



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال سوم • شماره ۲۰
• مرداد ۱۴۰۰ • قیمت ۳۰ هزار تومان

خانواده
نقطه آرامش بخش
زمین است





بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست
www.bachehayeaseman.org

دموکراسی در خانواده رعایت شود

والدین باید سعی کنند در همه مسائل خانوادگی، فرزندان را دخیل کنند و از نظر آن‌ها جویا شوند، نظر خواهی از کودکان، نوجوانان و جوانان تاثیر بسزایی در عزت نفس آن‌ها می‌گذارد. این کار، این پیام را به فرزند منتقل می‌کند که والدینم برایم احترام قائلند.

فرصت‌های شادی را تقویت کنید

لازم نیست حتما برای مناسبت‌های بزرگ دوره هم جمع شویم حتی موفقیت‌های کوچک و تولد اعضای خانواده را با جشنی خانوادگی به سر کنیم.

نقاط مثبت شخصیت اعضای خانواده را تحسین کنیم

و نقاط منفی را اصلاح کنیم؛ اعضای خانواده نباید روی نقاط منفی همدیگر تمرکز کنند این کار شادمانی خانوادگی را تیره می‌کند. ما هر چند کم، نقاط مثبت همدیگر را بشناسیم و نقاط منفی را حل کنیم و پوشش دهیم.

از بیان احساسات درونی به اعضای خانواده خجالت نکشیم.

این کار باید از والدین شروع شود

که از انتقال محبت به صورت لمسی و کلامی دریغ نکنند. برای فرزندان جا بیاندازند و از خود سانسوری پرهیز کنند.

در هر شرایطی در تماس باشیم

سبک امروز زندگی و کار، ناخودآگاه شکاف و فاصله مکانی و زمانی بین اعضای خانواده انداخته است؛ از راه دور نیز در تماس باشید و انرژی مثبت به

یکدیگر منتقل کنید. و در آخر اینکه هدف اصلی زندگی را فراموش نکنید، یکی از اهداف مهم هر خانواده‌ای موفقیت اعضای آن است. از خانواده خود مراقبت کنید ولی کنترل نکنید، کنترل فرزندان را به دروغ می‌اندازد. باید خودمان را جای همدیگر بگذاریم تا درک متقابل نیز اتفاق بیوفتد.



اهدای جریان زندگی

سال ۱۶۱۶ میلادی ویلیام هاردی جریان خون را کشف کرد. سال ۱۹۰۰ این بار کارل لنداشتایز گروه‌های خونی را شناسایی کرد و برای این اقدام، جایزه نوبل پزشکی را نیز دریافت کرد. ۳۷ سال پس از آن، نخستین بانک خون جهانی در شیکاگو آمریکا تاسیس شد. در مرداد ماه سال ۱۳۵۳ سازمان انتقال خون ایران به طور رسمی با هدف سامان دادن به وضع آشفته خون‌رسانی و همچنین ترویج فرهنگ اهدا و تهیه و توزیع فرآورده‌های خونی برای بیماران نیازمند، تاسیس شد. روابط عمومی موسسه خیریه

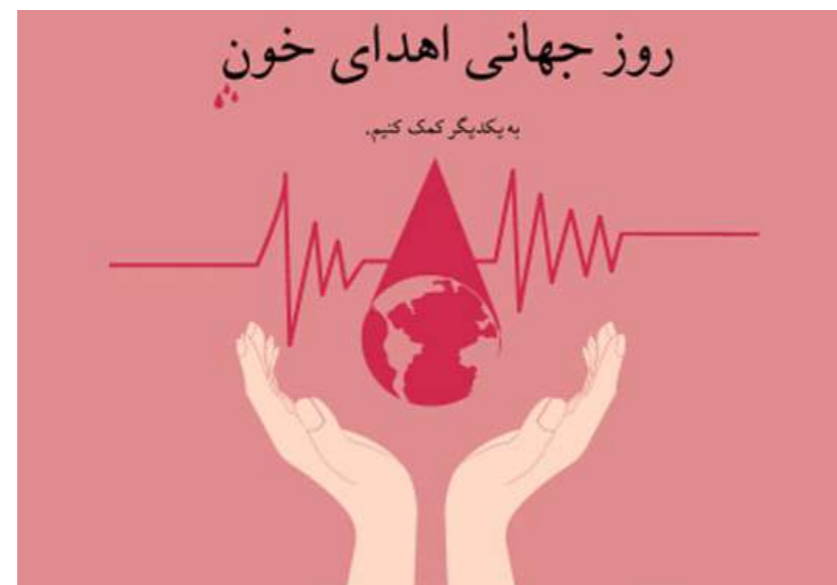
بچه‌های آسمان ضمن گرمی داشت روز اهدای خون، عزیزانی که واجد شرایط اهدای خون هستند تشویق به این امر می‌نماید؛ زیرا امروزه با وجود پیشرفت‌های بسیاری که در زمینه علمی و پزشکی شده است، همچنان جایگزینی مصنوعی برای خون یافت نشده است و اهدای خون توسط ما، اهدای جریان زندگی به دیگران است.

اهدای خون علاوه بر زندگی بخشیدن به شخص دیگر، مزایایی نیز برای خودمان دارد: - کاهش بیماری‌های قلبی، عروقی و سکته‌های قلبی و

مغزی - کاهش اضطراب و ایجاد احساس پویایی - فعال شدن مراکز خون ساز بدن

اما چه کسانی می‌توانند خون اهدا کنند؟

رده سنی ۱۷ تا ۶۵ سال حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم تعداد نبض بین ۵۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه فشارخون بین ۹۰ تا ۱۸۰ میلی متر جیوه حداقل هموگلوبین خون ۵/۱۲ گرم باشد حداقل فاصله زمانی میان هر اهدا هشت هفته کامل باشد. درجه حرارت بدن بیشتر از ۳۷/۵ درجه سانتی‌گراد نباشد. اهدای خون، اجر دنیوی و اخروی دارد، هم وطنان خود را یاری کنیم.



عید غدیر، نقشه راه مسلمانان

پیامبر خدا آنان را در روز غدیر نداد، چه ندای ارزشمندی. او فرمود: مولای شما و سرپرست شما کیست؟ آنان بی درنگ گفتند: خدای تو مولای ماست و تو سرپرست و ولی امر مایی. ما هرگز از فرمان تو سرپیچی نخواهیم کرد. در آن هنگام، پیامبر (ص) به علی فرمود: برخیز من تو را انتخاب کردم تا بعد از من امام و رهبر باشی. بعد فرمود: هر کس که من مولای



روز چپ دست ها

۲۲ مرداد ماه برابر با ۱۳ اوت روز جهانی چپ دست هاست. علت نامگذاری این روز، انتقادی به این روال است که چرا تمامی ابزارها و امکانات برای افراد راست دست طراحی شده است مثل صندلی های تک نفره دانشگاه ها که یا سمت چپ طراحی نشده بود یا تعداد بسیار اندکی از آن موجود بود. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه بچه های آسمان، بیش از ۷۰ درصد جمعیت جهان راست دست هستند و باقی چپ دست و تعداد بسیار اندکی توانایی استفاده از هر دو دست را دارند. همچنین تعداد چپ دستی در آقایان دو برابر خانم هاست. حال نگاهی بیاندازیم به چالش و محدودیت های که چپ دست ها با آن روبه رو هستند:

- سوراخ های دسته ی قیچی یک اندازه نیستند. آنها برای راست دستان طراحی شده اند.
- زونکن ها و بسیاری از مکانیزم های دفترهای فنی از مشابه، برای راست دستان طراحی

شده اند. - دکمه شاتر در عموم دوربین های عکاسی در سمتی قرار می گیرد که راست دستان راحت تر آن را فشار دهند. چپ دستان هنگام عکس گرفتن (اگر امکان تاج روی صفحه نباشد) بالرزش دست روبرو می شوند.

- چپ دست ها و ماجرای صندلی های کلاس و مدرسه و دانشگاه، چیزی است که همه قبلاً به آن توجه کرده اند.

- دنده و جالیوانی داخل ماشین هم برای راست دست ها طراحی شده است. مگر اینکه در انگلیس زندگی کنید.

- قسمت صفحه کلید عددی در سمت راست کیبورد، همیشه یک فضای زائد غیر قابل استفاده برای چپ دست هاست. دکمه های پرکاربرد را هم در جایی قرار داده اند که چندان به آن دسترسی ندارند! - این بار که متر اندازه گیری کنار دستتان بود، کمی دقت کنید تا متوجه شوید که چپ دست ها، حتی برای در دست گرفتن متر هم مشکل دارند!

- پلی استیشن و همه بازی های مشابه، عمدتاً برای راست دستان طراحی شده است. معدود شرکت هایی هستند که برای چپ دست ها هم گزینه های خاص ارائه می کنند

- در بانک ها، عموماً خود کارها را به شکلی می گذارند که راست دست ها راحت تر بردارند. چپ دست ها فقط جایی شانس دارند که مشتری مداری خیلی مهم نیست و خود کار رابی حساب و کتاب جلوی مشتری می اندازند و قرار می دهند!

برخلاف باورهای عمومی، چپ دستها چندان هم انسانهای موفق تر و باهوش تری نیستند و البته پژوهش ها اثبات کرده اند که چپ دست بودن احتمال ابتلا به برخی بیماری ها را نیز افزایش نمی دهد. افراد معروف دنیا که چپ دست بوده اند از افلاطون و ارسطو دو چهره

نامدار چپ دست می توان نام برد. همچنین چارلی چاپلین، آیزاک نیوتن، لودویگ فان بتهوون، یوهان سباستیان باخ، لئوناردو داوینچی، میکل آنژ، پابلو پیکاسو، ویلیام شکسپیر، فریدریش نیچه، بیل گیتس، جرج مایکل، مهاتما گاندی نیز از چپ دست های نامی هستند. همچنین از میان رئیس جمهورهای ایالات متحده آمریکا، هفت رئیس جمهور اخیر این کشور (از جerald فورد در ۱۹۷۴) تاکنون پنج تای آنها چپ دست هستند و باراک اوباما پنجمین رئیس جمهور چپ دست این کشور بود. از میان چهار رئیس جمهور اخیر ایالات متحده، تنها جرج بوش پسر چپ دست نبود.



روز خبرنگار، روز شریفی است

در حرفه خبرنگاری اگر بخواهی سالم کار کنی آن قدر منفعتش کم است که ناچار روی به کارهای حاشیه ای میاوری. روز کسانی که در وقت خوشی به کار سیاستمدار، ورزشکار و هنرمندان می آید و در وقت ضرر به فردی دروغگو و حاشیه پرداز تبدیل می شود؛ دوربینش خورد می شود و ناسزا می شنود. پای خبرنگار به دادگاه زیاد باز می شود و با پله های آن آشناست.

شاید ندانیم که خبرنگاری جزو مشاغل سخت به حساب می آید و بیشتر الطاف و امکاناتی که درباره این حرفه شنیده ایم، شعارهایی بیش نیستند که به نام خبرنگار و به کام مسئولین تمام می شود.

خبرنگاری یعنی خطرنگاری روابط عمومی موسسه خیریه بچه های آسمان، روز خبرنگار را به تمامی اهالی زحمت کش رسانه تبریک می گوید.



فنلاند کشوری برای معلولین

طبق قوانین کشور فنلاند نمی توان هیچ کسی را به دلیل معلولیتش مورد تبعیض قرار داد و شخص معلول حق دارد که زندگی طبیعی مانند دیگران داشته باشد.

به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه بچه های آسمان، شهرداری فنلاند موظف به ارائه خدمات مورد نیاز به افراد کم توان است. در فنلاند انجمن معلولین به طور جدی با هدف بهبود جایگاه معلولین فعالیت می کند.

در فنلاند همچنین مرکزی به نام هیلما (Hilma) فعالیت دارد که کارش حمایت از مهاجرین معلول می باشد و علاوه بر ارائه خدمات اجتماعی، شهری و درمانی، خدمات مشاوره ای و راهنمایی نیز ارائه می دهد.

معلولین بینایی

معلولان نابینا یا کم بینا در کشور فنلاند ابتدا جهت معاینه پزشکی به درمانگاه منطقه ای هر شخص ارجاع داده می شود؛ دکتر معلولیت بینایی هر شخص را بررسی و پس از آن در قالب توانبخشی طبی مختص هر شخص، لوازم کمکی داده می شود. به عنوان مثال اگر فرد نابینا به دلیل معلولیتش به کامپیوتر یا لوازم خانگی خاصی نیاز داشته باشد، خدمات اجتماعی شهرداری محل اقامت وی، این خدمت را ارائه می هد.

همچنین معلول بینایی می تواند از

کتابخانه نابینایان فنلاند به نام سلیا (Celia) کتاب های صوتی، کتاب های بریل و عکس های برجسته به امانت بگیرد.

معلولین شنوایی

در فنلاند معلولین شنوایی از زبان اشاره برای برقراری ارتباط با یکدیگر استفاده میکنند. زبان اشاره فنلاندیو یا زبان اشاره ی سوئدی- فنلاندی استفاده می شود.

به معلولین شنوایی در منزل آژیر هشدار آتش نشانی و تلفن متنی ارائه می شود تا بتوانند در منزل با امنیت کامل زندگی کنند.

معلولین حرکتی

فنلاند به معلولین حرکتی به نسبت میزان معلولیت هر فرد از طریق شهرداری وسایل مورد نیاز حرکتی اهدا می شود و یا اگر لازم باشد در منزل معلول حرکتی تغییراتی نیز ایجاد می شود یا لوازم کمکی ثابتی در آن تعبیه می شود. این تغییرات برای مثال شامل دستگیره های کمکی، سطوح شیبدار و درهای برقی است.

معلولین ذهنی

معلولیت ذهنی باعث سخت شدن یادگیری و فهم مطالب جدید می شود و در مقایسه با افراد عادی، یادگیری و به خاطر سپردن مطالب مشکل تر است. خدمات ویژه افراد دچار معلولیت ذهنی

در فنلاند شامل:

- خدمات سکونت

- مراقبت در خانواده

- مراقبت در مرکز درمانی

- فعالیت کاری و فعالیت روزانه

در کنار این حمایت ها، کشور فنلاند حمایت مالی از کودکان تا بزرگسالی و همچنین بازنشستگی عدم توانایی انجام کار، رانیز دارد. کمک هزینه معلولیت در فنلاند به گواهی پزشکی نیاز دارد و به افراد ۱۶ تا ۶۵ سال پرداخت می شود. مدت زمانی که در فنلاند اقامت داشته باشید بر روی این دریافتی تاثیر می گذارد؛ معمولاً پس از ۳ سال اقامت در فنلاند می توان کمک هزینه معلولیت را دریافت کرد. مقدار کمک هزینه معلولیت نیز بستگی به این دارد که شدت معلولیت هر شخص چقدر است.



دستگیری و برطرف کردن مشکلات مردم به دست مردم از نعمت های الهی است

همیشه در ایام سوگواری با اهمیت می باشد و توصیه کردند نیکوکاران می توانند با ارسال نذورات به صورت اقلام خشک، ذبح دام و گوشت و غذای آماده به موسسات خیریه از جمله مراکز نگهداری بچه های آسمان، دستگیر نیازمندان و معلولین بی سرپرست این مراکز باشند.

حسین (ع) که فرمودند: برآوردن حاجت و برطرف کردن مشکلات مردم به دست مردم از نعمت های الهی است گفت: دستگیری از نیازمندان و ناتوانان در شرایط کنونی سخت، بیماری و مشکلات اقتصادی امریست ضروری و همت و تلاش همه ی آحاد جامعه را می طلبد.

دکتر داریوش شکیبی با اشاره به نذورات نیکوکاران و مردم در این ایام خاطر نشان کرد، نذورات و پخش مواد غذایی در این روزها

دکتر داریوش شکیبی مدیرعامل موسسه خیریه بچه های آسمان ضمن تسلیت ایام سوگواری سالار شهیدان حضرت اباعبدالله الحسین (ع) گفت:

نهضت عاشورا، بعنوان سرمشق، در تمام عرصه های زندگی، از جمله نعمت های الهی است که در مسیر شناخت و گزاردن وظایف فردی و مسئولیت های اجتماعی بسیار کارساز و راه گشاست.

مدیرعامل موسسه خیریه بچه های آسمان با اشاره به سخن امام



هفتاد و دو سینه سرخ هجرت کردند
با سرور آفتاب بیعت کردند
رفتند و به دریای ابد پیوستند
چون رود، به اصل خویش رجعت کردند

روابط عمومی موسسه خیریه بچه های آسمان ایام سوگواری محرم را به تمامی مسلمین جهان تسلیت می گوید.

ثمره ی نذر شما می شود امید بچه های آسمان

در این روزها که به دلیل شیوع ویروس کرونا امکان حضور در مراسم سوگواری ایام محرم و صفر سخت شده و مقدور نیست، شما می توانید با سفارش و ارسال استند دیجیتال از طریق پیام مهرورزی آسمانی، بانی سفره های نذری باشید. با این روش علاوه بر عزاداری این ایام عزیز، در تامین هزینه های نگهداری، توانبخشی و داروی افراد معلول بی سرپرست سهیم می شوید.



۶۰ گام تا تزریق اعتماد به نفس

که ایرادی یا مشکلی دارید که خویشتن را به تنهایی قادر به پیدا کردن راهکار مناسبی برای مقابله با آن نیستید و فرد قابل صلاحیتی برای مشورت ندارید، از مشاوران و متخصصین کمک بخواهید.

۲- برای این که از خودتان بیرون بیایید، از همسر یا دوستی صمیمی سوال کنید امروز چه کاری می‌توانید برایش انجام دهید.

۳- بدون توجه به نتیجه کار، تمامی نیروی خویشتن را به کار گیرید تا مسئولیتی که به عهده شماست، به برترین نحو انجام پذیرد. در واقع اولین هدف در انجام وظایفتان باید، داشتن وجدان کاری، دقت و کوشش باشد. با انتخاب این الگو، حتی در صورتی که به موفقیت هم نائل نشوید، وجدانی آسوده خواهید داشت و لطمه ای به اعتماد به نفس شما وارد نخواهد گردید.

۴- به باشگاه بروید. اثرات روانی ورزش سبب ایجاد احساس خوبی در شما میشود.

۵- در حال زندگی کنید. در صورتی که در حال زندگی کنید و تمام انرژی خویشتن را متوجه زندگی در لحظه نمایید، فردای شما هم تضمین خواهد گردید. به دلیل آن که فردای شما محصول عملکرد درست امروز شماست. در صورتی که عمر خویشتن را در حسرت روز قبل با نگرانی فردا سپری کنید، لحظه‌ها را از دست خواهید داد و این به معنی از دست دادن فردا هم میباشد.

۶- هیچگاه اجازه ندهید اشخاص منفی باف با عقیده‌های ناسالم خویشتن، ذهن شما را مسموم کنند. چنانچه از درستی کاری که قصد انجام آنرا دارید، اطمینان حاصل کرده‌اید، بدون فوت وقت آنرا به انجام برسانید و نگذارید کسی به اراده شما خللی وارد کند.

۷- دست دادن خود را محکمتر کنید. به اصطلاح شل و وارفته دست ندهید، به



اشخاصی که "اعتماد به نفس" بالایی دارند، ارزش خویشتن را برای دوست داشتن سایرین و مورد علاقه واقع شدن از طرف آنان حفظ میکنند. خویشتن را لایق توجه دانسته و سایرین را هم مورد توجه قرار می‌دهند. صحبت‌های سایرین را می‌شنوند. ارزش خویشتن را برای شناختن خویشتن و اطرافیان حفظ میکنند. اعتماد به نفس چیست و از کجا می‌دانیم که آن را نداریم؟ یا از کجا باید بدانیم که اعتماد به نفس داریم؟ احتمالاً همه‌ی ما اولین بار این جمله‌ی ابدی "اعتماد به نفس داشته باش" را وقتی شنیده‌ایم که از صحبت کردن یا اجرای هنر و مهارتی جلوی جمع، خجالت کشیده‌ایم و ترسیده‌ایم، شاید زمانی که هنوز بچه بودیم اعتماد به نفس به داستان‌های پریان ربطی ندارد و یک شبه تمام مشکلات شما را در غباری زرین ناپدید نمی‌کند. اعتماد به نفس یک موضوع ساده است: اینکه بدانید که هستید، چه توانایی‌هایی دارید و چه نقاط ضعفی. البته داشتن اعتماد به نفس به این سادگی‌ها نیست، بخصوص اگر آنرا در عمق وجودتان پس از سالیان دراز سرزنش خود و بی‌توجهی به خود و نادیده گرفتن نیازها و استعدادها و توانایی‌هایتان، متأسفانه سرکوب کرده باشید.

گام‌های اساسی را به سمت تزریق اعتماد به نفس خود به صورت درست بردارید و همه چیز را در زمان مناسب خودش رقم بزنید.

۱- نخستین گام در موفقیت «خودشناسی» است. اول تلاش کنید شناخت درستی از خویشتن و خصوصیت‌های اخلاقی و شخصیتی خویشتن کسب کنید و با توجه به این که هیچ کس کامل نیست، در صورتی

خصوصاً اگر نظامی هستید، محکم و قوی دست بدهید و همچنین گرم و صمیمانه.

۸- قابلیت‌های خویشتن را باور داشته باشید و خاطر جمع باشید انسان در فرهنگ مذهبی ما بی‌جهت «اشرف مخلوقات» نامیده نشده و میتواند با اراده و پشتکار، به موفقیت‌های نامحدودی دست یابد.

۹- فهرستی از چیزهایی که در زندگی‌تان با آن‌ها کنار می‌آیید، تهیه کنید و بنویسید که چه طور میتوانید هر کدام را حذف نموده یا به حداقل برسانید.

۱۰- نسبت به کودکان خود بی‌اندازه سختگیر نباشید و با تندخویی با آنان رفتار نکنید. تلاش کنید بین خودتان و آنان روابط دوستانه‌ای برقرار سازید و در صورتی که خطایی انجام می‌دهند، با تذکرات به جا و دوستانه آنان را متنبه کنید.

۱۱- بر احساس غم غلبه کنید. چیره شدن بر افکار بد و احساس بدبختی، علاوه بر ساختن اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند تا آن را به راحتی تبدیل به حس قدرتمند کنید. معروف‌ترین قطعات موسیقی، بزرگ‌ترین آثار هنری و

شاهکارهای جهان ادبیات به دست کسانی ساخته شده‌اند که عمق ناامیدی، باختن و تهی شدن از همه چیز را تجربه کرده و سپس این مفاهیم را شکست داده‌اند.

۱۲- راهی که آغاز کرده‌اید را به پایان برسانید. برای خودتان هدف مشخص کنید. راهی که بدون داشتن هدف مشخص آغاز شود، به قول قدیمی‌ترها به ترکتان ختم خواهد شد.

پس از مشخص شدن هدف، خودتان را مجبور به طی کردن مسیر منتهی به آن کنید. هنگامی که شما هدفی را برای خود تعیین کرده و تمام تلاش خود را برای رسیدن به آن به کار می‌بندید، به صورتی ناخودآگاه قدم‌های محکمی در راستای ساختن اعتماد به نفس و افزایش اعتماد به نفس برداشته‌اید. این شیوه از شما فردی خستگی‌ناپذیر، قدرتمند و مسلط بر اوضاع پیرامون خود می‌سازد.

۱۳- سعی نکنید با توسل جستن به کارهای ضد ارزشی و غیرانسانی، موفقیتی کسب کنید. به خود گوشزد کنید موفقیتی که در گرو لطمه زدن به سجایای انسانی باشد، فاقد ارزش و ناپایدار است.

۱۴- محیط کاری شما به مثابه

یک دهکده کوچک است. قطعاً هر حرف یا اظهار نظری که در مورد همکارانتان انجام دهید، دیر یا زود به گوش آنان خواهد رسید. پس مراقب رفتار و سخنان خود باشید. شاید یک حرف نسنجیده و نادرست، رابطه شما را برای همیشه با دوستی خوب و همکاری شایسته و دلسوز قطع نماید و شما هرگز قادر به جبران این خسارات معنوی نباشید.

۱۵- با ترس‌های خود مقابله کنید. هیچ چیز مانند تسلیم شدن در برابر ترس‌ها نمی‌تواند اعتماد به نفس شما را نابود کند. همه‌ی ما در زمان‌های گوناگون ترس را احساس کرده‌ایم. ما به عنوان پیشرفته‌ترین مخلوقات جهان هستی می‌توانیم با تقویت نیروی شجاعت در برابر مشکلات بایستیم.

استفاده از سلاح شجاعت و روبرو شدن با ترس‌ها یکی از راه‌های اصلی و مهم ساختن اعتماد به نفس و قدرت بخشیدن به آن است. باید خودتان را از زندان تاریک ترس‌ها رها کنید.

۱۶- اگر عادت یا ویژگی در شما وجود دارد که باعث آزارتان می‌شود، با برنامه ریزی درست و اصولی آن را از خود دور کنید. مثلاً اگر اندام ناموزونی دارید، با



انجام ورزش و رژیم های درست غذایی اندام خود را متناسب کنید.

۱۷- اگر می خواهید از پیشرفت خود اطلاع حاصل کنید، خود را نسبت به گذشته خودتان مقایسه کنید نه با دیگران.

۱۸- به موفقیت های خود نگاهی بیندازید. از موفقیت هایی که تاکنون داشته اید، برای خود لیست تهیه کرده و همراه خود داشته باشید و هرگاه احساس عدم اعتماد به نفس کردید، نگاهی به آن بیندازید.

۱۹- همه روزه مابا انبوهی از ایده های مختلف که متعلق به افراد پیرامون ماست، روبه رو هستیم. به باورهای خود ایمان داشته باشید و هرگز اجازه ندهید ایده های یأس آور دیگران، شما را از رسیدن به اهدافتان باز دارد و یا ریتم حرکت شما را کند کند.

۲۰- بیاموزید که به خودتان انگیزه ببخشید. همه ی ما لحظه های بدی را در زندگی مان تجربه کرده ایم. بارها سر و کله ی لحظه های پراز تردید، سردرگمی و پریشانی در زندگی تک تک ما پیدا شده و ما در زمان های این چنینی احساس شکست و بدبختی کرده ایم. ما باید بیاموزیم که در زمان بروز این احساسات منفی چگونه اعتماد به نفس از دست رفته مان را دوباره به دست آورده و از نو بسازیم.

۲۱- هر جایی از مسیر زندگی تان که هستید، اگر متوجه شده اید جهت یابی درستی انجام نداده اید و احتیاج به تغییر مسیر دارید، بعد از حصول اطمینان از درستی مسیر جدید، بدون تاسف و تامل از خویش انعطاف نشان دهید و راه و روشی را برگزینید که باعث بهتر شدن نتیجه نهایی شما و میانبری برای رسیدن به هدفتان باشد.

۲۲- نیروی نگاه خویش را تقویت نمایید. اشخاص نظامی به خصوص آن هایی که

در شغل فرماندهی بوده اند ناخودآگاه نیروی قدرتمندی دارند، در صورتی که می خواهید به این مرحله برسید، تمرین مؤثر زیر را انجام دهید: « ساچمه ای سیاه را در وسط سینی بگذارید، و تلاش کنید با نظر خویش از فاصله ۲ متری آنرا حرکت دهید.»

۲۳- فرزندان خویش را از کودکی به مستقل بودن ترغیب کنید و با دادن مسوولیت های مناسب با سن آنان، روحیه استقلال و اعتماد به نفس آن ها را شکوفا سازید.

۲۴- هر روز کاری انجام دهید که سبب خوشحالی درونی یا لبخندی بر لبان شود.

۲۵- همیشه خوش ژست و پراثری باشید. حتی در لحظات بحرانی بر خویش مسلط باشید و قیافه انسان های شکست خورده را بخود نگیرید.

۲۶- فریب ظاهر جذاب اشخاص را نخورید. بسیاری از جذاب ترین افرادی را که در دنیای اطراف مان سراغ داریم از ضعف شدید اعتماد به نفس رنج می برند.

حتماً شما هم نام مرلین مونرو را شنیده یا دست کم یکی از عکسها و فیلم هایش را دیده اید. معروف است این هنرپیشه امریکایی که بعنوان یکی از زیباترین و جذاب ترین بازیگران سینما شناخته میشود، از ضعف شدید اعتماد به نفس رنج می برده است. بارها از وی نقل شده که هیچگاه تصویری مثبت و احساسی خوب نسبت بخود نداشته است. وی همواره و به اشتباه به عواملی نادرست مثل تأیید سایرین برای کسب کردن حس رضایت و تعیین ارزش خویش نیاز داشت.

۲۷- گاهی تنبلی در انجام وظایف روزمره سبب میشود در برنامه های زندگی مان خلل ایجاد شود و عقب بمانیم. برای جلوگیری از این بحران، برنامه روزانه ای

برای خویش تهیه کنید و بر حسب اولویت، موارد را در آن درج نمایید و تلاش کنید در طی روز آن ها را به انجام برسانید.

۲۸- مهمتر از همه نه گفتن را یاد بگیرید. بسیاری از اشخاص، قدرت نه گفتن را ندارند و این موارد برای آنان مشکل هایی ایجاد کرده است. در صورتی که پیشنهاد یا درخواستی به شما میشود که میل ندارید آن را بپذیرید، با قاطعیت ولی با احترام بگویید نه.

۲۹- «همه چیز را همگان دانند»، در صورتی که این جمله زیبای سقراط را بخاطر داشته باشید، توقع بی اندازه از خودتان یا سایرین نخواهید داشت.

۳۰- بر همگان مسلم است تواضع، صفت بسیار نیک و پسندیده ای است. ولی تواضع را با خوار و کوچک شمردن خویش اشتباه نگیرید و خویش را بی ارزش جلوه ندهید.

۳۱- در به انجام رساندن کارهای مهم و کارهایی که جبران آن مشکل است، از تمرکز و توجه حواس بیشتری کمک بگیرید. باتوجه به این ضرب المثل « پارچه را دوبار اندازه بگیرید و یک بار ببرید» در به انجام رساندن کارهایی که امکان تکرار یا جبران ندارند، بیش از مابقی کارها توجه داشته باشید.

۳۲- به سایرین و خودتان شانس جبران خطاها را بدهید. شاید یک آغاز جدید، زندگی جدیدی برایتان به ارمغان بیاورد.

۳۳- کودکان خویش را پیش دوستانشان و در جمع اقوام تنبیه نکنید و با شرح دادن اشتباهات آنان در جمع، خجالت زده و شرم منده نکنید.

۳۴- در صورتی که هر چه تلاش می کنید ولی به مقصدتان نمی رسید؟ اندکی تأمل کنید و از زاویه جدیدی به خواسته هایپتان بنگرید، شاید

درهای جدیدی بسوی شما باز شود.

۳۵- برای کم کردن ضریب خطاهای خویش در محیط کار، استانداردهای کاریتان را رعایت کنید.

۳۶- لیستی از مواردی که در زندگیتان وجود دارد و برایتان آزاردهنده است را تهیه کنید و با بررسی دلایل بوجود آمدن آن ها به مقابله با آنان بپردازید.

۳۷- در برابر اشخاص پیر و مسن بیش تر حس مسوولیت کنید، یادتان باشد آنان زودرنج و شکننده هستند و نباید با خشونت و بد اخلاقی از رفتارهایی که شاید در سن و سال آن ها طبیعی است، ایراد بگیرید و اعتماد به نفس آن ها را از بین ببرید.

۳۸- هنگامی که که مسوولیتی را به عهده کودکان خویش می گذارید، از دور آن ها را کنترل کنید و طوری کمک شان کنید که خویش را ضعیف حس نکنند.

۳۹- هنگامی که در جمع دوستان قرار دارید، تلاش کنید به همه توجه نشان دهید و تنها یک یا چند نفر را مخاطب قرار ندهید.

۴۰- هنگامی که در یک مجموعه کار می کنید، تنها مهم نیست که خودتان خوب و بی عیب باشید. در نظر داشته باشید حتی در صورتی که یک نفر هم در جمع درست کار نکند، باز نتیجه کاملاً مطلوب حاصل نمی شود. بنابراین برای حصول به نتیجه دلخواه، در حرکت های جمعی به اشخاص ضعیف بیش تر توجه کنید و با همسو کردن آنان با گروه، موفقیت جمع را تضمین کنید.

۴۱- در صورتی که در معاشرین شما کسی وجود دارد که با روحیه شما سازگار نیست و یا با هم تفاهم ندارد، با کم کردن تدریجی ارتباط خویش با آن فرد، وی را از دایره رفت و آمدهای خویش حذف کنید.

۴۲- بهترین خودتان باشید. هنگامی که که تمام سعی تان را برای به کار بستن روش ها و رسیدن به هدف هایپتان بکار می بندید، علاوه بر به دست آوردن نتیجه ی مناسب، احساسی فوق العاده نسبت به خودتان پیدا می کنید. یکی از راه های ساختن اعتماد به نفس سعی برای بهترین بودن است.

به کار بردن تمام توانایی و اطلاعات در راستای رسیدن به مقصود به شما کمک میکند تا علاوه بر کسب نتیجه دلخواه، اعتماد به نفسی دوجندان را بدست بیاورید. این حس موثر به شما امکان میدهد تا از ریسک کردن نترسید و به سادگی پای خویش را از منطقه ی امن عادت ها (Comfort Zone) بالاتر قرار دهید.

۴۳- به سایرین کمک کنید تا خصوصیت

های شایسته خویش را آشکار کنند.

۴۴- در صورتی که اطرافیان شما همه تلاش خویش را انجام داده اند، ولی نتوانسته اند از عهده مسوولیتی که شما به آن ها داده اید بر بیایند، نگذارید تلاششان را بی فایده تلقی کنند و با تشکر از تلاش آنان روحیه شان را تقویت کنید.

۴۵- در گردهم آیی های خودمانی چنانچه کسی در خصوص موضوعی اظهار نظر کرد یا بر خلاف سلیقه شما سخنی به میان آورد، با انتقادهای تند و گزنده وی را خجالت زده نکنید، به یاد داشته باشید انتقاد سازنده با توهین متفاوت است.

۴۶- انتخاب های خویش را بر مبنای واقعیت و نیازتان انجام دهید، نه از روی اشتیاق های تند و گذرا.



خدمات استند بچه های آسمان



برای یاری رساندن به بچه های آسمان علاوه بر کمک نقدی، خدمات و راه های دیگری نیز وجود دارد که شما عزیزان می توانید از طریق آن کنار بچه های آسمان باشید. یکی از این راه های کمک، سفارش خدمات استند موسسه است.

خدمات استند شامل: استند تسلیت، استند تبریک، استند صاحب عزا، استند دیجیتال تبریک و تسلیت، تاج گل و لوح تسلیت است.

برای سفارش و بهره مندی از هر کدام از این خدمات با وارد شدن به سایت موسسه به آدرس www.bachehayeasman.org در بخش کمک به خیریه بچه های آسمان در قسمت خدمات استند در خواست خود را مشاهده و ثبت کنید.



راستگویی و روراستی، ملاحظت و آموزش را دستور کار خویش بگذارید.

۶۰- به خوبی از خویش نگهداری کنید. زمانی که شما از تناسب جامع برخوردار باشید و از نظر جسمی در وضعیتی تندرستی به سر ببرید، بیش ترین مدد را به احداث کرد اعتماد به نفس در وجود خودتان نموده اید. اگر چه قبل از این گفتیم که ظاهر مطلوب تنها نمی تواند به مدارا کردن و اقتدار عطا کردن به اعتماد به نفس موثر باشد، ولی اگر این ویژگی در کنار دیگر مایحتاج مدارا کردن اعتماد به نفس قرار بگیرد میتواند با قدرتی زیاد موثر و کارآمد واقع شود.

قرار نیست ظاهر عالی و آراسته ی شما با ویژگیهای ظاهری سایرین قیاس شود. این ویژگی باید به شما آرامش داده و در شما یک حال عالی به وجود آورد. تمامی اشخاص اگر در تندرستی جامع بوده و از تناسب جثه برخوردار باشند زیبا و جذاب بنظر می رسند.

شده ام، خیر، بهانه شما پذیرفته نیست.

۵۴- برای دوستانی که بیش از سایرین به شما کمک می کنند، تا معایب و کاستی های خویش را جبران کنید ارزش ویژه ای قائل باشید.

۵۵- سر خویش را بالا نگه دارید. این کار سبب میشود جریان خون از قلب به مغز (خون شریانی) و از مغز به قلب خون وریدی) به آسانی انجام پذیرد. حجم ریه ها افزایش یابد و در واحد زمان، اکسیژن بیشتری با خون مبادله شود. راه های هوایی مانند نای، نایژه ها، حلق و بینی تا حدودی در یک امتداد قرار گیرند و نفس کشیدن، راحت تر شود، میزان دید بیش تر شود، به برازندگی ظاهری فرد مدد کند و از تمامی مهمتر، اعتماد به نفس فرد را زیاد میکند.

۵۶- گاهی بردباری فشار روحی حاصله از کارهای نیمه تمام و موقه از سختی انجامشان دشوارتر است. برای رهایی از عذاب وجدان، از همین لحظه تصمیم بگیرید، برنامه ریزی کنید و با پایان رساندن اینگونه کارها بخود آرامش هدیه کنید.

۵۷- اگر بخشی از کارهای شما باید توسط فردی یا دوستی انجام شود که تنها وی شخصاً قادر به انجامش است، ولی بی خیال یا پرمشغله است، در خواست خود را در موارد مناسب با آرامش و متانت مکرراً به وی تداعی کنید و این تداعی را آن قدر تکرار کنید تا به نتیجه ای که میخواهید برسید.

۵۸- سرعت راه رفتن خویش را بیش تر کنید. کسی که اعتماد به نفس دارد گام های محکم بر می دارد و هدفمند راه می رود. قدرتمند، قوی و پرا انرژی باشید.

۵۹- در صورتی که در معاشرت های خویش مرتباً شکست می خورید و دنبال شیوه کم خرج و قابل انجام هستید،

۴۷- فکر نکنید مدام نرمش و مهربانی مشکل گشا است. بر عکس گاهی در برخوردهای اجتماعی لازم است با جدیت و قاطعیت روی خواسته خویش اصرار کنید تا به شما ظلم نشود.

۴۸- در جمع بودن را تمرین کنید. به فعالیت هایی ملحق گردید که همواره در رابطه با دیگران باشید، مثل: باشگاه، کلاسهای ورزشی، انجمن های دانشجویی و کلوپ های تفریحی، در این محیط ها همواره باید اجتماعی بوده و با مردم معاشرت کنید. بعد از چند وقتی خواهید دید رابطه با سایرین برایتان معمولی و راحت میشود.

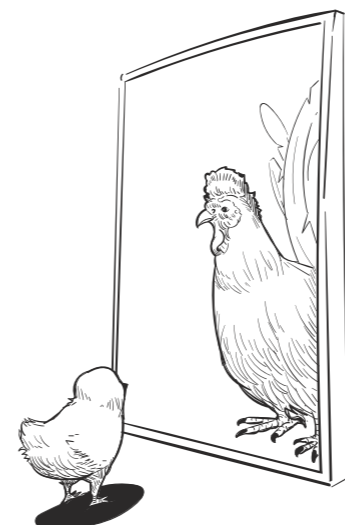
۴۹- هنگامی که عصبانی هستید، در خصوص هیچ کس و هیچ چیز تصمیم نگیرید.

۵۰- اگر برای حل معضلی که پیشرو دارید، همه سعی خویش را انجام دادید و کار دیگری از دستتان برنیامد، تا حصول نتیجه صبور باشید و برای بهتر کردن شرایط با اقدامات زائد و غیر ضروری، آرامش موجود را به هم نزنید.

۵۱- مدافع حق خویش و خانواده تان باشید. به واسطه خجالت یا ترس یا عدم آگاهی، از چیزی که حق شماست، به سادگی نگذرد. اگر با افراد حقوقی دچار مشکل هستید که راهکاری به ذهنتان نمی رسد، از وکلای باتجربه و زبده کمک بگیرید تا در به کار بستن کارها بصورت اصولی و قوانینی به شما کمک کنند.

۵۲- دوست های واقعی شما سرمایه های پرارزشی هستند، آن ها را حفظ کنید و به علت کدورت های بی اهمیت و بی ارزش رابطه خویش را با آن ها قطع نکنید.

۵۳- بهانه تراشی نکنید. شایع ترین بهانه ای که میتواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود، این هست که من ذاتاً اینگونه هستم یا من اینگونه بزرگ



بدن شکسته، در مقابل قلب شکسته چیزی نیست!

محتوایی و ساختاری فیلم را مورد تحلیل و بررسی قرار دهیم.

طرحی از زندگی کریستی براون:

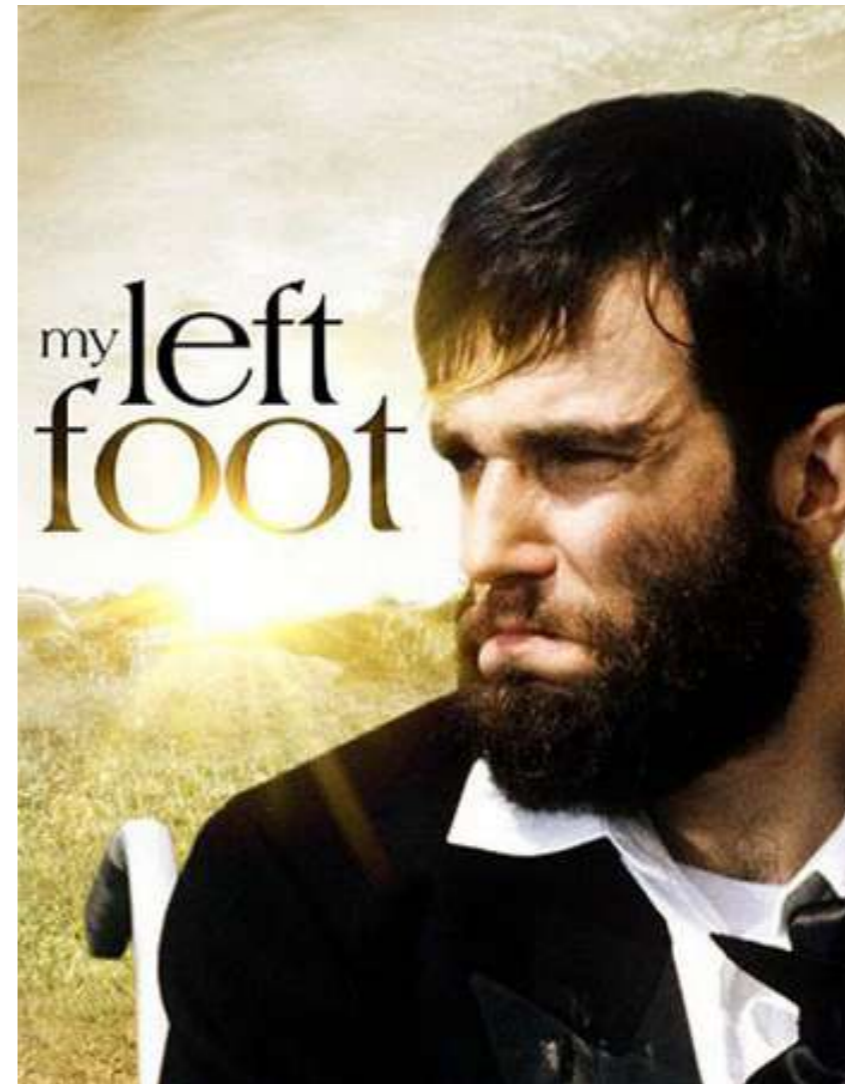
کریستی، زندگی خارق العاده ای دارد. متولد منطقه زاغه نشین دوبلین، در خانواده ای فقیر و پر جمعیت با پدری بنا، خانواده دوست و معتاد به الکل، و مادری خانه دار، باراده و سخت کوش و مذهبی (مسیحی کاتولیک) که ۲۲ فرزند به دنیا

«کریستی براون» (او کانر) در دوران کودکی به دلیل فلج مغزی به شدت عقب افتاده شده است اما در جوانی «کریستی» (دی لویس) نشان می دهد که با وجود جسم علیلش، انسانی خونگرم و شوخ طبع است، هوش فوق العاده ای هم دارد و می تواند به کمک پای چپش - تنها عضوی که در کنترلش است - آثار هنری قابل تحسین و اشعار و رمان های پر فروش خلق کند.

نکته جالب توجه درباره بازیگران نقش کریستی براون: در این فیلم دو نفر در نقش کریستی ظاهر شده اند. نقش نوجوانی او را «هیو او کانر» و نقش جوانی به بعد را «دانیل دی لوئیس» بازی کرده است. دی لوئیس در قامت بازیگری حرفه ای به آماده سازی های ویژه اش جهت ایفای نقش مشهور است. او هنگام فیلم برداری فیلم «پای چپ من» تمام مدت روی ویلچر می نشست و عوامل فیلم به او غذا می دادند تا در نقش یک معلول مادرزاد حتی برای مخاطب باهوش و حرفه ای سینما باور پذیر نماید.

مقدمه:

پای چپ من فیلمی است در ژانر زندگی نامه ای با موضوع زندگی «کریستی براون» (۱۹۳۲-۱۹۸۱)؛ هنرمند نقاش، شاعر و نویسنده ی معاصر ایرلندی، که فیلمنامه آن با اقتباس از اتوبیوگرافی (زندگی نامه خودنوشت) او به همین نام، توسط جیم شرایدن نوشته و کارگردانی شده است. در این نوشته سعی ما بر این است، ضمن معرفی این فیلم و جوه



درون جسم لاغر و نحیف و ظاهر مجاله شده اش، روحی پر شور و حساس و ذهنی باهوش و خلاق نهفته بود و تنها کسی که به توانایی های بالقوه او ایمان داشت کسی نبود جز مادرش. شاید به همین خاطر اولین کلمه ای که نوشت «مادر» بود، بی آنکه کلاسی رفته یا معلمی داشته باشد. البته اولین شانس زندگی اش آنجا بود که پدرش او را به پرورشگاه نفرستاد و خانواده پر جمعیتشان او را در کنار خود پذیرفتند و خصوصاً مادر مهربان و فداکارش.

اولین جوانه های ذوق هنری و ادبی و آغاز نقاشی و سرایش شعر در وجود او همزمان است با اوج هیجانانگیز و دوران پر شور بلوغ و عاشق شدن. شاید پذیرش این واقعیت که کسی مثل کریستی هم عاشق می شود برای آدم های ظاهر بین سخت باشد یا عشق او را جدی نگیرند. و شاید به همین خاطر باشد که اولین عشق او در ۱۷ سالگی به دختری همسن و سال که ابراز آن کاملاً هنری و از طریق نقاشی و شعر ممکن شده بود، با پاسخی قاطع و منفی روبرو می شود. بعدها در ۱۹ سالگی که مادر با پس انداز خود تصمیم می گیرد برای کریستی ویلچر بگیرد، آشنایی او با خانم پزشک جوان و مهربانی به نام دکتر آیلین کول شکل می گیرد، کسی که تبدیل به تنها معلم زندگی اش می شود و کریستی صحبت کردن، شهرت و معروفیت خود را مدیون اوست. او ابتدا کریستی را به کلینیک خود می برد اما فضای کلینیک برای روح هنرمند و ناآرام کریستی تحمل ناپذیر است و گفتار درمانی را در منزل پی می گیرد. او با حلم و صبر و عشقی خالصانه در جهت بهتر شدن کریستی می کوشد و در نهایت موفق می شود و حتی اولین نمایشگاه آثار نقاشی

کریستی را دایر می کند و این نقاش بزرگ را به جامعه هنری می شناساند. این محبت ها جوانه های امید و عشق را دوباره در وجود کریستی جوان می رویند اما این عشق نیز ناکام می ماند، وقتی دکتر کول خبر می دهد قرار است با مرد دیگری پیوند زناشویی برقرار کند، این خبر به یکباره آن امید و عشق را بدل به خشم و نفرت و یأس و افسردگی می کند. نقاشی را ترک می کند. به الکل پناه می برد. و حتی تا اقدام به خودکشی پیش می رود. اینجاست که دوباره مهر مادر به کمک کریستی می آید و با مشارکت همه ی اعضای خانواده در ساختن اتاقی مخصوص برای کریستی، او را به نقاشی و زندگی عادی باز می گرداند. بعد از مرگ ناگهانی پدر، او تصمیم می گیرد کتاب معروفش را به نگارش درآورد. او ابتدا قصد دارد نام کتابش را «خاطرات یک

ذهن معلول» بگذارد، اما وقتی همه کتاب را با پای چپش تایپ می کند، نام کتاب را می گذارد: «پای چپ من». او تمام پس انداز حاصل از فروش تابلوهایش را به پاس قدردانی از زحمات مادرش به او هدیه می کند. بعد از مدتی دکتر کول به سراغ نقاش معروف قصه ما می آید، و اینبار از او دعوت می کند به برگزاری نمایشگاهی خیره از آثارش به نفع معلولین.

در برنامه ای که جهت تقدیر و اهدای جایزه به او ترتیب داده شده است، کریستی با همسر آینده اش مری کار که قرار بود در طول برنامه پرستار او باشد آشنا می شود و این آشنایی در نهایت به پیوندی عاشقانه و پایدار تا پایان عمر ختم می شود.

اما چرا این قدر مردمان ما که روزگاری شاد بودن جزو ارکان زندگی آن ها بود امروز غمگین و افسرده اند؟

بزرگداشت ضعف



انسان باید خوشحال باشد از وجود داشتن. کتاب بزرگداشت ضعف، اثر الکساندر ژلین کتابیست کاملاً منحصر به فرد! این زندگی نامه استثنایی و تکان دهنده مسیری را که الکساندر ژلین، معلول مغزی برای رهایی از مشغولیت خود (پیچاندن سیگار به دلیل معلولیت) و رساندن خود به نیمکت های دانشگاه برای تحصیل در رشته فلسفه طی نمود، بازگو می کند. آنچه که در وهله اول خواننده را تحت تاثیر قرار می دهد، به طور حتم تصمیم و اراده الکساندر ژلین است که به لطف کوشش مداوم و جرات پا فراتر گذاشتن از توانایی های خود، تنها و افتان و خیزان موفق شد خود را به دنیای دیگر برساند. و این دنیا دیگر برای او با توجه به ۱۷ سال زندگی اش در موسسه منحصر به معلولین، همین

دنیای عادی و معمولی ما بود. قطعاً این داستان یک گواهی تکان دهنده جهت تایید قدرت انطباق انسان است. ولی بیش از آن

گویای یک سرسختی تنزل ناپذیر برای ایستادگی و یافتن معنا برای تجربیات زندگی، دردها و کوشش هاست.

شماره گیری
کد های زیر
از طریق
تلفن همراه



*۷۲۴*۱۲۴#

*۷۳۳*۲۰۰#

*۷۸۰*۸۰۲۸۰#

بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و

توانبخشی معلولین بی‌سرپرست

bachehayeaseman.org



دارو، قصه‌ی هر روز بچه‌های آسمان

☎ ۰۲۱ - ۴۳۶۱۳