

پاکستان کے لیے  
انسانی حقوق کی تحریک  
۱۹۶۶ء سے  
انسانی حقوق کی تحریک  
۱۹۶۶ء سے



# همشریان گرامی

## همیاری کنید حمایت کنید

معلولین جسمی حرکتی ۱۴ تا ۴۰ سال

## را به ما معرفی کنید

تا از خدمات: توابعشی- فیزیوتراپی- آموزشهای فنی حرفه ای

## صد در صد رایگان

بهرمند شوید و شغل دلخواه و مناسب خود را انتخاب کنید

آدرس: میدان آزادگان، خیابان برغان، خیابان شهید جباری

خیابان شهید محمدی، جنب مدرسه مکه مکرمه

تلفن: ۳۲۲۱۴۱۵۰-۳۲۲۱۴۱۵۲

تلفکس: ۳۲۲۱۴۱۵۳

شماره حساب کمکهای مردمی، بانک ملی شعبه برغان کرج

۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵

شماره کارت ملی: ۸۷۹۰-۹۹۵۲-۹۹۱۱-۶۰۳۷

شماره کارت ملت: ۱۸۳۹-۳۴۶۱-۳۳۷۹-۶۱۰۴

غلامرضا احمدی پیدا خوییدی مدیر عامل

[www.radkaraj.com](http://www.radkaraj.com)

[emil:Radkaraj.com](mailto:emil:Radkaraj.com)



مجمع خیریه آموزشی توانبخشی رادکرج

شماره ثبت: ۵۸۶

سال تأسیس: ۱۳۸۱



فصلنامه

الکثرین

فصلنامه آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی  
سال / شماره / زمستان ۱۳۹۶

صاحب امتیاز:

مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج

مدیرمسئول: غلامرضا احمدی پیدا خویدی

مدیراجرایی: احمد کمالی روستا

طراح و صفحه آرا: انتشارات نارین رسانه

روابط عمومی: مهدی خلخالی زاده

نشانی: کرج-گلشهرویلا-بلوار مصطفی خمینی-جنب

پارک پدر-بن بست رعد-ساختمان مجتمع خیریه رعد

کرج

مقالات درج شده در فصلنامه تلاش سبز بیانگر

دیدگاه های نویسندگان آن است.

مسئولیت آگهی های چاپ شده بر عهده صاحبان

آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه فصلنامه تلاش

سبز نیست.



۰۲۶-۳۲۲۲۲۰۶۰



بهار آمد، دل من شاد گشته  
ز بوی گل ز غم آزاد گشته  
دم می خواهد آن گل را پیغم  
که عطر آن سوار باد گشته

یداله صفایی



# فهرست

- ۴.....سخن مدیر مسئول
- ۵.....هنر نقاشی چیست
- ۱۳.....اشتباه های لپی لغزش های زبانی
- ۱۷.....آموزش درست گوش دادن کودکان
- ۱۸.....کودکان را از اخبار غم انگیز دور نگهدارید
- ۲۰.....بیماران فلج مغزی در چه مواردی نیاز به گفتاردرمانی دارند؟
- ۲۲.....امراض طی ۵ دهه ی زندگی
- ۲۳.....علل پرخاش گری نوجوانان و جوانان
- ۲۴.....انتظار
- ۲۵.....آیا پستانک برای نوزاد ضرر دارد؟
- ۲۶.....به آرامی آغاز به مردن می کنی
- ۲۷.....انعام صد ها میلیون دلاری!!!
- ۲۸.....تاثیرات واقعه عاشورا بر فرهنگ ایرانی
- ۲۸.....تاریخچه سینما در ایران
- ۲۹.....حمام کردن نوزاد
- ۳۱.....رنگین کمان
- ۳۲.....شاخه نبات
- ۳۲.....ضیافت عشق
- ۳۳.....فناوری اطلاعات و معلولیت
- ۳۵.....معرفی رسم های کهن ایرانی
- ۳۸.....مهمترین مشکلات معلولین جسمی و حرکتی
- ۴۰.....مواظب سنگریزه ها باشید
- ۴۱.....موسیقی درمانی چیست
- ۴۵.....نقش پدران در سلامتی بارداری
- ۴۶.....نیاز
- ۴۷.....هوش مصنوعی
- ۴۹.....هوش هیجانی



غلامرضا احمدی پیدا خویدی

## سخن مدیر مسئول

همه ما به یاد داریم و یا در کتابهای تاریخ خوانده ایم که از قدیم هر کسی مرکبی داشت مانند (اسب، درشکه و ..) که در خانه خود محلی جهت نگهداری مرکب درست میکرد و الاغ و اسب را در اسطبل و یا در طویله نگهداری میکردند و کسی حق نداشت مرکب خود را در معبر عمومی که متعلق به همه مردم است نگهداری کند و از زمانیکه مرکبها تغییر کرد و اسب و الاغ جای خود را به اتومبیل دادند باز هم وظیفه ما مکان این مرکبهاست که جهت نگهداری وسیله خود محلی جهت پارک در نظر بگیریم، نگهداری اتومبیل در معبر موجب مزاحمت برای سایر مردم شهر و روستا و شهرستانهاست. این مزاحمتها ی پیوسته مردمی که برای دیدار اقوام و یا خرید و یا درمان به هسته مرکزی شهر مراجعه می کنند و جلوی درب منازل مردم پارک و یا معابر را مسدود می کنند و زمانی که از مردم تلف می شود همه و همه حق الناس می باشد که باید جوابگو باشیم.

اگر ساختمانی احداث می شود باید به فکر پارک اتومبیل واحدهای مسکونی اداری و تجاری و حتی مراجعین باشیم، تا کی به این بی قانونی و بی سامانی ادامه می دهیم. بیمارستان کمالی در مرکز شهر تخریب و نوسازی شد ولی یک واحد پارکینگ برای پرسنل و مراجعین در نظر گرفته نشده است. مگر می شود مردمی که برای درمان مراجعه می کنند در کوچه های اطراف پارک کنند و مزاحم مردم محل بشوند ولی امروزه ما شاهد مزاحمت های مداوم مردمی هستیم که اتومبیلی را خریداری کرده اند ولی محلی جهت پارک آن در نظر نگرفته اند. طبق ضوابط شهرسازی صدور پروانه ساختمان ها منوط به تامین تعداد پارکینگ مورد نیاز ساختمان است و اگر به دلایل فنی امکان تامین پارکینگ میسر نشود شهرداری موظف است عوارض پارکینگ رو اخذ کند و در حساب جداگانه نگهداری و درازای تعداد پارکینگ هایی که عوارض گرفته پارکینگ عمومی احداث کند و در اختیار مردم قرار دهد ولی با کمال تاسف اکنون مشاهده می شود تمامی معابر اصلی و فرعی شهر به پارکینگ عمومی تبدیل شده و شهرداری بی توجه به وظیفه قانونی خود عمل می کند.



## هنر نقاشی چیست؟

نقاشی عمل بکار بردن رنگ دانه محلول در یک رقیق کننده و یک عامل چسپاننده یک چسب بر روی یک سطح نگهدارنده مانند کاغذ ، بوم یا دیوار است.

این کار توسط یک نقاش انجام می شود. این کار حرفه شخص مورد نظر باشد. قدمت نقاشی در بین انسانها شش برابر قدمت استفاده از زبان نوشتاری است.

در قیاس با نقاشی ، طراحی ، سلسله عملیات ایجاد یک سری اثر و نشانه با استفاده از فشار آوردن یا حرکت ابزاری بر روی یک سطح است. یک روش قابل اجرا برای تزئین دیوارهای یک اتاق با از استفاده نقاشی در ساختار جزئیات کار موجود است.

این مقاله بیشتر درباره نقاشی روی سطوح به دلایل و اهداف هنری است . نقاشی از نظر بسیاری افراد، در زمره مهمترین شکل‌های هنر قرار دارد.

وقتی واژه نقاشی یا نقاشی کردن به میان می آید طبیعتاً پدیده ای در نظر ما مجسم می شود که از ترکیب رنگها به وجود آمده و به دست انسان ساخته شده است

بعضی ها تصور می کنند که نقاشی یعنی تقلید طبیعت و انتظارشان از یک نقاش این است که هر آنچه می بیند به روی بوم منتقل سازد. این انتظار غلط راه را به روی خلاقیت هنری و گسترش اندیشه بسته و او را در چارچوب تقلید و دوباره سازی و واقعیات محدود می سازد.

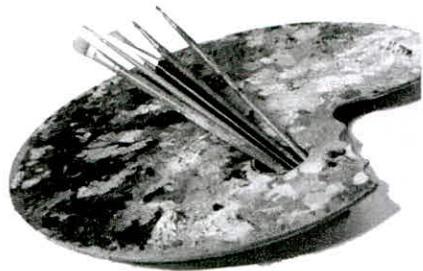
نقاشی یعنی به وجود آوردن پدیده ای که وجود خارجی ندارد و هنرمند با ابزارهایی که در اختیار دارد آن پدیده را از نیستی به هستی در می آورد.

**دو طرز بیان در هنر نقاشی موجود است:**

### و نقاشی انتزاعی.

نقاشی تصویری :

این نقاشی شامل سبکهای متنوعی است. هنرمند با توجه به اشکال موجود مثل انسان ، حیوان ، درخت و میوه ترکیباتی می آفریند و با سلیقه ای که در رنگ آمیزی و ترکیب اشیاء به کار می برد اثری می آفریند که نمایشگر شکل‌های شناخته شده است. نقاشانی که طبیعت را مدل قرار داده اند ( در هر زمان و مکانی ) با وجود وفاداری به شکل‌های طبیعی هرگز آنچه را که می بینند عیناً نقاشی نمی کنند بلکه طبیعت را از دیدگاه مخصوص به خود نشان می دهند و اثری به وجود می آورند که با وجود شباهت به طبیعت با آن متفاوت است. به عبارت دیگر نقاشی برداشت تصویری هنرمند از محیط اطراف خود می باشد و این تفاوت عمل هنرمند نقاش است با دوربین عکاسی که عیناً واقعیات را ثبت می کند.





### نقاشی انتزاعی:

عده ای از هنرمندان ماهر پس از یک سلسله تجربیات طولانی در زمینه نقاشی تصویری و ساده نمودن شکلهای طبیعت به این نتیجه رسیدند که بدون اشاره به طبیعت یعنی فقط از ترکیب فرم و رنگ هم می توان احساسات شاعرانه و ادراک هنری را بیان نمود. آثاری که به این شیوه آفریده شدند راه تازه ای را در بیان احساس از طریق نقاشی باز نموده و به دلیل آنکه کاملاً فرآورده فکر و اندیشه انسان می باشند و همانطور که می دانید، اندیشه یک عنصر مجرد است، این شیوه نقاشی را مجرد یا انتزاعی نام نهادند.

به بیان ساده تر نقاشی هنرمند جهان را می نگرد و با نیروی عقل و احساس و جشمانی کنجکاو ماهیت آن را مورد بررسی قرار می دهد و نتیجه برداشت خود را در قالب تصاویر رنگین و یا رنگهایی در قالب فرمهایی بدون شکل تجسم می بخشد. منظور از آموزش نقاشی کسب مهارت در تجسم اشکال یا ایجاد نیروی آفرینندگی و ابداع در هنرجو است.

ابزار مورد استفاده نقاش شامل انواع مختلفی است. از جمله:

قلم موی نقاشی کاردک پالت از جنس چوب یا پلاستیک که در هنگام نقاشی رنگ را روی آن قرار داده و استفاده می کنند اسفنج گیره سه پایه قوطی اسپری رنگ اسپری رنگی دارای هوای فشرده به این موارد می توان گچ و مداد گرافیت، پارچه کهنه یا دستمال کاغذی، آینه که گاهی برای تغییر زاویه دید و پرسپکتیو و گاهی نیز برای نقاشی شخص از خودش بکار می رود تریانتین یا هر رقیق کننده بی بوی دیگر که معمولاً به همراه روغن استفاده می شود، مدل یا موضوع و شاید نور پردازی آئینه را نیز اضافه نمود.

### آشنایی با انواع سبک های نقاشی

#### سبک رئالیسم:

رئالیسم یا واقعیت گرایی تفکری است مبنی بر این اعتقاد که وجود و هستی اشیاء و پدیده ها مستقل از ادراک و حواس بشر است. در زمینه هنر و ادبیات، رئالیسم (واقعگرایی) شیوه ایست که به تجسم حقایق و واقعیت ها می پردازد. وجه تمایز عمده رئالیسم (دقیقاً رئالیسم قرن نوزدهم) که در اینجا مورد گفتگوی ماست رئالیسم نیمه قرن نوزدهم و نماینده اصلی آن (کوره) از هر گونه خوشایند کردن مضامین می پرهیزد، شعار پردازی نمی کند و وعده های شیرین نمی دهد، واقعیت را همان گونه که هست می نمایاند. رئالیسم اجتماعی که به گفتگو از مسائل اجتماعی و سیاسی می پردازد، مهم ترین شاخه رئالیسم قرن نوزدهم است. همچنانکه در بالا اشاره کردم نماینده اصلی رئالیسم (گوستاو کوره) نقاش بزرگ فرانسوی و (ایلیارین) نقاش روسی است.





کویسیم، این منشاء تمام هنرهای آبستره را به سادگی نمی توان تعریف کرد، زیرا کویسیم نه از فلسفه خاصی الهام گرفته بود و نه بر نظریه جمالشناختی معینی تکیه میکرد. این شیوه بر اساس این اعتقاد بوجود آمده بود که روشها و قراردادهای مرسوم هنری و بخصوص ( نقاشی ) نادرست و کهنه شده اند، ولذا نسل هنرمندان جوان می باید وسیله بیان تصویری تازه ای کشف یا ابداع کند. یکی از هدفهای عمده کویسیم این بود که واقعیت ملموس هر چیز را بدون توسل به تدابیر چشم و فریب ارائه نماید. نقاش کویسیم می خواست از هر تابلویی یک واقعیت ملموس تازه و نه یک تصویر وهم انگیز از ادراک بصری واقعیت بوجود بیاورد. کویسیمت ها نظام ( پرسپکتیو ) خطی سنتی را که از ( رنسانس ) به بعد بر نقاشی اروپایی تحکیم می کرد، در هم ریختند و به هنرمند حق دادند که در یک زمان از نقاط مختلفی بر یک شی نظر بيفکنند. ( پیکاسو، براك ) دو تن از مشهورترین نقاشان این سبک بودند.

سبک امپرسیونیسم :

سبک دادا و سوررئالیسم :

اکسپرسیونیسم، عبارت است از شیوه ای که در آن برای بهتر بیان کردن حالت های درونی ، از اغراق در رنگها و شکل ها استفاده میشود. به عبارت دیگر اکسپر سیونیسم شیوه ای عاری از طبیعت گرایست و میخواهد حالات عاطفی راهرچه روشن تر بنمایاند. این شیوه در این معنای خود از گذشته های دور وجود داشته و نقاشان و گراورسازان آلمانی بنیان این شیوه بوده اند. اما در معنای محدود ترواژه اکسپرسیونیسم، می توانیم بگویم که این شیوه با ( ون گوگ ) به وجود آمد. اکسپرسیونیسم در فرانسه قربت های آشکاری با ( فوویسم ) داشت، اما نمایندگان اصلی اکسپرسیونیسم بغیر از ( لوترک ) اکثراً آلمانی بودند. ( امیل نولد، ماکس بکمن ) دوتن از مشهورترین نقاشان اکسپرسیونیست بودند. گروه های ( پل ) و ( سوار آبی ) نیز از نقاشانی تشکیل شده بود که به همین شیوه کار میکردند.

امپرسیونیسم عنوانی بود که با تمسخر به مهم ترین پدیده هنری قرن نوزدهم و نخستین حرکت نوین هنری داده شد. این عنوان از تابلو نقاشی (مونه) به نام (امپرسیون طلوع آفتاب) که بازی نور را در روی آب نشان می داد، اقتباس شده بود. عنوان مذکور نخستین بار در نمایشگاهی از آثار ( مونه ، رنوار ، سیسلی ، پیسارو ، سزان ، دگا ) و چند تن دیگر بکار رفت. هدف اصلی امپرسیونیسم دست یافتن به یک طبیعت گرائی تازه بر اساس تجزیه و تحلیل دقیق رنگها و والورهای سایه روشن بود. امپرسیونیست ها می خواستند بازی نور بر روی اشیاء را نشان دهند، البته در این کار بر نتایج تحقیقات علمی دانشمندانی چون ( شورول ) تکیه می کردند هنرمندان امپرسیونیست برای اولین بار رنگهای تاریک نظیر سیاه را از روی پالت های رنگ خود برداشتند و سایه ها را از ترکیب رنگ شی با رنگ مکمل آن به دست آوردند ( مثلاً وقتی رنگ یک شی زرد بود، آنها سایه آنرا از ترکیب بنفش با زرد درست می کردند). همچنین برای آنکه بتوانند بازیهای نور را نشان دهند مجبور بودند با سرعت بیشتری کار کنند، به همین جهت معمولاً سطح تابلوهای آنان بافتی خشن و لکه لکه پیدا می کرد. بعدها شیوه امپرسیونیسم تقریباً بصورت علمی در آمد (نئو امپرسیونیسم) که در آن رنگها با روش علمی بکار می رفتند. اعتقاد نقاشان ( نئو امپرسیونیسم ) آن بود که با این روش ، صداقت بصری نسبت به طبیعت به کمال خود میرسد. اما این افراط در طبیعت گرائی ( طبیعت گرائی علمی ) طبیعتاً زمینه را برای واکنشی ضد طبیعت گرایانه و کلا هنری، شیوه ( پست امپرسیونیسم ) راهوار کرد.

(دادا) حرکت پوچ گرایانه ای بود که طی جنگ جهانی اول در زوریخ شکل گرفت. این حرکت ضد هنر و بی معنا، حاصل نوعی هیجان و شوک عصبی ناشی از جنگ بود که از سال ( ۱۹۱۵ تا ۱۹۲۲ ) دوام آورد. مشهورترین نمونه آثار ( دادائیست ) تصویری از ( مونالیزا ) بود که ( دوشان ) نقاش فرانسوی برای آن سبیل گذاشته بود. حرکت ( دادا ) را میتوان یکی از مبانی سبک سوررئالیسم دانست. سوررئالیسم که از اتحاد بعضی جنبه های کویسیم نظیر ( کلاژ و پوچ گرائی دادا ) بوجود آمد. در تاریخ هنر سابقه ای دیرینه دارد بعد از زوال ( دادائیسم ) در ( ۱۹۲۲ ) آندره برتون) بقیه دادائیست ها را تحت نام سوررئالیست گرد هم آورد. هدف این گروه تازه تشکیل شده این بود که هنرمند از دایره معمول ایده های تصویری و همچنین از تمام طریقه های پذیرفته شده دور کنند تا بتواند بر حسب تلقین های ضمیر نا خودآگاه خویش دست به آفرینش بزند. بنابراین میتوان گفت که سوررئالیسم رویا و واقعیت را باهم تلفیق میکرد. شیوه سوررئالیسم در دو مسیر رشد کرد. یکی فانتزی و دیگری بازسازی آگاهانه جهان رویا. ( شیریکو، ماگريت و سالوادور دالی ) از جمله چهره های مشهور سوررئالیست هستند.



**سبک آبستره :**

هنر (آبستره) یا هنر تجریدی و یا انتزاعی، هنری است که به مضمون اثر هنری اعتقادی ندارد و صرفاً بر ارزشهای جمال شناختی فرم و رنگ تاکید می کند. براین اساس بسیاری از آثار هنری تزئینی، در رده هنر (آبستره) قرار میگیرند. از سردمداران هنر (آبستره) در دوران جدید میتوانیم از (واسیلی کاند یسکی) نام ببریم. هنر آبستره مشتقات گوناگونی داشته است که از آنجمله: آبستره اکسپرسیونیسم، اکشن پین تینگ و تاشیسم. در این سه شیوه اخیر تاکید عمده بر خود انگیزگی و عدم تعهد در بوجود آوردن شکل ها و نقوش است.

**سبک آبستره اکسپرسیونیسم :**

ترکیبی است از هنر (آبستره و اکسپرسیونیسم) که از حد نقاشی اتوماتیک فراتر نمی رود، در این شیوه با ابداع شکل ها و لکه های تصادفی رنگ به ضمیر نیمه خود آگاه اجازه داده میشود که خود را بیان کند. از این لحاظ تشابهی هست میان تکنیک نقاشی حرکتی و آبستره اکسپرسیونیسم. زیرا در نقاشی حرکتی هم، اثر نقاش بواسطه فعالیت ضمیر ناخودآگاه بوجود می آید. اما در مجموع هنر حرکتی را نباید با هنر آبستره یکی دانست، چون در هنر آبستره مسئله استفاده از فکر ضرورت دارد اما در نقاشی حرکتی همه چیز بعهد ضمیر ناخودآگاه گذاشته می شود.

**سبک فوتوریسم :**

فوتوریسم، گرایش هنری بود که اندکی پیش از جنگ جهانی اول بوسیله برخی از نقاشان ایتالیایی پایه گذاری شد این نقاشان به مخالفت با سنت گرایی رایج زمان خود برخاسته بودند و خواستند با کنار گذاشتن فرم قرار دادی و با تاکید بر سرعت، شتاب و خشونت عصر ماشین، حرکت و جنبش را تصویر کنند. البته نخستین بیانیه فوتوریستی مقاله ای از (مارینه لی) شاعر و نمایشنامه نویس بود که در نشریه فیگارو به چاپ رسید. بعد از آن در سال (۱۹۱۰) ابتدا یک بیانیه نقاشی فوتوریست و سپس یک بیانیه فنی صادر شد که کلید جمال شناسی فوتوریسم را بدست می دهد. آنها می خواستند حرکت واقعی بدن یا ماشین را ارائه کنند، و می گفتند که دینامیسم (حرکت) کلی را میباید به صورت احساس دینامیک (حرکتی) نشان داد، به اعتقاد آنها حرکت و نور، جوهر اشیاء را می ریخت. بیانیه فوتوریسم بوسیله (بوچیوتی، کارا، روسولو و سوریتی) امضاء شده بود.

**سبک فوویسم :**

فوویسم از ترکیب کلمه فوو به معنای جانور وحشی و پسوند (ایسم) به معنای (گرایش) درست شده است و منظور از آن مجموعه آثار هنرمندانی نظیر (ماتیس، مارکه، درن و ولاینک) است که با سطوح ساده رنگی (معمولاً رنگهای تند) و شکلهای اغراق آمیز تجزیه شده همراه هستند.

**سبک سمبولیسم و آرنوو :**

سمبولیسم، به معنای نماد گرایی، شیوه ایست که در آن هنرمند، واقعیت ها را نه بطور مستقیم، بلکه به صورت نمادها (سمبول هایی) ارائه می کند. و این نمادها متضمن چیزی جز شناخت ذهنی هنرمند از واقعیت ها نیستند. ذهنیت در کار سمبولیست ها شکل افراط به خود میگیرد و به همین دلیل مضامین هنر، سمبولیک و معما گونه است. هنرمندان سمبولیست آثار خود را با الهام از آثار هنری اوائل رنسانس و نیز آثار هنری شرقی به وجود می آوردند، لذا شیوه نمایش اشیاء در آنها با شیوه های واقعگرایانه سنتی مغایرت داشت. براساس همین شیوه نمایش غیر سنتی و نیز با استفاده از برخی نمونه های هنری کشورهای شرقی شیوه تزئینی بوجود آمد که به (آرنوو) موسوم شد این شیوه که در سال (۱۸۹۰) در سرتاسر اروپا گسترش یافته بود و در اصل یک شیوه معماری و تزئینات داخلی بود. از جمله هنرمندان مشهور سمبولیست (گوستاو کلیمت) واز سردمداران آرنوو (ویلیام موریس) را میتوان نام برد.

## سبک روماتیسیسیسم

روماتیتیسیسم یعنی گرایش به مسائل روماتیک ( خیالی و غیر واقعی ) و مراد از آن شیوه ایست که ضدیت با مبانی فلسفی ، سیاسی و هنری نئوکلاسیسیسم در اواخر قرن هیجدهم و اوائل قرن نوزدهم در اروپا بوجود آمد . اصطلاح روماتیتیسیسم معرف تفکری است که در آن احساس و عاطفه نقش عمده را داشت . شیوه روماتیک ، بواسطه همین مقید بودن به احساس و عاطفه ، مبتنی بر شناختی بود که از هرگونه نفوذ سنت برکنار بود . هنرمند روماتیک در پی یافتن واقعیتی ژرف تر از سنت و قاعده بود و می خواست آن انسان ( طبیعی ) را که پشت نقاب انسان جامعه ساخته سنتی ، پنهان مانده بود ، باز بشناسد . قرن هیجدهم که قرن نقد و تحلیل بود با مجال دادن به بحث و جدلهای داغ درباره خوب و بد زمینه فکری روماتیتیسیسم را فراهم ساخت . خوب از نظر هنرمند روماتیک ، آن اثری نبود که تناسبات و اجزاء هماهنگ و موزون داشت ، بلکه اثری بود که عواطف خوشایند در بیننده ایجاد می کرد . او از هنر بعنوان یکنوع وسیله تحریک احساسات استفاده می کرد . دلاکروا و ژریکو دوتن از مشهور ترین هنرمندان روماتیتیسیسم هستند .



سبک نئوکلاسیسیسم :

نئوکلاسیسیسم ( کلاسیسیسم نو ) عنوان گرایشی است که در نیمه قرن هیجدهم از ( رم ) آغاز شد و به سرعت در نقاط دیگر گسترش یافت . این گرایش از برخی جهات نتیجه واکنش بر ضد افراط کاری های ( باروک و روکوکو ) بود و از بعضی نظرها نیز حاصل اشتیاق به باز آفرینی هنر یونان و روم . از سال ( ۱۷۴۸ ) با کشفیات باستانشناسی در شهرهای بمبئی ، هرکولا نیوم به تحکیم گرایش نئوکلاسیسیسم کمک کرد و آثار و شواهد به دست آمده از این دو شهر خصوصیت ها و ویژگیهای واقعی هنر کلاسیک را بر هنرمندان نئوکلاسیسیسم آشکار نمود . تفاوت عمده این شیوه با گرایش های کلاسیک قبل از آن در آنست که هنرمندان نئوکلاسیسیسم برای نخستین بار بطور آگاهانه خود را به هنر باستانی محدود کردند و در همه حال متوجه بودند که کار آنها هم از نظر اسلوب و هم از جهت مضمون یک کار تقلیدی است . این گونه تقلید از مضامین باستانی را در مشخص ترین شکل آن میتوانیم در آثار ( ژاک لوئی داوید ) در تابلو سوکند هوراتی مشاهده کنیم . از دیگر چهره های سرشناس این مکتب ( باری ، کانووا ، فلا کسمان ، هامیلتون ، منگز و پیرانزی ) را میتوان نام برد .

منریسم که معنای آن مترادف با شیوه گرایست در زمینه هنر و ادب ، استفاده افراطی از یک شیوه یا اسلوب اختصاصی و شخصی می باشد . این اصطلاح معمولا به گرایشهای هنری اواخر رنسانس، یعنی از زمان مرگ رافائل ( ۱۵۲۰ ) تا پایان قرن شانزدهم ، اشاره می نماید . منریست ها آثار خود را نه بر پایه دریافتهای بصری بلکه بر اساس باورهای ذهنی بوجود می آوردند . و مدل های خود را نه در طبیعت بلکه در استادان ( اوج رنسانس ) بخصوص میکل آنژ و پیکره سازهای رومی جستجو می کردند . بعبارت دیگر به عوض آنکه طبیعت استاد آنها باشد ، هنر این وظیفه را بعهد می گرفت . به گمان منریست ها نوعی خشونت در طبیعت وجود داشت که می باید ملایم میشد ، بنابر این نقطه رجوع آنها همان جایی بود که خشونت در آن ملایم شده بود و این نبود مگر در هنر ( اوج رنسانس و هنر کلاسیک ) . اما از سوی دیگر آنها به تبعیت از میکل آنژ ، این حق را برای هنرمند قائل بودند که قوانین و قواعد را به شیوه شخصی خود تفسیر کند . بر این مبنا ، هنرمندان منریست هر یک در حد توانایی و استعداد خود ، از هنر کلاسیک و هنر رنسانس شکلهایی اقتباس میکردند و به آنها صورتی شاعرانه تر میدادند از آنجا که ( منریسم ) تقریبا فقط به فیگور انسانی می پرداخت ، متداول ترین بیان آن به صورت نقاشی هایی است که در آنها چند فیگور حالتی از رقص یا پانتومیم پیچیده و بغرنج رابه بیننده القاء می کنند، و ترکیب بندی ها و همچنین حالت ها و ژست های غیر واقعی ، تمدا پیچیده و درهم هستند . از جمله نقاشان این شیوه ( برونزینو ) و از پیکره سازان ( جیووانی بولونیا ) را می توان نام برد .

کلاسیسیسیسم عبارت است از اصول و قواعد ، یا کیفیت های جمال شناختی ای که در هنر یونان و روم باستان یافت می شود . از حیث لغوی کلاسیسیسم یعنی پیروی کردن از اصول کلاسیک و کلمه کلاسیک علاوه بر معنای تحت اللفظی اش ( عالی و نمونه ) در زمینه هنر و ادبیات یعنی تبعیت از اصول و روش های هنری و ادبی یونان و روم باستان . میدانیم که نزد یونانیان انسان معیار همه چیز است ، زیرا به واسطه قدرت تفکر خود قادر به شناخت طبیعت است و از این لحاظ بر همه موجودات دیگر برتری دارد . به اعتقاد یونانیان آنچه که انسان می شناسد همان نظم طبیعت است که با نظم عقل یکی است . یونانیان این هر دو نظم را ساده و زیبا میدانستند و بگمان آنها انسان می توانست از طریق خود شناسی به روح زیبایی دست بیابد . با این مقدمه خیلی طبیعی بنظر میرسد که موضوع اصلی آثار هنری کلاسیک یونانی و رومی انسان بوده است . آنها بر اساس این اعتقادات اصول و روش هایی ابداع کرده بودند که بر محور زیبایی و سادگی می چرخید . این اصول و قواعد ، در تاریخ هنر بارها احیاء گردید . یکی در عهد رنسانس و نیز در نیمه قرن هیجدهم اما بهتر است کلاسیسیسیسم قرن هیجدهم را نئوکلاسیسیسم بنامیم . درباره این مطلب زمان خودش توضیح خواهیم داد از جمله آثار کلاسیک یونانی و رومی ( دیسک انداز ) اثر میرون و ( منظره چوپانی ) است . در عهد رنسانس بر مبنای الگوهای کلاسیک یونان و روم بخصوص در مرحله اوج ( رنسانس ) هنرمندان نام آوری مانند ( لئونارد و داوینچی ) و ( میکل آنژ ) آثار هنری ارزشمندی بوجود آوردند که بخصوص در زمینه نقاشی بدعت گذار بودند .

سبک کنستروکتیویس:

این روش در اصل یک شیوه روسی بود که از ( کلا ژهای کویستی ) زاده شد. یکی دیگر از مبانی هنر کنستروکتیویست دید هندسی پل سزان از طبیعت بود. هنرمندان این شیوه معتقد بودند که هنر باید بازتاب تمدن نوین باشد و بر اساس همین اعتقاد بود که استفاده از مصالح نوین، نظیر ورقه های فلزی، پلاستیک و سیم در آثار کنستروکتیویستی متداول شد. در آثار هنرمندان کنستروکتیویست عاطفه و احساس عملا نقش فرعی دارد. (ولادیمیر تاتلینی، نائوم گابو و پسرنر) از جمله هنرمندان این شیوه بودند.

سبک روکوکو:

روکوکو، که معنای تحت اللفظی آن ( سنگ ریزه ) است، بخصوص به سنگها و صدف های کوچکی گفته می شود که در تزئینات داخلی بعضی از خانه های ییلاقی که به شکل غار ساخته می شدند بکار می رفت اما در اینجا منظور از ( روکوکو) شیوه هنری است که بعد از مرگ لوئی چهاردهم سال ( ۱۷۱۵ ) در فرانسه به وجود آمد، در واقع واکنشی بود بر علیه شکوه و جلال و تجمل افراطی کاخ ورسای و اصولاً بر ضد زندگی شاهانه. یکی از اولین نتایج این واکنش ساختن خانه های شهری بود که هم کوچکتر و هم راحت تر از کاخهای ( باروک) بود. در تزئینات داخل این خانه ها از شکلهایی شبیه صدف یا روکوکو استفاده می شد و به همین دلیل شیوه مذکور نام روکوکو را به خود گرفت. نقاشی و پیکره سازی روکوکو علاوه بر بهره گیری منحنی های کوچک صدف، از عناصری طراوت و سرزندگی و شوخ طبعی برخوردار است و با هنر درباری و خشک باروک تضاد دارد. بطور کلی روکوکو هنری است تزئینی که ظرافت و حساسیت را بجای ابهت و واقعگرایی باروک قرار می دهد. اما روکوکو به جنبه های تجملی و افراط کارانه باروک می تازد اما خود با احساسا تیگری افراطی به هنر اجتماعات مفه تمایل پیدا میکند. از جمله نقاشان شناخته شده این سبک ( آنتوان واتو) که گرچه صحنه هایی از زندگی روستائی را به تصویر کشیده اما شخصیت هایش همگی اشراف زاده های خوش گذرانی هستند که محیط روستائی را تفرجگاه خود قرار داده اند.



### سبک باروک :

باروک در زمینه معماری و هنر ، به شیوه‌های گفته میشود که در آن بجای خطوط مستقیم ، از قوس ها ، منحنی ها و آرایش های پیچیده استفاده شده باشد و به تعبیری شاید بتوان گفت که معنای تحت اللفظی باروک عبارت است از ( پیرایه بندی شده و پر تکلف ) این واژه را گاهی در گفتگو از مجموعه هنر قرن هفدهم بکار می برند . اما باید دانست که قرن هفدهم شاهد ظهور هنرمندان بزرگی چون ( رامبراند ، روبنس ، کارا واجو و پوس ) بود که به هیچ وجه نمی توانیم آثار آنها را در یک قالب سبک شناختی واحد ( باروک ) قرار دهیم . خالص ترین شکل این اسلوب هنری را که از آن با اصطلاح ( اوج باروک ) یاد می کنند ، میتوانیم در آثار هنرمندان ایتالیایی سالهای ( ۱۶۳۰ تا ۱۶۸۰ ) و در راس آنها ( برنینی ) مشاهده کنیم . این شیوه هنری در مرحله اوج خود هنرهای معماری ، نقاشی و پیکره سازی را برای برانگیختن عواطف بیننده بکار میگیرد و با تلفیق توهم گرایی ، رنگ ، نور و حرکت می خواهد که بیننده را از طریق کشش عاطفی مستقیم احاطه کند . با همه اینها هنرمند سبک باروک در پی آرمانگرایی نیست و به سوژه های خود، حتی اگر مذهبی هم باشند ، رنگ و بوی این جهانی می دهد .



### سبک اپ آرت (اپتیکال آرت) - Op Art :

این شیوه هنری بر مبنای این تفکر به وجود آمد که نقاش یا پیکره ساز میتواند تاثرات چشمی بوجود بیاورد که بیننده را به توهم بصری دچار کند. مثلاً نقوشی که (وازارلی یا بریجت رایلی) ساخته اند بخودی خود بی حرکت و ساکن هستند اما چشم بیننده را آنقدر خیره می کنند که بیننده آنها را متحرک می بیند.

### سبک پاپ آرت - Pop Art :

پاپ آرت، یا هنر عامیانه شیوه ایست که در اواخر سالهای (۱۹۵۰) در انگلستان و در سالهای (۱۹۶۰) در آمریکا به وجود آمد. اساس این هنر استفاده از دست ساخته ها ، عکسها ، ورقه های تبلیغاتی و چیزهایی شبیه اینهاست. بنیانگذاران این شیوه در انگلستان عبارتند از (پائولوزی و هامیلتون) و در آمریکا (ژاسپر جانز و ورشن برگ).



بعضی‌ها گمان می‌کنند لغزش‌های زبانی فقط در حالت خستگی، هیجان، گیجی و ... اتفاق می‌افتند؛ حال آنکه این قبیل لغزش‌ها به هر علت که باشند، در سلامت کامل هم احتمال دارد روی دهند.

فروید معتقد است که در پس هر کدام از این اشتباه‌ها مفهومی نهفته است و با دست کم بیشتر این اشتباه‌ها بیانگر مفهومی غیرقابل اشتباه می‌باشند که در ضمیر ناخودآگاه گوینده وجود دارند و قرار بوده که مخفی بمانند. بنابراین، این اشتباه‌ها، واقعه‌های تصادفی نیستند، بلکه اعمال ذهنی جدی هستند و ناشی از عملکرد همزمان دو قصد یا نیت متفاوت می‌باشند. باید در نظر داشت از دو قصد یا نیت رقابت‌کننده در اشتباه‌های لپی یکی همواره آشکار است، اما دیگری چنین نیست. حال باید ببینیم برای کشف آن قصدی که آشکار نیست، چه باید بکنیم؟



### اشتباه‌های لپی لغزش‌های زبانی

در واقع اشتباه‌های لپی به آن دسته از رفتارها و گفتارهایی گفته می‌شود که به طور ناخواسته از آدمی سر می‌زنند و باعث آشکار شدن نیت‌ها و خواسته‌های درونی شخص می‌شوند.

از آن هنگام که شروع به برقراری ارتباط با دیگران می‌کنیم، بیشتر نیت‌های درونی که در ضمیر ناخودآگاه ما وجود دارند، به صورت سهوی و غیرارادی در رفتار و گفتار ما بروز می‌کنند. اگر به هر دلیلی، قصد مخفی کردن این نیت‌ها را داشته باشیم، بیشتر نیت‌ها و قصد و هدف‌های درونی ما نمی‌توانند برای مدت طولانی مخفی بمانند. این موضوع کمابیش برای همه ما اتفاق افتاده است. بنابراین، توجه بیشتری را طلب می‌کند.

به‌طور دقیق از آن هنگام که سعی در مخفی کردن چیزی داریم، اشتباه‌های لپی متولد می‌شوند. در واقع اشتباه‌های لپی به آن دسته از رفتارها و گفتارهایی گفته می‌شود که به‌طور ناخواسته از آدمی سر می‌زنند و باعث آشکار شدن نیت‌ها و خواسته‌های درونی شخص می‌شوند و هر نوع اشتباهی شامل فراموشی نام‌ها، کم کردن وسیله‌ها، اشتباه‌های لفظی، اشتباه‌های قلمی، لغزش‌های زبانی و به‌طور کلی طیف وسیعی از اشتباه‌ها را شامل می‌شود. اگرچه مبحث اشتباه‌های لپی برای اولین بار در روانکاوی توسط دانشمند بزرگ قرن بیستم زیگموند فروید مطرح گردید، اما این مبحث به طور لزوم افراد بیمار را شامل نمی‌شود، بلکه موضوع‌هایی را شامل می‌شود که در زندگی روزمره بارها با آنها روبه‌رو هستیم و شناخت آنها ما را به درک بهتر از خود و محیط‌مان رهنمون می‌کند.



رایج‌ترین اشتباه‌های لپی، آن نوع از لغزش‌های زبانی هستند که شخص به‌طور دقیق، عکس آنها را که موردنظرش است، بیان می‌کند (تضاد محتوایی) و در این حالت، لغزش زبانی، وارونه‌کننده معنی است. این نوع از اشتباه‌ها را اشتباه‌های لپی متناقض می‌نامیم. مانند موردی که پیش از این گفته شد، شخص به‌جای عبارت آمدم تشریف نداشتید عبارت تشریف آوردیم، نبودید را به‌کار می‌برد و یا در مورد دیگر: وقتی سرپرست یک گروه کوهنوردی خستگی گروه را می‌بیند، از آنان می‌پرسد:

آیا قصد پیشروی دارند یا عقب‌نشینی؟ در واقع قصد اصلی او، ادامه کوهنوردی است که آن را مخفی کرده است و می‌خواهد نشان دهد که قصد تحمیل خواسته خود را ندارد. ولی با نگاه به نوع سؤال می‌توان فهمید او قصد توقف کوهنوردی و یا برگشتن را ندارد. در اینجا مقصود اصلی، قرار است مخفی بماند که لغزش زبانی با به‌کار بردن کلمه پیشروی مقصود اصلی را آشکار می‌کند.

به‌عنوان نمونه، شخصی به منزل دوستش می‌رود و برای دوستش که منزل نیست، پیغامی می‌گذارد با این مضمون: تشریف آوردیم، نبودید، پس از آن با خود می‌اندیشد چه اشتباهی کرده است؛ چرا که این جمله را چنین باید می‌نوشت: آمدم، تشریف نداشتید. در واقع گوینده در ضمیر ناخودآگاهش برای خود جایگاهی بالاتر از دوستش قائل است، به بیان دیگر، این اشتباه سهوی، نیت باطنی گوینده را آشکار می‌سازد. همان‌طور که پیش از این گفته شد، اشتباه‌های لپی، محصول داخل متقابل بین دو خواسته متفاوت هستند که یکی را می‌توان خواست پنهان و دیگری را خواست آشکار نامید. خواسته‌های پنهان که به‌صورت اشتباه بروز می‌کنند، شامل پرسش اساسی هستند مبنی بر اینکه: رابطه بین خواست پنهان و خواست آشکار چیست؟ در پاسخ می‌توان گفت: نیت پنهان با نیت آشکار یا در تناقض است یا آن را تصحیح می‌کند یا مکمل آن است و یا نکته قابل توجه آنکه محتوای خواست پنهان ممکن است هیچ ربطی به خواست آشکار نداشته باشد.

نمونه دیگر: چپ را راست می‌گوئیم یا صعود را نزول می‌گوئیم. چرا که هر دو، جهت را تداعی می‌کنند. قهوه را با کاکائو اشتباه گرفتن، دلیل این است که در ذهن گوینده این دو، دارای جایگاه یکسانی هستند.

برخی از اشتباه‌های لپی به دلیل اشتراک محتوای خواست پنهان و خواست آشکار به‌وجود می‌آیند که ما آن را اشتباه‌های لپی محتوایی می‌نامیم.

در زیر به موردهائی از این دست اشاره می‌شود:

مورد ۱: مردی به‌هنگام صدا زدن همسر خود، نام زن دیگری را به زبان می‌آورد. در چنین حالتی، به احتمال زیاد این دو زن در ضمیر ناخودآگاه مرد، دارای وجه مشترک می‌باشند. مورد ۲: شخصی وقتی دوست قدیمی خود به نام آقای مشهدی را دید او را آقای طوسی خطاب کرد. این اشتباه لپی از آنجا ناشی می‌شود که طوس و مشهد از نظر لغوی به یک مکان اشاره می‌کنند و بنابراین محتوای دو مفهوم، باعث این اشتباه شده است.





مورد ۳: شخصی بعد از ورود به ویلای شخصی اش به سرایدار می گوید: شومینه را روشن کن! سرایدار می گوید: ما اینجا شوفاژ داریم نه شومینه این شباهت شوفاژ و شومینه به لحاظ گرمازا بودن، باعث بروز اشتباه می شود.

مورد ۴: شخصی بندر ترکمن را با گنبد کاووس اشتباه گرفت. وقتی علت آن را جویا شدیم، فهمیدیم که چون ساکنان گنبد کاووس ترکمن هستند، این اشتباه رخ داده است. نوع دیگری از اشتباه های لپی وجود دارند که به خودی خود، مفهومی ندارند، در این حالت، نیت پنهان، هیچ ربطی به نیت آشکار ندارد. این قبیل اشتباه های لپی را اشتباه های بی ربط می نامیم. برای روشن تر شدن مطلب، می بایست قانون تداعی آزاد فروید را به طور مختصر مورد بررسی قرار دهیم.

ممکن است شخصی به شما بگوید: قربان چشم های عسلی ات و شما میل به عسل کنید. با خود بیندیشید که عسل به دلیل دارا بودن گلوکز و کالری زیاد، باعث افزایش وزن می شود. با یادآوری اضافه وزنتان، تصمیم می گیرید ورزش را به نحو جدی آغاز کنید. در واقع پروسه از ابتدا به این شکل درآمد: صحبت از چشم های عسلی و تصمیم جهت ورزش کردن

این دو مورد در ظاهر هیچ گونه ارتباطی به هم ندارند، بنابراین پاره ای از اشتباه های لپی بی ربط از قانون تداعی آزاد پیروی می کنند درست ماند مورد بیان شده، چون اضافه وزن به عنوان یک مشکل اساسی در ناخودآگاه شخص حضور دائمی دارد، ممکن است یک موضوع در ظاهر بی ربط، باعث شود که آن یمل مخفی شده، آشکار گردد و ضمیر ناخودآگاه که در واقع آگاه است و درصدد فرصت، خود را آشکار کند. البته شناسائی این قبیل اشتباه های لپی به طور معمول، کار دشواری است و نیاز به مهارت فراوان دارد.

لغزش های زبانی و فهم آنها در زندگی چه کاربردهائی دارند؟

در درجه اول در روانکاوای جهت آشکار شدن میل و خواسته های مخفی شده و واپس زده انسان ها، حائز اهمیت می باشد که گاه از طریق تست های روانشناسی صورت می گیرد. در چنین حالتی، دکتر از طریق برقراری مکالمه و یا تست های شناخته شده روانشناسی، ناخودآگاه بیمار را به یاری می گیرد. از این طریق، مشکل بیمار را شناسائی می کند و واضح است که شناسائی درد، بخش اعظم درمان را شامل می شود.



در پایان، از ذکر این نکته نمی‌توانیم خودداری کنیم که آنچه در مورد اشتباه‌های لپی گفته شد، ممکن است همیشه درست نباشد. به هر حال، ماهیت این مبحث علمی، نسبی است که به واسطه علم، به درجه‌های مشخصی از احتمال، ترفیع داده شده است.

گرد آورنده فاطمه فهیمی

کاربرد دیگر، بررسی اشتباه‌های لپی در فنون مذاکره است. همان‌طور که می‌دانیم یکی از فنون رایج مذاکره، این است که بتوانیم خواسته مخفی شده طرف مقابل را دریابیم. این خواسته‌ها به‌طور معمول در لغزش‌های زبانی آشکار می‌شوند. در واقع از طریق تسلط بر این مبحث، ما می‌توانیم به‌عنوان یک ستون پنجم در ذهن طرف مقابل عمل کنیم و نظر واقعی او را نسبت به موضوع دریابیم.

همان‌طور که همه ما می‌دانیم، جنایتکاران هرگونه اثر را در صحنه جنایت از بین می‌برند تا دستشان رو نشود، ولی کارآگاهان پلیس، از طریق اشتباه‌های لپی که در رفتار و گفتار فرد مظنون بروز می‌کند، به سرخ‌هایی دست پیدا می‌کنند که در نهایت به کشف مجرم منجر می‌شود.



## آموزش درست گوش دادن کودکان در کودکی

یکی از مهارت‌های اصلی و سرنوشت ساز برای کودکان، مهارت گوش دادن است. بچه‌هایی که «خوب شنیدن» را می‌آموزند در سال‌های تحصیل قدرت یادگیری بیشتری خواهند داشت. آنها بهتر از دیگران صحبت می‌کنند و می‌نویسند. همچنین در برقراری ارتباط با دیگران موفق‌تر خواهند بود.

آموختن این مهارت به هیچ ابزار خاصی نیاز ندارد. فقط باید فعالیتها و بازیهای هدفمندی را بر اساس سن و توانایی و علاقه مندی‌های کودک انتخاب و به صورت منظم اجرا کرد. این بازیها فراوان است در اینجا به چند نمونه از آنها اشاره می‌کنیم:

### غلطه‌آی غلطه

هنوز صدای مجری دوست داشتنی رادیو، سرکار خانم وکیلی در برنامه «سلام کوچولو» را به یاد دارم. یکی از بخشهای این برنامه مسابقه «غلطه‌آی غلطه» بود. این بازی برای تقویت مهارت گوش دادن فوق العاده است. در این بازی والدین باید شروع به تعریف کردن ماجراییی کنند و در بین داستان بعضی اشتباهات منطقی یا کلامی را جا بدهند و کودک باید این اشتباهات را تذکر بدهد. مثلاً بگویند: «اون روز خیلی هوا گرم بود و ما هم برای بیرون رفتن از خانه پالتو پوشیدیم»



داستان گویی

برای فرزندتان قصه بگویید یا کتاب بخوانید و بعد درباره اتفاقات داستان گفتگو کنید یا سوالاتی از کورت بپرسید و جواب درست او را با یک «آفرین» بلند تشویق کنید.

مسابقه تکرار

جمله ای بگویید و از کورت بخواهید همان را تکرار کند. از جمله های کوتاه شروع کنید و با بالا رفتن مهارت کورت جمله های طولانی تری را انتخاب کنید. حالا از کورت بخواهید او جمله ای را به شما بگوید تا شما تکرار کنید. گاهی اشتباه کنید تا او اشتباه شما را اصلاح کند. بهتر است با هر بار موفق شدن کورت او را تشویق کلامی کنید تا جدایت بازی حفظ شود.

پیروز یا شهید

سید مهدی خدایی

کودکان را از اخبار غم انگیز دور نگهدارید.

نکنه خونه ما هم خراب بشه؟ نکنه مامان منم ...؟ نکنه بابای منم مثل بابای او بچه ...؟

این روزها خبرهای غم انگیز حوادث تلخ همه جامعه را تحت تاثیر خود قرار داده است. خواهی نخواهی بچه ها هم در جریان ماجرا قرار می گیرند و ممکن است دچار احساس نا امنی و اضطراب شوند. خوب است در این مورد به چند نکته توجه داشته باشیم:

۱. نباید بچه های خردسال یا به پای بزرگترها پای اخبار نشسته و شاهد ماجرا باشند. تصویر خانه های خراب و بچه های زخمی و آواره برای کودکان به هیچ وجه مناسب نیست. هنگام صحبت کردن از این جور حوادث در جمع خانواده هم باید مراقب لحنهای تیز شده بچه ها باشیم.

۲. هنگام شنیدن اخبار حادثه آرامش خودتان را حفظ کنید. والدین نیکه نگاه امنیت و آرامش بچه ها هستند. کمی ترس در وجود والدین موجی از ترس در کورت را ایجاد می کند. آنها نگرانی والدین را به خوبی احساس می کنند و به آن واکنش نشان می دهند.

۳. اگر فرزند خردسال شما تا به حال این جور حوادث را تجربه نکرده است به او اطمینان بدهید که در شهر شما چنین اتفاقاتی نمی افتد. لازم نیست از ترس اینکه ممکن است روزی از ترس بیاید، همه حقیقت را راست و پوست کنده کف دست بچه بگذارید و آرامش او را تا مدتها به هم بزنید. به قول قدیمی ها نباید از ترس مرگ خودتشی کنیم.

۴. اجازه بدهید درباره ترس و نگرانی هایش با شما صحبت کند. به صحبت هایش با دقت گوش کنید و با جملات امید بخش او را آرام کنید. نباید احساسات او را دست کم بگیریم و او را بخاطر ترسش سرزنش کنیم.



۵. اگر

احساس می کنید فرزند شما تحت  
تأثیر حادثه قرار گرفته است او را به ورزش و فعالیت‌های  
اجتماعی و تفریحی مشغول کنید تا زیاد نتواند روی ماجرا تمرکز  
نماید. همچنین اگر به اندازه کافی خسته نیست او را مجبور به خوابیدن نکنید.  
سعی کنید قبل از خواب در کنار او باشید و برایش داستان‌های شیرین تعریف  
کنید تا به خواب برود.

۶. اگر قبلاً فرزند شما زلزله، سیل یا یکی دیگر اتفاقات ناخوشایند طبیعی را تجربه کرده است با  
آرامش کامل به او اطمینان بدهید که همه اقدامات لازم برای محافظت خود را انجام داده  
اید و هیچ حادثه‌ای نمی تواند به شما آسیب بزند. مثلاً بگویید «خانه ما به اندازه کافی  
مستحکم هست که خراب نشود». اگر هنوز ریه‌های ترسهای گذشته در وجود او هست با  
کمک یک روانشناس روندی را برای بازسازی احساس او شروع کنید.

آنچه که فرزندان ما با شنیدنش دچار اضطراب شدند کودکان  
نرمانشاهی دیدند و زیر آوار غم و اندوهش ماندند. خوب است  
در کنار ایستادن پتو و غذا و چادر به فکر امدادسانی عاطفی  
این کودکان معصوم هم باشیم.

سید مهدی خدایی

**بیماران فلج مغزی در چه مواردی نیاز به گفتاردرمانی دارند ؟**  
 کودکان و بزرگسالان دارای فلج مغزی ممکن است مشکلاتی در گفتار و زبان و بلع داشته باشند. ما در اینجا برخی از این مشکلات شایع که گفتار درمانی می‌تواند به آنها کمک کند را آورده‌ایم:



- مشکلات تلفظ
- مشکلات روانی گفتار
- مشکلات صدا
- دیزارتری در فلج مغزی
- مشکلات بلع در فلج مغزی
- مشکلات درکی
- مشکلات بیانی



پرستو درگاهی  
 کارشناس گفتار درمانی  
 مجتمع خیریه رعد کرج

**مشکلات تلفظ در فلج مغزی:**

تمامی کودکان طبق یکسری الگوهای مشابه توانایی حرف زدن را یاد می‌گیرند. این الگوها در کودکان دارای فلج مغزی ممکن است به صورت خودبه‌خود به دست نیاید. آسیب شناسان گفتار و زبان با مداخله به‌موقع می‌توانند در به دست آوردن این الگوها کمک بزرگی کنند.

افراد دارای فلج مغزی، ممکن است علائمی از ضعف در کنترل حرکتی دهان و ضعف در عضلات سر، صورت و گلو داشته باشند. این شرایط می‌توانند در توانایی تولید حروف، هجاها و کلمات مشکلاتی ایجاد کنند. مشکلات تلفظی باعث کاهش وضوح گفتار فرد شوند و در نتیجه اغلب دیگران به خوبی متوجه صحبت او نمی‌شوند. ممکن است افراد دارای فلج مغزی برخی از صداها را به شکل خراب گویی، جابجایی و یا حذف تلفظ کنند.

**مشکلات روانی گفتار در فلج مغزی:**

وقفه‌هایی مانند لکنت زبان، قطع شدن جریان گفتار و... می‌توانند باعث اذیتی و ناراحتی افراد دارای مشکلات روانی گفتار شود.

مشکلات صدا در فلج مغزی: مشکلات تشدید صدا و دیگر اختلالات صدا در فلج مغزی بابتی نظمی‌هایی در زیروبمی، بلندی و کیفیت گفتار دیده می‌شود. افراد دارای فلج مغزی ممکن است در حین حرف زدن به یکباره تن صداها را آن‌ها زیرتر (نازک‌تر) و یا بم‌تر از حد معمول شود. ممکن است میزان بلندی صدای آن‌ها به‌طور نامناسبی کوتاه و یا بلند باشد. همچنین ممکن کیفیت صدای آن‌ها تودماغی، نفس‌آلود، خسته و یا خشن باشد.

**مشکل دیزارتری در فلج مغزی:**

مشخص‌ترین و شایع‌ترین اختلال گفتاری که در افراد فلج مغزی می‌بینیم، دیزارتری است. دیزارتری یک اختلال حرکتی گفتار است. این اختلال، بدلیل ضعف حرکتی در ماهیچه‌هایی است که برای تولید گفتار استفاده می‌شوند (از جمله لب‌ها، زبان شکاف صوتی و / یا دیافراگم). بوجود می‌آید. نوع و شدت دیزارتری بستگی به محل و وسعت آسیب سیستم عصبی بیمار دارد. دیزارتری می‌تواند دامنه حرکتی سرعت، نیرو، زمانبندی و دقت حرکتی عضلات تأثیرگذار باشند. برخی از علائم دیزارتری می‌تواند شامل:

- کاهش سرعت گفتار
- محدودیت در حرکات صورتی
- ریتم و لحن غیرطبیعی گفتار

**مشکلات بلع در فلج مغزی:**

ناهنجاری و تاخیر در رشد مهارت‌های تغذیه و بلع یکی از علائم شایع کودکان فلج مغزی متوسط تا شدید است. متخصص گفتار درمانی تنها متخصص جهت ارزیابی و درمان مشکلات بلع است کودکان و بزرگسالان دارای فلج مغزی ممکن است به دلیل ضعف در اندامهای اورال قادر به جویدن و بلع غذا بطور مناسب نباشند. گفتار درمانی فلج مغزی، با ارزیابی این کودکان و ارائه برنامه درمانی کمک بزرگی به حل مشکلات بلع آنها می‌کند. تحقیقات نشان داده اند که کودکان مبتلا به فلج مغزی متوسط تا شدید که دارای مشکلات تغذیه می‌باشند، دچار سو تغذیه بوده و سطح سلامتی پایینی دارند.

**مشکل در جویدن و بلع غذا از دهان به معده که می تواند علائمی شامل:**

آبریزش دهان

ریفلاکس معدی مروی

یبوست

آسپیراسیون غذا یا مایعات

سوزش سر دل

سرفه

مشکلات تاخیر گفتار در فلج مغزی

علاوه بر مشکلات گفتاری فوق، افراد دارای فلج مغزی ممکن است با مشکلات زبانی زیر نظیر مواجه شوند:

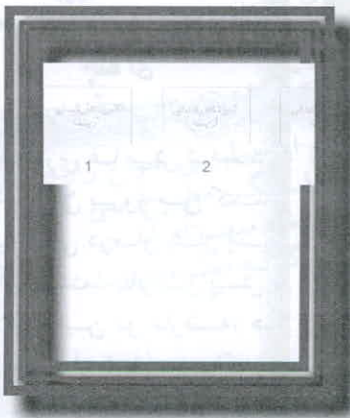
مشکلات درک: برخی از کودکان دارای فلج مغزی ممکن است مشکلات در درک و پردازش صحبت های دیگران داشته باشند. گفتار درمانی فلج مغزی، به این تا مهارت های شناختی و معناشناسی مورد نیاز برای درک گفتار دیگران را به دست بیاورند. کودکان بزرگسالان دارای فلج مغزی ممکن است در درک معنای واژگان عبارت ها، جمله و داستان ها ضعف داشته باشند.

مشکلات زبان بیانی: کودکان و بزرگسالان دارای فلج مغزی ممکن است در بیان و ابراز واژگان، عبارت ها، جمله و روایت های روزمره ضعف داشته باشند.

**گفتار درمانی فلج مغزی چه کمکی می کند؟**

مهارت های حرکتی دهان، نیازمند یک انجام صحیح فرابنده پیچید ارسال و دریافت پیام های عصبی بین مغز و عضلات مختلف (صورت گلو و گردن) است. در این صورت تنفس، صحبت کردن، جویدن بلعیدن و هضم را بصورت هماهنگ و درست انجام می شود. گفتار درمانی فلج مغزی، کمک می کند تا مهارت های ارتباطی (گفتار زبان) و همچنین بلع بصورت قابل توجهی بهبود یابد.

**گردآورنده: پرستو درگاهی  
کارشناس گفتاردرمانی**





## انتظار



پسرک مثل همیشه کنار نیمکت پارک نشسته بود و با حسرت به بچه های که مشغول بازی بودند، نگاه میکرد. همیشه دلش می خواست مثل بچه های دیگر بازی کند با شادی بخندد و...

اما مثل همیشه انتظار کشید. انتظار فردا... شاید فردایی بهتر!

با حسرت و چشمانی پر از اشک به سختی ویلچرش را به حرکت درآورد و به سمت خیابان به راه افتاد. کمی جلوتر رفته بود که با صدایی ایستاد. به سمت صدا برگشت. از دیدن مردی که پشت سرش ایستاده بود تعجب کرد!

از مرد پرسید: مشکلی پیش آمده؟

مرد پاهای پسر را تماشا کرد و با نگاهی دلسوزانه و صدایی دلسوزانه تر گفت: اگه رد شدن از خیابان برات مشکله، میتونم کمکت کنم!!

صورت پسرک از ناراحتی و خشم قرمز شده بود ولی مثل همیشه خود را کنترل کرد و با لحنی آرام گفت: ممنون اما خودم میرم؛ و به سوی خیابان حرکت کرد.

رهگذری که از کنارشان رد میشد ایستاد و به سمت مرد برگشت گفت: کاش کمکش می کردی! گناه داشت بیچاره...!

پسرک حرف رهگذر را شنید و با ناراحتی و چشمانی پر از اشک به راهش ادامه داد. با ویلچرش به وسط خیابان رسیده بود که شخص دیگری با حالت تمسخرآمیز، درحالیکه در پشت سرش راه می رفت، گفت: تو که احتیاج به کمک داری دیگه چرا انقدر ناز می کنی؟! می گذاشتی کمکت می کرد! و با صدای بلند شروع به خندیدن کرد. پسرک باز هم با ناراحتی و چشمانی پر از اشک به راهش ادامه داد.

وقتی به خانه رسید با صدای بلند مادرش را صدا کرد. تنها کسش و تنها کسی که او را می فهمید؛ اما با سکوت خانه لبخندی تلخ به لب آورد.

با ناراحتی به سمت اتاقش رفت و وقتی به آنجا رسید سرش را بالا گرفت با اشک و صدای که از بغض می لرزید. فریاد زد: خدایا خسته ام از بنده های تو، از نگاهها و حرف هاشون...

از این که هر وقت اشک میریزم میگن: تو دلشکسته ای، برای ماهم دعا کن خدا به دعاهای تو گوش میده!!! مگه من کی هستم؟! من هم آدمم مثل همه اما با یه تفاوت کوچیک! هروقت تو خونه هستم، می پرسن: توی خانه حوصله ات سر نمی ره؟ برو بیرون دلت باز بشه! بیرون هم که می رم با حرف ها و نگاههای ترحم آمیزشان دلم رو میشکنن!

خدایا بسه انتظار... خدایا خسته ام. خسته...

اما...

اما باز هم شکرت...

فاطمه پیروز کارآموز رعد کرج

( محفل قلم )





## آیا پستانک برای نوزاد ضرر دارد؟

پستانک وسیله‌ای است که پدر و مادرها برای این که کودک بی‌قراری نکند به او می‌دهند و گاهی به این فکر می‌کنند که آیا این پستانک ممکن است برای کودک ضرر داشته باشد؟ جواب قطعی این سوال را پزشکان داده‌اند. به گفته پزشکان نه تنها هیچ ضرورتی برای تهیه پستانک برای کودک وجود ندارد، بلکه این پستانک به کودک آسیب‌های زیادی می‌رساند و باید تا جای ممکن از دادن پستانک خودداری کرد. این



آسیب‌ها شامل موارد زیر است:  
 در روند شیردهی اختلال ایجاد  
 نوزاد با مکیدن سینه مادر باعث  
 شیر تولید شود. این کار را نوزاد  
 می‌گیرد و با شکل خاصی از  
 می‌شود که سینه مادر شیر تولید

مکیدن پستانک با سینه مادر متفاوت است و نحوه مکیدن پستانک را جایگزین آلگوی مکیدن سینه مادر کند. با این کار ساخت شیر ممکن است با اختلال مواجه شود و سینه مادر شیر کافی تولید نکند.

ممکن است نوزاد

مکیدن پستانک با سینه مادر متفاوت است و

نحوه مکیدن پستانک را جایگزین آلگوی مکیدن سینه مادر کند. با این کار ساخت شیر ممکن است با اختلال مواجه شود و سینه مادر شیر کافی تولید نکند.

کودک نوپا خودش پستانک را دوباره بردارد و در دهانش بگذارد یا این که پدر و مادر در موقعیت شستن پستانک نباشند و کمی آن را تمیز کنند و دوباره به نوزاد بدهد. راه دیگری که پدر و مادر انجام می‌دهند این است که پستانک را به گردن نوزاد آویزان می‌کنند. اما باید بدانید که با این کار هم جلوی آلوده شدن پستانک را نمی‌گیرید و همچنان پستانک می‌توان عوامل بیماری‌زا را به بدن نوزاد وارد کند.



### مشکلات

### گوارشی را

شدت می‌دهد: به گفته پزشکان، کودک هنگام مکیدن پستانک به قصد این که

شیر بخورد، هوای زیادی را به مرور وارد معده‌اش می‌کند. علاوه بر این بسیاری از نوزادان مستعد نفخ هستند و با مکیدن پستانک احتمال نفخ در نوزاد بسیار افزایش می‌یابد و ممکن است با دردهایی در شکم نوزاد همراه باشد.

احتمال ورود عوامل بیماری‌زا به بدن نوزاد را افزایش می‌دهد: پستانک جسمی خارجی است که ممکن است هر لحظه روی زمین بیفتد و آلوده شود. اگر پدر و مادر حواسشان نباشد، ممکن است



احتمال ابتلا به عفونت گوش را افزایش می‌دهد: از جمله دلایلی که پزشکان استفاده از پستانک را منع می‌کند، احتمال ابتلای نوزاد به عفونت گوش است و این احتمال در نوزدانی که مستعد این عفونت هستند، افزایش بیشتری خواهد داشت.

می‌تواند به رشد فک و دندان آسیب برساند: در مدت زمانی که کودک شما پستانک می‌مکد، به مرور دندان‌های شیری او شروع به رشد می‌کند. برخی تحقیقات نشان داده که استفاده از پستانک باعث می‌شود که رشد فک و دندان نوزاد دچار مشکل شود. بنابراین به پدر و مادر توصیه می‌شود که تا جای ممکن از پستانک استفاده نکنند.

گروه راه کارهای سلامتی پدیدار



به آرامی آغاز به مردن می‌کنی

اگر...

اگر سفر نکنی

اگر کتابی نخوانی

و اگر به اصوات زندگی گوش ندهی

اگر از خودت قدردانی نکنی

به آرامی آغاز به مردن میکنی

زمانی که خود باوری را در خودت بکشی

به آرامی آغاز به مردن میکنی

اگر برده عادت خود شوی،

اگر همیشه از راه تکرار بروی،

اگر روزی مرگی را تغییر ندهی

اگر رنگ هایی متفاوت به تن نکنی

یا اگر با افراد نا شناس صحبت نکنی

تو....

به آرامی آغاز به مردن میکنی

اگر از شور و حرارت ،

از احساسات سرکش

و از چیز هایی که چشمانت را به درخشش وا

می دارد

و ضربان قلبت را تند ترمی کند ، دوری کنی

تو به آرامی آغاز به مردن میکنی

اگر هنگامی که با شغلت

یا عشقت

شاد نیستی ، آن را عوض نکنی

اگر برای مطمئن در نا مطمئن خطر نکنی

، اگر و رای رویا ها نروی

اگر به خودت اجازه ندهی حداقل یک بار

بر تمام زندگیت و رای مصحلت اندیشی بروی

امروز زندگی را آغاز کن!

امروز مخاطر ه کن !

امروز کاری کن !

نگذار به آرامی همیری...

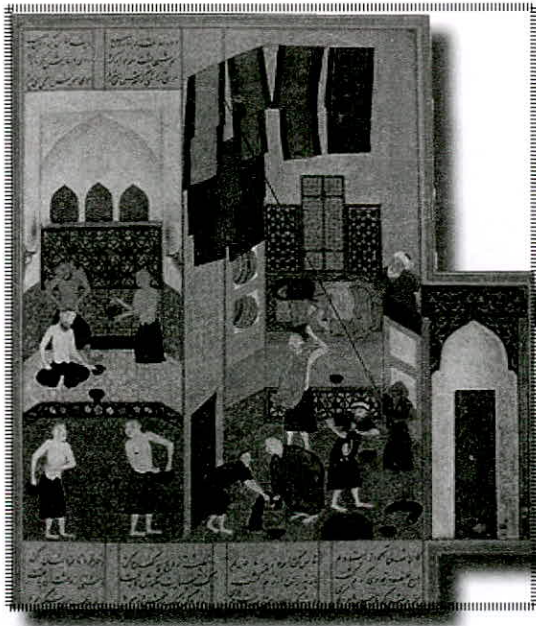
( احمد شاملو )

## انعام صدها میلیون دلاری!!!

حکایتی زیبا از هنرمند نقاش در دل تاریخ

کمال الملک نقاش پیره دست ایرانی (دوران قاجار) برای آشنایی با شیوه ها و سبکهای نقاشان فرنگی به اروپا سفر کرد! زمانی که در پاریس بود، فقر دامانش را گرفت و حتی برای سیر کردن شکمش هم پولی نداشت! یک روز وارد رستورانی شد و سفارش غذا داد! در آنجا رسم بود که افراد متشخص پس از صرف غذا پول را روی میز می گذاشتند و میرفتند و معمولا هم مبلغی بیشتر؛ تا این مبلغ اضافی بعنوان

گارسون میرسید. اما کمال بساط نداشت! بنابراین بعد از فرصت استفاده کرد و از آن وسایل نقاشی اش در برداشت و پس از تمیز بشقاب با موصله، عکس کف کشید! بشقاب را روی و از رستوران بیرون آمد! اسکناس را داخل بشقاب که آن را بردارد! ولی متوجه کار نیست و تنها یک نقاشی معطل نکرد و بلافاصله با کمال الملک دوید یقه او را



انعام به الملک آه در از خوردن غذا داخل فورجینی آن بود، قلمی کردن کف یک اسکناس را میز گذاشت گارسون که دید دست برد شد که پولی در ست! گارسون عصبانیت دنبال

گرفت! و شروع به داد و فریاد کرد! صامب رستوران که از دور شاهد ماجرا بود جلو آمد و جریان را پرسید!

گارسون بشقاب را به او نشان داد و گفت این مرد یک دزد و شاید دست! ما را مسخره کرده و بجای پول عکس اش را داخل بشقاب کشیده! صامب رستوران که خودش مردی هنردوست و هنرشناس بود با دیدن نقش اسکناس کف بشقاب شگفت زده شد و دست در جیب برد و مبلغی پول به کمال الملک داد و سریع به گارسون گفت کمال الملک را رها کند و ادامه داد که المثل این بشقاب فیلی بیشتر از یک پرس غذا ارزش دارد!

امروز این بشقاب با ارزش صدها میلیون دلار، در موزه ی لوور پاریس بعنوان بخشی از تاریخ هنری این شهر نگهداری میشود...

گرد آورنده : فاطمه فهیمی



تأثیرات واقعه عاشورا بر فرهنگ ایرانی

هرگاه بخواهیم تأثیر یک عامل مانند واقعه‌ی عاشورا را در هویت فرهنگی یک جامعه بررسی کنیم، می‌بایست بتوانیم نشانه‌های این عامل را در ابعاد هویت فرهنگی ببوییم. واقعه‌ی عاشورا تأثیر چندجانبه‌ی عمیقی بر هویت فرهنگی داشته و ابعاد مختلف آن را تمت تأثیر قرار داده است. فارس: ماچرا فقط در ظهر عاشورا تمام نشد. در واقع از ظهر عاشورا به بعد، جریانی در تاریخ شکل گرفت که همچنان رو به افزایش و گسترش است. بعد از این هم همین خواهد بود. قیام امام مسین (ع) و یارانش در کربلا، که



به شهادت آن حضرت منجر شدند، تنها تأثیرات مستقیم دینی، سیاسی، فرهنگی و اجتماعی بر شرایط دوران فود گذاشته است، بلکه در طول تاریخ نیز تأثیرات بلندمدت و عمیقی بر مسلمانان، بررسی شود و مورد مذاقه قرار گیرد. هرگاه بخواهیم تأثیر یک عامل مانند واقعه‌ی عاشورا را در هویت فرهنگی یک جامعه بررسی کنیم، می‌بایست بتوانیم نشانه‌های این عامل را در ابعاد هویت فرهنگی ببوییم. در واقع عاشورا تأثیر چندجانبه‌ای بر هویت داشته و ابعاد مختلف آن را تغییر داده است که بعضاً عمیق و بعضاً سطحی و کم‌عمق هستند. اما پیش از پاسخ به این پرسش، می‌بایست ببینیم عاشورا و قیام امام مسین (ع) چه ابعاد و مؤلفه‌هایی دارد تا بتوان تأثیر آن را بر هویت جامعه‌ی ایران بررسی نمود.



تاریخچه سینما در ایران

هنگامی که ادیسون دستگاه کینوتوسکوپ را ا افتراع کرد تا تصاویر متعدد را به نمودی پی‌درپی و سریع نشان دهد و آن را به صورت یک شیئ جنبنده در بیاورد، هرگز تصور نمی‌کرد که با این کشف انقلابی در جهان هنر نو ایجاد کند که سالیانه میلیونها انسان را مجذوب فود سازد. مدود یکصد سال پیش وقتی که برادران لومیر با حرکت دادن دستگاه فانوس خیال تصاویر قطاری متمرک را بر پرده سینما نمایش دادند، چنان طوفان عظیمی به پا نمودند که تا مدت‌های مدید بازار هنرهای دیگر کساد شد و کلیه امکانات مادی و معنوی جهان هنر در اختیار این صنعت نوپا قرار گرفت. این هنر که پر جاذبه‌ترین پدیده قرن بیستم نامیده شد، در همان آغاز مرزهای نوینی را گشود و میلیونها نفر را ممسور فود کرد و جالب اینکه بر فلاف پدیده‌های دیگر این قرن نه تنها پس از مدتی عادی و بی اهمیت نشد، بلکه جاودانه شد و ماندنی. به طوری که پس از گذشت اندک زمانی از مهمترین هنرهای عصر قلمداد شد و هنر هفتم نام گرفت.



### حمام کردن نوزاد

وقتی بند ناف نوزاد می‌افتد و دیگر نگرانی‌ای در این زمینه وجود ندارد، می‌توان نوزاد را به حمام برد. یکی از سفتی‌های مادران حمام کردن نوزادان در زمستان است. هرچند نوزادان خیلی حساس هستند،

اما می‌توان با راهکارهایی آنها را به راحتی در این فصل به حمام برد.

فوب است بدانید که نباید نوزاد را بیش از سه بار در هفته حمام کنید. قبل از اینکه نوزاد را به حمام ببرید، همه چیز را آماده کنید. مهم این است که صابون نوزاد، موله، یک پوشک تمیز و لباس‌هایش نزدیک دستتان باشد و دمای اتاق و حمام مناسب شود. اگر دمای

حمام شما مناسب نیست

می‌توانید در یکی از اتاق‌های گرم خانه

نوزاد را حمام کنید. دمای

مناسب آب را انتخاب کنید و

مواظب باشید آب خیلی داغ

نباشد، زیرا پوست نوزاد بسیار

حساس است. لباس‌های

نوزاد را به مرور در بیاورید و برای

وارد کردن نوزاد در آب بهتر

است اول پاهایش را با آب آشنا

کنید و بعد با آرامش آب

را به بدنش بریزید و این کار را

متوقف نکنید تا بدن نوزاد

گرم بماند. مال شستشو را شروع

کنید. با یک صابون ملایم و لیف نرم از بالای گردن به پایین را بشویید. سپس با دست

یا لیف سر و صورت و گوش‌هایش را تمیز کنید. بعد از سر و بدن بین پاهای نوزاد را تمیز

کنید. بعد از این‌که بچه را به طور کامل آب کشیدید، وقت آن است که او را خشک کنید.

نوزاد را با آرامش و احتیاط از آب خارج کنید. یادتان باشد که برای سر نفودن بچه

دستتان را بین ران‌هایش قرار دهید و سر و گردن او را نگه دارید. کودک را در موله ای

که روی گرم کن از قبل گرم شده و جنس نرمی دارد بگذارید و او را خشک کنید.

سپس لباس‌های نوزاد را بپوشانید و سر فوشبوی او را ببوسید و اجازه دهید که استراحت کند.

آیا حمام کردن نوزادان در زمستان برای شما هم مشکل است؟ شما

از چه شیوه‌هایی برای حمام کردن نوزادان استفاده می‌کنید؟

برای اطلاعات بیشتر به اپلیکیشن مادرشو مراجعه کنید. دانلود رایگان اپ مادر شو

از چه شیوه‌هایی برای حمام کردن نوزادان استفاده می‌کنید؟

برای اطلاعات بیشتر به اپلیکیشن مادرشو مراجعه کنید. دانلود رایگان اپ مادر شو

از چه شیوه‌هایی برای حمام کردن نوزادان استفاده می‌کنید؟

برای اطلاعات بیشتر به اپلیکیشن مادرشو مراجعه کنید. دانلود رایگان اپ مادر شو

از چه شیوه‌هایی برای حمام کردن نوزادان استفاده می‌کنید؟

برای اطلاعات بیشتر به اپلیکیشن مادرشو مراجعه کنید. دانلود رایگان اپ مادر شو

از چه شیوه‌هایی برای حمام کردن نوزادان استفاده می‌کنید؟

برای اطلاعات بیشتر به اپلیکیشن مادرشو مراجعه کنید. دانلود رایگان اپ مادر شو

از چه شیوه‌هایی برای حمام کردن نوزادان استفاده می‌کنید؟

برای اطلاعات بیشتر به اپلیکیشن مادرشو مراجعه کنید. دانلود رایگان اپ مادر شو

از چه شیوه‌هایی برای حمام کردن نوزادان استفاده می‌کنید؟

برای اطلاعات بیشتر به اپلیکیشن مادرشو مراجعه کنید. دانلود رایگان اپ مادر شو

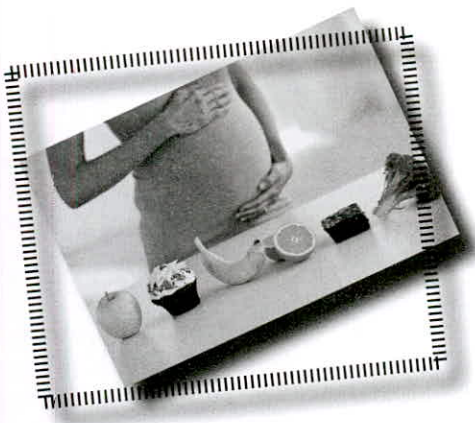
از چه شیوه‌هایی برای حمام کردن نوزادان استفاده می‌کنید؟

گروه راه کارهای سلامتی پدیدار



به خاطر ظاهر او، سلامت خود و جنین را به خطر نیندازید باید به اندازه دو نفر غذا بفوری؛ این اشتباه رایجی است که اعضای خانواده به مادر باردار می‌گویند که او باید به جای دو نفر غذا بخورد. جنینی که در بدن شماست، به اندازه شما به غذا امتیاج ندارد. بدن شما تنها نیازمند ۳۰۰۰ کالری بیشتر نسبت به قبل از بارداری است و لازم نیست به اندازه دو نفر غذا بخورید. این باور اشتباه و رایج باعث چاقی بیش از حد مادران باردار می‌شود و حرکت کردن و زایمان را در روزهای پایانی بارداری سخت می‌کند

گروه راه کارهای سلامتی پدیدار



دوران بارداری دورانی است که همه نسبت به خانم باردار حساس می‌شوند و به هدف در اختیار گذاشتن تجربه یا راهنمایی خانم باردار، توصیه‌هایی به او می‌کنند. این توصیه که از باورهای عمومی می‌آید گاهی دارای نکات فوبی است. مثل کاهش میزان مصرف زرشک و زعفران. اما گاهی هم این توصیه‌ها غلط است و سلامت مادر باردار را به خطر می‌اندازد. سه باور غلط در دوران بارداری شامل موارد زیر است: جگر بخورد تا کم‌فونی نگیری: بعضی از مردم بر این باورند که خوردن جگر در دوران بارداری به پیشگیری از کم‌فونی مادر کمک می‌کند. اما توجه کنید که جگر به دلیل داشتن ویتامین زیاد، ممکن است فطراتی برای رشد جنین به همراه داشته باشد. همچنین خوردن جگر آلوده باعث مسمومیت زنان باردار می‌شود که این مسمومیت در مواردی باعث زایمان زودرس خواهد شد. بنابراین پزشکان، خوردن جگر را در دوران بارداری توصیه نمی‌کنند. با چند روش چشم بچه را رنگی کن: کودک شما حاصل ژن‌های شما و همسرتان است. اگر چشم‌های شما یا همسرتان رنگی نیست و ژن رنگی شدن چشم در شما وجود ندارد، کودک شما چشم رنگی نخواهد داشت. برخی خانم‌ها فکر می‌کنند که اگر به فردی با چشم‌های آبی نگاه کنند یا ماده غذایی خاصی را بخورند، فرزندشان چشم‌هایش آبی خواهد شد. هیچ کدام از این باورها صحت علمی ندارد و گاهی ممکن است راهی برای سودجویان باشد. چشم‌های کودک شما هر رنگی که باشد، زیباست.



هانیه  
عرب  
کارآموز  
(عدگرچ)

## رنگین کمان

جعبه مداد رنگی را برمی دارم و با واژگان رویایی خود وارد دنیای شاد رنگها می شوم تا بتوانم زیباترین رنگین کمان خوشبختی را در زندگی همه انسانها هنرمندانه به تصویر بکشم. واژگانم را با کلهای سرخ، عطر آکین می کنم تا بتوانم شور عشق و رزیدن را در رگهای زندگی جاری کنم و از رقص شادمانه ماهی قرمز در تنگ، انرژی بگیرم و با اشتیاقی به ژرفای یافتن معنای زندگی از نردبان همدلی بالا روم تا دستم به بلندای آسمان برسد و با قلمویی از جنس دوستی با شکوهترین و اولین رنگ رنگین کمان را که از برگهای قرمز پاییزی هدیه گرفتم به بوم زندگی دوستانم بپاشم تا نشاط موقی به رومشان ارزانی دارم؛ فانوس دلم را با غروب آفتاب رنگ نارنجی، روشن میکنم تا بتوانم با تفکر عمیق در جهان آفرینش از نردبان ذهن فلاق بالا روم تا دستم به آسمان برسد و با قلم مویی از جنس فردگی از تشعشع گرم غروب آفتاب هدیه گرفتم بتوانم پرانرژی ترین رنگین کمان نارنجی را در ذهن پویای عزیزانم نقاشی کنم تا راز روشن فکریا بیاموزند؛ وجودم را با طلوع فورشیدی زرد، زندگی می بفشم تا بتوانم تصمیمی ماهرانه از نردبان شفافیت فکری بالا روم تا دستم به آسمان برسد و با قلم مویی از جنس طراوت، شادترین رنگ زرد رنگین کمان را به روی قلب لطیف عزیزانم بپاشم تا بتوانند انرژی مثبت کائنات را به سوی قلب پر مهر خود جذب کنند؛ باورهای متعالی خود را با نهال سبز ایمان رشد فوادم

داد تا دستم به آسمان برسد و بتوانم با تعالی عارفانه از نردبان سلامت روح بالا روم، عقل و دلم را با یک دیگر هم سو کنم و با قلم مویی از جنس باروری آرامترین رنگ سبز رنگین کمان که رنگ وسط آناست را به لمظات ناب آدمهای فوب زندگی می پاشم تا به آرامش دست یابند؛ امساعات پاکم را به اندازه آبی بی کران اقیانوس، وسعت می بفشم تا دستم به آسمان برسد و بتوانم از نردبان الوهیت بالا بروم، با قلم مویی از جنس تسکین، آسوده خاطرترین رنگ آبی رنگین کمان را به روی قلب انسانهای پاک سرشت زندگی بپاشم تا دلشان با یاد خدا آرام گیرد؛ قلمم را تا ابدیت وسعت می بفشم تا دستم به آسمان برسد، بتوانم از نردبان عقل بالا روم و با قلم مویی از جنس فرد، آسمانی ترین رنگ نیلی رنگین کمان را به روی ثانیه های دلتنگی انسانهای وارسته زندگی بپاشم تا بتوانم از پروازی عارفانه تا اوج آسمان ملکوت، لذت ببرند؛ عواطف انسانی خود را با بوییدن عطر فوش گلای بنفشه، تقویت میکنم تا دستم به آسمان برسد و بتوانم از نردبان دست یابی معنوی، بالا روم و با قلم مویی از جنس تبلور انرژی، ظریف ترین و آفرین رنگ بنفش رنگین کمان را به روی لمظات نورانی انسانهای آسمانی زندگی بپاشم تا با رفتار انسان دوستانه آشنا شوند. کاش همانگونه که یک رنگین کمان زیبا، پس از بارش تند باران و با تابش گرم فورشید، ظاهر می شود، ما هم در روزهای سخت میات بیاموزیم در پروازی شاعرانه به سوی افق روشن فردا بر ناکامی های زندگی خود تسلطیابیم؛ عشق جاودان به هم نوع و مس انسانیت را مهمان همیشگی قلبمان کنیم تا بتوانیم در پروازی ملکوتی به سوی آبی ها، قشنگ ترین رنگین کمان خوشبختی را از دستان گرم خدا بگیریم و رایحه فوش آرامش را در وجود نا آرام خود استشمام کنیم.



شاخه نبات

دل من می خواهد بروم ازین شهر  
 بروم تا ته دشت  
 یا کمی آنسو تر  
 بروم جایی که مردمان آنجا  
 دور از خط و خطا  
 باشند با شرم و حیا  
 گویم عشق!  
 نه همان لقلقه مردم شهر  
 نه همان چیزی که مثل کالاهامان  
 مهر یا مهلت مصرف دارد!  
 با خودم گفتم: هان!  
 تو کجا می گردی؟  
 آنچه که تو در پیش می گردی  
 هست در دل آدمها  
 وسعتش هست بلند به بلندای سماء  
 عشق را می گفتم...  
 از خدا خواهم خواست  
 تا که آن شاخه نبات  
 تا که آن عشق بدیع  
 سوگل رب جلیل  
 باز گردد به شهر  
 و با آمدنش  
 رحمت آرد به همه مردم شهر

فاطمه فهیمی (محفل قلم)

ضیافت عشق

خواهی به ضیافت عشق مهمان شوی  
 باید جان باشی؛ که لایق جانان  
 شوی

عشق؛

مجنون خواهد و فرهاد کوه کن  
 خود گذشتن؛

نه تو نه من؛ یکی شدن

عشق؛

عشق خواهد و عاشق؛

نه ترس و بزدلی

باید غرق عشق شوی؛

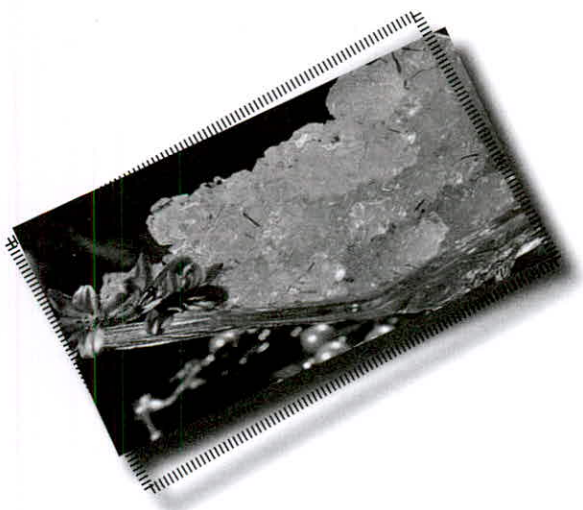
همچون عشق مجنون به لیلی

جان! باید دل دهی تا دل ستانی

بجز عشق است؛ در این نشانی

معصومه حاجی میرزایی  
 کارآموز

(عد کج) محفل قلم







## فناوری اطلاعات و معلولیت



کاوه مسکینی

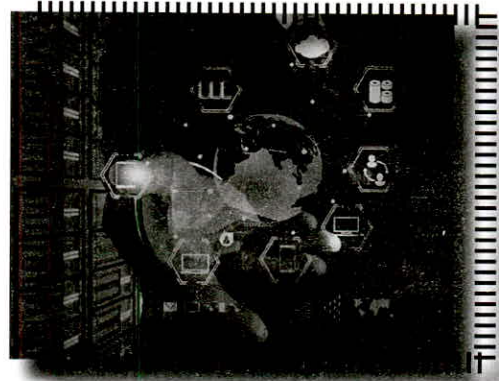
### ارتباطات

می‌تواند بعد مکانی را پشت سر گذاشته و از ممل استقرار خود تمامی کارهای مرتکی را انجام دهد. اما باید به خاطر داشته باشیم تمامی این مهارت‌ها زمانی حاصل می‌شود که فرد معلول از امکان دسترسی به تکنولوژی‌های ارتباطاتی و اطلاعاتی بهره‌مند باشد. این تمولی فوشایند است در عین این که فناوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی در سراسر جهان گسترش می‌یابند و استفاده‌کنندگان بیشتری را جذب می‌کنند؛ اغلب وبسایت‌ها برای میلیون‌ها نفری که برای حرکت دادن ماوس مشکل داشته یا ناتوانایی بینایی دارند و نیازمند صفحه نمایش‌فوان یا وجود مروف بسیار بزرگ برای مطالعه یک صفحه هستند غیرقابل دسترسی‌اند، رفته رفته دولت‌ها و بخش فصوصی مزایای اجتماعی و اقتصادی قابل دسترس کردن کامل وبسایت‌ها را درک کرده و تغییراتی در نرم‌افزار و به همان ترتیب در سخت‌افزار را در این راستا به مورد اجرا گذاشته‌اند. امروزه توانمندسازی معلولان با بهره‌گیری از فناوری‌های نوین راه ورود آنها به عرصه‌های مختلف اجتماعی است، لزوم ورود به جامعه اطلاعاتی ایجاد فرصت دسترسی به ابزارهای ارتباطی و اطلاعاتی است، این موضوع برای افراد عادی با وجود رایانه و ارتباط به شبکه‌های اطلاعاتی به سادگی صورت می‌پذیرد حال آنکه برای فرد معلول و به طور خاص نابینایان، لازمه به کارگیری رایانه و به تبع آن اتصال به جامعه اطلاعاتی بهره‌گیری از نرم‌افزارها و سخت‌افزارهایی است که این امکان را برای ایشان فراهم‌کنند و نکته مهم این است که این ابزارها به منزله چشم برای یک نابینا

افراد معلول به دلیل ناتوانی خود، از پیشرفت هر روزه جامعه عقب مانده‌اند از این رو فناوری اطلاعات می‌تواند همانند پلی این شکاف را ببوشاند. به منظور درگیر کردن افراد معلول جامعه با فناوری اطلاعات و ارتباطات و یا افزایش امکانات برای آن‌ها در نظر گرفتن مواردی همچون: درک صحیح از امکانات و سرویس‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات کشور ارزیابی دقیق نیازها برای برنامه ریزی مناسب طراحی و گسترش دادن محصولات خاص فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند نرم‌افزارهای کمکی و سخت‌افزارها و محصولاتی که تکنیک‌های استفاده‌بهبینه از فناوری اطلاعات و ارتباطات را برای افراد معلول در زمینه فیزیکی، شنیداری، گفتاری محیا می‌کنند، مفید می‌باشد. دسترسی به فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی برای تمامی مردم فرصت ایجاد می‌کند، شاید این در مورد هیچ گروهی بیش از افراد معلول صدق نکند. معلولان به کمک فناوری ارتباطات و از طریق نرم‌افزار و سخت‌افزارهای مناسب‌سازی شده می‌توانند بخوانند، بنویسند، امور بانکی خود را انجام دهند و با کمک اینترنت، تمامی کارهایی که به شیوه سنتی قادر به انجام آن نبودند، همانند سایرین انجام دهند. یک نابینا با کمک صفحه خوان و از طریق بلک‌بدری الکترونیکی به راحتی قادر به انتقال وجه و پرداخت قبوض یا خریدهای اینترنتی خواهد بود حال آنکه تا چندی پیش تمام این کارها را باید با کمک شخص بینایی انجام می‌داد. کسی که به لحاظ حرکتی دارای معلولیت است، به کمک فضای مجازی و فناوری



کارآیی داشته و بسیاری از ناتوانی‌های ایشان با استفاده از رایانه به توانایی تبدیل می‌شود. کاربران صندلی‌های پرقدار (ویلچر) برای تردد در مکان‌های عمومی مشکلات بسیاری را تجربه می‌کنند. افرادی که به دلایل مختلف از قبیل صدمات ناشی از حوادث طبیعی و غیر طبیعی و یا مشکلات مادرزادی امکان راه رفتن ندارند، همواره برای جابجایی نیاز به استفاده از صندلی پرقدار دارند، از این رو کیفیت این وسیله از جوانب مختلف مائز اهمیت است. حرکت در مسیرهایی که پله داشته باشد برای



گسترش فناوری وایمکس است تا افراد دارای معلولیت قادر باشند در هر نقطه و بدون جابه‌جایی فیزیکی به شبکه متصل شوند بدون آنکه موانع فیزیکی، دسترسی آنها به اینترنت را سد کند. دستیابی به این هدف به اینترنت پرسرعت نیاز دارد چراکه نابینایان برای استفاده از فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی مانند کامپیوترها و موبایل‌ها از نرم‌افزارهایی استفاده می‌کنند که سرعت سیستم را پایین می‌آورد. مال اگر سرعت اینترنت خود نیز پایین باشد با استفاده از این نرم‌افزارها دسترسی مشکل خواهد شد. فناوری‌های کمک کننده طی چند سال گذشته راه طولانی را طی کرده‌اند. همیشه دستگاه‌های جدیدی برای کمک به افرادی که دارای مشکلات جسمی حرکتی و ذهنی هستند، وجود دارد. اکنون برفی از افراد دارای معلولیت می‌توانند زندگی طبیعی و راحت را همچون دیگر افراد در سراسر جهان داشته باشند. فناوری‌های کمی ممکن است به افرادی که به دلیل ناتوانی قادر به کار نیستند، دوباره توانایی کار کردن دهد.

گردآورنده: کاوه مکینی

آنان مناسب نیست. مسیره‌های پر فراز و نشیب و دارای شیب بالا نیز برای این افراد آزاردهنده است. انجام امور روزمره نیز در مواردی برای این افراد آسان نیست. به همین دلیل مهندسين و طرّامان بسیاری در سراسر دنیا به سافت ویلچرهایی برای طی کردن مسیره‌های سخت و یا سافت وسایلی برای پیمودن این مسیره‌ها روی آورده‌اند. فناوری اسکلت‌های بیرونی (باتیک جزء فناوری‌های پیشرفته و نوپاست. سرمایه‌گذاری روی فناوری اسکلت‌های بیرونی در مال افزایش است. پژوهش‌های اسکلت‌های بیرونی تنها به سافت یک وسیله بیرونی یا توسعه و بهینه‌سازی آن مربوط نیست بلکه نمونهی کنترل وسیله نیز بسیار مهم است. این فناوری می‌تواند توانایی راه رفتن دوباره را به معلولان آسیب نفاعی بازگرداند و جایگزین صندلی پرقدار شود. یکی از اقداماتی که می‌تواند گامی اساسی باشد



هر ماه فورشیدی در گاهشماری ایرانی نیز «تیر روز» نام دارد که از آن ستاره ی تیشتر، ستاره ی باران آور می باشد و ایرانیان از روی فجمستگی، این روز را برای نفسستین جشن تیرگان سال، انتفاب کرده اند. همچنین در هیچ یک از متون کهن و هیچ دانشمند و نویسنده ای، از این روز (سیزده بدر) به بدی یاد نکرده اند بلکه در بیشتر نوشتارها و کتاب ها، از سیزدهم نوروز با عنوان روزی



فرفنده و فجمسته نام برده اند. **سیزده بدر** برای نمونه کتاب «آثار الباقیه» جدولی برای سعد و نمس بودن روزها دارد که در آن جدول

در مقابل روز سیزدهم نوروز کلمه ی «سعد» به معنی نیک و فرفنده آورده شده است. اما پس از نفوذ فرهنگ اروپایی در زمان حکومت صفویان رسید که در این فرهنگ نیز عدد ۱۳ را نمس می دانستند، و هنوز هم با پیشرفت های علمی و فن آوری پیشرفته اروپا، این فرافات عمیقاً در دل بسیاری از اروپاییان وجود دارد که در مقایسه نیست و مثال های بسیار دیگری مانند «داشتن روزی بد با دیدن گربه ی سیاه رنگ»، «امتمال رویدادی شوم پس از رد شدن از زیر نردبام» یا «شوم بودن گذاشتن کلید فانه روی میز آشپزخانه»، «فوش شناسی آوردن نعل اسب» و بسیاری موارد فرافی دیگر که فوشبفتانه تا کنون وارد فرهنگ ما نشده اند و برای ما فنده آور هستند. اما تنها چیزی که در فرهنگ ایرانی

سیزده بدر سیزدهمین روز فروردین ماه و از جشن های نوروزی است. در تقویم های رسمی ایران این روز (سیزده بدر) روز طبیعت نامگذاری شده است و از تعطیلات رسمی است. برفی بر این باورند که در روز سیزده بدر باید برای راندن نمسی از فانه بیرون روند و نمسی را در



طبیعت به در کنند. بعد از سیزده به در، جشن های نوروزی پایان می پذیرد سفن پیرامون جشن

«سیزده بدر»، همانند دیگر جشن های ملی و باستانی ایران، نیاز به پژوهش زیاد و مقدمه چینی ای طولانی دارد، به ویژه جشنی مانند سیزده بدر با این گستره ی برگزاری و سابقه ی طولانی که این پهنه و زمان تغییراتی ژرف در آیین ها و مراسم ویژه ی این روز ایجاد کرده است. در این راستا کوشش بر این بوده است تا فروردیزانه ترین و مستندترین گفتارها، نوشتارها و نگرش ها را در این زمینه جشن سیزده بدر گردآوری کنیم. بهتر است در آغاز، پیشگفتاری پیرامون عدد ۱۳ و روز سیزدهم و اینکه آیا این عدد و این روز در ایران و فرهنگ ایرانی نمس است داشته یا نه فراهم آوریم: **نفست باید به این موضوع توجه داشت که در فرهنگ ایرانی، هیچ یک از روزهای سال «نمس» و «بدیمن» یا «شوم» شمرده نشده، بلکه چنانچه می دانیم هر یک از روزهای هفته و ماه نام هایی زیبا و در ارتباط با یکی از مظاهر طبیعت یا ایزدان و امشاسپندان داشته و دارند، و روز سیزدهم**



می توانیم درباره ی عدد سیزده پیدا کنیم، «بد قلق» بودن عدد ۱۳ به خاطر فاصیبت بفش ناپذیری آن است. (این خود نشانه ای از دانش بالای ایرانیان از ریاضی و به کارگیری آن در زندگی روزمره است اما وقتی درباره ی نیکویی و فرزندگی این روز بیشتر دقت می کنیم منابع معقول و مستند با سوابق تاریخی زیادی را می یابیم. همان طور که گفته شد سیزدهم فرودین ماه که تیر روز نام دارد و متعلق به فرشته یا امشاسپند یا ایزد سپند (مقدس) و بزرگواری است که در متون پهلوی و در اوستا تیشتر نام دارد و جشن بزرگ تیر روز از تیر ماه که جشن تیرگان است به نام او می باشد.

### تاریخچه ی سیزده بدر

همانطور که پیشینه ی جشن نوروز را از زمان جمشید می دانند درباره ی سیزده به در (سیزده بدر) هم روایت هست که : جمشید، شاه پیشدادی، روز سیزده نوروز (سیزده بدر) را در صمرای سبز و فرم فیمه و فرگاه بر پا می کند و بارعام می دهد و چندین سال متوالی این کار را انجام می دهد که در نتیجه این مراسم در ایران زمین به صورت سنت و آیین درمی آید و ایرانیان از آن پس سیزده بدر را بیرون از خانه در کنار چشمه سارها و دامن طبیعت برگزار می کنند . اما برای بررسی دیرینگی جشن سیزده بدر از روی منابع مکتوب، تمامی منابع مربوط به دوران قاجار می باشند و گزارش به برگزاری سیزده بدر در فروردین یا صفر داده اند، از همین رو برفی پژوهشگران پنداشته اند که جشن سیزده بدر بیش از یکی دو سده دیرینگی ندارد اما با دقت بیشتر در می یابیم که شواهدی برای دیرینگی جشن سیزده بدر وجود دارد.

همانطور که پیش از این گفته آمد، تنوع و گوناگونی شیوه های برگزاری یک آیین، و دامنه ی گسترش فراخ تر یک باور در میان مردمان، بر پایه ی قواعد مردم شناسی و فرهنگ عامه، نشان دهنده ی دیرینگی زیاد آن است. همچنین مراسم مشابه ای که به موجب کتیبه های سومری و بابلی از آن آگاهی داریم، آیین های سال نو در سومر با نام «زگموگ» و در بابل با نام «آکتو» دوازده روز به درازا می کشیده و در روز سیزدهم جشنی در آغوش طبیعت برگزار می شده. بدین ترتیب تصور می شود که سیزده بدر دارای سابقه ای دست کم چهار هزار ساله است.

گره زدن یکی از مراسم سیزده بدر

افسانه ی آفرینش در ایران باستان و موضوع نخستین بشر و نخستین شاه و دانستن روایاتی درباره ی «کیومرث» دارای اهمیت زیادی است، در «اوستا» چندین بار از کیومرث سخن به میان آمده و او را نخستین پادشاه و نیز نخستین بشر نامیده است.



است و به شکل فعلی آن، دارای سابقه ی تاریخی در ایران نیست. اگر در گذشته مادران و پدران ما، سبزه های نوروزی خود را در این روز به صمرا می برده و برای امتزاج به زمین و گیاه، آن را در آغوش زمین می کاشته اند، امروزه ما آن را به سوی یکدیگر پرتاب می کنیم و تکه تکه اش می کنیم. سبزه بدر پیشینیان ما، روزی برای ستایش و دعا برای طلب باران فراوان در سال پیش رو، برای گرامیداشت و پاکیزگی طبیعت و مظاهر آن، و زیست بوم مقدس آنان بوده است. در مالیکه امروزه روز ویرانی و تباهی طبیعت است! می آورد. در چنین حالتی، به احتمال زیاد این دو زن در ضمیر نافود آگاه مرد، دارای وجه مشترک می باشند. مورد ۲: شفصی وقتی دوست قدیمی خود به نام آقای مشهدی را دید او را آقای طوسی خطاب کرد. این اشتباه لپی از آنجا ناشی می شود که طوس و مشهد از نظر لغوی به یک مکان اشاره می کنند و بنابراین ممتوای دو مفهوم، باعث این اشتباه شده است. مورد ۳: شفصی بعد از ورود به ویلای شفصی اش به سرایدار می گوید: شومینه را روشن کن! سرایدار می گوید: ما اینجا شوفاژ داریم نه شومینه این شباهت شوفاژ و شومینه به لفاظی گرمازا بودن، باعث بروز اشتباه می شود. مورد ۴: شفصی بندر ترکمن را با گنبد کاووس اشتباه گرفت. وقتی علت آن را جویا شدیم، فهمیدیم که چون ساکنان گنبد کاووس ترکمن هستند، این اشتباه رخ داده است.

گفته های «موزه ی اصفهانی» در کتاب «سنی ملوک

الارض و الانبیاء» صفحه های ۲۳ تا ۲۹ و گفته های «مسعودی» در کتاب «مروج الذهب» جلد دوم صفحه های ۱۱۰ و ۱۱۱ و «بیرونی» در کتاب «آثار الباقیه» بر پایه ی همان آگاهی است که در منبع پهلوی وجود دارد که: مَشیه و «مَشیانه» که دفتر و پسر دو قلو ی کیومرث بودند، روز سیزدهم فروردین برای نفستین بار در جهان

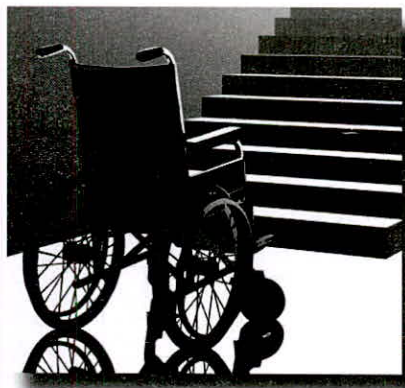


با هم ازدواج کردند. در آن زمان چون عقد و نکاحی شناخته نشده بود! آن دو به وسیله ی گره زدن دو شافه ی «مُورد»، پایه ی ازدواج خود را بنا نهادند و چون ایرانیان باستان از این راز

به خوبی آگاهی داشتند، آن مراسم را به ویژه دختران و پسران دم بفت روز سبزه بدر انجام می دادند، امروزه نیز دختران و پسران برای بستن پیمان زناشویی، نیت می کنند و علف گره می زنند. این رسم (علف گره زدن در روز سبزه بدر) از زمان «کیانیان» تقریباً فراموش شد و در زمان «هخامنشیان» دوباره آغاز شد و تا امروز باقی مانده است.

در کتاب «مُجمل التواریخ» چنین آمده است:

اول مردی که به زمین ظاهر شد، پارسیان آن را «گل شاه» نامیدند، زیرا که پادشاهی او الا بر گل نبود، پس پسر و دفتری از او ماند که مشیه و مشیانه نام گرفتند و روز سبزه نوروز با هم ازدواج کردند و در مدت پنجاه سال هیچده فرزند بومود آوردند و چون مُردند، جهان نود و چهار سال بی پادشاه بماند. همانگونه که شباهتی بین پارسنیه سوری و نوروز امروزی متداول در تهران و شهرهای بزرگ، با شیوه های اصیل و کهن آن وجود ندارد، سبزه بدر امروزی نیز تنها نامی از یک جشن کهن را بر خود داشته و هیچ شباهتی آیین کهن و یادگار نیاکان ما ندارد. نموه ی اجرای جشن بسبزه بدر مانند بسیاری از دیگر آیین های ایرانی، عمیقاً از شیوه ی اصیل و باستانی خود دور شده



مهمترین  
مشکلات  
معلولین  
جسمی و حرکتی

معلولین هر  
جامعه چشم  
بینای آنها

میباشند بدین تعبیر که مکمت و مصلحت الهی در ظرفیت وجودی آنها به عنوان موجودی با عزت و با ظرفیت تامل مصائب متجلی گشته است. معلولین جسمی و حرکتی قشری از جامعه معلولین می باشند که اکثرا ذهن سالم و پویایی دارند خصوصا اینکه ضایعات جسمی نیز در اینها به عنوان انگیزه عمل می نماید و موتور شتابان ذهنی اینها را فوب آب دیده می کند فلذا قدرت استدلال و استنباط فکری و تفکر صوری در این عزیزان فیلی بالاست و اکثرا هم به مرامل عالی پیشرفت تمصیلی دست پیدا می کنند و اگر هم ناکامی باشد مطمئنا موانع ممیطی بوده است که نگذاشته استعداد آنها شکوفا شود. ولی درعمل وجود یک سری موانع در مسیر زندگی این عزیزان اتمال آسیبهای جدی را هم برای خود این عزیزان وهم برای جامعه متصور می نماید. در همین راستا بنده به پاره ای از مشکلات اشاره می نمایم:

نوع دیگری از اشتباههای لپی وجود دارند که به فودی فود، مفهومی ندارند، در این حالت، نیت پنهان، هیچ ربطی به نیت آشکار ندارد. این قبیل اشتباههای لپی را اشتباههای بی ربط می نامیم. برای روشن تر شدن مطلب، می بایست قانون تداعی آزاد فروید را به طور مختصر مورد بررسی قرار دهیم. ممکن است شفصی به شما بگوید: قربان چشم های عسلیات و شما میل به عسل کنید. با فود بیندیشید که عسل به دلیل دارا بودن گلوکز و کالری زیاد، باعث افزایش وزن می شود. با یادآوری اضافه وزنتان، تصمیم می گیرید ورزش را به نمودی آغاز کنید. در واقع پروسه از ابتدا به این شکل درآمد: صحبت از چشم های عسلی و تصمیم جهت ورزش کردن. این دو مورد در ظاهر هیچ گونه ارتباطی به هم ندارند، بنابراین پاره ای از اشتباههای لپی بی ربط از قانون تداعی آزاد پیروی می کنند درست ماند مورد بیان شده، چون اضافه وزن به عنوان یک مشکل اساسی در نافود آگاهشخص مضور دائمی دارد، ممکن است یک موضوع در ظاهر بی ربط، باعث شود که آن یمل مخفی شده، آشکار گردد و ضمیر نافود آگاه که در واقع آگاه است و درصدد فرصت، فود را آشکار کند. البته شناسائی این قبیل اشتباههای لپی به طور معمول، کار دشواری است و نیاز به مهارت فراوان دارد.





۱- وجود نگرشهای منفی و آسیب رسان در سطوح مختلف تصمیم گیری جامعه نسبت به این عزیزان: طوری که عملاً به عنوان قشری قابل ترمیم فاقد توانمندی و موهوداتی مصرفی و سربرار تلقی میشوند و متی تنها سازمان متولی آنها به عنوان نیرویی ناکارآمد بدانها می نگرد !! وجود چنین نگرشهای منفی متی باعث آن می گردد که تلاش و همت فدایی این عزیزان در عرصه هایمختلف اجتماعی جامعه نادیده انگاشته شود.

۲- فقدان قانون و یا نارسائی قوانین صریح در رابطه با امور معلولین:

اینکه چرا با چنین معضلی روبرو هستیم به نگرش منفی به معلولین بر می گردد یعنی آن باور لازم در جامعه ما نسبت به کارآیی و توانمندی معلولین هنوز جا نیفتاده و متاسفانه با وجود اینکه هم اعتقادات مذهبی ما و فرمایشات بزرگان دینی ما ضرورت پردازش جدی به معلولین و ممرومین را فیلی روشن مطرح نموده است باز هم نوعی آشفتگی فکری و نگرشی نسبت به جایگاه معلولین به صورت عمیق و دردآور ملاحظه می شود. شاید ذکر مصادیقی به تفهیم موضوع کمک کند و آن اینکه در بند الف ماده ۷ قانون جامع حمایت از حقوق معلولین به صراحت ارگانها و ادارات را موظف نموده است ۳% سهمیه استخدامی خود را به اشتغال معلولین اختصاص دهند ولی برآستی کدام سازمان و کدام ارگان دولتی بدان عمل نموده است؟! متی خود سازمان بهزیستی و بعضی از مسئولان آن چنین استدلال می کنند که ما بجای یک کارشناس معلول می توانیم از یک فرد سالم بهره بگیریم تا مثلاً از او در کارهای غیر تفصیصی نیز استفاده کنیم!! در بند و ماده ۷ همان قانون تاکید می کند ۶۰% پستهای تلفنچی به معلولین اختصاص داده شود!! یعنی نگرش منفی آن قدر عمیق است که متی قانون گذار متمرک نامفود آگاه بدان پرداخته است و البته نه اینکه این بند نامناسب است بلکه یک بند ارزشی کم دارد و آن اینکه

مثلاً « درصدی از مشاغل مدیریتی و مشاغلی که به نوعی با مدیریت مرتبط است مذاقل به معلولین راغب اعطا شود. به نظر من معلولین ما خصوصاً نخبگان و تمصیل کرده های آنها فیلی ظرفیت کارهای ابتکاری دارند و اگر فرصت به اینها داده شود مفید عمل می کنند.

۳- نبود و یا نارسایی سازمانی مقتدر در جهت دفاع از حقوق معلولین

قشری که با کلکسیون مشکلات جسمی - رومی و اجتماعی مواجه است نیازمند سرپرستی دلسوز - فهیم - و اهل ایمان به معنای واقعی آن می باشد شاید تنها سازمان دولتی که قانون وظیفه حمایت از معلولین را بدان ممول نموده است سازمان بهزیستی باشد ولی در عمل ما شاهد بی توجهی این سازمان به معلولین به صورت جدی می باشیم. و بیشتر مشکلات معلولین به فودسازمان بهزیستی و عوامل انسانی آن مربوط می گردد تاچه برسد این سازمان مدافع حقوق آنها باشد. از طرفی مرکز تصمیم گیری و آمد و منسجمی نیز فود معلولین عزیز ندارند که لااقل فودشان با هماهنگی و اتماد رویه با یاری جستن از افکار عمومی جامعه به حل مشکلاتشان پردازند و در مواردی که از لفاظ قانونی مریم انسانی آنها زیر سوال می رود پیگرد مقوقی و قانونی داشته باشند و مجموعه این عوامل یعنی مسئولیت نپذیری جدی سازمان بهزیستی و نبود مرکز تصمیم گیری و آمد و هماهنگ کننده برای معلولین در نهایت منجر به آن گردیده است که متی بعضی از متولیان به ظاهر مامی معلولین در



### مواظب سنگریزه ها باشید

روزی مکی می در میان کشتزارها قدم می‌زد که با مرد جوان غمگینی روبه‌رو شد. مکی گفت: «میف است در چنین روز زیبایی غمگین باشی.» مرد جوان نگاهی به دور و اطراف خود انداخت و پاسخ داد: «میف است؟ من که متوجه منظورتان نمی‌شوم!» گرچه چشمان او مناظر طبیعت را می‌دید اما به قدری فکرش پریشان بود که آنچه را که باید دریافت نمی‌کرد. مکی با شور و شغف اطراف را می‌نگریست و به گردش خود ادامه می‌داد و درحالی‌که به سوی برکه می‌رفت از مرد جوان دعوت کرد تا او را همراهی کند. به کنار برکه رسیدند، برکه آرام بود. گویی آن را با درختان پناز و برگ‌های سبز و درفشانش قاب کرده بودند. صدای چهچه‌ پرنده‌گان از لابه لای شافه‌های درختان در آن محیط آرام و ساکت، موسیقی دلنوازی می‌نواخت. مکی در حالی که زمین مجاور خود را با نوازش پاک می‌کرد از جوان دعوت کرد که بنشینند. سپس رو به جوان کرد و گفت: «فواهش می‌کنم یک سنگ کوچک بردار و آن را در برکه بینداز.» مرد جوان سنگریزه ای

عمل فودشان آبروی مرفه ای و صلاحیت علمی این عزیزان را زیر سوال می‌برند.

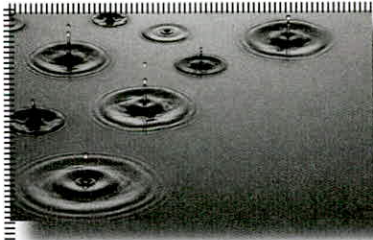
۴- بی توجهی کامل به درصدهای معلولیت افراد در واگذاری مشاغل دلفواه آنان:

واقعیت این است که با وجود آنکه معلولین با هزار مکافات و وسواس و فیلتر به مشاغل دلفواه خود دسترسی پیدا می‌کنند و بیشتر آن موانع نیز با معلولیت آنها ارتباط پیدا می‌کند ولی آن عده ای هم که موفق به انتصاب شغلی می‌گردند عملاً با یک سری تبعیض‌های اداری و بی‌عدالتی ارزشیابی مواجه می‌شوند یعنی همان مدت کارکرد افراد سالم و همان کیفیت انجام و این در صورتی است که پاره ای افراد سالم یا عمداً و یا غیر عمد به مذاقل وظایف خود عمل نمی‌کنند و هیچ استیضامی نیز نمی‌شوند! در واقع معلولین شاغل به اسباب توجیه قصور مدیران نالایق بدل می‌شود یعنی اگر منصفانه قضاوت شود خود مدیر مشکل دارد ولی بنده خدا معلول زیر سوال می‌رود؟! مطلب دیگر اینکه مدت خدمت معلولین شاغل بایستی با توجه به درصد معلولیت آنها در نظر گرفته‌شود و هر چند چنین قانونی وجود دارد ولی در عمل می‌بینیم که اجرائی نشده است و کسی هم به جد پیگیر این مسئله نیست! سازمان بهزیستی فیلی به راحتی می‌تواند به وظیفه خود در مورد معلولین شاغل عمل نماید و با هماهنگی با اداراتی که معلولین در آنها خدمت می‌کند هم از لحاظ مناسب سازی اماکن و چگونگی این مسئله در ادارات طبق تبصره سوم ماده دوم قانون حمایت از معلولین عمل نماید و هم با تشویق‌ها و اقدامات ارزشی در مراسمات مختلف معلولین را حمایت کند.

تصویر و تنظیم: حسن فتحی







برداشت و با تمام قوا آن را درون آب پرتاب کرد. مکیم گفت: «بگو چه می بینی؟» مرد جوان گفت: «من آب موج دار را می بینم.» مکیم پرسید: «این

امواج از کجا آمده اند؟» جوان گفت: «از سنگریزه ای که من در برکه انداختم.» مکیم گفت: «پس فواهش می کنم دستت را در آب فرو کن و ملقه های موج را متوقف کن.» مرد جوان دستش را نزدیک ملقه ای برد و در آب فرو کرد. این کار او باعث شد ملقه های جدید و بزرگ تری به وجود آید. گیج شده بود. چرا اوضاع بدتر شد؟ از طرفی متوجه منظور مکیم نمی شد. مکیم پرسید: «آیا توانستی ملقه های موج را متوقف کنی؟» جوان گفت: «نه! با این کار فقط ملقه های بیشتر و بزرگ تری تولید کردم.» مکیم پرسید: «اگر از ابتدا سنگریزه را متوقف می کردی چه؟» مکیم گفت: «از این پس در زندگی ات مواظب سنگریزه های بسیار کوچک اشتباهات باش که قبل از افتادن آن ها در دریای وجودت مانع آن ها شوی. هیچ وقت سعی نکن زمان و انرژی ات را برای بازگرداندن گذشته و جبران اشتباهات هدر دهی.»

#### نکته مهم داستان:

آثار اشتباهات با توجه به بزرگی و کوچکی آن ها بعد از گذشت مدتی طولانی و یا کوتاه ممو و ناپدید می شوند. همان طور که هر منتظر بمانی ملقه های موج هم از بین فوهند رفت. اما اگر مراقب اشتباهات بعدی ات نباشی، همیشه دریای وجودت پر از موج و تشویش فوهد بود. بهتر است قبل از انجام هر عملی با فکر و تدبیر عواقب آن را بسنجی و سپس عمل کنی. بعد از حادثه ای بیهوده ادست و پا زدن فقط اوضاع را بدتر می کند.

گاهی بهترین عمل، بی عملی است.

داستان برگرفته از کتاب بازیگر زندگی باشیم نه بازیچه آن

گردآورنده: زهرا پژوهنده (روانشناس)

#### موسیقی درمانی چیست؟

اصوات موسیقی به علت برفورداری از بار هیجانی و عاطفی تأثیرات عمیقی بر رومیات شخصیت و پرورش عواطف انسانی می گذارند و در تعدادی از شافه های طب جایگزین مانند طب سوزنی هومئوپاتی و آیورودا نقش عمده ای در درمان دارند. امروزه به علت نگرش علمی و روش مند به موسیقی در درمان امراض موسیقی درمانی به عنوان رشته ای مستقل مورد توجه قرار گرفته و در مکم روشی مکمل برای درمانهای رایج پزشکی تعریف شده است که منظور از آن استفاده تجویز شده از تمریکات موسیقایی یا فعالیت های آن برای کاهش ناتوانی و بیماری و تغییر حالات ناسازگار از طریق توانبخشی توقف و درمان علائم بیماری است که زیر نظر پرسنل آموزش دیده صورت می گیرد.



مثلاً روان پزشکان رنگ قرمز را به گام دوم‌آژور و رنگ سبز مایل به آبی را به گام لام‌آژور نسبت داده اند. موسیقی در زمینه شناخت و کمک به رفع مشکلات رفتاری نیز کاربرد فراوانی دارد و این تغییرات رفتاری خاصه در سنین رشد و کودکی مائز اهمیت است. علت این تاثیر گذاری این است که هنر به طور کلی و در این جا موسیقی با توجه به بار عاطفی آن به عنوان نوعی وسیله تخلیه روانی به کار برده می شود و کودکانی که دچار تنش و فشار روانی هستند با برون فکونی فشارها و هیجانات از طریق موسیقی، به مد مطلوب هیجان و آرامش دست می یابند. به استثنای مواردی که مشکل کودک ریشه جسمی یا ارگانیک (اندامی) دارد تاثیر موسیقی در رفتار کودک در مقایسه با سایر شیوه های دیگر از جمله دارو درمانی موفق تر بوده و بیش از هر روش دیگری در تعدیل رفتارهای کودک موثر است اگر چه در مورد نقصهای ارگانیک نیز نقش موسیقی را نباید از نظر دور داشت. مهم ترین ویژگی ارتباطی موسیقی جنبه غیر کلامی آن است که می تواند در درمان اهمیت اساسی داشته باشد. موسیقی واسطه با ارزشی برای ایجاد ارتباط مجدد با واقعیت در مورد افرادی است که از واقعیت و اجتماع بریده اند (بیماران اسکیزوفرنی). موسیقی، نوعی محرک احساسی قوی و تجربه ای چند حسی است :

در این رشته موسیقی به عنوان ابزار و موسیقی درمان گر به عنوان فرد متخصص در برفی از بیماری ها شرایطی را (با توجه به شدت آن بیماری) ایجاد می کنند که می تواند بیمار را در یک روند مثبت صعودی در جهت کاهش استرس ها و ارتقا سلامت قرار دهد و این شرایط ممکن است متناسب با جنس و سن بیمار و شدت بیماری در امراض مختلف متفاوت باشد. در مورد کاربرد موسیقی در پزشکی پژوهش های گوناگون و معتبری صورت گرفته است که تعدادی از آن ها بر روی علائمی چون ضربان قلب، فشارخون، دردهای گوناگون، تنفس، واکنش های پوستی، هورمونهای آدرنالین، پرولاکتین، کورتیزول، امواج مغزی، کتکولامین ها، استروئیدها، الکترومیوگراف، عوارض جانبی داروها، مدت استفاده از داروها و مدت بستری بودن و بسیاری موارد دیگر متمرکز بوده است. به طور کلی اهداف درمانی این پژوهش های موسیقایی را می توان در هشت محور عمده خلاصه کرد.

**پیشگیری، آموزش و یادگیری**

۲. کاهش دردهای گوناگون پزشکی و دندان پزشکی
  ۳. کاهش تنش ها و نگرانی های ناشی از جراحی آسیبها و بیماریها
  ۴. توان بخشی بعد از جراحی آسیب ها و تصادفات
  ۵. کاهش فستگی حاصل از تنوس های عضلانی (گرفتگی های عضلانی و کاربرد ماهیچه
  ۶. کاهش عوارض جانبی دارو ها
  ۷. کاهش مدت استفاده از دارو ها
  ۸. کاهش طول مدت درمان و بستری بودن
- علاوه بر تاثیرات درمانی یادشده موسیقی می تواند برای ارتقا برفی از فاکتورهای رفتاری در افراد سالم موثر واقع شود. مثلاً در صنعت از دوش موسیقی برای افزایش بازدهتولید و آرامش روانی کارکنان استفاده می شود. تاثیرات انواع موسیقی بر فرایندهای حافظه یادگیری، دقت، ادراکات حسی، سیستم عصاب مرکزی و ... نمونه هایی از این مقوله اند. پژوهش های انجام شده درباره مس آمیزی رابطه متقابل تاثیرات روانیرفی از نت ها و گامهای موسیقی برا با رنگهای مختلف آشکار می سازد.



روان شناسی به نوعی به مغز و اعصاب مربوط می شود و با توجه به این که فرایند درک موسیقی در مغز انسان صورت می گیرد ضرورت بمت عصب شنافتی پیرامون موسیقی آشکارتر می شود. موسیقی می تواند از طریق ایجاد تمریگاتی در قسمت های مختلف سیستم عصبی به طور وسیعی بر بسیاری از اعضا و اندام های انسان از نظر ادراکات مسی و کارکردهای عملی موثر واقع شود و باعث پویش جسم و روان انسان در حالت سلامتی و بیماری گردد.

## تکنیک ها و روش های موسیقی درمانی:

شنیدن موسیقی به طور غیر فعال در این روش بیش تر بیماران موسیقی دلفواه و انتقابی خود را می شنوند و در مواردی می توانند از هدفون استفاده کنند و اجازه دارند صدای ضبط را کنترل و نوار را دستکاری کنند. کاهش درد اضطراب و استرس ناشی از بیماری و استفاده کمتر از داروهای بی مسی و یا کاهش عواض جانبی داروها و در نهایت کوتاه کردن مدت استفاده از دارو و بستری شدن از هدف های عمده درمانی در این روش است. انتخاب موسیقی مورد علاقه بیمار بر اساس تجربیات، رومیات، منش و فلق و فوی وی معمولاً با برانگیزی شدن خاطراتی همراه فواهد بود که قبلاً تجربه شده و تهییج این خاطرات خود موجب تمریگاتی هیجانی در سطح سیستم های خود آگاه و نافود آگاه عصبی و مغزی می شود و پی آمدهای مختلفی را بر جای فواهد گذاشت که باید توسط متفحص این رشته- یعنی «موسیقی درمانگر»- تا رسیدن به هدف نهایی پیگیری و کنترل شود و تداوم داشته باشد. همکاری فعال در فعالیت های موسیقایی در این روش بیماران برای هماهنگی های عضلانی و تنفسی به انجام تمرینات مناسب ریتمیک می پردازند

تمریگ شنوایی از طریق اصواتی که شنیده می شوند تمریگ لمسی از طریق ارتعاشاتی که قابل احساس هستند و نیز تمریگ بینایی توسط اجرای زنده آن. مثلاً کسب موفقیت در فعالیت های موسیقایی می تواند احساس ارزش فردی را تقویت کند. به علاوه موسیقی به عنوان انتقال دهنده اطلاعات انتقال دهنده تقویت کننده ها و زمینه ای برای یادگیری و انعکاس مهارتها نیز می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

## مهارت های لازم

بررسی علمی هر پدیده در جهان منوط به شناخت اجزا عناصر تشکیل دهنده و نسبت های لازم و متعادل در میان آنها و نیز بررسی طرز قرار گرفتن هر یک از اجزا و نسبت روابط و وظایف آنها با یکدیگر است. در مبحث موسیقی درمانی که دو جنبه موسیقایی و پزشکی در آن مطرح است داشتن اطلاعاتی جامع برای درک و دریافت موسیقی روان شناسی موسیقی، تئوری موسیقی، تاریخ موسیقی و همچنین شناخت دقیق جوانب مختلف جسمی و روانی انسان از دیدگاه علوم فیزیولوژی (کارکرد صمیج اجزای بدن) و پاتولوژی (آسیب شناسی) برای «موسیقی-درمانگر» الزامی است. علاقه و اشتیاق به کار و پذیرش مسئولیت مرفه ای از تعهد نسبت به این رشته مقوق درمان جویان و داشتن رومیه تمقیق از ویژگی های مهم یک «موسیقی درمانگر» است. بنابراین او باید مهارت های تکنیکی و تفسیری پیشرفته را مد اقل در یک وسیله اجرای موسیقی بداند و در توسعه و گسترش روابط بین افراد از طریق فعالیت های موسیقایی مهارت کامل داشته باشد. از طرفی چون ریشه و پایه تمام بمت های



و با آن افراد مبتلای مفاصل مخصوصاً کودکان را به انجام تمرینات موزیکال ترغیب می کنند که تقویت رفتارهای خاص خودیاری و یادگیری می انجامد. هدف عمده این روش افزایش یادگیری و توان بخشی بیماران و جلوگیری از واپس روهای (رشدی است. ۵. موسیقی و ممرک: در این روش موسیقی برای تقویت مواس بینایی، لامسه و شنوایی به کار می رود و غالباً با فعالیتهای فوشایندی همراه می شود و تمرینهای شنوایی و لامسه را فراهم می کند. در مواردی نیز در این روش از نمایش برای هدایت تصویر و تفیل بیماران استفاده شده است. این روش ضمن داشتن کارایی در درمان بیماران که دچار نقیصه های حسی و حرکتی هستند تأثیر بارزی در کاهش



افسردگی و اضطراب معلولین دارد. ۶. موسیقی و بازفورد زیستی: در این روش از موسیقی برای تقویت پاسخهای فیزیولوژیکی استفاده می کنند و موسیقی

را بازفوردهای زیستی بیماران همراه می نمایند و پاسخهای مطلوب را در آنان افزایش می دهند و به این ترتیب از ناراحتی های فیزیولوژیکی می گاهند. برای مثال موسیقی را همراه با تنفس ریتمیک عمیق و یا حرکت سبک سازه در کاهش فشار خون، تنش های عضلانی، تشنجهای صرعی و دردهای میگرنی به کار گرفته اند. ۷. موسیقی و فعالیتهای گروهی: در این روش بیماران در فعالیتهای گروهی موسیقایی مانند شنیدن، خواندن و نواختن شرکت می کنند و ارتباط مثبت بین افراد و اساس بهبودی افزایش می یابد و متقابلاً اساس ناشی از دیدها و بیماری های مانند افسردگی و اضطراب کاهش

و از موسیقی برای حرکات بدنی، خواندن و نواختن استفاده می کنند. مثلاً سازهای بادی برای افزایش گنجایش ششها مورد استفاده قرار می گیرند. در این روش از ریتم و سبک موسیقی مناسب با نیازهای بیماران استفاده می شود. به عنوان مثال موسیقی ممرک مانند دیسکو برای حرکات قوی و موسیقی آرام مانند والس برای انجام حرکات روان و سیال به کار می روند و در موارد دیگر به تمرین تمرکز بر روی عناصر و اجزای موسیقی از طریق شنیدن توصیه شده است. هدفهای عمده درمانی که از این روش حاصل شده عبارتند از: کاهش درد همراه با حرکات ریتمیک، افزایش توانایی های حرکتی، افزایش قدرت و مدت حرکت در نارسایی های عضلانی، افزایش گنجایش تنفسی و نمونه های متعدد دیگر.

۳. موسیقی و مشاوره: در این روش از موسیقی برای بحث و گفت و گو و یاد آوری خاطرات بیماران به منظور افزایش مکالمه مثبت و ارتباط نزدیک با یکدیگر استفاده شده است. ترغیب بیشتر بیماران به شروع گفت و گو و بحثهای موسیقایی و سخن گفتن پیرامون هر چیزی- جز بیماری- بر تامل و سازگاری بیماران با شرایط بیمارستانی می افزاید. هدف عمده این روش کاهش استرسها، نگرانی ها، ترسهای ناشی از بیماری و جرمای و افزایش ارتباطات بین فردی و ایجاد آرامش و امیدواری در بیماران است. ۴. موسیقی و رشد: در این روش عمدتاً از موسیقی به عنوان ممرکی تقویت کننده استفاده می شود



پیدا می کند. شرکت در کنسرت‌های موسیقی درخواست آهنگ‌های مورد علاقه اجرای موسیقی فی البداهه به طور گروهی و همچنین بمت های گروهی درباره موسیقی و تأثیر مثبت این فعالیتها از جمله مواردی است که گزارش شده است.

## نقش پدران در سلامتی بارداری

پدر شدن شما موضوعی هیجان‌انگیز و گاهی گیج‌کننده است. سوال‌های متفاوتی ممکن است از ذهنتان بگذرد. همسر و کودک در راه شما در این دوره از زندگی‌تان نیازمند مضمون بیشتر شما هستند. شما به عنوان یک پدر می‌توانید با مضمون پررنگ خود و حمایت بیشتر در سلامت مادر و جنین نقش مهمی داشته باشید. در این مطلب می‌توانید با (راهکارهایی برای کمک به همسر باردارتان آشنا شوید.

همراهی در ملاقات با پزشک: همسر شما در طول بارداری چندین بار به پزشک خود در این مراجعه‌ها پیش از زایمان و ماه‌های اول تا سوم



قلب کودک را بشنوید. در طول سه ماهه دوم یعنی ماه‌های چهارم تا ششم، اگر همسرتان نیاز به سونوگرافی دارد، همراه او بروید. در برفی از مراکز سونوگرافی از ورود پدرها جلوگیری می‌شود، اما اگر این امکان وجود داشت و شما نیز دوست داشته باشید می‌توانید که سر، بازوها، دست‌ها و پاهای فرزندتان را ببینید. این کار به شما نیز کمک می‌کند تا کم‌کم فرزندتان برای شما بسیار واقعی شود و ترس شما از بین برود.

گردآورنده: مهدی فلخالی زاده



## نیاز

ای مظهر، ناز من به نیاز آمده ام  
 با قلب پر از سوز و گداز آمده ام  
 از سنگ ملامت شکسته بال و پریم  
 اما سوی تو من به پرواز آمده ام  
 بی تاب ز دوست و دشمنانم یارا  
 بی تاب به درگاه تو باز آمده ام  
 این جمع مرز عشقت رسوا می کند  
 با چشم تو و دل پر از آمده ام  
 من عاشق نغمه و نوای تو شدم  
 جانا ملکم به شوق ساز آمده ام  
 امید ملکی کار آموز رعد

کرج (محفل قلم)

اصلاح رژیم غذایی: انتفاهای خوب برای یک رژیم غذایی مناسب شامل آرد سبوس، غلات، برنج و پاستا؛ خامه یا شیر کم چرب، پنیر و ماست؛ گوشت کم چرب و مرغ؛ و مقدار زیادی میوه و سبزیجات است. اگر شما مسئول فرید هستید، می‌توانید با فرید مواد غذایی سالم در وزن‌گیری مناسب و سلامت



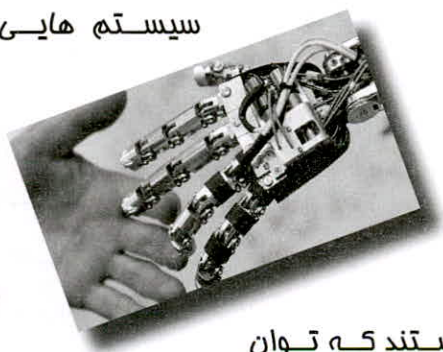
همسران نقش مهمی داشته باشید. ترک سیگار: اگر سیگار می‌کشید، دود دست دومی را تولید می‌کنید

که برای همسر و فرزندان مضر است و به کودک شما، زمانی که در رحم است یا پس از تولدش آسیب فواید رساند. همچنین احتمال تولد کودکی با وزن کم و تولدهای زود هنگام در زنان سیگاری بیشتر است. اگر هر دو نفر شما سیگار می‌کشید، الان بهترین زمان برای ترک آن است. تشویق همسران به ورزش: ورزش کردن در دوران بارداری بسیار مفید است و شما می‌توانید با هم آن را انجام دهید. به یاد داشته باشید که قدم زدن همراه او بسیار ساده و برای او دلچسب است و تقریباً می‌توان همه جا آن را انجام داد. برای آشنایی با انواع ورزش‌های بی‌خطری که می‌توانید کنار یکدیگر انجام دهید، با پزشک مشورت کنید.

گروه راه کارهای سلامتی پدیدار



مهارت‌های گوناگون، همدیگر را تقویت می‌کنند. اما تجربه ثابت کرده است که بازآفرینی این توانایی در کامپیوترها به‌عنوان یک چالش بزرگ برای محققان هوش مصنوعی محسوب می‌شود. برنامه‌های ایجادشده در زمینه‌ی هوش مصنوعی معمولاً به صورتی عمل می‌کنند که تنها در انجام یک کار عالی هستند. محدودیت‌های دیگری را نیز می‌توان در مسیر تولید یک هوش مصنوعی کامل متصور شد؛ هرچند به نظر هنوز نمی‌توان ذهن انسان را در تمامیت آن و در فرم الکترونیک شبیه‌سازی کرد، بزرگترین ذهن‌های دنیا مشغول سافت سیستم‌هایی



هستند که توان

یادگیری مسائل بسیار پیچیده

را تنها با اتکا به قدرت‌های محاسباتی و شناختی خود دارند، اگر سازنده این دستگاه‌ها بخواهد عملکردی را اندکی تغییر دهد، مجبور است به‌طور کامل داده‌ها را از نو تنظیم کند. حال این فرآیند پیچیده را با یادگیری مستمر و تغییرات لحظه‌ای ذهن انسان مقایسه کنید که مهم‌ترین تفاوت هوش ما با هوش مصنوعی است. امروزه نیز می‌توان کاربردهای هوش مصنوعی را در زندگی روزمره مشاهده



## هوش مصنوعی

هوش مصنوعی می‌تواند در زندگی بشر کاربردهای مثبت زیادی در زمینه‌های گوناگون داشته باشد. هرروزه اخبار جدیدی در ارتباط با الگوریتم‌های هوشمند می‌شنویم. پژوهشگران در مال تلاش برای بهبود عملکرد هوش مصنوعی در تمامی زمینه‌ها هستند و مهم‌تر آنکه این الگوریتم‌های هوشمند به شکل‌های مختلف در کنار ما مضمون دارند. همین موضوع باعث شده است تا بهترین‌هایی که در

آن‌ها نبوغ و ابداع فاصی به کار رفته باشد در کانون توجه رسانه‌ها و کاربران قرار گیرند. ابزارهای نسبتاً هوشمند

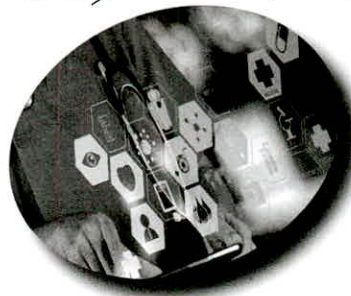


گرفته این

توانایی‌های باور نکردنی دارند، اما هنوز با موانعی مواجه‌اند؛ هوش مصنوعی در مقایسه با انسان‌ها در ارتباط با چالش‌های جدیدی که ممکن است با آن‌ها روبه‌رو شود مد و مرز قائل است و به‌طور ممدود می‌تواند از تجارب قبلی خود در حل مشکلات جدید استفاده کند. ذهن انسان به ویژه در انجام استدلال‌های ارتباطی بر منطق استوار است و می‌تواند از تجارب گذشته برای تصمیم‌گیری در لحظه کمک بگیرد. هرچند هوش مصنوعی می‌تواند همانند مغز انسان از عهده مهارت‌های تشخیصی بر بیاید، اما هنگام استفاده از منطق بسیار بد و ناکارآمد عمل می‌کند. توانایی به یاد آوردن مهارت‌های قدیمی و به کار بستن آن‌ها در وظایف جدید به‌طور طبیعی در ذهن انسان وجود دارد و دلیل آن هم این است که



کرد و ردپایی از هوش مصنوعی را می توان در علوم مختلفی اعم از پزشکی، علوم هوا فضا، اکتشافات، پیش بینی وضع هوا، نقشه برداری و شناسایی عوارض، تشفیص صدا، تشفیص گفتار؛ بازی ها و نرم افزارهای رایانه ای مشاهده کرد. از این رو، متخصصان هوش مصنوعی، با توجه به کاربردهای گوناگون این علم، آن را در شافه های متنوعی دنبال نموده اند برای مثال برفی از چراغ های راهنمایی رانندگی هوشمند با مناسبه زمان مورد نیاز برای توقف خودروها در پشت چراغ قرمز از هوش مصنوعی استفاده می کنند. غلط یاب گوشی های هوشمند کلماتی را که نادرست نوشته شده اند را شناسایی و آن را با کلمه ی درست جایگذاری می کنند. همچنین برفی از موتورهای جستجوگر شیوه جستجو نمودن شما را یاد می گیرند و متناسب با آنچه که به دنبال آن می گردید، نتایج را سفارش سازی می کنند. هوش مصنوعی می تواند نقاشی های ساده و بی معنی شما را به یک اثر هنری تبدیل کند. تشفیص هویت با کمک صدا برای ایجاد امنیت و کنترل ورود و خروج افراد مورد استفاده قرار می گیرند. گیت های امنیتی در تمام مکان ها روند کنترل امنیتی را تسریع کرده و دقت این فرآیند را افزایش دهد. هوش مصنوعی بیشترین استفاده را از داده ها می برد. اصولاً پاسخها در داده ها نهفته است؛ کافی است شما آن ها را در اختیار هوش مصنوعی قرار دهید. امروزه نقش داده ها بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته و این موضوع، زمینه ساز فلق یک مزیت رقابتی شده است. اگر شما در یک صنعت پُررقابت، بهترین داده ها را در اختیار داشته باشید، متی اگر همگان از فناوری های مشابه استفاده کنند، برگ برنده از آن بهترین داده ها خواهد بود.



**گردآورنده : کاوه مسکینی**





هیجانی عدم موفقیت افراد با ضریب هوش بالا و همچنین موفقیت غیرمنتظره افراد دارای هوش متوسط را تعیین می کند. یعنی افرادی با داشتن هوش عمومی متوسط و هوش هیجانی بالا خیلی موفقتر از



هوش هیجانی



کسانی هستند که هوش عمومی بالا و هوش هیجانی پایین دارند. پس هوش هیجانی پیش بینی کننده موفقیت افراد در زندگی و نحوه برخورد مناسب با استرسها است. EQ به ما می گوید که چه کار باید انجام دهیم در حالی که IQ به ما میگوید چه کاری میتوانیم انجام دهیم.

اولین بار در سال ۱۹۹۰ روانشناسی به نام «سالوی»، اصطلاح هوش هیجانی را برای بیان کیفیت و درک احساسات افراد، همدردی با احساسات دیگران و توانایی اداره مطلوب خلق و خو به کار برد. درمقیقت این هوش مشتمل بر شناخت احساسات فویش و دیگران و استفاده از آن برای اتفاد تصمیمات مناسب در زندگی است. به عبارتی عاملی است که به هنگام شکست، در شخص ایجاد انگیزه می کند و به واسطه داشتن مهارتهای اجتماعی بالا منجر به برقراری رابطه خوب با مردم می شود. هوش هیجانی علاوه بر اینکه بر نگرش و دیدگاه ما بر زندگی تأثیر میگذارد، به کاهش اضطراب، جلوگیری از افسردگی و نوسانات خلق و خو نیز کمک می کند. سطح بالای هوش هیجانی به طور مستقیم با نگرش مثبت و دیدگاه شادتر نسبت به زندگی ارتباط دارد. تئوری هوش هیجانی دیدگاه جدیدی درباره پیش بینی عوامل مؤثر بر موفقیت و همچنین پیشگیری اولیه از اختلالات روانی فراهم می کند که تکمیل کننده علوم شناختی، علوم اعصاب و رشد کودک است. قابلیت های هیجانی برای تدبیر ماهرانه روابط با دیگران بسیار مائز اهمیت است. روانشناسی به نام «گلمن» اظهار می دارد که هوش شناختی IQ در بهترین شرایط تنها ۲۰ درصد از موفقیتها را باعث می شود و ۸۰ درصد از موفقیتها به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موقعیتها در گرو مهارتهایی است که هوش هیجانی EQ را تشکیل می دهند. در واقع هوش

### توانایی های هوش هیجانی:

این هوش بنا به نظر «بار-اون» ۵ مولفه به شرح زیر دارد که ۱۵ عامل در آن مؤثر هستند. افراد تعداد بیشتری از این مولفه ها را در خود بیابند هوش هیجانی بالاتری دارند. ۱- مهارتهای درون فردی شامل: خودآگاهی هیجانی (بازشناسی و فهم احساسات خود) خود آگاهی، که کلید هوش هیجانی است به معنای آگاهی داشتن از احساسات خود، در زمان بروز آنها است. خود آگاهی



### خودشکوفایی

(تمقق بفشیدن به استعدادهای بالقوه فویشتن)

استقلال (فودفرمانی و فودکنترلی در تفکر و عمل شخصی و (هایی از وابستگی هیجانی) ۲- مهارتهای میان فردی شامل:

روابط میان فردی (آگاهی، فهم و درک امساسات تعهد اجتماعی) عضو مؤثر و سازنده گروه اجتماعی فود بودن، نشان دادن فود به عنوان یک شریک خوب) **همدلی** (توان آگاهی از امساسات دیگران، درک امساسات و تمسین آنها)

۳- سازگاری شامل:

مسأله گشایی (تشخیص و تعریف مسأله، همچنین ایجاد راه کارهای مؤثر) آزمون واقعیت (ارزیابی مطابقت میان آنچه به طور ذهنی و آنچه به طور عینی، تجربه می شود)

انعطاف پذیری (تنظیم هیجان، تفکر و رفتار به هنگام تخییر موقعیت و شرایط) ۴- کنترل استرس شامل:

توانایی تملل استرس (مقاومت در برابر وقایع نامطلوب و موقعیت های استرس زا) کنترل تکانه (ایستادگی در مقابل تکانه یا انکار تکانه)

۵- فلق عمومی شامل:

شادی (امساس رضایت از فویشتن، شاد کردن فود و دیگران)

فوشیبینی (نگاه به جنبه های روشن زندگی و مفظ نگرش مثبت متی در مواجهه با ناملایمات)

چگونه کودکی با هوش هیجانی (EQ) مناسب بیوروانیم؟

یعنی بازشناسی امساسات و تمایلات و عواطف فود، شناخت نقاط ضعف و قوت فود و عوامل بوجود آورنده ۱- **مهارتهای درون فردی شامل:**

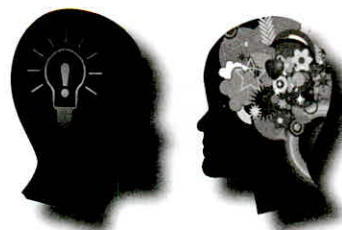
فودآگاهی هیجانی (بازشناسی و فهم امساسات فود) فود آگاهی، که کلید هوش هیجانی است به معنای آگاهی داشتن از امساسات فود، در زمان بروز آنها است. فود آگاهی یعنی بازشناسی امساسات و تمایلات و عواطف فود، شناخت نقاط ضعف و قوت فود و عوامل بوجود آورنده امساسات است. برای درک و بینش صمیم از فود و اینکه

این هیجانانامه چگونه بر رفتارهای شما و دیگران اثر می گذارد، توانایی شناخت امساسات فود، نقش تعیین کننده دارد.

**جرات** (ابراز امساسات، عقاید، تفکرات و دفاع از مقوق شخصی به شیوه ای سازنده)

فودتنظیمی (آگاهی، فهم، پذیرش و امترام به فویش) برای مفظ سلامت هیجانی فود نباید امساسات، به شدت فرو نشانده و سرکوب شوند و نه اینکه تشدید و از تنظیم و تعادل خارج شوند. فود تدبیری هیجانی سبب می شود امساس کنید که برای شیوه پاسخدهی مناسب مق انتقاب دارید و مسئولیت آن را هم بپذیرید و بنابراین امساس کنترل بیشتری بر اوضاع می یابید.

دیگران، ایجاد و مفظ روابط رضایت بخش دو جانبه که به صورت نزدیکی هیجانی و وابستگی مشخص می شود)





هوشیار بوده و از آن‌ها آگاهی داشته باشید. دانشمندان با بررسی دقیق عکس‌های گرفته شده

از این قسمت مغز متوجه شده‌اند این لایه به مرور زمان و با استفاده‌ی آگاهانه ضمیمه خواهد شد. در ادامه به معرفی چند تمرینی می‌پردازیم که باعث افزایش آگاهی احساسی شما خواهند شد:

### ۱- توجه کردن

شما چه زمانی متوجه ناراحتی‌تان خواهید شد؟ در همان لحظه؟ چند ساعت بعد از اینکه از زمان ناراحتی‌تان گذشت؟ یا اینکه معمولاً چند روز یا چند هفته طول می‌کشد که متوجه شوید چیزی شما را اذیت کرده است. توجه کردن یک توانایی است که شما می‌توانید آن را به مرور زمان گسترش دهید. افرادی که EQ بالایی دارند در همان لحظه متوجه احساساتشان می‌شوند. آن‌ها همچنین دقیقاً می‌دانند که احساساتشان در چه مرحله‌ای قرار دارند و اینکه با کدام عضو بدن آن را احساس می‌کنند و در حال حاضر این احساسات را با چه شخصی در میان می‌گذارند. احتمالاً می‌توانید تصور کنید که آگاهی داشتن از این مسائل تا چه اندازه می‌تواند روی واکنش‌های شما منعکس شود و عواقب آن را تحت تأثیر قرار دهد.

۱. با توجه و وابراز احساسات به مرفه‌ای او گوش دهید.  
۲. به کودک فودکمک کنید تا احساسات خود را نامگذاری کند.

۳. احساسات کودک خود را با ارزش شمرده و آنها را تأیید کنید. ۴. کج فکری‌ها و بد افلاقی‌های او را به یک ابزار آموزشی مفید تبدیل کنید.

۵. از مشکلات عاطفی برای آموزش نحوه حل مشکلات استفاده کنید.

۶. با مفاظ آرامش فودتان یک الگوی مناسب برای کودک باشید.

احساسات ما انعکاسی از احساسات غالب در محیط خانواده می‌باشد:

والدینی با هوش هیجانی پایین:

۱- بیان غیر مستقیم احساسات نظیر سکوت

۲- عیب جوئی کردن، احساس گناه

۳- انکار یا سرپوش نهادن مشکلات

۴- عدم مسئولیت عاطفی

۵- بدرفتاری، فحشونت

والدینی با هوش هیجانی بالا:

۱- مهربانی، محاسن بودن

۲- عشق، گرمی و مهربانی، همدلی

۳- شادی، سرزندگی، محقق شناسی

۴- اعتماد به نفس داشتن،

۵- پر هیجان و فوش بین بودن

۶- بیان مستقیم عواطف

### توصیه برای بهبود هوش هیجانی:

قسمتی از مغز که اجازه می‌دهد در مورد احساسات خود آگاهی داشته باشید بسیار ضعیف است مگر اینکه سعی کنید با تمرین کردن توانایی آن را تقویت کنید. نگران نباشید؛ شما به مرور زمان در انجام این کار قوی‌تر خواهید شد. قشر جلویی مغز (ACC) بخش خاصی از مغز شما است و زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که نسبت به احساساتتان

## ۲- احساس کردن

شما نسبت به مشکلات زندگی خود چه احساسی دارید؟ آیا تظاهر می‌کنید که هیچ احساسی نسبت به آن‌ها ندارید یا سعی می‌کنید احساسات را خود را فله کنید؟ آیا زمانی که فشمگین هستید احساسات خود را با فریاد زدن ابراز می‌کنید یا زمانی که نارامت هستید و ترسیده‌اید دچار افتلالات تبدیلی یا هیستری می‌شوید؟ احساس کردن یکی توانایی است که شما می‌توانید آن را به مرور زمان تقویت کنید. آگاه بودن از احساسات و رفتارهای خود می‌تواند به گونه‌ای بر رفتارها و کنش‌های شما تاثیر بگذارد که نتایج آن به نفعتان باشد. همچنین سایر ویژگی‌های شخصیتی شما را تقویت نموده و به کنترل هیجان‌هایتان کمک کند. همچنین هر یک از شما برای تغییر احساسات تند و قدرتمند منفی، نیاز به آگاه بودن از آنها دارید. اگر قصد دارید آگاهی احساسی خود را بالا ببرید بهترین راه این است با شخصی که بالایی دارد دائم در ارتباط باشید. بودن در کنار چنین افرادی به شما کمک می‌کند که بدن و مغز خود را در مسیر درست قرار دهید. انسان‌ها تمایل زیادی به تقلید کردن رفتار یکدیگر دارند. ما متی بدون

اینکه خودمان متوجه این قضیه باشیم سعی می‌کنیم شبیه افرادی باشیم که زمان خود را با آن‌ها سپری می‌کنیم. برای تقویت کردن قشر جلویی مغز یا ACC باید تمرینات لازم را آغاز کنید. دفعه‌ی بعدی که متوجه شدید نارامت هستید یک دقیقه از زمان خود را به توجه کردن به بدنتان اختصاص دهید. آیا احساس می‌کنید که گرم‌تان شده و عرق کرده‌اید؟ توجه کردن به احساسات بدن یک راه عالی برای تقویت ACC است. تنها کافی است که به بدن خود توجه کنید. هرچه قدر بیشتر این کار را انجام دهید خودتان متوجه می‌شوید که قشر جلویی مغزتان قوی‌تر شده است. در نتیجه احساسات خود را زودتر تشخیص فواید داد و مقدار هوش هیجانی‌تان نیز بالاتر فواید رفت.



- ۳- مسئولیت عواطف و کامیابی ها را بپذیرید.
- ۴- به جای برچسب زدن به رفتار و انگیزه های دیگران ، احساسات خودتان را بازنگری کنید.
- ۵- مهارت های موثر سازش جویانه را برای حالت خاص روانی توسعه دهید. یاد بگیرید آرامش خود را مفظ کنید وقتی هیجان زده هستید ، و بر عکس پر تلاش و پر تمرک باشید وقتی احساس فمودگی و ضعف می کنید.
- ۶- به دنبال کسب پیروزی باشید از شرایط منفی درس زندگی بیاموزید.
- به دنبال زندگی شاد باشید.
- با خودتان صادق باشید. احساسات منفی اتان را بپذیرید و به دنبال یافتن منشأ آن باشید ، به دنبال راه مل هایی باشید تا به طور جدی بتوانید مشکلات را مل کنید.
- ۸- به احساسات دیگران احترام بگذارید و به آنان نشان دهید برایشان احترام قائلید . الف) توجه دقیق و آگاهانه به رفتارهای غیرکلامی، ب) افزایش و ارتقای مهارتهای گوش دادن
- ۹- از افرادی که احساسات شما احترام نمی گذارند یا قبولتان ندارند دوری کنید.
- ۱۰- دو برابر آنچه صرف می کنید گوش کنید.

تهیه کننده:

زهرا پژوهنده

کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت / منبع : فاصله ای

از چندین مقاله علمی





cenan

سنان

## سه نان، بیشتر از یک نان

روز خود را با وعده ای سالم و کامل به پایان برسانید



### شام سه نان

سه نان برای هر وعده‌ی شما پیشنهاد ویژه دارد. شام آخرین وعده‌ی غذایی مهم است که باید به صورت کامل و سبک باشد تا به حفظ سلامت جسم و آرامش شبانه منجر شود. نان پیتای سه نان به دلیل داشتن فیبر، مواد معدنی و تخمیر کامل، هضم غذا را آسان می‌کند و می‌تواند شام سالم و کاملی را برای شما فراهم کند.



شماره ثبت: ۵۸۶  
تاسیس: ۱۳۸۱

ویژه معلولین جسمی و حرکتی ۱۴ تا ۴۰ سال

به کمک خیرین عزیز نیازمندیم  
شماره حساب کمک های مردمی  
بانک ملی، شعبه برغان ۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵  
شماره کارت: ۷۸۹۰-۹۹۵۲-۹۹۱۱-۹۹۳۷-۶۰۳۷  
بنام مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج  
و یا شماره حساب ۴۰۱۳۰۹۰۸۶۲ بانک ملت  
شماره کارت ۱۸۳۹-۳۴۶۱-۳۳۷۹-۳۱۰۴  
بنام غلامرضا احمدی پیدا خویدی مدیر عامل

## مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

ارائه دهنده خدمات آموزشی و توانبخشی

## بصورت ۱۰۰٪ رایگان



نشانی: کرج-گلشهر ویلا-بلوار مصطفی خمینی-جنب پارک پدر-بن بست رعد

ساختمان مجتمع خیریه رعد کرج

وب سایت: WWW.RADKARAJ.COM

ایمیل: INFO@RADKARAJ.COM