

توان یاب

سال بیستم شماره ۸۲
(زمستان ۱۴۰۰)

۲	سرمقاله
	مدیرعامل جامعه معلولین ایران:
۴	سلب فرصت‌های برابر به کل جامعه ضرر می‌زند
	مدیرعامل انجمن فرهنگی ورزشی گردشگری معلولان پارس:
۸	دسترس پذیری، رکن اساسی سیاست‌های گردشگری پایدار است
۱۲	برابری فرصت‌ها در کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت
۱۴	فرصت‌های زندگی برای افراد دارای معلولیت نا برابر است
	مدیرعامل شرکت ره وب:
۱۶	افرادی که از رعد به ما معرفی شدند، از بهترین همکاران ما هستند
۱۹	زمزمه
۲۰	با مدرسان در کلاس‌های مجازی
	حیات خلوت
۲۲	سال گذشته..؟!
	یک زندگی موفق
۲۴	آشنایی با رعد باعث تغییر نگرش و دیدگاه پرهام به زندگی شد
	قهرمان پارآرت:
۲۷	حرف دل‌م را با نقاشی می‌زنم
	دبیر کانون هموفیلی ایران:
۳۰	به خانواده‌های بیماران هموفیلی توصیه می‌کنیم که هرگز از دواج فامیلی نکنند
۳۴	مشاهیر دارای معلولیت
۳۶	آداب معاشرت در محیط کار:
۴۰	نکات مهم برای سفر در دوران شیوع ویروس کرونا
۴۲	مدیتیشن
۴۴	معرفی کتاب
۴۵	در رعد چه خبر



صاحب امتیاز:
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد
مدیر مسئول:
دکتر قاسم صالح‌خو
سردبیر:
دکتر مریم رسولیان
شورای سیاست‌گذاری:



صدیقه اکبری، محمود توسلی،
دکتر محمد کمالی، دکتر مجید
میرخانی، دکتر نرگس شفارودی،
دکتر مجتبی کامیاب، لیلا انگوتی،
محمدرضا دشتی
دبیر تحریریه:



هاله باستانی
مدیر اجرایی:
رضا سخن‌سنج
همکاران این شماره:
سهیلا علیخانی، افسانه عسگری،
نازنین رحیم‌زاده
گرافیک: پرویز مقدم
طراح جلد: یاسمن روشنی تبریزی
صفحه‌آرایی: سمانه فطرس
عکاس: نگین موسوی پورمهرام
ویراستار انگلیسی: مهرآه عمرانی
مترجم انگلیسی: علی مجتهدزاده



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

توان یاب از دریافت مقالات و دیدگاه‌های صاحب نظران استقبال می‌کند. مقالات ترجمه شده همراه با کپی اصل مقاله ارسال شود. مقالات ارسالی پس فرستاده نمی‌شود. توان یاب در ویرایش و کوتاه کردن مطالب آزاد است

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

سلامت جامعه به سطح سلامت جسمی و روانی افراد وابسته است. در جوامع سالم اهمیت و ارزش نیروی انسانی که مهم‌ترین سرمایه هر جامعه‌ای است، قدر دانسته می‌شود. استفاده مناسب از منابع طبیعی، رشد و توسعه صنعت و تولید جامعه وابسته به نیروی کار و مدیریت این نیروها است که همه و همه از دل نیروی انسانی بیرون می‌آید. برای داشتن افراد سرزنده و سلامت، وجود فرصت‌های برابر (عدالت در دسترسی به امکانات) یک اصل پایه‌ای است.

لزوم فرصت برابر در جامعه مختص گروه یا طبقه خاصی نیست، بلکه باید تمامی افراد یک جامعه را شامل شود. فرصت برابر یعنی همه افراد جامعه دسترسی به خدمات و حمایت‌های اجتماعی، حقوق شهروندی، حق تحصیل و کار مناسب را داشته باشند. برای ایجاد و رشد احساس تعلق اجتماعی، همبستگی و اعتماد، وجود فرصت برابر ضروری است. در جامعه‌ای که فرصت برابر برای دستیابی به رشد و حقوق اجتماعی مردم فراهم نباشد، حس ناکامی و خشم نسبت به مدیران و مسئولان شکل می‌گیرد. خشمی که موجب آسیب دو سویه به افراد و جامعه می‌شود. افزایش نابرابری در فرصت‌ها، پایه‌های سرمایه اجتماعی را سست کرده و بنیاد جامعه را لرزان می‌کند. نابرابری سبب رشد حس بی‌عدالتی و تبعیض در افراد شده که خود به تنهایی خشم و نارضایتی درونی ایجاد کرده و سبب برهم خوردن همبستگی و همدلی در بین افراد یک جامعه می‌شود. در چنین شرایطی پیوند میان گروه‌های مختلف سست شده و تعریف و تعیین منافع مشترک و عمومی ناممکن خواهد شد. حس همدلی و اهداف مشترک، بستر اجتماعی مناسبی در رشد و توسعه جامعه ایجاد می‌کند. اگر قرار باشد گروهی از افراد یک کار جمعی مثل جابجایی وسیله سنگینی را انجام دهند، استفاده‌ی هماهنگ از نیروی هر یک از افراد در جهت تعیین شده ضروری است و اگر هر یک بار را به سمتی بکشند، حاصل آن صرف انرژی بدون جابجایی وسیله خواهد بود. در شرایط نابرابر، هر کس بار را به سمتی که خود تشخیص می‌دهد می‌کشد و با این که در جامعه فعالیت و حرکت دیده می‌شود، ولی نتیجه‌ای حاصل نمی‌آید. این بی‌حاصلی منجر

به ناامیدی و سردرگمی در افراد شده و خشم و خصومت را افزایش داده، باعث اضمحلال توان و انرژی جامعه می‌شود.

این در حالی است که جوامع توسعه یافته، امکان دسترسی گروه‌های بیشتری از مردم را به خدمات سلامت، بهداشت عمومی و تحصیل فراهم می‌کنند. فرصت برابر در دسترسی به خدمات بهداشت عمومی و تحصیلی، دو زمینه‌ای است که منجر به رشد، سلامت جسمی و روانی و توانمندی همه افراد جامعه می‌شود. در واقع اگر کسی سلامت جسمی و توان ذهنی رشد داشته باشد و فرصت آموزش در اختیارش قرار گیرد و امکان تحقق بخشیدن به استعدادها و آرزوهایش فراهم خواهد شد.

در دنیایی که فعالیت‌های فیزیکی به عهده ماشین و کامپیوتر گذاشته شده و نقش بدن انسان در انجام امور کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌شود، اهمیت دسترسی به آموزش و امکانات آموزشی روز به روز افزایش می‌یابد. در این شرایط اهمیت تحصیل و تعاملات بین فردی و تعلق اجتماعی روز به روز بیشتر شده و امکان استفاده از فرصت‌های برابر برای همه افراد جامعه میسر می‌گردد.

ضرورت توجه به فراهم کردن فرصت برابر حضور در جامعه و بهره بردن از امکانات آموزشی بهداشتی جامعه، برای گروه‌هایی از جامعه مثل افراد دارای معلولیت، سالمندان و جمعیت حاشیه‌نشین، به دلیل محدودیت‌های خاص آن‌ها، اهمیت ویژه‌ای دارد. افراد دارای معلولیت و سالمندان به دلیل محدودیت‌های جسمی یا حسی، و جمعیت حاشیه‌نشین به دلیل محدودیت‌های منابع و تمرکز بیشتر بر کارهای ساده و بدنی، امکان استفاده از فرصت‌های برابر را نداشته و به این ترتیب در یک چرخه منفی گرفتار می‌شوند.

فراهم کردن این فرصت‌ها در درجه اول نیاز به تغییر نگرش در سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، مدیریت مناسب، نظارت و اختصاص منابع کافی دارد. در غیر این صورت، این امر مهم در حد گفت‌وگو باقی مانده و تحولی در شرایط ایجاد نمی‌کند.



مدیرعامل جامعه معلولین ایران؛

دکتر کامران عاروان، مدیرعامل جامعه معلولین ایران و رئیس هیات مدیره شبکه ملی تشکلهای مردم نهاد معلولان جسمی حرکتی است. با ایشان که از فعالان حوزه افراد دارای معلولیت هستند در مورد لزوم ایجاد فرصتهای برابر در این حوزه گفت‌وگو کردیم.

سلب فرصتهای برابر به جامعه آسیب می‌رساند

لطفا خودتان را معرفی کنید و از لزوم ایجاد فرصتهای برابر برای زندگی بهتر همه افراد در جامعه بگویید:

وقتی صحبت از فرصتهای برابر می‌شود یعنی من به عنوان فردی که در این جامعه زندگی می‌کنم، چه در زاهدان باشم، چه در تهران و چه در اشنویه، باید بتوانم از فرصتهای برابر بهره‌مند شوم

نسبت به کسی که در شهرستان است، از امکانات بیشتری برخوردار باشد. حتی در جوامع پیشرفته هم این تبعیض‌ها وجود دارند. در خاطرات و نوشته‌های افراد موفق و مشهور می‌خوانیم که خیلی وقت‌ها یک عامل ثانویه باعث رشد و دیده شدن این فرد بوده‌است. مثلا کسی که توانسته از فرصت بورسیه شدن در دانشگاهی برخوردار شود و ...

در اینجا نیاز به یک حامی یا هدایت کننده وجود دارد. مثل همان هدایت تحصیلی که در مدارس وجود داشت که استعداد فرد شناسایی و به مسیر صحیح هدایت می‌شد. خیلی وقت‌ها خود فرد نمی‌تواند به تنهایی و بدون هدایت یک حامی، موفق شود.

ولی این وظیفه جامعه است که با توجه به تفاوت‌ها، فرصتهای برابر را برای همه آحادش فراهم کند. درست است؟

دقیقا همینطور است. باید سازوکاری ایجاد شود که افراد براساس داشته‌ها، استعدادها و موقعیت‌ها، فارغ از اختلافات قومی و تفاوت‌های جسمی و دور و نزدیکی به هرم قدرت و ثروت، شناسایی، هدایت و در مسیر شکوفایی قرار گیرند. قسمتی از این سازوکار را آموزش و پرورش برعهده دارد، قسمتی را قدرت‌های محلی و قسمتی را هم انجمن‌ها و دانشگاه‌ها برعهده دارند که افراد با استفاده از بسترهای موجود به هدف خود برسند.

در حوزه افراد دارای معلولیت با موانع بیشتری هم از نظر موانع ذهنی و هم از نظر موانع عینی روبه‌رو هستیم. در عموم مردم این ذهنیت وجود دارد که کسی که معلولیت دارد باید در خانه بماند چون توانایی انجام خیلی از کارها را ندارد. در حالی که درخشش خیلی از این افراد در ورزش موجب اصلاح این نوع نگاه شد. مثلا فردی مثل مرتضی مهرزاد که یکی از اعضای برجسته تیم والیبال نشسته است، استعدادش کشف شد. او فردی است با قد دو متر و چهل سانت و با معلولیت جسمی که قبل از اینکه استعدادش در زمینه ورزش والیبال کشف شود، منزوی و خانه‌نشین بود. این قهرمان خیلی تصادفی شناخته شد و به یکی از بهترین بازیکنان دفاعی در والیبال نشسته کشور تبدیل شد. این نشان می‌دهد که سازوکار جامعه ما در شناخت استعداد و توانایی افراد دارای معلولیت، خیلی دیر عمل می‌کند چون ذهنیت مثبتی نسبت به آن ندارد. وقتی صحبت از فرصتهای برابر می‌شود یعنی من به عنوان فردی که در این جامعه زندگی می‌کنم، چه در زاهدان باشم، چه در تهران و چه در اشنویه، باید بتوانم از فرصتهای برابر بهره‌مند شوم.

بی‌توجهی به بسترسازی مناسب برای ایجاد فرصتهای برابر، جامعه را با چه چالش‌هایی مواجه می‌کند؟

وقتی فرصت‌ها در همه مناطق کشور برابر نیست، با سیل مهاجرانی در بین افراد دارای معلولیت به سوی شهرهای بزرگ برای استفاده از فرصتهای بهتر مواجه می‌شویم. در حاشیه تهران، تعداد زیادی از افراد دارای معلولیت که از شهرستان‌های دیگر مهاجرت کرده‌اند، وجود دارند چون می‌گویند در تهران، هم از فرصتهای بیشتری برای پیشرفت برخوردار می‌شوند و هم جامعه نسبت به آنها پذیراتر است. فرد دارای معلولیتی را می‌شناسم که اهل لرستان است. او پرستاری خوانده ولی شهر خود را رها کرده و در تهران زندگی می‌کند. او معتقد است در تهران راحت‌تر پذیرفته می‌شود و راحت‌تر می‌تواند کار

جامعه‌ای که به دنبال ایجاد فرصتهای برابر برای همه افرادش از زن و مرد تا فرد دارای معلولیت و نابینا و ناشنوا و..... نباشد، خودش ضرر می‌کند

کند. این درحالیست که در بین عموم مردم این ذهنیت وجود دارد که اصلا چرا یک فرد دارای معلولیت باید کار کند؟ یعنی هیچ فرصتی برای این فرد قائل نیستند، چه برسد به برخورداری از فرصت برابر. افراد دغدغه‌مندی مثل آقای خسروی وفا (رئیس فدراسیون جانبازان و معلولان) که شخصا به فکر پیدا کردن افراد ورزشکار و با استعداد از سراسر ایران هستند، توانستند ورزشکار توانمندی را مثل خانم هاشمیه متقیان در استان خوزستان پیدا کرده و امکان رشد در زمینه ورزش مورد علاقه‌اش را برایش مهیا کند. خانم هاشمیه هم در توکیو مدال گرفت و هم رکورد پارالمپیک جهان را افزایش داد. این یک فرصت استثنایی بود که نصیب این ورزشکار شد. چرا چنین استعدادی تا به حال شناخته شده نبود؟ چون جامعه برای او هیچگونه فرصتی قائل نشده بود. بحث جنسیت هم علاوه بر معلولیت، تبعیض مضاعفی را برای زنان دارای معلولیت ایجاد می‌کند. این ذهنیت مانع شناخته شدن و شکوفایی افراد دارای معلولیت، به‌خصوص در محیط‌ها و جوامع دورافتاده شده و باعث می‌شود چنین فردی تبدیل به یک سربار برای خانواده و یک مستمری بگير مادام‌العمر در جامعه شود در حالی که جامعه خودش این شرایط را ایجاد کرده‌است. اگر به افراد با هرگونه تفاوتی فرصت رشد در جهت علاقه و استعدادشان داده شود، دست هیچکس به سمت بهزیستی برای دریافت مستمری دراز نمی‌شود. فرد

دارای معلولیتی که می‌تواند حرفه‌ای بیاموزد، تحصیلات عالی داشته‌باشد و در حوزه ورزش قهرمان شود، چه نیازی به کمک چنین سازمان‌هایی دارد؟ ولی متأسفانه این فرصت سوزی‌ها از صفر تا بی‌نهایت ادامه دارند. ایجاد فرصت برابر برای افراد دارای معلولیت دو سر سود است، هم خود فرد و هم جامعه از قابلیت‌های او سود می‌برد. اگر شخصی مثل وحید رجب‌لو را از جامعه کنار بگذاریم، جامعه متضرر می‌شود. اگر قهرمانان پارالمپیک را کنار بگذاریم، جامعه ضرر می‌کند. در مورد قومیت‌ها و جنسیت‌ها هم همین موارد صدق می‌کند. جامعه‌ای که به دنبال ایجاد فرصتهای برابر برای همه افرادش از زن مرد و فرد دارای معلولیت و نابینا و ناشنوا و..... نباشد ضرر می‌کند.

نقش نهادهای مدنی در ایجاد فرصتهای برابر برای افراد دارای معلولیت چیست و شما به عنوان مدیرعامل انجمن معلولین ایران چه تلاش‌هایی در این زمینه انجام می‌دهید؟

نهادهای مدنی حد فاصل میان نهادهای حاکمیتی و گروه‌های هدف هستند و نقش پیگیری مشکلات و رفع موانع در زندگی اجتماعی گروه هدف را دارند. آنچه گفته شد واقعیت موجود در جامعه ماست. گرچه معتقد نیستم که صد درصد افراد دارای معلولیت از فرصت‌ها محروم هستند. تعداد زیادی از آنها با حمایت خانواده، اطرافیان، افراد دلسوز و نهادهای مدنی توانسته‌اند رشد کنند. ولی برای برون رفت از این شرایط تبعیض‌آمیز چه باید کرد؟ اگر در جامعه‌ای توزیع قدرت و ثروت تا دور دست‌ها اتفاق بیفتد، امکاناتی که افراد دارای معلولیت با بهره‌گیری از آن فعال شوند و رشد کنند، توسعه پیدا می‌کند. مرحوم سیامند رحمان، قهرمان پارالمپیک در ورزش ورنه‌برداری در خاطراتش می‌گوید: من از اشنویه به ارومیه می‌آمدم تا بتوانم ورزش کنم، چون فضای ورزشی در اشنویه برای من مهیا نبود. این نشان از عدم توزیع ثروت و امکانات و قدرت در جامعه است که یک فرد دارای معلولیت برای





من تحصیلات دکتری دارم کتاب چاپ کرده‌ام، مقاله نوشته‌ام و در دانشگاه تدریس می‌کنم ولی فردی چون من در نهادهای قانون‌گذاری جایی ندارد

اشکالی دارد شهردار یک شهر یا اعضای شورای شهر، معلولیت داشته باشند. این‌ها به زیرساخت‌های فکری و ذهنیتی جامعه مربوط می‌شوند. چندین قرن است به این شیوه خو کرده‌ایم که هر کسی مسئولیتی در جامعه دارد، باید چهارچوب بدنش سالم باشد. حتی استانداردها خانواده‌ها هم برای انتخاب همسر همین است! دنبال این نیستند که اخلاق و رفتار و طرز تفکر این فرد چه باشد؟ پس اصلاح زیرساخت فکری و ذهنی در جامعه خیلی مهم است. نهادهای مدنی در این زمینه می‌توانند شتاب‌دهنده و تسهیل‌کننده باشند. نهادهای مدنی و نهادهای حکومتی در این زمینه قدرت بیشتری دارند، چون سخن گروه مخاطب را می‌شنوند و آنرا به مسئولان بالادستی انتقال می‌دهند.

چه تجربه‌ای از افرادی که به انجمن شما مراجعه می‌کنند دارید؟

تجارب و خاطرات زیادی دارم ولی به یکی از آنها اشاره می‌کنم. فردی در اثر تصادف، از ناحیه پا دچار معلولیت شده بود. به دفتر انجمن مراجعه کرد و برای چگونگی ادامه زندگی بعد از معلولیت، راهنمایی خواست. یکی از همکاران به او گفت، دست‌ها و بالاتنه شما بلند و سالم است، اگر دوست داری ورزش والیبال نشسته را امتحان کن. او این توصیه را شنید و اقدام کرد و حالا در تیم والیبال نشسته عضو است و حرفه‌ای ورزش می‌کند. یعنی

با یک راهنمایی ساده، برایش فرصت ایجاد شد. نهادهای مدنی می‌توانند در شناسایی استعداد افراد دارای معلولیت و روحیه دادن و انرژی دادن به آنان کمک کنند تا آنها خودشان را در جامعه بازیابی کنند.

خانواده چه نقشی در ایجاد فرصت برای فرزند دارای معلولیت می‌تواند ایجاد کند؟

نقش خانواده در ایجاد فرصت یا فرصت سوزی بی‌بدیل است. گاهی خانواده‌ها به دلیل نگرانی، برای حضور فرزند دارای معلولیت خود در جامعه محدودیت ایجاد می‌کنند و آنقدر او را می‌ترسانند که از حضور در جامعه پرهیز می‌کند. حتماً اگر او در خانه بنشیند هیچ اتفاق بدی برایش نمی‌افتد، ولی هنر، دانش و مهارتی را یاد نمی‌گیرد که قادر شود انتخاب‌های اجتماعی خودش را انجام دهد و دوست پیدا کند. معمولاً دایره دوستان افرادی که معلولیت دارند محدود است. ولی اگر این دوستی‌ها گسترده و از همه افراد جامعه باشد، فرصت‌های خوبی برای فرد دارای معلولیت ایجاد می‌کند. وقتی روابط محدود باشد، در اشتغال، ازدواج و تبادل ارتباطات و اطلاعات مشکل ایجاد می‌شود. یکی از مشکلات ما در بحث زیرساخت‌های فیزیکی و فکری واجتماعی، همین نهادهای دولتی هستند. موانع فقط فیزیکی نیستند، موانع فکری در مسئولان و سیاستگذاران، بیش از اینهاست. مثلاً وزیر آموزش و پرورش در دوره‌های قبل گفته بود اگر یک معلم دارای معلولیت بر سر کلاس درس برود، دانش‌آموزان افسرده می‌شوند. من خودم استاد دانشگاه هستم و سر کلاس می‌روم و هیچ حس بدی از طرف دانشجویانم احساس نمی‌کنم. حتی گاهی برای من می‌نویسند که وقتی شما را می‌بینیم، انرژی می‌گیریم. نقص ظاهری، جوهره ذاتی فرد را نمی‌تواند تغییر دهد. یکی از مشکلات جدی این است که نهادهای دولتی و حکومتی حاضر نیستند بسترهای لازم را برای حضور پررنگ افراد دارای معلولیت تحصیل‌کرده ایجاد کنند. در دوره ریاست قبلی سازمان بهزیستی،

چند نفر مدیرکل از قشر دارای معلولیت در سازمان مشغول به کار بودند ولی در ریاست جدید سازمان، همه آنها را برداشتند. این یعنی ایجاد فرصت‌های برابر توسط سازمانی که خوش متولی افراد دارای معلولیت است، نقض شده‌است. در حالی که سازمان بهزیستی خودش باید شروع کننده و الگو برای سایر سازمان‌های دولتی باشد. در بحث انتخابات نمایندگان مجلس و شورای شهر هم این مشکل وجود دارد و هنوز نتوانسته‌ایم جامعه و مجلس را مجاب کنیم که یک نابینا، یک ناشنوا و یا فردی که معلولیت جسمی و حرکتی دارد، بتواند نماینده شود. من تحصیلات دکتری دارم، کتاب چاپ کرده‌ام، مقاله نوشته‌ام و در دانشگاه تدریس می‌کنم ولی فردی چون من در نهادهای قانون‌گذاری جایی ندارد. فرصت برابر در همه جنبه‌ها باید در نظر گرفته شود، رفتن به رستوران، کافی شاپ، شهرسازی، سفر، موزه و اردو رفتن، باید برای همه افراد دارای معلولیت سهل و آسان شود. چقدر همه ما از دوران بچگی آرزوهایی داشتیم که هنوز برآورده نمی‌شود. از طریق انجمن، بازدیدی از موزه ملک و موزه عباسی داشتیم، راهنمای موزه تعجب می‌کرد که چقدر این افراد کنجکاو هستند که در مورد تاریخ و فرهنگ کشور خود بدانند. چون این فرصت به افراد دارای معلولیت داده نشده که از چنین اماکنی دیدن کنند. این سلب فرصت‌ها به کل جامعه ضرر می‌زند. بحث دیگر، بحث فرهنگ‌سازی است که در جامعه باید نسبت به افراد دارای

افراد دارای معلولیتی که توانسته‌اند به موقعیت‌های مناسبی دست پیدا کنند، چندین برابر یک فرد تندرست کار و تلاش کرده‌اند تا به جایگاه موردنظرشان برسند

معلولیت ایجاد شود. وقتی من با عصاره در کنار خیابان می‌ایستم، تاکسی‌ها مرا سوار نمی‌کنند. وقتی سوال می‌کنم چرا سوار نمی‌کنید، می‌گوید: شما دیر سوار می‌شوید و من فرصت سوار کردن دو مسافر را از دست می‌دهم. در صورتی که من به عنوان یک استاد دانشگاه اگر به موقع سرکارم برسم، بیشتر می‌توانم به جامعه خدمت کنم و چندین برابر سود دوتا مسافر را به جامعه برگردانم. دوستانی که با ویلچر هستند را که اصلاً سوار نمی‌کنند و اگر سوار کنند هم هزینه بیشتری به خاطر حمل ویلچر دریافت می‌کنند. وظیفه همه افراد جامعه این است که فرصت حضور در جامعه را برای گروه‌های خاص مثل افراد دارای معلولیت و سالمندان ایجاد کنند. همانطور که وظیفه نهادهای مدنی و دولتی است که این فرصت‌ها را فراهم کنند. افراد دارای معلولیتی که توانسته‌اند به موقعیت‌های

مناسبی دست پیدا کنند، چندین برابر یک فرد تندرست کار و تلاش کرده‌اند تا به جایگاه موردنظرشان برسند. وقتی به مقطع دکترا رسیدیم، بعد از نوشتن تعدادی کتاب و مقاله، دیگر کسی نمی‌توانست مرا حذف کند یا نادیده‌ام بگیرد، چون بار علمی و تجربه کافی داشتم. در واقع این جامعه نبود که به من فرصت داد، بلکه با تلاش بسیار توانستم خودم را به جامعه بقبولانم. دوستانی که به سمت‌های مدیریتی دست پیدا کرده‌اند، به این خاطر بوده که چندین برابر بقیه کار کرده‌اند تا خود را ثابت کنند. فردی مانند آقای شاهی که شناگری دارای سندرم داون است، با سرمایه‌گذاری پدرش توانست به مرحله قهرمانی برسد. اگر تلاش و سرمایه‌گذاری پدر نبود، او در جامعه رها و مورد تمسخر دیگران قرار می‌گرفت. پدر بود که از او یک قهرمان ساخت و الان عضو تیم ملی شنا معلولان کم‌توان ذهنی است. نهادهای مدنی و انجمن‌ها کمک خوبی برای خانواده‌ها هستند که اگر نباشند، خانواده نمی‌تواند به تنهایی از پس مشکلات فرزندان خود برآید.

و سخن آخر:

استفاده از فرصت‌ها، هزینه‌بر است و جامعه باید شرایطی ایجاد کند که این هزینه‌ها به خصوص برای افراد دارای معلولیت، کمتر و فرصت‌ها قابل دسترس‌تر شوند تا همه افراد جامعه با هر نوع تفاوت، بتوانند استعدادها و توانایی‌های خود را به منصف ظهور رسانند و جامعه را نیز از قابلیت‌های خود بهره‌مند کنند.





مدیر عامل انجمن فرهنگی ورزشی گردشگری معلولان پارس؛

دسترس پذیری، رکن اساسی سیاست‌های گردشگری پایدار است

محمد اسماعیل شیخ قرایی، کارشناس بازنشسته هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران^۱ هما^۲ است. او بنیانگذار پاراتور (گردشگری افراد دارای معلولیت) در ایران است و پس از بازنشستگی، انجمن فرهنگی ورزشی و گردشگری معلولان پارس را با هدف رعایت استاندارد در گردشگری افراد دارای معلولیت تاسیس کرد. با او که ده سال است در زمینه گردشگری افراد دارای معلولیت فعالیت می‌کند به گفت‌وگو نشستیم که می‌خوانید:

هرچقدر حوزه گردشگری برای افراد دارای معلولیت مناسب‌تر شود، کیفیت گردشگری برای همه آحاد جامعه بالاتر می‌رود

معلولیت در کشور بیش از اینهاست، چون همه این افراد شناسایی نشده و عضو بهزیستی نیستند. حالا بینیم در ایجاد فرصت‌های برابر در بحث گردشگری افراد دارای معلولیت، سازمان بهزیستی چه فعالیت‌هایی را انجام داده‌است. گرچه معتقدم بهزیستی نقش نظارتی دارد، نه اجرایی

افراد دارای معلولیت و سالمندان در گردشگری وجود دارد باعث حذف این افراد از لذت گردشگری می‌شود. فرد دارای معلولیتی که مالیات می‌پردازد، عوارض شهرداری می‌دهد و شهروند محسوب می‌شود، چرا باید از امکانات گردشگری محروم باشد؟ اینکه این افراد با وجود جمعیت بالایی که دارند، در سیاست‌های گردشگری به حساب نمی‌آیند و تبلیغاتی هم برای جذب آنها به اماکن گردشگری صورت نمی‌گیرد، قابل قبول نیست.

به نظر شما چرا برای جذب این افراد به حوزه گردشگری اهمیتی داده نمی‌شود؟

چون فکر می‌کنند این افراد مستمری بگیرند و از نظر اقتصادی توان استفاده از رستوران و هتل با استانداردهای بالا را ندارند. این نگرش باعث می‌شود که صنعت گردشگری در حوزه افرادی که معلولیت دارند، وارد نشود. در حالی که اگر به این حوزه ورود کنند، هم اقتصادشان پویاتر و فعال‌تر می‌شود و هم حوزه فعالیتشان گسترده‌تر می‌شود. من به عنوان یک فرد دارای معلولیت، در سفر به لوازم توانبخشی، ماشین مخصوص و سرویس‌های ویژه نیاز دارم که برای برخورداری از این امکانات باید هزینه بیشتری را بپردازم. چون هتل ارزان با شرایط مناسب وجود ندارد. در هتل‌های پنج ستاره است که می‌توانم با ویلچر وارد شوم، از فضای سرویس بهداشتی آن بدون دغدغه استفاده کرده و از آسانسور و رمپ استاندارد استفاده کنم. چون استفاده از این امکانات بسیار گران است، ممکن است نتوانم ادامه دهم و از این حوزه یا حذف شوم یا کمتر سفر کنم. افراد دارای معلولیت برای سفر استاندارد و زندگی در شهر، باید هزینه بیشتری از افراد غیر معلول پرداخت کنند. تاکسی‌ها چون ویلچر داریم، سوارمان نمی‌کند و اگر سوار کنند هزینه اضافه می‌گیرند. از اتوبوس و مترو به دلیل مناسب نبودن نمی‌توانیم استفاده کنیم. مجبوریم برای رفت و آمد از آژانس با قیمت بالا استفاده کنیم. گاهی هم مجبور می‌شویم برای مسافرت یا انجام کاری در شهر، فردی را همراه ببریم که

فرصت برابر در گردشگری، زمانی ایجاد می‌شود که فردی چون من بتواند به تنهایی سفر کند

هزینه‌اش دو برابر می‌شود. فرصت برابر در گردشگری، زمانی برای من ایجاد می‌شود که بتوانم به تنهایی سفر کنم. هرچقدر مقاصد گردشگری برای افراد دارای معلولیت مناسب‌تر شود، کیفیت گردشگری برای همه آحاد جامعه بالاتر می‌رود. اگر در کنار اسم هتل، آمادگی پذیرش افراد دارای معلولیت و سالمندان آورده شود است، میزان گردش مالی آن هتل حتما بالاتر می‌رود. شعار زیاد داده‌ایم ولی هنوز نتوانسته‌ایم فرهنگ معلولیت را جا بیاوریم. هرکسی هم که در این حوزه مسئولیت می‌پذیرد، به جای افزایش کارایی، ترحم‌آمیز به این حوزه ورود می‌کند و اگر ماده و قانونی هم در حوزه گردشگری تصویب می‌شود، آن را براساس ترحم به افراد دارای معلولیت مطرح می‌کنند نه به عنوان یک فعالیت اساسی و بنیادی. بر جامعه، به آن نگریست. فرد دارای معلولیت به دلیل علاقه به مسافرت، برچالش‌های خود غلبه کرده و با حضور در صحنه‌های اجتماعی، به خودباوری می‌رسد. اگر افراد دارای معلولیت منزوی شوند، دچار افسردگی می‌شوند، اما وقتی انگیزه زندگی کردن داشته باشند، روبه جلو می‌روند. باید حوزه گردشگری و اوقات فراغت را از هم جدا کنیم، در گردشگری اوقات فراغت هست، ولی در اوقات فراغت الزاما گردشگری وجود ندارد. البته متأسفانه هم برای گردشگری و هم برای اوقات فراغت، زیرساخت‌های مناسب تعبیه

هزارساله ایران، اگر بتوانیم از ظرفیت گردشگری فراوانی که در آثار باستانی و چهار اقلیم بودن کشور بهره‌برداری درستی انجام دهیم، مورد رجوع گردشگران دارای معلولیت از سایر کشورها هم قرار می‌گیریم. هزاران بار به این نکات اشاره شده ولی مورد توجه دولتمردان قرار نگرفته است. مناسب‌سازی بنادر و مناطق آزاد مانند؛ کیش و قشم برای جذب توریست خارجی لازم است. البته فقط مناسب‌سازی مبلمان شهری مد نظر نیست، منظور مناسب‌سازی برای گردشگری است. اینکه ساحلی مخصوص افراد دارای معلولیت وجود داشته باشد، ون مخصوص برای حمل و نقل این افراد وجود داشته‌باشد و سرویس‌های بهداشتی، مناسب بوده و مناطق گردشگری برای حضور فرد دارای معلولیت مناسب باشد. در این صورت سواحل زیبای کشورمان می‌توانند پذیرای توریست‌های دارای معلولیت از سراسر دنیا باشند.

آیا شناخت کافی در تورهای گردشگری نسبت به حوزه معلولیت وجود دارد؟

مهم‌ترین نکته در بحث گردشگری افراد دارای معلولیت همین مساله است. مدیران و مجریانی که در این حوزه فعالیت می‌کنند، معمولا شناخت کافی نسبت به افراد دارای معلولیت ندارند و نمی‌دانند که گردشگری تا چه اندازه مورد نیاز این افراد است. به گردشگری افراد دارای معلولیت نباید فقط به عنوان سرگرمی نگاه کرد، بلکه باید به عنوان یک توانمندسازی و توانبخشی مبتنی بر جامعه، به آن نگریست. فرد دارای معلولیت به دلیل علاقه به مسافرت، برچالش‌های خود غلبه کرده و با حضور در صحنه‌های اجتماعی، به خودباوری می‌رسد. اگر افراد دارای معلولیت منزوی شوند، دچار افسردگی می‌شوند، اما وقتی انگیزه زندگی کردن داشته باشند، روبه جلو می‌روند. باید حوزه گردشگری و اوقات فراغت را از هم جدا کنیم، در گردشگری اوقات فراغت هست، ولی در اوقات فراغت الزاما گردشگری وجود ندارد. البته متأسفانه هم برای گردشگری و هم برای اوقات فراغت، زیرساخت‌های مناسب تعبیه



نشده‌است. پس فرصت‌های برابر در کجا باید شکل بگیرد؟ وزارت میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع دستی وظیفه مهمی در ایجاد فرصت‌های برابر برای افراد دارای معلولیت دارند که از این فرصت، همه افراد بهره می‌گیرند.

مجددا می‌خواهم به بحث عدم تمکن مالی افراد دارای معلولیت تاکید کنم که حتی در بخش‌هایی از کشورهای اروپایی هم این نگاه وجود دارد که چون افراد دارای معلولیت از درآمد کمتری برخوردارند، برای صاحبان سرمایه صرف نمی‌کند که در بحث گردشگری روی آنها سرمایه‌گذاری کنند. این درحالیست که گردشگری قابل دسترس، می‌تواند یک مزیت رقابتی برای خطوط هوایی و هتل‌ها و... باشد. اگر در تبلیغات هتل‌ها به امکانات مخصوص برای افراد دارای معلولیت و سالمندان اشاره شود، یک مزیت رقابتی برایشان ایجاد می‌شود.

من به عنوان فردی که سال‌هاست در حوزه گردشگری فعالیت می‌کنم، ده فرمان را برای گردشگری مناسب برای افراد دارای معلولیت تهیه کرده‌ام که شامل؛ آشنایی مدیران مجتمع‌های گردشگری با نیازها گردشگران دارای معلولی، ارائه اطلاعات مناسب به افراد دارای معلولیت در مورد هتل‌های مناسب، معرفی مناطق مناسب‌سازی شده و مسیرهایی که بتوانند با مشکلات کم‌تر سفر کنند، معرفی محیط‌های شهری مناسب‌سازی شده که افراد دارای معلولیت بدانند که از کدام بنای تاریخی بدون مشکل می‌توانند بازدید کنند که اگر من از مقبره سعدی و حافظ در شهر شیراز دیدن کنم، چندین بار به خاطر سنگفرشی که فقط به منظور زیبایی! در آن کار گذاشته شده، زمین نخورم. حمل و نقل درون شهری و برون شهری از مهم‌ترین چالش در حوزه گردشگری افراد دارای معلولیت است. ترمینال‌ها، ایستگاه‌ها، اقامتگاه‌ها و اماکن پذیرایی، از اجزای حوزه گردشگری هستند و افراد دارای معلولیت در تک تک آنها با مشکل روبه‌رو می‌شوند. گاهی مناسب‌سازی، فدای زیبا سازی می‌شود. شش تا گل‌دان و چند پله دکوری می‌گذاریم، دریغ از یک رمپ

به حوزه گردشگری افراد دارای معلولیت نباید فقط به عنوان یک سرگرمی نگاه کرد، بلکه باید به عنوان یک توانمندسازی و توانبخشی مبتنی بر جامعه آن را دید

استاندارد برای افراد دارای معلولیت. اگر مناسب‌سازی موزه‌ها، سالن‌های سینما و سالن‌های نمایش، مورد غفلت قرار گیرد، در زنجیره گردشگری هم خلا ایجاد می‌شود.

به تازگی نمایشگاه گردشگری در نمایشگاه بین‌المللی تهران برگزار شد. شما در این رویداد شرکت داشتید؟ بله از این نمایشگاه دیدار کردم. در این نمایشگاه، کارگاه آموزشی برای راهنمایان گردشگری برگزار شد ولی در همین نمایشگاه چیدمان و موکت‌های کف سالن به نحوی بود که یکی از دوستان که با عصا آمده بود، چندین بار با موانعی برخورد کرد که ممکن بود زمین بخورد. اگر نگاه درستی در چنین رویدادهایی حاکم باشد، فردی که معلولیت دارد و یا سالمند است را به نحوی راهنمایی می‌کنند که بدون نگرانی، از چنین مراسمی دیدار کند. در این نمایشگاه کارگاه آموزشی برای بوم‌گردی هم برگزار کردیم و نیازهای گردشگری افراد دارای معلولیت را برایشان مطرح کردیم. برای نمایشگاه سال آینده قصد داریم که با گروهی از افراد دارای معلولیت علاقمند به گردشگری، نزد هتل‌ها و آژانس‌های گردشگری که برای جلب مشتری تبلیغ می‌کنند برویم و از آنها سوال کنیم که کدامیک از آنها می‌توانند به ما خدمات مناسب ارائه دهند؟ انیمیشن هم به نام «ده فرمان

پاراتور» تهیه کرده تا نیازهای اولیه برای تولیدرها و افراد علاقه‌مند به این حوزه را آموزش دهیم.

در مورد تجربه خودتان در انجمن پارس بگویید. از چه سالی فعالیت خود در زمینه گردشگری را شروع کردید؟

من کارشناس بازنشسته هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران هستم. از سال ۶۲ در این شرکت استخدام و ده سال است که بازنشسته شده‌ام. بیست‌ساله بودم که فعالیت اجتماعی خود را با عضویت در هیات مدیره جامعه معلولین ایران شروع کردم. تلفیق چهل سال فعالیت اجتماعی و نگرش خودم در بخش گردشگری و هواپیمایی، باعث شد که پس از بازنشستگی در سال ۸۹، به فکر تاسیس انجمن تخصصی با رویکرد افراد دارای معلولیت در حوزه گردشگری بیفتم. من انجمن معلولان پارس را بر سه محور؛ فرهنگ، ورزش (ورزش همگانی) و گردشگری پایه‌ریزی کردم ولی چون تخصص من در امر گردشگری بود، این بعد در انجمن فعال‌تر شد. مجوز انجمن را در سال ۹۲ از سازمان بهزیستی گرفتم ولی از سال ۹۰ فعالیتمان را در قالب «پاراتور» شروع کرده‌بودیم. عنوان «پاراتور» که مربوط به گردشگری افراد دارای معلولیت است را در سازمان بهزیستی و میراث فرهنگی جا انداختیم. هدف ما، تشویق سازمان‌های مربوط به گردشگری به ایجاد زیر ساخت‌های مناسب برای افراد دارای معلولیت است. یکی از آرزوی من که در سال ۹۲ محقق شد این بود که براساس داده‌های یاتا و ایکائو دستورالعملی را برای سازمان هواپیمایی کشوری تهیه کنم. این دستورالعمل تدوین و به سیزده ارگان از جمله؛ وزارت کشور و سازمان میراث فرهنگی ابلاغ شد. در این دستورالعمل عنوان شده که اگر فرودگاه‌ها از موارد گفته شده تخطی کنند، از آنها شکایت می‌شود. در چند موردی هم اعتراض کردیم تا اینکه در اردیبهشت سال جاری از طرف سازمان هواپیمایی کشوری با دکتر عاروان تماس گرفتند و درخواست معرفی مدرسی برای آموزش درحوزه گردشگری کردند. دکتر عاروان هم مرا معرفی کردند و قرار شد براساس

دستورالعملی که در سال ۹۲ تهیه کرده‌بودیم، آموزش‌هایی را ارائه دهیم. دوازده ساعت فیلم آموزشی ضبط شد که قرار شد بصورت آنلاین برای هزار و صد نفر از مدیران فرودگاه‌های سراسر کشور و مسئولان خدمات ویژه کلیه فرودگاه‌های پخش شود. نکته مهم این است که این آموزش‌ها، آموزش ضمن خدمت محسوب می‌شوند و در رتبه و دستمزد شرکت‌کنندگان تاثیر می‌گذارد. الان هم به دنبال برگزاری دوره آموزشی برای تور لیدرهای آژانس‌های هوایی در مورد برخورد با افراد دارای معلولیت هستیم.

این آموزش‌ها شامل چه مواردی هستند؟ آموزش‌های این دوره شامل؛ شناخت انواع معلولیت، نحوه برخورد با انواع معلولیت‌ها و شناخت تجهیزات مخصوص افراد دارای معلولیت است که افراد بدانند که چگونه یک ویلچر را باز و بسته کنند و یا چگونه ویلچر را از یک ارتفاع مشخص، بالا و پایین ببرند و... برای تهیه مواد آموزشی این کلاس‌ها، بسیار تلاش کردم تا آموزش‌هایم به‌روز باشند. فیلم‌های خارجی زیادی را با ترجمه و صداگذاری تهیه کردم تا مخاطبان به خوبی آموزش ببینند. این فعالیتی بود که از سال ۹۲ شروع کردم و اکنون به مرحله اجرا رسیده‌است. شعار ما این است که «صبوری کن، به اهداف می‌رسی». مصمم هستیم این آموزش‌ها را برای مدیران و کارمندان هتل‌ها، کارکنان هواپیمایی و مهمانداران، مدیران و کارکنان سیستم ریلی راه‌آهن، ترمینال‌های مسافری، مدیران تاکسیرانی و رانندگان تاکسی و مدیران انجمن‌های مردم نهاد هم اجرا کنیم.

از سفرهایی که رفتید بگویید. چه تجاربی در این مدت در حوزه گردشگری افراد دارای معلولیت داشته‌اید؟

تا کنون بیست و هشت پاراتور درون شهری و بیرون شهری انجام داده‌ایم. به استان گلستان رفتیم و از سه شهر گرگان، گنبد و بندر ترکمن دیدن کردیم. فرد ویلچری را سوار قایق کردیم. مهم‌ترین اصلی که در سفرها رعایت می‌کنیم اول، حفظ سلامت افراد دارای معلولیت و دوم، حفظ کرامت انسانی آنها است. چون از مسئولیت این کار به خوبی آگاهیم، از بیمه‌های سنگین تا حدود پنجاه تا صد میلیون استفاده

با توجه به قدمت دیرینه و چند هزارساله ایران، اگر بتوانیم از ظرفیت‌های بزرگ گردشگری که در آثار باستانی و چهار اقلیم بودن کشور وجود دارد بهره‌برداری کنیم، مورد رجوع گردشگران دارای معلولیت از کشورهای دیگر هم قرار خواهیم گرفت

می‌کنیم. هنگام برگزاری پاراتورها، در مسیر و در داخل اتوبوس‌ها، آموزش و بازی‌های فرهنگی اجرا می‌کنیم. سعی می‌کنیم خانواده‌ها، بچه‌های دارای معلولیت خود را در سفر و در کنار دوستانشان ببینند. هنوز پدر و مادرهایی هستند که معلولیت فرزندشان را نپذیرفته‌اند. این آموزش‌ها را طی مسافرت انجام می‌دهیم. این افراد در طول مسافرت با هم می‌خندند، شادی می‌کنند، انرژی خود را تخلیه می‌کنند و زندگی کردن در کنار هم را می‌آموزند. خانمی با ما بود که از داشتن دو پا محروم بود و در طول مسیر روی صندلی اتوبوس به صورت خوابیده و درازکش بود ولی هر وقت که آهنگ شادی پخش می‌شد دستانش را تکان می‌داد و انرژی‌اش را تخلیه می‌کرد. او به جز در چنین مکانی، چطور می‌توانست چنین فعالیتی را انجام دهد؟

برنامه‌های آینده شما چیست؟ ما یک انیمیشن ده فرمان تهیه کرده‌ایم که هزینه آن را شهرداری دوره قبل تقبل کرد. این کار در خاورمیانه برای اولین بار انجام شد. قصد داریم آن را ترجمه کرده و برای دیگران هم بفرستیم. دومین برنامه ما تشکیل موزه‌ای در حوزه معلولیت است. هدف این است که افراد دارای معلولیتی که در حوزه معلولان کار کرده و یا مشاهیر دارای معلولیت در ایران و جهان معرفی شوند. من خودم عضو ایکوم بین‌المللی (کمیته موزه‌های ملی) هستم. در این

راستا به کمک ارگان‌های مرتبط مثل شهرداری نیاز است تا فضای لازم را در اختیارمان قرار دهند. شش سال است که در هفته موزه‌گردی، برنامه موزه و معلولیت را اجرا می‌کنیم که حاصل آن، مناسب‌سازی شش موزه؛ از جمله موزه ماشین‌های تاریخی، برای حضور افراد دارای معلولیت است. جا دارد که از همین‌جا از آقایان دکتر محیط طباطبایی و مهندس بهشتی که روزی را با عنوان؛ موزه و معلولیت مشخص کردند، تقدیر کنم. برنامه دیگر ما آموزش به مدیران ارگان‌ها و مجریان در هر حوزه‌ای است. آموزش، از برنامه‌های حال و آینده من است که طبق روندی ده ساله، این کار را ادامه می‌دهم.

و سخن آخر...؟

اول اینکه همه باید بدانند که چه کسانی در بحث گردشگری نیاز به دسترسی دارند. افراد دارای معلولیت، سالمندان، افرادی با معلولیت‌های موقت (شکستگی یا جراحی دست و پا) و خانم‌های باردار کسانی هستند که به نیاز به دسترس‌پذیری دارند. برای گردشگری، معیارهایی وجود دارد: در مرحله اول، نیاز به ترویج دسترس‌پذیری است که اهم آن، پیشگیری از معلولیت‌هاست. دوم، لزوم انجام کارهای پژوهشی است که اقتصاد حوزه گردشگری را تعریف کند. فراگیر شدن گردشگری باعث ایجاد نشاط در زندگی و کاهش افسردگی می‌شود. اولین و آخرین معیار، آموزش است. فعالان این حوزه اگر بدانند که فرد دارای سندوم داون در سفر ممکن است با چه مشکلاتی روبه‌رو شود و یا اوتیسم چیست و... ، می‌توانند به راهکار مناسبی دست پیدا کنند. آژانس‌های مسافرتی به عنوان ارکان گردشگری، چون فاقد تخصص‌های لازم هستند، نمی‌توانند راهنمایی‌های مناسبی را به فرد دارای معلولیت انجام دهند و مناسب‌سازی را فقط در گذاشتن توالی فرنگی می‌دانند. اطلاعات در حوزه گردشگری افراد دارای معلولیت بسیار کم است و برای رسیدن به شرایط مطلوب راه درازی در پیش داریم که امیدواریم با تلاش افرادی که در این خصوص حساس و دغدغه‌مند، در آینده به وضعیت بهتری دست پیدا کنیم.

برابری فرصت‌ها

در کنوانسیون بین‌المللی حقوق افراد دارای معلولیت

محمد رضا دشتی

مقدمه:

ج) با اذعان به اهمیت اصول و خط مشی‌های مندرج در برنامه جهانی اقدام در مورد افراد دارای معلولیت و در قواعد استاندارد در خصوص یکسان‌سازی فرصت‌ها برای افراد دارای معلولیت در تأثیرگذاری بر ارتقاء، تنظیم و ارزیابی سیاست‌ها، طرح‌ها، برنامه‌ها و اقدامات در سطوح ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی به منظور آن‌که فرصت‌ها برای افراد دارای معلولیت، یکسان گردد؛

س) با در نظر گرفتن اینکه افراد دارای معلولیت باید این فرصت را داشته باشند که فعالانه در روند تصمیم‌گیری‌ها در مورد سیاست‌ها و برنامه‌ها از جمله مواردی که مستقیماً به آن‌ها مربوط می‌شود، دخالت نمایند؛

ک) با اعتقاد به اینکه کنوانسیون بین‌المللی، کامل و جامع در جهت ارتقاء و حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت، سهم عمده‌ای در جبران کمبودهای شگرف اجتماعی افراد دارای معلولیت و ارتقاء مشارکت آن‌ها در عرصه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و مدنی با فرصت‌های برابر در کشورهای در حال توسعه و توسعه‌یافته ایفاء می‌نماید؛

ماده ۲- تعاریف

از نظر این کنوانسیون: «تبعیض بر مبنای معلولیت» به معنای هرگونه تمایز، استثناء یا محدودیت بر مبنای معلولیت است که هدف یا تأثیر آن ناتوانی و یا نفی شناسایی، بهره‌مندی یا اعمال کلیه حقوق بشر و آزادی‌های بنیادین بر مبنای برابر با دیگران در زمینه‌های مدنی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی یا هر زمینه دیگری می‌باشد. این اصطلاح در برگزیده تمامی اشکال تبعیض از جمله نفی همسان‌سازی متعارف نیز می‌گردد. همسان‌سازی متعارف به معنای اصلاحات و تغییرات مقتضی و ضروری است که فشار بی‌مورد و نامتناسبی را در جایی که در مورد خاصی نیاز می‌باشد، تحمیل ننماید تا بهره‌مندی یا اعمال کلیه حقوق بشر و آزادی‌های بنیادین توسط افراد دارای معلولیت در شرایط برابر با سایرین را تضمین نماید.

«طراحی جهانی» به معنای طراحی تولیدات، محیط‌ها، برنامه‌ها و خدماتی است که تا سرحد امکان، جهت تمامی افراد، بدون نیاز به تطبیق یا طراحی ویژه قابل‌استفاده باشد. «طراحی جهانی» نباید مانعی را برای وسایل امدادی برای گروه‌های خاصی از افراد دارای معلولیت، در صورت نیاز به آن‌ها، ایجاد نماید.

ماده ۳- اصول کلی

اصول این کنوانسیون عبارت است از:

الف) احترام به منزلت ذاتی، خودمختاری فردی از جمله آزادی انتخاب و استقلال افراد؛

ب) عدم تبعیض؛

پ) مشارکت کامل و مؤثر و ورود در جامعه؛

ت) احترام به تفاوت‌ها و پذیرش افراد دارای معلولیت به عنوان بخشی از تنوع انسانی و بشریت؛

ث) برابری فرصت‌ها؛

ج) دسترسی؛

چ) برابری بین زن و مرد؛

ح) احترام به ظرفیت‌های قابل‌تحول کودکان دارای معلولیت و احترام به حقوق کودکان دارای معلولیت در جهت حفظ هویت خویش.

ماده ۱۹- زندگی مستقل و حضور در جامعه

دولت‌های عضو این کنوانسیون حقوق برابر را جهت تمامی افراد دارای معلولیت در مورد زندگی در جامعه با شرایط برابر نسبت به سایرین به رسمیت خواهند شناخت و تدابیر مناسب و مؤثر را جهت تسهیل در بهره‌مندی کامل افراد دارای معلولیت از این حق و حضور و مشارکت کامل آن‌ها در جامعه از جمله تضمین موارد زیر اتخاذ خواهند کرد:

الف) افراد دارای معلولیت دارای این فرصت می‌باشند که مکان اقامت خود و محل و افرادی که می‌خواهند با آن‌ها زندگی نمایند را بر مبنای برابر با سایرین برگزینند و مجبور به زندگی در شرایط زیستی ویژه‌ای نیستند؛

ماده ۲۴- آموزش

دولت‌های عضو، حق آموزش را برای افراد دارای معلولیت به رسمیت می‌شناسند. دولت‌های عضو از نظر تحقق این حق، بدون تبعیض و بر مبنای فرصت برابر، نظام آموزشی فراگیری را در تمامی سطوح و به صورت آموزش مادام‌العمر در موارد زیر تضمین خواهند نمود:

ماده ۲۷- کار و استخدام

۱- دولت‌های عضو، حق افراد دارای معلولیت را جهت کار کردن بر مبنای برابر با سایرین به رسمیت خواهند شناخت و این امر شامل حق برخورداری از فرصت امرار معاش از طریق کار آزادانه انتخاب‌شده و پذیرفته‌شده در بازار کار و محیط کاری می‌گردد که برای افراد دارای معلولیت، فراگیر و قابل‌دسترس باشد. دولت‌های عضو از تحقق حق کار از جمله برای آن دسته از افرادی که طی دوران اشتغال دچار معلولیت می‌گردند از طریق اتخاذ اقدامات مناسب از جمله قانون‌گذاری برای موارد زیر صیانت نموده و آن را ارتقاء خواهند بخشید:

ب) حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت بر مبنای برابر با سایرین برای برخورداری از شرایط کاری مناسب و عادلانه از جمله فرصت‌های برابر و دستمزد برابر برای کارهای دارای ارزش، شرایط کاری بهداشتی و ایمنی برابر از جمله محافظت از آزار و اذیت و فریادرسی از آلام.

ماده ۲۹- مشارکت در زندگی سیاسی و عمومی

دولت‌های عضو برای افراد دارای معلولیت، حقوق سیاسی و فرصت بهره‌مندی از آن‌ها را بر مبنای برابر با سایرین تضمین خواهند نمود و متعهد خواهند شد که:

الف) تضمین نمایند افراد دارای معلولیت می‌توانند به‌طور مؤثر و کامل در زندگی سیاسی و عمومی بر مبنای برابر با سایرین، مستقیماً یا از طریق نمایندگان که آزادانه برگزیده‌اند از جمله حق و فرصت افراد دارای معلولیت جهت رأی دادن و برگزیده شدن، مشارکت نمایند، از جمله از طریق:

۱- تضمین اینکه روند، تسهیلات و ابزار رأی‌گیری، مناسب، قابل دسترس و به سهولت قابل‌فهم و بهره‌گیری می‌باشند.

منبع: وب سایت سازمان ملل پایگاه اینترنتی معلولان ایران (شمعدانی)

فرصت‌های زندگی برای افراد دارای معلولیت نا برابر است

WELCOME, WE'RE
OPEN

SORRY, WE'RE
CLOSED

مانی رضوی زاده
mani.razavizadeh@gmail.com

اگر محیط فیزیکی و فرهنگی جامعه، مسکن و حمل و نقل، خدمات اجتماعی و بهداشتی، فرصت‌های شغلی و آموزشی، زندگی اجتماعی و فرهنگی و نیز تسهیلات ورزشی و تفریحی در دسترس همه افراد جامعه قرار داشته باشد، یعنی فرصت‌های زندگی در جامعه به صورت برابری تقسیم شده‌است. برای اظهار نظر دقیق در مورد وضعیت معلولان در ایران، باید بررسی کنیم که به صورت مشخص چه موانعی سر راه آنان در بهره‌گیری از امکانات جامعه وجود دارد. شاید برای پاسخ دقیق، بررسی این نکته ضروری باشد که اگر چنین موانعی برطرف شده بود، چه تفاوت مشهودی در وضعیت زندگی افراد کم‌توان می‌دیدیم و مشارکت آنان در اجتماع چگونه بود. منظور از مشارکت، دخالت مستقیم افراد در تصمیم‌گیری‌های اجتماعی است تا حقوق و آزادی‌های آنان از گزند کار و تصمیمات گروه‌های کوچک و دور از دسترس و اغلب ناشناس، در امان بماند. مشارکت در حقوق عمومی در چهار حوزه مشارکت اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و فرهنگی مطرح شده است؛

الف- مشارکت اقتصادی که متضمن مداخله مستقیم افراد در مدیریت کار و فعالیت خود و نیز تقسیم منافع حاصل از آن است.

ب- مشارکت اجتماعی که طیف وسیعی از فعالیت‌ها را برای مداخله در

اجتماعات و محیط اطراف و همچنین شرکت در فرآیند جامعه‌پذیری در اشکال مختلف همبستگی اجتماعی نظیر گروه‌های همسالان، انجمنهای مردم نهاد و دیگر فعالیت‌های گروهی دربر می‌گیرد.

ج- مشارکت فرهنگی که این نوع مشارکت در گروه‌های هنرمندان و دوستداران هنر و نیز فعالیت‌های مراکز فرهنگی به عنوان راه‌هایی برای ترویج و شناسایی مشارکت اجتماعی در خلق اشکال جدید هنر و ارزش‌های فرهنگی نمود پیدا می‌کند.

د- مشارکت سیاسی که عنصر اساسی در ساختار جامعه در ارتباط با توزیع قدرت است. مشارکتی همه جانبه و در همه ابعاد از آن جهت اهمیت می‌یابد که حیات فرهنگی هر جامعه‌ای و میزان پویایی‌اش، به این طریق ارزیابی می‌شود. پویایی فرهنگی اجتماع با بررسی شاخص‌های مختلفی چون فعالیت مذهبی، فعالیت اجتماعی، فعالیت ورزشی، بازی، فعالیت هنری و دستی، کتاب و کتابخوانی، روزنامه و نشریات، رادیو و تلویزیون و فعالیت تفریحی (شامل استراحت، تفریح و گردش) اندازه‌گیری می‌شود. به نظر می‌رسد مشارکت معلولان جسمی - حرکتی، نابینایان و ناشنویان در بسیاری از موارد پیش گفته، بسیار کم و موردی است، هرچند

آنان (به خصوص در یک دهه اخیر) سعی در افزایش حضورشان داشته‌اند. رشد تشکلهای مربوط به افراد دارای معلولیت (که طی یک دهه از پنج تشکل، به بیش از ۳۰۰ تشکل غیردولتی در سطح کشور رسیده‌است) نشان می‌دهد آنها توانسته‌اند از طریق حضور در چنین مجامعی، بستر مشارکت اجتماعی خود را تا حدودی تحقق ببخشند اما به تأثیرگذاری و هماهنگی مناسبی برای پیشبرد اهدافشان دست نیافتند. حضور فرهنگی آنان نیز در سال‌های اخیر افزایش یافته، هنرمندانی که درگیر ناتوانی‌های مختلف جسمی هستند توانسته‌اند در رشته‌هایی چون نقاشی، شعر، موسیقی، تئاتر و... خود را مطرح کنند و صدای خود را گهگاه از طریق روزنامه‌ها و رسانه‌های دیگر به گوش مردم و مسوولان برسانند.

ناگفته نماند که تاکنون ورزش قهرمانی معلولان و جانبازان در رشته‌های مختلف توانسته است موفقیت‌های چشمگیری را کسب کند که با وضع دیگر حوزه‌های حضور اجتماعی آنان قابل قیاس نیست، اگرچه وضعیت ورزش عمومی نا توانان جسمی، چه به قصد درمانی و چه به منظور تفریح، اصلاً رضایت‌بخش نیست. اما اصلی‌ترین بعد فعالیت انسانی که اشتغال و کسب درآمد است، هنوز مغفول مانده و مشارکت اقتصادی آنها عملاً تحقق نیافته است، چنان که طبق آمار بیش از ۹۰ درصد این افراد بیکارند. مشارکت در بدنه ساختار سیاسی و مدیریتی کشور نیز که می‌توانست از طریق حضور در شوراهای شهر و انجمن‌های محلی شورایی اتفاق بیفتد، به دیدارهای پراکنده و لابی‌های ضعیف تشکل‌ها با مسوولان مختلف محدود شده‌است. حال با یک چنین پیش زمین‌های می‌توان روشن‌تر به موانع موجود در جامعه پرداخت. فراموش نباید کرد که گاه موانع فیزیکی با همیاری شخص و اطرافیانش قابل حذف و چشم‌پوشی است. به جز آن، چه پیش می‌آید که حضور فرهنگی - اجتماعی بخشی از اجتماع امکان پذیر نمی‌شود؟ آیا اصولاً در محافل عمومی جامعه بحث درباره عدم دسترسی افراد دارای معلولیت و برابری فرصت‌های زندگی برای آنان، پذیرفته شده و اولویت‌دار هست؟ آیا به خودباوری کافی رسیده‌اند تا محرکی برای خانواده و اطرافیانشان و در جهت رفع موانع محیطی باشند؟

در نگاه برخی از افراد، جامعه به مسائل فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی مهم‌تری مبتلاست که اولویتی بالاتر از پرداختن به چنین حوزه‌ای وجود دارد و با چنین توجیهی اجرای فعالیت‌هایی ساده جهت ایجاد فرصت‌های برابر برای این افراد را به تأخیر می‌اندازند. بخش بزرگی از معلولان نیز (به عنوان بزرگ‌ترین اقلیت کشور) هنوز ضرورت و نیاز مشارکت عمومی در حوزه‌های مختلف را احساس نکرده و گرنه فشار اجتماعی یک چنین خواست فراگیری می‌توانست موانع بزرگی را از سر راه بردارد. مشکل اصلی، فقدان قانون نیست، مساله چگونگی اجرا یا حتی اجرا نشدن قانون موجود است چراکه قانون جامع حمایت از حقوق معلولان می‌توانست گام‌های مهمی را برای دسترسی همه جانبه به امکانات زندگی فراهم کند. تا زمانی که چنین فشار عمومی از بدنه جامعه بر مدیریت کشور وارد نشود، حتی الحاق به کنوانسیون بین‌المللی حقوق معلولان نیز چندان مثمر واقع نشد. برای اثبات این مدعا نگاهی می‌کنیم به ماده ۲ قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، مصوب مجلس شورای اسلامی که می‌گوید: «کلیه وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند جهت طراحی، تولید و احداث ساختمان‌ها و اماکن عمومی و معابر و وسایل خدماتی به نحوی عمل کنند که امکان دسترسی و بهره‌مندی افراد دارای معلولیت، همچون افراد عادی

فراهم شود.» تبصره آن نیز بیان می‌کند: «وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند جهت بهره‌مندی افراد دارای معلولیت از ساختمان‌ها و اماکن عمومی، ورزشی و تفریحی، معابر و وسایل خدماتی موجود را در چارچوب بودجه‌های مصوب سالانه خود مناسب‌سازی کنند.» این قانون هیچ نتیجه ملموسی را در شهرهایمان موجب نشد و هنوز ساختمان‌های عمومی نامناسب به جای خود باقی هستند و ایستگاه‌های مدرن مترو بدون در نظر گرفتن دسترسی همگانی ساخته شدند. نکته جالب اینجاست که شمار قابل توجهی از کسانی که مشکل دسترسی دارند، شهروندانی هستند که در دوران دفاع مقدس با هستی خویش از کبان کشور و آرمان‌های ملی و دینی دفاع کرده و جامعه و امادار آنان است. افزون بر آن شمار دیگری از شهروندان از جمله سالمندان، زنان باردار، کودکان و بیماران برای دسترسی به این فضاها هنوز با مشکل مواجهند. ظاهراً اراده ملی برای تحقق این ضوابط وجود ندارد. همه مسوولان این مساله را روی کاغذ قبول دارند اما در عمل نسبت به آن بی تفاوتند. سال‌ها پیش از آنکه بحث کنوانسیون حقوق معلولان پیش بیاید، ایران به کنوانسیون حقوق کودک پیوسته بود و طبق ماده ۹ قانون مدنی، اسناد الزام‌آور بین‌المللی در حکم قانونند. ماده ۲۳ کنوانسیون حقوق کودک می‌گوید: «کشورهای طرف کنوانسیون اذعان دارند کودکی که ذهناً یا جسماً دچار نقص است باید در شرایطی که متضمن منزلت و افزایش اتکا به نفس باشد و شرکت فعال کودک در جامعه را تسهیل نماید، رشد یافته و از یک زندگی آبرومند و کامل برخوردار شود.» حال آنکه کودکان ما از حق حضور در بسیاری اماکن تفریحی، سینماها و پارک‌ها محرومند. پس مشاهده می‌کنیم صرف وجود داشتن قانون، بدون داشتن عزم ملی و فشار اجتماعی برای اجرایش، گرهی از مشکلات باز نمی‌کند. جنبش‌های اجتماعی ملزم به شناسایی چنین مواردی و موضع متناسب و آگاهی بخش برای مردم و مسوولان هستند. فعالان جنبش افراد دارای معلولیت می‌دانند جز موانع فیزیکی، عدم دسترسی به دانش و اطلاعات، موانع کسب و کار، موانع تصمیم‌گیری و رای و موانع تحصیلات نیز وجود دارند که شاید مدیریت دولتی از آن آگاه نباشد. با شناسایی چنین موانعی و پیگیری و اطلاع‌رسانی است که آنها می‌توانند نقش مثبت خود را در رفع موانع ایفا کنند. آنان باید تلاش کنند احترام به شخصیت انسانی افرادی که معلولیت دارند در همه اقصای جامعه ترویج شود و موجب گسترش آگاهی‌ها در این زمینه شوند. باید رسانه‌ها تشویق شوند که به بحث رفع موانع شهری بیشتر وارد شوند. هدف، افزایش کیفیت زندگی است. پس خود افراد دارای معلولیت و تشکل‌هایشان در آن نقش اساسی خواهند داشت. هدف این نیست که تبعیضی برای این افراد ایجاد شود هدف این است که موانع استفاده از فرصت‌های برابر برطرف شود تا آنها بتوانند در همه سطوح، مشارکت داشته باشند

منابع؛

- ۱- آیین نامه برابری فرصت‌ها برای معلولان سازمان ملل متحد، مترجم مهدی بابایی اهری، سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران، پاییز ۱۳۷۳
- ۲- خبرگزاری مهر، ۱۳۸۶/۳/۲۴
- ۳- رفتارهای فرهنگی ایرانیان (یافته‌های طرح پژوهشی فعالیت و مصرف کالاهای فرهنگی در استان تهران)، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۸۰
- ۴- ضوابط و مقررات شهرسازی و معماری برای افراد معلول جسمی - حرکتی، انتشارات سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، ۱۳۸۱
- ۵- گزارش ملی جوانان، بررسی وضعیت حقوق و مشارکت جوانان، سازمان ملی جوانان، زمستان ۱۳۸۱
- ۶- مشکلات معلولان در دسترسی به فضاهای شهری؛ ۱۵ سال در نقطه صفر، اسدالله افلاکی، روزنامه همشهری،
- ۴ بهمن ۱۳۸۳





مدیرعامل شرکت ره وب؛

افرادی که از رعد معرفی شدند از بهترین همکاران ما هستند

اعظم جعفری، مهندس نرم‌افزار کامپیوتر است. او مدیرعامل شرکت ره وب است که ده سال قبل راه‌اندازی شده و در حوزه طراحی سایت، برنامه‌نویسی، تولید اپلیکیشن، دیجیتال مارکتینگ فعالیت می‌کند. از ویژگی‌های او، علاقمندی به همکاری با افراد دارای معلولیت به دلیل تمرکز و مسئولیت‌پذیری آنهاست. چهار نفر از بهترین کارکنان شرکت او، معلولیت دارند.

فرزندان شما با چه آمادگی وارد شرکت شدند و توانستند به جایگاه مدیریت پروژه برسند؟

من خودم از دوران مدرسه خاطره خوبی نداشتم و چون فکر می‌کردم مدرسه در ایران بار علمی مناسبی ندارد، اجازه ندادم فرزندانم بعد از دبستان، در مدرسه درس بخوانند. آنها را از مدرسه بیرون آوردم و وارد محیط کار کردم تا در کنار خودم درس بخوانند و کار را یاد بگیرند. دخترم از نه سالگی به شرکت آمد و زبان انگلیسی، ریاضی، برنامه‌نویسی و گرافیک و هرچه در کار به آن نیاز داشت را از طریق اینترنت یاد گرفت. پسر هم تا کلاس هشتم را در مدرسه خواند و بعد از آن وارد محیط کار شد. او هم در کار بسیار موفق است. البته بچه‌های من در دوران تحصیل، جهشی درس خواندند و تیزهوش هستند. در شرکت فقط چند نفر از همکاران، در رشته نرم‌افزار درس خوانده‌اند و بقیه، مهارت‌های خود را در محیط کار به دست آوردند. چگونه با موسسه رعد آشنا شدید؟

امیدوارم تعداد کارمندان دارای معلولیتم بیشتر شوند، چون تمرکزشان بالاست و کاری که به آنها محول می‌شود را به بهترین شکل ممکن انجام می‌دهند

تدریس را خیلی دوست دارم و به بیش از هزار نفر دانشجو و کارآموز را در آموزشگاه‌های مختلف آموزش دادم. فعالیت شما یک فعالیت خانوادگیست؟ خیر. همسر و وکیل و در موقعیت دیگری مشغول است اما همیشه همراه، حامی و در تمام مراحل زندگی، مشوق و کمک‌حالم بوده‌است. فقط دختر و پسر، با من همکاری دارند.

من در تعدادی از گروه‌های مجازی عضو بودم که متوجه شدم به دنبال استاد طراحی سایت می‌گردند. موضوع را پیگیری کردم و فهمیدم نیاز به مدرسی برای تدریس به افراد دارای معلولیت در حوزه اینترنت دارند. در ابتدا از ورود به حوزه افراد دارای معلولیت، ترس داشتم ولی وقتی با موسسه نیکوکاری رعد و اهدافش آشنا شدم، مشتاق به همکاری شدم. سال پیش یک دوره آموزشی طراحی سایت را بطور مجازی برای موسسه سکان که پروژه آموزش رعد را به عهده داشت را برگزار کردم و از این طریق با رعد بیشتر آشنا شدم. بعد از این ارتباط، به سه نفر از کارآموزان رعد بطور خصوصی آموزش دادم. در دوره کارساز ۳ هم قرار است یک دوره آموزشی طراحی سایت را تدریس کنم.

آموزش‌های شما مجازی بودند؟

بله، آموزش‌ها مجازی بودند. البته من آموزش آنلاین را دوست ندارم، چون مجبور می‌شوم بیشتر از اینکه روی محتوا تمرکز کنم، روی چگونگی رفتار و حرف زدنم تمرکز کنم. در پروژه کارساز، هفتاد نفر از افراد دارای معلولیت از طرف رعد معرفی و در این کلاس شرکت کردند که تجربه بسیار خوبی بود. در این مدت با دردو دل‌های آنها هم آشنا شدم و متوجه شدم که در جامعه چقدر مورد بی‌مهری قرار گرفته‌اند.

با توجه به شناختی که از توانایی‌های بچه‌های رعد پیدا کردید، آیا مایل هستید که از آنها به عنوان کارمند در شرکت خود استفاده کنید؟

در این آموزش‌ها، با توانایی‌های این بچه‌ها آشنا شدم. در کلاسی که بطور مجازی و خصوصی برای سه نفر از کارآموزان رعد برگزار کردم، متوجه شدم که یکی از آنها (آقای مهدی صداقت مقدم) که رشته نرم‌افزار خوانده بود، خیلی توانمند است. بعد از اتمام دوره به او پیشنهاد همکاری در شرکت را دادم که ایشان پذیرفت و اکنون به عنوان کارشناس طراحی سایت در شرکت مشغول به کار است. آقای صداقت در حرفه خودش، توانایی‌های بسیاری دارد. در پروژه بعدی هم که تعداد ۷۰

افراد دارای معلولیت باید اعتماد به نفس خود را بالا ببرند تا بتوانند توانمندی خود را در محیط کار ارائه کنند

نفر از بچه‌های رعد به من معرفی شدند، با افراد توانمند بسیاری آشنا شدم که ذهنیت من را نسبت به افراد دارای معلولیت، کاملاً تغییر داد. از بین این افراد، دو نفر را دعوت به کار کردم. یکی از بهترین کارمندان برنامه‌نویسی ما، داوود جوادی، از بچه‌های رعد است. او قبلاً در خانه کار می‌کرد و حالا همکار ماست. در حال حاضر چند نفر از کارآموزان رعد هم بصورت دورکاری، (فریلنسینگ) با ما همکاری دارند و پروژه‌های تولید محتوا را انجام می‌دهند. چهار نفر از همکاران ما، معلولیت دارند. مدیر بخش UIX شرکت که یکی از حرفه‌ای‌ترین مشاغل کشور است را آقای کوتاه‌قامتی که بسیار توانمند هستند، برعهده‌دارند. در شروع، ایشان شناختی از کامپیوتر نداشت و از جامعه هم به دلیل برخورد‌های بدی که دیده‌بود، فراری بود. ولی بعد از چند جلسه آموزش، کار را کاملاً یاد گرفت و وقتی به او پیشنهاد همکاری دادم، خیلی متعجب شد چون با مدرک دیپلم، کسی به او پیشنهاد کار نداده‌بود. بعد از شروع به کار، متوجه سرعت یادگیری و پیشرفتش شدم و یک پروژه را به طور کامل به او سپردم. کار را در دست گرفت و بخوبی مدیریت کرد و بعد از یک‌سال توانست مدیریت قسمتی از شرکت را در دست بگیرد. الان یک تیم هفت‌هشت نفره را مدیریت می‌کند. می‌توانم ادعا کنم که او به اندازه سه کارمند متخصص کارایی دارد. ویژگی بچه‌های دارای معلولیت، تمرکز بیشتری است که

روی کار دارند. در حال حاضر چهار نفر از افرادی که از رعد معرفی شدند، از بهترین همکاران ما هستند.

این نشان می‌دهد که نحوه آموزش شما بسیار درست بوده که توانسته‌اید از تازه وارد یک مدیر بسازید؟

من فن بیان خوبی دارم و سعی می‌کنم آموزش‌ها را درست منتقل کنم، ولی توانمندی‌ها و پشتکار خود افراد است که به نتیجه منجر می‌شود. دلیل این که افراد پس از سال‌ها تحصیل و کارکردن نمی‌توانند رشد کنند این است که به آنها اعتماد به نفس داده نمی‌شود. متأسفانه در جامعه ما از همان دوران کودکی و در دوران تحصیل توی سر بچه‌ها می‌زنند و تحقیرشان می‌کنند. دختر ۱۶ ساله من که مدیر پروژه است و با اعتماد به نفس بالا، تعدادی از افراد را مدیریت می‌کند، در دوران مدرسه بسیار خمود و افسرده بود و با اشتیاق به مدرسه نمی‌رفت. برخورد مناسب معلمان، خانواده و مدیران، باعث افزایش اعتماد به نفس و افزایش توانمندی‌های افراد می‌شود. وقتی من از کارمندانم، تعریف می‌کنم، انرژی می‌گیرند و بهتر کار می‌کنند. یکی از مشکلات افراد دارای معلولیت، کمبود اعتماد به نفسشان است. یکی از کارمندان دارای معلولیت که در حال حاضر برنامه‌نویس شرکت است، در کمتر از دو ماه توانست دو پروژه مهم را با دو شرکت بزرگ پیش ببرد. ولی همین شخص مرتب از من تشکر می‌کند که با او کار می‌کنم! این شخص، خودش را فردی لایق نمی‌داند و فکر می‌کند من از سر ترجم به او کار داده‌ام. در حالی که من با همه کارمندانم خیلی جدی رفتار کرده و از همه آنها انتظار کار خوب دارم. یکی از همین بچه‌ها در شروع به کار در شرکت، تا مدتی لب به چیزی نمی‌زد و در محیط کار بسیار معذب بود. خیلی با او کار کردیم و ارتباط گرفتیم تا با محیط سازگار شود. به نظرم نهادهای مرتبط به جای این که فقط نگران مناسب‌سازی فیزیکی در محیط کار باشند، باید از نظر روحی و روانی این افراد را آماده حضور در محیط کار کنند. خیلی دوست دارم



که کلاس‌ها، حضوری برقرار شوند تا از نزدیک بتوانم اعتماد به نفس کارآموزان را با برجسته کردن نقاط قوتشان، افزایش دهم. خیلی مهم است که رعد یا بهزیستی چگونه این فرد را معرفی کنند؟ از موضع ترحم یا از موضع معرفی توانایی‌های آنها؟ من اگر بخوام چنین افرادی را به جایی معرفی کنم، با برجسته کردن توانایی آنها اینکار را انجام می‌دهم نه این که بگویم صواب دارد که افراد دارای معلولیت را جذب کنید. این برخورد حس خوبی به کارفرما نمی‌دهد. کارفرما باید احساس کند که اگر نیرویش را از افراد دارای معلولیت بگیرد، به نفع خودش است.

آیا این چهار کارمند شما مربی شغلی (Job couch) داشتند؟ قرار است این آمادگی‌ها توسط مربیان شغلی انجام شود؟

بله اینها مربی شغلی دارند ولی آنها، از منظر معرفی توانایی‌های این بچه‌ها وارد نمی‌شود. روز اول به من گفتند؛ می‌دانستی گرفتن افراد دارای معلولیت چقدر برای شرکت شما مفید است؟ چرا باید به کارفرما چنین چیزی گفته شود و با جلب ترحم او را به این کار ترغیب کرد؟ من چه نیازی به جذب فرد دارای معلولیت دارم؟ برای من توانایی و توانمندی در کار است که مهم است. توانمندی همکاران است که به شرکت منفعت می‌رساند. درست است که من در قبال افراد دارای معلولیت احساس مسئولیت می‌کنم، ولی اگر این افراد برای من سودی نداشته باشند، حاضر به همکاری با آنها نیستم. در صورتی با آنها همکاری می‌کنم که برای شرکت منفعت داشته باشد. مثل همین چهار نفر که همکاری با آنها به نفع شرکت است.

به عنوان کارفرمایی که علاقمند به همکاری با موسسه رعد هستید، چه توصیه‌ای به این مرکز دارید؟

به نظرم باید روی روانشناسی کارآموزان بیشتر کار کنند و به آنها اعتماد به نفس بدهند. چون تا وقتی آنها نتوانند خودشان را و توانمندی‌شان را ارائه دهند، در محیط کار نتیجه نمی‌گیرند. باید در هنگام معرفی، سر خود را بالا بگیرند و تخصص و

کارفرما باید احساس کند که اگر نیرویش را از افراد دارای معلولیت بگیرد، به نفع خودش است

توانمندی‌هایشان را ارائه دهند. وقتی یکی از کارمندان را به جایی برای گرفتن پروژه می‌فرستم، مدتی با او کار می‌کنم که چطور خودش را معرفی کند. این فرد با هر نوع معلولیت جسمانی، اگر بتواند خودش را خوب ارائه دهد، کسی به جشمش نگاه نمی‌کند. افراد دارای معلولیت باید اعتماد به نفس خود را بالا ببرند تا بتوانند توانمندی خود و آنچه بلدند را نشان دهند. مشکل اول، کمبود اعتماد به نفس و مشکل دوم، داشتن توانمندی و تخصص است. من مایلیم از سال آینده در رعد کلاس حضوری داشته باشم تا هم به بچه‌ها چگونگی داشتن اعتماد به نفس را یاد دهم و هم تخصصی بیاموزم که بتوانند در جایی مشغول به کار شوند. الان بسیاری از شرکت‌ها در شهرستان‌ها از طریق مجازی با افرادی در تهران کار می‌کنند. من خودم ۸۰ درصد از مشتریانم را ندیده‌ام و فقط صدای یکدیگر را شنیده‌ایم. بنابراین در کار مجازی، ظاهر به چشم نمی‌آید، فقط توانایی انجام کار است که حرف اول را می‌زند. البته بهتر است که افراد دارای معلولیت در اجتماع حضور داشته باشند، چون وقتی این بچه‌ها وارد محیط کار می‌شوند، تک تک همکاران خود را موظف به همکاری با آنها می‌کنند. مهم این است که این افراد در جامعه دیده شوند تا فرهنگ‌سازی لازم صورت بگیرد. من سی نفر کارمند دارم که چهار

نفر از آنان معلولیت دارند و دوست دارم زمانی بیاید که همه کارمندانم معلولیت داشته باشند، نه به خاطر اینکه بخوام در حقشان لطف کنم، به خاطر اینکه، تمرکزشان بالاست و کاری که به آنها محول می‌شود را به بهترین شکل ممکن انجام می‌دهند. در حال حاضر بیشتر شرکت‌ها علاقمند به جذب افرادی هستند که در حوزه طراحی سایت تخصص دارند چون عده زیادی از متخصصان این حوزه مهاجرت کرده و نیروی متخصص در این حوزه بسیار کم است. دوستان دارای معلولیتی که به این حوزه کار وارد می‌شوند، باید قدر خود را بدانند و بدانند که جامعه به کار و خدمت آنها نیاز دارد. وقتی چنین حسی را نسبت به خود پیدا کنند، راحت می‌توانند وارد جامعه شوند.

در حال حاضر امکان این را دارید که بازهم از افراد دارای معلولیت جذب کنید؟

بله این امکان در شرکت وجود دارد و مشتاق همکاری بیشتر با این افراد هستم. دوست دارم شرایطی پیش بیاید که بتوانم حضوری در رعد به بچه‌ها آموزش دهم. بچه‌های دارای معلولیت، بسیار قدردان هستند.

چه توصیه‌ای به کارفرماها و به خود افراد دارای معلولیت دارید؟

من به کارفرماها و صاحبان شرکت‌ها توصیه می‌کنم که به توانمندی‌های افراد دارای معلولیت نگاه کنند نه به شرایط ظاهری و جسمی آنها. نگاه کارفرماها به کارمندان دارای معلولیت، نباید یک دیدگاه شعاری و تظاهری باشد. به کارفرماها توصیه می‌کنم، اطلاعاتشان را در مورد این افراد بالا برده و حتی به‌طور آزمایشی مدتی با آنها کار کنند و اگر مورد قبولشان بود، آنها را بپذیرند. گذراندن این دوره آزمایشی، هم برای کارفرما و هم برای افراد دارای معلولیت بسیار مفید است. توصیه‌ام به افراد دارای معلولیت هم بالا بردن اعتماد به نفس و گذراندن دوره‌های حرفه‌ای و تخصصی مورد نیاز بازار کار است.

زمزمه

”

مبارک بادت
بر آمد باد صبح و بوی نوروز
به کام دوستان و بخت پیروز
مبارک بادت این سال و همه سال
مبارک بادت این روز و همه روز

تقدیرم تو بار
یک عالمه عطر مید تقدیرم تو بار
تبریک بی شدید تقدیرم تو بار
دارای ما تنها دل و قلوبه‌ایست
این هم دم صبح عید تقدیرم تو بار

رضا صداقت



با مدرسان رعد....

از زمانی که شیوع کووید ۱۹ به تعطیلی مراکز آموزشی انجامید و آموزش‌های مجازی را جایگزین کلاس‌های حضوری کرد، مجتمع رعد نیز به فکر تهیه بسته‌های آموزشی و آموزش‌های مجازی افتاد. در این شماره نشریه توانیاب با چهار نفر از اساتید که در همکاری با رعد، به آموزش موضوعات مختلفی به علاقمندان پرداختند، گفت‌وگو کردیم.

عزیزان دارای معلولیت جسمی حرکتی، ضریب هوشی بالایی دارند

فائزه رضایی، کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی است و ده سال است که بطور تخصصی در این حوزه فعالیت دارد. او با مرکز رعد از قبل آشنا بود ولی به پیشنهاد آقای میرهادی دوره آموزشی "ارتباط موثر" را برنامه‌ریزی و ضبط کرد. دوره "ارتباط موثر" با رویکرد تحلیل رفتار متقابل همراه با تقویت مهارت شنیدن فعال در استودیو مرکز رعد ضبط شد و در اختیار کاربران قرار گرفت. هدف از این دوره ارتقای مهارت‌های فردی و اجتماعی افراد است که هم در زندگی شخصی و هم در زندگی حرفه‌ای موثر است. این کلاس‌ها بطور آنلاین و در مدت پنج ساعت ارائه می‌شود.

چه مزایا و چالش‌هایی در نحوه آموزش آنلاین می‌بینید و چه پیشنهادی برای آموزش بهتر به کارآموزان دارید؟

یکی از مزیت‌های آموزش‌های آنلاین، برقراری عدالت آموزشی در سراسر کشور است که علاقمندان می‌توانند به منابع غنی آموزشی در هر جایی که باشند، دسترسی داشته و نیاز به حضور در تهران و یا مراکز استان‌ها نداشته باشند. ولی یکی از آسیب‌های آموزش‌های مجازی نبودن امکان برای کارهای عملی به صورت گروهی است. برای بهبود کیفیت آموزش، می‌توان از طریق سنجش نیازهای کاربران به صورت منظم و دریافت بازخورد، از کیفیت آموزش‌های ارائه شده مطلع شد.

افراد دارای معلولیت را از نظر توانایی یادگیری چگونه ارزیابی می‌کنید؟

به نظرم عزیزان دارای معلولیت جسمی حرکتی، ضریب

هوشی بالایی دارند و می‌توانند به راحتی آموزش ببینند و مهارت‌های خود را ارتقا دهند. شاید بهترین مثال برای این مدعا، شرکت فیروز است که توسط این افراد اداره شده و محصولات با کیفیتی را در اختیار جامعه قرار می‌دهد.

چه توصیه‌ای به توانیابان دارید؟

ارتقای سرمایه‌های روانشناختی چون؛ امید، خوش بینی، خودکارآمدی، تاب‌آوری و اعتماد به نفس، به توانیابان عزیز کمک می‌کند تا در سختی‌ها استوار بمانند، ناامید نشوند و مسیر خود را ادامه دهند. از زحمات عزیزانی که بی‌دریغ در مجموعه رعد تلاش می‌کنند سپاسگزارم و امیدوارم با مشارکت و ارتقای آگاهی در جامعه، اشتغال توانیابان افزایش یافته و مجموعه رعد در رسیدن به اهداف خود موفق و مانا باشد.

گفت‌وگو مهارتی است که تا زمانی انسان زنده است به آن نیاز دارد

ساسان نصیری، فارغ‌التحصیل رشته مهندسی و دانش‌آموخته دانشکده مدیریت از دانشگاه تهران است. او ۲۸ سال تجربه در زمینه فروش و بازاریابی در شرکت‌های داخلی و خارجی دارد. مهندس نصیری از طریق واحد اشتغال با مجموعه رعد آشنا شد و یک دوره کلاس‌های فنون مذاکره را بصورت بسته آموزشی آماده کرد. او امیدوار است با بهتر شدن شرایط پاندمی کرونا بتواند کلاس‌های حضوری را در این مرکز برگزار کند.

آموزش فنون مذاکره به چه صورت ارائه می‌شود و چه بازخوردی از شرکت‌کنندگان داشتید؟

ضبط این بسته آموزشی را در چهار جلسه انجام دادیم. فنون مذاکره، درسی بیست ساعته است که در پنج جلسه چهار ساعته ارائه می‌شود. هنوز بازخوردی از شرکت‌کنندگان نداشتیم چون آموزش‌ها بصورت ضبط ویدیویی بود.

این آموزش‌ها چه تاثیری بر توانمندی و اشتغال شرکت‌کنندگان در دوره خواهد داشت؟

وقتی انسان شروع به ایجاد ارتباط با افراد خانواده، دوستان و همکاران از طریق صحبت کردن می‌کند، به نوعی در حال مذاکره با اطرافیانش است. پس گفت‌وگو مهارتی است که همیشه و تا زمانی که انسان زنده است به آن نیاز دارد.

چه پیشنهادی در مورد بهتر شدن دوره‌های آنلاین و آفلاین دارید؟

کلاس اصول فنون مذاکره چون قسمت عمده‌اش به زبان بدن برمی‌گردد، اگر بصورت حضوری برگزار شود، جذابیت بیشتری داشته و ارتباط مفیدتری با مخاطب ایجاد می‌کند، چون ۹۰ درصد صحبت‌ها را با زبان بدن و نه با کلام، ارائه می‌دهیم.

چه توصیه‌ای به دوستان دارای معلولیت دارید؟

برای من سخت است که بخواهم توصیه‌ای به این افراد کنم، ولی به عنوان کسی که سال‌هاست معلم بوده و در حال حاضر هم مدرس دانشکده اقتصاد دانشگاه تهران است، می‌توانم بگویم که یادگیری هیچ ارتباطی با جسم افراد ندارد و اگر نقصی در یک عضو بدن انسان وجود داشته باشد، دلیل بر این نیست که او نتواند یاد بگیرد. به تجربه هم دیده‌ام که قدرت یادگیری توانیابان عزیز بیشتر از سایرین است.

رکن اولیه در هر محیط کار، مهارت برقراری ارتباط درست است

امیرحسین ظهوری، رئیس هیات مدیره شرکت مشاوره مدیریتی آرمان رویکرد اندیش MAP، کارشناس مهندسی صنایع و کارشناس ارشد MBA است و ۲۲ سال سابقه فعالیت در زمینه‌های مدیریتی دارد.



چه آموزش‌هایی را ارائه می‌دهید و نحوه ارائه چگونه است؟

دوره آداب معاشرت در محیط کاری، بصورت یک دوره ۱۶ ساعته ارائه می‌شود. این آموزش‌ها هم از طریق حضوری و هم آنلاین ارائه شده که بسته به شرایط، می‌توان ترکیبی از هر دو حالت باشد. پس از پایان دوره‌های آموزشی و شرکت در امتحان ارزیابی، به شرکت‌کنندگان گواهینامه آموزشی داده می‌شود.

این آموزش‌ها چه تاثیری بر توانمندی و اشتغال افراد دارای معلولیت دارد؟

اگر دوستان این آموزش‌ها را فرا گیرند و در کارگاه‌های مرتبط شرکت کنند، آمادگی لازم برای شروع هر کاری را پیدا می‌کنند. البته وجود یک دوره کارآموزی در محیط کار هم می‌تواند بسیار موثر باشد. رکن اولیه در هر محیط کاری، مهارت برقراری ارتباط درست است. مسلماً دانستن آداب و معاشرت در محیط‌های کاری می‌تواند به برقراری ارتباط با همکاران

و مشتریان کمک زیادی کند. متأسفانه در سال‌های اخیر در آموزش‌های دانشگاهی، به این مقوله توجه لازم نشده است.

افراد دارای معلولیت را از لحاظ توانمندی و یادگیری در این حوزه چگونه ارزیابی می‌کنید؟

افراد دارای معلولیت می‌توانند براساس توانایی‌ها و قابلیت‌های خود آموزش‌های لازم را ببینند و با توجه به توانایی‌هایی که دارند مشغول به کار شوند. البته درک توانایی هر کس بیشتر از همه برعهده خود آن شخص است.

چه توصیه و پیشنهادی برای بهتر شدن آموزش‌های آنلاین و آفلاین دارید؟

با توجه به شرایط پیش‌آمده و شیوع بیماری کرونا، در حال حاضر این آموزش‌ها بطور آنلاین برگزار می‌شود ولی امیدوارم با اتمام این شرایط، آموزش‌ها به صورت حضوری و کارگاهی ارائه شود که اثربخشی آن بیشتر خواهد بود.



در حال باش و در حال انتخاب بهتری کن!



بهاره حاجی‌ها، دانش‌آموخته رشته مدیریت جهانگردی و کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی توریسم است. او مدتی به عنوان تحلیلگر داده کسب و کار و محقق بازار با شرکت‌ها و استارت‌آپ‌هایی مثل؛ دیجی‌کالا و زورق همکاری کرده‌است. حاجی‌ها در دو سال گذشته تغییر مسیر داده و به عنوان مدرس در حوزه‌های هنری مانند؛ ویترا، تیفانی، آینه آنتیک و پتینه مشغول فعالیت است.

آشنایی شما با رعد چگونه بوده است و در چه زمینه‌ای با این مرکز همکاری دارید؟

آشنایی من با مجموعه رعد به چند سال قبل که دورادور اخبار مربوط به این مجموعه را دنبال کرده و گاهی مشارکت در بازارچه‌های آن برمی‌گردد. آن زمان چون شاغل بودم زمان کمتری را برای حضور در رعد اختصاص می‌دادم، ولی در چندماه اخیر برنامه‌هایم منعطف‌تر شد و می‌توانم وقت بیشتری در رعد بگذارم. من دوره آموزش تکمیلی هنر ویترا (نقاشی روی شیشه) را در ۱۲ جلسه بصورت مجازی و آفلاین ارائه دادم. البته دوره مقدماتی ویترا، توسط استاد دیگری قبلاً در رعد آموزش داده شده بود. با توجه به این موضوع که آموزش‌ها باید منجر به نتیجه و در راستای اشتغال باشند، جلسه دوازدهم، به آموزش‌های مرتبط با بازار، رقبا، قیمت‌گذاری، چگونگی راه‌اندازی کانال‌های فروش و... اختصاص داده شد.

آیا افرادی که آموزش می‌بینند قادر خواهند بود از این طریق به درآمد و اشتغال برسند؟

با یاد گرفتن مهارت‌های هنری و اضافه کردن چاشنی خلاقیت به محصولات و همچنین کاربردی کردن آثار تولید شده، دوستان می‌توانند محصولاتشان را به فروش برسانند و با رویکرد خوداشتغالی، کسب و کار کوچک خانگی خود را راه‌اندازی کنند. البته همه این‌ها نیازمند صبر، پشتکار، خلاقیت و خوش‌قولی در مقابل مخاطب و مشتری است.

افراد دارای معلولیت را از نظر توانایی و یادگیری چگونه ارزیابی می‌کنید؟

من با افراد دارای معلولیت بسیار توانمندی آشنا شدم و چیزهای زیادی از آنها یاد گرفته و هنوز یاد می‌گیرم. کسانی را دیدم که با تمام سختی‌ها، فعل خواستن را صرف کرده و الهام بخش دیگران بوده‌اند.

آیا شرکت‌کنندگان در دوره مورد ارزیابی قرار می‌گیرند و به آنها گواهی پایان دوره داده می‌شود؟
عزیزان شرکت‌کننده در صورت تمایل می‌توانند از طریق سلزمان فنی حرفه‌ای در دو مرحله آزمون کتبی و عملی شرکت و مدرک معتبر بین‌المللی را از سازمان فنی‌حرفه‌ای دریافت کنند.

چه مشکلات و چالش‌هایی در نحوه آموزش مجازی می‌بینید و چه پیشنهادی برای آموزش بهتر دارید؟
آموزش مجازی و آنلاین فرصت آموزش برای همه و در هر جای ایران را ایجاد می‌کند و هرکسی از هر جا می‌تواند به این آموزش‌ها دسترسی داشته‌باشد. اما در عین حال با چالش‌هایی هم مواجه است به عنوان مثال، سرعت پایین اینترنت ممکن است در آموزش‌ها تاثیر منفی داشته‌باشد ضمن اینکه، آموزش مهارت‌های هنری، با حضور فیزیکی مدرس و هنرجو، کارآمدتر هستند. پایین بودن سرعت اینترنت، از عوامل بیرون از رعد است، اما با کمک دوستان شاغل در واحد آموزش، می‌توان پل ارتباطی نزدیک‌تری بین مدرسین و تولیدکننده‌های محتوای آموزشی و مخاطبان و هنرجوها برقرار شود تا گام به گام با هم پیش رفته و ایرادات کار شناخته و رفع شود.

سخن آخر و توصیه به توانیابان؟

زندگی ما لحظه به لحظه‌اش با انتخاب‌هایمان شکل می‌گیرد. هر لحظه انتخاب می‌کنیم و مسئول انتخاب‌هایمان هستیم. گذشته که گذشته ولی آینده به انتخاب‌های ما که ممکن است دوره به دوره تغییر کنند، برمی‌گردد. پس ما فقط لحظه حال و انتخاب‌هایمان را داریم.

در حال باش! و در حال، انتخاب بهتری کن. حتی اگر انتخاب‌های گذشته دلخواه نبوده، ما هنوز الان را داریم.
الآن، اکنون و اینجا

نویسنده‌ای مشهور، در اتاقش نشسته بود تک و تنها، دلش مالمال از اندوه، قلم در دست گرفت و چنین نوشت:

سال گذشته، تحت عمل قرار گرفتم و کیسه صفرایم را در آوردم. مدتی دراز در این عمل بستری و فاقد حرکت بودم
در همین سال به سن شصت رسیدم و شغل مورد علاقه ام از دستم رفت. سی سال از عمرم را در این مؤسسه انتشاراتی سپری کرده بودم
در همین سال درگذشت پدرم، غم به جانم ریخت و دلم را از اندوه انباشت
در همین سال بود که پسرم تصادف کرد و در نتیجه از امتحان پزشکی اش محروم شد و مجبور شد چندین روز گچ گرفته در بیمارستان ملازم بستر شود
از دست رفتن اتومبیل هم ضرر دیگری بود که وارد شد
و در پایان نوشت
خدایا، چه سال بدی بود پارسال!

در این هنگام همسر نویسنده، بدون آن که همسرش متوجه شود، وارد اتاق شد و همسرش را غرق افکار و چهره‌اش را اندوه‌زده یافت. از پشت سر به او نزدیک شد و آنچه را که بر صفحه کاغذ نقش بسته بود خواند.

بی آنکه واکنشی نشان دهد تا همسرش از وجود او آگاه شود، اتاق را ترک کرد.
اندکی گذشت که دیگر بار وارد شد و کاغذی را روی میز همسرش در کنار کاغذ او نهاد.
نویسنده نگاهی به آن کاغذ انداخت و نام خودش را روی آن دید؛ روی کاغذ نوشته شده بود:
سال گذشته از شز کیسه صفرایم، که سال‌ها مرا قرین درد و رنج ساخته بود، رهایی یافتم.
سال گذشته در سلامت کامل به سن شصت سال رسیدم و از شغلم بازنشسته شدم و حالا می‌توانم اوقاتم را بهتر از قبل با تمرکز بیشتر و آرامش افزون‌تر، صرف نوشتن کنم.
در همین سال بود که پدرم، در نود و پنج سالگی، بدون آنکه زمین‌گیر شود یا مثنی به کسی گردد، بی آنکه در شرایط نامطلوبی قرار گیرد، به دیدار خالقش شتافت.
در همین سال بود که خداوند به پسرم زندگی دوباره بخشید.
اتومبیلم از بین رفت اما پسرم بی آن که آسیب جدی ببیند، زنده ماند
و در پایان نوشته بود:

سال گذشته از مواهب گسترده خداوند برخوردار بودیم و چقدر به خوبی و خوشی به پایان رسید! نویسنده از خواندن این تعبیر و تفسیر زیبا و دلگرم کننده، از رویدادهای زندگی در سال گذشته بسیار شادمان و خرسند و در عین حال متحیر شد.

سال گذشته.....؟!!





خانم وزیری نیا؛

آشنایی با رعد باعث تغییر نگرش و دیدگاه پرهام به زندگی شد

لطفا خودتان را معرفی کنید؟

پرهام اسد اله زاده، متولد سال ۱۳۷۴ هستم. در سال ۱۳۹۲، مشغول به تحصیل در دوره پیش‌دانشگاهی بودم که به نوعی از سرطان خون (بدخیم، ALL) مبتلا شدم. در دبیرستان رشته ریاضی می‌خواندم. البته به هنرستان علاقه داشتم، ولی به اصرار پدر و مادرم به دبیرستان رفتم. شیمی درمانی، سبب شد که در امتحانات خرداد شرکت نکنم. همزمان با شیمی درمانی، ویروس سیتومگالوویروس روی سیستم عصبی و حسی حرکتی من تأثیر گذاشت و طی مدت کوتاهی، بی‌حسی از نوک پایم شروع شد و تا گردنم بالا آمد. در آن زمان، داروهای کنترل این ویروس در ایران موجود نبود و بسیار تلاش کردیم تا بتوانیم این دارو را از خارج از کشور تهیه و اثرات مخرب این ویروس را کنترل کنیم.

پرهام: با انجام تمرین‌های مداوم زیر نظر متخصصان، به تدریج بدنم قوت گرفت و توانستم بر ترس‌هایم غلبه کرده و انجام کارهایی که دوست داشتم را شروع کنم

به دلیل کاهش سیستم ایمنی بدنم در اثر شیمی‌درمانی، به قارچ مقاومی از نوع کاندیدا آلبیکنس مبتلا و دچار مننژیت مغزی هم شدم. مصرف کورتون زیاد منجر به پوکی استخوان‌هایم شد و با فشار نامناسبی که مربی ورزشی روی پایم انجام داد در قسمتی از

پرهام اسد اله زاده، هجده ساله بود که به نوعی از سرطان مبتلا گشت. این بیماری علاوه بر اثراتی که مستقیماً بر او گذاشت، از طریق داروهای مورد استفاده هم اثرات مخربی بر جسم او تحمیل کرد. ولی روحیه و نگاه مثبت پرهام به زندگی و نیز حمایت‌های خانواده، منجر به پیشرفت او در عرصه‌های مختلف زندگی شد. با پرهام و مادر که او هم به دلیل ضایعه در مچ پا، موقتا ویلچرنشین شده بود، در محل موسسه رعد به گفت‌وگو نشستیم.

استخوان فمورم شکستگی ایجاد شد. برای ترمیم استخوان، مجبور به استراحت مطلق طی شش ماه شدم که این بی‌حرکی، هم موجب تحلیل عضلاتم تا جایی که قادر به بلند کردن اشیای سبک هم نبودم شد و هم زخم بستر گرفتم.

چگونه با این همه بیماری که پشت سر هم با آنها مواجه شدم کنار آمدی و حالا این همه محکم و استوار هستی؟
پرهام: وقتی قرار شد از من نمونه مغز استخوان بگیرند، حدس زدم که مشکلم چیست. خواهر و پدرم با دکتر صحبت کرده بودند که در مورد نوع بیماری، چیزی به من نگویند ولی خودم فهمیده بودم که بیماریم چیست. با وجود این که معمولاً در مواجهه با هر ناملایماتی خیلی زود از کوره در می‌رفتم و عصبی می‌شدم، ولی در

ایام شیمی‌درمانی بسیار آرام بودم. انگار خدا صبر و توان آن درمان‌های سخت را به من داده بود. همیشه مرگ را خیلی ساده تصور می‌کردم که مثلاً فردی شب می‌خوابد و صبح بیدار نمی‌شود و یا یک نفر تصادف می‌کند و می‌میرد، به همین دلیل بیماری سرطان را گرچه خیلی بزرگ بود، مساوی با مرگ نمی‌دانستم. ولی وقتی ویلچری شدم، خیلی به هم ریختم و تا مدتی نمی‌توانستم از خانه بیرون بروم. با کاردرمانی و تمرین‌های ورزشی، بلاخره توانستم با شرایط کنار آمده و زندگی را از سر بگیرم.

خانم وزیرنیا شما هم از خودتان بگو بید:

پروانه وزیرنیا، مادر پرهام هستم. در چندسالی که بیماری‌های پی‌در پی برای پرهام پیش آمد، مسیر زندگی ما تغییر کرد. رویارویی با بیماری شدید و معلولیت فرزند برای هر پدر و مادری، بسیار دشوار است و گاهی از خداوند گله می‌کنم. من و همسر همیشه در صدد کمک به دیگران بوده و انتظار چنین اتفاقاتی را نداشتیم. البته خدا را شکر می‌کنم که پرهام با روحیه مقاومش، توانسته بر بیماری‌های خود غلبه کند. در طول این هشت سال، بارها اشکم جاری می‌شود و همیشه این پرهام است که دلداریم می‌دهد. من که به دلیل دررفتگی مچ پایم چند روزی است، مجبور به استفاده از ویلچر شده‌ام، می‌بینم که چقدر کارکردن و رفت و آمد با ویلچر سخت است و این وسیله چقدر در کار زندگی، محدودیت ایجاد می‌کند.

پرهام، هم در خانه و هم در مراکز هلال احمر، فعالیت‌های فیزیوتراپی و توانبخشی را انجام می‌داد و توانسته بود با کمک ابزار توانبخشی، در پارالل قدم‌های کوتاه بردارد و راه برود ولی

پرهام: با وجود اینکه رفت و آمد به تنهایی با ویلچر در کوچه و خیابان‌های مناسب‌سازی نشده، بسیار دشوار بود ولی هر جور بود این کار را انجام دادم که برایم لذت بخش بود

متاسفانه با مداخله یک فرد بدنساز بی توجه که به پایش فشار وارد آورد، استخوان لگنش ترک برداشت و مجبور به استراحت مطلق ۶ ماهه شد. این اتفاق در درمانش وقفه ایجاد کرد. به دلیل استراحت مطلق، زخم بستر گرفت و شیوع بیماری کرونا هم مزید بر علت شد. قرار است بعد از انجام آزمایش تراکم استخوان، جلسات توانبخشی او دوباره شروع شوند. برای مشکل زخم بستر، هم از داروهای قوی دیگری استفاده می‌کند ولی با اعتقاد به معجزه الهی و با اراده و همت پرهام، مطمئن هستم که این مشکل هم رفع می‌شود.

چگونه با موسسه رعد آشنا شدی؟

پرهام: به پیشنهاد خواهرم که از طریق بازارچه‌های رعد با این مرکز آشنا شده بود، با رعد آشنا شدم. بعد از این آشنایی در کلاس‌های آموزشی ثبت‌نام کردم و از خدمات کلینیک توانبخشی بهره‌مند شدم. با انجام تمرین‌های مداوم زیر نظر متخصصان، به تدریج بدنم قوت گرفت و توانستم بر ترس‌هایم غلبه کرده و انجام کارهایی که دوست داشتم را شروع کنم. مثلاً به تنهایی از خانه خارج می‌شوم، به تنهایی رانندگی می‌کنم و به مسافرت می‌روم. البته خانواده و مخصوصاً مادرم

از بعضی از جسارت‌هایی که به خرج می‌دادم، رضایت ندارند. تا سال قبل، هفته‌ای یک بار همراه با خواهرم به کافه‌ای نزدیک منزل می‌رفتم ولی از روز پانزده بهمن ماه که خواهرم به دلیل گرفتاری نتوانست با من بیاید، تصمیم گرفتم به تنهایی به کافه بروم. با وجود اینکه رفت و آمد به تنهایی با ویلچر در کوچه و خیابان‌های مناسب‌سازی نشده، برایم بسیار دشوار بود ولی هر جور بود این کار را انجام دادم که برایم لذت بخش بود. این اولین باری بود که بعد از هفت‌سال در خانه ماندن، به تنهایی از خانه خارج می‌شدم. این اتفاق آنقدر برایم لذت بخش بود که تاریخش را از یاد نمی‌برم. بعد از آن برای گرفتن گواهینامه رانندگی اقدام کردم و با وجود نگرانی مادر، رانندگی را شروع کردم. حتی یک‌بار به تنهایی از جاده چالوس به رامسر رانندگی کردم.

به نظر می‌آید پرهام با شخصیت مثبتی که دارد، توانسته با شرایطش کنار آمده و به ادامه زندگی امیدوار باشد. این نشان می‌دهد که خانواده در پرورش شخصیت او موفق عمل کرده‌است. چه نقشی به عنوان مادر برای خود در این جهت برای خود قائل هستید؟
مادر: امیدوارم اینطور باشد و اگر جایی هم کوتاهی‌هایی کرده باشم، بتوانم جبران کنم. پدر پرهام در مواجهه با شرایط پرهام بهتر از من عمل می‌کند و من را هم به همراهی بیشتر و نگرانی کمتر دعوت می‌کند. پرهام خواهری دارد که ۵ سال از او بزرگتر است و باید بگویم که بیشتر این موقعیت‌ها و فرصت‌ها را دخترم برای او ایجاد کرده‌است. دخترم ازدواج کرده ولی همیشه همراه و همدل پرهام بوده و هست. مجتمع رعد را هم او به پرهام معرفی کرد.

آشنایی با رعد باعث تغییر نگرش و دیدگاه پرهام به زندگی شد. پرهام که تا مدت‌ها دوست نداشت از خانه بیرون بیاید و یا از کسی برای سوار و پیاده شدن از ماشین کمک بگیرد، الان این جسارت را پیدا کرده که به تنهایی رانندگی کند، رستوران برود و حتی به تنهایی مسافرت برود. اگر جایی هم نیاز به کمک داشته‌باشد، از دیگران کمک می‌گیرد. پرهام در کارهای کامپیوتری بسیار وارد است و اشکالات اطرافیان را هم در این مورد رفع می‌کند. خدا را شاکرم که پرهام بسیار توانمند و خوش‌روحیه است و می‌دانم که رانندگیش خیلی خوب است ولی از مسافرت او به تنهایی خیلی نگران می‌شوم. جاده هزاران خطر دارد و الان هم که حوادثی مثل کیف‌قاپی، دزدی موبایل و ماشین و زورگیری زیاد شده است، نگران چنین حوادثی برای پرهام هستم. اجازه ندادم پدرش پلاک با نشان ویلچر برای ماشین پرهام بگیرد و یا جلوی در خانه علامت پارکینگ ممنوع با عکس ویلچر بزند، چون ممکن است افراد شرور از این علائم برای شناسایی استفاده کنند. من از اینکه افرادی از وضعیت جسمی پرهام سوءاستفاده کرده و آسیبی به او برسانند،

مادر: او تا مدت‌ها شرایط بدنی مناسبی نداشت که از خانه بیرون بیاید و یا از کسی برای سوار و پیاده شدن از ماشین کمک بگیرد، ولی الان این جسارت را پیدا کرده که به تنهایی رانندگی کند، رستوران برود و حتی به تنهایی سفر کند

نگرانم.

پرهام: به هر حال اتفاق در هر جایی ممکن است بیفتد و اگر بخواهیم از احتمال خطر بترسیم، باید در خانه بنشینیم و هیچ‌کاری انجام ندهیم. من با شرایط کنار آمده و سعی می‌کنم کمتر در رختخواب باشم و بعد از مداوای زخم بستر دوباره خدمات توانبخشی را شروع کنم.

در رعد چه کلاس‌هایی را گذراندی؟

کلاس‌های ICDL و فتوشاپ و کیبورد را در مجتمع رعد گذراندم و تا حدودی با کامپیوتر هم آشنا شدم. یک دوره هم مهارت‌های کسب و کار را با آقای

میرهادی گذراندم. به برنامه نویسی هم علاقمند شدم و در رشته مدیریت کسب و کار ثبت نام کرده‌ام.

در این مدت کار هم کرده‌ای و به درآمد رسیده‌ای؟

پرهام: مدتی است که به عنوان ادمین یک پیج در یک کلینیک دامپزشکی فعالیت می‌کنم و از این طریق درآمد مختصری دارم. محتوای پیج برای من فرستاده می‌شود و من بعد از ویرایش، آنها را با چاشنی طنز در این پیج قرار می‌دهم. امیدوارم با تحصیل در حوزه کسب و کار، به درآمد بهتری برسم.

برای آینده چه برنامه‌ای داری؟

پرهام: به نظر من اگر انسان به آینده فکر کند، کم کار می‌شود. من برای خودم برنامه‌های کوتاه مدت تنظیم کرده‌ام که پله پله به آنها برسم. درمان و توانبخشی را پیگیری می‌کنم و درسم را هم ادامه می‌دهم. برنامه آتی من این است که از میان ایده‌هایی که دارم بهترین را انتخاب کنم و آن را با جدیت دنبال کنم و کسب و کار خودم را شروع کنم.

قهرمان پارآرت؛



حرف دلم را با نقاشی می‌زنم!

لطفا در ابتدا خودتان را معرفی کنید:

مرجان محمدی هستم، نقاشم و سابقه ۱۷ سال تدریس در هنرستان کار دانش شهر تهران را دارم. در نه ماهگی به دلیل تزریق واکسن فلج اطفال فاسد و تزریق پنسیلین بدون تست، به بیماری فلج اطفال مبتلا و از گردن به پایین دچار معلولیت شدم. پس از درمان‌های بسیار، حرکت گردن و دستانم بهبود پیدا کرد ولی ستون فقراتم دچار انحراف شد و از ناحیه پا دچار معلولیت شدم. دوران تحصیل را در مدارس عادی گذراندم، در کنکور شرکت کردم و در رشته حقوق قبول شدم ولی به دلیل جراحی‌های متعدد در ستون فقرات طی دو سال و هزینه‌های پزشکی فراوان، دانشگاه نرفتم. در سن هجده سالگی با خانم هنرمند نقاشی آشنا شدم که در هنرستان تدریس می‌کرد. حدود

من هم مانند آب جاری که در جریان حرکت اگر به سنگی برخورد کند با تغییر مسیر راهش را ادامه می‌دهد، راهم را ادامه دادم

دو سال زیر نظر ایشان آموزش دیدم و تمام تکنیک‌های نقاشی را آموختم. دنبال کار بودم و به پیشنهاد استادم، کارهایم را برای نشان دادن به معاونت آموزشی منطقه ده آموزش و پرورش بردم. ایشان مرا به مدیر هنرستانی برای تدریس معرفی کرد ولی چون نقاشی را تجربی آموخته‌بودم و مدرک نداشتم، پذیرفته نشدم. به هنرستان دیگری معرفی شدم

مرجان محمدی نقاش است و سابقه ۱۷ سال تدریس در هنرستان‌ها را دارد. او بعد از گرفتن دیپلم، از طریق یک استاد، با هنر نقاشی آشنا شد و تکنیک‌های آن را آموخت. با این هنرمند نقاش به گفت‌وگو نشستیم.

و خوشبختانه پذیرفته شدم. هم‌زمان با تدریس، در سازمان فنی حرفه‌ای هم آموزش دیدم و کارت مربی‌گری که در آن زمان، معادل مدرک لیسانس بود را گرفتم. وقتی که دانشگاه علمی کاربردی تاسیس شد، جزو دومین گروهی بودم که وارد دانشگاه علمی کاربردی شدم و در رشته گرافیک رایانه شروع به تحصیل کردم. هم‌زمان، هم در دانشگاه درس می‌خواندم و هم در هنرستان تدریس می‌کردم. در سال ۸۴ که قرار بر استخدام چهل هزار نفر در آموزش و پرورش بود، من را به دلیل معلولیت، با وجودی که قانون سه درصد استخدام برای افراد دارای معلولیت تصویب شده بود، نپذیرفتند. سنگ‌های زیادی جلوی پای من انداختند دوندگی زیادی کردم تا بالاخره موفق شدم و به استخدام رسمی آموزش و پرورش

در آدمم. چون می‌خواستم مستقل باشم، رانندگی را یاد گرفته و با یک مینی جیب سقف‌دار رفت و آمد می‌کردم. دو ماه دوندگی کردم که بلاخره به لطف خدا در دو هنرستان برای تدریس پذیرفته شدم. در کنار تدریس، کاردانی گرافیک رایانه، لیسانس نقاشی ایرانی و کارشناسی ارشد پژوهش هنری را هم گرفتم. حرفه اصلی من نقاشی است ولی در هنرستان، گرافیک و کامپیوتر را هم تدریس می‌کنم. سعی می‌کنم در تمام جشنواره‌های نقاشی شرکت کنم و رتبه‌هایی هم به دست آورده‌ام. استادانم معتقدند که من خط و سبک نقاشی منحصر به خودم را دارم و از جایی تقلید نمی‌کنم و این چیزی است که از ضمیرناخودآگاه من بصورت طرح و نقش جاری می‌شود.

شما در جشنواره پارآرت رتبه آوردید. از جشنواره‌هایی که شرکت کردید و مقام آوردید بگویید؟
 من در جشنواره‌های پارآرت ۲۰۱۳، پارآرت ۲۰۱۸ و پارآرت ۲۰۲۱ شرکت کردم و رتبه آوردم. در جشنواره پارآلبم ترکیه هم در سال ۲۰۱۸ شرکت کردم و رتبه دوم را کسب نمودم. در سایت ونوآرت کلمیا که آثار هنری هنرمندان به نمایش گذاشته می‌شود، سه تا از تابلوهای من به نمایش درآمد و به فروش رسید. در این سایت، آثار هنری همه هنرمندان ارائه می‌شود و مخصوص افراد دارای معلولیت نیست. در ششمین جشنواره هنرهای تجسمی جشنواره فجر، اثر تذهیب من در کنار کارهای سایر هنرمندان به نمایش گذاشته شد و در کتاب جشنواره به چاپ رسید. در جشنواره خلاقیت صلح، هم شرکت کردم و کارم در کنار بقیه هنرمندان به نمایش گذاشته شد که البته در این جشنواره، سبک هنری خاص من مطرح بود. در جشنواره هنری بانوان خلاق که مخصوص هنرمندان دارای معلولیت بود، در سال ۹۸ رتبه یک را

همین حالا هم اگر هزار تومان درآمد داشتیم، پانصد تومانش را صرف آموزش و یادگیری خودم می‌کنم که همیشه به روز باشم و مطالب مفیدی را به دانش‌آموزان یاد دهم

بدست آوردم و در جشنواره هم‌ام که باز مربوط به افراد دارای معلولیت بود، رتبه یک را کسب کردم.

این شماره نشریه در مورد فرصت برابر برای افراد دارای معلولیت است. به نظر می‌آید شما توانسته‌اید فرصت لازم را برای خود بوجود بیاورید. در این مورد چه نظری دارید؟

زمانی که می‌خواستم در اداره کل آموزش و پرورش استخدام شوم، فردی که آخرین امضا را می‌کرد، از من سوال کرد که چه می‌خوانم؟ وقتی که گفتم گرافیک رایانه را می‌خوانم خوشحال شد و گفت، ما اخیراً این رشته را به هنرستان آورده‌ایم. من هم گفتم، به شما قول می‌دهم که علم و هنرم را به‌روز کنم تا هنرآموزان از من چیزهای خوبی یاد بگیرند. باور کنید تا همین حالا هم اگر هزار تومان درآمد داشته‌باشم، پانصدتومانش را صرف آموزش و یادگیری خودم کرده‌ام که بتوانم به روز باشم و مطالب مفیدی را به دانش‌آموزان یاد دهم. زمانی که برای استخدام اقدام می‌کردم مسئول گزینش به من گفت: شما را به این دلیل قبول می‌کنیم که حضور شما به دانش‌آموزان انگیزه می‌دهد و اینطور هم شد. چند وقت پیش مادر یکی از دانش‌آموزان به من زنگ زد و گفت: دخترم شما را خیلی دوست دارد و از اینکه با سختی زیاد اینهمه

قابلیت دارید، انگیزه می‌گیرد. این در حالی است که بچه‌های امروز، بچه‌های دوره دیجیتال و مجازی هستند و همه چیز را آماده و حاضر می‌خواهند. اوایل که برای تدریس وارد هنرستان شدم، می‌توانستم پله‌ها را با زحمت زیاد بالا و پایین بروم، ولی حدود پنج سال است که حتی یک پله را هم نمی‌توانم بالا بروم. از مدیر هنرستان خواستم کلاسی در طبقه همکف را به من بدهند و او هم اینکار را انجام داد. همه همکاران و شاگردانم به لطف خدا از سلامت جسمانی برخوردارند، و موفقیت هر کدام از آنها مایه افتخار من است. من فقط از لحاظ راه رفتن عقب‌تر از آنها هستم، از لحاظ ذهن و کارهنری و تخصص، هم طراز یا حتی جلوتر هستم. اگر فرصت‌های برابر برای افراد دارای معلولیت ایجاد شود، باعث پیشرفت و شکوفایی آنها در کارشان می‌شود.

آیا به نظر شما فرصت برابر همان تبعیض مثبت برای افراد دارای معلولیت است؟

به نظرم این تفاوت است، تبعیض نیست و این همان چیزی است که خداوند در بستر خلقت بوجود آورده‌است. خداوند موجودی را پروانه و موجود دیگر را کرگدن آفریده‌است. زیبایی، در تفاوت‌هایی است که وجود دارد. همان اندازه که پروانه مفید است، کرگدن هم مفید است. اگر از این منظر به این مسئله نگاه کنیم، تبعیض نمی‌بینیم و تفاوت می‌بینیم. ولی اگر فرصت برابر برای رشد همه‌افراد با هرگونه تفاوت ایجاد شود، جامعه ارتقا پیدا می‌کند. من مشکلی در پاهایم دارم ولی باید راهم را پیدا کنم و مانند آب جاری که در مسیر حرکت خود اگر به سنگی برخورد کند، با تغییر مسیر راه خود را ادامه می‌دهد، راهم را ادامه می‌دهم. وقتی می‌خواستم از پله بالا بروم، برایم راحت‌تر بود که عقب عقب بالا بروم و همین

کار را هم می‌کردم. وقتی هدف مشخصی داشته‌باشیم، تفاوت‌ها بی‌معنا می‌شوند. تفاوت‌ها زمانی بزرگ می‌شوند که آن هدف اصلی، کم‌رنگ و بی‌معنا شود و در اینصورت حاشیه‌ها پرنرنگ می‌شوند. من برای استخدام خود با وجود سنگ‌اندازی‌هایی که با آن روبه‌رو بودم، مدت‌ها دوندگی کردم و بدون کوچک‌ترین حامی، بالاخره نتیجه گرفتم. تنها یارم خدا بود و البته افراد خوبی که در مسیرم قرار گرفتند و کمک کردند. زندگی جنگ است و تا نجنگی به موفقیت نمی‌رسی.

آیا شرکت در این جشنواره‌ها و مقام‌هایی که بدست می‌آورید، به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود برسید؟

شرکت در جشنواره و مقام آوردن هم به من و هم به همه هنرمندان انگیزه می‌دهد. همه انسان‌ها دوست دارند که دیده شوند و ما هنرمندان هم دوست داریم محصول هنریمان که حرف دل‌مان است، دیده شود. نقاشی، از ضمیر ناخودآگاه من برمی‌آید و بر کاغذ ترسیم می‌شود. من حرف دلم را با نقاشی‌ام می‌زنم، شاید نتوانم خوب حرف بزنم ولی هنرم به جای من حرف می‌زند. گاهی در درونم غلبانی بوجود می‌آید که تا نقاشی نکنم، آرام نمی‌شود.

کمی در مورد سبک نقاشی خود که گفته می‌شود متفاوت است صحبت کنید:

سبک هنری من اینگونه است که خطوطی را بر روی کاغذ می‌کشم و از بستر این خطوط، طرح‌هایی که از ضمیر ناخودآگاه من نشات می‌گیرد زنده می‌شوند. ممکن است بافت، طرح یا خطوط جدیدی را بر مبنای اتفاقاتی که در روزمرگی برایم اتفاق افتاده هم به آن اضافه کنم. گاهی موضوع جشنواره، از قبل اعلام می‌شود

تفاوت‌ها زمانی مطرح می‌شوند که آن هدف اصلی، کم‌رنگ و بی‌معنا و حاشیه‌ها پرنرنگ شوند

ولی وقتی موضوعی مشخص نباشد، بهتر است چون از ضمیر ناخودآگاهم بیرون می‌آید. یکی از فلاسفه جمله جالبی دارد که می‌گوید: هنر آن است که آن‌ا اتفاق بیفتد نه آن‌که در قبل و بعدش چیزی وجود داشته‌باشد.

نقش خانواده در موفقیت‌هایتان را چگونه می‌بینید؟

ما سه خواهر و دو برادر هستیم که به لطف خدا همگی از سلامت جسمانی برخوردارند. پدرم را که مشوق من در هنر نقاشی بود را سه سال است که از دست داده‌ام. مادرم هم هنرمند و فرش‌باف است و شاید رنگ‌ها و طرح‌های خاصی که در این هنر وجود دارد، زمینه‌ساز اشتیاق و علاقه من به هنر نقاشی بوده‌است. مادرم در بوجود آوردن محیطی آرام برای من همیشه نقش بسیار مهمی را ایفا کرده‌است. من اکنون در خانه‌ای مستقل زندگی می‌کنم و همه کارهایم را خودم انجام دهم. مادرم همیشه با من جوری رفتار کرد که بتوانم روی پای خودم بایستم و مستقل زندگی کنم. موقعی که پایان‌نامه خود را در مقطع کارشناسی ارشد ارائه می‌دادم، استادام از من به عنوان یکی از بهترین دانشجویهایم یاد کرد و این به دلیل شرایط مناسبی بود که مادرم در خانه برایم ایجاد

کرده‌بود. خوشبختانه توانستم خودروئی تهیه کرده و خودم رفت و آمد و رانندگی کنم. پدرم تا وقتی که بود، کنارم می‌نشست تا من رانندگی کنم و من آرزو می‌کردم یک روز پدرم خواب بماند و من به تنهایی رانندگی کنم. گاهی مادرم یک هفته به مسافرت می‌رود و می‌داند که من از پس خودم برمی‌آیم.

آیا در این سال‌هایی که تدریس کرده‌اید دانش‌آموزان دارای معلولیت داشته‌اید؟

شاگردان جسمی حرکتی نداشتم ولی دانش‌آموز ناشنوا داشتم. به‌تازگی هم دانش‌آموزان کندذهن در هنرستان‌ها زیاد شده‌اند. برخلاف چیزی که تصور می‌شود، دروس هنرستان سخت هستند و بسیاری از این افراد حتی قادر به دست گرفتن موس کامپیوتر نیستند و معلم‌ها هم از چگونگی آموزش به آنها چیزی نمی‌دانند. لازم است مربیانی در کنار معلمان قرار بگیرند و روش کارکردن با این افراد را آموزش دهد و زمان بیشتری هم به آموزش آنها اختصاص داده‌شود. بدون ایجاد این آمادگی‌ها، این بچه‌ها از محیط طرد شده و آسیب می‌بینند.

چه پیشنهاد و توصیه‌ای برای افراد دارای معلولیت دارید؟

من به آنها می‌گویم به امید هیچ معجزه‌ای در بیرون نباشند. فقط خودمان می‌توانیم برای خودمان معجزه ایجاد کنیم و هر روز به فکر کار جدید و فکر جدیدی برای بهتر کردن زندگی‌مان باشیم و بدانیم که اگر درست قدم برداریم، خداوند برکتش را شامل حالمان می‌کند.

پیشنهادهایی را برای کلاس‌های هنری به مجتمع رعده داده‌ام که امیدوارم با بهبود شرایط کرونا و برگزاری کلاس‌های حضوری بتوانیم اجرایش کنیم.



دبیر کانون هموفیلی ایران؛

میروایت‌الدین هاشمی ده سال است که در هیات مدیره کانون هموفیلی ایران به عنوان دبیر هیات‌مدیره فعالیت می‌کند. او دبیر آموزش و پرورش بود و در سال ۸۸ بازنشسته شد. هاشمی که به بیماری هموفیلی شدید مبتلا است، عضو پیوسته انجمن می‌باشد. با ایشان در مورد فعالیت‌ها و اهداف انجمن هموفیلی ایران به گفت‌وگو نشستیم.

به خانواده‌های بیماران هموفیلی توصیه می‌کنیم که هرگز ازدواج فامیلی نکنند

لطفا خودتان را معرفی کنید:

میروایت‌الدین هاشمی هستم و ده سال است که در هیات مدیره کانون هموفیلی ایران به عنوان دبیر، فعالیت می‌کنم. دبیر آموزش و پرورش بودم و در سال ۸۸ بازنشسته شدم. به جهت ابتلا به بیماری هموفیلی شدید و کمبود فاکتور هشت خونی زیر یک درصد، عضو پیوسته انجمن شده‌ام. افراد مبتلا به هموفیلی شدید، معمولاً دچار خونریزی‌های خودبه‌خودی و خونریزی‌های مفصلی می‌شوند و عدم دسترسی به داروی مورد نیاز در زمان مناسب، باعث معلولیت در پای راست من شد. البته بیشتر مبتلایان به این بیماری از نظر مفصلی با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند که یا با تعویض مفصل به بهبودی نسبی می‌رسند و یا به دلیل تخریب مفصل، دچار معلولیت می‌شوند.

تاریخچه کوتاهی از کانون هموفیلی ایران بفرمایید؟

ایده تشکیل کانون هموفیلی ایران برای اولین بار توسط مرحوم محاسب و

انجمن حدود سیزده هزار نفر عضو در سراسر ایران دارد، در نظر داریم در همه مراکز استان و شهرستان‌هایی که دانشکده علوم پزشکی فعال وجود دارد، دفاتری دایر کنیم که ارائه خدمات به بیماران آسان‌تر شود

تعدادی از خانواده‌های مبتلا به این بیماری، با هدف تشکیل انجمنی برای حمایت و بهبود کیفیت بیماران هموفیلی در سال ۱۳۴۵ مطرح شد و در اردیبهشت سال ۱۳۴۶ به ثبت رسید. انجمن هموفیلی با حدود پنجاه و چهار سال سابقه، جزو اولین انجمن‌های مردم نهاد در ایران است. انجمن در ابتدا با تعداد محدودی از افراد مبتلا

شکل گرفت ولی بعد با اطلاع‌رسانی و به دنبال تشکیل سازمان انتقال خون، رشد و توسعه پیدا کرد. تا مدتی به بیماران هموفیلی، خون، پلاسما یا کرایو که همه از فرآورده‌های خونی هستند، تزریق می‌شد ولی بعدها با استخراج فاکتورهای انعقادی، نیازهای خونی بیماران را بطور جداگانه تهیه و تزریق کردند. بیش از یک دهه است که بحث داروهای نوترکیب، در جهان مطرح شده که فاکتورهای انعقادی در آزمایشگاه کشت داده و تولید آزمایشگاهی می‌شوند و تحت عنوان داروهای نوترکیب هشت یا نه و...، در اختیار بیماران قرار می‌گیرند.

مصرف این فاکتورها و فرآورده‌های خونی به چه صورت است و آیا داروهای مورد نیاز بیماران هموفیلی به راحتی در دسترس متقاضیان قرار می‌گیرد؟

مصرف دارو بستگی به شدت و ضعف بیماری دارد. اگر بیماری هموفیلی در فردی شدید باشد، میزان فعالیت فاکتورهای انعقادی در خون به کمتر از

یک درصد می‌رسد، اگر میزان فعالیت فاکتورها بین یک تا پنج درصد باشد، شدت بیماری متوسط و اگر میزان فعالیت فاکتور بین پنج تا بیست و پنج درصد باشد، بیماری خفیف محسوب می‌شود. بیماران هموفیلی شدید، خونریزی‌های خودبه‌خودی و بی‌دلیلی پیدا می‌کنند که بدون اصابت به جایی و حتی گاهی در خواب، دچار خونریزی‌های مفصلی، عضلانی و داخلی می‌شوند. در هنگام حادثه، ضربه یا بریدگی هم، خون این افراد خیلی دیر بند می‌آید. بنابراین بیماران هموفیلی شدید، باید همیشه بطور پیشگیرانه و مرتب، تزریق دارو داشته باشند. افرادی که بیماری متوسط و خفیف دارند هم، باید قبل از انجام کارهای دندانپزشکی و جراحی و یا پس از ضربه و آسیب به بدن، فاکتورهای انعقادی تزریق کنند. متأسفانه بعد از تحریم و با مشکلاتی که در انتقال پول به کشورهای خارجی ایجاد شد، در تامین دارو برای بیماران هموفیلی و سایر بیماران چالش‌هایی ایجاد شد. داروهای بیماران هموفیلی به غیر از دو مورد که در ایران تولید می‌شود، بقیه باید از خارج وارد شوند. البته مواد اولیه این دو دارو هم وارداتی است. به همین خاطر ما با کمبود دارو مخصوصاً از نظر فاکتور نه، مواجه هستیم.

آیا آماری از تعداد بیماران هموفیلی در ایران وجود دارد؟

تعداد بیماران هموفیلی و بیماران با اختلالات انعقادی شناخته‌شده در ایران حدود سیزده هزار نفر هستند. طبق آمار جهانی از هر هزار نفر، یک نفر دچار اختلالات انعقادی است و طبق این آمار در کشور ۸۵ میلیونی ما، این تعداد باید ۸۵ هزار نفر باشد، ولی با وجود رواج ازدواج‌های فامیلی در ایران، این آمار، یک نفر به صد نفر می‌رسد که در این صورت باید انتظار ۸۵۰ هزار نفر بیمار با اختلالات انعقادی داشته باشیم. این تعداد با تعداد بیماران شناخته‌شده در کشور، اصلاً همخوانی ندارد. آنچه عرض کردم، براساس بسته جامع خدمات درمانی بیماران هموفیلی است که از طرف وزارت بهداشت به چاپ رسیده‌است. در این بسته قید شده که در برخی از استان‌های کشور که فرهنگ ازدواج فامیلی رواج دارد، احتمال این آمار به یک در پنجاه نفر هم می‌رسد.

برای پیشگیری از معلولیت، به بیماران هموفیل توصیه می‌کنیم که تحت خدمات فیزیوتراپی و توانبخشی قرار بگیرند تا با تقویت عضلات و مفاصل، از خونریزی‌های خودبه‌خودی جلوگیری شود

برای پیشگیری از هموفیلی و اختلالات انعقادی چه فعالیت‌هایی انجام می‌شود؟

آزمایشات قبل از ازدواج در مورد بیماری هموفیلی بصورت الزامی وجود ندارد چون باید در خانواده یک فرد هموفیل وجود داشته‌باشد تا بررسی‌های لازم قبل از ازدواج صورت بگیرد. بنابراین اگر در خانواده افرادی که قصد ازدواج دارند، فرد هموفیل وجود داشته‌باشد، آزمایشات قبل از ازدواج حتماً توصیه می‌شود. چنانچه خانمی ناقل بیماری باشد هم، در زمان بارداری از جنین نمونه‌برداری شده تا ابتلاء و شدت بیماری از ابتدا تشخیص داده شود.

آیا فرهنگ سازی در مورد خطرات ازدواج فامیلی از اهداف انجمن هست؟

انجمن برنامه‌هایی را در جهت فرهنگ‌سازی و پیشگیری از تولد نوزاد مبتلا اجرا می‌کند. مثلاً به پسران و دخترانمان که در خانواده‌های دارای بیمار هموفیلی هستند توصیه می‌کنیم که به هیچوجه ازدواج فامیلی نکنند و حتی اگر به هم علاقه دارند، بدانند که با اینکار محبتشان به زحمت برای یکدیگر و نفرت میان خودشان تبدیل می‌شود. در صورتی که ازدواج کردند هم بدانند یا قید بچهارشدن را بزنند و یا باید شاهد زجر فرزندانمان باشند. اکیداً به خانواده‌ها و اطرافیان بیماران هموفیلی توصیه می‌کنیم که ازدواج فامیلی نکنند. تلاش داریم که این فرهنگ‌سازی را در جامعه انجام دهیم، اما قبولاندن آن در بعضی از مناطق کشور بسیار دشوار است. در جوامع شهری ازدواج فامیلی کمتر مطرح است، ولی در بعضی از جوامع روستایی

اگر دختری بخواهد ازدواج کند باید اول پسرعموها اجازه دهند چون می‌گویند عقد دخترعمو و پسرعمو در آسمان بسته شده‌است.

شما خودتان محصول یک ازدواج فامیلی هستید؟

بله پدر و مادر من هم پسرعمو و دخترعمو هستند. من در کلاس اول ابتدایی، از معلم سیلی خوردم و در اثر این سیلی، زانم بین دندان‌ها گیر کرد و خونریزی شدید کرد، بطوری‌که داشتم خفه می‌شدم. پزشک بعد از معاینه از آنها پرسید، چه نسبتی با هم دارید، گفتند دخترعمو و پسرعمو هستیم. پزشک گفت، عقدتان را در آسمان جاری کرده‌اند و این بچه هموفیل را تحویل‌تان دادند. البته خوشبختانه برادر و چهارخواهر من و حتی فرزندانمان که همگی پسر هستند، از سلامت کامل برخوردارند. به نظر می‌رسد به دلیل ازدواج‌های فامیلی متعدد در خانواده، این ژن معیوب فقط به من انتقال پیدا کرده‌است.

انجمن هموفیلی چند نفر عضو دارد و چه خدماتی به اعضایش ارائه می‌دهد؟

انجمن سی و شش دفتر در سراسر ایران که سی تا از آنها استانی و شش دفتر شهرستانی هم با توجه به تعداد بیماران است که در آن شهرستان‌ها شناسایی شده‌اند، داریم. انجمن در سراسر ایران حدود سیزده هزار نفر عضو دارد و چون خدمات دارویی مستقیماً از طریق معاونت غذا و دارو دانشکده‌های علوم پزشکی ارائه می‌شود، در نظر داریم در همه مراکز استان و شهرستان‌هایی که دانشکده علوم پزشکی فعال وجود دارد، دفاتری دایر کنیم که هم افراد بیشتری جذب انجمن شوند و هم ارائه خدمات به بیماران آسان‌تر شود.

انجمن چه اهدافی را دنبال می‌کند؟

خدمات کانون به بیماران هموفیلی در اساسنامه به پنج حوزه و هدف تقسیم شده و در بازنگری اساسنامه که در سال آینده انجام خواهد شد، به دلیل چالش‌های جدیدی که با آن روبه‌رو شده‌ایم، به هفت یا هشت مورد ارتقا خواهد یافت. از مواردی که به اساسنامه اضافه خواهد شد، بحث مراقبت و نگهداری از بیماران هموفیلی است. این

افراد تا وقتی که با پدر و مادر زندگی می‌کنند، به هر ترتیب تحت حمایت قرار می‌گیرند ولی بعد از آن معلوم نیست که به چه سرنوشتی دچار شده و چه نهادی قرار است به آنها رسیدگی کند؟ این یکی از دغدغه‌های اساسی برای بیماران هموفیل است. یکی دیگر از مواردی که اساسنامه دیده نشده، بحث حوادث غیرمترقبه است. بیماران هموفیلی در حوادثی مانند؛ سیل و زلزله بیشتر از سایرین آسیب می‌بینند و نهادهای خدماتی باید نسبت به این مساله آگاه باشند. این دو مورد در بازنگری اساسنامه کانون مورد توجه قرار گرفته است.

در مورد اهداف انجمن، به پنج هدف آن اشاره می‌کنم؛ اولین هدف، تلاش در جهت رفع مشکلات مربوط به دارو و درمان بیماران است. هدف دیگر، پیشگیری در جهت جلوگیری از بروز معلولیت در بیماران هموفیلی و نیز جلوگیری از تولد بیماران جدید با انجام آزمایشات ژنتیکی و مراقبت‌های قبل از ازدواج است. البته در اینجا هم نیاز به اضافه شدن یک بند دیگر در جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی است. بیماران هموفیل نمی‌توانند کارهای سنگین و مستمر انجام دهند. طیف وسیعی از این افراد، نتوانسته‌اند ادامه تحصیل دهند و به اشتغال پایدار برسند. متاسفانه نظام آموزشی ما هم در این مورد بی‌توجهی کرده است. متوجه شدیم که بیش از پنجاه درصد بچه‌های هموفیل وقتی به سال اول دبیرستان می‌رسند، ترک تحصیل می‌کنند. وقتی دلیل این موضوع بررسی شد، متوجه شدیم که در کتاب زیست‌شناسی سال

یکی از اهداف کانون تلاش در جهت تدوین راهکارهای قانونی و حمایت‌های حقوقی از جهت تدوین قوانین در مجلس، دولت و قوه قضاییه است

اول دبیرستان در معرفی بیماری ایدز، به انتقال خون آلوده از طریق بیماران هموفیلی اشاره شده و در این مطلب، بیماری هموفیلی را یکی از علل انتقال ایدز در جامعه دانسته بود. در صورتی که این موضوع برمی‌گردد به خون‌های آلوده‌ای که در زمانی وارد ایران شده و به بیماران هموفیلی تزریق شده بود. ولی متاسفانه به جای این که تاریخ این مساله انعکاس داده شود، بیماران هموفیل را مقصر نشان داده و همین باعث طرد شدن و انگ خوردن این بچه‌ها در مدرسه شده بود. کانون با وزارت آموزش و پرورش مکاتبه کرد و درخواست رفع این مشکل را نمود. افراد هموفیل با چه مشکلاتی در ورود به بازار کار مواجه می‌شوند؟

یکی از مشکلات افراد هموفیل، بروز ناگهانی معلولیت است. بیمار هموفیل ممکن است یک روز روی پایش راه برود و روز دیگر نتواند حتی با عصا هم راه برود و به همین خاطر کارفرمایان بخصوص

در بخش خصوصی، کمتر به فکر جذب این افراد هستند. از طرفی همان سه درصد اولویت استخدامی که برای افراد دارای معلولیت لحاظ شده هم شامل افراد هموفیل اعمال نمی‌شود. بنابراین اشتغال هم از دیگر مشکلات این افراد است.

برای پیشگیری از عوارض ناشی از این بیماری چه توصیه‌هایی به این افراد دارید؟

در بحث پیشگیری از معلولیت، توصیه می‌کنیم که بیماران تحت خدمات فیزیوتراپی و توانبخشی قرار بگیرند تا با تقویت عضلات و مفاصل، از خونریزی‌های خودبخودی جلوگیری کنند. از طرفی توصیه ما به تزریق به موقع دارو و جلوگیری از تولد بیمار جدید است. متاسفانه بعضی از بیماران هموفیل جهت تسکین درد خود سراغ داروهای مسکن قوی و گاهی مواد مخدر می‌روند که این مسئله ما را ناخواسته به انجمن‌های مربوط سوءمصرف مواد مخدر پیوند می‌دهد. یکی از اهداف کانون، آموزش به خود بیماران و خانواده‌های آنان است که شامل نحوه مراقبت و نگهداری و تغذیه این افراد می‌باشد. آموزش‌هایی هم برای آگاهی جامعه درمانگرها موضوع هموفیلی داریم و هدف این است که ارتباطات آنان با جامعه جهانی از جهت آموزش‌هایی که برای درمانگران و پزشکان متخصص خون و هماتولوژی و فیزیوتراپ‌ها، جراحان و غیره لازم است انجام شود. یکی دیگر از اهداف کانون تلاش در جهت تدوین راهکارهای قانونی و حمایت‌های حقوقی از جهت تدوین قوانین در مجلس و دولت

و قوه قضاییه است.

آیا داروهای بیماران هموفیلی رایگان است؟

فقط یک سری داروهای تخصصی که توسط بیمه پذیرفته شده و در کمیسیون‌های پزشکی مورد تایید قرار گرفته باشد، بطور رایگان در اختیار بیماران قرار می‌گیرد.

آیا واحد اشتغال و مددکاری هم در انجمن فعال است؟

در انجمن واحد مددکاری داریم ولی واحدی تحت عنوان اشتغال نداریم، چون نتوانسته‌ایم در این حوزه ارتباطات مناسبی را ایجاد کنیم. دست ما در این مورد از جهاتی بسته است، چون کارآفرین‌ها علاقه‌ای به استخدام این افراد ندارند. ولی از هر طریقی که بتوانیم از بیماران هموفیلی حمایت می‌کنیم تا درس بخوانند و سطح تحصیلاتشان را بالا ببرند و خودشان بتوانند برای خود اشتغال ایجاد کنند و یا در مشاغل سبک و با درآمد مناسب مشغول شوند.

آیا در خود مرکز کلاس‌های آموزشی برای بیماران و خانواده‌ها برگزار می‌شود؟

انجمن بسته‌های آموزشی مرتبط با بیماری و کنترل و مراقبت‌های بیماران تهیه و در اختیار اعضا و خانواده‌ها قرار می‌دهد. همچنین کلاس‌های مادرپاری و مراقبت از فرزند و روش‌های مراقبت از مفاصل و جلوگیری از خونریزی‌ها و غیره را هم زیر نظر واحد مددکاری انجمن برگزار می‌شود. نشریه‌ای هم تحت عنوان "فصلنامه زندگی" داشتیم که مدتی است که سردبیر آن که از دوستان ما در کانون هستند از ایران رفته‌اند و تلاش می‌کنیم که با سردبیر دیگری، انتشار نشریه را ادامه دهیم.

چرخش مالی انجمن هموفیلی چگونه است؟

بیشترین درآمد انجمن از طریق خیرین و همچنین مسئولیت اجتماعی که بعضی از شرکت‌ها به آن پایبند هستند، تامین می‌شود. خوابگاهی هم مجهز به چهل تخت برای بیماران هموفیلی که از شهرستان‌ها برای انجام امور درمانی به تهران مراجعه می‌کنند، داریم. این خوابگاه حدود بیست سال است که راه‌اندازی شده و به بیماران و خانواده‌ها خدمات ارائه می‌دهد.

از هر طریقی که بتوانیم از بیماران هموفیلی حمایت می‌کنیم تا درس بخوانند و سطح تحصیلاتشان را بالا ببرند و خودشان بتوانند برای خود اشتغال ایجاد کنند و یا در مشاغل سبک و با درآمد مناسب مشغول شوند

چه چشم‌اندازی برای آینده کانون دارید؟

همانطور که گفتم با توجه به بازنگری اساسنامه و توسعه اهداف، به یک سری مراکز درمانی تخصصی نیاز خواهیم داشت که در این مراکز در چند حوزه باید بیشتر کار شود؛ یکی در بحث پیشگیری و دیگری در بحث درمان. تلاش داریم نسل آینده، از نظر جسمانی، نسلی سالم‌تر باشند و بتوانند راحت‌تر وارد جامعه شده و مشغول به کار شوند. ما افراد هموفیل تحصیل کرده زیادی، چه در زمینه‌های تخصصی و چه در زمینه‌های عمومی داریم که بی‌کار هستند. اینها جزو اهداف آتی ما هستند که امیدواریم بتوانیم به نتیجه برسانیم.

ارتباط کانون هموفیلی با سایر انجمن‌ها و مخصوصاً انجمن‌های حوزه معلولان چگونه است؟

تا کنون هیچ ارتباطی بین انجمن هموفیلی با سایر انجمن‌ها ایجاد نشده است ولی شخصاً به دنبال ایجاد چنین ارتباطی با سایر انجمن‌ها هستیم. در بین افراد هموفیل بیماریانی مبتلا به دیابت، دیالیزی، کیدی و مبتلا به انواع بیماری‌ها داریم و ناگزیریم که ارتباطات خود را با سایر انجمن‌ها بیشتر کنیم. هزینه‌های درمانی بیماران هموفیلی بسیار بالاست و اگر حمایت‌های دولتی وجود نداشته باشد، پرداخت این هزینه‌ها ممکن نیست. اولویت اول ما این است که با انجمن‌هایی مثل رعد ارتباط برقرار کنیم تا بتوانیم به اهدافمان برسیم. متاسفانه سازمان

بهبودی بیماران هموفیلی را تحت پوشش حمایتی قرار نمی‌دهد و چنانچه افراد به دنبال بیماری دچار معلولیت شوند، باید مراحل بسیار دشواری را بگذرانند تا بتوانند کارت معلولیت دریافت کنند.

پرونده این شماره به موضوع ایجاد فرصت‌های برابر اختصاص دارد. در این زمینه چه صحبتی دارید؟

من در طول دوران تحصیل و کاریم موفقیت‌های خوبی به دست آوردم. یاد می‌آید که در زمان امتحان نهایی پنجم ابتدایی، چون خونریزی مفصلی داشتم، پدرم مرا بغل کرد و به جلسه امتحان برد و من در آن سال رتبه اول در کل ایران را بدست آوردم. در دوران کاریم هم بارها به عنوان معلم نمونه شناخته شدم. منظورم این است که همه آسیب‌ها و عصا به دست گرفتن‌ها، نتوانستند خللی در کار من بوجود آورند. درست است که با دو عصا سرکار می‌رفتم ولی هیچگاه نسبت به سایر معلم‌ها در کار کم نگذاشتم و محدودیت‌هایم را با کار بیشتر جبران کردم. من معتقدم برای هر مشکلی، راهکاری وجود دارد و باید فرصت‌ها را ایجاد کرد. ایجاد فرصت‌های برابر و عدالت محور به این معنی است که ببینیم هر کسی با توجه به توانایی و شرایطش به چه چیزی نیاز دارد. خداوند مخلوقاتش را در رنگ و شکل و بیان و جنس و عملکرد متفاوت آفریده است و عدالت هم این است که به هر کسی متناسب با وضعیت و شرایطش خدمات ارائه شود. در قانون اساسی آمده است که برای هر کسی باید شغل مناسب و شایسته و مسکن مناسب و شایسته در نظر گرفته شود و فرصت برابر برای هرکسی متناسب با نیاز و توانایی و شرایطش ایجاد شود. ایجاد فرصت برابر برای افراد با شرایط خاص، هم از طرف نظام حاکمیتی و دولت انجام شود و هم از طریق انجمن‌های مردم نهاد، مثل انجمن رعد و کانون هموفیلی و هم از طریق ضلع سوم مثلت، که خود افراد جامعه هدف هستند دنبال شود. اگر این همراهی و همکاری وجود نداشته باشد، فرصت برابر ایجاد نمی‌شود. امیدوارم شاهد موفقیت همه آحاد جامعه و مخصوصاً افراد دارای معلولیت که بسیار زحمت می‌کشند و با مشکلات زیادی روبه‌رو هستند، باشیم.

والیبالیست تیم ملی ایران ملقب به آسمان خراش ایرانی

همشهری سرخ

او حالا دیگر فرد دارای معلولیتی که در کنج خانه بنشیند و به خاطر قد بلندش زانوی غم بغل بگیرد، نیست. «مرتضی مهرزاد» با تمام معلولیتش توانسته است یک قهرمان ملی شود. حتی رسانه‌های خارجی لقب آسمان خراش ایرانی را به او داده‌اند.

زندگینامه مرتضی مهرزاد

شهریور ۱۳۶۶ وقتی «مرتضی مهرزاد» به دنیا آمد، نه قدش بلندتر از نوزادهای دیگر بود و نه هیچ اثری از یک بیماری در ظاهرش دیده می‌شد، اما سال‌ها بعد یک‌باره همه چیز تغییر کرد. زمانی که مرتضی سر کلاس پنجم ابتدایی نشسته بود یک تغییر باعث شد احساس کند که یک فرد غیرعادی است. قد او با سرعت زیادی در حال افزایش بود و خیلی زود این قد بلند باعث شد او چندین سال از همکلاسی‌هایش بزرگ‌تر به نظر برسد. کم‌کم رشد سریع قدش اعضای خانواده را نگران کرد و دکتر رفتن‌ها شروع شد. نظر پزشکان این بود که مرتضی دچار بیماری به نام «آدنوم هیپوفیز» شده‌است. کلاس دوم راهنمایی بود که خرج و مخارج زندگی آنقدر به خانواده فشار آورد که مرتضی مجبور شد در نبود پدر، ترک تحصیل و با کار کردن در نانوائی محل، به خانواده کمک کند. حدود یک سال خرج و مخارج خانواده را به عهده گرفته بود تا این که یک روز دچار کمردرد بسیار شدیدی شد. دوباره دوا و دکتر شروع شد. بررسی‌های پزشکان نشان می‌داد او مشکلاتی در ناحیه مفاصل و لگن دارد و باید تحت جراحی قرار بگیرد، اما بعد از عمل جراحی، یکی از پاهای مرتضی ۱۰ سانتیمتر کوتاه‌تر از دیگری شد.

او که در این زمان دو متر قد کشیده بود و با کمک عصا راه می‌رفت، حرکت کردن برایش به سخت‌ترین کار دنیا تبدیل شده بود و ترجیح

می‌داد خانه‌نشین شود. مدتی نگذشت که ضعف بینایی و شنوایی هم گریبانش را گرفت و او را تنها تر از قبل کرد. مرتضی هر روز افسرده‌تر از قبل می‌شد.

در چنین شرایطی بود که خبرنگار همشهری، «مهرزاد» را پیدا و با او مصاحبه کرد. پس از این مصاحبه، او راهی برنامه «ماه عسل» شد. حضور در این برنامه بود که باعث شد آقای گلچین، کاپیتان والیبال نشسته چالوس به این نتیجه برسد که مهرزاد می‌تواند ستاره آینده تیمش باشد. آقای گلچین از طریق برنامه ماه عسل، مرتضی را پیدا کرد و با او برای باشگاه ثامن قرارداد بست.

استعدادی به نام قد

در مدت زمان کوتاهی، مرتضی مهرزاد به شهرت رسید و مربی‌ها حدس زدند او می‌تواند با دو متر و ۴۰ سانتیمتر قد، یکی از بهترین بازیکنان رشته والیبال نشسته باشد. خودش می‌گوید: تا قبل از دعوت شدنم به تیم دسته یک مشهد، حتی یک بار هم دستم به توپ والیبال نخورده بود. او ادامه می‌دهد، مدتی در یکی از تیم‌های مشهد کار کردم و بعد در سال ۹۴ به تیم ملی والیبال نشسته دعوت شدم و در همین سال رسماً با فدراسیون کشتی قرار داد بستم.

مهرزاد ادامه می‌دهد: قبل از این که والیبال بازی کنم به حدی افسرده بودم که فکر نمی‌کردم بتوانم کاری انجام دهم. حتی وقتی که به تیم والیبال نشسته دعوت شدم، از این هراس داشتم که نتوانم با دیگر بازیکنان ارتباط خوبی داشته باشم، اما وقتی در جمع بچه‌ها قرار گرفتم، تصمیم گرفتم که بجنگم و ادامه دهم.

آسمان خراش تیم ملی والیبال نشسته می‌گوید، این روزها خیلی خوشحالم که توانستم همراه با بقیه افراد تیم والیبال نشسته، دل مردم را شاد کنم. مهرزاد ادامه می‌دهد: وقتی وارد رشته والیبال شدم، تلاش کردم که بیشتر تمرین کنم و تجربه به دست بیاورم و سختی‌هایی که متحمل شدم، جواب داد و حالا من به تیمی که به آن تعلق دارم، می‌بالم. ما توانستیم در مسابقاتی در بالاترین سطح دنیا، توانایی‌های خود را به رخ حریفان بکشیم.

مرتضی در مسابقات پارالمپیک ۲۰۱۶ نشان داد که یک پدیده در رشته والیبال نشسته دنیا است و رسانه‌های بین‌المللی از او به عنوان اعجوبه دو متر و ۴۰ سانتیمتری تیم ایران یاد کردند.

والیبالیست تیم ملی ایران درباره این که چرا سوژه رسانه‌های دنیا شده، با صمیمیت و سادگی غیرقابل باوری می‌گوید: به نظر خودم از لحاظ تکنیکی سطح کارم آنقدر بالا نیست که مرا اعجوبه بدانند، فکر می‌کنم به خاطر قدم بود که دور بین‌های رسانه‌ها من را بیشتر پوشش می‌دادند.

البته کارشناسان برخلاف نظر شخصی مهرزاد درباره خودش، او را واقعا اعجوبه مسابقات می‌دانند. ضربه‌های قدرتی و سرعتی که مهرزاد در مسابقات پارالمپیک می‌زد، باعث شد دل هم تیمی‌هایش به او گرم باشد و او هم با اعتماد به نفس بیشتری بازی را اداره کند. بعد از این مسابقات بود که تیم‌های والیبال نشسته دنیا سعی کردند تا از اعجوبه‌هایی مانند مرتضی در تیم‌های والیبال نشسته خود استفاده کنند.

والیبالیست بلند قامت، با تشکر از مسئولان ورزشی ایران می‌گوید: من در پارالمپیک ۲۰۱۶ شرکت کردم و مدال آوردم و این فضا را مسئولان ایرانی با اعتمادی که به من کردند، به من دادند. کشورهای دیگر هم با دیدن من به این فکر افتادند تا افراد قد بلند را پیدا و به تیم‌های خود دعوت کنند. این اتفاق خیلی خوبی است و من خیلی ذوق می‌کنم اگر در مسابقات بعدی افراد قد بلندی شبیه خودم را در تیم مقابل ببینم.

مهرزاد ادامه می‌دهد: اگر مسئولان هر کشوری بیشتر به افرادی که معلولیت دارند، بها بدهند و به آنها کمک کنند تا از کنج خانه بیرون آمده و وارد جامعه شوند، هم برای ورزش میهن‌شان قدمی برداشته‌اند و هم به این افراد کمک بزرگی کرده‌اند. وقتی کسی که معلولیت دارد، احساس کند کاری از دستش بر نمی‌آید، هر روز آرزوی مرگ می‌کند، اما اگر خودش را در زمین مسابقه ببیند و زندگی‌اش هدف‌دار شود، به خودش می‌بالد و باور می‌کند که افتخار یک ملت است.

مرتضی مهرزاد هیچ وقت دنبال شهرت نبوده و می‌گوید؛ مشهور شدن برایم اصلا مهم نیست، اما زمانی که از هم تیمی‌ها و آشناها می‌شنوم که از من به عنوان یک پدیده یاد می‌کنند احساس می‌کنم که خدا خیلی دوستم دارد.



آداب معاشرت در محیط کار؛

۱۱ نکته برای آداب معاشرت کاری بهتر

سمیه عطایی
karboom.ir

۲ باب صحبت را باز کنید

یک راه خوب برای رعایت آداب معاشرت در محل کار، این است که سر صحبت را با دیگران باز کنید. احتمالاً در طول روز کاری، فرصت‌های متعددی برای باز کردن بحث با همکاران و مشتریان دارید. با افرادی که می‌شناسید صحبت کنید و افکار و عقاید آن‌ها را در مورد اتفاقات اخیر یا دستاوردهای شرکت جویا شوید. می‌توانید بحث با یک غریبه را از طریق صحبت درباره‌ی موضوعی عمومی، مثل رخ داده‌های کنونی شهری یا آب‌وهوا، باز کنید. برقراری ارتباط با افراد جدید می‌تواند بسیار ارزشمند باشد. ممکن است با یکی از مشتریان احتمالی شروع به صحبت کنید یا با متخصصانی که به رشد و پیشرفت شغلی شما کمک می‌کنند، ارتباط برقرار کنید.

۱ از سلام رسمی استفاده کنید

وقتی با یکی از همکاران یا مشتریان روبه‌رو می‌شوید، «سلام»، «صبح بخیر» یا «عصر بخیر» بگویید، لبخند بزنید و ارتباط چشمی برقرار کنید. وقتی شخص جدیدی را می‌بینید، با او دست بدهید و خودتان را معرفی کنید. هنگام سلام کردن، همکاری را که می‌شناسید با نام صدا بزنید، زیرا با این کار سلام خود را شخصی‌تر می‌کنید. سلام و احوال‌پرسی با دیگران در محل کار می‌تواند به شما کمک کند تا آداب معاشرت اداری و رفتار دوستانه‌ای از خود نشان دهید که باعث می‌شود همکاران و مشتریان با شما راحت‌تر باشند.

رعایت اصول آداب معاشرت در محیط کار، فضایی را ایجاد می‌کند که افراد در آن احساس راحتی و ارزشمند بودن می‌کنند، با یکدیگر ارتباط موثر برقرار می‌کنند و می‌توانند وظایفشان را به‌درستی انجام دهند. شناخت انتظارات در محیط کار حرفه‌ای به شما کمک می‌کند تا به افراد دوروبر خود احترام بگذارید. با تمرین می‌توانید رفتار مؤدبانه و آداب اداری را به عادت هر روزه‌ی خود بدل کنید. در این مطلب آداب معاشرت در محل کار را توصیف می‌کنیم و به نکاتی اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کنند تا آداب معاشرت خود در محیط کار را بهبود دهید. آداب معاشرت در محیط کار چیست؟

آداب معاشرت در محیط کار، الگوی رفتاری رایجی است که از شما انتظار می‌رود که در محیط کار آن‌ها را رعایت کنید. قوانین آداب کاری مشخص می‌کند که چه کارهایی را انجام دهیم و از انجام چه کارهایی اجتناب کنیم.

وقتی آداب معاشرت خود را در محیط کار نشان دهید، فضای احترام‌آمیزی را به وجود می‌آورید. همکاران قطعاً در محیطی که همه مؤدب، با فکر و مهربان هستند بیشتر می‌توانند با هم تعامل داشته‌باشند و سازنده‌تر عمل خواهند کرد.

نکاتی برای آداب معاشرت در محل کار در ادامه، مراحل عملی را بیان کرده که کمک می‌کنند آداب معاشرت خود در محیط کار را نشان دهید:



۳ به فکر دیگران باشید

برای نشان دادن آداب معاشرت خود در محل کار، به دیگران توجه کنید، به خصوص وقتی در اداره جابه‌جا می‌شوید و راه می‌روید. وقتی از دری عبور می‌کنید، دورویر خود را نگاه کنید و اگر کسی می‌خواست از آن در بگذرد، در را برایش نگه دارید. آسانسور را برای افرادی که به سمت آن می‌آیند، نگه دارید. اگر لازم است کاری کنید تا دیگران بتوانند وظایف خود را بهتر انجام دهند، آن کار را با دقت و سرعت هرچه تمام‌تر انجام دهید. در مواقع نیاز، از واژه‌های «لطفاً» و «ممنونم» استفاده کنید. ذهن آگاهی هنگام کار در کنار دیگران کار گروهی و توانایی‌های همکاری شما را نشان می‌دهد.

۵ توجه کامل خود را به فرد مقابل بدهید

برای رعایت آداب معاشرت در محل کار، در حین گفت‌وگو با دیگران توجه کامل خود را به آن‌ها معطوف کنید. اگر به شکل اتفاقی وسط حرف کسی پریدید، از او عذرخواهی کنید. هنگام شرکت در جلسات، موبایل خود را روی میز رها کنید و هنگام گفت‌وگوهای دوفره نیز آن را در دست خود نگه ندارید. معطوف کردن تمام توجه به فرد مقابل نشان می‌دهد که به بحث جاری علاقه‌مند هستید و می‌خواهید نظرات صحبت‌کننده را بشنوید. تمام نکات گفته شده جزء موارد مهم در آداب معاشرت در محیط کار هستند.

۶ برای رعایت آداب معاشرت در محیط کار، محیط را تمیز نگه دارید

نکته‌ی بعدی برای نشان دادن آداب معاشرت در محیط کار، رعایت نظافت است. محل کار فضای مشترکی است که همه‌ی افراد باید در تمیز نگه داشتن آن مشارکت کنند. وقتی از وسیله‌ی خاصی استفاده می‌کنید، سعی کنید بعد از استفاده آن را در محل خودش قرار دهید تا دیگران نیز بتوانند آن را پیدا کنند. همه‌ی سطوح کثیف مثل میزها را تمیز نگه دارید تا محل کار منظمی داشته‌باشید. محل کار تمیز می‌تواند انگیزه و بهره‌وری تیم‌ها را بالا ببرد.

۴ برای رعایت آداب معاشرت در محیط کار، موبایل خود را سایلنت (بی‌صدا) کنید

نوتیفیکیشن‌های (اعلان‌ها) موبایل، به‌خصوص هنگام کار در کنار همکاران یا مشتریان متعدد، می‌توانند باعث حواس پرتی در محیط کار شوند. موبایل خود را در محیط کار سایلنت کنید تا دیگران را با صداهای اعلان‌های خود آزار ندهید. اگر منتظر تماسی هستید، می‌توانید موبایل خود را روی حالت ویبره (لرزش) تنظیم کنید. سایلنت نگه داشتن موبایل، به‌خصوص در جلسات، از مهم‌ترین نکات آداب معاشرت در محیط کار است که حتماً باید رعایت کنید. اگر در نزدیکی همکاران خود مستقر هستید، آن‌ها نیز از این کار شما خوشحال خواهند شد.

۷ به موقع برسید

مقید بودن به زمان یکی از مؤلفه‌های مهم آداب معاشرت در محیط کار است. با به‌موقع رسیدن به جلسات، اتمام کارها قبل از ضرب‌الاجل‌ها و رسیدن به محل کار چند دقیقه زودتر از زمان مشخص، نشان دهید که به زمان و اولویت‌های دیگران احترام می‌گذارید و برای آن‌ها ارزش قائل هستید. هنگام برنامه‌ریزی جلسات، زمان اتمام جلسه را طوری تنظیم کنید که همه بتوانند به‌سرعت و به‌موقع به کار یا جلسه‌ی بعدی خود برسند.

۸ در اتاق استراحت یا خارج از محل کار غذا بخورید

برای نشان دادن آداب معاشرت در محیط کار، در اتاق استراحت یا خارج از محل کار غذا بخورید. غذا خوردن روی میز کار به‌دور از آداب معاشرت در محیط کار است؛ چون می‌تواند حواس همکارانتان را پرت کند. سعی کنید ناهارتان را در مکان‌های مشخص‌شده برای آن، مثل اتاق استراحت یا کافه‌تریا، صرف کنید. حتی در صورت امکان می‌توانید خارج از محل کارتان غذا بخورید. با غذا خوردن خارج از محل کار علاوه بر این‌که موجب حواس‌پرتی اعضای گروه خود نمی‌شوید، تمرکزتان را برای برگشتن به کار بازیابی می‌کنید.

۹ لباس مناسبی بپوشید تا نشان دهید آداب معاشرت در محیط کار را رعایت می‌کنید

یکی دیگر از مهم‌ترین اجزای آداب معاشرت در محل کار، پوشش مناسب است. سبک پوشش ساده بهترین انتخاب برای محیط کار است؛ حتی در محیط غیررسمی نیز بهتر است لباس‌های ساده و راحت را انتخاب کنید. زیورآلاتی که جرینگ جرینگ می‌کنند یا عطر و ادکلن خیلی قوی می‌تواند حواس همکارانتان را پرت کند. اگر راجع به سبک پوشش مناسب مطمئن نیستید، برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی کد پوشش شرکت، دفترچه‌ی راهنمای کارکنان را بخوانید یا از نماینده‌ی نیروی انسانی کمک بگیرید. اگر قرار است با مشتری ملاقات کنید، برای نشان دادن آداب معاشرت خود در محیط کار، سعی کنید لباس‌های رسمی و حرفه‌ای بپوشید. شاید ایده‌ی پوشیدن لباس مطابق با استانداردهای طرف مقابل نیز بد نباشد؛ برای مثال، اگر مشتری شما برای شرکت مالی کار می‌کند، بهتر است کت‌وشلوار یا لباس حرفه‌ای و رسمی‌ای مطابق با عرف آن‌ها بپوشید.

۱۰ برای رعایت آداب معاشرت در محیط کار، در مکان‌های مشخص‌شده با دیگران ملاقات کنید

اگر با ۲ یا تعداد بیشتری از افراد ملاقات می‌کنید، برای جلسه‌ی خود اتاق جلسات یا دفتر شخصی رزرو کنید. میزبانی جلسات در محیط کارتان صداهایی را ایجاد می‌کند که حواس اعضای دیگر گروه را پرت می‌کند. حین جلسات، در را بسته نگه دارید تا صداهای کاهش دهید. با صدای آهسته صحبت کنید و وسط حرف‌های یک‌دیگر نپرید تا اطرفیانتان بتوانند روی کارشان تمرکز کنند. با انجام این‌کار، نشان می‌دهید که آداب معاشرت در محیط کار را به‌خوبی رعایت می‌کنید.

جمع‌بندی

رعایت آداب معاشرت در محل کار باعث می‌شود فضای احترام‌آمیزی به‌وجود بیاید تا همکاران بتوانند با یکدیگر همکاری سازنده‌تری داشته‌باشند. در این مطلب نکاتی برای رعایت آداب معاشرت در محیط کار بیان کردیم.

۱۱ به زبان بدن‌تان توجه داشته‌باشید

زبان بدن شما حین گفت‌وگوها پیام‌های متفاوتی را به فرد مقابل منتقل می‌کند. برای این‌که مطمئن شوید زبان بدن شما همان پیام کلمات شما را منتقل می‌کند، تعاملات غیرکلامی را تمرین کنید. هنگام صحبت با دیگران، ارتباط چشمی برقرار کنید و سرتان را به نشانه‌ی تأیید تکان دهید تا نشان دهید که توجه شما معطوف به آن‌هاست. با این‌کار، آداب معاشرت در محیط کار را رعایت خواهید کرد. لبخند زدن می‌تواند اشتیاق شما را به موضوع مورد بحث نشان دهد. برای حفظ آداب معاشرت در محل کار، دست‌های خود را در کنار بدن‌تان نگه دارید تا ژست طبیعی داشته‌باشید یا آن‌ها را روی پاهای خود قرار دهید که نشان‌دهنده‌ی اعتماد به نفس شماست. چه نشسته و چه ایستاده، مطمئن شوید که پشتتان صاف و شانه‌هایتان رو به عقب است که نشان‌دهنده‌ی گوش‌به‌زنگی شماست.



بسیار سفر نباید!

نکات مهم برای سفر

در دوران شیوع ویروس کرونا



سفر هوایی در دوران کرونا
سفر زمینی با وسایل نقلیه عمومی در دوران کرونا (با اتوبوس یا قطار)
سفر زمینی با خودروی شخصی در دوران کرونا
پیش‌بینی نیازهای سفر در دوران شیوع ویروس کرونا

دو پرسش:
آیا در دوران کرونا سفر و اقامت در منزل اقوام یا دوستان بی‌خطر است؟
آیا سفرهای طبیعت‌گردی و اردویی بی‌خطر هستند؟

سفر احتمال ابتلا به عفونت با ویروس کرونا و انتشار این ویروس را در جهان افزایش می‌دهد. به همین دلیل ماندن در خانه و پرهیز از سفر بهترین راه برای پیشگیری از ابتلای خود و دیگران به عفونت با ویروس کروناست. مهم‌ترین نکته این است که در صورت احساس کسالت و بیماری، یا در صورتی که طی ۱۴ روز گذشته یکی از اطرافیان ما دچار عفونت با ویروس کرونا شده است، سفر نرویم. هم‌چنین به هیچ وجه با افراد بیمار و ناخوش همسفر نشویم. با این وجود، اگر در دوره شیوع ویروس کرونا ناچار به سفر هستیم، ضروری است نکات زیر را در نظر داشته باشیم: احتمال دارد حین سفر به عفونت کرونا مبتلا گردیم و دچار علائم کرونا شویم. حتی اگر علامت‌دار نشویم هم ویروس کرونا را در بین اطرافیان انتشار خواهیم داد. اگر در طول سفر فاصله فیزیکی ما با دیگران کمتر از یک و نیم متر باشد، احتمال ابتلای ما یا دیگران به عفونت کرونا بیشتر می‌شود. اگر ما یا همسفران مان در گروه پرخطر هستیم و در صورت ابتلا به عفونت کرونا به احتمال زیاد به علائم شدید یا بسیار شدید دچار می‌شویم، بهتر است سفر را کاملاً محدود کنیم یا از آن بپرهیزیم. (گروه پرخطر شامل افراد سالخورده یا

مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای مزمن مانند دیابت و بیماری‌های تنفسی یا افراد تحت درمان با داروهای کاهش دهنده قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود). اگر اشخاصی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم در گروه پرخطر هستند، با توجه به افزایش احتمال ابتلای ما در سفر به ویروس کرونا (حالت علامت‌دار یا بدون علامت)، باید در هنگام بازگشت از سفر تمهیدات لازم را بیندیشیم. در برنامه‌ریزی خود به قوانین مبدا و مقصد در مورد قرنطینه پس از سفر توجه کنیم. اگر با توجه به همه این موارد به سفر رفتیم، باید در طول سفر نکات بهداشتی پیشگیری از سرایت ویروس کرونا را با دقت رعایت نماییم، به‌ویژه شست‌وشوی دست‌ها و استفاده از ماسک در اماکن عمومی.

سفر هوایی در دوران کرونا

ایستادن در صف بازرسی و سالن فرودگاه معمولاً با قرار گرفتن در فاصله نزدیک با دیگران و لمس برخی سطوح همراه است. خوشبختانه با توجه به شیوه گردش هوا و تصفیه هوا درون هواپیما، امکان انتشار ویروس و سایر میکروب‌ها داخل هواپیما بسیار ناچیز به نظر می‌رسد. اما از سوی دیگر، نشستن در هواپیمای پر از مسافر، در فاصله کمتر از یک و نیم متر در کنار دیگران و برای مدت چندین ساعت، به لحاظ انتشار ویروس کرونا کار پرخطری به شمار می‌آید.



سفر زمینی با وسایل نقلیه عمومی در دوران کرونا (با اتوبوس یا قطار)

در سفر با اتوبوس یا قطار در بیشتر موارد مجبور هستیم در فاصله کمتر از یک و نیم متر با دیگران برای چند ساعتی بنشینیم و این کار با توجه به شیوع ویروس کرونا، پرخطر محسوب می‌شود.



سفر زمینی با خودروی شخصی در دوران کرونا

توقف در بین راه برای سوخت، غذا و نیازهای بهداشتی ما را در معرض فاصله نزدیک با سایر افراد یا لمس سطوح قرار می‌دهد.



پیش‌بینی نیازهای سفر در دوران شیوع ویروس کرونا

اگر هم‌چنان مجبور به سفر هستیم، پیش‌بینی‌های زیر می‌تواند خطر سفر در دوران کرونا را به حداقل ممکن برساند:

به اندازه کافی دارو مصرف در طول سفر همراه داشته باشیم تا نیازی به رفتن به داروخانه نباشد به مقدار کافی ژل یا محلول الکلی ضدعفونی‌کننده دست همراه خود و در دسترس داشته باشیم یک ماسک پارچه‌ای چندلایه داشته باشیم که در محل‌های عمومی و شلوغ از آن استفاده کنیم آب و غذای کافی همراه داشته باشیم. احتمال بسته بودن رستوران‌ها در شرایط کنونی بسیار زیاد است و نشستن در رستوران نیز به لحاظ انتشار ویروس کرونا خطرات خاص خود را به همراه دارد. اگر در هتل یا جای عمومی اقامت داریم، پیش از هر کاری نسبت به ضدعفونی کردن سطوح پرتماس و تهویه هوای آنجا و رعایت سایر نکات بهداشتی اقدام کنیم.

دو پرسش:

آیا در دوران کرونا سفر و اقامت در منزل اقوام یا دوستان بی‌خطر است؟
سفر احتمال انتشار و ابتلا به ویروس کرونا را افزایش می‌دهد.

این خطر به‌خصوص در صورت شیوع بالای کرونا در مبدا یا مقصد بیشتر هم می‌شود. رفتن به منزل کسانی که در دسته پرخطر قرار دارند، با خطر بیشتری برای آن‌ها همراه است؛ زیرا این افراد در صورت ابتلا به عفونت کرونا علائم شدیدی را نشان خواهند داد.

آیا سفرهای طبیعت‌گردی و اردویی بی‌خطر هستند؟

در مناطق جغرافیایی که شیوع ویروس کرونا زیاد است، سفرهایی که با استفاده از امکانات اردویی (کمپینگ) و در دل طبیعت انجام می‌شود احتمال انتشار و ابتلا به ویروس کرونا را زیاد می‌کند؛ زیرا این مسافران در بسیاری از مناطق ناچار باید از امکانات عمومی استفاده کنند و ممکن است در فاصله کمی از سایرین قرار بگیرند. رفتن به نقاط بسیار دور از دسترس هم مشکلات خاص خود را دارد؛ زیرا در صورت بروز بیماری، دسترسی به امکانات پزشکی در این نقاط بسیار دشوار است

Meditation

مدیتیشن

برای سلامتی روح یا جسم؟

www.Ghafaridiet.com

مدیتیشن که به آن مراقبه یا درون‌پویی گفته می‌شود، عملی است که در آن فرد از یک تکنیک مانند ذهن آگاهی یا تمرکز ذهن برای یک موضوع، فکر یا فعالیت خاص برای آموزش و توجه و آگاهی و دستیابی به یک حالت روان و آرام و پایدار ذهنی استفاده می‌کند. برای کلمه مدیتیشن در فارسی، واژه معادل درون‌کاوی پیشنهاد شده است. می‌خواهیم بگوییم مراقبه یا مدیتیشن چیست و فواید مدیتیشن کدام هستند. همچنین با انواع مدیتیشن آشنا می‌شویم؛ پس تا پایان این مطلب با ما همراه باشید.

مراقبه یا مدیتیشن چیست؟

مراقبه یا مدیتیشن به‌طور کلی فنون و روش تسلط بر ذهن است. افراد به دلایل دینی و غیردینی با اهداف مختلف مدیتیشن انجام می‌دهند. بسیاری از آیین‌های مدیتیشن و برخی از دین‌های بزرگ، به‌خصوص ادیان شرقی نظیر هندو و بودایی روش‌های مدیتیشن را نیز در بر می‌گیرد.

روش‌های معروف مدیتیشن شرقی عبارتند از:

مراقبه متعال (تی ام)

ذاذن

ویپاسانا

در مدیتیشن با تمرکز ذهن و آزاد کردن نیروی چاکرا به آرامش روحی و جسمی می‌رسند و توانایی کنترل این نیرو را به دست می‌آورند.

مراقبه ممکن است استرس، اضطراب، افسردگی و درد را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و باعث افزایش آرامش درک و خودآنگاره و رفاه شود.

روش انجام مدیتیشن

در روش انجام مدیتیشن باید نکاتی را در نظر بگیرید. برای نشستن، سعی کنید که رو به جهت شمال و شرق قرار بگیرید تا از فواید نیروهای مغناطیسی طبیعت بهره‌مند گردید و همچنین به حالت آزاد و ثابت بنشینند. حالت نشستن باید حالت لوتوس (نیلوفر) باشد، ستون فقرات و گردن کاملاً عمود بوده و هیچگونه فشاری بر آن‌ها وارد نشود. قبل از شروع، به مغزتان دستور دهید که به مدت معینی (از نظر زمانی) آرام باشد؛ گذشته، حال و آینده را فراموش کنید.

آگاهانه تنفس را منظم کنید. به مدت ۵ ثانیه تنفس شکمی انجام دهید تا اکسیژن به مغز شما برسد و به‌طور تدریجی مغز را آسوده کنید. تنفس (دم و بازدم) را هماهنگ کنید. ۳ ثانیه دم و ۳ ثانیه بازدم با منظم کردن عمل تنفس، جریان پرانا و انرژی حیاتی منظم می‌شود.

در ابتدا اجازه دهید تا فکرتان منحرف

شود، بدین ترتیب ذهن شما به

موارد گوناگونی مشغول خواهد شد اما بالاخره تمرکز خواهد یافت. برای ساکت شدن ذهن، به خود فشار نیاورید؛ زیرا با این عمل امواج مغزی افزایش یافته و مدیتیشن به تأخیر خواهد افتاد.

یکی از نکات مهم در روش انجام مدیتیشن این است که یک نقطه کانونی را برای استراحت ذهن انتخاب کنید. اشخاصی که به‌طور ذاتی، عقلانی و ذهنی هستند، می‌توانند برای تمرکز خود چاکرا که محلی بین دو ابرو است را انتخاب کنند و برای بقیه اشخاص، یعنی افرادی که تحریک‌پذیر و هیجانی هستند، استفاده از چاکرای قلب توصیه می‌شود. هرگز این نقطه را تغییر ندهید.

در روش انجام مدیتیشن بهتر است بر روی اشیای بی‌رنگ تمرکز نموده و پس از بستن چشم‌ها آن شی را تصور کنید. اگر از مانترا (ذکر کلمه‌ای که در هنگام تمرکز و مدیتیشن مرتباً تکرار می‌شود) استفاده می‌کنید، آن را در درون خود تکرار و تنفس خود را با آن هماهنگ کنید. چنانچه شخص دچار خواب‌آلودگی شد مانترا را با صدای بلند تکرار کنید. این کار باعث خلوص و پاکی اندیشه‌ها می‌شود. در صورتی‌که امواج صوتی با امواج مغز همراه شود، حتی اگر این عمل بدون آگاهی از معنای آن باشد، تکرار لفظی از طریق تکرار ذهنی و روانی به زبان تله‌پاتی پیشرفت خواهد کرد و در آنجا که اندیشه پاک خواهد شد؛ با تمرین مدیتیشن دوگانگی از بین رفته و خود برتر جایگزین می‌شود و با ادامه آن دیگر بی‌حوصله و بی‌تاب نخواهید شد.

اگر روزی نیم ساعت عمل مدیتیشن را انجام دهید، قادر خواهید بود زندگی با قدرت روحی و آرامش بیشتری داشته باشید.

فواید مدیتیشن

مدیتیشن تمرینی است که در آن به ذهن برای تمرکز کردن و هدایت مجدد افکار آموزش داده می‌شود؛ بنابراین فواید مدیتیشن برای بدن بسیار زیاد است که شامل موارد زیر می‌شود:

کاهش استرس

کنترل اضطراب

سلامتی احساسی

افزایش خودآگاهی

افزایش توجه در بازه زمانی

کاهش از دست دادن حافظه به خاطر

افزایش سن

ایجاد حس مهربانی

بهبود خواب

کنترل درد

کاهش فشار خون

بهبود بعضی از علائم بیماری‌ها (کنترل علائم بیماری‌هایی مثل: اضطراب، آسم، سرطان، درد مزمن، افسردگی، بیماری قلبی و سردردهای تنشی)

بهبود پردازش اطلاعات و تصمیم‌گیری

کاهش اختلالات التهابی

کاهش آلزایمر و مرگ زودرس

مدیریت پستیاریزیس

کمک به بیماران فیبرومیالژیا (بیماری که باعث می‌شود فرد در تمام یا قسمتی از بدن خود احساس درد کند)

البته فواید مدیتیشن زمانی بهترین تاثیر خود را دارند که برنامه انجام آن طولانی‌مدت و به‌صورت منظم پیگیری شود و تنها با انجام چندبار مدیتیشن و به‌صورت پراکنده، نمی‌توان به تمام فواید مدیتیشن دست پیدا کرد.

انواع مدیتیشن

مدیتیشن شامل دو نوع کلی است:

۱- مدیتیشن تمرکزی

۲- مدیتیشن تفکری

مدیتیشن تمرکزی، یکی از انواع مدیتیشن است که بر روی تنفس، تصویر واقعی یا خیالی، صدا یا عبارتی که تکرار می‌شود (مانترا) و یا بر حرکات مشخص مانند حرکات تای چی، یوگا و چی‌کونگ تمرکز می‌کند و هنگام متمرکز شدن، نگرانی و اضطراب از بین می‌رود و جای آن را احساس آرامش می‌گیرد.

در مدیتیشن تفکری، افزایش دقت روی حواس است. در این روش بدون تفکر، از حواس پنجگانه و افکار ناراحت‌کننده که جلوی ذهن انسان رژه می‌روند، اطلاعاتی دریافت می‌کند و شخص بدون انجام فعالیت خاصی فشارهای وارده به ذهن و حواس پنجگانه را تخلیه می‌کند.

سلامت جسم و روح

در این مطلب با فواید مدیتیشن آشنا شدیم و به‌صورت کلی روش انجام مدیتیشن را بررسی کردیم. برای استفاده هرچه بهتر از مدیتیشن و دستیابی به خواص آن برای افزایش تمرکز و یا بهبود قدرت تفکر و آرامش ذهنی بهتر است با یک فرد متخصص در این زمینه که بتواند شما را راهنمایی کرده و از بین انواع مدیتیشن بهترین آن را به شما معرفی کند، کمک بگیرید. با این‌حال، یکی از نکات مهم در سلامتی فردی توجه به جسم در کنار توجه به شرایط روحی است. در حقیقت بسیاری از افراد با ایجاد حس آرامش و تجربه استرس کمتر، بسیاری از عوامل چاقی و یا لاغری خود همچون پرخوری و یا کم‌خوری عصبی را از بین می‌برند و می‌توانند سلامت جسم خود را نیز افزایش دهند. با این‌حال بهتر است برای برخورداری از سلامت جسمانی، نه‌تنها رژیم غذایی خود را تغییر دهید، بلکه با انجام ورزش‌های دیگر، سبک زندگی خود را بهبود بخشیده و سلامت کامل روحانی و جسمانی خود را به دست آورید.



برگزاری مراسم جهانی داوطلب



به همت دبیرخانه ترویج کارهای داوطلبانه و سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر، مراسم روز جهانی داوطلب همچو سال‌های گذشته در برج میلاد برگزار شد.

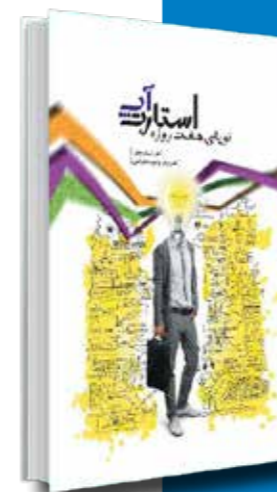
پنجمین همایش بزرگداشت روز بین‌المللی داوطلب و تقدیر از داوطلبان فعال سازمان‌های مردم‌نهاد با مشارکت انجمن‌ها و مؤسسات خیریه برگزار شد و در این مراسم نماینده داوطلبان سازمان‌های مردم‌نهاد با دریافت لوح سپاس و تندیس مورد تشویق قرار گرفتند.

براین اساس ناهید بروجردی مدیر گروه همیاری بانوان مجتمع رعد با حضور در مراسم بزرگداشت روز جهانی داوطلب به نمایندگی از سوی مؤسسه، لوح سپاس و تندیس این مراسم را دریافت نمود.

در قسمتی از لوح سپاس اهدایی آمده است «اگر امروز در برابر همه دشواری‌ها، امید و نشاط مردم به فردایی بهتر و روشن‌تر استوار و پا برجاست، مرهون قدم‌های ارزشمند گروه‌های داوطلبی و داوطلبان عزیز است و این مسیر نیک‌اندیشی و نیک‌کرداری در همه عرصه‌ها و صحنه‌ها قابل مشاهده است.»

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد نیز این مناسبت جهانی را خدمت گروه‌های همیاری بانوان و جوانان صمیمانه تبریک می‌گوید و به خوبی آگاه است، تداوم خدمت‌رسانی به عزیزان دارای معلولیت در شرایط سخت و دشوار همه‌گیری بیماری کرونا به جز همراهی و حمایت عزیزان داوطلب ممکن و میسر نبود.

معرفی کتاب



نام کتاب: استارت آپ، نوپای هفت روزه
نویسنده: دن نوریس
مترجم: وحیده مرادی
ناشر: انتشارات کتاب کوچه، ۱۳۹۴

نازنین رحیم‌زاده

این کتاب بر اساس بد بیاری‌ها و شکست‌هایی بنا شده‌است که دن نوریس (نویسنده) پس از راه‌اندازی طرحی پس از طرحی دیگر متحمل شده‌است. استارت‌آپ هیجان انگیز است، زیرا پتانسیلی با تاثیرگذاری بالا و نوآوری و عدم قطعیت بسیار زیاد دارد.

جایی که نوآوری نیست، استارت آپی هم وجود ندارد؛ به همین دلیل است که بیشتر استارت‌آپ‌ها پایه و اساسی فنی دارند. با تاثیرگذاری و سطح نوآوری بالا، یک استارت‌آپ می‌تواند دنیا را تغییر دهد، اما در دنیای استارت‌آپی مشکلات فراوانی هم وجود دارد؛ اینکه فردی طرحی را در ذهن خود پرورش می‌دهد، کاری را شروع می‌کند، درآمدزایی می‌کند و بعد شکست می‌خورد.

کتاب حاضر مخاطب را با مراحل پرورش یک ایده ناب آشنا می‌کند و به او کمک می‌کند تا برای تبدیل یک ایده به یک تجارت جدید، در مسیر درست حرکت کند. نویسنده در این کتاب به تجربیات کسانی که وارد این مسیر شده‌اند و به دلایلی شکست خورده یا موفق شدند اشاره می‌کند تا مخاطب با استفاده از این تجربیات بتواند به دلایل شکست و موفقیت آنها پی‌برد و در مسیر هموارتری قدم بگذارد.

مطالعه این اثر برای افرادی که کسب و کارهای کوچکی را اداره می‌کنند، کارآفرینان و سازمان‌های کارآفرینی مفید است و مطالبی چون؛ چگونگی ارزیابی ایده اولیه یک کسب و کار کوچک، انتخاب سریع یک نام تجاری مناسب برای کسب و کار جدید، ساخت وب‌سایت در یک روز، ۱۰ روش اثبات‌شده برای بازاریابی سریع تجارت و موارد دیگر را ارائه می‌دهد.

نویسنده، این کتاب را طوری طراحی کرده تا مخاطب از یک کسب و کار بدون مشتری به جایی برسد که بتواند در هفت روز هفته، مشتریان متعدد و دست به نقدی داشته‌باشد. او تمام این آموخته‌ها را به صورت داستان‌های شنیدنی و اتفاقات واقعی خلاصه کرده‌است تا به مخاطب کمک کند در کوتاه‌ترین زمان ممکن کسب و کار خود را آغاز و به راه‌اندازی یک استارت‌آپ بیندیشد.

ویژگی راه‌اندازی سریع یک کسب و کار این است که مخاطب می‌تواند از مشتری‌های واقعی اطلاعات واقعی به دست‌آورد تا متوجه شود این کسب و کار اثری که او انتظار دارد را می‌گذارد یا خیر؟ در مورد شرکت‌های بزرگ این نگرانی وجود ندارد و شرکت‌های شکست‌خورده هم نیازی نیست بر روی این بحث تمرکز کنند، اما برای شرکت‌های درحد متوسط که نه شکست خورده‌اند و نه پررونق هستند، بسیار مهم است که یک چارچوب کاری برای ارزیابی اینکه آیا کسب و کار آنها خوب پیش می‌رود یا خیر، داشته‌باشند.

گزارش نشست شورای راهبردی مسئولیت اجتماعی شرکتی اتاق بازرگانی تهران در مجتمع رعد



همزمان با هفته جهانی افراد دارای معلولیت و روز ملی دانشجو نشستی با حضور جمعی از اعضای کمیته راهبردی مسئولیت اجتماعی اتاق بازرگانی تهران و شماری دیگر از شخصیت‌های علمی و اجتماعی در محل مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برگزار گردید.

در این جلسه که با ریاست آقای محمدحسین رضایی (رئیس شورای راهبردی مسئولیت اجتماعی شرکتی اتاق بازرگانی تهران) آغاز به کار نمود، دکتر مریم رسولیان رئیس هیئت‌مدیره مجتمع رعد ضمن خوشامدگویی به حاضران، مختصری از فعالیت‌های مجتمع رعد را ارائه کرد. در ادامه دکتر مهدیه نجفی‌زاده نیز ضمن معرفی حضار، دستور جلسه را یادآور نمود.

دکتر محمد فاضلی عضو هیات رئیسه دانشگاه علمی کاربردی رعد، سخنران بعدی بود که با ۳ سؤال درباره نسبت مسئولیت اجتماعی شرکتی اتاق بازرگانی تهران با مقوله افراد دارای معلولیت، جلسه را ادامه داد:

۱- اتاق بازرگانی تهران و مؤسسه نیکوکاری رعد چگونه می‌توانند «سبد همکاری» در زمینه مسئولیت اجتماعی را تعریف کنند؟

۲- چگونه می‌توان نقش سرمایه اجتماعی اتاق بازرگانی و بخش خصوصی را در قبال افراد دارای معلولیت افزایش داد؟

۳- همکاری برد-برد میان بخش خصوصی و جامعه افراد دارای معلولیت چه مؤلفه‌هایی دارد؟

سپس آقایان؛ دکتر علی‌ربیعی، دکتر مهدی کرباسیان، غلامرضا ملکی دبیر شورای راهبردی، هادی حدادی، دکتر پدram سلطانی، مهندس حاج محمد نکوئیان، دکتر عیسی منصور، دکتر سید مالک حسینی، مهندس رحمان علاقه‌بند (مدیر عامل مجتمع رعد) و خانم دکتر مهرنوش کاوه، به ترتیب مطالبی را پیرامون سؤالات مطرح شده بیان نمودند.

مهم‌ترین اقدامات عملی که پس از بحث و گفت‌وگو قرار شد انجام شود، تشکیل کمیته‌ای به منظور بررسی تفصیلی مباحث مطرح‌شده در جلسه و تدوین متن پیشنهادی به منظور همکاری اتاق بازرگانی تهران و مؤسسه نیکوکاری رعد در زمینه

مسئولیت اجتماعی شرکتی و ارائه آن به اتاق بازرگانی تهران بود. بخشی از مباحث مطرح شده در جلسه به شرح زیر است:

دکتر علی ربیعی: اتاق تهران باید دو نقش اساسی را ایفا کند؛ اول ترویج خود مسئولیت اجتماعی شرکتی و دیگری کنش اجتماعی مؤثر. مؤسساتی مثل رعد می‌توانند میانجی‌هایی برای ایفای این دو نقش باشند. اتاق باید در حوزه ترویج، شرکت‌ها را هدایت کرده و در حوزه مسئولیت اجتماعی شرکتی به آنها آموزش دهد. دکتر مهدی کرباسیان با بیان اینکه آموزش مسئولیت اجتماعی شرکتی به مجموعه ذی‌نفعان و اعضای اتاق بازرگانی می‌تواند حرکت شرکت‌ها در این جهت را اثربخش‌تر کند، افزود: به عنوان مثال در حوزه افراد دارای معلولیت اگر برخی واحدهای تولیدی، کارآموزی این افراد را به صورت عملی انجام دهند، باعث تقویت حضور افراد دارای معلولیت در اجتماع خواهد شد. بخش خصوصی هم می‌تواند به صورت مقطعی دوره‌های کوتاه‌مدتی را به آموزش‌های کاربردی افراد دارای معلولیت اختصاص دهد. غلامرضا ملکی ضمن اشاره به عملکرد اتاق بازرگانی در حوزه‌های مختلف افزود: در حوزه مسئولیت اجتماعی حدود ۴ سال است که اتاق بر این مسئله متمرکز و شورای راهبردی را به همین منظور تشکیل داد. این شورا به صورت فعال در امر آموزش و ترویج فعالیت‌های خیرخواهانه تلاش کرده که از مصادیق بارز آن در دوران کرونا راه‌اندازی «کمپین نفس» بود که با جمع‌آوری بیش از ۱۵۰ میلیارد تومان به راه‌اندازی بیمارستان بازرگانان در منطقه ۱۲ کمک کرد.

هادی حدادی با اشاره به اینکه یکی از راهبردهای درست اتاق، همکاری با سمن‌هایی است که ظرفیت سازماندهی دارند، گفت: مثلث بخش خصوصی، فعالان اجتماعی، تئوریسین‌ها و سمن‌ها باید با همکاری مؤسساتی مثل رعد تقویت شود. وی افزود: سند مسئولیت اجتماعی شرکتی اتاق بازرگانی تدوین شده است. در قسمت طراحی کمپین‌ها می‌توان کمپینی طراحی کرد با تجمیع محصولات تولیدی مؤسساتی مانند رعد، تولیدات مددجویان خریداری شود.

دکتر پدram سلطانی گفت: بین کار خیریه و مسئولیت اجتماعی شرکتی فرق اساسی وجود دارد. در مورد اول مخاطب شهروند است و در مورد دوم شخصیت حقوقی و برون‌داد بنگاه، مد نظر است. بنگاه باید برون‌دادهای منفی خود را نسبت به ذی‌نفعان که شامل کارکنان بنگاه و جامعه است را ترمیم کند. وی افزود: اتاق تهران ظرفیت خوبی برای تجمیع بنگاه‌های کوچک و متوسط دارد و می‌تواند در شبکه‌سازی بنگاه‌ها مؤثر باشد. این کار نیازمند آشنا شدن بنگاه‌های کوچک و متوسط با مسئولیت اجتماعی شرکتی است. ایشان یادآور شد: کمک به مسئله‌های نظیر کرونا در زمان بحران، ساده‌تر از ترغیب به همکاری با رعد، سمن‌ها، حوزه آموزش و حمایت از افراد دارای معلولیت است.

مهندس نکوئیان، از اعضای هیأت‌امناي مجتمع رعد نیز گفت: چگونه می‌توان سرمایه اجتماعی اتاق را از طریق مشارکت در قبال افراد دارای معلولیت افزایش داد؟ سؤال این است که چرا در جامعه مشارکت اجتماعی وجود ندارد؟ خیریه‌ها باید برای دعوت مردم به تشکیل راهبردی در زمینه مسئولیت اجتماعی بیشتر تلاش کنند. دکتر عیسی منصور، دیگر سخنران جلسه یادآور شد: در اتاق بازرگانی تهران با تشکل‌های فراگیر مواجه هستیم و وقتی همکاری خوب، شکل می‌گیرد که یک تشکل فراگیر مردم نهاد هم در طرف مقابل حضور داشته باشد. در صورتی که سمن‌های کشور چون ظرفیت‌سازی نهاد ملی برای سمن‌ها صورت نگرفته است، بیشتر محلی کار می‌کنند. اما خوشبختانه رعد یک سمن فراگیر با ۳۰ مرکز در کل کشور است. وی در ادامه افزود: همکاری اتاق تهران با سمن‌ها می‌تواند در یک «پلتفرم» صورت بگیرد. سامانه این پلتفرم می‌تواند موضوع فعالیت و رعد می‌تواند نماینده اعضای این پلتفرم باشد. در این صورت همه بازیگران می‌توانند فعالیت کنند و مسئولیت اجتماعی اتاق بازرگانی را معادل کار انسان دوستانه و خیریه‌ای کنند.

دکترمالک حسینی در ادامه افزود: مدلی در سازمان خدمات اجتماعی شهرداری به اسم طرح «توتیا» اجرا شد که از صفر تا صد یک کسب‌وکار را در بر می‌گرفت و تاکنون ۳ مرکز توتیا راه‌اندازی شده‌است. به دنبال این بودیم که یکی از مراکز توتیا به صورت تخصصی در زمینه افراد دارای معلولیت کار کند چون رسیدن به تأمین معاش پایدار برای افراد دارای معلولیت گام مهمی است.

دکتر مهرنوش کاوه گفت: شاید پیشگیری از معلولیت بتواند بخشی از مسئولیت اجتماعی شرکت‌ها به حساب بیاید ولی باید بررسی کرد که آیا شرکت‌ها می‌توانند زمینه‌های کاهش معلولیت را فراهم کنند؟

مهندس رحمان علاقه‌بند مدیرعامل مجتمع رعد نیز در خاتمه نشست ضمن تأکید بر این که بین ۱۰ تا ۱۵ درصد جامعه را افراد دارای معلولیت که نیاز به نگاه ویژه دارند را تشکیل می‌دهند ادامه داد: از زمان شیوع کرونا که همه‌ی آموزش‌های رعد به صورت آنلاین شدند، توانایان از سراسر کشور توانستند ثبت نام کرده و از آموزش‌ها بهره بگیرند که این خود موفقیت بزرگی است. ایشان خاطر نشان کرد: بزرگترین مشکل افراد دارای معلولیت، رفت‌وآمد و مناسب‌سازی نبودن اماکن کار است به همین دلیل اپلیکیشن مپینو با مشارکت بخش خصوصی و در جهت عمل به مسئولیت اجتماعی شرکتی توسط رعد مطالعه و طراحی شد تا فضاهای مناسب‌سازی را شناسایی و به افراد دارای معلولیت معرفی کند. این اپلیکیشن می‌تواند در میان اعضای اتاق بازرگانی هم ترویج شود.

مجتمع رعد امیدوار است با برگزاری این نشست، زمینه توسعه همکاری بخش خصوصی در حل مسائل همه جانبه افراد دارای معلولیت فراهم گردد.

برگزاری مسابقات بوچیا در مجتمع رعد



با حضور جمعی از کارآموزان و ورزشکاران، مسابقات بوچیا جام رعد در این مؤسسه برگزار شد. مسابقات یکروزه بوچیا با حضور دکتر محمدرحیم دبیر انجمن بوچیا، اکبر خانی مسئول ورزش مجتمع رعد، حسن فیروزی و محمدعلی کرمی داوران رویداد و ورزشکاران توان‌یاب به میزبانی مجتمع آموزشی نیکوکاری برگزار شد.

در این رویداد که پس از ۲ سال با رعایت کامل شیوه‌نامه‌های بهداشتی کرونا برگزار شد ۱۰ ورزشکار در ۳ کلاس ورزشی بوچیا با یکدیگر به رقابت پرداختند که نفرات اول تا سوم هر کلاس به ترتیب زیر معرفی شد: در کلاس ۱ (BC) مقام اول: مهرشاد نیکزاد فرد، مقام دوم: مهناز فتحی، مقام سوم: علی اصغر دستوری در کلاس ۲ (BC) مقام اول: امیر شیرزادی، مقام دوم: محمدحسین قادری، مقام سوم: محمد بیگدلی در کلاس ۳ (BC) مقام اول: عباس عباسی، مقام دوم: فاطمه بهمنی، مقام سوم: علی مظاهری گفتنی‌ست جوایز نقدی نفرات برتر در مراسم اختتامیه به ورزشکاران برتر اهدا شد. همچنین از محمد بیگدلی از چهره‌های تأثیرگذار این رشته ورزشی تقدیر به عمل آمد.

همکاری مجتمع رعد در پویش «به تو ای دوست»



اتاق بازرگانی تهران در رویکردی مسؤولانه، پویش «به تو ای دوست» را به بهانه نوروز و با مشارکت تعدادی از مؤسسات نیکوکاری و خیریه به اجرا گذاشت. اتاق بازرگانی تهران با استقبال از این ایده انسان‌دوستانه، حمایت از ۳ گروه توانخواه را از طریق مؤسسات شناخته شده و معتبر، به شرح زیر مورد توجه قرار داد: افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی، از طریق مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کودکان کار، از طریق انجمن حمایت از کودکان کار زنان سرپرست خانوار، از طریق جمعیت طلوع بی‌نشان‌ها در این پویش آثاری از ده هنرمند دارای معلولیت که در مسابقات بین‌المللی پارآرت توکیو حضور داشتند به صورت کارت پستال‌های دیجیتالی بین اعضا حقیقی و حقوقی اتاق تهران عرضه شد. آثار منتخب با توجه به تعداد و کیفیت سفارش و معرفی خریداران، قیمت‌گذاری و تمام منافع حاصل از این پویش به کارت‌های خرید مایحتاج نوروزی توانخواهان ۳ دهک پایین مؤسسات تعیین شده، اختصاص یافت. شایان ذکر است در این همکاری، علاوه بر اتاق بازرگانی و شرکت‌های عضو، مؤسسه‌های طلوع بی‌نشان‌ها، حمایت از کودکان کار و مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، شهرداری تهران، فروشگاه رفاه، بنیاد نیکوکاری بازرگانان، سازمان بهزیستی، شرکت فناپ و ... هم همکاری داشته‌اند.

برگزاری مراسم تقدیر از هنرمندان منتخب پارآرت توکیو در مجتمع رعد

کردن زمینه حضور در رویدادهای بین‌المللی و داخلی قدردانی کرد و افزود: در حال حاضر هنرمندان دارای معلولیت به آموزش‌های حرفه‌ای‌تر و اساتید بیشتری نیاز دارند تا بتوانند با روش‌ها و شیوه‌های دیگر هنری آشنا شده و به خلق آثار برجسته دست بزنند. وی ضمن برشمردن مشکل دسترس‌پذیری مراکز آموزشی گفت: مجتمع رعد می‌تواند با برگزاری کارگاه‌های آموزشی اختصاصی این کمبود را برای گروهی از هنرمندان برطرف کند.

سپس شاهرخ احمدی که طی دو دوره گذشته نقاشی‌های او به نمایشگاه پارآرت راه‌یافته است، گفت: این نمایشگاه نشانه توان و قدرت توان‌یابان ایرانی در سطح بین‌المللی است و چنانچه تلاش بیشتری داشته باشند، می‌توانند آثار برجسته‌ای خلق کنند.

در پایان جلسه مدیرعامل مجتمع رعد، دبیرم افتخار و هدایای هنرمندان را اهدا کرد، همچنین با اهدا لوح سپاس از تلاش‌های نسیم رسولیان مدیر امور بین‌المللی و فاطمه اکبریور مسئول کمیته دآوری بخش ایران نمایشگاه پارآرت قدردانی شد.

گفتنی‌ست آثار نقاشی ۶ هنرمند توان‌یاب کشورمان به نام‌های: مرجان محمدی، شاهرخ احمدی، مونا عبدالحسین مزرعی، حمید شفاعتی گوجه، زهرا پسندی و کوثر بوغنه از شهرهای تهران، اهواز، مشهد و کاشان در نمایشگاه پارآرت ۲۰۲۱ توکیو به نمایش درآمد. در این نمایشگاه از میان ۶۴۷ نمونه کار ارسال شده، ۲۰۶ اثر نقاشی از ۲۶ کشور از جمله: ایران، ایتالیا، چین، اسپانیا، کره جنوبی، آمریکا، آلمان و ... انتخاب و به مرحله پایانی راه پیدا کرد. پارآرت ۲۰۲۱ به شیوه حضوری و مجازی در توکیو برگزار شد. مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد از سال ۲۰۱۳ به‌عنوان نماینده این رویداد فرهنگی در ۴ دوره با دبیرخانه مرکزی پارآرت در توکیو همکاری داشته و با جمع‌آوری، دآوری و ارسال آثار منتخب به این نمایشگاه، امکان معرفی آثار هنرمندان توان‌یاب ایرانی را در عرصه‌های بین‌المللی هنر فراهم کرده است.



مراسم تقدیر از هنرمندان منتخب نمایشگاه نقاشی پارآرت ۲۰۲۱ توکیو با حضور مهندس رحمان علاقه‌بند، مدیرعامل مجتمع رعد، مرجان محمدی و شاهرخ احمدی دو نفر از هنرمندان نقاش حاضر در این دوره و چند نفر از مدیران مؤسسه برگزار شد.

در این مراسم مهندس رحمان علاقه‌بند ضمن تقدیر از تلاش هنرمندانی که آثار هنری آنها به مرحله پایانی نمایشگاه پارآرت راه‌یافته است، گفت: مجتمع رعد به‌عنوان تسهیلگر همواره تلاش کرده تا حضور افراد دارای معلولیت در عرصه‌های بین‌المللی را هموار کند. و این موجب افتخار است بتوانیم زمینه جلوه دهنده توانمندی‌های توان‌یابان کشورمان در رویدادهای جهانی مانند پارآرت و ایلیمپیک باشیم و زمینه حضورشان را فراهم کنیم.

مدیرعامل مجتمع رعد افزود: ما به همراهی افراد دارای معلولیت برای پیشبرد برنامه‌های مجتمع رعد در چنین رویدادهایی نیاز داریم و از مشارکتشان استقبال می‌کنیم تا با همکاری خودشان اطلاع‌رسانی بهتر و مؤثرتری در این حوزه‌ها داشته باشیم.

در ادامه مرجان محمدی یکی از هنرمندانی که اثرش در نمایشگاه پارآرت حضور داشت از مجتمع رعد برای حمایت هنرمندان و فراهم

with disabilities because of their meticulousness and dedication.

7- Congratulations!
Murmur

8- Along with teachers and their online classes

We talk with four of our teachers who offer their services online because of the cancelation of the physical classes due to the covid-19 pandemic

9- Last year...?!
Backyard

10- Getting to know Raad changed Parham's attitude towards life

A successful face



11- I express my inner thoughts through painting

A conversation with Marjan Mohammadi, painter



When she was only nine months old, Marjan was administered a decayed poliomyelitis vaccine, as a result of which she contracted poliomyelitis and

became quadriplegic. After undergoing lots of treatment, the movements in her neck and arms improved, but she caught scoliosis and her legs got paralyzed. When she was eighteen, Marjan learned painting and its skills from a painting teacher. Through effort and perseverance, Marjan managed to get a job in the 'vocational school of work and knowledge', and has now 17 years of teaching experience under her belt.

12- A new day

13- We strictly advise patients with hemophilia to avoid marriage with close relatives

NGO



14- Luminaries who have disabilities

Iranian national team's volleyball player dubbed the Iranian skyscraper

15- Good manners in the workplace

11 tips for better manners in the workplace

16- Important things to consider with regard to travelling during the coronavirus pandemic

Health

17- Meditation

Health

18- Introducing a book

19- What's up in Rad?

عضویت کار آموز مجتمع رعد در تیم ملی والیبال نشسته



حمید عباسی از کارآموزان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد و عضو تیم والیبال نشسته ذوب آهن اصفهان به افتخار عضویت و پوشیدن پیراهن تیم ملی والیبال نشسته جمهوری اسلامی ایران نایل شد. مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برای این ورزشکار که با تلاش و کوشش مستمر، پس از پشت سر گذاشتن اردوهای تیم ملی «ب» به اردوی تیم ملی بزرگسالان والیبال نشسته دعوت شده آرزوی موفقیت دارد.

کسب مقام قهرمانی فاطمه بهمنی در مسابقات کشوری بوچیا



فاطمه بهمنی از اعضای فعال مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد در کلاس BC۳ مسابقات کشوری بوچیا با کسب رتبه نخست به مقام قهرمانی این دوره از مسابقات نائل آمد. او که فارغ التحصیل مرکز علمی کاربردی رعد است در مسابقات آسیایی بوچیا نیز عناوین قهرمانی کسب نمود. شایان ذکر است این رقابتها در گروه بانوان در سالن فدراسیون جانبازان و معلولان و با حضور ۵۰ ورزشکار از ۲۲ استان به صورت انفرادی برگزار شد.

1- Editorial**2- Denying access to equal opportunities takes its toll on the entire society**

A conversation with Dr Kamran Aravan, managing director of Iran's society of people with disabilities and the chairman of the Board of the national network of the NGO's for people who are physically challenged

In this conversation, he talks about the need for creating equal opportunities for people with disabilities, who happen to be the country's largest minority, and what damage their lack of participation in public affairs could do.

3- Accessibility is the basic principle of sustained tourism

A conversation with Mohammad Esmail Sheikh Gharayi, retired expert for the IRI's national aviation HOMA, and the founder of Paratour (tourism for people with disabilities)

After retirement, he set up the cultural, sports and tourism institute of Pars for people with disabilities in order to ensure that the standards of tourism with regard to people with disabilities are met. He's been working for ten years in the field of tourism for people with disabilities. According to him, not only people with disabilities and people with special needs, but everyone should be able to benefit from accessible tourism; because equal opportunities is something that benefits people without disabilities as well. He adds that: "the biased tourism discrimination against people with disabilities and the elderly deprives them of enjoying the benefits of tourism. Why should it be that someone-who happens to have a disability-be deprived of the services and facilities relating tourism when they are a citizen and are paying their taxes, including council tax. Given their large population, it is unacceptable that they are not taken into consideration

with regard to policies on tourism, and that they aren't offered any sort of encouragement to visit tourist attractions either".

4- The People with Disabilities' Rights convention on equal opportunities

A note by Mohammadreza Dashti about the International People with Disabilities' Rights convention which was ratified by UN members on March 30th 2007. This convention is based on eight principles, one of the most important of which being equal opportunities. By reading the contents of the convention's five articles we realize that many of the chapters have addressed the issue of equal opportunities for people with disabilities, which demonstrates the significance of this issue.

5- Life opportunities are unequal when it comes to people with disabilities

A note by Mani Razavizadeh about the discriminations that people with disabilities are faced with in their social lives

The note has it that, it can only be said that life opportunities are distributed equally in a society when things such as physical and social environments, housing, public transport, social and healthcare services, job and educational opportunities, social life, sports facilities and leisure facilities are accessible to all members of society.

6- Those who've been introduced to us by Raad are among our best colleagues

A conversation with Azam Jafari, managing director of the company Rahweb which has been working in the field of web design, programming, making applications, and digital marketing for ten years now. Among the company's best employees, four of them have disability. Jafari is very keen on working with people

