



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه • اجتماعی فرهنگی • سال سوم • شماره ۲۸
• فروردین ۱۴۰۱ • قیمت ۳۰ هزار تومان



سلامتی و شادی
سهم هر روز شما
در سال جدید





بچه‌های آسمان

موسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی‌سرپرست

www.bachehayeeaseman.org

فهرست مجله

۱. هفت سین بچه های آسمان ۵
۲. تاثیر IOT ۸
۳. سلامت روان معلولین ۱۰
۴. شخصیت شناسی ۱۴
۵. معلولیت در غرب ۱۷
۶. هم نوایی ۲۰
۷. هوش هیجانی ۲۱
۸. معرفی فیلم ۲۷
۹. معرفی کتاب ۲۸



پیام مدیرعامل



به نام خداوند عزوجل

فرا رسیدن نوروز ۱۴۰۱ و ورود به قرن جدید را به یکایک اعضای خانواده بزرگ موسسه خیریه بچه های آسمان تبریک و تهنیت عرض نموده و در سال پیشرو سلامتی و آرامش همه عزیزان موسسه را از خداوند متعال خواستاریم. خداوند را شاکریم در سالی که به پایان رسید با تمامی سختی ها و مشکلاتی که از سر گذشت، این توفیق نصیب ما شد که به معلولین بی سرپرست بچه های آسمان خدمت کنیم و این حاصل حمایت و یاری همه جانبه خیرین و حامیان موسسه و تلاش های بی وقفه تمامی مادر یاران، پدر یاران، مددکاران و کارمندان پر تلاش و دلسوز بود. امید است که با تکیه به درگاه الهی و با همراهی همیشگی خیرین و اعضای موسسه در سال جدید خدمات هر چه بیشتر و مفیدتری را به معلولین بی سرپرست خیریه بچه های آسمان ارائه دهیم.



هفت سین بچه های آسمان

شروع شوند، ریشه گیاهی دارند، خوراکی هستند و برای بدن مفید.

در ریشه یابی هفت سین برخی آن را به هفت سینی ربط داده اند و برخی اصل آن را هفت میم دانسته اند. برخی دیگر هم معتقدند از ریشه هفت چین به معنی چیدنی بوده است که البته همه این ها در حد تئوری باقی مانده و ثابت نشده.

به جز اینکه اجزای سفره با سین شروع می شوند، هفت عدد بودنشان هم جالب است. گفته می شود هفت برای ساسانیان اهمیت ویژه ای داشته است. علاوه بر ساسانیان، هفت در میان بسیاری از قوم ها نیز عددی مقدس به شمار می رود.

سفره هفت سین، رسم پارسیان فقط ایرانی ها نیستند که نوروز را جشن می گیرند. افغان ها، تاجیک ها، آذربایجانی ها و بسیاری اقوام دیگر که با ایرانی ها فرهنگ و پیشینه ای مشترک دارند هم جشن نوروز را بر پا می کنند. با این حال، طبق دانشنامه ایرانیکا این اقوام رسم چیدن سفره هفت سین را نداشتند و حتی در میان ایرانی ها هم کردها سفره هفت سین نمی چیدند



○ سال سوم
○ شماره بیست و هفت
○ فروردین ۱۴۰۱

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

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سر دبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیصریه، بلوار اندرزگو، نیش اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳، واحد ۵
تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱
آدرس سایت:
www.bachehayaseman.org
اینستاگرام:
bachehayaseman_kamran
ایمیل:
info@bachehayaseman.org

سبزه هفت سین نماد چیست

سبزه هفت سین یادآور سبزی و رویش طبیعت است. سبزه درواقع نماد نوزایی و تولد مجدد به حساب می آید که بی ربط به تولد دوباره زمین در بهار نیست. حضور سبزه در میان هفت سین به این دلیل است که باعث شود سال آینده، شاداب سرسبز و خرم باشد. همچنین رنگ سبزه، یکی از رنگ های آرامش بخش است و دیدنش در میان سفره باعث سبکی و نشاط روح می شود. بسیاری در سبزه دهمین روز فروردین، در حین گره زدن سبزه آرزو می کنند و بعد آن را به آب روان می سپارند.

سیب هفت سین نماد چیست

سیب در باور بسیاری از مردم و افسانه های قدیمی، نشان دهنده زیبایی است؛ به همین دلیل خیلی وقت ها برای نشان دادن زیبایی یک نفر او را به سیب تشبیه می کنند. در سفره هفت سین هم سیب نماد زیبایی و سلامتی است. در واقع با گذاشتن سیب، خانواده سعی می کنند از آسیب و گزند دوری کنند. از آنجا که مادر بزرگ و پدر بزرگ ها همیشه نگران سلامتی بچه ها و نوه ها هستند، رسم است سیب را پدر بزرگ یا مادر بزرگ سر سفره بگذارد.

سمنوی هفت سین نماد چیست

برای سمنو معانی مختلفی در نظر گرفته شده. گفته می شود سمنو نماد برکت و فراوانی است و حضور آن در سفره سالی پر از خیر و برکت را تضمین می کند. همچنین به دلیل اینکه سمنو غذایی مقوی است و از گندم تهیه می شود، نماد قدرت نیز به آن نسبت داده می شود

سکه هفت سین نماد چیست

سکه یکی از اجزای سفره هفت سین است که می توانید نمادش را به راحتی حدس بزنید. سکه نماد دارایی و ثروت است و برای داشتن سالی پر از ثروت و مکنث سر سفره هفت سین قرار می گیرد.

سیر سفره هفت سین نماد چیست

سیر، گیاهی با خاصیت های فراوان است که به عنوان دارو نیز به کار می رود. از سوی دیگر، سیر خاصیت ضد عفونی کننده هم دارد و استفاده از آن برای پیشگیری از بیماری ها توصیه می شود. یکی از دلایل گذاشتن سیر سر سفره به دلیل همین خاصیت پزشکی آن و به ارمان آوردن تندرستی است. به جز این، سیر نماد مناعت طبع هم محسوب می شود و حضور آن در سفره هفت سین، برای یادآوری قناعت به انسان و سیر چشمی و حریص نبودن برای مال دنیا است.

سرکه سفره هفت سین نماد چیست

سرکه در برخی منابع، نماد شکیبایی است. شاید سرکه به دلیل فرآیند طولانی به عمل آمدن به این نماد مشهور شده باشد. به جز شکیبایی، سرکه نماد تسلیم و رضا هم است. در ادبیات ایرانی سرکه به عنوان نماد اضطراب و آشک شناخته شده و حضور آن در سر سفره هفت سین برای یادآوری ناملایمات زندگی و دعوت به پذیرش و صبوری در برابر مشکلات است. **سنبل سفره هفت سین نماد چیست**

سنبل هم یکی از زیباترین اجزای سفره هفت سین به حساب می آید. این گل زیبا، نماد بهار است و گوشه از زیبایی طبیعت را به سفره ها می آورد.

سنجد سفره هفت سین نماد چیست

یکی از رسوم سال نوی میلادی، مشخص کردن هدف و انجام آن در سال نو است. جالب است بدانید این رسم در سفره هفت سین هم وجود دارد. سنجد را به عنوان نماد فرزاندگی و خرد می شناسند و حضور آن در میان هفت سین نشانه این است که هر کس با خویشتن عهد کند با آغاز سال نو هر کاری را سنجیده انجام دهد و عقلانی کار کند. برخی هم معتقدند سنجد پرورش دهنده قوای احساسی است و به همین دلیل نماد عشق انسان ها به یکدیگر نیز می تواند باشد.

**سماق سفره هفت سین نماد چیست**

سماق که سرخی خورشید هنگام طلوع را به یاد ما می اندازد، نماد طلوع و آغاز دوباره است و انسان را به شروعی دوباره و پرانرژی دعوت می کند.

وسایل هفت سین نماد چیست

سفره هفت سین به جز چیزهایی که با سین شروع می شوند اجزای دیگری هم دارد که گاهی برای زیباتر کردن سفره هستند و گاهی معنا و مفهومی پشتشان است. در ادامه با دیگر اجزای سفره هفت سین آشنایی شویم:

آینه در سفره هفت سین نماد چیست

آینه نماد روشنایی، شفافیت و پاکی است و باید بالای سفره قرار گیرد. از دلایل گذاشتن آینه در سفره هفت سین این است که سال را بدون دروغ شروع کنیم و به پایان برسانیم.

قرآن در سفره هفت سین نماد چیست

قرآن نیز یکی از اجزای سفره هفت سین است که بعد از ورود اسلام به این سفره اضافه شد. وجود قرآن در سفره هفت سین برای توکل به خدا و درخواست مقدر کردن سالی خوب برای اعضای خانواده است. همچنین گذاشتن قرآن در سفره هفت سین برای نشان دادن این است که در همه اوقات به یاد خدا هستیم.

ماهی در سفره هفت سین نماد چیست

ماهی قرمز که احتمالا کمتر از یک قرن پیش به سفره هفت سین ایرانی ها اضافه شده، در اصل نماد سال نوی چینی است؛ اما در ایران هم از گذشته تندیس آن وجود داشته و در رودخانه ها و دریاچه های مختلفی در سراسر ایران زندگی می کند. ماهی قرمز نماد تازگی، تکاپو، جنبش و حرکت است. معمولا ماهی را در تنگی شفاف می گذارند و حضور آن در سفره برای شروع سال با انرژی و سرزندگی است.

تخم مرغ در سفره هفت سین نماد چیست

تخم مرغ نماد زایش و تولد است. معمولا تخم مرغ هایی که سر سفره هفت سین می گذارند را رنگ و تزئین می کنند.

شمع در سفره هفت سین نماد چیست شمع نماد فروغ و روشنایی است و حضور آن سفره هفت سین را روشن می کند. در بعضی خانواده ها رسم است به تعداد فرزندان خانه، شمع در شمعدان قرار دهند.

نان در سفره هفت سین نماد چیست

نان نماد برکت و روزی است و حضورش فقط محدود به سفره هفت سین نیست. نان روی سفره غذا و سفره عقد هم گذاشته می شود.

دیوان حافظ در سفره هفت سین نماد چیست

دیوان حافظ، عضوی جدایی ناپذیر زندگی ما ایرانی هاست و بارها در پیچ و خم های زندگی سراغ حافظ رفته ایم و دست به دامن او شده ایم. دیوان حافظ فقط در سفره هفت سین قرار نمی گیرد و یکی از مهم ترین اجزای شب یلدا هم محسوب می شود. معمولا در اولین روز سال نو تفالی به دیوان حافظ می زنند و باقی سال را پیش بینی می کنند.

نبات و شیرینی در سفره هفت سین نماد چیست

نبات و شیرینی نماد شیرین کامی هستند و برای داشتن سالی پر از خاطرات شیرین و همچنین چشیدن شیرینی در ابتدای سال نو در سفره هفت سین قرار می گیرند.

موسسه خیریه بچه های آسمان با امید به استمرار حضور گرم تمامی همراهان عزیز، سال ۱۴۰۱ را آغاز می نماید و سالی سرشار از سلامتی، برکت، عشق و همدلی برای همه آرزومند است. باشد که در این سال خنده طنین انداز خانه های ما ایرانیان باشد.

تأثیر IoT در زندگی افراد دارای نقص عضو

اینترنت اشیا انواع و اقسام فرصت‌های جدید را برای کسانی که توانایی‌های کمتری دارند فراهم کرده است. ظهور اینترنت اشیا مزایای اجتماعی بسیاری را به همراه داشته و بدون شک کیفیت زندگی ما را بهبود بخشیده است. اما اینترنت اشیا چگونه دسترسی معلولان به جامعه را بهبود می‌بخشد؟

نتایج استفاده از IoT در زندگی افراد دارای نقص عضو را می‌توان در بخش‌های مختلف زندگی روزمره آنها بررسی کرد که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم.

عبور از خیابان

در هلند، از اپلیکیشنی با نام Crosswalk استفاده می‌شود که این برنامه به عابران پیاده‌ای که هنگام عبور از جاده با مشکل روبرو می‌شوند، کمک می‌کند. افراد پس از بارگیری این اپلیکیشن در تلفن هوشمند خود، می‌توانند چراغ راهنمایی را از حضور خود آگاه کرده و برای عبور از خیابان زمان بیشتری را درخواست کنند. آنچه در این راه حل اینترنت اشیا بسیار هوشمندانه است نحوه تعامل آن با GPS و نرم‌افزاری است که چراغ‌های راهنمایی را کنترل می‌کند و اهمیت همکاری پذیری را در دنیای متصل امروز نشان می‌دهد.

خواندن محیط اطراف

اینترنت اشیا با هوش مصنوعی در حال ایجاد خدمات شگفت‌انگیز برای افراد نابینا است. برای مثال برنامه Seeing AI که توسط مایکروسافت ساخته شده است از دوربین گوشی هوشمند برای توصیف آنچه در اطراف یک شخص نابینا وجود دارد استفاده می‌کند. به عنوان مثال، اگر فرد نابینایی به سمت یک محل پر رفت و آمد پیش برود، سرویس می‌تواند به فرد بگوید که متوقف شود.

این برنامه حتی قادر است احساسات شخص روبروی فرد نابینا را با حالت‌های چهره او تشخیص دهد و به فرد نابینا اطلاع دهد. برای مثال "او اکنون خیلی عصبانی به شما نگاه می‌کند..." البته بهتر است این ویژگی با هدفون مورد استفاده قرار گیرد!

بهبود تجربه زندگی در خانه

ظهور خانه‌های هوشمند با بلندگوها، یخچال‌ها، اجاق‌ها و ترموستات‌های متصل نه تنها برای همه راحتی بیشتری ایجاد کرده است بلکه برای افرادی که از توانایی کمتری برخوردار هستند نیز بسیار مفید می‌باشد. به این ترتیب یک

شخص با مشکلات حرکتی می‌تواند همه دستگاه‌های خود را از طریق یک رابط تلفن هوشمند کنترل کند. فن آوری‌هایی مانند چراغ‌های آشکارساز حرکت برای زمانی که فرد نابینا به اتاق وارد می‌شود و همینطور ترموستات‌هایی که می‌توانند با صدا یا لمس دستگاه کنترل شوند و به طور خودکار دما را تنظیم کنند بسیار مفید هستند. به طور کلی باید گفت مهم‌ترین تأثیر IoT در زندگی افراد دارای نقص عضو، ایجاد استقلال بیشتر برای این افراد در جامعه و زندگی روزمره است.



تقویت حواس

اکنون ساعت‌های هوشمندی وجود دارد که متون، ایمیل‌ها و سایر مطالب را به بریل ترجمه می‌کنند و به نابینایان اجازه می‌دهند تا به طور مداوم در جامعه در ارتباط باشند. علاوه بر این، شرکتی به نام Ducere Technologies کفی‌های مخصوصی را تولید کرده است که به کاربر (از طریق ارتعاشات) مسیری را که باید برای رسیدن به مقصد طی کند را نشان می‌دهد.

در محل کار

قبلاً برای دسترسی راحت معلولین به محل کار از رمپ‌های دستیابی و درهای اتوماتیک استفاده می‌شد. اما پیشرفت اینترنت اشیا زمینه‌ای از فرصت‌های جدید را برای این اشخاص در محل کار فراهم کرده است که به کارمندان معلول امکان می‌دهد از توانایی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند. با معرفی فن آوری‌های کمکی مانند نرم‌افزار صفحه خوان، دستیارهای صوتی هوشمند و رابط‌های مغز و رایانه (BCI)، موانع مشترک کارکنان معلول برداشته شده است و دیگر مانعی در بهره‌وری و رضایت شغلی آنها وجود ندارد.

تجربه‌ی کاربری

این روزها با پیشرفت تکنولوژی استفاده از رسانه‌های اجتماعی و فن آوری‌های مربوطه برای افراد ناتوان نیز گسترش یافته است، خواه صرفاً برای سرگرمی باشد یا برای تأمین نیازهای شخصی. خوشبختانه طراحان تجربه کاربری (UX) در حال توسعه فناوری‌هایی هستند که هدف آنها افزایش دسترسی برنامه‌ها در هر زمینه از تجارت الکترونیکی گرفته تا منابع اطلاعاتی برای کاربران معلول است.

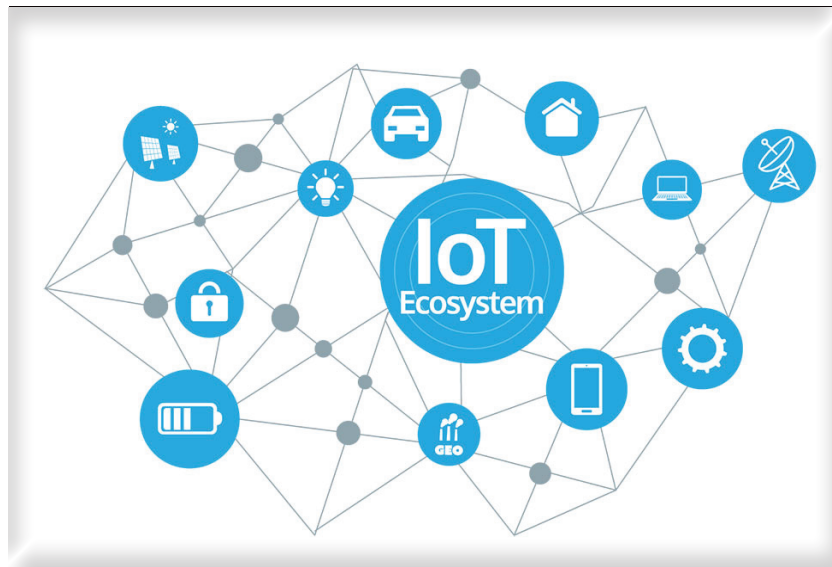
این موارد شامل پیمایش صفحه کلید برای نابینایان یا افراد دارای معلولیت‌های جسمی، متن متناوب برای کسانی که نمی‌توانند تصاویر را ببینند و رونویسی

به افراد معلول کمک کند تا اعتماد به نفس بیشتری حس کنند و بار مسئولیت کمتری برای عزیزانشان داشته باشند. یکی از مهم‌ترین پیشرفت‌های صورت گرفته به کمک اینترنت اشیا، افزایش توانایی افراد برای قرار گرفتن به تنهایی در محیط‌های ناآشنا است

صدای خودکار برای افراد کم‌شنوا و برنامه‌های تبدیل متن به گفتار برای نابینایان است. در حالی که استفاده از این ویژگی‌ها در حال فراگیر شدن است، با این وجود برخی از کشورها هنوز آنها را به صورت استاندارد اجرا نمی‌کنند و هنوز باید بیشتر بر روی این مباحث کار شود.

حس استقلال

سرانجام، ظهور اینترنت اشیا به افراد معلول امکان کاهش وابستگی به دیگران را داده و به آنها این امکان را می‌دهد تا در زندگی روزمره احساس قدرت و استقلال کنند. این سطح از خودمختاری می‌تواند



سلامت روان نیازی برای معلولین

ما می‌کنیم، اما این جمعیت گروه متنوعی از افراد با طیف وسیعی از نیازها هستند. دو نفر با یک نوع معلولیت به روش‌های مختلفی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. برخی از معلولیت‌ها ممکن است پنهان باشند یا به راحتی قابل مشاهده نباشند. اما آن‌چه اهمیت دارد نیاز هر دو گروه به مراقبت‌های روان‌درمانی است. پریشانی روانی مکرر با رفتارهای بهداشتی ضعیف، افزایش استفاده از خدمات بهداشتی، اختلالات روانی، بیماری‌های مزمن و محدودیت در زندگی روزمره مرتبط است. در طول همه‌گیری کرونا، انزوا، قطع ارتباط، اختلال در روال‌های معمول زندگی و کاهش خدمات بهداشتی تأثیر زیادی بر زندگی و رفاه روانی افراد دارای معلولیت داشته است.

داشتن استرس طبیعی است! هر فردی در موقعیت‌های استرس‌زا واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهد. نحوه واکنش به موقعیت‌های استرس‌زا، مانند همه‌گیری کرونا می‌تواند به پیشینه شما، سیستم‌های حمایتی (برای مثال خانواده یا دوستان)، وضعیت مالی، سلامت و پیشینه عاطفی، جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید و بسیاری موارد دیگر بستگی داشته باشد. افراد دارای معلولیت با نیازهای ویژه ممکن است به شدت به استرس ناشی از یک بحران واکنش نشان دهند. به‌ویژه اگر در معرض خطر بالاتری برای بیماری جدی مثل کرونا باشند.

بر همین اساس هدف از شعار امسال، گسترش آگاهی در مورد معلولیت‌های نامرئی و همچنین تأثیر کرونا بر سلامت روان است. مراقبت‌های روان‌درمانی؛ نیاز اساسی افراد دارای معلولیت اگرچه گاهی اوقات عنوان «افراد دارای معلولیت» به یک جمعیت واحد اشاره

می‌کند. «معلولیت شامل دسته‌بندی زیر می‌شود:

ناتوانی‌های جسمی یا حرکتی
ناتوانی‌های شناختی، رشدی یا ذهنی
ناتوانی‌های حسی (نابینایی یا ناشنوایی)
جنبه‌های روانی و اجتماعی معلولیت

افراد دارای معلولیت اغلب با تبعیض و دسترسی نابرابر در زمینه اشتغال، مسکن، مراقبت‌های پزشکی و پوشش بیمه‌ای مواجه هستند.

در تبعیض شدیدتر، بسیاری از افراد دارای معلولیت با چالش‌های جسمانی از جمله عدم تحرک یا درد شدید و چالش‌های اجتماعی مانند گوشه‌گیری یا انزوا و محرومیت از دعوت به رویدادهای اجتماعی و فعالیت‌های تفریحی روبه‌رو می‌شوند. مدیریت این نوع موانع می‌تواند بر سلامت روان فرد تأثیر بگذارد.

داشتن معلولیت چه بخشی از هویت افراد از کودکی باشد، چه در مراحل بعدی زندگی پیش‌باید یا تشخیص داده شود، یک عامل زمینه‌ساز برای بسیاری از بیماری‌های سلامت روان است. علاوه بر آن، عواملی چون تنهایی، سوءاستفاده‌ی مراقبین و چالش‌های دستیابی به کیفیت زندگی رضایت‌بخش به دلیل عدم دسترسی به مراقبت‌های مناسب می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های روانی را در این افراد افزایش دهد.

موانع مراقبت از سلامت روان در افراد با نیازهای ویژه

دسترسی نامناسب به امکانات

افراد دارای معلولیت معمولاً در دسترسی به مراقبت‌های بهداشت روانی موثر با چالش‌هایی مواجه می‌شوند. ممکن است این چالش‌ها، موانع ارتباطی حضوری یا مجازی باشد که تعامل با یک متخصص سلامت روان را دشوار می‌کند یا فقدان وسایل حمل‌ونقل مناسب برای یک فرد دارای معلولیت حرکتی باشد.

انگ

انگ‌های غیرانسانی به افراد دارای

معلولیت زده می‌شود که افراد را به دلیل ناتوانی یا داشتن نیازهای ویژه کمتر، پایین‌تر یا بی‌ارزش می‌بینند و پتانسیل‌های آن‌ها را نادیده می‌گیرند.

ناآگاهی از اهمیت سلامت روان
برای بسیاری از افراد دارای معلولیت، مراقبت فیزیکی به عنوان نخستین اولویت در نظر گرفته می‌شود. اما معلولیت کیفیت زندگی یک فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند تأثیر مستقیمی بر تمام جنبه‌های سلامتی و تجربه‌های روزانه آن‌ها داشته باشد. بسیاری از افراد دارای معلولیت به دلیل درمان‌های مختلف و دردناکی که برای وضعیت جسمانی خود دریافت می‌کنند، افسردگی و اضطراب ناشی از انزوا را نیز تجربه می‌کنند. اما این بخش اغلب نادیده یا به عنوان بخش جنبی یک تجربه‌ی فیزیکی در نظر گرفته می‌شود.

فقر و بیکاری
افراد دارای معلولیت بیشتر با تبعیض شغلی روبه‌رو می‌شوند و در دسترسی به شغل تمام وقت مشکل دارند. همچنین

درآمد متوسط کمتری دارند و بیشتر در فقر زندگی می‌کنند. کار موقت یا پاره‌وقت این افراد و فقری که با آن مواجه هستند اغلب باعث عدم دسترسی مناسب به خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت‌های سلامتی می‌شود.

هزینه‌ها
هزینه‌های دارویی و نبود پوشش بیمه‌ای مناسب منجر به بالا رفتن هزینه‌های این افراد می‌شود. افراد دارای معلولیت اغلب با هزینه‌های غیرقابل جبرانی برای پرداخت نیازهای پزشکی و درمانی از جیب خود روبه‌رو هستند، که منجر به اولویت دادن مراقبت‌های فیزیکی بر سلامت روان می‌شود.

موانع ارتباطی
اگر فردی دارای معلولیتی مانند شنوایی، تکلم یا مشکل درک باشد بر نحوه برقراری ارتباط او با روان‌درمان‌گر تأثیر می‌گذارد. پیدا کردن یک متخصص سلامت روان که بداند چگونه از منابع و ابزارهای دسترسی برای ارائه خدمات استفاده کند، بسیار چالش برانگیز است.

تجربه‌ی تغییر، مبارزه‌ای هر روزه بسیاری از افراد اضطراب یا افسردگی را به عنوان استرس پس از حادثه مانند وقوع یک رویداد بزرگ تغییردهنده زندگی چون معلولیت تجربه می‌کنند. اگر فردی در اثر حادثه یا تصادف دچار نقص عضو یا معلولیت شود احتمالاً با تغییر بسیار بزرگی در زندگی مواجه می‌شود. ممکن است زندگی به یک مبارزه واقعی برای مدیریت چیزی تبدیل شود که از نظر دیگران مانند فعالیت‌های روزانه عادی به نظر می‌رسد.

در چنین مواقعی افراد با تجربه‌های ناخوشایند جدیدی روبه‌رو می‌شوند. مانند داشتن احساسات منفی در مورد تنهایی‌راندگی کردن، رفتن به فروشگاه، نگاه کردن یا قضاوت شدن توسط دیگران.

افسردگی شایع‌ترین بیماری روان در معلولان در همین راستا افسردگی یکی از شایع‌ترین شرایط ثانویه در ارتباط با معلولیت یا یک بیماری مزمن است.



مطالعات نشان می‌دهد افراد دارای معلولیت بیشتر از علائم افسردگی و اضطراب رنج می‌برند. البته قرار نیست همه افراد دارای معلولیت دچار افسردگی یا اضطراب شوند، اما برخی از چالش‌هایی که با آن روبه‌رو هستند، آن‌ها را در معرض خطر بیشتری قرار می‌دهد.

همه ما می‌دانیم که وضعیت اجتماعی - اقتصادی، سلامتی، درد، تحرک، تجربه یک تروما، و انزوای چالش‌های رایج برای افراد دارای معلولیت هستند و همین چالش‌ها خطر نگرانی نسبت به مسائل سلامت روان را افزایش می‌دهند.

اگر فردی را سراغ دارید که به تازگی یا سال‌هاست دچار معلولیت یا ناتوانی شده یا خودتان در چنین شرایطی قرار دارید مراقب علائم و نشانه‌های مشکلات سلامت روان باشید و در صورت مشاهده‌ی یک چند علامت حتماً از متخصص کمک بگیرید. نشانه‌هایی مانند:

- خلق و خوی ضعیف مداوم
- عدم لذت بردن از فعالیت‌ها به‌طور کلی
- افزایش تحریک‌پذیری
- عصبانیت
- تغییر در خواب
- تغییر در اشتها
- کاهش حافظه
- مشکل تمرکز
- خستگی
- کاهش انرژی
- افزایش نگرانی
- انزوا و گوشه‌گیری
- اجتناب و کناره‌گیری مداوم از افراد، مکان‌ها یا چیزهای خاص
- افکار خودکشی یا مرگ
- مقابله با معلولیت و بیماری مزمن
- زندگی با یک بیماری مزمن یا معلولیت می‌تواند دشوار باشد و چالش‌های اجتماعی زیادی به فرد تحمل کند. از تبعیض در محل کار و مدرسه، کلیشه‌های

مربوط به افراد بیمار یا معلول، نادیده گرفتن حقوق معلولان تا موانع دسترسی. روان درمانی می‌تواند به افراد دارای معلولیت یا نیازهای ویژه کمک کند تا با چالش‌های اجتماعی زندگی با معلولیت یا بیماری مزمن مقابله کنند. یک درمان‌گر متخصص از مراجع حمایت می‌کند تا احساسات و نیازهای‌شان را شناسایی، درباره تجربه‌های‌شان با دیگران صحبت، از خودشان دفاع و شکاف‌های ارتباطی مرتبط با ناتوانی را پر کنند. روان درمانی همچنین می‌تواند به خانواده‌های دارای عضو معلول کمک کند تا از او حمایت کنند.

اثرات معلولیت بر سلامت روان

برخی از بیماری‌های مزمن و معلولیت‌ها به‌طور مستقیم بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد. بیماری‌هایی مانند افسردگی، دوقطبی و اضطراب فراگیر، مشکلات مزمنی هستند که می‌توانند سلامت روان فرد را به خطر بیندازند. برخی از این مشکلات عبارتند از:

استرس و اضطراب در مورد موانع دسترسی فردی که دارای نقص حرکتی و نیازهای ویژه است نگرانی دسترسی به مکان‌های مختلف را دارد یا برای تهیه‌ی نیازهای روزانه‌اش دچار اضطراب می‌شود. قرار گرفتن در معرض تبعیض تبعیض علیه افراد دارای معلولیت یک مشکل فراگیر است. حتی برخی این تبعیض علیه معلولان را موجه می‌دانند. تبعیض بر سلامت روحی و جسمی افراد تأثیر می‌گذارد.

چالش‌های ارتباطی

افراد دارای معلولیت ممکن است برای بحث در مورد تجربیات‌شان، دریافت حمایت از خانواده‌ها و نزدیکان یا حضور در جمع و ارتباط با آن‌ها دچار چالش شوند یا به کمک نیاز داشته باشند.

استرس پزشکی

گاهی ممکن است تشخیص بیماری‌ها

و مشکلات مزمن افراد زمان‌بر باشد و حتی پزشک یا نزدیکان علائم آن‌ها را باور نکنند و نادیده بگیرند. این مساله می‌تواند استرس‌زا و تضعیف‌کننده روحیه باشد و عزت نفس فرد را از بین ببرد.

ترس از آینده

افراد دارای معلولیت ممکن است مدام نگران باشند که اگر ساختار حمایتی آن‌ها تغییر کند چه اتفاقی برای‌شان خواهد افتاد. تغییرات جزئی در قانون بیمه می‌تواند پیامدهای فاجعه‌باری برای سلامتی این افراد در پی داشته باشد. در برخی از این بیماری‌ها ترس از مرگ نیز وجود دارد.

تضعیف عزت نفس

اگرچه معلولیت و بیماری‌های مزمن رایج هستند، اما دنیا برای افرادی طراحی شده است که چنین مشکلاتی ندارند! این موضوع می‌تواند باعث شود افراد دارای معلولیت یا نیازهای ویژه ارزش خود را زیر سوال ببرند.

روان درمانی در بیماری مزمن و معلولیت سلامت جسمی و روانی با هم مرتبط

هستند. استرس مزمن می‌تواند علائم بیماری‌های جسمی مختلف را تشدید کند. علاوه بر این، برخی از بیماری‌ها و ناتوانی‌های مزمن، مانند افسردگی و اضطراب، در درجه اول بر سلامت روان تأثیر می‌گذارند.

روان درمانی می‌تواند به بسیاری از جنبه‌های سلامت روانی زندگی با معلولیت کمک کند. رویکرد درمانی مناسب به شرایط و اهداف درمانی فرد بستگی دارد. به عنوان مثال، فردی که درد مزمن دارد ممکن است به انگیزه برای ورزش بیشتر و حمایت برای مقابله با استرس نیاز داشته باشد. برخی از راه‌هایی که روان درمانی می‌تواند به معلولیت و درد مزمن کمک کند عبارتند از:

کمک به افراد در درک ارتباط ذهن و بدن حمایت از افراد برای صحبت در مورد تجربیات خود با نزدیکان

ترویج نگرش پذیرش

کمک به افراد برای شناسایی و حمایت از نیازهایشان

کمک به مراقبان درباره احساسات



پیچیده و چالش‌هایی که مراقبت می‌تواند ایجاد کند.

خودپاری و راهکارهای مقابله با مشکلات روانی معلولیت

همان‌طور که گفته شد افراد دارای نیازهای ویژه علاوه بر مشکلات جسمی و بی‌عدالتی‌های اجتماعی با مشکلات و بیماری‌های روان پزشکی نیز دست و پنجه نرم می‌کنند. هر چند گاهی بعد روحی و روانی این مسائل پررنگ‌تر و نیازمند صرف انرژی بیشتر است. از همین روی به کارگیری برخی از نکات و راهکارهای قابل انجام و در دسترس می‌تواند به‌الگویی از مراقبت و خودپاری برای مقابله با مشکلات سلامت روان در افراد دارای معلولیت یا نیازهای ویژه تبدیل شود.

ارتباط با دیگران

ما موجودات اجتماعی هستیم. ارتباطات اجتماعی و بیرون رفتن با مردم و انجام کارهایی که از آن‌ها لذت می‌بریم راه خوبی برای شکستن چرخه انزوا و تجربه‌ی شادی و آرامش است. سعی کنید با خانواده، دوستان یا همکاران‌تان ارتباط برقرار کنید.

فعال باشید

زمانی که خود را مشغول و فعال نگه می‌دارید و سرگرم انجام کاری لذت‌بخش هستید می‌توانید افکار منفی را متوقف کنید.

اندر فواید ورزش

زمان بیشتری را صرف ورزش و تحرک کنید. حتی چند بار در هفته و هر بار فقط به مدت نیم ساعت ورزش کنید تا احساس بهتری داشته باشید. ورزش استرس را از بین می‌برد، در مقابله با افسردگی موثر است و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد.

کارهای داوطلبانه

داوطلب شوید به کسی یا سازمانی کمک کنید یا کاری را انجام دهید. کمک کردن

به دیگران احساس خوبی چون موفقیت در ما ایجاد می‌کند و به زندگی معنا می‌بخشد.

بیموزید

اگر امکانش را دارید ادامه تحصیل بدهید. یا سعی کنید هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید. برای یک کلاس یا دوره جدید ثبت‌نام کنید. یادگیری و توسعه مهارت‌های‌مان حس خوبی نسبت به خودمان به ما می‌دهد.

تمرین ذهن آگاهی

چیزها را همان‌طور که هستند بپذیرید. تلاش برای انکار، رد کردن یا نپذیرفتن اتفاقی که افتاده انرژی زیادی می‌گیرد و بی‌اثر است. فقط از طریق پذیرش می‌توانیم با آن‌چه هست به صلح برسیم و به جلو حرکت کنیم.

از یک میلیارد جمعیت افراد دارای معلولیت، ۸۰ درصد در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند.

تخمین زده می‌شود که ۴۶ درصد از افراد مسن ۶۰ سال به بالا دارای معلولیت هستند.

از هر پنج زن، یک زن احتمالاً در زندگی‌اش ناتوانی را تجربه می‌کند. همچنین از هر ۱۰ کودک، یک کودک معلولیت دارد.

افراد دارای معلولیت در جهان جزو شدیدترین آسیب‌دیدگان کووید-۱۹ هستند.

ارائه بلیت نشانه شخصیت شماست!

البته احتمالاً غیر از بلیت دادن موارد دیگری را هم می توان پیدا کرد که نشان دهنده شخصیت شما باشد. مواردی از قبیل اینکه: وقتی به دیگران می رسید چگونه رفتار می کنید؟ یا موقع عصبانیت چه طور واکنش نشان می دهید؟ یا مثلاً وقتی کسی به شما محبت می کند، از رفتار او چه برداشتی می کنید؟ یا چگونه به آن پاسخ می دهید؟ همگی با نوع شخصیت شما ارتباط دارند پس به عبارت دیگر می توان گفت: شخصیت ما از مجموعه ای از افکار، احساسات، هیجانات، رفتارها و واکنش ها تشکیل شده است، که از نوجوانی و جوانی در ما شکل می گیرد و تأثیرات آن بر تمام جنبه های زندگی سایه می افکند، و در طول زندگی مان

الگوی تقریباً ثابتی دارد. اما...

شخصیت سالم واقعاً چگونه است؟ چه خصوصیاتی دارد؟

یا باید چه کیفیتی داشته باشد؟

برای پاسخ به این سؤال لازم است دوباره به تعریف بالا درباره شخصیت نگاهی بیندازیم و به چند نکته دقت کنیم:

۱- فراگیر بودن و تأثیر گذاری بر جنبه های مختلف زندگی از شرایط اصلی شخصیت است. به این معنی که شخصیت یک فرد تقریباً در همه بر خوردها و شرایط مختلف زندگی او تأثیر گذار است.

۲- ثبات این خصوصیات در طول زندگی نسبی است. به این شکل که پس از شکل گیری در اوایل دوران جوانی، ادامه می یابند و با گذشت سالیان تفاوت کمی می کنند.

۳- شخصیت هم شامل افکار، عقاید و برداشتهای فرد است، هم شامل هیجانات، عواطف و احساسات، و هم توانایی کنترل و مدیریت این هیجانات و احساسات.

۴- رفتار و برخوردهای ما در شرایط گوناگون نیز بخش مهمی از شخصیت مان را تشکیل می دهند.

همه ما آدم ها بنا به نیازهایی که داریم هر روز با افرادی در محل کار، تحصیل، خیابان، مترو، اتوبوس، مغازه و... در ارتباط هستیم.

گاهی در اولین برخورد یا اولین نگاه احساس بدی به ما دست می دهد و همین باعث می شود ادامه ارتباط باعث بحث و جدل شود و به هر دلیلی به مقصودمان نرسیم.

ویژگی های شخصیت نرمال

شخصیت را در صورتی می توان سالم دانست که:

۱- صفات اخلاقی فرد باعث شود تابتواند روابط مناسب و پایداری با بیشتر افراد برقرار نماید.

۲- بتواند هیجانات و احساسات شدید و ناگهانی خود را کنترل کند یا آنها را به شکلی جامعه پسند بروز دهد.

۳- رفتارش با هنجارهای جامعه ای که در آن زندگی می کند تفاوت اساسی نداشته باشد.

یا به عبارت دیگر بتواند به شکل مناسبی خود را با این هنجارها وفق بدهد.

افراد دارای شخصیت سالم می توانند حتی در شرایطی که برایشان دلخواه نیست خود را کنترل کنند و به شکلی از خود انعطاف نشان دهند یا برای تغییر شرایط محیطی اقدام لازم را بکنند.



به تعداد افراد روی زمین مدل شخصیتی وجود دارد و شما نمی توانید تمام عمرتان را صرف شناخت آنها کنید.

اخیراً روش نوینی در شخصیت شناسی با نام اینیگرام ارائه شده است، یعنی مدل نه گانه که افراد به ۹ تیپ شخصیتی تقسیم می شوند.

خود این ۹ دسته نیز در ۳ دسته:

۱- احساسی

۲- فکری و ذهنی

۳- جسمی و حرکتی

قرار دارند.

تیپ یک: کمال گرا

افرادی ایده آلیست هستند و از کودکی سعی کرده اند بچه هایی نمونه باشند.

شیوه تفکر:

تفکر «همه یا هیچ» است و با «باید ها و نبایدها» اشتغال ذهنی دارند.

اخلاقیات:

در درون تیپ یک ها همواره دادگاهی برپاست. غالباً عذاب وجدان دارند و برایشان مشکل است که از زندگی لذت کامل ببرند.

این افراد همیشه با انگشت اشاره و ایستاده صحبت می کنند و از تمام آنچه در دنیاست انتقاد می کنند.

انسان هایی بسیار جدی و خشک هستند و به ندرت جک تعریف می کنند.

نظافت و تمیزی نقش بسیار مهمی در زندگی اغلب آنها دارد. آنها به لباس پوشیدن و ظاهر مناسب اهمیت زیادی می دهند و به جزئیات توجه می کنند و وقت خود را برنامه ریزی می کنند.

بسیار وقت شناس و خوش قول هستند. همیشه چند دقیقه قبل از زمان ملاقات در محل حاضر می شوند و همواره تحت فشار زمان هستند.

شغل هایی که نیازمند آموزش، سازمان دهی و جزئیات خیلی دقیق است. مانند: معلمی، حسابداری، برنامه های بلندمدت.

امور ناخوشایند:

شغل هایی که مستلزم ریسک و احتمال خطا در تصمیم گیری است. اموری که مستلزم تصمیم گیری های جمعی و ارتباط هایی که مستلزم پذیرش نقطه نظرات مختلف است. تاریخچه خانوادگی:

از نظر والدین این افراد، توانایی ها و عملکردهای متوسط و بالاتر از متوسط، عادی به نظر می آمده و جو منزل، جوی با انتظارات بالا و بدون پاداش بوده است.

راه رهایی و رشد یافتگی

سعی در اصلاح معیارهای شدید درونی و زیر سوال بردن قواعد خود.

وقتی یک راه حل به جواب نمی رسد، راههای دیگر را هم امتحان کند. باید یاد بگیرد که فقط یک راه صحیح وجود ندارد.

توجه به ارزش ها و ثبات سیستم های ارزشی دیگران.

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

عادت کند تفاوت بین آنچه باید انجام شود و آنچه واقعاً مطلوب است را درک کند. باید یاد بگیرد همه چیز را نسبی بداند و از تفکر همه یا هیچ دست بردارد بداند تکاملی که به دنبالش می گردد،

فقط در خدا وجود دارد. تیپ یک رشد یافته، عاقل، منصف و متعادل خواهد بود و معلمی خوب است. تیپ دو: دهنده (امدادگر)

در خدمت دیگران

این گروه افراد، توانایی های خود را برای دیگران صرف می کنند و برای آسایش و سلامتی دیگران تلاش می کنند و سعی دارند، این فکر را در دیگران ایجاد کنند که افرادی با ارزش هستند.

یک فرد تیپ ۲، زیر کانه به دور آدم حلقه می زند و می گوید به من نیاز داشته باش. آنها به فرد می چسبند تا برای اومفید باشند و اطرافیان خود را کنترل می کنند. ولی نه با فشار، بلکه با کمک های خود.

همراهی با دیگران

وقتی با درخواست های افراد مهم زندگی خود روبرو می شوند، تمام علایق و زندگی خود را کنار می گذارند، چون نیازهای خود را برای کسب رضایت دیگران سرکوب می کنند، می خواهند که برای دیگران ضروری باشند.

تیپ دو نمی تواند نه بگوید و بیشتر از توان خود قول مساعد می دهد و اگر نتواند قول



معلولیت در غرب

۲۸.۷ درصد از افراد دارای معلولیت در این اتحادیه در معرض خطر فقر یا محرومیت اجتماعی قرار دارند؛ این درصد برای جمعیت غیر معلول اتحادیه ۱۹.۲ است. گزارش‌ها همچنین حاکی از آن است که ۸۰۰ هزار نفر از افراد معلول ساکن اتحادیه از داشتن حق رای در سطح این اتحادیه محروم شده‌اند. اقدام قانونگذاران پارلمان و کمیسیون اروپا برای کاهش محدودیت‌ها اولین قدم را در این باره در سال جاری میلادی پارلمان اروپا برداشت که با پایان یافتن دوره اجرای استراتژی ده ساله حمایت از معلولان؛ از کمیسیون اروپا طراحی یک راهبرد جدید و بلندپروازانه برای تقویت حمایت از معلولان را خواستار شد. بر این اساس پارلمان در قطعنامه‌ای که در ۱۸ ژوئن به تصویب رساند اولویت‌های مد نظر خود را برای طراحی این استراتژی جدید برای سال‌های پس از ۲۰۲۰ میلادی اعلام کرد و خواستار تعیین

این کنفرانس به میزبانی سازمان ملل محسوب می‌شود. اما در کنار این تلاش جهانی، اتحادیه اروپا خود نیز بطور مستقل برای بهبود وضعیت معلولان در قاره سبز وارد عمل شده است. نگاهی به آمار معلولان در اتحادیه اروپا بر اساس آمارهای رسمی، تخمین زده می‌شود که حدود ۱۰۰ میلیون معلول در اشکال مختلف آن در اتحادیه اروپا ساکن باشند. نرخ اشتغال افراد دارای معلولیت (۲۰ تا ۶۴ ساله) در این اتحادیه ۵۰.۶ درصد است؛ در حالی که این نرخ برای افراد بدون معلولیت ۷۴.۸ درصد گزارش شده است. آمارها همچنین حاکی از آن است که

بحران کرونا در حال تعمیق نابرابری‌ها در سراسر جهان است و این وضعیت، شدت محرومیت‌ها را برای افراد معلول (که شمار آنها حدود ۱ میلیارد نفر تخمین زده می‌شود) بیش از هر زمان کرده است. امسال روز جهانی معلولان از ۳۰ نوامبر تا ۴ دسامبر گرامی داشته شد و همزمان با آن نیز سیزدهمین کنفرانس کشورهای عضو کنوانسیون حقوق معلولان با شعار «به سوی جهانی با دسترسی بهتر و پایدارتر برای معلولان در دوران پساکرونا» برگزار گردید. هدف از این کنفرانس، افزایش سطح استانداردها در موضوع حقوق معلولان (افراد دارای نقایص طولانی مدت جسمی، ذهنی یا حسی) است و اتحادیه اروپا نیز یکی از مشارکت‌کنندگان جدی در



باشد. اما یک تیپ ۲ رشد یافته شده قادر به عشق واقعی است و دیگر نقش یک فرد از خود گذشته را بازی نمی‌کند. غرور غرور این افراد به این معنی است که فکر می‌کنند همه به کمک آنها احتیاج دارند. «من دوست داشتنی تر و مهربانتر از همه هستم، عشق من دنیا را نجات می‌دهد و بدون من شما نمی‌توانید کاری از پیش ببرید.» محسنت این افراد می‌توانند در مردم احساس خوبی ایجاد کنند، آنها قادرند بهترین چیزها را در دیگران بیرون بکشند. می‌توانند از طریق شوخی و سرگرمی، مشکل را ساده نمایند. در نقش حمایت کننده، شادترین فرد هستند و حامیان خوبی برای دوستان می‌باشند. زمانی را برای بهم رساندن افراد صرف می‌کنند. اگر در بین انسانها افراد تیپ ۲ نبودند شبکه اجتماعی روابط انسانها از هم گسسته می‌شود.

مشاغل جذاب مشاور رئیس، امور رفاهی و مددکاری، مشاور، پرستار و امدادگر تاریخچه خانوادگی کودکانی بوده‌اند که بخاطر نمونه و باصفا بودنشان دوست داشته شده‌اند، آنها به سرعت یاد گرفته‌اند که کاری کنند تا نیازهای بزرگترهایشان را برآورده سازند. اغلب کودکانی بوده‌اند که باید از نظر هیجانی و عاطفی از والدینشان حمایت می‌کرده‌اند. راههای رهایی و رشد یافتگی راه اصلی رهایی این افراد، پیدا کردن خود واقعی از طریق مشاهده درون و توجه به نیازهای سرکوب شده است. صحبت با فردی مورد اعتماد و اطمینان درباره خود. سعی کند که در تلاش برای دریافت تأیید دیگران نباشد. تمرین در گفتن «نه». کمک کردن بدون داشتن انتظار.



خود را عملی کند احساس گناه می‌کند. نیاز به تأیید و محبت خوب بودن برای تیپ ۲ یک طبقه بندی اخلاقی نیست (بر خلاف افراد تیپ ۱)، آنها بیشتر می‌خواهند که دوست داشتنی و مؤثر باشند. انتقادات تند و تیز و مستقیم، می‌تواند زمین را زیر پای آنها خالی کند. بنابراین اگر بخواهیم به یک تیپ ۲ کمک کنیم باید محتاطانه و آرام پیش برویم و تا انتهای این اطمینان را به آنها بدهیم که هنوز دوستان داریم. تیپ ۲ها انتظار دارند آنچه را که به دیگران می‌دهند، آنها دریافت کنند. اگر تولد کسی به یادش می‌ماند انتظار دارد تولدش به یاد دیگران بماند. اگر نتایج کارهایش به خودش برنگردد، شروع به شکایت می‌کند. عشق آنها در روابط دو نفری، احساس تملک می‌کنند و گاهی به دنبال کسی می‌گردند که ضعیف تر و وابسته تر

بودجه‌ای روشن برای تحقق آن شد. در این قطعنامه آمده است که:

- استراتژی جدید باید در همکاری نزدیک با افراد معلول، خانواده‌ها و سازمان‌های مرتبط با آنها تدوین شود.
- در تدوین آن باید یک رویکرد مبتنی بر جنسیت با هدف رسیدگی به اشکال خاص تبعیض علیه زنان و دختران معلول در نظر گرفته شود.

- سیاست الزام آوری طراحی گردد تا حقوق معلولان توسط کشورها در جریان تدوین همه برنامه‌هایشان در نظر گرفته شود.

- اهداف مشخص و قابل اندازه‌گیری تعیین شود و بر اجرای آنها نظارت دقیقی وجود داشته باشد.

- با توسعه پروژه آزمایشی اعطای «کارت معلولیت اتحادیه اروپا»، دسترسی برابر افراد معلول به خدمات بهداشتی، حمل و نقل و شغلی و مسکن در سراسر اروپا فراهم شود.

- یک تعریف مشترک از معلولیت در

سطح اتحادیه ارائه شود و برای ابتلای کمتر افراد معلول به کووید ۱۹ نیز برنامه‌ریزی گردد.

در پی تصویب این قطعنامه، کمیسیون اروپا با همکاری ۵۹ فرد و سازمان مرتبط، پیش‌نویس «استراتژی حقوق معلولان برای سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۳۰» را تهیه و منتشر کرد.

در این پیش‌نویس با تأکید بر تمام حقوق اعطا شده به معلولان در چهارچوب کنوانسیون‌های سازمان ملل و در نقشه راه پیشین اتحادیه برای معلولان (سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۰ میلادی)، بر اولویت «ورود معلولان به فعالیتهای اقتصادی و اجتماعی جامعه با رعایت همه حقوق آنها و توسعه مهارت‌های آنها به عنوان یک ضرورت برای دسترسی به فرصت‌های شغلی» تأکید شده است.

حمایت‌های بروکسل از معلولان در ده سال گذشته

اتحادیه اروپا در کنار اجرای کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت سازمان

ملل، در سال ۲۰۱۹ میلادی قانونی را با نام «قانون دسترسی اروپا» (European Accessibility Act)

تصویب کرد تا در چهارچوب آن یک جامعه اروپایی «منصفانه‌تر» برای زندگی سالمندان و معلولان ایجاد شود.

با تصویب این قانون، کشورهای موظف شدند تا از دسترسی معلولان به همه داده‌ها و خدمات کشوری بصورت آنلاین اطمینان یابند. بر همین اساس همه سازمانهای فعال در بخش خدمات عمومی از جمله بیمارستانها، دادگاهها و دانشگاهها موظف به آنلاین کردن داده‌های خود روی وبسایت و اپلیکیشن‌هایشان شدند.

دولتها همچنین موظف شدند تا محصولات و خدمات بیشتری همچون تلفن‌های هوشمند، تبلت و خودپرداز همچنین کتاب‌های الکترونیکی و خدمات رسانه‌های دیداری و شنیداری را در دسترس افراد معلول قرار دهند و بازار وسایل کمکی آنها را نیز ارتقاء دهند.

در چهارچوب برنامه‌های آموزشی اروپایی از جمله اراسموس نیز امکان تحرک بیشتر معلولان در سطح اتحادیه فراهم شد.

طراحی شماره تلفنی‌هایی برای ارتباطات ضروری همچنین توسعه تجارت الکترونیک از دیگر برنامه‌هایی بود که اتحادیه دولتها را موظف به عملی کردن آنها کرد.

کشورها همچنین ملزم شدند تا از برخورداری افراد معلول از تمام مزایای شهروندی اتحادیه اروپا اطمینان یافته، تبعیض‌های موجود علیه آنها را برطرف کرده و در راه مشارکت بیشتر افراد معلول در بازارهای کار گام بردارند.

پارلمان اروپا پس از تصویب و اجرای این قانون نیز از سال ۲۰۱۹ میلادی کار ارزیابی و چگونگی اجرای آن در کشورهای عضو را آغاز کرد.

این اتحادیه همچنین تنها در سال ۲۰۱۹ میلادی بیش از ۳۰ میلیون یورو به پروژه‌هایی اختصاص داد که با هدف رفع

نیازهای معلولان اجرا می‌شدند. علاوه بر این مبلغ، در تامین مالی ۷۴ پروژه دیگر که کمک به رفع محرومیت‌های افراد معلول یکی از محورهای آنها بود، کمک کرد.

کمک‌های بروکسل به جامعه معلولان در خارج از مرزهای اتحادیه

برنامه‌های حمایتی بروکسل تنها در خدمت جامعه معلولان ساکن در اتحادیه اروپا نبوده و به کمک افراد ناتوان در خارج از محدوده شنگن نیز رفته است. از جمله: ارائه خدمات توانبخشی شامل مراقبت‌های جسمی، خدمات پروتز و ارتز، بهداشت روانی و حمایت‌های اجتماعی از افراد معلول در سوریه.

- کمک به بهبود وضعیت زندگی پناهندگان و پناهجویان بوروندی در تانزانیا.

- کمک به بهبود زیرساخت‌های آموزشی و تامین تجهیزات با هدف افزایش قابلیت‌های دسترسی کودکان معلول در عراق و اردن.

- تقویت سیستم‌های مراقبت از افراد معلول در اوکراین.

- افزایش دسترسی به خدمات توانبخشی برای بازماندگان انفجارها و سایر افراد دارای نقص جسمی در افغانستان.

- تهیه اماکنی با امکانات بهداشتی و سلامت عمومی قابل استفاده برای کودکان معلول، در اتیوپی و سودان جنوبی.

- و در نهایت تقویت دسترسی‌ها به مراقبت‌های بهداشتی برای پناهندگان در ترکیه.



هم‌نوایی

هم‌نوایی یا هم‌رنگی، فرایندی است که طی آن، شخص احساس فشار خیالی یا واقعی از سوی گروه نسبت به خودش کرده و در نتیجه، رفتار خویش را تغییر می‌دهد.

هم‌نوایی یعنی توافق درونی شده باقواعد، هنجارها و قرار دادهایی که در بیرون قرار گرفته‌اند. مانند زمانی که با یک گروه، یک تفکر قالبی، موازین قانونی و یا آموزه مذهبی سازگار می‌شویم.

هم‌نوایی را باید از اطاعت (Compliance) تمییز داد. هم‌نوایی بر توافق درونی با دیگران دلالت دارد در حالی که اطاعت، به معنای توافق صوری بوده و ممکن است با پیامد فوری مخالفت هم روبرو شود. اطاعت غالباً، فرمانبرداری از اقتدار تلقی شده و می‌تواند شالوده‌ای برای مصلحت‌بینی درازمدت در آینده باشد. هم‌نوایی یا آگاهانه است یا ناآگاهانه اما اطاعت لزوماً آگاهانه است

دلایل هم‌نوایی کردن

مردم به دو دلیل عمده هم‌نوایی می‌کنند؛ یکی آن که احساس می‌کنند جمع، نظر و افکار درستی دارند و نظر جمعی را نسبت به نظر خود ارجح می‌دانند؛ دوم آن که از دیگران بخاطر احراز پاداش یا احتراز از تنبیه تبعیت می‌کنند. این دو دلیل منجر به پیدایش دو نوع هم‌نوایی می‌شود:

هم‌نوایی اطلاعاتی Informative
Conformity و هم‌نوایی هنجاری Normative Conformity

هم‌نوایی اطلاعاتی زمانی است که فرد احساس می‌کند نظر جمع درست است. این امر نه تنها بر ظاهر عملکرد وی تأثیر می‌گذارد، بلکه منجر به هم‌نوایی خصوصی نیز می‌شود. مقصود از هم‌نوایی خصوصی، پذیرش واقعی یا حقیقی است. هم‌نوایی هنجاری هنگامی است که فرد

به دلیل پیامدهای ناشی از عدم هم‌نوایی، هم‌نوایی کند. یعنی به این دلیل که دیگران او را تنبیه نکنند و یا پاداشی را از او دریغ نکنند، هم‌نوایی می‌کند. ۴۰ درصد هم‌نوایی هنجاری فرد از درستی کار یا نظر خود آگاه است ولی برای اینکه مخالف جمع تلقی نشود نظر خود را نادیده گرفته و مصداق بارز این ضرب‌المثل فارسی می‌شود: "خواهی نشوی رسوا، هم‌رنگ جماعت شو.

هم‌نوایی گروهی یکی از انواع نفوذ اجتماعی است. منظور از نفوذ اجتماعی آن است که دیگران می‌کوشند به شیوه‌های مختلف ما را وا دارند به دلخواه آنان فکر، احساس و رفتار کنیم. متقابلاً ما نیز در صدد تأثیر گذاری بر افکار، احساسات و رفتار آنان بر می‌آییم (سیال‌دینی و گلدشتاین، ۲۰۰۴). هم‌نوایی گروهی را تغییر در رفتارها یا باورهای فرد در نتیجه فشار غیر مستقیم افراد گروه یا جامعه (سیال‌دینی و گلدشتاین، ۱۹۹۵) و یا تغییر در رفتار و عقاید شخص در نتیجه اعمال فشار واقعی یا خیالی از طرف فرد یا گروهی دیگر از مردم تعریف کرده‌اند (ارونسون، ترجمه شکر کن، ۱۳۸۳).

هم‌رنگ دیگران شدن در دو سطح اتفاق می‌افتد: اگر فرد فقط در رفتار آشکار یا ظاهری (مثل پوشش، هماهنگی‌های کلامی و الگوهای رفتاری در ابعاد مختلف) به علل متفاوت، خود را با دیگران هم‌نوا سازد، می‌گوییم هم‌نوایی گروهی در سطح رفتار اتفاق افتاده است. این پذیرش که در سطح رفتار آشکار فرد ایجاد می‌شود، با عنوان پذیرش بیرونی (عمومی) نام برده می‌شود، اما اگر در هم‌نوایی گروهی با دیگران، تغییری ایجاد شود که باورها و افکار فرد گسترش پیدا کند، آنگاه می‌توان از آن به عنوان تغییر در باورها یاد کرد. این نوع پذیرش که در سطح باورها رخ داده، از آن به عنوان پذیرش درونی (خصوصی) نام برده

می‌شود (لطفی، ۱۳۷۳؛ تاکانو و سگوگون، امیل دور کیم بر این باور بود که اگر در جامعه ای هم‌نوایی اجتماعی نیروی کششی که افراد جامعه را به هم می‌پیوندد قوی باشد از اعضای آن جامعه به احتمال زیاد با ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی هم‌نوا می‌شوند ولی اگر در جامعه هم‌نوایی اجتماعی ضعیف باشد ممکن است مردم به سوی رفتار مجرمانه کشیده شوند به بیان دیگر افرادی که با اجتماع خود هم‌نوایی دارند به پیروی از مقررات آن تمایل دارند در حالیکه که از اجتماع بریده اند ممکن است به نقض آن مقررات تمایل داشته باشند افرادی که برخلاف هنجارهای و معیارهای خانوادگی و اجتماعی رفتار کنند و از سوی دیگر آن برای هم‌نوایی با هنجارهای اجتماعی زیر فشار قرار می‌گیرند به این صورت که افراد نا هم‌نوا از جامعه طرد یا تمسخر و استهزا می‌شوند گروه‌های همسالان و افراد دارای موقعیت مشابه و گروه‌های مرجع نقش مهمی در هم‌نوایی افراد ایفا می‌کنند،



EQ به مقدار لازم

در سال ۱۹۸۵ مبحث هوش هیجانی در محافل علمی برای نخستین بار در رشته روانشناسی مطرح شد و طی دو دهه پژوهش در این حوزه به یکی از مهمترین مباحث در حوزه رشته‌های علوم اجتماعی تبدیل شده است. شاید بتوان گفت بحث برانگیزترین حوزه ای که مبحث هوش هیجانی در آن وارد شده حوزه مدیریت و مباحث سازمانی است. تحقیقات نشان می‌دهد هوش هیجانی در سازمان و مخصوصاً در حوزه مدیریت اهمیتی فراتر از هوش شناختی یافته است.

رفتار سازمانی Organizational Behaviour

طرز فکر، رفتار و فعالیت‌های افراد داخل سازمان را در ارتباط با وظایفی که بر عهده دارند، رفتار سازمانی گویند. مدیریت و تحکیم روابط سازمانی جوامع‌مد و اطمینان.

دوست داشتن و ارزش قائل شدن برای کارکنان. ایجاد فضای آزاد برای بیان افکار، عقاید، نقطه نظرات و پیشنهادات. احساس همبستگی بین مدیر و کارکنان. شرکت در تصمیم‌گیری‌ها و احساس وجود کردن.

احساس تعلق به سازمان. رازداری مدیریت. اغماض از بعضی خطاها. رعایت عدالت در رفتار، تشویق و تنبیه. رعایت ادب و نزاکت.

کاربرد هوش هیجانی در مدیریت رهبری یک سازمان برای انطباق با تغییرات و به منظور رشد در محیط‌های جدید، ویژگی‌های خاصی را می‌طلبد که عموماً مدیران برای پاسخ به آنها با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوند. یکی

از مهمترین خصیصه‌ها که می‌تواند به رهبران و مدیران در پاسخ به این تغییرات کمک کند، هوش هیجانی است. هوش عاطفی موضوعی است که سعی در تشریح و تفسیر جایگاه هیجانات، احساسات و عواطف در توانمندیهای انسانی دارد. مدیران برخوردار از هوش عاطفی، رهبران مؤثری هستند که اهداف را با حداکثر بهره‌وری، رضایتمندی و تعهد کارکنان محقق می‌سازند.

بررسی‌ها نشان داده است در آینده مدیرانی موفق خواهند بود که بتوانند به طور اثربخش و نتیجه‌بخش با منابع انسانی خود ارتباط برقرار کنند. در این زمینه هوش عاطفی یا همان هوش هیجانی یکی از مؤلفه‌هایی است که می‌تواند به میزان زیادی در روابط مدیران با اعضای سازمان نقش مهمی ایفا کند و به گفته گلمن (۱۹۹۸) شرط حتمی و اجتناب‌ناپذیر در سازمان به حساب می‌آید. اخیراً برخی از دانشمندان نیز دریافته‌اند که هوش عاطفی با اهمیت تراز بهره‌و هوشی (IQ) برای یک مدیر و رهبر است.

فرق IQ با EQ
هوش شناختی قابل یادگیری نیست در حالیکه هوش هیجانی آموختنی است. هوش شناختی حدود ۱۵ سالگی ثابت می‌شود ولی هوش هیجانی در طول زندگی قابل رشد است.

هوش شناختی می‌تواند حدود ۲۰ درصد در موفقیت نقش داشته باشد در حالیکه هوش هیجانی تا ۸۰ درصد در موفقیت هانقش دارد.

مدیرانی که مسئولیت‌های بالای سازمانی دارند، چنانچه از هوش هیجانی بالایی برخوردار باشند، نه تنها قادر خواهند بود انسجام فردی خود را حفظ

کنند بلکه به انسجام و بهره‌وری بیشتر سیستم‌های اجتماعی مانند سازمان شغلی و مدیریت بهتر زندگی خود کمک می‌کنند.

«گلمن» در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که مدیری که از هوش هیجانی بالا برخوردار نباشد، فضای سازمان را از فضای خلاقانه و نوآوری دور کرده و به فضایی خشک و رسمی تبدیل خواهد کرد.

«مک‌بر» در آزمایشی که بیش از ۱۰۰ مدیر را در ۱۵ سازمان برجسته مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که هوش هیجانی در ۷۵ درصد موارد عامل اصلی موفقیت این مدیران شده بود.

خودآزمایی هوش هیجانی
به جملات زیر با «بلی»، «تا حدودی» و «خیر» پاسخ دهید:

با احساسات مثبت و منفی خودم آشنا هستم.

قادر به کنترل هیجانات منفی خود هستم.

برای خودم و همانگونه که هستم ارزش قائلم.

اعتماد به نفس خوبی دارم.

با کارکنان، اعضای خانواده و مردم رابطه خوبی دارم.

به دیگران وابسته نیستم.

مسئولیت کارها و زندگی‌ام را می‌پذیرم.

بیشتر از آنکه صحبت کنم، گوش می‌کنم و با دیگران همدلی می‌کنم.

انتقاد‌پذیر هستم.

از زندگی‌ام در مجموع رضایت دارم.

تئوری هوش هیجانی:

دیدگاه جدیدی درباره پیش‌بینی عوامل مؤثر بر موفقیت و همچنین پیشگیری اولیه از اختلالات روانی فراهم می‌کند که تکمیل‌کننده علوم شناختی و علوم اعصاب است.

هوش هیجانی ۱۵ مؤلفه دارد:

۱- خودآگاهی هیجانی

۲- جرأت‌مندی و اعتماد به نفس

۳- احترام به خویشتن و عزت نفس

۴- استقلال فکر

۵- روابط رضایت بخش با دیگران

۶- تعهد اجتماعی و مسئولیت پذیری

۷- همدلی و درک دیگران

۸- مهارت در تصمیم گیری و حل مسأله

۹- کنترل و مدیریت استرس

۱۰- انعطاف پذیری و سازگاری

۱۱- کنترل خشم

۱۲- تفکر نقاد

۱۳- تفکر خلاق

۱۴- نگرش مثبت

۱۵- رضایت از زندگی

EQ چیست؟

فرد باهوش کیست؟!

چرا باهوش ترین شاگردان کلاس،

ثروتمندترین نمی شوند؟

چرا بعضی مردم از موهبت خوب زندگی

کردن برخوردارند؟

چرا ما از بعضی افراد در همان نگاه

اول خوشمان می آید و از بعضی دیگر

خوشمان نمی آید؟

تحقیقات جدید درباره فعالیت مغز انسان

، نشان می دهد که بهره احساسات و

هیجانات انسان نسبت به بهره هوشی

معیار واقعی تری برای سنجش موفقیت

انسان است. به عبارت دیگر هوش

احساسی یا **EQ** تعیین کننده کامیابی

انسان در زندگی شخصی، شغلی و

اجتماعی است نه بهره هوشی یا **IQ**.

در بررسی ها روشن شده است که عوامل

کامیابی افراد برجسته، ناشی از احساسات

مثبت (**EQ**+) است که آنان در خود ایجاد

می کنند و برعکس، افراد ناموفق کسانی

هستند که احساسات منفی (**EQ**-) را

در خود پرورش می دهند. این عوامل

احساسی مثبت عبارتند از احساس عزت

نفس، خویشتن پذیری، مسؤولیت

پذیری، آرمان داری، برنامه ریزی ذهن،

مثبت اندیشی، رؤیا پردازی، الهام گرفتن

، تغییر پذیری، خوشرویی، ماجراجویی

، بردباری و ... و از جمله احساسات منفی

می توان از بدبینی، ترس از شکست،

اضطراب، احساس ناتوانی، فرار از پذیرش

مسؤولیت، احساس عدم امنیت و ... نام

برد.

"فکر" و "احساس" عوامل دو گانه در

تصمیم گیری هستند. در واقع، احساس

، نیروی محرک و برانگیزاننده فکر است.

هر فکری را که می خواهیم جامه عمل

بپوشانیم، می بایست به وسیله احساس یا

تمنایی مانند عشق یا هیجان، برانگیخته

و فعال کنیم که به آن هوش احساسی یا

استعداد عاطفی (**EQ**) می گوئیم.

آگاهی از چیزی که احساس می کنید

یک چیز است و توانایی شرح احساسات آن

به دیگران یک چیز دیگر! اینکه بتوانید

احساسات را به دقت شناسایی کنید به

همان اندازه مهم است که قادر به انتقال

آن به دیگران به شیوه درست باشید.

و بهترین راه برای بهتر شدن در بیان

احساسات انجام آن است! دفعه بعدی

که احساس ترس، غم، هیجان و یا

هزاران احساس دیگر کردید، به دوست

و یا آشنایی که هوش هیجانی بالایی دارد

زنگ بزنید و درباره وضعیتی که تجربه آن،

ریشه اصلی احساسات شماست، صحبت

کنید. از او بخواهید بگوید که فکر می کند

شما چه احساسی دارید و ببینید که آیا

گفته های او با آنچه شما حس می کنید

یکیست؟ اگر با هم در تضاد بودید، در

مورد راههای انتقال حالت عاطفی خود

به شکل واضح بحث کنید.

هوش هیجانی عبارت است از توانایی

درک احساسات دیگران و استفاده از

احساسات خود در جهت دستیابی به

اهداف.

مهارت های اجتماعی عبارت است از

ارتباط با دیگران در موقعیت های مختلف

اجتماعی و در اصل به معنای توانایی ادامه

رابطه با توجه به احساسات افراد یا همان

ظرفیت اجتماعی است.

احساسات فقط نیمی از روابط را

تشکیل می دهند که بیشتر به آن تمرکز

می شود. همه افرادی که برای شما مهم

هستند احساسات، خواسته ها، دلایل و

ترس های خود را دارند. همدلی یکی از

مهم ترین مهارت ها برای هدایت روابط

به شمار می رود که در طول زندگی قابل

آموختن است.

همدلی یعنی برقراری رابطه ی عاطفی

با دیگران، یعنی اجازه دادن به اینکه

تجربیات آن ها با تجربیات شما ادغام شود

. همدلی یعنی مکث کردن قبل از اقدام و

رفتار؛ اگر طرف هم صحبت شما گریه

می کند یا در شرایطی احساسی عمیقی

قرار دارد، سعی کنید به او ناراحتی وارد

نکرده و همدلی کنید.

هوش هیجانی به زبان ساده یعنی توانایی

افراد برای:

۱- کنترل و مدیریت هیجانات.

۲- تعدیل و کنترل احساسات برای ایجاد

انگیزه جهت قبول کردن مسئولیت و آغاز

حرکت به سوی اهداف.

۳- ایجاد ارتباطی مؤثر با افراد دیگر در

زمینه های مدیریتی و امور اجتماعی.

۴- ایجاد ارتباطی مؤثر و کارا (به کمک

هوش هیجانی) با دیگران به کمک

تشخیص احساسات و هیجانات آنها.

۴ دلیل برای اهمیت هوش هیجانی:

۱- سلامت جسم:

استرس ها بر روی سلامتی افراد تأثیر

چشم گیری دارد، لذا در صورتی که

بتوانیم احساساتمان را از طریق به

کارگیری هوش هیجانی کنترل کنیم می

توانیم تا حد زیادی استرس ها را کاهش

دهیم.

۲- ارتباطات مؤثر تر:

ارتباطات در زندگی امروزی اهمیت

زیادی دارد و هوش هیجانی به ما کمک

می کند ارتباطاتی بهتر با دیگران داشته

باشیم.

۳- حل اختلافات و کشمکش ها در

زندگی روزمره:

در صورتی که بتوانیم احساسات طرف

مقابل مان را به خوبی درک کنیم به

راحتی می توانیم با کشمکش ها و

مشاجرات کنار بیاوریم و آنها را حل کنیم و

هوش هیجانی است که این توانایی را به

ما می دهد.

۴- موفقیت ها:

درنگ کند تا بررسی کند که چه می کند ، مانند فتر از جامی جهد و دست به عمل می زند.

امتیاز بزرگ ذهن هیجانی در این نکته است که می تواند واقعیت هیجانی را در یک لحظه دریابد (اواز دست من عصبانی است، او دروغ می گوید، او فکر خطرناکی در سر دارد)، و در یک آن به قضاوتی شهودی دست بزند که به ما می گوید در مقابل چه کسی باید احتیاط کنیم، به چه کسی باید اعتماد کنیم و چه کسی درمانده است. ذهن هیجانی «رادار» ما برای اعلام خطر است.

نقطه تمایز ذهن هیجانی از واکنش سنجیده و تحلیل گرایانه ای که مشخصه ذهن اندیشمند است، سرعت عمل آن است.

پس از فرو نشستن گرد و غبار یا حتی در میانه راه متوجه می شویم که داریم از خود می پرسیم:

«راستی چرا آن کار را کردم؟»

این سؤال نشانه ای از آن است که ذهن خردگرا در حال آگاهی یافتن از آن لحظه است اما نه با سرعت ذهن هیجانی.

حیطه های اصلی هوش هیجانی به شرح زیر هستند:

۱) شناخت عواطف شخصی:

خودآگاهی، یعنی تشخیص هراساس به همان صورتی که بروز می کند سنگ بنای هوش هیجانی است. توانایی نظارت بر احساسات در هر لحظه برای به دست آوردن بینش روان شناختی و ادراک خویشتن نقشی تعیین کننده دارد. ناتوانی در تشخیص احساسات راستین، ما را به سردرگمی دچار می کند. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند بهتر می توانند زندگی خویش را هدایت کنند. این افراد درباره احساسات واقعی خود در زمینه اتخاذ تصمیمات زندگی، از انتخاب همسر گرفته تا شغلی که برمیگزینند، احساس اطمینان بیشتری دارند.

بعضی از افراد واقعا در زمینه شناخت عواطف شخصی خود فاقد خودآگاهی اند. این عده وقتی از لحاظ عاطفی و هیجانی به هم می ریزند نمی دانند کجا یا خشمگین اند یا غمگین؟ خوشحال اند یا صرفا پراثرژی؟ این افراد بهای «بی سواد هیجانی» خود را در روابط بین فردی و حتی درونی مختل می پردازند.

۲) به کار بردن درست هیجان ها:

قدرت تنظیم احساسات خود، توانایی ای است که بر حس خودآگاهی متکی باشد و به ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، دور کردن اضطراب ها، افسردگی ها یا بی حوصلگی های متداول اشاره دارد. افرادی که به لحاظ این توانایی ضعیفند، دایما با احساس نومیدی، خشم مزمن و افسردگی دست به گریبان اند، در حالی که افرادی که در آن مهارت زیادی دارند با سرعت بسیار بیشتری می توانند ناملايمات زندگی را پشت سر بگذارند.

برای مثال بیرون ریختن غضب را برخی افراد به عنوان روشی برای مقابله با عصبانیت به کار می گیرند چرا که این باور در میان عموم مردم رواج دارد که «انجام این کار باعث می شود احساس بهتری پیدا کنی». از دهه ۱۹۵۰ روانشناسان با این روش مخالفت کردند چرا که دریافتند برون ریزی خشم یکی از بدترین راه های خاموش کردن آن است، زیرا انفجار غضب عموما برانگیختگی مغز هیجانی را تقویت می کند و باعث می شود افراد در عوض احساس خشم کمتر، عصبانیت بیشتری احساس کنند. به همین ترتیب بسیاری از افراد در زمینه مدیریت اضطراب و نگرانی های خود دچار مشکل اند. ذهن نگران در زنجیره بی پایانی از ناراحتی های جزئی گرفتار می شود، از یک موضوع به موضوع دیگر می رود و به عقب باز می گردد.

نگرانی های مزمن و مکرر، شبیه چرخش به دور خود است که هیچ گاه به راه حل مثبتی منجر نمی شوند. توانایی تنظیم هیجانات مختلف - خشم، نگرانی،

افسردگی و غیره - از مولفه های هوش هیجانی است و عامل تاثیر گذاری در خدمت بهداشت روان محسوب می شود.

۳) برانگیختن خود:

برانگیختن خود به زبان ساده یعنی کنترل تکانه ها (تکانه هایی مثل خشم، میل جنسی و...) تسلط بر نفس، تاخیر در ارضای فوری خواسته ها و امیال، رهبری هیجان ها و توان قرار گرفتن در یک وضعیت روانی مطلوب. خویشتن داری عاطفی یا همان به تاخیر انداختن کامرواسازی و فرونشاندن تکانه ها یکی از مؤلفه های اساسی هوش هیجانی است. افراد دارای این مهارت در هر کاری که به عهده می گیرند بسیار مولد و اثربخش خواهند بود.

۴) شناخت عواطف دیگران:

همدلی، توانایی دیگری بر خودآگاهی عاطفی متکی است و اساس مهارت رابطه با مردم است. افرادی که از همدلی بیشتری برخوردارند به علايم اجتماعی ظریفی که نشان دهنده نیازها یا خواسته های دیگران است توجه بیشتری نشان می دهند. این توانایی آنان را در حرفه هایی که مستلزم مراقبت از دیگرانند، تدریس، فروش و مدیریت موفق تر می سازد. انسان هایی که در شناخت عواطف دیگران مهارت دارند به راحتی و گاهی بدون دیدن چهره طرف مقابل مثلاً از پشت تلفن قادرند حالت روحی دیگران را حدس بزنند. شناخت عوطف دیگران به ویژه در روابط بین زوجین اهمیت دارد. تاهنگامی که انسان در این کشور کویری که زمان و زندگی نام گرفته زندگی می کند، تنهایی و انزوايش نیز پابرجاست.

۵) برقراری رابطه با دیگران:

بخش عمده ای از هنر برقراری ارتباط، مهارت کنترل عواطف در دیگران است. افرادی که در این زمینه مهارت دارند، به خوبی و عمیقاً به دیگران گوش می دهند، دیگران را می پذیرند و دست به قضاوت نمی زنند، در دیگران احساس ارزش و

عزت تولید می کنند نه احساس گناه و در هر آن چه که به کنش متقابل آرام با دیگران بازمی گردد به خوبی عمل می کنند. آنان ستاره های اجتماعی هستند ستاره هایی که حتی در روز نیز درخشان اند!

ویژگی افرادی که هوش هیجانی بالا دارند:

آنان همچنین درون نگر هستند، مستعد ابتلا به اضطراب، فرو رفتن در خیالات و احساس گناه بوده و در ابراز آشکار خشم خود درنگ می کنند، هر چند که آن را به طور غیرمستقیم ابراز می دارند. زنان دارای «هوش هیجانی» سرشار با جرأت هستند و احساسات خود را به طور مستقیم ابراز می دارند و درباره خودشان احساس مثبتی دارند. و زندگی برای آنان سرشار از معنا است.

آنان نیز همانند مردان، خوش برخورد و اجتماعی هستند و احساسات خود را به طور مقتضی ابراز می دارند، نه اینکه آن را به صورت انفجارهایی ابراز دارند که بعدها از آن تأسف بخورند. همچنین به خوبی با فشارهای عصبی منطبق می شوند، جایگاه اجتماعی آنان به آنها امکان می دهد تا به آسانی با افراد جدید روبه

رو شوند، با خودشان به قدر کافی راحت هستند تا آنکه بتوانند شوخ طبع، خود انگیخته و درمقابل تجارب عاطفی پذیرا باشند. برخلاف زنان دارای هوشبهر بالا و ناب، زنان دارای هوش هیجانی بالا، به ندرت احساس اضطراب یا گناه می کنند یا در خیالات واهی غرق می شوند. البته این تصاویر نشانگر دو جنبه افراطی هر حالت است:

هوشبهر و هوش هیجانی به درجات مختلف در وجود همه ما در هم آمیخته شده اند.

ویژگی افرادی که هوش هیجانی بالا دارند:

آنان همچنین درون نگر هستند، مستعد ابتلا به اضطراب، فرو رفتن در خیالات و احساس گناه بوده و در ابراز آشکار خشم خود درنگ می کنند، هر چند که آن را به طور غیرمستقیم ابراز می دارند. زنان دارای «هوش هیجانی» سرشار با جرأت هستند و احساسات خود را به طور مستقیم ابراز می دارند و درباره خودشان احساس مثبتی دارند. و زندگی برای آنان سرشار از معنا است. آنان نیز همانند مردان، خوش برخورد و اجتماعی هستند و احساسات خود را به

طور مقتضی ابراز می دارند، نه اینکه آن را به صورت انفجارهایی ابراز دارند که بعدها از آن تأسف بخورند. همچنین به خوبی با فشارهای عصبی منطبق می شوند، جایگاه اجتماعی آنان به آنها امکان می دهد تا به آسانی با افراد جدید روبه رو شوند، با خودشان به قدر کافی راحت هستند تا آنکه بتوانند شوخ طبع، خود انگیخته و درمقابل تجارب عاطفی پذیرا باشند. برخلاف زنان دارای هوشبهر بالا و ناب، زنان دارای هوش هیجانی بالا، به ندرت احساس اضطراب یا گناه می کنند یا در خیالات واهی غرق می شوند. البته این تصاویر نشانگر دو جنبه افراطی هر حالت است:

هوشبهر و هوش هیجانی به درجات مختلف در وجود همه ما در هم آمیخته شده اند.

توانایی های هوش هیجانی به چهار زمینه زیر تقسیم می شود:

توانایی درک و تشخیص هیجانات خود و دیگران

توانایی استفاده از هیجانات برای تسهیل تفکر

توانایی درک معانی هیجانات

توانایی مدیریت و اداره کردن هیجانات



چگونه هوش هیجانی خود را ارتقاء دهیم پذیرش دیگران همانگونه که هستند.

کاهش کمال طلبی

تغییر در تیپ شخصیتی

مدیریت زمان و اوقات فراغت

کاهش استرس

خوش بینی همراه با واقع بینی

مقابله با باورهای غیر منطقی

خوش رویی و خوش رفتاری

افزایش مهارت های زندگی

زندگی معنوی تر

یکی از اقدامات عملی برای غنا بخشیدن

به خود آگاهی این است که هنگام

هیجانی شدن از خود پرسیم:

الان دقیقاً چه احساسی دارم؟

آیا رنجیده ام؟

آیا حسودی می کنم؟

الان دقیقاً چه فکری به ذهنم خطور کرد؟

پس از مدتی تمرین درمی یابیم که همیشه برای واکنش نشان دادن نسبت به احساسات، طرق مختلفی وجود دارد. هر قدر شخص برای پاسخگویی به یک هیجان، راه های بیشتری را بدانند زندگی پر بارتری خواهد داشت.

راه دیگر برای بسط خود آگاهی، نوشتن حالات درونی است.

بعد از چندین ماه نوشتن حالات روحی مختلف خود (از آنجا که کلمه هادر ذهن گم می شوند نه روی کاغذ) می توانیم خود را در یک نمودار تاریخی بررسی کنیم. مثلاً می فهمیم که سال قبل در برابر یک مسأله چگونه عصبانی می شدیم و امسال چگونه واکنش نشان می دهیم. همدلی، توانایی اجتماعی و هیجانی مهمی در این زمینه است، یعنی درک احساسات دیگران و خود را در جای آنان فرض کردن و احترام گذاشتن به تفاوت هایی که در احساسات افراد نسبت به چیزهای مختلف وجود دارد. توانایی برقراری ارتباط با افراد دیگر نیز از مؤلفه های هوش هیجانی است. فرد می بایست

تمرین کند تا شنونده و پرسشگر خوبی باشد، بتواند میان آنچه دیگری انجام می دهد و آنچه می گوید تمایز قابل شود و سعی کند به جای رفتارهای نیخته ای مثل عصبانی شدن یا منفعل بودن راه های بالغانه تری مثل جسارت و جرأت ورزی را یاد بگیرد.

۷ روش افزایش هوش هیجانی:

۱- احساسات روزمره تان را لیست کنید: همه ما در روز احساسات مختلفی را در طول روز تجربه می کنیم. یکی از راه های تقویت هوش هیجانی تجزیه و تحلیل و لیست کردن همین احساسات در طول روز می باشد که باعث ایجاد شناخت عمیقی از خودمان می شود.

۲- احساسات تان را برای دیگران توصیف کنید:

این دفعه که دچار احساساتی از جمله خشم یا ناراحتی و... شدید، با یکی از دوستانتان که هوش هیجانی بالایی دارد تماس بگیرید و حس خودتان را برای وی توصیف کنید و از او بپرسید آن چه او درک کرده با آنچه که شما بیان کردید یکی است که اگر یکی نبود در مورد راه های انتقال احساسات با هم بحث کنید.

۳- کنترل احساسات منفی: هوش هیجانی می گوید که برای مقابله با هر یک از احساسات منفی تان از جمله خشم و... یک استراتژی شخصی تهیه کنید و در هنگام لازم با مراجعه به آن احساس منفی تان را کنترل کنید.

۴- فیلم را بدون صدا نگاه کنید: یکی از راه های تقویت هوش هیجانی گاهی افراد برای بیان احساسات خود از زبان بدن به جای سخن گفتن استفاده می کنند برای درک این زبان و در واقع درک احساسات طرف مقابل می توانید فیلم ها را بدون صدا نگاه کنید و توانایی خود را برای درک حالات و احساسات بازیگران درون فیلم تقویت کنید.

۵- از گوش دادن، درس بگیرید

یک ضرب المثل قدیمی وجود دارد که می گوید: "خدا به ما دو گوش و یک دهان داده فقط به یک دلیل: دو برابر مقداری که حرف می زنید گوش کنید". در میان دستوراتی که برای بهبود هوش هیجانی وجود دارد، گوش دادن یکی از عناصر کلیدی است. دفعه بعدی که یک دوست با مشکلی به سراغ شما می آید، به صورت آگاهانه تلاش کنید تا واقعاً به آنچه که می گوید گوش دهید. به او اجازه دهید تا به طور کامل خودش را بیان کند، قبل از اینکه با عقایدتان وسط حرفش بپرید. به دقت گوش کردن قبل از صحبت کردن، به شما امکان درک احساسات او را به دقت ترین شیوه ممکن می دهد، البته قبل از اینکه نصایح شما رنگ تمایلاتتان را بگیرد.

۶- نشانه های غیر کلامی هیجانی را مطالعه کنید

بعضی اوقات، مردم بدون گفتن حتی یک کلمه، احساسشان را نشان می دهند. در درک و تشخیص احساسات دیگران، مهم است که به دقت نشانه های غیر کلامی آنها را ارزیابی کنید. برای تمرین این موضوع، سعی کنید بخشی از فیلم یا برنامه تلویزیونی را بدون صدا تماشا کنید. ببینید آیا می توانید بگویید بازیگران چه احساسی را با حالات چهره و زبان بدن خود به تصویر می کشند.

۷- آینه شدن شخصیتی را امتحان کنید

بازتاب شخصیت یا آینه شدن یک راه خوب است، با دیدن احساساتی که دیگران به نمایش می گذارند و بازگرداندن همان احساسات به آنها از طریق اعمالتان، می توانید هوش هیجانی خود را افزایش دهید. اگر شما بتوانید به طور مؤثر آینه شخصیت دیگران باشید، در شرایط مناسب، این تکنیک می تواند به شما برای افزایش تفاهم با مخاطبان کاری و یا ساختن یک رابطه محکم با دوستان معمولی کمک کند.

دوازده سال بردگی

یکی از فیلم های بسیار تاثیرگذار در مورد زندگی سیاه پوستان در دوران برده داری در آمریکا، فیلمی به نام ۱۲ سال بردگی با کارگردانی استیو مک کوئین و نویسندگی جان ریبدلی است. ۱۲ سال بردگی فیلمی بسیار تاثیرگذار است که زندگی و شرایط سخت سیاه پوستان و آفریقایی تبارها در دوره برده داری آمریکا در قرن ۱۹ را به تصویر می کشد. فیلم 12 Years a Slave در سال ۲۰۱۳ مورد تحسین جشنواره ها و منتقدین سینما قرار گرفت. به دلیل نمایش دراماتیک خود توانست از فیلم های برتر سایت متاکریتیک با امتیاز ۹۶ و همچنین یکی از فیلم های برتر تاریخ سینما از نگاه منتقدان و تماشاگران شود. داستان فیلم ۱۲ سال بردگی در واقع یک نوع بیوگرافی است در مورد یکی از سیاه پوستان که در آمریکا و در میانه های قرن

۱۹ میلادی به عنوان برده زندگی می کرده. دورانی که برده داری در آمریکا بسیار فراگیر شده بود. فیلم 12 Years a Slave در مورد شرایط زندگی برده ای به نام سالومون است که در یک مزرعه پنبه در ایالت های جنوبی آمریکا تحت نظر ارباب خود زندگی می کند و در این فیلم ۱۲ سال از زندگی سالومون نمایش داده می شود که دزیده شده و به عنوان برده به فروش می رسد. او ۱۲ سال از خانه و خانواده خود دور می شود و زندگی بسیار سختی را به عنوان یک برده تجربه می کند. فیلم دراماتیک سال های بردگی یکی از حقایق تلخ روزگار محسوب می شود که به دلیل روایت بی نظیر آن به عنوان یکی از بهترین فیلم های خارجی جهان شناخته می شود. فیلم ۱۲ سال بردگی براساس کتابی به همین نام از سالومون نورثاب است.

کارگردان به اغلب حقایق فیلم نامه وفادار است و تقریباً همه آنچه در فیلم اتفاق افتاده، بر طبق کتاب است. فقط در آن قسمت که برده ها در کشتی به جان هم می افتند و یکی از برده ها دیگری را می کشد، در کتاب نیست. همین موضوع مورد انتقاد قرار گرفت. در مورد شخصیت ویلیام فورد نیز مناقشه زیاد است. فیلم او را ربابی خوب نشان میدهد، اما در برخی از کتاب های تاریخ برده داری آمریکا از او به عنوان یک ارباب بد یاد شده است. فیلم ۱۲ سال بردگی به عنوان یک فیلم مستند گونه تاریخی، زندگی واقعی سیاه پوستان را در قرن ۱۹ به خوبی توصیف می کند. از این رو دیدن فیلم ۱۲ سال بردگی توصیه می شود. فیلم ۱۲ سال بردگی مفاهیم آزادی را در دیالوگ های جذابی مطرح می کند. از این رو دیالوگ های ماندگاری در این فیلم را خواهید شنید. دیالوگ هایی جالب، از انسان هایی که کمترین حقوق انسانی برای آنها آرزو بوده است.



پدری بیمار که دوست داشته همیشه قهرمان باشد

شغل پدر داستان پسری به نام «امیل» را روایت می‌کند که پدری سختگیر و متوهم دارد و همه جا او را به اعتبار نام و شغل پدرش می‌شناسند. اما نکته اینجاست که پدر او نه تنها شغل مهمی ندارد بلکه مردی گمنام بیش نیست و تا آخر داستان معلوم نمی‌شود که دقیقا او چه کاره بوده است. پدر امیل، آندره شولان، همه کاره و هیچ کاره است گاهی چتر باز، پلیس مخفی و کشیش است. در برشی از کتاب راوی را با شغل پدرش درگیر می‌بینیم او باید در برگه‌هایی که برای مدرسه پر کند شغل پدرش را بنویسد اما نمی‌داند با چه شغلی فرم را پر کند چون هیچگاه نفهمیده پدرش به چه کاری مشغول است!

کتاب از مراسم خاکسپاری سرد و بی روح پدر شروع می‌شود و داستان زندگی خانواده شولان را پله پله و آرام آرام روایت می‌کند. نویسنده در این میان مسائلی چون جنگ جهانی دوم، ترور کندی، استقلال الجزایر، جنگ سرد و... را دستمایه و چاشنی داستان قرار می‌دهد.

از شگردهای قابل تحسین شالاندون در این کتاب باید به استفاده استادانه از زبان و تک واژه‌ها برای انتقال مفهوم، ریزه کاری‌های روانشناسانه، تکیه کلام‌های مختص هر شخصیت و... برای درگیر کردن مخاطب با فضای داستان اشاره کرد.

نویسنده کتاب در واقعیت لکنت زبان دارد و در مصاحبه‌ای گفته است: لکنت به من کمک می‌کند طعم واقعی هر کلمه را بدانم و گنجینه بزرگی از واژگان داشته باشم تا بتوانم قبل از حرف زدن اندکی در مورد هر کلمه فکر کنم. (نقل به مضمون) در «شغل پدر» گاهی با رگبار کلمات روبه‌رو هستیم: «اضطراب، سرگیجه، شکم درد، فشار در جناغ سینه، تب‌های ناگهانی، دلزدگی، خستگی شدید، دردهای مفصلی، گلودی متورم و...» یاد قسمت‌های دیگر علاوه بر فضاسازی، قطار کلمات را اینگونه می‌خوانیم: گریه نمی‌کردم، می‌لرزیدم، می‌

نالیدم، چشم‌هایم را مثل کسانی که در حال مرگند تند تند باز و بسته می‌کردم، اما گریه نمی‌کردم. آندره شولان، پدری است که به بیماری پارانو یا مبتلاست، نسبت به همه بدگمان است و افکار و هم‌آلود دارد همیشه فکر می‌کند همه در حال توطئه و دشمنی علیه او هستند. دیگران را متهم می‌کنند و به هیچکس اعتماد ندارد. در واقعیت نیز نویسنده کتاب، گرفتار پدری ترسناک و دیوانه بوده که به دیگران بدگمانی داشته است از این رو توانسته شخصیت آندره را خیلی نزدیک به ذهن خواننده توصیف کند. از زبان امیل در مورد پدرش می‌خوانیم: «یک بار بهم تلفن زد تا بگوید که من پسرش نیستم و پدرم اعدام شده بگوید دوگل نمرده و او دوگل را در زیر ظرفشویی آشپزخانه پنهان کرده است و بگوید مادرم به او خیانت کرده است.»

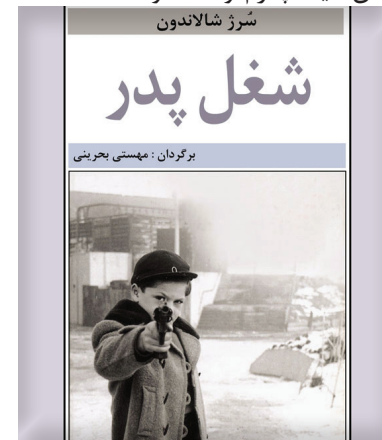
تنهایی از مهمترین درونمایه‌های کتاب است و خانواده‌ای محصور و زندانی شده در خانه جهل مردی را نشان می‌دهد که شبیه ایالتی خودمختار است با قوانینی که از سوی پدری متوهم تعیین می‌گردد. او مجازات و تنبیه می‌کند. حتی اسم امیل را با داروهایی که خود می‌سازد، درمان می‌کند چون به پزشکان بی‌اعتماد است. از زبان امیل می‌خوانیم: «هیچکس به خانه مان نمی‌آمد هیچوقت. پدر قدغن کرده بود. هر گاه کسی زنگ در را می‌زد، دستش را بلند می‌کرد تا ما را به سکوت وادارد... هیچ یک از دوستانم اجازه نداشتند که از در خانه مان تو بیایند و هیچ یک از همکاران مادر.

همیشه تنها ماسه تا در آپارتمان بودیم.» گاهی امیل از تنهایی خودش نیز پرده برمی‌دارد و از شبیه‌های سختی می‌گوید که کسی دلداری اش نداده است و با تنی دردناک از کتک‌های پدر به خواب رفته است: «هیچکس به سراغم نیامد. پایم درد می‌کرد، می‌لرزیدم، آرواره‌هایم آهسته تکان می‌خورد، مدتی منتظر ماندم تا کسی

دوباره حرفی بزند. خواب در همین وضع غافلگیرم کرد با چشم‌هایی باز.»

همانطور که اشاره شد داستان «شغل پدر» در عین سادگی از جهت ریزه کاریهای روانشناسی نیز بسیار پر اهمیت است و لایه‌های پنهانی زیادی دارد. در قسمتی از کتاب وقتی خانواده شولان خانه کهنه و قدیمی خود را می‌فروشند و به خانه‌ای نو اسباب‌کشی می‌کنند با صحنه‌ای روبه‌رو می‌شویم که نشان می‌دهد تغییر دادن جا و محل زندگی منجر به تغییر افکار پوسیده آدم‌ها نمی‌شود: «آپارتمان بسوی نامی داد... در یکایک اتاق‌ها همه چیز به شکل آپارتمان دوران کودکی‌ام ترتیب یافته بود... چهار دیواری‌شان را عوض کرده بودند اما همه چیزهایی را که مایه ملال می‌شد حفظ کرده بودند... خانه‌نور در خانه کهنه محصور کرده بودند.»

«شغل پدر» داستانی پرکشش و همراه با جزئیاتی بکر، دقیق و عینی است و به عبارتی نوعی «خودنگاری» به شمار می‌رود چرا که داستانش بسیار شبیه به زندگی واقعی نویسنده کتاب است. «شغل پدر» حرف‌هایی است برای پدری بیمار که دوست داشته همیشه قهرمان باشد اما غافل از آنکه تمام دوران کودکی پسرش را با تلخی‌ها به ناپودی کشانده است. شالاندون در مصاحبه‌ای گفته: «در این کتاب آخرین حرف‌هایم را به پدرم زده‌ام. کتابی که نمی‌توانست در زمان حیات پدرم نوشته شود!»



شماره کارت برای پرداخت مبالغ:



بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱



بانک رفاه: ۵۸۹۴۶۳۱۵۲۳۳۴۳۳۲۵



بانک سپه: ۵۸۹۲۱۰۷۰۴۴۰۲۶۳۳۷

بچه‌های آسمان
موسسه خیریه نگهداری و
توانبخشی معلولین بی سرپرست
bachehayeaseman.org



با دریافت قلم‌های بچه‌های آسمان، ما را در تامین
هزینه‌های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول
بی سرپرست یاری نمایید.

دریافت قلم: ۰۲۱-۴۳۶۱۳