



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه • اجتماعی فرهنگی • سال اول • شماره ۱
قیمت ۱۵ هزار تومان

چشم‌ها را باید شست

**کودکان
معلول
جذاب
جدید
ناشناخته**



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی‌سرپرست

www.bachehayeaseman.org



تو آن بخش زندگی او باش

موسسه خیریه بچه‌های آسمان
بیش از ۲۰ سال فعالیت مستمر
در نگهداری معلولین بی‌سرپرست
با ۳ آسایشگاه تخصصی شبانه روزی

دفتر ستارخان: خیابان شهید گلاب، میدان خبرنگار

مرکز خرید پارسیان، طبقه ۲، پلاک ۲۱/۴۱۸

تلفن: ۰۲۱-۴۶۱۲۹۳۰۹

www.bachehayeaseman.org



سلام به عزیزانی که
خدا جسمشان را خاص آفرید
و بودنشان زیبایی دنیا را خاص تر کرد



سرمقاله

کودکان جذاب جدید و ناشناخته را کشف کنید چشم‌ها را باید شست

آیا تا به حال، دنیا را از دریچه‌ی نگاهی دیگر دیده‌اید؟ نگاهی که مانند هر روزتان نبوده و با دریچه‌ی نگاه آدم‌های دور و برتان فرق داشته‌است. دریچه نگاه مثبت‌اندیشانه، یکی از دریچه‌هایی است که دنیا را جایی بهتر برای زندگی همگان می‌کند. این دریچه اکنون برای شما گشوده شده است. کافیست شما هم دریچه قلب خود را باز کنید تا دنیایی جدید را تجربه کنید.

نشریه‌ای که در پیش رو دارید دریچه‌ایست که این فضا را برای همگان ایجاد کرده‌است. نگاه مثبت‌اندیشانه نسبت به تمام موجودات روی کره زمین، نگاهی است که در این فضا بیشتر تجربه خواهید کرد.

اگر تا به حال به افراد معلول جامعه به این دیده نگاه نکرده‌اید که این افراد، بعضاً از افراد سالم، هیچ کم ندارند بلکه آنان بسیار جذاب، جدید و ناشناخته هستند؛ دریچه‌ای مثبت به روی خود گشوده‌اید. به همین سادگی...

متفاوت بودن افراد معلول، نسبت به افراد عادی جامعه مسئله‌ای نیست که قابل کتمان باشد؛ اما نگاه به این افراد به دیدن‌های افرادی که باید آنها را کشف کنید، بسیار جذاب است.

اگر به این افراد "به چشم افرادی که شما هنوز آنها را کشف نکرده‌اید" نگاه کنید، صد در صد باید برای آنان حقوقی برابر با سایر افراد جامعه نیز متصور باشید. با این پیش فرض، هیچ وقت با صدای بلند و در حضور افراد معلول یا والدین آنان، خدا را شکر نمی‌کنیم که فرزندی سالم به ما بخشیده‌است؛ و یا هیچ‌گاه از پدر و مادر این افراد، سوالات نامعلوم و بعضاً ناراحت‌کننده نمی‌پرسیم و یا فرزند او را نفرین خدا بر روی زمین نمی‌نامیم و او یا فرزندش را گناهکار نمی‌دانیم و بدتر از همه او را سرزنش نمی‌کنیم و با دیده ترحم به او یا فرزندش نگاه نمی‌کنیم.

این موارد، تنها بخشی از حقوقی است که یک فرد معلول جسمی یا ذهنی نسبت به افراد سالم جامعه دارد. صحبت در این گونه موارد کم نیست؛ چرا که نه تنها از دیدگاه فرهنگی، پرداختن به موضوع معلولان و افراد کم توان جای کار و بحث دارد، بلکه گویی وقتی شهر را می‌ساخته‌اند و خیابان‌کشی و طراحی می‌کرده‌اند، فکری برای تردد این عزیزان نکرده‌اند. اصلاح این موارد، در سطح شهرها و حتی روستاها از جمله حقوقی است که همانطور که یک شهروند عادی از مسئولان شهر خود انتظار دارد؛ افراد معلول یا سالمند نیز حق دارند چنین مطالباتی داشته باشند.

یکی از رسالت‌هایی که مؤسسه بچه‌های آسمان بر عهده دارد، حفظ کرامت افراد معلول و کم توان جامعه است. افرادی که به نقل قول خداوند در کتاب مقدس قرآن کریم، پرندگان بهشتی هستند که بر روی کره خاکی زمین توسط افراد جامعه، حفظ و نگهداری می‌شوند. امیدوارم بتوانیم با فتح بایی که از طریق نشریه بچه‌های آسمان به روی دیده‌ی دنیا گشوده‌ایم دنیایی زیباتر و دریچه‌ای دوست‌داشتنی‌تر، اول برای خود، سپس برای افراد کم توان جامعه بسازیم.



مردی باریه‌آهنی

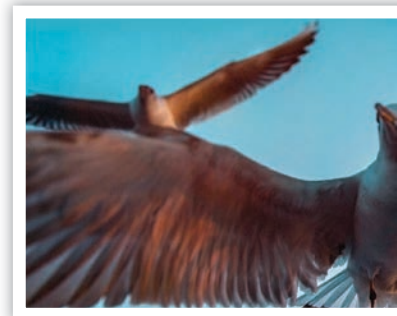
نفس کشیدن طبیعی‌ترین کاری است که مادر این دنیا انجام می‌دهیم. تنفس، آن قدر برای ما امری عادی است که حتی به نبودن آن، فکر هم نمی‌کنیم. اما افرادی در دنیا پیدا می‌شوند که سال‌هاست نفس کشیدن برای آنها به یک قصه‌ی پرغصه تبدیل شده‌است. یکی مثل «پاول الکساندر».

پاول الکساندر زندگی‌ای را از سر گذرانده که بسیاری از مردم نمی‌توانند آن را تصویر کنند. او طی سالیان دراز، اکنون و به سادگی آموخته، چگونه نفس بکشد. داستان پاول از سال‌های دور آغاز شده‌است. از سال‌های ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰. پاول که اکنون بیش از ۷۰ سال سن دارد، در آن سال‌ها گرفتار بدترین چیزی شد که فلج اطفال می‌توانست به کودکان هدیه کند. داستان زندگی این وکیل موفق آمریکار در صفحات ۲۲ و ۲۳ بخوانید.



راز عجیب بازنگشتن پرنده‌های مهاجر

شاید پرداختن به موضوع پرنده‌های مهاجر، آنهم در نشریه‌ای که به معلولان مربوط است؛ اندکی دور از ذهن باشد. اما باید گفت پرنده‌نگری در دنیا، تفریحی است که علاوه بر شنیدن آواز پرندگان یا دیدن زیبایی رنگ پرهای آنان که هر مخاطبی را تحت تأثیر زیبایی‌های خود قرار می‌دهد، آرامش و لذت به همراه دارد و لذت این دیده‌ها و شنیده‌ها به حدی است که از نظر بسیاری از روانشناسان، راه حلی جدی برای تقویت روحیه و آرامش فکری افراد با شرایط خاص (بخصوص معلولان و سالمندان) است. در صفحه ۱۶ راجع به راز عجیب بازنگشتن پرنده‌های مهاجر می‌خوانید.





این ماجرا را محمد کمالی، قائم مقام مدیر عامل موسسه بچه های آسمان نقل می کند و در مورد اقدامات این موسسه می گوید: در حال حاضر، مؤسسه سه آسایشگاه دارد. یکی در فشم (ویلاي محل زندگی کامران) که مخصوص پسران بالای ۱۴ سال است و حدود ۲۰۰ مددجو در آن اقامت دارند. دیگری آسایشگاه دختران بالای چهار سال با حدود ۱۰۰ دختر و آسایشگاه بیماران اعصاب و روان که در مهرشهر کرج واقع شده است، عمده این مددجوها نیز بی سرپرست هستند.

● ما یک خانواده ۴۰۰ نفره هستیم با ۱۵۰ پرسنل وی با بیان اینکه بحث حمایت و مراقبت معلولان متفاوت است می گوید: ما هزاران مؤسسه خیریه در شهر تهران داریم که کمک های مردمی را جمع آوری و صرف امور خیر می کنند ولی مؤسسات مراقبتی، مانند خیریه بچه های آسمان، به صورت شبانه روزی از افراد تحت پوشش خود که حدود ۴۰۰ نفر است حمایت می کنند. کل هزینه روزانه از خورد و خوراک تا مراقبت، نگهداری و درمانی افراد در مؤسسه انجام می شود. یعنی ما یک خانواده ۴۰۰ نفره هستیم با ۱۵۰ پرسنل.

کمالی با بیان اینکه مؤسسات مراقبتی هزینه های

چگونه بچه های آسمان تاسیس شد؟

تجربه تلخی که جرقه تأسیس یک خیریه شد

• حسین جمشیدیان •

«داستان، مربوط به قبل از انقلاب است. حاج آقا نقابی، پسری دارای معلول جسمی-حرکتی به نام کامران داشته که بسیار مورد علاقه پدر و مادرش بوده است. یک بار که حاج آقا و پسرش در راه بوده اند، ماشین خراب می شود و پدر برای آنکه کامران داخل ماشین اذیت نشود او را زیر سایه درختی نزدیک خودرو می گذارد و مشغول تعمیر ماشین می شود.

ولی وقتی از کار فارغ می شود، با صحنه دردناکی روبه رو می شود. کامران توسط چند بچه دوره شده و مورد آزار و اذیت قرار گرفته است و او را دیوانه صدا می کنند. همین حادثه، سبب می شود کامران برای همیشه از مردم گریزان شود و تا آخر عمر، حاضر نمی شود کسی غیر از پدر و مادر و دکترش را ببیند.

پس از مرگ کامران، مادرش نیز پس از مدتی کوتاه از غم فراق فرزند، دارفانی را وداع می گوید. پس از مرگ کامران و مادرش، حاج آقا نقابی، ابتدا تصمیم می گیرد از نیه مادر کامران را وقف آستان قدس رضوی کند، اما با توجه به نبود جایی برای نگهداری، حمایت و حفظ کرامت معلولان، تصمیم می گیرد که آن را به این منظور وقف کند و این می شود سر آغاز موسسه خیریه بچه های آسمان».



اجتناب‌ناپذیری دارند که حیاتی است و لاجرم باید برای آن چاره‌اندیشی کنند می‌گوید: مؤسسات حمایتی، کمک‌هایی که به آن‌ها می‌رسد را صرف امور خیر می‌کنند، ولی ما ملزم به تأمین همیشگی هزینه‌ها هستیم.

● بزرگ‌ترین معضل کنونی معلولان نگرش جامعه به آن‌هاست

وی یکی از بزرگ‌ترین معضلات کنونی برای معلولان را به نگرش جامعه مربوط دانسته و می‌گوید: هر وقت توانستید با یک کودک معلول جسمی - حرکتی تا سر کوجه و یا پارک محل تان بروید و فشار نگاه‌ها و برخورد مردم را تحمل کنید و به گریه نيفتادید آن وقت می‌توان گفت که از لحاظ فرهنگ برخورد جامعه با معلول به حد قابل قبول رسیده‌ایم. واقعیت این است که بار نگاه و بار فکری مردمی نسبت به معلولان وحشتناک است.

وی با بیان اینکه کرامت معلولان، بزرگ‌ترین دغدغه ماست می‌گوید: فرد معلول، عضوی از جامعه است. لطفاً به جای نگاه نادرست ترحم‌آمیز، مسئولانه برخورد کنید و او را هم عضوی از جامعه ببینید. فرد معلول با یک فرد سالم هیچ تفاوتی ندارد و اگر خداوند لحظه‌ای اراده کند، شرایط هر یک از ما از یک معلول بدتر خواهد شد.

«نمونه ساده ندیدن معلولان را با یک آزمایش و چالش ساده می‌توان متوجه شد. یک روز ویلچر سوار شوید و سعی کنید با آن به سر کار بروید. ببینید آیا می‌توانید سر وقت به مقصد برسید؟ واقعیت این است که دسترسی به فضاهای شهری، اتوبوس، مترو، پیاده‌رو، پارک، پله و... برای معلولان بسیار سخت و دشوار و حتی در مواردی غیرممکن است.»

● تنها ۱۵ درصد تهران برای معلولان بهسازی شده است

کمالی معتقد است تهران تنها ۱۵ درصد برای معلولان بهسازی شده است و نتیجه می‌گیرد وقتی در تهران که پایتخت کشور است، وضعیت به این شکل است، شهرستان‌ها چه وضعیتی دارند.

به گفته وی، ما قانون حمایت از معلولان داریم و بر اساس آن همه نهادها و سازمان‌ها مکلف‌اند بستر شهر را برای استفاده معلولان فراهم کنند. تمام مجتمع‌های مسکونی، اداری و تجاری باید برای دسترسی معلولان بهسازی شوند، اما وضعیت کنونی با شرایط ایده‌آل فاصله زیادی دارد.

● عدم توجه به مسئولیت اجتماعی از سوی نهادها و سازمان‌ها

نکته دیگری که کمالی به آن تأکید دارد عدم توجه به مسئولیت اجتماعی از سوی نهادها و سازمان‌هاست. برای نمونه، هر سال هزاران نفر بر اثر تصادفات رانندگی فوت می‌کنند و چند برابر آن، دچار معلولیت می‌شوند. آیا تابه‌حال شده، یکی از خودروسازها، در بستر مسئولیت‌های اجتماعی خود بخشی از هزینه‌های یک معلول یا جامعه معلولان را عهده‌دار شوند؟ آیا شرکتی که آب‌وهوا را آلوده می‌کند و در اثر آن فرزندان معلول به دنیا می‌آیند، نباید از محل درآمد بخشی را برای جبران هزینه‌های این قشر از جامعه هزینه کند و در کنار مؤسسات حمایتی



آنقدر دلتنگ می‌شوند که سکوت محضی در آسایشگاه حکم‌فرما می‌شود که دل سنگ را می‌شکنند و ما مستأصل می‌شویم که کاری از دست‌مان بر نمی‌آید برای آن‌ها انجام دهیم.

کمالی در مورد وضعیت حمایت از این مؤسسات نیز می‌گوید واقعیت امر مؤسسات حمایتی با یارانه مختصری که به معلولان اختصاص می‌یابد توان اداره ندارد و در شرایط کنونی اقتصادی، نیازمند حمایت بیشتری هستند. معتمد دولت در این زمینه باید اقدامات و برنامه‌های حمایتی مناسب‌تری را پیش‌بینی کند.

«تصور کنید، اگر این مؤسسات نتوانند از این معلولان حمایت و مراقبت کنند و تعطیل شوند چه سرنوشتی در انتظار این افراد (که در جامعه را می‌شوند) خواهد بود. ما در قبال این افراد، به‌عنوان جزئی از اعضای جامعه مسئولیم و باید وظایف‌مان را در قبال آن‌ها انجام دهیم.»

آیا تابه‌حال شده، یکی از خودروسازها، در بستر مسئولیت‌های اجتماعی خود بخشی از هزینه‌های یک معلول یا جامعه معلولان را عهده‌دار شوند؟ آیا شرکتی که آب‌وهوا را آلوده می‌کند و در اثر آن فرزندان معلول به دنیا می‌آیند، نباید از محل درآمد بخشی را برای جبران هزینه‌های این قشر از جامعه هزینه کند و در کنار مؤسسات حمایتی مراقبتی قرار گیرد؟ معلولان انجام دهد؟

و مراقبتی قرار گیرد؟ یا شهرداری که مسئولیت خود را به‌درستی انجام نداده و شهر را برای معلولان بهسازی و مناسب‌سازی نکرده است، آیا نباید اقدام جبرانی برای رفاه معلولان انجام دهد؟

● **به بچه‌های معلول سر بزیند**
قائم‌مقام مدیرعامل موسسه بچه‌های آسمان، دغدغه دیگری نیز دارد که در مورد آن می‌گوید: بسیاری از معلولان جسمی - حرکتی، بی‌سرپرست هستند و کسی را ندارند. من از شهروندان درخواستی ندارم به‌جز آنکه هر چند وقت یک‌بار به این بچه‌ها سر بزنند و حال آن‌ها را بپرسند. معلول هم عاطفه دارد، محبت را می‌فهمد و عشق را درک می‌کند. وقتی کسی به آن‌ها سر نمی‌زند، احساس دلتنگی می‌کنند. شاید ما بتوانیم در موسسه خورد و خوراک آن‌ها را فراهم کنیم، ولی برای دلتنگی آن‌ها چه کنیم؟ آن‌ها دوست دارند کسی به دیدن‌شان بیاید. باور کنید عصر روزهای جمعه،



قانون، برای حمایت از معلولان چه می‌گوید؟

حقوق معلولان بدون اماواگر

شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند جهت دسترسی و بهره‌مندی افراد دارای معلولیت، ساختمان‌ها و اماکن عمومی، ورزشی و تفریحی، معابر و وسایل خدماتی موجود را در چهار چوب بودجه مصوب سالانه خود مناسب‌سازی نمایند.

ماده ۳- به منظور نظارت و هماهنگی جهت مناسب‌سازی و همچنین نظارت بر اجرای ماده (۲) این قانون، ستاد هماهنگی و پیگیری مناسب‌سازی کشور به شرح زیر تشکیل می‌شود:

- ۱- وزیر کشور یا معاون ذی‌ربط (رئیس)
- ۲- رئیس سازمان (دبیر)
- ۳- معاون ذی‌ربط وزارت راه و شهرسازی
- ۴- معاون ذی‌ربط وزارت صنعت، معدن و تجارت
- ۵- معاون ذی‌ربط وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
- ۶- معاون ذی‌ربط وزارت آموزش و پرورش
- ۷- معاون ذی‌ربط سازمان برنامه و بودجه
- ۸- معاون ذی‌ربط سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران (به عنوان عضو ناظر و بدون حق رأی)
- ۹- معاون ذی‌ربط بنیاد شهید و امور ایثارگران
- ۱۰- نماینده تشکل‌های غیردولتی جانبازان (به عنوان عضو ناظر و بدون حق رأی)
- ۱۱- نماینده شبکه‌های ملی و تشکل‌های مردم نهاد معلولان (به عنوان عضو ناظر و بدون حق رأی)
- ۱۲- رئیس شورای عالی استان‌ها (به عنوان عضو ناظر و بدون حق رأی)
- ۱۳- نماینده سایر دستگاه‌های دولتی حسب مورد، بنا به دعوت رئیس ستاد

قانون حمایت از حقوق معلولان، پس از چندین سال انتظار تأیید مانده بود؛ بالاخره ۲۰ اسفند ۹۶ به تصویب مجلس شورای اسلامی و تأیید شورای نگهبان رسید و طی نامه‌ای از اول اردیبهشت ۹۷، جهت اجرا به مجلس شورای اسلامی فرستاده و به وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و سازمان بهزیستی ابلاغ شد. از این خبر خوب، مدت زمان زیادی نمی‌گذرد و خالی از لطف نیست اگر با قوانین جامعی که برای حمایت از حقوق معلولان در کشور وضع شده آشنا شوید:

فصل اول - کلیات

ماده ۱- تعاریف

شبکه‌های ملی تشکل‌های مردم نهاد معلولان: شبکه‌هایی ملی (کشوری) هستند، مرکب از تشکل‌های افراد دارای معلولیت، گروه‌های اصلی معلولیتی (آسیب دیدگان بینایی، شنوایی، جسمی، ذهنی، اعصاب و روان) که به منظور هماهنگی و یکپارچه‌سازی فعالیت تشکل‌های عضو و ایجاد صدای واحد ملی تشکیل می‌شوند.

فصل دوم

مناسب‌سازی، دسترس پذیری، تردد و تحرک

ماده ۲- کلیه وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها، مؤسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند در طراحی، تولید و احداث ساختمان‌ها و اماکن عمومی و معابر و وسایل خدماتی به نحوی عمل نمایند که امکان دسترسی و بهره‌مندی از آنها برای افراد دارای معلولیت همچون سایر افراد فراهم گردد.

تبصره - وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها، مؤسسات و



استفاده افراد دارای معلولیت از مراکز، تأسیسات و خدمات ورزشی دستگاه‌های دولتی و شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور، رایگان است.

خدمات عمومی، تنزل مقام و یا محرومیت از انتصاب به پست‌های حساس و مدیریتی و یا اخراج از نهاد یا سازمان متبوع محکوم می‌شوند.

فصل سوم

خدمات بهداشتی، درمانی و توانبخشی

ماده ۶- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مکلف است پوشش بیمه سلامت افراد دارای معلولیت تحت پوشش سازمان را به گونه‌ای تأمین نماید که علاوه بر تأمین خدمات درمانی مورد نیاز این افراد، خدمات توانبخشی جسمی و روانی افراد دارای معلولیت را پوشش دهد.

ماده ۷- سازمان مکلف است با هدف حمایت از نگهداری و مراقبت افراد دارای معلولیت شدید و خیلی شدید نیازمند و افراد دچار معلولیت‌های چندگانه نیازمند در خانواده، پس از ارائه خدمات آموزشی و مشاوره‌ای به خانواده‌ها نسبت به پرداخت حق پرستاری یا مددکاری به سرپرست، همسر یا قیم این افراد اقدام نماید و یا خدمات مراقبتی و نگهداری از افراد دارای معلولیت را از طریق مراکز وابسته به خود یا حمایت از مراکز غیردولتی (خصوصی، تعاونی، خیریه و تشکل‌های مردم‌نهاد) ارائه نماید.

تبصره ۱- میزان کمک هزینه بابت پرداخت حق پرستاری یا مددکاری موضوع این ماده، متناسب با نوع و شدت معلولیت فرد دارای معلولیت، تعداد این افراد در هر خانواده و بر اساس هزینه‌های متعارف نگهداری و مراقبت از افراد دارای معلولیت و متناسب با تورم سالانه و میزان کمک هزینه پرداختی به مراکز غیردولتی هر ساله با در نظر گرفتن نرخ تمام شده خدمات و نرخ تورم سالانه توسط سازمان و با همکاری انجمن عالی مراکز غیردولتی توانبخشی، وزارت و سازمان برنامه و بودجه کشور تعیین و به تصویب هیأت وزیران می‌رسد.

نرخ تمام شده باید به عنوان کمک هزینه به مراکز غیردولتی مرتبط پرداخت گردد.

تبصره ۲- خدمات و کمک هزینه موضوع این ماده به سالمندان معلول نیز تسری می‌یابد.

فصل چهارم

امور ورزشی، فرهنگی، هنری و آموزشی

ماده ۸- استفاده افراد دارای معلولیت از مراکز، تأسیسات و خدمات ورزشی دستگاه‌های دولتی و شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور، رایگان است.

ماده ۹- افراد دارای معلولیت نیازمند واجد شرایط در سنین مختلف می‌توانند با معرفی سازمان از آموزش عالی رایگان در واحدهای آموزشی تابعه وزارتخانه‌های آموزش و پرورش، علوم، تحقیقات و فناوری، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دیگر دستگاه‌های دولتی و نیز دانشگاه آزاد اسلامی و سایر مراکز آموزش عالی غیردولتی از محل ردیف مربوطه در بودجه سننوائی بهره‌مند گردند.



تبصره ۱- ستاد مکلف است بر امر مناسب سازی ساختمان‌ها و اماکن دولتی و عمومی دستگاه‌های مذکور در ماده (۲) این قانون، نظارت و گزارش‌های اقدامات آنها را درخواست نماید.

تبصره ۲- آیین‌نامه اجرائی این ماده، ظرف مدت شش ماه از ابلاغ این قانون توسط سازمان و با مشارکت وزارتخانه‌های کشور و راه و شهرسازی و سازمان برنامه و بودجه کشور تهیه می‌شود و به تصویب هیأت وزیران می‌رسد.

ماده ۴- شهرداری‌ها مکلفند صدور پروانه احداث و بازسازی و پایان کار برای تمامی ساختمان‌ها و اماکن با کاربری عمومی از جمله مجتمع‌های مسکونی، تجاری، اداری، درمانی و آموزشی را به رعایت ضوابط و استانداردهای مصوب شورای عالی شهرسازی و معماری ایران و اصلاحات پس از آن در مورد دسترس‌پذیری افراد دارای معلولیت توسط مجری، مشروط کنند.

ماده ۵- وزارتخانه‌های راه و شهرسازی و کشور و شهرداری‌ها مکلفند؛ حسب مورد، نسبت به مناسب‌سازی و دسترس‌پذیری تمامی پایانه‌ها، ایستگاه‌ها، تأسیسات سامانه‌ها و ناوگان حمل و نقل درون شهری و برون شهری، دسترس‌پذیری سامانه‌های حمل و نقل عمومی برای

دسترسی منطبق با قوانین داخلی و استانداردهای بین‌المللی افراد دارای معلولیت اقدام کنند و امکان بهره‌مندی این افراد از ناوگان حمل و نقل زمینی، دریایی و هوایی را فراهم نمایند و کارکنان خود را جهت همیاری عملی و صحیح با مسافران دارای معلولیت، آموزش دهند.

تبصره ۱- شهرداری‌ها مکلفند جهت امکان تردد افراد دارای معلولیت شدید، سامانه‌های حمل و نقل ویژه افراد دارای معلولیت را با تجهیز ناوگان خودروهایی متناسب‌سازی شده ایجاد نمایند. دولت مکلف است در تشکیل این سامانه‌ها به شهرداری‌های فاقد اعتبارات لازم، کمک نماید.

تبصره ۲- استفاده افراد دارای معلولیت شدید از سامانه‌های حمل و نقل ریلی و اتوبوس‌رانی درون شهری دولتی و عمومی رایگان و استفاده این افراد از سامانه‌های برون شهری ریلی، هوایی و دریایی دولتی و عمومی نیم‌بهاست.

وزارت مکلف است جهت اجرای این تبصره، نسبت به پیش‌بینی اعتبارات لازم در لوائح بودجه سالانه اقدام و سازمان برنامه و بودجه در لایحه سالانه بودجه منظور نماید.

تبصره ۳- متخلفان از رعایت این ماده، حسب مورد به مجازات تعزیری جزای نقدی درجه پنج تا هشت موضوع ماده (۱۹) قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲/۲/۱، انفسال موقت یا دائم از

سامانه‌های حمل و نقل عمومی باید امکان بهره‌مندی افراد دارای معلولیت را از ناوگان حمل و نقل زمینی، دریایی و هوایی فراهم نمایند و کارکنان خود را جهت همیاری عملی با مسافران دارای معلولیت، آموزش دهند.



تبصره - آیین نامه اجرائی این ماده سه ماه پس از ابلاغ این قانون توسط سازمان، وزارت، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دانشگاه آزاد اسلامی تهیه می شود و برای تصویب به هیأت وزیران ارسال می گردد.

فصل پنجم

کارآفرینی و اشتغال

ماده ۱۰ - وزارت، مکلف است در قالب اعتبارات مصوب سازمان، صندوق حمایت از فرصت های شغلی افراد دارای معلولیت تحت پوشش را ایجاد و اساسنامه آن را سه ماه پس از ابلاغ این قانون، تهیه و جهت تصویب به هیأت وزیران ارسال نماید.

تبصره - بانک مرکزی مکلف است مجوزهای لازم جهت تأسیس صندوق حمایت از فرصت های شغلی افراد دارای معلولیت را در چهارچوب قوانین و مقررات مربوطه در اختیار وزارت قرار دهد.

ماده ۱۱ - دولت مکلف است جهت ایجاد فرصت های شغلی برای افراد دارای معلولیت تسهیلات ذیل را فراهم نماید:

الف - پرداخت تسهیلات اعتباری به واحدهای تولیدی، خدماتی، عمرانی، صنفی و کارگاه های تولیدی حمایتی در مقابل اشتغال افراد دارای معلولیت به میزانی که در قوانین

بودجه سالانه مشخص می گردد.

ب - پرداخت تسهیلات اعتباری خود اشتغالی (وجوه اداره شده) به افراد دارای معلولیت به میزانی که در قوانین بودجه سالانه مشخص می گردد.

پ - پرداخت تسهیلات اعتباری (وجوه اداره شده) جهت احداث واحدهای تولیدی و خدماتی اشتغال زا به شرکت ها و مؤسساتی که بیش از شصت درصد سهام و سرمایه آنها متعلق به افراد دارای معلولیت است.

ت - اختصاص سی درصد از پست های سازمانی تلفنچی (اپراتور تلفن) دستگاه ها، شرکت های دولتی و نهادهای عمومی به افراد نابینا و کم بینا و افراد دارای معلولیت جسمی، حرکتی.

ث - اختصاص سی درصد از پست های سازمانی متصدی دفتری و ماشین نویسی دستگاه ها، شرکت های دولتی و نهادهای عمومی به افراد دارای معلولیت جسمی، حرکتی.

تبصره - کلیه وزار، تخانه ها، سازمان ها، مؤسسات و شرکت های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی مجازند تا سقف مجوزهای استخدامی سالانه خود، افراد نابینا

بانک مرکزی مکلف است مجوزهای لازم جهت تأسیس صندوق حمایت از فرصت های شغلی افراد دارای معلولیت را در چهارچوب قوانین و مقررات مربوطه در اختیار وزارت قرار دهد.

و ناشنوا و افراد دارای آسیب نخاعی واجد شرایط را با برگزاری آزمون اختصاصی جامعه معلولان به کار گیرند.

ماده ۱۲ - کارفرمایان بخش غیردولتی که افراد دارای معلولیت جویای کار را در مراکز کسب و کار خود استخدام کنند، در طول دوران اشتغال افراد دارای معلولیت با رعایت شرایط زیر از کمک هزینه ارتقای کارایی معلولان استفاده خواهند کرد:

۱ - مدت قرارداد استخدامی کارفرما با فرد دارای معلولیت شاغل حداقل یک سال باشد.

۲ - حقوق و دستمزد فرد دارای معلولیت شاغل بر اساس مصوبات شورای عالی کار و سایر قوانین و مقررات مربوط از سوی کارفرما پرداخت شود.

۳ - سایر مزایای قانونی تصریح شده در قانون کار (مزایای رفاهی کارگران) به فرد دارای معلولیت شاغل پرداخت شود.

تبصره ۱ - منظور از فرد دارای معلولیت جویای کار در این قانون، فرد دارای معلولیتی است که توانایی انجام کار داشته و مهارت ها و آموزش های لازم برای اشتغال را کسب نموده باشد.

تبصره ۲ - منظور از کمک هزینه ارتقای کارایی افراد دارای معلولیت عبارت است از پرداخت حداکثر پنجاه درصد حداقل حقوق و دستمزد ماهانه مصوب شورای عالی کار برای فرد دارای معلولیت شاغل با توجه به شدت معلولیت (خفیف سی درصد، متوسط چهل درصد و شدید



حسب مورد با حکم مراجع ذی صلاح به مجازات تعزیری جزای نقدی درجه پنج تا هشت موضوع ماده (۱۹) قانون مجازات اسلامی مصوب سال ۱۳۹۲/۲/۱، انفصال موقت یا دائم از خدمات عمومی، تنزل مقام و یا محرومیت از انتصاب به پست‌های حساس و مدیریتی و یا اخراج از نهاد یا سازمان متبوع محکوم می‌شوند.

ماده ۱۶ - رؤسای سازمان‌های بهزیستی استان‌ها مجازند در جلسات شورای برنامه‌ریزی و توسعه استان و گروه‌های کاری آن به عنوان عضو شرکت نمایند.

تبصره - به منظور کمک به اشتغال افراد دارای معلولیت و مددجویان، رئیس سازمان بهزیستی کشور مجاز است در جلسات شورای عالی اشتغال شرکت نماید.

فصل ششم - مسکن

ماده ۱۷ - وزارت راه و شهرسازی و سایر دستگاه‌های مربوط مکلفند متناسب با ارائه تسهیلات ارزان قیمت و سایر اقدامات حمایتی از سازندگان واحدهای مسکونی اعم از انبوه‌سازان، تعاونی‌ها و بخش خصوصی، تعهد لازم را برای اختصاص حداقل ده درصد واحدهای مسکونی احداثی با کیفیت و مناسب سازی شده به افراد دارای معلولیت فاقد مسکن (با اولویت زوج‌های دارای معلولیت و خانواده‌های دارای چند معلول) به صورت ارزان قیمت با معرفی سازمان از سازندگان مذکور اخذ و بر اجرای آن نظارت نمایند.

تبصره ۱ - بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران مکلف است تسهیلات اعتباری ارزان قیمت با سود ترجیحی و بلندمدت مسکن موضوع این ماده را برای یک بار تأمین و به افراد دارای معلولیت تحت پوشش سازمان و یا تعاونی‌ها و یا مؤسسات خیریه مورد تأیید سازمان اختصاص دهد.

تبصره ۲ - اعتبار مورد نیاز جهت پرداخت مابه‌التفاوت نرخ سود چهار درصد و نرخ سود مصوب نظام بانکی در قانون بودجه سالانه منظور می‌شود.

ماده ۱۸ - سازمان ملی زمین و مسکن مکلف است زمین مورد نیاز احداث واحدهای مسکونی افراد دارای معلولیت فاقد مسکن را به صورت اجاره بلند مدت نود و نه ساله تأمین و برای یک بار در اختیار افراد مذکور و یا تعاونی‌ها و مؤسسات خیریه مسکن ساز مورد تأیید سازمان، قرار دهد.

ماده ۱۹ - افراد دارای معلولیت از پرداخت هزینه‌های صدور پروانه ساختمانی، آماده‌سازی زمین، عوارض نوسازی و همچنین حق انشعابات آب، برق، گاز و دفع فاضلاب منطبق با الگوی مسکن مصوب معاف هستند.

تبصره ۱ - استفاده از تسهیلات موضوع این ماده برای هر فرد دارای معلولیت صرفاً برای یک واحد مسکونی مجاز است.

تبصره ۲ - دولت مکلف است اعتبار مورد نیاز اجرای حکم این ماده را در لوائح بودجه سالانه پیش‌بینی کند.

ادامه در صفحه آخر



پنجاه درصد که توسط سازمان برنامه و بودجه کشور در ذیل ردیف اعتباری سازمان در قوانین بودجه سنواتی تأمین می‌شود.

تبصره ۳ - کمک هزینه ارتقای کارایی معلولان برای هر فرد دارای معلولیت شاغل در بخش مزدگیری غیردولتی تا پنج سال قابل پرداخت است.

تبصره ۴ - نحوه تخصیص و پرداخت کمک هزینه ارتقای کارایی افراد دارای معلولیت به بخش غیردولتی و کارفرمایان، مطابق آیین‌نامه‌ای خواهد بود که ظرف مدت سه ماه پس از ابلاغ این قانون توسط وزارت با همکاری سازمان تهیه و برای تصویب به هیأت وزیران ارسال می‌شود.

ماده ۱۳ - کارفرمایانی که در مراکز کسب و کار خود، افراد دارای معلولیت جویای کار را در اجرای ماده (۱۲) این قانون استخدام نمایند، از پرداخت حق بیمه سهم کارفرمایی در قبال افراد دارای معلولیت جذب شده معافند، همچنین افراد دارای معلولیتی که به صورت خوداشتغالی یا در کارگاه‌های اشتغال خانگی و یا از طریق مراکز پشتیبانی شغلی مشغول به کار هستند حسب مورد از پرداخت حق بیمه سهم کارفرما یا خویش فرما معاف می‌شوند. حق بیمه سهم کارفرمایی یا خویش فرمایی این گونه افراد توسط دولت تأمین و پرداخت خواهد شد.

تبصره - آیین‌نامه اجرایی این ماده توسط سازمان و وزارت با همکاری سازمان برنامه و بودجه کشور تهیه و حداکثر سه ماه پس از ابلاغ این قانون برای تصویب به هیأت وزیران ارسال می‌شود.

سازمان اداری و استخدامی کشور موظف است نسبت به تخصیص سهمیه استخدامی برای افراد دارای معلولیت اقدام و بر رعایت آن نظارت نماید.

موجود و یا تأسیس آموزشگاه‌ها و مراکز آموزشی نسبت به ارتقای مهارت‌های فنی و حرفه‌ای افراد دارای معلولیت اقدام کند و به ارائه حمایت‌های لازم و تأمین تجهیزات تخصصی مهارت‌آموزی متناسب با شرایط کارآموزان دارای معلولیت، کمک هزینه این افراد را پرداخت نماید. همچنین این سازمان مکلف است به منظور تأمین کیفیت و بازدهی مطلوب آموزش‌های فنی و حرفه‌ای افراد دارای معلولیت، با اخذ مشاوره‌های تخصصی سازمان و سازمان آموزش و پرورش استثنائی کشور، استانداردها و نظام‌نامه جامع آموزش مهارت‌های فنی و حرفه‌ای کارآموزان دارای معلولیت را ظرف مدت شش ماه تدوین و به مراکز موضوع این ماده ابلاغ نماید.

ماده ۱۵ - دولت مکلف است حداقل سه درصد از مجوزهای استخدامی (رسمی، پیمانی، کارگری) دستگاه‌های دولتی و عمومی اعم از وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها، مؤسسات، شرکت‌ها و نهادهای عمومی و انقلابی و دیگر دستگاه‌هایی که از بودجه عمومی کشور استفاده می‌نمایند به جز موارد ذکر شده در بندهای (ت) و (ث) ماده (۱۱) این قانون را به افراد دارای معلولیت واجد شرایط اختصاص دهد.

تبصره ۱ - وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها، مؤسسات دولتی، شرکت‌ها و نهادهای عمومی و انقلابی مکلفند سه درصد (۳ درصد) از مجوزهای استخدامی خود به جز موارد ذکر شده در بندهای (ت) و (ث) ماده (۱۱) این قانون را به افراد دارای معلولیت اختصاص دهند. سازمان اداری و استخدامی کشور موظف است نسبت به تخصیص این سهمیه استخدامی برای افراد دارای معلولیت اقدام و بر رعایت آن نظارت نماید.

تبصره ۲ - بالاترین مسئول دستگاه‌های اجرائی، نهاد‌های عمومی غیردولتی، شهرداری‌ها و بانک‌ها مکلف به اجرای دقیق مفاد این ماده هستند. متخلفان

پرونده این شماره

صلح



به شهر «نامهربان با معلولان» خوش آمدید

وقتش است در هوای شهر، نفسی تازه کنیم

تا به حال با خود فکر کرده‌اید افراد معلول یا سالمند، آیا حق دارند در شهر قدم بزنند یا نه؟ اصلاً این موضوع، دغدغه‌ی چند نفر است؟ آیا به صرف اینکه افراد غیر معلول تعدادشان بیشتر است، ما حق داریم همه‌ی امکانات شهری را از آن خود بدانیم؟ یا مسئله‌ای به نام عدالت اجتماعی ایجاب می‌کند؛ کمی هم به ده در صد از جمعیت دنیا فکر کنیم. آماری مبنی بر اینکه، تعداد افراد معلول در ایران چند در صد از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند؛ وجود ندارد و این هم خودش مسئله‌ای دور از عدالت است، زیرا مسلماً وقتی آماری وجود ندارد بر نامه‌ری‌ای هم انجام نمی‌شود. از طرفی، به تعداد جمعیت سالمند در ایران روز به روز اضافه می‌شود و سالمندی دورانی است که توان انسانها کمتر از جوانی می‌شود و اگر امروز نخواهیم توجهی به ساخت و سازهای شهری و معابر داشته باشیم، فردای نه چندان دور، با گذاشتن به سن سالخورده‌گی، خانه‌نشینی چاره‌ی کارمان خواهد بود.



درباره‌ی وضعیت معلولان در ایران نیاز به آمار و پژوهش داریم که متأسفانه چنین آماری فعلاً در دسترس نیست؛ اما مقاله‌ی پژوهشی «علی اکبر گرجی، دانشیار دانشکده حقوق دانشگاه شهید بهشتی و زهرا شیرزاد نظری، دانشجوی دکتری حقوق عمومی دانشگاه شهید بهشتی، در ارتباط با اینکه جامعه جهانی و جامعه ایران در رابطه با وضع قانون برای معلولان چه کرده‌اند، بسیار جذاب، جالب توجه و خواندنیست که در ادامه، مختصری از مقاله‌ی ایشان را می‌خوانید:

اگر شهروند بودن را یک واقعیت و پدیده اجتماعی بدانیم، موقعیت شهروند، به عنوان کسی که تمایل دارد در یک جامعه گسترده و برای مشارکت فعالانه در حوزه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی عضویت داشته باشد؛ مطرح می‌شود. با این نگرش، معلولیت — که ثمره ارتباط متقابل بین فرد دارای نقص و ناتوانی، از یک سو و ویژگی‌ها و شرایط محیط زندگی اجتماعی او، از دیگر سو است — معلول را به عنوان کسی که وجودش نمایانگر یک مشکل در شهروندی کامل است، می‌نمایاند و این نوع نگرش، آسیبی مهم به جایگاه او در سطح جامعه وارد می‌کند و اسباب طرد اجتماعی‌اش را فراهم می‌آورد. در حقیقت، نحوه اداره جامعه با این سیاق، سبب به حاشیه رانده شدن افراد دارای معلولیت می‌شود و این امر، نمونه روشنی از جداسازی و اعمال تبعیض علیه افراد دچار معلولیت به شمار می‌رود؛ در حالی که معلولان برای زندگی، همچون سایر افراد جامعه حقوق مشابه دارند و هیچ گونه استثنایی نباید دامنگیر تحقق حقوق انسانی آنان شود؛ حقوقی مانند حق

داشتن زندگی خصوصی و خانوادگی، دسترسی به خدمات بهداشتی و اجتماعی، فرصت‌های آموزشی و شغلی، مسکن، حمل و نقل، دسترسی به اطلاعات و برخورداری از زندگی اجتماعی، تسهیلات ورزشی، تفریحی و حضور در جامعه و مداخله کامل سیاسی در تمامی موضوعات مربوط به آنان. متأسفانه باید اعتراف کرد که افراد معلول هیچ‌گاه به طور برابر به عدالت دسترسی نداشته‌اند.

یکی از مبتلا به ترین موارد تبعیض نسبت به معلولین، اجحاف در بهره‌مندی آنان از مفهوم «حق بر شهر» است. بررسی این نکته که اساساً محیط شهری برای چه قشری از افراد ساخته شده و زیبایی شناسی معماری شهرها حامل چه پیام‌هایی است، نشانگر میزان ارتباط فرضیه‌های شهروندی با محیط است.

نیازی به تشریح محرومیت افراد معلول نیست؛ چرا که این موضوع در واقعیت طبیعی زندگی کاملاً پدیدار است. وقتی افراد معلول به محیط «غیر معلول» دعوت می‌شوند، شکاف میان معلول بودن و معلول نبودن کاملاً هویدا خواهد بود.

اگر معلولان از تسهیلات و فضاهای شهری بهره‌ای نبرده‌اند، نه به خاطر معلولیت آنان است بلکه به دلیل معلولیت اجتماع و ناتوانی مسئولان در سازگاری امکانات فضاهای شهری با نیازهای این طیف از شهروندان جامعه

است. این نکته زمانی اهمیت می‌یابد که به یاد داشته باشیم جانبازان جنگ به‌عنوان یادگاران دفاع مقدس، همچون سایر افراد دارای ناتوانی در دسترسی به امکانات جامعه با مشکلات زیادی روبرو هستند.

● هنوز خروج از خانه برای انجام امور عادی زندگی شهروندی برای اینان با دشواری‌ها و صرف انرژی فراوان همراه است که آنان را تا حد امکان مجبور به ماندن در منزل می‌کند.

● وسایل نقلیه عمومی همچون مترو، تاکسی و اتوبوس عملاً برای آنان غیر قابل استفاده است.

● ورود به بیشتر ساختمان‌های عمومی، اداری، مراکز خرید، بانک‌ها، دانشگاه‌ها، پارک‌ها، مراکز تفریحی، مساجد و اماکن مذهبی و... بدون تحمل دشواری فراوان یا با کمک دیگران — که بعضاً باعث خدشه‌دار شدن عزت نفس و کرامت انسانی این افراد می‌شود — امکان‌پذیر نیست.

● در بسیاری از ساختمان‌های نو، سطح شیب‌دار در نظر گرفته نشده است و یا پله‌های متعددی در مقابل در ورودی، دسترسی معلولان را محدود کرده است.

● صداوسیما به رسالت قانونی خود کمتر عمل می‌کند. (برای نمونه، به موجب ماده ۱۲ قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، وظیفه قانونی صدا و سیماست که در هفته دو ساعت از

**کشورهای طرف
کنوانسیون حقوق
کودک، اذعان دارند
کودکی که از نظر ذهنی
یا جسمی دچار نقص
است، باید در شرایطی
که منزلت و اتکالی به
نفس او تضمین شود،
رشد یافته و از یک
زندگی آبرومند و کامل
برخوردار شود.**



جمهوری اسلامی ایران، وضعیت معلولین به عنوان طیفی خاص از شهروندان جامعه مورد شناسایی قرار نگرفته و به تبع، به حقوق ویژه وضعیت آنان نیز اشاره صریحی نشده است، تنها از خلال اصول کلی مندرج در این قانون می توان رهیافت های حمایتی قانون گذار را شامل حال این قشر از افراد نیز کرد. این خلأ یکی از کاستی های مهم قانون اساسی به شمار می رود.

● هر چند قانون اساسی، ضامن عینیت بخشیدن به آزادی و کرامت انبای بشر است. بنابراین، بر عهده همگان و خصوصاً قانون گذار است که با پایبندی به این اصل و لوازم و آثار آن، زمینه را برای تحقق عدالت و آزادی و برابری و پیشرفت فرد و جامعه فراهم آورد. البته اجرایی شدن این اصول در صحنه عمل و نزد مجریان قانون اساسی و قوای سه گانه، نکته بسیار مهمی بوده که نیازمند بحث جدی است.

● تحمیل شرایط و وضعیت خاص جسمانی و روحی به معلولان و ناتوانان سبب شده این قشر تبدیل به اقلیتی شایسته توجه و محق در اعمال تبعیض مثبت شود و تلاش های متعددی به طور عام و خاص در سطوح مختلف جهت احقاق حقوق و آزادی های مورد نظر صورت گیرد.

● از یک سو، حقوق و آزادی ها و حمایت هایی که در اعلامیه جهانی حقوق بشر (UDHR، ۱۹۴۸)، میثاق بین المللی حقوق مدنی و سیاسی (ICCPR، ۱۹۶۶)، میثاق بین المللی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی (ICESCR، ۱۹۶۶) و بسیاری از اسناد عام حقوق

محیط یا «محیط بدون مانع» بود. در دهه ۱۹۸۰ م، این مفهوم با قابل دسترس شدن ساختمان ها و محیط شهری و یا «طراحی قابل دسترس»، دامنه شمول بیشتری یافت. در دهه ۱۹۹۰ م، موضوع «طراحی همه شمول» مطرح شد که مفهوم مناسب سازی را بسیار گسترش داد و مسائلی نظیر دسترسی آسان به وسایل نقلیه عمومی، ورودی های یکسان برای همه، نصب انواع راهنماهای صوتی، تصویری، لمسی و طراحی اجزای ساختمان برای استفاده همه مردم، فارغ از میزان توانایی یا محدودیت آن ها را شامل شد.

● زمینه سازی برای دسترسی افراد دارای معلولیت به مواهب و فرصت های اجتماعی همواره در اولویت برنامه های مربوط به احقاق حقوق معلولین قرار داشته است. حمایت از حقوق انسانی و وظیفه همه دولت ها در همه جوامع و برای همه شهروندان به شمار می رود. از این رو، شعار «یک جامعه برای همه» جزو برنامه های مجمع عمومی سازمان ملل قرار گرفته است. اگر چه، کمبود آگاهی های عمومی و نگرش منفی به پدیده معلولیت در سطح جامعه، هنوز هم از عمده ترین معضلات و موانع، در دستیابی به حقوق انسانی این قشر محروم در همه جوامع به شمار می آید. ● متأسفانه، در متن قانون اساسی

برنامه های خود را به معلولین اختصاص دهد) در مجموع، باید پذیرفت؛ نظام حمایتی مندرج در قوانین و مقررات کشور در خصوص معلولین، همچون بسیاری از قوانین دیگر با خلأ ضمانت اجرایی و نظارت روبروست و احقاق حقوق معلولین، رشته ایست که حالا حالا هاسری دراز دارد.

در حالی که معلولین و توان یابان، قشر مهم، فعال و توانمند جامعه را تشکیل می دهند. مثلاً، طبق اظهارات رئیس سازمان بهزیستی زنان در سومین جلسه شورای مناسب سازی فضاهای شهری این استان، ۶ هزار و ۶۰۰ معلول در زنجان زندگی می کنند اما

مناسب سازی فضاهای شهری زنجان به درستی رعایت نمی شود و شهرداری در اجرای پروژه ها معلولان را فراموش می کند. همچنین، حضور ۲۳ ورز شکار معلول زنجان در بازی های آسیایی اینچئون حاکیست که معلولان افرادی ناتوان نیستند، اما فضاهای شهری برای فعالیت و حضور آن ها در اجتماع مناسب نیست.

تاریخچه وضعیت قوانین شهری برای معلولان

● مفهوم مناسب سازی محیط در چند دهه گذشته، تحول یافته و دامنه شمول بیشتری پیدا کرده است. این مفهوم در ابتدا مترادف با رفع موانع فیزیکی در

اگر معلولان از تسهیلات و فضاهای شهری بهره ای نبرده اند، نه به خاطر معلولیت آنان است بلکه به دلیل معلولیت اجتماع و ناتوانی مسئولان در سازگاری امکانات فضاهای شهری با نیازهای این طیف از شهروندان جامعه است.



دوقدم تالبخند

برای صلح نمی شود جنگید. برای صلح باید از صلح نوشت.

عقاب در طوفان

عقاب‌ها به بالاترین نقطه‌ی آسمان پرواز می‌کنند و منتظر می‌مانند تا باد شروع به وزیدن کند. وقتی طوفان شروع شد بال‌های خود را طوری باز می‌کنند که باد زیر آن بوزد و آن را تا بالای‌های طوفانی بالا ببرد. وقتی از شدت طوفان کاسته شد عقاب بر فراز آن اوج می‌گیرد. عقاب از طوفان فراز نمی‌کند، بلکه خیلی ساده، از آن استفاده می‌کند تا او را به بالاترین نقاط آسمان ببرد. عقاب بر فراز بادهایی پرواز می‌کند که طوفان را با خود آورده‌اند.

هنگامی که طوفان زندگی نیز به سراغ ما می‌آید - و همه‌ی ما تجربه‌ی آن را داریم - می‌توانیم با اتکا و اعتقاد به خداوند بر فراز آن به پرواز در آییم. طوفان‌ها نباید بر ما غلبه کنند. ما باید اجازه‌ی هدیه‌ی قدرت خداوند ما را به اوج برساند. خداوند قادر است هوای طوفان را از طوری هدایت کند که غم‌ها، غصه‌ها، خطاها، شکست‌ها و ناامیدی‌ها به زندگی ما بیایند و به ما قدرت بدهد تا بر فراز این طوفان‌ها اوج بگیریم.

به یاد داشته‌باشید این، بار زندگی نیست که ما را به پایین می‌کشاند؛ چگونه اداره کردن زندگی است که باعث سقوط ما می‌شود.

به کارگیری تلاش‌های خاص در راه اصلاح نابرابری‌های مربوط به شرایط اجتماعی، بدون هرگونه توجه به تفاوت‌های نژادی، ملیت، جنسیت، سن و سال و یا معلولیت، احترام و ارتقای فرهنگ مشترک و فرهنگ‌های خاص خود، تلاش در تقویت نقش فرهنگ در توسعه، حفظ مبانی اساسی توسعه مستمّر مردم‌گرا و کمک به گسترش کامل منابع انسانی و توسعه اجتماعی خود را متعهد می‌دانیم.

● اعلامیه کنفرانس جهانی زن (پکن ۱۹۹۵) در بند ۳۲ این اعلامیه تصریح می‌کند: «دولت‌ها باید بر تلاش‌هایی که جهت تضمین بر خور داری برابر عموم زنان و دختران از جمیع حقوق بشر و آزادی‌های بنیادین و حذف موانع چندگانه‌ای که در راه توانمندسازی و پیشرفت آنان به دلیل عواملی چون معلولیت وجود دارد، بیفزایند.

● مجمع عمومی در گامی دیگر در ۱۶ دسامبر ۱۹۷۶، سال ۱۹۸۱ را «سال بین‌المللی معلولان» نام نهاد. سال بین‌المللی معلولان برنامه‌های متعددی برای افراد معلول به همراه داشت؛ اما مهم‌ترین رهاورد آن، زمینه‌سازی تصویب برنامه جهانی اقدام برای معلولان در سال بعد بود.

● در سوم دسامبر ۱۹۸۲، مجمع عمومی گامی مهم در جهت تحقق اهداف سال بین‌المللی معلولان از رهگذر برنامه جهانی اقدام برای معلولان برداشت. این برنامه، اصل برابری فرصت‌ها را به یک موضوع جهانی مبدل ساخت. اصل مذکور، این فرصت را به همه اقشار جامعه می‌دهد که به یک میزان از امکانات زندگی (رفاهی، شغلی، تحصیلی و...) برخوردار باشند. برنامه عمل جهانی ۱۹۸۲ اگرچه سندی الزام‌آور تلقی نمی‌شود، امروزه به عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارها برای ارائه راهکارهای مناسب در سه حوزه پیشگیری از معلولیت، توان‌بخشی و برابری فرصت‌ها محسوب می‌شود.

● سازمان ملل در ادامه فعالیت‌های خود در مورد معلولان، فاصله ۱۹۸۳ تا ۱۹۹۲ م را «دهه اشخاص معلول» نام گذاشت. در ۱۶ دسامبر ۱۹۹۲ م، مجمع عمومی از دولت‌ها درخواست کرد، روز سوم دسامبر هر سال (سال روز تصویب برنامه جهانی «اقدام» در ۱۹۸۲) را «روز جهانی افراد معلول» نام‌گذاری کنند. پایان دهه بین‌المللی معلولان مصادف با تصویب قواعد استاندارد برای اشخاص دارای معلولیت در مورد برابری فرصت‌ها در تاریخ ۲۰ دسامبر ۱۹۹۳ بود. این قواعد نیز در کنار برنامه جهانی «اقدام» از دیگر اسناد مهم حمایت از افراد دارای معلولیت محسوب می‌شود که راهکارهای مناسبی در جهت بهبود وضعیت معلولان در جوامع، به دولت‌ها عرضه کرده‌است.

● در نهایت، تصویب کنوانسیون مربوط به حقوق اشخاص معلول، مصوب ۲۰۰۶ به عنوان آخرین رهاورد جامعه بین‌المللی است و بیانگر گام اول گذار از مرحله حقوق «اعلامی» به حقوق «الزامی» است.

متأسفانه، در متن قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، وضعیت معلولین به عنوان طیفی خاص از شهروندان جامعه مورد شناسایی قرار نگرفته و به تبع، به حقوق ویژه وضعیت آنان نیز اشاره صریحی نشده‌است، تنها از خلال اصول کلی مندرج در این قانون می‌توان رهیافت‌های حمایتی قانون‌گذار را شامل حال این قشر از افراد نیز کرد. این خلأ، یکی از کاستی‌های مهم قانون اساسی به شمار می‌رود.

بشری آمده، در پرتو اصولی - چون کرامت انسانی، برابری و عدم تبعیض - شامل معلولان نیز می‌شود.

● از سویی دیگر، در پرتو اسناد خاصی - چون «اعلامیه مربوط به حقوق معلولان» (Declaration, ۱۹۷۵) مصوب ۹ دسامبر ۱۹۷۵ مجمع عمومی طی قطعنامه شماره ۳۴۴۷، قطعنامه شماره ۱۹۲۱ شورای اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل متحد درباره پیشگیری از ناتوانی و توان بخشی معلولان مورخ ۶ می ۱۹۷۵ و اعلامیه حقوق عقب‌ماندگان روانی و ذهنی، مصوب ۲۰ دسامبر ۱۹۷۱ مجمع عمومی سازمان ملل متحد طی قطعنامه شماره ۲۸۵۶ نیز تلاش شده‌است از حقوق معلولان به طور ویژه‌ای حمایت شود.

● در ادامه تلاش‌های مراجع بین‌المللی برای حمایت بیشتر از حقوق معلولان و ایجاد شرایط مناسب برای بهره‌مندی آنان از حقوق و آزادی‌های اساسی، «قواعد استاندارد درباره برابری فرصت‌ها برای معلولان» طی قطعنامه شماره ۴۸/۹۶ در ۲۰ دسامبر ۱۹۹۳ به تصویب مجمع عمومی سازمان ملل متحد رسیده‌است.

● در کنار این‌ها، اسناد مهم دیگری از حقوق بشر وجود دارد که ضمن شناسایی و حمایت از حقوق گروهی یا کلیه افراد انسانی، حقوق افراد دارای معلولیت را نیز مشخصاً مورد تأکید قرار داده‌اند.

● کنوانسیون حقوق کودک مصوب ۱۹۸۹ م طی مواد ۲۳ و ۳۹ خود، به وضعیت کودکان دارای معلولیت توجه خاص داشته‌است. این کنوانسیون در بند یک ماده ۲۳ آورده‌است: «کشورهای طرف کنوانسیون اذعان دارند کودک کی که از نظر ذهنی یا جسمی دچار نقص است، باید در شرایطی که متضمن منزلت و افزایش اتکای به نفس بوده و شرکت فعال کودک در جامعه را تسهیل کند، رشد یافته و از یک زندگی آبرومند و کامل برخوردار شود».

● این کنوانسیون در ماده دوم خود به اصل منع تبعیض علیه کودکان معلول اشاره کرده‌است و اعلام می‌کند: «حکومت‌های عضو این پیمان، برای هر کودکی که در قلمرو آن‌هاست، بدون تبعیض و یا فرقی‌گذاری و به دور از هر گونه وابستگی به معلولیت و هر موقعیت دیگری که کودک در آن است، اجرای حقوق مندرج در این پیمان‌نامه را تضمین می‌کنند».

● کنفرانس جهانی توسعه اجتماعی کنه‌هاگ که با حضور سران دولت‌ها در مارس ۱۹۹۵ م در کشور دانمارک برگزار شد، در اعلامیه پایانی خود آورده‌است: «معلولان یکی از بزرگ‌ترین اقلیت‌ها، یعنی یک‌دهم جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. اینان در اکثر موارد از روی ناچاری به فقر، بیکاری و انزوای اجتماعی تن در داده‌اند... ما در تعالی بخشیدن و نیل به اهداف جهانی دسترسی عادلانه به تعلیم و تربیت مترقی، دستیابی به بالاترین سطح سلامت جسمی و روانی، دسترسی همگان به مراقبت‌های بهداشتی و اولیه،



مکانی امن برای جانداران بسازیم

راز عجیب بازنگشتن پرنده‌های مهاجر

• منیره شاه‌حسینی •

۲۰ اردیبهشت، روز جهانی پرندگان مهاجر بود؛ بیایید از خود این سؤال را بپرسید، هر کدام از ما انسان‌ها برای حفاظت از پرندگان چه کرده‌ایم؟! جز این است که با سکوت در مقابل انسان‌های منفعت‌طلبی که به خاطر منافع کوتاه‌مدت‌شان دست به شکار بی‌رویهی پرندگان و آبیان می‌زنند و عده‌ای دیگر که با برداشت‌های بی‌رویهی درختان و تخریب جنگل‌ها و زیستگاه‌های طبیعی، محل امن پرندگان را به جایی غیر امن تبدیل می‌کنند؛ راه را برای آمد و رفت پرندگان مهاجر سد کرده‌ایم.

واقعه‌ی تکان‌دهنده‌ای که چندی پیش اخبارش در مطبوعات منتشر شد، تغییر مسیر برخی از گونه‌های پرندگان مهاجر از آسمان ایران و کوچ تعدادی از ماهیان آبی در بای خزر به سمت شمال بود که خبری بسیار منقلب‌کننده است، زیرا نشان می‌دهد، زنجیره طبیعت با دست‌کاری‌هایی که انسان‌ها در طول زمان در چرخه طبیعی انجام داده‌اند دستخوش تغییر شده است.

اگر هر یک از ما سکوت نمی‌کردیم؛ امروز، کشور به سرزمینی ایمن‌تر برای پرندگان مهاجر تبدیل می‌شد و برخی از گونه‌های پرندگان و ماهی‌ها، مکانی دیگر را برای گذران انتخاب نمی‌کردند. برای نمونه، سال‌هاست در زمستان، چشم فعالان محیط‌زیست به آسمان دوخته می‌شود تا ببینند تک‌درنای سیبری، باقی‌مانده از دسته‌های بزرگ این پرنده، بار دیگر به دامگاه خواهد آمد یا نه؟ عروس‌غازها هم ترجیح می‌دهند به جای ایران به آسیای میانه سفر کنند. شاید آنجا از این مهمانان استقبال بهتری می‌شود!

اما با اینهمه هنوز هم پرنده‌نگری در ایران یکی از تفریحات طبیعت‌گردان محسوب می‌شود و می‌توان تا حدودی به دیدن برخی از گونه‌های پرندگان مهاجر، امید داشت زیرا پرندگان باید آزاد باشند و به سفرهای دور و دراز بروند و انسان‌ها با مشاهده‌ی دسته‌های آزاد آنها حس آزادی و زنده‌بودن را تجربه کنند.

شاید پرداختن به این موضوع آنهم در نشریه‌ای که به معلولان مربوط است؛ اندکی دور از ذهن باشد. اما باید گفت پرنده‌نگری در دنیا، تفریحی است که علاوه بر شنیدن آواز پرندگان یادیدن زیبایی رنگ پرهای آنان که هر مخاطبی را تحت تأثیر زیبایی‌های خود قرار می‌دهد، آرامش و لذت به همراه دارد و لذت این دیده‌ها و شنیده‌ها به حدی است که از نظر بسیاری از روانشناسان، راه‌حلی جدی برای تقویت روحیه و آرامش فکری افراد با شرایط خاص (بخصوص معلولان و سالمندان) است.

هر چند باید به این نکته توجه داشت، تماشای پرندگان قفس، پرنده‌نگری نیست. لذت بردن، تجربه کسب کردن و آموختن از دنیای پر رمز و راز پرندگان، نیاز به دقتی بیشتر دارد که می‌توانید در فضای پارک یا حیاط سرسبزی که هر روز در آن می‌نشینید، آن را تجربه کنید.

رسالت همه‌ی انسان‌ها برای برقراری صلح در جهان هستی، باید این باشد که اندکی بیشتر نسبت به مسائل اطراف خود حساس باشند؛ زیرا برقراری صلح، نیازمند زیرساخت‌هایی است که نمی‌توان از آن غافل ماند. در سرزمینی که به حقوق انسان‌ها، حیوانات و گیاهان بی‌توجهی می‌شود؛ چهره صلح نیز مخدوش می‌شود. احترام به میراث فرهنگی، زبان، ادیان، اقوام و اقلیت‌ها و ... همگی مبانی صلح را می‌سازند و این وظیفه‌ای است که بر دوش تک‌تک انسان‌ها برای برقراری صلح در جهان است.

واقعیت اینجاست، بسیاری از شکارچیان در کشتار پرندگان مهاجر، سنگ تمام می‌گذارند، چون می‌خواهند در فصل مهاجرت پول بیشتر به جیب بزنند. اما واقعیت اینجاست که این سودجویی به قیمت ناقص شدن چرخه طبیعت تمام می‌شود و نتیجه‌اش، واقعه‌ای می‌شود که در بالا به آن اشاره شد. زیرا پرندگان با داشتن قدرت پرواز، می‌توانند زیستگاه‌های متنوعی را اشغال کنند و مانند سایر مهره‌داران با محدودیت زیستگاه مواجه نیستند.

پرندگان برای حضور در یک منطقه باید احساس امنیت داشته باشند، اما صید غیرمجاز و بیش از حد در ایران، احساس امنیت را از آنان سلب کرده است. جمشید منصوری، مؤلف کتاب راهنمای پرندگان برآورد کرده، از حدود پنج میلیون پرنده مهاجر وارد شده به ایران، ۲/۵ تا سه میلیون پرنده شکار می‌شوند. به گفته‌ی او، تغییرات آب و هوایی در کره زمین به همراه ناامنی مناطق برای سکونت پرندگان، زمینه‌ی انقراض بسیاری از گونه‌ها را فراهم کرده است.



از ماست که بر ماست

برخی از ما با اینکه خیلی جاها ادعا داریم با فرهنگ هستنیم اما نوع نگاهمان به برخی از آدم‌هایی که با خودمان متفاوت اند، صلح آمیز نیست، ممکن است فرد متفاوت را کتک‌نزنیم اما با نوع نگاه، افکار و اعمال مان، هم‌نوعان خود را چوب‌زنی می‌کنیم. به عنوان مثال، فردی که توانایی حرکتی ندارد و یا از لحاظ ذهنی کندتر از بقیه است و به نوعی عقب مانده‌ی ذهنیست، به راحتی از سوی برخی افراد جامعه کنار گذاشته می‌شود و ناتوانی‌هایش دائماً پرنگ‌نشان داده می‌شود و بدتر از همه، معایب، ساختمان‌ها و وسایل نقلیه عمومی شهرمان هم برای تردد و بیرون آمدن او از خانه طراحی نشده و چالش پشت چالش و نتوانستن پشت نتوانستن، در کمین اوست.

یاسعدی که به زیبایی سراییده است:
طریق بادیه رفتن به از نشستن باطل
که گر مراد نیابم به قدر وسع بکوشم

یا این پیام مثبت و زیبا که می‌گوید: «به جای لعنت کردن بر تاریکی، شمع روشن کنید».

ضرب‌المثل‌های دور ریختنی

در خانه تکانی فرهنگی به یکی دو نکته اساسی باید توجه کرد که یکی پیرایش و وجین کردن فرهنگ، یعنی کشیدن علف‌های هرز و خودرواز مزرعه‌ی فرهنگ، و دوم، کاشتن گل‌های باورها و اندیشه‌های جدید در فرهنگ است. البته معنی هیچکدام از اینها، دستکاری به اصول قابل قبول و بدیهی فرهنگ‌ها نیست. مثلاً ما اصل پیشکسوتی، ریش سفیدی، احترام به بزرگترها و اصول اعتقادی و ایمانی مردم را همچنان محترم می‌شماریم و اصراری به دستکاری آنها نداریم.

اما به عنوان مثال، در ادبیات روزمره، ضرب‌المثل‌هایی را مرتباً تکرار می‌کنیم و مورد استفاده قرار می‌دهیم که هیچکدام به تنهایی کارایی خود را ندارند، بلکه بادستاوردها و تربیت‌پذیری انسان نیز منافات دارد.

چند مورد از این ضرب‌المثل‌ها در زیر می‌آید:
خواهی نشوی رسوا هرنگ جماعت شو.
اصل بدنیکو نگردد چونکه بنیادش بد است.
تانیاشد چوپ تر، فرمان نبرد گاو و خر.
نرود میخ آهنین در سنگ.
چو فردا شود فکر فردا کنیم
هر کسی را بهر کاری ساختند
از مادبگه گذشته
کی به کیه
شد شد، نشد نشد
حرف مرد یکی است.
هر چه بادا باد.
شتر دیدی ندیدی.
تفرقه بینداز و حکومت کن.

اینجاست که باید دست به اقدام سازنده برای دور ریختن باورهای زنگار بسته‌ی خود بزیم. باورهایی که ضد فرهنگی و ضد توسعه بشر است. اگر فرهنگ را به اعتقاد "خاویر پرز دکونثیار" دبیر کل اسبق سازمان ملل و رئیس کمیسیون جهانی توسعه، «شسیوه‌ی با هم زیستن» تعریف کنیم و توسعه را فرایندی در نظر بگیریم که به همگان امکان آزادی و برآوردن خواسته‌ها و هدف‌های مشروعشان را می‌دهد، آنگاه بدیهی است که فرهنگ چیزی فراتر از یک جنبه‌ی توسعه یا ابزاری برای رسیدن به توسعه است. فرهنگ، هدف نهایی توسعه است. فرهنگ، مشترکات معنوی و شیوه‌ی با هم زیستن و الگوی پندار و گفتار و کردار ما در زندگی است. فرهنگ، روح اجتماعی زندگی است. فرهنگ، چهره‌ی انسانی فعالیت‌های انسانی است. فرهنگ چهره‌ی انسانی اقتصاد است.

زدودن این اندیشه از ذهن که معلول باید خانه نشین باشد یکی از مواردیست که نیاز به خانه تکانی فرهنگی دارد.

فرهنگ باید با طراوت بماند تا ملتی را زنده نگه دارد و به جلو براند. فرهنگ باید تحول‌پذیر باشد و برای این تحول‌پذیری باید ماندگار باشد. فرهنگ باید وجین و آبیاری شود و به آن اضافه و از آن کم شود تا پویا و باطراوت بماند. فرهنگ پویا باید بتواند خرافات، عادات و تمایلات دست و پاگیر را از خود بپیراید و معیارهای کارآمدی را وام‌گیرد و خود را با آن بیاراید. فرهنگ پویا باید خود را خانه تکانی کند. هر قدر فیلترهای ذهنی انسان نرمش‌پذیر و بی‌تعصب باشد بینش، نگرش و تصمیمات مامروزی‌تر و باطراوت‌تر خواهد بود. یا به عبارت دیگر، فرهنگ را باطراوت تر نگه می‌دارد. به هر حال برای رشد و توسعه‌ی فرهنگی باید به خانه تکانی فرهنگی بپردازیم. زدودن این اندیشه از ذهن که معلول باید خانه نشین باشد یکی از مواردیست که نیاز به خانه تکانی فرهنگی دارد.

به قول حضرت مولانا:

تو نگو همه به جنگند و صلح من چه آید
تو یکی نه‌ای هزاری تو چراغ خود برافروز

یا این شعر زیبا:

تو برگ به آب‌انداز کوچک مشمار آن را
شاید که نجات افتد ز نوبر غریقی را

دوقدم تالبخند

در میان هر سیب
دانه‌ی محدودیست
در دل هر دانه،
سیب‌ها نامحدود
چیستانیست عجیب
دانه باشیم نه سیب

ذهن ما باغچه است
گل در آن باید کاشت
ونکاری گل من
علف هرز در آن می‌روید
زحمت کاشتن یک گل سرخ
کمتر از زحمت برداشتن هرزگی آن علف
است
گل بکاریم بیا
تا مجال علف هرز فراهم نشود
بی گل آرابی ذهن
نازنین
نازنین
هرگز
آدم
آدم نشود.
از کتاب پل، شعر زندانی
مجتبی کاشانی



اگر فرزند معلول دارید، بخوانید

من مانده‌ام تنهای تنها!!

خانواده حرف اول را می‌زند. هیچ نگرشی مانند دیدگاه «خانواده نسبت به معلول»، در آینده و سلامت روانی فرد معلول اثرگذار نیست. دیدگاهی که خانواده دارد یا باعث رشد و شکوفایی معلول می‌شود، یا عزلت و تنهایی او. چنانچه خانواده، به دور از هر گونه ترحم و دلسوزی سعی در مستقل بار آوردن معلول داشته‌باشد، می‌توان امیدوار بود که فرد معلول در زندگی شخصی و آینده خود بسیار قوی و شکست‌ناپذیر حاضر خواهد شد. اگر در خانواده خود فرد معلولی دارید و به خصوص اگر این معلولیت به تازگی رخ داده‌است مطالعه این مطلب به شما خانواده عزیز کمک می‌کند تا بهترین و شایسته‌ترین رفتار را با عضو معلول خانواده‌تان داشته‌باشید:

درک

و شناخت خود را نسبت به

واکنش‌های هیجانی فرد معلول از جمله خشم و پرخاشگری، بالا ببرد: گاهی اوقات افراد معلول به ویژه آن دسته که به صورت ناگهانی و در اثر یک حادثه دچار معلولیت شده‌اند به دلیل شرایط سخت معلولیت یا وارد شدن شوک ناگهانی، ممکن است در نحوه رفتار با خانواده یا اطرافیان، کمی پرخاشگری و واکنش‌های عصبی داشته‌باشند، خانواده موظف است درک و شناخت خود را از چگونگی رفتار با عضو معلول خود از جمله موضع‌گیری در برابر واکنش خشم‌آلود و زودرنجی او افزایش دهد. نباید از نظر دور داشت که افراد سالم نیز همیشه به گونه‌ای منطقی و معقول، واکنش نشان نمی‌دهند. اقدام به برخورد متقابل نکنید و اجازه دهید تا فرد معلول تنش خود را برون‌ریزی کند. در دورنج او را به رسمیت بشناسید، آن‌گاه در موقعیتی مناسب، دلیل رفتار او را جویا شوید و با او همدردی کنید. با این سطح از صبر و آرامش، به فرد معلول کمک می‌کنید تا هر چه سریع‌تر شرایط معلولیت خود را بپذیرد و به سمت موفقیت‌گام بردارد.

با حمایت بیش از

اندازه، مانع خودشکوفایی عضو معلول نشوید: باید توجه داشت که اگر در همه موقعیت‌ها پیش‌دستی کنید و بدون خواست فرد معلول، همه‌ی نیازهای او را بر آورده کنید، او هیچ‌گاه قدر تمند نخواهد شد و به جای مستقل شدن و حرکت به سمت خودشکوفایی، عادت می‌کند همیشه به دیگران وابسته باشد! پس باید سعی کرد تا جایی که امکان دارد در همه کارهای معلول دخالت نکرد و تنها جایی که به کمک مان نیاز دارد از او حمایت کامل کنیم و در مواردی که می‌تواند از پس مسائل خود برآید در کارهایش مداخله نکنیم و با تشویق کردن، او را در جهت شناسایی و رشد دیگر استعدادهایش قرار دهیم و همچنین در رسیدن به استقلال، خودشکوفایی و رشد حمایت کنیم. در این راستا، یکی از راه‌های پیشبرد هماهنگ معلول با جامعه، دادن مسئولیت بر اساس توانمندی‌های اوست. کافی است اعضای خانواده به عضو معلول بفهمانند با وجود معلولیت توانمندی‌های زیادی دارد.

شکرگزار خداوند باشید:

فراموش نکنید که خداوند حکیم مطلق است و قطعاً مصلحت آنچه را به ما عطا می‌فرماید یا از ما می‌ستاند، بهتر از ما می‌داند. بروز معلولیت یا نقص عضو یکی از اعضای خانواده، گرچه علل مادی طبیعی یا غیرطبیعی (زلزله یا تصادفات رانندگی) دارد، اما در چارچوب نظام احسن الهی هیچ رویدادی بدون هدف و حکمت رخ نمی‌دهد و چه بسا این گونه اتفاقات ناگوار آزمونی در برابر شخص معلول و اطرافیان اوست تا در صورت موفقیت در آن، به پاداش‌های بزرگ‌تری نسبت به نعماتی که از دست داده‌اند، نائل شوند. پس خداوند را به خاطر این فرصت تازه برای کمال بخشیدن به ایمان خود شاکر باشید.



دوقدم تالبخند

من به پیری هم جوانی می‌کنم
بهر شادی هر چه خواهی می‌کنم
عشق‌ها با زندگانی می‌کنم
تانس دارم جوانی می‌کنم

ثروت کوروش

هر کمکی که به دیگران بکنید فایده‌اش به شکلی به شما باز می‌گردد. «ناپلئون هیل»
زمانی کروزس به کوروش بزرگ گفت:
چرا از غنیمت‌های جنگی چیزی را برای خود بر نمی‌داری و همه را به سربازانت می‌بخشی؟ کوروش گفت: اگر غنیمت‌های جنگی را نمی‌بخشیدیم اکنون دارایی من چقدر بود؟

کروزس عددی را با معیار آن زمان گفت.
کوروش یکی از سربازانش را صدا زد و گفت: برو به مردم بگو کوروش برای امری به مقداری پول و طلا نیاز دارد. سر باز در بین مردم جاز زد و سخن کوروش را به گوش‌شان رساند. مردم هر آنچه در توان‌شان بود برای او فرستادند. وقتی مال‌های گردآوری شده را حساب کردند از آنچه کروزس انتظار داشت بسیار بیشتر بود. کوروش رو به کروزس کرد و گفت: ثروت من اینهاست. اگر اینها را پیش خود نگه داشته بودم همیشه باید نگران‌شان می‌بودم

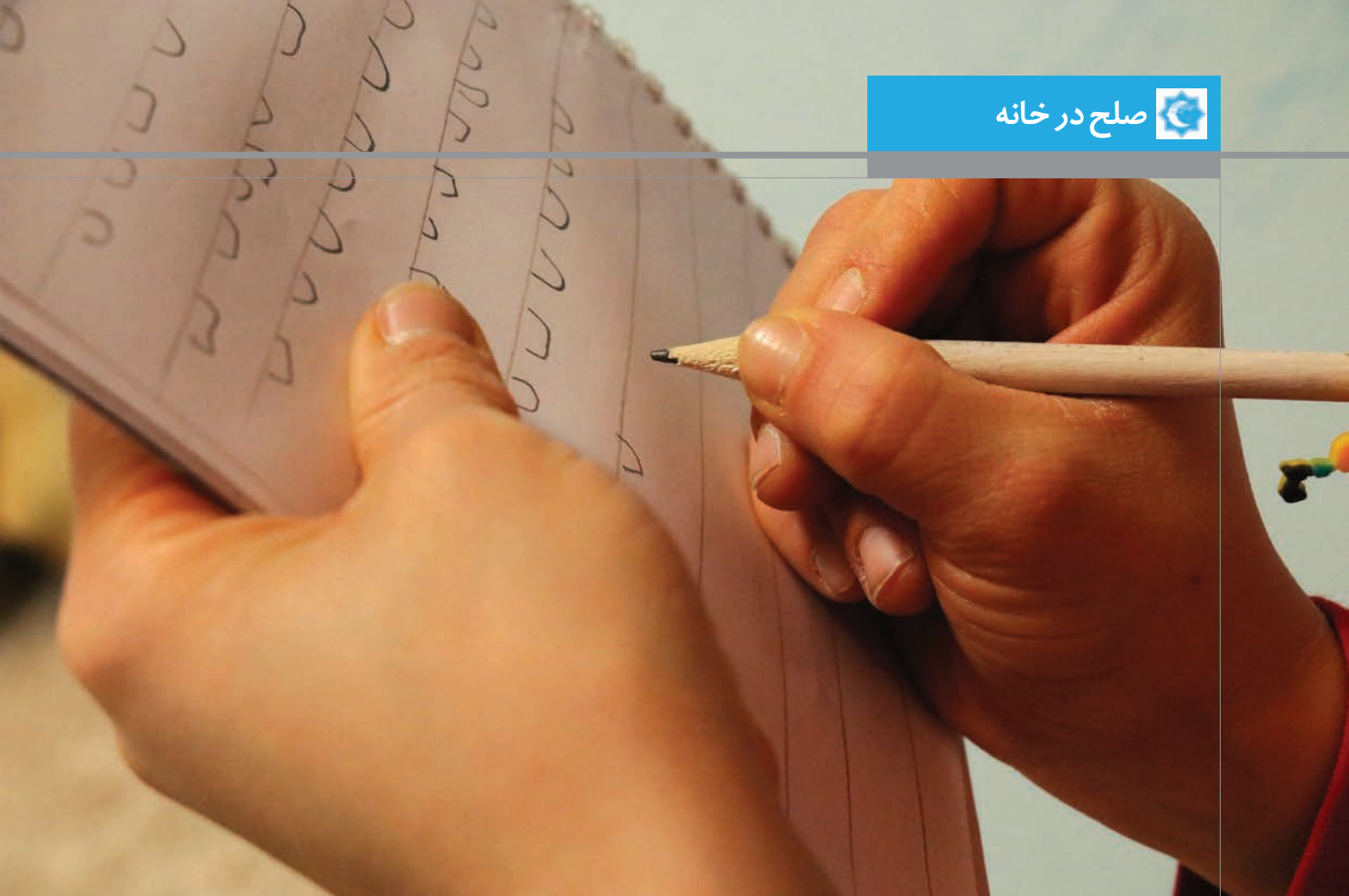
مراقب ارتباط‌تان با دیگر

اعضای خانواده باشید: گاهی والدین و یا همسر فرد معلول که وظیفه خطیری در قبال او احساس می‌کنند، وظایف سنگینی بر دوش دیگر اعضای خانواده می‌گذارند. در حالی که بی‌توجهی آنها به دیگر اعضای خانواده، موجب صدمه دیدن آن‌ها در زمینه‌های مختلف از جمله تحصیلی، شغلی، ارتباطی، روحی - روانی و... می‌شود. بهتر است در این خانواده‌ها برای جلوگیری از خستگی روانی و جسمی، تقسیم کار بر اساس نقش‌ها باشد و به هر یک از اعضای خانواده تکلیفی داده شود. همچنین به دیگر فرزندان و اعضای خانواده در باره معلولیت عضو معلول و نحوه رفتار و کمک‌رسانی به او باید آگاهی داده شود و در ضمن از خود او در زمینه‌هایی که قدرت انجام آنها را دارد کمک لازم گرفته شود. با ایجاد چنین شرایطی مطمئناً می‌توانید در صحت و سلامت روانی و جسمی همچنان کانون گرم خانواده را پایدار و مستحکم نگه دارید.

به عنوان

همسر، والدین و یا آشنایان

نزدیک فرد معلول، به خودتان زمان بدهید تا با احساسات منفی‌تان کنار بیایید: اگر نحوه مواجه شدن با معلولیت‌های جسمی به درستی مدیریت نشود، تأثیر عمیقی بر عملکردهای خانواده می‌گذارد. طبیعی است که با شنیدن خبر معلولیت یکی از اعضای خانواده، چه این معلولیت مادرزادی بوده و چه بر اثر سانحه‌ای غیر مترقبه اتفاق افتاده باشد، تا مدت‌ها درگیر احساساتی منفی نظیر افسردگی، غم و اندوه، یاس و ناامیدی باشید. بسیاری از والدین که اندوه را تجربه می‌کنند در جریان این اندوه برای مدتی از دیگران فاصله می‌گیرند. این اندوه ممکن است روابط شما با دیگر اعضای خانواده را هم در معرض خطر قرار دهد و نتوانید اعضای خانواده را دور هم جمع کنید. قرار گرفتن در چنین شرایطی کاملاً طبیعی است و چنانچه اطرافیان با اطمینان بخشیدن به شما و تسکین دادن‌تان تلاش کنند جریان اندوه را به سرعت متوقف سازند، در اشتباهند. مطمئناً روند سازگاری، به زمان نیاز دارد اما اگر قرار باشد مدتی مدید با اتفاقی که برای عضو معلول افتاده است در یاس و ناامیدی به سر ببرید و نتوانید معلولیت فرد را بپذیرید، در واقع زمینه افسردگی عضو معلول را فراهم کرده‌اید، نه رشد و شکوفایی او را. بنابراین آنچه در این میان حائز اهمیت است کوتاه کردن فاصله زمانی بین آگاهی از معلولیت فرد معلول و پذیرش این واقعیت است.



چگونه به فرد معلول خانواده‌مان کمک کنیم؟

معلولان؛ نیازمند توجه نه ترحم

• زهرا طباطبایی •

در جهان میلیون‌ها نفر معلولند. با وجود اینکه معلولیت بسیار رایج است و اکثر مردم، یکی از اعضای خانواده و یا دوستان‌شان با یک نوع معلولیت دست و پنجه نرم می‌کنند ولی افراد معلول و خانواده‌های‌شان با چالش‌های متعددی مواجه هستند. شما با افزایش دانش خود، خواهید توانست که از لحاظ فیزیکی و احساسی، فرد معلول خانواده‌تان را حمایت کنید. در این مطلب به چگونگی حمایت از معلولان پرداخته‌ایم.

به نیازهای فرد توجه کنید

فرقی نمی‌کند فرد معلول از اعضای نزدیک خانواده شماست یا جزو فامیل‌تان. باید به این نکته توجه داشته باشید آیا فرد معلول از نظر جسمی و یا احساسی احتیاج به کمک دارد یا خیر. با توجه به سن، نوع معلولیت و میزان دریافت مراقبت از طرف دیگران، میزان کمک شما نیز متفاوت خواهد بود. اگر با فرد معلول زندگی نمی‌کنید باید مرتب با او یا خانواده‌اش در تماس باشید تا اگر به چیزی احتیاج داشت در اختیارش قرار دهید.

در کمک کردن اصرار نکنید

ارائه کمک بستگی به نوع معلولیت شخص دارد. کمک شما می‌تواند به صورت فیزیکی و یا احساسی باشد و به نیازهای فرد مرتبط باشد. شما نباید در کمک کردن اصرار کنید و اگر آنها می‌گویند کاری را خودشان می‌توانند انجام دهند بگذارید انجام دهند.

اعتمادسازی کنید

در نظر داشته باشید؛ کمک به این افراد، ممکن است بسیار

دشوار باشد. یکی از مهمترین نکات کمک به یک شخص معلول این است که شما از چه راهی به درخواست کمک فرد پاسخ می‌دهید. زیرا اگر شما از یک راه مناسب پاسخ ندهید، اعتماد فرد معلول نسبت به شما سلب شده و احساس خوبی نسبت به کمک شما نخواهد داشت.

با ممت کمک نکنید

اگر فرد معلول از شما کمکی خواست همیشه مودب و مهربان باشید و سعی کنید در اولین فرصت به او کمک کنید. هنگام کمک کردن و صحبت با وی باید خوشحال و مشتاق به نظر برسید. در جواب درخواست آنها هرگز نگویید «با اینکه مشغولیت زیادی دارم ولی کمک می‌کنم» این حرف باعث می‌شود که آنها احساس بدی نسبت به معلولیت‌شان داشته باشند.

معلولان به تجهیزات خاص احتیاج دارند

باید برای فراهم کردن تجهیزات خاصی که آنها نیاز دارند تلاش کنید. برای کمک‌های مالی می‌توانید از بیمه خدمات درمانی و یا انجمن‌های خیریه استفاده کنید. اگر

فرد جانباز باشد تسهیلات خاصی از طرف اداره ایثارگران و جانبازان به وی تعلق می‌گیرد.

عشق و علاقه خود را به معلول اثبات کنید

یکی از مهمترین کارهایی که هنگام کمک به فرد معلول باید انجام دهید اثبات علاقه‌تان به وی است. معلولیت او را بپذیرید و به او به عنوان شخصی با نیازها و چالش‌های خاص بنگرید. شما باید نشان دهید که از صمیم قلب به او کمک می‌کنید و به او وابستگی عاطفی دارید. اگر این کار را انجام ندهید فرد از نظر روحی آسیب خواهد دید.

دوره‌های خانوادگی‌تان را متفکرانه بر نامه‌ریزی کنید

یکی از بهترین روش‌های حمایتی از فرد معلول اینست که دوره‌های خانوادگی‌تان را به طور متفکرانه بر نامه‌ریزی کنید. هر بر نامه‌ریزی که داشتید باید معلولیت شخص را در نظر بگیرید. تا آنها هم بتوانند در دوره‌های خانوادگی مثل سایر اعضا شرکت کنند. مثلاً اگر شخص کم شنواست از رستوران‌های پرسروصدا



دوقدم تالبخند

می دانید چرا شیشه‌ی جلوی ماشین آنقدر بزرگه، ولی آینه عقب آن قدر کوچکه؟ چون گذشته به اندازه‌ی آینده اهمیت نداره. بنابراین همیشه به جلو نگاه کن و ادامه بده.

راز موفقیت

مرد جوانی از سقراط پرسید راز موفقیت چیست؟ سقراط به او گفت: «فردا به کنار نهر آب بیا تا راز موفقیت را به تو بگویم.» صبح فردا مرد جوان مشتاقانه به کنار رود رفت. سقراط از او خواست که به سوی رودخانه او را همراهی کند. جوان با او به راه افتاد. به لبه رود رسیدند و به آب زدند و آنقدر پیش رفتند تا آب به زیر چانه آنها رسید. ناگهان سقراط مرد جوان را گرفت و زیر آب فرو برد. جوان نومیدانه تلاش کرد خود را رها کند، اما سقراط آنقدر قوی بود که او را نگهداشت. مرد جوان آنقدر زیر آب ماند که رنگش به کبودی گرایید و بالاخره توانست خود را خلاصی بخشد. همین که به روی آب آمد، اول کاری که کرد آن بود که نفسی بس عمیق کشید و هوارا به اعماق ریه فرو فرستاد. سقراط از او پرسید: «زیر آب که بودی، چه چیز را بیش از همه مشتاق بودی؟» گفت: «هوا!» سقراط گفت: «هر زمان که به همین میزان که اشتیاق هوارا داشتی موفقیت را مشتاق بودی، تلاش خواهی کرد که آن را به دست بیاوری، راز دیگری ندارد.»



از فرد معلول راجع به نیازهایش سوال کنید

شما باید به طور مداوم از فرد بپرسید، به چه چیزی احتیاج دارد. گاهی ممکن است فرد برای درخواست کمک خجالت بکشد و یا اصلاً نداند درخواستش را چگونه بیان کند. شما باید به طور مستقیم به آن‌ها بگویید که آیا به کمک نیاز دارند و یا خیر. همچنین به فرد اطمینان بدهید و بگویید که «هر وقت به کمک احتیاج داشتید روی من حساب کنید» و یا «اگر به کسی برای صحبت نیاز داشتید با من تماس بگیرید».

به صحبت‌هایش گوش دهید

مهمترین مسئله هنگام برخورد با یک شخص معلول، گوش دادن به صحبت‌های وی است. زیرا علاوه بر تأیید شخصیت وی، شما با چالش‌ها و نگرانی‌هایش آشنا خواهید شد و در نتیجه با توجه به نیازهایش به او کمک خواهید کرد. حتماً توجه داشته باشید که صحبت‌هایش را قطع نکنید و روی صحبت‌های آن‌ها تمرکز کنید.

با سایر اعضای خانواده تان هماهنگ باشید

یکی از بهترین راه‌ها برای حمایت از فرد معلول اینست که اطمینان حاصل کنید همه‌ی اعضای خانواده با شما همکاری می‌کنند. برای انجام این کار باید با سایر اعضای خانواده تان ارتباط برقرار کنید و با آنها هماهنگ شوید تا حمایت بیشتری از فرد معلول داشته باشید. اگر نسبت به فرد معلول با شما دور است شما باید به طور مداوم با والدین وی در ارتباط باشید تا از نگرانی و چالش‌های آن‌ها آگاه شوید و از نظر مالی و عاطفی آن‌ها را حمایت کنید.

اجتناب کنید و یا اگر فلج هستند فعالیت‌ها را انتخاب کنید که حرکت زیادی لازم نداشته باشد یا آن مکان آسانسور هم داشته باشد.

راجع به شرایط معلولیت فرد تحقیق کنید

از آنجا که معلولیت انواع مختلفی دارد باید در مورد وضعیت معلولیت فرد مورد نظر تان تحقیق کنید. در این صورت آشنایی بیشتری با نیازها و چالش‌های روزانه‌ی آنها خواهید داشت و با کارهایی که برای کمک بیشتر به آنها احتیاج است آشنایی بیشتری خواهید داشت و در صورت نیاز به آموزش‌های خاص، می‌توانید این آموزش‌ها را به آنها یاد دهید.

صبر و شکیبایی خود را افزایش دهید

صبر برای کسانی که با افراد معلول سروکار دارند یک ضرورت مهم است، چون بعضی از افراد معلول (مثل همه‌ی افراد دیگر) ممکن است معنای پشتیبانی شما را درک نکنند. زمانی که در حال کمک و یا حمایت از فرد معلول هستید نباید راجع به محدودیت زمانی فکر کنید. حواس تان باشد اگر شما احساس ناامیدی کنید این حس به فرد معلول نیز منتقل خواهد شد و او این احساس را تا آخر عمر با خود خواهد داشت.

ارزیابی کنید که چه نوع حمایتی می‌توانید ارائه دهید

ممکن است شما دارای محدودیت‌هایی از لحاظ فیزیکی، مالی و یا عاطفی برای کمک به شخص معلول باشید. بنابراین مهم است که شما بهترین راهی را که می‌توانید از شخص حمایت کنید را ارزیابی کرده و با توجه به آن کمک کنید. مثلاً اگر محدودیت مالی دارید می‌توانید از نظر عاطفی برای او وقت بگذارید.



داستان زندگی یکی از موفق ترین و کلای آمریکا مردی باریه آهنی

نفس کشیدن طبیعی ترین کاری است که مادر این دنیا انجام می دهدیم. تنفس، آن قدر برای ما ماری عادی است که حتی به نبودن آن، فکر هم نمی کنیم. گاهی اوقات که آلودگی هوا نفس کشیدن را برای ما سخت می کند متوجه می شویم چه نیرویی از ما صرف می شود تا بتوانیم عمل دم و بازدم را صحیح انجام دهیم. اگر باید هوا آلوده باشد تا ما بتوانیم به نعمت تنفس بی ببریم افرادی در دنیا پیدا می شوند که سال هاست نفس کشیدن برای آنها به یک قصه ی پر غصه تبدیل شده است. یکی مثل «پاول الکساندر».

پاول الکساندر زندگی ای را از سر گذرانده است که بسیاری از مردم نمی توانند آن را تصویر کنند. او طی سالیان دراز، اکنون و به سادگی آموخته است چگونه نفس بکشد. داستان پاول از سال های دور آغاز شده است. از سال های ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰. پاول که اکنون بیش از ۷۰ سال سن دارد، در آن سال ها گرفتار بدترین چیزی شد که فلج اطفال می توانست به کودکان هدیه کند.

او تنها شش سال سن داشت که فلج اطفال نه تنها کاملاً فلجش کرد که ریه هایش را نیز از کار انداخت. حالا پاول دیگر تنفس را از یاد برده بود. این حادثه اما او را به یک ریه ی آهنی پرتاب کرد.

اکنون نزدیک به ۶۰ سال است که پاول، روزهای خود را

کار سخت و طاقت فرسایی است اما تلاش برای این کار باعث می شود که من از این ماشین جهنمی فرار کنم و دست کم برای چند ساعتی می توانم از شر آن خلاص شوم».

الکساندر بیشتر دوست دارد وقتی در حال گوش دادن به حرف های موکلش است یا زمانی که سخنرانی دارد از این غول بی شاخ و دم آهنی فاصله بگیرد.

تخصص او حقوق خانواده است و دلش می خواهد، هنگام مطالعه ی پرونده های کمی تمرین تنفس هم چاشنی کارش کند.

«دو سال پیش از آنکه واکسن فلج اطفال به بچه ها تزریق شود: باز یادم هست که هوا واقعاً گرم بود اما باران می بارید. این وضعیت برای دالاس آن هم در ماه اوت تقریباً نادر است. من و برادرم، بیرون از خانه مشغول بازی بودیم. می دویدیم و خیس عرق شده بودیم. وقتی باران شروع کرد به باریدن، مادرم ما را صدا زد که برای خوردن شام به خانه برویم و او یک نگاه به من انداخت که گرم، خیس و تب دار بودم و فریاد زد وای خدای من! لباس هایم را پاره کرد و مرا روی تخت پدرم خواباند و به دکتر تلفن زد. او بلافاصله فهمید که من فلج اطفال گرفته ام نمی دانم از کجا فهمید، ولی فهمید».

«یادم هست که داغ بودم و تب داشتم و در روزهای بعد در تخت خواب ماندم و تکان نخوردم. یادم هست یکی از کتاب های رنگ آمیزی در آن چند روز در دستم بود. خبر نداشتم که در آینده، دیگر نمی توانم از آن استفاده کنم». چرا پدر و مادر الکساندر او را به بیمارستان

در یک ریه ی آهنی می گذراند. او تقریباً به صورت کامل فلج شده است و تنها می تواند سر، گردن و دهانش را تکان دهد. با این حال، اگر فکر می کنید پاول الکساندر فردی زمین گیر است و همه ی زندگی را به بطالت گذرانده، سخت در اشتباهید. او یکی از موفق ترین و کلای ایالات متحده است و مدت های مدیدی است که وکلالت، شغل اوست. خانه او در دالاس تگزاس است. او در حالی که در ریه ی آهنی اش فرو رفته است؛ می گوید: «در طول این سال ها، من سعی کردم روزی چند ساعت را از این دستنگاه فرار کنم و یاد بگیرم که خودم نفس بکشم. من باید سعی کنم که فشار هوا را آگاهانه وارد ریه هایم کنم. کاری که تقریباً برای همه مردم دنیا به صورت ناخود آگاه انجام می شود! واقعا



دوقدم تالبخند

می دانید چرا شیشه‌ی جلوی ماشین آنقدر بزرگ، ولی آینه عقب کوچک؟ چون گذشته به اندازه‌ی آینده اهمیت ندارد. بنابراین همیشه به جلو نگاه کن و ادامه بده.

راز موفقیت

مرد جوانی از سقراط پرسید راز موفقیت چیست؟ سقراط به او گفت: «فردا به کنار نهر آب بیا تا راز موفقیت را به تو بگویم.» صبح فردا مرد جوان مشتاقانه به کنار رود رفت. سقراط از او خواست که به سوی رودخانه او را همراهی کند. جوان با او به راه افتاد. به لبه رود رسیدند و به آب زدند و آنقدر پیش رفتند تا آب به زیر چانه آنها رسید. ناگهان سقراط مرد جوان را گرفت و زیر آب فرو برد. جوان نومیادانه تلاش کرد خود را رها کند، اما سقراط آنقدر قوی بود که او را نگهداشت. مرد جوان آنقدر زیر آب ماند که رنگش به کبودی گرایید و بالاخره توانست خود را خلاصی بخشد. همین که به روی آب آمد، اول کاری که کرد آن بود که نفسی بس عمیق کشید و هوارا به اعماق ریه فرو فرستاد. سقراط از او پرسید: «زیر آب که بودی، چه چیز را بیش از همه مشتاق بودی؟» گفت: «هوا!» سقراط گفت: «هر زمان که به همین میزان که اشتیاق هوارا داشتی موفقیت را مشتاق بودی، تلاش خواهی کرد که آن را به دست بیاوری، راز دیگری ندارد.»

صلح با سالمندی

سن یک عدد است

آدم وقتی جوان است، به پیری جوری دیگر نگاه می‌کند. فکر می‌کند پیری یک حالت عجیب و غریب است که به اندازه‌ی صدها کیلومتر و صدها سال از آدم دور است. اما وقتی به آن می‌رسد، می‌بیند هنوز همان دخترک پانزده ساله است که موهایش سفید شده، دور چشم‌هایش چین افتاده، پاهایش ضعف می‌رود و دیگر نمی‌تواند پله‌ها را سه تا یکی کند و از همه بدتر، بار خاطره‌هاست که روی آدم سنگینی می‌کند. برای اینکه از عوارض ناخوشایند جسمی دوران پیری دور باشی، ۱۲ پیشنهاد برای تان داریم:

- ۱ مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه جهت بررسی وضعیت سلامت و تغذیه و پیروی از یک برنامه غذایی صحیح.
- ۲ توجه و رسیدگی مناسب به بهداشت دهان و دندان.
- ۳ مصرف ۵-۶ لیوان آب در روز.
- ۴ استفاده از تمام گروه‌های غذایی و ایجاد تنوع غذایی در برنامه روزانه.
- ۵ مصرف مقادیر کافی میوه‌جات و سبزیجات.
- ۶ استفاده از نان‌های سبوس‌دار.
- ۷ محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شیرینی‌ها.
- ۸ مصرف کافی لبنیات مثل شیر و ماست.
- ۹ سالمندانی که دچار بی‌خوابی هستند از مصرف قهوه و چای در بعدازظهر و شب خودداری کنند و یک فنجان شیر گرم قبل از خواب میل کنند.
- ۱۰ از مصرف چای تا ۲ ساعت بعد از غذا اجتناب کرده و در صورت امکان از لیموترش تازه در کنار غذا جهت جذب بهتر آهن غذا استفاده کنند.
- ۱۱ قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت نیم ساعت در روز و استفاده از لباس‌های رنگ روشن.
- ۱۲ همچنین توصیه می‌شود با توجه به شرایط بدنی خود، نرمش و تحرک روزانه را هر چند کم آغاز کنند. حتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سبک در هوای آزادی می‌تواند در ایجاد نشاط و سلامت تان بسیار مؤثر واقع شود. البته برای انجام فعالیت‌های سنگین بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

تصویر خودش در یک ریه آهنی است. او آن روزهای زجرآور را این‌طور توصیف می‌کند: «هنوز هم درد داشتم اما نسبت به قبل، کمتر شده بود و من با ریه‌ی محفظه آهنی عجیب و غریب نفس می‌کشیدم. در همان محفظه بود که تصمیم گرفتم با این وضعیت مبارزه کنم و زندگی کنم.»

۱۸ ماه بعد، والدینش او را از بیمارستان، به خانه بردند. در کنارش ماندند به او غذا دادند و کمکش کردند تا درس‌هایش را بخواند و وقتی علاقه و پشتکارش را در درس خواندن دیدند تشویقش کردند.

«مادرم خیلی به مدارس خصوصی فشار آورد که برای آموزش من به خانه بیایند. چیزی که در دهه ۱۹۵۰ بسیار نادر بود. پدرم هم یک وسیله برای نوشتن من ساخت. من آن

وسيله را که مثل یک خط کش تی بود در دهانم می‌گذاشتم و ماهیچه‌های گردنم را جابه‌جایی کردم و این‌گونه می‌نوشتم.»

در همه‌ی سال‌های رفته، الکساندر گاهی هم خسته شده‌است با این حال اما از پای ننشسته‌است حتی اگر پاهایش توان حرکت نداشته‌اند. «خب طبیعتاً در این سال‌ها گاهی هم خسته شده‌ام اما می‌دانید چیست؟ مسئله این است که من معتقدم هیچ چیز غیرممکنی وجود ندارد و همین، موتور محرک‌های من است.» پاول لیخند می‌زند و ریه‌ی آهنی همچنان می‌غرد.

نبردند. پاول می‌گوید: «پزشک خانوادگی‌مان گفت همه‌ی بچه‌هایی که به فلج اطفال مبتلا شده‌اند در پارک‌لند، بیمارستان بزرگ شهرداری دالاس، بستری هستند و او دلش نمی‌خواهد من آنجا با بچه‌های دیگر باشم چون شاید در خانه، شانس بیشتری برای بازیابی داشته باشم. اما شش روز بعد، همه‌ی امیدها از بین رفت؛ وقتی دیگر نتوانستم تکانه‌ی بخورم و نفس کشیدن برآیم سخت شد. یاد هست دردهای شدیدی در پایم داشتم و نفس کشیدن واقعاً برآیم کاری سخت شده بود.»

این شرایط باعث شد مرا به پارک‌لند ببرند. اما اتفاق وحشتناک رخ داد. رسماً توان حرکتی‌ام را از دست دادم. فکر کنم حتی نمی‌توانستم حرف بزنم. به

طوری که پرسنل بیمارستان من را روی برانکاردی در راهرویی بلند و در کنار همه‌ی بچه‌های معلولی گذاشتند که امیدی به زنده ماندنشان نبود. اغلب آنها هم مُردند.

سر نوشت اما با پاول یار بود که دکتر میلتن دیویس که یک متخصص شناخته شده قلب کودکان بود همه‌ی بچه‌های معلول آن راهرویی شوم را معاینه کرد. او نگاهی به پاول انداخت. او را در آغوش گرفت و کاری کرد که بتواند بلافاصله نفس بکشد. چیزی که پاول بعد از آن دوران به یاد می‌آورد

هنوز هم درد داشتم اما نسبت به قبل، کمتر شده بود و من با آهن محفظه آهنی عجیب و غریب نفس می‌کشیدم. در همان محفظه بود که تصمیم گرفتم با این وضعیت مبارزه کنم و زندگی کنم



خدمات اجتماعی در استرالیا برای افراد معلول و کم توان

زندگی هنوز قشنگی هاشوداره

آیا تا کنون به مفهوم رفاه اجتماعی فکر کرده‌اید؟ مفهومی که در ذهن هر فرد ممکن است جوری دیگر نقش ببندد. حق هم همین است. مفهوم رفاه اجتماعی از مقوله‌های چالش برانگیز جوامع است. رفاه اجتماعی در هر جامعه از اساسی‌ترین نیازهای اجتماعی است که افراد جامعه باید از آن برخوردار باشند. رفاه باعث ایجاد امنیت، احساس آرامش و اطمینان همه جانبه به حال و آینده می‌شود. برای رسیدن به رفاه اجتماعی، سازمان‌ها و دستگاه‌های متعددی در توسعه و ایجاد آن نقش دارند و مهم‌تر از همه، برای به ثمر رسیدن اهداف، هماهنگی بین بخش‌ها و تفکر سیستمی و فرآیندی نیاز است و در قلب تمام برنامه‌های رفاه اجتماعی، نیازهای جامعه باید مدنظر قرار گیرد. نیازهایی که پیوسته در حال تغییر بوده و نیاز به تعریف مجدد دارند. نظام‌های رفاه اجتماعی زمانی موفق خواهند بود که علاوه بر خورداری از معیارهای فوق، بتوانند خود را با توجه به نیازهای جامعه‌ی هدف به روزسانی کنند.

استرالیا

کشور استرالیا برای افرادی که به دلیل بیماری موقت یا مزمن، جراحی یا کم توانی، قادر نیستند کار کنند و یا در کار با محدودیت مواجه هستند؛ کمک هزینه‌ها و خدماتی در نظر گرفته‌است. از جمله خدماتی که به افراد بالای ۱۶ سال تعلق می‌گیرد، شامل تسهیلات و خدمات بهداشتی ویژه، انواع خدمات اجتماع محور ملی، طرح بیمه ملی کم‌توانی، مدیریت برنامه‌ریزی مراقبت بهداشتی فرد دارای بیماری مزمن (متشکل از تیم تخصصی)، تدوین چارچوب جدید اشتغال و استخدام معلولان، انواع بنگاه‌های اقتصادی معلولیت، خدمات مشاوره و

در این بین، آگاهی از نظام‌ها و تجربیات سایر کشورها برای سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان حوزه اجتماعی و کارشناسان رفاه اجتماعی می‌تواند مفید واقع شود:

در این متن، تجربه‌ی کشور استرالیا که بر اساس آخرین رتبه‌بندی کشورها در سال ۲۰۱۴، بر اساس شاخص توسعه انسانی جزو دومین کشور با بالاترین شاخص بوده، در بخش معلولان و افراد کم‌توان و سالمندان آورده شده‌است. این اطلاعات، حاصل یک طرح پژوهشی است که توسط یک تیم چند نفره با مدیریت خانم دکتر ملیحه عرشی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، انجام شده‌است.

حمایتی برای اشتغال معلولان، خدمات و برنامه‌های حمایتی برای مراقبان افراد دارای معلولیت، مشاوره به خانواده‌های دارای فرزند معلول جهت برنامه‌ریزی برای آینده و ...

همچنین به صورت مشخص مساعدت‌های مالی و مستمری‌هایی که به معلولان پرداخت می‌شود، شامل این موارد می‌شود:

- مستمری حمایت از معلولیت
- کمک هزینه بیماری
- پرداخت‌های موقت برای از کارافتادگی به دلیل بیماری
- کمک هزینه جابجایی و حمل و نقل
- مستمری به همسران
- کمک هزینه تحصیلی و کسب مهارت به منظور افزایش زمینه اشتغال
- کمک هزینه سالانه مراقبت و پرورش فرزند معلول
- کمک هزینه معلولیت به جوانان
- کمک هزینه پرداخت هزینه تلفن و اینترنت خانه به این افراد
- یکی از طرح‌های حمایتی قابل توجه در کشور استرالیا، طرح بیمه ملی کم‌توانی است که یک شیوه جدید برای حمایت از افراد دارای کم‌توانی، خانواده‌ها و مراقبان آنهاست.
- در این طرح حدود ۴۶۰ هزار استرالیایی زیر ۶۵ سال، تحت پوشش قرار می‌گیرند که از کم‌توانی قابل توجه و همیشگی رنج می‌برند و نیاز اضطراری به حمایت، برای زندگی روزمره دارند. هدف این طرح، پشتیبانی و سرمایه‌گذاری بر روی این افراد است تا در آینده زندگی بهتری داشته‌باشند و این کار را از طریق مهارت و ظرفیت‌سازی در این افراد برای مشارکت در اجتماع و اشتغال انجام می‌دهند.



دوقدم تالبخند

هنگامی که ناخن‌ها بلند می‌شوند ناخن‌ها را کوتاه می‌کنیم نه انگشتان را! پس وقتی سوءتفاهمی پیش می‌آید، غرورمان را زیر پا بگذاریم نه رفاقت‌مان را...

راه زندگی شاد برای معلولان

- لباس‌های رنگی رنگی بپوش.
- بهترین ساعت خواب ۱۰ شب تا ۴ صبحه.
- اما حتی اگر شب‌دیر خوابیدی، صبح زود بیدار شو.
- زیر بارون برو! نترس از خیس شدن!
- صبحانه‌ات را بپر توی حیاط یا پارک نزدیک منزل. بقیه دوستانت رو هم صدا بزن بیان.
- فقط و فقط موزیک‌هایی گوش کن که ملودی شاد و متن مثبت دارند.
- روزی چند دقیقه با به آهنگ شاد و دلچسب ورزش یا نر مش کن.
- با دوستانت بر نامه‌ی تفریحی مثل سینما و پارک بزار و لذت ببر.
- بی‌مناسبت برای خودت و دیگران کادو بخر!
- تلفن را بر دار به دوست قدیمت زنگ بزن.
- مطالعه رو توی برنامه‌ی همیشگی‌ت داشته باش.
- قاصدک بگیر و آرزو کن، آرووووم فوتش کن.
- قبل از خواب کارهای فردا را مرور کن، در ذهن خودت فردا شروعی دوباره تجسم کن.
- همه‌ی اینا رو گفتیم و شما خوندید، فقط خواستیم بگم دوستم:
- هر جا وایستی، اگه دچار روزمرگی بشی، فرصت برای یک زندگی شاد را از دست دادی!
- بذار زندگی از اینکه تو هستی به خودش بباله!
- فرقی ندارد سالم هستی یا معلول برای خسته شدن خیلییییییییییی زوده!
- بذار هر کی هر چی دوس داره فکر کنه...
- بی خیال!!!!!!... تو شاد باش.
- لبخند رو هرگز فراموش نکن.
- اینوبه دوستان و اطرافیان‌ت هم بگو و به اون‌ها هم انرژی بده...



مراقبان

در کشور استرالیا به افرادی که به مراقبت روزانه یا تمام وقت از فردی با معلولیت یا وضعیت سلامتی حاد و همچنین سن حساس و آسیب‌پذیری می‌پردازند، پرداخت‌ها و کمک هزینه‌هایی اعطای می‌کند.

پرداختی ثابت به مراقب: پرداخت جهت حمایت از افرادی که به دلیل مسئولیت مراقبی که دارند نمی‌توانند شغل و درآمد ثابتی داشته باشند.

کمک هزینه مراقب: کمک هزینه تکمیلی برای افرادی که در منزل از فردی دارای معلولیت یا شرایط بیماری حاد مراقبت روزانه می‌کنند. اگر مراقبی کودک زیر ۱۶ سال دارد که مشمول "پرداختی ثابت به مراقب" می‌شود، به صورت خودکار طرح "کمک هزینه مراقب" نیز برای او فعال می‌شود.

کمک هزینه برای کودک دارای معلولیت: پرداخت سالانه به کودک زیر ۱۶ سال دارای معلولیت که مراقبتش "کمک هزینه مراقب" دریافت می‌کند.

تنظیم پرداخت مراقب: طرحی که یک کمک موردی مالی به خانواده‌هایی با شرایط خاص که مشمول سایر حمایت‌ها نمی‌شوند، اعطای می‌کند.

دریافت مکمل مراقب: مبلغی است که به دریافت‌کننده "کمک هزینه مراقب"، به‌ازای هر فردی که مراقبت می‌کند پرداخت می‌شود و همچنین مبلغی به دریافت‌کننده خدمات "پرداختی ثابت به مراقب" نیز اعطای می‌شود. خدمات حمایتی اجتماعی محور که با کمک مؤسسات و نهادهای اجتماعی در زمینه ارائه اطلاعات و ارائه خدمات صورت می‌گیرد.

ودیه و یژه کم توانی: به اعضای خانواده فرد با کم توانی شدید کمک می‌کند تا پس‌انداز شخصی مالی برای وضعیت مراقبت در آینده و نیازهای اقامتی‌شان داشته باشند. سیستم مراقبان استرالیا: اطلاعات لازم در مورد نیازها و

منافع مراقبان را در سطح ملی فراهم می‌سازد.

شبکه ایمنی مراقبت پزشکی: کمک هزینه‌هایی جهت پرداخت هزینه‌های خارج از بیمارستان.

شبکه ایمنی هزینه‌های دارویی: کمک هزینه‌هایی جهت پرداخت هزینه‌های نسخه‌های دارویی.

کارت مراقبت پزشکی: استفاده از کارت مراقبت پزشکی به مراقبان این امکان را می‌دهد که از مزایای درمانی و بهداشتی تعیین شده به‌طور رایگان استفاده کنند.

خدمات به مراقبان کودک: علاوه بر مواردی که مورد اشاره قرار گرفت، والدین و مراقبان کودکان می‌توانند از خدمات زیر استفاده کنند:

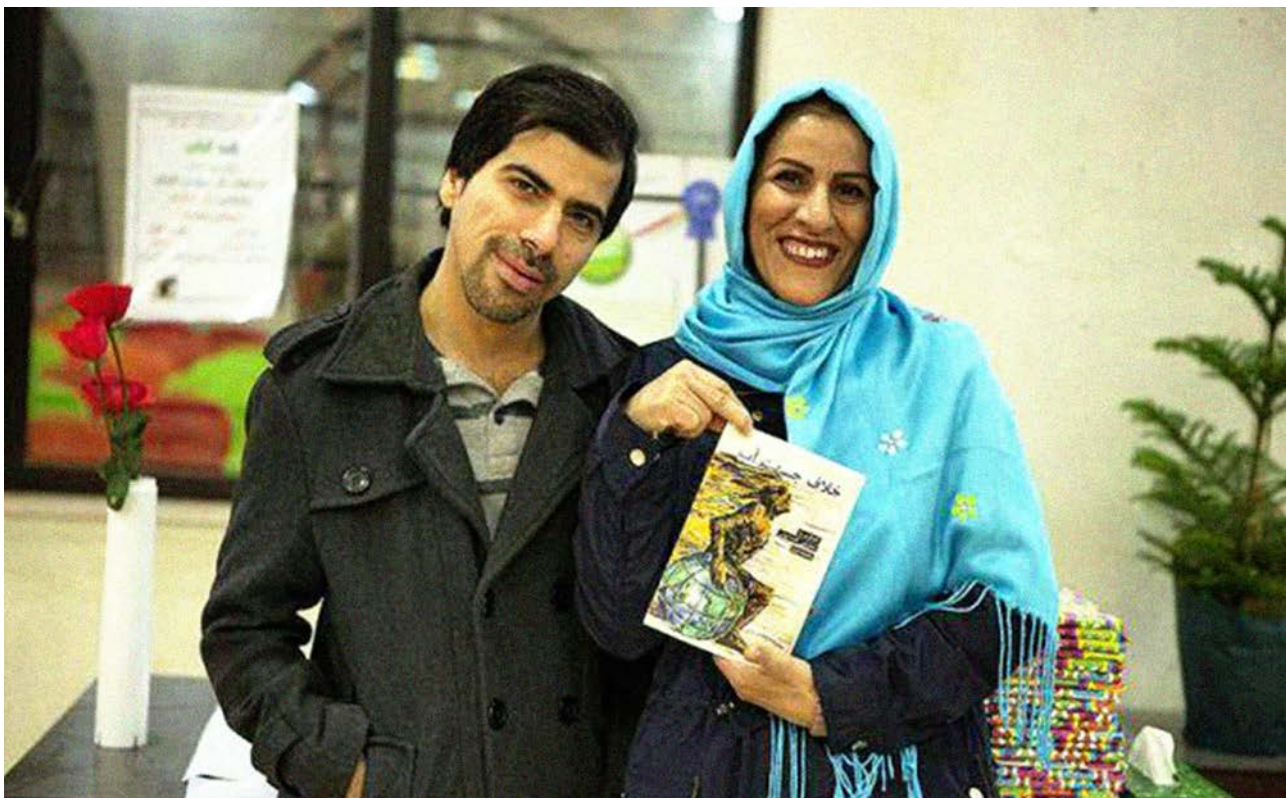
● **طرح یاری‌رسانی به کودکان منزوی:** با توجه به این طرح، به والدین و مراقبان کودکانی که به دلیل نیازهای ویژه سلامتی یا کم‌توانی، امکان حضور در مدارس عادی روزانه را ندارند، کمک مالی صورت می‌گیرد.

● **طرح شروعی بهتر برای کودکان با کم‌توانی:** این طرح در رابطه با درمان‌ها و خدمات مداخلات اولیه و زودهنگام برای کودکان با کم‌توانی، اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی می‌کند.

● **بسته یاری‌رسانی کودکان اوتیسم:** این طرح اطلاعات لازم را در مورد حمایت‌ها و خدمات لازم برای کودکان مبتلا به اوتیسم، خانواده و مراقبان‌شان فراهم می‌سازد.

● **حمایت از مراقبان غیروالد:** پرداخت‌ها و خدماتی که به پدر بزرگ و مادر بزرگ، مراقبان قانونی و سایر اعضای خانواده کودک که از او مراقبت تمام وقت می‌کنند، اعطای می‌شود.

● **مزایای مراقبت از کودک:** در تأمین هزینه‌های انواع مراقبت از کودک مانند تمام وقت، روزانه، مناسبتی، ساعات خارج از مدرسه، پیش‌دبستانی و... به پدر بزرگ و مادر بزرگ، خویشاوندان، دوستان، همسایه‌ها و پرستاران کمک می‌کند.



پای در ددل یک زوج معلول توانمند

دلسوزی و ترحم مردم آزاد دهنده است

• منیره شاه حسینی •

«بعضی روزها فکر می‌کردم بدبخت‌تر از من در دنیا وجود ندارد و صحنه‌هایی جلوی چشمانم می‌آمد که نمی‌گذاشت راحت باشم؛ غیر عادی غذا خوردنم در مهمانی‌ها، وارد نشدن در دنیای رفاقت بچه‌ها، جاری شدن آب دهانم در خیابان یا جمع دوستانم، ارتباط سخت گفتاری با همه، حتی اعضای خانواده و همه اینها باعث می‌شد بعضی روزها ناراحت و کلافه باشم.»

اینها بخشی از درد دل معصومه نوری و سید محسن حسینی طاهار، زوج معلولی است که بر اثر یک اتفاق کوچک در کودکی‌شان، برخی از توانایی‌های جسمی خود را از دست داده‌اند و به دلیل آسیب سلول‌های حرکتی مغز، اندام حرکتی بدن آنها با مشکل مواجه شده‌است. این زوج معلول که هر دو وضعیتی مشابه یکدیگر دارند، از دردهای نهفته در دل‌شان سخن می‌گویند. دردهایی که خیلی از آدم‌های دیگر، مشابه این شرایط را تجربه می‌کنند و رفع این دردها به دلیل نبودن زیرساخت‌های فرهنگی و اجتماعی در کشور ما، به آرزویی دیرینه برای آنها و همه معلولان تبدیل شده‌است. تنها آرزوی این زوج و همه معلولان این است که نگاه‌های غلط مردم نسبت به معلولان، پاک شده و با فرهنگ‌سازی و شناساندن توانمندی‌های معلولان به مردم، همه‌ی فرصت‌ها برابر شود و این طور نباشد که یک معلول برای رسیدن به موفقیت مجبور باشد خیلی بیشتر از یک فرد معمولی تلاش کند.

معصومه نوری، نویسنده و محسن حسینی طاهار روزنامه نگار هستند. بنابراین نقش مهمی در تغییر دیدگاه مردم

فراموش کرد مادر محیطی زندگی می‌کنیم که انسان‌های دیگری هم در آن حضور دارند و می‌توانند در جریان زندگی ما تأثیر گذار باشند. وقتی خانواده یک فرد با معلولیت جسمی - حرکتی، او را از کار افتاده بدانند و او را از ابتدا از جامعه‌ای که پر از آدم‌های مختلف است دور کنند، نمی‌توان انتظار داشت که خود فرد با یک دید باز به افق‌های روشن زندگی نگاه کند. فرد معلول خواه ناخواه دچار مشکلاتی برای انجام کارهای خود می‌شود و ممکن است دچار یأس شود و این اطرافیان هستند که او را به مسیر درست هدایت می‌کنند و باورهای او را به یقین می‌رسانند.

محسن حسینی می‌گوید: اتفاقاً من هم در دوره‌ای از زندگی خود خیلی حساس‌تر از دوستان خود بوده‌ام. زود دلگیر می‌شدم، زود خسته می‌شدم. به قدری که می‌خواستم همه چیز را رها کنم، ولی پدرم این جمله را به نقل از ژان پل سارتر به یاد می‌آورد که «اگر یک معلول در یک مسابقه‌ی "دو" اول نشود حتماً خودش مقصر بوده» و یادآوری همین جمله مرادوباره به مسیر خود می‌آورد. خواستن من در کنار درک درست خانواده‌ام از وضعیت من باعث شد که بتوانم راه خود را پیدا کنم.

او می‌گوید: مهمترین مسئله برای معلولان جسمی - حرکتی، مسئله مناسب‌سازی فضاهای شهری است. خیلی از این افراد، توانایی ادامه تحصیل و کار دارند؛ ولی به دلیل فضاهای نامناسب نمی‌توانند به این هدف برسند. وقتی افرادی مثل ما در دانشگاه به تحصیل می‌پردازند، نیاز به کلاس‌هایی دارند که بتوانند در آن حضور پیدا کنند. وقتی کلاس‌های ما در طبقات بالای دانشگاه تشکیل شود و آسانسور هم وجود نداشته باشد، چطور باید انتظار داشت که فرد معلول بی‌هیچ دغدغه‌ای به تحصیل بپردازد؟ خیابان‌ها و پیاده‌روها هم هنوز برای ترداین افراد مناسب نیست. باید کمی هم به افرادی مثل ما حق بدهید که نتوانند خود را با این وضع منطبق کنند.

نسبت معلولان دارند. آنها در باره‌ی اصلی‌ترین مشکل معلولان جسمی - حرکتی می‌گویند: شاید هیچ عاملی مانند نگاه جامعه نسبت به معلولان، آنها را مجبور به عقب‌نشینی نکند. دلسوزی و ترحم مردم خیلی آزاد دهنده است. زیرا توجه با ترحم فرق دارد. یک فرد معلول، می‌تواند از مسئولان انتظار داشته باشد که خیابان‌ها را برای تردد آنها به‌سازی کنند، اما نگاه‌های همراه با ترحم، دلسوزی و حتی طعنه و کنایه، آدم را خیلی دل‌زده می‌کند. به عنوان مثال، وقتی که دارید از دانشگاه برمی‌گردید چه حالی می‌شوید مردم به شما مثل گدا کمک کنند؟ یا چه کار می‌کنید وقتی مردم شما را زیر نگاه ترحم خود له می‌کنند؟ یا با شما مثل بزها کاران رفتار می‌کنند!

این زوج توانمند می‌گویند: خیلی از افراد مشابه ما، با اینکه مشکلات حرکتی دارند اما کاملاً منزوی‌اند و از جامعه دوری می‌کنند. هر چند ریشه این برخوردها را نمی‌شود فقط در خود فرد جستجو کرد. باید محیط زندگی او را هم در نظر گرفت. اینکه یک معلول بخواهد به جریان زندگی برگردد یک طرف ماجراست ولی نباید



دوقدم تالبخند

اغلب وقتی امیدتو از دست
میدی و فکر می کنی که این
آخر خطه، خدا از بلاهت لبخند
می زنه و میگه: آرام باش عزیزم،
این فقط یک پیچه نه پایان.

زیر باران بیا قدم بزنیم
حرف نشنیده‌ای به هم بزنیم
نو بگو بیم و نو ببند یشیم
عادت کهنه را به هم بزنیم
و ز باران کمی بیاموزیم
که بیاریم و حرف کم بزنیم
کم بیاریم اگر، ولی همه جا
عالمی را به چهره نم بزنیم
چتر را تا کنیم و خیس شویم
لحظه ای پشت پا به هم بزنیم
سخن از عشق خود بخود زیباست
سخن عاشقانه‌ای به هم بزنیم
قلم زندگی به دست دل است
زندگی را بیا رقم بزنیم
«سالکم» قطره‌ها در انتظار تواند
زیر باران بیا قدم بزنیم

مجتبی کاشانی

عجوبه پارالمپیک ریو «بئاتریچه ویو»

دختر شمشیربازی که دست و پانداشت



«من هرگز پاسخ نه را نمی پذیرم» این جمله ایست که بئاتریس ویو به آن اعتقاد داشت؛ به همین دلیل، سر نوشت غم انگیزی که در انتظارش بود به سر نوشتی پرهیجان و ذقیقت برایش مبدل شد. همه فکر می کنند شمشیربازی ورزشی است که داشتن دست و پا برای انجام آن الزامیست، واقعیت هم همین است اما بئاتریچه ویو یی که همه او را پبه صدا می کردند، دختری است که به دنیا اثبات کرد خلاف این تصور نیز وجود دارد. او زمان تولد هیچ مشکلی نداشت اما وقتی ۱۱ ساله بود به بیماری مننژیت حاد مبتلا شد.

مننژیت به التهاب غشای محافظ پوشش مغز و نخاع گفته می شود که علل آن می تواند عوامل باکتریایی یا ویروسی باشد. قارچها و انگل ها هم می توانند به پیشرفت سریع این بیماری کمک کنند. حادثه این نوع مننژیت ممکن است باعث مرگ فرد مبتلا شود. علائم آن بسیار به علائم آنفلوآنزا شبیه است. او در سن ۱۱ سالگی و دقیقاً زمانی که هنوز از زندگی لذت نبرده بود به این بیماری دچار شد. پیشرفت بیماری در بدن بئاتریس ویو تا حدی بود که پزشکان راهی جز قطع کردن دو دست از بازو و دو پای او از زانو نداشتند.

پبه بیش از صد روز در بیمارستان بستری بود. وقتی پس از عمل جراحی بهبود یافت، تنها یک هدف در ذهن داشت: می خواست کاری که در نظر همه غیرممکن بود را ممکن کند. پبه نقشه‌ای داشت.

چند سال بعد در ایتالیا طی پژوهشی برای معلولان علاقمند به شمشیربازی ایمپلنتی تهیه شد تا کسانی که انگشت ندارند هم بتوانند شمشیر بزنند.

بئاتریس هم به این رشته علاقمند شد و او در حالی که روی ویلچر می نشست، با استفاده از این ایمپلنت‌ها در اولین ماه سال ۲۰۱۰ میلادی شمشیربازی را شروع کرد. طولی نکشید قهرمانی او در مسابقات استانی و بعد از آن در سطح کشور سرودای زیادی به پا کرد.

بعد از جریان بیماری پبه سه ماه طول کشید تا با تمرین فشرده و پیگیری او به ورزش روی آورد. پس از آن با کمک پدر و مادرش برای او پروتزهای دست و پا تهیه شد تا با وجود علاقه زیادی که به ورزش داشت کم کم روحیه‌اش را بدست بیاورد. قبل از هر چیز، راه رفتن، حمام کردن و باز کردن پنجره‌ها و مسواک زدن را از نو یاد گرفت. حتی به همکلاسی‌هایش یاد داد که از اندام‌های مصنوعی جدید او استفاده کنند. سپس شمشیر فلزی را به بازویش وصل کرد و تمریناتش را از سر گرفت. پبه به عنوان تنها شمشیرباز جهان بدون دست و پا روی صندلی چرخدار مسابقه می داد. او با تلاش فراوان دوباره برای مسابقه دادن آماده شد. پبه در عرض چند سال زیر نظر دو نفر از معروف‌ترین مربی‌های شمشیربازی در ایتالیا به قهرمانی دست یافت و در کانادا جام جهانی را برد و در رقابت‌های قهرمانی اروپایی در ایتالیا و مسابقات قهرمانی جهانی در مجارستان برنده شد و در مسابقات المپیک معلولان در ریودوژانیرو در برزیل مدال طلا کسب کرد.

پبه می گوید: «برای اینکه استثنایی باشی باید ناتوانی‌ها و ضعف‌هایت را به چیزهایی تبدیل کنی که برایت باعث بیشترین افتخار می شود».

پبه متولد چهارم مارس ۱۹۹۷ در ایتالیاست و در ۱۹ سالگی قهرمان پارالمپیک جهان شد و اکنون فقط ۲۲ سال دارد.



از پر فروش ترین های نیویورک تایمز پروژه شادی

"پروژه شادی"، کتابی برای ایجاد تغییر در زندگی شماست. اولین گام، آمادگی است. یعنی زمانی که شما متوجه می‌شوید چه چیز برای شما خوشحالی، رضایت و تعهد می‌آورد و چه چیز برای تان گناه، خشم، کسالت و ندامت به همراه دارد. دومین گام آن است که وقتی متوجه شدید چه اقداماتی واقعاً شادی شما را افزایش می‌دهد، برای انجام دادن آنها تصمیم‌های قاطع بگیرید. پس از آن نوبت به بخش جالب پروژه می‌رسد، یعنی به اجرا آوردن تصمیم‌ها. این کتاب، شرح پروژه شادی گریچن رابین، نویسنده کتاب است. او در این کتاب ۳۹۰ صفحه‌ای همه‌ی تلاش‌هایی که برای شادتر شدن آموخته را ارائه داده است. هر چند پروژه شادی هر فرد، متفاوت از پروژه شادی دیگر باست اما رابین معتقد است کمتر کسی است که از یک پروژه شادی سود نبرد و از تجربه دیگران بیشتر از منابعی که حاوی اصول جهانی مشروح یا مطالعات به روز است استفاده نکند.

برخی گفته‌اند: پروژه شادی رابین، نه تنها یک کتاب، بلکه جنبشی است که برای خود طرفدارانی دارد و در سراسر جهان، گروه‌هایی ایجاد شده‌اند که اعضای آنها برای گفتگو در مورد پروژه‌های شادی خویش گردهم جمع می‌شوند. این کتاب به ۳۵ زبان ترجمه شده و در صدها گروه کتابخوانی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. پروژه شادی کتابی است که استادان به عنوان کتاب درسی به دانشجویان خود معرفی می‌کنند. روان‌دانان به مراجعان شان توصیه می‌کنند و خانواده‌ها آن را به یکدیگر امانت می‌دهند. والدین مستأصل، دانشجویان و افرادی

که به بیماری و مشکل طلاق روبه‌رو شده‌اند، افراد تحصیل کرده، روحانیان و فعالان اجتماعی، با مطالعه آن، زبان به تحسین گشوده و از تأثیرات چشمگیر این برنامه زندگی ۱۲ ماهه سخن گفته‌اند. این کتاب بیش از دو سال در صدر پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز قرار داشته و بیش از یک و نیم میلیون نسخه از آن فروش رفته است.

گریچن رابین به ما یادآوری می‌کند زندگی، یک پروژه انسانی است که همه ما آن را می‌آزماییم. اما چه بهتر که هدف از زندگی، شاد بودن و کسب عادت‌های خوب در زندگی باشد.

او در این کتاب، ۱۲ فصل را به تعداد ۱۲ ماه از سال تعریف کرده و برنامه‌ریزی کرده برای هر ماه یک دستور به کار بسته شود. به عنوان مثال، ماه ژانویه را ماه افزایش انرژی سرزندگی معرفی کرده و توصیه کرده شب‌ها زودتر بخوابید. بیشتر ورزش کنید. دور بیزید، درست کنید و نظم ببخشید. وظایف عذاب‌آور را در اولین فرصت انجام بدهید و پرتنزی تر باشید.

در فصل دوم این کتاب در ماه فوریه، توصیه می‌کند از نق زدن دست بردارید. انتظار تعریف و قدردانی نداشته باشید. درست دعوا کنید. ناراحتی‌های خود را بیرون نریزید و عشق را اثبات کنید.

در فصل سوم در ماه مارس، بزرگتر کردن هدف شغلی مدنظر است و پیشنهاد می‌دهد، لذت شکست را بچشید. از دیگران کمک بخواهید. سخت کار کنید و از لحظه حال لذت ببرید.

در فصل چهارم در ماه آوریل، اخم‌ها را باز کنید. توصیه می‌کند، صبح‌ها آواز بخوانید. حقیقت احساس دیگران را بشناسید و گنجینه‌ای از خاطرات شاد ایجاد کنید.

در فصل پنجم در ماه مه، تصمیم بگیرید بیشتر تفریح کنید و زمانی را برای شوخ‌طبعی صرف کنید. همچنین فعالیت‌های جدید را امتحان کنید و برای گرفتن نتیجه بهتر یک کلکسیون درست کنید.

در فصل ششم در ماه ژوئن، زمانی را به دوستان خود اختصاص دهید. غیبت نکنید و روز تولد دوستان و نزدیکان خود را به یاد داشته باشید و دوستی خود را نشان دهید. دوست جدید پیدا کنید و دست و دلباز باشید.

در فصل هفتم در ماه ژوئیه توصیه می‌کند کمی ولیخری کنید و برای شادی پول خرج کنید.

در فصل هشتم در ماه اوت به معنویت بیندیشید و دفترچه شکرگزاری تهیه کنید.

در فصل نهم در ماه سپتامبر برای علائق خود وقت بگذارید و به یک فناوری جدید تسلط پیدا کنید.

در فصل دهم در ماه اکتبر ذهن خود را هوشیار کنید و با روش‌های تازه تحریک کنید. همچنین یک رژیم غذایی داشته باشید.

در فصل یازدهم در ماه نوامبر توصیه می‌شود با صدای بلند بخندید. خوب رفتار کنید. نقد مثبت انجام دهید و یک پناهگاه روحی برای خود بیابید.

در فصل دوازدهم در ماه دسامبر برای اجرای پروژه شادی خود سخت تلاش کنید.

البته هر یک از این پیشنهادات که در بالا ذکر شد توضیحات مفصل و راهکارهای اجرایی دقیقی دارد که راهگشای پیدا کردن پروژه شادی زندگی شماست.

این کتاب توسط آرتمیس مسعودی ترجمه شده و توسط نشر آموته به چاپ رسیده و از سال ۹۱ تا کنون شش بار تجدید چاپ شده است.



دوقدم تالبخند

زیر این سقف منقش
خط ناموزون نیست
کجی دایره از طرز نگاه
من و توست

همه روز اول صبح
سکه مهر و محبت را
از قلک دل برداریم
و ببخشیم به اول نفری
که به ما می تابد
اولین عابر امروز
که از کوچه ما می گذرد
و صمیمانه بگوید: «سلام»
از کتاب: پل

مجتبی کاشانی

خانم امیلی برونته می گوید:
شب که می شود کارهایت را بگذار روی
میز؛ اگر دیدی در بین آنها یک لبخندی
هست که مثل یک خورشید تابیده و
دل یکی گرم شده، آن روزت را باطل
نکردی.
دارایی انسان، شادی هایی است که
تولید کرده و همین شادی هاست که
به انسان لذت می دهد و برکت، پشت
برکت به انسان می رسد.
هر روز که بیدار می شوی با خودت عهد
ببند امروز حداقل دل یک نفر را شاد
کنی



حالا یکم بخندید

خدا خیر بده به کسانی که طبع و ذوق طنز دارند و باعث می شوند، ما گاهی اوقات به ساده ترین چیزها بخندیم. لطیفه هایی که حتی برای لحظه ای به ما یادآوری می کنند که چه چیزهای جالبی می تونه اتفاق بیفته و اگر اتفاق بیفته چی میشه! در حد خودمون سعی کردیم چند لطیفه براتون بزاریم. امیدواریم خنده روی لبان تان بیاید.

● گزارشگره اومد تو اتوبوس گفت: شما چرا با اتوبوس اینور اونور می روید؟؟ گفتیم: اولاً واسه اینکه آلودگی هوا رو بیشتر نکنیم. ثانیاً، زودتر به کارام می رسم، تو ترافیک نیستیم، دنبال جای پارک نمی گردیم. از همه مهمتر، ماشین ندارم! مجبورم! می فهمی!

● بعد از کلی قرض و قوله رفتیم یه دونه تلویزیون ال سی دی خریدیم. حال این مادر ما هی غر میزنه که گلدون رو چطوری بزارم روش...؟

● بزرگترین شکست زندگیم زمانی بود که توی دانشگاه سر جلسه امتحان، استاد اومد بالا سرم، بهش گفتیم: استاد تو رو خدا یه کمکی کنیدا! استاد به لبخند زد و دست کرد توی جیب شلوارش یه پونصد تومنی گذاشت روی برگه ام!!! یعنی شکستی که اون روز تو زندگیم خوردم هیتلر از متفقین نخورد...

● یارو خواب می بینه بزرگترین نون بربری دنیا رو خورده؛ صبح که بلند می شه می بینه لاحافش نیست!

● به طرف میگن با بالش جمله بساز، می گه: یه گنجشک دیدم با تفنگ زدم به بالش!!! می گن: نه این بالش، اون یکی بالش. می گه: با تفنگ زدم به اون بالش!!! می گن: اصلاً بالش رو بی خیال شو؛ با تشک جمله بساز! می گه: تشک داری زدم به بالش!!! می گن: نمی خواد! اصلاً با پتو جمله بساز! می گه: پتو تشک داری زدم به بالش!!! می گن: آقا غلط کردیم اصلاً با تخت جمله بساز! می گه: خیالت تخت، زدم به بالش!!!

● عاقلاً بالاخره ما نفهمیدیم روبوسی ۲ تاست یا ۳ تا؟.. تکلیف ما رو مشخص کنین. شرایط سختیه مخصوصاً زمانی که آدم می خواد یه بوس دیگه هم بکنه طرف میره عقب...
قیافه آدم شبیه مورچه خوار می شه.

● کالری چیست؟ موجودیست که شبها به کمد لباسها حمله کرده و درز لباسها را تنگ می کند.

● خمیازه چیست؟ پیامی از سوی بدن، که اعلام می کنه ۱۰ درصد باتری باقی مونده!

● یه جا هم رفتیم برای استخدام، یه برگه دادن پرکنم یه جاش نوشته بود: سطح زبان؟ جلوش نوشتیم مرطوب است مدیرعامل برگه رو خونده در جاسکته کرد. بنده خدا جوونم بود...



چرا معلولان باید به سفر بروند؟ دل و ذهن را آماده سفر کنید

سفر جدا از جنبه‌های تفریحی و سرگرم‌کننده‌اش (که متأسفانه همیشه چنین نگاهی به آن شده است) دارای یک سوبه‌ی مهم فرهنگی است. آشنایی با سرزمین‌های دیگر، آدم‌را از چارچوب‌دگم‌فکری‌اش خارج می‌کند. او را به این نتیجه می‌رساند که همه‌ی دنیا همین چار دیواری محصور اطرافش نیست و تازه می‌فهمد که در گستره‌ی این جهان، چقدر ناچیز است و دنیا چقدر شوخی‌تراز آن چیزی است که خیال می‌کرده. در عین حال به این نتیجه می‌رسد که دنیا آنقدرها هم که فکر می‌کند، بزرگ نیست و آدم‌هایی به ظاهر غریبه در نقاطی که به لحاظ جغرافیایی، تاریخی و اجتماعی مشابهتی باهم ندارند، یکباره به فصل مشترک‌هایی از تفکر و احساس می‌رسند.

همه‌ی آدم‌ها، صرف‌نظر از سن، جنسیت، ملیت و حرفه،

یک دنیای درونی دارند که «من»شان هسته‌ی اصلی این دنیاست. «من» آنها در طول مسیر زندگی، بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود تا جایی که تمام آن دنیای درونی را می‌گیرد. در چنین شرایطی است که آدم، حضور هیچ دیدگاه و تفکر دیگری را بر نمی‌تابد و تمام دنیایش ماس بر موجودیت خودش می‌شود و درست در چنین موقعیتی است که آدم‌ها به بدگویی از هم می‌پردازند، انتقادناپذیر می‌شوند، غیبت می‌کنند، تهمت می‌زنند، دنیای‌شان سطحی می‌شود و...

یکی از مهم‌ترین راه‌های گسترش حجم این «دنیای درونی» و حفظ نسبت اختلاف آن با «من»، سفر است. فرقی نمی‌کند سفر به کجا، به هر جایی که بشود؛ نزدیک یا دور.

این اتفاق، قابل پیشگیری است. بدیهی است که نمی‌شود از رشد آن «من» جلوگیری کرد. پس تنها راه باقی‌مانده این است که آن دنیای درونی، چنان رشد کند که نسبت اختلاف حجم «دنیای درونی» و «من» آدم‌ها همواره ثابت بماند. در این فضای خالی اطراف «من» است که دیدگاه آدم‌های دیگر جا می‌گیرد. در چنین فضای قابل تنفسی است که آدم احساس می‌کند همه‌ی حقیقت نزد او نیست و تنها او نیست که در این جهان، حق هستی دارد. تمام این‌ها را گفتم تا به این نقطه برسیم که یکی از مهم‌ترین راه‌های گسترش حجم این

«دنیای درونی» و حفظ نسبت اختلاف آن با «من»، سفر است. فرقی نمی‌کند سفر به کجا، به هر جایی که بشود؛ نزدیک یا دور. علاوه بر این، سفر یک ویژگی دیگر نیز دارد؛ در سفر است که آدم میزان علاقه به سرزمینش را می‌فهمد و در بازگشت، وطنش، شهرش، محله‌اش و خانه‌اش را بیشتر دوست دارد.

این نوشته، رفتن به مکان خاصی را به شما پیشنهاد نمی‌کند اما اگر بتواند تاپوی «غیرممکن بودن سفر» را در ذهن افراد، بخصوص افراد معلول بشکند؛ موفقیت بزرگی به دست آورده است.

شاید سفر با ویلچر و معلولیت پر از چالش به نظر برسد اما کاری نیست که غیرممکن باشد. پیشنهاد ما این است که اول سفر درونی برویم چون سفر به تنهایی نمی‌تواند کاری کند! دل و ذهن باید آماده باشند. کافیست فقط مقداری سبک زندگی‌مان را برای دیدن زیبایی‌های اطراف‌مان تغییر بدیم. نیاز نیست هزاران کیلومتر از شهرمان فاصله بگیریم تا سمش باشد سفر! نزدیک همه‌ی ما پر از جاهای دیدنی است که ممکن است رفتن به آنجا زیاد هم دشوار نباشد.

در خاتمه تأکید می‌شود یک وجب از خاک سرزمین مادری به همه‌ی این سرزمین‌های دیده و ندیده می‌آورد. زیرا هر فرد در خاک وطن است که معنا می‌یابد، قدمی می‌کند و می‌تواند تجربه‌هایش را با هم‌زبانانش قسمت کند. (قسمتی از متن برگرفته از کتاب مارک و پلو، نوشته‌ی منصور ضابطیان است)



دوقدم تالبخند

اگر کسی برایت مهم باشد و ارتباط با او برای بهبود زندگی ت مهم است و تو نیز همین تأثیر را در زندگی او داری ... همیشه برای وقت گذاشتن برای یکدیگر راهی پیدا خواهید کرد نه بهانه‌ای برای فرار و نه دروغی برای توجیه.

حالت چگونه؟

از امروز هر کس از تون پرسید حالت چگونه؟ بگو بید عالی، عالی یعنی فرمان به کائنات، به زمین و زمان، به همه دنیا به همه فرشته‌های عالم... که ای خدا، ای آسمون، ای زمین، حال من باید عالی باشد، حتی اگر بد بدم هستی بگو بید عالی ام. عالی ام دروغ به خود نیست، عالی ام فریب نیست، این یعنی چند ثانیه بعدش عالی می شوی... با قدرت، مثبت اندیش باش. هر کس پرسید: حالت چگونه با قدرت بگو عالی ام، قانون اندیشه‌ها یک قانون بسیار بسیار قدرتمند است. فکر ما زندگی ما را تغییر می دهد، فکرهای خوب و مثبت کنید، تتر سید... از همین امروز شروع کنید... من که عالی‌م.



سالمندان و معلولان چگونه تغذیه سالم داشته باشند؟ چه بخوریم و چه بنوشیم؟

برخی افراد به دلیل داشتن شرایط خاص، نیاز به این دارند از الگوهای خاص تغذیه‌ای تبعیت کنند. به عنوان مثال، با افزایش سن، حفظ سلامت اهمیت بیشتری می‌یابد و یا ممکن است در هر خانواده‌ای یک فرد معلول وجود داشته باشد که توجه به تغذیه مناسب برای آنان از ضروریات است. غذاها یا بستنی بر اساس همه گروه‌های متفاوت غذایی انتخاب شوند تا تعادل تغذیه‌ای حفظ شود زیرا این افراد معمولاً از فعالیت کمتری نیز برخوردارند:

پس باید...

- لقمه‌های کوچکتری مصرف کرده و از اضافه کردن شکر یا نمک به غذاها یا نوشیدنی‌ها کاسته شده یا متوقف شود. همچنین بهتر است میوه‌ها جایگزین مصرف کیک و شیرینی شود.
- به این دلیل که این افراد احتمال بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند:

پس باید...

- از نمک و ادویه کمتری در طبخ مواد غذایی استفاده شود.
- در هنگام پختن غذا به سبزیجات و گوشت تازه در مقابل مصرف کنسروها و سایر انواع غذاهای آماده اهمیت داده شود.

- در هنگام مصرف غذا، استفاده از چاشنی‌هایی مانند سیر، پیاز و نعناع، جایگزین استفاده از نمک، سس سویا، سس گوچه‌فرنگی یا سس فلفل شود.
- به این دلیل که افراد معلول یا سالمند کلسیم استخوان خود را با سرعت بیشتری از دست می‌دهند:

پس باید...

- مصرف مرتب شیر کم چرب بخصوص در خانم‌های سالمند و معلول فراموش نشود.
- مصرف ماهی و برخی از خشکبار مانند بادام درختی جهت تأمین کلسیم جدی گرفته شود.
- به این دلیل که فرد سالمند یا معلول از احتمال بیشتری برای ابتلا به امراض قلبی برخوردار است:

پس باید...

- غذاهای کم چرب مصرف کند و چربی زائد گوشت از غذای او جدا شود.
- به جای غذاهای برشته و سرخ شده، از انواع غذاهای آب‌پز و کبابی استفاده کند.
- از غذاهای حاوی کلسترول کم استفاده کند. مصرف زرده تخم مرغ به کمتر از ۴ بار در هفته کاهش دهد.
- برای جلوگیری از امراض قلبی از گوشت سفید به جای گوشت قرمز در غذاها استفاده کند.
- به این دلیل که ممکن است فرد سالمند یا معلول دچار یبوست شود:

پس باید...

- روزانه از سبزیجات و میوه‌های تازه استفاده کند.
- حتماً مواد غذایی همچون نان سبوس دار، برنج فرآوری نشده و نیز نخودفرنگی و لوبیای سبز در وعده‌های غذایی وی گنجانده شود چرا که ضمن جلوگیری از امراض گوارشی، حرکات منظم روده‌ها را نیز تسهیل می‌کند.
- به این دلیل که فرد سالمند یا معلول مواد زائد و سموم را آهسته‌آهسته از بدن دفع می‌کند:

پس باید...

- آب بیشتری مصرف کند. نیاز فرد عادی حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات در طول روز است. این مقدار همچنین شامل سوپ‌های رقیق، آب میوه و سایر نوشیدنی‌های کم شیرین نظیر شیر نیز می‌شود.

نکات مفید برای مشکلات ویژه:

برای داشتن زندگی سالم در دوران طلایی عمر، رعایت موارد ذیل پیشنهاد می‌شود:

- از غذاهای نرم نظیر برنج، شیربرنج، سوپ جو، ماهی، گوشت چرخ کرده، پنیر کم چرب و غیره استفاده شود.
- گوشت و سبزیجات در قالب سوپ و آبگوشت طبخ شود.
- غذاها باید تا حد امکان خرد و چرخ شود. می‌توان از مخلوط کن برای این منظور استفاده کرد.
- در خرید مواد غذایی و طبخ آنها دقت به عمل آید.
- سالمندان و معلولان تنها، بهتر است در طبخ غذا از کمک یک دوست استفاده کنند.
- سالمندانی که به تنهایی زندگی می‌کنند، بهتر است برای روزهای سرد و بارانی یا ایام بیماری خود که امکان خروج از خانه را ندارند، مقداری مواد غذایی به شرح ذیل در منزل نگهداری کنند:
- برنج یا ماکارونی اضافی
- پودر شیر
- بیسکویت یا نان شیرینی
- کنسرو گوشت یا ماهی
- کمپوت
- آبمیوه بدون شکر



دکتر ولز پانسمان را باز می‌کند و نگاهی به هنرنمایی اش می‌اندازد، اشک از چشم‌هایم سرازیر می‌شود. صورت‌م را بر می‌گردانم و چشمم می‌افتد به مامان که به زور جلوی اشک‌هایش را گرفته، دستم را سفت توی دست‌هایش فشار می‌دهد و می‌گوید: «همه چی درست می‌شه، ما از پستش برمیایم.»

از خوشحالی دکتر ولز لجم می‌گیرد. «جسیکا! این خیلی عالی‌ه. جریان خونت خوبه، رنگش مناسبه... خیلی قشنگ داره خوب میشه.»

نگاهی به آن هیبت زشت زیر زانویم می‌اندازم. آن قلنگی زشت، قرمز و متورم که دور تا دورش مثل زپ، آهن پیچ شده. روی پوستش هم تکه تکه لکه‌های زرد و کثیفی دیده می‌شود.

دکتر می‌پرسد: «دردش چطوره؟ برات قابل تحمله؟» اشک‌هایم را پاک می‌کنم و سرم را تکان می‌دهم که مثلاً بله. چون درد پایم اصلاً با دردی که توی قلبم حس می‌کنم قابل مقایسه نیست.

دردی که فکر نمی‌کنم هیچکدام از داروهایش بتواند آن را از بین ببرد.

سرخوش ادامه می‌دهد: «برات به جوراب واریس می‌نویسم تا جلوی تورمش رو بگیره. به مدت اون قسمت از ران پات که باقی مونده، حساسه و شاید پوشیدن جوراب واریس اذیتت کنه. ولی حتماً باید ازش استفاده کنی، چون خیلی مهمه. جلوگیری از زورم رانیت و شکل دادن به اون واسه توان بخشیت خیلی مؤثره.» پرستاری می‌آید تا دوباره پایم را پانسمان کنه؛ دکتر چیزهایی توی پرونده‌ام می‌نویسد و می‌گوید: «به متخصص پروتز امروز عصر میاد که به پروتز روبرات امتحان کنه.»

اشک همینطور از چشم‌هایم می‌ریزد. انگار اصلاً توانش را ندارم که جلوی آنها را بگیرم. دکتر ولز ملایمت بیشتری به خرج می‌دهد و می‌گوید: «جسیکا! عمل، خیلی خوب انجام شد.» به جوری حرف می‌زند که انگار می‌خواهد واقعیت را کمی بهتر نشان دهد. «و با در نظر گرفتن همه‌ی جوانب، باید بگم خیلی خوش‌شانسی که زنده موندی و هنوز زانوهایت رواز دست ندادی. شاید ندونی ولی داشتن زانو برای توانبخشیت در آینده خیلی مهمه. قطع عضو BK خیلی آسون‌تر از قطع عضو AK به حساب میاد.»

مامان می‌پرسد: «BK و AK دیگه چیه؟»

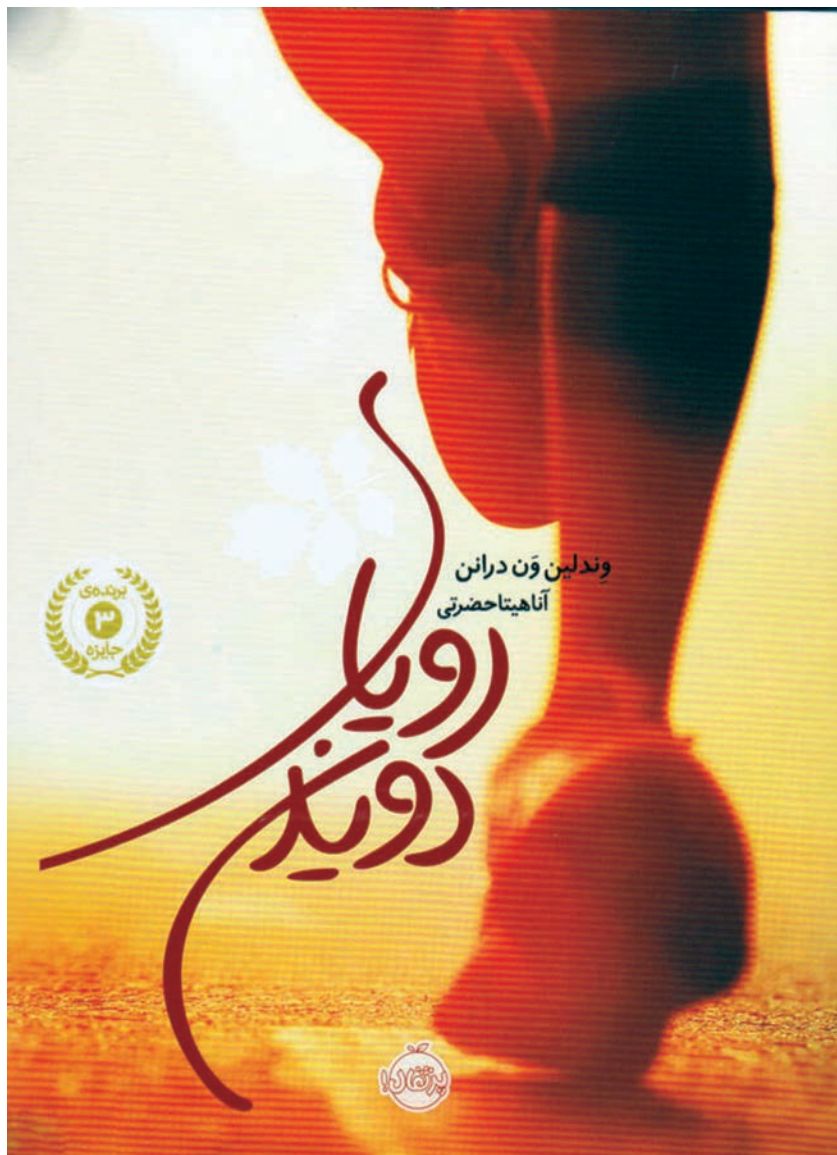
دکتر رو می‌کند به مامان و می‌گوید: «آخ! ببخشید، یعنی زیر زانو و بالای رانو. وقتی قرار باشه از پروتز استفاده کنی، فرق بین این دو تا خیلی بیشتر خودش رو نشون می‌ده.» بعدش آماده می‌شود که برود. «به مدت طول می‌کشه تا بتونه با شرایط جدیدش کنار بیاد، ولی جسیکا جوون و ورزیده‌ست و من واقعاً مطمئنم که می‌تونه دوباره به زندگی معمولیش برمی‌گرده.»

مامان انگار که شرایط را کاملاً درک کرده‌باشد، سرش را تکان می‌دهد و حرف دکتر را تأیید می‌کند. ولی انگار گیج شده و آرزو می‌کند که ای کاش بابا هم آنجا بود تا کمکش کند حرف‌های دکتر را بهتر بفمدم.

دکتر ولز موقع رفتن لیخندی می‌زند و به من می‌گوید: «جسیکا! نیمه‌ی پر لیوان رو ببین و سعی کن مثبت باشی. به زودی سر پات می‌کنیم و می‌تونن دوباره راه بری.» اینها حرف‌های مردی است که پای لعنتی من را برید.

خیلی سریع از اتاق می‌زند بیرون و من می‌مانم و اتاق و یک عالمه حرف ناگفته.

مامان لیخندی می‌زند و سعی می‌کند نوازشم کند و به من قوت قلب بدهد، ولی می‌داند که چه فکری توی



رویا دویدن

فصل ۱

زندگی‌ام به آخر خط رسیده!

بعد از همه‌ی رویاهای شیرینی که مورفین برایم آورد، واقعیت عین یک کابوس انتظارم را می‌کشد. واقعیتی که توان روبه روشن شدن با آن راندارم. آنقدر گریه می‌کنم تا خوابم ببرد. ای کاش وقتی از خواب بیدار می‌شوم، همه چیز تمام شده باشد. ولی هر بار که بیدار می‌شوم، همین کابوس را توی بیداری می‌بینم!

مامان زیر گوشم می‌گوید: «هیسسسس... آروم باش، همه چی درست می‌شه.» ولی چشم‌هایش ورم کرده و قرمز شده؛ معلوم است چیزی را که می‌گوید باور ندارد. ولی بابانه، حتی سعی نمی‌کند الکی به من دروغ بگوید. چه فایده‌ای دارد؟ بابا خوب می‌داند چه بلایی سرم آمده.

همه‌ی آرزوهایم، رویاهایم، زندگی‌ام... همه چیز به آخر رسیده. تنها کسی که انگار زیاد به هم نریخته، دکتر ولز است. به من می‌گوید: «صبح بخیر جسیکا!» من حتی نمی‌دانم روز است یا شب. روز اول است یا دوم. «حالت چطوره؟»

فقط خیره به او نگاه می‌کنم. چه باید بگویم؟! که خوبیم؟! نگاهی به پرونده‌ام می‌اندازد. «بذار یه نگاهی بندازیم، عیبی که ندار؟»

باندی را که روی رانم بسته شده، باز می‌کند و حقیقت را جلوی چشمم می‌بینم. پای راست ندارم.

نه مچ پای؛

نه ساق پای.

فقط ران و زانو مانده و یک تکه‌ای که یک عالمه گاز استریل دور آن پیچیده شده.



سرم است.

چه فرقی می کند؟
دیگر نمی توانم بدم.

فصل ۲

من یک دونه‌دام!

این شغلم است.
دویدن هویتم است.

دویدن تنها چیزی است که می دانم. می خواهم یا اصلاً بهش اهمیت می دهم. از همان سال سوم که مسابقه‌ای دور زمین فوتیبال برگزار شد و در آن شرکت کردم، واقعاً عاشقش شدم. آن نسیم خنک و شیرینی که از روی علفها بلند می شود؛ بالا و پایین پریدن از روی شیدرهایی که تازه شکوفه کرده‌اند؛ شکست دادن همه‌ی پسرها.

بعد از آن مسابقه، دیگر نمی توانستم بایستم؛ مدام می دویدم؛ با همه مسابقه می دادم. عاشق ورزش باد، روی گونه‌هایم و از لایه‌لای موهایم بودم. باروحم می دویدم. این کار باعث می شد که حس زنده بودن داشته باشم.

ولی حالا...

افتاده ام روی این تخت لعنتی و می دانم دیگر هیچ وقت نمی توانم بدم.

فصل ۳

متخصص پروتز، یک مرد چاق و کچل است و می گوید هَنک صدایش کنم. سعی می کند در مورد یک پای مصنوعی به من توضیح بدهد، ولی ازش می خواهم که دیگر ادامه ندهد. نمی توانم بشنوم. پرستار اصدای کند تا پانسمان پایم را عوض کند و پانسمان جدید را زیاد کلفت نیندازد و گاز کمتری بگذارد.

سردم است.

اتاق سرد است؛ همه چیز سرد است.

می خواهم لحافی، چیزی روی خودم بکشم، ولی هَنک می خواهد جوراب واریس را تنم کند. بیشتر شبیه یک جوراب بدون انگشت و خیلی بلند است. جوراب را می کشد روی یک لوله‌ی پی. وی. سی پهن و بعد لبه‌های آن را برمی گرداند روی لوله. نمی فهمم چه کار می خواهد بکند؛ اصلاً هم برابرم مهم نیست که بدانم.

بعد لوله را سر می دهد روی پایم.

«آخ» دردی توی پایم می پیچد و نفسم را بند می آورد. هَنک می گوید: «ببخشید» بعد همانطور که لوله را از پایم درمی آورد، جوراب را می کشد روی پایم. «تقریباً کارمون تموم شده.»

الان تقریباً نصف جوراب از پایم آویزان است. هَنک حلقه‌ی کوچکی را از انتهای اضافه‌ی جوراب رد می کند و بعد باقی جوراب را می کشد و روی حلقه می تاباند و دوباره می کشد روی پای قطع شده‌ام.

جوراب لعنتی پایم را خیلی فشار می دهد، دارد خفه‌ام می کند. ولی هَنک می گوید: خیلی زود، بهش عادت می کنم و دیگر آنقدر اذیت نمی شوم. می گوید: «فشار برای اینه که پات ورم داره و خون زیادی توش جمع شده. این جوراب باعث می شه که التهابش کم بشه و زودتر خوب بشی. به محض اینکه زخم‌ت خوب بشه و ساین پات برگرد به حالت عادیش، می تونیم بریم سراغ تهیه کردن پروتز.» مامان می پرسد: «چقدر طول می کشه؟» صدایش می لرزد ولی سعی می کند که خودش را جمع و جور کند.

هَنک یک متر پارچه‌ای از جیبش درمی آورد و دور پای قطع شده‌ی من را اندازه می زند و می گوید: «خیلی سخت

می شه گفت.»

انگار فکرش جای دیگری ست، برای همین، مامان می پرسد: «می فهمم، خب معمولاً چقدر طول می کشه؟»

هَنک نفس عمیقی می کشد و می گوید: «معمولاً افراد ضعیف هستن و گردش خونشون مشکل داره. مثل اونایی که پیرن یا دیابت دارن.» بعد به من نگاه می کند و ادامه می دهد: «برای یکی مثل جسیکا خُب فرق می کند. خیلی زودتر خوب می شه.»

مامان به نظر کلافه می آید و می پرسد: «خُب اوناً معمولاً چقدر طول می کشه تا خوب بشن؟»

«راستش برای اوناً معمولاً تا شش ماه نمی تونیم پروتز تست کنیم.»

مامان نفسش بند می آید: «شش ماه؟!»

«ولی واسه جسیکا اصلاً اون قدر طول نمی کشه. فقط به این بستگی داره که زخمش چند وقته خوب بشه و توی چه مدتی بتونه بهش عادت کنه.»

بازم با هم حرف می زنند؛ ولی من دیگر گوش نمی دهم. چه فرقی می کند چقدر طول بکشد؟

اصلاً نمی توانم فکرش را بکنم که حتی آن را تحمل کنم.

فصل ۴

چشم‌هایم را می بندم و خوابم می برد. خواب مسابقه دوباره می آید سراغم.

ونیساستیل در لاین پنجم است و دارد نزدیک می شود. ناخن‌های بلندش را لاک قرمز جیغ زده و عینک مسابقه‌اش نور خورشید دم‌ظهر را منعکس می کند. یادم می افتد که همیشه فکر می کردم ونیسا برایم دوست خوبی است. شخصیت بزرگش، بازی‌های ذهنی‌اش و تسلطش به دوی ۴۰۰ متر، همه چیزش برایم خوب بود. ونیسا در همان حالت، به من که پشت سرش هستم نگاه می کند و منتظر است تا قبل از اینکه از بلوکش خارج شود، من به بلوکم برسم.

دوست دارد این‌طور بازی کند. همیشه می خواهد نفر آخر بایستد.

این دفعه برابرم مهم نیست؛ من دیگر به دیوانه‌بازی‌هایش اهمیتی نمی دهم. آرام می شوم. حس خوبی دارم؛ چیزی شبیه به اعتماد.

کی رو سعی کرده‌ام من کمک کند تا حواسم را جمع کنم؛ از نظر روحی و جسمی من را ساخته و الان مر می‌ام شده. به ونیسا لبخندی می زنم و از جایم توی لاین چهارم برایش سری تکان می دهم. مثل گروه آنگستون‌های، لباس ورزشی قرمز و زرد پوشیده. من هم لباس آبی و طلایی گروه لیبرتی‌های را تنم کرده‌ام. حتی رنگ لباسم هم مثل خورشید و آسمان بالای سرم، روشن و نورانی است. الان در بلوکم هستم و آماده‌ی پروازم.

ونیسا باز هم تکان می خورد، حالت بدنش را درست می کند و بعد ثابت همان جامی ماند.

تفنگ شروع مسابقه شلیک می کند و دونده‌ها مثل تیری از بلوک‌های خود درمی روند و شروع می کنند به دویدن. همه با تعصب می دوند. همه‌ی این اتفاق‌ها به سرعت برق در اطرافم اتفاق می افتد، ولی به نظر من با آن‌ها کیلومترها فاصله دارم. با اولین پیج، سرعت می گیریم. قدم‌هایم به اندازه‌ی کافی بلند و قدرتمند است. همه پشت هم به سرعت درمی شوند.

دست‌هایم خیلی نرم و راحت تکان

می خورند. به راحتی نفس می کشم و برخورد پایم به زمین را اصلاً احساس نمی کنم. دوباره همه پشت هم به سرعت رد می شوند.

یک دفعه توی هوا شناور می شوم. پرواز می کنم. دور زمین مسابقه بالا می روم.

ونیسا را می بینم، ولی او فقط من را حس می کند که بهش نزدیک می شوم.

توی ۲۰۰ متر، زمین عریض‌تر می شود. البته برای همه جز من و ونیسا. زمین برای ما تنگ‌تر می شود. ۳۰۰ متر را رد می کنیم و می‌رسیم به دور ریگور مور تیس.

ونیسامی داند من اینجا هستم؛ درست پشت سرش. تا کمر توی زمین گیر افتاده‌ام. من شروع می کنم به کندن زمین. تقلامی کنیم.

ونیسا هم زمین را می کند. تلاش می کنیم تا طول زمین مسابقه را رد کنیم. پاهایم می سوزد و دردمی کند و احساس می کنم که خالی شده‌اند. شانه‌به‌شانه‌ی هم هستیم و من زور آخر را می زنم و جلوتر از او، از خط پایان رد می شوم.

کی رو داد می‌زند: «پنجاه و پنج تمام! پنجاه و پنج!»

این بهترین نتیجه‌ای است که تا الان گرفته‌ام.

و یک رکورد جدید برای لیگ به حساب می آید.

والبتّه آخرین مسابقه.

خط پایان مسابقه‌های من.

فصل ۵

پرستارها می آیند تو و می روند بیرون. دور و برم حرف می‌زنند و پیج می‌کنند. صدای شان مثل طبل توی سرم صدای می‌کند. ولی بعد صدای بابا را می‌شنوم که با دکتر ولز حرف می‌زند. بیرون از اتاق من هستند و صدای شان از لای در به گوشم می‌خورد. بابا در مورد چیزهایی می‌پرسد که در اینترنت خوانده. پانسمان‌های سخت جداشونده، استخوان مصنوعی و هزار تا زهر مار دیگر.

جواب‌هایی که دکتر ولز می‌دهد با امکانات موجود در شهر کوچک ما بیشتر جور درمی‌آید و البته بیمه، پولش را می‌دهد. کمی هم در مورد روش‌هایی صحبت می‌کند که توی بیمارستان مرسی با موفقیت انجام شده.

بابا می‌آید توی اتاق و سری به من می‌زند. با وجود اینکه سعی می‌کند خوش‌بین به نظر بیاید، ولی انگار شکسته شده. دلش می‌خواهد همین‌ان می‌توانست همه چیز را درست کند.

بابا محافظ استامپ (۱) را که روی جوراب واریس کشیده شده، واریسی می‌کند. محافظ، پایم را صاف نگه می‌دارد و باعث می‌شود زخمم به این طرف و آن طرف نخورد. انگار از ظاهر پانسمان و آن بند و بساط‌ها راضی ست و عبارت‌هایی مثل «کنترل تورم» و «جلوگیری از انقباض زانو» می‌پرانند.

بابا جوری حرف می‌زند که انگار می‌داند چه می‌گوید؛ ولی او فقط یک تعمیرکار است که برای خودش کار می‌کند و مشکل من چیزی نیست که او بتواند تعمیرش کند.

(استامپ ۱): وقتی با او قطع می‌کنند، آن قسمتی که باقی مانده را استامپ می‌گویند.)

ادامه‌ی داستان، در شماره بعدی نشریه می‌آید.

بزرگترین آرزوی من این نیست که از خط پایان بگذردم یا مردم تشویقش کنند؛ بزرگترین آرزوی من این است که مردم خودش را ببینند، نه وضعیتش را.

فصل هفتم

فرهنگ سازی و ارتقای آگاهی های عمومی

ماده ۲۰- وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان تبلیغات اسلامی، سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، شهرداری ها و سایر سازمان ها و نهادهای دارنده سالنهای نمایش فیلم، مکلفند بدون اخذ هزینه، امکان نمایش آگهی (تیزر) های آموزشی مورد تأیید سازمان در خصوص حقوق افراد دارای معلولیت و چگونگی تعامل با این افراد را فراهم آورند.

ماده ۲۱- سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران مکلف است حداقل پنج ساعت از برنامه های خود را در هفته به صورت رایگان در زمانهای مناسب به برنامه های سازمان و تشکلهای مردم نهاد حامی افراد دارای معلولیت به منظور آشنایی مردم با حقوق، توانمندی ها و مشکلات این افراد اختصاص دهد و نسبت به زیرنویسی فیلم ها و برنامه های شبکه های مختلف سیما، استفاده از رابط ناشنویان و نیز پخش توصیف شنیداری فیلم ها جهت افراد نابینا اقدام نماید.

فصل هشتم

حمایت های قضائی و تسهیلات مالیاتی

ماده ۲۲- مراجع قضائی مکلفند چنانچه افراد دارای معلولیت، به قیم نیازمند باشند، هنگام نصب قیم، نظر مشورتی سازمان را اخذ کنند. در مواردی که فرد واجد شرایطی برای پذیرش قیمومت وجود نداشته باشد یا این سمت را نپذیرد، دادگاه سازمان را به عنوان قیم تعیین می کند.

ماده ۲۳- سازمان می تواند حسب درخواست فرد دارای معلولیت یا قیم وی (حسب مورد)، در پرونده هایی که حق فرد دارای معلولیت به دلیل معلولیت، مورد تعرض قرار گرفته یا چنین ادعایی مطرح است در صورتی که ادعای مزبور مورد تأیید سازمان باشد به عنوان نماینده وی، در دادگاه مربوط شرکت نماید.

ماده ۲۴- صد درصد هزینه های اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت احداث و تجهیز و توسعه و مناسب سازی تمامی مراکز توانبخشی، نگهداری و مراقبتی، حرفه آموزی، آموزشی، کار آفرینی، رفاهی و مسکن مورد نیاز افراد دارای معلولیت با تأیید سازمان به عنوان هزینه قابل قبول مالیاتی محسوب می شود.

ماده ۲۵- پنجاه درصد حقوق و مزایا یا دستمزد مشمول مالیات یکی از اولیاء افراد دارای معلولیت خیلی شدید و شدید مادامی که مسؤولیت پرداخت هزینه های مترتب بر معلولیت فرد بر عهده اولیاء است از پرداخت مالیات معاف است. گواهی تأیید نوع و شدت معلولیت افراد مشمول این ماده از سوی کمیسیون پزشکی تشخیص نوع و شدت معلولیت سازمان ارائه خواهد شد.

تبصره ۵- آیین نامه اجرائی این ماده توسط وزارت امور اقتصادی و دارایی و وزارت، طرف مدت شش ماه پس از ابلاغ این قانون تهیه می شود و به تصویب هیأت وزیران می رسد.

ماده ۲۶- یکی از فرزندان اولیائی که خود ناتوان و معلول بوده (هر دو یا یکی از آنها معلول باشد) و یا حداقل دو نفر از

فرزندان آنها ناتوان و معلول باشد از انجام خدمت وظیفه عمومی معاف می گردد.

تبصره ۵- همسرانی که زنان ناتوان و معلول خود را سرپرستی می نمایند مادامی که سرپرستی همسر ناتوان و معلول را بر عهده داشته باشند از انجام خدمت وظیفه عمومی معاف می گردند.

فصل نهم

معیشت و حمایت های اداری و استخدامی

ماده ۲۷- دولت مکلف است کمک هزینه معیشت افراد دارای معلولیت بسیار شدید و یا شدید فاقد شغل و درآمد را به میزان حداقل دستمزد سالانه تعیین و اعتبارات لازم را در قوانین بودجه سنواتی کشور منظور نماید.

بانوان کارمند دارای همسر یا فرزند معلول به شرط نگهداری فرد دارای معلولیت در منزل (با تأیید سازمان) از تسهیلات مقرر در قانون راجع به خدمت نیمه وقت بانوان مصوب ۱۰/۹/۱۳۶۲ و اصلاحات و الحاقات بعدی آن با استفاده از حقوق و مزایای کامل بهره مند خواهند شد.

کارمندان مرد دارای همسر معلول و یا دارای فرزند معلول تحت سرپرستی و فاقد مادر به شرط نگهداری فرد دارای معلولیت در منزل (با تأیید سازمان) با یک چهارم (۱/۴) کسر ساعات کار هفتگی، از حقوق و مزایای کامل استفاده خواهند نمود.

ماده ۲۸- دستگاههای مشمول مکلفند ساعات کار هفتگی شاغلان دارای معلولیت های شدید و خیلی شدید را ده ساعت کاهش دهند.

فصل دهم

برنامه ریزی، نظارت و منابع مالی

ماده ۲۹- مرکز آمار ایران مکلف است در سرشماری های عمومی جمعیت کشور به نحوی برنامه ریزی نماید که جمعیت افراد دارای معلولیت به تفکیک نوع معلولیت آنها مشخص گردد.

ماده ۳۰- به منظور شفاف سازی منابع مالی اختصاص یافته برای اجرای این قانون و حمایت از افراد دارای معلولیت، سازمان برنامه و بودجه کشور مکلف است نسبت به ایجاد ردیف اعتباری ذیل فصل رفاه اجتماعی متناسب با عناوین فصول این قانون در لویج بودجه سنواتی اقدام نماید.

ماده ۳۱- در راستای تحقق مفاد این قانون و با هدف نهائی اعمال نظارت عالی به حسن اجرای کلیه قوانین معطوف به افراد دارای معلولیت با اثر گذار بر زندگی آنان، کمیته هماهنگی و نظارت بر اجرای این قانون در زیر مجموعه شورای عالی رفاه و تأمین اجتماعی با ترکیب زیر تشکیل می شود:

- ۱- معاون اول رئیس جمهور (رئیس کمیته)
- ۲- وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی (دبیر کمیته)
- ۳- رئیس سازمان
- ۴- وزیر راه و شهرسازی
- ۵- وزیر آموزش و پرورش
- ۶- وزیر علوم، تحقیقات و فناوری
- ۷- وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۸- وزیر صنعت، معدن و تجارت
- ۹- وزیر کشور
- ۱۰- وزیر ورزش و جوانان

۱۱- رئیس سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

۱۲- رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور

۱۳- رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور

۱۴- نماینده تام الاختیار رئیس قوه قضائیه

۱۵- رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران

۱۶- رؤسای کمیسیون های بهداشت و درمان و اجتماعی مجلس شورای اسلامی و سایر رؤسای کمیسیون های مجلس شورای اسلامی بر حسب موضوع (به عنوان ناظر و بدون حق رأی)

۱۷- پنج نفر از نمایندگان افراد دارای معلولیت کشور به انتخاب شبکه های ملی تشکلهای مردم نهاد بر حسب گروههای اصلی افراد دارای معلولیت کشور (به عنوان ناظر و بدون حق رأی)

۱۸- سه نفر از کارشناسان برجسته امور افراد دارای معلولیت کشور با معرفی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی (به عنوان ناظر و بدون حق رأی)

۱۹- نماینده انجمن های صنفی مراکز غیردولتی توانبخشی (به عنوان ناظر و بدون حق رأی)

تبصره ۱۵- سایر وزرا و مسؤولان مدعو متناسب با موضوع کار کمیته حسب مورد در این کمیته شرکت می نمایند.

تبصره ۲- دبیرخانه این کمیته در سازمان تشکیل خواهد شد.

تبصره ۳- این کمیته مکلف است هر سال، گزارش اقدامات انجام شده در راستای این قانون را در یافت، بررسی و پس از تأیید در شورای عالی رفاه و تأمین اجتماعی از طریق دولت به مجلس شورای اسلامی ارسال نماید.

کمیسیون های اجتماعی، بهداشت و درمان و قضائی و حقوقی مکلفند ظرف مدت یک ماه پس از بررسی گزارش و صحت آن، خلاصه گزارش را در صحن علنی مجلس قرائت و نتایج آن را جهت اطلاع عموم منتشر کنند.

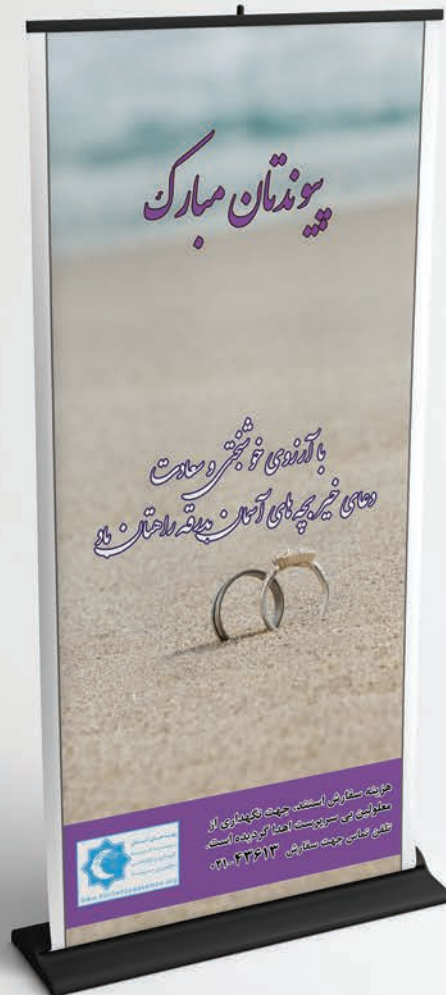
ماده ۳۲- دستگاههای مشمول باید هر سال گزارش اقدامات انجام شده خود را در خصوص اجرای این قانون و قانون تصویب کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت مصوب ۱۳۸۷/۹/۱۳ به کمیته هماهنگی و نظارت بر اجرای این قانون ارسال نمایند.

ماده ۳۳- قانون جامع حمایت از حقوق معلولان مصوب ۱۳۸۳/۲/۱۶ از تاریخ لازم الاجراء شدن این قانون نسخ می شود.

ماده ۳۴- آیین نامه های مورد نیاز این قانون ظرف مدت شش ماه پس از ابلاغ آن به استثنای موارد مصرح در این قانون، توسط وزارت، سازمان و مراجع مرتبط تهیه می شود و به تصویب هیأت وزیران می رسد.

تبصره ۵- مادامی که آیین نامه های این قانون به تصویب نرسیده است، آیین نامه های قانون جامع حمایت از حقوق معلولان در صورت عدم مغایرت با این قانون به قوت خود باقی است.

قانون فوق مشتمل بر سی و چهار ماده و بیست و نه تبصره در جلسه علنی روز یکشنبه مورخ بیستم اسفند ماه یک هزار و سیصد و نود و شش مجلس شورای اسلامی تصویب شد و در تاریخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۲ تأیید شورای نگهبان رسید.



با سفارش استندهای تبریک بچه‌های آسمان می‌توانید عشق را با معنای نوع دوستی به عزیزانتان هدیه کنید.



جهت مشاهده سایر طرح‌های استند، اسکن کنید.



تلفن سفارش: ۰۲۱-۴۳۶۱۳

@bachehayeeaseman_kamran



بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست
www.bachehayeaseman.org



قلک های بچه های آسمان =



☎ ۰۲۱-۴۳۶۱۳

📷 [bachehayeaseman_kamran](https://www.instagram.com/bachehayeaseman_kamran)

🌐 www.bachehayeaseman.org