

المجلد ٧ الاصدار ١١

المشوقَة

المجلة التي تحركك!

حكمة الله في إعاقة طفلي

الأبوة من القلب
أهمية إحترام الذات

فيلا أعز صديقة لي
لم تستسلم



أنا جدة لطفلين من ذوي الإحتياجات الخاصة: تم تشخيص أحد الحفيدين والبالغ ١٥ عاماً بالورم العصبي الليفي، وحفيد آخر عمره ١٠ سنوات تقريباً يعاني من درجة عالية من التوحد. وكما تختلف هذه الإعاقات تماماً، فإن هذان الصبيان - بما في ذلك شخصياتهم ومواهبهم واحتياجاتهم - فريدان. رحلة الإحتياجات الخاصة ليست سهلة أبداً. فهي محفوفة بالتحديات التي يواجهها مقدموا الرعاية، ويمكن أن تكون صعبة للغاية بالنسبة لذوي الإعاقه أيضاً. غالباً ما يشعرون بأنه يساء فهمهم، ويمكن أن يواجهوا الإساءة أو التمر، مما قد يؤدي إلى فقدان إحترام الذات.

واحدة من أفضل الأشياء التي يمكن أن نفعها لأي شخص معاق جسدياً أو عصبياً أو فكرياً، أو غير ذلك - هي قبولهم ودعمهم وتشجيعهم. إن وجود أم أو أب راع ومتفهم، أو أحد أفراد العائلة، أو معلم أو رب عمل يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في حياة أولئك الذين يواجهون تحديات خاصة.

إن المقالات في هذا العدد من المشوقة تذكرنا باحترام ورؤية إمكانات ذوي الإحتياجات الخاصة. عندما نفع ذلك، فإنهم سوف يزهرن، وربما يفاجئنا عن طريق تخطي أقصى توقعاتنا منهم، مثل العديد من الناس المشهورين وكذلك غير المشهورين الذين تحدوا الصعاب وعاشوا حياة ناجحة ومثمرة على الرغم من إعاقاتهم.

حفيدي المذهلان هما دليل على ذلك. إنهما يساهمان في عالمنا بطريقة خاصة وفريدة من نوعها، ولا أشك في أنهما سيواصلان إدهاشنا. أنا فخورةٌ بهما جداً.

كريستينا لين

عن المشوقة

٣
حكمة الله في إعاقة طفلي

٤
التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة الأساسيات

٦
الأبوة من القلب أهمية إحترام الذات

٨
لا تخشى من توظيف ذوي الإعاقات

فوائد التعلم من بعضنا البعض

٩
الإضطراب ثنائي القطب وعملك

١٠
فيلا أعز صديقة لي لم تستسلم

١٣
أقوال ماثورة الحياة مع الإعاقة

العدد
أسرة التحرير

المجلد ٧ الاصدار ١١
كريستينا لين

التصميم:
واثق زيدان

اتصل بنا:

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٦
جميع الحقوق محفوظة

حكمة الله في إعاقة طفلي

بقلم ساندرا بيبولز، بتصرف

ذلك. ويعتمد ذلك على علو صوته أو أين نكون، نحصل أحياناً على نظرات استهجان أو همسات تجاهنا. وأحياناً أخرى نُسأل بعض الأسئلة.

في الشهر الماضي جلست أنا وجيمس في كفتيريا مركز المجتمع. التفتت السيدة التي جلستُ بالقرب منها نحو جيمس وسألت: "هل سيتعافى من ذلك؟" لم أكن متأكداً مما تعنيه. سألتها "توحده؟ هل سيتعافى من توحده؟" أجابت "نعم" ثم تابعت: "ماذا فعلت عندما كنت حاملاً لجعله على هذا النحو؟". في محادثة أخرى أجريتها مع إحدى الأمهات في بروفة المسرح لأبني الأكبر سنناً سألتني "هل كنت تأكلين الكثير من سمك التونة عندما كنت حاملاً؟ سمعت بأن هذا ما يسبب هذه المشاكل".

أنا لا أعرف دائماً كيفية الرد بلباقة على مثل هذه الأسئلة.

الكثير من أولياء أمور الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة يكافحون مع هذا الأمر. نتساءل عما إذا كان ذلك خطأنا. إذا كنا معاقبين من قبل الله على شيء فعلناه أو لم نفعله.

تقول إيمي جوليا بيكر، التي كتبت أن الشيء الجيد في إنجاب إبنتها التي تعاني من متلازمة داون، "إبنتي ليست عقاباً أو مكافأة. إنها طفلة، وليست نتاج خطيئة، أو نتيجة وقائع البيولوجية، أو من أجل عبرة نحتاج أن نتعلمها. لا. هذا حدث لأن مجد الله قد يظهر".



تعاني شقيقتي من متلازمة داون. عندما تذهب عائلتنا لتناول الطعام أو تخرج الى أي مكان، فإن الناس يلاحظوننا. في بعض الأحيان يحدقون وأحياناً يبتسمون. أحياناً أخرى يقومون بإلقاء نظرة فقط من بعيد. قد يطرح الأطفال الصغار أسئلة أو يقومون بالإشارة. الآن لم نعد نلتفت لذلك كثيراً.

إبنا جيمس يعاني من التوحد، والذي من صعب ملاحظته عن طريق النظر. عادة ما يتم سماعه. إذا ذهبنا إلى محل بقالة وقمنا بالتجول ينظر الناس إلينا. إذا كنا في الحديقة يلعب ويقفز يلاحظ الناس

التعامل مع ذوي الإحتياجات الخاصة

الأساسيات

بقلم شون هنري، بتصرف

يمكنك أن تسأل ما هي المصطلحات التي يفضلونها، وعندما تريد التحدث أمام الجمهور أو تريد الكتابة، سوف تحتاج لإجراء بعض الأبحاث لضمان استخدام ما هو مقبول على نطاقٍ واسع، وتجنب المفردات التي من المحتمل أن تكون هجومية.

أهم شيء يجب معرفته عند التفاعل مع الأشخاص ذوي الإعاقة هو أنهم أشخاص. بمجرد التعرف عليهم شخصياً سيتم إزالة جميع أنواع الافتراضات غير الصحيحة والقوالب النمطية الكاذبة.

وفيما يلي بعض النصائح الأساسية يمكنك أن تكون مرتاحاً أكثر في التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة، وتساعدهم على الإستمتاع بوقتهم معك أكثر من ذلك.

• **لا تضع افتراضات.** لا تفترض أنك تعرف ما يريده شخص ما أو ما يشعر به، أو ما هو الأفضل

بعض الناس لا يرتاحون عند التحدث مع ذوي الإحتياجات الخاصة. أحد أسباب ذلك يكمن في أنهم يشعرون بالأسف تجاههم، ويفترضون بأنهم يشعرون بالمرارة حول إعاقاتهم. هذا غير صحيح لكثير من الحالات. كثيراً ما يشعر الأشخاص ذوي الإعاقة بأن حياتهم ستصبح أغنى بتجاربهم، وحتى لو أتاحت لهم الفرصة لمحو الإعاقة، فإنهم سيختارون عدم ذلك.

سبب آخر يجعل بعض الناس غير مرتاحين بالتعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة هو الخشية من قول شيء خاطئ. ومع ذلك، هذا ليس بالأمر الكبير بالنسبة لمعظم الأشخاص ذوي الإعاقة. ما هو مهم هو أن نحترمهم وننظر أبعد من إعاقاتهم.

كثيراً من الناس يتساءلون عن المصطلحات المناسبة. هل هي الإعاقة أم المعاقين؟ عندما تعمل مع شخص ما،

بالنسبة له. إذا كان لديك سؤال حول ما يجب القيام به أو كيفية القيام بذلك، أو ما هي اللغة أو المصطلحات التي يجب استخدامها، أو ما هي المساعدة التي يجب تقديمها، إسألهم. يجب أن يكون هذا الشخص أول وأفضل مصادر المعرفة بهذا الخصوص.

• **كل شخص مختلف.** تذكر أن الأشخاص ذوي الإعاقة لديهم تفضيلات مختلفة. فقط لأن شخص معوق يفضل شيئاً ما بطريقة ما لا يعني بأن شخصاً آخر لديه نفس الإعاقة يفضل ذلك أيضاً.

• **إسأل قبل المساعدة.** قبل أن تساعد شخصاً ما، إسأل ما إذا كانوا يريدون المساعدة. اتبع تلميحات الشخص، واسأل إذا كنت غير متأكد مما يجب القيام به. لا تشعر بالإساءة إذا رفض شخص عرضك للمساعدة.

• **خاطب الشخص مباشرة.** تحدث مباشرة مع الشخص وليس للمرافق. لست بحاجة لأن تتجاهل الآخرين تماماً. ما عليك سوى تركيز تفاعلك مع الشخص الذي تخاطبه. عندما يكون لدى الأصم مترجم، سوف ينظر إلى المترجم كلما تحدثت. قد يستغرق الأمر القليل من الجهد لتتذكر أن تواجهه بدلاً من المترجم.

• **كن على مستوى العين.** إذا كنت تريد أن تتحدث لبعض الوقت مع شخص على كرسي متحرك اجلس بحيث تكون على مستوى العين معه حتى لا تضطر إلى إجهاد عنقه وهو ينظر الى الأعلى نحوك.

• **تحدث بشكل طبيعي.** بعض الناس لديهم ميل إلى التحدث بصوت أعلى وبيطاء للأشخاص ذوي الإعاقة؛ لا تفعل ذلك. لا تفترض أن الشخص الذي يعاني من إعاقة واحدة لديه إعاقة إدراكية أو أنه لا يسمع جيداً. على سبيل المثال، قد يستخدم

شخصاً مصاباً بالشلل الدماغي كرسياً متحركاً، لكنه يستطيع تحريك الجزء العلوي من جسمه. وشخصٌ يواجه صعوبة في الكلام، ولكن لديه سمع جيد جداً، وقدرات معرفية ويتمتع بالذكاء.

• **استخدم اللغة العادية.** من المستحسن استخدام العبارات الشائعة مثل "هل ترى ما أعنيه؟" حتى للأشخاص المكفوفين. غالباً ما يقول الأشخاص المكفوفون تعليقات مثل "لا يمكنني العثور على ما أبحث عنه"، و "لا أرى ذلك في صفحة الويب هذه".

• **استخدم لغة "الناس أولاً".** وهذا يعني وضع الشخص أولاً، والإعاقة ثانية. على سبيل المثال، قل "رجل لا يرى" بدلاً من "رجل أعمى" و "امرأة تستخدم كرسيّاً متحركاً بدلاً من "امرأة مقعدة". استخدام لغة "الناس أولاً" عند التحدث مع الأشخاص ذوي الإعاقة، وعند التحدث والكتابة عنهم.

• **تجنب المصطلحات أو التعبيرات المسيئة المحتملة.** بعض المصطلحات التي يجدها كثير من الناس مزعجة أو مسيئة هي: مقيد ب كرسي متحرك، ضحية، يعاني من، متخلف، مشوه، مشلول، وأخرى أطف مثل المعاقين جسدياً. إذا لم تكن متأكداً، اسأل الشخص ذو الإعاقة عن المصطلحات التي يفضلها. ولاحظ أيضاً أن المصطلحات المقبولة تختلف من مكان الى اخر في العالم. لمعرفة المزيد عن المصطلحات في منطقتك، اتصل بجمعية الإعاقة المحلية.

• **كن على بينة من المساحة الشخصية.** بعض الأشخاص يستخدمون مساعدات التنقل، مثل الكرسي المتحرك أو جهاز المشي أو الرافعة، أنظر الى أجهزة المساعدة هذه بكونها جزءاً من المساحة الشخصية. لا تلمس أو تحرك أو تتكئ على أجهزة مساعدة التنقل. وهذا مهم للسلامة أيضاً. ■



أهمية احترام الذات

بقلم بوب كنجهام، بتصرف

غالباً ما يستخدم الناس عبارة "إحترام الذات" عندما يتحدثون عن تربية الأطفال. ولكن ما المقصود بتلك العبارة بالضبط؟ ولماذا هي مهمة كثيراً للأطفال الذين يعانون من تحديات في التعلم والإهتمام؟

تقدير الذات لدى الأطفال هو: حجم تقديرهم لذاتهم وكم يعتقدون بأنهم مهمين في محيطهم. إنه مرتبط بثقتهم أنهم قادرون على فعل أمر ما. ان الثقة الايجابية بالنفس يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً بالنسبة للأطفال الذين يعانون من قضايا التعلم والإهتمام. عندما يقدر الأطفال أنفسهم فانهم يكونون أكثر استعداداً للدفاع عن أنفسهم وطلب المساعدة التي يعتقدون بأنهم يستحقونها. عندما يكونوا واثقين من أنفسهم وآمنين فإنهم يكونوا أكثر قدرة على مواجهة وإدارة تحديات التعليم.

عندما يكون لدى الأطفال تقدير عالٍ لذاتهم فإنهم:

- يشعرون بأنهم ينالون الإحترام.
- يتسمون بالمرونة ويشعرون بالفخر بأنفسهم، حتى عندما يرتكبون الأخطاء.
- لديهم شعور بالسيطرة على الأنشطة والأحداث في حياتهم.
- يعملون بشكل مستقل.
- يتحملون المسؤولية عن أفعالهم.
- يكونون مرتاحين وآمنين عند تكوين الصداقات.

- لديهم الشجاعة لتبني قيمهم الخاصة، ويتخذون قرارات جيدة، حتى عند مواجهة ضغط الأقران.

يطور الأطفال تقدير الذات الإيجابي من خلال تجربة النجاحات المتكررة. الإنجازات السابقة تبين لهم أن لديهم ما يلزم لمواجهة التحديات الجديدة. ويجعلهم نجاحهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم.

إن نجاحهم يرضي الآخرين أيضاً، مثل أصدقائهم والبالغين الذين يهتمون بهم. وهذا أيضاً يجعلهم يشعرون بالرضا. ومع مرور الوقت فإن النجاح وردود الفعل التي تأتي معه تساعد الأطفال في تطوير الخصائص الإيجابية المرتبطة بارتفاع احترام الذات. الأطفال الذين يعانون من قضايا التعلم والإهتمام غالباً ما يكافحون من أجل تطوير احترام الذات والحفاظ عليها. وليس الأمر بأنهم لم يشهدوا النجاح، الأرجح أن تجاربهم كانت غير متناسقة.

قد تبدو لهم بعض الأعمال المدرسية مستحيلة الحل. في بعض الأحيان يتم تقبل الأطفال الذين يعانون من قضايا التعلم والاهتمام من قبل أقرانهم. ولكن في أحيانٍ أخرى يكونوا هدفاً للنكات القاسية.

ونتيجة لذلك، يمكن للأطفال الذين يعانون من قضايا التعلم والإهتمام أن يصبحوا غير متيقنين من قدراتهم بشكل متزايد. وقد يصبحوا غير متيقنين عن كيفية التعامل مع التحديات.

قد يعتقد الأطفال الذين يعانون من إنخفاض في تقدير الذات بأنهم لا يستحقون معاملة جيدة. ولأنهم يشعرون بذلك فمن المرجح ألا يطلبوا المساعدة أو الدفاع عن أنفسهم. بعبارة أخرى، هم لا يطورون مهارات الدفاع عن الذات.

إنخفاض تقدير الذات هو أساس تحديات خطيرة أخرى لأن:

- الفشل المتكرر يمكن أن يؤدي إلى مشاعر الإحباط والغضب والقلق والحزن.
- غالباً ما يفقد الأطفال في هذه الحالة الإهتمام بالتعلم.
- يمكن أن تأثر على الصداقاتهم، حيث أن الأطفال المحبطين يسعون للإهتمام السلبي.
- يمكن أن يصبح الأطفال منعزلين أو يستسلموا لضغوطات الأقران.

بناء الثقة بالنفس هو أمر ممكن. ويمكن للأطفال أن يتعلموا تحسين الطريقة التي يرون فيها أنفسهم ويقدموها. أن تكون أب داعم ولكن الواقعي هو مفتاح الحل.

انثني على جهود طفلك، ولكن لا تثني بسخاء على كل ما يفعله. الأطفال يعرفون عندما ينجحون ويعملون بجد، وعندما لا يفعلون ذلك. كذلك فإن الطلب من المعلمين أن يكونوا داعمين ولكن واقعيين هو أمر مهم أيضاً.

مساعدة الأطفال على إيجاد الأصدقاء الذين يقبلونهم كما هم يمكن أن يساعدهم بالشعور بأنهم ينالون التقدير والدعم.

ساعد أطفالك على اكتشاف نقاط قوتهم وساعدهم على التركيز عليها.

الأنشطة التي تشجع التعاون بدلاً من المنافسة مفيدة جداً في تعزيز احترام الذات.

حدد وأعد توجيه المعتقدات غير الدقيقة لدى الأطفال عن أنفسهم، سواء كانت حول الكمال أو الجاذبية أو القدرة أو أي شيء آخر. ان مساعدة الأطفال على وضع معايير أكثر دقة، ولكي يكونوا أكثر واقعية في تقييم أنفسهم سوف يساعدهم في إيجاد مفهوم صحي عن أنفسهم.

أعطي ردود فعل إيجابية ودقيقة. إن تعليقات مثل "أنت دائماً تضع نفسك في حالة الهيجان هذه" ستجعل الأطفال يشعرون بأن ليس لديهم سيطرة على غضبهم. تعليق أفضل مثل "أستطيع أن أرى بأنك كنت غاضباً جداً مع أخيك، ولكن من اللطيف أنك كنت قادراً على التحدث عن الأمر بدلاً من الصراخ أو الضرب". إن ذلك يقر بمشاعر الطفل ويكافئ الإختيار الذي لجأ اليه ويشجع الطفل على اتخاذ الخيار الصحيح مرة أخرى في المرة القادمة.

كن نموذجاً إيجابياً. إذا كنت قاسياً للغاية على نفسك ومتشائماً، أو غير واقعي حول قدراتك وحدودك قد ينعكس ذلك على أطفالك في نهاية المطاف. قم بتنمية احترام الذات لديك وسوف يكون لديهم نموذجاً كبيراً.

يمكنك مساعدة أطفالك لكي يبرزوا أفضل ما لديهم، ويمكنهم بذلك السيطرة على التحديات التي تأتي في طريقهم. ■

"بناء الثقة بالنفس أمر ممكن. ويمكن للأطفال أن يتعلموا كيفية تحسين الطريقة التي يرون فيها أنفسهم ويقدرونها"

لا تخشى من توظيف ذوي الإعاقات

التعلم من بعضنا
البعض له فوائد

بقلم ريكس هوبك، المجتزئات بتصرف

واحدة من أفضل التجارب في حياتي كانت مراقبة جيمي سميث، وهو شاب مصاب بالتوحد، ترك تمارينه في شيكاغو وسافر إلى الألعاب الأولمبية العالمية الخاصة في مدينة شنغهاي الصينية وحقق النجاح. نجاح جيمي في بلد أجنبي وإحضر الميدالية الفضية كان نتيجة شيء واحد: العمل الشاق. لم ألتق بشاب يعمل بجد أكثر منه، أو بشخص يُقدر الفرص التي تتيحها له الوظيفة.

لقد نمت وتنوعت أعمالنا بشكل كبير، ولكن الوظائف لا تزال شحيحة جداً عندما يتعلق الأمر بالأشخاص المصابين بالتوحد أو بإعاقات ذهنية أخرى. وتختلف معدلات البطالة من دراسة إلى أخرى، إلا أنها تحوم حول ٨٠ بالمائة. ويتقاضى الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحصلون على وظائف روتينية أقل من العمال الآخرين. إن الوصم يحيط بالأشخاص ذوي الإعاقة، ويخشى أرباب العمل أن استيعاب العمال من هذه الفئة قد يكون باهظ التكلفة.

ولحسن الحظ، يجري إحراز بعض التقدم.

النتائج، وفقاً لـ "ديب راسل" كانت ممتازة إحصائياً. وتبلغ نسبة دوران الموظفين ذوي الإعاقة أقل بنسبة ٥٠ في المائة من الموظفين غير المعوقين، كما أن قياسات الدقة والإنتاجية هي نفسها.

يقول راسل "الناس يعتقدون أن التعديلات ستكون مكلفة وشاقة". "ما وجدناه، وخاصة حول موضوع الإقامة، هو أنها عند الحد الأدنى. على مدى آلاف الأشخاص ذوي الإعاقة الذين نوظفهم، أنفقنا أقل من ٥٠ دولاراً للشخص الواحد. في حين أن أهم التعديلات التي يحتاجونها هي عقل متفتح."

ومن المهم أن ندرك أنه عندما تقوم الشركات بتوظيف أشخاص لديهم إعاقات ذهنية أو إعاقات أخرى، فإنها لا تفعل ذلك كعمل خيري، إنها تفعل ذلك لأنهم موظفين جيدين.

أجرؤ على القول بإنها الطريقة التي يجب أن تكون الأمور عليها. وقد استفادت أماكن عملنا دائماً من دمجهم في بيئة العمل.

وينبغي أن نطمح إلى العمل جنباً إلى جنب مع الأشخاص ذوي الإعاقة، ليس كفعل إحسان، ولكن على أمل أن نستفيد من خبرات بعضنا البعض. ■



إضطراب ثنائي القطب ومهنتك

أعيدت طباعته، بتصريف



للعمل لساعات أقصر أو أخذ إجازة؟ أو هل تحتاج إلى وظيفة مختلفة تماماً؟

- **اتخذ القرارات بعناية.** الناس الذين يعانون من الإضطراب ثنائي القطب يكونون عرضة للتصرف بإندفاع، التفكير بنتائج ترك العمل - سواء على نفسك أو عائلتك. تحدث عن مشاعرك مع عائلتك أو معالجك أو مزود الرعاية الصحية.
- **اذهب ببطء.** إن العودة إلى العمل بعد أن كنت قد اخذت إجازة يمكن أن يكون أمراً مرهقاً. فكر في البدء في العمل بدوام جزئي، على الأقل حتى تكون واثقاً من أن اضطراب القطبين قد استقر. بعض الناس يجدون في العمل التطوعي وسيلة جيدة ليكونوا منتجين وفاعلين .

لسوء الحظ، قد تصادف بعض الأشخاص في العمل الذين يعاملونك بشكل سيء بسبب اضطراب ثنائي القطب. وكثيراً ما ينبع سلوكهم من الجهل. قد تكون قادراً على التخلص من المشاكل عن طريق تعريف الناس قليلاً باضطراب ثنائي القطب.

بعض الناس الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب يشعرون بأنهم يعاملون بشكل غير عادل في العمل. قد يتم تجاوزهم عند الترقيات أو الترفيعات. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد بأنك تعامل بشكل غير عادل فهناك أشياء يمكنك القيام بها. ولكن لا تفعل أي شيء طائش. ابحث في القانون وتحدث عن وضعك مع الأصدقاء والعائلة والمعالج ومقدم الرعاية الصحية قبل اتخاذ الإجراءات. ■

إن تشخيص الإضطراب ثنائي القطب له تأثير كبير على وظيفتك ومهنتك. وفي إحصائية حول الناس الذين يعانون من الإكتئاب والإضطراب ثنائي القطب، قال ٨٨٪ منهم بأن حالتهم تؤثر على قدرتهم على العمل. ولكن تشخيص الإضطراب الثنائي القطب لا يعني بالضرورة أنه لا يمكنك الحفاظ على عملك. الكثير من الناس مع اضطراب القطبين يعملون ويعيشون حياة طبيعية. لست بحاجة التحدث إلى رئيسك أو زملاء العمل حول الإضطراب ثنائي القطب الذي تعاني منه. ان صحتك هي عملك. ولكن إذا كانت حالتك تؤثر على أدائك في العمل فقد تكون صراحتك فكرة جيدة. قد يكون رئيسك وزملائك في العمل قد لاحظوا التغييرات في سلوكك. إذا فسرت ما يجري سيتعاطفون معك ويقدموا المساعدة والدعم.

بعض الناس الذين يعانون من الإضطراب ثنائي القطب يجدون بأن وظيفتهم الحالية ليست مناسبة فحسب بل مرهقة جداً، أو أن الجدول الزمني غير مرين جداً. ربما لا يسمح لهم ذلك في الحصول على قسط كاف من النوم، أو ينطوي على العمل بنظام الورديات والذي يمكن أن يفاقم حالتهم. إذا كنت تعتقد أن عملك يضر بصحتك، فقد حان الوقت لإجراء بعض التغييرات. وهنا بعض الأشياء التي يجب أن تؤخذ بعين الإعتبار:-

- **قرر ما تحتاجه حقاً من عملك.** هل تحتاج إلى تقليل مسؤولياتك؟ هل تحتاج إلى استراحات إضافية خلال النهار للحد من التوتر؟ هل تفضل العمل بشكل مستقل أو في مجموعة؟ هل تحتاج

فيلا أعز صديقة لي

انها لم تستسلم

بقلم كي رافيتوسون، بتصرف



بالنسبة للناس الذين يعيشون مع الإعاقة في مدغشقر، فإن الحياة ليست سهلة.

وكثيراً ما يشار إلى المعوقين أو يتم عزلهم أو فصلهم عن أسرهم أو إهمالهم. وذلك لأن الإعاقة غالباً ما تعتبر لعنة في مجتمع حيث الخرافات شائعة - حتى لو كنا نفضل عدم الاعتراف بذلك

لقد تغيرت حياتي عندما التقيت بـ فيلا. قصة حياتها فتحت عيني.

كيف التقيت بفيلا

في عام ٢٠٠٦، عندما كنت أحضر دورة في مؤسسة فريدريش إبيرت بعنوان "برنامج تدريب القيادات الشبابية" كانت فيلا رازافيناتو الشخص الوحيد المعوق في صفنا المكون من ٢٥ طالباً.

لقد أعجب الجميع بصراحتها وموقفها الجريء، وافتقارها إلى التعقيدات النفسية حول إعاقته.

كنا في سن الـ ٢٤ في ذلك الحين وسرعان ما أصبحنا أصدقاء، أخبرتني عن كفاحها. قصة نجاح حقيقية مقارنةً بحياة العديد من المعاقين الآخرين.

ربما كانت امرأة معاقة، ولكن قبل كل شيء كانت مقاتلة

عندما كانت فيلا في الثالثة من العمر، أُصيبت بشلل الأطفال، ولم تعد تقوى على استخدام ساقها. لحسن الحظ، قدم لها والديها فرصة للنجاح في الحياة.

أصرت والدتها على أن تحصل على نفس تعليم الأطفال الآخرين في سنها، ولكن معظم المدارس في أنتاناناريفو - الخاصة والعامة - رفضت السماح لها بالحضور. كانت محظوظة أخيراً حين تم قبولها في مدرسة دينية، ولكن بتكلفة جسدية ونفسية كبيرة.

لسنوات، كان عليها أن تصعد درجاً طويلاً على العكازات، وكان زملاؤها يضحكون عليها. لكن الأمر يتطلب أكثر من ذلك بكثير لردع فيلا عن هدفها المتمثل في عيش حياة "طبيعية".

تخرجت فيلا من كلية إدارة الأعمال. وهي متزوجة الآن ولديها ابنتان جميلتان. وفي الوقت نفسه فإنها تدير مركز سيمبانا ميجورو (مسم) - وهي منظمة غير حكومية ترعى الأطفال المعوقين، وتدعم التعليم الشامل.

كذلك أنشأت فيلا مركزاً تعليمياً للأطفال المصابين بالشلل الدماغي، وهي حالة تؤثر على المهارات الحركية وتتطلب رعاية مستمرة. ويقدم المركز ورشتي عمل - الخياطة والحلويات - مما يخلق فرص عمل للنساء ذوات الإعاقة.

فيلا هي قصة نجاح. في مدغشقر، مجرد كونها امرأة هو بالفعل مسؤولية، ولكن كونها امرأة ذات احتياجات خاصة يجعلك تشعر كما لو كنت تحمل وزن العالم على كتفيك.

معاً نقوم بحشد التغيير

منذ عام ٢٠٠٦، تعاونتُ مع فيلا من خلال منظماتنا (مسم و نوفا ستيليا، والتي أترأسها).

كافحنا معاً من أجل إصلاح القوانين "الملغاسية" المتعلقة بالأشخاص ذوي الإعاقة.

قمنا بإعداد دليل عملي بشأن حقوق الإعاقة، لتوعية الجمهور بأن الأشخاص ذوي الإعاقة لهم نفس الحقوق التي يتمتع بها غير المعوقين.

في عام ٢٠٠٩ قمنا بالمساعدة في إجراء دراسة عن دمج الأطفال المعوقين في مدارس أتنا ناناريفو. ووجدنا أن الأطفال المعوقين لا يمثلون سوى ٢٦,٠ في المائة من العدد الإجمالي من تلاميذ المدارس في ٦٣١ مدرسة في أتنا ناناريفو.

كل يوم نحاول التوصل إلى حلول مبتكرة من شأنها أن تسمح للأشخاص ذوي الإعاقة العيش في بيئة لائقة تتكيف بشكل جيد مع قدراتهم. على سبيل المثال: إيجاد طرق لاستيعاب دورات المياه العامة للأشخاص ذوي الإعاقة، أو بناء سلالم خارج المباني العامة.

اليوم، أنا وأصدقائي نعمل بشكل تطوعي. هذا يفاجئ الناس، لأن المالاغاسيين ليس لديهم ثقافة الإيثار. وكثيراً ما يسألنا الناس: "ماذا تستفيدون من ذلك؟" الجواب البسيط هو: الرضا عند مساعدة الآخرين وتقديم مساهمة صغيرة لقضية حيوية.

رفع وعي الشباب حول الإعاقات

ينبغي أن يتكاتف الناس الذين يعيشون مع أو بدون

إعاقة، وأن يكسروا الحواجز التي تخلقها الحكومة، وأن يطالبوا بظروف معيشية أفضل للجميع.

هناك بالفعل بعض الشباب المتحمسين الذين تعاونوا لتطوير منصات افتراضية ومناقشات على الشبكات الاجتماعية، وظهروا بأن الأشخاص ذوي الإعاقة يمكنهم أيضاً المشاركة في هذه الشبكات.

يتبع الشباب الآخرون أنموذج فيلا. إختاروا العمل على المستوى الشعبي، ليجمعوا الناس معاً من أجل تغيير طرق تفكيرهم ومكافحة الإنتظار والترقب، وثقافة التسول التي غالباً ما تسود بين مجتمع المعوقين.

ما هو موقفك؟ ما الذي تفعله لحقوق ذوي الإعاقة؟ حتى أصغر عمل هو خطوة لإحداث التغيير. فماذا تنتظر؟ تحرك! سواء كان ذلك لهذه القضية أو لقضية أخرى، تولى الأمر بيدك لكي تصبح صانعاً للتغيير! ■





العيش مع الإعاقة

نصيحتي للأشخاص المعوقين الآخرين سيكون التركيز على الأمور التي لا تمنعك إعاقته من القيام بها بشكل جيد، ولا تدم على الأشياء التي تتداخل معها. لا تكن معاقاً في الروح بالإضافة الى الجسد. - ستيفن هوكينج

عندما تسمع كلمة ”معاق“، يفكر الناس على الفور في الأشخاص الذين لا يستطيعون المشي أو التحدث أو القيام بكل ما يعتبره الناس أمراً مفروغاً منه. الآن، أنا لا أعتبر أي شيء أمراً مسلماً به. ولكني أجد بأن العجز الحقيقي هو الناس الذين لا يستطيعون أن يجدوا الفرحة في الحياة. - تيري غار

البطل هو شخص عادي يجد قوة في المثابرة والتحمل على الرغم من العقبات الساحقة. - كرستوفر ريفز

أنا معاق رسمياً، عدم وجود أطراف لي فتح أمامي تحديات وفرص فريدة للوصول إلى الكثير من المحتاجين. - نيك فويسيتش

نجاحك وسعادتك تعيشان داخلك. اختار أن تبقى سعيداً، وبذلك وسوف تقوم أنت وفرحك بتشكيل كائن لا يقهر أمام الصعوبات. - هيلين كيلر

لا أستطيع تغيير اتجاه الرياح، ولكن يمكنني تعديل أشرعتي للوصول الى وجهتي دائماً. - جيمي دين

أبق وجهك دائماً موجهاً نحو أشعة الشمس - وستظل الظلال وراءك. - والت ويطمان

هناك خطة وغاية وقيمة لكل حياة، بغض النظر عن موقعها أو عمرها أو جنسها أو إعاقته - شارون انجل
العجز الوحيد في الحياة هو الموقف سيئ. - سكوت هاملتون

الأمر المتعلق بالعيش مع أي إعاقة هو أن تتكيف. يمكنك أن تفعل ما هو مفيد بالنسبة لك. - ستيليا يونغ

الإعاقة هي مسألة إدراك. إذا كنت تستطيع أن تفعل شيئاً واحداً فقط بشكل جيد، فإن هناك شخصاً ما بحاجة اليك. - مارتينا نافراتيلوفا

