



به نام خدا

## فهرست

### دستاوردهای پزشکی

- ۳..... نکات اساسی و راهنمایی بیماران در درمان Epilepsy (صرع)
- ۶..... کووید ۱۹ و بیماری صرع
- ۷..... نکته هایی برای حفظ امنیت فرد مبتلا به صرع
- ۹..... آیا مبتلایان به صرع رژیم خاصی را نیاز دارند؟
- ۱۱..... صرع و بیش فعالی

### لحظه ای تأمل

- ۱۳..... قانون ۱۵ دقیقه

### عروج

- ۱۴..... اخلاق اسلام، راهگشای پیروزی

### صرع و جامعه

- ۱۷..... اکسیر تلاش

### سلامت رفتاری

- ۱۹..... اقدامات موثر روانشناختی در برخورد با بحران کرونا
- ۲۲..... هوش هیجانی EQ چیست؟
- ۲۴..... استرس کودکان و نوجوانان

### داستان زندگی من

- ۲۷..... زندگی نامه یک فرد مبتلا به بیماری صرع

- ۳۰..... **خبرنامه**

- ۳۳..... **دل نامه**

- ۳۴..... **تقدیر و تشکر**



فصلنامه انجمن خیریه صرع اصفهان

سال هشتم / شماره ۱۹ / تابستان ۱۴۰۰

مدیر مسئول و سردبیر: دکتر بهجت یزد خواستی

هیأت تحریریه: دکتر سید جلال ضیایی - دکتر مسعود اعتمادی فر -

دکتر محمدرضا نجفی - دکتر بهجت یزد خواستی - دکتر سالار فرامرزی -

عباس دهکردی

طراحی و صفحه آرایی - طراحی جلد :

مهندس سارا درخشان هوره - الهام کارگر شورکی (کارشناس ارشد ژنتیک)

چاپخانه: چاپ و لیتوگرافی

همکاران این شماره: دکتر سید جلال ضیایی - دکتر سید احسان ضیایی -

دکتر مسعود اعتمادی فر - دکتر احمد چیت ساز - دکتر زهرا پیرحاجی

- دکتر مظهره میردامادی - قربانعلی قطبی - بهنوش حیدری - مریم سلیمانی -

نیلوفر حاجی صباغ - مهسا عصار زادگان - الهام کارگر شورکی - ترانه ترابی

- ارمغان سادات اصلحی - ارغوان سادات اصلحی

ایمیل: [Isfahan.epilepsy@gmail.com](mailto:Isfahan.epilepsy@gmail.com)

اگر بخواهیم نام هر کدام از اعضا را ببریم طولانی و مورد رضایت برخی نمی باشد چرا که عشق باطنی از نور الهی آنها به ثبت نامشان را مناسب نمی بیند. بدانید اعضای گرانقدر، دلسوزانه، صبورانه، جوانب مختلف مسائل صرع را تاب آوردند تا در فراز و فرود خیریه ها از حرکت باز نمانند و استوار بمانند. تشکر می کنیم از شبکه ی خیرین بی نظیری که خالصانه پیگیری کردند تا سلامت جامعه و بیماران مبتلا به صرع پر توان تر و اندیشمندتر شوند.

با تشکر امتنان قلبی ام را ابراز می دارم.

**مدیر مسؤل: دکتر بهجت یزد خواستی**

«دانشیار گروه علوم اجتماعی، دانشگاه اصفهان»

دنیا که شروع شد زنجیر نداشت، خدا دنیا را بی زنجیر آفرید. وحدت، مودت، دوستی، محبت، همدلی، یگانگی. شکستن زنجیر ها، پاره کردن آنها با نفس عشق گرم است و هوای مرطوبش دلنشین. به شکرانه فرصت علم آموزی، رفتن به سلامت، استقلال طلبی، روی پای خود ایستادن. تمام عوامل و انسان هایی که جویندگان عاشقانه در مسیر پر پیچ و خم ارتباطات، اطلاعات و سلامتی انسان هستند در محضر بیکران لایتناهی الهی ترانهی تلاش توسعه این انجمن را نواخته اند و در همین وادی هر چه پیش رفتیم شاکر تر شدیم و سپاسگزارتر.

در مقام محکمه الهی سپاس گفتم آفریدگاری که به زیبایی، فضل عشق و محبت و همدلی را برایمان در مسیر خیر گشود تا قدر هموطنانمان را بدانیم و انسانیت مداری را احساس کنیم. به همین علت از بسیاری همراهان و همگامان، پزشکان، خیرین، پژوهشگران در این سفر طولانی سپاسگزاریم.

## نکات اساسی و راهنمایی بیماران در درمان Epilepsy (صرع)

دکتر سید جلال ضیائی «استاد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان» دکتر سید امسان ضیائی «دستیار جراحی اعصاب تهران»

### علت صرع:

شناخت بیمار از علت بیماری خود که البته اغلب بیماران در مورد علت بیماری خود سوال دارند که حق طبیعی و مسلم بیمار بوده و پزشک باید در حد فهم و درک بیمار آن را پاسخ دهد. در یک نگاه کلی حدود ۸۵ تا ۹۰ درصد موارد حملات صرع ارثی - فامیلی و ژنتیک بوده (نوع ژنتیک نامشخص) ولی به بیمار باید اطمینان داد که از نظر مغزی مشکل خاص ندارد و گواه این مطلب طبیعی بودن MRI و CT می باشد. و تشخیص با شرح حال و نوار مغزی است.

### عوامل تشدید کننده صرع:

آگاه بودن بیمار از عوامل تشدید کننده صرع مهم می باشد که از وظایف پزشک می باشد که باید بیمار را آگاه سازد. این عوامل تشدید کننده حملات صرع عبارتند از بی خوابی، بد خوابیدن، استرس، نورهای چشمک زن، گاهی نور تلویزیون (Seizure TV)، گاهی روزه داری، عادت ماهیانه (در بعضی خانم ها)، دیدن صحنه های وحشتناک، ضربه مغزی و عوامل دیگر.

### درمان صرع:

در درمان بیماران صرعی باید جنس - سن - شغل - شرایط باروری و بیماری های زمینه ای بیمار در نظر گرفته شود. از نظر جنسیت بیمار، بعضی از داروها در خانم ها ممنوعیت دارد مثل

### اصول کلی درمان

#### نکته اول:

اولین نکته در درمان موفق حملات صرع تشخیص صحیح نوع صرع توسط متخصص مغز و اعصاب است زیرا از نظر بالینی و علائم، حدود ۶۰ نوع تشنج تاکنون تشخیص داده شده و خصوصیات آن مشخص شده است که هر کدام درمان خاص خود را دارد. در این رابطه گاهی حملات شبه تشنج با عنوان صرع کاذب یا حملات هیستریک وجود دارد که گاهاً با حملات صرع قابل اشتباه بوده و از نظر آماری حدود ۱۵ درصد موارد گاهاً در تشخیص این دو حالت (صرع و هیستری) ممکن است اشتباهی رخ دهد. حملات هیستریک باید توسط روانپزشک درمان گردد و این بیماران به داروهای ضد صرع پاسخ نمی دهند و نیاز به مداخلات روان شناسی دارند.



#### نکته دوم:

آشنا نمودن بیمار از ماهیت بیماری خود و آگاه نمودن از طول درمان بیماری. اغلب بیماران صرعی نیاز به درمان ۳ یا ۴ سال دارند و ۲۰ تا ۲۵ درصد بیماران در تمام طول عمر باید درمان را ادامه دهند. بنابراین بیمار باید از وضعیت بیماری و طول درمان آگاه باشد.

عبارتند از فنی توئین - لوتیراستام - فنوباریتال - توپیرامات - اتوسوکسیمید در مورد سایر داروها نیاز به اضافه کردن دوز دارو نمی باشد.

### طول مدت درمان

در مورد طول مدت درمان اتفاق نظر وجود ندارد ولی به طور کلی هر چه درمان طولانی تر باشد پس از قطع دارو احتمال عود حمله کمتر است. بنابراین خانواده ها در مورد قطع دارو اصرار نداشته باشند و طول درمان ۳ یا ۴ سال معمول و حداقل است. باید در نظر داشت EEG یا نوار مغزی طبیعی دلیل قطع دارو نمی باشد و هم چنین از طرف دیگر وجود دیس شارژ های اپی لپتیک از نوع پاروکسیسمال دلیل کافی برای ادامه درمان می باشد.

### صرع و حاملگی

تعداد زیادی از بیماران مصروع، خانم های در آستانه ازدواج و یا در دوران حاملگی هستند لذا دستور دارویی در این گونه بیماران باید مورد توجه باشد. بهترین و بی ضرر ترین داروی ضد صرع در دوران حاملگی لوتیراستام ((LEVEBEL و در مرحله بعدی لاموتریزین و کاربامازپین و فنوباریتال است. داروهای با ریسک کمتر پرمیدون و اتوسوکسیمید است. داروهای ممنوع در دوران حاملگی سدیم والپروات و فنی توئین است.

**نکته مهم:** با وجودی که بعضی از داروها در حاملگی ممنوع بوده ولی اگر بیمار با تغییر دارو دچار حملات صرع شد و به داروی دیگری پاسخ نداد باید از همان داروی قبلی حتی سدیم والپروات استفاده کند زیرا کنترل حملات صرع اهمیت داشته و بروز حملات در حاملگی برای مادر و جنین خطرناک بوده و به هر طریق و با هر دارو باید کنترل گردد.

**نکته مهم:** بیمار صرعی تحت درمان با داروی ضد صرع بهتر است قبل از حاملگی دوره درمان را کامل و سپس اقدام به حاملگی نماید و توصیه می شود حداقل یکسال اگر حمله ای نداشته باشد اقدام به بارداری نماید.

فنی توئین که باعث رشد موی زاید در صورت و بدن می شود و یا کلفت شدن لثه بیمار که این عوارض برای خانم ها اهمیت دارد. برای خانم ها در سن بارداری و یا دوران بارداری، مصرف بعضی داروهای صرع ممنوع است مثل سدیم والپروات (دپاکین - رهاکین). از نظر سن بیمار در کودکان فنوباریتال باعث پر تحرکی و اختلال در توجه می شود (در ۳۰ درصد موارد). بنابراین در سن دبستان فنوباریتال توصیه نمی شود. شغل بیمار و انتخاب دارو اهمیت دارد. مشاغلی مثل رانندگی، مشاغل شیفتی و مشاغلی که نیاز به دقت زیاد دارد، از مصرف داروهای خواب آور خودداری نمایند. در بیماری های زمینه ای مثل نارسایی کلیه و کبد بعضی داروها ممنوع است. در تجویز دارو هم پزشک باید آگاه باشد و هم بیمار این نکات را به پزشک خود یادآوری نماید.

### شروع درمان صرع

شروع درمان حملات صرع و میزان و نوع دارو اهمیت دارد. معمولاً برای بیماران با یک حمله صرع آیا درمان انجام شود یا خیر؟ اگر حملات بیش از یک حمله در سال بود باید درمان شروع شود. همیشه باید درمان با یک دارو و با حداقل دوز در حد کنترل صرع و عوارض حداقل شروع شود، اغلب باید دارو را یک مرتبه یا دو مرتبه در شبانه روز توصیه نمود و در مواردی که حملات کنترل نشد دوز دارو افزایش داده شود و تا حد مسمومیت دارویی می توان دوز دارو را افزایش داد.

میتوان از ۲ یا ۳ دارو استفاده نمود. باید توجه داشت نتیجه حاصل از درمان در بهترین شرایط ۷۰ درصد حملات قابل کنترل می باشد و در ۲۵ درصد موارد تعداد حملات و یا شدت آن ها، کاهش خواهد یافت.

### صرع در بیماران دیالیزی

دیالیز باعث دفع سریع بعضی از داروهای ضد صرع می شود لذا توصیه می شود پس از دیالیز بیمارانی که از این داروها استفاده می کنند یک دوز دارو اضافه کنند. این داروها

## درمان جراحی در صرع

به طوری که در عناوین قبلی ذکر شد در ۷۵ تا ۸۰ درصد بیماران، حملات صرعی با یک یا چند دارو قابل کنترل هستند- حدود ۲۵ درصد بیماران، مقاوم به درمان بوده و کانون صرع به دارو پاسخ نمی دهد، حتی درمان چند دارویی در مدت طولانی بدون پاسخ بوده و با جراحی ( برداشتن کانون صرع از توسط جراح اعصاب) حدود ۵۰ درصد بیماران بهبود خواهند یافت، البته تعیین کانون صرع از مشکل و با بستری کردن بیمار و EEG Monitoring اقدام به تشخیص کانون مولد صرع خواهد شد. فعلاً این روش تشخیص در بیمارستان کاشانی اصفهان دایر بوده و مرکز بعدی در بیمارستان حجّتیّه در حال راه اندازی است. باید توجه داشت جراحی در صرع برای صرع های موضعی (فوکال) که با اختلال هوشیاری همراه باشد و نیز در صرع لوب تیمورال (TLE) بهترین پاسخ حاصل شده است (حدود ۹۰ درصد) ولی این بیماران بعد از عمل جراحی داروهای خود را باید ادامه دهند.



## داروهای ضد صرع در دوران شیردهی

تمام داروهای ضد صرع ( بجز سدیم والپروات) وارد شیر مادر می شود ولی مقدار آن اندک و در حدی است که برای شیر خوار ضرری ندارد - سدیم والپروات به طور کلی وارد شیر مادر نمی شود (به علت باند پروتئین بالا) بنابراین در دوران شیر دهی خط اول درمان است. داروهای مثل فنوباریتال - پرمیدون - دیازپام - اتوسوکسیمید وارد شیر مادر شده و باعث خواب آلودگی شیرخوار می شود.

## استفاده از ویتامین k در مرحله زایمان - در بیماران مصروع

مادرانی که از فنوباریتال در دوران حاملگی استفاده می کنند قبل از زایمان آمپول ویتامین k معادل ۱۰ میلی وریدی و ۱ میلی گرم ویتامین k برای نوزاد عضلانی تزریق شود تا از پدیده انعقادی جلوگیری شود.

## حملات تشنج در ضربه مغزی

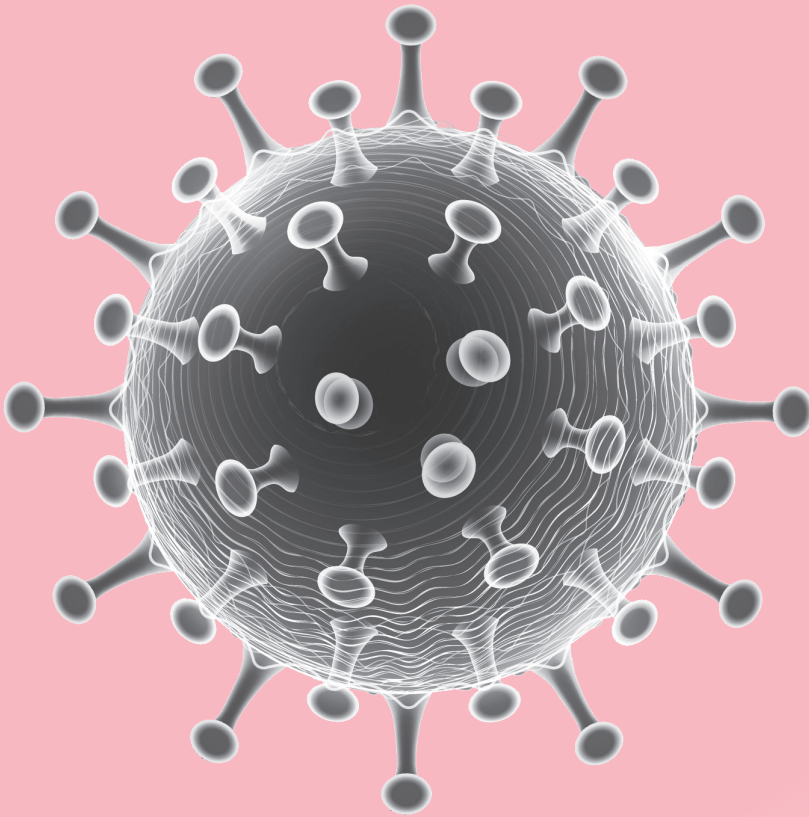
در ضربه مغزی در ۲ مرحله احتمال حملات تشنج وجود دارد. یکی حملات تشنج بلافاصله پس از ضربه در مرکز اورژانسی این نوع حملات گذرا بوده نوار مغز و سی تی اسکن مغز طبیعی و درمان طولانی مدت نیاز ندارد و پیش آگهی خوب است، مرحله دوم تشنج پس از ضربه به علت ضایعات مغزی (له شدگی مغز) ممکن است ۱ یا ۲ سال پس از ضربه شروع شود که نیاز به درمان دارد و ممکن است به درمان طولانی مدت نیاز باشد. و اگر پس از دو سال حملات صرع شروع شد ارتباط آن با ضربه محتمل است.

## رانندگی و صرع

وقوع یک حمله صرع در خلال رانندگی حوادث ناگوار و جبران ناپذیر همراه خواهد داشت لذا در بعضی کشورها از جمله ایالات آمریکا و کانادا افراد مبتلا به صرع، حداقل ۶ ماه و در بعضی ایالات تا ۲ سال بعد از تشخیص توسط پزشک از رانندگی منع خواهند شد. پزشکان اجازه دارند بیماران مصروع تحت درمان خود را به پلیس معرفی و محدودیت رانندگی برای این بیماران اعمال گردد.

## کووید ۱۹ و بیماری صرع

دکتر مسعود اعتمادی فر «متخصص مغز و اعصاب - فلوشیپ صرع عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان»



کرونا ویروس ۱۹ یا به اختصار covid ۱۹ ویروس مرگباری است که از آذر ماه سال ۱۳۹۸ تاکنون میلیونها نفر را در جهان به کام مرگ کشانده است. این ویروس با قدرت سرایت بالا و درگیری عمده ریه و ساختمان های حیاتی بدن می تواند منجر به مرگ و عوارض جدی زیادی گردد.

عوارض عصبی ناشی از درگیری این ویروس زیاد گزارش شده است؛ سردرد، اختلال بویایی و چشایی، سرگیجه، خواب آلودگی، فلج اندام ها، درگیری مغز و بروز علائمی چون تشنج از عوارض این ویروس است. علاوه بر عوارض ناشی از ابتلا به ویروس، اضطراب و استرس ناشی از این ویروس می تواند آثار زیان باری را متوجه جامعه کند. طیف وسیعی از اختلالات خلقی و روانی به دنبال ابتلا به این ویروس گزارش شده است.

در بیماران مصروع و افراد سالم جامعه برابر است. با این حال بیماران مصروع سطح اضطراب شدیدتری را در مقایسه با افراد سالم نشان می دهند. شواهدی وجود ندارد که بیماران مصروع شانس بیشتری جهت ابتلاء به کووید ۱۹ داشته باشند.

نتایج این مطالعه نشان می دهد که افراد مصروع شانس ابتلا به covid ۱۹ در آنها همانند بقیه افراد جامعه است. مراقبت های ویژه از بیماران مصروع و بالابردن سطح آگاهی آنان می تواند منجر به کاهش اضطراب در بیماران مصروع گردد.

۴۵ درصد بیماران مصروع و ۴۹ درصد افراد سالم سطوح پائینی از اضطراب را نشان می دادند. اضطراب در مردان و در سنین جوان تر مشخصاً در گروه بیماران مصروع بیشتر از افراد سالم بوده است. در دوران کرونا ۳/۶ درصد بیماران مصروع دچار تشدید حملات گردیده و ۶/۸ درصد آنها میزان داروی خود را افزایش داده بودند و سطح اضطراب در افرادی که یکی از فامیل آنها مبتلا به کرونا گردیده، بیشتر بود.

این مطالعه نشان داد که سطح اضطراب

در مطالعه ای که در اردیبهشت ماه سال جاری توسط تعدادی از پزشکان متخصص اعصاب ایران بر روی بیماران مصروع انجام شد، اضطراب و استرس ناشی از بیماری covid ۱۹ مورد ارزیابی قرار گرفت. این مقاله که در مجله Epilepsy behavior به چاپ رسیده است یک مطالعه مقطعی شاهد-موردی است که بر روی ۱۴۱ بیمار مصروع و ۷۹۵ فرد طبیعی انجام گردیده است. سطح بالای اضطراب در ۱۳/۵ درصد بیماران مصروع و ۶/۹ درصد گروه کنترل مشاهده گردید.

## نکته هایی برای حفظ امنیت فرد مبتلا به صرع

دکتر احمد پیت ساز «عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان»



**مقدمه:** تعدادی از افراد

مبتلا به صرع به تنهایی

و بطور مستقل زندگی

می کنند. آموزش گامهایی که در این نوشتار

آورده می شود سبب می گردد، حتی اگر

نوع صرع بیمار، کنترل نشده و خطر بروز

تشنج وجود دارد به او کمک نماید که در

صورت بروز تشنج امنیت بیشتری داشته باشد

و حوادث غیر مترقبه در محیط خانه و کار و

... اتفاق نیفتد تغییر سبک زندگی و طراحی

محل زندگی و محیط کار وضعیت سلامتی

فرد مصروع را ارتقاء داده و خطر بروز تشنج

را کم می نماید.

از آنجا که افراد مصروع نسبت به دیگران

در برابر حوادث آسیب پذیرترند و این

آسیب پذیری هم در محیط و هم در محل

کار وجود دارد، رعایت اصول ایمنی،

طراحی محل زندگی و کار و تغییر در سبک

زندگی، تغییرات کوچک در محل زندگی

خطر آسیب های فیزیکی و عواقب ثانویه به

آنها را به طور چشمگیری کاهش می دهد.

### اصول ایمنی عمومی:

\* خودداری از کشیدن سیگار در مواقع

تنهایی.

\* سطح خانه را با پوشش نرم و ضخیم

پوشانید.

\* از وسایل گرم کننده ای نظیر بخاری های

نفی و گازسوز و هیترهای دستی که کف

اتاق قرار می گیرند امتناع نمائید.

\* یک کلید اضافی خانه را در اختیار همسایه

و دوستان خود قرار دهید.

\* از اتو کردن لباسهای خود خودداری کرده

و آنها را به خشکشویی بدهید.

\* کار با وسایل را در حالت نشسته انجام

دهید نظیر پاک کردن جوبات، خورد کردن

سبزیجات.

\* از مبلمان و وسایل خانگی بدون لبه تیز

استفاده کرده و آنها را در کنار دیوار قرار

دهید.

\* کتوها و درب کمد ها را بسته نگهدارید.

\* گوشه های تیز وسایل را با پارچه ی نرمی

پوشانید.

\* اشیایی که ممکن است موجب سقوط شود

را بردارید.

### ایمنی در آشپزخانه

\* در صورت امکان از وسایل جدید برقی

با کلیدهای اتوماتیک استفاده شود نظیر

مایکروفر، کتری برقی

از وسایل آشپزی الکتریکی نیز نظیر چرخ

گوشت، مخلوط کن در حد مقدور استفاده

نشود.

\* از حمل ظروف داغ پرهیز کنید، غذا را

نزدیک اجاق در بشقاب بریزید.

\* ظروف را در سطح پائین کابینت قرار

دهید و از ظروف نشکن و غیر چینی استفاده

نمائید، در صورت حمل ظروف شکستنی از

دستکش های پلاستیکی استفاده کنید.

ایمنی در حمام

\* هنگام حمام گرفتن لای درب حمام باز

گذاشته شود یا قفل نشود.

\* زمانی که در منزل تنها هستید از حمام

کردن خودداری کنید.

\* سطح حمام را با پوشش پلاستیکی مناسب

پوشانید.

\* از وسایل شیشه ای شکستنی در حمام

استفاده نشود.

\* زیر دوش از نشستن روی یک صندلی

کمک بگیرید و از دوش به جای وان استفاده

کنید

ایمنی هنگام خواب

\* از تخت بزرگ، نرم و کوتاه استفاده شود.

\* رعایت فاصله مناسب از وسایل خطرناک

و سوزاننده نظیر بخاری گازی، بخاری برقی

زمینی، آبژور.

\* از خوابیدن زیر کرسی خودداری شود.

ایمنی پلکان ها

\* محل اقامت خود را هم سطح زمین در

منزل قرار دهید.

\* پله ها را با فرش های ضخیم پوشانید.

### ایمنی در محیط کار:

\* فرد مصروع باید از اشتغال به مشاغل حساس و پر خطر مانند



کار در ارتفاعات و کنار پرتگاه، کار بادستگاه های ماشین های خطرناک مانند اهر برقی، پرس، کار کردن در کنار آب، کوره آتش،

تنور، برق کاری و کار با مواد مذاب خود داری نمایید. اجتناب

از انتخاب شغل هایی نظیر راننده اتوبوس، کامیون، خلبانی،

آتشنشانی، کار با موتورسیکلت

\* بهتر است دور کاری یا کار در خانه را انتخاب کنید.

### ایمنی در ورزش:

\* فرد مصروع در انجام ورزش های زیر احتیاط نماید.



\* ورزش در بلندی و با اشیای خطر زا مانند شمشیر بازی، شنا کردن، اسب سواری، کوهنوردی، بوکس، پرتاب دیسک، پرواز با کایت، جت اسکی، اسکی، ورزش های

رزمی و در بقیه ورزش ها فرد مصروع باید مراقبت های لازم

در حین ورزش را مد نظر قرار دهد. مانند استفاده از کلاه



محافظ در دوچرخه سواری و اسب سواری ، در صورت انجام شنا باید در حضور یک نجات غریق شنا نماید و در قسمت کم عمق شنا نماید، جلیقه نجات بپوشد.

### نتیجه گیری:

با ایجاد تغییر در محل زندگی و تنظیم سبک زندگی تان

می توانید به تنهایی و مستقل زندگی نموده، وابسته به دیگران

نباشید و یک روال معمول روزانه برای خود ایجاد کنید



\* وجود دو یا سه پاگرد در پله ها موجب ایمنی بیشتر و جلوگیری از سقوط می شوند.

\* از نرده های بلند جهت پلکان از افتادن



جلوگیری می کنند.

\* از آسانسور به جای پله برای بالا رفتن استفاده

کنید

\* فضاهایی که ممکن است خطرناک باشند را قفل کنید، مثل

بالکن یا ورودی پله های اضطراری.

\* ایمنی در اتاق نشیمن، تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر.

\* عدم استفاده از دکوراسیونهای شیشه ای، آینه ای و آویز.

\* از چراغ های سقفی استفاده شود، از چراغ



های پایه دار و رومیزی استفاده نشود.

\* در افرادی که صرع آنها بانور چراغ تحریک

می شود، جهت کاهش تحریک نوری در اتاق یک چراغ

روشن باشد، این چراغ سقفی و در پشت فرد باشد، برای تغییر

دادن کانال تلویزیون از دستگاه کنترل از راه دور استفاده کنید تا

به صفحه تلویزیون خیلی نزدیک نشوید.

\* تلویزیون را از زاویه ۴۵ درجه تماشا کنید و نزدیک تلویزیون

نشینید

\* از دیدن کانال هایی که به خوبی تنظیم نشده اند و برفکی

هستند اجتناب کنید.

\* از بازی های ویدئویی اجتناب کنید.

\* در صورتی که مجبورید برای مدت طولانی از کامپیوتر

استفاده کنید، در فواصل کار استراحت نمایید.

\* صندلی کار کوتاه باشد.



### ایمنی در حیاط:

\* ایوان، پاسیو و پلکان ها فرش شوند.

\* حوض آب و استخر حفاظ داشته باشد.

\* هنگام بازی کودکان مصروع، محل بازی نکات ایمنی رعایت

شده، مثلاً موقع دوچرخه سواری کلاه ایمنی داشته باشد.



## آیا مبتلایان به صرع رژیم خاصی را نیاز دارند؟

دکتر زهرا پیرماهی «متخصص مغز و اعصاب»

مهم است که افراد مبتلا به صرع یک رژیم غذایی مغذی و متعادل را دنبال کنند. عادات غذایی خوب و سبک زندگی سالم در به دست آوردن کنترل مطلوب تشنج مهم هستند.

با این حال هیچ رژیم غذایی خاصی برای بیماری صرع تجویز نمی شود. برای جلوگیری از کمبود رژیم غذایی، از دریافت مناسب مواد مغذی از طریق رژیم غذایی حاوی اسید فولیک کافی (که معمولاً در میوه ها و سبزیجات خام و کمی پخته شده وجود دارند)، کلسیم و منیزیم (محصولات لبنی غنی ترین منبع)، ویتامین B<sub>۱۲</sub> (منابع حیوانی) و ویتامین K (سبزیجات با برگ سبز و دانه های غلات) اطمینان حاصل کنید

ویتامین D در روغن و گوشت ماهی، شیر و سایر فرآورده های آن و همچنین در بدن در پاسخ به نور خورشید ساخته می شود. اگر علاوه بر صرع، بیماری دیگری هم دارید که به رژیم غذایی خاصی نیاز دارد (به عنوان مثال دیابت)، مهم است که رژیم مورد نیاز برای آن بیماری را دنبال کنید.

### نقش کلسیم و منیزیم در کنترل صرع چگونه است؟

اگر چه درست است که اگر بدن از این مواد تخلیه شود ممکن است تشنج ایجاد شود ولی بدن در زمانی ممکن است از این مواد مغذی تخلیه شود که بیماری دیگری داشته باشد اگر یک رژیم غذایی متعادل و عمومی داشته باشید دچار مشکل نخواهید شد.

### در مورد سایر ویتامین ها و مواد معدنی چگونه است؟

همانطور که در بالا گفته شده استفاده از داروهای ضد تشنج ممکن است تأثیر نا مطلوبی بر روی ویتامین ها بگذارد اما با یک رژیم غذایی مناسب می توان به طور کلی از بروز مشکلات جلوگیری کرد. با این حال در موارد نادر مشکلات جدی تری ممکن است به وجود بیاید. به

## آیا مصرف وعده های غذایی منظم لازم است؟

بله. بعضی از افراد به حذف وعده های غذایی حساس هستند و اگر وعده های غذایی حذف شود یا به تأخیر بیافتند ممکن است دچار افزایش تعداد دفعات تشنج شوند. بنابراین وعده های غذایی منظم و رژیم های غذایی متعادل توصیه می شود. آیا مصرف کافئین، الکل یا استعمال دخانیات می تواند مشکلاتی ایجاد کند؟

این مواد به جای اینکه بخشی از رژیم غذایی باشند بهتر است دارو محسوب شوند. مانند سایر داروها، آنها می توانند باعث صدمه به فرد شوند مخصوصاً اگر به میزان زیاد استفاده شوند. و الکل مورد توجه ویژه

است. در صورت استفاده **آیا آلرژی غذایی باعث صرع می شود؟** مکرر یا زیاد، الکل ممکن **آلرژی باعث صرع نمی شود.**

است در داروهای ضد تشنج تداخل ایجاد کند و

ممکن است آستانه تشنج را کاهش دهد. تشنج در هنگام سیگار کشیدن می تواند منجر به آتش سوزی شود.

## رژیم کتوژنیک چیست؟

این رژیم غذایی ویژه و پر چرب شرایط متابولیکی گرسنگی را در بدن ایجاد می کند در این رژیم غذایی چربی بیش از حد باعث تولید مواد شیمیایی به نام کتون در بدن می شود و اثر گذاری داروهای ضد تشنج را در کودکان خردسال بیشتر می کند. این رژیم غذایی به ندرت در کودکان بالای ۱۶ سال جواب می دهد. در این رژیم غذایی بیشتر کالری دریافتی از غذاهای چرب به دست می آید. استفاده مداوم از این رژیم غذایی کاملاً ناخوشایند و دشوار می باشد. بطوریکه این نوع درمان برای کودکان مبتلا به صرع اختصاص داده می شود که به داروهای ضد تشنج واکنش نشان نمی دهند.

عنوان مثال کم خونی می تواند از کمبود شدید اسید فولیک ناشی شود و همچنین پوکی استخوان به علت کمبود ویتامین D یا Ca ایجاد شود. پس لازم است در صورتی که رژیم غذایی مناسبی ندارید. زیر نظر پزشک از مکمل ها در کنار داروهای ضد تشنج استفاده شود.

## آیا قند خون بالا یا پایین می تواند باعث تشنج شود؟

**در پاسخ به این سوال باید گفت که در موارد استثنایی بله!** و لازم است سطح قند خون برای افراد مبتلا به صرع در سطح ثابت و متوسط باشد. شیرینی ها، کافئین و الکل همگی باعث نوسان در سطح قند خون می شوند و باید از مصرف بیش از حد آنها پرهیز شود.

نان گندم سبوس دار می تواند به کنترل نوسانات قند خون کمک کند پروتئین همچنین در متابولسیم برخی مواد شیمیایی مغذی و هورمونی مهم است.

آیا داروهای ضد تشنج می تواند بر روی مواد مغذی بدن تأثیر گذار باشد؟

داروهایی که تشنج را کنترل می کنند ممکن است در توانایی بدن برای استفاده از برخی مواد مغذی از جمله ویتامین D، ویتامین K، کلسیم، منیزیم، منگنز و اسید فولیک تداخل داشته باشند در حالی که این مشکل در بیشتر افرادی که دارو مصرف می کنند وجود دارد، اما معمولاً خفیف است و هیچ آسیبی نمی رساند. البته کسانی که بیشتر در معرض کمبود ویتامین هستند عبارتند از:

- ۱- افرادی که دوزهای زیادی از دارو یا داروهای متعدد مصرف می کنند.
- ۲- سالمندان و کودکان در حال رشد
- ۳- زنان حامله
- ۴- کسانی که سوء مصرف الکل دارند.
- ۵- کسانی که عادات غذایی نامناسب را دنبال می کنند.

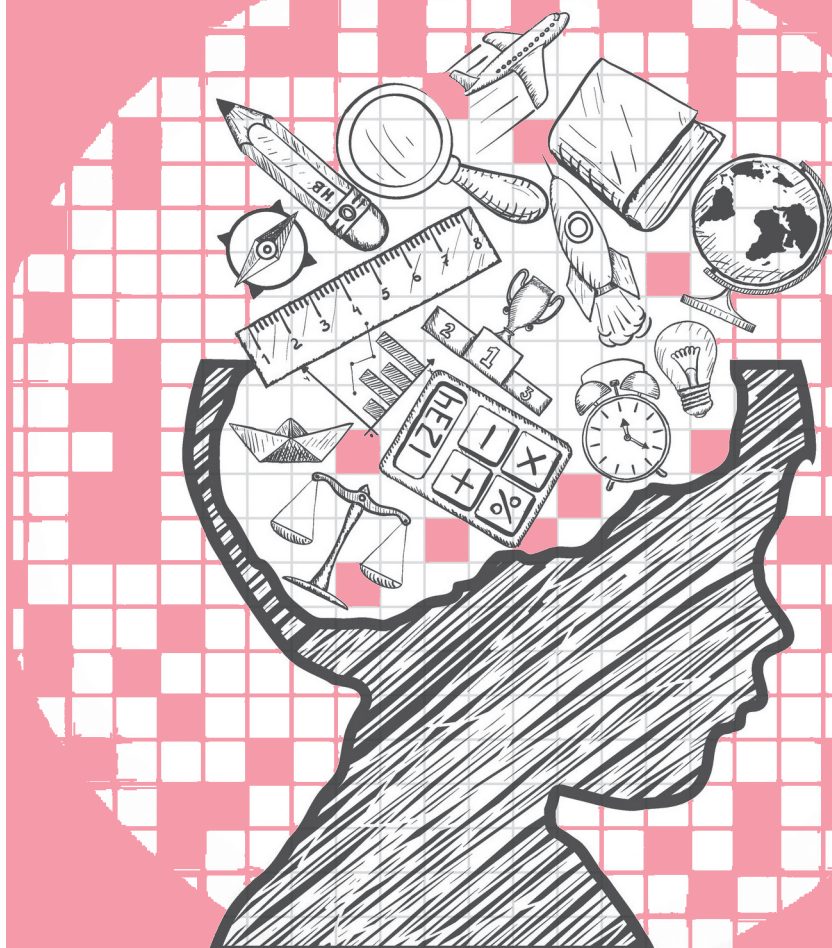
## صرع و بیش‌فعالی

دکتر مطهره میردامادی «متخصص اعصاب و روان - روانپزشک»

و تمرکز دارد این اختلال در کودکان دبستانی و در پسرها سه تا پنج برابر شایع‌تر از دختران است و بیشتر در پسران اول خانواده مشاهده می‌شود.

### دلایل بیش‌فعالی

علت به وجود آمدن بیش‌فعالی احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی است احتمالاً این کودکان در بخش‌های مربوط به توجه و تمرکز در مغز دچار نقص جزئی هستند. از عواملی که می‌توانند در بروز این اختلال موثر باشند سیگار کشیدن و یا مصرف الکل در دوران بارداری توسط مادر است. حتی استنشاق تحمیلی دود سیگار توسط مادر باردار، باعث اختلال در رفتار کودک می‌شود. استرس مادر هم با این موضوع ارتباط دارد. تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده بیان‌گر این است که این اختلال معمولاً در خوشاوندان نزدیک افراد هم وجود دارد. بیماری صرع احتمال ابتلا به بیش‌فعالی را ۳ برابر می‌کند. پژوهشگران دریافتند افراد مبتلا به بیماری صرع در مقایسه با کودکان فاقد این اختلال، سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به اختلال بیش‌فعالی قرار دارند. همچنین کودکانی که دچار تشنج ناشی از تب شدید شده‌اند، ۳۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلال بیش‌فعالی قرار داشتند. بنابراین توصیه می‌شود



این عارضه بیشتر در دوران ابتدایی مدرسه برای کودکان رخ می‌دهد و با افزایش سن بسیاری از بیماران بهتر می‌شوند. بیش‌فعالی دارای ویژگی‌های بارزی است که شامل پرتحرکی، کمبود توجه و تمرکز، بروز اعمال ناگهانی و غیرقابل پیش‌بینی می‌شود. این اختلال سه نوع است؛ در گونه اول که کودک فقط در توجه و تمرکز مشکل دارد. در نوع دوم فقط پرتحرکی دیده می‌شود و بالاخره نوع ترکیبی که کودک هم پرتحرک است و هم مشکل توجه

اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی یک اختلال رفتاری رشدی است. معمولاً کودک توانایی دقت و تمرکز بر روی یک موضوع را نداشته، یادگیری در او کند است و کودک از فعالیت بدنی غیر معمول و بسیار بالا برخوردار است. این اختلال با فقدان توجه، فعالیت بیش از حد، رفتارهای تکانشی، یا ترکیبی از این موارد همراه است. شایعترین اختلال رفتاری در سنین کودکی و بلوغ است، و حدود ۳٪ تا ۵٪ کودکان قبل از هفت سالگی به آن مبتلا می‌شوند.

که در درمان کودک شرکت دارند - مانند معلمان، پزشک، روانشناس و حتی سایر اعضای خانواده - ایفا کنید، مهمترین و بهترین مدافع کودک هستید. نتیجه این حمایت‌ها و آموزش‌ها این است که می‌توانید به کودک بیش فعال خود کمک کنید به سوی موفقیت گام بردارد.

### درمان

درمان شامل داروهایی مانند ریتالین و هم خانواده‌های آن می‌باشد. همچنین درمان‌های جدیدی نظیر نوروفیدبک نیز نتایج چشمگیری داشته است. آموزش والدین در مورد نحوه برخورد با کودک بسیار مهم است. توجه به نوع داروی ضد تشنجی که کودک مصرف می‌کند و شدت تشنج‌ها هم بسیار مهم است. در نهایت بهترین نتیجه زمانی حاصل می‌شود که متخصص داخلی اعصاب و روانپزشک و خانواده در مورد درمان کودک با هم همکاری لازم را داشته باشند

کودکان مبتلا به صرع که در دوران پیش از مدرسه و در سنین مدرسه هستند و علائم فعالیت بیش از حد یا اختلالات یادگیری در زمینه خواندن یا املا و یا ریاضی را نشان می‌دهند حتماً از لحاظ بیماری ADHD نیز بررسی شود.

یکی از نکات حائز اهمیت عوارض داروهای ضد تشنج است که می‌تواند منجر به بروز این علائم در کودک شود. مهمترین نکته آگاهی دادن به والدین است که با مشاهده این علائم، موضوع را با پزشک در میان بگذارند. به والدین دارای کودکان مبتلا به بیش فعالی توصیه می‌کنیم علاوه بر دارو درمانی برای کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی به روشهای تربیتی و برخورد مناسب با این کودکان نیز توجه داشته باشند. بزرگ کردن هر کودکی به آموزش والدین نیاز دارد، اما کودک بیش فعال نیروی ویژه ای را می‌طلبد. اگر به عنوان والدین کودک، نقش خود را بخوبی در مقابل همه کسانی



## قانون ۱۵ دقیقه

ساموئل اسمایلز، کتاب «اعتماد به نفس»

افراد موفق دنیا باور دارند که موفقیت نه یک شبه به دست می آید و نه با تغییرات بزرگ، بلکه همین قدرت تغییرات کوچک است که می تواند آنها را به موفقیت نزدیک کند.



\* اگر روزی ۱۵ دقیقه را صرف خودسازی کنید در پایان یک سال، تغییر ایجاد شده در خود را به خوبی احساس خواهید کرد.  
\* اگر روزی ۱۵ دقیقه از کارهای بی اهمیت خود بکاهید، ظرف چند ساعت موفقیتی چشمگیر نصیبتان خواهد شد.

\* اگر روزی ۱۵ دقیقه را به فراگیری زبان اختصاص دهید، از هفته ای یکبار کلاس زبان رفتن بهتر است.

\* اگر روزی ۱۵ دقیقه را به پیاده روی سریع اختصاص دهید از گه گاه به باشگاه ورزشی رفتن نتیجه بهتری خواهید گرفت.

\* اگر روزی ۱۵ دقیقه مطالعه کرده و سلول های خاکستری خود را درگیر کنید؛ به پیشرفت های خوبی در یادگیری دست خواهید یافت.

\* روزی ۱۵ دقیقه به عادت های منفی تان فکر کنید و آنها را با عادت های مثبت جایگزین کنید. با این کار در پایان سال شخصیت فوق العاده ای از خودتان خواهید دید.



این قانون زیبا و کوتاه، به دلیل کمبود وقت! قابل تأخیر انداختن نیست. پس بدون هیچ بهانه ای از همین امروز شروع کنید و از دیدن قدرت تغییرات کوچک لذت ببرید.

## اخلاق اسلامی، راهگشای پیروزی

برگرفته از کتاب جملات برگزیده «نویسنده: علی قطبی»

پاکسازی ظرف وجود انسان پیش از پرشدن به علم و دانش را مطرح می فرماید زیرا اگر این مظروف (علم و دانش) در ظرفی آلوده ریخته شود ترکیبی خطرناک پدیدار می سازد که حاصل آن نه تنها نابودی فرد بلکه انهدام نوع بشر است. لذا می فرماید: «هو الذی بعث فی الأمیین رسولا منهم یتلوا علیهم آیاته ویزکیهم ویعلمهم الكتاب والحکمة»

(سوره جمعه - آیه ۲)

و نیز پیامبر گرامی اسلام هدف بعثت خویش را اتمام مکارم اخلاقی می خوانند زیرا رفاهیات، اقتصاد، مشتهیات، دانشهای علوم تجربی و اجتماعی همه و همه برای آنست که انسان را به نقطه ای متعالی نایل گرداند نه آنکه باری گران برای او شده و حرکتش را بطئی ساخته و از تکان و تحرک بازش داشته و نهایتاً او را زمین زند.

آنچه به عنوان اخلاق اسلامی به شکل یک مجموعه درس

در منظر اسلام انسان موجودی است سازنده که هم بر خود و هم بر محیط اطراف خویش دارای قدرت تأثیر می باشد و از آنجا که متقابلاً از محیط تأثیر می گیرد ضروریست توجه تام و تمامی به خودسازی خویش داشته باشد زیرا هر چه باشد بر دیگران اثر می گذارد و دیگران محیطی را می سازند که فرد در آن محاط می گردد و لذا انسان هر آنچه کند، بر خویش می کند. با توجه به اینکه در دیدگاه اسلام انسان یک سیستم بسته بی تأثیر بر محیط و از محیط نیست، لذا ما با مجموعه ای از باید و نبایدها و امر و نهی ها بر انسان مواجه می شویم که روی هم نظام تربیتی اسلام را تشکیل می دهند که هدف از این نظام عبارتست از تخلّق انسان به اخلاق الله از طریق رشد و سلامت روان بگونه ای هماهنگ.

دلیل مهم برای توجه اسلام به مسئله اخلاق عبارتست از تقدم تزکیه بر تعلیم. بدین معنا که خداوند در قرآن کریم نیز لزوم

خدا و قانون خداوندی است، خداوند دو گونه قوانین دارد: یک نوع قوانینی که آنها را در فطرت انسان ثبت کرده است و یک نوع قوانینی که در فطرت انسان ثبت نشده است و آنها تنها بوسیله انبیاء الهی بیان می شود، گذشته از آن انبیاء قوانین فطری را هم تأیید می کنند و ضمناً قوانین اضافه ای را هم برای انسانها می آورند.

همانگونه که عمق روح و فطرت انسان با یک شامه مخصوص ناآگاهانه خدا را می شناسد قانون خدا و رضای خدا را هم می شناسد، بالفطره در راه رضای خدا گام برمی دارد، در حالتی که خودش هم توجه ندارد که گام در راه رضای خدا بر می دارد. مثل یک بت پرست که ممکن است چنین کاری را بکند مانند آنچه را که حاتم طائی و امثال او میکردند و ما احادیث زیادی درباره مشرکان و کافران که چنین کارهایی را کرده اند از پیامبر اسلام و ائمه علیهم السلام داریم، از آنها سؤال کرده اند که آیا اینگونه کارها در نزد خداوند بدون اجر است؟ فرموده اند: بدون اجر هم نیست، درست است که عمده اجرا برای کارهای آگاهانه است ولیکن انسان وقتی که به حس اخلاقی خودش پاسخ می دهد حس اخلاقی یک حس جدای از خداشناسی نیست، برعکس آنچه را که گروهی پنداشته اند که حس اخلاقی یک حس جداگانه است، حس اخلاقی همان حس خداشناسی است. انسان بالفطره می شناسد که عفو مورد رضای معبود است فطرتاً می شناسد که خدمت به خلق خدا و فداکاری برای خلق خدا مورد رضای معبود است، فطرتاً می شناسد که انصاف مورد رضای معبود است، فطرتاً می شناسد که تن به ذلت و خواری ندادن مورد رضای معبود است، بنابراین کسی که می گوید اخلاق ریشه اش در وجدان است هم کلام

در حوزه های علمیه مطرح است نیز بدان سبب دارای اهمیت است که علم بدون اخلاق خطرناک تر است از جاهل بدون اخلاق. چرا که بی اخلاقی جاهل دارای زیان محدود و قابل کنترل است، اما عالم فاسد به فساد عالمی می انجامد و در هر آنچه بر سر جوامع انسانی از شرور و فتن آمده در رأس حادثه وجود عالم و دانشمندی خودنا ساخته را داشته است.»

هدف از اخلاق اسلامی کشاندن انسان به محرومیت از برخورداری های طبیعی و مباح نیست بلکه تعدیل شخصیت اوست. بیماری های شخصیتی نیز چیزی جز رشد نامتعادل ابعاد مختلف شخصیت نیستند. مانند جسمی که در ناحیه ای رشد غیر عادی داشته باشد. چنین جسمی نمی تواند صاحبش را وافی به مقصود و صاعد به مدارج انسانی و عالیه باشد بلکه چنین جسمی نامتوازن همواره مزاحم صاحبش بوده و او را از بهره مندی های معقول و منطقی باز می دارد.

بر اساس همین ضرورت - تعادل و رشد شخصیت - است که رهبانیت در اسلام نیست و فرمایش معصوم که می فرماید: «لا رهبانیه فی الاسلام» ناظر بر همین معناست. و نیز در همین راستا اندیشمندان و علمای دین تقوای ستیز را بر تقوای پرهیز مقدم داشته و معتقدند اسلام تخلق به اخلاق الله را در انسان در متن جامعه، فعالیت های اجتماعی، مسئولیت پذیری و امکان دسترسی به همه چیز مطرح می کند نه در فقدان آنها.

یکی دیگر از مباحثی که در خصوص اخلاق اسلامی لازم الاشاره است اینکه تخلق به خوبیها و درستی ها و آمیزش رفتار انسان به نیکی ها امری فطری و میلی غریزی است و خداوند انسان را موجودی نیک گرا خلق فرموده نه شرگرا - حضرت آیه الله شهید علامه مطهری در کتاب فلسفه اخلاق می فرماید: «... و چقدر زیاد در دنیا اتفاق می افتد انسان بالفطره و ناآگاهانه به انصاف دادن علاقه و گرایش دارد و اینها هم نوعی از اسلام،

است و به انسان می دهد و این شامه  
دل است که خدا، و تکلیف خدا  
را می شناسد و این الهامات دل را،  
اسلام فطری می گویند، قرآن می  
فرماید:

**و جعلناهم ائمه يهدون بأمرنا و  
أوحينا إليهم فعل الخيرات و إقام  
الصلوة و ايتاء الزكواة و كانوا لنا  
عابدين»**

(سوره الانبياء - آیه ۷۳)

بنابراین و همچنان که شهید مطهری  
نیز می فرماید اخلاق و گرایشات  
اخلاقی امری فطری و غریزی است و لذا طرح و توجه به آنها  
نیز همانند اصل طرح بحث خداشناسی و معادشناسی الزامی و  
ضروریست. زیرا خودسازی در سایه تخلق به اخلاق اسلامی  
اولین باید و حکم عقلی شناخت خدا و درک مسئله معاد  
است؛ چرا که بنابر مسئولیت حضور در محضر خدا و توجه به  
حتمی بودن پاسخگویی انسان در برابر اعمالش انسان موظف  
به برخورداری از شخصیتی میگردد که بتواند ترازنامه زندگی  
خویش را با سود ارزیابی کند.

**يوم تجد كل نفس ما عملت من خير محضه و ما عملت من سوء**

(سوره آل عمران - آیه ۳۰)

افزون بر مسئولیت های اخروی که قوی ترین عامل توجهات  
جامعه به اخلاق اسلامی است مسئولیت خدمت گزاران به مردم  
خاصه آنان که در کسوت مسئولان امور خیر و نیکوکاری  
مطرح اند در قبال آبروی اسلام و مردم نیازمند، جنبه دیگری  
از ضرورت طرح و توجه وافر به اخلاق اسلامی را پیش روی  
می گذارد.

با امید به توفیق درک معانی والای اخلاق اسلامی و تهذیب و  
تزکیه و بهره گیری تمام از تعالیم اخلاقی پیشوایان دینی انشاءالله.



او صحیح است و هم صحیح نیست. درست است به این معنا که  
واقعاً قلب انسان اینها را به انسان الهام می کند و درست نیست از  
آن جهت که اینها خیال کرده اند که وجدان یک حس مستقل  
از حس خداشناسی است و کارش این است که برای ما تکلیف  
معین کند، بدون آنکه مکلفی برای ما شناسانده باشد. مکلف  
هم فقط خودش هست و خودش مستقلاً برای ما تکلیف معین  
میکند و ما تکلیف او را باید بشناسیم، بیان کانت تنها عیبش در  
همین جهت است که می خواهد وجدان انسان را بعنوان یک  
حس مستقل و تکلیف معین کننده معرفی کند، در حالی که  
اینچنین نیست ضمیر انسان تکلیف را درک می کند، آنچنان  
که تکلیف کننده را درک میکند. این الهامات وجدانی تمام  
ناشی از فطرت خداشناسی انسان است، قرآن می فرماید:

**«و نفس وما سويها فالهمها فجورها و تقويها قد أفلح من زكيتها  
و قد خاب من دسيها»**

(سوره الشمس - آیه ۱۰)

فجور خارج شدن از حکم خداوندیست، و تقوی، پرهیزگاری  
در راه الله است.

وجدان انسان، اتصال به ریشه عالم هستی و به تمام عالم هستی و  
به عمق عالم هستی دارد تکلیف انسان را، از جای دیگر گرفته





کامیابی و موفقیت، مطلوب همگان است؛ بعید است انسانی روز را به شب رساند و در جهت بهروزی و پیشرفت گامی برندارد، حرفی نزند یا حداقل فکر کامیابی و نیک بختی را از سر نگذراند. لکن با نگاهی به پیرامون خویش افراد بسیاری را می بینیم که در عرصه ی مورد نظرشان موفقیت مطلوب را کسب نکرده اند و چه بسا افرادی که درجا میزنند و حتی سیر قهقراپی طی می کنند. دلیل آن چیست؟ چرا علی رغم اندیشه ی پیشرفت که در همگان وجود دارد تنها عده ای از افراد کسب موفقیت روزیشان می شود؟

پاسخ این است که تفاوت، در تلاش درست و روحیه ی تلاش گری افراد است.

هر چند ضمیر سرشار از آرزو و خیال موفقیت نیز نعمتی بزرگ از جانب پروردگار یکتاست، اما فکر کامروایی به تنهایی موجب فتح و کامیابی نمی شود؛ این تلاش است که تفاوت مابین انسان مشتاق به موفقیت و انسان موفق را باعث می شود. شاعر چه زیبا سروده:

همّت اگر سلسله جنبان شود

مور تواند که سلیمان شود (۱)

هم چنین پیش از تلاش، باید هدفی

ترسیم شده باشد تا تلاش مذکور نیز عاقلانه و در مجرای همان هدف جاری شود. انسان هدفمند با مطالعه و تفکر عمیق پیرامون آرمان خود، به دقت ابعاد و زوایای مختلف آن را مشخص و در همان راستا برنامه ریزی کرده و سپس تلاش و کوشش برای رسیدن به هدف را آغاز می کند؛ آن هم کوششی همراه با پشتکار. این فرد تلاشگر، ظرفیت، استعداد، موانع و مشکلات را در نظر می گیرد و واقف است به این که هر کاری مشخصه هایی دارد و با محدودیت هایی روبروست که اگر این گونه نبود، همه کارها راهمی انسان ها انجام می دادند و دیگر تفاوتی

میان افراد وجود نداشت؛ او آگاه است کته در این راه ممکن است شکست وجود داشته باشد. فرد تلاشگر از شکست نمی هراسد و می داند اگر گام هایی عاقلانه بردارد و با مشورت با اهل و کارشناسی شده پیش برود، حتی اگر شکستی هم متوجه او شود، آسیب حاصله توانسوز نخواهد بود؛ ضمن آنکه همین ناکامی گامی است رو به جلو در مسیر موفقیت و تجربه ای گران بها برای تکرار نکردن در آینده است.

از شکست از کار نفتد هر که صاحب همّت است

تیغ جوهردار چون بشکست خنجر می شود (۲)

فرد دغدغه مند، پیرامون خواسته اش مطالعه لازم را انجام داده، جوانب مختلف آن را می‌سنجد و با عنایت به توانایی‌ها، مهارت‌ها یا تخصص خود گام بر می‌دارد و یا اگر در آنچه که مطلوب اوست تخصص و دانش و مهارت لازم را ندارد، سعی می‌کند آن را کسب کرده، ابعاد مختلف آن را سنجیده و سپس قدم در راه تلاش بگذارد تا سعی و تلاشش در مسیری درست صورت گیرد که اگر این چنین نباشد، تلاش مذکور تنها فرسودگی روح و خستگی جسم را سبب شده و فرد را از جاده‌ی منتهی به موفقیت به بیراهه‌ی دلسردی و ناکامی می‌کشاند. باید دانست که برداشتن گام اول، مهم‌ترین کاری است که باید انجام شود؛ چه بسا هزاران نفر آرزوی انجام کاری را در سر می‌پروراندند و از تمایلاتشان سخن می‌گویند اما تفاوت آنها با آن که کار را انجام می‌دهد در این است که او با تدبیر و ترسیم مقدماتی که گفته شد «قدم در راه می‌گذارد» و تلاش را به تن آسانی ترجیح می‌دهد لکن دیگران در مرحله تصورات و

رویاهایشان باقی می‌مانند و کاری را «انجام نمی‌دهند». با توکل به خداوند، اراده کردن، هدف گذاری، تلاشگری و داشتن پشتکار در راستای اهداف مورد نظر است که موفقیت معنا می‌یابد؛ چرا که انتظار کامیابی بدون تلاش، اتلاف ثابیه‌های عمر می‌باشد.

تصویر ذیل، انسانی است توانا که کامیابی را در عالم واقع معنا کرده. (کایل مینارد) در رشته‌های ورزشی مختلفی فعالیت می‌کند و همواره همگان را به تلاش و امید به زندگی دعوت کرده و از بهانه جویی و کاهلی بر حذر می‌دارد. همین قدر از او بس که بدانیم بدون دست و پا، قله‌ی کلیمانجارو را فتح کرده؛ حرکتی که حتی در فکر هم قابل تصور نیست اما او با اراده و پشتکار به آن، واقعیت بخشیده است.

بیرون زتون نیست هرچه در عالم هست در خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی (۳)



## اقدامات موثر روانشناختی در برخورد با بحران کرونا

مریم سلیمانی «کاشناس ارشد روانشناس بالینی»

بحران کرونا به شیوه های متفاوتی می تواند روی ما تاثیر بگذارد: جسمانی، هیجانی، اقتصادی، اجتماعی و روانشناختی. همه ما (دیر یا زود) با خطرات واقعی این بیماری جدی و گسترده و ناتوانیهای سیستمهای بهداشتی در مقابله با آن، ضررهای اجتماعی، بحران اقتصادی فراگیر و مشکلات اقتصادی فردی، مشکلات در جنبه های مختلف زندگی و بسیاری موارد دیگر روبه رو خواهیم شد. وقتی با یک بحران به هر شکلی روبه رو می شویم، اضطراب و ترس را به ناچار تجربه خواهیم کرد. این هیجانات پاسخ هایی بهنجار و طبیعی به موقعیت های چالش برانگیز خطرناک و مبهم هستند. در چنین شرایطی غرق شدن در نگرانی و نشخوار فکری درباره همه چیزهایی که خارج از کنترل شما هستند خیلی آسان است، مثلاً اینکه: چه اتفاقی ممکن است در آینده رخ بدهد؟ ویروس چه اثراتی بر شما یا عزیزانتان یا جامعه و کشورتان یا جهان خواهد داشت و بعدش چه اتفاقی می افتد و نظیر اینها. با این که این نوع غرق شدگی در نگرانی کاملاً طبیعی است اما سودمند و مفید نیست. برای مقابله موثر با اضطراب و نگرانی ها گام های کاربردی زیر توصیه می شود:

### - گام اول -

تمرکز بر آنچه در کنترل شماست  
در واقع هرچه بیشتر روی آنچه خارج از کنترل ما است تمرکز کنیم به احتمال بیشتری ناامید یا مضطرب خواهیم شد. به این ترتیب، مهمترین کاری که هر کس در هر نوع بحرانی -چه مرتبط با کرونا باشد و چه نباشد- میتواند انجام بدهد این است که: روی آنچه در کنترل شماست تمرکز کنید. شما نمیتوانید آنچه در آینده رخ میدهد را کنترل کنید. شما روی ویروس کرونا یا اقتصاد جهانی یا سیاستهای دولتی در مدیریت این وضعیت آشفته کنترلی ندارید. به علاوه نمیتوانید به طور جادویی احساسات خود را کنترل کنید و همه این ترس و اضطرابهای کاملاً طبیعی را از بین ببرید؛ اما میتوانید آنچه «اینجا و اکنون» انجام میدهید را کنترل کنید؛ و اصل کار همین است. چون آنچه «اینجا و اکنون» انجام میدهید میتواند تغییر بسیار بزرگی در وضعیت شما و هر کسی

که با او زندگی میکنید ایجاد کند و همچنین تاثیر چشمگیری بر جامعه اطرافتان داشته باشد. واقعیت این است که ما کنترل بسیار بیشتری روی رفتارهایمان داریم تا روی افکار و احساساتمان؛ پس هدف شماره یک این است که کنترل رفتارهایمان را -همین الان و همینجا- به عهده بگیریم تا موثرتر به بحران کنونی پاسخ بدهیم.

چنین اقدامی هم شامل کنار آمدن با دنیای درونی مان می شود (یعنی همه افکار و احساسات دشوارمان) و هم شامل کنار آمدن با دنیای بیرونی مان (یعنی همه مشکلات واقعی که با آنها روبه رو هستیم). حالا چطور انجامش بدهیم؟ خوب، وقتی طوفان بزرگی به پا می شود، قایق ها و کشتی های بندر، «لنگر» می اندازند؛ چون اگر چنین نکنند، به داخل دریای طوفانی کشیده شده و غرق میشوند. البته لنگر انداختن باعث نمیشود طوفان فروکش کند (یعنی لنگرها آب و هوا را کنترل نمیکنند) اما لنگر انداختن باعث محکم و استوار ماندن کشتی در بندر تا زمان فروکش کردن طوفان می شود. به طرز مشابهی، ما نیز در موقعیتهای بحرانی، طوفانهای هیجانی را تجربه میکنیم یعنی افکار نامفیدی در ذهنمان چرخ میخورند و احساسات دردناکی در بدنمان می گردند؛ و اگر در طوفان درونمان غرق بشویم آن وقت هیچ کار مفیدی نمیتوانیم انجام بدهیم؛ پس اولین گام کاربردی این است که «لنگر بیاندازید»:

بویی به مشام تان می رسد و مزه چه چیزی را در دهانتان می توانید حس کنید. -کنجکاوانه و بدون قضاوت و ارزیابی به آنچه انجام می دهید دقت کنید.

### -گام پنجم- اقدام کردن متعهدانه

اقدام متعهدانه به معنای اقدام موثری است که ارزشهای شما آن را هدایت میکنند؛ اقدامی است که میتوانید انجام دهید چون عمیقاً برای شما مهم است؛ اقدامی که حتی اگر افکار و احساسات سختی را فراخوانی کند باز هم انجامش می دهید. همین که با استفاده از گامهای دوم، سوم و چهارم (یعنی تصدیق افکار و احساسات، توجه به بدن، و مشغله با کارتتان) «لنگر» انداختید کنترل زیادی روی اقدامات خود خواهید داشت که همین قضیه، کار را برای انجام دادن اقداماتی که واقعا برایتان مهم اند بسیار آسانتر می کند. در شرایط فعلی واضح است که چنین اقداماتی شامل همه رفتارهای محافظتی در برابر کرونا می شود: دست شستن مکرر، فاصله گیری اجتماعی و نظیر اینها؛ اما علاوه بر این اقدامات ضروری نکته های زیر را هم در نظر بگیرید:

-چه شیوه های ساده ای برای مراقبت از خودتان، کسانی که با شما زندگی می کنند و کسانی که به طور واقعینانه ای می توانید به آنها کمک کنید وجود دارد؟ چه اقدامات مهربانانه، مراقبتگرانه، و حمایتگرانه ای میتوانید انجام دهید؟ -آیا می توانید از طریق تماس تلفنی یا پیامک، کلمات مهربانانه ای به کسی که پریشان و ناراحت است بگویید؟ -آیا می توانید به کسی در انجام دادن یک تکلیف یا کارش کمک کنید؟ غذایی بپزید؟ دست کسی را به مهربانی ننگه دارید یا با یک کودک یا نوجوان بازی کنید؟ -آیا می توانید برای فرد و/یا افرادی که بیمار هستند تسکین دهنده باشید؟ یا در موارد جدی تر از آنها پرستاری کرده و کمک های پزشکی در دسترس را برایشان فراهم کنید؟

-گام دوم - تصدیق کردن افکار و احساساتان به آرامی و مهربانی آنچه در درون شما می گذرد را تصدیق کنید: افکار، احساسات، هیجانها، خاطرات، حسهای بدنی و میل های شدید. مثل دانشمند کنجکاوی رفتار کنید که هر آنچه در دنیای درونی تان جریان دارد را مشاهده می کند. و در حالی که به تصدیق کردن افکار و احساسات خود ادامه می دهید...

### -گام سوم - به بدنتان توجه کنید

به بدنتان توجه کنید و با آن ارتباط برقرار کنید. شیوه خودتان برای انجام دادن این کار را پیدا کنید. میتوانید از بعضی یا تمام روشهای زیر استفاده کنید یا راه و روش خودتان را پیدا کنید: به آهستگی پای خود را روی زمین فشار دهید -به آهستگی کمر و ستون فقرات خود را صاف کنید، اگر در حالت نشسته هستید در صندلیتان رو به جلو با کمری راست بنشینید. به آهستگی نوک انگشتان دستها را به همدیگر بچسبانید و فشار دهید - به آرامی کششی به عضلات بازو یا گردن خود دهید و بعد شانه هایتان را آرام بالاتر بیاورید - به آرامی نفس بکشید.

-گام چهارم - به آنچه انجام می دهید مشغله و سرگرمی داشته باشید

آگاه بشوید کجا بید و توجه خود را دوباره روی فعالیتی که انجام میدهید متمرکز کنید. شیوه خودتان برای انجام دادن این کار را پیدا کنید. می توانید از بعضی یا تمام روشهای زیر استفاده کنید یا راه و روش خودتان را پیدا کنید -کنجکاوانه و بدون قضاوت و ارزیابی به دور و بر خودتان در اتاق نگاه کنید و به پنج چیزی که می بینید دقت کنید. -کنجکاوانه و بدون قضاوت و ارزیابی به سه یا چهار صدایی که در اطرافتان می شنوید دقت کنید. -کنجکاوانه و بدون قضاوت و ارزیابی دقت کنید که چه

مهربانی با خود همان ماسک اکسیژن شماست؛ یعنی اگر از خودتان به خوبی مراقبت کنید در مواردی که لازم باشد از دیگران نیز مراقبت کنید این کار را خیلی بهتر انجام خواهید داد. پس از خودتان پرسید اگر کسی که دوستش دارم احساسات ناخوشایندی که من الان احساس می‌کنم را تجربه کند و اگر من بخواهم با او مهربان و مراقبت‌گرانه رفتار کنم به او چه بگویم گفت و برایش چه کاری انجام بخواهم داد؟ سپس با خودتان همان گونه باشید که با آنها می‌خواهید رفتار کنید.

### - گام هفتم - ارزشها

اقدامات متعهدانه گام قبل را ارزشهای بنیادین شما هدایت می‌کنند: در مواجهه با بحران کنونی می‌خواهید به خاطر چه چیزی ایستادگی کنید؟ می‌خواهید در این ایستادگی چه نوع انسانی باشید و رفتار و کردار شما نماد چه چیزی باشد؟ می‌خواهید با خودتان و دیگران چگونه رفتار کنید؟ ارزشهای شما می‌تواند شامل عشق، احترام، شوخ طبعی، صبوری، شجاعت، صداقت، مراقبتگری پذیرش و گشودگی، مهربانی ... یا چیزهای بی‌شمار دیگری باشد. در طول روز به دنبال شیوه‌هایی برای جلوه دادن این ارزشها باشید. به این ارزشها اجازه بدهید اقدامات متعهدانه شما را تعیین و هدایت کنند. البته مادامی که این بحران ادامه پیدا می‌کند انواع و اقسام موانع را پیش روی خود خواهید دید: به برخی اهدافتان نمی‌رسید، کارهایی را نمی‌توانید انجام بدهید و با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوید که راه حل‌های ساده‌ای ندارند؛ اما حتی در مواجهه با این چالشها همچنان می‌توانید به شیوه‌های مختلفی هم راستا با ارزشهایتان زندگی کنید. مخصوصاً می‌توانید به ارزشهای «مهربانی» و «مراقبتگری» برگردید و این سوالات را در شرایط دشوار از خودتان پرسید:

- و اگر وقت زیادی را در خانه به خاطر قرنطینه یا فاصله‌گیری اجتماعی - صرف می‌کنید موثرترین شیوه‌های گذران وقت چه می‌تواند باشد؟ شاید بخواهید برای حفظ تناسب اندامتان ورزش کنید؛ غذای سالم بپزید (تا حد ممکن و با توجه به محدودیتها) و اقدامات معناداری برای خودتان و دیگران انجام بدهید.

در طول روز به طور مکرر از خود پرسید چه کاری - هر قدر کوچک - می‌توانم انجام بدهم که زندگی خودم و آنهایی که با من زندگی می‌کنند یا افراد جامعه مرا بهتر کند؟ انجامش بدهید و به طور کامل سرگرمش بشوید.

### - گام هشتم - پذیرش و گشودگی

پذیرش و گشودگی به معنای ایجاد فضایی است در درونمان برای تجربه کردن احساسات ناخوشایند و مهربان ماندن با خود. تجربه کردن احساسات ناخوشایند در شرایط بحران کنونی قطعی است. احساساتی مانند ترس، اضطراب، خشم، غمگینی، احساس گناه، احساس تنهایی، ناامیدی، سردرگمی و بسیاری دیگر. این احساسات واکنشهایی طبیعی هستند و ما نمی‌توانیم مانع بروز آنها بشویم؛ اما می‌توانیم پذیرای آنها باشیم و در درونمان فضایی برای تجربه کردن آنها بگشاییم یعنی تصدیق کنیم که اینها احساساتی طبیعی هستند و به آنها اجازه بدهیم که وجود داشته باشند (حتی اگر ناخوشایند باشند) و در عین حال با خودمان به مهربانی رفتار کنیم.

به یاد داشته باشید که «مهربانی با خود» برای مقابله خوب و موثر با این بحران ضروری است؛ مخصوصاً اگر نقش مراقبتگری هم داشته باشید. اگر تا به حال سوار هواپیما شده باشید این پیام را شنیده‌اید: «در مواقع اضطراری، قبل از کمک به دیگران، ماسک اکسیژن خود را بزنید». خوب،

### - گام هشتم - شناسایی منابع

منابعی برای کمک یاری، حمایت و توصیه گرفتن شناسایی کنید. این منابع شامل دوستان، خانواده، همسایه ها، متخصصین سلامت و خدمات اورژانسی است؛ و مطمئن شوید که شماره تلفن های کمک های اورژانسی و در صورت لزوم کمک های روانشناختی را می دانید. همچنین با شبکه اجتماعی خود در ارتباط باشید و اگر می توانید حمایتی به دیگران ارائه کنید به آنها بگویید؛ شما می توانید منبع حمایتی برای دیگران باشید همانطور که آنها میتوانند برای شما چنین باشند.

- وقتی این روزهای سخت را پشت سر می گذارم چطور و به چه شیوه هایی می توانم از خودم مراقبت کنم؟ چه کلمات و جملات مهربانانه ای می توانم به خودم بگویم و چه کارهایی از سر مهربانی میتوانم برای خودم انجام بدهم؟ - با چه شیوه های مهربانانه ای می توانم با آنهایی که رنج می کشند رفتار کنم؟

- برای همیاری در ارتقای نیک زیستی جامعه خود چه کارهایی از جنس مراقبتگری و مهربانی میتوانم انجام بدهم؟ - در این بحران چه می توانید بگویید و انجام بدهید که وقتی سالها بعد به این روزها نگاه می کنید بتوانید به خودتان افتخار کنید؟

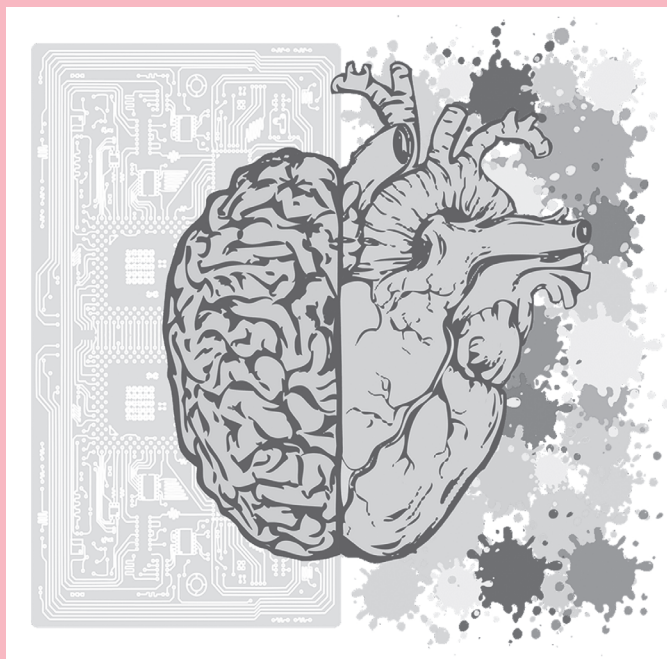
## هوش هیجانی EQ چیست؟

نیلوفر ماهی صباغ «کارشناس ارشد روان پرستاری»

هوش هیجانی نوعی دیگری از هوش است. این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویشتن و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم گیری های مناسب در زندگی است. عاملی که به هنگام شکست در شخص ایجاد انگیزه و امید می کند. هوش هیجانی یعنی اینکه آن قدر آدم توانا باشد که بتواند خودش را با هر شرایط جدیدی وفق دهد و با موفقیت از چالش های آن شرایط بگذرد. حالا این چالش می تواند حل یک مسئله سر امتحان باشد و می تواند مدیریت کردن خشم موقع یک بحران خانواده باشد.

### به طور کلی:

- \* هوش هیجانی توانایی تشخیص دادن هیجان های خودمان و دیگران
- \* توانایی درک هیجان های دیگران
- \* توانایی مدیریت هیجان های خودمان و دیگران است



### مؤلفه های هوش هیجانی:

۱- مهارت های درون فردی: خود آگاهی هیجانی (بازشناسی و فهم احساسات خود)، جرأت (ابراز احساسات، عقاید، تفکرات و دفاع از حقوق شخصی به شیوه ای سازنده)، خودتنظیمی (آگاهی، فهم، پذیرش و احترام به خویش)، خودشکوفایی (تحقق بخشیدن به استعداد های بالقوه

و می‌توان آن را پرورش داد.

### مشکلات عاطفی - هیجانی زندگی روزمره:

۱) شرایط موقعیتی که منجر به وقفه‌های مکرر و حواسپرتی در انجام کارها می‌شود.

۲) حجم کارهایی که مدام بالا و پایین می‌شود و غیر قابل پیش‌بینی است.

۳) انتظارات (از خود، از دیگران، یا دیگران از شما) که مبهم و نامشخص است و موجب تناقض می‌شود.

۴) شرایط موقعیتی که با ضرب‌العجل‌ها و مهلت‌های تعیین شده (خودخواسته یا از ناحیه دیگران)، سروکار دارد.

۵) هنگامی که شما باید با افرادی سروکار داشته باشید یا بحث کنید که موقعیت‌های مشکل و چالش‌برانگیز را برای شما ایجاد می‌کنند.

۶) وقتی شما باید با مردمی سروکار داشته باشید که شیوه و استیل متفاوتی با شما دارند.

۷) سایر موقعیت‌هایی که منجر می‌شود که شما از نظر شخصیت، دچار استرس شوید و ...

### تأثیر این مشکلات بر روی بیماری صرع:

خلق پایین، ناامیدی، اضطراب و افسردگی، بدبینی، کاهش روابط بین فردی، کاهش اعتماد به نفس، افزایش تعداد تشنجات

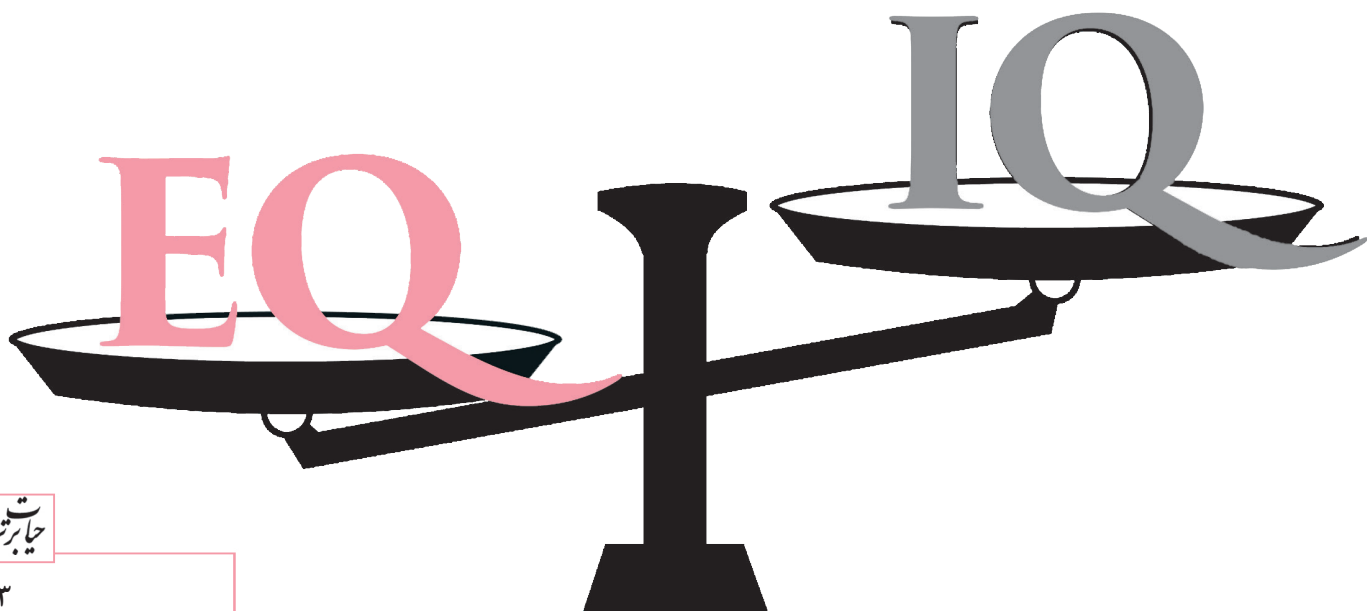
خویش‌تنی، استقلال (خودفرمانی و خودکنترلی در تفکر و عمل شخصی و رهایی از وابستگی هیجانی)

۲- مهارت‌های میان فردی: روابط میان فردی (آگاهی، فهم و درک احساسات دیگران، ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش دو جانبه که به صورت نزدیکی هیجانی و وابستگی مشخص می‌شود)، تعهد اجتماعی (عضو مؤثر و سازنده گروه اجتماعی خود بودن، نشان دادن خود به عنوان یک شریک خوب)، همدلی (توان آگاهی از احساسات دیگران، درک احساسات و تحسین آنها)

۳- سازگاری: مسأله‌گشایی (تشخیص و تعریف مسائل، همچنین ایجاد راه کارهای مؤثر)، آزمون واقعیت (ارزیابی مطابقت میان آنچه به طور ذهنی و آنچه به طور عینی، تجربه می‌شود)، انعطاف پذیری (تنظیم هیجان، تفکر و رفتار به هنگام تغییر موقعیت و شرایط)

۴- کنترل استرس: توانایی تحمل استرس (مقاومت در برابر وقایع نامطلوب و موقعیت‌های استرس‌زا)، کنترل تکانه (ایستادگی در مقابل تکانه یا انکار تکانه)

۵- خلق عمومی: شادی (احساس رضایت از خویش‌تنی، شاد کردن خود و دیگران)، خوشبینی (نگاه به جنبه‌های روشن زندگی و حفظ نگرش مثبت حتی در مواجهه با ناملازمات) \* روان‌شناسان معتقدند که این نوع از هوش، اکتسابی است



## استرس کودکان و نوجوانان

مهسا عصارزادگان «کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی»



همه افراد به سبک های مختلف استرس را در طول زندگی تجربه کرده اند. استرس عاملی است که برای بزرگسالان قابل فهم و تا حدودی قابل مدیریت است اما برای کودکان پیچیده و آزار دهنده می باشد. در واقع استرس عامل پنهان اما مخرب ساختار ذهنی، روانی و فیزیکی کودک و فاکتور مهم در بهم خوردن تعادل زندگی یاد می شود. باید بدانیم که استرس از ضروریات زندگی است و استرس و اضطراب نرمال متناسب با موقعیت، باعث پیشرفت می شود اما زمانی می تواند آسیب زا باشد که (۱) رفتارهای کودک و نوجوان از حد طبیعی انحراف داشته باشد و با رفتارهای همسالان فرق داشته باشد.

(۲) اختلال در عملکرد کودک و نوجوان ایجاد کند یعنی اختلال در تحصیل و اختلال در روابط بین فردی است. که اختلال در تحصیل با افت تحصیلی همراه است. (۳) برای خود کودک و نوجوان آشفته گی و ناراحتی ایجاد کند. (۴) برای خود کودک و نوجوان و همچنین برای دیگران ایجاد خطر کند. و اگر حتی یک مورد از این چهار مورد را داشته باشد باید بررسی و مداخله انجام دهیم به خصوص اگر اختلال در عملکرد باشد. بررسی ها و تحقیقات نشان داده که اضطراب و استرس و افسردگی والدین خصوصاً مادر می تواند عامل مهمی در ایجاد استرس و اضطراب کودک باشد، همچنین سبک دلبستگی نایمن

به عنوان یک عامل خطر بالقوه در کودکان می تواند زمینه ساز استرس در آنها شود. بر اساس نظریات بالبی، دلبستگی به معنای پیوند عاطفی است که در کودکی، بین کودک و مراقب اصلی وی شکل می گیرد و بر رشد اجتماعی و احساس کودک در کل زندگی تاثیر می گذارد، سبک دلبستگی نایمن به خاطر عدم توانایی مادر در برآورده کردن نیازهای اولیه ی فرزند شکل می گیرد. اضطراب دوره ی بزرگسالی ممکن است مربوط به دلبستگی نایمن در دوره ی کودکی باشد. عوامل ایجاد کننده استرس و اضطراب در کودکان و نوجوانان

- \* رفتار و برخورد ناصحیح والدین و اطرافیان
- \* مشکلات خانوادگی طلاق و یا جدایی والدین





پرخاشگری، کم صبری، بدخلقی، نگرانی، ترس، ناتوانی در کنترل احساسات.

**نشانه ها و علائم رفتاری:** وابستگی شدید به والدین، رفتار توام با پرخاشگری و لجبازی، بروز رفتارهایی بیچگانه که مناسب سن کودک نیست، مکیدن شست، ناخن جویدن، شب ادراری، سیگار کشیدن در نوجوانان، عصبی رفتار کردن، سریع صحبت کردن، دروغ گفتن نشانه های اجتماعی: روابط بین فردی آسیب، دوستان کم، منزوی شدن، جرو بحث زیاد، دوری از فعالیتهای اجتماعی، عدم علاقه به مشارکت در فعالیتهای مدرسه، اذیت کردن دیگران.

### راهکارهایی برای کاهش استرس

\* فرزندتان تشویق کنید تا مشکلاتش را صادقانه با شما در میان بگذارد و احساساتش را برایتان بیان کند. قبل از ارائه راهکارهایتان به نظرات فرزندتان با دقت گوش کنید. برای ارتباط برقرار کردن با کودک از شیوه گوش دادن فعال استفاده کنید.

\* سعی کنید زمانی را هرچند کوتاه به فرزندانتان اختصاص

\* مرگ یکی از اعضای خانواده

\* استرس ممتاز شدن در مدرسه و حجم فعالیت ها و

مسئولیت ها در مدرسه

\* سرزنش کردن و تحقیر کودک و نوجوان

\* انتظارات بیش از توان کودک و زیاده خواهی و کمال

گرایی والدین

\* نقل مکان کردن، تغییر مدرسه

\* اتفاقات ناخوشایند در خارج از منزل

\* دیدن فیلم ها یا کتابهای تخیلی و ترسناک

\* زندگی پرتنش و بی نظم والدین

\* مشکلات مالی والدین

\* مشاجرات والدین

\* خوب غذا نخوردن

\* خواب کافی و مناسب نداشتن

\* داشتن افکار منفی نسبت به خود

\* مشکل در روابط با دوستان و گروه های همتا

\* خانواده بیش از حد حمایتگر

### واکنش های کودکان و نوجوانان به استرس و اضطراب

کودکان به شیوه های متفاوت به استرس و اضطراب واکنش نشان می دهند که بستگی به سن، شخصیت فردی و مهارتهای رفتاری دارد. در بیشتر مواقع این استرس و اضطرابها در جریان رشد تغییر می کنند و هرچه شناخت بیشتر شود استرس و اضطرابها هم کاهش می یابند.

### نشانه ها و علائم جسمانی: خشک شدن دهان، لرزش،

مشکل در خواب، کاهش اشتها یا تغییر در عادات غذایی کودک، بیماریهای پوستی، کم شدن وزن، سردرد، دل درد و دردهای شکمی بدون علت.

### نشانه ها و علائم روان شناختی: اشکال در تمرکز، اختلال

حافظه، از دست دادن حس شوخ طبعی.

نشانه ها و علائم هیجانی: نگرانی واضطراب، خشم و

## والدین عزیز آیا میدانید؟

- \* استرس و افسردگی والدین خصوصاً مادر چه در دوران بارداری و چه بعد از آن عامل مهمی در استرس و اضطراب فرزندان است، پیش از فرزندآوری خود را درمان کنید.
- \* با آموزش اصول صحیح مهارت های فرزندپروری می توانید تا حدود زیادی استرس فرزندان را کاهش دهید.
- \* کودکان مضطرب و پراسترس بیشتر از بچه های دیگر دچار افسردگی می شوند.
- \* اکثر بیماری ها، به علت استرس می باشد.
- \* آینده نگری والدین و به کار بردن عناوین « دکتر و مهندس» در فرزندان ایجاد اضطراب می کند.
- \* یکی از کارکردهای مهم در کاهش استرس و اضطراب تماس کف دست و کف پا با پدیده های طبیعی مانند آب، شن، خاک و چوب و... نظایر آن، تاثیر مهمی بر کاهش هیجانات منفی دارد.
- \* دعوای پدر و مادر مقابل چشم فرزندان و مهمتر آن، بدگویی شما از همسرتان چیزی جز ایجاد استرس و اضطراب در بچه ها ندارد.
- \* به کار بردن عناوینی چون «زودباش کاردارم و زودبگو و تند حرفت بزنی و.....» چیزی جز استرس در فرزندان ندارد.

- دهید و با آنها بازی و تفریح و ورزش کنید.
- \* مهارت های تن آرامی و ریلکسیشن را به فرزندان آموزش دهید. تنفس عمیق و آرام سازی پیشرونده ی عضلانی و تفکر مثبت، روش های اثبات شده ای برای کاهش استرس در کودکان و نوجوانان است.
- \* سعی کنید خانه ای امن و آرام و پرمهر برای فرزندان داشته باشید. منظور از احساس آرامش این است که فرزندان متوجه شود و بفهمد که پدر و مادرش حامی او هستند و برایش ارزش قائل می شوند، اگر این احساس در فرزندان شکل نگیرد اعتماد به نفسش را از دست می دهد و دچار استرس و اضطراب می شود.
- \* توانایی های فرزندان را مدنظر قرار دهید و از مقایسه کردن آنها با دیگران پرهیزید.
- \* ارتباط موثر و روابط دوستانه و صمیمی بین افراد خانواده بسیار مهم است. وقتی ارتباط میان پدر و مادر دوستانه نباشد یا مدام با یکدیگر جر و بحث کنند، این ناآرامی و روابط غیردوستانه در خانواده باعث می شود کودک به لحاظ روحی آسیب دیده و دچار استرس و نگرانی شود.
- \* استراحت کافی، تغذیه مناسب و البته تربیت درست می توانند از عوامل موثر در کنترل استرس باشند.



## زندگی نامه یک فرد مبتلا به بیماری صرع

او می نویسد: **یه روز خوب میاد**

سلام به تمام مردم عزیز ایران چه داخل و چه خارج کشور و مردم جهان، مردم دوست داشتنی و با وفا و با معرفت خودم. سلام به ایران عزیز، نمی دونید چقدر دلم براتون تنگ شده بود میخوام باهاتون صحبت کنم.

### من عرفانم

هیچ وقت برای من جایزه گرفتن یا مشهور شدن ارزش دنیوی نداشته و نخواهد داشت.

شاید برنده شوم یا نشوم پس دلی این دل نامه را مینویسم. شاید موضوع دلنوشته افراد زیادی را ناراحت کند اما اگر به تک تک صحبت هایم گوش کنند با دقت متوجه میشوند که حق با من است.

من در اوج نوجوانی در ورزش حرفه ای خودم که فوتبال بود پیشرفت خوبی داشتم و سطح توقع خانواده و باشگاه روز به روز بالاتر میرفت که یک روز چرخ روزگار طوری چرخید که شروع سر درد حال من را بد کرد و چندین بار که به مادر گفتم سرم درد میکند تصمیم بر این شد به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنیم و وقتی اولین نوار را گرفتند متوجه شدیم در سن ۱۳ سالگی مبتلا به بیماری صرع شدم که بی شک در روحیه و عضلات و استخوان ها تاثیر می گذارد متاسفانه دیگر اعتماد به نفس کم شده بود که وارد زمین شوم و یا... در باشگاه پرسپولیس و راه آهن سورینت و خرم شاد بازی میکردم و تلاشم بر این بود تا بهترین باشم ولی افتی که کردم کاملاً حس می شد.

یک روز که پدرم در تلویزیون بازی پرسپولیس را نگاه میکردند من از اتاق بیرون میامدم یواشکی چشمم به پدرم افتاد که با چشم خیس و دست های بلند کرده گفتند «می شود فردا روزی عرفان توی ورزشگاه آزادی

داخل همین زمین فوتبال بازی کنه؟»

از آن روز تا الان گاهی آن صحنه را خواب میبینم یا زمانی که بیدار هستم این صدا در گوش من هست. تا پیش از کرونا هر زمان که پرسپولیس بازی داشت و پدرم خانه بودند برای اینکه نگاهم به چشمان پدر نیوفتد به سمت ورزشگاه آزادی حرکت میکردم و همیشه وقتی وارد میشدم انرژی خوبی به من دست میداد و غم و غصه و شادی و خنده زیاد را در قلب ورزشگاه از تمام وجودم حس می کردم. و برای فرار از دیدن نگاه پدر به ورزشگاه پناه می بردم تا غصه نخوریم.

چون من در ایران هستم متاسفانه از جانب هیچ نهاد و ارگانی حمایت نشدم و از طرفی آنقدر هم پولدار نبودیم که با هزینه شخصی وارد عرصه فوتبال شوم. از طرف دیگر از این کار به شدت بدم میامد. تصمیم گرفتم درسم را ادامه دهم و دانشجو شدم. عاشق رشته فیزیوتراپی بودم چون حرکات ورزشی داشت و تلاشی برای بهبودی حال بیماران بود دوست داشتم، مشورت گرفتم اما باز با سد بزرگی مواجه شدم.

افراد زیادی گفتند با توجه به ابتلا به بیماری صرع امکان دارد نظام پزشکی معجز بازگشایی مطب و دفتر و ... را برای کار ندهد.

و چند سال درس بخوانید با استرس بشود یا نشود. همین برای سلامتی شما خطرناک است.

ناچار شدم رشته تربیت بدنی را انتخاب کنم اما خودم منصرف شدم و ثبت نام نکردم چون مطمئن بودم حامی ندارم و صرع پرچمی میشود برای ضربه زدن به من.

یک روز که به آسمان تهران نگاه میکردم و از خدا راهی میخواستم، دیدم هواپیما از بالای سرم رد شد، فهمیدم که عاشق پرواز و هواپیما هستم میتوانم در بخش تعمیرات هواپیما فعالیت کنم چون عاشق کار فنی بودم.



در انتخاب رشته تحصیلی  
و چند سال درس خواندن  
و بعد جواب می شنوم که  
نمی توانی!

### هیچگونه حمایتی نشدم!

ماه محرم بود و دیگر

هیچ امیدی نداشتم و به خودم می گفتم برای فرار از  
نگاه خانواده سعی کن از خانه بیرون بزنی یا با استرس تا  
دکتری درس بخوانی که حداقل همین امید در دل خانواده  
روشن بماند.

من چهار شبانه روز نخوابیدم و استراحت نکردم چون  
مدام کابوس می دیدم، بلند می شدم و تمام این خاطرات  
تکرار می شدند.

صبح چهارمین روز که امتحان میان ترم داشتم ساعت  
۵ صبح بیدار بودم هنوز مثل روز و شب های دیگر زیر  
دوش آب همه ی تصویر و صداها تکرار می شد، صدای  
هق هق واشکک هایم با صدای آب ترکیب شده بود تا  
افراد خانه متوجه نشوند وقتی که از حمام برگشتم تصمیم  
گرفتم لباسم را اتو بزنم و برای رفتن به دانشگاه و امتحان  
مرتب باشم.

هنگامی که اتو را زدم به برق به خودم گفتم کمی  
دراز بکش تا خستگی ات در برود و انگار یکی در ذهنم  
این دستور را داد که انجام بدهم تا حداقل با یک حرکت  
ورزشی حالم سر جا بیاید.

و از آن لحظه دیگر متوجه نشدم چه اتفاقی افتاد!

بعدا مادرم توضیح دادند:

که وقتی در اتاق خواب بودند صدای ضربه به دیوار و  
ضربه محکم چیزی به شوفاژ می آمد و بوی سوختنی می  
آمد و زمانی که به اتاق من آمدند دیدند که میز اتو روی  
زمین و اتو روی گردن من افتاده و گویا وقتی که دراز می  
کشم بدلیل فشار روحی بالا و فشار عصبی و بی خوابی،  
۴ روز پشت سر هم تشنج می کنم و من متوجه نشدم که

و شروع به خواندن کردم تا بتوانم در تمام زمینه ها  
خانواده ام را خوشحال کنم و افتخاری باشم برای خانواده ام  
و کشور عزیزم ایران در این رشته ثبت نام و شروع به  
تحصیل کردم و برای اینکه به خودم انرژی بدهم و خودم  
را در قالب یک مهندس هواپیما بینم کت و شلوار بالوگو  
هواپیما گرفتم و در گرما و سرما و بارندگی به فرودگاه  
میرفتم و روی چمن درس میخواندم تا محیط شغلی خودم  
را در آینده بینم چون عاشق پرواز و هواپیما بودم و باز  
سطح توقع خانواده را بالا بردم.

اواخر روزهای فارغ التحصیلی با خوشحالی و مرتب  
کردن و خوشتیپ کردن به دانشکده و فرودگاه رفتم  
به چون درس های من باید تطبیق میخورد و چند درس  
هواپیمایی را پاس می کردم.

وقتی وارد شدم انگار در بهشت قدم می گذاشتم و  
هواپیما و هلیکوپتر و جنگنده و... می دیدم و لذت می بردم.  
فرمی به من دادند از ذوق زود پر کردم تا یک جا رسید به  
سابقه بیماری، ترسیده بودم که پر کنم یا نه ولی میدانستم  
اگر بخوام با دروغ کاری را شروع کنم بی شک ضربه  
خواهم خورد و اخراج می شوم.

پس صادقانه گفتم ببخشید من دارای بیماری صرع  
هستم ولی خفیف و کنترل شده است.

و خندیدند و گفتند به هیچ وجه پذیرفته نمی شوی وقت  
را تلف نکن که دروس هواپیمایی بخوانی چون استخدامی  
که همینجوری سخت است و پول نیست.

باتوجه به این بیماری اصلا نمیشه؛ باز رفتم هواپیمایی  
کشوری؛ گفتند: ارگان هوایی استخدام نمیکنند، پزشکی  
هوایی هم گفت به هیچ عنوان انجام نمی شود.

باور نمی کنید آن روز وقتی به خانه باز گشتم از  
چشمانم آنقدر اشک می ریخت و بغضی جلو نفسم را  
گرفته بود که آرزوی مرگ می کردم، خسته شده بودم از  
شکست های پشت سر هم در ورزشی که دوست داشتم،

با هر بار زمین خوردن و بلند شدن تا الان تسلیم نشدم و در حال حاضر مربی و باشگاه به من اعتماد کردند و همیشه در مسابقات مرا دعوت کردند. من انفورماتیک تیم را انجام می دهم. اگر چه حقوقی دریافت نمی کنم بلکه برای دنبال کردن این رشته هزینه نیز پرداخت می کنم اما خدا را برای داشتن آرامشم و این که چندین سال است حمله نداشتم و رو به بهبودی هستم شکر می کنم.

در حال حاضر نیز امیدی به حال و آینده ندارم که کسی مرا از لحاظ مالی و روحی، معنوی حمایت کند، بلکه خدا، خودم و خانواده هستیم و فکر می کنم با ارزش ترین چیزهایی که الان دارم همین ها است که به آنها افتخار می کنم.

### منتظر خبرهای خوب بیشتر از من باشید.

عرفان، زخمی است ولی زخم هایی که دارد جذابترش میکند و تا زمانی که جان در بدن دارم روی زمین نخواهم افتاد و هر روز و هر سال ثابت میکنم که من میتوانم تا در جهان به ویژه ایران به همه مردم ثابت شود که صرع محدودیت نیست من همیشه به این جمله اعتقاد دارم که میگه:

شاید همه بتونن منو زمین بززن و شکستم بدن ولی کسی نمیتونه جلوی بلند شدن من رو بگیره منتظر من باشید.

### خبرهای خوب در راه است.

در پایان آرزویم را می گویم: از آنجایی که ورزشگاه آزادی بهترین دوست من در غم و شادی است دوست دارم پس از مرگم اگر در ایران بوم کنار دریاچه و در ورزشگاه آزادی به خاک سپرده شوم چرا که انرژی خوبی به من می دهد.

امیدوارم انسانی بوده باشم که توانسته باشم دست بیماران به ویژه بیماران مبتلا به صرع را بگیرم و به آن ها انرژی بدهم تا ثابت کنیم که صرع پایان زندگی نیست

چیزی روی گردن من افتاد یا حتی تشنج کردم مادرم گفتند سریع اتو را از برق کشیدم و خواستم اتو را جدا کنم که گردن با اتو بالامی آمد طوری که اورژانس و دکتر گفتند اگر مادرت مثل خواهر و پدرت خوابشان سنگین بود اتو به خاطر سنگینی و داغی زیاد می توانست گردن را قطع و ذوب کند و تا پایین برود که منجر به فوت می شد. زمانی که اورژانس برای اقدامات اولیه به خانه آمد، می شنیدم اما کاملاً حس کردم روح میخواهد از بدنم جدا شود و نمیتوانستم بگویم صدایتان را می شنوم و وقتی که یک دفعه چشمانم باز شد دیدم دو آقا بالای سر من هستند اول ترسیدم ولی لباس هایشان را که دیدم آرام شدم؛ نفس عمیقی کشیدم و دیگر خوابیدم تا زمانی که در بیمارستان بستری شدم و چند ساعتی بیمارستان ماندیم و به خانه بازگشتم.

من میتوانم بگویم عمر و زندگی ام را تنها مدیون مادرم هستم که اگر نبودند قطعاً من در این دنیا نبودم. و با تمام وجود درک کردم که بهشت زیر پای مادران است.

شاید زنده ماندم تا بتونم بعد ها ثابت کنم که صرع محدودیت نیست.

ولی شک نکنید اگر این فشارها نبود صرع من از بین میرفت و دیگر محدودیت برایم مفهومی نداشت.

البته شاید نتوانسته باشم آرزوی پدرم که بازی در تیم پرسپولیس و آرزوی همه خانواده و خودم که کار در فرودگاه بود را برآورده کنم ولی فعلاً با آرامش و تقویت روحیه به خودم باز هم بدون هیچ حمایتی در قایقرانی فعالیت می کنم ولی خدا و خانواده ام هستند و خدا می بیند.

چند سالی از آن اتفاق گذشت و هیچ چیزی تغییر نکرده و حتی محدودیت ها بیشتر هم شده است و من

۲۵ بهمن ماه ۹۸، همایش روز جهانی صرع، اتاق بازرگانی، صنایع و معادن: تابلوها در محوطه ورودی با حضور هنرمندان، به نمایش عموم گذاشته شد که مورد استقبال بی نظیر حاضرین قرار گرفت و طبق توافق انجام شده با هنرمندان شرکت کننده در ورکشاپ، (در صورت فروش تابلوها ۲۰ درصد از مبلغ خریداری شده به صاحب اثر و ۸۰ درصد به نفع مبتلایان به صرع اهدا گردد). تعدادی از تابلوها در آن روز توسط علاقه مندان خریداری گردید.

در سالن، هنرمندان شرکت کننده بی صبرانه منتظر اعلام نتایج داوری بودند و بالاخره مجری برنامه تعدادی از بزرگان و مسئولین شهر و انجمن صرع را برای حضور در سکوی نمایش دعوت نمود و برای اهدای جوایز، ۴ نفر به عنوان نفرات برتر و ۳ نفر به عنوان شایسته تقدیر معرفی شدند و ضمن تقدیر از همه عزیزان هنرمند، جوایز اهدا گردید.

ایلیا فکور، سفیر روز جهانی بنفش، نوجوان نازنین مبتلا به صرع به همراه مادر دوست داشتنیش که در تکاپو برای شناساندن صرع می باشند از تهران برای شرکت در همایش روز جهانی صرع، مهمان افتخاری این برنامه شدند، ایلیا نیز نقاشی خود را که در مسابقه انجمن جهانی صرع ارائه داده بود را به انجمن خیریه صرع اصفهان اهدا نمود که برای همیشه به یادگار خواهد ماند.

همه تلاش ها برای اینکه به گوش همگان رسانده شود که «صرع را بهتر بشناسیم» در این روز، به پایان رسید اما در روزهای پیش رو باز هم تلاش ها ادامه خواهد یافت.

در پایان بهمن ماه ۹۸، جهان متوجه حضور یک مهمان ناخوانده ای شد که به چشم قابل دیدن نبود اما شروع به همزیستی نامسالمت آمیزی با بشر نمود که نگاه ها را به خود متمرکز کرد و آرام آرام در هیاهوی به نمایش

۱۷ بهمن ماه ۱۳۹۸ تاریخی که انجمن خیریه صرع اصفهان تصمیم گرفت، هم راستای گرامی داشت روز جهانی صرع، دست در دست هنرمندان نقشی بر صدای ما صرع داریم، ما تنها نیستیم بزنند....

بنابراین از اواخر آذرماه سال ۹۸ فراخوان حضور در ورکشاپ نقاشی با موضوعات صرع، امید و سلامت منتشر شد و با استقبال باور نکردنی از جانب هنرمندان مواجه گردید. تماس های تلفنی و ارسال پیام ها آغاز شد و صرع زنجیره وار در پهنای کلام برخی که جویای آشنایی با آن بودند ایفای نقش کرد. ثبت نام ها آغاز شد و زمان موعود رسید، صبح پنجشنبه ۱۷ بهمن ماه، یک یک هنرمندان وارد شهرک سلامت شدند و در سالی که برای هنرنمایی آن ها تدارک دیده شده بود مستقر شدند و ذوق و قریحه خود را به نمایش گذاشتند و در حین کار ایشان، میهمانان بزرگواری به این جمع پیوستند که با حضورشان اعلام کنند در کنار شعار ما صرع داریم، ما تنها نیستیم آن ها نیز برای شناساندن صرع در کنار انجمن خواهند بود، رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان، جناب علیرضا نصر، رئیس کمیسیون اجتماعی و محیط زیست شورای اسلامی شهر، جناب دکتر کوروش محمدی و معاون شهردار جناب دکتر محمد عیدی با قدومشان محفل گرم هنرمندان را مزین کردند و تابلو به تابلو موشکافانه به تماشای کار این عزیزان پرداختند و در نهایت زمان ورکشاپ به پایان رسید و تابلوها تحویل داده شد و تعدادی از اساتید نقاشی، گرافیک و تصویرسازی دانشگاه های هنر اصفهان و مدیر موزه هنرهای معاصر جناب آقای تمیزی، قبول زحمت نموده آثار آماده شده را داوری نمودند.

هم چنین با توجه به اینکه برپایی جشن غدیر و گرامی داشت مقام امامت موالا امیرالمومنین و اعلام بیعت دوباره با راه ایشان مقدور نبود، انجمن با نیکوکاران همیشه در صحنه، که مدال علوی بودنشان را برسینه هایشان نقش داده اند و ایشان را یاوران بزرگ خود می داند، تنها از طریق کارت پستال تبریک و بسته های کوچک ارسالی توانست تجدید پیمان نماید.

بیست آبان سال ۹۹: خبر سهمگین و دردناک از دست دادن یار قدیمی و چندین ساله ی انجمن همه را تکان داد، با اینکه شاهد روزهای سخت بیماری ایشان بودیم و پزشکان تشخیص بیماری ای. ال. اس را برای آقای شیاسی عزیز دادند باز هم، هم چنان امیدوار به بودن، نفس کشیدن و سلامتی ایشان بودیم که ناگهان ناباورانه پرستو وار پرکشید و مهاجر عالم باقی شد و لابه لای برگ ریزان پاییزی دستانمان خالی از حضور استاد اخلاق، فروتنی، مهربانی و مناعت طبعمان گردید و با بغضی فرو خورده، تنها درس باقی مانده از ایشان را که صبر و تسلیم در برابر تقدیر الهی بود را فرا گرفتیم.

روحشان شاد و قرین رحمت الهی....

با سپری شدن روزهای سرشار از نگرانی از وجود یک ویروس کوچک، اما هولناک، در گوشه گوشه های زندگیمان، به دومین دوشنبه فوریه در سال ۲۰۲۱، مصادف با روز جهانی صرع نزدیک شدیم و همچنان رسالتی بر دوشمان باقی مانده است که پیوسته در گوشمان نجوا می کند و پژواک آن یک کلمه است، صرع...

«صرع را بهتر بشناسیم» شعاری بود که باید برای روز جهانی صرع گامی به سمت محقق شدن آن برداشت و از آنجایی که به دلیل حضور پابرجای ویروس کرونا فرصتی برای جشن و برگزاری همایش نبود، تصمیم بر آن شد که بیناری با موضوع آگاهی از آخرین دستاوردهای علمی

در آمدنش همه متوجه شدند که باید شیوه زندگی و حتی چشم انداز زندگی خود را تغییر دهند و همچنین، جان تعدادی از عزیزان را هم گرفت و باعث ماندگاری خاطرات تلخی گردید. در این راستا شرایط کار و فعالیت های انجمن خیریه صرع اصفهان نیز از این موضوع مستثنی نبود و دچار تحولاتی گردید و تحت شعاع حضور این ویروس برنامه هایی از جمله اردوهای تفریحی، جشن ها و برنامه های آموزشی ماهانه نیز متوقف گردید اما با این وجود خوشبختانه فعالیت های درمانی و دارویی درمانگاه انجمن همچنان در این روزها ادامه داشته و در خدمت بیماران عزیز بوده است.

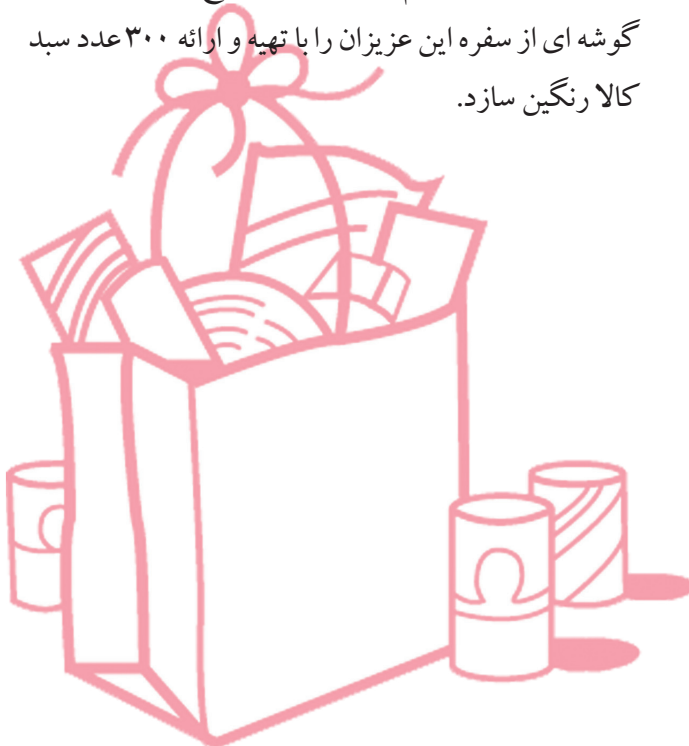
می دانیم که این روزهایی که در حال سپری شدن است به منظور حفظ جان هموطنانمان راهی جز حفظ فاصله های اجتماعی نیست اما موازی با جریان هجوم ناگهانی شوک رویارویی با این موجود کوچک، صاحبان تفکر و اندیشه های نوین در جهان در تقلا ی کشف راهکارهای بهتر زیستن به دور از آثار تلخ روحی و روانی همچون افسردگی در بشر می باشند و در حال حاضر، تنها پیشرفت تکنولوژی و استفاده از رسانه ها و شبکه های اجتماعی توانسته است در حل مشکل ایجاد فاصله ها، نقش آفرینی کند.

انجمن تنها از طریق چاپ بروشور و انتشار آن در ارگان ها و موسسات در سطح شهر، توانست از جریان اطلاع رسانی و آگاه سازی آموزه های صرع فاصله نگیرد.

از راه رسیدن نوروز و سال نو و حتی بهار رمضان با وجود این مهمان ناخوانده ما را از یکدیگر غافل ن ساخت و انجمن طبق روال هر سال ۷۰۰ سبد کالا به اعضا خود اهدا نمود تا شاید مرهمی باشد بر زخم و درد سفره هایی که همیشه در حسرت و انتظار مانده است تا لبخندی بر لب کودکی بنشانند، کودکی که باید فارغ از دغدغه ی نیاز به سیری، به رشد و بالندگیش بیانید.

این اساس، موازی با اقدامات انجام شده و با توجه به اینکه انجمن جهانی صرع پویش ۵۰ میلیون قدم را برگزار نمود، انجمن خیریه صرع اصفهان نیز اعلام کرد که علاقه مندان می توانند در این پویش شرکت کنند و از گام های برداشته شده خود عکس ارسال نمایند و سپس عکس های ارسالی توسط داوران انتخابی مورد داوری قرار گرفتند. هم چنین اعلام شد که مشتاق خواندن دل نامه هایمان هستیم و دل نامه هایمان را برای ما ارسال نمایید و برای حضور هر چه پر رنگ تر این عزیزان در کنارمان برای روز جهانی صرع هم چنین مسابقه پرسش و پاسخی تدارک دیده شد و در پایان سه تصویر ارسالی به عنوان برترین عکس ها و چهار دل نامه به عنوان زیباترین دل نامه ها و نیز پنج نفر در مسابقه پرسش و پاسخ موفق به بهترین جوابگویی شدند که ضمن تبریک به تمام این عزیزان جوایزی به ایشان تقدیم گردید.

با نزدیکی به بهار سال ۱۴۰۰ تکاپویی سرشار از امید به زندگی و زدودن همه تیرگی ها، نه تنها در خانه هایمان بلکه در روح و جانمان آغاز می شود و با حضور انسان هایی که با نگاه بشر دوستانه شان حیات را به زندگی هم نوعانشان جاری می سازند باز هم انجمن خیریه صرع اصفهان توانست گوشه ای از سفره این عزیزان را با تهیه و ارائه ۳۰۰ عدد سبد کالا رنگین سازد.



از بیماری صرع با حضور پزشکان متخصص و همیشه همراه انجمن برگزار گردد و به این منظور اطلاع رسانی ها انجام شد و از عموم مردم خواسته شد که هر سوالی راجع به صرع دارند برای دریافت پاسخ آن در روز وینار سوال ها را برای ما ارسال نمایند.

در تاریخ های ۱۷ و ۲۳ بهمن ماه، وینار برگزار گردید و با استقبال خوبی مواجه شدیم که علاوه بر مطالبی که پزشکان ارائه دادند به پرسش های ارسال شده نیز پاسخ داده شد.



هم چنین هم گام با شعار « بیاید نوری برای صرع بیفروزیم » که انجمن جهانی صرع برای سال ۲۰۲۱ انتخاب کرد و از تمام کشورهای جهان نیز خواسته شد تا نمادهای شهری خود را به رنگ بنفش در بیاورند که پیامی باشد برای تغییر باورهای غلط نسبت به بیماری صرع، انجمن خیریه صرع اصفهان نیز با همکاری و مساعدت شورای اسلامی شهر اصفهان و معاونت زیباسازی شهرداری اصفهان، در حرکتی نمادین در تاریخ ۲۹ بهمن ماه به مدت دو ساعت ساختمان شهرداری مرکزی شهر به رنگ بنفش نورپردازی نمود.

حضور پر رنگ افراد مبتلاء به صرع برای نقش آفرینی در روز جهانی صرع، روزی که به خود آن ها تعلق دارد می تواند مفهوم روز جهانی صرع را عمیق تر سازد و بر



## یکی مثل من و تو می شویم ما

وقتی در حال خودم نیستم مرا دریاب ، مرا دریاب آنگاه که سلول ها برای در هم ریختن اعصابم دست به دست همدیگر می دهند تا من من نباشم و من دیگری جز آنچه من هستم باشم وقتی کار از کار گذشته باشد نگذار عروسکهایت مرا ببینند چشم هایشان را ببند تا احوال دگرگون مرا نبینند ، چشم هایم طاقت دیدن ندارند مرگ در آن واحد از کنارم رد می شود ، شبیه جزر و مد دریا طوفانی می شوم و طولانی می شود دگرگونیم مرا دریاب که دریای پریشانم آنگاه که هیچ دادرسی ندارم و همه در حکم دیوارهای بلند می شوند چونان زندانی که فرار از آن غیر ممکن است لبهای لرزان و تن لرزان و چشم های نیمه جان از نگاهی بغض آلودم رانین من نیز یک انسانم ، من نیز یک انسانم وقتی خراب از خراب می شوم ویرانی های روحی من را نگاه نکن ، چشم های عروسکهایت را ببند که آنها نیز از دیدن من تحقیر می شوند و تحقیر می شوم وقتی می گویند تو یک بیمار صرعی و غشی هستی ، تحقیرم نکن با نگاه های عاجزانه ات که من نیز چونان شما یک انسانم ویرانم نکن که این آبادی دیری است در انتظار زندگی سوخته است و ساخته است خانه ی امیدش را با هزاران آرزو

### من بیمار مصروعم

نویسنده : کاظم رستمی

نیکو کاران ارجمند حضور صمیمانه  
و همیشگی تان را ارج می نهیم.



احساس قدردانی و ابراز نکردن آن مانند  
بسته بندی هدیه ایست که هرگز داده نشود.

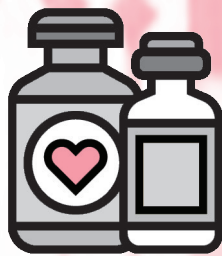
\* حاج احمد فامیل دردشتی

\* خانواده مرحوم حاج عباس شیاسی

\* حاج محمد علی سرمست زاده

\* حاج محمد گل احمر

\* جناب آقای متین همدانیان



هزاران شمع می تواند از یک عدد شمع  
روشن شود و اینگونه می شود که عمر  
شمع کوتاه نمی گردد.

\* دکتر غلامرضا اخوان فرید

\* دکتر عرفان موسوی

\* سید حسن سلمان نجفی

\* مهندس مسعود احسان مهر

مدیر عامل شرکت حنانه سپهر سپاهان



خداوند به موسی فرمود: با زبانی دعا کن که با آن گناه  
نکرده باشی تا دعایت مستجاب شود! موسی عرض کرد  
چگونه؟ خدا فرمود: به دیگران بگو برایت دعا کنند چون  
با زبان آنها گناه نکرده ای.

با همت و یاری جمعی از انسان های خیراندیش  
توانستیم خدمات درمانی (نوار مغز با تخفیف ۵۰ درصد -  
ویزیت با تخفیف ۵۰ درصد) و تخفیف دارویی - خدمات  
معیشتی، لوازم تحریر و خدمات متفرقه از موارد مورد نیاز  
بیماران را ارائه دهیم.

امید داریم که دعای خیر بیماران بدرقه لحظه  
لحظه های زندگی این نیکو کاران باشد.

عملکرد سالانه ۱۳۹۸	
تعداد بیمار	۱۹۶۷ نفر
هزینه دارویی	۹۶۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
تعداد نوار مغز	۸۰ نفر
کمک معیشتی	۳۰۰ بسته

عملکرد سالانه ۱۳۹۹	
تعداد بیمار	۲۲۰۳ نفر
هزینه دارویی	۱/۵۹۹/۸۱۴/۳۰۴ ریال
تعداد نوار مغز	۱۰۵ نفر
کمک معیشتی	۱۱۲۰ بسته



هر عملی از روی مهربانی هر چقدر هم کوچک باشد هیچ گاه از بین نمی رود.



\* دکتر محمد عیدی

ریاست سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری اصفهان

\* ابوالفضل خروطنی

ریاست ستاد اجرایی فرامین حضرت امام خمینی (ره) استان اصفهان

مهربانی و عشق هرگز از بین نمی رود و باعث یک تفاوت می شوند. آن ها برکت می دهند به هر کس که دریافت می کند و هر کس که می دهد.

\* جناب آقای ناصر حاجی صباغ

\* حاج محمود حراجی

\* حاج اصغر کلاهدوزان

\* جناب آقای امیر نوری



\* جناب آقای فرزاد کاظمی

\* جناب آقای مهندس علی اخوان

\* جناب آقای عباس دهکردی

\* سرکار خانم سکینه لسان





بسمه تعالی

«فرم درخواست همکاری»

تاریخ : .....

که ایزد در بیابانت دهد باز

تو نیکی می کن و در دجله انداز

«سعدي»

جناب آقای / سرکار خانم

با سلام و احترام

از اینکه جنابعالی با بهره گیری از فیض بی پایان الهی و با همت و احساس مسئولیت مثال زدنی در جهت کمک به بیماران مبتلاء به صرع اهتمام خواهید ورزید و انجمن خیریه صرع اصفهان را در تحقق اهداف حمایت گرانه خود یاری می نمایید، جای بسی سپاس گذاری و تشکر دارد. به شکرانه ی این توفیق الهی و به پاس این عمل صالح، آرزو داریم که توفیق رفیق راه تکامل معنوی و معرفتی شما گردد و این الگوی شایسته در سطح جامعه تعمیم و تکثیر یابد. «ان شاءالله»

درخواست می شود با تکمیل این فرم و ارسال آن به آدرس انجمن خیریه صرع اصفهان ما را در برنامه ریزی دقیق تر و ارائه خدمات بیشتر به مصروعین استان یاری فرمایید.

نام : ..... نام خانوادگی : ..... شغل : ..... همراه : .....

آدرس منزل : ..... تلفن منزل : .....

آدرس محل کار : ..... تلفن محل کار : .....

۱- چگونه می توانید با انجمن همکاری نمائید؟      حضوری      غیر حضوری

دیگر روش ها .....  
.....

۲- در چه زمینه هایی مایل به همکاری هستید؟

درمانی  مشاوره و راهنمایی  اداری

تفریحی  آموزشی و پژوهشی  مالی

توانبخشی  تألیف، ترجمه و یا ویرایش مقالات  موارد دیگر نام برده می شود

۳- جهت پیشرفت و ارتقاء اهداف انجمن چه پیشنهادهای دارید؟

با تشکر

هیأت مدیره

انجمن خیریه صرع اصفهان