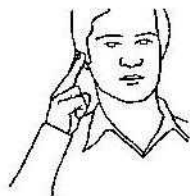


هم



ناشوا



يك



من

«من يك ناشوا هستم»

I am deaf

الهام مومنی پور

Elham Momenipoor

پدیدآورنده: مؤمنی پور، الهام

عنوان: من یک ناشنوا هستم

تکرار نام پدیدآورنده: الهام مؤمنی پور

مشخصات نشر: مشهد، اعتقاد ما، ۱۳۹۳ ه‍.ش، ۱۴۳۵ ه‍.ق، ۲۰۱۴ م.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۶۲۴-۹-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

موضوع: ناشنوایی - جنبه های اجتماعی.

موضوع: ناشنوایی، جنبه های اجتماعی، فرهنگی، موفقیت، زندگی موفق، شغل

موفق، ازدواج موفق، تحصیلات موفق

رده کتبه: ۱۳۹۳، م ۹، م ۹ / HV ۲۳۸۰

رده دیویی: ۸ / ۶۱۷

شماره مدرک: ۳۵۴۱۳۱۷

انتشارات اعتقاد ما

من یک ناشنوا هستم

الهام مؤمنی پور

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

مراکز پخش:

نیشابور: کانون ناشنوایان نیشابور، رابط فروش: ۰۹۱۵۱۵۴۱۲۴۶

تهران: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی: ۰۲۱۲۲۱۸۰۰۸۱

مشهد: انتشارات اعتقاد ما: ۰۵۱۳۲۲۲۵۶۱۰

قم: مجتمع ناشران: ۰۲۵۳۷۸۴۳۴۸۵

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر برای نویسنده محفوظ است

مقدمه

عموماً تصویری که از یک ناشنوا در ذهن‌ها شکل گرفته است، تصویر فردی ناتوان و همراه با محدودیتهای بسیار است. با وجود اینکه پیشرفتهای اخیر فناوری و رشد اطلاعات مربوط به ناشنوایی و وضع قوانین حمایتی سبب رشد فردی و اجتماعی کودکان و بزرگسالان ناشنوا شده است، اما هنوز متأسفانه نگرش جامعه واقع‌گرا و مثبت نیست و همواره ناشنوایی و ناتوانی در ذهنهای ناآگاه افراد، با یکدیگر عجین شده‌اند.

در این میان نقش افراد ناشنوا بسیار برجسته و مهم است. سرکارخانم الهام مومنی‌پور با تدوین کتاب حاضر، گامی بسیار موثر در این راه برداشته‌اند و با قلم رسای خود، تجربه عمری ناشنوا بودن و موفقیت را به زیبایی بر کاغذ آورده‌اند. چنین تجربیاتی نه تنها برای افراد ناشنوا بلکه برای هر خواننده علاقمند و عاقل می‌تواند بسیار جذاب و آموزنده باشد. درحقیقت کتابهایی اینچنین می‌تواند در جهت اصلاح نگرش جامعه نسبت به افراد ناشنوا بسیار مفید و موثر واقع شود؛ زیرا عموماً آشنایی با پدیده ناشنوایی برای بسیاری افراد از طریق تصورات نادرست القاشده توسط برخی رسانه‌ها درباره معلول و معلولیت بوده است.

یکی از اهداف و رسالتهای دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی ارتقا سطح دانش و نگرش افراد جامعه نسبت به انواع معلولیت و افراد معلول و انتشار چنین کتابهایی در جهت افزایش سطح دانش و آگاهی افراد از وظایف واحد انتشارات دانشگاه است.

امید که همه افراد ناشنوا بتوانند در هر مقامی به اعتلا و خودشکوفایی دست یابند و با تلاش خود در جهت اصلاح موانع موجود بکوشند.

دکتر گینامولی

مدیر اطلاع رسانی پزشکی و ارتباطات

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	سخن اول
۷	آنچه قبل از مطالعه کتاب باید بدانید.....
۷	این کتاب را برای چه کسانی نوشته‌ام؟.....
۷	این کتاب چه کمکی به شما خواهد کرد؟.....
۸	در پایان کتاب چه چیزی در انتظار شما خواهد بود؟.....
۹	چگونه از این کتاب بهره کافی را ببرید؟.....
۱۱	فصل اول: امروز ما با ناشنوایی
۱۳	پیش از تولد.....
۱۴	تولد کودک ناشنوا.....
۱۴	واکنش خانواده.....
۱۵	اکنون چگونه با ناشنوایی زندگی می‌کنیم؟.....
۱۹	چه نوعی از زندگی را آرزو داشتیم؟.....
۲۱	دعوت به یک شروع دوباره با ناشنوایی.....

۲۵ فصل دوم : تعریف ما از ناشنوایی

۲۷ تعبیر ما از ناشنوایی.....

۲۷ برچسب خوردن با ناشنوایی.....

۲۸ چرا من؟.....

۲۸ حس قربانی شدن.....

۲۸ افسردگی.....

۲۹ تنهایی.....

۲۹ حس طرد شدن.....

۳۰ ترس از واکنش دیگران.....

۳۱ ناتوانی در برقراری ارتباط.....

۳۲ شانه خالی کردن از زیر مسئولیت هابمان.....

۳۳ عدم موفقیت در امر تحصیل و دستیابی به مدارج عالی.....

۳۳ حس پوچ ماندن در عرصه زندگی و ناکارآمدی.....

۳۴ حس ناکامی در گرفتن همسر ، ازدواج و داشتن فرزندان سالم.....

۳۴ پاسخ به یک پرسش مهم : نقص یا موهبت؟.....

۳۹ فصل سوم: ناشنوایی و ناراحتی ما

۴۲ افسردگی.....

۴۳ افسردگی چیست؟.....

۴۳ نشانه افسردگی چیست؟.....

۵۱ نگرانی.....

۵۵	فصل چهارم: چگونه باید ناشنوایی مان را قبول کنیم؟
۵۸ قانون طلایی اول: بپذیریم
۶۴ قانون طلایی دوم: گذشته را رها کنیم
۶۷ قانون طلایی سوم: ببخشیم
۷۳ قانون طلایی چهارم: مسئولیت زندگی خود را برعهده بگیریم
۷۷	فصل پنجم: چگونه با ناشنوایی ارتباط خوبی داشته باشیم؟
۷۹ ارتباط
۸۰ حلقه‌های ارتباطی
۸۷	فصل ششم: چگونه با ناشنوایی تحصیلات خوبی داشته باشیم؟
۸۹ مهارت مطالعه
۹۰ سبک‌های یادگیری را بشناسیم
۹۱ یادگیرنده‌های دیداری
۹۱ یادگیرنده‌های بساویی
۹۲ یادگیرنده‌های شنیداری
۹۲ شناسایی دلایل طفره رفتن
۹۳ فقدان انگیزه
۹۳ ترس از شکست
۹۴ واهمه از شروع کردن
۹۴ روبه‌رو شدن با مسائل بسیار دشوار
۹۵ راهبردهای به خاطر سپردن (تقویت حافظه)

- ۹۶ اصول کلی برنامه‌ریزی درسی
- ۹۷ چه موقع مطالعه کنید؟
- ۹۹ **فصل هفتم: چگونه با ناشنوایی شغل خوبی داشته باشیم؟**
- ۱۰۲ معیارهای انتخاب شغل
- ۱۰۶ چگونه با انگیزه باشیم؟
- ۱۰۷ چگونه در محیط کار موفق عمل کنیم؟
- ۱۰۹ چگونه بر کارهای مای خود تاثیر مثبت بگذاریم؟
- ۱۱۳ **فصل هشتم: چگونه با ناشنوایی ازدواج خوبی داشته باشیم؟**
- ۱۱۶ تعریف ما از ازدواج
- ۱۱۶ ازدواج از منظر دین
- ۱۱۷ ازدواج از منظر جامعه‌شناسی
- ۱۱۷ ازدواج از منظر روان‌شناسی
- ۱۱۸ زن بودن
- ۱۱۸ مرد بودن
- ۱۱۸ باورهایی ما در ارتباط با ازدواج
- ۱۱۹ درک ما از عشق
- ۱۲۳ چرا عاشق می‌شویم؟
- ۱۲۵ دلایل اشتباهی که به خاطر آنها عاشق می‌شویم
- ۱۲۶ سه اشتباه بزرگ که در آغاز روابط مرتکب می‌شویم
- ۱۲۷ ده رابطه بی‌سرانجام
- ۱۳۰ نامزدی‌هایی که به جدایی ختم می‌شوند

۱۳۲مهم‌ترین پیش‌فرض خطای ما در رابطه با ازدواج
۱۳۴همسر ایده‌آن ما
۱۳۵جدایی
۱۳۶بیاید نگاهی واقع‌بینانه‌تر به جدایی داشته باشیم
۱۳۹	فصل نهم: مسیر تحول ما یا ناشنوایی
۱۴۱خودنگاهی
۱۴۳داشتن هدف
۱۴۴عزت نفس
۱۴۸ویژگی‌های زندگی آگاهانه
۱۵۳	سخن آخر