



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه • اجتماعی فرهنگی • سال سوم • شماره ۲۹
اردیبهشت ۱۴۰۱ • قیمت ۳۰ هزار تومان

بیست و چهارمین بهار
باهم بودنمان مبارک





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

بیست و چهارمین بهار باهم بودنمان مبارک

بچه‌ها را از کودکی بزرگ کردن در این روز جناب آقای حسن نقابی رییس هیات مدیره موسسه به دیدار فرزندان خود رفت و بچه‌های اسایشگاه کودکان زیر ۱۴ سال میزبان پدر خود در سالروز تاسیس موسسه بودند و شمع ۲۴ سالگی خیریه بچه‌های آسمان را کنار یکدیگر فوت کردند؛ کنار پدری که در تمامی این سال‌ها برای داشتن این همه فرزند که از جنس فرشته‌های آسمانی هستند، احساس خوشبختی داشته و آسایش و راحتی بچه‌های آسمان دغدغه همیشگی اعضای موسسه بوده، هست و خواهد بود.

خانواده بزرگ بچه‌های آسمان قدردان تمامی کسانی هست که همراه با ما برای حال خوب و رقم زدن روزهای خوب برای این فرشته‌های پاک گام برداشتند.

۱۸ اردیبهشت هر سال برای موسسه خیریه بچه‌های آسمان شروع همه چیز است

روزی که زیر سایه خدا بچه‌های آسمان هم صاحب سقف شدند. بچه‌هایی که خانواده و سرپرستی نداشتند اما در کنار هم با جمع شدن در موسسه خیریه بچه‌های آسمان در ۱۸ اردیبهشت ۱۳۷۸ تشکیل خانواده دادند.

امروز ۲۴ سال از تشکیل موسسه خیریه بچه‌های آسمان می‌گذرد و آن خانواده کوچک چند سال قبل حالا تبدیل به خانواده بزرگی شده‌اند که ۷۰۰ نفر جمعیت دارد و دیگر فقط یک آسایشگاه نیست مجموعه‌ای است که در ۳ آسایشگاه زندگی می‌گذرانند و هر کدامشان نه یه دونه، چندین پدر و مادر دلسوز دارند که خیلی از آن‌ها این

پیام مدیرعامل



۱۸ اردیبهشت ماه مصادف است با سالروز تاسیس موسسه خیریه بچه‌های آسمان که در ابتدای کار حمایت و خانه‌ی خود را برای نگهداری دختران زیر ۱۴ سال بنا کرد و کم‌کم خانواده بچه‌های آسمان گسترش پیدا کرد ما ۷۰۰ نفریم که روز و شب و لحظه به لحظه از زندگی را کنار یکدیگر می‌گذرانیم ما مسئولین موسسه بیشتر از اینکه خانه باشیم زیر سقف بچه‌های آسمان هستیم و هیچ چیز اندازه این امر برای ما ارزش ندارد توانبخشی و نگهداری از این فرشته‌ها وظیفه شبانه روزی موسسه خیریه بچه‌های آسمان است که هیچ وقت نه برایمان تکراری می‌شود و نه خسته کننده بلکه ۲۴ سال است فقط به مجموعه ما انرژی مثبت و حس مفید بودن منتقل کرده است ۲۴ سالگی موسسه مبارکمون که هم زندگی است و هم امید هم دغدغه است و هم مسئولیت هم خوشحالی است و هم انرژی مثبت از خداوند منان شاکریم که سقف بچه‌های آسمان به برکت حضور فرشته‌های آن همیشه پرستاره و پررونق است.

فهرست مجله

۱. سالروز تاسیس موسسه ۵
۲. عید فطر ۶
۳. معلولیت تجربه‌ای متفاوت ۸
۴. شخصیت‌شناسی ۲۱
۵. اضطراب اجتماعی ۲۴
۶. افسردگی ۲۷
۷. معرفی فیلم ۳۱
۸. معرفی کتاب ۳۲



○ سال سوم
○ شماره بیست و نه
○ اردیبهشت ۱۴۰۱

نشریه توانبخشی بچه‌های آسمان
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه‌های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سر دبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه‌آرایی:
آتلیه طراحی بچه‌های 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.bachehayeeaseman.org
اینستاگرام:
bachehayeeaseman_kamran
ایمیل:
info@bachehayeeaseman.org



در کنار بچه های آسمان ماه مهربانی کامل شد

عید فطر سال ۱۴۰۱ که مصادف شده بود با ۱۳ اردیبهشت ماه، بچه های آسمان در پایان ماه میهمانی خدادار کنار همراهان و نیکوکاران همیشگی موسسه ماه میهمانی و مهربانی خدا را کامل کردند.

در عید سعید فطر نیکوکاران و مومنان فطریه و کفاره خود را به نفع کودکان معلول بی سرپرست خیریه بچه های آسمان پرداخت کردند تا در تامین هزینه های نگهداری و توانبخشی این افراد سهیم باشند.

در فضای مجازی نیز از راه های مختلف از موسسه خیریه بچه های آسمان حمایت معنوی به عمل آمد.

از جمله قرارگیری در گاه پرداخت اینترنتی فطریه و کفاره در اپلیکیشن های پرداخت از جمله سکه، پات، تاپ و آی گپ

حمایت هنرمندان و افراد مشهور فضای اینستاگرام

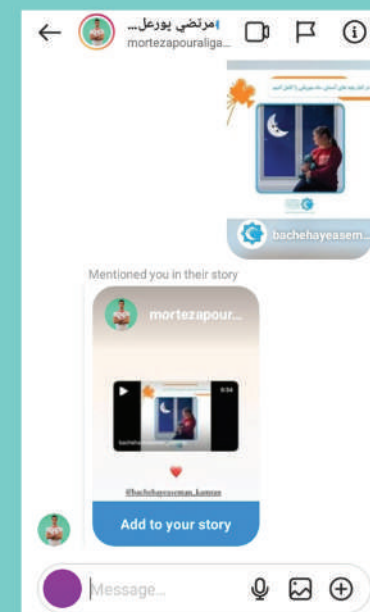
قرارگیری موشن ساخته شده موسسه به مناسبت عید فطر در کانال های تلگرامی پر بازدید

قرارگیری بنر تبلیغاتی موسسه در سایت های پر بازدید مختلف

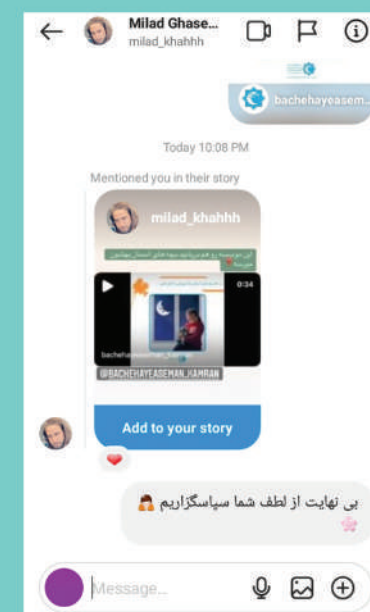
حمایت بانک ایران زمین از موسسه خیریه بچه های آسمان

حمایت پلتفرم نماوا از بچه های آسمان و اکران بیلورد تبلیغاتی موسسه در راه آهن تهران در آستانه عید سعید فطر

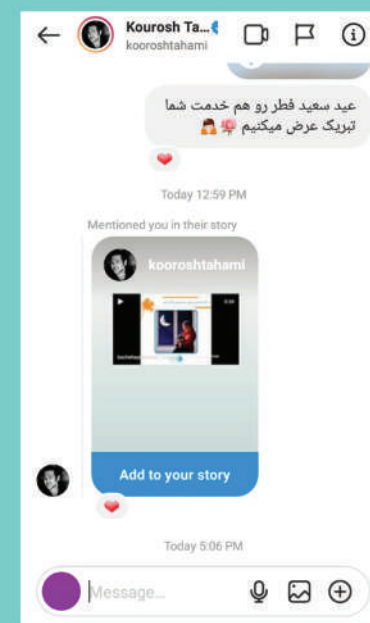
همچنین موسسه خیریه بچه های آسمان در روز عید در جهت حمایت از معلولین بی سرپرست در ۱۸ مکان استقرار کانتر داشتند.



مرتضی پورعلی گنجی



میلاد قاسمی



کوروش تهامی



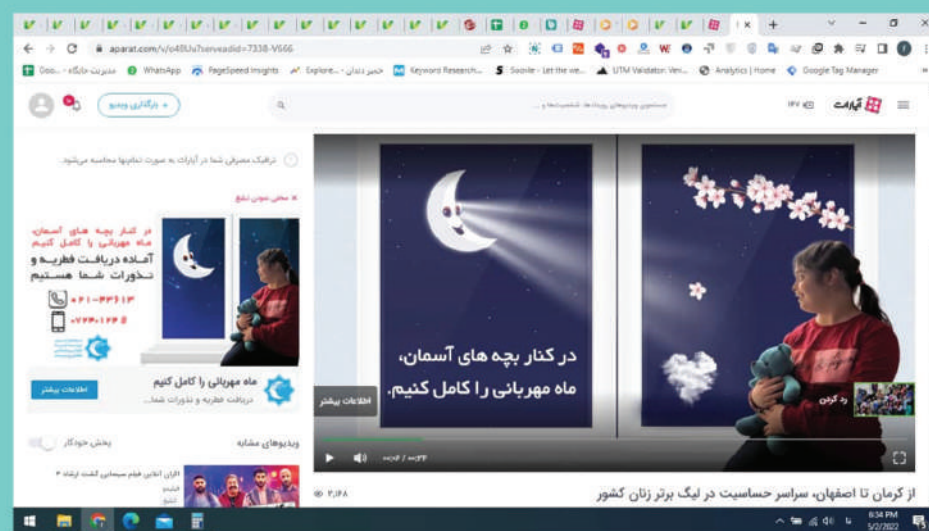
پریوش نظریه

حمایت هنرمندان و افراد مشهور فضای اینستاگرام

اپلیکیشن های پرداخت از جمله سکه، پات، تاپ و آی گپ



اکران بیلورد تبلیغاتی موسسه در راه آهن تهران در آستانه عید سعید فطر



قرارگیری بنر تبلیغاتی موسسه در سایت های پر بازدید مختلف

معلولیت تجربه ای متفاوت

معلولیت، تجربه‌ای متفاوت و شگفت‌انگیز است. ممکن است هر کدام از ما، ولو برای یک مدت کوتاه این پدیده را تجربه کنیم. عبارت **Temporary Abled Body** یا «افراد موقتاً تن درست» که در مطالعات معلولیت مطرح می‌شود دقیقاً اشاره به همین موضوع است. این مفهوم نشان می‌دهد دوره سلامت جسمانی برای همه افراد همیشگی نیست و هر انسانی به نحوی دوره معلولیت، محدودیت یا کم‌توانی جسمی را تجربه می‌کند.

زنان باردار، سالمندان، کسانی که در اثر حوادث به صورت موقت دچار مشکل جسمی شده‌اند و نمونه‌هایی از افرادی هستند که محدودیت یا کم‌توانی جسمی را تجربه می‌کنند؛ اما از آنجا که برچسب معلول بر آنها زده نمی‌شود، با بسیاری از محدودیت‌های معلولیت مواجه نمی‌شوند یا آن را به خوبی درک نمی‌کنند؛ محدودیت‌هایی که گاهی فراتر از محدودیت جسمی است.

هدف از این مطلب، بیان مشکلات دانش‌آموزان دارای معلولیت و آرایه راهکارهای عملی برای کاهش موانع تحصیل آنان است.

کلیاتی در خصوص نیازهای دانش‌آموزان دارای معلولیت:

الف. آموزش و پرورش فراگیر

پیش از ورود به بحث در خصوص دانش‌آموزان معلول، لازم است به طور خلاصه به چرایی حضور این افراد در مدارس عادی بپردازیم. در دهه‌های پیش ترجیح بر این بود که کلیه دانش‌آموزان دارای معلولیت، به منظور سهولت در تحصیل و برخورداری بیشتر از امکانات خاص، در مدارس مجزا تحصیل کنند؛ اما بعدها مطالعات متعدد اجتماعی

جنس و با هر محدودیت، بدون توجه به زبان، مذهب یا بیماری‌های خاص در مدارس عادی پذیرفته می‌شوند. یعنی براساس این برنامه جامعه‌ای آزاد و متنوع از نظر آموزشی در مدارس تشکیل می‌شود.

در آموزش تلفیقی یا فراگیر، دانش‌آموزان معلول در مدارس عادی و همراه با سایر دانش‌آموزان و با همکاری معلمان رابط که از سوی کارشناسان آموزش و پرورش استثنایی تعیین می‌شوند، به تحصیل می‌پردازند. دانش‌آموزی که برای آموزش تلفیقی پذیرفته می‌شود، دارای محدودیت‌های جسمانی و ذهنی است اما درجه معلولیت او در حدی است که می‌تواند در مدارس عادی تحصیل کند. او با استفاده از وسایل کمک‌آموزشی



و توانبخشی و معلم رابط، قادر است در مدارس عادی به تحصیل بپردازد. البته متأسفانه هنوز بسیاری از مدیران و کادر مدارس به دلیل آشنا نبودن با افراد دارای معلولیت و نیازها و محدودیت‌ها و توانمندیهای آنان، در پذیرش این دانش‌آموزان مقاومت می‌کنند و سعی می‌کنند از هر راهی که شده آنان را راهی مدارس استثنایی کنند. امید است مطالعه نوشته پیش‌رو، گامی باشد در راه شناساندن بیشتر این دانش‌آموزان و تسهیل در پذیرش آنان در مدارس عمومی و عادی

ب. تجربه من به عنوان دانش‌آموز دارای معلولیت

نمی‌دانم این را خوش شانسی بدانم یا بدشانسی، اما من این فرصت را داشته‌ام که هم سلامت جسمی و هم معلولیت را تجربه کنم. دوران کودکی و نوجوانی را در سلامت جسمی گذراندم اما از پانزده سالگی بینایی‌ام رو به کاستی گذاشت و من ناباورانه به دنیایی دیگر پرتاب شدم. چند سال کم‌بینایی را تجربه کردم تا اینکه بالاخره نابینا شدم.

دوران گذار از سلامت به معلولیت، مملو از رنج بود اما حالا که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم بیشتر آن رنج و سختی نه به خاطر نقصان در بینایی، بلکه به خاطر نگاه‌های جامعه به من بود. هنوز هم عمده مسائل ما افراد دارای معلولیت، از سوی جامعه به ما تحمیل می‌شود و بیشترین رنجی که می‌بینیم، نه از سر کم‌توانی یا ناتوانی جسمی، بلکه به خاطر باورهای غلط و نگرش‌های کلیشه‌ای است که نسبت به افراد دارای معلولیت وجود دارد. سعی می‌کنم این موضوع را در نوشته‌هایم به شما انتقال دهم.

اولین و مهمترین مشکلی که من در آغاز دوران معلولیت با آن مواجه شدم، مدرسه و تحصیل بود. نه معلمان، نه دانش‌آموزان و نه هیچ‌یک از کادر مدرسه نمی‌دانستند که با یک کم‌بینا یا نابینا چگونه برخورد

کنند. هیچ کدام نمی‌دانستند یک دانش‌آموز معلول چه نیازهایی دارد و چه امکاناتی باید برای او فراهم شود. راستش را بخواهید، بیشتر شبیه یک موجود ناشناخته فضائی با من برخورد می‌شد تا یک دانش‌آموز دارای معلولیت! این موضوع، تحصیل را برای من که تا پیش از این دانش‌آموزی کوشا بودم تبدیل به کابوس کرد.

بگذارید داستان را از اولش شروع کنم: چهارده ساله بودم که متوجه شدم دیگر نمی‌توانم نوشته‌های کتاب را بخوانم. البته فقط این نبود. در فوتبال به جای توپ، پای بچه‌ها را شوت می‌کردم. سر سفره لیوان را نمی‌دیدم و آن را هم شوت می‌کردم. گاهی پیش می‌آمد که کسی دستش را برای دست دادن به سمتم دراز کند اما من چون آن را نمی‌دیدم، دستش در هوا آویزان می‌ماند. یکی از مصیبت‌ها وقتی پیش می‌آمد که به سفره رنگین می‌رسیدیم.

من یک نوجوان همواره گرسنه بودم ولی وقتی سر سفره غذاها و خوراکی‌ها را از هم تمیز نمی‌دادم، ناچار با هر چه که دم دست بود خودم را سیر می‌کردم. گاهی هم مجبور بودم ژست درویشی بگیرم و وانمود کنم که تمایلی به خوردن ندارم؛ چرا که هیچ چیز قابل تشخیصی دم دست نمی‌یافت.

اوایل من، خانواده‌ام و پزشکان، هیچ کدام نمی‌دانستیم داستان چیست اما بالاخره پزشکان دریافتند من دچار نوعی بیماری چشمی به نام آب‌سیاه شده‌ام و بینایی‌ام هر روز کمتر و کمتر می‌شود. در مدرسه معلمان و کادر مدرسه بیشتر از خودم سردرگم بودند و اساساً نمی‌دانستند باید با من یا برای من چه کاری انجام دهند.

عده‌ای از معلم‌ها فکر می‌کردند من برای فرار از زیر بار مسئولیت‌های مدرسه، تمارض می‌کنم؛ به همین دلیل سعی می‌کردند با تحقیر و تهدید، مرا به راه راست هدایت کنند. انصافاً در این راه

کوتاهی هم نکردند. باور کنید آنقدر فشار روی من زیاد بود که بارها خودم اعتراف کردم از سر تنبلی خودم را به ندیدن زده‌ام!

دسته دیگری از معلمان هم که من را از قبل می‌شناختند و می‌دانستند تمارضی در کار نیست برخورد متفاوتی داشتند. آنها به چشم موجودی رنجور و ناتوان به من نگاه می‌کردند و با نگاهی ترحم‌آمیز من را از همه فعالیت‌های مدرسه معاف می‌کردند. دیگر لازم نبود تکالیف مدرسه را انجام دهم، در امتحانات کلاسی شرکت کنم، در برنامه‌های ورزشی یا کارگاه و آزمایشگاه مشارکت داشته باشم و حتی به راهپیمایی یا اردو بروم.

به طور غریبی تقریباً در همه فعالیت‌های مدرسه نادیده گرفته می‌شدم و کم‌کم همه معلمان و دانش‌آموزان پذیرفتند که یک فرد نابینا یا کم‌بینا، کار خاصی از دستش بر نمی‌آید و شاید صرفاً برای سرگرمی یا وقت‌گذرانی به مدرسه می‌آید. تأسفاً اورترین قسمت داستان این بود که خودم هم این موضوع را پذیرفته بودم و با آنان هم‌داستان شده بودم. خب شیطنت نوجوانی هم به این موضوع دامن می‌زد و من برای به دست آوردن فرصت بیشتری برای بازیگوشی، ترجیح می‌دادم ناتوان پنداشته شوم و تکلیفی بر دوشم گذاشته نشود و هر چه می‌خواهد دل تنگم انجام دهم.

البته عده کمی از معلمان هم بودند که دوست داشتند و می‌خواستند به من کمک کنند و تلاش‌هایی هم در این زمینه کردند اما از آنجا که به طور حیرت‌انگیزی هیچ کس نمی‌دانست دقیقاً چه کاری باید برای من انجام دهد و من به چه امکاناتی نیاز دارم، تلاش‌های آنان نیز بی‌ثمر ماند و ناچار به کسانی پیوستند که هیچ برنامه‌ای برای من نداشتند.

حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم معلمان و اولیای مدرسه، به چه سادگی می‌توانستند شرایطی فراهم کنند که من

هم در کنار سایر دانش آموزان تحصیل کنیم و هر آنچه را آنان آموختند، بیاموزم. فقط کافی بود معلمان و کادر مدرسه، آگاهی مختصری در خصوص افراد دارای معلولیت و چگونگی تعامل با آنان داشته و از امکاناتی که برای توان بخشی معلولان وجود داشت مطلع باشند. همین دو عامل باعث می شد مسیر زندگی من تغییر کند و دیگر آن همه رنج و عذاب را متحمل نشوم.

امروز اما در عصر ارتباطات هنوز هم با افرادی مواجه می شوم که داستان زندگی شان دقیقاً مثل آن روزهای من است. دانش آموزان دارای معلولیتی که به خاطر کم اطلاعی کادر آموزشی، ناچار به ترک تحصیل می شوند و معلمان دلسوز و زحمت کشی که می خواهند به این دانش آموزان کمک برسانند اما دقیقاً نمی دانند چگونه باید این کار را بکنند و چه کاری باید انجام دهند. البته از همان معلم هایی که قصد هدایت زوری داشتند هم کم و بیش پیدا می شود.

از همین رو تصمیم گرفتم این متن را منتشر کنم تا شما معلمان را بیشتر با دانش آموزان دارای معلولیت و چگونگی تعامل با آنان آشنا کنم و اطلاعاتی در خصوص امکانات به روز سخت افزاری و نرم افزاری کمک توان بخشی معلولان، به شما ارائه کنم.

ج. موانع حضور افراد دارای معلولیت در جامعه

بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی، ۱۵ درصد جمعیت هر جامعه ای را افراد دارای معلولیت تشکیل می دهد. اما این تعداد از افراد در جامعه حضور موثر ندارند. مطالعات نشان می دهد بسیاری از ما معلولان، به دلایل مختلف توان شرکت در فعالیتهای اجتماعی را نداریم. مهمترین موانع حضور مادر جامعه، موانع فرهنگی و موانع فیزیکی هستند. در باب این دو دسته مانع، به تفصیل توضیحاتی ارائه می نمایم.

۱. موانع فیزیکی حضور افراد دارای معلولیت در اجتماع
نامناسب بودن محیط و مبلمان شهری و وسایل حمل و نقل عمومی، اولین مانع حضور افراد دارای معلولیت در جامعه است. به عنوان یک دانش آموز کم بینا، اولین چالشی که با آن مواجه بودم، این بود که چطور خودم را به مدرسه برسانم. واقعیت این است که کم بینایان در مقایسه با نابینایان، مشکلات بیشتری دارند. چرا که نه می بینند و نه نمی بینند. ناهمواری های پیاده روها، دستک هایی که برای جلوگیری از ورود موتور سیکلت به پیاده رو کاشته شده، میله ها و داربست هایی که هر جایی ممکن است قرار گرفته باشند، کنده کاری هایی که هیچ گونه حفاظی ندارند و هزاران مانع از این شکل باعث می شد من راه خانه تا مدرسه را با هزار و یک استرس و آسیب طی کنم. این مشکلاتی است که همه نابینایان و کم بینایان همیشه با آن مواجه هستند.

حال تصور کنید دانش آموزی که دارای معلولیت جسمی است و از عصا یا ویلچر برای رفت و آمد استفاده می کند، چطور می تواند در این پیاده روها تردد کند! یک ویلچری چطور باید از ایستگاه های مترو و اتوبوس استفاده کند؛ چطور از پله هایی که نه آسانسور و نه سطح شیب دار دارند بالا و پایین برود!

در مدرسه هم داستان همین است. بیشتر مدارس برای حضور معلولان متناسب نیستند و یک دانش آموز دارای معلولیت به سختی می تواند از امکانات آموزشی عمومی بهره ای ببرد. من دقیقاً از همان امکانات دانش آموزان بینا استفاده می کردم. تخته را درست نمی دیدم و باید برای خواندن نوشته های روی آن به هزار و یک راه متوسل می شدم. گاهی انعکاس نور پنجره، مانع خواندن مطالب روی تخته می شد.

به همین خاطر من مجبور بودم کمی

جایجا شوم تا انعکاس نور کمتر شود. جابه جاشدن همان و جاری شدن سیل انتقاد معلمان همان. این در حالی بود که اگر معلم هایم بر روی تخته، کمی درشت تر می نوشتند یا اجازه می دادند من محل نشستنم را متناسب با نور، تغییر دهم، بخش مهمی از مشکلات حل می شد. عدم مناسب سازی فضای مدرسه برای دانش آموزان دارای معلولیت حرکتی، مشکلات بیشتری به همراه دارد. تصور کنید یک دانش آموز دارای معلولیت حرکتی، چطور می تواند از مدرسه ای که نه آسانسور و رمپ دارد و نه سرویس بهداشتی مناسب سازی شده، بهره ای ببرد! همه این موانع فیزیکی باعث شده، بسیاری از افراد دارای معلولیت، عطای تحصیل و کسب دانش را به لقایش ببخشند و خانه نشین شوند.

مناسب سازی و دسترس پذیری صحیح چیست؟

این برای بسیاری سوال است که اساساً مناسب سازی و دسترس پذیری چیست و آیا همه جا باید دسترس پذیر باشد یا تنها مکانهای خاصی مثل بیمارستان ها، مدارس استثنایی یا اماکن محل تردد معلولان لازم است مناسب سازی شده باشند. در پاسخ باید گفت، ما هیچ استثنائی برای دسترس پذیری محیط نداریم و قطعاً همه اماکن و معابر عمومی و خصوصی باید برای همه افراد قابل استفاده باشند.

ادارات و شرکت های دولتی و خصوصی، مدارس، پیاده روها، ایستگاه های اتوبوس و مترو، پارک ها، مراکز خرید و هر جایی که مورد استفاده عموم شهروندان است، باید به نحوی طراحی شود که قابل استفاده برای همه افراد باشد. این موضوع هیچ ارتباطی هم به تعداد افراد دارای معلولیتی که از آن مکان استفاده می کنند، ندارد.

در این قسمت برای آشنایی بیشتر شما، اشاره ای گذرا خواهیم داشت به برخی

فاکتورهای دسترس پذیری و مناسب سازی محیط برای افراد دارای معلولیت: عوامل موثر بر دسترس پذیری محیط برای افراد دارای معلولیت حرکتی: هم سطح بودن پیاده روها و معابر عمومی و پوشیده بودن جوی و جدول؛ وجود رمپ و آسانسور در ساختمان های عمومی، ایستگاه های مترو و اتوبوس؛ وجود سرویس های بهداشتی مناسب سازی شده در اماکن عمومی؛ تعبیه صندلی جهت استراحت در اماکن عمومی و پیاده روها؛

نصب بازوی خود کار برای درهای سنگین و بزرگ.

عوامل موثر دسترس پذیری محیط برای افراد دارای آسیب بینایی:

وجود خطوط برجسته ویژه نابینایان در پیاده رو؛

استفاده از رنگ های متضاد در لبه پله ها و مکان های دارای اختلاف سطح با هدف سهولت در تشخیص برای افراد کم بینا؛

وجود نوشته های بریل بر روی دکمه های آسانسور؛

نصب راهنمای بریل در ورودی

ساختمان های عمومی؛

نصب چراغ راهنمای گویا در چهارراه ها یا در مقابل مدارس.

عوامل موثر بر دسترس پذیری محیط برای افراد دارای آسیب شنوایی:

وجود هشدار دهنده های بصری در کنار آژیر یا زنگ خطر.

۲. موانع فرهنگی حضور افراد دارای معلولیت در اجتماع

همان گونه که گفته شد، موانع فیزیکی با آن همه دشواری و خطر، موانع اصلی حضور معلولان در جامعه نیستند؛ بلکه

این موانع فرهنگی هستند که مانع اصلی حضور آنان شده اند. بسیاری از افراد

بر خورد چندان با معلولان نداشته اند و با آنها آشنایی ندارند. این بزرگترین چالشی

است که افراد دارای معلولیت با آن مواجه هستند. دقیقاً همان معضلی که من هم

در مدرسه با آن روبرو بودم. معلمان و دانش آموزان بر اساس تصاویری کلیشه ای

که از رسانه و فرهنگ غالب دریافت کرده بودند، من را به سخره می گرفتند، ترحم

می کردند یا به کل نادیده می گرفتند.

ترحم کردن، نادیده گرفتن، ناتوان

پنداشتن و به طور کل نگاهی متفاوت داشتن، آزار دهنده ترین اتفاقی است که برای یک دانش آموز دارای معلولیت رخ می دهد. در این بحث، قصد دارم به تفصیل به اجزای مختلف موانع فرهنگی بپردازم.

ترحم

بسیاری هنوز قادر به تمیز مرز میان کمک و همدلی و ترحم نیستند. کمک کردن و همدلی داشتن برای همه افراد، امری مثبت و پسندیده است اما ترحم یا دلسوزی نابجا، مخرب و آزار دهنده است. در همدلی، نوعی برابری نهفته است اما در ترحم یک نگاه از بالا به پایین.

گویی با ترحم، به طور ضمنی به فرد دارای معلولیت القاء می شود که تو ناتوان و محکوم به شکست هستی.

محبت اغراق شده، لطف بی جا و بی مورد، نادیده گرفتن بی دلیل یک اشتباه، کمک ناخواسته و بیش از حد یا وابسته کننده، صحبت کردن با لحنی متفاوت و کودکانه و ... مصداق های بارز ترحم هستند که اثراتی مخرب و آسیب زا بر جای می گذارند. در بحث «تعامل با افراد



دارای معلولیت» به چگونگی عدم ترحم نسبت به افراد دارای معلولیت خواهیم پرداخت.

دست کم گرفتن یا نادیده پنداشتن اکثر افراد معلولیت را با ناتوانی برابر می‌دانند و تصور می‌کنند فرد دارای معلولیت، نمی‌تواند کار چندانی انجام دهد. همین نگرش قالبی باعث می‌شود افراد معلول، قبل از این که موفق به اثبات توانمندی‌هایشان شوند، نادیده گرفته شوند و به حساب نیایند. پر واضح است که چنین رفتاری نه تنها مانع رشد این افراد می‌شود، بلکه انگیزه آنها را هم سلب کرده و موجب خاموشی توانمندی‌های بالفعل آنان خواهد شد.

یکی از مخرب‌ترین اتفاقاتی که در دوران تحصیل برای دانش‌آموزان دارای معلولیت می‌افتد این است که معلمان اجازه نمی‌دهند آنها کارهایی را که توان انجامش را دارند خود به تنهایی انجام دهند و تا جایی که آنان کمک می‌کنند که استقلال‌شان زیر سؤال می‌رود. این موضوع می‌تواند از کارهای تحصیلی تا امور شخصی را در بر بگیرد.

تمسخر

این یکی از اولین اتفاق‌هایی است که ممکن است برای دانش‌آموزان دارای معلولیت پیش بیاید. دانش‌آموزان معمولاً تجربه مواجه شدن با افراد متفاوت به لحاظ جسمی را نداشته‌اند؛ به همین دلیل، دیدن یک فرد نابینا، کم‌بینا و یا کسی که از عصا یا ویلچر استفاده می‌کند برایشان عجیب و پرسش برانگیز است. از همین رو بسیار پیش می‌آید که او را مورد تمسخر قرار دهند و یا از او درباره معلولیتش سوالاتی بپرسند که برای آن فرد خوشایند نباشد.

هم کلاسی‌های من همیشه تلاش می‌کردند بدانند من دقیقاً چقدر بینایی دارم و مدام مرا در این خصوص محک می‌زدند. بعضی از آنها فکر می‌کردند مثل کارتون‌ها، اگر عینک من را بردارند دیگر

هیچ چیزی نمی‌بینم و مدام با این کار سر به سر من می‌گذاشتند. عمو عینکی، چهارچشمی، موش‌کور و... القابی بود که از طرف بچه‌ها به من اهدا شده بود. وقتی هم که از ذره‌بین برای خواندن استفاده می‌کردم، سوژه خنده و تفریح کل کلاس بودم.

خیره شدن

یکی از موقعیت‌های آزاردهنده بویژه برای کسانی که از ویلچر یا عصا استفاده می‌کنند، مواجه شدن با نگاه‌های خیره دیگران است. بسیاری دوست دارند بدانند یک فرد دارای معلولیت چگونه کارهایش را انجام می‌دهد و مدام او را زیر نظر دارند. مثلاً دوست دارند بدانند یک فرد ویلچری چطور از پله برقی استفاده می‌کند، یک نابینا چطور مسیرش را پیدا می‌کند یا فردی که یک پا دارد چگونه از جوی آب رد می‌شود. عده دیگری هم از سر حسن نیت و با هدف کمک، این افراد را زیر نظر می‌گیرند و مواظب‌اند که هنگام ضرورت، مداخله کرده و کمک برسانند.

به هر حال، خواه از سر کنجکاوی و خواه از باب خیرخواهی اگر افراد دارای معلولیت را زیر نظر بگیرید و به آنها خیره شوید، آسیب بزرگی به آنها رسانده‌اید. این گونه برخورد‌ها سبب می‌شوند، افراد دارای معلولیت جرات و جسارت خروج از خانه را از دست بدهند و خانه‌نشینی را به مواجهه شدن با چنین نگاه‌هایی ترجیح بدهند.

این اتفاق در مدرسه، به ویژه در روزهای آغازین سال تحصیلی بسیار پیش می‌آید و دانش‌آموزان دارای معلولیت عموماً در معرض نگاه‌های خیره و کنجکاوی سایر دانش‌آموزان و گاه معلمان قرار می‌گیرند و فشارهای فراوانی به آنان وارد می‌شود. واقعیت این است که همه این اتفاقات به دلیل آگاهی‌اندک معلمان و دانش‌آموزان در خصوص افراد دارای معلولیت و توانمندی‌ها و نیازهای آنان رخ می‌دهد.

دانش‌آموزان و معلمان مدارس عمومی (عادی) هیچ‌گاه در خصوص چگونگی

تعامل با افراد دارای معلولیت آموزشی ندیده‌اند و در کتاب‌های درسی هم مطلقاً به این موضوع پرداخته نشده است. طبیعتاً نگاه این افراد به معلولان متفاوت و کنجکاوانه خواهد بود. این در حالی است که کسانی که تعامل مستمر با افراد دارای معلولیت داشته‌اند، به هیچ وجه آنها را متفاوت از سایرین نمی‌پندارند.

تجربه من و دوستان دارای معلولیت‌م نشان می‌دهد، در صورتی که معلم در روزهای آغازین مدرسه، همه دانش‌آموزان را با معلولیت همکلاسی معلول‌شان آشنا کند و در باره توانمندی‌ها، نیازها و محدودیت‌های او صحبت کند، تا حدود زیادی از این فشارها، کنجکاوی‌ها و تمسخرها کاسته خواهد شد و سایر دانش‌آموزان، به سرعت و آسانی، تفاوت ظاهری همکلاسی‌شان را خواهند پذیرفت.

لازم به تاکید است که این آشناسازی حتماً باید با همکاری و رضایت دانش‌آموز دارای معلولیت صورت بگیرد و در فضایی دوستانه اتفاق بیفتد تا موجب تحقیر یا

تمسخر او نگردد. در مبحث بعد، در این خصوص به طور مفصل صحبت خواهیم کرد و راه کارهایی عملی را برای آشنایی با افراد دارای معلولیت و محدودیت‌ها و نیازهای آنان ارائه خواهیم کرد.

چگونگی تعامل با افراد دارای معلولیت رفتار با دانش‌آموزان معلول. افراد دارای معلولیت، انسان‌هایی متفاوت با سایر افراد اجتماع نیستند اما جداسازی آنان در طول تاریخ، باعث شکل‌گیری نگرش‌های قالبی و غیرواقع‌گشته و در دوره مدرن، بازتولید این کلیشه‌ها و نگرش‌های برساخته توسط رسانه‌ها، به فاصله اجتماعی ایجاد شده میان این افراد و عموم جامعه، دامن زده است. در چنین وضعیتی، بهترین راهکاری که می‌توان بدان وسیله، این فاصله ایجاد شده را به حداقل رساند، آشنایی بیشتر با معلولان و نیازها و توانمندی‌های آنان و چگونگی تعامل با این افراد است

در این فصل قصد داریم در آغاز، نکاتی عمومی در خصوص چگونگی رفتار با دانش‌آموزان معلول و نیازهای آموزشی-



تحصیلی آنان ارائه دهیم و در ادامه، در بخش‌هایی مجزا به نکاتی ضروری در باره نیازهای دانش‌آموزان با معلولیت‌های مختلف به طور خاص بپردازم و برای هر یک راهکارهای عملی ارائه کنم.

پیش از ورود به بحث، شنیدن روایت‌هایی از افراد دارای معلولیت و مشکلاتی که در دوران دانش‌آموزی با آن مواجه بوده‌اند، می‌تواند تصور بهتری از وضعیت دانش‌آموزان معلول ارائه نماید.

از ترحم بپرهیزید

برخی افراد در برخورد با معلولان، ناخودآگاه ترحم می‌کنند. شاید برای بسیاری، مرز بین توجه و ترحم چندان قابل تمیز نباشد. ترحم، به هر گونه دلسوزی یا محبت نابجا و اغراق شده گفته می‌شود که همیشه برای افراد دارای معلولیت آزاردهنده است.

برخی نیز در تعامل با افراد دارای معلولیت، لحن‌شان را کودکانه می‌کنند یا تلاش می‌کنند ساده‌تر صحبت کنند. همه این افراد با حسن نیت و به قصد کمک به معلولان یا شاید به ضمیم خود، به هدف کاهش رنج آنان، دست به چنین کاری می‌زنند. باید در پاسخ به این گروه گفت بسیاری از افراد دارای معلولیت، محدودیت فیزیکی خود را پذیرفته‌اند و از آن رنجی نمی‌برند. آنچه که باعث آزار این افراد می‌شود، همین ترحم‌ها و برخورد‌های متفاوت است. در برخورد با افراد دارای معلولیت، خودتان باشید، ترحم نکنید و لحن‌تان را تغییر ندهید.

لازم است در کلاس به این موضوع توجه داشته باشید که دانش‌آموز دارای معلولیت مشکل خاصی نداشته باشد و امکانات و اطلاعات مانند سایرین در دسترس او قرار بگیرد؛ اما این بدان معنی نیست که شما به آن دانش‌آموز بسیار بیشتر از دیگران توجه کنید، با لحنی متفاوت با او صحبت کنید یا مدام به او لب‌خند بزنید. همه اینها اگر صرفاً برای آن دانش‌آموز باشد ترحم نام می‌گیرد و برای

او آزار دهنده خواهد بود.

کمک‌های مالی بی‌مورد، بخشش‌های نابجا، احوال‌پرسی بیش از حد و به طور کل هر لطفی که با اغراق همراه بوده و تفاوت، تمایز و یا نابرابری ایجاد کند، مصداق بارز ترحم است و باید از آن اجتناب کرد.

هیچگاه اشتباه، کم‌کاری یا تنبلی دانش‌آموز دارای معلولیت را صرفاً به خاطر معلولیت نادیده نگیرید و اغماض نکنید. نمره دادن از سر ترحم به افراد دارای معلولیت، می‌تواند یکی از بزرگترین آسیب‌های دوران تحصیل آنان باشد و عجز زحماتشان را زایل خواهد نمود. این بسیار پسندیده است که دانش‌آموز دارای معلولیت را به خاطر فائق آمدن به مشکلات ناشی از معلولیت تشویق کنید اما نباید بی‌هیچ دلیلی اشتباهات یا کم‌کاری‌های آنان را نادیده بگیرید. آنان باید بتوانند تا جایی که توان خودشان و امکانات سخت افزاری و نرم افزاری اجازه می‌دهد، پا به پای سایر دانش‌آموزان پیش بروند.

عموم دانش‌آموزان را با افراد دارای معلولیت آشنا کنید

همان‌طور که پیشتر هم آمد، آشنایی با افراد دارای معلولیت، به دانش‌آموزان کمک می‌کند در همه جا، از جمله در مدرسه، بسیار راحت‌تر آنان را بپذیرند و با سهولت بیشتری خود را با محدودیت‌های آنان وفق دهند. از همین رو ضروری است که همه معلمان، حتی اگر دانش‌آموز دارای معلولیت ندارند، از معلولیت به عنوان یک موضوع قابل بحث در مباحث کلاس بهره ببرند.

در صورتی که دانش‌آموز دارای معلولیت دارید، به طور ویژه جلسه‌ای برای صحبت در خصوص توانمندی‌ها، محدودیت‌ها و نیازهای این افراد برگزار کنید و اجازه دهید دانش‌آموزان در این خصوص صحبت کنند و اطلاعات لازم را کسب کنند. البته لازم‌ه این کار این است که

دانش آموز دارای معلولیت، ویژگی جسمی یا حسی خود را پذیرفته باشد و مشکلی با این موضوع نداشته باشد.

در صورتی که این مساله برای او قابل پذیرش نبود و تمایلی به چنین کاری نداشت، هرگز او را وادار به این کار نکنید و اجازه بدهید به تدریج و طی فرایند پذیرش معلولیت، خود به این کار اقدام کند. در این خصوص در مبحث «کمک به پذیرش معلولیت» بیشتر سخن خواهیم گفت.

دانش آموز دارای معلولیت را در همه امور مشارکت دهید

به عنوان معلم، تفاوتی بین دانش آموزان دارای معلولیت و سایرین نگذارید و آنها را در انجام تکالیف یا کارهای کلاسی مستثنی نکنید. امکان شرکت در فعالیت‌های غیردرسی و فوق برنامه هم باید برای آنان به اندازه سایر دانش آموزان فراهم باشد. سعی کنید بستری برای دانش آموز معلول فراهم کنید که قادر باشد مانند سایرین در فعالیت‌های کلاس و مدرسه مشارکت داشته باشد.

فعالیت در زنگ ورزش، حضور در کارگاه،

آزمایشگاه، مشارکت در تهیه روزنامه دیواری، ساخت کاردستی، شرکت در راهپیمایی و اردو و سایر فعالیت‌های مدرسه، همه فعالیت‌هایی هستند که افراد دارای معلولیت قادر به انجام آن هستند و حق دارند مانند سایرین در آنها حضور داشته باشند.

به دانش آموزان هم بیاموزید همکلاسی‌های دارای معلولیت‌شان را حتی الامکان در همه بازی‌ها و کارهای گروهی مشارکت دهند. به طور کل تنها زمانی دانش آموزان معلول را از فعالیت معاف کنید که مطمئنید قادر به انجام آن نیستند. به عنوان مثال دانش آموز نابینا می‌تواند در بازی فوتبال با سایر دانش آموزان مشارکت داشته باشد اما در والیبال چنین امکانی وجود ندارد. یا دانش آموزی که از ویلچر یا عصا استفاده می‌کند هم می‌تواند با کمی ایجاد تغییر در بازی، در آن حضور داشته باشد.

در موقعیت‌هایی که تشخیص می‌دهید دانش آموز، قادر به انجام یک فعالیت خاص نیست، حتماً فعالیتی جایگزین ارائه کنید. مثلاً دانش آموز نابینا به جای



نقاشی کردن می‌تواند شکل اشیاء را برش زده و بر روی کاغذ بچسباند و یا دانش آموزی که از ویلچر استفاده می‌کند به جای دویدن، می‌تواند یک مسیر را با ویلچر طی کند یا توپ را به داخل سبد بسکتبال بیندازد.

به دانش آموز دارای معلولیت کمک کنید معلولیتش را بپذیرد

بسیاری از دانش آموزان دارای معلولیت، از ابتدا معلولیتی نداشته‌اند و بعدها در اثر حوادث یا بیماری دچار معلولیت شده‌اند؛ از همین رو پذیرش این اتفاق ممکن است برای آنها دشوار باشد. حتی دانش آموزانی که از بدو تولد معلولیت داشته‌اند هم ممکن است هنوز آن را کامل نپذیرفته باشند. از همین رو، معلمان و کادر مدرسه می‌توانند نقش مهمی در پذیرش معلولیت از سوی دانش آموز داشته باشند. کمک به پذیرش معلولیت موضوعی تخصصی و بسیار مهم است. لازم است در این خصوص، خانواده دانش آموز دارای معلولیت، روانشناس و مشاور مدرسه، معلم رابط و سایر معلمان همکاری تنگاتنگ داشته باشند و از روش‌های صحیح برای رسیدن به این هدف استفاده کنند.

گفتگوی باز درباره معلولیت با همه دانش آموزان و اختصاص مباحثی از کلاس به این موضوع، معرفی افراد برجسته دارای معلولیت، دعوت از افراد توانمند دارای معلولیت به مدرسه، استفاده از بازی‌های خاص، نقش بازی کردن و تئاتر درمانی و ... راه‌هایی هستند که معلمان و مشاوران مدرسه می‌توانند برای پذیرش معلولیت توسط دانش آموزان از آن بهره بگیرند.

همچنین رعایت کلیه مواردی که در مقاله ی «چگونه با دانش آموز دارای معلولیت رفتار کنیم؟» ذکر شد، می‌تواند تاثیر مهمی در پذیرش معلولیت در دانش آموز معلول داشته باشد. هنگامی که دانش آموز دریابد که در همه امور با سایرین برابر

است، ترحمی متوجه او نیست، در همه امور مشارکت داده می‌شود، سایر دانش آموزان نگاهی متفاوت به او ندارند و او را مورد تمسخر قرار نمی‌دهند، مطمئناً وضعیت موجود خود را بسیار راحت تر خواهد پذیرفت.

در مجموع دانش آموز باید به طور عملی به این نتیجه برسد که او، همان گونه که هست مورد پذیرش همه قرار گرفته است و فقط تفاوت ظاهری با دیگران دارد. واقعیت این است که تمام مقاومت یک دانش آموز دارای معلولیت، به این دلیل است که نمی‌خواهد بر خوردی متفاوت با او صورت بگیرد و او از جمع عموم دانش آموزان جدا شود. رفع این مانع، می‌تواند پذیرش معلولیت را برای او با سهولت بیشتری امکان پذیر کند.

به توانمندی‌های دانش آموز دارای معلولیت باور داشته باشید

در مجموع لازم است به پرورش توانمندی‌ها و استعداد‌های دانش آموز دارای معلولیت توجه خاص داشته باشید. به توانمندی‌های او باور داشته باشید و این باور را به سایر دانش آموزان نیز انتقال دهید. اجازه ندهید کمک‌های بی‌مورد، ترحم یا ملاحظات سایرین، به استقلال او لطمه بزنند یا زمینه کم‌کاری و تنبلی را در او فراهم آورد.

چگونگی تعامل با افراد دارای آسیب بینایی

نابینایان و کم‌بینایان، افرادی هستند که به راحتی می‌توانند در کنار سایر دانش آموزان به تحصیل بپردازند. این افراد برای تحصیل در مدارس عادی، نیاز به سخت‌افزارهایی دارند که فراهم نمودن حداقلی آن برای هر مدرسه‌ای میسر است؛ اما باز هم به دلیل کمبود آگاهی پیرامون این افراد و نحوه تعامل با آنان، با مشکلات فراوانی در دوران تحصیل مواجه می‌شوند. در ذیل با مرور خاطرات چند تن از افراد نابینا و کم‌بینا، بیشتر با این مسائل آشنا می‌شویم.

در مواجهه با افراد دارای آسیب بینایی، چه نکاتی را رعایت کنیم:

در آغاز مکالمه خودتان را معرفی کنید این تصور کلیشه‌ای وجود دارد که نابینایان هر صدایی را یک بار بشنوند برای همیشه به ذهن می‌سپزند. این فکر تا حدود زیادی نادرست است. بارها برایم پیش آمده فردی به من گفته: چطور مرا نمی‌شناسی؟ یادت نیست ۵ سال پیش یک بار همدیگر را دیدیم!

نابینایان معمولاً صداها را بعد از چند بار شنیدن به ذهن می‌سپزند اما برخی از صداها به هم شبیه هستند و به ذهن سپردن آن زمان می‌برد. بویژه در روزهای آغاز تحصیلی ممکن است دانش آموز نابینا هنوز قادر به تشخیص صدای دانش آموزان و معلمان متعدد از هم نباشد. به همین خاطر بهتر است در آغاز مکالمه خودتان را معرفی کنید.

تن صدای عادی داشته باشید

موقع گفتگو با نابینایان، لازم نیست بلند صحبت کنید؛ همچنین نیاز نیست شمرده‌تر از حد معمول با این افراد سخن بگویید. از همین رو موقع برخورد با آنان تن صدای عادی داشته باشید و به طور طبیعی و واضح صحبت کنید. افزون بر این، هنگامی که در یک جمع، مثلاً در کلاس می‌خواهید فرد نابینا را مخاطب قرار دهید، حتماً نام او را بگویید که توجه داشته باشد روی صحبت شما با اوست.

برای کم‌بینایان درشت بنویسید و برای نابینایان نوشته‌ها را بخوانید

وقتی بر روی تخته چیزی می‌نویسید یا تصویری به دانش آموزان نشان می‌دهید، حتماً آن را برای دانش آموز نابینا بخوانید و شرح دهید. در صورتی که دانش آموز کم‌بینا دارید، مطمئن شوید که نوشته های شما به اندازه‌ای درشت است که او قادر به خواندنش باشد.

گاهی لازم است برخی دانش آموزان کم‌بینا و نیمه‌بینا، برای بهتر دیدن تخته محل نشستن‌شان را تغییر دهند. در

این خصوص حتماً از آنان سوال کنید و اجازه بدهید هر جا که مناسب دانستند بنشینند

قبل از برگزاری امتحان، امکانات لازم برای آزمون افراد دارای آسیب بینایی را فراهم کنید.

در صورتی که دانش آموز شما به خط بریل امتحان می‌دهد، حتماً با او هماهنگ کنید که دستگاه پرنیز (ماشین تایپ بریل) را به همراه داشته باشد. اگر سر و صدای این دستگاه مانع تمرکز سایر دانش آموزان است، از قبل جایی را برای امتحان دادن او فراهم کنید.

اگر دانش آموز به کمک منشی امتحان می‌دهد، قبلاً منشی و محل مناسب برای امتحان را مشخص کنید.

در صورتی که دانش آموز کم‌بیناست و نیاز به چاپ درشت یا دستگاه درشت نما دارد، از پیش با او هماهنگ باشید.

در مجموع تلاش کنید دانش آموز نابینا و کم‌بینا، در همان شرایطی امتحان بدهد که سایرین داشته‌اند. لازم نیست به جای امتحان کتبی، از آنها به صورت شفاهی امتحان بگیرید. بهتر است شرایط را برایشان به طور برابر ایجاد کنید.

از نرم‌افزارهای دسترس‌پذیر برای ارتباط با دانش آموزان استفاده کنید

نابینایان و کم‌بینایان برای استفاده از موبایل یا کامپیوتر، از نرم‌افزارهایی موسوم به صفحه خوان استفاده می‌کنند. این نرم‌افزار هر چه را که بر روی صفحه وجود داشته باشد، به صورت صوتی برای آنان می‌خواند. (برای توضیحات تکمیلی رجوع کنید به مقاله‌ی آشنایی با تکنولوژی‌ها و نرم‌افزارهای ویژه افراد دارای معلولیت) برای اینکه صفحه خوان بتواند بخش‌های مختلف یک برنامه را بخواند، باید آن برنامه یا اپلیکیشن، استانداردهای لازم را رعایت کرده باشد و به اصطلاح دسترس‌پذیر باشد.

دقت داشته باشید در آموزش‌های مجازی که از طریق کامپیوتر یا موبایل



و از راه دور اتفاق می افتد، از نرم افزارهای دسترس پذیر استفاده کنید. به عنوان نمونه، «اپلیکیشن شاد» هنوز در زمان نگارش متن حاضر (مهر ۱۳۹۹) دسترس پذیر نشده و دانش آموزان نابینا و کم بینا قادر به استفاده از آن نیستند. شما می توانید از اپلیکیشن های دسترس پذیر جایگزین مثل واتس اپ یا تلگرام برای این کار بهره بگیرید.

همچنین بهتر است به جای فرستادن متون در قالب عکس، از نوشته یا فایل صوتی استفاده کنید. یعنی مثلاً اگر قصد دارید یک صفحه از کتاب را برایشان بفرستید، بهتر است به جای عکس آن صفحه، مطالب را تایپ کنید یا بخوانید و فایل صوتی بگذارید. در صورتی که نتوانستید این کار را بکنید، حتماً برای عکس ارسالی کپشن یا توضیح قرار دهید که دانش آموز خود اقدام به تبدیل متن به نوشتار بکند.

قبل از کمک کردن به نابینایان و کم بینایان، در باره کمکی که نیاز دارند از آنها سؤال کنید

توجه داشته باشید افراد دارای آسیب بینایی، تنها در انجام برخی کارها (و نه همه کارها) نیاز به کمک و همراهی دارند و معمولاً می توانند بیشتر کارهایشان را مستقل انجام دهند. از آنجا که ممکن است ندانید دقیقاً در کدام امور باید به آنها کمک برسانید، همیشه در ابتدا از فرد نابینا یا کم بینا بپرسید که آیا کمکی نیاز دارد؟ در صورتی که جواب مثبت بود به او کمک کنید.

مسیریابی، عبور از خیابان، پیدا کردن محل مناسبی برای نشستن، تفکیک اشیاء مشابه از یکدیگر، خواندن متون روی کاغذ و ... اموری هستند که افراد دارای آسیب بینایی ممکن است در آنها به کمک احتیاج داشته باشند.

دانش آموز دارای آسیب بینایی را با محیط مدرسه آشنا کنید

سعی کنید در طول چند روز اول،

دانش آموز نابینا یا کم بینا را با بخش های مختلف مدرسه (کلاس ها، دفتر، کتابخانه، سرویس بهداشتی و ...) آشنا کنید. به همین ترتیب کادر مدرسه را هم به او معرفی کنید و به او توضیح دهید در صورتی که با کسی کار داشت به کجا مراجعه کند. از او بخواهید همه این اطلاعات را با ضبط صوت ضبط کند.

همچنین دانش آموز دارای آسیب بینایی را به سایر دانش آموزان معرفی کنید و در باره نکاتی که در موقع ارتباط با او باید رعایت کنند به آنان توضیح دهید. حتماً این کار را با هماهنگی و همکاری خود دانش آموز نابینا یا کم بینا انجام دهید و مراقب باشید فضای ترحمی ایجاد نکنید. مستقیماً با خود فرد نابینا صحبت کنید بسیاری از افراد در اولین برخورد با نابینایان، سردرگم می شوند و تصور می کنند نمی توانند مستقیماً با نابینایان ارتباط برقرار کنند؛ به همین دلیل ترجیح می دهند سوال خود را از همراه یا دوست فرد نابینا بپرسند. مثلاً در مدرسه پیش می آید که معلم به جای خطاب قرار دادن فرد نابینا، از کسی که در کنار او نشسته درباره اش سوال بپرسد.

از دیگر موقعیتهایی که معمولاً برای بیشتر نابینایان پیش می آید هنگام مراجعه به پزشک است. بسیاری از پزشکان از همراه فرد نابینا سوال می پرسند که ایشان چه مشکلی دارند؟ گویی خود فرد نابینا قادر به شنیدن یا صحبت کردن و یا شاید درک مفاهیم نیست!

از همین رو دقت داشته باشید سؤال یا درخواست خود را مستقیماً با شخص نابینا مطرح کنید و بدون هماهنگی، با همراه یا دوست او در میان نگذارید.

چگونه فرد نابینا را راهنمایی کنیم؟ اگر خواستید فرد نابینا را در مسیریابی راهنمایی یا او را همراهی کنید، این نکات را رعایت کنید:

از گرفتن دست، بازو یا شانه فرد نابینا و

کشیدن یا هل دادنش به شدت اجتناب کنید.

موقع شروع همراهی کافی است دست شما با پشت ساعد یا دست فرد نابینا تماس کوچکی برقرار کند. فرد نابینا می تواند موقعیت دست شما را متوجه شود و بازوی شما را بگیرد.

هنگام راه رفتن بازوی خودتان را در اختیار فرد نابینا بگذارید. او باید یک قدم عقب تر از شما حرکت کند.

قبل از رسیدن به موانع و ناهمواری ها (جوب، پله، آستانه در و ...) و مکان های با محدودیت ارتفاع سر، آن را برای نابینا توصیف کنید.

هنگام راهنمایی، از عبارات دقیق استفاده کنید. به عنوان مثال، از جمله «در ورودی کلاس در سمت چپ است»، به جای «در ورودی آنجاست» استفاده کنید.

هرگز عصای او را نگیرید و یا با عصا او را هدایت نکنید.

هنگام عبور از عرض خیابان توجه او را به پیاده روی مقابل و موانع موجود جلب کنید.

در هنگام راهنمایی فرد نابینا جهت نشستن، دستی را که در اختیار فرد نابینا است، بر روی پشتی مبل یا صندلی قرار دهید تا او بتواند با دنبال کردن مسیر دست شما، محل دقیق قرارگیری صندلی را شناسایی کند.

هنگام راهنمایی برای سوار شدن به خودرو، دست او را بر روی دستگیره یا در خودرو قرار دهید. بهتر است نوع خودرو را نیز به او بگویید. (ون، سواری، مینیبوس و ...)

هیچگاه بدون اجازه و بدون نظر و مشورت با فرد نابینا، محل قرار گرفتن وسایل و لوازم او را تغییر ندهید. هر گونه تغییر جزئی و کلی در چیدمان و جابه جایی اماکن و وسایل مدرسه، باید به اطلاع دانش آموزان نابینا برسد.

سعی کنید در هر شرایطی، محیط و موقعیت را برای نابینایان توصیف کنید. در

مجموع هر اطلاعات دیداری که به صورت شنیداری در بیاید می تواند برای نابینایان مفید و جذاب باشد. این اطلاعات می تواند شامل عنوان خیابان ها و فروشگاه ها، رنگ لباس افراد یا هر موضوع دیگری باشد.

چگونگی تعامل با افراد دارای آسیب گفتاری و شنوایی

ناشنوایان، کم شنوایان و کسانی که اختلال گفتاری دارند، از دیگر گروه هایی هستند که به دلایل مختلف، در دوران تحصیل با مشکلات عدیده رو به رو هستند و این مسائل تا جایی ادامه می یابد که گاه مجبور به ترک تحصیل می شوند. یکی از معمول ترین و متداول ترین این مشکلات، عدم توانایی معلمان و کادر مدرسه در برقراری ارتباط با آنان است. البته این مساله بیشتر گریبان افراد دارای آسیب شنوایی را گرفته است اما کسانی که دچار اختلالات گفتاری نیز هستند گاه با این مساله مواجه می شوند.

در این قسمت من تلاش کرده ام در مصاحبه با چند تن از افراد دارای اختلال گفتاری و آسیب شنوایی و خانواده های آنان، مهمترین مشکلاتی را که این افراد در دوران مدرسه و تحصیل با آن مواجه بوده اند مورد بحث قرار دهم و به مانند بخش های پیشین، راهکارهای عملی به منظور رفع این مشکلات ارائه نمایم.

افراد با مشکلات گفتاری

اختلالات گفتاری، دسته ای از اختلالات هستند که به نحوی در بیان و درک گفتار ایجاد مشکل می کنند. فرد دارای اختلال گفتاری در یک یا چند بخش از سیستم اعصاب مرکزی وابسته به گفتار و زبان یا در یکی از اندامهای گفتاری دارای نقص است که در نهایت بر گفتار، زبان و آهنگ گفتار وی اثر می گذارد. آسیب های گفتار و زبان متنوع بوده و از دوران کودکی تا بزرگسالی مشاهده می شود. از میان آنها می توان به لکنت، اختلالات تلفظی، اختلالات گفتار و زبان

در کودکان، افراد کم شنوا، عقب مانده گان ذهنی، اتیستیک، بیماران سکته مغزی و اختلالات گفتاری ناشی از فقدان حنجره و آسیب های آن اشاره نمود. هر گونه اشکال در نحوه گفتار و یا ناتوانی در درک گفته های دیگران می تواند موجب اختلال در روابط اجتماعی شخص مبتلا گشته و مانعی در راه پیشرفت تحصیلی فرد در جامعه و شکوفائی کامل توانایی ها و استعداد های بالقوه وی شود. این مسأله به نوبه خود می تواند منجر به بروز صدمات روحی عاطفی و رفتارهایی نظیر گوشه گیری، پر خاشگری و ... گردد و در نهایت ترلز لر بهداشت روانی فرد و خانواده او را در پی خواهد داشت.

بسیاری از کسانی که تنها دچار اختلالات گفتاری هستند، قاعدتاً نباید مشکل چندانی در دوران تحصیل داشته باشند چرا که نه نیازی به مناسب سازی و دسترس پذیری معابر و اماکن دارند و نه نیاز به محتوای آموزشی متفاوت؛ اما متأسفانه داستان چنین نیست. یعنی این افراد به لحاظ سخت افزاری و موانع فیزیکی معلولیت، مشکل درخور توجهی ندارند اما موضوع فرهنگ تعامل با افراد دارای معلولیت که پیشتر هم به طور مفصل به آن پرداختیم، سد عظیمی در سر راه برخی از آنان شده است.

باز هم «ترحم، نادیده گرفتن، دست کم پنداشتن و نگاه متفاوت داشتن به این افراد» بخش اعظمی از مشکلات آنان را تشکیل می دهد. در ذیل به خاطرات چند نفر از افراد دارای اختلالات گفتاری در مدرسه و مشکلاتی که آنان در دوران تحصیل با آن مواجه بوده اند، می پردازیم تا بیشتر وارد دنیای آنان شویم

در رابطه با اختلال گفتاری به توصیه های ذیل توجه داشته باشید:

در هنگام صحبت با دانش آموزان دارای اختلال گفتاری عجله نکنید. سعی کنید با آرامش خیال و حوصله به حرف های آنان

گوش دهید و گفتگوی راحتی با آنها داشته باشید.

کودکان بسیار باهوش هستند و هر گونه باز خورد حاکی از استرس را به سرعت متوجه می شوند! وقتی کودک در حال صحبت است هیچ گونه باز خوردی به نوع صحبت وی ندهید و کوچک ترین استرسی حتی در چهره شما ظاهر نگردد، کاملاً عادی رفتار کنید.

در پرسش های شفاهی، هرگز دانش آموز را تحت فشار زمانی قرار ندهید. بگذارید احساس کند تا آنجا که بخواهد برای بیان گفته اش وقت دارد.

زمانی که مخاطب شما مشغول حرف زدن است اجازه دهید صحبت کردن او تمام شود سپس حرف بزنید. وسط حرف او نپزید، به جای او سخن نگویید و مطالب او را تصحیح یا تکمیل نکنید.

از گفتن چنین عباراتی اجتناب کنید: «یه نفس عمیق بکش بعد صحبت کن»، «آروم باش، بدون استرس حالا حرف بزن»، «سعی کن درست حرف بزنی» و امثال این عبارات کودک را به سمت تمرکز و حساسیت روی حرف زدنش سوق می دهد.

در هنگام گفتگو با چنین مخاطبی، برای نشان دادن علاقه مندی خود به ادامه صحبت با او ضمن دقت کردن به گفته هایش در صورت نیاز از او بخواهید بخش هایی از گفته های خود را مجدداً تکرار کند. با انجام رفتارهای صحیح مانند تکان دادن سر، علاقه خود را به ادامه دادن گفتگو با او نشان دهید.

سؤالات خود را به صورت قابل درک و کوتاه مطرح کنید و در صورتی که پاسخ مناسب را دریافت کردید سر خود را به علامت تأیید تکان دهید.

با حالات چهره و حرکات بدن به مخاطب نشان دهید که به محتوای صحبت او گوش می دهید نه به نحوه صحبت کردنش. سعی کنید آرامش را با زبان بدن به او انتقال بدهید.

سعی کنید کاملاً روبه رو و چهره به چهره مخاطب خود قرار گیرید و نسبت به سخنان او تمرکز کافی داشته باشید. هیچگاه او را دستپاچه نکنید.

با مخاطب خود آرام، با مکث و عاری از هر گونه عجله صحبت نمایید. وقتی که صحبتش تمام می شود چند ثانیه صبر کنید بعد شروع به صحبت کنید. صحبت های آرام و راحت شما تاثیر بیشتری در او خواهد داشت.

در هنگام مواجه شدن با مخاطب خود سعی کنید از تحمل و انعطاف پذیری بالایی برخوردار باشید و محدودیت زمانی قائل نشوید.

در برخورد با افراد دارای اختلالات گفتاری، خود را برای دادن توضیحات بیشتر آماده کنید و فکر خود را بیشتر روی نکات و مفاهیم گفتاری مخاطب تان متمرکز کنید تا بتوانید گفتگوی مناسبی داشته باشید.

اگر مخاطب شما همراه و راهنما دارد سعی کنید در تفهیم کردن مطالب و یا درخواست پاسخ لازم از راهنمای او استفاده نکنید. اجازه دهید مخاطب شما شخصا مطالب خود را طرح نماید. هرگز در خواست یا نکاتی را در ارتباط با مخاطب، بدون اجازه با همراه وی در میان نگذارید.

تصور نادرستی است که شما فکر کنید مخاطب شما به دلیل ابتلاء به اختلالات گفتاری نمی تواند مطالب شما را درک کند.

اگر در برقراری ارتباط با مخاطب خود مشکل عمده ای دارید می توانید از وسایل نوشتاری، رایانه و یا تلفن همراه استفاده کنید و مطالب را برایش بنویسید. نکته مهم دیگری که وجود دارد این است که نباید در مورد نکات مهم و ارزشمندی که در گفتار مخاطب تان با اختلالات گفتاری وجود دارد، پیش داوری کرده و یا سنسجیده قضاوت کنید. زمانی که به سخنان دیگران گوش نمی دهید، در

حقیقت روابط صمیمانه و نزدیک خود را با آنان از بین می برید و تفاوتی ندارد که دلیل این گوش ندادن چیست. (چه به دلیل عدم تمرکز و دقت بر افکار و عقاید خودمان، چه به دلیل پیش داوری در مورد نکات مهم و ارزشمند سخنان دیگران و یا ...).

نحوه برخورد غیر اصولی با افراد دارای اختلال گفتاری نه تنها مشکل گفتاری آنها را تشدید می کند، بلکه عزت نفس و اعتماد به نفس فرد مبتلا را کاهش می دهد.

گفتار مخاطب خود را قطع نکنید و از بیان جملاتی مانند ”زود حرف تو بزن یا می دونم میخوای چی بگی“ گفتار او را کامل نکنید، بگذارید حرفش را تا آخر بگوید.

هرگز به دانش آموز نگویید ”چرا این جوری حرف می زنی و درست صحبت کن“ بهتر است در این مورد با افراد متخصص مشورت کرده و آموزش های لازم را ببینید.

افراد دارای آسیب شنوایی

شنوایی شاید مهم ترین سیستم حسی انسان باشد به نحوی که بدون بهره مندی از آن توانایی انسان در ایجاد برقراری ارتباط با محیط اطراف خود به طور محسوسی کاهش می یابد. اختلال شنوایی یک واژه عام و نشانگر یک ناتوانی در شنیدن است که می تواند از لحاظ شدت از درجه خفیف تا عمیق طبقه بندی گردد. این اختلال که دارای تنوع و گستردگی می باشد، احتمال دارد در هر زمان و برای هر فردی رخ بدهد.

برخی افراد از زمان تولد، شنوایی خود را از دست می دهند و بعضی دیگر به صورت تدریجی دچار افت شنوایی می شوند. افراد با ناتوانی شنوایی در برقراری ارتباط با دیگران از روش های مختلف استفاده می کنند که بستگی به فاکتورهایی مانند سن شروع اختلال شنوایی، نوع اختلال، میزان ضریب هوشی، محیط خانوادگی، سطح تحصیلی و دارد. در

کسانی که ناشنوا هستند، مهارت بینایی برای برقراری ارتباط، حائز اهمیت ویژه ای است.

تعریف ۲ واژه ی خاص :

ناشنوایی: فردی ناشنوا است که هیچ گونه وسیله ی کمک شنیداری اعم از سمعک و کاشت حلزون نداشته باشد.

کم شنوایی: فردی کم شنواست که به یک وسیله ی کمک شنیداری مثل سمعک یا کاشت حلزون مجهز باشد.

یکی از مشکلات دانش آموزان ناشنوا و کم شنوا، بیگانگی با زبان گفتاری و زبان اشاره است. در صورتی که کودک ناشنوا پیش از سه یا چهار سالگی وسیله کمک شنوایی (سمعک یا کاشت حلزون) دریافت کرده و تحت توانبخشی شنیداری و گفتار درمانی قرار گرفته باشد، صحبت کردن، تلفظ حروف و لب خوانی برایش میسر است.

همچنین با یادگیری زبان اشاره، بنیان زبان شناختی اش شکل خواهد گرفت و قادر خواهد بود به راحتی با تمام کسانی که این زبان را می دانند ارتباط برقرار کند. یادگیری زبان اشاره و زبان گفتاری به دانش آموزان ناشنوا کمک بسیار زیادی می رساند و بخش اعظم مشکلات آنان را در یادگیری ها و برقراری ارتباط مرتفع می کند.

افراد ناشنوا و کم شنوا نیاز چندانی به مناسب سازی فیزیکی محیط و معابر ندارند و بیشتر مشکلاتشان در اختلال در برقراری ارتباط خلاصه می شود. البته این بدان معنی نیست که آنان کاملاً بی نیاز از مناسب سازی محیط هستند و نباید در این خصوص اقدامی برای آنان صورت بگیرد. بلکه منظور این است که عمده مشکلاتی که این افراد با آن مواجه هستند، ناتوانی در برقراری ارتباط به دلیل عدم دریافت آموزش هم از سوی ناشنویان و کم شنویان و هم از سوی جامعه است. بویژه در مدرسه و دوران تحصیل، این موضوع، بزرگترین چالشی

است که دانش آموزان دارای آسیب شنوایی با آن روبه رو هستند.

در رابطه با افراد با آسیب شنوایی به توصیه های ذیل توجه داشته باشید:

اختلال شنوایی دامنه وسیعی دارد و شیوه های مختلفی در نحوه چگونگی ارتباط با آنان وجود دارد. بهتر است با دانش آموز دارای آسیب شنوایی، خانواده یا معلم رابط او در خصوص روش صحیح برقراری ارتباط مشورت کنید. در برقراری ارتباط با افراد با آسیب شنوایی از روش لب خوانی، زبان اشاره، نگارش، ابزارهای کمک شنوایی و استفاده می گردد.

وقتی دانش آموزی به شما می گوید که ناشنوا است، همیشه این دو سوال را از او پرسید: ۱. میزان افت شنوایی شما چقدر است؟ ۲. بهترین راه برای ارتباط با شما چیست؟

از آن جایی که دانش آموزان ناشنوا غالباً تنها هستند، یادگیری و تجربه می تواند برای آنها گنج کهنه و سخت باشد و حتی در مکالمات روزمره خود با همسالان، دچار مشکل شوند. بنابراین مهم است که معلم ها آگاهی کامل داشته باشند و

بتوانند شرایط خاص را کنترل کنند. برای مثال؛ با راه اندازی بحث گروهی، دانش آموزان ناشنوا را تشویق به شرکت در بحث کنند.

برای جلب کردن توجه دانش آموز اسم او را صدا بزنید. اگر واکنشی نشان نداد می توانید با رعایت احترام و شأن او بازو و یا شانه هایش را لمس کنید و یا دست خود را تکان بدهید.

ارتباط مستقیم با فرد ناشنوا اهمیت فراوانی دارد. از همین رو در حضور رابط ناشنوا، برای رعایت احترام و شأن مخاطب همیشه سعی کنید سؤال و یا درخواست خود را مستقیماً با او در میان بگذارید و تلاش کنید حتی الامکان از طریق رابط یا همکلاسی ها اقدام نمایید. در هنگام گفتگو همیشه چهره خود را به طرف شخص مخاطب قرار دهید.

در هنگام نگاه کردن چهره به چهره با فرد دچار اختلال شنوایی سعی کنید از تغییرات چهره و حرکات بدن احساسات و هیجان مربوطه را در پیامتان ابراز کنید مانند خشنودی، ناخشنودی و به چهره مخاطب نگاه کنید تا مطمئن شود که

شما مطلب او را درک کرده اید. تکان دادن سر دلیل تأیید کردن نمی باشد.

جهت تماس با یک دانش آموز ناشنوا بهتر است از طریق وسایل ارتباطی نوشتاری مانند پیامک، ایمیل و یا سایر برنامه های مشابه اقدام کنید.

تمام افراد کم شنوا مهارت کافی در لب خوانی ندارند، پس بهتر است با آنها واضح، موزون و آهسته صحبت کنید تا مطالب را درک کنند. اگر فرد ناشنوا می تواند لب خوانی کند، لب های خود را بیشتر از حد معمول و مبالغه آمیز حرکت ندهید. توجه داشته باشید افراد با اختلال شنوایی به طور تقریبی قادر به درک ۲۰ تا ۳۰ درصد مطالب از طریق لب خوانی هستند.

سعی کنید هنگام صحبت کردن در محلی مناسب و روشن قرار گیرید و در هنگام حرف زدن از خوردن غذا، کشیدن سیگار و یا قرار دادن دست ها روی دهان تان خودداری نمایید.

در صورت نیاز جملات خود را برای چند بار تکرار کنید و کوشش کنید جمله ها را به صورت واژه به واژه بگویید.

اگر توضیح دادن مطالب به صورت



گفتاری برای او بسیار مشکل است از او بخواهید در صورت تمایل مطالب خود را بنویسد. هرگز به او نگویید فراموش کن مهم نیست.

در هنگام صحبت کردن، محیط اطراف را زیر نظر داشته باشید و از قرار گرفتن در اماکن خیلی شلوغ، کریدورها و یا درهای ورودی تالارها خودداری کنید زیرا ممکن است موجب اختلال در شنوایی شخص کم شنوا شود. نور شدید خورشید و سایه هم می تواند از دیگر موانع گفتگوی دو جانبه باشد.

در صورتی که قصد بلند شدن یا ترک محل را داشتید، سعی کنید فرد ناشنوا را در جریان نیت خود قرار دهید. توصیه هایی برای کلاس درس یا حضور در جلسات:

از آنجا که برای فرد ناشنوا دریافت اطلاعات از طریق دیدن میسر میشود ممکن است حرکت سایر دانش آموزان تمرکز او را دچار اختلال کند؛ از همین رو بهتر است دانش آموز ناشنوا یا کم شنوا در نیمکتهای جلو بنشیند تا با تمرکز بیشتری مباحث را دنبال کند.

وسایل کمک دیداری، یک راه عالی برای یادگیری است. نکات مهم را روی تخته بنویسید و در نوشتن از کلمات و مفاهیم جدید برای افزایش اطلاعات استفاده کنید.

چیدمان کلاس: کلاس را به صورت نیم دایره ای یا دایره ای برگزار کنید. طرح کلاسیک (ردیف های پشت سر هم رو به معلم) برای دانش آموزان کم شنوا سخت است؛ زیرا تسلط کامل بر روی صحبت های رد و بدل شده در کلاس را ندارند و از بحث عقب می مانند.

لازم است معلم یک دانش آموز ناشنوا یا کم شنوا، توجه بیشتری به او داشته باشد و مراقب باشد که او سیر بحث را دنبال کند. زیرا در صورتی که او بخشی از بحث را از دست بدهد، تا انتها متوجه موضوع نخواهد شد.

در صورتی که دانش آموز ناشنوا مایل به شرکت در بحث کلاس باشد مراقب علامت دادن او باشید. قبل از سوال پرسیدن از آن ها، اسم شان را بگویید. این موجب می شود تا به شما توجه کنند و حواسشان جمع شود. زمانی که شما مطالب را بیان می کنید راه نروید.

هرگز زمانی که روی تخته سیاه یا وایت برد مطالبی را می نویسید صحبت نکنید چون برای فرد ناشنوا قابل درک نیست. در مجموع تلاش کنید تنها در وضعیتی که رو به مخاطب ایستاده اید صحبت کنید. هیچ زمانی موضوع گفتگو را بدون اطلاع تغییر ندهید. برای این کار می توانید کمی مکث کرده و به او بگویید قصد دارید مطالب دیگری را شروع کنید یا موضوع بحث را تغییر دهید.

زمانی که صحبت می کنید صدای خود را از حد مجاز بلندتر نکنید. این کار نه تنها کمک کننده نیست، بلکه می تواند زبان بار باشد. زمانی صدای خود را بلند کنید که مورد درخواست دانش آموز کم شنوا باشد؛ آن هم به صورت کوتاه و مختصر.

در پایان، خواهشی از سوی جامعه ناشنوایان و کم شنوایان: دوستان گرامی، زبان اشاره یک زبان است که باید با آموزش آن را فرا گرفت. شما را به خدا اگر زبان اشاره بلد نیستید، از تکان دادن بی مورد و بی معنی دست و پا اجتناب کنید. باور کنید این اداها فقط موجبات خنده ما ناشنوایان را فراهم می کند و کار کرد دیگری ندارد. در صورتی که زبان اشاره را نیاموخته اید، صرفاً به لب خوانی اکتفا کنید. همچنین در دورهمی ها و گفتگوهای غیر رسمی، یک فرد ناشنوا را نادیده نگیرید و تلاش کنید او را نیز در جریان مباحث و گفتگوها قرار دهید. این برای ما بسیار دشوار است که در یک جمع حضور داشته باشیم و شاهد خنده ها و شوخی های آنان باشیم اما ندانیم که موضوع چیست و دقیقاً به چه چیزی می خندند یا درباره چه چیزی صحبت می کنند.

سومین تیپ از شخصیت

سومین تیپ از شخصیت
عمل گرا

غالباً افرادی خوش بین، جوان نما، با هوش، فعال و ثمر بخش هستند. معمولاً در ظاهر موفق، خوش استیل، خوش رفتار، خونسرد و خوش تیپ هستند. افراد تیپ ۳، توانایی خاصی در جلب اعتماد دیگران دارند و در اطراف خود معمولاً فضایی خوب و مثبت ایجاد می کنند.

این افراد قدرت زیادی در تأثیر گذاشتن روی دیگران و متقاعد کردن آنها دارند. آنها بسیار سریع و ادبی صحبت می کنند، دیگران را به حدی تحت تأثیر قرار می دهند که دیگران به آنها تکیه می کنند برای موفقیت سخت تلاش می کنند، تمام انرژی خود را صرف می کنند تا آنچه را می خواهند به دست آورند. هیچ چیز نمی تواند باعث توقف آنها در کار شود، مگر بیماری یا دخالت همسر.

نیاز به تبلیغ از خود آنها با علاقه در مورد موفقیت ها و کارهای در دست انجام و نشان های افتخار خود صحبت می کنند. آنقدر برای خود تبلیغ می کنند تا تشویق و تحسین دیگران را بدست آورده و مقبولیت پیدا کنند. تله ای که افراد تیپ ۳ در آن محبوس هستند، «تکبر و غرور» است.

احساسات

عشق در عمل:

آنها عشق را از طریق عمل ابراز می کنند و زمان زیادی را برای «صرفاً با هم بودن» اختصاص نمی دهند.

تاریخچه خانوادگی

افراد تیپ ۳ در کودکی به خاطر خودشان، مورد عشق و محبت واقع نشده اند، بلکه

به خاطر موفقیت ها و نتایج عملکردشان جایزه گرفته اند.

مشاغل جذاب

شغل هایی که مستلزم تلاش و ساعات طولانی کار باشند:

مدیریت، تبلیغات، بازاریابی و فروش، محیط های توأم با رقابت.

راه های رهایی و رشد یافتگی

تقویت روحیه پذیرش شکست، ناکامی و نرسیدن به هدف

به عنوان بخشی از واقعیت زندگی.

تیپ چهار شخصیتی

احساسات

افسردگی

افسردگی خلق متداول آنهاست.

این احساس ممکن است منجر به این شود که روزها، فرد در رختخواب بسربرد و ذهنش به طور تأسف آوری به اشتباهات غیر قابل جبران گذشته

مشغول گردد.

مرتباً می گویند:

«اگر اینچنین، اگر آنچنان، اگر طور دیگری عمل می کردم، اگر یک فرصت دیگر داشتم، آیا اگر من ارزشمند بودم، باز هم مرا ترک می کرد؟ و...»

احساس غم با احساس یکتا بودن و بزرگی غم های خود همراه است.

افسردگی یک اتمسفر توأم با افسوس شیرین ایجاد می کند.

یک سوگواری دائمی وجود دارد.

برای این افراد، توجه کردن به امور سازنده مشکل است.

ناراضیتی

از نظر آنها، آنچه در دسترس است بی ارزش است. آنچه بدست آوردنش سخت است را می خواهند. آنها به ندرت در زمان حال زندگی می کنند و ذهنشان دائم در سفر به گذشته و آینده است.

می خواهند شغلی داشته باشند، وقتی به شغل می رسند در انتظار فردی هستند، وقتی به آن فرد می رسند می خواهند تنها باشند و هنگامی که تنها می شوند دوباره شغل و فرد را می خواهند.



«سبزه از دور سبز تر است».

تیپ چهارهادر ابراز هیجانات و احساسات خود اغراق می کنند. وقتی از آنها سؤال می کنیم که حال شما چگونه ؟ ممکن است ابتدا بگوید «خوبم» ولی فوراً لحن خود را تغییر داده و می گوید: «البته مشکلات زیادی داشتیم و.....».

ارتباطات

حساسیت به عدم توجه:

افراد این تیپ از عدم توجه اجتماعی آسیب می بینند. چنانچه روز تولدشان فراموش شود، منجر به ناامیدی عمیقی در آنها می شود.

توجه به امور کوچک و منفی:

در روابط صمیمی، خود را آماده ارتباط می سازد، اما با رسیدن به معشوق موارد ناچیز را بزرگ کرده و به امور و وجوه منفی وی توجه می کند و ارتباطات وی بخاطر توجه به جنبه های منفی ممکن است بهم بخورد.

در پی یک ارتباط عاطفی عمیق:

عاشق صحبت ها و گفتگوهای طولانی شبانه همراه با نوشیدن چای و قهوه و هستند. آنها بطور خاصی در اشتیاق یک ارتباط احساسی ارضاء کننده هستند.

توجه به خود

ولخرج و پرهزینه

افرادی فوق العاده ولخرج و پرهزینه هستند. سلیقه های خاص خود را دارند، از بوتیک هایی خرید می کنند که لباسهای تک و منحصر به فرد دارند. از چیزهایی که عامه پسند و معمولی باشد پرهیز می کنند.

حس زیبایی شناختی

افراد تیپ چهار تمام توانائی خود را در این راه به کار می برند که در دنیای اطراف خود حس زیبایی و هارمونی را پیدا کنند. آنها بسیار حساسند و غالباً استعدادهای هنری دارند و احساسات خود را در هنر خود همچون موسیقی، نقاشی، تأثر و شعر بیان می کنند.

مشاغل جذاب

کلیه مشاغلی که ویژگیهای هنری داشته باشد مانند: گرافیسیت، نقشه کشی، دکوراتور، آهنگ سازی، کارگردانی، نقاش، خواننده، شاعر ...

تاریخچه خانوادگی

موضوع اصلی دوران کودکی این افراد، فقدان است و احساس ترک شدن توسط فردی مهم در اوایل زندگی. برخی از این افراد با ترک های واقعی روبرو بوده اند، مانند طلاق و جدائی والدین، مهاجرت، تولد یک بچه دیگر.

راههای رهایی و رشد یافتگی

فقدان اولیه آنها واقعی بوده است. باید این موضوع را بپذیرند، برایش عزاداری کنند و نهایتاً آنرا کنار بگذارند.

در مواقعی که به دلیل پائین آمدن خلق به درون خود فرو می روند، باید این وضعیت را شکسته و به طرف دیگران بروند.

به هنگام غم، این نکته را در نظر داشته باشند که:

خلقشان بزودی تغییر خواهد کرد. علائق متعدد و دوستی های متعدد ایجاد کنند و به واسطه آنها از افسردگی خود جلوگیری کنند. از تمرینات بدنی برای رهایی از خلق پائین خود استفاده کنند.

تیپ پنج

مشاهده گر

تمام انرژی خود را صرف این می کند که همه چیز را ببینند و از آن سردر آورند. به همین دلیل اکثر آنها عینک به چشم می زنند.

آنها کتاب خوان هایی هستند که می خواهند در مورد هر چیز اطلاعات جزئی را هم بدانند. (ته هر چیز را در آورند)

افراد تیپ ۵ همه چیز را می بینند، خوب می شنوند و آن را به خاطر می سپارند. بسیاری از مخترعین، کاشفان، دانشمندان و فیلسوفان بزرگ تیپ ۵ هستند.

احساسات

نیازمند به یک دنیای خصوصی بسته و امن هستند.

آنها حسرت قلعه ای را دارند که در آن بدون آنکه دیده شوند، فکر کنند.

برای آنها بسیار مهم است که آرامش خود را حفظ و احساسات خود را کنترل کنند. به عنوان مثال هیچ کس نباید بفهمد که او عاشق است و یا امروز خیلی ناراحت است.

یکی از مکانیزم های دفاعی افراد تیپ ۵، عقب نشینی است. آنها از هیچ چیز به اندازه درگیری های احساسی وحشت ندارند. هر چه تیپ ۵، رشد نیافته تر باشد، به همان اندازه از بیان احساسات، سکس، روابط و وابستگی می هراسد.

اگر به افراد تیپ ۵ دست بزنیم، غالباً بدنشان جمع می شود و یا از جامی پرند.

تنهایی

وقتی می خواهند کاری انجام دهند، به شدت سعی می کنند توجه کسی را جلب نکنند، در واقع با خود برنامه ریزی می کنند که «چطور رفتار کنم که تا حد ممکن کمتر جلب نظر کنم» و یا «چگونه باشم تا از من چیزی خواسته نشود».

در یک جمع دوستانه این توانائی را دارند که با مهارت، صحبت را از روی خود به چیزی دیگر معطوف کنند.

بسیاری از این افراد در داشتن نقش والدین، مشکل دارند، چون دهنده نیستند.

افراد این تیپ از تحمیل متنفرنند.

اگر می خواهید عصبانیت یک تیپ ۵ را که همیشه خود را کنار می کشد، ببینید کافی است سرزده و بدون در زدن وارد اتاق او شوید و سپس بدون هیچ توضیحی، خارج شوید. اینگونه می توان یک تیپ پنجی را واقعاً اذیت کرد چون او از دنیای خصوصی خود به شدت حفاظت می کند.

ارتباطات

دوستی با یک فرد تیپ ۵، می تواند بسیار غنی باشد،

به شرط آنکه از او انتظار سه چیز را نداشته باشیم:

۱- ابتکار عمل در دوستی

۲- نزدیکی جسمی مداوم

۳- شیفتگی و دل بستگی شدید

در سمینارها و جلسات و کنفرانس ها، تیپ های ۵ اکثراً در ردیف آخر می نشینند تا بتوانند همه چیز را ببینند و در عین حال کسی آنها را نبیند.

زیرا اگر در ردیف اول باشند ممکن است از آنها سؤالی پرسیده شود و یا چیزی خواسته شود.

ممکن است از نظر مادی، افراد بسیار خسیسی باشند. این افراد از زندگی خود لذت نمی برند چون مدام مواظب دارایی های خود هستند.

مشاغل جذاب

فعالیت های علمی که با میکروسکوپ یا تلسکوپ انجام می گیرد.

محیط های جذاب

کار کردن با کتاب اطلاعات، کار در

کتابخانه.

مشاغل جذاب

برنامه نویس کامپیوتر که ترجیح می دهد در شیفت شب کار کند.

مشاغل غیر جذاب

هر محیط یا شغلی که نیازمند

رقابت و مواجهه مستقیم باشد:

فروشنده

کار یا شرکت در مجامع عمومی

تاریخچه خانوادگی

معمولاً دو نوع الگوی خانوادگی، باعث ایجاد تیپ پنج می شوند:

- آنهایی که کاملاً احساس رهاشدگی کرده و پذیرفته اند که تقدیرشان این است و یاد گرفته اند که برای بقاء خود باید از احساساتشان جدا شوند. آنها از محبت و نزدیکی کمتری برخوردار بوده اند.

- کودکانی که والدینی سخت گیر و متعصب داشته و در خانواده آزار فیزیکی دیده اند به این نتیجه رسیده اند که از نظر هیجانی بسته باشند و خانواده شان را از

خود دور سازند.

گاهی این افراد در یک خانواده پر جمعیت بوده اند که احساس آرامششان تنها در حمام و یا بیرون از خانه میسر می شده و در واقع در یک فضای فیزیکی بیش از حد تنگ، رشد کرده اند.

راههای رهایی و رشد یافتگی

باید تکانی خورده و در این راه قدم بردارند که گنج های درونی خود را به دیگران ببخشند. بدانند که دانش به مفهوم وسیع آن - فقط از راه مطالعه به دست نمی آید، بلکه تجربیات زندگی رانیز دربر می گیرد. خود را به داد و ستد اجتماعی عادت دهد و شجاعت در گیر شدن با بیرون را پیدا کند.

به کارهای دستی و هنری از قبیل سفالگری، مجسمه سازی، نقاشی و ... بپردازد. در این صورت دیگران می توانند مستقیم به درون روح او نگاه کنند.



چیزی فراتر از خجالت

مقابله با استرس و اضطراب به تنهایی کار آسانی نیست. اگر احساس می کنید که به تنهایی از پس استرس های روزمره خود بر نخواهید آمد، هوقات از هر جای دنیا که هستید؛ چه اروپا، کانادا، آمریکا و ایران همراه شما خواهد بود.

ترس یک ویژگی جهانی انسان است. منظورم این است که این طبیعی است که بدن از خود در برابر ناشناخته ها محافظت کند، درست است؟ گاهی اوقات، این ترس می تواند در موقعیت هایی که ذهن ما ممکن است تهدیدآمیز در نظر بگیرد، به روش های مختلفی ظاهر می شود. آن وحشت اولیه ای که هنگام ترک کردن خانه، ملاقات با افراد جدید و برگزاری اجرا و سخنرانی در مقابل تعدادی از مردم احساس می کنید، می تواند فلج کننده باشد. با این حال، به نوعی برخی از افراد موفق می شوند از این موقعیت عبور کنند و حتی از آن نهایت استفاده را ببرند. با این حال، واکنش افراد مختلف ممکن است متفاوت باشد، به ویژه آنهایی که دارای اختلال اضطراب اجتماعی هستند، که همچنین ممکن است از چنین موقعیت هایی، کاملاً اجتناب کنند.

برای افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، تعامل با دیگران در موقعیت های اجتماعی به راحتی انجام نمی شود و در برخی موارد کاملاً ترسناک است. این ناراحتی شدید ناشی از قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی می تواند ناراحت کننده و منبع نگرانی باشد. در این مقاله، ما به اختلالات اضطراب اجتماعی به عنوان یک مفهوم نگاه می کنیم و نکات مفیدی را ارائه می کنیم تا جهت دستیابی به حال خوب، اضطراب را از بین ببریم.

درک اختلال اضطراب اجتماعی اختلال اضطراب اجتماعی چیزی بیش

از احساس خجالتی یا عصبی بودن است. این احساس، شدیدتر است که آنها ممکن است در صورت قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی، احساس شرمندگی کنند، بنابراین آنها، ترس فلج کننده تحقیر شدن در مقابل دیگران دارند. این احساس و ترس موجب می شود این افراد با خود فکر کنند چرا فقط من چنین احساس و ترسی دارم، به خصوص وقتی می بینند دیگران در حال تفریح و کنار آمدن با چنین موقعیتی هستند.

انجمن روانپزشکی آمریکا؛ اختلال اضطراب اجتماعی را به عنوان یک اختلال روانی تعریف می کند که در آن فرد ترس دائمی از یک یا چند موقعیت اجتماعی که ممکن است در آن موقعیت ها خجالت زده شود، و ترس یا اضطراب با تهدید واقعی ناشی از موقعیت اجتماعی که توسط هنجارهای فرهنگ فرد تعیین می شود، تناسب ندارد. این یک وضعیت روانی مزمن است که نه تنها افراد را از دوست یابی باز می دارد، بلکه بر تمام حوزه های زندگی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی تأثیر می گذارد. این تشخیص گذاری توسط یک متخصص باید صورت بگیرد و هر فردی که راجع به اختلال اضطراب اجتماعی مطالعه داشته است لزوماً نمی تواند تشخیص گذاری کند و این کار حتماً باید توسط متخصص انجام شود. برخی از موقعیت هایی که اضطراب اجتماعی ممکن است آشکار شود عبارتند از:

رفتن برای مصاحبه شغلی
صحبت کردن با استاد راهنمای پایان نامه خود
هشدار دادن به همسایه خود در مورد دزدی در منطقه
دریافت جایزه در حضور مردم

رفتن به جشن تولد یکی از دوستان
ملاقات یکی از اعضای خانواده یا یک دوست برای اولین بار
هنگام غذا خوردن در جمع

برای برخی که اضطراب اجتماعی ندارند ممکن است ترس و ناراحتی افراد دارای اضطراب اجتماعی از موقعیت های مذکور؛ یک واقعیت است برای کسانی که دارای اختلال اضطراب اجتماعی هستند. آنها برای نامعقول و یا مضحک باشد، اما این احساسات غلبه بر آن به تمام کمکی که می توانند دریافت کنند نیاز دارند.

تنها در ایالات متحده، ۱۵ میلیون نفر به این اختلال مبتلا هستند با توجه به گزارش انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا. بنابراین افراد بسیاری هستند که با یک اختلال اضطراب اجتماعی زندگی می کنند.

سال های نوجوانی معمولاً اولین سن شروع است و بدون مراقبت های لازم، این اختلال می تواند با افزایش سن پیشرفت کند و حتی ناتوان کننده تر شود. تبدیل شدن به بزرگسالانی که نمی توانند بیرون بروند یا در محل کار و فعالیت های روزمره مشکل دارند زیرا فکر می کنند ممکن باعث خجالت زده شدن خودشان شوند. بنابراین اختلال اضطراب اجتماعی چگونه خود را نشان می دهد؟

نشانه های اضطراب اجتماعی ممکن است به طرق مختلف ظاهر شود که شامل تظاهرات هیجانی، رفتاری، اجتماعی و بدنی می شود.

این نشانه ها معمولاً زمانی که افراد دارای اضطراب اجتماعی با یک موقعیت اجتماعی مواجه می شوند پایدار و ماندگار هستند. برخی از نشانه ها عبارتند از:

نشانه های فیزیکی: تعریق، سرخ شدن، حالت تهوع، لرزش، تپش قلب، درد قفسه سینه، خشکی دهان، سرگیجه، لرزش صدا.

ترس از قضاوت شدن، دشواری در برقراری تماس چشمی، خودآگاه بودن، نشانه های رفتاری: داشتن حالت بدن سفت و سخت، اجتماعی. ترس از اینکه مردم متوجه مضطرب بودن شما شوند، تجزیه و تحلیل بیش از حد عملکرد خود پس از تعاملات

نشانه های اجتماعی: اجتناب از اجتماعات اجتماعی، اجتناب از موقعیت هایی که منجر به ملاقات رو در رو افراد می شود، اجتناب از موقعیت هایی که در آن مرکز توجه هستید، اجتناب از غذا خوردن در حضور دیگران، دشوار بودن شروع صحبت کردن با افرادی که مایلند با آنها گفتگو کنند.

اگرچه برخی نشانه ها ممکن است



متفاوت باشد، اما عنصر مرکزی این اختلال؛ ترس مداوم از تعاملات اجتماعی است. رهایی از اضطراب اجتماعی مستلزم آن است که آن را بپذیرید، عدم سرزنش شدید خود در صورت خطا کردن، داشتن یک سیستم حمایتی عالی، و مهمتر از همه، صبور و مشفق بودن با خود و مسیر خود. در زیر چند نکته و درمان عالی وجود دارد که می تواند به غلبه بر این اختلال کمک کند.

نکاتی برای رهایی از اختلال اضطراب اجتماعی

کمک بخواهید
گاهی اوقات، اضطراب اجتماعی ممکن است طاقت فرسا باشد، و اغلب، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی به دلیل این طاقت فرسا بودن احساس ناراحتی و پریشانی می کنند. ما درک می کنیم که در طول نبرد برای دستیابی به کنترل بر زندگی خود، ممکن است سرشار از احساس ناراحتی و عصبانیت باشید.

با این حال، ناامید نشوید. راه های زیادی برای رهایی از ناامیدی ها و تلاش برای بهتر شدن وجود دارد. شما همیشه می توانید به یک متخصص سلامت روان در مورد ترس ها و وضعیت خود مراجعه کنید.

اگر خیلی خجالت می به دنبال کمک حرفه ای گرفتن از یک متخصص باشید، می توانید با تماس با خطوط کمکی سلامت روان برای رسیدگی به این مشکل شروع کنید.

می توانید با درخواست از گروه های بهداشت روانی که به افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی پاسخ می دهند، مسیر کمک حرفه ای گرفتن را ادامه دهید.

شما می توانید از یک روانشناس جهت کمک به شما برای غلبه بر اضطراب اجتماعی خود کمک بخواهید.

رواندرمانی های رایج و موثر برای اختلال اضطراب اجتماعی:

درمان موجهه سازی:

اولین گام؛ شناسایی موقعیت هایی که فرد، در آن بیشتر دچار اضطراب اجتماعی می شود و درجه بندی کردن میزان اضطرابی که در هر کدام از این موقعیت ها تجربه می کند و همچنین شناسایی رفتارهایی که فرد در آن موقعیت های اضطراب زا از خود نشان می دهد برای کاهش اضطراب خود.

درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی در چهار گام انجام می شود:

۱. در گام اول در مورد اختلال آموزش داده می شود. روانشناس در این مرحله به آموزش درباره علائم، علل و درمان ها می پردازد.

۲. درمان شناختی مقدماتی یعنی آشنایی با افکار در حین اضطراب اجتماعی انجام می شود و به چالش کشیدن آن افکار.

۳. در گام سوم؛ مواجهه با روشی بسیار آرام و نرم صورت می گیرد.

۴. درمان شناختی پیشرفته جهت تغییر باورها که منجر به تغییر باورهای هسته ای می شود، انجام می گیرد.

(ACT) درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد شامل اضطراب اجتماعی، افسردگی، درد در درمان طیف وسیعی از مشکلات ACT مشخص شده است که مزمن و... موثر بوده است.

آنچه برایتان مهم است هستید هدف آن است که به شما کمک کند در حالی که مشغول؛ ACT در رویکرد بتوانید افکار و احساسات خود را ببینید و درک کنید. با این رویکرد، شما یاد خواهید گرفت تا چگونه در موقعیت های اجتماعی به طور کامل حضور داشته باشید و چگونه از شر نبرد با افکار و احساسات اضطراب زای خود رها شوید و بنابراین روی آنچه برایتان بسیار مهم است یعنی ارزش ها و اهدافتان تمرکز کنید. در رویکردهای توجیه آگاهی؛ افراد یاد می گیرند که چگونه به جای اجتناب از هیجانات

علائم و نشانه های افسردگی چیست؟

علائم و نشانه های افسردگی چیست؟
مانند هر بیماری دیگری علائم افسردگی ممکن است در هر شخص با شخص دیگری متفاوت باشد. دکتر مروارید آل یاسین در اینجا تعدادی از شایع ترین نشانه های نشانه های افسردگی را برای شما ذکر کرده اند. همانطور که بالاتر هم گفتیم، داشتن این نشانه ها به صورت مقطعی اتفاقی کاملاً عادی است. اما ادامه دار بودن این علائم نشانه خطر است. دکتر آل یاسین در ادامه یادآور می شوند که هر کدام از این نشانه ها ممکن است به صورت تکی یا همراه با بقیه نشانه ها در بیمار افسرده ظاهر شود. یا ممکن است قوت و میزان تاثیر آن ها با یکدیگر متفاوت باشد. و این مساله به دلیل تفاوت شدت بیماری و ریشه های بیماری در افراد مختلف است. احساس غم و پوچی داشتن احساس غم و پوچی چیز عجیبی

فرآیند درمان افسردگی آغاز شود. افسردگی چیست؟
افسردگی به حالت خلّقی گفته می شود که در آن شخص احساس ناراحتی و بی علاقه گی ممتد و همیشگی داشته باشد. البته ناراحتی و بی علاقه گی به صورت کلی یکی از احساسات عادی و طبیعی در همه ما آدم ها است. این احساسات می تواند به دلایل مختلفی برانگیخته شود. اما اگر این برانگیختگی تبدیل به عادت همیشگی و حس غالب در شخص شود، به آن افسردگی گفته می شود. به گفته وبسایت آمریکایی وبام دی، از هر ۳ نفر در جهان ۱ نفر به نوعی از افسردگی مبتلا است. اما مساله ی مهم این است که تمامی این افراد می توانند با رسیدگی به این بیماری و قرار گرفتن تحت نظر متخصص این بیماری را به صورت ریشه ای درمان کنند، یا شیوه مدیریت آن را یاد بگیرند.

علائم افسردگی به عنوان زنگ خطری برای ما هستند تا یادآور شوند که ما یا اطرافیانمان به کمک نیاز داریم. این بیماری خاموش توانایی تبدیل زندگی عالی به زندگی جهنمی را دارد، و در این راه سن و جنسیت نمی شناسد. در این راستا، دکتر مروارید آل یاسین روانشناس و مشاور خانواده تعدادی از مهم ترین علائم بیماری افسردگی را برای شما بازگو کرده اند، تا شما بهتر بتوانید رفتار خود و اطرافیانتان را بر این اساس مشاهده و تحلیل کنید. نکته بسیار مهمی که باید به یاد داشته باشید این است که درمان افسردگی یک فرآیند کاملاً تخصصی و شخصی است. به همین دلیل در صورتی که علائم ذکر شده در این مقاله را در خود یا شخص دیگری مشاهده کردید، به سرعت با یکی از متخصصین ما تماس بگیرید تا آنالیزهای دقیق تر و جزئی تر بر روی فرد انجام شده و در صورت نیاز

یک یادو دوست پیدا کنید.
داشتن دفتر وقایع روزانه شما می توانید جزئیات چالش ها و تلاش های خود، چیزهایی که شما را به خنده یا گریه واداشته اند، و حتی اینکه چقدر خوب توانسته اید عادات مربوط به مقابله با اضطراب اجتماعی و مواجهه با موقعیت های اجتماعی را ارتقاء دهید، را یادداشت کنید.
موفقیت های خود را جشن بگیرید
وقتی کاری مثل بیرون رفتن، روبرو شدن با موقعیت های اجتماعی را انجام می دهید؛ آن را جشن بگیرید، مشوق خودتان باشید. هر چقدر هم که فکر می کنید تلاشی که انجام داده اید کوچک یا ناچیز بوده است، خودتان را تشویق کنید.
پیراهن دلخواهتان را برای خود بخرید، گوشواره های مورد علاقه تان را برای خود بخرید، برای خود بستنی بخرید، یک تکه کیک بخورید. شما سزاوار همه چیزهای خوبی که زندگی در اختیار تان می گذارد هستید، بخصوص اکنون که کار بسیار مهمی انجام می دهید.
مهمتر از همه، این کار را برای خودتان انجام دهید

برای هر تغییری که می خواهید ایجاد کنید، از کسی تقلید نکنید یا این کار را انجام ندهید تا کسی شما را دوست داشته باشد. شما به همان اندازه مهم هستید و لیاقت انجام کارها را دارید فقط به این دلیل که می خواهید یا دوست دارید آن تغییر را ایجاد کنید.
اگر می خواهید ظاهر خود را تغییر دهید، این کار را انجام دهید زیرا خودتان می خواهید نه به این دلیل که کسی گفته است که باید تغییر دهید. اگر چه ممکن است گاهی اوقات تلاش برای غرق نشدن در جریان تایید گرفتن از سوی مردم سخت باشد، اما با انجام کارها و مواردی که برای خودتان انجام می دهید، عادت می کنید که کارهای خود را خودتان و برای خودتان انجام دهید.

تر و سرگرم کننده تر می کند؟ بله!
دست از سخت گیری بر خود بردارید
همه آدم ها در حال دست و پنجه نرم کردن با چالشی هستند. در مورد شما، این چالش؛ اختلال اضطراب اجتماعی است. اگر با ایجاد انتظارات غیر واقعی خود را تحت فشار بی مورد برای بهتر شدن قرار دهید و در صورت بروز هر گونه لغزش و خطا در یک موقعیت اجتماعی، خود را مورد سرزنش قرار دهید، موجب می شود روند رشد خود را مختل کرده و حتی وضعیت را بدتر کنید.
هیچ کس نگفته است که این کار آسان خواهد بود، صبور باش. بعضی روزها ممکن است بی دغدغه و بعضی روزها سخت باشند، اما تسلیم نشوید. شما می توانید با موفقیت از آن عبور کنید.
تغذیه خوب داشته باشید و ورزش کنید
مراقبت از ذهن و روان؛ مراقبت از بدن را نیز شامل می شود. خوردن وعده های غذایی متعادل، نوشیدن آب کافی و ورزش منظم؛ بسیار به شما کمک خواهد کرد. این کارها موجب می شود احساس کنید همه چیز را تحت کنترل دارید.
زندگی سالم نه تنها بدن بلکه ذهن و روان شما را نیز تغذیه می کند. بنابراین، مثلاً زمانی که قصد دارید صبحانه را حذف کنید، لازم است درباره این تصمیم خود دوباره فکر کنید. تغذیه سالم میتواند خوردن استرسی، که ممکن است شما را مستعد ابتلا به چاقی و اختلالات خوردن کند، را متوقف کند.
ورزش همچنین به شما کمک می کند تناسب اندام داشته باشید و حتی اعتماد به نفس بیشتری نسبت به خود و بدن خود داشته باشید. اگر در باشگاه ثبت نام کنید، از آنجایی که در معرض دید مردم قرار می گیرید بنابراین از منطقه امن خود خارج شده اید و این هم به نوبه خود می تواند به غلبه بر اضطراب اجتماعی شما کمک کند. چه کسی می داند، حتی ممکن است زمانی که در باشگاه هستید

ACT رویکرد ناخوشایند به آنها نزدیک شوند، چگونه از افکار اضطراب آمیز خود فاصله بگیرند و چگونه از شر دستورالعمل های کنترل کننده خودشان رها شوند. در نهایت، آنها یاد می گیرند تا چگونه به جای از بین بردن این مشکلات، ارتباطشان با اضطراب اجتماعی را تغییر دهند.
روانکاوی
روانکاو تلاش می کند که تجربیات گذشته و به ویژه کودکی و احساسات همراه آن را که موجب شکل گیری اختلال اضطراب اجتماعی در فرد شده است را شناسایی کند.

یک سیستم حمایتی داشته باشید
اگر کسانی که دوستشان دارید و به آنها اهمیت می دهید درک کنند که داشتن اضطراب اجتماعی، به ویژه برای شما، چقدر دشوار است، در مسیر غلبه شما بر اضطراب اجتماعی یک امتیاز مثبت است.

آنها می توانند شما را همراهی کنند تا به دنبال کمک حرفه ای باشید.
برای جلسه گروه حمایتی با شما همراه باشند، وقتی ناامید هستید و نمی دانید چه کاری باید انجام دهید، در کنار شما باشند.

ممکن است یکی از اعضای خانواده یا یک دوست باشد. در هر صورت، شما به یک سیستم حمایتی نیاز دارید، زیرا نمی توانید در تمام مسیر بهبودی فقط به خودتان تکیه کنید.

به یک گروه حمایتی بپیوندید
نکته ای که در مورد ملاقات افراد زیادی در مسیر غلبه بر اختلال اضطراب اجتماعی وجود دارد؛ به نوعی، این گروه باعث می شود دیگر آنقدر احساس تنهایی نکنید. می بینید که آنها اگر چه سخت ولی به سمت بهبودی حرکت می کنند، پس دیدن این تلاش به شما انگیزه می دهد. بنابراین، آیا پیوستن به یک گروه حمایتی اضطراب اجتماعی، بهبودی شما را روان



نیست. دیدن یک فیلم درام، گوش دادن به آهنگ غمگین یا حتی شنیدن خبری ناراحت کننده در مورد شخصی که برای ما مهم است می تواند باعث برانگیخته گی این احساس در ما شود. اما معمولاً این احساس به اندازه ی همان آهنگ یا مدتی بعد از شنیدن خبر در ما باقی می ماند و پس از آن با حس دیگری جایگزین می شود. ولی برای اشخاصی که از بیماری افسردگی رنج می برند، داشتن این احساس جزوی از عادات روزمره آنهاست و برای برانگیخته شدن آن به هیچ دلیل و یا اتفاق آغاز کننده ای نیاز ندارند. افراد افسرده به دلیل نداشتن امید به آینده، سرنوشت خود را بسیار تیره و تاریک می بینند که این مساله باعث بیشتر شدن حس یأس و پوچی در ایشان می شود. این حالت معمولاً به خاطر تعمیم دادن بیش از حد حقایق زندگی اتفاق می افتد و ممکن است بعد از مدتی تبدیل به عادت روزمره بیمار افسرده شود.

تغییر در میزان خواب

کم خوابی یا پر خوابی در طول هفته اتفاق طبیعی است. این کاملاً عادی است که در طول یک هفته پر کار خواب کمتری داشته باشید و یا در آخر هفته ها پر خوابی کنید. اما به گفته دکتر آل یاسین، یکی از شایع ترین مشکلاتی که افراد افسرده از آن رنج می برند، اختلال در میزان خواب است. عدم توانایی در داشتن خواب شبانه مناسب، یا پر خوابی بیش از حد، نشان از نداشتن آرامش فکری در شخص است. این حالت می تواند باعث کاهش انرژی فرد در طول روز شود و روی بازدهی شخص تاثیر منفی بگذارد. که این مساله نیز باعث بدتر شدن اختلال افسردگی در فرد می شود.

کم خوری یا پر خوری

درست مثل مورد قبلی، هر گونه تغییر منفی در شیوه تغذیه که به صورت طولانی مدت ادامه پیدا کند می تواند از نشانه های افسردگی باشد. به گفته سازمان سلامت

انگلستان، این تغییر در تغذیه اکثراً با کاهش اشتها و کاهش وزن همراه است. البته در برخی موارد نیز ممکن است باعث افزایش آنها شود. اما در هر دو حالت موجب این می شود که فرد مبتلا به افسردگی دچار مشکلات فیزیکی شود یا در معرض خطر آنها قرار بگیرد. نتایج منفی حاصل از این نوع تغذیه نیز می تواند باعث کمبود مواد مغذی در بدن بشود که مستقیماً بر روی خُلقیات فرد بیمار تاثیر می گذارد.

بی انگیزگی، کاهش علاقه به انجام کار و عدم توانایی در انجام فعالیت های مفید افسردگی بیماری فلج کننده ای است. افراد مبتلا به این بیماری در طولانی مدت انگیزه خود به انجام فعالیت های مفید مانند رسیدگی به خود، معاشرت با دوستان، کار کردن، یادگیری و آموزش، و دیگر فعالیت های مفید شخصی را از دست می دهند. این مساله باعث طرد شدن شخص از جامعه، قطع شدن ارتباطات سازنده و کاهش کیفیت زندگی می شود که از اصلی ترین تاثیرات جانبی این بیماری است.

احساس خودکشی

در شدیدترین مراحل بیماری، اشخاص افسرده تمام یا اکثر نشانه های گفته شده در بالا را خواهند داشت. به همین دلیل کیفیت زندگی ایشان به شدت کاهش پیدا می کند. این افراد رابطه خود با دوستان و اطرافیان را از دست می دهند و ممکن است دچار مشکلات فیزیکی نیز بشوند. شخص بیمار در هر گوشه و کنار از زندگی خود زشتی و ناراحتی می بیند، به همین دلیل عجیب نیست که افکار خودکشی نیز داشته باشد.

تغییر علائم و نشانه های افسردگی براساس جنسیت و سن افراد

علایم افسردگی مانند هر بیماری دیگری بسته به سن و جنسیت افراد متغیر است. این بیماری در سنین خاصی مانند جوانی، نوجوانی و میان سالی برای

انسان خطرناک تر از سنین دیگر می تواند باشد. براساس گزارش سال ۲۰۱۹ مرکز پیشگیری و کنترل بیماری های آمریکا که به بررسی نشانه های افسردگی در افراد بالغ پرداخته است، حدود ۴۰% مبتلایان به افسردگی را افراد در بازه سنی ۱۸ تا ۲۹ و ۴۵ تا ۶۴ تشکیل می دهند. به همین دلیل بسیار مهم است که بدانید هر کدام از علائم افسردگی در کدام جنسیت ورده سنی شایع تر است.

علائم افسردگی در نوجوانان

طبق گزارشی که مرکز سلامت آمریکا منتشر کرده، گروه سنی جوانان و نوجوانان بیشترین آسیب پذیری را در برابر بیماری افسردگی دارند. نوجوانی دوره ای است که افراد به دنبال یافتن هویت واقعی خود هستند. به همین دلیل ممکن است خصوصیات شخصیتی و ارزش های ایشان مدام تغییر کند و بعضاً در تضاد با هم باشد. همین مساله استیصال و فشار روحی زیادی را به نوجوانان وارد می کند. و هر چه این فشار بالاتر باشد باعث می شود نسبت به افسردگی آسیب پذیرتر نیز شوند. در نتیجه فشار روحی وارد شده بر خود را با رفتارهایی همچون: پر خاش، زودرنجی،

لجبازی، قلدری، قهر کردن مکرر و طولانی علائم افسردگی در نوجوانان پر خاش زودرنجی لجبازی قلدری

قهر کردن مکرر و طولانی

و دیگر موارد این چنین بروز دهند. این موارد از شایع ترین نشانه افسردگی در نوجوانان است که در صورت تداوم در کنار سایر عواملی که بالاتر ذکر شد گاهی حتی باعث به وجود آمدن افکار خودکشی در فرد نیز می شود.

علائم افسردگی در مردان

علائم افسردگی در مردان کمی سخت تر از دیگر افراد قابل تشخیص است. آقایان به دلیل هنجارهای موجود در جامعه کمتر به ابراز احساسات خود تمایل دارند. همین مساله باعث می شود که در اکثر اوقات احساساتی مانند: در ماندگی، غم و اندوه، بی انگیزگی، استیصال و... را مخفی کرده و آن را بروز ندهند. در نتیجه تمام آن ها را به شکل خشونت یا عصبانیت نمایش دهند که طبق هنجارهای جامعه از مردان پذیرفته تر است. در نتیجه ممکن

است تشخیص ریشه عصبانیت در مردان همیشه آسان نباشد و اطرافیان نتوانند همیشه دلیل عصبانیت آقایان را متوجه شوند. برای همین در صورت بروز و تداوم خشونت و عصبانیت در آقایان، باید این مسأله را در نظر داشت که ممکن است ریشه این رفتار در افسردگی ایشان باشد.

علائم افسردگی در مردان

در اکثر اوقات احساساتی مانند: در ماندگی، غم و اندوه، بی انگیزگی، استیصال و... را مخفی می کنند تمام آنها را به شکل خشونت یا عصبانیت نمایش می دهند که طبق هنجارهای جامعه از مردان پذیرفته تر است

علائم افسردگی در زنان

زنان به دلیل اینکه در بروز احساسات خود توانمندتر هستند راحت تر می توانند نشانه های افسردگی را در خود و دیگران تشخیص دهند. شایع ترین علائم افسردگی در زنان شامل موارد زیر است: داشتن افکار منفی، تغییر در نوع تغذیه، تعمیم دادن مشکلات به کل زندگی، عدم انجام فعالیت های مفید

علائم افسردگی در زنان

داشتن افکار منفی

تغییر در نوع تغذیه

تعمیم دادن مشکلات به کل زندگی

عدم انجام فعالیت های مفید

نکته بسیار مهم

نکته بسیار مهم در مورد این علائم این است که در دوره ی قاعدگی به دلیل تغییر در فعالیت هورمون ها این کاملاً طبیعی است برخی از علایم افسردگی در خانم ها به وجود بیاید. در طول دوره قاعدگی نباید به احساسات را تعمیم داد و مانع از شدت گرفتن آنها شد.

علائم افسردگی بعد از زایمان

مادر بودن و مادری کردن در تمامی جوامع امری مقدس محسوب می شود. همین مساله فشار شدیدی را بر روی دوش تازه مادران قرار می دهد. این مساله در کنار

ترس از صدمه زدن به کودک تازه متولد شده و تغییر شیوه زندگی پس از زایمان و خستگی های ناشی از آن کافی است تا قوی ترین مادر را به ورطه ی افسردگی بکشاند. براساس گزارش مرکز پیشگیری و کنترل بیماری های آمریکا یکی از هر ۸ مادر در آمریکادارای نشانه های افسردگی بعد از زایمان هستند. براساس این گزارش شایع ترین علائم افسردگی بعد از زایمان شامل موارد زیر است:

علائم افسردگی بعد از زایمان

گریه کردن بیش از حد معمول

احساس خشم

دوری از افراد خانواده و عزیزان

بی احساسی نسبت به نوزاد

داشتن احساس آسیب زدن به بچه

داشتن احساس شک و گناه در مورد مادر

خوبی نبودن

انواع علائم افسردگی خفیف

افسرده خوئی (افسردگی خفیف، عودکننده)

افسرده خوئی یا افسردگی عودکننده نوعی از افسردگی است که به صورت طولانی مدت با بیمار همراه است. به گفته دکتر آل یاسین دوره های افسردگی عادی معمولاً از چند روز تا دو هفته طول می کشند. اما افسرده خوئی ممکن است تا دو سال طول بکشد و در تمام این مدت نشانه های بیماری افسردگی به صورت متناوب کم و زیاد شود.

اختلال عاطفی فصلی (SAD)

علائم افسردگی فصلی معمولاً به دلیل تغییر فصول و یا تغییر ساعت فصلی در ابتدای بهار یا پاییز ممکن است برای افراد به وجود بیاید. افسردگی فصلی نسبتاً خفیف است و در صورتی که فرد مبتلا نشانه های آن را تعمیم ندهد و از راهکارهای کاهش افسردگی استفاده کند می تواند بی خطر باشد.

افسردگی قاعدگی

همانطور که بالاتر هم ذکر شد، افسردگی قاعدگی پدیده ای شایع در میان بانوان



است که ناشی از تغییر در سطح فعالیت هورمون‌های بدن آن‌ها است. این نوع از افسردگی معمولاً نتایج و تأثیرات منفی زیادی بر روی شخص ندارد و می‌توان با انجام فعالیت‌های آرام بخش مانند استراحت، انجام حرکات کششی، هم‌نشینی با نزدیکان و دیگر موارد از تأثیرات منفی آن دوری کرد.

عوامل مخاطره‌آمیزی که شما را در برابر افسردگی آسیب‌پذیرتر می‌کند:

بیماری افسردگی مانند هر بیماری دیگری نیازمند مراقبت و رسیدگی است. افسردگی مانند سرماخوردگی می‌تواند خودبه‌خود خوب شود، یا ممکن است تحت تأثیر عوامل تشدید کننده قرار بگیرد و بدتر شود. مسأله‌ی مهم این است که در صورت دیدن نشانه‌های افسردگی در خود بهتر است سریعاً به آن رسیدگی کرد تا از تشدید شدن آن جلوگیری شود. این بیماری در صورت تشدید شدن می‌تواند به اختلال اضطراب نیز دامن بزند، و یا حتی آسیب‌های فیزیکی به شما وارد کند. مهم‌ترین عوامل تشدید کننده افسردگی موارد زیر هستند:

۱. افراد مخرب

هم‌نشینی با افراد مخرب تأثیرات منفی زیادی دارد. یکی از مهم‌ترین این تأثیرات، به‌وجود آمدن احساس پوچی، بی‌انگیزگی، خودتخریبی و جامعه‌ستیزی است. هر کدام از این موارد خود می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری افسردگی شود. به همین دلیل بسیار مهم است که افرادی که در بازه‌های سنی مخاطره‌آمیز افسردگی قرار دارند، و یا افرادی که در حال بهبودی از این بیماری هستند، در هم‌نشینی با اطرافیان خود تجدید نظر کنند و از افرادی که رفتارهای مخرب دارند دوری کنند.

۲. انجام کارهای مفید

زندگی بدون هدف و فعالیت مفید، زندگی پوچی است. برای جلوگیری از فرورفتن در گرداب پوچی و آینده

نامعلوم، همه افراد باید برای زندگی خود هدف گذاری کنند و برای رسیدن به آن هدف فعالیت‌های مفید انجام دهند. به گفته نشریه «ساینس دیلی» در یکی از جدیدترین تحقیقات مشخص شده که حتی اگر افراد جوان در دهه ۲۰ و ۳۰ سالگی خود در شغل‌هایی مشغول باشند که به آن علاقه ندارند و از لحاظ روحی آن‌ها را ارضا نمی‌کند، ریسک ابتلا به افسردگی را در دهه چهارم زندگی آن‌ها به شدن افزایش دهد.

۳. عدم روبه‌رویی با تراما و اتفاقات بد گذشته

اتفاقات بد در زندگی هر شخصی می‌افتد. اما نکته مهم نوع رویارویی هر فرد با آن اتفاق است. در صورتی که این اتفاقات منفی به صورت مناسب برای فرد تحلیل و حل و فصل نشود، و یا فرد به خود اجازه بروز غم و ناراحتی ناشی از آن را ندهد، ممکن است زمینه‌ساز به‌وجود آمدن و یا تشدید بیماری افسردگی در افراد شود. یکی از مهم‌ترین چیزهایی که مشاور برای درمان بیمار مبتلا به افسردگی به جستجوی آن می‌پردازد، وجود سابقه اتفاقات بدی است که برای بیمار همچنان حل نشده باقی مانده باشد.

چه زمانی باید برای درمان افسردگی به متخصص مراجعه کرد؟

همانطور که پیش‌تر هم گفتیم، افسردگی ممکن است بر اساس شرایط محیطی برای هر شخصی به صورت گذرا و مقطعی پیش بیاید. در این شرایط نیازی به نگرانی خاصی نیست و می‌توان با کاهش عوامل مخاطره‌آمیز و تشدید کننده افسردگی، در کنار استفاده از راهکارهای کاهش افسردگی از جمله ورزش کردن، از گزند تأثیرات منفی آن به‌دور ماند. اما در صورتی که این علائم به صورت طولانی مدت در فرد باقی بماند، یا به شکل ممتد و دوره‌ای در ایشان بروز کند، بهتر است برای پیدا کردن ریشه‌ها و درمان آن از یک مشاور افسردگی کمک گرفت تا مانع از شدیدتر شدن آن در فرد شد و از کاهش کیفیت زندگی جلوگیری کرد.



زن بودن سخت است

و گاهی خسته کننده از داستانی دارد که رنگ و بوی درام آن به مراتب بیشتر از جذابیت‌های اکشنی‌اش است. ظاهراً کارگردان خودش هم این حقیقت را فهمیده و تلاش کرده تادریگری‌های فیلم را بیشتر کند. اما این هیجان‌های مقطعی هم نمی‌تواند فیلمش را نجات دهد.

بنابراین شاید تفاوتی نمی‌کند که او کارگردان فیلم یا سریال **Harriet** باشد. کسی لیمونز احتمالاً گزینه مناسبی برای کارگردانی این فیلم نبود. به هر حال فیلم با بودجه ۱۷ میلیون دلاری‌اش موفق شد بیشتر از ۴۰ میلیون دلار فروش داشته باشد و با درخشش سینتیا ریو به گلدن گلوب و اسکار هم رسیده است. منتقدان هم فیلم را پسندیدند و باور داشتند اگر یکی از بهترین روایت‌های نژادپرستی نباشد، قطعاً در لیست فیلم‌های ارزشمند آن قرار می‌گیرد.

اما بعید به نظر می‌رسد اگر ساخته لیمونز درباره دوره دیگری از تاریخ و با شخصیت‌های متفاوتی ساخته می‌شد، باز هم موفقیت‌های بسیاری داشته باشد. فیلم **Harriet** بیشتر از این که برای کارگردانی و فیلم‌نامه‌اش تحسین شود، به دلیل شجاعتش برای روبروشدن با یک سوژه نژادپرستانه-زن‌ستیزانه محبوب منتقدان شده و البته که بازی درخشان سینتیا ریو هم باعث شده فیلم در فصل جوایز، بی‌کار نباشد. استودیو **Focus**

Features سوژه خوبی را انتخاب کرد و اگرچه افراد خوبی برای آن ساخت آن پیدا نکرده اما موفق شده از ناامیدکننده بودن آن فرار کند.

در فیلم **Harriet** صحنه‌هایی وجود دارد که ناخودآگاه تماشاگر را به یاد صحنه‌های تعقیب و گریز سریال‌های دهه ۷۰ میلادی می‌اندازد. زندگی شخصیتی که فیلم از آن اقتباس شده هم

داستان فیلم **Harriet** براساسی شخصیتی واقعی ساخته شده است. هریت تابمن، زنی برده در مری‌لند آمریکا بود. او در سال ۱۸۲۲ در خانواده‌ای که همه اعضای آن برده بودند به دنیا آمد. اما در سال ۱۸۴۹ موفق شد به سمت فیلا دلفیا فرار کند. فرار او به فیلا دلفیا، مسیر زندگی او را برای همیشه تغییر داد. خانم تابمن آهسته آهسته تغییر کرد و از دختری مطیع و ترسو به زنی رهبر و شجاع تبدیل شد. جدیدترین ساخته کسی لیمونز، درباره اوست. اما هویت شخصیت هریت تابمن، بیشتر از آن که برای یک فیلم سینمایی مناسب به نظر بیاید، شاید برای یک سریال تلویزیونی بهتر باشد.

ضعف‌های روایی و کارگردانی فیلم توسط بازیگر اصلی آن تاحدودی جبران می‌شود. سینتیا ریو با هنرنمایی فوق‌العاده‌اش بخش عظیمی از شخصیت‌پردازی هریت تابمن را به تنهایی به دوش می‌کشد. در **Harriet** هیچ بازیگری در سطح و اندازه ریو ظاهر نمی‌شود. اما بازیگری ارزشمند او تنها محدود به فیلم نشد و این شانس را برای او به همراه داشت تا در لیست بهترین بازیگران نقش اصلی زن جوایز آکادمی اسکار حضور داشته باشد.

اما بزرگترین ضعف فیلم **Harriet** این است که نمی‌داند یک بیوگرافی تاریخی است یا یک درام اکشن که ته‌مزه یک شخصیت تاریخی را می‌دهد. فیلم در توصیف زندگی هریت تابمن عملکرد قابل قبولی دارد اما نمی‌تواند جذابیت‌های داستان او را به کار بگیرد. فارغ از این حقیقت که شاید زندگی هریت تابمن اصلاً در سطح یک فیلم سینمایی ۱۲۰ دقیقه‌ای است یا نه، کسی لیمونز نمی‌تواند تماشاگرش را تحت تأثیر قرار دهد. او روایتی معمولی

بیشتر حال و هوای درام-زندگی‌نامه‌ای دارد. بنابراین با تغییراتی در ریشه داستان، ساخت یک مینی سریال جذاب از فیلم **Harriet** خیلی دشوار نخواهد بود. بخش عمده‌ای از ضعف روایت و نقص‌های شخصیت‌پردازی فیلم هم به محدودیت زمانی آن بازمی‌گردد. اتفاقی که باعث شده عوامل فیلم در کنار سوژه ذاتاً تأثیرگذارشان فقط با کمک موسیقی‌های حماسی، فیلم‌پردازی جذاب و بازی واقعاً جذاب اریو در نمایش آن موفق باشند.

رده‌بندی **PG-۱۳** فیلم هم محدودیت دیگری است که فیلم **Harriet** را زمین‌گیر می‌کند. اما بزرگ‌ترین نقطه ضعف ساخته لیمونز شخصیت‌پردازی بیش از حد ساده لوحانه فیلم در کنار داستانی است که هرگز نمی‌داند چه مسیری را طی می‌کند. ندانم‌کاری فیلم‌نامه آن قدر پیشروی می‌کند که حتی هیجان‌انگیزترین سکانس‌ها هم هویت ندارد. همه این شکست‌های کوچک دست در دست یکدیگر فیلم را به سمت ویرانی پیش می‌برند اما یک مانع بزرگ وجود دارد.

پرسشی که **Harriet** مطرح می‌کند، همه بازندگی‌های آن را زیر سؤال می‌برد؛ واقعا در دنیای خونین سال‌های وحشتناک تاریخ آمریکا، زن بودن دشوارتر است یا سیاه‌پوست بودن؟ پرسشی که فیلم حتی پاسخ ناقصی هم برای آن ندارد اما به تنهایی می‌تواند خودش را با کمک آن نجات دهد.



این موش‌ها را کسی با قصد آزار می‌کشد

کتاب‌هایی که درباره بلایای طبیعی و بیماری‌های مسری نوشته شده‌اند، در قالب‌های گوناگون از مستند تا داستان و رمان حتی در زیرژانرهای علمی-تخیلی تحت عنوان آخرالزمانی فراوانند. آلبر کامو نویسنده تأثیرگذار قرن بیستم هم صاحب یکی از این کتاب‌هاست: طاعون؛ کتابی که اسمش هم با همه کوتاهی‌اش ناگهان باعث می‌شود دل آدم هری بریزد.

گرچه کامو با همه هوش سرشارش، به ناامیدی از زندگی انسان در این دنیا مشهور است و مرگ را بهتر از زندگی کاویده، به قول پرویز شهدی مترجم آثارش، کامو در «طاعون» برخلاف آنچه از اسم کتاب برمی‌آید، نسبت به «بیگانه» که ده سال قبل تألیف کرده، آدم امیدوارتری است. خود کامو در نامه‌ای به رولان بارت درباره این اثر نوشته است:

شاید یکی از علت‌هایی که برای پیشنهاد مطالعه این هفته «طاعون» را پیش رویتان قرار می‌دهیم و مثلاً «کوری» ساراماگو را با همه نزدیک بودنش به شرایط امروزمان از کتابخانه بیرون نکشیدیم، همین اندک امیدواری بیشتر و تأکید بر همبستگی باشد.

آلبر کامو، متولد الجزایر، نخستین نویسنده زاده‌ی آفریقا است که موفق به کسب جایزه نوبل شده است. او در ۴۳ سالگی به عنوان یکی از جوان‌ترین برندگان نوبل، به خاطر «آثار مهم ادبی که به روشنی به مشکلات وجدان بشری در عصر حاضر می‌پردازد» این جایزه را در کارنامه‌اش ثبت کرد و در ۴۶ سالگی با از دست دادن زندگی‌اش در یک سانحه رانندگی، رکورد دردناک کمترین طول عمر در میان برندگان نوبل را هم به نام خود ثبت کرد.

«طاعون» روایتی خواندنی دارد. توصیف‌هایی دقیق از وضع و حالات روحی مردم در شرایط دچار شدن به بلای طبیعی، انکارها، سرکوب‌ها، رفتارهای هیجانی و همه و همه در همان صفحات اول

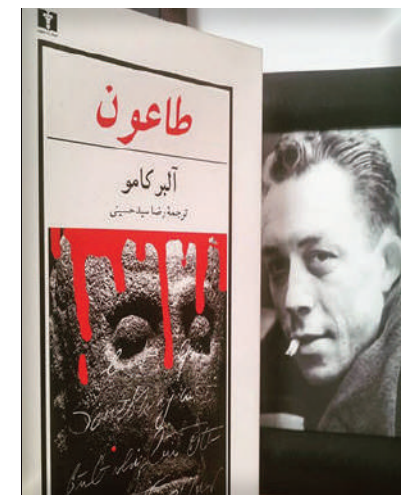
کتاب به قدری جزئی و ملموس هستند که مخاطب حس می‌کند خبرنگاری دارد از دل بحران گزارش لحظه به لحظه می‌دهد. آلبر کامو سابقه خبرنگاری و روزنامه‌نگاری دارد و همچنین از ابتدای روایت داستان روی «وقایع‌نگاری» توسط شاهدان تأکید می‌کند. با این ترفند، نویسنده به هدفش که هرچه واقعی‌تر جلوه دادن روایت طاعون است، می‌رسد. راوی که تا فصل پایانی داستان هویت خود را فاش نمی‌کند، مرتب تکرار می‌کند این قسمت از داستان از روی یادداشت‌های دکتر یا شخصیت‌های دیگر روایت می‌شود. حتی وقتی در میانه وقایع‌نگاری‌ها نیاز به توصیفی بیرون از ماجرا باشد، راوی گمنام این داخل پرانتز بودن را از قبل به مخاطب گوشزد می‌کند. چیزی که در این روایت وقایع‌نگارانه طاعون بسیار به چشم می‌آید، شخصیت پردازی موفق و بدون شک پرزحمتی است که کامو مثلاً در مورد شخصیت دکتر ریو ارائه می‌دهد. با توجه به اطلاعات تخصصی پزشکی که برای نوشتن چنین داستانی لازم است، تحسین مخاطب آن جا که برای لحظاتی به یاد می‌آورد راوی این داستان درواقع پزشک نیست و یک نویسنده - روزنامه‌نگار فلسفه‌خوانده‌ی بسیار باهوش است، برانگیخته می‌شود.

داستان طاعون درباره شیوع بیماری طاعون در شهر ساحلی آرام و بی‌آزاری در الجزایر با مردمانی سخت‌کوش و تاجرانی موفق است. نشانه‌های بیماری از صفحات اول کتاب با هجوم موش‌ها به روی زمین و مرگ ناگهانی و دسته‌جمعی‌شان کاملاً برای خواننده آشکار می‌شود، اما در ابتدا انگار که باور این حقیقت برای مردم خیلی سخت باشد، هیچ کس وقتی به این نشانه‌ها نمی‌گذارد و حتی از زبان سرایدار منزل دکتر ریو (شخصیت اصلی کتاب) نقل می‌شود که این موش‌ها را کسی با قصد آزار می‌کشد و در ساختمان می‌اندازد. به شکل عجیبی حتی پزشک داستان

انتظار ندارد که جان دادن یک موش پیش چشم‌های خودش نشان از بیماری باشد و این انکار فقط جایی تمام می‌شود که تعداد موش‌های مرده از کنترل خارج می‌شوند و کم‌کم سروکله بیمارانی با علائم مشابه پیدا می‌شود. بالاخره دیر یا زود، سخت یا آسان اسم «طاعون» از زبان پزشکان پیش مسئولان شهر آورده می‌شود

نکته جالب در مطالعه «طاعون» شباهتی است که همواره در بخش‌های مختلف داستان در واکنش‌های مردم به این‌طور پدیده‌ها می‌بینیم. در هر زمان و هر جایی در دنیا انگار برنامه‌ریزی انسان این‌طور باشد که در وهله اول واکنشی یکسان داشته باشد.

داستان کتاب لو نمی‌رود اگر بگوییم حتی با وجود چنین تفکری، آلبر کامو فیلسوف پایان‌داستانش را خوش‌بینانه‌تر از آنچه از او انتظار داشتیم می‌بندد. البته پایانی که نمی‌توان آن را چندان هم نقطه سر خط معرفی کرد. به هر حال کابوس‌ها پایانی ندارند حتی وقتی که به نظر می‌رسد به پایان رسیده‌اند. اما در عین حال کاملاً مشهود است که کامو در این رمان انسان‌دوستانه‌اش، همچنان که خود اعتراف می‌کند، همبستگی را تنها راه نجات انسان می‌داند؛ گیرم که این نجات تنها گذری باشد از یک کابوس به کابوس بعدی!



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