



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهیانه • اجتماعی فرهنگی • سال پنجم • شماره ۵۹
آبان ۱۴۰۳ • قیمت ۶۰ هزار تومان



مهر تو ماندگار است...



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



حضور مرتضي پورعلي گنجي ، بازيکن پرسپوليس در بچه هاي آسمان

جناب آقای مرتضي پورعلي گنجي مدافع تيم ملي و باشگاه پرسپوليس تهران در روز ۸ مهر ماه در آسايشگاه کودکان زیر ۱۴ سال خيري به معلولين بچه هاي آسمان ، حضور يافتند . اين ملاقات بخصوص براي پسران آسايشگاه که عاشق فوتبال و البته پرسپوليس هستند سراسر هيچان و شادي بود . در پايان اين ملاقات پيراهن باشگاه پرسپوليس به شماره ۸ که متعلق به خود آقای پورعلي گنجي مي باشد به بچه هاي آسمان اهدا کردند . تا يادگاري ارزشمند از لطف و محبت ايشان براي موسسه باقي بماند . روابط عمومي خيري بچه هاي آسمان بابت اين اقدام خير خواهانه آقای پورعلي گنجي کمال تشکر و قدر داني را دارد .



فهرست مجله

۱. مرتضي پورعلي گنجي ۵
۲. اختلالات سيکل اوره ۶
۳. روز سالمند ۹
۴. اين خانه را با هم مي سازيم ۱۰
۵. داستان کوتاه ۱۱
۶. روانشناسي تاريخ ۱۲
۷. پيام معلولين ۱۵
۸. دانش آموزان معلول ۱۶
۹. داستان کوتاه ۲۱
۱۰. جوان بمانيم ۲۲
۱۱. قرارداد رواني ۲۴
۱۲. کمال گرایی ۲۶
۱۳. بوی ماه مدرسه ۲۸
۱۴. تعارض ۲۹
۱۵. نشخوار فکري ۳۲
۱۶. يکپارچگی حسي ۳۵
۱۷. معرفي فيلم ۳۷
۱۸. معرفي کتاب ۳۹



مهر تو ماندگار است...

○ سال پنجم
○ شماره پنجاه و نهم
○ آبان ۱۴۰۳

نشریه توانبخشي بچه هاي آسمان
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشي

صاحب امتیاز:
موسسه خيري بچه هاي آسمان کامران

مدیرمسئول:
احمد رضا نقابي

سردبير:
احمد رضا نقابي

گرافیک و صفحه آرايي:
آتلیه طراحی بچه هاي آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

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

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱
آدرس سایت:

www.bachehayeaseman.org

اینستاگرام:
bachehayeaseman_kamran

ایمیل:
info@bachehayeaseman.org

اختلالات متابولیک سیکل اوره

اختلالات سیکل اوره چه هستند؟ اختلالات سیکل اوره مجموعه‌ای از بیماری‌های ژنتیکی هستند که در اثر نقص در چرخه اوره ایجاد می‌شوند. سیکل اوره مجموعه‌ای از فرآیندهای شیمیایی پی در پی است که نتیجه نهایی آن سنتز اوره در نتیجه ایجاد تغییرات شیمیایی در آمونیاک است. تعداد زیادی آنزیم در این واکنش‌ها مشارکت دارند، اما نقایص چرخه اوره معمولاً مربوط به کمبود یا وجود نقص در عملکرد شش نوع از این آنزیم‌ها هستند. وجود اختلال در این شش آنزیم نتیجه وجود اختلالات ژنتیکی در فرد بیمار است که معمولاً به صورت وراثتی در خانواده‌های دارای جهش‌های ژنتیکی به ارث می‌رسد. نتیجه نهایی تمامی این نقایص آنزیمی، ناتوانی بدن در سنتز اوره و در نهایت آسیب‌کننده به مغز و مرگ در نوزادان است. علت این امر این است که هنگامی که یکی از آنزیم‌های چرخه اوره وجود نداشته باشد یا کمبود داشته باشد، آمونیاک که یک ماده عصبی بسیار سمی است از بدن دفع نمی‌شود و تجمع می‌یابد و منجر به افزایش سطح آمونیاک خونی می‌شود که هیپرامونمی نامیده می‌شود. آمونیاک اضافی در جریان خون وارد مغز می‌شود و باعث آسیب غیرقابل برگشتی می‌شود که نتیجه آن کما یا مرگ است. کودکانی که به موقع تحت درمان قرار نگیرند، عقب‌ماندگی جسمی و ذهنی را تجربه خواهند کرد.

اختلالات مختلف سیکل اوره

- کمبود کربامویل فسفات سنتتاز ۱ (CPS1):

کمبود کامل CPS1 باعث هیپرامونمی در نوزادان می‌شود. این یکی از اختلالات بسیار شدید در چرخه اوره است و حتی بیماران پس از دریافت درمان نیز در

معرض خطر مزمن حملات هیپرامونمی قرار دارند. کمبود جزئی یا خفیف CPS1 می‌تواند علائمی را در هر مرحله از زندگی، به ویژه در پاسخ به استرس یا عفونت ایجاد کند؛

- کمبود اورنیتین ترانس کاربامیلز (OTC):

کمبود OTC می‌تواند به اندازه کمبود CPS1 شدید باشد و در مردان شایع تر است. فقط حدود ۱۵ درصد از زنان علائم کمبود OTC را نشان می‌دهند و به هیپرامونمی مبتلا می‌شوند که نیاز به درمان مادام‌العمر پزشکی دارد؛

- کمبود آرژنینوسو کسینات سنتتاز ۱ (ASS1) یا بیماری سیترولینمی نوع I این نقص منجر به هیپرامونمی شدید در افراد مبتلا می‌شود. آنها همچنین دارای سطوح بالای غیر طبیعی سیترولین در خون هستند. با این حال، افراد مبتلا به بیماری سیترولینمی معمولاً در سده از عملکرد سیکل اوره را دارند و بنابراین درمان نسبتاً آسان‌تری خواهند داشت (کمبود سیترولین یا بیماری سیترولینمی نوع II - سیترولین یک پروتئین ناقل است که مسئول انتقال آسپارات به چرخه اوره است. کمبود این پروتئین باعث هیپرامونمی می‌شود که با تشنج و کما همراه است. این بیماری در جمعیت‌های آسیایی شایع‌تر است)؛

- کمبود آرژنینوسو کسینیک لیاز (ASL):

این نوع اختلال در سنتز اوره با هیپرامونمی یکباره در نوزادان مشخص می‌شود و با بزرگ شدن مزمن کبد و افزایش سطح ترانس آمینازها همراه است. بزرگ شدن سلول‌های کبدی ممکن است منجر به فیروز شود؛

- کمبود آرژیناز (ARG):

کمبود آرژیناز که در اصطلاح آرژینمی

بیماری آرژینمی، نقصی در مرحله نهایی چرخه اوره است. بیماری آرژینمی معمولاً خفیف بوده و شروع یکباره ندارد اما می‌تواند باعث تأخیر در رشد و تشنج، آتاکسی، دیستونی یا انسفالوپاتی شود. بیماران دچار کمبود آرژیناز برخلاف مبتلایان به سایر اختلالات سیکل اوره به ندرت دچار هیپرامونمی می‌شوند؛

- کمبود اورنیتین ترانسلوکاز:

اورنیتین ترانسلوکاز پروتئین ناقل دیگری است که مولکول‌های اورنیتین و سیترولین را در چرخه اوره حمل می‌کند. کمبود این پروتئین نوعی از نقایص چرخه اوره است که چرخه را کند می‌کند و باعث تجمع آمونیاک می‌شود. هیپرامونمی، استفراغ و کما علائم شایع این بیماری هستند.

تشخیص زودهنگام و پیشرفت در روش‌های درمانی، امید به زندگی را در بیماران مبتلا به نقایص چرخه اوره بهبود بخشیده است اما هنوز هم در هیپرامونمی می‌تواند علت اصلی مرگ و میر و عوارض در انواع این بیماری‌ها باشد. این موضوع باعث شده است که در مورد نرخ بروز این اختلالات نیز هیچ آمار دقیقی وجود نداشته باشد، زیرا بسیاری از نوزادان متولد شده با این نقص‌ها بدون تشخیص واضح می‌میرند یا اختلالات ژنتیکی آن‌ها هرگز تشخیص داده نمی‌شوند.

نقص کامل هر یک از این آنزیم‌ها (به جز آرژیناز) معمولاً منجر به تظاهرات شدید نوزادی در ۱-۲ روز زندگی می‌شود، اما نقص جزئی آن‌ها می‌تواند بعداً در دوران نوزادی، کودکی یا حتی بزرگسالی ظاهر شود. بنابراین، این یک اصل بسیار مهم است که این اختلالات ژنتیکی می‌توانند در هر سنی بروز پیدا کنند. یافته‌هایی که معمولاً با نقایص چرخه اوره (UCD) در ارتباط هستند شامل تهوع، استفراغ، از دست دادن هوشیاری و تشنج است. سطح آمونیاک نیز در تمام UCD ها به جز کمبود آرژیناز افزایش می‌یابد.

اهمیت سابقه خانوادگی در ابتلا به سندرم اوره

از آنجایی که کمبود OTC وراثت مرتب با X را نشان می‌دهد و سایر اختلالات ژنتیکی شایع مرتب با چرخه اوره توارث اتوزومال مغلوب دارند، بررسی دقیق تاریخچه خانوادگی فرد بیمار گاهی می‌تواند کمک‌شایانی به تشخیص داشته باشد. سؤال در مورد سابقه مرگ قبلی خواهر و برادر در کودکی، عادات غذایی عجیب (به ویژه اجتناب از مصرف پروتئین) و استفراغ دوره‌ای مهم است. چرا که همه این‌ها می‌تواند نشانه‌ای از یک خواهر یا برادر مبتلا به اختلال سیکل اوره باشد. تاریخچه مادر به ویژه در مورد کمبود OTC مهم است، زیرا ممکن است علائم بیماری در زنان خفیف‌تر باشد. بنابراین سابقه منع مصرف پروتئین مادر، استفراغ دوره‌ای یا تأخیر در رشد همگی می‌توانند نشانه‌ای از ابتلای مادر باشند. علاوه بر این، علائم مربوط به نقایص جزئی به ویژه در مورد کمبود OTC و یا بیماری آرژینمی ممکن

است که در مراحل بعدی زندگی در زمان استرس کاتابولیک، مانند بیماری‌های دوره‌ای یا روزه‌داری طولانی مدت ظاهر شود. بنابراین، در مواردی که سابقه خانوادگی یا شرح حال نوزاد بیمار می‌تواند به یکی از اختلالات چرخه اوره نزدیک باشد، لازم است که ابتلای وی به این بیماری‌ها با استفاده از تست‌های تشخیص ژنتیکی تأیید و یا رد شوند. انجام تست ژنتیکی به خصوص در موارد خفیف بیماری مانند نقص آنزیم آرژیناز برای پیشگیری از احتمال ابتلای نوزاد به مشکلات مرتب با رشد جسمی اهمیت ویژه‌ای دارد. تست تشخیصی DNA برای این بیماری‌ها در دسترس است و می‌تواند برای تشخیص ناقلین، مبتلایان و تشخیص قبل از تولد در جنین مورد استفاده قرار بگیرد.

چه مطالعات آزمایشگاهی به تأیید تشخیص بیماری کمک می‌کند؟

هنگامی که احتمال ابتلای یک فرد به UCD وجود دارد، باید نمونه خون وی

برای تعیین میزان آمونیاک و گازهای خونی برای آزمایشگاه ارسال شود. در این شرایط معمولاً در خون بیمار هیپرامونمی وجود خواهد داشت و بررسی گازهای خونی آلکالوز تنفسی را نشان می‌دهد. فاکتورهای بیوشیمیایی پلاسما نیز برای بررسی ناهنجاری‌های گلوکز، ترانس آمینازها، اوره (که کم خواهد بود) و الکترولیت‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد. آزمایش‌های مربوط به عملکرد کبد و مطالعات مربوط به سیستم انعقادی نیز باید انجام شوند زیرا ممکن است نتایج غیرطبیعی داشته باشند. پروفایل‌های آسید کاربنیتین و کاربنیتین پلاسما باید برای رد وجود نقص اکسیداسیون اسیدهای چرب یا اسیدمی آلی باید تحت بررسی قرار بگیرند. بررسی اسیدهای آمینه پلاسما و اسیدهای آلی ادرار می‌تواند به تعیین آنزیم دچار نقص یا کمبود کمک کند (اسیدهای آلی دفعی در ادرار در کمبود OTC، سیترولینمی نوع I و کمبود ASA لیاز، اسید اوروتیک است که نتیجه تبدیل متناوب کاربامیل



روز سالمند

روز سالمند بهانه‌ای شد برای قدردانی و تشکر از کسانی که گرون‌ترین و سخت‌ترین راه‌های زندگی را برای ما هموار کردن

عزیزانی که خسته‌راه هستند اما به چیز گرانبه‌ها برای ما یادگار گذاشتند اونم تجربه‌ای‌هایی که به سادگی به دست نمیداد

روزت مبارک برکت خانه



روز جهانی سالمندان گرامی باد



مرگ و میر حاصل از نقایص چرخه اوره می‌شود و به این ترتیب، کاهش و حفظ آمونیاک در سطح فیزیولوژیک و در اسرع وقت (حداقل زمان ممکن تا زمانی که بیمار در معرض هیپراآمونی می‌باشد) بسیار مهم است. بدیهی است که نتیجه درمان مستقیماً با مدت زمانی که بیمار با آمونیاک بالا سپری می‌کند و همچنین سطح آمونیاک و مرتب‌تباط است. اگر هیپراآمونی به سرعت قابل کنترل نباشد، نیاز به همودیالیز یا همودیالیزاسیون خواهد بود.

برای کاهش نیتروژن زائد باید مصرف پروتئین توسط بیمار را محدود کرد. برای کاهش کاتابولیسم باید تزریق گلوکز داخل وریدی آغاز شود. بنزوات سدیم داخل وریدی و فنیل استات سدیم برای استفاده از مسیرهای جایگزین دفع نیتروژن تجویز می‌شود. ال-آرژنین برای پر کردن واسطه‌های چرخه اوره (که به دلیل نقایص آنزیمی ساخته نمی‌شوند)

فسفات اضافی به اسید اوروتیک است). مطالعات تصویربرداری برای تشخیص اولیه نقص چرخه اوره ضروری نیست اما می‌تواند در ارزیابی ناهنجاری‌های عصبی مرتبط با نقص چرخه اوره مفید باشد.

علاوه بر این، می‌توان از بافت کبد برای تشخیص نقص آنزیمی در هر UCD استفاده کرد. از فیبروبلاست‌ها می‌توان برای تشخیص نقص آنزیمی در سیترولینمی نوع او در کمبود ASA لیاز استفاده کرد و گلبول‌های قرمز معمولاً برای تشخیص نقص آنزیمی در کمبود ASA لیاز و آرژیناز مورد استفاده قرار می‌گیرند.

به دلیل ماهیت پیچیده مداخلات غذایی و پزشکی، تشخیص و درمان نقایص چرخه اوره باید توسط تیمی از متخصصان شامل یک متخصص ژنتیک بیوشیمیایی و متخصص تغذیه انجام شود. هیپراآمونی منجر به عوارض و



بندگی راستین

جوانی گمنام عاشق دختر پادشاهی شد. رنج این عشق او را بیچاره کرده بود و راهی برای رسیدن به معشوق نمی یافت. مردی زیرک از ندیمان پادشاه که دلباختگی او را دید و جوانی ساده و خوش قلبش یافت، به او گفت پادشاه، اهل معرفت است، اگر احساس کند که تو بنده ای از بندگان خدا هستی، خودش به سراغ تو خواهد آمد. جوان به امید رسیدن به معشوق، گوشه گیری پیشه کرد و به عبادت و نیایش مشغول شد. به طوری که اندک اندک مجذوب پرستش گردید و آثار اخلاص در او تجلی یافت. روزی گذر پادشاه بر مکان او افتاد، احوال وی را جویا شد و دانست که جوان، بنده ای با اخلاص از بندگان خداست. در همان جا از وی خواست که به خواستگاری دخترش بیاید و او را خواستگاری کند. جوان فرصتی برای فکر کردن طلبید و پادشاه به او مهلت داد. همین که پادشاه از آن مکان دور شد، جوان وسایل خود را جمع کرد و به مکانی نامعلوم رفت. ندیم پادشاه از رفتار جوان تعجب کرد و به جست و جوی جوان پرداخت تا علت این تصمیم را بداند. بعد از مدتها جستجو او را یافت. گفت: تو در شوق رسیدن به دختر پادشاه آنگونه بی قرار بودی، چرا وقتی پادشاه به سراغ تو آمد و ازدواج با دخترش را از تو خواست، از آن فرار کردی؟ جوان گفت: اگر آن بندگی دروغین که بخاطر رسیدن به معشوق بود، پادشاهی را به در خانه ام آورد، چرا قدم در بندگی راستین نگذارم تا پادشاه جهان را در خانه خویش نبینم؟



این خانه رو با هم می سازیم.

آسایشگاه خیریه معلولین «بچه های آسمان» در حال ساخت یک خانه بزرگ با امکانات کامل است. با همدلی و کمک شما می توانیم این مسیر ارزشمند را در کنار یکدیگر پیش ببریم. اپلیکیشن ۷۲۴ نیز در این راه همراه ماست. شما عزیزان می توانید با مراجعه به این اپلیکیشن و انتخاب سرویس نیکو کاری، و سپس انتخاب «بچه های آسمان»، هر مبلغی که دوست دارید به ما اهدا کنید. با هم، آینده ای بهتر برای این کودکان خواهیم ساخت. این پست رو به دوستان مهر بونت هم بفرست تا با همدیگه زودتر این خانه رو بسازیم.



روز سه شنبه، ۲۴ ساعت شبانه روز

بچه های آسمان
سازمان خیریه
دانشگاه تهران
معاونین سرپرست



اپلیکیشن
۷۲۴



این روانشناسی نور ندارد

و چه تکنیک‌هایی دارد، دیگر این علم ترسناک و مرموز محسوب نمی‌شود. به کارگیری از تکنیک‌های روانشناسی سیاه برای درمان بیماری و اختلالات روحی و روانی بسیار مفید است چه کسانی از روانشناسی سیاه استفاده می‌کنند؟

در این قسمت نمونه‌هایی از افرادی که معمولاً از روانشناسی سیاه استفاده می‌کنند را بیان می‌کنیم. با این حال، به یاد داشته باشید، هر کسی می‌تواند هدف این تاکتیک‌ها باشد. کسانی که در موقعیت قدرت هستند از روانشناسی سیاه برای نفوذ در دیگران استفاده می‌کنند. البته این استفاده‌ها می‌تواند در جهت منفی یا مثبت باشد. همچنین فردی که قصد استفاده از تکنیک‌های روانشناسی سیاه را دارد باید به‌طور کامل درک کند که روانشناسی سیاه یا تاریک چیست و چه تکنیک‌هایی دارد.

برای مثال ممکن است یک سیاستمدار برای تأثیرگذاری بر رسانه‌ها از روانشناسی تاریک استفاده کند. همچنین یک فروشنده با استفاده از تکنیک‌های این علم می‌تواند مشتری را متقاعد کند که محصولش را خریداری کند. حتی ممکن است مشتری به آن وسیله احتیاج نداشته باشد، ولی متقاعد شود که به آن محصول نیاز دارد. علاوه بر این، رئیس یک شرکت یا یک مجموعه می‌تواند با به کارگیری روش‌های روانشناسی سیاه کارکنان را کنترل و مدیریت کند.

به کارگیری روانشناسی تاریک چه خطراتی دارد؟

یکی از خطرات روانشناسی تاریک، پتانسیل تأثیرگذاری بر افراد برای ارتکاب جنایات خشونت‌آمیز یا حتی قتل است.

افرادی که از تکنیک‌های روانشناسی تاریک مانند شرطی‌سازی اجتماعی استفاده می‌کنند می‌توانند با اعتماد به نفس جدید و کاذب خود احساس قدرت و برتری داشته باشند. از آنجا که این‌گونه افراد نگران احساسات دیگران یا رفاه آن‌ها نیستند، ممکن است برای کنترل دیگران به اعمال خشونت آمیز یا حتی جنایتکارانه دست بزنند.

یکی از نکات مهم در مورد روانشناسی تاریک، تأکید بر ویژگی‌های شخصیتی مانند ماکیاولیسم، نارسیسیسم و سایکوپاتی است. او اشاره می‌کند که این ویژگی‌ها می‌توانند به افراد کمک کنند تا در موقعیت‌های اجتماعی و شغلی موفق‌تر باشند، اما در عین حال، می‌توانند به روابط بین فردی آسیب برسانند. هوسنر معتقد است که درک روانشناسی تاریک به ما کمک می‌کند تا نه تنها رفتارهای خود را بهتر بشناسیم، بلکه از تأثیرات منفی این ویژگی‌ها در زندگی اجتماعی و حرفه‌ای مان نیز آگاه شویم. این بینش، شناخت عمیق‌تری از جنبه‌های پنهان شخصیت انسان و تأثیر آن بر رفتار و تعاملات اجتماعی فراهم می‌آورد.

ماکیاولیسم: ویژگی‌ای است که شامل رفتارهای فریبکارانه و استفاده از دیگران برای دستیابی به هدف‌های شخصی است، بدون توجه به اصول اخلاقی. نارسیسیسم: به خودشیفتگی و نیاز به تحسین و تأیید از دیگران اشاره دارد، که معمولاً با عدم همدلی و نگرش خاص به خود همراه است.

سایکوپاتی: شامل عدم احساس گناه و همدلی، رفتارهای ضد اجتماعی و تمایل به فریبکاری و سوءاستفاده از دیگران است.

— دکتر پل هوسنر
۵ مورد از تکنیک‌های روانشناسی تاریک روانشناسی تاریک مهارت دستکاری و تحت تأثیر قرار دادن افراد برای منافع شخصی فرد دستکاری کننده است. البته تکنیک‌های روانشناسی تاریک برخلاف تصور عموم روش‌های کنترل ذهن نیستند. بلکه تکنیک‌های دستکاری روانی به‌شمار می‌رود.

برای درک بهتر در ادامه چند مورد از تکنیک‌های روانشناسی تاریک را عنوان می‌کنیم. زیرا شما با فهمیدن این که روانشناسی سیاه یا تاریک چیست و چه تکنیک‌هایی دارد می‌توانید با آن مقابله کنید و اثرات سوء آن را از زندگی خود حذف کنید.

۱. تکنیک روانشناسی سیاه در مذاکرات در این تصویر استفاده از تکنیک‌های روانشناسی سیاه را در مذاکره مشاهده می‌کنیم از این تکنیک افراد برای رسیدن به منافع خود در مذاکرات استفاده می‌کنند. این شامل به کارگیری روش‌هایی مانند تاکتیک‌های احساسی، فریب و اطلاعات نادرست می‌شود. برای مثال فروشنده خودرویی به دروغ ادعا می‌کند که خریدار دیگری قصد خرید خودروی مورد نظر شما را دارد. همچنین با به کارگیری این تکنیک سعی دارد، برای تصمیم‌گیری سریع شما را تحت فشار قرار دهد.

— استراتژی جلوگیری از تکنیک مذاکرات هنگام قرار گرفت در چنین موقعیت‌هایی که حدس می‌زنید طرف مقابل سعی استفاده از تکنیک روانشناسی تاریک در مذاکره را دارد، توصیه می‌کنیم کاملاً خونسرد بمانید و از تصمیمات بدون فکر خودداری کنید. همچنین سعی کنید به بررسی وضعیت پیش آمده بپردازید. علاوه بر این، اطلاعات لازم را کسب کنید و در صورت نیاز از مشاوران و افراد آگاه مشورت بگیرید.

— تکنیک روانشناسی سیاه احساس گناه تکنیک روانشناسی تاریک از «بازی همدردی» برای ایجاد احساس گناه در افراد استفاده می‌کند و آن‌ها را وادار می‌کند هر کاری را که می‌خواهد انجام دهند. این تکنیک از احساسات برای رسیدن به اهداف خود بهره‌برداری و سوء استفاده می‌کند. به عنوان مثال، کسی که با احساسات شما بازی می‌کند و شما را مسئول ناراحتی‌اش می‌داند و با سخنان احساس‌عذاب‌و‌وجدان‌به‌شما القا می‌کند تا شما با احساس شرمندگی خواسته‌هایش را برآورده کنید.

— استراتژی جلوگیری از تکنیک احساس گناه سعی کنید موقعیت‌هایی که کسی به شما احساس گناه می‌دهد را تشخیص دهید. قبل از تسلیم شدن در مورد وضعیت موجود فکر کنید و به این بیندیشید که آیا من مسئول این شرایط و اتفاقات هستم؟ همچنین مرزهای احساسات و تصمیمات خود را مشخص کنید و با افراد در میان بگذارید. علاوه بر این، به فرد مورد نظر با صراحت بگویید که تکنیک‌های دستکاری عاطفی شما را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد.

۲. تکنیک روانشناسی سیاه اسکالپینگ در تکنیک اسکالپینگ شخص در کمک‌ها و لطف‌هایی که انجام داده اغراق و مدام یادآوری می‌کند تا به اهداف خود برسد. در این تکنیک شخص از اصل عمل مقابل سوء استفاده می‌کند و این کار باعث می‌شود رد درخواست‌های آن شخص دشوار و ناممکن شود. برای مثال ممکن است یکی از همکاران هر لطف کوچکی را که در حق شما انجام داده است را مدام به شما یادآوری کند. در نتیجه این موضوع باعث می‌شود که شما در ازای آن احساس دین و وظیفه بیشتری کنید.

— استراتژی جلوگیری از تکنیک اسکالپینگ وقتی کسی بارها کارهایی که برای شما

انجام داده یادآوری می‌کند و در تلاش است با استفاده از آن به خواسته‌های خود برسد از تکنیک اسکالپینگ استفاده می‌کند. در این‌گونه شرایط شما باید محتاط باشید و منصفانه عمل کنید. یعنی از کارهای افراطی و جبران بیش از حد در تعاملات خود بپرهیزید. بنابراین، در صورت مواجه شدن با درخواست‌های غیر منطقی، آن را مودبانه رد کنید.

۳. تکنیک روانشناسی سیاه فمینیستی برخی از افراد از اصول فمینیستی سوء استفاده می‌کنند. آن‌ها در ظاهر خود را فمینیست و مدافع حقوق زنان نشان می‌دهند و با جلب اعتماد شخص از طریق تشویق به خودکفایی و تنها ماندن، سعی در دستکاری روانی دارند تا از این طریق به اهداف خود برسند. همچنین اگر فکر می‌کنید شخصی از این روش قصد و فریب و سوء استفاده دارد، برای جلوگیری از آن اصول واقعی فمینیست را مطالعه کنید.

۴. تکنیک روانشناسی سیاه تقویت مشکلات

برخی رهبران گروه از تکنیک تقویت مشکلات استفاده می‌کنند. آن‌ها در مورد شدت مشکلات با اغراق حرف می‌زنند. با این کار اعضای گروه را متقاعد می‌کنند که برای حل مشکلات به راهنمایی گروه نیاز دارند و وابستگی اعضا به رهبر را افزایش می‌دهند.

— استراتژی جلوگیری از تکنیک تقویت مشکلات

انتقادی بمانید و در صورت مواجهه با مشکلات اغراق آمیز سوال بپرسید. قبل از پذیرش شدت یک موضوع، اطلاعات کافی را کسب کنید. همچنین از تصمیم‌گیری‌های عجولانه و بدون فکر بر اساس اضطراب و نگرانی خودداری کنید.

۵. تکنیک روانشناسی سیاه سرکوب مخالفت

رهبران یک گروه برای این که اعضای



هر کودک استثنایی، روش یادگیری مختص به خودش را دارد. بعضی از این کودکان با یادگیری از طریق تصویر راحتتر هستند، بعضیها از طریق بازی، بعضیها از طریق خواندن و ...

از جنبه های مختلف روانشناسی سیاه عنوان شده است. شما می توانید نسخه اصلی و نسخه های ترجمه شده این کتاب ها را در کتابفروشی ها و سایت های معتبر بیابید و خریداری کنید.

کلام آخر
روانشناسی تاریک یکی از شاخه های علم روانشناسی است که بیشتر مردم آن را نمی شناسند. با این وجود امروزه آشنایی با این علم بسیار مهم حیاتی به شمار می رود. البته ورود به فضای این علم بدون آگاهی و شناخت مفاهیم آن دشوار و ناممکن است. شما می توانید با خواندن کتاب های عنوان شده به خصوص کتاب رازهای روانشناسی تاریک به قلم ویلیام کوپر آگاهی پیدا کنید که روانشناسی سیاه یا تاریک چیست و چه تکنیک هایی دارد. همچنین با شناخت علم روانشناسی سیاه می توانید تکنیک های آن را تشخیص دهید و رفتار مناسبی برای پیش گیری یا مقابله آن از خود نشان دهید.

که روانشناسی سیاه یا تاریک چیست و چه تکنیک هایی دارد. در ادامه بهترین کتاب های روانشناسی تاریک را معرفی می کنیم. کتاب رازهای تاریک روانشناسی تاریک اثر ویلیام کوپر: این کتاب مطالبی در مورد روانشناسی تاریک بیان می کند. مطالبی مانند دستکاری های پنهان عاطفی کنترل ذهن، فریب و ... در این کتاب وجود دارد.

کتاب روانشناسی تاریک مایکل اثر پیس: این کتاب در مورد لایه های پنهان روانشناسی آگاهی می دهد. همچنین با مطالعه این کتاب می توانید با روش های بازی روانی و نحوه تشخیص آن آشنا شوید تا خود و اطرافیان را از فریب و شست و شوی ذهنی یا روانی محافظت کنید.

کتاب روانشناسی تاریک اثر راک آدامز: این کتاب درباره موضوعاتی مانند دستکاری و کنترل ذهن در جهت دست یابی به هدفی خاص است. همچنین در این کتاب بینش هایی در مورد اخلاق مدار مانند هنگام استفاده

گروه به دستورات و اعتقادات گروه پایبند بمانند از تکنیک سرکوب مخالفت استفاده می کنند. در این تکنیک رهبر گروه با برچسب زدن و تشبیه مخالفان به خائن، عقاید مخالف را رد می کند تا از مخالفت اعضای گروه جلوگیری کند. — استراتژی جلوگیری تکنیک سرکوب مخالفت

با اعضای گروه محیطی فراهم کنید که نظرات مختلف در آن ارزشمند به حساب آیند. همچنین در گروه بحث و انتقاد سازنده را رواج دهید. علاوه بر این، از گروه هایی که نظرات مخالف را سرکوب می کند و به بیان دیگر صدا های مخالف را خفه می کند و در نتیجه آن تفکر گروهی دارند، بپرهیزید.

علم روانشناسی تاریک یکی از جذاب ترین علم ها و شاخه های روانشناسی محسوب می شود که بیشتر مردم درباره آن مطالب زیادی نمی دانند. از این رو کتاب های زیادی در مورد آن نوشته شده است. شما با مطالعه کتاب های روانشناسی می توانید آگاهی زیاد در مورد آن کسب کنید و درک کنید



چگونه با دانش آموز دارای معلولیت رفتار کنیم؟

معلولیت تجربه ای متفاوت است. معلولیت، تجربه ای متفاوت و شگفت‌انگیز است. ممکن است هر کدام از ما، ولو برای یک مدت کوتاه این پدیده را تجربه کنیم. عبارت **Temporary Abled Body** یا «افراد موقتاً تن درست» که در مطالعات معلولیت مطرح می‌شود دقیقاً اشاره به همین موضوع است. این مفهوم نشان می‌دهد دوره سلامت جسمانی برای همه افراد همیشگی نیست و هر انسانی به نحوی دوره معلولیت، محدودیت یا کم‌توانی جسمی را تجربه می‌کند. زنان باردار، سالمندان، کسانی که در اثر حوادث به صورت موقت دچار مشکل جسمی شده‌اند و... نمونه‌هایی از افرادی هستند که محدودیت یا کم‌توانی جسمی را تجربه می‌کنند؛ اما از آنجا که بر چسب معلول بر آنها زده نمی‌شود، با بسیاری از محدودیت‌های معلولیت مواجه نمی‌شوند یا آن را به خوبی درک نمی‌کنند؛ محدودیت‌هایی که گاهی فراتر از محدودیت جسمی است. من به عنوان یک فرد دارای معلولیت قصد دارم در این نوشته در باره تجربه زیسته‌ی خود و سایر دوستان معلولم قدری توضیح دهم. هدف من در این نوشته، بیان مشکلات دانش‌آموزان دارای معلولیت و ارائه راهکارهای عملی برای کاهش موانع تحصیل آنان است. کلیاتی در خصوص نیازهای دانش‌آموزان دارای معلولیت:

الف. آموزش و پرورش فراگیر پیش از ورود به بحث در خصوص دانش‌آموزان معلول، لازم است به طور خلاصه به چرایی حضور این افراد در مدارس عادی بپردازیم. در دهه‌های پیش

ترجیح بر این بود که کلیه دانش‌آموزان دارای معلولیت، به منظور سهولت در تحصیل و برخورداری بیشتر از امکانات خاص، در مدارس مجزا تحصیل کنند؛ اما بعدها مطالعات متعدد اجتماعی نشان داد این جداسازی موجب شکاف عمیق اجتماعی شده و باعث می‌شود افراد معلول از بدنه جامعه فاصله بگیرند؛ شکافی که پس از دوران تحصیل هم ادامه داشته و مانع جامعه‌پذیری کامل آنان می‌شود. از همین رو در آموزش و پرورش نوین، ترجیح بر این است که تمام دانش‌آموزان، فارغ از هر گونه تنوع، در مدارس یکسان تحصیل کنند و به این ترتیب آموزش فراگیر در دستور کار آموزش و پرورش قرار گرفت. آموزش فراگیر به عنوان فرایندی تعریف می‌شود که در آن دانش‌آموزان از هر سن، جنس و با هر محدودیت، بدون توجه به زبان، مذهب یا بیماری‌های خاص در مدارس عادی پذیرفته می‌شوند. یعنی براساس این برنامه جامعه‌ای آزاد و متنوع از نظر آموزشی در مدارس تشکیل می‌شود. در آموزش تلفیقی یا فراگیر، دانش‌آموزان معلول در مدارس عادی و همراه با سایر دانش‌آموزان و با همکاری معلمان رابط که از سوی کارشناسان آموزش و پرورش استثنایی تعیین می‌شوند، به تحصیل می‌پردازند. دانش‌آموزی که برای آموزش تلفیقی پذیرفته می‌شود، دارای محدودیت‌های جسمانی و ذهنی است اما درجه معلولیت او در حدی است که می‌تواند در مدارس عادی تحصیل کند. او با استفاده از وسایل کم‌کام آموزشی

و توانبخشی و معلم رابط، قادر است در مدارس عادی به تحصیل بپردازد. البته متأسفانه هنوز بسیاری از مدیران و کادر مدارس به دلیل آشنا نبودن با افراد دارای معلولیت و نیازها و محدودیت‌ها و توانمندی‌های آنان، در پذیرش این دانش‌آموزان مقاومت می‌کنند و سعی می‌کنند از هر راهی که شده آنان را راهی مدارس استثنایی کنند. امید است مطالعه نوشته پیش‌رو، گامی باشد در راه شناساندن بیشتر این دانش‌آموزان و تسهیل در پذیرش آنان در مدارس عمومی و عادی.

ب. تجربه من به عنوان دانش‌آموز دارای معلولیت نمی‌دانم این را خوش‌شانسی بدانم یا بدشانسی، اما من این فرصت را داشته‌ام که هم سلامت جسمی و هم معلولیت را تجربه کنم. دوران کودکی و نوجوانی را

در سلامت جسمی گذراندم اما از پانزده سالگی بینایی‌ام رو به کاستی گذاشت و من نابورانه به دنیایی دیگر پر تاب شدم. چند سال کم‌بینایی را تجربه کردم تا اینکه بالاخره نابینا شدم.

دوران گذار از سلامت به معلولیت، مملو از رنج بود اما حالا که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم بیشتر آن رنج و سختی نه به خاطر نقصان در بینایی، بلکه به خاطر نگاه‌های جامعه به من بود. هنوز هم عمده مسائل ما افراد دارای معلولیت، از سوی جامعه به ما تحمیل می‌شود و بیشترین رنجی که می‌بینیم، نه از سر کم‌توانی یا ناتوانی جسمی، بلکه به خاطر باورهای غلط و نگرش‌های کلیشه‌ای است که نسبت به افراد دارای معلولیت وجود دارد. سعی می‌کنم این موضوع را در نوشته‌هایم به شما انتقال دهم.

اولین و مهمترین مشکلی که من در آغاز دوران معلولیت‌م با آن مواجه شدم، مدرسه و تحصیل بود. نه معلمان، نه دانش‌آموزان و نه هیچ‌یک از کادر مدرسه نمی‌دانستند که با یک کم‌بینا یا نابینا چگونه برخورد کنند. هیچ‌کدام نمی‌دانستند یک دانش‌آموز معلول چه نیازهایی دارد و چه امکاناتی باید برای او فراهم شود. راستش



را بخواهید، بیشتر شبیه یک موجود ناشناخته فضائی با من برخورد می‌شد تا یک دانش‌آموز دارای معلولیت! این موضوع، تحصیل را برای من که تا پیش از این دانش‌آموزی کوشا بودم تبدیل به کابوس کرد.

بگذارید داستان را از اولش شروع کنم: چهارده ساله بودم که متوجه شدم دیگر نمی‌توانم نوشته‌های کتاب را بخوانم. البته فقط این نبود. در فوتبال به جای توپ، پای بچه‌ها را شوت می‌کردم. سر سفره لیوان را نمی‌دیدم و آن را هم شوت می‌کردم. گاهی پیش می‌آمد که کسی دستش را برای دست دادن به سمتم دراز کند اما من چون آن را نمی‌دیدم، دستش در هوا آویزان می‌ماند. یکی از مصیبت‌ها وقتی پیش می‌آمد که به سفره رنگین می‌رسیدیم.

من یک نوجوان همواره گرسنه بودم ولی وقتی سر سفره غذاها و خوراکی‌ها را از هم تمیز نمی‌دادم، ناچار با هر چه که دم دست بود خودم را سیر می‌کردم. گاهی هم مجبور بودم ژست درویشی بگیرم و وانمود کنم که تمایلی به خوردن ندارم؛ چرا که هیچ چیز قابل تشخیصی دم دست نمی‌یافت.

اوایل من، خانواده‌ام و پزشکان، هیچ‌کدام نمی‌دانستیم داستان چیست اما بالاخره پزشکان دریافتند من دچار نوعی بیماری چشمی به نام آب‌سیاه شده‌ام و بینایی‌ام هر روز کمتر و کمتر می‌شود. در مدرسه معلمان و کادر مدرسه بیشتر از خودم سردرگم بودند و اساساً نمی‌دانستند باید با من یا برای من چه کاری انجام دهند.

عده‌ای از معلم‌ها فکر می‌کردند من برای فرار از زیر بار مسئولیت‌های مدرسه، تمارض می‌کنم؛ به همین دلیل سعی می‌کردند با تحقیر و تهدید، مرا به راه راست هدایت کنند. انصافاً در این راه کوتاهی هم نکردند. باور کنید آنقدر فشار روی من زیاد بود که بارها خودم اعتراف کردم از سر تنبلی خودم را به ندیدن

زده‌ام! دسته دیگری از معلمان هم که من را از قبل می‌شناختند و می‌دانستند تمارضی در کار نیست برخورد متفاوتی داشتند. آنها به چشم موجودی رنجور و ناتوان به من نگاه می‌کردند و با نگاهی ترحم‌آمیز من را از همه فعالیت‌های مدرسه معاف می‌کردند. دیگر لازم نبود تکالیف مدرسه را انجام دهم، در امتحانات کلاسی شرکت کنم، در برنامه‌های ورزشی یا کارگاه و آزمایشگاه مشارکت داشته باشم و حتی به راهپیمایی یا اردو بروم.

به طور غریبی تقریباً در همه فعالیت‌های مدرسه نادیده گرفته می‌شدم و کم‌کم همه معلمان و دانش‌آموزان پذیرفتند که یک فرد نابینا یا کم‌بینا، کار خاصی از دستش بر نمی‌آید و شاید صرفاً برای سرگرمی یا وقت‌گذرانی به مدرسه می‌آید. تأسفاً اورترین قسمت داستان این بود که خودم هم این موضوع را پذیرفته بودم و با آنان هم‌داستان شده بودم. خوب شیطنت نوجوانی هم به این موضوع دامن می‌زد و من برای به دست آوردن فرصت بیشتری برای بازیگوشی، ترجیح می‌دادم ناتوان پنداشته شوم و تکلیفی بر دوشم گذاشته نشود و هر چه می‌خواهد دل تنگم انجام دهم.

البته عده کمی از معلمان هم بودند که دوست داشتند و می‌خواستند به من کمک کنند و تلاش‌هایی هم در این زمینه کردند اما از آنجا که به طور حیرت‌انگیزی هیچ‌کس نمی‌دانست دقیقاً چه کاری باید برای من انجام دهد و من به چه امکاناتی نیاز دارم، تلاش‌های آنان نیز بی‌ثمر ماند و ناچار به کسانی پیوستند که هیچ برنامه‌ای برای من نداشتند.

حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم معلمان و اولیای مدرسه، به چه سادگی می‌توانستند شرایطی فراهم کنند که من هم در کنار سایر دانش‌آموزان تحصیل کنم و هر آنچه را آنان آموختند، بیاموزم. فقط کافی بود معلمان و کادر مدرسه،

آگاهی مختصری در خصوص افراد دارای معلولیت و چگونگی تعامل با آنان داشته و از امکاناتی که برای توان بخشی معلولان وجود داشت مطلع باشند. همین دو عامل باعث می‌شد مسیر زندگی من تغییر کند و دیگر آن همه رنج و عذاب را متحمل نشوم.

امروز اما در عصر ارتباطات هنوز هم با افرادی مواجه می‌شوم که داستان زندگی‌شان دقیقاً مثل آن روزهای من است. دانش آموزان دارای معلولیتی که به خاطر کم‌اطلاعی کادر آموزشی، ناچار به ترک تحصیل می‌شوند و معلمان دلسوز و زحمت‌کشی که می‌خواهند به این دانش آموزان کمک برسانند اما دقیقاً نمی‌دانند چگونه باید این کار را بکنند و چه کاری باید انجام دهند. البته از همان معلم‌هایی که قصد هدایت زوری داشتند هم کم و بیش پیدا می‌شود.

از همین رو تصمیم گرفتم این متن را منتشر کنم تا شما معلمان را بیشتر با دانش آموزان دارای معلولیت و چگونگی تعامل با آنان آشنا کنم و اطلاعاتی در خصوص امکانات به روز سخت‌افزاری و نرم‌افزاری کمک‌توانبخشی معلولان، به شما ارائه کنم.

ج. موانع حضور افراد دارای معلولیت در جامعه

بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی، ۱۵ درصد جمعیت هر جامعه‌ای را افراد دارای معلولیت تشکیل می‌دهد. اما این تعداد از افراد T در جامعه حضور موثر ندارند. مطالعات نشان می‌دهد بسیاری از ما معلولان، به دلایل مختلف توان شرکت در فعالیت‌های اجتماعی را نداریم. مهمترین موانع حضور ما در جامعه، موانع فرهنگی و موانع فیزیکی هستند. در باب این دو دسته مانع، به تفصیل توضیحاتی ارائه می‌نمایم.

۱. موانع فیزیکی حضور افراد دارای

معلولیت در اجتماع

نامناسب بودن محیط و مبلمان شهری و وسائل حمل و نقل عمومی، اولین مانع حضور افراد دارای معلولیت در جامعه است. به عنوان یک دانش آموز کم‌بینا، اولین چالشی که با آن مواجه بودم، این بود که چطور خودم را به مدرسه برسانم. واقعیت این است که کم‌بینایان در مقایسه با نابینایان، مشکلات بیشتری دارند. چرا که نه می‌بینند و نه نمی‌بینند. ناهمواری‌های پیاده‌روها، دستک‌هایی که برای جلوگیری از ورود موتور سیکلت به پیاده‌رو کاشته شده، میله‌ها و داربست‌هایی که هر جایی ممکن است قرار گرفته باشند، کنده‌کاری‌هایی که هیچ‌گونه حفاظی ندارند و هزاران مانع از این شکل باعث می‌شد من راه خانه تا مدرسه را با هزار و یک استرس و آسیب طی کنم. این مشکلاتی است که همه نابینایان و کم‌بینایان همیشه با آن مواجه هستند.

حال تصور کنید دانش‌آموزی که دارای معلولیت جسمی است و از عصا یا ویلچر برای رفت و آمد استفاده می‌کند، چطور می‌تواند در این پیاده‌روها تردد کند! یک ویلچری چطور باید از ایستگاه‌های مترو و اتوبوس استفاده کند؛ چطور از پله‌هایی که نه آسانسور و نه سطح شیب‌دار دارند بالا و پایین برود!

در مدرسه هم داستان همین است. بیشتر مدارس برای حضور معلولان متناسب نیستند و یک دانش‌آموز دارای معلولیت به سختی می‌تواند از امکانات آموزشی برخوردار شود. من دقیقاً از همان عمومی بهره‌ای ببرم. من دقیقاً از همان امکانات دانش‌آموزان بی‌استفاده می‌گردم. تخته را درست نمی‌دیدم و باید برای خواندن نوشته‌های روی آن به هزار و یک راه متوسل می‌شدم. گاهی انعکاس نور پنجره، مانع خواندن مطالب روی تخته می‌شد.

به همین خاطر من مجبور بودم کمی جابجاشوم تا انعکاس نور کمتر شود. جابه

جا شدن همان و جاری شدن سیل انتقاد معلمان همان. این در حالی بود که اگر معلم‌ها هم بر روی تخته، کمی درشت‌تر می‌نوشتند یا اجازه می‌دادند من محل نشستنم را متناسب با نور، تغییر دهم، بخش مهمی از مشکلات حل می‌شد. عدم مناسب‌سازی فضای مدرسه برای دانش‌آموزان دارای معلولیت حرکتی، مشکلات بیشتری به همراه دارد. تصور کنید یک دانش‌آموز دارای معلولیت حرکتی، چطور می‌تواند از مدرسه‌ای که نه آسانسور و رمپ دارد و نه سرویس بهداشتی مناسب‌سازی شده، بهره‌ای ببرد! همه این موانع فیزیکی باعث شده، بسیاری از افراد دارای معلولیت، عطای تحصیل و کسب دانش را به لقایش ببخشند و خانه نشین شوند.

مناسب‌سازی و دسترس‌پذیری صحیح چیست؟

این برای بسیاری سوال است که اساساً مناسب‌سازی و دسترس‌پذیری چیست و آیا همه جا باید دسترس‌پذیر باشد یا تنها مکان‌های خاصی مثل بیمارستان‌ها، مدارس استثنایی یا اماکن محل تردد معلولان لازم است مناسب‌سازی شده باشند. در پاسخ باید گفت، ما هیچ استثنائی برای دسترس‌پذیری محیط نداریم و قطعاً همه اماکن و معابر عمومی و خصوصی باید برای همه افراد قابل استفاده باشند.

ادارات و شرکت‌های دولتی و خصوصی، مدارس، پیاده‌روها، ایستگاه‌های اتوبوس و مترو، پارک‌ها، مراکز خرید و هر جایی که مورد استفاده عموم شهروندان است، باید به نحوی طراحی شود که قابل استفاده برای همه افراد باشد. این موضوع هیچ ارتباطی هم به تعداد افراد دارای معلولیتی که از آن مکان استفاده می‌کنند، ندارد.

در این قسمت برای آشنایی بیشتر شما، اشاره‌ای گذرا خواهیم داشت به برخی

فاکتورهای دسترس‌پذیری و مناسب‌سازی محیط برای افراد دارای معلولیت:

عوامل موثر بر دسترس‌پذیری محیط برای افراد دارای معلولیت حرکتی:

هم‌سطح بودن پیاده‌روها و معابر عمومی و پوشیده بودن جوی و جدول؛

وجود رمپ و آسانسور در ساختمان‌های عمومی، ایستگاه‌های مترو و اتوبوس؛

وجود سرویس‌های بهداشتی مناسب‌سازی شده در اماکن عمومی؛

تعبیه صندلی جهت استراحت در اماکن عمومی و پیاده‌روها؛

نصب بازوی خودکار برای درهای سنگین و بزرگ.

عوامل موثر دسترس‌پذیری محیط برای افراد دارای آسیب بینایی:

وجود خطوط برجسته ویژه نابینایان در پیاده‌رو؛

استفاده از رنگ‌های متضاد در لبه پله‌ها و مکان‌های دارای اختلاف سطح با هدف

سهولت در تشخیص برای افراد کم‌بینا؛

وجود نوشته‌های بریل بر روی دکمه‌های آسانسور؛

نصب راهنمای بریل در ورودی ساختمان‌های عمومی؛

نصب چراغ راهنمای گویا در چهارراه‌ها یا در مقابل مدارس.

عوامل موثر بر دسترس‌پذیری محیط برای افراد دارای آسیب شنوایی:

۱. وجود هشدار دهنده‌های بصری در کنار آژیر یا زنگ خطر.

۲. موانع فرهنگی حضور افراد دارای معلولیت در اجتماع

همان‌گونه که گفته شد، موانع فیزیکی با آن همه دشواری و خطر، موانع اصلی حضور معلولان در جامعه نیستند؛ بلکه این موانع فرهنگی هستند که مانع اصلی حضور آنان شده‌اند. بسیاری از افراد بر خورد چندان با معلولان نداشته‌اند و

با آنها آشنا نیستند. این بزرگترین چالشی است که افراد دارای معلولیت با آن مواجه هستند. دقیقاً همان معضلی که من هم در مدرسه با آن روبرو بودم. معلمان و دانش‌آموزان بر اساس تصاویری کلیشه‌ای که از رسانه و فرهنگ غالب دریافت کرده بودند، من را به سخره می‌گرفتند، ترحم می‌کردند یا به کل نادیده می‌گرفتند.

ترحم کردن، نادیده گرفتن، ناتوان پنداشتن و به طور کل نگاهی متفاوت داشتن، آزاردهنده‌ترین اتفاقی است که برای یک دانش‌آموز دارای معلولیت رخ می‌دهد. در این مبحث، قصد دارم به تفصیل به اجزای مختلف موانع فرهنگی بپردازم.

ترحم بسیاری هنوز قادر به تمییز مرز میان

کمک و همدلی و ترحم نیستند. کمک کردن و همدلی داشتن برای همه افراد، امری مثبت و پسندیده است اما ترحم یا دلسوزی نابجا، مخرب و آزار دهنده است. در همدلی، نوعی برابری نهفته است اما در ترحم یک نگاه از بالا به پایین. گویی با ترحم، به طور ضمنی به فرد دارای معلولیت القاء می‌شود که تو ناتوان و محکوم به شکست هستی.

محبت اغراق شده، لطف بی‌جا و بی‌مورد، نادیده گرفتن بی‌دلیل یک اشتباه، کمک ناخواسته و بیش از حد یا وابسته کننده، صحبت کردن بالحنی متفاوت و کودکانه و ... مصداق‌های بارز ترحم هستند که اثراتی مخرب و آسیب‌زا بر جای می‌گذارند. در بحث «تعامل با افراد دارای معلولیت» به چگونگی عدم ترحم نسبت به افراد دارای معلولیت خواهیم پرداخت

دست کم گرفتن یا نادیده پنداشتن اکثر افراد معلولیت را با ناتوانی برابر می‌دانند و تصور می‌کنند فرد دارای معلولیت، نمی‌تواند کار چندانی انجام دهد. همین نگرش قالبی باعث می‌شود

افراد معلول، قبل از این که موفق به اثبات توانمندی‌هایشان شوند، نادیده گرفته شوند و به حساب نیایند. پر واضح است که چنین رفتاری نه تنها مانع رشد این افراد می‌شود، بلکه انگیزه آنها را هم سلب کرده و موجب خاموشی توانمندی‌های بالفعل آنان خواهد شد.

یکی از مخرب‌ترین اتفاقاتی که در دوران تحصیل برای دانش‌آموزان دارای معلولیت می‌افتد این است که معلمان اجازه نمی‌دهند آنها کارهایی را که توان انجامش را دارند خود به تنهایی انجام دهند و تا جایی که آنان کمک می‌کنند که استقلال‌شان زیر سؤال می‌رود. این موضوع می‌تواند از کارهای تحصیلی تا امور شخصی را در بر بگیرد.

تمسخر این یکی از اولین اتفاق‌هایی است که

ممکن است برای دانش‌آموزان دارای معلولیت پیش بیاید. دانش‌آموزان معمولاً تجربه مواجه شدن با افراد متفاوت به لحاظ جسمی را نداشته‌اند؛ به همین دلیل، دیدن یک فرد نابینا، کم‌بینا یا کسی که از عصا یا ویلچر استفاده می‌کند برایشان عجیب و پرشش برانگیز است. از همین رو بسیار پیش می‌آید که او را مورد تمسخر قرار دهند و یا از او درباره معلولیتش سوالاتی بپرسند که برای آن فرد خوشایند نباشد.

هم کلاسی‌های من همیشه تلاش می‌کردند بدانند من دقیقاً چقدر بینایی دارم و مدام مرا در این خصوص محک می‌زدند. بعضی از آنها فکر می‌کردند مثل کارتون‌ها، اگر عینک من را بردارند دیگر هیچ چیزی نمی‌بینم و مدام با این کار سر به سر من می‌گذاشتند. عمو عینکی، چهارچشمی، موش‌کور و ... القابی بود که از طرف بچه‌ها به من اهدا شده بود. وقتی هم که از ذریبین برای خواندن استفاده می‌کردم، سوژه خنده و تفریح کل کلاس بودم.



اندازه فاصله زانو

روزی دو مرد جوان نزد استادی آمدند و از او پرسیدند: فاصله بین دچار یک مشکل شدن تاراه حل یافتن برای حل مشکل چقدر است؟ استاد اندکی تامل کرد و گفت: فاصله مشکل یک فرد و راه نجات او از آن مشکل برای هر شخصی به اندازه فاصله زانوی او تا زمین است. آن دو مرد جوان گیج و آشفته از نزد او بیرون آمدند و در بیرون مدرسه با هم به بحث و جدل پرداختند. اولی گفت: من مطمئنم منظور استاد معرفت این بوده است که باید به جای روی زمین نشستن از جابر خاست و شخصاً برای مشکل راه حلی پیدا کرد. با یک جانشینی و زانوی غم در آغوش گرفتن هیچ مشکلی حل نمی شود. دومی کمی فکر کرد و گفت: اما اندر زهای پیران معرفت معمولاً بار معنایی عمیق تری دارند و به این راحتی قابل بیان نیستند. آنچه تو می گویی هزاران سال است که بر زبان همه جاری است و همه آن را می دانند. استاد منظور دیگری داشت. آن دو تصمیم گرفتند نزد استاد باز گردند و از خود او معنای جمله اش را بپرسند. استاد با دیدن مجدد دو جوان لبخندی زد و گفت: وقتی یک انسان دچار مشکل می شود، باید ابتدا خود را به نقطه صفر برساند. نقطه صفر وقتی است که انسان در مقابل کائنات و خالق هستی زانو می زند و از او مدد می جوید. بعد از این نقطه صفر است که فرد می تواند بر پا خیزد و با اعتماد به همراهی کائنات دست به عمل زند. بدون این اعتماد و توکل برای هیچ مشکلی راه حل پیدا نخواهد شد. باز هم می گویم فاصله بین مشکلی که یک انسان دارد با راه چاره او، فاصله بین زانوی او و زمینی است که بر آن ایستاده است.



از دست بدهند و خانه نشینی را به مواجهه شدن با چنین نگاههایی ترجیح بدهند. این اتفاق در مدرسه، به ویژه در روزهای آغازین سال تحصیلی بسیار پیش می آید و دانش آموزان دارای معلولیت عموماً در معرض نگاههای خیره و کنجکاو سایر دانش آموزان و گاه معلمان قرار می گیرند و فشارهای فراوانی به آنان وارد می شود. واقعیت این است که همه این اتفاقات به دلیل آگاهی اندک معلمان و دانش آموزان در خصوص افراد دارای معلولیت و توانمندیها و نیازهای آنان رخ می دهد. دانش آموزان و معلمان مدارس عمومی (عادی) هیچ گاه در خصوص چگونگی تعامل با افراد دارای معلولیت آموزشی ندیده اند و در کتابهای درسی هم مطلقاً به این موضوع پرداخته نشده است. طبیعتاً نگاه این افراد به معلولان متفاوت و کنجکاوانه خواهد بود. این در حالی است که کسانی که تعامل مستمر با افراد دارای معلولیت داشته اند، به هیچ وجه آنها را

خیره شدن یکی از موقعیت های آزار دهنده بویژه برای کسانی که از ویلچر یا عصا استفاده می کنند، مواجه شدن با نگاههای خیره دیگران است. بسیاری دوست دارند بدانند یک فرد دارای معلولیت چگونه کارهایش را انجام می دهد و مدام او را زیر نظر دارند. مثلاً دوست دارند بدانند یک فرد ویلچری چگونه از پله برقی استفاده می کند، یک نابینا چگونه مسیرش را پیدا می کند یا فردی که یک پا دارد چگونه از جوی آب رد می شود. عده دیگری هم از سر حسن نیت و با هدف کمک، این افراد را زیر نظر می گیرند و مواظبانند که هنگام ضرورت، مداخله کرده و کمک برسانند. به هر حال، خواه از سر کنجکاو و خواه از باب خیر خواهی اگر افراد دارای معلولیت را زیر نظر بگیرد و به آنها خیره شوید، آسیب بزرگی به آنها رسانده اید. این گونه برخوردها سبب می شوند، افراد دارای معلولیت جرات و جسارت خروج از خانه را



<https://rasaschool.org>

دوره سالمندی هم جوان بمانم

دوران سالمندی به ۶۰ سال و بالاتر اطلاق می‌گردد اما تغییرات سالمندی از سالها قبل از آن آغاز می‌شود. با توجه به تغذیه در این دوران از زندگی به دلیل تغییر نیازهای تغذیه‌ای بدن از اهمیت به سزایی برخوردار است. نیاز سالمندان به مواد مغذی متأثر از داروها، بیماریها و پدیده‌های بیولوژیکی دوران میانسالی و سالمندی بوده و در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است. مهمترین توصیه تغذیه‌ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تامین گردد. انتخاب نوع غذا در برنامه غذایی روزانه از اهمیت خاصی برخوردار است. نکته اساسی که باید در برنامه غذایی سالمندان مورد توجه قرار گیرد، مصرف مواد غذایی کم چربی و کم کلسترول (مانند شیر و لبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن، کره، خامه و...)، کم نمک و پر فیبر است.

تغذیه سالمندان رعایت شود کمتر در معرض خطر ابتلا به انواع بیماریها قرار می‌گیرند و این خود منجر به بهبود کیفیت زندگی آنان خواهد شد. بسیاری از بیماریهایی که افراد مسن از آنها رنج می‌برند نتیجه عوامل غذای رژیمی است که حتی تحت تأثیر رژیم غذایی در دوران جنینی و شیر خوارگی هست. این عوامل سپس با تغییراتی که به‌طور طبیعی باروند پیری اتفاق می‌افتد، پیچیده می‌شوند. به نظر می‌رسد که وجود چربی در رژیم غذایی با سرطان روده بزرگ، پانکراس و پروستات همراه است. عوامل خطر آتروژنیک مانند افزایش فشار خون، افزایش چربی خون، بیماری‌های قلبی-عروقی و عروق مغزی، دیابت، پوکی استخوان، سرطان و عدم تحمل گلوکز که همگی تحت تأثیر عوامل رژیم غذایی هستند. کمبود ریزمغذی‌ها اغلب در افراد مسن به دلیل عوامل مختلفی از جمله کاهش مصرف مواد غذایی و عدم تنوع در غذاهایی که می‌خورند، شایع است.

همچنین افراد مسن اغلب از کاهش عملکرد سیستم ایمنی رنج می‌برند که می‌تواند به افزایش عوارض و مرگومیر در افراد این گروه منجر شود. از دیگر تغییرات مهم مربوط به افزایش سن می‌توان به از بین رفتن عملکرد شناختی و وخیم‌تر شدن اختلال در بینایی اشاره کرد که همگی مانعی برای سلامتی و عادات‌های غذایی در افراد مسن می‌باشند.

مواد غذایی مورد نیاز سالمندان

• گروه غلات
این گروه شامل انواع نان به‌خصوص نوع سبوس‌دار، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی و سایر غلات می‌شود. برنامه تغذیه

سالمندان باید بر اساس نیاز به انرژی و فعالیت بدنی، روزانه ۶ تا ۹ واحد از این گروه غذایی را شامل باشد.
• گروه میوه‌ها و سبزی‌ها
این گروه شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌هاست که تأمین‌کننده ویتامین A و C، قدری ویتامین‌های گروه B، آهن و مقدار قابل توجهی فیبر هستند. مصرف روزانه حداقل دو واحد از گروه میوه‌ها و ۳ واحد از گروه سبزی‌ها برای سالمندان واجب است.

• گروه لبنیات
این گروه، موادی مانند شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی را شامل می‌شود. مواد غذایی این گروه تأمین‌کننده بخشی از پروتئین، کلسیم، فسفر و برخی مواد مغذی دیگر است. بهتر است در روز ۲ تا ۳ واحد از این گروه غذایی در برنامه غذایی سالمندان گنجانده شود.

• گروه پروتئین‌ها
با افزایش سن علاوه بر کاهش توده

عضلانی، ذخیره پروتئینی بدن نیز کاهش پیدا می‌کند؛ اما با بالا رفتن سن میزان نیاز به پروتئین در صورت ابتلا به بیماری‌ها و یا عفونت‌ها تنها کاهش نیافته بلکه ثابت مانده و یا افزایش می‌یابد. توصیه می‌شود چهل تا شصت درصد از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین‌ها به‌ویژه پروتئین‌های باکیفیت بالا که شامل انواع ماهی، مرغ، گوشت قرمز، تخم‌مرغ، انواع حبوبات و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و...) است تأمین شود.

• ویتامین‌ها
یکی از مهم‌ترین ویتامین‌های مورد نیاز در تغذیه سالمندان ویتامین D است. افراد سالمند با وجود تغییرات استخوانی و نداشتن فعالیت، کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند که این امر خطر ایجاد پوکی استخوان در سالمندان را افزایش می‌دهد. یکی دیگر از ویتامین‌های مورد نیاز سالمندان ویتامین B۱۲ است که کمبود آن در تغذیه سالمندان سبب مشکلاتی در دستگاه گوارش می‌شود که این ویتامین در شیر، پنیر و تخم‌مرغ یافت می‌شود.



• مایعات
یکی از معضلات دوران سالمندی کاهش مصرف میزان آب بدن و احساس تشنگی است که این موضوع زمینه ابتلا به عفونت‌های دستگاه ادراری، تنفسی، زخم‌های بستر و یبوست را افزایش می‌دهد؛ بنابراین وجود ۶ تا ۸ لیوان آب در تغذیه سالمندان ضروری است. نوشیدن آب آلو یا آب برگه نیز سبب گوارشی بهتر و دفع راحت‌تر می‌شود. سالمندان به دلیل تغییر در مرکز حساسیت به تشنگی در مغز، از مصرف آب خودداری می‌کنند، در حالی که به آب فراوان نیاز دارند.

تدابیر طب سنتی برای سالمندان در طب سنتی برای داشتن زندگی سالم در سالیان عمر از جمله سالمندی رعایت بعضی موارد لازم است که عبارت‌اند از:

• با توجه به اینکه مزاج سالمندان عموماً سرد و خشک است، هوایی مشابه با بهار متناسب این مزاج است. این اصل می‌تواند شامل شهر، چیدمان خانه و اتاق و وسایل فرد سالمند باشد به‌گونه‌ای که جریان هوا به‌خوبی جریان یابد و سالمندان در انزو قرار نگیرند.

• تغذیه: غذاهای سریع الهضم و مقوی مناسب برای این گروه هستند که توصیه می‌شود در حجم کم و به دفعات میل شوند. پرهیز حتی‌الامکان از مصرف سردی جات و مصرف گوشت گوسفند و پرندگان، تخم‌مرغ عسلی، آش و سوپ‌های ساده، نخود آب، آبگوشت توصیه می‌شود. همچنین مصرف موادی مانند شنبلیله، برگ چغندر، شوید، انگور، مویز، کشمش، انجیر، گردو، گلاب، عرق بیدمشک، بهار نارنج، عسل و انواع مرباها مثل زنجبیل، بالنگ و سیب برای سالمندان مفید است.

• خواب‌بیداری: سالمندان معمولاً به دلیل بیماری‌ها و مشکلات اضطرابی کیفیت خواب مطلوبی ندارند. توصیه می‌شود شام سر شب میل شده و زود بخوابند.

نوشیدن شیر گرم می‌تواند به بهبود خواب کمک کند. معمولاً طول خواب شبانه در سالمندان کاهش می‌یابد که البته این امر با توجه به مزاج افراد متفاوت خواهد بود.

• ورزش و ماساژ: ورزش، ماساژ و روغن زدن به بدن با روغن بنفشه و بادام در هنگام صبح در این گروه بسیار مفید است. ورزش سبب افزایش حرارت‌گریزی می‌شود و با توجه به افت حرارت‌گریزی در این دوران، ورزش خیلی کمک‌کننده است. لازم است هر سالمند متناسب با شرایط جسمانی خویش ورزش کند که از آن جمله می‌توان به ورزش‌های هوازی از جمله پیاده‌روی اشاره کرد.

• حالات روحی: سالمندان معمولاً به دلیل ازدواج فرزندان، کناره‌گیری از محیط کار، از دست دادن همسر و هم‌سن‌وسالان خود، بیماری‌ها، افت توانمندی‌های ذهنی، اجتماعی و اقتصادی به‌تدریج از اجتماع دور می‌شوند که این موضوعات می‌توانند هر یک زمینه‌ای برای ابتلا یا تشدید اختلالات روحی سالمند از جمله افسردگی و اضطراب شود. ارتباط داشتن با اطرافیان به‌ویژه فرزندان، نوه‌ها و دوستان، داشتن تفریح و انجام اعمال ذهنی مانند مطالعه در نشاط سالمندان بسیار مؤثر است. همچنین مصرف موادی مانند گلاب، بهار نارنج، فالوده سیب، زعفران، بیدمشک، سیب و به می‌تواند به این امر کمک کند.

تغذیه در تمامی دوران زندگی نقش اساسی و مهمی دارد و اهمیت آن در زمان پیری و سالخوردگی چند برابر هم می‌شود چرا که جذب بیشتر مواد مغذی و ویتامین‌ها در این سنین کمتر شده و نقش کمتری را ایفا می‌کنند. برای اینکه در دوران سالخوردگی کمتر دچار عارضه شده و بیمار شویم پس بهتر است در این دوران نیز اصول تغذیه را رعایت کرده و برای رعایت این اصول مشورت با متخصصین تغذیه یکی از راهکارهاست.

قرارداد روانی

قرارداد روانی در واقع قراردادی است نانوشته میان دو یا چند نفر که حتی در موردش هیچ حرف و صحبتی هم نشده است؛ اما انتظاراتی است که آن افراد در ذهنشان از یکدیگر دارند. بگذارید این مسئله را با ذکر یک مثال برای شما توضیح دهیم. تصور کنید شما به عنوان فردی شاغل هستید و درآمد کسب می کنید؛ اما پیش از آنکه موعد پرداخت حقوقتان برسد باید یک بدهی بسیار مهم را پرداخت کنید و به همین دلیل هم برای قرض گرفتن پول به سراغ خواهر یا برادرتان می روید؛ اما پس از اینکه مسئله را با او در میان می گذارید، با پاسخی خلاف آنچه که انتظارش را داشتید مواجه می شوید و خواهر یا برادرتان به شما می گوید که هرگز تصور نمی کردم از من چنین چیزی درخواست کنی و مرا فقط برای پول بخواهی. در چنین موقعیتی شما پیش خود فکر می کنید که خواهر یا برادرتان باید بی چون و چرا به شما قرض می داد و او نیز فکر می کند که شما با وجود اینکه شاغل هستید هرگز نباید چنین درخواستی می کردید. این دقیقاً همان قرارداد روانی نانوشته میان افراد است.

این گونه قراردادها در میان روابط اعضای خانواده، رابطه های دوستانه و عاطفی و حتی در محیط کار میان کارمند و کارفرما نیز برقرار است. محتوای یک قرارداد روانی در محیط کار می تواند شامل چیزهایی مانند وعده ارتقا یا افزایش کار یا افزایش حقوق باشد و از نظر کارفرما نیز محتوای این قرارداد ممکن است شامل انجام اضافه کاری از سوی کارمند یا انجام کارهایی فراتر از وظایف وی باشد.

تمامی این انتظارات در یک قرارداد روانی از روز مصاحبه و آغاز فعالیت فرد در یک مجموعه آغاز می شود. قراردادهای روانی، نظریه ای است که برای اولین بار توسط چند محقق به نام های آرجیس، لوینسون، ماندل، سولی و شین در حوزه دانش مدیریت منابع انسانی معرفی شد و همان طور که گفتیم در آن به انتظارات نانوشته ی دوجانبه میان کارمند و کارفرما اشاره شده بود.

انتظارات کارمندان و کارفرماها از قرارداد روانی انتظارات کارمندان دریافت دستمزد مناسب:

هر فردی در محیط کارش، بر مبنای کاری که ارائه می کند انتظار دستمزد مشخصی را از کارفرمای خود دارد. این دستمزد در برآورده کردن نیازهای مادی فعلی و آینده کارمند نقش بسیار مهم و مؤثری را ایفا می کند.

• امنیت شغلی: امنیت شغلی شامل مجموعه ای از فعالیت ها است که سبب آرامش خیال و اطمینان کارمندان می شود. کارمندان از کارفرمای خود عدم اخراج شدنشان، ترفیع درجه گرفتن، حقوق بازنشستگی، محروم نشدن از امکانات مجموعه، تمرکز و آرامش اعصاب را انتظار دارند.

• رسیدن به موقعیت شغلی مناسب: کارمندان معمولاً با هدف رسیدن به یک موقعیت شغلی خاص که مدنظر دارند به استخدام یک کارفرما یا یک سازمان درمی آیند و بنابراین از کارفرما نیز این انتظار را دارند تا در جهت دستیابی به هدف و موقعیت شغلی که مدنظر دارند نهایت تلاشش را بکند.

• مورد احترام قرار گرفتن:

داشتن عزت نفس و احترام در محیط شغلی از دیگر انتظاراتی است که کارمندان در قرارداد روانی خود دارند. آن ها انتظار دارند که هم از جانب کارفرما و هم از جانب دیگر افراد مجموعه مورد احترام قرار بگیرند و ارزش کارشان حفظ شود.

• داشتن جذابیت شغلی: اینکه یک کارمند شغلی را کاری مهم و باارزش بداند سبب به وجود آمدن رضایت شغلی و روانی در وی می شود. یک کارمند معمولاً به سراغ شغلی می رود که با دانش، مهارت و توانایی های سازگاری داشته باشد و در صورت عدم وجود این سازگاری و جذابیت شغلی متأسفانه هم نارضایتی شغلی و روانی در فرد به وجود می آید و هم کارایی کلی مجموعه پایین می آید.

• وجود فرصت های رشد: از دیگر انتظاراتی که یک کارمند در قرارداد روانی اش از کارفرما دارد این است که کارفرما و سازمان بتواند موقعیت های رشد و پیشرفت را مانند دوره های آموزشی یا دوره کوچینگ، در اختیار کارمندان قرار دهد تا هم به رشد و توسعه مهارت های فردی و هم به رشد حرفه ای اش و رسیدن به موفقیت در زندگی و کار کمک کند. کوچینگ توسعه فردی می تواند یکی از ابزارها برای این کار باشد.

انتظارات کارفرما

• اهمیت دادن به اهداف سازمانی: تحقق یافتن اهداف سازمانی علاوه بر موارد مادی به هماهنگی میان کارمندان و سازمان نیز وابسته است و کارفرما از کارمندان خود انتظار دارد که با استفاده از مهارت ها و توانایی های خود در تحقق یافتن اهداف سازمان تلاش کنند. با اجرای کوچینگ کسب و کار در سازمان می توان کارمندان را در این مسیر بهتر راهنمایی کرد.

• داشتن تعهد کاری:

از دیگر انتظاراتی که یک کارفرما در قرارداد روانی اش از کارمندان دارد صرف وقت مناسب برای اجرای وظایف، انجام وظایف به بهترین وجه ممکن، مراقبت از دارایی های سازمان و داشتن حس قوی تعهد به کار است.

• همکاری مناسب با سایر کارمندان و مدیران: بی شک دستیابی به اهداف تعیین شده از سوی سازمان نیازمند همکاری و داشتن هماهنگی لازم میان همه کارمندان و مدیران است و کارفرما نیز از کارمندان خود انتظار دارد که در محیطی سالم و صمیمی با یکدیگر در جهت رسیدن به اهداف سازمان تلاش مستمر و مفید داشته باشند.

• انتقال و به اشتراک گذاری دانش: در طی قرارداد روانی، کارفرما از کارمندان خود انتظار دارد تا دانش خود را با سایر افراد به اشتراک بگذارند تا هم

بقیه کارکنان پیشرفت کنند و هم همه افراد با دانشی که دارند در راستای رفع موانع، مشکلات و چالش های سازمان کار کنند.

• انجام وظایف فراتر از مسئولیت رسمی:

به طور کلی انجام تمامی وظایف تعیین شده برای هر فرد از سوی کارفرما لازم است؛ اما ممکن است کافی نباشد و به همین دلیل هم کارفرما در طی قرارداد روانی از کارکنان خود انتظار دارد که اگر می توانند کاری بیشتر از مسئولیتی که بر عهده دارند را انجام دهند، از آن دریغ نکنند.

• صادق بودن: از جمله مهم ترین نگرش هایی که در چهارچوب قرارداد روانی از سوی کارفرما وجود دارد، همین مسئله صادق بودن است. کارفرما انتظار دارد تا کارمندان در حین اجرای کار در حفظ و مراقبت از دارایی های

سازمان که در اختیارشان قرار دارد کوشا باشند و همچنین در بیان تمام مسائل و مشکلات موجود با مدیران یا خود کارفرما کاملاً صادقانه رفتار کنند. همچنین کارفرما از کارمندان انتظار دارد که ایده های جدید را با آغوش باز بپذیرد و در صورت نیاز آماده انجام اضافه کاری نیز باشد.

منبع: <https://pahmadimanesh.ir>



کمال گرایی چیست و چگونه می توانیم بر آن غلبه کنیم؟

کمالگرایی یکی از مشکلاتی است که بیش تر افراد به نوعی با آن دست و پنجه نرم می کنند. اما از چگونگی آن اطلاعی ندارند. کمال گرایی به شکل بیمارگونه آن یعنی داشتن معیارها و خواسته های بسیار سطح بالا که غیر واقع گرایانه هستند و عملاً نمی توانند انجام شوند. بنابراین فرد کمال گرا در مواجهه با شرایط احساس گناه و شرم کرده و شروع به سرزنش خود می کند. معنای لغوی این کلمه یعنی این که شما برای رسیدن به بهترین خود در محدوده عقلانی و واقعیت تلاش می کنید. طبق این تعریف شما با آگاهی و اطلاعات درست و بیشتر در مسیر حرکت می کنید. اگر هم شکست خوردید، دوباره تلاش می کنید تا اوضاع را در جهت بهبود اوضاع پیش ببرید. در ادامه این مطلب هر جا در مورد کمال گرایی صحبت کنیم منظورمان کمال گرایی غیر واقع گرایانه است. در حقیقت منظور ما کمال گرایی است که باعث خود سرزنشی می شود. چرا باید با کمال گرایی مقابله کنیم؟ در صورتی که کمال گرایی به عنوان یک خصیصه مثبت برای کسب انگیزه بیش تر استفاده شود، می تواند سبب رشد و توسعه شخصیت فرد شود. اما کمال گرایی غیر واقع گرایانه می تواند زندگی را به ورطه نابودی بکشد. کمال گرایی واقع گرایانه:

- لذت از زندگی را از شما می گیرد.
- اعتماد به نفس شما را از بین می برد.
- انرژی و توانایی انجام کار را از شما می گیرد.
- اشتیاق شما را برای تجربه های جدید

می گیرد.

- توانایی رشد و پیشرفت شما را تحت تاثیر قرار می دهد.
- چگونه می توان بر کمال گرایی غلبه کرد؟
- (۱) کمال گرایی را در خود تشخیص دهید.
- بزرگترین مشکلی که بسیاری از افراد با آن دست به گریبانند این است که اغلب افراد نمی دانند که کمال گرا هستند. زیرا تصور می کنند که دلیل خواسته های درونی آن ها به این دلیل است که "استانداردهای بالاتری برای زندگی دارند و برای رسیدن به آن ها تمام تلاش خود را می کنند".
- شما می توانید برای تشخیص کمال گرایی خود به سوالات زیر پاسخ دهید:
- آیا برای رسیدن به استانداردهای ذهنی خود با مشکل مواجه می شوید؟
- آیا نرسیدن به استانداردهای ذهنی

خود احساس ناکامی، افسردگی، اضطراب یا خشم دارید؟

- آیا بیشتر استانداردهای تعیین شده توسط شما، از نظر دیگران بسیار سطح بالا هستند؟
- آیا انجام دادن یک کار مشخص در یک بازه زمانی مشخص، برای شما دشوار است؟
- آیا انجام کارهای خود را مدام به عقب می اندازید؟
- آیا تصمیم گیری برای شما مشکل است؟
- آیا از شکست خوردن واهمه دارید؟
- (۲) بایدها را رها کنید.
- برای این کار شما باید در طی روز جمله های باید داری که به ذهنتان می آید را بنویسید. پس از آن می توانید بررسی کنید که در طی یک روز، چند تا باید برای رفتار و تصمیم های خود استفاده می کنید؟ به عنوان مثال برخی



از این بایدها عبارتند از:

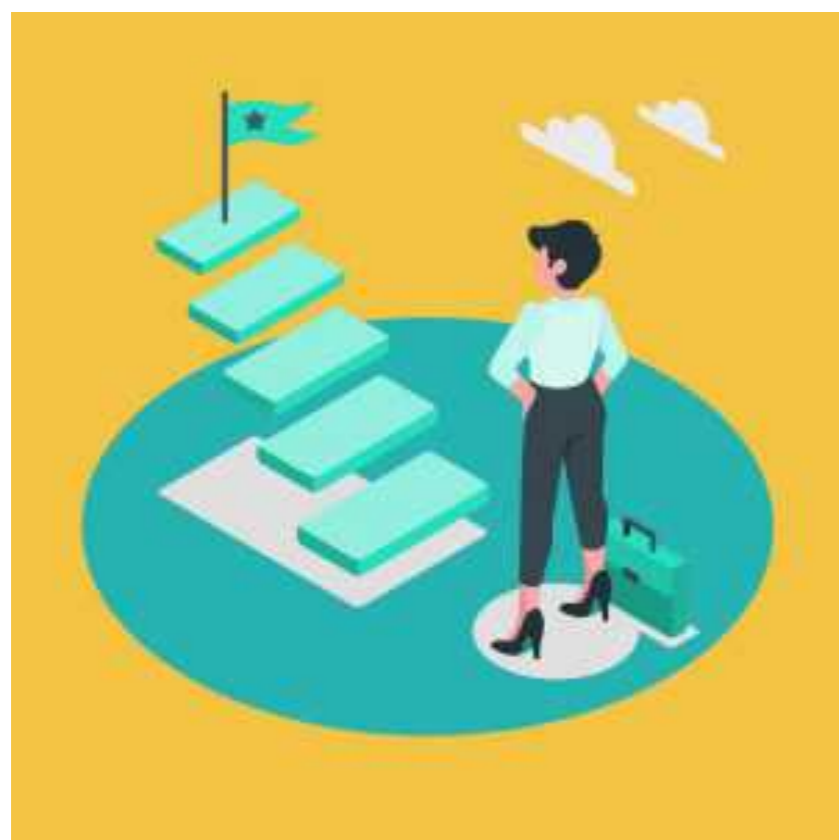
- باید درس بخوانم، باید کار خوب پیدا کنم، باید اول شوم، باید خیلی ورزش کنم و ...
- وقتی شما بایدهای زیادی برای خودتان تعیین می کنید در واقع باعث ایجاد ترس، مقاومت و بی حرکتی در خود می شوید. بنابراین هرگاه جمله ای باید داری به ذهنتان رسید، سریع به جای آن از خود بپرسید "من چه احتیاج و خواسته واقعی دارم؟"
- بنابراین می توانید به خود بگویید "من نیاز دارم که کار بهتری پیدا کنم" یا "خواسته و آرزوی من پیدا کردن یک کار بهتر و مناسب تر است."
- این روش فکر کردن سبب می شود که شما راحت تر بتوانید به دنبال شغل بهتر بگردید. تایید این جمله بیشتر بر نیازها و احتیاجات شما است تا ترس ها و نگرانی ها، به همین دلیل به شما انگیزه بیش تری برای حرکت رو به جلو می دهد.
- (۳) فرق بین تلاش زیاد کردن و کمال گرایی را یاد بگیرید
- تلاش سالم، تلاشی است که شما را برای رسیدن به بهترین ها سوق می دهد. زیرا باعث می شود شما از خودتان راضی باشید و مطمئن شوید که همیشه می توانید به سمت بهتر شدن حرکت کنید.
- اما کمال گرایی، یک احساس ذهنی است که به شما می گوید نه شما و نه هیچ چیز دیگر به اندازه کافی خوب نیست. به عبارت دیگر شما فکر می کنید حتماً باید به استاندارد بسیار بالایی که تعیین کرده اید برسید تا حس خوبی داشته باشید. بنابراین از انگیزه و امید شما می کاهد.
- (۴) اهداف خود را براساس واقعیت انتخاب کنید
- دستیابی به اهدافی که افراد کمال گرا

تعیین می کنند، ممکن نیست. به همین دلیل باعث می شود که این افراد به مرور زمان عصبانی و درمانده شوند. زیرا تلاش برای رسیدن به اهداف تعیین شده بی نتیجه به نظر می رسد.

- و اما راه حل چیست؟
- باید اهداف واقعی انتخاب کنید که قابل دستیابی هستند. پس از رسیدن به یک هدف، هدف واقعی بعدی را کمی سخت تر انتخاب کنید. به این ترتیب شما رشد و پیشرفت خواهید کرد.
- (۵) از مسیر لذت ببرید
- اگر شما کمال گرا هستید، تنها مقصد برای شما اهمیت دارد و تمام تمرکز شما روی مقصد است. بنابراین از مسیر لذت نمی برید. اگر کمال گرا هستید:
- اگر شما شغل خود را دوست ندارید و راضی نیستید، نمی توانید از درآمد و کارهایی که به واسطه می توانید انجام دهید لذت ببرید.

- اگر هنوز نمی توانید مانند موسیقی دان های مشهور قطعات را بنوازید. بنابراین نمی توانید از نواختن قطعاتی که به خوبی یاد گرفته اید لذت ببرید.
- اگر امروز نتوانستید ورزش کنید، از پیاده روی حتی کوتاه مدت هم نمی توانید لذت ببرید.
- بنابراین نباید در هیچ شرایطی اجازه دهید که کمال گرایی زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد و خراب کند.

برای درمان کمال گرایی می توانید از راهنمایی های روانشناس و روانپزشک استفاده کنید. البته برای دریافت این راهنمایی ها لزومی ندارد که صبر کنید تا در زمان ممکن از این راهنمایی ها بهره ببرید. می توانید رزرو نوبت خود را در یک چشم بر هم زدن به صورت آنلاین از طریق درمانگر انجام دهید



اره، باز آمد بوی ماه مدرسه

حس و حال مدرسه رفتن برای بچه‌های آسمان، پر از خوشحالی و انتظار برای نشستن پشت نیمکت‌های کلاس

تلاش واسه یادگیری که بگی نگی برای آنها سخت تر از بچه‌های عادی

امسال بهزاد و نوشین کلاس دوم تجربه می کنند و آقاسعید قشنگ ما کلاس اول

وقتی رسیدن دم در مدرسه اکثر بچه‌ها دست توی پدر مادر هاشون بودند، درسته بچه آسمان از این همراهی محروم اما به جاش یه کوه امید و همدلی از سمت شما نیکو کاران عزیز همراه قلب‌های آنها بود.

اولین جمله‌ای هم که بهزاد امسال داخل دفتر مشقش نوشت این بود: من امروز رفتم کلاس دوم با کیف، روپوش و مداد‌هایی که تو برام خریدی، قول میدم که با نمره‌های ۲۰ تمومش کنم، توی پранتز با مداد قرمز: تقدیم به حامی عزیزم



من باه‌اش در تعارضم

تعریف تعارض چیست؟

نشانه‌های رفتاری تعارض

آیا تعارض همیشه بد است؟

کاربرد مدیریت تعارض در مذاکره

معنی لغوی تعارض

تعارض واژه‌ای عربی است که به «مخالفت کردن»، «دشمنی داشتن»، «همسو نبودن» و «مانع یکدیگر شدن» اشاره دارد.

مثلاً دیده‌اید که وقتی یک گروه به یک ساختمان حمله می‌کند، آن گروه را با اصطلاح «نیروهای معارض» توصیف می‌کنند و می‌گویند «تعارض» انجام شده است.

یا وقتی یک فرد متقلب و کلاهبردار، زمین یا ملکی را به چند نفر می‌فروشد، اصطلاحاً می‌گویند «معامله معارض» انجام شده است. یعنی وضعیتی پیش آمده که هر یک از معامله‌ها مانع اجرای معامله دیگر است و اجرایی شدن همه آن‌ها امکان‌پذیر نیست.

تعارض گاهی به معنای مخالفت و جدال لفظی هم هست. مثلاً در تذکره الاولیا می‌خوانیم: «علامت فقراء صادق آنست که سؤال نکنند و معارضه نکنند و اگر کسی با ایشان معارضه کند خاموش شوند.» به این معنا که پیشنهاد می‌کند با دیگران وارد جدال نشوید و اگر هم کسی با شما وارد دعوا و جدال شد، ساکت باشید و آن بحث و جدل را ادامه ندهید.

در زبان انگلیسی هم کانفلیکت (Conflict) تقریباً به همین معنای مخالفت و برخورد و مانع بودن اشاره می‌کند.

اگر بخواهیم واژه‌های فارسی به عنوان معادل تعارض انتخاب کنیم، «ناسازگاری» یکی از بهترین گزینه‌هاست و حداقل در حوزه مدیریت و روانشناسی می‌تواند پیام‌واژه‌های تعارض و کانفلیکت

را منتقل کند:

تعارض نقش یعنی دو نقش برای یک فرد یا سازمان تعریف شده که با هم ناسازگار هستند و او نمی‌تواند همزمان آن نقش‌ها را ایفا کند (مثلاً: سازمان حمایت از تولیدکننده و مصرف‌کننده). یا دو نقش برای دو فرد مختلف تعریف شده که اگر هر دو بخواهند به این نقش‌ها عمل کنند، مشکل ایجاد می‌شود و ناسازگاری به وجود می‌آید.

تعارض منافع یعنی این‌که یک فرد یا سازمان در موقعیتی قرار گرفته که منفعت نقش او و منفعت شخصی‌اش با هم ناسازگار هستند و ممکن است به خاطر منافع خود یا سازمانش، نقشی را که بر عهده دارد به درستی ایفا نکند.

تعارض فرهنگی یعنی این‌که دو فرهنگ ناسازگار در کنار هم قرار گرفته‌اند (مثلاً حاصل ادغام دو شرکت با فرهنگ‌های مختلف) و یا فردی که با یک فرهنگ تربیت شده، به جامعه‌ای با فرهنگ دیگر مهاجرت می‌کند و فرهنگ جامعه مقصد با آن چه او آموخته و به کار می‌گیرد، سازگاری ندارد.

تعارض در مذاکره هم معمولاً شکلی از ناسازگاری است. مثلاً خریدار دوست دارد کالا را به ارزان‌ترین قیمت ممکن بخرد و هم‌زمان فروشنده میل دارد آن کالا را به بالاترین قیمت ممکن بفروشد و طبیعتاً این دو هدف با هم ناسازگارند.

تعارض درونی هم باز به ناسازگاری اشاره دارد. مثلاً به وضعیتی فکر کنید که دو هدف مختلف در ذهن دارید و می‌دانید این دو با هم ناسازگارند:

دوست دارم #استعفا بدهم و از این شرکت بروم اما حقوق و مزایای این جا بسیار زیادتر از رقبا است و دوست دارم این سطح از حقوق را هم هم‌چنان حفظ کنم.

میل دارم از کشور مهاجرت کنم و به نقطه دیگری از جهان بروم. اما نزدیک بودن به خانواده هم برایم مهم است و این دو

خواسته با هم ناسازگارند.

آرامش و امنیت کارمندی را می‌پسندم. اما وسوسه کار آفرینی و استقلالی که به همراهش می‌آید من را رها نمی‌کند و فکر می‌کنم این دو ارزش (امنیت ذهنی و استقلال) با هم سازگار نیستند. اگر بخواهم تحصیلاتم را ادامه دهم، نمی‌توانم کار تمام وقت داشته باشم و از نظر مالی به کار تمام وقت هم نیاز دارم. به همین علت با یک تضاد ذهنی روبه‌رو شده‌ام.

موضوع درس مدیریت تعارض چیست؟ آن چه در درس مدیریت تعارض مطرح می‌شود، تقریباً برای تمام انواع تعارض که کمی بالاتر مطرح کردیم، مفید است. تنها استثناء مربوط به تعارضات درونی یا اصطلاحاً تعارض درون فردی است که خارج از قلمرو مدیریت تعارض محسوب می‌شود و ما آن را در درس تصمیم‌گیری بررسی می‌کنیم.

از این مورد که بگذریم، در بحث مدیریت تعارض به موضوعاتی مانند تعریف تعارض، فرایند تعارض، سبک‌های مدیریت تعارض و مواجهه و برخورد با تعارض و نیز جایگاه تعارض در مذاکره خواهیم پرداخت.

همچنین با تکنیک‌های حل تعارض هم آشنا خواهیم شد. مجموعه درس‌های مدیریت تعارض در متمم برای ما بسیار مهم است و انتظار داریم شما برای آشنایی با مفهوم تعارض و مدیریت آن وقت بگذارید. چون تعارض، اگر درست مدیریت نشود، می‌تواند به تنش و اصطکاک و چالش تبدیل شود و بخش بزرگی از انرژی شما را در زندگی شخصی و شغلی از بین ببرد.

اگر دوره‌های معتبر توسعه فردی را هم مرور کنید، خواهید دید که مدیریت تعارض و حل تعارض یکی از سرفصل‌های جدی و رایج در این نوع دوره‌هاست.

تعریف تعارض چیست؟

با توجه به آن چه درباره معنی کلمه

تعارض گفتیم، نباید مفهوم تعارض برای شما گنگ و مبهم باشد.

با این حال، برای دوستانی که علاقه دارند تعریف تعارض را به شکل رسمی هم بدانند و با آن آشنا باشند، دو مورد از تعریف‌های تعارض را نقل می‌کنیم:

تعارض یک فرایند زمانی آغاز می‌شود که یک موضوع برای یکی از طرفین مهم باشد، و هم‌زمان به نتیجه برسد که طرف مقابل روی آن موضوع تأثیر منفی داشته یا ممکن است در آینده تأثیر منفی داشته باشد.

تعارض همیشه با «عدم توافق» همراه است؛ یعنی یک طرف به چیزهایی باور دارد که طرف مقابل آن‌ها را باور ندارد.

ضمناً تعارض از جنس «ادراک و برداشت شخصی» است، یعنی مستقل از این که در واقعیت چه اتفاقی افتاده و آیا تعارض واقعاً وجود دارد یا نه، همین که یک طرف فکر کند طرف مقابل مانع او شده یا مانعش خواهد شد، می‌توانیم بگوییم تعارض شکل گرفته است.

تعریف تعارض | جیمز مارچ و هربرت سایمون هر شکلی از اختلاف نظر و نگرش که باعث شود در یک گروه (دو نفره یا چند نفره)

نتوانید با روش‌های عادی و استاندارد به تصمیم‌گیری و توافق برسید، و یا در رسیدن به خواسته‌هایتان شکست بخورید، یک تعارض محسوب می‌شود. نشانه‌های رفتاری تعارض صرف این که نظر شما درباره یک موضوع با نظر دوست‌تان تفاوت دارد، به این معنا نیست که تعارض به وجود آمده است.

«اختلاف نظر» و «تفاوت نگرش» زمانی به یک تعارض تبدیل می‌شود که نشانه‌های رفتاری این اختلاف‌ها به تدریج دیده شود و به چشم بیاید.

به مثال زیر توجه کنید:

مهرداد معتقد است که برای کسب درآمد

بیشتر بهتر است او و همسرش به شهر دیگری مهاجرت کرده و در آن‌جا زندگی کنند. اما مریم، همسر مهرداد، بر این باور است که با مهاجرت به شهر جدید، شغل و ارتباطات خود را از دست خواهد داد. مهرداد و مریم گاهی در این باره با هم گفتگو می‌کنند. اما هم‌چنان جریان عادی زندگی‌شان برقرار است.

در این وضعیت، با وجودی که اختلاف‌نظر وجود دارد، هنوز نمی‌توان گفت تعارض به وجود آمده است. وقتی می‌توانیم از تعارض حرف بزنیم که نشانه‌های رفتاری بیشتری مشاهده شوند. مثلاً:

مریم پیشنهاد می‌دهد وسیله جدیدی برای خانه بخرند. اما مهرداد بهانه‌تراشی می‌کند و می‌گوید: ما محدودیت مالی داریم و نمی‌توانیم خرید کنیم. حتی ممکن است مهرداد یک گام جلوتر برود و صریحاً بگوید: «اگر الان جابه‌جا شده بودیم و در فلان شهر بودیم، هزینه زندگی‌مان کمتر بود و می‌توانستیم این خرید را به سادگی انجام دهیم.»

مهرداد به مریم پیشنهاد می‌کند که آخر هفته به دیدار پدر و مادر مهرداد بروند. مریم می‌گوید: «همین دو هفته پیش آن‌جا بودیم. فکر کن الان مهاجرت کرده‌ایم و تا آخر ماه بعد نمی‌توانی مرخصی بگیری و به دیدن پدر و مادرت بروی.»

مهرداد به شکلی افراطی از ترافیک روزانه گله می‌کند و در خانه اخلاق بدی دارد. او مدام به مریم یادآوری می‌کند که اگر در فلان شهر بودیم، ترافیک بسیار کمتر بود و این قدر اذیت نمی‌شدم.

این نکته را هم به خاطر داشته باشید که همیشه قرار نیست تعارض‌های بین فردی، خود را در قالب مشاجره یا بحث و درگیری و تنش‌های لفظی نشان دهند. بسیار پیش می‌آید که انسان‌ها در چنین وضعیتی به سراغ رفتارهای انفعالی تهاجمی بروند. به این معنا که در ظاهر، رفتاری آرام داشته باشند. اما به شکل پنهانی به سراغ مانع‌تراشی و ایجاد دردسر بروند.

مثالی که در این‌جا مطرح شد، از جنس تعارض‌های زندگی شخصی بود. اما در کار تیمی و محیط سازمانی هم مصداق‌های بسیاری از تعارض وجود دارد و این تعارض‌ها خود را در قالب رفتارهای مخرب و غیرمولد نشان می‌دهند.

شاید شما هم سازمان‌ها و مجموعه‌هایی را دیده باشید که ساده‌ترین مسائل‌شان هم جز با میانجیگری مدیر یا سرپرست ارشد حل نمی‌شود.

آیا تعارض همیشه بد است؟

اگر پیش از این کمی درباره تعارض در کتاب‌های مدیریت و علوم رفتاری مطالعه کرده باشید، احتمالاً این جمله



به چشم‌تان خورده است که: «تعارض همیشه هم بد نیست. بلکه حداقلی از تعارض، مفید و ضروری است.»

استدلالی هم که معمولاً مطرح می‌شود این است که: «تعارض باعث می‌شود افراد مختلف، مواضع و انتظارات خود را بازنگری کنند و از حالت سکون خارج شوند. ضمن این که تعارض، به شکل محدود و مدیریت شده، می‌تواند یک فضای رقابتی مثبت و مولد در محیط کار ایجاد کند.»

البته واضح است که تعارض تا زمانی می‌تواند مفید باشد که عوارض آن از داخل خانواده، تیم یا سازمان بیرون نرود. نکات زیر را می‌توان به عنوان برخی از کارکردهای مثبت تعارض مطرح کرد (+).

اگر چه همه این نکات به محیط سازمانی اشاره می‌کنند، اما برخی از آن‌ها در روابط شخصی هم کاملاً مصداق دارند: تازمانی که اختلاف نظر به تعارض تبدیل نشود، بسیاری از موضوعات و اختلاف‌ها گنگ و مبهم می‌مانند و آشکار نمی‌شوند. گاهی اختلاف نظرها برای مدت طولانی (و حتی همیشه) باقی می‌مانند و حل نمی‌شوند. اگر اختلاف‌ها را جدی بگیریم و آن‌ها را به عنوان مصداقی از تعارض، بررسی و مدیریت کنیم، این احتمال وجود دارد که بتوان اختلاف را به شکل ریشه‌ای و برای همیشه حل کرد.

تعارض - اگر از حد نگذرد - می‌تواند به بستری برای تغییر و تحول در یک مجموعه تبدیل شود.

تعارض باعث می‌شود ما بیشتر به تفاوت‌های یکدیگر توجه کنیم.

تعارض، چیزی شبیه تخلیه خشم است. اگر همواره از بروز تعارض اجتناب کنیم، ممکن است خشم ناشی از تفاوت دیدگاه‌ها، پنهان باقی بماند و به شکلی غیرقابل کنترل و نگران‌کننده بروز کند.

برخی نیازها (چه نیازهای فردی و چه نیازهای سازمانی) مدت‌ها پنهان و دور از چشم باقی می‌مانند. تعارض‌های جدی

گاهی کمک می‌کنند این نیازها دیده و شنیده شده و جدی گرفته شوند.

اگر تعارض به شکل هوشمندانه مدیریت شود و از حد به در نرود، فضایی برای تعامل و متمرکز شدن روی اهداف مشترک ایجاد خواهد کرد.

تعارض به صورت بالقوه می‌تواند به یک گفتگوی سازنده منتهی شود. بسیاری از اختلاف‌هایی که میان ما انسان‌ها (و سازمان‌ها) وجود دارند، تا زمانی که یک تعارض جدی به وجود نیاید، سهمی در گفتگوهایمان پیدا نخواهند کرد.

تعارض و تنش ناشی از آن باعث می‌شود که اعضای تیم یا طرفین یک رابطه، بیش از پیش به ارزش لحظات مثبت خود توجه کنند.

تعارض‌های عادی و متعارف - که از حد نمی‌گذرد - فرصتی برای تمرین مهارت میانجی‌گری هستند. پرورش این مهارت در بلندمدت می‌تواند نقش موثری در عملکرد یک تیم داشته باشد.

کاربرد مدیریت تعارض در مذاکره مدیریت تعارض را معمولاً به عنوان یک مهارت مستقل می‌شناسند. کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی متعددی هم در سراسر جهان با این موضوع برگزار می‌شود.

اما مهارت‌های دیگری هم وجود دارند که مدیریت تعارض را می‌توان زیرمجموعه آن‌ها دانست. مثلاً هر جا صحبت از مذاکره به میان می‌آید، بحث مدیریت تعارض هم مطرح می‌شود.

چنان که لوییکی هم در کتاب مذاکره خود یک فصل را به برخورد با تعارض اختصاص داده و ما هم در سرفصل‌های پیشنهادی آموزش مذاکره تأکید کردیم که مدیریت تعارض را باید به عنوان یک عنوان مهم و کلیدی در نظر گرفت.

مدیریت تعارض نه فقط در مذاکره تجاری، بلکه در مذاکره‌های زندگی شخصی (مثلاً روابط عاطفی) نیز کاربرد فراوان دارد

نشخوار فکری

مهم ترین علائم نشخوار ذهنی چیست؟

آیا افکار نگران کننده یا حتی خنثی خود را بیش از حد تجزیه و تحلیل می کنید؟ اگر این طور است، ممکن است دچار نشخوار فکری شده باشید. در برخی اوقات، افراد مبتلا به این اختلال می توانند این تجزیه و تحلیل و فعالیت های دیگری را انجام دهند یا به موضوعات دیگری فکر کنند؛ ولی، افراد مبتلا به درجات شدید نمی توانند چنین کاری انجام دهند و ممکن است به بیماری های روانی دچار شوند.

در ادامه، شما را با علائم، علت ایجاد و روش های درمان آن آشنا خواهیم کرد. همچنین خواهیم گفت اگر برای درمان آن اقدام نکنید، به چه بیماری هایی مبتلا خواهید شد.

نشخوار فکری چیست؟

نشخوار فکری شامل افکار تکراری و غیر فعال است که روی دلایل و آثار پریشانی فرد تمرکز می کنند؛ ولی، این افکار باعث نمی شوند فرد از مکانیسم های مقابله ای فعال یا راهبردهای حل مسئله که باعث تسکین پریشانی و بهبود خلق و خو می شوند، استفاده کند. نشخوار افکار می تواند استرس را به صورت قابل توجهی افزایش دهد و مشکلات بیشتری را برای ذهن و بدن فرد مبتلا ایجاد کند.

این افکار تکراری، اغلب برای حل مشکلات شروع می شوند؛ ولی، در حل مشکلات با شکست مواجه می شوند. بررسی خاطرات، موقعیت ها

و احساسات بخش مهمی از پردازش تجربیات ما محسوب می شوند؛ ولی، پردازش و نشخوار فکری با یکدیگر تفاوت دارند. اگر شما نیز به اختلال نشخوار ذهنی دچار هستید، بهتر است هر چه زودتر برای مشاوره فردی اقدام کنید تا به کمک روانشناس بتوانید مشکل خود را کنترل و بهبود دهید.

نشانه ها و علائم نشخوار فکری

بیماری نشخوار فکری و پردازش روی مشکلات و معمولاً احساسات مرتبط با این مشکلات تمرکز می کنند؛ ولی، این بیماری اغلب شامل بدبینی و تحریف های شناختی می شود و روی جنبه های منفی وضعیت تمرکز می کند. پردازش نیز ممکن است این چنین شروع شود؛ ولی، منجر به پذیرش و رهاسازی احساسات منفی می شود. افراد مبتلا، معمولاً به این مرحله نمی رسند.

اگر علائم زیر را در خود مشاهده می کنید، ممکن است دچار این اختلال شده باشید:

- روی مشکل بیش از چند دقیقه تمرکز می کنید.
- احساسات بدتری در مقایسه با احساسات دقیق اولیه دارید.
- درباره پذیرش و شروع فعالیت یا تفکر جدید، نمی اندیشید.
- نمی توانید یک راه حل عملی پیدا کنید.

علت ایجاد نشخوار ذهنی چیست؟

اگر گاهی درباره موضوعاتی به ویژه تجربیات ناراحت کننده و استرس زا بیش از اندازه فکر می کنید، ممکن

است طبیعی باشد. افراد معتقدند با فکر کردن مکرر، می توانند مشکلی را حل کنند یا با دید جدیدتری به مشکل نگاه کنند. اگر دچار ضربه روانی شده اید یا در موقعیت های استرس زایی هستید، ممکن است دچار نشخوار فکری شوید. موارد زیر می توانند باعث ایجاد نشخوار ذهنی شوند:

- برخی از ویژگی های شخصیتی مانند کمال گرایی یا روان رنجوری؛
- اتفاقات استرس زا مانند از دست دادن شغل یا قطع رابطه؛
- عزت نفس ضعیف؛
- استرس درباره چیزی که از آن می ترسید.

• حوادث تروماتیک (حوادثی که منجر به ضربه روانی می شوند)؛

- نگرانی درباره رویدادهای آینده مانند ارائه در جلسات کاری یا امتحان؛
- نگرانی درباره بیماری؛

نشخوار های ذهنی باعث بروز چه اختلالاتی می شود؟

بسیاری از اختلالات روانی ممکن است باعث بروز نشخوار های ذهنی شوند؛ ولی، افکار تکراری نیز می توانند باعث بروز یا تشدید علائم برخی از اختلالات روانی شوند. این موارد عبارتند از:

- اضطراب: اضطراب را می توان نگرانی یا نشخوار های ذهنی درباره ترس های خاص یا موقعیت های آینده محسوب کرد. تحقیقات نشان می دهند که این بیماری می تواند خطر ابتلا به اضطراب را افزایش دهد.

- افسردگی: افراد مبتلا به افسردگی ممکن است افکار بسیار منفی یا خودتخریبی (برای مثال، افکاری درباره اینکه بی لیاقت هستند یا حتما شکست خواهند خورد) را داشته باشند. تحقیقات متعددی نشان

می دهند که نشخوار ذهنی می تواند خطر ابتلا به افسردگی را نیز به صورت قابل توجهی افزایش دهد.

• اختلال وسواسی-جبری: افراد مبتلا به این اختلال، افکار مزاحم بسیاری درباره اشتباه پیش رفتن کارها دارند. برای تسکین این افکار، ممکن است قفل درها را دوباره بررسی کنند، دوباره بشویند و دوباره بشمارند.

عوارض نشخوار فکری چیست؟

عوارض نشخوار فکری عبارتند از:

- افکار تکراری اجازة نخواهند داد به اندازه کافی بخوابید و کیفیت خواب به صورت قابل توجهی کاهش خواهند یافت؛ زیرا، باعث می شوند اضطراب بیشتری داشته باشید و اضطراب باعث افزایش هوشیاری بدن می شود.

• این افکار می توانند تعادل شیمیایی بدن را تغییر دهند و به تبع آن، به بخش هایی از مغز که تنظیم کننده احساسات شما هستند، صدمه بزنند.

• خطر ابتلا به برخی از اختلالات روانی را افزایش می دهد.

• می تواند اشتباهی شما را افزایش یا کاهش دهد.

• تحقیقات نشان می دهند که می تواند خلاقیت را نیز کاهش دهد.

• مهارت های اجتماعی نیز تحت تأثیر آن قرار خواهند گرفت. برای مثال، ممکن است به علت ترس از صحبت با یکی از آشنایان از رفتن به مهمانی ها اجتناب کنید.

• زندگی کوتاهتری خواهید داشت. البته منظور ما این نیست که در سنین جوانی فوت خواهید کرد.

• این بیماری ممکن است شما را مدام در معرض استرس قرار داده و در طولانی مدت، باعث افزایش فشار خون و مشکلات قلبی شود.

چه زمانی برای نشخوار فکری باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر فقط گاهی افکار خود را مرور و تکرار می کنید، ممکن است نیازی به مراجعه به پزشک نباشد. افرادی که می توانند افکار خود را با روش هایی مانند ورزش کنترل کنند یا حواس خود را پرت کنند، ممکن است به کمک پزشک نیازی نداشته باشند؛ ولی، از آنجایی که این اختلال ممکن است نشانه اختلال روانی باشد، باید آن را جدی بگیرید. اگر علائم زیر را در خود مشاهده می کنید، به روانپزشک مراجعه کنید:

• به کاری روزمره تبدیل شده است و روی انجام کارهای روزمره دیگر تأثیر گذاشته است. همچنین نمی توانید تمرکز کنید یا شاد باشید.

• کارهای پیچیده ای را برای کنترل افکار خود انجام می دهید.

• علائم اختلالات روانی شما بدتر شده است.

• به خودکشی یا آسیب رساندن به خود فکر می کنید.

درمان نشخوار ذهنی

درمان نشخوار فکری به ویژه زمانی که نمی دانید دچار آن شده اید یا چگونه باید آن را متوقف کنید، ممکن است دشوار باشد. درمان استرس و عصبانیت و برخورد صحیح با احساسات منفی می تواند به درمان آن کمک کند. روش های زیر ممکن است به متوقف سازی افکار تکراری کمک کنند:

• مدیتیشن را امتحان کنید: مدیتیشن می تواند به تسکین احساسات استرس و هدایت افکار به سمت الگوهای کمتر منفی کمک کند.

• حواس خود را پرت کنید: زمانی که

افکار منفی به سراغتان می آید، کار دیگری انجام دهید تا حواس خود را پرت کنید. پازل حل کنید، کتاب بخوابید، به دوست خود زنگ بزنید یا فیلم ببینید. در واقع سعی کنید راه های مناسب و مختلف رهایی از افکار منفی را امتحان کنید.

• افکار خود را به چالش بکشید: به خود یادآوری کنید که افکار تان واقعیت نیستند. به جای پذیرش افکار منفی به عنوان واقعیت، آن ها را به چالش بکشید و دنبال توضیحات جایگزین باشید.

• ورزش کنید: فعالیت فیزیکی می تواند روشی عالی برای پرت کردن حواس از افکار منفی باشد. تحقیقات نشان می دهند ورزش می تواند این بیماری را در افراد مبتلا به بیماری های روانی به صورت قابل توجهی کاهش دهد.

• به بیرون از خانه بروید: تحقیقات نشان می دهند که با گذراندن وقت در طبیعت می توان این اختلال را به صورت قابل توجهی کاهش داد. به پارک یا طبیعت بروید و ورزش و طبیعت گردی را با یکدیگر ترکیب کنید.

• از شبکه های اجتماعی کمتر استفاده کنید: اگر شبکه های اجتماعی می توانند بیماری شما را تحریک کنند، از آن ها دوری کنید یا استفاده از آن ها را به حداقل برسانید. برای مثال، اگر برخی از پیج های شبکه های اجتماعی باعث می شوند افکار و احساسات منفی درباره زندگی، روابط یا ظاهر خود داشته باشید، آن ها را دنبال نکنید.

• از دیگران کمک بگیرید: زمانی که استرس دارید، به دیگران تکیه کنید. دوستان و اعضای خانواده می توانند

منبع مهمی از حمایت باشند و حواس شما را از افکار منفی پرت کنند.

• اعتماد به نفس خود را بالا ببرید: بسیاری از افراد درگیر به این بیماری، از اعتماد به نفس پایین رنج می‌برند. در واقع تحقیقات نشان داده که، کمبود اعتماد به نفس و تمایل به نشخوار ذهنی با یکدیگر ارتباط مستقیمی دارند.

اگر این روش‌های خودیاری نمی‌توانند به اندازه کافی به شما کمک کنند، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. رویکردهای درمانی مانند رفتار درمانی شناختی می‌توانند به شما کمک کنند، الگوهای افکار منفی مرتبط با نشخوار فکری را تغییر کنید و روش‌های جدیدی برای مقابله با آن پیدا کنید. رفتار درمانی شناختی متمرکز بر این اختلال نیز می‌تواند به افراد مبتلا به درجات متوسط تا شدید کمک کند روش‌هایی برای ترویج

تفکر عینی با اصلاح فرآیند تفکر پیدا کنند.

اگر علاوه بر این اختلال، دچار بیماری‌های دیگری مانند افسردگی یا اضطراب نیز باشید، پزشک ممکن است داروهای را تجویز کند. متداول‌ترین داروها برای درمان این بیماری‌ها عبارت‌اند از:

• مهارکننده‌های انتخابی باز جذب سروتونین (SSRIs) مانند پاکسیل یا پاروکستین: سروتونین یک ماده شیمیایی یا انتقال‌دهنده عصبی در مغز محسوب می‌شود که مسئول خلق و خو است. مکانیسم دقیق این داروها مشخص نیستند؛ ولی، آن‌ها می‌توانند با جلوگیری از تجزیه سروتونین در مغز به حفظ سطح سالم آن کمک کنند.

• مهارکننده‌های باز جذب سروتونین - نوراپی نفرین (SNRIs): این داروها برای درمان اضطراب، افسردگی و اختلال ترس استفاده می‌شوند. آن‌ها

روی سطوح سروتونین و نوراپی نفرین در مغز تأثیر می‌گذارند و می‌توانند به افرادی مبتلا به این بیماری بیش از حد کمک کنند.

• بنزودیازپین‌ها: این داروهای ضد اضطراب می‌توانند به درمان دلایل زمینه‌ای اضطراب مرتبط با این اختلال به صورت کوتاه مدت کمک کنند.

• سخن پایانی

• برای برخی از افراد، نشخوار فکری یک تجربه ناخوشایند موقتی است و برای برخی دیگر، غیر قابل کنترل است و ممکن است منجر به افسردگی، اضطراب و احساس مزمن شرم یا گناه شود. به این افکار نادرست و آسیب‌زا گوش نکنید و هر چه سریع‌تر برای شروع درمان به پزشک مراجعه کنید.

منبع : <https://www.pezeshke-maghz.com/>



منظور از یکپارچگی حسی چیست و ارتباط آن با کاردرمانی چیست؟

یکپارچگی حسی به پردازش، ادغام و سازماندهی اطلاعات حسی از بدن و محیط اشاره دارد. یکپارچگی حسی اصطلاحی است که برای توصیف فرآیندهایی در مغز به کار می‌رود تصور کنید در کلاس درس مدرسه نشسته‌اید و معلم می‌خواهد مبحث جدیدی را تدریس کند. شاید عجیب است که چگونه می‌خواهم این مسئله را به معنای یکپارچگی حسی در چهارچوب کاردرمانی بیان نمایم! پس جهت دانستن پاسخ سوال خود، ادامه ماجرا را حتما دنبال نمایید. طبیعی است که معلم ابتدا مقدمه‌ای از مبحث را شفاهی بیان می‌کند و شما با گوش دادن به آن، متوجه کلیت داستان می‌شوید. سپس، مواردی را روی وایت برد می‌نویسد یا ترسیم می‌کند و شما آن را می‌بینید و در دفتر خود یادداشت می‌کنید؛ در واقع دفتر را روی میز مقابل خود که به اندازه کافی محکم است قرار می‌دهید و روی آن با خودکار یا مداد می‌نویسید.

شما در انجام این کار معمولی که زیرمجموعه‌ای از آکوپیشن آموزش است، یعنی یک فعالیت هدفمند، از حس‌های شنوایی، بینایی، لامسه و عمقی خود بهره برده‌اید. امانه به صورت جداگانه بلکه شما در واقع این حس‌ها را با هم یکی کرده‌اید و توانستید مبحثی که معلم در کلاس درس داد را فراگیرید. می‌توان این را معنای یکپارچگی حسی در چهارچوب کاردرمانی تعریف کرد.

تعریف ساده یکپارچگی حسی یکپارچگی حسی در واقع یک اصطلاح تخصصی در حیطه کاردرمانی است که

برای توصیف کردن فرآیندهایی منظم و حساب شده در مغز به کار می‌رود و به ما امکان می‌دهد تا اطلاعاتی را که از پنج حواس اصلی خود از محیط دریافت می‌کنیم را سازماندهی نماییم و به درستی به آن‌ها پاسخ دهیم. در واقع برای درک و انجام خیلی از وقایع و آکوپیشن‌های پیرامون خود، نمی‌توانیم تنها به یک حس خود اکتفا کنیم و باید حداقل دو یا تعداد بیشتری از حواسمان، اطلاعات دریافتی خود را در رابطه با محرک خاص در محیط با همدیگر یکپارچه سازند تا مغز ما به یک مجموعه اطلاعات جامع‌تر و معنادارتر از محرک موجود در محیط که توجه ما را به خود جلب کرده است دست یابد و بهتر بتواند شرایط را پردازش و سبک سنگین نماید تا پاسخ معنادار، درست و به جایی به آن محرک بدهد. این توصیف را می‌توان معنای یکپارچگی حسی در چهارچوب کاردرمانی تعریف نمود که بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

چرا یکپارچگی حسی در کاردرمانی اهمیت بالایی دارد؟

حال باید به این سوال مهم پاسخ دهیم که چرا یکپارچگی حسی در کاردرمانی اهمیت بالایی دارد. این مسئله غیر قابل انکار است که امر یادگیری، تقلید، حفاظت از خود، واکنش سریع به عامل خطر زا و... بدون وجود حس‌های پنجگانه از قبیل شنوایی، بینایی، بویایی، لامسه و چشایی غیر ممکن است. البته بهتر است دقیق‌تر این موضوع را بیان نمود:

بدون داشتن توانایی یکپارچه کردن این حواس ذکر شده، امر یادگیری، تقلید، حفاظت از خود، واکنش سریع به عامل خطر زا و... غیر ممکن است. به همین

دلیل است که در کاردرمانی اهمیت بالایی دارد

دانستن این نکته مهم که روند یکپارچگی حسی، یک پروسه نورولوژیکال، یعنی مرتبط با سیستم عصبی بدن، و به صورت خودکار در طول زندگی هر فردی اجرامی شود. این روند طبق معنای یکپارچگی حسی در چهارچوب کاردرمانی، می‌تواند در دوران کودکی به واسطه‌ی انجام فعالیت‌های حرکتی و کاوشی در محیط‌های گوناگون غنی از نظر محرک‌های مختلف حسی اعم از فضای شهر بازی، خیابان، پارک‌های جنگلی، ساحل، کنار رودخانه، کوهستان و... تقویت و پر بارتر شود.

چرا در دوران کودکی باید بیشتر به فکر تقویت یکپارچگی حسی باشیم؟

پاسخ ساده است. مغز انسان تا قبل از تولد به طور کامل رشد نکرده است و ادامه‌ی رشد مغز، که به نوعی شامل رشد سیستم عصبی بدن وی نیز می‌شود، بعد از تولد نوزاد انجام می‌پذیرد. رفته رفته که سن کودک بالا می‌رود، میزان درصد رشد مغز و سرعت آن به دلایل گوناگونی کاهش می‌یابد. پس چه خوب است که در دوران کودکی بیشتر به فکر تقویت یکپارچگی حسی کودک مان باشیم. این امر با تشویق کودک به انجام فعالیت‌های حرکتی و کاوش در محیط‌های جنگلی، ساحل، کوه، استخر آب، شهر بازی و... میسر می‌شود. به این شیوه است که می‌توان وضعیت حسی کودک را مطابق با معنای یکپارچگی حسی در چهارچوب کاردرمانی، بهبود داده و ارتقا دهیم.

چگونه از وجود اختلال در یکپارچگی حسی در کودک مطمئن شویم؟

بالاترین کیفیت کمدی است). برای مثال در سریال ساختمان پزشکان شما نمی‌توانید کاراکتر دکتر افشار را با هیچکس به راحتی جابجا کنید. در آثار سینمایی مثل مارمولک و یا اخراجی‌ها نیز همینگونه است. در فیلم اخراجی‌ها (شماره ۱) به عنوان یک اثر کمدی مهم در سینمای ایران، تک‌تک آن افراد برای ما تبدیل به شخصیت و یا حداقل یک تیپ درست شده‌اند. همین موضوع باعث می‌شود که فیلم در طول زمان همچنان کارایی داشته و مخاطب با کاراکترهای آن آشنا باشد. شما همانگونه که دوست خود را می‌شناسید، مجید سوزوکی را هم می‌شناسید. در هتل اما چنین شرایطی وجود ندارد و فیلم در لحظه تیتراژ پایانی و یا حتی زودتر (به لطف پایان‌بندی خیلی ضعیف) تمام شده و تفکر درباره زنده ماندن آن در طول سالیان نیز اصلا مطرح نیست.

پس از آن به بحث فیلمنامه و قصه می‌رسیم که در فیلم هتل چیزی شبیه به جوک است. هیچگونه جریان روایی در هتل وجود ندارد و ما ابتدا شاهد یک شروع، میانه و پایان در روایت نیستیم. هتل چند موقعیت کمدی جدا است که در تدوین به یکدیگر چسبیده‌اند و ادا قصه و روایتی که این خنده و موقعیت‌های کمدی با

هتلش چند ستاره بود؟

کمدی هم صرف خنداندن مهم نیست و یک اثر که تحت عنوان فیلم سینمایی در سراسر کشور اکران می‌شود باید ویژگی‌های دیگری نیز داشته باشد. حال این بحث ما را به پرسش دوم می‌رساند که آیا هتل فیلم سینمایی خوبی است؟ که پاسخ قویا خیر است.

در همان پله و مرحله اول، فیلم هتل ادا چیزی به اسم کاراکتر یا شخصیت ندارد. شما به راحتی می‌توانید تمام افراد را با یکدیگر جابجا کنید بدون آنکه اتفاقی بیفتد، می‌توانید جمشیدی را رئیس شرکت گذاشته و کیایی را به جای او بگذارید و هیچ تغییری در فیلم ایجاد نمی‌شود. در حالی که به عنوان مثال سریال‌های کمدی داخلی مثل شمعدونی و ساختمان پزشکان را به یاد آورید در آنجا به سبب شخصیت‌پردازی و وجود شخصیت امکان جابجایی وجود ندارد.

در این آثار یک شخصیت ساخته شده و سپس موقعیت کمدی برای او طراحی شده است و آن موقعیت فقط با حضور آن کاراکتر کمدی است (که

فیلم هتل با بازی پژمان جمشیدی و محسن کیایی اثری کمدی است که طبق انتظار و وضعیت قابل پیش‌بینی سینمای ایران، این فیلم نیز مانند سایر آثار کمدی فروش بسیار خوبی را تجربه کرد. میزان فروش بالا این فیلم را رفته رفته بر سر زبان‌ها انداخت تا در همان زمان اکران عمومی عده زیادی برای تماشای آن به سالن‌های سینما بروند و پس از آن نیز کسانی که موفق به تماشای آن در اکران عمومی نشدند بلافاصله پس از اکران آنلاینها را تماشا کنند. اما میزان فروش بالا آیا لزوماً ارتباطی مستقیم با کیفیت یک اثر سینمایی دارد؟ پاسخ قطعاً خیر است. میزان فروش و یا تعداد مخاطب ادا تضمین‌کننده کیفیت بالای یک اثر سینمایی نیست.

درباره فیلم هتل دو سوال مهم مطرح است، اول آنکه آیا این فیلم به عنوان یک اثر کمدی موفق به گرفتن خنده از مخاطبین خود می‌شود؟ و دوم آنکه آیا هتل یک اثر سینمایی خوب است یا خیر؟ در پاسخ به سوال اول باید گفت در کل خنده گرفتن موضوعی نسبی و سلیقه‌ای است و ممکن است چیزی که برای شخصی ادا خنده ندارد، برای دیگری به شدت خنده‌دار باشد. اما اگر بخواهیم عموم و اکثریت مخاطبین را در نظر بگیریم، می‌توانیم بگوییم که فیلم هتل در گرفتن خنده از اکثر مخاطبین خود موفق بوده است. اما نکته مهم اینجاست که ما با یک فیلم سینمایی طرف هستیم و تنها گرفتن خنده ملاک خوب و بد بودن یک فیلم نیست.

همانگونه که در یک فیلم ترسناک، ترساندن و ایجاد دلهره تنها یکی از فاکتورهای آن بوده و اثر باید فاکتورهای مهم دیگری را نیز داشته باشد. در فیلم

آن در انجام درست آکوپیشن‌های روزمره توضیح داده شد. در نهایت به این سوال که چرا یکپارچگی حسی در کاردرمانی اهمیت بالایی دارد پاسخ دادیم. امیدواریم این مطلب برای شما عزیزان مفید بوده باشد.

کاردرمانی برای کودک و مشورت با والدین او در ارتباط با اولویت‌بندی اهداف درمانی، برنامه کاردرمانی متناسب با شرایط کودک را تنظیم کرده و روند کاردرمانی یکپارچگی حسی کودک را آغاز می‌کند.

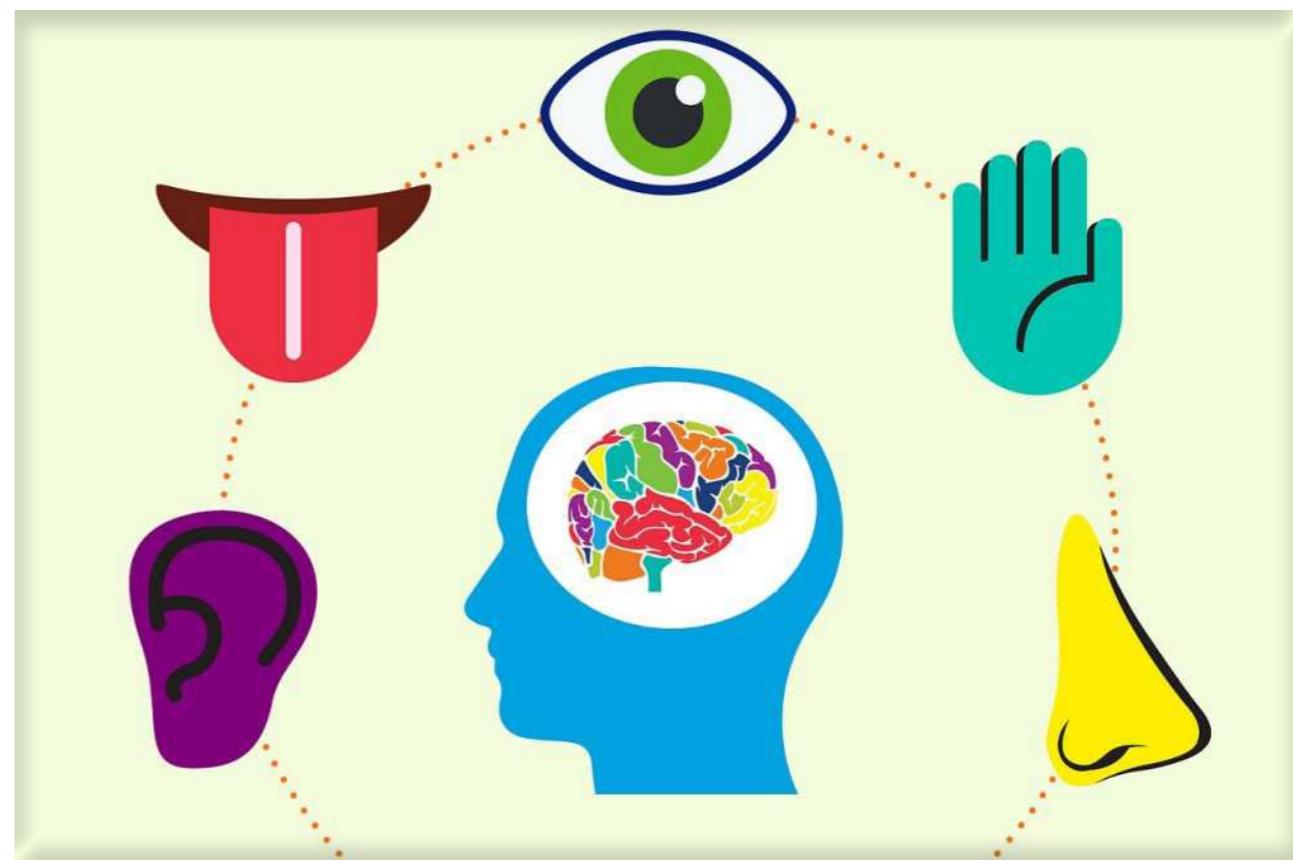
طبیعی است که روند کاردرمانی یکپارچگی حسی کودک نیز مانند روند سایر حیطه‌های کاردرمانی، امری زمان‌بر و نیازمند صبر و حوصله والدین و درمانگر و سعی بر تداوم این روند می‌باشد تا بسته به وضعیت کودک دچار اختلال یکپارچگی حسی، والدین وی، به تدریج شاهد بهبود وضعیت یکپارچگی حسی کودک‌شان باشند.

یکپارچگی حسی و حس استقلال در زندگی

در این مطلب به تعریف ساده‌ای از یکپارچگی حسی پرداخته شد. همچنین در قالب یک مثال، معنای یکپارچگی حسی در چهارچوب کاردرمانی و کاربرد

اولین قدم، مشاهده‌ی یک سری رفتارها و حالات غیر طبیعی در کودک از سوی والدین می‌باشد. به عنوان نمونه، بی‌قراری‌های کودک که به شکل گریه کردن، ایجاد سر و صدا، حرکات تکانه‌ای اندام‌ها و... در واکنش به شنیدن یک صدای معمولی مانند صدای ماشین لباسشویی یا ورود به یک محیط که با نور مهتابی روشن شده است، یا ورود به محیطی پر از وسیله‌ها و رنگ‌های متنوع، حتی در واکنش به در آغوش گرفتن وی از سوی والدین یا... .

در این شرایط، والدین می‌توانند به یک مرکز کاردرمانی مراجعه نمایند و وضعیت کودک و علت مراجعه را به کاردرمانگر توضیح دهند. بعد از در میان گذاشتن مشکل کودک با کاردرمانگر مجرب و آشنا به معنای یکپارچگی حسی در چهارچوب کاردرمانی، کودک تحت ارزیابی کاردرمانی قرار می‌گیرد و کاردرمانگر، بعد از تعیین اهداف



دانش مثل سکه نیست که حتی در معاملات شرم آور نیز دست نخورده و سالم می ماند

را خوش نمی آید. چنین می شود که ماموران تفتیش عقاید در پی فرادولچینو و اعضای فرقه اش می شتابند و یک یک آنها را در دل آتش می سوزانند. و حالا ۲۰ سال از مرگ دولچینو و مردان گذشته، اینجاست که نویسنده ما را با برشی از وقایع روبه رو می کند تا بتوانیم شرایط پر آشوبی که قرن ها بر اروپا حاکم بود را بهتر درک کنیم.

پاپ و پادشاه تصمیم به مذاکره می گیرند. هر دو هیئتی از بزرگان، اسقفها، کاردینالها فراهم می آورند و به سوی صومعه ی ثروتمند داستان ما که در دل کوهها جا خوش کرده می فرستند.

برادر ویلیام باسکرویل یکی از اعضای فرقه ی فرانسیسی است همراه نوآموزش آدسو، راه صومعه را در پیش می گیرد تا به عنوان یکی از اعضای هیئت مذاکره کننده در جلسه شرکت کند. ویلیام نماد انسانی مذهبی، با تفکر مستقل، مسلح به سلاح منطقی و با تکیه بر علوم طبیعی و تجربی یکی از معدود افراد متعادل آن روزگار به حساب می آید، چون همان طور که شاهد هستیم در آن دوره افراط و تفریط سبب چندپارگی آموزه های مسیح شده بود. ویلیام کشیشی است که در آکسفورد و لندن در علوم طبیعی و فلسفه و منطق خوانده است و همچون کارآگاهی امروزی هیچ چیز از نگاه جستجوگرش دور نمی ماند.

به محض ورود این دو به صومعه دیر سالار آن ها را از وقایعی باخبر می کند که چندی است آرامش صومعه را برهم زده اند. آدلمو یکی از نقاشان تالار استنساخ کتابخانه، شب طوفانی پیش از صخره ها به پایین افتاده و جان باخته است. اما این تمام ماجرا نیست. روابط درهم پیچیده و

کتاب علمی و صدها مقاله، تنها ۵ رمان نوشته است. علاوه بر این اومبر تو اکو یک مجموعه دار است و کتابخانه او بیشتر از ۵۰ هزار جلد کتاب دارد. اکو را می توان یک خوره کتاب و یک عاشق کتاب واقعی دانست.

آنک نام گل وقایع کتاب آنک نام گل در سال های پایانی قرون وسطی (قرن پنجم تا پانزدهم پس از میلاد مسیح) و در سال ۱۳۲۷ میلادی در اروپای پر آشوب اتفاق می افتد. در آن سال ها مسیحیان از سویی درگیر جنگ های صلیبی در جهت استیلا بر ممالک مسلمانان بودند و از طرفی رشد فرقه های جدید در دل اروپا سبب گسست و چندپارگی افکار مومنان شده بود. این اختلاف نظر حتی بین پادشاه و پاپ نیز دیده می شد. پاپ دستور به تفتیش عقاید می داد و در کار پادشاه و امور مربوط به سرزمین ها دخالت می کرد. این کار بر پادشاه خوش نمی آمد و در تلاش بود تا دست پاپ را از دخالت بی جا در امور ممالک کوتاه کند.

از سویی ظهور فرقه ی فرانسیسکن ها (۱۲۰۹ میلادی) و گروه ارتدادی فراتیچلی به سرکردگی مردی به نام فرادولچینو باوری جدید را در بین مومنان رواج داد. اعتقاد به فقر و عدم تملک مسیح که با برداشت و فتوای پاپ در تضاد بود سبب شد تا این گروه جزو مردان خوانده شوند.

فرادولچینو و یارانش فقر را اشاعه می دادند و با حاکمیت کلیسا و زورگویی مردان شکمباره ی پاپ علیه مردم ستم دیده می جنگیدند. پرواضح است که چنین تفکری پاپ تا دندان مسلح به انواع جواهرات و متمتع به تمام لذات

آنک نام گل یا «نام گل سرخ» رمانی از اومبر تو اکو، نویسنده، نشانه شناس و متخصص قرون وسطی است که در ژانر جنایی معمایی در سال ۱۹۸۰ نگاشته شد. در یک نقل قول جالب از کتاب که نماینده مناسبی برای محتوای کتاب است چنین می خوانیم:

اگر کسی به خاطر مشتی طلا دست به قتل بیالاید، این شخص طماع است؛ و اگر قتل به خاطر کتاب باشد، قاتل دلواپس حفظ اسرار آن کتاب برای خود است.

سال ۱۳۲۷ میلادی است. برخی از اعضای فرقه ی قدیس فرانسیس در یکی از صومعه های ثروتمند ایتالیا متهم به بدعت و ارتداد شده اند و برادر ویلیام اهل باسکرویل، کشیشی انگلیسی برای اعلام مواضع امپراتور لویی باواریایی در منازعه بین پاپ و فرقه به آنجا اعزام شده است. ماموریت برادر ویلیام ناگهان تحت الشعاع رشته ای از جنایات عجیب و غریب قرار می گیرد و او با سوابق و تجاربی که در دستگاه تفتیش کلیسا اندوخته، مثل یک کارآگاه دست به کار می شود. ابزارهای او در این تحقیقات عبارتند از: منطق ارسطو، الهیات توماس اکویناس و شناخت تجربی راجر بیکن که طنزی شیطنت آمیز و نوعی کنجکاوی بی امان آن را صیقل داده و برنده کرده است.

ویلیام به گردآوری شواهد و رمزگشایی نمادهای سری و نسخ خطی پرمزوراز مشغول می شود و در دل هزارتوی خوف انگیز صومعه کندو کاو می کند، صومعه ای که جالب ترین حوادث شبها در آن اتفاق می افتد.

اومبر تو اکو به واسطه رمان هایش معروف است اما او در وهله اول یک نشانه شناس و فلسفه دان است و در برابر بیش از ۴۰

دور از ذهن است. کارگردانی نیز پر از ایراد است، از جمله رعایت نکردن هدروم (فضای خالی بالای سر بازیگر تا انتهای قاب) در چندین و چند نما، تا عدم توازن در اندازه نما یک دیالوگ ساده دو نفره.

در پایان باید گفت که فیلم هتل ایدا یک اثر سینمایی نیست. فیلم تنها چند موقعیت کمدی پاره پاره بوده که در تدوین کنار یکدیگر قرار گرفته اند که ارزش این موقعیتها و خنده گرفته شده نیز مورد بحث است. هتل در بهترین حالت و با ارفاق می توانست به عنوان چند آیتیم کوتاه کمدی مانند برنامه های دوربین مخفی از تلویزیون پخش شود، آن هم با یک کمدی بسیار سطحی و ایدا صلاحیت اکران تحت برچسب فیلم سینمایی را ندارد چرا که غیر سینمایی ترین اثر ممکن است.

منبع: <https://gamefa.com/>

خنده می گیرد تماما مربوط به خیانت، دروغ و پنهان کاری است. فیلم به این مضامین نگاهی تحت عنوان یک معضل اجتماعی ندارد. چرا که یکی از وظایف کمدی نگاهی طنز به معضلات اجتماعی است. اما در هتل ایدا چنین دیدگاهی وجود نداشته و فیلم و مخاطب تماما با دو کاراکتر اصلی همراه بوده و از دروغ گویی و پنهان کاری و قسر در رفتن آنان هر بار لذت برده و می خندد و هیچ کجا از فیلم این رفتارها مورد نقد و نکوهش نیز قرار نمی گیرند.

حتی آنان که فیلم هتل را دوست داشته اند نیز احتمالا اذعان دارند که فیلم پایان بندی به شدت ضعیف و بچگانه ای دارد. البته برای اثری که قصه نداشته باشد نمی توان پایان بندی نیز طراحی کرد و بنابراین به چنین نتیجه ای منجر می شود که با یک سوم پایانی بسیار مضحک و مسخره ای طرف هستیم که حتی در منطق و دنیای خود فیلم نیز ضعیف و

کاراکتر مختص به خود در بستر آن اتفاق بیفتد، وجود ندارد. حال چگونه می توان چنین چیزی را یک اثر سینمایی دانست؟ برای صرف خندیدن می توان استند آپ کمدی تماشا کرد، اما وقتی چیزی عنوان فیلم سینمایی را یدک می کشد باید ویژگی های مربوط به آن را داشته باشد. در هتل حتی همان موقعیت های کمدی نیز به تکرار می افتند و تقریبا از دقیقه چهارم فیلم این موقعیتها قابل پیش بینی شده و در یک روند تکراری قرار می گیرند و تا انتها نیز در پخته تر شده و نه تغییر می کنند. در واقع ما با یک موقعیت عجیب و غریب روبرو هستیم که مدام همان در یک چرخه در حال تکرار است تا جایی که دیگر لوس شده و بچگانه به نظر می رسد.

در بحث گرفتن خنده نیز باید دید این خنده تا چه حد می آرد. تم و موضوع اصلی که فیلم هتل بر بستر آن از مخاطب





شماره کارت برای پرداخت مبالغ:



بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱



بانک رفاه: ۵۸۹۴۶۳۱۵۲۳۳۴۳۳۲۵



بانک سپه: ۵۸۹۲۱۰۷۰۴۴۰۲۶۳۳۷

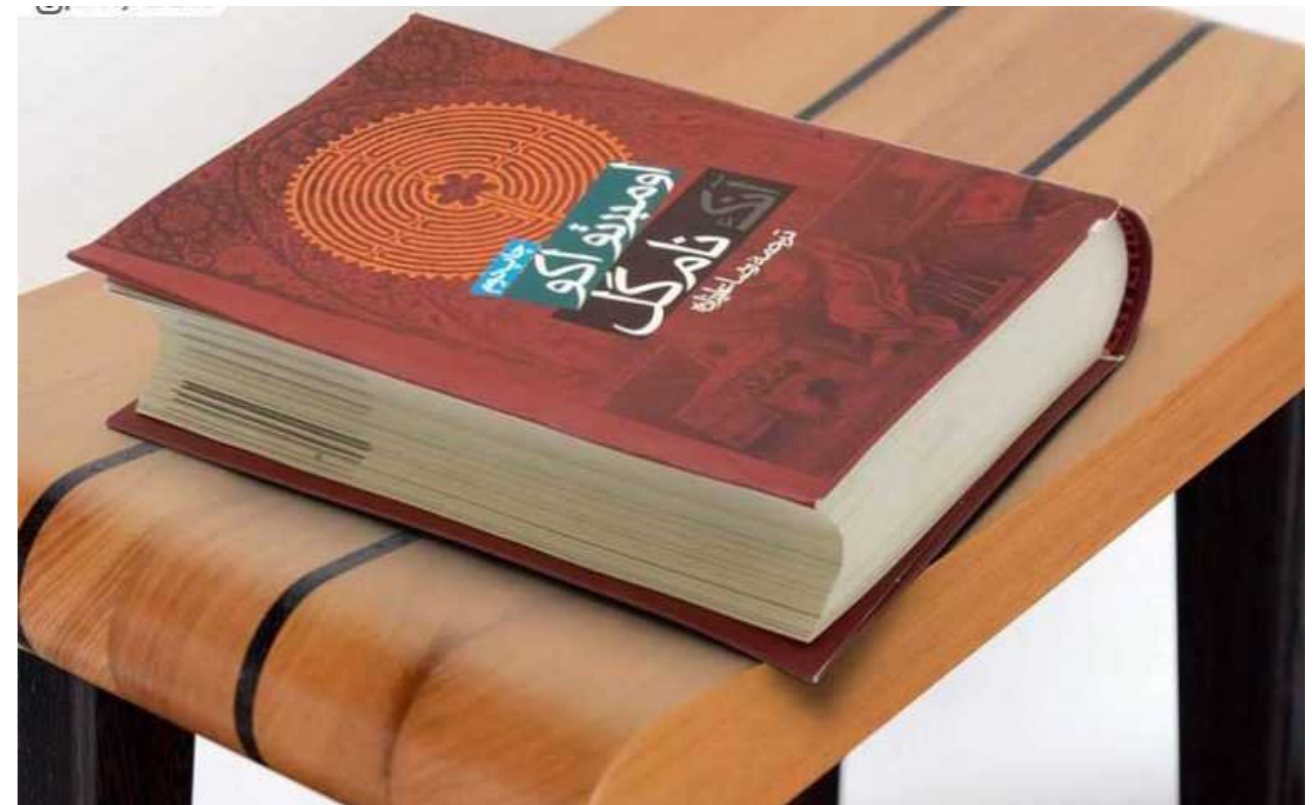
شوید و لحظه‌ای کتاب را زمین نگذارید. در هفت روز با کار آگاهان قرون وسطایی همراه شوید تا دریابید کتابخانه حامل چه رازیست؟

شخصیت روشنفکر ویلیام به گونه‌ایست که گویی با ماشین زمان از دل تاریخ گذر کرده و از زمان حال به قرون وسطی رفته است. در او خلاف سایر هم‌سلکانش خبری از تعصب و تفکرات دگماتیک رایج دیده نمی‌شود. او که پیش از این مامور تفتیش عقاید بوده، آن شغل را به امید جستجوی حقیقت رها کرده و هوش و ذکاوتش را در راه دیگری به کار گرفته است. ایمانش به علوم طبیعی از او دانشمندی متجدد ساخته است.

نشانه‌شناسی یا نشانه‌گرایی ظریف و زیرکانه آکو در بخش‌های بسیار زیادی از کتاب آنک نام گل به چشم می‌خورد که از بارزترین آن‌ها می‌توان به این نکته اشاره کرد که وقایع کتاب در هفت روز به تصویر کشیده شده‌اند، درست همان‌طور که گفته می‌شود جهان در هفت روز خلق

نگاههای پرتلهاب راهبان خبر از رازی می‌دهد که گره به تار زلف کتابخانه‌ی مشهور این صومعه دارد. بزرگترین کتابخانه‌ی جهان مسیحیت که همچون جواهری بر تاج دیرسالار می‌درخشد و مایه‌ی تفاخر اوست؛ کتاب‌هایی از اقصی نقاط جهان که علوم جهان اسلام، یهودیت و مسیحیت را در دل خود جای داده، شاید حتی بتوان در آن تقریری بر تفکرات ارتدادی نیز یافت. اما کتابخانه راز خود را بر هیچ بنی‌بشری جز کتابدار و دستیار او بر ملا نمی‌کند. این دانش نسل به نسل از استاد به شاگرد منتقل می‌شود و لاغیر. ویلیام و آدسو باید تلاش کنند تا با تمام حواس و معلومات خود پرده از راز این هزارتو بردارند.

آن‌ها زمان کوتاهی تا ورود هیئت‌های مذاکره‌کننده به صومعه وقت دارند و اینطور که به نظر می‌آید معمای قتل یا خودکشی آدلمو آخرین آن‌ها نیست و وقایعی که در پس آن می‌آید سبب می‌شود تا با قتل‌هایی زنجیرهای روبرو



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