



به همت انجمن علمی و آفرینش‌های هنری معلولان ایران سه جشنواره فرهنگی و هنری (کاریکاتور پوستر، کتاب و جشنواره فیلم کوتاه) با موضوع معلولیت و مناسبت سازی برگزار شد. دبیر این جشنواره در این سه دوره، مهندس منصور برجیان، موسس و مدیرعامل انجمن بوده‌اند. مهیار خسروانی، در دو جشنواره اول، مشاور هنری و مدیر اجرایی جشنواره هم بود. مهیار ۳۱ ساله و کارشناس ارشد اقتصاد می‌باشد. او کارمند یک شرکت بازرگانی است ولی به علت علاقه به سینما، دوره‌های فیلم‌سازی را در موسسه هیلاج گذرانده و مدرک گرفته‌است. او ده فیلم کوتاه و مستند ساخته و همچنان به این حوزه علاقمند است. مهیار اکنون در حال فراهم کردن مقدمات برای برگزاری جشنواره آوا در سال جاری می‌باشد

برگزاری جشنواره‌هایی با موضوع افراد دارای معلولیت، می‌تواند در ایجاد انگیزه جهت بازگشت آنها به جامعه موثر باشد

مهیار خسروانی، دبیر اجرایی جشنواره آوا

ابتدا فراخوانی داده شد که در نشریات و سایت‌های مخصوص هر حوزه، تبلیغات آن انجام گرفت. اصولاً هر جشنواره شامل سه بخش است، بخش اول فراخوان و دریافت آثار است. بخش دوم داوری و انتخاب بهترین‌هاست و در بخش سوم نمایش آثار برگزیده است. اصلی‌ترین بخش جشنواره، نمایش این آثار و معرفی برگزیدگان است. آثار برگزیده در جشنواره کاریکاتور و پوستر، در پردیس سینمایی ملت به مدت چهار روز به نمایش گذاشته شد. در مورد فیلم کوتاه که دبیرخانه آن در انجمن علمی، فرهنگی و آفرینش‌های هنری معلولان تشکیل شد، نمایش آثار در خانه هنرمندان بود و اختتامیه آن در ایوان شمس برگزار شد. از آن جایی که خانه هنرمندان یک محل فرهنگی

این جشنواره هنری در سه سال پی‌درپی توسط انجمن علمی، فرهنگی و آفرینش‌های هنری معلولان و به همت مهندس منصور برجیان، مدیرعامل این انجمن، برگزار شد. موضوع اولین جشنواره، کاریکاتور و پوستر در حوزه معلولیت بود که در سال ۸۹ برگزار شد. موضوع دومین جشنواره، کتاب در حوزه معلولیت بود که در سال ۹۰ برگزار شد و جشنواره فیلم کوتاه نیز در سال ۹۱ برگزار شد. قرار بود که این جشنواره دوسالانه باشد و دومین دوره آن در سال ۹۳ برگزار شود که متأسفانه به دلیل مشکلات مالی این اتفاق نیفتاد.

برگزاری این جشنواره چه مرحله‌ای را طی کرد؟
برای هر کدام از این سه جشنواره،

آقای خسروانی، قبل از اینکه وارد موضوع اصلی گفت‌وگو شویم، می‌خواستم بدانم که با توجه به رشته تحصیلی شما که اقتصاد است، چگونه به فیلم‌سازی علاقمند شدید؟
من از نوجوانی علاقه زیادی به نوشتن و داستان‌نویسی داشتم. دبیری در دبیرستان به نام آقای صالح‌نیا داشتم که ایشان خودشان فیلم نامه‌نویس بودند و مرا به نگارش تشویق کردند. همین باعث شد که من نیز به مطالعه در حوزه فیلم‌نامه‌نویسی علاقمند شوم و کتاب‌های زیادی در این زمینه بخوانم.

شما دبیر اجرایی جشنواره آوا که با موضوع معلولیت برگزار شده، بوده‌اید. لطفاً در این مورد توضیح دهید و بگویید که این جشنواره با چه هدفی برگزار شد؟

شناخته شده است، استقبال خیلی خوبی از آن به عمل آمد. به طوری که ما تا ساعت یازده شب نمایش فیلم داشتیم.

خانه هنرمندان مناسب سازی شده بود؟

خانه هنرمندان به واسطه برگزاری جشنواره فیلم آوا مناسب سازی شد و در قسمتی از آن با هزینه آقای مجید جوزانی، مدیریت وقت خانه هنرمندان، رمپ و بالابر برای رفت و آمد افراد دارای معلولیت ساخته شد. اما متأسفانه درست بعد از برگزاری جشنواره آوا که آقای جوزانی از مدیریت خانه هنرمندان رفتند، نمی دانم با چه انگیزه‌ای مدیریت بعدی، درپستی ساختمان را که در آن رمپ تعبیه شده بود را قفل کردند و بالا بر را هم تعطیل نمودند!

در جشنواره فیلم آوا چه تعداد فیلم برگزیده شد و این فیلم‌ها واجد چه شرایطی بودند؟

حدود ۴۰۰ فیلم به دبیرخانه جشنواره ارسال شد که از میان آنها ۳۰ تا ۴۰ فیلم به بخش مسابقه راهی شدند. در مراسم اختتامیه همپنج فیلم هر کدام در یک موضوع انتخاب شدند. برای بهترین کارگردانی داستانی، بهترین کارگردانی مستند، بهترین فیلمنامه، بهترین تحقیق و بهترین تهیه کنندگی افرادی برگزیده شدند.

موضوع فراخوان جشنواره برای فیلم کوتاه چه بود؟

فراخوان ما یک فراخوان عمومی با موضوع معلول، معلولیت و مناسب سازی فضای شهری بود. یک بخش ویژه هم با عنوان فیلم سازان دارای معلولیت داشتیم که موضوع آن آزاد بود. یعنی هر فیلمساز دارای معلولیتی که فیلمی ساخته بود، می توانست در این بخش ویژه شرکت کند و داوری آن هم جداگانه بود. البته فیلمسازان دارای معلولیتی که در حوزه مناسب سازی و معلولیت فیلم ساخته بودند می توانستند در بخش اصلی هم شرکت کنند. رقابت بسیار خوبی در این جشنواره بین فیلمسازان غیرمعلول و فیلمسازان دارای معلولیت ایجاد شد.

از نظر هیئت سیاست گذاری دور اول جشنواره آوا، کسی که با وجود معلولیت وارد حوزه فیلم سازی که یکی از سخت ترین حوزه های هنری است شده جای تقدیر دارد. این حق اوست که بر روی سن بیاید و دیده شود و این از لحاظ فرهنگ سازی نیز اثر خیلی خوبی دارد

باز خورد جشنواره فیلم کوتاه آوا را چگونه دیدید و آیا این جشنواره به اهداف اولیه خود رسید؟

باز خورد خیلی خوبی داشت. البته باید بگویم که هدف و اثر جشنواره فیلم آوا بیشتر روی شرکت کنندگان آن یعنی فیلم سازان آن بود. شرکت کنندگان و فیلم سازان، جهت گیری ذهنیشان در این جشنواره ها پخته می شود و در آثار و کارهای بعدیشان نمود پیدا می کند. نگاه به معلولیت غالباً در سینما و صداوسیما نگاه غلطی است. معمولاً سه نگاه به مقوله معلولیت وجود دارد؛ یک نگاه پرترحم است که نگاه تلخ و آزاردهنده ای است. در این نگاه فرد معلول را فردی ناتوان و نیازمند کمک به تصویر می کشد. یکی نگاه قضاوت آمیز است که معمولاً آدم های خیلی بد و نامرد و خبیث داستان به تیر غیبی گرفتار می شوند و در آخر داستان روی ویلچر می نشینند! نگاه سوم که مثلاً قرار است نگاه مثبتی باشد، نگاهی است که به جانبازان جنگ وجود دارد و آن ها را یک ابرمرد و قهرمان دست نیافتنی به تصویر می کشند. هیچ کدام از این نگاه ها با واقعیت جامعه معلولان همخوانی کامل ندارد.

پس از فراخوان جشنواره، بیشتر فیلم هایی که ارسال شدند، فیلم هایی بودند که قبلاً ساخته شده بودند چون شاید زمان کافی برای ساخت فیلم جدید وجود نداشت. تنها تعداد کمی از شرکت کنندگان برای همین

جشنواره فیلم ساختند. به هر حال از بین فیلم های ارسال شده، تعدادی انتخاب شدند و سپس با سازندگان این فیلم ها جلساتی برگزار شد تا با جشنواره آشنا شوند. من عضو هیات داوران جشنواره نبودم ولی در این جلسات حضور داشتم و همه فیلم ها را می دیدم. مثلاً یکی از شرکت کنندگان فیلمی در مورد یک فرد نابینا ساخته بود که اصلاً با واقعیت زندگی یک نابینا همخوانی نداشت. این فرد در اتاقی زندگی می کرد که بسیار منظم و مرتب بود، در صورتی که نشان داده می شد که او برای برداشتن هر چیزی همه جا را به هم می ریزد. این تصاویر واقعی نبودند. یا مثلاً در بعضی از فیلم ها خانواده هایی را نشان می دادند که به خاطر معلولیت فرزندشان تمام دارایی شان را از دست می دادند و منتظر حذف او از زندگیشان بودند! بیشتر این فیلم ها از قبل ساخته شده بودند و هیچ کدام انتخاب نشدند. در جشنواره اول با وجودی که حامیان مالی داشتیم هزینه هایی پیش آمد که توسط آقای برجیان شخصاً تأمین شد و ایشان و انجمن علمی، فرهنگی زیربار قرض رفتند

چه سازمان ها و ارگان هایی می توانند از برگزاری این جشنواره حمایت کنند؟

به نظر من تمام سازمان ها می توانند از چنین جشنواره هایی حمایت کنند چون تمام سازمان ها یک بودجه هنری و فرهنگی دارند. ولی سازمان هایی که صد درصد مرتبط با معلولان هستند؛ مثل سازمان بهزیستی، بیشترین کمک را می توانند بکنند. در جشنواره اول هم، سازمان بهزیستی کمک زیادی به برگزاری آن کرد. ارگان دیگری که می تواند حمایت کند، وزارت ارشاد است و چون بحث این جشنواره بحث مناسب سازی است یکی از ارگان هایی که خیلی می تواند کمک دهنده باشد شهرداری است. این سه ارگان، هم با موضوع جشنواره مرتبط هستند، هم بودجه دارند و هم به نوعی برگزاری این چنین جشنواره هایی جزو وظایفشان است.



شماره ۱۳۹۴ تابستان ۱۳۹۴

سیاست تغییر کند و بیشتر به کیفیت کار توجه شود.

شما حدود ده فیلم ساخته‌اید، در مورد فیلم‌هایتان بیشتر توضیح دهید؟


اولین تجربه فیلم‌سازی من به سال ۸۷ برمی‌گردد. در آن زمان شهرداری جشنواره فیلم محله را برگزار کرد و کلاس‌های ده روزه‌ایرا در فرهنگسراها برای علاقمندان به فیلم‌سازی گذاشت. در آخر دوره هم امکاناتی را در اختیار شرکت‌کنندگان قرارداد که بتوانند فیلم بسازند. من در این کلاس‌ها شرکت کردم البته من از قبل کتاب‌های بسیاری در حوزه فیلم‌سازی مطالعه کرده بودم و اطلاعات خوبی داشتم، ولی در انتهای این دوره امکان فیلم‌سازی به من داده شد. یعنی یک فیلمبردار و یک دوربین در اختیارم قرار دادند و من اولین فیلم خودم را ساختم و در جشنواره فیلم محله شرکت کردم. بعد خودم بودجه تهیه کردم و با دوستانی که در همین کلاس‌ها با آنها آشنا شدم، شروع به فیلم‌سازی کردم. به تهیه‌کنندگی انجمن علمی، فرهنگی و آفرینش‌های هنری معلولان فیلمی ساختم به نام «شهر معلول» و پس از آن هم در یک جشنواره فیلم یک دقیقه‌ای با موضوع «اصلاح الگوی

برای برگزاری چنین جشنواره‌ای چه مبالغی لازم است؟

تقریباً برای برگزاری چنین جشنواره‌ای چیزی حدود پانصد میلیون تا یک میلیارد هزینه می‌شود. ما بیشتر به جذب حامیان مالی فکر می‌کنیم که بتوانیم بخش زیادی از خدمات و تسهیلات را به‌طور رایگان دریافت کنیم.

آیا به نظر شما لازم است که در جشنواره‌های مطرح، موضوع معلولیت هم جدا از موضوعات دیگر مطرح شود و یا بخش ویژه‌ای به فیلم‌سازان دارای معلولیت تعلق بگیرد؟

در جشنواره‌های هنری همه افراد چه دارای معلولیت و چه بدون معلولیت با شرایط مساوی شرکت می‌کنند. ولی در جشنواره آوا نگاه ما نگاه موضوعی است. در این جشنواره، هم افراد دارای معلولیت و هم افراد غیرمعلول می‌توانند شرکت کنند ولی باید در موضوع جشنواره کار کنند. در این جشنواره بخشی ویژه برای فیلم‌سازان دارای معلولیت با موضوع آزاد در نظر گرفته شد که تداخلی با بخش اصلی نداشت. من خودم با جداسازی فیلم‌سازان دارای معلولیت با بقیه مخالفم. ولی شخصی که با شرایط جسمی خاص و با معلولیت فیلم می‌سازد نسبت به کسی که شرایط جسمی مناسبی دارد کاملاً متفاوت است. کسی که با وجود معلولیت وارد حوزه فیلم‌سازی که یکی از سخت‌ترین حوزه‌های هنری است، شده جای تقدیر دارد. این حق اوست که بر روی سن بیاید و دیده شود و از لحاظ فرهنگ سازی اثر خیلی خوبی دارد. در اردیبهشت ماه ۹۲ من در جشنواره فیلم کیش که یک جشنواره کلی بود شرکت کردم و فیلم من در بین بیش از چهارصد فیلم جزو ده فیلم ویژه جشنواره شد. یکی از دوستان که در همین جشنواره با او آشنا شدم می‌گفت وقتی اسامی را خواندند و من دیدم که یک نفر با ویلچر روی سن رفت، برایم خیلی غیرقابل انتظار و نامانوس بود و این مساله بر روی من تاثیر مثبت داشت. منظورم این است که این خودش یک نوع فرهنگ‌سازی است. به همین خاطر ما اصرار داریم که این اتفاق بیافتد که افراد دارای معلولیت حتی اگر فیلم‌هایشان خیلی قوی هم نباشد، در بخش ویژه‌ای مورد توجه و تشویق قرار بگیرند. البته در دور دوم جشنواره فیلم آوا شاید



اگر می‌خواهید این تابو را بشکنید که معلولان هم می‌توانند در متن جامعه باشند، باید تبلیغ غیر مستقیم در دستور کار قرار گیرد. مثلاً: بدون این‌که کوچک‌ترین صحبتی از معلولیت شود، مجری برنامه کسی باشد که روی ویلچر است!

مصرف» شرکت کردم که فیلم من منتخب دبیر جشنواره شد. بعد از آن با آقای محمد آفریده کار کردم و سه تا از فیلم‌هایم را با تهیه‌کنندگی ایشان ساختم. در حوزه معلولان دو فیلم داشتم؛ که یکی همان «شهر معلول» بود و یکی هم آخرین فیلم من است به نام «ماضی مطلق» که داستان فردی است که تازه دچار معلولیت شده و خودش را در اتاقی حبس کرده و تنها از طریق یک پنجره با بیرون و پسر بچه‌ای در ارتباط است و همین باعث می‌شود که به زندگی برگردد. این کار برایم خیلی سنگین بود چون یک کار روانشناسی هم بود ولی خوشبختانه کار موفقی از آب درآمد.

من یک فیلم مستند هم‌به همراه آقای ایمان رحیم‌پور ساختم که در جشنواره فیلم شهر به نمایش درآمد. این یک کار موضوعی، درباره شهدای گمنام بود. بقیه فیلم‌هایم همه داستانی هستند. من در یک مسابقه تلویزیونی به نام چهار - سه - دو - یک که در مورد اطلاعات سینمایی بود هم شرکت کردم و در دور اول آن برنده شدم و یک میلیون تومان جایزه گرفتم. این مبلغ را در کار مشترکم با آقای ایمان رحیم‌پور سرمایه‌گذاری کردم و مستندی درباره مرحومه رویا میرید ساختم که مجموعه رعدا لغدیر این فیلم را از ما خرید.

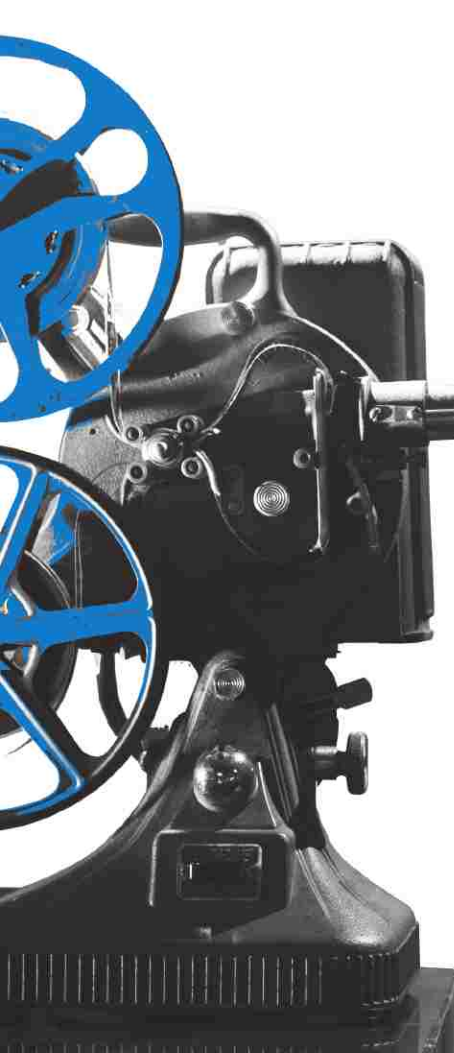
به عنوان آخرین سوال، نقش رسانه را در فرهنگ سازی در حوزه معلولان چگونه می‌دانید؟

امروز عصر اطلاعات و رسانه است. یعنی یک پای همه مسائل در دنیا رسانه است. امروز عصر سرعت اطلاعات است. یعنی اخبار به‌همه جای دنیا بلافاصله مخابره می‌شود و

ما اصرار داریم که این اتفاق بیافتد که افراد دارای معلولیت حتی اگر فیلم‌هایشان خیلی قوی هم نباشد، در بخش ویژه‌ای مورد توجه و تشویق قرار بگیرند

آنچه که افکار عمومی را همراه با این اخبار می‌کند از طریق رسانه است. کار رسانه علاوه بر اطلاع رسانی، جهت دادن ذهن‌هاست. جهت دادن فرهنگی به جوامع در همه جای دنیا، چه مثبت و چه منفی کار رسانه است. ولی کار رسانه در حوزه معلولیت به نظر من یک کار غیرمستقیم است. اصولاً علت کم تأثیری رسانه‌های ما مستقیم گفتن و خطابه گفتن و نصیحت کردن است. این روش تأثیرگذار کمی دارد. رسانه‌ها به خصوص رسانه‌های تصویری مثل تلویزیون رسالتشان به تصویر کشیدن و نشان دادن موضوعات چالش‌برانگیز است. در جلسه‌ای که با دوستان تلویزیون داشتم گفتیم این قدر یک متن دست مجری ندهید که از روی آن بخواند. مثلاً در روز دوازدهم آذر به مناسب روز جهانی معلولان این کار هیچگونه تأثیری ندارد. اگر می‌خواهید این تابو را بشکنید که معلولان هم می‌توانند در متن جامعه باشند، بدون اینکه کوچک‌ترین صحبتی از معلولیت کنید، مجری برنامه را شخصی انتخاب کنید که روی ویلچر است. وقتی فیلمی ساخته‌شود که در آن یکی از

شخصیت‌های شیک فرد معلول باشد که دارد زندگی عادی‌اش را می‌کند بدون اینکه معلولیت او، موضوع فیلم باشد، این کار تأثیرگذار است. من به دوستان تلویزیون گفتم که ما نه می‌خواهیم کسی از ما قهرمان بسازد و نه می‌خواهیم افراد خلافکار را تبدیل به معلول کنید! تلویزیون باید زندگی عادی افرادی دارای معلولیت را نشان دهد. البته زندگی این افراد خیلی مشکل دارد، آن را هم نشان بدهید. ولی این افراد مانند بقیه درس می‌خوانند، کار می‌کنند، ازدواج می‌کنند، البته با شرایطی سخت‌تر. چیزی که دوستان دارای معلولیت به آن نیاز دارند، اعتماد به نفس است که وقتی فرد با ویلچر وارد جامعه می‌شود همه با نگاه ترحم‌آمیز به او نگاه نکنند. از طرف دیگر امکان حضورش در جامعه وجود داشته‌باشد که وقتی با ویلچر بیرون می‌آید، به کمک چند نفر دیگر احتیاج نداشته‌باشد. البته نگاه جامعه جوان ما به این قضیه خیلی بهتر است. من بیست و یک سال است که دچار معلولیت شده‌ام و این تغییر نگاه جامعه را در تهران به خوبی احساس می‌کنم. یادم می‌آید وقتی با خانواده‌ام به فروشگاه می‌رفتم، همه بر می‌گشتند و نگاهم می‌کردند ولی حالا من می‌روم و می‌آیم و کسی به من نگاه نمی‌کند. البته حضور بچه‌ها در فضای خارج از خانه و در جامعه نیاز به انگیزه دارد و برگزاری جشنواره‌ها و نمایشگاه‌های فرهنگی به این افراد دلیلی برای بیرون آمدن می‌دهد. خوشبختانه انجمن‌های معلولان به بچه‌ها کمک می‌کنند و انگیزه حضور آنان در جامعه شده‌اند ولی هنوز نیاز به فعالیت بیشتری است.



نقش رسانه‌ها

در خلق تصاویر معلولیت

حوزه‌ها و کاربردهای ارتباطات - معلولیت به مثابه استعاره: چلاق، اهریمن، ماریلین دال^۱
ترجمه: نگین حسینی

* Marilyn Dahl

یکدیگرند). در این آثار به ندرت فردی متوسط یا عادی دیده می‌شود که معلولیتش اتفاقی است.

ما با استعاره "چلاق"^۲ هم بیزار و هم فریفته شدیم. این موضوع در آثار کلاسیک کودکان، کاملاً ملموس و روشن است. آدم‌های شرور همیشه زشت‌اند و به نوعی، ناپهنجاری (بدنی) دارند؛ زنان و مردان قهرمان، دارای زیبایی و جذابیت هستند. فلینی از ناقص‌الخلقگی و معلولیت استفاده می‌کرد تا مردم را به سمت نفرت و انزجار از هنرپیشگان فیلمش هدایت کند. دیزنی به کرات، معلولیت را به مثابه استعاره به کار گرفته است. اخیراً هالیوود متمایل شده است به این‌که برای افراد دارای معلولیت احساسات به خرج دهد و با فیلم‌های بنجل، آنها را دارای دو بعد شخصیتی نشان دهد: کسانی که "یاد می‌گیرند (برمعلولیت) غلبه کنند" و "از آن پس، با شادی زندگی کنند". افراد ناشنوا صداها، افراد نابینا قصرهای یخ؛ و افراد کاملاً فلج سوی دیگر کوهستان همگی شامل این رویکرد شده‌اند. فیلم و تلویزیون نیز استعاره افراد دارای معلولیت را به‌عنوان

نحس و رفتار هیولایی باشد.^۱ نگاهی کلی به انحرافات موجود در آثار ادبی نسبت به شرایط معلولیت، مشخص می‌کند که: کاپیتان هوک در پیتربن عمداً یک فرد قطع پا است که پروتز دارد؛ شکسپیر، گوزپشتی ریچارد سوم را به شهوتش نسبت می‌دهد. سامرست موام از پای کوتاه فیلیپ در اسارت انسان سمبل طبیعت تلخ و منحرف او را می‌سازد.

هانس کریستین اندرسن شاهزاده کوچک لنگ را با لحنی ضعیف توصیف می‌کند، و دیگر داستان‌های کودکی، روایت‌گر کلیشه‌های تکراری کوتوله‌های خنگ یا پیشگویان کور است. اغلب اوقات، قهرمان داستان به شکل باشکوهی بر معلولیت غلبه می‌کند و گاهی معلولیت به مثابه "بلایی" که باید آن را تحمل کرد، توصیف می‌شود. سیرانو دی برگراک با بینی مضحک و کوازی مودو^۲ با قوزش، به خاطر بدقوارگی‌شان مورد توجه قرار نگرفته‌اند، بلکه به این دلیل که هم بدقواره هستند و هم خوبند (انگار که این دو مفهوم، مانع

1- Sontag, 1978

2- Quasimodo

این یک نظریه پذیرفته شده است که نمی‌توان قانونی برای تغییر نگرش، وضع کرد. اما می‌توان تغییر رفتار را قانونمند کرد، به امید آنکه منجر به تغییر نگرش شود. نگرش‌ها، عقاید و طرز تلقی‌های غلط جامعه، مانع بزرگی برای افراد دارای معلولیت ایجاد می‌کنند. تغییر نگرش می‌تواند سبب آگاهی عمیق، تماس افزایش‌دهنده و ارتباط معنادار بیشتری میان افراد دارای معلولیت و افراد تندرست شود. هرچند تعامل فردی، موثرترین وسیله برای تجربه شخصی معلولیت است، وسایل ارتباط جمعی می‌توانند ابزار موثری برای ایجاد فهم بیشتر و تغییر تدریجی و نتیجه بخش در طرز تلقی عمومی نسبت به افراد دارای معلولیت باشند.

* معلولیت به مثابه استعاره

مرور شیوه‌های توصیفی فرهنگی ما، شاهدهی بر نقش استعاره معلولیت است که عمیقاً در ارزش‌های ما ریشه دارد. در تمامی آثار ادبی و هنری، قرارداد این بوده است که بدقوارگی ظاهری، بیماری مزمن، یا هر نوع نقص مشهود، نماد اهریمن و طبیعت



شماره ۱۵۴، تابستان ۱۳۹۴

قربانیان تنها، به کار گرفته‌اند. رفتار خشن یک مرد چلاق یا نابینا، وسیله‌ای بوده است برای نشان دادن یک شرور به مثابه فردی اهریمنی. تلویزیون بارها تمایل داشته است که با نسبت دادن ویژگی‌های فوق انسانی به معلولان، تغییر شکلی در استعاره ایجاد کند، مثل مرد بیونیک^۴؛ در حالی که در آدم محکم به فرد فلج بدنی، قدرت ذهنی شگرفی داده شده بود^۵.

تحقیقات در ارتباط میان جذابیت ظاهری و جرایم در رسانه‌های مختلف نشان داد که زشتی جسمانی و تفاوت‌های جسمانی اغلب با ترسیم‌های رسانه‌ای از خشونت و جرم آمیخته است؛ فیلم‌های ترسناک از این شیوه، استفاده آزاد می‌کنند. گاردنر و رادل^۶ که روزنامه‌ها و تلویزیون آمریکا را در زمینه ارجاعات آنان به افراد دارای معلولیت تحلیل کردند، پی بردند که حدود یک دوم نمونه‌های بررسی شده، این افراد را به مثابه افراد وابسته تصویر می‌کنند. یک دهم، آنان را نوعی منحرف نشان می‌دهند: "عجیب، ضداجتماعی یا غیرعادی". فقط یک چهارم نمونه‌ها، افراد دارای معلولیت را به مثابه اشخاصی قادر به زندگی مستقل و مشارکت در جامعه نشان می‌دادند. کارتون‌ها و فکاهی‌های مصور نیز حاملان مهمی برای زبان تبعیض‌آمیز و مغرض و تصاویر چلاق‌های اهریمن هستند.

کلماتی مانند "کودن احمق"، "بله"، "دیوانه"، زبان مشترکی در فکاهی‌های مثل بیتل بیلی^۸ و فکاهی‌های "جانوری" متعدد است. هر روز واژه‌هایی که به شرایط خاصی اشاره می‌کنند، مثل کلمات دشنامی، استاندارد می‌شوند؛ و تصورات قالبی در مورد شرایط، تقویت شده است^۹.

با وجود این گرایش‌ها، تغییراتی نیز در نمایشنامه‌ها و فیلم‌های آمریکایی پدید آمده است که امروزه دیدگاه‌های حاکی از همدردی و دیدگاه‌های رمانتیک گونه نسبت به افراد دارای

- 4- The Bionic Man
- 5- Bird, Byrd, & Allen, 1997
- 6- Needham & Weiner, 1974.
- 7- Gardner & Radel, 1978
- 8- Bittle Bailey
- 9- Weinberg & Santana, 1978

اخیرا تلاش‌های بیشتری برای به تصویر کشیدن افراد دارای معلولیت به مثابه شخصیت‌های "متوسط" صورت گرفته است؛ نه قهرمان و نه قربانی

معلولیت دارند. گوسو^{۱۰} این پدیده را "عصر قهرمان مجروح" نام نهاده است. برخی نمونه‌هایش عبارتند از: مرد فیل‌نما؛ ناهنجاری بدنی مادرزادی، بال‌های سگته مغزی، دره‌رحال این زندگی مال کیست؟ (فلج کامل)، و بچه‌های یک خدای کوچکتر اخیرا تلاش‌های بیشتری برای به تصویر کشیدن افراد دارای معلولیت به مثابه شخصیت‌های "متوسط" صورت گرفته است؛ نه قهرمان و نه قربانی. یک مرد پلیس روی ویلچر در کاغذی و لیسلی^{۱۱} نقشی بینابین را به تصویر کشیده است. افراد سالخورده، زشت و چاق بیشتر "معمولی" (غیرمعلول) دیده می‌شوند. مارلی متلین^{۱۲} در شک‌های منطقه‌ای به عنوان دستیار دادستان منطقه‌ای تلاش می‌کند نقش یک فرد ناشنوا را به اندازه یک شخص شنوا پررنگ کند. فیلم‌هایی که در دهه ۱۹۸۰ برای تلویزیون ساخته شدند، داستان‌های واقعی و با احساسی از مبتلایان به شیذوفرنی و آلزایمر را به تصویر کشیدند. قانون ال‌ای (لوس آنجلس) یک مرد معلول ذهنی را که وکیلش، وسیله کمک شنوایی دارد، به شکلی با احساس به تصویر می‌کشد.

*** تاثیرات گزینشی رسانه‌ها در توصیف معلولیت**

رسانه‌ها با پوشش گزینشی برخی رویدادها و چشم پوشی از بقیه وقایع، تصاویر خاصی از افراد دارای

- 10- Gussow, 1979
- 11- Cagney and Lacey
- 12- Marlee Matlin

معلولیت نشان می‌دهند. جرنیگن^{۱۳} دبیرکل فدراسیون ملی افراد نابینای آمریکا گزارش داد: خبرنگارانی که به مصاحبه‌ای مطبوعاتی در مورد یک موضوع کاملاً سیاسی دعوت شده بودند، از موضوع سیاسی چشم پوشی کردند و در عوض، از وسایل کمکی راه رفتن، سگ‌های راهنما و سایر نمادهای قالبی نابینایی عکس گرفتند و گزارش تهیه کردند. بوگن و بیکلن^{۱۴} در پوشش خبری گزارش تری فاکس رسانه‌ها روی "قهرمان درحال مرگ" و الگوی پزشکی بیماری متمرکز شدند و از موضوع ضد ایدئولوژی آلودگی محیط زیست ناشی از استیلای هسته‌ای بر منطقه‌ای که فاکس در دهه ۱۹۵۰ آنجا به دنیا آمده بود و ارتباط آن با دلایل سرطان، صرف نظر کردند.

پوشش گزینشی معلولیت به ایجاد قهرمانان هوچی^{۱۵} منتهی شده است. قدرت رسانه‌ها در دستکاری واکنش‌های عمومی در پوشش رسانه‌ای دوندگان معلول ماراتن دیده می‌شود که در دهه ۱۹۸۰ پدیده منحصر به فرد کانادایی بودند^{۱۶}. درحالی که دوندگان ماراتن زیادی به دلایلی از کانادا عبور کردند، فقط مردان جوان و جذاب با مشکلات بینایی مورد پشتیبانی هماهنگ و پوشش رسانه‌ای قرار گرفتند. حامیان و مربیان، مرد جوان را "بسته‌بندی" و برنامه‌ها و جمعیت سرراه را هدایت کردند. یک ستاره درست شد. پوشش رسانه‌ای فزاینده، موسسات و سیاستمداران را تحت فشار قرار داد تا این‌طور دیده شوند که نسبت به انگیزه قهرمان، سخاوتمندند. تنها یک برنامه استثناء، نگرانی‌های افراد دارای معلولیت را از تصویرکردن "معلول به مثابه ابرقهرمان" برای عموم، از زبان خودشان نشان داد.

شبکه معلولیت تلویزیون اونتاریو شیوه زندگی افراد دارای معلولیت را نشان می‌دهد، اما بیشتر افراد دارای معلولیت ترجیح می‌دهند به عنوان بخشی از جمعیت عادی نشان داده شوند. آگهی تبلیغاتی "بی" اخیرا یک مدل را روی ویلچر طراحی کرد، تبلیغات مک دونالد نیز افرادی با انواع مختلف

- 13- Jernigan
- 14- Bogden & Biklen, 1977
- 15- Heroes by hype
- 16- Graham, 1987

معلولیت را دربرگرفته است^{۱۷} این تبلیغات پیش از آنکه یک قانون باشند، استثناء هستند. به نظر نمی‌رسد که تبلیغ‌کنندگان به این فکر کنند که افراد دارای معلولیت هم مشتری آنها هستند - نوشابه می‌خورند، دندان‌هایشان را مسواک می‌زنند، یا خودرویی خریداری می‌کنند. ترسیم چهره‌ای طاقت فرسا از معلولیت، قاعده تلویزیون باقی می‌ماند، مانند برنامه‌های خیریه برای جمع‌آوری اعانه [گلریزان]. نمونه‌ای از این نوع برنامه‌ها، گلریزان جری لوئیس است که نشانگر مشارکت افراد تاجر سطح بالا و تولیدکنندگان خدمات، به علاوه کودک معلولی است که تنها و نیازمند است. تصاویر، معلولیت را مساوی رفتار کودکان و شرایط نوزادی نشان می‌دهد؛ یک نقش جزئی، درحالی که ستاره غیرمعلول، سالم است، نورافکن روی او متمرکز می‌شود و دارای منزلت و اعتبار است. کمک به افراد دارای معلولیت، تبدیل به سرگرمی شده است^{۱۸}.

رسانه‌های جمعی، تصورات قالبی معلولیت را با تصویرسازی شخصیت‌های دارای معلولیت تداوم می‌بخشند. اما شاهدهی وجود ندارد دال بر اینکه رسانه‌ها، اثر عمده‌ای بر دستکاری نگرش‌ها و عقاید مخاطبان خود داشته باشند. محققان می‌گویند پی بردن به اثرات دقیق رسانه‌ها بر افکار عمومی، سخت است. ممکن است که نگرش‌ها و افکار به آرامی و به عنوان نتیجه آنچه که دیده یا شنیده می‌شود، تغییر کنند. نشانه‌هایی هست از درک انتخابی از آنچه تماشا شده است؛ یعنی مخاطبان تمایل دارند با آنچه که اعتقادات جاری‌شان را تقویت می‌کند، احساس نزدیکی کنند. بطور کلی به نظر می‌رسد "توان بالقوه رسانه‌های جمعی برای ایجاد تأثیرات غلط تعدیل شده است با تمایل عمومی برای چشم‌پوشی از رسانه‌های جمعی، به نفع سایر منابع فهم واقعیت اجتماعی^{۱۹} البته برخی گمانه‌زنی‌ها در مورد تأثیر تصویرسازی‌های قالبی روی خود افراد معلول، به خصوص کودکان دارای معلولیت، درست است. "هویت فردی با آنچه که از طریق رسانه‌ها تعامل می‌شود و نیز اعمال بین فردی شکل می‌گیرد^{۲۰} خود را برچسب‌خورده دیدن و همیشه در نقش یک شخص تبه‌کار،

17- King, 1992.

18- Dahl, 1987

19- Howitt, 1989, p. 179

20- Gumpert & Cathcart, 1982, p. 13

وابسته، نیازمند، یا یک فرد قربانی بودن، سرنوشت دلخواهی نیست.

* خلق یک تیپ "متوسط" از افراد دارای معلولیت

هرچند داده‌های مشخصی وجود ندارد که نشانگر تغییر نگرش در واکنش به ارتباطات رسانه‌ای باشد، مردم تمایل دارند باور کنند شیوه‌ای که شخصیت‌ها تصویر می‌شوند، اهمیت دارد. شخصیت‌هایی که روی پرده نمایش نشان داده می‌شوند، شخصیت‌های قالبی اجتماعی فرهنگی‌اند که بنا به ذائقه اکثریت بینندگان طراحی شده‌اند و ارزش‌های گسترده موجود را منعکس می‌کنند (ولو اینکه عمدتاً امریکایی باشند). واضح است که نتیجه نمایش مکرر تصاویر به شیوه‌ای قابل قبول و خوشایند، این خواهد بود که آن تصاویر، معرف موجودیت روزمره می‌شوند. رسانه‌ها زمانی در جانداختن اطلاعات تازه و انتشار ایده و ارزش‌های جدید موثرند که با نظرات ریشه‌دار موجود، در نزاع نباشند. تأثیرات ارتباطات جمعی روی جامعه اغلب بیشتر کمک کننده است تا یک اثر منفرد^{۲۱} هرچند تصاویر رسانه‌ها، می‌تواند به شکل دادن آن معانی کمک کند که ما مستقیماً در موقعیت پیدا می‌کنیم و آنچه که ما در موقعیت واقعی کشف می‌کنیم، می‌تواند بر شیوه نگاه ما به رسانه‌ها اثر بگذارد^{۲۲}.

سی. آر. تی. سی در سال ۱۹۸۶ تأثیرات پخش رادیویی و تلویزیونی را شناسایی کرد: "پخش رادیویی و تلویزیونی، ابزار قدرتمندی برای تقویت تصورات قالبی [مربوط به نقش جنسیت] است و به همین نسبت نیز در تصحیح آن قوی عمل می‌کنند". از سال ۱۹۷۹، ترژری بورد، گروه مدیریتی تبلیغات، سی. آر. تی. سی، سی. بی. سی سیاست‌هایی را برای رفع تصورات قالبی در مورد جنسیت و تصورات قالبی فرهنگی پیش برده‌اند. سی. آر. تی. سی، با در نظر گرفتن اجرای سیاست، خواهان خودتنظیمی از طریق صنعت شد. دستوالعمل از سوی سی. آر. تی. سی، صنعت، و گروه‌های مشتری مثل نگهبان رسانه‌ای و ارزشیابی/رسانه‌ها دیده‌بانی می‌شود (در کبک). گزارش سی. آر. تی. سی. (دسامبر ۱۹۸۶) نشان داد که برخی حساسیت‌زایی‌ها نسبت به عقاید قالبی در مورد نقش جنسیتی اتفاق افتاده و کاهش چشمگیری در چنین عقاید قالبی به دست نیامده است.

21- Schramm, 1973

22- Kelly, 1981, p. 167

مجموعه دستوالعمل جداگانه‌ای در مورد افراد معلول وجود ندارد، چنین دستوالعمل‌هایی در داخل قواعدی پیدا می‌شود که تبعیض را منع می‌کند. در سال ۱۹۹۰، دفتر دولت در کانادا، دو گزارش منتشر کرد: بی‌ارزش یا شگفت‌انگیز شامل پیشنهادهایی برای رفع عقاید قالبی درباره افراد دارای معلولیت، که از الگوی دستوالعمل برای رفع عقاید قالبی مربوط به نقش جنسیت و عقاید قالبی فرهنگی پیروی کرده بود؛ راهی با کلمات که خطوط راهنما و ادبیات متناسبی برای به تصویر کشیدن افراد دارای معلولیت ارائه کرده است.

هرچند ما فراتر از تصور کردن افراد دارای معلولیت به مثابه قهرمان یا قربانی حرکت کرده‌ایم، هنوز تا توصیف عادی معلولیت راه طولانی درپیش داریم. افراد دارای معلولیت را می‌توان در حال زندگی و کار در شرایط مختلف، با حوزه متنوعی از مسئولیت‌ها توصیف کرد، و نه اجباراً با غلبه بر چیزهای عجیب و غریب برای رسیدن به منزلت‌شان. رسانه‌های جمعی، با توانایی‌شان برای تیپ‌سازی، بر افکار عمومی و درک عمومی از واقعیت اجتماعی اثر می‌گذارند. استفاده دقیق از ادبیات و تصاویر بصری در مورد افراد دارای معلولیت می‌تواند به تدریج، تیپی قابل‌قبول‌تر و واقعی‌تر از افراد دارای معلولیت به مثابه مردم "عادی" خلق کند.

درباره نویسنده: خانم دکتر ماریلین دال، مدرک دکترای خود را از در دانشگاه بریتیش کلمبیا دریافت کرده است. او که خود نقص شنوایی دارد، رساله دکترایش را در زمینه نقص شنوایی و رفتارشناسی ارائه داد. خانم دال، سال‌های زیادی از زندگی خود را در راه ارتقای حقوق افراد دارای معلولیت گذرانده و از سال ۱۹۷۸ به عنوان داوطلب در این زمینه‌ها فعالیت کرده است. ماریلین دال، ابتدا گروه محلی کوچکی را با نام HEAR شنیدن تاسیس کرد که بعدها شاخه‌ی ابتدایی Canadian Hard of Hearing Association (CHHA) شد؛ انجمنی به ریاست خانم دال که حالا در شمار بزرگ‌ترین انجمن‌های افراد دارای معلولیت در کانادا قرار گرفته است. دکتر دال منشاء تغییرات بسیاری در زندگی افراد ناشنوا بوده و تاکنون نشان‌های متعددی دریافت کرده است.



داستان يك زندگى

اثر: پریا تشکری

يکى بود، يکى نبود، توى يك روز خاکستری و پائیزی که باد پوست بدن را می‌نواخت، دختری کوچک‌تر از برگ‌های آرزو به دنیا آمد. خیلی کوچک بود ولی آرزوهایش بزرگ ... او آنقدر از زیبایی‌های این دنیا شنیده بود که زودتر از موعد به دنیا آمد. با وزنی زیر یک کیلو، موهایی به رنگ شبنم مشکی و جسمی کوچک‌تر از عروسک آرزو. چون دخترک زودتر به دنیا آمده بود، جسم نحیفش رشد کافی نکرده بود و در زمان تولد دچار کمبود اکسیژن شد و اکسیژن کافی به مغز او نرسید و قسمتی از مغزش دچار آسیب شد.

دخترک بیچاره که از الفبای زندگی هیچ چیز نمی‌دانست، مبتلا به فلج مغزی شد، چون زمان تولد نارس بود و در تنفس مشکل داشت، او را داخل دستگاه مخصوصی گذاشتند. دخترک دچار ترس شده بود، تنش می‌لرزید، اینجا کجاست؟ گفتند: اولین کوجه زندگی توست.

دخترک قربانی کوتاهی پرستاران شد، چرا که فراموش کرده بودند، چشمان کودک نوزاد را ببندند، اکسیژن دستگاه نیز تنظیم نبود و این اتفاق، آسیب‌های زیادی بر چشم و جسم نوزاد وارد کرد. پدر و مادر حیران کودک که هیچ از ماجرا خبر نداشتند و چیزی از فلج مغزی نمی‌دانستند، از قدم نو رسیده خوشحال ولی از جسم ضعیف و کوچک دخترک نگران بودند!

طفلك پدر دخترک، جرعه، جرعه، جام آرزو می‌نوشتید و به هر کوی و برزنی سر می‌زد، به هر سرزمینی می‌رفت تا دخترک بزرگ‌تر شد، پدر مهربان فهمید که دخترش نمی‌توان بنشیند و حرکات کودکانه‌اش با بقیه فرق دارد، تازه فهمید «ای داد از روزگار» «ای وای من» «بچه‌ام چنین است» مادرش با زخم زبان‌های دیگران دست و پنجه نرم می‌کرد و در قنطاق عشق، کودکش را بزرگ می‌کرد. پدرش سراسیمه به هر پزشکی سر می‌زد و می‌گفت چه باید بکنم؟! وقتی کودک ۶ ماهه شد، پزشکی پیشنهاد داد تا ۲ سالگی پایش را به شکل‌های مختلف گچ بگیرند و هر ۲ ماه شکل گچ را عوض کنند. ای داد برکائنات، این عمل‌ها چه‌ها که بر سر دخترک نیاورد، چیزی بهتر که نشد، هیچ، هر چه توان داشت در گچ خشک شد.



پدر دخترک آرزو داشت که دخترش مثل دیگران بدود و بازی کند، او را به المان برد. دکترهای گوناگون دخترک را معاینه کردند و گفتند با این عمل‌های جراحی که انجام شده، کاری برای درمان دخترک نشده است، فقط مثل دنده‌های مانع‌ها را برایش به جلو آورده‌اید و پیشنهاد دادند در ایران نزد دکتر دیگری ۱۶ عمل جراحی روی لگن و زانو و غیره انجام شود. وقتی جراحی‌ها انجام شد، پای دخترک مثل نی قلیان سیاه و کبود بود. دخترک وقتی نخ بخیه را می‌دید جیغ می‌زد و می‌گفت من می‌ترسم. او از رنگ سبز می‌ترسید، اگر کسی را با کلاه می‌دید گریه می‌کرد، بس که شب و روزش در اتاق عمل گذشته بود. وقتی که سنش به مدرسه رسید، مادرش او را در آغوش گرفت و گفت: توهم به مدرسه می‌روی و به اداره‌های مختلف سر زد. پدرش می‌گفت برایش معلم می‌گیرم، تا در خانه درس بخواند ولی مادرش می‌گفت او با دیگران تفاوتی ندارد و باید به مدرسه برود. مادر پنهانی از پدرش او را صبح‌ها به مدرسه می‌برد تا از دخترک تست هوش بگیرند که به او گفته شد، دخترش جزو تیزهوشان است، نباید به مدرسه عقب ماندگان ذهنی برود و باید مثل بچه‌های دیگر درس بخواند. یک مدرسه معرفی کردند، که مربوط به بچه‌های جسمی حرکتی بود.

مادر دخترک او را به آن مدرسه برد و ثبت نامش کرد. محیط بزرگی بود. دخترک نمی‌دانست چه باید بکند. روز اول که به مدرسه رفت، مادرش به معلمش گفت: یعنی می‌تواند یک کتاب بخواند؟! معلمش خندید و گفت: او باهوش و علاقه‌مند است، روزی به دانشگاه می‌رود.

پریای کوچک، کیفی خرید و دفتری و با عشق، از خواهرش الفبا یاد می‌گرفت و دیکته: «بابا نان داد» می‌نوشت، آن قدر درس خواند تا از قله زندگی عاشقانه بالا رفت. وقتی برای اولین بار به فیزیوتراپی رفت، وسایل را که دید ترسید و گریه می‌کرد، اینجا کجاست؟ من چه باید بکنم؟! دو تا عصا به او دادند با کلی ورزش‌های مختلف و به او گفتند باید حتماً راه بروی. پدر هم اگر می‌دید که دخترک راه نمی‌رود، خشمگین می‌شد و او را دعوا می‌کرد و می‌گفت: باید راه بروی. پدرم، باید راه بروی.

دخترک الگو خیلی دوست داشت. یک روز به او گفتند اگر ۱۰۰ دور، دور حیاط راه بروی برایت الگو می‌خرم.

دخترک بیچاره که هیچی از اسپاسم و سفتی عضله نمی‌دانست، با عصا همچون گوزپشتی راه می‌رفت و چون مشکل بینایی داشت. همین‌طور که راه می‌رفت، عصایش در یک چاله‌گیر کرد و با صورت در باغچه افتاد. پدرش گفت: باز هم راه می‌روی دخترم تا خون در پاهایت جریان داشته باشد. دخترک که خسته می‌شد، روی ویلچر می‌نشست و فقط می‌فهمید که وقتی راه می‌رود، پاهایش سفت می‌شود. اگر پدرش می‌دید او نشسته، خشمگین می‌شد و می‌گفت:

«ننشین، راه برو!»

وقتی دخترک کلاس چهارم بود، پدرش فوت کرد و پریای کوچولو با تمام آرزوهایش با مادرش تنها ماند. پریا فقط درس خواند و درس خواند، وقتی دوره راهنمایی تمام شد به دبیرستان رفت و چون مشکل بینایی داشت و در حوزه‌ی جسمی - حرکتی دبیرستانی وجود نداشت، مجبور شد، بقیه درسش را با بچه‌های نابینا ادامه دهد. فقط خدای بزرگ می‌داند برای رسیدن به قله موفقیت چه ناهمواری‌ها را پیمود. در مدرسه‌ای که همه جایش پله داشت و همه نابینا بودند و تا گام در حیاط می‌گذاشت، پخش زمین می‌شد، چون بچه‌ها نمی‌دیدند، او با عصا آرام راه می‌رود حتی برای رفتن به کلاس مجبور بود، از دبیرهایش کمک بگیرد تا زمین نخورد. و به او گفته بودند، اگر خط نابیناها را یاد نگیری، باید از این مدرسه بروی. او که همه نمره هایش ۲۰ می‌شد، نمره دیکته‌اش ۱۰ بود چون از خط بریل چیزی نمی‌دانست. در همین زمان با ۲ فرشته آشنا شد که هم نابینا و هم استاد دانشگاه بودند و چون کوهی بودند که دخترک، بر آن‌ها تکیه می‌داد و او را تشویق کردند تا درس بخواند. دخترک بارها و بارها، گوشه کنایه‌هایی از ناتوانی پاهایش می‌شنید. اگر تو راه می‌رفتی، پدرت نمی‌مرد، چون غصه تو را خورد، از پیش ما رفت مادرش اشک‌هایش را پنهان می‌کرد و هم‌چون فرشته‌ای کنار دخترک بود.

دخترک درس خواند تا به دانشگاه رسید و در ۳ رشته ادبیات، روانشناسی و کتابداری قبول شد. چون به شعر علاقه زیادی داشت، و رشته‌های دیگر در شهرستان بود، ادبیات را انتخاب کرد. او ۴ سال دانشگاه را به هر سختی که بود، طی کرد. دانشگاهی که هر طبقه‌اش خیلی پله داشت و فاقد سرویس بهداشتی مناسب بود. او هفته‌ای ۴ روز غذا نمی‌خورد، از ۷ صبح تا ۸ شب! وقتی لیسانسش را گرفت، هدیه دانشگاه برایش زخم معده بود، دنبال کار که می‌گشت به اداره استثنایی رجوع کرد گفتند: تو با این قد و قواره و وضعیت اگر به سرکلاس بروی، روی روحیه دانش آموزان تأثیر منفی می‌گذارد.

پریای قصه ما از پاننشست، شعر نوشت، کلاس زبان رفت تا این‌که از طریق یکی از دوستانش با مؤسسه رعد آشنا شد و به آنجا رفت تا از محیط آن‌جا استفاده کند.

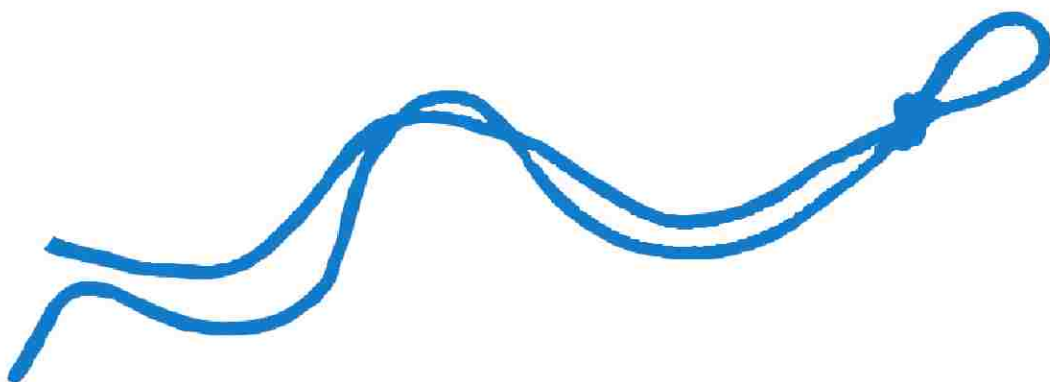
او که به علت سهل‌انگاری زیاد و عدم آگاهی از عواقب استفاده ناصحیح از عصا، دچار درد اسپاسم بسیار زیادی شده بود با کمک و همراهی کادر مجرب فیزیوتراپی رعد و شرکت در کلاس‌های پی در پی توانست دوباره خودش را پیدا کند و دردها رهایش کنند.

حالا او امیدوارانه زندگی می‌کند و قدردان دوستان و تلاش پی‌گیر خودش است.



انتظار

وقت بهاری شدن چشم توست
گل به گل از روی تو زیبا شده
وقت بهاری شدن عاشقی ست
بی تو گرفته ست دل آسمان
می چکد از شرح پریشان تو
فرشی از احوال دلم ساختم
معتکف چشم سیاهت شدم
یار چرا زار چه می خواهی ام
شعر من آواره تر از درد شد
لحظه به لحظه پی تعبیر تو
لحظه تحویل نگاهت رسید
این همه آشفته گی فال ما
آئینه کاری شدن چشم توست
دست خط دشت چلیپا شده
عشق به لطف تو پر از زندگی ست
ابر پر از گریه شده بی امان
هر غزل از چشمه باران تو
زیر قدم های تو انداختم
صوفی مسجد نگاهت شدم
این همه بیمار چه می خواهی ام
مثنوی اش شاعر شبگرد شد
عمر من و این همه تأخیر تو
دیدن آن صورت ماهت رسید
مژده بده خوب شود حال ما



نقش رسانه در زندگی افراد دارای معلولیت

فرزانه حبوطی

شبکه اجتماعی منجر به ایجاد ارتباط‌های عاطفی بی هدف و بی نتیجه‌ای شود که علاوه بر مشکلات جسمی، مشکلات روحی نیز بر افراد دارای معلولیت بیافزاید. ولیکن فردی که برای رسیدن به موفقیت و داشتن آینده‌ای تضمین شده تلاش می‌کند، می‌تواند از تکنولوژی "رسانه" به بهترین نحو استفاده کند و قطعاً راه‌های آسیب را دنبال نخواهد کرد.

به همین نحو، روزنامه‌ها و مجلات، نیز می‌توانند راهی باشند برای شناساندن حقوق معلولان به جامعه، همان‌طور که تاکنون نیز بوده‌اند. این رسانه‌های چاپی، همیشه نقطه مثبتی در پیشبرد اهداف افراد دارای معلولیت و حمایت از حقوق برابر افراد جامعه و بالتبع آن معرفی توانمندی‌های افراد توانیاب بوده‌اند.

وقتی رسانه‌ای از فرد موفق‌دارای معلولیت می‌گوید و اراده استوارش را به تصویر می‌کشد، چه بسا فرد غیرمعلولی با دیدن آن، به زندگی بازگردد و بیشتر تلاش کند. پس گفتن و شنیدن از افراد دارای معلولیت، همیشه هم بازگوکردن مشکلات نیست، بلکه اکثراً احیا کردن است. احیا کردن اراده‌های خاموشی که در برابر مشکلات به ظاهر سخت، به قول خودشان بریده‌اند و کم آورده‌اند. این افراد با دیدن افراد دارای معلولیت پرانرژی، در می‌یابند که در پس جسم هرچند کم توان، می‌تواند اراده و وجدانی سخت و استوار پنهان باشد که قطعاً باعث اصلاح دیدگاه‌ها و امیدواری به زندگی بین همگان خواهد شد.

همچنین مسایل و مشکلات تحصیل، اشتغال، ازدواج و به‌طور کلی تمامی مسایل حوزه معلولان، می‌تواند از طریق رسانه به جامعه معرفی شده و باورها اصلاح شود و به همین ترتیب باورهای درست نیز تقویت گردد. کم نیستند خانواده‌هایی که هنوز هم مساله تحصیل، اشتغال و ازدواج را برای فرزند دارای معلولیت خود، مساله‌ای غیرقابل قبول می‌دانند. حتی به فرزند دارای معلولیت خویش، اجازه شکوفایی نیز نمی‌دهند. درست است که سال‌های زیادی است با تلاش خستگی‌ناپذیر دوستان دارای معلولیت، باورها تا حدودی تقویت و اصلاح شده‌اند اما هنوز هستند خانواده‌هایی که این حقوق را برای فرزندان دارای معلولیت خویش باور ندارند.

همین‌طور اهمیت مساله مناسب سازی در شهر، ساختمان‌ها و اماکن. چه بسا توسط رسانه، افراد تلنگری بخورند و حتی محدوده درب منزل خویش و محیط خانه خود را مناسب سازی و هموار کنند تا وقتی فردی با صندلی چرخدار و عصا و واکر از درب منزلشان عبور می‌کند به مشکل برنخورند.

احقاق حقوق شهروندی افراد دارای معلولیت نه فقط برعهده دولت، سازمان بهزیستی و ارگان‌های مرتبط است، بلکه تمامی شهروندان نیز می‌توانند در به ثمر رساندن این حقوق تلاش نمایند تا افراد دارای معلولیت نیز همانند افراد غیرمعلول زندگی آرام و بی دغدغه‌ای داشته باشند و برای یک جابه‌جایی کوچک در سطح شهر و روستا، دچار آسیب جسمی و روحی نشوند. امید است روزگاری رسد که تلاش رسانه‌ها و افراد دارای معلولیت به ثمر رسیده و افراد معلول به‌راحتی و با آسایش مانند همه افراد جامعه زندگی کنند و برای داشتن آرامش، متحمل آسیب نشوند. به امید آن روز.

در عصری زندگی می‌کنیم که رسانه‌ها نقش مهمی در زندگی‌مان دارند و به‌یقین می‌توان گفت رسانه‌ها بخشی جدا ناپذیر از زندگی شده‌اند. برای افراد دارای معلولیت نیز همین‌طور است. رسانه‌ها در زندگی افراد دارای معلولیت نیز نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند، حتی بیشتر از افراد غیرمعلول. افراد دارای معلولیت از طریق رسانه‌ها می‌توانند توانایی‌هایشان را به دیگران شناسانند. حتی می‌توانند مشکلات و معضلات و شرایط خاصی که دارند را به گوش جامعه رسانده و بدین طریق راهکارهای بیشتر و بهتری برای رفع موانع بیابند.

به‌عنوان مثال، رسانه‌هایی مانند رادیو و تلویزیون می‌توانند با معرفی معلولان و توانایی‌هایشان، به مخاطبان یادآوری کنند که افراد دارای معلولیت چقدر توانایی و خلاقیت دارند تا مخاطب دریابد که با مشکلات جسمی هم می‌توان به تعالی و پیشرفت رسید. در حقیقت، رسانه‌های جمعی می‌توانند پلی باشند برای اصلاح باورهای غلط و ناپایدار. زیرا رسانه‌ها طرز تفکر جامعه را می‌سازند، پس می‌توان طرز تفکر جامعه را نسبت به معلولان، توسط رسانه اصلاح و تقویت نمود.

وقتی رسانه‌ای مانند تلویزیون، توانمندی افراد دارای معلولیت را به تصویر می‌کشد، این تصویر به دوردست‌ترین شهرها و روستاها نیز می‌رسد. لذا پدر و مادران و عزیزانی که در شهرهای کوچک و روستاها هستند و احیاناً فرزند دارای معلولیت دارند، و افکار و باورهایشان نسبت به افراد دارای معلولیت غلط و ناپایدار است، با دیدن تصاویر و برنامه‌ی رسانه و نتیجه‌ای که رسانه بر روی ذهن و باورش‌ها می‌گذارد، باعث می‌شود به فرزند دارای معلولیت خویش بیشتر بها بدهند و از افکار و باورهای غلط کم‌کم دوری کنند.

حتی رسانه‌های دیگر مانند شبکه‌های اجتماعی که امروزه نقش به‌سزایی در میان عموم پیدا کرده‌اند، می‌توانند راهی باشند برای اتصال افراد دارای معلولیت به دنیای اطراف شان. فرد معلولی که محدودیت جسمی و حرکتی شدیدی دارد و به علت این محدودیت‌ها کمتر در جامعه حضور می‌یابد، می‌تواند از طریق شبکه‌های اجتماعی، با دوستان و هموعان خویش و همچنین با دنیای اطلاعات و بگردی در ارتباط و تبادل اطلاعات باشد.

چه بسا که در این ارتباط‌ها به نکات مثبتی برای کنار آمدن با معلولیت و محدودیت‌های خویش برسد و حتی راه‌حلی برای بهبود وضعیت جسمی خویش پیدا کرده و با دوستان معلول دیگری که به معلولیت دچار هستند آشنا شود و این ارتباط شروع یک همفکری مفید در زندگی و استقلالش باشد.

اینروزها با پیشرفت شبکه‌های اینترنتی و اجتماعی، شاهد توسعه اشتغال دورکاری در سطح جوامع مختلف هستیم و این نکته بسیار مفیدی است برای جامعه معلولان. افراد دارای معلولیت می‌توانند در منزل خویش و با استفاده از رسانه‌های ارتباط جمعی، مشغول به فعالیت و اشتغال از راه دور نیز شود و از رسانه برای عرضه دستاوردهای خویش و رساندن صدای توانایی‌هایشان به جامعه استفاده مفیدی کنند.

البته ناگفته نماند رسانه به همان مقدار که مفید است، می‌تواند مضر نیز باشد. چرا که ممکن است این ارتباط در

زینت ذوالفقارزاده و هادی زارعی زوج خوشبختی هستند که با وجود محدودیت‌های جسمانی که هر کدامشان دارد، از زندگی در کنار هم راضی‌اند. زینب مبتلا به دیستروفی عضلانی از نوع پیشرونده است و هادی در دست راستش از ابتدای تولد مشکل داشته‌است. او چند سالی است که مشکل شنوایی هم پیدا کرده و البته با کلیه پیوندی زندگی می‌کند. این دو یک کودک زیبایی ۵ ساله به نام ربانه هم دارند که چاشنی زندگی‌شان است و به زندگی آنها معنا بخشیده است. خانه کوچک این زوج صمیمی پر از صدای قناری‌های زیبایی است که در چند قفس نگهداری می‌شوند. شاید وجود این قناری‌ها، زندگی را برای زینب که قادر به خروج از خانه نیست، تحمل‌پذیر کرده‌است. قبل از اینکه با زینب و هادی به گفتگو بنشینیم فیلم بازگویی یک خاطره را که بهزاد رسول زاده با همکاری موسسه رعد الغدیر از آنها ساخته است را دیدیم. فیلمی که به تازگی از تلویزیون هم به نمایش درآمد.



در گفت‌وگو با یک زوج دارای معلولیت خوشبخت؛ نقص جسمانی نباید مانع خوشبختی شود!

مساله معلولیت و معلولان آشنا بودم. وقتی به مرکز رعدالغدیر رفتم هنوز راه می‌رفتم و حتی از پله‌ها و پل هوایی هم رد می‌شدم. ولی آشنایی با رعد یک موهبت برای من بود و مثل یک دریچه نجات بود. در آنجا دیدم که مریبان و مسئولین چگونه با افراد دارای معلولیت رفتار می‌کنند و چه خوب آنها را درک می‌کنند. در حالیکه در دانشگاه این همکاری را نمی‌دیدم. من کم‌کم به این محیط علاقمند شدم و در کلاس‌های کامپیوتر این مرکز ثبت‌نام کردم. که این مصادف شد با حضور هادی، همسر من در این کلاس‌ها و مقدمه‌ای برای آشنایی ما و ازدواجمان شد. آن زمان آموزشگاه رعدالغدیر در یک ساختمان مسکونی در خیابان خلیج بود که فضا و حیاط کوچکی هم داشت. یاد می‌آید که حمام این خانه را تبدیل به اتاق مشاوره کرده بودند! در آن زمان تعداد ما خیلی کم بود و تعداد کلاس‌ها هم محدود بود. فقط کلاس کامپیوتر، کارگاه گل‌سازی و گل‌چینی و گروه سرود داشتیم، ولی

با مرکز رعد چگونه آشنا شدید؟

زینب: من پس از گرفتن دیپلم در رشته علوم تجربی، در دانشگاه آزاد، گرایش علوم پایه در خیابان دربند پذیرفته شدم. در آن زمان هنوز مشکل جسمی‌ام حاد نبود و خودم به دانشگاه می‌رفتم و می‌آمدم. در پایان ترم چهارم بود که مشکلم بیشتر شد، مخصوصاً چون دانشگاه در خیابان دربند بود که خیابان سربالایی است، رفت و آمد برایم سخت شد. به طوری که نتوانستم در امتحان‌های پایان ترم شرکت کنم. از طرفی برای شرکت در کلاس‌ها باید در زمان کمی خودم را از ساختمانی به ساختمان دیگر دانشگاه می‌رساندم که چون مشکل حرکتی داشتم این کار برایم خیلی سخت بود و مسئولان دانشگاه نیز با من همکاری نمی‌کردند. بنابراین تحصیل را رها کردم ولی در خانه ماندن هم برایم خیلی سخت بود. یکی از همسایگان ما که خودش معلولیت شدیدی داشتند، مرکز رعدالغدیر را به من معرفی کردند. قبل از آن من نه با بهزیستی تماس داشتم و نه با

گفت و گو: سودابه بیات

خودتان را معرفی کنید و درباره مشکل جسمی‌تان برایمان بگویید؟

من زینب ذوالفقارزاده از کارآموزان سابق مرکز رعدالغدیر هستم. مشکل جسمی من دیستروفی عضلانی از نوع پیشرونده است. بیماری من از پانزده سالگی شروع شد. قبل از آن هیچ مشکلی نداشتم. حتی پس از این‌که دیپلم گرفتم و به دانشگاه رفتم نیز راه می‌رفتم ولی در حال حاضر روی ویلچر می‌نشینم و در دو سال اخیر بیماری‌ام شدت بیشتری یافته است.

هادی زارعی هستم و دیپلم دارم. مشکل من نوعی مشکل مادرزادی در دست راستم است. حدود ده - دوازده سال است که مشکل شنوایی نیز پیدا کرده‌ام به طوری که در محیط‌های شلوغ و پرازدحام شنوایی‌ام به شدت کم می‌شود. در حال حاضر باید از سمعک استفاده کنم.



شماره ۱۳۹۴ تابستان ۱۳۹۴

آن قدر محیط صمیمی بود که هر روز عصر که به خانه برمی‌گشتیم لحظه شماری می‌کردیم فردا شود و دوباره به آموزشگاه برگردیم.

هادی: من پس از گرفتن دیپلم، در دانشگاه قبول نشدم و به دنبال یاد گرفتن یک کار فنی بودم. برای همین تصمیم گرفتم در کلاس‌های فنی و حرفه‌ای در تهران شرکت کنم. ولی با توجه به شرایط جسمانی‌ام و هزینه‌ی این کلاس‌ها، موفق نشدم نام‌نویسی کنم. تا اینکه در سال ۸۴ به مرکز رعدالغدیر آمدم و در کلاس‌های آن شرکت کردم. در آن زمان رعدالغدیر کلاس‌های فنی نداشت و من در کلاس کامپیوتر ثبت نام کردم. کم‌کم به کامپیوتر علاقه پیدا کردم و از طرفی با زینب هم آشنا شدم. ایشان درشان خیلی خوب بود و در این درس به من کمک می‌کرد. یک حالت رقابت درسی هم بین ما ایجاد شده بود.

چه شد که تصمیم به ازدواج گرفتید؟

هادی: آشنایی ما از همان کلاس کامپیوتر شروع شد. من در شنوایی مشکل داشتم و از ایشان در درس‌ها کمک می‌گرفتم و ایشان هم مثل یک مربی و معلم مرا راهنمایی می‌کردند. کم‌کم این احساس در من به‌وجود آمد که ایشان در زندگی هم می‌تواند شریک و یاور خوبی برایم باشد. کم‌کم علاقه‌ای هم بین ما به‌وجود آمد. از طرفی می‌دیدم که ایشان با مادرشان خیلی راحت هستند و مثل دو دوست با هم ارتباط دارند و این برای من خیلی جذاب بود چون کمتر می‌دیدم که چنین روابطی بین مادر و دختری وجود داشته باشد.

زینب: رابطه من و مادرم واقعا ارتباط دوستانه‌ای بود. من همه اتفاقاتی را که در طول روز برایم می‌افتاد برای او تعریف می‌کردم. دوباره هم‌کلاسی‌ها و این‌که چند دختر و چند پسر هستیم. به طوری که قبل از این‌که مساله ازدواج پیش بیاید، خانواده من یک آشنایی نسبی با هادی پیدا کرده بودند. هادی نیز در خانواده‌اش درباره من صحبت کرده بود و آشنایی در هر دو خانواده به‌وجود آمده بود. در همان اوایل آشنایی، از طرف مرکز ما را به زنجان بردند. این سفر برای ما خاطره‌ای بسیار خوش و فراموش نشدنی بود. در این سفر نسبت به هم آشنایی بیشتری پیدا کردیم و من می‌دیدم که ایشان چقدر مسئولیت پذیرند. کم‌کم در بین ما علاقه‌ای

زینب:

به نظر من درست است که ما تفاوت‌های زیادی با هم داریم ولی اگر اکنون احساس خوشبختی می‌کنیم به خاطر وجود همین تفاوت‌هاست

شکل گرفت. ولی وقتی تصمیم به ازدواج گرفتیم با مشکلات زیادی روبه‌رو شدیم. هادی‌بیکار بود و خانواده‌اش نیز از نظر مالی نمی‌توانستند کمکی به او کنند و همین باعث می‌شد که کار ما به تعویق بیفتد. بالاخره ما پیش مدیر مرکز رعدالغدیر رفتیم و با ایشان مشورت کردیم و گفتیم که مشکل مالی داریم. ایشان سه میلیون تومان وام در اختیار هادی گذاشتند که با آن کار کند. البته نتوانستیم با این پول کاری انجام بدهیم. ولی پس از مدتی یکی از خیرین که شرکتی داشت و نیاز به یک تحصیلدار داشت، هادی را استخدام کرد و هادی‌دار آن شرکت مشغول شد. البته محل شرکت در میدان ونک بود و با خانه هادی که در وردآورد بود فاصله زیادی داشت. او باید هر روز زمان زیادی را صرف رفت و آمد می‌کرد و با حقوق کمی که می‌گرفت، خیلی دشوار بود.

هادی: هم حقوق کمی دریافت می‌کردم و هم فاصله زیادی را در هر روز طی می‌کردم. ولی با این همه اهل کار بودم و با همین شرایط دو سال کار کردم. تا اینکه دچار بیماری کلیوی شدم و کلیه‌هایم را از دست دادم به طوری که هفته‌ای سه بار باید دیالیز می‌شدم. به خاطر همین مشکل دیگر کار نکردم و مشمول بیمه از کارافتادگی شدم. شاید اگر در آن زمان این سختی را تحمل نکرده بودم، الان از این بیمه برخوردار نبودم.

زینب: شاید مصلحتی بود که هادی‌پس از تنها دو سال کار کردن بتواند از این بیمه برخوردار شود و الان بتواند در خانه کمک حال من باشد، چون شرایط جسمی من نسبت به آن زمان خیلی

تغییر کرده است و واقعا به کمک او نیاز دارم.

خانواده‌ها چگونه با ازدواج شما برخورد کردند؟

زینب: خانواده من با ازدواج مخالف نبودند. ولی پدرم در همان اولین دیدار، خیلی رک و بی‌پرده در مورد بیماری من صحبت کرد و به مادر هادی گفت که نباید انتظاری را که از عروس‌های دیگران دارید از دختر من داشته باشید. در آن زمان من راه می‌رفتم ولی در نشستن و بلند شدن و بالا رفتن از پله مشکل داشتم. ولی پدرم عقیده داشت که خانواده همسرم باید از وضعیت جسمی و بیماری من کاملاً آگاه باشند. این صحبت‌ها باعث تردید در خانواده هادی شد. با وجودی که هادی خودش هم مشکل جسمی داشت، ولی خانواده‌اش دوست داشتند او با دختری که از لحاظ جسمی بی‌نقص باشد، ازدواج کند.

هادی: پس از اینکه خانواده‌ام صحبت‌های پدر ایشان را شنیدند، مرا از این ازدواج نهی کردند. آنها عقیده داشتند چون من خودم هم تا حدودی معلولیت دارم بهتر است با کسی ازدواج کنم که از لحاظ جسمی تندرست باشد. به همین دلیل با من هیچ‌گونه همراهی نکردند. زینب: شاید خانواده‌های ما بزرگی خدا را نمی‌دیدند. آنها فکر می‌کردند اگر او با یک دختر تندرست با دختری پولدار ازدواج کند، خوشبخت می‌شود. برای همین مخالفت کردند. حتی چندین بار او را به خواستگاری دختران دیگر بردند ولی از آنجا که خواست خدا چیز دیگری بود، هیچکدام از این خواستگاری‌ها به نتیجه نرسید. در آن زمان در رعدالغدیر ما با هم در ارتباط بودیم. من پس از گذراندن کلاس‌های کامپیوتر، در کلاس‌های عروسک‌سازی و خیاطی هم شرکت می‌کردم و بعد در همان مرکز به عنوان چرخکار مشغول به کار شدم و به درآمد رسیدم. هادی‌پس از گذراندن دوره‌های کامپیوتر از مرکز بیرون رفت ولی روزهای پنجشنبه که برنامه‌های تفریحی و اردو داشتیم به مرکز می‌آمد. هادی برای من همه اتفاقاتی که در این هفته افتاده بود را تعریف می‌کرد که مثلا به خواستگاری رفته و پا از مخالفت خانواده‌اش با ازدواج ما می‌گفت. به پیشنهاد اطرافیان پیش یک مشاور رفتیم. این مشاور خیلی خوب ما را راهنمایی کرد و تمام خصوصیات شخصیتی و اخلاقی هادی را به من و همه خصوصیات مرا هم به او گفت. هرچه



گفت حقیقت داشت ولی در انتهای پیشنهاد کرد که با توجه به مشکلات جسمی هر دو طرف بهتر است که با یکدیگر ازدواج نکنیم. او گفت، از این در که خارج می‌شوید هر کدام به راه خودتان بروید. ما هم همین کار را کردیم و با چشم گریان از یکدیگر جدا شدیم ولی پس از مدتی دوباره به طرف هم برگشتیم. به نظر من درست است که ما تفاوت‌های زیادی با هم داشتیم ولی اگر اکنون احساس خوشبختی می‌کنیم به خاطر وجود همین تفاوت‌هاست. یعنی کمبودها و نقص‌هایی که در هر یک از ما وجود دارد، توسط دیگری کامل می‌شود. مثلاً من در پاهایم نقص دارم ولی او در راه رفتن مشکلی ندارد. او در دست‌هایمش مشکل دارد ولی دست‌های من سالم است. به نظر من سلامت جسمی به تنهایی خوشبختی نمی‌آورد بلکه افراد از نظر روحی و روانی باید احساس خوشبختی کنند. ما هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی مکمل هم شدیم و همین باعث شد که دوباره به طرف هم برگردیم. هادی: من واقعا این را حس می‌کردم که نیرویی ما را به طرف هم جذب می‌کند. من به اصرار خانواده به چند خواستگاری رفتم ولی به دلایل مختلف ازدواج سر نمی‌گرفت، چون همیشه احساس علاقه به ایشان داشتم. زینب: ما دوبار آزمایشات لازم را انجام دادیم و از محضر هم وقت گرفتیم ولی هر دو بار هادی سرعقد حاضر نشد،

چون از طرف خانواده تحت فشار بود. مثلاً خانوادهاش می‌گفتند که اگر تو با این دختر ازدواج کنی بچه‌دار نمی‌شوی و این چیزها او را می‌ترساند. در آن زمان من دلیل نیامدن او به محضر را نمی‌دانستم و به او حق نمی‌دادم ولی بعد فهمیدم که در چه شرایط سختی قرار داشته است. هادی: چون خانواده قبول نمی‌کردند که با من به محضر بیایند من هم نمی‌رفتم چون نمی‌خواستم تنها بروم. اگر فقط یک نفر از خانوادهاش با من همراهی‌ها از من حمایت می‌کرد، همان بار اول به محضر رفته بودم.

بالاخره چه شد که ازدواج کردید؟

هادی: بعد از این اتفاقات چند ماهی از هم بی‌خبر بودیم. در این مدت من به دلیل بیماری کلیوی در بیمارستان بستری شدم. زینب بدون این که این را بداند به خانه ما زنگ زد و مادرم به او گفت که من در بیمارستان هستم. زینب به همراه عمویش روز بعد به بیمارستان آمد. برادران من که تا به حال ایشان را ندیده بودند وقتی او را در بیمارستان دیدند، نظرشان عوض شد. زینب: وقتی هادی دچار مشکل کلیوی شد و دیالیزی شد، خانوادهاش فکر نمی‌کردند که پس از این اتفاق من هنوز هم حاضر باشم با او ازدواج کنم! ولی وقتی علاقه ما را دیدند دست از مخالفت برداشتند. به هر حال برای بار سوم از محضر وقت گرفتیم. این

بار پدرم گفت اگر این بار به محضر نیامدند، این ازدواج برای همیشه منتفی است. ولی این بار اکثر افراد خانواده او در محضر حاضر شدند و ازدواج ما صورت گرفت. اکنون هر دو خانواده با هم و ما نیز با آنها ارتباطی خوبی داریم و از زندگی خود بسیار راضی هستیم. اگر به بزرگی خداوند اعتقاد داشته باشیم این همه تردید نمی‌کنیم. خدا می‌گوید شما ازدواج کنید من به زندگی شما برکت می‌دهم. با اینکه هادی حقوق کمی دارد ولی ما برکت آن را در زندگی خودمان دیدهایم و ناراضی نیستیم. شما اکنون پیوند کلیه انجام داده‌اید و دیگر دیالیز نمی‌شوید، آیا در آن زمان ازدواج کرده بودید؟ هادی: ما سال ۸۸ با هم ازدواج کردیم و در سال ۸۹ هم دخترم ریحانه به دنیا آمد. حدود دو سال دیالیز می‌کردم که یک روز پنجشنبه از بیمارستان با من تماس گرفتند که یک کلیه مناسب شما پیدا شده‌است. همان روز به بیمارستان رفتم و همان شب پیوند کلیه انجام شد و خدا را شکر در این دو سال هم مشکل پس‌زدن کلیه نداشته‌ام. البته به شدت تحت مراقبت هستیم و رعایت می‌کنم.

در حال حاضر ارتباطتان با رعد چگونه است؟ آیا از آموزش‌هایی که در این مرکز گرفته‌اید درآمدزایی هم دارید؟

هادی: از وقتی من دچار بیماری شدم و کلیه‌هایم را از دست دادم، بی‌کار شدم و با حقوق از کارافتادگی زندگی می‌کنیم. ولی چون سرکار نمی‌رفتم به دنبال یک سرگرمی برای خودم بودم. به همین دلیل در کلاس‌های آموزشی معرق در رعد شرکت کردم و این هنر را یاد گرفتم و خیلی هم به آن علاقمند شدم. اکنون اوقات فراغت خودم را به ساختن تابلوهای معرق می‌پردازم. من از مرکز رعدالغدیر سفارش کار می‌گیرم، تابلو می‌سازم، بسته‌بندی می‌کنم و تحویل می‌دهم. از این راه درآمدی دارم که کمک خرج خوبی برایمان است. زینب: من علاوه بر کلاس‌های کامپیوتر در کلاس‌های عروسک‌سازی و خیاطی هم شرکت کردم و مدت‌ها به عنوان چرخکار در رعدالغدیر کار می‌کردم و در آمد داشتم ولی پس از ازدواج و بچه‌دار شدن دیگر دغدغه‌هایم فرق کرد و چون همسر هم در خانه است، باید به کارهای خانه و فرزندم پردازم. بنابراین با توجه به شرایط جسمی‌ام ترجیح می‌دهم به وظایف خانه‌داری و بچه‌داری مشغول باشم چون دوست دارم که خانه محل آسایش و آرامش برای همسر و فرزندم باشد. البته آموزش‌هایی که دیدم برایم خیلی مفید بود. من برای



دخترم ریحانه عروسک‌های زیادی درست کرده‌ام و یا آموزش‌های خیاطیم در زندگی خیلی به درد من خورده‌است. اکنون از این راه درآمدی ندارم فقط در حد رفع نیازهای خانواده‌این کارها را انجام می‌دهم.

چطور توانستید منزلتان را خریداری کنید؟

هادی: قبل از اینکه از کار افتاده شوم، پس انداز مختصری داشتم. بعد هم که ازدواج کردیم از طرف هر دو خانواده مقداری به ما کمک شد. یک وام ازدواج هم گرفتیم و با جمع کردن همه اینها توانستیم خانه کوچکی تهیه کنیم که بتوانیم با آرامش خیال در آن زندگی کنیم.

زینب: حلقه‌هایی که برای ازدواج خریدیم دو حلقه نقره بود. سرویس طلا نگرقتیم و فقط یک سرویس بدل خریدیم که در آن مراسم هیچکس متوجه نشد که این سرویس طلا نیست. من نمی‌خواستم فشار مالی و فشار روحی و فکری به همسرم بیاید. این مسایل برایمان مهم نبود و چون هر دو با هم تصمیم گرفته بودیم، خیلی هم خوشحال و راضی بودیم. متأسفانه الآن جوان‌ها این مسایل را خیلی سخت می‌گیرند. در صورتی که خوشبختی به خرید طلا و جواهر نیست. الآن خیلی از اطرافیان ما هستند که خانه ندارند و مشکل زیادی دارند ولی ما این خانه کوچک را تهیه کرده‌ایم و در آن آرامش داریم.

آپاس از شش سال که از زندگی مشترکتان می‌گذرد احساس رضایت دارید و آیا ازدواج را به دوستان دارای معلولیت خود توصیه می‌کنید؟

زینب: از زمانی که با هم آشنا شدیم تا وقتی که ازدواج کردیم بیش از چهارسال طول کشید و سختی‌های زیادی را تحمل کردیم. الآن هم من از لحاظ پا و حرکت کردن مشکل دارم ولی در همین چهار دیواری خانه‌ام، یا یک فرد تندرست فرقی ندارم. وقتی پایم را از خانه بیرون می‌گذارم، تازه متوجه می‌شوم که با بقیه متفاوتم. نود درصد زندگی من در همین خانه، با شوهر و دخترم می‌گذرد. خانه را تا جایی که مقدور بود مناسب‌سازی کرده‌ایم. مثلاً اجاق گاز را روی زمین قرار داده‌ایم که من بتوانم آشپزی کنم. به هر حال چون ما هر دو به یکدیگر علاقه داشتیم شرایط یکدیگر را پذیرفتیم و حالا هم از

زینب:

سلامت جسمی به تنهایی خوشبختی نمی‌آورد بلکه افراد از نظر روحی و روانی باید احساس خوشبختی کنند. ما هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی، مکمل هم شدیم و همین باعث شد که به طرف هم ببینیم

شرایط خود راضی هستیم. بیماری من از نوع پیش‌رونده است و به‌مرور شرایط جسمی‌ام سخت‌تر می‌شود ولی چون به خدا توکل دارم، نمی‌ترسم. من پدر و مادر خوبی دارم و از سطح خانوادگی خوبی هم برخوردار بودم. در زندگی من یک خلأ وجود داشت که آن هم با وجود همسر و بعد دخترم پر شد. هادی واقعا مرد خوبی است و من خوشبختی خودم را مدیون او هستم. او در همه شبانه‌روز در حال کمک کردن به من است و من هم با زبان و اخلاق خوش همیشه از او قدردانی می‌کنم. عقیده دارم که او از اجر و ثواب زیادی در هر دو دنیا برخوردار می‌شود.

هادی: به نظر من خیلی از دوستان شرایط را برای خودشان سخت‌تر می‌کنند. درست است که شرایط اقتصادی فشار زیادی به مردم می‌آورد ولی دوستان نباید این قدر به مادیات توجه کنند. الآن خیلی‌ها فقط به دنبال این هستند که کار کنند و لوزام زندگی‌شان را به‌روز کنند تا از دیگران عقب نباشند. آنها به دنبال آسایش و آرامش در زندگی نیستند. ما الآن با حقوق کمی زندگی می‌کنیم اما خوشحال و راضی هستیم. البته من به دوستان توصیه می‌کنم که قبل از ازدواج حتماً یک مشاوره ژنتیکی هم داشته‌باشند چون شرایط ما با افراد تندرست خیلی فرق می‌کند. من به خانواده خودم و خانواده همسر حق می‌دهم که در آن زمان سختگیری می‌کردند چون نگرانی آنها به خاطر آینده بود و به مسائلی توجه داشتند که ما در آن زمان نمی‌دیدیم.

وسخن آخر شما؟

هادی: ما الآن یک زندگی کاملاً مستقل داریم. شاید خیلی از زوج‌های بدون معلولیت هم این قدر که ما مستقل هستیم، احساس استقلال نمی‌کنند. من خانواده‌هایی را می‌شناسم که با وجودی که هر دو نفر تندرست هستند، ولی بچه‌شان را پدر و مادرشان بزرگ می‌کند. گاهی ممکن است که خانواده نیت خیر داشته باشند و هدفشان حمایت از یک زوج باشد ولی ناخواسته کارشان تبدیل به دخالت می‌شود. خصوصاً در مورد افرادی که با مشکل جسمی روبه‌رو هستند، گاهی این حمایت‌ها حالت دخالت پیدا می‌کند. به همین دلیل ما ترجیح می‌دهیم که مستقل باشیم و کمتر از حمایت خانواده‌ها استفاده کنیم تا حالت دخالت هم پیش نیاید.

زینب: ما همیشه سعی کرده‌ایم در زندگی‌مان حتی در مسایل ساده خودمان تصمیم بگیریم. در مورد نحوه تربیت فرزندمان و یا نحوه لباس پوشاندن او ... خودمان تصمیم می‌گیریم. البته خانواده‌های ما اگر نیاز به کمک داشته‌باشیم از هیچ کمکی دریغ نمی‌کنند ولی ما همیشه خواسته‌ایم که خودمان برای زندگی‌مان تصمیم بگیریم. وقتی من به مادرم می‌گویم خوشبختم و شوهر خوبی دارم او دیگر خیالش راحت می‌شود. مادرشوهرم هم وقتی می‌بیند پسرش احساس رضایت و آرامش دارد دیگر چیزی نمی‌خواهد. من گاهی شش ماه از خانه خارج نمی‌شوم ولی در همین خانه احساس خوشبختی می‌کنم. البته این انتظار از بهزیستی وجود دارد که حمایت بیشتری از زوج‌های دارای معلولیت داشته باشد تا یک دختر مجرد یا یک پسر مجرد دارای معلولیت بتوانند با هم ازدواج کنند. یک زوج دارای معلولیت یا یک سرپرست خانواده دارای معلولیت احتیاج به حمایت بیشتری دارند. اگر چنین حمایت‌هایی از زوج‌های دارای معلولیت صورت بگیرد شانس ازدواج بین معلولان افزایش می‌یابد. بهزیستی سازمان کمک به معلولان است ولی به من برای خرید ویلچر و به هادی برای خرید سمعک، کمکی نکرد. در صورتی که رعناغدیریه ما کمک کرد و ما توانستیم ویلچر و سمعک تهیه کنیم و ما همیشه قدردان مسئولان این مرکز هستیم و امیدواریم که در کار خود روز به روز موفق‌تر باشند.



اك، جانی (۱۹۱۱م)

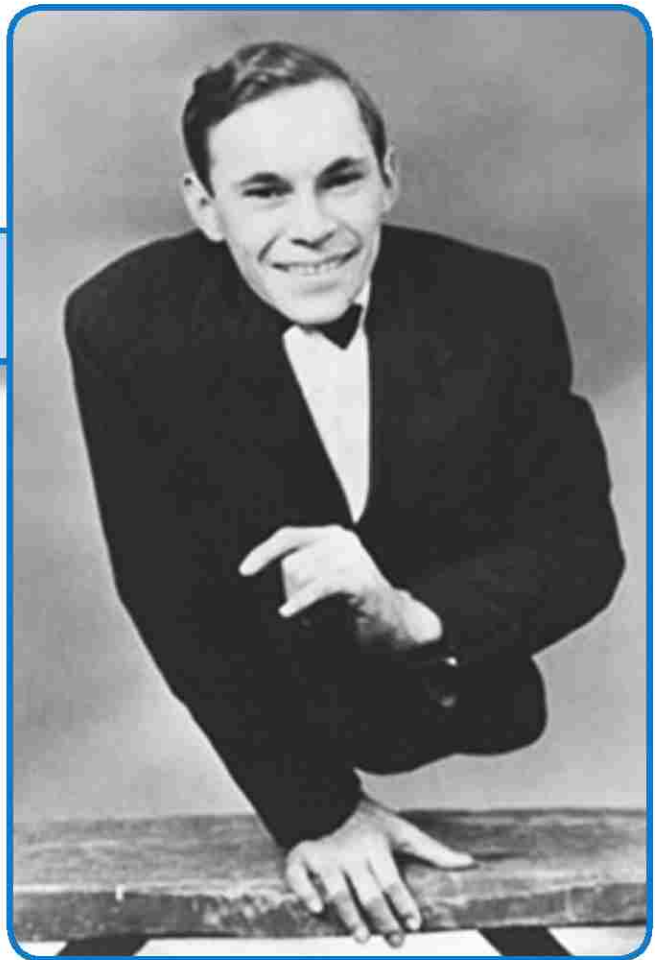
هنرپیشه و رهبر ارکستر بدون پا

لب داشت. گاهی اوقات با برادرش در صحنه‌ها ظاهر می‌شد. دو پسر جوان در کنار هم می‌ایستادند ولی جانی در حالی که بر روی یک چارپایه کناب برادر دوقلویش ایستاده بود، فقط ۴۵ سانتیمتر قد داشت. وزنش ۲۹ کیلو بود ولی توان و اراده‌اش نهایتی نداشت.

جانی اک در زمستان سال ۱۹۳۲ م. ارکستر مخصوص خود را در بالتیمور تشکیل داد و رهبری آن را به عهده گرفت. گروه او در کلوپ‌های شبانه و سالن‌های نمایش برنامه اجرا می‌کردند. جانی شناگر و غواص ماهر و دونده و شعبده باز توانمندی بود. او با موسیقی آشنایی کامل داشت و به همین دلیل رهبری ارکستر خود را نیز به عهده گرفت.

او مدتی به سینما روی آورد و در فیلم‌های زیادی بازی کرد که در میان آنها می‌توان به فیلم تارزان و نقص خلقت اشاره کرد. هم اکنون در موزه شهر نیویورک عکس و شرح حال مختصری از جانی اک به عنوان رهبر ارکستر و هنرپیشه معروف وجود دارد.

برگرفته از کتاب نوابغ و مشاهیر معلول جهان
گردآورنده: منصور برجیان



جانی اک در بیست و هفتم اوت سال ۱۹۱۱ م. در بالتیمور به دنیا آمد. او یک برادر دوقلوی سالم نیز داشت. اما جانی اک، بدون پا، به عرصه حیات قدم نهاد. پزشکان گفته بودند که جانی ظرف چند روز خواهد مرد! زیرا او فقط بخشی از جسم یک انسان سالم را داشت. ولی او زنده ماند! هنگامی که یک سالش بود مانند دیگر بچه‌ها به راه افتاد ولی راه رفتنی مخصوص به خود با توازنی کامل و جالب! او به پسری زیبا و جذاب مبدل شد. با برادرش به دبستان و دبیرستان رفت. همه جا با دست راه می‌رفت. به عنوان شاگردی برجسته، مرتب پاداش و جایزه می‌گرفت. او در سال ۱۹۲۱ م وقتی که بیش از ده سال نداشت در نقاشی و موسیقی به درجه استادی رسید. او ساکسیفون و کلارینت را بسیار ماهرانه می‌نواخت.

جانی اک با نیروی اراده و استقامت بسیار سریع دست‌های خود را جایگزین پاهایش نمود و با خودسازی و قدرت اراده اجازه نداد کمبود جسمی او مانع بروز دیگر توانایی‌ها و استعدادهاش بشود.

جانی براحتی با دست‌هایش راه می‌رفت ولی هرگز کف دستانش آنچنان که انتظار می‌رفت زخمی و خشن نشد. چرا که هنگام راه رفتن از یک جفت دستکش ضخیم استفاده می‌کرد. آنها کفش‌های دست‌هایش بودند و با پوشیدن آنها می‌توانست حتی از کسانی که با پاهای خود می‌دویدند سرعت بیشتری داشته باشد. در ۱۴ سالگی در کنسرت‌ها و نمایش‌ها شرکت کرد و هنر خود را به مردم عرضه نمود. تماشاچیان به نمایش‌های او بسیار علاقمند بودند زیرا او همیشه لبخند جذابی بر



چارلی چاپلین می‌گوید: آموخته‌ام که...

با پول می‌شود خانه خرید ولی آشیانه نه، رختخواب خرید ولی خواب نه، ساعت خرید ولی زمان نه، می‌توان مقام خرید ولی احترام نه، می‌توان کتاب خرید ولی دانش نه، دارو خرید ولی سلامتی نه، خانه خرید ولی زندگی نه و بالاخره، می‌توان قلب خرید، ولی عشق را نه.
آموخته‌ام... که تنها کسی که مرا در زندگی شاد می‌کند کسی است که به من می‌گوید: تو مرا شاد کردی

آموخته‌ام... که مهربان بودن، بسیار مهم‌تر از درست بودن است

آموخته‌ام... که هرگز نباید به هدیه‌ای از طرف کودکی، نه گفت
آموخته‌ام... که همیشه برای کسی که به هیچ عنوان قادر به کمک کردنش نیستیم دعا کنم
آموخته‌ام... که مهم نیست که زندگی تا چه حد از شما جدی بودن را انتظار دارد، همه ما احتیاج به دوستی داریم که لحظه‌ای با وی به دور از جدی بودن باشیم

آموخته‌ام... که گاهی تمام چیزهایی که یک نفر می‌خواهد، فقط دستی است برای گرفتن دست او، و قلبی است برای فهمیدن وی
آموخته‌ام... که راه رفتن کنار پدرم در یک شب تابستانی در کودکی، شگفت‌انگیزترین چیز در بزرگسالی است
آموخته‌ام... که زندگی مثل یک دستمال لوله‌ای است، هرچه به انتهایش نزدیک‌تر می‌شویم سریع‌تر حرکت می‌کند
آموخته‌ام... که پول شخصیت نمی‌خرد
آموخته‌ام... که تنها اتفاقات کوچک روزانه است که زندگی را تماشایی می‌کند

آموخته‌ام... که خداوند همه چیز را در یک روز نیافرید. پس چه چیز باعث شد که من بیندیشم می‌توانم همه چیز را در یک روز به دست بیاورم
آموخته‌ام... که چشم پوشی از حقایق، آنها را تغییر نمی‌دهد
آموخته‌ام... که این عشق است که زخم‌ها را شفا می‌دهد نه زمان
آموخته‌ام... که وقتی با کسی روبه‌رو می‌شویم انتظار لبخندی جدی از سوی ما را دارد

آموخته‌ام... که هیچ کس در نظر ما کامل نیست تا زمانی که عاشق بشویم
آموخته‌ام... که زندگی دشوار است، اما من از او سخت‌ترم
آموخته‌ام... که فرصت‌ها هیچ‌گاه از بین نمی‌روند، بلکه شخص دیگری فرصت از دست داده ما را تصاحب خواهد کرد
آموخته‌ام... که آرزویم این است که قبل از مرگ مادرم یک‌بار به او بیشتر بگویم دوستش دارم
آموخته‌ام... که لبخند ارزان‌ترین راهی است که می‌شود با آن، نگاه را وسعت داد

چارلی چاپلین
fa.parsiteb.com



انگور میوهی بهشتی

انگور میوه‌ای شیرین و لذیذ و از نوع میوه‌های خوشه‌ای است. انگور میوه‌ای بهشتی است. در احادیث آمده است که امام محمد باقر (ع) فرموده اند: "چهار میوه از میوه‌های بهشتی هستند، انگور، رطب (خرمای تازه)، انار و سیب." (بحار الانوار ج ۱۴/باب اطعمه و اشربه) این میوه بهشتی سرشار از ویتامین‌های A، B و C می‌باشد. هم چنین دارای مقداری منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر و پتاسیم است. یک لیوان (۱۶۰ گرم) انگور سبز یا قرمز بدون هسته حاوی: ۱۱۰ کالری انرژی، یک گرم پروتئین، ۲۹ گرم کربوهیدرات و یک گرم فیبر می‌باشد. انگور، منبع خیلی خوب ویتامین "ث" (۱۷/۲۸ میلی‌گرم) و منگنز (۰/۱۱ میلی‌گرم) می‌باشد. منظور از منبع خیلی خوب یعنی ۲۰ درصد یا بیشتر نیاز روزانه فرد به آن ماده مغذی را برآورده می‌کند. درخت انگور را "تاک" یا "مو" نیز می‌گویند.

خواص انگور

- ۱ انگور و آب آن برای کسانی که در اثر یک بیماری طولانی ضعیف شده‌اند، بسیار مفید است. افرادی که در دوره نقاهت بیماری به سر می‌برند و یا ضعف عمومی دارند، سعی کنند از انگور، هویج، سیب و هلو به مقدار زیاد استفاده کنند. البته بهتر آن است که این میوه‌ها را با هم در آب میوه گیری بریزند و آب میوه مخلوط را در طول روز جرعه جرعه بنوشند.
- ۲ انگور برای سل، یبوست، بواسیر و سیاه سرفه اثر شفاف‌بخش دارد.
- ۳ انگور غذای بسیار خوبی برای مبتلایان به اوره خون

- ۱ یکی از خواص مهم انگور، تصفیه خون و خون ساز بودن آن است، البته این خاصیت در انگور قرمز بیشتر از انگور سبز است. لذا چنانچه از کم خونی رنج می‌برید، خوردن انگور قرمز یا یاقوتی را به شما توصیه می‌کنیم.
- ۲ افرادی که خیلی لاغرند و می‌خواهند چاق شوند، می‌توانند یک لیوان صبح و یک لیوان عصر آب انگور بخورند. انگور هم لاغر کننده است و هم چاق کننده، به این صورت که اگر انگور را از صبح تا ظهر، به تنهایی میل کنید لاغر کننده و اگر آن را همراه با غذا بخورید چاق کننده است.



بالا و اسیدوز می‌باشد.

بیماری زای داخل بدن را نیز از بین می‌برد.

موارد احتیاط

- ۱- مصرف زیاد انگور باعث دل پیچه و اسهال می‌شود، بنابراین در خوردن آن افراط نکنید.
- ۲- مصرف انگور برای مبتلایان به دیابت (مرض قند) مضر است.
- ۳- مصرف مداوم آب انگور باعث ایجاد سنگ کلیه و رسوبات در دستگاه ادراری می‌شود.
- ۴- خوردن انگور ترش و نارس، باعث بروز اختلال در معده می‌شود.
- ۵- هسته انگور، سرد و خشک است و در معده‌های ضعیف ایجاد نفخ می‌کند.
- ۶- زیاده روی در خوردن انگور برای کبد و معده مضر است و حتی ممکن است به انسداد روده و معده ختم شود.
- ۷- خوردن آب سرد بلافاصله پس از خوردن انگور، برای معده زیان‌آور است.

منبع: www.newmatlab.ir

۶ آب انگور تازه برای بیماری‌هایی که دچار ورم کلیه هستند، نوشیدنی مناسبی است، زیرا ادرارآور است. حتی در این مورد بهتر است به جای شیر به بیمار، آب انگور تازه داده شود.

۷ به دلیل مغذی و مقوی بودن انگور، برخی از پزشکان عقیده دارند که آب انگور تازه نوعی شیر با منبع گیاهی است که مواد غذایی آن به مراتب بیشتر از شیر حیوانی است.

۸ مصرف آب انگور تازه برای کسانی که نارسایی کبد دارند توصیه شده است، زیرا آب انگور عمل ذخیره قند در کبد و دفع صفرا را تسهیل می‌کند. کبد را تقویت می‌کند و به فعالیت سالم آن کمک می‌کند.

۹ انگور موجب افزایش اشتها می‌شود.

۱۰ انگور، سموم بدن را دفع می‌کند و یبوست را برطرف می‌سازد.

۱۱ اگر آب انگور را بر پوست بمالید، چین و چروک آن را بر طرف می‌کند و پوست را با طراوت می‌کند.

۱۲ انگور برای کسانی که مبتلا به ورم مفاصل، روماتیسم، نقرس و سنگ کلیه می‌باشند، مفید است.

۱۳ انگور برای کسانی که دچار مسمومیت، عوارض فشار خون بالا و سوءهاضمه، اختلالات پوستی، کورک، آگزما و نفريت (ورم چرکی کلیه‌ها) شده‌اند سودمند است.

۱۴ آب انگور تازه شیر زنان را زیاد می‌کند.

۱۵ انگور در زدودن غم و اندوه و بی‌تابی شدید، بسیار موثر است.

۱۶ انگور عاملی مهم برای بازگشت نیروی عضلانی است.

۱۷ انگور یک غذای خوب برای سلسله اعصاب می‌باشد و فشار عصبی را تسکین می‌دهد.

۱۸ انگور تازه برای بهبود بیماری‌های قلبی بسیار سودمند است.

۱۹ انگور قند خون را نیز تنظیم می‌کند. در اثر ورود قند انگور به خون، نیرویی به وجود می‌آید که ماهیچه‌ها به وسیله آن کار می‌کنند.

۲۰ انگور باعث پاک‌سازی معده و روده از مواد زائد و مضر می‌شود.

۲۱ انگور دو برابر گوشت در بدن انرژی تولید می‌کند، ولی بر خلاف گوشت اوره خون را افزایش نمی‌دهد.

۲۲ طبق تحقیقات علمی جدید، انگور بسیاری از میکروب‌های



مدیریت استرس

چگونگی کاهش، جلوگیری و مقابله با استرس

ممکن است به نظر برسد که هیچ راهی برای مقابله با استرس وجود ندارد. زمان متوقف نخواهد شد و ساعات روز نیز بیشتر نخواهد شد. مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی نیز همیشه ادامه خواهند داشت. در واقع، این‌که شما باور داشته باشید که روی زندگی خود کنترل دارید، پایه و اساس مدیریت استرس است. مدیریت استرس شامل همه این موارد می‌شود: افکار، هیجانات، برنامه‌ریزی‌ها، و راه‌های مقابله با مشکلات.

شناسایی منابع استرس در زندگی خود:

مدیریت استرس با شناسایی منابع استرس در زندگی‌تان شروع می‌شود و کار ساده‌ای نیست. منابع واقعی استرس همیشه آشکار و واضح نیستند. اما با مشرف بودن به افکار، احساسات و رفتارهایتان کار آسانی می‌شود. مطمئناً می‌دانید که به‌طور مداوم در مورد فرصت‌های کاری و شغلی نگران هستید، اما شاید این خود شما باشید که منجر به استرس و نگرانی می‌شوید نه کارتان. برای شناسایی منابع واقعی استرس‌تان نگاهی نزدیک به عادات، نگرش و بهانه‌های خود داشته باشید:

* آیا شما استرس را موقتی می‌دانید (در حال حاضر یک میلیون کار هست که باید انجام بدهم) در حالی‌که حتی

یادتان نمی‌آید آخرین بار کی نفس عمیق کشیدید؟

* آیا تعریف شما از استرس به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از کار و یا زندگی خانوادگی است (اینجا همیشه همه چیز نا مرتب است) یا بخشی از شخصیت‌تان (من همیشه عصبی هستم)؟

* آیا استرس‌تان را به گردن افراد دیگر یا وقایع بیرون می‌اندازید یا به آن به‌عنوان پدیده‌ای طبیعی و عادی می‌نگرید؟

تا زمانی‌که شما نقش خود را در ایجاد و یا حفظ استرس‌تان نپذیرید، میزان استرس خارج از کنترل‌تان خواهد بود.

یک مجله در مورد استرس برای خود درست کنید.

مجله استرس می‌تواند به شما کمک کند که عوامل استرس را به‌طور منظم شناسایی کرده و به آنها رسیدگی کنید. هر بار که احساس استرس کردید آن را در مجله خود بنویسید. وقتی این کار روزانه انجام گیرد، الگوها و زمینه‌های روزانه‌تان را مشاهده می‌کنید. در نوشتن به موارد زیر توجه کنید:

• از لحاظ جسمی و روحی چه‌طور هستید؟ (در مواقع استرس)؛ چگونه واکنش نشان می‌دهید؟ (در مواقع استرس)، چه کارهایی می‌توانید بکنید تا حالتان بهتر شود و احساس بهتری پیدا کنید؟ در حال حاضر چگونه با استرس مقابله می‌کنید؟

به شیوه‌هایی که در حال حاضر برای مدیریت استرس و مقابله با آن به‌کار می‌برید، فکر کنید. مجله استرس شما می‌تواند در شناسایی آنها به شما کمک کند. آیا راه‌ها و استراتژی‌هایتان برای مقابله با استرس سازنده و مفید است یا بی‌فایده و ناکارآمد؟ متأسفانه، بسیاری از مردم، راه‌هایی که برای مقابله با استرس را به‌کار می‌برند، نادرست و مشکل‌دار است.

راه‌های نادرست برای مقابله با استرس:

راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد ممکن است به‌طور موقت باعث کاهش استرس‌تان شود اما آسیب آنها در درازمدت بیشتر است: راهکارهایی مانند، سیگار کشیدن، پرخوری یا کم‌خوری، ساعت‌ها جلوی تلویزیون یا کامپیوتر نشستن، ترک کردن دوستان، خانواده و فعالیت‌ها، استفاده از قرص و مواد مخدر برای رسیدن به آرامش، خوابیدن بیش از حد، امروز و فردا کردن، پر کردن هر دقیقه از روز با چیزهای مختلف برای جلوگیری از مواجهه با مشکلات، خالی کردن استرس بر سر دیگران (فریاد زدن، دعوا کردن، و غرغر، خشونت فیزیکی)

آموزش راه‌های سالم‌تر برای مدیریت استرس:

اگر روش‌های مقابله با استرس‌هایتان، به سلامت جسمی و روحی شما کمکی نمی‌کند، وقت آن رسیده که راه‌های



ساله‌تری برای مقابله با استرس پیدا کنید. راه‌های زیادی برای مقابله و مدیریت استرس وجود دارد ولی همه آنها نیازمند تغییر هستند. شما می‌توانید وضعیت را تغییر دهید و یا واکنش‌های خودتان را. هنگام تصمیم‌گیری به این چهار مورد بیندیشید:

جلوگیری، تغییر، انطباق و یا پذیرش.

از آنجا که هر فرد واکنش خاص خود را در مقابله با استرس دارد، یک راه‌حل جامع برای همه وجود ندارد. روش یکی برای دیگری و در هر موقعیتی مناسب نیست. بنابراین تجربه تکنیک‌ها و روش‌های مختلف برای اینکه در بایم کدامیک باعث احساس آرامش و کنترل می‌شود، لازم است.

مقابله با شرایط استرس آور:

شرایط را تغییر دهید، واکنش‌تان را تغییر دهید، دوری از محرک تنش‌زا، تغییر محرک تنش‌زا، انطباق با عامل استرس‌زا، قبول عامل استرس‌زا و پذیرش آن

روش‌های مدیریت استرس:

۱ اجتناب از استرس‌های غیر ضروری

از همه استرس‌ها نمی‌توان اجتناب کرد و فرار از موقعیت‌ها به خاطر دوری از استرس نیز راه مناسبی نیست. اما خیلی از استرس‌ها وجود دارند که می‌توانید آنها را حذف کنید:

«نه گفتن» را یاد بگیرید. محدودیت‌هایتان را بشناسید، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه‌ای و شغلی خود. توقع داشتن از خود بیشتر از توان، اولین پله برای شروع استرس است.

از کسانی که به شما استرس وارد می‌کنند دوری کنید. اگر کسی به‌طور

مداوم باعث استرس در زندگی شما می‌شود و شما نمی‌توانید آن رابطه را قطع کنید، زمانی را که با آن فرد سپری می‌کنید محدود کنید یا در صورت امکان آن رابطه را به‌طور کامل قطع کنید.

محیط اطرافتان را کنترل کنید. اگر اخبار شب باعث می‌شود مضطرب شوید تلویزیون را خاموش کنید. اگر ترافیک باعث تنش و استرس شما می‌شود، مسیر طولانی‌تر اما خلوت‌تر را انتخاب کنید. اجتناب از بحث کردن در مورد موضوعات داغ و خاص، اگر در مورد مذهب یا سیاست عقیده خاص خود را دارید و متعصب هستید آنها را در لیست مکالمه خود قرار ندهید. اگر شما بارها و بارها در مورد موضوعی با اطرافیان به بحث و استدلال پرداخته‌اید، با آوردن بهانه‌ای، هنگامی که آن موضوع مورد بحث است، آن را متوقف کنید.

کارهایتان را به‌صورتی لیستی بنویسید. برنامه‌ها، مسئولیت‌ها و وظایف روزانه‌تان را بنویسید و بررسی کنید. اگر کارهای زیادی برای انجام دادن دارید، آنهایی را که مهم‌تر و ضروری‌ترند را مشخص کنید و کارهایی را که ضروری نیستند را یا خط بزنید یا در پایین لیست قرار بدهید.

۲ تغییر دادن شرایط

اگر نمی‌توانید از موقعیت استرس‌زا دوری کنید، سعی کنید آن را تغییر دهید. کشف کنید چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا شرایط را طوری تغییر دهید تا در دوباره استرس پدیدار نشود، اغلب موارد راه حل در تغییر در روش ارتباط برقرار کردن شما در زندگی روزمره‌تان می‌شود.

به جای جنگیدن با احساساتتان آنها را بیان کنید. اگر چیزی یا کسی شما

را آزار می‌دهد، با احترام و بی‌پرده و رک آن را بیان کنید. اگر احساس خود را نگویند، وضعیت همان‌گونه باقی خواهد ماند و خشم شما بیشتر خواهد شد.

تمایل به مصالحه داشته باشید. اگر از کسی می‌خواهید که رفتارش را تغییر دهد، خودتان نیز همان کار انجام دهید. اگر شما هم کمی انعطاف به‌خرج دهید، مسلماً اوقات خوشی را با هم خواهید داشت.

اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. در زندگی‌تان هرگز عقب نشینی نکنید. با مشکلات دست و پنجه نرم کنید و بیشترین تلاشتان را برای کنار آمدن و پیشگیری از آن مشکل بکنید. اگر امتحان دارید و باید مطالعه کنید و هم‌اتاقی پر حرفتان مانع مطالعه شما می‌شود، با احترام، مستقیماً و رک به او بگویید که فقط ۵ دقیقه وقت دارد تا صحبت کند.

۳ وقت خود را بهتر مدیریت کنید.

مدیریت ضعیف زمان می‌تواند باعث استرس فراوان شود. وقتی که برای انجام کاری وقت بسیار تنگ باشد، مسلماً نمی‌توانید آرام باشید و تمرکز داشته باشید. اما اگر از قبل برنامه‌ریزی کرده باشید و مطمئن باشید که وقت کافی دارید، می‌توانید فشار استرس را به‌شدت کم کنید.

۴ انطباق با عوامل استرس‌زا

اگر نمی‌توانید عامل استرس‌زا را تغییر دهید، خودتان را تغییر دهید! شما می‌توانید با موقعیت استرس‌زا سازگار شوید و با تغییر نگرش و انتظارات خود کنترل اوضاع را به‌دست بیاورید.

چارچوب مشکلات را عوض کنید. سعی کنید به مشکلات از دیدگاه مثبت نگاه کنید. مثلاً هنگامی که در ترافیک طولانی گیر کرده‌اید، به آن



STRESS

استرس را در زندگی‌تان کاهش دهید. اگر به‌طور منظم زمانی را برای تفریح بگذارید بهتر می‌توانید با عوامل استرس‌زا در زندگی‌تان کنار بیایید.

راهکارهای سالم برای استراحت و کاهش استرس:

پیاپیاده روی، گذراندن زمان در طبیعت، تماس گرفتن با یک دوست خوب، با ورزش روزانه، تنش‌ها را از خود دور کنید، یادداشت در مجله استرس‌هایتان، یک حمام طولانی، روشن کردن شمع‌های معطر، نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه گرم، هرس کردن باغچه خانه، دریافت ماساژ، مطالعه یک کتاب خوب، زمانی را به استراحت اختصاص دهید، به کارهای دیگر اجازه ندهید که به‌این زمان شما دست درازی کنند. این زمانی است که به رهایی از مسئولیت‌های روزانه و شارژ باتری وجودتان اختصاص دارد.

با دیگران در تماس باشید. گذراندن وقت با افراد مثبت‌نگر، زندگی شما را ارتقا می‌دهد. داشتن افرادی که حامی و پشتیبان شما باشند، شما را از اثرات منفی استرس دور نگه می‌آورد. فعالیت‌هایی داشته باشید که باعث لذت روزانه شما شوند. زمانی را برای اوقات فراغت خود اختصاص دهید و از آن لذت ببرید، حتی اگر خیال پردازی باشد. حس شوخ طبعی خود را حفظ کنید. این حس شامل خندیدن نیز می‌شود. عمل خنده به بدن از طرق مختلف کمک می‌کند تا با استرس مبارزه

گروه ترجمه پارسی طب - فرزانه سعیدیان

برای مقابله با استرس در این شرایط پذیرفتن وقایع همانطور که هستند می‌باشد. پذیرش ممکن است سخت باشد اما گذشت زمان آن را آسان‌تر می‌کند.

سعی نکنید اتفاقات غیر قابل کنترل را کنترل کنید. بسیاری از چیزها در زندگی فراتر از کنترل ما هستند، به‌خصوص رفتار دیگران. به جای تاکید بر آنها، بر چیزهایی که می‌توانید آنها را کنترل کنید، مثل راه‌های واکنش نشان دادن به مشکلات، تمرکز کنید.

صعودی و به جلو حرکت کنید. به قول معروف «آنچه که نمی‌تواند ما را نابود کند قوی‌ترمان می‌کند» هنگام رویارویی با چالش‌های بزرگ، سعی کنید به آنها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد فردی نگاه کنید. اگر انتخابتان باعث ایجاد شرایط استرس‌زا شد، از اشتباهات خود درس بگیرید.

احساساتتان را به اشتراک بگذارید و آنها را بازگو کنید. با یک دوست قابل اعتماد یا با یک روانشناس حضوری صحبت کنید. این عمل ساده می‌تواند بسیار مفید و آرام بخش باشد، اگرچه که شرایط موجود را عوض نمی‌کند. صحبت کردن نشانه ضعف نیست. در واقع بسیاری از دوستان از اینکه به آنها اعتماد کردید خوشحال خواهند شد و روحیه شما را هم تقویت خواهد کرد. بخشش را یاد بگیرید. این حقیقت را بپذیرید که ما در جهانی ناقص زندگی می‌کنیم و مردم ممکن است اشتباه کنند. خشم و غضبتان را کنترل کنید. خودتان را از انرژی‌های منفی با بخشش و حرکت به سوی جلو رها سازید.

۷ زمانی را برای تفریح اختصاص دهید

نگرش مثبت خود را پرورش دهید و

به‌عنوان فرصتی برای مکث و گوش دادن به آهنگ یا ایستگاه رادیویی مورد علاقه‌تان و یا لذت بردن از تنهایی‌تان، بنگرید.

از استرس خودتان یک تصویر و چشم انداز داشته باشید و به آن تصویر بنگرید. از خودتان بپرسید در دراز مدت چقدر مهم خواهد بود؟ آیا آن در یک ماه مهم است؟ در یک سال چطور؟ آیا واقعا ارزش این همه ناراحت شدن را دارد؟ اگر جواب منفی بود، انرژی و وقت خود را در جایی دیگر بگذارید.

استانداردهای خود را تنظیم کنید. کمال‌گرایی منبعی برای ایجاد استرس است. برای رسیدن به کامل‌ترین چیز، خود را شکست خورده ندانید. برای خود و دیگران «استانداردهای منطقی» در نظر بگیرید و یاد بگیرید نسبتاً خوب است نیز، خوب است.

۵ نگرش خود را تعدیل کنید.

این‌که چگونه فکر می‌کنید می‌تواند تاثیر عمیقی در سلامت روحی و جسمی شما داشته باشد. هر بار که در مورد چیزی فکر منفی می‌کنید، بدن واکنش نشان می‌دهد و خود را در آن شرایط فرض می‌کند و برای مقابله با آن واکنش می‌دهد. اگر در مورد خودتان مثبت فکر کنید احساس بهتری خواهید داشت. کلماتی مانند «هرگز»، «همیشه»، «باید» و «نباید» را حذف کنید این واژگان باعث بوجود آمدن افکار شکست می‌شوند.

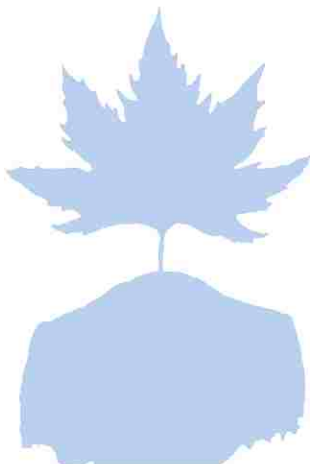
۶ پذیرفتن چیزهایی که نمی‌توانیم تغییرشان دهیم

برخی از منابع استرس اجتناب‌ناپذیر هستند. شما نمی‌توانید از مرگ یک دوست، یک بیماری جدی، یا رکود اقتصاد ملی جلوگیری کنید. بهترین راه



شماره ۱۳۹۴ تابستان ۱۳۹۴

توهمانی که می اندیشی



معرفی کتاب

نام کتاب: توهمانی که می اندیشی

نویسنده: جیمز آلن

مترجم: گیتی خوشدل

انتشارات: نشر قطره چاپ شانزهم ۱۳۸۶

کتاب حاضر در حوزه فلسفه و روانشناسی است و دارای یک پیشگفتار و هفت عنوان می باشد. از عناوین این کتاب می توان به اندیشه و منش، اثر اندیشه بر اوضاع و شرایط، اثر اندیشه بر سلامت تن و... اشاره کرد.

نویسنده در مقدمه کتاب توجه خوانندگان را به این حقیقت جلب می کند که افراد «خودشان آفرینندگان خویشند» و در پرتوی اندیشه هایی که انتخاب می کنند و پرورش می دهند زندگی خود را می سازند.

فصل اول به این نکته اشاره دارد که انسان همان است که می اندیشد و رفتار و منش او حاصل جمع تمام اندیشه های فردیش می باشد. به نظر نویسنده آدمی موجودی صاحب اختیار و خرد است که کلید هر وضعیتی را در دست دارد و با آن می تواند هر آنچه را که اراده کند، در وجودش بسازد.

در بخش دیگر به این مطلب پرداخته شده که انسان تا زمانی که خود را مغلوب شرایط بیرونی بداند، ضربه می خورد. اما همین که بداند دارای قدرتی خلاق است و می تواند بر وجودش و شرایطش فرمان دهد، آنگاه بر سرنوشت خود مسلط می شود. البته این نکته را باید مد نظر داشت که افراد نه آن چیزی که آرزوی آن را دارند بلکه آنچه که شرایط آن را دارند، جلب می کنند.

بحث دیگر در مورد اثر اندیشه بر سلامت جسم است و این نکته که بیماری و تندرستی ریشه در اندیشه دارد. پس اگر می خواهیم جسممان بی نقض باشد، باید مراقب ذهن خود باشیم و آن را زیبا کنیم. اندیشه هایی مثل حسادت و اندوه، سلامت و زیبایی جسم را از بین می برد. برای از بین بردن بیماری و اندوهمان هیچ پزشکی مثل اندیشه خوب و خیرخواهی وجود ندارد. بحث دیگر در مورد ارتباط اندیشه و هدف است. نگارنده عنوان می کند تا زمانی که افکار انسان با هدفی هماهنگ نباشد، هیچ موفقیتی برای او متصور نیست. افرادی که هدف ندارند، گرفتارانواع نگرانی ها و ترس ها می شوند و نسبت به خود احساس ترحم می کنند. انسان باید هدفی درست را دنبال کرده و قصد انجام دادن آن را داشته باشد و ضمن آگاهی از هدفش، با اراده ای محکم آن را به انجام برساند.

نکته دیگر این که همه شکست ها و پیروزی های ما نتیجه افکار ماست. هر گونه موفقیتی در زندگی نتیجه تلاش و اندیشه درست است. ما با خویشتن داری و به مدد عزم جرم، پاکی و پرهیزکاری و اندیشه درست و هدایت شده می توانیم به کامیابی برسیم.

در بخش دیگر نگارنده به این مطلب اشاره دارد که آرزوهای ما ریشه در افکار ما دارند، پس باید رویاها و آرزوهایمان را گرمی بداریم. زیرا شرایط زاینده آنها است. در همه امور بشری تلاش و نتیجه وجود دارد، تصادف وجود ندارد. قدرت ها و دارایی ها همه نتیجه تلاش اندیشه های تکمیل شده و رویاهای تحقق یافته هستند.

بحث دیگر در این کتاب موضوع آرامش است و نویسنده ویژگی های افراد آرام را بر شمرده است. به نظر نویسنده انسان آرام تسلط بر خود را آموخته است و می داند چگونه خود را با دیگران منطبق کند، دیگران نیز به نیروی معنوی او احترام می گذارند و احساس می کنند که می توانند از او بیاموزند و به او اتکا کنند.

در نهایت این که ذهن قدرت برتری است که شکل می بخشد و می سازد. آدمی ذهن است و همواره ابزار اندیشه به دست دارد، آنچه اراده می کند شکل می بخشد و هزاران شادمانی به بار می آورد و هزاران اندوه... و درخفا می اندیشد و عیان می گردد و پیرامونش عینک اوست.»



نمایشگاه آثار هنری توانیابان خیریه رعد برگزار شد



نمایشگاه آثار هنری و توانمندی‌های توانیابان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد با حضور جمعی از هنرمندان توانیاب، مدیران و مسؤلان خیریه رعد و سایر علاقه مندان برگزار شد. محمود توسلی مدیر آموزش خیریه رعد با اعلام این خبر افزود: نمایشگاه آثار هنری و توانمندی‌های توانیابان به منظور معرفی، فروش و بازاریابی آثار کارآموزان و کارآموختگان مجتمع نیکوکاری رعد در رشته‌های معرق، سوخت‌چوب، سفال، عروسک‌های بافتنی، جواهرات مهرهای و نقاشی برگزار شد.

وی با اشاره به ارزش بالای هنری برخی از آثار به نمایش گذاشته شده، افزود: در این نمایشگاه تابلوهای معرق با قیمت چند میلیون تومان حاصل دست کارآموختگان کارگاه معرق مجتمع رعد عرضه شد، همچنین برای ارج نهادن به تلاش بزرگان و افراد موفق حوزه معلولیت آثار هنرمندانی مانند زهره اعتضاد هم به نمایش گذاشته درآمد.

بیست و نهمین بازار چه خیریه رعد برگزار شد

با حضور شهروندان نیکوکار و در جهت حمایت از توانیابان جسمی حرکتی، رعد به مدت چهار روز برگزار شد و بازدیدکنندگان در این بازار علاوه بر تهیه مایحتاج عمومی از نزدیک با عملکرد مجتمع رعد و همچنین گروه همیاری بانوان و جوانان آشنا شدند و حامیان مالی در فرصتی مناسب از نزدیک با شهروندان نیکوکار ارتباط برقرار کردند.



همایش بهداشت عمومی برگزار شد

نقش هرکدام به تفصیل اشاره کرد.

با هدف ارتقا اطلاعات فردی و افزایش میزان بهداشت اجتماعی، همایش بهداشت عمومی با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهید بهشتی در سالن همایش مجتمع رعد برگزار شد.

در این همایش علمی کاربردی که با حضور جمعی از کارآموزان، دانشجویان، همکاران و اعضا گروه همیاری بانوان خیریه رعد برگزار شد، ابتدا مژگان جعفری کارشناس مسؤل سلامت روان مرکز بهداشت شرق تهران با تأکید بر آمادگی پیش از ازدواج، افزود: بلوغ عاطفی یکی از ضروریات زندگی مشترک است و بلوغ عاطفی به معنی ابراز علاقه و بیان علاقه به اطرافیان و نیز مدیریت احساسات و هیجانات تعریف میشود. کارشناس مسؤل سلامت روان مرکز بهداشت شرق تهران در ادامه چند توصیه برای ازدواج موفق ارائه کرد و گفت: در ازدواج به دنبال شریکی باشید که شما را بدون قید و شرط دوست داشته باشد و با کسی ارتباط برقرار کنید که به شما احساس امنیت خاطر بدهد.

در ادامه این همایش فرشته امین‌اجلاسی کارشناس مرکز بهداشت شرق تهران با یادآوری این نکته که «خود مراقبتی» از تغییر رفتار آغاز می‌شود، افزود: تغییر رفتار میبایست با آگاهی همراه شود تا به نتایج مورد نظر برسد.

وی با تأکید بر اینکه تغییر رفتار باید از گام‌های کوچک آغاز شود، گفت: در هر مرحله‌ای که باشیم، اعم از پیش قصد یا مرحله قصد باید بدانیم که انتخاب هدف، بسیار مهم است و برای رسیدن به هدف، توجه به زمان و زمانبندی حرکت، عنصر تعیین کننده‌های محسوب میشود.

امین‌اجلاسی در ادامه خود مراقبتی را به خود مراقبتی فیزیکی و خود مراقبتی روحی و روانی تقسیم‌بندی کرد و به





با حضور جمعی از دانشجویان، دانش آموختگان، مسؤولان دانشگاه جامع علمی کاربردی، موسسه آموزش عالی سازمان بهزیستی و... آیین فارغ التحصیلی نخستین گروه از دانشجویان فارغ التحصیل مرکز آموزش علمی کاربردی رعد برگزار شد.

در این مراسم پس از تلاوت آیاتی از کلام مجید دکتر حسین علاقه‌مند رئیس مرکز آموزش علمی کاربردی رعد ضمن خیرمقدم و خوش آمد گویی، افزود: از ابتدای تاسیس مرکز علمی کاربردی رعد تا امروز ۱۰۰ نفر از دانشجویان دارای معلولیت با بهره‌مندی از تسهیلات ویژه ادامه تحصیل داده‌اند و این کمک بزرگی به توانمندسازی این گروه از هم وطنان است.

سپس دکتر محمود ایزدی معاون مرکز آموزش علمی کاربردی رعد با اشاره به عملکرد مرکز علمی کاربردی رعد، افزود: مسؤولان دانشگاه جامع علمی کاربردی و موسسه آموزش عالی بهزیستی توجه دارند که مرکز رعد یک آموزشگاه ویژه توانیابان است و با توجه به رسالتی که خیریه رعد تعریف کرده است اگر یک نفر علاقه‌مند به تحصیل دانشگاهی هم وجود داشته باشد ما موظف به برگزاری دوره آموزشی برای او هستیم و انتظار داریم دوستان ما هم در این مسیر به ما کمک کنند.

در قسمتی از مراسم حرکات گروهی از ورزشکاران باستانی کار دانشگاه تهران با اجرای حرکات ورزشی و نمایشی حضار را به وجد آوردند و در ادامه موسیقی سنتی توسط هنرجویان رعد به سرپرستی یاشار خدایی اجرا شد که مورد تشویق حضار گرفت.

سپس مهندس احمد میرزاخانی رییس هیأت مدیره و یکی از مؤسسان رعد با تاکید بر حمایت رعد از دانشجویان توان یاب، گفت: پیشب ینی مرکزی برای تحصیل افراد دارای معلولیت که یک روز از برنامه‌های این خیریه بود، امروز به یک فرصت تبدیل شده است و هموطنان توانیاب با آسودگی خاطر و تسهیلات خاص در مرکز رعد تحصیل میکنند و این جشن دانش آموختگی نتیجه تلاش چند سال اخیر دانشجویان مرکز رعد است.

دکتر وحیده نگین رئیس موسسه آموزش عالی سازمان بهزیستی ضمن ابراز خرسند از حضور در این، افزود: مرکز



دکتر وحیده نگین رئیس موسسه آموزش عالی سازمان بهزیستی ضمن ابراز خرسند از حضور در این، افزود: مرکز

حراج تابلوهای نقاشی هنرجویان رعد در مراسم بزرگداشت هوگو چاوز

مراسم دومین سالگرد درگذشت هوگو چاوز رئیس جمهور فقید ونزوئلا با اجرای برنامه‌های متنوع فرهنگی در تالار استاد شهناز خانه هنرمندان ایران برگزار شد و در بخشی از این مراسم که به حراج تابلوهای نقاشی هنرمندان ایران و ونزوئلا اختصاص داشت، آثار هنرجویان خیریه رعد پس از نمایش به حراج گذاشته شد.

سفارت ونزوئلا در ابتکاری فرهنگی، مراسم دومین سالگرد درگذشت هوگو چاوز را با ترکیبی هنرمندانه از موسیقی، نمایش و نقاشی ایران و ونزوئلا در هم آمیخت و با رونمایی از کتاب هوگو چاوز در آثار نقاشی منتخب کودکان ایرانی، مراسمی مخاطب پسند اجرا کرد.

بر اساس این گزارش در قسمت حراج آثار نقاشی که توسط امیر حسین رستمی هنرمند سرشناس اجرا شد علاوه بر

عرضه چند تابلوی نقاشی از هنرمندان کشور ونزوئلا، ۶ اثر از هنرمندان توانیاب رعد در این حراج عرضه شد که آثار نسیم محنتی و مریم حاتمی دانشجویان رشته گرافیک مرکز آموزش علمی کاربردی رعد و هانیه ثمری که با دهان نقاشی میکند پسندیده و توسط شرکتکنندگان خریداری شد.

شایان ذکر است در این مراسم که گروهی از شهروندان تهرانی به همراه مدیران و هنرمندان توانیاب خیریه رعد شرکت کرده بودند، نمایندگانی از سفارت‌های کوبا، بولیوی، لبنان، ویتنام، بوسنی و برزیل حضور داشتند.

در ادامه نمایش «آفرینش» توسط گروه تئاتر «آوای لاتین» و موسیقی تلفیقی ایرانی- ونزوئلایی اجرا شد و در قسمتی فیلم کوتاهی از زندگی و فعالیت‌های هوگو چاوز پخش و از کتابی با همین عنوان رونمایی شد.



کارگاه آموزشی اشتغال حمایت شده در خیریه رعد برگزار شد

نخستین روز کارگاه آموزشی اشتغال حمایت شده توسط سازمان بهزیستی کشور و با همکاری مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد با مشارکت مرکز میسا از کشور سوئد و با حضور جمعی از کارشناسان آموزشی- توانبخشی مراکز رعد، سازمان بهزیستی از استان‌ها و انجمن‌های حوزه معلولان برگزار شد.

کارگاه آموزشی اشتغال حمایت شده به منظور آشنایی کارشناسان توانبخشی حرفه‌ای کشور با شیوه‌های نوین اشتغال در حوزه معلولیت است که در خیریه رعد برگزار شد.



در مراسم افتتاح این کارگاه دکتر محمد کمالی استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران و دکتر زهرا نوع‌پرست مدیر کل دفتر امور توانبخشی سازمان بهزیستی به بیان ضرورت آشنایی کارشناسان حوزه توانبخشی حرفه‌ای کشور با شیوه‌های نوین توانمندسازی افراد دارای معلولیت پرداختند.



در ادامه منصوره پناهی سرپرست گروه مدرسان سوئدی دارنده مدرک کارشناسی ارشد روانشناسی کار و کاردرمانی، کریستینا نورلین دارنده مدرک کارشناسی ارشد فیزیوتراپی و نالویا روبیو دارنده مدرک کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی به ایراد سخنرانی پرداختند.

در قسمتی از این کارگاه آموزشی، منصوره پناهی با تشریح شیوه اشتغال حمایت شده گفت: در حال حاضر در اروپا و آمریکا روش اشتغال حمایت شده مهمترین و موفق‌ترین روش استخدام گروه‌های آسیب پذیر به افراد دارای معلولیت است و در حال حاضر در آسیا این روش تدریس نمی‌شود.

وی افزود: امیدوارم در آینده نزدیک با همکاری خیریه رعد و سازمان بهزیستی بتوانیم روش اشتغال حمایت شده را برای کشورهای آسیایی اجرا کنیم.

این کارگاه طی ۳ روز و در ۲ نوبت صبح و عصر با ارایه نمونه‌های عملی از استخدام افراد توان‌یاب به همراه جلسات پرسش و پاسخ ۸۵ نفر از کارشناسان بهزیستی و سازمان‌های مردم نهاد را با روش اشتغال حمایت شده آشنا کرد.



تاسیس ۱۳۹۴

امیر حسین رستمی در کنار کارآموزان و کارآموختگان خیریه رعد



همزمان با آغاز کار و تلاش در سال جدید تعدادی از کارآموزان و کارآموختگان رعد برای دید و بازدید نوروزی در مجتمع حاضر شدند و در یک اجتماع دوستانه که مسؤولان واحدهای مختلف خیریه رعد هم شرکت کرده بودند، شروع سال کاری را گرمی داشتند، صدیقه اکبری مدیر عامل مجتمع رعد با آرزوی سالی پر از موفقیت و سلامتی برای تک تک کارآموزان مدتی را در کنار آنها نشست و در فضایی صمیمانه با حاضران گفت و گو کرد و هنرجویان موسیقی با اجرای قطعاتی از موسیقی سنتی، فضای خاصی به این دیدار بخشیدند. هم‌چنین حضور امیر حسین رستمی بازبگر محبوب سینما و تلویزیون بسیار مورد توجه کارآموزان و هنرجویان قرار گرفت و شور و حال به خصوصی ایجاد کرد به نحوی که تا مدتی در جمع حضار به سوالات آنها پاسخ میداد و در ادامه با بچه‌ها چند عکس یادگاری گرفت.

رونمایی از آلبوم "غم مرد" به نفع خیریه رعد



آلبوم رونمایی از آثار فاخر آمنتکسان فقید محمود قراملکی
خالق خاطره انگیزترین آهنگ‌های فریدون فروغی
بخشی از درآمد این آلبوم به خیریه رعد اهدا می‌شود

آیین رونمایی از آلبوم موسیقی غم مرد شامل مجموعه آثار ماندگار و بی‌کلام زنده یاد محمود قراملکی به نفع فعالیت‌های آموزشی و توانبخشی خیریه رعد برگزار شد. مراسم رونمایی از مجموعه آثار زنده یاد محمود قراملکی شامل ترانه‌های بی‌کلام دهه‌های ۴۰ و ۵۰ شمسی در شهر کتاب فرشته با حضور خانواده مرحوم قراملکی، مدیران خیریه رعد و جمعی از هنرمندان و هنردوستان برگزار شد. براساس این گزارش برخی از خوانندگان مشهور مانند فریدون فروغی خوانندگی این آثار را به عهده داشته‌اند و فرزند استاد قراملکی مسؤلیت جمع‌آوری این مجموعه را به عهده داشت، آلبوم غم مرد بازنوازی ترانه‌های شاخص پاپ کلاسیک دهه‌های ۴۰ و ۵۰ زنده یاد محمود قراملکی است که حسی نوستالژیک در اذهان علاقه‌مندان به موسیقی ایجاد می‌کند. سعید معظمی مدیر انتشارات دارینوش که انتشار بخش زیادی از آثار موسیقی را به عهده دارد در خصوص این کار گفت: انتشار چنین کارهایی به غیر از نیروی عشق با نیروی دیگری میسر نخواهد شد و در جای جای این اثر عشق به خوبی دیده می‌شود. وی ضمن تقدیر از خانواده قراملکی برای تهیه این آلبوم اظهار امیدواری کرد که در آینده قطعاتی که در آرشیو خانوادگی دیگر هنرمندان قدیمی نیز وجود دارد، فرصت انتشار پیدا کند. براساس تفاهم میان خانواده زنده یاد قراملکی و مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد بخشی از درآمد حاصل از فروش این اثر ارزنده به فعالیت‌های آموزشی و توانبخشی خیریه رعد اختصاص خواهد یافت.

هدا بخشی از درآمد نمایشنامه‌ی فصل نامه ناکوک به خیریه رعد

فصل نامه ناکوک اثر نمایشی پویا پیروزرام که در تالار استاد انتظامی خانه هنرمندان به صحنه رفت بخشی از درآمد خود را به نفع، آموزش، توانبخشی و اشتغال کارآموزان و هنرجویان خیریه رعد اهدا کرد. محمد پیروزرام که تهیه‌کنندگی این نمایشنامه را بر عهده داشت با اعلام این خبر افزود: نمایشنامه‌ی فصل نامه ناکوک اثری موزیکال بود که با ۱۵ هنرمند و نوازنده برای اجرای صحنه آماده شد و در آن ریشه‌های سنت اسلامی - ایرانی و رگه‌هایی از تعزیه و پرده‌خوانی مشاهده می‌شود.



شماره ۵۴، تابستان ۱۳۹۴

آلبوم همزمان با آغاز کار و تلاش در سال جدید تعدادی از کارآموزان و کارآموختگان رعد برای دید و بازدید نوروزی در مجتمع حاضر شدند و در یک اجتماع دوستانه که مسؤولان واحدهای مختلف خیریه رعد هم شرکت کرده بودند، شروع سال کاری را گرمی داشتند، صدیقه اکبری مدیر عامل مجتمع رعد با آرزوی سالی پر از موفقیت و سلامتی برای تک تک کارآموزان مدتی را در کنار آنها نشست و در فضایی صمیمانه با حاضران گفت و گو کرد و هنرجویان موسیقی با اجرای قطعاتی از موسیقی سنتی، فضای خاصی به این دیدار بخشیدند. هم‌چنین حضور امیر حسین رستمی بازبگر محبوب سینما و تلویزیون بسیار مورد توجه کارآموزان و هنرجویان قرار گرفت و شور و حال به خصوصی ایجاد کرد به نحوی که تا مدتی در جمع حضار به سوالات آنها پاسخ میداد و در ادامه با بچه‌ها چند عکس یادگاری گرفت.

نشست دوره‌ای تشکل‌های غیر دولتی حوزه معلولان برگزار شد

نخستین گردهمایی سال ۱۳۹۴ مراکز و تشکل‌های غیردولتی فعال در حوزه معلولان استان تهران به دعوت انجمن علمی و آفرینش‌های هنری معلولان ایران برگزار شد. ساعاتی پس از انتشار خبر انتصاب رئیس سازمان بهزیستی کشور به ابتکار و دعوت مهندس منصور برجیان مدیرعامل انجمن علمی و آفرینش‌های هنری معلولان ایران نشست دوره‌ای ۱۴ تشکل غیر دولتی فعال حوزه معلولان در هتل انقلاب تهران برگزار شد.



براساس این گزارش، آخرین فعالیت‌های تشکل‌ها و مهم‌ترین مسائل پیش روی مراکز در این نشست مطرح شد و با توجه به این‌که ملاقات دوره‌ای مراکز فعال در حوزه معلولان ساعاتی پس از انتشار خبر انتصاب رئیس جدید سازمان بهزیستی برگزار می‌شد، حاضران ضمن بررسی دقیق مفاد مندرج در حکم انتصاب دکتر انوشیروان محسنی بندپی رئیس سازمان بهزیستی کشور ضمن تأکید بر اجرایی شدن مواردی چون تقویت تأثیرگذاری نهادهای مردمی، ارتقا فرهنگ و روحیه خیر جمعی، توسعه خدمات توانمندسازی در حوزه‌های حمایتی و فعال کردن سازمان‌های مردم نهاد، آمادگی خود را

برای تحقق مواد مذکور اعلام نموده و موفقیت رئیس جدید سازمان بهزیستی کشور را در مسؤولیتی که برعهده گرفته است، آرزو کردند.

هم‌چنین نمایندگان حاضر در نشست تشکل‌های غیر دولتی حوزه معلولان از خدمات دکتر همایون هاشمی رئیس سابق سازمان بهزیستی به جامعه معلولان کشور قدردانی نموده و برای ایشان در خدمت به نظام جمهوری اسلامی در هر جایگاهی که قرار داشته باشند، آرزوی توفیق بیشتر کردند.

شایان ذکر است در این گردهمایی نمایندگان ۱۴ انجمن و تشکل حوزه معلولان به ترتیب حروف الفبا به شرح زیر حضور داشتند.

انجمن ام اس، انجمن باور، انجمن خانواده ناشنوایان ایران، انجمن سندرم دان، انجمن ضایعات نخاعی استان تهران، انجمن علمی و آفرینش‌های هنری معلولان ایران، انجمن فرهنگی، ورزشی و گردشگری معلولان پارس، انجمن نابینایان ایران، انجمن ندای معلولین ایران، جامعه معلولین ایران، کانون سراسری تشکل‌های مردم نهاد معلولان، مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد الغدیر و موسسه پیام آوران ساحل امید

تفاهمنامه همکاری فرهنگی خیریه رعد و باشگاه استقلال امضا شد

در پی پیشنهاد مجتمع رعد و توافق باشگاه استقلال، تفاهمنامه همکاری مشترک این ۲ مؤسسه با حضور جمعی از مدیران خیریه رعد در دفتر کار مهندس بهرام افشارزاده مدیرعامل باشگاه فرهنگی ورزشی استقلال امضا شد که بر اساس آن حمایت از برنامه‌های نیکوکارانه خیریه رعد و حضور در رویدادهای عمومی از سوی باشگاه استقلال و ترویج فرهنگ پهلوانی و تقویت روحیه نیکوکارانه در محیط‌های ورزشی از سوی خیریه رعد تعهد شده است.



مجتمع رعد به عنوان کار آفرین برتر انتخاب شد

در پی برگزاری نخستین همایش کارآفرینان اجتماعی که به همت ستاد توان افزایی و حمایت از فعالیتهای سازمانهای مردم نهاد شهر تهران و جمعیت کارآفرینان برگزار شد از صدیقه اکبری مدیرعامل مجتمع رعد به عنوان کارآفرین اجتماعی برتر با اهدا لوح سپاس تجلیل شد.

در این همایش که جمعی از کارآفرینان موفق شهر تهران حضور داشتند، الهه راستگو، رئیس ستاد توان افزایی و حمایت از فعالیتهای سازمانهای مردم نهاد شهر تهران ضمن تشکر از شرکت کنندگان و اشخاصی که در برگزاری همایش کارآفرینی نقش اساسی ایفا کردند، افزود: کارآفرینان اجتماعی با دقت نظری که در امور اجتماعی دارند میتوانند در حل مشکلات جامعه و مقابله با بیکاری نقش مهمی ایفا کنند.

وی با اشاره به اهمیت حضور سمنها و مؤسسات خیریه در عرصه های کارآفرینی، افزود: امروز یکی از جلوه های کار خیر، حمایت از کارآفرینی اجتماعی است که سازمانهای مردم نهاد به پرداختن به این موضوع موفقیت های مهمی کسب کرده اند.

در قسمتی از لوح سپاسی که از سوی سید امیر حجازی دبیر نخستین همایش کارآفرینی اجتماعی برای صدیقه اکبری مدیرعامل خیریه رعد صادر شده، آمده است: توسعه و پیشرفت روز افزون ایران اسلامی در گرو توانمندسازی جامعه به جای خدمت رسانی مستقیم است. شما می توانید هر هدفی را به همت بلند خویش تحقق بخشید و به پاسداشت

چنین تلاش مقدسی، پویایی و توانمندیتان را ارج می نهیم. شایان ذکر است برگزاری نخستین همایش کارآفرینان اجتماعی در پی تغییر عنوان ستاد ساماندهی سمنهای شهر تهران به ستاد توان افزایی و حمایت از فعالیتهای سازمانهای مردم نهاد شهر تهران برگزار شده است.



اجرای
نمایشنامه خوانی توسط گروه
بچه های تهرون

لوکای زمین

کارگردان: سجاد صارمی / دستیار کارگردان: مرضیه حیدری
سازندگان: به ترتیب: امیرا غزال حسینی، سجاد صارمی، محسن حاجی آقاسی
زهره توروژاده چگینی، فایما ناصبی، سیدمسعود شاه قهسری، پوریا طلیسلی
محسن طرابزین، میترا بطوی، محمد تقی پور، محمد حسینی

نویسنده: آفرود غروژند
شازدهم استفاده ۹۴ ساعت ۱۸
شهرک قدس، فاز ۱، خیابان ایران زمین شمالی، فرهنگسرای ابن سینا

موايد حاصل فروش گیشه كاملا به نفع مجتمع آموزش نيكو كاري خيره رعد مي باشد.
بليت اين نمايش بصورت حث عالي به فروش مي رسد.

اجرای نمایشنامه به نفع خیریه رعد

"روی زمین" عنوان نمایشنامه ای است که به کارگردانی سجاد صارمی با دستیار مرضیه حیدری توسط گروه بچه های تهرون به نفع خیریه رعد در فرهنگسرای ابن سینا اجرا شد.

of supporting people with disabilities and says: this law stipulates that at least two hours a week of TV programs should be allocated to disability and goes on saying that if, since the enactment of this law till now the TV had lived up to its legal obligations, people would have had a change of view toward disability and people with disabilities.



▲ The role of the media in portraying disability

An article written by Marilyn Dull and translated into Persian by Negin Hosseini; this article has it that, recently there have been more attempts at portraying people with disabilities as normal characters; people who are neither heroes, nor victims.

▲ Reflecting disability in cinema movies based on disability models

This article is the summary of the master's degree thesis of ParisaEftekhar; a student of PhD majoring in cultural management in Tehran university of science and research. In this thesis, she has analyzed the selected collection of the past two decades of Iran's and foreign cinema films with respect to disability and has investigated the common clichés in this area.

▲ Murmur

▲ The role of the media in the lives of people with disabilities

An article about the role of the media in showing people with disabilities' abilities; this article is written by FarzanehHabooti

▲ Physical challenge shouldn't hinder happiness

Conversing with a couple with disabilities who are happily living together despite their physical challenges; in this conversation, they open up about how they met and their families' discontent over their marriage. They have a five

year old called Rihanna and enjoy a happy life.

▲ Introducing AK Johnny, an actor and musical conductor who doesn't have legs

Introducing a musician without legs who has replaced his legs with his hands



▲ Charles Chaplin: I have learned that...

Quotes by Charlie Chaplin

▲ Managing stress

An article about how to reduce, stop and confront stress

▲ Introducing a book

Introducing the book "you are what you think" written by James Allen, translated by GitiKhoshdel; this book is in the field of philosophy and psychology.

توهمانی که می‌اندیشی



▲ Raad news

▲ Holding festivals is a reason for people with disability to be out and about

Conversing with MahyarKhosravi, the secretary of Ava festival about the festival; Ava festival was held for three consecutive years with the help of people with disabilities' scientific, cultural and artistic creations society. In the first year the subject of the festival was posters and caricatures, in the second year it was books and in the third year it was short films and documentaries with the subject of disability.

Mahyar is a graduate of economics and works in this field as well, but due to his interest in filmmaking and having taken the required courses, he also makes films. He has up to now made ten short films and documentaries.



▲ 13 pieces of documentaries for a city without barriers

Conversing with VahidMehdzadeh and FatemehSaremi, documentary filmmakers who are busy producing and making a 13 episode show about adapting the city life; this show will be made upon request of IRI TV's documentary channel and the same channel will air the show. Each episode of this show addresses one subject with respect to adapting the city life. According to the show's director, the overall goal of making this show is that by a specialized attempt and with the help of finding the cause of the problems of urban furnishing, solutions will be offered in order to have an ideal city.



▲ The website "shamdani"

This website has been established by Mohammed Reza Dashti and addresses the news and reports with respect to disability



▲ My goal is to participate in international festivals

Conversing with Ahmad Arjmandi, an active play director; despite the fact that his welfare card suggests he's 70% disabled, Arjmandi doesn't regard himself as a person with disability. According to him, most of those with whom he works have no physical challenge and he has no problem of any sort working with them. He started off doing plays and acting in his teens and is still very active and sedulous. His dream is that his films receive awards in international festivals.



▲ Murmur of Saeed Mahmoodi

▲ People with disabilities in the media

An article written by SiamakZareei who is a lawyer; in this article he refers to the comprehensive law

▲ Leading article

▲ Documentary cinema is the society watchdog

Conversing with Seyed Mohammed Mehdi Tabatabaieinejad, the managing director of The Center of Documentary and Experimental Development; in this conversation he refers to the role of parks in cities' sustained development and also talks about three parks in Tehran that have been adapted. He's the manager of an important media entity and makes a reference to the necessity of allocating a percentage of the center's products to the subject of disability and talks about all the support he has provided in this regard. According to him, documentary cinema is the society watchdog and has the power to detect and show the problems that exist in the society.



▲ Paying attention to disability is one of TV's inherent responsibilities

Conversing with Mohammed Afarideh, one of the members of the think tank of the documentary channel of IRI's TV; Having been the secretary of Ava festival (a festival whose subject is disability and has been held for three consecutive years), Afarideh places emphasis on the necessity to make documentaries with the subject of disability and believes that making such films results in institutionalizing culture in the society.



▲ Our goal is that no skilled person with disability is left without a job

Conversing with Alireza Atashk, the manager of the center "Raad-al-ghadir" about the center's activities; the main accent of this center's activities is on employment-bound trainings.

According to him, this center is active in three areas; computer trainings, crafts trainings and finally, tailoring trainings. According to Atashk, presently ۲۲ of the people with disabilities who have undergone trainings in this center are busy working in the tailoring workplace and receive wages.



▲ The specialized journals in the field of disability will soon impose their concerns on the decision makers

Conversing with Amir Abbas Taghipour, editor-in-chief of the specialized monthly journal "Managing Communications", this monthly journal is a specialized journal in the field of public relations, media and the data collection of marketing and advertisement; a few volumes of which have been allocated to disability. According to Taghipour, if the media work well they can have a more profound impact on the society, especially in the decision making areas.

