

#معلول

سفارشات برای مردم و معلولین
لویسنده، و چند لجفی

یا حق... .

معلول...
نویسنده وحید نجفی

مقدمه

جامعه ما شناخت زیادی درباره معلولان ندارند و گاهی ناخواسته بر زندگی آنها تأثیر منفی می‌گذارند و باعث گوشه‌گیری و انزوای فرد معلول می‌شوند. ما این کتاب را به همه معرفی می‌کنیم تا بتوانیم مقداری از وضعیت بد جامعه را نسبت به این قشر کاهش دهیم تا جامعه‌ای بهتر با افکاری جدید و ایده‌آل و بدون مشکل و ناراحتی برای معلولان داشته باشیم.

با خواندن این کتاب می‌توانیم اشتباهات پیشینیان را تکرار نکنیم و سبب انزوا و نابودی یک زندگی نشویم و بر عکس، باعث شور و شوق یک زندگی شویم و آن را نجات دهیم. باید از خودمان شروع کنیم. برخی از این یادداشت‌ها به افراد معلول و برخی به افراد غیر معلول مرتبط است. بیایید برای داشتن یک زندگی زیباتر و لذیذتر، این سفارش‌ها را بخوانیم و به آنها عمل کنیم.

معلول کیست؟

معلول در تعاریف غلط به معنای از کار افتاده و ناتوان است و به فردی گفته می‌شود که نقصی در بدن یا ذهن خود دارد. در این تعاریف، معلولان، افرادی ضعیف، بد و زشت نمایش داده شده‌اند. بیننده با این تعاریف، معلول را فردی ضعیف می‌بیند و فکر می‌کند او نمی‌تواند فردی مناسب برای زندگی باشد و مستلزم رسیدگی مداوم است؛ اما در حقیقت، معلول هم یک انسان است و توانمندی‌هایی دارد. بسیاری از معلولان هم می‌توانند یک زندگی خوب برای خود و همسر آینده‌شان بسازند. معلولیت، فقط یک نارسایی است؛ اما این نارسایی، ربطی به توانایی یا ناتوانی ندارد. آنها هم می‌توانند؛ اما به شکل و روشی دیگر، کارهایشان را انجام می‌دهند. در تعریف از یک معلول باید در کنار ناتوانی آنها به توانایی آنان هم پرداخت تا تعریف و تصویر درستی از ایشان داشته باشیم.

تاریخ، معلولان موفق زیادی داشته است. آیا با وجود این افراد می‌توان گفت که معلولان ناتوانند و سربار جامعه‌اند؟ پس اگر ما جامعه‌ای مناسب‌سازی شده برای معلولان داشته باشیم، شاهد پیشرفت آنها خواهیم بود. متأسفانه به دلیل معلولیت جامعه نسبت به افراد معلول و کمبودهای موجود، شاهد انزوای آنها در منازل هستیم. معلولان نباید این موانع را بزرگ کنند و منتظر بمانند تا مشکلات اجتماعی حل و فصل شود؛ زیرا ممکن است سال‌ها به طول بینجامد.

معلول و خانواده

در خانواده دارای فرد معلول، باید صلح و آرامش برقرار باشد. اخلاق و رفتار خانواده در رشد فکری و روحی آنها تأثیر بسزایی دارد. فرد معلول باید آرامش داشته باشد و خوب بخوابد و استراحت کند تا بتواند انرژی لازم را برای یک زندگی سخت داشته باشد... . یک معلول در خانواده باید مورد احترام باشد تا شخصیت خوبی از خود بسازد و اعتماد به نفس لازم را پیدا کند. عزت نفس در معلول، کلید موفقیت آنهاست.

اگر در خانواده‌ای یک معلول، فرد حقیر و بی‌مصرف تلقی شود و با او بدرفتاری کنند، قطعاً شخصیت خوبی پیدا نمی‌کند و استعدادهایش شکوفا نخواهد شد. در خانه‌ای که مدام درگیری و ناراحتی باشد، یک معلول نمی‌تواند پرورش پیدا کند. باید سعی کنیم خانه را از امواج منفی و جو مسموم، پاک نگه داریم... . خانواده باید در تصمیم‌گیری‌ها با عضو معلول هم مشورت کنند، باید او را فردی مهم بشمارند و در معرفی‌اش به دیگران، او را یک انسان مفید، مهم و بسیار ارزشمند به شمار آورند. خانواده‌ها باید مراقب باشند، او را آینه دق معرفی نکنند و تعریف بدی از وی بر زبان نیاورند.

ممکن است فرد معلول به دلیل فشارهای روحی، گاهی تلخی کند؛ اما شما با صبوری، آن را نادیده بگیرید و درباره آنها مثبت‌گویی کنید... خانواده در شکل‌گیری معلول به فردی مثبت یا منفی، نقش بسیاری دارد. اگر خانواده، معلول را نادیده بگیرد و رفتار درستی با وی نداشته باشد، در آینده نباید انتظار فرزندی مثبت و دلخواه داشته باشند که بتواند گلیمش را از آب بیرون بکشد و ممکن است متحمل سختی‌های بسیاری شوند؛ اما اگر به شخص معلول رسیدگی شود و به تمامی مسائل زندگی او (علم، بهداشت، ورزش، تفریح و...) حساس باشند، در آینده شاهد تغییرات خوبی خواهند بود.

معلول و دوست

دوست معلول باید از برادر و خانواده به او نزدیک‌تر و آن قدر خودمانی باشد که بتواند محرم دردها و خستگی‌های وی باشد. یک دوست برای معلول، اهمیت زیادی دارد و می‌تواند مرهمی برای زخم‌ها و یک دلگرمی و حس خوب در زندگی وی باشد. در دوستی با آنها شوخ‌طبعی کنید، به درد دل آنان گوش دهید، از ایشان حمایت کنید و به تشویق آنان بپردازید. باید آنها را در خیابان همراهی کنید، زنگ بزنید، به سفر و آنان را مهمانی‌هایتان دعوت کنید. آنها دوستان خود را مرتب زیر نظر دارند، شاید فکر کنید که شما را تحت نظر ندارند و یا آن قدر برایشان مهم نیستید؛ اما کاملاً اشتباه می‌کنید؛ زیرا معلولان، تک تک دوستان را مورد توجه قرار می‌دهند، به رفتارشان حساسند و حرف‌ها و کارهایشان را بررسی می‌کنند. آنان از دوستان، انتظار توجه و صداقت دارند. در جمع دوستان، آنها را مهم جلوه دهید و از مسخره کردن ایشان به بهانه شوخی خودداری کنید؛ زیرا شاید بعدها از دستتان برنجند. سعی کنید در زندگی آنها تأثیر مثبت بگذارید و آنان را به پیگیری کارها و زندگی تشویق کنید.

معلول و علم

علم‌آموزی و تلاش، معلولان را به مستقل شدن و زندگی ایده آل نزدیک می‌کند. سعی کنید آنها را در مدارس عادی ثبت نام کنید تا با افراد عادی درس بخوانند. این کار باعث می‌شود خود را باور داشته باشند و احساس کمبود و غیر عادی بودن نکنند و در آینده بتوانند راحت‌تر وارد اجتماع بشوند. مدارس نیز باید با آغوش باز از آنها استقبال کنند و به بهانه‌های نامناسب بودن محیط سر باز نزنند؛ مگر آنکه معلول از نظر ذهنی دچار سلامت کافی نباشد. هم‌کلاسی‌ها باید در کمال ادب و احترام با یک معلول رفتار کنند و در هیچ شرایطی، ایشان را تحقیر نکنند. اولیای دانش‌آموزان باید به فرزندان خود، این موضوع را اطلاع دهند و آنها را آگاه کنند.

مدارس و دانشگاه‌ها باید برای ورود معلولان، مناسب‌سازی شوند تا «استیون هاوکینگ»ها متولد بشوند. در غیر این صورت ما نمی‌توانیم استیون هاوکینگ را برای تشویق به معلولان به آنها مثال بزنیم و بگوییم استیون هاوکینگ توانست، شما هم می‌توانید و یا «کریستوفر ریو» تسلیم نشد؛ در حالی که هنوز مشکلات بسیاری وجود دارد.

معلول و اجتماع

جامعه باید معلولان را بپذیرد و باور داشته باشد؛ چرا که اگر این باور نباشد، دولت هم نمی‌تواند کاری برایشان مهیا کند. جامعه باید معلولان را بیشتر بشناسد. رسانه‌ها در این امر باید کوشش کنند و توانایی‌های معلولان را نشان دهند تا مردم، افکار قدیمی‌شان را تغییر دهند و این افراد را جذب کنند. آنها باید بپذیرند که دیگر یک معلول، ناتوان نیست و می‌تواند کارهای بزرگی را انجام بدهد. البته این باور وجود دارد و افراد بسیاری که معلولیت دارند، در حال کار و زندگی‌اند؛ حتی این باور در بحث ازدواج هم بیشتر دیده می‌شود. افراد جامعه باید در کار با یک معلول، صبوری کنند و زود قضاوت نکنند تا آن معلول بتواند کار خود را بهتر انجام دهد. البته این مسأله در همه معلولان وجود ندارد و بلکه برخی احتیاج به زمان بیشتری دارند.

وقتی معلولی وارد اجتماع می‌شود، نگاه‌های سنگین افراد باعث آزار آنها می‌شود. سعی کنیم هنگام دیدن یک معلول، خیلی عادی باشیم؛ گویی آن فرد، هیچ مشکلی ندارد. نگرانی دیگر معلولان، ترس از تمسخر کودکان است. به آنان بیاموزیم که به معلولان احترام بگذارند.

مشکل دیگر، بحث مناسب‌سازی است. وسایل نقلیه شهری و مکان‌های عمومی باید راهی هم برای معلولان داشته باشند. همیشه که نمی‌شود یک نفر همراه معلولان 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 سینماها با دیدن معلولان به آنها زل نزنیم و خدا را با صدای بلند شکر نگوییم. مبدا نذرهای خود را به این افراد در خیابان‌ها بدهیم. افراد نیازمند، درخواست کمک می‌کنند؛ چنانچه با یک متصدی معلول روبه‌رو شدیم، در برابر حرف حق قانع شویم و با ایشان درگیری پیدا نکنیم و اگر مسأله‌ای هست می‌توانیم با سرپرست آن محل و مرکز صحبت کنیم.

کارفرمایان باید با احترام با کارمندشان رفتار کنند و از توهین و تحقیر آنها بپرهیزند، حقوق و مزایای معلولان را بدون کم و کاستی و به بهانه‌های مختلف پرداخت کنید. دولت باید راهی برای بیمه معلولانی که در منزل هستند و امکان بیمه آنان از طرف کارفرما نیست، پیدا کند.

معلول و کار

کار، شروعی دوباره برای یک معلول و نیاز و دغدغه اصلی آنهاست. دولت باید تدابیری برای اشتغال معلولان انجام دهد و با دادن امتیازهایی به کارفرمایان، ایشان را به استفاده از معلولان تشویق کند و یا خود، کارگاههایی را برای کار افراد معلول ایجاد کند و همچنین مشاغل اپراتوری را به معلولان واگذار نماید. بهزیستی با حمایت مالی از معلولان می‌تواند آنها را به خوداشتغالی تشویق کند. بسیاری از معلولان، سعی در خوداشتغالی دارند؛ اما اغلب با نبود بودجه برای دریافت وام مواجه می‌شوند و یا مدت زمان دریافت وامشان آن قدر طولانی می‌شود که نظرشان را عوض می‌کند. مردم هم می‌توانند با خرید محصولات تولیدی معلولان از آنها حمایت کنند؛ مانند خرید آثار هنری و دستی، پوشاک و ...

معلولان هم باید علم و تخصصشان را ارتقا 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، حرفه‌ای کنید، در جستجوی کار باشید، امروزه کاریابی آسان‌تر شده است. از طریق اینترنت می‌توانید کاریابی کنید و یا رزومه خود را برای کاریابی در سایتها قرار دهید.

معلول و ورزش

ورزش، نیاز اساسی سلامتی و نشاط است. ورزش می‌تواند به معلول، انگیزه و امید دوباره ببخشد و باعث شکوفایی استعدادشان شود. توجه به تفریح و ورزش، باعث سلامت جسمی و بهداشت روانی بخش عظیمی از نیروی خلاق معلول را فراهم می‌آورد. بیشتر این افراد نمی‌توانند از امکانات تفریحی موجود در سطح جامعه استفاده مناسب کنند؛ زیرا محیط‌های تفریحی و ورزشی، با شرایط فیزیکی و بدنی معلولان متناسب نیست.

یکی از مشکلات علاقه‌مندان به ورزش، نبود امکانات رفاهی و سرویس ورزشی است. یک معلول نمی‌تواند از وسایل نقلیه شهری عمومی استفاده کند؛ زیرا هم گران است و هم مناسب‌سازی نشده است. اغلب هم خودرو ندارند و هزینه ایاب ذهاب هم دریافت نمی‌کنند و امکانات موجود، پاسخگوی آنها نیست. باید شرایط برای ورود آنان به ورزشگاهها مهیا شود تا به راحتی، امکان دسترسی به باشگاه داشته باشند و بتوانند رشته مورد علاقه را دنبال کنند. در امر ورزش بین افراد عادی و معلول نباید تبعیض شود؛ زیرا از انگیزه ورزشکاران معلول کاسته می‌شود.

ورزش می‌تواند امید به زندگی را در معلولان افزایش دهد. مسئولان باید معلولان را به ورزش تشویق کنند و مشکلاتشان را برطرف کنند.

آموزش و فرهنگ

معلولان باید فرصت یابند تا استعدادهای خلاق هنری و فکری خود را رشد دهند و استعدادهایشان را نه تنها برای منافع خود، بلکه برای غنی‌سازی جامعه به کار گیرند. به این منظور، باید دسترسی آنان برای مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی تضمین شود. از شمار این اقدامات، می‌توان 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 خواندنی‌هایی که از لحاظ کمی و کیفی با توان و استعداد افراد کم‌توان ذهنی مناسب باشد را نام برد.

یاری به معلولان

کمک رساندن به هم‌نوع، فضیلتی بزرگ است و در اسلام، سفارش زیادی به آن شده است. البته این کمک باید به حال کمک گیرنده مفید باشد و باعث ناراحتی او نشود. کسانی که با انگیزه خودنمایی، ارضای حس خودبزرگ‌بینی و فخرفروشی به دیگران کمک می‌کنند، راه خطا می‌روند. 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 برنمی‌آیند. فراهم ساختن امکانات شرکت واقعی معلولان جسمی در زندگی اجتماعی در آنها دلگرمی، اعتماد به نفس و نشاط می‌آفریند.

جلوگیری از معلولیت

ازدواج فامیلی، شایع‌ترین نوع تولد فرزندان معلول است. باید آزمایش‌های ژنتیک انجام شود تا از فرزندان معلول جلوگیری شود. مراقبت‌های دوران بارداری، تغذیه صحیح مادر، اجتناب از بارداری در سنین بالای 35 سال و زیر 18 سال، اجتناب از سیگار و قلیان، اجتناب از اعمال خشونت در زمان بارداری، مصرف نکردن دارو در هنگام بارداری، انجام مرتب سونوگرافی، 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 می‌تواند از بسیاری از معلولیت‌ها پیشگیری نماید.

دیگر تصادفات جاده‌ای است که باعث بروز معلولیت‌ها می‌شود. مردم باید از پل‌های هوایی استفاده کنند و در رانندگی احتیاط نمایند و کمر بند ایمنی ببندند. خودرو نیز باید از نظر فنی تنظیم شود و برف‌پاک‌کن‌ها، چرخ‌ها و روغن ترمزها قبل از حرکت بررسی شوند. نیروی انتظامی می‌تواند در جلوگیری از متخلفان رانندگی که با سرعت زیاد، جان خود و دیگران را به خطر می‌اندازند علاوه بر جریمه، یک دوره صندلی چرخدارسواری بیاموزند. در این دوره صندلی چرخدارسواری، راننده متخلف، سوار صندلی چرخدار می‌شود و بر سر راهش موانعی قرار می‌گیرد؛ مانند پله و عبور از مسیرهای سخت، استفاده از وسایل نقلیه شهری و حس معلولیت به او القا شود تا اگر به سرعت و هیجان علاقه‌مند است، بداند که ممکن است عاقبتش به صندلی چرخدار و زندگی سخت دچار شود. زندگی‌ای که ممکن است بدون کمک دیگران نتوانیم حتی یک لیوان آب بخوریم یا کاری انجام دهیم، یک مورد دیگر خطای پزشکی و اشتباهات دارویی است، اشتباهات پزشکی اجتناب‌ناپذیرند و گاه و بیگاه رخ می‌دهند، این اشتباهات گاه بسیار ناچیز و بی‌خطر هستند اما در بعضی از اوقات به اندازه‌ای جدی و خطرناک می‌شوند که می‌توانند جان بیماران را به خطر بیندازند.

استفاده از تجربیات و نظرات افراد خبره می‌تواند منبع مهمی برای جمع‌آوری اطلاعات و برنامه‌ریزی در زمینه‌ی راهکارهای پیش‌گیری از خطاهای دارویی باشد

نتایج بدست آمده از تحقیقات **دانشگاه علوم پزشکی شهر همدان** جهت پیش‌گیری از خطاهای دارویی این بود که 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 می‌توان 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 می ماند.

پیشگیری: در صورتی که با درد، تب و یا التهاب های 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 می گیرند.
پیشگیری: وصل کردن GPS به مچبند بیمارستان بیمار.

پزشکان تقلبی

دلیل: فریبکاران خود را به جای پزشک جا می زنند.
عواقب: معکوس شدن نتیجه درمان های پزشکی، حال بیمار به جای اینکه بهتر شود، رو به وخامت می گذارد.
پیشگیری: سابقه و مدرک پزشک خود را به صورت آنلاین کنترل کنید.

در انتظار اتاق عمل

دلیل: پر شدن اتاق های اورژانس در بیمارستان های شلوغ زمانی که اتاق های بیمارستان کاملا پر شده اند.
عواقب: حال بیمار در حین انتظار برای درمان شدن رو به وخامت می گذارد.
پیشگیری: پزشکان معمولا حرف یکدیگر را می پذیرند، از این رو پیش از رسیدن به بیمارستان با پزشک خود تماس گرفته و درخواست یک اتاق اورژانس خالی کنید.

حباب های 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.

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، درحالی‌که 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)

ادبیات زشت در رسانه‌ها

رسانه ملی نباید معلولان را زشت، پلید و بدکاره نمایش دهد. نویسندگان باید در فیلم‌ها از معلولان با عنوان قهرمان یاد کنند و آنها را افرادی خوب نشان دهند و فقط افراد سالم را خوب نشان ندهند. این رفتار باعث زشتی چهره معلولان می‌شود. همچنین از ادبیاتی مانند کر، کور، شل و... نباید استفاده شود؛ زیرا استفاده از این جملات می‌تواند برای معلولان دردسرساز شود و علیه آنها سوء استفاده گردد. نباید از استفاده این جملات به وسیله 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.

معلولان و معلولیت

معلولیت، آخر راه نیست. می‌توان با وجود معلولیت، زندگی زیبایی ساخت. معلولیت، مسیری دیگر است؛ اگرچه مسیری متفاوت و کمی ناهموار است؛ اما می‌توان آن را هموار ساخت. دولت، خانواده و دوستان، در هموار کردن این مسیر مؤثرند. باید قوانین جامع معلولیت اجرایی شود و مناسب‌سازی‌ها و حمایت‌ها صورت گیرد. معلولان به تشویق و حمایت نیاز دارند تا بتوانند به قدرت برسند. ما نمی‌توانیم با حلوا حلوا کردن، دهان آنها را شیرین کنیم؛ اگرچه امیدواری ایجاد می‌شود؛ اما این امید، زیاد تداوم نخواهد داشت. باید به حرف‌ها جامع عمل پوشاند و واقعاً حمایت‌ها انجام گیرد، باید مشکلات معیشتی و اقتصادی آنها تا حدودی فراهم شود.

مشکلات مسکن و اشتغال، یکی از دغدغه‌های اصلی معلولان است. بسیاری از معلولان، انرژی منفی زیادی از محیط زندگی خود دریافت می‌کنند که باعث کاهش روحیه و اعتماد به نفس و امید به زندگی در آنها می‌شود، باید اطراف آنها تغییر کند تا بتوانیم در آنان تغییری ایجاد کنیم. معلولان نباید ناامید شوند و وضعیت کنونی خود را وضعیت نهایی قلمداد کنند. این وضعیت تغییر خواهد کرد و روزهای بهتر و پیشنهادهای بهتری در راه است؛ اما این پیشنهادهای به معلولانی می‌رسد که آن را می‌خواهند؛ پس از تلاش دست نکشید و به سلامت جسمانی خود و زندگی اهمیت دهید. تا حدی که می‌توانید ورزش کنید، خود را با فعالیت‌های هنری مناسب، سرگرم کنید تا افسرده نشوید. اگر می‌خواهید از این وضعیت بد رها شوید، باید خود را ابتدا از عادت‌ها و تنبلی‌ها رها کنید. پس در یادگیری و علم کوشش کنید تا بتوانید در آینده، شغلی به دست بیاورید و کم کم قدرتمند شوید و به استقلال فردی، اقتصادی و اجتماعی برسید و به کسی متکی نباشید. لطفاً فوری شروع کنید. اگر امروز شروع کنید، یک قدم به هدف‌تان نزدیک می‌شوید. خودتان را دوست داشته باشید و اهمیتی به این ندهید که دیگران، چطور شما را می‌بینند و قضاوت می‌کنند، مهم درونتان است، نه ظاهر و این را افراد روشنفکر می‌فهمند و درک می‌کنند، نه انسان‌های سطحی و کوچک.

سخن آخر

افراد سالم و توانمند جامعه باید بدانند که معلولان هرگز به ترحم نیازی ندارند. هم‌نوعان سالم باید همواره بکوشند تا کمبود موجود را در معلولان 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 برمی‌گردد و به فعالیت می‌پردازد، حتماً توانمندی 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. باید با کار خواستن از آنها، آنان را در میان خود نگه داریم.

در ادامه، نکاتی را قرار می‌دهیم که بسیار مهم هستند. با آگاهی از این نکات می‌توانیم زندگی لذیذتری برای خود و افراد معلول بسازیم.

چند نکته

1. معلولیت، آخر راه نیست؛ بلکه اول راهی دیگر است.
2. معلولان را به پیگیری استعدادهایشان تشویق کنیم.
3. معلولان را نباید به چشم گناهکاران ببینیم. آنها مجرم نیستند.
4. ناامید نباشیم؛ «خدا گر ز حکمت ببندد دری، ز رحمت گشاید در دیگری» و این یک شعار نیست.
5. هنگام مشاهده یک معلول با صدای بلند شکرگویی نکنیم.
6. در حضور یک معلول از گفتن جمله خدا صبرت بده به والدین آنها خودداری کنیم.
7. برای معلولان، مناسب‌سازی افکار و رفتار جامعه، بیشتر از معابر حائز اهمیت است.
8. معلولیت، ناتوانی نیست، در تاریخ مشاهیر زیادی داریم که معلولیت داشته‌اند؛ اما کارهای بزرگی انجام داده و توانایی خود را به اثبات رسانده‌اند.
9. از ادبیات زشت (کر، کوری، ...) پرهیز کنیم.
10. در محل پارک معلولان 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 به دلیل تصادفات، دچار معلولیت‌های شدید می‌شوند، آهسته رفتن به معنای ناشی بودن نیست؛ بلکه عاقل بودن است.
13. با انجام یک آزمایش ساده ژنتیک، از تولد کودکان معلول جلوگیری کنیم. آمارها نشان می‌دهد که ازدواج‌های فامیلی بیشتر در معرض خطر تولد فرزند معلول هستند.
14. معلولان و والدینشان، مجرم و گناهکار نیستند و معلولیت فرزندشان، مجازات گناه آنها نیست. باید افکارمان را تغییر دهیم.
15. ام‌اس، یک بیماری مهارپذیر است. به بیماران دارای ام‌اس، منفی نگاه نکنیم.
16. در صف‌های طولانی، مراعات فرد معلول را بکنیم و اولویت را به آنان بدهیم.
17. زندگی با معلولیت جسمی، خوشایند نیست. بهتر است از پل هوایی استفاده کنیم تا عمری از صندلی چرخدار.
18. بدرفتاری با معلولان 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.

20. اعتقاد به اینکه عقل سالم در بدن سالم است، مایه شرمساری و جهل است.
21. درباره اخبار معلولان بی‌اعتنا نباشیم.
22. بهترین زمان کاشت حلزون شنوایی قبل از سه سالگی است.
23. تزریقات باید در بیمارستان یا درمانگاه‌های مجهز به فوریت‌های پزشکی انجام شود. تزریق غیر اصولی، خطرآفرین است.
24. به تولیدات معلولان بدبین نباشیم.
25. با خرید محصولات تولیدی معلولان از اشتغال ایشان حمایت کنیم. اشتغال، شروعی دوباره برای یک معلول است.
26. مسافران دارای صندلی چرخدار را هم سوار کنیم. فراموش نکنیم شاید ما هم مجبور شویم، روزی بر صندلی چرخدار بنشینیم.
27. موتور سوار و پیاده‌رو، مساوی با معلول و ریاضت است. با رعایت قانون از ایجاد موانع شهری برای آنها بکاهیم.
28. به کار معلولان بدبین نباشیم، ابتدا به آنان فرصت بدهیم و بعد تصمیم بگیریم.
29. مشاغلی که به تحرک نیاز ندارند و یا تحرک کمتری دارند، مانند امور دفتری و اداری، ماشین‌نویسی، منشی‌گری، پاسخ به تلفن، اپراتوری، کار با رایانه، دفتردار مدارس معمولی و استثنایی، کارهای تایپی و اداری، بازاریابی اینترنتی و به طور کل حرفه‌هایی که نیاز زیادی به حرکت نداشته باشد، می‌تواند برای معلولان مناسب باشد که باید در این مورد، اقدامات لازم صورت گیرد.
30. مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد را به معلولانی که از استطاعت مالی کافی برای پیشرفت برخوردار نیستند، معرفی کنیم. افراد معلول بسیاری توانسته‌اند از این موقعیت صدرصد رایگان، بهره‌گیری کنند و آینده‌ای بهتر را برای خود رقم بزنند.
31. دوستان خوبی برای معلولان باشیم. یک دوست خوب، یک دلگرمی خوب برای یک زندگی خوب است و باعث می‌شود که معلول در کنار مشکلات و غم‌ها ایستادگی کند و به زندگی‌اش ادامه دهد.
32. فقط به صدقه دادن برای رفع بلا اکتفا نکنیم و احتیاط هم بکنیم.
33. این اندیشه که فردی به دلیل گناهانش در آینده و یا گناه والدینش در گذشته معلول می‌شود، اشتباه است. خداوند، عادل است و این رسم قضاوت او نیست. بسیاری از افراد بد در جوامع بشری که سابقه پلیدی دارند، هرگز معلول نبوده‌اند.
34. مراقب افراد نابینا در ایستگاه مترو باشیم.

35. هنگام بارندگی، دقت بیشتری به خرج دهیم، مبادا مناظر زیبا، هوای خوشبو، نم‌نم باران و عطر آن حواستان را از رانندگی پرت کند.

36. از سالم بودن برف‌پاکن‌های جلو و عقب مطمئن شوید و بسته به شدت باران، سرعت برف‌پاک‌کن 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 می‌گذارد مسایل را بدون خشونت حل کنیم

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

41. با شخصیت زیبا هم می‌توانیم قلبها را تسخیر کنیم.

42. نسبت به بهداشت دهان و دندان بی‌تفاوت نباشیم.

43.43. تحقیقات نشان داده که استفاده از سیگار و قلیان در تولد فرزندان با مشکلات عروقی و دارای معلولیت می‌تواند مرتبط باشد.

44.44. نسبت به امور هریک از اعضای معلول خانواده خود حساس باشید.

45.45. بی‌منت 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 بی‌اعتنایی 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 .

درباره نویسنده:

وحید نجفی متولد ماه مهر تهران است، وحید در دوران کودکی و از یکسالگی به علت خطای پزشکی دچار معلولیت جسمی و حرکتی شدید شد اما پزشک معالج تقصیر را بر گردن ویروس فلج اطفال انداخت و از قبول مسئولیت این خطای بزرگ سرباز زدند، وحید هم یکی از هزاران قربانیان خطای پزشکی است اما او با اعتماد به نفس سعی در ساختن زندگی بهتر از دیگران دارد .

www.facebook.com/Aboutvahidnajafi

www.twitter.com/vahid935



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

