



واقعیت نگری و معلولیت

پدیدآورده (ها) : نوزاد، نسیم
علوم تربیتی :: تعلیم و تربیت استثنائی :: فروردین و اردیبهشت 1388 - شماره 88 و 89
از 69 تا 73
آدرس ثابت : <http://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/622466>

دانلود شده توسط : عمومی user2314
تاریخ دانلود : 31/03/1395

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

www.noormags.ir

واقعیت نگری و معلولیت

نسیم نوزاد

چکیده

نگرش واقع بینانه یکی از رموز رسیدن به موفقیت برای تمام افراد به ویژه افراد دارای ناتوانی است. مطالعه زندگی نامه معلولان نامدار مؤید این مدعاست. با توجه به اینکه معلولان نمی‌توانند معلولیت‌شان و پیامدهای ناشی از آن را به طور کامل انکار کنند ولی می‌توانند با واقع نگری و مثبت اندیشی بسیاری از پیامدهای ناگوار و آسیب‌زای آن را خنثی نمایند. که در این راستا، خانواده بیش از سایر عوامل نقش دارد. مقاله‌ی حاضر به ارائه‌ی پیشنهادهایی برای والدین کودکان ناتوان به خصوص آسیب دیده‌ی بینایی جهت دستیابی به این امر می‌پردازد.

کسی که با واقعیت‌ها زندگی می‌کند و نسبت به همه چیز نگرش واقع بینانه دارد، می‌تواند به جمع انسان‌های بزرگ و موفق بپیوندد چون واقع نگری یکی از رموز رسیدن به موفقیت است. من به عنوان یک فرد دارای ناتوانی به مفهوم معجزه آسای واقعیت پذیری ایمان راسخ دارم و در تجربه‌های شخصی زندگی‌ام نیز از قدرت نافذ آن بهره مند شده‌ام و از نزدیک شاهد اثربخشی فوق العاده آن در زندگی افراد نابینا و نیمه بینا بوده‌ام. ما در میان افراد نابینا و نیمه بینا، انسان‌های بسیار موفق و برجسته‌ای را می‌بینیم که موفقیت آنان در زندگی فردی و اجتماعی تأییدی بر این مدعا می‌باشد که زیستن با واقعیت‌های زندگی کلیدی است که قفل در کامیابی و شاد زیستن را به روی ما می‌گشاید، افرادی چون دکتر خندق، دکتر قشقایی، دکتر خزائلی، دکتر صادقی نژاد، سهیل معینی و بسیاری دیگر ما انسان‌ها قادر به جنگیدن با

همه‌ی آنچه که برای ما اتفاق می‌افتد نیستیم و در بسیاری از موارد ناگزیریم که دنیای واقعی اطراف و هر آنچه را که در آن روی می‌دهد، دقیقاً به همان شکلی که وجود دارند بپذیریم و در صدد کنار آمدن با آنها برآیم. یکی از مسائلی که در صورت عدم پذیرش شخص می‌تواند از قدرت ویران‌گری بالایی برخوردار باشد و زندگی فردی و اجتماعی انسان را با بحران مواجه سازد و حتی به ورطه نابودی نیز بکشاند، نقص عضو یا معلولیت جسمانی است. هر نوع معلولیت جسمی می‌تواند کل شخصیت و شرایط روانی فرد معلول و خانواده اش را شدیداً تحت شعاع قرار دهد و متأسفانه نه خود فرد و نه هیچ کس دیگری قادر به حذف اثرات آن نیست. فرد معلول نمی‌تواند معلولیت خود و همه‌ی پیامدهای روانی و اجتماعی آن را انکار کند یا برطرف سازد ولی قادر است با واقع نگری و مثبت اندیشی اثرات و پیامدهای منفی و آسیب‌زای معلولیت را خنثی نموده و حتی از همان نکات منفی نیز در جهت مثبت استفاده نماید. افراد معلول اعم از نابینا، ناشنوا و جسمی- حرکتی و اعضای خانواده‌شان پس از آگاهی از وجود این مسأله به لحاظ روانی دچار سردرگمی و پریشانی می‌شوند و مورد هجوم احساسات و افکار منفی قرار می‌گیرند و ممکن است که پس از عبور از مراحل شوک، انکار، افسردگی و نهایتاً تسلیم شدگی به مرحله‌ی پذیرش واقعیت برسند. برخی نیز ممکن است در یکی از این وضعیت‌های روانی تثبیت شوند و تسلیم معلولیت و همه محدودیت‌های حاصل از آن شده و در جهت ارتقاء کیفی زندگی فردی و اجتماعی خویش تلاشی نمی‌نمایند در

دادن کاری را دارد که ظاهراً از عهده انجام آن بر نمی‌آید، مداخله‌ی آگاهانه‌ی شما می‌تواند مثرتر باشد. بدین معنا که در آن لحظه حساس به کودک بگویید که تو می‌توانی این کار را به خوبی سیرین انجام بدهی و اگر احساس می‌کنی با وجود همه سعی و تلاشی که می‌کنی واقعاً به کمک من یا یکی از اعضای خانواده یا حتی فرد دیگری مثلاً یک دوست نیاز داری، می‌توانی از آن فرد تقاضای کمک کنی ولی حتی اگر هم نهایتاً با کمک وی موفق به انجام آن کار شدی باز هم این خودت بودی که آن کار را انجام دادی نه آن شخص چون همه‌ی آدم‌ها به کمک یکدیگر نیاز دارند و در این کره خاکی هیچ انسانی نمی‌تواند تمام کارهایش را به تنهایی انجام دهد و هر کسی حتی افراد سالم نیز برای انجام دادن بعضی از کارها به یاری دیگران نیازمندند، سعی کن که هرگز این موضوع را فراموش نکنی. تفهیم این موضوع به کودک که تو با وجود آسیب بینایی و معلولیتی که داری، می‌توانی پا به پای سایر همسن و سالان خودت که سالم هستند پیشرفت کنی و این پیشرفت می‌تواند در تمام زمینه‌های زندگی صورت پذیرد، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. متأسفانه برخی از والدین از دوران کودکی به فرزند نابینای خود می‌گویند که بقیه‌ی بچه‌ها هم مثل تو نمی‌توانند چیزی را ببینند و واقعیت نابینایی را تا جایی که ممکن است حتی از خود کودک پنهان می‌کنند که به نظر من این کار بزرگترین آسیب روانی را برای فرد معلول در پی خواهد داشت، آسیبی که جبران‌پذیر هم نیست. من نوجوان نابینایی را می‌شناختم که فکر می‌کرد همه‌ی آدم‌ها نابینا هستند و قادر به انجام دادن ابتدایی‌ترین کارها هم نبود مثلاً با دست غذا می‌خورد و در راه رفتن به شدت مشکل داشت و نمی‌توانست از یک پله کوچک بالا یا پایین برود.

۲. وقتی کودک خود را به مهمانی می‌بری و

حالی که گروهی به پذیرش واقعیت دست یافته و قادرند که بر تمام محدودیت‌ها و موانعی که سر راه شان است غلبه کنند و زندگی بسیار موفقیت آمیزی را تجربه نمایند. به عقیده من عواقب منفی عدم پذیرش واقعیت به مراتب ویرانگرتر از خود معلولیت است.

فرآیند واقعیت‌پذیری از کانون خانواده آغاز می‌شود بنابراین، والدین می‌توانند نقش بسیار مهمی را در این رابطه ایفاء کنند، آنها باید از نکات روانشناسانه‌ای که برای کمک کردن به فرزندشان در جهت رسیدن به واقعیت - نگری مؤثر است، آگاهی کاملی داشته باشند و سعی کنند از همان آغاز به صورت عملی از آن نکات استفاده نمایند. واضح است که والدین زمانی می‌توانند در این راه موفق شوند که خودشان در درجه‌ی نخست به واقع نگری دست یافته باشند، من قبول دارم که پذیرش واقعیت کار آسانی نیست و نیازمند سلامت روانی است اما امری غیر ممکن نیست و با تلاش و اراده راسخ قطعاً به دست خواهد آمد البته ممکن است که از لحاظ زمانی فرآیندی طولانی مدت باشد. از آنجایی که بسیاری از روانشناسان بر اثربخشی واقعیت نگری در زندگی فرد معلول و خانواده - اش تأکید فراوان دارند، قصد دارم در این مجال کوتاه به چند نمونه از نکاتی که می‌توانند در رسیدن به واقعیت به فرد معلول کمک کنند، اشاره نمایم و به خصوص از والدین محترم خواهش‌مندم که در به کارگیری آنها بکوشند چون به کارگیری این نکات در زندگی من به عنوان یک فرد نابینا و خیلی از نابینایان موفق در سراسر دنیا بسیار مؤثر واقع شده است. در واقع روی سخن من بیشتر والدینی هستند که دارای فرزند نابینا یا نیمه بینایی می‌باشند ولی نکاتی که مورد اشاره قرار می‌گیرند برای سایر والدین نیز می‌تواند مفید شود.

۱. هر وقت کودک نابینای شما در شرایطی قرار

می‌گیرد که قادر به مقابله با آن شرایط نیست یا قصد انجام

می‌خواهید کودکان با سایر کودکانی که در آن مکان حضور دارند، وارد بازی شود و ارتباط برقرار نماید، خود شما فعالانه برای برقراری یک ارتباط اولیه تلاش نمایید و چگونگی ادامه‌ی ارتباط را به کودکان واگذار نمایید به این صورت که فرزند خود را به نزد سایر کودکان برده و او را به آنها معرفی کنید و بگویید که بچه‌ها پسر یا دختر من هم خیلی دوست دارد که با شما بازی کند و با اینکه چشم‌هایش نمی‌بینند ولی او می‌تواند صدای شما را بشنود و دست‌های شما را لمس کند و با شما بازی کند سپس بگویید که همان طور که شما بازی‌های زیادی را بلد هستید او نیز بازی‌های زیادی را می‌داند و بعد به یک نمونه از بازی‌هایی که کودک شما با شما یا خواهر یا برادرش در خانه انجام می‌دهد، اشاره نمایید. البته این نکته را فراموش نکنید که پیش از بردن کودک به نزد سایر کودکان به او بگویید که در این جا کودکان دیگری نیز به غیر از تو وجود دارند که خیلی علاقه‌مند به بازی کردن با تو هستند و دوست دارند که تو هم وارد جمع آنها بشوی. در ضمن دقت کنید که در صورت بروز هرگونه درگیری و دعوا بین کودکان، چگونگی اداره‌ی موقعیت را به خود کودکان واگذار نمایید و از کودک نایب‌ای خود حمایت نادرست و نا به جایی نکنید. برقراری ارتباط با همسالان از اهمیت به‌سزایی برخوردار است به همین دلیل سعی کنید شرایطی را فراهم بیاورید که کودک شما نیز مانند سایر کودکان قادر به ایجاد رابطه با همسالان خود باشد و شما در شکل‌گیری این فرآیند تعاملی نقش تسهیل‌کننده را ایفا نمایید. بدین معنا که کودک خود را در موقعیت‌های اجتماعی مختلف با آگاهی از واقعیت معلولیتش قرار دهید و از او بخواهید که هر مسأله یا مشکلی را که برایش روی می‌دهد با شما در میان بگذارد و از تجربه‌های شما استفاده نماید و هر زمان که متوجه شدید کودک شما از برقراری ارتباط با سایر

کودکانی که قبلاً با آنها تعامل داشته، می‌پرهیزد دلیل این رفتار را از او جویا شوید.

۳. متأسفانه برخی از والدین برای فرار از واقعیت و قضاوت‌ها و رفتارهای منفی سایرین هم خودشان از حضور در جمع خودداری می‌کنند و هم کودک نایب‌ای شان را از جمع دور نگه می‌دارند و این رفتار از لحاظ اجتماعی بسیار منفی و آسیب‌زا است چون کودک نایب‌ای را به یک فرد منزوی تبدیل می‌کند که قدرت مقابله با هیچ یک از موقعیت‌های اجتماعی را نخواهد داشت. جای تأسف است که در این مورد نمونه‌های زیادی وجود دارد که اشاره به دو نمونه از آنها خالی از فایده نیست، من جوان نایب‌ایی را می‌شناسم که بخش اعظم بینایی خود را در ابتدای سنین نوجوانی از دست داد و والدین او نه تنها در پذیرش این واقعیت کمکی به او نکردند بلکه از لحاظ روانی نیز ضربه‌های جبران‌ناپذیری را به وی وارد آوردند، آنها فرزندشان را به مدت پنج سال در خانه حبس کردند و به او اجازه بیرون رفتن از خانه را نمی‌دادند. وقتی من دلیل این رفتار را از مادرش پرسیدم وی گفت که دوست نداشته همسایه‌ها یا فروشنده‌های محل و همچنین اعضای فامیل از مسأله‌ی نایب‌ایی فرزندش آگاه شوند چون او از این موضوع به شدت احساس سرافکنندگی و حقارت می‌نموده و جرأت مواجه شدن با قضاوت‌های نادرست مردم را نداشته است. متأسفانه این جوان به دلیل برخوردهای نامناسب خانواده‌اش از ادامه‌ی تحصیل و برقراری ارتباط اجتماعی سازنده با سایرین محروم شد و از لحاظ روانی دچار اضطراب، وسواس فکری و عملی و افسردگی گردید و به شدت نسبت به والدینش احساس دشمنی و کینه توزی پیدا کرد و حتی یک بار تحت تاثیر جنون آنی به مادرش حمله کرده بود تا وی را خفه کند. مورد دیگر مادری را می‌شناسم که حاضر است بمیرد تا شاهد این نباشد که فرزند نایب‌ایش از خط بریل و عصای سفید

خانوادگی، شخص تازه واردی که به مهمانی آمده با همه مهمانان مجلس سلام و احوالپرسی می‌کند و بدون توجه به فرزند شما از مقابلش عبور می‌نماید و فرزند شما متوجه رفتار او می‌شود و بعد از پایان مجلس این مسأله را با شما در میان می‌گذارد و از بروز چنین رفتاری اظهار ناراحتی می‌نماید. رفتار و گفتار شما در مورد چنین موقعیتی می‌تواند اثر تعیین کننده‌ای را بر طرز فکر فرزند ناینای شما در مورد سایر افراد جامعه داشته باشد، پیشنهاد من این است که در چنین موقعیتی سعی کنید با حرف‌های تان او را آرام سازید و افکار مثبت و واقع بینانه را جایگزین افکار منفی و آزار دهنده کنید به عنوان نمونه، می‌توانید از این عبارات استفاده نمایید که توحق داری که از چنین برخوردهایی دلگیر و ناراحت بشوی و شاید اگر من هم به جای تو بودم ناراحت می‌شدم اما عزیزم به این نکته توجه داشته باش که خیلی اوقات ما نمی‌توانیم رفتار و شخصیت آدم‌های دور و برمان را اصلاح نماییم در حالی که قادریم طرز فکرمان را درباره‌ی آنها و رفتارهای شان طوری تغییر بدهیم که از میزان ناراحتی و آزرده‌گی خاطرمان بکاهیم، در مورد همین فرد می‌توانی به جای این که فکر کنی او عمدتاً به تو توجه نکرده و به تو اهمیت نداده، این‌طور فکر کنی که شاید او در میان آن همه آدم متوجه حضور تو نشده و یا اشتباهاً فکر کرده که با تو سلام و احوالپرسی نموده و گیج شده که به چه کسانی سلام کرده؟ و به چه کسانی نکرده است؟ بنابراین، ممکن است که اشخاص دیگری هم در آن جمع بوده‌اند که آن شخص آنها را ندیده و سلام نکرده باشد. در واقع بروز چنین رفتارهایی در یک جمع شلوغ طبیعی است و تنها در مورد تو اتفاق نمی‌افتد.

همان‌طور که در سطور بالا نیز اشاره شد، این معلولیت نیست که نقش آسیب‌زایی را در زندگی فردی و اجتماعی شخص بر جای می‌گذارد بلکه عدم پذیرش آن به عنوان

استفاده می‌کند. توصیه‌ی من این است که تا جایی که ممکن است در موقعیت‌ها اجتماعی مختلف به همراه کودک شرکت نمایید و مشکل کودک را در حضور خود او با دیگران در میان بگذارید و در کنار آن به توانایی‌ها و مهارت‌های وی نیز اشاره نمایید و به این نکته اشاره کنید که فرزند من با وجود داشتن این مشکل فرد بسیار توانایی است و نه تنها تمام کارهای شخصی اش را خودش انجام می‌دهد بلکه در کارهای مختلف نیز به ما کمک می‌کند. مهم نیست که دیگران چه طرز فکری درباره‌ی شما و کودکان دارند مهم این است که شما از گفتن واقعیت به آنها احساس خود کم بینی و شرمندگی نکنید و به صورت عملی به کودک خود بفهمانید که او نیز باید چنین کند و دور بودن از جمع به هیچ وجه به سود او نخواهد بود.

۴. موضوع تفاوت‌های فردی را به کودک خود تفهیم نمایید، به او بگویید که آدم‌ها با هم متفاوتند و تو نباید انتظار داشته باشی که همه به یک شکل با تو رفتار کنند، تو باید واقعیت مشکل بینایی خودت را به همه بگویی تا اگر آنها به دلیل عدم آگاهی احتمالاً بخواهند رفتار نامناسبی را انجام بدهند، تو از بروز آن پیشگیری کرده باشی. مهم این است که تو این مسأله را به آنها بگویی اینکه آنها بعد از دانستن این حقیقت چه رفتاری با تو خواهند داشت زیاد مهم نیست و ممکن است حتی رفتار بد و ناراحت کننده‌ای نیز با تو داشته باشند چون هر کس به اندازه درک و میزان تحصیلاتش درباره دیگران قضاوت می‌کند و با توجه به ویژگی‌های شخصیتی اش با تو رفتار می‌کند و اینکه انتظار برخورد مناسب منطقی را از همه داشته باشی، نادرست است. توجه داشته باشید که تکرار چنین حرف‌هایی در موقعیت‌های مختلف زندگی ضروری است و لازم است جهت شناسایی موقعیت‌های مناسب همیشه گوش به زنگ باشید. مثلاً، در یک مهمانی

ی من بودند، من به شدت احساس خودکم بینی و سرافکنندگی می نمودم و دوست داشتم که زمین زیر پایم دهان باز کند و مرا در خود فروبرد اما به تدریج که بزرگ تر شدم، متوجه اهمیت این موضوع شدم که گفتن واقعیت یکی از بهترین و مؤثرترین روش ها برای رسیدن به آرامش روانی است چون به کمک آن طرز فکر واقع بینانه که نقش بسیار مهمی در به دست آوردن موفقیت های چشم گیر دارد، آرامش پدیدار می شود. در نتیجه، کم کم از شدت فشارهای روانی من نیز کاسته شد. به علاوه، اگر بخواهیم از دیدگاه علم روانشناسی به موضوع بنگریم می توانیم بگوییم بر اساس روش حساسیت زدایی منظم، احساس خودکم بینی من در اثر تکرار رفتار والدینم در موقعیت های اجتماعی گوناگون کاسته شد و به تدریج آرامش جایگزین آن احساسات آزار دهنده گردید و امروز من از مطرح کردن مشکل بینایی ام نزد هر کسی که با او ارتباط دارم، به هیچ وجه احساس خودکم بینی و سرافکنندگی نمی کنم و اجازه نمی دهم که تمایل ناخود آگاه من برای انکار یا فرار از واقعیت ذهنم را تحت سلطه قرار دهد و مانع پیشرفتم در زمینه های مختلف زندگی شود.

همیشه می گویند که درد کشیده طیب است. بنابراین، من به عنوان یک هم نوع و همدرد از تک تک افراد معلول و والدین گرامی شان مصرا نه می خواهم که در تحقق این امر خطیر بکوشند و برای رسیدن به واقع نگری لحظه ای از تلاش دست بردارند تا بتوانند یکی از کلیدهای موفقیت را به دست بیاورند. من عمیقاً معتقدم اگر کسی عاشق شاد زیستن و به تمامی زیستن باشد، خواهد توانست زندگی را با تمام واقعیت هایی که دارد حتی تلخ، با همه وجود بپذیرد و در نهایت قدرت با چالش های بی پایان آن مقابله نماید.

یک واقعیت انکار ناپذیر است که از قدرت تخریب بالایی برخوردار است. من دوست نیمه بینایی دارم که به دلیل عدم پذیرش واقعیت از لحاظ روانی، اجتماعی و تحصیلی متحمل زیان های فراوانی شده است او در جمع از من فاصله می گرفت و سعی می کرد که تا حد امکان با من هم صحبت نشود چون نمی خواست که سایر دوستانم متوجه این قضیه بشوند که او هم مثل من از بینایی بسیار کمی برخوردار است و دائماً در صحبت هایش به من می گفت که در انجام دادن کارها و خواندن و نوشتن مطالب درسی اش خیلی مشکل ندارد و مثل من از خط بریل و ضبط صوت استفاده نمی کند، او حتی از گرفتن ضبط صوت و نوارهای کاستی که دانشگاه به ما داده بود، خودداری کرد. متأسفانه او نه تنها در مورد وضعیت بینایی اش به دیگران دروغ می گفت به خودش نیز دروغ می گفت و از همین رو فشار روانی بسیار زیادی را تحمل می کرد و من هر چه قدر که تلاش کردم نتوانستم او را متقاعد کنم که همه ی ناراحتی هایش به دلیل عدم قبول واقعیت است.

در مورد خودم می توانم بگویم که والدینم در به وجود آمدن یک دید منطقی و واقع بینانه در ذهن من، فعالانه تلاش نمودند و هرگز مشکل بینایی مرا از کسی مخفی نگه نداشتند و در مورد میزان بینایی من به کسی دروغ نگفتند، البته اوایل تحمل آن شرایط هم برای من و هم برای والدینم دشوار بود چون همه ما می دانستیم که با گفتن این واقعیت به دیگران، ناچاریم که تمام رفتارهای نادرست و غیر منطقی بسیاری از افراد را تحمل نماییم و شاهد برخوردهای ترحم آمیز آنها باشیم. خود من هر وقت که در جمعی حاضر می شدم، خودم را برای تحمل رفتارهای ترحم آمیز سایرین آماده می نمودم و در تمام مدتی که والدینم مشغول صحبت کردن با دیگران درباره-