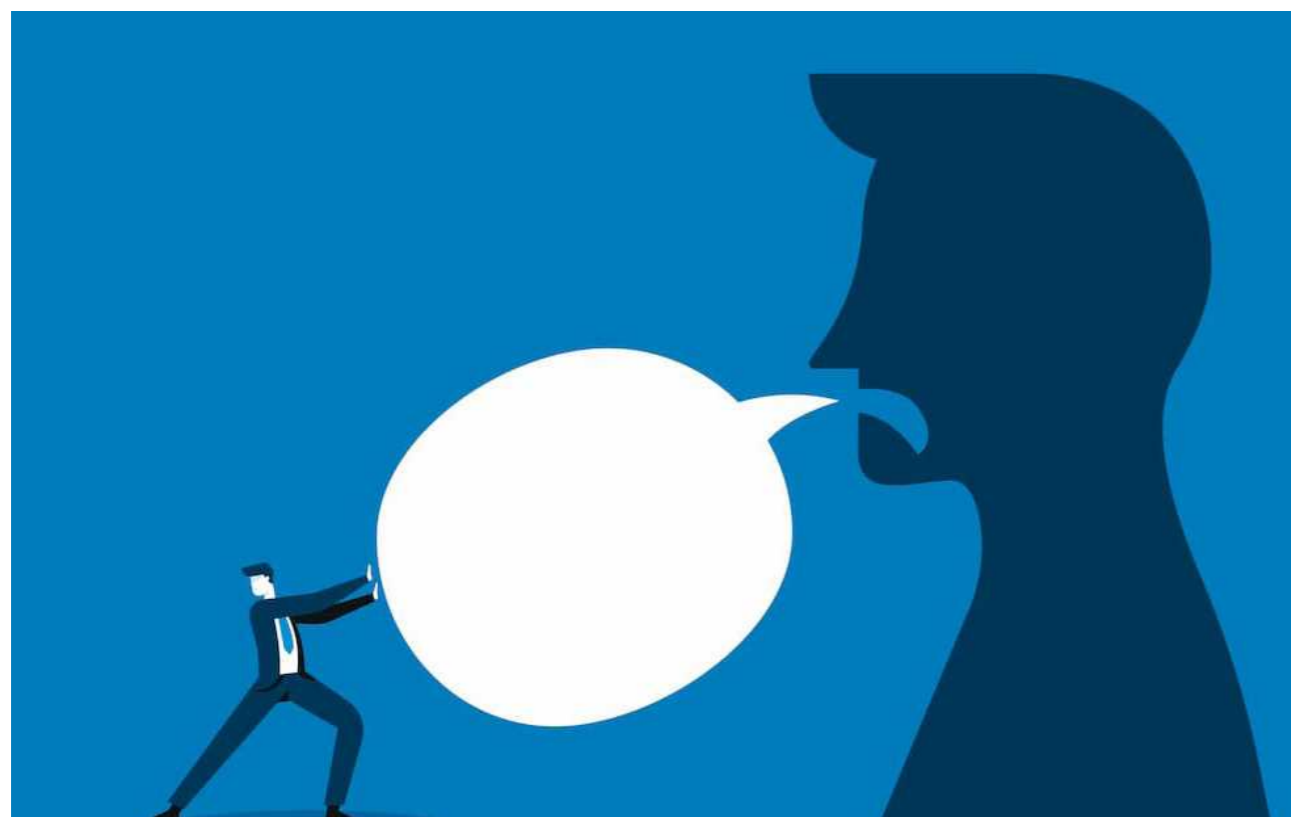
۱۸- همدلی را تمرین کنید

سعی کنید با کفش طرف مقابل راه بروید و وضعیت را از دید او ببینید. وقتی اجازه می‌دهید طرف مقابل دلایل کار خود را بگوید یا وقایع را همانطور که آن‌ها دیده‌اند دوباره مرور می‌کنید، شاید درک جدیدی به دست آورید و کمتر عصبانی شوید.

۱۹- عصبانیت خود را بروز کنید  
گفتن احساسات اشکالی ندارد، به شرطی که آن را به روشی درست مدیریت کنید. در آرامش کامل حرف‌ها و ناراحتی‌هایتان را بیان کنید. طغیان‌ها هیچ مشکلی را حل نمی‌کنند، اما گفتگوی بالغانه می‌تواند به کاهش استرس و کاهش خشم شما کمک کند. همچنین از بوجود آمدن مشکلات بعدی جلوگیری می‌کند.

۲۰- کینه‌ای نباشید

شاید بارها و بارها همان موقعیتی که باعث ناراحتی شما شده را در ذهن خود مرور کنید و هر بار که فرد را می‌بینید ناراحتی‌هایی که قبلاً وجود داشته را یادآوری کنید. به این حالت سکونت یا نشخوار می‌گویند. سکونت به خشم اجازه می‌دهد تا دوام بیاورد و می‌تواند باعث مشاجره‌های بیشتر شود. سعی کنید از چیزی که باعث عصبانیت شما شده است عبور کنید. در عوض، به ویژگی‌های مثبت فرد و کارهای مفیدی که برای شما انجام داده است فکر کنید.



# استندهای تسلیت بچه های آسمان

استندهای بچه های آسمان را می توانید از طریق سایت موسسه و در کمترین زمان سفارش دهید تا در روز و مکان مشخص شده به مراسم شما عزیزان ارسال گردد. پس از ثبت سفارش ما با شما در تماس هستیم.



# آموزش و کاردرمانی

آیا وظیفه کاردرمانگر تنها استفاده از تکنیک های درمانی و اعمال مداخلات است؟ کاردرمانگران علاوه بر استفاده از تکنیک های درمانی، در برخی مواقع، به آموزش مراجعین خود نیز می پردازند. حال اینکه چرا این کار را انجام می دهند و چه فاکتورهایی را برای آموزش مراجعان در نظر می گیرند، سوالاتی است که در این مقاله درباره آن بحث خواهد شد. شما نیز می توانید ما را تا پایان این مقاله همراهی کنید و با اصول آموزش و کاردرمانی و فاکتورهای مدنظر کاردرمانگران آشنا شوید.

کاردرمانگران از تکنیک های آموزشی زیادی در طی روند درمان استفاده می کنند. گاهی نیاز است، علاوه بر استفاده از تکنیک های درمانی، تکنیک ها و مطالبی به مراجع آموزش داده شود. آیا با راستی نیاز است تا یک کاردرمانگر به

مراجع خود یا حتی خانواده او آموزش دهد؟ در ادامه ما پنج دلیل را بررسی می کنیم که مبنای آن، آموزش و کاردرمانی است.

۱. کمک به بیمار برای بازیابی مهارت های از دست رفته از طریق آموزش و کاردرمانی

گاهی بیماری های مختلف سبب می شود تا توانایی هایی که مراجع قبل از وقوع بیماری بر خوردار بوده، از بین برود. به عنوان مثال فردی که دچار شکستگی در استخوان های کف دست شده باشد، به سادگی قبل نمی تواند اشیاء را در دست خود بگیرد. در این شرایط کاردرمانگر سعی می کند تا مطالب مهمی را در جهت بازآموزی توانایی از دست رفته به مراجع خود آموزش دهد.

۲. روش های جبرانی برای انجام فعالیت های با ارزش به کمک آموزش و

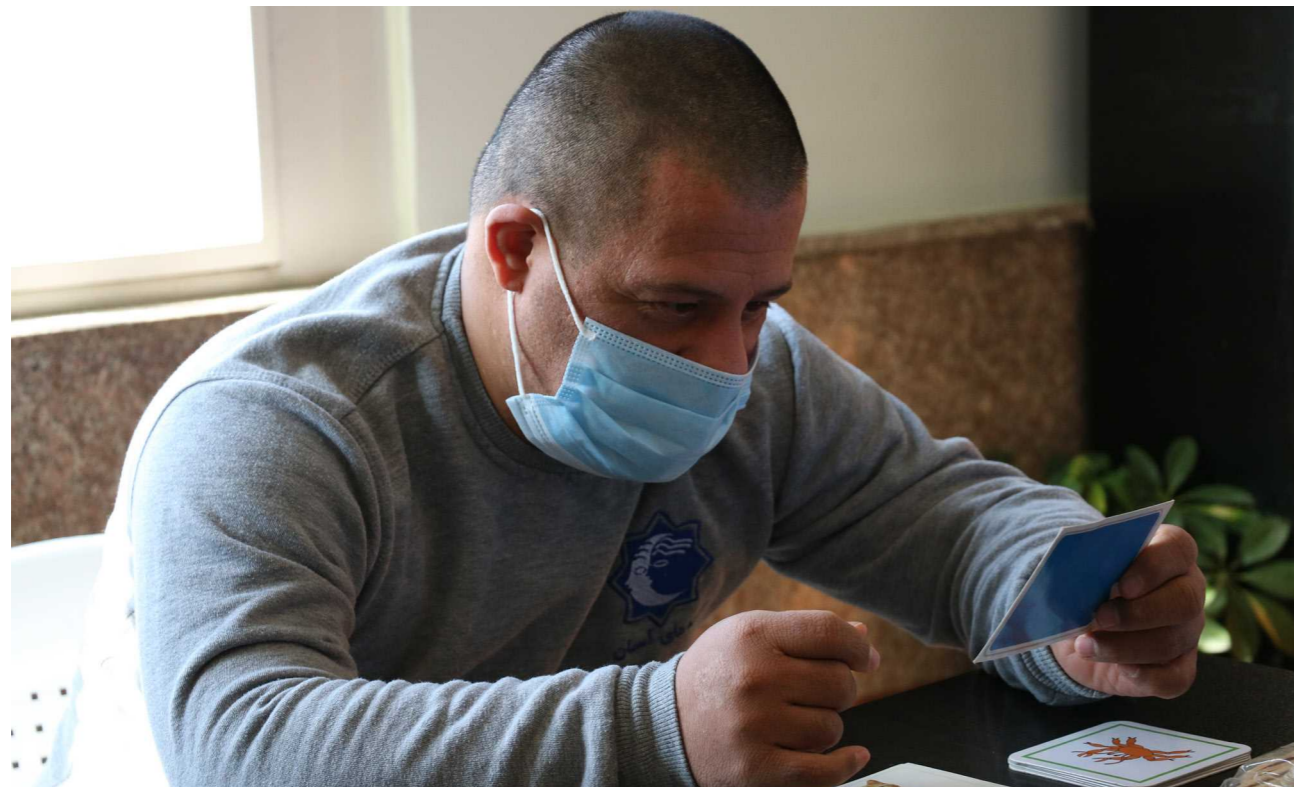
کاردرمانی

آیا در حیطه آموزش و کاردرمانی برای انجام دادن یک کار مشخص، تنها یک راه وجود دارد؟ در اکثر اوقات پاسخ منفی است. کاردرمانگر حرفه ای با توجه به علم خود، هنگامی که انجام یک فعالیت به شیوه عادی برای مراجع امکان پذیر نباشد، سعی می کند تا یک روش جبرانی را به وی بیاموزد.

۳. مهارت های خاص برای انجام فعالیت ها برای فرد کم توان از طریق آموزش و کاردرمانی

گاهی در اثر یک سانحه، فرد آسیب دیده مجبور می شود تا از برخی از وسایل کمکی به صورت موقت و یا دائم استفاده کند. به عنوان مثال، فردی که دچار ضایعه نخاعی شده است، نیاز دارد تا طریقه استفاده از ویلچر، انتقال از تخت به ویلچر و بالعکس این موضوع را یاد بگیرد. وظیفه کاردرمانگر است که در این مرحله آموزش های لازم را در اختیار مراجع خود قرار دهد.

۴. آموزش و کاردرمانی در چالش های



درمانی برای بهبود عملکرد اجرایی گاهی درمانگر سعی می‌کند تا چالش‌هایی را برای مراجع خود به وجود بیاورد و از دل آن چالش‌ها به اهداف درمانی خود برسد. فرض کنید فردی نمی‌تواند که آرنج خود را به طور کامل صاف کند. در اینگونه از موارد، امکان دارد تا کاردرمانگر سعی کند فرد را با یک بازی تویی که نیاز به باز شدن کامل آرنج دارد به چالش بکشد.

۵. آموزش و کاردرمانی به خانواده مراجع جهت افزایش استقلال بیمار گاهی آموزش روش‌های جبرانی به مراجع امکان پذیر نیست. در این هنگام کاردرمانگر سعی می‌کند تا آموزش‌های لازم را به خانواده مراجع بدهد تا در محیط خانه، خانواده توانایی این را داشته باشند که با فرزند خود چگونه و به چه روشی رفتار کنند.

آموزش و کاردرمانی در فازهای یادگیری به طور کلی، یادگیری دارای سه فاز مختلف می‌باشد. فاز اول، فاز دریافت اطلاعات است. در این مرحله، فرد آموزش

دهنده سعی می‌کند تا مطالب مورد نیاز را با بیانی واضح و سلیس برای مراجع خود بیان کند. به عنوان مثال، کاردرمانگر سعی می‌کند تا نحوه استفاده درست از عصا را به مراجع توضیح دهد. اطلاعاتی که مراجع از کاردرمانگر دریافت می‌کند، اولین فاز یادگیری است. دومین فاز یادگیری، حفظ اطلاعات است. مراجع نیاز دارد تا اطلاعات آموزش داده شده را در ذهن خود حفظ کند؛ چرا که کاردرمانگر نمی‌تواند در هر لحظه و هر مکانی، اطلاعات یاد داده شده را برای وی بیان کند.

آخرین مرحله یادگیری، تعمیم دادن است. زمانی تعمیم رخ می‌دهد که مراجع قادر باشد مهارت آموزش داده شده را در محیط‌های مختلف اجرا کند. بسیاری از خانواده‌ها می‌گویند که فرزند من در محیط کلینیک بسیار عالی عمل می‌کند، اما در محیط خانه انگار هیچ پیشرفتی حاصل نشده است. این امر دقیقاً به سومین فاز یادگیری یا همان تعمیم دادن مربوط می‌شود.

قواعد آموزش و کاردرمانی چیست؟ از آنجایی که اشاره شد، آموزش بخشی از وظیفه کاردرمانگر است. در این رشته قواعد و قوانینی وجود دارد تا آموزش و یادگیری، هم برای کاردرمانگر و هم برای مراجع مفید و مثمر ثمر باشد. این قوانین به کاردرمانگر کمک می‌کند تا بهترین اصول ممکن را با توجه به نیازهای مراجع به وی آموزش دهد، لذا هیچ مطلب اضافه‌ای در صورت رعایت کردن این قوانین به مراجع آموزش داده نمی‌شود و اهداف درمانی در کم‌ترین زمان ممکن حاصل می‌شود. در ادامه ما پنج قانون حاکم بر آموزش کاردرمانگران را بررسی می‌کنیم.

۱. قواعد آموزش و کاردرمانی در شناسایی یک کار یا فعالیت معنادار برای مراجع اگر درمان یک کاردرمانگر به شیوه مراجع محور باشد و اولویت‌های مراجع در راس قرار گیرد، آنگاه کاردرمانگر می‌تواند فعالیت‌هایی را به مراجع آموزش دهد که برای وی از ارزش بیشتری برخوردار است.



انتخاب این فعالیت‌های هدفمند سبب می‌شود تا مراجع حضوری فعال و پویا در جلسه درمان داشته باشد و انگیزه وی نیز برای یادگیری بیشتر شود.

۲. انتخاب نحوه آموزش و کاردرمانی با توجه به سطح شناخت بیمار هر گاه که سخن از آموزش به میان می‌آید، افکار به سمت آموزش کلامی متمایل می‌شوند. یک کاردرمانگر باید سعی کند تا نحوه آموزش خود را با توجه به سطح شناخت فرد تنظیم کند. بعضی از افراد تنها با شنیدن آموزشات لازم، مطلب را به خوبی فرامی‌گیرند، در حالی که برخی دیگر علاوه بر شنیدن اطلاعات، لازم دارند که نحوه اجرای آن را نیز ببینند.

۳. آموزش و کاردرمانی در محیط سازمان یافته برای اینکه آموزش موثر واقع شود، نیاز است تا مراحل آموزش در یک محیط آرام یاد داده شود. محیط‌های پرسروصدا و یا محیط‌هایی که با نور چشمک‌زن به راحتی حواس مراجع را پرت می‌کنند، به هیچ وجه محیط مناسبی برای آموزش نیستند. برای اینکه آموزش موثر واقع شود، نیاز است تا مراحل آموزش در یک محیط آرام یاد داده شود. محیط‌های پرسروصدا و یا محیط‌هایی که با نور چشمک‌زن به راحتی حواس مراجع را پرت می‌کنند، به هیچ وجه محیط مناسبی برای آموزش نیستند.

۴. آموزش و کاردرمانی در فراهم کردن پاداش

اینکه دادن پاداش به یادگیری کمک می‌کند، در واقع نشأت گرفته از تئوری شرطی شدن فعال است. اگر شما به یک پاسخ مناسب پاداش دهید، فرد یادگیرنده سعی می‌کند تا آن رفتار را تکرار کند. این پاداش‌ها می‌تواند به صورت کلامی باشد و یا اینکه حتی با یک لبخند زدن به مراجع و کف زدن برای او انجام بپذیرد.

۵. آموزش و کاردرمانی؛ فیدبک مناسب

در زمان مناسب اگر کاردرمانگر فیدبک‌های لازم را به مراجع بدهد، یادگیری بهتر اتفاق می‌افتد. فیدبک اطلاعاتی درباره نحوه انجام فعالیت است که مراجع انجام می‌دهد. اگر فیدبک مثبت باشد، مراجع سعی می‌کند تا با روش قبلی، باز هم اطلاعات یاد گرفته شده را باز پس دهد. اگر فیدبک منفی باشد، مراجع سعی می‌کند تا پاسخ را اصلاح کند.

چرا کاردرمانگر تکنیک‌های درمانی را به من یاد نمی‌دهد؟ یکی از شایع‌ترین سوالاتی که پرسیده می‌شود، این است که چرا کاردرمانگر تکنیک‌های درمانی را به خانواده‌ها آموزش نمی‌دهد. پاسخ بسیار واضح است؛ چرا که کاردرمانگر با دانش کافی خود و صلاحیت اجرای این تکنیک‌ها، سعی می‌کند از روشی استفاده کند که برای مراجع کارساز و مفید باشد. این تکنیک‌ها به گونه‌ای نیست که بتوان از یک تکنیک واحد برای هر فرد استفاده کرد.

در کنار استفاده از تکنیک، بسیاری دیگر از عوامل وجود دارد که یک کاردرمانگر در طی یک جلسه به آن‌ها دقت می‌کند در حالی که یک فرد عادی نمی‌تواند این فاکتورها را در نظر بگیرد. علت دیگر این است که تمامی تکنیک‌های مورد استفاده توسط یک کاردرمانگر، پایه و اساس علمی دارد و کاردرمانگر می‌داند که دقیقاً چه کاری انجام می‌دهد، در حالی که یک فرد عادی به اهمیت تکنیک مورد استفاده نمی‌تواند پی ببرد و ممکن است به شیوه نادرستی از آن استفاده کند و مشکل فرزند خود را دوچندان کند.

البته در برخی موارد، همان طور که در بالا اشاره شد، کاردرمانگر سعی می‌کند تا مطالبی را به خانواده مراجع آموزش دهد. آیا کاردرمانگر می‌تواند مهارت‌های ریاضی را به کودک آموزش دهد؟ یکی از کیس‌های شایع که به کاردرمانی

ارجاع داده می‌شود، افراد با اختلال یادگیری هستند. ماسه نوع اختلال یادگیری داریم. اختلال در خواندن، اختلال در نوشتن و اختلال ریاضی. اصولاً خانواده‌ها زمانی از این اختلال آگاه می‌شوند که کودک به مدرسه رفته است و در درس خود به مشکل برخورد کرده است. نحوه تشخیص کاردرمانگر خوب، بهترین باری دهنده کودکان باید دقت کنید که کاردرمانگر مانند یک معلم کمکی برای این کودکان نیست، بلکه با ارزیابی خود سعی می‌کند به این موضوع پی ببرد که چه چیزی باعث اختلال خواندن در فرد شده است و بعد از پی بردن به این موضوع، با کمک تکنیک‌های درمانی در صدد رفع معضل برمی‌آید. پس نباید این انتظار را داشته باشیم که کاردرمانگر بخواهد کتاب درسی را با کودک تمرین کند و یا به عنوان یک معلم به وی آموزش دهد.

نویسنده: فرید حاجی زاده



# چگونگی نظم و آموزش مرتب کردن اتاق خواب به کودکان



در آینده اتاق را تمیز و مرتب نگه دارند. مطمئن باشید در سایه تکرار این کارها، کودک می آموزد که به خوبی از عهده انجام آن ها برآید.

## پاداش دادن

برای کارهای صحیح به کودک پاداش بدهید. الگوی خودانضباطی باشید، بچه ها از شما و دیدن رفتار شما بیشتر می آموزند تا حرف های شما. اگر آن ها ببینند که شما مدام امروز و فردا می کنید یا به جای شستن ظرف ها تر جیح می دهید تلویزیون تماشا کنید، آن ها نیز عادات شمارا بر می گزینند. با داشتن رفتار مناسب و صحیح نقش الگوی خوبی را برای فرزندان تان ایفا کنید. به آن ها نشان دهید چگونه به وظایف شان عمل کنند، خشم شان را کنترل کنند و تصمیمات درست و صحیح بگیرند.

یک مشکل عمده معلولان از دست دادن آب بدن است که در اثر مایعات کافی دریافت نکردن یا بی میلی به نوشیدن یا نداشتن حس مطمئن در این اشخاص روی می دهد. علاوه بر آن، ممکن است این اشخاص به تنهایی قادر به نوشیدن نباشند که باید به طور عمده به آنها آب داد. زیرا دریافت مایعات به میزان کافی از عفونت های ادراری و سنگ های کلیوی جلوگیری می کند.

شده اند. برچسب های تصویری برای روی کسوها و درهای کمد کودک تهیه کنید تا بدین ترتیب به کودک کمک کنید جای لوازم را بهتر و راحت تر پیدا کند. برای این کار می توانید از نقاشی های خود کودک یا تصاویری که از مجلات در می آورید استفاده کنید. زیر هر تصویر هم با خط خوانا و درشت طوری که خواندن آن برای کودک راحت باشد، نام لوازمی که باید در آن قسمت قرار گیرد را بنویسید. اگر در دوران کودکی، بعد از بازی فرزندان، شماربخت و پاش هایش را جمع کنید در بزرگسالی هم توقع دارد کسی کارهایش را برایش ساماندهی کند.

## جذاب نشان دادن

به خانه تکانی و مرتب کردن اتاق کودک به عنوان یک درس نگاه نکنید بلکه آن را یک مرحله از روند آموزشی کودک بدانید که می تواند برای او لذت بخش هم باشد. اما دقت کنید که تمرکز در این کار باید بر کودک باشد و بخصوص در مورد کودکانی که کمی بزرگترند؛ نقش شما تنها باید مانند یک مشاور باشد به طوری که در نظم دادن به اتاق کودک او را همراهی کنید.

به عنوان مشاور می توانید او را راهنمایی کنید که چه وسایلی در نظم دادن به اتاق به کار او می آید و چه چیزهایی برای او مهم است و چه چیزهایی ممکن است مشکل زا باشد. با همراهی کودک شما خواهید توانست از نظرات و دیدگاه های او هم در مورد چیدمان اتاقش آگاه شوید و بهترین چیدمان را با نظمی که برای کودک کاربردی باشد، انتخاب کنید. یادتان نرود که بچه ها وقتی در کارها مشارکت داشته باشند بیشتر و بهتر می توانند قوانین انضباطی را درک کرده و

آموزش مرتب کردن اتاق خواب به کودکان باعث ایجاد مسئولیت پذیری در آنها می شود. چگونگی آموزش کودک در مورد مرتب کردن اسباب و لوازمش زمینه ساز مسئولیت پذیری او در بزرگسالی، و ساختن شخصیت وی برای مواجهه با کارهای سخت و مهم است. برای کودک توضیح دهید چرا مرتب کردن لوازم، ضروری است. ضرورت نظم و ترتیب برای شما روشن است اما برای کودک خردسال انجام این کار بیهوده و مضحک به نظر می رسد.

**نحوه آموزش مرتب کردن به کودکان**  
جمع و جور کردن را تبدیل به یک بازی کنید.

مثلا یک زمان ده دقیقه ای را با ساعت تنظیم کنید و به کودک بگویید "بیا ببینیم تاده دقیقه ای که این ساعت زنگ می زند می توانی تو تکه های پازل را جمع کنی و من هم لباس های عروسک را جمع کنم؟". هیچ گاه نگویید "جمع و جور کن" زیرا یک به هم ریختگی وسیع به راحتی می تواند کودک خردسال را دست پاچه کند. به او طوری فرمان دهید که در آن راهنمایی نهفته باشد. مثلا بگویید "اول ماشین ها رو جمع کن، بعد سراغ کتاب ها برو". بدین ترتیب با شکستن کارها و تقسیم آن ها به کارهای کوچک تر، یک کار به ظاهر بزرگ و بی انتها تبدیل به مجموعه های کوچک و قابل کنترل می شود.

**کمک گرفتن از خود کودک در مرتب کردن وسائل**

از مرتب کردن اتاق کودک به تنهایی و در زمانی که او حضور ندارد جدا خودداری کنید. وسایل دور ریز را در جلوی چشم کودک خارج کنید تا فکر نکند که غیب



# خنده درمانی چیست و چه اثرات درمانی بر ما می گذارد

در مقاله خنده درمانی چیست و چه اثرات درمانی بر ما می گذارد شما به صورت کامل با فواید خنده درمانی و اثرات کاربردی ای که بر افراد می گذارد آشنا خواهید شد.

مهارتی به نام "خنده"

گاهی خندیدن آنقدر برای ما انسان ها عادی میشود که فراموش میکنیم، چقدر شگفت آور است. آیا تا به حال به این مسئله فکر کرده اید که خنده چقدر میتواند در عمل و عکس العمل بدن سودمند باشد و آیا میدانید در هنگام خندیدن در بدن چه اتفاقی رخ میدهد؟

خنده درمانی چیست؟

خنده باعث میشود انرژی از منبع درونی وجود شما به سطح بیاید. انرژی همانند سایه های خنده را دنبال میکند و به دنبال آن جاری میشود. آیا تا کنون توجه کرده اید اوقاتی که واقعاً و از ته دل میخندید، به طور عمیق در حالت مدیتیشن قرار دارید؟ در واقع در این لحظات فکر کردن کاملاً متوقف میشود. اساساً غیر ممکن است که در یک زمان هم فکر کرد و هم خندید. خندیدن و فکر کردن دقیقاً متضاد یکدیگرند. اگر واقعاً بخندید، فکر کردن متوقف میشود ولی اگر فکر کردن ادامه پیدا کند، خنده واقعی و از ته دل نخواهد بود. هنگامیکه شما عمیقاً میخندید، ناگهان فکر ناپدید میشود. خندیدن یکی از بهترین، ساده ترین و طبیعی ترین راه های خلاصی از شر ناآرامی های ذهن است. خندیدن میتواند مقدمه ای شورانگیز برای وارد شدن به مرحله توقف افکار و بی ذهنی باشد.

اهمیت لبخند

دانش روانشناسی، امروزه پی برده است که لبخند در زندگی ما از اهمیت به سزایی برخوردار است. لبخند و خنده هیچ عارضه جانبی مضر ندارد و حتی اگر نتواند به خودی خود بیماری و فشارهای روانی را علاج کند، حداقل میتواند لحظات نگرانی به وجود آمده از بیماری را برطرف سازد. لبخند علاوه بر معکوس کردن مسیر بیماری و تأمین سلامت، بهترین یخ شکن در گردهمایی های اجتماعی است. در سالهای اخیر دانشمندان سعی داشتند که فیزیکولوژی خنده و اثرات پزشکی قابل اثباتش را آشکار کنند.

گروهی از این وحشت دارند که اگر زیاد بخندند و یا لبخند به لب داشته باشند، دیگران آنها را جدی نگیرند در حالی که باید بدانیم امروزه مشکل، خنده زیاد نیست، بلکه کمبود خنده است. البته بایستی صادقانه خندید و شخصیت خود را نیز در نظر داشت. خنده آنگاه مؤثر و درمانبخش است که به موقع باشد و به شخصیت دیگران آسیب نرساند. خنده های بی مورد و تمسخرآمیز، انسان را غافل میکند و پرده سیاهی بر روی عوامل شادی آفرین دیگر میکشد.

آثار مثبت خندیدن

خنده پدیده ای است که در اغلب موارد برای ابراز شادمانی و لذت به کار میرود و یک توانایی است که در بین موجودات زنده فقط انسان دارای آن است. انسان با توانایی خندیدن به دنیا می آید و بدون هیچ آموزشی از همان آغاز میتواند بخندد.

از دیدگاه روانشناسی خنده واکنشی است که برای تخلیه هیجانات به کار می رود در واقع از طریق خندیدن انرژی ذخیره

شده ناشی از شرایط مختلف مثل کنترل محیط، کنترل ذهن فرد و حوادث زندگی از ذهن و بدن تخلیه میشود و به همین دلیل معمولاً پس از مدتی خندیدن احساس آرامش زیادی به فرد دست میدهد.

تحقیقات علمی نشان میدهد در حالی که افسردگی به دستگاه ایمنی بدن در برابر بیماری ها آسیب میرساند، خنده با کاهش کورتیزول، افزایش هموگلوبین، افزایش فعالیت سلول های کاهنده درد و افزایش سیتوکنین دستگاه ایمنی را تقویت میکند. وقتی شخصی میخندد وجودش از احساساتی مثل آسوده، گرم، رهایی و سرحالی آکنده میشود و اینها همان احساساتی هستند که دربردارنده مفهوم کلی سلامت اند. خنده یکی از مهمترین ورزشهاست. هیچ ورزشی نمیتواند مثل خنده بیشتر عضلات بدن را به جنبش درآورد یک دقیقه خندیدن برابر با چهل مرتبه نفس عمیق کشیدن است. همچنین روزانه ۱۵ دقیقه خندیدن بخش زیادی از منافع حاصل از پیاده روی صبحگاهی را دربردارد. خنده با کاهش و زدودن احساسات منفی نقش مهمی در پیشگیری از حملات قلبی دارد و نوعی ماساژ قوی برای قلب است.

خنده درمانی چه اثرات روانی دارد؟

هرگز به خنده به اندازه نفس کشیدن اهمیت نمی دهیم، زیرا روزانه صدها بار دست به این کار می زنیم. اما اخیراً دانشمندان در مورد تشخیص ایمن شناسی روانی شناخت چگونگی کمک مغز به بهبود جسم بیش از پیش توجه می کنند.

آنان پی برده اند خنده ای که انسان از

ته دل می کند نشاط انگیز بوده و فواید بسیاری به همراه دارد. پژوهشی که در سال ۱۹۹۴ در یکی از دانشکده های برزیل صورت گرفته حکایت از آن دارد که خنده نشانه آشکاری از خوش بینی و قوت قلب است که تاثیر چشمگیری بر روی افراد دارد. در بررسی یاد شده اسلایدهای مردان و زنانی که می خندیدند یا نمی خندیدند را به دانشجویان نشان داده و از آنها خواستند اسلایدها را نمره گذاری کنند. دانشجویان به افراد خنده رو امتیازهای بیشتری دادند. به نظر آنان اشخاص خندان، انسان های دلشادتر، آرام تر، منطقی تر، صمیمی تر، خوش چهره تر، با محبت تر و دلسوزتر از آنانی هستند که لب به خنده نمی گشایند.

سلامتی و تندرستی بیشتر با خنده خنده توام با سایر رفتارهایی که سبب خشنودی و آرامش مای شوند، مانند قه قه، یوگا، دعا و نیایش، اندیشه و ورزش، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و در برابر اقسام عفونت ها و بیماری ها محافظت می کند. خشم، تنش و نگرانی، بر تعداد هورمون های تنش زای تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن می افزاید.

لبخند یا خنده، ترشح هورمون های تنش زا را متوقف می سازد. شوخی و طنز نیز تلاش سلول هایی را که پادزهرهای ضد عفونت را به وجود می آورند، زیاد می کند. این قبیل پادتن ها در حقیقت مواد شیمیایی اند که به انهدام و پروس های مهاجم به یاخته ها و پاره بی سرطان ها یاری می رسانند.

فشار روانی کمتر

خنده به شخص کمک می کند تا مشکلات را اعم از ساده و پیچیده، مهار کرده و با آنها آسان تر رویارویی کند. یکی از اساتید کاناداروی دو گروه از دانشجویان مطالعه کرد و متوجه شد آنهایی که در چهره شان نگرانی موج می زند، اولین آزمون خود را رخدادی پرتشویش می انگاشتند لیکن دانشجویان شوخ طبع در

جلسه امتحان فشار روانی اندکی داشتند دل شادی بیشتر داروین و شمار زیادی از پژوهشگران معتقدند که خنده قادر است شادی بخش باشد یا حسی مثبت در انسان پدید آورد. برعکس اخم کردن و ترشرویی وی را اندوهگین می سازد. پژوهشگران می گویند؛ موقعی که می خندیم، ۴۲ ماهیچه صورت را به تحرک وامی داریم و وقتی که ماهیچه های مذکور منقبض می شوند از جریان خون به مغز و ناحیه سینوسی کاسته می شود.

انواع لبخند

لبخند مؤدبانه این لبخند، به طور معمول، هنگام احوالپرسی سریع و یا تصدیق مؤدبانه چیزی به کار میرود. هیچ حرکت قابل تشخیصی در چهره دیده نمیشود و فقط گوشه های لب به سمت بالا حرکت میکنند.

لبخند حقیقی

این لبخند هنگامی دیده میشود که تغییرهایی در رفتار ایجاد شود که نشان دهنده خوشایند بودن یا لذت بردن از چیزی باشد. به همین دلیل، حقیقی نامیده میشود، زیرا از شادی واقعی به وجود می آید.

لبخند هیجان زده

این لبخند شامل دو حس است هیجان و شادی مادر این حالت، لبخند حقیقی را همراه با علامتهایی مانند بالا بردن ابروها و ایجاد خطوط افقی در روی پیشانی مشاهده میکنیم.

خنده درمانی یکی از بهترین روشها مطلوب ضد اضطراب در زندگی استرس زای امروزی است. این روش، قابل مقایسه با انواع دیگر راه های ایجاد آرامش و یا روش داروئی است. در درمان داروئی، شما نیاز دارید به صورت فیزیکی، افکار خود را با دنیای فیزیکی اطراف قطع کنید: در صورتی که با خندیدن، شما نمیتوانید به چیز دیگری فکر کنید یعنی شما یا فکر میکنید یا میخندید: هر دو با هم انجام

نمیشوند.

خنده و کاربرد آن

(۱) کاهش استرس:

سرحال شدن

پراکندگی عصبانیت و خشونت

(۲) ایجاد محیط کاری سالم:

تنظیم تعادل در زندگی روزمره شما

(۳) ارتباط مؤثر، خلاقیت کاری، کار به صورت لذتبخش

(۴) مقابله با مجادله و سوء تفاهم، رفع افسردگی، درد و بیماری مزمن و کاهش فشار و ناراحتی در مواردی مانند

- مشکلاتی زندگی زناشویی

- مدیریت کلاس و آموزش

- سلامتی

- روان درمانی

- غصه و شکست

- ترس

- جنایت

- مراقبت

- مدیریت رفتار و...





## چگونه از حریم خصوصی فرزندان در دنیای دیجیتال محافظت کنیم

که به صورت آنلاین دیده‌اند، با فرزندان شما ارتباط برقرار کنند یا به آنها آسیب برسانند.

در برخی از کشورها، کارشناسان بازاریابی اطلاعات نیز وجود دارند که بر اساس اطلاعاتی که ما به اشتراک می‌گذاریم، پرونده‌های دیجیتالی را در مورد فرزندانمان ایجاد می‌کنند، ممکن است پیش‌بینی‌هایی در مورد آنچه که فرزندان ما می‌گویند یا انجام می‌دهند یا مشکلات سلامتی که فرزندان ما در آینده ممکن است داشته باشند را بر اساس اطلاعاتی که ما به آن‌ها می‌دهیم و به اشتراک می‌گذاریم، پیش‌بینی کنند.

تهدید به تغییر کاربری تصاویر فرزندان ما به روشی غیرقانونی یا مخرب که می‌تواند باعث آسیب شود، می‌تواند فرزند ما را در یک موقعیت منفی نشان دهد.

تصاویر جعلی نیز بسیار نگران‌کننده هستند. تهدید به تغییر کاربری تصاویر فرزندان ما به روشی غیرقانونی یا مخرب که می‌تواند باعث آسیب شود یا احتمال ایجاد متن‌ها، نوشته‌ها و جوک‌های ناشایست و خجالت‌آوری که می‌تواند فرزند ما را در یک موقعیت منفی نشان دهد.

خوشبختانه به نظر می‌رسد که در حال حاضر این موارد آن قدر رایج نیستند، اما نمی‌دانیم که با پیشرفت فناوری‌هایی مانند هوش مصنوعی، آینده چه خواهد شد یا چگونه تغییر خواهد کرد.

دومین مورد این است که وقتی ما اطلاعات و مطالبی را در مورد فرزندان خود به صورت آنلاین به اشتراک می‌گذاریم بدون اینکه آنها را در فرآیند تصمیم‌گیری دخالت دهیم، فرصت ارزشمندی را برای آموزش موضوع

می‌کنند و همیشه روشن نیست که چگونه از آنها به طور ایمن استفاده کنیم؛ حتی وقتی بهترین نیت و هدف را دارید. اشتراک‌گذاری شبکه‌ای یعنی وقتی والدین در مورد فرزندان خود در خارج از دایره خانواده صحبت می‌کنند؛ برای نمونه یک پست در شبکه‌های اجتماعی به همراه یک عکس، یک پست در وبلاگ در مورد فرزندشان و یا یک ویدیو از طریق یک بستر پیام‌رسانی منتشر می‌کنند.

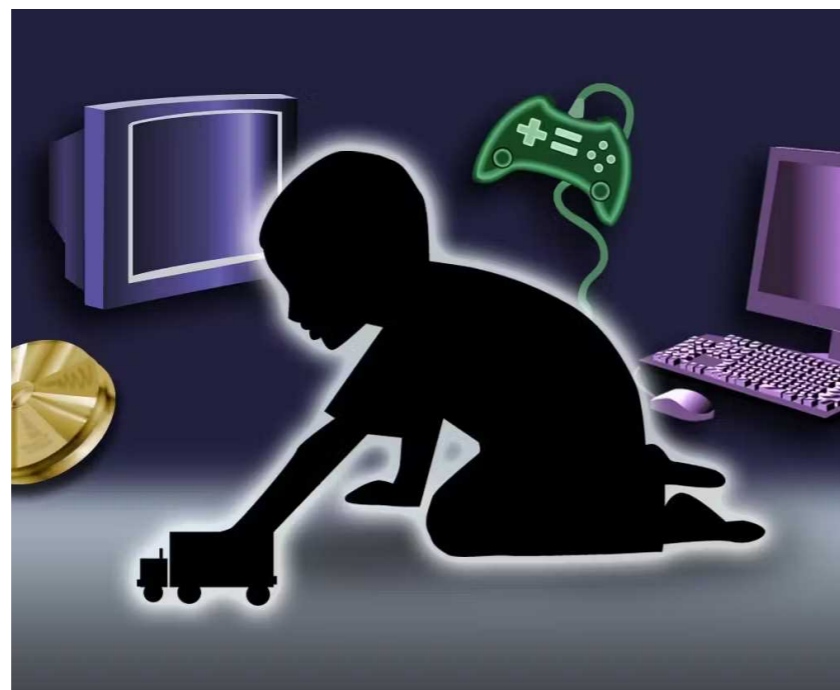
نکاتی که باید در اشتراک‌گذاری آنلاین مطالب کودکان بدانیم

برای به اشتراک گذاشتن محتوا در مورد فرزندانمان باید به دو موضوع اساسی فکر کنیم؛ نخستین مورد، آسیب ملموسی است که بچه‌ها می‌توانند در هنگام اشتراک‌گذاری آنلاین والدین تجربه کنند. برای مثال، بزرگسالانی هستند که ممکن است بخواهند به دلیل محتوایی

در عصر فضای مجازی بسیاری از والدین، تصاویر فرزندان خود را در شبکه‌های اجتماعی با دوستان و کاربران به اشتراک می‌گذارند غافل از اینکه ممکن است از این مسیر آسیب‌هایی متوجه کودکان و نوجوانان شود.

صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) در گزارشی به آسیب‌هایی که ممکن است به دلیل اشتراک‌گذاری تصاویر کودکان در فضای مجازی متوجه آنان شود، پرداخته و راهکارهایی را برای آگاهی و ارتقای مهارت والدین و مراقبان کودکان ارائه کرده است.

بر اساس این گزارش، به دست آوردن مهارت‌های والدگری در عصر دیجیتال کار آسانی نیست؛ رسانه‌های اجتماعی، تلفن‌های هوشمند و سایر فناوری‌ها با سرعتی در حال پیشرفت هستند که به نظر می‌رسد سریع‌تر از فرزندان ما رشد



کودکان معلول هنگام مقایسه‌شدن با هم‌نوعان خود اغلب احساس ناکافی بودن می‌کنند و عزت‌نفس خود را از دست می‌دهند؛ بنابراین سعی کنید رشد و پیشرفت کودک معلولتان را با خواهر و برادرانش مقایسه نکنید؛ در عوض بر روی توانایی‌های او تمرکز کنید تا عزت‌نفس او را افزایش دهید.





«رضایت گرفتن قبل از به اشتراک گذاری» به فرزندانمان از دست می‌دهیم و قادر نخواهیم بود به آن‌ها نشان دهیم که برای حریم خصوصی افراد ارزش قائل هستیم.

وقتی فرزندان ما در سنی هستند که خودشان می‌توانند از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنند، امیدواریم که به حریم خصوصی ما احترام بگذارند و تصاویری از ما را که نمی‌خواهیم به اشتراک بگذاریم به اشتراک نگذارند. ما همچنین از آنها می‌خواهیم که به حریم خصوصی همسالان خود احترام بگذارند و بدون رضایت عکس سایر کودکان و بزرگسالان را برای دیگران ارسال نکنند. بچه‌ها چه احساسی نسبت به اشتراک گذاری شبکه‌ای دارند؟

مهم نیست چند سال داریم، همه ما مایلیم قدرت تصمیم‌گیری داشته باشیم و مستقل عمل کنیم. همه ما برای تصاویر فردی خود ارزش قائل هستیم، چه چهار یا پنج ساله باشیم و بخواهیم لباس صورتی بپوشیم نه لباس بنفش، یا اینکه ۱۲ یا ۱۳ ساله باشیم و بخواهیم در حالی که دست مادر بزرگ را گرفته ایم، دیده شویم.

حتی ممکن است نخواهیم در حالی که دست مادر بزرگ را گرفته ایم دیده شویم. اینها ممکن است برای بزرگسالان چیزهای کوچکی به نظر برسند، اما برای فرزندان ما واقعاً مهم هستند. وقتی بچه‌ها احساساتی دارند، احساساتشان مهم و عمیق هستند و ما باید فضایی را برای ابراز آن‌ها در نظر بگیریم.

کودکان خردسال نمی‌توانند رضایت آگاهانه در مورد به اشتراک گذاری عکس‌ها و ویدیوهایشان بدهند. ما باید در نظر داشته باشیم که اگر می‌توانستیم گفت و گوهای عمیق‌تری درباره به اشتراک گذاری با آنها داشته باشیم و آنها بتوانند نظرشان را بیان کنند، چه احساسی در این باره خواهند داشت.

همچنین، اگر بلافاصله بعد از یک رویداد، تصویری را که از کودک‌نمان در آن رویداد گرفته ایم، به اشتراک بگذاریم و تصاویر یا ویدیوهایی را که گرفته ایم به فرزندانمان نشان دهیم، نگرانی من آن است که نکند تجربه واقعی رویداد کودکی او را مخدوش کند.

بنابراین ما باید درباره زمان به اشتراک گذاری نیز آگاه باشیم. بهتر است وقتی با بچه‌هایمان هستیم، از وسایل دیجیتال خود دور بمانیم تا بتوانیم واقعاً در لحظه باشیم و در دنیای اخبار سیر نکنیم و بتوانیم به بچه‌هایمان اجازه دهیم تا خاطراتی را که در آن لحظه می‌سازند را زندگی کنند نه اینکه بعدها تصاویر و ویدیوهایی که در دستگاه‌های خود گرفته ایم تماشا کنند.

چند روش برای حفاظت از حریم خصوصی فرزندان کاری که والدین می‌توانند انجام دهند این است که از به اشتراک گذاشتن اطلاعات بیش از حد شخصی در مورد فرزندان خود مانند داستان‌هایی که کودک را در موقعیت آسیب‌پذیری نشان می‌دهد یا تصاویر بسیار خصوصی کودک اجتناب کنند، حتی اگر ممکن است آنها را بانمک و بامزه بدانند. این مهم است که سعی کنید دیدگاه فرزندان را درباره تصاویر و عکس‌ها بدانید.

والدین هرگز نباید تصاویر فرزندان خود را در هر حالتی که لباس به تن ندارند به اشتراک بگذارند زیرا متأسفانه کاربران اینترنت فریبکار و خلاق‌کاری وجود دارند که ممکن است از این تصاویر برای مقاصد و اهداف نادرست و بد استفاده کنند.

والدین همچنین می‌توانند با فرزندان خود در مورد آنچه به اشتراک می‌گذارند و روندی که طی می‌کنند صحبت کنند تا تصمیم بگیرند که آیا مطلبی برای به اشتراک گذاری مناسب است یا خیر. برای مثال وقتی از ماشین حساب برای حل یک مسأله ریاضی کمک می‌گیریم، فقط

نمی‌خواهیم که ماشین حساب به ما پاسخ دهد، بلکه می‌خواهیم فرایند کارمان را درک کنیم. به همین ترتیب، صحبت کردن و مشورت با فرزندان درباره چگونگی به اشتراک گذاری تصاویر، یک فرصت ارزشمند یادگیری برای اوست.

با این حال، مهم است توجه داشته باشید که والدین نمی‌توانند این کار را به تنهایی انجام دهند. بسیاری از اقدامات حمایتی و مراقبتی از کودکان باید بر عهده سیاست‌گذاران ما و بسترهای دیجیتالی باشد تا فضاهای امن‌تری برای خانواده‌ها ایجاد کنند. این غیرمنصفانه است که از والدین انتظار داشته باشیم که متوجه باشند که بسترهای فناوری چگونه کار می‌کنند و چه فرایندهایی را طی می‌کنند، به ویژه با در نظر گرفتن سرعت بالای تغییرات آنها چگونه از دیگران بخواهیم که عکس فرزندانمان را منتشر نکنند.

در مورد سلیقه و تمایلات خود برای به اشتراک گذاری تصاویر فرزندان با دوستان و خانواده بزرگ خود گفت و گوهای صادقانه داشته باشید، اما به یاد داشته باشید که اشتراک گذاری اطلاعات در مورد کودکان در رسانه‌های اجتماعی یک پدیده نسبتاً جدید است و همه به یک اندازه به این موضوع توجه نکرده‌اند و متوجه خطرات آن نیستند.

با این فرض که گفت و گو و تعامل بیشتر با خانواده و افراد فامیل، به شما کمک می‌کند تا خواسته‌های شما درباره زندگی فرزندان توسط دیگران مورد احترام قرار گیرد، به این گفت و گوها نزدیک شوید و آن را ترویج کنید.

در محیط مدارس و سایر سازمان‌ها، می‌توانید بپرسید که آیا خط‌مشی و برنامه‌ای برای به اشتراک گذاری تصاویر کودکان در رسانه‌های اجتماعی وجود دارد یا خیر. اگر این برنامه و خط‌مشی مشخص نشده است، با توجه به اینکه بسیاری از والدین در سازمان‌ها یا مدرسه ممکن است بخواهند بر جریان تصویر

و اطلاعات فرزندان خود کنترل داشته باشند، شما به عنوان والد می‌توانید به ایجاد آن کمک کنید.

اشتراک گذاری تصاویر کودکان ۱۰۰ درصد ایمن نیست

اشتراک گذاری تصاویر کودکان هرگز نمی‌تواند ۱۰۰ درصد ایمن باشد. همیشه باید بین خطرات و آنچه که والدین به عنوان مزایای به اشتراک گذاری تصاویر برداشت می‌کنند، تعادل برقرار کرد.

برای خانواده‌هایی که قصد دارند درباره فرزندان خود تصاویر و اطلاعاتی را به صورت آنلاین به اشتراک بگذارند، بسیار اهمیت دارد که مخاطبانی را که با آنها به اشتراک می‌گذارند در نظر بگیرند، تنظیمات حریم خصوصی شما در شبکه‌ها و رسانه‌های اجتماعی شما چیست، افرادی را که به عنوان دوست یا دنبال‌کننده اضافه کرده‌اید و چقدر می‌شناسید؛ چه مقدار اطلاعات را به اشتراک می‌گذارید مانند مکان‌های خاص که می‌توانند شناسایی شوند و ویژگی‌های قابل شناسایی دیگر مانند نام مدرسه و اینکه آیا این اطلاعات می‌تواند در حال حاضر یا در آینده برای فرزندان شما خصوصی، خجالت‌آور و یا آسیب‌رسان باشد یا خیر

فرزندانمان بخشی از هویت ما هستند، اما در نهایت فرزندان ما مستقل هستند و احساسات و اندیشه‌های خاص خودشان را دارند. اشتراک گذاری تصاویر درباره خودمان یک موضوع است، اما وقتی در خانه خود درباره دیگران و کودکانمان مطالبی را به اشتراک می‌گذاریم موضوع دیگری مطرح می‌شود.

بیشتر والدین قصد و نیت بدی از به اشتراک گذاری تصاویر و اطلاعات کودکانشان ندارند و بدخواه فرزندانمان نیستند.

اگر قبلاً در مورد فرزندان خود پست‌های زیادی به اشتراک گذاشته‌اید و حالاً مردد شده‌اید و به آن فکر می‌کنید، چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ نفسی عمیق بکشید! بیشتر والدین قصد و نیت بدی از به اشتراک گذاری تصاویر و اطلاعات کودکانشان ندارند و بدخواه فرزندانمان نیستند.

اغلب، وقتی والدین بیش از حد تصاویر کودکانشان را به اشتراک می‌گذارند، از اهمیت و عمق اطلاعاتی که درباره فرزندان در فضای مجازی به اشتراک می‌گذارند و ردپایی که به جامی‌گذارند، آگاه نیستند.

در صورتی که والدین در حال تجدید نظر درباره مقدار و چگونگی به اشتراک گذاری تصاویر فرزندان خود هستند، نخستین قدم مهم این است که آنچه که در گذشته به اشتراک گذاشته‌اند را بررسی کنند و تا جای ممکن تصاویر را حذف کنند.

والدین همچنین می‌توانند کودکان ۹ تا ۱۰ ساله خود را با روند ورود به فیدهای رسانه‌های اجتماعی و حذف مطالبی که مناسب آن‌ها نیست آشنا سازند. متعهد شوید که این کار را به طور منظم هر چند ماه یکبار انجام دهید: فیدهای رسانه‌های اجتماعی را مرور کنید، به آنچه به اشتراک گذاشته‌اید نگاه کنید و اطلاعات قدیمی را حذف کنید.

باور من این است که کودکان برای درگیر شدن و یادگیری این فرایند و شرکت در این فعالیت از ما قدردانی می‌کنند. به یاد داشته باشید کار آسانی نیست. فرزندان ما اولین نسلی هستند که به صورت مشترک و در فضای آنلاین بزرگ می‌شوند. ما اولین نسل از والدینی هستیم که فرزندان خود را با حضور رسانه‌های اجتماعی بزرگ می‌کنیم و این دشوار است.

<https://pishgiri.org>



## چگونه کودک را کتابخوان کنیم؟

داشتن کودک کتابخوان از آرزوی والدین است. انسان در طول حیات خود کنجکاو است و می‌خواهد شناخت بیشتری از خود، دیگران، محیط، عقاید و اندیشه‌ها به دست آورد و مطالعه، یکی از راه‌های تحقق این آرمان است و خواندن، زیر مجموعه‌ای از مطالعه به حساب می‌آید. انگیزه‌های خواندن می‌تواند گوناگون باشد. آموختن، کسب اطلاع و آگاه شدن و لذت از مهم‌ترین این انگیزه‌ها به شمار می‌آید.

اهمیت ایجاد عادات مطالعه در کودکان واقف باشند و به یاری خانواده بشتابند.

الگو بودن برای کودک یکی از اولین کارهایی که می‌توان در خانه انجام داد، اهمیت دادن به خواندن کتاب برای تمام اعضای خانواده است. والدین باید از بدو تولد هم‌زمان با این که کودک راه رفتن و سخن گفتن را آغاز می‌کند، کتاب را در معرض دید او قرار دهند. کودک باید شاهد مطالعه افراد خانواده باشد، تا حس کنجکاوی و رغبت کافی برای رفتن به سوی کتاب در او به وجود آید و کتابخوان شود.

برای به وجود آوردن عادات مطالعه در کودک و ایجاد کودک کتابخوان، شروع کار شاید از خانه باشد؛ اما به طور حتم ادامه و پیشرفت این فرآیند در مدرسه اتفاق می‌افتد. به ویژه مربیان تربیتی و معلمان مدارس بایستی به

در اختیارش باشد. چگونه می‌توان از بچه‌هایی که هرگز پدر و مادر خود را در حال مطالعه ندیده‌اند، انتظار داشت که نسبت به این پدیده حساس یا کنجکاو باشند؟

لذت بخش کردن کتابخوانی قدم بعدی این است که به کودک کان ثابت کنید خواندن به خودی خود جالب و لذت بخش است. این کار می‌تواند از سنین خیلی پایین شروع شود؛ و چند روش برای این منظور وجود دارد:

۱- موقع خواب، برای کودک داستان بخوانید، حتی اگر هر شب فرصت این کار را پیدا نمی‌کنید. هر زمانی که فرصت داشتید این کار را انجام دهید.

۲- در طول روز برای کودک نوار قصه بگذارید و به او اجازه دهید که از طریق نوار با قصه همراه شود.

۳- از سنین پایین به بچه‌ها وسایل نوشتن بدهید. مداد، کاغذ و مداد رنگی در اختیارشان بگذارید تا روی کاغذ هر چه دلشان می‌خواهد بکشند، آنها به این تجربه اولیه برای نوشتن نیاز دارند. این کار را می‌توانید با یک وایت برد یا تخته سیاه کوچک انجام دهید. حتی می‌توانید درباره چیزهایی که کودک می‌نویسد یا نقاشی می‌کند از او سوال کنید تا ذهنش نسبت به کاری که انجام می‌دهد فعال باشد.

شما با ایجاد عادت مطالعه، دنیای کودک خود را وسعت می‌بخشید. گنجینه لغات او را گسترش می‌دهید و وی را قادر می‌سازید که احساسات خود را بهتر بیان کند و دیگران را نیز بهتر درک کند.

۴- یک داستان را بارها و بارها برای فرزندانتان بخوانید یا تعریف کنید. بچه‌ها دوست دارند یک قصه را بارها بشنوند تا تمام جزئیات آن را بشناسند و احساس کنند که با آن آشنا هستند. هنگام خواندن قصه گه‌گاه کلام خود را قطع

کنید و از فرزندانتان درباره قصه چیزهایی بپرسید؛ برای مثال سوال کنید: "فکر می‌کنی حالا چه اتفاقی بیفتد؟" یا "تو کدام یک از حیوانات این قصه را دوست داری؟" اگر کودک نتوانست پاسخ درستی بدهد، اشکالی ندارد مهم این است که با این پرسش او را به فکر کردن و یافتن راه حل تشویق کنیم.

۵- وقتی کودک به تماشای تلویزیون می‌نشیند، شما هم توجه داشته باشید که چه برنامه‌ای را می‌بینید تا بعداً درباره آن با او صحبت کنید. حتی ممکن است کودک سوالاتی درباره برنامه‌ای که دیده است داشته باشد. به او فرصت دهید که پرسش‌هایش را با شما در میان بگذارد.

۶- از سنین پایین سعی کنید که در مناسبت‌های ارزشمند به بچه‌ها کتاب هدیه کنید. با این شیوه آنها کم‌کم می‌آموزند که کتاب هدیه‌ای ارزشمند است ۷- اگر کودکان در موردی رفتاری نامناسب و پر خاشکانه نشان داد، کتاب داستانی با همان موضوع یا موضوع‌های

مشابه (درباره نافرمانی‌های کودکان) پیدا کنید، در محیطی امن و آرام، کتاب را برای او بخوانید و نظرش را درباره شخصیت اصلی قصه جویا شوید. به وسیله کتاب کودک را ترغیب کنید که مسایل و حرف‌های خودش را بازگو کند در این صورت به تدریج کتاب را دوست خود تلقی می‌کند و در آینده نیز در برخورد با مشکلات یا به هنگام تصمیم‌گیری‌های دشوار به سراغ کتاب خواهد رفت.

۸- کتاب خواندن قدرت تخیل را بالا می‌برد، هر بار پس از خواندن کتاب برای کودک، سعی کنید رفتار او را زیر نظر بگیرید و ببینید آیا در میان نقاشی‌ها و وسایل بازی او از جمله عروسک‌ها و خمیر بازی، اثری از قصه‌ای که برای او خوانده اید وجود دارد؟ مطمئن باشید که کودکان در بازی‌ها و نقاشی‌های خود نسبت به آن چه در قصه شنیده‌اید، واکنش نشان می‌دهند. شما می‌توانید با این شیوه خلاقیت آنها را پرورش دهید

منبع: <https://psychoexir.com/>



## بازرگان و انوشیروان

بازرگانی در زمان انوشیروان می زیست و مالی فراوان گرد آورد. پس از سال ها، او که در مملکت نوشیروان غریب بود، تصمیم به بازگشت به دیار خویش گرفت، ولی بدخواهان، نزد پادشاه بدگویی کردند که فلان بازرگان، از برکت تو و سرزمین تو، چنین مال و منال به هم رسانده است و اگر او برود، دیگر بازرگانان هم روش او را در پیش می گیرند و اندک اندک رونق دیار تو، هیچ می شود.

انوشیروان هم رأی آنها را پسندید و بازرگان را احضار کرد و گفت که اگر می خواهی، برو؛ ولی بدون اموال.

بازرگان گفت: «آنچه پادشاه فرمود، به غایت صواب است و از مصلحت دور نیست. اما آنچه آورده بودم و در شهر تو به باد رفت، اگر پادشاه دو چندان باز تواند داد، ترک همه مال گرفتم.

نوشیروان گفت: ای شیخ! در این شهر چه آورده ای که باز نتوانم داد؟

گفت: ای ملک! جوانی آورده بودم و این مال بدو کسب کرده. جوانی به من باز ده و تمامت مال من باز گیر.

نوشیروان از این جواب لطیف متحیر شد و او را اجازت داد تا به سلامت برفت.

جوامع الحکایات، عوفی



## سندرم کاودن چیست؟

کاودن یک اختلال ژنتیکی است که با تومورهای غیر سرطانی به نام هامار توم و افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان ها مشخص می شود. تقریباً همه افراد مبتلا به سندرم کاودن به هامار توما مبتلا می شوند. این توده ها بیشتر روی پوست و غشاهای مخاطی (مانند مخاط دهان و بینی) دیده می شوند، اما می توانند در روده و سایر قسمت های بدن نیز ایجاد شوند. رشد هامار توم ها روی پوست و غشاهای مخاطی معمولاً در اواخر دهه بیست سالگی فرد آشکار می شود.

این سندرم با افزایش خطر ابتلا به چندین نوع سرطان، به ویژه سرطان سینه، غده های در پایین گردن به نام تیروئید، و پوشش داخلی رحم (آندومتر) مرتبط است. سرطان های دیگری که در افراد مبتلا به سندرم کاودن شناسایی شده اند عبارتند از: سرطان کلیه، سرطان کولورکتال و یک نوع تهاجمی سرطان پوست به نام ملانوم. در مقایسه با جمعیت عمومی، افراد مبتلا به سندرم کاودن در سنین پایین تر به این سرطان ها مبتلا می شوند که اغلب از سی یا چهل سالگی شروع می شود.

افراد مبتلا به این سندرم نیز در مقایسه با جمعیت عمومی بیشتر در معرض ابتلا به بیش از یک سرطان در طول زندگی خود هستند. سایر بیماری های سینه، تیروئید و آندومتر نیز در این سندرم شایع هستند. علائم و نشانه های اضافی می تواند شامل بزرگ شدن سر (ماکروسفالی) و تومور مغزی نادر و غیر سرطانی به نام بیماری لرمیت-دو-کلسوس (-Lhermitte Duclos) باشد. درصد کمی از افراد مبتلا دارای تاخیر در رشد، ناتوانی ذهنی یا اختلال طیف اوتیسم هستند که می تواند بر ارتباطات و تعامل اجتماعی تأثیر بگذارد.

برخی از افراد معیارهای دقیق برای تشخیص بالینی این سندرم را ندارند، اما برخی از ویژگی های مشخصه این بیماری، به ویژه سرطان ها را دارند. این افراد اغلب به عنوان مبتلا به سندرم شبه کاودن توصیف می شوند. هر دو سندرم کاودن و سندرم شبه کاودن به دلیل جهش در ژن های مشابه ایجاد می شوند. ویژگی های این سندرم با اختلال دیگری به نام سندرم -Bannayan-Riley-Ruvalcaba همپوشانی دارد. افراد مبتلا به سندرم -Bannayan-Ruvalcaba نیز دچار هامار توما و سایر تومورهای غیر سرطانی می شوند. برخی از افراد مبتلا به این سندرم دارای بستگانی هستند که به سندرم -Bannayan-Riley-Ruvalcaba مبتلا هستند و سایر افراد مبتلا ویژگی های مشخصه هر دو بیماری را دارند. بر اساس این شباهت ها، پژوهشگران پیشنهاد کرده اند که نشانگان کاودن و سندرم -Bannayan-Riley-Ruvalcaba ویژگی های همپوشانی شناخته شده به عنوان سندرم تومور هامار توم PTEN نشان می دهند.

فراوانی این اختلال اگرچه شیوع دقیق این بیماری ناشناخته است، محققان تخمین می زنند که از هر ۲۰۰ هزار نفر، ۱ نفر را تحت تأثیر قرار می دهد.

علت تغییرات در ژن PTEN، KLLN یا WWP1 معمولاً در افراد مبتلا به سندرم کاودن یا سندرم شبه کاودن شناسایی می شود.

حدود ۲۵ درصد از این بیماری و درصد کمی از موارد سندرم شبه کاودن ناشی از جهش در ژن PTEN است. پروتئین

تولید شده از ژن PTEN یک سرکوب کننده تومور است، به این معنی که به طور معمول از رشد و تقسیم (تکثیر) خیلی سریع یا به روش کنترل نشده سلول ها جلوگیری می کند. جهش در ژن PTEN از تنظیم موثر پروتئین PTEN جلوگیری می کند که منجر به تقسیم سلولی کنترل نشده و تشکیل هامار توم ها و تومورهای سرطانی می شود. ژن PTEN احتمالاً عملکردهای مهم دیگری در داخل سلول دارد. با این حال، برای تعیین نقش جهش در این ژن در ایجاد سایر ویژگی های سندرم کاودن، مانند ماکروسفالی و ناتوانی ذهنی، تحقیقات لازم است.

به ندرت، سندرم کاودن و سندرم شبه کاودن ناشی از تغییر ژن KLLN است. این ژن دستورالعمل هایی را برای ساخت پروتئینی به نام کیلین (Killin) ارائه می دهد. مانند پروتئین تولید شده از ژن PTEN، کیلین احتمالاً به عنوان یک سرکوب کننده تومور عمل می کند. تغییر ژنتیکی که باعث سندرم کاودن و سندرم شبه کاودن شده، منجر به کاهش تولید



## نامهربانی کودکان

یک نکته مسلم است و آن این که همه ی کودکان در معرض آزار و اذیت قرار دارند. اما چرا بعضی از کودکان بیش از دیگران، بقیه را اذیت می کنند یا این که به نظر می رسد از تحقیر کردن دیگران به راحتی لذت می برند؟ چند دلیل بر نامهربانی کودکان می توان متصور شد.

دلایل نامهربانی کودکان

- ۱) هیچ وقت از او انتظار مهربانی نداشته اند: هیچ کس به او نگفته نامهربانی مجاز نیست.
- ۲) نیاز به برتری داشتن بر دیگران: آزار رساندن به دیگران، در او احساس برتری ایجاد می کند.
- ۳) تمایل به «خودی» تلقی شدن: او به عنوان روشی برای این که جزئی از گروه به حساب بیاید، افراد خارج از گروه را تحقیر می کند.
- ۴) ضعف مهارت های اجتماعی: او مهارت های کنار آمدن با دیگران را یاد نگرفته است. (همکاری، خویشتن داری، احترام، مهربانی، مذاکره، گوش دادن و ...)
- ۵) روشی که با او رفتار شده است: با او با نامهربانی رفتار شده و او هم همان رفتارهای نامهربانانه را تقلید می کند.
- ۶) فقدان مهارت حل مسئله: به این دلیل که روش حل تعارضات را نمی دانند، به برچسب زدن به دیگران یا توهین کردن به آن ها متوسل می شود.
- ۷) فقدان حرمت نفس: او خود را خوب و خواستنی نمی داند.
- ۸) حسادت: او به کودک دیگری رشک می برد و برای این که خودش احساس بهتری داشته باشد او را تحقیر می کند.
- ۹) نیاز به انتقام جویی: او اذیت و آزار شده و حالا می خواهد تلافی کند.
- ۱۰) فقدان همدلی: ممکن است کودک نتواند تأثیر عاطفی نامهربانی اش را بر دیگران، به طور کامل درک کند.



نامهای دیگر این اختلال

CD

بیماری کاودن

CS

MHAM

سندروم هامار توم مالتیپل

خلاصه:

Cowden syndrome اختلالی

است که با ایجاد تعداد زیادی زوائد تومور مانند غیر سرطانی به نام هامار توم (hamartoma) و افزایش خطر ابتلا به سرطان های خاصی، مشخص می شود. تقریباً تمام مبتلایان به سندروم کاودن، دچار هامار توم می شوند. این زوائد اغلب بر روی پوست و غشا مخاطی (mucous membranes) (مثل پوشش دهان و بینی) ایجاد می شوند، اما ممکن است در سایر بخش های بدن مانند روده (the intestine) نیز ایجاد شوند.

مختل کرده و به سلول ها اجازه می دهد بدون کنترل تکثیر شوند و منجر به تشکیل تومور شود.

جهش در چند ژن دیگر هر کدام مسئول درصد بسیار کمی از موارد سندروم کاودن و سندروم شبه کاودن هستند. در بقیه موارد، علت ژنتیکی ناشناخته است.

الگوی وراثت

این بیماری و سندروم شبه کاودن در یک الگوی اتوزومال غالب به ارث می رسند، به این معنی که یک کپی از ژن تغییر یافته در هر سلول برای ایجاد این بیماری و افزایش خطر ابتلا به سرطان کافی است. در برخی موارد، یک فرد مبتلا جهش را از یکی از والدین مبتلا به ارث می برد. موارد دیگر ممکن است ناشی از جهش های جدید در ژن باشد. این موارد در افرادی رخ می دهد که سابقه این اختلال را در خانواده خود ندارند.

پروتئین کیلین می شود. کاهش مقدار کیلین به سلول های غیر طبیعی اجازه زنده ماندن و تکثیر نامناسب را داده که منجر به تشکیل تومور می شود.

درصد کمی از سندروم کاودن و سندروم شبه کاودن با انواع ژن WWP1 مرتبط است. ژن WWP1 دستورالعمل هایی برای ساخت پروتئین ارائه داده که در فرآیندی که پروتئین های دیگر را هدف قرار می دهد تا در سلول ها تجزیه شوند، دخیل است.

در طی این فرآیند، پروتئین WWP1 به پروتئین PTEN متصل می شود که عملکرد PTEN را مختل می کند. انواع ژن WWP1 به عنوان "به دست آوردن عملکرد" توصیف می شوند زیرا به نظر می رسد فعالیت پروتئین WWP1 را افزایش می دهند. مطالعات نشان می دهند که پروتئین تغییر یافته راحت تر از حالت عادی به پروتئین PTEN متصل می شود. اتصال بیش از حد، فعالیت سرکوبگر تومور PTEN را



## قدرت نهفته در کودکان معلول: فراتر از محدودیت‌ها

کودکان معلول با چالش‌هایی فراتر از تصور ما روبرو هستند؛ چالش‌هایی که هر روزه در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شوند. اما چیزی که شاید کمتر به آن توجه می‌شود، قدرت و استعداد‌های نهفته‌ای است که در وجود این کودکان قرار دارد. آن‌ها نه تنها توانایی‌های خاصی دارند، بلکه به واسطه‌ی محدودیت‌هایشان، روحیه‌ای قوی و مقاوم‌تر نسبت به بسیاری از هم‌سالان خود پیدا می‌کنند.

۱. توانمندسازی کودکان معلول: اولین گام در رشد و بالندگی یکی از مهم‌ترین اصول در برخورد با کودکان معلول، توانمندسازی به معنای آن‌هاست. توانمندسازی به معنای تقویت توانایی‌ها و مهارت‌های آن‌هاست، نه صرفاً تمرکز بر محدودیت‌های جسمی یا ذهنی. با فراهم کردن ابزارهای مناسب آموزشی، فضاهای حمایتی و استفاده از فناوری‌های نوین، می‌توان به کودکان معلول کمک کرد تا استعداد‌هایشان را شکوفا کنند و در جامعه به عنوان افراد موفق و مؤثر نقش‌آفرینی کنند.

۲. نقش خانواده و جامعه در پذیرش و حمایت خانواده‌ها اولین و مهم‌ترین حمایت‌کنندگان کودکان معلول هستند. حمایت عاطفی، فراهم کردن محیط امن و تشویق به استقلال، از اصلی‌ترین وظایف خانواده‌هاست. در عین حال، جامعه نیز باید با ایجاد بسترهای مناسب و فرهنگ‌سازی درست، این کودکان را به عنوان عضوی ارزشمند و توانمند از خود بپذیرد. امکانات و تسهیلات مناسب، مدرسه‌های ویژه و برنامه‌های آموزشی متناسب با نیازهای این کودکان، از

جمله اقداماتی است که جامعه می‌تواند در راستای حمایت از کودکان معلول انجام دهد.

۳. اهمیت آموزش فراگیر آموزش برای کودکان معلول نه تنها به معنی یادگیری مطالب درسی است، بلکه به معنای ایجاد فرصت‌های برابر برای زندگی مستقل و فعال است. باید تلاش کنیم که سیستم‌های آموزشی با این دیدگاه به‌روزرسانی شوند تا تمامی کودکان، فارغ از محدودیت‌هایشان، بتوانند به بهترین شکل ممکن آموزش ببینند. وجود معلمان متخصص و آشنا با نیازهای خاص کودکان معلول و استفاده از روش‌های نوین آموزشی در این مسیر بسیار مؤثر خواهد بود.

۴. هنر، ورزش و مشارکت اجتماعی هنر و ورزش می‌توانند نقش مهمی در ارتقای روحیه و توانایی‌های کودکان معلول ایفا کنند. بسیاری از کودکان

نتیجه‌گیری کودکان معلول نیز همچون سایر کودکان، شایسته‌ی فرصت‌های برابر برای رشد و بالندگی هستند. با ایجاد شرایط مناسب در خانواده و جامعه و توانمندسازی آن‌ها، می‌توانیم به کودکان معلول کمک کنیم تا از محدودیت‌هایشان فراتر رفته و زندگی پر بار و موفقی داشته باشند. بیایید با هم تلاش کنیم تا دنیایی بهتر و شادتر برای این کودکان بسازیم.



## شخصیتی که دم مرز نشسته

در اختلال شخصیت مرزی فرد همواره بر روی لبه یک مرز یا خط در حال حرکت بوده و هر لحظه امکان دارد از یک سوی مرز سقوط کند. افراد مبتلابه این اختلال شخصیت به دلیل برخورداری از رفتارها و عواطف ناپایدار، در زمره افراد روان‌پریش جای می‌گیرند و متأسفانه این اختلال در زنان شایع‌تر است. افراد دارای اختلال شخصیت مرزی در یک لحظه شاد و خوشحال و لحظه دیگر افسرده و منزوی می‌شوند. همچنین این افراد در لحظه‌ای فاقد هرگونه احساسی هستند و در لحظه بعدی در قامت یک فرد نزاع طلب ظاهر می‌شوند. به همین علت، چرخش سریع احساسات در افراد مبتلابه این مشکل، در رفتار آن‌ها به نحو مشهود و ملموس به چشم می‌خورد. این افراد علاوه بر هراس از تنهایی، از شخصیتی غیر قابل پیش‌بینی برخوردار هستند، به همین جهت و به منظور رها شدن از تنهایی به برقراری تعامل و ارتباط با افراد غریبه مبادرت می‌کنند. این عارضه علائم و مشخصاتی دارد و بر اثر عوامل مختلفی به وجود می‌آید که در اینجا با هم بررسی می‌کنیم.

علت بروز اختلال شخصیت مرزی در مورد علل این اختلال شخصیت به عوامل ژنتیک و مغزی و علل اکتسابی یا تجارب ناشاد در دوران کودکی اشاره شده است که به نظر برخی روانشناسان هر دو عامل و تعامل آن در ایجاد این اختلال نقش دارد؛ اما نقش تجارب دوران کودکی بسیار مهم است. ولی تجارب اولیه کودک به ویژه سه سال اول خیلی مهم هستند. از دلایل اصلی و شرایطی که می‌تواند زمینه‌ساز چنین بیماری شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- عدم ثبات مادر به دلایل مختلف

- طرد کودک  
- عدم وجود دلبستگی امن در دوران کودکی  
- درگیری بین والدین  
- تنبیه کودک  
- بی‌توجهی به احساسات کودک  
- والدین ناسازگار و گرفتار  
- طلاق والدین  
- علائم اختلال شخصیت مرزی  
۷ ویژگی افراد مبتلابه اختلال شخصیت مرزی عبارت است از:

- روابط متزلزل  
افراد مبتلابه اختلال شخصیت مرزی، دارای روابطی ناپایدار با خانواده، فامیل و دوستان خود هستند. این افراد ممکن است سریعاً علاقه شدیدی به یک فرد پیدا کنند و ناگهان از آن شخص متنفر شوند. هر گونه جدایی و یا تغییر در برنامه مورد انتظار، می‌تواند یک واکنش شدید و احساس طرد را در بیمار مبتلابه اختلال شخصیت مرزی به وجود بیاورد. هنگامی که این افراد به یک چیز و یا کسی علاقه داشته باشند و آن چیز و یا آن کس از پیش آن‌ها برود، احساس پوچی و انزوا می‌کنند و توانایی مقابله کردن با این احساس را ندارند. علائم اختلال شخصیت مرزی می‌تواند شامل احساس بی‌ارزشی، بی‌عشق و پوچی باشد. یک درمان جدید به نام رفتار دیالکتیکی می‌تواند برای افراد مبتلا مفید باشد.

- رفتارهای پرخطر  
پول خرج کردن بی‌رویه یکی از رفتارهای افراد مبتلابه اختلال شخصیت مرزی است. روابط جنسی نامناسب، پرخوری و یاراندگی کردن خطرناک رفتارهای پرخطر این افراد است. این رفتارها ناشی از تصور ضعیف فرد از خودش است.

- زیاده‌روی در مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی  
این افراد برای فرار از مشکلات و یا آرام شدن، به مواد مخدر و مشروبات الکلی رو می‌آورند. برای کنترل بهتر علائم این اختلال، همه این موارد باید درمان گردند

- خشم بی‌جا  
شرایط خارج از کنترل و یا ناچیز می‌توانند افراد مبتلابه اختلال شخصیت مرزی را بسیار خشمگین کنند. برای مثال اگر والدین و یا همکاران برای مدت کوتاهی، به فرد مبتلابه اختلال شخصیت مرزی اعتنا نکنند، این فرد از احساس طرد و انزوا، بسیار خشمگین می‌شود.

- آسیب رساندن به خود  
فرد مبتلابه این اختلال می‌تواند دارای علائم خطرناکی باشد و مشکلاتی را در ارتباط با تصویر بدن خود و عزت نفس داشته باشند. افراد مبتلابه اختلال شخصیت مرزی به خودشان صدمه می‌زنند، مثل بریدن بدن خود با چاقو. حتی ممکن است فکر خودکشی کنند، در این صورت باید فوراً به روان‌پزشک مراجعه کنند.

- احساس پوچی  
هنگامی که این افراد به یک چیز و یا کسی علاقه داشته باشند و آن چیز و یا آن کس از پیش آن‌ها برود، احساس پوچی و انزوا می‌کنند و توانایی مقابله کردن با این احساس را ندارند. علائم اختلال شخصیت مرزی می‌تواند شامل احساس بی‌ارزشی، بی‌عشق و پوچی باشد. یک درمان جدید به نام رفتار دیالکتیکی می‌تواند برای افراد مبتلا مفید باشد.

- ترس از تنها ماندن  
خشم و ترس شدید در این افراد از تنها ماندن نشأت می‌گیرد. این افراد حتی اگر تجسم کنند که تنها هستند، دچار ترس و عصبانیت می‌شوند. ترس از تنها بودن، یک مشکل جدی در روابط خانوادگی ایجاد می‌کند.

درمان اختلال شخصیت مرزی بهترین درمان اختلال شخصیت مرزی، درمان‌های روان‌شناختی است. صحبت



## بلیط سیرک

وقتی نوجوان بودم، یک شب با پدرم در صف خرید بلیط سیرک ایستاده بودیم. جلوی ما یک خانواده ایستاده بودند، خانواده‌ای با شش بچه که همگی زیر دوازده سال سن داشتند و لباس‌های کهنه‌ولی در عین حال تمیز پوشیده بودند. بچه‌ها دو تا دو تا پشت پدر و مادرشان، دست همدیگر را گرفته بودند و با هیجان در مورد برنامه‌هایی که قرار بود ببینند، صحبت می‌کردند. مادر نیز بازوی شوهرش را گرفته بود و با عشق به او لبخند می‌زد. وقتی به باجه رسیدند، متصدی باجه از پدر خانواده پرسید: چند عدد بلیط می‌خواهید؟ پدر جواب داد: لطفاً شش بلیط برای بچه‌ها و دو بلیط برای بزرگسالان. متصدی باجه، قیمت بلیط‌ها را گفت. پدر به باجه نزدیکتر شد و به آرامی پرسید: ببخشید، گفتید چه قدر؟ متصدی باجه دوباره قیمت بلیط‌ها را تکرار کرد. پدر و مادر بچه‌ها با ناراحتی زمزمه می‌کردند، معلوم بود که مرد پول کافی همراه نداشت؛ حتماً فکر می‌کرد که به بچه‌های کوچکش چه جوابی بدهد. ناگهان پدرم دست در جیبش برد و یک اسکناس بیست دلاری بیرون آورد و روی زمین انداخت. بعد خم شد، پول را از زمین برداشت، به شانه مرد زد و گفت: ببخشید آقا، این پول از جیب شما افتاد! مرد که متوجه موضوع شده بود، همان طور که اشک در چشمانش حلقه زده بود، گفت: متشکرم آقا.



- داروهای ضد افسردگی خلق افسرده‌ای را که در این بیماران شایع است بهبود می‌بخشد.  
- داروهای مانند بنزودیازپین‌ها به‌ویژه آلپرازولام برای رفع اضطراب و بی‌قراری مفید است. البته این دارو باید با دقت تجویز شود چرا که در برخی بیماران مصرف آن منجر به رفتارهای مهار گسیخته می‌شود.  
- داروهای ضد صرع مثل کاربامازپین ممکن است کارکرد کلی برخی از این بیماران را بهتر کند.  
- سرترالین و فلوکستین از جمله داروهای گروه (SSRI) در کنترل کردن افسردگی و پر خاشاگری تکانشی این افراد مؤثر است.  
در بعضی موارد کمبود برخی از ویتامین‌ها این بیماری را تشدید کرده و روان فرد را بیشتر درگیر می‌کند. مصرف ویتامین‌هایی از گروه B بخصوص B<sup>6</sup> و B<sup>1</sup> که نقش آرام‌بخش و تسکین‌دهنده دارند در بهبود این بیماری بی‌اثر نیستند. پس برای اینکه تمامی ویتامین‌های مورد نیاز بدن تأمین گردد بهتر است از برنامه غذایی پیروی کنیم که تمامی این موارد را رعایت کرده باشد. متخصصین تغذیه با توجه به سوابق بیماری فرد و نیاز او به هر گونه ویتامین برنامه غذایی فرد را تنظیم می‌کنند.  
منبع: <https://www.ghafaridiet.com/>



کمک می‌کند تا افکار و احساسات خود را در هر لحظه مشخص کرده و سعی کند دیدگاه جایگزین آن را نیز ایجاد کند. MBT بر تفکر قبل از عمل تأکید دارد.  
- آموزش سیستم پیش‌بینی پذیری احساسی و حل مسئله (STEPS) - آموزش سیستم پیش‌بینی احساسی و حل مسئله یک درمان ۲۰ هفته‌ای است که در این روش درمانی کار در گروه‌هایی است که اعضای خانواده، دوستان و مراقبان فرد را باهم مرتبط می‌کند. این درمان در کنار درمان‌های دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد.  
- روان‌درمانی مبتنی بر انتقال (TFP) این روش درمانی به فرد کمک می‌کند که احساسات و مشکلات فردی خود را از طریق رشد روابط با درمانگر درک کند. سپس می‌تواند این بینش را بر وضعیت فعلی زندگی خود نیز اعمال کند.  
- مدیریت روان‌پزشکی اختلال شخصیت مرزی مدیریت روان‌پزشکی، درمان مبتنی بر مدیریت فردی است و با استفاده از انتظارات و وظایف بیمار در کار یا مشارکت در مدرسه برای بهبود به او کمک می‌کند. این درمان، روی احساسات هیجانی در لحظات دشوار و با در نظر گرفتن زمینه بین فردی برای احساسات تمرکز می‌کند. در این درمان ممکن است داروها، گروه‌های درمانی، آموزش خانواده و درمان‌های فردی ادغام شود.  
دارودرمانی البته لازم است گفته شود که برای مقابله با خصایص شخصیتی که کارکرد کلی بیمار مبتلا به اختلال شخصیت مرزی را تحت الشعاع قرار می‌دهد، در مواردی دارودرمانی نه تنها مفید بلکه ضروری و واجب است. برخی از این داروها شامل:  
- داروهای تثبیت‌کننده خلق و آنت سایکوتیک‌ها برای مهار خشم، خصومت و رفتارهای تکانشی بیماران بکار برده می‌شود.

با یک متخصص در زمینه روانشناسی به صورت خصوصی و یا گروهی، درمان روانشناختی محسوب می‌شود. باید یادآور شد که تجویز دارو در درمان اصلی برای این اختلال نیست، اما برای کسانی که درمان روانشناسی را آغاز کرده‌اند، برخی داروها می‌تواند در مدیریت علائم اختلال شخصیت مرزی مفید باشد. سایر درمان‌ها همچون درمان‌های الکتریکی برای اختلال شخصیت مرزی کاربردی ندارد.  
چندین روش درمانی روان‌شناختی برای افراد دارای اختلال شخصیت مرزی وجود دارد. این درمان باید توسط روانشناس بالینی و در مراحل بعدی بهتر است توسط روان‌پزشک انجام شود. مهم‌ترین درمان‌های روان‌شناختی برای اختلال شخصیت مرزی عبارت‌اند از:  
- درمان رفتاری مبتنی بر گفتگو (DBT) شامل درمان گروهی و فردی است که به طور خاص برای اختلال شخصیت مرزی طراحی شده است. DBT با استفاده از یک رویکرد مبتنی بر مهارت، به فرد می‌آموزد که چگونه احساسات خود را مدیریت کرده، اضطراب را کنترل و روابط را بهبود بخشد.  
- طرح‌واره درمانی متمرکز بر اختلال شخصیت مرزی طرح‌واره درمانی به افراد کمک می‌کند تا نیازهای ناخوشایندی که باعث بروز الگوهای منفی در زاویه دید آن‌ها به زندگی، نحوه ارتباطاتشان با دیگران، باورهایشان و... شده را شناسایی کنند. این الگوهای منفی گاهی ممکن است برای بقای افراد مفید باشد اما در بخش‌هایی از زندگی زیان‌بار هستند. این درمان برای تمرکز بر الگوهای مثبت کمک کرده و بهبود کیفیت زندگی را تضمین می‌کند.  
- درمان مبتنی بر ذهن‌سازی (MBT) این درمان مبتنی بر صحبت است و

# فرسودگی شغلی

انسان به کسب و کار نیاز دارد و برای برآورده کردن نیازهای خود باید از روش‌های مختلفی درآمدزایی کند. با توجه به اینکه چه کسب و کاری دارید و چگونه باید کار خود را انجام دهید ممکن است خستگی به سراغتان آید؛ این خستگی پس از مدتی استراحت رفع می‌شود.

شاید شما هم متوجه شده باشید که گاهی اوقات بعد از چند روز تعطیلات و رفع خستگی باز هم دوست ندارید به کار خود برگردید. این نوع خستگی باید بررسی شود زیرا ممکن است همان فرسودگی شغلی باشد.

البته آن چیزی که به عنوان فرسودگی شغلی (کارزدگی) در نظر گرفته می‌شود مربوط به مسائلی است که از یک خستگی عادی فراتر است، کار برای ذهن و جسم خستگی می‌آورد و هنگامی که شروع به انجام دادن فعالیت‌های روزمره خود می‌کنید ممکن است هم از لحاظ ذهنی و هم از لحاظ فکری و جسمی خسته شوید.

گاهی اوقات این خستگی پارافراتر از این می‌گذارد و بعد از یک استراحت کوتاه هنوز هم ممکن است احساس خستگی بکنید اما اینکه فرسودگی شغلی چیست؟ چه افرادی در معرض فرسودگی شغلی هستند؟ و راه‌های درمان این پیامد چیست؟ را در این مقاله بررسی خواهیم کرد.

فرسودگی شغلی چیست؟ اصطلاح فرسودگی شغلی یا کارزدگی اولین بار در دهه ۱۹۷۰ توسط روانشناسی به نام "هربرت فرودنبرگر"

به معنی پاسخ روانی یک فرد به عوامل استرس‌زای مزمن معرفی شد. وی معتقد بود فردی که از فرسودگی رنج می‌برد خود را کمتر از دیگران می‌داند و احساس می‌کند از کارهایش قدردانی نمی‌شود.

فرسودگی شغلی را از لحاظ لغوی می‌توانیم تحلیل قوای روانی که گاهی با افسردگی همراه هست و از تلاش برای کمک به بیماران روانی یا افراد تحت فشار روانی ناشی می‌شود تعریف کرد.

فرسودگی یک شرایط پزشکی نیست، ولی در دسته‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها، به عنوان یک عامل تأثیرگذار روی وضعیت سلامتی و در راهنمای آماری تشخیصی، به عنوان شرایط مستلزم رسیدگی بالینی فهرست شده است.

بر این اساس، تعریف فرسودگی شغلی خستگی شدید ذهنی و فیزیکی ناشی از استرس مزمن در محیط کار است. تعریف فرسودگی شغلی ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی به این شرح است: سندرم ناشی از استرس مزمن محل کار که به خوبی مدیریت نشده است.

فرسودگی شغلی چه زمانی رخ می‌دهد؟ چرا؟

تعریف فرسودگی شغلی ارائه شده توسط "مسلشم" و "جکسون" در سال ۱۹۸۲ بسیار جامع است. آن‌ها معتقدند این اختلال ترکیبی از سه مؤلفه خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و کاهش موفقیت فردی

است که در هر کسی به میزان متفاوت رخ می‌دهد.

زمانی نام خستگی و دلزدگی را فرسودگی شغلی می‌نامند که فرد بعد از استراحت و یا گذراندن وقت و تفریحات خود، باز هم انگیزه‌ای برای برگشت به کار نداشته باشد. این مرحله در اصل اولین مراحل دلزدگی شغلی است.

فرسودگی شغلی در اکثر مواقع زمانی رخ می‌دهد که فرد انگیزه کافی برای ادامه کار ندارد و کار مورد علاقه خود را انتخاب نکرده است. همچنین ممکن است مدیران و رهبران، فشارهای عصبی و روانی زیادی را در جهات مختلف به کارکنان خود وارد کنند که این عامل می‌تواند دلیل اصلی فرسودگی شغلی در بین کارمندان باشد.

جالب است بدانید که در حال حاضر بیشترین درصد فرسودگی شغلی و دلزدگی از کار را پزشکان عمومی و کارمندان تجربه می‌کنند.

فرسودگی شغلی، خستگی مفرط عاطفی است که بعد از سال‌ها درگیری و تعهد نسبت به خدمت کردن به دیگران در فرد دیده می‌شود.

این مسئله ممکن است هیجانات زیادی را به دنبال داشته باشد در اصل این مشکل نوعی اختلال است که به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت شخص در مقابل فشارهای روانی و در ارتباط با کار ایجاد می‌شود. گاهی اوقات نشانه‌های فروپاشی هیجانی ذهنی و جسمی در فرد دیده می‌شود. هر چند ممکن است فرسودگی ناشی از کار در هر کسی بروز کند؛ اما اکثراً در افرادی دیده می‌شود که شرایط شخصیتی و کاری خاصی دارند.



دلایل بروز فرسودگی شغلی یا کارزدگی

فرسودگی شغلی هم منشأ درونی و هم منشأ بیرونی دارد. همچنین وضعیت تأهل فرد نیز روی ابتلای او به این اختلال تأثیرگذار است.

تحقیقات نشان می‌دهد فرسودگی شغلی در افراد متأهل کمتر از افراد مجرد به چشم می‌خورد، زیرا از حمایت عاطفی و روابط نزدیک بهره‌مند هستند.

تحقیقات نشان می‌دهد یکی از مهم‌ترین عوامل فرسودگی شغلی در محیط‌های صنعتی و سازمانی سبک رهبری سرپرستان و مدیران سازمان است. به بیان ساده، سازمان‌ها و کسب و کارهایی که کمتر ملاحظه کار هستند، کارکنان خود را بیشتر در معرض ابتلا به فرسودگی شغلی قرار می‌دهند.

مدیران و سرپرستانی که رفتار کاملاً خشک و رسمی در سازمان دارند باید بدانند که به فرسودگی شغلی کارمندان خود دامن زده و در نتیجه بهره‌وری و درآمد خود را کاهش می‌دهند.

فرسودگی اغلب ناشی از کار است، ولی فقط به خاطر استرس کار یا مسئولیت‌های بیش از حد نیست. عوامل دیگری نیز در بروز فرسودگی نقش دارند که در ادامه با آن‌ها آشنا می‌شوید.

عوامل مرتبط با کار احساس نداشتن کنترل روی کار محیط کاری دلگیر

مطلع نبودن از اهداف سازمان و نقش خود

عدم تناسب حقوق و کار انجام شده مورد قدردانی قرار نگرفتن یا پاداش

نگرفتن بابت عملکرد خوب انتظارات شغلی نامشخص یا

بیش از حد زیاد کار یکنواخت یا تکراری کار کردن در یک محیط تحت فشار یا

پرهیز و مرج علق مرتبط با سبک زندگی کار کردن بیش از حد بدون زمان گذاشتن برای معاشرت یا استراحت نداشتن روابط نزدیک و حمایت‌گر

قبول کردن مسئولیت‌های زیاد و کمک نگرفتن از دیگران خوابیدن به اندازه کافی

علل مرتبط با ویژگی‌های شخصیتی تمایلات ایده‌آل‌گرایی دیدگاه بدبینانه در مورد خود و دنیا

نیاز به کنترل کردن و بی‌میلی به واگذار کردن وظایف به دیگران تیپ شخصیتی (A جاه‌طلب)

چه افرادی در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند؟ افرادی که تعادل در زندگی شخصی و کار خود ایجاد نمی‌کنند و کارشان معمولاً به صورت یکنواخت پیش می‌رود یا افرادی که حجم کاری بسیار بالایی دارند، جزو کسانی هستند که

در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند همچنین کسانی که مانند پزشکان و کادرهای درمانی، درگیر تصمیم‌گیری درباره مرگ و زندگی افراد یا درگیر بیان طرح‌های بسیاری برای دیگران هستند مانند گروه رهبران و کسانی که

تحت شرایط سخت کار می‌کنند، جزو این گروه‌ها هستند.

افرادی که نیاز دارند توجه و تمرکز بالایی در هنگام کار داشته باشند نیز ممکن است دچار اختلال کارزدگی شوند. احتمال بروز این مساله زمانی



بیشتر می‌شود که تلاش افراد به نتیجه نرسد و یا نتیجه مطلوبی نگیرند.

علاوه بر این افراد، فرسودگی شغلی ممکن است در کسانی مانند دانش‌آموزان و یا دانشجویان مقاطع بالای تحصیلی و افراد جویای علم که پس از مدتی احساس می‌کنند، نتیجه‌ای که دوست دارند را به دست نمی‌آورند نیز دیده می‌شود. البته نمی‌توان گفت هر بی‌انگیزگی مقطعی ناشی از فرسودگی کار است. برای این که بتوان این معضل را بیشتر شناخت باید علائم و نشانه‌های آن را بشناسید تحقیقات نشان می‌دهد به‌طور کلی افرادی که کمال طلب، رقابت‌جو و اهل پیشرفت شغلی هستند، معمولاً بیشتر در معرض ابتلا به فرسودگی شغلی قرار دارند.

این افراد نسبت به زمان، حساسیت بیشتری داشته و هدف‌های غیر واقعی و مبالغه‌آمیزی برای خود در نظر می‌گیرند و به خاطر نرسیدن به آن‌ها سرخورده می‌شوند. این دسته از افراد معمولاً بسیار سخت‌گیر هستند و بدون گله و شکایت تا سر حد توان کار می‌کنند، اما برخی دیگر از افرادی که در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند عبارت‌اند از:

افرادی که بین کار و زندگی شخصیشان تعادل ندارند؛

افرادی که کارشان یکنواخت است؛

افرادی که از کارشان راضی نیستند؛

افرادی که درگیر تصمیم‌گیری در مورد زندگی و مرگ دیگران هستند (مثل پزشکان)؛

افرادی که تحت شرایط دشوار و سخت کار می‌کنند؛

افرادی که کارشان به توجه دقیق نیاز دارد؛

افرادی که کارشان تکراری است؛  
افرادی که با رباب‌رجوع سروکار دارند  
مأموران امنیتی، اساتید دانشگاه  
و وکلا بیشتر از همه در معرض  
فرسودگی شغلی قرار دارند.

مراحل ایجاد فرسودگی شغلی، علائم  
و نشانه‌های آن

در اکثر مواقع افراد با شروع کار و کسب و کار خود احساس رضایت شغلی دارند و انگیزه کافی برای ادامه کار و مبارزه با مشکلات سر راه را نشان می‌دهند، اما به مرور زمان ممکن است فرد احساس کند انگیزه کافی برای انجام کارهای روزمره در محیط کسب و کار خود را ندارد و هنگامی که سر کار حاضر می‌شود، دوست دارد سریع‌تر این زمان پایان پذیرد.

برخی افراد ممکن است سال‌های زیادی، با شور و هیجان به کسب و کار خود ادامه دهند؛ ولی افرادی که شرایط کاری مساعدی ندارند یا از نظر روحی ضعیف‌تر هستند، به مرور خستگی بر آنها غلبه می‌کند.

این افراد، دوره‌هایی از عصبانیت افسردگی، ناامیدی، اضطراب و نارضایتی را در سطح بالاتر از حد معمول نشان می‌دهند. همچنین در اکثر مواقع از خستگی یا نقصان عاطفی شکایت می‌کنند، اما معمولاً اولین علامتی که در نشان دهنده فرسودگی شغلی است کاهش شور شوق در کار است.

همچنین مشکل فرسودگی شغلی ابتدا از خستگی و کم‌انگیزه شدن شروع شده و در نهایت به مشکلات روانی شدیدتر مانند افسردگی‌های شدید و به دنبال آن مشکلات جسمی بیشتری مانند سردرد، کم‌اشتهایی و... تبدیل می‌شود.

این افراد نسبت به کار بی تفاوت هستند، ظرفیت و قابلیت انجام کار کمتری دارند، کیفیت و کمیت کار آنها به مرور کمتر می‌شود. در نهایت اختلالاتی در سیستم بدن آنها مانند جریان خون، سیستم عصبی، تنفس و... ایجاد می‌شود.

مراحل ایجاد اختلال فرسودگی شغلی  
فرسودگی شغلی در چهار مرحله رخ  
می‌دهد که عبارتند از:

۱. مرحله ماه عسل؛

در این مرحله، فرد به خاطر شغل جدید خود احساساتی مثل شادمانی، هیجان، اشتیاق و غرور دارد. نشانه‌های این مرحله عبارت‌اند از تعهد کاری، قبول راحت مسئولیت‌های مختلف، سطح انرژی پایدار، سطوح بهره‌وری بالا و خلاقیت.

۲. مرحله شروع استرس؛

در این مرحله، فرد متوجه می‌شود که بعضی از روزهای کاری سخت‌تر از بقیه هستند و دچار احساس خستگی و سردرگمی می‌شود.

نشانه‌های این مرحله اضطراب، فشار خون بالا، عدم تمرکز، خستگی، تغییر اشتها، فراموش کاری، کاهش تعاملات اجتماعی، کاهش بهره‌وری و سردرد هستند.

۳. مرحله استرس مزمن؛

در این مرحله، فرد مدام استرس دارد و بعضی از علائم مرحله دوم شدیدتر می‌شوند. علائم این مرحله عبارت‌اند از بی‌تفاوتی، رفتار خشونت‌آمیز، احساس ترس و تنفر، بدبینی و افزایش مصرف کافئین و نیکوتین.

۴. مرحله فرسودگی؛

در صورتی که نشانه‌های مرحله سوم نادیده گرفته شده و به آن‌ها رسیدگی نشود، مرحله چهارم آغاز می‌شود. این

مرحله معمولاً به عنوان فرسودگی شغلی در نظر گرفته می‌شود و مستلزم مداخله است.

علائم رایج این مرحله عبارت‌اند از تغییرات رفتاری، سردردهای مزمن، وسواس در مورد مسائل کاری، تمایل به ترک کردن جامعه، انزوای اجتماعی و نادیده گرفتن نیازهای شخصی.

علائم فرسودگی شغلی

علائم فیزیکی

احساس خستگی و بی‌انرژی بودن مداوم

سردرد یا بدن درد مزمن

سیستم ایمنی ضعیف و بیمار شدن مداوم

تغییر در اشتها یا عادات خواب

علائم عاطفی

از دست دادن انگیزه

احساس درماندگی، گیر افتادن و شکست خوردن

انزوا و حس تنها بودن در دنیا

افزایش دیدگاه منفی و بدبینی

کاهش رضایت و حس موفقیت

علائم رفتاری

شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت‌ها  
رو آوردن به غذا، الکل یا مواد برای کنار آمدن با شرایط

فاصله گرفتن از دیگران

خالی کردن خشم خود روی دیگران

وقت‌کشی و تعلل

فرار کردن از کار یا دیر کردن و غیبت‌های مداوم

پرسشنامه فرسودگی شغلی

پرسشنامه فرسودگی شغلی توسط "مسلسل" در سال ۱۹۸۱ ساخته شد. این پرسشنامه ۲۲ بند دارد که به خستگی عاطفی و پدیده‌های شخصیت زدایی و فقدان موفقیت فردی در چارچوب فعالیت‌های کاری

پرداخته است.

این پرسشنامه برای پیشگیری از فرسودگی کاری در افرادی مانند معلمان، پرستاران و... به کار برده می‌شود. گزینه‌های این پرسشنامه با کلماتی مانند هرگز، خیلی کم، کم، متوسط، بالای متوسط، زیاد، خیلی زیاد پاسخ داده می‌شود.

اطلاعات این سوال‌ها مسائل مربوط به مقیاس خستگی عاطفی، مقیاس شخصیت زدایی و مقیاس فقدان موفقیت فردی را بررسی می‌کند.

برای بررسی این پرسشنامه پاسخ‌های هرگز (۰)، خیلی کم (۱)، کم (۲)، متوسط (۳)، بالای متوسط (۴)، زیاد (۵) و خیلی زیاد (۶) مورد بررسی قرار می‌گیرند. سوالات شامل موارد زیر هستند و در نهایت با بررسی مجموع امتیازات، میزان خستگی عاطفی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

احساس می‌کنم کارم به لحاظ قوانین توان و نیرویی مرا گرفته است.

در پایان یک روز کاری احساس می‌کنم مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ام.

صبح‌روزی که باید سر کار بروم از تصور رفتن به سر کار احساس خستگی می‌کنم.

به آسانی می‌توانم احساسات همکارانم را درک کنم.

با برخی از همکارانم به صورت اشیای بدون شخصیت انسانی برخورد می‌کنم.

با همکارانم برای تمام روز واقعاً برایم سخت و طاقت‌فرسا است.

به راحتی می‌توانم با مشکلات همکارانم کنار بیایم.

احساس می‌کنم کارم به لحاظ روانی توان و نیرویی مرا گرفته است.

احساس می‌کنم از طریق شغلم بر زندگی همکارانم تاثیر مثبت می‌گذارم.

از زمانی که این شغل را انتخاب کرده‌ام نسبت به دیگران بی تفاوت شده‌ام.

نگرانم که این شغل مرا نسبت به مردم سنگدل کند.

احساس می‌کنم سرشار از نیرو و انرژی هستم.

شغلم باعث شده که احساس بهبودی می‌کنم.

احساس می‌کنم کار را به سختی انجام می‌دهم.

واقعاً برایم مهم نیست بر سر بعضی از همکارانم چه می‌آید.

سر و کار داشتن با همکارانم سخت است و ما را تحت فشار روانی قرار می‌دهد.

به آسانی می‌توان محیط آرامی برای همکارانم فراهم کنم.

پس از کار با همکارانم احساس شادمانی و نشاط می‌کنم.

کارم نتایج مهم و باارزشی برایم داشته است.

احساس می‌کنم به آخر خط رسیده‌ام در حیطه شغلی خود با مشکلات روانی و عاطفی بسیاری برخورد می‌کنم.

احساس می‌کنم همکارانم برای برخی از مشکلات مرا مقصر می‌دانند.

البته برخی از این سوالات به صورت معکوس و برخی به صورت مستقیم امتیاز بندی می‌شوند. سوال‌هایی که دارای بار منفی هستند امتیاز بندی مستقیم می‌شوند. یعنی هرگز در آن‌ها

با عدد ۰ امتیاز بندی می‌شود و...

هر چه میزان امتیازات بالاتر باشد، فرد فرسودگی شغلی وضعیت نامساعدتری دارد و باید هر چه سریع‌تر برای درمان اقدام کرد.

راهکارهای مقابله با فرسودگی شغلی اگر احساس می‌کنید دچار فرسودگی شغلی شده‌اید آن را نادیده نگیرید و به فکر راه حل باشید. برای مثال:

- اولویت‌های کاری را ارزیابی کنید؛ نگرانی‌هایی که دارید را با مافوقتان در میان بگذارید و برای تغییر دادن انتظارات یا پیدا کردن راه حل همکاری کنید. کارهایی که باید انجام شوند و کارهایی که می‌توانید به آینده موکول کنید را مشخص کنید.
- در کارتان ارزش پیدا کنید؛ حتی در کارهای خسته کننده نیز می‌توانید روی کمک کردن به دیگران یا نقش‌تان در فراهم کردن خدمات یا کالاهای مورد نیاز تمرکز کنید.
- روی جنبه‌هایی از کارتان تمرکز کنید که از آن‌ها لذت می‌برید، حتی اگر صحبت کردن با همکارانتان باشد. تغییر نگرش در کارتان به پس گرفتن حس هدف گذاری و کنترل اوضاع کمک می‌کند.
- کمک بگیرید؛ یکی از بزرگ‌ترین مشکلات مرتبط با فرسودگی شغلی این است که بسیاری از افراد به دلیل نیاز به کمک، احساس شرمندگی می‌کنند، زیرا محیط کار اغلب از ضعیف شدن عملکرد پشتیبانی نمی‌کند.
- مطمئن باشید تنها نیستید و می‌توانید از حمایت همکاران، دوستان یا اعضای خانواده بهره‌مند شوید. اگر برای انجام کاری نیاز به راهنمایی دارید یا فشار کاری‌تان زیاد است از همکارانتان کمک بگیرید.
- مشورت کنید؛ اگر احساس می‌کنید کنترل شرایط از دستتان خارج شده باید از یک روانپزشک، روانشناس و یا مشاور

کمک بگیرید و در صورت نیاز درمان‌های دارویی استفاده کنید.

- فعالیتی آرامش بخش داشته باشید؛ برای مقابله با استرس کار و بازیابی سطح انرژی از یوگا، مدیتیشن یا تای چی کمک بگیرید.
- ورزش کنید؛ فعالیت فیزیکی منظم به مقابله بهتر با استرس کمک می‌کند و باعث می‌شود کمتر به کار فکر کنید.
- خواب کافی داشته باشید؛ خوابیدن باعث بازیابی انرژی و حفظ سلامت می‌شود. چرت زدن در طول روز انرژی را بیشتر کرده و روحیه را بهتر می‌کند.
- ذهن آگاهی را تمرین کنید؛ ذهن آگاهی به معنای تمرکز روی تنفس و آگاهی کامل از احساسات و عواطف در هر لحظه بدون تفسیر یا قضاوت است. ذهن آگاهی در محیط کار شامل صبر داشتن در برابر شرایط و پذیرفتن آن‌ها بدون قضاوت است.
- مرخصی بگیرید؛ به تعطیلات بروید و کمی از کارتان فاصله بگیرید. از این زمان برای بازیابی انرژی و بهبود روحیه خود استفاده کنید. سعی کنید به وظایف و کارهای روزهای بعد فکر نکنید. وقتی ساعت کاری تمام شد دیگر درگیر مشکلاتی که روز بعد باید حل کنید نباشید و سعی کنید فعالیت‌های مفرح انجام دهید.
۱۰. خلاقیت به خرج دهید؛ برای کاهش دادن استرس کار کمی خلاقیت به خرج دهید و روش‌های بهتری برای انجام وظایفتان پیدا کنید. با این کار نه تنها شایستگی‌تان را نشان می‌دهید، بلکه اعتماد به نفس و وقت آزاد بیشتری نیز به دست می‌آورید.

- عزت نفس داشته باشید؛ بسیاری از افرادی که دچار فرسودگی شغلی هستند از نداشتن عزت نفس رنج می‌برند. فهرستی از مهارت‌ها و توانایی‌هایتان تهیه کنید و خودتان را باور کنید.
- تأثیر فرسودگی شغلی بر کسب و کارها
- فرسودگی شغلی کارمندان ممکن است در هر کسب و کاری رخ دهد. اگرچه این سندرم علل مختلفی دارد، بسیاری از آن‌ها مستقیماً با نقش کارمند در ارتباط هستند.
- مدیران باید از واگذار کردن وظایف فراتر از دامنه مسئولیت به کارمند خودداری کنند و انتظارات خود را مشخص کنند. کسب و کارها به چند دلیل باید نگران فرسودگی شغلی کارمندان خود باشند:

- کاهش بهره‌وری؛ تحقیقات زیادی نشان می‌دهد بین سلامت و بهره‌یستی کارمندان و بهره‌وری آن‌ها در محیط کار یک همبستگی مثبت وجود دارد.
- مطالعه انجام شده توسط دولت انگلستان نشان می‌دهد بهره‌یستی کارمندان منجر به بهبود عملکرد، بهره‌وری و کیفیت کار می‌شود.
- ر اساس این مطالعات، بهره‌یستی کارمندان نقش اساسی در کیفیت خروجی تولید شده توسط آن‌ها دارد.
- به بیان ساده، کارمندی که سالم و پرانرژی باشد احتمال بیشتری دارد خروجی باکیفیت‌تر تولید کند.
- هر کسب و کاری که به دنبال موفقیت است باید روی رفاه و شادی کارمندان خود سرمایه‌گذاری کند.
- نرخ بالای تغییر کارمندان؛ بر اساس یک مطالعه، فرسودگی



شغلی یکی از دلایل اصلی از دست دادن کارمندان است.

همین مطالعه اشاره می‌کند، طبق گزارش ۹۵ درصد از مدیران منابع انسانی، فرسودگی شغلی بزرگ‌ترین تهدید برای حفظ نیروی کار است.

نرخ بالای گردش کارمندان روی بهره‌وری کل نیروی کار تأثیر گذاشته و هزینه زیادی برای کسب و کار به همراه دارد. جدا از این هزینه، کسب و کار در معرض ریسک از دست دادن استعدادهای خود قرار می‌گیرد.

بیشتر مدیران از بهترین کارمندان خود بیش از حد کار می‌کشند و توجهی به بهره‌یستی آن‌ها ندارند. در نتیجه، بهترین کارمندان احتمال بیشتری شده و کارشان را ترک کنند، بنابراین مدیریت استعداد در این مرحله به کمک واحد منابع انسانی کسب و کارها می‌آید.

۳. مشارکت کمتر کارمندان؛ مشارکت به معنای تعهد کارمند به اهداف کسب و کار است. کارمندی که مشارکت داشته باشد احتمال بیشتری دارد سخت‌تر کار کند، زیرا برای موفقیت کسب و کار ارزش قائل است.
- چنین کارمندی برای رشد کسب و کار اهمیت زیادی دارد. در مقابل، کارمندی که حس مشارکت نداشته باشد، مانع از موفقیت کسب و کار می‌شود.
- عدم مشارکت کارمندان به دلیل تأثیراتی که روی بهره‌وری و انگیزه می‌گذارد منجر به ضررهای قابل توجه در درآمد می‌شود. وقتی کارمندان حجم کار بالا داشته باشند و زمانی

برای استراحت نداشته باشند، احتمال بیشتری دارد عملکرد ضعیف‌تر داشته باشند. در نتیجه، بهره‌وری سازمان و همچنین پتانسیل آن برای ایجاد درآمد بیشتر با مانع روبرو می‌شود.

۴. تأثیرات منفی روی سلامتی؛ دولت ایالات متحده سالانه ۱۲۵ میلیارد دلار برای پوشش دادن هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی مربوط به مشکلات روانی و فیزیکی فرسودگی شغلی هزینه می‌کند. این مبلغ تقریباً ۸ درصد از بودجه ملی بهداشت است. کار کردن بیش از حد به معنای واقعی کلمه فرد را بیمار می‌کند و تأثیرات منفی فیزیکی و روانی دارد.
- استرس ناشی از کار کردن شدید ممکن است منجر به بیماری روانی، اضطراب و سایر بیماری‌های جدی مثل مشکلات قلبی شود. علاوه بر این، کارمندی که استرس دارد احتمال بیشتری دارد به رفتارهای ناسالم مثل پر خوری و اعتیاد رو آورد.
- پیشگیری از کارزدگی، بهتر از درمان آن است.
- فرسودگی شغلی نوعی اختلال محسوب می‌شود که ممکن است ابتدا به صورت خستگی و دلزدگی از کار بروز کند؛ اما عدم توجه و درمان آن باعث می‌شود تا فرد دچار مشکلات روحی و روانی و در نهایت جسمی شود. اگر شغلی مورد علاقه و دارای تنوع کاری بیشتر انتخاب کنید، کمتر دچار این مشکل خواهید شد.

منبع: <https://karlib.com/>

## فلج مغزی، نگاهی جامع به یک اختلال حرکتی

فلج مغزی (Cerebral Palsy) یک اختلال حرکتی است که به دلیل آسیب به مغز در دوران بارداری، زمان تولد، یا در دوره‌های اولیه زندگی ایجاد می‌شود. این بیماری یکی از رایج‌ترین علت‌های ناتوانی جسمی در کودکان است و معمولاً به مشکلات حرکتی و همچنین ناهنجاری‌های گفتاری و یادگیری منجر می‌شود. با وجود پیشرفت‌های علمی و پزشکی در درمان و مدیریت این بیماری، کودکان مبتلا به فلج مغزی همچنان با چالش‌های زیادی مواجه هستند. در این مقاله به بررسی علل، انواع، علائم، و راه‌های مدیریت فلج مغزی خواهیم پرداخت.

### تعریف فلج مغزی

فلج مغزی به گروهی از اختلالات اشاره دارد که بر حرکت و هماهنگی عضلانی تأثیر می‌گذارد. این اختلالات ناشی از آسیب به مغز نابالغ است که ممکن است در رحم، هنگام تولد، یا در سال‌های اولیه زندگی رخ دهد. برخلاف برخی بیماری‌های دیگر، فلج مغزی یک اختلال پیش‌رونده نیست؛ به این معنا که وضعیت بیمار با گذشت زمان بدتر نمی‌شود، اما علائم ممکن است در طول رشد کودک تغییر کنند.

### انواع فلج مغزی

فلج مغزی بسته به نوع اختلال در حرکت به چهار نوع اصلی تقسیم می‌شود:

#### ۱. فلج مغزی اسپاستیک (Spastic Cerebral Palsy):

شایع‌ترین نوع فلج مغزی است که حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد از بیماران را در بر می‌گیرد. در این نوع، عضلات بیمار سفت و منقبض هستند و حرکات آن‌ها محدود و غیرطبیعی است. این نوع خود به سه زیرگروه تقسیم می‌شود:

- کوادری پلژی اسپاستیک: تمام بدن، از

جمله دست‌ها، پاها و تنه تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

- دی پلژی اسپاستیک: معمولاً پاها بیشتر از دست‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

- همی پلژی اسپاستیک: فقط یک طرف بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

#### ۲. فلج مغزی آتتوئید (Athetoid or Dyskinetic Cerebral Palsy):

این نوع فلج مغزی حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از موارد را شامل می‌شود. بیماران دچار حرکات غیرارادی و غیرقابل کنترل در دست‌ها، پاها، صورت و زبان هستند. این حرکات ممکن است آهسته و چرخشی یا سریع و ناگهانی باشند.

#### ۳. فلج مغزی آتاکسیک (Ataxic Cerebral Palsy):

این نوع نادرتر بوده و حدود ۵ تا ۱۰ درصد از مبتلایان را شامل می‌شود. افراد مبتلا به این نوع فلج مغزی دچار مشکلاتی در تعادل، هماهنگی حرکات و حرکات دقیق هستند. مثلاً ممکن است برای برداشتن یک شیء به مشکل بخورند یا حرکات لرزشی داشته باشند.

#### ۴. فلج مغزی مختلط (Mixed Cerebral Palsy):

برخی از کودکان ممکن است ترکیبی از علائم انواع مختلف فلج مغزی را تجربه کنند. مثلاً برخی افراد ممکن است علائم اسپاستیک و آتتوئید را همزمان داشته باشند.

### علل فلج مغزی

فلج مغزی ناشی از آسیب به مغز در مراحل اولیه رشد است. این آسیب ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد که شامل موارد زیر است:

۱. عوامل پیش از تولد:

- کمبود اکسیژن (هیپوکسی): کمبود اکسیژن در مغز جنین به دلیل مشکلات

جفت یا ناهنجاری‌های رحمی ممکن است باعث آسیب به مغز شود.

- عفونت‌های مادرزادی: عفونت‌هایی مثل روبلا، توکسو پلاسمازوز، یا سیتومگالوویروس در دوران بارداری می‌توانند بر رشد مغز جنین تأثیر بگذارند - اختلالات ژنتیکی: برخی اختلالات ژنتیکی نادر نیز ممکن است منجر به ناهنجاری‌های مغزی و در نهایت فلج مغزی شوند.

۲. عوامل هنگام تولد:

- زایمان زودرس: نوزادانی که زودتر از موعد به دنیا می‌آیند بیشتر در معرض فلج مغزی قرار دارند، زیرا مغز آن‌ها به‌طور کامل رشد نکرده است.

- زایمان دشوار: مشکلاتی مانند زایمان طولانی یا کمبود اکسیژن حین زایمان می‌تواند باعث آسیب به مغز نوزاد شود.

۳. عوامل پس از تولد:

- عفونت‌های شدید: عفونت‌های شدید مثل مننژیت یا آنسفالیت در سال‌های اولیه زندگی ممکن است به مغز آسیب برسانند.

- آسیب‌های جسمانی: ضربه‌های شدید به سر یا تصادفات نیز می‌توانند به آسیب مغزی منجر شوند.

علائم و نشانه‌ها

علائم فلج مغزی می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد و در برخی کودکان ممکن است از همان اوایل زندگی قابل مشاهده باشد. برخی از شایع‌ترین علائم شامل موارد زیر هستند:

- تاخیر در رسیدن به مراحل رشدی: کودک ممکن است در مقایسه با همسالان خود دیرتر شروع به نشستن، چهار دست‌وپا رفتن یا راه رفتن کند.

- سفتی یا ضعف عضلات: برخی از عضلات بیش از حد سفت و برخی دیگر بسیار ضعیف هستند.

- مشکلات در هماهنگی حرکات: کودک ممکن است در انجام حرکات دقیق یا کنترل حرکات بدن خود مشکل داشته باشد.

- مشکلات تعادلی: برخی کودکان در حفظ تعادل خود مشکل دارند و ممکن است هنگام راه رفتن یا ایستادن بی‌ثبات باشند.

- مشکلات گفتاری: برخی از کودکان فلج مغزی در تکلم و برقراری ارتباط مشکلاتی دارند.

### تشخیص فلج مغزی

تشخیص فلج مغزی معمولاً در سال‌های اولیه زندگی و با مشاهده علائم و نشانه‌های بالینی انجام می‌شود.

پزشکان از طریق بررسی تاریخچه پزشکی کودک، معاینات فیزیکی، و انجام آزمایش‌های تصویربرداری مثل MRI یا CT اسکن می‌توانند به تشخیص دقیق برسند.

### درمان و مدیریت

فلج مغزی یک بیماری غیرقابل درمان است، اما با مدیریت مناسب می‌توان به بهبود کیفیت زندگی کودکان کمک کرد. درمان شامل یک تیم چندرشته‌ای از پزشکان، فیزیوتراپ‌ها، گفتاردرمانگران و مشاوران است. برخی از روش‌های درمانی شامل موارد زیر است:

۱. فیزیوتراپی: تقویت عضلات و بهبود هماهنگی حرکات با استفاده از تمرینات فیزیکی ویژه.

۲. کاردرمانی: کمک به کودک برای یادگیری مهارت‌های زندگی روزمره مثل لباس پوشیدن، غذا خوردن و نوشتن.

۳. گفتاردرمانی: کمک به بهبود توانایی‌های ارتباطی و گفتاری کودک.

۴. دارودرمانی: داروهایی مثل باکلوپن یا دیازپام ممکن است برای کاهش اسپاستیسیته و انقباضات عضلانی تجویز شوند.

۵. جراحی: در برخی موارد، جراحی برای

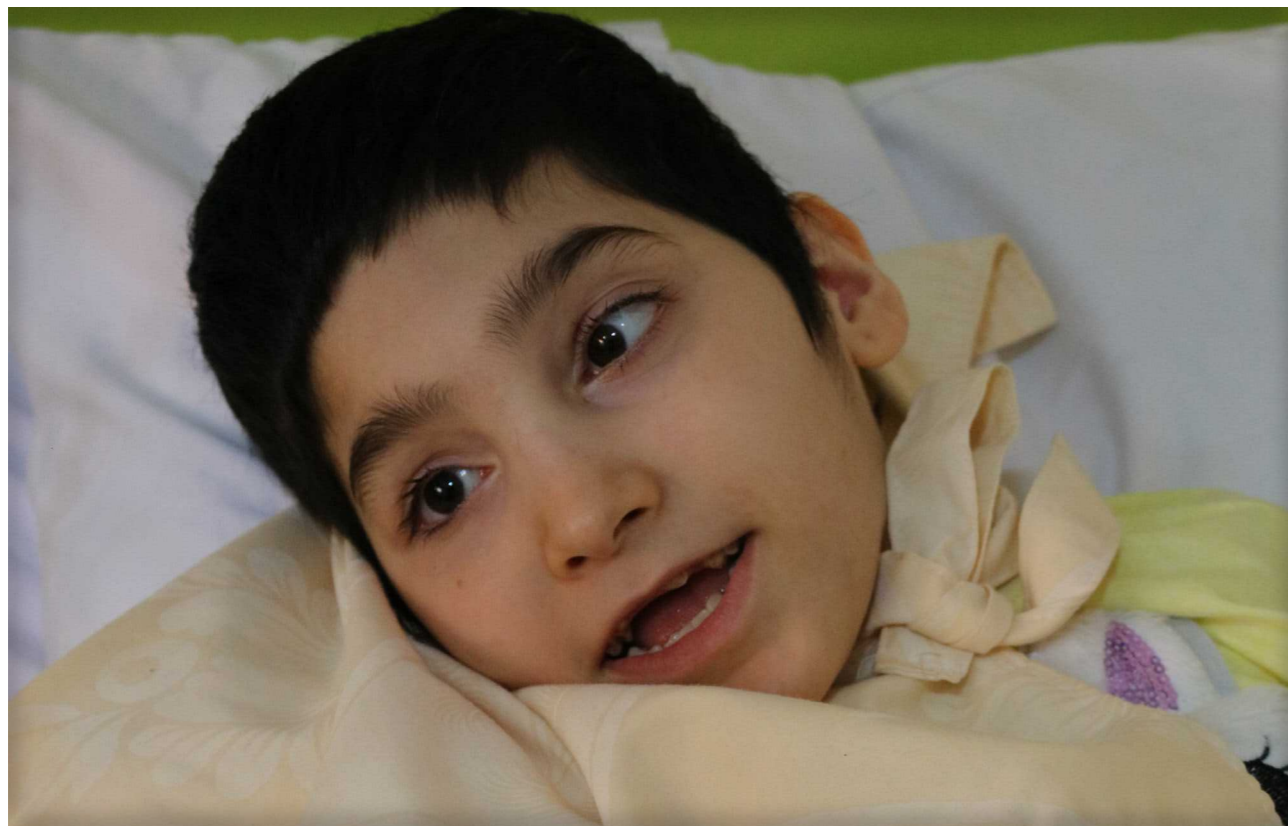
اصلاح مشکلات ساختاری یا تسکین فشارهای عصبی انجام می‌شود.

حمایت از خانواده‌ها

کودکان مبتلا به فلج مغزی و خانواده‌هایشان به حمایت‌های عاطفی و روانی نیاز دارند. گروه‌های حمایتی، مشاوره‌های روان‌شناسی و آموزش به خانواده‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کودکان و کاهش استرس خانواده‌ها کمک کند.

### نتیجه‌گیری

فلج مغزی یک اختلال پیچیده است که نیاز به درک عمیق و مدیریت همه‌جانبه دارد. با حمایت‌های پزشکی، فیزیکی و روانی مناسب، بسیاری از کودکان مبتلا به فلج مغزی می‌توانند زندگی پر بار و مستقلی داشته باشند. توانمندسازی کودکان، آموزش والدین و فراهم کردن امکانات مناسب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا این کودکان بتوانند بهترین فرصت‌ها را برای رشد و شکوفایی داشته باشند.





## مشخصات و ویژگی های کودکان سرآمد

کودکان سرآمد را بشناسیم  
کودکان سرآمد یا تیزهوش فردی است که عوامل ارثی و محیطی او را به صورت فردی پیچیده، استثنایی و باهوش تر از افراد عادی در آورده است. گرچه تمامی کودکان سرآمد از بهره هوشی بالایی برخوردارند، لیکن دارای خواسته ها، نیازها، علایق و خصوصیات متفاوتی می باشند که مانع شناخت الگوی واحدی از رفتار و خصایص آنهاست. اما این امر دلیل آن نخواهد بود که کودکان سرآمد دارای خصوصیات و وجوه مشترکی نباشند و نتوان آنها را در یک طبقه قرار داد.

از این دوران بود که در غرب فکر پرورش استعدادهای درخشان به شکل پیوسته و سازنده نضج گرفت و تا به حال ادامه یافت است. از جمله عقاید منفی رنسانس در مورد نبوغ این بود که ابداع و خلاقیت اهانت به آداب و رسوم جامعه است. از جمله دیگر عقاید منفی این بود که نبوغ را مساوی با بیماری روانی می دانستند و این امر پایه تحقیقات زیادی را بنیان نهاد و ویژگی ها و مشخصات نوابغ بیش از پیش نمایان گشت.

ترمن و آدن، در مطالعاتی، مشخصات عمومی کودکان سرآمد را این چنین بیان کرده اند که وضع جسمانی کودکان سرآمد به طور کلی از سایر افراد بهتر است.

توانایی کودکان سرآمد به نسبت دیگران کودکان سرآمد در یادگیری زبان، خواندن، هنر و ادبیات، علوم و ریاضیات از سایر کودکان جلوتر می باشند. توجه و علاقه این کودکان به سوی مسائل مختلف است و زودتر و سریعتر از سایر کودکان به خواندن می پردازند و بیشتر و بهتر می خوانند. کودکان سرآمد دارای سرگرمی های گوناگون هستند و کمتر تقلب می کنند. از ثبات عاطفی و اعتماد به نفس بیشتری برخوردار می باشند و در کارهای اجتماعی گرایش بیشتری از خود نشان می دهند.

در مطالعات دیگری که توسط ترمن و ویتی و سایر روانشناسان به عمل آمده است مشخصات کودکان سرآمد بدین گونه بیان شده است:

«تیزهوشان از نظر قد و وزن، تکامل جسمانی و سایر مشخصات افرادی سالم تر و توانا تر از کودکان عادی هستند. مثلاً نخستین دندان آنها حدود دو ماه زودتر از سایر کودکان در می آید. در یادگیری

و تحصیل برتر از سایر کودکان هستند و بیشتر به دوره های عالی راه می یابند. کودکان سرآمد علاقه وافری به بازی دارند و معمولاً کودکان بزرگتر از خود را به عنوان همبازی انتخاب می کنند. اغلب بازی هایی که به تمرکز فکری بیشتری نیاز دارد انتخاب می کنند. همچنین در راه رفتن و سخن گفتن از دیگر کودکان جلوتر هستند.»

در مطالعه دیگری که توسط هیلدرت در زمینه تیزهوشی انجام شده است، مشخصات تیزهوشان اینگونه بیان شده است.

«کودکان سرآمد در مقام مقایسه با سایر کودکان در کیفیت زبان، وسعت اطلاعات، استدلال، قضاوت، تمایل به مبارزه در حل مسائل، رد و بدل کردن تجارب و خصوصیات از این قبیل از تمامی این مطالعات می توان استنباط و استنتاج نمود که تیزهوشان در جنبه های مختلف از سایرند. افراد برتر هستند.

تفکر قدیمی در مورد کودکان سرآمد در گذشته چنین تصور می شد که کودکان سرآمد یا کودکان تیزهوش افرادی گوشه گیر و منزوی هستند و نیروی سازش و همکاری با سایر افراد را ندارند، در حالی که مطالعات انجام شده نشان می دهد که کودکان سرآمد دارای نیروی سازش بیشتری هستند و در برخورد با ناملازمات از اعتماد به نفس و ثبات عاطفی بیشتری برخوردارند و بهتر مبارزه می کنند و یکی از خصوصیات بارز این افراد استقلال طلبی آنهاست.

به روش نوابغ فکر کنید!  
حتی اگر نابغه نباشید، می توانید از استراتژی های نابغه هایی مانند ارسطو و انیشتین استفاده کنید تا قدرت ذهن خلاق خود را برای داشتن آینده ای بهتر

به کار بگیرید.  
راهبردهای زیر شما را تشویق به تفکر موثر در رسیدن به راه حل مشکلات می کنند. این استراتژی به سبک های تفکر نوابغ و دانشمندان خلاق در علم، هنر و صنعت در طول تاریخ متداول است.

تفکر به روش نوابغ  
۱- با دیدی متفاوت به مشکلات موجود در زمینه های مختلف بنگرید.  
دیدگاه های جدیدی بیابید که هیچ کس دیگر پیدا نکرده است.

لئوناردو داوینچی معتقد بود که به دست آوردن دانش مربوط به یک مسئله، با آموختن راه های مختلف بازسازی آن مسئله آغاز خواهد شد. او بر این عقیده بود که اول نگاه به مسئله جانبدارانه و تعصب آمیز بود. اغلب، مشکل خودش بازسازی می شود و به یک مشکل جدید تبدیل می شود.  
۲- تجسم کنید.

وقتی که انیشتین به یک مسئله فکر می کرد، همیشه تدوین و فرموله کردن موضوع به روش های مختلف موجود و نیز استفاده از دیگرام ها را ضروری می دانست. او راه حل ها را تجسم می کرد و اعتقاد داشت که کلمات و اعداد، نقش عمده ای در روند تفکر وی ندارند.  
۳- تولید کنید.

مشخصه متمایز نابغه بودن، بهره وری است.

توماس ادیسون حق انحصاری اختراع داشت. او بهره وری را با دادن ایده های مختلف به خود و همکارانش تضمین می کرد. یکی از اساتید دانشگاه کالیفرنیا در یک مطالعه روی ۲۰۰۰ دانشمندان در طول تاریخ، متوجه شد که مورد توجه ترین دانشمندان نه تنها کارهای بزرگی انجام داده اند، بلکه کارهای "بد" بزرگی نیز انجام داده اند! آنها در راه رسیدن به مراتب بالا، از شکست یا رسیدن به نتایج نامطلوب هراس ندارند.

۴- ترکیبات جدید بسازید.

ایده ها، تصاویر و افکار را به صورت های مختلف بارها و بارها ترکیب کنید، بدون توجه به این که چه قدر عجیب یا نامتداول باشند. قوانین وراثت که اساس علم مدرن ژنتیک است، از ایده های راهب اتریشی، جورج مندل، گرفته شده است که ترکیب ریاضیات و زیست شناسی را برای ایجاد یک علم جدید به کار گرفت.

۵- بین چیزهای مختلف، حتی آن هایی که به هم بی ربط به نظر می رسند، ارتباط برقرار کنید.

داوینچی به زور رابطه ای بین صدای یک زنگ و سنگی که با آب برخورد می کند، برقرار کرد. این کار او را قادر ساخت تا بفهمد صوت به صورت امواج حرکت می کند. ساموئل مورس ایستگاه های رله برای سیگنالهای تلگرافی را زمانی اختراع کرد که ایستگاه های رله برای اسب ها را مشاهده می کرد.

۶- به تضادها بیندیشید.  
نیلز بور فیزیکدان معتقد بود که اگر شما چیزهای متضاد را با هم نگرید، به افکار خود شک می کنید و ذهن شما به یک سطح جدید می رسد. توانایی او در تصور نور هم به عنوان یک ذره و هم موج، او را به اصل تکامل رساند. تعلیق اندیشه (منطق) ممکن است به ذهن شما ایجاد یک فرم جدید را اجازه دهد.

۷- به تشابه ها بیندیشید.  
ارسطو استعاره را نشانه ای از نبوغ می دانست و اعتقاد داشت که فردی که قادر به درک شباهت هایی بین دو حوزه جدا از هم و اتصال آنها به هم را داشته باشد، یک فرد با استعداد و ویژه است.

۸- خودتان را برای هر شناسی آماده کنید.

هر موقع که برای انجام کاری تلاش کنیم و با شکست مواجه شویم، به سراغ انجام کاری دیگر می رویم که در واقع اصل اساسی برای خلاقیت است. شکست تنها وقتی می تواند مولد و مفید باشد که ما بر روی آن به عنوان عاملی منفی

تمرکز نکنیم. در عوض این روند، اجزای آن و این که چگونه می توان آنها را تغییر داد، را تجزیه و تحلیل کنیم تا به نتایجی دیگر برسیم. این سوال را نپرسید که "چرا من شکست خوردم؟"، بلکه به جای آن بپرسید: "من چه کاری کرده ام؟"  
۹- صبر داشته باشید.

پل سزان (۱۸۳۹ — ۱۹۰۶) یکی از بزرگترین نقاشان قرن نوزدهم شناخته شده است و اغلب او پدر هنر مدرن لقب می دهند. او پلی ارتباطی بین امپرسیونیسم و کوبیسم ایجاد کرد. وی در طول عمر خود تنها چند نمایشگاه برگزار کرده بود، ولی تاثیر و نفوذ او بر هنرمندان بزرگ بعدی به عنوان مبتکر با شکل و فرم بود. نبوغ او، با این حال، تا اواخر زندگی آشکار نشد. ورود او به مرکز هنری Ecole des Beaux arts در ۲۲ سالگی رد شد و اولین نمایشگاه انفرادی او وقتی ۵۶ ساله بود برپا شد. نبوغ او محصول سال ها تمرین و نوآوری تجربی بود.

منبع: <https://psychoexir.com>



## مروری بر انیمیشن Soul

خلاصه داستان انیمیشن روح چیست؟ جویی گاردنر (Joe Gardner) که آرزو دارد یک موزیسین مشهور موسیقی جاز شود، چنان سرگرم رسیدن به رویایش می‌شود که از لذت زندگی فعلی‌اش کاملاً غافل می‌شود.

به چشم شاعر و فیلسوف، همه چیز خوشایند و مقدس است، تمامی تجارب سودمند هستند، هر روز مقدس است و تمامی مردم الهی هستند

در تمام طول انیمیشن روح (Soul) محصول کمپانی پیکسار، یک سوال مطرح است: «باز زندگی و آینده خود باید چه کنیم؟» البته در نهایت به یک دلیل بسیار خوب، این سوال بی‌پاسخ می‌ماند. یکی از نقاط قوت تبلیغاتی پیکسار، ساخت و تولید انیمیشن‌هایی است که به مذاق والدین نیز خوش می‌آید و آن‌ها را

نیز جذب خود می‌کند. انیمیشن «روح»، از هر انیمیشن دیگری بیشتر بزرگسالان را مورد خطاب قرار می‌دهد. اگر چه سایر انیمیشن‌های پیکسار، والدین را با طنز و داستانشان سرگرم می‌کنند، اما هسته اصلی داستان انیمیشن «روح» به وضوح در مورد امیدها و ترس‌های بیشتر بینندگان بزرگسال این انیمیشن حرف می‌زند. به همین دلیل بسیاری از بزرگسالان حین دیدن این انیمیشن معذب می‌شوند.

انیمیشن «روح» داستان زندگی جویی گاردنر، یک معلم موسیقی مدراس راهنمایی است که در تلاش است هدف زندگی خود را بیابد. جویی یک نوازنده پیانوی با استعداد است که حس می‌کند آنطور که باید و شاید دیده نمی‌شود. او رویا دارد یک نوازنده افسانه‌ای موسیقی

جاز (Jazz یا جاز)، نام ژانری از موسیقی است) شود و در کلوب‌های پرستیژدار و سالن کنسرت‌ها اجرا کند، اما مادرش فکرهای دیگری برای جویی در سر دارد. مادر جویی فکر می‌کند که پسرش برای موفقیت در زندگی باید شغلی ثابت با حقوق بازنشستگی و بیمه سلامت داشته باشد.

مانند جویی، تصور نیاز به یافتن هدفی برای زندگی فکر و ذهن بسیاری از ما را به خود درگیر کرده است. ما به افراد شهیر غبطه می‌خوریم چرا که آن‌ها هدف خود را به لطف توانایی‌ها و استعدادشان یافته‌اند. بسیاری از ماها تنها در تمنای شهرت و پول هستیم و اهمیتی ندارد اگر این دو را از راه‌هایی بی‌معنی و نادرست به دست بیاوریم چرا که پول و شهرت به نوعی نمایانگر هدف زندگی است.

ما خود را غرق حرفه، تفریح و یا حتی نقش یک والد خوب می‌کنیم و فکر می‌کنیم انتخاب یک تصمیم اشتباه ما را از هدفمان

دور کرده و مانع این می‌شود که در آینده در قالب یک انسان بی‌نقص زندگی کنیم: در قالب یک انسان بی‌نقص و هدفمند. اما این نیاز از کجا نشأت می‌گیرد؟

در جوامع پیشامدرن با سلسله‌بندی‌های سفت و سختی که داشت، هر شخصی به نوعی هدفی برای زندگی خود داشت. این جوامع، ساختاری هرم مانند داشتند. در بالای هرم هم شاه یا امپراطور قرار داشت. بر اساس اعتقادات آن دوران، خدا جایگاه خانواده سلطنتی را مقدر می‌کرد و همه تصور می‌کردند جایگاهشان در زندگی به لطف و اذن خدا است. خانواده سلطنتی از طریق خانواده‌های اشراف و روحانیون به لردها و اربابان زمین‌ها فرمان می‌دادند که آن‌ها نیز خود به نوبه صنعتگران، بازرگانان، رعیت‌ها و برده‌ها را تحت فرمان خود داشتند. همه مردم از همان مقامات رده اول تا افراد رده پایین، احساس می‌کردند در این دنیا و زندگی جایگاه و هدفی مختص به خود دارند. اما در این دنیای پیشامدرن چندین انقلاب رخ داد که همه چیز را تغییر داد تا به امروز رسیدیم.

از قرن نوزدهم به بعد این ساختار جامعه اندک اندک رو به فروپاشی نهاد. روشن‌سازی‌ها و پیشرفت‌های علمی باعث شد مردم شروع به پرسشگری کنند و به تدریج نظریه زمین‌مرکزی (یکی از باورهای رایج آن دوران این بود که زمین و همه انسان‌ها در مرکز جهان هستی قرار دارند و کل جهان به دور زمین می‌چرخد) را زیر سوال ببرند و نسبت به باور که وجود هر چیزی معنی و هدف خاصی دارد که به همگی به اذن خدایی واحد است، شک کنند.

چارلز داروین کتاب منشأ انواع را منتشر کرده بود و در زمینه‌های روانشناسی و فیزیک پیشرفت‌های عظیمی رخ داده بود. بعد از انقلاب‌های آمریکا و فرانسه که بر خواسته از افزایش آگاهی و دانش مردم بود، طبقه‌بندی اجتماعی حاکم در آن دوران نیز زیر سوال رفت. در وسط قرن نوزدهم سرتاسر اروپا درگیر انقلابات متعدد در کشورهای مختلف بود و ساختار هر می و سختگیرانه حکومت‌های پیشین را که اکنون از دید مردم نامعقول بود، از هم گسست.

این جوامع تبدیل به جوامعی سکولار (در جوامع سکولار، دین و حکومت دو مساله جداگانه و مستقل هستند) شدند، کلیساها از حکومت جدا شدند و خانواده سلطنتی نیز برای حکمرانی بر مردم نیازی به تایید خدا نداشتند. سیاست دولت‌ها رفته رفته معقولانه‌تر شد و قدرت طبقه متوسط جامعه (که در گذشته شامل صنعتگران و تجار بود) رفته رفته به دلیل نفوذ اقتصادی که داشتند، افزایش یافت.

در این دوره فردریش نیچه (Friedrich Nietzsche) فیلسوف آلمانی، متوجه شد که یک بحران روحی و عرفانی در جامعه در حال شکل‌گیری است. او در کتاب خود به نام «دانش شادی بخش» چنین نوشت:

«اکنون خدا مرده است. خدا دیگر زنده نخواهد شد. و ما او را کشتیم. اکنون که ما چنین قتل بزرگی را مرتکب شده‌ایم، چگونه خود را تسلی دهیم؟ ما با خنجرمان قدرتمندترین و مقدس‌ترین ذات هستی را به کام مرگ کشانده‌ایم: چه کسی رد این خون را از دستان ما



پاک خواهد کرد؟ با چه آبی خود را تطهیر کنیم؟ چه اعمال مقدس و چه مراسمی باید اجرا کنیم تا کفاره گناهمان را پس بدهیم؟ آیا عظمت این گناهمان، و رای توان ما نیست؟ آیا خودمان نیز نباید به جایگاه خدا برسیم تا دست کم خود را لایق چنین گناهی بدانیم؟

رچه نیچه خود به خالق هستی اعتقادی نداشت و به نوعی یک آتئیست بود، اما باز هم در این نوشته منظورش این نیست که خدا واقعا مرده است. شاید از نظر او ممکن است خدا وجود داشته باشد و این فرض همیشه باقی خواهد ماند. این مقاله تمثیلی از شرایط جدید جامعه‌ای است که در آن مرکز ثقلی به نام «خدا» در آن کمرنگ شده است تا تمام هستی را یکپارچه نگه دارد. مفهوم خدا جایگاه خود را به عنوان مرکز هستی از دست داد و علم و منطق جایش را گرفت.

اما خدا بود که به زندگی انسان‌ها معنی و هدف می‌بخشید و بدون حضور خدا، جوامع غربی در پی یافتن هدف و معنای

زندگی، غرق در اضطراب و تنش شدند. در یک چهارچوب و ساختار مذهبی راحت تر می‌توان به سوالاتی مانند «چرا ما وجود داریم؟» و «چگونه باید زندگی کنیم؟» پاسخ داد. این مشکل و فقدان ممکن است هدف و معنای زندگی را به یک بحران فردی و اجتماعی تبدیل کند. نیچه در مورد «مرگ خدا» چنین می‌نویسد:

«چه کسی ابزاری را در اختیار ما قرار گذاشت تا افاق هستی را تماماً پاک کنیم؟ زمانی که زمین و خورشید را از هم جدا کردیم، چه کار کردیم؟... آیا این نشان سقوط ما نیست؟ آیا به این معنی نیست که در تمام جهات، در حال سقوط هستیم؟ آیا ما در یک پوچی بی‌نهایت سرگردان نشده‌ایم؟ آیا این خلاء را احساس نمی‌کنیم؟»

در جوامع سکولار، دموکرات و (کم و بیش) شایسته سالار امروزی‌مان، ساختار یکپارچه‌ای وجود ندارد تا به هر شخص جایگاه مختص به خود را اعطا کند. اما نمی‌توان مفهوم هدف را به سادگی از

بین برد، مخصوصاً در جوامع امروزه که بیشتر مردم دچار نوعی خلاء شده‌اند. ما هنوز هم فکر می‌کنیم که هدفی در زندگی داریم و زندگی‌مان معنای مشخصی دارد که باید آن را بیابیم.

هنوز هم برخی مردم در اعماق قلبشان باور دارند که باید هر کس هدف مختص به خود را داشته باشد - این هدف است که به زندگی‌شان معنا می‌بخشد. ما مبلغ و زمان قابل توجهی را صرف یافتن هدف احتمالی‌مان می‌کنیم. ماهیت معنا و هدف زندگی سوالی است که هنوز هم مردم در پی یافتن پاسخی برای آن هستند.

منظور نیچه از «اعمال مقدس و مراسمات پس دادن کفاره» همین موضوع است. به زبان ساده‌تر او می‌گوید: مردم چگونه باید با از بین رفتن مفهوم معنا و هدف کنار بیایند؟ اگر خدا دیگر از هسته اصلی باورها کمرنگ شده است، مردم غرق در بی‌هدفی و پوچی می‌شوند، آن‌ها خود را گم خواهند کرد و تمام زندگی‌شان سرگردان خواهند شد.

مردم نیازمند یافتن معنایی برای زندگی

هستند، و اگر به آن‌ها پاسخ مشخصی داده نشود، خودشان دست به هر کاری می‌زنند تا این معنا را بیابند. نیچه اینطور گفته است که انسان بیشتر ترجیح میدهد خلاء نبود هدف را درون خود احساس کند تا این که کاملاً بی‌هدف باشد. شیاطین فاشیست و کومونیست قرن بیستم میلادی نشان داد که مردم تمایلی به باور عبث بودن زندگی ندارند و برای معنی بخشیدن به دنیا حاضرند دست به چه کارهایی بزنند.

جرقه

در انیمیشن روح، شخصیت‌ها مدام از کلمه «جرقه» استفاده می‌کنند. جویی، شخصیت اصلی، مدتی طولانی «جرقه» را با «هدف» یکی می‌داند. او فکر می‌کند که جرقه هر کس، همان معنایی است که هر شخص به زندگی خود می‌دهد، همان کاری است که هر فرد مقدر است انجام دهد.

اما منظور از جرقه بسیار ساده بوده و همان «شوق زندگی» است - اشتیاق

ما به زندگی کردن تنها بخاطر خود زندگی. لحظات زیبای زیادی در این فیلم وجود دارد که در آن همراه و همسفر نامتعارف جویی، "۲۲" با صدای پیشگی تینا فی (Tina Fey)، لحظاتی روزمره از زندگی - مانند خوردن یک پیتزا، حس ورزش باد در میان یک تونل مترو، افتادن و جدا شدن یک دانه افر از غلافش - را به صورتی غیرمادی تجربه می‌کند. منظور از "جرقه" توانایی زندگی در زمان حال است، این که فرد بتواند با تمام وجودش قدران تک تک لحظات زندگی‌اش باشد

جویی از تمام لحظات ساده و زیبای زندگی‌اش غافل شد چرا که وسواس یافتن هدف زندگی‌اش او را کور کرده بود. رویای ستاره جاز شدن چنان او را مضطرب و درگیر خود کرده بود که دیگر فراموش کرده بود باید از خود زندگی و زنده بودن نیز لذت ببرد.

نیچه در کتاب دانش شادی بخش نقل قولی از مقاله فیلسوف و شاعر آمریکایی، رالف والدو امرسون (Ralph

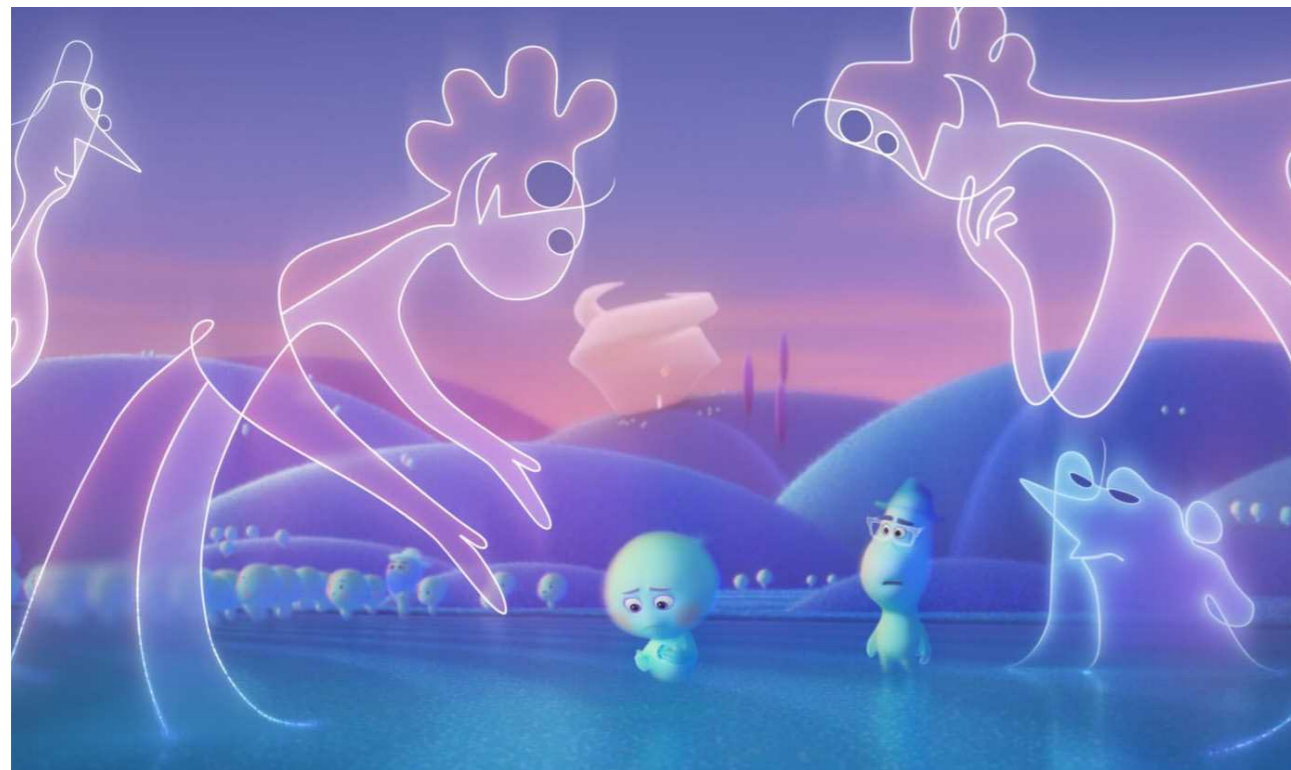
Waldo Emerson) به نام «تاریخ» (History) نوشته است:

«به چشم شاعر و فیلسوف، همه چیز خوشایند و مقدس است، تمامی تجارب سودمند هستند، هر روز مقدس است و تمامی مردم الهی هستند.»

زندگی درست مانند رقصیدن است، هدف خاصی ندارد اما هر قدمش حائز اهمیت است. از همه مهمتر، سرتاسر آن باید حس خوشایندی برایتان داشته باشد. شما می‌توانید هدفمند، اما بدون یک هدف مشخص و واحد زندگی کنید.

یکی از نکات جذاب انیمیشن روح، نقش مهم موسیقی است، چون هر چند که ما شیفته موسیقی هستیم، خود موسیقی به تنهایی بی‌هدف است. در مورد اهداف و برنامه‌ها نیچه چنین نوشته است که:

«هدف یک ملودی، در پایانش خلاصه نشده است. در یک ملودی هیچ «مقصد» یا «مکملی» وجود ندارد. هدف یک ملودی که خود را کامل ابراز کرده و شرح داده است، همان خود ملودی است.»



Published 2020

## اگر ما مجبور بودیم خود برای تامین گوشت مصرفی مان حیوان بکشیم همه گیاهخوار می شدیم

کتاب آزادی حیوانات پرسش های اخلاقی ای را مطرح می کند که هر انسانی باید آن ها را جدی بگیرد. ممکن است همه با نظر سینگر موافق نباشند، اما با فرض این که بشر قدرت عظیمی نسبت به همه حیوانات دیگر در اختیار دارد، این مسئولیت اخلاقی را داریم که آن را به دقت مطالعه و بررسی کنیم.

پیتر سینگر این کتاب را تقریباً چهل سال پیش (۱۹۷۵) نوشت و می گوید که لازم است نگرش انسان به حیوان تغییر کند. او در قسمتی از کتاب درباره آزادی حیوانات می گوید:

این کتاب درباره خود کامگی انسان در برابر حیوانات است. این خود کامگی از دروان گذشته تاکنون همچنان باعث وسعتی از درد و رنجی شده که تنها می توان آن را با درد و رنجی مقایسه کرد که قرن ها خود کامگی سفیدپوستان بر سیاهپوستان ناشی شده است. نزاع با این خود کامگی نزاعی است به اهمیت هر مسئله اخلاقی و اجتماعی ای که در سال های اخیر به سر آن مبارزه صورت گرفته است.

حرف اصلی نویسنده در کتاب آزادی حیوانات، این است که ما باید در رفتار خود با حیوانات به شکل جدی تجدید نظر کنیم و به حقوق آن ها احترام بگذاریم.

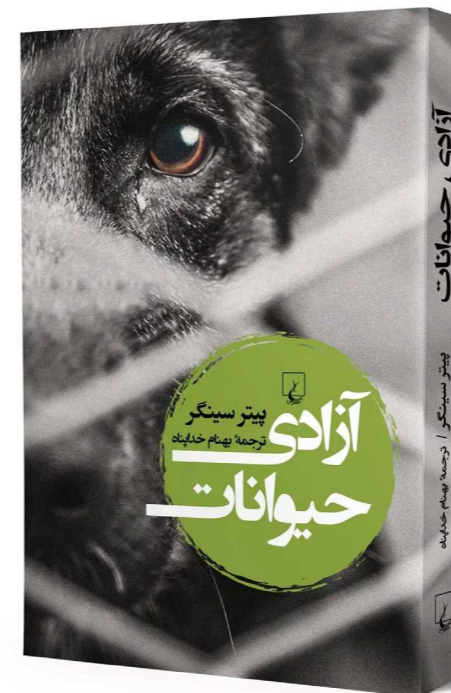
قبل از هر چیزی اشاره کنم که این کتاب بسیار تکان دهنده و صلابته مهم است و نویسنده برای نوشتن آن از نتایج تحقیقات زیادی که در سراسر دنیا انجام شده استفاده کرده است

اعتراف می کنم که در سراسر این کتاب بهت زده بودم و مدام به نشانه تاسف سر

تکان می دادم. بیووال نوح هراری درست می گفت، کارهایی که ما آدم ها با حیوانات می کنیم جنایت است. جنایتی که فکر نمی کنم به این زودی تمام شود. شاید در نگاه اول به کشتن و شکار حیوانات فکر کنید اما این موضوع در مقابل دیگر کارهایی که با آن ها می کنیم تقریباً هیچ است.

پیتر سینگر در کتاب، ابتدا ثابت می کند که حیوانات (مثل سگ، گربه، اسب، خرگوش، خوک و ...) سیستم عصبی شبیه انسان دارند و درد را احساس می کنند. حتی این موضوع را در ماهی ها و میگوها و خرچنگ ها هم بررسی می کند که آیا آن ها نیز درد را به همان شکلی که ما انسان ها احساس می کنیم، احساس می کنند یا خیر. و در ادامه جنایت های بشری را شرح می دهد. آزمایش های

وحشتناکی که بر روی حیوانات انجام می دهیم. آزمایش هایی بر روی موش ها، میمون ها، سگ ها، خرگوش ها و ... قسمت دیگر کتاب که به معنای واقعی جنایت آدم ها را نشان می دهد فصل «درون دامداری صنعتی» است. دامداری هایی که کارشان فقط شکنجه حیوانات است و دیگر هیچ. در این فصل به بلاهایی اشاره می شود که بر سر حیوانات می آورند تا صرفاً سود اقتصادی بالاتر رود. در ادامه کتاب هم نویسنده در مورد انجام کار درست و رو آوردن به گیاهخواری می نویسد و تاکید می کند که رژیم گیاهخواری یک رژیم کامل است و همه ی نیازهای بدن از طریق آن تامین می شود. همچنین درباره گونه پرستی و سلطه انسان صحبت می کند.



شماره کارت برای پرداخت مبالغ:



بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱



بانک رفاه: ۵۸۹۴۶۳۱۵۲۳۳۴۳۳۲۵



بانک سپه: ۵۸۹۲۱۰۷۰۴۴۰۲۶۳۳۷

# بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و  
توانبخشی معلولین بی سرپرست  
bachehayeaseman.org



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

دریافت قلم: ۰۲۱-۴۳۶۱۳