

«بِسْمِ نَامِ خَالِقِ آرامش»

نام کتاب: معلول

نام نویسنده: وحید نجف

تعداد صفحات: ۱۸ صفحه

تاریخ انتشار: —————



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## مقدمه

جامعه ما نسبت به معلولان شناخت زیادی ندارند و گاهی ناخواسته در زندگی آنها تاثیر منفی می گذارند و باعث گوشه گیری و انزوای فرد معلول می شوند که این به خودی خود بسیار مهم است...

ما این کتاب را به همه معرفی می کنیم تا بتوانیم مقداری از وضعیت بد جامعه نسبت به این قشر را کاهش دهیم. تا جامعه ای بهتر و با افکاری جدید و ایده ال نسبت به معلولان و بدون مشکل و ناراحتی داشته باشیم.

با خواندن این کتاب می توانیم اشتباهات پیشینیان را تکرار نکنیم و سبب انزوا و نابودی یک زندگی نشویم و بر عکس موجب شور و شوق یک زندگی شده و آن را نجات دهیم.

باید از خودمان شروع کنیم برخی از این یادداشت ها به افراد معلول مرتبط است و برخی به افراد غیر معلول این سفارشات را برای یک زندگی زیبا تر و لذیذ تر بخوانیم و عمل کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## معلول کیست؟

معلول دز تعریف غلط به معنی از کار افتاده و ناتوان است و به فردی نسبت داده میشود که دارای نقصی در بدن خود از جمله دست یا پا دارد ممکن است معلولیت فردی ذهنی هم باشد، در این تعاریف افراد معلول ضعیف، بد، و زشت نمایش داده شده است، بیننده با این تعاریف معلول را فردی ضعیف می بیند، فکر می کند فردی که معلولیت دارد نمی تواند فرد مناسب برای زندگی باشد و مستلزم رسیدگی مداوم است اما در حقیقت معلول هم یک انسان است و توانمند ... بسیاری از معلولان هم می توانند یک زندگی خوب برای خود و همسر آینده شان بسازند ... معلولیت فقط یک نارسایی است اما این نارسایی ربطی به توانایی یا ناتوانی ندارد آنها هم می توانند اما به شکلی دیگر و روشی دیگر کارهای خود را انجام می دهند در تعریف از یک معلول باید در کنار ناتوانی آنها به توانایی آنها هم پرداخت تا تعریف درستی داشته باشیم ...

تاریخ افراد معلول موفق زیادی داشته است آیا با وجود این افراد می توان گفت که معلولین ناتوانند و سرباره جامعه؟ پس اگر ما جامعه ای مناسب سازی شده و ایده ال نسب به معلولین داشته باشیم شاهد پیشرفت آنها خواهیم بود ... متأسفانه بدلیل معلولیت جامعه نسبت به افراد معلول و کمبود هایی مشاهده انزوای آنها در منازل هستیم ... معلولین نباید این موانع را بزرگ کنند و منتظر بمانند تا مشکلات اجتماعی حل و فصل شود زیرا ممکن است سالها به طول بیانجامد ....

## جلوگیری از معلولیت

ازدواج فامیلی شایع ترین نوع تولد فرزندان معلول است باید آزمایشات ژنتیک انجام شود تا از فرزندان معلول جلوگیری شود ،، مراقبت های دوران بارداری، تغذیه صحیح مادر، اجتناب از باردار شدن در سنین بالای 35 سال و زیر 18 سال، مصرف نکردن دارو در هنگام بارداری، اجتناب از در معرض اشعه قرار گرفتن و انجام زایمان در شرایط کاملاً بهداشتی و تحت نظر فرد دوره دیده از جمله اقداماتی است که می تواند از بسیاری از معلولیت ها پیشگیری نماید. عامل دیگر تصادفات جاده ای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

است که باعث بروز معلولیت ها میشود مردم باید از پل های هوایی استفاده کنند و در رانندگی احتیاط کرده و کمر بند ایمنی ببندند ، خودرو نیز باید از فنی تنظیم شود و پرف پاکن ها، چرخ ها ،روغن ترمز ها قبل از حرکت بررسی شوند ...نیروی انتظامی می تواند در جلوگیری از متخلفین رانندگی که با سرعت زیاد جان خود و دیگران را به خطر می اندازد علاوه بر جریمه یک دوره ویلچر سواری قرار دهد در این دوره ویلچر سواری راننده متخلف سوار بر ویلچر میشود و بر سر راهش موانعی قرار می گیرد مانند پله و عبور از مسیرهای سخت تا استفاده از وسایله نقلیه شهری تا حس معلولیت به او القا شود تا بداند اگر به سرعت و هیجان علاقمند است ممکن است عاقبت او به ویلچر و زندگی سخت دچار شود زندگی ای که ممکن است بدون کمک دیگران نتوانیم حتی یک لیوان آب بخوریم یا کاری انجام دهیم ، یک مورد دیگر خطای پزشکی است ، اشتباهات پزشکی اجتناب ناپذیرند و گاه و بیگاه رخ می دهند، این اشتباهات گاه بسیار ناچیز و بی خطر هستند اما در بعضی از اوقات به اندازه ای جدی و خطرناک می شوند که می توانند جان بیماران را به خطر بیندازند.

از تحقیقات صورت گرفته از اعمال جراحی سالانه در انگلستان، محققان با انجام بررسی های خود روی بیمارستان ها و اصول مراقبت های پزشکی بعد از انجام جراحی های گوارشی مشاهده کردند که در حدود 5 خطای پزشکی پس از عمل در بیماران اتفاق می افتد.

نتایج حاصل از این گزارش ضمن بیان این که از بیش از 80 درصد وقوع این اشتباهات می توان جلوگیری کرد می افزاید بیش از 50 درصد از این خطاها ممکن است رویدادهای ناگواری را برای بیماران ایجاد کند.

بر اساس این گزارش محققان افزودند اشتباهات پزشکی یکی از مشکلات مهم در طب پزشکی است و با توجه به این که وقوع آن در همه کشورها شایع است به یک چالش مهم تبدیل شده است.

اشتباهات دارویی یکی از شایع ترین نوع خطاهای پزشکی هستند که برای بیمار مخاطره انگیز است . یکی از روش های تعیین میزان امنیت بیمار در بیمارستان ها سنجش شیوع خطاهای دارویی است . استفاده از تجربیات و نظرات افراد خبره می تواند منبع مهمی برای جمع آوری اطلاعات و برنامه ریزی در زمینه ی راهکارهای پیش گیری از خطاهای دارویی باشد .هدف از این مطالعه تبیین راهکارهای پیش گیری از خطاهای دارویی در بیمارستان های آموزشی دانشگاه علوم پزشکی شهر همدان بود .در این مطالعه ی کیفی 10 پرستار با تجربه ی فعالیت در بخش های بیمارستانی بر اساس نمونه گیری مبتنی بر هدف و با حداکثر تنوع فعالیت در بخش ها، انتخاب و وارد مطالعه شدند .داده ها با استفاده از مصاحبه ی نیمه ساختارمند جمع آوری، ضبط و پس از گوش دادن بر روی کاغذ نگاشته شد و سپس در کامپیوتر تایپ و ذخیره شد .داده های گردآوری شده با روش تحلیل محتوا مورد تجزیه و تحلیل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قرار گرفت. پس از ادغام موارد مشابه به 43 کد فرعی، 11 کد اصلی و 3 درونمایه شامل: عوامل انسانی، اداره‌ی اصول مدیریتی و مدیریت ساختار سازمانی خلاصه شد. نتایج این تحقیق منجر به ارائه‌ی تجربیات پرستاران در زمینه‌ی راهکارهای پیش‌گیری از خطای دارویی پرستاران شده است. با برنامه‌ریزی صحیح، سازماندهی نیروها در بخش و وجود سیستم جامع کنترل و نظارت بر فرایند دارودرمانی و گسترش چارت سازمانی بیمارستان‌ها، وجود تجهیزات پزشکی و شرایط محیطی مطلوب می‌تواند از عوارض خطرناک و شاید جبران‌ناپذیر خطاهای دارویی پیشگیری کرد.

در ادامه به 10 مورد از تکان‌دهنده‌ترین اشتباهات پزشکی و شیوه‌هایی که با استفاده از آنها می‌توان از قربانی این اشتباهات شدن جلوگیری کرد، آشنا می‌شوید:

#### درمان بیمار اشتباهی

دلیل: خدمه بیمارستان هویت درست بیمار را شناسایی نکرده‌اند.

عواقب: بیماران هم نام با یکدیگر به اشتباه گرفته می‌شوند.

پیشگیری: پیش از آغاز هر درمانی در بیمارستان، اطمینان حاصل کنید که کارمندان بیمارستان نام کامل، تاریخ تولد، و بارکد مچ‌بند بیمارستان شما را کنترل کرده‌اند.

#### سوغاتی جراحی

دلیل: شمارش اشتباه لوازم جراحی و یا نشمردن ابزاری که برای جراحی درون بدن بیمار به کار گرفته شده است.

عواقب: ابزار جراحی در بدن بیمار جا می‌ماند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیشگیری: در صورتی که با درد، تب و یا التهاب‌های ناگهانی پس از جراحی مواجه شدید، از پزشکان درخواست کنید از اینکه ابزاری درون بدن شما جا نمانده اطمینان حاصل کنند.

بیماران گم شده

دلیل: بیماران مبتلا به جنون یا فراموشی گاه در معرض سرگردان شدن یا گم شدن قرار می‌گیرند.

پیشگیری: وصل کردن GPS به مچبند بیمارستان بیمار.

پزشکان تقلبی

دلیل: فریبکاران خود را به جای پزشک جا می‌زنند.

عواقب: معکوس شدن نتیجه درمانهای پزشکی، حال بیمار به جای اینکه بهتر شود، رو به وخامت می‌گذارد.

پیشگیری: سابقه و مدرک پزشک خود را به صورت آنلاین کنترل کنید.

در انتظار اتاق عمل

دلیل: پر شدن اتاقهای اورژانس در بیمارستانهای شلوغ زمانی که اتاقهای بیمارستان کاملا پر شده‌اند.

عواقب: حال بیمار در حین انتظار برای درمان شدن رو به وخامت می‌گذارد.

پیشگیری: پزشکان معمولا حرف یکدیگر را می‌پذیرند، از این رو پیش از رسیدن به بیمارستان با پزشک خود تماس گرفته و درخواست یک اتاق اورژانس خالی کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## حبابهای هوا در خون بیمار

دلیل: حفره قفسه سینه بیمار پس از برداشته شدن لوله تنفس از میان قفسه سینه به خوبی بسته و عایق نشود.

عواقب: حبابهای هوا در میان جراحی گیر افتاده و خود را از طریق خون به ریه، کلیه و مغز بیمار می‌رسانند و در صورتی درمان نشود بیمار خواهد مرد.

پیشگیری: در صورتی که لوله تنفسی از میان قفسه سینه شما عبور کرده از پزشک خود بپرسید پس از خارج شدن لوله باید بدن خود را در چه حالتی قرار دهید؟

## جراحی بخش نادرست بدن

دلیل: اشتباه بودن چارت بیمار و یا خطای پزشک در خواندن چارت و یا پوشانده شدن بخشهای نشانگذاری شده بدن توسط ملافه جراحی.

عواقب: جراح بخش نادرست و حتی شاید بخش سالم بدن بیمار را بشکافد.

پیشگیری: پیش از جراحی به پرستاران و جراحان محل دقیق جراحی را تاکید کنید.

## عفونی شدن بدن بیمار

دلیل: عدم شستشوی مناسب و کافی دست توسط جراح و پرستاران

عواقب: عفونت ناشی از آلودگی کارکنان بیمارستان می‌تواند منجر به مرگ بیماران شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیشگیری: شاید این درخواست چندان خوشایند نباشد، اما پیش از اینکه پرستاران و پزشکان به بدن شما دست بزنند، مطمئن شوید که دست‌هایشان را شسته‌اند.

#### لوله‌های مشابه

دلیل: لوله تنفسی و لوله تغذیه شباهت زیادی به یکدیگر دارند.

عواقب: دارویی که برای درمان شکم بیمار در نظر گرفته شده وارد ریه می‌شود.

پیشگیری: در صورتی که از این لوله‌ها در بدن دارید، از پرستاران درخواست کنید پیش از وارد کردن دارو از محل نهایی اتصال لوله اطمینان حاصل کنند تا دارو به اندام مورد نظر برسد.

به هوش آمدن در حین جراحی

دلیل: کم بودن دوز داروی بیهوشی

عواقب: مغز در حالت کاملاً بیدار به سر می‌برد، در حالیکه ماهیچه‌ها از کار افتاده‌اند، اکثر بیماران در این شرایط هیچ دردی احساس نمی‌کنند، اما بعضی از آنها هر برش، ضربه و حرکت را حس می‌کنند.

پیشگیری: پیش از آغاز جراحی از جراح خود درخواست کنید که به شما توضیح دهد به بیهوشی کامل نیاز دارید یا بی‌حسی موضعی، منبع همشهری (

معلول و خانواده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



در خانواده دارای فرد معلول باید صلح و آرامش برقرار باشد، اخلاق و رفتار خانواده در رشد فکر و روح آنها تاثیر بسزایی دارد، فرد معلول باید آرامش داشته باشد و باید خوب بخوابد و استراحت کند تا بتواند انرژی لازم برای یک زندگی سخت را داشته باشد ... یک معلول در خانواده باید مورد احترام باشد تا شخصیت خوبی از خود بسازد تا به اعتماد به نفس لازم دست پیدا کند عزت نفس در معلول کلید موفقیت آنهاست اگر در خانواده ای یک معلول فرد حقیر و بی مصرف تلفی شود و با او بد رفتاری شود قطعاً شخصیت خوبی پیدا نمی کند و استعداد هایش شکوفا نخواهد شد و بر عکس مشاهده رفتارهای بچه گانه و بدی از آنها خواهیم بود در خانه ای که مدام درگیری و ناراحتی باشد یک معلول نمی تواند پرورش پیدا کند باید سعی کنیم خانه را از امواج منفی و جو مسموم پاک نگه داریم ... خانواده باید در تصمیم گیری ها با عضو معلول هم مشورت کند باید او را فردی مهم تلقی کند و در معرفی او به دیگران از او یک انسان مفید و مهم یاد کند که بسیار ارزشمند است، مبادا که او را آئینه دق معرفی کنید و تعریفی بد داشته باشید اگرچه ممکن است فرد معلول بدلیل فشار های شدید روحی روانی گاهی تلخی کند اما شما با صبوری آن را نادیده بگیرید و درباره آنها مثبت گویی کنید ... خانواده در شکل گیری معلول به فردی مثبت یا منفی نقش بسیاری دارد اگر خانواده عضو معلول خود را نادیده بگیرد و توجه و رفتار درستی نسبت به آنها نداشته باشد در آینده نباید انتظار فرزندی مثبت و دلخواه داشته باشند که بتواند گلیم خود را از آب بیرون بکشد و ممکن است متحمل سختی های بسیاری باشند اما اگر به عضو معلول رسیدگی شود نسبت به تمامی مسائل زندگی آنها ( علم، بهداشت، ورزش، تفریح و غیزه (حساس باشند در آینده شاهد تغییرات خوبی خواهند بود .

#### معلول و دوست

دوست معلول باید از برادر و خانواده به او نزدیک تر و آنقدر خودمانی باشد که بتواند محرم دردها و خستگی های او باشد یک دوست برای معلول اهمیت زیادی دارد و می تواند مرهمی برای زخم هایشان باشد و یک دلگرمی و حس خوب در زندگی ... در دوستی با آنها شوخ طبعی کنید به درد دل هایشان گوش دهید حمایت کنید و تشویق ... آنها را در خیابان همراهی کنید ... زنگ بزنید ... به سفر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و مهمانی هایتان دعوت کنید ... آنها دوستان خود را مرتب زیر نظر دارند شاید فکر کنید که شما را تحت نظر ندارند و یا آنقدر برایشان مهم نیستید اما کاملا اشتباه می کنید زیرا معلولین تک تک دوستان را مورد توجه قرار می دهند و نسبت به رفتار آنها حساس هستند و حرف ها و کارهایشان را بررسی می کنند ... آنها از دوستان انتظار توجه و صداقت دارند ... در جمع دوستان آنها را مهم جلو دهید و از مسخره کردن به بهانه شوخی خود داری کنید چرا که شاید بعد ها از دستتان برنجند ... سعی کنید در زندگی آنها تاثیر مثبت بگذارید آنها را به پیگیری کارها و زندگی تشویق کنید ...

### معلول و علم

علم آموزی و تلاش معلولین را به مستقل شدن و زندگی ایده ال نزدیک میکند ... سعی کنید آنها را در مدارس عادی ثبت نام کنید تا با افراد عادی درس بخوانند اینکار باعث میشود خود را باور داشته و احساس کمبود و غیر عادی بودن نکنند و در آینده بتوانند راحت تر وارد اجتماع بشوند ،مدارس نیز باید با آغوش باز از آنها استقبال کنند و به بهانه های نامناسب بودن محیط سر باز نزنند مگر آنکه معلول از نظر ذهنی دچار سلامت کافی نباشد ... همکلاسی ها باید در کمال ادب و احترام با یک معلول رفتار نمایند و در هیچ شرایطی آنها را تحقیر نکنند اولیا دانش آموزان باید به فرزندان خود این موضوع را اطلاع دهند و آنها را آگاه کنند ...

مدارس و دانشگاهها باید برای ورود معلولین مناسب سازی شوند تا استیون هاوکینگ ها متولد بشوند در غیر این صورت ما نمی توانیم استیون هاوکینگ را برای تشویق به معلولین به آنها مثال بزنیم و بگوییم استیون هاوکینگ توانست شما هم می توانید و یا کریستوفر ریو تسلیم نشد در حالی که هنوز مشکلات بسیاری وجود دارد ...

### معلول و اجتماع



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جامعه باید معلولین را بپذیرد و آنها را باور داشته باشد چرا که اگر این باور نباشد دولت هم نمی تواند کاری برای آنها مهیا کند جامعه باید معلولین را بیشتر بشناسد در این امر رسانه ها باید کوشش کنند و توانایی های معلولین را نشان دهند تا مردم افکار قدیمی خود را تغییر دهند و این افراد را جذب کنند آنها باید بپذیرند که دیگر یک معلول ناتوان نیست و می تواند کارهای بزرگی را انجام بدهد البته این باور وجود دارد و افراد بسیاری که معلولیت دارند در حال کار و زندگی هستند حتی این باور در بحث ازدواج هم بیشتر دیده میشود افراد جامعه باید در کار با یک معلول صبوری کرده و زود قضاوت نکنند تا آن معلول بتواند کار خود را بهتر انجام دهد البته این مسله در همه معلولین وجود ندارد و بلکه برخی احتیاج به زمان بیشتری دارند ...

وقتی معلولی وارد اجتماع میشود نگاه های سنگین افراد باعث آزار آنها میشود بطوری که دیگر سعی می کنند در محیط اطراف خود بمانند و قلمرو خود را گسترش ندهند ... سعی کنیم هنگام دیدن یک معلول خیلی عادی باشیم گویی که آن فرد هیچ مشکلی ندارد ... نگرانی دیگر معلولین ترس از تمسخر کودکان است به آنها بیاموزیم که به معلولین احترام بگذارند ... مشکلات دیگر بحث مناسب سازی است ... وسایله نقلیه شهری و مکانهای عمومی مانند باید راهی هم برای معلولین ایجاد کنند... همیشه که نمیشود یک نفر همراه معلولین باشد ... باید راهی باشد که یک معلول به راحتی بتواند وارد شهر بشود و هزینه زیادی هم نپردازد ... باید بتواند به باشگاه یا دانشگاه و یا به مراکز تفریحی برود ... در مکانهای عمومی مانند پارکها و سینما ها با دیدن معلولین به آنها زل نزنیم و خدا را با صدای بلند شکر نگوییم ... مبادا نذورات خود را به این افراد در خیابانها بدهیم ... افراد نیازمند خود درخواست کمک می کنند ... چنانچه با یک متصدی معلول روبرو شدیم در برابر حرف حق قانع شویم و با آنها درگیری پیدا نکنیم و اگر مسدله ای هست می توانیم با سرپرست آن محل و مرکز صحبت کنیم .

کارفرمایان باید با احترام با کارمند خود رفتار کنند و از توهین و تحقیر آنها بپرهیزند ، حقوق و مزایای معلولین را بدون کم و کاستی و به بهانه های مختلف پرداخت کنید دولت باید راهی برای بیمه معلولینی که در منزل هستند و امکان بیمه آنها از طرف کارفرما نیست پیدا کند ...



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## معلول و کار

کار شروعی دوباره برای یک معلول و نیاز و دغدغی اصلی آنهاست دولت باید تدابیری برای اشتغال معلولین انجام دهد و با دادن امتیازهای به کارفرمایان آنها را تشویق به استفاده از معلولین کنند و یا خود کارگاههای را برای کار افراد معلول ایجاد کند و همچنین مشاغل اپراتوری را به معلولین واگذار نماید ، بهزیستی با حمایت مالی از معلولین می تواند آنها را تشویق به خود اشتغالی کنند ... بسیاری از معلولین سعی در خود اشتغالی دارند اما اغلب با نبود بودجه برای دریافت وام مواجه میشوند و یا مدت زمان دریافت وام آنها آنقدر طولانی میشود که نظرشان را عوض می کند ... مردم هم می توانند با خرید محصولات تولیدی معلولین از آنها حمایت کنند مانند خرید آثار هنری و دستی ، پوشاک و البسه کارها و غیره ...

معلولین هم باید علم و تخصص خود را ارتقاء بدهند و خود را به بهترین شکل ممکن آماده کنند در دنیای امروزی باید در یادگیری علم کوشش کرد تا به نتیجه دلخواه رسید ، خود را در زمینه تخصصی که دارید حرفه ای کنید در جستجوی کار باشید امروزه کاریابی آسان تر شده و از طریق اینترنت می توانید کاریابی کنید و یا رزومه خود را جهت کاریابی در سایت ها قرار دهید ...

## آموزش و فرهنگ

معلولان باید فرصت یابند تا استعدادهای خلاق هنری و فکری خود را رشد داده و آن را نه تنها برای منافع خود، بلکه برای غنی سازی جامعه به کار گیرند. به این منظور، باید دسترسی آنان برای مشارکت در فعالیت های فرهنگی تضمین شود. از شمار این اقدامات، می توان تهیه وسایل کمک ارتباطی برای ناشنوایان، منابع و مطالب علمی به خط بریل یا نوارهای صوتی برای اشخاصی که دچار اختلالات بینایی در سطح مختلف هستند، و خواندنی هایی که از لحاظ کمی و کیفی باتوان و استعداد افراد کم توان ذهنی مناسب باشد را نام برد.

یاری به معلولان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کمک و یاری رساندن به هم نوع، فضیلتی است بزرگ و در اسلام سفارش زیادی به آن شده است . البته این کمک باید به حال کمک گیرنده مفید باشد و موجب ناراحتی او نشود . کسانی که با انگیزه خودنمایی، ارضای حس خود بزرگ بینی و فخرفروشی به دیگران کمک می کنند، راه خطا می روند . در این میان، کمک به افراد معلول، برداشتن همه موانع و مشکلات نیست، بلکه کمک به انجام کاری است که این افراد از عهده آن بر نمی آیند . فراهم ساختن امکانات شرکت واقعی معلولان جسمی در زندگی اجتماعی، در آن ها دلگرمی، اعتماد به نفس و نشاط می آفریند.

#### ادبیات زشت در رسانه ها

رسانه ملی نباید معلولین را زشت، پلید ، و بدکاره نمایش دهد ، نویسندگان باید در فیلم ها از معلولین به عنوان قهرمانها یاد کنند و آنها را افرادی خوب نشان دهند و فقط افراد خوب را در جسم سالم نشان ندهند این رفتار باعث زشتی چهره معلولین میشود و همچنین از ادبیات مانند کر ، کور، شل، و غیره نباید استفاده شود زیرا استفاده از این جملات می توانند برای معلولین دردسر ساز شود و علیه آنها سو استفاده گردد نباید از استفاده این جملات توسط مخاطبان کودک و نوجوان غافل شویم این کلمات آسیب زیادی به روح و روان یک معلول میزند و ممکن است او را همیشه در انزوا قرار دهد .

#### معلول و ورزش

ورزش نیاز اساسی سلامتی و نشاط است ... ورزش می تواند به معلول انگیزه و امید دوباره ببخشد و باعث شکوفایی استعدادشان شود ... توجه به تفریح و ورزش، موجب سلامت جسمی و بهداشت روانی بخش عظیمی از نیروی خلاق معلولان را فراهم می آورد .بیشتر این افراد نمی توانند از امکانات تفریحی موجود در سطح جامعه استفاده مناسب کنند؛ چرا که محیط های تفریحی و ورزشی، با شرایط فیزیکی و بدنی معلولان متناسب نیست ....یکی از مشکلات علاقمندان به ورزش نبود امکانات رفاهی و سرویس ورزشی است ... یک معلول نمی تواند از وسایل نقلیه شهری عمومی استفاده کند زیرا هم گران است و هم مناسب سازی نیست ... اغلب هم خودرو ندارند و هزینه ایاب ذهاب هم دریافت نمی کنند و امکانات موجود پاسخگوی آنها نیست ... باید شرایط برای ورود آنها به ورزشگاهها مهیا شود تا با راحتی امکان دسترسی به باشگاه داشته باشند و بتوانند رشته مورد علاقه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

را دنبال کنند ... در امر ورزش بین افراد عادی و معلول نباید تبعیض شود زیرا از انگیزه ورزشکاران معلول کاسته میشود ... ورزش می تواند امید به زندگی را در معلولین افزایش دهد ... مسئولین باید معلولین را تشویق به ورزش کنند و مشکلات آنها را برطرف نمایند.

### معلولین و معلولیت

معلولیت آخر راه نیست ، می توان با وجود معلولیت زندگی زیبایی ساخت ، معلولیت مسیری دیگر است اگرچه مسیری متفاوت و کمی ناهموار است اما می توان آن را هموار ساخت ، دولت، خانواده، دوستان هم در هموار کردن این مسیر موثر هستند، باید قوانین جامع معلولیت اجرایی شود و مناسب سازی ها و حمایت ها صورت گیرند ، معلولین نیاز به تشویق و حمایت دارند تا بتوانند به قدرت برسند ما نمی توانیم با حلوا حلوا کردن دهان آنها را شیرین کنیم اگرچه امیدواری ایجاد میشود اما این امید زیاد تداوم نخواهد داشت باید به حرف ها جامع عمل پوشاند و واقعا حمایت ها انجام گیرد، باید مشکلات معیشتی و اقتصادی آنها تا حدودی فراهم شود ، مشکلات مسکن و اشتغال یکی از دغدغه های اصلی معلولین است ، بسیاری از معلولین انرژی منفی زیادی از محیط زندگی خود دریافت می کنند که باعث کاهش روحیه و اعتماد به نفس و امید به زندگی در آنها میشود ، باید اطراف آنها تغییر کند تا بتوانیم در آنها تغییری ایجاد کنیم ؛ معلولان نباید نا امید شوند و وضعیت کنونی خود را وضعیت نهایی قلمداد کنند این وضعیت تغییر خواهد کرد و روزهای بهتر و پیشنهاد های بهتر در راه است اما این پیشنهاد ها به معلولینی میرسد که آن را میخواهند ، دست از تلاش نکشید و به سلامت جسمانی خود و زندگی اهمیت دهید ، تا حدی که می توانید ورزش کنید ، خود را با فعالیت های هنری مناسب سرگرم کنید تا افسرده نشوید ، اگر میخواهید از این وضعیت بد رها شوید باید خود را ابتدا از عادت ها و تنبلی ها رها کنید پس در یادگیری و علم کوشش کنید تا بتوانید در آینده شغلی بدست آورده و کم کم قدرتمند شوید و به استقلال فرد و اقتصادی و اجتماعی برسید ، به کسی متکی نباشید و شروع کنید اگر امروز شروع کنید یک قدم به هدفتان نزدیک میشوید ، خودتان را دوست داشته باشید و اهمیتی به اینکه دیگران چطور شما را می بینند و قضاوت می کنند ندهید مهم درونتان است نه ظاهر و این را افراد روشنفکر می فهمند و درک می کنند نه انسانهای سطحی و کوچک ...

بیاد داشته باشید که هیچ سنگی با پای لنگ خصومت یا پدر کشتگی ندارد پس برای شروع باید از ذهنمان آغاز کنیم و بهتر فکر کنیم تا بهتر برداشت کنیم .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سخن آخر

افراد سالم و توان مند جامعه باید بدانند که معلولان هرگز نیازی به ترحم ندارند. هم نوعان سالم باید همواره بکوشند تا کمبود موجود در معلولان را به صورت یک جریان طبیعی نشان دهند و کاری نکنند که این کمبود، زندگی معلول را از حالت طبیعی خارج کند و او را به فردی منزوی و جدای از جامعه تبدیل سازد. باید این حقیقت را بپذیریم که اگر فرد معلول به درون جامعه برمی گردد و به فعالیت می پردازد، حتما توان مندی دارد. پس نباید با ترحم یا تمسخر خویش، هیاهوی زیبای بازگشت به زندگی را در او خاموش کنیم، بلکه باید او را بپذیریم و تشویقش کنیم تا کارهایش را درست انجام دهد و با کارخواستن از آنها، آنان را در میان خود نگه داریم.

در ادامه نکاتی را قرار می دهیم که بسیار مهم هستند و با آگاهی از این نکات می توانیم زندگی لذیذتری برای خود و افراد معلول بسازیم ...

1- معلولیت آخر راه نیست ، اول راهی دیگر است.

2- معلولین را به پیگیری استعداد هایشان تشویق کنیم

3- معلولان را نباید به چشم گناهکاران ببینیم آنها مجرم نیستند.

4- نا امید نباشیم، خدا ز حکمت ببند دری ، قطعاً ز رحمت گشاید در دیگری و این یک شعار نیست.

5- هنگام مشاهده یک معلول با صدای بلند شکر گویی نکنیم.

6- در حضور یک معلول از گفتن جمله خدا صبرت بده به والدین آنها خودداری کنیم.

7- برای معلولین مناسب سازی افکار و رفتار جامعه بیشتر از معابر حائز اهمیت است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

8- معلولیت ناتوانی نیست، در تاریخ مشاهیر زیاد معلولیت داشته اند اما کارهای بزرگی انجام داده اند و توانایی خود را به اثبات رسانده اند.

9- از ادبیات زشت ( کر، کوری، ...) پرهیز کنیم.

10- در محل پارک معلولین توقف نکنیم.

11- درخواست ازدواج از سوی معلول خلاف شرع و توهین محسوب نمیشود پس نباید پاسخ ما به آنها توهین باشد.

12- روزانه افراد زیادی بدلیل تصادفات دچار معلولیت های شدید میشوند، آهسته رفتن، اماتور بودن نیست، عاقل بودن است.

13- با انجام یک آزمایش ساده ژنتیک از تولد کودکان معلول جلوگیری کنیم، امارها نشان می دهد که ازدواج های فامیل بیشتر در خطر تولد فرزند معلول هستند.

14- معلولان و والدینشان مجرم و گناهکار نیستند و معلولیت فرزندشان مجازات گناه آنها نیست، افکارمان را تغییر دهیم.

15- ام اس، یک بیماری مهارپذیر است، به افراد دارای ام اس منفی نگاه نکنیم.

16- در صف های طولانی مراعات فرد معلول را بکنیم و اولویت را به آنها بدهیم.

17- زندگی با معلولیت جسمی خوشایند نیست، بهتر است از پل هوایی استفاده کنیم تا عمر از ویلچر.

18- بدرفتاری با معلولین از سوی والدین و اطرافیان خشونت خانگی محسوب میشود و قابل پیگیری است.

19- داشتن فرزند معلول ننگ نیست و داشتن فرزند سالم هم افتخار نیست، باید برای هر دو تلاش کنیم تا به نتیجه دلخواه برسیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



20- اعتقاد به اینکه عقل سالم در بدن سالم است، مایه شرمساری و جهل است.

21- نسبت به اخبار معلولان بی تفاوت نباشیم.

22- بهترین زمان کاشت حلزون شنوایی قبل از سه سالگی است.

23- تزریقات باید در بیمارستان یا درمانگاه های مجهز به فوریت های پزشکی انجام شود ، تزریق غیر اصولی خطر آفرین است.

24- نسبت به تولیدات معلولین بد بین نباشیم.

25- با خرید محصولات تولیدی معلولان از اشتغال آنها حمایت کنیم، اشتغال شروعی دوباره برای یک معلول است.

26- مسافران ویلچری را هم سوار کنیم ، تبعیض را اگر برای خود نمی پسندیم برای آنها هم نخواهیم.

27- موتور سوار و پیاده رو مساوی است با معلول و ریاضت ، با رعایت قانون از ایجاد موانع شهری برای آنها بکاهیم.

28- نسبت به کار معلولین بد بین نباشیم به آنها ابتدا فرصت دهیم بعد تصمیم بگیریم

29- مشاغلی که نیاز به تحرک ندارند و یا تحرک کمتری دارند مانند دفتری و اداری ، ماشین نویسی ، منشیگری و پاسخ به تلفن ، اپراتوری و کار با رایانه ، دفتردار مدارس معمولی و استثنایی ، کارهای تایپی و اداری، بازارباییه اینترنتی و به طور کل حرفه هایی که نیاز زیادی به حرکت نداشته باشد می تواند برای معلولین مناسب و کارآمد باشد که باید در این مورد اقدامات لازم صورت گیرد.

30- مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد را به معلولینی که از استطاعت مالی کافی برای پیشرفت برخوردار نیستند معرفی کنیم افراد معلول بسیازی توانسته اند از این موقعیت صدرصد رایگان بهره گیری کرده و آینده ای بهتر را برای خود رقم بزنند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

31- دوستان خوبی برای معلولین باشیم، یک دوست خوب یک دلگرمی خوب برای یک زندگی خوب است و باعث میشود که معلول در کنار مشکلات و غمها ایستادگی کرده و به زندگی خود ادامه دهد.

32- فقط به صدقه دادن برای رفع بلا اکتفا نکنیم، احتیاط هم بکنیم.

33- این اندیشه که فردی به دلیل گناهانش در آینده و یا گناه والدینش در گذشته معلول می شود اشتباه است خداوند عادل است و این رسم قضاوت او نیست بسیاری از افراد بد در جوامع بشری که سابقه پلیدی دارند هرگز معلول نبوده اند.

34- مراقب افراد نابینا در ایستگاه مترو باشیم .

35- هنگام بارندگی دقت بیشتری به خرج دهیم، مبادا مناظر زیبا و هوای خوشو بوی نم نم باران حواستان را از رانندگی پرت کند.

36- از سالم بودن برف پاکن های جلو و عقب مطمئن شوید و بسته به شدت باران سرعت برف پاکن آن را تنظیم کنید

37- با ناشنویان به آرامی صحبت کنید و هنگام صحبت به آنها نگاه کنید تا بتوانند لب خوانی کنند

38- وسایل ضروری خانه باید طوری چیده شوند که در دسترس معلولین هم باشند .

39- ضرب و شتم معلولین آثار مخرب طولانی مدتی بر آنها می گذارد مسایل را بدون خشونت حل کنیم

40- تا زمانی که بهتر فکر نکنیم هیچ چیز بهتر نخواهد شد.

41- با شخصیت زیبا هم می توانیم قلبها را تسخیر کنیم.

42- نسبت به بهداشت دهان و دندان بی تفاوت نباشیم.

43- تحقیقات نشان داده که استفاده از سیگار و قلیان در تولد فرزندان با مشکلات عروقی و دارای معلولیت می تواند مرتبط باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

44. نسبت به امور هر یک از اعضای معلول خانواده خود حساس باشید.

45. بی منت خوبی کنید

46. در صورت درخواست ازدواج از طرف یک معلول و در صورت پاسخ منفی در کمال احترام پاسخگویی کنید

47. در صورت عدم تمایل انجام کاری برای افراد معلول آنها را قانع کنید .

48. به تماسهای افراد معلول در اسرع وقت پاسخ دهید.

49. در روابط های فامیلی افراد معلول را نادیده نگیرید و یا به آنها بی اعتنایی نکنید.

50. در جمع دوستان ، دوست معلول خود را کوچک نشمارید.

51. در گفتگو های خانوادگی افراد معلول را با نام های بد یاد نکنید

52. با احترام با افراد معلول معاشرت کنید

53. برای ازدواج با دختران معلول ابتدا خانواده را آماده کنید بهتر است از توانمندیهای فرد معلول تعریف کنید .

54. با افراد معلول در صورتی که به شما وابستگی دارند قطع رابطه نکنید.

55. به آنها خیره نشویم .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly