

توان یاب

سال پانزدهم شماره ۵۹
(بهار ۱۳۹۵)

۲	سرمقاله
۴	معلولیت تاوان گناه نیست! یادداشت
۵	اوقات فراغت، تلف کردن وقت نیست دکتر سعید معیذفر
۸	من دکترای اوقات فراغت دارم! دکتر عباس اردکانیان
۱۰	در موسسه رعد، اوقات فراغت با آموزش عجین شده است گزارشی از کلاسهای هنری رعد
۱۳	سیر گردشگری را برای افراد دارای معلولیت هموار کنیم دکتر دواتگران
۱۶	از هیچ گونه همکاری با متولیان امر گردشگری افراد دارای معلولیت، دریغ نخواهیم کرد مهندس جعفری
۱۹	توجه به حمل و نقل افراد دارای معلولیت فقط وظیفه شهرداری نیست، همه باید کمک کنند مهندس زارع
۲۳	معنای خوشبختی / زمزمه
۲۴	اوقات فراغت و معلولان فرزانه حبوطی
۲۵	اهمیت دادن به اوقات فراغت نوعی توانبخشی است شهرام مبصر
۳۰	به امید روزی که یک فرد دارای معلولیت، به تنهایی بتواند به سفر گردشگری برود علی اصغر شیخ قرایی
۳۴	دستورالعمل اجرایی حمل و نقل مسافران معلول و توان خواه در هواپیمایی کشوری زمزمه
۳۵	نور علی خان برومند، موسیقیدان نابینا
۳۶	همیشه سعی کرده ام از سنگ ریزی هایی که سر سراهم بوده، پله بسازم و بالا بروم دکتر نسترن رحیمی
۴۲	موفقیت هایم را مدیون پدرم، تلاش های بی دریغ مادرم و همراهی همسر هستم فرزانه شوقی
۴۶	چیز کیک هایی با طعم موفقیت، گزارش کارگاه سامان گلریز محمدرضا دشتی
۵۰	عادت هایی که مانع موفقیت می شوند
۵۲	آنتی اکسیدان ها
۵۴	در رسانه ها
۵۶	معرفی کتاب انرژی، زن و محیط زیست
۵۷	زمزمه نوروزنامه
۵۸	روزی که نوروز جهانی شد
۶۰	اصول تغذیه در نوروز
۶۲	شعر در مورد بهار
۶۳	یک خاطره در نوروز
۶۴	خودباوری و اشتغال در فرهنگ اسلامی
۶۶	اخبار رعد



صاحب امتیاز:
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد
مدیر مسئول:
دکتر قاسم صالح خو
سر دبیر:
دکتر مریم رسولیان
شورای سیاست گذاری:
صدیقه اکبری، عبدا. 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،
سودابه بیات، نازنین رحیمزاده
مترجم:
علی مجتهدزاده
گرافیک: پرویز مقدم
طراح جلد: یاسمن روشنی تبریزی
صفحه آرایی: سمانه فطرس
عکاس: نازیلا صادقی
حروفچینی: سودابه بیات



نشانی دفتر نشریه: شهرک غرب
(قدس) فاز ۲، خیابان هرمزان، خیابان
پیروزان جنوبی، پلاک ۷۴
کد پستی: ۱۴۶۶۶ صندوق پستی:
۱۴۴-۱۴۶۶۵
شماره تماس: ۸۸۰۸۲۲۶۶ نامبر:
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



سر مقاله

فراغت به معنای آسودگی و آسایش است، فرد در اوقات فراغت به فعالیتی که اشتیاق درونی اوست از سرشوق و یا برای ایجاد تنوع و نوآوری و نه از سر اجبار درونی و یا بیرونی می‌پردازد. اوقات فراغت مناسب؛ انسجام و آرامش درونی برای فرد ایجاد می‌کند، که این آرامش زمینه رشد خلاقیت‌ها و خدمات‌ها را فراهم می‌کند. فعالیت‌های اوقات فراغت، فارغ از نوع فعالیت، اختیاری بودن و علاقه داشتن و شوق به آن است.

اوقات فراغت؛ تابستان یا تعطیلات اکثراً تداعی کننده هم هستند. این تداعی یعنی که اوقات فراغت برنامه‌ای برای بیکاری و تعطیلات است، این تداعی هم درست است و هم نادرست؛ دلیل این تناقض چیست؟ برای افرادی که وقت آزاد بیشتری دارند، برنامه‌ریزی درست اوقات فراغت نقش مهمی در حفظ سلامت روح و جسم آنان دارد اما به این معنی نیست که وقتی کار زیادی داریم و برنامه‌هایمان پر است نیازی به برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت نداریم.

اهمیت اوقات فراغت برای گروهی که کار موظف کمتر و وقت بیشتری دارند در حفظ روحیه؛ عدم کسالت؛ حفظ توانایی‌های موجود و جلوگیری از درگیر شدن در فعالیت‌های مضر است. همان‌طور که بدن ما نیاز به غذا، خواب و فعالیت برای سالم ماندن دارد، فکر ما هم نیاز به غذا، خواب و فعالیت برای سالم ماندن دارد. غذای فکری یعنی بیکار نبودن و ورود اطلاعات به ذهن، ذهن تمایل دارد همیشه خود را مشغول کند و اگر مشغولیت مؤثر و مفیدی در دسترس نداشته باشد، خروجی بهتری هم خواهد داشت. خواب افکار روزمره، برای انسجام و وحدت درونی شرط لازمی است. فراهم کردن شرایطی که افکار روزمره و تکراری از ذهن دور شوند، و این شرایط موقعی پیش می‌آید که به فعالیت‌های اختیاری، لذت‌بخش و مفرح بپردازیم.

در یک جامعه ایده‌آل اکثر افراد کار دارند و برنامه‌های منظم برای زندگی‌شان، آیا اگر به ایده‌آل برسیم نیاز به برنامه‌های اوقات فراغت برطرف می‌شود؟ مسلماً این‌طور نیست و برنامه‌ریزی اوقات فراغت برای افراد پرمشغله اهمیت زیادی دارد. برای کسب موفقیت بیشتر، بهتر فکر کردن و حفظ سلامتی جسم و روان این نوع فعالیت‌های نقش حیاتی دارند. اوقات فراغت برای آدم‌های پرکار نقش ترمیمی و تصفیه‌سازی دارد، فرصتی فراهم می‌کند تا از افکار پرتنش و تکراری کار



جدا شده و سایر ابعاد زندگی را ببینند و به عبارتی مسخ کار یا از خود بیگانه خود نشوند. زندگی خوب و یا رشد مناسب در زندگی وقتی حاصل می شود که ابعاد مختلف انسان متوازن رشد کند. اگر در یک حیطه رشد کند این عدم توازن در درازمدت منجر به کاهش توانایی ذهنی و جسمی و دست‌آوردهای فرد می‌شود. برای رشد هماهنگ توانایی‌ها، انجام فعالیت‌های متنوع ضروری است. اگر فردی همیشه کار فکری و دفتری دارد و فعالیت فیزیکی مناسبی ندارد، مصداق عدم رشد متوازن است. تنوع فعالیت‌های ورزشی این حق انتخاب را به افراد می‌دهد که با توجه به روحیه خود فعالیت فیزیکی مورد علاقه خود را انتخاب کنند. پرداختن به فعالیت‌های هنری در حد مبتدی یا پیشرفته و حرفه‌ای همه و همه به افراد این امکان را می‌دهد که استعدادها متنوع خود را رشد دهند و با ابزارهای متنوع‌تری بتوانند به حل مسائل زندگی بپردازند. در این شماره از بین برنامه‌های اوقات فراغت بیشتر به برنامه‌های سفر و گردشگری پرداخته شده است و در حالی که گردشگری یکی از امکانات اوقات فراغت است اما باید توجه داشته باشیم که وقتی صحبت از اوقات فراغت می‌شود مخصوص روزهای تعطیل و ایام تعطیل نیست، وجود اوقات فراغت در همه روزها تأثیرگذار و مهم است، و این برنامه روزانه حتماً نمی‌تواند سفر باشد و برنامه‌های هنری، یا ورزشی، هنری‌های دستی همه و همه می‌تواند برنامه‌هایی برای پر بار کردن اوقات فراغت و کسب لذت و آسودگی خیال باشد.

سردبیر



معلولیت تاوان گناه نیست!

شهرام مبصر

متأسفانه باز هم صداوسیما در یکی از سریال‌های خود به نام «کیمیا» به دلیل عدم آگاهی سازندگان این سریال، ناخواسته فرهنگ غلط، کلیشه‌ای و پوسیده قدیمی را رواج داد. فرهنگی که به بیننده القاء می‌کند که هر کس که دچار معلولیت می‌شود، تاوان بدی‌ها و ظلم و ستم‌هایی است که به مردم کرده است و اکنون با معلولیت دچار عقوبت الهی شده است. سال‌هاست صدا و سیما شاید ناخواسته اما این‌گونه، در حال بر باد دادن تمام زحمات فعالان و انجمن‌های فعال در حوزه توانمندسازی و فرهنگ‌سازی افراد دارای معلولیت است. این رسانه فراگیر هیچ وقت تلاش نکرده تا نقش اول یک فیلم پر مخاطبش، یک فرد دارای معلولیت موفق باشد!

بسیار کم می‌بینیم در فیلم‌ها و سریال‌ها تولید شده یک پزشک، یک استاد دانشگاه، یک تاجر یا یک وکیل پایه یک دادگستری دارای معلولیت باشد اما در سریال‌ها انسان‌های بد و پلید دچار معلولیت می‌شوند و این‌گونه در کشور به کرامت انسانی افراد اهمیت می‌دهند! حتی تلاش نکرده‌است تا «طبق قانون جامع حمایت از حقوق معلولان که او را (صدا و سیما) موظف کرده تا در راستای فرهنگ سازی، دو ساعت از بهترین و پربیننده‌ترین زمان‌ها را در هفته به نشان دادن توانمندی‌های افراد دارای معلولیت اختصاص دهد» عمل کند.

هر وقت چنین چیزی می‌بینم یا می‌شنوم، یاد حادثه‌ای که در سن ۱۸ سالگی برای خودم رخ داد می‌افتم و با دلی شکسته با خدا زمزمه می‌کنم که خدایا، من الآن تاوان کدام گناهم را پس می‌دهم؟! مگر یک جوان ۱۸ ساله کم تجربه چه گناه کبیره‌ای می‌تواند انجام داده باشد که این‌گونه باید ۱۹ سال از بهترین سال‌های عمرش را تاوان پس بدهد؟ یا به یاد جانبازانی می‌افتم که غیورانه از جان و جسم خود گذشتند تا وطن و ناموسشان را از چنگال دشمنان غارتگر نجات دهند. آنها الآن دارند تاوان چه را پس می‌دهند؟ و یا خیلی افراد دیگر که شاید بیانش خارج از حوصله باشد.

و در نهایت از سوز دل آهی می‌کشم و خطاب به خالق مهربانم که در لطف و کرم بی‌انتهایش هیچ‌وقت شک نداشته‌ام می‌پرسم: پس خدایا یا تو ناعادلانه حکم صادر می‌کنی و یا ناآگاهی فیلم‌سازان تصویری نادرست از تو نشان می‌دهد.



دکتر سعید معیدفر جامعه‌شناس و دانشیار بازنشسته گروه جامعه‌شناسی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران است. او اکنون به‌عنوان مشاور اجتماعی وزیر راه و شهرسازی در این وزارتخانه مشغول می‌باشد. با ایشان در محل این وزارتخانه در مورد اوقات فراغت و اهمیت آن در سلامت روانی جامعه گفت‌وگو کردیم.



اوقات فراغت، تلف کردن وقت نیست

درگیر نمی‌شود. مثلاً در یک خط تولید بزرگ، فرد با قسمت کوچکی از آن درگیر است و عملاً رابطه کاملی با آن برقرار نمی‌کند و از آن لذت نمی‌برد. پس خسته می‌شود. مثل صحنه‌هایی که در فیلم "عصر جدید" چارلی چاپلین شاهدش بودیم که حاصل کار خستگی و فرسودگی بود. در این نوع فعالیت، انسان باکار و محصول کارش درگیر نمی‌شود و با آن وحدت ندارد و به تدریج از خود بیگانه شده و این تکرار مداوم باعث خستگی‌اش می‌شود. این نوع کار چون خسته‌کننده است و درعین حال انسان با تمام وجود با آن درگیر نیست، بنابراین فرصت‌هایی لازم دارد که بتواند فارغ از این کار تکراری یکنواخت و خسته‌کننده، با آن درگیر شود و از آن لذت ببرد تا بتواند تجدید قوا کند. اینجاست که بحث اهمیت اوقات فراغت مطرح می‌شود.

انسان موجودی اجتماعی است و خلاقیت‌ها و کمالش در جریان زندگی و زیست اجتماعی‌اش تحقق پیدا

اوقات فراغت، تلف کردن وقت نیست بلکه جبران خلأهایی که است که در کار موظف برای فرد ایجاد شده است

آن زندگی می‌کرد. خلاقیت، آفرینندگی و همه ابعاد وجودش در کار برایش تجلی پیدا می‌کرد. خودش، استادکار خود بود و عملاً با خلاقیت وجودی خودش کشت و کار و تولید و یا هر کار دیگری انجام می‌داد و چون از آن لذت می‌برد، با فراغت هم همراه بود. یعنی کار و فراغت توأمان بودند و این لذت عملاً باعث ادامه آن فعالیت می‌شد.

ولی کار در دنیای امروز تفاوت پیدا کرده است. کار در دنیای امروز بر اساس نظریه جامعه‌شناسان، تقسیم و تفکیک شده است و فرد در کلیت خود با کار

آقای دکتر، فراغت در لغت به معنای آسودگی است. چگونگی پرداختن به این اوقات چه نقشی می‌تواند در سلامت روانی افراد جامعه ایفا کند؟

اوقات هر انسانی در طول شبانه‌روز به سه بخش تقسیم می‌شود؛ یک قسمت آن به کار و تلاش برای کسب درآمد و موقعیت اجتماعی اختصاص دارد، یک قسمت آن، برای خواب و تمدید قوای جسمانی صرف می‌شود و فرصتی دیگر هم برای اوقات فراغت می‌ماند. این‌که توجه به فراغت، از چه زمانی اهمیت پیدا کرده و چه نقشی به‌خصوص در دنیای امروز می‌تواند داشته باشد، بحث‌های زیادی را در پی داشته است.

می‌توانید از ویژگی‌های دنیای امروز بگویید. دنیای امروز چه تفاوتی با قبل کرده است؟

در دنیای گذشته کار و فعالیت شغلی، فرد را از خود بیگانه نمی‌کرد چون او باکار خود ارتباط کامل داشت و در تمامیت وجودش با آن درگیر بود و با

می‌کند. این ویژگی است که در کار جدید وجود ندارد و آدم‌ها معمولاً در شغل خود احساس رشد و بسندگی نمی‌کنند. به همین دلیل است که وقتی اداره یا کارخانه تعطیل می‌شود، کارمندان و کارگران می‌خواهند فرار کنند. درحالی‌که درگذشته این‌طور نبود. کار باروح و روان فرد عجین بود، با کارش زندگی می‌کرد و از آن لذت می‌برد. کل خانواده هم درگیر آن فعالیت بودند. این نوع فعالیت، اجتماع محور بود و فرد در کار خود احساس اشباع شدن از ارتباط با دیگران را پیدا می‌کرد. حتی سیستم آبیاری برای مزارع هم یک سیستم جمعی بود. درحالی‌که امروز کار تحت تأثیر و غلبه کارفرمایی است که از بالا برای همه افراد تعیین تکلیف می‌کند. به همین دلیل کارمند فرصت بروز خلاقیت پیدا نمی‌کند. در اینجاست که نقش اوقات فراغت اهمیت پیدا می‌کند. در اوقات فراغت است که فرد فرصت ایجاد ارتباط اجتماعی و فعالیت‌های ذوقی را پیدا می‌کند. این اوقات، فرصتی است که خلأ وجودی فرد به‌عنوان عضوی از جامعه در آن پر می‌شود. در این فرصت بدون کار موظف، فرد می‌تواند در جریان اخبار و فعالیت اجتماعی گروه‌های مختلف قرار بگیرد و از میان آنها مطابق ذوق و سلیقه خود انتخاب کند. می‌تواند سفر برود و در سفر با دیگران ارتباط پیدا کند. عملاً در اوقات فراغت است که خلأ وجودی افراد پر می‌شود. اوقات فراغت تلف کردن وقت نیست، بلکه جبران خلأهایی که است که در کار موظف برای فرد ایجاد شده است.

اوقات فراغتی که به‌درستی بر شود، می‌تواند افراد را برای برگشت به کار موظف، پرانرژی‌تر و با انگیزه‌تر کند. بنابراین به افزایش راندمان کار هم کمک می‌کند و به نوعی می‌تواند در خدمت کارفرمای هوشمند هم قرار بگیرد. درست است؟

بله. کاملاً صحیح است. در مطالعاتی که در مورد چگونگی افزایش راندمان کار کارمندان صورت گرفته‌شده به این نتیجه رسیده‌اند که اگر به‌جای این‌که از افراد بخواهند هشت ساعت پی‌پی و بی‌وقفه کار کنند، فرصت‌هایی را برای جمع شدن دور هم و گفت‌وگو و خندیدن ایجاد کنند، راندمان کار به مراتب افزایش پیدا می‌کند و این نشان می‌دهد که انسان یک موجود مکانیکی نیست، او احساس و عاطفه دارد و وقتی زمینه‌های انگیزشی او

اگر به‌جای این‌که از افراد بخواهند هشت ساعت پی‌پی و بی‌وقفه کار کنند، فرصت‌هایی را برای جمع شدن دور هم و گفت‌وگو و خندیدن ایجاد کنند، راندمان کار به مراتب افزایش پیدا می‌کند و این نشان می‌دهد که انسان یک موجود مکانیکی نیست، او احساس و عاطفه دارد و وقتی زمینه‌های انگیزشی او تقویت شود، راندمان کارش هم بالا می‌رود.

تقویت شود، راندمان کارش بالا می‌رود. بنابراین ایجاد فراغت به نفع کارفرما و افزایش راندمان است. وقتی در بعضی از ادارات به این نکته توجه می‌شود عملاً دو نوع احساس در افراد ایجاد می‌شود یکی این‌که به او به چشم یک ابزار مکانیکی نگاه نمی‌شود و به او به‌عنوان یک انسان، ارزش و اهمیت قائل شده‌اند و دیگر این‌که او می‌تواند خلاهای انگیزشی خود را در این فرصت‌ها پر کند. بنابراین به نظر می‌رسد اوقات فراغت، جز لاینفک برای ایجاد انگیزه برای زندگی و بقا است.

آیا این نوع نگاه، نگاهی ابزاری به اوقات فراغت نیست که مثلاً کارفرما چون می‌خواهد راندمان بیشتری از کارمندان خود بگیرد، برای آنها فضای گذراندن اوقات فراغت ایجاد می‌کند؟

این هم یک نکته است. اصلاً باید دید به چه دلیل انسان‌ها کار می‌کنند؟ انسان به‌عنوان یک موجود ویژه دارای موقعیت‌های خاصی است که هدف اصلی آن رسیدن به جایگاه درخور است. کار ابزاری است که انسان‌ها می‌توانند از آن طریق رشد کنند و به رفاه اقتصادی برسند. ولی رسیدن به رفاه اقتصادی، هدف نهایی انسان نیست. رسیدن به رفاه برای استفاده از آن در جهت رشد و شکوفایی است، برای بروز خلاقیت‌ها و آفرینندگی‌ها و برای کارهای بزرگ انسانی است. انسان موجودی است که می‌تواند اثرات بسیار بزرگی از خود به‌جا بگذارد و تأثیرات عمیقی در جامعه، هم به لحاظ معنوی و هم اخلاقی داشته باشد. بنابراین اوقات فراغت، پاسخگوی این جنبه‌ها در زندگی انسان هم هست. کار موظف فقط برای کسب درآمد و

چرخاندن زندگی است، ولی فراغت فرصتی است که در آن به خودمان و سلايقمان می‌پردازیم. انسان رسالت‌ها و مسوولیت‌های بزرگی در حوزه انسانی و اجتماعی بر دوش دارد و می‌تواند در اوقات فراغت از کار موظف، به آن بپردازد. فراغت ارزش‌های برتر انسانی را محقق می‌کند و جمع‌گرایانه است اما کار، بیشتر جنبه فردی و نیازهای مادی و معیشتی انسان را برطرف می‌کند. مازلو هرمی را ترسیم کرده که در آن انسان‌ها از نیازهای مادی و بقا به سمت نیازهای متعالی و شکوفایی جنبه‌های متعالی شخصیتشان می‌روند.

پاسخ به این نیازهای متعالی، صرفاً با کار به دست نمی‌آید. نیازهایی که برای بقا و برای امنیت است، با کار به دست می‌آید ولی بقیه این نیازها از طریق ارتباطات انسانی در حوزه فراغت است که به دست می‌آید.

به نظر می‌آید اهمیت توجه به چگونگی گذراندن اوقات فراغت، در حد اهمیت به حوزه کار موظف است. یعنی توجه به این حوزه، علاوه بر رشد شخصیت انسان‌ها، به سالم‌سازی محیط اجتماعی و برطرف کردن آسیب‌های اجتماعی هم منجر می‌شود. درست است؟

بله به همین دلیل است که توجه به چگونگی گذراندن اوقات فراغت، اهمیت زیادی دارد. اما جامعه ما علاوه بر عدم برنامه‌ریزی مناسب برای گذراندن اوقات فراغت، با مشکل بیکاری وسیع هم روبه‌روست. متأسفانه هنوز نتوانسته‌ایم که فرصت‌های شغلی در خوری را برای جمعیت جوان کشور، با توجه به رشد جمعیتی که در دهه شصت داشتیم، فراهم کنیم. نهایتاً امروز بخش مهمی از جوانان ما بیکارند و بیشتر وقت خود را در حوزه فراغتی می‌گذرانند. میزان بیکاری در بین جوانان ما چه تحصیل‌کرده و چه ادامه تحصیل نداده، بسیار بالاست. چون نتوانسته‌ایم فرصت‌های کار و اشتغال برای حجم انبوه جوانان فراهم کنیم، آن‌ها به‌ناچار زمان‌های زیادی را در اوقات فراغت خود صرف می‌کنند. بنابراین یکی از دلایل دیگری که لزوم توجه به گذراندن اوقات فراغت را مهم می‌کند همین زمان زیادی است که به دلیل نبود فرصت‌های شغلی، در اختیار جوانان ما قرار دارد که باید برایش برنامه‌ریزی کرد. اگر نتوانیم به این بخش به‌خصوص در خلأ فرصت‌های شغلی توجه ویژه کنیم، باید منتظر آسیب‌های اجتماعی وسیعی باشیم. خانواده‌هایی که از نظر اقتصادی

خود کمپینی راه بیاندازند و از این طریق مشکلاتشان را در عرصه عمومی مطرح کنند. این یک فعالیت اجتماعی است که هم خودش ارتقا پیدا می‌کنند و هم جامعه را درگیر پاسخگویی می‌کند و این یک ارتباط دوطرفه و فعال است. و از این طریق آنها سهم خود را در حل مشکلاتشان ایفا می‌کنند. افراد دارای معلولیت خصوصاً از طریق ایفای نقش در جامعه می‌توانند احساس حیات و سرزندگی کنند و مشکلاتشان برایشان عمده و بازدارنده نمی‌شود.

اگر اوقات فراغت به خوبی مدیریت شود فردی که از نظر شخصیتی بر خود مسلط شده است می‌تواند خودش هم کارآفرین شود و منتظر نماند که کسی برای کاری دعوتش کند.

متأسفانه ما اصلاً برای افراد دارای معلولیت و سالمندان برنامه‌ای نداریم. این افراد باید بتوانند وارد جامعه شوند و در خیریه‌ها و سمن‌ها و... نقش ایفا کنند، نه این‌که ساعت‌ها تلویزیون ببینند و وقت خود را تلف کنند. مشکلات با ورود به عرصه اجتماع، مشکلات جسمانی آنها هم تحت شعاع قرار می‌گیرد. افراد دارای معلولیت بیشتر از سایرین نیاز به کار اجتماعی دارند و باید برای اوقات فراغت آنها برنامه‌ریزی جدی‌تری انجام شود.

اوقات فراغت، جزء لاینفک برای ایجاد انگیزه برای زندگی و بقا است

مشکلات آنها را تشدید می‌کند. آنها باید خودشان در تأمین نیازهایشان درگیر شوند. حتی آنها می‌توانند برای مطرح کردن یک معضل اجتماعی که در کشور ما کم هم نیست، یک کمپین راه بیاندازند و با حضور خود موضوعی را در جامعه مطرح کنند. این یک فعالیت اجتماعی است که دیگران را ترغیب به دیده شدن آن معضل اجتماعی می‌کند. به نظر من اوقات فراغت را باید در بعد اجتماعی ببینیم. به میزانی که اوقات فراغت را در حوزه اجتماعی تعریف کنیم، این فراغت کارساز شده و می‌تواند به حل مشکلات و آسیب‌ها کمک کند. خصوصاً افراد دارای معلولیت وقتی بتوانند از این طریق احساس نقش اجتماعی کنند، به نظر من انگیزه می‌گیرند و روی مشکل خود توقف نمی‌کنند. گاهی می‌توانند برای طرح مسائل و مشکلات

مشکلی ندارند خودشان برای گذراندن اوقات فراغت فرزندانشان در غیاب اشتغال آنها برنامه‌ریزی می‌کنند و آنها را پوشش می‌دهند، اما چون این فرصت‌های فراغتی برای مناطق محروم کمتر است، بنابراین آنها بیشتر در معرض آسیب و رفتارهای پرخطر قرار می‌گیرند که حتماً باید برای آنها فکری کرد.

اهمیت برنامه‌ریزی برای افراد دارای معلولیتی که از اشتغال کمتری نسبت به سایرین برخوردارند چگونه است؟ اکثر این افراد به دلیل عدم مناسب‌سازی محیط و نبودن اشتغال کافی، مجبور به خانه‌نشینی و انزوا هستند. برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت این افراد چه نقشی در بروز استعدادهايشان و خروج آنها از انزوا دارد؟

این نکته بسیار مهمی است که با توجه به جمعیت بالای افراد دارای معلولیت باید به آن توجه شود. من دوستی دارم که دارای معلولیت است و قادر به تکلم مانند یک فرد معمولی نیست. او چندی پیش من را به محیط کارش که یک کتاب‌فروشی در پارکی بود دعوت کرد. با دیدن او در محیط کارش خیلی تعجب کردم که چقدر فعال و با روحیه مشغول به فعالیت و ارتباط با مردم است. دیدم که او علی‌رغم مشکلاتی که با آن دست به‌گریبان است، این مشکلات مانع از ایجاد ارتباطش با دیگران نشده است. او توانسته بود با وجود محدودیت فیزیکی، ارتباط نزدیکی با دیگران ایجاد کند. اوقات فراغت برای افرادی که با محدودیت‌های جسمی درگیرند، حیات‌بخش است. این اوقات می‌تواند برای حضور آنها در جامعه زمینه مناسب ایجاد کند. درگیر کردن آنها در انجمن‌ها و کانون‌های ارتباطی، کمک بسیاری به آنها در سلامت روانی‌شان دارد. چون آنها بیش از هر کس دیگری نیاز دارند که شناخته شوند و با دیگران تعامل برقرار کنند. آنها می‌خواهند اعلام کنند که علی‌رغم مشکلات حرکتی و جسمی، اما نقش دارند و مؤثر هستند. من فکر می‌کنم افراد دارای معلولیت در بحث اوقات فراغت، بیشتر به این نیاز دارند که خودشان در برآورده کردن نیازهایشان درگیر شوند و خودشان هم همکاری کنند. باور عمومی این است که افراد دارای معلولیت نیازمند کمک دیگران هستند ولی این کمک اگر یک‌طرفه باشد،





پرونده این شماره نشریه توانیاب به اوقات فراغت اختصاص دارد. در جریان تهیه مطالب، به مطلبی در مورد «انجمن اوقات فراغت» برخورد کردیم. با پیگیری‌های مکرر توانستیم از طریق آزاده باقری، خبرنگار خبرگزاری مهر که در گفت‌وگو با دکتر عباس اردکانیان به موضوع اوقات فراغت و انجمن اوقات فراغت پرداخته‌بود، با این انجمن تماس بگیریم و درخواست زمانی برای گفت‌وگو با دکتر اردکانیان نماییم. متأسفانه به دلیل مشغله فراوان ایشان امکان گفت‌وگو را پیدا نکردیم. به همین دلیل خلاصه گزارش تهیه شده قبلی را در نشریه توانیاب در معرض دید خوانندگان قرار می‌دهیم.

من مدرک دکتری «اوقات فراغت» دارم!

ولین سوالی که برایمان پیش آمد و از دکتر اردکانیان پرسیدیم این بود که چه شد به سراغ چنین رشته‌ای رفته‌است؟ رشته‌ای که در ایران نامی از آن، به عنوان یک رشته تحصیلی وجود ندارد

می‌گوید: «من در کشور هند تحصیل کرده‌ام. مدرک کارشناسی ارشد فلسفه بود. وقتی می‌خواستم برای دکتری رشته‌ای را انتخاب کنم، با رشته‌ای به نام اوقات فراغت آشنا شدم و متوجه شدم رشته جذابی است. البته ۲۰ سال پیش هم در دنیا این موضوع وجود داشت و قدیمی‌تر و جا افتاده‌تر از این حرف‌ها بود. به طوری که سازمان جهانی اوقات فراغت، از سال ۱۹۵۲ در کنار یونسکو و نهادهای دیگر فعالیت خود را شروع کرده‌است. در حال حاضر نیز رشته‌هایی در دنیا وجود دارد که به موضوعات آموزش اوقات فراغت، فلسفه اوقات فراغت و مدیریت و برنامه‌ریزی اوقات فراغت می‌پردازد. در کشور آمریکا و در چند کشور اروپایی و کشورهایی در شرق آسیا، به این موضوع توجه ویژه وجود داشته و دانشگاه‌هایشان در این رشته مشغول به تدریس هستند. البته کشورهای زیادی مانند ایران، هنوز چنین رشته‌ای را در رشته‌های دانشگاهی‌شان جای نداده‌اند.

عباس اردکانیان بیست سال است که دکتری اوقات فراغت دارد. او سال‌هاست در این زمینه تدریس و فعالیت می‌کند و حالا با راه اندازی «انجمن اوقات فراغت» می‌خواهد مردم را هر چه بیشتر با این پدیده آشنا کند.

حتما شما هم بارها با این سوال که «اوقات فراغت» خود را چگونه می‌گذرانید؟ روبه‌رو شده و جواب‌های متفاوتی هم داده‌اید. اما این‌که واقعا اوقات فراغت چیست و چه کارهایی در این زمان انجام می‌شود، سوالی است که برای یافتن آن تحقیقات و مطالعات جهانی زیادی صورت می‌گیرد. برایتان جالب خواهد بود اگر بگوییم که اوقات فراغت برای خود دنیای بزرگ و عجیبی دارد تا جایی که رشته تحصیلی و کنگره و سازمان بین‌المللی هم به خود اختصاص داده‌است. ما هم این را نمی‌دانستیم تا اینکه با دکتر عباس اردکانیان، یکی از معدود ایرانی‌هایی که توانسته در خارج از ایران، در کشور هند مدرک دکتری اوقات فراغت بگیرد آشنا شدیم. بیست سالی از آن روزها گذشته و تا امروز که ۶۱ ساله است فعالیت‌های متنوعی در این زمینه از جمله؛ تدریس در دانشگاه، ارائه مقاله‌های علمی متنوع، ترجمه و تالیف کتاب داشته است. حالا هم بعد از بازنشستگی به فکر تاسیس انجمنی با همین نام افتاد تا در زمینه آن فعالیت کند. در کنار او تیم ۲۰ نفره‌ای قرار دارد که یکی از اعضای آن، نام آشناست. رامبد جوان، بازیگر سینما و سازنده برنامه «خندوانه» به عنوان یک عضو فعال در این انجمن ریاست گروه را بر عهده دارد و دکتر اردکانیان نیز رئیس هیات علمی آن است. دقایقی را با عباس اردکانیان به عنوان تنها فردی که در ایران دکتری اوقات فراغت دارد گذرانیدیم تا از خودش، فعالیت‌ها و اهدافی که در نظر دارد بگوید. به اعتقاد دکتر اردکانیان، اوقات فراغت، همینجاست؛ بین دست و پای روزهای کاری سال. در آرامش لحظه‌های خلوت بعدازظهر گیر کرده و در فاصله ساعت‌های کوتاه عصر تا زمانی که رنگ خورشید از آسمان می‌پرد. با این اوصاف، دیگر نیاز نیست برای پیدا کردن وقت‌های فراغت، کوله پشتی تاستان و تعطیلات نوروز را زیر و رو کرد. هرچند اینطور که پیداست این دو اصطلاح آنقدرها هم سر به یک راه نمی‌برند.



اوقات فراغت، چهارمین صنعت دنیا

ارزش فعالیت‌هایی که به شکل علمی به اوقات فراغت پیروز شده، آن قدر اهمیت دارد که به اعتقاد اردکانیان، سازمان‌های جهانی نیز حول این موضوع شکل گرفته‌اند. دکتر اردکانی ادامه می‌دهد: «در یکی از کشورهای دنیا سازمانی به نام سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی اوقات فراغت داریم. به همین دلیل کسانی در این مسند قرار می‌گیرند که از این دانش با خبر باشند. از طرف دیگر اوقات فراغت به عنوان چهارمین صنعت دنیا یاد می‌شود. این نشان‌دهنده این است که پول زیادی برای آن هزینه می‌شود و آدم‌های زیادی در این صنعت فعالیت می‌کنند. شغل‌هایی که در این صنعت ایجاد می‌شود بی‌شمار و فراوان هستند. این نشان می‌دهد هرچقدر آگاهی، اطلاعات، دانش و مدیریت اوقات فراغت بالاتر باشد خروجی بهتری خواهد داشت».

اوقات فراغت تنها سرگرمی، تفریح و تعطیلات نیست

رئیس هیات علمی انجمن اوقات فراغت ایران معتقد است که مردم چندان درباره پدیده اوقات فراغت نمی‌دانند: «قبل از تاسیس انجمن اوقات فراغت هیچ نهادی متولی آن نبود. ما با تاسیس این انجمن تصمیم گرفتیم اوقات فراغت را در کشور معرفی کنیم. مردم در زمینه اوقات فراغت یا اطلاع ندارند یا دچار سوء برداشت از مفهوم اوقات فراغت هستند. حتی در رسانه‌ها و جاهای دیگر اوقات فراغت را اشتباه با تفریح و سرگرمی، معرفی می‌کنند. از این بدتر اوقات فراغت را با تعطیلات تابستانی، عید و آخر هفته اشتباه می‌گیرند و به همین دلیل برخی سازمان‌ها خودشان را مکلف می‌دانند تابستان که شروع می‌شود روی در و دیوارشان بنویسند: «برنامه‌های اوقات فراغت». تابستان هم که تمام شد، دیگر کسی درباره اوقات فراغت حرف نمی‌زند تا ۹ ماه دیگر! در حالی که اوقات فراغت یک امر جاری در طول ۳۶۵ روز سال است. اوقات فراغت در بین همه روزهای زندگی ماست و این فرهنگ باید در کشور نهادینه شود».

رشته اوقات فراغت به زودی راه اندازی می‌شود

انجمن اوقات فراغت به شکل قانونی دو سه سالی است که تاسیس شده اما تنها چند ماهی می‌شود که فعالیتش را جدی و اعلام عمومی کرده است. اردکانیان می‌گوید: «این انجمن را به راه انداختیم چون هیچ نهادی در کشور

در حال حاضر رشته‌هایی در دنیا وجود دارد که به موضوعات آموزش اوقات فراغت، فلسفه اوقات فراغت و مدیریت و برنامه‌ریزی اوقات فراغت می‌پردازد

مسئولیت خودش را موضوع اوقات فراغت نمی‌دانست. نهادهایی هستند که بخشی از مسئولیت شان مربوط به اوقات فراغت است؛ مانند شهرداری‌ها، وزارت ورزش و جوانان، میراث فرهنگی و... ولی هیچ نهادی به‌طور مستقیم در این حوزه فعالیت نمی‌کند. یک بخش جدی فعالیت انجمن ما، فعالیت علمی است که هم نظریات را رصد و هم تولید نظریه می‌کند. تصمیم داریم یک رشته دانشگاهی نیز در کشور راه‌اندازی کنیم و یک سری فعالیت‌های اجرایی هم انجام دهیم تا مردم با مفهوم اوقات فراغت به شکل عینی‌تر آشنا شوند.

رامبد جوان، یکی از فعال‌ترین اعضای انجمن

نکته جالب در این انجمن حضور رامبد جوان به عنوان رئیس هیات مدیره است. اردکانیان از حضور پر شور و فعال مجری معروف خندوانه می‌گوید: «رامبد جوان نه به عنوان یک بازیگر یا شخصیت معروف بلکه به عنوان رئیس هیات مدیره در این انجمن حضور فعال دارد. موسس این انجمن آقای هومن رازدار است. ایده از سمت ایشان بود و به پشتوانه علمی بنده؛ انجمن راه اندازی شد. آقای رامبد جوان هم یکی از کسانی بود که به ایشان پیشنهاد همکاری دادیم و ایشان پذیرفتند و بسیار مشتاق و علاقمند و یکی از افراد جدی انجمن هستند. او انرژی و زمان زیادی می‌گذارد و حضور تشریفاتی ندارد. به طوری که در جریان ریز و درشت تصمیمات انجمن است.»

خلاقیت، حمایت سازمان‌ها و استقبال مردم انجمن را موفق می‌کند

پایه‌گذاران انجمن، موفقیت این انجمن را به سه شرط منوط می‌دانند: «موفقیت ما بستگی به این دارد که چقدر بتوانیم خلاق عمل کنیم؟ چقدر پیشرو بوده و ایده‌های خوب بدهیم؟ چقدر دستگاه‌ها از ما حمایت و کمک کنند؟ ضلع سوم هم طبیعتاً مردم هستند که چقدر از این موضوع استقبال، حمایت و تشویق کنند؟

فعلاً در اینستاگرام دنبال کننده‌های زیادی داریم و از کارهایمان هم استقبال می‌کنند».

انجمن اوقات فراغت برای آن‌ها که بتوانند بخش درآمدی خود را نیز تامین کند راهکارهای مختلفی را در نظر گرفته است: «از محل خدماتی که به مردم ارائه می‌دهیم و کمک‌هایی که احیاناً از سازمان‌های مختلف به دست می‌آوریم، می‌توانیم درآمدهای لازم را کسب کنیم. از سوی دیگر قانون برای انجمن‌ها تعریف دارد. ما می‌توانیم از دستگاه‌ها، سازمان‌ها و نهادها کمک و حمایت مالی دریافت کنیم. هم‌چنین می‌توانیم یکسری خدمات و محصولات ارائه بدهیم و از آن درآمد کسب کنیم.» اردکانیان درباره خدماتی که قرار است ارائه بدهیم می‌گوید: «اولین کنفرانس اوقات فراغت در اردیبهشت سال ۹۵ برگزار خواهد شد. در حال حاضر جشنواره فراغت زمستانی را در دستور کارمان قرار داده‌ایم تا بگوییم فراغت فقط در تابستان نیست. کار انتشارات و تالیف کتاب هم داریم. در کل هر کاری که به ذهنمان برسد را سعی می‌کنیم عملیاتی کنیم.»

منبع: خبرگزاری مهر
خبرنگار: آزاده باقری



اوقات فراغت برای افراد مختلف معانی گوناگونی دارد، اغلب آن را زمانی می‌دانند که از کار موظف فارغ شده و می‌توانند به علایق شخصی خود بپردازند، ولی چیزی که مسلم است این است که اوقات فراغت فعالیت‌های غیراجباری است و فعالیت‌هایی است که با علاقه و میل و رغبت صورت می‌گیرد. برای تهیه گزارش از چگونگی گذراندن اوقات فراغت هنرجویان در موسسه رعد، به کلاس‌های هنری سر زدیم و با نرگس لاله، مدیر آموزش موسسه و تعدادی از هنرآموزان صحبت کردیم تا از چگونگی پرکردن اوقات فراغت سوال کنیم و ببینیم چه برنامه‌ریزی برای پر کردن اوقات فراغت خود دارند.



نرگس لاله مدیر آموزش موسسه رعد

در رعد، اوقات فراغت با آموزش عجین شده است

وقتی هنرجویان آموزش‌های لازم در این کلاس‌ها را می‌بینند هم از نظر روحی ارضا و شاد می‌شوند و هم کاری یاد می‌گیرند که منجر به درآمد می‌شود

آموزش در کلاس‌های هنری که با ذوق و سلیقه هنرجویان مطابقت دارد، تفریح و لذت را هم شامل می‌شود و به نوعی در موسسه رعد اوقات فراغت با آموزش عجین شده است، اما دستگاه فوتبال دستی را هم در سالن قرار داده‌ایم که بچه‌ها بتوانند در فواصل میان کلاس‌ها بازی کنند. در جریان بازی هم ارتباطشان با همدیگر قوی‌تر می‌شود و هم روابط اجتماعی‌شان ارتقا پیدا می‌کند. در ضمن نمایش فیلم مستند هم یک روز در ماه را برای بچه‌ها برنامه‌ریزی کرده‌ایم تا بتوانند در آمفی‌تئاتر موسسه این فیلم‌ها را ببینند. این برنامه هم، به نوعی استفاده مطلوب از اوقات فراغت آنهاست و هم به رشد بینش اجتماعی آنها کمک می‌کند. مدیر آموزش، به برگزاری جشن‌ها در مناسبت‌های مختلف هم اشاره می‌کند و چنین برنامه‌هایی را در جهت شاد کردن محیط و افزایش

کارگاه‌های هنری موسسه رعد شامل معرق، نقاشی، سوخت چوب، سفال و جواهرات تزئینی است. مدیر آموزش موسسه رعد می‌گوید: وقتی هنرجویان آموزش‌های لازم در این کلاس‌ها را می‌بینند هم از نظر روحی ارضا و شاد می‌شود و هم کاری یاد می‌گیرند که منجر به درآمد برای آنها می‌شود. در سألنی که مجاور کلاس‌های هنری است یک دستگاه فوتبال دستی را می‌بینیم که تعدادی از کارآموزان مشغول بازی فوتبال با آن هستند. لاله می‌گوید: سعی می‌کنیم در فواصل میانی کلاس‌ها، فضاهایی را هم به تفریح اختصاص دهیم. گرچه

خانم لاله در آغاز با اشاره به این که هدف موسسه رعد از آموزش به کارآموزان، اشتغال است، می‌گوید: بچه‌هایی که در این کلاس‌ها ثبت‌نام می‌کنند یا برای پر کردن اوقات فراغشان است و یا برای کسب مهارت برای ورود به بازار کار. او ادامه می‌دهد: ما سعی می‌کنیم برای هر سلیقه‌ای یک برنامه هدفمند ترتیب دهیم که در حین پر کردن اوقات فراغت، به اشتغالشان هم منجر شود. به نظر ما پر کردن اوقات فراغت هم باید هدفمند باشد. نرگس لاله می‌افزاید: از نگاه بیرونی شاید کلاس‌های هنری صرفاً یک مکان برای گذراندن اوقات خوش است که البته آن هم اهمیت خود را دارد، اما در نهایت پس از طی دوره‌ها سعی می‌شود از طریق برپایی کارگاه‌هایی، محصولات هنری تولید شوند و در بازارچه‌ها در معرض فروش قرار گیرند تا به درآمد هنرجویان منجر شود.



روحیه کارآموزان می‌داند. نرگس لاله در ادامه می‌گوید، با توانایی‌های هنری که هنرجویان در این کلاس‌ها پیدا می‌کنند، در اوقات فراغت خود در خانه هم با آن سرگرم می‌شوند.



با هنر جویان در کلاس‌های موسسه رعد

سوگل محمدی از هنرجویان مرکز رعد است. سوگل در کلاس‌های سفال، ارگ و نقاشی رنگ و روغن و سیاه‌قلم شرکت می‌کند. او شرکت در این کلاس‌ها را بسیار مفید می‌داند و می‌گوید، یادگرفتن این هنرها باعث شده است که در خانه هم سرگرمی داشته باشد. سوگل که سه روز در هفته به مرکز رعد می‌آید ادامه می‌دهد، در خانه علاوه بر نقاشی ساعات‌های زیادی ارگ کار می‌کنم و در کار ارگ هم خیلی موفق هستم. او که به نقاشی علاقه‌مند است می‌گوید: تاکنون نقاشی‌های زیادی برای خانواده کشیده‌ام ولی هنوز از این هنر درآمدی نداشته‌ام. سوگل مرکز رعد را مانند مدرسه‌ای می‌داند که در آن علاوه بر یادگیری هنرهای مختلف، اوقات فراغت و ساعات خوبی را هم با دوستانش می‌گذرانند. او می‌گوید: اگر روزی نتوانم به رعد بیایم و یا این مرکز تعطیل شود، خیلی ناراحت می‌شوم. چون محیط رعد را خیلی دوست دارم و بودن در آن به‌نوعی اوقات فراغت برایم محسوب می‌شود.



کسب کرده‌است. می‌گوید برای قالی‌هایی که بافته‌ام مشتری پیدا شده است ولی دلم نمی‌آید آن‌ها را بفروشم چون کار قالیبافی کار بسیار پرزحمتی است. او به دوستان دارای معلولیت خود توصیه می‌کند که در خانه بیکار نباشند و حتما در رشته‌ای آموزش ببینند. به عقیده او وقتی انسان بیکار باشد هزار جور فکر و خیال به سرش می‌زند درحالی‌که وقتی انسان انگیزه‌ای داشته باشد راحت‌تر زندگی می‌کند.

طاهره گودرزی، از دیگر هنرجویان مرکز رعد است که ۸ سال قبل در کلاس‌های آموزشی شرکت داشته‌است و قالیبافی را در رعد یادگرفته‌است، در خانه هم قالی می‌بافد. او می‌گوید: اکنون به کلاس نقاشی می‌آیم و آن‌قدر به نقاشی علاقه‌مندم که اصلاً نمی‌فهمم زمان چه طور می‌گذرد؟ طاهره بیشتر وقتش را در خانه قالی می‌بافد و گاهی هم نقاشی می‌کشد. او می‌گوید: اکنون که در کلاس خط و نقاشی شرکت می‌کنم، خیلی روحیه‌ام بهتر شده است و از اینکه با دوستانم هستم خیلی خوشحالم و از بودن با آنها انرژی می‌گیرم. طاهره ادامه می‌دهد: ترجیح می‌دهم اوقات بیکاری‌ام را به نقاشی بگذرانم. او می‌گوید، من حتی برای غذا خوردنم در خانه وقت مشخص گذاشته‌ام چون کار قالیبافی تمام‌وقت‌م را می‌گیرد. طاهره تا به حال تعدادی از کارهایش را به فروش رسانیده و از هنرش درآمد



کیانوش کجوری از دیگر هنرجویان کلاس نقاشی است. او که در مرکز رعد، نقاشی رنگ و روغن را آموزش می‌بیند می‌گوید، کار نقاشی برای تقویت روحیه‌ام خیلی خوب است و توانسته‌ام تعدادی از نقاشی‌هایم را به فروش برسانم. او در مورد گذراندن اوقات فراغت در خانه می‌گوید: در خانه بیشتر تلویزیون می‌بینم و کار نقاشی را در مرکز رعد و در کلاس و با دوستانم انجام می‌دهم.



یاد بگیرم و بتوانم درآمدی کسب کنم و مستقل زندگی کنم. زهرا نقاشی را عامل مهمی در تقویت روحیه خود می‌داند و امیدوار است که در آینده بتواند از فروش نقاشی، درآمد کسب کند. گرچه بیشتر امیدوار است که در آینده بتواند در حوزه درسی‌اش و در رشته کامپیوتر، شغل مناسبی پیدا کند و یا سفارش کار بگیرد. او از گذراندن اوقات فراغت با دوستان لذت میبرد و به سفر و اردوهای تفریحی هم علاقه زیادی دارد ولی به دلیل این‌که نمی‌تواند مستقلاً در اردوها شرکت کند و به دلیل شرایط فیزیکی‌اش باید به دیگران وابسته باشد در هیچ اردوهای شرکت نمی‌کند. ولی یکی از تفریحاتی که آرزویش را دارد، شرکت در اردوهای دست جمعی و مسافرت است.

ندا بیات، از دیگر هنرجویان مرکز رعد است. او سه، چهار سال است که به رعد می‌آید و فعلاً در کلاس نقاشی شرکت می‌کند ندا قبلاً در کلاس‌هایی مثل تاتر و داستان‌نویسی هم شرکت کرده‌است. او می‌گوید اوقات فراغت‌ش را بیشتر به دیدن تلویزیون و گوش دادن به موسیقی و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی می‌گذراند و گاهی هم طراحی‌هایی را انجام می‌دهد، چون از قبل در خانه معلم نقاشی داشته است ولی از وقتی که به کلاس‌های رعد آمده است با تعداد بیشتری از دوستان ارتباط برقرار کرده که در تقویت روحیه‌اش تأثیر مثبت داشته است. به عقیده ندا، دوستان دارای معلولیت باید به کاری که علاقه دارند بپردازند، آموزش ببینند و وقتشان را بپر کنند. او معتقد است وقتی که اوقات فراغت بچه‌ها پر شود از افسردگی آن‌ها جلوگیری می‌شود. او می‌گوید: آمدن به رعد و آشنا شدن با بچه‌های مرکز، در روحیه‌ام تأثیر خوبی داشت و من را که قبلاً گوشه‌گیر و افسرده بودم از خلوت و تنهایی بیرون آورد. ندا ادامه می‌دهد، انسان وقتی به هنر یا فنی علاقه داشته باشد و در آن مهارت پیدا کند، اعتماد به نفسش بیشتر می‌شود. او در مورد گذراندن اوقات فراغت می‌گوید مسافرت و اردوهای تفریحی در روحیه همه افراد جامعه تأثیر دارد و در مورد ما این تأثیر بیشتر است، در کنار هم بودن دوستان و گذراندن یک روز شاد با برنامه‌ای مفرح در روحیه بسیار تأثیر دارد و شاید بهترین روش برای پر کردن اوقات فراغت است.

ماسعی می‌کنیم
برای هر سلیقه‌ای یک برنامه هدفمند
ترتیب دهیم که در حین پر کردن اوقات
فراغت،
به اشتغالشان هم منجر شود



خانه، نقاشی می‌کشم. او می‌گوید: نقاشی به زندگی‌ام هدف داده و باعث شده که حوصله‌ام هیچ‌وقت سر نرود. من به دوستانم توصیه می‌کنم که به جای این‌که در خانه بنشینند و غصه بخورند و به مشکلاتشان فکر کنند، مهارتی را آموزش ببینند. به عقیده زهرا، افراد دارای معلولیت با مشکلات بیشتری نسبت به افراد غیر معلول روبه‌رو هستند که یکی از مهم‌ترین آن‌ها پیدا کردن شغل است. او محدودیت‌هایی که در انجام کارهای روزمره برای این افراد وجود دارد و وابسته بودن آنها به دیگران را از دیگر مشکلات این قشر می‌داند و می‌گوید: از همان اول که به مرکز رعد آمدم هدفم این بود که کاری را

زهرا توکلی دو سال است که به مرکز رعد می‌آید و در کلاس‌های نقاشی و کامپیوتر این مرکز شرکت می‌کند. او که قبلاً دوره‌های آموزشی کامپیوتر را در این مرکز گذرانده‌است، در مورد آشنایی‌اش با مرکز رعد می‌گوید: قبل از این‌که به رعد بیایم در دبیرستان درس می‌خواندم و رشته‌ام تصویرسازی کامپیوتر بود و به خاطر رشته‌ام باید به مدت سه ماه کارورزی می‌کردم ولی به خاطر شرایط فیزیکی‌ام هیچ‌جا قبولم نکردند. تا این‌که با مرکز رعد آشنا شدم و کارورزم را در آنجا گذراندم. پس از اتمام درس، برای اینکه حوصله‌ام سر نرود به کلاس‌های نقاشی و کامپیوتر این مرکز آمدم و نقاشی را ادامه دادم. حالا در اوقات فراغت در

در بند ۱۰ مصوبه شماره ۱۷۳۰۳ مورخ ۱۳۹۴/۶/۱۵ هیات محترم وزیران، سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مکلف شده است که با پیش‌بینی منابع مالی مورد نیاز، نسبت به تدوین و ابلاغ سیاست‌های حمایتی و اجرایی توسعه تورهای گردشگری برای افراد دارای معلولیت با رعایت قوانین و مقررات مربوطه اقدام نماید.

از آن جایی که تاکنون متولی مستقیم رسیدگی به مسائل افراد دارای معلولیت، سازمان بهزیستی بوده است، این مصوبه، مقدمات همکاری بین دو سازمان را درخصوص ساز و کارهای اجرایی گردشگری افراد دارای معلولیت فراهم آورده است. در مورد مذاکرات صورت گرفته فی مابین دو سازمان، با دکتر کیوان دواتگران، مدیر کل دفتر توانمندسازی معلولین سازمان بهزیستی کشور و علی مشیری رودسری، رئیس گروه دسترسی و مناسب‌سازی دفتر توانمندسازی معلولان به گفت‌وگو نشستیم.



امیدواریم بتوانیم با همکاری سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری، مسیر گردشگری را برای افراد دارای معلولیت هموار کنیم

مدیر کل دفتر توانمندسازی معلولان سازمان بهزیستی کشور

دکتر کیوان دواتگران

توانمندسازی معلولان طبقه‌بندی بین‌المللی عملکرد، ناتوانی و سلامت را اجرا نموده است. این طبقه‌بندی در سه سطح عملکرد فیزیولوژیک، ساختار تشریحی، فعالیت‌ها و مشارکت‌ها و همچنین عوامل محیطی را درخصوص افراد دارای معلولیت مد نظر قرار داده است. بدین ترتیب تمامی سطح عملکردی افراد مورد توجه قرار خواهد گرفت.

بنابراین طبقه‌بندی بین‌المللی عملکرد و ناتوانی مبنایی را فراهم ساخته تا مباحثی از جمله فعالیت‌های اوقات فراغت، فعالیت‌های ورزشی و حوزه مباحث فرهنگی و هنری علاوه بر موضوعات پزشکی مرتبط با معلولیت مدنظر مجریان و برنامه‌ریزان قرار گیرد. دفتر توانمندسازی معلولان بر اساس وظایف ذاتی خود انجام فعالیت‌های اجتماعی و اوقات فراغت را در جهت توانمندسازی افراد دارای معلولیت مد نظر خود قرار داده است. فعالیت‌های اجتماعی از مصادیقی است که منجر به توانمندسازی افراد دارای معلولیت

فعالیت‌های اجتماعی از مصادیقی است که منجر به توانمندسازی افراد دارای معلولیت می‌شود و اوقات فراغت یکی از آنهاست

سوم هم در برنامه‌هایی است که سازمان بهزیستی در قالب برنامه توان بخشی مبتنی بر جامعه و فعالیت‌های اجتماع محور دنبال می‌کند و قصد دارد این فعالیت‌ها را از مرکز محوری بیرون برده و وارد بحث‌های جامعه محوری و مبتنی بر جامعه کند.

ضرورت این که سازمان بهزیستی به موضوع گردشگری و میراث فرهنگی توجه ویژه داشته باشد، چیست؟

دکتر دواتگران: در سال‌های اخیر معاونت امور توانبخشی و دفتر

جناب آقای دکتر دواتگران، این شماره نشریه توان‌یاب به موضوع اوقات فراغت اختصاص دارد و یکی از فعالیت‌های اوقات فراغت گردشگری است و سفر و بازدید از مکان‌های تاریخی است. این در حالی است که طی ماه‌های اخیر مذاکراتی بین سازمان بهزیستی کشور و سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری صورت پذیرفته است. سازمان بهزیستی کشور چه هدفی را از انجام این مذاکرات با سازمان میراث فرهنگی دنبال می‌کند؟

دکتر دواتگران: برای پاسخ به این سوال در سه محور باید صحبت کرد. سازمان بهزیستی در بحث اوقات فراغت افراد دارای معلولیت، فعالیت‌های زیادی را در دستور کار خود دارد. یکی از محورهایی که این سازمان با هدف اوقات فراغت در دستور کار دارد، برگزاری جشنواره‌های هنری، فرهنگی و ورزشی است که در خصوص افراد تحت پوشش سازمان مدنظر قرار داده است. محور دوم، بحث گردشگری است که در مذاکرات با سازمان گردشگری و میراث فرهنگی در دست پیگیری است و محور

می‌شود و اوقات فراغت هم یکی از آنهاست. اما پس از این که قانون جامع حمایت از حقوق معلولان مورد بازنگری قرار گرفت بخشی از قانون در قالب مصوبه به تصویب هیات محترم وزیران رسید، در این مصوبه یکی از مسائلی که مورد تاکید قرار گرفت، فعالیت‌های گردشگری بود. به همین دلیل بود که بر آن شدیم با سازمان میراث فرهنگی و گردشگری وارد مذاکره شویم. البته قبلاً هم برنامه‌های مسافرتی برای سالمندان و افراد دارای معلولیت برای سفر به شهرهای زیارتی گذاشته می‌شد ولی این برنامه‌ها، غالباً توسط انجمن‌های غیردولتی اجرا می‌شد و هدفمند نبود. در مذاکرات اخیر تلاش شده تا تعهدات فی‌مابین دو سازمان به روشنی مشخص گردد و نقش سازمان‌های افراد دارای معلولیت و مشارکت آنان مد نظر قرار گیرد.

آیا سازمان‌های افراد دارای معلولیت در این خصوص مشارکت داشته‌اند؟

بله. مدیر عامل محترم انجمن تخصصی پارس جناب آقای شیخ قرایی، به عنوان نماینده سازمان‌های غیردولتی تخصصی در حوزه گردشگری از ابتدای کار به دعوت دفتر توانمندسازی معلولان در اجرای مذاکرات فی‌مابین نقش فعال داشته‌اند. چنین رویکردی از ضرورت‌های توان بخشی افراد دارای معلولیت است.

آیا تاکنون تفاهم‌نامه‌ای در این خصوص امضا گردیده است؟

خیر. هنوز به مرحله اجرا نرسیده است، چون ساز و کارهای اجرایی آن دقیق نشده لیکن در تلاش هستیم در این خصوص اقدام کنیم.

آیا دفتر توانمندسازی معلولان در نظر دارد مصوبه هیات دولت را در خصوص اجرای

هدف سازمان بهزیستی این است که بسیاری از اقداماتی که همیشه به دوش او بوده است را برون سپاری کند تا ارگان‌های دیگر هم خود را در خصوص افراد دارای معلولیت مسوول بدانند

برنامه های گردشگری ویژه افراد دارای معلولیت توسط سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری پیگیری نماید؟

بله. چون اجرای آن با سازمان میراث فرهنگی است. هدف سازمان بهزیستی این است که بسیاری از اقداماتی که همیشه بر دوش او بوده است را برون سپاری کند تا ارگان‌های دیگر هم برنامه‌های خدماتی خود را برای قشرهای آسیب‌پذیر جامعه از جمله افراد دارای معلولیت متناسب کنند. هدف ما در این مذاکرات معرفی سازمان بهزیستی و حوزه توانمندسازی به عنوان یک تسهیل کننده است، نه اینکه تمامی فعالیت‌ها در این زمینه را از صفر تا صد برعهده گیرد.

لازمه این کار فعال شدن سمن‌ها و حمایت از آنها هم هست. درست است؟

مطمئناً. البته فعال شدن یک بحث است و تخصصی شدن آنها هم بحث دیگری است. سازمان‌های افراد دارای معلولیت که به صورت تخصصی در زمینه گردشگری فعالیت می‌کنند و در اساسنامه‌شان، این فعالیت‌ها به صراحت قید شده مورد حمایت این دفتر قرار دارند.

انتظارات سازمان بهزیستی در راستای تحقق مصوبه هیات دولت، از سازمان میراث

فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری چیست؟ رعایت استانداردهای مناسب‌سازی و اصلاح موانع معماری، دسترس‌پذیری به اطلاعات در مراکز اقامتی مثل هتل‌ها، مهمانسراها، مجتمع‌های پذیرایی جهت شهروندان دارای معلولیت، تسهیل ایجاد تورهای گردشگری و مسافربری متناسب با نیازهای گروه‌های هدف، به خصوص افراد دارای معلولیت جسمی و سالمندان و حمایت از توسعه کمی و کیفی محصولات صنایع دستی و هنرهای سنتی که افراد دارای معلولیت تولید می‌کنند و در معرض فروش قرار دادن آنها در هتل‌ها و مراکز گردشگری.

اینها انتظاراتی هستند که سازمان بهزیستی از سازمان میراث فرهنگی دارد؟

بله. نفیس‌ترین صنایع دستی را افراد دارای معلولیت تولید می‌کنند. میراث فرهنگی می‌تواند در هتل‌ها و در بازارچه‌ها و مراکز که صنایع دستی را عرضه می‌کند، این تولیدات را در معرض دید و فروش قرار دهد که عوایدش هم به خود تولیدکنندگان برگردد.

یکی دیگر از انتظارات ما از سازمان میراث فرهنگی، همکاری در برپایی همایش‌های مختلفی است که در حوزه صنایع دستی و هنرهای سنتی وجود دارد. این موارد از سرفصل‌هایی است که در مذاکرات مطرح شده و پیگیری اجرایی شدن آنها هستیم.

امید زیادی داریم که با انتقال دغدغه‌های خود به مسوولان سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری بتوانیم مسیر گردشگری و بازدید از میراث فرهنگی کشورمان را برای افراد دارای معلولیت هموار کنیم و نیز امکانی برای ایجاد درآمد برای هنرمندمانی که دچار معلولیت هستند، ایجاد نماییم.

پیش از این ارتباط سازمان بهزیستی با سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری به واسطه سمن‌های افراد دارای معلولیت بود به همین علت در مذاکرات جدیدمان با این سازمان، علاوه بر دفتر توانمندسازی معلولان، سمن‌های تخصصی در این حوزه را به عنوان شرکای اجرایی دخیل نمودیم.

رویکرد ما این بود که از آغاز هم بخش دولتی و هم بخش غیردولتی به‌عنوان شرکای اجرایی دخیل باشند. بهبود دسترسی و مناسب‌سازی همه واحدهای گردشگری از جمله هتل‌ها، موزه‌ها و تمام

توسعه تورهای گردشگری برای افراد دارای معلولیت اقدام نماید. پیرو این مصوبه ارتباطات ما با سازمان میراث فرهنگی و گردشگری شکل دیگری به خود گرفت.

قبل از این سازمان بهزیستی با سازمان میراث فرهنگی در ارتباط نبوده است؟

آقای مشیری، لطفاً در مورد مذاکرات بین سازمان بهزیستی کشور و سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری بگویید.

هیات دولت در تاریخ یازدهم شهریورماه سال ۹۴، سازمان میراث فرهنگی و گردشگری را مکلف کرد که در خصوص

این مصوبه، سازمان میراث فرهنگی را مکلف به توسعه تورهای گردشگری ویژه افراد دارای معلولیت نموده است و سازمان بهزیستی کشور به عنوان سازمان تخصصی ارایه دهنده خدمات توانبخشی به افراد دارای معلولیت نقش مشاوره فنی و پیگیری اجرای مصوبه را دارد.

بنابراین مسوولیت سازمان گردشگری در اجرای این مصوبه خیلی بیشتر از سازمان بهزیستی است؟

بله. مسوولیت اجرای این مصوبه بر دوش سازمان میراث فرهنگی و گردشگری است.

شما تاکنون سه جلسه مشترک با این سازمان برگزار کرده‌اید. برنامه‌های بعدی شما چیست؟

برنامه بعدی سازمان بهزیستی ارایه مشاوره تخصصی در زمینه مناسب‌سازی محیط فیزیکی و برقراری ارتباط فی‌مابین واحدهای تخصصی دو سازمان می‌باشد. علاوه بر این در تلاش هستیم پودمان‌های آموزشی ویژه کارکنان میراث فرهنگی و کارکنان اژانس‌های مسافرتی را مشترکا طراحی کنیم.

سازمان بهزیستی به دنبال ایجاد ارتباط میان انجمن‌های گردشگری افراد دارای معلولیت با سازمان میراث فرهنگی و گردشگری هم هست؟

بله. توسعه ارتباط بین سازمان‌های افراد دارای معلولیت تخصصی در حوزه گردشگری از اولویت‌های سازمان بهزیستی در این مذاکرات می‌باشد.

نفیس‌ترین صنایع دستی را افراد دارای معلولیت تولید می‌کنند. میراث فرهنگی می‌تواند در هتل‌ها و در بازارچه‌ها و مراکزی که صنایع دستی را عرضه می‌کنند، این تولیدات را در معرض دید و فروش قرار دهد که عوایدش هم به خود تولیدکنندگان برگردد

طراحی است. طراحی تورهای خاص ویژه گروه‌های خاص تا طراحی تورهای گردشگری تلفیقی می‌تواند مد نظر قرار گیرد.

سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری در تلاش است تا با هماهنگی با معاونت صنایع دستی سازمان متبوع همکاری‌های لازم را برای توسعه بازارچه‌های صنایع دستی در شهرهای مختلف برای افراد دارای معلولیت فراهم آورد.

تاکنون چند جلسه با میراث فرهنگی برگزار کرده‌اید و به چه نتایجی رسیده‌اید؟

دفتر توان‌بخشی تاکنون سه جلسه با سازمان میراث فرهنگی برگزار کرده‌است. در حال حاضر زمینه همکاری سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری با ستاد پیگیری و هماهنگی مناسب‌سازی کشور فراهم گردیده و انتظار می‌رود در آینده زمینه همکاری‌های گسترده‌تری فراهم گردد.

در مصوبه هیات دولت به سازمان میراث فرهنگی و گردشگری است، نقش سازمان بهزیستی در این مصوبه چیست؟

مناطق دیگر مورد بازدید قرار گیرند. توسعه دسترسی‌پذیری برای معلولیت‌های حسی نظیر نابینایان و ناشنوایان و هم‌چنین در دسترس بودن وسایل کمک‌توانبخشی برای افراد معلول جسمی حرکتی و سالمندان. در این جلسات تلاش‌هایی به عمل آمد تا مصادیق دسترسی‌پذیری را با مثال توضیح دهیم؛ تشریح موانع فیزیکی، نگرشی، قانونی و اطلاعاتی که مانع دسترسی افراد دارای معلولیت علاقمند به مکان‌های گردشگری از جمله موزه‌ها می‌شود. هم‌چنین تشریح برنامه‌های آموزشی ویژه کارکنان موزه‌ها و مکان‌های گردشگری مورد بحث قرار گرفت.

لطفاً به محورهای اصلی مذاکرات اشاره کنید.

در نظر گرفتن امتیاز برای مناطق گردشگری و هتل‌هایی که اصول دسترسی‌پذیری را رعایت نموده‌اند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی ویژه کارکنان مناطق گردشگری به طوری که آموزش‌های تخصصی لازم را برای انواع معلولیت‌ها را طی نموده باشند.

آیا در حال حاضر این نیازها احساس شده است؟

متأسفانه مشکلاتی که در حوزه گردشگری افراد دارای معلولیت وجود دارد، از نظر سازمان میراث فرهنگی، مشکلاتی حداقلی هستند. در صورتی که ما که با گروه هدفمان در ارتباط نزدیک هستیم، می‌دانیم که این مشکلات در بالاترین حد هستند و مانع حضور این افراد در سفرهای گردشگری می‌شوند.

عدم مناسب‌سازی‌ها تنها به نبودن رمپ برنمی‌گردد. حتی ترکیب رنگ در پله‌ها هم حائز اهمیت است. کارکنان هتل‌ها باید توانایی برقراری ارتباط موثر با افراد نابینا، کم‌بینا و ناشنوا را داشته باشند. وجود علائم راهنمایی و اطلاعاتی برای گروه‌های مختلف دارای معلولیت از اصول دسترسی‌پذیری است که می‌بایست مورد توجه قرار گیرد.

در مصوبه هیات دولت، میراث فرهنگی مکلف به انجام چنین توجهاتی شده است؟

در این مصوبه میراث فرهنگی مکلف شده که با پیش‌بینی منابع مالی موردنیاز، نسبت به تدوین و ابلاغ سیاست‌های حمایتی و اجرایی توسعه تورهای گردشگری برای افراد دارای معلولیت با رعایت قوانین و مقررات مربوطه اقدام نماید. مدل‌های مختلفی برای تورهای گردشگری برای افراد دارای معلولیت قابل



گردشگری و مسافرت یکی از بهترین امکانات برای پر کردن اوقات فراغت است و قطار هم بهترین و امن‌ترین وسیله نقلیه برای مسافرت است. این در حالی است که تعداد زیادی از افرادی که مایل به مسافرت با قطار هستند، یا معلولیت دارند و یا سالمند و ناتوان هستند، برای مسافرت با قطار نیاز به ایستگاه‌ها و واگن‌های مناسب سازی شده دارند. برای اطلاع از اقداماتی که مدیران راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران در این خصوص انجام داده‌اند با مهندس مرتضی جعفری، مدیر کل برنامه‌ریزی و نظارت بر خدمات مسافری راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران گفت‌وگویی انجام دادیم. مهندس جعفری می‌گوید: که راه آهن جمهوری اسلامی ایران توجه به مناسب سازی‌ها را قبل از اینکه ماده ۴ قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، همه سازمان‌ها را مکلف به مناسب سازی کند، شروع کرده است. گفت‌وگو با ایشان را می‌خوانید.



از هیچ‌گونه همکاری با متولیان امر گردشگری افراد دارای معلولیت، دریغ نخواهیم کرد

مرتضی جعفری | مدیرکل برنامه‌ریزی و نظارت بر خدمات مسافری راه‌آهن جمهوری اسلامی

شود. به تدریج درجهایی که پله‌برقی مناسب نبود رمپ نصب شد که خیلی کار را راحت‌تر می‌کرد. این تغییرات از سال‌ها پیش شروع شده و در حال انجام است. الان هم سیاست راه‌آهن در همین راستاست. در حال حاضر خیلی از ایستگاه‌هایی که پله‌برقی یا آسانسور نداشتند، به تدریج مجهز شدند. سکوی دوم (سکوی هم‌سطح با سطح قطار) در بسیاری از ایستگاه‌های بین‌راهی وجود نداشت که این سکوها ایجاد شد. در دستور کار راه‌آهن است که تمام ایستگاه‌های بزرگ در مسیر تهران - مشهد باید با پله‌برقی و آسانسور تجهیز شوند و این کار در حال انجام است. ایستگاه تهران به‌عنوان پایلوت یا الگویی، تعیین شده است. در مسیر ورودی ایستگاه تهران رمپ تعبیه شده که افراد دارای معلولیت با ویلچر بتوانند به راحتی داخل ایستگاه

کاتر اطلاعات در ایستگاه تهران کوتاه‌گرفته شده که فرد دارای ویلچر بتواند به راحتی با شخصی که پشت کاتر است صحبت کند و اطلاعات لازم را بگیرد

این کارها از قبل شروع شده بود ولی این خدمات در ایستگاه تهران سریع‌تر انجام گرفت. بعد از تهران در ایستگاه‌های شهرهای بزرگ مثل مشهد، این تغییرات آغاز شد. ولی مناسب‌سازی یک کار تدریجی است و زمان می‌برد تا در همه جا اعمال

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران چه تدارکاتی در جهت رفاه حال مسافران دارای معلولیت اندیشیده است؟

همان‌طور که می‌دانید ماده ۴ قانون حمایت از حقوق معلولان بسیاری از سازمان‌ها و دستگاه‌ها را مکلف به مناسب‌سازی فضاهایشان کرده است. البته راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران قبل از تصویب این قانون هم فعالیت‌هایی را به‌منظور سهولت در مسافرت افراد دارای معلولیت با قطار انجام داده بود. اما واقعیت این است که رسیدن به این هدف یک کار تدریجی است و یک‌باره صورت نخواهد گرفت. البته در بازسازی ایستگاه‌ها، همیشه فضای مناسبی برای حضور افراد دارای معلولیت ایجاد می‌شده است. از جمله این‌که درجهایی از رمپ، درجهایی از آسانسور و درجهایی هم از پله‌برقی استفاده شده است.



شماره ۵۹ بهار ۱۳۹۵

در داخل ایستگاه‌های بزرگ
افرادی به‌عنوان رهنمون حضور دارند
که موظف به راهنمایی نابینایان
به طرف سکوها
هستند

آیا سرویس‌های بهداشتی مناسب‌سازی شده هم در داخل ایستگاه‌ها و واگن‌ها ایجاد شده است؟

در داخل ایستگاه‌ها به‌خصوص ایستگاه‌های بزرگ مثل تهران این خدمات پیش‌بینی شده است که افراد می‌توانند با ویلچر وارد سرویس بهداشتی شوند. در قطارهایی که جدیداً وارد سیستم حمل‌ونقل ریلی شده‌اند، سرویس بهداشتی مناسب برای افراد دارای معلولیت ایجاد شده است و در قطارهای قدیمی هم توالیت فرنگی سیار برای استفاده افراد دارای معلولیت و سالمندان قرار داده شده است. چون این واگن‌ها از قبل خریداری شده‌اند و عرض واگن‌های آنها محدودیت دارد. ولی در داخل ایستگاه‌های بزرگ، سرویس‌های بهداشتی به‌صورت ویژه دیده شده است.

آیا این امکان وجود ندارد که واگن‌های خاصی در هر قطار برای استفاده افراد دارای معلولیت دیده شود که از سرویس‌های بهداشتی مناسب‌سازی و امکانات خاص برخوردار باشند؟

در حال حاضر همه قطارها مربوط به بخش خصوصی است و حتی راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران (رجا) هم در اواخر سال ۸۸ در راستای اصل ۴۴ قانون اساسی به سازمان تأمین اجتماعی و شرکت‌های شستا واگذار شده است.

شاید این امکان برای بخش خصوصی وجود ندارد که واگن ویژه‌ای ایجاد کند، چون هزینه بالایی را در بر دارد و از طرفی امکان مورد استفاده قرار نگرفتن آن هم وجود دارد. اما در حال حاضر، هم سیاست ما (رجا) و هم بخش خصوصی این است که به دنبال تعبیه واگن‌هایی باشیم که امکان ارائه خدمات بیشتر و راحت‌تری را به همه افراد، از جمله افراد دارای معلولیت داشته باشد. از جمله این‌که

شوند. بسیاری از فضاهای مورد نیاز این افراد بر اساس استانداردهای موجود ایجاد شده است. مثلاً کانتر اطلاعات در ایستگاه تهران کوتاه گرفته شده است که فرد ویلچری بتواند به راحتی با شخصی که پشت کانتر است صحبت کند و اطلاعات لازم را بگیرد. در داخل ایستگاه‌های بزرگ افرادی به‌عنوان رهنمون حضور دارند که موظف به راهنمایی نابینایان به طرف سکوها هستند. هم‌چنین در بدو ورود به ایستگاه اگر فردی نیاز به ویلچر داشته باشد در اختیارش قرار می‌گیرد. حتی اگر فردی شرایط حادی داشته باشد این امکان وجود دارد که با ماشین پای قطار برود. تمام سکوهایی ما اکنون آسانسور دارند و مسافران می‌توانند هم از پله‌برقی و هم از آسانسور استفاده کنند. در خروجی ایستگاه‌های نیز رمپ تعبیه شده است که مسافران با ویلچر یا با بار بتوانند از ایستگاه خارج شوند. توجه به این موضوع در دستور کار تمامی ایستگاه‌ها قرار دارد.

در داخل واگن‌ها چه امکاناتی برای آسایش افراد دارای معلولیت پیش‌بینی شده است؟

ما قطارهایی داریم که از قبل پیش‌بینی شده که افراد بتوانند با ویلچر در راهروی واگن حرکت کنند و داخل کویه شوند. اخیراً هم دستگاه بالابری در ایستگاه شهرمشهد نصب شده که به راحتی فرد را با ویلچر به داخل قطار منتقل می‌کند. قرار شده که برای داخل قطارها هم دو عدد ویلچر برای استفاده افراد دارای معلولیت و سالمندان قرار گیرد.

این بالابری که در مشهد استفاده می‌شود چه مدت است که مورد استفاده قرار گرفته است؟

حدود شش ماه است که این دستگاه در ایستگاه مشهد به کار گرفته شده است. در تهران هنوز این امکان به وجود نیامده است ولی همان‌طور که گفتم این امکان وجود دارد که افراد دچار مشکلات جسمی حاد با ماشین به سکوها منتقل شوند. در ایستگاه‌ها افراد امدادگر و آموزش‌دیده‌ای هم داریم که با ویلچرهای دستی افراد را به پای قطار می‌برند و در سوار شدن و پیاده شدن افراد سالمند و افراد دارای معلولیت، به آن‌ها کمک می‌کنند. چون افراد سالمند و بیمار نیز در بسیاری از موارد به این خدمات نیاز دارند.



فضای دو کوپه را یکی کرده و داخل آن روشویی و سرویس بهداشتی تعبیه شود و حتی در داخل هر واگن دوش حمام هم تعبیه شود. این امکانات قرار است در سری ناوگان‌هایی که بعداً خریداری می‌شود وجود داشته باشد.

یکی از مشکلات واگن‌ها راهروهای باریک و تنگ است که امکان حرکت ویلچر در آن وجود ندارد؟

در ناوگان مسافری ما تنوع واگن‌ها زیاد است. در واگن‌های قدیمی به دلیل وجود راهروهای تنگ و باریک این امکان وجود ندارد. ولی اکثر واگن‌های جدید و چهار تخته، به صورتی است که در راهروها به راحتی می‌توان با ویلچر حرکت کرد و حتی در خود این واگن‌ها هم ویلچرهایی برای استفاده سالمندان، بیماران و افراد دارای معلولیت قرار داده‌ایم.

آیا از حمل و نقل ریلی در کشورهای پیشرفته و امکاناتی که برای افراد دارای معلولیت دیده شده است، الگو برداری کرده‌اید؟

در راه‌آهن، مرکز تحقیقاتی وجود دارد و بررسی‌هایی در این مورد صورت گرفته است. البته من اطلاع دقیقی در این رابطه ندارم ولی به طور کلی می‌توانم بگویم، خدماتی که ما در راه‌آهن جمهوری اسلامی به مسافران ارائه می‌دهیم، در مقایسه با کشورهای پیشرفته، خدمات بیشتری است. مثلاً در کشورهای پیشرفته در هر واگن یک مهماندار وجود ندارند و شاید در کل قطار دو یا سه نفر مهماندار داشته باشند. در صورتی که ما در هر واگن یک مهماندار گذاشته‌ایم که اکثر آنها هم آموزش‌های لازم را دیده‌اند. حتی نحوه کمک به سالمندان و افراد دارای معلولیت را آموزش دیده‌اند. البته ما در زیرساخت‌هایمان اشکالات زیادی داریم که یک‌باره هم نمی‌توانیم تغییرشان بدهیم اما لازم است به صورت تدریجی این کار صورت بگیرد. الان در ایستگاه‌های ما ویلچر وجود دارد که اگر فرد دارای معلولیتی در قطار وجود داشته باشد می‌تواند قبل از پیاده شدن به رئیس قطار

مادر هر واگن
یک مهماندار گذاشته‌ایم
که اکثر آنها هم
آموزش‌های لازم را دیده‌اند.
نحوه کمک به سالمندان و افراد دارای
معلولیت را آموزش دیده‌اند

اعلام کند تا یک فرد همراه با ویلچر پای واگن حاضر شود و او را از ایستگاه خارج و پای ماشین برد. این امکانات در ایستگاه‌های بزرگ وجود دارد ولی در ایستگاه‌های کوچک و میان راهی چون حجم مسافرانی که خدمات ویژه نیاز دارند کم است، سرمایه‌گذاری برای آن دشوار است و هنوز این امکانات فراگیر نشده است. مثلاً از تهران به طرف مشهد، در ایستگاه شاهرود و در ایستگاه مشهد این امکانات را داریم، ولی در ایستگاه‌های کوچک میان راه که تعداد مسافر کمی دارد و یا قطار در آن نمی‌ایستد، این امکانات وجود ندارد. اگر هم نیاز باشد کارکنان خود قطار این کمک‌ها را انجام می‌دهند. ولی در ایستگاه‌های بزرگ مثل تهران و مشهد کارکنان خاص برای خدمات‌دهی مستقر هستند.

اگر بخواهیم برای افراد دارای معلولیت از طریق نشریه توان‌یاب اطلاع‌رسانی کنیم، می‌توانید بگویید کدام ایستگاه‌ها مناسب‌سازی شده هستند؟

ارائه خدمات به افراد دارای معلولیت و فضاهای مناسب‌سازی شده را در ایستگاه‌های بزرگی مثل تهران، مشهد، تبریز، بندرعباس، شیراز و اصفهان داریم. برای بعضی از نمازخانه‌ها که قبلاً قابل دسترس برای سالمندان و افراد دارای معلولیت نبود، آسانسور گذاشته‌ایم.

چشم‌اندازتان در راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران برای ارائه خدمت به افراد دارای معلولیت چیست؟

همان‌طور که گفتیم ارائه خدمت به این افراد از وظایفی است که به تدریج در حال انجام است. اگر وضعیت اکنون را با ده سال قبل مقایسه کنید این تفاوت را می‌بینید. خیلی از امکانات فعلی در ده سال قبل نبود. ده سال پیش ما در ایستگاه‌های راه‌آهن رمپ نداشتیم. پله برقی و آسانسور در بسیاری از ایستگاه‌ها نبود. در حالی که اکنون در بعضی از ایستگاه‌های بین‌راهی مثل ایستگاه اردکان، میبد و یزد هم این تجهیزات وجود دارند. ضمن این‌که ما هنوز کارمان کامل نشده است.

آیا ارتباطی بین راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران با انجمن‌های گردشگری افراد دارای معلولیت وجود دارد؟

بله. ما این ارتباط را با تورهای گردشگری افراد دارای معلولیت خصوصاً تورهای نابینایان داریم و سفارش کرده‌ایم که مساعده‌های لازم با آن‌ها انجام شود. اگر انجمن‌هایی که در حوزه گردشگری افراد دارای معلولیت فعالیت می‌کنند با ما ارتباط برقرار کنند و کمک بخواهند، ما در تمام حوزه‌ها حاضر به همکاری هستیم. در حال حاضر ما دوازده شرکت خصوصی داریم و این شرکت‌ها در زمان‌های خاص تخفیفاتی برای مسافران قائل می‌شوند و این امکان هست که با هماهنگی‌های قبلی انجمن‌های افراد دارای معلولیت را به این شرکت‌ها معرفی کنیم و این احتمال هم وجود دارد که از تخفیفاتی برخوردار شوند. در حال حاضر بسته به زمان سفر تخفیف به همه مردم تعلق می‌گیرد، مثلاً سفری که در روز شنبه انجام می‌شود ارزان‌تر از سفر روز چهارشنبه است. البته مأموریت ما در راه‌آهن تأمین وسیله حمل و نقل است و بحث ما بحث گردشگری نیست، ولی اگر کسانی که متولی امر گردشگری افراد دارای معلولیت هستند به ما مراجعه کنند، از هیچ‌گونه همکاری دریغ نخواهیم کرد.



مهندس سعید زارع، مدیر سامانه حمل و نقل جانبازان و معلولان تهران است. به گفته او "سامانه حمل و نقل جانبازان و معلولان از اسفندماه ۱۳۹۱ بنا به تدبیر شهردار محترم تهران، با ۶۲ دستگاه ون و ۲۶ دستگاه اتوبوس مناسب‌سازی شده شروع به کار کرد."
گرچه راه‌اندازی این سامانه حمل و نقل مناسب‌سازی شده نشانگر رویکرد مثبت شهرداری تهران نسبت به بزرگترین اقلیت شهروند ساکن در پایتخت می‌باشد، اما به گفته مهندس زارع، هنوز تا رسیدن به وضعیت قابل قبول و خدمت‌رسانی به تمامی متقاضیان دارای معلولیت، راه درازی در پیش است. این در حالی است که ضرورت توجه به حمل و نقل این قشر هنوز در شهرهای بزرگ کشور به خوبی احساس نشده و اقدامی در این مسیر صورت نگرفته است. شاید که پیروی از الگوی موفق سامانه حمل و نقل جانبازان و معلولان در شهر تهران راه‌گشای شهرداری‌های شهرهای دیگر هم باشد.
با مهندس زارع در محل سامانه حمل و نقل معلولان و جانبازان به گفت‌وگو نشستیم.

توجه به حمل و نقل افراد دارای معلولیت فقط وظیفه شهرداری نیست، همه باید کمک کنند

سعید زارع | مدیر سامانه حمل و نقل جانبازان و معلولان تهران

به عزیزان دارای معلولیت است که نمی‌توانند از امکانات حمل و نقل عمومی به نحو مطلوب استفاده کنند. انجمن‌ها با توجه به امکاناتی که در اختیارشان قرار می‌دهیم، از خدمات ما برای رفتن به مناطق تفریحی و توریستی شهر استفاده می‌کنند. با توجه به استقبالی که به گردشگری داخل شهری شده است، در حال حاضر تعداد اتوبوس‌های مناسب‌سازی شده ما، صد درصد افزایش یافته‌اند و اکنون ۶۲ دستگاه اتوبوس در طول روز خدمت‌گذاری می‌کنند.

اتوبوس‌های مناسب‌سازی شده این سامانه فقط به مصرف سفرهای شهری می‌رسند؟
خیر. خوشبختانه از سال ۱۳۹۲ این سامانه، وارد حوزه مدارس استثنایی شده و با ۹ دستگاه اتوبوس، خدمات خود را به دانش‌آموزان جسمی حرکتی دارای ویلچر ارائه داد. در سال ۱۳۹۳ طبق دستور آقای دکتر قالیباف کلیه سرویس‌های مدارس استثنایی رایگان شد. قابل ذکر است که مدارس

در حال حاضر سامانه حمل و نقل ما، ۳۵۰۰ مشترک فعال دارد که با کد بهزیستی و کد جانبازی، با شماره تلفن ۶۳۰۵ (شماره اختصاصی سامانه) با ما ارتباط می‌گیرند

خودشان تماس می‌گیرند و خودرو ون رزرو می‌کنند، انجمن‌های فعال در حوزه معلولان، جانبازان و سالمندان هم برای برنامه‌های جمعیشان با ما در ارتباطند. حدود ۱۱۰ انجمن فعال داریم که برای برنامه‌های گروهی مانند، اردوها و برنامه‌های اوقات فراغتشان از اتوبوس‌های مناسب‌سازی شده این سامانه استفاده می‌کنند هم‌چنین وزارت ورزش نیز به صورت فعال از اتوبوس‌های سامانه جانبازان و معلولان جهت اردوهای ورزشکاران دارای معلولیت استفاده می‌کند. این نقطه عطفی در جهت خدمت‌رسانی

آقای مهندس، بر اساس آمار در شهر تهران چه تعداد فرد دارای معلولیت داریم که برای رفت و آمد نیاز به خودروهای مناسب‌سازی شده دارند؟

در تهران حدود پنج هزار فرد دارای معلولیت جسمی حرکتی شدید داریم. ولی در حال حاضر سامانه حمل و نقل ۳۵۰۰ مشترک فعال را ثبت نام کرده که با کد بهزیستی و کد جانبازی، با شماره تلفن ۶۳۰۵ (شماره اختصاصی سامانه) با ما ارتباط می‌گیرند و درخواست خود را مطرح می‌کنند. مشترکان از یک روز قبل می‌توانند، سرویس خود را با ذکر مبدا و مقصد رزرو کنند.

این خدمات رایگان هستند؟

ارائه خدمات با اتوبوس رایگان است اما برای استفاده از ون در هر نیم راه ۵۰۰ تومان در نظر گرفته شده است یعنی کاملاً حمایت شده است.

این خدمات تنها به افراد مشترک ارائه می‌شود؟
خیر. علاوه بر مشترکان ما که



استثنایی ۶۰۰۰ دانش آموز دارند که در حال حاضر با ۳۶ دستگاه اتوبوس و ۶۰۰ دستگاه ون به صورت کاملاً رایگان در سراسر شهر تهران از در منزل جابه‌جا می‌شوند. اتوبوس‌های این سامانه علاوه بر ارائه خدمات روزانه، تمامی اردوهای یک روزه مدارس استثنایی را نیز در دستور کار خود دارند. دانش آموزان این مدارس به این ترتیب می‌توانند از امکانات تفریحی موجود در پارک‌ها، سینماها و اماکن فرهنگی استفاده کنند. ما در حمل و نقل درون شهری با اتوبوس مشکلی نداریم و حتی شهرستان‌هایی مثل کرج و لواسان را هم جهت برگزاری فعالیتهای اجتماعی تحت پوشش قرار می‌دهیم. امیدوارم با توجه به استقبالی که وجود دارد و تمایل دوستان دارای معلولیت برای استفاده از امکانات سایر شهرها، دوستانی که در عرصه حمل‌ونقل برون شهری فعالیت می‌کنند، مانند شرکت‌های مسافری، در این عرصه وارد شوند و خودروهایشان را مناسب‌سازی کنند. چون حمل‌ونقل افراد دارای معلولیت در جاده‌های کشور نیاز به خودروهای استاندارد دارد و بدهی است که توجه به نیازهای تفریحی و گردشگری این دوستان، به بحث سلامتشان کمک می‌کند.

اتوبوس‌های مناسب‌سازی شده شهرداری مجوز خروج از شهر تهران را ندارند، برای سفرهای خارج از شهر دوستان دارای معلولیت چه تدابیری اندیشیده شده است؟

اتوبوس‌های سامانه حمل‌ونقل جانبازان و معلولان استانداردهای درون شهری را دارند. حمل‌ونقل جاده‌ای تعاریف خاص خود را دارد که تابع قوانین پلیس راهور است. حمل‌ونقل برون شهری زیر نظر وزارت راه و ترابری است و لازم است این وزارتخانه وارد مقوله حمل‌ونقل برون شهری افراد دارای معلولیت شود. به نظر ضروری است که همه شرکت‌های مسافری خودشان را در این زمینه مجهز کنند. چند روز قبل یکی از دفاتر گردشگری به ما مراجعه کرده و اتوبوس می‌خواستند، چون تعدادی از افراد دارای معلولیت از خارج ایران می‌خواستند به ایران بیایند و از جاذبه‌های دیدنی کشور ما دیدن کنند که سامانه فقط توان حمل‌ونقل درون شهری این افراد را دارد ولی برای سفرهای برون شهری دچار مشکل هستیم. در حال حاضر ما حدود ۲۵ نفر مشترک خارج از کشور از شورهای چون سوئد، آمریکا و انگلستان داریم

با توجه به استقبالی که به گردشگری داخل شهری شده است، در حال حاضر تعداد اتوبوس‌های مناسب‌سازی شده ما، صد در صد افزایش یافته‌اند و اکنون ۶۲ دستگاه اتوبوس در طول روز خدمت‌گذاری می‌کنند

که به مجرد ورود به ایران با ما تماس می‌گیرند و برایشان خودرو می‌فرستیم. حتی سازمان هواپیمایی کشور نیز در این زمینه مشکلاتی دارد. شاید اطلاع داشته باشید که در هر پرواز حداکثر ۴ یا ۵ نفر را با ویلچر می‌توانند، جا به جا کنند و اگن‌های قطار ما هم که اصلاً مناسب‌سازی نشده‌اند. در مقوله گردشگری با توجه به پتانسیل‌های فراوانی که در سطح کشور ما وجود دارد، باید گفت که افراد دارای معلولیت اصلاً دیده نشده‌اند.

آیا این امکان وجود دارد که اتوبوس‌های خارج شهری مناسب‌سازی شده تهیه کرد؟

بله شرکت‌هایی هستند که می‌توانند اتوبوس‌های خارج شهری را به صورت ویژه و اختصاصی درآورند و مناسب‌سازی کنند. باید این تفکر ایجاد شود که شرکت‌های مسافری به این سمت بروند و بدانند که مشتری این نوع اتوبوس‌ها هم وجود دارد.

چرا به این فکر نمی‌کنیم که افراد جانباز و افراد دارای معلولیت را از سایر افراد جامعه جدا نکنیم؟ به هر حال جامعه ما رو به سالمندی می‌رود چرا نباید این مناسب‌سازی‌ها در همه جا و برای همه افراد جامعه صورت بگیرد؟

سامانه حمل‌ونقل مخصوص افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی شدید، سیستمی است که در تمام دنیا وجود دارد و وجود چنین سامانه‌ای بسیار مورد نیاز است. چون این افراد خیلی وقت‌ها نمی‌توانند خودشان را به ایستگاه‌های مترو یا اتوبوس‌های شهری حتی مناسب‌سازی شده هم، برسانند. توجه به مناسب‌سازی در تمامی مدل‌های سامانه حمل و نقل شهر تهران شروع شده است اما نیاز به وسایل حمل و نقل عمومی مخصوص افراد دارای معلولیت همیشه وجود دارد. مترو تهران خود را آماده می‌کند که واگن‌هایی را مخصوص نابینایان تعیین کند. شرکت واحد

اتوبوسرانی تهران به این سمت می‌رود که اتوبوس‌های پله‌ای خریداری نکند و اتوبوس‌ها همه هم سطح سکوها باشند و توان اعلام ایستگاه را جهت نابینایان فراهم کند. برنامه‌ریزی‌هایی انجام شده است و اتفاق‌هایی صورت گرفته است ولی هنوز راه درازی در پیش داریم. واقعیت هم همین است که باید سیستم حمل‌ونقل عمومی توان جذب همه شهروندان را داشته باشد. می‌بینیم که تهران در این زمینه پیش قدم شده ولی هنوز حتی در شهرهای بزرگ مثل اصفهان، شیراز و... چنین سامانه‌ای وجود ندارد و این برنامه‌ریزی‌ها شروع نشده است. چند روز قبل گروهی از شیراز برای بازدید از سامانه حمل‌ونقل جانبازان و معلولان به ما مراجعه کردند تا در جریان کار ما قرار بگیرند و چنین الگویی را در شهر خود پیاده کنند. البته ما از این حرکت‌ها حمایت می‌کنیم و مشاوره و راهنمایی لازم را به این افراد می‌دهیم. امیدواریم این الگو در همه شهرهای ایران تکرار شود.

این درست است که سامانه حمل‌ونقل برای گروهی از افراد خاص باید وجود داشته باشد ولی آیا نباید حمل‌ونقل عمومی نیز به صورتی مناسب‌سازی شود که همه افراد بتوانند از آن استفاده کنند؟

این یک شرط اساسی است و شکی در آن وجود ندارد. در حال حاضر حوزه حمل‌ونقل و ترافیک وارد مقوله مناسب‌سازی منازل افراد دارای معلولیت هم شده است. یعنی اگر چنین فردی در طبقه دوم یا سوم ساختمانی زندگی کند برایش آسانسور یا بالابر نصب می‌شود و تا این حد در مقوله مناسب‌سازی وارد شده است. ولی نیاز به یک فرهنگ سازی وسیع است. آیا مسافران مترو حاضرند نوبتشان را به فردی که با ویلچر منتظر قطار است، بدهند؟ همراه با مناسب‌سازی در وسایل نقلیه عمومی و معابر که کاملاً ضروری است، فرهنگ عمومی هم باید ارتقا پیدا کند که برای فردی که توانایی فیزیکی کمتری دارد هم حق زندگی قابل شونند. من در مسافرت‌هایی که به خارج از کشور داشته‌ام، می‌بینم که در هر نقطه‌ای به مقوله معلولیت توجه شده است. حتی تله اسکی‌ها و تله کابین‌ها برای حضور افراد دارای معلولیت مناسب‌سازی شده بود. به نظر من این فقط بحث شهرداری نیست، همه سازمان‌ها و ارگان‌ها باید نگاه درستی



ما وجود ندارد و این از مواردی است که باید به آن توجه شود. در حال حاضر سامانه حمل و نقل معلولان فقط در تهران وجود دارد. شما به عنوان نشریه ای که در سطح کشور پخش می شود باید به این مساله توجه کنید که همه معلولان کشور این انتظار را دارند. در نقاط دورتر کشور شاید شرایط خیلی بدتر باشد. ما به این سیستم در تهران مسلط هستیم یعنی سیستمی را برنامه ریزی کرده ایم و گروه هدفمان را مشخص کرده ایم، ولی مسلماً با افزایش تعداد ون های ما، وضعیت بهتر می شود. این خدمات باید در سطح کشور هم انجام شود. در همین بحث اوقات فراغت و گردشگری هم امکانات ما باعث شده است که از شهرستان های دیگر هم بیایند و از این خدمات و جاذبه های شهر تهران استفاده کنند. ولی وجود چنین سامانه ای تنها در شهر تهران کافی نیست.

آیا امکان این که تعداد اعضا و مشترکان را افزایش دهید، وجود دارد؟ چون تعدادی از بچه های دارای معلولیت تماس گرفته اند اما جواب رد شنیده اند.

ما در حال حاضر ۳۵۰۰ مشترک داریم و اگر ثبت نام بیشتری نمی کنیم به

در مقوله گردشگری با توجه به پتانسیل های فراوانی که در سطح کشور ما وجود دارد باید گفت که متأسفانه این قشر از جامعه ما، یعنی افراد دارای معلولیت اصلاً دیده نشده اند

حرکت می کنند. ما خودرویی نیاز داریم که از لحاظ فنی شرایط ایده آلی داشته باشد. شهرداری با ورود به عرصه حمل و نقل توانسته است قشری از جامعه را که مورد غفلت بوده اند را مورد توجه قرار دهد، ولی این فقط وظیفه شهرداری نیست، همه باید کمک کنند. ما اکنون نیاز به حدود ۱۵۰ خودرو ون داریم که همه دوستان دارای معلولیت شدید حرکتی بتوانند راحت تر تردد کنند. ما نزدیک به ۵۰۰۰ معلول جسمی حرکتی و جانباز در سطح شهر تهران داریم که نیاز به حمایت دارند. در مورد اتوبوس چون ساختار آن در شرکت واحد است، توانسته ایم تعداد آن را افزایش دهیم و تعداد ۲۶ دستگاه ما الان سه برابر شده است، ولی خودرو ون در سیستم

به این مساله داشته باشند. مخصوصاً در بحث گردشگری که مناسب سازی اماکن و فضاها و وسایل حمل و نقل، کمک ارزنده ای به سلامت و بهداشت روان این قشر می کند. هرچقدر این افراد بتوانند از فضای خانه خارج شوند، هم برای خودشان و هم برای خانواده هایشان سودمند است. در حال حاضر سامانه حمل و نقل جانبازان و معلولان کاملاً دست تنهاست. یعنی راننده خودرو هم، باید رانندگی کند و هم خدمات امدادی به افراد دارای معلولیت بدهد. اینجا می طلبد که سازمان بهزیستی وارد عمل شود و برای هر خودرویی فردی را به عنوان ناظر برای کمک به دوستان دارای معلولیت بگمارد.

ما در حال حاضر ۶۲ دستگاه ون داریم که کفاف نیازهای موجود را نمی دهد. بودجه لازم برای خرید ون هم دیده شده است ولی در حال حاضر چنین خودرویی در داخل ایران تولید نمی شود که بتوانیم آن را خریداری کنیم. ما به خودروسازی ها مختلف دیگری هم مراجعه کرده ایم ولی از لحاظ فنی و کیفیت در شرایط مناسبی نبودند. ون هایی که الان استفاده می کنیم ایویکو هستند. این ون ها روزانه حدود سیصد و پنجاه کیلومتر



همراه با مناسب‌سازی در وسایل
نقلیه عمومی و معابر که کاملاً ضروری
است، فرهنگ عمومی هم باید ارتقا پیدا
کند که عموم مردم برای فردی که توانایی
فیزیکی کمتری دارد هم حق زندگی قابل
شوند



معلولیت نیاز به برنامه‌ریزی و حمایت
از طرف سازمان‌های مرتبط دارند. باید
سعی کنیم این افراد را به سمتی ببریم
که روح و روان آنها بهبود پیدا کند.

به نظر می‌رسد جای یک نگاه بین بخشی
در این میان خالی است. الان پرداختن به
مساله معلولیت در سطوح مختلف مطرح
شده است، ولی هر ارگانی جزیره‌ای عمل
می‌کند. اگر همه سازمان‌هایی که در رابطه
با معلولیت کار می‌کنند با هم ارتباط داشته
باشند، آیا نتیجه کار بهتر نمی‌شود و آیا
چشم‌اندازی برای این همکاری وجود دارد؟

هر ماه سامانه حمل‌ونقل جانبازان
و معلولان جلسه‌ای را با یک کارگروه
راهبردی تخصصی حمل‌ونقل درون
شهری دارد که حدود پانزده نفر از
سمن‌های فعال مثل؛ رعد مرکز،
رعد الغدیر و انجمن ضایعات نخاعی
و... در این جلسات شرکت می‌کنند.
ما حدود دو سال است که به این
سمت رفته و جلسات تعاملی را برگزار
می‌کنیم. دکتر قالیباف نیز یک گروه
مشاور از افراد دارای معلولیت در رابطه
با مناسب‌سازی شهری دارند. اگر
تعامل وجود نداشته باشد نمی‌توان
حرکت تاثیر گذاری را انجام داد.

و سخن آخر.....

من از حضور شما تشکر می‌کنم و
درخواستم از انجمن‌ها و سازمان‌های
مختلف این است که در جهت اهداف
مشترک، با هم همکاری کنند.
امیدوارم با کمک رسانه‌هایی چون
شما در بین گروه‌های مختلف در حوزه
معلولان انسجام ایجاد شود و همه
ارگان‌ها، مسوولیت اجتماعی خودشان
را در این زمینه بپذیرند.
ما باید نسبت به دوستان دارای
معلولیت نگاه برتری داشته باشیم
و شرایط را برای حضور موثرشان در
اجتماع فراهم کنیم. به امید روزی
که تمامی افراد دارای معلولیت بدون
مانع بتوانند در جامعه حاضر شوند و
نقش‌آفرینی کنند.

که کلی هزینه می‌کنند و از خارج
کشور به ایران می‌آیند، آماده هستند
که هزینه کنند که بتوانند از مناطق
دیدنی سایر شهرهای ایران هم استفاده
کنند ولی این امکان وجود ندارد. این
گروه به ما مراجعه کردند و ما گفتیم
که امکانات اتوبوس شهری را در اختیار
شما قرار می‌دهیم ولی برای مسافرت
به شهرهای دیگر کاری از دست ما
بر نمی‌آید.

چشم اندازتان برای آینده این حوزه کاری چیست؟

اولین هدف ما برای سال ۱۳۹۵
افزایش صد درصدی خودروهای ون
است. یعنی تعداد ۶۰ ون، به ۱۲۰ ون
برسد. در صورتی که این اتفاق بیفتد،
سعی می‌کنیم تماس‌های روزانه که
باعث سختی زیادی برای مشترکان ما
می‌شود را حذف کنیم. در این صورت
دست ما برای برنامه‌ریزی هفتگی
برای اعضا باز می‌شود. یعنی مثل
یک خط اتوبوس یا مترو برای تعدادی
از دوستان برنامه‌ریزی می‌شود که
بتوانند سر موقع بیایند و از خودروهای
ما استفاده کنند. این برنامه اصلی
ماست.

یکی دیگر از اهداف ما راه‌اندازی
گردشگری خارج از شهر تهران است.
برای عملی شدن این هدف، با سازمان
مناسب‌سازی و بهزیستی در حال
مکاتبه و صحبت هستیم که دوستان
به این سمت حرکت کنند. بخصوص
نقش بهزیستی خیلی مهم است. اسم
بهزیستی از بهتر زیستن و بهتر زندگی
کردن می‌آید. یکی از مقوله‌هایی
که در بهتر زیستن مورد توجه است
پرداختن به اوقات فراغت است. افراد
غیرمعلول به هر حال می‌توانند برای
خود برنامه‌ریزی کنند ولی افراد دارای

این دلیل است که نمی‌توانیم به این
تعهدات عمل کنیم. ما صد درصد به
دنبال افزایش تعداد مشترکان هستیم
و بودجه خرید خودروهای مناسب‌سازی
شده را هم داریم ولی به دلایلی که
گفته شد امکان تهیه خودرو ون را پیدا
نکرده‌ایم.

به هر حال معلولیت چیزی است
که برای هر یک از ما در هر لحظه
می‌تواند پیش آید، پس همه اقشار
جامعه باید کمک کنند تا زندگی برای
کسانی که به هر دلیل دچار معلولیت
شده‌اند راحت‌تر شود.

الان مشکل بیشتر انجمن‌ها در بحث گردشگری، حمل‌ونقل برون شهری است آیا شهرداری نمی‌تواند امکانی برای سفرهای برون شهری ایجاد کند؟

ببینید نباید صورت مساله را پاک
کنیم. وقتی می‌گوییم شهرداری، یعنی
در داخل شهرها! هر ارگان و سازمانی
باید وظیفه خودش را انجام دهد.
شاید باور نکنید که در حال حاضر
بسیاری از شهرستان‌ها از تهران انتظار
دارند و مکاتبات زیادی هم داریم که
از شهرداری تهران ماشین می‌خواهند
و این یک اشتباه است. به نظر
من هر کسی باید در حوزه وظایف
کاری خود فکر و عمل کند. ما این
همه ترمینال‌های مسافربری برون
شهری مثل ترمینال جنوب، ترمینال
غرب، ترمینال شرق و ترمینال بیهقی
داریم. وزارت راه و ترابری می‌تواند
به صورت دستوری به شرکت‌های
مسافربری اعلام کند که هر شرکت
مسافربری حداقل یک دستگاه اتوبوس
مناسب‌سازی شده آماده کند. ما هم
حاضریم که در این زمینه به آنها کمک
کنیم. باید سازمان‌های دیگر هم در
این مقوله کار کنند. همین مسافرانی



شماره ۵۹ بهار ۱۳۹۵

ز م ز م ه

معنی خوشبختی

- خوشبختی یعنی قلبی را نشکنی، دلی را نرنجانی، آبرویی را نریزی و دیگران از تو آسیبی نبینند.
- خوشبختی یعنی خودت را بپذیری و برای بهتر نشان دادن خودت تلاش نکنی که دیگران را نفی کنی و شکست دهی.
- خوشبختی یعنی دیگران پیرویشان را بدون ترس از حسد تو، با تو جشن بگیرند.
- خوشبختی یعنی باور کنی که دیگران هم به اندازه تو به امنیت، آرامش، محبت، عفو و آزادی نیاز دارند.
- خوشبختی یعنی خودت تصمیم بگیری، و زندگیت را برای خوشایند خودت، زندگی کنی.
- خوشبختی یعنی درباره دیگران به قضاوت ننشینی و آن‌ها را کنترل نکنی.
- خوشبختی یعنی قبل از این‌که به فکر تغییر دادن دیگران باشی، قاضی زندگی خود باشی.
- خوشبختی یعنی باور کنی که تنها از اشتباهات می‌توانی بیاموزی و درس بگیری.
- خوشبختی یعنی چیزی را به دیگران ببخشی که آرزوی دریافت آن را داری. برای شروع، مه‌رت را ببخش تا غرق در نور گردی.
- خوشبختی یعنی وقتی آزرده هستی ناامید نگردی، وقتی ترسیده‌ای هیاهو راه‌نیندازی، وقتی خشمگین هستی همه‌رادشمن نبینی.
- خوشبختی یعنی برای شروع، مه‌رت را ببخش تا غرق در نور گردی.
- خوشبختی یعنی کمی مهربان‌تر، کمی بخشنده‌تر و کمی وفادارتر باشی.
- خوشبختی یعنی قلبت را بگشایی و احساسات محبت‌آمیزت را بروز دهی تا دوستانت را از دست ندهی.
- خوشبختی یعنی شکر کنی که زنده‌ای، که احساس داری، که دوستت دارند، که عشقی در قلب داری و به یمن شاکر بودنت به هر آن‌چه آرزوی برحق دلت است، خواهی رسید.

برگرفته از کتاب؛ چرا صورتم خیس می‌شود؟

معصومه نوری

اوقات فراغت و معلولان

فرزانه حبوطی

«اوقات فراغت» یکی از مقوله‌هایی است که اگر بدان توجه نشود بهداشت روانی و آرامش زندگی فرد به مخاطره می‌افتد. همان‌طور که پرداختن به اوقات فراغت در زندگی هر فردی مهم است توجه به این اصل در زندگی افراد دارای معلولیت نیز امری مهم و حیاتی است. از آنجایی که نزدیک ایام بهار و نوروز به سر می‌بریم لازم است به این امر حیاتی بیشتر توجه کنیم.

باید بدانیم که فرد دارای معلولیت هم نیاز دارد در اوقات فراغت خود به تفریح و سرگرمی بپردازد تا انرژی مجددی برای ادامه فعالیت‌های زندگی کسب کند. او نیاز دارد در کنار خانواده و همراه با آنها برای گذراندن اوقات فراغت خویش برنامه‌ریزی نماید. این‌که فکر کنیم فرد مورد نظر به علت داشتن معلولیت ناگزیر است در خانه بماند و به دلیل مشکلات جسمی و حرکتی، جابه‌جایی او مشکل است یا این‌که اماکن مختلف، مناسب‌سازی نشده‌اند پس نمی‌توان از حضور فرد معلول بهره برد، کار بسیار غلط و نابه‌جایی است. درست است که رفت و آمد فرد دارای معلولیت، مشکلات خاص خود را دارد اما افراد خانواده این افراد می‌توانند با همفکری بیشتر، مکان‌هایی را برای تفریح انتخاب کنند که مناسب سازی لازم را داشته‌باشند تا فرد دارای معلولیت هم بتواند از آنها استفاده کنند. برای گذراندن اوقات فراغت می‌توان حتی مسافرت‌های یک‌روزه ترتیب داد تا افراد خانواده نیز دچار مشکلات نشوند. حتی اگر مسافرت چندین روز به طول انجامد نیز می‌توان با برنامه‌ریزی‌های خوب و دقیق، وسایل رفاه فرد مورد نظر را آماده کرد. اما اینکه خط بطلان بکشیم روی تفریح و سرگرمی برای چنین ایامی، هرگز درست نیست. زیرا روانشناسان نیز معتقدند که تفریح و سرگرمی نقش بسیار مهم و حیاتی در پرورش قوای جسمانی، فکری، اخلاقی و رفتاری افراد دارد پس واضح است که جهت تقویت نیروی جسمی، فکری، اخلاقی و رفتاری افراد دارای معلولیت، پرداختن به امر اوقات فراغت بسیار مهم‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کنیم.

برای سفر و گردش‌های یک یا چند روزه می‌توان ماشین شخصی را به بالا بر مجهز کرد تا حمل‌ونقل صندلی چرخدار فرد دارای معلولیت آسان شود. هم‌چنین از سرویس‌های بهداشتی مسافرتی بهره برد تا فرد دچار استرس و نگرانی نشود. می‌توان مسوولیت‌ها را بین افراد خانواده تقسیم کرد تا هر کسی با عهده‌دار شدن مسوولیتی برای کمک به فرد دارای معلولیت خانواده وقت بگذارد.

با همکاری و همکاری بیشتر اعضای خانواده، می‌توان فرد دارای معلولیت را در جابه‌جایی و قرار گرفتن در محیط طبیعت و مکان‌های مناسب، همراهی کرد تا از طبیعت و حس نو شدن و طراوت بهاری و استراحت ذهن و افکار بهره ببرد. تا قوای دوباره‌ای برای ادامه زندگی و پرداختن به فعالیت‌های روزمره کسب کند.

حتی اگر معلولیت فرد بسیار شدید هم باشد می‌توان با همکاری و همفکری، راه‌های مفیدی برای گذراندن اوقات فراغت او پیدا کرد. حتی رفتن به نزدیک‌ترین پارک و فضای سبز به منزل، می‌تواند تفریح بسیار ساده اما لذت بخشی برای چنین فردی باشد. هم‌چنین برای عزیزانی که در آسایشگاه‌های توان‌بخشی نگهداری می‌شوند نیز اوقات فراغت و برنامه‌ریزی برای این اوقات ضروری است.

استفاده از بازی‌های فکری که نیازی به حرکت جسمی ندارد یا حتی پیاده‌روی با صندلی چرخدار، عصا و هرگونه وسیله توان‌بخشی در زمان اوقات فراغت، می‌تواند ورزشی مناسب برای افراد دارای معلولیت باشد.

استفاده از طبیعت، می‌تواند راهکار مناسبی برای تقویت روح و جسم فرد دارای معلولیت باشد. جسم سالم در گرو داشتن روح سالم است. امید است که با همکاری خانواده‌ها و همراهان افراد دارای معلولیت، برنامه‌های مناسبی برای گذراندن اوقات فراغت بیاوریم تا بتوانیم انرژی مجددی برای انجام تحولات بیشتر در زندگی و شرایط کسب کنیم.





شهرام مبصر، متولد سال ۱۳۵۶ است. او متأهل و در حال حاضر مدیرعامل موسسه پیام آوران ساحل امیدکه یک انجمن غیر دولتی است می‌باشد. مبصر در زمستان سال ۹۱ از سازمان بهزیستی کشور برای تاسیس موسسه‌ای در زمینه گردشگری، برگزاری مسابقات ورزشی، کارآفرینی و آموزش صنایع دستی و هنرهایی که منجر به اشتغال می‌شوند، مجوز گرفت. او از فعالان حوزه معلولیت است و سال‌ها در انجمن‌هایی چون؛ رعد و باور فعالیت داشته‌است. این فعال مدنی می‌گوید: "با تجربه سال‌هایی که در سمن‌های مختلف از جمله رعد، باور و شهرداری منطقه ۲ فعالیت داشتم و همچنین با پشت گرمی و حمایت همسرم، باعث شد که این موسسه را در حوزه گردشگری و برنامه‌هایی که بتواند انرژی مثبتی در دوستان دارای معلولیت و خانواده‌هایشان ایجاد کند، راه‌اندازی کنم." سونیا شناسی، همسر و همکار شهرام است و در همه فعالیت‌های موسسه با او سهیم می‌باشد. سونیا رییس هیات مدیره این موسسه و مسوول گروه همیاران است. با این زوج فعال و با انگیزه در محل موسسه که از شهرداری منطقه ۲ تهران در پارک شاهین اجاره کرده‌اند گفت‌وگو کردیم و از اهداف موسسه، چشم‌اندازها و چالش‌هایی که با آن روبه‌رو هستند پرسیدیم.

اهمیت دادن به اوقات فراغت، یک نوع توان بخشی است

شهرام مبصر | مدیر عامل موسسه پیام آوران ساحل امید

سایر انجمن‌ها مثل جامعه معلولان ایران، مجتمع وحدت، مجتمع رعد و... قرار می‌دادیم.

برای برگزاری این سفرها با چه مشکلاتی روبه‌رو می‌شوید؟

با مشکلات بسیاری دست به گریبانیم. ما از گرفتن مجوز برای سفر مشکل داریم (از ضرورت گرفتن مجوز نه خودمان و نه دوستانمان اطلاعی نداشتیم)، تا بحث اقتصاد گردشگری، بحث عدم مناسب‌سازی فضاها و عدم مناسب‌سازی وسایل ایاب و ذهاب و... ما پروانه تاسیس انجمن گردشگری را داریم ولی برای هر سفری باید دوباره از سازمان مربوطه مجوز بگیریم. مثلاً برای گردشگری باید از سازمان میراث فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری مجوز بگیریم و به همین دلیل مجبوریم با آژانس‌های معتبر کار کنیم که این‌گونه ناچاریم هزینه بیشتری پرداخت کنیم تا بعداً دچار مشکل نشویم.

مانحوه کمک کردن به افراد دارای معلولیت را به همیاران آموزش می‌دهیم، البته با این تاکید که نگاه‌ها ترحم‌آمیز و از بالا به پایین نباشد

متوالی و در هر هفته، صدفرا را به برج میلاد بردیم. در ریزنی‌هایی که انجام داده بودیم مقرر شد متولی این برنامه موسسه پیام آوران ساحل امید باشد، که پس از دو جلسه که این اردو را برگزار کردیم تصمیم گرفتیم که این فضا را در اختیار انجمن‌های دیگر هم بگذاریم. به این صورت که خودمان با اتوبوس‌رانی و با برج میلاد هماهنگی‌ها و نامه‌نگاری‌ها را انجام می‌دادیم و این امکان را در اختیار

چه ضرورتی در ایجاد چنین موسسه‌ای احساس کردید که به تاسیس آن منجر شد؟ همیشه خلأیی در حوزه گردشگری برای افراد دارای معلولیت احساس می‌کردم. بعضی از انجمن‌ها گاهی در این زمینه اقداماتی انجام می‌دادند، مثلاً اردویی می‌گذاشتند یا باغی اجاره می‌کردند و یا سفری می‌بردند. ولی این برنامه‌ها خیلی محدود بود. ما احساس کردیم انجمنی که به صورت تخصصی در حوزه گردشگری ورود کند وجود ندارد. برای همین با زحمت بسیار زیاد این کار را دنبال کردیم تا این‌که بالاخره توانستیم این انجمن را تاسیس کنیم.

در مورد فعالیت موسسه پیام آوران ساحل امید، بیشتر بگویید؟

تا کنون علاوه بر سفرهای برون شهری بسیار، سفرهای زیاد درون شهری مثل دیدار از برج میلاد است که در سال گذشته، در هفت هفته



که تصمیم گرفتیم با کمک همسر و دوستانم موسسه‌ای را راه‌اندازی کنیم و خدماتی ارائه کنیم که افرادی که پس از این دچار معلولیت می‌شوند، مثل من گیج و سردرگم نشوند. وقتی این افراد در اردوها شرکت می‌کنند و با افراد دارای معلولیت موفق آشنا می‌شوند، انگیزه می‌گیرند و مسیر را می‌آموزند. هدف ما فقط گذراندن یک روز شاد و تفریحی نیست، هدفمان از این برنامه‌ها با همه زحمات‌ها و مسوولیت‌هایی که دارد، این است که هم یاد بگیریم و هم یاد دهیم. در این اردوها هم آدم‌های موفق دارای معلولیت که تحصیلات بالا دارند یا مثلاً در مسابقات پارالمپیک مقام کسب کرده‌اند، شرکت می‌کنند و هم افرادی که دچار افسردگی هستند و هنوز نتوانسته‌اند با مشکل جسمی خود کنار بیایند. این افراد با یکدیگر آشنا می‌شدند، از تجربیات هم استفاده می‌کنند و به هم کمک می‌کنند. خیلی مهم است که موسسه فضایی برای جمع شدن این افراد کنار هم و ایجاد تعامل بین آنها ایجاد کرده‌است. ولی واقعیت این است که در شروع فکر نمی‌کردم این همه استرس و اضطراب به من وارد شود که در سن ۳۸ سالگی چهار فنر در رگ‌های قلبم قرار بگیرد! البته من تسلیم نمی‌شوم و حتی اگر فشارها بیشتر هم باشد مقاومت می‌کنم چون تعهدی با خدا دارم، از خدا خواسته‌ام کمک کند که به جامعه برگردم و بخشی از زندگی‌ام را صرف این افراد کنم. الان هم در حال اجرای تعهدم هستم.

چرا شما خودتان از سازمان میراث فرهنگی و سایر سازمان‌های مربوطه مجوزهای لازم را دریافت نمی‌کنید که بتوانید به‌طور مستقل کار کنید؟

ما از ترس درگیر شدن با بروکراسی اداری و ماندن پشت در اتاق‌ها و ائتلاف وقت، تاکنون برای گرفتن این مجوزها مراجعه نکرده‌ایم. ولی گاهی به این فکر می‌کنم که مدتی موسسه را تعطیل کنم و به ادارات دولتی مراجعه کرده و سوالاتم را بپرسم که واقعا اگر یک انجمن خیریه بخواهد کار گردشگری را بدون درآمدزایی انجام دهد، چه مجوزهایی باید داشته باشد؟ در این مسیر مشکلات خیلی زیاد است. اوایل فکر می‌کردیم که می‌توانیم خدمات استاندارد ارائه کنیم و تا الان هم این موسسه صدافانه خدمت



تا به حال چند اردو برگزار کرده‌اید و برای ایاب و ذهاب دوستان دارای معلولیت چه فکری کرده‌اید؟

ما تا کنون بیش از سیصد اردو یک روزه برون و درون شهری برگزار کرده‌ایم که تمام گزارش‌ها و عکس‌هایش موجود است. مسأله ایاب و ذهاب همیشه از مشکلات بزرگ ما است. برای اردوهای داخل شهری از اتوبوس‌های مناسب‌سازی شده شهرداری تهران استفاده می‌کنیم که جا دارد از آقای مهندس زارع و همکارانشان در سامانه حمل‌ونقل جانبازان و معلولان شهرداری تهران کمال تشکر را داشته باشم. ولی بسیاری از اردوهای ما خارج از شهر تهران هستند مثل؛ اردوی قم و جمکران، جاده چالوس و یا گلابگیری کاشان و... چون طبق قانون، اتوبوس‌های مناسب‌سازی شده شهرداری نمی‌توانند از شهر خارج شوند، در این موارد ما از اتوبوس‌های معمولی، برای دوستانی که قادر به بالا و پایین رفتن از پله‌ها هستند و از ون‌های مناسب‌سازی شده، برای دوستانی که با ویلچر رفت و آمد می‌کنند استفاده می‌کنیم. یک گروه از دوستان هم هستند که معلولیت ندارند ولی داوطلبانه برای کمک‌رسانی در اردوها همراهی‌مان می‌کنند. ما بحث فرهنگ‌سازی را هم از این طریق دنبال می‌کنیم. چون معلولیت برای هر شخص و در هر زمان ممکن است پیش بیاید، می‌خواهیم نشان دهیم

تاکنون علاوه بر سفرهای برون شهری، سفرهای زیاد درون شهری مثل دیدار از برج میلاد را که در سال گذشته، در هفت هفته متوالی و در هر هفته، صد نفر را به برج میلاد بردیم انجام داده‌ایم

که معلولیت پایان زندگی نیست. من خودم تا سن هجده سالگی معلولیت نداشتم. قبل از آن کوهنورد بودم و در مسابقات ورزشی شرکت می‌کردم، بدن‌سازی کار می‌کردم و بسیار فعال و پرنرزی بودم. پس از حادثه‌ای که منجر به معلولیت من شد، سه چهار سال دچار افسردگی مزمن بودم که متأسفانه خانواده‌ام نیز درگیر شدند. خانواده‌ام پا به پای من بودند و هنوز هم که هنوز است حامی‌ام هستند. ولی وقتی وارد جامعه شدم، فهمیدم که خیلی‌ها مثل من هستند و به این فکر افتادم که در جهت کاهش رنج‌های آنها قدمی بردارم. این شد



کرده ولی ادامه کار بسیار سخت و دشوار است. مثلاً اگر بخواهیم اردویی در جاده چالوس برگزار کنیم، باید چند اکیپ بروند و باغی را پیدا کنند که حداقل‌های مناسب‌سازی را داشته باشد، بعد از آن هم باید کلی تلاش کنیم تا بتوانیم تخفیفی در کرایه باغ بگیریم، چون جامعه هدف ما از نظر اقتصادی محدودیت دارند. به هر حال با زحمت زیاد تاکنون ایستادگی کرده‌ایم و امیدوارم که به پشت گرمی دوستان بتوانیم ادامه دهیم.

شما از نیروهای داوطلب هم برای همکاری در سفر هایتان استفاده می‌کنید، این افراد چگونه با شما و اهدافتان آشنا و ارتباط برقرار می‌کنند؟

این افراد که تحت عنوان گروه همیاران داوطلب ساحل امید^۱ اعضاء فعال موسسه ما هستند از طریق وبسایت موسسه و از طریق شبکه‌های اجتماعی با خدمات ما آشنا شده و به‌طور داوطلبانه با ما همکاری می‌کنند. همسرم مسوولیت این گروه را بر عهده دارد و در جلساتی، آنها را با اهداف موسسه آشنا کرده و آموزش‌هایی در مورد نحوه رفتار با دوستان دارای معلولیت و نیازهای آنها می‌دهد. در این سفرها، فرد دارای معلولیت و فرد تندرست از هم جدا نیستند، همه در یک سطح هستیم و نگاه از بالا به پایین وجود ندارد. همه انسانیم و می‌خواهیم یک روز خوب را در کنار هم بگذرانیم. نزدیک به پنجاه نفر همیار داوطلب داریم که با توجه به نیاز برنامه‌ها از آنها کمک می‌گیریم. حتی بعضی از این افراد با همسر و خانواده خود در برنامه‌ها شرکت می‌کنند و هدفشان کمک به افرادی است که تنها و بدون همراه هستند.

تا به حال اردوهای چند روزه هم برگزار کرده‌اید؟

خیر. تمام اردوهای ما یک روزه بوده‌اند. حتی اردوی گلاب‌گیری کاشان را هم صبح رفته و شب برگشته‌ایم. ما تاکنون اردوهای چند روزه برگزار نکرده‌ایم. از همین‌جا از سازمان بهزیستی کشور درخواست می‌کنم با توجه به سوابق و تجربیاتی که در حوزه گردشگری داریم، برگزاری یک سری از اردوها را مثل اردوهای شمال و مشهد، به موسسه واگذار کنند تا برگزار کنیم.

هدف ما

فقط گذراندن یک روز

شاد و تفریحی نیست،

هدفمان از این برنامه‌ها با همه

مسوولیت‌هایی که دارد، این است که هم

یاد بگیریم و

هم یاد دهیم

آیا قبل از هر برنامه یا اردویی شما یک جلسه توجیهی با همیاران دارید؟

بله. قبل از هر برنامه‌ای که مثلاً دوپست تا دوپست و پنجاه نفر را به اردو می‌بریم، یک جلسه توجیهی برای تقسیم‌کار بین همیاران برگزار می‌کنیم. هر چند نفر از همیاران مسوولیت یک اتوبوس را بر عهده می‌گیرند و برنامه غذا و پذیرایی بین‌راهی را اداره می‌کنند. البته گاهی مشکلات غیرقابل پیش‌بینی هم پیش می‌آید که با هماهنگی و همکاری دوستان همیار حل می‌شود. خدا را شکر دوستان همیار ما کاملاً کار آزموده هستند و با وجود این که حرفه آنها چیز دیگری است، ولی از جان و دل و با قلب‌های پاک و شفاف خود صمیمانه با ما همکاری می‌کنند. نکته‌ای که دوست دارم بگویم این است که من چون اصالتاً اهل دزفول هستم و دوران جنگ را دیده‌ام، ارادت قلبی به جانبازان و شهدا و کسانی که از جان و مال و زندگی خود گذشتند و در جبهه‌ها جنگیدند، دارم. این افراد از خود گذشته افراد پاکی بودند که در آن زمان می‌طلبید داوطلبانه در جبهه‌ها خدمت کنند. حالا می‌خواهم بگویم این همیاران داوطلب جوان که همه دخترها و پسرهای تحصیل کرده‌ای هم هستند، از نسل همان‌هاییند که در جبهه‌ها جنگیدند و الان می‌طلبند که این‌گونه به جامعه خود خدمت کنند. می‌خواهم بگویم رگ و ریشه، از همان تبار است و حیفاست به‌جای اینکه این جوانان حمایت شوند، برایشان مانع‌تراشی شود و در آنها دل‌زدگی ایجاد شود.

چه مشکلاتی را در سر راه خود می‌بینید و چه انتظاری از مسوولان ذی‌ربط دارید؟

من کل گلیه‌ام شاید این باشد که چرا سازمان‌های دولتی مسیر انجمن‌هایی مثل ما را هموار نمی‌کنند؟ نه تنها مسیر را هموار نمی‌کنند، بلکه مانع تراشی هم می‌کنند. من نمی‌خواهم نام سازمان خاصی را ببرم ولی در نظر بگیرید که بخواهید یک انجمن یا موسسه‌ای را ثبت کنید. اول باید از یک سازمان مرجع مجوز بگیرید و سپس فضای لازم برای موسسه را تهیه کنید. آیا یک سازمان خیریه نوپا که با کمک‌های مردمی شروع به کار کرده‌است می‌تواند مکانی را به مبلغ صد میلیون تومان اجاره کند؟ بنابراین مجبور است از سازمان‌های دولتی دیگر کمک بخواهد و هر کدام از این مراحل کلی رازینه‌ها و درگیری‌های خاص خود را دارد. زمانی که ما این مکان را تحویل گرفتیم مخروبه‌ای بود که با کمک گروه‌های داوطلب و حتی افراد خانواده، آن را به شکل امروزی درآوردیم. همه کار کردند و زحمت کشیدند تا توانستیم سقفی بزنیم و درودیاری تمیز کنیم و آن را به شکل امروزی درآوردیم. با این وجود چیزی حدود دوازده میلیون تومان مقروض شدیم.

انجمن‌هایی هستند که در حوزه گردشگری افراد دارای معلولیت کار می‌کنند و مراکز اقامتی در شمال کشور یا مشهد دارند. آیا شما از امکانات این انجمن‌ها کمک نگرفته‌اید؟

بله انجمن‌هایی هستند که سالیان زیادی است که کار می‌کنند و جا افتاده‌اند. مثلاً همین رعد الغدیر که خیلی مواقع به ما کمک می‌کنند. یکی از افتخارات ما این است که بیشتر از سازمان‌های دولتی، انجمن‌های همکار کمکمان می‌کنند؛ مثل مجتمع رعد مرکز و رعد الغدیر. آنها به ما پیشنهاد استفاده از فضاهای اقامتی‌شان را داده‌اند که از آن استقبال می‌کنیم. انجمن دیگری هم به نام انجمن معلولان پارس وجود دارد که هم در حوزه گردشگری معلولان و هم برگزاری جشنواره‌ها فعال هستند و ما با آنها هم رابطه داریم.

به‌جز سفر و گردشگری چه خدماتی در موسسه پیام آوران ساحل امید ارائه می‌شود؟



در خیلی از برنامه‌ها متوجه شدیم که بسیاری از دوستان توان مالی برای پرداخت هزینه اردو را ندارند و علت را در بی‌کار بودن آنها و نداشتن استطاعت مالی دانستیم. پس به این فکر کردیم که در کنار بحث گردشگری، مسابقات ورزشی، سینما، تئاتر و برنامه‌هایی که انرژی مثبت برای اعضا ایجاد می‌کند، یک سری آموزش‌هایی را هم تحت عنوان کارآفرینی ایجاد کنیم و هنرهایی که می‌تواند به اشتغال و درآمدنجر شود را در همین مرکز به داوطلبان آموزش دهیم. به همین دلیل دوره‌های آموزش ساخت لوازم تزئینی و چوبی را در موسسه دایر نمودیم و در نمایشگاهی که در همین مکان واقع است آنها را عرضه و به فروش می‌رسانیم. به اهالی محل هم اطلاع‌رسانی کرده‌ایم که به‌جای خرید اجناس چینی به عنوان هدیه، از کارهای دستی ارابه شده در این فروشگاه خرید کنند. به غیر از این فروشگاه ثابت، در بازارچه‌هایی که در اماکن‌های مختلف برگزار می‌شوند هم غرفه می‌گیریم و تولیدات خود را عرضه می‌کنیم. ۲۰ درصد مبلغ فروش به انجمن و مابقی به سازندگان هنرهای دستی تعلق می‌گیرد.

نحوه اطلاع‌رسانی شما در مورد اردوها و کارگاه‌های آموزشی چگونه است؟

ما حدود دو هزار عضو سامانه پیامکی داریم و برای هر برنامه‌ای که برگزار می‌کنیم، پیامک می‌فرستیم. وب‌سایتی هم داریم که اطلاعات مربوط به موسسه در آن قرار داده می‌شود. علاوه بر آن در شبکه‌های اجتماعی مثل تلگرام و اینستاگرام عضو هستیم و برنامه‌هایمان را در آن صفحات قرار می‌دهیم. ما با بسیاری از انجمن‌های دیگر در ارتباط هستیم و اطلاعاتمان را رد و بدل می‌کنیم و از این بابت خوشحالیم که انجمن ما به‌عنوان یک انجمن نوپا توانسته است خودش را در بین سایر انجمن‌ها جا بیاندازد و بتواند همکاری و تعامل خوبی با آنها داشته باشد.

این شماره مجله توان‌یاب به نقش اوقات فراغت در سلامت روح و روان افراد دارای معلولیت اختصاص دارد. شما چه نظری در این مورد دارید؟ گردشگری و حضور در اجتماع، نوعی توان‌بخشی است. توان‌بخشی یک پروسه است. فردی که دچار ضایعه

نزدیک به پنجاه نفر داوطلب همیار داریم که با توجه به نیاز اردوها از آنها کمک می‌گیریم. حتی بعضی از این افراد با همسر و خانواده خود در برنامه‌ها شرکت می‌کنند و هدفشان کمک به افرادی است که تنها و بدون همراه هستند

نخاعی می‌شود، بخشی از خدمات شامل؛ خدمات پزشکی، درمانی، دارو، اعمال جراحی و بخشی هم خدمات پیرایشگی مثل کاردرمانی و فیزیوتراپی، به او ارائه می‌شود. یعنی از لحاظ جسمی روی او کارهایی انجام می‌گیرد، ولی آیا به روحیه و روان او هم توجهی می‌شود؟ هدف ما این است که روی قسمت‌های روحی و روانی چنین افرادی کار کنیم. در واقع اهمیت دادن به اوقات فراغت یک نوع توان‌بخشی به حساب می‌آید. ما چندین اردو در بخش کردان داشتیم و دویست نفر از دوستان، سواری با اسب را تجربه کردند. همین تجربه، اسمش، اسب درمانی است که در واقع حرکات تعادلی و توان‌بخشی با کمک اسب است. در کنار این برنامه‌ها خیلی از دوستان ممکن است صرفاً به جنبه‌های سرگرمی آن توجه کنند که آن هم بسیار لازم و مفید است. آرزو دارم که دوستان دارای معلولیت، هیچ کمبودی را حس نکنند و خودشان را کمتر از بقیه ندانند. اگر کسی به آنها

گفت من سوارکاری کرده‌ام، آنها هم بگویند من هم سوارکاری کرده‌ام! اگر کسی گفت من به کویر رفته‌ام یا به گلاب‌گیری کاشان یا به روستای ابیان رفته‌ام آنها هم بگویند ما هم رفته‌ایم. این از لحاظ توان‌بخشی روحی خیلی موثر است. نامه‌های زیادی پس از هر اردو به دست ما می‌رسد و از تاثیرات زیادی که این سفرها داشته‌اند می‌گویند. پس از آخرین سفر، نامه‌ای از طرف یک دوست مبتلا به فلج مغزی سی‌ودو ساله به دست من رسید که نوشته بود، این اولین سفری بود که بدون پدر و مادرم آمدم! البته ما همه این دست‌اوردها را مدیون همیارانی هستیم که بدون چشم داشت، زحمت می‌کشند و باعث ایجاد حس استقلال در دوستان دارای معلولیت می‌شوند. درست است که آنها از کمک همیاران برخوردار هستند اما واقعیت این است که بدون همراه و تنها به اردو آمده و هیچ چیز بهتر از مستقل زندگی کردن و استقلال فردی نیست. برنامه‌های اوقات فراغت واقعاً مورد نیاز و انرژی‌زاست.

وسخن آخر:

به نظر من انجمن‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد، بازوهای اجرایی سازمان‌های دولتی هستند و ظرفیت عملکردی بیشتری از سازمان‌های دولتی دارند. کسانی که در این انجمن‌ها فعالیت می‌کنند، برای دلشان می‌آیند و توقع مادی ندارند و به همین خاطر پتانسیل این انجمن‌ها از سازمان‌های دولتی بیشتر است. من می‌گویم سازمان‌های دولتی به انجمن‌ها اعتماد کنند، راهشان را هموار کنند و اگر می‌توانند کمکشان کنند و مطمئن باشند که انجمن‌ها نیز به آنها کمک خواهند کرد.

شال زرد رنگ، علامت گروه همیاران است!

بازارچه‌ها، همایش‌ها و اردوها به ما کمک می‌کنند. این افراد علاقه‌مند، داوطلبانه در حوزه افراد دارای معلولیت فعالیت می‌کنند. این افراد جز تیم مدیریتی و اجرایی برنامه‌ها هستند و در همه کارها از تدارکات گرفته تا ایجاد نظم و نظارت بر انجام برنامه‌ها همکاری می‌کنند.

سونیا شناسی آذری، رئیس هیات مدیره انجمن پیام آوران ساحل امیدو مسوول گروه همیاران است. با او هم در مورد این گروه داوطلب سوال کردیم. او در مورد گروه همیاران گفت:

خانم‌ها و آقایان جوان تحصیل‌کرده و اکثراً شاغلی هستند که در برنامه‌های مختلف مثل برگزاری

همیاران در سفرها چه وظایفی بر عهده دارند؟

همیاران جز تیم مدیریتی و اجرایی برنامه‌ها هستند که در سفرها معمولا در همه کارها از تدارکات گرفته تا ایجاد نظم و نظارت بر انجام برنامه‌ها همکاری می‌کنند. بطور مثال در بسته‌بندی کردن پکیج‌های خوراکی کمک می‌کنند. در کمک به افراد دارای معلولیت که با ویلچر حرکت می‌کنند، در بالا رفتن از رمپ و پله کمک می‌کنند. هم‌چنین در اجرایی شدن نظم در برنامه‌ها هم نظارت دارند و...

داوطلبان چگونه می‌توانند به گروه همیاران بپیوندند؟

ما فرم‌هایی برای عضویت تهیه و در سایت و شبکه‌های اجتماعی قرار داده‌ایم. علاقه‌مندان این فرم‌ها را تکمیل و ارسال می‌کنند. ما با آنها تماس می‌گیریم و از آنها دعوت می‌کنیم که به موسسه بیایند. در بازارچه‌هایمان هم فرم‌های پیش عضویت را در اختیار داوطلبان قرار می‌دهیم. داوطلبانی که این فرم‌ها را پر می‌کنند به موسسه دعوت می‌شوند و در گروه‌های ده نفره آموزش‌هایی به آنها داده می‌شود. گروه همیاران با یک شال زردرنگ و با آرم پیام آوران ساحل امید در بازارچه‌ها و برنامه‌های موسسه شرکت می‌کنند. همیاران دو دسته هستند؛ همیاران عادی و همیاران ثابت. همیاران ثابت کسانی هستند که از هر سه برنامه، حداقل در یک برنامه شرکت می‌کنند ولی همیاران عادی افرادی هستند که مشغله بیشتری دارند ولی دوست دارند در برنامه‌های ما شرکت کنند و به افراد دارای معلولیت کمک کنند. ما همیارانی داریم که دکترای دارند و یا استاد دانشگاه هستند. هرکسی به یک نیتی در این برنامه‌ها شرکت می‌کنند.

چه آموزش‌هایی به این افراد داده می‌شود؟

به همیاران نحوه کمک کردن به افراد دارای معلولیت را آموزش می‌دهیم، البته با این تاکید که نگاه‌ها ترجم‌آمیز و از بالا به پایین نباشد. همان‌طور هم که اگر شخصی بخواهد به یک فرد تندرست کمک کند باید از او سوال کند که آیا مایلید به شما کمک کنم، یا نه؟ باید از افراد دارای معلولیت هم به همین صورت سوال شود. این کمک کردن‌ها نباید به زور باشد. آموزش‌ها نحوه رفتار مطلوب با افراد دارای معلولیت را یاد می‌دهد و روی واژه‌های مناسبی مثل؛ افراد دارای معلولیت و افراد غیرمعلول به جای واژه‌هایی مثل معلول، سالم، مددجو، توانیاب و... تاکید می‌کند.



شماره ۵۵۵ - تهران - ۱۳۹۵

سازمان مردم‌نهاد

محمداسماعیل شیخ قرایی متولد سال ۱۳۴۲ است. او از هفت ماهگی به دلیل فلج اطفال، دچار معلولیت شده است. شیخ قرایی، از اردیبهشت ماه سال ۱۳۶۲ فعالیت‌های انجمنی خود را شروع کرده است. او بیش از ۱۴ سال عضو هیات مدیره جامعه معلولان ایران بوده و حالا هم عضو هیات امنای انجمن ندای معلولان می‌باشد. شیخ قرایی کارمند بازنشسته شرکت ایران ایر است او پس از بازنشستگی در سال ۱۳۹۱ به فکر تاسیس انجمنی در جهت گردشگری افراد دارای معلولیت افتاد و انجمن فرهنگی ورزشی و گردشگری معلولان پارس را تاسیس کرد. از او در مورد اهداف این انجمن، فعالیت‌ها، اهداف و چالش‌هایی که با آن روبه‌رو است پرسیدیم که می‌خوانید.



به امید روزی که یک فرد دارای معلولیت به تنهایی بتواند به سفر گردشگری برود!

در گفت‌وگو با محمد اسماعیل شیخ قرایی، مدیرانجمن فرهنگی ورزشی و گردشگری معلولان پارس

برای خودمان قائل شدیم این است که یک فرد دارای معلولیت بتواند با رعایت استاندارد و تجهیزات لازم به تنهایی به یک سفر گردشگری برود.

تا به حال چند پاراتور اجرا کرده‌اید؟

تا به حال در حدود دوازده، سیزده پاراتور داشته‌ایم. در این سفرها سعی کرده‌ایم چندمنظوره کار کنیم، اول شناسایی اماکن مناسب‌سازی شده است (که متأسفانه خیلی کم هستند)، دوم آموزش به خانواده، برای همراهی آنها با فرزند یا قوم و خویش دارای معلولیت خود. ما افراد دارای معلولیت زیادی را داریم که به دلیل شرایط فیزیکی امکان مسافرت با خانواده را ندارند. سعی کرده‌ایم که با آموزش افراد خانواده، آنها را در پاراتورهای خود مشارکت دهیم تا در این گونه مسافرت‌ها همراه فرزندشان باشند. متأسفانه شرایط مادی اجازه نمی‌دهد که در فواصل کمتر بتوانیم پاراتورها را راه بیندازیم، ولی در این سه سال، سیزده پاراتور برگزار کرده‌ایم. همین کار باعث شده که نگاه میراث

تعریفی که برای خودمان قائل شدیم این است که یک فرد دارای معلولیت بتواند با رعایت استاندارد و تجهیزات لازم به تنهایی به یک سفر گردشگری برود

انجمن گردشگری معلولان را در اوایل سال ۹۱، با هدف رعایت استاندارد در گردشگری افراد دارای معلولیت، به راه بیندازیم. اولین کارمان این بود که واژه‌ای به نام "پاراتور" را برای گردشگری معلولان تعریف کنیم و این واژه را جا بیندازیم.

مشابه واژه "پارا" در پارالمپیک؟

بله. کاملاً درست است. پارا به معنای موازی و تور به معنای گردشگری است. من فکر کنم چنین واژه‌ای در خارج از کشور هم وجود ندارد. تعریفی که

آقای شیخ قرایی، در مورد انجمن فرهنگی ورزشی و گردشگری معلولان پارس بگویید و این که با چه انگیزه‌ای به تاسیس آن اقدام کردید؟

از آن‌جا که من سال‌ها به عنوان کارشناس امور پرواز و مسافران کثیرالسفر در شرکت ایران ایر فعالیت کرده‌ام، همه این تجربیات باعث شد که بخواهم در پر کردن خلا گردشگری افراد دارای معلولیت تلاش کنم. پس از سی و چندسال سابقه فعالیت انجمنی در حوزه معلولان، فهمیده‌ام که مسایل معلولان هنوز کاملاً بکر است و هر چقدر هم در این حوزه کار شود، باز هم کم است. از مواردی که همیشه مورد غفلت قرار گرفته است، بحث گردشگری افراد دارای معلولیت است. آرمانی که از ابتدا برای این انجمن تبیین کرده‌ایم، ایجاد نشاط، شادابی، امید و بالندگی است. انسان شاد و با نشاط تفکرش قوی‌تر و امید به آینده‌اش بیشتر خواهد بود. این در مورد افراد دارای معلولیت هم صدق می‌کند. این شعار و این انگیزه‌ها، همه با هم دست به دست هم داد که



شماره ۵ بهار ۱۳۹۵



فرهنگی به افراد دارای معلولیت جلب شود. یکی از تاکیدات ما در سفر، اشاعه فرهنگ ایرانی است. قصد داریم با دیدار از اماکن و ابنیه تاریخی، فرهنگ بومی و ملی خود را زنده کنیم. کشور ایران قدمتی چندین هزار ساله دارد که به زمان مادها برمی‌گردد، تا وقتی نتوانیم گردشگری را اشاعه دهیم در ارتباط با فرهنگمان ضعیف عمل کرده‌ایم.

به همین دلیل است که انجمن را، انجمن فرهنگی، ورزشی و گردشگری معلولان پارس نام‌گذاری کرده‌ایم و اعتقادمان بر این است که جنبه‌های ورزشی و گردشگری وقتی تاثیرگذار می‌شوند که پایه‌های فرهنگی خود را قوی کرده‌باشیم. انجمن ما اولین انجمن تخصصی است که یک هیات امنای آکادمیک و متخصص دارد که روی بهتر شدن فعالیت‌هایمان مطالعه می‌کنند.

سفرهای شما چند روزه است و با چه مشکلاتی در این سفرها روبه‌رو هستید؟

بیشتر سفرهای ما یک یا دو روزه هستند. مهم‌ترین مشکل ما مناسب نبودن سرویس‌های حمل و نقل برون شهری است. جا دارد از مسوولان شهرداری تهران و آقای قالیباف تشکر کنم که سامانه حمل و نقل رایگان معلولان را برای تهران‌گردی در اختیار ما گذاشته‌اند. ما از این سرویس‌های مناسب‌سازی شده استفاده می‌کنیم. ولی از سایر نهادها هم انتظار داریم که تسهیلاتی در سفرهای برون شهری برای افراد دارای معلولیت قایل شوند و حداقل الزام یک بالا برنده برای ماشین‌ها و یا اتوبوس‌ها را قائل شوند.

شما با انجمن‌های دیگری که در زمینه گردشگری فعالیت می‌کنند هم در تماس هستید؟

انجمن‌هایی هستند که در این حوزه کار می‌کنند. یکی از آنان انجمن پیام آوران ساحل امید است که به مدیریت شهرام مبصر فعالیت می‌کند. غیر از آقای مبصر و انجمن ایشان که نام گردشگری دارد، گروه‌های دیگری هم در این زمینه فعالیت می‌کنند. ولی این‌که آیا نکات فنی در این سفرها رعایت می‌شود یا نه را من نمی‌دانم و اظهارنظر هم نمی‌کنم. ولی همیشه در تلاش برای ارتباط با آنها هستیم. ما در برگزاری جشنواره‌ها و نمایشگاه‌ها از هم‌پوشانی سایر انجمن‌ها استفاده می‌کنیم. چون تک صدایی هیچ وقت جواب

هدف ما این است که هم بتوانیم افراد دارای معلولیت خارج کشور را برای بازدید از جاذبه‌ها و توانمندی‌های گردشگری به ایران بیاوریم و هم بتوانیم افراد دارای معلولیت ایرانی را به خارج از کشور ببریم

ستاره‌ها، تا قبل از سال جدید است که امیدواریم بتوانیم آن را انجام دهیم. در این پارا‌تورها همیشه هدف اصلیمان را با شادی و نشاط همراه می‌کنیم تا باعث انبساط خاطر همسفران شود. برنامه‌ای دیگری که در پیش داریم، برگزاری یک پارا‌تور در رابطه با حوادث و بلاهایی طبیعی است که گریبان افراد دارای معلولیت گردشگر را می‌گیرد. یعنی پارا‌توری می‌گذاریم با هدف اینکه زندگی یک فرد دارای معلولیت پس از حوادث و بلایای طبیعی، چگونه باید باشد، چه نیازهایی دارد و در آن شرایط چه باید بکند؟

انجمن شما برای فعالیت در حوزه گردشگری معلولان مجوز دارد؟

بله. ما از سازمان بهزیستی کشور مجوز گرفته‌ایم. در واقع ما تورگردان نیستیم، بلکه سمن گردشگری معلولان هستیم. ولی اگر نیاز باشد که تورگردانی انجام دهیم، باید مجوز آن را از سازمان میراث فرهنگی و یا سازمان هواپیمایی کشور هم بگیریم.

من به دلیل سابقه کاری‌ام، مشمول گرفتن آژانس هواپیمایی هستم و کلاس‌های خاص آن را هم گذرانده‌ام. هدفم این است که هم، افراد دارای معلولیت خارج کشور را برای بازدید از

نمی‌دهد. در مورد اجرای برنامه‌های پارا‌تور هم چنین اهدافی داریم و با انجمن‌های دیگر ارتباط می‌گیریم. ما در پارا‌تورهایمان حتماً از افراد متخصص، خصوصاً راهنمایان گردشگری استفاده می‌کنیم. در سفرهایمان حتماً پزشک و دستیار پزشک داریم. مزیت راهنمایان تور این است که علاوه بر آشنایی با ابنیه تاریخی و معرفی آنها، از تاریخچه احداث آن بنا هم می‌گویند که باعث ایجاد همبستگی ملی در گروه می‌شود. در این سفرها از موسیقی فولکلوریک ایرانی استفاده می‌کنیم، چون تاکید ما در این پارا‌تورها توجه به پایه‌های فرهنگی این مرز و بوم است. یکی از برنامه‌های پیش روی ما، برگزاری یک پارا‌تور کویرگردی با هدف آشنایی و رصد



جاذبه‌ها و توانمندی‌های گردشگری به ایران بیاوریم و هم، معلولان ایرانی را به خارج از کشور ببریم. این افق کاری ما است و سعی کرده‌ایم که برنامه‌هایمان را بر این منوال بریزیم.

مهم‌ترین کاری که انجام داده‌ایم این بوده است که در سال ۹۲ براساس قوانین بین‌المللی مثل قوانین شیکاگو، یاتا، ای‌کاتو و... و قوانین جاری در کشورمان مثل، قوانین ۱۶ ماده‌ای حقوق معلولان و برنامه‌های پنج ساله پنجم، با هوپیمایی کشوری دستورالعمل و قوانینی را تدوین کنیم. در این قوانین، نیازهای معلولان جسمی حرکتی، نابینایان، ناشنوایان و حتی سالمندان دیده شده‌اند و باید تمام دفاتر فروش هوپیمایی و آژانس‌ها و فرودگاه‌ها ملزم به رعایتش باشند. این قوانین با هماهنگی و همفکری انجمن معلولان پارس و کانون تشکل‌های معلولان که در هر دوی آنها خودم عضو بودم و با همفکری کارشناسان هوپیمایی کشوری، تدوین شدند. این قوانین به صورت دستورالعمل درآمد و به امضای ریاست سازمان هوپیمایی کشوری و معاونان ریاست جمهوری رسید و سپس به سازمان بهزیستی کشور و سازمان‌های مربوطه ابلاغ شد. به این صورت که یک فرد دارای معلولیت، از بدو ورود از یک گیت، توسط مسوول مربوطه تحویل گرفته می‌شود و بدون اینکه خودش دخالتی داشته باشد، مراحل کاری اش طی می‌شود و نهایتاً به هوپیما وارد می‌شود. این کاری است که در تمام جوامع بین‌المللی خارج از کشور انجام می‌شود و در ایران هم باید انجام شود. البته در ایران هنوز تا جا افتادن آن راه درازی در پیش است. استدلالی که مسوولان دارند این است که ما در خیلی از جاها حتی ویلچر نداریم که فرد دارای معلولیت یا سالمند را با آن انتقال دهیم و یا ماشین مخصوص حمل معلولان نداریم! به نظر من برای اجرای این قانون در فرودگاه‌های سراسر کشور، یک وحدت کلمه و یک همپوشانی همه دوایر مورد نیاز است که این قانون به رسمیت شناخته و اجرایی شود. ما حتی به سازمان هوپیمایی کشوری اعلام آمادگی کرده‌ایم که حاضریم کلاس‌های آشنایی با معلولیت‌ها را برای کارمندان مرتبط برگزار کنیم. شاید کارمندی که پشت میز گیت نشسته، نداند که معلولیت من چیست؟ او حداقل باید با نوع معلولیت فردی مثل من آشنا شود. تمام این فعالیت‌ها را به این دلیل

مادر پاراتورهایمان حتماً از انجمن صنفی راهنمایان تورا استفاده می‌کنیم. حتماً پزشک و دستیار پزشک در سفرهایمان داریم

انجام می‌دهیم که تکریم فرد دارای معلولیت الزامی شود، ترحم زدوده شود و احقاق حق شود.

آیا این قوانین تصویب شده، در فرودگاه‌های ایران اجرا می‌شوند؟

من نمی‌توانم درصدبندی کنم، چون شاید نا عادلانه قضاوت کنم، ولی در فرودگاه‌هایی که جنبه بین‌المللی دارند، این دستورالعمل‌ها تا حدودی انجام می‌شوند. اما باید دانست که داشتن یک توالیت فرنگی به تنهایی مناسب‌سازی نیست، باید کریدور آن هم مناسب باشد، دستگیره‌های مخصوص کنار توالیت فرنگی هم تعبیه شده باشد و... در این صورت است که می‌توان گفت مناسب‌سازی انجام شده است. مناسب‌سازی نیاز به نگاه تخصصی و فنی دارد. دوایر دولتی اگر نمی‌توانند این کار را انجام دهند، می‌توانند این وظیفه را برون سپاری کرده و از انجمن‌های مربوطه کمک فکری بگیرند. در اینجا میراث فرهنگی حرف اول را می‌زند. میراث فرهنگی به درستی می‌گوید که ابنیه تاریخی را نمی‌توان دست زد. ولی ما می‌گوییم نیازی به دست زدن به اماکن تاریخی نیست، می‌شود با تجهیزات پرتابل مثل رمپ سیار، کفپوش یا نصب یک بالابر در یک ارتفاع و فاصله مناسب، این اماکن را مناسب‌سازی کرد و برای افراد دارای معلولیت فرصت استفاده را ایجاد کرد.

آیا به دنبال ایجاد ارتباط بین انجمن خود و سازمان میراث فرهنگی و انتقال نظریاتتان بوده‌اید؟

ما به دنبال ایجاد این ارتباط هستیم ولی حرکتان خیلی کند است چون باید نگرش‌ها را عوض کنیم و تغییر نگرش از لحاظ جامعه شناسی پیگیری زیادی می‌خواهد و زمان می‌برد. در حال حاضر به این کار ورود کرده‌ایم ولی این کار نباید قائم به یک انجمن

باشد، انجمن‌های دیگر هم باید در این حوزه تلاش کنند. یکی از کارهای دیگری که انجام داده‌ایم و امسال دومین سال آن بود برگزاری جشنواره هنرهای تجسمی با موضوع سفر و معلولیت در قالب پاراتور بود. در سال اول این جشنواره، در پنج گرایش هنری، پوستر، کاریکاتور، نقاشی، خطاطی و عکس برگزار شد و امسال هم در سه گرایش پوستر، عکس و کاریکاتور انجام شد. این جشنواره در تالار سازمان مدیریت صنعتی و با مشارکت خیلی از انجمن‌ها خصوصاً انجمن رعد برگزار شد. مرکز رعد در اجرای این جشنواره‌ها خیلی به ما کمک کرد و حتی پیشنهاد دادند که جشنواره را در رعد مرکز برگزار کنیم.

بازخورد این جشنواره‌ها را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

به نظر من نگاه‌ها دارد به سمت حل مشکلات افراد دارای معلولیت سوق پیدا می‌کند. در این جشنواره‌ها، مسوولان هم شرکت کردند. مدیرکل توانبخشی سازمان بهزیستی کشور هم حضور داشتند. البته انتظار داشتیم که مسوولین میراث فرهنگی هم در این جشنواره‌ها حضور داشته باشند که این زمینه ضعیف عمل کردند. امیدواریم در سومین سال بتوانیم این جشنواره را در ابعاد بین‌المللی کار کنیم. الان هم بسیاری از انجمن‌ها و سایت‌ها مرتب به ما زنگ می‌زنند و رصد می‌کنند که کار در چه مرحله‌ای است و جشنواره سوم در چه زمانی برگزار می‌شود؟ ما در حال تنظیم توافقنامه با بهزیستی برای نمایش آثار برگزیده در دهه فجر هستیم. باید روی این موضوع، کار فرهنگی کنیم و آن را ترویج دهیم تا کاملاً جا بیافتد. من عقیده دارم هر کدام از این آثار می‌تواند نگاهی تفکرآمیز برای مسوولان ایجاد کند که بیشتر به گردشگری افراد دارای معلولیت دقت کنند.

برنامه‌های آتی شما در انجمن فرهنگی ورزشی و گردشگری معلولان پارس چیست؟

می‌خواهیم بگوییم که افراد دارای معلولیت نباید جدا از افراد غیرمعلول باشند. ما می‌گوییم امکانات باید طوری فراهم شود که افراد دارای معلولیت در هر جایی بتوانند به راحتی حضور داشته باشند. برنامه آینده ما فعالیت در رفع همین موانع است. علاقه دارم خاطرهای را بیان کنم. من در سال ۱۳۶۸ با یک نفر همراه،



(یک فرد دارای معلولیت و یک همراه) از ایران تحت عنوان تور خودباوری، بیست کشور اروپایی را با ویلچر رفتیم. شروع این تور از استانبول ترکیه بود. آقای حسین نیک‌زبان، فرد ویلچری توانمندی بودند و من هم به عنوان همراه، لیدر، مترجم و عکاس با ایشان هم سفر بودم. ما دو نفر این سفر را با هماهنگی کمیته ملی المپیک آن زمان، وزارت امور خارجه و چند سازمان دیگر مثل سازمان هواپیمایی که خودم کارمندش بودم، شروع کردیم و تا ایتالیا پیش رفتیم که هم زمان شد با چهارده خرداد و رحلت امام خمینی که مجبور شدیم کار خود را ادامه ندهیم و به ایران برگردیم. من دیگر ادامه ندادم ولی آقای نیک‌زبان با گروه دیگری این کار را ادامه داد. این جزو خاطرات خیلی خوب من است که ۵۵۰۰ کیلومتر را طی کردیم و در این راه با مشکلات بسیاری هم روبه‌رو شدیم که البته یادآوری این خاطرات بسیار لذت‌بخش است.

چگونه می‌توان اجرای قوانینی که مثلاً برای فرودگاه‌ها تدوین شده را پیگیری کرد؟

باید ابتدا اطلاع‌رسانی کرد تا افراد دارای معلولیت خودشان از قوانین مندرج مربوط به خودشان آگاهی پیدا کنند. این وظیفه همه سایت‌هایی معلولان است. دوستان برای اطلاع از این قوانین و دستورالعمل‌ها می‌توانند به سایت انجمن فرهنگی، ورزشی و گردشگری معلولان پارس به آدرس زیر مراجعه کنند. این قوانین در ارتباط با بحث گردشگری هم هست. مهم‌ترین خواسته ما، حضور افراد دارای معلولیت در برنامه‌ریزی‌های مربوط به خودشان است.

چشم‌انداز آینده‌تان چیست؟

چشم‌انداز ما این است که روزی شرایط آن‌چنان فراهم شود که هم، افراد دارای معلولیت از خارج ایران بتوانند به ایران سفر کنند و از جاذبه‌های دیدنی کشور ما دیدن کنند و هم، افراد دارای معلولیت ایرانی بتوانند به خارج از کشور سفر کنند. انگیزه‌ای پشت این برنامه‌ها، اشاعه فرهنگ غنی ایران است که با آمدن توریسم به ایران امکان‌پذیر می‌شود. طبق تعریف جهانی به ازای هر گردشگری که وارد کشور می‌شود، هشت شغل ایجاد می‌شود و گفته می‌شود که اگر این گردشگر، معلولیت داشته باشد، این هشت شغل به دوازده شغل ارتقا می‌یابد! پس ما

شده و استعداد‌های وجودیشان متبلور می‌شود و این همین چیزی است که ما به دنبالش هستیم.

و سخن آخر شما؟

می‌خواهم بگویم انجمن‌های معلولان و کلا سازمان‌های مردم‌نهاد و تشکل‌های اجتماعی برای سازمان‌ها و وزارتخانه‌ها باید حکم‌بازو را داشته‌باشند. یعنی باید آن قدر اعتمادسازی ایجاد شده‌باشد که سازمان‌ها به خودشان اجازه بدهند بعضی از کارها را برون سپاری کنند و انجمن‌های سابقه‌دار و امتحان‌پس‌داده را به کار بگیرند. این اتفاق هم از لحاظ اقتصادی به نفع آن وزارتخانه و سازمان است و هم از لحاظ نوع کارکردی در بالاترین سطح قرار می‌گیرد. اگر این اعتمادسازی برقرار شود خیلی از دغدغه‌ها از بین خواهند رفت. من معتقدم که تشکل‌های اجتماعی با فداکاری و تلاش بسیار، باید اعتمادسازی را بیشتر کنند. اگر انجمن‌ها این اعتماد را ایجاد نکنند، سازمان‌ها هم رغبت همکاری و کمک به آنها را پیدا نمی‌کنند. می‌خواهم بگویم که به نقش انجمن‌ها و تشکل‌ها به عنوان بازو نگاه کنند و این اتفاقی است که در همه جای دنیا در حال افتادن است.

با تقویت صنعت گردشگری خاص افراد دارای معلولیت، توان‌بخشی حرفه‌ای را هم ایجاد کرده و ایجاد اشتغال هم می‌کنیم.

نقش سفر در اوقات فراغت و توان‌بخشی افراد دارای معلولیت را چگونه می‌بینید؟

در ادبیات ما گفته می‌شود اگر می‌خواهی افراد را بشناسی باید با او سفر کنی. سفر برای افراد دارای معلولیت، جنبه درمانی هم دارد. وقتی یک فرد مشاور یا مددکار، با یک فرد دارای معلولیت همسفر شود، می‌تواند بفهمد که او از چه مسایلی رنج می‌برد، چه نیازهایی دارد و چه راهکار درمانی برای او مناسب است؟ به سفر صرفاً نباید نگاه تفریحی داشت. البته ایجاد نشاط و شادابی هدف اصلی ماست. ما در فضای نشاط و خوشی است که می‌توانیم با یکدیگر حرف بزنیم و ارتباط ایجاد کنیم. اگر بخواهیم فرد دارای معلولیتی را به خود باوری برسانیم، باید در یک محیط شاد و با یک زبان خوش این کار را بکنیم. مهم‌ترین هدف ما همین ایجاد تبسم از لحاظ افکار و از لحاظ رفتار است که بتوانیم به جامعه معلولان ورود کنیم. اگر شرکت‌کنندگان از این سفرها لذت ببرند، باز هم می‌آیند، از انزوا خارج

دستورالعمل اجرایی حمل و نقل هوایی مسافران دارای دارای معلولیت و توانخواه

سازمان هواپیمایی کشوری، اردیبهشت ۱۳۹۲

دستورالعمل اجرایی حمل و نقل هوایی مسافران دارای دارای معلولیت و توانخواه توسط انجمن معلولان پارس و کانون تشکل‌های معلولان و همفکری کارشناسان هواپیمایی کشور در سال ۱۳۹۲ تدوین شد و اجرای آن در تمامی فرودگاه‌های کشور الزامی گشت. خلاصه‌ای از این دستورالعمل در نشریه توانیاب ارائه می‌شود. متقاضیان می‌توانند از طریق سایت در جریان کلیت این دستورالعمل قرار گیرند.

پیشگفتار

از آن جا که استفاده از حمل و نقل هوایی برای مسافران دارای دارای معلولیت، توانخواهان و سالمندان به عنوان بزرگترین اقلیت اجتماعی، در سفرهای طولانی علاوه بر مطلوبیت، اغلب به عنوان یک ضرورت نیز محسوب می‌گردد و به منظور حفظ کرامت این گروه مسافران و رعایت حقوقی که جامعه هوانوردی باید در قبال آنان بر عهده گیرد، ضروری است فرودگاه‌های کشور و شرکت‌های هواپیمایی با توجه به قوانین و مقررات داخلی و بین‌المللی، تمهیدات و تسهیلاتی مناسبی برای استفاده این عزیزان از امکانات صنعت فراهم نمایند.

این سند بر اساس مقررات مندرج در بخش استانداردهای مرجع تدوین گردیده و تابع قوانین جمهوری اسلامی مصوب قانون‌گذار بوده و خواهد بود. لذا هرگونه اصلاح قوانین ملی می‌تواند بر حدود و ثغور این دستورالعمل مؤثر باشد و متعاقباً اصلاحات آن را در پی داشته باشد. این سند ناقض امتیازات در نظر گرفته شده در قوانین ملی برای جانبازان گرانقدر تلقی نمی‌گردد.

حوزه اثر و فهرست گیرندگان دستورالعمل

مقررات این دستورالعمل توسط کلیه فرودگاه‌های کشور، شرکت‌های هواپیمایی داخلی و خارجی فعال در کشور و نمایندگان فروش و خدمات آنان، و نیز مسافران موضوع دستورالعمل، از ۳ ماه پس از تاریخ انتشار لازم الاجرا خواهد بود.

این سند برای بار اول به فهرست

سودمندی خواهد بود و بر این اساس می‌توان نسبت به اخذ تمهیدات لازم و هماهنگی‌ها در فرصت کافی اقدام نمود. بدین منظور کلیه مسافران موظف به رعایت موارد ذیل می‌باشند:

- اعلام وضعیت و نوع دارای معلولیت به دفاتر فروش بلیت، تورهای هوایی و یا شرکت هواپیمایی در هنگام ذخیره جا و ارایه پاسخ صحیح به منظور تکمیل فرم‌های مربوطه
- رعایت شرایط و ضوابط تعیین شده شرکت هواپیمایی از جمله مراجعه به پزشک معتمد و یا اخذ مجوز پرواز و ترخیص برای همراه مسافر دارای معلولیت و توانخواه
- حضور به موقع در محل پذیرش مسافر و همراه داشتن مدارک و اسناد کامل از قبیل کارت شناسایی معتبر و سایر اسناد مورد نیاز
- رعایت دستورالعمل‌های ذیربط شرکت‌های هواپیمایی
- رعایت دستورالعمل‌های ذیربط فرودگاهی

آموزش

نظر به این که آموزش به‌روز و مستمر پرسنل شرکت‌های هواپیمایی و نمایندگان فروش و خدمات آنان و نیز پرسنل مرتبط فرودگاه‌های کشور می‌تواند در ارایه خدمات مورد نیاز و بهینه برای مسافران دارای معلولیت و توانخواه، بسیار مؤثر و کارآمد باشد. لذا کلیه مراکز آموزشی در زمینه فعالیت خدمات فروش بلیت، خدمات فرودگاهی، میهمانداری و سایر بخش‌های مرتبط موظف به رعایت موارد می‌باشند.

ارزیابی

به منظور ارتقاء کمی و کیفی خدمات قابل ارایه به مسافران دارای معلولیت و توانخواه و ایجاد فضای رقابتی بین شرکت‌های هواپیمایی و نمایندگان فروش و خدمات آنان و نیز افزایش توانمندی‌ها در پذیرش و حمل مسافران دارای معلولیت و توانخواه، نسبت به تعیین و معرفی شرکت (های) نمونه به عنوان برگزیدگان ارایه خدمات به مسافران دارای معلولیت و توانخواه اقدام خواهد شد.

گیرندگان ذیل ارسال و اصلاحات بعدی از طریق سایت سازمان به نشانی^۱ اطلاع رسانی خواهد گردید. ضمناً گیرندگان و ذی‌نفعان در صورت هرگونه پیشنهاد اصلاح می‌توانند نقطه نظرات خود را به این سازمان ارسال نمایند. این سازمان پس از بررسی موضوع از نظر مطابقت با استانداردهای موجود، اقدامات لازم را معمول خواهد نمود.

تعاریف

مسافر دارای معلولیت و توانخواه ۱: با توجه به تعاریف استاندارد ایکائو ۲ و ۳، مسافری است که به دلیل نقص عضو حسی و فیزیکی، کند ذهنی، کهولت، بیماری و یا دلایل دیگر فردی، نیازمند توجه ویژه در انجام امور مربوطه است.

نظام‌نامه خدمات فرودگاهی یا تا ۴: منظور کتاب راهنمای جامع خدمات فرودگاهی یا تا می‌باشد. این نظام‌نامه توسط یا تا تدوین و به عنوان مهم‌ترین منبع مستند عملیاتی شرکت‌های هواپیمایی و نمایندگان خدماتی آنان محسوب می‌گردد.

در این دستورالعمل برای گروه‌های مختلف شرح وظایفی تعریف شده تا هماهنگی کامل در خدمت رسانی وجود داشته باشد. شرح وظیفه گروه‌های زیر وجود دارد که جهت اطلاعات بیشتر به سایت مراجعه شود.

• وظایف مدیر فرودگاه

• وظایف شرکت هواپیمایی

• وظایف شرکت خدمات فرودگاهی

• وظایف دفتر فروش بلیت مسافر هوایی

• وظایف مسافران دارای معلولیت و توانخواه

با توجه به این که اطلاع از وضعیت معلولیت و توانخواهی مسافر و نیازمندی‌های وی در مرحله تقاضای ذخیره جا و خرید بلیت، حائز کمال

1. www.pars.dair
2. www.cao.ir



زَمَزَمَه

به نام خدا
هنوز با زمستان به سر می‌برم و در اندیشه نغمه گرم بهار به امید مراندیشم و به طراوت
به ایح که آغاز مرا اگر هست، پایانم نیز در کار است.
پایان زمستان سرد
نوید بفرش روی تو و آغاز دوباره است.
کهنه بارم را بر زمیغ گذاشته‌ام مرخواهم که دمر بر آسایم.
رنج‌ها را رو به آسماخ پرواز مردهم تا شاهد پرگشودن روح خویشتن باشم.
دل شکستگان عالم را فرا مرخوانم تا ترنم دوباره شرح را با هم سردهیم.
تا آج که آکر امتر زره زره به قلب‌ها سر لیز شود.
باور مرکنم مرگ تلخ‌ها را تا آنگه شهید شگوفه‌ها را در کام احساس کنم.
هر آج که مرا به مصیبت فرا بفرواند در آغوش مرخواهم فشرد.
مردانم که لاکتونی پایان انتظار است.
مردانم که سر ما را پشت سر نهاده‌ام و باید دبسته عشق گردم.
سر ما را بدرقه مر نمایم و در انتظار آمدن روزها سرا طراوت دلم را به آکر امتر می‌بارم.
آمدن‌ها و رفتن‌ها به من آموخت که چگونه باید دل سپرد و دل برید
و من دل مر برم از رنج‌ها و دل گره مر زنم به شاد سو روی تو
به یا مر فیزم در بستر ایح دوباره شرح و خدا را ز منم مرخواهم کرد بر آمدن دوباره در کنارم
و نبولا مرخواهم کرد:
معبودم مرا به لطف آگاه کن از هر آنچه به زیبای خلق نمودرتا باز هم نظاره گر بهار ایح باشم.

سعیده اکبری

نورعلی خان برومند (۱۲۸۵-۱۳۸۸ هـ - ش) موسیقیدان نابینا

نورعلی از کودکی به موسیقی علاقه‌مند بود. بیش از سیزده سال نداشت که آموزش موسیقی را شروع کرد. ابتدا به محضر درویش خان رفت و نزد وی شاگردی کرد، سپس برای ادامه تحصیل در رشته پزشکی روانه آلمان شد ولی متأسفانه در سال آخر دانشکده پزشکی به علت کسالت چشم که منجر به نابینایی هر دو چشم او شد، از اتمام تحصیل بازماند و به ایران بازگشت و با تمام وجود به آموختن موسیقی ایرانی پرداخت. به این ترتیب، نابینایی نه تنها در اراده و تلاش و کوشش نورعلی خان اثر منفی نگذاشت بلکه او را در میسر قرار داد که وجودش تشنه آن بود. او منشأ خدمات ارزنده‌ای به موسیقی ایرانی است.

پس از بازگشت ابتدا چندسال محضر حبیب سمعی را تجربه کرد و سپس یک دوره کامل ردیف آقا میرزا عبدالله را در مدت دوازده سال از اسماعیل قهرمانی فرا گرفت و ضمن کار، ردیف‌ها را با اجرای اسماعیل خان بر روی نوار ضبط کرد که گنجینه‌ای از موسیقی سنتی و اصیل ایرانی است. حافظه او بی نظیر بود و همه گوشه‌ها را به خاطر داشت. علاوه بر اسماعیل خان با سایر موسیقی‌دانان بزرگ نیز همواره رفت و آمد داشت و همه عمر خود را به مباحثه و مطالعه در محضر استادان موسیقی و موسیقی‌شناسان گذراند. نورعلی خان برومند اولین استاد گروه موسیقی دانشگاه تهران بود که ردیف آقا میرزا عبدالله را در رشته موسیقی ایرانی دانشگاه تعلیم می‌داد. اهمیت کارش در این بود که علاوه بر اطلاع کامل از ردیف‌های موسیقی همه سازهای اساسی ایرانی را در حد کمال می‌نواخت. در نواختن سنتور و سه تار و ضرب استاد بود و با نواختن ویولون و کمانچه نیز آشنایی داشت. در مدت شش سال که از تأسیس رشته موسیقی دانشگاه می‌گذشت، برومند توانسته بود عده‌ای از جوانان با استعداد را به ردیف‌های موسیقی ایرانی آشنا کند. چنان که هم اکنون در بین جوانانی که تا چندی پیش نه تنها متوجه اهمیت ردیف موسیقی اصلی و سنتی نبودند بلکه به اقتضای روح غرب‌زدگی، با آن دشمنی هم می‌کردند، عده زیادی با ردیف‌های موسیقی سنتی ایران آشنا هستند و مهم‌تر این که بعد از پایان تحصیل در دانشگاه نیز دست از کار موسیقی نکشیده و با شور و شوق امید بخشی به تکمیل معلومات خود در ردیف‌ها می‌پردازند و هرکدام از این شاگردان، خود معلمی فهیم و کوشا در رشته موسیقی شدند. استاد برومند دقت داشت که شاگردان ردیف‌ها را به خوبی فراگیرد، او به‌ویژه از روش سینه به سینه و تعلیم استاد به شاگرد پیروی می‌کرد زیرا معتقد بود خط نت قادر نیست همه ریزه‌کاری‌ها و دقایق این موسیقی را ثبت کند. استاد محمدرضا شجریان خواننده توانا چند صباحی در اواخر عمر نورعلی خان از محضر استاد کسب فیض نمود. استاد نورعلی خان برومند سرانجام در پی سکته قلبی در سی‌ام دی ماه ۱۳۵۵ در سن هفتاد و دو سالگی زندگی را بدرود گفت. خدمات ارزنده و بزرگ او به موسیقی سنتی ایران و تربیت جوانان برای همیشه در خاطره‌ها خواهد ماند.

از کتاب نواغ و مشاهیر معلول جهان
گردآورنده: مهندس منصور برجیان

نسترن رحیمی زندگی پر فراز و نشیبی داشته و تا رسیدن به موقعیت بالای علمی و شغلی کنونی، مسیر دشواری را طی کرده‌است. او از کودکی به بیماری فلج اطفال مبتلا شد ولی به دلیل این‌که والدین مجبور به زندگی در شهرستان بودند و او باید برای درمان در تهران می‌ماند، غم دوری را از کودکی تجربه کرد. اما همه این فشارها نتوانست در مسیر رشد و پیشرفت او مانعی ایجاد کند. در همه مراحل تحصیل، از دبستان و دبیرستان تا کنکور و دانشگاه همیشه جزو نفرات اول بوده و حالا هم که فوق دکترای محیط زیست را دارد به فکر رفتن به مرحله بالاتر است. با ایشان در محل وزارت نیرو به گفت‌وگو نشستیم که می‌خوانید:



همیشه سعی کرده‌ام از سنگ ریزه‌هایی که در سر راهم هستند، پله بسازم و بالا بروم!

قلب و مغز، تمام اعضای بدنم از کار افتاد و این اتفاق دقیقاً در همان شبی بود که برادرم به دنیا آمد. وقتی به مادر مرحومم فکر می‌کنم می‌بینم چه زجری را این بانوی بزرگوار تحمل کرده‌است. در همان شبی که خداوند پسری به او عطا کرد، دخترش این چنین از پا افتاد. من چندین شبانه‌روز در تب ۴۲ درجه می‌سوختم تا جایی که دکترها تقریباً از من قطع امید کرده بودند. در آن زمان مرحومم دایی پدرم که یکی از پزشکان مطرح بودند با تلاش فراوان و تجهیز یک تیم پزشکی داخلی و خارجی، به درمان من کمک کرده و مشیت الهی بر این بود که پس از معالجات، اعضای بدنم شروع به فعالیت کردند. در آن زمان پزشکی به نام آقای دکتر مشایخی که پزشک توانایی بودند و در زمینه فلج اطفال، از اطبای به نام بودند، اعلام آمادگی می‌کنند که مداوای مرا در تهران بر عهده بگیرند. پدرم قاضی بودند و آن زمان در کرمانشاه زندگی می‌کردند،

یک بچه دو ساله که به دلیل مشکلاتش از خانواده جدا بوده و مجبور است با تمام خوب و بد زندگی کنار بیاید، حتماً خیلی قوی شده و سازگاری با شرایط را یاد گرفته‌است

توان داشتم برایشان انجام دادم اما هیچ‌وقت نتوانستم خوبی‌هایشان در حدی که استحقاقش را داشتند، جبران کنم. فقط از خداوند علو درجات، آمرزش و آرامش در دیار ابدی را برایشان خواستارم. امیدوارم کسانی که از نعمت داشتن پدر و مادر یا یکی از آنها برخوردار هستند، وجودشان را مغتنم و گرامی بدانند.

کمی در مورد معلولیت خود بگویید:

من در دو سالگی دچار شدیدترین نوع فلج اطفال شدم، به طوری که به جز

خانم دکتر! لطفاً در ابتدا خودتان را معرفی کنید.

من نسترن رحیمی هستم ولی چون جایگاه پدر و مادر برایم خیلی مهم است و از داشتن این دو عنصر بی‌بدیل روزگار محروم شده‌ام، می‌خواهم ابتدا یادی از این دو عزیز بزرگوار بکنم. من فرزند مرحوم فریدون رحیمی و مرحومه گل‌عذار یونسی هستم و هر آنچه در زندگی دارم و هر آنچه به دست آورده‌ام را بعد از خدا، مدیون این دو بزرگوار هستم، شاید الگویی برای پدران و مادرانی باشند که فرزندان با انواع محدودیت یا معلولیت دارند. باشد که با فرزندان دارای معلولیت خود هم مانند فرزندان تندرست خود رفتار کنند، به آنها موقعیت بدهند و زمینه‌های رشدشان را فراهم کنند، آن‌طوری که این دو فرهیخته برای من انجام دادند. این دو بزرگوار غم داشتن یک فرزند دارای معلولیت را به شیرینی تبدیل کردند. هر چند در روزگار سخت بیماری پدر و مادرم هر آن‌چه را در



ولی به خاطر کارشان، مرتب همراه با خانواده به شهرستان‌های مختلف، نقل مکان می‌کردند. در نتیجه من که یک بچه دوساله از پا افتاده بودم را به همراه دایه‌ای که به او ننه کاشمیری می‌گفتیم، از کاشمر به تهران آوردند. عموی جوانی داشتیم که در آن زمان در قصر شیرین زندگی می‌کرد، ایشان هم برای نظارت بر نگهداری من به تهران آمد. در اتاقی در طبقه بالای کلینیک درمانی دکتر مشایخی در خیابان ویلا مستقر شدیم و آقای دکتر درمان مرا به عهده گرفتند. این چنین، دور جدیدی از زندگی‌ام شروع شد. شاید در سال یک یا دو بار پدر و مادر و خواهر و برادرم را می‌دیدم. من یک خواهر بزرگ‌تر از خود و یک برادر کوچک‌تر دارم که همراه پدر و مادر در شهرستان زندگی می‌کردند. پدر و مادرم از راه دور بر زندگی و درمان من نظارت داشتند. خوشبختانه در سال اول، معالجات جواب داد و تقریباً آنچه را از دست داده بودم، یعنی حرکت دست و گردن من برگشت ولی این عارضه در دو پای من باقی مانده است و من با کفش‌های طبی و عصا راه می‌روم. دکتر مشایخی با توجه به جواب مثبتی که از معالجاتشان دریافت کرده بودند، عقیده داشتند من باید در تهران بمانم و به معالجه ادامه بدهم. تا سن دوازده سالگی به همراه دایه و عمویم در تهران ماندم و تا کلاس پنجم ابتدایی را خواندم. در دوازده سالگی که عمویم در آستانه ازدواج بود و من هم بزرگ‌تر شده بودم و علاقمند به زندگی در کنار خانواده بودم، به مشهد (که در آن ایام خانواده در آنجا بودند) برگشتم تا در کنار خانواده زندگی کنم.

دوست دارم به لطف و محبتی که در آن سال‌ها یک خانواده ارمنی که در همسایگی ما زندگی می‌کردند به من داشتند، اشاره کنم. در زمانی که من در اتاق بالای کلینیک دکتر مشایخی زندگی می‌کردم، در آن طرف حیاط ساختمانی بود که یک خانواده ارمنی در آن زندگی می‌کردند. که ما به آنها خانواده مادام می‌گفتیم. از دو تا دوازده سالگی من محبتی از این خانواده دیدم که هیچ وقت فراموش نمی‌کنم. این خانواده بین فرزندان خودشان و من فرقی نمی‌گذاشتند و با وجودی که خانواده مرفهی نبودند، هیچ وقت روز تولد من را فراموش نمی‌کردند. همیشه یک تولد و کادوی تولد من سرچاپش بود. اگر بیمار می‌شدم مادام با کاسه سوپی بالای سرم بود، اگر در

زمانی که مدرسه می‌رفتم کسی نبود که به من الفبای انگلیسی را یاد بدهد یا کسی نبود که به من دیکته بگوید. من خودم به خودم دیکته می‌گفتم و بعد هم تصحیح می‌کردم و همین باعث شد که از همان کلاس سوم دبستان اگر در اطرافم کسی سواد نداشت، به او درس بدهم

درس‌هایم مشکلی داشتم، فرزندانش به من کمک می‌کردند. این خانواده مهربان، در آن سال‌ها خیلی به من کمک کردند و نتیجه خوبی‌هایشان را هم دیدند. الان همه فرزندان مادام به درجات بالایی در زندگی رسیده‌اند و خیلی موفق هستند.

شما در تهران به مدرسه معمولی می‌رفتید؟

بله. من به مدرسه عادی می‌رفتم. البته ابتدا هیچ مدرسه عادی مرا قبول نمی‌کردند، چون با دو تا عصا راه می‌رفتم، می‌گفتند باید به مدرسه استثنایی بروم. با پیگیری پدر و مادرم من به یک مدرسه ملی در نزدیکی محل اقامتمان رفتم و درس را شروع کردم. در مدرسه معلم‌ها خیلی به من لطف داشتند و بعد از تعطیلی مدرسه، نوبتی نیم ساعت می‌ایستادند و با من درس را مرور می‌کردند. چون مدرسه ملی بود از همان ابتدا من زبان انگلیسی را یاد گرفتم. مدرسه مختلط بود و پسرهای شیطان خیلی مرا اذیت می‌کردند ولی پس از مدتی کم‌کم زبان یکدیگر را یاد گرفتیم و به وجود هم عادت کردیم.

در آن سن کودکی چه واکنشی به این برخوردها داشتید؟

یک بچه دو ساله که به دلیل مشکلاتش از خانواده جدا بوده و مجبور است با تمام خوب و بد زندگی کنار بیاید، حتماً خیلی قوی شده و سازگاری با شرایط را یاد گرفته است. در نتیجه من از همان کودکی یاد گرفتم بزرگ‌تر از سنم شوم، بزرگ فکر کنم، بزرگ عمل کنم و صبور باشم و تلاشی بیشتر از صبر به خرج بدهم. البته اطرافیان هم خیلی به من کمک می‌کردند. مثلاً هر چند وقت یک بار خانم‌های همسایه جمع می‌شدند و برای من لباس می‌دوختند. یک مغازه شیرینی فروشی دانمارکی در خیابان

ویلا بود که هفته‌ای یکبار از پنج سالگی، برای من سهمیه شیرینی کنار می‌گذاشت و طوری شده بود که اگر سهمیه شیرینی من نمی‌رسید، طلبکار می‌شدم! این روابط انسانی خیلی به من کمک می‌کرد. به یاد دارم که زمانی که مدرسه می‌رفتم در خانه کسی نبود که با من الفبای انگلیسی را تمرین کند یا به من دیکته بگوید. من خودم به خودم دیکته می‌گفتم و بعد هم تصحیح می‌کردم (البته بعضی وقتها هم دست به دامن بچه‌های مادام می‌شدم چون خودم به تنهایی نمی‌توانستم تکالیف مدرسه را به انجام برسانم) و همین باعث شد که از همان کلاس سوم دبستان اگر در اطرافم کسی سواد نداشت، به او درس بدهم. خلاصه این دوران هم برایم دوران شیرینی بود و هم دوران سختی بود.

گاهی وقتها که برف می‌آمد، در مسیر مدرسه با ننه کاشمیری لج می‌کردم و می‌گفتم باید مرا بغل کند و به مدرسه برود. البته او همیشه با یک شیر کاکائو من را رام می‌کرد! ولی خدا را شکر هم، معلم خوبی داشتم و هم ننه کاشمیری و عمویم خیلی به من کمک می‌کردند و هم همسایه‌های خوبی در کنارمان بودند. به هر حال من یک جوری آبدیده و با تجربه شدم. تا کلاس پنجم در تهران بودم و بعد پیش خانواده‌ام، به مشهد رفتم. در مشهد هم در مدرسه، چه در دوران راهنمایی و چه دبیرستان شاگرد اول بودم. وقتی دیپلم گرفتم آرزو داشتم که پزشکی متخصص اطفال شوم تا بتوانم درد و رنج همون‌عالم را کمتر کرده و درمانی برای فلج اطفال پیدا کنم. خیلی دوست داشتم به خارج از کشور بروم تا هم تحصیلات و هم معالجاتم را ادامه بدهم. همیشه فکر می‌کردم که باید روزی این اعضاها را کنار بگذارم! بنا به دلایل مختلف و محدودیت‌های موجود و علاقه‌ای که به زبان انگلیسی داشتم، در رشته زبان انگلیسی در دانشگاه آزاد قبول شدم و در سال بعد هم در رشته شیمی کاربردی تهران واحد مرکز پذیرفته شدم. دانشگاه آزاد شهریه داشت و من چون می‌خواستم تحصیلی به خانواده‌ام نباشم، هم کار کردم و هم درس خواندم. به هر حال با طی دورانی دشوار، در مدت سه سال و نیم مدرکم را گرفتم. دوباره سعی کردم برای ادامه تحصیل به خارج از کشور بروم که باز هم نشد. تصمیم گرفتم که فوق لیسانس را ادامه بدهم. در رشته شیمی و محیط زیست دریا

من طی دو سال گذشته، دو مسوولیت سنگین را بر عهده داشتیم؛ هم مشاور معاون وزیر و هم مدیر گروه امور محیط زیست در معاونت برق و انرژی بودم که دو کار، سخت و پرمسئولیت بود ولی خدا را شکر می‌کنم که توانسته‌ام وظایف خود را به خوبی انجام بدهم

معاون خودش را داد ولی در مدت زمانی که در آلمان بودم، به مادرم خیلی سخت گذشت، ایشان هم نگران و هم دلتنگم بودند و علی‌رغم این که برایشان دعوتنامه فرستادم که بیایند و شرایط زندگی مرا از نزدیک ببینند، متأسفانه به خاطر بیماری پدرم این سفر انجام نشد و من به ایران برگشتم. الان هم پشیمان نیستم و خوشحالم که به خاطر مادرم از میل خود گذشتم. اگر این کار را نمی‌کردم، این افسوس همیشه برای من می‌ماند. از این که توانستم در دو سه سال آخر حیات پدر و مادرم در کنارشان باشم بسیار خرسندم. در آبان ماه سال ۸۹ پدرم از پیش ما رفتند. عشق به مرحوم پدرم

امتحان دادم و نفر سوم شدم. این رشته را فقط دانشگاه آزاد داشت و من فکر می‌کردم که می‌توانم روی کشتی بروم و دریانوردی کنم که میسر نشد. در این دوره هم شاگرد اول شدم. در دوران فوق لیسانس هم، در نشریه شیمی و مهندسی شیمی جهاد دانشگاهی که دفتر آن روبه‌روی دانشگاه تهران بود به عنوان ویراستار علمی و ادبی کار کردم. چون در آن زمان مدرکم را قبول نداشتند، با حقوق یک دیپلمه، کار می‌کردم! به رشته اقیانوس‌شناسی بسیار علاقه داشتیم و با اساتید بزرگی هم آشنا شدم. مدتی با مادرم به بندرلنگه برای پیدا کردن کار رفتم ولی چون امکانات فراهم نبود به تهران برگشتم. هم‌زمان یکی از اساتیدم در مرکز ملی اقیانوس‌شناسی کاری برایم پیدا کرد و من دو سال به عنوان دبیر کمیته‌های تخصصی و عضو شورای پژوهشی مرکز ملی اقیانوس‌شناسی کار کردم تا این که استادم به وزارت نیرو آمدند و گروه محیط زیست در معاونت انرژی وزارت نیرو را ایجاد کردند و به من پیشنهاد کار در این گروه را دادند و من کارم را در وزارت نیرو شروع کردم.

از کار خود برایمان بگویید:

من از سال ۷۴ وارد وزارت نیرو شده و در گروه محیط زیست مشغول به کار شدم. در سال ۷۷ در کنکور دکتری محیط زیست شرکت کردم و نفر اول شدم. خیلی تلاش کردم که بورسیه شوم ولی نشد پس دوباره، هم کار کردم و هم درس خواندم. تا این که بالاخره در سال ۸۲، دکترایم را در رشته محیط زیست با گرایش آلودگی هوا از دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات گرفتم. در سال ۸۲ به عنوان مدیر گروه محیط زیست معاونت امور انرژی به من حکم دادند و از سال ۸۲ تا همین چند روز قبل در همین پست مشغول به کار بودم. از سال ۸۷ بود که احساس کردم که کارمندی من را راضی نمی‌کند و مجدداً به فکر ادامه تحصیل افتادم. این شد که در سال ۸۷ از جامعه اروپا برای دوره فوق دکتری بورسیه دریافت کردم و به شهر برلین در کشور آلمان رفتم. یکی از نام‌آورترین اساتید تغییر اقلیم، پرفسور اولریش کوباش، استاد راهنمای من بودند. من تحقیقات فوق دکترایم را آن‌جا گذراندم و تجربیات بسیاری کسب نمودم. ایشان به من پیشنهاد همکاری، به عنوان



**چیزی را که در روزگار یاد گرفتیم
این است که انسان فقط می‌تواند
از خودش توقع داشته باشد.
جبران هر کمبودی، هر دردی، هر زجری و
حتی هر آنچه که به نظر انسان
کم لطفی می‌رسد را نمی‌توان از دیگران
انتظار داشت**

محیط زیست، ایمنی، بهداشت و امور اجتماعی را ایجاد کنیم. که من باید به عنوان معاون این دفتر از این به بعد انجام وظیفه کنم. هفته پیش در برگزاری یک مراسم بین‌المللی از طرف بنیاد جهانی انرژی، مشارکت کردیم. برای این مشارکت، کار گروهی تشکیل شد که دبیرش من بودم و آقای مهندس دائمی، رئیس این کارگروه بودند که خوشبختانه با همکاری همه اعضا و دست اندرکاران، مراسم بین‌المللی موفق بود.

آیا مشکل جسمانی شما در پذیرفته شدن شما در محیط کار خلی ایجاد کرده است؟

تا جایی که می‌دانم اصلا در وزارت نیرو به من به عنوان یک معلول نمی‌نگرند و به خاطر این حسن نظر از تمام همکارانم سپاسگزارم. خدا را شکر در تمام سازمان‌ها و دستگاه‌هایی هم که با آن‌ها در ارتباط هستیم، این شرایط وجود دارد.

نمی‌گویم همه چیز بر وفق مراد بوده چرا که من در سال‌های قبل، مشکلاتی در محل کارم داشتم که شاید بخشی از آن به رفتار خود من درگذشت برگردد. چون وقتی انسان مشکلی دارد، خیلی دوست دارد که دیگران درکش کنند و با توجه به آن درک با او رفتار کنند. وقتی این درک صورت نگیرد و اگر تجربه کافی هم نداشته باشیم، ممکن است عکس‌العمل‌هایی پدیدار شوند که همین باعث ایجاد فاصله شود. اما گذر زمان خیلی چیزها را به انسان می‌آموزد. من در زندگی یاد گرفته‌ام که از تمام سنگ ریزه‌هایی که در سر راهم بوده، پله و پل بسازم و بالا بروم. شاید بارها و بارها در زندگی، در هم شکستم، خرد شدم و بر زمین افتادم، اما باز بلند شدم، ایستادم و ادامه دادم.

چه توصیه‌ای به دوستان دارای معلولیتی که شرایطی مشابه شما دارند می‌کنید؟ افرادی که انتظاراتی از اطرافیان دارند و چون برآورده نمی‌شود، به فاصله گرفتن از دیگران و انزوایشان می‌انجامد. اگر بخواهید چنین تجاربی را منتقل کنید، چگونه این کار را می‌کنید؟

من کوچک‌تر از آن هستم که بگویم دوستان از تجربیات من استفاده کنند.

راضیم اما این‌طور نبوده که در محیط کار همیشه، همه چیز برای من مهیا بوده باشد. از سال ۸۲ به عنوان مدیر گروه محیط زیست امور برق و انرژی، مشغول به خدمت بوده‌ام. خوشبختانه من نماینده وزارت نیرو در نشست‌های مذاکراتی تغییر اقلیم بودم و سالی دو، سه بار به سفرهای خارجی می‌رفتم و در مجموع به ۱۶ کشور دنیا به تنهایی سفر کرده و در بسیاری از نشست‌های بین‌المللی به عنوان عضو هیات ایران، شرکت داشتم. در حال حاضر هم عضو کمیته مطالعاتی شورای جهانی انرژی هستم.

تا این که دو سال پیش جناب آقای مهندس دائمی، معاونت محترم برنامه‌ریزی و امور اقتصادی که به کارایی بانوان اطمینان و باور دارند از همکاری با من استقبال کردند و با ابلاغ ایشان از مدیریت گروه به سمت مشاور معاون وزیر ارتقاء یافتیم. این اقدام مورد توجه همگان و بعضا تحسین در وزارت خانه قرار گرفت. در این دو سال تجربیات بسیار زیادی را کسب کردم و از ایشان درس‌های بزرگی آموختم. در طول این دو سال از هیچ فعالیت و خدمتی دریغ نکرده و نخواهم کرد. من در این مدت ۲ وظیفه سنگین را بر عهده داشتم؛ هم مشاور ایشان و هم مدیر گروه محیط زیست در معاونت برق و انرژی بودم که دو کار سخت و طاقت فرسا بود ولی خدا را شکر می‌کنم که توانسته‌ام وظایف خود را به خوبی انجام بدهم.

در حال حاضر دفتر محیط زیست، هم در معاونت برنامه‌ریزی و امور اقتصادی تشکیل شده و برای اولین بار است که در وزارت نیرو توانستیم یک دفتر

باعث شد که مادر هم سال بعد، از دنیا بروند و من بمانم و تنهایی و یاد زندگی شیرین با آن‌ها. من در سال ۸۷ تحقیقات فوق دکترا را به پایان رساندم. البته در آلمان هم در یک آپارتمان تنها زندگی می‌کردم و هم‌زمان در انستیتوی هواشناسی دانشگاه فری برلین تحقیق فوق دکترا را به انجام می‌رساندم. دوران سخت اما دلپذیر و آموزنده‌ای برایم بود. خدا را شکر ماه رمضان که تقریباً مصادف شده بود با ماه آخر اقامت در برلین را نیز روزه گرفتیم. تحقیقاتم را به نتیجه رساندم و برای خانواده و دوستان هم سوغاتی خریدم. فکر می‌کردم روزه داری و انجام این امور به تنهایی برایم در یک شهر غریب، خیلی سخت باشد ولی به یاری خدا تمام این کارها به خوبی انجام شدند.

شما ازدواج کردید؟

خیر. من مجرد هستم و ازدواج نکرده‌ام. همیشه در حال تلاش و کوشش برای پیشرفت بودم و به خیلی از چیزهایی که می‌خواستم هم رسیدم و به همین خاطر همیشه قدردان نعمات خداوند هستم.

خانم دکتر، شما نتیجه تحقیقات و مطالعات خود را به صورت کتاب درآورده‌اید و کتاب هم نوشته‌اید؟

بله، من ۵ جلد کتاب نوشته‌ام. که یکی از آنها با عنوان "تغییر اقلیم و محیط زیست" به عنوان کتاب برتر، جایزه سال پکا در ۱۳۸۳ را به خود اختصاص داد. از چهار کتاب دیگر یکی در زمینه شیمی و یکی هم در زمینه انرژی و محیط زیست بود. بعضی از این کتاب‌ها را با همکاری همکاران و متخصصان و بعضی را خودم به تنهایی نوشتم. بیش از ۱۰۰ مقاله علمی دارم که در نشست‌های داخلی و خارجی و مجلات داخلی و خارجی به چاپ رسیده‌اند. تحقیقات دوران فوق دکترا هم در مجلات یکی از سازمان‌های معتبر بین‌المللی به چاپ رسیده است.

در حال حاضر چه مسوولیتی را بر عهده دارید؟

در حال حاضر از جایگاهم در محیط کار



**یقین دارم که
توانا بود هر که دانا بود.
انسان اگر اراده کند
می تواند فعل نتوانستن را
به خواستن و توانستن
تبدیل کند**

نیز برایم میسر شود. شاید یکی از آرزوها و هدفهایم همین است. چرا که علم، دانش و معرفت انتها ندارد. من فقط با امید زنده هستم. امید دستمایه زندگی بشر در تلخ‌ترین و شیرین‌ترین لحظات زندگی است. انسان نا امید، انسان ناشکر است و امیدوار بودن یکی از جنبه‌های شکرگزاری به درگاه خداوند است. زندگی هرگز از حرکت باز نمی‌ایستد و علت این که من به محیط زیست علاقمند هستم این است که هیچ چیز در محیط ساکن نیست و همه چیز در حال توالی و پویایی است. همین پویایی می‌تواند برای انسان، رمز ماندگاری و موفقیت باشد.

خداوند به همه ما توفیق تفکر، صبوری، مهرورزی، بخشش و بخشیده شدن، همراهی و رشد و تعالی را عطا فرمایند تا بتوانیم از لحظه لحظه زندگی مان با شادی، لذت ببریم و شکرگزار داشته و نداشته‌هایم باشیم.

ممنون از وقتی که در اختیار ما گذاشتید.

کنارم هستند، موهبت‌هایی هستند که قدرشان را می‌دانم. این‌ها همه مهم هستند و به عنوان افراد کمک کننده می‌توانند در کنار انسان باشند. ولی مرکزیت با خود شخص است. عزیزان دارای معلولیت، اول باید از خودشان توقع داشته باشند و ببینند که چه راهی برای رفع مشکل خود می‌توانند پیدا کنند و دیگران هم در رفع این مشکل چه کمک‌هایی به آنها می‌توانند بکنند. اگر من چنین عمل نکرده‌بودم، شاید دچار ناراحتی‌های روحی - روانی شده بودم و صدمات جسمی بیشتری به خودم وارد می‌کردم. چون راه نادرست را انتخاب کرده بودم. هنر انسان و اشرف مخلوقات بودن او به این است که بتواند در شرایطی که امکانات کم است، باز هم بایستد و برای زنده بودنش احترام قائل شود و از گله و شکایت دست بردارد. من به این نتیجه رسیده‌ام که لازم است خودم را باور داشته باشم. آن چیزی که من از مرحوم پدر و مادرم گرفتم، باور بود و همین بود که با وجود همه مشکلات از رفتن باز نماندم.

هم‌چنین یقین دارم که دانایی، توانایی را به همراه دارد و اگر انسان اراده کند فعل نتوانستن را می‌تواند به راحتی به خواستن و توانستن، تغییر دهد.

چه برنامه‌ای برای آینده‌تان دارید؟

برنامه من این است که از لحاظ علمی به مراحل بالاتر بروم و امیدوارم خداوند در این مرحله، دیگر صبوری مرا امتحان نکند و راه را برایم هموار کند. امیدوارم همانطور که در سال ۷۷ دکترا پذیرفته شدم و در سال ۸۷ تحقیقات فوق دکترا را به انجام رساندم، تحقیقات پیروفروری

فقط چیزی را که در روزگار یاد گرفتم این است که انسان فقط می‌تواند از خودش توقع داشته باشد. جبران هر کمبودی، هر دردی، هر زجری و حتی هر آن‌چه که به نظر انسان بی‌انصافی و کم توجهی می‌رسد را نمی‌توان از دیگران انتظار داشت. انسان اگر به خودش متکی باشد، می‌تواند خودش مسائلش را حل و فصل کند و راه چاره‌ای بیاندیشد. اگر توکل به خدا کرد و دستش را به زانوی خود گذاشت و بلند شد، آن وقت است که جواب می‌گیرد.

در اطراف ما انسان‌هایی زندگی می‌کنند که شاید خیلی بیشتر از حد توانشان گرفتاری و درگیری و مشکل دارند. از دیگران توقع داشتن شاید بی‌انصافی باشد. البته یک سری اصول زیربنایی برای افرادی که مشکل جسمی دارند لازم است و باید امکانات اولیه برای زندگی مستقل آنها وجود داشته باشد. ولی نباید فقط مشکلات را برجسته کرد و فقط از دیگران انتظار رفع آنها را داشت. می‌خواهم بگویم، ماندن در تار عنکبوت و فرو رفتن در مشکلات و تنگناها فقط باعث تخریب و فرسودگی روانی و فیزیکی خود فرد می‌شود. چاره‌ای غیر از این نداریم، باید جامعه را بشناسیم و بر این مبنا از آن توقع داشته باشیم. من به این نتیجه رسیده‌ام که بهترین راه چاره در سازگاری و پیدا کردن راه به روش و شیوه خودم است.

لازم است بگویم در این دوران تنهایی، خواهرم بسیار به من برای گذران امور زندگی کمک می‌کنند و مانند یک حامی در کنارم هستند. ایشان از من بزرگترند و جایگاه پدر و مادر را برای من دارند. که به خاطر وجود و حضور این خواهر مهربان و همراه، از خداوند منان سپاسگزارم. تعدادی از دوستانم هم به من لطف دارند که در همین فرصت از آنها هم تشکر می‌کنم.

یادم نمی‌رود که اگر وجود تمام این عزیزان نبود من بعد از فوت مرحوم مادرم نمی‌توانستم به راحتی به زندگی و فعالیت برگردم. پس به خاطر داشتن این عزیزان، انسان خوشبختی هستم.

خانواده، دوستان و عزیزانی که در



فرزانه شوقی، متولد سال ۶۱ است. او در اثر حادثه‌ای در کودکی، دچار در رفتگی لگن و معلولیت جسمی حرکتی شدیدی شد. ولی از پا ننشست و با حمایت خانواده، به خصوص مادر ورزشکارش که بی‌وقفه در هموار کردن مسیر زندگی او تلاش کرد، فرد موفق و تاثیرگذاری شد. فرزانه از دانشگاه پیام نور، کارشناسی روانشناسی عمومی و از دانشگاه علمی کاربردی رعد، فوق دیپلم تربیت بدنی گرفته‌است. او در زندگی مشترکش دارای دو دختر زیبا و باهوش، به نام‌های الینا و اندیا شده است. فرزانه، کارمند اداره تربیت بدنی است و کارت مربیگری شنا درجه ۲ را هم دارد. او مربی شنا معلولان هم هست. همه افراد خانواده فرزانه ورزشکارند و در عرصه‌های ورزشی مقام‌هایی کسب کرده‌اند. مشوق اصلی خانواده در گرایش همه فرزندان به ورزش، مادر است که با وجود معلولیت، خودش هم ورزشکار است و بارها در رشته شنا مقام‌هایی را کسب نموده‌است. پسر خانواده، تنیسور است و بدنسازی هم می‌کند. یک خواهر، تکواندوکار است و در رشته نقشه‌کشی، مهندسی دارد. فرزانه یک برادر و خواهر دوقلو هم داشته که خواهرش دانشجوی رشته تربیت بدنی و تکواندوکار است و در لیگ کشوری، دارای مقام است و برادر دیگری هم داشته که او هم ورزشکار بوده، ولی در اثر تصادف، از دنیا رفته و داغ بزرگی را بر دل همه افراد خانواده گذاشته‌است. همسر فرزانه هم ورزشکار است و در سطح باشگاهی مقام قهرمانی دارد.

مرضیه ثمری، مادر فرزانه که در این گفت‌وگو به دیدارمان آمد، از پسر مرحوم و ورزشکارش برایمان گفت. او ادامه داد: پسرم قهرمان بوکس بود. او بسیار مهربان بود و در همه کارها به من و به هر فرد دارای معلولیتی که می‌دید کمک می‌کرد. او در مسافرت‌هایی که معلولان را می‌بردند، با آنها می‌رفت و کمکشان می‌کرد. متأسفانه پسرم در اسفندماه سال ۹۲ تصادف کرد و به رحمت خدا رفت و داغ بزرگی بر دل همه ما گذاشت.

برای دیدار و گفت‌وگو با این ورزشکار فعال به منزل مادرش رفتیم تا هم با خودش و هم با همسرش صحبت کنیم. ولی همسر او به دلیل مشغله نتوانست حضور داشته‌باشد و همه سوالاتمان را در مورد زندگیش از خودش پرسیدیم، که می‌خوانید.

موفقیت‌هایم را مدیون پدرم، تلاش‌های بی‌دریغ مادرم و همراهی همسرم هستم

در چه سنی متوجه شدی که مشکل جسمی داری و چه واکنشی نسبت به آن داشتی؟ من در دوران دبستان مشکلی نداشتم و احساس نمی‌کردم که معلولیت دارم. در سال ۷۱ از ساوه به تهران آمدم و قرار شد به خاطر عمل‌هایی که قرار بود انجام دهم، موقتاً در تهران زندگی کنیم. ولی الان بیش از بیست سال است که در تهران ماندگار شده‌ایم. در سال ۷۱ بنا به توصیه پزشکان، تحت عمل جراحی قرار گرفتم که باعث شد یک‌پایم کوتاه‌تر از پای دیگرم شود. در آن زمان مجبور بودم با دو عصا راه بروم که خیلی برایم سخت بود. نمی‌خواستم قبول کنم که مشکل دارم. خودم را باخته بودم، دچار افسردگی شدم و خیلی هم چاق شده بودم.

چگونه با شرایط خود کنار آمدی؟

همسرم اصلاً به این که من معلولیت دارم، اعتقادی ندارد و هیچوقت به صورت مشکل با معلولیت‌م برخورد نکرده‌است. البته به این دلیل که من، هم کار می‌کنم، هم ورزش می‌کنم، هم دو بچه را اداره می‌کنم، هم مهمانی می‌دهم و هم زندگی‌ام را به خوبی اداره می‌کنم

اداره می‌کنم، هم مهمانی می‌دهم و هم زندگی‌ام را به خوبی اداره می‌کنم. بنابراین مشکل جسمی من تأثیری در زندگی‌ام نداشته و همسر من و خانواده‌اش هم از اول به این مساله توجهی نکردند و برایشان اهمیتی نداشت.

در مورد ازدواج‌تان برایمان بگویید، چگونه با همسران آشنا شدید و با توجه به این که همسران معلولیت ندارند، آیا مشکل جسمی شما در ازدواج‌تان از طرف خانواده مشکلی ایجاد نکرد؟

آشنایی اولیه من با همسرم از طریق معرفی یکی از دوستان صورت گرفت. البته مدتی برای آشنایی بیشتر با یکدیگر رفت‌وآمد کردیم و در آذرماه سال ۸۷ ازدواج کردیم. هفت سال است که با هم زندگی می‌کنیم و ثمره ازدواج ما دو فرزند دختر است. خدا را شکر می‌کنم که همسرم و خانواده او بسیار روشن‌فکر و همراه هستند. همسرم اصلاً به معلولیت من اعتقادی ندارد و با محدودیت حرکتی من هیچ‌گاه به صورت مشکل برخورد نکرده‌است. البته به این دلیل است که من هم کار می‌کنم، هم ورزش می‌کنم، هم دو بچه را



آن سال‌ها شرایط سختی را گذراندم. مادرم خیلی تشویقم کرد که به شنا بپردازم. شاید یکی از عوامل مهم و اصلی در این‌که توانستم به زندگی عادی برگردم همین رفتن به استخر بود. در سال ۷۸ که به استخر رفتم و شنا را به صورت مبتدی آغاز کردم، روحیه‌ام تغییر کرد. به نوعی زندگی‌ام هم تغییر کرد مخصوصاً وقتی با خانم کلهر آشنا شدم و تحت راهنمایی‌های ایشان قرار گرفتم. ایشان شنا به صورت تخصصی پروانه و قورباغه را به من یاد دادند. من الان در شنای پروانه و قورباغه در مسابقات کشوری اول هستم.

آیا درمان‌های توان‌بخشی مثل فیزیوتراپی در بهبود مشکل شما مؤثر بوده است؟

در حال حاضر فیزیوتراپی کمکی به من نمی‌کند. من باید وضعیت موجود را حفظ کنم و شرایطم را ثابت نگه‌دارم چون در آینده باید تعویض مفصل لگن انجام بدهم. ولی شاید اگر در دوران بچگی فیزیوتراپی می‌کردم، وضعیت جسمانی من بهتر از این بود. در آن زمان آگاهی‌ها و تجربه‌ها کمتر بود به همین دلیل این اتفاق نیفتاد. البته این موضوع به تفکری که قبلاً در جامعه وجود داشت هم برمی‌گردد که کسانی که مشکل جسمانی دارند، نباید بیرون از خانه بیایند!

ولی این تفکر باعث نشد که شما خود را محدود کنی و کمتر فعالیت کنی؟

نه من هیچ‌وقت خودم را محدود نکردم. من در مدرسه عادی درس

خواندم، لیسانس گرفتم و در رشته شنا فعالیت کردم و بارها مقام آورده‌ام. البته در دوران کودکی که با عصا راه می‌رفتم، خانواده‌ام به من در رفت و آمد به مدرسه کمک می‌کردند ولی در سال اول دبیرستان بودم که یکی از دوستانم عصاهایم را گرفت و به کناری انداخت و از آن به بعد بدون عصا راه می‌روم.

ورزش شنا را از چه زمانی شروع کردید؟

در سال ۷۸ بود که آقای خطیب، رئیس تربیت‌بدنی، استخر حجاب را به من معرفی کردند. من با کمک و تشویق مادرم و دوندگی‌های ایشان به این استخر رفتم و شنا را آموزش دیدم. در همان استخر یکی از مربیان شنا به نام خانم فرانک کلهر شنای مرا دیدند (ایشان مربی شنای بچه‌های دارای معلولیت بودند) و به من گفتند که یک

روز جمعه به استخر بیا. من هم یک روز جمعه که در زندگی من روز بسیار مهمی شد، به دعوت ایشان به استخر رفتم. در آن روز برای اولین بار بود که افراد دارای معلولیت را می‌دیدم که در آب شنا می‌کنند. یادم می‌آید که آن روز از دیدن بچه‌ها ترسیدم و حاضر نشدم وارد آب شوم فقط کنار استخر نشستم و گریه کردم. آن زمان خیلی جوان بودم و بهتر راه می‌رفتم و اصلاً احساس نمی‌کردم که معلولیت دارم! ولی الان با همه آنها دوست هستم و با ده نفر از آنها در گروه شنای معلولان عضو هستیم. از همان سال‌های ۷۸-۷۹ بود که زیر نظر خانم کلهر تمرینات خود را برای شنای قهرمانی آغاز کردم. از خانم کلهر بسیار سپاسگزارم. ایشان حق زیادی بر گردن من دارند. به من روحیه می‌دادند و حرف‌ها و حرکاتشان را همیشه در خاطر دارم. اکنون در خارج از کشور زندگی می‌کنند.

از چه سالی در این رشته تبحر پیدا کردی و وارد مسابقات قهرمانی شدی؟

در سال ۷۹ یا ۸۰ بود که برای اولین بار در مسابقات شنا شرکت کردم و در همه رشته‌های آن در کشور اول شدم و ۵ مدال طلا گرفتم. در آن زمان آمادگی بدنی خیلی خوبی داشتم و رشته تخصصی‌ام هم شنای پروانه بود و هست. در آن زمان خانم کرم‌زاده که در فدراسیون بسکتبال هستند به من گفتند اگر بتوانی در این مسابقات مقام بیابوری من تو را در اداره تربیت بدنی استخدام می‌کنم. همین‌طور هم شد

متأسفانه به دلیل بی‌توجهی مسوولان ورزشی، شنای قهرمانی افراد دارای معلولیت، مدتی است که برچیده شده‌است و در حال حاضر استخری برای تمرین شنای قهرمانی نداریم!؟



من خیلی علاقمندم که
بتوانم قهرمان پروری کنم و
بسیاری از شاگردانم توانسته‌اند
در مسابقات معلولان
محلات ۲۲ گانه تهران
مقام بیاورند

نیست که در آن تمرین بدهند. استخر حجاب خراب شده‌است و استخر دیگری که سمیه نام داشت را به مزایده گذاشته‌اند! تنها استخری که اکنون برای معلولان موجود است، مجموعه قمر بنی‌هاشم (ع) است که متعلق به شهرداری است. این مجموعه فقط در حوزه ورزش شهروندی کار می‌کند و در رده قهرمانی کار نمی‌کند. من با آقای سراج که قبلاً رئیس این مرکز بودند هم صحبت کردم که ایشان گفتند، هدف ما ایجاد اوقات فراغت برای افراد دارای معلولیت است و آموزش قهرمانی جزو اهداف ما نیست. ولی من خیلی علاقه دارم که بتوانم قهرمان پروری کنم و بسیاری از شاگردانم هم توانسته‌اند در مسابقات معلولان محلات ۲۲ گانه تهران مقام بیاورند. من قبلاً تجربه مربیگری نداشتم و علاقه‌ای هم به آن نداشتم، چون هم کارمند بودم، هم درس می‌خواندم و هم زندگی تشکیل داده بودم. در آن زمان خانم وطن‌دوست که مسوول بانوان مرکز قمر بنی‌هاشم (ع) هستند با من تماس گرفتند و برای شرکت در کلاس‌های مربیگری از من دعوت کردند. من همراه با بچه‌های تندرست در کلاس‌های مربیگری شرکت کردم. یادم می‌آید که یک‌بار یکی از همین خانم‌هایی که در کلاس شرکت می‌کرد از من پرسید، تو چرا این‌طوری راه می‌روی؟! به‌رحال من مربیگری درجه ۲ را با افراد بدون معلولیت گرفتم و الان تنها مربی درجه ۲ دارای معلولیت هستم. دو سال هم هست که مربی هستم و به معلولان شنا یاد می‌دهم. خیلی علاقه‌مندم که بتوانم در حوزه شنای قهرمانی کارکنم که متأسفانه فعلاً امکاناتش فراهم نیست.

در حال حاضر چند استخر مناسب‌سازی شده برای افراد دارای معلولیت در تهران وجود دارد؟

شهرداری استخرهای زیادی در سطح شهر دارد ولی تنها استخری که برای معلولان مناسب‌سازی شده است، همین مجموعه قمر بنی‌هاشم (ع) است. البته شنیده‌ام که دلیل استقبال زیاد افراد

ما را به ورزش تشویق کردند. البته در دو سالی که برادر جوانم را از دست دادیم، شرایط جسمانی‌شان سخت‌تر شد و حتی مدتی در تخت‌خواب خوابیدند.

آیا شما در گروه سنی خاصی شنا می‌کنید؟

شنا برای افراد دارای معلولیت گروه سنی ندارد. بلکه کلاس‌بندی از اس ۱ تا اس ۱۰ دارد. من در شنای پروانه در کلاس اس ۱۰ و در شنای قورباغه در کلاس اس ۹ هستم. دوستانی که دچار ضعف عضلانی شدید هستند در کلاس اس ۱ هستند و وقتی پاهایشان و کمرشان قوی‌تر شود، به کلاس بالاتر می‌آیند. در واقع این کلاس‌بندی‌ها یک تعریف پزشکی بین‌المللی دارد که به وضعیت جسمی افراد، سالم بودن کمر، ستون فقرات، دامنه حرکت مفصلی و چرخش مفصلی و قدرت عضلانی آنها بستگی دارد. ما در کلاس اس ۱۰ حتی افرادی با نقص عضو هم داریم که از لحاظ جسمانی در شرایط خوبی هستند.

آیا شما در شنای قهرمانی هنوز هم فعالیت می‌کنید؟

من فعلاً در مرخصی زایمان هستم و شنا نمی‌کنم ولی تا سال گذشته قهرمان کشوری در رشته شنا بودم. متأسفانه به دلیل بی‌توجهی مسوولان ورزشی، شنای قهرمانی افراد دارای معلولیت، مدتی است که برچیده شده‌است و در حال حاضر استخری برای تمرین شنای قهرمانی نداریم. یکی از مربیان زحمتکش، خانم صدر هستند که ایشان بعد از خانم کلهر خیلی برای ما زحمت کشیدند، ولی جایی

و پس از این که مدال آوردم، از سال ۸۱ در این اداره مشغول به کار شدم. البته در حال حاضر در مرخصی پس از زایمان به سر می‌برم.

شما مربی شنای افراد دارای معلولیت هم هستید. چه شد که به مربیگری علاقه‌مند شدید؟

من در سال ۸۷ مربیگری درجه سه را گرفتم گرچه در آن زمان انگیزه‌ای برای مربی شدن نداشتم، چون هم کارمند بودم و هم هفته‌ای چهار روز یعنی روزهای فرد و صبح‌های جمعه به استخر می‌رفتم و شنای قهرمانی کار می‌کردم. مشوق اصلی من مادرم بود که هر جور بود مرا به استخر می‌فرستاد. یادم می‌آید که صبح‌های جمعه همیشه پدرم با مادر مخالفت می‌کردند که چرا صبح روز جمعه این دختر را به استخر می‌فرستی؟ ولی مادرم هرطور شده مرا به استخر می‌فرستاد و حتی برای من آژانس می‌گرفت که به‌موقع به استخر برسم. آن زمان نوجوان بودم و فقط برای قهرمانی، شنا می‌کردم. ولی الان فکر می‌کنم اگر به دنبال رشته‌هایی مثل تنیس روی میز یا تیراندازی رفته بودم، حتماً پارالمپیک بودم و متأسفانه برای رشته شنا، این امکان وجود ندارد.

مسابقات مربوط به شنا در کجا برگزار می‌شود و رقبای شما چه کسانی هستند؟

این مسابقات در داخل کشور برگزار می‌شود و بانوان دارای معلولیت از شهرهای مختلف مثل قم، اراک، قزوین، تبریز و ارومیه می‌آیند و در این مسابقه شرکت می‌کنند.

نمی‌توانم نقش مادرم را در تشویق من به شنا نادیده بگیرم. مادرم خودشان شناگر هستند و امسال هم در مسابقات شنا که توسط شهرداری برگزار شد از منطقه ۱۱ شرکت کردند و مقام آوردند. مادرم جزو آدم‌هایی بسیار با اراده و با انگیزه هستند. ایشان هم مشکل در رفتگی لگن دارند و با عصا راه می‌روند و در خارج از خانه و در مسیره‌های طولانی از ویلچر استفاده می‌کنند. مادرم روحیه بسیار قوی داشتند و همه





دارای معلولیت، قرار است مجموعه‌ای مشابه هم در غرب شهر تهران ساخته شود. در سایر استخرهای شهرداری، معلولان را پذیرش نمی‌کنند. بعضی‌ها نسبت حضور من در استخر واکنش نشان می‌دادند، درحالی‌که معلولیت من آن‌چنان آشکار هم نیست. زمانی که دختر اولم را باردار بودم تا ماه نهم به استخر می‌رفتم چون اگر نمی‌رفتم دچار کمردرد می‌شدم ولی همه با تعجب به من نگاه می‌کردند.

در مورد زندگی خانوادگی‌تان بگویید؟ آیا مشکل جسمی شما مانعی در زندگی‌تان ایجاد کرده است؟

همسر مهدی جعفری نام دارد ایشان هم ورزشکار هستند در سطح باشگاهی تهران در رشته بدن‌سازی در سال‌های ۸۱ و ۸۳ مقام قهرمانی دارد. به‌هرحال هرگونه نقصی می‌تواند اشکالی در زندگی ایجاد کند. ولی من خیلی مبارزه کردم و سعی کردم نگذارم مشکل جسمی در زندگی‌ام اثر بگذارد. خوشبختانه همسر هم انسان بسیار خوبی است و هیچ‌گاه مرا به چشم یک فرد دارای معلولیت نگاه نکرده است. الان هفت سال است که زندگی خوبی را باهم داریم.

در مورد تحصیلات خود برایمان بگویید؟

من در دانشگاه پیام نور کرج درس خواندم و کارشناسی روانشناسی عمومی را گرفته‌ام. چون هم مشکل جسمی داشتم و هم درس خواندنم مصادف با ازدواجم شد، مجبور شدم که کمتر واحد بگیرم و همین باعث شد که درسم طول بکشد. خیلی علاقه داشتم که در رشته تحصیلی خودم کارکنم ولی شغل من اداری بود و ربطی به تحصیلاتم نداشت. ولی رشته روان‌شناسی در زندگی شخصی‌ام و حتی در تربیت بچه‌هایم خیلی مؤثر است. این رشته حداقل چیزی که برای من داشت این بود که یاد گرفتم از آدم‌ها باید به‌اندازه ظرفیتشان انتظار داشته‌باشم. چون من شناگر بودم، در رشته تربیت‌بدنی معلولان از دانشگاه رعد هم شرکت کردم و فوق‌دیپلم گرفتم.

اوقات فراغت خود را چگونه می‌گذرانید؟

در حال حاضر با داشتن دو فرزند کوچک وقتی برای اوقات فراغت ندارم، ولی در زمانی که وقت داشتم بیشتر اوقاتم را به شنا می‌گذراندم. گاهی فکر می‌کنم اگر شنا نمی‌کردم، می‌خواستم چه کار کنم؟ دوست دارم به دوستانی که این صحبت‌ها را می‌خوانند بگویم حتماً شنا را جزو برنامه زندگی‌شان قرار دهند و در زندگی روزانه خود حتماً وقتی را به ورزش اختصاص بدهند. من هرچه دارم از همین شناست. چون من خودم یک دوره افسردگی سخت را گذراندم و با ورزش و شنا احیا شدم. توصیه‌ام این است که دوستان توانایی‌های خود را بشناسند و سپس یک رشته ورزشی را انتخاب کنند. من چون به شنا علاقه دارم این رشته را توصیه می‌کنم. ورزش شنا تمام نواقص وجود انسان را رفع می‌کند و به انسان روحیه می‌دهد. توصیه‌ام به دوستان این است که در کنار هر رشته‌ای که ورزش می‌کنند حداقل هفته‌ای یک‌بار شنا را در برنامه خود قرار دهند. امیدوارم در آینده زمان بیشتری به سانس بانوان در مجتمع قمر بنی هاشم (که در حال حاضر فقط از ۸ صبح تا ۱ بعد از ظهر است) اختصاص یابد و امکان ورزش شنا در سطح قهرمانی هم برای آنها ایجاد شود.

در خاتمه از همه افراد خانواده‌ام، همسر و خانواده‌اش، خواهران، برادرم و پدرم و به خصوص مادرم که اگر حمایت و همراهیشان نبود زندگی سختی داشتم، سپاسگزارم.

ورزش شنا علاوه بر تقویت روحی می‌تواند در بسیاری از معلولیت‌ها نقش توان بخشی هم داشته باشد و به بهبود شرایط جسمی افراد دارای معلولیت کمک کند، ولی متأسفانه امکانات ورزشی برای این افراد کافی نیست

چه برنامه‌ای برای آینده دارید؟ آیا به فکر ادامه تحصیل هستید و یا بیشتر مایلید در حوزه ورزش پیشرفت کنید؟

دانشگاه و ادامه تحصیل را دوست دارم ولی با داشتن دو بچه کوچک، ادامه تحصیل برایم دشوار است. دوست دارم که مربیگری شنا را ادامه دادم و با بچه‌های دارای معلولیت کارکنم. دوست دارم نیروهای جوان را وارد این عرصه کنم. شنا رشته بسیار خوبی برای این افراد است. ولی مشکلی که وجود دارد، نبودن امکان شنای قهرمانی برای بانوان است. شنای بانوان، قهرمانی پارالمپیک ندارد. چند کشور اسلامی وعده‌هایی به ما داده‌اند ولی به آن عمل نکردند. اگر من رشته‌هایی مثل تنیس یا تیراندازی را ادامه می‌دادم، صد درصد پارالمپیک می‌شدم، ولی در رشته شنا در حق بانوان دارای معلولیت شناگر، اجحاف شده است.



شماره ۵۵ بهار ۱۳۹۵



گزارشی از برگزاری دوره آموزش سامان گلریز در خیره رعد چیزیک‌هایی با طعم موفقیت، شکلات‌ها دیگر تلخ نیستند

گزارشی از: محمد رضا دشتی

آموزشی نیکوکاری رعد برگزار شد. در این دوره فشرده توان‌یابان مجتمع ۲ بخش تئوری و عملی با شیوه مدیریت رستوران، طبخ و سرو تعدادی از غذاهای و دسرهای مورد علاقه مردم و پرفروش و نحوه رفتار با مشتریان را یاد گرفتند. با توجه به این‌که هنرجویان استاد گلریز در این دوره دارای محدودیت‌های جسمی و حرکتی بودند، می‌بایست محیط کارگاه برای آموزش عملی مناسب‌سازی شود به گونه‌ای که کارآموزانی که بر روی ویلچر می‌نشینند، بتوانند به راحتی از ابزارهای آشپزی مثل اجاق گاز، دستگاه‌های غذا ساز و ... استفاده کنند که این کار با نظر استاد و توسط واحد پشتیبانی رعد اجرا شد.

با وجود آن‌که رسم برنامه خندوانه بود از کسانی که به وعده‌شان عمل می‌کنند گزارش تهیه کند و این گزارش در آغاز دوره ضبط و از برنامه پخش شده بود با این حال در آخر دوره نیز دوربین‌های برنامه خندوانه دوباره به رعد بازگشتند تا با حضور مجری موفق تلویزیون "رامبد جوان" در کنار هنرجویان از تلاش استادان و همت شاگردان گزارش

به پایان راه می‌رسیم اما طعم یک "ای کاش" تلخ به تلخی همه "شکلات‌های تلخ"ی که تا امروز خورده‌ام در ذهنم باقی است: "ای کاش" تلاش‌مان امکان حضور "فاطمه ارباب‌ها را در" رشته تزئین کیک" در مسابقات جهانی مهارت‌های فنی و حرفه‌ای برای نوروز امسال در فرانسه فراهم می‌کرد

صنعت غذایی برساند.

این تلنگر کافی بود تا کارشناسان دفتر کارآفرینی رعد این ایده را به فرصتی طلایی برای توان‌یابان رعد تبدیل کنند.

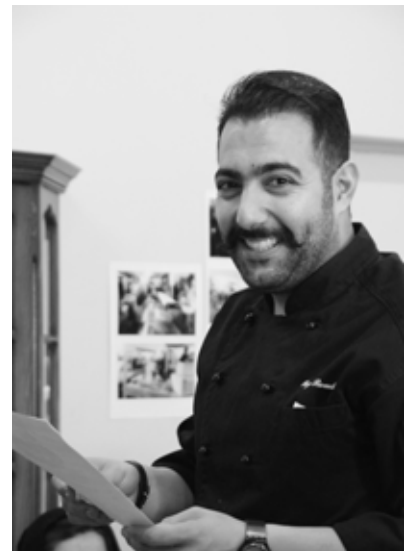
کارگاه آموزش کسب و کار در صنعت غذا با همت مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد زیر نظر سامان گلریز و همراهی رضا رودکی به مدت ۲ ماه در مجتمع

با حضورش تمام رعد پیر از انرژی مثبت می‌شد و از همه مهم‌تر این‌که افتادگی در این انسان تا آنجا بود که تمام این خوبی را از رعد می‌دانست، در کنارش آموختم هیچ دلیلی ندارد که انسان احساس کند بالاتر از دیگران است، تازه فهمیدم مهم‌ترین عامل نفوذ در دل‌ها، ماندگاری و موفقیت رسیدن به همان مقام جانشینی خدا در روی زمین است.

این یعنی این‌که هرچقدر بالاتر رفته فروتن‌تر شده، یعنی هر آنچه داری در طبق اخلاص بگذاری و ببخشی و بدانی هر آنچه که باید به دست بیاوری به دستت خواهد رسید، این جملاتی است که لیلا دادشیان کارشناس دفتر کارآفرینی رعد در وصف حضور سامان گلریز برای‌مان می‌گوید، اما چي شد که گلریز اومد رعد.

ماجرای آنجا آغاز شد که سامان گلریز یکی از سرشناس‌ترین استادان آموزش آشپزی ایران در یکی از پر مخاطب‌ترین برنامه‌های سیما "خندوانه" اعلام کرد که حاضر است ظرف مدت ۲ ماه ۱۰ نفر از افراد دارای معلولیت را به مهارت لازم برای داشتن شغلی در کسب و کار





وی در مورد کم و کیف دوره گفت: بنا به توانایی افراد برای رسیدن به نتیجه بهتر از تهیه غذاهای فانتزی شروع کردم تا در قدم اول آنها به آشپزی علاقه‌مند شوند برای آموزش ۴ فصل طراحی کردم. در فصل اول آماده کردن کیک و دسر را آموزش دادم بعد به سراغ صبحانه رفتم و در فصل‌های بعدی پیش غذا و غذاهای اصلی برای شام و ناهار را به آنها آموزش دادم. برای این کار هفته‌ای یک روز به مجتمع رعد می‌آمدم و ۳ ساعت وقتم را صرف آموزش می‌کردم.

یکی از آن ایده‌هایی که در طول دوره محقق شد راه اندازی اولین مرکز مطالعات آشپزی و صنعت غذا با نام سامان گلریز در خیریه رعد بود، وی در این باره می‌گوید: در مجتمع رعد مرکز تحقیقات غذا راه اندازی کرده‌ام و کتاب و مجلات زیادی را به آن اهدا کردم. آخرین شماره مجلات آشپزی سراسر دنیا را که به دستم برسد به اینجا می‌آورم تا در اختیار توان‌یابان رعد و سایر علاقه‌مندان قرار گیرید و هم شاگردانم و هم دیگر دوستان این صنعت به آخرین اطلاعات و اخبار صنعت غذا دسترسی پیدا کنند.

مهندس قاسم لواسانی، عضو هیأت مدیره مجتمع رعد از جمله افرادی بود که با حضوری مؤثر نشان داد که



تیم مدیریتی رعد برای هموار کردن مسیر رشد و تعالی توان‌یابان از هیچ کوششی دریغ نمی‌کنند. وی در باره کلاس استاد گلریز گفت: در

فاطمه ارباب: آقای گلریز و آقای رودکی دستتان را به خاطر تمام زحماتی که برای ما کشیدید؛ می‌بوسم

هیچ توان‌یابی از خدمات رعد بی‌بهره نماند.

مدیر عامل مجتمع رعد با تحسین تلاش هنرجویان استاد گلریز، افزود: توجه به استعداد های توان‌یابان و فراهم ساختن زمینه یادگیری و ایجاد فرصت شغلی مناسب حق افراد دارای معلولیت است و حضور چهره‌های موفق هم‌چون سامان گلریز که مراحل شهرت و موفقیت را پشت سر گذاشته‌اند این امید را در دل هنرجویان رعد زنده می‌کند که آنها هم با الگوبرداری صحیح از این شخصیت‌ها می‌توانند برای خود، خانواده و جامعه مفید باشند.

سامان گلریز که دلسوزی و جدیت را با لیخندی امید بخش در هم آمیخته در طول دوره بسیار جدی و مؤثر کلاس را اداره کرد و هرگز محدودیت‌های جسمی شاگردانش بهانه‌ای برای کم‌کاری نپذیرفت و در اولین برخوردش با کارآموزان دوره جمله‌ای فراموش نشدنی را گفت: "ما سربازانی هستیم که برای پیشرفت مملکتمان و کمک به هموطنانمان تلاش می‌کنیم."

دیگری تهیه کنند و غذاهای آماده شده توسط توان‌یابان با ویلچر و عصا در معرض نگاه میلیون‌ها مخاطب خندوانه قرار گرفت.

چیزکیک‌ها، پیش غذاها و غذاهای آماده شده و نحوه سرو آن‌ها وقتی با شگفتی و تعجب رامبد جوان پس از تست همراه شد لحظات ناب اشک شوق سامان گلریز، درخشش برق در اعماق نگاه هنرجویان و تحسین همگان به دنبال داشت.

به نظر می‌رسید گلریز پس از آزمونی سخت شاگردان دارای معلولیتش را به آن مرحله از ایمان و خودباوری رسانده بود تا با اعتبار حرفه‌ای‌اش، ریسک مواجهه با مخاطبان میلیونی یک برنامه موفق تلویزیونی را بپذیرد.

کسب این موفقیت نگاه‌ها را به این سمت هدایت کرد که باید به افراد دارای معلولیت فرصت داد تا آنها بتوانند با بهره‌مندی از توانمندی‌های خود برای داشتن یک زندگی با کیفیت تلاش کنند.

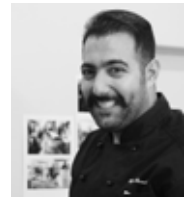
با این مقدمه به سراغ چند نفر از کسانی رفتم که به دور از همه هیاهوهای جاری و ساری در حوزه معلولیت برای رسیدن به هدفی متعالی تلاش کردند و امروز سربلند و امیدوار به ادامه راهی هستند که در پیش گرفته‌اند.

ابتدا به سراغ صدیقه اکبری مدیر عامل مجتمع رعد رفتیم؛ وی گفت: مجتمع رعد باید برای آموزش و توانبخشی



توان‌یابان با توجه به هر میزان توانایی، طرح و برنامه‌ای داشته باشد تا

این کلاس توانایی‌های نهفته‌ای از افراد دارای معلولیت کشف شد که بسیار شگفت‌انگیز بود در این مدت، هدف فقط این نبود که بچه‌ها آشپزی یاد بگیرند؛ بلکه ایجاد خودباوری در وجود کارآموزان هدفی مهم‌تر برای ما بود این کلاس جنبه‌های مثبتی برای خودباوری و تحقق فعل خواستن داشت که به بهترین شکل ظهور و بروز داشت.



رضا رودکی در کنار سامان گلریز آموزش‌های کلیدی برای توان‌یابان ارائه کرد. یکی از ویژگی‌های وی همراه داشتن چندین دفترچه یادداشت پر شده با دستور پخت غذاهای مختلف با خطی بسیار زیبا بود. او از احساس خود در میان جمع شاگردان کلاس چنین می‌گوید: دوره آموزش کسب و کار در صنعت غذا ایده بسیار خوب سامان گلریز در برنامه خندوانه بود که باعث شد من جزو این کار خیر باشم فقط امیدوارم بتوانم مفید باشم در این کلاس ما دیدیم که معلولیت محدودیت نیست. همه ما دیدیم که توان‌یابان چگونه کیک‌ها را درست کردند که شاید یک فرد غیر معلول هم نمی‌توانست به آن خوبی از عهده کار برآید.

نمی‌دانم چرا در روزی که "خندوانه" ای‌ها به رعد آمدند در کنار "خنده" بر لب‌ها، "اشک" شوقی در "چشم‌ها" حلقه زده بود شاید این هم یکی از رموز کار دل کردن باشد، رضا سخن سنج مدیر روابط عمومی رعد تمام توان همکاران روابط عمومی را به خدمت گرفت تا این دوره آموزشی در آرامش کامل و بهترین کیفیت برگزار شود او در این خصوص گفت: برگزاری این دوره دستاوردهای کم نظیری را به همراه آورد که می‌توان از آن به عنوان یک پروژه بین بخشی یاد کرد.

مدیر روابط عمومی رعد با اشاره به هماهنگی بالای واحدهای مسؤول در برگزاری این دوره، افزود: همکاری واحدهای پشتیبانی، کارآفرینی، روابط عمومی، آموزش و حتی واحدهای تخصصی توانبخشی، روانشناسی و مددکاری در فرآیند انتخاب هنرجویان نشان از یک همکاری هدفمند برای

صدیقه اکبری: مجتمع رعد باید برای آموزش و توانبخشی توان‌یابان با توجه به هر میزان توانایی، طرح و برنامه‌های داشته باشد تا هیچ توان‌یابی از خدمات رعد باز نماند

رسیدن به هدف مشترک داشت.

زینب رستگار مقدم که از ابتدای این دوره مسؤولیت هماهنگی حضور توان‌یابان در رعد را بر عهده داشت، تلاش



تلاش تحسین برانگیزی برای نظم‌دهی در طول دوره به عمل آورد. وی صحبتش چنین آغاز کرد: "نتیجه حیرت‌آور بود، بله واقعا پشتکار، حضور منظم و غذاهایی که شاگردان سامان گلریز آماده می‌کردند مرا شگفت‌زده کرده بود. رستگار مقدم در ادامه افزود: "این دوره به تمام ما ثابت کرد، زمانی که تمام افراد یک تیم به هدف باور داشته باشند در هر شرایطی هر چند پیش‌بینی نشده برای رسیدن به هدف می‌توان راهی ساخت."



فاطمه غفوریان مدیر کارآفرینی مجتمع رعد در یادداشتی برای این گزارش نوشته است: سامان گلریز اسمی دارد و

رسمی. اسمش آشناست برای همه و بیش از آن چهره و لبخند همیشگی‌اش. اما رسمی دارد که شاید کمتر دیده باشیم.

گلریز با تمام احساسش پا به رعد گذاشت، با تمام وجودش و با تمام توانش. آمد تا با دمیدن روح امید در کارآموزانش آینده‌ای زیباتر را برایشان تصویر کند؛ باشد که ایشان با همت و الایشان دست یازند به قله‌های رفیع پیروزی. امروز بچه‌ها می‌دانند که می‌توانند گرچه شاید به باور نیاید. در تیم پشتیبانی این دوره با اسامی مختلفی مواجه می‌شویم که یکی از آنها فاطمه شهرپاری است، او که مسؤولیت

طبخ غذای روزانه رستوران رعد را بر عهده دارد هنگام آموزش‌های عملی کمک فراوانی در اداره کلاس می‌کرد، وی با شوق فراوان از شاگردان این دوره می‌گوید: شما نمی‌دانید این بچه‌ها چقدر علاقه‌مند و با انگیزه هستند و با چه تلاشی در آشپزخانه کار می‌کنند برای من خیلی ارزش داشت وقتی می‌دیدم مثلاً منصوره مقصودی و همسرشان اکبر قاسمی هنرجویان توان‌یاب در کنار هم آشپزی می‌کردند.

فلورا موسوی عضو فعال گروه همیاری بانوان رعد گفت: روزی که سامان گلریز را در رعد دیدم و شنیدم که قراره



برای بچه‌های توان‌یاب آشپزی آموزش بدهد و برای آنها زمینه اشتغال را فراهم سازد يك کم برایم دور از ذهن آمد با خودم فکر می‌کردم چطوری می‌شود، خیلی سخت خواهد بود ولی وقتی به جمع بچه‌ها پیوستم دیدم خیلی هم دور از ذهن نبوده توان‌یابان خیلی خوب یاد می‌گرفتند

ناهدید بروجردی عضو دیگر گروه همیاری بانوان است، وی هدف از برگزاری این دوره را کسب درآمد برای توان‌یابان



و راه‌اندازی رستوران با مدیریت همین کارآموزان می‌داند و می‌گوید: کلاس‌های سامان گلریز با همت مجتمع رعد با هدف آموزش و توانمندسازی کارآموزان رعد و برای کسب درآمد و تأسیس رستورانی است که توسط خود توان‌یابان اداره شود.

برای تکمیل این گزارش به سراغ اعضای اصلی این دوره رفتیم یعنی کارآموزان مجتمع رعد که از آنها به عنوان هنرجویان سامان گلریز یاد می‌شد.

صوبیا یعقوبی اسکویی با قدرانی از برگزارکنندگان دوره از جمله استاد گلریز و محمد رضا رودکی در مورد مرکز مطالعات



بگاہ فرہی:
استاد سامان گلریز نحوه اداره رستوران،
جذب مشتری و راه‌های موفقیت یک
سرآشپز را به ما آموزش داد

خاطر م هست در کمیته انتخاب توان‌یابان برای این دوره وقتی نوبت به فاطمه رسید فاطمه غفوریان در دفاع از حضور وی در این دوره گفت. ما باید به همه توان‌یابان فرصت لازم را برای اثبات توانایی‌هایشان بدهیم. به پایان راه می‌رسیم اما طعم یک "ای کاش" تلخ به تلخی همه "شکلات‌های تلخ" در ذهنم باقی است: "ای کاش" تلاش‌مان امکان حضور "فاطمه ارباب‌ها" را در "رشته تزیین کیک" در مسابقات جهانی مهارت‌های فنی و حرفه‌ای برای نوروز امسال در فرانسه فراهم می‌کرد.

حال که به کلمات آخر این گزارش رسیده‌ام و باید از قطار واژگان و کلمات پیاده شوم. اما...! صدایی به گوش می‌رسد، شبیه سوت یک قطار آماده حرکت که می‌گوید:

باز باید زیست،
باید زیست،
باید زیست.

آشپزی گفت: این مرکز استاد گلریز و با اهدا مجلات آشپزی مهم دنیا و کتاب‌های وی در این حرفه راه‌اندازی شده است. مجتمع رعد هم فضایی را برای استفاده از این نشریات اختصاص داد با وجود آن‌که این مرکز در روز آزمون نهایی از کارآموزان دوره افتتاح شد اما افتتاح آن یکی از دستاوردهای خوب این دوره بود.

بگاہ فرہی هنرجوی دیگر این دوره گفت: استاد سامان گلریز نحوه اداره رستوران، جذب مشتری و راه‌های موفقیت یک سرآشپز را به ما آموزش داد. ما یاد گرفتیم که با صرف کمترین هزینه بهترین خوراک را تهیه کنیم. وی افزود: من امیدوارم با ادامه کلاس‌ها ما به نتایج بهتری دست پیدا کنیم.

فربیا عسگری دیگر شرکت‌کننده دوره که همت و پشتکار هم دوره‌ای‌های خود را عامل موثری در موفقیت دوره می‌داند، گفت: با همت و پشتکار دوستان عزیز و حمایت و راهنمایی صحیح مسؤولان و استادان این مسیر را با موفقیت به پایان رساندیم و لحظات آسان و شیرین و گاهی سخت را در کنار هم گذراندیم. امیدوارم دوستان گلم روزی صاحب بهترین رستوران‌های زنجیره‌ای شوند.



فاطمه ارباب که تلاش او در طول دوره با تشویق سامان گلریز همراه بود، گفت: وقتی اولین روز، آمدم سر کلاس احساس

کردم پر از انرژی هستم پر از شور و انگیزه برای یک راه طولانی، برای راهی که خیلی وقت بود دنبالش بودم. وقتی استاد گلریز آمدند سر کلاس انرژی‌م ۳ برابر شد این قدر که وقتی رفتم خانه از شوق شب نتونستم بخوابم و به این راه بلند و حرف‌های گفته شده در کلاس خیلی فکر کردم به این‌که باید شاگرد خوبی باشم، شاگردی پر از افتخار. باید زحمات اساتیدم را به نحو احسن جبران کنم. انشاء الله که بتوانم.

جمله پایانی فاطمه به شدت مرا تحت تأثیر قرار داد، او با صداقت تمام می‌گوید: سامان گلریز و محمد رضا رودکی دستتان را به خاطر تمام زحماتی که برای ما کشیدید، می‌بوسم.



عادت که برای موفقیت باید کنار بگذاریم



عادت‌هایی که مانع موفقیت می‌شوند

بهترین راه برای جذب چیزهای خوب در زندگی‌تان این است که برای آنها جا بازکنید. وقتی شما اتاق یا دفتر کارتان را تمیز می‌کنید، هر آنچه را که به درد نمی‌خورد و تأثیری در کار و زندگی شما ندارد، دور می‌اندازید. زندگی هم همین است. هر چیزی که شما را به موفقیت نزدیک نمی‌کند، باید کنار گذاشته شود. در ادامه یک سری صفات و عادت‌های رفتاری را معرفی کرده‌ایم که دوری از آنها می‌تواند مسیر شما به موفقیت را آسان‌تر کند.

کمال‌گرایی

کمال‌گرایی زمینه را برای شکست فراهم می‌کند. افراد کمال‌گرا همیشه بهانه‌ای پیدا می‌کنند که از خودشان ایراد بگیرند و به خودشان بگویند که هیچ‌وقت به اندازه‌ی کافی خوب نخواهند بود.

اهداف کوچک

افق‌های خود را گسترش دهید. اهداف بزرگ انتخاب کنید. گاهی اوقات مسیر رسیدن به این اهداف سخت است، اما ارزشش را دارد.

وانمود کردن

ضعف‌هایتان یک حقیقت تلخ است، اما قبول آن‌ها شهادت می‌خواهد. حقیقت و شهادت همیشه باهم سازگار نیستند، اما این دو قدرت زیادی دارند.

منتظر شانس نشستن

شانس خوب وقتی دست می‌دهد که زمینه‌ی لازم برای‌اش فراهم شده باشد. دستیابی به فرصت‌های خوب تا حدودی به شانس بستگی دارد، اما شما باید بدانید کجا آن را پیدا کنید و آماده‌باشید که بیشترین بهره را از آن‌ها ببرید.

انتظار برای هر چیزی

اگر منتظر زمان مناسب، مکان یا شخص مناسب باشیم خودمان را گول می‌زنیم. اما این شماست که فرصت را پیدا می‌کنید، فرصت به دنبال شما نمی‌گردد.

نیاز به تایید شدن

اجازه ندهید نظر دیگران بر روحیه‌ی شما تأثیر بگذارد.

یک‌تنه کارها را انجام دادن

حتی اگر به‌تنهایی بتوانید از عهده‌ی کارهای مختلف بر بیایید، اما آن‌طور که باید از انجام آن لذت نخواهید برد.

دادن وعده‌های پوچ

کمتر قول دهید، اما وقتی قول می‌دهید، ۱۰۰ درصد به آن عمل کنید.

توجه زیاد به ضعف‌هایتان

همه‌ی ما نقاط ضعفی داریم. برای آنها به دنبال چاره باشید، اما روی نقاط قوت خود تمرکز کنید.

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹



۱۰

مقصر دانستن دیگران

این کار بزدلانه است و احترام شما را از بین می‌برد.

۱۱

چشم‌پوشی از افکار منفی

شاید شما معتقد باشید که افکار تان هیچ قدرتی یا هیچ ارتباطی با افعال تان ندارند. اما واقعیت این که است افکار و افعال به هم وابسته هستند.

۱۲

زندگی در گذشته

آینده از زمان حال شروع می‌شود.

۱۳

جلب رضایت همه

سعی در جلب رضایت همه قطعاً به شکست منجر می‌شود. فقط به دنبال رضایت خودتان و افرادی که برای تان مهم هستند، باشید.

۱۴

کینه‌توزی

کینه‌توزی فقط اتلاف وقت است و حس رضایت و خوشبختی را از شما می‌گیرد.

۱۵

مقاومت در مقابل تغییر

چه بخواهید، چه نخواهید بالاخره شرایط و محیط اطراف شما تغییر خواهند کرد. آن را بپذیرید و همیشه بهترین استفاده را از آن ببرید.

۱۶

ترس از اشتباه

پرهیز از ریسک و خطر نکردن بزرگ‌ترین اشتباهی است که شما می‌توانید انجام دهید.

۱۷

“من نمی‌توانم”

به خاطر شرایط سخت تسلیم نشوید و با واژه‌های منفی با خود حرف نزنید.

۱۸

دست کم گرفتن خودتان

فروتنی بیش از حد و دست کم گرفتن خودتان، هیچ کمکی به شما نمی‌کند. به دیگران هم حس خوبی نمی‌دهد.

۱۹

شایعه‌پراکنی

افراد کوچک شایعه‌پراکنی می‌کنند و فقط در مورد دیگران حرف می‌زنند. به جای آن می‌توانید درباره‌ی ایده‌های جالب صحبت کنید. وقتی هم که می‌خواهید درباره‌ی مردم حرف بزنید، حامی و مهربان باشید.

۲۰

برخواستن

شکست از زمین خوردن ناشی نمی‌شود. وقتی شکست می‌خورید که هیچ‌وقت برنخیزید.

۲۱

شکایت کردن

اگر شما وقتتان را به شکایت کردن درباره‌ی دیروز بگذرانید، دیگر برای بهتر کردن فردا زمان نخواهید داشت.

۲۲

دوستی با افراد منفی

اگر افراد اطراف شما می‌خواهند روحیه‌ی شما را تضعیف کنند، شاید زمان این رسیده که از آن‌ها فاصله بگیرید.

۲۳

مقایسه‌ی خودتان با دیگران

مقایسه هم حس خوشحالی و خوشبختی را از شما می‌گیرد. به کار و زندگی دیگران فکر نکنید.

۲۴

ناموثر دانستن خود

هر یک از ما می‌توانیم تفاوتی ایجاد کنیم و باهم می‌توانیم یک تغییر مهم را به بار آوریم. همه‌ی ما ویژگی‌های شخصیتی و اخلاق‌هایی داریم که باید کنار بگذاریم. هرکسی می‌تواند موفق باشد، فقط کافی است برای آنجا بازکنیم. آنچه که شما را عقب نگاه می‌دارد رها کنید و به سمت اهداف تان در زندگی حرکت کنید.

منبع: Inc





آنتی‌اکسیدان‌ها و سلامتی

شاید شما هم نام آنتی‌اکسیدان را شنیده باشید. اما آنتی‌اکسیدان‌ها چه نوع موادی هستند و در چه مواد غذایی یافت می‌شوند؟ هر وقت صحبت از استفاده از این نوع مواد مفید در بدن می‌شود، شاید تصور نمایید که باید آن را به صورت مکمل‌های غذایی دریافت کنید ولی واقعیت آنست که شما می‌توانید این مواد را با یک تغذیه سالم تأمین نمایید. مواد آنتی‌اکسیدان شامل: بتاکاروتن، ویتامین C، ویتامین E، روی و سلنیوم می‌باشند که در مواد غذایی مختلف وجود دارند.

مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان:

غذاهای دارای بتا کاروتن که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند، شامل: هویج، کدو حلوایی، ماهی، طالبی، انبه، شلغم، چغندر، تخم‌مرغ، لبنیات، پرتقال، کلم بروکلی، بامیه، اسفناج، سیب‌زمینی شیرین، فلفل زرد و قرمز، توت‌فرنگی، زردآلو و ذرت هستند.

غذاهایی که دارای ویتامین C می‌باشند، شامل:

مرکبات و آب آن‌ها، سبزیجات برگ سبز (اسفناج، فلفل سبز، بروکلی، مارچوبه، گل‌کلم، ترب و شاهی)، فلفل قرمز و زرد، گوجه‌فرنگی و آب آن، آناناس، طالبی و انبه هستند.

غذاهایی که دارای ویتامین E می‌باشند، شامل:

روغن سبزیجات نظیر: روغن زیتون، دانه سویا و ذرت، دانه‌ها، غلات، جوانه گندم، برنج قهوه‌ای، جو، لوبیا، نخود، عدس و سبزیجات برگ سبز هستند. غذاهایی که دارای روی می‌باشند، عبارت‌اند از: گوشت گاو، تخم‌مرغ، غلات، آجیل، ماست، ماهی، قارچ، گردو، دانه آفتابگردان و سویا.

غذاهایی که دارای سلنیوم می‌باشند، عبارت‌اند از:

آجیل، جو، برنج قهوه‌ای، تخم‌مرغ، جوجه، لبنیات، سیر، پیاز، غذاهای دریایی، ماهی تن، بیشتر سبزیجات، غلات و شیره قند. به‌طور کلی میوه‌جات، سبزیجات، خشکبار، غلات سبوس‌دار و گوشت ماکیان و ماهی‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان می‌باشند. شما می‌توانید با مصرف ترکیبی از مواد فوق، آنتی‌اکسیدان مورد نیاز بدنتان را تأمین نمایید.





تأثیر آنتی‌اکسیدان‌ها در سلامت بدن:

آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که بدن را در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌نمایند. رادیکال‌های آزاد مواد مضر برای سلامت هستند که در هنگام تجزیه مواد غذایی و یا در اثر عوامل محیطی مانند مصرف سیگار یا در معرض اشعه رادیواکتیو قرار گرفتن، در بدن ایجاد می‌شوند. مطالعات نشان داده‌اند که رادیکال‌های آزاد با ایجاد صدمه سلولی می‌توانند در ایجاد و پیشرفت بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، انواع سرطان موثر باشند. تولید رادیکال‌های آزاد، مساله‌ای طبیعی است و در طی عمل تنفس به وجود می‌آید. رادیکال‌های آزاد تعدادی اتم تک الکترونی هستند و در حین واکنش اکسیژن با بعضی مولکول‌ها تولید می‌شوند. اگر به‌طور ناگهانی تعداد زیادی رادیکال آزاد در بدن تولید شود، باعث ایجاد یک سری واکنش‌های مضر پشت سر هم در بدن می‌گردد. رادیکال‌های آزاد با بعضی قسمت‌های سلولی و غشای سلولی واکنش نشان داده و باعث تخریب عمل سلول یا حتی مرگ آن‌ها می‌شود.

در حالت طبیعی، سیستم دفاعی بدن این رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند. اما عوامل مخرب محیطی مثل اشعه ماوراءبنفش، الکل و آلودگی‌های محیطی و سیگار باعث ناتوانی بدن در برابر این عوامل می‌گردد. در نتیجه ساختمان و عمل سلول‌های بدنی توسط رادیکال‌های آزاد تخریب شده و منجر به بروز پیری زودرس و بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری قلبی می‌شوند.

آنتی‌اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که جلوی عمل رادیکال‌های آزاد را گرفته و مانع از تخریب سلول‌های حیاتی بدن می‌شوند. جلوگیری از تخریب سلولی باعث پیشگیری از بروز بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری قلبی - عروقی، پیر شدن پوست و ... می‌شود. یکی دیگر از منافع اساسی استفاده از آنتی‌اکسیدان‌ها، تقویت سیستم ایمنی می‌باشد که می‌تواند شما را در برابر سرماخوردگی و ابتلا به عفونت‌های تنفسی محافظت نماید.

اما توجه به این نکته نیز حائز اهمیت است که مصرف بیش از حد آنتی‌اکسیدان‌ها نه تنها برای بدن مفید نیست، بلکه می‌تواند مسمومیت نیز ایجاد نماید. لذا برای تنظیم دریافت این نوع مواد مفید نیز باید با پزشک متخصص تغذیه خود مشورت نمایید.

تلخیص Novindiet.com
دکتر حمیدرضا فرشچی



اخبار رسانه‌ها در حوزه معلولیت

افزود: در این قانون برای زنان محدودیت سنی وجود نداشته و تنها داشتن ۲۰ سال سابقه کار ضروری است. وی همچنین گفت: این تصور که فرد دارای معلولیتی با ۱۴ سال سابقه می‌تواند از شش سال سنوات استفاده کند، اشتباه است. برای مثال اگر فردی ۷۰ درصد فرد دارای معلولیت داشته باشد و دارای ۲۰ سال سابقه کار باشد، می‌تواند با ۲۶ سال سابقه کار بازنشسته شود، همچنین اگر کسی ۲۷ سال سابقه کار داشته باشد، بیش از سه سال برایش منظور نخواهد شد.

سایت شمعدانی ۹۴/۱۰/۱۴

بریس Lyonnais با هدف توان‌بخشی انحراف جانبی ستون فقرات و افزایش تحدب آن در ناحیه سینه‌ای نوجوانان، در دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی طراحی و ساخته شد. به گزارش خبرگزاری مهر، این بریس در ایران برای اولین بار، در طی سه روز جهت درمان کنسرواتو اسکولیوز و کایفوز نوجوانان طراحی شده است. رضا وهاب‌کاشانی درباره این بریس یادآور شد: این بریس اصالتاً فرانسوی است و با توجه به مزایای آن نظیر: نامشخص بودن بریس در زیر لباس، تنظیم راحت آن و دوام و ثبات آن در حین اعمال نیرو می‌تواند در بسیاری از موارد جایگزین بریس میلوآکی باشد. وهاب‌کاشانی تأکید کرد: متد ساخت این بریس در کارگاه علمی و عملی که در دانشگاه علوم بهزیستی برگزار شد، در اختیار کارشناسان پروتز قرار داده شد تا درخواست‌کنندگان بیشتری از مزایای این بریس برخوردار شوند.

سایت شمعدانی ۹۴/۱۰/۵

در یک شرکت دانش‌بنیان

ویلچر پله‌رو مجهز به موتور پر قدرت ساخته شد
پژوهشگران یک شرکت دانش‌بنیان موفق به ساخت یک ویلچر پله‌رو با موتور پر قدرت برای بالا بردن افراد تا وزن ۱۲۰ کیلوگرم شدند. سولماز علیزادگان نایب رییس هیات مدیره این شرکت در گفت‌وگو با خبرنگار مهر گفت: در ویلچر پله‌رو یک بالابر نصب شده که می‌تواند فرد دارای معلولیت را با ویلچر به راحتی از پله جابجا کند. وی همچنین گفت: این ویلچر می‌تواند به عنوان یک ویلچر معمولی در آپارتمان‌های بدون آسانسور، فضاهای عمومی، پارک‌ها و... مورد استفاده قرار گیرد. علیزادگان در مورد مزایای این ویلچر گفت: قابلیت بالا بردن افراد تا وزن ۱۲۰ کیلوگرم، قابل حمل بودن با خودرو، دارا بودن باتری قابل شارژ و توان بالا رفتن از پله در هر دقیقه ۱۲ پله، از مزایای این ویلچر به شمار می‌رود.

مردم سالاری ۹۴/۹/۱۳

جزییات بازنشستگی پیش از موعد فرد دارای معلولیت

رسول الله‌وردی معاون توانمندسازی فرد دارای معلولیت سازمان بهزیستی در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی (ایسنا) در خصوص قانون بازنشستگی پیش از موعد فرد دارای معلولیت گفت: بر اساس قانون مصوب، فرد دارای معلولیتی که در بخش دولتی یا غیردولتی شاغل هستند، می‌توانند با داشتن ۲۰ سال سابقه کار و ۵۰ سال سن از سنوات ارفاقی استفاده کنند. وی



مجوز بهزیستی برای فعالیت دندان پزشکان مخصوص افراد دارای معلولیت

فرد دارای معلولیت شدید، بیماران روانی مزمن، کودکان اوتیسم و ... از جمله گروه‌هایی هستند که به علت شرایط جسمی و روحی خاصشان مشکلات متعددی در حوزه دهان و دندان و بلع دارند و خدمات دهان و دندان این قشر، با وجود هزینه‌های بالا، تحت پوشش هیچ بیمه‌ای نیست. نوع پرست گفت: در حال حاضر سازمان بهزیستی به دو مرکز توان بخشی ویژه اختلالات بلع و تغذیه مجوز داده که یکی از مراکز در شهر تهران و دیگری در استان چهارمحال بختیاری قرار دارد. نوع پرست ادامه داد، در حال حاضر دستورالعمل مراکز توان بخشی ویژه اختلالات بلع و تغذیه در سازمان بهزیستی تدوین شده است و بهزیستی این آمادگی را دارد تا برای هریک از دندان پزشکان که آمادگی کار با فرد دارای معلولیت را دارند، مجوز تاسیس این مراکز را صادر کند.

حمید ابراهیمی:

تغییر نگرش نسبت به فرد دارای معلولیت، سبب رفع مشکلاتشان می‌شود

حمید ابراهیمی در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار فارس ابراز داشت: در حوزه تئاتر بحثی به نام تئاتر درمانی داریم که در همه شئون اجتماعی تاثیرگذار است، اما برای فرد دارای معلولیت کمک بیشتری می‌کند. وی ادامه داد: این که یک فرد دارای معلولیت درباره نقص خودش به هر شکلی از جمله تئاتر صحبت کند به مردم شناخت می‌دهد که چگونه با فرد دارای معلولیتشان رفتار کنند. وی همچنین گفت: امید در فرد دارای معلولیت وجود دارد و خوشبختانه با توجه به پیشرفتی که در تئاتر حاصل شده، آنان با دیدن این نمایش‌ها مملو از روحیه و نشاط می‌شوند. تئاتری که از سوی فرد دارای معلولیت به اجرا در می‌آید، خوشبینانه بوده و شور امید و قدرت و زندگی را به آنان تزریق می‌کند.

بررسی مشکلات دانشجویان دارای معلولیت و لزوم مناسب‌سازی دانشگاه‌ها

به گزارش خبرگزاری مهر، نگین حسینی در سلسله گزارش‌های راهبردی پژوهشکده مطالعات فرهنگی و اجتماعی، گزارشی در باره وضعیت دانشجویان دارای معلولیت در ایران تهیه کرده است. بر اساس اعلام سازمان بهزیستی از میان ۴ میلیون دانشجوی در حال تحصیل، ۲۴ هزار نفر دارای فرد دارای معلولیت هستند که ۱۸ هزار نفر زیر پوشش سازمان بهزیستی قرار دارند. اولین مشکل این است که دانشگاه‌ها مناسب سازی نشده اند و از عمده‌ترین مشکلات دانشجویان دارای فرد دارای معلولیت معماری نامناسب فضای دانشگاه‌ها اعم از کلاس‌ها، طبقات، سرویس‌های بهداشتی، دستشویی‌ها و ساختمان‌های اداری

است. عامل دیگر مشکلات فرهنگی و نگرش‌های نادرست نسبت به افراد دارای معلولیت از طرف افرادی است که در دانشگاه‌ها فعالیت و تدریس می‌کنند چون آنان درک درستی از نیازها، مشکلات و حقوق فرد دارای معلولیت ندارند.

۴۶ هزار واحد مسکن مهر برای مددجویان بهزیستی در حال ساخت است

انوشیروان محسنی بندپی گفت: تا کنون ۱۱ هزار واحد مسکونی ویژه مددجویان بهزیستی با همکاری خیرین مسکن ساز و مشارکت سازمان بهزیستی ویژه خانواده‌های دارای دو فرزند دارای معلولیت در نظر گرفته شده است. وی ادامه داد: ۴۶ هزار واحد مسکن مهر با پیشرفت ۲۰ تا ۸۰ درصد در حال بهره‌برداری است که به محض تکمیل شدن، در اختیار جامعه هدف بهزیستی قرار می‌گیرد. ضمناً ۴۴۸ واحد مسکن مهر به مددجویان زیر پوشش بهزیستی واگذار شد.

عیدی افراد تحت پوشش بهزیستی بهمن ماه به حساب آنان واریز شد

انوشیروان محسنی بندپی گفت: از مجموع ۵ میلیون ۵ هزار نفری که تحت پوشش سازمان بهزیستی قرار دارند، حدود ۴۸۰ هزار نفر، خدمات اجتماعی دریافت می‌کنند و مابقی از خدمات تخصصی بهره‌مند هستند. در کنار خدمات اجتماعی، ارائه خدمات مهارت آموزی، حرفه‌آموزی و اجتماع‌پذیری آنان در راستای اهداف بهزیستی قرار دارد. وی تصریح کرد عیدی افراد تحت پوشش بهزیستی بهمن ماه امسال به حساب آنان واریز می‌شود.



انرژی، زن و محیط زیست

مؤلف: نسترن رحیمی

ناشر: انتشارات طراحان پدیده چاپ

چاپ اول، بهار ۸۵



کتاب حاضر در ۱۰ فصل تالیف شده است. در مقدمه نگارنده این کتاب را اولین کوشش در زمینه تلاش‌های بین‌المللی در عرصه انرژی و محیط زیست و در راستای نیل به اهداف توسعه پایدار دانسته و با عنایت به تجربیات جهانی در جوامع شهری و روستایی، به بحث مشارکت زنان در انرژی و محیط زیست می‌پردازد.

در فصل اول نویسنده با اشاره به این‌که ایرانیان قدیمی‌ترین اقوامی هستند که کشاورزی می‌کردند، به تاریخچه حضور زنان در عرصه‌های اجتماعی مانند کشاورزی، باغداری و پرورش طیور پرداخته است و نیز به بررسی عوامل اصلی انرژی و نقش زنان پرداخته و با ذکر نمونه‌هایی در تامین منابع جدید انرژی در کشورهای نظیر کنیا و... که موجب حفظ محیط زیست شده‌اند، توضیح می‌دهد. همچنین در مورد منابع انرژی مانند انرژی خورشیدی و برق... و اثرات آن در اقتصاد روستاها به اختصار توضیح داده شده است.

در فصل ۲ نگارنده با اشاره به تفاوت فاحشی که بین زنان و مردان از نظر آموزش و دستیابی به خدمات و تصمیم‌سازی وجود دارد، اقدامات بین‌المللی را در مورد حقوق زنان در حوزه محیط زیست و توسعه در طی سال‌های ۱۹۴۵-۲۰۰۳ بیان کرده است.

در سایر بخش‌ها به بررسی تغییر شرایط زندگی زنان و مردان بر اثر تخریب محیط زیست، سیاست‌ها و برنامه‌های محیط زیستی بر پایه جنسیت، بررسی نظریات جدید درباره انرژی، نقش زنان در چگونگی مصرف و صرفه‌جویی در مصرف انرژی و به طور خاص بررسی اثرات تخریب محیط زیست بر روی زنان، تجربیات حاصل از مشارکت زنان جهان در انرژی‌های تجدیدپذیر در کشور مالی مطرح شده است.

در بحث بعدی، سه روش جهت همکاری جنسیتی و توسعه منابع انرژی ذکر شده است نویسنده تأکید می‌کند. چون زنان مصرف‌کنندگان عمده انرژی هستند، باید در برنامه‌ریزی برای به‌کارگیری انرژی، نقش موثری داشته باشند.

بحث دیگر، بحث جنسیت و انرژی در تقاهم نام‌های بین‌المللی است که در ۵ بخش؛ مصرف انرژی، تحصیلات، حضور و افزایش مشارکت زنان، ارزیابی مسائل جنسیتی و گنجانیدن مسائل جنسیتی در سیاست‌های مربوط به انرژی، به تفصیل مورد بررسی قرار گرفته است.

فصل دیگر، در مورد برنامه‌ریزی انرژی و جایگاه زنان است. در این فصل ابتدا نتایج برخی از مطالعات جهانی در حوزه انرژی عنوان شده و سپس با ذکر اقدامات صورت گرفته در مورد انرژی و زنان، نتایج این اقدامات را شرح می‌دهد. بحث دیگر در مورد جایگاه زنان در طرح‌های انرژی است که در مورد اهداف و سیاست‌های مصرف انرژی و محدودیت‌های آن توضیحاتی ارائه می‌دهد.

در فصل آخر کتاب، به بحث در مورد تاریخچه مشارکت زنان پرداخته و چند نمونه از نتایج مشارکت و یا حذف زنان در گسترش انرژی‌های تجدیدپذیر را عنوان می‌کند.



ز م ز م ه

صدایک میزنم بهار
همراه با نغمه پرند هیا و هیا
صدایک میزنم بهار
پالک زنگیام رنگ سبز را کم دلدرد
بر و رسوم زمستانم نهال کاشتم لام
صدایک میزنم بهار
گل خورشید را به دستهایم هدیه کن
صدایک میزنم بهار
دختر رویاها سببیا باغ
خواهر شربه سر آمدم مینا
صدایک میزنم بهار
همه نظرها بر آمدند عطر آگینت بیتاب میشوند
صدایک میزنم بهار
همه واژهها در انتظار بیوقفه ترانه میشوند.

ندا بیات

بهار و باران، پرسه زنان، عاشقانه، بی غل و غش و آواز خوان دل خود را به کوچه و خیابانهای شهر میزنند و آفتاب ظریف و مهربان هم با آنها همراه میشود و این اعتدال زمین نشسته در شور و نور و نعمت را نوازش می‌کند و روح ما را از معجزات طبیعت سرمست. روح بی‌قراری که آرزوهای بهاری‌اش را به اراده متعال آگهی خدا می‌سپارد تا از طبیعت بیاموزد که مهربان و بخشنده باشد. این قانون الهی است که حاصل آن شادی درونی و شرب مدام است. در درون ما قدرت لاینتهای وجود دارد که هر گاه بخواهیم می‌توانیم با آن تماس بگیریم و یعنی فرصتها و فصلها این تماس را سریع تر برقرار می‌کند. اگر به روح جهان توانگر اعتماد کنیم برکتی بیکران گسترده می‌شود و بخشش بهار، باران، خورشید و فلک فرصتی است برای گذشت و بخشش، تغییر و تحول تفکر و انقلاب بهترین احوال ما.

یا مقلب القلوب و الابصار

یا مدبر اللیل والنهار

یا معول الصول و الاصول

صول صاننا للارواح و الصال

مریم کریمی

روزی که نوروز جهانی شد

روز چهارم اسفندسال ۸۸ پرونده نوروز به‌عنوان یک اثر مشترک از سوی کشورهای ایران، جمهوری آذربایجان، هند، قزاقستان، ازبکستان، پاکستان و ترکیه در فهرست میراث معنوی جهانی ثبت شد.

به گزارش گروه ایرانشناسی خیرگزاری دانا (داناخبر)، نوروز برابر با یکم فروردین ماه (روزشمار خورشیدی)، جشن آغاز سال و یکی از کهن‌ترین جشن‌های به جا مانده از دوران باستان است. خاستگاه نوروز در ایران باستان است و هنوز مردم مناطق مختلف فلات ایران نوروز را جشن می‌گیرند. امروزه زمان برگزاری نوروز، در آغاز فصل بهار است.

نوروز را در بیشتر کشورهای خاورمیانه، آسیای میانه، قفقاز، شبه قاره هند و بالکان جشن می‌گیرند از جمله در ایران، افغانستان، تاجیکستان، ترکمنستان، ترکیه، جمهوری آذربایجان، قرقیزستان، قزاقستان، ازبکستان، پاکستان و کردستان عراق.

جغرافیای پهناور جشن نوروز و همزمانی آن با بهار طبیعت در نیمکره شمالی و پیشینه باستانی آن و تاکید این جشن بر نوع‌دوستی و مهرورزی در میان جهانیان، باعث توجه سازمان ملل و دیگر کشورها به نوروز شد.

ایرانیان باستان از نوروز به عنوان ناوا سردا یعنی سال نو یاد می‌کردند. مردمان ایرانی آسیای میانه نیز در زمان سغدیان و خوارزمشاهیان، نوروز را نوسارد و نوسارجی به معنای سال نو می‌نامیدند.

پیشینه نوروز

منشا و زمان پیدایش نوروز، به درستی معلوم نیست. برخی از روایت‌های تاریخی، آغاز نوروز را به بابلیان نسبت می‌دهد. بر طبق این روایت‌ها، رواج نوروز در ایران به ۵۳۸ سال قبل از میلاد یعنی زمان حمله کوروش بزرگ به بابل بازمی‌گردد. همچنین در برخی از روایت‌ها، از زرتشت به‌عنوان بنیان‌گذار نوروز نام برده شده‌است. اما در اوستا (دست کم در گاتها) نامی از نوروز برده نشده‌است.

نوروز در زمان سلسله هخامنشیان

کوروش دوم بنیان‌گذار هخامنشیان، نوروز را در سال ۵۳۸ قبل از میلاد، جشن ملی اعلام کرد. وی در این روز برنامه‌هایی برای ترفیع سربازان، پاکسازی مکان‌های همگانی و خانه‌های شخصی و بخشش محکومان اجرا می‌کرد. این آیین‌ها در زمان دیگر پادشاهان هخامنشی نیز برگزار می‌شده‌است. در زمان داریوش یکم، مراسم نوروز در تخت جمشید برگزار می‌شد. البته در سنگ نوشته‌های به جا مانده از دوران هخامنشیان، به‌طور مستقیم اشاره‌ای به برگزاری نوروز نشده‌است. اما بررسی‌ها بر روی این سنگ نوشته‌ها نشان می‌دهد که مردم در دوران هخامنشیان با جشن‌های نوروز آشنا بوده‌اند و هخامنشیان نوروز را با شکوه و بزرگی جشن می‌گرفته‌اند. شواهد نشان می‌دهد داریوش اول هخامنشی، به مناسبت نوروز در سال ۴۱۶ قبل از میلاد سکه‌ای از جنس طلا ضرب کرد که در یک سوی آن سربازی در حال تیراندازی نشان داده شده‌است.

در دوران هخامنشی، جشن نوروز در بازه‌ای زمانی میان ۲۱ اسفند تا ۱۹ اردیبهشت برگزار می‌شده‌است. جشن نوروز با همکاری سه کشور فارسی‌زبان ایران، افغانستان و تاجیکستان در نوروز ۱۳۸۷ در شهر دوشنبه و در نوروز ۱۳۸۸ در مزار شریف برگزار شد.

در ۸ مهر ۱۳۸۸ خورشیدی، نوروز توسط سازمان علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد (یونسکو)، به عنوان میراث جهانی، به ثبت جهانی رسید. و بنا به پیشنهاد جمهوری آذربایجان، مجمع عمومی سازمان ملل در نشست ۴ اسفند ۱۳۸۸، ۲۱ ماه مارس را به‌عنوان روز جهانی عید نوروز، با ریشه‌ی ایرانی به رسمیت شناخت و آن را در تقویم خود جای داد. در متن به تصویب رسیده در مجمع عمومی سازمان ملل، نوروز، جشنی با ریشه ایرانی که قدمتی بیش از ۳ هزار سال دارد و امروزه بیش از ۳۰۰ میلیون نفر آن را جشن می‌گیرند توصیف شده‌است.





ثبت نوروز در فهرست میراث معنوی جهانی

مجمع عمومی سازمان ملل متحد در تاریخ سه شنبه ۴ اسفند ۱۳۸۸ برابر با ۲۳ فوریه ۲۰۱۰ با تصویب قطعنامه‌ای روز ۲۱ مارس برابر با ۱ فروردین را در چارچوب ماده ۴۹ و تحت عنوان فرهنگ صلح به عنوان روز جهانی نوروز به تصویب رسانده و در تقویم خود جای داد، طی این اقدام که برای نخستین بار در تاریخ این سازمان صورت گرفت، نوروز ایرانی به عنوان یک مناسبت بین‌المللی به رسمیت شناخته شد.

قطعنامه نوروز به ابتکار نمایندگی جمهوری اسلامی ایران در سازمان ملل متحد و با همکاری جمهوری آذربایجان، افغانستان، تاجیکستان، ترکیه، ترکمنستان، قزاقستان و قرقیزستان آماده و به مجمع عمومی سازمان ملل ارائه شد، ضمن اینکه ۳ کشور هند، البانی و مقدونیه نیز در روز رای‌گیری به کشورهای تهیه‌کننده این قطعنامه پیوستند.

در اطلاعیه دفتر روابط عمومی مجمع عمومی سازمان ملل آمده است که امروزه بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در ایران، افغانستان، تاجیکستان، جمهوری آذربایجان و سایر کشورهای آسیای میانه و قفقاز، در منطقه بالکان، حوزه دریای سیاه و خاورمیانه آغاز فصل بهار را با سنت باستانی عید نوروز که تأکیدی است بر زندگی در هماهنگی و تعادل با طبیعت، جشن می‌گیرند. در متن به تصویب رسیده در مجمع عمومی سازمان ملل، نوروز، جشنی با ریشه ایرانی که قدمتی بیش از ۳ هزار سال دارد، توصیف شده است. پیشتر و در تاریخ ۸ مهر همین سال عید نوروز به عنوان میراث فرهنگی و معنوی بشری، در سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل، یونسکو، به ثبت رسیده بود. این قطعنامه در ۱۷ بند مقدماتی و ۵ بند اجرایی تنظیم شده است، که بندهای اجرایی آن به این شرح است:

شناسایی ۱ فروردین برابر با ۲۱ مارس به عنوان روز بین‌المللی نوروز

استقبال از تلاش‌های کشورهای که نوروز را گرامی می‌دارند در جهت حفظ و توسعه فرهنگ و سنت‌های نوروزی تشویق دیگر کشورها به آگاه‌سازی در مورد نوروز و سازماندهی مراسمی در بزرگداشت نوروز به طریق مقتضی

درخواست از کشورهایی که نوروز را گرامی می‌دارند برای پژوهش پیرامون تاریخ و سنت‌های نوروزی با هدف انتشار آگاهی در مورد میراث نوروز در میان جامعه بین‌المللی دعوت از کشورهای علاقمند، نظام ملل متحد، کارگزاری‌های تخصصی ملل متحد به‌ویژه یونسکو، صندوق‌ها و برنامه‌های ملل متحد، سازمان‌های بین‌المللی و منطقه‌ای و سازمان‌های غیردولتی برای شرکت در مراسم نوروزی

جشن نوروز به عنوان باستانی‌ترین جشن تمدن بشری در مجمع عمومی سازمان ملل متحد به ثبت رسیده است. بنابر مدارک تاریخی به دست آمده، در زمان هخامنشیان نمایندگان از اقوام مختلف در شهر پارسه گرد می‌آمدند و این روز را جشن می‌گرفتند.





آشنایی با اصول تغذیه در نوروز

ایرانیان یک برنامه مفصل و منظم برای روزهای اول سال نو تدارک می‌بینند؛ برنامه‌ای که هر روز صبح ساعت ۹ شروع می‌شود و رأس ساعت همه اعضای خانواده آماده و اتوکشیده راهی خانه اقوام و آشنایان می‌شوند. برنامه بدون توقف ادامه پیدا می‌کند تا حدود ساعت سه و چهار بعد از ظهر، عصر هم پس از یکی دو ساعت استراحت، از ساعت ۵ از سرگرفته می‌شود و تا نیمه‌های شب طول می‌کشد. با داشتن چنین برنامه فشرده‌ای از دید و بازدیدها طبیعی است که زندگی روزانه هم دستخوش تغییر شود؛ تغییر و تحولی که در برنامه غذایی و شیوه تغذیه اعضای خانواده درست و حسابی به چشم می‌خورد.

چرا که از یک طرف بعد از خوردن آن همه شیرینی و شکلات و میوه، دیگر اشتهاهی باقی نمی‌ماند و از طرف دیگر فرصت کافی برای خوردن ناهار و شام نیست؛ بنابراین به نظر می‌رسد بهترین کار حذف وعده‌های اصلی غذا و جایگزین کردن آنها با شیرینی و آجیل باشد! غافل از این‌که متخصصان، این شیوه را بدترین تصمیم می‌دانند، تصمیمی که نتایج آن در همان ابتدای سال نو گریبان ما را خواهد گرفت.

شیرینی گرسنه‌تان می‌کند!

متخصصان تاکید می‌کنند مصرف شیرینی و آجیل به هیچ وجه جای وعده‌های اصلی را نمی‌گیرد و نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای آنها باشد. در واقع خوردن شیرینی به جای ناهار یا شام حتی موجب می‌شود، فرد سریع‌تر از قبل گرسنه شود؛ چراکه قند ساده شیرینی ابتدا موجب افزایش قند خون و در نتیجه ترشح انسولین و سپس باعث افت ناگهانی قند خون می‌شود. بنابراین طبیعی است که فرد گرسنه شده و بیشتر از مواد غذایی استفاده کند. پس توصیه می‌شود کمتر شیرینی و تنقلات میل کرده و وعده‌های غذایی را که حاوی مواد نشاسته‌ای مانند نان یا برنج است حتماً به موقع مصرف کنید.

گروه‌های غذایی را حذف نکنید

میترا زرانی کارشناس ارشد تغذیه می‌گوید: در روزهای تعطیل معمولاً بعضی از مواد غذایی از برنامه غذایی خانواده حذف می‌شود. به همین دلیل تاکید می‌شود به مصرف تمام گروه‌های غذایی در این



مدت توجه داشته باشید.

به عنوان نمونه میزان مصرف لبنیات در روزهای تعطیل کاهش پیدا می‌کند؛ مثلاً اگر اعضای خانواده‌ای عادت داشته‌اند در روزهای عادی قبل از رفتن به محل کار یا مدرسه یک لیوان شیر بنوشند، هنگام تعطیلات این عادت را کنار گذاشته و کم‌کم آن را فراموش می‌کنند و صد البته این موضوع می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. به توصیه زراتی، هنگام تعطیلات هم باید مصرف لبنیات را مانند روزهای گذشته مورد توجه قرار داد. به این معنا که روزانه دست‌کم باید دو واحد لبنیات یعنی یک لیوان شیر و یک کاسه ماست مصرف کنید. البته حتماً در طول تعطیلات باید از گروه‌های غذایی مختلف مانند میوه‌ها و سبزیجات به اندازه کافی استفاده شود.

میوه هم چاق‌تان می‌کند!

شما هم شنیده‌اید بعضی‌ها می‌گویند میوه که آدم را چاق نمی‌کند و با همین باور نادرست هم هرچقدر دوست دارند میوه نوش‌جان می‌کنند، البته این گروه چنین کاری را به نفع سلامت‌شان می‌دانند؛ کاری که نتیجه‌اش از پیش مشخص خواهد بود، چاقی و اضافه‌وزنی که نمی‌دانند چطور ایجاد شده است. این کارشناس ارشد تغذیه می‌گوید: معمولاً در روزهای تعطیل سال نو، میزان مصرف میوه افزایش پیدا می‌کند، در حالی که باید یادمان باشد میوه هم می‌تواند موجب افزایش وزن شود. به گفته زراتی، همیشه مصرف دو تا سه واحد میوه در طول روز توصیه می‌شود، ولی بیش از آن می‌تواند عاملی برای چاقی باشد. در واقع هر یک عدد میوه که ۹۰ تا صد گرم وزن دارد، حدود ۶۰ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند بنابراین اگر شخصی بیش از مقدار مورد نیاز که سه عدد در روز است، میوه مصرف کند و مثلاً دو عدد نارنگی اضافه بخورد، حدود ۱۲۰ کیلوکالری بیشتر انرژی دریافت می‌کند. این مقدار کالری اضافی مانند آن است که او یک شیرینی خورده باشد.

مصرف شیرینی استخوان‌ها را پوک می‌کند

همچنین کسانی که دائم شیرینی می‌خورند و فکر می‌کنند چون دیابت ندارند مشکلی برایشان ایجاد نخواهد شد باید بدانند افزایش مصرف شیرینی می‌تواند موجب بروز پوکی استخوان شود! زراتی در این مورد هشدار می‌دهد: ثابت شده است کسانی که شیرینی زیادی مصرف می‌کنند، بشدت در معرض پوکی استخوان قرار دارند چون طی روزی که فرد شیرینی می‌خورد، مقدار زیادی کلسیم با ادرارش دفع خواهد شد و این موضوع می‌تواند عاملی برای بروز بیماری پوکی استخوان باشد.

هم، اندازه چای مهم است، هم رنگش

زراتی کاهش مصرف آب را در روزهای تعطیل اتفاقی شایع می‌داند و می‌گوید: نه تنها در روزهای تعطیل مصرف آب کمتر می‌شود، بلکه نوشیدن مقدار زیاد چای در مهمانی‌ها نیز با افزایش ادرار موجب دفع آب از بدن خواهد شد. بنابراین توصیه می‌شود چای را تا حد امکان کمرنگ‌تر مصرف کرده و در همه مهمانی‌ها نیز چای نوشید یا حداقل فقط نیمی از آن را مصرف کنید. البته معمولاً همراه با چای از مواد شیرین هم استفاده می‌شود که به گفته این کارشناس تغذیه، با کم‌کردن میزان مصرف چای می‌توان مصرف شیرینی‌ها را هم کاهش داد. پس در مهمانی‌ها چای کوچک، کمرنگ و خنک بخورید.

فست‌فودها را کاهش دهید

روزهای تعطیل عید، معمولاً رستوران‌ها حسابی شلوغ می‌شود. چون خیلی‌ها فرصت ندارند در خانه غذا درست کنند و عده‌ای هم برای با هم بودن در این روزهای تعطیل تصمیم می‌گیرند به رستوران بروند. زراتی در این مورد توصیه می‌کند: حتی اگر فرصت درست‌کردن غذا را ندارید، بهتر است تا جایی که امکان دارد از غذاهای حاضری استفاده کنید و غذایتان را در خانه میل کنید. مثلاً خوردن تخم‌مرغ یا حتی نان و پنیر و سبزی بسیار بهتر از مصرف فست‌فودهاست. اگر هم به رستوران می‌روید، جایی را انتخاب کنید که می‌دانید بهداشت را رعایت و از مواد اولیه مناسب استفاده می‌شود.

salamatnews.



زَمَنَه

بهار
بهار میاید
زمیع: فستق از تنگترگ را
به مهمانر سبزه ها میبرد
بهار میرسد
خورشید و ماه به توافق
و زمیع به نقطه‌های آغاز
زندگی در وسعت چرخها
نومیشود
چرخش زمیع به دور خود
خورشید
چرخش امید
به دور تو
در تناسل چرخها صد لیلیات
هر لحظه‌هاست بهار
هر روز است نوروز است
تو از دل سنگ جویانه میزنی
به آفتاب فروردین لبخند

مهتاب ناظری

نوروز

شماره ۵۹ بهار ۱۳۹۵

میزی که فقط مال من بود!



نازنین رحیم‌زاده

اسفندماه سال ۹۳ در حال تمام شدن بود و همه افراد خانواده مشغول برنامه‌ریزی برای تعطیلات عید نوروز بودند. اکثر خانواده‌ها با خانه تکانی و خرید شب عید، خود را برای عید نوروز آماده می‌کردند. ولی خانواده من بعد از انجام کلیه مقدمات لازم برای استقبال از نوروز، برنامه دیگری نیز در پیش داشتند، آن هم رفتن به یک مسافرت دور دست، یعنی کشور مالزی بود.

البته حکومت پادشاهی مالزی در دست مالایی‌ها می‌باشد، ضمن اینکه ملت مالزی از اقوام مختلف؛ مالایی‌ها، هندی‌ها و چینی‌ها تشکیل شده‌است. در طبقات اجتماعی آن، چینی‌ها دارای ثروت، هندی‌ها بیشتر راننده تاکسی و کارگر و مالایی‌ها هم بیشتر در ادارات دولتی و پست‌های کلیدی مشغول بودند.

در کل روزهای خوبی را سپری کردیم و از صبح تا شام سرگرم بازدید از دیدنی‌های شهر بودیم. ناگفته نماند که در اطراف کوالالانپور چند شهرک و دهکده مربوط به دوران فرانسوی‌ها و ژاپنی‌ها وجود داشت که از این محل‌ها برای جذب توریست استفاده می‌شد. بیشتر فروشگاه‌های بزرگ جهان در مالزی شعبه داشتند و به راحتی می‌شد هر برندی را پیدا کرد و انتخاب نمود.

موضوعی که برای من بسیار جالب بود، توجه مردم مالزی به افراد دارای معلولیت بود. من زمانی که صبح روز دوم سفر برای خوردن صبحانه به رستوران هتل محل اقامت رفتیم، متوجه شدم با وجودی که رستوران شلوغ بود اما اولین میز رستوران خالی است. با خوشحالی پشت آن میز نشستیم و صبحانه خوردم و با خودم گفتم، کاش می‌شد که هر روز این میز خالی باشد تا من مجبور نباشم مسافت زیادی را طی کنم. روز بعد وقتی برای خوردن صبحانه به رستوران رفتیم، با تعجب دیدم که روی میز اول یک تابلوی کوچک مخصوص معلولان گذاشته شده بود و از آن روز به بعد تا آخرین روز اقامت، این میز، مخصوص من بود و کسی از آن استفاده نمی‌کرد. برایم خیلی جالب بود که در این کشور بزرگ و پر جمعیت، برای افراد دارای معلولیت حق زندگی قائلند. این در حالی بود که من اصلاً در خواستی در این مورد از آنها نکرده‌بودم. این شد که این خاطره همیشه در ذهن من می‌ماند و به اندازه خاطرات به یاد ماندنی این سفردوستش دارم.

روز ۲۹ اسفند، چند ساعت قبل از تحویل سال نو، برای مسافرت به کشور مالزی سوار هواپیما شدیم. البته خانواده من انتظار داشتند در لحظه تحویل سال نو آهنگ و برنامه شاد بشنوند ولی خلبان در دقایق آخرسال، با بلندگویی خوش‌دار، نوید سال نو را به مسافران داد. پس از آن بود که آهنگ معروف عید نوروز با سورنا پخش شد و همین! سپس بلافاصله چراغ‌های اضافه خاموش شد تا مسافران بخوابند.

بالاخره در فرودگاه کوالالامپور پیاده شدیم و با عجله خود را به ترن مخصوص داخل فرودگاه رساندیم. پس از گذراندن مراحل، از فرودگاه خارج شدیم. جایی که هر گروه باید راهنمای خود را پیدا می‌کرد. بعد از نیم ساعت انتظار، راهنمای یکی یکی آمدند و اسامی گروه خود را اعلام نمودند، راهنمای گروه ما خانم ماندانا بود که بعد از معرفی خودش معلوم شد که ایشان فوق لیسانس خود را در مالزی گرفته و همسر یک اسکاتلندی شده‌است.

بقیه راهنماها هم دختران جوان و دانشجو بودند که با کشور مالزی و فرهنگ آن کشور آشنایی کامل داشتند و با آب و تاب از گردشگری در کوالالامپور تعریف و تمجید می‌کردند.

دیدنی‌های مالزی شامل؛ معبد چینی‌ها، معبد هندی‌ها، کشتی تفریحی در یک دریاچه مصنوعی که اطراف آن را ساختمان‌های شیک و کاخ و هتل‌های ۷ ستاره مخصوص مهمانان عالی‌قدر و و خانه «ماهاتیر محمد» قرار داشت و هم‌چنین دیدن از برج‌های دوقلوی معروف مالزی و آکواریوم آن بود.

قابل ذکر است که ماهاتیر محمد، نخست وزیر سابق مالزی است که در طی سال‌های (۲۰۰۳-۱۹۸۱) بر مسند قدرت بوده و در ایام زمام‌داری خود کارهای بسیار زیربنایی و تلاش‌های بسیاری برای مدرنیزه کردن مالزی انجام داده‌است. ساختمان‌های مدرن، بناهای تاریخی و فرهنگی همراه با طبیعت زیبای مالزی، از مالزی یک کشور الگو ساخته است.



خودباوری و اشتغال در فرهنگ اسلامی

محمد نوری



اهمیت قرآن و سنت

از آنجا که بر اساس فرهنگ و میراث ملی مطلبی ندیدم و اکثر مطالب برگردان آثار غربی بود از این رو انگیزه پیدا کردم به سراغ میراث قرآن و فرهنگ اولین مفسران قرآن یعنی رسول خدا (ص) و امامان (ع) بروم، چند کتاب روایی و تفسیری را مرور کردم و دریایی از اطلاعات سودمند در قرآن و سنت با زمینه اشتغال، کار و خودباوری پیدا کردم. اساساً فرهنگ‌سازی برای افراد دارای معلولیت بدون توجه به قرآن و سنت پیشرفت نخواهد داشت. از این رو تلاش کردم مختصری از آیات و روایات مرتبط به افراد دارای معلولیت را گردآوری و به مناسبت جشنواره اشتغال و خودباوری ارائه دهم.

عناصر خودباوری

باور و اطمینان به این‌که کار در زندگی تأثیرهای سازنده دارد و موجب رشد و شکوفایی استعدادها است و باور به اینکه افراد دارای معلولیت توانایی‌های ذاتی قابل توجه دارند و در رشته‌های مختلف می‌توانند پیشرفت داشته باشند. خداوند در قرآن کار و تلاش انسان در کار را قابل تشکر و تقدیر دانسته و می‌فرماید: سعی شما مشکور (مورد سپاس و پاداش) است.^۱

قرآن کریم برخی از انبیاء الهی را معرفی کرده تا سرگذشت آنها عبرت دیگران باشد. یعقوب، شعیب، ایوب و اسحاق به دلایل حوادثی به ناپیایی یا فلج و برخی ناتوانی‌های جسمی دیگر دچار شدند و قرآن با پرداختن به گوشه‌هایی از زندگی آنان، درس‌هایی برای آموختن مطرح می‌کند. در مورد ایوب می‌فرماید: پس از این‌که به بیماری مبتلا شد و توان حرکت را از دست داد، به خداوند پناه برد و با تلاش و کوشش و صبر بر مشکلات فائق آمد.^۲ سرگذشت حضرت ایوب، خودباوری و ایمان ایوب به اهداف نیک و انسانی به خوبی مشهود است.

یک عنصر مهم در خودباوری، نفی روحیه گوشه‌گیری و تصوف منفی است. کسانی به اسم عرفان و تصوف می‌گویند انسان نباید برای دنیا تلاش و کوشش نماید؛ بلکه باید در گوشه‌ای به عبادت مشغول باشد و روزی او می‌رسد در فرهنگ اسلامی این روحیه و این سبک زندگی رد شده است. همانطور که پول درآوردن به هر روش و انجام هر نوع کاری هم در اسلام نفی شده است.

مطلوبیت دسترنج و حاصل تلاش

مفت‌خواری و کسب ثروت و اموال بدون کار و تلاش در فرهنگ اسلامی ممنوع است. این نکته در خودباوری مؤثر است و

مجتمع آموزشی رعد از مراکز فعال و پویا برای افراد دارای معلولیت است. سال گذشته نشست ملی با عنوان اشتغال را برگزار کرد و امسال هم جشنواره اشتغال با رویکرد خودباوری را برگزار کرد. رعد بستری فراهم می‌آورد تا شخصیت‌های فرهنگی، علمی و نیکوکار در کنار مدیران مراکز معلولان در کنار خود معلولان به مباحثه و هم‌اندیشی و هم‌افزایی بپردازند. امسال مانند سال گذشته وقتی برکه دعوت دستم رسید و باور و خودباوری را در کنار اشتغال دیدم، خیلی خرسند شدم و این ابتکار را بسیار سودمند یافتم. با خود فکر کردم در میراث فرهنگی ایرانی و اسلامی جستجو کنم و ببینم در این باره چه مطالبی داریم، حاصل این جستجو را تقدیم می‌دارم.



شماره ۵۹ بهار ۱۳۹۵

ایمان آدمی به اشتغال را افزایش می‌دهد. رسول خدا(ص) می‌فرماید: از دسترنج خود بخورید.^۳ نیز می‌فرماید: به دست آوردن روزی حلال بر هر مرد و زن واجب است.^۴ پس از نماز واجب، کار کردن و داشتن کسب و کار واجب است.^۵ عناصر خودباوری در فرهنگ اسلامی عبارت‌اند از:

- مطلوبیت کار و اشتغال، توجه خداوند به کارگر شاغل، ارزش نداشتن تنبلی و بیکاری، نفی روش کسب و کارهای راحت ولی حرام، مطلوبیت کارهای سخت ولی حلال، اشتغال و کار کردن پیامبران و ائمه(ع)، تشکر رهبران دینی از شاغلان، ضرورت آبادانی، توان‌افزایی بر اثر کار، ارزش ذاتی دسترنج، اجتناب از کل بر دیگران، حرفه‌آموزی و تأثیر آن در پیشرفت، نفی نزول روزی از آسمان، نفی قضا و قدر و برداشت منفی از آن، مسئولیت‌پذیری در کار، تعهد کارگر، وجدان کاری با استحکام تولیدات، پشت کار، فقرزدایی با کار، حفاظت از دین با اشتغال داشتن، پاسداری از دنیا با اشتغال مجموعه این عناصر گویای این است که اشتغال در نگاه اسلام یک فرهنگ است؛ فرهنگی با اجزاء و عناصر متنوع، اکنون بعضی از سخنان بزرگان یا آیات قرآن درباره عناصر باور و خودباوری را نقل می‌کنم.

تلاش و کار برای آبادانی

محمد بن عبدالله، پیامبر اکرم(ص) از جوانی به شغل‌های مرسوم آن زمان مثل چوپانی اشتغال داشت. سپس به تجارت روی آورد. در کنار عبادت و خودسازی، کار و اشتغال را فراموش نمی‌کرد. حضرت علی(ع) در هر فرصت که پیدا می‌کرد به آباد کردن زمین‌های بایر یا کار کردن برای دیگران و مزد گرفتن مشغول می‌شد. قنات‌ها و چاه‌های فراوان حفر کرد و با آب رساند، هکتارها زمین بایر را تبدیل به نخلستان کرد. همین‌طور دیگر امامان(ع) و رهبران دینی.

قرآن کریم هم می‌فرماید: خداوند شما را در زمین پدیدار ساخت و از شما خواست تا آن را آباد کنید.^۶ این خطاب قرآنی، همه را شامل است و همگان باید خود را موظف به آباد کردن زمین بدانند.

اشتغال موجب ازدیاد توانایی‌ها

بیکاری موجب تضعیف توانایی‌ها و به عکس کار و اشتغال موجب افزایش توانایی و استعدادها می‌شود از این رو معلولان حتماً باید سرگذشت افراد متوفی که ابتکارات مهمی داشته‌اند را مطالعه کنند همچنین افرادی که در قید حیات هستند کسانی مثل: مهندس برجیان، حسن رضایی، یدالله باقریان و ده‌ها معلول دیگر هم اکنون حضور دارند و با کار و تلاش به مدارج عالی رسیده‌اند.

حضرت علی(ع) می‌فرماید: هر کس کار کند توانایی‌های او زیاد می‌شود.^۷

هر کس کمتر کار کند سستی‌های او زیاد می‌شود.^۸

اساس توانبخشی بر تمرین و ممارست است، فردی که مشکلات جسمی و حرکتی دارد با تمرین قوای خود را بهبود می‌بخشد. همین نکته در سخن امام علی(ع) آمده است. یک نکته مهم در روایت نبوی آوردن زنان کارگر در کنار مردان کارگر است. از این رو در اشتغال و کار کردن، تمایز و تبعیضی بین زن و مرد نیست.

یک روایت از طریق شیعه نقل شده که مضمون عجیبی دارد: پیامبر می‌فرماید: من اکل من کدّ یده کان یوم القیامة فی عداد الانبیاء و یأخذ ثواب الانبیاء. یعنی کسی که از دسترنج خودش بخورد در روز قیامت در شمار انبیاء است و پاداش

انبیاء را خواهد داشت.^۹

از دست ندادن فرصت‌ها

قرآن کریم به زمان سوگند خورده و می‌فرماید سوگند به زمان، انسان‌هایی که از زمان استفاده نمی‌کنند در زیان هستند. مگر کسانی که باور دارند و کارهای شایسته انجام می‌دهند.^{۱۰}

نیز حضرت علی(ع) می‌فرماید: در هر وقت باید کاری انجام داد و وقت‌ها را نباید از دست داد.^{۱۱}

اشتغال حرفه‌ای

فراگیری حرفه‌ای در فرهنگ دینی توصیه شده هر چند کارهای غیر حرفه‌ای و غیر تخصصی مطرود و مذموم نیست، حتی توصیه به باربری با سر و اشتغال در این زمینه هم شده. یعنی باربری بهتر از گدایی دانسته شده است.^{۱۲} اما کارهای تخصصی و حرفه‌ای بیشتر مورد توجه است؛ چون جامعه به آنها بیشتر نیاز دارد.

امام علی(ع) می‌فرماید:^{۱۳} حرفه پاک بهتر از ثروت از طریق خیانت است.

مهارت شامل ۲ عنصر دانش و عملی کردن آن دانش است. احسان در فرهنگ عربی به همین معنا است. یعنی چیزی را به خوبی و بر اساس دانش و درست انجام دادن است. امام صادق(ع) می‌فرماید: تفاوتی نیست کاری را به خائن یا ناشی بسپارم.^{۱۴}

سپردن کار به خائن که عمداً کار را از بین می‌برد و ناشی که به دلیل نداشتن مهارت موجب تضییع و نابودی کاری می‌شود بدون تفاوت است و هر دو کار را به سرانجام مطلوب نمی‌رسانند. از این رو معلولانی موفق هستند که با تلاش و کوشش مهارت‌های لازم را آموخته و کارها را به خوبی اجرا کنند.

نفی قضا و قدر

بعضی می‌گویند ما تسلیم قضا و قدر الهی هستیم. مفهوم صحیح عبارت یعنی کارهای انسان تابع نظام علی است. و معنای منفی یعنی آدمی مجبور است به خواست الهی عمل کند و اختیار ندارد. پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید یک گروه از مردم که مطروداند و دعای آن‌ها مستجاب نمی‌شود کسی است که در خانه نشسته و می‌گوید خدا یا روزی من را برسان.^{۱۵}

۱. سوره انسان، آیه ۲۲

۲. آیات درباره حضرت ایوب و دیدگاه‌های مفسران را در مقاله «تناسب آیات قرآنی در عرصه تکریم معلولین»، (توان‌نامه، ش ۴-۶، ص ۲۲۸-۲۳۸) آورده‌ام.

۳. بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۳۱۴

۴. همان، ج ۱۰۲، ص ۹

۵. همان، ج ۱۰۳، ص ۱۷؛ نیز علامه حکیمی در الحیاء، ج ۵، ص ۴۳۰ آورده است.

۶. سوره هود، آیه ۶۱

۷. غررالحکم، ص ۲۶۹

۸. همان

۹. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۴۱۷

۱۰. سوره العصر

۱۱. غررالحکم، ص ۲۲۵

۱۲. الحیاء، ج ۵، ص ۴۳۶-۴۳۷

۱۳. نهج البلاغه، شرح محمد عبده، ج ۳، ص ۵۸.

۱۴. تحف العقول، ص ۲۷۰

۱۵. الحیاء، ج ۵، ص ۴۵۳



تیم ملی توان یابان ایران آماده حضور در مسابقات بین المللی فرانسه

برای تشکیل تیم ملی افراد دارای معلولیت این دوره توان یابانیا از شهرهای اراک، تهران، کرج، یزد، لارستان، نیریز، شهریار و همدان گرد هم آمده‌اند تا با اثبات توانایی‌های خودشان افتخار دیگری بر افتخارات توایابان ایران بیفزایند.

شایان ذکر است، مسابقات انتخابی برای شناخت تیم ملی توان یابان طی ۲ مرحله مقدماتی و پیشرفته در مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد و سازمان فنی و حرفه‌ای استان البرز برگزار شد و مرحله پایانی آماده‌سازی تیم اعزامی با برگزاری ۲ اردوی آموزشی در بهمن و اسفند به انجام می‌رسد.

لازم به یادآوری است، تاکنون مجتمع رعد ۲ دوره تیم توان یابان را به کشورهای هندوستان، کره جنوبی اعزام کرده که ره آورد آن کسب مقام نهم جهانی در میان ۵۸ کشور، ۲ نشان

برنز و مقام‌های چهارم و پنجم بوده است و نهمین دوره این رقابت‌ها از ۵ فروردین ۹۵ با حضور ۷۰۰ شرکت کننده از ۴۰ کشور در ۴۹ رشته برگزار می‌شود و پیش‌بینی می‌شود ۸۰ هزار نفر از این مسابقات دیدن کنند.



مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برای سومین بار تیم ملی افراد دارای معلولیت را به مسابقات بین‌المللی قابلیت‌ها که فروردین ۹۵ در شهر بوردو فرانسه برگزار خواهد شد، اعزام می‌کند.

مسابقات آنها نیمه‌هفت‌ها یعنی حرفه‌ای افراد دارای معلولیت که هر ۴ سال یک بار با هدف شناخت و معرفی توانایی‌های توان یابان برگزار می‌شود، نهمین دورهان فروردین ۹۵ در کشور فرانسه برگزار می‌شود و مؤسسه رعد با تجارب اعزام تیم توان یابان ایرانی در سال‌های ۲۰۰۳ و ۲۰۱۱ در کشورهای هند و کره جنوبی، همت خود را به کار بست تا در این دوره ضمن حضوری جدی، زمینه کسب رتبه تیمی بالاتر در مقایسه با دوره گذشته فراهم سازد. بر اساس این گزارش در این دوره ۱۵ شرکت کننده برای رقابت در ۸ رشته شامل:



برنامه نویسی کامپیوتر، طراحی پوستر، طراحی شخصیت، طراحی صفحات وب، عکاسی در فضای باز، نقاشی، معماری (نرم افزار اتو کد) و کنده‌کار روی چوب از میان جمعی از شرکت کنندگان بر اساس نتایج آزمون‌های مهارت انتخاب شدند.



سومین حراج خیریه رعد

به رنگ همدلی و نیکوکاری جلا یافت

توان-یاب برای خیریه رعد اهمیت ویژه‌ای دارد.

در نهایت پس از چندماه تلاش تیم اجرایی حراج، گروه همیاری جوانان، همکاران خیریه رعد و گروهی از هنردوستان، سومین حراج خیریه رعد پس از ۳ ساعت عرضه آثار هنرمندان با میزان فروش ۴ میلیارد و ۲۶۶ میلیون ریال به کار خود پایان داد.

آسا براتی مدیر اجرایی سومین حراج آثار هنرهای تجسمی خیریه رعد در پایان کار این دوره در گفت‌وگو با خبرنگار رعد ضمن قدردانی از حضور و حمایت مردم خیر، افزود: سومین حراج رعد با پشتوانه‌های ادوار گذشته، کار نسبتاً دشواری بر

عهده داشت زیرا انتظارات

از این رویداد فرهنگی بالاتر رفته بود و خدا را شکر که حراج موفق‌تری را پشت سر گذاشتیم.

رحمان علاقه‌بند عضو تیم اجرایی حراج و مدیر گروه همیاری جوانان رعد با ابراز خرسندی از حضور ارزشمند مردم نیکوکار، افزود: تلاش تمام عوامل اجرایی به ویژه اعضای فعال گروه همیاری جوانان در برگزاری موفق این دوره

مؤثر بود و جا دارد از هنرمندان، مردم، همکاران خیریه رعد و نیروهای داوطلب صمیمانه قدردانی کنم.

شایان ذکر است براساس پیش‌بینی‌های انجام شده آثار باقی‌مانده با قیمت پایه از طریق شرکت ارتباط گستر حال و روز و وب‌سایت به نشانی زیر به نمایش گذاشته می‌شود.



در ساعات پایانی آخرین جمعه بهمن ماه، سالن همایش خیریه رعد که پذیرای جمعی از هنرمندان و هنردوستان نیکوکار شهرمان بود، سومین حراج آثار هنرهای تجسمی را با شور و جلال وصف ناپذیر برگزار کرد.

پس از ۷ روز نمایش ۷۷ اثر هنرمندان به نام و معاصر کشور در هشتمین شب این رویداد فرهنگی، آثار گردآوری شده در معرض فروش گذاشته شد.

براساس این گزارش در مراسم پایانی علاوه بر نیکوکاران و هنرمندان پدیدآورنده آثار، جمعی از بازیگران سینما، تئاتر و تلویزیون نظیر: ایرج نوذری، کاوه آفاق، گلاره عباسی و ... حضور داشتند.

بر اساس این گزارش در طول برگزاری حراج آثار برخی از هنرمندان بارها با پیشنهاد افزایش قیمت از سوی شرکت‌کنندگان مواجه شد که هیجان فوق‌العاده‌ای به مراسم داد از آن جمله می‌توان به مجسمه برنزی تاها بهبهانی با عنوان «با ساز او خواهی شنید، راز کهکشان» و تابلوهای نقاشی شکار از لیلا ویسمه، سواران از صادق تبریزی، رباعیات از مصطفی دره‌باغی و چند



تابلو بدون عنوان از لیلی درخشانی، شهلا حسینی، فتانه دادخواه و محمد خلیلی اشاره کرد.

از نکات قابل توجه سومین حراج خیریه رعد، فروش اثر علی راشکی استاد و مدرس هنر دانشگاه سیستان و بلوچستان بود که از هنرمندان توان‌یاب و موفق ساکن شهر زاهدان است. حضور موفقیت‌آمیز هنرمندان

افتتاح کارگاه صنایع دستی کار آفرین توانیاب در پاکدشت

محسن بهمن آبادی مسیر کارآموزی تا کارآفرینی را روی دو پا طی کرد

کارگاه اضافه خواهد شد، البته در نظر است به منظور رفاه حال همسایگان و پس از افزایش سفارشات، واحد رنگ آمیزی را به مکان دیگری منتقل کنم. بهمن آبادی با تأکید بر توان مثل زدن برخی از افراد دارای معلولیت، افزود: هدف بلند مدت من راه اندازی سوله‌ای است که ظرفیت اشتغال ۴۰ نفر توانیاب را داشته باشد و با توان و پشتکاری که در دوستان توانیاب سراغ دارم این هدف دور از دسترس نیست.

وی با اشاره به کیفیت محصولاتی که توسط هنرجویان دارای معلولیت تولید می‌شود، افزود: به دستگاه‌های دولتی

و مؤسساتی که برای تشویق از همکاران و میهمانانشان از محصولات بی کیفیت چینی یا سکه‌های ارزان قیمت طلای گرمی استفاده می‌کنند، توصیه می‌کنم به منظور حمایت از اشتغال افراد دارای معلولیت از صنایع دستی هنرمندان داخلی خرید کنند تا ضمن آرایه گوش‌ای از فرهنگ و استعداد جوانان این سرزمین، کمک مؤثری به توانمندسازی و حضور اجتماعی افراد دارای معلولیت کرده باشند.

در ادامه رضا سخن‌سنج مدیر روابط عمومی و فاطمه غفوریان مدیر کارآفرینی مجتمع رعد با ابراز خرسندی از حضور در آیین گشایش کارگاه عشق و چوب، آرزو کردند، دوستان توانیاب با الگو قرار دادن افرادی همچون محسن بهمن آبادی مسیر موفقیت را با سرعت طی کنند.

شایان ذکر است: محسن بهمن آبادی روزی از هنرجویان رعد الغدیر یافت‌آباد بود که پس از فراگیری صنایع دستی چوبی در این رشته به مرتبه استادی رسید و مدت‌ها دوستان توانیاب را آموزش داده سپس با فراهم آوردن امکان صنعتی مورد نیاز در حوزه کارآفرینان قدم نهاده‌است. در حال حاضر محصولاتی چون تندیس سیمرغ، تندیس دلفین، تندیس‌غزال، تابلوهای معرق مس و چوب در ابعاد متنوع در این کارگاه تولید می‌شود.



با حضور مدیران، کارکنان و کارآموزان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد و نیز جمعی از مقامات و مسؤول محله پاکدشت ورامین کارگاه تولیدی کارآفرین توانیاب محسن بهمن آبادی افتتاح شد.

کارگاه عشق و چوب با هدف حمایت از اشتغال افراد دارای معلولیت به مدیریت محسن بهمن آبادی و با کمک‌های واحد کارآفرینی و نیکوکاران مجتمع رعد آغاز به کار کرد.

بهمن آبادی پس از گشایش رسمی این کارگاه طی سخنانی گفت: من از زمانی که با حضور در یک دوره فشرده

۸ جلسه‌ای در رعد الغدیر یافت‌آباد حرفه صنایع دستی را آموختم تا همین امروز همواره در فکر حمایت از دوستان توانیاب بودم و بر همین اساس کارم را از یک زیرپله آغاز و رفته رفته توسعه دادم و با تعدادی از هنرجویانی که آموزش داده بودم کارگاه خود را در یک خانه ۴۰ متری ادامه دادم اما از آنجا که ورودی این خانه چند پله داشت و رفت‌وآمد برای دوستان توانیاب مشکل بود با جذب کمک‌های مجتمع رعد و حمایت‌های مدیران آن مجتمع به ویژه واحد کارآفرینی که به عمل آورد، موفق به افتتاح این کارگاه به مساحت ۸۰ مترمربع شدم.

وی با اشاره به هدفش که کمک به اشتغال هنرجویان دارای معلولیت بود، گفت: پیش از این که فعالیت‌های حرفه‌ای خود را آغاز کنم در زمان تدریس و مربی‌گری، ۳ دوره در رعد شرق، یک دوره در رعد الغدیر، یک دوره در رعد پاکدشت، یک دوره در توانیابان مشهد و یک دوره در مجتمع رعد تدریس و همزمان ۶۰ نفر هنرجوی خصوصی را با هنر پیکرتراشی و معرق آشنا کردم و در حال حاضر ۴ نفر توانیاب و ۲ نفر سرپرست خانواده در این کارگاه به صورت کارمزدی فعالیت می‌کنند و در این کارگاه واحدهای پیکرتراشی، معرق مس و رنگ کاری در حال فعالیت هستند و به زودی واحدهای قاب‌سازی و معرق چوب هم به این



شماره ۵۹ بهار ۱۳۹۵

کارت پستال های نوروزی رعد منتشر شد

هدف آرایه توانمندی هنرجویان و هنرمندان توانیاب هر سال در آستانه نوروز منتخبی از آثار تجسمی کارآموزان را با عنوان کارت پستال منتشر کرده در اختیار علاقه‌مندان میگذارد تا شرکتها، سازمانها، تشکلهای صنفی و حرفهای و اشخاص نیکوکار با انتخاب آنها برای تبریک سال نو، تعهد خود به مسؤولیت اجتماعی را هم بیان کنند.

نظر اساتید و متخصصان استودیو ۱،۲،۳،۴ تولید کرده‌اند. برپایه این گزارش کارت پستالهای جدید آثاری از سمیه سادات شجاعی، اعظم مرادی، ستاره خلیل نژاد، لیدا شرافتی تهرانی، شاهرخ احمدی، آزاده صباغ و معصومه رحیمی را عرضه میکنند که این آثار از میان ۲۴ اثر به اتمام رسیده کارگاه طراحی کارت پستال انتخاب شده‌اند. شایان ذکر است مجتمع رعد با

در آستانه استقبال مردم از بهار و نوروز ۱۳۹۵ کارت پستالهای جدید با ۷ موضوع متفاوت توسط هنرجویان مجمع آموزشی نیکوکاری رعد طراحی شد و پس از انتشار قابل عرضه به علاقه‌مندان است. مجموعه کارت پستالهای نوروزی خیریه رعد برای تبریک سال نو در بردارنده ۷ اثر با تکنیکهای متنوع نقاشی و کلاژ است که هنرجویان در کارگاه طراحی کارت پستال زیر



کارگاه آموزشی توانمندسازی حرفه‌ای در رعد برگزار شد



معلولیت و کارآفرینان غیر معلول بخش دیگری از همایش معرفی شد.

به همت دکتر ابوالفضل سلیمی متخصص مقیم خارج از کشور و جمعی از کارشناسان، کارگاه آموزشی - مهارتی توانمندسازی جوانان با موضوع موفقیت‌های شغلی و ارتقاء سطح رضایت‌مندی افراد شاغل و بیان مباحثی که در آینده حرفه‌ای افراد نقش مهمی دارد، در سالن همایش رعد برگزار شد در این همایش یک روزه ترکیبی از کارشناسان داخل و خارج از کشور با طرح مطالبی چون انگیزه، رفتار، استعداد، تشخیص شغل مناسب و شناخت منابع اشتغال به افزایش آگاهی‌های فردی شرکت‌کنندگان کمک کردند هم‌چنین کارآفرینان موفق اعم از کارآفرینان دارای

دکتر محمد کمالی شایسته تجلیل

را گرمی داشت. وی همچنین از دوره‌های فعالیت خود در سازمان بهزیستی کشور و دانشگاه به عنوان دوره‌های مهم زندگیش یاد کرد و از حضار و برگزارکنندگان این مراسم قدردانی کرد. در قسمتی از مراسم، دومین نشان سلامت اجتماعی توسط «علی ربیعی» وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و «نوشیروان محسنی‌بندی» معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی کشور به دکتر محمد کمالی» اهداء و از تمبر یادبود



وی رونمایی شد. بر پایه این گزارش در ادامه لوح تقدیر و هدیه خیریه رعد توسط صدیقه اکبری نایب رئیس هیأت مدیره مجتمع رعد به ایشان اهدا شد همچنین هدایای و الواح تقدیر روسای دانشگاه‌های کشور، انجمن‌های فعال حوزه معلولان و



علاقه‌مندان به وی اهدا شد و پخش مستندی از تصاویر و فیلم‌های ادوار خدمت دکتر محمد کمالی در سازمان بهزیستی در دهه هفتاد از دیگر بخش‌های مراسم نکوداشت دکتر کمالی بود. شایان ذکر است دکتر کمالی متولد ۱۳۳۸ در تهران، دارای مدرک دکتری آموزش بهداشت و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران است و دو دوره از سال ۷۱ تا ۷۴ و ۷۶ تا ۸۱ سمت معاونت توانبخشی سازمان بهزیستی کشور بر عهده داشته و در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، پژوهشکده رویان و کمیته ملی پارالمپیک مسؤولیتهایی داشته است، وی در حال حاضر نایب رئیس انجمن علمی آموزش بهداشت ایران و عضو کمیته اجتماعی کمیسیون علمی راهبردی مجمع تشخیص مصلحت نظام است و در عرصه‌های علمی علاوه بر تدریس در دانشگاه‌های علوم پزشکی، حدود ۹۰ مقاله علمی پژوهشی در همایش‌های داخل و خارج از کشور ارائه کرده است.

آیین نکوداشت دکتر محمد کمالی عضو هیأت علمی دانشگاه علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران با حضور دکتر علی ربیعی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، دکتر نوشیروان محسنی‌بندی رئیس سازمان بهزیستی کشور، محمود خسروی وفا رئیس فدراسیون جانبازان و معلولان، صدیقه اکبری عضو هیأت مدیره و منصوره پناهی مدیر عامل مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد و گروهی از مدیران سمنهای حوزه معلولان به همت انجمن مددکاری

ایران برگزار شد. با حضور جمعی شخصیت‌های علمی، فرهنگی، اجتماعی و... از مقام علمی و اجرایی دکتر محمد کمالی به واسطه پیشگامی در حوزه سلامت اجتماعی ایران قدردانی شد که با استقبال کم‌نظیر و پرشور مسؤولان سازمان‌های دولتی، مدیران و کارشناسان

دانشگاه‌ها و سمن‌های حاضر در سالن اجتماعات سازمان بهزیستی کشور مواجه شده بود. در بخشی از این مراسم وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با برشمردن ویژگی‌های شخصیتی دکتر محمد کمالی معاون اسبق توانبخشی بهزیستی کشور اظهار داشت: فرهیختگانی هم‌چون دکتر کمالی در هر سازمان و ارگانی که باشند، منشأ اثر هستند و فعالیت ایشان به دو جهت، یکی ماهیت کار در بهزیستی و دیگری به سبب شخصیت علمی، ارزش پیدا کرده است. ربیعی در ادامه اخلاق‌مداری، آرامش در رفتار، مداومت در کار و همراهی با صاحب‌نظران را از ویژگی‌های منحصر به‌فرد دکتر کمالی برشمرد و یادآور شد: جامعه نیازمند گروه‌های مرجع است و جامعه‌ای که به الگوهای رفتاریش احترام نگذارد به خوشبختی نخواهد رسید.

سپس دکتر محمد کمالی با یادی از والدینش و ارج نهادن به تلاش‌های ایشان؛ از مقام شامخ شهدا به ویژه شهدای سازمان بهزیستی و همکارانی که در حوزه معلولان خدمت کردند و دیگر درمیان ما نیستند؛ یاد کرد و نام تعداد از آنها را برد و یادشان

transportation in Tehran; in this conversation MrZare has talked about the history of this system and the plans they have prepared in order to develop it

- ▲ The meaning of happiness

Murmur

A table that was only mine, a report of my trip to Malaysia

NazaninRahimzadeh

- ▲ Spare time and people with disabilities
- ▲ A note written by FarzanehSattari

- ▲ Caring about spare time is a kind of rehabilitation



Conversing with ShahramMobser, the managing director of the institute "PayamAvaran Omid" which obtained its permit in the year 91 from the welfare organization in the field of tourism, handicrafts and entrepreneurship; in this conversation he has talked about the importance of tourism in lifting the spirits of people with disabilities and has also talked about the challenges they face on their trips

- ▲ We're hoping for a day that a person with disability would be able to go on vacation by himself/herself

Conversing with Mohammed Ismail Sheikh Gharaeei, the director of people with disabilities' cultural, athletic and tourism society of Pars about the goals of the society and their activities and the challenges they face

- ▲ The executive instructions for the transportation of travelers with disabilities and rehabilitations in the country's aviation

▲ Murmur

▲ The executive instructions for the transportation of travelers with disabilities of trains

- ▲ Noor AliKhanBoroomand, a visually impaired musician

- ▲ I have always tried to turn the little obstacles into steps and advance further

Conversing with DrNastaranRahimi, holder of post doctoral degree in environment about her personal and professional life; DrRahimi is the deputy of the minister of transportation and is also the head of department of the environmental affairs of the ministry's office of electricity and energy

- ▲ I owe my success to my father, to my mother's unstinting efforts and to my spouse's helps

Conversing with FarzanehShoghi, an employee of the department of physical education and a swimming instructor

Farzaneh is a swimming champion and holds an instructor's card; she teaches swimming to people with disabilities in the "GhamarBaniHahsem complex"

- ▲ Cheesecakes tasting like success



A report of cooking classes held by SamanGolriz for trainees with disabilities in Raad Complex

- ▲ There is always a passerby

Murmur

- ▲ Habits that hinder success

Health

- ▲ Antioxidants

Health

- ▲ Introducing a book, women, and the environment

- ▲ In the press, Disability issue

New Year's paper

- ▲ The day Norouz went global

- ▲ The principles of nutrition in Norouz



- ▲ Leading article
- ▲ Disability is not paying for any mistakes

A note written by Shahram Mobser in protest at the popular TV show "Kimia"; in this film, the antagonist ends up in a wheelchair

- ▲ Spare time shouldn't be construed as idling away time



Conversing with Dr Saeed Moeedfar about the role of spare time in today's world and the fact that a job you have to do does not involve alacrity and causes listlessness and a down mood

- ▲ I'm a holder of PhD in spare time



Conversing with Dr Abbas Ardakani, the founder of Leisure Society about the goals and the history of the institute

- ▲ In Raad Rehabilitation Goodwill Complex, spare time inherently involves training

Conversing with Narges Laleh, the director of education of Raad institute and also conversing with a few of the institute's trainees about how they spend their spare time in Raad institute

- ▲ Visiting historical buildings and cultural heritage is an inalienable right of people with disabilities



Conversing with Dr Keyvan Davaatgaran, director general of the rehabilitation office of the country's welfare organization about the activities this organization has carried out with respect to tourism and cultural heritage

- ▲ We're hoping for a day that all train wagons have been adapted



Conversing with Morteza Jafari, the director general of planning and monitoring tourism services about how train stations and train wagons have been adapted for people with disabilities and for the aged

- ▲ Taking into consideration the transportation of people with disabilities isn't only a responsibility of the municipality's, everyone should help



Conversing with Saeed Zare, the director of people with disabilities' and the disabled at war's system of

