

پرش از مانع

دانش‌آموزان از دنیای معلولان می‌گویند

آدم‌ها با یکدیگر کاملاً متفاوت هستند.

یکی پوست سفید دارد و دیگری پوست سیاه، آن یکی قد بلند و دیگری قدش کوتاه‌تر است، بعضی‌ها چشم‌های درشت دارند و برخی دیگر چشم‌هایشان کوچک‌تر به نظر می‌رسد. این‌ها همه تفاوت‌های ظاهری هستند که باعث می‌شوند آدم‌ها شبیه هم نباشند. گاهی هم افراد به دلیل دارا بودن معلولیت در جسمشان متفاوت‌تر از بقیه به نظر می‌آیند. اما نباید این موضوع را از یاد برد که آدم‌ها با وجود تفاوت‌های ظاهری‌شان، هر کدام توانمندی‌های خاصی دارند و با تلاش می‌توانند موفق شوند. درست مثل بسیاری از افراد دارای معلولیت که با تمام مشکلات و سختی‌های پیش رویشان به موفقیت‌های خیلی خوبی می‌رسند.

معرفی خود با توانایی‌ها

امیرعلی رعیت پیشه

من از زمان تولد، به یک بیماری مبتلا هستم که باعث می‌شود استخوان‌هایم نرم بشوند و دائماً بشکنند. زندگی‌ام سختی‌های خاص خودش را دارد، با این حال تا جای ممکن سعی کرده‌ام محدودیت‌های جسمی‌ام جلوی موفقیت‌م را نگیرند. یک‌بار در المپیک جهانی ریاضی شرکت کردم و در مرحله اول آن قبول شدم، ولی در مرحله دوم به دلیل اینکه پایم شکست، نتوانستم شرکت کنم.

با تلاش‌هایم توانستم مجری رسمی بهزیستی شوم. معمولاً وقتی برنامه‌ای برگزار می‌شود، برای اجرای برنامه از من دعوت می‌کنند. حتی یک برنامه بین‌المللی را هم برای نمایندگان «یونیسف» اجرا کردم و در آن به زبان انگلیسی صحبت کردم؛ چون مهمان‌ها خارجی بودند. علاوه بر این، به هنرهای آوایی هم علاقه دارم و پنج سال به صورت حرفه‌ای آن را دنبال کردم. ولی از وقتی دستم به دلیل شکستگی حدود ۲۲ درجه انحراف پیدا کرد، دیگر نتوانستم به شکل حرفه‌ای بنوازم.

من در یک مدرسه عادی و با دانش‌آموزانی که دارای معلولیت نیستند، درس می‌خوانم و دوست‌های خیلی خوبی دارم. همیشه سعی کرده‌ام دیگران مرا با توانایی‌هایم بشناسند و «ویلچرم» به شخصیت و مهارت‌هایم ربط نداشته باشد. تا جای ممکن در درس‌هایی که قوی هستم، به هم‌کلاسی‌هایم کمک می‌کنم و همین باعث شده بچه‌ها با من رفتار خوبی داشته باشند.

پدر و مادرم خیلی در پیشرفت‌م نقش داشته‌اند و همیشه به من گفته‌اند: در جامعه حضور داشته باش و خودت را از دیگران پنهان نکن. وقتی کوچک‌تر بودم، مادرم از صبح در ماشین می‌نشست و زنگ‌های تفریح کمکم می‌کرد تا به حیاط مدرسه بروم. در سال‌های تحصیلی، یک‌بار دانش‌آموزی با من شوخی کرد و مرا هل داد. به همین دلیل به یک کامیون که در کنار خیابان ایستاده بود، برخورد کردم و کل پایم به جز لگنم، شکست مرا هل داد. به حدود سه ماه پایم در گچ بود. ناظم مدرسه به من لطف داشت و به خانه ما می‌آمد تا امتحان بدهم.

و حدود سه ماه پایم در گچ بود. ناظم مدرسه به من لطف داشت و به خانه ما می‌آمد تا امتحان بدهم. درس خواندنم تا به امروز کار راحتی نبوده است، ولی سعی کرده‌ام که هر وقت محدودیت و مشکلی برایم پیش می‌آید، از راه دیگری به سمت موفقیت حرکت کنم. داشتن یک ویلچر خوب (آلفا) که قابلیت‌های زیادی دارد، در این راه خیلی کمک کرد و باعث شد بتوانم خیلی کارها، مثل درست کردن تخم مرغ یا درست کردن چای را خودم به تنهایی انجام بدهم. در واقع، ویلچرم جزئی از من است و مرا تکمیل می‌کند. به نظرم باید در اختیار افراد دارای معلولیت، تجهیزات خوبی قرار بگیرد تا محدودیت‌های حرکتی‌شان به حداقل ممکن برسد. نگاه‌ها یا حرف‌های ترحم‌آمیز دیگران، قبلاً ناراحت‌م می‌کرد، ولی دیگر ناراحت نمی‌شوم؛ چون روی توانایی‌های خودم کار کرده‌ام.

زندگی‌ام سختی‌های خاص خودش را دارد، با این حال تا جای ممکن سعی کرده‌ام محدودیت‌های جسمی‌ام جلوی موفقیت‌م را نگیرند.

افراد

دارای معلولیت نباید وقتی کسی به آن‌ها می‌خواهد کمک کند، ناراحت شوند یا برخورد بدی نشان بدهند. بلکه باید خوش‌حال باشند که مورد محبت آدم‌های دیگر قرار می‌گیرند.



بیشتر بخوانیم

همه چیز درباره منظومه شمسی

کتاب پیش رو مجموعه‌ای از حقایق و تصویرهایی درباره منظومه شمسی را در خود دارد. راه شیری، خورشید، دوقلوی مخوف زمین، ماه، زندگی در فضا، مریخ، کمر بند سیارک‌ها، قمرهای مشتری، پلوتون، دیدار با متخصص، فرود روی یک ستاره دنباله‌دار و آینده منظومه شمسی از مواردی هستند که این کتاب به آن‌ها پرداخته است.

مؤلف: سارا کرداس

مترجم: حوا میرمحمدیان

سال چاپ: ۱۳۹۹

ناشر: ضریح آفتاب



حواستان به توانایی‌ها باشد

عطیه رضایی؛ روان‌شناس بالینی

بعضی از افراد به دلایل متفاوت در ظاهر، رفتار و گفتار با دیگران فرق دارند. گاهی این فرق‌ها باعث می‌شوند که بعضی از آدم‌ها متناسب با سنشان رشد جسمی یا ذهنی نداشته باشند که به چنین افرادی دارای معلولیت گفته می‌شود. البته باید به یاد داشته باشیم که نوع معلولیت، در افراد مختلف فرق می‌کند. یعنی حتماً این شکلی نیست که همه این آدم‌ها متناسب با سنشان رشد جسمی یا ذهنی نداشته باشند. گاهی آدم‌ها فقط در حرکت یا صحبت کردن دچار مشکلاتی هستند، ولی فرق زیادی با بقیه ندارند. حتی گاهی آدم‌ها به دلیل حادثه یا تصادف دچار معلولیت می‌شوند. از همه این‌ها که بگذریم، باید بدانیم که افراد دارای معلولیت در کنار محدودیت‌هایشان، توانمندی‌هایی هم دارند. اگر محیط مناسب و رفتار درست خانواده‌ها و اطرافیان وجود داشته باشد و از این افراد حمایت شود، می‌توانند استعدادهایشان را رشد بدهند و آدم‌های خیلی موفقی شوند. پس اگر در اطرافتان فرد دارای معلولیت می‌شناسید، باید به جای اینکه به برخی از ناتوانی‌های او توجه کنید، توانمندی‌ها و استعدادهایش را ببینید. به این افراد مثل همه افراد جامعه، باید احترام گذاشت و به شکلی با آن‌ها رفتار کنید که خودتان دوست دارید با شما رفتار شود. مثل همه آدم‌ها باید با افراد دارای معلولیت، ساده و واضح صحبت کنید. از ظاهر افراد در مورد توانایی یا ناتوانی آن‌ها قضاوت عجولانه نکنید. به یاد داشته باشید برخی از ناتوانی‌ها یا توانمندی‌ها، در ظاهر افراد مشخص نیستند و ممکن است شما دچار اشتباه شوید. در برخورد با افراد دارای معلولیت، بدون اجازه و هماهنگی از وسایل کمکی آن‌ها، مثل صندلی چرخ‌دار، عصا و غیره استفاده نکنید. حتی جا به جایی وسایلشان بدون هماهنگی کار درستی نیست. بعضی از افراد دارای معلولیت، به دلیل وجود برخی محدودیت‌ها، برای دست دادن مشکل دارند. پس هنگامی که آن‌ها را می‌بینید، برای دست دادن عجله نکنید و اجازه دهید این افراد خودشان برای دست دادن پیش قدم شوند. اگر هم خودشان دوست نداشتند دست بدهند، با نشان دادن چهره‌ای مهربان و خندان، رفتار دوستانه‌ای به آن‌ها نشان بدهید. ولی یادتان باشد که همه افراد دارای معلولیت، چنین محدودیتی را ندارند و اگر شما با آن‌ها دست ندهید، ممکن است ناراحت شوند. پس باید حواستان به نوع معلولیت فرد باشد.

ولی یادتان باشد که با هیچ کدام از این افراد شوخی جسمی نکنید. مثلاً آن‌ها را به شوخی هل ندهید، چون با این کار زندگی‌شان را به خطر می‌اندازید یا به آن‌ها آسیب جدی می‌زنید. هیچ‌گاه از یک فرد دارای معلولیت در مورد اینکه چطوری دچار این مشکل شده است، سؤال نکنید. هنگام صحبت با برخی از افراد دارای معلولیت، به‌ویژه آن‌هایی که دچار مشکلات گفتاری هستند، باید زمان بیشتری برای پاسخ دادن در اختیارشان قرار دهید. افراد دارای معلولیت ممکن است به دلیل وجود مشکلاتی که دارند دچار درد، بی‌قراری، خواب‌آلودگی، اختلال در قدرت تفکر و تکلم شوند. پس همیشه باید شرایط آن‌ها را درک کنید و برخوردی مناسب داشته باشید.