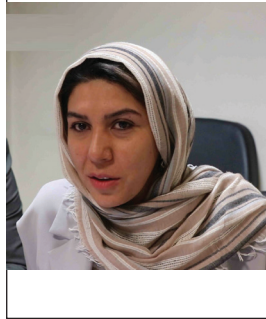
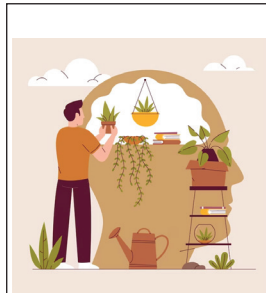


توان یاب

سال بیستم و یکم، شماره ۸۸
(تابستان ۱۴۰۲)

۲	کیفیت زندگی
	— سرمقاله
۴	کیفیت زندگی، فهم چند جانبه
	— دکتر مریم رسولیان
۷	در رویکرد جدید با حفظ اشتغال، نقش زندگی پررنگ تر شده است
	— مدیرعامل رعد
۱۲	مهارت دیجیتالی لازمه ورود به بازار کار است
	— دکتر مشکات اسدی
۱۶	کار آفرینی اجتماعی، راه حلی برای حل مشکل اوقات فراغت افراد دارای معلولیت
	— دکتر مهتا بذرافکن
۱۸	قدم به قدم تا موفقیت
۲۱	زمزمه
۲۲	هوش مصنوعی و تحلیل تاثیر ناتوانی
۲۴	همچنان بر ایجاد ارتباط خیرین با رعد فعالیت می کنم
	— فریده سروش مهر (فلاحی)
۲۶	یادگیری مکعب روبیک برخلاف تصور، خیلی آسان است
	— علی نقیان، مربی بازی های فکری
۲۸	بارها به صفر رسیدم و دوباره شروع کردم
	— چهره موفق
۳۲	با هدف و با عشق به یکدیگر زندگی خود را جلو بردیم
	— یک زندگی
۳۶	اثرات بازی های رایانه ای در فرهنگ سازی و پر کردن اوقات فراغت؛
	— سازمان مردم نهاد
۴۰	نقش بازی های آنلاین در سلامت روان و جامعه پذیری کودکان و نوجوانان
۴۴	فوتبال چهار جانبه
	— خاطرات
۴۸	کیفیت زندگی
	— معرفی کتاب
۴۹	زمزمه
۵۰	درمان ام اس
۵۱	سرماخوردگی
	— سلامت
۵۴	در رعد چه خبر؟



صاحب امتیاز:
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد
مدیر مسئول:
دکتر قاسم صالح خو
سردبیر:
دکتر مریم رسولیان
شورای سیاست گذاری:
صدیقه اکبری، محمود توسلی،
دکتر محمد کمالی، دکتر مجید
میرخانی، دکتر نرگس شفاوردی،
دکتر مجتبی کامیاب، لیلا انگوتی،
محمدرضا دشتی
دبیر تحریریه:
هاله باستانی
مدیر اجرایی:
رضا سخن سنج
همکاران این شماره:
سهیلا علیخانی، افسانه عسگری،
نازنین رحیمزاده
گرافیک: پرویز مقدم
طراح جلد: یاسمن روشنی تبریزی
صفحه آرایی: سمانه فطرس
عکاس: نگین موسوی پورمهرام
ویراستار انگلیسی: مهراوه عمرانی
مترجم انگلیسی: علی مجتهدزاده

نشانی دفتر نشریه: شهرک غرب
فاز ۲، خیابان هرمزان، خیابان پیروزان
جنوبی، پلاک ۷۴
کد پستی: ۱۴۶۶۶ صندوق پستی:
۱۴۴-۱۴۶۶۵
شماره تماس: ۸۸۰۸۲۲۶۶
۸۸۰۷۶۳۲۶
info@raad-charity.org
www.raad-charity.org

توان یاب از دریافت مقالات
و دیدگاه های صاحب نظران
استقبال می کند. مقالات
ترجمه شده همراه با کپی
اصل مقاله ارسال شود.
مقالات ارسالی پس فرستاده
نمی شود. توان یاب در ویرایش
و کوتاه کردن مطالب آزاد است

توضیح: نشریه توانیاب به
علت مشکلاتی که در شروع
اپیدمی بیماری کرونا با آن
روبرو شد نتوانست طبق
روال قبلی منتشر شود و
شماره بهار و تابستان در یک
شماره به چاپ می رسد.



کیفیت زندگی

دکتر محمد فاضلی

در درون و توانمندی‌های فرد هم هست. شادکامی یا خوشبختی هم از جنس احساس و تجربه‌ای درونی است که بر اثر طی شدن فرایندی از تبدیل ظرفیت به قابلیت، از قابلیت به کسب هدف، و نهایتاً بروز احساس شادکامی و خوشبختی حاصل می‌شود.

طی شدن این فرایند دو دسته ملزومات دارد. ملزومات عینی و ذهنی؛ و آن شادکامی هم خودش را در دو بعد بروز می‌دهد: عینی و ذهنی. تصور کنید که کودکی برای تبدیل کردن ظرفیت‌هایش به قابلیت، به مدرسه رفتن و تجربه کردن آموزش باکیفیت نیاز دارد. رفتن به مدرسه به دسترسی و حمل و نقل مناسب نیاز دارد، و دست یافتن به همه این‌ها به درآمد مناسب برای خانواده محتاج است. همه این‌ها ملزومات عینی را شکل می‌دهند. مجموعه گسترده‌ای از این ملزومات عینی در زندگی برای رسیدن به شادکامی نیاز است. خوراک، پوشاک، خدمات بهداشتی، آموزش، حمل و نقل و ملزومات دیگری که می‌توان آن‌ها را در وجه مادی و قابل مشاهده‌شان شناخت، برای طی شدن این فرایند ضرورت دارند و آن‌ها را عینی می‌خوانیم. اما این ملزومات عینی کافی نیستند. مجموعه‌ای از ملزومات ذهنی از جمله نظام‌های عقیدتی، باورها و نگرش‌های مساعد هم برای طی شدن فرایند و تحقق شادکامی ضرورت دارد. جامعه نمی‌تواند با گستره‌ای از انگاره‌های مبتنی بر تبعیض (مثلاً آپارتاید نژادی یا تبعیض جنسیتی)، نگرش‌های نامناسب به انواع واقعیت‌ها (از جنسیت گرفته تا افراد دارای معلولیت)، و ارزش‌هایی که اجازه بروز و ظهور به قابلیت‌های انسان‌ها نمی‌دهند، مسیر کسب شادکامی را هموار کند.

اگر ملزومات عینی و ذهنی طی شدن فرایند از ظرفیت تا شادکامی، تحقق یابد و موجود باشد، تجربه کردن شادکامی در دو وجه عینی و ذهنی هم ممکن می‌شود. شادکامی عینی بیشتر تجربه‌ای مرتبط با وجود مادی و بدن فرد است. انسانی که غذا، سرپناه، لباس، خدمات بهداشتی و... را به اندازه کافی دریافت می‌کند، شادکامی عینی را تجربه می‌کند. انسانی هم که در معرض ارتباطات اجتماعی سالم، تجربه‌های ذهنی باکیفیت (یادگیری، تجربه کردن هنر و...)، دریافت حمایت اجتماعی کافی، و طیفی از تجربه‌های احساسی و عاطفی مناسب قرار می‌گیرد، می‌تواند شادکامی ذهنی را تجربه کند.

کیفیت زندگی را می‌توان ترکیبی از این دو بعد شادکامی عینی و ذهنی دانست. توضیحی که ارائه کردم

برای آن‌که کیفیت زندگی را بررسی کنیم، بهتر است مفهوم «زیست بهتر» یا «به‌زیستی» را بررسی کنیم. بدیهی است که خواننده یا شنونده در برخورد اول، معنایی مرتبط با واژه‌ای که در نام سازمان به‌زیستی وجود دارد را به یاد بیاورد. من آن مفهوم را مد نظر ندارم. به‌زیستی با مترادف با واژه انگلیسی well-being به کار می‌برم و کاملاً آگاهم که دیگرانی ممکن است ترجمه‌های دیگری برای این واژه داشته باشند و معنای دیگری از آن برداشت کنند، اما برای این‌که کیفیت زندگی را مفهوم‌پردازی و بررسی کنیم، شروع کردن از به‌زیستی، کارآمد است. بگذارید به‌زیستی را وضعیتی را در نظر بگیریم که فرد قادر است از ظرفیت‌های خود به صورت مناسبی در جهت اهدافی که آن‌ها را مایه خوشبختی یا شادکامی خود می‌داند (یا این شادکامی و خوشبختی را با آن‌ها تجربه می‌کند) استفاده کند. این‌جا چند مفهوم مهم وجود دارد: ظرفیت، اهداف و شادکامی (یا خوشبختی).

ظرفیت، موجودیتی در درون خود فرد است که البته به خودی خود، به قابلیت یا عینیتی در بیرون از فرد تبدیل نمی‌شود. استعداد یاد گرفتن ریاضیات، فوتبال یا موسیقی در درون افراد – البته در اندازه‌های متفاوت – وجود دارد و بدون آموزش یا همراهی محیط بیرونی، به قابلیت مشهود و قابل بهره‌برداری بدل نمی‌شود. اهداف، در بیرون از فرد و دنیای واقعی وجود دارند. کسب شغل و درآمد، رسیدن به مدال المپیک، ازدواج با فرد دلخواه یا هر هدف دیگری، بیرون از فرد است و بر اساس کسب قابلیت‌هایی امکان‌پذیر می‌شود. بدیهی است که رسیدن به این اهداف بیرونی، مستلزم تحولاتی





ارتقا می‌دهند که فرد را قادر می‌سازند ظرفیت‌های خود را به قابلیت‌هایی برای رسیدن به اهدافش تبدیل کند. این فرایند هم البته خیلی پویاست. افراد ممکن است پیش از تبدیل شدن ظرفیت‌هایشان به قابلیت، اهدافی را مد نظر داشته باشند که با تغییر در قابلیت‌هایشان، آن اهداف را نیز ارتقا دهند یا تغییری در آن‌ها اعمال کنند، ولی به هر حال مهم است که ظرفیت به قابلیت تبدیل شود.

روابط بین‌فردی در هر دو بعد عینی و ذهنی به‌زیستی و کیفیت زندگی اثر دارند. روابط بین‌فردی منشأ فراهم شدن بسیاری از ملزومات عینی به‌زیستی هستند. انسان‌ها در شبکه ارتباطات بین‌فردی خود، اعتماد، سرمایه اجتماعی و سایر منابعی را تولید و تأمین می‌کنند که به آن‌ها در فرایند زندگی بسیار کمک می‌کنند. مسیر دست یافتن آدمیان به شغل مناسب، آموزش درست یا یافتن شریک زندگی، همین ارتباطات بین‌فردی است. شبکه ارتباطات افراد به همین دلیل بسیار مهم است. از طرف دیگر، همین ارتباطات است که زیست ذهنی بهتر را ممکن می‌کنند. تجربه‌های ذهنی غنی‌تر، قرار گرفتن در معرض حمایت اجتماعی، یادگیری نگرش‌های نوآورانه یا دریافت انرژی عاطفی زیادی که برای تداوم زندگی و ارتقای آن ضرورت دارد، به همین ارتباطات بین‌فردی وابسته است. بی‌راه نیست اگر گفته شود که کیفیت زندگی هر آدمی به شبکه ارتباطات بین‌فردی او بستگی دارد و حتی کیفیت بهره‌برداری از امکانات عینی زندگی و تجربه‌ای که از این امکانات عینی زندگی به دست می‌آید، به این ارتباطات بین‌فردی بستگی دارد. جالب‌تر این‌که تلاش برای افزودن بر ملزومات عینی زندگی اگر سبب ضربه خوردن شبکه روابط اجتماعی افراد و کاهش میزان انرژی عاطفی ناشی از این روابط شود، بسیار خسارت‌بار است.

می‌تواند نشان دهد که مسیر تحقق این شادکامی چیست. ظرفیت‌هایی باید در فرد وجود داشته باشند و شناسایی شوند، ملزوماتی برای تبدیل این ظرفیت‌ها به قابلیت وجود داشته باشد، و فرد بر اساس قابلیت‌هایش به اهدافی دست یابد که برخی تجارب را برای او ممکن کنند. تحقق این تجارب مادی و ذهنی است که شادکامی منجر به ارتقای کیفیت زندگی را ممکن می‌کند.

مجموعه‌ای از ظرفیت‌ها در اکثریت آدم‌ها وجود دارد و البته میزان هر ظرفیت در افراد متفاوت است. شرایطی برای تبدیل این ظرفیت‌ها به قابلیت باید محقق شود که دو بخش عینی و ذهنی دارند. این دو بخش هم با یکدیگر درآمیخته‌اند. مدرسه از جمله ملزومات عینی تبدیل ظرفیت‌ها به قابلیت است اما مدرسه رفتن هم به ملزومات ذهنی نظیر نگرش مساعد جامعه به آموزش نیاز دارد و مثلاً نباید مخالفتی با مدرسه رفتن دختران وجود داشته باشد، و هم خود شرایط عینی مدرسه، تجربه‌های ذهنی زیادی را ممکن می‌کند. درآمیخته ملزومات عینی و ذهنی، رسیدن به کیفیت زندگی را ممکن می‌کنند. خیلی بدیهی است که تمهید کردن ملزومات عینی و ذهنی، به تأمین مالی، دانش، فناوری، حکمرانی مناسب و اقدام عملی نیاز دارد. البته به همان میزان که این مقولات باید فراهم باشد، مسیر زندگی شخصی آدم‌ها و شبکه ارتباطات اجتماعی و آن‌چه در سطح خرد در زندگی شخصی تجربه می‌شود نیز بر کیفیت زندگی مؤثر هستند. همه کودکانی که از یک طبقه اجتماعی، با سطح نسبتاً یکسان موقعیت اقتصادی و اجتماعی والدین‌شان، به یک مدرسه می‌روند، تجربه یکسانی از کیفیت زندگی ندارند. شخصیت والدین، ارتباطات اجتماعی، وضعیت روابط خانوادگی و بسیاری مقولات دیگر در سطح خرد، بر کیفیت زندگی مؤثر هستند. بنابراین، ترکیبی از مقولات عینی که بنا به سطح توانمندی‌ها و توسعه‌یافتگی جامعه تعیین می‌شوند (نظیر سرانه درآمد یا زیرساخت و فناوری در اختیار جامعه)، و مقولات عینی و ذهنی که در روابط اجتماعی و مسیرهای زندگی شخصی تعین پیدا می‌کنند، بر کیفیت زندگی اثر می‌گذارند. ارتقای کیفیت زندگی می‌تواند تحت تأثیر هر دو دسته قرار گیرد. سؤال مهم این است که چه کسی دنبال ارتقای کیفیت زندگی و برای چه کسانی است. اگر این سؤال را حکومت از خودش بپرسد، نوع پاسخ و متغیرهایی که باید بر آن تأکید کرد خیلی فرق می‌کند تا وقتی که مثلاً مؤسسه خیریه‌ای به دنبال ارتقای کیفیت زندگی افراد دارای معلولیتی باشد که آن‌ها را آموزش می‌دهد یا توانبخشی می‌کند. یک نقطه مشترک البته وجود دارد: کیفیت زندگی را آن دسته عوامل عینی و ذهنی‌ای

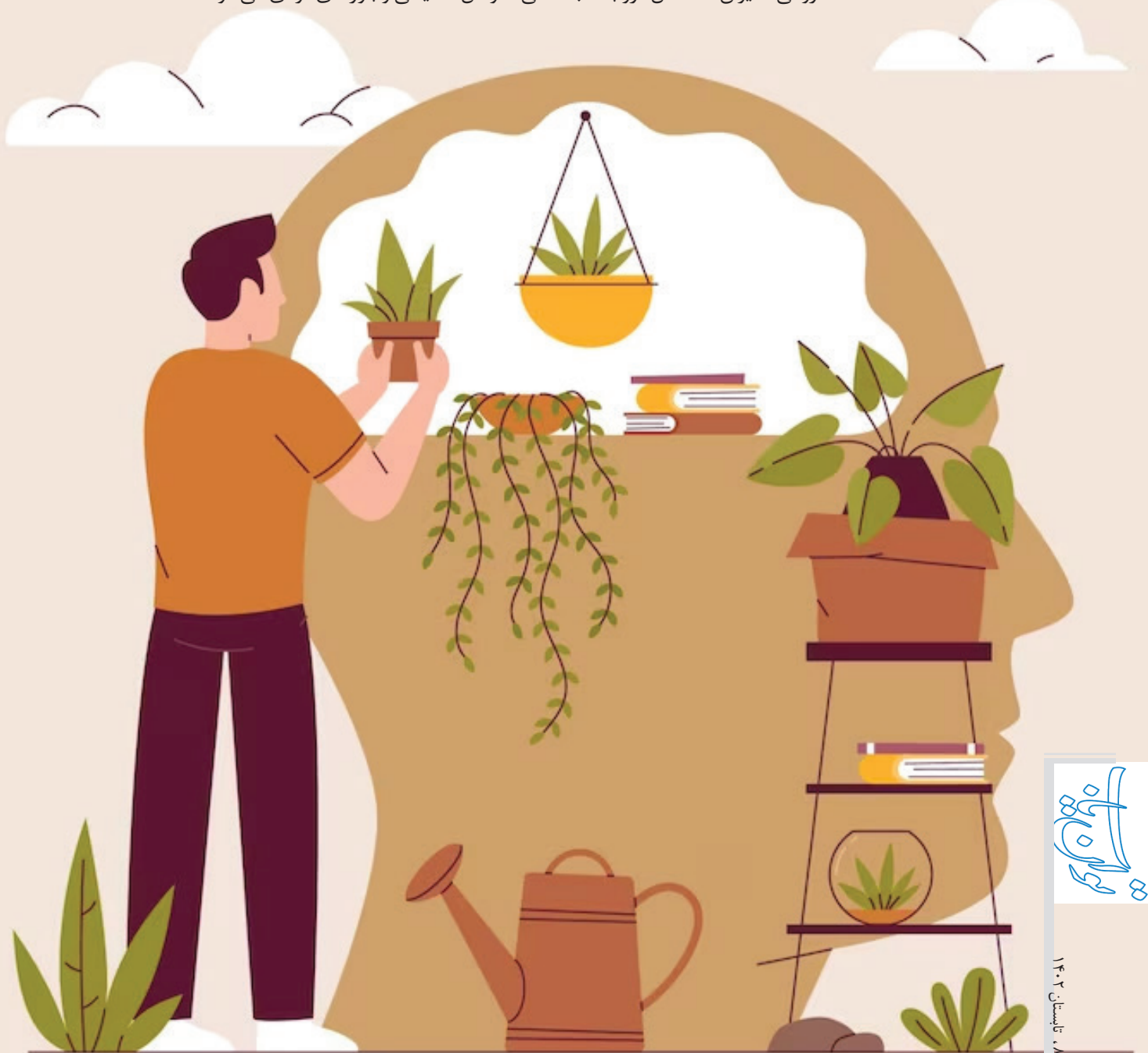


کیفیت زندگی:

فهم چند جانبه

دکتر مریم رسولیان

کیفیت زندگی در کل به رضایت فرد از زندگی اشاره دارد. این مفهوم فقط شامل سلامت فیزیکی نیست، بلکه شامل گستره وسیعی از ابعاد زندگی، مثل وضعیت روانی، میزان استقلال، روابط اجتماعی، عوامل محیطی و باورهای فردی می‌شود.



ابعاد کیفیت زندگی

کیفیت زندگی ابعاد مختلفی دارد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) ابعاد کیفیت زندگی را به شش حوزه اصلی تقسیم می‌کند: سلامت فیزیکی، سلامت روانی، میزان استقلال، روابط اجتماعی، عوامل محیطی، و باورهای شخصی

عوامل موثر بر کیفیت زندگی

عوامل متعددی بر کیفیت زندگی فرد تأثیر می‌گذارند. وضعیت اقتصادی-اجتماعی، شغل، تحصیلات، سلامت جسمی و روانی و محیط زندگی، که هر یک نقش مهمی در کیفیت زندگی دارند. به عنوان مثال، افراد با سطوح تحصیلی بالاتر، اغلب گزارش می‌کنند که کیفیت زندگی بهتری دارند. هم چنین در جامعه‌ای که سیستم‌های حمایت اجتماعی مناسب‌تری دارند افزایش رضایت از زندگی بیشتر گزارش شده است.

اهمیت در مراقبت‌های بهداشتی:

کیفیت زندگی در تصمیم‌گیری‌های بهداشتی اهمیت زیادی پیدا کرده‌است. یکی از اهداف مهم مداخلات پزشکی بر افزایش طول عمر است، ظرفیت این مداخلات اما این سوال اساسی ایجاد شده است که طول عمر بدون وجود کیفیت زندگی مناسب ارزش زیادی ندارد، به همین دلیل مداخلات جدید توجه بیشتری بر بهبود یا حفظ کیفیت زندگی دارند، به عنوان مثال جراحی تعویض عروق قلب سبب افزایش طول عمر شده و از آنجایی که محدودیت فعالیت را هم برطرف می‌کند، در افزایش کیفیت زندگی هم نقش به‌سزایی دارد. عمل تعویض مفصل زانو ممکن است اثر مستقیمی بر افزایش طول عمر نداشته باشد اما به دلیل کاهش درد و ایجاد امکان فعالیت فیزیکی اثر مستقیمی بر سلامت روان هم داشته و هر سه سبب افزایش کیفیت زندگی می‌شود. بعضی از مداخلات پزشکی مانند جراحی لیزیک چشم برای اصلاح رفت نزدیک‌بینی (میوپی) تأثیر خیلی زیادی بر افزایش کیفیت زندگی داشته و تأثیر ناچیز احتمالی بر افزایش طول عمر دارد.

کیفیت زندگی در افراد با نیازهای ویژه (دارای معلولیت)

کیفیت زندگی (QoL) برای افراد با نیازهای ویژه، مفهومی چندجانبه است که شامل زمینه‌های مختلفی از جمله بهزیستی فیزیکی، روانی، و اجتماعی است. طی سال‌ها، پژوهش‌های زیادی برای درک بهتر چالش‌های منحصر به فردی که این افراد با آن مواجه هستند صورت گرفته است. عوامل کلی مؤثر بر افزایش کیفیت زندگی بر اساس شرایط ویژه هر فرد طرح می‌شود. دستیابی به کیفیت زندگی مناسب در افراد با نیازهای ویژه به دلیل موانع اجتماعی، محیطی و شخصی چالش‌برانگیز است. اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که با حمایت و منابع مناسب، همه می‌توانند زندگی رضایت‌بخشی داشته باشند (آلبرشت و دوپلیگر، ۱۹۹۹).

بهزیستی فیزیکی:

بهزیستی فیزیکی برای همه از اهمیت زیادی برخوردار است. برای افراد با نیازهای ویژه (دارای معلولیت)، دسترسی به خدمات مراقبت از سلامت، وسایل کمکی و توانبخشی می‌تواند نقش بسیار اساسی در بهزیستی کلی و سلامت آنها ایفا کند. نبود چنین خدماتی می‌تواند مشکلات سلامت جسمی و روانی را تشدید و کیفیت زندگی را کاهش دهد.

بهزیستی روانی:

بهزیستی روانی و عاطفی به اندازه سلامت فیزیکی اهمیت دارد. افراد با نیازهای ویژه (دارای معلولیت) علاوه بر محدودیت‌های جسمی خود برای حضور در اجتماع تجربه‌های منفی بسیاری را در مواجهه با افراد جامعه گزارش می‌کنند. تجربه‌های رفتاری منفی در درون خانواده و جامعه هر دو سبب افت بهزیستی روانی افراد می‌شود. به مواردی از این عکس‌العمل‌های منفی در این جا اشاره می‌کنیم: ترحم، عدم‌پذیرش، نگاه‌کردن متعجبانه یا خیره شده و یا ترس از شرایط فرد که همه و همه مانع ارتباط اجتماعی معمول زندگی می‌شود. این شرایط می‌تواند منجر به شکل‌گیری احساساتی مانند انزوا، ناامیدی یا افسردگی شود. خودپنداره (تصویری است که هر فرد از خود در ذهن خود دارد) و باور به "من می‌توانم" در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات روزمره نقش مهمی در زندگی و سلامت همه افراد یک جامعه دارد. یکی از شرایط مهم در بهزیستی روانی مناسب وجود خودپنداره مثبت است که به طور قابل توجهی بر سلامت روانی افراد تأثیرگذار است. محدودیت فیزیکی و برخوردهای اجتماعی تأثیر منفی بر خودپنداره فرد دارد.

بهزیستی اجتماعی:

بخش مهمی از زندگی شرکت در جامعه و پذیرش فرد توسط اجتماع است. متأسفانه، بسیاری از افراد با نیازهای ویژه (دارای معلولیت) هنگام تلاش برای مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی یا برقراری ارتباطات اجتماعی با موانعی روبرو می‌شوند، عواملی مانند؛ محدودیت حمل و نقل، دسترسی‌پذیری مکان‌های عمومی و موسسات آموزشی. وجود سازمان‌های حمایتی می‌تواند بهزیستی اجتماعی را افزایش دهد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یک شبکه اجتماعی قوی می‌تواند تأثیر معلولیت را کاهش داده و سلامت روانی را بهبود بخشد و رضایت از زندگی را افزایش دهد (برکمن و دیگران، ۲۰۰۰). حمایت خانواده، دوستان و جامعه ضروری است تا احساس تعلق را تقویت کند و کمک‌های عملی را فراهم آورد، و بدین ترتیب رفاه کلی افراد با نیازهای ویژه افزایش یابد (ترنر، ۱۹۸۱).

عوامل محیطی:

محیط، چه فضاهای ساخته شده توسط بشر و چه محیط طبیعی، می‌تواند بر کیفیت زندگی افراد با نیازهای ویژه (دارای



معلولیت) تأثیرگذار باشد. زیرساخت‌های قابل دسترسی، ابزارهای تطبیقی، و وجود اجتماع حمایتی می‌تواند تفاوت قابل توجهی در زندگی افراد با نیازهای ویژه ایجاد کند. دسترسی به محیط‌های فیزیکی، اطلاعات و فناوری‌های ارتباطی برای کیفیت زندگی افراد با نیازهای ویژه (دارای معلولیت) یک اصل اساسی است. کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت سازمان ملل متحد (CRPD) اهمیت دسترسی را در به صورت تضمین مشارکت کامل در جامعه می‌داند. دسترسی عمومی به کسب استقلال و خودمختاری کمک می‌کند، و بدین ترتیب کیفیت زندگی آنها را افزایش می‌دهد (ایمری و هال، ۲۰۰۱)

فرصت اشتغال:

اشتغال یک معیار مهم کیفیت زندگی است که استقلال مالی، تعامل اجتماعی و هدفمند بودن را فراهم می‌آورد. با این حال، افراد با نیازهای ویژه (دارای معلولیت) اغلب با موانعی در مورد اشتغال روبرو هستند، از جمله تبعیض و نبود امکانات (شور و دیگران، ۲۰۰۵). تضمین فرصت‌های برابر اشتغال و فراهم آوردن امکانات محل کار برای بهبود کیفیت زندگی افراد با نیازهای ویژه ضروری است (مارواها و جانسون، ۲۰۰۴).

نتیجه:

درک و پاسخ به نیازهای منحصر به فرد افراد با نیازهای ویژه (دارای معلولیت) برای افزایش کیفیت زندگی آنها ضروری است. حمایت اجتماعی، دسترسی پذیری مکان‌ها، اشتغال و خودپنداره از مهم‌ترین موارد در افزایش کیفیت زندگی افراد با نیازهای ویژه است.

پژوهش‌های مستمر، تغییر در سیاست‌گذاری‌ها، و تغییرات در رفتار و نگرش مردم جامعه ضروری است تا دنیایی همه‌شمول ساخته شود.

پذیرش معلولیت با رضایت بیشتر از زندگی و رفاه روانی ارتباط دارد (بیکر، ۲۰۰۱). دخالت‌هایی که به تقویت خود-پنداره مثبت و مهارت‌های مقابله کمک می‌کنند، می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی در افراد با نیازهای ویژه کمک کنند (لیونه، ۲۰۰۱)

هر کس بدون توجه به توانایی‌ها و محدودیت‌هایش، باید بتواند به خوبی، با آسایش و آرامش زندگی کنند. جان‌ها را قدر نهمیم و زندگی مناسب حق هر "جان" است.

منابع:

آلرشت، گ. ل.، و دوپلیگر، پ. ج. (۱۹۹۹). پارادوکس معلولیت: کیفیت زندگی بالا علیه همه احتمالات. علوم اجتماعی و پزشکی، ۴۸(۸)، ۹۷۷-۹۸۸. بیکر، ا. ل. (۲۰۰۱). نقش خود-تصویر در تنظیم افراد معلول. بولتن مشاوره توانبخشی، ۴۴(۳)، ۱۳۹-۱۴۸. برکمن، ل. ف.، گلاس، ت.، بریست، ا.، و سیمان، ت. ای. (۲۰۰۰). ازدغام اجتماعی به سلامت: دورکهایم در قرن جدید. علوم اجتماعی و پزشکی، ۵۱(۶)، ۸۴۳-۸۵۷. ایمری، ر.، و هال، پ. (۲۰۰۱). طراحی گنجاننده: طراحی و توسعه محیط‌های قابل دسترسی. انتشارات Spon. لیونه، ج. (۲۰۰۱). تنظیم روانی به بیماری‌های مزمن و معلولیت: یک چارچوب مفهومی. بولتن مشاوره توانبخشی، ۴۴(۳)، ۱۵۱-۱۶۰. مارواها، س.، و جانسون، س. (۲۰۰۴). اسکیزوفرنی و اشتغال - یک مرور. اپیدمیولوژی روانپزشکی و اجتماعی، ۳۹(۵)، ۳۳۷-۳۴۹. شور، ل.، کروز، د.، و بلانک، پ. (۲۰۰۵). فرهنگ شرکتی و استخدام افراد معلول. علوم رفتاری و قانون، ۲۳(۱)، ۳-۲۰. گروه WHOQOL. (۱۹۹۵). ارزیابی کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL): مقاله موقعیت از سازمان جهانی بهداشت. علوم اجتماعی و پزشکی، ۴۱(۱۰)، ۱.





مدیرعامل رعد؛

آنت میناسیان، بیش از یکسال است که با رعد به عنوان مدیرعامل همکاری دارد. او فارغ‌التحصیل رشته اقتصاد و MBA است. قبل از رعد به مدت بیست و چهارسال با شرکت‌های دارویی و بهداشتی آرایشی به عنوان معاونت فروش و بازاریابی همکاری داشته‌است. او در حوزه مسئولیت اجتماعی با انجمن‌های مختلفی مانند: محک، اوتیسم و مهرگیتی هم کار کرده است. میناسیان از اردیبهشت سال ۱۴۰۱ فعالیت خود را به عنوان مدیرعامل، در موسسه رعد شروع کرد.

در رویکرد جدید با حفظ اشتغال، نقش زندگی پررنگ‌تر شده است

لطفا خودتان را معرفی کنید و در مورد همکاری خود با مجموعه رعد به عنوان مدیرعامل بیشتر توضیح دهید؟

آنت میناسیان، متولد سال ۵۶ هستم. من بیش از یکسال است که با رعد به عنوان مدیرعامل همکاری دارم. فارغ‌التحصیل رشته اقتصاد و سپس MBA هستم. به مدت بیست و چهارسال با شرکت‌های دارویی و بهداشتی آرایشی به عنوان معاونت فروش و بازاریابی همکاری داشته‌ام. بعد از گذراندن این سال‌ها تصمیم به ایجاد تغییراتی در حوزه کاری خود گرفتم. در حوزه مسئولیت اجتماعی با انجمن‌های مختلفی مانند: محک، اوتیسم و مهرگیتی کار کرده بودم ولی تا قبل از پیشنهاد

توانمندسازی دارای سه فاکتور است؛ یکی آموزش و اشتغال، دیگری توانمندسازی و بهبود کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت و سومی، تغییر نگرش جامعه نسبت به این افراد

همکاری با رعد، این موسسه را نمی‌شناختم. از قبل با حوزه کوچینگ آشنا بودم و دوره‌های حرفه‌ای در این حوزه را گذرانده بودم و وقتی متوجه شدم که این حوزه به ماموریت رعد که بر توانمندی افراد دارای معلولیت تمرکز دارد نه روی محدودیت آنها، مشتاق به همکاری شدم.

از اردیبهشت سال ۱۴۰۱ فعالیتیم را به عنوان مدیرعامل، در رعد شروع کردم.

تا قبل از همکاریتان با موسسه رعد، با پدیده معلولیت آشنایی داشتید؟

خیر. تا قبل از آشنایی با رعد اگر با فرد دارای معلولیتی روبه‌رو می‌شدم، از نگرانی این‌که سوال یا رفتار نابه‌جایی از من سرزده و باعث ناراحتی بشود، از او دوری می‌کردم. اتفاقی که در جامعه ما چون مردم نمی‌دانند در مواجهه با افرادی که متفاوتند، چگونه باید رفتار کنند رایج است. وقتی دوره‌های کوچینگ را گذراندم نگاهم نسبت به پدیده معلولیت تغییر کرد؛ اینکه هر شخص با هر



ویژگی، توانایی‌هایی دارد و باید بر این توانمندی‌ها تکیه کرد. وقتی بالاخره تصمیم به همکاری با رعد گرفتیم، خیلی راحت توانستم با بچه‌ها ارتباط برقرار کنم تا جایی که امروز نام اغلب کارآموزان را می‌دانم و آنها را با اسم کوچک صدا می‌کنم.

هیچ دستوری برای برخورد با افراد دارای معلولیت وجود دارد که با مطالعه آن افراد بتوانند با خیال راحت‌تر با آنها ارتباط برقرار کنند؟

متأسفانه هنوز دستورالعمل یا قوانین مدونی در جامعه برای چگونگی برخورد با افراد دارای معلولیت وجود ندارد. در جلسه‌ای که با سیزده نفر از مدیران عامل چند شرکت مثل؛ اسنپ، علی‌بابا، دیجی‌پاتو و... در رعد داشتیم که اتفاقاً وحید رجب‌لو هم در جلسه حضور داشت، این مورد را مطرح کردم که، خودم تا مدت‌ها به دلیل ناآگاهی از روش صحیح برخورد با افراد دارای معلولیت، از ارتباط با آنها پرهیز می‌کردم. در آن جلسه مدیرعامل شرکت علی‌بابا هم به همین موضوع اشاره کرد و در ادامه گفت: می‌خواهم اعتراف کنم که هروقت به چنین جلساتی دعوت می‌شوم دچار اضطراب شده و ناخودآگاه کاری می‌کنم که دیرتر

حوزه‌ای که امسال قرار است بر آن بیشتر تمرکز کنیم، علاوه بر بحث آموزش و اشتغال، بحث استقلال و توانمندی کارآموزان است

برسم چون نمی‌دانم با افراد دارای معلولیت چگونه باید برخورد کنم!

رعد از سال ۶۳ و از ابتدا با هدف آموزش‌های منجر به اشتغال شروع به کار کرد و بعد از گذراندن فراز و نشیب‌هایی طی چهار سال، حالا به موقعیت کنونی رسیده‌است. دوره قبل بیشتر بر اشتغال حمایت‌شده تمرکز داشت، الآن در دوره مدیرعاملی شما مجموعه رعد، بر چه اهدافی متمرکز است؟

ماموریت رعد از ابتدا تاکنون، توانمند ساختن افراد دارای معلولیت در یک بازه سنی ۱۶ تا ۴۵ سال بوده است. توانمندسازی دارای سه فاکتور است؛ یکی آموزش و اشتغال که همان طور که گفتید سال‌هاست مجموعه رعد بر

آن متمرکز است و به دلیل موجود بودن زیرساخت‌های آن، این دو حوزه همچنان دنبال می‌شود. یکی دیگر، توانمندسازی و بهبود کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت است و سومی، تغییر نگرش جامعه نسبت به این افراد است.

در حال حاضر ضمن حفظ حوزه آموزش و اشتغال، بر دو فاکتور دیگر یعنی؛ بهبود کیفیت زندگی و فرهنگ‌سازی اجتماعی، تمرکز بیشتری داریم. تغییر نگرش در جامعه کار آسانی نیست و سال‌ها باید برای آن کار و تلاش کرد. خیلی دردناک است که بسیاری از مردم فکر می‌کنند همین که بیماری فرد کنترل شد، دیگر نیازی به تفریح و توجه به کیفیت زندگی ندارد. متأسفانه این نگرش گاهی در خانواده افراد دارای معلولیت هم وجود دارد. گاهی خانواده از محبت زیاد می‌خواهد فرزندش در خانه بماند و هیچ مسئولیتی را برعهده نگیرد تا آب در دلش تکان نخورد. از بعضی از بچه‌ها می‌شنویم که خانواده‌ها به آنها می‌گویند: آدم‌های سالم هم کار ندارد، لازم نیست تو کار کنی! این نگاه، بسیار دردناک است.

موردی که امسال قرار است بر آن بیشتر تمرکز کنیم، علاوه بر بحث آموزش و اشتغال که همچنان حفظ می‌شود، بحث استقلال و



توانمندی افراد دارای معلولیت است. از نظر من توانمند کسی است که بتواند از عهده کارهای روزمره‌اش برآید. کسی که استقلال فکری داشته باشد و خودش برای خودش تصمیم می‌گیرد، به نوعی توانمند است. از نظر من توانمند شدن برای دختری که به دلیل عدم مناسب‌سازی فیزیکی و برخوردها و نگاه‌های نامناسب مردم، سه سال است از خانه بیرون نیامده، این است که از خانه خارج شود، به رعد بیاید، با دوستان خود معاشرت کند، در هر کدام از کلاس‌هایی که دوست دارد شرکت کند و کار هنری تولید کند.

برای بهبود کیفیت زندگی کارآموزان رعد، چه برنامه‌هایی دارید؟

همانطور که گفتم امسال بر بهبود کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت و تغییر نگرش جامعه نسبت به این افراد تمرکز داریم. برای تغییر نگرش در جامعه و در خانواده، در شروع راهیم و قدم‌های اول را برمی‌داریم. در بحث بهبود کیفیت زندگی و اوقات فراغت، گروه‌هایی از کارآموزان را ایجاد کردیم که دور هم جمع شوند، با هم کتاب بخوانند و بازی کنند. به‌تازگی اتاق بازی‌های کامپیوتری را افتتاح کردیم تا بچه‌ها دو روز در هفته دور هم جمع شده و در کنار هم بازی کنند. شاید بازی‌ها کامپیوتری را در خانه هم بتوانند انجام دهند، ولی وقتی به این بهانه از خانه خارج شده و با دوستان و همسالان خود بازی می‌کنند حالشان بهتر می‌شود.

کلاس تای‌چی را هم دوباره راه‌اندازی کردیم. این کلاس با دو سه نفر شروع شد ولی الان تعداد شرکت‌کنندگان آنقدر زیاد است که مجبور شدیم در هفته دو کلاس برگزار کنیم. قبلاً چنین کلاسی در رعد برگزار می‌شد که به دلایلی متوقف شده بود ولی

اتاق بازی‌های کامپیوتری را
افتتاح کردیم تا بچه‌ها
دو روز در هفته
دور هم جمع شده و در کنار هم
بازی کنند

خوشبختانه، خانم وحیدنیا مربی تای‌چی، همکاری خود را دوباره با ما شروع کردند. روی ورزش هم تمرکز بیشتری کرده‌ایم. قبلاً تیم بوچیا داشتیم که با شیوع کرونا متوقف شد ولی الان تیم بوچیای رعد فعال شده و در لیگ کشوری فعالیت دارد. تیم بوچیا قبلاً فقط برای پسران بود ولی برای تشکیل تیم دختران بوچیا هم فراخوان داده‌ایم. خبر خوب دیگر، به دست آوردن مقام در لیگ کشوری شطرنج توسط یکی از کارآموزان دخترمان است. به دنبال برگزار شدن لیگ کشوری شطرنج در کشور، کارآموزان ما در اردوی یک هفته‌ای آن به مربیگری آقای آهنگری شرکت کرده و مقام‌هایی را هم به دست آوردند. یکی از دختران ما مقام سوم را کسب کرد، مدال برنز گرفت و برای تیم ملی شطرنج انتخاب شد. در آبان ماه سال جاری که مسابقه دوی ماراتن در کیش برگزار می‌شود، برای اولین بار ده نفر از کارآموزان ما برای شرکت در این مسابقات انتخاب شدند. این افراد زیر نظر فرزاد خلیلی، مربی بدنسازی و ازبچه‌های دارای معلولیت رعد، تمرین می‌کنند. امسال دوی ماراتن افراد دارای معلولیت، برای اولین بار در ایران برگزار می‌شود. این‌ها نمونه‌ای از کارهای مجموعه رعد در بحث بهبود کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت است که انجام می‌شود و ادامه خواهد داشت.

قبلاً قانونی در رعد وجود داشت که افراد بیش از چهار سال نمی‌توانند از خدمات و کلاس‌های مجموعه به عنوان کارآموز استفاده کنند. آیا این سیاست همچنان ادامه دارد؟

خیر. این محدودیت را برداشتیم چون افراد دارای معلولیت جایی جز رعد برای حضور و فعالیت ندارند. اگر کسی با آموزش‌هایی که دیده، نتوانسته به اشتغال برسد، نباید از آمدن به رعد هم منع شود. متأسفانه مکان‌های مناسب‌سازی شده در شهر وجود ندارد که بچه‌ها بتوانند از خانه خارج شده و در آنجا کار یا فعالیتی را انجام دهند تا حالشان بهتر شود.

آیا رویکرد رعد از آموزش و اشتغال به سوی بهبود کیفیت زندگی سوق یافته است؟

در رویکرد جدید با حفظ اشتغال، نقش زندگی پررنگ‌تر شده است. موضوع اشتغال حمایت شده یا SE در رعد همچنان ادامه دارد و اتفاقاً آمارهای خوبی هم در این حوزه داریم. تا وقتی که افراد دارای معلولیت از خانه‌ها بیرون نیایند، دیده نمی‌شوند و تا وقتی این افراد دیده نشوند تغییر نگرش هم در جامعه صورت نمی‌گیرد. بنابراین ما همچنان اشتغال حمایت شده را ادامه داده و کارآموزان در مکان‌های خوبی هم استخدام شده‌اند. سال قبل دو نفر از دختران کارآموز ما در اتاق بازرگانی مشغول به کار شدند که دستاورد بسیار خوبی است. ما با حفظ آموزش‌های منجر به اشتغال و تمرکز بر اشتغال حمایت‌شده، سعی کردیم به جنبه‌های دیگر زندگی افراد دارای معلولیت هم توجه کنیم.

ما باید از قاعده هرم مازلو کمی بالاتر باییم و فکر نکنیم که اگر فقط غذا و داروی این افراد تامین شود، کافی است و آنها دیگر نیازی ندارند.

یکی دیگر از برنامه‌های رعد در جهت بهبود کیفیت زندگی کارآموزان این است که در فضای



باز موسسه، ماهی یک‌بار نمایش فیلم داشته‌باشیم که بچه‌ها بتوانند دور هم جمع شده، فیلم ببینند، تفلات بخورند و از در کنار هم بودن لذت ببرند.

چشم‌انداز آینده شما برای رعد چیست؟

از نظر من کار بر روی افزایش کیفیت زندگی و تغییر نگرش جامعه نسبت به افراد دارای معلولیت اهمیت زیادی دارد. رسیدن به این اهداف و مخصوصاً تغییر نگرش نسبت به افراد دارای معلولیت، کار پیوسته‌ای که همیشه باید ادامه داشته باشد. وقتی سلامت روان مطرح می‌شود، یکی از پایه‌های آن بهبود کیفیت زندگی است.

چشم‌انداز ما برای پنج سال آینده، یکی؛ بهبود کیفیت زندگی بگونه‌ای که منجر به توانمندسازی بچه‌ها شود است و دیگری؛ تغییر نگرش در جامعه و فرهنگ‌سازی است.

تغییر نگرش جامعه نسبت افراد دارای معلولیت از راه‌های مختلفی باید صورت بگیرد، که یکی از آنها؛ رسانه، دیگری از طریق مدرسه و مهم‌تر از همه از طریق خانواده است. یکی از جاهایی که خیلی نیاز به کار دارد، خود خانواده‌ها هستند. متأسفانه هنوز این تفکر سنتی در جامعه وجود دارد که

افراد دارای معلولیت جایی جز رعد برای حضور و فعالیت ندارند و اگر کسی با آموزش‌هایی که دیده، نتوانسته به اشتغال برسد، نیابد از آمدن به رعد محروم شود

بود، بدنش دفورمه شد و معلولیتش افزایش یافت. متأسفانه جای چنین توجهات ساده‌ای در جامعه بسیار خالیست، و هنوز تا رسیدن به مناسب‌سازی فیزیکی معابر و خیابان‌ها راه درازی در پیش داریم.

آیا برای آموزش خانواده‌ها هم برنامه‌های دارید؟

قبل از شیوع کرونا چنین آموزش‌هایی برای خانواده‌ها در رعد انجام می‌شد که هم باعث آشنایی خانواده با رعد و با خدماتی که به فرزندان‌شان ارائه می‌شود می‌شد آنها هم با قوانین و مقررات موسسه آشنا می‌شدند و هم چگونگی رفتار با فرزندان خود را آموزش می‌دیدند.

بعد از یک وقفه، دوباره آموزش به خانواده‌ها را آغاز کردیم. برای آنها جلسات مشاوره روانشناسی و مددکاری برگزار می‌کنیم و در مورد بیماری و مشکلات فرزندان‌شان اطلاع‌رسانی می‌کنیم.

برنامه مدونی برای خانواده‌ها تهیه کرده‌ایم. ساعت مشاوره هر خانواده مشخص شده و طبق برنامه جلسات برگزار می‌شوند.

آیا از تغییر رویکردی که در رعد ایجاد شده، بازخوردی هم گرفته‌اید؟

بله هر قدمی که از سال گذشته

معلولیت فرد، به سبب گناه خود یا خانواده است. یا اینکه تقصیر پدر و مادر است که مثلاً ازدواج فامیلی داشته‌اند یا در صورتی معلولیت علت‌های مختلفی دارد و دنبال مقصر گشتن کار درستی نیست. معلولیت در تمام دنیا همیشه وجود داشته و دارد. بنابراین رفتار صحیح با فردی که دچار معلولیت است، هم از طرف خانواده و هم از طرف جامعه، بسیار مهم است. متأسفانه مرکز یا مکانی وجود ندارد که پس از حادثه یا هر اتفاقی که منجر به معلولیت افراد می‌شود، اطلاعات لازم را در اختیار آنها قرار دهد. فردی را می‌شناسم که به توصیه پزشک معالجش، عصا دست گرفت ولی چون بدون توجه به شرایط جسمانی و اندازه قدش عصا به دست گرفته



برداشته‌ایم، بازخوردش را دیده‌ایم. ساده‌ترین آن جشنی بود که در شهریور ماه، قبل از شروع ترم جدید برگزار کردیم. در فضای باز صدلی گذاشتیم، برنامه موسیقی و کم‌دی برپا کردیم، پذیرایی داشتیم، لوازم‌التحریر و کوله‌پشتی به کارآموزان هدیه دادیم و ... که خیلی مورد استقبال آنها قرار گرفت. یک چنین کارهای کوچکی که در یک زندگی طبیعی اتفاق می‌افتد، می‌تواند حال این بچه‌ها را خیلی خوب کند. جشنی هم در آخر سال برپا کردیم. سال قبل در کنار جشنی که در روز جهانی معلولان برگزار شد، مسابقه بازی‌های فکری هم برگزار کردیم و به برندگان جایزه دادیم. در مسابقات پاراآرت سال گذشته هم نقاشی پنج نفر از کارآموزان رعد انتخاب شد. این نقاشی‌ها در کشور ژاپن به نمایش درآمد. این اتفاق دستاورد بزرگی برای رعد بود. ما هم به این پنج نفر جایزه دادیم.

رعد قرار است روی تدوین مقررات برای رسانه‌ها کار کند. در این مورد لطفاً بیشتر توضیح دهید؟

در همکاری با آقای دشتی که از همکاران فعال رسانه‌های رعد هستند و آقای دکتر کمالی، قرار است یک‌سری قوانین را در تغییرنگرش نسبت به افراد دارای معلولیت برای رسانه‌ها تهیه کرده تا بدانند با موضوع معلولیت چگونه باید برخورد کنند. در کشورهای دیگر استاندارد و دستورالعمل‌های مدون در این موارد وجود دارد و مجریان می‌دانند که چه اصطلاحاتی را باید بکار ببرند و چه کلماتی را نباید بکار برند. مثل همین کلمه "معلول" و جایگزینی آن با واژه "فرد دارای معلولیت". با کمک آقای دکتر کمالی و آقای دشتی در حال تدوین این دستورالعمل‌ها هستیم. سعی می‌کنیم که کمتر اشتباه کنیم، چون ما استاندارد در این زمینه

این ضرب‌المثل رایج "عقل سالم در بدن سالم است" ایراد اساسی دارد. این همه دانشمند با جسم دارای معلولیت وجود دارد که بدن سالمی ندارند ولی از عقل سالم برخوردارند.

نداریم.

به نظر شما رعد در اطلاع‌رسانی چه مورد فعالیت‌هایش چه کاستی‌هایی دارد و آیا در حد ظرفیتش اطلاع‌رسانی در سطح شهر انجام می‌دهد؟ آیا کلاس‌های آموزشی رعد در حد ظرفیت خود پذیرای متقاضیان هستند؟ از تبلیغات خود و اطلاع‌رسانی در مورد فعالیت‌های رعد در سطح شهر راضی هستید؟

این جایی است که در آن ضعیف عمل کرده‌ایم و لازم است که با همه قوا به آن بپردازیم. کرونا هر بدمی که داشت این مزیت را ایجاد کرد که موجب راه افتادن سیستم آموزش از راه دور در رعد شد. موسسه رعد هیچگونه محدودیتی برای آموزش‌های آنلاین ندارد و برای آموزش‌های حضوری هم فعلاً محدودیتی نداریم. کلاس‌های رعد هنوز جای خالی دارد و به حداکثر ظرفیت خود نرسیده است. لازم است ارتباط خود را با رسانه‌ها بیشتر کنیم و اطلاع‌رسانی بیشتری داشته باشیم. امسال برای اولین بار ۳۸ نفر پذیرش آنلاین از شهرستان‌هایی که از امکانات موجود در رعد بی‌بهره هستند داشته‌ایم. در جلسه‌ای که با کارشناس بهزیستی و مدیر آموزش سازمان فنی‌حرفه‌ای داشتیم، توافق کردیم که آزمون فنی و حرفه‌ای به دلیل مناسب سازی بودن مکان، در رعد برگزار شود. اولین آزمون چندی پیش در مرکز رعد با حضور همه متقاضیان

دارای معلولیت در رعد برگزار شد. برگزاری آزمون فنی‌حرفه‌ای اتفاق خوبی بود که بعد از چندین سال دوباره در رعد افتاد که این اتفاق به نوعی معرفی رعد و خدماتش هم محسوب می‌شود. وظیفه ما این است که اطلاع‌رسانی در مورد مجتمع را از هر راهی که امکان دارد افزایش دهیم. تبلیغات در صفحات اجتماعی و مجازی هم کمک خوبی در این زمینه است.

به نظر من مجله توانیاب امکان خوبی در این زمینه است. مخصوصاً که نسخه دیجیتالی آن در دسترس است و می‌توان برای سازمان‌ها و موسسات بیشتری فرستاده شود تا بازخوردش را بیشتر ببینیم.

و سخن آخر...؟

یک نگرش اشتباه به عنوان ابرقهرمان داریم که باید تصحیح شود. آیا فرد دارای معلولیتی را موفق می‌دانیم که ابرقهرمان باشد و مثلاً با دهان نقاشی می‌کشد یا کارهای عجیب و غریبی انجام می‌دهد؟ همه که ابرقهرمان نیستند. الان بسیاری از شرکت‌ها به عنوان مسئولیت اجتماعی بحث (diversity) یا "تنوع" را مطرح می‌کنند، ولی در این تنوع فقط به لزوم افزایش کارمندان زن، که در جای خود بسیار مهم و ارزشمند است، می‌پردازند ولی به لزوم به کارگیری کارمند دارای معلولیت توجهی نمی‌کنند. این ضرب‌المثل رایج "عقل سالم در بدن سالم است" ایراد اساسی دارد. این همه دانشمند با جسم دارای معلولیت وجود دارد که بدن سالمی ندارند ولی از عقل سالم برخوردارند. شرکتی که فرد دارای معلولیت را با تمرکز بر ناتوانی‌هایش استخدام نمی‌کند، روی ناتوانی او تمرکز می‌کند و می‌گوید: این شخص که "نمی‌تواند". در حالی که هر کسی مناسب با تواناهای خودش باید سنجیده شود و اگر شما از مسئولیت اجتماعی حرف می‌زنید باید افراد دارای معلولیت مطابق باتوانی‌هایی که دارند را بپذیرید.





دکتر مشکات اسدی مدیرعامل گروه کسب و کارهای نوین "آن" و آکادمی "آنسو" است. با او که با تمرکز در حوزه آموزش، مسئولیت اجتماعی خود را دنبال می‌کند، به گفت‌وگو نشستیم.

دکتر مشکات اسدی؛

مهارت دیجیتال لازمه ورود به بازار کار است

چرا در کنار فعالیت در حوزه معدن، به تاسیس آکادمی هم مبادرت کردید؟

از وقتی فعالیت در بخش خصوصی را شروع کردم، بحث آموزش و نیاز به وجود آکادمی برای من پررنگ‌تر شد؛ چون از طریق آموزش است که می‌توان به مسئولیت اجتماعی خود پایبند بود و عدالت آموزشی (Diversity) را دنبال کرد. در شهری مانند تهران، انواع و اقسام دوره‌های آموزشی وجود دارد و افراد می‌توانند به آنها دسترسی داشته باشند، ولی جای بسیاری از دوره‌های آموزشی در اکثر شهرستان‌ها خالیست. پس در راستای رعایت عدالت آموزشی، دوره‌های هیبریدی را برگزار کردیم تا تهرانی‌ها حضوری و شهرستانی‌ها بصورت آنلاین بتوانند از این آموزش‌ها بهره‌مند شوند. اهمیت آموزش‌های حضوری وقتی بیشتر می‌شود که با افرادی که به دلیل ناتوانی جسمی

یک نهاد خصوصی فعال در
حوزه هوشمندسازی صنعت و
آموزش در حوزه فناوری اطلاعات
هستیم

عنوان مسئولیت اجتماعی، بنیاد علم و فن‌آوری را راه‌اندازی و برای دانشجویان فعال در رشته‌های علوم پایه مثل؛ فیزیک، شیمی و ریاضی، هرساله مسابقه برگزار می‌کند. افراد برگزیده بورسیه شده و مبالغی که برای تجاری‌سازی ایده یا محصولشان به آن نیاز دارند، در اختیارشان قرار می‌دهد.

لطفا خودتان را معرفی و از فعالیت شغلی‌تان بگویید:

مشکات اسدی، دکترای جامعه‌شناسی سیاسی و مدیرعامل گروه کسب و کارهای نوین "آن" و آکادمی "آنسو" هستیم. من در حوزه فن‌آوری و نوآوری با هولدینگ زرین که در رابطه با معادن و صنایع معدنی کار می‌کند همکاری دارم. پروژه‌ای که بر آن متمرکز هستیم، هوشمندسازی معادن و صنایع معدنی از طریق سه نهاد زیر مجموعه که یکی از آنها، CBC یا صندوق سرمایه‌گذاری خطرپذیر است، می‌باشد. روی استارت‌آپ‌هایی که در حوزه هوشمندسازی صنایع متمرکز هستند، سرمایه‌گذاری کرده و یک شتاب دهنده و یک آکادمی که دوره‌های تکنیکال را برگزار می‌کند، داریم. ما یک نهاد اقتصادی خصوصی در حوزه هوشمندسازی صنعت و آموزش در حوزه فناوری اطلاعات هستیم. این هولدینگ به



همان حوزه‌های سنتی و کلیشه‌ای را در مورد افراد دارای معلولیت دنبال می‌کنند.

به نظر شما مسئولیت نهادهای آموزشی در حوزه افراد دارای معلولیت در عصر جدید چیست؟

با توجه به این که در عصر فناوری اطلاعات و ارتباطات به سر می‌بریم، افراد برای زندگی روزمره در این عصر نیازمند دانش در این حوزه هستند، پس لازم است که در حوزه فناوری اطلاعات ادبیات مناسب را تولید کرده و الگوسازی کنیم. به عبارتی؛ شرایط و بستری را فراهم کنیم که افراد دارای معلولیت به این مهارت‌ها که مهارت انسان‌های آینده (چه دارای معلولیت و چه تندرست) است، مجهز شوند. مجهز شدن به این مهارت‌ها برای رسیدن به اشتغال، لازم و ضروری است. از سوی دیگر، سواد رسانه‌ای است که همه ما و از جمله افراد دارای معلولیت که وقت زیادی را در فضای مجازی می‌گذرانند به آن نیاز داریم. این افراد به دلیل محدودیت در حضور در جامعه، بسیاری از روابط اجتماعی خود را در بستر شبکه‌های مجازی دنبال می‌کنند. در حالی که بسیاری از شبکه‌ها از نظر محتوایی، مناسب آنها نیستند. نوجوان دارای معلولیت اگر آگاهی رسانه‌ای مناسبی نداشته باشد، ممکن است از این فضا آسیب ببیند ولی اگر سواد دیجیتال یا آگاهی رسانه‌ای داشته باشد، می‌تواند از انتخاب حوزه‌هایی که به افزایش مهارت‌هایش کمک می‌کند، سود ببرد. فضاهای دیجیتال در برقراری عدالت آموزشی بسیار مفید است به شرطی که انتخاب‌های درستی در آن صورت بگیرد. پس برای استفاده صحیح از حوزه دیجیتال اول باید، مجهز به آموزش‌های حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات بود و دوم، سواد دیجیتال داشت و سوم دسترس‌پذیر بودن اپلیکیشن‌ها است که این برای افراد به خصوص افراد دارای معلولیت در بهره‌گیری از فضای دیجیتال بسیار مهم است. سواد دیجیتال برای

ایجاد بستر مناسب برای تعامل افراد با ویژگی‌های متفاوت، فقط به نفع فرد دارای معلولیت نیست، بلکه در جامع‌پذیری همه افراد تاثیرگذار و سودمند است

نیستند که بتوانند در دوره‌های ما شرکت کنند. در بسیاری از رشته‌ها، دوره‌های مقدماتی هم برگزار می‌کنیم، ولی این افراد آمادگی استفاده از دوره‌های مقدماتی را هم ندارند.

برای استفاده از آموزش‌های شما، کارآموزان چه پیش‌نیازهایی لازم دارند؟

در آموزش‌های خود، سرفصل‌هایی که مورد نیاز بازار کار است را آموزش می‌دهیم. برای هر کدام از این آموزش‌ها، یک سری پیش‌نیاز لازم است که شرکت‌کنندگان باید آنها را گذرانده باشند. این پیش‌نیازها شامل؛ برنامه‌نویسی، آمار و ریاضی در حد ابتدایی است. متأسفانه از بین کارآموزان رعد هنوز نتوانسته‌ایم به تعدادی از آنها که این آمادگی‌های اولیه را داشته‌باشند برسیم. این نشان می‌دهد که افراد دارای معلولیت، از تکنولوژی و علم روز عقب مانده و با رسیدن به آموزش در حوزه فناوری فاصله زیادی دارند. این افراد معمولاً وارد یک‌سری آموزش که جامعه به شکل کلیشه‌ای از آنها انتظار دارد می‌شوند، مثل؛ صنایع دستی، نقاشی و اینها باز تولید کلیشه‌هایی است که در حوزه معلولان در جامعه وجود دارد. البته کسی که توانایی نقاشی کشیدن دارد حتماً قادر به یادگیری دروس دیگر هم هست ولی متأسفانه اکثر مراکز خیریه

از جامعه فاصله گرفته‌اند روبه‌رو می‌شویم. پیرامون یک موضوع آموزشی است که می‌توان اقلیت‌های مختلف از جمله؛ اقلیت‌های جسمی حرکتی، اقلیت‌های فرهنگی و اقلیت‌های زبانی را دور هم جمع کرد تا در کنار هم آموزش دیده و بحث و گفت و شنود کنند. در این فضای تعاملی، هم فرد دارای معلولیت آداب معاشرت با دیگران را می‌آموزد و هم افراد سالم یاد می‌گیرند که چگونه با فرد دارای معلولیت برخورد و حقوقش را رعایت کنند. حوزه آموزش بستر مناسبی برای تعامل میان افراد با هرگونه تفاوت است. یکی از پروژه‌هایی که قبلاً در سازمان فناوری اطلاعات دنبال می‌کردم، برگزاری دوره‌های برنامه‌نویسی برای افراد دارای معلولیت جسمی، حرکتی بود. در دوره‌های برنامه‌نویسی برای کودکان و نوجوانان، ده درصد را به بچه‌های دارای معلولیت اختصاص می‌دادیم تا آنها در کنار هم و از هم یاد بگیرند. ایجاد بستر برای تعامل افراد با ویژگی‌های متفاوت، فقط به نفع فرد دارای معلولیت نیست، بلکه در جامع‌پذیری همه افراد تاثیرگذار و بسیار مفید است.

ارتباط شما با رعد چگونه است؟ آیا کارآموزان رعد هم می‌توانند در دوره‌های آموزشی شما شرکت داشته‌باشند؟

همیشه با رعد در ارتباط بودیم و از برگزاری دوره‌های مختلف آموزشی با خبرشان می‌کنیم. ولی چالش جدی که در مورد کارآموزان رعد با آن روبه‌رو هستیم این است که آنها از لحاظ آموزشی به درجه‌ای نرسیده‌اند که بتوانند در دوره‌ها ما شرکت کنند. در شروع هر دوره آموزشی از رعد می‌خواهیم که از بین کارآموزان، افرادی که آمادگی شرکت در این دوره‌ها دارند را به ما معرفی کنند. ما این افراد را بورسیه و تخفیف ویژه برایشان قائل می‌شویم و دوره‌ها را در فضای دسترس‌پذیر و یا در سالن رعد برگزار می‌کنیم. ولی متأسفانه این بچه‌ها از لحاظ آموزشی در حدی



شدند. البته دسترس پذیری فرآیندی است که بتدریج جلو می‌رود و باید ادامه داشته باشد.

به هر حال دسترس پذیری، مصوبه قانونی دارد و وبسایت‌های وابسته به دولت و بانک‌ها موظف هستند که برای انواع معلولیت‌ها دسترس پذیر باشند.

به نظر می‌رسد که عدم مناسب‌سازی و عدم دسترس پذیری دنیای دیجیتال در کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت اثر زیادی دارد، چه چالش‌هایی در این فضا وجود دارد؟

یک مثال ساده از این چالش‌ها می‌تواند بسترهای پرداخت مالی باشد. طبق قانون در تمام بانک‌ها باید یک شعبه که هم از لحاظ فیزیکی و هم از نظر اپلیکیشن‌ها برای همه افراد دارای معلولیت دسترس پذیر باشد، وجود داشته باشد ولی در حال حاضر تا یک شعبه بخواهد دسترس پذیر و مناسب‌سازی شود، فناوری راه خود را پیمود و اپلیکیشن‌هایی که فرد بتواند از داخل خانه کارهای بانکی را انجام دهد، راه افتاد. پس مهم‌ترین کاری که امروزه در عصر فناوری اطلاعات می‌شود برای افراد دارای معلولیت انجام داد، دسترس پذیر کردن اپلیکیشن‌هاست.

اپلیکیشن‌ها و پلت فرم‌هایی که به افراد دارای معلولیت انواع خدمات را ارائه می‌دهند، راه میانبر خوبی است که در بالابردن کیفیت زندگی آنان موثر است. فرد دارای معلولیت از هر نوع که باشد احتمالاً تجربه خرید کردنش از افراد تندرست جامعه کمتر است. الآن خرید آنلاین به عنوان یک سبک زندگی این فرصت را در اختیار فرد دارای معلولیت قرار می‌دهد که قدرت تصمیم‌گیری در لحظه را داشته باشد و نیاز نباشد که مسیر طولانی را طی کند تا به یک فروشگاه مناسب‌سازی نشده برود. او فقط نیاز به یک گوشی هوشمند و اینترنت دارد، ولی چند درصد از بسترهای خرید آنلاین ما دسترس پذیرند؟ ضمن این که معلولیت فقط شامل معلولیت‌های تمام عمر و دائمی نمی‌شود، همه ما

از بین کارآموزان رعد هنوز به تعدادی که آمادگی‌های اولیه برای شرکت در آموزش‌های ما را داشته باشند، نرسیده‌ایم

پررنگ و محدودیت‌های آنان برای استفاده از همه اپلیکیشن‌ها را مورد توجه قرار دهیم. مثلاً اگر یک نابینا بخواهد یک کتاب صوتی بخرد اگر کد captcha تصویری باشد و صوتی نباشد، نمی‌تواند از آن کتاب استفاده کند. پس کل فرآیند باید دسترس پذیر باشد. آگاه کردن جامعه نسبت به دسترس پذیر کردن اپلیکیشن‌هایی که در حوزه‌های مختلف فعالیت می‌کنند اهمیت زیادی دارد. بعضی اپلیکیشن‌ها نیازمند امکانات سخت‌افزاری و بعضی نیازمند امکانات نرم‌افزاری هستند، این که همه استانداردهای دسترس پذیری انجام می‌شود یا نه، نیاز به آگاهی بخشی دارد.

آیا استاندارد خاصی در دنیا برای دسترس پذیری اپلیکیشن‌ها وجود دارد؟

بله این استانداردها وجود دارند و در سازمان فناوری اطلاعات و به کمک سازمان استاندارد مصوب شده‌اند. آن زمان این استانداردها را به شرکت‌های بزرگ معرفی می‌کردیم، ولی خیلی از آنها به دلیل هزینه و کم بودن تعداد مشتری دارای معلولیت، زیربار این استانداردها نمی‌رفتند. در آن زمان یک مشاور دارای معلولیت داشتیم که به فناوری اطلاعات مسلط بود و به شکل رایگان برای دسترس پذیر کردن انواع اپلیکیشن‌ها مشاوره فنی می‌داد. تجربه خیلی خوبی بود، چون بسیاری از اپلیکیشن‌ها در همان زمان برای بعضی از معلولیت‌ها دسترس پذیر

همه کاربران ضروری است، ولی قطعاً برای کودکان و نوجوانان و افراد دارای معلولیت که وقت بیشتری را در این فضا صرف می‌کنند، ضروری‌تر است.

برای افراد دارای معلولیت و آسیب‌پذیر، فضای دیجیتال چه آسیبی می‌تواند داشته باشد و چه آمادگی‌هایی لازم است که این افراد بتوانند وارد این فضا شوند؟

فضای دیجیتال، خارج از دنیای واقعی نیست. دنیای واقعی با همه خوبی‌ها و بدی‌ها، خودش را در دنیای دیجیتال بازتولید می‌کند. به عبارتی اگر شاخص‌های دسترس پذیری و شاخص‌های توجه به اقلیت، در بستر جامعه واقعی ما محدود است و مشکل دارد، به طریق اولی در جامعه دیجیتال هم همین‌گونه است. افراد دارای معلولیت چون نمی‌توانند همانند افراد تندرست، زمانی را هم در دنیای واقعی بگذرانند، وقت بیشتری را به فضای دیجیتال اختصاص می‌دهند پس باید از مضرات و آسیب‌های آگاه باشند. آنها باید برای تشخیص محتوای درست از نادرست و یا وارد شدن به گروه‌ها و اجتماعات مختلف آگاهی داشته و سواد دیجیتال داشته باشند.

یکی از موضوعات مهم در فضای دیجیتال، دسترس پذیری اپلیکیشن‌هاست که همه افراد با هر توانی بتوانند از آنها استفاده کنند. آیا فضای دیجیتال برای همه افراد دسترس پذیر است؟

موضوع مهمی که در زمانی که در سازمان فناوری اطلاعات فعالیت می‌کردم به آن توجه داشتم، موضوع دسترس پذیری اپلیکیشن‌ها بود. آن زمان امکان این را داشتم که به اپلیکیشن‌های بزرگ برای دسترس پذیر شدن، مطابق استاندارد برای همه حوزه‌های معلولیت کمک کنم. الآن چون با سازمان فناوری اطلاعات ارتباطی ندارم، نمی‌دانم چه اتفاقی برای این روند کاری افتاده است؟ ولی وظیفه من به عنوان یک شهروند و شما به عنوان یک رسانه این است که دغدغه‌های افراد دارای معلولیت را



در مراحل مختلف زندگی انواعی از معلولیت را تجربه می‌کنیم و بنابراین از لحاظ کسب و کار برای صاحبان کسب و کار هم به صرفه است، که کسب و کارشان را مناسب‌سازی کنند.

اگر بخواهم صحبت‌م را جمع‌بندی کنم باید بگویم که فناوری بدون آگاهی یک شمشیر دو لبه است. اگر نسبت به آن آگاهی و فرصت برابر دسترسی برای یک اقلیت وجود نداشته باشد، می‌تواند آسیب‌زا باشد و آنها را عقب هم بیاندازد. در عین حال فناوری به اقلیت‌ها کمک می‌کند که توسط راهکارهای در دسترس و کم هزینه که زمانی این راهکارها قابل تصور نبود، زندگی خوبی را ادامه دهند.

برگردیم به بحث آموزش که گفتید بچه‌های دارای معلولیت آن دانش اولیه برای ورود به حوزه دیجیتال را کسب نمی‌کنند. چه کاری در این مورد باید انجام داد؟

به نظرم چنین توجهی نیاز به تغییر پارادایم فکری دارد. من نمی‌خواهم به آموزش‌هایی که رعد ارائه می‌دهد، انتقاد کنم، بطور کلی به این کاستی‌ها اشاره دارم. چند درصد از افراد دارای معلولیت به موسسه‌ای که بتواند به آنها زبان برنامه‌نویسی را یاد بدهد دسترسی دارند؟ آیا مدرسی که برنامه‌نویسی به او یاد داده، خودش برنامه نویس بوده‌است؟ آیا آن مدرس، نحوه ارتباط و آموزش به افراد دارای معلولیت را بلد است؟ آیا صبر و حوصله لازم را برای افرادی که به دلیل مشکلات جسمانی، کندتر عمل می‌کنند و آهسته‌تر یاد می‌گیرند را دارند؟ یا ممکن است شاخص‌هایی مثل ترجم، مدارا کردن، کم حوصله‌گی بر آموزش‌هایی که ارائه می‌شود، غالب باشد.

کلاس‌مقدماتی data science با حضور ۵۰ یا ۶۰ نفر کارآموز بدون معلولیت، با حضور یک مدرس برگزار می‌شود، ولی اگر بخواهیم همین کلاس را برای ۵ یا ۶ نفر دارای معلولیت برگزار کنیم، حتما باید کنار آنها یک مشاور و یک دستیار در کنار مدرس، وجود داشته باشد. دستگاهی که موسسه در

مهم‌ترین کاری که امروزه در عصر فناوری اطلاعات باید برای افراد دارای معلولیت انجام داد، دسترس‌پذیر کردن اپلیکیشن‌هاست

اختیار کارآموزان قرار می‌دهد هم باید برای انواع معلولیت‌ها دسترس‌پذیر باشد. با توجه به اینکه این افراد به دلیل محدودیت‌های جسمی، سرعتشان پایین‌تر و کندتر از بقیه هستند پس باید افرادی آموزش آنها را برعهده گیرند که هم از دانش و هم از حوصله کافی برخوردار باشند. اگر این الزامات رعایت نشود، آنها دوباره به طرف فاصله از جامعه و ایزوله شدن در مکان‌های خاص پیش می‌روند. این حرف‌ها توجیهی برای هیچ‌کدام از ما نیست ولی امیدوارم این مصاحبه تلنگری باشد که هر دو طرف برای رفع این معضل فکر کنیم. چیزی که می‌دانم این است که بچه‌های دارای معلولیت برای ورود به دوره‌های مقدماتی و استاندارد بازار کار نسبت به سایر افراد نیاز به آموزش‌های مقدماتی بیشتری دارند. داشتن مهارت‌های دنیای دیجیتال یک ضرورت است، یک انتخاب نیست. شاید من انتخاب کنم که گلدوزی را یاد بگیرم یا نگیم، ولی نمی‌توانم انتخاب کنم که دنیای دیجیتال را یاد نگیرم، چون در این صورت از بازی حذف می‌شوم. الان اگر کسی بخواهد حسابداری هم یاد بگیرد باید به نرم‌افزارهای حسابداری مسلط باشد. بنابراین مهارت دیجیتالی در این دوره لازمه ورود به بازار کار است. نمونه‌هایی از افراد دارای معلولیت موفق در این حوزه مانند وحید رجب‌لو را داریم که با وجود معلولیت شدید جسمی به مهارت‌های فضای مجازی و دیجیتال مسلط شد و به درآمد رسید. در دوره‌های

دانش‌آموزی، کودکی از مناطق محروم داشتیم که از داشتن دو دست محروم بود، ولی به سه زبان برنامه‌نویسی مسلط بود. البته نمی‌خواهم فقط در مورد افراد خاص و نابغه صحبت کنم که خودشان راهشان را پیدا می‌کنند، می‌خواهم در مورد عموم افراد دارای معلولیت صحبت کنم که آموزش‌های آنلاین و فناوری اطلاعات، می‌تواند به افزایش توانمندی آنها کمک کند. این که چقدر در این مورد آگاهی‌سازی می‌شود، بستگی به فعالیت رسانه‌های جمعی دارد. رسانه‌هایی که در حوزه معلولیت فعالیت می‌کنند، خودشان باید برای انواع معلولیت‌ها دسترس‌پذیر باشند تا افراد دارای معلولیت به این محتوا دسترسی پیدا کنند. اگر pdf نشریه توانیاب برای افراد دارای معلولیت یا برای فرد نابینا دسترس‌پذیر نباشد، چه فایده‌ای دارد که محتوای آن را تنها چند مدیر و تعدادی از دانشجویان حوزه معلولیت بخوانند؟ پس لازم است رسانه‌های مثل توانیاب در شبکه‌های اجتماعی در دسترس افراد دارای معلولیت هم قرار گیرد.





دکتر مهتا بذرافکن، دکتری جامعه‌شناسی
www.hamooniran.ir

در دنیای امروز به موازات دگرگون شدن اشکال سنتی و دستخوش تغییر شدن کنش‌های اقشار مختلف، معلولیت نیز از این تغییر بی‌نصیب نمانده است، چرا که دنیای امروز و پیش‌رو با گسترش فن‌آوری‌های پیشرفته فرصت‌های جدیدی را پیش روی افراد دارای معلولیت و توان‌یابان گذاشته است. اما آنچه که بیشتر باید روی آن تاکید شود در بخش توزیع این فرصت‌هاست که امکانات اجتماعی طوری عادلانه توزیع شود که همه اقشار از جمله توان‌یابان بتوانند از فرصت‌ها بهره‌برند چرا که خلاقیت می‌تواند به کاهش نابرابری اجتماعی کمک کند. امروزه فن‌آوری از یکسو و الگوهای تجاری و سبک زندگی جدید و همچنین خدمات و محصولات فناورانه راهی برای خروج اقشار به حاشیه رانده شده از انزوای اجتماعی و اقتصادی گشوده است. به عنوان مثال؛ کارآفرینی اجتماعی یکی از این مسیرها و خدمات است که می‌تواند در خدمت توان‌یابان قرار گیرد و اوقات

کارآفرینی اجتماعی

راه حلی برای حل مشکل اوقات فراغت افراد دارای معلولیت



فراغت‌شان را در جهت خلاقیت و ایده پردازی شکوفا سازد. کارآفرینی اجتماعی، یافتن راه حلی نوآورانه برای مشکلات اجتماعی است. مساله اوقات فراغت توانیابان که یکی از مشکلات عدیده آنان است نیز می‌تواند از این طریق بدست خود این افراد حل شود. هدف اصلی کارآفرینان اجتماعی، بیشتر تأثیر مثبت بر جامعه است و پیش فرض آن برای افراد دارای معلولیت، دادن فرصت برای استفاده از توانشان و از بین بردن موانعی است که او را از حق انتخاب محروم و محدود می‌کند لذا باید در سیاست‌گذاری اجتماعی به آن توجه و درباره آن با کارآفرینان گفت‌وگو شود.

بر اساس مدل کارآفرینی اجتماعی فرد دارای معلولیت حق دارد مانند یک فرد عادی بر زندگی خود کنترل و حق انتخاب متناسب با توانایی یا ناتوانی خود داشته‌باشد. با توجه به شناخت مشکلات و راه حل‌ها، کارآفرینی اجتماعی یک پتانسیل برای حل مشکلات اوقات فراغت با ایده پردازی‌های نوآورانه و ابداعات جدید توسط خود این افراد است. اگرچه در بعضی از جوامع نگرش‌های منفی و حتی حذف این افراد از زندگی اجتماعی بزرگ‌ترین مانعی است که این قشر با آن مواجه هستند، اما این خود آنها هستند که باید با استفاده از امکانات فن‌آورانه و فرصت‌های موجود مشکلات خود را کاهش دهند. آنچه در جوامع مانع اصلی در برابر فرد دارای معلولیت است، نگرش‌های فرهنگی است نه معلولیت جسمانی و بدیهی است که نباید نداشتن یک توانایی و یا داشتن حتی چند ناتوانی به معنای از کار افتادگی تلقی شده و فرد از زندگی اجتماعی طرد شود و از مشارکت اجتماعی او جلوگیری شود.

مواردی همچون نگرش مثبت جامعه نسبت به افراد دارای معلولیت، تغییر نگرش این افراد نسبت به خود و تقویت اعتماد به نفس آنها، بها دادن به کیفیت زندگی کسانی که با نوعی اختلال مواجه هستند، حمایت اجتماعی در برخورد با موانع مانند تبعیض در استفاده از امکانات عمومی جامعه، بالا بردن سطح اطلاعات عمومی افراد دارای معلولیت نسبت به نوع معلولیت شان و هم چنین اطلاعات مردم نسبت به معلولیت، بهبود بخشیدن به امکانات فیزیکی موجود در مکان‌های عمومی، پارک‌ها، سینماها و...، برقراری ساعات کار انعطاف‌پذیر مثلا برای افراد مبتلا به اختلال خواب یا کسانی که دچار حملات مختلف روانی یا دچار اضطراب یا دچار وحشت در خیابان‌های پر ترافیک هستند و... می‌تواند افراد دارای معلولیت را به توانیابانی تبدیل کند که به دنبال تغییر و بهبود کیفیت زندگی خود از یک فرد مصرف کننده و تاثیرپذیر به یک فرد تولید کننده و تاثیر گذار هستند. امروزه در جوامع در حال توسعه بیشترین خواسته افراد توانیاب رفع تبعیض‌هایی است که هم توسط فرهنگ عمومی جامعه و هم توسط سیستم، نسبت به آنها وجود

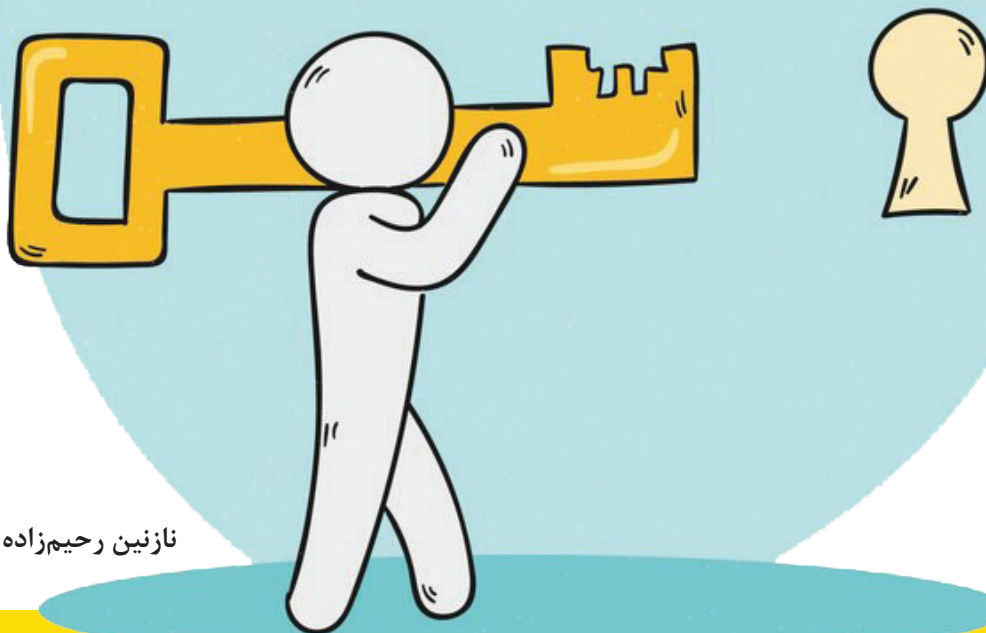
دارد. کارآفرینی اجتماعی برای توانیابان به دنبال بالابردن تجربه‌های مثبت و اعتماد به نفس و عزت نفس در این قشر است که بتوانند فرصت‌های زندگی‌شان را تبدیل به عمل کرده و رویاپردازی کنند. هیچ انسانی نباید به دلیل نقص عضو از رویا پردازی محروم شود و این البته نیاز به تغییر نگرش اجتماعی، فرهنگی و فردی، هم در فرد دارای معلولیت و هم در بین افراد جامعه دارد.

کارآفرینی اجتماعی برای توانمند کردن افراد دارای معلولیت در جهت ساختن امکانات برای خودشان و البته متکی بر آموزش است. از جمله زمینه‌هایی که افراد دارای معلولیت باید برای تقویت و تغییر آن تلاش کنند، تمرکز بر مشکل گذران اوقات فراغت است که نیاز به نوآوری و ایده‌های خلاق دارد. کارآفرینی اجتماعی فرصتی برای تحقق ایده‌های جدید برای تاثیرگذاری مثبت بر زندگی افراد دارای معلولیت و توانمند کردن آنان برای تقویت خودشان و تغییر نگرش جامعه است. مدل کارآفرینی اجتماعی که هدف آن تقویت سرمایه‌های انسانی با استفاده از سرمایه‌های کوچک و آموزش در مسیر توسعه پایدار در جوامع است، با استفاده از استعدادها، توانایی‌ها و ایده‌های توانیابان می‌تواند یکی از مهم‌ترین محورهای این نوع کارآفرینی به منظور بهبود کیفیت زندگی و از بین بردن فقر در این قشر از مردم جامعه باشد.

بازنشر از یازدهمین شماره فصلنامه نامه‌هامون - ویژه نامه گروه‌های خاص و سیاست تفاوت - تابستان ۱۴۰۰ می‌باشد.



قدم به قدم تا موفقیت



نازنین رحیم‌زاده

امروزه مسایل و مشکلات زندگی افراد دارای معلولیت از بخش درمان گرفته تا مسایل اجتماعی و اقتصادی مورد توجه‌است، اما کمتر به بحث کیفیت زندگی آنها پرداخته شده‌است. در این مقاله به این مبحث می‌پردازیم.

معلولیت و راه‌های ارتقای کیفیت زندگی

معلولیت به مثابه پدیده‌ای زیستی و اجتماعی است که تمام جوامع، صرف‌نظر از میزان توسعه‌یافتگی، اعم از کشورهای صنعتی و غیر صنعتی با آن مواجه هستند. فرهنگ لغت «وبستر» معلولیت را آن نوع از ناتوانی جسمی یا روانی می‌داند که از مشارکت در فعالیت‌های معمول روزمره شخص ممانعت می‌کند. از نظر نوع معلولیت، برخی معلولیت‌ها جسمی و پاره‌ای ذهنی هستند که ممکن است مادرزادی، ناشی از بیماری، حادثه، سانحه یا جنگ باشد که میزان و درجه آن نیز متفاوت است. افراد دارای معلولیت اقلیت بزرگی در جامعه‌اند که از جوانب مختلف حقوق آنها نادیده گرفته می‌شود. فرایند توسعه روزافزون و ایجاد مخاطرات جدید برای حیات انسانی و همچنین تغییر سبک زندگی انسان امروزی، آینده امیدوارکننده‌ای را به تصویر نمی‌کشد. سرعت بالای تغییرات در جامعه، امکان تطبیق را برای افراد جامعه به ویژه افرادی که معلولیت دارند، سخت نموده‌است. درحالی که معتقد به تساوی حقوق انسان‌ها در تمامی زمینه‌ها هستیم، بشر دنیایی را ساخته که از اصل و نهاد طبیعی خود دور شده و غرق در مصنوعات است و این دنیا برای انسان‌های سالم ساخته شده‌است.

تحولات اجتماعی و فرهنگی جامعه در دو دهه اخیر سبب شده که اشخاص دارای معلولیت به میزان زیادی در جامعه جذب شوند، اما هنوز برخی موانع، از حضور این گروه در جامعه جلوگیری می‌کند. از این افراد نه تنها در گذشته غفلت شده‌است و در نظام برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری اجتماعی جایگاهی نداشته‌اند، بلکه علی‌رغم شناسایی وضعیت سخت زندگی آنها، هنوز در بسیاری از کشورها از جمله ایران در اولویت برنامه‌ریزی قرار ندارند و در اکثر موارد با فقر و بیکاری مواجه هستند. مساله حمایت از افراد دارای معلولیت در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران، در مراحل اولیه پیشرفت قرار دارد. اکنون شماری از عوامل فردی، اجتماعی و روانشناختی را که در بهبود کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت موثر هستند، بررسی می‌نماییم:

۱- سایت مجموعه تخصصی مددکاری اجتماعی ایرانیان

عوامل فردی:

بررسی ویژگی‌های شخصیتی بر کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت^۱

بر اساس نتایج تحقیقاتی که بر روی تعدادی از افراد جامعه هدف (افراد دارای معلولیت) صورت گرفته‌است، بین پارامترهای ویژگی‌های شخصیتی و باورهای مذهبی و کیفیت زندگی این افراد رابطه مستقیم وجود دارد و نیز بین ویژگی‌های شخصیتی؛ شامل برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، وظیفه‌شناسی و سازگاری با کیفیت زندگی ارتباط مستقیم وجود دارد، درعوض بین روان رنجوری و باورهای مذهبی رابطه معکوس‌است.

عوامل اجتماعی:

ارتباط حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت جسمی-حرکتی^۲

حمایت اجتماعی، یکی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی سلامت‌است که می‌توان سلامت افراد را به واسطه آن پیش‌بینی کرد. بررسی‌ای روی تعدادی از افراد دارای معلولیت انجام شده با هدف این که آیا حمایت اجتماعی بر کیفیت زندگی موثر است یا نه؟

برای پاسخ به این پرسش باید به سراغ پژوهشی که در یکی از مراکز آموزش افراد دارای معلولیت صورت گرفته برویم. بر اساس نتایج این پژوهش‌ها بین حمایت اجتماعی دوستان و خانواده و نیز روابط فامیلی با مولفه‌های روانی؛ مانند آسایش روانی و خودپنداری ارتباط مثبت و معنوسی‌داری وجود دارد، پس روابط اجتماعی نقش بسزایی را در کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت ایفا می‌کند؛ بنابراین در جهت ارتقاء سلامت این افراد حمایت اجتماعی به عنوان یک تامين کننده قوی کیفیت زندگی، باید مورد توجه قرار گیرد.

دسترس پذیری شهری^۳

وقتی سخن از امنیت در یک جامعه به میان می‌آید، افکار به سمت انواع گوناگونی از جمله امنیت اقتصادی، سیاسی، حقوقی... می‌رود، ولی این بار، سخن از امنیت شهروندی‌است. شهروندی، مجموعه گسترده‌ای از فعالیت‌های فردی و اجتماعی‌است. فعالیت‌هایی که اگرچه ممکن است فردی باشد، اما برآیند آنها به پیشرفت وضعیت اجتماع کمک خواهد کرد. به طوری که مشارکت آزادانه و عادلانه هر یک از افراد جامعه، موجب ارتقای سطح زندگی همه افراد آن جامعه خواهد شد؛ البته آزادی هم یکی از نیازهای ضروری بشر است و انسان در هر وضعیت و با هر ویژگی، نیازمند یک زندگی آزاد در قبال محیط، عدالت در کنار هم و مکمل‌های یکدیگر هستند.

باید توجه داشت که داشتن استقلال و زندگی امن، آزاد و عادلانه یکی از نیازهای اولیه هر انسانی با وجود ناتوانی و معلولیت تا چه اندازه امکان‌پذیر است؟ سؤال پیش می‌آید که یک فرد با وجود ناتوانی و معلولیت تا چه اندازه امکان داشتن یک زندگی عادی، آرام و مستقل را داشته و آیا جامعه پذیرای او بوده و امکان حضور در جامعه را دارد؟ شایان ذکر است، موانعی که از حضور آزادانه و عادلانه افراد دارای معلولیت در محیط شهری جلوگیری می‌کنند، شامل دو گونه موانع محیطی و موانع فکری‌است.

با توجه به اینکه افراد دارای معلولیت به دلیل جنگ، تصادفات، حوادث پزشکی، انواع بیماری‌ها و مشکلات ژنتیکی و دیگر عوامل، جمعیت زیادی از مردم ایران را تشکیل می‌دهند ولی وقتی با دقت بیشتر به محیط اطراف خود نگاه کنید و به دنبال افراد دارای ناتوانی جسمی- حرکتی در شهر محل

۱- مصطفی ابوذری کارشناس ارشد مددکاری

۲- نسرين خوردی، غنچه راهب، ملیحه عرشی و مصطفی اقلیما

۳- پژوهشی شخصی از دسترس پذیری شهر، سروه شیخی



جامعه با هر تفاوت و ویژگی نخواهد بود، از این رو لازم است که محیط‌های شهری و تفکر و فرهنگ شهروندی با هم اصلاح شوند. اگرچه معماری دسترس‌پذیر یا همه شمول که همان معماری مفید برای همه افراد جامعه است، یک سبک خاص و یا شیوه جدید در معماری به شمار نمی‌آید و یک رویکرد در شهرسازی است که تنها با اصلاح برخی از دستورالعمل‌های اجرایی و ضوابط و استانداردهای معماری با هر نوع سبک معماری، امکان حضور همه افراد جامعه را در فضاهای مختلف، اعم از خصوصی و عمومی فراهم می‌کند؛ علاوه بر آن ایجاد رشته مطالعات معلولیت، فرهنگ و اندیشه هم در دروس دانشگاهی، در ساختن شهر امن و عادلانه و آزاد بسیار اهمیت دارد، بنابراین شهر دسترس‌پذیر بدون شهروند فرهنگ‌پذیر ممکن نیست. با توجه به اینکه همه افراد در معرض انواع بیماری‌ها و معلولیت هستند؛ به ویژه زندگی مدرن جدید، امکان بروز حوادث را افزایش داده و افراد بیش از گذشته در معرض معلولیت‌های مختلف قرار دارند؛ از این رو وظیفه مدیریت شهری حرفه‌ای، ساختن شهری برای همگان است تا جوان و سالمند؛ کودک و بزرگسال، فرد دارای معلولیت و فرد فاقد آن، به راحتی در این شهر زندگی امن و بدون دغدغه‌ای داشته و از امکانات آن عادلانه استفاده کنند.

زندگی خود باشید، فردی از این افراد را نمی‌بینید! پس این افراد کجا هستند؟ جای تاسف دارد اگر بدانیم موانع محیطی و موانع فکری از حضور جمعیت زیادی در کشور ما به دلیل ضعف‌ها و ناتوانی‌های جسمی ممانعت کرده و این افراد در خانه‌هایشان زندانی و طرد شده‌اند و امکان حضور در شهر را ندارند. با بررسی موانع و سعی در رفع آنها می‌توان وضعیت را به وجود آورد تا این افراد به طور مستقل و آزادانه امکان زندگی برایشان فراهم شود. کارشناسان اغلب به موانع محیطی توجه می‌نمایند و موانع فکری و نگرشی در جامعه برای آنها اهمیت ندارد؛ در حالی که موانع نگرشی از موانع اصلی حضور آزادانه و عادلانه افراد دارای معلولیت هستند. حتی اگر همه موانع محیطی ساماندهی و همه مکان‌ها مناسب‌سازی شوند و معماری شهری به روش کاملاً علمی و ایده‌آل اجرا شود، ولی فرهنگ آن جامعه ارتقاع پیدا نکند و نگاه منفی نسبت به افراد دارای معلولیت وجود داشته باشد و مردم به تساوی حقوق افراد عادی با معلولان باور و اعتقاد نداشته باشند و خانواده‌ها حضور فرزندان را در جامعه مذموم بدانند و شهروندان با دیدن فردی که معلولیت دارد، رفتار و گفتار نامناسب داشته باشند، این شهر مناسب برای حضور همه افراد

آموزش مهارت‌های زندگی^۱

مهارت تصمیم‌گیری

این مهارت به فرد کمک می‌کند تا به نحو موثر در مورد مسایل زندگی خود تصمیم‌گیری کند. کودکان، نوجوانان و جوانان بتوانند فعالانه در مورد زندگی خود تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف راه‌هایی که باید انتخاب کنند و پیامدهای هر انتخاب را بررسی نمایند. آنگاه خواهند توانست از سطح بیشتری از سلامت روان برخوردار باشند.

مهارت حل مساله

این مهارت فرد را قادر می‌سازد به طور موثر مسایل زندگی خود را حل کند. مسایل مهم زندگی اگر حل نشده بمانند، تنش روانی و به دنبال آن مشکلاتی برای جسم و روح به وجود خواهد آمد.

مهارت ارتباط موثر:

این مهارت به فرد کمک می‌کند تا از طریق رفتار یا کلام به شیوه‌ای مناسب با فرهنگ جامعه و موقعیت خود، ارزش‌ها و باورهای خود را مطرح سازد؛ به این ترتیب فرد خواهد توانست نظرات، عقاید و خواسته‌های خود را ابراز کند و در صورت نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در هنگام ضرورت، از مشخصات رابطه سالم است.

مهارت مقابله با فشار

این توانمندی؛ شامل شناخت تنش‌های مختلف زندگی و تاثیر آن بر انسان است. شناسایی منابع تنش و نحوه تاثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا تنش‌ها را کاهش دهد.

۱- اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت ارتباط معلولین جسمی و حرکتی.

سیما عاملی مقدم، مصطفی زراعتی، مریم دیده بان و کاظم خزان





خاص ترین ترانه‌ی عالم

آوازی خوشی می شنوم، نام شماست؟
یا موج صدای نغمه و آرام شماست؟

انگار نوای زندگی خورده به گوش
این نت به خدا قدم قدم گام شماست

می خوانی و می نوازی و می گزری
این خاص ترین ترانه‌ی عالم شماست

ماندم که چرا در آتش دست و دلم
هم پخته و هم سوخته، هم خام شماست

مانند کبوترهایی شده‌ام
که اوج پیریدنش سر بهام شماست

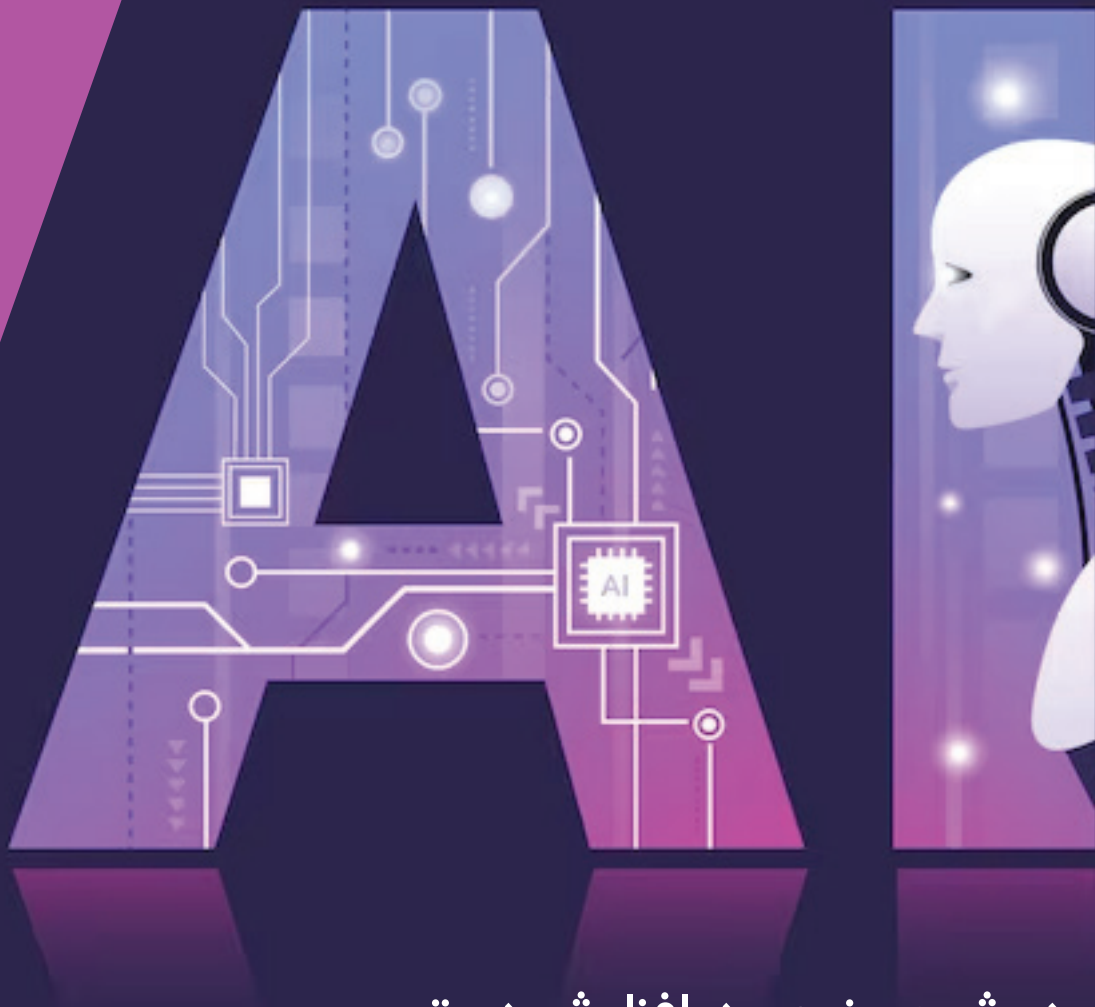
یک لحظه نگاه تاج به چشمم افتاد
از بعد همان خارته دل رام شماست

گفتم: "که برای او خورم را کتتم"
گفتند: "که خودکشی سرانجام شماست"

#عظیمی_ایرانیپور
@harfhayi_shabihesher



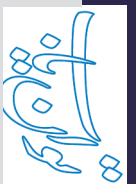
هوش مصنوعی و تحلیل تاثیر ناتوانی

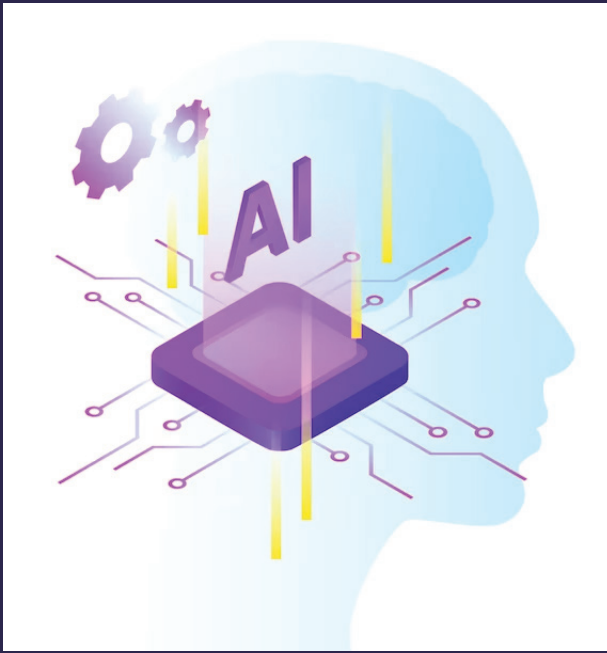


نقش هوش مصنوعی در افزایش دسترسی و استقلال افراد دارای معلولیت

هوش مصنوعی این پتانسیل را دارد که شیوه تعامل افراد دارای معلولیت با دنیای اطراف خود را متحول کند. به عنوان مثال، دستگاه‌های مجهز به هوش مصنوعی می‌توانند به افراد مبتلا به اختلالات بینایی کمک کنند تا راحت‌تر در محیط اطراف خود حرکت کنند. عینک‌های هوشمند مجهز به فناوری هوش مصنوعی می‌توانند محیط اطراف کاربر را تجزیه و تحلیل کنند و بازخورد صوتی را در زمان واقعی ارائه

هوش مصنوعی (AI) با پیشرفت‌های سریع در فناوری و کاربردهای بالقوه آن در صنایع مختلف، موضوعی داغ در سال‌های اخیر بوده است. یکی از زمینه‌هایی که هوش مصنوعی می‌تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد، افزایش دسترسی و استقلال برای افراد دارای معلولیت است. این مقاله نقش هوش مصنوعی را در این زمینه بررسی می‌کند و در مورد مزایا و چالش‌های بالقوه آن بحث می‌کند.





دهند و به او کمک کنند از موانع دوری کنند و با خیال راحت به مقصد برسند. به طور مشابه، اپلیکیشن‌های مجهز به هوش مصنوعی می‌توانند با تبدیل زبان گفتاری به متن یا زبان اشاره به افراد مبتلا به اختلالات شنوایی کمک کنند و ارتباطات را در دسترس‌تر کنند.

علاوه بر افزایش تحرک و ارتباطات، هوش مصنوعی همچنین می‌تواند کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت را با ایجاد استقلال بیشتر در فعالیت‌های روزانه بهبود بخشد. به عنوان مثال، سیستم‌های اتوماسیون خانگی مبتنی بر هوش مصنوعی می‌توانند به افراد دارای معلولیت جسمی اجازه دهند تا با استفاده از دستورات صوتی یا یک برنامه تلفن هوشمند، امکانات مختلف محیط خانه خود مانند نور، دما و لوازم خانگی را کنترل کنند. این می‌تواند به کاهش نیاز به کمک مراقبین کمک کند و احساس استقلال را تقویت کند.

علاوه بر این، هوش مصنوعی می‌تواند نقش مهمی در آموزش و اشتغال افراد دارای معلولیت داشته باشد. پلتفرم‌های یادگیری تطبیقی مبتنی بر هوش مصنوعی می‌توانند تجربیات یادگیری شخصی‌سازی شده متناسب با نیازهای منحصربه‌فرد هر دانش‌آموز را ارائه دهند و به آنها کمک کنند بر موانع آموزش غلبه کنند.

در محیط شغلی، ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی می‌توانند به کارمندان دارای معلولیت کمک کنند تا وظایف خود را به نحو احسن انجام دهند، مانند استفاده از نرم‌افزار گفتار به نوشتار برای افراد مبتلا به نارساخوانی یا ارائه ترجمه بلادرنگ زبان برای افراد دارای اختلالات شنوایی.

علیرغم مزایای بالقوه بی‌شمار هوش مصنوعی برای افراد دارای معلولیت، چالش‌ها و نگرانی‌هایی نیز وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد. یکی از نگرانی‌های اصلی، پتانسیل هوش مصنوعی برای تداوم تعصبات و تبعیض‌های موجود است. سیستم‌های هوش مصنوعی بر روی مجموعه داده‌های بزرگ آموزش داده می‌شوند و اگر این مجموعه داده‌ها حاوی اطلاعات جانبدارانه باشند، سیستم هوش مصنوعی ممکن است به طور ناخواسته این سوگیری‌ها را تقویت کند. برای مثال، نشان داده شده است که فناوری تشخیص چهره در شناسایی دقیق افرادی با رنگ پوست تیره‌تر یا ویژگی‌های صورت خاص مشکل دارد، که می‌تواند منجر به رفتار ناعادلانه یا طرد افراد دارای معلولیت شود.

چالش دیگر این است که اطمینان حاصل شود که فناوری‌های هوش مصنوعی برای همه افراد دارای معلولیت در دسترس و مقرون به صرفه هستند. بسیاری از دستگاه‌ها و خدمات مبتنی بر هوش مصنوعی ممکن است گران باشند، که ممکن است آنها را برای کسانی که منابع مالی محدودی دارند دور از دسترس قرار دهد.

علاوه بر این، برخی از فناوری‌های هوش مصنوعی ممکن

است با دستگاه‌های کمکی موجود سازگار نباشند یا برای افراد دارای انواع خاصی از ناتوانی‌ها قابل دسترسی نباشند، که تأثیر بالقوه آنها را بیشتر محدود می‌کند.

برای مقابله با این چالش‌ها، برای توسعه‌دهندگان، سیاست‌گذاران و سایر ذینفعان ضروری است که با هم کار کنند تا اطمینان حاصل کنند که فناوری‌های هوش مصنوعی با در نظر گرفتن قابلیت دسترسی و فراگیر طراحی شده‌اند. این شامل ترکیب دیدگاه‌ها و تجربیات متنوع در فرآیند توسعه می‌شود و همچنین اطمینان از اینکه سیستم‌های هوش مصنوعی برای استفاده توسط افراد دارای انواع ناتوانی‌ها آزمایش و تایید می‌شوند. علاوه بر این، باید تلاش‌هایی برای ارتقای مقرون به صرفه بودن و دسترسی به فناوری‌های هوش مصنوعی، از جمله از طریق یارانه‌ها یا مشارکت‌های دولتی و خصوصی صورت گیرد.

در نتیجه، هوش مصنوعی این پتانسیل را دارد که دسترسی و استقلال را برای افراد دارای معلولیت به میزان قابل توجهی افزایش دهد و فرصت‌های جدیدی برای تحرک، ارتباطات، آموزش و اشتغال ارائه دهد. با این حال، پرداختن به چالش‌ها و نگرانی‌های مرتبط با هوش مصنوعی برای اطمینان از اینکه مزایای آن به طور عادلانه و فراگیر تحقق می‌یابد، بسیار مهم است. با همکاری یکدیگر برای توسعه و پیاده‌سازی فناوری‌های هوش مصنوعی که در دسترس مقرون به صرفه و عاری از تعصب هستند، می‌توانیم ایجاد جامعه‌ای فراگیرتر کمک کنیم که در آن همه افراد صرف نظر از توانایی‌هایشان، بتوانند پیشرفت کنند.

منبع: ai۲.news

ترجمه: وب سایت شمعدانی



فریده سروش مهر (فلاحی) از پیشکسوتان گروه همیاری بانوان رعد است. او از سال ۷۸ با رعد آشنا شد و در هر زمینه‌ای که از دستش برآمده از آن روز تاکنون، با رعد همکاری داشته‌است. ارتباط با خیرین و ایجاد ارتباط آنها با رعد از مهم‌ترین فعالیت‌های ایشان می‌باشد.



فریده سروش مهر (فلاحی)؛

همچنان بر ایجاد ارتباط خیرین با رعد فعالیت می‌کنم

رعد جزو شفاف‌ترین و مطمئن‌ترین خیریه‌هایی است که با کمال میل و افتخار با آن همکاری داریم

قبول کردم و اولین کاری که در این مورد انجام دادم، ایجاد ارتباط با فرد خیری که رییس اتحادیه صنف عینک‌سازان است، بود. ایشان از این ارتباط بسیار استقبال کرد و تهیه عینک طبی برای کارآموزان را تقبل نمود. قرار شد کارآموزان را به نوبت برای معاینه چشم به یکی از بهترین چشم‌پزشکان تهران فرستاده و برای افرادی که نیاز به عینک داشتند، عینک مناسب تهیه کند. فریم عینک‌ها را به مجتمع می‌فرستاد تا بچه‌ها خودشان انتخاب کنند. این کار تا وقتی که همه کارآموزان تحت معاینه چشم پزشکی قرار گرفتند، ادامه داشت. یکی دیگر از کارهای من ایجاد ارتباط میان شرکت ال جی (LG)

هم یکی از آنها است. با آشنایی با فعالیت‌های رعد، علاقمند به همکاری با این مرکز شدم و به پیشنهاد خانم اکبری به عضویت گروه بانوان درآمد. از آن به بعد در اکثر بازارچه‌های رعد شرکت می‌کردم. بعد از مدتی خانم اکبری از من خواستند در زمینه ارتباط خیرین با رعد هم فعالیت کنم.

لطفا خودتان را معرفی کنید :

فریده سروش مهر هستم که البته از ابتدای همکاری با مجتمع رعد، با نام خانوادگی همسرم، فلاحی شناخته شده‌ام. همسرم برادر شهید تیمسار فلاحی است.

شما از پیشکسوتان گروه بانوان رعد هستید. چطور با رعد آشنا شدید و چه فعالیت‌هایی را در رعد دنبال کردید؟

در سال ۷۸ از طریق یکی از دوستان (مرحوم خانم سجادی) با رعد آشنا شدم. در منزل دوست مشترکی، ایشان با هنرشمع‌سازی من آشنا شد و پیشنهاد شرکت در بازارچه‌های رعد را به من داد. من به کارهای هنری علاقه دارم که شمع‌سازی



(و رعد بود. این شرکت بعداً، یکی از اسپانسرهای رعد شد. سال پیش مدیرعامل رب آنا (آقای مرادی) که برادر یکی از دوستان من است، ابراز تمایل برای کمک به رعد کرد. به درخواست ایشان جلسه‌ای با تعدادی از مسئولین و دست‌اندرکاران رعد برگزار شد و مبالغی را به رعد اهدا نمود. این ارتباط هنوز هم ادامه دارد و هر سال رب گوجه‌فرنگی بسته‌های ارزاق به کارآموزان را تامین می‌کند. من روابط خوبی دارم و توانسته‌ام خیرین زیادی را به رعد مرتبط کنم. از طرف رعد، کارتی به عنوان مسئول روابط بین‌الملل گروه بانوان برای من صادر شده که بتوانم به عنوان نماینده در خارج از کشور برای کشور برای رعد فعالیت کنم. من مسئول روابط عمومی گروه بانوان هم هستم و با دفتر مددکاری، در تهیه ویلچر و بسته‌های ارزاق برای کارآموزان شرکت دارم.

چه شد که به سمت مسئول روابط بین‌الملل رعد انتخاب شدید؟

من به کشورهای دیگر و به خصوص به آمریکا رفت و آمد دارم. در هیوستون تگزاس با گروهی به نام گروه مولانا در ارتباط هستم و خیریه رعد را به اعضای گروه و ایرانی‌های آنجا معرفی کرده‌ام. البته با مدرک این کار را انجام دادم. مدرکم انتشار خاطرات کارآموزان رعد در مجله‌ای به نام "عاشقانه" در آمریکا بود. مدتی قبل با سردبیر مجله عاشقانه در آمریکا، ارتباط برقرار کردم و قرار شد کارآموزان رعد خاطرات خود را نوشته و برای چاپ به این مجله بفرستند. این خاطرات و زندگینامه‌ها همراه با عکس و تصویر، گاهی سه صفحه گلاسه مجله را به خود اختصاص می‌داد. متأسفانه مدتی ارتباطم با مجله عاشقانه کم شده، چون ارسال بیوگرافی بچه‌ها قطع شده‌است. امیدوارم این ارتباط

از طرف رعد، کارتی به عنوان مسئول روابط بین‌الملل گروه بانوان برای من صادر شده که بتوانم به عنوان نماینده رعد در خارج از کشور برای آن فعالیت کنم

و به علاقمندان آموزش دهم. شم‌سازی در عین سادگی، نیاز به دست‌های قوی و تمرکز بالا دارد. چون با پارافین داغ سروکار دارد، شخص باید مواظب باشد تا دستش نلرزد و آسیب نبیند. البته راه‌های مختلفی برای شم‌سازی وجود دارد و می‌توان به افرادی که در استان ضعیفی دارد هم روش‌هایی را آموزش داد.

برنامه آینده شما چیست؟

تمرکز من همچنان بر معرفی خیرین به رعد است. امیدوارم بتوانم با خیرین بیشتری ارتباط گرفته و وظیفه‌ام را در قبال مجموعه و سایر خیریه‌هایی که با آنها مرتبط هستم، ایفا کنم. من به انسان‌ها عشق می‌ورزم و سعی می‌کنم هم به امور شخصی خود و هم به کارم درگروه همیاری بانوان بپردازم. من رعد را دوست دارم و با همکاران و کارآموزان ارتباط صمیمانه‌ای دارم. خانواده‌ام را هم به رعد متصل کرده و سعی می‌کنم در جذب خیرین به رعد تلاش کنم. ارتباطم را با خارج از کشور و نشریه "عاشقانه" در آن طرف مرز همچنان ادامه خواهم داد. رعد جزو شفاف‌ترین و مطمئن‌ترین خیریه‌هایی است که با کمال میل و افتخار با آن همکاری دارم.

چه آرزویی برای رعد دارید؟

آرزویم این است که همانطور که کهریزک یک خیریه شناخته شده بین‌المللی است، رعد هم به این جایگاه برسد. دوست دارم از کشورهای خارج بیایند و با رعد آشنا شوند و رعد به عنوان خیریه‌ای در حوزه افراد دارای معلولیت، در ایران و در دنیا شاخص باشد.

آرزویم این است که رعد هم در خدمت افراد دارای معلولیت ایران و هم‌رده با کشورهای پیشرفته جهان قرار بگیرد.

دوباره با کمک روابط عمومی رعد برقرار و انتشار خاطرات بچه‌ها در این نشریه ادامه پیدا کند. در آمریکا با موسسات خیریه زیادی در ارتباط هستم که کمک‌هایشان را به رعد ارسال می‌کنند.

شما مسئول کلاس قنادی رعد هم هستید. در مورد این فعالیتتان برایمان بیشتر بگویید؟

سال‌هاست که مسئول گروه قنادی رعد هستم. تا قبل از شیوع بیماری کرونا، گروه قنادی در بازارچه‌های رعد به مناسبت عید نوروز هر سال مقادیر زیادی شیرینی می‌پخت و به فروش می‌رساند. در شروع با مشکلات زیادی روبه‌رو بودیم. در اتاقی شیرینی می‌پختیم که آب از سقفش روی اجاق گاز چکه می‌کرد ولی با پیگیری‌های زیاد کار بازسازی کلاس قنادی را در مجموعه انجام دادیم. آخرین بار که برای نوروز، در این اتاق شیرینی تهیه کردیم و فروختیم، اسفند سال ۹۸ بود. در آن سال چیزی نزدیک ۱۶۰ میلیون تومان شیرینی فروختیم.

در مورد کلاس شم‌سازی هم بیشتر توضیح دهید؟

شم‌تنها هنری است که به هزاران شکل می‌توان آن را ارائه داد. وقتی قرار شد در رعد کلاس شم‌سازی راه‌اندازی شود، از من خواسته شد این کلاس را اداره



علیرضا علینقیان از سال ۹۲ با رعد در ارتباط است. او در کلاس‌های رعد شرکت کرده و دوره‌های زیادی را گذرانده است. او از سال ۹۴ مکعب روبیک و بازی‌های فکری (هوش هیجانی) را به کارآموزان آموزش می‌دهد.



علی نقیان، مربی بازی‌های فکری؛

یادگیری مکعب روبیک برخلاف تصور، خیلی آسان است

ایجاد ارتباط بین کارآموزان و مدیران مجموعه بود. ماهی یک‌بار با خانم پناهی جلسه داشتیم و مشکلات بچه‌ها را مطرح می‌کردیم. با خانم چهره‌نگار هم هفته‌ای یک‌بار جلسه داشتیم. البته دوسالی است که ارتباط من با شورای کارآموزان کمتر شده است.

این بازی‌ها در بالا بردن اعتماد به نفس، افزایش سرعت عمل و آرامش بخشی بسیار موثر است

آیا شما هنوز هم مربی بازی‌های فکری در رعد هستید؟ به نظر شما بازی‌های فکری چقدر در بالا بردن کیفیت زندگی بچه‌ها تاثیر گذار است؟

بله. هنوز این کلاس‌ها که در روزهای سه‌شنبه آموزش می‌دهم. یاد گرفتن بازی‌های فکری مثل مکعب روبیک، در ابتدا ممکن است کمی سخت به نظر بیاید، ولی بعد از یادگیری متوجه نقش آن در تمدد اعصاب و

فکری (هوش هیجانی) را به کارآموزان آموزش می‌دهم. من پیشنهاد تشکیل شورای کارآموزان رعد را در زمان مدیرعاملی خانم پناهی به ایشان دادم و در تصویب و راه‌اندازی آن نقش اصلی را ایفا کردم. اساسنامه شورای کارآموزان رعد را با کمک سایر دوستان نوشته و به تصویب هیات مدیره رساندیم. هدف از تشکیل شورای کارآموزان،

لطفا خودتان را معرفی کرده و از فعالیت‌هایتان در رعد بگویید:

علیرضا علینقیان، متولد سال ۱۳۶۸ هجری. من از سال ۹۲ در رابطه با رعد قرار گرفتم. آن زمان برای عمل جراحی پایم به دکترا نوروزی مراجعه کردم و ایشان رعد را برای فیزیوتراپی قبل از عمل به من معرفی کرد. در رعد با خانم حقیقی آشنا شدم و ایشان از من خواست که شش‌ماه فیزیوتراپی کنم و بعد در مورد عمل جراحی تصمیم بگیرم. همین کار را کردم و نیازم به عمل جراحی برطرف شد. از همان اول در کلاس‌های رعد شرکت کردم و دوره‌های ICDL، حسابداری، نقاشی و مکعب روبیک را گذراندم. از سال ۹۳ با واحد اشتغال و کارآفرینی هم همکاری داشتم و از سال ۹۴ مکعب روبیک و بازی‌های



آرامش روان می‌شویم. مثل قرص مسکن است که در موقع عصبانیت اگر سه بار با مکعب روبیک بازی کنید، عصبانیت شما فروکش می‌کند. متأسفانه بچه‌ها هنوز به اهمیت شرکت در این کلاس‌ها پی نبرده و کمتر در این کلاس‌ها شرکت می‌کنند. شاید از ترس اینکه سخت باشد و نتوانند یاد بگیرند. در حالی که یادگیری بازی با مکعب روبیک برخلاف تصور، خیلی آسان است. بچه‌هایی که در کلاس این بازی را یاد گرفته‌اند، در اوقات فراغت با اعضای خانواده و دوستانشان این بازی را انجام می‌دهند. این ابزار اغلب گران هستند ولی خیلی‌ها چون تاثیر آن را دیده‌اند، آنها را تهیه کرده و با آن بازی می‌کنند. خوشبختانه موسسه پاراکس که تولید کننده و فروشنده بازی‌های فکری است، با رعد همکاری دارد و اغلب بازی‌های فکری را به رعد هدیه کرده‌است. جا دارد از همین جا از مدیریت این موسسه تشکر و قدردانی کنم.

خود شما این بازی‌ها را چگونه یاد گرفتید؟

اولین مربیان کلاس‌های بازی‌های فکری در رعد، یکی از مدرسان موسسه پاراکس به نام خانم مدینه بودند. ایشان اولین بار مکعب روبیک را در رعد آموزش دادند و من و چند نفر دیگر این بازی‌ها را یاد گرفتیم. از سال ۹۶ آموزش این بازی‌ها به خود بچه‌های رعد سپرده شد. از آن زمان تا حالا من به عنوان مربی این بازی را آموزش می‌دهم.

چند نفر در این کلاس شرکت می‌کنند؟

این کلاس فعلاً با چهار نفر برگزار می‌شود ولی قبل از شیوع کرونا حداقل ده تا دوازده نفر در کلاس‌ها شرکت می‌کردند. در دوران کرونا کلاس به صورت آنلاین برگزار می‌شد و از طریق واتس‌آپ به سه چهار نفر از بچه‌ها آموزش می‌دادم. این

پیشنهاد یک گردهمایی خانوادگی در رعد را داده‌ایم که در این گردهمایی خودمان با خانواده‌ها صحبت کرده و انتظاراتمان را مطرح کنیم

موردی با خانواده کارآموزان برگزار می‌کند ولی به نظر من به عنوان کسی که در واحد اشتغال بوده‌ام، خیلی موفقیت‌آمیز نبوده‌است. ما پیشنهاد یک گردهمایی خانوادگی در رعد را داده‌ایم که در این گردهمایی خودمان بتوانیم با خانواده‌ها صحبت کرده و انتظارات خود را مطرح کنیم. امیدواریم این اتفاق بیفتد.

چه بازی‌های جدیدی در راه است؟ آیا به فکرایجاد تنوع و آموزش بازی‌های جدید هستید؟

حدوداً ۳۶ بازی داریم که هر هفته یکی از آنها را انجام می‌دهیم. این بازی‌ها شامل؛ جورچین، پازل، دومینو و... می‌شود. قرار است چند بازی جدید هم از طرف موسسه پاراکس به ما داده شود. امیدوارم این کلاس بیشتر مورد توجه کارآموزان رعد قرار بگیرد. این کار نیاز به تبلیغ بیشتری دارد که البته رعد اینکار را می‌کند و اطلاعات مربوط به کلاس‌ها در سایت موسسه رعد قرار می‌دهد. بازی‌های فکری بسیار متنوع و جذاب هستند و می‌توانیم سطح کلاس را بالاتر و گنجایش آنها را بیشتر کنیم. حتی می‌شود بازی‌هایی را در فضای باز هم برگزار کرد. من پیشنهاد بازی‌های جدیدتری مثل بازی مافیا را داده‌ام. بازی مافیا مورد علاقه بچه‌هاست، در این بازی بچه‌ها می‌توانند نقش داشته باشند و صحبت کنند. امیدوارم با سیاست‌های مدیرعامل جدید رعد، خانم میناسیان مجتمع رعد به رونق سابق خود که ۳۵۰ نفر کارآموز داشت برگردد. برای رونق بیشتر رعد، نیاز است که کارآموزان قدیمی به رعد برگردند.

چه توصیه‌های به بچه‌ها و کارآموزان رعد دارید؟

توصیه می‌کنم کارآموزان در کلاس بازی‌ها و هوش هیجانی بیشتر شرکت کنند. در صورت موافقت هیات مدیره رعد حتی می‌توانیم بازی دومینو را در برنامه تلویزیونی عصرجدید اجرا کنیم.

بازی‌ها در بالابردن اعتماد به نفس بچه‌ها و افزایش سرعت عمل آنها و آرامش‌بخشی بسیار موثر است. ما بازی‌های گفتاری هم داریم که به بچه‌هایی که مشکل گفتاری دارند، کمک می‌کند که به نوعی توانبخشی بشمار می‌رود.

در واحد اشتغال و کارآفرینی رعد چه کاری انجام می‌دادید؟

من از سال ۹۳ با واحد اشتغال همکاری داشتم. وظیفه‌ام بازدید از محیط کارهایی بود که قرار بود بچه‌های دارای معلولیت در آنها مشغول به کار شوند. باید بررسی می‌کردم که آیا این محیط کاری برای فرد ویلچری یا فردی که باعصا حرکت می‌کند یا انواع مشکلات جسمی دارد، مناسب‌سازی شده‌است یا نه؟ البته با شیوع بیماری کرونا بیشتر کسب و کارها دچار رکود و کارفرماها کمتر شدند، از طرفی بچه‌ها هم مسئولیت‌پذیری لازم را نداشتند و این عوامل باعث شده که در اشتغال پایدار با مشکل روبه‌رو شوند. خانواده‌ها هم نیاز به آموزش دارند تا از وابستگی بچه‌ها به خود را کاهش دهند. افراد دارای معلولیت باید برای زمانی که حمایت خانواده و پدر و مادری وجود ندارد، تربیت شوند. بارها از مدیران رعد خواسته‌ام که در آملی‌تئاتر یک گردهمایی با خانواده‌ها ترتیب داده شود. البته طبق روال، رعد هر هفته ده تا پانزده جلسه





نازیلا صادقی، در رشته گرافیک و مدیریت تحصیل کرده است. او کارآفرین است و بارها کسب و کارهایی را راه اندازی کرده است. نازیلا مسیر پر فراز و نشیبی را حوزه اشتغال طی کرده و حالا با درآمدی که از طریق تخصص خود کسب می کند، ایرانگردی و جهانگردی می کند.

در گفت و گو با نازیلا صادقی، کارآفرین و جهانگرد؛

بارها به صفر رسیدم و دوباره شروع کردم

مرا قبول نمی کردند ولی بالاخره یکی از آنها قبول کرد که به عنوان case study کار روی من را شروع کند. تحمل شرایط سخت و جراحی های وسیعی که گاهی تا مدت ها از زیر سینه تا اندام های تحتانی در گچ بودم، تنها با کمک پدر و مادرم برایم شدنی بود.

ایام مدرسه را چطور گذراندی؟

تا کلاس پنجم که قادر به راه رفتن نبودم، به کمک مادرم به مدرسه می رفتم. مادرم بغلم می کرد و به مدرسه می برد و می آورد. عمل های جراحی را در تابستان ها انجام می دادم، چون گاهی تا دو ماه پاهایم در گچ بود و قادر به حرکت نبودم. وقتی استحکام استخوان هایم بیشتر شد و توانست وزن بالاتنه ام را تحمل کند، راه رفتن با عصا و بریس را شروع کردم. دبیرستان را با عصا می رفتم و می آمدم. البته سرویس هم داشتم. دانشگاه را هم خودم به تنهایی با اتوبوس و تاکسی رفت و آمد می کردم.

وقتی رزومه کاری مرا می دیدند، با من تماس گرفته و وقت مصاحبه می گذاشتند ولی وقتی از نزدیک مرا دیده و با شرایط جسمانی من روبه رو می شدند، جواب سر بالا می دادند

درگیر کرده است. از کودکی تاکنون، بیش از سی بار پاهای من جراحی شده اند. این بیماری، ژنتیکی است و درمان مشخصی ندارد، فقط جهت استحکام استخوان ها یک سری دارو تجویز می شود. شانس بزرگ من شغل پدرم بود که به عنوان سرپرست بیهوشی در اتاق عمل در بیمارستان کار می کرد و با جامعه پزشکی در ارتباط بود. البته خیلی از پزشکان مسئولیت درمان

لطفا خودتان را معرفی کرده و از نحوه آشنایی و همکاریتان با رعد بگویید:

نازیلا صادقی هستم. در رشته گرافیک و مدیریت تحصیل کردم. از سال ۹۰ ارتباط و همکاری خود با مجموعه رعد را شروع کردم و هنوز هم بصورت فری لانسرینگ (free lancing) با مجموعه های مختلف و از جمله رعد همکاری دارم.

مشکل جسمی شما چیست و از چه زمانی درگیر این بیماری هستید؟

بیماری من یک بیماری نادر مادرزادی و یک نقص استخوان سازی به نام (osteogenesis imperfecta) یا استخوان های بی کیفیت است. در این بیماری استخوان سازی ناقص انجام شده و با کوچک ترین فشار به شکستگی های شدید که باعث دفرمه شدن اندام ها می شود، می انجامد. این شکستگی ها می تواند در هر جای بدن؛ از ستون فقرات گرفته تا دست ها و پاها ایجاد شود. این بیماری، در من اندام های تحتانی یعنی پاهایم را



چگونه با مجموعه رعد آشنا شدید؟ در مورد فعالیتتان در رعد بگویید؟

در سال ۸۸، زمانی که دانشجوی رشته مدیریت دانشگاه پیام نور بودم، یک روز در راه دانشگاه در اتوبوس با خانمی آشنا شدم که از یاران رعد بود. او این مرکز را به من معرفی و بروشورش را به من داد. وقتی متوجه شدم کلاس‌های آموزشی در رعد رایگان و محیط کاملاً مناسب‌سازی شده‌است، به رعد مراجعه کردم و در رشته گرافیک ثبت‌نام کرده و نرم‌افزارهای گرافیکی را یاد گرفتم. همیشه دوست داشتم که کار کنم و استقلال مالی داشته باشم. در سال ۹۰ که دانشگاه علمی‌کاربردی رعد نیروی انسانی استخدام می‌کرد، در دانشگاه مشغول به کار شدم. اوایل چون هنوز هیچ تجربه کاری نداشتم، کار در دانشگاه خیلی به من فشار آورد بطوری که گاهی از فشار کار به گریه می‌افزادم. یاد خانم صانعی بخیر که با سختگیری‌هایشان من را کارآموزده کردند. ایشان نقش مادر دوم من را ایفا کردند و اقتدار و جدی بودنشان در کار، به پیشرفت من بسیار کمک کرد. دوستان دیگری هم برای کار در دانشگاه معرفی می‌شدند، ولی یک هفته و گاهی یکی دو روز بیشتر نمی‌ماندند و می‌رفتند. ولی من با توجه به هدفی که داشتم و با راهنمایی‌های خانم صانعی سعی کردم بمانم و کار را یاد بگیرم. به تدریج اتفاقات خوبی برایم افتاد. در تیرماه سال ۹۰ آزمون ملی ابیلیمپیک که مخصوص افراد دارای معلولیت بود در مجتمع رعد برگزار شد. کسانی که در این مسابقه مقام می‌آوردند، به مسابقات جهانی این آزمون که در کره جنوبی برگزار می‌شد راه می‌یافتند. با وجودی که شرکت در این مسابقات را خیلی دوست داشتم، چون خودم را آماده نمی‌دیدم، ثبت‌نام نکردم. بالاخره با اصرار خانم صانعی در آخرین روز و در آخرین ساعات، برای شرکت در این مسابقات ثبت نام و در آزمون شرکت کردم و در طراحی پوستر مقام اول را بدست آوردم. شهریور همان سال به کره جنوبی اعزام شدم ولی متأسفانه به دلیل پیچ‌خوردگی، پایم شکست و مجبور به استفاده از ویلچر شدم. با وجود درد شدید در آزمون شرکت کردم و مقام پنجم را در بین همه

تصمیم گرفتم کسب و کار خودم با نام "نون صاد" راه‌اندازی کنم. دوباره از صفر شروع کردم و پروژه‌های مختلفی را برعهده گرفتم

بگیریم. دستگاه چاپ خریدیم و کار را توسعه دادیم. همه چیز خوب پیش میرفت تا این که با چند برابر شدن قیمت دلار و ورشکسته شدن بسیاری از مشتریان، با افت شدید مالی روبه‌رو شدیم. چون برای خرید دستگاه‌ها وام گرفته بودیم، مجبور به فروش دستگاه‌ها با ضرر و تعطیل کردن دفتر شدیم. دوباره باید از صفر شروع می‌کردم.

از چه مسیری دوباره شروع کردی؟

این‌دفعه تصمیم گرفتم که در جایی استخدام شوم. رزومه کاری خود را برای شرکت‌های مختلفی فرستادم. وقتی رزومه کاری مرا می‌دیدند، مشتاقانه با من تماس می‌گرفتند ولی در وقت مصاحبه وقتی من را از نزدیک دیده و با شرایط جسمانی من روبه‌رو می‌شدند، جا می‌خوردند و جواب سربالا می‌دادند. شاید فکر می‌کردند که به دلیل مشکل جسمی، در کارم کوتاهی می‌کنم.

در عرض چند ماه به بیش از پنجاه شرکت رزومه فرستادم و برای مصاحبه رفتم ولی خبری از استخدام نشد. تا اینکه بالاخره یک کانون تبلیغاتی در خیابان جردن که بلبوردهای تبلیغاتی کار می‌کرد، مرا پذیرفت. این ارتباط موقعیت خوبی برایم ایجاد کرد و باعث جهش من در کار شد. مدیر این مجموعه انسان درست‌کاری بود و وقتی شرایط مرا دید به من پروژه‌ای را محول کرد. از بعدازظهر همان روز تا نیمه شب نشستیم و کار را آماده کردم و نتیجه کار را فرستادم. مدیرمجموعه با دیدن کار من و سرعتی که در انجامش به خرج دادم تعجب کرد و من را پذیرفت. کار در این مجموعه را در یک فضای گرم و صمیمی و با همکاری که همه در سطح بالای علمی و تجربی قرار داشتند شروع کردم. اغلب همکارانم مدرک فوق‌لیسانس گرافیک از دانشگاه‌های معتبر داشتند، ولی کارهای من را تایید می‌کردند. تا این که در جشنواره سالانه‌ای که برای شرکت‌های تبلیغاتی در کشور برگزار می‌شد و به طرح‌های برگزیده؛ شاهین طلایی یا نقره‌ای یا برنز می‌دادند شرکت کردم و شاهین طلایی تبلیغات کشوری را گرفتم. این اتفاق باعث افزایش اعتبارم در محیط کار شد. در این مجموعه آموختم، رشد

شرکت‌کنندگان از کشورهای مختلف دریافت کردم که اتفاق خیلی خوبی بود. در ایران مجبور به جراحی در ران پایم شدم و دو ماه سرکار نرفتم. وقتی دانشگاه علمی‌کاربردی رعد راه‌اندازی شد به پیشنهاد خانم صانعی در رشته گرافیک ثبت‌نام و مشغول به تحصیل شدم. مدرک کاردانی گرافیک را گرفتم و به فکر راه‌اندازی کسب و کار و رها کردن کار در دانشگاه افتادم. آن زمان مرحوم دکتر علاقه‌بند که رئیس دانشگاه بودند و به من گفتند، به شرطی با استعفای تو موافقت می‌کنم که بطور پاره وقت در روابط عمومی مجتمع رعد کار کنی، استقبال کردم و مدتی با روابط عمومی رعد همکاری کردم.

بالاخره کسب و کار مستقلی که آرزو داشتی را راه‌اندازی کردی؟

بله. با یکی از دوستان شرکتی به اسم "نویک" راه‌اندازی کردیم. در ابتدا کارمان را با گرفتن پروژه‌های سبک شروع کردیم. ابزار کارمان یک میز شطرنج و یک لپ‌تاپ بود. دوستم پروژه‌ها را می‌گرفت و من طراحی می‌کردم و تحویل می‌دادم. چندی بعد میزی را در میدان هفت تیر و بعد هم یک اتاق را کرایه کردیم. آن موقع احساس کردم "نویک" کفاف هزینه‌های مرا می‌دهد، تصمیم گرفتم وقت بیشتری به آن اختصاص داده و از کار در رعد فاصله گرفتم. البته یک‌سری کارهای رعد را بطور دورکاری انجام می‌دادم که هنوز هم می‌دهم. برند "نویک" به تدریج خیلی بزرگ شد و توانستیم یک واحد کامل در میدان فردوسی اجاره و چند نفر را به کار



کردم، نگاهم به کار تغییر کرد، مهارتم بالاتر و ذهنم هم بازتر شد. ولی به دلیل بدقولی که مدیر مالی این شرکت در مورد بیمه من انجام داد، از آنجا هم خارج شدم. همزمان پیشنهاد کار جدیدی گرفته بودم و در یک آکادمی بین‌المللی خدمات زیبایی ناخن بانوان به عنوان مدیر هنری و گرافیک مشغول بکار شدم. هشت ماه با این آکادمی که بسیار معتبر بود و چهار استاندارد ایزو داشت و افرادی که در این آکادمی آموزش می‌دیدند، مدرک بین‌المللی دریافت می‌کردند، همکاری کردم. ولی بعد از هشت ماه، مدیر آکادمی به خارج از کشور مهاجرت کرد و آکادمی تعطیل شد.

باز به دنبال کار رفتم، رزومه فرستادم و در مصاحبه با همان داستان قبلی مواجهه شدم.

بلاخره توانستم در استارت‌آپی که در حوزه ارزهای دیجیتال فعالیت می‌کرد، استخدام شوم. در این مرکز هم چیزهای زیادی یاد گرفتم ولی بعد از مدتی این موسسه هم تعطیل شد. دوباره تصمیم گرفتم کسب و کار خودم با نام "تون صاد" را راه‌اندازی کنم. دوباره از سفر شروع کردم و پروژه‌های مختلفی را برعهده گرفتم. تا این که در سال ۹۸ با شیوع بیماری کرونا کارم را بصورت آنلاین و در منزل شروع کردم. دورکاری برای من فواید فراوانی داشت. هر روز صبح در منزل پشت سیستم می‌نشستم، تلفن‌های کاری را جواب داده و سفارش‌ها را هم انجام می‌دادم. هنوز هم همین کار را می‌کنم و گاهی تا یازده دوازده شب مشغول به کار هستم و هزینه اجاره دفتر و رفت و آمد را ذخیره و صرف سفر و گشت و گذار که یکی از علایق اصلی من در زندگیست می‌کنم.

پروژه‌هایم را بگونه‌ای مدیریت می‌کنم که ماهی یکی دو بار سفر در داخل کشور و هر چند وقت یک‌بار هم به سفرهای خارج از کشور می‌روم.

چطور شد که به سفر و جهانگردی علاقمند شدی؟

خانواده من همیشه اهل سفر بودند. در واقع پدر و مادرم برای این که روحیه من حفظ شود و بتوانم شرایطم را تحمل کنم، مرا به سفر می‌بردند و همین باعث شد

در سفر نپال نگاهم نسبت به خودم تغییر کرد و فهمیدم که محدودیت من، فقط در ذهن من است

علاقه به سفر در من نهادینه شود. بطوری که حداقل ماهی یک سفر را به جاهای مختلف چه در ایران و چه خارج از کشور می‌روم. اولین سفر خارجی من به کشور نپال در سال ۱۴۰۰ بود که بسیار پرچالش بود.

چرا نپال را برای اولین سفر خارجی انتخاب کردی؟

در سال ۱۳۹۹ یک دوره تولیدی و اکوتوریست را در آموزشگاه ارسباران گذراندم و با دو نفر از شرکت‌کنندگان که یک زوج جهانگرد بودند و با دوچرخه به کشورهای مختلف سفر می‌کردند، آشنا شدم. این دوستان در سال ۱۴۰۰ در اینستاگرام خود آگهی تور نپال را گذاشته و از جاذبه‌های این کشور گفتند. من هم جذب این فضا شدم و در مشورت با پدر و مادرم تصمیم گرفتم در این تور شرکت کنم و به نپال بروم. ده روز در نپال بودیم. خیلی به من خوش گذشت و زندگی به قبل از سفر و بعد از سفر به نپال تقسیم شد. فضای این کشور بسیار جذاب بود. کشوری با معابد و مردمی آرام، شاد و شکرگزار. یکی از برنامه‌های گروه، تماشای طلوع خورشید برفراز قله‌های ۸۰۰۰ متری بود که باید از ۱۵۰۰ پله بالا می‌رفتیم. من همه این مسیر را با عصا طی کرده و نمی‌توانم بگویم که چه انرژی مثبتی از این فضا دریافت نمودم. در این سفر به عنوان اولین دختر ایرانی دارای معلولیت با پاراگلایدر پرواز کردم که بسیار هیجان‌انگیز و جالب بود. در این سفر نگاهم نسبت به خودم تغییر کرد و فهمیدم که محدودیت من بیشتر در ذهنم است تا در بدنم. انسان اگر بخواهد می‌تواند پرواز کند و من اگر

بخواهم، می‌توانم از قله اورست هم بالا بروم. از آنجا بود که سفرهای خارجی من شروع شد و تصمیم گرفتم بیشتر کار کنم و پولم را صرف مسافرت کنم.

از خانواده‌تان بیشتر بگویید؟

ما یک خانواده پنج نفره هستیم، یک برادر بزرگ‌تر و یک خواهر کوچک‌تر از خود دارم. برادرم مستقل از ما زندگی می‌کند ولی من و خواهرم با پدر و مادر زندگی می‌کنیم. در ده سالگی که کار می‌کنم، از خانواده پولی نگرفته‌ام و هزینه سفرها را خودم از طریق پروژه‌هایی که انجام می‌دهم، تامین می‌کنم. دوست دارم مستقل باشم و هر فعالیت فوق برنامه‌ای را با دسترنج خودم انجام دهم. چند هفته بعد از سفر نپال، اتفاق بدی برایم افتاد. پایم پیچ خورد و از قسمتی که قبلاً شکسته بود، آسیب دید. درد بسیار شدیدی داشتم و پس از عکس‌برداری، معلوم شد که تاندون پایم آسیب دیده و نیاز به گچ گرفتن دارد. باز پایم را تا بالای سینه گچ گرفتند. باوجودی که یک ماه و نیم در گچ بودم و برای انجام کارهای ابتدایی و رفع کوچک‌ترین نیازم، محتاج دیگران شدم، ولی احساس می‌کردم که این بار خیلی صبورتر هستم. بعد از سفر نپال، چندین پروژه کاری گرفته بودم و با مجتمع رعد هم قرارداد داشتم ولی در اوج کار، چنان آسیب دیدم که برای انجام کارهای ابتدایی و رفع کوچک‌ترین نیازم، محتاج دیگران شدم. یعنی بعد از ده سال کار و تلاش، دوباره به نقطه صفر رسیدم. چند روز اول خیلی به هم ریختم، ولی با خود گفتم که شاید بعد از اینهمه کار و تلاش، نیاز به مرخصی داشتم. با این نگاه به استراحت و خوردن و خوابیدن و فیلم دیدن و... مشغول شدم. گاهی هم که برای کار دلتنگ می‌شدم، از مادرم می‌خواستم که موس را روی سینه‌ام قرار دهد تا یک سری از کارهای کوچک را انجام دهم. در کل سعی کردم خوش بگذرانم. خوشبختانه بعد از این مدت مشتریان خوبی پیدا کردم و درآمد داشتم.

از سفرهای دیگر و از نگاه مردم به خودت در این سفرها بیشتر بگو:

در شهریور سال قبل با همان دوستان به ترکیه سفر کردم. در این سفر ده روزه، ۲۵۰۰ کیلومتر را زمینی طی کردیم.

عکس‌العمل مردم در این سفرها بسیار جالب بود. وقتی مرا می‌دیدند که با عصا پله‌ها را بالا می‌روم، تعجب می‌کردند و انگیزه می‌گرفتند. در این سفرها نگاه و نگرش مردم نسبت به فردی که معلولیت دارد را مثل یک سفر مطالعاتی تحقیقاتی و تجربه‌گرا و ماجراجویانه رصد می‌کردم. خیلی‌ها به من پیشنهاد فعالیت در حوزه گردشگری به عنوان یک کسب و کار را دادند. به این پیشنهادها خیلی فکر کردم. تا این که شنیدم دوستان تورگردان می‌خواهند برای ارزیابی شرایط و شناسایی جاذبه‌های کشور فیلیپین قبل از برگزاری تور، سفری به آنجا داشته باشند. به آنها گفتم که من هم با شما می‌آیم. بالاخره اسفندماه سال گذشته به همراه پنج نفر از دوستان تورگردان با تجربه، به فیلیپین رفتم. فیلیپین در آسیای شرقی قرار دارد و فاصله آن به ایران زیاد است. اول به قطر رفتم و پس از توقفی کوتاه، در یک پرواز نه ساعته، به فیلیپین رسیدیم. در این سفر پا به پای پنج تورگردان حرفه‌ای، سوارون، کشتی و تاکسی شدم و همه جا را گشتم. فیلیپین کشوری با ۷۴۰۰ جزیره است که تنها ۳۰۰۰ تا از این جزایر شناخته شده‌اند. ماجراجویی ما از روز بعد از سفر شروع شد. با کشتی به جزایر مختلف سرزدیم و انواع جاذبه‌های توریستی و تنوع زیستی را دیدیم. قرار شد یک برنامه شنا با کوسه نهنگ داشته باشیم. غذای این کوسه نهنگ بزرگ، پلانکتون بود. برای این کوسه نهنگ که جزو جاذبه‌های توریستی فیلیپین بود، با قایق پلانکتون می‌ریختند و او با دهان بسیار بزرگش آنها را می‌خورد. در این سفر هم به عنوان اولین دختر دارای معلولیت ایرانی، هیجان فوق‌العاده‌ای را در اعماق آب‌ها تجربه کردم. عکس و توضیحات این تجارب در صفحه اینستاگرام من موجود است. این سفر هم ۱۲ روز طول کشید. قرار است در نیمه دوم سال، باز هم به نپال بروم و از جاهایی که در سفر قبل ندیدم، دیدن کنم. دوست دارم به کشورهای آفریقایی هم سفر کنم.

هزینه این سفرهای پرخرج را چگونه تامین می‌کنی؟
بعضی وقت‌ها با تخفیف‌هایی در هزینه‌ها

در سفرها نگاه و نگرش مردم نسبت به افراد دارای معلولیت را مثل یک سفر مطالعاتی تحقیقاتی و تجربه‌گرا و ماجراجویانه تست می‌کردم

رو به رو می‌شوم؛ مثلاً بیشتر هتل‌ها در اولین سفر من به نپال چون در دوره کرونا بود، تخفیف داشتند. ولی همه هزینه‌ها را از درآمد شخصی خودم تامین می‌کنم. جالب است بگویم که سفرها، خودشان در مسیر من قرار می‌گیرند و انگار که طبیعت و جاذبه کشورها مرا به سوی خود می‌خواند.

آیا این تجارب را در جایی ارائه می‌کنی؟

در صفحه اینستاگرامم همه سفرنامه‌ها را به صورت هایلایت استوری کرده‌ام، ولی در مکان‌های عمومی این تجارب را ارائه نکرده‌ام. مدتی قبل یک پیمایش ده کیلومتری در یک راه جنگلی بسوی مردابی بکر در اطراف ساری داشتیم. به استان لرستان هم سفر کرده و از سیزدهمین آبخیز بلند دنیا که ۷۵۰ متر ارتفاع دارد بازدید کردیم. بزودی یک سفر ستاره‌شناسی و آسمان‌نگری به یکی از رصدخانه‌های اطراف دلیجان خواهیم داشت. اینها از سفرهای داخلی من است و سفرهای زیادی، هم با خانواده و هم با تورهای مختلف به جای جای ایران داشته‌ام. حس می‌کنم سفر تجربه من در زندگی را چند برابر بیشتر کرده و به قولی سفر عرض زندگی انسان را زیاد می‌کند.

به عنوان سخن آخر چه پیامی برای دوستان دارای معلولیت داری؟

من به شکرگزاری خیلی اعتقاد دارم و فکر می‌کنم شکرگزاری این نیست که در خانه بنشینم و از نعمت‌هایی که خدا به ما داده تشکر کنیم. اصل شکرگزاری این است که از داشته‌هایمان به بهترین شکل استفاده و از زندگی لذت ببریم. شاید مسیری که در

زندگی من باز شده به همین دلیل همین شکرگزاری من باشد. من موظفم از زندگی که به من داده شده، از دارایی‌هایم و به هر چیزی که به من داده شده به بهترین شکل استفاده کنم. این تعریف شکرگزاری از نگاه من است. من در یک سال اخیر و با شروع فیلترینگ اینترنت، مدتی چون مشتری‌نامم دچار مشکلات اقتصادی شده‌بودند، هیچ کاری نداشتم ولی روی ذهن خودم کار کردم و همه چیز دوباره به بهترین شکل برای من چیده شد. تصمیم گرفتم روی خودم کار کنم و به خود گفتم هیچ محدودیتی برای تو وجود ندارد. این همه فراوانی و نعمت در این دنیا هست و قطعاً شامل حال تو هم به عنوان کسی که در این دنیا زندگی می‌کنی، خواهد شد. بعد از مدتی پروژه‌های خوبی گرفتم، کار کردم و هزینه سفرم به فیلیپین خوبی تامین شد. معتقدم همه محدودیت‌های ما در ذهن و فکرمان و وابستگی‌هایی است که ایجاد می‌کنیم است. اگر روی خودمان سرمایه‌گذاری کنیم و سعی در ارتقاء ذهن خودمان بکنیم، خالق داریم که منتظر است از او بخواهیم. این چیزی است که من در طی این سال‌ها به آن ایمان پیدا کردم. بارها به صفر رسیدم و دوباره شروع کردم و معتقدم که هزار باره هم می‌توان از اول شروع کرد. توصیه‌ام به دوستان دارای معلولیت این است که خودتان را به مسائل اطراف خود وابسته نکنید، خودتان و خالقتان از پرقدرتمندترین‌ها هستید. من وقتی فقط به خالقم تکیه می‌کنم، هیچ کاری نیست که نتوانم انجام دهم. شغل، پول و خانواده برای داشتن یک زندگی هدفمند و پرتلاش به تنهایی کافی نیست. من اگر همه این چیزها را داشتم، ولی انگیزه نداشتم نمی‌توانستم ازواج آسمان تا اعماق آب را تجربه کنم.



با زوج ورزشکاری به گفت‌وگو نشستیم. حسن علیپور ورزش را از دوران نوجوانی آغاز کرد و به طور حرفه‌ای ادامه داد ولی ورزشکار شدن اکرم عطاری مقدم بعد از ازدواج در او شکل گرفت و به موفقیت‌های ورزشی‌اش انجامید. علیپور به عنوان مربی هنوز هم فعال است و در انجمن‌های خیریه‌ای مشغول به فعالیت ورزشی است.



با هدف و عشق زندگی را جلو بردیم

گذراندم و در همان بیمارستان هم استخدام شدم. به مدت سی سال به عنوان کارشناس بیهوشی اتاق‌های عمل، در این بیمارستان خدمت کردم. چند ماه است که بازنشسته شده‌ام.

حسن: من هم در مدرسه عادی درس خواندم ولی از همان دوران راهنمایی، جذب ورزش شدم که تاثیر زیادی بر روح و جسم من داشت. سال‌ها بصورت حرفه‌ای در رشته بسکتبال با ویلچر کار کردم و افتخار این را داشتم که ۹ سال عضو تیم ملی بسکتبال با ویلچر بودم و مقام‌های زیادی مثل؛ مقام آسیا اقیانوسیه را بدست آوردم. بعد از دیپلم در آزمون ورودی بانک مرکزی شرکت کردم و قبول شدم. همراه با کار، ورزش را هم ادامه دادم تا این که با همسرم آشنا شدم و ازدواج کردیم. این ازدواج

اکرم: از پدرم خواستم تحقیقات لازم را انجام دهند و اگر نتیجه این تحقیقات مثبت بود، از من نخواهند که از تصمیم خود به دلیل معلولیت ایشان منصرف شوم

می‌آورد. به خاطر جراحی‌های روی پایم، یکی دوسال از هم‌سن‌های خود عقب افتادم که برای جبران یک سال را در تابستان و یک‌سال را در بیمارستان خواندم و امتحان دادم. به هر حال دیپلم گرفتم و در رشته کارشناسی بی‌هوشی دانشگاه تهران قبول شدم. دوران طرح نیروی انسانی را در بیمارستان شریعتی

لطفا خودتان را معرفی کنید؟

اکرم عطاری مقدم هستم. متولد سال ۴۵ که از یک‌سالگی مبتلا به فلج اطفال شدم. از همان کودکی چندین عمل بر روی پایم انجام شد تا بتوانم راه بروم. ابتدا با عصا راه می‌رفتم ولی با عمل‌های متعددی که روی پایم صورت گرفت، توانستم با کمی حرکات نوسانی بدون عصا راه بروم.

حسن علیپور ملاک هستم، متولد سال ۴۶ و من هم مانند همسرم در کودکی دچار فلج اطفال شدم. من از ۱۳ سالگی شروع به ورزش کردم و اکنون هم که بازنشسته بانک مرکزی ایران هستم، به عنوان مربی ورزشی فعالیت دارم.

از دوران تحصیل و اشتغال خود بگویید؟

اکرم: من به همراه پدرم به مدارس عادی می‌رفتم. او مرا می‌برد و



بزرگ‌ترین موهبت الهی در زندگی من بود. بعد از ازدواج به تشویق همسرم ادامه تحصیل دادم و در رشته کارشناسی امور بانکی مدرک گرفتم. من درس و کار و ورزش و خانواده را با هم مدیریت کردم و از پس همه بخوبی برآمدم.

در طول سی‌سال خدمت، در قسمت‌های مختلف بانک مرکزی مشغول به کار بودم و هفت سال هست که بازنشسته شده‌ام. بیست سال بصورت حرفه‌ای ورزش کردم. اکنون هم سه روز در هفته به عنوان مربی به جانبازان و معلولان آموزش می‌دهم. بسیاری از موفقیت‌های خود را مرهون همفکری و راهنمایی‌های همسرم می‌دانم. او مرا به سوی درس و ادامه تحصیل سوق داد.

افراد دارای معلولیت دوست ندارند از همکاران خود کمتر باشند پس برای رسیدن به موقعیت بهتر در محیط کار باید تلاش بیشتری داشته باشند. من هم با گرفتن مدرک دانشگاهی، جایگاه بهتری در محیط کار پیدا کردم. الآن همچنان که مربی بسکتبال با ویلچر هستم، در رشته‌های بدمینگتون و فوتبال دستی هم فعالیت دارم.

با رعد از چه زمانی آشنا شدید؟

اکرم: من در سال ۷۲ با رعد آشنا شدم. آن زمان مجتمع رعد یک ساختمان نیم ساخته بود. در کلاس‌های کامپیوتر رعد شرکت کردم و دوره‌های Basic و Dos را گذراندم و مدرک گرفتم. در محیط کارم، وقتی کامپیوتر وارد سیستم‌های کاری شد، من به دلیل پیش‌زمینه و دانشی که از قبل کسب کرده‌بودم، خیلی زود به این حوزه مسلط شدم.

حسن: من از طریق همسرم با رعد آشنا شدم، ولی هیچ‌وقت در کلاس‌های آن شرکت نکردم، چون هم شاغل بودم و هم ورزش می‌کردم و هم مسئولیت خانواده را به عهده داشتم.

اکرم: دوستان دارای معلولیت برای ورود به زندگی مشترک، باید توان و استقامت مقابله با مشکلات را در خود بالا ببرند

در مورد آشنایی خود با یکدیگر و ازدواجتان بیشتر برایمان بگویید: حسن: در سال ۷۳ به طریقی با هم آشنا شده و ازدواج کردیم. حاصل این ازدواج هم دو فرزند پسر است. خدا را شاکرم که زندگی خوبی داریم. من خودم را مدیون جامعه که شرایط پیشرفت من را مهیا کرد می‌دانم. من از طریق ورزش و کار توانستم خودم را بازسازی کنم و به همین دلیل دوست دارم افراد دارای معلولیت را هم به سمت ورزش سوق دهم. اکرم: زمانی که در رعد آموزش می‌دیدم از طریق یک دوست و همکلاسی که شرایط فیزیکی‌اش مشابه من بود، با حسن آشنا شدم. حسن دوست همسر ایشان بود و او حسن را به من معرفی کرد. چون شرایطمان خاص بود تصمیم گرفتیم مدتی با هم صحبت و مراوده داشته‌باشیم و در صورت توافق، خانواده‌ها را در جریان بگذاریم.

واکنش خانواده‌ها به این تصمیم شما چگونه بود؟

اکرم: در اولین جلسه خواستگاری، پدرم ایشان را پسندید ولی نگران این بود که به دلیل معلولیت هردو نفرمان، نتوانیم از پس مشکلات زندگی برآییم. او از من خواست که بیشتر فکر کنم و زود تصمیم بگیرم. من از پدرم خواستم

تحقیقات لازم را انجام دهند و اگر نتیجه این تحقیقات مثبت بود، از من نخواهند که از تصمیم خود به دلیل معلولیت ایشان منصرف شوم. تحقیقاتی انجام شد و پدرم مطمئن شد که مشکلات اخلاقی و خانوادگی وجود ندارد. به هر حال تصمیم نهایی را پدرم به من واگذار کرد و گفت اگر به تصمیمت اطمینان داری، بدان که همیشه در کنارتان هستیم و حمایتتان می‌کنیم.

حسن: از سن ۲۴-۲۵ سالگی خانواده‌ام بخصوص خواهرانم اصرار داشتند که من حتما ازدواج کنم. آنها گزینه‌هایی را هم به من معرفی می‌کردند ولی نتیجه‌ای حاصل نمی‌شد تا اینکه با اکرم آشنا شدم و بعد از دیدارها و گفتگوهای با همدیگر، تصمیم به ازدواج با او گرفتم. وقتی این موضوع را با خانواده مطرح کردم آنها نظرشان این بود که چون هر دو دارای معلولیت هستیم، زندگی برایمان سخت خواهد بود. آنها ترجیح می‌دادند که با یک دختر تندرست ازدواج کنم تا مشکلات زندگی کم‌تر باشد. ولی من گفتم که شرایط فیزیکی اکرم بر تصمیم من تاثیری ندارد، چون انتخاب من براساس نزدیکی‌های فکری و توافقی است که با هم پیدا کرده‌ایم و قادر به حل مشکلاتمان هستیم. البته روزهای سختی را گذرانیدیم ولی با یاری خدا از پس مشکلاتمان برآمدیم. خدا را شاکرم که یک زندگی سالم و بدون دغدغه داریم. خداوند دو فرزند خوب به ما داده و جدیدا با ازدواج پسر بزرگمان یک دختر نازنین که عروس‌مان است هم به خانواده ما اضافه شده‌است.

فرزندان شما در چه مرحله‌ای از کار و تحصیل هستند؟

اکرم: پسر بزرگ ما متولد سال ۷۴ است. مهندس برق است و کارمند بانک مرکزی است و یک سال



به همراه آقایان، تمرین‌های خود را ادامه می‌دهند و در مسابقات شرکت می‌کنند. تیم ملی بسکتبال با ویلچر بانوان در حالی که حتی یک نفر از بازیکنان آن از تهران نیستند، بزودی عازم چین می‌شوند.

حمایت خانواده‌ها از شما در طول زندگی‌تان چگونه بود؟

اکرم: خانواده‌ها بسیار از ما حمایت کردند. مادرمسرمد و مادر خودم در نگهداری فرزندان تا وقتی که بچه‌ها بزرگ‌تر شدند و توانستم دستشان را بگیرم و به مهد کودک ببرمشان، خیلی به ما کمک کردند.

ورزش چه نقشی در زندگی شما داشت؟

حسن: وقتی من وارد حوزه ورزش شدم، چرخه زندگی‌م تغییر کرد. قبل از ورزش، بچه نحیفی بودم که فقط بین مدرسه و خانه رفت و آمد می‌کردم و به دلیل معلولیت‌م همبازی نداشتم. ولی وقتی به سمت ورزش روی آوردم، علاوه بر رشد عضلات و جسمم، از لحاظ فکری هم رشد کردم و اعتماد به نفسم بالا رفت. روی آوردن به ورزش زندگی‌م را متحول کرد. یکی از افتخارات من این است که سال‌ها عنوان مربی‌گری در

حسن: وقتی به سمت ورزش روی آوردم، علاوه بر این که جسمم ورزیده شد، از لحاظ فکری هم رشد کردم و اعتماد به نفسم بالا رفت

مسابقات قهرمانی کشوری، تیم سایر استان‌ها شرکت دارند، ولی تهران در این مسابقات تیمی ندارد. من در رشته دومیدانی هم شرکت کردم و چند مقام هم در این رشته به دست آوردم.

حسن: در تکمیل صحبت‌های همسرمد باید بگویم که بحث کم‌کاری فدراسیون نبوده، بلکه ورزش بانوان تهران به خاطر سوء مدیریت هیات ورزش‌های استان تهران ضعیف شده‌است. در واقع هیات‌های ورزشی استان تهران به بانوان کمتر توجه کرده‌است. همیشه از ورزش آقایان بیشتر حمایت شده ولی به ورزش بانوان کم توجهی می‌شود. به همین دلیل تعداد بازیکنان خانم به تدریج کمتر و کمتر شده‌است. در حالی که در استان‌های دیگر بانوان

است که ازدواج کرده و مستقل شده‌است. پسر کوچکمان هم در رشته حسابداری دانشگاه شهید بهشتی تحصیل کرده و اکنون در همان رشته دوره کارشناسی ارشد خود را می‌گذراند. او در عین حال در شرکت کاریزما شاغل است و در حوزه بورس هم فعالیت دارد. عروس‌مان هم کارشناسی رشته کامپیوتر را دارد و مشغول تحصیل در دوره کارشناسی ارشد زبان انگلیسی است. این‌ها سرمایه‌های زندگی ما هستند.

از آنجا که همسرتان هم فعالیت ورزشی دارند، آیا شما مشوق ایشان به ورزش بودید؟

حسن: همسرمد علاوه بر شاغل بودن و مدیریت خانه و بچه‌ها، کم‌کم به ورزش علاقمند شد. با والیبالیست نشسته شروع کرد و بعد هم به سمت بسکتبال با ویلچر آمد و در این رشته توفیقات خوبی هم به دست آورد.

اکرم: من بعد از ازدواج بود که به ورزش علاقمند شدم. ابتدا با والیبالیست نشسته شروع کردم و چند سال عضو تیم والیبالیست نشسته تهران بودم. بعد بسکتبال با ویلچر را شروع کردم که متأسفانه با شیوع بیماری کرونا تیم بسکتبال با ویلچر بانوان فعالیت خود در تهران را متوقف کرد. الان در



آسایشگاه کهریزک را بر عهده دارم. من به همراه مدیریت خوب مجموعه کهریزک سعی کردیم جوانان دارای معلولیت ساکن در این آسایشگاه را بسوی ورزش بکشانیم. اکنون در دهکده نشاط در زعفرانیه هم مربی ورزشی معلولان و جانبازان هستیم. فعالیتی هم در انجمن جامعه معلولان ایران دارم و مدت ۷ الی ۸ سال بازرسی این انجمن بودم، امیدوارم در سال آینده به عنوان عضوی از هیات مدیره بتوانم در این انجمن بیشتر خدمت کنم. دکتر عاروان یکی از دوستان بسیار خوب من است که همیشه حامی من بوده‌اند.

چه برنامه‌های برای آینده خود دارید؟

حسن: من چند سال است که باز نشسته شدم و همسر هم چند ماهی است که بازنشسته شده‌است. قصد داریم از این به بعد بیشتر به سیر و سفر بپردازیم. برای دوران بازنشستگی بیشتر به دنبال سفرکردن و البته ورزش و لذت بردن از زندگی هستیم. امیدواریم در کنار فرزندان زندگی خوبی داشته باشیم. همیشه سعی کردیم با هدف و با عشق به یکدیگر، مسیر زندگی را به جلو ببریم. ما به آنچه داشتیم قانع بودیم و سعی کردیم رشد کرده و دست نیاز بسوی دیگران دراز نکنیم. گرچه بسیاری به غلط به ما می‌گویند که شما از افراد سالم جامعه بهتر زندگی می‌کنید، ولی ما هیچوقت خود را فرد ناسالمی نمی‌دانیم، فرق ما با دیگران این است که ما نشسته‌ایم و آنها ایستاده‌اند!

چه توصیه‌های به دوستان دارای معلولیت دارید؟ آیا توصیه می‌کنید وارد زندگی مشترک شوند و ازدواج کنند؟

اکرم: به هر حال زندگی سراسر چالش است و اگر دوستان قدرت و توانایی مقابله با این چالش‌ها را دارند، حتما می‌توانند وارد زندگی

حسن: دوستان دارای معلولیت باید خود را باور کنند، در جامعه حضور داشته باشند و به سمت ورزش و درس و اشتغال حرکت کنند

مشترک هم بشوند. البته با آگاهی به این مسئله که در زندگی مشترک باید گذشت و فداکاری کرد. خیلی از چیزها را ندید و خیلی چیزها را نشنید و مضموم و با قدرت پیش رفت. مشکلات برای همه افراد جامعه وجود دارد و برای ما که دارای معلولیت هستیم و از لحاظ جسمی توانایی کمتری داریم، این مشکلات حتما بیشتر است پس باید تلاش و پشتکارمان هم بیشتر باشد. دوستان دارای معلولیت چنان که می‌خواهند وارد زندگی مشترک شوند اول باید توان و استقامت مقابله با مشکلات را در خود بالا ببرند.

حسن: توصیه من به افراد دارای معلولیت این است که توانایی‌های خود را باور کنند و سعی در رشد و پیشرفت در همه زمینه‌ها داشته باشند، آن وقت است که می‌توانند بر مشکلات زندگی فائق آیند. اگر در زندگی هیچ مشکلی وجود نداشته‌باشد، رشدی هم حاصل نمی‌شود. این سختی‌هاست که آسانی‌ها را شیرین‌تر می‌کند. من معتقدم که افراد دارای معلولیت افراد توانمندی هستند که اگر از نعمتی بهره‌مند نیستند، در زمینه‌های دیگری می‌توانند پیشرفت کنند. دوستان دارای معلولیت باید خود را باور کنند، در جامعه حضور داشته باشند و به سمت ورزش و درس و کار حرکت کنند. درست است که مشکلات جامعه برای افراد دارای معلولیت زیاد است و

عدم مناسب‌سازی فیزیکی باعث می‌شود خیلی از این افراد در خانه‌ها بمانند و این مشکلات هم بزودی برطرف نمی‌شود، ولی باید از حداقل امکانات، بیشترین استفاده را کرد. البته شرایط نسبت به قبل بهتر شده، ولی هنوز جا برای کار زیاد است. قوانین زیادی تصویب شده که لازم است به مرحله اجرا درآید و فقط در حد قانون روی کاغذ باقی نماند. قرار بر این است که طبق دستور ستاد مناسب‌سازی همه اماکن و ساختمان‌ها برای افراد دارای معلولیت دسترس‌پذیر شوند، ولی در عمل این اتفاق نمی‌افتد.

در مورد ازدواج هم مهم نیست که با فرد دارای معلولیت ازدواج کنند یا با فرد تندرست، مهم این است که با کسی ازدواج کنند که طرز فکرشان به هم نزدیک باشد. اگر دو فرد دارای معلولیت بتوانند با مشکلاتشان کنار بیایند، به نظرم ازدواج موفق‌تری خواهند داشت، چون یکدیگر را درک می‌کنند و بهتر می‌توانند به هم کمک کنند. به عقیده من انتخاب همسر خوب ۹۰ درصد موفقیت زندگی را به همراه دارد، مخصوصا انتخاب زن خوب خیلی اهمیت دارد، چون این زنان هستند که زندگی را مدیریت می‌کنند و آن را شکل می‌دهند. از دوستان می‌خواهم که از شرایط سخت اقتصادی موجود نترسند، ما هم شرایط سختی را در زندگی گذرانده‌ایم. با وجود معلولیت در طبقه سوم ساختمانی زندگی می‌کردیم که آسانسور نداشت و با وجود داشتن فرزند، مشکلات زیادی را از سر گذرانده‌ایم. ولی خدا را شاکریم که توانستیم افراد موفق و مثر ثمری را برای جامعه پرورش دهیم.

مهم انتخاب درست شریک زندگی و توکل به خداست که راه را برای موفقیت باز می‌کند.





بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای نزدیک به دو دهه قبل ذیل وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با هدف برنامه‌ریزی، سیاست‌گذاری و حمایت جامع و کامل از صنعت بازی‌های رایانه‌ای و به عنوان یک نهاد غیردولتی تشکیل شد. برای آگاهی از چند و چون فعالیت‌های این بنیاد با آقای محمد صادق دهنادی، مدیر ارتباطات و بین‌الملل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای به گفت‌وگو نشستیم.

اثرات بازی‌های رایانه‌ای در فرهنگ‌سازی و پرکردن اوقات فراغت؛

در گفت‌وگو با مدیر ارتباطات و بین‌الملل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای

بازی‌های رایانه‌ای به لحاظ تأثیرگذاری در زمینه فرهنگ‌سازی، رشد و تکوین شخصیت فرهنگی و علمی و ایفای نقش‌های آموزشی و کمک آموزشی و همچنین پر کردن بخشی از اوقات فراغت گروه‌های سنی مختلف جامعه از جایگاه ویژه‌ای و مهمی برخوردار هستند

هیئت مدیره یا هیات امنایی؟

این بنیاد مؤسسه‌ای فرهنگی، هنری، غیرانتفاعی، غیردولتی است که شخصیت حقوقی مستقلی دارد. هیئت امنا و هیئت مدیره از ارکان این بنیاد است. هیئت مدیره بنیاد متشکل از پنج نفر و هیئت امنای بنیاد متشکل از نه نفر است که عبارتند از: وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، معاون امور سینمایی و سمعی و بصری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، معاون ذی‌ربط سازمان صداوسیما، رئیس کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، معاون ذی‌ربط وزارت آموزش و پرورش، معاون ذی‌ربط سازمان تبلیغات اسلامی، دبیر شورای عالی اطلاع رسانی، یک نفر کارشناس فرهنگی - هنری آشنا به بازی‌های رایانه‌ای به انتخاب شورای هنر و یک

جوان در صنعت سرگرمی و بازی، ترویج مبانی فرهنگی و هویت اسلامی - ایرانی با نگاه ویژه به کودکان و نوجوانان و تلاش در راستای تأمین حقوق مادی و معنوی تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان تاسیس شده است.

این بنیاد به چه صورت اداره می‌شود،

بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای از چه زمان و با چه هدفی تاسیس شده است؟

بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای نزدیک به دو دهه قبل ذیل وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و به عنوان یک نهاد غیردولتی تشکیل شد تا متولی حوزه حمایت و توانمندسازی، نظارت و سیاست‌گذاری و پشتیبانی‌های تحقیقاتی و نظری و آموزش نیروی انسانی در زیست بوم بازی‌های دیجیتال باشد.

بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای با هدف برنامه‌ریزی، سیاست‌گذاری، طراحی کلان و حمایت جامع و کامل از صنعت بازی‌های رایانه‌ای با رویکرد بومی‌سازی و تقویت تولیدات داخلی، تأمین دانش فنی و امکانات و تجهیزات وابسته سخت‌افزاری و نرم‌افزاری، ایجاد زمینه برای رشد و شکوفایی خلاقیت‌های



نفر متخصص در بازی‌های رایانه‌ای به پیشنهاد وزیر علوم، تحقیقات و فناوری. اعضای هیئت امنا به مدت سه سال و با حکم وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی منصوب می‌شوند.

بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای چه فعالیتی دارد و از چه بخش‌هایی تشکیل شده است؟

بازی‌های رایانه‌ای به لحاظ تأثیرگذاری خود در زمینه فرهنگ‌سازی، رشد و تکوین شخصیت فرهنگی و علمی و ایفای نقش‌های آموزشی و کمک آموزشی و همچنین پر کردن بخشی از اوقات فراغت گروه‌های سنی مختلف جامعه از جایگاه ویژه‌ای و مهمی برخوردار است. امروز شاهد هستیم که بازی به عنوان یک رسانه مهم علاوه بر کودکان، نوجوانان و جوانان در میان بزرگسالان هم جای خود را باز کرده است. آخرین پیمایش بنیاد در حوزه مصرف بازی‌های دیجیتال کشور حاکی از آن است که هم اکنون ۳۴ میلیون بازیکن بازی‌های رایانه‌ای در کشور داریم که به طور متوسط ۹۵ دقیقه در روز بازی می‌کنند. همچنین متوسط سن بازیکنان کشور به ۲۳ سال رسیده است.

تبیین، تقویت و ترویج مبانی فرهنگی و هویت اسلامی - ایرانی از طریق این صنعت با نگاه ویژه به کودکان و نوجوانان، حمایت از ظرفیت‌های موجود این صنعت در کشور با رویکرد بومی‌سازی و تقویت تولیدات داخلی، حمایت و نظارت بر گسترش فرآیند تولید، تأمین، واردات، صادرات، آماده‌سازی، تکثیر و صدور مجوز تولید و توزیع انواع بازی‌های کنسولی و رایانه‌ای، تلاش در جهت تولید و تأمین دانش فنی و نیز امکانات و تجهیزات وابسته به آن در تمامی حوزه‌ها و قالب متفاوت سخت‌افزاری و نرم‌افزاری از جمله رویکردهایی است که در بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای دنبال می‌شود.

معاونت آموزش و پژوهش و معاونت تنظیم‌گری و کسب و کار از معاونت‌های اصلی این بنیاد هستند.

آخرین پیمایش بنیاد در حوزه مصرف بازی‌های دیجیتال کشور حاکی از آن است که هم اکنون ۳۴ میلیون بازیکن بازی‌های رایانه‌ای در کشور داریم که به طور متوسط ۹۵ دقیقه در روز بازی می‌کنند



البته این بنیاد در قالب بخش‌های دیگری همچون مدیریت تولیدات محتوایی، انستیتو ملی بازی‌سازی، مرکز رشد بازی‌سازی، اداره مدیریت مصرف و بخش نظام رده‌بندی سنی (اسرا) به ارائه خدمات به مخاطبان بازی‌های رایانه‌ای کشور در حوزه‌های مختلف آموزش و آشنایی با مصرف و سواد بازی می‌پردازد.

در مورد انستیتو ملی بازی‌سازی بیشتر توضیح دهید؟ در مورد فعالیت‌های این انستیتو از چه طریقی اطلاع رسانی می‌شود؟

انستیتو ملی بازی‌سازی توسط بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای و با سابقه‌ای طولانی در زمینه بازی‌سازی، به منظور تربیت نیروی انسانی متخصص

در زمینه‌های مرتبط با بازی‌های دیجیتال تاسیس شده است.

انستیتو ملی بازی‌سازی دارای سه دپارتمان؛ فنی، هنری و طراحی بازی است و در هر سه حوزه با طراحی برنامه‌های آموزشی مدون و برگرفته از متون برتر و کاربردی روز دنیا و با استفاده از اساتید خیره و آزموده، دوره‌های پیوسته‌ای را برای تربیت نیروی انسانی مورد نیاز صنعت بازی‌سازی برگزار می‌کند.

علاوه بر این با توجه به اینکه بازی‌های دیجیتال جدا از سایر شاخه‌های علوم و هنرهای دیجیتال نیست، انستیتو ملی بازی‌سازی، دوره‌ها، کارگاه‌ها و رویدادهای مختلفی را در زمینه‌های مرتبط با علوم و هنرهای دیجیتال برگزار می‌نماید.

انستیتو در حال حاضر به منظور بهره‌مندی کلیه استان‌ها و شهرهای کشور از کلاس‌های بازی‌سازی، کلاس‌های مجازی هم برگزار می‌کند. از سوی دیگر انستیتو ملی بازی‌سازی طی سال گذشته تمرکز ویژه‌ای در برگزاری دوره‌های آموزش بازی‌سازی در شهرها و استان‌های مختلف کشور کرده است. روند برگزاری اردوهای آموزش بازی‌سازی در استان‌های مختلف کشور با رویکرد حمایت از کشف استعدادهای ناشناخته صنعت بازی و ایجاد زمینه تربیت نیروی انسانی متخصص مورد نیاز زیست بوم بازی‌های دیجیتال کشور از تیرماه سال گذشته توسط انستیتو ملی بازی‌سازی آغاز شد و تلاش‌های انجام شده برای تمرکززدایی از روند آموزش بازی‌سازی از تهران و اشاعه آن به تمام کشور با برگزاری ۱۳ اردوی آموزشی همچنان ادامه دارد.

روایت آماری از میزان شرکت‌کنندگان در استان‌های مختلف کشور را از تیرماه ۱۴۰۱ تا تیرماه ۱۴۰۲ ببینید:

در گزارش دیگری روند برگزاری اردوهای آموزش بازی‌سازی در استان‌های مختلف کشور که مربوط به سال ۱۴۰۱ است را ببینید:

براساس این گزارش بالاترین میزان مشارکت در اردوی آموزش بازی‌سازی،



نظارت بر تولید، انتشار و واردات بازی‌ها از دیگر چالش‌های پیش روی این بنیاد است.

بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای چه برنامه‌ای برای آینده دارد؟

توسعه آموزش بازی‌سازی در سطح ملی به عموم علاقه‌مندان در کشور و کشف استعدادها و ناشناخته در این حوزه از برنامه‌هایی است که در این بنیاد دنبال می‌شود. از سوی دیگر بنیاد در دو جنبه علمی و تجاری همواره رویدادهایی را برگزار کرده است. در سال ۱۴۰۲ نیز جایزه بازی‌های جدی که امسال شاهد برگزاری ششمین دوره آن خواهیم بود از جمله رویدادهای بنیاد در بخش علمی، دانشگاهی صنعت بازی است. برگزاری هشتمین جام قهرمانان بازی‌های ویدئویی ایران نیز از تابستان امسال کار خود را آغاز کرده است. هشتمین جام قهرمانان بازی‌های ویدئویی ایران با رویکرد جذب حداکثری نوجوانان و جوانان در سراسر کشور و با عنوان مسابقه یک میلیون نفری در دو بخش بازی‌های حضوری (فیفا) و بازی‌های موبایلی ایرانی از روز ۸ تیر و همزمان با فرارسیدن فصل تابستان و ایام اوقات

بازی‌های جدی به بازی‌های اطلاق می‌شود که صرف‌نظر از رویکرد سرگرمی، اهدافی در حوزه بهداشت و سلامت، آموزش، فرهنگ و... را هم دنبال می‌کند

همچنین برگزاری اردوهای آموزش بازی‌سازی از طریق سایت بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای به نشانی ircg.ir انجام می‌شود.

بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای از آغاز به فعالیتش تاکنون با چه چالش‌هایی روبه‌رو بوده است؟

کمبود منابع برای حمایت از همه فعالان اکوسیستم صنعت بازی کشور از چالش‌های همیشگی این بنیاد است. همچنین ایجاد هماهنگی بین دستگاه‌های مختلف برای روند

مربوط به استان کرمانشاه با ۲۲ درصد است. همچنین مردان با ۶۶ درصد مشارکت بیشتری در اردوهای آموزش بازی‌سازی داشته‌اند. همچنین متولدین دهه ۸۰ با ۳۷ درصد سهم بیشتری از مشارکت در این اردوها را به خود اختصاص داده‌اند.

انسستیتو با در اختیار داشتن فضای مناسب و استفاده از تجهیزات پیشرفته، امکانات لازم را در جهت بالا بردن سطح کیفی آموزش در اختیار دانش‌پژوهان خود قرار می‌دهد.

همچنین وجود مرکز رشد در مجموعه انسستیتو کمک در جهت ایجاد نقطه اتصال محکمی بین آموزش و صنعت از طریق انسستیتو ملی بازی‌سازی کمک نموده است. مرکز رشد انسستیتو ملی بازی‌سازی نهاد حمایتی بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای است که از چند سال گذشته با رویکرد حمایت از بازی‌سازان مستقل کشور تأسیس شده است. این مرکز با هدف توانمندسازی بازی‌سازان و نیز پیوند تیم‌های با استعداد به صنعت بازی، هر سال با اعلام فراخوانی افراد و تیم‌های علاقه‌مند و توانمند در زمینه بازی‌سازی را جذب می‌کند.

اطلاع‌رسانی در خصوص دوره‌های آموزشی انسستیتو ملی بازی‌سازی و



فراغت دانش‌آموزان کار خود را آغاز کرده است. از نفرات برتر این رویداد در هر دو بخش بازی‌های حضوری (رشته فیفا ۲۳) و بازی‌های موبایلی ایرانی طی مراسمی در آیین اختتامیه هشتمین جام قهرمانان بازی‌های ویدئویی ایران تقدیر خواهد شد. همچنین این بنیاد دی ماه امسال نهمین دوره جشنواره بازی‌های رایانه‌ای را پس از ۴ سال وقفه در قالب جشنواره بازی‌های رایانه‌ای فجر برگزار می‌کند

بازنمایی پیشرفت‌های متنوع زیست‌بوم بازی‌های رایانه‌ای در تولید آثار بدیع و پرمخاطب، ایجاد شبکه ارتباطی، علمی و فناوری برای نمایش توانمندی‌های بازی‌سازان ایرانی، زمینه‌سازی همکاری‌های مختلف بین زیست‌بوم و فرصت جذب سرمایه‌گذاری برای این صنعت دانش‌بنیان، ارتقای محتوایی و ساختاری تولیدات بازی با ایجاد زمینه‌های رقابتی و محتوایی و بازارپردازی برای بازی‌های ایرانی باکیفیت و شناسایی استعداد‌های این صنعت برای حمایت، پرورش و ایجاد فرصت‌های ملی و فراملی از اهداف رویکردهای اصلی این جشنواره است. جشنواره بازی‌های رایانه‌ای فجر نمایش توانمندی بازی‌سازان و عرصه‌ای برای معرفی دستاوردهای فرهنگی هنری بازی‌سازان کشور است که دی ماه سال جاری برگزار می‌شود. این رویداد در این دوره با رویکرد جدیدی برگزار می‌شود و به دلیل اهمیت اقتصاد فرهنگ، این جشنواره علاوه بر دستاوردهای فرهنگی و هنری، جوایز سرمایه‌گذاری هم خواهد داشت و به بستر معرفی و رشد زیست‌بوم بازی‌های رایانه‌ای در کشور تبدیل خواهد شد.

آیا بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در راستای مسئولیت اجتماعی خود تاکنون با انجمن‌ها و خیریه‌ها ارتباطی گرفته و امکان همکاری با انجمن‌های حوزه معلولان را دارد؟

از آنجایی که این بنیاد نهادی سیاستگذار است نه اجرایی بنابراین

بخش مهمی از تولیدات این حوزه با هدف کمک به حوزه سلامت و بهداشت کشور از طریق کمک به بهبود آسیب‌های ناشی از اختلالات حرکتی، بینایی، شنوایی و گفتاری طراحی و توسعه پیدا کرده‌اند

بازار در تعامل با سازمان‌های مختلف در راستای تولید بازی‌هایی متناسب با نیاز بخش‌های مختلف جامعه در برنامه‌ریزی‌های ما قرار گرفته است. در کشور مراکز دانشگاهی و علمی معتبری مانند «مرکز نوآوری صنایع سرگرمی» دانشگاه اصفهان و دانشگاه هنر اسلامی تبریز به تولید و توسعه این بازی‌های می‌پردازند. بخشی از بازی‌های جدی تولید شده در «مرکز نوآوری صنایع سرگرمی» دانشگاه اصفهان اینجا و اینجا قابل معرفی و مشاهده است.

در همین راستا این بنیاد طی چند سال گذشته رویدادی با عنوان جایزه بازی‌های جدی را با هدف تشویق، ترغیب و حمایت از تیم‌های سازنده بازی‌های جدی و حمایت از ایده‌های نو در این حوزه برگزار می‌کند.

این رویداد به ابتکار بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای طی چند ساله گذشته برگزار شده و امسال ششمین دوره این رویداد را با رویکرد «گردشگری، سلامت و آموزش» و با حمایت و مشارکت نهادهای مختلف علمی و فرهنگی کشور از جمله دانشگاه صنعتی امیرکبیر برگزار خواهیم کرد. ششمین دوره جایزه بازی‌های جدی در مقیاس بین‌المللی و در ۳ بخش اصلی هکاتون، سمپوزیوم و جشنواره بازی‌های جدی برگزار می‌شود.

برنامه‌ای برای ارتباط با خیریه‌ها و انجمن‌های حوزه معلولیت ندارد. اما با توجه به اهداف موسسه شما و ارتباطی که با افراد دارای معلولیت و جامعه توان‌یابان دارید، لازم است در خصوص وجه کمتر شناخته شده‌ای از بازی‌های رایانه‌ای که با عنوان «بازی‌های جدی» در دنیا و ایران شناخته می‌شوند، توضیح دهیم. بازی‌های جدی به بازی‌های اطلاق می‌شود که صرف‌نظر از رویکرد سرگرمی، اهدافی در حوزه بهداشت و سلامت، آموزش، فرهنگ و ... را دنبال می‌کند. بازی‌های جدی به عنوان یک ابزار علمی، شناختی و درمانی جایگاه مهمی دارد و به صنعت بازی‌های رایانه‌ای کشور کمک می‌کند. جالب است بدانید که بخش مهمی از تولیدات این حوزه با هدف کمک به حوزه سلامت و بهداشت کشور از طریق کمک به بهبود آسیب‌های ناشی از اختلالات حرکتی، بینایی، شنوایی و گفتاری طراحی و توسعه پیدا کرده‌اند.

شناسایی نیازهای موجود در این حوزه و معرفی اهمیت بازی‌های جدی در حوزه‌های مختلف از موضوعات مهم در بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای است و بنیاد سعی کرده از نقش خود در حوزه ترویج و رفع موانع و جذب حمایت‌های سازمان‌ها و نهادهای مختلف استفاده کند. شناسایی نیاز



نقش بازی‌های آنلاین

در سلامت روان و جامعه‌پذیری کودکان و نوجوانان



زمینه‌های مختلف دیگر، استفاده‌ی کودکان و نوجوانان از رایانه، اینترنت، کنسول‌های بازی، تبلت و گوشی‌های هوشمند را اجتناب ناپذیر کرده است. گویا کودکان ما در عصر حاضر، برای جبران بسیاری از کمبودها و فقدان‌ها به این جهان مجازی و امکانات شیک و فریبنده آن پناه برده‌اند تا در سرگرمی بازی‌ها و فیلم‌ها و سایت‌ها آنچه را که نیاز واقعی و خواسته واقعی‌شان است، این‌گونه جبران نمایند. وقتی در یک تفریح خانوادگی در پارک یا جنگل یا ساحل دریا، والیبال بازی می‌کنید یا دنبال پروانه‌ها می‌دوید یا

خبرگزاری مهر- گروه جامعه: امروزه، بازی‌های رایانه‌ای، به بخش جدایی ناپذیری از زندگی کودکان و نوجوانان تبدیل شده‌اند. تغییرات سبک زندگی، از قبیل کوچک شدن خانواده‌ها و نبود هم بازی، زندگی آپارتمانی و محدودیت‌های عرصه‌ی تحرک برای کودکان و لزوم اجتناب از بسیاری از فعالیت‌ها و جست و خیزهای کودکانه، تنهایی کودکان و غیبت‌های طولانی والدین، چرخش بسیاری از آموزش‌ها و مهارت‌ها به سوی آموزش‌های الکترونیک و از راه دور، گسترش و در دسترس بودن فناوری برای همگان، درکنار عوامل و



برای تهیه غذا با هم همکاری می‌کنید، کودک شما نیازی نمی‌بیند تا درون دنیای مجازی خود فرو برود و هر روز دنبال بازی جدیدی بگردد. در واقع، اولویت بچه‌ها چیز دیگری است و فضای مجازی و بازی (گیم)ها، جایگزین‌های اجباری آنان به عنوان سوغات تکنولوژی و مدرنیته هستند. به هر حال، این واقعیت زندگی مدرن است و ظاهراً گریزی از آن نیست. اکنون باید خردمندانه و دلسوزانه به فکر کودکان و نوجوانان بود تا از این هدیه ناخواسته، آن چه نصیب‌شان می‌شود، بیشتر سود و منفعت باشد، تا ضرر و زیان‌های جسمی و روحی.

سهم بسیار زیادی از تحقیقات روانشناسان، به تبیین تاثیرات منفی بازی‌های کامپیوتری بر کودکان، از قبیل خشونت، اعتیاد، افسردگی و... اختصاص یافته است. هر چند، صحت و ارزش چنین یافته‌هایی قابل انکار نیست، اما یک رویکرد معتدل‌تر به بازی‌ها لازم است تا بتواند آثار مثبت این بازی‌ها را نیز مد نظر قرار دهد. به هر حال، حتی بهترین و فعالانه‌ترین بازی‌های واقعی نیز امکان داشتن صدماتی را دارند. خیلی وقت‌ها که کودکان‌تان از دوچرخه سواری یا از

بازی با بچه‌ها در کوچه یا زمین بازی بر می‌گردند، لباس‌های‌شان را کثیف کرده اند، دست و پای‌شان زخمی شده است و احتمالاً با کسی بگو مگو کرده یا گلاویز شده اند! این ذات تمام بازی‌هاست. در سال‌های اخیر، تحقیقات کم شمار اما با ارزشی بر روی مستندسازی این تاثیرات مثبت، متمرکز بر چهار حوزه شناختی، عاطفی، انگیزشی و اجتماعی صورت گرفته است؛ به ویژه که در این سال‌ها، ماهیت بازی‌های کامپیوتری، نسبت به گذشته بسیار پیچیده‌تر، واقع‌گرایانه‌تر، متنوع‌تر و اجتماعی‌تر شده است. به کارگیری نظریه‌ها و اصول روانشناسی اجتماعی، روانشناسی رسانه، روانشناسی رشد در کنار روانشناسی مثبت‌نگر، می‌تواند استفاده روزافزون کودکان و نوجوانان از فضای مجازی و به ویژه بازی‌های رایانه‌ای آنلاین یا آفلاین را از تهدید سلامت جسمانی و روانی کودکان و نوجوانان، به فرصتی جذاب و ارزشمند برای آموزش و رشد آنان در حوزه‌های مختلف، تبدیل کند. در ادامه، مهم‌ترین تاثیرات مثبت این نوع سرگرمی‌ها و راهکارهای تقویت این بُعد از فعالیت در دنیای مجازی، ارائه خواهد شد:

تقویت مهارت‌های ذهنی و جسمی کودکان

بازی‌های رایانه‌ای، در همه سطوح آن، از بازی با کارت‌ها و شطرنج گرفته تا بازی‌های رزمی، هیجانی، خلاقیت، استراتژیک و... همگی مستلزم تمرکز، دقت، محاسبه و استفاده از هوش و اطلاعات است. کودک باید در این بازی‌ها، مهارت‌های ذهنی خود را ارتقا داده و همواره آماده انواع اتفاقات و چالش‌ها باشد. هر چه باشد، زمینه بازی یا گاهی طرف مقابل او، بساخت هوش مصنوعی است و با این رقیب، باید با هوش و اطلاعات، مواجه شود. جدای از این توانایی‌های ذهنی در بیشتر این بازی‌ها فقط زمانی به کار می‌آید که کودکان، از هماهنگی لازم حرکتی و عضلانی نیز برخوردار باشند. در برخی از بازی‌ها، کودکان باید هم‌زمان، بیش از چندین دکمه را روی صفحه کلید یا دسته‌های مخصوص بازی مدیریت کنند تا اتفاقاتی که می‌خواهند در بازی بیافتد. این، کار ساده‌ای نیست و برای این هماهنگی عصب و عضله، نیاز به مدت‌ها تمرین و آموزش است. یک بار که آن دسته‌های وحشتناک بازی را در دستتان بگیرید، متوجه فرق بین سختی کار خواهید شد. "تازه هنوز غول مرحله آخر مانده است!"

وقتی در یک تفریح خانوادگی در پارک یا ساحل دریا، والیبالی بازی می‌کنید یا دنبال پروانه‌ها می‌دوید یا برای تهیه غذا با هم همکاری می‌کنید، کودک شما نیازی نمی‌بیند تا در دنیای مجازی غرق شود

تقویت مهارت‌های محاسبه و تصمیم‌گیری

ذات بازی‌های رایانه‌ای به گونه‌ای است که کاربران را وا می‌دارد تا همواره به پیش‌بینی اتفاقات بعدی در بازی فکر کنند و محاسبات لازم را برای موفقیت در هر قسمت به عمل آورند. گاهی این محاسبات، نیاز به برخورداری از قدرت بالای تصمیم‌گیری دارد. تصمیمات، باید آگاهانه، سریع و سازنده باشند. در بازی‌های رایانه‌ای، جایی برای آدم‌های کند، کم‌هوش، مردد و بلا تکلیف، وجود ندارد. خوبی تصمیم‌گیری‌های این بازی‌ها آن است که بچه‌ها نتیجه تصمیم‌های غلط‌شان را بلافاصله در بازی مشاهده می‌کنند، البته نه با صدمه دیدن خودشان بلکه معمولاً با از دست رفتن مرحله‌شان. شما اشتباه می‌کنید و کس دیگری آنجا، توی بازی می‌میرد.

تقویت مهارت‌های اجتماعی و کار گروهی در کودکان

جدیدترین نوع بازی‌های رایانه‌ای، بازی‌های آنلاین هستند که در این بازی‌ها شما می‌توانید با یک فرد آشنا یا با یک کاربر آنلاین ناشناخته، بازی کنید؛ این بازی می‌تواند به صورت رقابت با هم یا به صورت تشکیل تیم و همکاری با هم در برابر شخصیت‌های بازی باشد. انتخاب هر یک از این موارد به سلیقه کاربران بستگی



گروه، بر اساس مهارت و تخصص خود، باید جایگاهی داشته باشد و کاری را انجام دهد. سرنوشت گروه و ادامه بازی، به تک تک افراد، تصمیمات و عملکردشان بستگی دارد. موفقیت گروه، مهم‌تر از موفقیت فرد است. باید گاهی جور دیگران را در یک رابطه‌ی اجتماعی کشید و کمک‌شان کرد. کمک به دیگران، کمک به خود و به گروه است و دهها نکته و مهارت آموزنده و ارزشمند دیگر که فضای بازی در اختیار کودکان قرار می‌دهد.

نکته قابل توجه این‌که، ادامه ارتباط کودکان در خارج از زمان بازی، در دنیای مجازی، وقتی که در قالب تالار گفتگو (فروم)ها، چت روم‌ها، وبلاگ‌ها و ... ادامه می‌یابد، زمانی می‌تواند سازنده و کم‌آسیب باشد که بستر مناسب برای شکل‌گیری، جهت‌دهی، تولید محتوای مناسب و پایش این محیط‌ها از جانب سیاست‌گذاران، نهادهای آموزشی و گروه‌های مسئول دیگر وجود داشته باشد و به کودکان کمک کند تا در اقیانوس بی‌انتهای فضای مجازی، بازی‌های رایانه‌ای و گروه‌ها و ارتباطات مجازی، به سمت ساحل امن رشد، تعالی و پیشرفت هدایت شوند. نفیسه مظفری فرد- پژوهشگر

درد. در بازی‌های گروهی، گاهی تعداد اعضای یک تیم، می‌تواند بیشتر از دو نفر و تا تعداد دلخواه، بالا برود؛ گروه‌هایی که گاهی شکل قبیله (کلن)های اینترنتی به خود می‌گیرند و هویت‌های مشخص و مستقل دارند. کاربران پیگیر بازی‌های رایانه‌ای، معمولاً به دنبال فضاهایی می‌گردند که در آنها شیفتگان یک بازی، در قالب یک پاتوق مجازی، عضو هستند و تجربه‌های خود را به اشتراک می‌گذارند. از ترفندهایی که در بازی کشف کرده‌اند، صحبت می‌کنند و در همین باشگاه (کلوب)های اینترنتی، گروه‌های خود را تشکیل می‌دهند و برای ادامه بازی و ارتباطشان، نقشه می‌کشند.

برای کودکان و نوجوانان، این بازی‌ها و فضایی که به دنبال خود ایجاد کرده‌اند، محیط بسیار جذاب و دلکشی است که نسبت به آنها احساس تعلق خاطر و دل‌بستگی خاصی دارند. این احساسات و ارتباطات، می‌تواند زمینه را برای رشد بسیاری از مهارت‌های اجتماعی در کودکان- که در دنیای واقعی از آن محروم مانده‌اند، فراهم سازد. آنها در قالب این بازی‌ها یاد می‌گیرند که تیم تشکیل دهند و به صورت یک تیم پیش بروند. هر کدام در

Online Game



فوتبال چهارجانبه

کامران عاروان

مدیر عامل جامعه معلولین ایران - شهریور ۱۴۰۲

جلسه تازه داشت شروع می‌شد. خیلی دلشوره داشتم. بیش از حد تصور. یک چشمم به صفحه شکسته گوشی ام بود و یک چشمم به جلسه. آن قدر نگران بودم که گفتم بی‌خیال جلسه به این مهمی بشوم و بروم. دوازده آذر بود. این هفته و این روزها کار پشت کار، جلسه پشت جلسه و جشن و برنامه هم پشت سر هم. ثانیه‌ها و دقیقه‌ها و ساعت‌های پرکار و شلوغی بود. زنگ گوشی همراهم آنی آرام نمی‌گرفت. بخشی از هماهنگی همین جلسه با من بود. روز جهانی معلولان بود و فرصتی برای بازگویی چندین و چندین باره خواسته‌ها و مطالبات جلوی وزیر و رئیس و معاون و شهردار و ده‌ها کارشناس دیگر. اکثر کسانی که در جلسه بودند خودشان فعال اجتماعی و کاربلد حوزه افراد دارای معلولیت بودند که غالبشان پیر این راه شده بودند. همه اشان را می‌شناختم و با هم کار کرده بودیم. یکی یکی می‌آمدند و به احترامشان بر می‌خاستم و خوش و بشی می‌کردم و اگر دوستان شهرستانی بودند که روبوسی واجب می‌شدیم و هر بار هم قفل برسم را پایین و بالا می‌دادم تا سر پا شوم و بنشینم. قرار بود وزیر رفاه هم بیاید، رئیس سازمان بهزیستی میزبان بود. طبقه دهم ساختمان بهزیستی بودیم. به بیگی و شیخ قرایی پیام دادم که خبر بگیرم تا خیالم راحت شود که اتفاقی نیفتاده است. البته شیخ قرایی مجرب بود و می‌توانست کار را به خوبی جمع کند. ولی باز نگران بودم. سال ۸۳ که مسولیت کمیته روابط عمومی جامعه معلولین ایران

را دست گرفتم با شیخ قرایی آشنا شدم. جوانی اش را به معنای واقعی برای جامعه گذاشته بود. سابقه تجربی و علمی روابط عمومی را داشت و و نظریات کاربردی خوبی داشت. مرحوم زنوزی هم بود و چند نفر دیگر. آن زمان کارهای بزرگ و ماندگاری انجام شد. اولین حضور جدی من در یک کار جمعی بود و بعدها دوستی ام با او پایدار ماند.

رئیس سازمان و معاونانش آمدند و در بخش بالایی سالن مستقر شدند و با سر و زبان و خنده به حاضران عرض سلام و ادب کردند. جلسه شروع شد ولی من دل تو دلم نبود و جای دیگری بودم. نکند اتفاقی بیافتد. آن هم در این روز مهم. نمی‌شد همه جا حضور داشت. الان هم نمی‌شد زنگ زد. سالن کوچک بود و انعکاسش جالب نبود. قبلش زنگ زدم جواب ندادند همین نگرانی ام را بیشتر کرد. دیروز که آنجا بودم با همه اتفاقاتی که افتاد، باز خیالم آسوده تر بود.

شیخ قرایی خودش یک انجمن گردشگری معلولان داشت و پیشنهاد برگزاری یک مسابقه چهارجانبه فوتبال معلولان را داد

که در هفته جهانی معلولان برگزار شود. پس از بررسی، طرح پذیرفته شد و به این کار ورود پیدا کردیم. یک مسابقه ورزشی بود و حتما جذاب می‌شد. شهرداری منطقه ۱۲ هم حمایت‌کننده برنامه بود. بیگی کارمند جوان و فعال جامعه، دنبال تیم درست کردن افتاد. به هر کس که فکر می‌کرد فعلا یا قبلا پیش به توپی خورده یا توپی را از نزدیک دیده، زنگ زد. معلولیتشان مهم نبود؛ قطع عضو دست و پا، یک عصایی، دو عصایی، بریسی (کفش طبی بلند)، کوتاه قامت و این موارد. بعضی‌ها هم صرفاً به خاطر آن که فوتبال را دوست داشتند و انواع مسابقات را از تلویزیون پیگیری می‌کردند یا طرفدار دوآتشه و یک آتشه پرسپولیس و استقلال بودند، به فهرست اضافه شدند. بیگی یک تیم فوتبال حرفه ای از قطع عضوها



را پیدا کرد که در باشگاهی در تهرانپارس تمرین می‌کردند. آنها را دعوت کرد تا سطح کیفی رقابت‌ها بالاتر برود. شیخ قرایی هم یک تیم از بچه‌های کم توان ذهنی را هماهنگ کرد که آنها هم باشند و تنوع معلولیت‌مان در مسابقه بیشتر شود. آنها هر روز درگیر کارها بودند تا تیم‌ها را آماده کنند. هر روز یک بازیکن جذب تیم‌ها می‌شد انگار فصل نقل و انتقالات فوتبال حرفه ای بود. فقط قراردادهای میلیاردی در میان نبود و همه داوطلبانه بود. بیشتر از تعداد مورد نیاز، افراد جذب کردیم که اگر کسی نیامد، جایگزین شود. به نظر این یک فان و تفریح بود. بیشتر حالت نمادین داشت. می‌خواستیم تبلیغی بشود و بچه‌ها هم تحرکی داشته باشند. اگر خوب برگزار شد دوباره ادامه می‌دهیم. حالا مساله خیلی مهم این بود که بچه‌ها روز مسابقه چه چیزی بپوشند؟ لازم بود از اکنون بدن‌هایشان را به نرمش و گرمش وادارند تا برای روز مسابقات آماده باشند. بیگی مرتب در حال هماهنگی بود و گاه یک مورد را چند بار برای یک نفر توضیح می‌داد تا روز مسابقه توجیه باشند و برای هماهنگی بیشتر گروهی مجازی هم، راه انداخت. حس و ذوق خیلی خوب بچه‌ها شبیه رفتن به جام جهانی بود و همه هیجان زده، منتظر رسیدن روز مسابقه بودند.

من و قورچی هم به شدت، درگیر کارها و برنامه‌های دیگر روز جهانی معلولان بودیم. اگر این روزهای پرکار، هشت یا هم بودیم باز دست و پا برای انجام کارهای تمام نشدی و پشت سر هم، کم می‌آوردیم. محور حرف جلسه، عمدتاً بر دو مطلب استوار بود؛ چی بود و چه کردیم؟ چی شد و چه کردیم؟ منکر کارهای انجام شده، نمی‌شد بود. این را به زبان می‌آوردند ولی تأثیر بحران‌ها در زندگی افراد معلول بیش از حد بود. کارها به نتیجه لازم و کافی در این شرایط نمی‌رسید و سرعت بحران از سرعت اقدام آنها بیشتر بود. هنوز مسوولان به جبران کاستی‌های پیشین موفق نشده بودند که کمبود و نبود و گرانی و مشکلی نو رخ می‌داد و تلنبار اینها در همه این سال‌ها گلایه‌ها و شکوه‌ها و البته خشم‌های غیرقابل کنترل

را بیشتر کرده بود. ترکش آن حتی ما را هم می‌گرفت. معلولان جسمی، نابینایی، ناشنوایی و ذهنی‌ها و روانی مزمن همه و به ویژه خانواده‌هایشان درگیر این مسائل بودند. نمی‌شد ناامید باشیم چون تنها سلاحمان همین امید بود و اگر آن را زمین می‌گذاشتیم باید تسلیم شرایط سخت تری می‌شدیم. ۱۲ آذر مهمترین فرصت برای بیان و فریاد همین کاستی‌ها و گلایه‌ها و البته همراه با ارائه راهکارها بود. همه اینها را در جلسه به گوش می‌شنیدیم و در ذهنم می‌چرخید. ولی حواسم درگیر بچه‌های فوتبالی بود، نکند درگیر شوند و کار به زد و خورد بکشد و یا از بچه‌ها کسی آسیب ببیند. همین طوری معلول بودند اگر اتفاقی هم می‌افتاد قوز بالای قوز می‌شد.

چهار تیم با نفرات ذخیره کافی بسته شد و به همیار همیشه همراهان حاجتی هم گفتم بیاید تا با عکاسی حرفه ای، این مسابقات را مستندسازی کند. ۱۱ آذر بعد از ظهر با بیگی و بقیه به سمت باشگاهی که تعیین شده بود، حرکت کردیم. به سمت میدان بهارستان راه افتادیم. سرچشمه را که پاتق ماهی فروش‌های تهران بود و بوی انواع ماهی در فضا پیچیده بود، رد کردیم و در سمت راست داخل یک کوچه تنگ پیچیدیم. انگار ته آن بن بست بود. یک ورزشگاه پدیدار شد. حیاط کوچکی داشت که ماشین‌ها را کنار و کیپ هم جا دادند. آنهایی که ماشینشان جا نشد، به دشواری در بیرون پارک کردند. یکی از اعضای خانم هم با شوهرش برای تشویق آمده بود. اولین مشکل پیش رو این بود که آسانسور خراب بود. مشکل همیشگی ما بود یا اصلاً امکانات مورد نیاز ما نبود یا اگر بود خراب بود درش قفل بود یا برق نبود یا یک ماجرای دیگر. پله‌های نیمه تاریک را با احتیاط پایین رفتیم. خانم ویلچری که خودش وزنه بردار و هیگلی بود، توسط چهار نفر کسان کسان به پایین برده شد. داخل سالن شدیم. خیلی مجهز نبود. بزرگ بود با سقفی بلند. دو تا دروازه فوتسال دو طرف سالن بود با توری که به داربست آن بسته شده بود. کفپوش خوبی داشت مخصوص همین ورزش‌ها. جایگاه تماشاچی نداشت در گوشه سمت

چپ ورودی، یکسری صندلی پلاستیکی سفید رنگ، چیده بودند که می‌شد روی آن نشست. اتفاقی هم به عنوان رختکن بود که بچه‌ها رفتند و خودشان را آماده کردند. شلوار گرمکن ورزشی از همه رنگی به پا کردند و کاورهای رنگی یکدستی که تهیه شده بود را روی لباس‌هایشان پوشیدند. تیم قطع عضوها هم آمدند. یک تیم به اسم جامعه معلولین ایران گذاشته شد، یک تیم هم به اسم انجمن فرهنگی، ورزشی و گردشگری معلولان پارس، یک تیم به اسم انجمن دفاع از حقوق معلولان ایران و یک تیم هم به اسم بچه‌های کم توان ذهنی. همه مشغول گرم کردن خودشان بودند تا با بدن سرد وارد بازی نشوند. نگاه کردم میان بچه‌های ذهنی یکی دو نفر بودند که به نظر معلول ذهنی نبودند. به شیخ قرایی گفتم: مطمئنی اینها همه اشان ذهنی هستند؟ گفت: آره مشکلی نیست.

خب بچه‌های سندرم دان از چهره مهربان‌شان مشخص بودند ولی معلولیت بقیه نامعلوم بود. داور هم حضور داشت با سوتی بر گردنش، دقیقاً مثل یک مسابقه جدی. قرعه کشی انجام شد و قرار شد تیم‌ها مقابل هم صف آرایی کنند. بچه‌ها بگو و بخند بودند و ذوق و شوق زیادی در جریان بود. اگر می‌دانستیم این قدر از برگزاری چنین مسابقه ای خوشحال می‌شوند، زودتر این کار را می‌کردیم. خیلی فرصت‌هاست که بچه‌های معلول دوست دارند تجربه کنند منتها فکر جامعه این است چون معلول است، نمی‌تواند و سختش است. ولی همان انجام کجدار و مریز این کارها هم برایشان خوشایند و لذت بخشاست.

مسابقه شروع شد. بچه‌های کم توان ذهنی با یکی از تیم‌های انجمنی جسمی حرکتی که همه معلول بودند از عصایی و بریسی گرفته تا یک پا یا یک دست قطع. یکی از تیم بچه‌های ذهنی، که مورد شک من بود، قیافه اش به ذهنی‌ها نمی‌خورد. در حالی که همه بچه‌های ما عیان، معلول جسمی بودند. قد بلند و هیگلی داشت. موهای لختش تا شانه‌هایش می‌رسید. کمی به بوری می‌زد. سینه پهن و ران‌های کلفتی داشت. معلوم بود ورزش کرده است

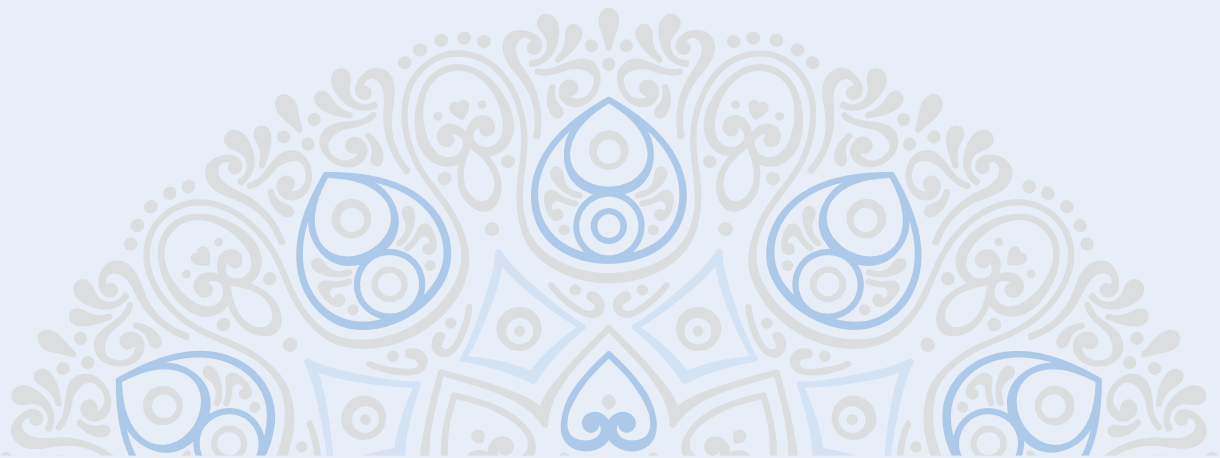
یا استخوان بندی اش درشت است. ریش پروفیسوری هم گذاشته بود. بازی با سوت داور شروع شد. دروازه بان که خانمش هم چشم انتظار شاهکار همسرش بود که در چهارچوب دروازه ایستاد. سن اش بالا بود و لاغر. مرد هیکلی در همان شروع به سمت دروازه حرکت کرد و آن چنان شوتی زد که صدای انعکاسش پس از برخورد با دیوار پشت دروازه، در سالن پیچید و فکر کنم سوله به آن بزرگی را هم لرزاند. بچه‌ها متعجب شدند از چنین ضرب پای و اول پیش خودمان فکر کردیم این تصادفی بود. اما در ادامه با شوت‌های سهمگین و هولناک پشت سر همی او مواجه شدند و متوجه شدند این مدل و سبک بازی است. من کنار زمین ایستاده بودم و دیدم بچه‌ها ترسیده اند که نکند با این شوت‌هایی که شبیه شوت‌های سوباسا در کارتون فوتبالیست‌ها بود، آسیب ببینند. سرعت و قدرت شوت‌های چرخشی اش طوری بود که اگر در مسیرش قرار می‌گرفتی، آنچنان دردی وارد می‌کرد که همراه با صدای توپ، آخی بلند هم به هوا پرتاب می‌شد. دروازه بان که مثلاً سنگربان بود با هر شوتی، دستش را بر روی سرش می‌گذاشت و گوشه دروازه پناه می‌گرفت. انگار توپ جنگی بهش شلیک کرده بودند. نگاه کردم دیدم دو تا از بچه‌ها که کوتاه قامت بودند و هم معلول جسمی، کنار دیوار با چشمانی باز از ترس و هراس، کز کرده بودند. یکیشان با بانمکی ذاتی که داشت، کف دست کوتاهش را به سمت من دراز کرده بود و در چشمانش می‌خواندم که از آمدن به این مسابقه پشیمان است، گفت: ما با

این نمی‌توانیم بازی کنیم اگر توپش به ما بخورد شوت می‌شویم روی دیوار. آن یکی با دو عصای زیر بغل کوتاهش آهسته پیش من آمد و با صدای لرزان و شمرده گفت: آقای دکتر شوت این آدم ما را که ناقص هستیم، ناقص تر می‌کند. من که بازی نمی‌کنم. نگاه کردم تا ببینم شیخ قرایی کجاست و چه کار باید کرد؟ این فقط یک مسابقه است جنگ که نیست اینطور با تمام قوا شوت می‌زند. با نگرانی به او گفتم: انگار این بنده خدا معلول اعصاب و روان است. می‌بینی چه شوت‌هایی می‌زند. خودش که شاهد و ناظر بود گفت: نمی‌دانم فکر کنم همین طور باشد. شاید هم اتیسم باشد.

مربی این تیم دقیقاً گوشه خلاف ما ایستاده بود. خانمی هم آمده بود که از مادرهای این بچه‌ها بود. با این که عمری با معلولان سر کرده بودیم ولی نسبت به معلولیت‌ها به‌خصوص ذهنی‌ها و روانی مزمن، اطلاعات کافی نداشتیم. شیخ قرایی به سمتشان رفت و با آنها صحبت کرد که این او را توجیه کنند که این فقط یک مسابقه است و لاغیر. آرام‌تر بازی کند. این بازی‌ها دوستانه است و برد و باختش مهم نیست. همین که دور هم بودیم کافی بود و هدفمان تامین شده بود. مربیشان مرد محترم با ریشی بلند بود. آمد کنار زمین و با تیم و به خصوص آن فرد شوت زن، صحبت کرد. تاثیرش کوتاه بود و این فوتبالیست پرقدرت، همچنان به زدن شوت‌های سرکش و مهلکش ادامه داد. جدا از شوت‌هایی که درون دروازه جا داد

و چند تایش به تن و بیکر دروازه بان بینوا خورد، یکی از شوت‌هایش هم با فاصله نزدیکی خورد بالای سر همسر دروازه بان تا بی نصیب نماند. با وحشت به سمتش رفتم. رنگش شده بود مثل گچ و برای چند لحظه به حرف نیامد. گفتم: جایز را عوض کن اینجا امنیت جانی نداری. گفت: آره والا. دیگر فردا نمی‌آیم.

و فردا هم نیامد و بی خیال تشویق شوهرش شد که داشت در دروازه برای تیمش جانفشانی می‌کرد و هر از گاهی نیم نگاهی به خانمش می‌کرد تا انرژی اش ته نکشد و همچنان در برابر به توپ بستن‌های دروازه اش مقاومت کند و دوام بیاورد. ای کاش فقط همین بود. به زودی چشمه جدیدی از هنرنمایی‌های دیگرش را به رخ رقیبان کشید و آن داد و بیدادهای سهمگینی بود که پس از سوت داور و یا با انجام خطا و پنالتی گرفتن، می‌کشید. رگ‌های گردنش می‌زد بیرون و به شدت سرخ می‌شد و دست‌هایش را تکان می‌داد و پا می‌کوبید. من فکر کردم فقط شوت‌هایش سوله را تکان می‌داد، دادهای بی کرانش هم همین لرزه را بر سوله می‌انداخت. گاهی به حالت قهر از زمین بیرون می‌رفت و بقیه را هم می‌خواست از زمین بیرون ببرد. مربی اش تمام هنر و توانش را به کار می‌برد که آرامش کند و آب به شعله‌های آتشینش بریزد. باز می‌آمد داخل زمین و باز همان آس و همان کاسه. بچه‌های ما هراسان و هاج و واج مسابقه را ادامه می‌دادند و نگاهی به من و آقای شیخ قرایی داشتند و با چشمانشان سوال می‌کردند که چه کار کنیم؟ ما هم با دست و چشم بهشان



اشاره می‌کردیم چیزی نیست. آرامستان را حفظ کنید و به بازی ادامه بدهید. ولی دلشوره عاقبت کار آنی رهایمان نمی‌کرد. البته که آنها توانستند به آنها چند گل بزنند و برتر میدان شوند و همین هم بیشتر طوفانی اش کرد. بازی چند بار قطع و وصل شد.

بازی بعدی تیم بچه‌های ذهنی با تیم قطع عضوها بود که اکثرشان یک پا قطع بودند و پاهای مصنوعی‌اشان را به پا نکرده بودند و با کنار زمین گذاشته بودند. دروازه بان‌شان از پاس‌سالم بود ولی یک دست نداشت. بازیکن شوت زن با همان شیوه بازی قبل به بازی پرداخت. این تیم بدون هراس جلوی شوت‌های چکشی اش، قهرمانانه ایستادند. البته چند تا گل هم خوردند ولی خیلی خونسرد و فنی بازی کردند نه احساسی و بدون هراس از حریف و با پاس‌های قطری دقیق جلوی دروازه رسیدند و به راحتی هم گل زدند. شادی پس از گل نداشتند. دقیقاً می‌دانستند که این مسابقات برای چه منظور برگزار می‌شود.

معمولاً ورزش معلولان با توجه به نوع معلولیت و شدت توانایی آنها، دسته‌بندی می‌شد و به اصطلاح اهل فن، کلاس بندی می‌شد و هر گروه در کلاسی جا می‌گرفت. البته بچه‌های سندرم داون در این بازی با آرامی و مهربانی بازی می‌کردند. همان خلق و خوبی که از آنها انتظار می‌رفت. هر وقت گل می‌خوردند بازیکن شوت زن، سرشان داد می‌زد و آنها مظلومانه سکوت می‌کردند و جوابی نمی‌دادند یا بی محلی می‌کردند و گاهی دستشان را به سمتش رها می‌کردند یعنی برو بابا. واقعیتش قدرت تصمیم‌گیری و درک موقعیتشان به خاطر همین معلولیتشان کمتر بود و نمی‌شد بهشان خرده گرفت. همین که بازی می‌کردند خیلی خوب بود. البته مسابقات پارالمپیک‌ها ویژه معلولان جسمی حرکتی و نابینایان است و مسابقات جهانی ذهنی‌ها و ناشنوایان جداگانه برگزار می‌شود که تا آنجا که می‌دانم فوتبال هم دارد. فوتبال برای همه بازی جذابی است. بیشتر مواقع بچه‌های سندرم درون دروازه بودند ولی گل‌الکی زیاد می‌خوردند یا روی مهاجم خطا می‌کردند و داور نقطه پنالتی را نشان می‌داد. موقعی پنالتی‌ها، همین

شوت زن معروف در دروازه می‌ایستاد و گاهی توپ‌ها را هم می‌گرفت. بازی را تیم حرفه‌ای قطع عضوها برد ولی چیزی از داد و بیدادهای مکرر و یکریز او نکاست. دائم معترض بود و داور و مربی و بازیکنان در تلاش برای متقاعدسازی او بودند و البته ناکام بودند. برای گرفتن توپ آن چنان فیزیکی و محکم بازی می‌کرد که قویترین بچه‌های ما، تعادلشان را از دست می‌دادند و کف زمین ولو می‌شدند. گاهی هم همان باد تکلیش برای زمین زدن بازیکنان کم تعادل جسمی حرکتی ما کافی بود. خیلی نگران آسیب دیدن بچه‌ها بودم. خدا را شکر، فحاش و بد دهن نبود و گرنه دعوا و نزاع حتمی بود. بقیه بازیکنان خونسرد بودند. چاره‌ای جز این نبود. بیشتری‌ها خیلی فوتبال بلد نبودند، میزان پاس‌های اشتباه و خطا کردن و حتی گل به خودی زیاد بود.

محو این ژانر وحشت بودم که شیخ قرایی آمد پیشم و گفت: تمام شد. بازی‌های امروز تمام شد. باید برویم و سالن را به گروه دیگری که می‌خواهند بیابند و فوتبال بازی کنند، تحویل بدهیم. نگاهش کردم و آرام و کشار گفتم: خدا را شکر.

بعد از این همه حملات طوفانی و شوت‌های توفنده و داده‌های مهارنشده‌ی ذهنم آنقدر درگیر بود که نفهمیدم زمان چطور گذشت. بچه‌ها لباس‌هایشان را عوض و بار و بن‌دیل‌هایشان را جمع کردند و زدیم بیرون. آن تیم هم از در دیگری رفتند و من نگران فردا بودم. هنوز بازی‌ها تمام نشده بود. یک خوراکی خوردیم و با بچه‌ها که هم‌زمان شاد و پرانرژی و نیز ترسان بودند خداحافظی کردیم.

جلسه داغ شده بود و مدیران انجمن‌ها هر کدام نظرات و انتقادات جدی خود را نسبت به وضعیت معلولان شهر و محل و استان خودشان یا در سطح ملی، بیان کردند. وزیر رفاه هم آمده بود و صحبت‌ها را با آرامش گوش کرد. من هم بیشتر هوش و حواسم به بازی‌های روز دوم مسابقه فوتبال بود. شیخ قرایی پیام فرستاده بود که همه چیز آرام است. ولی من بیشتر نگران شدم. امکان نداشت به همین راحتی همه چیز به خیریت پیش برود. در جلسه صحبت نکردم هم این که دوستان شهرهای دیگر بتوانند

مشکلات و مسائلشان را مطرح کنند که نگویند شما تهرانی‌ها اجازه نمی‌دهید ما حرف‌هایمان را سیر دل بزنیم. هم این که اصلاً تمرکز لازم برای حرف زدن نداشتیم از بس ذهنم درگیر مسابقه بود. با این که مطالبم را آماده کرده بودم. ما که تهران بودیم دسترسی بیشتری به رئیس و روسا داشتیم. می‌شد بعداً هم این حرف‌ها را زد. هر چند ما منتظر عمل آنها بودیم و گرنه همیشه خدا ما که حرف‌هایمان را می‌زدیم.

ساعت شش عصر، بیگی پیام داد که مسابقات تمام شد و تیم حرفه‌ای قطع عضوها اول شد. تیم ذهنی‌ها هم سوم شد. حالا باید بیگی را می‌دیدم تا کم و کیف ماجرا را می‌پرسیدم. شب قرار بود با تعدادی از بچه‌ها برویم سینما آزادی، هم فیلمی رایگان ببینیم هم ورودی مناسب سازی سینما را رسماً افتتاح و بررسی کنیم.

بعد از پایان این جلسه طولانی، سریع با مهمانان جلسه خداحافظی کردم و عازم سینما شدم. آنها می‌رفتند خوابگاه بهزیستی تا استراحت کنند. فردا صبح زود هم باید می‌رفتیم نهاد ریاست جمهوری و بعد از چندین سال با او دیدار می‌کردیم. با ماشین یکی از بچه‌ها همراه شدیم. یکی از نابینایان فعال مازندران هم با ما بود و به تندی از کارهایش گفت. اول خیابان مطهری پیاده شدم. خواستم زنگ بزنم بیگی که کجایی و چه کاره‌ای که شارژ گوشی ام تمام و خاموش شد. چه موقع خاموش شدن بود؟ ساعت نه گذشته بود. کمی معطل شدم تا یک ماشین مسیرش به تقاطع میرزای شیرازی و بهشتی خورد. سینما آزادی آن جا بود. سینمایی بزرگ با هفت هشت سالن برای اکران فیلم. هم آسانسور داشت هم پله برقی. رفت و برگشت برای تردد افراد و کلا مجهز بود. اما با همه اینها برای معلولان ویلچری و عصایی، هیچ راه همواری وجود نداشت. پله بود ولی رمپ و نرده نبود. بعد از مدت‌ها بالاخره همت کرده‌اند و یک بالابر در پیاده روی خیابان میرزاشیرازی ساخته‌اند تا معلولان راحت بیابند داخل سینما بی دق و سق. وارد شدم و تعدادی از

بچه‌ها را دیدم. بیگی را هم بالاخره دیدم و با خنده گفتم: قهرمان چه خبر؟ خوبی؟ سالمی؟ امروز چه کار کردی؟

گفت: دکتر نمی دانی چه داستانی داشتیم؟ قصه اش مفصل است.

همچنان که با بچه‌ها صحبت و خوش و بش می‌کردم. او هم خورد خورد ماجرا را تعریف می‌کرد. بازیکن شوت زن امروز رفته بود برادرش را هم آورده بود. او هم مثل خودش بود ولی لاغرتر اما او هم شوت زن وحشتناکی بود و هم بی اعصابتر بود. خب برخی معلولان اعصاب و روان مزمن، اصلا نشانی از معلولیت را در ظاهر و چهره اشان نداشتند. ولی در موقعیت‌های اجتماعی، رفتارهایی بروز می‌دادند که معلولیتشان معلوم می‌شد. بچه‌ها با حضور این زوج شوت زن، جا زدند و گفتند: ما با اینها بازی نمی‌کنیم. ما امنیت جانی نداریم. اینها ما را ناقص می‌کنند.

البته این قدر هم خشن نبودند ولی بچه‌ها ترسیده بودند. یکی از آنها مرتب می‌گفت: من بیست میلیون پول این پا مصنوعی جدید را داده‌ام. اگر بشکند و کج شود چه کار کنم.

یکی هم پارسال پای سالمش شکسته بود و از آسیب جدی دوباره می‌ترسید. بقیه هم همینطور ترجیح دادند دچار تشدید معلولیت نشوند. دوبازیکن کوتاه قامت تیم هم هنوز بازی شروع نشده دنبال گوشه امنی در سالن باشگاه بودند تا پناه بگیرند. هر چه شیخ قرایی و بیگی صحبت کرده بودند راضی نشده بودند. می‌گفتند: مگر جانمان را از سر راه آورده ایم.

فیلمبردار سینما آمد و از بالا و پایین شدن بالابر که در سمت غربی سینما نصب شده بود، فیلم گرفت. فکر کنم ذوق و شوق آنها از این حرکت دیر هنگام بیشتر بود. ما که خرابشان نکردیم. تشکر کردیم و تاکید کردیم تو را به خدا دوباره این کارهای خوب را انجام بدهید. معلولان به همراه خانواده‌هایشان خیلی دوست دارند بیرون بروند. تفریح کنند. با هم بخندند و شاد باشد. به همین قدر راضی بودند تا از زندگی حظشان را ببرند. در چشم دوربین زل زدم و حرفم را زدم. حرف‌ها خودم نه حرف‌هایی که متعلق به همه معلولان است و باید مطالبه شود. آیا ۱۲ آذر سال

بعد این اتفاقات تکرار می‌شد یا بازی مار و پله امان ادامه می‌یافت؟ بعد از تمام شدن مصاحبه با دوربین و صحبت با بچه‌هایی که با خانواده‌هایشان آمده بودند به بیگی رو کردم و گفتم: بعدش چی شد؟ بگو. گفت: امیدبخش که با لباس ورزشی آماده بود با بچه‌ها صحبت کرد.

شصت و چند سالش است ولی انرژی اش در سطح بالایی است و مثل فامیلی اش امید پخش می‌کرد. ورزش اصلی اش شناست و همیشه از قهرمانی‌هایش تعریف جذاب و آبداری می‌کند. گفت: این یک بازی است ما نباید جا بزنییم. بیایید بازی کنیم. من خودم با همین پای مصنوعی ام ادامه می‌دهم. ما نباید بترسیم.

خلاصه با چک و چانه او و بقیه بازی سرگرفت. با تیم ذهنی به خصوص آن دو نفر هم صحبت شد که حتما رعایت وضع بچه‌ها را بکنند تا مبادا آسیب ببینند. بیگی گفت: کسی حاضر نبود دروازه بایستد و خودم فداکارانه درون دروازه ایستادم.

او در بچگی دستش در چرخ گوشت گیر کرده بود و تا مچ چرخ شده بود. بازی شروع شد. بچه‌ها کمی غیرتی شده بودند. بازی برای سوم و چهارمی بود. سه یا چهار گل پیش افتادند. ذهنی‌ها کمتر از قهرمانی را نمی‌خواستند کفری شدند و دوباره داد و بیداهایشان شروع شد.

با بچه‌ها به سالن طبقه بالا سینما رفتیم. تعدادی از بچه‌های فوتبالی هم آمده بودند و از خاطره این بازی‌ها تعریف می‌کردند و از ترسی که از بازیکن شوتزن داشتند. با این همه اتفاق‌هایی که افتاده بود باز مصراانه درخواست برگزاری مسابقاتی از این دست را داشتند. چپ چپ نگاهشان کردم بعد از این همه جا زدن و استرس‌ها، عجب رویی دارند که دوباره مسابقه می‌خواهند. در صندلی‌های سالن انتظار ایستاده و نشست، منتظر باز شدن درب‌های سالن سینما ماندیم. بچه‌ها آذوغه‌های لازم؛ چیپس و پفک و پفیلا و اینها را تهیه دیدند تا حین دیدن فیلم بیکار نباشند.

بچه‌ها گفتند: پس از این که ما چند گل جلو افتادیم حرص برادران سوپاسا و کاکرو (دو شخصیت اصلی کارتونی فوتبالیست‌ها) درآمد و برای این که بی مقام نمانند، به آب و آتش زدند و البته

چپ و راست و از دو جناح دروازه بیگی بینوا را به توپ بستند.

بیگی گفت: نمی شد کاری کرد. ضربات شدید و سهمگین بود و گرفتشان سخت. هر چه بود با چند گل پشت سر هم بازی را مساوی کردند و کار به ضربات پنالتی کشید. برادر شوتزن اولی در دروازه ایستاد. آنها با تمام وجود پنالتی می‌زدند و نهایت موفق شدند، بازی باخته را ببرند و سوم شوند. البته بچه‌ها هم گویی کمی هم شل بازی کردند. انگار آنها مسابقات را با جام جهانی یکی گرفته بودند و به هر شرطی که بود مقام می‌خواستند. در نهایت تیم قطع عضوها که هم فوتبال را عالی بازی می‌کرد و هم خوش اخلاق بودند، اول شدند و جوایزی به این تیم‌ها توسط شهرداری اعطا شد.

درب سالن سینما باز شد. رمپی که بچه‌های ویلچری را باید از طریق آن به داخل سالن می‌بردیم، بیشتر شبیه سکوی پرتاب موشک بود و حتی با کمک چند نفر هم نمی‌شد، آن را بالا برد. البته حواسم نبود معمولا شیب‌های ملایم مربوط به تورم است نه رمپ‌های معلولان. در سالن به تماشای فیلم کمدی مطرب نشستیم. چراغ‌ها خاموش شد. چند لحظه چشمانم را بستم و بی خیال همه اتفاقات افتاده شدم و نفسی تازه کردم. هنوز خیلی کارها بود که انجام نشده است و باید شوت‌های سخت‌تری را تحمل می‌کردیم.

موقعی که به عکس‌های دسته جمعی پس از پایان بازی که حاج تقی گرفته بود، نگاه کردم، خندیدم. قزلباش کوتاه قامت همراه با ترس ولی شجاعانه با لبخندی نصف و نیمه، دست بر گردن این دوست شوت زنمان که نشست، انداخته بود. یعنی همه اینها بازی بود و تمام شد حالا بیا رفیق شویم.

نگاهی به بیگی که کنارم نشسته بود کردم. خسته بود ولی کارش را خوب انجام داده بود. فیلم تمام شد و نقش اول فیلم داشت آواز پایانی فیلم را می‌خواند؛

این صدای منه

آه این صدای منه

ابر پر بارون یه عمره

تو چشای منه



معرفی کتاب

نام کتاب: کیفیت زندگی

نویسنده: مجید احمدی

ناشر: انتشارات ابو عطا

نوبت چاپ: چاپ اول، ۱۳۹۵



عدالت، میانه‌روی اشاره می‌کند که در بهبود روابط خانوادگی تاثیر بسزایی دارند. فرد عادل در زمانی که فعالیت می‌کند، قدرت رهبری دارد و برنامه‌ریزی می‌کند. فرد خودساخته‌ای است که خوبی و زیبایی را درک می‌کند و می‌تواند خود و افرادی را که با او در ارتباط هستند، از افسردگی نجات دهد. او بحران‌ها را به وضعیت خوب تبدیل می‌کند و به خودشکوفایی می‌رسد.

در فصل آخر نویسنده در مورد نقش روابط بین فردی در بهبود کیفیت زندگی بحث می‌کند. بعضی از افراد سرمایه دارند و توان‌مندی کاری هم دارند، اما روابط بین فردی کمی دارند یا اصلا ندارند، به همین دلیل از زندگی خود راضی نیستند. یعنی بیشتر از سرمایه و پول و کار، روابط با مردم است که باعث رضایت از زندگی می‌شود. اکثر افراد کارشان را به دلیل ناتوانی در انجام وظایف شغلی‌شان از دست نمی‌دهند، بلکه به دلیل نداشتن روابط عمومی خوب و نداشتن روابط بین فردی از دست می‌دهند.

نازنین رحیم‌زاده

و ارزش‌ها، ارتباط اجتماعی و... به اختصار توضیح می‌دهد و از خوانندگان می‌خواهد که با بررسی این پارامترها در زندگی خود، میزان کیفیت زندگی خود را مشخص کنند. فصل دوم در مورد تاثیر زندگی متعادل و سالم در بهبود کیفیت زندگی است. در این فصل نویسنده در مورد انتخاب عادت‌های درست در زندگی مانند؛ رعایت بهداشت، تغذیه سالم، داشتن فعالیت فیزیکی و تاثیر آن در بهبود کیفیت زندگی بحث می‌کند و نیز ارتباطات خانوادگی، ارتباط با دوستان، داشتن هدف، توجه به معنویات در زندگی و دعا کردن را از عوامل موثر در بهبود کیفیت زندگی می‌داند.

در فصل بعدی، در مورد هویت سالم و افراد خودساخته بحث می‌شود و صفات این افراد بررسی می‌کند. صفاتی مانند؛ دانش، خردمندی، عشق، مهربانی و انسانیت و صداقت با خود و دیگران که به نظر نگارنده صداقت با خود ارشمن‌تر و مقدم‌تر از صداقت با دیگران است. همچنین طبق نظر نگارنده انسانیت، عشق و مهربانی در افراد خودساخته پدیدار است.

نگارنده همچنین به نکاتی؛ مانند رعایت

کتاب حاضر در حوزه روان‌شناسی تالیف شده و دیدگاه آن روان‌شناسی مثبت‌نگر و شناختی است. با مطالعه این کتاب به اطلاعاتی از کیفیت زندگی و حیطه‌های آن دست می‌یابیم که به ما می‌آموزد چگونه با انتخاب سبک زندگی سالم، می‌توانیم عمر خود را از صرفا زنده بودن، به ساختن زندگی با کیفیت، تغییردهیم و همچنین نقش توان‌مندی‌های شخصی، سلامت روان و اهمیت تاثیر روابط را در بهبود زندگی شخصی بررسی کنیم. ما اگر بتوانیم از ابتدا زندگی خود را آگاهانه تنظیم کنیم، می‌توانیم مانند یک مدیر توانا زندگی خود را با کیفیت و غنی سازیم.

نویسنده در فصل اول کتاب درباره حیطه‌های کیفیت زندگی بحث می‌کند. او ابتدا با مطرح کردن این سوال که شما از زندگی چه می‌خواهید، کیفیت زندگی را معادل رضایت از زندگی می‌داند. نگارنده از خوانندگان می‌خواهد بررسی کنند که تفاوت زندگی واقعی آنها با زندگی‌ای که انتظار آن را دارند، چقدر است و نیز میزان رضایت و نارضایتی آنها از زندگی‌شان چقدر می‌باشد. ضمناً در مورد حیطه‌های کیفیت زندگی؛ مانند شادکامی، احترام به اهداف



” آینه

سال‌ها از قصر من با آینه رد می‌شود
دارد این دستگی امشب خارج از حد می‌شود

باز دنبال خورم می‌گردم اما نیستم
حالم از سرلیجه و آشفتنی بد می‌شود

انتظار از آسمان پا در میان کن کردن است
تا نینم عقل بر راه دلم سد می‌شود

بارها رفتم به سمت آشتی با آینه
لحظه‌ی دیدار اما دل مردد می‌شود

آسمان! یک شعله از خورشید بر جانم بزن
خانه‌ی شیطان به یمن نور مجید می‌شود

خوب می‌دانم به ساحل باز می‌گردم دلم
جزر دوری با نلّاه ماه نو مد می‌شود

#عظیمی_ایرانیپور
@harfhayi_shabihesher



با کمک باکتری‌های پروبیوتیک

پروبیوتیک یک درمان برای بیماری خود ایمنی مولتیپل اسکلروزیس (MS) است و در آزمایش بر روی موش‌ها نتایج امیدوارکننده‌ای داشته‌است. به گزارش ایسنا به نقل از نیو اطلس، دانشمندان در مطالعات بر روی موش‌ها نشان دادند که پروبیوتیک‌های طراحی شده خاصی، می‌تواند التهاب مغز مرتبط با بیماری‌هایی مانند ام اس را کاهش دهند. این مطالعه می‌تواند به درمان بالقوه جدیدی برای بیماری‌های مزمن منجر شود که شاید به سادگی خوردن یک قرص باشد.

در مطالعات جدید، محققان بیمارستان زنان دانشکده پزشکی بریگهام‌هاروارد بررسی کردند که چگونه هدف قرار دادن روده می‌تواند به درمان بیماری ام اس کمک کند. ام اس یک بیماری خود ایمنی است و زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بیمار به اشتباه به پوشش محافظ اطراف اعصاب حمله کند و درمان آن به دلیل وجود سه رگ مغزی مهم دشوار است. این رگ‌ها نفوذناپذیر هستند و از ورود اکثر ملکول‌ها جلوگیری می‌کنند.

این تیم سلول‌های دندریتیک را مطالعه کردند که سلول ایمنی رایج در دستگاه گوارش و فضای اطراف مغز هستند. این سلول‌ها به سیستم کمک می‌کنند که بین عوامل بیماری‌زای خطرناک و سلول‌های بی‌ضرر، از جمله ملکول‌های بدن تمایز قائل شوند. با این کار محققان یک مسیر زیست‌شیمیایی را کشف کرده‌اند که سلول‌های دندریتیک می‌توانند از آن برای جلوگیری از آسیب خودایمنی استفاده کنند.

فرانسیسکو کوینتاننا نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: مکانیسمی که ما پیدا کردیم؛ مانند ترمزی برای سیستم ایمنی است که در بدن بسیاری از ما فعال است، اما در افراد مبتلا به بیماری خودایمنی، این سیستم ترمز با مشکلاتی همراه است؛ به این معنی که بدن راهی برای محافظت از خود در برابر سیستم ایمنی ندارد.

محققان با بررسی دقیق‌تر دریافته‌اند که سلول‌های دندریتیک، ملوکول‌هایی به نام لاکتات تولید می‌کنند که این سیستم ترمز را فعال می‌کند؛ بنابراین آنها با استفاده از مهندسی ژنتیک باکتری‌ها را برای تولید لاکتات آماده کرده‌اند و سپس آنها را بر روی موش‌های مبتلا به بیماری شبیه ام اس آزمایش کرده‌اند تا ببینند آیا می‌شود از آنها یک پروبیوتیک ساخت و برای کاهش این اثرات از آن استفاده کرد یا خیر.

آنها دریافته‌اند که لاکتات حملات خود ایمنی سلول‌های T حیوانات را سرکوب می‌کند و اثرات بیماری را در مغز کاهش می‌دهد. نکته مهم این است که هیچ یک از این باکتری‌ها، در جریان خون یافت نشد و این نشان می‌دهد که نوعی سیگنال زیست‌شیمیایی بین روده و مغز رخ می‌دهد.

البته نتایج این مطالعات را بر روی موش‌ها الزاماً نمی‌توان به انسان‌ها تمیم داد؛ بنابراین قبل از استفاده از چنین درمانی در کلینیک‌ها باید کارهای بیشتری انجام شود. این گروه امیدوار است که در نهایت کنترل ام اس به سادگی خوردن یک قرص باشد.

کوینتاننا می‌گوید: ما در دهه‌های اخیر آموختیم که میکروب‌های روده تأثیر بسزایی بر روی سیستم عصبی مرکزی دارد. یکی از دلایلی که ما در این مطالعه بر روی ام اس تمرکز کردیم، این بود که مشخص کنیم آیا می‌توانیم از این تأثیر، در درمان بیماری‌های خودایمنی مغز استفاده کنیم یا نه؟ نتایج نشان می‌دهد که ما می‌توانیم.

سلول‌های زنده منبع دارویی هستند که در بدن پتانسیل فوق‌العاده‌ای را برای ایجاد درمان‌های شخصی‌تر و دقیق‌تر دارند. اگر این میکروب‌هایی که در روده زندگی می‌کنند، به اندازه کافی قدرت مند باشند که بر التهاب مغز تأثیر بگذارند، مطمئن هستیم که ما می‌توانیم قدرت آنها را در جاهای دیگر مهار کنیم.

منبع: خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)



ویروس سرماخوردگی چیست؟

علائم، علل و راه‌های درمان

مجله پزشکی درمان‌کنده



داشته باشند. اگرچه ویروس سرماخوردگی برای همه ما یک ویروس آشناست، اما نکاتی وجود دارند که می‌توانند در بهبود سریع‌تر این بیماری به شما کمک کنند.

علائم ویروس سرماخوردگی بزرگسالان

این بیماری می‌تواند خود را با یک سری از نشانه‌ها و علائم به‌خصوص در بزرگسالان نمایان کند. با درک تفاوت‌های سرماخوردگی و آنفولانزا و دانستن فرق کرونا و سرماخوردگی بر اساس تفاوت بین علائم کرونا و سرماخوردگی، می‌توانید بیماری خود را تشخیص دهید یا اینکه در صورت نیاز به پزشک مراجعه کنید. در بزرگسالان ممکن است علائم فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. با این حال شایع‌ترین علائم این بیماری شامل موارد زیر می‌شود:

- فشار سینوس‌ها
- آبریزش بینی یا گرفتگی و احتقان بینی
- پرشیدن بینی
- از دست دادن حس چشایی و از بین رفتن بویایی در این بیماری
- عطسه کردن که علت عطسه در این بیماری به دلیل تحریک مخاط بینی است
- ترشحات آبکی از بینی
- ورود مواد و ترشحات بینی به گلو
- کاهش حس شنوایی

سرماخوردگی یکی از رایج‌ترین بیماری‌های ویروسی در کودکان و بزرگسالان است. در این مقاله از مجله درمان‌کنده، قصد داریم تا به بررسی علائم سرماخوردگی، ویروس‌های جدید این بیماری، داروهای موثر و... بپردازیم و در انتها تفاوت علائم سرماخوردگی با کرونا و... را معرفی کنیم. پس تا انتها با ما همراه باشید. در صورتی که نیاز به پزشک متخصص سرماخوردگی و ربوی داشته باشید، می‌توانید از پزشکان متخصص این حوزه در درمان‌کنده کمک بگیرید.

ویروس سرماخوردگی چیست؟

سرماخوردگی نوعی عفونت مسری دستگاه تنفسی فوقانی است که بینی، گلو، سینوس‌ها و نای را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بیش از ۲۰۰ نوع ویروس مختلف وجود دارند که می‌توانند منجر به بروز این بیماری شوند. اما بیشتر سرماخوردگی‌ها توسط ویروس‌ها به اسم راینو ایجاد می‌شوند. ویروس جدید سرماخوردگی به آسانی از فردی به فرد دیگر یا از سطحی به سطح دیگر منتقل می‌شود. بسیاری از این انواع ویروس‌ها می‌توانند ساعت‌ها و یا حتی روزها روی سطوح زندگی کنند. هر فرد بزرگسال معمولاً در هر سال دو الی سه بار به این ویروس مبتلا می‌شود. نوزادان و کودکان نیز ممکن است بیشتر از این میزان در معرض این بیماری قرار





- آبریزش و خروج اشک از چشم‌ها
- خروج ترشحات غلیظ از یک چشم
- خارش چشم‌ها
- التهاب قرنیه
- سنگین شدن سر
- سردرد
- تورم غدد لنفاوی
- لرز
- بدن درد سرماخوردگی
- تب درجه پایین
- ناراحتی قفسه سینه
- مشکل در تنفس عمیق

- احساس پر بودن یا گرفتگی گوش‌ها
- ازدست رفتن تعادل
- گوش درد در سرماخوردگی
- تورم و قرمزی گوش خارجی
- عفونت در گوش میانی
- سرگیجه یا زنگ زدن در گوش
- حس وز وز در گوش‌ها
- ورم ملتحمه چشم
- قرمز شدن سفیدی چشم‌ها
- حساسیت به نور
- تورم پلک‌ها
- خروج ترشحات سفید، شفاف یا زردرنگ از چشم‌ها

بیشتر بدانید:

درمان سرماخوردگی کودکان
سازمان غذا و دارو (FDA) مصرف داروهای سرماخوردگی را برای کودکان کمتر از ۲ سال توصیه نمی‌کند زیرا این داروها ممکن است منجر به بروز عوارض جانبی جدی و مهلکی شوند. تولیدکنندگان اکثر این داروهای سرماخوردگی و ضد سرفه ذکر می‌کنند که "برای کودکان زیر ۴ سال مصرف نکنید". به همین خاطر بهتر است که برای تسکین علائم سرماخوردگی در کودکان، درمان‌های خانگی را امتحان کنید. اگر از پزشک اطفال سوال شود که در بیماری سرماخوردگی کودکان، چپ واسه سرماخوردگی خوبه، قطعاً یکی از مواردی که روی آن تاکید می‌کنند استراحت کافی است.

درمان خانگی سرماخوردگی
برای درمان ویروس سرماخوردگی در خانه می‌توانید از این راه‌حل‌ها استفاده کنید:
مصرف مایعات مصرف مایعاتی نظیر آب و آبمیوه یا آب‌لیموی گرم به همراه عسل، به تسکین احتقان کمک می‌کنند و از کم‌آبی بدن جلوگیری می‌کنند. از مصرف قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار بپرهیزید زیرا این نوشیدنی‌ها می‌توانند منجر به تشدید کم‌آبی شوند.

داشتن استراحت کافی
بدن برای بهبود یافتن پس از ابتلا به ویروس سرماخوردگی، به استراحت نیاز دارد. استراحت کافی به شما کمک می‌کند تا انرژی خود را حفظ کنید و ویروس را از بدن بیرون کنید.

به دلایل بسیار زیادی ممکن است هر کسی در سال چند بار به ویروس سرماخوردگی مبتلا شود

علائم ویروس سرماخوردگی کودکان
علائم این بیماری در کودکان مشابه علائم بزرگسالان است. البته در برخی از کودکان علائم بیماری سرماخوردگی با عوارض گوارشی نیز خود را نشان می‌دهد و ممکن است اسهال و استفراغ نیز در کودکان مشاهده شود. دل پیچه در کنار بی‌اشتهایی و عدم تمایل به خوردن غذا از جمله نشانه‌های گوارشی سرماخوردگی در کودکان است.

درمان سرما خوردگی
راه‌های درمان این بیماری بسته به این که بیمار بزرگسال است یا کودک متفاوت است:

درمان سرماخوردگی بزرگسالان
در اکثر موارد، باید اجازه دهید ویروس‌هایی نظیر ویروس سرماخوردگی دوره خود را تمام کنند. در این شرایط می‌توانید علائم عفونت را درمان کنید، اما در واقع نمی‌توانید خود عفونت را درمان کنید. بزرگسالان می‌توانند برای درمان این بیماری، هم از دارو و هم از درمان‌های خانگی استفاده کنند.

بیشتر بدانیم: دلیل سرفه‌های مکرر چیست؟
کودکان هم همچون بزرگسالان ممکن است در سال چندین بار دچار سرماخوردگی شوند.





مصرف عسل

مصرف عسل به همراه چای می‌تواند به کاهش سرفه در بزرگسالان و کودکان بزرگ‌تر از یک سال کمک کند. عسل دارای خواص آنتی‌باکتریال و ضد میکروبی فراوانی است که در تسکین سرفه عملکرد بسیار موثری دارد. بر اساس تحقیقات با دادن تنها ۱۰ گرم عسل قبل از خواب به کودکان، شدت سرفه را به طرز چشمگیری کاهش خواهد یافت و خواب راحت‌تری را تجربه خواهند کرد.

استفاده از دستگاه بخور سرد

دستگاه بخور سرد یا دستگاه رطوبت ساز می‌تواند به هوای خانه‌تان رطوبت اضافه کند و به تسکین احتقان کمک کند. مصرف اکیناسه بر اساس برخی از تحقیقات صورت گرفته، اکیناسه برای کاهش دوره این بیماری موثر است. یکی از ترکیبات فعال اکیناسه شامل فلاونوئیدها است (فلاونوئیدها مواد شیمیایی هستند که خواص درمانی زیادی برای بدن دارند). مصرف اکیناسه می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را تا بیش از ۵۰ درصد کاهش دهد.

مصرف سبزیجات، گیاهان و ادویه‌جات

مصرف سبزیجاتی مثل فلفل دلمه‌ای قرمز و بروکلی، نمونه‌هایی از سبزیجاتی هستند که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. ادویه‌جاتی نظیر کاری و سیر نیز در درمان التهاب عملکرد بسیار موثری دارند. بهتر است به دنبال انواع غذا برای سرماخوردگی و گلودرد بود تا با استفاده از غذای تقویتی برای سرماخوردگی، علائم را در آنها تسکین داد.

برای سرماخوردگی چه خوبه؟

یکی از بهترین گزینه‌هایی که برای درمان این بیماری پیشنهاد می‌شود، استفاده از برخی دمنوش‌های گیاهی است. این دمنوش‌ها خواص دارویی بسیاری دارند که موجب بهبود علائم سرماخوردگی خواهند شد. در ادامه به برخی از بهترین دمنوش‌هایی که می‌توان برای درمان بدن درد سرماخوردگی در نظر گرفت را معرفی کرده‌ایم:

دمنوش اکیناسه

یکی از عصاره‌های گیاهی که برای درمان و تسکین علائم این بیماری مصرف می‌شود، عصاره گیاهی اکیناسه است. اجزای موجود در این عصاره گیاهی می‌تواند به حمایت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

دمنوش نعناع

دمنوش نعناع برای کاهش گرفتگی و احتقان بینی و پاک‌سازی راه‌های هوایی درگیر شده بسیار مفید است. چای نعناع تند یا نعناع فلفلی می‌تواند درد، التهاب و بدن درد را نیز کاهش دهد. خواص ضد میکروبی و ضد ویروسی این ترکیب در بسیاری از منابع تایید شده است.

دمنوش آب گرم، لیمو و عسل

لیمو حاوی مقادیر بالایی ویتامین سی بوده که برای درمان این بیماری بسیار مفید است. آب گرم نیز می‌تواند به التیام مجاری تنفسی و نرم شدن گلو کمک کند. عسل نیز یک ترکیب دارویی بسیار قوی طبیعی است که در طب سنتی از آن استفاده می‌شود. ترکیب لیمو، آب گرم و عسل یکی از بهترین دمنوش‌هایی است که می‌توان از آن برای درمان سرما خوردگی استفاده کرد.

دمنوش بابونه

گل‌های بابونه برای کمک به خواب بهتر در این بیماری بسیار مفید است. گیاهان بابونه دارای فلاونوئیدهایی در گلبرگ‌ها هستند که آثار آرامش بخشی در بیمار دارد. دمنوش بابونه دارای خواص ضدالتهابی است و می‌تواند مزایای زیادی برای کاهش علائم این بیماری داشته باشد. از دمنوش بابونه می‌توان برای درمان تنگی نفس در این بیماری نیز استفاده کرد.

دمنوش زنجبیل

چای زنجبیل می‌تواند تسکین‌دهنده قوی برای گلودرد در سرماخوردگی باشد. این دمنوش همچنین می‌تواند به رفع حالت تهوع و رفع گرفتگی سینوس‌ها و احتقان بینی نیز کمک کند.

دمنوش چای سبز

یکی از بهترین دمنوش‌های گرمی که می‌توان خواص بسیار زیادی را از آن به دست آورد، چای سبز است. این چای می‌تواند به دلیل سطح بالای آنتی‌اکسیدانی که دارد، به از بین بردن باکتری‌ها و ویروس‌ها کمک کرده و احتقان بینی، سرفه‌های شدید و گرفتگی گلو را کاهش دهد. پس اگر کسی از شما پرسید موقع سرماخوردگی چی خوبه، می‌توان دمنوش چای سبز را پیشنهاد داد.



شانزدهمین نشست یک چای یک تجربه فرصت‌ها و چالش‌های مجتمع رعدا را بررسی کرد



با دعوت آکادمی خیر ایران مرکز تخصصی آموزش و مشاوره مؤسسات خیریه و سمن‌های کشور، آنت میناسیان مدیرعامل مجتمع آموزشی نیکوکاری رعدا در نشست صمیمانه «یک چای، یک تجربه» از توفیقات و چالش‌های این مؤسسه با مخاطبان حضوری و آنلاین سخن گفت.

سلسله نشست‌های «یک چای، یک تجربه» در ایستگاه شانزدهم از مدیرعامل مجتمع آموزشی نیکوکاری رعدا دعوت کرد تا با حضور در این رویداد از مسائل، فعالیت‌ها، برنامه‌ها و همچنین مشکلات خیریه رعدا با مخاطبان گفت‌وگو کند و در خلال مباحث مطروحه، تجارب قابل الگوبرداری را برای سایر مؤسسات تشریح نماید.

براساس این گزارش آنت میناسیان ابتدا به سوابق تحصیلی و شغلی خود اشاره کرد و افزود: از آنجا که دانش‌آموخته اقتصاد هستم از ابتدا در شرکت‌های بهداشتی و آرایشی کارم را آغاز کردم و طی بیش از ۲ دهه فعالیت در این عرصه موفقیت‌های قابل توجهی هم کسب کردم اما وقتی ۲ سال پیش با مباحث کوچینگ که آشنا شدم، مسأله اثربخشی و مؤثر بودن برایم اهمیت خاصی پیدا کرد و این موضوع مورد تأکید آموزش‌های کوچینگ نیز

هست در همین شرایط یکی از دوستان پیشنهاد فعالیت در سمن‌ها (سازمان‌های مردم نهاد) را مطرح کرد و من که دنبال ایجاد تغییرات در محیط کارم بودم این پیشنهاد را قبول کردم و الان قریب به یک سال و نیم است که با مجتمع رعد در جایگاه مدیرعاملی همکاری دارم.

وی در پاسخ به این سؤال که پس از این مدت چه تغییراتی برای شما اتفاق افتاده است؟ گفت: تفاوت و تغییرات زیادی برای خودم و برای سازمان رعد اتفاق افتاده است از ارتباط با افراد دارای معلولیت که همیشه یکی از چالش‌های فردی خودم بود که آیا می‌توانم به آنها کمک کنم یا خیر؟ تا برنامه‌ریزی برای بهبود کیفیت رعد همه بسیار مهم است و در هر ۲ موضوع موفقیت‌های خوبی بدست آورده‌ام.

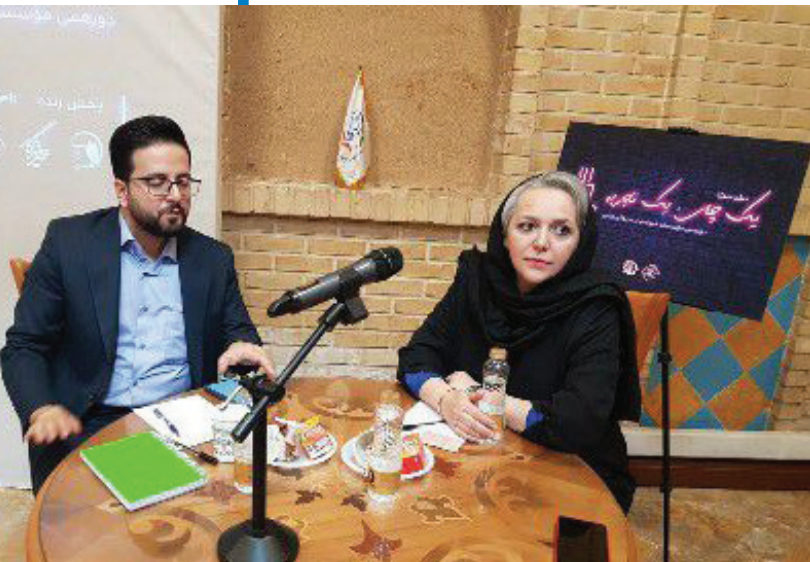
در این مدت احساس تأثیرگذاری خوبی می‌کنم و تلاش کردیم با همکاری شرکای اجتماعی رعد که از قبیل: آکادمی خیر ایران و سایر مؤسسات همکار در این حوزه، بهبود کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت را ارتقا ببخشیم و قدم‌های بلندی پس از دوران کرونا برداریم.

میناسیان در پاسخ به سؤال یکی از حضار که پرسید، آیا خیریه رعد شما را برای اینکه پول جمع کنید یا خوب پول بدست می‌آورید، انتخاب کرده؟ گفت: اقتصاد یک تعریف ساده و کوتاه دارد و آن این است که «علم تخصیص منابع محدود به نیازهای نامحدود اقتصاد است» برنامه‌ریزی برای مدیریت منابع و افزایش بهره‌وری از مهارت‌های ارزشمند یک مدیر محسوب می‌شود و این مباحث در دوره‌های آموزشی «مدیریت سمن‌ها» تدریس می‌شود ضمن اینکه رعد با ۳۹ سال سابقه خدمت‌رسانی به جامعه افراد دارای معلولیت بیشتر در پی ارتقا خدمات و بهبود کیفیت زندگی جامعه هدف بوده است و این مسأله از حمایت و کمک به تأسیس مراکز مستقل شهرستانی تا تأسیس نخستین دانشگاه

مناسب‌سازی شده برای افراد دارای معلولیت به خوبی مشخص می‌شود.

مدیرعامل مجتمع رعد چالش مهم مؤسسات خیریه را در سرعت تکثیر بدون پشتوانه مطالعاتی سازمان‌هایی دانست که با حمایت بنیادهای اقتصادی و شرکتهای تولیدی "خیریه" تأسیس می‌کنند در حالی که ابزارهای لازم و تخصص کافی در این زمینه را ندارند درحالی که اگر فعالان اقتصادی به جای اینکه خودشان وارد این عرصه بشوند از مؤسسات معتبر، خوشنام و با تجربه حمایت کنند، اثرگذاری کمک‌هایشان بیشتر خواهد شد و در ضمن می‌توانند در هر نوبت به یک حوزه خاص و مشخص کمک کنند.

در پایان این نشست از حضور مدیرعامل مجتمع رعد با اهدا یادبود و لوح سپاس قدردانی شد و حاضران با گرفتن عکس دسته جمعی این رویداد را در خاطره‌ها ثبت و ضبط کردند.



اشتغال حمایت‌شده بیماران روان در کنگره سالانه انجمن روان‌پزشکان ایران



۱۰۰۰ نفر از متخصصان و پزشکان سراسر کشور بزرگ‌ترین رویداد علمی سالانه در حوزه دانش روان‌پزشکی کشور است که علاوه بر مرور دستاوردهای علمی جهان، نتایج تحقیقات روان‌پزشکان ایران در نشست‌های علمی آن ارائه می‌شود.

شایان‌ذکر است مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد با بیمارستان‌های روزبه و ایران با هدف اشتغال بیماران روان تفاهم‌نامه همکاری مشترک امضا کرده است و بر اساس این تفاهم‌نامه مؤسسات مذکور متعهد هستند در زمینه برگزاری دوره‌های آموزشی، اشتغال، استفاده از خدمات آموزشی آنلاین و دوره‌های کوچینگ همکاری‌های مشترک داشته باشند و تا کنون چند دوره آموزشی با تدریس شهروزاد چهره‌نگار مسؤول اشتغال حمایت‌شده خیریه رعد برای کارشناسان حوزه روان در مجتمع رعد برگزار شده است.

سی و نهمین همایش سالیانه انجمن علمی روان‌پزشکان ایران، مهرماه ۱۴۰۲ در سالن همایش‌های بیمارستان میلاد تهران برگزار شد. در این همایش میز گفتگو درباره موضوع اشتغال حمایت‌شده بیماران روان‌پزشکی (IPS) به سرپرستی دکتر مریم رسولیان و با حضور دکتر محمدتقی یاسمی، دکتر همایون امینی، دکتر مریم طباطبایی برپا بود.

در این همایش دکتر زهرا میرسپاسی از دانشگاه علوم پزشکی تهران در بخش چند تجربه بومی از راه‌اندازی خدمات سلامت روان جامعه‌نگر و نیز روند IPS و فعالیت‌های مشترک آن در بیمارستان‌های ایران و روزبه با همکاری مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد سخن گفت و بر حقوق بیماران روان برای داشتن اشتغال تأکید کرد.

بر اساس این گزارش همایش سالانه انجمن روان‌پزشکان ایران با حضور بیش از

دوره آموزشی اشتغال حمایت‌شده کارشناسان خیریه روش‌های امید



همچنین شرکت‌کنندگان ضمن دریافت گواهینامه شرکت در دوره از پشتیبانی ماهانه برخوردار خواهند شد. شایان ذکر است؛ مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد با خیریه روش‌های امید و بیمارستان‌های روزبه و ایران تفاهم‌نامه همکاری مشترک دارند و بر اساس آن مؤسسات مذکور متعهد هستند در زمینه برگزاری دوره‌های آموزشی، اشتغال، استفاده از خدمات آموزشی آنلاین، دوره‌های آموزشی کوچینگ و فروش محصولات صنایع دستی تولیدی توان‌یابان همکاری‌های مشترک داشته باشند.

دوره آموزشی اشتغال حمایت‌شده با فرآیند کوچینگ، ویژه کارشناسان خیریه روش‌های امید در مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برگزار شد.

دوره آموزشی اشتغال حمایت‌شده با فرآیند کوچینگ به منظور تأمین نیروی متخصص و آموزش‌دیده همیاران شغلی با حضور کارشناسان اشتغال خیریه روش‌های امید و تدریس شهزاد چهره‌نگار مسؤول فنی مرکز اشتغال حمایت‌شده رعد برگزار شد.

بر اساس این گزارش، دوره ۴ جلسه‌ای آموزش کوچینگ به مدت ۱۶ ساعت برای ۱۱ نفر از کارشناسان مؤسسه خیریه روش‌های امید، مجتمع رعد، بیمارستان‌های روزبه و ایران (ارائه دهنده خدمات نوین روان‌پزشکی) برای حمایت از اشتغال فرزندان مستقل شده سازمان بهزیستی و مددجویان اعصاب و روان و کارجویان دارای معلولیت جسمی حرکتی اجرا شده است.

شهزاد چهره‌نگار مدرس این دوره در مورد محتوای ارائه شده، گفت: کارشناسان در این دوره علاوه بر آشنایی با ۵ گام اشتغال حمایت‌شده از ویژگی‌ها و مهارت‌های همیاران شغلی آگاه می‌شوند و میزان حمایت و مدت زمان پشتیبانی حرفه‌ای کارجویان تا زمان استخدام و پس از اشتغال تعلیم می‌گیرند.

همایش رویکردهای آموزشی در مراقبت و خودمراقبتی در سالمندان برگزار شد

انجمن پرستاری ایران، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان، مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک-واحد تهران-کرج، جهاد دانشگاهی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مرکز رشد دانشگاه توان‌بخشی و سلامت اجتماعی، مرکز حمایت از معلولین ضایعات نخاعی ایران، مرکز توان‌بخشی خیریه عمل، آموزشگاه فنی حرفه‌ای خیام، انجمن علمی و آفرینش‌های هنری معلولان ایران، مرکز توان‌بخشی فخر صادق، انجمن معلولان ضایعات نخاعی استان تهران، موسسه پرنیان سلامت شهر، سایت شمعدانی، انجمن احباء (انجمن حمایت از بیماران اسکیزوفرنیا)، انجمن برنا، کانون معلولین توانا، مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، انجمن فرهنگی، ورزشی و گردشگری معلولان پارس، شرکت موژان طب، انجمن ترویج اینترنت اشیاء و علوم داده، کلینیک فناوری‌های کمکی صدرا، شرکت توان‌سازان فردا، شرکت توان همگام، شرکت میکائیل، شرکت کیان تجهیز مهر آفرین، ستاد توان‌افزایی و حمایت از سازمان‌های مردم‌نهاد شهر تهران حضور داشتند.

گروه همفکری سالمندی همایش رویکردهای آموزشی در مراقبت و خودمراقبتی در سالمندان را با هدف بررسی تأثیر روش‌های آموزشی و نقش خودمراقبتی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان برگزار کرد.

همایش رویکردهای آموزشی در مراقبت و خودمراقبتی در سالمندان پنجم مهرماه با همت گروه همفکری سالمندی متشکل از انجمن‌های فعال حوزه پزشکی، معلولیت و سالمندی و مراکز تحقیقاتی و دانشگاهی با حضور گروهی از فعالان و متخصصان طب سالمندی در سالن ستاد توان‌افزایی و حمایت از سازمان‌های مردم‌نهاد شهر تهران برگزار شد.

در این همایش انجمن‌ها و مؤسسات نامبرده: جامعه معلولین ایران، معاونت سلامت و توانمندسازی اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران، سازمان نظام پرستاری، بنیاد خیریه معلولین ایرانیان، مرکز تحقیقات ضایعات مغزی و نخاعی دانشگاه علوم پزشکی تهران، مرکز تحقیقات مهندسی اعصاب و توان‌بخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران،



نخستین همایش نکوداشت مؤسسات مردم نهاد و نیکوکاری ایران برگزار شد



به همت شبکه ملی مؤسسات نیکوکاری و خیریه، نخستین همایش نکوداشت مؤسسات مردم نهاد و نیکوکاری ایران در محل ساختمان اتاق بازرگانی صنایع معادن و کشاورزی ایران با حضور اعضا شبکه، کنشگران عرصه‌های اجتماعی و فعالان اقتصادی برگزار شد.

علیرضا آتشک مدیرعامل شبکه ملی مؤسسات مردم نهاد در آغاز این همایش ضمن خیر مقدم و خوشامدگویی خدمت حضار، گفت: با وجود آنکه به تازگی این مسؤولیت را برعهده گرفته‌ام اما کار در شبکه را با یک خط مشی ساده اما با اهمیت به اتفاق همکاران هیأت مدیره آغاز کردیم و آن اینکه شبکه ملی باید خانه‌ای امنی برای سازمان‌های مردم نهاد و همچنین مشاوره امین برای حکومت و فعالان اقتصادی تبدیل شود.

در ادامه فیروزه صابر مدیرعامل اسبق شبکه سمن‌ها با اشاره به تاریخچه تشکیل این شبکه، افزود: هسته اولیه تشکیل شبکه در همایشی که توسط جامعه ابرار در همین مکان ۱۰ سال پیش برای اشتغال، توانمندسازی و هم‌افزایی جامعه هدف و مؤسسات خیریه برگزار شد، کلید خورد. سپس در ادامه طی ۳ سال ۸ مؤسسه در جلسات مستمر هفتگی مطالعات اولیه را روی ساختار، اهداف و وظایف شبکه انجام دادند که پس از گذشت ۲ سال ۸ مؤسسه دیگر به این

تعداد اضافه شدند و بعد ۳ سال مجوز فعالیت شبکه از وزارت کشور اخذ شد. سپس دکتر محمود اولیایی نایب‌رئیس هیأت مدیره شبکه با اشاره به زمان اندکی که برای ایده‌پردازی و برگزاری همایش نکوداشت مؤسسات مردم نهاد وجود داشت، افزود: با وجود این محدودیت همواره از حمایت کامل رئیس و نایب‌رئیس اتاق بازرگانی بهره‌مند بودیم و در این مدت که این ایده مطرح شد، دکتر سلاح ورزی و دکتر باقری از این پیشنهاد تمام و کمال دفاع کردند و برای اجرایی شدن این رویداد از هیچ حمایتی دریغ نکردند.

وی در ادامه افزود: زمان کوتاهی که تا برگزاری همایش در اختیار داشتیم، انتخاب روشی علمی و تجربه شده برای تعیین مؤسسات منتخب نخستین دوره همایش را غیر ممکن کرده بود، بنابراین برای سال اول مقرر شد، سابقه فعالیت و تاریخ ثبت رسمی مؤسسات ملاک انتخاب "مؤسسه پیشکسوت" قرار بگیرد و در سال آینده "اثربخشی و ارزیابی نتایج" مؤسسات را مورد بررسی قرار دهیم.

در بخش دیگری از این مراسم دکتر حسین سلاح ورزی رئیس اتاق بازرگانی ایران با اشاره به سوابق فعالیت‌های خیرخواهانه و نیکوکارانه کشور از گذشته‌های دور تا امروز، اشکالات آن را نبود یک شبکه منظم و منسجم از مؤسسات خیریه برای حمایت از فعالیت‌های خیرخواهانه و نیز وجود یک برنامه مدون و کارآمد که مورد توافق اعضا برای اثرگذاری اقدامات مؤسسات باشد، عنوان کرد و افزود: سؤال مهمی که مطرح می‌شود، اینکه با وجود فعالیت‌ها و اقدامات گسترده‌ای که توسط مؤسسات در این سال‌ها انجام شده است، چرا اثربخشی و اثرگذاری قابل ملاحظه‌ای مشاهده نمی‌شود.

پاسخ به این سؤال می‌تواند توسط شبکه ملی مؤسسات مردم نهاد با مشارکت اعضا تهیه شود تا نسبت به تدوین برنامه‌ای جامع اقدام کنند.

در این مراسم هنرمند نایبناها تف شرار قطعات خوشه چین و کاروان را اجرا کرد و در قسمت دیگری هنرمندان ناشنوای داستان گویا چند سرود و ترانه را اجرا کردند.

در بخش پایانی از مسوولان و نمایندگان مؤسسات منتخب با اهدا لوح سپاس، تندیس و یک تابلوی سیمرغ از دست ساخته‌های هنرجویان دارای معلولیت قدردانی شد. صدیقه اکبری عضو هیأت مدیره مجتمع رعد به نمایندگی از سوی مؤسسه با حضور در جایگاه بابت سال‌ها حمایت از عزیزان دارای معلولیت و راه‌اندازی مؤسسات مشابه و مستقل رعد در سایر استان‌ها و شهرستان‌ها مورد تشویق قرار گرفت. در قسمتی از لوح سپاس هدایایی که به امضا معاونت مشارکت‌های اجتماعی وزارت کشور و رئیس هیأت مدیره شبکه ملی مؤسسات مردم نهاد رسیده، آمده است «شکر ایزد منان که فرصتی را به ما عنایت نمود تا در "نخستین همایش نکوداشت مؤسسات مردم نهاد و نیکوکاری ایران" بتوانیم اندکی قدردان مهر گسترده‌تری‌های شما در قامت "مؤسسه پیشکسوت" در عرصه‌های مختلف اجتماعی باشیم».

مسوولان و کارکنان مجتمع رعد این موفقیت را به ساحت نیکوکاران و کارآموزان پر تلاش مؤسسه تبریک می‌گویند و امیدوارند در سایه حمایت روز افزون شما عزیزان در انجام خدمات مؤثر به جامعه هدف بیش از پیش موفق باشیم.



بازدید دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مدیریت توان بخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران از رعد

دانشجویان رشته مدیریت توان بخشی به همراه اساتید دکتر محمد کمالی و دکتر رضا صالحی معاون پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران از مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد بازدید کردند.

دکتر محمد کمالی عضو هیئت علمی دانشکده توان بخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران با همراهی دکتر صالحی و گروهی از دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد رشته مدیریت توان بخشی به منظور آشنایی با فعالیت‌های آموزشی، توان بخشی، اشتغال، کاربایی، تحصیلات دانشگاهی و همچنین تعامل و گفتگوی رودررو با کارشناسان حوزه معلولیت و انتقال تجربیات ارزشمند ۴ دهه خدمت به افراد دارای معلولیت از مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد بازدید کردند.

در این بازدید دکتر محمد کمالی که به عنوان پدر افراد دارای معلولیت ایران نیز شناخته می‌شود، خطاب به دانشجویان بازدیدکننده گفت: هر ساله برای آشنایی بیشتر با توانمندی‌ها و استعدادها افراد دارای معلولیت به همراه دانشجویان مقاطع دکترای و کارشناسی ارشد رشته‌های توان بخشی بازدید می‌کنیم و تلاش می‌کنیم دانشجویان جوان ما از نزدیک و بدون واسطه با نحوه ارائه خدمات حرفه‌ای به افراد دارای معلولیت روبرو شوند و از تجربیات ارزشمند کارشناسان خیریه رعد بهره‌مند گردند.

بر پایه این گزارش در این بازدید دانشجویان ضمن پرسش و پاسخ با مسؤولان واحدهای فیزیوتراپی و کاردرمانی، روانشناسی و مشاوره، مددکاری اجتماعی، آموزش، اشتغال و خوداشتغالی، دیجیتال مارکتینگ، کارگاه‌های آموزشی سفالگری و نقاشی، مشارکت‌های مردمی و روابط عمومی از چگونگی ارائه خدمات به افراد دارای معلولیت آگاه شدند.



اولین دوره آموزش غواصی افراد دارای معلولیت برگزار شد



نخستین دوره آموزش غواصی افراد دارای معلولیت با همت انجمن فرهنگی، ورزشی و گردشگری معلولان پارس در تهران برگزار شد. اسماعیل شیخ قرایی مدیرعامل انجمن معلولان پارس با اعلام این خبر، افزود: کارگاه آموزشی غواصی افراد دارای معلولیت با موضوع «شناخت توانایی‌های افراد دارای معلولیت و نحوه تعامل با افراد کم‌توان» برای مدرسان حرفه غواصی و نیز آشنایی بیشتر افراد دارای معلولیت با شیوه‌ها و روش‌های غواصی برگزار شده است. همچنین این کارگاه آموزشی برای علاقه‌مندان دارای معلولیت رشته ورزشی و تفریحی غواصی به روش نظری و عملی تدریس می‌شود.



شاپان‌ذکر است در کارگاه تئوری این دوره آموزشی، شرکت‌کنندگان ابتدا با نشانه‌ها، وسایل و لوازم غواصی آشنا شدند و سپس در بخش عملی فنون حرفه‌ای غواصی را فرا گرفتند در ادامه اولین تجربه غواصی زیر آب خود را تا عمق ۳ متر انجام دادند.



بر اساس این گزارش؛ دوره آموزش غواصی به افراد دارای معلولیت بر اساس استانداردهای سیستم بین‌المللی SSI با بالاترین کیفیت و هدفمند برای نمایش گذاشتن توانمندی‌های افراد دارای معلولیت، با همت انجمن فرهنگی، ورزشی و گردشگری معلولان پارس و مدرسه غواصان لوتوس در مجموعه ورزشی شهید کشوری برگزار شد. انجمن فرهنگی، ورزشی و گردشگری معلولان پارس، اولین انجمن تخصصی گردشگری سالمندان و افراد دارای معلولیت و بنیان‌گذار پارا توریسم در ایران است که فعالیت گسترده‌ای در زمینه حضور اجتماعی افراد با توانایی‌های خاص در عرصه‌های اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی مخاطبان داشته است.



مجتمع آموزشی رعد فاطمیه قم آموزشگاه فنی و حرفه‌ای برتر استان قم شد



در همایش بزرگ سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای استان قم موسسه خدمات آموزشی رعد فاطمیه قم به عنوان آموزشگاه فنی و حرفه‌ای برتر استان معرفی شد. همایش بزرگ سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای استان قم با حضور مدیرکل آموزشگاه‌های آزاد و مشارکت‌های مردمی کشور، مجتمع آموزشی رعد فاطمیه قم را به عنوان آموزشگاه فنی و حرفه‌ای برتر استان معرفی و با اهدا لوح سپاس به سید محمود دیباجی مدیرعامل مجتمع از آن موسسه تقدیر به عمل آورد. همچنین در این همایش فاطمه حسینی از توان‌یابان مجتمع رعد قم به عنوان مهارت‌آموخته اشتغال‌آفرین در حرفه تولید محصولات چرمی با اهدا لوح سپاس تقدیر به عمل آمد.

موسسه خدمات آموزشی رعد فاطمیه قم با حمایت مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد تهران در پاییز ۹۱ با ارائه ۲ دوره آموزشی زبان و کامپیوتر به ۳۰ توان‌یاب در یک ساختمان استیجاری ۲ طبقه واقع در خیابان ۱۹ دی فعالیت خود را آغاز کرد. ساختمان جدید مؤسسه خیریه خدمات آموزشی رعد فاطمیه طی مراسمی در ۲۱ خردادماه سال ۹۳ با حضور مسئولان بهزیستی و جمعی از مدیران ادارات و نهادها و افراد خیر و نیکوکار رسماً افتتاح گردید. پروانه تأسیس این مؤسسه از سوی سازمان بهزیستی صادر شده و مجوز آموزشگاه آزاد فنی حرفه‌ای در آذرماه سال ۹۱ برای این موسسه صادر شد. رعد فاطمیه قم با کمک افراد نیکوکار اداره می‌شود و آموزش‌های رایگان و هدفمند به افراد دارای معلولیت در ۲ بخش مهارت‌آموزی و تئوریک با هدف توانمندسازی آنان ارائه می‌نماید.

تا کنون بیش از ۸۰۰ کارآموز در این مؤسسه پذیرش شده و با حضور بیش از ۴۰ مربی مجرب، آموزش‌های مورد نیاز پس از انجام فرایند پذیرش و استعدادسنجی توان‌یابان صورت پذیرفته است. همچنین ادامه تحصیل توان‌یابان عزیز با هماهنگی سازمان‌های مرتبط و دانشگاه علمی و کاربردی جهاد دانشگاهی در مقاطع تحصیلی کاردانی و کارشناسی تا ظرفیت ۶۰ نفر فراهم گردیده است.



آزمون کتبی مهارت فنی حرفه‌ای کارآموزان مجتمع رعد برگزار شد

آزمون فنی حرفه‌ای رشته‌های کاربر رایانه، کنده‌کاری سفال و نقاشی سفال برای ۲۰ نفر از کارآموزان با حضور و نظارت آزمونگران سازمان فنی و حرفه‌ای در مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برگزار شد.

بر اساس این گزارش؛ کارآموزان کارگاه‌های آموزشی مجتمع رعد پس از فارغ‌التحصیلی می‌توانند در آزمون‌های سازمان فنی و حرفه‌ای کشور شرکت کرده و گواهی‌نامه مهارت دریافت کنند. با توجه به مأموریت مجتمع رعد مبنی توانمندسازی و اشتغال پایدار توان‌یابان، کارآموزان و کارآموختگان پس از کسب مهارت‌های لازم حرفه‌ای و دریافت گواهی‌نامه‌های معتبر داخلی به واحد اشتغال حمایت‌شده مجتمع رعد معرفی می‌شوند.

در سال جاری واحد آموزش مجتمع رعد پذیرای توان‌یابان در رشته‌های گرافیک رایانه، دیجیتال آرت، کاربر رایانه، بازی‌های فکری، زبان انگلیسی، ارتباط مؤثر، مهارت‌های آرامش، زیورآلات مهره‌ای، نقاشی، سفال، سفال کاربردی، قیطان‌دوزی، تایچی، نقاشی پارچه، چاپ پارچه، قلاب‌بافی، خیاطی کاربردی، مانند‌دوزی به‌صورت حضوری و رشته‌های کارگروهی، زبان انگلیسی، سرویس‌های گوگل، کورل، گزارش‌نویسی و مکاتبات اداری به‌صورت آنلاین و آفلاین بوده است.



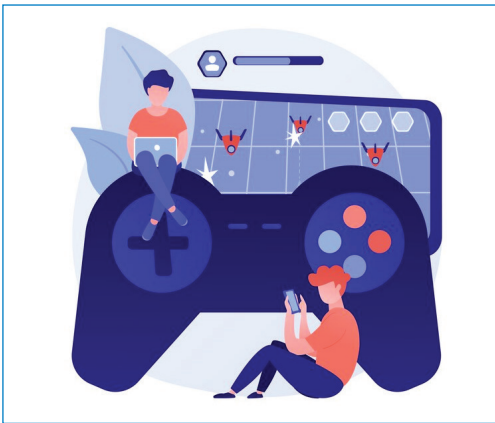
13-The effects of computer games on society and culture



A conversation with the Director of Communication of the National Computer Games Foundation about the role of computer games in influencing the personal growth and development, as well as its role in education as teaching aids.

14- Delneveshteh

15- The role of online games in mental health and socialisation of children and teenagers



16- Four-way football

Memories of Dr. Arvan going to Azadi Stadium and watching football

17- Quality of life

Book introduction

18- Mirror

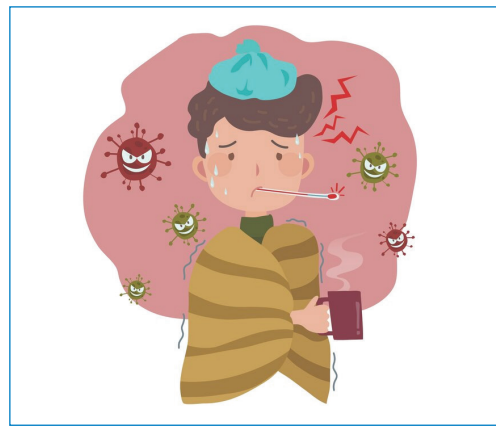
Zemzemeh

19- Studies for treatment of MS

Health

21- What is a cold virus? Symptoms, causes and treatments

Health



20- What's going on in Raad?



the world around them.

7- The most special song in the world

Zemzemeh

8- Still focused on strengthening the relationship between donors and Raad



An interview with Farideh Soroush Mehr (Falahi), one of the members of Raad women cooperative group; Customer relationship management and establishing a strong relationship between donors and Raad is one of her most important responsibilities.

9 - Learning the Rubik's Cube is very easy, in contrast to the general perception



An interview with Alireza Alinaghian, who has been in contact with Raad since 1992. He attended Raad's classes and completed many courses. Since 1994, he has been teaching Rubik's Cube and intellectual games to trainees.

10 - Many times I fell down, stood up and started again



Interview with Nazila Sadeghi, entrepreneur and traveler. Nazila studied graphics and management. She is an entrepreneur and has started some small businesses. Nazila has gone through ups and downs in the field of employment and with the income she earns through her expertise, she travels.

11 Choosing the right spouse is ninety percent of a successful life



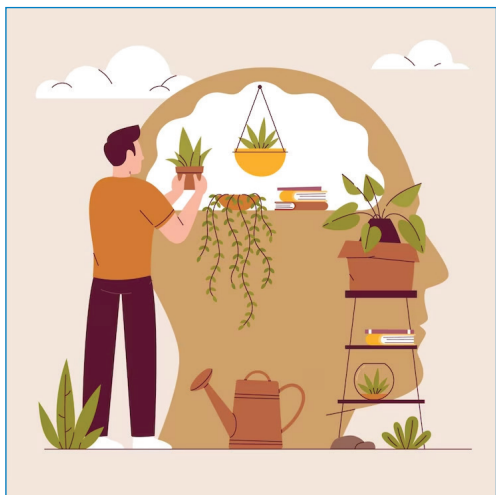
An interview with Hassan Alipour Malak and Akram Attari Moghadam, a couple with disabilities, each of whom has made many efforts in life and achieved success



1- Editorial

Written by Dr Fazeli, this article looks at the quality of life of people with disabilities

2- Understanding all the aspects that affect the quality of life



This article, written by Dr. Rasouljan, looks at the concept of “quality of life” and explains that this concept does not only include physical health, but also considers quality of life to be related to the degree of independence, social relationships, environmental factors, and individual beliefs.

3- Having kept “employment” as a priority, Raad is increasing its focus on the “quality of life”



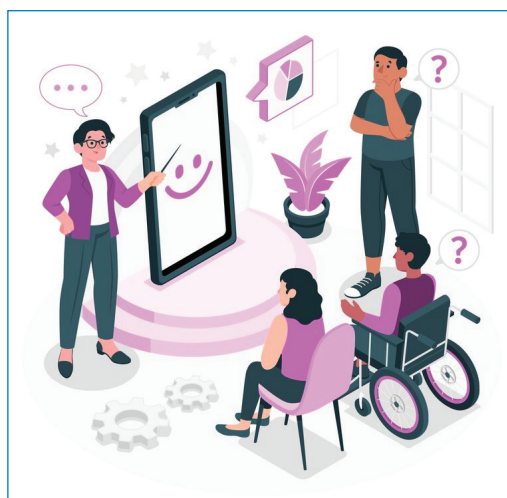
An interview with Ms. Anet Minassian about Raad's goals since she has become the CEO. Minassian started her career as the CEO of Raad in May 1401. According to her, this year in addition

to education and employment, the focus of Raad's activities is empowering and increasing the capabilities of trainees (people with physical disabilities) to improve their quality of life.

4- Digital/IT skills are the requirements for entering the job market

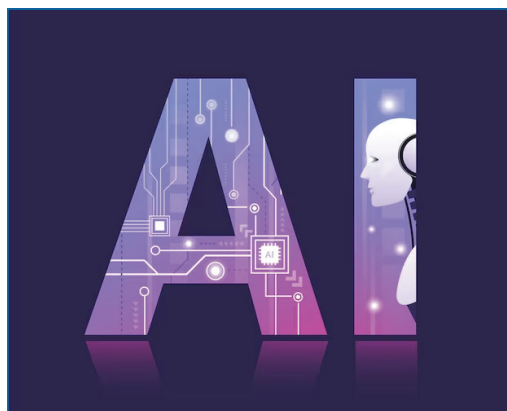
Interview with Dr. Meshkat Asadi, Managing Director of "Aan" Business Group and "Anso" Academy. She believes the most important thing that should be done for people with disabilities in the age of information technology is to make applications accessible.

5- Step by step to success



This article looks at ways to improve the quality of life of people with disabilities

6- Artificial intelligence and its impact on disability



This article discusses the role of artificial intelligence in increasing access and independence for people with disabilities. Artificial intelligence has the potential to transform the way people with disabilities interact with

