

فصل 9

درین فصل:

- 140.....احترام به نفس
- 141.....مواظبت نمودن از صحت خود
- 141.....فهمیدن اینکه چه وقت مریض هستید
- 142.....مواظبت از جلد
- 143.....تمرینات
- 144.....تمایلات جنسی و صحت جنسی
- 145.....تنظیم خانواده
- 145.....حاملگی و معلولیت
- 146.....مصنویت شخصی
- 147.....کار برای ایجاد تغییر

درین فصل ، جمله "زنان با معلولیت ها" را بکار میبریم و بر جمله "زنان معلول" آنرا ترجیح میدهیم. این کلمات را بخاطری بکار میبریم که مردم بخاطر داشته باشند که هرچند معلولیت ممکن است یک زن را از انجام کارهای معینی جلوگیری نماید، باز هم این زن مانند دیگر زنان میباشد. ابتدا او یک زن است.

بدون در نظر داشت آنکه سبب معلولیت زن چیست ، او میتواند مانند یک زن غیر معلول پر حاصل و سودمند باشد. صرف او ضرورت به موقعیت هائی دارد تا بتواند مهارت های خود را کاملا ارتقاء بدهد.

برای معلومات بسیار مکمل تر در مورد مواظبت صحی و معلولیت ، کتاب "زنان دارای معلولیت" را که از همین سلسله نشر و به زبان فارسی - دری ترجمه گردیده است، مطالعه نمائید.



زنان با معلولیت ها

حدود يك زن از هر 10 زن معلولیتی دارد که زندگی روزانه وی را متأثر میسازد. او ممکن است مشکلاتی در قدم زدن، برخاستن، دیدن، شنیدن و یا استفاده از دماغ خود داشته باشد. هنوز بسیاری از این زنان هیچگاه دیده نشده و یا صدای شان شنیده نشده است. آنها اغلباً دور مخفی شده و در فعالیت های جامعه سهم نمیگیرند زیرا آنها فکر مینمایند که کمتر مفید بوده و ارزش کمتری نسبت به زنان غیر معلول دارند.

اسباب معلولیت ها چیست؟

فرهنگ ها و عقاید محلی اغلباً نظریات نادرست در مورد معلولیت به مردم میدهند. طور مثال، مردم ممکن است فکر نمایند که یک زن از سببی معلول شده که ممکن در زندگی خود مرتکب گناهی شده و این جزا برایش داده شده است. و یا ممکن فکر کنند که معلولیت وی ساری است، لذا آنها میترسند که به وی نزدیک شوند.

معلولیت ها از آن سبب نیست که شخص معلول در زندگی خود کدام گناه یا خطائی کرده باشد. در ممالک فقیر بسیاری معلولیت ها از سبب فقر و بعضاً از سبب جنگ ها میباشند که افراد کمتری میتوانند آنها جلوگیری نمایند. طور مثال:

- اگر يك مادر در زمان حاملگی غذای کافی نخورد، طفل وی معیوب بدنیا خواهد آمد (سوء اشکال ولادی).

- اگر اطفال نوزاد و خورد سال غذاهای خوب به مقدار کافی بدست آورده نتوانند ممکن است کور شده و یا تأخر عقلی پیدا نمایند.

- حفظ الصحة ناکافی و حالت زندگی ای که در آن افراد زیاد در يك خانه باشند یکجا با فقر غذایی، کمبود خدمات صحی اساسی و واکسیناسیون میتواند بسیاری معلولیت ها را بار آورد.

- در جنگ های امروزی نسبت به عساکر و یا مردان دیگر، زنان و اطفال بیشتر کشته یا معیوب میگردند.

مگر حتی اگر این اسباب معلولیت از بین برود باز هم همیشه افرادی با معلولیت موجود خواهد بود، این يك جزئی از روند طبیعی حیات میباشد.



از هر 10 زن يك زن معلولیتی دارد که زندگی روزانه آنها را متأثر میسازد

نامه زیر از يك گروه زنان ايکه معلوليت دارند از گانا، غرب افريقا رسيده است. مگر اين قسم نامه ها ميتواند از هر جامعه برسد، زيرا در تمام جهان زنان بخصوص زنان با معلوليت ها، طوري آموخته اند که خود را ارزش ندهند.

احترام به نفس

انجمن ما در سال 1989 توسط زنان دارای معلولیت ساخته شد تا برای بهبود زنان ایکه معلولیت هائی دارند کمک نماید. ما 21 عضو داشتیم که معلولیت های مختلفی داشتند (بینائی، شنوائی، گفتاری و حرکتی). ما ماهانه يك جلسه میگرفتیم تا در مورد مشکلات خود صحبت نموده و کوشش نمائیم تا راه حل هائی پیدا کنیم.

همه ما موافق بودیم که زنان دارای معلولیت اغلباً حقیر شمرده میشوند، زیرا:



- ما زن هستیم.
- ما معلولیت داریم.
- ما اکثراً فقیر میباشیم.

ما را کسی بچیث يك همسر دلخواه قبول نمیکند ویا در محل کار فکر نادرست در مورد ما موجود است.

زنان و دختران ایکه معلولیت دارند اغلباً قادر نمیباشند تا تحصیل نمایند حتی زمانیکه امکانات تحصیل موجود باشد. طور مثال، حتی در مکاتب خاص برای اطفال ایکه معلولیت دارند، پسران اکثراً تقدم دارند.

برای ما امکان ندارد که در مورد هیچ کار و حرفه ای آموزش ببینیم. ما سوء رفتار را از نظر فزیکي، رواني و جنسي تجربه مینمائیم. برعکس تمام زنان و مردان ایکه معلولیت ندارند، ما ندرتاً اجازه داریم تا در تصمیمات خانوادگی و اجتماعی اشتراك نمائیم.

مگر برای هر يك مادر داخل انجمن بزرگترین مشکل کمبود احترام به نفس و ارزش ندادن به خود میباشد.

ما از جامعه آموخته ایم که خود را ارزش ندهیم. ما بصورت عموم طوري شناخته شده ایم که نمیتوانیم از يك مرد نگهداری کنیم، اطفال داشته باشیم و قادر نیستیم کارهای با مفهومی انجام دهیم.

لذا ما بی ارزش شناخته شده ایم، حتی اعضای خانواده ما زمانی ما را میخواهند که برای شان با ارزش ثابت شویم.

درما آهنکرو، از غنا

اگر يك زن با حمایت خانواده، مکتب و اجتماع رشد نماید تا به خوبترین حالت ممکنه زندگی نماید، احساسات وی و ارزش ایکه برای خود قایل میشود بسیار بلند خواهد بود، بدون در نظر داشت آنکه معلول میباشد یا خیر. اما اگر طوری رشد کند که احساس نماید بی ارزش است چون معلول میباشد، تلاش های سختی لازم خواهد داشت تا بیاموزد که ارزش دارد. این روند هیچگاه آسان نمیشود، مگر میتواند با برداشتن قدم های کوچک عملی گردد.

اولین قدم ملاقات نمودن دیگر افراد است.

حینی که زنان دیگر شما را میشناسند، در می یابند که زنان با معلولیت و بدون معلولیت در واقع تفاوت زیادی از یکدیگر ندارند. هر دفعه ایکه بیرون میروید، دیدن و صحبت کردن با دیگران برای شما آسانتر خواهد شد.



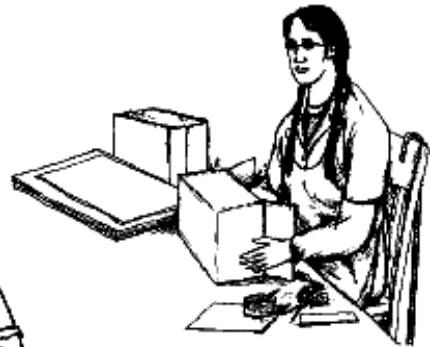


گروه های حمایتی

قدم بعدی تاسیس یا اشتراك در گروه زنان میباشد.

صحبت کردن با دیگران به شما کمک خواهد کرد تا به آموزش در مورد ضعف ها و قوت های خود شروع نمایید. گروه همچنان میتواند يك محل مصون برای زنان باشد تا آزادانه بتوانند صحبت نمایند - اگر همه شما موافق باشید، صحبت هائیکه در داخل گروه صورت گرفته خارج از گروه گفته نشود.

همچنان میتوانید يك گروه از زنان ايكه معلولیت دارند ساخته ویا با یکی از این گروه ها یکجا شوید و آموخته ها و تجارب خود را در مورد چلینج های خاص که از سبب موجودیت يك معلولیت به آن مواجه خواهید بود، با یکدیگر شریک سازید. شما همه میتوانید یکدیگر خود را در اوقات خوشی ویا حالات مشکل کمک نمایند. همچنان شما میتوانید یکدیگر خود را بیاموزانید که چگونه غیر وابسته شوید. در تمام جهان زنان با معلولیت ها، به صفت داکتر و نرس، دوکاندار، نویسنده، معلم، دهقان و تنظیم کننده جامعه کار مینمایند. با کمک یکدیگر شما میتوانید مانند هر زن دیگری آمادگی برای آینده را شروع نمایید.



روی کار هائی تمرکز نمایید که انجام داده میتوانید، نه آنها ايكه انجام داده نمیتوانید.

مواظبت از صحت خود

اگر معلولیت دارید، بسیار مشکلات صحتی شما امکان دارد که از زنان دیگر تفاوتی نداشته باشد، و میتوانید در مورد آنها از فصل های دیگر این کتاب معلومات بدست آورید. مگر معضلات ذیل میتواند تشویش های خاص زنان دارای معلولیت باشد، بخصوص زنانیکه حسیت بدن خود را از دست داده باشند.

فهمیدن اینکه چه وقت مریض میباشید.

بعضی زنان ايكه معلولیت دارند ممکن است در رابطه به گفتن اینکه چه وقت مریض میباشند مشکلاتی داشته باشند. طورمثال، يك زن ايكه مصاب انتانات رحم باشد ممکن است از آن احساس درد نداشته باشد، مگر او ممکن است افرازات یا بوی غیر معمول را از مهبل احساس نماید، که میتواند از سبب انتانات بوجود آمده باشد. منحيث يك زن، نسبت به هرکس دیگری شما بدن خود را بهتر شناخته و درک میکنید. لذا اگر يك احساس غیر معمول یا عکس العمل بدن و یا درد در بعضی قسمت ها داشته باشید کوشش نمائید تا بزودی ممکنه پیدا کنید که چه سبب آن شده باشد. در صورت ضرورت از یکی از اعضای خانواده، دوستان یا کارکنان صحتی کمک بگیرید.

مواظبت از جلد

اگر شما تمام وقت یا بیشتر وقت نشسته یا دراز کشیده هستید، ممکن است زخم فشاری (زخم بستر) پیدا نمائید. این زخم ها زمانی شروع به پیدایش مینمایند که جلد روی استخوان های برجسته بدن در چوکی یا بستر زیر فشار قرار گیرد. رگ های خون فشرده شده و بسته میگردند. لذا مقدار کافی خون به جلد رسیده نمیتواند.

اگر مدت زیادی بدون حرکت بگذرد، يك لکه تیره یا سرخ در بالای جلد پیدا میشود. اگر فشار دوام نماید، يك زخم باز شروع به پیدایش نموده و عمیقاً پیش میرود. و یا زخم ممکن است عمیقاً در نزدیک استخوان پیدا شده و بطرف سطح جلد پیش برود. بدون تداوی این جلد خواهد مرد.

تداوی :

برای معلومات در مورد اینکه چگونه زخم های فشاری تداوی گردند، صفحه 306 دیده شود.

وقایه:

• کوشش نمائید تا اقلأ هر 2 ساعت حرکت نمائید. اگر تمام وقت خوابیده هستید، از کسی بخواهید که بشما کمک نماید تا وضعیت خود را تغییر دهید.

• در يك سطح نرم بخواهید یا بنشینید، تا فشار بالای نواحی استخوانی کمتر گردد. يك پشتی یا توشك ایكه در نواحی متباز استخوانی سوراخ داشته باشد ، كمك خواهد كرد. و یا يك پشتی یا توشك ساده از يك خریطه پلاستیکی كه توسط ارزن یا برنج خام پر شده باشد ساخته و از آن استفاده نمائید. این خریطه باید ماه يك دفعه با ارزن یا برنج جدید پر گردد. همه روزه با دقت تمام بدن خود را معاینه نمائید. میتوانید از يك آئینه برای دیدن پشت خود استفاده نمائید. اگر يك ناحیه



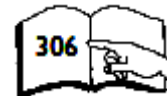
هر روز جلد خود را معاینه کنید.

تیره یا سرخ را مشاهده نمودید، کوشش نمائید در آن ساحه هیچ فشاری وارد نگردد تا زمانیکه رنگ آن دوباره عادی شود.

• کوشش نمائید كه میوه ، سبزیجات و غذا های غنی از پروتئین را زیاد بخورید.
• در جریان خونریزی ماهوار، به داخل مهبل از تکه ویا تامپون برای جذب خون استفاده نکنید. اینها میتوانند از داخل روی استخوان های شما فشار آورده و زخم داخل مهبل را بوجود آورند.

• کوشش نمائید كه همه روزه حمام کنید، جلد خود را خشك سازید مگر آنرا مالش ندهید. از مرخم ها یا روغنیات استفاده نکنید، زیرا آنها میتوانند جلد شما را نرم و ضعیفتر سازند. و هیچگاه روی جلد خود الكول استفاده نکنید.

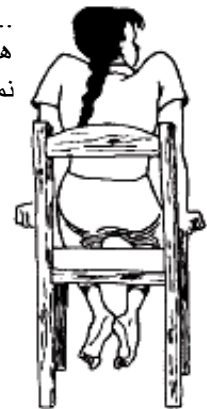
◀ زخم های بستر یکی از علل عمده مرگ در اشخاص مصاب جروحات نخاع میباشد.



مواظبت از زخم

اگر تمام روز نشسته هستید..

...با فشار روی دست هایتان سرین خود را بلند نمائید...

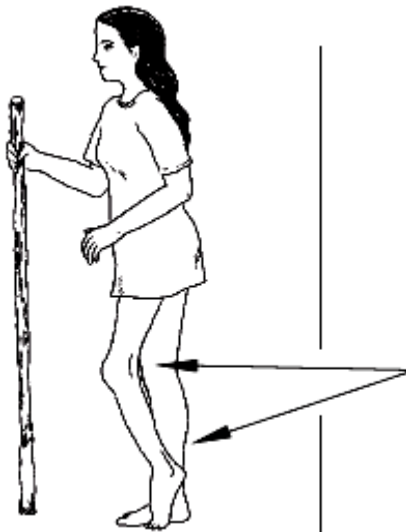


...و یا خود را از یک پهلو به دیگر پهلو کنید.



خوردن برای صحت بهتر

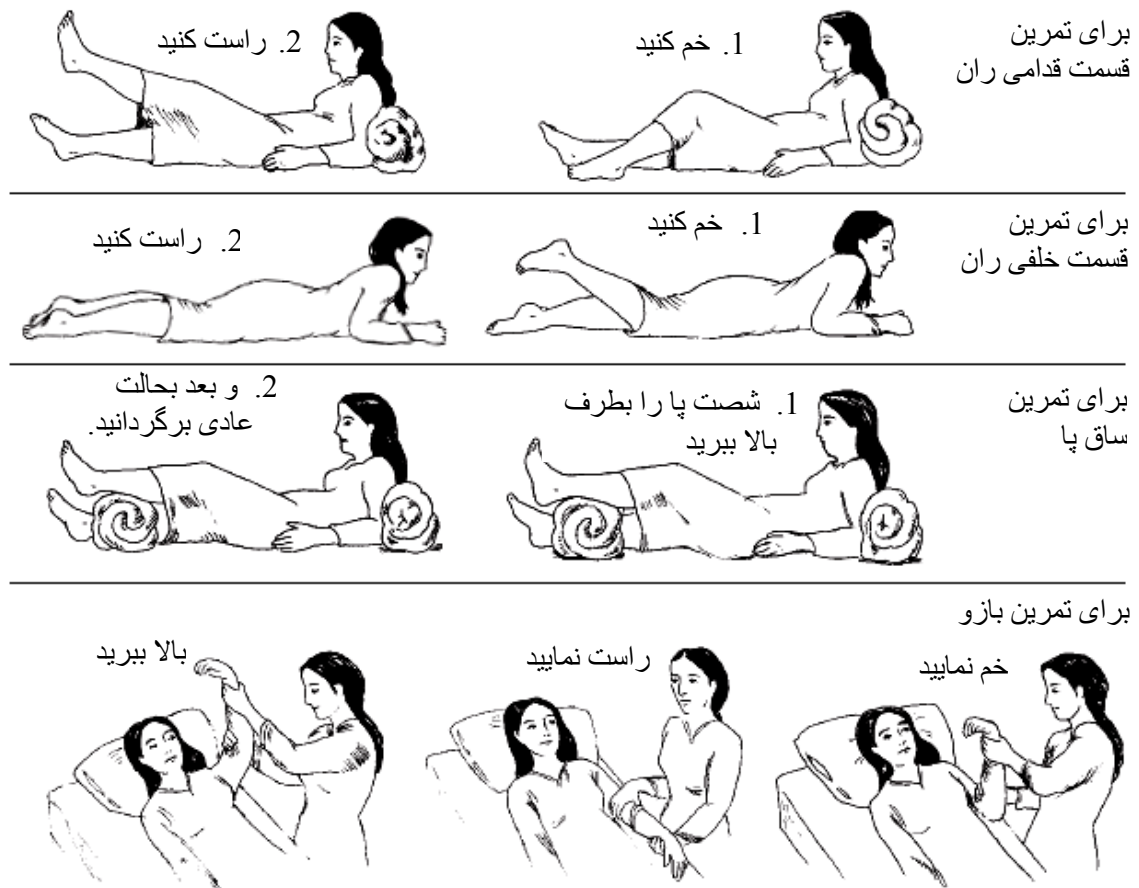
تمرین



بعضی زنان -طور مثال کسانیکه از التهاب مفاصل (Arthritis) و یا سکنه ها رنج میبرند و یا آنهاییکه بخاطر مصاب بودن به مرض ایبز و یا پیری در بستر بوده و در رابطه به حرکت دادن دست ها و پا ها به اندازه کافی که بتواند حرکات مفاصل را حفظ نماید ، مشکلات دارند، در اثر خم ماندن مفاصل دست و پا برای مدت طولانی ، بعضی عضلات کوتاه تر شده ممکن است مفاصل را راست نگهداشته و نگذارد که خم شوند. به این حالت شخی مفصلی (contracture) گفته میشود و بعضی اوقات این شخی مفصلی دردناک است. برای جلوگیری از شخی مفصلی و قوی نگهداشتن عضلات ، ضرورت خواهد داشت تا کسی را پیدا کنید که بتواند در تمرین دادن دست ها و پا ها، شما را همه روزه کمک نماید. کوشش نمائید خود را مطمئن سازید که هر یک از اعضای بدن شما حرکت مینماید.

اگر برای سال های زیادی شخی مفصل داشته باشید ، ممکن است راست نمودن کامل اعضای بدن تان بسیار مشکل باشد. مگر این تمرینات از پیشرفت شخی مفصلی جلوگیری نموده و میتواند يك اندازه گرفتگی مفصلی شما را کم نموده و عضلات شما را قوی نگهدارد.

مثال هایی از تمرینات ایکه میتوانند از بعضی شخی های مفاصل جلوگیری نموده و عضلات را قوی نگهدارند



یا اهمیت: اگر یک مفصل به مدت طولانی خمیده باشد، محتاط باشید. با زور آنرا راست نکنید.

بسیاری مردم عقیده دارند که زنان معیوب نمیتوانند و یا نباید تمایلات و عواطف جنسی داشته باشند. از آنها انتظار برده نمی شود که ارتباط نزدیک و عاشقانه داشته باشند و یا اطفالی بدنیا آورند. اما زنان دارای معلولیت مانند سایر زنان علاقه و تمایل نزدیکی و ارتباطات جنسی را دارا میباشند.

اگر با يك معلولیت تولد شده اید ویا زمانیکه بسیار خورد سن بوده اید این معلولیت بوجود آمده است ، برای شما بسیار مشکل خواهد بود قبول نمائید که جاذبه جنسی دارید. صحبت نمودن با زنان دیگر دارای معلولیت در مورد ترس های آنها و اینکه چگونه بر آن ترس ها فایق آمدند ، اغلباً بهترین طریقه آموزش آنست که خود را بگونه دیگری احساس نمائید. مگر بخاطر داشته باشید که باید صبر و شکیبائی داشته باشید. تغییر دادن عقایدی که شما مدت زیادی داشته اید وقت بکار دارد.

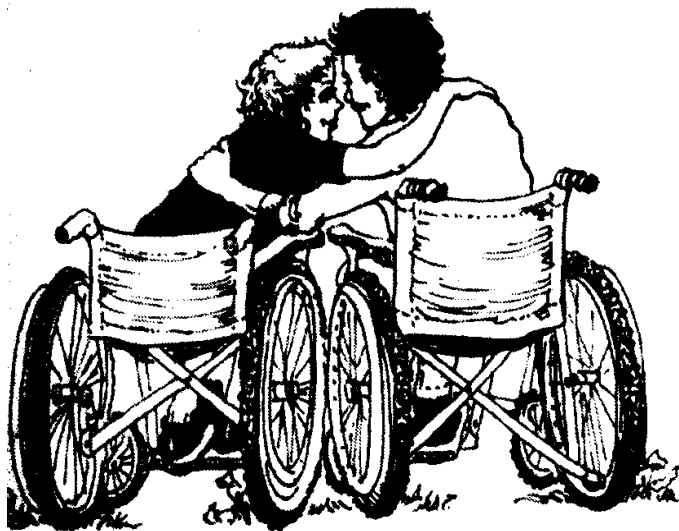
اگر شما زنی هستید که جدیداً معلولیت پیدا کرده اید، ممکن است قبلاً در مورد خود از نظر جنسی فکر نموده باشید. مگر امکان دارد به این واقعیت نرسیده باشید که میتوانی از معاشقه لذت ببری. شما ممکن است فکر نمائید که بیش از این جذابیت جنسی ندارید و غمگین باشید ازینکه ممکن است مقاربت جنسی فعلاً با زمان قبل از معلولیت متفاوت باشد.

تمام زنان دارای معلولیت میتوانند از خواندن معلومات در مورد مقاربت های جنسی به اندازه زن های غیر معلول کمک شوند. کوشش نمائید تا در مورد روابط جنسی دیگران و با معلمین ایکه به آنها اعتماد دارید، کارکنان مواظبت های صحی و دیگر زنانیکه معلولیت دارند صحبت نمائید.

شما و همسر شما به تجاربی ضرورت خواهید داشت تا بفهمید که چگونه از یگدیگر لذت ببرید. طور مثال، اگر شما در دست ها یا ناحیه تناسلی حسیت ندارید ، در هنگام مقاربت جنسی ممکن است از قسمت های دیگر بدن که احساسات جنسی را بوجود آورد، لذت ببرید. مانند گوش ، پستان ویا گردن. اینکار در صورتیکه معلولیت سبب شده باشد تا مقاربت جنسی از طریق مهبل ناراحت کننده باشد نیز کمک مینماید .

همچنان میتوانید وضعیت های مختلف را در هنگام مقاربت جنسی امتحان نمائید. مانند خوابیدن به پهلو یا نشستن در کنار چوکی. اگر شما و همسرتان بتوانید با یگدیگر خودمانی صحبت نمائید، يك ارتباط جنسی خوش آیند میتواند بوجود آید. مگر بخاطر

داشته باشید که مجبور نیستید بدون خواست خود کاری انجام دهید. شما مجبور نخواهید بود با کسیکه به شما توجه نداشته و از شما مواظبت نمی کند، مقاربت جنسی داشته باشید.



تمایلات جنسی و صحت جنسی

« دقت نمائید که بدیگران اجازه ندهید از شما استفاده کنند. ممکن است محافظت از خود در مقابل خشونت و سوء استفاده مشکل باشد.»



خشونت



صحت جنسی

تنظیم خانواده

بسیاری دخترانیکه معلولیت دارند بدون داشتن معلومات در مورد موضوعات جنسی ویا تنظیم خانواده رشد مینمایند. بسیاری زنان ایکه معلولیت دارند - حتی آنانیکه قسمت های پائین بدن آنها بی حس میباشد - باز هم میتوانند حامله شوند. لذا اگر پلان دارید که مقاربت جنسی داشته باشید و نمیخواهید که حامله شوید، ممکن است ضرورت به استفاده از يك روش تنظیم خانواده داشته باشید. درینجا بعضی رهنمائی ها برای تصمیم گیری در مورد اینکه کدام روش تنظیم خانواده ممکن است برای شما بهترین روش باشد، آمده است.

اگر شما سکتة دماغی داشته ویا نمیتوانید راه بروید و باید تمام وقت نشسته ویا دراز کشیده باشید، روش های هورمونی مانند تابلت های کنترل کننده حاملگی، زرقیات و یاغرسی ها را استفاده ننمائید. اینها میتوانند سبب مشکلات لخته شدن خون شوند.

اگر شکم شما حسیت نداشته ویا حسیت آن بسیار کم باشد، وسیله داخل رحمی (لوپ) استفاده ننمائید. چون اگر این وسیله بصورت صحیح گذاشته نشده باشد ویا امکان مصاب شدن شما به یکی از انتانات مقاربتی (STIs) موجود باشد، این وسیله میتواند سبب انتانات گردد. بدون داشتن حسیت شما قادر نخواهید بود که بفهمید مصاب انتان شده اید.

اگر نمیتوانید از دست های خود بخوبی استفاده نمائید،

ممکن است استفاده از روش های مانعوی (Barrier Methods) مانند حجاب (Diaphragm) کاندم زنانه ویا کف های کشنده سپرم برای شما مشکل باشد. اگر ناراحت نمیشوید از شوهر خود بخواهید تا آنها را به داخل مهبل شما بگذارد.

اگر معلولیت شما با گذشت زمان تغییر مینماید، ممکن است ضرورت داشته باشید که با پیشرفت معلولیت خود، روش تنظیم خانواده خود را نیز تغییر دهید.

تنظیم خانواده

تابلت ها	کاندم
غرسی ها	کشنده سپرم
زرقی ها	دیافراگم
دستگاه	کاندم زنانه
روش مخاطی	شیر دهی



◀ پوش (کاندم) نه تنها از حاملگی جلوگیری میکند بلکه شما را از انتانات مقاربتی و HIV نیز محافظه مینماید.



تنظیم خانواده

حاملگی و معلولیت

يك زن دارای معلولیت میتواند حامله شده و يك طفل صحتمند داشته باشد. درینجا بعضی موضوعاتی تذکر داده میشود که بخصوص اگر نتوانید بخوبی بدن خود را حرکت دهید و یا اگر از يك وسیله کمکی برای قدم زدن استفاده مینمائید، باید به آن توجه گردد:

- با بزرگ شدن شکم موازنه شما تغییر مینماید بعضی زن ها میتوانند برای جلوگیری از افتادن از يك عصا یا چوب دست استفاده کنند. بعضی ها ممکن است در زمان حاملگی ضرورت به بایسکل معلولین (چوکی چرخدار) داشته باشند.
- از آنجائیکه بسیاری خانم های حامله مشکل قبضیت (سخت شدن مواد غایطه) را دارند، شما ممکن است ضرورت داشته باشید طوری عمل نمائید که به دفعات بیشتری مواد غایطه تخلیه گردد (صفحة 372 دیده شود).
- در جریان ولادت ممکن است دردهای ولادی (تقلصات) را احساس ننمائید. در عوض به تغییرات شکم خود توجه نمائید و فاصله بین تقلصات را با شمارش و استفاده از تغییر شکل شکم میتوانید تعیین نمائید.
- برای وقایه از شخی مفصلي (contracture) و قوی نگهداشتن عضلات، تا اندازه ایکه میتوانید تمرین نمائید. کوشش کنید که تمرینات صفحه 143 را انجام دهید.
- برای کسب معلومات عمومی در مورد حاملگی و ولادت صفحه 67 دیده شود.



از آنجائیکه يك زن با داشتن معلولیت کمتر قادر خواهد بود که خود را محافظت نماید، نسبت به زن هائیکه معلولیت ندارند بیشتر به خطر حملات خشونت آمیز و سوء استفاده، قرار دارد. مگر کارهائی وجود دارد که يك زن بخاطر دفاع از خود انجام داده میتواند. تمرین نمودن بعضی ازین کارها برای یکتعداد از زنان ایکه معلولیت دارند کمک کننده است.

• اگر شما در يك محلی میبایستید که افراد دیگری وجود دارند و کسی میخواهد به شما آسیبی برساند و یا سوء استفاده نماید، هر قدر بلند تر که میتوانید، چیغ بزنید.



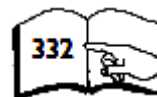
• کارها ایرا انجام دهید که برای شخص مهاجم نفرت آور باشد، مانند کف آلود نمودن آب دهن، کوشش برای استفراغ و یا تمثیل نمودن، طوریکه نشان دهد شما دیوانه هستید.

• از عصا چوب دست و یا بایسکل خود برای ضربه زدن یا کوشش به مصدوم نمودن شخص متجاوز استفاده نمائید.

• اگر شخص سوء رفتار کننده کسی از خانواده شما باشد، کوشش نمائید که در مورد

آن به اعضای دیگر خانواده که به آنها اعتماد دارید، صحبت نمائید. همچنان اگر با يك گروه از زنانیکه معلولیت دارند صحبت نمائید برای شما کمک شده خواهد توانست.

مصنویت شخصی



دفاع خودی

مواظبت خاص برای زنانیکه در فهم یا آموزش مشکل دارند

زنان و دخترانیکه مشکلاتی در فهمیدن یا آموزش دارند (معلولیت عقلي) ممکن است به مواظبت خاص ضرورت داشته باشند زیرا آنها بیشتر از دیگران در رابطه به دفاع از خود مشکل دارند.

اگر در خانواده شما يك دختری زنی با این مشکل موجود باشد، مهم است که با او در مورد افراد مضر یا بد رفتار واضحاً صحبت نمائید. در مورد اینکه چه وقت خوب است که يك شخص با شخص دیگر به طریق جنسي تماس داشته باشد و چه وقت خوب نیست و در مورد اینکه در محلات ایکه مردم وجود دارند و در صورتیکه تنها میباشند کدام کارها مصوون است و کدام چیزها مصوون نیست، صحبت گردد. بگذارید بفهمد که گفتن برای شما در مورد حالاتیکه نمیخواهد برایش رخ بدهد، خوب است. برایش کمک نمائید که چگونه بگوید و برایش بیاموزانید که چگونه از خود دفاع نماید.

همچنان يك نظر خوب است اگر با افرادیکه معلولیت عقلي دارند در مورد انتانات مقاربتی و حاملگی صحبت نموده و چیزها ایرا که برای محافظت از خود ضرورت دارند برایشان بدهید (صفحات 279 و 224 دیده شود). مگر محتاط باشید که زنان و دخترانیکه معلولیت عقلي دارند مانند زندانی ها زیر نظر نباشند. در زمانیکه مصنویت موجود میباشند، به آنها اجازه بدهید که بیرون منزل یا به بازار رفته و یا در مزرعه کار نمایند.

کار برای ایجاد تغییر

◀ وظایف ویژه ای را که گروه شما انتخاب مینماید، به اندازه کار مشترک اهمیت ندارد. با چیزی شروع نمائید که گروه شما احساس مینماید بیشتر مهم است و از آن نقطه کار را ادامه دهید.

برای اعمار زندگی بهتر، زنانیکه معلولیت دارند به تعلیمات صحی و قدرت حرکت از آدانه به ماحول و کسب معیشت ضرورت دارند. اولین قدم برای رسیدن به این چیزها ممکن است ساختن يك گروه باشد با دیگر زنانیکه معلولیت دارند. باهم شما میتوانید تصمیم بگیرید که چه چیز در جامعه شما میتواند تغییر یابد تا زندگی برای همه بهتر شود. درینجا بعضی پیشنهادهائی تذکر داده میشود:

• يك صنف سواد آموزی را برای زنانیکه خوانده و نوشته نمی توانند شروع نمائید.

• کوشش نمائید که بودیجه بدست آورید (اگر بصورت قرضه با سود بسیار کم و یا بصورت بلاعوض باشد) تا يك پروژه عایداتی را براه بیاندارید و به این ترتیب کسب معیشت نمائید.

• بصورت گروهی به دفتر مسولین محلی رفته از آنها تقاضا نمائید تا:

- منبع آب ، مکاتب و مراکز صحی را طوری بسازند که رسیدن به افرادیکه معلولیت حرکی دارند به آن آسان تر بوده و برای افراد نابینا کور یا ناشنوا استفاده از آن سهل باشد.

- شما را کمک نمایند که يك کتابخانه داشته باشید و معلومات بیشتری در رابطه به معلولیت بدست آورید.

- با شما کار نمایند تا وسایل کمکی و لوازم مورد ضرورت معیوبین در جامعه شما موجود باشد.

جهت دادن يك نظریه برای شما در مورد اینکه اگر يك گروه با هم کار نمایند چه کرده میتوانند، درینجا با قیمانده مکتوب زنان گانا را می آوریم:



بودن در این انجمن برای ما ارزش های جدیدی داده است، راهیکه میتوانیم بخشی از یک چیز قابل شمار باشیم و چانس اینکه خود را برای حقوق خود سازمان بدهیم. بیشتر اعضا مهارت هائی آموختند مانند بافندگی ، دوزندگی ، شمع سازی ، ترمیم بوت ، سبد سازی و تابیستی. بعضی فعالیت های دیگر ما عبارتند از:

• شامل ساختن زنانیکه معلولیت دارند در فعالیت های جامعه.

• جلسات با معلمان و والدین تا موضوعاتی را انتخاب نمایند که در مورد معلولیت تصورات مثبتی را برای شاگردان ایجاد نماید.

• دریافت طریقه هائیکه خود را از نظر مالی تقویت نمائیم ، لذا میتوانیم وسایل کاری ، وسایل کمکی معلولان و بایسکل های معلولان را برای اعضا خود فراهم آوریم.

دوستی و اعتماد بین زنانیکه معلولیت دارند بسیاری نظریات جدیدی را ایجاد نمود. ما انجمن را خود ما و برای خود پیش میبریم و ما به تلاش های خود بیشتر دلگرم شده ایم. این کار ها برای بلند بردن تصورات تمام زنانیکه معلولیت دارند کمک مینماید.

مانند زنان گانا ، کار با دیگران به شما کمک خواهد کرد تا به يك زندگی مستقل و پر حاصل دست یابید. اگر نخواسته باشید، مجبور نیستید که در داخل خانه بمانید. برای رسیدن به رویاها و آرزوهایتان تلاش نمائید، اگر داشتن یک وظیفه باشد، یا انتخاب همسر و یا مادر شدن.

