



## ۶ قدم برای تعامل بهتر با معلولان

در روز جهانی معلولان از اصلی ترین نیازهای روحی این افراد در خانواده و جامعه گفتیم

اگر می آروز نامه نگار

محوری

وقتی یک معلول را می بینیم، بیشتر ناتوانی جسمی و حرکتی و چالش هایش در این زمینه به چشمه مان می آید اما مشکلات یک معلول بی نهایت است. او بسته به شرایطش نیازهای روحی خاصی دارد که نادیده گرفتن آن می تواند به دردهای او اضافه و شرایطش را برای زندگی سخت تر کند. می خواهیم به آنکته که باید جدی گرفته شود، اشاره کنیم. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، معلولیت عبارت است از ایجاد اختلال در ارتباط بین شخص و محیط. به بیان دیگر، معلولیت مجموعه ای از عوامل جسمی، ذهنی، اجتماعی یا ترکیبی از آن هاست که به نحوی در زندگی فرد اثر سوء می گذارد. امروز ۱۳ آذر به مناسبت روز جهانی معلولان می خواهیم درباره ۶ نیاز مهم روحی این قشر آسیب پذیر بگوییم.

### ۱ به پذیرش معلولیت کمک کنید

یکی از نیازهای بسیار مهم افرادی که دچار ناتوانی های جسمی و حرکتی هستند، این است که در وهله اول شرایطشان را بپذیرند و معنای زندگی خود را در گذشته و حال درک کنند. بنابراین پذیرش، خود شاه کلید مهم در زندگی با معلولیت است چون اگر این افراد نگاه مثبتی به زندگی خود داشته باشند، نسبت به محیط اطراف خود حس تسلط پیدا و برای رشد شخصی شان تلاش می کنند. اگر فرد نتواند با شرایط جسمی و حرکتی خود کنار بیاید، نمی تواند از فرصت هایی که برایش پیش می آید، استفاده کند و مشکلات روحی فراوانی به سر اغش می آید که احساس اضطراب، دلشوره داشتن، تحت فشار بودن، عصبانیت و بی خوابی بخشی از آن است.

### ۲ مخاطب تان فرد معلول باشد

وقتی بایک شخص معلول صحبت می کنید با خود او حرف بزنید نه با همراه او، مربی، پرستار یا والدینش؛ همان طور که هیچ کدام از ما دوست نداریم موقع صحبت، شخص مقابل مان به فرد دیگری نگاه کند و سوالش را بپرسد. با افراد ناشنوا هم به طور مستقیم حرف بزنید و اگر بایک فرد دوتیستیک مواجه هستید که

### از دنیای روان شناسی

## رشد عاطفی نوزاد در گفت و گوی منظم با مادر

محققان در مطالعه ای جدید در یافتند گفت و گوی منظم مادر با نوزاد برای پیوندهای اجتماعی و رشد عاطفی او بسیار کلیدی است. به گزارش «نوروساینس نیوز»، مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه کالج لندن نشان می دهد گفت و گوی منظم مادران با نوزادان در باره احساسات آن ها، با سطوح بالاتر اکسی توسین در آن ها مرتبط است. اکسی توسین، هورمونی حیاتی برای پیوندهای اجتماعی و رشد عاطفی، تحت تأثیر شیوه های است که مادران به حالات درونی کودک خود طی گفت و گو با او، ترشح می کنند.

تقویت ارتباط با گفتار عاطفی حساس محققان در یافتند که گفتار عاطفی حساس، مانند توصیف هیجان کودک یا بازتاب احساسات او، این ارتباط روان شناختی-زیستی را تقویت می کند. به عنوان مثال، وقتی کودکی علاقه خود را به یک اسباب بازی نشان می دهد، والدینی که درک درستی از حالت درونی کودک دارند، ممکن است بگویند: «او، توان این اسباب بازی را دوست داری» یا «تو هیجان زده ای» و ممکن است حرکات یا حالات چهره کودک را تقلید کنند. به این ترتیب، والدین کودک را تقلید کنند. به این ترتیب، والدین تجربه درونی کودک را بازتاب می دهند و نتایج جدید نشان می دهد که این امر بر سیستم اکسی توسین نوزاد هم تأثیر می گذارد. مشاهده شده مادرانی که دچار افسردگی پس از زایمان هستند، کمتر در این رفتار درگیر می شوند که این موضوع فرصت های حمایتی مهمی را از مادران برای رشد اجتماعی کودک آن را آشکار می سازد.

کشفی برای اولین بار در این پژوهش که در مجله «توسعه و

در زمان صحبت کردن به چشم هایتان نگاه نمی کرد باز هم روبه او باشید و آن فرد را مخاطب کلام تان قرار دهید. مهم است که فرد معلول بفهمد مخاطب شما، دقیقاً خود خودش است.

### ۳ حس ترحم را کنار بگذارید

یکی از خطوط قرمز در مواجهه با معلولان، بیدار شدن حس ترحم است. اطرافیان فرد معلول و جامعه نباید به آن هاس ترحم داشته باشند بلکه باید با این افراد دوست، همدل و همراه بود چرا که ترحم برای آن ها اصلاً کار ساز نیست. معلولان باید حس کنند اطرافیان شان با آن ها همراه هستند و به آن ها انگیزه می دهند. اگر یک معلول این مسیر را طی کند می تواند نسبت به محیط اطرافش مسلط شود و مدیریت زندگی خود را در دست بگیرد. این توانایی باعث می شود افراد معلول باتوجه به فرصت هایی که می توانند داشته باشند، رنگ جدیدی به زندگی خود ببخشند و احساس خود کفایی و آزادی در تصمیم گیری را تجربه کنند.

### ۴ برای کمک از آن ها سوال کنید

وقتی می بینید یک معلول به کمک نیاز دارد، اول از او سوال کنید آیا می توانید در راستای اثر بخش تر شدن یا ساده تر شدن کار، به او کمکی کنید؟ افراد باتوانایی های متفاوت بهتر از هر کسی به نیازها و شیوه تأمین آن ها آگاه هستند. همچنین اگر معلولی از شما تقاضای کمک کرد، سوال کنید که برای کمک دقیقاً باید چه کاری انجام بدهید و او به چه نوع کمکی نیاز دارد. رده سنی معلول را در نظر بگیرید و با موثلاً بچه رفتار نکنید.

### ۵ با وسایل معلولان شوخی نکنید

بعضی وقت ها یک نفر برای عوض کردن فضا، از وسایل شخص معلول مانند سمک، واکر، ویلچر و... استفاده و با آن ها شوخی می کند. برای مثال شاید صندلی چرخ دار مکان خوبی برای استراحت یا یک بازی باشد ولی واضح است که شاید فرد معلول از این شوخی ها خوشش نیاید و باعث دلخوری اش شود. بهتر است برای استفاده از وسایل معلولین و جابه جاکر دن آن ها از فرد معلول سوال کنید و اگر رضایت داشتند وسایل شان را جابه جا کنید.

### ۶ دور چراها را خط بکشید

اگر در مواجهه بایک معلول برایتان سوال می شود که چرا و چه اتفاقی باعث یک معلولیت خاص در فرد شده است به شما هشدار می دهیم که این کار را نکنید. هیچ وقت در باره چگونگی بروز معلولیت و چندو چون آن سوال نکنید. در نهایت اگر ضرورتی در آن احساس می کنید بهتر است اول از همه شرایط مناسبی را آماده کنید تا فرد دارای معلولیت با میل خودش به سوالات تان پاسخ دهد یا در خواست تان را رد کند.

### اتاق مشاوره

## نمی دانم به خواستگارم بگویم که قربانی تعرض شدم یا نه؟

دختری ۲۲ ساله هستم. خواستگاری دارم که می خواهم به او جواب مثبت بدهم. من چند سال پیش، قربانی تعرض جنسی توسط یک جوان شدم. ۲ سال طول کشید تا خاطرات آن شب را فراموش کردم و کابوس هایم کم شد. نمی دانم این موضوع را به خواستگارم بگویم یا نه.



بنفشه دولت آبادی روان در مانگر و مشاور خانواده



مخاطب گرامی، به طور کلی بهتر است بگوییم صداقت داشتن با کسی که می خواهید با او یک عمر زندگی مشترک را شروع کنید بسیار مهم است زیرا اعتماد بنای اصلی یک رابطه موفق است اما این را در نظر داشته باشید که گفتن تمام حقیقت و تمام زوایای آن باعث از بین رفتن اعتماد و ایجاد یک سری از حساسیت ها می شود. این که بتوانید تصمیم بگیرید کدام مسائل را چگونه و با چه جزئیاتی به طرف مقابل تان بگویید کمی پیچیده است اما باید به شما هشدار دهیم که نیازی نیست در باره مشکلات و خاطرات گذشته تمام جزئیات را فاش کنید، در واقع بهتر است خواستگار تان فقط از بعضی مسائل باخبر شود.

لازم نیست جزئیات را بگویید لازم نیست تمام جزئیات را با خواستگار خود در میان بگذارید. در قالب این که در گذشته اتفاق غیر منتظره و بسیار تلخی برای شما رخ داده و حتی نیاز دارید که او در خود آگاهی و توانمند سازی برای حذف کردن گذشته به شما کمک کند، تنها به گفتن کلیاتی ایا ماجرایی شده کنید به طوری که هم جای سوال و شک و شبهه در ذهن خواستگار تان نماند و هم شما در باره

### ترفند خانه داری

## ترفندهای سازمان دهی لباس های زمستانی در کمد

با نزدیک شدن به فصل سرما لباس ها به شدت حجیم و سازمان دهی شان در کمدهای کوچک آپارتمانی کاری بسیار سخت می شود. پیدا کردن جای مناسب برای همه لباس ها و مرتب کردن آن ها در فضای محدود کمد، کاری زمان بر و گاهی اوقات آزار دهنده است. اما نگران نباشید! به گزارش «راهنما تو» با رعایت چند نکته ساده، می توانید به راحتی کمد لباس خود را برای فصل سرد آماده کنید.

کنار گذاشتن لباس های تابستانی برای این کار، لباس های تابستانی را که دیگر به آن ها نیازی نداریم، به محفظه های مخصوص لباس یا کمدهای اضافی منتقل کنیم. این کمدها می توانند بخش فوقانی و غیر قابل دسترس کمد باشند تا جای کافی برای لباس های گرم زمستانی داشته باشیم. باین کار، هم کمد لباس مرتب و منظم می شود و هم به راحتی می توانیم لباس های مورد نیاز خود را پیدا کنیم.

استفاده از چوب رختی یا ریک باتوجه به حجم زیاد ژاکت ها و کاپشن ها، استفاده از چوب لباسی های باریک تر می تواند به شما کمک کند تا فضای بیشتری در کمد خود ایجاد کنید. برای نگهداری بهتر پلیور ها، بهتر است آن ها را از وسط تا کرده و روی چوب لباسی قرار دهید تا از کشیده شدن و تغییر شکل آن ها جلوگیری شود.

### نکته ها

## ۶ فایده جروبخت اصلی زن و شوهری

- ۱- امکان می دهد تا نیازهای خود را با همسر تان در میان بگذارید
- ۲- مانع از سر خوردگی شما می شود
- ۳- کمک می کند تا با انگیزه های همسر تان آشنا شوید
- ۴- کمک می کند تا بفهمید مسئله واقعی چیست
- ۵- می تواند رابطه شمارا حفظ کند، به جای آن که از بین ببرد
- ۶- نشان می دهد که شما به شریک زندگی خود اهمیت می دهید

### تحصیلی

## روش های علمی برای به یاد آوردن جواب سوالات سر جلسه امتحان

دانش آموزان و دانشجویان معمولاً به دنبال ترفندهایی هستند که بتوانند سر جلسه امتحان همه چیز را به خاطر بیاورند. به گزارش راهنما تو، استفاده از برخی توصیه های اثبات شده علمی برای تیز کردن حافظه در آزمون ها کمک تان می کند. این استراتژی ها برای به خاطر آوردن در بلندمدت را یاد بگیرید.

- ۱- یادآوری فعال یا یادآوری فعال یک تکنیک قدرتمند است که آن چه را آموخته اید، محک می زنند. تحقیقات نشان داده اند که تلاش برای بازیابی اطلاعات از حافظه می تواند پیوندهای عصبی را تقویت کند و به خاطر آوردن آن ها در دفعات بعدی را ساده تر می کند. از فلش کارت یا آزمون های چهار گزینه ای برای فعال کردن این تکنیک استفاده کنید.
- ۲- تصویرسازی کنید نقشه ذهنی از رنگ، تصاویر و پیوندها را برای سازمان دهی بصری اطلاعات استفاده می کند. این نقشه از توانایی مغز برای پردازش جزئیات فضایی و بصری استفاده می کند که می تواند حافظه را تقویت کند. ایجاد پیوند بین مفاهیم به مطالعه خلافتانه و موثر کمک می کند.

### ما و شما

راهز تباطی یازندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

- \* با اینا دهه نودی نیستند. چرت و پرت می گذارند، فالوگر جذب کنند. راست می گن کارت ملی شون رو استوری کنن \*
- \* مطلب حساسیت دندان در روزهای سرد در صفحه سلامت رو دیدم ولی ترسیدم بخونم و دندونم در د بگیرد.
- \* رموز را ۵۰۰ انسان موفق بسیار جالب بود. باز هم در باره ویژگی های شخصیتی انسان های موفق مطلب بزنید. می تواند در س های زیادی برای ما داشته و گره گشا باشد.
- \* اصلاً چنین دختری آمادگی از دواج دارد؟ خانواده ها چطور راضی شدند؟ به خصوص مادرش باید به این سوال پاسخ بدهد.
- \* سلام به زندگی سلام و سلام به دست اندر کاران محترم روز نامه خراسان. تشکر از مطالب خوب و خواندنی مختلف و متنوع شما.



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۱۳ آذر ۱۴۰۳
- اجملی الکی ۱۴۴۶
- ۳ دسامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۶۹

## خانواده و مشاوره