



آگاهسازی خانواده‌ها نقطه شروع

پیشگیری از معلولیت‌هاست

همه ما اطرافمان افراد معلول را دیده یا شاید در خانواده و اقوام یک یا چند مورد از آنها را داشته باشیم. به همین دلیل مشکلاتشان را می‌بینیم و حتی در بعضی موارد آنها را لمس می‌کنیم. گاهی با دیدنشان به این فکر می‌کنیم که پیشگیری دیروز موجب نبود مشکل امروزشان می‌شد و این جمله تداعی می‌شود که «پیشگیری بهتر از درمان» است. طبق آخرین داده‌های سازمان بهداشت جهانی بیش از یک میلیارد نفر معادل ۱۵ درصد از جمعیت جهان با انواع ناتوانی‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند. از این تعداد حدود ۱۱۰ تا ۱۹۰ میلیون معلول معلول جسمی حرکتی وجود دارد که در انجم کارها و نقش‌های فردی با محدودیت روبه‌رو هستند. طبق اعلام سازمان بهداشتی کشور در سال ۹۶، تعداد معلولان جسمی حرکتی در کشور حدود ۴۵۰ هزار نفر اعلام شده است که این عدد ۳۰ درصد از کل جمعیت معلولان کشور را تشکیل می‌دهد | صفحه ۱۰



خواسته هر معلولی داشتن یک زندگی معمولی!

توانمندسازی معلولان با ایجاد فرصت و اعتماد میسر می‌شود



زهراسگونی ۲۹ ساله، توان‌یاب نویسنده:

«دختری از جنس فولاد» داستان زندگی من و بسیاری از معلولان است



علی همت محمودنژاد مدیرعامل انجمن دفاع از حقوق معلولان:

بزرگ‌ترین مانع ازدواج معلولان باورهای غلط خانواده‌هاست



سیدمحمد موسوی، بنیانگذار کانون معلولان توانا:

حقوق معلولان از مصادیق حق الناس و بی‌توجهی به آن گناهی نابخودنی است



علی اصغر هادی زاده، مشاور عالی فدراسیون نابینایان:

مسئولان یک روز با چشم‌بند تردد کنند تا دشواری زندگی معلولان را بفهمند

او نیاز به ترحم ما ندارد فقط مراعاتش را کنیم!

خودمانی



تا به او برسیم؟

چه بسیار افرادی که محدودیت خود را تا ورود به عرصه جامعه سخت نمی‌دانند، اما با ورود به دوران جوانی و بزرگسالی به یک‌باره این محدودیت برای آنها آزاردهنده می‌شود، چرا که فضای جامعه را برای خود مطلوب نمی‌بینند! چرا فکر می‌کنیم فردی متفاوت را باید به تماشا بنشینیم؟! درست شبیه همان جمله‌ای که می‌گویند همه ما گناهکاریم فقط مدل گناه کردن ما و سرپیچی از فرمان خدایین ما فرق دارد، در مورد محدودیت هم این حکم صادق است. همه ما محدودیت داریم، یکی در جسم و دیگری در ذهن و دیگری در نگاه و دیگری در شکرگذاری و دیگری در اصول رفتاری خود! تفاوت در آشکار و پنهان بودن است. ما آنچه را که چشم‌مان می‌بیند به تماشا و قضاوت می‌نشینیم در حالی که هزاران نقیصه را در خود نمی‌بینیم.

یک فرد دارای محدودیت نیازمند ترحم نیست، اما بارها و بارها برای تک تک ما پیش آمده که به راحتی حقوق این افراد را زیر پا گذاشتیم! کمتر پیش آمده در خیابان و مناطق مختلفی که تابلوی پارک خودرو مخصوص افراد معلول نصب شده عبور کنیم و بینیم در محل پارک، واقعاً یک خودروی پارک معلولان پارک نشده است. همین موضوع سناده و ابتدایی را رعایت نمی‌کنیم و در شرایط مختلف خود را همواره برای زیر پا گذاشتن حق دیگران محق می‌دانیم!

بله به همین سادگی و خلاصه اینکه خوب است گاهی خود را جای دیگران بگذاریم تا ببینیم در شرایط مشابه دوست داشتیم چگونه با ما رفتار کنند، البته که باید گفت شاید کمتر کسی از ما بداند که شیوه درست ارتباط‌گیری در برخورد با فردی که محدودیت دارد چگونه است! و نهایتاً باز هم به این می‌رسیم که جای آموزش در این زمینه در مدارس ما خالی است.

شاید برای همه ما پیش آمده است که در دوره‌های دچار

بیماری شدید، حتی یک سرماخوردگی یا آنفلوآنزای ساده! کمتر کسی است که نگاه ترحم‌آمیز یا لطف بیش از اندازه سایرین را به خود در دوران بیماری دوست داشته باشد. دوست داریم خودمان ناجی خودمان باشیم و دیگران را بیش از توان در گیر نکنیم. حالا همین موضوع ساده را می‌توانیم بسط و گسترش دهیم به کسانی که دچار محدودیتی در حرکت یا جسم خود هستند. همه ما یک بدن هستیم که حداقل توانی برایمان تعریف شده است و البته اعضای دیگری چون قلب و مغز هم داریم، یکی حداقل توان جسمی دارد و برعکس حداقل توان ممکن در مغز و اندیشه‌های بدون مرز دارد که برای داشتن این اندیشه و رسیدن به موفقیت محدودیت‌های جسمی مانع نخواهد بود.

نگاه سنگین همراه با تعجب مابه کسانی که محدودیتی در ظاهر و جسم خود دارند، باعث می‌شود آنها کمتر در عرصه جامعه حاضر و در صورت حضور معذب شوند!

چرا وقتی فردی را با محدودیت می‌بینیم تصور می‌کنیم ما کامل‌تر از او هستیم؟! اگر در دنیای موازی کسانی که محدودیت جسمی دارند، اکثریت خود استراحت دهید، موقعیت را بیش از حد تجربه و تحلیل نکنید و فقط آنها را رها کنید تا احساسات منفی از بین بروند. هر چه بیشتر تسلیم شوید، احساسات سریع‌تر از بین می‌روند و اگر بیشتر مقاومت کنید، مدت بیشتری باقی می‌ماند.

روش‌هایی برای کاهش افسردگی و اندوه

سبک‌نگرش

غم‌هایی که می‌آیند و می‌روند



سعی کنید به این بی‌تفاوتی ادامه دهید. احساسات منفی به افکار منفی دامن می‌زنند و بالعکس. باید این چرخه معیوب را بشکنید و تنها راه‌هایی از آن بی‌طرف ماندن در برابر افکار تا زمانی است که قدرت کشش خود را از دست بدهند.

۳) غم و اندوه را در خود احساس کنید: تا زمانی که احساسی را به طور کامل زندگی نکنید، کاملاً شما را ترک نخواهد کرد. این حس حتی اگر به طور موقت از ذهن و روان شما خارج شود، بقایایش باقی می‌ماند و بعدها شعله‌ور می‌شود. این بدان معنی نیست که به افکار منفی فکر کنید، بلکه منظور این است ضمن کنار گذاشتن افکار منفی تلاش کنید ریشه غم و اندوه خود را بیابید و آن را در خود تجربه کنید. با غم و اندوه خود در سکوت حضور داشته باشید. آن را تحلیل نکنید و به آن فکر نکنید. فقط احساس کنید که احساساتی در روان شما موج می‌زند، ممکن است باعث ناراحتی فیزیکی شود، ممکن است احساس انقباض و فشار داشته باشد، اما از آن فرار نکنید. در زمان مواجهه با غم و اندوه، انرژی عاطفی به آرامی از بدن شما

میل به شاد بودن ریشه عمیقی در درون همه ما دارد. خلقت ما با غم و افسردگی سازگاری ندارد، اما واقعیت این است که هر چیز در زندگی همراه با متضادش وجود دارد. وقتی با شکستگی می‌شویم، احساس غم و اندوه می‌کنیم. میزان این اندوه ممکن است خفیف یا شدید باشد. بستگی به این دارد که تا چه حد با فقدان یک چیزی می‌توانیم کنار بیاییم. گاهی اوقات غم و اندوه بی‌دلیل ظاهر می‌شود. نحوه واکنش ما به غم و اندوه، بیانگر میزان بلوغ درونی و سطح هوشیاری ما از واقعیت‌هاست. نکات زیر برای کاهش احساس غم و اندوه به شیوه‌ای آگاهانه بسیار مؤثر و مفید هستند.

۱) با اندوه مبارزه نکنید: غمگین بودن به این معناست که به احتمال زیاد مقاومت درونی زیادی در برابر وضعیت موجود، در وجود خود دارید. ذهن شما غم و اندوه را با عذاب ربط می‌دهد و از این‌رو تمام تلاش خود را می‌کند تا شما را در سریع‌ترین زمان ممکن از این حالت خارج کند، اما هر چه بیشتر با غم بجنگید، اوضاع بدتر می‌شود. اگر غمگین هستید ابتدا باید مبارزه با آن را کنار بگذارید. سعی کنید فعالیت ذهن خود را کاهش دهید و به جای مبارزه با آن فقط با تجربه آن همراه باشید.

۲) از افکار تان فاصله بگیرید: احساس غم و اندوه در شما از سوی افکار تان تقویت می‌شود. بنابراین بهتر است برای مدتی به جای همدان پنداری با افکار فقط ناظر باشید. شما می‌توانید این حالت را با بی‌تفاوتی به افکار خود شروع کنید. ممکن است یک کشش عمیق از ذهن را احساس کنید که تلاش دارد توجه شما را به افکار منفی جلب کند، اما باید آن را نادیده بگیرید و

خارج می‌شود و احساس سبکی را پشت‌سر می‌گذارد.

۴) به دامان طبیعت بروید: وسعت و طراوت طبیعت خاصیت شفا بخشی دارد. هنگامی که احساس ناراحتی می‌کنید، کافی است به نزدیک‌ترین فضای باز و طبیعی اطرافتان بروید. در آن فضا بنشینید یا یک لحظه بی‌حرکت بایستید و به اطراف خود نگاه کنید. درختان، گل‌ها، پرندگان و نسیم را حس و مشاهده کنید.

۵) تماشای یک چیز خنده‌دار: سرگرم شدن با چیزی که فضایی متفاوت را در ذهن شما ایجاد کند برای کاهش اندوه درونی مؤثر است. برخی فیلم‌ها یا ویدئوهای خنده‌دار نیز می‌توانند به تغییر انرژی در بدن شما کمک کنند. اگر حتی پس از این وقفه نیز احساس غم و اندوه بازگشت، به جای تلاش برای منحرف کردن دوباره ذهن خود، باید با آن روبه‌رو شوید.

۶) قلب خود را برای کسی باز کنید: می‌توانید احساسات خود را با کسی که به شما نزدیک است و احساسات شما را سرزنش یا مسخره نمی‌کند، در میان بگذارید. صحبت کردن با چنین فردی به کاهش استرس ناشی از غم کمک می‌کند. همچنین اینکه بدانید تنها نیستید و کسی حرف‌های شما را می‌فهمد آرامش بخش است. همچنین این احتمال وجود دارد که در حین صحبت با این شخص به دیدگاه جدیدی در مورد وضعیت زندگی خود دست پیدا کنید.

۷) بدانید که همه چیز گذر است: یکی از چیزهایی که می‌توانید در زندگی روی آن حساب کنید این است که هیچ چیز برای مدت طولانی باقی نخواهد ماند و بالاخره می‌گذرد. دلیل غم و اندوه شما هر چه باشد، مطمئن باشید که از بین خواهد رفت، بنابراین سعی کنید تا زمانی که غم و اندوه در وجودتان باقی است، آن را به طور کامل تجربه کنید. این بدان معنا نیست که خودتان را در غم گم کنید، بلکه به این معنی است که سعی کنید از آن فرار نکنید.

۸) هیچ اقدام منفی انجام ندهید: مصرف مواد مخدر و دخانی یا انجام برخی فعالیت‌های خود تخریبی دیگر باعث می‌شود احساس ضعف و ناتوانی کنید. در زندگی چالش‌هایی به‌وجود می‌آورد که ما با تجربه آنها بالغ‌تر و قوی‌تر می‌شویم. پیام‌زید هر چیزی را که پیش می‌آید بدون قید و شرط بپذیرید و تا حد امکان با آرامش و بدون دخالت بیش از حد افکار تان با آن روبه‌رو شوید. سعی کنید تا آنجا که می‌توانید آرام باشید، به ذهن خود استراحت دهید، موقعیت را بیش از حد تجربه و تحلیل نکنید و فقط آنها را رها کنید تا احساسات منفی از بین بروند. هر چه بیشتر تسلیم شوید، احساسات سریع‌تر از بین می‌روند و اگر بیشتر مقاومت کنید، مدت بیشتری باقی می‌ماند.