



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال سوم • شماره ۲۲
مهر ۱۴۰۰ • قیمت ۳۰ هزار تومان



من خداوند را در قلب کسانی دیدم،
که بی هیچ چشم‌داشتی مهر بانند.



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

The logo features a blue star shape containing a white silhouette of a hand holding a child's head, symbolizing care and support.

فهرست مجله

۱. روز نابینایان و پیام مدیر عامل ۵
۲. معلولیت نامرئی ۷
۳. اربعین ۹
۴. روز گردشگری ۱۰
۵. شهری برای همه ۱۱
۶. استرس کودکان ۱۶
۷. روز سالمندان ۲۰
۸. معلولیت در کشور سوئد ۲۲
۹. دگردیسی ارزش ها ۲۵
۱۰. معرفی فیلم ۲۶
۱۱. معرفی کتاب ۲۸



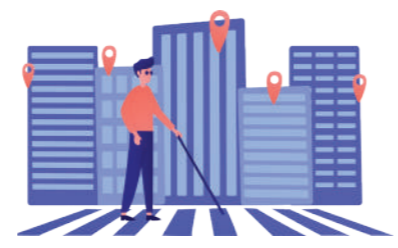
پیام مدیر عامل



ما نیازمند دل های پاک روشن دلان هستیم.

۲۳ مهر ماه روز عصای سفید را به روشندان عزیز جامعه تبریک عرض نموده و از درگاه پروردگار توفیقات روز افزون این عزیزان را خواستاریم. روشن دلانی که چشم هایشان نمی بیند ولی دلی بینا تر از مادرانند.

نور هستی در عزیزان نابینا همیشه روشن است؛ و شور و شوق زندگی در گوشه چپ سینه آن ها برقرار است. تمامی ما نیازمند دل های پاک روشن دلان هستیم؛ چشمانی که به انداره ما پلیدی و زشتی های دنیا را ندیده است، زیرا دل روشن بهترین هدیه خداوند است.



نابینایان، عصای سفید، خط بریل

استفاده از عصای سفید به شکل امروزی و بعنوان نمادی برای شناخت نابینایان، به بعد از جنگ جهانی اول برمی گردد. در سال ۱۹۲۱ میلادی عکاسی از شهر بریستول انگلستان بنام جیمز بیگز، که در اثر سانحه‌ای بینایی خود را از دست داده بود، برای در امان ماندن از گزند وسایل نقلیه در خیابان های اطراف محل زندگی اش ابتکار استفاده از عصای سفید را از آن خود کرد تا به راحتی برای همگان قابل دیدن باشد.

پس از آن دو تن از برجسته ترین محققان آمریکایی به نام های دکتر ناول پری «ریاضیدان» و دکتر جاکوپس تن بروک «حقوقدان»، توانستند قانونی در پانزدهمین روز از ماه اکتبر بعنوان قانون عصای سفید به تصویب برسانند و این روز را بعنوان روز جهانی نابینایان نامگذاری کنند. در این قانون، تمامی حقوق اجتماعی فرد نابینا بعنوان عضوی از جامعه‌ی متمدن انعکاس یافته است.

ابداع خط بریل برای نابینایان

خط بریل، خطی است که در قرن نوزدهم میلادی، برای سهولت کار افراد نابینا و کم بینا در امر تحصیل و تعلیم و تربیت توسط لویی

بریل فرانسوی ابداع گردید. پدر لویی بریل کفاش بود و لویی در کارگاه وی کار میکرد. روزی درفش کفاشی به چشم وی برخورد کرد و در اثر این حادثه، لویی از نعمت بینایی محروم گردید.

پس از آن، او درباره افرادی که از نعمت بینایی برخوردار نبودند، بسیار اندیشید و سرانجام به فکر افتاد تا خطی را به وجود آورد که افراد نابینا به وسیله آن به راحتی به امر خواندن و نوشتن بپردازند. او پس از مدت ها موفق به ابداع خطی گردید که بنام وی، بریل نامیده شد.

به راستی نابینایان از حقوق اجتماعی برخوردار هستند یا خیر؟

نابینایان به مانند کسانی که از بینایی کامل برخوردار هستند، حق بهره گیری از کلیه امکانات رفاهی رایج در جامعه را دارند. حق استفاده از پیاده رو ها، خیابان ها، بزرگراه ها و وسایل حمل و نقل عمومی، بهره برداری کنند. به عنوان مثال چراغ های راهنمایی رانندگی در مواقع قرمز شدن باید فرصت به اندازه کافی بدهد و این احتمال همیشه داده شود که فرد نابینایی نیز می خواهد عبور کند. همچنین



من خاورند را در قلب کسانی دیدم، که بی هیچ چشم‌داشتی مهر یابند.

سال سوم
شماره بیست و دوم
مهر ۱۴۰۰

نشریه توانبخشی بچه های آسمان
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سردبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیصریه، بلوار اندرزگو، نبش اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳، واحد ۵
تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱

آدرس سایت:
www.bachehayaseman.org
اینستاگرام:
bachehayaseman_kamran
ایمیل:
info@bachehayaseman.org

چالش‌های زندگی با معلولیت نامرئی

ها نیستیم. این ناامید کننده است و می‌تواند احساس خشم ایجاد کند. کارهایی وجود دارد که می‌خواهیم انجام دهیم، اما خستگی مانع آن می‌شود که بتوانیم آن کارها را انجام دهیم. توضیح دادن برای دیگران چالش برانگیز است و آنها ممکن است اینطور قضاوت کنند که «چرا شما تنبل هستید؟» من اغلب خودم را تنبل حس می‌کنم، حتی با وجود اینکه فکر می‌کنم که این نتیجه سخته مغزی من است.

مه مغزی به خودی خود یک بیماری پزشکی نیست بلکه نشانه‌ای از سایر بیماری‌های پزشکی است. این می‌تواند در حافظه، وضوح، تمرکز، درک مطلب و توانایی تمرکز اختلال ایجاد کند. زندگی در درد مداوم، چه از نظر جسمی و چه روانی، می‌تواند تأثیرات ناتوانی بر زندگی روزمره ما بگذارد. همانند خستگی، می‌تواند باعث عصبانیت و سرخوردگی

خودم شک می‌کنم که آیا من یک انسان غیر عادی هستم؟ زمانی که دیگران تصور می‌کنند همه چیز در ذهن شما و تحت کنترل شما است، می‌تواند باعث شود که شما واقعیت خود را مورد سوال قرار دهید. اگر در مورد بیماری یا ناتوانی خود شک دارید، این امر می‌تواند باعث شود شما در برابر درمان مقاومت کنید یا برنامه درمانی را دنبال نکنید. این می‌تواند عواقب جدی داشته باشد. من به خودم شک کردم و در برابر درمان افسردگی ام مقاومت کردم. آنقدر مقاومت کردم که در نهایت افسردگی من شدید شد و مجبور شدم برای معالجه در بیمارستان بستری شوم.

خستگی، مه مغزی و سایر چالش‌ها

یکی از بزرگترین چالش‌هایی که بسیاری از ما با آن روبرو هستیم خستگی مزمن است و این می‌تواند جسمی و روحی باشد. بسیاری از اوقات، به دلیل خستگی قادر به انجام وظایف یا شرکت در فعالیت

معلولیت نامرئی، شرایط پزشکی و یا روانی است که برای دیگران واضح نیست. گذشته از چالش‌های پیش روی روزانه، یکی از سخت‌ترین و اغلب مضرترین پیامدهای معلولیت نامرئی، عدم درک دیگران است. آن‌هایی که ناتوانی و معلولیت نامرئی دارند اغلب با نظرات، قضاوت‌ها و سوالات بی ادبانه روبرو می‌شوند. برخی افراد ممکن است ما را تنبل ببینند، اما واقعیت این است که مادر حال تلاش برای مقابله با شرایطی هستیم که از نظر روحی و جسمی احساس خستگی می‌کنیم.

به طور مداوم، احساس اینکه باید ثابت کنیم که در واقع چندین چالش داریم، می‌تواند ناامیدکننده و طاقت فرسا باشد، خصوصاً وقتی که احساس می‌کنیم که برای هیچ در حال تلاش هستیم. درک اینکه احتمالاً هنگام مراجعه به انظار عمومی با قضاوت یا تمسخر روبرو خواهیم شد، می‌تواند احساس اضطراب ایجاد کند. غالباً در برابر خروج از خانه مقاومت می‌کنم زیرا ماندن در خانه برایم آسان‌تر است. معمولاً با خود فکر می‌کنم که اگر من در خانه باشم، دیگران تلاش من را نمی‌بینند. آنها چالش‌های من را نمی‌بینند، آنها چشم‌هایشان را به سمت من نمی‌چرخانند، دیگر مرا احق صدا نمی‌کنند، مرا از مسیر دور نمی‌کنند و یا باعث ایجاد موقعیت‌های ناخوشایند نمی‌شوند. ما اغلب با انبوهی از سوالات در مورد معلولیت یا بیماری خود روبرو می‌شویم و این می‌تواند برای ما خسته کننده باشد. این سوالات می‌تواند باعث شود که به خودمان شک کنیم. گاهی اوقات شک و تردید بر من چیره می‌شود و در مورد



نابینا رو به رو می‌شوید، خود را به او معرفی کنید و هنگام ترک محل نیز به فرد نابینا اطلاع دهید.

مستقیماً با فرد نابینا صحبت کنید، کسی را واسطه قرار ندهید و داد نزنید، یادتان باشد آن‌ها قدرت بینایی ندارند اما گوش‌هایشان خوب می‌شنود.

در آخر باید گفت، ما نیازمند دل‌های پاک عزیزان روشن‌دل هستیم؛ چشمانی که برخلاف ما آلوده به دنیای مادی نشده‌اند. بیش از روشن بودن چراغ چشم، مهم است که چراغ دل‌های ما روشن باشد. عصای سفید پرچم است، به نشانه هویت و استقلال که در دست افراد نابینا به حرکت در می‌آید.

روابط عمومی موسسه خیریه بچه‌های آسمان، روز نابینایان روز عصای سفید را به تمامی روشن‌دلان سرزمین تبریک می‌گوید.

همیشه آن‌ها را با نام صدا بزنییم و زمانی که به آن‌ها نزدیک می‌شویم، به نحوی آن‌ها را از حضور خود آگاه کنیم.

از کمک‌هایی که به استقلال آن‌ها ضربه می‌زند خودداری کنیم. نباید با ترجمه‌های اضافی و بی‌مورد، باعث رنجش آن‌ها شد. برای راهنمایی نیز از کلماتی نظیر: این‌جا، آن‌جا، کمی آن طرف‌تر... استفاده کرد؛ این کلمات احتیاج به دیدن جهت‌ها دارد.

بلکه باید از کلمات با معنای دقیق و روشن استفاده کنیم و بی‌اجازه وسایل آن‌ها را دست‌نزنیم یا جا به جا نکنیم.

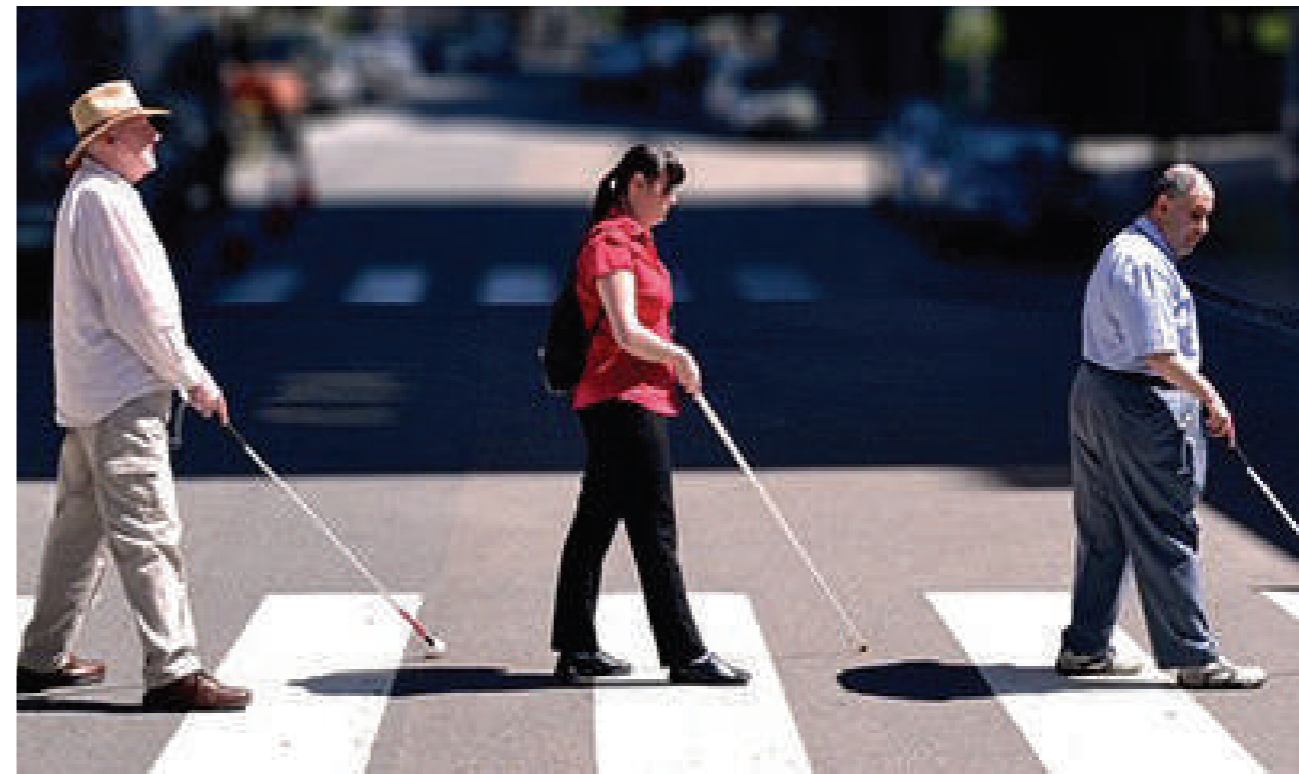
خانم یا آقای که رانندگی می‌کنید، اجازه بدهید نابینایی که با عصای سفید قابل شناسایی است به راحتی از خیابان عبور کند. نه بگوییم «مگه کوری؟» و نه با واژه «روشن‌دل» بخواهیم خودمان را گول بزنییم.

قبل از انجام هر کمکی به یک فرد نابینا ابتدا نظر خود فرد را جویا شویم. درست است که قصد ما خیر است ولی پیش از هر کاری باید خواسته فرد را بدانیم. در صورت کمک و راهنمایی در راه رفتن، اجازه دهید فرد نابینا بازوی شما را بگیرد و از هل دادن و گرفتن او خودداری کنید. همچنین هنگامی که با فرد

جنس خط‌های عابر پیاده باید کمی ضخیم‌تر از سطح آسفالت باشد تا با عصای این خط‌ها تشخیص داده شود.

از آن جایی که نابینایی و کم‌بینایی در بسیاری از موارد به ویژه در روستاهای دور افتاده و محروم وجود دارد، واجب است اطلاع‌رسانی مسئولان از طریق رسانه‌ها، مطبوعات، مراکز بهداشتی و بهزیستی، به مردم داده شود. به همین جهت مسئولان و فرهیختگان جامعه باید مردم را به یادگیری این مسائل ترغیب کنند؛ زیرا همیشه در تمامی موارد هزینه پیشگیری هر درمانی، کم‌خطرتر و ارزان‌تر از درمان است.

نوع رفتار ما با نابینایان اثر مستقیم بر سرنوشت و زندگی اجتماعی آن‌ها دارد. یک جامعه با رفتار سالم می‌تواند حتی از یک نابینا استاد دانشگاه بسازد، در مقابل با رفتار نادرست یک فرد طرد شده و تاریک، تحویل جامعه بدهد. در رفتار و تعامل با نابینایان، باید به یک سری نکات توجه کنیم؛ اول اینکه به آن‌ها بفهمانیم با ندیدن آن‌ها چیزی تغییر نکرده است و آن‌ها تفاوتی با ما ندارند؛ حتی در سیستم آموزشی کشور نیز باید جا برای افراد نابینا به روش مخصوص‌تر، کنار افراد بینا فراهم شود.





اربعین یعنی شبی بی انتها
اربعین یعنی همه دلواپسی

اربعین یعنی چهل منزل عزا
اربعین یعنی غریبی بی کسی

بیش از ۱۳ قرن از واقعه کربلا می گذرد و همچنان در چهلمین روز از شهادت بزرگ مرد تاریخ، امام حسین (ع) مراسم اربعین توسط مسلمین جهان با شوری غیر قابل توصیف برپا می شود. روابط عمومی موسسه خیریه بچه های آسمان ضمن عرض تسلیت به مناسبت اربعین حسینی، جهت رعایت پروتکل های بهداشتی آماده در یافت نذورات شما به صورت موارد طبخ نشده و وجه نقد می باشد. مشارکت با ارزش شما و اهدای نذورات، کمک در تامین هزینه های نگهداری و توانبخشی افراد معلول بی سرپرست را در پی دارد.
پرداخت مهربانی:

#۱۲۴*۷۲۴*

#۲۰۰*۷۳۳*

#۸۰۲۸۰*۷۸۰*

کم می گیرند. مدام خودم را سرزنش می کنم زیرا نمی توانم کاری کنم. من اغلب در خواست کمک می کنم و نمی توانم در سطحی که دیگران انتظار دارند عمل کنم. احساس مسئولیت و یا عدم دستیابی به حد کافی می تواند منجر به احساس گناه شود. من به طور مداوم از چیزی که کاملاً از کنترل من خارج است معذرت خواهی می کنم. با این همه ما درک می کنیم که هیچ یک از اینها تقصیر مانیست.

ممکن است احساس کنید که از دوستان و خانواده خود دور شده اید، به خصوص وقتی ناامیدی را در چشمان فرزندان خود مشاهده می کنید که قادر به بازی با آنها نیستید. همچنین درک اینکه ناتوانی یا بیماری شما بر زندگی همسر تان تأثیر می گذارد نیز می تواند احساس گناه ایجاد کند.

استراتژی های مقابله

- انتظارات را رها کن. زیرا آنها اغلب می توانند منجر به ناامیدی شوند.
- از طریق دوستان، خانواده و گروه ها حامی پیدا کنید.

شود، زیرا مانع لذت بردن از بسیاری از فعالیت هایی می شود که برای ما شادی آور بودند. ممکن است منزوی شویم و احساس ناتوانی کنیم زیرا این امر در فعالیت های زندگی روزمره اختلال ایجاد می کند. باز هم ما می توانیم با تمسخر و افرادی روبرو شویم که تصور می کنند همه چیز در ذهن ماست. حتی متخصصان مراقبت های بهداشتی ممکن است انکار کنند و ما را به عنوان "جویندگان مواد مخدر" نشان دهند.

تهیه لیستی از همه چالش های افرادی که با معلولیت های نامرئی یا بیماری های نامرئی زندگی می کنند، غیرممکن است. چالش های آن ها عملاً بی حد و حصر می باشند.

بار گناه

من مطمئن هستم، تنها کسی نیستیم که شنیده باشد "اما به نظر من خوب میایی" شنیدن این حرف از دیگران باعث می شود ما احساس ضعف کنیم و باور کنیم که همه مسائل و مشکلات تقصیر ماست. می توانیم احساس کنیم کسانی که از ما مراقبت می کنند، ما را دست



گردشگری برای رشد فراگیر

روزگردشگری در سال ۱۴۰۰ مقارن با روزاربعین حسینی در کشور ما شده است. شعار گردشگری امسال "گردشگری برای رشد فراگیر" است. هدف از نام گذاری این روز افزایش آگاهی جوامع بین المللی در مورد اهمیت توریسم و تاثیر صنعت گردشگری بر اجتماع، فرهنگ، سیاست و اقتصاد است. به همین جهت سازمان جهانی گردشگری UNWTO سازمان ملل متحد روز ۲۷ سپتامبر را به عنوان روز گردشگری و جهان گردی انتخاب کرده است. تاثیر گردشگری در روحیه و سلامت روح امروزه با توجه به وضعیت اقتصادی و

پاندومی کرونا در کشور، سفر و گردشگری با کاهش قابل توجهی روبه رو شده است و تمایل به سفر رفتن به طور نامحسوسی از بین رفته است و به طور کلی پیش از شروع کرونا در کشور نیز ماز لحاظ صنعت جذب توریست و گردشگران داخلی دچار ضعف زیرساختی و فرهنگی بودیم و هیچ زمانی به طور اصولی به اهمیت سفر رفتن بر سلامت روح و روان توجه ای نداشته ایم. در صورتی که با توجه به انواع دغدغه ها، مشکلات فکری و روحی مسافرت و تفریح می تواند نقشی بسیار موثری در پیشگیری کنترل فکری انسان ها را داشته باشد. پرداختن حداقل سالی یکبار به تفریح و

ایجاد یک فضای شاد و هیجان انگیز در قالب سفرهای کوتاه و گردش، در انسان اثری درمانی و رهایی از تنش های روحی را در پی دارد. همین مدت کوتاه سفر می تواند تغییر رفتار مناسب در انسان ایجاد کند

سفر از دیدگاه دین اسلام

قرآن کریم در آیه ۱۳۷ سوره مبارک آل عمران می فرماید: قَدْ خَلَّتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنَ فِی الْاَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكذِبِینَ

به یقین پیش از شما سنت هایی بوده است. پس در روی زمین گردش کنید و بنگرید که سرانجام تکذیب کنندگان چگونه بوده است.



شهری برای همه

با بررسی وضعیت موجود در شهرهای کشور متوجه می شویم که بیشتر فضای شهری و بیشتر معیار آن با موانع و مشکلاتی همراه است که امکان بهره گیری از آن ها را عملاً برای معلولین، سخت یا حتی غیر ممکن می سازد.

کف سازی نامناسب، پیاده روها و... همگی موانعی برای حرکت افراد کم توان تر و حضور آن ها در اجتماع می باشد. این در حالی است که یک شهر متعلق به همه افراد جامعه است و آحاد جامعه اعم از افراد سالم و معلول، حق استفاده و بهره برداری مساوی و عادلانه از آن را دارد. با توجه به این مهم و در اصل "حمایت از حقوق انسانی" و "مساوی سازی فرصت ها"، طراحی و مناسب سازی معیار، مطابق با شرایط ویژه معلولین، نیازهای شهری آن ها، امری ضروری و واجب است که باید مدنظر تمامی مسئولان و مدیران شهرسازی به ویژه شهرداری قرار گیرد.

به همین جهت در ادامه این مطلب به بررسی ضوابط الزامی اصول شهرسازی به نفع معلولان جسمی حرکتی می پردازیم.

ضوابط شهرسازی برای افراد معلول جسمی حرکتی

پیاده رو

در طراحی پیاده روها، رعایت بخش ۱۰ آیین نامه طراحی راه های شهری مصوب شورای عالی شهرسازی معماری ایران الزامیست.

- ضوابط پیشامدگی در پیاده رو: در پیاده رویایی که به هر علت مانعی نصب میگردد، رعایت حداقل عرض مفید عبوری ۱۲۵ سانتی متر اجباری است.

- پیشامدگی اشیای نصب شده بر روی دیوار پیاده رو مانند تلفن ها که لبه های خارجی آنها در ارتفاع بین ۷۰ تا ۲۰۰ سانتیمتر از کف تمام شده قرار داشته باشند، نباید از ۱۰ سانتیمتر بیشتر باشد.

- پیشامدگی اشیای نصب شده روی پایه یا

ستون در ارتفاع بین ۷۰ تا ۲۰۰ سانتیمتر از کف تمام شده، که در جهت حرکت فرد پیاده باشد، تا ۳۰ سانتیمتر مجاز است.

- پیاده رویهای مسقف باید حداقل ۲۱۰ سانتیمتر ارتفاع آزاد داشته باشند. در صورتی که در قسمت هایی از مسیر پیاده روی ارتفاع ۲۱۰ سانتیمتر کمتر باشد، باید رنگ آن متضاد با محیط بوده و جهت اشخاص نابینا یک آگاهی دهنده قابل لمس تامین گردد.

- حداکثر شیب عرضی پیاده رو ۲ درصد باشد. - حداکثر شیب طولی پیاده رو ۵ درصد باشد. پیاده رویهای با شیب بیش از ۵ درصد ملزم به اجرای ضوابط سطح شیبدار خواهد بود.

- در صورت لزوم، وجود اختلاف سطح در پیاده رو تا ۲/۵ سانتیمتر مجاز است و بیش از آن مشمول رعایت ضوابط سطح شیبدار خواهد بود.

- قسمت اتصال دو پیاده رو که نسبت به هم اختلاف سطح دارند، باید به شکل مسطح باشند.

- در محل تقاطع دو پیاده رو، الزام است کف سازی محل تقاطع با بافت و رنگ متفاوتی اجرا گردد تا برای اشخاص نابینا و نیمه بینا



قابل تشخیص باشد.

- پوشش کف پیاده‌روها باید از مصالح سخت، ثابت، غیر لغزنده و صاف باشد.

- هرگونه در پوش با پیاده‌رو هم سطح باشد.

- در پیاده‌روهایی که به هر علت مانعی نصب می‌گردد، رعایت حداقل عرض مفید عبوری ۱۲۵ سانتیمتر اجباری است.

- حتی الامکان از نصب هر گونه شبکه در سطح پیاده‌رو جلوگیری شود. در صورت لزوم شبکه باید عمود بر جهت حرکت و فضای باز آن از ۲ سانتیمتر کمتر باشد.

- در حریم معابر، باید از کاشت گیاهانی که میوه یا صمغ آنها موجب لغزندگی سطح معبر را فراهم خواهند ساخت یا گستردگی شاخ و برگ آنها مانع حرکتی ایجاد خواهند کرد، خودداری شود.

ویژگی مسیرهای پیاده قابل دسترس پیاده‌رو، بخش اصلی مسیر دسترس پیاده‌رو،

ساختمان‌ها، پارکینگ‌ها، ایستگاه‌های اتوبوس و سایر ساختمان‌های عمومی است که باید دارای خصوصیات ویژه‌ای باشد تا ایمنی همه افراد با محدودیت‌های حرکتی متفاوت و نیز افرادی که وسایل خاص مانند ویلچر، واکر، کالسکه و چمدان و... را حمل می‌کنند تضمین نماید.

این خصوصیات عبارتند از:

- وجود اختلاف سطح در مسیرهای پیاده برای افرادی که دارای مشکلات حرکتی و یا بینایی هستند خطر ساز بوده و برای افرادی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کنند، به عنوان مانع به شمار می‌آید. بنابراین الزام است از ایجاد اختلاف سطح در طراحی ممانعت و در مناسب‌سازی‌ها موانع موجود را برطرف نمود.

- در صورتی که برای دسترسی به یک مکان

بیش از یک مسیر وجود داشته باشد، حداقل یکی از مسیرها باید بدون مانع و برای افراد دارای محدودیت حرکت قابل دسترس باشد. عرض مسیر باید به اندازه کافی پهنا باشد تا همه افراد بتوانند بدون برخورد با یکدیگر و یا برخورد با سایر تجهیزات موجود در پیاده‌رو به حرکت خود ادامه دهند.

- سطح پیاده‌رو باید در تمام شرایط آب و هوایی، استحکام و دوام خود را حفظ کرده، صاف و غیر لغزنده باشد. همچنین تحمل بارهای وارده توسط عصا، واکر و صندلی چرخدار نداشته باشد.

- هیچگونه مانعی در مسیر حرکت پیاده نباید قرار گیرد. تجهیزات و مبلمان مستقر در پیاده‌رو مانند صندوق‌های پست، تلفن‌های عمومی، آب‌خوری‌ها و نیمکت‌ها باید خارج از مسیر اصلی پیاده‌رو باشند تا مانعی برای عبور افراد ایجاد نشود.

- مسیر حرکت عابر پیاده باید کامل روشن مشخص باشد. برای اینکه چنین شرایطی حاصل گردد باید در طراحی و مناسب‌سازی مسیرهای پیاده از اصول زیر پیروی نمود:

- در جاهایی که مسیر پیاده‌رو خیلی باریک و طولانی است، بهتر است محلی برای توقف و استراحت بدون ایجاد مزاحمت برای سایر عابرین پیش بینی نمود. در این صورت میتوان هر ۵۰ متر، فضایی به اندازه حداقل عرض یک صندلی چرخدار، ۷۵ سانتیمتر به عرض پیاده‌رو در یک طرف و یا در دو طرف اضافه نمود.

- در سرتاسر مسیر عبور پیاده هیچگونه مانع یا تجهیزاتی مانند تلفن، آب‌خوری، نیمکت و یا حتی صندوق پست و صدقات نباید قرار گیرد. حتی تابلوهای راهنما و علائم نیز در مسیر حرکت افراد پیاده نباید قرار گیرد. این گونه

تجهیزات را میتوان در محلی خارج از مسیر عبوری قرار داد.

- اگر در طرح کف‌سازی پیاده‌رو، از مصالح گوناگون در رنگ‌ها و جنس‌های مختلف استفاده شود. الزام است مصالح انتخابی از ویژگی‌های اصطکاکی مشابه‌ای برخوردار باشند، تا برای افرادی که دارای مشکلات

بینایی هستند، اختلال حسی ایجاد نماید. - اگر مصالح مورد استفاده در پوشش کف مسیرهای پیاده‌رو دارای برجستگی و فرورفتگی باشند، مانند سنگ فرش، بتن و سنگ، این برجستگی‌ها و فرورفتگی‌ها نباید از ۳ میلی‌متر بیشتر باشد.

- از مصالحی مانند موزاییک‌های سیمانی، سنگ‌های صیقلی مانند مرمر و گرانیت، که بیشتر در نمای ساختمان‌ها کاربرد دارند، در کف‌سازی مسیرهای پیاده باید اجتناب نمود. پوشش‌های نرم مانند شن، ماسه، سنگریزه و پوشش‌های گیاهی مانند چمن مانع از حرکت صندلی چرخدار میشود و گاه باعث لیز خوردن آنها میگردد. بنابراین استفاده از

این پوشش‌ها برای پیاده‌رو مجاز نیست. - استفاده از اختلاف جنس مصالح در پوشش کف پیاده‌رو برای افرادی که دارای مشکلات بینایی هستند بسیار مفید است. اختلاف جنس مصالح از طریق حس و تغییر صدا در اثر ضربه عصا میتواند راهنمای افرادی باشد که دارای مشکلات بینایی هستند. همچنین از کنتراست رنگ در پوشش‌های کف پیاده‌رو میتوان به ایجاد این گونه هشدارها کمک نمود.

- موزاییک‌هایی که برای هشدار افراد دارای مشکلات بینایی در مسیر پیاده استفاده میشود، دارای انواع شیب‌های و سکه‌ای است که هر کدام برای هدف خاصی به کار می‌رود. - از موزاییک‌های شیاردار برای تعیین مسیر و جهت حرکت و از موزاییک‌های سکه‌ای برای تعیین تغییر مسیر و هشدار برای خطر احتمالی اطراف اختلاف پله، اختلاف سطح‌ها، محل تقاطع مسیر پیاده‌رو و سواره‌رو مانند آن به کار برده می‌شود.

- در مواقعی که پیاده‌رو و خیابان در یک سطح



قرار دارند، در محل اتصال به خط کشی عابر پیاده، باید اختلاف سطح وجود نداشته باشد و برای تشخیص پیاده‌رو از خیابان میتوان از تغییر جنس و رنگ در کف‌سازی استفاده نمود. همچنین میتوان در محل تلاقی، از مصالح دارای برجستگی مانند موزاییک‌های سکه‌ای و مانند آن استفاده نمود تا برای افرادی که دارای مشکلات بینایی هستند ایجاد هشدار حسی نماید.

- برای کمک بیشتر به جهت یابی افرادی که دارای مشکلات بینایی هستند می‌توان از علائم بصری، شنیداری و بویایی مانند گیاهان با رنگ‌ها و عطرهای متفاوت نیز در مسیرهای پیاده‌رو بخصوص در مسیر پیاده‌پارک‌ها استفاده کرد.

- هیچ‌گونه اختلاف سطحی در مسیر پیاده نباید باشد. در صورت اجبار این اختلاف سطح تا حداکثر ۲/۵ سانتیمتر مجاز می‌باشد.

- در مسیرهای پیاده‌رو ارتفاع ۲/۱۰ متر از کف، نباید مانعی بصورت ثابت یا متحرک و آویزان وجود داشته باشد تا باعث سرگیری شدن و برخورد با عابرین پیاده نشود. زیرا افرادی که دارای مشکلات بینایی هستند ممکن است با موانعی که در ارتفاع کمتر از ۲ متر هستند، برخورد نمایند.

- شبکه در پیچه‌ای باز دید در صورتی که در مسیر پیاده‌رو قرار گیرند، باید دارای ویژگی‌های زیر باشند:

۱- در صورت مربع یا مستطیل بودن شکل شبکه، جهت شبکه باید عمود بر جهت حرکت بوده و فضای باز شیارها از ۲ سانتیمتر کمتر نباشد.

۲- در صورت دایره بودن شکل شبکه، قطر سوراخ‌ها نباید از ۲ سانتیمتر بیشتر شود.

توقفگاه

- به منظور پیاده شدن افراد معلول از وسیله نقلیه سواری و نیز سوار شدن آنان در خیابان‌های اصلی شهر، ایجاد خلیج پیشرفتگی سواره‌رو در پیاده‌رو به عمق حداقل ۳/۵ متر و به طول حداقل ۱۲ متر با ارتباط مناسب با پیاده‌رو الزامی است.

- اختصاص دو پارکینگ ویژه افراد معلول با نصب علامت مخصوص در کنار خیابان‌های اصلی، در هر ۵۰۰ متر فاصله و در محدوده ساختمان‌های عمومی الزامی است.

- توقفگاه افراد معلول، در هر سمت نباید بیش از ۲ درصد شیب داشته باشد.

ویژگی توقفگاه‌های قابل دسترس

- از آنجایی که بسیاری از افرادی که دارای مشکلات حرکتی هستند، برای سوار و پیاده شدن از وسایل نقلیه و باز و بسته کردن صندلی چرخدار و یا برداشتن واکر خود نیاز به زمان نسبتاً بیشتری نسبت به سایر افراد دارند، الزام است فضایی خارج از مسیر اصلی تردد خودروها و عابرین پیاده در عین حال نزدیک به ورودی‌های قابل دسترس مسیرهای پیاده برای این منظور در نظر گرفته شود تا بدون قطع جریان ترافیک خودروها و یا رفت و آمد افراد پیاده و در مجاورت مسیر حرکت دیگر وسایل نقلیه نسبت به سوار و پیاده شدن افراد اقدام شود.

- الزام است فضای فرورفت‌های به صورت خلیج به ابعاد ۳/۵ متر عرض و ۱۲ متر طول به صورت پیشرفتگی سواره‌رو در پیاده‌رو در نظر گرفته شود. این فضا باید توسط رمپ جدول و یا مسیر بدون مانع به پیاده‌رو متصل گردد و این اتصال نزدیکترین فاصله را تا ورودی ساختمان‌های عمومی داشته باشد.



ضوابط مناسب سازی فضای شهری موجود

پارکینگ‌های عمومی

در پارکینگ‌های عمومی موجود باید ۲ درصد از فضای توقف حداقل یک فضای توقف در هر شرایطی برای افراد معلول در نزدیکترین فاصله به ورودی و خروجی پیاده اختصاص یابد. این عمل در وضع موجود از طریق تبدیل فضای سه محل توقف اتومبیل معمولی به دو محل توقف برای اتومبیل افراد معلول امکانپذیر است.

مناسب‌سازی پارکینگ‌ها

در حاشیه خیابان‌ها و محل پارکینگ‌های عمومی در فضاهای باز و سرپوشیده الزام است بر اساس ضوابط ۲ درصد از فضای توقف و یا حداقل یک فضای توقف برای خودروی افراد دارای معلولیت پیش‌بینی شود. این پارکینگ‌ها حتماً باید توسط علائم و تابلوهای استاندارد نشانگر توقفگاه خودروی افراد دارای معلولیت مشخص گردد.

ابعاد پارکینگ‌های قابل دسترسی باید مطابق استاندارد و با عرض حداقل ۳/۵ متر

در نظر گرفته شود. این امر میتواند با تبدیل سه پارکینگ معمولی به دو پارکینگ قابل دسترسی انجام گیرد.

ویژگی ایستگاه‌های قابل دسترسی

برای دسترسی آسان، ایمن و بدون مانع مسافری در ایستگاه‌های اتوبوس، الزام است محل انتظار مسافران با کف اتوبوس در هنگام توقف در ایستگاه همسطح باشد.

ایستگاه وسایل نقلیه عمومی باید سرپوشیده بوده و ارتفاع صندلی یا نیمکت‌های آن باید دارای ارتفاع ۴۵ سانتیمتر باشد. همچنین الزام است فضایی برای استقرار صندلی چرخدار در نظر گرفته شود.

مناسب‌سازی پیاده‌روهای موجود

بسیاری از پیاده‌روهای موجود به دلایل متفاوت مانند عرض کم و نامناسب، شیب زیاد طولی یا عرضی، وجود پله در مسیر پیاده، وجود موانع و سد معبرهای ناخواسته و نیز پوشش‌های کف نامناسب و مانند آنها برای تردد افرادی که دارای مشکلات حرکتی هستند و از عصا، واکر و یا صندلی چرخدار استفاده میکنند مشکلاتی را ایجاد می‌نماید.

لذا برای مناسب‌سازی پیاده‌روهای موجود الزام است موارد زیر رعایت شده و در الویت قرار گیرد.

عرض پیاده‌روهای موجود باید حداقل ۹۰ سانتیمتر باشد. بدین منظور الزام است باروش‌های ممکن مانند تعریض پیاده‌رو، سرپوشیده نمودن نهرها و یا باغچه‌های حاشیه‌ای و نیز تغییر مکان موانع مستقر در پیاده‌رو مانند صندوق‌صداقت، پست، تلفن‌همگانی، پله‌های خارجی مراکز اداری و تجاری در پیاده‌رو و تیرهای چراغ‌برق به این مهم دست یافت.

در پیاده‌روهای عرضی تر الزام است که مسیری حداقل به عرض ۹۰ سانتیمتر، پیوسته و بدون مانع در نظر گرفته شود. برای این کار باید کلیه موانع موجود در مسیر مذکور برطرف شود.

در پیاده‌روهای شیبدار الزام است پله‌های موجود برداشته و با سطوح شیبدار با شیب طولی حداکثر ۵٪ و شیب عرضی حداکثر ۲٪ این اختلاف سطح برطرف گردیده و قابل دسترسی شود.

پوشش کف پیاده‌روها باید با مصالح

غیر لغزنده، سخت و صاف پوشیده شده و مصالح نامناسب تعویض گردد.

در مسیر مناسب‌سازی شده پیاده‌رو حتماً مسیر ویژه برای نابینایان مطابق ضوابط مربوط در نظر گرفته شود.

در اطراف موانعی که قابل حذف کردن نیستند، الزام است از پوشش‌های سکه‌ای برای هشدار به افراد کم‌بینا و نابینا استفاده شود.

هر نوع بیرون زدگی بیشتر از ۱۰ سانتیمتر، مانند بیرون زدگی تابلو، علائم شهری، سایبان مغازه‌ها و مانند آنها باید تا ارتفاع ۲۱۰ سانتیمتر بالا برده شود.

معمولاً در پیاده‌روهای مناسب‌سازی شده و گاه در ورودی پارک‌ها از میله‌های امنیتی برای جلوگیری از ورود موتورسیکلت و ایجاد مزاحمت برای عابرین پیاده استفاده میشود که خود مانعی برای افرادی که از صندلی چرخدار و یا سایر وسایل کمکی استفاده میکنند به وجود می‌آورد. بنابراین بهتر است از موانع طراحی شده مناسب برای رسیدن به هر دو هدف با اولویت عبور صندلی چرخدار استفاده نمود.

ایستگاه‌ها

محل انتظار مسافر برای اتوبوس باید هم سطح با کف اتوبوس باشد.

شرایط قابل دسترسی بودن محل انتظار مسافر در ایستگاه‌های اتوبوس شهری، باید مطابق شرایط اتصال پیاده‌رو به سواره‌رو باشد.

در ایستگاه‌های اتوبوس، پیش‌بینی سرپناه، حفاظ مناسب، نیمکت و صندلی با ارتفاع ۴۵ سانتیمتر و با دستگیره به ارتفاع ۷۰ سانتی متر از کف الزامی است.

آبریزگاه

در معابر و فضاهای شهری و در محله‌ایی که آبریزگاه عمومی احداث میشود، ایجاد حداقل یک آبریزگاه مخصوص افراد معلول، مجهز به توالیت‌فرنگی الزامی است. در آبریزگاه‌های بزرگ به ازای هر ده واحد آبریزگاه معمولی، باید یک واحد آبریزگاه مخصوص افراد معلول منظور گردد.

محل خط‌کشی عابر پیاده

محل عبور عابر پیاده در سواره‌رو باید به سازی و به صورت خط‌کشی با حداقل عرض ۱۵۰ سانتی متر و قابل دسترسی به پیاده‌رو شود.

وجود پل‌های ارتباطی قابل دسترسی و یا هم سطح بین پیاده‌رو و سواره‌رو در امتداد کلیه خط‌کشی‌های عابر پیاده الزامی است

جزیره وسط خیابان در محل خط‌کشی عابر پیاده باید حذف شود.

پارکینگ‌های عمومی

در پارکینگ‌های عمومی موجود باید ۲ درصد از فضای توقف حداقل یک فضای توقف در هر شرایطی برای افراد معلول در نزدیکترین فاصله به ورودی و خروجی پیاده اختصاص یابد. این عمل در وضع موجود از طریق تبدیل فضای سه محل توقف اتومبیل معمولی به دو محل توقف برای اتومبیل افراد معلول امکانپذیر است.

ضوابط توصیه‌ای مناسب‌سازی محیط شهری موجود برای افراد معلول

از نگهداری گیاهانی که ریختن میوه‌های آنها در اطراف پیاده‌رو ایجاد لغزندگی نماید، حتی المقدور پرهیز شود.

نصب چراغ راهنمایی مجهز به علائم هشدار دهنده صوتی که در کنترل شخص معلول باشد در تقاطع‌ها توصیه میگردد.

وسایل نقلیه عمومی برای استفاده افراد معلول قابل دسترسی باشد.



در دوران کرونا با کودکان مضطرب رو به رو هستیم.

حضور میزانی استرس، نگرانی و اضطراب نسبت به زندگی، می تواند کمک کننده باشد و فرد را برای مقابله با مشکلات و تهدیدات زندگی قوی و آماده می کند. ولی زمانی که میزان استرس از حد بیشتر می شود و حالت مریض گونه به خود می گیرد، واکنش هایی قبیل جسمی، شناختی، رفتاری و عاطفی به راه می افتد.

- واکنش های جسمانی شامل افزایش ضربان قلب، عرق کردن، سرگیجه، تند و کوتاه شدن تنفس، درد معده و... است.
- واکنش های شناختی با کاهش توانایی فکر، تمرکز و توجه همراه است.
- واکنش های عاطفی شامل ترس، عصبانیت، غم، نگرانی و... است.
- واکنش رفتاری شامل سرزنش دیگران، گسترش شایعات، پرسش های مکرر و... است.

در حال حاضر یکی از مسائلی که همیشه به ما اضطراب و نگرانی به حد خودش به ما وارد می کند، مسئله کروناست. کودکان نیز به اندازه ما در این شرایط استرس مبتلا شدن خود و پدر مادرشان به ویروس کرونا را دارند. به همین جهت برای صحبت کردن درباره شیوع



ویروس کرونا با کودکان در حد درک آن ها، فرزندان را آگاه کنید. به کودک خود اطمینان دهید که اکنون با حضور واکسن از امنیت بیشتری برخوردار هستید. کودکان را از شنیدن اخبار منفی دور کنید، ممکن است آنچه می شنوند تفسیر غلطی از آن داشته باشند. در ادامه این مطلب به طور تخصصی تر به این بحث پرداخته می شود.

یک روان درمانگر، با بیان اینکه در دوران کرونا با کودکان مضطرب و وسواسی بسیار زیادی مواجه هستیم، گفت: این دسته از کودکان مستقیماً با مرگ عزیزی در ارتباط بوده اند که سبب شده دغدغه مندی هایی درباره مرگ و از دست دادن در آنان ایجاد شود.

نیلوفر گلیور، با بیان اینکه خانواده ها در دوران کرونا متحمل مشکلات بسیار زیادی شده اند، اظهار کرد: در این دوران بهزیستی روانی خانواده ها تهدید شده و بسیاری از افراد به واسطه این بیماری، شغل خودشان را از دست داده اند و سطح درآمدی خانواده شان کاهش یافته است؛ لذا پدر یا مادری که شغل خود را از دست داده و یا نگران از دست دادن شغل خود است، در خانه آن آرامش لازم را ندارد و همین فضای ناآرام موجب می شود که روابط بین اعضای خانواده از کیفیت لازم برخوردار نبوده و کودکان بیشتر آسیب ببینند.

وی با اشاره به شکل گیری اضطراب بیماری در خانواده ها طی دو سال گذشته، افزود: اضطراب بیمار شدن باعث شده که اعضای خانواده به ویژه کودکان احساس کنند ممکن است پدر و مادر و عزیزانشان را از دست بدهند و این نگرانی و اختلال سبب ایجاد افکار منفی در آنان شده که سرمنشا اختلالات

همه این رفتارها اضطراب و نگرانی ناشی از بیمار شدن و مرگ در ایام کروناست.

وی با بیان اینکه بازی درمانی به صورت غیر مستقیم کمک می کند تا کودکان احساسات خودشان را بیرون بریزند، اضافه کرد: بیرون ریزی احساسات حتماً کلامی نیست و کودک از طریق نقاشی و دست نوشته و کارهای هنری همچون مجسمه سازی و سفالگری اقدام به بروز احساسات می کند و اضطراب و نگرانی اش را نشان می دهد. لذا به کودک اجازه دهید سوالات خودش درباره مرگ را بپرسد و با اضطراب و نگرانی درونی خودش مواجه شود تا راحت تر با این موضوع کنار بیاید. این راهکار به ویژه در دوران کرونا کمک می کند تا کودکانی که از بیماری و مرگ والدین خود می ترسند، بتوانند درباره ترس و نگرانی شان حرف بزنند و اضطرابشان کاهش پیدا کند و در کنار خانواده باشند و روزهای سخت را بگذرانند.

سوال پرسیدن کودکان ۶ تا ۷ ساله درباره مرگ
این روان درمانگر، افکاری که کودکان دچارش می شوند را غالباً ناشی از اضطراب بر پایه بیمار شدن و مرگ دانست و ادامه داد: والدین می توانند با صحبت کردن و نشان دادن و ابراز کردن کودک، اضطرابش

را کنترل و مدیریت کنند لذا بسیار مهم است که خانواده ها مراقب اخبار باشند و مدام خبرهای نگران کننده را در خانه رد و بدل نکنند و به بیان جزییات از دست دادن افراد بیمار بر اثر کرونا برای کودکان نپردازند و گریه و شیون و ناراحتی و دلسوزی در حضور کودکان نداشته باشند، زیرا اهمیت دارد که واقعیت رابه کودکان بگوییم، اما نیازی نیست که همه جزییات را بیان کنیم.

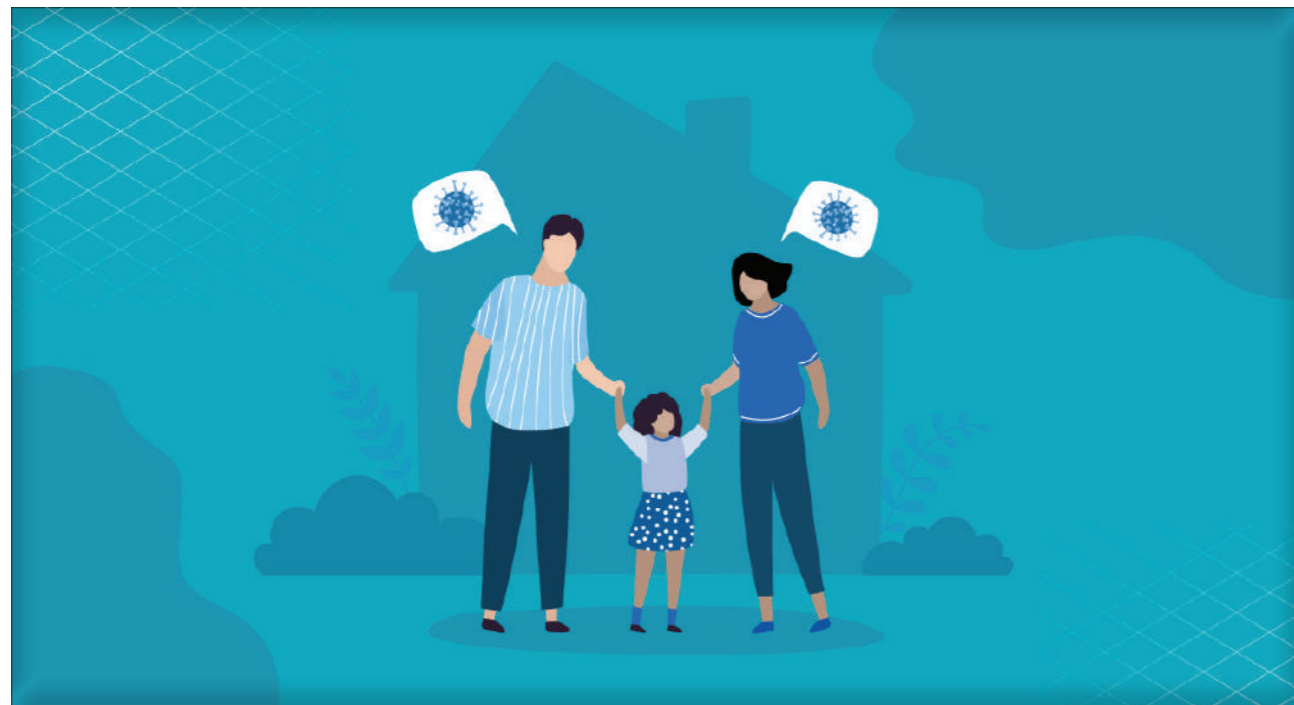
گلیور، از والدین خواست آگاهی و اطلاعات خودشان را نسبت به مرگ بالا ببرند و در درجه اول مسئله خودشان را با مرگ حل کنند و متذکر شد: اگر پدر یا مادر خودش از مرگ هراس داشته باشد و از بیماری و مرگ مضطرب و نگران باشد، نمی تواند برای حل اضطراب کودکش کاری کند لذا ایام کرونایی فرصت خوبی است تا کمی با مسئله مرگ جدی تر برخورد و بر اضطراب خودمان غلبه کنیم. در واقع والدین باید بتوانند به سوالات کودکان درباره مرگ پاسخ های درست و منطقی بدهند و این ذهنیت را در کودکان ایجاد کنند که مردن به معنی نیستی و نابودی نبوده و مرگ را از آن حالت سیاه و دردناک و زشت در آورند و به یک سفر برای فردی که دیگر در میان ما نیست، تبدیل کنند. همچنین کودکان به ویژه درباره از دست دادن پدر بزرگ و مادر بزرگ باید با

این مفهوم آشنا شوند که خدا بندگان خود را دوست دارد و نمی خواهد درد و رنج آنان را ببیند و آنان را پیش خود می برد.

وی با بیان اینکه صحبت کردن با کودکان درباره مرگ باید متناسب با سن آنها باشد، گفت: مرگ را برای کودکان وحشتناک و ناراحت کننده و ترسناک نکنیم.

این روانشناس، اضطراب و نگرانی ناشی از مرگ و از دست دادن والدین را یک امر طبیعی برای کودکان دانست و تاکید کرد: معمولاً کودکان شش تا هفت ساله سوال پرسیدن درباره مرگ را شروع می کنند و نگاه جدی تری به مرگ دارند و فقط در ایام کرونا نیست لذا یکی از ترس های کودکان در این سنین بیدار شدن از خواب و دیدن مرگ پدر یا مادر است، اما گره خوردن این امر طبیعی با کرونا، مدیریت اضطراب کودکان را سخت تر کرده است.

وی با بیان اینکه والدین باید حمایت کنندگان کودک در طول زندگی را برایش تعریف کنند، یادآور شد: موظف هستیم به کودک نشان دهیم فقط پدر و مادر حامی او نیستند، زیرا کودکی که به غیر از والدین با دوست و پدر بزرگ و مادر بزرگ و خاله و عمه و عمو صمیمیت دارد و می داند در کنار آنان در امنیت است و می تواند به آنان اعتماد کند، در نبود پدر و مادر آسیب کمتری می بیند، اما



کودکی که وابستگی زیادی به والدین دارد و از نظر عاطفی و عملکردی متکی به پدر و مادر است و بدون آنها نمی‌تواند وظایف و تکالیف روزانه را انجام دهد، بعد از بیماری و مرگ پدر یا مادر آسیب جدی تری را متحمل می‌شود؛ این در حالی است که پدر و مادر نمی‌توانند تضمین کنند که تا ابد کنار کودک خود می‌مانند، زیرا حتی از یک ساعت بعد خود خبر نداریم. در شرایط غیر کرونایی نیز به والدین توصیه می‌کنیم که کودکان را مستقل بار بیاورند تا در نبود شما بتوانند از خودشان مراقبت کنند. کودکی که پدر و مادر خود را از دست می‌دهد، آسیب‌های جبران‌ناپذیر می‌بیند و تنها کاری که می‌توان انجام داد، به حداقل رساندن این آسیب‌هاست لذا پدر و مادر این توانایی را دارند که از نظر روحی و روانی کودکی تربیت کنند که متناسب با هر سنی محکم و قوی باشد.

کودکان در سنین پایین تر باز تاب عملکرد والدین خود هستند

گلپور، خانواده را محل عشق و محبت دانست و خاطر نشان کرد: مادامی که زنده هستیم و خانواده ما پابر جاست باید عشق را بین اعضا رد و بدل کنیم و آموزش‌های لازم در حوزه مهارت‌های زندگی را به کودکان بدهیم. بی‌تردید آسیب کودکی که دچار از دست دادن والدین می‌شود انکارناپذیر است، اما محبت و ترحم بیش از حد به این کودکان

نیز تیغ برنده‌ای است که نه تنها غم از دست دادن را کم‌رنگ نمی‌کند، بلکه کودک تصور می‌کند با دیگران تفاوت عمده دارد و احساس قربانی بودن می‌کند و از دنیا طلبکار می‌شود و انتظار دارد همه به او توجه کنند لذا کودکی که یتیم شده و با ترحم‌های بی‌جا مواجه است، از نظر عملکردی دچار ضعف می‌شود. وی با تاکید بر ضرورت ایجاد بهداشت روانی بعد از سوگ در خانواده، اظهار کرد: سوگ دارای مراحل پنجگانه انکار، خشم، حسرت، افسردگی و پذیرش است و مدت زمان ماندگاری افراد مختلف در هر مرحله متفاوت است و لذا آگاهی از مراحل سوگ به خانواده‌ها کمک می‌کند تا دایره حمایتی را به ویژه برای کودکان ایجاد کنند. همچنین باید کودک دچار سوگ شده را وارد زندگی عادی و واقعی کنیم و از بیان جملات ترحم‌آمیز که به شدت آسیب‌زننده است بپرهیزیم، زیرا کودک در این شرایط نیاز فراوانی به حمایت درست و مهارت زندگی دارد و لذا افرادی که از نظر روانی شرایط لازم را دارند باید برای کودک وقت بگذارند و به او محبت کنند و یادآور شوند که با نبود پدر یا مادر دنیا به آخر نرسیده و هنوز چیزهای با ارزش زیادی در زندگی وجود دارد.

این روان‌درمانگر، در پاسخ به این سوال که «کودکان والد از دست داده چگونه می‌توانند درد ناشی از نبود والد را کم‌رنگ کنند؟»



افزود: روزنه‌های کوچک زندگی برای رشد کودک وجود دارد و باید این روزنه‌ها را برای او بزرگ کنیم تا قوی شود و آسیب ناشی از نبودن والدین را به حداقل برساند. البته کودک در سال اول از دست دادن والدین نیاز به مداخلات روان‌شناختی دارد و خانواده به تنهایی توانایی حل کردن مشکلات کودک را ندارد. در واقع رفع اختلال اضطراب و افسردگی و وسواس در کودکان یک کار تخصصی است که از طریق بازی درمانی اتفاق می‌افتد لذا خانواده‌ها از روان‌شناس کمک بگیرند تا از آسیب‌های جدی جلوگیری شود. گلپور، مرگ را یک شرایط بحرانی دانست و عنوان کرد: افراد در شرایط بحرانی به کمک نیاز دارند و به تنهایی نمی‌توانند مشکل را حل کنند لذا فرهنگ استفاده از روان‌شناس در زندگی روزانه باید افزایش پیدا کند و همانگونه که در زمان مشکلات جسمی به پزشک متخصص مراجعه می‌کنیم، در بحران‌های روانی به ویژه درباره کودکان نیز نیازمند ورود متخصص هستیم؛ البته باید بستری در جامعه فراهم شود که افراد دچار سوگ با کمترین هزینه از حمایت‌های روان‌شناختی بهره‌برند.

وی کودکان دچار اختلال اضطراب و افسردگی و وسواس را عمدتاً دارای والدین درگیر این اختلال دانست و بیان کرد: اگر با کودکی ملاقات کردیم که از این اختلالات رنج می‌برد، می‌توان رد پای این اختلالات را در خانواده او دید؛ به ویژه کودکان در سنین پایین تر باز تاب عملکرد والدین خود هستند و لذا پدر و مادر وظیفه دارند ابتدا خودشان را درمان کنند، زیرا کودکان نشانه هستند و در می‌یابیم که خانواده به شدت درگیر اضطراب و افسردگی و وسواس است که به کودک منتقل شده و باید ریشه‌ای به موضوع پرداخته شود.

این روان‌شناس، با بیان اینکه بینش و واقع‌بینی خانواده نسبت به مشکلات درون خانوادگی بسیار مهم است و می‌تواند کودک را از آسیب‌ها دور نگه دارد، تصریح کرد: خانواده‌ها کتاب زیاد بخوانند و اطلاعات خودشان را از طریق منابع درست بالا ببرند؛ نه مطالب مجازی که فقط برشی از کتاب‌ها هستند. در واقع خواندن کتاب‌های فرزندپروری، مهارت‌های

زندگی، دانستن‌های اضطراب و افسردگی و... بسیار کمک‌کننده است و در حال حاضر نیاز به آگاهی و افزایش اطلاعات داریم و کتاب خواندن کم‌هزینه‌ترین کاری است که می‌توانیم برای کودکان خود انجام دهیم.

اضطراب سیستم دفاعی بدن را ضعیف می‌کند

وی انجام ورزش را یک راهکار برای کاهش اضطراب کودکان دانست و یادآور شد: ورزش به ویژه یوگا برای کاهش اضطراب خیلی مفید است و کودکان می‌توانند اضطراب و وسواس کمتری را تجربه کنند. همچنین به کودکان یاد دهید هنگام اضطراب نفس‌های عمیق شکمی بکشند، زیرا نفس عمیق اضطراب را کاهش می‌دهد.

گلپور، از والدین خواست به کودکان یاد دهند با اضطراب خود دوست شوند و اضافه کرد: اضطراب را برای کودکان طبیعی جلوه دهید و از خودتان و نگرانی‌های خود در گذشته مثال بزنید تا کودکان به راحتی با این حس کنار بیایند و فکر نکنند که اضطراب و نگرانی‌شان عجیب است. در واقع کودکان باید با نگرانی‌های خود بهتر ارتباط برقرار کنند و نباید حالت تدافعی نسبت به افکار نگران‌کننده داشته باشند.

وی دروغ گفتن را یکی از اشتباهات رایج والدین برای کاهش اضطراب کودکان دانست و تاکید کرد: کودک تا حدودی متوجه اتفاقات پیرامون خود به ویژه بیماری و مرگ عزیزان می‌شود، اما والدین نگران هستند که کودک نتواند با موضوع از دست دادن کنار بیاید و لذا شروع به گفتن یکسری حرف‌های دروغ درباره آن اتفاق می‌کنند، اما اضطراب کودک وقتی بیشتر می‌شود که اعتمادش به والدین را از دست می‌دهد و دیگر نمی‌تواند به آنان تکیه کند لذا هرگز به کودکان دروغ نگویند و اتفاقات تلخ و ناراحت‌کننده همچون بیماری و مرگ عزیزان را به گونه‌ای توضیح دهید که با آن اتفاق کنار بیایند؛ البته صداقت با گفتن جزئیات همراه نباشد.

این روان‌درمانگر، با بیان اینکه اضطراب سیستم دفاعی بدن را ضعیف می‌کند، گفت: کودکانی که نگران بیماری کرونا هستند و وسواس شدید دارند، متناسفانه بیشتر در معرض خطر ابتلا به این ویروس قرار می‌گیرند لذا از کودکان بخواهید درباره کرونا حرف بزنند و نقاشی آن را بکشند تا ترس و نگرانی‌شان کمتر شود.

وی در درمان کودکان مضطرب، وسواسی و افسرده نقش والدین را بسار پررنگ دانست

و متذکر شد: برای بهبود عملکرد کودک، والدین نیاز به آموزش و درمان اختلالات احتمالی دارند.

گلپور، با اشاره به بازگشایی مدارس و بحران کلاس‌اولی‌ها، تاکید کرد: بازگشایی مدارس قبل از شیوع کرونا نیز همواره طیفی از کودکان را دچار اضطراب کرده بود و کودکانی که سابقه اضطراب جدایی دارند با مشکلات بیشتری مواجه هستند لذا والدین صبور باشند و با آرامش سعی کنند به کودکان امنیت دهند و ریشه اضطراب آنان را شناسایی کنند و بدانند که دقیقاً نگران چه چیزی هستند. همچنین با کودکان درباره دغدغه‌هایشان صحبت کنید و برای آنان داستان‌هایی بخوانید که درباره مدرسه رفتن است.

این روان‌شناس، رفتارهای اضطرابی شدید هنگام رفتن به مدرسه همچون حالت تهوع و استفراغ و دل‌پیچه و عرق کردن دست و پا و... را نیازمند مداخلات جدی روان‌شناختی دانست و خاطر نشان کرد: خانواده‌ها به تنهایی نمی‌توانند این اختلالات را برطرف کنند و کودک پس از مدتی دوباره دچار منبع‌بهبیستی





یک اکتبر، روز جهانی



نوع سوم، سالمندی آسیب گونه: در این نوع سالمندی، فرد با بیماری های شدید جسمی و در مواردی روحی مواجه می شود و برای تامین نیاز های روزمره خود به کمک دیگران محتاج است.

سنت در برابر مدرنیته

سالمندان در روزگاری به نسبت قدیمی تر از ما رشد کرده اند و پای بند به اصول و سنت های خود هستند؛ در مقابل نسل جدید با دنیای بسیار متفاوتی از آن ها رو به رو هستند و نسل مدرن گاه به مقابله شدید با سنت گرایی می پردازد.

نسل جدید باید بداند هر کهنه و قدیمی بودن، بی ارزش و کم اهمیت نیست، بلکه اصالتی تکرار نشدنی دارد. در مقابل نسل قدیم هم باید بپذیرد که هر نو بودنی، غلط و منفور نیست.

با تمامی این تفاسیر، سالمندان در برابر هر نو و تازه ای، مهمتر و واجب تر به احترام هستند. از نظر اسلام نیز تکریم سالمندان از آموزه های دین اسلام است، همانطور که در آیه ۲۳ سوره اسراء آمده است: به پدر مادر نیکی کنید. هرگاه یکی از آن دو یا هر دو آن ها نزد تو به سن پیری برسند، کمترین اهانتی به آن ها روا مدار و بر آن ها فریاد مزن و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگووارانه به آن ها بگو.

مشکلات اقتصادی در میان سالمندان بسیار شایع است؛ آن ها از ترس گران شدن غذا ها، یا تهیه نمی کنند یا همانی که می خرند به مدت زیادی نگه می دارند، تا جایی که فاسد می شود. بیشتر مشکلات گوارشی مربوط به زیاد خوردن است، اما این امر در سالمندان برعکس است و با مشکلات کم خوری مواجه هستند. سرطان، ناراحتی های قلبی، دیابت و درد های استخوانی از جمله بیماری های مزمن در سالمندان است که بر اثر رژیم نامناسب غذایی دچار آن شده اند.

حال رفتار ما با سالمند چگونه باید باشد؟

رفتار مناسب با سالمندان، لطفی بزرگ در حق آن ها نیست بلکه به سلامت رفتاری خودمان کمک شده است. افرادی که از عزیزان سالمند خود نگهداری می کنند، هر روز شاهد به تحلیل رفتن آن ها هستند و دائماً نگرانی هایی را در مورد سلامت آن ها تجربه می کنند؛ از نظر روحی و روانی تحت فشار مضاعف هستند، در حالی که شناخت و آگاهی درست از دوران سالمندی و تغییراتی که با خود همراه دارد، به ما کمک می کند که علاوه بر کمک به فرد مقابل، خودمان نیز آرامش و رضایت روانی بیشتری را تجربه کنیم.

۱. در رفتار با سالمند صبر و همدلی را تمرین کنید

اولین مسئله ای که در مورد رفتار با سالمندان باید به آن اشاره کرد لزوم برخورداری از صبر و همدلی کافی است چراکه افراد در دوران پیری دارای ویژگی هایی هستند که می تواند صبر اطرافیان را لبریز کند و احساس ناکامی و ناراحتی را به اوج برساند. از جمله این ویژگی ها می توان به مشکلات جسمانی، کندی حرکتی، دچار شدن به فراموشی و حواس پرتی، نیازمندی بیشتر به اطرافیان و حساسیت عاطفی بالاتر اشاره کرد.

مواجه شدن با این عوامل باعث می شود بسیاری از افراد صبر و طاقت خود را از

دست دهند که امری طبیعی محسوب می شود. اگر شما هم در چنین شرایطی قرار گرفتید تلاش کنید لحظه ای خود را جای فرد سالمند بگذارید و فقط برای دقایقی تلاش کنید تا دنیا را از نگاه او ببینید

۲. به جای دستور دادن از درخواست کردن استفاده کنید

بسیاری از افراد، زمانی که می خواهند با سالمندان صحبت کنند همانند کودکان با آن ها رفتار کرده و هنگامی که خواسته ای دارند به فرد دستور می دهند. این رفتار تأثیر بسیاری منفی بر روحیه سالخورده ها می گذارد و نیاز آن ها به احترام را پایمال می کند. در نتیجه لازم است که برای شخصیت آن ها ارزش قائل شوید و نگذارید عزت نفس آن ها به خاطر نیازمندتر شدنشان در این دوره سنی پایمال شود.

۳. در رابطه با سالمند دید بالا به پایین نداشته باشید

در بسیاری از مواقع مراقبت از سالمندان به گونه ای پیش می رود که گویی فرد جوان در یک جایگاه بالاتر و محترم تر قرار دارد و همواره با نگاه بالا به پایین در حال دستور دادن است. برای مثال بدون اینکه متوجه باشید ممکن است دائماً از لفظ "تو" استفاده کنید. مثلاً بگویید "تو باید این غذا را بخوری" یا "تو باید ورزش



کنی" استفاده مداوم از این الفاظ باعث می شود که سالمندان احساس کنند در فضایی قرار دارند که شخصیت و جایگاه اصلی آن ها نادیده گرفته شده و آن ها دائماً باید در حال اطاعت باشند. در نتیجه تلاش کنید تا در گفت و گو و ارتباطی که با سالخورده ها برقرار می کنید به عنوان یک همراه ظاهر شوید و به فرد عزیزی که دوران پیری را می گذراند نشان دهید که می خواهید همراه او باشید.

۴. هنگام رفتار با سالمند در جهت توانمندسازی او حرکت کنید

در بسیاری از مواقع اطرافیان فرد سالمند به طور ناخواسته با مراقبت های افراطی خود روز به روز به ناتوان تر شدن و ضعیف تر شدن او دامن می زنند و فرصت بهبودی را از وی می گیرند در حالی که دوره سالمندی به معنای ناتوانی صرف نیست. بسیاری از افراد در دوران پیری همچنان می توانند از پس کارهای روزمره خود بر بیایند و به عبارت دیگر پیری سالم تری را تجربه می کنند.

در نتیجه لازم است که به سالمندان فرصت دهید که در صورتی که مشکل حرکتی بسیار جدی ندارند خودشان کارهایشان را انجام دهند. منظور از این جمله این نیست که آن ها را رها کنید و به کمکشان نشتابید؛ اما آنچه اهمیت دارد این است که در عین حال که کمک می کنید این فرصت را در اختیارشان قرار دهید که همچنان فعال بمانند و دائماً همه مسئولیت های آن ها را انجام ندهید. هرچقدر که افراد در کهنسالی بیشتر فعالیتشان کاهش یابد زودتر دچار از کار افتادگی می شوند و بیشتر عملکرد خود را از دست می دهند.

۵. هنگام رفتار با سالمند مبتنی بر آگاهی عمل کنید

بسیاری از بدرفتاری ها ناشی از عدم آگاهی و کمبود شناخت انسان ها از یکدیگر است. دوره سالمندی دوره ای با چالش های بسیار پیچیده است که بیش از هر دوره ای به شناخت نیاز دارد. اگر اطرافیان از نیازهای به خصوص افراد در دوران پیری آگاه

نباشند نمی توانند درک درستی از آن ها داشته باشند و در این شرایط هردو طرف آسیب می بینند.

برای مثال بسیاری از رفتارهای عجیب و غریب که از سالمندان سر می زند علامتی از وجود بیماری در آن هاست و عمداً اتفاق نمی افتد. اگر فرزندان از این موضوع اطلاع داشته باشند زودتر می توانند برای شروع روند درمانی والدین سالمند خود اقدام کنند و درک متقابل بیشتری نیز از او خواهند داشت. برای مثال بیماری آلزایمر در مرحله ابتدایی با بروز نوعی تغییر رفتار در فرد اتفاق می افتد که در حقیقت نشانه ای از یک فروپاشی ذهنی

قریب الوقوع است.

در این دوره سالمندان ممکن است دچار بی تفاوتی عاطفی شوند، احساس بدبینی شدیدی نسبت به اطرافیان خود داشته باشند و کمتر به محیط پیرامون خود اهمیت دهند. عدم آگاهی از اینکه این علائم می توانند آغاز یک اختلال باشند باعث می شود که بسیاری از افراد با سالمندان بدرفتاری کرده و نتوانند به سادگی با آن ها سازگار شوند. با آگاهی درست در کنار سالمندان خود باشیم، آن ها در سراسر زندگی قرار دارند و بیش از پیش به حضور معنوی ما احتیاج دارند.



معلولیت در کشور سوئد

سنگ بنای سیاست معلولیت سوئد بر این اصول استوار است که هر فرد از ارزش و حقوق برابر برخوردار باشد. مسئولیت اصلی تامین بیمه‌ی بهداشت و اجتماعی و مالی برای افراد مبتلا به اختلالات بر عهده‌ی دولت ملی، منطقه‌ی ای و محلی است. همچنین این مسئولیت انتظارات هر فرد را از زندگی مستقل بالا می‌برد. هدف از این سیاست از میان برداشتن شکاف میان افراد معلول و سالم است.

در سوئد، هیات ملی بهداشت و رفاه و برخی از نهادهای دولتی، مسئول رسیدگی به مسائل مرتبط با افراد معلول هستند. این مسئولیت‌ها بر طبق اصل خاصی تقسیم نوشته می‌شود که بر اساس آن، مقامات مسئول رسیدگی به امور معلولیت هستند. بنابراین، مدیران حوزه‌ی آموزش و پرورش مسئول امور مربوط به حقوق آموزشی معلولان، و مدیران بازار کار مسئول امور مربوط به اختلال یا معلولیت و بازار کار و غیره هستند. این نهادها موظف به حمایت از حقوق و مزایای معلولان بر اساس هماهنگی، پشتیبانی و ارتقای چنین مسائلی هستند که با سایر مقامات سر و کار دارند. علاوه بر این، آژانس هماهنگی سیاست معلولیت سوئد، نقش مهمی در ترقی جامعه ایفا می‌کند؛ که همه در آن می‌توانند صرف نظر از توانایی شغلی با شرایط یکسان در جامعه حضور یابند.

این اصل با توجه به برابری ارزش و حقوق همه‌ی انسان‌ها، پایه و اساس مابقی سیاست‌های معلولیت در سوئد است. دولت، شهرداری و شورای شهرستان همراه هم‌مسئولیت اصلی تامین تندرستی و ثبات اقتصادی و اجتماعی معلولان و نیز توانمندسازی

معلول برای اداره‌ی یک زندگی مستقل را بر عهده دارند. شکاف‌هایی که بین معلولان و سایر افراد وجود دارد باید از بین برود. نواسانات اقتصادی نباید مانع از تحقق هدف شرایط برابر زندگی شود. یکی از وظایف اصلی جامعه دسترسی شهروندان یا اعضای آن به منابع و امکان شکل‌گیری زندگی آنها طبق خواسته‌شان است.

سیاست‌های معلولیت در سوئد تاکید ویژه‌ای دارند روی:

- شناسایی و از بین بردن موانع مشارکت کامل معلولان در جامعه.

- پیشگیری و مبارزه با تبعیض معلولان. فراهم کردن ابزارهایی برای کودکان، جوانان و بزرگسالان جهت مستقل شدن و اتکا به خود.

نقش مهم سازمان‌های معلولان

سازمان‌های معلولان جایگاه پر رنگی در سوئد دارند. مشارکت آن‌ها در سیاست‌گذاری‌های معلولیت در سوئد به عنوان بخش مهمی از روند دموکراسی در نظر گرفته شده است.

بسیاری از سازمان‌ها نیز بودجه فدرال برای فعالیت‌های خود دارند و هدف، حمایت از کار این سازمان‌ها برای مشارکت کامل و مساوات اجتماعی معلولان است. امروزه، این سازمان‌ها فعالیت‌های عملی‌تری، منطقه‌ای و محلی را در سطح گسترده اداره کنند و اغلب از آنها درخواست می‌شود قوانین پیشنهادی را بازبینی و به گزارش‌های گوناگون توجه کنند. آنها در مورد معنای زندگی با معلولیت، خدمات اطلاعاتی وسیعی را برای مردم و موسسات مختلف انجام می‌دهند. همچنین خدمات، اطلاعات و مشاوره حقوقی برای معلولان و خانواده‌های آنها فراهم می‌کند. در برخی موارد سازمان‌های معلولیت فعالیت‌هایی را به درخواست شهرداری‌ها یا دولت انجام می‌دهند. تسهیلات رفاهی یک نمونه از این نوع اقدامات است. بسیاری از این سازمان‌ها اعضای فدراسیون معلولین سوئد هستند.

وظیفه‌ی وزارت بهداشت و رفاه کشور در مورد مسائل مربوط به معلولیت

مسئولیت ملی وزارت بهداشت و رفاه در مورد مسائل مربوط به معلولیت هم شامل بهداشت و هم شامل مراقبت

پزشکی می‌شود که برعهده‌ی شورای استان و خدمات اجتماعی است و توسط شهرداری‌ها نظارت می‌شوند. وزارت به منظور انجام این مأموریت تحقیقات کشوری، پیگیری و ارزیابی اقدامات در این حوزه و نیز اصلاحات ملی را هدایت می‌کند. همچنین وزارت مسوول تعیین استاندارد هاست، یعنی تهیه‌ی نسخه‌های کاربردی، مشاوره‌ی همگانی و کتابچه‌های مراقبت بهداشت و سلامت و خدمات اجتماعی.

به علاوه، وزارت مسئول نظارت بر مراقبت بهداشت و سلامت کشور است. دفاتر اجرایی شهرستان مسئول نظارت بر خدمات اجتماعی هستند. توسعه‌ی انواع شاخص‌های کیفی، سیاست‌ها و دستورالعمل‌های شهرداری‌ها و شورای شهرها، نمونه‌ی دیگری از وظایف کلی وزارت بهداشت و رفاه کشور هستند.

وزارت با توجه به کار مخصوص امور معلولیت وظایف زیر را دنبال می‌کند:

- تنوع فعالیت‌ها بین شهرداری‌های مختلف در گزارشات سالانه طراحی می‌شود، که در طی زمان با توجه به این فعالیت‌ها هم شامل آمار اصلی و هم هزینه‌هاست.

- وزارت‌ها به سازمان معلولیت یارانه اختصاص می‌دهد که در کل حدود ۱۷۰ میلیون کرون در سال برای بیش از ۵۰ سازمان در سطح کشور است.

- پروژه‌های مخصوص که با موضوعات مختلفی سر و کار دارند برای مثال، مراقبت شخصی، اقدامات روزانه، والدینی که مشکل ذهنی دارند و فرزندان‌شان.

- چندین پروژه درگیر موقعیت معلولان ذهنی هستند. وزارت فعالیت نمایندگان شخصی و مدیریت موردی افراد دارای اختلالات روانی و نیز تلاش

ملی با توجه به این موضوع را توسعه و ارزیابی کرده است.

- موضوع مهم دیگر، شرایط زندگی این گروه افراد است و وزارت دائماً روی این موضوع تحقیق می‌کند و از این رو ابزار بهتری برای دنبال کردن پیشرفت فراهم می‌نماید. وزارت در این زمینه دارای یک مسئولیت خاص به نام مسئولیت بخشی است. وزارت در مورد اصلاحات اغلب یارانه‌هایی را برای افزایش پیشرفت و پیگیری و ارزیابی تاثیرات سراسری اختصاص می‌دهد.

وزارت با توجه به مراقبت بهداشت و درمان و خدمات اجتماعی، مسئول آمار رسمی است. توانبخشی و بازتوانبخشی از اولویت‌های وزارت هستند. برای مثال، با توجه به این مسائل، استاندارد سازی می‌کند و اقداماتی را در جهت حمایت از پیشرفت کشور اعمال می‌کند. وزارت دارای یک پایگاه داده است که اختلالات عملکردی بیماری‌های نادر را توصیف می‌کند. این پایگاه داده برای انواع مقولات حرف‌های، پشتیبانی و اطلاعات فراهم می‌کند تا افراد مبتلا به اختلالات غیر معمول و خویشاوندانشان را پوشش دهد.

قانون چه افرادی را تحت پوشش قرار می‌دهد؟

شورای زندگی کاری و تحقیق اجتماعی سوئد برای افراد زیر قابل اجراست

- ۱- افرادی با معلولیت ذهنی، اوتیسم یا شرایطی مشابه اوتیسم؛

- ۲- افرادی که پس از آسیب مغزی (به دلیل نیروی خارجی یا بیماری جسمی) در بزرگسالی دچار نقص ذهنی شدید و دائمی شده‌اند.

- ۳- افرادی که دچار نقص‌های فیزیکی یا ذهنی مزمن و دائمی دیگری باشند که به طور واضح، ناشی از اثرات معمول افزایش سن نباشد و نیز منجر به

مشکلات عمده‌ای در زندگی روزانه شده و در نتیجه نیاز شدیدی به پشتیبانی و خدمات داشته باشند.

چه اقداماتی فراهم می‌شود؟

۱- مشاوره و پشتیبانی شخصی دیگر

حقوق متخصص واجد شرایط از کارکنانی کمک می‌گیرد که علاوه بر مهارت‌های شغلی‌شان، از چگونگی زندگی کردن افراد دارای نقص‌های عملکردی مهم اطلاعات ویژه‌ای دارند. این پشتیبانی ممکن است مثلاً از سوی مددکار اجتماعی، روانشناس، متخصص فیزیوتراپی، مشاور پیش دبستانی، کاردرمان یا متخصص تغذیه فراهم شود. مشاوره و پشتیبانی جزو اقدامات تکمیلی مثل توانبخشی و بازتوانبخشی و خدمات رفاه اجتماعی است و جایگزین این اقدامات می‌شوند.

۲- دستیار شخصی

افرادی که دارای نقص‌های عملکردی مهم‌اند و به پشتیبانی و کمک زیادی در زندگی روزانه‌شان نیازمندند، حق دارند یک یا چند دستیار شخصی داشته باشند. شهرداری مسئول پشتیبانی مالی افرادی است که کمتر از ۲۰ ساعت در هفته به دستیار نیاز دارند. فردی که برای نیازهای اساسی اش بیش از ۲۰ ساعت در هفته به دستیار نیاز داشته باشد، حق دریافت مستمری دستیار را دارد. اداره تامین اجتماعی در مورد مستمری دستیار تصمیم‌گیری می‌کند. در این موارد نیز شهرداری مسئول پشتیبانی مالی ۲۰ ساعت اول است. مزایای داشتن دستیار شخصی تا پیش از رسیدن شخص به سن ۶۵ سالگی اعطاء خواهد شد و ساعت‌های کمک‌پس از تولد ۶۵ سالگی فرد افزایش نمی‌یابد.

۳- خدمات همراه

آن‌هایی که مستحق داشتن دستیار شخصی نیستند، به جای آن از خدمات





همراه استفاده کنند. خدمات همراه یک خدمت شخصی است که مطابق با نیازهای فردی و برای حضور ساده تر فرد در زندگی اجتماعی طراحی شده است.

۴- رابط شخصی

رابط شخصی، همراهی است که میتواند فرد را یاری کند تا با کاهش انزوای اجتماعی بتواند زندگی مستقلی داشته باشد و به او کمک کند تا در فعالیت های تفریحی شرکت کند و در موقعیت های روزانه به او مشورت دهد. گاهی این نوع پشتیبانی را خانواده ای ارائه می کند که خانواده پشتیبان نامیده می شود.

۵- خدمات امداد در خانه

خدمات امداد به طور منظم و نیز برای موقعیت های غیرمنتظره ارائه می شود. این خدمات به شکل شبانه روزی است.

۶- اقامت کوتاه مدت دور از خانه

اقامت های کوتاه مدت دور از خانه علاوه بر اینکه امکان تفریح و تغییر محیط را برای افراد فراهم می کند، باعث میشود وابستگان فرد مدتی استراحت کنند. این اقامت کوتاه مدت میتواند در یک استراحتگاه، یک خانواده دیگر یا به شیوه ای دیگر مثلا اقامت در اردوی جوانان یا اردوی تعطیلات باشد.

۷- سرپرستی کوتاه مدت کودکان دبستانی بزرگ تر از ۱۲ سال

کودکان دبستانی بزرگ تر از ۱۲ سال که دیگر تحت پوشش خدمات عمومی مراقبت از کودکان نیستند، پیش و پس از مدرسه و طی تعطیلات مدرسه تحت سرپرستی قرار می گیرند.

۸- زندگی در خانه های خانوادگی یا در خانه هایی با خدمات ویژه ی کودکان و جوانان

کودکان و جوانانی که نمیتوانند با والدینشان زندگی کنند، حق دارند با خانواده ی دیگر یا در خانه ایی با

خدمات ویژه زندگی کنند. این خدمات باید هم برای کودکانی که گاهی با والدینشان زندگی میکنند و هم برای آنها که اصلا با والدینشان زندگی نمی کنند، مکمل خانه های پدری شان باشد.

۹- طرح های مسکونی با خدمات ویژه برای بزرگسالان یا دیگر طرح های مسکونی مناسب سازی شده

این طرح ها می توانند اشکال مختلفی داشته باشند، اما معمول ترین شکل این طرح ها، منازل گروهی و خانه های خدماتی است. همچنین، افراد حق دارند از خانه های مناسب سازی شده ی ویژه بهره مند شوند که شهرداری آنها را ارائه می دهد.

۱۰- فعالیت های روزانه

افرادی که در سن کار هیچ شغل درآمدزایی ندارند و در دوره ی آموزشی هم شرکت ندارند، به شرطی که بر طبق شورای زندگی کاری و تحقیق اجتماعی سوئد، بخشی از گروه های ۱ و ۲ باشند، حق دارند از فعالیت های روزانه بهره مند شوند.

هزینه اقدامات چه می شود؟

در اصل، اقدامات ویژه به افراد، به جز چند مورد استثنا رایگان است. فردی که حق استفاده از مستمری دستیار تامین اجتماعی را دارد، باید مقدار معادل را در صورتی به شهرداری بپردازد که مستمری از سوی شهرداری فراهم شده باشد. کسی که در قرارگاه های اقامتی با خدمات ویژه بزرگسالان زندگی می کند، ممکن است لازم باشد هزینه معقولی را برای فعالیت های اقامتی، تفریحی و فرهنگی بپردازد. والدین کودکانی که در خانه های خانوادگی یا در خانه هایی با خدمات ویژه اقامت دارند باید تا حد معقولی در هزینه پوشاک، فعالیت های تفریحی و غیره کودکان مشارکت کنند.

تفاوت بین توانبخشی و باز توانبخشی

تفاوت بین توانبخشی و باز توانبخشی این است که توانبخشی افرادی را تحت پوشش قرار میدهد که از بدو تولد دچار اختلالات عملکردی شدند یا از همان ابتدا صدمه دیدند یا بیمار گشتند. هدف از توانبخشی این است که توانایی عملکردی افراد دارای معلولیت را تا بالاترین حد ممکن افزایش دهد. به عبارت دیگر، هدف از باز توانبخشی این است که به طور کلی به افراد دارای معلولیت کمک می کند تا زمانی که بر اثر بیماری یا جراحت، دچار نقص یا اختلال عملکردی می شوند، بهترین توانایی عملکردی و نیز سلامت روحی و جسمی خویش را باز یابند. هدف از توانبخشی و باز توانبخشی جلوگیری و کاهش مشکلاتی است که ممکن است بر اثر اختلالات عملکردی ایجاد شوند.

در آخر

توانبخشی مهم می شود

از آنجا که سوئد در جنگ جهانی دوم شرکت نکرد، صنعت تولیدی اش سالم باقی ماند. توسعه ی فنی و پزشکی همراه با تلاش های همگانی، راه را برای امکانات جدید افراد دارای معلولیت هموار کرد. برای مثال، طی ۵۰ سال توانبخشی پیشرفت کرد، چرا که امدادهای فنی توسعه یافت و برای اشتغال زایی در بازار کار عادی نیز تلاش هایی صورت گرفت. پیشرفت عمده در ایجاد سیاست های کار ملی و پیش رونده تا دهه ی ۱۹۶۰ رخ نداد. یکی از دلایل مهم این پیشرفت، ارتباط سیاست های کاری با سیاست های مالی بود. در نتیجه، سیاست های و کار آموزش فنی و حرفه ای، ابزارهای مهم پویایی بازار کار و افراد دارای معلولیت شدند. مسائل بازار کار در همکاری اولیه با سازمان های معلولیت نیز اهمیت داشتند.

ارزش ها، گویای "احکام اخلاقی" است.

در اصطلاح جامعه شناسی ارزش های اجتماعی عبارت از چیزهایی است که موضوع پذیرش همگان است. ارزش های اجتماعی واقعیت ها و اموری را تشکیل می دهند که مطلوبیت دارد و مورد درخواست و آرزوی اکثریت افراد جامعه است. در همین رابطه 'اگ برن' و 'نیم کف' می نویسند: ارزش اجتماعی واقعه یا امری است که مورد اعتناء جامعه قرار دارد. ارزش اجتماعی، انگیزه گرایش های اجتماعی می شود و گرایش های اجتماعی، تمایلات کلی هستند که در فرد به وجود می آیند و ادراکات، عواطف و افعال او را در جهت های معینی به جریان می اندازد.

انواع ارزش ها

ارزش های فرهنگی: تمام ارزش هایی است که ارزش گذاری بر انسان ها را از دیدگاه فرهنگی تحقق می بخشد. این ارزش ها با حیات انسانی از جهات گوناگون؛ نظیر حیات ادبی، علمی، فنی و هنری ارتباط می یابد.

ارزش های رسمی: این ارزش ها، در مقابل ارزش های زیرزمینی قرار می گیرند. ارزش های حقوقی: قانون مشخص کننده این ارزش ها است.

ارزش های اخلاقی: مربوط به علم اخلاق می شوند و در دو سطح شخصی و اجتماعی می باشند.

ارزش های دینی: تقدس و ویژگی مهم این ارزش ها است.

ارزش های اجتماعی: دارای وفاق نسبی از طرف اعضای جامعه می باشند. از این رو، در جوامع مختلف ارزش های متفاوت وجود دارد.

ارزش های سیاسی: این نوع با خدمت به جامعه، در جهت تأمین رفاه مادی و شیوه های تحقق این هدف در ارتباطند.

ویژگی های ارزش ها

۱- از جنس امور ذهنی و معرفتی هستند، گرچه آثار و تجلی عینی آن در هنجارها مشخص می گردد.

۲- ضرورت های قطعی هستند.

۳- درون ارزش ها، بین ارزش ها و سایر عناصر فرهنگ و نظام اجتماعی، ارتباط سلسله مراتبی و ساختاری وجود دارد.

۴- تعلق به ارزش ها، دارای درجات متفاوت است.

۵- به لحاظ درجه اهمیت موضوع، جنس موضوع، سطح، منبع الهام بخش ارزش، دایره شمول موضوعی و سطح پذیرش ارزش به لحاظ فردی و جمعی انواع گوناگون دارند.

ارزش ها از یک جامعه به جامعه دیگر متفاوت است، اما ارزش های جهان شمول و مشترک نیز وجود دارد مانند یکتاپرستی

دگردیسی ارزش ها، به تغییرات سریع در ارزش های اجتماعی اطلاق می شود. این تغییر در ارزش های اجتماعی ایران در حال رخ دادن است. تغییرات سریعی که حکایت از کندی تثبیت ارزش های به دست آمده در جامعه است. این نوع از دگردیسی، سبب عقب ماندگی جوامعی خواهد شد که در معرض آن قرار می گیرند. البته تمامی بلکه مدح و ذم آن از منظر اسلام، رنگ الهی داشتن است.

روی آوردن به ارزش های نو، رویکرد و کنش های جامعه را دچار تحول می کند و احاد جامعه به سنت های پیشین خود پشت می کنند. این تغییر ارزش ها در ساختار و سازمان های اجتماعی، از طریق سبک زندگی، قوانین اجتماعی جدید و ورود فرهنگ بیگانگان، نفوذ می کند؛ و سبب تاخر فرهنگی و نابسامانی در ساختارهای اجتماعی می گردد.

ارزش های انسانی ریشه در جامعه و محیط اجتماعی دارند، و از جهاتسی دیگر با خالق هستی نیز گره خورده است. مادر این جهان به چندگانگی ارزش های اجتماعی رسیده ایم و یک معیار ارزشی مشخص برای جهان مطرح نشده است؛ به خصوص با حضور رسانه ها که در صدد نابودی سنت هاست.

مشکل اینجاست که ارزش های جامعه غیر ثابت تلقی شده است و جامعه به سمت نسبی گرایی و دخالت سلیقه ها سوق داده

ارزش های انسانی ریشه در جامعه و محیط اجتماعی دارند

شده است. ما باید ارزش و یا ارزش هایی را واقعی تلقی کنیم و آگاه باشیم مابقی عنوان ها ضد ارزش هستند. تغییر در ارزش ها عامل بسیاری از بحران های رفتاری افراد و تغییر هویت فرهنگی جوامع است. ارزش ها نقش بسزایی در انگیزه ارتکاب جرائم و یا کنترل آن در رفتارهای کنش گران اجتماعی خواهد داشت.

حال چگونه می توان مانع از تغییر غلط در ارزش ها گردید؟

- آگاهی بخشی به افکار عمومی، از طریق رسانه ها و آموزش های آکادمیک

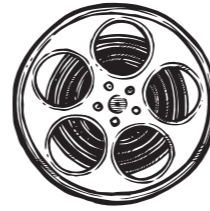
- برخورد قاطعانه در مواجهه با تغییرات تنده ارزشی

- عملکرد های جمعی، به این معنا که مجموعه کارهای جمعی به صورت هر می شکل به نتیجه واحد می رسد و توسط یک شخصیت فرهمند هدایت می شود.

- جلوگیری از ستیز نسلی، برای کنترل دگردیسی و حفظ ارزش ها، توجه به ارزش های نوین تولید شده نسل جدید ضروری است؛ اینگونه ارزش ها حضورشان ضروری است ولی نیاز به هدایت اصولی دارد. در صورت بی توجهی به آن ها، ارزش های بنیادی در مقابل نوآوری تضعیف خواهد شد و دوگانگی ارزشی شکل می گیرد، به طوری که نسل گذشته بر ارزش های سنتی خود پافشاری می کند و در مقابل، نسل جدید نیز به دنبال گسترش ارزش های جدید خلق شده در جهان معاصر است؛ در نتیجه این درگیری، ستیز نسلی اتفاق می افتد.

همه ما در برابر حفظ ارزش ها، مسئول هستیم و نمی توان مسئولیت حفظ ارزش ها را به یک نهاد خاصی واگذار کرد. اما آنچه که مهم است، مسئولین می توانند نقش بسیار پررنگی در این امر داشته باشند زیرا مسئولین به نوعی مرجع رفتاری و اخلاقی افراد در جامعه هستند و زمانی که مرجع رفتاری جامعه، دچار لغزش و خطا شود از دیگر افراد جامعه نمی توان انتظار حفظ ارزش ها را داشت.

معرفی فیلم دانکرک



عازم دانکرک شدند تا بتوانند سربازان بریتانیایی را تخلیه کنند که این اتفاق تا حد زیادی نیز موفقیت آمیز بود و بریتانیا توانست از انهدام و فروپاشی کامل جان سالم به در ببرد.

واقعۀ دانکرک در سالهای بعد توسط بریتانیا به عنوان یک رویداد مقدس نامگذاری شد و نماد شجاعت و ایستادگی سربازان در جنگ جهانی دوم. اما بسیاری از تاریخ نویسان و



نبرد «دانکرک» در جنگ جهانی دوم، از جمله رویدادهایی است که هنوز واقعیت های آن به درستی مشخص نشده چراکه مجموعه ای از اتفاقات عجیب و غیرقابل انتظار در آن رخ داد که تاریخ نویسان نتوانسته اند دلیل منطقی برای آن بیابند. نبرد دانکرک از نقطه ای آغاز شد که ارتش آلمان نازی پس از پشت سر گذاشتن خاک بلژیک و هلند، سربازان ارتش های فرانسه و بریتانیا را غافلگیر و محاصره کردند. در این شرایط، ارتش بریتانیا که شامل حدود ۴۰۰ هزار سرباز می شد، راهی جز تسلیم شدن یا رفتن به سوی شمال فرانسه و حضور در منطقه ای ساحلی به نام دانکرک نداشتند. این منطقه ساحلی فاصله اندکی با خاک بریتانیا داشت و سربازان امید داشتند تا بتوانند توسط کشتی هایی که از خاک بریتانیا ارسال می شود، از مهلکه خارج شوند و به دست نیروهای آلمانی نیفتند. اما در حالی که ارتش آلمان به راحتی می توانست ۴۰۰ هزار سرباز را نابود کرده و بریتانیا را به تسخیر خود درآورد، در هنگام پیشروی به سوی دانکرک با پیغام عجیب و تاریخی هیتلر مواجه شدند که فرمان توقف پیشروی به سوی دانکرک را صادر نمود، فرمانی که با خشم ژنرال ها و فرماندهان ارتش آلمان مواجه شد. در فرصت پیش آمده، تعداد زیادی از کشتی ها و حتی قایق های کوچک ماهیگیری به سرعت از بریتانیا

البتۀ فرماندهان آلمانی معتقد بودند که شخص هیتلر هرگز علاقه ای به تسخیر بریتانیا نداشت و با جلوگیری از قتل عام سربازان بریتانیا در دانکرک قصد داشت این پیغام را به حکومت بریتانیا مخابره کند که هدف آلمان ها شوروی است و نه بریتانیا!

ایده ساخت یک فیلم سینمایی براساس نبرد دانکرک سالها پیش در اوج دوران جوانی به ذهن کریستوفر نولان رسید اما وی در نهایت تصمیم گرفت تا پس از ساخت فیلم «بین ستاره ای» به سراغ آن برود و نخستین اثر جنگی - تاریخی خود را مقابل دوربین ببرد؛ اثری که کوتاه ترین فیلم کریستوفر نولان در دوران فیلمسازی اش می باشد و تمایز ویژه ای با دیگر آثار ساخته شده از او دارد.

داستان فیلم از سه زاویه مختلف زمین، دریا و آسمان روایت می شود و نولان در این اثر قصد داشته نبرد دانکرک را از دیدگاه و منظرهای مختلف روایت نماید. نخستین دیدگاه مربوط به ساحل دانکرک و سربازان گرفتار شده، دومی مربوط به پرواز جنگنده های بریتانیا به سمت ساحل دانکرک و سومی نیز سفر قایق های بریتانیایی برای تخلیه سربازان بریتانیایی می باشد. اما عمده داستان اصلی فیلم توسط سربازی به نام تامی (فیون وایتهد) روایت می شود که عاجزانه به دنبال فرار از ساحل دانکرک است اما هربار مجدداً به ساحل بازی می گردد.

همیشه خدا را شکر کنیم

و بگوییم من خوشبخت هستم و هر آنچه نیاز دارم خداوند به من بخشیده و خواهد بخشید. من لبریز از عشق، بینش، عطوفت و خلاقیت هستم. من هرروز بهتر و بهتر می شوم و با بهترین و معتبرترین حالت از خود هم سو هستم. من اهداف والایی دارم و بابت این زندگی زیبا از خداوند بی نهایت سپاسگذار هستم. آینده من بر طبق افکارم ساخته می شود؛ افکاری که باید آگاهانه و هدفمند انتخاب شود و تمرکز را روی چیزهایی متمرکز می کنم که به من احساس خوبی منتقل می کند. من بخاطر هر آنچه که از خداوند به من رسیده سپاسگذارم.

من از سختی ها فرار نخواهم کرد؛ زیرا می دانم که رشد و تکامل در طرف دیگر منتظر من است. من توانایی خود را برای عبور از هر چالشی که در مسیر من قرار دارد، پذیرفته ام. من آگاه هستم و می دانم که موانع مسیر را مسدود نمی کنند، بلکه آن ها خود مسیر هستند. من خودم را باور دارم و توانایی های خود را می شناسم. نور الهی همیشه پشتیبان من است.



کتاب خودشناسی به روش یونگ

آدمی از زمانی که به موجودیت خود پی برد، در صدد کشف رازهای وجودش نیز بر آمد. او در مواجهه با خود دریافت که تفاوت‌هایی بسیار بزرگ با موجودات اطرافش دارد و هرکدام از وجوه او اسرار بسیاری را در خود پنهان کرده است. کشف بدن به عنوان ارگانیسمی که بر اساس غریزه عمل می‌کند و نیازهایی دارد، تنها آغاز راه بود. راهی که گویا هرگز پایانی ندارد. در این مسیر معرفت انسان به وجوهی بسیار پیچیده‌تر از اندام خود رسید. خواب‌ها از دیرینه‌ترین علائمی بودند که او را به سطح ذهن و روان هدایت کردند. او در خواب‌هایش جهانی می‌دید که قوانین و چارچوب‌های جهان عینی را ندارد و همیشه از داده‌های آن جهان مرموز در شگفت بود. تنها قرن‌ها بعد بود که به ظهور مدرنیسم و به وجود آمدن علمی به نام روان‌شناسی انسان توانست تا حد زیادی بر کارکردهای ذهنی خود آگاه شود و ریشه‌ی بسیاری از مشکلات و تعارضات را آن‌جا سراغ بگیرد. روان‌شناسان بزرگی چون یونگ و فروید سهم اصلی را در کشف بخش‌های خودکار ذهن و ناآگاه از آن خود کردند و نشان دادند که یک انسان چگونه می‌تواند بی‌آن‌که بخواهد، تحت تاثیر کارکردهای خودکار مغزش باشد.

بسیاری از دوستان و آشنایان از من پرسیده‌اند که چه کتاب‌هایی در حوزه‌ی روان‌شناسی بخوانیم و وقتی کتاب‌های یونگ، فروید، پیازنه یا آدلر را به آن‌ها معرفی کرده‌ام از پیچیده بودن‌شان شکایت کرده‌اند. کتاب خودشناسی به روش یونگ از آن کتاب‌هایی

است که می‌تواند راه حل سومی برای این مشکل باشد. اگر کسی نمی‌تواند با کتاب‌های یونگ ارتباط برقرار کند، شاید کتابی چون کتاب دانیلز بتواند فهم آموزه‌های یونگ را برایش ساده‌تر کند. کتاب مایکل دانیلز در ۹ فصل تنظیم شده است. فصل نخست با عنوان «به‌سوی خودشناسی» به اهمیت معرفت بر خویشستن می‌پردازد. نویسنده با گفته‌ای از سقراط آغاز می‌کند: «خود را بشناس، زیرا زندگی آزمون نشده ارزش زیستن ندارد.» و با توضیح علاقه‌ی آدمی به خودشناسی به عنوان کنجکاوی و سرگرمی، (چیزی که در مجلات به عنوان آزمون‌های خودشناسی منتشر می‌شود) به آزمون‌هایی اشاره می‌کند که روان‌شناسان برای شناخت شخصیت فردی طراحی کرده‌اند. نکته‌ی مهم در این باره انتخاب آزمون صحیح از میان بی‌شمار آزمون طراحی شده برای افراد متفاوت است. دانیلز به دشواری‌ها و محدودیت‌های آزمون‌های خودشناسی اشاره می‌کند چرا که در هر صورت این آزمون‌ها نمی‌توانند به تنهایی راه حلی برای خودشناسی باشند. در حقیقت هر انسانی باید داستان زندگی خودش را کشف و یا به عبارتی «خلق» کند. دانیلز در فصل بعدی به توضیح تکنیک «رمزواژه» می‌پردازد. برای خواننده‌ای که نخواهد تمامی کتاب را بخواند و تنها به دنبال درک این تکنیک باشد، خواندن همین فصل کفایت می‌کند.

کارل گوستاو یونگ (۱۸۷۵-۱۹۶۱) روان‌پزشک و فیلسوف بزرگ سوئیسی به

خاطر فعالیت‌هایش در روان‌شناسی و ارائه‌ی نظریاتش تحت عنوان روان‌شناسی تحلیلی معروف است. یونگ را در کنار زیگموند فروید از پایه‌گذاران دانش نوین روانکاوی می‌دانند. به قول «فریدا فوردهام» پژوهشگر آثار یونگ، «هرآن‌چه که فروید ناگفته گذاشته، یونگ به اتمام رسانده است.» یونگ را پدر روان‌شناسی مدرن می‌دانند. بین او و فروید اختلافاتی در نظریات روان‌شناسی وجود داشت که مهم‌ترین آن ناخودآگاه است. فروید ناخودآگاه را به معنای مصطلح امروزی قبول نداشت و آن را وابسته به خودآگاه می‌دانست در حالی که یونگ باور داشت که حوزه‌ی خودآگاه ذهن در انسان همانند یک جزیره‌ی کوچک در اقیانوسی از ناخودآگاه قرار دارد. یونگ ناخودآگاه را به دو بخش اصلی تقسیم کرده بود، یکی ناخودآگاه فردی که زمینه‌ی بروز انگیزه‌ها و امیال درونی است و به مضامین دوران کودکی ختم می‌شود و دیگری ناخودآگاه جمعی که ریشه در حیات اجدادی بشر دارد و شامل تجربه‌های گذشتگان است که در هاله‌ای از ابهام فرو رفته است.



شماره گیری
کد های زیر
از طریق
تلفن همراه

#۱۲۴*۷۲۴*

#۲۰۰*۷۳۳*

#۸۰۲۸*۷۸۰*

بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و

توانبخشی معلولین بی‌سرپرست

bachehayeaseman.org



دارو، قصه‌ی هر روز بچه‌های آسمان

دریافت رایگان کلک: ۱۳۶۳۶ - ۰۲۱