



## موفقیت، امید یون معلولیت می دانه

**«الهام پدید»، توان یابی است که ۳ دوره قهرمان مسابقات سنگنوردی کشور شده، دانشجوی دکتری مدیریت است و کسب عنوان بهترین بازیگر زن در جشنواره تئاتر معلولان را در کارنامه دارد**

فاطمه قاسمی | خبرنگار

گفت و گو

این روزها کم نیستند آدم‌هایی که نگاه‌شان به زندگی با دیگران متفاوت است؛ آدم‌هایی که نه تنها مشکلات و سختی‌های معمول، حتی اتفاق‌ها و حوادث خیلی بد هم نمی‌تواند مانع پیشرفت‌شان شود. «الهام پدید» بانوی ۳۱ ساله بیرجندی، یکی از آن‌هاست. هنوز به یک سالگی نرسیده بود که در سانحه رانندگی یک پایش را از دست داد، از همان دوران با پای مصنوعی بر سکوای اراده ایستاد و در رشته‌های ورزشی مختلف تا قله‌های موفقیت پیش رفت. او اکنون دانشجوی دکتری مدیریت دولتی و کارمند اداره کل بهزیستی خراسان جنوبی است. در ادامه گفت‌وگویی با این بانوی موفق خواهیم داشت.



### نماد واقعی خواستن و توانستن

این که بانوی جوانی باتوجه به شرایط جسمی اش به ورزشی مانند سنگ‌نوردی رویبیاورد برای بعضی از ما عجیب است اما الهام از موضع قدرت می‌گوید: «برای فردی با شرایط من، شاید بهترین چیزی که بتواند معلولیتش را پوشش بدهد یک قهرمان ورزشی بودن است، یعنی نماد واقعی خواستن و توانستن. رشته‌های ورزشی که کار می‌کنم شنا، پرتاب وزنه و سنگ‌نوردی است. اولین باری که روی دیوار سنگ‌نوردی رفتم باتوجه به این که دستان قوی داشتم احساس کردم می‌توانم در این رشته موفق شوم.»

### صاحب مدال کشوری در مسابقات شنا، پرتاب وزنه و سنگ‌نوردی

الهام در باره افتخارات ورزشی اش می‌گوید: «وقتی اولین مدال طلا را بر گردنم انداختند، نخستین چیزی که به ذهنم خطور کرد این بود که روزی بتوانم در مسابقات جهانی هم افتخاراتی داشته باشم. در مسابقات کشوری شنا موفق شدم رتبه هفتم را کسب کنم. در پرتاب وزنه در سطح استان چندین بار شرکت کردم و موفق به دریافت مدال طلا شدم. در مسابقات کشوری پرتاب وزنه در سال ۹۶ در کلاس معلولیت موفق شدم مقام سوم را کسب کنم. در رشته سنگ‌نوردی، ورودم به مسابقات از سال ۹۵ بود و در سال‌های بعد سه دوره قهرمان مسابقات کشوری شدم.»

**علاقه‌مندی به تئاتر برای حضوری موفق در اجتماع**  
ظاهر اشتباهی این بانوی جوان و با پشتکار برای حضوری موفق در اجتماع سیری ناپذیر است. خودش در این باره می‌گوید: تئاتر را از کودکی دنبال می‌کردم اما از سال ۹۴ به صورت جدی روی صحنه رفتم و در همین سال موفق به کسب مقام اول بازیگری زن در جشنواره تئاتر معلولان شدم. تاکنون چهار نمایش با جوایز پر بار کار کرده‌ام و آخرین آن‌ها نمایش «زخمه‌تار» به کارگردانی نویسندگی آقای امان... اجرایی برای جشنواره معلولان خلیج فارس بود که در دی‌ماه برگزار شد.»

### تاثیر گذار بر اطرافیان

کم‌توانی سخت است اما با قبول آن می‌شود شیوه‌ای برای زندگی پیدا کرد که متناسب با این شرایط باشد. به گفته الهام: «موفقیت برای همه افرادی است که بهترین تصمیم را در سخت‌ترین شرایط می‌گیرند اما چیزی که بر من خیلی تاثیر گذار بود این است که افراد بیشتری با من و فعالیت‌هایم آشنا شدند. من در جامعه معلولان با هم‌توған

خودم فعالیت می‌کنم و در واقع رسالت‌مان هم معرفی توانمندی‌های معلولان به جامعه است و این خودش به تنهایی باعث شده که ارتباطات اجتماعی خیلی بیشتری داشته باشم.»

### مبارزه با چالش‌ها برای دست‌یابی به موفقیت

به گفته خانم پدید، در بروز چالش در مسیری که طی کرده، مردوزن بودن نقشی نداشته است: «در منطقه‌ای زندگی می‌کنم که در زمینه ورزش‌م با مشکل سالن استاندارد و مربی روبه‌رو هستیم، در حقیقت حتی برای علاقه‌مندان سالم هم این امکانات وجود ندارد. این چالش نه ارتباطی به جنسیت دارد و نه معلولیت. ولی به هر حال چالشی است که من به‌خاطرش عذاب می‌کشم چون برای تمرین‌ها مجبورم به استان‌های مجاور بروم و شرایط بر ایمن سخت‌تر خواهد شد.»

### پیوند پا، آری یا نه؟

الهام در جواب سوال ما که اگر روزی امکان پیوند پا با مثلاً نصب پای روباتیک فراهم شود، حاضر به انجامش است، گفت: «بله قطعاً. البته من فیزیک‌بدنی خودم بدون پروتز را دوست دارم و مشکلی هم با این مسئله ندارم اما طبیعی است که انسان گرایش به تکامل دارد و مطمئناً اگر پای بهتری یادو پا داشته باشم از امروز موفق‌تر خواهم بود. یکی از دلایل موفقیت‌م، معلولیت‌م بوده به این دلیل که در یک مقطع زمانی برای پوشاندن آن، به فعالیت‌هایی روی آوردم تا معلولیت‌م به چشم نیاید. اما زمانی که شخصی مثلاً به عنوان یک قهرمان ورزشی شناخته می‌شود دیگر فرقی نمی‌کند که معلول است یا خیر. اطرافیانم با این که افراد موفق هستند اما برخلاف من در ادامه موفقیت‌شان خیلی جدی نبوده‌اند.»

### حرف آخر این که دنبال بهانه نباشیم

الهام گفت‌وگوی‌مان را این‌طور به پایان می‌رساند: «من با وجود معلولیت‌م خودم را متفاوت با افراد بدون معلولیت نمی‌بینم بنابراین ما یلیم حرف‌م را فراتر از یک معلول برنم. دنبال بهانه نباشیم. بیشتر اوقات وقتی صحبت از فعالیت‌های ورزشی یا هنری می‌شود خانم‌های ما که توانایی بالایی دارند، یک سری ملاحظاتی را بهانه می‌کنند تا در نهایت به فعالیتی روی نیاورند اما من فکر می‌کنم همه این‌ها بهانه‌ای بیش نیست و هیچ محدودیتی مانع پیشروی یک ذهن موفق نمی‌شود. چه بسا هر چه فرد در محدودیت مادی و معنوی بیشتری باشد، خلاقیت بیشتری به خرج می‌دهد و همین باعث رقم‌خوردن اتفاقات‌های خوب می‌شود.»

### قرار و مدار

### روز عوض کردن رو بالشتی

علاوه بر این‌که توصیه‌میشه تا هر سه ماه یک بار، روبالشتی‌ها (و پشورین و ضدفونی‌کنین، عوض کردن شون هم هر چند وقت یک بار، علاوه بر سلامتی باعث ایجاد تنوع و حال خوب میشه...

### ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* در باره پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم که یک همت جمعی می‌طلبه تا یک پوشش برای کمک به دانش‌آموزان مناطق محروم راه‌بندازیم و کمتر شاهد چنین مشکلاتی باشیم. مسئول هم‌حواس‌شان باشد که آن‌ها هم حق تحصیل دارند، مثل فرزندان خودشان. \* مطالبی شبیه به «فتارهای مادر که تاثیر بدی بر جنین دارد» را در صفحه سلامت، بیشتر چاپ کنید. \* معلمی در ایران شغلیه که همه باید عاشق باشن تا ۳۰ سال از عمرشون رو در این راه صرف کنن. \* مطلب تفاوت‌های شخصیتی مردوزن در صفحه خانواده، جالب بود. ممنون.

\* در مطلب «ترفندهای چیدمانی برای خانه‌های نقلی» به این نکته توجه نکردید که اگر مایول داشتیم به جای چیدمان جذاب‌تر، خانه بزرگ‌تر می‌خریدیم. \* از این که یک دختر ۱۴ ساله به صفحه نوجوان پیامک داده و گفته: «به خاطر فشار اطرافیان تصمیم به تغییر در پوشش‌م گرفتم؟ چه کنم؟» لذت بردم. آفرین که به فکر خودت و تصمیم‌هایت هستی. \* در باره مطلب «وسوسه اینترنتی برای سیگار کشیدن» که در زندگی‌سلا چاپ شد، طبق قانون فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال ممنوع است. در صورتی که این قانون به راحتی نقض میشه و بیشتر کسانی که سیگار را ترک می‌کنن، علت لغزش و مصرف دوباره شون همین سوپرمارکت‌ها هستن که با گذاشتن سیگارهای متنوع باعث وسوسه شخص میشن.

مسعود زنبلی، مشهد

## خانمم توقع زندگی لاکچری مانند شاخ‌های اینستاگرامی دارد!

خانمم به رغم علاقه دو طرفه، مدام زندگی‌مان را با زوج‌هایی مقایسه می‌کند که هر روز عکس‌هایی لاکچری از زندگی مشترک‌شان را در اینستاگرام منتشر می‌کنند. اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام و حالم خوب نیست. من ۲۴ ساله هستم و خانمم ۲۰ ساله، ۹ ماه هم از ازدواج‌مان بیشتر نگذشته است.



بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

پیشنهاد می‌کنم از محاسن، معایب، توانمندی‌ها، ویژگی‌های مثبت و موفقیت‌هایتان در حوزه‌های مختلف با همسران صحبت کنید و حتی بگویید چه برنامه‌ها و چه ویژگی‌های مثبتی دارید که ممکن است شما را از دیگران متمایز سازد که دیگران آن را نداشته باشند. دلایل موجهی بیاورید و او را به زندگی با خودتان تشویق و ترغیب کنید. این کار، یک دلگرمی و روزنه‌های امید در دل همسران روشن خواهد کرد.

### بگویید که مقایسه زندگی‌تان با دیگران ممنوع است

درباره این مسئله به همسران تاکید کنید که زندگی‌شما در هر شرایطی منحصر به خودتان است. اجازه ندهید حتی اطرافیان، زندگی و شرایط شما را تحلیل کنند. برای افزایش رضایت‌مندی از زندگی و ارتقای روابط زن و شوهری به شناخت یکدیگر بپردازید و درباره توانایی‌ها و نقاط مثبت و منفی خود صحبت کنید. برای به دست آوردن توازن و تعادل هر دو تلاش و افکار غیرواقع‌بینانه را از خود دور کنید.

**سطح انتظارات همسران را مدیریت کنید**  
هر کدام از شما باید سطح توانایی‌ها و امکاناتش را معلوم کند و بایکدیگر به این بینش و آگاهی برسید که چه انتظارات و خواسته‌هایی از زندگی مشترک‌تان دارید. اگر هر دو نفر شما سطح خواسته‌هایتان را معلوم کنید، قطعاً به جای مقایسه‌های ناهنجار به درک متقابل خواهید رسید و به عبارتی دیگر، سطح انتظارات همسران مدیریت خواهد شد.

مقایسه کردن یکی از زمینه‌های ارتباطی است که آسیب‌های فراوانی به رابطه زوج‌ها وارد می‌کند. دقت کنید این‌گونه قیاس‌ها معمولاً نشان‌دهنده نارضایتی یکی از زوج‌ها از عملکرد یا حتی از ظاهر طرف مقابل است اما در واقع از این واقعیت غافل هستیم که شرایط زندگی هر فرد با دیگری متفاوت است. گاهی ما دیگران را خوشبخت‌تر از آن‌چه واقعاً هستند، می‌بینیم حتی با دیدن عکس خانوادگی یک زوج در حال لیخنزدن یا شرکت در یک مهمانی یا سفر به آن‌ها غبطه می‌خوریم و آرزو می‌کنیم که ای کاش مثل آن‌ها باشیم اما قطعاً اگر وارد بطن زندگی این افراد شویم، متوجه خواهیم شد که آن‌ها هم بی‌شک از مسائلی رنج می‌برند که شاید شما متوجه آن نبوده‌اید. با وجود این، نکته مهم این است که نیازهای همسران را نباید نادیده بگیرید. شاید همسر شما به صورت غیرمستقیم از این طریق به بیان نیازهای ناگفته خود اشاره می‌کند. در ادامه و برای حل این مسئله به شما چند پیشنهاد دارم.

### غافلگیرش کنید

یکی از راه‌های پویانگه داشتن روابط زوج‌ها آن هم در اوایل زندگی، ایجاد تنوع و تغییر هر روزه است. اگر فکر می‌کنید زندگی‌تان تکراری شده، سعی کنید با یک سفر کوتاه یا دادن یک هدیه به او، غافلگیرش کنید و در چنین شرایطی به همسران یادآوری کنید که در کنار هم خوشبختید و از زندگی با او راضی هستید.

**ویژگی‌های مثبت‌تان را به همسرتان بگویید**  
با توجه به این که در اوایل زندگی به سر می‌برید،

## ۵ فایده در آغوش کشیدن روزانه کودکان توسط والدین

۱ افزایش احساس امنیت

۲ تقویت رابطه عاطفی

۳ کاهش استرس (به واسطه ترشح بیشتر اکسی‌توسین)

۴ کاهش احساس تنهایی

۵ تقویت احساس ارزشمندی

ترگس عزیزی  
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

## ۳۳ ساله هستیم اما مسئولیت‌پذیر نیستیم

کارمندم با درآمد متوسط. ۳۳ ساله، فوق‌دیپلم، کم حرف و مجرد. راستش را بخواهید من ازدواج نکرده‌ام چون از مخارج و قبول کردن مسئولیت زندگی می‌ترسم. در ضمن به هیچ دختری نمی‌توانم اعتماد کنم. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

از بررسی‌های لازم، نگرانی می‌مورد نداشته باشید و باتوکل بر خدا برای متاهل شدن اقدام کنید. اما شما در پیامک خود به دو نکته مهم اشاره کرده‌اید که در ادامه درباره آن‌ها توضیحاتی را خدمت شما عرض می‌کنم.

### خرج‌هایتان را برآورد کنید

به نظر می‌رسد که شما در این زمینه به بررسی بیشتری نیاز دارید و همان‌طور که در ابتدای متن بیان کردم، بهتر است مسئولیت‌های یک مرد را در زندگی مشترک برای