کانون معلولین توانا

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی

پیک توانا

ISSN 2008-7101

سال هفتم. شماره ۵۸ ـ فروردین و اردیبهشت ماه ۱۳۹۴
قیمت : ۲۰۰۰۰ ریال

سومین مجمع هم اندیشی

سازمان های مردم نهاد معلولان کشور

قزوین ۵ و ۶ خرداد ماه ۹۴

محورهای گفتگو:

- چالش های پیش روی تصویب لایحه بازنگری قانون جامع حمایت از حقوق معلولان
- فرصت ها و تهدیدهای شبکه سازی در تشکل های غیر دولتی معلولان
- اجرای کنوانسیون جهانی حمایت از حقوق معلولان در ایران

کانون معلولین توانا

هنرکده توانا

هنردست هنرمندان دارای معلولیت

Handicrafts by the Disabled Disability Association of Tavana

فروشگاه اینترنتی توانا

www.irantavana.com

فروش انواع کیف های چرمی
و مصنوعی دست دوز
گلیم، پتو، فشن و فرشینه
عروسک بافتنی و بدلیجات

توان

کانون معلولین توانا

قزوین. بلوار شهید بهشتی. نرسیده به میدان قدس

تلفن : ۰۲۸ - ۳۳۳۲۰۲۹۱

شما می‌توانید هرگونه مقاله، یادداشت، خبر، شعر، داستان و نوشته‌های خود در رابطه با موضوع افراد دارای معلولیت را در اختیار پیک توانا قرار دهید.
هم‌چنین می‌توانید افراد دارای معلولیتی را که می‌شناسید به پیک توانا معرفی کنید تا این ماهنامه آن‌ها را به عنوان الگو به مخاطبانش معرفی کند.
شما دوست عزیز می‌توانید با اشتراک پیک توانا آن را به دوستان دارای معلولیت خود هدیه دهید.
شما دوست دارای معلولیت، می‌توانید با اشتراک پیک توانا با حقوق خود آشنا شوید.
هم‌چنین شما دوست عزیزی که دارای شرکت یا واحد صنعتی هستید می‌توانید با اشتراک پیک توانا آن را به کارمندان دارای معلولیت خود هدیه دهید و به رشد و ارتقای فرهنگی کارکنان خود و خانواده‌های آن‌ها کمک کنید.
پیک توانا با یاری شما دوستان و همراهان همیشگی، می‌تواند هرچه بیشتر به سوی افق‌های روشن قدم بردارد.

در این حرکت فرهنگی با ما همراه شوید

ماهنامه‌ی پیک توانا با رویکرد فرهنگی‌اجتماعی، نشریه‌ای است که از چند سال پیش وارد عرصه‌ی فرهنگی جامعه شده و در تمام این سال‌ها تلاش کرده تا بتواند آینه‌ای از دغدغه‌ها، مشکلات، توانمندی‌ها و آرزوهای افراد دارای معلولیت باشد و با انعکاس مشکلات این گروه، زمینه‌ای فراهم آورد تا هم همه‌ی افراد جامعه با توانمندی‌های آن‌ها آشنا شوند و هم مسئولان، نگاه مؤثرتری به این قشر داشته باشند و گام‌های اثربخشی برای رفع مشکل های آنان بردارند.
لازم به یادآوری است صاحب امتیاز این نشریه، کانون معلولین توانا، موسسه‌ای غیردولتی بوده و با دو هدف تغییر نگرش جامعه به افراد دارای معلولیت و نیز احقاق حقوق آن‌ها شکل گرفته‌است. این موسسه برای حفظ عزت و کرامت انسانی افراد دارای معلولیت، درخواست هرگونه کمک بلاعوض را ممنوع کرده و با تکیه بر فکر و اندیشه‌ی افراد دارای معلولیت در راه اهداف خود گام برمی‌دارد. پیک توانا از تمام کسانی که در این راه همراه و هم‌گام ما بوده‌اند سپاس‌گزاری می‌کند و دست همه‌ی مخاطبان را به گرمی می‌فشارد.

فرم اشتـراک ماهنـامه پیک توانا

پذیرش اشتراک پیک توانا به معنای مشارکت در :
فرهنگ سازی عمومی، تغییر نگرش جامعه به معلولیت و تحقق شعار برابری فرصت هاست.

هزینه ی اشتراک:
یک ساله(۶ شماره) (برای مخاطبان دارای معلولیت و در صورت ارسال کپی کارت معلولیت) : ۲۵۰/۰۰۰ ریال
یک ساله(۶ شماره) (برای مراکز، شرکت‌ها، سازمان‌ها و مخاطبان عادی) : ۳۰۰/۰۰۰ ریال
نکته : در صورت اشتراک شش ماهه هزینه‌های پیش‌گفته به‌صورت ۵۰درصد به حساب واریز شود. علاقه‌مندان به اشتراک و دریافت مجله می توانند، بهای اشتراک مجله را به حساب جاری شماره ۰۱۰۰۵۶۳۹۷۵۰۰۷ سیبا بانک ملی به نام کانون معلولین توانا (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملی) واریزکرده و اصل رسید آن را به همراه فرم اشتراک تکمیل شده (گواهی معلولیت یا کپی کارت معلولیت برای عزیزان معلول)، به نشانی دفتر ماهنامه پیک توانا ارسال نمایند.
در صورت اشتراک بیش از ۵ جلد در هر شماره ۲۰ درصد تخفیف تعلق خواهد گرفت.
نشانی ماهنامه پیک توانا : قزوین- بلوار شهید بهشتی - کانون معلولین توانا- دفترماهنامه پیک توانا – تلفن : ۳۳۳۳۹۲۱۲ - ۰۲۸

نام مرکز/ نام و نام خانوادگی : ..... تاریخ تولد: / / شماره فیش : .....

تحصیلات: ..... شغل: .....

درصورت داشتن محدودیت جسمی، نوع آن را درج نمائید: .....

آدرس پستی(دقیق): .....

کد پستی ده رقمی:..... آدرس الکترونیکی: .....

تلفن ثابت : ..... تلفن همراه: .....

اخبـار

۶ بیمه‌ها به پوشش خدمات توانبخشی وارد شوند

۸ اگر اعتبار باشد به همه پرداخت می‌کنیم و اگر نباشد به هیچ‌کس

۹ قیمت ویلچرهای معمولی به دو میلیون تومان رسیده است

۱۰ مروری بر فعالیت‌های انجمن دوومیدانی در سال ۹۳

اجتماعی

۲۵ موفقیت یعنی امید

۲۸ دلداده های بی ریا

۳۱ ما چه انتظاری از فیلم ها داریم؟

۳۲ الهی رضا برضائک

کودک و نوجوان

۳۸ مدرسه رویایی

۴۰ روی پل کودکی

۴۱ معرفی کتاب

۴۲ شما قشنگ و دوست داشتنی هستید

سلامت و علمی

۵۰ اثرات روانی کارکردن برای معلولان

۵۲ تغذیه مناسب برای افراد معلول

۵۴ استوار و پایدار؛ درست مانند کوه!

۶۰ تازه های دنیای فناوری

صاحب امتیاز: کانون معلولین توانا مدیر مسئول: محمدرضا هادی‌پور

شناسنامه

شورای سردبیری:
سید اکبرحسینی، مرتضی رویتوند، رقیه بابایی

هیئت تحریریه :
سیما سلطانی آذر، نفیسه قدوسی، صدیقه ملایی، معصومه آمِدی

با تشکر صمیمانه از همکاری این عزیزان:
حجت‌اله یوسفی، محمدحسن هادی، مرضیه کریمی، اعظم چگینی، فهیمه عباسی، مهدیه برین و سایر همکاران

گرافیک و صفحه آرایی: فهیمـه طیبـا

تصویرگر: سارا پوریان

عکس روی جلد: پرتو عباس زاده منتظری

ویراستار: بهناز راشدی اشرفی

مدیر داخلی: زهره خوئینی

دریافت نسخه pdf شماره ۵۷

نشانی دفتر ماهنامه :
قزوین - بلوار شهید بهشتی - نرسیده به میدان قدس
کانون معلولین توانا - دفتر ماهنامه پیک توانا
صندوق پستی: ۳۴۱۸۵-۳۴۶۳
تلفکس : ۰۲۸-۳۳۳۳۹۲۱۲
شماره پیامک : ۳۰۰۰۷۵۴۵
چاپ و صحافی : رواق روشن مهر

* خواهشمند است نوشته ها و عکس های خود را (با موضوع معلولیت) از طریق پست الکترونیکی Info@irantavana.com و یا صندوق پستی ۳۴۱۸۵-۳۴۶۳ ارسال کنید و از اینکه مسئولیت آثارتان را به عهده گرفته و ویرایش نهایی را به ما می سپارید، سپاسگزاریم. مقاله ها، مطالب، و عکس های ارسالی شما نزد ما به یادگار می ماند و بازگردانده نمی شود.
* استفاده از مطالب پیک توانا، تنها با ذکر منبع امکان پذیر است.
* درج نظریه ها، عقاید و به ویژه آگهی در این مجموعه به معنای تأیید آن از سوی مسئولان مجله نیست. بررسی، تحقیق و اطمینان از درستی آن، به عهده شما عزیزان است.

وظایف سازمان‌های مردم نهاد معلولان در برابر اعضای خود

ضرورت شکل‌گیری سازمان‌های مردم‌نهاد معلولان در ارکان چندگانه که عبارتند از: ایجاد درک مناسب از شرایط موجود و مساعدت دستگاه‌های اجرایی، ایجاد نگرش علمی در متولیان سازمان‌های مردم‌نهاد، احساس عمیق نوع‌دوستی، رفع مشکلات و نیازهای اجتماعی معلولان نهفته است.

تشکل‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد باید از افراد روشنفکر و خلاق در سازمان خود بهره بگیرند تا بتوانند با اتخاذ شیوه‌ها و روش‌های مناسب و خلاقانه به دیگران کمک کنند. این سازمان‌ها باید به‌قدری تلاش کنند و توانمند شوند که بتوانند در مقابل دولت جایگاه چانه‌زنی داشته باشند.

دولت‌ها نیز باید حقوق سازمان‌های غیردولتی معلولان را به عنوان نمایندگان واقعی افراد دارای معلولیت در سطح ملی، منطقه‌ای و محلی به رسمیت بشناسند. دولت‌ها همچنین باید نقش مشورتی سازمان‌های غیردولتی معلولان را در تصمیم گیری‌های مربوط به امور معلولیت مورد توجه بسیار قرار دهند چون این استراتژی دولت را سریعتر به اهداف خود نزدیک می‌کند.

بنیانگذاران تشکل‌ها در برابر اعضای خود وظایفی را بر دوش دارند که اگر به آنها خوب توجه نکنند نه تنها کمکی به جامعه هدف خود نکرده‌اند بلکه باعث از بین‌رفتن عزت و کرامت معلولان نیز خواهد شد.

توانمندسازی

هدف نهایی از تمام فعالیت‌ها و اقدامات سازمانهای مردم‌نهاد در خصوص معلولیت باید ایجاد «زندگی مستقل» برای افراد دارای معلولیت باشد. به گونه‌ای که این افراد بتوانند مانند تمام مردم و بدون هیچ مانعی در فعالیت‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی و در همه سطوح شرکت آزاد داشته باشند. هیچ محدودیتی در راه تحصیل، اشتغال و یا امور دیگر بیش از آن‌چه که برای همگان وجود داشته و گریز ناپذیر است نباید سد راه مشارکت معلولان شود. این وظیفه و به طور کلی نظریه (زندگی مستقل) سازمان‌های غیردولتی معلولان و تقویت آنها به عنوان مهم‌ترین استراتژی در امر (توانمند سازی) افراد دارای معلولیت است.

در توانمندسازی باید نیازها، استعدادها، اولویت‌های اجتماعی و ده‌ها متغیر دیگر در نظر گرفته شده، آنگاه شروع به مهارت‌افزایی کنند. اما گاه دیده می‌شود سازمانی برای جذب کمک‌های مردمی، کارگاهی با چند چرخ‌خیاطی دایر کرده و ۲۰ نفر را ثبت‌نام کرده است و مسلم است که در یک شهر ۲ میلیون نفری که حدود ۵۰ هزار نفر معلول دارد، جذب و آموزش بیست نفر مشکلی حل نمی‌کند. پس از یاد گرفتن، امکان اشتغال هم وجود ندارد. این برنامه‌های کاذب، عواقب و پیامدهای مخربی را برای معلولان به همراه خواهد داشت.

فیلیپ ماسون می‌گوید: «آرزوی ما این است که تمام معلولان بتوانند از فرصت‌هایی که جامعه فراهم می‌آورد برخوردار شده و و قادر شوند تمامی مسئولیت‌هایی را که اجتماع آنها را الزامی کرده است را عهده‌دار شوند.

فرهنگسازی

نگرش سنتی و تاریخی به معلولیت و معلولان، نگرشی توأم با ترحم و تحقیر است. بنابراین شیوه نگرش سنتی به معلولیت که چاره را در دستگیری و مراقبت از معلولان بدون توقع کار و فعالیت از آن‌ها و محروم و ناتوان دانستن آن‌ها از موقعیت‌های متنوع اجتماعی و فردی که حق خداداد و طبیعی آنها است، منجر به ناتوانی و نیازمندی روز افزون معلولان می‌شود و در حقیقت به این معضل اجتماعی اجازه بقا، تکثیر و تکرار مداوم می‌دهد.

این نگرش سنتی به معلولیت به شکل مدرن و به روز شده‌ی آن، هم اینک نسبت به سازمان‌های غیردولتی معلولان وجود دارد. سازمان‌های غیردولتی معلولان که طبق اهداف بلند مدت خود می‌باید (خود ـ فرما) باشند به مراکز واسطی برای انتقال کمک‌های نقدی یا غیرنقدی و توزیع همان کالاهایی میان معلولان شده‌اند که بیش از این در رویکرد سنتی و ناکارآمد آن توسط افراد نیکوکار مستقیماً در اختیار معلولان قرار داده می‌شد. در واقع تنها اتفاقی که رخ داده این است که جریان کمک به معلولان که به عنوان (نیازمند) ارزیابی می‌شدند دشوارتر و غیرمطمئن‌تر شده است.

سازمانهای مردم نهاد باید تلاش کنند تا از طریق رسانه ها و اطلاع‌رسانی، این نگرش سنتی را در جامعه تغییر داده و به جای دریافت کمک‌های مردمی که باعث از بین رفتن عزت و کرامت معلولان می‌شود با استفاده از ظرفیت ها و پتانسیل سازمان خود بهره گرفته و با کارآفرینی توانمندی‌های خود را به جامعه عرضه کنند.

این‌ها مسائل واقعی است که از اظهار و بیان آنها نباید خوف داشت و به هیچ‌وجه توهین هم نیست. چون همه این گونه نیستند، بیشتر جمعیت معلولان را انسان‌های زحمت‌کش تشکیل می‌دهند. اما روی سخن با نهادهایی است که سود خود را در ترویج فرهنگ تکدی‌گرایانه و نیازمندسازی می‌دانند.

دفاع از حقوق اعضا

سازمان‌های مردم‌نهاد صدای معلولان نیازمندی هستند که با وجود تصویب قانون جامع و وجود کنوانسیون امضا شده، متاسفانه از حداقل حقوق برخوردار نیستند. این سازمان‌ها باید تلاش کنند تا با ارتقای اگاهی واطلاعات اعضای خود؛ به عنوان نمایندگان معلولان پیگیر اجرای حقوق معلولان توسط دولت باشند و ایجاد چنین حرکت هایی توسط بنیان گذاران تشکلها باعث افزایش اعتماد در بین اعضا خواهد شد.

بنا بر آنچه گذشت درمی‌یابیم که ما در دورانی از تاریخ معلولان هستیم که می‌توان آن را دوران شکوفایی سازمان‌های معلولان نامید. معلولان هر روز به ضرورت تشکیل این سازمان‌ها و به نقش این سازمان ها در زندگی فردی و اجتماعی آن‌ها پی می‌برند و دولت‌ها و سازمان‌های دولتی نیز هر روز بیش از بیش متوجه کارایی بالای این سازمان‌ها می‌شوند. ضرورت کارکرد این سازمان‌ها تا حدی است که سازمان ملل تمام برنامه‌های توسعه برای معلولان و موفقیت آنها را منوط به لحاظ و مشارکت فعال و همه جانبه سازمان‌های معلولان می‌داند. از سوی دیگر دیدیم که توسعه زندگی معلولان و توجه به آنها اساساً برای ایجاد زندگی مستقل، همان توانمندسازی آنها است. یاری این منظور نیز وجود و تقویت عناصر عمده استقلال و توانمند یعنی: قدرت انتخاب، کنترل بر زندگی و تصمیمات خود، آزادی عمل و برابری با افراد معلول لازم است. بنابراین با جمع آوردن این عناصر در قالب سازمان‌های معلولان می‌توان به توسعه پایدار و احقاق حقوق اجتماعی و انسانی این قشر که بخش بزرگی از هر جامعه را تشکیل می‌دهد موفق گردید. برای این منظور دولت‌ها باید نقش کنترلی خود را با نقش نظارتی و حسابرسی و ارزیابی و حمایت‌گری تعویض کنند و معلولان نیز ضمناً محق دانستن خود برای برابری با دیگران همچنین خود را مکلف به تلاشی بی‌وقفه و سازمان‌دهی شده و فراگیر بدانند.

تشکل‌ها و سازمان‌های مردمی می‌توانند تأثیرهای زیربنایی و اساسی در جامعه و فرهنگ معلولان داشته باشند، به شرط اینکه از کارشناسی‌های علمی و از تجارب تاریخی استفاده کنند و دلسوزانه در فکر پیشرفت معلولان باشند. اما اگر روش‌های غیراخلاقی و غیرعلمی را ترویج کنند، قطعاً به جای سود، زیان، به جای اشتغال، بیکاری و به جای پیشرفت، پسرفت نصیبشان خواهد شد.

محمدحسن هادی

معاونت فرهنگی و اجتماعی کانون معلولین توانا

رییس سازمان بهزیستی تاکید کرد:
استفاده از تجربیات کشورهای موفق در زمینه توانمندسازی و اشتغال معلولان

ایسنا: رییس جدید سازمان بهزیستی کشور با تاکید بر استفاده از تجربیات کشورهای موفق در حوزه توانمندسازی و اشتغال معلولان، گفت: باید بتوانیم روش‌های موفق در این حوزه را در کشورمان نهادینه کنیم.

انوشیروان محسنی‌بندپی با بیان اینکه در سطح سوم خدمات که توانبخشی است، نیازمند هستیم از تجربیات کشورهای موفق استفاده کنیم ابراز امیدواری کرد با این رویکرد بتوانیم زمینه‌ای را فراهم کنیم تا معلولان کشور خود را از جامعه ایزوله نکنند. قطعا آموزش‌ها و توانمندسازی‌هایی که در دستور کار قرار گرفته، زمینه حضور افراد معلول در جامعه را فراهم می‌کند و ضمن برگشت این افراد به جامعه، می‌توانند در ساخت و توسعه کشور نیز نقش خود را ایفا کنند.

خسروی‌وفا: بودجه پارالمپیک از المپیک جدا شد

ایسنا: وی همچنین از مستقل شدن بودجه کمیته ملی المپیک از پارالمپیک خبر داد و گفت: ما طی سال گذشته به دنبال این بودیم تا بتوانیم بودجه مستقلی داشته باشیم و دیگر زیر چتر حمایت کمیته ملی المپیک از نظر بودجه نباشیم. در نتیجه در سال گذشته توانستیم بودجه مستقلی را برای کمیته ملی پارالمپیک تعریف کنیم و این مسئله شکل قانونی به خود گرفت و از سال ۹۴ کمیته ملی پارالمپیک جدا از المپیک بودجه مستقل و خاص خود را خواهد داشت. زمانی که کمیته ملی پارالمپیک تحت پوشش کمیته ملی المپیک بود بدون شک ما از نظر اعتباری شرایط خوبی داشتیم اما به هر صورت این اتفاق باید زمانی رخ می‌داد و ما از این جهت هیچ گونه نگرانی نداریم.

وی میزان بودجه کمیته ملی پارالمپیک در سال ۹۴ را ۱۰ میلیارد تومان عنوان کرد و گفت: البته این بودجه با توجه به اینکه در سال ۹۴ ما باید در تورنمنت‌های مهم و حساس برای کسب سهمیه پارالمپیک شرکت کنیم قطعا جوابگوی کار ما نیست و ما باید به دنبال جذب بودجه از طریق اسپانسر و جاهای دیگر باشیم تا بتوانیم شرایط خوبی را برای تیم‌های اعزامی به مسابقه‌های مختلف داشته باشیم.

معاون سازمان بهزیستی خبر داد:
اختصاص اعتبار ۱۰۰ میلیاردی برای صفر کردن پشت نوبتی‌های تجهیزات توانبخشی

ایسنا: سخنگویی از اختصاص ۱۰۰ میلیارد تومان برای صفر کردن پشت نوبتی‌های دریافت تجهیزات و وسایل توانبخشی خبر داد و افزود: در جلسه مشترکی که با حوزه مشارکت سازمان بهزیستی داشتیم، نیازهای تمامی استان‌های کشور در زمینه تجهیزات و وسایل توانبخشی تغییر کرده و قرار است که حوزه مشارکت‌های سازمانی در این حوزه ورود جدی داشته باشد.

ربیعی خبر داد:
تحویل ۲۰ هزار واحد مسکونی به خانوارهای دارای معلول و زنان سرپرست خانوار

جهان صنعت: وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: تا پایان سال جاری ۲۰ هزار واحد مسکونی به خانوارهای شناسایی شده دارای زن سرپرست خانوار و یا دارای دو فرزند معلول واگذار می‌شود و این فرآیند در سالهای آتی نیز ادامه می یابد.

قانون جامع حمایت از حقوق معلولان در سمنان اجرا شود

فرماندار شهرستان سمنان بر لزوم اجرای کامل قانون جامع حمایت از حقوق معلولان و انجام مناسب‌سازی محیطی برای معلولان سمنان تاکید کرد.

به گزارش خبرگزاری فارس از سمنان به نقل از روابط عمومی فرمانداری سمنان، حسن سعدالدین در نخستین جلسه کمیته مناسب‌سازی شهرستان سمنان در سال ۹۴ در فرمانداری شهرستان سمنان، ضمن گلایه از عدم برگزاری جلسات کمیته به صورت منظم و فصلی، هدف از برگزاری کمیته مناسب‌سازی شهرستان سمنان را تلاش و پیگیری در جهت فراهم کردن محیط‌های عمومی و اداری شهر برای تسهیل دسترسی معلولان، جانبازان و سالمندان در انجام فعالیت‌های اجتماعی بیان کرد. وی با بیان اینکه این فعالیت‌ها در راستای تحقق حقوق شهروندی اجرایی می‌شود، بیان داشت: امیدواریم با اجرای کامل قانون جامع حمایت از حقوق معلولان و انجام مناسب‌سازی بر اساس استانداردهای مهندسی، معلولان شهرستان بتوانند بدون خطر در محیط‌هایی همچون ساختمان‌های اداری و اماکن عمومی شهری تردد کنند و از همه حقوق شهروندی خود برخوردار شوند

پرداخت پاداش و حق‌الزحمه به معلمان دارای دانش‌آموز استثنایی

ایسنا: رییس سازمان استثنایی کشور از افزایش سه برابری سرانه دانش آموزان مدارس استثنایی در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ نسبت به سال‌های گذشته خبرداد و گفت: این سرانه به طور مستقیم از طرف سازمان استثنایی کشور به حساب مدارس واریز می‌شود.

معاون توان بخشی اداره بهزیستی استان اصفهان:
معلولان هم می‌توانند در عرصه‌های هنری فعال باشند

ایسنا: معاون توان‌بخشی اداره‌ی بهزیستی استان اصفهان گفت: افراد استثنایی و معلول افرادی نیستند که ایزوله در خانه و یا مراکز بستری باشند بلکه این افراد می‌توانند در عرصه‌های مختلف هنری فعال باشند.

وی با بیان این‌که دانشجویان در دانشکده‌ی علوم تربیتی، مطالعاتی در زمینه کودکان و افراد استثنایی دارند، خاطرنشان کرد: افراد استثنایی و معلول افرادی نیستند که به‌صورت ایزوله در خانه و یا مراکز بستری باشند بلکه این افراد می‌توانند در عرصه‌های مختلف هنری فعال باشند.

مشاور وزیر کشور: مناسب سازی معابر برای تردد معلولان با جدیت دنبال شود

ایرنا: مشاور وزیر کشور در امور ایثارگران گفت: مناسب‌سازی معابر و اماکن عمومی در شهرها برای تردد معلولان، در دستور کار ستاد مناسب‌سازی اماکن و معابر معلولان قرار گیرد و این کار با جدیت هرچه بیشتر دنبال شود.

غلامرضا یاوند عباسی روز دوشنبه در همایش مشاوران وزیر، استانداران و سازمان های تابعه وزارت کشور در امور ایثارگران در شیراز افزود: اینک وضعیت معابر و اماکن عمومی برای تردد معلولان مطلوب نیست و حتی در استان‌هایی که مدعی هستند در این زمینه اقدامات خوبی انجام داده‌اند هنوز مشکلات بسیاری وجود دارد.

وی ادامه داد: وضعیت اماکن عمومی و معابر نباید به گونه‌ای باشد که یک فرد جانباز و معلول و حتی افراد سالخورده امکان تردد در آنجا را نداشته باشند.

معاون درمان هلال‌احمر: بیمه‌ها به پوشش خدمات توانبخشی وارد شوند

معاون بهداشت و درمان و توانبخشی جمعیت هلال‌احمر، ضمن بیان اینکه توانبخشی باید به سمت درمان‌ها و ایده‌های نوین حرکت کند، بر لزوم ورود بیمه‌ها جهت پوشش خدمات توانبخشی تأکید کرد.

دکتر سیدرضا رئیس‌کرمی در حاشیه‌ی مراسم افتتاح بخش‌های جدید بیمارستان توانبخشی نورافشار گفت: «بحث توانبخشی در جمعیت هلال‌احمر از قدمت زیادی برخوردار است. هلال‌احمر به‌ویژه درباره‌ی توانبخشی مکانیکی و ارتوپدی فنی، یعنی همان ساخت دست و پای مصنوعی، قدمتی حدوداً ۴۰ ساله دارد و آغازکننده‌ی این بحث در کشور بوده است. اکنون نیز به جز چند مرکز محدود در بخش خصوصی، در سایر نقاط کشور، ارائه‌ی این خدمات از سوی جمعیت هلال‌احمر انجام می‌شود.»

وی افزود: «طی یکی دو سال گذشته، رویکرد ما توجه به بحث توانبخشی نوین و ارائه‌ی خدمات در این قالب به مردم و افراد دچار معلولیت بوده است، چراکه اگر فردی به ضایعه‌ی نخاعی و فلج مغزی و... مبتلا شود، تقریبا به نوعی از زندگی طبیعی و عادی کنارگذاشته می‌شود. این درحالی است که اکنون با امکانات توانبخشی می‌توان اغلب این افراد را به زندگی طبیعی بازگرداند.»

معاون بهداشت و درمان و توانبخشی جمعیت هلال‌احمر با اشاره به اقدامات بیمارستان نورافشار در زمینه‌ی ارائه‌ی خدمات توانبخشی به بیماران گفت: «در این بیمارستان تلاش می‌شود تا بسته‌ی کاملی از خدمات توانبخشی شامل کاردرمانی، فیزیوتراپی، آب درمانی و... حتی در زمان‌هایی که فرد معلول نیازمند جراحی است، ارائه شود تا به این ترتیب افراد بتوانند توانایی حرکت خود را بازیابند.»

رئیس کرمی بر اهمیت ورود به بحث توانبخشی اعصاب و مغز اشاره کرد و گفت: «با توجه به اهمیت این موضوع، جرقه‌ی آن زده شد و امروز با افتتاح رسمی بخش مرتبط در این بیمارستان، فعالیت‌هایمان در این زمینه گسترده‌تر می‌شود. در کنار آن، فعالیت‌های پژوهشی جهت تدوین پروتکل‌های نوین درمانی نیز در دستور کار است و این امر در مرکز تحقیقات مهندسی اعصاب صورت می‌گیرد.»

وی درباره‌ی راه‌اندازی مراکز جامع توانبخشیِ حداقل در استان‌های قطب کشور ابراز امیدواری کرد و گفت: «لازم است که این مراکز جامع را در تمام استان‌های کشور داشته باشیم. امیدواریم زمانی بشود که در تمام کشور، شعب بیمارستان نورافشار با همین امکانات تهران برای مردم فراهم شود. این قضیه باید در آینده‌ی درمانی کشور لحاظ شود.»

معاون بهداشت و درمان و توانبخشی جمعیت هلال‌احمر، در عین حال بر لزوم حرکت مبحث توانبخشی به سوی درمان‌ها و ایده‌های نوین تأکید کرد و گفت: «این امر دور از انتظار نیست و با همت دانشگاه‌ها و همچنین همکاران، ما به آن نقطه خواهیم رسید.»

رئیس کرمی در بخش دیگری از صحبت‌هایش بر لزوم ورود بیمه‌ها جهت پوشش خدمات توانبخشی تأکید کرد و گفت: «بیمه بحث مهمی در خدمات توانبخشی است؛ درحالی‌که بیمه‌ها در این حوزه نسبت به حوزه‌ی درمان عقب هستند و بسیاری از خدمات توانبخشی مکانیکی و فیزیکی پوشش مناسبی ندارند. بنابراین لازم است متولیان امر به این حوزه وارد شده و بحث توانبخشی به مبحث اصلی بیمه‌ها تبدیل شود.»

وی در ادامه درباره‌ی نگاه وزارت بهداشت به مبحث توانبخشی و لزوم ورود بیش از پیش جمعیت هلال‌احمر به این مبحث گفت: «متأسفانه در کشور ما تولی‌گری توانبخشی مغفول مانده و به‌خوبی انجام نشده است. پس از بازدید وزیر بهداشت از بیمارستان نورافشار در آذرماه سال گذشته، وزیر بهداشت عنوان کردند که خوب است در کشور سازمان واحدی، متولی امر توانبخشی شود و بهتر است که هلال‌احمرعهده‌دار این مسئولیت باشد. دکتر ضیایی رئیس جمعیت هلال‌احمر نیز از این موضوع استقبال کردند.»

معاون بهداشت و درمان و توانبخشی جمعیت هلال‌احمر ادامه داد: «در این راستا، یکی دو جلسه با معاونت درمان وزارت بهداشت برگزار کرده‌ایم و کلیات امر مطرح شده است. تدوین شرح وظایف و تشکیلات و ساختار این موضوع، نیازمند زمان است و باید تیم‌های کارشناسی جلسات مرتبط را برگزار کرده و به نتیجه‌ی واحدی در این امر برسیم.»

انتقاد معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور از هلال‌احمر: بهتر است هلال احمر به وظایف ذاتی خود بپردازد!

در پی اظهار نظر معاون بهداشت و درمان و توانبخشی جمعیت هلال احمر درباره مغفول ماندن تولی‌گری بخش توانبخشی کشور، معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی گفت: «سازمان بهزیستی کشور خدمات کاملاً رایگان به معلولان ارائه داده و بر وظایف خود اشراف کامل دارد و سایر سازمان‌ها نظیرهلال‌احمر نیز بهتر است به وظایف اصلی خود بپردازند.»

یحیی سخنگویی، ضمن بیان اینکه ارائه‌ی خدمات توان‌پزشکی (مانند فیزیوتراپی، کاردرمانی و...) آن هم با دریافت وجه توسط جمعیت هلال‌احمر و در چند مرکز محدود، تنها جزئی از خدمات توانبخشی محسوب می‌شود، افزود: «خدمات ارائه‌شده از سوی سازمان هلال‌احمر، تنها بخشی از خدمات توانبخشیِ ارائه‌شده از سوی بهزیستی است، درحالی‌که در بهزیستی علاوه‌بر خدمات توان‌پزشکی، خدمات توانبخشی حرفه‌ای، اجتماعی، آموزشی و... نیز ارائه می‌شود.

وی ادامه داد: «خدمات ارائه‌شده در بهزیستی و هلال‌احمر در حوزه‌ی توانبخشی با یکدیگر درخور مقایسه نیست، زیرا نه امکانات و نه تخصص لازم در این حوزه، در هلال‌احمر وجود ندارد.»

همچنین معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه در حال حاضر ۲۲۰۰ مرکز توانبخشی بهزیستی با بیش از ۱۰۲ هزار معلول به‌صورت روزانه و شبانه‌روزی در حال فعالیت هستند و بیش از ۲۰هزار دانشجوی معلول نیز از خدمات کمک‌آموزشی و تأمین شهریه‌ی بهزیستی برخوردارند، ادامه داد: «چطور می‌توان ادعا کرد که حوزه‌ی توانبخشی متولی ندارد، درحالی‌که در حال حاضر پوشش صددرصدی در این حوزه با اجرای طرح‌های مختلف ازجمله طرح توانبخشیِ مبتنی بر جامعه (CBR) صورت گرفته یا درحوزه‌ی کاشت حلزون، تعداد پشت‌نوبتی‌ها به صفر رسیده است و همچنین تمام افراد ضایعه‌ی نخاعی، تحت پوشش حق پرستاری قرار گرفته‌اند.»

سخنگویی در ادامه گفت: «هلال احمر تاکنون چه تجهیزات توانبخشی نظیر ویلچر و سمعک و... را به معلولان داده است که در حال حاضر مدعی ارائه خدمات توانبخشی است؟ درحالی‌که براساس دستور رئیس‌جمهور در شش ماهه‌ی اول سال جاری، همه‌ی تجهیزات توانبخشیِ مورد نیاز معلولان در سراسر کشور تأمین خواهد شد و اکنون نیز در ۵ استان خراسان شمالی و جنوبی، اردبیل، ایلام و کهکیلویه‌وبویراحمد ارائه‌ی صددرصدی تجهیزات توانبخشی صورت گرفته است.»

وی در ادامه به مستندات قانونی در این خصوص اشاره کرد و گفت: «در سال ۱۳۵۹ با تصویب لایحهٔ قانونی تشکیل بهزیستی و تأکید بر ارائه‌ی خدمات مختلف، تدارک امکانات توانبخشی به‌ویژه توانبخشی حرفه‌ای و اجتماعی معلولان جسمی و روانی، آموزش نیروی انسانی خدمات بهزیستی و توانبخشی و ادغام سازمان‌های مختلف ازجمله انجمن توانبخشی، در سازمان بهزیستی کشور تشکیل گردیده و حوزهٔ معاونت امور توانبخشی ایجاد شد. به این ترتیب، حوزهٔ معاونت امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور از سال ۱۳۵۹ تاکنون به‌عنوان متولی امر توانبخشی معلولان انجام وظیفه کرده و تخصص و تجربه‌ای ۳۵ ساله در این زمینه دارد.»

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی در ادامه تصریح کرد: «به موجب این قانون، هم آموزش و هم ارائه‌ی خدمات توانبخشی بر عهده‌ی سازمان بهزیستی است.»

وی ادامه داد: «همچنین براساس تبصره‌ی ۱۶ ماده‌ی ۷ قانون اصلاح لایحه‌ی تشکیل بهزیستی، مجوز تأسیس مراکز توان‌پزشکی در چارچوب تشکیلات سازمانی به بهزیستی داده شده و براساس آن نیز کلینیک‌های توان‌پزشکی بهزیستی در جهت پیشگیری و تشخیص و جلوگیری از شدت معلولیت در سراسر کشور راه‌اندازی شده است.»

سخنگویی همچنین به قانون جامع حمایت از حقوق معلولان اشاره کرد و گفت: «درماده‌ی سه این قانون، تأمین خدمات توانبخشی و حمایتی و آموزشی به افراد معلول، گسترش مراکز نگهداری توانبخشی و حمایتی معلولان و همچنین تأمین و تسهیل خدمات توانبخشی افراد معلول، به‌عهده‌ی سازمان بهزیستی است.»

وی در پایان عنوان کرد: «مستندات قانونی زیادی به متولی‌بودن سازمان بهزیستی در حوزه‌ی توانبخشی

اشاره کرده و در عمل نیز سازمان بهزیستی دارای تخصص و تجربه‌ای ۳۵ ساله در این زمینه بوده و به این ترتیب، سازمان هلال‌احمر نیز بهتر است به وظایف ذاتی خود بپردازد.»

رئیس اداره‌ی آموزش‌وپرورش استثنائی مازندران خبر داد:
کم‌توانان ذهنی بیشترین آمار معلولان مازندران را به خود اختصاص می‌دهند

رئیس اداره‌ی آموزش‌وپرورش استثنائی مازندران گفت: «کم‌توانان ذهنی بیشترین آمار معلولان مازندران را دربرمی‌گیرند.»

سید شمس‌الله حسینی در همایش انجمن همراهان فرزندان آسمانی مهر تبرستان در ساری اظهار کرد: «در گذشته انجمن‌های ناشنوایان و نابینایان در استان تشکیل شده بود، اما در این میان، انجمنی برای کودکان کم‌توان ذهنی که بیشترین آمار معلولان استان را تشکیل می‌دهند، ایجاد نشده بود. خوشبختانه امروز شاهد تشکیل این انجمن نیز در استان هستیم.»

وی ادامه داد: «در آموزش‌وپرورش کودکان استثنائی معتقدیم والدین باید همدیگر را ببینند تا با دیدار یکدیگر، بسیاری از فشارهای روانی‌شان کاهش یابد.»

حسینی با بیان اینکه کودکان کم‌توان ذهنی کینه‌توزی را بلد نیستند، گفت: «افراد کم‌توان ذهنی با توجه به نیازهای ویژه، قابلیت‌های خوبی دارند.»

رئیس اداره‌ی آموزش‌وپرورش استثنائی مازندران با اشاره به اینکه دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی در رشته‌های ورزشی موفق به کسب مدال‌های بسیاری شدند، افزود: «در حال حاضر در رشته‌ی مداحی و اذان، رتبه‌ی اول و دوم کشور را کسب کرده‌ایم.»

رئیس انجمن همراهان فرزندان آسمانی مهر تبرستان نیز در این مراسم حاضر شد و اظهار کرد: «زمانی که به نگاه کودکان کم‌توان ذهنی می‌نگریم، پاک‌ترین نگاه را شاهد خواهیم بود و وقتی به کلام آن‌ها گوش می‌دهیم، صادقانه‌ترین پیام‌ها را می‌شنویم.»

پرداخت ده میلیارد تومان تسهیلات اشتغال‌زایی به معلولان لرستان

معاون اشتغال و مشارکت بهزیستی لرستان گفت: «کارفرمایانی که از افراد معلول در واحد تولیدی و اقتصادی خود استفاده کنند، ۲۳درصد حق بیمه‌ی کارفرما از سوی بهزیستی به آن‌ها پرداخت می‌شود.»

«حاجی رضا وفایی» اظهارکرد: «پارسال ده میلیارد تومان تسهیلات اشتغال‌زایی به معلولان، برای هر نفر ۱۰ میلیون تومان، با بازپرداخت ۵ ساله و سود ۴ درصد پرداخت شده است.»

وی ادامه داد: «همچنین سال گذشته ۱۰۸۶ نفر را در سامانه‌ی رصد ثبت کردیم و امسال تعهد اشتغال برای بهزیستی استان ۱۱۰۰ نفر تعیین شده که ازطریق پرداخت تسهیلات بانکی و حق بیمه، سهم کارفرما در واحدهای خصوصی محقق می‌شود.»

وفایی تصریح کرد: «کارفرمایانی که از افراد معلول در واحد تولیدی و اقتصادی خود استفاده کنند، ۲۳درصد حق بیمه‌ی کارفرما ازسوی بهزیستی به آن‌ها پرداخت می‌شود.»

معاون اشتغال و مشارکت بهزیستی لرستان افزود: «برای جبران عدم کارایی معلولان در بخش‌های غیردولتی بین ۳۰ تا ۵۰ درصد حداقل دستمزد که معادل ۲۵۰ تا ۳۰۰ هزار تومان است، به این واحدهای خصوصی پرداخت می‌کنیم.»

وی یادآور شد: «پارسال، ۱۳۰۰ نفر از طریق آموزش‌های فنی‌وحرفه‌ای و مهارت‌های زندگی و مشاوره‌ی شغلی، آماده‌سازیِ شغلی شدند که از این تعداد، ۱۰۸۶ نفر به سامانه‌ی رصد معرفی شدند.»

وفایی گفت: «در راستای آموزش‌های فنی‌وحرفه‌ای، ۶۲ میلیون تومان اعتبار هزینه شده است، البته برخی رشته‌های فنی‌وحرفه‌ای رایگان هستند.»

معاون اشتغال و مشارکت بهزیستی لرستان خاطرنشان کرد: «البته رشته‌هایی که آموزش داده می‌شوند، بیشتر رشته‌هایی هستند که متناسب با بازار کار باشند که از آن جمله تعمیر موبایل و وسایل خانگی بوده که این دو رشته در اولویت کار ما قرار دارند.»

علی ربیعی:
نظام کارآفرینی معلولان سامان‌دهی می‌شود

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: «در نظام کارآفرینی معلولان، حمایت‌های لازم از معلولان برای حضور در فعالیت‌های اقتصادی انجام می‌شود و این حرکت در همه‌ی استان‌های کشور نهادینه خواهد شد.»

دکتر علی ربیعی در حاشیه‌ی آئین آغازین نخستین المپیاد فرهنگی و ورزشی ناشنوایان کشور در سالن شهید بهشتی مشهد، در جمع خبرنگاران افزود: «از کارآفرینی معلولان در کشور حمایت‌های لازم و همه‌جانبه صورت می‌گیرد. در این راستا نظام کارآفرینی معلولان در کشور در حال سامان‌دهی است.»

وی با بیان اینکه در شماری از استان‌ها شاهد فعالیت و کارآفرینی معلولان و به‌کارگیری ده‌ها معلول دیگر هستیم، اظهار کرد: «در نظام کارآفرینی معلولان، حمایت‌های لازم از معلولان برای حضور در فعالیت‌های اقتصادی انجام می‌شود و این حرکت در همه‌ی استان‌های کشور نهادینه خواهد شد.»

ربیعی بیان کرد: «علاوه‌بر این، نظام‌های تشویقی تحت عنوان حمایت یارانه‌ای از اشتغال معلولان به کارفرماها از دولت اخذ شده است.» وی افزود: «در این نظام‌های تشویقی و حمایت‌های یارانه‌ای، دولت از همه‌ی کارفرمایانی که اقدام به به‌کارگیری معلولان در مشاغل خود نمایند، در زمینه‌ها و بخش‌های مختلف حمایت می کند.»

وی بیان کرد: «این حمایت ها موجب ترغیب و تشویق کارفرمایان برای استفاده از توان و مهارت معلولان در مشاغل متعدد خواهد بود.»

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی تأکید کرد: «در حمایت از اشتغال معلولان در کشور، بیکار ننشسته‌ایم و تمام تلاش خود را در این زمینه به کار گرفته‌ایم.»

وی ادامه داد: «خوشبختانه سازمان فنی‌وحرفه‌ای نیز همکاری خوبی در زمینه‌ی آموزش‌های مهارتی و فنی به معلولان دارد و معلولان نیز توانمندی چشمگیری در فراگیری آموزش‌ها از خود نشان داده‌اند که امیدواریم در چند سال آینده شاهد حضور مؤثر و نقش‌آفرین معلولان در عرصه‌های اقتصادی کشور باشیم.»

ربیعی با اشاره به اینکه معلولان حتی در زمینه‌ی تعاونی نیز می‌توانند حاضر شده و فعالیت نمایند، افزود: «معلولان فعال در این حوزه می‌توانند از وام‌های کم‌بهره‌ی صندوق کارآفرینی امید استفاده کنند.»

در نشست خبری معاون توانبخشی سازمان بهزیستی اعلام شد:
صدور ۳۳۰۰ پلاک ویژه‌ی معلولان در سال جاری

مدیرکل توانمندسازی سازمان بهزیستی کشور با اشاره به وضعیت صدور کارت جدید معلولان اظهار کرد: «کار حوزه‌ی توانبخشی، کارت صادرکردن نیست و ما چوپان دروغگو نیستیم. سازمان بهزیستی در این زمینه سه سال کار دقیق انجام داده است و باید ببینیم که چه کسانی نمی‌گذارند کارت صادر شود. درواقع صادرنشدن کارت معلولان هیچ ربطی به سازمان بهزیستی ندارد.»

کیوان دواتگران، با بیان اینکه یکی از کارهای موفق حوزه‌ی توانبخشی ارائه‌ی پوشش خدمات پرستاری ضایعه‌ی نخاعی است، اظهار کرد: «در حال حاضر همه‌ی افراد تحت پوشش، خدمات پرستاری دریافت می‌کنند.»

مدیرکل توانمندسازی سازمان بهزیستی کشور با اشاره به اخذ پلاک ویژه برای معلولان گفت: «۳۳۰۰ معلول در سال ۹۳ پلاک ویژه‌ی تردد در سطح شهر را به‌صورت رایگان و دائمی دریافت کردند و اگر سوءاستفاده‌ای از این پلاک‌ها می‌شود، تقصیر آن متوجه سازمان بهزیستی نیست.»

دواتگران افزود: «در سال ۹۲، ۶۴۰۰ پلاک ویژه صادر شد. علت کاهش صدور این پلاک‌ها در سال ۹۳ انجام سخت‌گیری‌های بیشتر بود، چراکه باید اعتماد نیروی انتظامی را جلب می‌کردیم. در سال جاری نیز قصد داریم برای ۳۳۰۰ معلول، پلاک ویژه دریافت کنیم.»

وی در زمینه‌ی واردات خودرو برای معلولان اظهار کرد: «برای دریافت مجوز این کار، در مرحله‌ی اول ۱۲۰ هزار نفر ثبت‌نام کرده‌اند و ما شاخص‌ها را برای دریافت این تسهیلات به‌مرور سخت‌تر کردیم، به گونه‌ای که در مراحل بعدی ۸۰ هزار و۴۰ هزار و ۱۲ هزار نفر واجد شرایط شناخته شدند و در مرحله‌ی آخر ۴۷۰۰ نفر مجوز این کار را دریافت کردند، اما اگر می‌بینیم معلولی این مجوز را به‌ازای دریافت دو میلیون تومان به یک دلال می‌فروشد، این کار تقصیر سازمان بهزیستی نیست و معلول با انجام این کار، شأن خود را پایین می‌آورد.»

رقیه بابایی

رقیه بابایی
عضو شورای سردبیری ـ مدیر تحریریه - دبیر سرویس خبر

یک سوال، یک سازمان، چند پاسخ

اگر اعتبار باشد به همه پرداخت می‌کنیم و اگر نباشد به هیچ‌کس

خانه‌دار شدن افراد دارای معلولیت، بحث مهم و مشکل اصلی این گروه است. طبق قانون جامع حمایت از معلولان (که البته اصلاحیه ی آن منتظر ورود به مجلس و تصویب مجدد است) سازمان بهزیستی در زمینه‌ی خانه‌دارشدن معلولان وظایفی دارد که این وظیفه در چند سال گذشته و با مطرح شدن طرح مسکن مهر، محدود به پرداخت کمک هزینه‌ی ۴۰ میلیون ریالی شد و البته در پرداخت همین مبلغ نیز، افراد دارای معلولیت با مشکلات زیادی روبرو هستند و هر یک از مراکز بهزیستی در استان‌های مختلف به شیوه‌ای متفاوت با سایرین عمل می‌کنند.
در این شماره از پیک توانا بحث کمک هزینه‌ی مسکن که باید توسط سازمان بهزیستی به مددجویان پرداخت شود را با طرح ۳ سوال از چند استان پرسیده‌ایم و پاسخ‌های دریافت‌شده در ادامه درج شده‌اند.

پرسش سوالات و انعکاس مسائل و مشکلات با ما و قضاوت ماجرا با شما خوانندگان عزیز.

- **۱. سازمان بهزیستی تا چه سقفی باید به مددجویان، کمک هزینه‌ی مسکن پرداخت کند؟**
- **۲. کمک هزینه مسکن به چه کسانی تعلق می‌گیرد؟**
- **۳. شما تاکنون به هر مددجو چه مبلغی پرداخت کرده‌اید؟**

اداره کل بهزیستی استان خراسان جنوبی:
تا سقف ۴۰ میلیون ریال باید پرداخت کند.
به همه‌ی افرادی که تحت پوشش سازمان بهزیستی هستند.
پرداخت‌های ما متغیر بوده و با توجه به اعتبار موجود و نیاز مددجویان در نظر گرفته شده است.

اداره کل بهزیستی استان قزوین:
کل کمک هزینه ی سازمان برای مسکن مددجویان ۴ میلیون تومان است.
به کسانی که در حال خانه‌دارشدن هستند.
بین ۲ تا ۴ میلیون تومان.

اداره کل بهزیستی استان گیلان:
کمک هزینه‌ی سازمان بهزیستی در زمینه‌ی مسکن معلولان، ۴۰ میلیون ریال است.
به افراد دارای معلولیتی که در سازمان بهزیستی پرونده دارند.
بسته به شرایط مددجو و نظر مددکار و همچنین با توجه به اعتبار سازمان پرداخت شده است.

اداره کل بهزیستی استان تهران:
سقف کمک هزینه‌ی بهزیستی برای مسکن، ۴ میلیون تومان است.
به تحت پوششان سازمان.
بیشتر افراد این سقف کمک هزینه را دریافت کرده‌اند.

اداره کل بهزیستی استان زنجان:
سازمان بهزیستی ۴ میلیون تومان برای بحث خانه‌دارشدن معلولان در نظر گرفته و پرداخت می‌کند.
به افراد دارای معلولیت که به عضویت سازمان درآمده باشند.
برخی یک میلیون و برخی بیشتر.

اداره کل بهزیستی استان هرمزگان:
اطلاع نداریم.
اگر کمک هزینه ای باشد به تحت پوششان سازمان بهزیستی می‌دهیم دیگر.
نمی‌دانم.

اداره کل بهزیستی استان همدان:
کمک هزینه‌ی مسکن حدود ۳ تا ۴ میلیون تومان است.
احتمالا به افراد معلول و سایر کسانی که تحت پوشش سازمان بهزیستی هستند.
بستگی به اعتبارات دارد. اگر اعتبار باشد به همه پرداخت می کنیم و اگر نباشد به هیچکس.

سازمان بهزیستی خدمات‌دهی به معلولان را کاهش داده است؟

قیمت ویلچرهای معمولی به دو میلیون تومان رسیده است

خبرهایی که سازمان بهزیستی به تازگی از نحوه‌ی ارائه‌ی خدمات خود به مددجویان منتشر می‌کند، تفاوت‌های عمده‌ای با گذشته کرده است.

آنچه در زیروبم این خبرها نهفته است و آنچه با اندک تأملی، به‌ویژه برای دردآشنایان این حوزه محرز می‌شود، این است که این خبرها عمق گذشته را ندارند و بر این اساس، شاید بتوان گفت که سازمان بهزیستی در یک روند آهسته و البته نامحسوس، خدمات درخور ارائه به افراد دارای معلولیت را مختصرتر می‌کند.

اقدامات این سازمان، رنگ‌وبوی گذشته را از دست داده و سازمان در اجرای طرح‌های جدید و اقدامات رنگ و لعاب‌دار و قوی، ابهت خود را از دست داده است که این رویکرد از دو زاویه درخور بحث است.

باید توجه کرد که توانمندشدن معلولان با تصور توانمندی آن‌ها تفاوت دارد و خارج‌کردن معلولان از چرخه‌ی حمایتی، آن هم تحت شرایط ویژه و از روی اجبار و برای حل مسئله‌ی کاهش اعتبارات، تنها کاری است که اجرای آن از این سازمان انتظار نمی‌رود

اول اینکه آیا سازمان و کارکنان آن دچار رکود و یکنواختی شده‌اند که اگر شده باشند، موضوعی جدی است و با توجه به اینکه پای حق و حقوق عده‌ای در میان است، باید آسیب‌شناسی شود و دوم اینکه سازمان روند یکنواخت و آهسته‌ای را اتخاذ کرده و در ارائه‌ی خدمات قبلی و اتخاذ خدمات جدیدتر، شیب ملایم و رو به پایینی را در پیش گرفته است که هر دوی این حالت‌ها چالش‌برانگیز خواهند بود.

مدتی است مددجویان خدمت جدیدی دریافت نمی‌کنند و از خدمات قدیمی‌تر نیز رضایت ندارند و کافیست تا جامعه‌شناس یا خبرنگار یا فعال اجتماعی یا فرد دارای معلولیت باشی و هر چند وقتی در پی رصد فعالیت‌های بهزیستی، سری به سایت این سازمان بزنی. در این مواقع است که سایت اطلاع‌رسانیِ خود سازمان، پویانبودن سازمان را گواهی می‌کند.

اینکه سازمان بهزیستی بخواهد دامنه‌ی خدمات‌دهی به مددجویان را کوتاه‌تر کند، امری پذیرفتنی است، اما شرایطی دارد که همه‌ی کارشناسان این حوزه باید وجود آن شرایط را تأیید کنند.

از ایجاد اشتغال برای افراد دارای معلولیت خبری نیست، پرداخت شهریه‌های کامل دانشجویان معلول به کمک‌هزینه‌ی تحصیلی تبدیل شده و همین نیز در گرو بود و نبود اعتبار و در بازه‌های زمانی چندین ماهه پرداخت می‌شود. پرداخت سهم بیمه‌ی کارفرمایانی که برای افراد دارای معلولیت ایجاد اشتغال کرده‌اند، همچنان در هاله‌ای از ابهام قرار دارد و دریافت آن به‌آسانی ممکن نیست.

سهمیه‌ی سوختِ درنظرگرفته‌شده برای افراد دارای معلولیت به ناکجاآباد ختم شد و یارانه‌ای که نوید پرداخت آن به خانواده‌های دارای معلولیت (ازطریق سازمان بهزیستی) داده شده بود، محدود به مستمری‌های ماهانه‌ی قبلی شد و از رشد مستمری‌ها نیز اخبار خوشحال‌کننده‌ای در دست نیست.

معلولان از خدمات بهداشتی و درمانی خاصی برخوردار نیستند و گویا قرار هم نیست در این زمینه چاره‌ای اندیشیده شود. زخم‌بستری‌ها همچنان با زخم‌های عمیقی دست‌به‌گریبان‌اند و دریافت چند عدد سوند در ماه و یک تشک که چندان هم مواج نیست، آن هم هرچند سال یک‌بار، تنها امتیازاتی است که برای این افراد منظور می‌شود.

لایحه‌ی بازنگری‌شده‌ی قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، همچنان بلاتکلیف است و بدیهی است که ویلچرهای معمولی و البته غیراستاندارد تا حوالی دو میلیون تومان افزایش قیمت یافته‌اند و کمتر کسی احوال معلولان را می‌پرسد.

عیدی‌های مددجویان، توزیع بن‌کارت‌های خرید عیدانه، کمک‌های موردی در شرایط سخت و... محدود به عیدی‌های پنجاه‌هزار تومانی شده و معلولان، در طیف و گروه‌های مختلف و در کمیسیون‌های جدید، از چرخه‌ی حمایتی سازمان خارج می‌شوند.

مسکن‌دارکردن مددجویان تحت پوشش این سازمان، منوط شد به طرح مسکن مهر و سهم سازمان در انجام این وظیفه محدود شد به کمک‌هزینه‌ی چهار میلیون تومانی که آن هم به همه تعلق نگرفت و افراد مختلف بر اساس معیارهای متغیر، سهم‌های متفاوتی از آن بردند.

باید توجه کرد که توانمندشدن معلولان با تصور توانمندی آن‌ها تفاوت دارد و خارج‌کردن معلولان از چرخه‌ی حمایتی، آن هم تحت شرایط ویژه و از روی اجبار و برای حل مسئله‌ی کاهش اعتبارات، تنها کاری است که اجرای آن از این سازمان انتظار نمی‌رود.

چرخه‌ی توانمندسازی افراد دارای معلولیت باید به نحو شایسته طی شود و آن‌ها را با رعایت شاخص‌ها و استانداردهای متعارف و دست‌کم در چند زمینه به خودکفایی و استقلال برساند. افراد دارای معلولیت باید با مهارت‌هایی که زیر نظر این سازمان آموخته‌اند، به اشتغال و ایجاد درآمد و درنهایت به استقلال مالی برسند.

کدام سازمان و کدام نهاد بر نحوه‌ی خدمت‌دهی سازمان بهزیستی به جامعه‌ی مخاطب خود نظارت می‌کند؟ کدام ارگان میزان خدامات را اندازه‌گیری می‌کند؟ چه کسی کم‌وکاست این خدمات را نظارت کرده و دلایل آن را پیگیری می‌کند؟ کیفیت و کمیت در ارائه‌ی خدمات به معلولان توسط چه کسی و چگونه و بر چه اساسی ضبط و ثبت می‌شوند؟

چه کسی از اینکه خدمات سازمان رو به کاهش رفته‌اند و از دلایل آن اطلاع دقیقی دارد؟ چه نهادی کنترل‌کننده‌ی تغییرات موجود در روند انجام وظیفه‌ی سازمان بهزیستی است؟

چه کسی می‌داند معلولان بر چه اساسی در کمیسیون‌های سال گذشته و دو سال پیش سازمان بهزیستی از چرخه‌ی حمایت کنار گذاشته شدند؟ آیا تمام این چند هزار نفر به خودکفایی و توانمندی کامل دست یافته بودند؟ آیا تمامی آن‌ها از خدمات سازمان بی‌نیاز بودند؟ اگر بی‌نیاز بودند، چه کسی این موضوع را تشخیص داده است؟ افراد زیر ۱۸ سالی که سازمان بهزیستی در هر شرایطی، باید از آموزش، تحصیل، اشتغال، حضور اجتماعی و... آن‌ها حمایت به‌عمل آورد، چگونه از این چرخه خارج شده‌اند و اگر بهزیستی از آن‌ها حمایت نکند، دیگر کدام نهاد این وظیفه را عهده‌دار خواهد بود؟

برخی از افراد دارای مسئولیت این حوزه، چه دغدغه‌های مهمی دارند که معلولان در میان دغدغه‌هایشان این‌گونه منزوی مانده‌اند و چندان مهم به‌نظر نمی‌رسند؟

بگذریم... چه کسی می‌داند هزینه‌ی جراحی یک معلول دارای زخم‌بستر چقدر است و راستی سهم سازمان بهزیستی، سازمان بیمه، وزارت بهداشت و درمان، وزارت تعاون و کار و رفاه اجتماعی و سایر نهادهای مرتبط در پرداخت هزینه‌ی این جراحی چقدر است؟ آیا این نهادها به این بخش از وظایف خود آگاهی دارند؟

رقیه بابایی

مروری بر فعالیت‌های انجمن دوومیدانی در سال ۹۳

هادی‌زاده: تمامی برنامه‌های پیش‌بینی شده توسط انجمن در سال ۹۳ محقق شد

علی‌اصغر هادی‌زاده، رئیس انجمن دوومیدانی جانبازان و معلولین، پیرامون دستاوردهای این انجمن در سال ۹۳ گفتگویی با روابط‌عمومی فدراسیون انجام داد.

وی ضمن اشاره به محقق شدن تمامی برنامه‌های پیش‌بینی شده توسط انجمن گفت: خوشبختانه امسال موفق شدیم دو دوره مسابقات داخلی را زیر نظر IPC برگزار کنیم که برای ما بسیار حائز اهمیت است؛ یک دوره مسابقات قهرمانی کشور و یک دوره مسابقات باشگاهی از جمله این رقابت‌ها بود. ضمن اینکه برای اولین بار مسابقاتی تخصصی در خصوص مواد دو و پرش نیز انجام شد.

رئیس انجمن دوومیدانی در همین زمینه اضافه کرد: برنامه‌هایی که برای سال ۹۳ پیش بینی شد، ابتکاری بود و مطابق با استانداردهای IPC. بر این اساس موفق شدیم نفرات بیشتری را در رنکینگ جهانی قرار دهیم و این دستاورد خوبی به شمار می‌رود.

معاون فنی فدراسیون افزود: در کنار برگزاری مسابقات، برپایی کارگاهای آموزشی در خصوص تغییرات ایجاد شده در قوانین و مقررات، تجهیزات فنی و نیز برگزاری کلاس‌هایی در خصوص علم تمرین، اقدامات این انجمن در خصوص بحث آموزش است.

هادی‌زاده با اشاره به نتایج درخشان کاروان غدیر در بازی‌های پاراآسیایی اینچئون خاطر نشان کرد: یکی از اتفاقات خوبی که در خلال اعزام کاروان اتفاق افتاد این بود که برای اولین بار توانستیم در مجموع ورزشکاران جانباز، معلول و نابینا، ۵۹ نفر در رشته دوومیدانی اعزام کنیم که این تعداد موفق به کسب ۲۱ نشان طلا، ۳۳ نقره و ۱۸ برنز شدند و در کنار ورزشکاران سایر رشته‌ها، سهمی بزرگ در موفقیت های کاروان غدیر داشتند. ضمن اینکه در رشته دوومیدانی، پس از چین که قهرمان پارالمپیک و جهان است، موفق شدیم عنوان نایب قهرمانی آسیا را به‌دست آوریم و شاهد رشد این رشته به لحاظ کمی و کیفی به نسبت گوانگجو باشیم.

وی افزود: مسابقات بین‌المللی دوومیدانی فزاع امارات نیز دومین رویداد برون مرزی امسال بود که با ۱۶ ورزشکار موفق به کسب ۱۲ نشان رنگارنگ از آن شدیم که البته این اعزام با حمایت اسپانسر صورت گرفت.

رئیس انجمن دوومیدانی تصریح کرد: برای آمادگی ورزشکاران در بازی‌های پاراآسیایی اردوها به صورت غیر متمرکز پیش‌بینی شده بود و تنها دو مرحله اردوی متمرکز جهت هماهنگی داشتیم. البته ورزشکاران زیر نظر انجمن و مربیان شهرستان‌های خود، برنامه‌های مورد نظر کادر فنی را اجرا می‌کردند تا از نظر شرایط تمرینی و شیوه‌ها، در شرایط یکسانی باشند.

هادی‌زاده ادامه داد: برای سال جدید نیز حدود ۱۲ مرحله اردو برای تیم ملی به تصویب رسیده است که با توجه به شرایط و مسابقات پیش رو تصمیم گرفته می‌شود که چه تعداد از آن‌ها متمرکز و یا غیرمتمرکز باشد.

معاون فنی فدراسیون اعلام کرد: در سال ۹۴ مسابقات جهانی قطر را پیش رو داریم که به‌دلیل امکان کسب سهمیه مستقیم مسابقات پارالمپیک ریو، برای ما بسیار حائز اهمیت است. همچنین در نظر داریم در صورت فراهم شدن شرایط، در یک تا دو مسابقه تدارکاتی برون مرزی که در تقویم رسمی IPC به ثبت رسیده اند، شرکت کنیم.

وی افزود: مسابقات قهرمانی کشور زیر نظر IPC در خرداد ماه، مسابقات باشگاهی در مرداد و شرکت در جشنواره فرهنگی ورزشی مهر رضوی، از دیگر برنامه‌های انجمن در سال آینده به شماره می‌روند.

هادی‌زاده در پایان خاطر نشان کرد: بازی های پارالمپیک ریو به نسبت لندن و دوره های پیشین، با شرایط متفاوتی برای رشته دوومیدانی برگزار می‌شود. این شرایط متفاوت شامل تغییراتی است که به دلیل حذف برخی از کلاس‌ها و ماده‌ها و به تبع آن کاهش مدال ها به‌وجود می‌آید. بنابراین حتی حفظ نتایج لندن هم به عنوان یک موفقیت به شمار می‌رود. البته تمام تلاش انجمن و اعضای تیم ملی بر این متمرکز شده که نه تنها نتایج لندن را حفظ کنیم بلکه آن را نیز ارتقا بدهیم و امیدواریم این اتفاق محقق شود.

با قهرمانی فیروز قزوین؛ پرونده رقابت‌های باشگاهی دسته یک والیبال نشسته بانوان بسته شد

رقابت‌های لیگ دسته یک والیبال نشسته بانوان سال ۹۳، با برگزاری مسابقات مرحله نهایی به کار خود پایان داد.

لیلی توکلی، نایب رئیس انجمن والیبال معلولین با اعلام این خبر گفت: مسابقات مرحله نهایی لیگ دسته یک به دلیل فشردگی برنامه های سال گذشته به امسال موکول و در نهایت به میزبانی شایسته شهرداری تبریز و با همکاری هیئت این شهرستان برگزار شد.

وی افزود: پس از برگزاری رقابت‌ها، تیم فیروز قزوین عنوان قهرمانی مسابقات را از آن خود کرد، شهرداری تبریز نایب قهرمان شد و عنوان سوم به هیئت هرمزگان رسید.

نایب رئیس انجمن معلولین افزود: با پایان یافتن رقابت‌های دسته یک، پرونده مسابقات باشگاهی سال ۹۳ بسته شد و به زودی برنامه‌ریزی های لازم برای برگزاری رقابت های باشگاهی سال ۹۴ انجام خواهد شد و امیدواریم در سال جدید شاهد حضور تیم‌های بیشتری باشیم که با حمایت اسپانسرهای جدید به چرخه مسابقات وارد می‌شوند.

توکلی خاطر نشان کرد: جا دارد از باشگاه‌های ذوب آهن، ثامن‌الحجج، شهرداری تبریز، فیروز قزوین و استقلال‌ساری که به عنوان حامیان تیم های والیبال نشسته بانوان در دسته‌های برتر و یک حضور داشتند و نیز هیئت‌هایی که با همت خود تیم‌هایی را به مسابقات اعزام کردند، قدردانی کنم.

وی در پایان گفت: پس از اتمام مسابقات لیگ، از بازیکنان برتر و نیز ورزشکارانی که در جشنواره مهر رضوی شناسایی می‌شوند جهت حضور در اردوهای تیم ملی دعوت خواهد شد.

نقطه قوتم اعتماد به نفسم بود

زهرا نعمتی، کماندار طلایی رقابت های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن به همراه تیم ملی افراد غیر معلول در مرحله اول رقابت‌های جهانی که در شانگهای چین برگزار شد، شرکت کرد و موفق به رکوردشکنی شد.

نعمتی توانست با کسب ۶۵۷ امتیاز رکورد تیروکمان معلولین را جابه‌جا کند و از میان ۱۰۹ شرکت کننده در بخش ریکرو، به عنوان دوازدهم دست یابد.

بانویی طلایی بازی های پاراآسیایی اینچئون در گفتگو با وب‌سایت کمیته بین‌المللی پارالمپیک در این خصوص گفت: در مسابقات روز چهارشنبه بسیار قوی ظاهر شدم و نقطه قوتم اعتمادبه‌نفسم بود.

وی در ادامه خاطر نشان کرد: حضور من در مرحله اول رقابت‌های جهانی که در چین برگزار شد تنها برای کسب تجربه بود.

نعمتی در راند چهارم این مسابقات با پذیرش شکست مقابل قهرمان جهان از دور مسابقات حذف شد.

ابراهیم رنجبر و زهرا نعمتی دو ملی‌پوش تیم تیروکمان هستند که به همراه تیم ملی افراد غیرمعلول در مسابقات جهانی چین حضور یافتند.

با حضور ورزشکاران و پرسنل فدراسیون برگزار شد

تجمع اعتراض‌آمیز جامعه ورزش مقابل سازمان ملل در برابر حملات عربستان به یمن

جمعی از خانواده بزرگ ورزش کشور با همراهی پرسنل و ورزشکاران تیم ملی وزنه‌برداری با تجمع مقابل دفتر نمایندگی سازمان ملل در تهران نسبت به حملات ددمنشانه‌ی عربستان به مردم مظلوم یمن اعتراض کردند.

انجمن ورزش برای افراد با هوش میانه برگزار کرد؛

طرح استعدادیابی دانش آموزان دختر مدارس استثنایی استان تهران

انجمن ورزش برای افراد باهوش میانه (ID)، طرح استعداد یابی ویژه دانش آموزان دختر مدارس استثنایی استان تهران را برگزار کرد.

در این طرح ۶۰ دانش آموز دختر آموزشگاه ها و مجتمع های توانبخشی شهر تهران در ورزشگاه مادران و کودکان شهر تهران حضور یافتند و استعدادیابی از آنها در سه رشته تنیس روی میز، دوومیدانی و بدمینتون انجام شد و در پایان نفرات برتر انتخاب شده و در اولین فرصت برنامه های تمرینی تخصصی برای آنها اجرا خواهد شد.

با خاموش کردن مشعل بازی‌های اصفهان ۲۰۱۵

دومین دوره رقابت‌های ورزشی بین‌المللی شهرهای خواهرخوانده اصفهان پایان یافت

با برگزاری مراسم اختتامیه، دومین دوره رقابت‌های بین‌المللی شهرهای خواهر خوانده اصفهان، ویژه افراد دارای معلولیت، به صورت رسمی به کار خود پایان داد.
این مسابقات از ۲۲ اردیبهشت ماه با حضور ۵ تیم در رشته بسکتبال با ویلچر و ۷ تیم در رشته والیبال نشسته آغاز شد و ۲۵ اردیبهشت ماه با برگزاری رقابت‌های فینال و مراسم اختتامیه به کار خود پایان داد.
این مراسم با حضور دبیر و مسئولین فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین، حمیدرضا فولادگر نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی، نوراله صلواتی، رسول جزینی، محمدرضا فلاح، رسول جهانگیری و علیرضا نصراصفهانی از اعضای شورای شهر، محمدرضا ساکت مشاور عالی سازمان لیگ و عضو هیات رئیسه فدراسیون فوتبال، محمد سلطان‌حسینی مدیرکل ورزش و جوانان استان، مسئولین هیئت ورزش های جانبازان و معلولین اصفهان و ستاد برگزاری این مسابقات، مسئولین بنیاد شهید و امور ایثارگران استان اصفهان، مدیرعامل و معاون مالی شرکت مخابرات استان، مدیر منطقه ۱۴ اصفهان و ورزشکاران و سرپرستان حاضر در مسابقات برگزار شد.

پایان کار نمایندگان ایران با کسب یک نشان طلا و یک نشان نقره

تیم ملی تیراندازی جانبازان و معلولین جمهوری اسلامی ایران با کسب یک نشان طلا و یک نشان نقره از مسابقات جام جهانی ترکیه به میهن بازگشت.
در پایان چهارمین و آخرین روز از رقابت‌های جام جهانی تیراندازی معلولین ترکیه، اکبر عالی‌پور و معصومه خدابخشی، دو نماینده کشورمان در رقابت‌های تفنگ بادی R۵ به مصاف حریفان رفتند.
در دور مقدماتی این مسابقات اکبر عالی پور در جایگاه چهاردهم و معصومه خدابخشی در جایگاه شانزدهم قرار گرفتند و از راه یابی به فینال بازماندند.
بدین ترتیب پرونده رقابت های جام جهانی تیراندازی ترکیه برای کاروان ایران، با کسب یک نشان طلا توسط ساره جوانمردی در تپانچه بادی P۲ و یک نشان نقره توسط مهدی زمانی در تپانچه بادی P۱ بسته شد.
مسابقات جام جهانی تیراندازی معلولین ترکیه با حضور ۲۰ کشور از ۲۲ تا ۲۵ اردیبهشت ماه به میزبانی آنتالیا برگزار شد.

با قهرمانی خراسان رضوی رقابت‌های بسکتبال با ویلچر پیشکسوتان پایان یافت

خراسان رضوی عنوان قهرمانی سومین دوره مسابقات بسکتبال با ویلچر پیشکسوتان را کسب کرد.
رقابت‌های این دوره از ۲۰ تا ۲۳ اسفند به میزبانی هیئت اصفهان، با حمایت باشگاه گیتی‌پسند و همکاری اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران، با حضور۶ تیم برگزار شد و پس از برگزاری مسابقات خراسان رضوی قهرمان شد، تهران به عنوان نایب قهرمانی رسید و گیتی‌پسند اصفهان نیز در جایگاه سوم ایستاد.
در مراسم اختتامیه این مسابقات جمعی از مسئولین فدراسیون، بهزیستی، بنیاد شهید و اموراییثارگران، اداره کل ورزش و جوانان و نیز مسئولین باشگاه گیتی‌پسند و هیئت اصفهان نیز حضور داشتند و طی حکمی از سوی انجمن بسکتبال با ویلچر، سید جلال حسینی به عنوان مسئول کمیته پیشکسوتان منصوب شد.

بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو در یک نگاه؛ رقابت ۴۳۵۰ ورزشکار در ۲۳ رشته

بیش از ۵۰۰ روز دیگر تا آغاز رقابت های پارالمپیک ۲۰۱۶ در ریودوژانیرو کشور برزیل باقی مانده است.
سال ۲۰۱۵، برای کشورهایی که نمایندگان خود را به این رقابت‌ها اعزام می‌کنند، به‌دلیل کسب سهمیه‌های لازم جهت ورود به مسابقات پارالمپیک، سالی سرنوشت‌ساز و دارای اهمیت است.
در ایران نیز با برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده از سوی کمیته ملی پارالمپیک و فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین، اردوهای آمادگی تیم‌های ملی برای شرکت در مسابقات مختلف کسب سهمیه آغاز شده و این اعزام‌ها از ماه آینده به‌تدریج آغاز خواهند شد.
بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو، از ۷ تا ۱۸ سپتامبر با حضور ۴۳۵۰ ورزشکار از ۱۷۸ کشور جهان برگزار خواهد شد.
در این مسابقات ورزشکاران در ۲۳ رشته با هم رقابت می‌کنند و در مجموع ۵۲۸ مدال توزیع خواهد شد که از این میان ۲۲۶ مدال به زنان، ۲۶۴ مدال به مردان و ۳۸ مدال در رشته‌های میکس، توزیع می‌شود. از ۲۳ رشته حاضر در این مسابقات، دو رشته پاراکانو و پاراتریاتالون (مسابقات سه‌گانه) نیز اولین‌بار است که به مجموع رشته‌های پارالمپیک افزوده می‌شوند.
برای اولین بار است که یک کشور از آمریکای جنوبی میزبان مهم‌ترین رویداد ورزشی افراد دارای معلولیت در جهان است و برای این اتفاق مهم ۲۰ ورزشگاه در ۴ نقطه از شهر ریو در نظر گرفته شده است که پیش از آغاز رسمی مسابقات، ۱۲ رقابت آزمایشی از آگوست ۲۰۱۵ تا می ۲۰۱۶ برگزار خواهد شد.
برای برگزاری این مسابقات ۲۵۰۰۰ نیروی داوطلب، ۴۵۰۰۰ نیروی پیمانکار و ۵۰۰۰ نیروی ثابت پیش بینی شده که سازماندهی این رویداد بزرگ ورزشی را بر عهده دارند.
از نکات جالب توجه، آمار تجهیزات و ملزومات مورد نیاز برای مسابقات است که اینگونه اعلام شده؛ ۴۱۷ توپ فوتبال، ۲۰۰۰ سیبل تیروکمان، ۴۰۰۰ چشم بند برای رشته گلبال، ۶۷۲۰ توپ تنیس با ویلچر، ۶۴۸۰ توپ تنیس روی میز، ۳ میلیون و نیم وعده غذایی و ۱۰ هزار تختخواب.
برای تماشای این مسابقات که از ۷ تا ۱۸ سپتامبر (۱۶ تا ۲۷ شهریور ۹۵) برگزار می شود، یک و هشت دهم میلیون بلیط در نظر گرفته شده است.

برترین‌های دومین دوره مسابقات قهرمانی کشور قایقرانی جانبازان و معلولین مشخص شدند

رقابت‌های یک روزه قهرمانی کشور قایقرانی جانبازان و معلولین چهارشنبه، ۳۰ اردیبهشت ماه در محل دریاچه آزادی تهران برگزار شد.
این رقابت‌ها با حضور ۲۵ قایقران خانم و آقا از سراسر کشور و در مواد کایاک یک نفره ۲۰۰ متر، کلاس TA و LTA و تورینگ یک نفره ۲۰۰ متر در کلاس A انجام شد.
آقایان

کایاک ۲۰۰ متر LTA
مقام اول: مهدی زهیدی
مقام دوم: اکبر طهماسبی
مقام سوم: عباس ملک زاده

کایاک ۲۰۰ متر TA
مقام اول: اسلام جهادی
مقام دوم: مهدی تمکینیان
مقام سوم: رضا بهزادی

بانوان

کایاک ۲۰۰ متر LTA
مقام اول: هانیه کاکاحاجی
مقام دوم: شهلا بهروزی
مقام سوم: آیدا اقلیمی

تضمین پایداری فعالیت های درآمدزا در توانمندسازی اقتصادی افراد کم‌توان

توانایی افراد کم‌توان در ساختن یک زندگی برای خود و عدم وابستگی به دیگران، سنگ‌بنای توانمندسازی اقتصادی آن‌هاست. مهم است که افراد کم‌توان، قدرت اقتصادی پایدار داشته باشند، چراکه این قدرت اقتصادی نیازهای ضروری آن‌ها را تأمین نموده و این افراد را در مسیر توسعه‌ی اجتماعی قرار می‌دهد.

چگونه IGAs را پایدار کنیم؟

- برنامه‌های یکپارچه‌سازی اقتصادی CBR را با فعالیت‌های فقرزدایی دولت و سایر برنامه‌های مرتبط پیوند بزنید.
- تأسیس شرکت‌های تعاونی را از طریق DPOs تشویق کنید.
- حمایت‌های مالی برای فعالیت‌های یکپارچه‌سازی اقتصادی ازطریق CBR را افزایش دهید.
- آگاهی عمومی مردم را از توانایی‌ها و امکانات افراد کم‌توان افزایش دهید.
- ظرفیت های افراد کم‌توانی که در فعالیت‌های درآمدزا مشارکت دارند و کارکنان CBR در این مناطق را تشویق نمایید.
- استفاده از خدمات محلی مربوط به این فعالیت‌ها را ازقبیل بانک‌های موجود در جوامع محل، مراکز حرفه‌آموزی و... تشویق کنید.
- نوآوری‌ها را تشویق کنید. نظرات جدید در خصوص فعالیت‌های درآمدزا موجب حمایت و توجه خدمات‌دهنده‌های محلی می‌شود.
- نظارت و ارزشیابی و تحقیق را تشویق نمایید.

مشارکت در سازمان‌های اجتماعی فرهنگی را در امر برنامه‌ریزی و اجرای سیاست‌های اقتصادی دولت تشویق کنید. این مهم، ازطریق برگزاری کارگاه‌های مشورتی و تبادل نظر در سمینارها و... حاصل می‌شود. آنچه موجب تأسف بیشتر می‌شود، این است که درحالی‌که دولت انگلیس در امور بسیاری با سازمان‌های اجتماعی شهری مشورت می‌کند، بیشتر دولت‌های آفریقایی به این سازمان‌ها به‌عنوان رقیب نگاه می‌کنند تا شریکی در رشد و توسعه.

حساس‌سازی جامعه و بازار کار به‌عنوان ابزاری حیاتی در توانمندی افراد کم‌توان

CBR به‌عنوان واسطه‌ی تغییر و شریکی مهم در توسعه‌ی جامعه، نقشی اساسی در ایجاد حساسیت در تمام زمینه‌های مربوط به موضوعات کم‌توانی اعم از توانایی و حقوق افراد کم‌توان ایفا می‌کند. افراد کم‌توان باید ماهیت کم‌توانی خود، محدودیت‌ها، ظرفیت‌ها، امکانات و نیز حقوق خود، سیاست‌های دولت و برنامه‌ریزی‌های مربوط به خود و ا بشناسند. برنامه‌های CBR باید به وضوح برای افراد کم‌توان روشن نمایند که چه خدماتی برای ارتقا و افزایش فرصت‌های موجود، در جامعه‌ی محلی قابل دسترسی هستند. برنامه‌های CBR باید دسترسی و مشارکت در خدمات و برنامه‌های موجود را تسهیل نمایند. همچنین افرد کم‌توان باید در راستای تشکیل گروه‌ها یا انجمن‌ها بسیج شوند تا بتوانند از حقوق خود دفاع کنند. از سوی دیگر، برنامه‌های CBR باید حساسیت اعضای جامعه‌ی خود را به موضوعات کم‌توانی ازجمله علل، ماهیت، نشانه‌ها و خدمات موجود برانگیزد تا شرایط مختلف را بهبود بخشد. اعضای جامعه باید توانایی‌های بالقوه‌ی افراد کم‌توان را ازطریق ایجاد فرصت‌های مساوی در جامعه برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی یا ازطریق ایجاد فرصت‌های کارآموزی برای آن‌ها در میان سایران، بشناسند. این فرایند کمک می‌کند تا جامعه ماهیت افراد کم‌توان را شناخته و برای آن‌ها فرصت‌های برابر جهت مشارکت در فعالیت‌های اقتصادی‌اجتماعی جامعه را فراهم نماید.

بازار کار باید به توانایی‌ها و ظرفیت‌ها و امکانات افراد کم‌توان حساس باشد تا تردید خود را به توان انجام کارها توسط افراد کم‌توان کاهش دهد. این امر از طریق ارائه‌ی نیمرخ شخصی هوش و سخت‌کوشی افراد کم‌توان و نیز بحث و مجادله با کارفرمایان برای انجام یک آزمون از افراد کم‌توان با صلاحیت در حرفه‌های خاصِ موجود، حاصل می‌شود. قوانین دولت در خصوصِ استخدام، دسترسی، حقوق و... افراد کم‌توان باید بین کارفرمایان به بحث گذاشته شود تا از آن آگاهی یافته و اقدام مناسبی در آن خصوص انجام دهند.

شیوه‌های حساس‌سازی

برنامه‌های CBR می‌توانند از چندین روش در حساس‌سازی افراد کم‌توان استفاده کنند؛ برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

- اردوها
- کارگاه‌های آموزشی یا جلسات سخنرانی
- ایفای نقش
- داستان‌ها و سرودها
- نمایشنامه
- نمایش عروسکی
- رادیو و تلویزیون
- بحث گروهی
- اعلامیه‌ها یا اطلاعیه‌های چاپی

سازمان‌دهی به‌منظور حساس‌سازی

حساس‌سازی نیازمند برنامه‌ریزی کامل و آمادگی مناسب و اجرای درست است. مشارکت افراد کم‌توان و سازمان‌های افراد کم‌توان و اتحادیه‌های کاری بسیار راهبردی و مهم است. در طول برنامه‌ریزی، سازمان‌دهندگان باید از فرهنگ و تحصیلات افرادی که با آن‌ها سر و کار دارند، آشنا باشند، زیرا این امر به انتخاب روش‌ها، زبان و سایر عوامل مورد استفاده در اجرا، کمک می کند. مراحل مختلف سازمان‌دهی حساس‌سازی عبارت‌اند از:

- انتخاب موضوع مناسب
- تدوین استراتژی مناسب
- ایجاد آمادگی مناسب
- اجرای استراتژی
- ارزشیابی تأثیر حساس‌سازی

نتیجه‌گیری

توانمندی اقتصادی افراد کم‌توان در بهبود شرایط آن‌ها بسیار حیاتی است. این امر بدون حضور و مشارکت تمام ذی‌نفعان ازجمله دولت، اعضای جامعه، بازار کار و افراد کم‌توان ممکن نیست. برنامه‌های CBR باید حساسیت آحاد جامعه را به موضوع کم‌توانی و حقوق افراد کم‌توان افزایش دهند. همچنین نوآوری و حمایت فزاینده از یکپارچه‌سازیِ فعالیت‌های اقتصادی نیز امری بسیار حائز اهمیت بوده و اجرای طرح‌های واقع‌گرایانه و مبتنی‌بر نتایج، به‌منظور توانمندسازی افراد کم‌توان از طریق CBR نیز به همان اندازه ضروری است.

محمدرضا اسدی - کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی و کارشناس توانبخشی مبتنی‌بر جامعه

سه‌گانه‌ی برگ و طبیعت و تنه‌ی تنومند خود را تنظیم کنید

آدم‌ها از نظر تأثیرپذیری از محیط در زندگی به چند دسته تقسیم می‌شوند. برخی به‌سان برگ درختانی هستند که جوّ محیط و طبیعت در موجودیت آن‌ها نقش بسزایی دارد. آن‌ها با تغییر برخوردها و شرایط و محیط، نظرشان درخصوص موجودیت و هستی خود دچار تغییر و دگرگونی می‌شود. آن‌ها با پاییز زرد می‌شوند، در فصل بهار شروع به جوانه‌زدن می‌کنند و با عصابنیتِ زمستان، آثاری از آن‌ها نمی‌توان یافت. برخی دیگر از افراد به‌مانند طبیعت عمل می‌کنند و موجودیت دیگران را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. آن‌ها موجوداتی را شکوفا می‌کنند، سبب روییدن شکوفه‌ها می‌شوند و البته با غضب خود، موجودیت دیگران را از بین می‌برند. و اما دسته‌ای از افراد هستند که نه به‌مانند گروه اول با تغییر محیط دچار دگرگونی می‌شوند و نه به‌مانند گروه دوم دگرگونی‌ساز هستند. این دسته از افراد به‌مانند تنه‌ی تنومند چندین‌ساله‌ی یک درخت هستند که تغییر و تحول را مساوی با عدم موجودیت خود می‌دانند، یعنی همان‌طور که تنه‌ی تنومند یک درخت اگر شکسته یا بریده شود موجودیت آن درخت از بین می رود، عمل می‌کنند.

واقعیت آن است که زندگی آن‌قدر بزرگ است تا آن‌هایی که سرد و گرمِ زندگی را چشیده‌اند، شاید عدم تأثیرپذیری از محیط را تقریباً غیرممکن بدانند. از سویی دیگر، زندگی آن‌قدر کسل‌کننده و خسته‌کننده می‌شود که نتوان عدم تغییر در زندگی را در پیش گرفت و درنهایت، اما زندگی ناامیدکننده خواهد شد اگر بخواهیم در سرتاسر زندگی، دگرگون‌ساز و متحول‌کننده ظاهر شویم.

آری در این زندگی باید هم برگ بود و هم طبیعت و هم تنه‌ی تنومند یک درخت! البته باید برای این سه بودن تمرین کرد. فقط کافی است عقربه‌مان را به سمت حال خوبمان تنظیم کنیم. چه اشکالی دارد اگر در یک فضای شاد و سالم و پرنشاط قرار گیریم و درحالی‌که شرایط روحی‌مان خوب نیست، به بهتر شدن حال خود کمک کنیم. چرا در این جمع نقش تنه‌ی تنومند درخت را بازی کنیم؟ چرا در یک گوشه‌ی خانه انزوا پیشه کنیم و سوار بر ویلچر خود نشویم و به یک جمع دوستانه نرویم؟

چقدر حس خوبی به آدمی دست می‌دهد وقتی‌که فرد دیگری را دگرگون می‌سازیم. مگر ما هیچ دِینی به این زندگی و دنیا نداریم؟ مگر قرار است همیشه ما تحت‌تأثیر قرار بگیریم؟ نه، قطعاً بخشی از رسالت تحولات دنیا بر دوش ما نهاده شده است. چقدر بد است که بنشینیم تا برایمان هرآنچه را که بُبرند و می‌دوزند، قبول کنیم. بله، گاهی باید تنه‌ی محکم یک درخت بود و از تحت‌تأثیر قرارگرفتن جلوگیری کرد، چراکه این تغییر نتیجه‌ای جز نابودکردن ما نخواهد داشت.

به باورم این سه‌گانه‌ی برگ و طبیعت و تنه‌ی تنومند درخت، در همه‌ی انسان‌ها درخور توجه است. من فکر می‌کنم باید هر کس در خصوص این سه‌گانه بیندیشد و تراز اعمال خود را با این سه‌گانه بسنجد. مطمئناً برای بهترشدن باید تمرین کرد.

امیر مغنی باشی ـ مددکار اجتماعی

بررسی وضعیت کتاب‌های چاپ‌شده در ایران در زمینه‌ی مسائل و نیازمندی های معلولان در سال‌های ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۱

جامعه‌ی معلولان ایران از دو مرحله‌ی سوادآموزی و دانش عمومی عبور کرده و اکنون به آستانه‌ی تخصصی رسیده است. بسیاری از آنان هم‌اکنون در رشته‌های مختلف، تحصیلات عالی دانشگاهی را طی کرده، فوق‌لیسانس و دکترا اخذ کرده‌اند و در مراکز پژوهشی و آموزشی و خدماتی مشغول خدمت‌رسانی می‌باشند. اینان به کتب مرجع، نشریات تخصصی، دائرةالمعارف‌ها و کتب راهنما نیاز دارند. البته چرخه‌ی کند و ناقص تولید و تألیف کتاب و نشریه برای معلولان، نمی‌تواند پاسخگوی نیازشان باشد. در سال‌های اخیر، تعدادی کتاب در این زمینه چاپ و منتشر شده است. نوشتار پیش رو به بررسی کتاب‌های منتشرشده با عنوان معلول و معلولیت می‌پردازد.

حیات جامعه‌ی انسانی مرهون ارتباطات آحاد و افراد این جامعه است. جامعه‌ی انسانی به‌عنوان پیشرفته‌ترین نوع در بین همه‌ی جانداران، روابط و تعاملات عمیق و پیچیده‌ای دارد. انسان‌ها از راه‌های سخن‌گفتن، خواندن، نوشتن مطالب و گاه با حرکت دست و سر و چشم با یکدیگر رابطه برقرار می‌کنند. آن‌ها از ابتدا یاد گرفته‌اند که ذهنیت‌ها و اطلاعات درونی خود را به کلمات و جملات نوشتاری یا کلمات و جملات گفتاری یا به‌اصطلاح مجموعه‌های گفتاری تبدیل نمایند. سپس با انتقال این مجموعه‌ها، خواسته‌های خود را بیان کرده و ارتباط برقرار نمایند، اما انسان‌هایی که به هر دلیل دارای محدودیت شنوایی، بینایی، گفتاری، جسمی، حرکتی و... هستند، نمی‌توانند این مجموعه‌ها را با ابزارهای عادی و متداول دریافت نمایند و باید از روش‌های دیگر مثل دیدن مکتوب سخنان یا تفهیم ازطریق زبان اشاره و... استفاده کنند.

در درجه‌ی اول، نوع نگاه افراد معلول و پس از آن فراهم‌نمودن امکانات ویژه جهت انجام فعالیت‌های اجتماعی این قشر از جامعه، در یکسان‌سازی امکانات جهت همه‌ی آحاد جامعه اهمیت دارد. لازم است در زمینه‌ی مسائل مختلفی که معلولان جسمی‌حرکتی و سایر معلولان با آن مواجه هستند، نظیر: مناسب‌سازی بناها و محیط‌های شهروندی، ضوابط و مقررات شهرسازی، طراحی گذرگاه‌های مناسب، فعالیت‌های فرهنگی، سیستم حمل‌ونقل شهری، ساختمان و تجهیزات، کتابخانه‌ها، توانبخشی معلولان و... تحقیق و پژوهش صورت پذیرد تا موجب بالارفتن سطح آگاهی مسئولان امر در این زمینه شود. انتشار کتاب با عنوان و موضوع معلولیت، چه به صورت تألیف و چه به صورت ترجمه، می‌تواند تلنگری به متولیان در عرصه‌های مختلف فرهنگی و اجتماعی وارد کرده و ذهن آن‌ها را متوجه این قشر از جامعه نماید.

بررسی وضعیت کتاب‌های چاپ و منتشرشده:

در فواصل سال‌های ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۱ تعدادی کتاب با عنوان معلولان و معلولیت چاپ و منتشر شده است که به نسبت تعداد افراد جامعه‌ی معلولان کشور، بسیار اندک است. موضوعات این کتاب‌ها را عمدتاً مواردی نظیر: شبکه‌های اطلاع‌رسانی برای معلولان، مراقبت از معلولان، رفع موانع در فضاهای شهری، اصول توانبخشی معلولان، حقوق معلولان در قوانین، مناسب‌سازی محیط‌های شهری و... دربرمی‌گیرد. مؤسسات و سازمان‌هایی نظیر: سازمان بهزیستی کشور، بنیاد شهید و امور ایثارگران، هیئت امنای کتابخانه‌های عمومی کشور، انجمن‌های فرهنگی‌هنری معلولان و نیز ناشران خصوصی همچون: نشر گستره، رشد، جاودانه و... در توجه و پرداختن به موضوع معلول و معلولیت در سال‌های اخیر نقش بسزایی داشته‌اند.

حال کتاب‌های منتشر شده در این حوزه، به ترتیبِ سال انتشار از ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۱ ذکر شده و معرفی مختصری از هر کتاب نیز ارائه می‌شود.

- **اطلاع‌رسانی به معلولان و پیشنهاد شبکه‌ی اطلاع‌رسانی برای معلولان کشور** تألیف تاج‌الملوک ارجمند که در سال ۱۳۸۰ به‌وسیله‌ی دبیرخانه‌ی هیئت امنای کتابخانه‌های عمومی کشور در ۲۲۸ صفحه چاپ و منتشر شده است.

در این کتاب نخست با ارائه‌ی تعریفی از معلولیت و گزارش وضعیت این گروه در ایران، به طرح تجربه‌های دیگر جوامع در حوزه‌ی استانداردهای مجموعه‌سازی و انواع مواد خواندنی، ارائه‌ی خدمات کتابخانه‌ای به معلولان، وسایل و تجهیزات مورد نیاز و ایجاد فضاهای مناسب بدون مانع برای معلولان پرداخته شده است. سپس وجوه مختلف کار از منظر نهادهای اصلی و مسئول، نظیر کتابخانه‌های عمومی که برای این قشر از جامعه وجود دارد، بررسی شده و آنگاه با استفاده از تجارب کسب‌شده از تلاش‌های بین‌المللی، طرحی برای ایجاد شبکه‌ی اطلاع‌رسانی به معلولان کشور پیشنهاد شده است. نگاه نویسنده به مخاطبان معلول در کتابخانه، نگاه عامه‌ی مردم است و گروه سنی خاصی مد نظر نیست. در انتهای کتاب پرسشنامه‌ی ارزیابی خدمات کتابخانه‌هایی آمده است که به معلولان خدمات ارائه می دهند.

- **مراقبت از معلولان و سالمندان، کمک در خط مقدم،** نوشته‌ی جنی راجرز، ترجمه‌ی لیلی کشوادی که در سال ۱۳۸۰ توسط نشر گستره در ۲۴۷ صفحه وارد بازار نشر شده است.

در کتاب مذکور نخست مشکلات جسمی و روحی افراد معلول بیان شده و سپس توصیه ها و رهنمون هایی جهت رویارویی با محدودیت ها، به نگارش درآمده است. موضوعات کتاب شامل موارد روبروست: ضرورت مراقبت و پرستاری، اصول مراقبت و پرستاری، نکاتی درباره‌ی مراجع و کاربرد واژه‌ی کمک در امور روزانه، هنر صحبت‌کردن و گوش‌دادن و مراقبت از خود و پیشرفت در کار.

- **طراحی بدون مانع** تألیف حسن ابوتراب که در سال ۱۳۸۱ توسط انتشارات پیام رسا در ۱۴۷ صفحه منتشر شده است.

کتاب مذکور به نکاتی پرداخته که لازم است در فضاهای شهری و مسکونی رعایت شود تا به رفع موانع معلولان در این مکان‌ها کمک نماید. درواقع بسترسازی مناسب مکان‌های عمومی و محل‌های تردد جهت همه‌ی اقشار جامعه، مورد توجه نویسنده قرار گرفته است. این طرح براساس تجارب کشورهای پیشرفته در زمینه‌ی فراهم‌نمودن امکانات شهری مناسب جهت معلولان شکل گرفته و با تدبیر و پشتوانه‌ی مسئولان مرتبط با این امر، اجراشدنی است.

- **مقدمه‌ای بر اصول توانبخشی معلولان،** تألیف عباس داورمنش و فریده براتی شده که در سال ۱۳۸۵ به‌وسیله‌ی انتشارات رشد در ۲۵۵ صفحه چاپ شده است.

کتاب مذکور در چهار فصل و یک ضمیمه نگاشته شده است. فصل نخست دربرگیرنده‌ی مفاهیم و تعاریفی نظیر نقص و معلولیت و... است. در فصل دوم به انواع توانبخشی پزشکی، آموزشی، اجتماعی، روانی و حرفه‌ای اشاره شده است. در فصل سوم، معلولیت‌های بینایی، شنوایی، حرکتی و ذهنی معرفی شده و سپس نیازمندی‌ها و برنامه‌های توانبخشی آن‌ها تبیین شده است. در فصل پایانی نیز کلیاتی درباره‌ی موسیقی‌درمانی در توانبخشی معلولیت‌ها عرضه شده است. در بخش ضمیمه نیز مشکلات رایج در توانبخشی روانی‌اجتماعی بیماری‌های روانی تحت پاره‌ای از موضوعات خاص بررسی شده است

-**مجموعه‌ی چکیده مقالات همایش ملی مناسب‌سازی محیط شهری تهران،** تألیف مهدی زندیه که در سال ۱۳۸۵ در ۳۷۶ صفحه منتشر شده است.

کتاب مذکور، براساس همایش ملی مناسب‌سازی محیط شهری که در تاریخ هفدهم آبان ۱۳۸۵ در سالن همایش‌های رازی برگزار شده، تهیه و تدوین شده است. برگزارکنندگان این همایش، پژوهشکده‌ی مهندسی و علوم پزشکی جانبازان و معاونت عمران مسکن بنیاد شهید و امور ایثارگران بوده است. در این کتاب چکیده‌ی ۲۰۴ مقاله‌ی ارائه‌شده به همایش درج گردیده است. از جمله موضوعات مورد بحث در این مجموعه مقالات می‌توان به فناوری اطلاعات و مناسب‌سازی محیط، بهره‌گیری معلولان از امکانات حمل‌ونقل و مناسب‌سازی ساختمان‌های عمومی اشاره کرد.

- **معیارها و اصول مناسب‌سازی شهری،** تألیف شهلا حکمت و اصغر فیاض دستجردی که در سال ۱۳۸۵ توسط سازمان بهزیستی استان اصفهان در ۱۲۰ صفحه منتشر شده است.

کتاب مذکور دارای فصول مختلفی جهت به‌تصویرکشیدن معیارها و اصولی است که لازم است رعایت شود تا هر شهری جهت تردد و فعالیت معلولان، به‌خصوص معلولان جسمی‌حرکتی آماده شود. البته مناسب‌سازی شهرهای بزرگ، بیشتر مورد توجه و هدف نویسندگان بوده است.

- **مناسب‌سازی در اماکن عمومی و تجاری (برای افراد دارای معلولیت)،** تألیف منصور برجیان و بهزاد جغتایی که در سال ۱۳۸۵ به‌وسیله‌ی انتشارات فنون معاصر و با همکاری و حمایت انجمن علمی‌فرهنگی و هنری معلولین ایران در ۲۲۵ صفحه منتشر شده است.

این کتاب دربردارنده‌ی مجموعه‌ی دستورالعمل‌ها و ضوابط و مقرراتی درخصوص ساختمان‌ها و اماکن عمومی برای افراد دارای معلولیت جسمی و حرکتی است که به منظور استفاده و دستیابی به استقلال فردی و تأمین حقوق اجتماعی آنان تهیه و تنظیم شده است. مطالب کتاب، علاوه‌بر اشاراتی به کلیات و قوانین مربوط به بزرگسالان و تسهیلات برابر، دارای موضوعات مختلفی است: دستورها و تعاریف متفرقه، فضاها و مکان‌های ویژه‌ی دسترس‌پذیر، رستوران‌ها و کافه‌تریاها، تسهیلات مراقبت‌های پزشکی، کتابخانه‌ها، مسکن موقتی قابل‌دسترسی و تسهیلات حمل‌ونقل و... .

ادامه دارد...

پیمانه صالحی
کارشناس مسئول برنامه‌ریزی سازمان اسناد و کتابخانه‌ی ملی ایران

سوءاستفاده از پلاک خودروهای معلولان

پنج سال قبل زمانی که سازمان بهزیستی و راهور ناجا برای تحویل پلاک ویژه معلولان به تفاهم رسیدند، تصور نمی‌کردند پس از چند سال این پلاک، بستر سوءاستفاده برخی افراد از معلولان می‌شود.

مدت‌هاست خودروهای گران‌قیمت با پلاک معلولان در خیابان‌های شهر بخصوص محدوده طرح ترافیک جولان می‌دهند، در حالی که وقتی به راننده یا سرنشین آن توجه می‌کنی هیچ خبری از فرد معلول نیست.

کافی است گشتی در محدوده طرح ترافیک بزنید تا با خودروهای چند صد میلیونی روبه‌رو شوید که رانندگان آنها نه تنها جزو معلولان نیستند بلکه خودرو نیز به نام فرد دیگری است. مالکانی که کنج خانه یا اتاقک‌های نگهبانی و آبدارخانه نشسته اند و برای گذران زندگی امتیاز پلاک خود را به افرادی دادند که بدون دغدغه طرح ترافیک یا جای پارک در خیابان‌های پایتخت تردد کنند.

پلاک خودروی معلولان مجوز ورود به محدوده طرح ترافیک است و برای راحتی معلولان جای پارک‌های خاصی برایشان در نظر گرفته شده که همین موضوع باعث سوءاستفاده عده‌ای سودجو از آنها شده است.

در خیابان‌های شهر بی‌شک با پلاک‌های ویژه جانبازان و معلولان روبه‌رو شده‌اید؛ پلاک‌هایی که از سال ۸۹ به منظور تردد راحت معلولان جسمی حرکتی شدید در محدوده طرح ترافیک صادر شد تا برای درمان و کارهای روزانه خود با مشکل محدودیت روبه‌رو نشوند، اما با گذشت زمان و افزایش کارایی این پلاک‌ها و آسان‌تر شدن واگذاری، عده‌ای سودجو به فکر سوءاستفاده از پلاک معلولان افتادند.

اکنون بسیاری از افراد دارای سرمایه با خرید پلاک معلولان به‌راحتی در سطح شهر تردد می‌کنند و هیچ مشکلی برای جای پارک ندارند.

در همین زمینه، مأموران پلیس راهنمایی و رانندگی پایتخت در حالی با اجرای طرحی در ورودی‌های محدوده طرح ترافیک در مرکز شهر با سوءاستفاده‌کنندگان از پلاک معلولان برخورد کردند که رانندگان این خودروها نظرات متفاوتی داشتند.

جمال که آبدارچی یک شرکت خصوصی و معلول از ناحیه پا است، می‌گوید: خیلی دنبال کار گشتم. به دلیل مشکل جسمی، هیچ‌جا به من کار نمی‌دادند. سرانجام به عنوان آبدارچی در شرکتی خصوصی استخدام شدم. مدیر بخش اداری شرکت شرط استخدام مرا گرفتن پلاک معلولان برای صاحب شرکت اعلام کرد. صاحب شرکت خودروی خود را به نام من کرد و از من سفته گرفت تا در آینده ادعایی درخصوص خودرو نداشته باشم. البته همه خودروها، پلاک‌فروشی نشده و تعدادی از آنها در اختیار معلولان و بستگان درجه یک آنهاست.

مهرداد، جوان ۲۶ ساله‌ای که خودرویش پلاک معلولان دارد، نیز می‌گوید: مادرم معلولیت شدید جسمی دارد و پلاک خودرو به نام اوست. برای رفت و آمد به بیمارستان و مراکز بازتوانی مجبورم به محدوده طرح ترافیک بیایم که خوشبختانه این پلاک مشکل مرا حل کرده است.

پسر جوان دیگری که راننده خودروی سانتافه با پلاک معلولان است، می‌گوید: پدرم جانباز است و به دلیل اینکه نمی‌تواند سوار خودرو شود، من از خودروی او استفاده می‌کنم. ورود به طرح با این پلاک جریمه ندارد.

راننده یک خودروی تیبا، مردی ۵۰ ساله است که در آژانس کار می‌کند، محمود می‌گوید: با مستمری بهزیستی و حقوق بازنشستگی ۷۰۰ هزار تومانی نمی‌شود خرج زندگی را درآورد. معلول جسمی هستم و با گرفتن پلاک معلولان در یک آژانس در محدوده طرح ترافیک کار می‌کنم تا خرج زندگی را دربیاورم.

راننده دیگری که در میدان فاطمی مشغول بردن غذا با خودروی پلاک معلولان است، گفت: خودرو متعلق به برادر معلولم است. خودرو را از او با پلاک اجاره کرده‌ام. رستوران دارم و با استفاده از پلاک معلولان در محدوده طرح تردد و غذای ادارات را پخش می‌کنم.

راننده خودروی بنز وقتی از خودرو پیاده شد، نشانی از معلولیت نداشت و وقتی در مورد پلاک از او سوال کردم، مدعی شد: برای اینکه هر سال پول طرح و جریمه ندهم و دنبال کارهای اداری‌اش نروم، پلاک معلولان را ۲۰ میلیون تومان خریدم و برای تردد راحت، هزینه میلیونی دادم.

زن راننده‌ای که معلولیت دارد، می‌گوید بارها به او پیشنهاد شده خودرویش را به قیمتی بالا و به صورت قولنامه‌ای واگذار کند؛ موضوعی که از سوی او رد شده، اما برخی معلولان برای هرینه درمان مجبور می‌شوند این کار را انجام دهند.

افسر پلیس مسئول اجرای طرح، درباره برخورد با سوءاستفاده‌کنندگان از پلاک ویژه معلولان، می‌گوید: تنها امتیاز ویژه پلاک معلولان ورود به محدوده طرح ترافیک و پارک در نقاط مخصوص از جمله مقابل برخی ادارات است. پلیس براساس وظیفه با تخلفات صاحبان این خودروها از جمله توقف دوبل و توقف در محل مطلقاً ممنوع برخورد می‌کند.

صدور تنها یک پلاک برای هر معلول واجد شرایط

پلیس برای اختصاص پلاک ویژه معلولان شرایط قانونی و خاص خودش را دارد. سرهنگ سعید روحی، رئیس مرکز شماره گذاری پلیس راهور ناجا در این باره به جام جم گفت: بر اساس قانون پلاک ویژه معلولان فقط برای افرادی صادر می‌شود که معرفی‌نامه معتبر از سازمان بهزیستی داشته باشند و اسامی آنها در فهرست ارسالی سازمان بهزیستی باشد. افراد دارای شرایط تنها برای یک خودرو می‌توانند پلاک ویژه دریافت کنند و پس از آن پلاک دیگری صادر نمی‌شود.

وی تاکید کرد: قانونی مبنی بر اینکه به رانندگانی که گواهینامه دارند این پلاک‌ها تعلق گیرد، نداریم و اکنون این پلاک‌ها تنها به معرفی‌شدگان از سوی بهزیستی واگذار می‌شود.

دریافت گزارش سوءاستفاده از پلاک معلولان

یحیی سخنگویی، معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی نیز با اعلام این که معلولان حق سوءاستفاده از پلاک‌ها و واگذاری آن به افراد دیگر را ندارند، به جام جم گفت: این پلاک ویژه برای معلولان جسمی شدید، متوسط، نابینایان و معلولان ذهنی که نیاز به دریافت خدمات در بیمارستان‌ها و مراکز بازتوانی دارند، صادر می‌شود. پلاک معلولان جسمی به نام خودشان صادر می‌شود و به هیچ وجه پلاک به نام قیم یا اعضای درجه یک خانواده صادر نمی‌شود. البته این موضوع درباره معلولان ذهنی متفاوت است و پلاک خودرو به نام قیم آنها صادر می‌شود که این قیم پدر یا مادر است.

به گفته وی، دریافت‌کنندگان پلاک ویژه معلولان باید دارای شرایطی باشند تا پلاک به آنها واگذار شود. این شرایط در بهزیستی بررسی و در صورت صلاحیت، فرد معلول به پلیس راهور معرفی می‌شود.

سخنگویی ادامه داد: ممکن است راننده خودروی معلولان جسمی فرد دیگری باشد، اما باید معلول در خودرو حضور داشته باشد. شخص معلول جزء لاینفک خودرو محسوب می‌شود و باید هنگام تردد خودرو در خیابان‌ها جزو سرنشینان باشد.

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی از دریافت گزارش‌هایی مبنی بر سوءاستفاده از خودروی معلولان خبر داد و افزود: منکر ارتکاب تخلف در این باره نیستیم و گزارش‌هایی از سوءاستفاده از پلاک معلولان به دستمان رسیده که با متخلفان برخورد می‌کنیم. نباید اعتماد مردم به این قشر خدشه‌دار شود.

وی تاکید کرد: سال گذشته ۳۰۰۰ پلاک ویژه معلولان در کشور صادر شد، اکنون ۱۲ هزار معلول دارای پلاک ویژه خودرو شده‌اند.

مجازات متخلفان

پلیس برای سوءاستفاده‌کنندگان از پلاک معلولان مجازات سنگینی در نظر گرفته و در طرح‌های موردی در محدوده طرح ترافیک با این رانندگان برخورد می‌کند، به طوری که هفته گذشته در محدوده ورود به طرح ترافیک ۳۰ خودروی متخلف اعمال قانون شدند.

سردار تیمور حسینی، رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی تهران در گفت‌وگو با جام جم، از اجرای طرح برخورد با سوءاستفاده‌کنندگان از پلاک معلولان خبر داد و افزود: استفاده بدون اجازه از پلاک این خودروها تخلفی محرز است که به دلیل استفاده از پلاک غیر، خودرو توقیف می‌شود.

وی ادامه داد: در هیچ جای قانون استفاده معلولان و جانبازان از خودروهای لوکس و گران‌قیمت ایرادی ندارد، اما وقتی این خودروها از سوی افراد سالم مورد استفاده قرار گیرد، تخلف محسوب می‌شود. البته به علت معلولیت شدید ممکن است فرد قادر به رانندگی نباشد که در این صورت بستگان درجه یک می‌توانند تنها با حضور فرد معلول در خودرو از آن استفاده کنند.

به گفته حسینی، صدور این پلاک‌ها برای ارائه خدمات ویژه به اقشار خاص جامعه است و پلیس در صورت مشاهده مظاهر سوءاستفاده از تردد خودرو جلوگیری می‌کند.

رئیس پلیس راهور تهران با رد خرید و فروش پلاک، گفت: با توجه به شخص‌محور بودن پلاک‌ها، امکان خرید و فروش پلاک نیست و هرگونه اقدام از جمله خرید پلاک در قبال سفته، چک و ضمانت، غیرقانونی است. مأموران پلیس در سطح شهر با سوءاستفاده‌کنندگان از این پلاک برخورد می‌کنند و علاوه بر فک پلاک، فرد معلول و جانباز از حق قانونی‌اش محروم می‌شود.

مجید غمخوار - جام جم

چراغ روشن

چراغ روشن فروردین اردیبهشت ۹۴

۱- بازدید مدیران کل استان جهت تعامل فکری در راستای اهداف کانون توانا و تبریک سال نو
۲- راه‌اندازی کارگاه محصولات شیشه با هدف اشتغال‌زایی معلولان و به‌کارگیری ۲۵ نفر از افراد دارای معلولیت
۳- طراحی پوستر هفدهمین جشنواره تشویق دانش‌آموزان ممتاز و ارسال آن به آموزش‌وپرورش استان با هدف اطلاع‌رسانی
۴- راه‌اندازی دفتر مرکزی صنایع الکترونیک توانا در تهران
۵- حضور در نمایشگاه تجهیزات آموزشی استان به‌مدت ۵ روز
۶- برگزاری نمایشگاه فروش محصولات فیروز در شعبه البرز
۷- برگزاری مراسم به‌مناسبت میلاد فاطمه الزهرا (س) و روز مادر در شعبه تاکستان و البرز
۸- واگذاری مسکن مهر افراد دارای معلولیت
۹- ملاقات با دبیر کل یونسکو در ایران، دکتر سعیدآبادی و نشست در راستای اهداف فرهنگی اجتماعی کانون و برقراری ارتباط در مجامع بین‌المللی
۱۰- حضور کانون توانا در نشست سراسری دبیران ورزش استان در راستای قوت بخشیدن به ورزش معلولان
۱۱- بازدید کارکنان و پزشکان مرکز بهداشت ولی‌عصر از مجموعه فعالیت‌های کانون توانا به‌مناسبت هفته سلامت
۱۲- تقدیر از کارگران کارگاه‌های کانون توانا به‌مناسبت روز جهانی کاروکارگر
۱۳- همکاری با شبکه دو جهت ارائه سوژه (معلول توانمند)
۱۴- کسب مقام اول تیم والیبال نشسته بانوان در مسابقات دسته اول لیگ باشگاه‌های کشور
۱۵- بازدید رئیس ستاد فرمان امام (ره) از مجموعه کارگاه‌های تولیدی و کارآفرینی کانون توانا
۱۶- برگزاری مراسم تقدیر از معلمان افتخاری کانون توانا و رابطین آموزش‌وپرورش استثنایی به‌مناسبت روز معلم
۱۷ - برگزاری اردوی تفریحی کیش با حضور بیش از ۵۰ نفر از پرسنل

سومین مجمع هم‌اندیشی سازمان‌های مردم‌نهاد معلولان کشور به‌زودی برگزار می‌شود

رئیس هیات‌مدیره‌ی کانون معلولین توانا: سومین مجمع هم‌اندیشی سازمان‌های مردم نهاد معلولان کشور به زودی برگزار می‌شود

دبیر«مجمع هم‌اندیشی سازمان‌های مردم نهاد معلولان کشور» از برگزاری سومین دور از نشست‌های این مجمع در خردادماه سال جاری خبر داد.

به گزارش پیک توانا: رئیس هیات‌مدیره‌ی کانون معلولین توانا ضمن اعلام این خبر گفت: مدیران و نمایندگان بیش از ۶۰ تشکل فعالِ حوزه‌ی معلولان از سراسر کشور در این نشست حضور خواهند داشت.

«سیدمحمد موسوی» ادامه داد: کانون معلولین توانا به عنوان متولی برگزاری نشست‌های مجمع هم‌اندیشی تشکل‌های معلولان کشور، سومین دور از نشست‌های مجمع هم‌اندیشی سازمان‌های مردم‌نهاد معلولان کشوررا ۵ و ۶ خردادماه و به مدت دو روز برگزار خواهد کرد.

موسوی همچنین خلا وجود قانون مدون و دارای قابلیت اجرا برای افراد دارای معلولیت را مهم‌ترین چالش پیش روی معلولان دانست و گفت: این مجمع تا زمان تصویب قانون جامع حمایت از معلولان، به کار خود ادامه خواهد داد.

بنیانگذار کانون توانا افزود: انتظار معلولان از مسئولان و به‌ویژه از فراکسیون حمایت از حقوق معلولانِ مجلس این بود که این قانون را پیش‌تر از این پیگیری و به تصویب می‌رساندند.

این فعال اجتماعی اذعان داشت: تصویب قانون جامع به اندازه‌ی کافی به تعویق افتاده و معلولان از تعویق ضررهای زیادی دیده‌اند و مدیران تشکل‌های معلولانِ سراسر کشور به همین‌منظور و برای بررسی راه‌های تصویب لایحه‌ی بازنگری شده‌ی قانون جامع حمایت از معلولان دور هم جمع می‌شوند.

وی تصریح کرد: تشکل‌های معلولان در این نشست دو روزه به تبادل نظر و بیان راه کارهای مناسب در این زمینه خواهند پرداخت و همچنین بازدید از کانون معلولین توانا، کارگاه های تولیدی کانون و بازدید از اماکن تاریخی شهر قزوین از برنامه‌های گنجانده شده در این دو روز است.

گفتنی است این مجمع پیش از این، دو نشست در هتل هویزه و هتل لاله‌ی تهران و با حضور مدیران تشکل‌های معلولان برگزار کرده است

همیار گرامی، سرکار خانم «الهه رافعی» مدیریت محترم مهد کودک ستاره، انتخاب شایسته شما را به عنوان مدیر نمونه مهدهای کودک شهر قزوین را تبریک می‌گوییم.

کانون معلولین توانا

قدردانی کانون توانا از معلمان همیار

دلهره دایمی از اینکه نکند من بمانم و یک صندلی چرخدار، و دستهایی که توانایی راندن چرخها را ندارد. من بمانم و یک مسیر طولانی، و پاهایی که توان رفتن ندارند. قطرات اشک امانم نمیداد هنگامی که افکاری اینچنین احاطه ام میکرد، و بغض سنگین، راه نفسم را میبست من میماندم و ترسی بزرگ از آیندهای که هنوز نیامده، و شیطانی که از ترس وجودم، قهقهه میزد یادم رفته بود قدرتی عظیم، حمایتم میکند نامش وجودم را گرم کرد، عظمتش اراده ام را بازسازی میکند و یادش به دستهایم قدرت راندن میدهد. حالا این من نبودم که صندلی چرخدارم را میراندم آموزگارم مرا پابهپا هدایت میکرد و همیشه و هر کجا همگام با والدینم با من بود و من خدا را هزاران بار شاکرم برای هدیه خوب خداوند. هدیهای بهنام آموزگار.

۲۷ اردیبهشت در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شاهد برپایی جشن تقدیر از معلمان متعهدی بودیم که اقدام به اموزش معلولان عزیزمان کرده بودند چه شیرین بود این جشن دوستداشتنی. این جشن که به حضور مهندس احمدی رییس آموزش‌وپرورش استثنایی استان، مهندس احد چگینی، عضو شورای اسلامی شهر قزوین، محمدرضا هادی‌پور مدیر کل کانون معلولین توانا و جمعی از معلولین واقعا توانا و معلمان متعهد شهر قزوین مزین شده بود با شکوه‌تر از هر جشنی خودنمایی می‌کرد.

در ابتدای این جلسه هادی‌پور مدیر عامل کانون معلولین توانا به اهداف کانون اشاره کرد و افزود: تغییر نگرش جامعه نسبت به معلولیت و معلول و اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی و دفاع از حقوق اجتماعی معلولین از عمده اهداف کانون است که باید مدنظر مسئولان قرار گیرد .

وی در ادامه گفت: ایجاد بستر مناسب به منظور حضور اجتماعی معلولان در جامعه از دیگر اهداف این کانون است که ما سعی در محقق نمودن آن داریم.

هادی‌پور با اشاره به تسهیلات موجود در کلان‌شهرها برای افراد معلول گفت: معمولا در کلان‌شهرها برای معلولان تسهیلات زیادی در نظر گرفته می‌شود که از جمله آن‌ها باید به کارت رفت‌وآمد، استعدادسنجی معلولان و هدایت آن‌ها برای به‌دست آوردن جایگاه اصلی خود اشاره نمود که متاسفانه معلولان استان ما از این نعمات محروم می‌باشند.

در ادامه مهندس احمدی رییس آموزش‌وپرورش استثنایی استان با تشکر از برپایی مراسم تقدیر از معلمان فعال حوزه کانون به سیاست‌های هفت‌گانه آموزش‌وپرورش اشاره کرد و افزود: یکی از سیاست‌های هفت‌گانه آموزش‌وپرورش حضور بدون محدویت افراد در این حوزه است که لازم است حمایت‌های لازم را از این سیستم داشته باشیم.

وی در ادامه با تاکید به شعار معلولیت محدودیت نیست گفت: کم نداریم معلولانی را که افتخار این استان هستند و با تلاش‌های خود پشت اهریمن محدودیت را بر زمین زده‌اند و بنده با افتخار اعلام می‌کنم که خادم این دانش‌آموزان هستم.

در ادامه این جشن دانش‌آموز، رضا بدری مقاله برتر خود را در خصوص معلولیت قرائت کرد و دانش‌آموزان کم‌بینا و نابینای این مرکز سرود زیبای معلم را اجرا کردند.

شایان ذکر است در پایان این جشن از معلمان نمونه فعال در حوزه معلولان با حضور مهندس احمدی رییس آموزش‌وپرورش استثنایی استان، مهندس احد چگینی، عضو شورای اسلامی شهر قزوین، محمدرضا هادی‌پور مدیر کل کانون معلولین توانا تقدیر به‌عمل آمد.

مراسم "پایان سال" کانون توانا در شعبه‌ی البرز

کانون معلولین توانا، شعبه‌ی البرز، مراسم پایان سال را با حضور هیات‌مدیره‌ی کانون معلولین توانای قزوین، مدیران شعبه، اعضا و خانواده‌های دارای فرزند معلول الوند برگزار کرد.

به گزارش پیک توانا: مدیر شعبات کانون توانا در این مراسم که در سالن تشریفات شرکت آوند پلاستیک برگزار شد ضمن تشکر از زحمات اعضای شعبه‌ی الوند گفت: جای رییس هیات مدیره‌ی کانون معلولین در این مراسم خالی است و ما از همین‌جا از زحمات وی قدردانی می کنیم.

سید اکبر حسینی ادامه داد: اعضای شعبه‌ی الوند یقینا افراد پرتلاشی هستند و حتی از بسیاری از تشکل‌ها قوی‌تر عمل می‌کنند.

این عضو هیات مدیره‌ی کانون معلولین توانا افزود: کانون معلولین الوند ظرفیت‌های زیادی دارد و برخورداری از نیروهای افتخاری که با جان و دل به کمک شعبه آمده‌اند از مهمترین ویژگی‌های این شعبه است.

حسینی تصریح کرد: کانون توانا اهداف بزرگ و ارزشمندی دارد که با مدیریت "سید محمد موسوی" و نیروهای قابل کانون امیدواریم به تمام آن‌ها جامه‌ی عمل بپوشانیم.

مدیر شعبات کانون معلولین در ادامه از دو مجری نوجوان و دارای معلولیت شعبه‌ی الوند تقدیر کرد و گفت: مجری‌گری کار بسیار دشواری است و از عهده‌ی هرکسی برنمی آید.

وی ادامه داد: این نوجوانان که از عزیزان دارای معلولیت هستند نشان داده‌اند که در زمینه‌ی اجرا، دارای توانمندی هستند و با کمی پشتکار و ممارست به جرگه‌ی مجریان تراز بالا خواهند پیوست.

حسینی همچنین از راه‌اندازی شعبه کانون توانا در تهران خبر داد و گفت: کانون به زودی فصل جدیدی از فعالیت‌های خود را در تهران آغاز خواهد کرد که این می‌تواند گام بزرگی در راستای اهداف این مجموعه محسوب شود.

قائم مقام رییس هیات‌مدیره‌ی کانون توانا نیز در این مراسم به زحمات اعضای شعبه الوند ارج نهاد و از آنها به عنوان نیروهای فعال یاد کرد.

حجت‌اله یوسفی توانمندی‌های اعضای دارای معلولیت و همچنین خانواده‌های آن‌ها را مایه‌ی مباهات دانست و افزود: کانون الوند بازوی خوبی برای کانون قزوین است و ما به همت والای اعضای این شعبه اعتقاد داریم.

در ادامه با اهدای کارت هدیه از زحمات مدیرعامل، اعضای هیات مدیره و فعالان این شعبه تقدیر به‌عمل آمد.

گفتنی است برگزاری مسابقه‌ی ورزشی دارت، اجرای موسیقی زنده، اجرای پانتومیم توسط کودکان دارای معلولیت و اجرای دکلمه، توسط یکی از اعضای نابینا از بخش‌های هنری و متنوع مراسم پایان سال شعبه‌ی الوند بود که مورد استقبال مدعوین قرار گرفت.

همچنین میهمانان شعبه‌ی الوند، شام را در فضایی شاد و دوستانه و به میزبانی مدیران شعبه صرف کردند.

لازم به ذکر است برگزاری مراسم آتش‌بازی بخش پایانی این مراسم بود که در محوطه‌ی شرکت آوند برگزار شد.

کانون معلولین توانا میزبان نمایندگان سازمان ملل به مناسبت روز جهانی زن

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل: صبح روز سه‌شنبه ۱۹ اسفند ۱۳۹۳ کانون معلولین توانا به‌مناسبت روز جهانی زن (۸ مارس ۲۰۱۵) مراسمی را در راستای اهداف صلح و دوستی سازمان ملل در سالن اجتماعات کانون توانا برگزار کرد و میزبان "ماریا دوتسنکو" و "محمد مقدم"، نمایندگان سازمان ملل بود.

در این مراسم تنی چند از مادرانی که صاحب فرزند دارای معلولیت بودند، چند تن از دانشجویان دارای معلولیت، برخی از مسئولان محلی و مدیران کانون توانا حضور یافتند و این روز را گرامی داشتند.

گفتنی‌است تدارکات لازم برای برپایی این مراسم با همکاری مادران عضو کانون توانا صورت گرفته بود. همچنین مادران به مناسبت این روز جهانی، میثاق‌نامه‌ای تهیه کردند که به موجب آن هم‌قسم شدند تا برای رشد و پیشرفت فرزند خود از هیچ تلاشی فروگذار نکنند. کانون توانا به پاسداشت این روز به تمام بانوان گل تقدیم کرد.

مراسم با قرائت قرآن و خیرمقدم فاطمه تقوی، مجری برنامه آغاز گشت و پس از پخش کلیپ ۷ دقیقه ای معرفی کانون توانا به زبان انگلیسی، حجت‌اله یوسفی، نایب رئیس هیئت مدیره کانون توانا به بیان توانمندی بانوان ایرانی و به ویژه بانوان دارای معلولیت و حضور فعال مادران دارای فرزند معلول پرداخت.

گفتنی است در این مراسم، دوتسنکو و مقدم، نمایندگان سازمان ملل، پیام دبیرکل به مناسبت روز جهانی زن را برای حضار قرائت کردند.

در ادامه به قید قرعه به پنج تن از بانوان فعال دارای معلولیت جوایزی اهدا شد. سپس شهلا عطایی، عضو شورای شهر قزوین، به بیان بسترهای ایجاد شده برای حضور و مشارکت بانوان و توانمندی هایشان پرداخت.

در انتها دوتسنکو و مقدم از نمایشگاه صنایع دستی بانوان دارای معلولیت دیدن کردند و به همراه گروهی از مدیران توانا از مکان تاریخی و دیدنی حمام قجر بازدید به عمل آوردند.

دوتسنکو از فعالیت‌های کانون توانا و زنان فعال دارای معلولیت و مادرانی که جهت رشد فرزند دارای معلولیت‌شان تلاش می‌کنند، ابراز شادمانی و تقدیر کرد و خواستار ادامه‌ی همکاری کانون توانا با سازمان ملل شد.

معصومه آمِدی

لزوم آموزش مهارت‌های زندگی به معلولان

یادم است سال گذشته در یکی از سازمان‌های مردم‌نهاد مربوطبه معلولان البرز، مراسمی برای بزرگداشت روز جهانی معلولان برگزار شد. همان روز برف بسیاری، کرج را پوشانده بود و تردد شهروندان عادی را نیز دچار اختلال کرده بود، چه برسد به معلولانی که با ویلچر یا عصا مجبور به رفت‌وآمد بودند! گمان می‌کردم هیچ‌کس وارد سالن نشود. خلاف تصورم، سالن پُر شد از مردان و زنان معلولی که به‌همراه خانواده‌هایشان در برف و سرما، خودشان را به سالن رسانده بودند تا در همایشی که برایشان ترتیب داده شده بود، شرکت کنند.

بیش از یک میلیارد معلول در جهان زندگی می‌کنند، افرادی که با مشکلاتِ بسیاری در زندگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند و چشمِ امیدشان به مسئولانِ شهرشان است تا شاید بهبودی در اوضاعِ زندگی‌شان حاصل شود. در مقایسه با اقداماتیَ که در کشورهای دیگر برای تسهیل زندگی معلولان تاکنون انجام شده، کشور ما در وضعیت ناامیدکننده‌ای به سر می‌برد، اما معلولان کرج با حضورشان در چنین روزی نشان دادند همچنان امید دارند زندگی به آن‌ها روی خوش نشان بدهد. طبقِ گفته‌ی پیامبر(ص) آنچه در زندگانی انسان‌ها حائزِ اهمیت است، طول عمر یا شرایط و امکانات و ویژگی‌هایی که به او عطا شده است و او این‌ها را درنمی‌یابد، بلکه می‌گوید: «چگونگی زندگی و بهره‌بردن از همین شرایط و ویژگی‌هاست که او را از سایرین متمایز می‌کند.» معولان جامعه نیز از این امر مستثنی نیستند. داشتن مهارت‌های بالا در تمام رشته‌ها اعم از رشته‌های هنری و فرهنگی و ورزشی نشان از بهره‌مندیِ آنان از نور الهی و قدرت خداوند است.

با این حال، باید در نظر داشت که مسئولان و مردم وظیفه دارند عامل تحولی برای معلولان باشند. نهادهایی باید شکل بگیرند که استعداد معلولان را در زمینه‌های مختلف بررسی کرده و آن‌ها را در مسیری درست هدایت کنند تا این استعداد برایشان در آینده، بستری برای اشتغال و استقلال مالی باشد؛ مهم‌ترین موضوعاتی که دغدغه‌ی اصلی آنان را در بر می‌گیرد. به عبارتی می‌توان گفت باید اتاق فکری باید وجود داشته باشد که مسئولان را ملزم به استفاده از دو تا سه درصد معلولی که در بدنه‌ی کادر ادارات در نظر گرفته شده، استفاده کنند.

از طرفی، معلولان نیز نباید انتظار کمک داشته باشند، بلکه باید با نشان‌دادن توانایی‌های خود، مردم جامعه را تحت تأثیر قرار دهند. اعتماد، شرطِ پایداری یک مؤسسه‌ی مردم‌نهاد است و مسئولان موظف به پیگیری صحتِ عمل این سازمان‌ها هستند. برخی از سازمان‌هایِ مردم‌نهادِ مربوطبه معلولان، به‌واقع تمام تلاش خود را برایَ بهبود شرایط زندگی معلولان انجام می‌دهند، اما همان‌گونه که خداوند در آیه‌ی ۱۰ سوره‌ی فرقان می‌فرماید: «زوال‌ناپذیر و بزرگ است خدایی که اگر بخواهد برای تو بهتر از این قرار می‌دهد.»

باید برای انجام هر کاری، مفهوم «بهترشدن» را سرمشق خودمان قرار دهیم و بَا این دید سعی کنیم در راه بهبود اوضاع قدم برداریم. امروزه در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که به لطف رسانه‌ها، مشکلات معلولان بیش از پیش مطرح شده و قابل درک است، اما اولین شخصی که باید دیدگاهش برای ارتقای سطح زندگی تغییرکند، خود معلولان هستند.

در ایران فعالیت‌های خیریه به‌صورت خودجوش و بر مبنای کمک‌های دولتی و مردمی دنبال می‌شود. این امر تنها در کشورهای اسلامی اجراشدنیست، چراکه بر اساسِ آموزه‌های اسلامی و ضرورتِ کمک به مؤسساتِ خیریه، مردم خود را موظف به یاری‌رساندن می‌دانند. درصورتی‌که در کشورهای خارجی چنین نیست. برای اینکه مکسسات خیریه خودکفا باشند و تنها براساس دیدگاه اسلام، چشم امیدشان به خیرین نباشد، باید محتوایی درخور ارائه به مردم داشته باشند. مهم‌ترین دلیلی که برای خودکشی افراد در ژاپن ذکر شده، مفیدنبودن فرد برای جامعه‌ی خود است. بنابراین هدف مؤسسات در ایران باید حول محور آموزش به توان‌یابان و تبدیل آن‌ها به فردی توان‌بخش در مرحله‌ی بعدی باشد. اگر فرد از لحاظ مالی و عاطفی و فکری مستقل باشد و بتواند خودش را مدیریت کند، فردی توان‌بخش خواهد بود. با آموزش‌های مناسب به توان‌یابان، می‌توان آن‌ها را به افرادی توان‌بخش تبدیل کرد که در این صورت نه‌تنها شالوده ای قوی در این مؤسسات شکل خواهد گرفت، بلکه فرد، زنجیر دیگری از چرخه‌ی نیکی و زندگی توأم با خوشبختی خواهد بود.

در بحبوحه‌ی بی‌اعتنایی‌های مسئولان، معلولان استان گاه مجالی می‌یابند تا در مکانی دور هم جمع شده، مهارتی بیاموزند و ساعاتی را با هم‌نوعان خود بگذرانند. مؤسساتی که به آنان مهارت‌های زندگی می‌آموزند، مصداق این مثل هستند: «اگر می‌خواهی به کسی کمک کنی، به او ماهی نده! ماهیگیری یادش بده!»

و همین دیدگاه سبب می‌شود، معلولان احساس کنند دیده می‌شوند و سرانجام افرادی یافت شده‌اند که به آن‌ها اهمیت می‌دهند و این فضاها به‌نوعی به خانه‌ی دومی برای آن‌ها بدل می‌شود؛ جایی که به آن ها به چشم انسانی چون دیگران می‌نگرند و در شرایطی برابر به آموختن مهارت‌های زندگی به آن‌ها می‌پردازند.

نسترن کیوان‌پور

معلم عشق می کارد و مهر درو می کند

کنار نامت که بنویسند آموزگار، تا ابد معلم می‌مانی؛ حتی اگر دیگر نتوانی پای تخته‌سیاه کلاس بایستی و به ذرات ریز گچ که به ریه‌هایت می‌رود و به سرفه‌ات می‌اندازد، نگاه کنی. حتی اگر دیگر دفتر حضوروغیاب روبه‌رویت باز نباشد و نتوانی نام بچه‌ها را به‌ترتیب حروف الفبا بخوانی، حتی اگر نتوانی یواشکی از پنجره‌ی دفتر مدرسه به حرکات دانش‌آموزان نگاه کنی و به دختری که نمی‌تواند مانند دیگران بازیگوشی کند اما لبخندش پاک نمی‌شود، غبطه بخوری.

معلم که باشی، همیشه معلم می‌مانی؛ حتی اگر روزگار گرد پیری بر موهایت بنشاند و گردن‌درد و دست‌درد سراغت بیاید و درد زانوها، توان راه‌رفتن را از تو بگیرد.

معلم که باشی، برای همیشه در دل و حافظه‌ی دانش‌آموزانی که ممکن است تو نامشان را فراموش کرده باشی، می‌مانی.

معلم که باشی، همیشه عزیزی، اما وقتی خداوند انتخابت کرده باشد و معلم بچه‌های کم‌توان شوی، قصه فرق می‌کند و راوی قصه دیگر نمی‌تواند از کنار تو به‌عنوان معلمی که چند ساعت با بچه‌ها ریاضی و علوم و دستور زبان کار می‌کند، بگذرد...دستش بسته می‌شود و زبانش الکن... و می‌ماند از فرشته‌ای که کنار معلولان ذهنی است، چه بنویسد؟ چگونه بنویسد؟

معلم بچه‌هایِ با نیازهای ویژه که باشی، فقط دو بال فرشته‌ها را کَم داری و چه کسی می‌تواند تصاویری را که در کلاس درس، وقتی عکس چهره‌ی بچه‌های کم‌توان ذهنی روی شیشه‌ی عینکت می‌افتد و بچه‌ها عکس خودشان را می‌بینند و ذوق می‌کنند، به کلمه تبدیل کند و بنویسد؟

مثل زندگی می‌مانند؛ روان و جاری. و تا نروی و در کلاس بچه‌های کم‌توان ذهنی ننشینی، نمی‌توانی تصور کنی که معلم‌های کودکان استثنائی چگونه عشق می‌کارند و مهر درو می‌کنند!

نمونه‌اش همین زهراسادات سعیدی که اعتقاد دارد بخت با او یار بوده و خداوند نظری خاص به او داشته که معلم بچه‌های کم‌توان ذهنی در مدرسه‌ی صدرا شده است.

زهراسادات ۲۸ ساله است و با همه‌ی توان و عشق، کنار بچه‌ها کار می‌کند . او می‌گوید: «برای تدریس به این دانش‌آموزان باید صبر و حوصله‌ی زیادی داشته باشی، چرا که زمان زیادی از کلاس صرف رسیدگی به وضع ظاهری و مرتب‌کردن لباس و پاک‌کردن آب دهان و دست‌های آن‌ها می‌شود. من این کار را با علاقه و از صمیم قلبم انجام می‌دهم.»

زهرا در بیان خاطره‌ای می‌گوید: «شاید سال‌های پیش که دانشجو بودم، نمی‌پذیرفتم که کارکردن با معلولان و دانش‌آموزان عادی و سالم تفاوتی داشته باشد. حس می‌کردم که من وظیفه‌ای دارم و باید بر اساس ساعت‌های تعیین‌شده سر کلاس حاضر شوم و درس بدهم و بروم و چه فرقی می‌کند که دانش‌آموزان معلول باشند یا سالم؟ اما زمانی که معلم معلولان جسمی و بعد از آن، معلم مقطع دبستان بچه‌های کم‌توان ذهنی شدم، دنیایم تغییر کرد. روبه‌روی من، روی نیمکت‌های چوبی، فرشته‌هایی نشسته بودند که عشق و دوستی و مهربانی راتکرار می‌کردند. اینجا من معلم نیستم، بچه‌ها معلم‌اند و من شاگرد کوچکی که به فرشته‌های زمینی که بی‌دلیل لبخند می‌زنند و مهر و دوستی را تکثیر می‌کنند،خدمت می‌کنم.

اینجا کلاس درسی به وسعت بهشت است و دانش‌آموزان و معلم‌ها فرشتگان بی‌بال... .

همین.

زهره حاجیان

چند خطی برای دخترم

طناز عزیزم، فرزند پاک و بی‌گناه مادر، برایم کمی حرف بزن، برایم از دردهایت بگو! بگو مادر، بگو! من می‌فهمم تو را... بگو که چه بر سر دلمان آمد وقتی که تو از سر عشق به کودکان خردسال نزدیک می‌شدی که بوسه‌ی پاکت را نثارشان کنی و مادرانشان با بی‌رحمی صورت معصومت را پس می‌زدند... آیا باورکنم که تو هیچ نمی‌فهمی؟! مگر می‌شود کودکی که هیچ نمی‌فهمد، با دیدن اشک مادرش، فقط با چند کلمه‌ی محدودی که می‌داند، مادر را آرام کند و اشک را از گونه‌اش پاک کند؟! مگر می‌شود مهربانیِ یک فرشته را انکار کرد؟ عزیز دل مادر، چرا با من از دلتنگی‌هایت نمی‌گویی؟ چرا نتوانستی موقع مرگ پدربزرگ به او بگویی که چقدر دوستش داری و دلتنگش خواهی شد. چرا نتوانستی فریاد بزنی: «خدایا، چرا عزیزترین موجود زندگی‌ام را از من گرفتی؟ او که از مادر برایم مهربان‌تر بود... .»

خدایا شکرت که قادر نیستم بپرسم پدربزرگ نازنینم کجا رفت وچرا رفت؟ خدایا شکرت که قادر به حرف‌زدن و بیان احساساتم نیستم... . دلبند مادر! من به‌جای تو با خدا حرف خواهم زد.

پروردگارا، از توگله ای ندارم! من از بندگان تو گله‌مندم و آزرده. کسانی که از قدرت و جایگاهی که تو به ایشان عطا کردی، برای کودکان ما دریغ می‌کنند! آخر مگر اتیسم چیست؟ به والله واگیر ندارد... به والله خطر ندارد... اکثر فرشته های اتیستیک ما کلام ندارند یا کلامشان محدود است... فرزندان ما معصوم ومهربان‌اند... شما می‌خندید و حرف می‌زنید، آن‌ها هم هیجان‌زده می‌شوند و فریاد می‌زنند... شما از درد دل‌ها و رنج‌هایتان می‌گویید، آن‌ها هم بی‌قرار می‌شوند و ناآرام. آن‌ها با همه «رو» هستند؛ پاک و مهربان.

طنازِ مادر؛ شرمنده‌ات هستم! اگر مادرت برای خودش کسی بود و مقام و جایگاه دولتی داشت، تو الان اینجا نبودی و در بهترین و مجهزترین امکانات و تجهیزات آموزشی و درمانی به سر می‌بردی... .

شرمنده‌ی گل رویت هستم که صدایم به گوش هیچ‌کس نمی‌رسد. طناز جان، ای کاش تو فرزند یکی از سران بودی... .

الهه خدابخشی

گوشه‌ای از بهشت

همان‌طور که در آغوشش کشیده بودم و گل‌های سرخ پیراهنش را می‌شمردم، از او پرسیدم: «من برای تو چه شکلی هستم؟» آهی کشید و گفت: «تو همان حس عجیبی هستی که اولین بار حیاتت را در وجودم احساس کردم، همان تپش قلب کوچکی که با عجله می‌تپید و لحظه‌ها را شمارش می‌کرد. تو همان درد آغشته به شور تولدی، همان عشق بی‌چون‌وچرایی که بی‌دریغ مبتلایش شدم. تو تک ستاره‌ی درخشان کهکشان من هستی. وقتی که شادی و می‌خندی و وقتی غصه داری، دنیایم خزان می‌شود.»

بعد سکوتی کرد و از من پرسید: «حالا نوبت توست که بگویی من برای تو چه شکلی هستم؟»

نگاهش کردم، مثل فرشته‌ای بود که میان باغ گل پیراهنش نشسته بود. منتظر بود تا او را برای خودش به تصویر بکشم تا بداند که چه شکلی است.

آرام گفتم: «تو برای من گوشه‌ای از بهشتی.»

گفت: «نه، شکلم را بگو، از صورتم بگو.»

چطور باید وصفش می‌کردم تا با خودش آشنا شود؟ باید نقش آیینه را ایفا می‌کردم، ولی آیینه‌ای که نمی‌خواهد تصویر مأیوس‌کننده‌ای در ذهن ایجاد کند. موهایش مثل بلندترین شب سال بود که کمی نقره‌گون شده بود، صورتش به سپیدی ماه بود، روی صورتش تک‌تک چین‌وچروک‌هایی به چشم می‌خورد که همه گویای راهی بود که عمری او طی کرده است. از وقتی به خاطر دارم چشمانش همیشه بسته بود، اما برای من همیشه چشمانش می‌خندید. همیشه احساس می‌کردم که او از پشتِ چشم بسته‌اش مرا می‌بیند. دستش گرم مثل خورشید بود. امروز دستش می‌لرزید، ولی خوب به خاطر دارم روزگاری را که با دستان قوی و گرمش مرا به آغوش می‌کشید.

باید چگونه برایش از نقشِ عمر رفته‌ی روی صورتش حرف می‌زدم؟ او هر چه که هست، حتی با چشمان همیشه‌بسته‌اش، مادر من است! بهشت من در آغوش اوست. به او گفتم: «دست روی صورتت بکش و بگو از خودت چه تصوری داری؟»

دستی کشید و آهی کشید و گفت: «آنچه که تصور کردم، راهی بود که بیشترش رفته و کمش مانده است.»

گفتم: «این گذر عمر است، عمری که برای کسی استثنا قائل نیست و چه بخواهیم و چه نخواهیم بر همه‌ی ما همین مسیر می‌گذرد.» به او گفتم: «همیشه احساس کردم با چشمان بسته‌ات مرا می‌بینی. آیا واقعاً مرا می‌بینی؟»

گفت: «روزی مادر خواهی شد و خواهی دید که چطور همه‌ی وجودت سرشار از عشق فرزندت می‌شود. اگر دو چشم برای دیدن بچه‌ات نداشته باشی، چهار چشم از دل و باقی وجودت قرض می‌گیری تا او را لمس کنی، تصور کنی و خواهی فهمید که بدون دو چشم او را واضح در ذهنت می‌بینی. اگر دو پا برای همراهی‌اش نداشته باشی، قلبت هزار پا برایش می‌زند تا فرزندت اولین قدمش را بردارد... مادر است دیگر!»

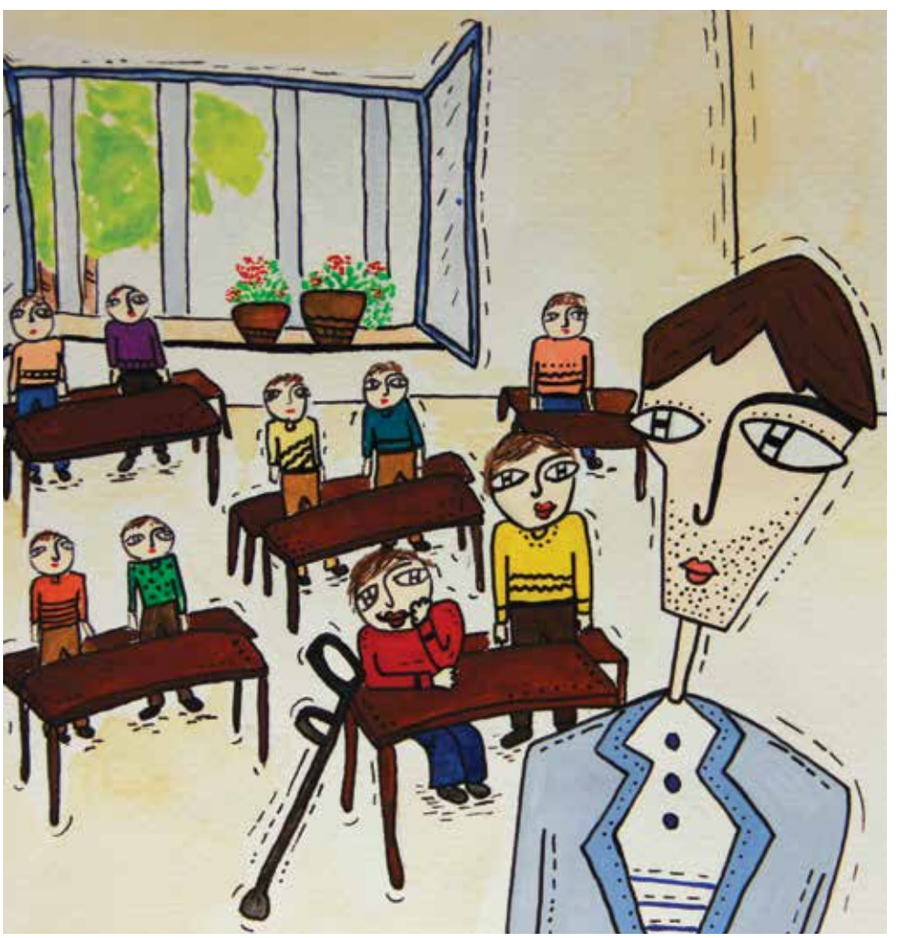
دستش را هزار بار بوسیدم و گفتم: «مادر خود بهشت است.»

مریم امین‌الاسلام

گوشه‌ای از مهر...

آقا معلم آمد برجا!

اولین روز مدرسه بود. روزی که نیمش شبیه به شهریور بود و نیم دیگرش گوشه‌ای از مهر.
درست یکی از آن روزهایی که آفتاب مهربان موی سر پسرکان شیطان را نوازش می‌داد و در مقابل، مشتاقانه شیطنت‌های بی‌شمارشان را طلب می‌کرد زنگ شروع کلاس خورده بود...
صدای کفش های واکس خورده و براق معلم روی موزاییک‌های قدیمی سالن مدرسه به آرامی شنیده می‌شد...
پسرکی سرش را از در کلاس بیرون آورد، نگاهی به دو طرف سالن انداخت و بلافاصله سرش را دزدید...
صدایی از درون کلاس به گوش رسید: آقا معلم آمد، آقا معلم آمد.
با شنیدن خبر آمدن معلم، موشک‌های کاغذی به سرعت از کف کلاس جمع شدند.
پسرکی به سرعت خود را به تخته سیاه رساند و با عجله تصویر جوجه‌کلاغی که پای آن نوشته شده بود «آقا معلم» را پاک کرد
دو سه نفری که در انتهای کلاس روی نیمکت‌ها ایستاده بودند به سرعت روی زمین پریدند و خود را به نیمکت‌هایشان رساندند
و دو نفر از شاگردها موفق شدند سر یکی از همکلاسی‌هایشان را که بین نرده‌های پنجره رو به حیاط گیر کرده بود بیرون بیاورند و در عرض چندثانیه تمام



آن‌همه همهمه و سروصدا فروکش کرد.
وقتی معلم وارد کلاس شد پسرکی با صدای بلند اعلام کرد : برپا!
و همه شاگردها برخاستند....
پسرکی که در نیمکت دوم سمت چپ کلاس نشسته بود از جای خود برنخاست.
معلم از جلوی تخته‌سیاه عبور کرد..
یکی از شاگردها زیرچشمی به پسرک نیمکت دوم نگاهی انداخت. شاگرد دیگری با اشاره ابرو خواست به او بفهماند که باید بایستد و نفر بعدی با صدایی شبیه به پچ‌پچ گفت: بلندشو، بلندشو! اما پسرک بلند نشد و همچنان روی نیمکتش نشسته بود و انگار اهمیتی به راهنمایی همکلاسی‌های خود نمی‌داد.
معلم پشت میز مخصوصش نشست. کیف و دفتر اسامی را روی میز گذاشت و در حالی که لبخندی به گوشه لب داشت نگاهی به کلاس و دانش‌آموزان انداخت.
در میان شاگردهایی که ایستاده بودند، نگاه معلم به‌دنبال پسرک نشسته بود. نگاهش که با نگاه پسرک تلاقی کرد برای چندلحظه به پسرک خیره ماند. به صورتش، به دست‌ها و به پاهای رنجورش نگاه کرد.... و رو به بچه ها گفت: برجا.
اسامی دانش‌آموزان را از روی دفتر اسامی خواند و درس را شروع کرد.
بچه‌ها صفحه اول کتاب را باز کنید...
بچه‌ها صفحه اول کتاب را باز کردند...
معلم درس داد و بچه‌ها گوش دادند. معلم روی تخته‌سیاه نوشت و بچه‌ها آن‌چه را معلم می‌نوشت در دفترهاشان نوشتند.
معلم خواند و بچه‌ها با او تکرار کردند..
وقتی کلاس به پایان رسید معلم روی تخته سیاه با گچ سفید نوشت:
«از فردا برای ادای احترام به من همگی بنشینید» و بچه‌ها در دفترهاشان نوشتند: «از فردا برای ادای احترام به معلم همگی می‌نشینیم.»
از فردای آن روز وقتی صدای کفش‌های واکس‌خورده و براق معلم روی موزاییک‌های قدیمی سالن مدرسه شنیده می‌شد، پسرکی سرش را از در کلاس بیرون می آورد، نگاهی به دو طرف سالن می‌انداخت و بلافاصله سرش را می‌دزدید و مضطربانه به بچه‌ها خبر می‌داد: آقا معلم، آقا معلم آمد.
بچه‌ها با شیطنت از روی نیمکت‌ها به زمین می‌پریدند، موشک‌های کاغذی را در یک چشم‌به‌هم‌زدن از کف زمین جمع می‌کردند و پشت نیمکت هایشان قرار می‌گرفتند و هنگامی که معلم وارد کلاس می‌شد پسرکی با صدای بلند می‌گفت: برجا!

رقیه بابایی

زندگی یک ورزشکار

در سال ۱۹۹۱، لوئیس هانت به بیماری «اسپینا بیفیدا» یا «مهره‌ی شکاف دار»مبتلا شد که یکی از شایع‌ترین ناهنجاری‌های مادرزادی است. این بیماری درستون مهره ایجاد می‌شود. او با این بیماری به دنیا آمد و برای اولین‌باردر پنج سالگی،تنیس روی صندلی‌چرخدارارا بازی کرد. او همچنین به جز تنیس، از مهارت شناکردن و دوچرخه‌سواری نیز برخوردار است.

لوئیس با تحصیل در رشته‌ی علوم و عملکرد ورزشی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد. او واقعاً مشتاق به توسعه‌ی دانش و مهارت‌های خود است.

از پنج‌سالگی تنیس بازی می‌کنید و عضو تیم پاراالمپیک هستید، چرا ورزش‌کردن برای شما مهم است؟

به دلایل مختلفی ورزش‌کردن برای من معانی متفاوتی دارد. ورزش‌کردن به من اعتمادبه‌نفسی می‌دهد که توانایی‌های خود را باور کنم و همچنین شور و اشتیاقی می‌دهد که به‌دنبال سطح‌های بالاتر ورزشی باشم. در تمرینات روزانه نیز از مزایای فیزیکی و تناسب اندام و تندرستی لذت می‌برم. همچنین به من فرصتی برای دیدار با اقشار مختلف جامعه داده و شانسی برای دیدن دنیا از طریق مسابقات خارج از کشور در اختیار من قرار می‌دهد. من هرگز جو حضور در مسابقات را فراموش نمی‌کنم.

به نظر شما بزرگ‌ترین مانع برای دستیابی به موفقیت در ورزش و به طور کلی زندگی‌تان چیست؟

مانند هر فرد معلول دیگر، چه در زندگی روزمره و چه در ورزش، موانعی هم برای من به وجود آمده است. بزرگ‌ترین مانع، نگرش است. بسیار دشوار است که انجام فعالیت‌های روزانه‌ی خود را با شرایطی پیش ببرید که به‌طور مداوم در برابر نظراتی مانند «شما نمی‌توانید این کار را انجام دهید» یا «با افراد معلول سازگار نیست» قرار بگیرید. من معلولیت و اینکه «چه کسی هستم» را پذیرفته ام و احساس می‌کنم در جایگاهی هستم که باید باشم.

به نظر من مسابقات المپیک معلولان به بهترشدن نگرش افراد کمک می‌کند. مسابقات ورزشی به مردم کمک می‌کند که درک بهتری از ورزش معلولان و به طور کلی معلولیت به دست بیاورند.

بنابراین مسابقات المپیک معلولان تفاوت واقعی در نگرش افراد ایجاد می‌کند. به نظر شما چه چیز دیگری می‌تواند نگرش‌های بد را از بین ببرد؟

به نظر من مؤثرترین راه، آگاه‌کردن مردم از انواع معلولیت است. این واقعاً مهم است که به یاد داشته باشید افراد معلول می‌توانند به بیشتر جنبه‌های زندگی (نه فقط ورزش) جامه‌ی عمل پوشانده و به چیزهای بسیاری دست بیابند. من فکر می‌کنم این مهم است که افراد معلول و غیرمعلول از این امر آگاه باشند.

من فکر می‌کنم بسیاری از افراد با شما موافق هستند. اما به نظر شما، خود افراد معلول برای بهبود نگرش افراد چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

نگرش مثبت همیشه در اطراف خوتان منعکس می‌شود. اگر افراد معلول توانایی‌های خود را باور کنند و به خود و دستاوردهایشان افتخار کنند، دیگران نیز همین نگرش را به آن‌ها خواهند داشت که درنتیجه به بهبود نگرش و از بین بردن باورهای غلط نیز کمک می‌کند.

در آخر، در این راه از چه کسی الهام گرفته‌اید؟

الهام‌بخش‌ترین فرد زندگی‌ام پدربزرگم است. او همیشه من را به دنبال‌کردن رویاهایم تشویق می‌کند و این باور را به من می‌دهد که بدون توجه به محدودیتم، می‌توانم همه‌چیز را به دست بیاورم. تخیل و عزم او همیشه برای من الهام‌بخش بوده و زمانی که برنامه‌هایم به درستی پیش نمی‌رود، صدایش در سرم می‌پیچد و به من می‌گوید که: «همه چیز شدنی است.»

ترجمه: پانتهآ افشاریان

بازنشستگیِ پیش‌ازموعد در بن‌بست شرط سنی

معلولان تا سرحد فرسودگی کار کنند!

درحالی مجلس شورای اسلامی «قانون بازنشستگی پیش‌ازموعد معلولان» را به تصویب رسانده که بر اساس آن افراد دارای معلولیت پس از ۲۲ تا ۲۶ سال کار بازنشسته می‌شوند، اما شرط سنی ۵۰ سال، عملاً مانع تحقق اهداف اصلی تصویب این قانون شده است.

بر اساس قانون و با استفاده از سنوات ارفاقی، معلولانی که در بخش‌های دولتی و غیردولتی شاغل هستند، می‌توانند با داشتن ۲۰ سال سابقه‌ی کار (البته به شرط داشتن ۵۰ سال) از سنوات ارفاقی برخوردار شوند.

براساس متن آئین‌نامه‌ی اجرایی نحوه‌ی بازنشستگی جانبازان و معلولان، همه‌ی جانبازان و آزادگانِ مشمول این قانون، درصورتی‌که مدت خدمتِ مبنای بازنشستگی آن‌ها با احتساب مجموع سنوات سابقه‌ی خدمت (حداقل ۲۰ سال) و سنوات ارفاقی (حداکثر ۱۰ سال)، ۳۰ سال تمام باشد، از احراز شرط حداقل سن بازنشستگی معاف خواهند بود؛ در غیر این صورت، داشتن حداقل ۵۰ سال برای مردان و ۴۵ سال برای زنان، الزامی است.

به نظر می‌رسد مجلس، این قانون را بدون لحاظ جوانب امر و مشورت کافی با کارشناسان مرتبط به تصویب رسانده که عملاً امتیازی را برای افراد دارای معلولیت در پی نخواهد داشت.

بر کسی پوشیده نیست که میانگین سنی افراد دارای معلولیت با توجه به شرایط جسمانی این قشر، پایین‌تر از میانگین جامعه است. در بسیاری معلولیت‌ها، افراد قبل از رسیدن به ۵۰ سالگی از دنیا می‌روند یا اگر شانس بیاورند و بیش از ۵۰ سال عمر کنند، این سال‌ها چندان طولانی نخواهند بود. مثلاً اگر فرد دارای معلولیتی ۵۵ یا ۶۰ سال عمر کند، بدین معناست که در مقابل ۲۶ سال تلاش همراه با معلولیت، تنها ۵ تا ۱۰ سال از مزایای بازنشستگی استفاده می‌کند. همچنین فرسودگی جسمی معلولان حین انجام کار، در مواقعی چند برابر افراد عادی است. لذا توجه به نوع و درصد معلولیت در تصویب چنین قوانینی ضروری است. ظاهراً در تصویب «قانون بازنشستگی پیش از موعد معلولان» بدان توجه نشده است.

معلولان افرادی هستند که به دلیل نقص جسمانی یا ذهنی در یافتن شغل مشکلاتی دارند، تا آنجا که گفته می‌شود نرخ بیکاری در این قشر به ۴۰ درصد می‌رسد؛ آن هم در شرایطی که بررسی‌ها نشان می‌دهد، در سال‌های اخیر تعداد زیادی از معلولان در سطوح مختلف کارشناسی، کارشناسی‌ارشد، دکتری و... تحصیل کرده و موفق به کسب مدارج علمی شده‌اند. شاید به همین دلیل است که مسئولان سازمان بهزیستی کشور اعلام می‌کنند به دنبال راهکارهایی برای ایجاد مشاغل مناسب و پایدار برای معلولان هستند، زیرا این افراد به دلیل شرایطی که دارند، نمی‌توانند در هر حرفه و موقعیتی مشغول‌به‌کار شوند.

یافتن شغل نیز با گلایه‌هایی روبه‌روست. جدا از اینکه هیچ‌گونه بانک اطلاعاتی از کارگران معلول وجود ندارد، زنان و مردان معلول در کارگاه‌های کارگری با حقوق پایین‌تر از حداقل حقوق دستمزد تأمین اجتماعی مشغول‌به‌کارند؛ حقوقی که حتی کفاف زندگی افراد عادی را نمی‌دهد. بی‌توجهی به بازنشستگیِ پیش‌ازموعد هم دغدغه برای آن‌هایی است که توانسته‌اند شغلی برای خود بیابند.

امتناع سازمان تأمین اجتماعی از اجرای قانون بازنشستگیِ پیش‌ازموعد نیز در نوع خود جالب است. به گفته‌ی الله‌وردی، معاون دفتر توانمندسازی بهزیستی، تعیین درصد معلولیت به‌وسیله‌ی سازمان بهزیستی صورت گرفته و تعیین سنوات ارفاقی توسط سازمان متبوع فرد شاغل صورت می‌گیرد. مسئله‌ی اصلی این است که در قانون و آئین‌نامه‌ی اجرایی آن، بخش «غیردولتی» نیز لحاظ شده است، اما در واقعیت شاهد آن هستیم که سازمان تأمین اجتماعی به بهانه‌ی ابهام در متن قانون از بازنشسته‌کردن معلولانی که در بخش غیردولتی شاغل هستند، امتناع می‌کند.

علی ربیعی، وزیر رفاه، گفته است در سال ۹۴ خبرهای خوشی برای معلولان خواهیم داشت. باید دید چه تمهیداتی درخصوص سنوات ارفاقی و حق بیمه‌ی کارفرمایی معلولان که دغدغه‌ی دیگر این قشر است، اندیشیده خواهد شد. رقم حق بیمه‌ی کارفرمایی که باید از سوی دولت پرداخت شود، نه‌تنها برای تمام معلولان پرداخت نمی‌شود، بلکه در بسیاری موارد، دیرهنگام و زمانی پرداخت می‌شود که کارفرمایان کار را از معلولان سلب کرده‌اند؛ موضوعی که موجب شد مقوله‌ای به نام حمایت از اشتغال معلولان با چالش‌های بیشتری روبه‌رو شود. برای مثال نباید با وام‌های با بهره‌ی زیاد از اشتغال معلولان حمایت شود، بلکه وام‌هایی با بهره‌ی اندک برای کارفرمایان وجود داشته باشد تا آنها تمایل داشته باشند به ایجاد اشتغال برای معلولان اقدام کنند. در حال حاضر وام کارفرمایی معلولان ۱۵ میلیون تومان است و حتی در بسیاری موارد کمتر از این مبلغ بوده است، درحالی‌که حداقل هزینه برای ایجاد یک شغل ماندگار ۴۰ میلیون تومان است. بر این اساس، به نظر می‌رسد بازشدن گره این مشکلات و رفع بخش زیادی از این گلایه‌ها منوط‌به بررسی دقیق‌تر مشکلات و لایحه‌ای است که ربیعی آن را خبر خوش برای معلولان در سال ۹۴ می‌داند. خبری که شاید بتواند بعد از سال‌ها اجرایی‌نشدن قانون بازنشستگی پیش‌ازموعد یا اجرایی‌نشدن کامل آن، حداقل با توجه به توانایی‌ها و مشکلات جسمی این قشر، گرهی باز کند.

مجید انتظاری

نگرش مسئله کوچکی است که تفاوتی بزرگ می‌سازد

چرا تغییر نگرش و برداشت مردم به افراد معلول بسیار دشوار است؟ چرا تعصب هنوز هم وجود دارد؟ در انگلستان حدود ۱۲ میلیون معلول وجود دارد که حدود ۱۹ درصد از جمعیت این کشور را تشکیل می دهند.

با درنظرگرفتن تعداد افراد معلول، منصفانه است که بگوییم در این کشور هر فرد باید یک معلول را بشناسد، حتی اگر از وجود آنها آگاه نباشند. دراین صورت، باید بدانیم که این تعصبات از کجا آمده است؟ هیچکس متعصب به دنیا نیامده است، این یک رفتارِ آموخته است. پیشنهاد من این است که علت اصلی این تعصبات، ترس از چیزی است که کسی درک نمی کند؛ گرچه مسئله به این آسانی نیست. اینکه چرا بعضی از افراد مشکلات و ناتوانی های حرکتی پدر بزرگ و مادربزرگشان را پذیرفته اند اما به افراد دیگر با مشکلات و ناتوانی های مشابه حرکتی توهین می کنند؟

به همین دلیل است که به اعتقاد من، شناخت ناتوانی و معلولیت، به تغییر و تحول اساسی در نگرش و دیدگاه نیاز دارد. یکی از راه‌های تغییر نگرش، همکاری افراد معلول و سازمان‌هایشان با مردم و سازمان‌های بخش خصوصی و داوطلبانه است. این همکاری دسته‌جمعی و برابر، برخی از سوءتفاهم‌هایی را که مردم عادی به افراد معلول و ناتوان دارند، از بین می‌برد.

چرا نگرش از اهمیت برخوردار است؟

نگرش‌ها چه هستند؟

اکثر مردم از نگرش به‌عنوان تفکر یا احساس درباره‌ی کسی یا چیزی یاد می کنند. احساسات، عقاید و افکار می‌توانند رفتار یک شخص را تحت تأثیر قرار دهند. مردم صرفاً نگرش کاملاً منفی و مثبت ندارند. درباره‌ی نگرش به افراد معلول، انواع آسیب و طرحِ هردو می‌تواند نقش مهمی در چگونگی بیان احساسات و نحوه‌ی ارتباط مردم با افراد معلول داشته باشند.

نگرش‌ها از کجا می‌آیند؟

مردم نگرش‌های مختلفی درباره‌ی طیف وسیعی از چیزها دارند، برخی از آن‌ها خوب هستند و برخی بد.

«من از کسانی که گربه دارند، خوشم نمی‌آید، به علت اینکه آن‌ها باغ من را حفاری می‌کنند.»

«من گربه‌ها را دوست دارم، زیرا آن‌ها باغ من را ازحشرات موذی حفظ می کنند.»

هیچ پاسخ مشخصی به چگونگی تشکیل نگرش وجود ندارد. در بسیاری از موارد، نگرش توسط خانواده و دوستان آموخته می‌شود. به هنگام جوانی، نگرش پدر و مادر خود را می‌پذیرید و به این نگرش‌ها، به‌عنوان یک هنجار اعتقاد پیدا می‌کنید. همچنین ممکن است نگرش مشترک مرسوم دوستانتان را بپذیرید.

چرا نگرش‌ها اهمیت دارند؟

نگرش‌ها از این نظر حائز اهمیت هستند که به‌عنوان بخش بسیار مهم دستیابی به برابری و مساوات دیده می‌شوند. نگرش‌ها به‌عنوان یک سنجش رفتار فردی و گروهی در جامعه شناخته می‌شوند که تأثیر منفی دارند و ممکن است تبعیض باشد.

نگرش عمومی و دیدگاه‌ها، به‌طور منظم، به‌عنوان مانعی برای دستیابی به برابری و مساوات برای افراد معلول می‌شود. یک مثال خوب از چگونگی تأثیر نگرش به‌عنوان مانعی برای برابری و مساوات، نگرش منفی کارمندان به‌عنوان عامل مهم و تأثیرگذار از تجربیات افراد معلول به دستیابی کالاها و خدمات است.

چگونه نگرش تغییر می‌کند؟

در وهله‌ی اول باید بدانیم چه چیزی باعث نگرش می‌شود. خیلی خوب است اگر فقط بتوانید یک کار برای تغییر نگرش یک فرد انجام دهید، اما این کار آسانی نیست. رابطه بین نگرش افراد و دانش و رفتارشان پیچیده است و به خوبی قابل درک نیست. هنگامی که برای تغییر نگرش تلاش می کنید، تمرکز بیشتر روی رفتارهاست، نه نگرش. برای مثال، ممکن است قانونِ فردی را از انجام کاری منع کند، اما این قانون احتمالاً نگرش فرد را به انجام آن کار تغییر نمی‌دهد. همان‌طور که می‌دانیم، نگرش‌ها مرتبط هستند، اما همانند دانش نیستند. مردم گاهی اوقات فکر می‌کنند که نگرش‌های بد از مردمی به‌دست می‌آیند که دانش کافی درباره‌ی مسائل ندارند، اما این ممکن است به علت تعبیر بد باشد. یک مثال خوب ممکن است فردی باشد که از همه‌ی مردم با شرایط سلامت روان اجتناب می کند، چراکه فکر می‌کنند آنها مستعد خشونت هستند، اگرچه این موضوع به وضوح درست نیست. اما حتی اگر به آن‌ها بگوییم که افراد با سلامت روانی مستعد خشونت نیستند، نگرششان را تغییر نمی‌دهند. این کاملاً عادی است که آن‌ها به دلیل نگرش فعلی، اطلاعات جدید را رد کرده یا از آن ها چشم‌پوشی می‌کنند

بنابراین برای تغییر نگرش چه کاری می‌توان کرد؟

یکی از بهترین راه‌ها برای تغییر نگرش این است که با افراد معلول در تماس باشیم. شواهد موجود نشان می‌دهد افرادی که با معلولان در تماس هستند، نگرش مثبت‌تری دارند. این علم موشک نیست. وقتی مردم به شناخت معلولان می‌رسند، این شناخت به آن‌ها کمک می‌کند که هر تعصبی را از بین برده و کلیشه‌هایی را که باعث نگرش بد می‌شود، زیر سؤال ببرد.

اما ارتباط هم می‌تواند مشکل‌ساز شود. برقراری ارتباط درصورتی‌که افراد معلول و عادی در شرایط برابر باشند (ازنظر سن، میزان تحصیلات، شرایط شغلی و...) می‌تواند مؤثر واقع شود؛ اما اگر افراد معلول در شرایط پایین‌تر یا وابسته به افراد عادی باشند، ممکن است کلیشه‌های افراد معلول مجدداً تأیید شوند.

تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباطات باید سازماندهی شود. فقط با کنارهم‌قراردادن افراد معلول و عادی نمی‌توان نگرش‌ها را تغییر داد. بنابراین این مهم است که افراد معلول و عادی برای هدف مشترکی باهم کار کنند و موقعیتی فراهم شود که همدیگر را بیشتر بشناسند.

ارتباط تنها متعلق به شخص نیست. تحقیقات بسیاری وجود دارد که نشان می دهد افراد معلول با بیان تجربیات و آموزش ناتوانی به افراد عادی، می‌توانند مؤثر واقع شوند، حتی آموزش می‌تواند از طریق رسانه‌هایی مثل تلویزیون و فیلم ویدئویی صورت پذیرد، مثل تأثیری که بازی‌های پارالمپیک (ورزش معلولان) روی نگرش افراد جامعه اعم از ناتوان و عادی داشته است.

طبق بررسی نظرات و شیوه‌ی زندگی مردم در نیمه‌ی اول سال ۲۰۱۳، ۲۵ درصد از افراد عادی و ۵۴ درصد از معلولان باور دارند که بازی‌های پاراالمپیک تأثیر مثبتی روی دیدگاهشان به افراد معلول داشته است.

ترجمه: پانتهآ افشاریان

موفقیت یعنی امید یعنی خدا را داشتن

عکس‌هایش را در شبکه‌های اجتماعی زیاد دیده بودم؛ با خواننده‌ها و بازیگرهای مختلف. امروز اولین باری بود که می‌دیدمش. حدود ده دقیقه‌ای در پارک منتظرش بودم. وقتی از دور دیدم پسری روی ویلچر لبخندزنان به طرفم می‌آید، انرژی خوبی دریافت کردم. در طول مدت مصاحبه لبخند روی لبانش بود، حتی زمانی که از سختی‌ها و مشکلاتش صحبت می‌کرد.

معتقدم نام هرکس بسته به اخلاق و منش اوست، بی‌شک بهترین انتخاب برایش «امید» بود، چراکه تمام کلماتش همراه با امیدواری و انرژی مثبت بود.

همراه شویم با امید!

امید مظاهری یگانه هستم، متولد آذر ۱۳۷۲. علت معلولیت هم بیماری دوشن است که مادرزادی است و علت اصلی آن ازدواج فامیلی است. از هشت ماهگی با تشخیص پزشک چهار بار عمل شدم.

روزهای کودکی

وقتی به مدرسه رفتم، متوجه تفاوت خودم با بچه‌ها شدم. پای راستم سه سانت کوتاه‌تر بود، اما بازهم با بقیه‌ی بچه‌ها مشغول بازی می‌شدم، حتی فوتبال هم بازی می‌کردم. زیاد شیطنت می‌کردم، اما با زور کتک درس هم می‌خواندم!

آشنایی با ویلچر

پزشکان از قبل به خانواده‌ام گفته بودند که در آینده دیگر نمی توانم حرکت کنم، اما خودم چیزی نمی‌دانستم. اولین بار ۱۲ ساله بودم. صبح، وقتی بیدار شدم که به مدرسه بروم، متوجه شدم که نمی‌توانم حرکت کنم. بعد از مدتی هم به دستور پزشکان از ویلچر استفاده کردم، اما نمی‌دانستم همیشگی است! فکر می‌کردم بعد از یک سال دوباره مثل روزهای قبل می‌شوم، به همین دلیل از ویلچرنشینی لذت می‌بردم. وقتی دوستانم ویلچرم را هل می‌دادند، لذت می‌بردم، اما وقتی بعد از یک سال متوجه شدم هنوز هم نمی‌توانم حرکت کنم، دیگر هیچ لذتی نبردم! احساس بدی داشتم. ارتباطم با همه کم شد و دیگر به‌خاطر شرایط بد روحی و نبود امکانات، نتوانستم به درس‌خواندن ادامه بدهم.

زندگی ادامه دارد...

کم‌کم با کمک خانواده توانستم روحیه‌ام را به دست بیاورم، ولی نبود امکانات در مدارس، مانع از درس‌خواندنم می‌شد. خیابان‌ها برای معلولان امکاناتی نداشت. و من هم پسر شیطانی بودم و اهل ارتباط‌برقرارکردن با دیگران؛ این شرایط اذیتم می‌کرد و خانه‌نشین شده بودم. هرروز با خودم فکر می‌کردم اگر شرایط بهتر شود، دوست دارم چه کاری انجام بدهم؟ بزرگ‌ترین آرزویم در آن زمان، رفتن به کنسرت بود. رویای قبل از خوابیدنم رفتن به کنسرت بود، اما هم از نظر هزینه و هم از نظر امکانات شرایطش را نداشتم، تااینکه از طریق یکی از آشنایان، خانمی پیدا شد و آرزوی من را برآورده کرد و برایم بلیط کنسرت گرفت. تمام هفته به روز رفتن به کنسرت فکر می‌کردم. روزی که قرار بود به کنسرت بروم، لباسهایم را برده بودم خشک‌شویی تا برایم اتو کنند. به آرایشگاه رفتم و موهایم را مرتب کردم، اما از آنجایی که قسمتم نبود، از ساعت ۴ تا ۷ شب هیچ آژانسی حاضر نشد من را به کنسرت ببرد و من آن کنسرت را از دست دادم. تمام شب اشک می‌ریختم، اما هیچ‌وقت گله‌ای از خدا نکردم. شش ماه بعد از این اتفاق با مردی آشنا شدم که فرشته‌ی نجات من شد. به‌واسطه‌ی او من می‌توانستم به تمام کنسرت‌ها بروم و با هنرمندان و خواننده‌های محبوبم عکس می‌گرفتم.

عکسی که ماندگار شد...

من همه‌ی عکس‌هایی را که با خواننده‌ها و هنرمندان عزیز گرفتم، دوست دارم. همه‌ی عکس‌هایم را چاپ کردم و به دیوار اتاقم زدم، اما بهترین عکس و عکسی که دیگر واقعاً تکرار نمی‌شود و عاشقانه دوستش دارم، عکسی است که با مرحوم مرتضی پاشایی گرفتم. آن عکس از بهترین عکس‌های من است!

میل به دیده شدن...

من وقتی با جامعه آشتی کردم، میل به دیده‌شدن پیدا کردم. دوست داشتم همه‌ی مردم من را بشناسند و با همه دوست باشم. به سینما و به بازیگری علاقه داشتم. هنوز هم بزرگ‌ترین آرزویم دیده‌شدن اسمم در تیتراژ فیلم‌ها و سریال‌هاست.

آرزوهای ازدست‌رفته...

الان در این سن، شاید تنها خواسته‌ام ورود به سینما و داشتن شغل مناسب باشد، اما آرزویی از کودکی همراه خودم ندارم، چون با لطف خدا الان شرایط مطلوبی دارم. مثل کودکی آرزوی راه‌رفتنِ بدون مشکل و آرزوی دویدن و آرزوی ورزش‌های رزمی را ندارم. الان ویلچر برقی دارم که رفیق و روح من است. دوست‌های خوبی دارم، همچنین خانواده‌ی بسیار خوبی که عاشقانه دوستشان دارم. تا حدودی دست‌هایم حرکت می‌کنند. من بابت همین داشته‌هایم از خدا سپاسگزارم، این‌ها سرمایه‌های زندگی من هستند.

سخن پایانی....

دوست دارم به تمام دوستان معلولم بگویم که ویلچرنشینی پایان زندگی نیست، نگذارید ویلچر بین شما و جامعه فاصله بیندازد. از خانواده‌ام تشکر می‌کنم و امیدوارم بتوانم روزی باعث افتخارشان شوم.

پرتو عباس‌زاده منتظری

خواسته‌های معلولانِ البرز در سالی که گذشت

به دلیل نبود اتوبوس‌های مناسب‌سازی شده،

معلولان استان البرز از اردوهای تفریحی محروم شده‌اند

پس از گله‌مندی‌های بسیار و بیانِ دغدغه‌های معلولانِ البرز ازطریق رسانه‌ها، مسئولان در سالِ گذشته توجهِ ویژه‌ای به این افراد نشان دادند. گواهیِ بر این مُدعا، برگزاری جلساتِ کارشناسی و کارگاه‌های آموزشی است که در سالِ ۹۳ با محوریتِ مناسب‌سازی شهر برای استفاده‌ی معلولان برگزار شد و خروجی آن نسبت‌به گذشته بسیار چشمگیر بود. چنین اقدامی، اتفاقِ خوشایندی در حوزه‌ی کالبدی شهر بود که گام‌های اولیه‌ی آن برای معلولان بسیار امیدوارکننده بود. خوشبختانه جریانِ مناسب‌سازی همچنان نیز ادامه دارد، اما چشمِ امیدِ معلولان، به مسئولان دوخته شده که سال ۹۴ نیز بتوانند همچون سال گذشته، با شرکت در اردوهای تفریحی، روحیه پیدا کرده و خاطراتی به‌یادماندنی برای خود رقم بزنند.

با رئیس جامعه‌ی معلولان البرز، ساعتی به گفت‌وگو نشستیم تا بر آنچه سالِ گذشته برای معلولانِ استان انجام شد، مروری کنیم.

جامعه‌ی معلولان البرز با تعداد اعضای بی‌شمار خود، در سالِ گذشته تلاش کرده تا آن دسته از افرادی که دارای معلولیت، به‌ویژه جسمی و حرکتی هستند، با این تشکل آشنا کند و فرصتی در اختیارِ آنان قرار دهد تا از انزوای خود رها شده و با هم‌نوعان خود اوقات بگذرانند.

احمد سردشتی در این خصوص می‌گوید: «بیرون‌آمدن معلولان از خانه‌های خود و حضور در اجتماع، سبب می‌شود تا مسئولان این قشر را ببینند و به آن‌ها توجه ویژه معطوف کنند؛ به‌خصوص سازمان بهزیستی که بسیاری از معلولان نیز جزء مددجویانِ آن به شمار می‌آیند. متأسفانه سازمان بهزیستی در خصوصِ اردوهای تفریحی توجهِ بسیار کمی به معلولان داشته است. برنامه‌هایی هم که برای آن‌ها تدارک می‌بینند، مانند سالِ گذشته، بیشتر در فصلِ سرماست که معلولان قادر به شرکت در آن نیستند.»

مسئولان البرز گام‌های مثبتی در حوزه‌ی مناسب‌سازی برداشته‌اند.

رئیس جامعه‌ی معلولان البرز با اشاره به اردوهای خوب و مفرحی که در سال ۹۳ برگزار شد، ادامه می‌دهد: «سال گذشته با کمک اعضا و خیران توانستیم اردوهای خوبی در پارک بعثت، لواسان، دریاچه‌ی شهدای خلیج فارس، ماهدشت، نیروگاه نکا و نیروگاه طوس مشهد داشته باشیم که اوقات خوبی برای معلولان رقم زد. یکی از کارهای قشنگی که صورت گرفت، این بود که مسئولِ دریاچه‌ی خلیج فارس اجازه داد که همه‌ی اعضا چه با ویلچر چه با معلولیت‌های دیگر، در اردوی یک روزه، از قایق اتوبوسی به‌طور کامل استفاده کنند.»

سردشتی در ادامه، از تلاش‌های مسئولان استانداری به‌خصوص معاونت فنی عمرانی، دکتر معصومی، تشکر کرده و اضافه کرد: «خانم دکتر قدوسی کارشناس مناسب‌سازی استانداری واحد مربوط به ستاد مناسب‌سازی اداره کل بهزیستی و شهرداری کرج از دیگر افراد و نهادهایی هستند که از آن‌ها صمیمانه تشکر می‌کنم، چراکه خلاف مسئولانِ سابق، صادقانه در حال یاری‌رساندن به معلولان البرز هستند. من به‌عنوان نماینده‌ی معلولان در تمام همایش‌ها و کارگاه‌های آموزشی مناسب‌سازی برای معلولان در سال گذشته شرکت کردم و از نزدیک شاهد بودم که مسئولان در تلاش هستند که شهر را برای عبورومرور و حضور معلولان، به شرایط مطلوب برسانند.»

اولین پارک استاندارد برای معلولان البرز، به‌زودی بهره‌برداری می‌شود

وی ادامه می‌دهد: «شهر ساخته شده و زمان و انرژی زیادی باید صرف شود که محیط‌های شکل‌گرفته را دوباره بسازیم یا به عبارت بهتر، به‌طورِ مطلوب و استاندارد بسازیم! ما از تلاش‌های مسئولان راضی هستیم. حرکت‌های خوبی صورت گرفته که ازجمله‌ی آن می‌توان به پارکی در منطقه‌ی ۹ اشاره کرد که به همتِ شهرداری کرج در حالِ تکمیل است و می‌توان به جرئت گفت که اولین پارکِ استاندارد استان البرز است که با تمهیداتِ کامل ساخته می‌شود. جا دارد از شهردار سابق و فعلی این منطقه تشکر ویژه به‌عمل آورد.»

سردشتی در پاسخ به این سؤال که آیا در روند احداث پارک از خود معلولان نیز نظرخواهی شده است یا خیر، می‌گوید: «بله، هم خودِ من، هم چند تن از بازرسان جامعه‌ی معلولان که از ویلچر استفاده می‌کنند و هم یکی از همکاران شهرداری که نابیناست، از پارک استفاده کرده و تمام فضا را بررسی کردند. خوشبختانه این مکان استاندارد ساخته شده است. طراح پارک نیز یکی از مهندسان جوان و فعال است که به گفته‌ی شهردارِ سابق منطقه ۹، طوری این پارک را طراحی کرده که از بالا تصویرِ مردیست که روی ویلچر نشسته است. امیدوارم در کنار این فضاهای تفریحی، به فضاهای ورزشی نیز توجه شود، به این دلیل که استان البرز از ورزشکاران معلول توانمند و افتخارآفرین زیادی برخوردار است که نیاز به فضای مورد نیاز خود دارند.»

معلولان از تلاش‌های مسئولان البرز قدردانی می‌کنند، اما می‌خواهند کمی به روح و روان آنان نیز توجه شود. اگر تمام فضای شهر مناسب‌سازی شده باشد، اما معلولان روحیه‌ی مناسب و شاد نداشته باشند، بازهم در شهر حضور نخواهند یافت و فضاها خالی خواهد ماند. معلولان البرز در سال ۹۴ نیز نیاز به اردوهای تفریحی دارند که متأسفانه به دلیل حوادثی که سال گذشته در اتوبوس‌های تهران رخ داد، از آن‌ها محروم شده‌اند.»

نیروگاه نکا؛ قطعه‌ای از بهشت برای معلولان

استان البرز، اتوبوس مناسب‌سازی شده در اختیار ندارد و سازمان اتوبوس‌رانی کرج طی هماهنگی‌های لازم، اتوبوس‌هایی از تهران برای اردوهای تفریحی درخواست می‌کرد که پس از حادثه‌ای که رخ داد، دیگر نهاد مرتبط در تهران، این کار را نمی‌پذیرد و خارج از تهران هیچ اتوبوسی اجازه‌ی تردد ندارد. به این دلیل اردوها به‌طور کلی لغو شده است.»

سردشتی به اردوی نکا و گفته‌ی یکی از معلولان اشاره کرده و می‌گوید: «نکا قطعه‌ای از بهشت برای معلولان بود و میزبانان جمعی از بهشتیان. به حق است اگر از زحماتِ مدیر عامل شرکتِ تهیه و توزیع برق شهید سلیمی نکا، دکتر طالبیان و مهندس شکیبا و همچنین مهندس حسینی تشکر کنم. همین‌طور بسیاری دوستان دیگر که ظرف دو سه سال اخیر سبب شدند هر سال تعدادی از معلولان را به نکا ببریم و با این محیطِ زیبا آشنا کنیم. سال ۹۳ دکتر طالبیان این امکان را برای معلولان فراهم کرد که با اتوبوس‌هایی که در اختیارمان گذاشت، معلولان تا تاج سد شهید رجایی بروند و از مناظرِ زیبای زیرِ پای خود لذت ببرند. این تجربه یکی از زیباترین و فراموش‌نشدنی‌ترین خاطرات و تجارب آنان بود. امیدواریم مسئولان به فکر مناسب‌سازی اتوبوس‌ها و وسایلِ نقلیه نیز باشند که معلولان البرز همچون سالِ گذشته بتوانند سفرهای دلنشین و خاطره‌انگیزی را تجربه کنند.»

نسترن کیوان‌پور

پیوند

دلداده های بی ریا

حمید از هشت سالگی و منصوره از بدو تولد با ویلچر رفیق شده‌اند. حمید معمولاً لبخند بر لب دارد، زود صمیمی می‌شود، مردم را دوست دارد، توکلش‌به‌خدا بسیار زیاد است، همه‌ی توقعش از زندگی یک سقف است و دلی خوش. منصوره هم دختر قانعی است. مثبت می‌اندیشد و معتقد است نباید زندگی را سخت گرفت. دلش می‌خواسته با کسی ازدواج کند که احساس خوبی از بودن در کنارش داشته باشد. صداقت حمید برایش باارزش بوده و «بله» را از ته قلب به حمید گفته است.

سهل‌انگاری پزشکی

حمید خود را این‌گونه معرفی می‌کند: حمید قاسمی هستم متولد ۱۳۵۲ در شهر تهران، دارای معلولیت پولیو از ناحیه‌ی دو پا که برای تردد از ویلچر استفاده می‌کنم. من تا هشت سالگی تندرست بودم تا اینکه با یک تب شبانه و تزریق پنی‌سیلین توسط پزشک دچار فلج اطفال شدم. پس از تزریق پنی‌سیلین، دست و گردن و پاهایم از کار افتادند. به‌مرور دست و گردنم بهتر شدند ولی پاهایم خوب نشدند. پنج خواهر و یک برادر بزرگ‌تر دارم که او هم در یک سانحه دستش را از دست داده و الان ازکارافتاده است.

منصوره نیز این‌گونه به معرفی خود می‌پردازد: منصوره مقصودی هستم، متولد ۱۳۵۲ تهران. معلولیتم شبیه پوکی استخوان و ژنتیکی است که از بدو تولد ایجاد شده و از ویلچر استفاده می‌کنم. سه خواهر و یک برادر دارم. یکی از خواهرانم نیز بیماریِ شبیه من دارد. بقیه سالم هستند و ازدواج کرده‌اند.

او ادامه می‌دهد: دوران مدرسه را با همه‌ی سختی‌های عبورومرور طی کردم و چهار سال دبیرستان هم به‌عنوان داوطلب آزاد در خانه درس خواندم تا اینکه دیپلم علوم انسانی گرفتم، اما با توجه به نبود امکانات دسترسی و مناسب نبودن دانشگاه‌ها نتوانستم به دانشگاه بروم. با دیدن دوستانم که با وجود داشتن مدرک لیسانس و فوق لیسانس بیکار بودند، قید دانشگاه را زدم و تصمیم گرفتم برای یادگیری هنرهایی که دوست دارم، به مجتمع رعد بروم. خیاطی را در منزل و معرق‌کاری را در رعد فرا گرفتم.

شوک‌های سخت...

دو اتفاق تلخ در زندگی حمید، او را دگرگون کرده است. با ناراحتی می‌گوید: فوت پدرم اولین و درگذشت مادرم دومین شوک را به زندگی من وارد کرد. پدرم را در سال ۷۴ و مادرم را در سال ۹۱ از دست دادم. این حوادث تلخ‌ترین بخش‌های زندگی‌ام بودند، به‌گونه‌ای که تا مدت‌ها غمگین بودم. خود را در تنهایی عجیبی گرفتار می‌دیدم و حامی چندانی هم نداشتم، اما پس از آن تصمیم گرفتم به خود بیایم، چون زندگی جریان داشت و مجبور بودم با واقعیت کنار بیایم. در حال حاضر با

یکی از خواهرانم زندگی می‌کنم.
او ادامه می‌دهد: پس از ابتلا به معلولیت در هشت سالگی، به دلیل وجود پله و دوربودن مدارس مجبور به ترک تحصیل شدم. سپس به یادگیری قالی‌بافی پرداختم و در حال حاضر مدرک فنی‌حرفه‌ای قالی‌بافی را اخذ کرده‌ام. در سنین جوانی به نهضت سوادآموزی رفتم و مدرک ششم ابتدایی را کسب کردم. به کارهای مختلفی مشغول بودم، از قبیل تراشکاری و دفترسازی و سبدبافی. اواخر مدتی دست‌فروشی می‌کردم، اما به دلیل ممانعت شهرداری نتوانستم این شغل را ادامه دهم و با توجه به اینکه وارث پدرم هستم، از طرف تأمین اجتماعی حقوق مستمری دریافت می‌کنم.

انتخاب آگاهانه...

ثبت‌نام در کلاس‌های رعد برای حمید، زمینه‌ی آشنایی‌اش با منصوره را فراهم کرده است. او می‌گوید: آنجا با دختری آشنا شدم که او هم ویلچرنشین بود و معلولیت پوکی استخوان داشت. از او تقاضای ازدواج کردم. او هم قبول کرد، اما گفت نظر خانواده را هم می‌پرسم و خبر نهایی را می‌دهم. بعد با خانواده‌اش صحبت کرد و آن‌ها گفتند با خانواده‌ات به خواستگاری بیا. من به همراه خواهرانم به خواستگاری رفتم. خانواده‌ی همسرم گفتند اگر می‌توانید از عهده‌ی زندگی مشترک بربیایید، ما مخالفتی نداریم. نگرانی آن‌ها این بود که انجام کارهای خانه و بیرون برایمان سخت باشد. می‌گفتند باید حتما کارگر بگیرید، ولی من گفتم نه، ما می‌توانیم با همفکری و کمک همدیگر مشکلاتمان را حل کنیم. در نهایت قبول کردند و ۱۹ دی‌ماه ۹۳ در محضرخانه عقد کردیم. مهریه‌ی همسرم ۱۱۰ سکه‌ی بهارآزادی است. به‌دلیل نداشتن مسکن هنوز زندگی مستقل را آغاز نکرده‌ایم. متأسفانه بهزیستی و سازمان‌های دیگر درخصوص تأمین مسکن حمایتمان نمی‌کنند. به خیلی از جاها تقاضای وام داده‌ایم، ولی هنوز خبری نشده است.
منصوره هم درخصوص نحوه‌ی ازدواجش با حمید اظهار می‌کند: خواستگارهای دارای معلولیتی داشتم، ولی هرکدام را به نحوی نامناسب می دانستم، تااینکه حمید را یکی‌دو بار گذری در رعد دیدم و از طریق یکی از دوستانم به من پیشنهاد ازدواج داد. باهم صحبت کردیم و شرایطمان را به هم گفتیم. با توجه به اینکه هردو معلولیت داریم، درک متقابلی از همدیگر پیدا کردیم. من دلم می‌خواست اطلاعاتی درباره‌ی خودش داشته باشم. استقلال شخصی‌اش از محدودیت‌های جسمی‌اش برایم مهم‌تر بود. به نظر من دو نفر چه سالم و چه معلول مشکلاتی دارند. مهم این است که باهم درک متقابلی داشته باشند و در حد توان از همدیگر انتظار داشته باشند. در این صورت می‌توانند زندگی راضی‌کننده‌ای داشته باشند. وقتی روحیات حمید را بررسی کردم، متوجه شدم بسیار به ایده‌آل‌هایم نزدیک است. به همین دلیل جواب مثبت را به او دادم.
حمید نیز با بیان اینکه از سال‌ها پیش قصد ازدواج داشته ولی شخص مناسبی را پیدا نکرده، یادآور می‌شود: خانواده و دوستانم می‌گفتند با شرایطی که تو داری نمی‌توانی از عهده‌ی مشکلات زندگی مشترک بربیایی و نظرشان این بود که من در همه‌ی امور نیازمند حامی هستم. اما من باور داشتم که می‌توانم مستقل عمل کنم و دلم می‌خواست ازدواج کنم. هیچ‌گاه به دنبال دختر سالم نبودم، بلکه دنبال کسی بودم که مرا درک کند. از تنهایی خسته شده بودم و دنبال همدم می‌گشتم تا اینکه با منصوره آشنا شدم.

نیازهای اولیه...

انتظار حمید از مسئولان این است که به مشکلات افراد دارای معلولیت اهمیت بدهند. او اظهار می‌کند: دولت باید به معلولان بیشتر رسیدگی کند و به ما نگویند شما نمی‌توانید کاری انجام بدهید. باید راه را برایمان هموار کنند. من خودم کار می‌کنم و از عهده‌ی مخارج زندگی برمی‌آیم. ما توقع آن‌چنانی نداریم. فقط سقفی بالای سرمان باشد، کافی است.
توقع منصوره هم از مسئولان، رسیدگی به مشکلات افراد دارای معلولیت است. او بیان می‌کند: بسیاری از افراد معلول را می‌شناسم که طی یکی‌دو سال گذشته باهم ازدواج کرده‌اند و اکثراً به مسکن و اشتغال و حمایت مالی نیاز دارند. این حمایت‌ها باید به‌وسیله‌ی ارگان‌های مرتبط ازجمله سازمان بهزیستی صورت گیرد، ولی حرف‌ها در حد شعار باقی می‌ماند. به نظر من مسئله‌ی مسکن مهم‌ترین مشکل معلولان است. الان حدود هشت سال است در مسکن مهر هشتگرد که هزار و ۲۰ عضو دارد، ثبت‌نام کرده‌ایم، اما هنوز بعد از این‌همه سال خانه‌ای به ما تحویل نداده‌اند. در حال حاضر نیز با پس‌انداز حمید دنبال خانه‌ای برای اجاره می‌گردیم.

رفتارهای صادقانه...

حمید با بیان اینکه «گذشته از مشقت‌های زندگی، نگاه مردم به معلولیت، خوب است» می‌گوید: مردم در بسیاری جاها کمکمان می‌کنند. من آن‌ها را دوست دارم. یک بار در پارک، جوانی را دیدم که خیلی ناراحت بود. از او سؤال کردم مشکلت چیست؟ گفت من دختری را دوست دارم که به دلیل نداشتن شرایط زندگی، خانواده‌ام مخالفت می‌کنند. به او گفتم باید به خدا توکل کنی، خودش کارها را ردیف می‌کند. حدود بیست دقیقه با او صحبت کردم و آرام شد. بعد باهم دوست شدیم و الان دوست صمیمی هستیم. او ازدواج کرد و تشکیل زندگی داد. خیلی وقت‌ها به من زنگ می‌زند و تشکر می‌کند.
از نظر حمید همیشه باید خدا را شکر کرد. او اظهار می‌کند: درست است که امکانات معیشتی و شغلی و عبورومرور معلولان بسیار محدود است، اما بازهم باید به خدا توکل کرد. مسئولان باید برای اشتغال جوانان فکری کنند. وقتی کاری نباشد، ممکن است خدای نکرده جوانان به کارهای خلاف روی بیاورند. قبلاً امکانات آموزشی برای معلولان نبود. الان آموزش به‌وسیله‌ی مراکزی مثل رعد مهیا شده است. بسیاری از بچه‌ها طی آموزش در این مراکز برای خودشان مستقل کار می‌کنند. من قبلاً خیلی ناشکر بودم و به خدا می‌گفتم چرا باید معلولیت داشته باشم، اما بعداً که با معلولان آشنا شدم، کسانی را دیدم که حتی نشستن و غذاخوردن برایشان مشکل است. به همین دلیل همیشه خدا را شکر می‌کنم. آن‌قدر توانایی دارم که نیاز چندانی به کسی نداشته باشم. در بسیاری از کارها مثل لباس‌شستن و غذاپختن و رفت‌وآمد مستقل هستم.

همسر نمونه...

بعد از ازدواج، شرایط روحی حمید خیلی بهتر شده، چون کسی وارد زندگی‌اش شده که در بسیاری مواقع به او امید می‌دهد و راهنمایی‌اش می‌کند. حمید می‌گوید: قبلاً به دلیل تنهایی فکر می‌کردم انسان عاجزی هستم، ولی از وقتی که ازدواج کرده‌ام، توکلم چند برابر شده است. همسرم نیز در تمام زمینه‌ها کمک فکری و عاطفی به من می‌کند. همسرم در زندگی نمونه و در مشورت یاری‌گر و در عاطفه یک‌دانه است!
منصوره نیز با بیان اینکه ما هردو دنبال همراه و همدم بودیم، می‌گوید: صداقت حمید را خیلی پسندیدم. هیچ‌گاه دروغ نگفت و خودش را آن‌طور که بود معرفی کرد و اغراق نکرد. من هم خواسته‌هایم را گفتم. دلم می‌خواست آدمی را پیدا کنم که احساس خوبی در کنارش داشته باشم. حمید همان فرد بود.

آرزوهای ساده...

منصوره، اثبات توانایی‌هایشان را از آرزوهای قلبی خود می‌داند و می‌گوید: غالب مردم فکر می‌کنند ما با آن‌ها خیلی متفاوتیم. دلم می‌خواهد زندگی‌مان طوری باشد که مردم بدانند ما معلولان هم توانایی ازدواج و تشکیل زندگی مشترک را داریم و می‌توانیم کارهایی انجام دهیم که دور از ذهن آن‌هاست.
خوشبختی جوان‌های ایرانی آرزوی قلبی حمید است و دلش می‌خواهد خدادار کنار آن‌ها خوشبختی را به او و همسرش نیز هدیه کند. او بیان می‌کند: از خدا می‌خواهم در هر مشکلی کمکم کند.
در پایان، منصوره نیز با بیان این هشدار که «همه‌ی ما مسافر هستیم»، می‌گوید: نباید زندگی را سخت بگیریم. باید چشم‌هایمان را به بدی‌ها ببندیم. خداوند حامی ماست و هیچ‌گاه ما را تنها نمی‌گذارد. من حتی از خانواده‌ام انتظار آن‌چنانی نداشتم، چه برسد به غریبه‌ها. فقط انتظار دارم مردم به ما نیز به چشم افراد عادی نگاه کنند و ما را خیلی متفاوت از خودشان ندانند. مدیون لطف پدر و مادرم هستم. از مسئولان رعد به‌خصوص گروه بانوان هم که برای ما زحمت می‌کشند، قدردانی می‌کنم.

مجید انتظاری

دکتر عباسعلی یزدانی
مددکار اجتماعی

مسئولیت اجتماعی را باید یاد گرفت

در احوالات ایرانیان مدت‌هاست که می‌نویسند و می‌گویند که «دیگر غم همسایگانشان نیست.» این در حالی است که مدام در شرع و سنت‌های دیرینه، در کنار ایرانی، غم‌همسایه‌خوردن توصیه شده است، تا جایی که رسول دین بر ما اتمام حجت کرده و گفته هرکس که نداند همسایه اش گرسنه خوابیده یا سیر، اصلاً مسلمان نیست. یا در رحم و مروت به صغیر و فقیر توصیه‌هایی به قدوقامت یک کتاب کامل دارد. خردمندان پارسی نیز هرجا توانسته‌اند، گوشه و کنایه‌ای بر این مسئولیت جمعی زده‌اند و بخش مهمی از حوزه‌ی اخلاق انسانی را در هر مقام و موقعیتی که باشد، مربوط‌به توجه فرد به «دیگران» کرده‌اند.

این روزها هم واژه‌هایی مانند مراقبت اجتماعی، مسئولیت اجتماعی، تکفل اجتماعی و امثال آن کمی بیشتر در رسانه‌ها و نیز از شخصیت‌های مختلف حقیقی و حقوقی شنیده می‌شود. همه‌ی مفاهیم فوق، مستقیم یا غیرمستقی، نشان از یک وظیفه دارند و آن هم مسئولیت فرد در قبال خود و دیگران است. اینکه چرا این مفاهیم مهم شده‌اند، بماند! شاید به قول روبرت پاتنام، ناشی از یک مد علمی است، اما نفس مفهوم در جای خود، درهمه‌حال حائز اهمیت بوده و هست.

از نگاه علوم اجتماعی، هر انسان جزئی از یک جامعه است و درون جامعه معنا پیدا می‌کند. منظور از درون جامعه هم صرفاً حضور فرد در یک جمع نیست، بلکه ارتباط فعالانه با جامعه و مشارکت اجتماعی عینی و ذهنی است. با این فرض، حالت بهنجار و مطلوب این است که اعضای جامعه علاوه‌بر حفظ خود، دغدغه‌ی حفظ و حراست از دیگر اعضای جامعه را هم داشته باشند. از این حیث، کسانی‌که ارتباط بیشتری با جامعه‌ی پیرامون خود دارند، از تعادل و سلامت بیشتری برخوردارند. یکی از وجوه ارتباط فرد با جامعه، در همین توجه‌کردن و موردتوجه‌واقع‌شدن است. این روابط دوطرفه، رمز بقای یک جامعه است.

در ابتدای مطلب، به شواهد مذهبی و تاریخی و ادبی موجود که اهمیت و لزوم توجه به دیگران را توصیه کرده‌اند، اشاره شد، اما در حوزه‌ی علوم اجتماعی، توجه به دیگران، یکی از مشخصه‌های وجود سرمایه‌ی اجتماعی و برخورداری از سلامت اجتماعی محسوب می‌شود. اینکه افراد درون یک جامعه به هم وابسته بوده و دارای انسجام باشند و بتوانند به آسانی به هم اعتماد کنند، بتوانند در مواقع لزوم و نیاز به همراه، دوستان درخور اتکایی در جمع خود پیدا کنند و از پس هر ارتباطی نگران این نباشند که از آن‌ها سوءاستفاده شده یا هر لحظه ممکن است در میان انبوهی از مشکلات و موانع رها شوند، همه‌ی این‌ها نشان‌دهنده‌ی سالم‌بودن جامعه است. در جامعه‌ای که اعضایش هر لحظه نگران آینده باشند و دغدغه‌ی این را داشته باشند که اگر مشکلی پیش بیاید و اگر طوفانی بیاید، هر کس به اصطلاح، کلاه خود را محکم می‌چسبد تا باد نبرد و فقط بعد از پایان طوفان می‌نشیند و در غم خسارت‌دیدگان طوفان عزاداری می‌کند، طبیعی است که اعضای آن جامعه همیشه مضطرب باشند، به‌راحتی کنترل رفتار خود را از دست بدهند، پرخاشگر باشند، سعی کنند به هر طریقی که شده به اندازه‌ی همه‌ی اتفاقاتی که بروزشان در آینده محتمل است، ثروت بیندوزند و هر چیزی را که مانع ثروت‌اندوزی می‌شود، از بین ببرند یا دورش بزنند... در چنین جامعه‌ای تعداد سرقت‌های ریز و درشت در منزل و بانک و خیابان یا اینترنت اگر بالا نرود، باید تعجب کرد.

اگر به این امر توجه کنیم که اعضای جامعه به خودی خود دارای منصب، مقام، پست، شغل یا موقعیت مشخصی نیستند و هر کدام از آن‌ها از بطن همان جامعه بیرون آمده و در اثر مجموعه‌ای از رخدادها و فعل و انفعالات حائز آن جایگاه و موقعیت شده‌اند، آنگاه از این هم تعجب نخواهیم کرد که در آن جامعه، مدیران و مسئولان هم منافع فردی را به منافع جمعی اولویت می‌دهند و به بهانه‌های مختلف، ارباب رجوع را پشت درهای بسته نگاه می‌دارند و گزارش‌دهی و گزارش‌گیری را بر انجام کار اولویت دهند.

منظور از مسئولیت اجتماعی، این است که هر کس در هر جایی که هست، به اندازه‌ی نیاز و درک و شعورش مراقب دیگران هم باشد. اگر می‌بیند و می‌داند که انجام‌شدن یا انجام‌نشدن یک فعالیت یا برنامه به شخص یا اشخاصی در حال و آینده ضرر می‌رساند، آن را به ضررزننده و ضرربیننده تذکر دهد و به هر طریق مشروعی که می‌تواند جلوی ضرررساندن و ضرررسیدن را بگیرد. از آن طرف، اگر می‌بیند یا می‌داند که انجام‌شدن یا انجام‌نشدن یک فعالیت می‌تواند به شخص یا گروهی، بدون ضرررساندن به سایرین، منفعتی را برساند و باعث رشد و توسعه‌ی او بشود، به هر طریق مشروعی که می‌تواند این منفعت‌رسانی را تسریع و تقویت کند. چون توسعه‌یافتن هر نفر به توسعه‌یافتن سایر نفراتی منجر خواهد شد که با او در ارتباط هستند و نهایتاً شبکه‌ی افرادی که به هم کمک کرده‌اند، می‌توانند به توسعه‌ی مطلوب دست یابند. همه‌ی ما در جامعه‌ای پر از ارتباطات متقابل زندگی می‌کنیم، بنابراین دست‌کم برای حفظ سلامت خودمان، لازم است دغدغه‌ی سلامت جامعه را هم داشته باشیم.

اگرچه بارها گفته شده که انسان‌ها ذاتاً کمک‌کردن را دوست دارند و از یاری‌رساندن به دیگران شاد می‌شوند و حتی نیاز به کمک‌کردن به دیگران را دارند، اما سازوکار یاری‌رسانی نیاز به آموزش دارد. مراقب دیگران بودن به تربیت و آموزش نیاز دارد. کسی که از کودکی در گوشش خوانده می‌شود که «حق، گرفتنی است» و اگر سراغ جنگ و دعوا برای گرفتن حقت نروی «خودت مقصری» نمی‌توان انتظار انسجام در جامعه داشت. تا زمانی که زنده‌ماندن شرط اصلی موفقیت و توسعه یک جامعه بود، شاید این گزاره‌ها توجیه داشت. اما امروز نه فقط بقا، بلکه کیفیت زندگی شرط توسعه‌یافتگی جوامع محسوب می‌شود. با این شرط، اگر عضو جامعه بهترین سلامت جسمی را داشته باشد و ثروت هنگفت هم اندوخته باشد، اگر زمان کافی برای تفریحش نداشته باشد یا اگر از کار و زندگی‌اش لذت نبرد، گویی مرده است. برای تحقق این نوع توسعه‌یافتگی، علاوه‌بر دولت و حکومت، تک‌تک افراد وظیفه‌هایی دارند. به همین جهت، در نگاه جدید، اعضای جامعه هم هدف توسعه‌اند و هم ابزار توسعه. امروزه کارمندان نه فقط جایگزین‌های ماشین، بلکه سرمایه‌ی انسانی نامیده می‌شوند. این تلقی‌ها نشان می‌دهد که توصیه‌های پیشینیانمان نه‌تنها کهنه نشده، بلکه با جدیت بیشتری بروز پیدا کرده است. با وجود این، باید افراد را به این موضوع و اهمیت آن آگاه و حساس و فعال کرد. کودکان باید از همان بچگی بیاموزند که به‌جای صرف وقتشان در تمایزگذاشتن خود با دیگران، به فکر رسیدن به بالاترین کیفیت زندگی با استفاده از قدرت جمعی باشند. افراد سالم تنها درون جامعه‌ی سالم می‌توانند سلامتشان را حفظ کنند. برای آنکه جامعه‌ای سالم و بهنجار و با حداقل آسیب‌ها و مسائل اجتماعی داشته باشیم، لازم است مراقب خود و دیگران باشیم و با استفاده از همه‌ی ابزارهای موجود (اعم از قانون، اخلاق، کتاب، بازی، ورزش، ارتباطات رودررو و...) مراقب خود و دیگران بودن را به خودمان و فرزندانمان و اطرافیانمان بیاموزیم. همه‌ی ما مسئولیم.

ما چه انتظاری از فیلم‌ها داریم؟

این‌طور به نظر می‌رسد که برخی فیلم‌ها، همانند آینه به کار می‌روند تا وضعیت بشر را به ما نشان بدهند و برخی فیلم‌ها هم چون پنجره‌ای عمل می‌کنند که به واسطهی آن، ما از نزدیک متوجه چگونگی روابط انسانی‌مان و در نهایت متوجه برتری خداوند می‌شویم. اصولاً وقتی فیلمی به‌عنوان«آینه» به کار می‌رود و جامعه را در خودش منعکس می‌کند، بیننده، میزان صحت و بی‌طرفی یا اهمیت موضوع مطرح شده را تشخیص می‌دهد. به‌علاوه، وقتی تمرکز اولیهی یک فیلم همچون به کار رفتن «پنجره» یا «دریچه»ای درون تجربهی بشری است، پس ما می‌بایست از خود بپرسیم: «آیا تجربه‌ی زندگی‌اش که تحت بررسی و تحقیق قرارگرفته، آن‌قدری اهمیت دارد که در فیلم نمایش داده شود؟»

در فیلم‌هایی با درونمایهی معلولیت، اولین مسئله‌ای که باید به آن توجه کنیم، دید و نگرش فیلمساز است. آیا این فیلم، همانطور که احساس و درک کارگردان را به تصویر می‌کشد، بازخورد آن را از نگاه جامعه به معلولیت نیز جست‌وجو می‌کند یا صرفاً می‌خواهد ما را به عنوان تماشاگر به تماشای تجربهی دیگران در رابطه با معلولیت دعوت کند. یک فیلم برای آن‌چه می‌خواهد بگوید (همچون«آینه»یا همچون«دریچه») تا چه اندازه می‌تواند مسلط و موفق عمل کند؟

تغییرنگرش‌های اجتماعی:

یک مسئلهی مهم دربارهی فیلم‌هایی که هم‌چون «آینه» با معلولیت‌ها سروکار دارند (که این هم اشاره دارد به طرز تلقی اجتماعی در رابطه با موضوع)، بررسی تاریخ تعامل بین معلولیت‌ها و فیلم است. «مارتین نوردن» که پروفسو رارتباطات در دانشگاه ماساچوست امریکاست، درباره‌ی این مسئله به‌طور جامع پژوهش و بررسی کرده و نتایج تحقیقات خود را این‌گونه مطرح کرد که: «سال‌های طولانی، به‌دلیل اینکه ملت امریکا اشخاص معلول را به‌عنوان موضوعاتی برای تمسخرکردن یا مظهر شوخی تلقی می‌کردند، سینما نیز مردم معلول را با نقش‌ها و تمثال‌های بی‌عاطفه و بی‌احساس و خنده‌آور نمایش می‌داد.»

اما جنگ جهانی دوم تغییری در طرز برخورد عمومی مردم با معلولان به ارمغان آورد؛ از این طریق که فیلم‌هایی از شجاعت کهنهسربازان مجروح ساخته شد که وضعیت معلولان و دید جامعه را از استهزا و تمسخر معلولان، به سمت‌وسوی بهتری سوق می‌داد، اما متأسفانه این حرکت، دائمی نبود.

به دنبال مراجعهی روزافزون فیلمسازان به معلولیت‌ها در زمان بعد از جنگ و همچنانکه طرز تلقی اجتماعی به موضوع تغییر می‌کرد، صنعت سینما بر آن شد که به جای پرداختن به نقص‌های افراد معلول، تصویری عادی و انسانی از آن‌ها ارائه کند. درنتیجه، فیلم‌ها همچون آینه‌هایی از جامعه، شروع به نمایش و بازتاب تصاویر مثبت‌تری کردند. یکی از اولین فیلم‌های بعد از جنگ در رابطه بامعلولیت، فیلم «بهترین سالهای زندگی ما» بود. یک گروه از کهنه‌سربازان ارتش آمریکا بعد از جنگ جهانی دوم به خانه برمی‌گردند، در حالی که در زمینهی تطبیق و سازگاری با جامعه مشکلات جدی دارند. یکی از آن‌ها سربازی قدیمی بود که هر دو دستش را در جنگ از دست داده بود. نقش این سرباز را در واقع شخص معلولی بازی می‌کرد که برای بازی خوبش، جایزهی اسکار بهترین هنرپیشهی مستند را دریافت کرد. این فیلم، از معلولیت برای تجلیل شجاعت و رشادت مردی استفاده کردکه بدون ترحم و دلسوزی برای خودش به زندگی ادامه می‌دهد. البته بعدها بسیاری از فیلم‌ها این خط داستانی را دنبال کردند.

امروزه در فیلم‌هایی که با موضوع معلولیت مرتبط هستند، یک عنصر حیاتی دیده می‌شود. کمترین اشاره‌ای به شخص معلول که در آن ترحم یا تمسخر صورت گرفته باشد، صداقت امانت را در اثر از بین می‌برد، چرا که درکی که جامعه از معلولیت دارد، دیگر مضحک و خنده‌دار نیست. از دید جامعه، آنها مخرب و مهلک و کشنده نیستند، بلکه آن‌ها یک «مبتلا» هستند در ذات وجود که این هم می‌بایست پذیرفته شود و به سمت رشد و پیشرفت و بهتر زندگی‌کردن جهت‌دهی شود. فیلم‌هایی که این نکته را به طور هنرمندانه نمایش می‌دهند، می‌توانند همچون آموزشی برای انواع فیلم‌های مرتبط با معلولیت‌ها به کار روند.

به‌راستی فیلم‌ها از بسیاری جهات، پرسش قدیمی مرغ و تخم‌مرغ را مطرح می‌کنند: «کدام‌یک اول آمده است؟ شیوه‌ی برخورد روشنفکرانهی مردم به معلولیت، بر سینما تأثیرگذاشت یا سینما بر تغییر این طرز برخوردها؟! به احتمال زیاد، ترکیبی از هر دو. در رابطه با موضوع معلولیت، جامعه تعاریف و خطوط اصلی را تعیین می‌کند، اما سینما با نمایشش رای طو موقعیت‌ها در فیلم، کمک می‌کند که طبیعی و پذیرفتنی بودن یانبودن آن تعاریف و طرز برخوردها(چه مثبت و چه منفی) مشخص شود.

بعد از سال‌های بسیار که بشر با معلولان همچون آدم‌های بدذات و مضحک رفتار کرده بود، این اواخر در فیلم‌ها به‌صورت «طبیعی» پدیدار شدند. سینما با نشان‌دادن «برگشت» همچون آینه‌ای در یک فیلم، آسیب و صدمه‌ی واردشده به اکثریت مردمی را که متفاوت از ما هستند(وقتی که به شیوه و روش غلط با آن‌ها رفتارمی‌کنیم)، به تصویر می‌کشد. سینمایی که یک«پنجره» را بر روح بشریت بازمی‌کند و بینش و بصیرت را به درون ما عرضه می‌کند و به ما یادآوری می‌کندکه همه‌ی ما یکسان هستیم و خداوند همه‌ی ما را صرف نظر ازتفاوت‌ها به‌طور مساوی دوست دارد، تأثیرات مهمی بر جامعه‌ی ما داشته و ما را از انسان‌هایی که مرتکب تعصب و ترس هستیم، به انسان‌هایی تغییر می‌دهدکه دیگران را نه باظاهرشان، بلکه به‌واسطه‌ی درونشان قضاوت می‌کنند.

متأسفانه در سال‌های اخیر به‌وضوح در بیشتر سریال‌ها و فیلم‌ها این امر به مردم دیکته می‌شود که هر کسی که دچار خطا و اشتباه یا(در وسعت بزرگ‌تر) مرتکب گناهی می‌شود، یامعلول جسمی می‌شود یا می‌سوزد و حتی نابینا یا ناشنوا می‌شود. نیازی به آوردن مثال در این زمینه نیست، زیرا متأسفانه در سریال‌های ایرانی، به‌خصوص در ماه رمضان، این قضیه کاملاً مشهود است. شاید قصد و غرض نویسنده و کارگردان از این امر، توهین به معلولان و معلولیت نباشد، اما کاملاً به‌صورت غیرمستقیم، ذهنیت بسیاربدی به معلولان و معلولیت در ذهن مخاطب ایجاد می‌کند: «آیا واقعاً کودکی که با نقص جسمانی متولد می‌شود هم دچار گناه شده که این معلولیت برایش رخدادهاست؟»

باکمی تفکر دراین‌باره، می‌توان درک کرد که باید کنترلب بیشتری برتولیدات رسانه‌ای، به‌خصوص سریال‌ها و فیلم‌های تلویزیونی صورت پذیرد؛ آن هم به‌دلیل تأثیرات شگرف این رسانه بر نگرش مردم.

پوریا طیارزاده

الهی رضا برضائک

من از تاریکی به نور خدا رسیدم

چند باری از طریق واسطه‌های مختلف با دوستان و همکارانش تماس گرفتم تا بالاخره توانستم شماره‌اش را پیدا کنم و بعد از صحبت‌کردن قرار ملاقاتی بگذارم. از پشت تلفن جذب صحبت‌کردنشان شدم، اما بعد از قرار ملاقات متوجه شدم آقای امامی از دریادلان روزگار است. مرد دریادلی که در راسته‌ی بازار به نیکوکاری معروف است. مردی که با وجود نابینابودنش نبض بازار در دستان مهربان و پرتوانش است. مصاحبه‌ی زیر بخش کوچکی از صحبت‌های من و آقای امامی است.

معرفی

داوود امامی هستم، متولد سال ۱۳۴۳. ابتدا که به دنیا آمدم، تا ۵ سالگی مشکل خاصی نداشتم، اما با شروع مدرسه‌ها متوجه شدم که چشمانم به‌شدت ضعیف است. هر سال هم شماره‌ی چشم من زیاد می‌شد. در دوران نوجوانی هم با وجود اینکه از عینک استفاده می‌کردم و شماره‌ی چشمم هم زیاد بود، اما به فعالیت خودم ادامه می‌دادم؛ موتورسواری و دوچرخه‌سواری می‌کردم. بعدها که کم‌بیناتر هم شده بودم، در پادگان ولیعصر مشغول به خدمت بودم. در سال‌های ۶۱تا۶۲ هم مشغول نیرو اعزام‌کردن به جبهه‌ها بودم و مسئول روابط عمومی در جبهه بودم تا اینکه خودم هم به جبهه اعزام شدم. در آنجا هم مسئول روابط عمومی عملیات‌ها بودم. چون بسیار کم‌بینا شده بودم، نمی‌توانستم به خط مقدم اعزام بشوم، اما به خاطر احساس مسئولیتم، نمی‌توانستم برگردم.

روزهای تاریک جنگ تاریک‌تر شد

اوایل سال ۶۵ نابینای مطلق شدم و بینایی خودم را از دست دادم و مجبور شدم به تهران برگردم. اوایل دوره‌ی نابینایی خیلی سعی کردم که درمان بشوم. به پزشکان مختلفی مراجعه کردم، اما همه معتقد بودند که برای ادامه‌ی درمان باید به خارج از کشور اعزام بشوم. اما در آن شرایطی که به کشور ما حمله شده بود، شرایط اقتصادی و اوضاع مملکت به من این اجازه را نمی‌داد که برای درمان از کشور خارج شوم.

الهی رضا برضائک صبراً علی بل ائک تسلیماً لامرک لامعبود سوائک در روزهایی که بینایی‌ام را کامل از دست داده بودم، ناراحت بودم. اما حتی برای لحظه‌ای هم گله‌ای از خدا نکردم و به خواسته‌ی خدا رضایت دادم. در روزهای سخت جنگ همیشه خودم را با ذکر «الهی رضا برضائک...» آرام می‌کردم. بعد از نابینایی هم این ذکر همیشه به من آرامش می‌داد و اجازه نمی‌داد ناامید شوم.

نابینایی؛ تولد دوباره

در آن زمان پدرم کارمند اداره‌ی آموزش‌وپرورش تهران بود. بعد از نابینایی برای اینکه من گوشه‌نشین نشوم، از طریق پدرم مسئول توزیع کتاب‌های دوره‌ی راهنمایی و متوسطه در مناطق محروم کرج در اشتهارد شدم. از سال ۶۶ تا اواخر سال ۹۲، در عین حال که مسئول پخش کتاب و لوازم‌التحریر بودم، باید برای خرید لوازم‌التحریر به بازار می‌رفتم. در همین حین با تجار محترم بازار و اهالی مساجد و قرض‌الحسنه‌ها آشنا شدم، چون کار توزیع کتاب، محدود به زمان خاصی بود و فقط ۱ تا ۲ ماه کار برای انجام‌دادن بود. در اوقاتی که فراغت زیاد داشتم، به بازار می‌رفتم و از طریق دوستان با کسب‌وکار و تجارت آشنا شدم.

بازار: خانه‌ی دوم

چون من آموزش‌های لازم برای دوران نابینایی ندیده بودم، در کار تجارت به مشکل برمی‌خورم. گاهی اوقات که سوار تاکسی می‌شدم، مسیری که کرایه‌ی آن هزار تومان بود، از من بیست هزار تومان می‌گرفتند و من بعداً متوجه می‌شدم، اما در بازار به این شکل نبود. بازار خانه‌ی من و اهالی بازار مثل خانواده‌ی من بودند و همیشه به من کمک می‌کردند.

گاهی اوقات کسانی که من را در بازار نمی‌شناسند و من را می‌بینند، فکر می‌کنند که من متکدی هستم و می‌خواهند که به من کمک کنند. اوایل از این رفتارناراحت می‌شدم، اما بعد فکر کردم و دیدم این محبت مردم به من است که بخشی از پولی را که همراه دارند، می‌خواهند به من ببخشند؛ پس این محبت ناراحتی ندارد! پس بعد از اینکه این رفتار را دیدم، به آن‌ها لبخند می‌زدم و تشکر می‌کردم و توضیح می‌دادم که احتیاجی به پول ندارم و برای آن‌ها دعای خیر می‌کردم.

سخنی کوتاه با مسئولان

من بارها با شهردار محترم شهر تهران و با شماره‌ی ۱۳۷ تماس گرفته و راجع‌به قانونی که در مجلس در سال ۸۳ تصویب شد (قانون جامع حمایت از معلولان) صحبت کرده‌ام. از آن‌ها گله دارم، چون طبق قولی که داده بودند، قرار بود معابر و ایستگاه‌های مترو و فضای شهری و بازار تهران مناسب‌سازی شود تا معلولان عزیز هم به‌راحتی در شهر عبورومرور کنند، اما متأسفانه تا به امروز توجهی نکردند، چون من به‌عنوان یک نابینا برای عبورومرور خودم با مشکل مواجه می‌شدم؛ مخصوصاً برای رفت‌وآمد به محل کارم که در بازار بزرگ تهران است.

سخن پایانی...

من از معلولان عزیز می‌خواهم که تحت تأثیر حرف‌های منفی قرار نگیرند، تحت تأثیر حرف‌های ناامید کننده نباشند، اعتمادبه‌نفس داشته باشند و به زندگی امیدوار باشند. به خداوند توکل داشته باشند و مانند کوه در مقابل سختی‌ها و مشکلات زندگی ایستادگی کنند. از دلِ روزهای سیاه به روزهای سپید و روشن می‌رسند. صحبت‌های خودم را با معنی زیبای آیه‌ای از قرآن به پایان می‌رسانم: «وَماصَبرُکَ الّا بالله. »

صبر را از خدا بخواهید و آن را از خداوند بدانید

پرتو عباس‌زاده منتظری

لبخند همیشگی

دیشب چشمانم را بستم و غرق شدم در خاطرات دور کودکی‌ام .
آن روزها که یادت هست؟
همان روزهایی که دیگر دردش را حس نمی‌کنم،
روزهایی که معلوم شد دیگر نمی‌توانم روی پاهایم بایستم و دیگر نمی‌توانم راه بروم...
یادت هست؟؟؟
هرگز چشمانت را فراموش نکرده‌ام و اشکی را که نگذاشتی سرازیر شود...
نگاهت را خوب به یاد دارم
حتماً با خودت گفته‌ای: پس آرزوهایش؟ پس آرزوهایم برایش...؟
ولی آه از آن لبخند همیشگی که هرگز از لبانت برچیده نشد...
وقتی خسته می‌شدم، لج می‌کردم، فریاد می‌زدم و گریه می‌کردم...
بچه بودم...
یادم می‌آید هر وقت جایی بودیم که بچه‌های دیگر مشغول دویدن و بازی‌کردن بودند، درست روبه‌رویم می‌نشستی و دستان کوچکم را میان دستان پر مهرت می‌گرفتی و مرا غرق می‌کردی در آن لبخند همیشگی و نگاه نافذی که کم‌کم معنایش را فهمیدم: فرزندم تو می‌توانی...
یادم نمی‌رود آن روزهای سخت و دردی که کم‌کم عادت شد!
و امروز من اینجا ایستاده‌ام، درحالی‌که برای ایستادن نیازی به پاهایم ندارم.
می‌بینی این منم و آرزوهایم و آرزوهایت برایم...
ایستاده‌ای و نظاره می‌کنی پرواز مرا!
من برای پریدن حتی نیازی به بال هم ندارم!
این تو بودی که مرا بال و پر دادی...
تو پر پرواز منی مادرم،
با آن لبخند همیشگی...

مریم موسوی

پیش خودمان بماند...

قول بده بین خودمان بماند، انگار تمام دردسرها از همین مسائل خودمانی شروع می‌شود. حرف‌های خودمانی، جاهای خودمانی، دوستان خودمانی، رازهای خودمانی و... .
اصلاً خودمانی یعنی پیش خود نمانی. وای از روزی که حرف، سر دل آدم سنگینی کند و پناه به یک گفتمان خودمانی ببرد! از اینجا می‌شود که کمتر از ۲۴ ساعت همان حرفِ سربه‌هوا با کلی اضافات به خود آدم برمی‌گردد.
گاهی فکر می‌کنم حرف‌های خودمانی طرفدار بیشتری دارند، یعنی اگر بلندگو دست بگیری و همان حرف خودمانی را بلندبلند بین مردم شهر تکرار کنی و بگویی، نه‌تنها کسی جذبش نمی‌شود، بلکه حتی گوش هم نخواهند داد! درست مثل وانتی که هر روز چهار مرتبه از کوچه های تهران عبور می‌کند و داد میزند: «آهن پاره و پنجره‌ی نابودشده خریداریم» و آدم‌ها همان‌قدر که به صدای بوق ماشین و مته ساختمان‌سازی عادت کرده‌اند، به صدای نه‌چندان خوشایند راننده‌ی وانت هم عادت کرده‌اند.
از قدیم گفتن «سفره‌ی دلت را پیش هر کسی پهن نکن»، اما بین خودمان بماند برای یک حرف کوچیک خودمانی که اصلاً نیازی به پهن‌کردن سفره و چیدن قاشق و چنگال نیست. پس این خودمانی‌ها از بنیان، ویران است انگار!
قبلاً‌ها فکر می‌کردم بهترین راه برای همین خودمانی‌ها یک قلم و کاغذ است. هر روز از شمال و جنوب، از احوال و اوضاع دلم یک دل سیر می‌نوشتم. آن‌قدر حرف برای نوشتن داشتم که گاه از سنگینیِ باری که این حرف‌ها روی دلم گذاشته و من جان سالم به در برده بودم، تعجب می‌کردم. حال خوبی بود، گاهی هم خودمانی‌هایم را می‌خواندم و مرور می‌کردم. گاه می‌خندیدم به حال آن‌روز و گاه گریه می‌کردم، گاه درس می‌گرفتم از نوشته‌ام، گاه خودم را سرزنش می‌کردم و این رابطه‌ی خودمانی بین خودم و دفترم را دوست داشتم. تااینکه یک روز دفترم دست کسی افتاد که فکر می‌کرد او هم با من خودمانی است. او تمام دل‌نوشته هایم را از حفظ کرد و همین‌طور خودمانی‌خودمانی به تمام اطرافیان گفت.
بعد از این ماجرا فهمیدم اصلاً «خودمانی» بی‌معنی‌ترین واژه است و دفتر قطور چند صد برگی که پر بود از دو

سال، دو سالی که هر روز حال و هوایم را در آن نوشته بودم، داخل کیسه‌ی مشکی گذاشتم و به سطل زباله انداختم.
حالا از آن ماجرا سال‌هاست که می‌گذرد و من فهمیدم تنها و فقط می‌شود با یک نفر خودمانی داشت! فقط کافی است نگاهی به بالا بیندازی و خواهی دید که همان بالا به تماشایت نشسته است. او تمام خودمانی‌هایت را می‌داند، ولی میتوانی بارها و بارها باز برایش تکرار کنی و مطمئن باشی که او همیشه یک رازدار واقعی خواهد بود. پیش خودمان بماند، اویی که آن بالاهاست بی‌نهایت دوست‌داشتنی است.

مریم امین‌الاسلام

مرا ببخش...

هیچ‌وقت از زندگی‌ام راضی نبودم! همون روزا که فهمیدم همه‌ی این اتفاقات مال یه آمپول اشتباهی بود، از اون روز از همه چیز شاکی شدم؛ از پدر و مادرم بیشتر از همه... چشم دیدنشون رو نداشتم. روزها می‌گذشت و من از خونه بیرون نمیومدم؛ حتی در مقابل اصرارهای بی‌وقفه‌ی مادرم که می‌خواست از خونه بیرون بیام و همراهش برم. اما من متنفر بودم از آدما، از نگاه‌هاشون به من، از حسی که بهم القا می‌کردن، از ترحم‌های گاه‌وبیگاهشون، از کمک‌های به‌ظاهر انسان‌دوستانه‌شون... .

نمی‌تونستم دو کلمه در آرامش با مادرم حرف بزنم. تا با محبت به سمتم میومد و می‌خواست ازم دلجویی کنه، قصه‌ی تکراری و همیشگی وضعیتمو پیش می‌کشیدم و اونو مسبب همه‌ی اون اتفاقات می‌دونستم. مادرم خیلی شکسته شده بود تو این سال ها، مخصوصاً بعد از فوت پدرم! من به شدت پرخاشگری می‌کردم. هیچ‌وقت یادم نمی‌ره اون روزی رو که مادرم کنارم نشست و دستم رو گرفت، موهاش سفید شده بود و خطوط چهره‌اش پر از چین‌وچروک...کنارم نشست، بی‌اونکه حرفی بهم بزنه، نوازشم کرد. نفهمیدم چطور شد که خوابم برد. خواب پدر رو دیدم، چهره‌اش گرفته‌تر از همیشه بود. اشاره کرد به گوشه‌ی اتاق، همون جایی که مادرم همیشه سجاده‌اش رو پهن می‌کرد و نماز می‌خوند. از خواب که پریدم، مادر درست همون جا بود؛ کنار سجاده‌اش. تازه معنی نگاه‌های پدر رو فهمیدم! من این سال‌ها اون‌قدر درگیر خودم و وضعیتم شده بودم که یادم رفته بود، پدر و مادرم چقدر دل‌نگران لحظه‌های من بودند و من گستاخانه دنبال مقصر می‌گشتم. حتی نفهمیدم وقتی پدر رفت، مادر چقدر تنها شد و من چقدر تنهاتر... .

فائزه گچکوب

نگاه درست به معلولیت

به نظر من در ایران نگاه خوبی به معلولانی که توانایی بیشماری دارند، وجود ندارد و چنین پدیده‌ای به فرهنگ‌سازی زیادی در کشورمان نیاز دارد. این فرهنگ‌سازی را باید از طریق رادیو و تلویزیون که تأثیر بسزایی در زندگی انسان‌ها دارد، انجام داد. این فرهنگ‌سازی را باید از خودمان شروع کنیم. معلولان در کشور ما تقریباً دیده نمی‌شوند و امکانات خاصی برای آن‌ها موجود نیست و باید با مسائل زیادی دست و پنجه نرم کنند. اگر نگاه انسان‌های سالم به آن‌ها تغییر پیدا کند، می‌توان بخش اعظمی از مسائل آن‌ها را حل کرد و از منزوی‌شدنشان جلوگیری کرد. از افراد سالم خواهشمندیم ما را از خود جدا نکنند. کوچک‌ترین مسئله ما این است که چاله‌های زیادی در شهر وجود دارد. فرد معلولی که تنها در شهر تردد می‌کند، حتما با مشکل روبه‌رو می‌شود. مکان‌های عمومی پله‌های زیادی دارند که باید در کنار آن‌ها رمپ یا آسانسور برای استفاده‌ی افراد معلول هم وجود داشته باشد. ما، جامعه‌ی معلولان ایران، از تمام مردم خواهشمندیم که نگاه خود را به معلول و جامعه‌اش عوض کنند. دنیای ما دنیای قشنگی است، البته اگر با آن آشنایی داشته باشید. من به‌عنوان عضوی از جامعه‌ی معلولان شما را به این دنیای زیبا دعوت می‌کنم، چون خودم دوستان زیادی را دعوت کرده‌ام و این جامعه مورد استقبال فراوان قرار گرفته است. اگر افراد سالم بدانند ما با وجود چه مسائلی در موقعیت‌های مختلف به درجات عالی موفقیت رسیده‌ایم، نظر خود را راجع‌به معلولیت کلا تغییر خواهند داد. مسئله‌ی دیگر وسیله‌ی حمل‌ونقل عمومی است. نگاه ترحم‌آمیز و دلسوزانه به ما نداشته باشید، چون ما هم انسان‌های عادی هستیم. معلولیت به‌معنای داشتن توانایی کمتر از انسان‌های سالم نیست، بلکه از بسیاری از آن‌ها توانمندتر هستیم. این روح انسان‌هاست که اهمیت دارد، نه جسمشان. جسم همه‌ی انسان‌ها پس از مدتی فرسوده می‌شود و از بین می‌رود.

راحیل رحمان

شهری برای همه

افراد دارای معلولیت در همه جای دنیا وجود دارند. فرقی نمی‌کند در یک شهر اروپایی و یا یک روستای دورافتاده در آفریقا. نکته‌ای که در میان این افراد در کشورهای مختلف متفاوت است میزان اهمیتی است که برای این قشر از جامعه قائلند و چه‌قدر برای آن‌ها امکانات فراهم می‌کنند تا بتوانند در جامعه حضور داشته باشند. امکاناتی که ایجاد آن‌ها چندان سخت به نظر نمی‌رسد. گاه یک چراغ راهنمای مخصوص برای افراد دارای معلولیت، گاه یک رمپ ساده، گاهی اختصاص پارکینگ‌هایی برای این افراد، گاهی مسطح کردن سطح پیاده‌رو و خیابان و گاه با علائمی مشخص‌کردن پایان پیاده‌رو و رسیدن به خیابان برای نابینایان.

تصاویر زیر مربوط به شهر کوچکی در فرانسه است که با تغییرات کمی در شهر به حضور اجتماعی معلولان کمک کرده‌اند.

با سپاس از سرکار خانم سپیده سالک که تصاویر زیر را برای پیک توانا ارسال کرده‌اند.

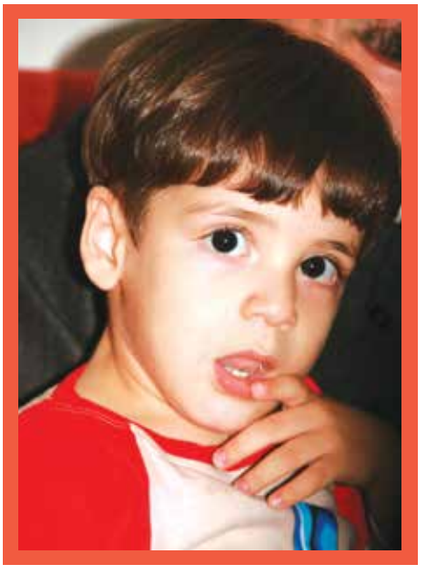
معلول کیست؟

در نگاه عرف جامعه، معلول یعنی کسی که توانایی انجام بعضی کارهای خود را بالاجبار نداشته باشد، اما متأسفانه نگاه جامعه به جهت عدم‌شناخت، به‌مراتب بدتر از چیزی است که معلولان هستند. متاسفانه عدم فرهنگ‌سازی دراین‌باره، مزید بر علت شده است. در خیلی از موارد، معلول، غیر از تحمل آسیب‌های معلولیت، مجبور به تحمل روانی نگاه اطرافیان و نادیده‌گرفتن‌شدن‌ها است که به‌مراتب از درد محدودیت‌هایش کشنده‌تر است. با توجه به تعریف اول معلولیت که نشئت‌گرفته از عدم توانایی‌ها در انجام کارهای شخصی اولیه است، آیا فرق دیگری بین انسان‌های سالم و معلول وجود دارد؟ آیا درباره‌ی انسان‌های سالمی که به‌جای استفاده از پاهای خود برای پیمودن مسافتی از ماشین یا پله‌برقی استفاده می‌کنند هم همین نگاه وجود دارد؟ فرق معلول در استفاده از ویلچر و ماشین است؟ پس نگاه‌های متأثر از معلولیت، از کجا نشئت می‌گیرد؟ دوستان سالم و عزیزانی که از موهبت سلامت خدادادی برخوردارید، تفاوت بین ما و شما استفاده‌ی اختیاری و جبری از محدودیت‌هایمان است. ما به اجبار محدودیت داریم و شما به اختیار بسیار محدودیت دارید، بنابراین ما از شما ترحم و دلسوزی نمی خواهیم، چون خودمان را بسیار بیشتر از کسانی که ادعای سلامت دارند، توانا می‌پنداریم و تنها خواسته‌مان دیده‌شدن این توانایی‌هاست. کدام‌یک از شما می‌توانید فقط چند ساعت یک جا بنشینید؟ کدام‌یک از شما می‌توانید چند ساعت فقط از یک زاویه امکان دیدن داشته باشید؟ چند نفر از شما می‌توانید مسیر ندیده را طی کنید یا چیز نشنیده یاد بگیرید؟ لطفاً فقط ما را غیرطبیعی نبینید و نخواهید که در جمع تنها باشیم.

مسعود یوسف‌زاده

هدیه‌ای آسمانی

یک داستان واقعی — قسمت سوم



به علت عدم ارتباط و ترس و اضطراب، فرزندم با کسی همکاری نمی کرد تا اینکه یک گفتاردرمانگر به ما پیشنهاد کردند. هرچند پسرم از لحاظ گفتاری مشکل نداشت، ولی از لحاظ تمرکز و توجه حتماً می‌بایست با او کار می‌شد. او را نزد گفتاردرمانگر بردیم. ایشان در اولین جلسه گفتند که نباید در حین کار با فرزندتان حضور داشته باشید. در دو جلسه‌ای که فرزندم با این گفتاردرمانگر داشت، دچار چنان اضطراب و ترس وحشتناکی شد که تا دو هفته اصلاً صحبت نمی‌کرد و از رفتن به دستشویی هم ممناعت می‌کرد. قبل از این، هیچ یک از این رفتارها را نداشت. و فرزندم همچنان، با وجودی که هفت سالش تمام شده و وارد هشت سالگی می‌شود، این رفتارها را با خود به یادگار برده و هنوز هم هم این استرس و اضطراب و حشتناک را دارد و به هیچ عنوان به دستشویی نمی‌رود. این رفتار ناشی از ناآگاهی و رفتار غلط گفتاردرمانگر بوده است. اگر این آقا مطالعه می‌کرد و می‌دانست که بچه‌های اوتیسم خیلی خیلی حساس هستند و کوچک‌ترین تغیرات برای آن‌ها و حشتناک است، هرگز چنان رفتار وحشتناکی با او نمی‌کرد. او برای آرام‌کردن فرزندم سر او را با هر دو دست گرفته بوده و بین دو زانو قرار می‌داده تا به اصطلاح، برایش تمرکز ایجاد کند. از آن روز به بعد دیگر او را برای گفتاردرمانی نفرستادیم و فقط به دارویی که دکتر تجویز کرده بود، راضی شدیم. تا اینکه خانم دلسوز و متعهدی به نام خانم سروه زارعی که جا دارد در اینجا از زحمات او تقدیر و تشکر کنم، با حوصله و معلومات کافی، بعد از ۲۰ جلسه توانست با فرزندمان ارتباط برقرار کند و آموزش‌هایی که لازم بود، به او بدهد.

یکسری از ویژگی‌های فرزندم در پنج سالگی: ۱. اصلاً با گروه هم‌سن‌وسالش ارتباط برقرار نمی‌کرد؛ ۲. همیشه با خودش درگیر بود و با خودش حرف می‌زد؛ ۳. از قرارگرفتن در جمع متنفر بود. مثلاً هنگامی‌که بیرون منزل بودیم، دوست داشت داد و فریاد بزند و بالاوپایین بپرد و کسی را که دوست نداشت، حتماً اذیت می‌کرد؛ ۴. اگر وارد فضای جدید یا جمعی از افراد تازه‌وارد می‌شد، حتماً از خودش حرکات اضافی نشان می‌داد تا افراد متوجه او و رفتار غیرعادی‌اش بشوند.

با این اوصاف، همسرم همیشه از بردن پسرم به جمع پرهیز می‌کرد و می‌گفت: «دوست ندارم مردم بچه‌ام را ببینند و اخلاق و رفتار او را ارزیابی کنند.» تا اینکه من به این نتیجه رسیدم که بهترین مربی و بهترین معلم برای این کودکان والدین (پدر و مادر) این کودکان هستند؛ البته به شرطی که بتوانند معلومات خود را افزایش دهند و قوه‌ی ابتکار و خلاقیت داشته باشند. من از اینکه پسرم در جمع باشد، اصلاً نمی‌ترسیدم. هرکجا که می‌رفتم، با خودم می‌بردمش. به بازار، کلاس، مجلس ترحیم و... می‌بردمش. این رفتار من و واردشدن به اجتماع باعث شد که رفتارش تا حد زیادی تغییر کند، ولی از یک حس فرزندم بسیار متعجب بودم: افراد را از دور ارزیابی می‌کرد و تشخیص می‌داد که چه کسی او را دوست دارد و از چه کسی خوشش می‌آید. برای اولین‌بار پنج‌سال‌ونیمگی، مسئولیت خرید از مغازه را به او دادم و توانست به‌خوبی بار مسئولیت را برعهده بگیرد. البته قبلاً با مغازه‌دار هماهنگ کرده بودم. تا شش بار به‌طور ناقص خرید می‌کرد، یا مابقی پول را گم می‌کرد یا چیزهایی که به او داده بودم نمی‌خرید، ولی با تکرار و تمرین رفتارش درست شد و توانست مسئولیتش را به‌خوبی انجام دهد. فرزندم از لحاظ حافظه بسیار عالی است، به‌طوری‌که اگه سه نفر هم‌زمان باهم صحبت کنند، حرف همه را می‌شنود و همه را ارزیابی می‌کند. ولی از لحاظ حرکات ظریف بسیار ضعیف است، تا حدی که یک خط ساده را نمی‌تواند بکشد.

واقعاً رفتار کودکان اوتیسم پیش‌بینی‌ناپذیر است، با وجود این، پیشرفتشان هرچند کم و طولانی باشد، اما لذت‌بخش و دیدنی است. چون دائماً چشم‌هایمان به آن‌هاست، کوچک‌ترین پیشرفتشان را هم می‌بینیم.

حسین ملازاده

کودکانی چون دیگران

اتیسم اختلال در رشد است که بر روی نحوه‌ی پردازش اطلاعات به‌وسیله‌ی مغز تأثیر می‌گذارد. باید توجه داشته باشیم که رفتارها و واکنش‌هایی که یک کودک اتیسم از خودش نشان می‌دهد، ناشی از درکی است که آن کودک از محیط اطرافش دارد و هر چه درک کودک از محیط بهتر باشد و به درک آدم‌های عادی نزدیک باشد، طبیعتاً واکنش‌هایش بهتر و عادی‌تر خواهد شد. کودکان اتیسم در درک تعاملات اجتماعی دچار مشکل هستند، قواعد و هنجارهای اجتماعی خیلی برایشان ملموس نیست و الزامش را درک نمی‌کنند، مثلاً درزدن، سلام‌کردن، احوالپرسی‌کردن.

در استفاده از کلام و گفتار برای برقراری ارتباط با بقیه‌ی انسان‌ها مشکل دارند. یک‌سری رفتارهای کلیشه‌ای و تکراری دارند و دوست دارند که محیط اطرافشان خیلی تغییر نکند. اکثراً یک‌سری اختلالات حسی دارند. ممکن است با بهره‌گیری از حواس پنج‌گانه‌ی خود، محرکات را خیلی شدیدتر یا خیلی ضعیف‌تر از آن چیزی که هست درک کنند. یعنی علت بسیاری از مشکلات رفتاری کودکان اتیسم، مشکلات حسی است؛ چون کودک از نظر حسی وضعیت نامتعادلی دارد، باعث می‌شود که به یک‌سری از رفتارهای غیرانطباقی یا نابهنجار دست بزند، به امید آن‌که مشکل حسی‌اش را برطرف کند. باید دقت کنیم که همه‌ی آن‌هایی که با کودکان اتیسم در ارتباط هستند، اعم از خانواده‌ها و بقیه، برای برقراری ارتباط مناسب با کودکان اتیسم و کمک به آن‌ها، لازم است که ویژگی‌های این کودکان را به خوبی بشناسند و درک کنند. بسیار مهم است که این ویژگی‌ها را درک کنیم و علت مناسب برای رفتارهایشان پیدا کنیم و این امر شدنی نیست، مگر اینکه آن ویژگی‌ها را خوب بشناسیم. از طرفی باید توجه کنیم که هر کودک اتیسم، ویژگی‌های خاص خودش را دارد که او را به‌عنوان یک فرد از بقیه‌ی کودک‌ها متفاوت می‌کند. یعنی در عین‌حال که باید به یک‌سری ویژگی‌های کلی مشترک بین همه‌ی کودکان اتیسم توجه کنیم، باید به ویژگی‌های فردی هر کدام از آن‌ها هم توجه کرده و آن‌ها را خوب بشناسیم. در برقراری ارتباط با کودکان اتیسم، قدم اول آن است که سراغ مشکلات حسی آن‌ها رفته و در واقع مشکلات حسی این کودکان را بررسی کنیم. اولین و مهم‌ترین چیزی که باعث می‌شود کودک اتیسم نتواند ارتباط خوبی با محیط و با آدم‌های اطرافش برقرارکند، مشکلات حسی آن‌هاست. مشکلات حسی کودک را مجبور می‌کند که به شیوه‌ی خاصی رفتار کند. مثلاً کودکی که در حس لامسه‌اش به اصطلاح کم‌کاری دارد، ممکن است هر چیزی را در دهانش بگذارد. ممکن است دوست داشته باشد به هر چیزی دست بزند، برعکس کسی که در حس لامسه‌اش پرکاری (حساسیت بیش از حد) دارد. معمولاً این افراد از همه چیز فرار کرده و خودشان را منزوی می‌کنند. بخشی از مشکلات حسی باعث می‌شود که کودک نتواند به خوبی بر یک موضوع توجه و تمرکز کند. این ویژگی درعین‌حال باعث می‌شود که همه‌ی توجه کودک به سمت مسائل و موضوعاتی جلب شود که با آن مشکل حسی‌اش در ارتباط است. درنهایت، باعث می‌شود که نتوان ارتباط مؤثری با کودک برقرارکرد و نتواند فعالیت هدفمندی از کودک گرفت؛ پس در درجه‌ی اول، ما سراغ ارزیابی حسی رفته و متناسب با آن مشکلات حسی، رژیم حسی به کودک می‌دهیم. یعنی یک‌سری تحریکات حسی متناسب با شرایط حسی کودک را به او می‌دهیم که می‌تواند به شکل حساسیت‌زدایی باشد. در صورتی‌که کودک در آن حواس حساسیت بیش از حد داشته باشد، باید به او تحریک حسی شدید بدهیم، بعدآرام‌آرام آن را کم کنیم.

بادانستن مشکلات حسی کودک، می‌شود رفتارهایش را پیش‌بینی کرد، مثلاً می‌شود فهمید از چه چیزهایی خوشش می‌آید و از چه چیزهایی خوشش نمی‌آید و چه محیط و چه شرایطی را می‌تواند تحمل کند. باید سعی کنیم تا درآموزش‌های داخل خانه، شرایط را به‌گونه‌ای تنظیم کنیم که با شرایط حسی فعلی کودک منطبق باشد.

حالا بحثی داریم درباره‌ی اینکه ما می‌توانیم چه کمکی به جایگاه اجتماعی کودکان اتیسمی کنیم؟ در درجه‌ی اول این ما هستیم که در ارتباط با این کودکان باید پیش از هرچیز بپذیریم که آن‌ها انسان‌اند و مانند همه‌ی انسان‌ها حقوقی دارند. بعد از پذیرش و باور این حقیقت، باید در قدم دوم، با ویژگی‌های این کودکان آشنا شویم تا بتوانیم چیزی را که فهمیده‌ایم، به بقیه انتقال بدهیم، یعنی اگر شناخت ما از کودک‌های اتیسم ناقص باشد، این شناخت ناقص را به بقیه انتقال می‌دهیم و ممکن است که به کودک‌های اتیست و به مردم اجتماع که ارتباط مؤثری با کودکان داشته باشند، کمک چندانی نکرده باشیم.

بسیاری از مشکلاتی که در حال حاضر برای کودکان اتیسم وجود دارد، ناشی از این است که شناخت افراد جامعه‌ی ما از این کودکان بسیار کم است و عملاً از آن‌ها شناختی ندارند. شاید بیشتر یک احساس باشد تا شناخت و این خلأ شناختی احساس می‌شود. در کودکان اتیسم مهم شناساندن آنهاست. وقتی ما چیزی را بشناسیم، تازه می‌توانیم با آن‌چیز ارتباط برقرارکنیم. حالا آن‌چیز می‌تواند هر چیز ناشناخته‌ای باشد. شاید این مطلب مقداری عجیب و نگران‌کننده و ترسناک برای ما باشد و در عین حال، نتوانیم ارتباط مناسبی با آن برقرارکنیم. مهم‌ترین کاری که ما برای کودک‌های اتیسم می‌توانیم انجام بدهیم، همین کار است.

به عبارت کلی‌تر، ما باید اولاً حقوق انسانی کودکان اتیسم را به عنوانی یک انسان بپذیریم، دوم اینکه خوب با ویژگی‌های‌شان آشنا بشویم و این شناخت را به روش‌های مختلف به بقیه یا فراد جامعه انتقال بدهیم. آن‌وقت است که آدم‌ها می‌توانند ارتباط خوبی با این کودکان برقرار کنند. ما باید این کودکان را خوب بشناسیم. نکته‌ی مهم این است که هر چه آموزش توانبخشی این کودکان زودتر و اصولی‌تر شروع شده و پیگیری شود، کمک زیادی به ارتباط دو سویه می‌کند؛ ارتباطی که یک طرف آن کودک اتیست باشد و طرف دیگرش افراد جامعه. همچنانی که در حال شناساندن این کودکان به افراد جامعه‌ایم، باید به این کودکان کمک کنیم تا درکشان از محیط عادی‌تر شود تا بتوانند ارتباط مناسبی با محیط اطراف خود برقرار کنند.

مهدیه قربانی

سی آر

توان‌بخشی مبتنی بر جامعه یا سی‌بی‌آر

به زبان کودکانه...

بگذارید یک خاطره برایتان تعریف کنم. اولین باری که آقای چشم‌پزشک گفت چشم‌هایت ضعیف است و باید عینک بزنی، کلی خوشحال شدم. خب شما که می‌دانید وقتی آدم بچه‌است، هرچیز جدیدی برایش جالب است. اما... این خوشحالی فقط چند شب طول کشید؛ چند شب قبل از گرفتن عینک و رفتن به مدرسه.

درست از روزی که پا توی مدرسه گذاشتم، دوست‌هایم با تعجب به من زل زدند، زیرزیرکی خندیدند و در گوش هم چیزهایی گفتند. باقی هم‌کلاسی‌هایم هم وقتی دعوایمان می‌شد، به من می‌گفتند: «چهارچشمی!» مامان و باباها هم دست کمی نداشتند. وقتی می‌خواستند درباره‌ی من صحبت کنند، می‌گفتند: «دوست عینکی» و ماجراها ادامه داشت تا آنجا که دیگر دوست نداشتم به مدرسه بروم.

این خاطره را تا اینجا به خاطر داشته باشید تا برویم سراغ سی‌بی‌آر. اول از همه برای شما دوست‌های خوبم بگویم که این سیب ربطی به سیب خوردنی که ما می‌شناسیم و سراغش را داریم، ندارد.

سی‌بی‌آر (CBR) حروف انگلیسی کوتاه‌شده‌ی یک جمله‌ی بلند Community-based rehabilitation به معنی توان‌بخشی مبتنی بر جامعه است که معنی ساده‌تر آن با توجه به خاطره‌ی بالا این است:

چشم‌پزشکی که تشخیص داد باید عینک بزنم، هم‌کلاسی‌های من، پدر و مادرهایشان و آدم‌های دیگر باید طوری با من رفتار کنند که بتوانم به راحتی به مدرسه بروم، ضعف چشم‌هایم را قبول کنم و توانایی‌های دیگرم را فراموش نکنم.

تمام بچه‌هایی که متفاوت از بقیه هستند، چه به‌خاطر معلولیت، چه به‌خاطر بیماری، باید از طرف دیگران پذیرفته شوند، باید بتوانند مثل بچه‌های دیگر درس بخوانند و از بقیه جدا نشوند، باید از اطرافیانشان راهنمایی و انرژی بگیرند تا بتوانند با وجود داشتن تفاوت و شرایطِ سخت، به آسانی زندگی کنند و از توانایی‌های دیگرشان استفاده کنند.

کودک دارای معلولیت نباید مسخره شود، نباید به‌خاطر زمان‌های زیادی که برای درمانش صرف می‌شود، از بازی و کتاب‌خواندن محروم شود. رفع همه‌ی این‌ها نیاز به کمک همه‌ی افراد جامعه دارد. به کارهایی که این شرایط را فراهم کنند، می‌گویند: «توان‌بخشیِ مبتنی بر جامعه».

صدیقه ملایی
دبیر سرویس کودک و نوجوان

پیرمرد
به بچه‌ها یاد داده بود
که طبیعت معلم بزرگی است
که باید خوب به حرف‌هایش
گوش کرد، حتی حرف‌هایی
که در سکوت می‌زند.

مدرسه‌ی رؤیایی

در لبه‌ی دره‌ای سرسبز، آنجا که تک‌درختی بلند با برگ‌های بسیار، شاخه‌هایش را تا آسمان پهن کرده بود و گاهی وقت طلوع، خورشید را در انگشتانش می‌گرفت، پیرمردی زندگی می‌کرد که قبل از صبح بیدار بود.

پیرمرد شیفته‌ی لحظه‌ی بالاآمدن خورشید بود؛ همان موقع که همه‌جا تاریکِ تاریک بود و نسیمی می‌وزید که با تمام نَسیم‌های دیگر فرق داشت، لحظه‌ای که ناگهان زمین و آسمان از هم پیدا می‌شدند و دره‌ی سبز با گرمای مطبوعی آغوش می‌گشود... و پیرمرد هر روز با دیدن این صحنه همراه با شبنمِ نشسته بر گیاهان، اشک می‌ریخت.

پیرمرد معلم بود، معلم بچه‌های کوچکی که روزهای زیادی را پیش او می‌ماندند تا درس بگیرند. آنجا زیباترین مدرسه‌ی دنیا بود؛ یک مدرسه‌ی رؤیایی... مدرسه‌ای که نه سقف داشت و نه دیوار و هیچ روزش شبیه روز دیگری نبود.

پیرمرد به بچه‌ها یاد داده بود که طبیعت معلم بزرگی است که باید خوب به حرف‌هایش گوش کرد، حتی حرف‌هایی که در سکوت می‌زند. آن‌ها مدت‌ها کنار بوته‌ها می‌نشستند و به حرکت برگ‌ها در باد نگاه می‌کردند، به پرنده‌ای که ناگهان می‌پرید و به صدای رشد ریشه‌ها گوش می‌دادند. گاهی هم آنقدر دنبال هم می‌دویدند که با گونه‌های سرخ بر زمین می‌افتادند و از ته دل می‌خندیدند. و ساعت‌هایی فقط برای سؤال‌کردن بود.

یک روز یکی از بچه‌ها، با انگشت کوچکش رو به آسمان، پرنده‌هایی را نشان داد که جیغ‌کشان در آسمان دنبال هم می‌کردند و پرسید: «چرا ما نمی‌توانیم پرواز کنیم؟»و استاد نتوانست پاسخی بدهد جز اینکه: «ما آدم‌ها بال نداریم.» اما خودش از این جواب راضی نبود.

در یکی از همان صبح‌هایی که هنوز واقعاً شروع نشده بود، پیرمرد همان‌طور که به تاریکی خیره شده بود، صدای خش‌خشی را زیر پاهایش شنید. انگار چیزی لابه‌لای بوته‌ها برای بیرون‌آمدن تقلا می‌کرد. هنوز همه‌جا خیلی تاریک‌تر از آن بود که پیرمرد بداند این صدا برای چیست!

هرچه آسمان آبی‌تر می‌شد، بیشتر معلوم می‌شد پرهای سفیدی لابه‌لای بوته‌ها سعی می‌کنند باز و بسته شوند.

پیرمرد آرام نزدیک شد و سعی کرد طوری که بال‌ها آسیب نبینند، آن پرنده‌ی

مدرسه‌ی رؤیایی...
مدرسه‌ای که نه سقف داشت و نه دیوار و هیچ روزش شبیه روز دیگری نبود.

سپیدبال را که انگار تکه‌ای ابر بود که از آسمان پایین افتاده بود، بیرون بیاورد. و وقتی توانست پرنده را بیرون بیاورد، قطره‌های سرخ‌رنگی را دید که روی برگ‌های بوته چکیدند و با قطره‌های شبنم یکی شدند. پرنده زخمی شده بود، چرایش را نمی‌دانست، اما حالا او هم مثل پیرمرد، مثل بچه‌ها و مثل تمام آدم‌های دیگر نمی‌توانست پرواز کند و از آن روز مهمان خانه‌ی پیرمرد شد.

برای اَینکه دل پرنده برای پرواز تنگ نشود، هرروز یکی از بچه‌ها او را روی دست‌هایش می‌گرفت و می‌دوید و بچه‌های دیگر هم دست‌هایشان را بالا و پایین می‌بردند و جیغ‌کشان دنبال پرنده‌ی سفید مثلاً پرواز می‌کردند.

پرنده چشم‌هایی داشت که هیچ‌کس نمی‌توانست بگوید با آن‌ها حرف نمی‌زند، یک چیزی مثل قطره‌ی بارانی زلال و زیبا همیشه توی چشم‌هایش شناور بود.

قبل از شروع روزی دیگر، آن‌موقع که خورشید هنوز بیدار بیدار نشده بود، پرنده سفید قدرتی را در پَرهایش احساس کرد، بال‌هایش را باز کرد، با نوکش پرهایش را مرتب کرد و چند بار آن‌ها را به هم زد.

پیرمرد دانست که انگار وقت رفتن رسیده، تمام بچه‌ها را بیدار کرد، نمی‌خواست حتی یکی از آن‌ها هم لحظه‌ی پرواز یک پرنده را با بال زخمی از دست بَدهد. بچه‌ها با هیجان بیدار شدند، چندتایشان پای همدیگر را لگد کردند و همان‌طور که چشم‌هایشان را می‌مالیدند، به هم می‌خوردند. تا اینکه خنکای نسیم صبح، همان که مثل هیچ نسیم دیگری نیست، روی صورت‌های خیسشان آرامشان کرد.

پرنده روی سنگ بزرگی درست لب دره نشسته بود و پیرمرد کنارش بود و همه‌ی بچه‌ها، پشت سرشان.

پرنده چند بار بال‌هایش را با قدرت به هم زد و هم‌زمان برگ‌های درخت هم به صدا درآمدند و در یک حرکت، بدون اینکه کسی بداند چطور، به آسمان پرید و ... همان‌موقع آن‌چنان صدایی از درخت بلند شد که بچه‌ها فکر کردند تمام برگ‌هایش دارد می‌ریزد و ناخودآگاه دست‌هایشان را روی سرشان گرفتند، اما این‌طور نبود... هم‌زمان با پرواز پرنده‌ی سفید، دسته‌ی بزرگی از پرنده‌ها از لابلای برگ‌ها به دنبال او به پرواز درآمدند، دهان تمام بچه‌ها از دیدن این صحنه باز مانده بود، نوک بینی بعضی‌هایشان سرخ شده بود و گوشه‌ی چشم بعضی‌هایشان تر... .

پرنده‌ها چندین و چند بار در دره چرخیدند. بالای سر بچه‌ها چرخ زدند و چرخ زدند و بعد ناگهان در افق ناپدید شدند؛ درست روی خطی که زمین و آسمان را از هم جدا می‌کند... .

و ناگهان سکوت بزرگی همه‌جا را فرا گرفت. بچه‌ها روی زمین خیس نشستند و به موسیقی باد که در سکوت می‌وزید گوش دادند و به کفش‌های معلم پیرشان که لب دره، کنار سنگ بزرگ جا مانده بود، خیره شدند. و به پرنده‌های سفیدبالی که در افق ناپدید شدند، فکر کردند.

معلم پیر به کودکی که پرسیده بود چرا نمی‌توانیم پرواز کنیم، بهترین پاسخ را داده بود و با نسیم بلندشده از حرکت بال‌های بلندش، گونَه‌ی تمام شاگردانش را نوازش داد و به آرامی چیزهایی در گوش‌هایشان زمزمه کرد.دره زیر نور صبحی دیگر می‌درخشید... .

صدیقه ملایی

تصویرسازی: سارا پوریان

روی پل کودکی

لیلا
هنوز روی پل
کودکی ایستاده اما با این
حال تصمیم بزرگی برای
زندگیش گرفته است.

اولین بار که لیلا را روی کاغذ نقاشی دیدم، نشناختمش، آخر دختر روی کاغذ نقاشی روی ویلچرنشسته بود، اما لیلا نه!

لیلای توی نقاشی روی ویلچرنشسته بود و پشتش مردی ایستاده بود که او را به سمت بیمارستان می‌برد. روی تخت بیمارستان هم کنارش بود. وقتی لیلا درباره‌ی نقاشی‌اش توضیح می‌دهد، خط‌ها و رنگ‌های نقاشی‌اش حرکت می‌کنند، صدای بوق ماشین‌ها توی خیابان می‌آید و بابا قاسم دارد ویلچر لیلا را می‌برد سمت بیمارستان.

لیلا یازده ساله است، هنوز روی پل کودکی ایستاده، هنوز مثل همه‌ی بچه‌های دیگر با خواهر کوچکش بگومگو دارد، هنوز بغض‌های کودکانه می‌کند، اما... .

قبل از رفتن به بیمارستان تصمیم خیلی‌خیلی بزرگی گرفته که برای حفظ سلامتی‌اش باید با پاهایش خداحافظی کند... که باید پاهایش را به دلیل عفونت‌های مکرر قطع کنند.

لیلا هنوز روی پل کودکی ایستاده، پنج سال جلوتر از خواهر کوچکش پرنیان، که با اصطلاحات پزشکی کودکان با نام‌های کلاب فوت و مننگوسل آشنا شده، اصطلاحاتی که آدم بزرگ‌ها در کتاب‌های قطور پزشکی می‌خوانند.

اولین جراحی را روی کمرش در سه ماهگی به‌خاطر مننگوسل انجام داده، مننگوسل اسم عارضه ای است که در ماه‌های اول شکل‌گیری جنین ایجاد می‌شود. استخوان‌های ستون فقرات به‌طور کامل دور نخاع را نمی‌پوشانند و مایع نخاعی دور اعصاب به‌نام «مننژ» از بین مهره‌ها بیرون می‌زند و موقع تولد به شکل برآمدگی در پشت نوزاد پیداست.

بعد به‌خاطرکلاب فوت (طبیعی‌نبودن شکل پاها) پاهایش را گچ گرفته، اما چون با پای گچ‌گرفته راه رفته، گچ از داخل شکسته بوده و پایش را که حس نداشته زخم کرده و جای زخم هم عفونت کرده بوده... همین می‌شود که پاهایش مدام عفونت می‌کنند و لیلا مجبور می‌شود هرماه چند روزی را در بیمارستان بماند. اما به توصیه‌ی پزشک‌ها و با مشورت بابا قاسم و مامان فریده، تصمیم می‌گیرد از پاهای مصنوعی یا همان پروتز استفاده کند. خب، شاید به‌خاطر همین است که آرزو دارد پزشک متخصص کودکان بشود.

برگردیم به نقاشی لیلا...

لیلا روی تخت بیمارستان دراز کشیده و اشک می‌ریزد، بابا کنارش ایستاده، نوازشش می‌کند و برایش از روزهای خوب آینده می‌گوید.

پانزده روز بعد، لیلا به مدرسه برمی‌گردد و دوستانش را می‌بیند. دوستان خوبی که دورش حلقه می‌زنند، درآغوشش می‌گیرند، پاهای نو را به او تبریک می‌گویند و با یک عالمه هدیه و مهربانی، از لیلا استقبال می‌کنند. آنقدر با هیجان و خوش‌حالی این روز را تعریف می‌کند که گونه‌هایش گل می‌اندازند و چشم‌هایش مثل ستاره برق می‌زنند.

لیلا معلمشان، خانم کوششی را خیلی دوست دارد. وقتی در گردش کلاسی مثل بقیه‌ی بچه‌ها ته کلاس نشسته بود، خانم کوششی دنبالش می‌گشت که دید عقب نشسته، بعد صدایش کرد و گفت: «چرا رفتی آن پشت نشستی؟ بیا جلو می‌خواهم ببینمت».

لیلا بهداشت‌یار تغذیه‌ی مدرسه‌شان هم هست، یعنی مراقب است که بچه‌ها خوراکی‌های مفید به مدرسه بیاورند.او ورزشکاراست و والیبال بازی می‌کند و دارد برای مسابقاتی در شهر مشهد خودش را آماده می‌کند، به‌خاطر همین تمرین‌ها هم گاهی توی خانه با پرنیان دعوایش می‌شود. پرنیان صدایش را بلند می‌کند و می‌گوید: «آخه توی خونه سرویس می‌زنه! می‌ره آشپزخونه وسایلمونو می‌شکنه!» اما خب لیلا هم باید پنجه‌هایش را برای مسابقات قوی کند.

لیلا دو تا سوال از من پرسید که سوال‌های خیلی مهمی بودند. یکی از سوال‌هایش این بود که آقای موسوی که معلولیت دارد چطور کانون را ساخته؟ من هم برایش توضیح دادم که برای ایجاد یک کار بزرگ نیاز نیست همه‌ی کارها را خودت انجام بدهی، می‌توانی دیگران را هدایت و رهبری کنی تا کارها درست انجام شوند. اگر قراراست زیاد حرکت نداشته باشی، باید از فکرت بیشتر و بیشتر استفاده کنی.

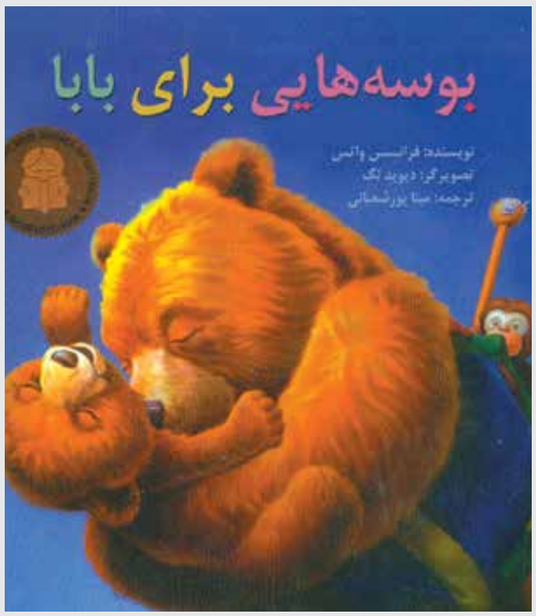
... و سوال دومش... لیلاپرسید: «خانم، چرا با من مصاحبه می‌کنید؟» جواب شما به این سوال چیست؟ به نظر شما چرا با لیلا مصاحبه کردیم؟ با دختر کوچکی که تصمیم بزرگی گرفته؟ امیدوارم در آینده اسم دکتر لیلا یارمحمدی، متخصص کودکان، مثل اسم دکتر محمد قریب در دنیای پزشکی بدرخشد، مثل درخشش امروز چشم‌هایش.

معرفی کتاب

کمک به دیگران

چگونه می‌توان بالی شکسته را درمان کرد؟
نویسنده: باب گراهام
ترجمه‌ی: بهمن رستم‌آبادی
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان

چگونه می‌توان بال شکسته‌ای را درمان کرد، کتابی تصویری است، کتابی که تصویرهایش بیشتر از کلماتش حرف می‌زنند. وقتی بال‌های نازک پرنده‌ای کوچک محکم به شیشه‌های بلندترین ساختمان شهر کوبیده شد، هیچ‌کس صدایش را نشنید... هیچ‌کس جز پسربچه‌ای مهربان... .
رنگ‌ها و نشانه‌های تصویری در این نوع کتاب ها خیلی زیادند، مثلاً در صفحه‌های اول این کتاب، از رنگ‌های سرد استفاده شده که نشانه‌ی اتفاق خوبی نیستند، اما لباس و موهای پسرکوچولوی مهربان با رنگ‌های گرم قرمز و نارنجی در میان بی‌تفاوتی آدم‌ها، نشانه‌ی محبت است.
پسرکوچولو پرنده را که یک کبوتر کوچک است، به خانه می‌آورد و از آن نگهداری می‌کند. کبوتر نشانه‌ی صلح و دوستی است که زخمی شده و خیلی‌ها به آن اهمیتی نمی‌دهند، اما درنهایت بال کبوتر مداوا می‌شود و دوباره پرواز می‌کند.
خواندن کتاب‌های تصویری را به شما دوستان عزیز توصیه می‌کنیم، چون مثل یک معدن هستند؛ پر از چیزهای شگفت‌انگیز برای کشف‌کردن و لذت‌بردن. لذت دانستن... .



محبت پدرانه-کنجکاوی

بوسه‌هایی برای بابا
نویسنده: فرانسس واتس
تصویرگر: دیوید لگ
ترجمه‌ی: مینا پورشعبانی
ناشر: مبتکران

این کتاب هم کتابِ تصویری شیرینی است که محبت بابا خرس و پسرش را نشان می‌دهد. خرس کوچولویی که نمی‌خواهد قبل از خواب، پدرش را ببوسد. تصویرگر ماهر آن با شیطنت معماهایی را هم در گوشه‌وکنار کتاب برای شما پنهان کرده است. مثل این صفحه: بابا خرسی او را از پله‌ها بالا برد و گفت: «آه عزیزم، به جایش یک بوس کوآلایی به من می‌دهی؟»
شما می‌توانید توی این صفحه چندتا کوآلا پیدا کنید؟ دیگر چه چیزهایی در این تصویر برای شما جالب است؟ پیدایشان کنید و درباره‌شان داستان تعریف کنید.

شما قشنگ و دوست‌داشتنی هستید

تا حالا شده گاهی جلوی آینه بایستید و خیره به چشمان خودتان نگاه کنید و با خودتان حرف بزنید؟ در این صورت چه حرف‌هایی با خودتان می‌زنید؟ آیا از خودتان بدتان می‌آید؟ از چهره یا اندامتان راضی نیستید؟ خودتان را آدم موفقی می‌دانید یا ضعیف و دست‌وپاچلفتی؟ فکر می‌کنید مظلوم و بدبختید یا... .

اگر جواب‌های شما منفی و مأیوس‌کننده‌اند، معنی‌اش این است که اعتمادبه‌نفس کمی دارید و این نگران‌کننده است!

اگر احساس بدی به خودتان دارید، برای این است که تصور خوبی از خودتان پیدا نکرده‌اید. شما از خودتان عصبانی و ناراحتید، چون فکر می‌کنید شایستگی‌هایتان ازنظر دیگران مخفی مانده و کسی شما را به حساب نمی‌آورد یا دوستتان ندارد. اما یک چیز را در نظر داشته باشید: اینکه این احساسات، فقط توی ذهن و قلب شما هستند و دیگران از آن‌ها بی‌خبرند. دیگران فقط رفتار ظاهری شما را می‌بینند، پس بی‌جهت خودتان را نبازید و مثل آدم‌های حقیر و ضعیف، از مردم فرار نکنید و به دیگران اخم نکنید.

هر آدمی، انسانی منحصربه فرد است که هیچ‌کس دیگری همتای او در دنیا نیست. شما توانایی‌ها و مهارت‌هایی دارید که هنوز خودتان هم از آن‌ها خبر ندارید. چرا به‌خاطر چیزهای الکی خودتان را دست‌کم می‌گیرید؟ هر چهره‌ای که داشته باشید، زیباست. زیبابودن چیز ارثی نیست که به بعضی‌ها داده باشند و به بعضی‌ها نرسیده باشد. زیبایی یک جور هنر است. هر آدمی با هر چهره و اندامی می‌تواند مناسب خودش، تیپ و مدلی را به کار ببرد که به او بیاید و زیبائی‌اش را نمایان کند. هیچ چهره‌ای زشت نیست، بلکه فقط بعضی‌ها شلخته هستند و به آراستگی‌شان اهمیت نمی‌دهند.

برای آراستگی و زیبایی اهمیت قائل باشید، اما مبادا اهمیت‌دادن بیش از حد به چهره و تیپ و ظاهرتان، شما را از کارهای مهمتر بازدارد و از شما آدمی بی‌ارزش و بی‌استفاده بسازد. نکند بزرگ‌ترین غصه‌تان در زندگی این باشد که یک جوش روی پیشونی‌تان سبز شده است!

دوستی می‌گفت وقتی نوجوان بودم، غصه‌ای بزرگ در دلم داشتم که درباره‌اش با هیچ‌کس حرف نمی‌زدم! به‌خاطر آن مشکل، تقریباً هیچ‌وقت جلوی دیگران نمی‌خندیدم. حتی موقع عکس‌انداختن هم حاضر به لبخندزدن نبودم. چهره‌ی اخمو و عبوس من باعث شده بود که دیگران فکر کنند من متکبرم! و می‌گفتند فلانی خودش را می‌گیرد!

اما حقیقت این بود که من فکر می‌کردم وقتی می‌خندم، حالت چهره‌ام خیلی زشت و بد می‌شود!

جالب اینجاست که این دوستمان به احساسات احمقانه‌ی دوران نوجوانی خودش با صدای بلند می‌خندید و خودش را مسخره می‌کرد. شما هم اگر گاهی به خاطر چیزهای بی‌ارزش خجالت می‌کشید و شهامت روبه‌روشدن با دیگران را از دست می‌دهید، با خودتان فکر کنید دیگران هم مثل شما هستند. همه‌ی آن‌هایی که شما ازشان خجالت می‌کشید، آدم‌های معمولی و پراشتباه‌اند. یادتان باشد که اطرافیان شما به‌اندازه‌ی خودتان به ظاهر شما توجه نمی‌کنند و هر آدمی به خاطر عشقی که به خودش دارد، بیش از همه، توی خودش غرق شده است.

تا حالا دقت کرده‌اید هر کسی در عکسی که با دیگران به‌صورت دسته‌جمعی انداخته، قبل از همه به عکس خودش نگاه می‌کند و معمولاً هر کسی فقط خودش از عکس خودش انتقاد می‌کند؟!

چون واقعاً هیچ‌کس به دیگری به‌اندازه‌ی خودش توجه ندارد. پس بی‌جهت همه‌ی حواس و انرژی‌تان را به کار نگیرید تا بدانید دیگران راجع‌به شما چه قضاوتی دارند.

ضمناً چرا وقتی حرف اشتباهی را جلوی دیگران می‌زنید، تا مدت‌ها خودتان را سرزنش می‌کنید؟ مطمئن باشید دیگران به‌اندازه‌ی خودتان، حرف شما را به خاطر نمی‌سپارند و یادآوری نمی‌کنند. ژان ژاک روسو در کتاب معروف امیل می‌گوید: «مردم جوری حرف‌ها و کارهای ما را از یاد می‌برند که انگار از اول ندیده‌اند!»

پس اگر هم گاهی از روی بی‌تجربگی و خامی حرف نسنجیده‌ای به زبان آوردید، دیگر به آن فکر نکنید. صلوات بفرستید و آبروتان را به خدای مهربان واگذار کنید. خدا اشتباهاتتان را با مهربانی جبران می‌کند و خطاهایتان را می‌پوشاند و حتی اشتباهی را که انجام داده‌اید، از ذهن دیگران پاک می‌کند.

یادتان باشد برای مردم فقط طرز برخورد ما و رفتارهایمان اهمیت دارد. پس با اطمینان و اعتمادبه‌نفس و درحالی‌که محکم قدم برمی‌دارید، به دیگران نزدیک شوید، لبخند بزنید، بلند سلام کنید و دستشان را به گرمی بفشارید و به‌راحتی ابراز محبت کنید. مطمئن باشید که محبوب و مطلوب هستید.

کانون معلولین توانا کانون توانمندی

رضا و دانیال، دو دوست صمیمی، هر دوی آن‌ها علاقه‌مند به اجرا در تلویزیون هستند: یکی پر از هیجان و یکی آرام، درست مانند هم‌سن‌وسالانشان امیدوار به آینده. تنها ظاهرشان کمی متفاوت است که آن هم نمی‌تواند سدی پیش روی موفقیتشان باشد. هر دو، عضو شعبه‌ی کانون معلولین توانا در شهرستان البرز استان قزوین هستند و با ایده‌های خلاقانه‌ی خود، مشتاقانه در جلسه‌های کانون توانا شرکت می‌کنند.
نوشته‌های این دو دوست عزیز را باهم می‌خوانیم.

من در ابتدا از مؤسس و بنیان‌گذار کانون معلولین توانا، جناب حاج‌آقا موسوی کمال تشکر و قدردانی را دارم که توانسته با بنیان‌گذاری این کانون، خیلی از توانمندان عزیز را در آنجا گردآورد و اقداماتی را برای معلولان اعم از نوجوانان و جوانان انجام دهند. ایشان با احداث شرکت فیروز فرصتی فراهم کرده‌اند تا خیلی از عزیزان توانمند در آنجا مشغول به کار شوند. از اقدامات دیگر ایشان انتشار پیک تواناست که من همیشه مشتاق خواندن مطالب زیبای آن هستم. من از طرف خودم و همه‌ی بچه‌های کانون، برای ایشان آرزوی صحت و سلامت روزافزون را از خداوند سبحان خواستارم.
من با مطالعه‌ی پیک توانا و آشنایی با کانون معلولین توانا فهمیدم که کانون توانا کمک مردمی قبول نمی‌کند و با انتشار این پیک که به سراسر کشور نیز ارسال می‌شود، توانسته در تغییر نگرش جامعه به توانمندی‌های معلولان، تا حدودی نگاه جامعه را به معلولیت تغییردهد.
به نظر من، برای صحبت از کسانی که در کانون توانا مشغول به فعالیت هستند، نباید کلمه‌ی معلول را به کار برد، زیرا همه‌ی آن‌ها به‌نوعی توانمندند.آن‌ها با انتشار این پیک و آشنایی با زندگی انسان‌های موفق دارای محدودیتی که حکایت‌ها و سرگذشت‌هایشان درباره‌ی اشتغال یا اختراع یا موفقیت در وَرزش‌های پارالمپیک است، باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس و خودباوری می‌شوند. در واقع حاصل چنین تلاشی، نوعی تعصب به کانون و اعضای آن‌هاست. هم‌چنین به همه‌ی ما که در عنفوان نوجوانی هستیم، می‌آموزد که امید و توانایی‌مان را مضاعف کنیم و توانمندی‌هایمان را نادیده نگیریم.
اما متأسفانه جامعه‌ی ما (اعم ازمدارس و اداره‌ها) هنوزکاملاً معلول را درک نکرده و از توانمندی‌های آن‌ها اطلاع کافی ندارند. دراین‌خصوص باید بیشتر اطلاع‌رسانی کنیم.
وقتی مصاحبه‌ها و گفت‌وگوهایی که پیک توانا با مسئولان انجام می‌دهد را می‌خوانیم، می‌بینیم که وقتی از آنها پرسیده می‌شودکه «چه اقداماتی برای مناسب‌سازی شهر و راهکارهایی برای پیشبرد اهداف معلولان انجام داده‌اند» همه‌ی آن‌ها پاسخ می‌دهندکه «ما هر کاری از دستمان بربیاید، برای معلولان انجام می‌دهیم.» اما از حرف تا عمل فاصله‌هاست....
خواندن این گفت‌وگوها و مصاحبه‌ها مرا یاد حکایتی می‌اندازدکه چندی پیش در مجله‌ایی خواندم. این حکایت درباره‌ی وفای به عهد بود.
پادشاهی در زمستان پیرمرد نگهبان را دید و به او گفت:«سردت نیست؟»
پاس خداد: «به سرما عادت دارم.»
گفت: «می‌گویم برایت لباس گرم بیاورند.»
رفت و فراموش کرد. صبح جنازه‌ی پیرمرد نگهبان را دید که همچنان روی دیوار نشسته بود.«به سرما عادت داشتم، وعده‌ی لباس مرا ویران کرد!»پس مواظب وعده‌هایمان باشیم.

دانیال سلطانیان

زندگی برای همه

زندگی چیزی نیست که شامل دارایی‌هایمان شود، بلکه زندگی قلب‌هایی‌ست که جذب می‌کنیم.
خداوند به قلب‌های شما نگاه می‌کند نه به بدن‌های شما، نه به اموالتان، کسی که قلب صالحی دارد خدا به او لطف و محبت می‌کند.
موضوع یکسان بودن دسترسی همه افراد به تمامی منابع و امکانات جامعه و تساوی فرصت‌ها برای همه افراد به روشنی و صراحت قابل درک است؛ پس کدامین امتیاز موجب شده بخشی از جامعه ما و بسیاری جوامع، از طبیعی‌ترین حق خود که ورود به منابع و امکانات جامعه است محروم شوند. چنین وضعیتی برتری‌جویی و خودخواهی دیگرانی را نشان می‌دهد که نه‌تنها موانع را از سر راه هم‌نوعان خود برنمی‌دارند بلکه بی‌توجه بودن به حقوق این گروه افراد فقط به فکر منافع خود که ظاهری بی‌نقص دارندتولید مانع می‌کنند.
ما به خواست خود، معلول آفریده نشده‌ایم همه و همه به خواست ایزد منان بوده که حکمتی در کارش نهفته. بعضی افراد سالم هم امکان دارد در طی عمر خود در اثر برخی سوانح و حتی پیری ناتوان و یا معلول شوند.
امروزه جامعه ما توانسته است تا حدودی نگرش خود و افراد را نسبت به معلول تغییر دهد. گمان می‌کنم این فرهنگ‌سازی احتیاج به بستر مناسب‌تری دارد. ما از اینکه معلولیم و جامعه و مردم ما را با این وضعیت پذیرفته‌اند گله نداریم بلکه از قانون‌هایی که نوشته می‌شود و یا اینکه عمل کردن به آن مورد بی‌توجهی مسولان قرار می‌گیرد گله‌مندیم. وگرنه مردم حق دارند نگاهشان تلخ، مهربان و یا نامهربان باشد. اما ما هم انسانیم و آفریده خالق یکتا هستیم، دوست داریم مورد توجه قرار گیریم، معلولین توانمندتر از آن هستند که فکر می‌کنید. شاید جسمی کم توان داریم اما فکر و اندیشه بلند این نوع افراد باعث قدرت و توانمند بودن آن‌ها می‌باشد. همه دستگاه‌ها، سازمان‌ها و ارگان‌ها مکلفند قانون حمایت از حقوق معلولان را پیگیری کنند.
نگرشی باید نهادینه شود که به معلولان نباید تنها به صرف داشتن معلولیت نگاه کرد، بلکه به آنها باید با توجه به ظرفیت‌ها و توانمندی‌هایی که دارند امتیازدهی شود. در جامعه اسلامی ما برای احقاق حقوق معلولین تلاش‌هایی صورت گرفته اما کماکان ما شاهد عدم انسجام حضور معلولین در جامعه هستیم. عده‌ایی معتقدند اشتغال عمده‌ترین دغدغه معلولین است اما با نگاهی دقیق‌تر می‌توان دید که عدم توجه و خواسته‌های آن‌ها در جامعه ریشه مشکلات متعدد آن‌هاست احیای حقوق معلولین بیش از آنکه در گرو قانون باشد نیاز به تقویت باورها و نگرش‌های انسانی دارد و این تنها به صورت تلاش جمعی بخشی از جامعه اعم از رسانه ارتباط، سازمان آموزش‌وپرورش و از همه مهم‌تر خود افراد معلول و حرکت‌های خودباورانه آنان در زمینه علمی و فرهنگی محقق خواهد شد. حقوق حمایت از معلولان بسیار است اما مجریان آنان اندک است. به امید آن روز

رضا بدری

سرزمین واژه‌ها

سرزمین واژه‌ها بود. عید شده بود. مهمانی بود. یک مهمانی خودمانی به مناسبت سال نو و با حضور واژه‌ها. همه‌ی واژه‌ها لباس‌های نوی خود را پوشیده بودند. برخی بیشتر دیده می‌شدند و برخی کمتر. «خوبی» لباسی صورتی به تن کرده بود و مرکز توجه دیگران شده بود. «شادی» در میان مهمان‌ها می‌چرخید و شربت تعارف می‌کرد. «غم» زیرچشمی به شادی نگاه می‌کرد و به شادی غبطه می‌خورد. دوستان«باران» به او توجه می‌کردند. «خورشید» باغرور به مهمان‌ها نگاه می‌کرد. «تلخی» در گوشه‌ای نشسته بود و ناخن‌هایش را می‌جوید. بعضی واژه‌ها هم بی‌تفاوت اطراف را نگاه می‌کردند. هر واژه‌ای که محبوب‌تر بود، تعداد بیشتری از دوستانش در کنارش بودند. سرانجام سال تحویل شد. برخی شاد بودند، برخی بی‌تفاوت و برخی غمگین.

همه‌ی موجودات برای خودشان سرزمینی دارند؛ آدم‌ها، پرندگان، ابرها و حتی واژه‌ها. برخی واژه‌ها از اول خلقتشان پر از انرژی مثبت بودند، مانند: آسمان، دریا، باران، شادی، ستاره و برخی واژه‌ها هم انگار آفریده شده‌اند برای غم دیگران؛ مانند همین واژه‌ی«غم»، «فاصله»، «فراق» و بسیاری از واژه‌ها هم خنثی هستند و احساسی ایجاد نمی‌کنند.
اینکه یک واژه انرژی مثبت یا منفی همراه خود داشته باشد، شاید بسته به هر فرهنگ، متفاوت باشد و عوامل زیادی برای مثبت یا منفی‌بودن آن وجود داشته باشد. اما جدا از همه‌ی این مسائل فرهنگی، به برخی واژه‌ها ظلم می‌شود. آن‌قدر بر آن‌ها تاخته شده است که بی‌آنکه گناهی داشته باشند، انگار محکوم شده‌اند به منفوربودن. یکی از این واژه‌های مظلوم ویلچر است. بله، همین ویلچر یا صندلی چرخ‌دار. به‌ظاهر وسیله‌ای‌ست برای کمک به حرکت افراد دارای معلولیت، اما آن‌قدر بر او تاخته‌اند که شده است یک ترس! و گاهی هرجا این واژه را ببینند، ناخودآگاه به ناتوانی فکر می‌کنند و آن را مترادف با ضعف می‌پندارند. شاید نگرش اشتباه جامعه به این واژه یا در مقیاس گسترده‌تر واژه‌ی«معلولیت»، باعث شده است این اتفاق برای واژه‌های این‌چنینی رخ بدهد. شاید هم رسانه‌ها با پرداختن به این نوع واژه‌ها به‌صورت سطحی، به این مسئله دامن زده‌اند.

نمونه‌ی بارزش ماجرایی است که در پایان بعضی فیلم‌ها برای شخصیت منفی فیلم رخ می‌دهد. در این فیلم‌ها برای آنکه شخصیت منفی فیلم در آخر فیلم تنبیه شود، باید حتما بر اثر یک اتفاق روی ویلچر بنشیند! و هرگز کارگردان عزیز به این موضوع فکر نمی‌کند که با تکرار این ماجرا، هر شهروندی یک معلول روی ویلچر را ببیند، با خودش می‌گوید: حتما گذشته‌ی بدی داشته است و حالا با نشستن بر روی ویلچر خدا مجازاتش کرده است. از موارد این‌چنینی که بگذریم، به مواردی برمی‌خوریم که واژه‌ی ویلچر کنایه از ناتوانی‌ست.
چندی قبل یک روزنامه‌ی ورزشی در یکی از شهرستان‌ها، تیتر جالبی زده بود: کشتی بر روی ویلچر. روتیترش اشاره به یک استعفا بود. می‌شد فهمید که منظور نگارنده، ضعیف‌شدن کشتی در آن شهر بوده است و شاید هم منظور این بوده است که کُشتی دچار مشکلات زیادی شده است و زین‌پس نباید از کشتی انتظار زیادی داشت! اینکه بخواهیم بگوییم کشتی دچار مشکل شده است، نکته عجیبی نیست، اما چرا از ویلچر وام می‌گیریم؟ نگارنده می‌توانست بگوید «حال کشتی خوب نیست» یا «کشتی در بحران» یا «کشتیِ کُشتی در دریای مشکلات» یا خیلی تیترهای دیگر. اما با این تیتر، شما قطعاً ویلچر را مترادف با مشکل و ضعف می‌دانید. دیگر گفتن ندارد که آدم‌های که روی ویلچر می‌نشینند، ضعیف و ناتوان یا ازکارافتاده نیستند، فقط متفاوت هستند. مثل بعضی‌ها که موهایشان بلوند است و بعضی مشکی، بعضی قدبلندند و بعضی‌ها نه! این تفاوت نه ارزش است و نه ضدارزش: یک ویژگیست.
شاید باید رسانه‌ها با دیدی عمیق‌تر از واژه‌ها استفاده کنند. گاه یک برچسب بر روی یک واژه، می‌تواند کاربرد آن واژه را تغییر دهد.

مهمانی تمام شده بود. هر سال دور هم جمع می‌شدند و بعد از پایان مراسم، هر واژه‌ای به دیار خود می‌رفت. واژه‌های مهربان با خوشحالی به دیار خود می‌رفتند و با خود فکر می‌کردند در سال آینده موفق‌تر شوند و واژه‌های نامهربان هم ناراحت از دیده‌نشدن در شب عید، امیدوار به آینده‌ای بهتر بودند

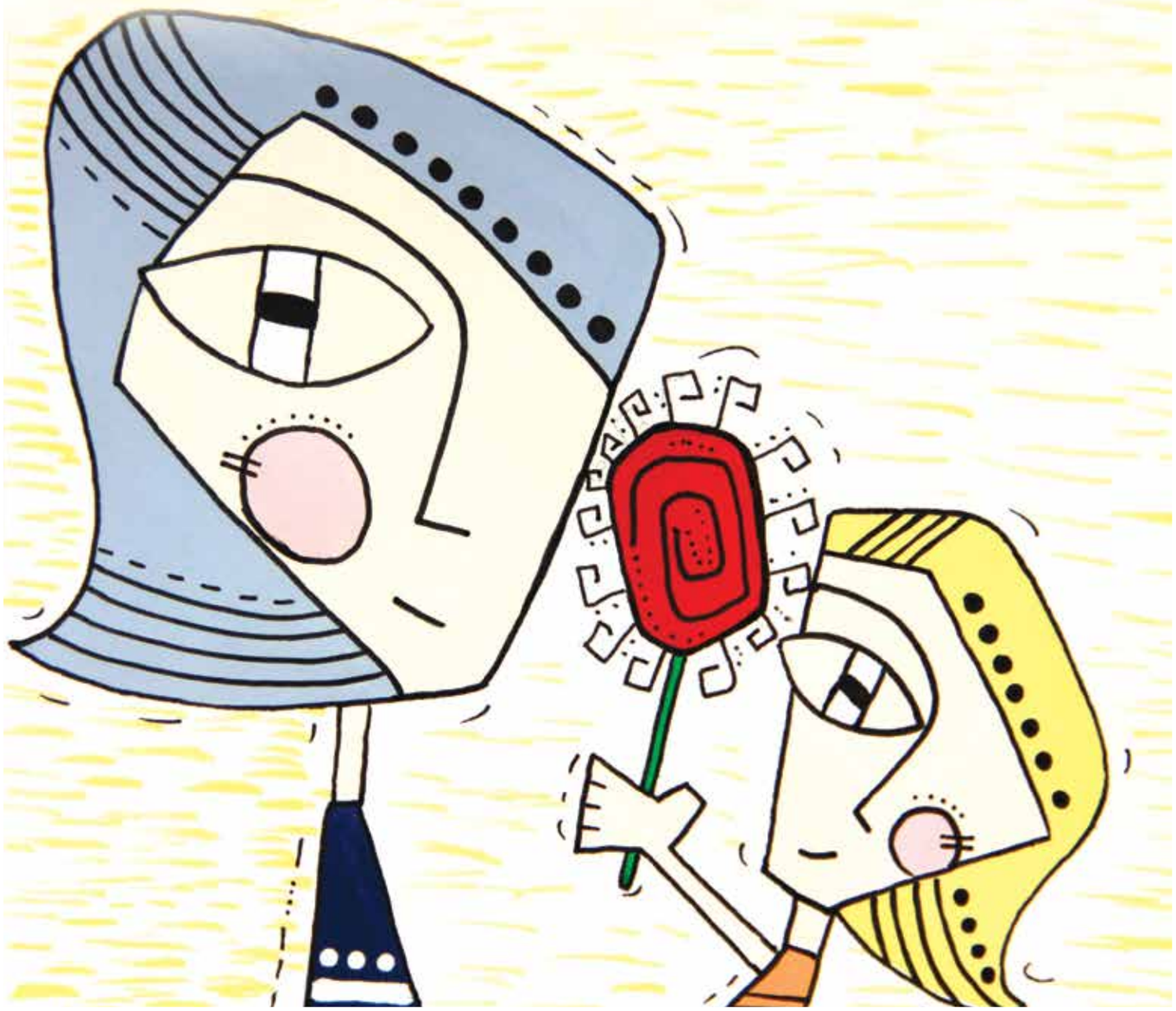
مرتضی رویتوند

آموزگار مهر و اندیشه

این منم که اکنون قلمی در دست دارم و با افتخار از تو می نویسم؛ با همان دستانی که روزگاری یارای نگه‌داشتن این قلم را نداشت. یادم نرفته بارها قلم از دستم افتاد و هربار با صبوری آن را دوباره به دستم دادی... دستانت را روی دستان نحیف و کوچکم می‌گذاشتی و قلم را بین انگشتانم نگه می‌داشتی. دست‌هایم می‌لرزید و ترس از نتوانستن، تمام قلب کوچکم را لبریز کرده بود... و تو می‌دانستی... پس هرگز نگفتی بنویس! گفتی بنویسیم«آ... ب» تا من نترسم، تا بتوانم، تا بال بگشایم و پرواز کنم و من امیدوار می‌شدم به اینکه تنها نیستم؛ تو را دارم و سخاوت دستانت و لبخندی را که پر از امید بود.

روزها می‌گذشت و من هر روز قلم را محکم‌تر می‌گرفتم و با عشق می‌نوشتم. چقدر مهربانانه با قلبت، با تمام قلبت، نه‌تنها خواندن و نوشتن، بلکه اندیشیدن را به من آموختی! و اندیشه‌ی من از باران مهر تو سبز و آباد شد! و اکنون این منم، همان شاگرد دیروزت... و اما تو... تا همیشه در دیباچه‌ی قلبم آموزگار منی؛ آموزگار مهر و اندیشه... .

مریم موسوی



او تکراری نیست

بشتابید! به کمک بیایید! ای واژه‌ها، کمکم کنید! بیایید تا به بازی گرفته شوید، بیایید روی لوح ذهنم لنگر اندازید. خیال من پرواز هیچ است و همه‌ی دنیا برایم از کلاف کلیشه و تکرار بافته شده. آری همه‌ی دنیا... همه‌ی دنیا به‌جز او.او که تکراری قشنگ است در عنفوان اولین بیداری حیات... ناگهان کسی بر پشتم زد و با ونگ‌ونگ صدای خود آشنایم کرد. می‌دانم این صدای ونگ‌ونگ من برای او هرگز تکراری نشده است و همچنین است که تکرار او برای من هم زیباست، زیبا بوده و زیبا خواهد بود.

بازهم تکرار می‌کنم: ای واژه‌ها، به کمک بیایید!بیایید تکرار تبریک را تمرین کنیم. گل‌واژه‌ای بکاریم پر از اصوات تکراری، ولی با واژگان و مفاهیم نو و بدیع. بیایید که من چنین بخوانم و تکرار کنم.

ای گل بی‌پشت‌ورو، هزاران بار تکرار می‌کنم! ای که تو یادت تکرار بی‌تکرار خاطرات تکراری من است، مادرم! روزت با هزاران تکرار مبارک.

سیما علیمردانی

روزهای ابری

پالتوی بلند مشکی می‌پوشید، با شال‌گردنی سفید. صاف می‌ایستاد و با قدم‌های بلند راه می‌رفت و این‌طوری انگار قد بلندش بازهم کشیده‌تر می‌شد.

اولین بار که دیدمش، آذر ماه بود. توی برف داشت با سرعت به سمت من می‌آمد. مدرسه هنوز تعطیل نشده بود. از همان دور لبخندزنان دستش را از جیب پالتو درآورده بود؛ آماده‌ی دست‌دادن.

گفت: «تا بچه‌ها تمرین‌هایشان را بنویسند، من شما را با مدرسه و این روستا آشنا می‌کنم.»

محکم و پرانرژی حرف می‌زد و راه می‌رفت. انگار حرارتش کمی گرمم می‌کرد. مجید دو سه سالی از من بزرگ‌تر بود، ولی من کنار او چقدر پیر به نظر می‌رسیدم! در اوج جوانی؛ آن‌همه افسرده و غمگین.

حالا که بعد از هفت سال به دیدنش می رفتم، چه حال خوبی داشتم! دلم می‌خواست مرا در همین حال ببیند. با خودم می‌گفتم: خوب شد که حالا سراغش آمده‌ام. همان‌طوری که او همیشه دوست داشت مرا ببیند. آن وقت‌ها بعد از تمام‌شدن کلاسم‌هایمان دنبالم می‌آمد و باهم قدم می‌زدیم؛ من با شانه‌هایی افتاده و بی‌حال با صدایی مبهم و کلمات جویده‌جویده و او شاد و سرخوش.

یک سالی می‌شد که پدرم را از دست داده بودم. نمی‌دانستم تکلیف خودم و مادر و خواهرانم چه می‌شود. مغازه یک سال تعطیل مانده بود. دانشگاه نمی‌رفتم. از پس کارها برنمی‌آمدم. فقط دلتنگ و سیاه‌پوش پدر بودم. پدرم همه‌ی جهانم بود. تکیه‌گاهم بود. مجید بود که آرام‌آرام به یادم می‌آورد که پناه اول و آخر من کسی جز پدرم است.

همیشه وقت‌هایی که خیلی ناراحت و به‌هم‌ریخته بودم، می‌گفت: «چرا انقدر ناراحتی..؟ مگه تو خدا نداری؟»

توی راه خاطره‌ی آن روزها با سروصدای زیاد از ذهنم می‌گذشت. جاده‌ی روستا را آسفالت کرده بودند. پنجره را باز کردم، بوی گل‌های اردیبهشتی یک‌باره ماشین را پر کرد. عصر بود که نزدیک روستا شدم. پیچ آخر را که رد کردم، سر از پا نمی‌شناختم. آمده بودم برای قدردانی و تشکر از دوستی که مثل یک معلم زندگی مرا نجات داده بود و می‌دانستم او با تواضع همیشگی‌اش، همه‌چیز را به لطف خدا و همت خودم نسبت می‌دهد... .

کلاس تعطیل شد. بچه‌ها با همهمه پراکنده شدند، اما مجید را ندیدم. از ماشین پیاده شدم. دسته‌گل را برداشتم. روی درودیوارها کاغذ رنگی و مقوا چسبانده بودند: روز معلم مبارک باد!

حالا پشت در کلاس بودم، در زدم. آرام در را باز کرد. خشکم زد. مجید روی یک ویلچر نشسته بود. همه‌ی انرژی‌ام را یک‌جا از دست دادم. به زور خودم را جمع‌وجور کردم تا سلام‌علیک کنم. به روی خودم نیاوردم. دسته‌گل را سمتش گرفتم و با ادای بچه‌ها گفتم: «معلم عزیزم، روزت مبارک!» گفت: «لوس نشو پسرا!» و خندید. موهای سرش یکی‌درمیان سفید شده بود. حالا برعکس روز اول آشنایی انگار او پیر بود و من جوان.

رفتیم کنار رودخانه. از حال و روز من می‌پرسید و از شنیدن تغییر و تحول زندگی و دیدن حال خوبم خوشحال می‌شد. می‌خواستم بپرسم چه اتفاقی برایش افتاده، اما او حرف را عوض می‌کرد و فقط از کاروبار صحبت می‌کرد. یاد پاهای کشیده و آن راه‌رفتن مصممش دلم را می‌لرزاند. به سختی با ویلچر حرکت می‌کرد. نمی‌دانستم چه عکس‌العملی باید نشان بدهم. کمکش کنم یا بی‌تفاوت باشم.

گفتم که برای تشکر آمده‌ام. گفتم تو زندگی مرا متحول کردی. لبخند تلخی گوشه‌ی لبش بود و فقط نگاهم کرد. یکی‌یکی رازهای آن سال‌ها را برایش فاش می‌کردم. اینکه نمازخواندنش را چقدر دوست داشتم، اینکه صبح‌ها دعای عهدهایی را که با گریه می‌خواند، گوش می‌کردم. اینکه شاگردهایش عاشق شخصیتش می‌شدند و می‌آمدند به من می‌گفتند. حالا می‌خندید و سر تکان می‌داد. گردن و شانه‌هایش مثل آن روزهای من افتاده و بی‌جان بود.

فکر می‌کردم توی خانه‌اش کم‌کم حرفی بزند، اما سرشب خوابید. چند تا وسیله‌ی ورزشی گوشه‌ی اتاقش بود. دیوارها پر از عکس‌های قدیمش بود که ایستاده بود و خنده بر لب داشت. داشتم عکس‌ها را تماشا می‌کردم، همسرش برای من شام آورد. با ناراحتی به عکس‌ها نگاهی انداخت و آه کشید. گفت: «ببخشید تنها موندید. خواستم از او بپرسم که چه اتفاقی افتاده، اما زود از اتاق بیرون رفت.»

صبح در حال آماده‌شدن بودم. مجید گفت: « اگر میتونی، بیشتر بمون.»

گفتم: «نه، کار دارم.» اما هنوز کنجکاو بودم بدانم چه اتفاقی برایش افتاده. انگار خودش هم دوست داشت چیزی بگوید.

مکثی کردم و گفتم: «یه چیزی برات نوشتم. گذاشتم لای مفاتیحت.»

رفتم وسایلم را توی ماشین بگذارم. دیدم به زحمت دارد خودش را به من می‌رساند. انگار زورش به چرخ‌های ویلچر نمی‌رسید. توی چشم‌هایم خیره شده بود. من هم با لبخند نگاهش کردم. گفتم: «خوندیش؟ با سر جواب مثبت داد و یک قطره اشک روی گونه‌اش غلتید.»

کاغذ را بالا گرفت و گفت: «من که حرفی نزدم! تو از کجا فهمیدی؟»

به ماشین تکیه دادم و گفتم: «از اونجا که وقتی رسیدم بچه‌های کلاس دوره‌ات نکرده بودند. وقتی بهت دست دادم، دستمو محکم نگرفتی. غمگین بودی. غروب کنار رودخونه صدای اذانو که شنیدی، نماز نخوندی. از اونجا که می‌دونستم پاهاتو خیلی دوست داشتی... صدای قدم‌زدنت رو دوست داشتی...»

گفت: «من خودمو باخته بودم. چند ساله همه‌ی زندگیم شده صحنه‌ی اون تصادف لعنتی و ازدست‌دادن پسرم و ازبین‌رفتن پاهام. اما از دیشب که تو اومدی... با حرفات و کارات...» آهی کشید و گفت: «خیلی کار خوبی کردی که اومدی... خیلی...»

گفتم: «من فقط کارای خودتو یادآوری کردم و حرف‌هایی رو که خودت یادم داده بودی، گفتم. فقط برای تشکر اومده بودم آقا معلم. چیزی هم نمی‌دونستم.» دست‌هایش را از هم باز کرد. همدیگر را بغل کردیم.

ماشین را که روشن کردم، کاغذ را بالا برد و بلند گفت: «اینو یادگاری نگه می‌دارم...» لبخند زدم و حرکت کردم.

دیشب توی کاغذ برایش نوشته بودم: «مگر تو خدا نداری؟!»

سودابه خلخالی

شیـــریـــن

از زمانی که خواهرم دانشجوی شهر دیگری شد، اکثر مواقع تنهایی بیرون می‌رفتم. یک گلخانه در نزدیکی خانه‌ی ما بودکه حال‌وهوای فوق‌العاده‌ای داشت. هروقت حوصله‌ام سر می‌رفت یا دلم می‌گرفت، قدم‌زنان تا آنجا می‌رفتم. یک بابا جان پیر هم داشت که به گل‌های آنجا رسیدگی می‌کرد. من را تقریباً می‌شناخت و به چند روز یک بار آمدنم به آنجا عادت کرده بود. هر بار با لبخند نگاهم می‌کرد و من با لپ‌های گل‌انداخته‌ی حاصل از خجالت، کل گلخانه را چرخ می‌زدم و زندگی می‌کردم. آخر هر بار که می‌رفتم دست خالی برمی‌گشتم و فقط به هوای گل‌ها به آنجا می‌رفتم.

یک روز پاییزی بود و باران نم‌نم می‌بارید. من عاشق این هوا بودم. طبق معمول قدم‌زنان تا گلخانه رفتم. باران ریزریز می‌بارید و من لذت می‌بردم. گلخانه نسبت‌به روزهای قبل خلوت‌تر بود. روبه‌روی شمعدانی‌ها ایستادم و زاویه‌ی دیدم را روی دختری بیست‌وچندساله، با قامتی متوسط و گندم‌گون تنظیم کردم. مدت زمانی طولانی جلوی گل‌ها ایستاده بود. جلو رفتم و سلام کردم. حضورم را که حس کرد، سرش را چرخاند و با سر سلام کوتاهی کرد. گفتم: «این گلدون‌ها آپارتمانی‌ان، خیلی هم خوشبو هستن، من دوتا ازشون دارم.» و شروع کردم به توضیح‌دادن درباره‌ی دو گلدان دیگر.

او همچنان با لبخند نگاه می‌کرد. قبل از اینکه به ذهنم تفهیم کنم که شاید علاقه‌ی چندانی به صحبت‌کردن با من ندارد و همه مثل من پرحرف و زودجوش نیستند، دستانش بالا رفت و به زبان اشاره و با آواهایی کم‌جان گفت: «خیلی قشنگن! ممنون که توضیح دادین.» اولش کمی مکث کردم و متعجب شدم. چند ثانیه‌ای گذشت تا سیستم پردازش مغزم دریافت که او ناشنواست. خجالت کشیدم، اما نمی‌دانم چرا خجالت کشیدم. سعی کردم جوری صحبت کنم تا بتواند لب‌خوانی کند. درحالی‌که دهانم به‌اندازه‌ی اقیانوس باز و بسته می‌شد، گفتم: «ببخشید، خیلی حرف زدم. نه؟ نمی‌دونستم.»

لبخندی زد و با اشاره گفت: «نه، نه! اصلاً ناراحت نشدم.»

دستم را دراز کردم و بلند گفتم: «صنم هستم.»

دستش را دراز کرد و با آواهای کم‌جانِ صدایش، خودش را شیرین خطاب کرد. شیرین با زبان اشاره برایم حرف می‌زد و من مات‌ومبهوت نمی‌دانستم که یک ناشنوا هم می‌تواند این‌چنین خوش‌صحبت باشد. گفتم: «تو خوب حرف می‌زنی... یعنی من تقریبا! می‌فهمم چی می‌گی!»

لبخندی زد و برایم از معلمی گفت که در دبستان همه‌ی تلاشش را کرده بود تا بچه ها بتوانند به آواهایشان جانی ببخشند و گلیمشان را از آب بیرون بکشند. درست است که شیرین مثل دیگران تندتند و با تسلط حرف نمی‌زد، اما تلاشش برای برقراری ارتباط بسیار لذت‌بخش بود.

ساعتی بعد، من که مجذوب چرخش دستان و آواهای کم‌جان صدایش شده بودم، دست دوستی دادم و قول دادم حالش را جویا شوم. شیرین گفته بود که تحصیل‌کرده‌ی رشته‌ی ادبیات است، ولی به‌علت شغل پدرش به این شهر آمده و او از همه‌ی دوستانش جدا شده و خوش‌حال است که با من آشنا شده است. و من برای اولین بار وارد دنیای ناشنوایانی چون شیرین شدم؛ شیرین‌هایی که قشنگ حرف می‌زنند، بی‌صدا می‌خندند و با لذت نگاه می‌کنند. نگاهشان همه‌ی احساسشان را نشان می‌دهد و من هرگز با امثال او آشنا نشده بودم.

نمی‌دانم چرا یک لحظه اندیشیدم که ای کاش همه یک شیرین داشتند که برایش حرف بزنند و حرف بزنند و او نگاه کند و با صبری بی‌نظیر (و جدا از ما آدم‌های سالم که گاهی کفرانِ داشته‌هایمان را می‌کنیم) با تو سخن بگوید، با همان آواهای کم جانشان به تو محبت کند... نه کدورتی پیش می آید با حرف‌هایشان و نه قلبی می‌شکند و نه دوستیِ چندساله‌ای خراب می‌شود.

وقتی که به خانه برگشتم، یادم افتاد که یک پارک در منطقه ای از شهرمان است که قبلا از دوستی شنیده بودم ناشنوایان آنجا دور هم جمع می‌شوند. خوش‌حال شدم و به خودم قول دادم حتماً شیرین را به آنجا ببرم.

چند روزی از آن روز زیبا گذشته بود که با شیرین هماهنگ کردم به گلخانه بیاید تا باهم به جایی برویم، جایی که حتما دوست خواهد داشت. ساعتی بعد شیرین را در گلخانه دیدم. با همان لبخند شیرین‌ترش سلام کرد و دستانش را چرخاند وگفت: «کجا می‌ریم؟؟» بلند و طوری که بفهمد، گفتم: «می‌ریم جایی که حتما خوش‌حال می‌شی! اونجا کلی دوست پیدا می‌کنی!» دستش را کشیدم و به سمت مقصد حرکت کردیم. چقدر شیرین آرام و صبور بود! خلاف سکوت همیشگی‌اش، دنیایی از انرژی‌های خوب بود و این به ذات او برمی‌گشت.

به مقصد که رسیدیم، با آدرسی که از دوستم گرفته بودم و نشانه‌هایی که داده بود، جمع آن‌ها را پیدا کردم؛ یک جمع پنج‌نفره: دو دختر و سه پسر. شیرین نگاهی به من کرد و منتظر توضیحاتم ماند. گفتم: «این چند نفر آخر هفته‌ها اینجا جمع می‌شن، مثل تو ناشنوا هستن و توی یک گروه سنی هستید. بیا و باهاشون آشنا شو.» نگاه قدرشناسانه‌ای به من کرد و پرجان‌تر از همیشه تشکر کرد.

نزدیک آن‌ها که رسیدیم، من سلام بلندی کردم و شیرین هم به سبک خودش سلام کرد. بسیار گرم و صمیمی از ما استقبال کردند. چقدر خوش‌رو و باانرژی بودند! از آن جمع یکی از دخترها معلم بود و دیگری دانشجو. هر سه پسر دیگر هم دانشجو بودند. یک زوج هم در جمع بودند که به‌واسطه‌ی همین دورهمی‌ها یکدیگر را پیدا کرده بودند.

ما را آن‌قدر راحت در جمعشان پذیرفتند و با شیرین آن‌قدر گرم صحبت کردند که گویی چند سال است این دوستی شکل گرفته. من بیشتر نظاره‌گر بودم، ولی از صحبت‌هایشان فهمیدم که جمع آن‌ها یکی‌دو سالی است که شکل گرفته است.

شیرین تا چند ساعت با آن‌ها گرم صحبت بود. آن‌ها دیگر تنها دوست او نبودند، بلکه دوستان من هم محسوب می‌شدند. آن‌ها هم مثل بقیه‌ی ما، آدم‌های سالم، می‌نویسند و ازدواج می‌کنند و زندگی می‌کنند. تنها سبک زندگی‌شان با ما کمی متفاوت است. برخی از آن‌ها قدرت‌ها و استعدادهای بسیار زیادی دارند.

از آن روز و اتفاق یک سالی می‌گذرد. خانواده‌ی آن ها بزرگ‌تر شده و من هم هروقت که بتوانم، به جمعشان می‌پیوندم. چیزهای زیادی هست که می‌شود از آن‌ها یاد گرفت.

شکوه اسکندری

«طرح زیبای پدر»

قایقم می‌رقصد روی دریاچه‌ی نور
کوله‌باری از عشق
و نگاهی و صدایی که مرا می‌خواند
چمدانی دارم پر ز احساس غرور
خاطراتی همه ناب
جنس خوب روزهای کودکی
روزهایی همه شور...
می‌کشم با پارو، روی پیراهن آب
نقش زیبای تو را
آه، خورشید قشنگم!... پدرم!
باز پیچید شمیم نفست
قهرمان خاطرات کودکی
از پس ابر خیال
بازهم کردی عبور
و من از عطر حضورت مستم
روشناییِ دلم! نور چشمم! پدرم!
روی دریاچه‌ی نور
می‌کشم طرح تو را
طرحی از جنس بلور...

مریم موسوی

«همسفر»

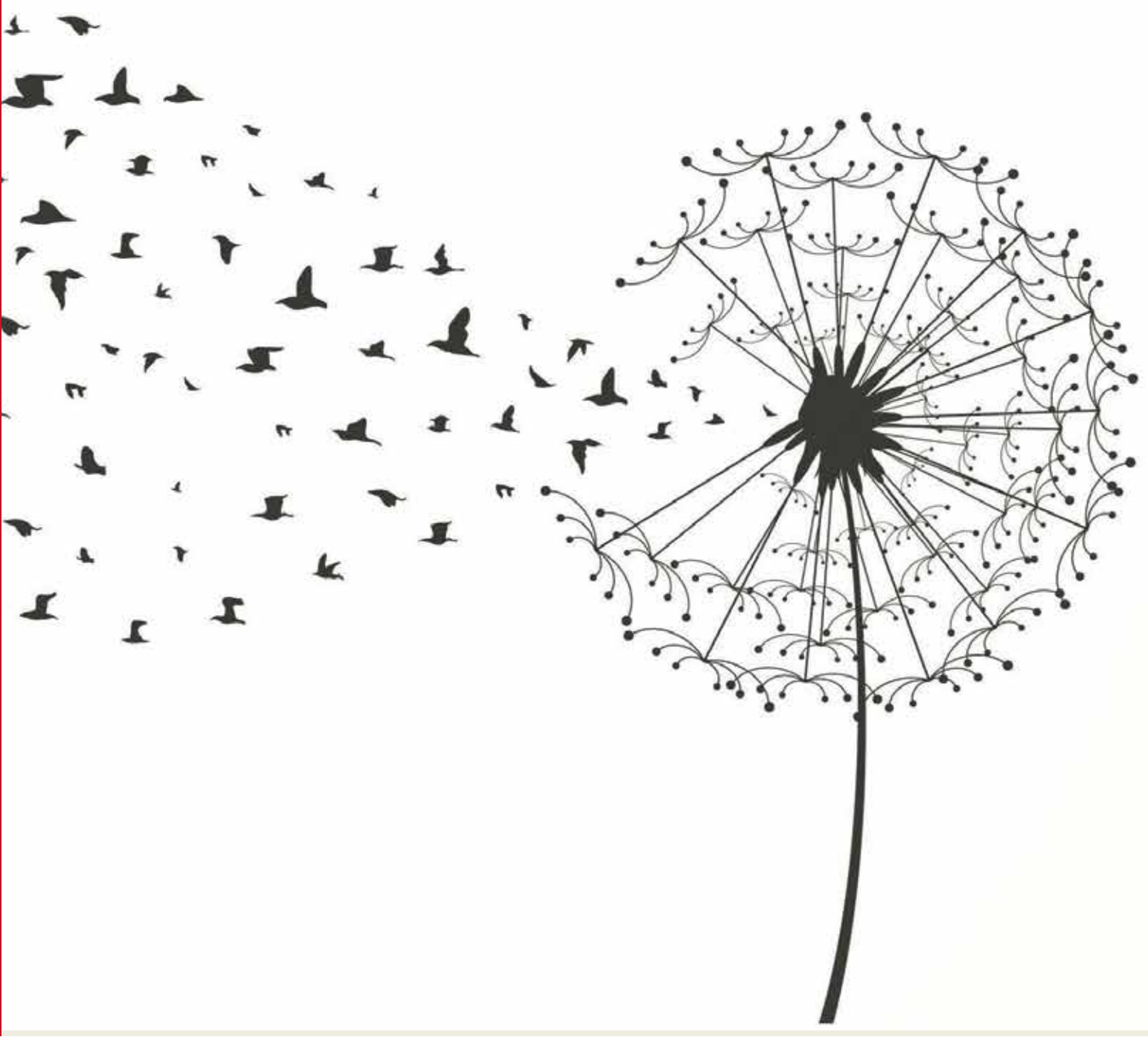
ویلچر...
این همسفر با من و خسته!
آرام
بی‌صدا
کنج اتاق‌ست
نگاهم مات اوست...
سخن نمی‌گوید اما
ناگفته‌ها دارد!
من
او
بیزار و دلبسته‌ی هم!
ویلچر...
مرا درآغوش می‌کشد
هنگامی که دلم تشنه‌ی قدم‌زدن ست!

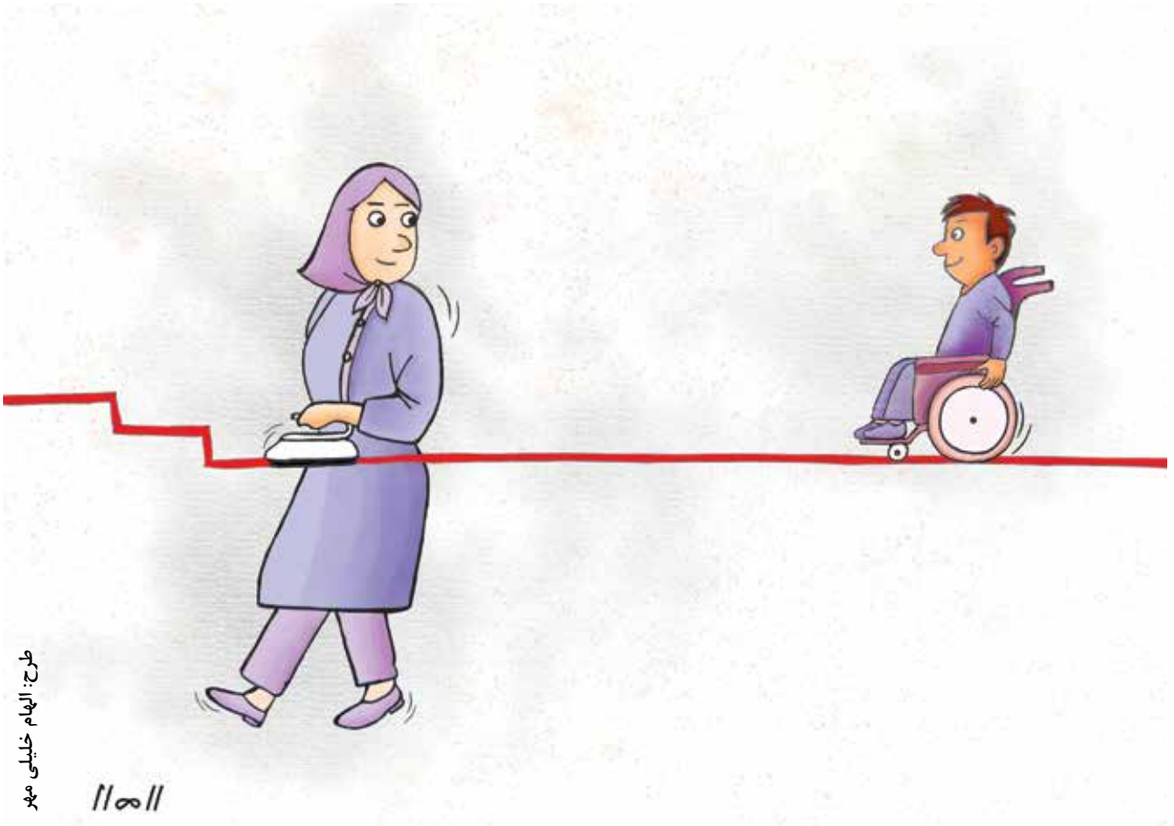
طیبه هراتی‌نو

«فالگیر»

فالگیر
فال کف پایم را بگیر
بگو دست‌هایم زیر کدام سنگست
که آستین‌هایم خالی ماندند
راز آستین‌های خالیم را به باد بگو
که آن‌ها را هی تکان ندهد

تهمینه مهدی‌زاده





علاقه مندان می توانند تحلیل خود را از این طرح به سامانه ی پیام کوتاه ۳۰۰۰۷۵۴۵ ارسال کنند.
به بهترین تحلیل جایزه‌ای ارزنده اهدا خواهد شد.

برنده مسابقــه شماره گذشته: محمد سیدی

سودوکو، مخفف عبارت ژاپنی "سوجی وا دوکوشین نی کاگیرو" به معنی «ارقام باید تنها باشند» است.
قانون اول: در هر سطر جدول اعداد ۱ الی ۹ بدون تکرار قرار گیرد.
قانون دوم: در هر ستون جدول اعداد ۱ الی ۹ بدون تکرار قرار گیرد.
قانون سوم: در هر ناحیه ۳x۳ جدول اعداد ۱ الی ۹ بدون تکرار قرار گیرد.

	7		8	6	4		3	
	2						9	
		1				5		
			7		3			
				4				
			6	1	9			
	1	4		3		7		
2								6
8		3	2		5			1

	8		6		9	3		
					4		6	9
9	7		8	2				
4			9	8				5
5				6	1			8
				9	6		7	3
2	5		3					
		9	1		5		8	

اثرات روانی کار کردن برای معلولان

آیا تابه‌حال به هویت و اجزای شخصیتی خویش توجه کرده‌اید؟
تا چه حد استقلال دارید و از دیگران بی‌نیاز هستید؟ محدودیت جسمانی چقدر برای انجام فعالیت‌ها و نقش‌هایی که دوست دارید انجام دهید، مانع به حساب می‌آید؟
بر روابط اجتماعی و شغلی شما چه تأثیری داشته است؟
روان‌شناسان می‌گویند افراد دارای معلولیت‌های جسمانی اغلب در مواجهه با حقیقتی تهدیدکننده و استرس‌زا هستند،که این مسئله ممکن است در زندگی آن‌ها به بحرانی روانی‌اجتماعی منجر شود.
به نظر می‌رسد که انطباق با معلولیت جسمانی فرایندی پیچیده است که به بسیاری از پارامترهای ذهنی و اجتماعی بستگی دارد. این پارامترها مشخص می‌کنند که یک فرد با چه روش‌هایی می‌تواند محدودیت‌هایش را بپذیرد و برای انجام نقش‌ها و شغل‌هایی که مناسب با توانایی‌هایش است، آماده شود.
پذیرش و انطباق با معلولیت به طور معمول با زنجیره‌ای از واکنش‌های روانی همراه است که به هشت مرحله تقسیم می‌شود.
مرحله‌ی ۱ تا ۶ مراحل اولیه‌ی سازگاری هستند: شوک، اضطراب، انکار، افسردگی، خشم درونی و خشم بیرونی. این مراحل نشان‌دهنده‌ی انطباق منفی با معلولیت است. فرد با گذشتن از این مراحل به منظور رسیدن به مرحله‌ی ۷ (پذیرش) و مرحله‌ی ۸ (سازگاری)، به پیش می‌رود.
بنابریافته‌های پژوهشگران، افرادی که بهتر با معلولیتشان سازگار شده‌اند، از نظر جسمانی و روانی سالم‌تر هستند. در مقابل، دشواری پذیرش معلولیت جسمانی می‌تواند با وضعیت جسمانی ضعیف و مشکلات روان‌شناختی همراه باشد.
علاوه بر این، تعداد زیادی از داده‌های پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد دارای معلولیت‌های جسمانی اغلب شرایط بد عاطفی، به خصوص افسردگی را تجربه می‌کنند.
یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با افسردگی و انطباق بهتر با محدودیت‌های جسمانی، ایجاد روابط اجتماعی و پذیرفتن مسئولیت و داشتن شغل است. مهم‌ترین تأثیر کارکردن و کسب درآمد، ایجاد احساس مفیدبودن و یافتن استقلال برای فردی است که با محدودیت جسمانی روبه‌رو است و دائماً احساس می‌کند که توانایی کنترل زندگی خویش را نداشته و همیشه وابسته‌ی دیگران است.
حتی اگر درآمد حاصله از این شغل اندک باشد، تأثیر نهایی کارکردن، حضور در اجتماع و خارج‌شدن از خانه است که می‌تواند به بهبود افسردگی فرد و جلوگیری از انزوای اجتماعی وی کمک کند. داوطلب‌شدن و عضویت در گروه‌ها از دیگر اقدامات مفید برای برقراری ارتباط سازنده است. زمانی که شما در این گروه‌ها عضو می‌شوید، زمان، استعدادها و انرژی شما در جهت ایجاد تغییر و تحولات مفید در جامعه مصرف می‌شود. همچنین ممکن است با افرادی آشنا شوید که مشابه شما بوده یا علایق و عقاید همانند شما داشته باشند.
به طور کلی درباره‌ی افرادی که کارهای ارزشمندی انجام می‌دهند، چه معلولیت داشته باشند و چه نداشته باشند، احتمال ابتلا به افسردگی کمتر و رضایت از زندگی بیشتر است.

داستان رضا

رضا مردی ۳۵ ساله و مجرد است. ده سال قبل بر اثر سانحه‌ی رانندگی دچار آسیب نخاعی شد. در روزهای اول بعد از سانحه نمی‌توانست باور کند که دیگر نمی‌تواند راه برود. صحنه‌ی تصادف را به خاطر نمی‌آورد و تنها چیزی که مدام در ذهنش تکرار می‌شد، لحظه‌ای بود که چشم باز کرده و خود را در بیمارستان یافته بود. روزهای اول در شوک و ترس از این حادثه سپری شد. بعد از آنکه به او گفتند توانایی راه‌رفتن را از دست داده و باید از ویلچیر استفاده کند، نتوانست با حقیقت کنار بیاید. نزد پزشکان زیادی رفت و از همه‌ی آن‌ها یک جواب شنید. در آن زمان بود که ناامیدی زیادی را تجربه کرد. غم و اندوه وجودش را فرا گرفته بود و نمی‌توانست به هیچ طریقی از این احساسات بد جدا شود. از دست خودش عصبانی بود، از اینکه چرا بر اثر بی‌احتیاطی چنین اتفاقی برایش افتاده بود، شکایت می‌کرد. مدام مشت بر میز می‌کوبید، خوب غذا نمی‌خورد و از حضور در جلسات فیزیوتراپی امتناع می‌کرد. به همین دلیل بخشی از بدنش دچار زخم بستر شد. مدام دررختخواب‌ماندن و بی‌تحرک به سقف نگاه‌کردن چاره‌ای از درد او دوا نمی‌کرد. از زمین و زمان شکایت داشت. از اینکه چرا چنین اتفاقی برایش افتاده و سرنوشت این‌چنین برایش رقم خورده، نالان بود. اعضای خانواده‌اش نمی‌توانستند با او ارتباط برقرار کنند. تمام درها را به روی خود بسته بود و هیچ‌کس را نمی‌پذیرفت. در اوج ناراحتی تنها پرستار جدیدش بود که توانست به او نزدیک شود. پرستار لباس‌های زیبایی پوشیده بود. رنگ‌هایی که به خوبی در کنار هم چیده شده بودند و دیدنشان روحیه‌ی رضا را عوض می‌کرد. پرستار برای او تعریف کرد که فرزند اولش نابیناست، ولی با این وجود، خیلی بهتر از دیگر فرزندانش می‌تواند رنگ‌ها را حس کرده و لباس‌های مادرش را انتخاب کند. او گفت که وقتی فرزندش نابینا به دنیا آمده فکر کرده زندگی به آخر رسیده، ولی حالا معتقد است که هیچ رنجی نمی‌تواند زیبایی زندگی را نابود کند. پرستار از رضا خواست که از لاک خود بیرون بیاید. به او پیشنهاد کرد نزد پزشک برود و برای رهایی از افسردگی دارو مصرف کند. علاوه بر این، بیرون‌رفتن از خانه و کارکردن را بسیار مفید دانست. بعد از آنکه رضا از نظر روانی در وضعیت بهتری قرار گرفت، پرستار از او خواست هرچه را بلد است، روی یک کاغذ بنویسد و از بین توانایی‌های رضا، یک شغل پاره‌وقت به‌عنوان حسابدار پیدا کرد. حالا رضا پنج سال است که کار می‌کند هر چند گاهی غمگین می شود ولی دیگر آن احساس ناامیدی و ناتوانی به سراغش نیامده است.

ترجمه: نفیسه قدوسی

ممکن است سرما بخوری!

راحت نفس‌کشیدن عجب نعمت بزرگی است! و ما انسان‌ها چه آسان از کنار این نعمت بی‌کران خداوند به راحتی عبور می‌کنیم و برای راحت نفس‌کشیدنمان، خدای متعال را شاکر نیستیم. البته ما انسان‌ها حتی نمی‌توانیم نعمات فراوان حضرت باری‌تعالی را بشماریم، چه رسد به اینکه بخواهیم شکر این‌همه نعمت را هم به جا آوریم (ان تعدوا نعمت الله لا تحسوها ـ قرآن کریم).

دشواری‌های نفس‌کشیدن افراد قطع نخاع از ناحیه‌ی گردن، از اوایل خرداد که هوا رو به گرمی می‌گذارد، شروع می‌شود. اکثر این افراد، سیستم تعریق بدنشان از کار افتاده، بنابراین وقتی در معرض آفتاب و گرما قرار می‌گیرند، حرارت بدنشان مدام بالا می‌رود و دچار گر گرفتگی می‌شوند؛ در نتیجه نفس‌کشیدن برایشان مشکل‌تر می‌شود.

افراد سالم وقتی در معرض گرما قرار می‌گیرند، عرق می‌کنند و حرارت بدنشان کاهش می‌یابد، علاوه بر این، سموم مضر نیز با تعریق از بدنشان خارج می‌شود و درواقع تهویه‌ی طبیعی صورت می‌گیرد. اما در افراد قطع نخاع (ضایعه‌ی گردنی) این اتفاق نمی‌افتد و در معرض گرما قرارگرفتن این افراد، با بالارفتن حرارت بدن و تنگی نفس بیشتری همراه خواهد بود. اگر این افراد مجبور شوند یک ساعت در هوای گرم تابستان از منزل بیرون خارج شود، ناچارند بعد از بازگشت به منزل، چندین ساعت روبه‌روی کولر باشند تا نفس‌کشیدنشان به حالت عادی برگردد یا اینکه دوش آب سرد بگیرند که البته آن هم مشکلات خاص خودش را دارد.

من هم تابستان‌ها با این مشکل مواجه می‌شوم. قبلاً موقع بیرون‌رفتن از منزل، قمقمه‌ی آبی همراه خود می‌بردم و در مواقع گرمازدگی از دوستانم می‌خواستم به صورتم آب بپاشند. حتی بعضی وقت‌ها ناچار می‌شدم، از افراد غریبه هم بخواهم به من آب بپاشند. البته این درخواست من باعث تعجب آنان می‌شد. بعضی‌ها از روی دلسوزی می‌گفتند ممکن است سرما بخوری و من توضیح می‌دادم که نه، با این کار راحت‌تر نفس می‌کشم.

برای درخواست آب‌پاشیدن از افراد غریبه، خاطرات زیادی دارم. در یک روز بسیار گرم که آب قمقمه‌ام تمام شده بود، برای رهایی از گرمازدگی، از مأمور شهرداری که چمن‌ها را آبیاری می‌کرد، خواهش کردم شیلنگ آب را روی سر من بگیرد. او در کمال تعجب و دلسوزی مدعی شد، که سرما می‌خوری و من این کار را نمی‌کنم، اما من به شدت اصرار کردم که اگر آب به من نپاشی، از گرما و تنگی نفس تلف می‌شوم. خدا پدرش را بیامرزد، آب را پاشید و من راحت شدم. اخیراً از آب‌پاش مخصوص آرایشگاه‌ها برای خنک‌شدن استفاده می‌کنم. با این وسیله‌ی ساده، آب سرد را به صورتم اسپری می‌کنم. واقعاً لذت‌بخش است!

تحمل این رنج هم خودش به نوعی لذت‌بخش است. چون خواست اوست و هرچه از دوست رسد، نیکوست. این هم یک نوع امتحان است و ما باید تلاش کنیم از این امتحان سربلند بیرون بیاییم. خداوند تحمل این‌گونه رنج‌ها را در افراد قطع نخاع زیاد کند، ان شاءالله.

رمضان‌علی کاووسی؛ جانباز قطع نخاع

پوست طبیعی به دنبال گرم‌شدن تا حرارت ۳۲ الی ۳۴ درجه شروع به تعریق می‌کند. در بیماران با ضایعه‌ی نخاعی کامل، تنظیم آستانه‌ی تعریق در پوست دچار اختلال شده و این بروز تعریق به صورت رفلکسی، سبب افزایش رطوبت پوست وایجاد زخم فشاری می‌شود. در صورت عدم مراقبت از گرمای محیط و افزایش درجه‌ی حرارت، ممکن است فشار خون کاهش یافته و سبب سیاهی‌رفتن چشم‌ها و سردرد شود و در صورت تشدید، باعث گرمازدگی شود.

روش‌های جلوگیری از گرم‌شدن بیش از حد بدن فرد با آسیب نخاعی، شامل مواردِ زیر است:

لباس نازک نخی به تن کنید که امکان تنفس برای پوست فراهم باشد.

آب به همراه داشته باشید تا در صورت لزوم روی پوست خود بپاشید.

کمپرس سرد روی پوست بگذارید.

آب سرد در همه‌ی مواقع برای نوشیدن به همراه داشته باشید.

در زمانی که خارج از منزل هستید، از آفتاب مستقیم پرهیز کنید و در سایه قرار بگیرید.

ترجمه: دکتر هوشنگ صابری، دکتر فرشته راهداری، عسل درخشان.

مرکزتحقیقات ترمیم ضایعات مغزی و نخاعی دانشگاه علوم پزشکی تهران.

تغذیه‌ی مناسب برای افراد معلول

اضافه‌وزن

اولین نکته‌ای که در زمینه‌ی تغذیه افراد معلول مورد توجه قرار می گیرد، مشکل اضافه‌وزن است. به‌ویژه در معلولیت‌هایی که فعالیت جسمانی فرد محدود شده و امکان ورزش‌کردن و فعالیت بدنی وجود ندارد، فرد معلول تناسب بین دریافت کالری و مصرف انرژی را رعایت نمی‌کند. بنابراین کنترل وزن از طریق نوع و مقدار غذای مصرفی برای افرادی که با محدودیت شدید فیزیکی روبه‌رو هستند، از اهمیت زیادی برخوردار است. در این زمینه می‌توان با کاهش مصرف چربی‌ها و کنترل دریافت کالری، وزن را کاهش داد.

برای رسیدن به این هدف، اولین قدم مراجعه به یک پزشک یا متخصص تغذیه است. او می‌تواند بر حسب نوع و علت معلولیت رژیم غذایی مناسبی پیشنهاد دهد. تغییرات ناگهانی تغذیه به صورتی که غیر اصولی اعمال شود، می‌تواند مشکلات بسیاری برای سیستم گوارشی شما ایجاد کند.

یکی دیگر از اقداماتی که می‌توانید برای کاهش وزن خود انجام دهید، حمایت‌های روانی از این مسئله است. شما باید هدف خود را مشخص کنید و برای اجرای آن اراده داشته باشید. بهتر است برنامه‌ی کاهش وزن خود را به بازه‌های زمانی کوتاه‌مدت و تغییرات کوچک در وزنتان تقسیم کنید. اگر بگویید می‌خواهم در این هفته نیم کیلو وزن کم کنم، ساده‌تر و مقبول‌تر از این است که بگویید ۶ ماه دیگر روی ترازو می روم و باید ۱۲ کیلو وزن کم کرده باشم.

شما باید اطلاعات تغذیه‌ای خود را بالا ببرید. به طور کلی بدانید غذایی که مصرف می‌کنید چه میزان چربی، کربوهیدارت، پروتئین، ویتامین و کالری دارد. شما باید بدانید با شرایط جسمانی خاصی که دارید به چه میزان کالری، ویتامین و پروتئین نیاز دارید و بر همین مبنا، مواد غذایی مورد نیاز خود را مصرف کنید. دانستن اینکه برای سوزاندن هر نیم کیلو چربی نیاز است ۳۵۰۰ کالری کمتر دریافت کنید، به شما می‌گوید که اگر هدفتان کم‌کردن هفته‌ای نیم کیلو است، لازم است روزی ۵۰۰ کالری کمتر مصرف کنید. اگر می‌توانید ورزش کنید، فعالیت‌هایی انجام دهید که ضربان قلب شما را به مدت ده دقیقه یا بیشتر افزایش می‌دهد. در این مورد نیز باید با مشورت پزشک و متخصص درمان‌های فیزیکی، ورزش مناسب خود را انتخاب کنید.

زخم بستر

علاوه بر مشکلات افزایش وزن، تغذیه نقش مهمی در زخم بستر بر عهده دارد. تغذیه‌ی مناسب برای پیشگیری و درمان زخم فشاری لازم است. برای حفاظت از پوست خود، نیاز به کالری، پروتئین، ویتامین و مایعات کافی دارید. ویتامین‌ها شامل ویتامین C، ویتامین E ، ویتامین A و روی هستند.

به صورت دقیق، میزان قهوه و چایِ مصرفی خود را اندازه بگیرید، زیرا آن‌ها می‌توانند سبب

ازدست‌دادن آب بدن شوند و تعادل مایعات بدنتان را مختل کنند.
وعده‌های غذایی خود را تنظیم کنید، وسایل کمکی جهت غذاخوردن فراهم کنید، تعداد وعده‌های غذایی را به شش وعده برسانید.
از مواد غذایی پرکالری و پرپروتئین مانند پنیر و فرنی و غذاهای محتوی آرد و تخم مرغ و شیر (پودینگ) استفاده کنید. از مکمل‌های غذایی استفاده کنید. رژیم متعادل گرفته و مایعات فراوان بنوشید.

سوء تغذیه

سوء تغذیه می‌تواند مشکل مهمی برای افراد آسیب نخاعی باشد. بی‌اطلاعی از تغذیه‌ی صحیح، فقدان منابع مالی یا ناتوانی جهت تهیه‌ی رژیم مناسب، از دلایل ابتلا به این بیماری است. اگر شما سوء تغذیه دارید، بهتر است ویتامین یا دیگر مکمل‌های غذایی را برای بهبود سیستم ایمنی خود مصرف کنید.
علاوه بر این، سوء تغذیه یکی از مشکلات بسیار شایع کودکان معلول است. مطالعات محدودی که بر روی وضعیت تغذیه‌ی کودکان معلول انجام شده، همگی شیوع نسبتاً فزاینده‌ی درجات مختلفی از سوءتغذیه را نشان داده‌اند. در یک مطالعه که در سال ۱۳۸۷ توسط دکتر تیرنگ نیستانی و همکارانشان در مرکز تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور بر روی کودکان معلول جسمی‌حرکتی (که بعضاً به درجاتی از معلولیت ذهنی نیز دچار بودند) در شهرهای تهران و مشهد و رشت انجام شد، بالغبر ۴۰ درصد کودکان دچار کم‌وزنی بودند. جالب اینکه در اغلب این بچه‌ها، انرژی دریافتی در حد مورد نیاز یا نزدیک به آن بود، ولی مقدار دریافت برخی ریزمغذی‌ها به‌ویژه آهن، کلسیم، روی و برخی ویتامین‌ها در ۷۰ درصد کودکانِ مورد مطالعه، بسیار کمتر از مقادیر توصیه‌شده بود. به عبارت ساده‌تر، کمیت رژیم غذایی ظاهراً مشکل چندانی نداشت، ولی کیفیت آن به‌هیچ‌وجه پاسخگوی نیاز کودکان نبود و بدتر آنکه رژیم غذایی در دختران، در مقایسه با پسران، کیفیت بسیار پایین‌تری داشت.

وقتی از مادر کودک معلولی که دچار کم‌وزنی بود سؤال کردیم، به نتایج جالبی رسیدیم:

- به چه دلیل به متخصص تغذیه مراجعه کرده‌اید؟

- همان‌طور که از ظاهر کودکم مشخص است، وزن بسیار کمی دارد. با آنکه خوب غذا می‌خورد، ولی به خوبی رشد نمی‌کند.

- یعنی خودش می‌تواند به تنهایی غذایش را تمام کند؟

- کودک من CP است و نمی‌تواند به آسانی از قاشق استفاده کند. بلع غذا هم برایش دشوار است. به همین دلیل من خودم به او غذا می‌دهم و سعی می‌کنم از غذاهای مایع و پوره استفاده کنم. بیشتر سوپ و آبمیوه می‌خورد.

- بنابراین نمی‌تواند از برنج و نان و غلات استفاده کند.

- به جای نان، کیک صبحانه می‌خورد. خیلی از غذاها را دوست ندارد، به همین دلیل به او هرچه

که دوست دارد، می‌دهیم. برنج را هم در سوپش می‌ریزم، ولی پزشکش گفت به خاطر اینکه سوپ آبکی است، حجم معده اش را زودتر پر می‌کند و نمی‌تواند مقدار بیشتری بخورد.
مادر این کودک تمام تلاش خود را می‌کند تا فرزندش را با غذاهایی که تمایل به خوردنشان دارد، تغذیه کند؛ اما کودک به تنوع غذایی بیشتری نیاز دارد. حتی آبمیوه طبیعی و عصاره‌ی گوشت، علی‌رغم ارزش تغذیه‌ای، به تنهایی نمی‌توانند جواب‌گوی نیاز کودک معلول باشند. به عبارت دیگر، اصول تغذیه‌ی سالم یعنی تنوع و تعادل و تناسب در تغذیه. بنابراین همراه با پروتئین حتماً نیاز است که کربوهیدرات و مقدار کافی چربی در رژیم غذایی کودک گنجانده شود. درباره‌ی کودکان بدغذا که از خوردن غذاهایی که برایشان فراهم می‌شود خودداری می‌کنند، کار مشکل‌تر می‌شود. در این صورت، بهتر است از مکمل‌های ویتامینی نیز استفاده شود.
در ادامه به توصیه‌های آقای مهران امیری، کارشناس تغذیه، درباره‌ی بدغذایی کودکان معلول توجه می‌کنیم:
کودکان معلول به نسبت دیگر کودکان شرایط بسیاری متفاوتی از لحاظ وضعیت روانی دارند. استرس غذاخوردن در کودکی که نمی‌تواند به تنهایی قاشق را به دست بگیرد، می‌تواند یکی از دلایل بدغذایی باشد. بهتر است تغذیه‌ی کودک در محیطی آرام انجام شود. سعی کنید حواسش را به چیزی که دوست دارد، پرت کنید و از توجه بیش‌ازحد به فرایند غذاخوردن جلوگیری کنید. هنگام بازی‌کردن، کتاب‌خواندن، دیدن فیلم و کارتون می‌توانید تا حد زیادی در آرامش به او غذا دهید.
اگر غذایی را دوست ندارد، آن را به طور کامل حذف نکنید. بهتر است کنار وعده‌ی غذایی مورد علاقه‌اش مقداری از غذایی را که نمی‌خورد بگذارید و خیلی کم از آن غذا به او بدهید تا به مزه‌اش عادت کند. اگر از خوردن غذاهای لازم و مفید اجتناب می‌کند، می‌توانید در شکل دیگری آن را در غذایش مخلوط کنید یا از طعم‌دهنده‌های مختلف برای تغییر مزه‌ی آن استفاده کنید.
به‌عنوان نکته‌ی آخر، درباره‌ی رعایت بهداشت هنگام غذاخوردن سخت‌گیر نباشید. دست و صورت و لباس او را بعد از تمام‌شدن غذا تمیز کنید. اجازه بدهید اگر دوست دارد، خودش قاشق را به دهان بگذارد. درست است که این کار باعث کثیف‌شدن لباس‌ها و هدررفتن غذا می‌شود، ولی می‌تواند اشتهای او را افزایش دهد.
به یاد داشته باشید کم‌وزنی و پروزنی هر دو برای فرد معلول زیان‌آور است و در این بین به‌ویژه پروزنی ممکن است زیان بیشتری داشته باشد، چون علاوه بر اینکه فعالیت را محدودتر می‌کند، ممکن است با کمبود ریزمغذی‌ها نیز همراه باشد.

یبوست

یبوست مشکل دیگری است که می‌تواند با کنترل تغذیه بهبود یابد. به دلیل کاهش یا عدم تحرک، افراد دارای محدودیت حرکتی، باید روزانه ۲ تا ۳ واحد سبزی و میوه دریافت کنند. میوه و سبزی دارای فیبر به دفع مناسب کمک می‌کند. در مواقعی که فرد معلول توانایی جویدن غذا را ندارد، بهتر است بیشتر از سوپ استفاده شود یا غذایش به طور کامل آسیاب شود. در این صورت می‌توان با غنی‌سازی سوپ با مکمل فیبر (پودر جوانه‌ی گندم) از یبوست جلوگیری کرد. مصرف برخی از مواد غذایی می‌تواند به افزایش یبوست بینجامد. به‌عنوان مثال مصرف قهوه و چای و نوشابه می‌تواند یبوست را تشدید کند. در مقابل، مصرف انجیر، شیر گرم، نوشیدن آب زیاد و مصرف حبوباتی مانند عدس و لپه دشمن یبوست هستند. فراموش نکنید اگر از ملین‌هایی که به‌صورت قرص یا پودر در بازار موجود هستند به صورت مداوم استفاده کنید، روده‌ها تنبل می‌شوند. بنابراین بهتر است با رعایت رژیم تغذیه‌ای مناسب با یبوست مبارزه کنید.

حانیه قدوسی

نفیسه قدوسی
دبیر سرویس سلامت

استوار و پایدار؛ درست مانند کوه!

خانم صباغ را در یک کارگاه معنادرمانی ملاقات کردم. چیزی از جلسه نگذشته بود که فهمیدم کوهنورد است. از داستان‌ها و ماجراهایی که در کوه داشت، تعریف می‌کرد. از شب‌هایی که گروهشان مسیر را گم کرده و به کمپ اصلی نرسیده بودند. از منظره‌های بکری که لمس کرده و در آن قدم گذاشته بود، آن هم با پاهای پروتزی.

چطور شد کوهنورد شدید؟

انتخاب رشته‌ی ورزشی برای من کار سختی نبود. قبل از معلولیت همیشه آرزو داشتم کوهنوردی کنم، ولی انگار آن وقت‌ها شرایطم برای انجام چنین ورزشی کمتر از حالا مناسب بود.

چرا؟

به دلیل مشغله‌ی کاری و غرق‌شدن در روزمرگی، هیچ‌وقت نمی‌توانستم زمانی را برای پرداختن به علایق خودم اختصاص دهم، اما بعد از آن حادثه و آغاز معلولیت، فرصت نامحدودی داشتم که به خودم و کارهایی که دوست داشتم، فکر کنم و برای پرداختن به آن‌ها برنامه‌ریزی کنم.

معمولاً بعد از آنکه فرد بر اثر یک حادثه محدودیت حرکتی پیدا می‌کند، وارد دوره ای از افسردگی می‌شود. ولی اینطور که شما می‌گویید، توانسته‌اید به سادگی از این مرحله عبور کنید.

بله و دقیقاً این مسئله را مدیون دو نکته بودم: یکی اینکه همیشه وقتی با مشکل بزرگی روبه‌رو می‌شوم، به این فکر می‌کنم که هر رنجی که برای انسان به وجود می‌آید، حتماً دلیل خاصی دارد و باید از آن به نفع خود استفاده کند و مورد دوم هم کوهنوردی بود که به من کمک کرد تا از اندوه و غم رهایی یابم. چون کوه مظهر آزادی و عدم محدودیت است و وقتی انسان قله‌اش را فتح می‌کند، به خود ثابت می‌کند که بسیار تواناست.

گفتید که اعتقاد دارید انسان باید از رنج‌هایش به نفع خودش استفاده کند. می‌شود دراین‌باره بیشتر بگویید؟

تقریبا ده سال قبل از حادثه ای که منجر به معلولیت من شد، یکی از عزیزانم را از دست دادم. نمی‌توانم درد و رنجی را که آن زمان احساس می‌کردم، در قالب

کلمات بیان کنم. آنقدر روزهای سختی بود که امروز با به‌یادآوردنش اشک در چشمانم جمع می‌شود. هر روز گریه و بی‌تابی شدید؛ آن هم به مدت ۵ سال. از زندگی دست کشیده بودم و حتی نمی‌توانم بگویم زنده بودم. چهره‌ام شبیه یک مرده بود. تااینکه داستانی خواندم که باعث شد مفهوم زندگی‌ام را پیدا کنم. وقتی معنای زندگی را یافتم، توانستم با هر غم‌واندوه و درد و رنجی مقابله کنم. دیگر قرار نبود چیزی مرا از پا درآورد. دوستی که آن داستان را به من داد، کوهنورد بود. همیشه به من می‌گفت باید به کوه بروم، ولی آن زمان فرصتش فراهم نبود.

داستان را برای ما تعریف می‌کنید؟

شاید داستان دانه‌های خردل را شنیده باشید. درباره‌ی زنی هندی است که فرزندش مرده به دنیا می‌آید. او نمی‌تواند رنج ازدست‌دادن فرزند را تحمل کند، پس فرزند مرده‌اش را برمی‌دارد و سفر می‌کند. به شهرهای زیادی می‌رود و دنبال دارویی می‌گردد که بتواند با آن، فرزندش را زنده کند. تا اینکه به یک معلم بزرگ می‌رسد. آن معلم به او می‌گوید که به شهر برود و درِ همه‌ی خانه‌ها را بزند و از هر خانه‌ای که در آن کسی نمرده یا بیمار نبوده، یک دانه خردل بگیرد. زن خانه‌به‌خانه شهر را زیر پا می‌گذارد، اما خانه‌ای نمی‌یابد که کسی در آن رنج نبرده باشد. پس به خود می‌آید و می‌فهمد که پسر او تنها بچه‌ای نیست که رنج برده و رنج قانون طبیعت است که همگان در آن سهیم‌اند.

داستان بسیار زیبایی بود، خصوصاً اینکه زندگی شما را تغییر داد.

و همین داستان سرآغاز تلاش من برای یافتن معنای زندگی ام شد.

شما همسر و مادری شاغل هستید و با وجود معلولیت، ورزش هم می‌کنید. چطور حالا فرصت کوهنوردی دارید و آن زمان نداشتید؟

به نظر من انسان دائماً در حال تغییر است. زندگی من به قبل از ازدواج و بعد از ازدواج، قبل از مادرشدن و بعد از مادرشدن، قبل از یافتن معنا و بعد از یافتن معنا و هدف زندگی، قبل از معلولیت و بعد از معلولیت، قبل از کوهنوردی و بعد از کوهنوردی تقسیم شده است. در تمام این قبل و بعدها، آدم‌های متفاوتی بوده‌ام که حالا شاید اگر اغراق نباشد، می‌توانم بگویم آن آدم‌ها را نمی‌شناسم. از وقتی کوهنوردی می‌کنم، بهتر می‌توانم زمانم را برنامه‌ریزی کنم. علاوه بر این، زندگی قبل از معلولیت پر از نگرانی‌های بی‌مورد بود و ذهنم دائماً درگیر کارهایی بود که حالا می‌فهمم هیچ اهمیتی ندارند. معلولیت باعث شد من بیشتر به روش زندگی‌ام توجه کنم و خودم را بیشتر دوست داشته باشم.

بنابر تعریف معلولیت، فردی معلول است که محدودیت داشته باشد و به سختی فعالیت روزانه خود را انجام دهد. شما و ورزشکارانی مانند شما محدودیت‌ها را کنار زده‌اند و بیشتر از افراد عادی در تلاش هستند. همان‌طور که خودتان گفتید، قبل از معلولیت کوهنوردی نمی‌کردید و بعد از حادثه‌ای که منجر به ازکارافتادن هر دو پایتان شد، به این رشته‌ی ورزشی روی آوردید. با توجه به این مسئله، معلولیت را چطور تعریف می‌کنید؟

اول از همه باید بگویم من محدودیت را به طور کامل می‌پذیرم. مسلماً نمی‌توانم مانند هم‌نوردهایم کوهنوردی کنم، ولی نسبت‌به قبل از معلولیتم، کمتر احساس محدودیت می‌کنم. تعریف معلولیت یک عبارت مشخص و ثابت نیست. من قبلاً محدودیت حرکتی بیشتری داشتم، ولی حالا خودم را ملزم می‌کنم برای اینکه بدنم آماده بماند، هفته‌ای سه روز تمرین کنم. زندگی یک کارمند که صبح از خواب برمی‌خیزد، سوار ماشینش می‌شود و خودش را به اداره می‌رساند تا ساعت‌ها پشت میز بنشیند، سرشار از محدودیت حرکتی است، ولی کسی به او معلول نمی‌گوید. علاوه بر این، کوهنوردی به غیر از آنکه ورزش مفیدی برای سلامتی است، سفری معنوی برای خودشناسی هم هست.

شما در این سفر معنوی به چه می‌رسید؟

بهتر است اول این را بگویم که من وارد هیچ گروهی نشده‌ام و برای دل خودم کوهنوردی می‌کنم. با آنکه به من پیشنهاد شده بود که جدی‌تر ورزش کنم و به صورت حرفه‌ای این رشته را دنبال کنم، ترجیح دادم چنین کاری نکنم. البته نمی‌گویم که ورزش حرفه‌ای کار درستی نیست. فقط همان‌طور که گفتم، کوهنوردی برای من یک سفر معنوی است که می‌خواهم در آن بر خودم تمرکز کنم؛ هرچند که علاوه بر مسائل معنوی، از نظر قدرت بدنی و سلامت جسمانی تا حد بسیار زیادی پیشرفت کرده‌ام. بهتر نفس می‌کشم، عضلاتم قوی‌تر شده‌اند و مشکل اضافه‌وزن ندارم.

و به‌عنوان سخن آخر:

در کارگاه معنادرمانی، استاد از همه‌ی ما خواست معنای زندگی‌مان را بگوییم. خیلی‌ها جواب مشخصی نداشتند. پیشنهاد من این است که گاهی همه‌ی مشغله‌ها و گرفتاری‌های خود را رها کنیم و به این فکر کنیم که اصلاً تمام این کارها را برای چه انجام می‌دهیم. ازدواج می‌کنیم، بچه‌دار می‌شویم، درس می‌خوانیم، کار می‌کنیم، درآمد داریم، برای چه؟ کل زندگی ما چه مفهومی دارد؟ اگر این مفهوم و معنای اصلی را پیدا کنیم، هر رنجی را که برایمان به وجود بیاید، به راحتی پشت سر می‌گذاریم و در سخت‌ترین شرایط استوار می‌مانیم، درست مانند کوه: استوار و پایدار.

بیماری پمپه (Pompe) را بهتر بشناسیم

بیماری پمپه، بیماری نادر ژنتیکی است که عضلات را گرفتار می‌کند .در شیرخواران به سرعت پیشرفت می‌کند و ممکن است سبب مرگ بیمار شود. در کودکان پیشرفت بیماری آهسته‌تر است، اما می‌تواند زندگی را به خطر اندازد. علت آن نقص در یک ژن است. فردی که ناقل ژن‌های معیوب است، نمی‌تواند به مقدار کافی آنزیم خاص را تولید کند. در افراد سالم، این آنزیم سبب شکستن مولکول‌های قندی درشت و گلیکوژن و موجب مصرف یا دفع آن‌ها از بدن می‌شود .

اگر آنزیم طبیعی نباشد، این مواد در عضلات بدن انباشته می‌شوند. به مرور زمان این انباشتگی سبب آسیب پیش‌رونده به عضلات می‌شود .نشانه‌های بیماری در افراد مختلف متفاوت است، ولی بیماری تدریجاً پیشرفت می‌کند .

هر چه زودتر بیماری پمپه تشخیص داده شود، می‌توان درمان را سریع‌تر شروع کرد .

توجه: نام مترادف بیماری پمپه، عبارت است از بیماری نقص اسید مالتاز .

از گوش‌پاک‌کن استفاده نکن!

افراد زیادی برای تمیز و سالم نگه‌داشتن گوششان، به طور مرتب داخل آن را تمیز می‌کنند، اما تمیزکردن گوش کار صحیحی نیست. درواقع، گوش برنامه‌ی بهداشت خود را دارد و با واردکردن اشیاء مختلف در آن، این فرایند طبیعی بر هم می‌خورد یا بدتر، ایجاد آسیب‌دیدگی می‌کند.

آکادمی گوش و حلق و بینی امریکا، استفاده از گوش‌پاک‌کن و عادت واردکردن انگشت یا هر شیء دیگر به داخل گوش را منع می‌کند و این روش تمیزکردن گوش را با خطر آسیب‌رسیدن به شنوایی یا ازدست‌دادن آن مرتبط می‌داند.

موم گوش که در اصطلاح پزشکی سرومن نامیده می‌شود، ماده‌ای سالم در گوش‌های شما است و به‌عنوان عامل تمیزکننده عمل می‌کند. این ماده ویژگی محافظ، آنتی‌باکتریال و روان‌ساز دارد. از پرده‌ی گوش تا مجرای بیرونی آن حرکت کرده، کانال گوش را تمیز کرده و بعد خشک شده و می‌ریزد. این یک فرایند خودتنظیم است و در شرایط عادی نیازی به ایجاد تداخل در آن نیست. اگر موم گوش وجود نداشته باشد، گوش خشک می‌شود و خارش می‌گیرد.

وقتی برای تمیز کردن گوش از گوش‌پاک‌کن استفاده می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟

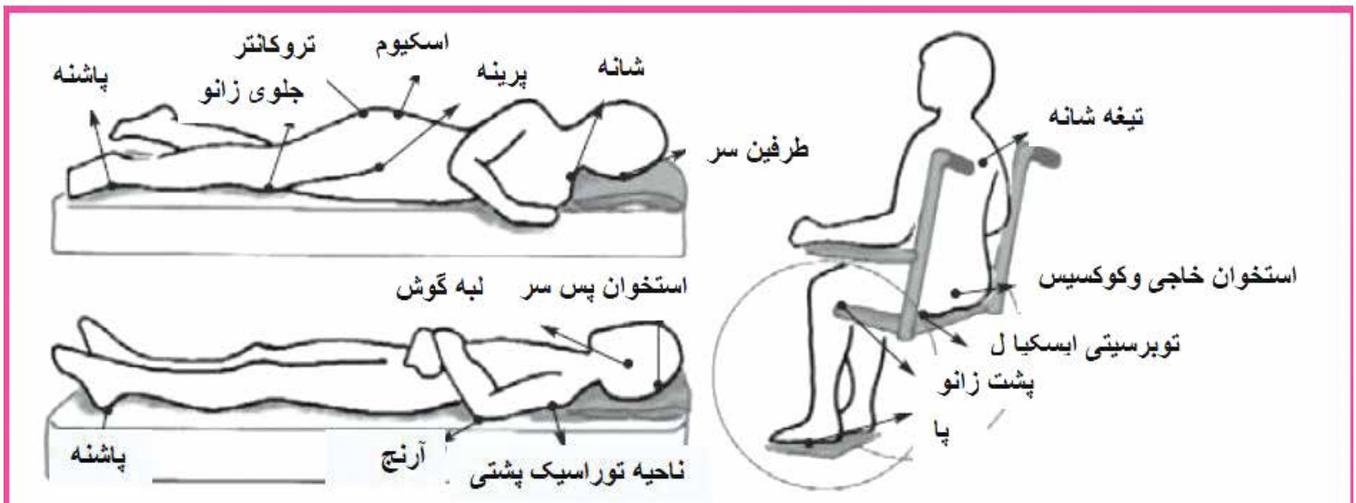
وقتی از گوش پاک‌کن استفاده می‌کنید، درواقع موم گوش را عمیق‌تر به داخل گوشتان و جایی که نباید باشد، فرو می‌کنید و ممکن است جلوی پرده گوشتان جمع شده، آن را مسدود کرده و مشکلات مختلفی ایجاد کند.

قارچ و باکتری و ویروس‌های مختلف از گوش بیرونی به داخل گوش رفته و می‌تواند موجب بروز عفونت شود که بسیار دردناک خواهد بود. همچنین وقتی موم گوش در عمق گوش جمع می‌شود، می‌تواند موجب ازدست‌رفتن شنوایی شود و اگر عمیق‌تر از آن پیش رود، حتی می‌تواند به پرده‌ی گوش آسیب رسانده و موجب پارگی آن شود.

اگر می‌خواهید به تمیزکردن گوشتان ادامه دهید، هیچ چیز را وارد گوش داخلی‌تان نکنید. فقط گوش بیرونی را با استفاده از پنبه تمیز کنید.

دیگر سیگار نکشید!

هر عاملی که بتواند با سیستم گردش خون شما مداخله کند، می‌تواند روی پوست شما خطر بروز زخم‌های فشار را ایجاد کند. سیگارکشیدن باعث اختلال در گردش خون می‌شود.
اگر شما قبل از بروز آسیب نخاعی سیگاری بودید، توصیه می‌شود آن را ترک کنید. زخم‌های فشاری تنها یکی از عوارض بهداشتی سیگارکشیدن است که به خصوص اثرات منفی آن در افراد آسیب نخاعی افزایش می‌یابد.



تصویر ۲. محل های شایع ایجاد زخمهای فشاری

زخم فشاری کجای بدن شایع‌تر است؟

زخم بستر ضایعه یا آسیبی است که توسط فشار کنترل‌نشده به سطح بدن ایجاد شده و ناشی از آسیب بافت‌های زیرین است. عواملی که غیر از فشار بتوانند در ایجاد زخم‌های فشاری نقش داشته باشند، شامل اصطکاک پوستی و کشیده شدن یا پارگی پوست و رطوبت ناشی از تعریق بیش‌ازحد یا بی‌اختیاری ادرار است.
بعضی از بخش‌های بدن به زخم‌های فشاری حساس‌تر هستند. مثلاً چنانچه در تخت به مدت طولانی در یک وضعیت باقی بمانید، ممکن است آسیب بافتی ایجاد شود و چنانچه وضعیت خود را تغییر ندهید، زخم ایجاد خواهد شد. اگر شما ساعت‌ها بدون اینکه وزن بدن خود را جابه‌جا کنید روی یک ویلچیر بنشینید، در ناحیه‌ی باسن خود یک منطقه‌ی تغییررنگ‌یافته یا آسیب‌دیده‌ی پوستی مشاهده خواهید کرد که در هر دوی این موارد، مرگ بافتی آغاز می‌شود. این حالت را یک زخم فشاری ابتدائی می‌نامند. شناخت این نکته که زخم‌های بستر لزوماً در لایه‌های سطحی پوست شروع نمی‌شوند، مهم است؛ بنابراین پیداکردن زخم فشاری کار راحتی نیست. در زمانی که رنگ پوستتان تغییر کرد یا پوست روی آن آسیب دید، درواقع قسمت‌های زیرین کاملاً آسیب‌دیده است، بنابراین اهمیت بسیاری دارد که علائم اولیه‌ی این زخم‌ها جدی گرفته شود.

زخم‌های فشاری اغلب روی برجستگی‌های استخوان‌ها اتفاق می‌افتند. در شکل، مناطقی از بدن را می‌بینید که زخم‌های فشاری در آن اتفاق می‌افتد. نحوه‌ی قرارگیری در بستر و نشستن در ویلچیر سبب تمرکز فشار روی مناطق خاصی از بدن می‌شوند. وقتی شما روی تخت بر پشت خود دراز کشیده اید، نسبت‌به حالتی که در وضعیت نشسته قرار دارید، فشار در سطح بیشتری پخش می‌شود. اگرچه ناحیه‌ی خاجی و دنبالچه و پاشنه‌ی پا هنگام خوابیدن در معرض خطر بروز زخم‌های فشاری هستند، در افرادی که خیلی لاغرند، شانه‌ها در خطر هستند. اگر روی یک طرف بدن دراز کشیده‌اید، زخم روی استخوان ران شایع‌تر است. همچنین در وضعیت درازکش، در صورت تماس زانوها و پاشنه‌ها، آن‌ها نیز در معرض خطر خواهند بود. در وضعیت نشسته روی ویلچیر یا روی هر سطح دیگر، ناحیه‌ی نشیمنگاه در معرض بیشترین خطر است. چنانچه انحراف ستون فقرات داشته باشید، هنگام نشستن، فشار روی بخش‌های خاصی بیشتر می‌شود. درنتیجه، یکی از باسن‌ها بیشتر از سمت مقابل ممکن است زخم شود. یک ویلچیر مناسب و سیستم نشستن برای قرارگیری شما می‌تواند کمک کند تا توزیع فشار یکنواخت شود.

کودک شما ناشنواست

این مسئله بسیار حیرت‌آور است که اغلب موارد ناشنوایی در کودکان تا یک‌ونیم‌سالگی الی سه‌سالگی تشخیص داده نمی‌شود. این امر به چند دلیل واقعیت دارد. اول آنکه: ناشنوایی معلولیتی ناپیداست، دوم آنکه: معمولا درجاتی از باقی‌مانده‌ی شنوایی وجود دارد، بنابراین کودک به بعضی از صداهای بلند محیط واکنش نشان می‌دهد و سوم آنکه موارد مربوط به گلایه‌های پدر و مادر کودکان ناشنوا، به‌طور عمده مشابه والدین کودکان دارای شنوایی طبیعی است. مثلاً چرا کودک من حرف نمی‌زند؟! به‌علاوه، غالب دست‌اندرکاران رشته‌ی پزشکی از عوامل هشداردهنده‌ای که می‌تواند وجود ناشنوایی مادرزادی را اعلام نماید، بی‌اطلاع هستند. عدم رواج آزمایشات اولیه‌ی بیماریابی ناشنوایی در نوزادان، ناشی از این ناآگاهی بوده و این امر حتی در کودکانی که از لحاظ ناشنوایی در معرض خطر هستند نیز اجرا نمی‌شود.

ممکن است وقتی آغاز سخن‌گفتن از زمان طبیعی خود فراتر می‌رود، والدین با افراد خانواده یا متخصصان اطفال مشورت کنند و امکان دارد شنیدن این جمله که «چیز نگران‌کننده‌ای نیست» موجب آرامش خیال آنان شود. گاهی به آن‌ها گفته می‌شود که «سیر رشد کودک کندتر از معمول است و به زودی به حالت طبیعی برمی‌گردد.»

به طور خلاصه، تشخیص اولیه‌ی ناشنوایی به علت مسائلی چون ناپیدایی معلولیت، منحصربه‌فردبودن مشخصات آن و نیز ربط‌دادن آن به ناتوانی‌های کودک، با اشکالاتی روبه‌رو می‌شود. درنتیجه، یک‌سوم کل کودکان ناشنوا، به صورت غلط به عنوان عقب‌مانده‌ی ذهنی، آفازیک، اتیستیک، اسکیزوفرنیک یا مبتلا به صدمه‌ی مغزی تشخیص داده می‌شوند.

گزارش یک روان‌شناس به صورت مستند این وضعیت را مشخص می‌سازد. این روان‌شناس در زمینه‌ی کار حرفه‌ای و خصوصی خود دریافت که پنجاه بیمار که به‌عنوان عقب‌مانده‌ی ذهنی شناخته شده بودند، درحقیقت ناشنوا بوده‌اند.

وقتی که درنهایت تشخیص ناشنوایی انجام شود، این مسئله برای والدین نوعی آسودگی به همراه دارد. زیرا آن‌ها درنهایت فهمیده‌اند که مشکل کودشان چیست. با این حال، این احساس موقت آسودگی خیلی زود جای خود را به عوارض شدید احساسی دیگر می‌دهد. تشخیص قطعی ناشنوایی ضربه‌ی شدیدی برای والدین است. درک عمیق مسئله و ناراحتی حاصل از آن که متخصصان به ندرت از آن آگاهی دارند، چیزی است که جای احساس موقت آسودگی را پر خواهد کرد. بسیاری از والدین، احساسات خود را در چنین موقعیت‌هایی به این صورت بیان می‌کنند: «بعد از آنکه به من گفتند فرزندم ناشنواست، دیگر جملات بعدی دکتر را به خاطر نمی‌آورم.»

از آنجا که والدین می‌خواهند کودکشان انعکاسی از خود آن‌ها باشد، همیشه می‌پرسند آیا فرزند ما طبیعی خواهد بود؟ و همین جاست که پس از تشخیص، متخصصان باید به آرامی والدین را مطلع کنند که معلولیت کودک درمان‌پذیر نخواهد بود. گذشته از آن، باید به والدین کمک کرد که واقعیت و نیز تمامی عوارض آن را بپذیرند. واقعیت این است که برای کودکان مبتلا به ناشنوایی حسی عصبی، علاجی وجود ندارد و در آینده‌ی نزدیک هم چنین امکانی به نظر نمی‌آید، خلاف نقص بینایی که با استفاده از لنز تصحیح می‌شود. استفاده از سمعک و گفتاردرمانی و تربیت شنوایی هیچ‌گاه به طور کامل ناشنوایی حسی عصبی عمیق را ترمیم نخواهد کرد. متخصصان در کمک به والدین نقش مهمی را ایفا می‌کنند. متخصصان باید در این راه آموزش‌های ویژه‌ای دیده باشند تا بتوانند بهترین خدمات را به والدین ارائه کنند. برخورد سازنده‌ی والدین با این مسئله، فقط زمانی امکان‌پذیر است که آن‌ها برگشت‌ناپذیربودن معلولیت را پذیرفته و با فهم علل و عوارض، آن را تفسیر و توجیه کنند. گذشته از همه‌ی این موارد، والدین باید بدانند چه چیزی در انتظار فرزند آن‌هاست. اگر آموزش و توانبخشی کودک به درستی برنامه‌ریزی نشود، مشکلاتی به مراتب بیشتر از ناشنوایی به همراه خواهد داشت. در شماره‌ی بعد واکنش‌های والدین بعد از آگاه‌شدن از ناشنوایی فرزندشان و شیوه‌های برخورد متخصصان با این مسئله را بررسی خواهیم کرد.

مطالعات نشان داده است که عوامل زیر به طور مستقل خطر ناشنوایی حسی‌عصبی در کودکان را افزایش داده‌اند: سابقه‌ی فامیلی ناشنوایی؛ نسبت فامیلی والدین؛ مصرف داروها؛ تشنج؛ زردی نوزادی منجر به تعویض خون؛ ضربه به سر؛ هر نوع ضربه، جراحت، شوک، آسیب و حادثه‌ی واردشده بر مادر در دوران بارداری؛ بیماری پوستی مادر در دوران بارداری و زایمان دشوار مادر. نتایج این مطالعه که نشان‌دهنده‌ی میزان بالای خطر عوامل مورد بررسی در ناشنوایی کودکان است، ضرورت وجود یک سیستم غربالگری مناسب برای کودکان ناشنوا را مطرح می‌کند. علاوه بر این، در راستای آن باید برنامه‌ی پیشگیری اولیه از ابتلای کودکان به ناشنوایی نیز در نظر قرار گیرد.

ترجمه: ربابه تقوی، عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان

رؤیاها قابل برنامه‌ریزی هستند

در شماره‌ی قبل مقدمه‌ای از روشی تجربه‌شده را برای کنترل رؤیاها و کابوس‌ها مطالعه کردید. در این شماره توضیحاتی در این زمینه خواهید خواند:

مراحل کنترل رؤیا

۱. ایجاد تناقض، تشخیص تفاوت‌های عالم رؤیا از عالم واقعیت.

برخی از رؤیاها بسیار شفاف و طبیعی و واقعی به نظر می‌رسند، چنانکه حتی خبره‌ترین افراد (در زمینه‌ی کنترل خواب) نیز دچار تردید می‌شوند که آیا این رؤیاست یا واقعیت! این مشکل به این خاطر است که هنگام مشاهده‌ی یک رؤیا، ذهن ما فضاها را بر اساس واقعیات مشابه‌سازی کرده و ما را سردرگم می‌سازد!

چگونه متوجه این نکته می‌شوید که این فضا فقط یک خواب است؟ چه مدت پس از ورود به عالم رؤیا، متوجه می‌شوید که در حال خواب‌دیدن هستید؟ آیا در خواب هم قوانین طبیعی حکم‌فرماست؟ چاره‌ی کار، فقط ایجاد یک تناقض است تا بتوانیم رؤیا را از واقعیت تمییز دهیم.

۲. غلبه بر ترس‌ها و کابوس‌ها

کابوس‌ها چیزی جز توهم و خیال‌بافی نیستند و از ضمیر ناخودآگاه نشأت می‌گیرند. یک کابوس درواقع هجوم ذهن ما علیه خود ماست و این اتفاق با افکار و توهمات منفی تشدید می‌شود.

چرا ما از خواب‌دیدن می‌ترسیم؟ آیا کابوس‌ها توان آسیب‌زدن به ما را دارند؟ آیا باید ذهن ناخودآگاهمان را به حال خود رها کنیم؟ آیا خواستن توانستن نیست؟ پس بیایید برای رهایی از شر کابوس‌ها، ذهنمان را از افکار منفی خالی کرده و با افکار مثبت پرکنیم.

۳. کسب قدرت بسیار زیاد و نامحدود

هیچ‌وقت فراموش نکنید که حدود نود درصد خواب‌ها و تمامی کابوس‌ها توسط ذهن ناخودآگاه ما ساخته می‌شوند و کنترل ذهن ناخودآگاه، شاه‌کلید کنترل خواب است. پس باید ابتدا این کلید را به دست آوریم، یعنی اول باید بتوانیم ذهنمان را کنترل کنیم.

آیا ما در خواب، محدود هستیم؟ آیا کابوس‌ها از ما قوی‌تر هستند؟ آیا دوست ندارید در هنگام خواب‌دیدن و به‌خصوص زمانی که کابوس‌ها به سراغتان می‌آیند، کمی نیرومندتر و آسیب‌ناپذیرتر باشید؟

در عالم رؤیا هیچ‌چیز غیرممکن نیست و این امر به میزان اعتمادبه‌نفس ما بستگی دارد. یعنی ما می‌توانیم در خواب، به هراندازه که دوست داریم، توانمند باشیم. ما در عالم رؤیا کاملاً فناناپذیر و به‌شدت قوی هستیم و درواقع قدرت ما فقط حاصل قدرت ذهنی ماست. با انجام تمرینات صحیح و تمرکز کافی و بهره‌گیری از دو عامل بالا، می‌توانیم تمامی نیروهای موجود در عالم خواب را تحت کنترل خویش درآوریم.

کنترل خواب در یک نگاه

قبل از خواب

۱- روش صحیح خوابیدن

به پهلوی راست یا به پشت می‌خوابیم و قبل از خواب سه الی چهار نفس عمیق می‌کشیم. سپس بدن خود را شل می‌کنیم تا به خواب برویم. تأکید می‌کنم، خوابیدن به شکم سبب محدودیت شدید در کنترل رؤیاها می‌شود و به اصطلاح دست و پای شما را می‌بندد.

۲- موضوع رؤیا

پس از درازکشیدن، موضوع و فضای رؤیای مورد نظر را در ذهنمان تجسم می‌کنیم و مرتب آن را با خود تکرار می‌کنیم. برای مثال: فقط به اسم ماشینی که دوست داریم تا لحظه‌ای که به خواب می‌رویم، فکر می‌کنیم.

در عالم رؤیا

۳- ایجاد تناقض در عالم خواب

اگر موارد قبل را به طرز صحیح انجام داده باشیم؛ در ابتدای شروع رؤیا، به واقعی بودن آن شک می‌کنیم، اما کاملاً مطمئن نیستیم. ولی برای لذت بردن از رؤیا، باید مطمئن شویم که این فضا واقعی نیست. پس تلاش می‌کنیم تناقضات موجود در خواب را تشخیص داده و متوجه شویم که در حال رؤیادیدن هستیم.

مثال: روش ایجاد یک تناقض وزنی

فرض کنید در عالم خواب هستید، فقط کافی است سعی کنید جسم نسبتاً سنگینی را با کمترین انرژی بلند کنید یا یک جسم ده کیلویی را با یک انگشت بردارید. اگر اعتمادبه‌نفس کافی داشته باشید، کار ساده‌ای خواهد بود. همواره به یاد داشته باشید: این فقط یک رؤیاست. وزن اجسام نیز حاصل تصورات شماست. پس شک نکنید و به خود تلقین کنید که «این جسم خیلی سبک است.» مطمئناً تمرینات اول، کمی سخت خواهند بود، ولی این کار صددرصد عملی است.

۴- کنترل رؤیاها

در این مرحله از خواب، یقین داریم که در حال دیدن رؤیاهستیم، اما باید بدانیم که در عالم رؤیا تا چه حد دست ما باز است و قادر به انجام چه کارهایی هستیم؟ پس درحالی‌که کاملاً آسیب‌ناپذیر و نیرومند هستید، از رؤیایتان لذت خواهید برد.

بیدارشدن

۵- روش صحیح بیدارشدن

برای بیدارشدن، فقط یک لحظه چشم‌هایتان را ببندید ویک دور کامل ۳۶۰ درجه به دور خودتان بچرخید! و با آرامش بیدار شوید.

هرگز برای بیدارشدن از یک رؤیای کنترل‌شده، از روش سقوط از بلندی استفاده نکنید، زیرا با شوک شدید از خواب بیدار خواهید شد و لذت رؤیای خود را از بین می‌برید.

به یاد داشته باشید، همان‌گونه که یک کابوس می‌تواند برای مدت طولانی ما را آزار دهد، با تمرین صحیح و مستمر، یک رؤیای شیرین هم می‌تواند همیشگی و تکرارشونده باشد.

همان اندازه که تصاویر مربوط‌به کابوس‌ها آشنا به نظر می‌رسند و همه‌ی ما کابوس‌های ترسناک را تجربه کرده‌ایم، تصاویر لذت‌بخش و شاید باورنکردنی رؤیاها نیز امکان‌پذیر و در دسترس خواهند بود.

در صورت تمایل به کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه، به کتاب اسرار رؤیا و کابوس نوشته‌ی فرشاد میرشکاری، انتشارات سیمرغ خراسان مراجعه کنید.

فرشاد میرشکاری
fmfarshad585@gmail.com

روشنگر

روشنگر شبیه خط‌کش رنگی شفاف و پلاستیکی است که برای تقویت مهارت خواندن کودکان طراحی شده است. این ابزار که لبه‌های مات و پله‌ای دارد، به دانش‌آموز کمک می‌کند تا کلمات و جملات را رنگی کند و بتواند هم‌زمان یک تا سه جمله را ره‌گیری کند. این کار، تمرکز و روان‌خوانی و سرعت دانش‌آموز را بهبود می‌بخشد. رنگ‌های این ابزار، زرد و سبز و صورتی و آبی است. در بسته‌ی هشت‌تایی و دوازده‌تایی به‌ترتیب از هر رنگ دو و سه تا وجود دارد.

گوینده

گوینده ابزاری است سبک‌وزن و قابل‌حمل که برای ارتباط با دیگران طراحی شده است. این وسیله پنج سطح ضبط صدا با ۱۵ دقیقه ظرفیت زمانی و بیست کلید مربعی دو و نیم سانتی‌متری دارد و ظرفیت آن تا ۱۰۰ پیام است. همچنین، پنج کلید پیام اصلی دارد که در هر سطحی بدون تغییر می‌ماند تا برای پیام‌های مهم نیازی به ضبط مجدد نباشد. ابعاد ابزار تقریبا ۲۳ در ۳۰ در ۳ سانتی‌متر و وزن آن حدود ۶۵۰ گرم است و با دو باتری کار می‌کند. روش کارش به این شکل است که پیام‌های ارتباطی مشخص و تکه کاغذهای متناسب با آن‌ها آماده می‌شود. پس از قراردادن تصاویر مربوطبه هر پیام در دستگاه، پیام‌های مربوطبه هر تصویر ضبط می‌شود. دانش‌آموز با فشردن دکمه، پیام را می‌شنود و ارتباط برقرار می‌کند.

توبالو

توبالو وسیله‌ی ساده و نشکن شبیه گوشی تلفن است که صدا را بلندتر می‌کند؛ بدین ترتیب، دانش‌آموز هنگام تمرین سرعت خواندن و جمله‌بندی و گفتار، صدای خودش را بلندتر و واضح می‌شنود. برای بهبود روان‌خوانی و درک مطلب و تلفظ و شمرده‌سخن‌گفتن و انتقال صدا ایده‌آل است. قابل شست‌وشو در ماشین ظرف‌شویی است و باید در طبقه‌ی بالای آن قرار بگیرد. در رنگ‌های مختلف موجود است.

گردنبند جویدنی همراه کودک

این گردنبند که به شکل یک قلب صورتی است و یک بند حدود ۴۵ سانتی‌متری دارد، از یک تکه پلاستیک جویدنی استاندارد و شیک ساخته شده که برای کودکان بی‌قرار (مثلاً مبتلایان به اوتیسم) که لوازم‌التحریر یا لباس‌های خود را می‌جوند، بسیار مناسب است. گردنبند جویدنی به دانش‌آموزان کمک می‌کند گرایش به جویدنشان همزمان با انجام کار به شیوه‌ای مناسب و قابل‌قبول در کلاس ارضا شود.

شکل قلبی این گردنبند باعث می‌شود به دلیل داشتن کناره‌های تخم‌مرغی، ازنظر شکل و عملکرد شبیه سنگ اضطراب باشد و آن را بین انگشتان مالش داد. قفلِ بندِ گردنبند جویدنی به راحتی باز و بسته می‌شود. همچنین، این گردنبند بی‌خطر و بهداشتی و قابل شست‌وشو است. این ابزار باید با نظارت بزرگسالان استفاده شود و به‌خاطر ساییده‌شدن، بهتر است پس از مدتی (به طور متوسط بین ۶ تا ۱۲ هفته یا بیشتر) دور انداخته شود.

یادآور شنیداری‌دیداری

یادآور شنیداری‌دیداری وسیله‌ای است که در مکان‌های پرسروصدا کاربرد دارد. ظاهرش شبیه چراغ راهنمایی است، ولی به‌جای پیام‌های حرکت و احتیاط و ایست، صدای زیاد تولید می‌کند. با انتخاب سطح صدای مناسب برای هر موقعیت، هر زمان که میزان سر و صدا خیلی زیاد شود، دستگاه عمل می‌کند. به دلیل استفاده از ال.ای.دی‌های پردوام، نیاز به تعویض لامپ ندارد. برای جلوگیری از هشدار اشتباه هنگام صداهای ناگهانی، تا به‌کارافتادن آژیر انتخابی، دو ثانیه تأخیر وجود دارد.

میزان صدا را می‌توان برای فعالیت در محیط‌های ساکت یا فعالیت گروهی در محیط‌های پرصداتر تنظیم کرد. برای دانش‌آموزان کم‌شنوا که نیاز به هشدار دیداری دارند، بسیار مناسب است. هم روی میز و هم روی دیوار قابلیت نصب دارد. اندازه‌ی آن تقریبا ۱۵ در ۱۳ سانتی‌متر است و ارتفاع آن حدود ۵۰ سانتی‌متر. وزن آن تقریبا یک و نیم کیلو است و دستگاه با آداپتور اِی.سی کار می‌کند.

مکعب‌های آموزش خواندن

مکعب‌های آموزش خواندن کمک می‌کند مراحل مختلف فرایند خواندن به شیوه‌ای منحصربه‌فرد ارزیابی شده و دانش‌آموز برای خواندن تحریک شود. در هر طرف این مکعب‌های فومی، سؤالی کلی نوشته شده است. مکعب‌های قرمز سؤال‌های پیش از خواندن متن و مکعب‌های آبی سؤال‌های حین خواندن و مکعب‌های سبز سؤال‌های پس از خواندن است.

این مکعب‌ها بی‌صدا و بهداشتی‌اند و اندازه‌ی آن‌ها (حدود ۴ سانتی‌متر) طوری است که کودک بتواند به راحتی آن‌ها را در دست بگیرد و برای انتخاب سؤال پرت کند. برای فعالیت‌های گروهی خواندن یا ارزیابی مهارت خواندن مناسب است.

برنامه‌ی روزانه‌ی دوار

این برنامه‌ی روزانه‌ی دوار به دانش‌آموز کمک می‌کند با چرخاندن قسمت گردان، تصویر جدیدی ببیند و بفهمد کار بعدی او چیست. در یک طرف این وسیله، پنج پنجره و یک علامت فلش وجود دارد که به یک تصویر اشاره می‌کند. در طرف دیگر آن، یک تخته‌ی سفید قرار دارد و فقط یک تصویر را نشان می‌دهد. اندازه‌ی برچسب‌های هر پنجره دو و نیم سانتی‌متر مربع و محیط دایره ۱۴ سانتی‌متر و عرض پایه ۲۰ سانتی‌متر است.

ترجمه‌ی سمیه جعفری

The most important titles of 58th issue of Peik-e- Tavana publication:

- Ensure stability of activities of income-generating for economic empowerment of people with low abilities
- Examine published books in the field of disability in Iran
- Abuse the license plate of disabled
- DAT praised contributor teachers
- A part of the paradise
- DAT hosts representatives of the United Nations on the occasion of International Women's Day
- We must take social responsibility seriously
- In infantile language of CBR
- Wholesome nutrition for people with disabilities
- The latest in the world of technology

DAT & UN

DAT hosts representatives of the United Nations on the occasion of International Women's Day

By Masoome Amedi

On 10th of March 2015 and following the occasion of International Women's Day (8 March 2015), the DAT organized a ceremony in line with the UN goals of peace and friendship and hosted Maria Dotsenko and Mohammad Moqaddam, two representatives of the United Nations, according to International Relations of DAT.

Some parts of people participated in the ceremony including some mothers who have children with disabilities, some students with disabilities, some local officials and managers of DAT and so the day was commemorated.

It should be said that necessary preparations to organize the ceremony had been executed by mothers of DAT member. On the occasion of the International Day of Women was provided an agreement by Mothers in which they admitted to do the best in development of their children. DAT honored mothers.

Ceremony was begun by reciting the holy Quran and then announcer, Fateme Taqavi's welcomed the guests. By a 7 minute clip on introducing DAT in English language, the ceremony was continued through lecture of Hojatolla Yousefi, Vice Chairman of board of directors of DAT, about ability of Iranian women specially women with disabilities and active participation of mothers with disabled children. It should be said that in this ceremony Dotsenko and Moqaddam, representatives of the UN read the UN Secretary General`s Message on the occasion of International Women's Day.

Then five active women with disabilities were rewarded. Then Shahla Ataiea, a member of city council of Qazvin, stated about the created platforms in participation of women and their abilities.

Finally, Dotsenko and Moqaddam visited handicrafts of women with disabilities and visited Qajar bathroom, the historic place accompanying with a group of managers of DAT.

Dotsenko expressed her happiness and thanked active activities of DAT and women with disabilities who do the best in development of their children and then she called for continued cooperation of DAT with the United Nations

Extraordinary People With Disabilities

My world is the books that talk

By Maryam Farahnakian

Mohammad Reza Gourabzad is the blind librarian of the blinds` library in Azad university of Karaj, Iran. He is an expert on Persian Language and Literature. He was born on May 1975.

Gourabzad started his education at blinds` school of Khazaili and spent the last two years at regular high school of Martyr Shefaei and graduated as diploma. He was accepted at Azad university of Karaj in the field of Persian Language and Literature in 2002 and graduated with BA in Persian Language and Literature in 2007.

This is an interview with a man who has impairment in sensory and vision congenitally.

What activities have you ever done?

I started my first activity in 2001 with a compilation of some articles on cultural and literary fields through the blinds` especial newspaper of white Iran. In 2004, I joined to the Youth Reports Club and passed the courses of the club and then I continued the cooperation after receiving the Press card. The various activities such as editing Braille book of Rudaki is accounted as some of my activities in the field of culture.

Explain about your activities at the library please.

In 2009, professor Koupal, professor of literature of Azad university of Karaj, asked for me to cooperate in launching of blinds` especial library. Due to my communication with Roudaki and some other centers and proficiency in computer I accepted the cooperation. At first I did some experimental works because the university had no knowledge about audio and Braille books and could not accept that a visually impaired person has ability to work with computer. I offered necessary explanations and so the ground of launching the blinds` special library was provided besides the other libraries of the university.

How is editing of Braille books?

In editing the Braille books, text files of the books are received with permission of the publisher and then are converted to Braille by blinds` libraries. Because of differences in fonts of Braille and regular books, a copy of the converted text is printed and delivered to the editor in order to be edited in all aspects such as number of points. It should be noted that because Braille is a coding method so attachment or separating points may makes converting the letters or words to another ones.

When the blinds` special library of Karaj University was launched?

The blinds` special library of Karaj University or information center of the blinds in Azad university of Karaj as one of affiliated libraries of the central library was launched on the November 2010 officially.

How audio books are recorded?

Center of Roudaki is the most important center which audio books are recorded there. The academic books are recorded through the scientific-research centers of Gouya and Khandaq and non-academic ones are recorded by library of Irshad mosque.

These centers are the basic centers in recording the audio books and they train narrators in order to record the audio books in acoustic studios in accompanying with editors who are most often of blinds and visually impaired ones, so in this way the recorded books are provided for applicants.

How do the blinds work with computer?

Blinds and visually impaired ones who are not able to look at monitor and recognize the writings can work with computer through software which is installed on windows and convert the text to audio format. Of course there is some hard ware such as Barjastehnegar which is not available due to high price and only some centers own the tool. The blinds can use computer easily through some soft ware such as Jaws and use of keyboard instead of Mouse.

What is your responsibility at the library?

I check the needs of students in the field of textbooks as well as dissemination of Information and expanding the archive.

Do you have any information about numbers of audio and Braille books at the blinds` special library in Azad university of Karaj?

There are more than 2000 audio books and about 160 Braille books after 1 year of the library launch.

How are elected narrators in professional recording?

We use students in any fields. Of course the elected ones are trained due to difficulty of the action.

Is Azad university of Karaj especially the building of the blinds` special library is suitable for passage and movement of people with disabilities?

The library building is suitable for physically disabled ones. For example someone with a wheelchair comes into the building, the elevator and departments easily. I and Professor Koupal have provided a plan for the blinds which was submitted to development department of the university that the plan is under study.

What are the difficulties of working in the library?

One of the problems is lack of information about the book by the applicants. So unfortunately we cannot help them in spite of advices.

What are your solutions to improve the works of libraries for the blinds?

I recommend that the recorded centers like Roudaki, Irshad mosque and etc. inform other centers when they are recording the audio books in order to be prevented from re-recording the same ones through the other centers; because the problem of the blinds` libraries is re-recording of the same ones while a lot of needed ones still have not been recorded.

What do you remember when you hear the following words?

Spring: happiness, freshness and green

Book: the best friend

Color: blue, Esteghlal football team

Flower: rose

Translated by Sajjad Afkhami

نظرسنجی نشریه شماره ۵۸

پیک توانا در نظر دارد با آگاهی از نظرات مخاطبان در جهت برآوردن خواسته‌های آن‌ها، تقویت سطح کیفی مطالب و رفع نقایص خود برآمده و با بهره‌گیری از این نظرات، هر چه بیشتر به سوی موفقیت گام بردارد. از شما دوست عزیز خواهشمندیم با پاسخ‌گویی به سوالات زیر ما را در این امر یاری نمایید. لازم به ذکر است به تعدادی از شرکت کنندگان این نظرسنجی به قید قرعه، جوایز ارزنده ای اهدا خواهد شد.

موارد زیر را در پیک توانا چگونه ارزیابی می‌کنید؟

الف) محتوای تصاویر روی جلد

ضعیف (۱) ☐ متوسط (۳) ☐ خوب (۵) ☐ عالی(۷) ☐

ب) پرداختن به مسائل حقوقی معلولان

ضعیف (۱) ☐ متوسط (۳) ☐ خوب (۵) ☐ عالی(۷) ☐

ج) کیفیت و انطباق عکس‌ها با مطالب

ضعیف (۱) ☐ متوسط (۳) ☐ خوب (۵) ☐ عالی(۷) ☐

د) عملکرد بخش خبر در انعکاس و تحلیل رویدادهای معلولان

ضعیف (۱) ☐ متوسط (۳) ☐ خوب (۵) ☐ عالی(۷) ☐

ه) عملکرد بخش اجتماعی در انعکاس چالش ها و نقاط برجسته زندگی معلولان

ضعیف (۱) ☐ متوسط (۳) ☐ خوب (۵) ☐ عالی(۷) ☐

و) عملکرد بخش کودک و نوجوان در بیان نکات آموزنده به این گروه سنی

ضعیف (۱) ☐ متوسط (۳) ☐ خوب (۵) ☐ عالی(۷) ☐

ز) عملکرد بخش سلامت در ارتقای سطح دانش پزشکی مخاطبان

ضعیف (۱) ☐ متوسط (۳) ☐ خوب (۵) ☐ عالی(۷) ☐

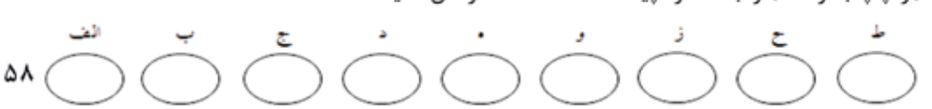
ح) عملکرد بخش علمی در معرفی جدیدترین دستاوردهای حوزه معلولان

ضعیف (۱) ☐ متوسط (۳) ☐ خوب (۵) ☐ عالی(۷) ☐

ط) عملکرد پیک توانا در ایجاد سرگرمی

ضعیف (۱) ☐ متوسط (۳) ☐ خوب (۵) ☐ عالی(۷) ☐

نحوه پاسخگویی: هر کدام از گزینه‌های پاسخ، نشان‌دهنده یک عدد است (ضعیف ۱، متوسط ۳، خوب۵، عالی ۷)، پس از پاسخ دادن به سوالات، عدد مربوط به هر سوال را در جدول زیر وارد کرده و در نهایت عدد ۹ رقمی به دست آمده (از چپ به راست) را به شماره پیامک ۳۰۰۰۷۵۴۵ ارسال کنید.



هفدهمین جشنواره
تشویق دانش آموزان ممتاز

باز مثل هر سال...

همراه با جوایز متنوع
و برنامه های شاد و فرهنگی
برای خانواده ها

اهداف جشنواره

- بالا بردن سطح علمی دانش آموزان
- تغییر نگرش جامعه نسبت به افراد دارای معلولیت
- ایجاد فضای سالم فرهنگی برای خانواده ها

آغاز ثبت نام : ۲۰ خرداد ماه

دانش آموز ممتاز
خانواده ممتاز
جامعه ممتاز

شرط معدل: مقطع اول تا ششم ابتدایی: خیلی خوب مقطع هفتم و هشتم: معدل ۱۸/۵
مقطع دبیرستان و پیش دانشگاهی: معدل ۱۷

قزوین.کمربندی ولیعصر(عج).نرسیده به بیمارستان قدس.کانون توانا ۳۳۳۴۵۲۲۲ - ۰۲۸
تاکستان.بالاتر از ترمینال.مجتمع ادارات.کانون توانا ۳۵۲۴۱۳۳۳ - ۰۲۸
الوند.فلکه لاله.پشت پارکینگ عمومی لاله.ساختمان ارغوان.پلاک ۱.کانون توانا ۳۲۲۳۸۳۴۳ - ۰۲۸

www.irantavana.com

کانون معلولین توانا

مرکز تخصصی اُرتز و پُروتز ایلیا

WWW.IWALK-REHABCENTER.COM

IWALK

- طراحی و ساخت بریس های کربنی سبک برای بیماران پولیومیلیت و سکته مغزی
- طراحی و ساخت اُرتزهای پیشرفته جهت ایستادن و راه رفتن بیماران آسیب نخاعی
- طراحی و ساخت بریس های بلند اندام تحتانی با مفاصل هوشمند

KHODABANDE

تهران / فلسطین شمالی / بالاتر از بلوار کشاورز / نبش کوچه راد / ساختمان عرفان / واحد ۲

۰۲۱۸۸۹۳۶۱۰۵