

به نام پروردگار یکتا

توان یاب

سال پانزدهم شماره ۵۱
(بهار ۱۳۹۳)

۳ ۲..... سر آغاز..... پرونده.....
 استقلال مهرتی که از باید
 طرح مراقبین در منزل طرحی است که
 توانبخشی رساندن افراد به حداکثر نگاهی
 به جنبش زندگی مستقل برای معلولان

۱۹ ۱۲..... زمره.....
 خانواده موفق.....
 وجود یک همراه
 استقلال افراد معلول و راهکارها
 استقلال مالی موجب استقلال فردی می شود
 نگران آینده فرزندانمان هستیم

۲۶..... پرونده.....
 مناسب سازی مسکن برای
 امید جدید معلولان برای
 روش هایی شگفت انگیز برای
 لبخند بزئید لطفاً!

۳۴..... زمره.....
 تغذیه خود را جدی بگیرید
 یک معلول در آخرین روز دانشگاه
 با نشریات.....

۴۴ ۴۲..... مقاله.....
 روند ایزولاسیون معلولان
 محدودیت هایی که با یک اسکناس
 نورو، روز نو، زندگی نو
 درک و تجربه استقلال در
 معرفی کتاب.....

۵۱ ۴۶..... سلامت.....
 مهمترین خواص شیر
 ده راز شگفت انگیز سیب زمینی

۴۴ ۴۲..... حیاط خلوت.....
 در رسانه ها.....

۴۲..... چکیده انگلیسی English Index.....



صاحب امتیاز:
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد
مدیر مسئول:
دکتر قاسم صالح خو



سر دبیر:
دکتر مریم رسولیان
مدیر اجرایی:
رضا سخن سنج
دبیر تحریریه:
هاله باستانی



همکاران این شماره:
سهیلا علیخانی، سمیه برات زاده،
افسانه عسگری
مترجم:
سنا قائم مقامی، علی مجتهدزاده
طراح جلد و صفحه آرا:
یاسمن روشنی تبریزی
حروفچینی:
سودابه بیات
شورای سیاست گذاری:
صدیقه اکبری، عبدالله توسلی،
دکتر محمد کمالی، دکتر مجید
میرخانی، دکتر نرگس شفاوردی،
لیلا انگوتی و محمدرضا دشتی



نشانی دفتر نشریه: شهرک غرب(قدس) فاز ۲، خیابان
هرمزان، خیابان پیروزان جنوبی، پلاک ۷۴.
کدپستی ۱۴۶۶۶ صندوق پستی ۱۴۴-۱۴۶۶۵
شماره تماس ۸۸۰۸۲۲۶۶ نامبر ۸۸۰۷۶۳۲۶
info@raad-charity.org
www.raad-charity.org
نشانی چاپخانه: خیابان جمهوری، بین حافظ و
فردوسی، کوچه نوبهار، پلاک ۱۹. چاپ رامین

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

سراغماز

برای نخستین بار سازمان ملل متحد رسماً اعلام کرد کلیه افرادی که به نوعی مبتلا به معلولیت هستند باید از حق شرکت در فعالیت‌های ورزشی عمومی یا برنامه‌های ورزشی ویژه معلولان برخوردار شوند، در نظام مدارس همانند افراد سالم امکانات ورزشی برای آنان فراهم شود و به آنان فرصت داده شود که مانند دیگر اقشار جامعه، به عنوان ورزشکار یا تماشاگر از امکانات ورزشی و تفریحی بهره‌مند شوند.

در معاهده سازمان ملل متحد، در ارتباط با حقوق معلولان، عبارت «ورزش برای همه» به صراحت بیان شده بود. از آن زمان تاکنون ۱۵۳ کشور این معاهده را امضا کرده‌اند و ۱۰۹ کشور نیز آن را تصویب نموده‌اند. جمهوری اسلامی ایران هم با تصویب آن در ماه اکتبر ۲۰۰۹، از جمله کشورهای تصویب‌کننده این معاهده به شمار می‌رود.

علی‌رغم این موفقیت‌ها، «ورزش برای همه» همچنان تحقق نیافته است، البته کسی نمی‌تواند نتایج چشمگیر آن را منکر شود. ماهیتا «ورزش مشارکت عموم را می‌طلبد، شمول همگان و شهروندی را شامل می‌شود، ارزش‌های انسانی مانند احترام به حریم، تعهد نسبت به قوانین و مقررات، کار تیمی و بازی منصفانه را در بر می‌گیرد و همه اینها اصولی هستند که از اجزای منشور ملل متحد محسوب می‌شوند.

ورزش، سلامت جامعه را تامین می‌کند و همانطور که در پارالمپیک‌های قبلی، به ویژه پارالمپیک ۲۰۰۸ شاهد بوده‌ایم، ورزش پارالمپیک در تغییر جامعه و ایجاد مساوات، از توانمندی منحصر به فردی برخوردار است.

به همین دلیل ارتقای ورزش معلولان در سه سال آینده و بعد از آن، یکی از شش هدف استراتژیک کمیته بین‌المللی پارالمپیک را تشکیل می‌دهد. هدف ما و کشورهای عضو در سراسر جهان، افزایش تعداد شرکت‌کنندگان در ورزش‌های معلولان در همه سطوح، از مبتدی تا نخبگی است.

دستیابی به این اهداف چندان دشوار نیست با این حال تحقق این اهداف مستلزم این است که ما موانعی که سر راه شرکت معلولان در فعالیت‌های ورزشی قرار دارند را شناسایی و آنها را از میان برداریم و این تنها راهی است که می‌تواند به تحقق هدف ورزش برای همه منجر شود.

از سخنرانی رئیس کمیته بین‌المللی پارالمپیک، فیلیپ کروین در همایش «ورزش برای همه» تهران، ۱۳۹۰

جایگاه ورزش

در مراکز آموزشی و توانبخشی معلولان

محمد رضا دشتی

امروزه اهمیت ورزش در زندگی شهری و نقش پیشگیرانه آن از بروز بیماری‌ها و تاثیرش در سلامت جسمانی شهروندان و داشتن جامعه‌ای فعال و پویا، بیش از پیش مورد توجه مدیران شهری، مسئولان مراکز آموزشی و تحصیلی قرار گرفته‌است. در سال‌های اخیر رویکرد نظام آموزشی کشور به مدیریت ورزش در مدارس یا همان «زنگ ورزش» و داشتن واحدهای درسی ورزش در دانشگاه‌ها در تمام رشته‌های تحصیلی و استفاده از مربیان کارشناس رشته تربیت بدنی در این امرن آموزشی برای بهره‌برداری مناسب‌تر از ساعت ورزش، موید اهمیت موضوع و جایگاه سلامت جسمانی در جامعه جوان کشور است.

هم‌چنین ایجاد فضای ورزشی و بازی در محیط‌های شهری مانند پارک‌ها، فرهنگسراها، دانشگاه‌ها و زمین‌های ورزشی در شرکت‌ها و سازمان‌های خصوصی و دولتی نیز، بیانگر حرکت جامعه به سمت داشتن برنامه‌های شادی بخش و نشاط‌آور در زندگی روزمره مردم است.

در این میان موضوعی که متأسفانه همواره در ذهن برنامه‌ریزان و افراد تصمیم‌گیر مغفول می‌ماند، سهم افراد دارای معلولیت برای بهره‌مندی از این امکانات عمومی و خصوصی برای ورزش و تفریح و داشتن نشاط و شادی همانند سایر همشهریان خود است.

کارشناسان توانبخشی، بر نقش ورزش در بهبود سلامت جسمانی و پیشگیری از پیشرفت انواع معلولیت‌ها، تأکید فراوان دارند و تاثیر ورزش در ارتقا کیفیت بهداشت روانی و افزایش مشارکت اجتماعی در افراد دارای معلولیت را، غیر قابل انکار و قابل تأمل می‌دانند.

یافته‌های پژوهشی کارشناسان تربیت بدنی نیز، نقش ورزش را در افزایش سرعت یادگیری، برقراری ارتباط نزدیک‌تر

با سایرین، افزایش مهارت‌های درسی و غیردرسی، کاهش افسردگی و فشارهای روانی، ایجاد آرامش، نشاط و شادابی و تقویت روابط اجتماعی بسیار حائز اهمیت می‌دانند.

اگرچه در سال‌های اخیر، جامعه رویکرد مناسب‌تری نسبت به ورزش معلولان، به خصوص بعد از حماسه دلاوران دلواری در مسابقات پارالمپیک لندن در سال ۲۰۱۲ میلادی و حمایت رسانه‌ها به خصوص رسانه ملی داشته‌است، اما همچنان افراد دارای معلولیت از شراکت در برنامه ورزشی در اماکن عمومی محروم و از مزایای ورزش همگانی بی‌بهره هستند.

بر اساس ماده دو و چهار قانون جامع حمایت از حقوق معلولان جمهوری اسلامی ایران و ماده سی کنوانسیون بین‌المللی حقوق افراد دارای معلولیت، این افراد حق برخوردار از امکانات ورزشی را دارند و می‌بایست شرایط به گونه‌ای فراهم شود تا این افراد هم بتوانند همانند سایر شهروندان از امکانات ورزش همگانی استفاده نمایند.

با این رویکرد، نقش و جایگاه مراکز متولی حوزه معلولیت شامل؛ مراکز آموزشی، توانبخشی و مراکز نگهداری افراد دارای معلولیت، چه تحت پوشش مستقیم سازمان بهزیستی کشور و چه زیر نظر افراد خیر و نیکوکار، پر رنگ‌تر می‌شود.

مراکز مرتبط با افراد دارای معلولیت، به چند دسته از جمله؛ مراکز آموزشی روزانه معلولان جسمی و حرکتی، مانند مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد و مجتمع‌های آموزشی افراد نابینا و مراکز نگهداری معلولان، مانند سرای سالمندان کهریزک و مراکز نگهداری کم‌توانان ذهنی و مراکز آموزش معلولان کم‌توان ذهنی مانند مرکز جامع خیریه عمل یا مرکز خیریه وحدت تقسیم می‌شوند.

در این‌گونه مراکز روزانه و شبانه‌روزی، اگرچه برنامه‌های ورزشی متنوعی در



طول سال با عناوین مختلف مثل؛ جام رمضان، مسابقات ورزشی هفته بهزیستی، روز پارالمپیک و ... برگزار می‌شود و در برخی مراکز با حضور کارشناسان تربیت بدنی، تیم‌های بوچسپای مجتمع رعد و کهریزک در مسابقات ملی هم اشاره کرد؛ اما در همین تعداد محدود هم، کمبود وسائل ورزشی و نبود برنامه‌ای مدون و قانونی و لازم‌الاجرا از سوی مراجع ذیصلاح، باعث کم‌رنگ شدن موضوع ورزش همگانی برای معلولان می‌شود.

داشتن برنامه ورزش صبحگاهی به طور منظم و روزانه برای افراد دارای معلولیت در مراکز آموزشی و نگهداری معلولان، توسعه برنامه‌های فرهنگی در راستای ایجاد و تثبیت جایگاه ورزش همگانی در میان افراد دارای معلولیت، تدوین برنامه‌های تشویقی توسط مراکز آموزشی و مراکز نگهداری معلولان به منظور افزایش حضور معلولان در این عرصه و تشویق این مراکز از سوی سازمان بهزیستی، می‌تواند نقش بسیار مهمی در ایجاد جایگاه ورزش و به طور خاص ورزش همگانی معلولان، هم پای ورزش در مدارس و دانشگاه‌ها، داشته‌باشد.



برای اولین بار در ایران اتفاق افتاد تأسیس رشته تربیت مربی ورزش معلولان در مرکز علمی - کاربردی رعد

به گفته حسن محمودآبادی مسوول ورزش معلولان و جانبازان دانشگاه و مدیر گروه تربیت بدنی در مرکز علمی کاربردی رعد، تأسیس رشته تربیت بدنی معلولان برای اولین بار است که در ایران راه افتاده است. به گفته او فعالیت این رشته از بهمن ۹۲ و با پیشنهاد دکتر علاقه‌بند ریاست محترم مرکز علمی کاربردی رعد و دکتر ایزدی معاون آموزش و گروه آموزش مجتمع نیکوکاری آموزشی رعد راه‌اندازی شده است. با این ورزشکار قهرمان، در محل مرکز علمی کاربردی رعد به گفتگو نشستیم که در زیرمی خوانید.

لطفاً خودتان را معرفی کنید و در مورد سوابق شغلی و ورزشی خود بگویید؟

دبیر انجمن کشتی باستانی در وزارت علوم هم هستم و از سال ۷۶-۷۵، مسوول انجمن ورزش جانبازان و معلولان در دانشگاه تهران می‌باشم. تیم کشتی که من سرمربی آن هستم، در سال جاری به مسابقات اسکویی مجارستان اعزام خواهد شد.

از سال ۷۵-۷۶ به بعد، تیم بسکتبال با ویلچر ما، با مربیگری آقای عباس کوچکی در سطح قهرمانی کشور همیشه حرفی برای گفتن داشته است. در تیم دانشگاه تهران قهرمانان بزرگی؛ مثل آقای مجید کهتری، داوود حیدری و آقای ماندگاری‌فر داشته‌ایم. در سال ۷۶، تیم گلبلال دانشگاه تهران را با کمک اداره کل تربیت بدنی راه‌اندازی کردیم و دو دوره قهرمان مسابقات گلبلال استان تهران شدیم. بعد از آن تیم شنای جانبازان و معلولان را در دانشگاه تهران و با کمک آقای مجید نوروزی راه‌اندازی کردیم. در این سال توانستیم یک سانس استخر را برای جانبازان و معلولان که بعضاً دانشجویان رشته الهیات دانشگاه تهران بودند، اختصاص دهیم.

لطفاً در مورد رشته تربیت بدنی معلولان در مرکز علمی کاربردی رعد که به تازگی تأسیس شده است، توضیح دهید؟

برای اولین بار در کشور در سال ۹۳-۹۲ دوره مربیگری معلولان در مقطع کاردانی

در مرکز علمی کاربردی، واحد رعد به همت دکتر علاقه‌بند، ریاست محترم این دانشگاه راه‌اندازی شد. به نظر من این اقدام یکی از بهترین کارهایی است که در سطح کشور در این چندسال اخیر در ارتباط با افراد دارای معلولیت انجام شده است. ما تاکنون ورزشکار معلول به عنوان کارشناس تربیت بدنی و کمک کارشناس تربیت بدنی نداشته‌ایم و همیشه افرادی که مشکل جسمی و حرکتی نداشتند، به عنوان مربی و کارشناس تربیت بدنی در تمرینات تیم‌ها شرکت می‌کردند. ما تا به حال کارشناس تربیت بدنی که فیزیولوژی و آناتومی ورزشی و روانشناسی معلولان خوانده باشد را نداشته‌ایم و خوشبختانه این کلاس‌ها امروز، در حال برگزاری است. البته دوره مربیگری معلولان را داشته‌ایم ولی شرکت‌کنندگان و دانشجویان این رشته همه افراد غیرمعلول بوده‌اند. در این دوره که در حال اجراست برای اولین بار است که افراد معلول، مربی معلولان خواهند شد. جالب اینکه در کلاس ما ۸ نفر قهرمان در رشته‌های بسکتبال با ویلچر، تیروکمان، تنیس روی میز و یک نفر قهرمان پرتاب وزنه و یک نفر قهرمان فوتبال معلولان داریم که این افراد در آینده می‌توانند کارشناس تربیت بدنی شوند و در مراکز بهزیستی و توانبخشی در شناسایی و جذب استعدادها و ورزشی در بین معلولان کمک کنند. وجود این افراد به فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان، کمیته پارالمپیک و حتی وزارت ورزش کمک شایانی خواهد کرد. من کارشناس ورزش در دانشگاه تهران هستم و می‌خواهم بگویم این دانشگاه که مهد ورزش آکادمیک است و پنجاه سال قدمت دارد، چنین جرات و جسارتی نکرد که برای معلولان کلاس مربیگری برگزار کند، چون کار بسیار سختی است و جسارت خاصی می‌خواهد. خوشبختانه مرکز رعد این جسارت را داشته است.

استقبال از این رشته در میان افراد دارای معلولیت چگونه بوده است؟ آیا دانشجویان علاقمند به این رشته هستند؟

بله. استقبال بسیار خوب بود و من مطمئن هستم در دوره بعد تعداد داوطلبان بیشتری خواهیم داشت. ولی به دلیل محدودیت فضا، مجبور خواهیم بود با همین تعداد (حدود ۲۰ نفر) کلاس‌ها را تشکیل دهیم چون فعلاً امکانات بیشتری نداریم. خوشبختانه دانشجویان بسیار مشتاق و علاقمند هستند و من امیدوارم که دوره کارشناسی این رشته نیز در آینده در همین مرکز برگزار شود.

آیا در حال حاضر، دانشجویان برای رشته‌های ورزشی خاصی هم آموزش می‌بینند؟

در این دوره آموزشی چه دروسی تدریس می‌شوند؟ آیا مرکز دانشگاهی رعد امکانات لازم ورزشی را برای دانشجویان این رشته در اختیار دارد؟

ما در حال حاضر سالن ورزش یا استخر شنا و یا سایر امکانات ورزشی را در کنار کلاس‌های مربیگری نداریم، ولی با همت و کوشش هیات ریسه دانشکده رعد و با همت خانم‌ها؛ ربیعی و بیات قرار است در ترم آینده سالن ورزش و امکانات تربیت بدنی در اختیار رشته مربیگری معلولان

قرار بگیرد. همانطور که یک دانشجوی عکاسی باید دوربین و لنز را بشناسد، دانشجوی تربیت بدنی نیز باید با توپ و سالن و امکانات ورزشی آشنا باشد.

اطلاع‌رسانی در مود این رشته چگونه بوده است و تعداد افرادی که اکنون مشغول تحصیل در این رشته‌اند، چند نفر هستند؟

اطلاع‌رسانی از طریق سایت‌های ورزشی و دانشگاه جامع علمی کاربردی رعد بوده است. در اولین دوره که در سال ۹۳-۹۲ برگزار شد، حدود چهل نفر ثبت نام کردند ولی در بررسی‌های تکمیلی مجبور شدیم تعدادی از آنان را که دچار مشکل جسمی بسیار سخت بودند را نپذیریم. برای این افراد امکان شرکت در این دوره واقعا وجود نداشت. البته این مساله، هم برای ما و هم برای سایر شرکت‌کنندگان بسیار ناراحت‌کننده بود. اکنون بیست نفر در این رشته مشغول به تحصیل هستند.

استقبال از این رشته در میان افراد دارای معلولیت چگونه بوده است؟ آیا دانشجویان علاقمند به این رشته هستند؟

بله. استقبال بسیار خوب بود و من مطمئن هستم در دوره بعد تعداد داوطلبان بیشتری خواهیم داشت. ولی به دلیل محدودیت فضا، مجبور خواهیم بود با همین تعداد (حدود ۲۰ نفر) کلاس‌ها را تشکیل دهیم چون فعلاً امکانات بیشتری نداریم. خوشبختانه دانشجویان بسیار مشتاق و علاقمند هستند و من امیدوارم که دوره کارشناسی این رشته نیز در آینده در همین مرکز برگزار شود.

آیا در حال حاضر، دانشجویان برای رشته‌های ورزشی خاصی هم آموزش می‌بینند؟

خیر. در مقطع کاردانی تربیت مربی معلولان، ما کارشناس تربیت بدنی تربیت می‌کنیم. به این افراد شالوده و اساس تربیت بدنی معلولان آموزش داده می‌شود. در دوره کارشناسی که امیدواریم در آینده برگزار شود، تفکیک رشته‌های ورزشی صورت می‌گیرد. مثلاً رشته‌های آمادگی جسمانی بسکتبال با ویلچر و یا دیگر رشته‌های ورزشی معلولان.

آیا در آینده رشته کارشناسی مربیگری معلولان هم، در این مرکز تأسیس خواهد شد؟

من پیگیر این مساله هستم و بسیار امیدوارم. باید بگویم یکی از بهترین روزهای زندگی من، روز افتتاح این دوره بود. افتخار من این است که یکی از جانبازان مملکت هستم. البته من ورزش قهرمانی را با وجود جانبازی طی کردم. با وجود اینکه من مربی کشتی دانشگاه هستم و تیم ما در این دوره به فرانسه اعزام خواهد شد، ولی کاراصلی و علاقه‌ام در حوزه ورزش معلولان است.

بازار کار فارغ التحصیلان این رشته کجاست؟

وقتی مربی ورزش معلولان داشته باشیم، این افراد در هر جایی که معلولان حضور داشته باشند، می‌توانند مشغول به کار شوند. مثلاً در مراکز بهزیستی استان‌ها، این افراد می‌توانند به عنوان

مربی ورزش با افراد دارای معلولیت کار کنند. همچنین در مراکز توانبخشی می‌توانند وارد بازار کار شوند.

یکی از معضلات دانش آموزان دارای معلولیت در مدارس بحث ورزش و کلاس‌های ورزشی است. آیا این فارغ‌التحصیلان می‌توانند مربی ورزش مدارس باشند؟

ورزش معلولان در مدارس از وظایف آموزش و پرورش است. یکی از مشکلات ما این است که همه معلمان ورزش در مدارس، افراد غیرمعلول هستند که آموزش لازم برای کار با معلولان را ندیده‌اند. البته در دانشگاه‌ها هم وضع به همین صورت است. تا سال ۷۵ چیزی به عنوان ورزش معلولان به شکل کنونی در دانشگاه‌ها وجود نداشت و این افراد هم به دلیل مشکل جسمی که دارند در ارتباط با دیگران راحت نیستند و در عرصه‌های ورزشی نمی‌توانند به راحتی

وقتی مربی، برای ورزش معلولان داشته باشیم، این افراد در هر جایی که معلولان داشته باشند، می‌توانند مشغول به کار شوند



حضور داشته‌باشند. افرادی مثل من وظیفه دارند که این افراد را وارد صحنه‌های ورزشی کنند. ورزش به این افراد روحیه و نشاط و امید به زندگی می‌بخشد.

آیا در درس دانشگاهی رشته تربیت‌بدنی به ورزش معلولان هم توجه شده است؟

خیر. متأسفانه کلاس‌هایی در مورد آموزش ورزش به معلولان وجود ندارد. تنها یک درس به عنوان معلولان وجود دارد که در آن در حدود ۵۰ صفحه در مورد حرکات اصلاحی معلولان گفته شده‌است. انشالله دوره‌ای که در مرکز علمی کاربردی رعد برگزار می‌شود، بتواند منشأ کارهای بزرگی در آینده باشد. البته این کار حمایت وزارت ورزش و فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان را می‌طلبد.

آیا شما با فدراسیون ورزش‌های معلولان و جانبازان هم در ارتباط هستید؟

هنوز تعاملی صورت نگرفته‌است. البته دبیر هیأت جانبازان و معلولان استان تهران در این دانشگاه مشغول به تحصیل است، ولی هنوز تعامل موثری صورت نگرفته‌است. ولی من افق را روشن می‌بینم و حتماً این اتفاق خواهد افتاد.

آیا در این رشته کسانی هم می‌توانند شرکت کنند که قبلاً در حوزه ورزش معلولان کار نکرده‌اند؟

بله. ما افراد علاقه‌مندی که سابقه کار ورزشی و قهرمانی نداشته باشند هم، پذیرش می‌کنیم. در حال حاضر در اینجا دانشجوی خانمی داریم که نقاش است و به دلیل علاقه‌مندی به ورزش معلولان، در این دوره شرکت کرده‌است. البته من در دانشگاه علمی کاربردی پرسپولیس هم همین رشته را تدریس می‌کنم و در آنجا افراد غیرمعلول هم برای رشته مربیگری معلولان تحصیل می‌کنند. در دانشگاه پرسپولیس خانمی در این رشته تحصیل می‌کند که وقتی از او سوال می‌شود که انگیزه‌اش برای شرکت در این دوره چیست؟ می‌گوید: تنها برای

گرفتن مدرک وارد دانشگاه شده‌است! بنا به گفته خودش او روحیه کار با افراد دارای معلولیت را ندارد و با معلولان و مقوله معلولیت از نزدیک آشنا نیست. چنین افرادی که به این حوزه علاقه‌ای ندارند نباید وارد رشته‌ای این چنینی شوند که کارشان به طور مستقیم با افراد دارای معلولیت است.

چشم‌انداز شما برای آینده این رشته چیست؟

من آینده را روشن می‌بینم. چون بچه‌ها واقعاً اشتیاق فراوانی به ورزش و تربیت‌بدنی دارند و امیدواریم که دوره کارشناسی تربیت‌بدنی را هم برای آنان برگزار کنیم. این افراد پس از اتمام تحصیل می‌توانند در فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان و حتی در مدارس شروع به کار کنند. به نظر من هر منطقه آموزش و پرورش باید یک یا چند کارشناس تربیت‌بدنی آموزش دیده در حوزه ورزش معلولان داشته‌باشد. این کارشناسان می‌توانند در استعدادیابی افراد دارای معلولیت، چه دختر و چه پسر در مدارس و مراکز توانبخشی، نقش ایفا کنند. وقتی این استعدادها شناسایی شوند می‌توان آنان را به سالن‌های ورزشی آورد و برای قهرمانی، پرورششان داد. متأسفانه خانواده‌ها، نسبت به ورزش معلولان بی‌اطلاع هستند. من در اطرافیان خودم دختری را می‌شناسم که به دلیل معلولیت دچار کم تحرکی و در نتیجه دچار چاقی مفرط شده که این چاقی خودش بیماری‌های مختلفی را برای او ایجاد کرده‌است. به این ترتیب، معلولیت این دختر مضاعف شده‌است. خانواده‌ها آگاهی لازم را ندارند که این بچه‌ها را به سالن‌های ورزشی بفرستند.

آیا سالن‌های ورزشی مناسب سازی شده برای حضور معلولان وجود دارد؟

بله، سالن‌هایی وجود دارند که بچه‌های دارای معلولیت هم می‌توانند در آن حضور داشته باشند. شاید تعداد این سالن‌ها در جاهایی مثل شهرستان‌ها، کمتر باشد ولی چنین سالن‌هایی وجود دارند. ما لیستی از این سالن‌ها را می‌توانیم در اختیار بچه‌های دارای معلولیت قرار دهیم.

آیا در کشور، NGOهای ورزشی برای معلولان وجود دارد؟

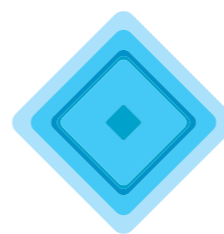
خیر، انجمن یا مرکزی که به صورت خود جوش و به صورت محکم و قوی در زمینه ورزش معلولان فعالیت کند وجود ندارد. البته NGOهایی هستند که برای اعضای خود یک زمانی را از استخر یا سالن‌های ورزش رزرو می‌کنند و اعضایشان را به آنجا می‌برند ولی جای چنین NGOهایی در جامعه خالی است. در جامعه ما خیرینی وجود دارند که میلیاردها تومان برای مصارف آموزشی هزینه می‌کنند، اگر این افسراد آگاهی و برنامه‌ریزی لازم را داشته باشند، حتماً برای ساخت سالن‌های ورزشی مخصوص افراد دارای معلولیت هم کمک می‌کنند.

آیا بهتر نیست که افراد دارای معلولیت و افراد غیرمعلول در کنار هم در دوره مربیگری معلولان شرکت کنند؟

اصلاً باید اینگونه باشد که همه افراد علاقه‌مند بتوانند در این رشته وارد شوند. ولی برای اولین دوره، ما در نظر داشتیم که فقط از افراد دارای معلولیت استفاده کنیم.

آخرین سخن شما چیست؟

کسانی که در حوزه معلولان کار می‌کنند کار بزرگی انجام می‌دهند. من بارها در مسابقات قهرمانی شرکت کرده‌ام و قهرمان جهان هم شده‌ام ولی کار برای معلولان را بسیار ارزشمند و فراتر از همه موفقیت‌هایم می‌دانم. ♦



این کار نداشتم چون نگران این بودم که به سایر وظایفم در وزارت بهداشت نرسم. نهایتاً در آن جلسه پس از رای‌گیری من به عنوان نایب رئیس کمیته ملی پارالمپیک در بخش بانوان انتخاب شدم. در بهمن سال ۱۳۹۲ هم پس از چهارسال، دوباره انتخابات برگزار شد و در این دوره نیز رای آوردم و نایب رئیس شدم. در طول این مدت من در بازی‌های مختلفی که بچه‌های دارای معلولیت ایرانی در سطح آسیایی و بین‌المللی در آن شرکت کردند، مثل بازی‌های گوانجو و پارالمپیک لندن، همراه با بچه‌ها بودم. آنچه که به عنوان نایب رئیس کمیته پارالمپیک بانوان در حوزه وظایف ماست، بحث توسعه ورزش بانوان معلول و کمک به حضور آنان در سطح قهرمانی و ورزش‌های همگانی است. گرچه رسالت کمیته پارالمپیک بیشتر بحث قهرمانی است ولی در خیلی از فعالیت‌ها، هدف آشنا کردن مردم با ورزش معلولان و همگانی کردن ورزش برای معلولان بوده‌است.

از جمله این فعالیت‌ها برگزاری روز ملی پارالمپیک است که به صورت هفته پارالمپیک برگزار می‌شود و ایران تنها کشوری است که پیگیر این مساله است. قرار شده که در تقویم ایران از سال ۹۴، روز ۲۴ مهرماه به عنوان روز ملی پارالمپیک ذکر شود. هدف این کار آشنا کردن مردم با جنبش ملی پارالمپیک است که نشان دهیم معلولان هم می‌توانند در سطوح مختلفی از رشته‌های ورزشی شرکت داشته‌باشند. از طرفی هم در بحث سلامت جسمی، روحی و روانی معلولان، برای داشتن تحرک کافی، برنامه‌ریزی کنیم. در این مدت سیاست‌هایی در ارتباط با ورزش بانوان اتخاذ شده‌است که هدف این بود که حضورشان را تا جایی که ممکن است در مجامع بین‌المللی تسهیل کنیم. در مورد آقایان، مدال‌آوری جزو ملاک‌ها و معیارهای کمیته ملی پارالمپیک بوده‌است، ولی در مورد خانم‌ها، افزایش حضور آنان در سطح بین‌المللی برای کمیته معیار است. ولی با این وجود هر وقت که خانم‌های معلول در مسابقات بین‌المللی شرکت کرده‌اند، خیلی خوب ظاهر شده‌اند و بدون کسب مقام برنگشته‌اند. ما دو فدراسیون در حوزه ورزش معلولان داریم، یکی فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان است که به ورزش معلولان جسمی می‌پردازد و یکی هم فدراسیون ورزش‌های نابینایان است که ورزش‌های مخصوص نابینایان را برعهده دارد. در مسابقات پارالمپیک، بچه‌های

زنان ورزشکار ایرانی،

در مسابقات پارالمپیک همیشه با قدرت ظاهر شده‌اند

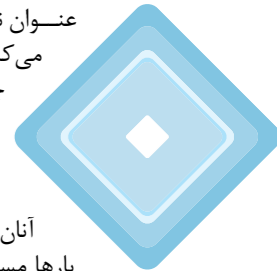
رشته‌های مختلف شروع کردم. ولی علاقه زیادی به ورزش شنا دارم و بارها در سطح ملی در مسابقات کشوری شرکت کرده‌ام. در آبان ماه سال گذشته با وجود اینکه به دلیل مشغله کاری، سال‌ها بود به شکل جدی در مسابقات شرکت نکرده‌بودم، ولی در مسابقات داخلی شنا شرکت کردم و در یک مرحله مقام دوم و در مرحله‌ای دیگر، مقام سوم را کسب نمودم.

در سال ۱۳۸۸، من به عنوان نماینده وزارت بهداشت و درمان در جلسه مجمع عمومی کمیته ملی پارالمپیک شرکت کردم. کمیته ملی پارالمپیک یک رئیس و دو نایب رئیس دارد؛ یکی از بانوان و یکی از آقایان. قرار بود در این جلسه، این سه نفر تعیین شوند. با معرفی دوستان و با توجه به شرایط من، از من خواسته شد که برای نایب رئیسی بانوان در کمیته ملی پارالمپیک کاندید شوم. من تمایلی به

فاطمه رخشانی ورزشکاری است که دکترای آموزش بهداشت را دارد و ۲۳سال است که عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی می‌باشد. اکنون او از اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است. دکتر رخشانی، مدت ۲۲سال در سمت‌های اجرایی مختلف که بیشتر در زمینه آموزشی علمی و پژوهشی است فعالیت داشته است. او قهرمان شنا نیز هست و اکنون نایب رئیس کمیته ملی پارالمپیک در بخش بانوان است. با او به گفتگو نشستیم.

شما ورزش را از چه زمانی شروع کردید و اکنون چه سمتی در کمیته پارالمپیک دارید؟

من ورزش را از دوران دانشجویی و در



گلبال، فوتبال، جودو و دوچرخه‌سواری نایبانیان حضور داشتند. تیم گلبال ما در آسیا پس از چین همیشه اول هستند، همین‌طور فوتبال نایبانیان هم از تیم‌های بسیار قوی است. یکی از کارهایی که در این مدت انجام داده‌ایم، راه‌اندازی کمیته آموزشی با هدف آموزش عمومی جامعه بوده‌است. بخشی از این آموزش‌ها، آموزش تخصصی مربیان و ورزشکاران است که جزو وظیفه ذاتی کمیته ملی پارالمپیک به حساب می‌آید و به صورت روزمره در حال انجام است. در بخش آموزش‌های عمومی هم هدف، آشنا کردن عموم مردم با ورزش‌هایی است که بچه‌های معلول می‌توانند انجام بدهند. مثلاً کمتر کسی است که می‌داند بچه‌های فلج مغزی ما ورزشی به نام بوچیا دارند و چقدر این ورزش برای آنان هیجان‌انگیز است. با وجودی که به نظر می‌رسد این ورزش تحرک کمی دارد ولی وقتی فقط به عنوان ناظر در این بازی حضور پیدا می‌کنیم، متوجه می‌شویم که چه دنیای بزرگی در ذهن این بچه‌ها وجود دارد. این ورزش به ذهن این افراد و به فرآیند اجتماعی شدن آنان کمک زیادی می‌کنند. من بارها مسوولان ورزشی را به جاهایی که بچه‌ها بوچیا بازی می‌کنند برده‌ام و این افراد باورش‌ان نمی‌شد که این افراد بتوانند این ورزش را انجام بدهند. یا بارها افرادی از من پرسیده‌اند که مگر می‌شود که نایبانیان فوتبال بازی کنند؟ باورش‌ان نمی‌شود که این بچه‌ها فوتبال بازی می‌کنند و بازی آنها خیلی هم جالب است. یا در بازی گلبال وقتی می‌بینیم که بچه‌ها از طریق صدایی که در توپ ایجاد می‌شود توپ را تعقیب می‌کنند و آن را شناسایی کرده و می‌گیرند، این خودش هیجان خاصی دارد. فقط بعضی از بازی‌های معلولان در نزد عموم مردم شناخته شده‌اند. بیشتر مردم ورزش معلولان را فقط والیبال نشسته می‌دانند. چون والیبال نشسته ایران سال‌هاست که در دنیا اول بوده‌است و مردم از طریق خبرهای مربوط به آن، به خوبی با این ورزش آشنا هستند. ولی در مورد سایر رشته‌های ورزشی در خصوص معلولان خیلی فرهنگ‌سازی نشده‌است و سعی نشده که این ورزش‌ها به مردم شناسانده شوند. با وجود تیم‌های مختلفی که در کمیته‌های جانبازان و معلولان در استان‌های مختلف فعال هستند، ظرفیت

خیلی خوبی در سطح کشور وجود دارد که باید این افراد استعدادیابی شوند. یکی از کارهایی که کمیته آموزش به دنبال آن است، بحث استعدادیابی است که در سازمان آموزش و پرورش و خصوصاً آموزش و پرورش استثنایی در حال انجام است. بحث استعدادیابی اهمیت زیادی دارد که بررسی می‌شود این بچه‌ها چه ظرفیت و توانایی‌هایی دارند و چه کسانی را می‌توان آورد و آنان را برای آینده ورزش کشور پرورش داد. لازمه این کار این است که در مورد ورزش معلولان، هم، مردم آموزش ببینند و هم خانواده‌ها و هم معلمان مدارس. موقعی که مدرسه می‌رفتم در زنگ ورزش، معلم‌ها به من می‌گفتند تو برو مشق‌هایت را بنویس و در دانشگاه هم در درس تربیت بدنی، به من می‌گفتند متنی را ترجمه کن و بیاور! کسی نبود که به من بگوید بیا ورزش کن. هیچکس نبود که به این فکر کند که من هم می‌توانم یک سری ورزش‌ها را انجام بدهم و یا به من آموزش بدهد تا بتوانم ورزشی را انجام بدهم. بچه‌های ما در هر رشته‌ای که فعالیت کرده‌اند، هم خودشان روحیه خوبی پیدا کرده‌اند و هم خانواده‌هایشان با آنها ارتباط بهتری برقرار کرده‌اند. مخصوصاً وقتی که انگیزه‌های ملی و بین‌المللی در آنها شکل می‌گیرد. واقعا این بچه‌ها ظرفیت‌های بزرگی هستند که کمتر به جامعه شناسانده شده‌اند. البته به نظر من در سال‌های اخیر نقش کمیته ملی پارالمپیک در جهت فرهنگ سازی و نشان دادن توانایی‌های معلولان، خیلی بیشتر از سازمان‌هایی بوده که فرهنگ سازی در این زمینه وظیفه آنان بوده است، همین که نگاه جامعه را نسبت به معلولان با نگاه ورزشی، تغییر اساسی داده‌است، خیلی ارزشمند است.

به ورزش همگانی اشاره کردید، کمیته پارالمپیک در این حوزه چه کاری انجام داده‌است؟

یکی از دغدغه‌های ما این است که در ورزش همگانی که اکنون در کشور راه افتاده‌است مثل پیاده‌روی‌های همگانی، سعی کنیم بچه‌های دارای معلولیت را به حضور در این پیاده‌روی‌ها تشویق کنیم. البته هنوز در این مورد سازماندهی لازم صورت نگرفته است. ولی در مناسبت‌های مختلف مثل هفته پارالمپیک سعی شده که برنامه‌هایی مثل ویلچررانی و مسابقات مختلف انجام شود. به همین منظور یک

روز از هفته پارالمپیک که ورزش همگانی اختصاص داده شده‌است که در این روز مسابقاتی چون ویلچررانی، پیاده‌روی و دو، در سطح کشور برگزار می‌شود. معمولاً این مسابقات در ورزشگاه‌ها و مکان‌های مناسب‌سازی شده انجام می‌شود و بسیاری از افراد معلول هم در آن شرکت می‌کنند. ولی هنوز نتوانسته‌ایم که برای ورزش همگانی معلولان، برنامه مداوم و پشت سر هم در طول سال، داشته باشیم. از اهداف کمیته ملی پارالمپیک این است که به ورزش‌های همگانی توجه بیشتری شود و اعتقادمان این است که از همین ورزش همگانی بتوان افراد حرفه‌ای را شناسایی و استعدادیابی کرد.

زنان دارای معلولیت در کشور ما از چه زمانی وارد مسابقات پارالمپیک شدند و حضور آنان تا به حال چگونه بوده‌است؟

ما تاکنون در ۸ دوره در مسابقات پارالمپیک در جهان شرکت کرده‌ایم ولی در قریب به اتفاق آنها، بانوان ما حضور نداشته‌اند. در سال‌های اخیر است که بانوان ایرانی در پارالمپیک شرکت کرده‌اند. البته در یک سری ورزش‌هایی مثل شنا و وزنه‌برداری، محدودیت‌هایی برای شرکت بانوان داریم. به هر حال کمیته بین‌المللی پارالمپیک، قوانین خاصی دارد. در مورد وزنه‌برداری تا بتوانیم بانوان ایرانی را با لباسی که ما انتخاب می‌کنیم در بازی‌ها شرکت دهیم و در صورتی که به موافقت نهایی دست یابیم، به خوبی خواهیم توانست در این رشته مدال‌آوری هم داشته باشیم. در مورد شنای بانوان با وجودی که اصلاً در بازی‌های پارالمپیک اعزام نداشتیم، ولی در بازی‌های آسیایی دیدیم که ایران جزو کشورهایی بود که مدال‌آوری خوبی داشت. در رشته شنا یک نفر می‌تواند در چند مسابقه شرکت کند و مدال‌های متعددی را به دست بیاورد و این در کمتر ورزشی امکان پذیر است. در ورزش‌هایی مانند تیراندازی، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه، دوومیدانی و والیبال نشسته، بانوان ایرانی موفقیت‌هایی خیلی خوبی کسب کرده‌اند. مثلاً در بازی‌های اخیر آسیایی، تیم والیبال نشسته بانوان ایران، نایب قهرمان شد که البته انتظار داشتیم که قهرمان شود. ولی چین که یک کشور پیشرفته‌است و در خیلی از رشته‌ها قدمت زیادی دارد، اول شد. به هر حال بانوان

ما در رشته‌های مختلفی اجازه حضور در بازی‌های آسیایی را دارند.

شما سمتی هم، در کمیته پارالمپیک آسیا دارید؟

سال گذشته کمیته پارالمپیک آسیا اعلام کرد که کشورهای آسیایی که حدود ۴۲ کشور هستند، یک نفر را معرفی کنند که در کمیته زنان پارالمپیک آسیا حضور پیدا کند. هر کشوری نماینده خود را معرفی کرد که از بین این کشورها ۵ کشور ایران، ژاپن، کره، امارات و پاکستان انتخاب شدند و این پنج کشور در شهریوم‌ماه سال گذشته در جلسه‌ای در کمیته پارالمپیک آسیا برای تعیین رئیس کمیته زنان جمع شدند. در آن نشست، من به عنوان رئیس کمیته زنان انتخاب شدم. بعد از این، ما مکاتباتی با این ۴۲ کشور داشته‌ایم و از آنان خواستیم که کمیته‌های زنان‌شان را فعال کنند، علاوه بر اینکه خود رئیس پارالمپیک آسیا هم پیگیر تشکیل این کمیته‌ها در کل کشورهاست.

هدف کمیته زنان پارالمپیک آسیا چیست؟

قصد این کمیته بالا بردن تعداد ورزشکاران زن معلول و بالا بردن کیفیت تیم‌ها از لحاظ مدال‌آوری در کشورهای مختلف و ارتقای رتبه زنان در پارالمپیک‌هاست. البته یک سری قوانین و ضوابطی در بازی‌های پارالمپیک هست که در المپیک نیست و این قوانین، از حضور بیشتر زنان حمایت می‌کند. مثلاً همین قانون که در کمیته پارالمپیک، یک نایب رئیس مرد و یک نایب رئیس زن باشد، در قانون المپیک نیست. امسال هم در انتخابات اعضای اجرایی، علاوه بر من، دو نفر دیگر از خانم‌ها هم عضو هیأت اجرایی شدند. اتفاقاً یکی از مباحثی که در پارالمپیک جهانی مطرح است، انتخاب یک زن دارای معلولیت در روز جهانی زن (۸مارس) است. قانون این است که یک نفر زن را از تمام دنیا و به عنوان زن نمونه در بحث پارالمپیک و خدمات ورزشی انتخاب و در پارالمپیک معرفی کنند. در سال گذشته ۵ نفر در کل دنیا کاندید شدند که در بین آنان من از طرف ایران بودم و در نهایت در روسیه که بازی‌های زمستانی در آنجا برگزار شد، نماینده روسیه به عنوان برگزیده اول جهان معرفی شد. به

هر حال این‌ها، حرکت‌هایی است که برای تقویت حضور زنان در مسابقات ورزشی و پارالمپیک انجام می‌شود. مثلاً در کمیته ملی پارالمپیک این بحث وجود دارد که سی درصد افرادی که عضو کمیته هستند، خانم باشند.

چه مشکلاتی برای حضور معلولان در صحنه‌های بین‌المللی داریم؟

ما چند مشکل عمده داریم که یکی از آنها، بحث رفت و آمد بچه‌ها برای شرکت در مسابقات است. زمانی از حمایت‌های خوبی برخوردار بودیم، رفت و آمد ما با هزینه‌های کمتری امکان پذیر بود. مثلاً بهزیستی هزینه رفت و آمد بچه‌ها را تقبل می‌کرد و سازمان تربیت بدنی هزینه مربی و سالن و امکانات دیگر را تامین می‌کرد تا بچه‌ها بتوانند در مسابقات جهانی حضور فعال داشته باشند. این کار باید همچنان تقویت شود، چون هزینه‌های رفت و آمد بچه‌ها، هزینه‌های تمرین و رسیدن به مرحله آمادگی، هزینه‌های کمی نیست و خانواده‌ها نمی‌توانند به راحتی این هزینه‌ها را تقبل کنند. پس لازم است برای ورزش معلولان در رقابت‌های بین‌المللی، ارزش بیشتری قایل شویم. البته در بازی‌های

پارالمپیک لندن به خوبی شاهد بودیم که کاروان ایران از نظر تعداد شرکت‌کنندگان با کشورهایی مانند هند که جمعیت میلیاردی دارند، اصلاً قابل قیاس نبود و تعداد شرکت‌کنندگان ما نسبت به بسیاری از کشورها خیلی خوب بود. رتبه‌ای را هم که ایران در پارالمپیک لندن کسب کرد؛ رتبه یازدهم از بین ۶۰ کشور، رتبه خوبی بود و کشورهایی مثل ایتالیا و فرانسه که کشورهای مدعی هم بودند پس از ایران قرار گرفتند. این نشان می‌دهد که کار زیادی انجام شده‌است. کمیته ملی پارالمپیک که یک انسجام و مدیریت واحد در تمام این سال‌ها داشته است، به این موضوع کمک کرده‌است. کمیته ملی

پارالمپیک، هیچگاه به مسایل سیاسی وارد نشده و مورد تامل‌های مختلف زمانه قرار نگرفته و توانسته مسیر واقعی خود را ادامه دهد. جوانان ما هم، در مسابقات مالزی مقام‌های خوبی را کسب کردند و این نشان می‌دهد که ما روی جوانان هم خوب کار کرده‌ایم. ولی باید یادمان باشد که تعداد زیادی از قهرمانان و مدال‌آوران سال‌های قبل، افرادی هستند که الان دیگر به سن بازنشستگی رسیده‌اند و جزو پیشکسوتان

پارالمپیک هستند و باید جایگزینی‌های مناسبی برای آنان داشته باشیم تا بتوانیم جایگاه خوبی هم هست را حفظ کنیم. انشالله بتوانیم در مورد ارتقای جایگاه هم، برنامه‌ریزی داشته باشیم. همه این‌ها دست به دست هم می‌دهد و می‌طلبد که هم خانواده‌ها و هم سازمان‌هایی مثل آموزش و پرورش، بهزیستی و تربیت‌بدنی، برای ورزش جانبازان و معلولان، تدابیر خاصی بیندیشند و قبول کنند که برای گروه معلولان، ورزش از دیگر گروه‌های جامعه ضروری‌تر و حیاتی‌تر است. معلولان که در جنبه‌های جسمانی، توانایی‌هایی را از دست‌داده‌اند، در فعالیت‌های ورزشی می‌توانند سایر استعدادهایشان را رشد دهند و از سربار بودن برای خانواده و جامعه جلوگیری کنند. خیلی اهمیت دارد که ورزش معلولان در اولویت قرار بگیرد و همه سازمان‌ها به آن توجه کنند.

از هر نه نفر خانم‌هایی که در مسابقات پارالمپیک شرکت کردند همه یا مدال آوردند و یا رتبه خوبی را کسب کردند.

موفقیت‌های بانوان معلول ایرانی در پارالمپیک چگونه بوده‌است؟

ما از سال‌های گذشته حضور خانم‌ها را در برنامه‌های پارالمپیک داشته‌ایم. ولی اوج این حضور دو سال پیش در پارالمپیک لندن بود که اولین مدال طلای پارالمپیک بانوان را خانم نعمتی در رشته تیروگمان گرفت و پس از آن فرصت‌های خوبی پیش آمد و ایشان به عنوان ورزشکار نمونه دنیا (نه تنها ورزشکار پارالمپیک) برگزیده شد.

معیارهای انتخاب ورزشکار نمونه دنیا چه بوده‌است؟

در انتخاب بهترین ورزشکار دنیا یک سری معیارهایی وجود دارد که یکی از آنها اثرگذاری بر جامعه است. با توجه به اینکه ایشان فردی است که در اثر حادثه دچار معلولیت شده و با ورزش توانسته توفیقات زیادی به دست آورد و باعث شده جامعه به معلولان نگاه متفاوتی داشته باشند، این اثرگذاری موجب این انتخاب شد. ایشان جایزه اسپرت آکورد را که یک جایزه ویژه



است و ارزش جهانی دارد را کسب کرد و در جوامع مختلف آسیایی توانست که خیلی مطرح شود. خانم نعمتی کمک زیادی به زنان، به عنوان معلولان موفق که می‌توانند پرچم ایران را بالا ببرند، کرد. از هر نه نفر خانمی که در مسابقات پارالمپیک شرکت کردند، همه یا مدال آوردند و یا رتبه خوبی را کسب کردند. این‌ها نشان می‌دهد که بچه‌ها ظرفیت‌های خوبی دارند.

به نظر می‌رسد که موفقیت‌های ورزشکاران پارالمپیک ما نسبت به ورزشکاران المپیک در سطح قهرمانی بیشتر بوده است. چرا در جامعه این موفقیت‌ها کم‌رنگ‌تر دیده می‌شود؟

من بارها گفته‌ام که بچه‌های ورزشکار معلول ما تفاوت زیادی با بقیه ورزشکاران دارند و آن این است که آنها اصلاً غرور ندارند. آنها به دنبال این نیستند که مقامی کسب کنند و پس از آن توقع موقعیت‌های آنچنانی داشته باشند. یک خلوص نیتی در رفتار آنان دیده می‌شود و از طرفی، غیرتمندانه وارد رقابت می‌شوند. آنان به دلیل شرایط سختی که دارند با این هدف وارد مسابقات می‌شوند که دست خالی برنگردند. آنان غیرت ملی و ایمان قوی دارند که باید حتماً کاری انجام دهند و توانا در مسابقات ظاهر شوند و گاهی آنقدر نگران این مساله هستند که باید آنها را دلداری دهیم. از طرفی، رسانه‌های جمعی ما هم در پرتنگ‌تر کردن حضور و نقش ورزشکاران پارالمپیک نقش ویژه‌ای دارند، البته خوشبختانه برخلاف گذشته، در بازی‌های لندن پوشش رسانه‌ای خوبی داشتیم و به نظر من بعد از بازی‌های لندن، نگاه وسیع‌تری به ورزش معلولان در ایران شکل گرفت. بحث دیگری که اکنون وجود دارد، این است که کمیته المپیک قصد دارد بازی‌های المپیک و پارالمپیک را هم زمان اجرا کند. تا به حال به این صورت بوده که اول بازی‌های المپیک برگزار می‌شود که این بازی‌ها هیجان خودش را دارد و یک مدت فکر جامعه را به خودش مشغول می‌کند و پس از آن بازی‌های پارالمپیک اجرا می‌شود. البته من سالن‌های پراز جمعیت لندن را در بازی‌های پارالمپیک دیده‌ام، در صورتی که انتظار نمی‌رفت مردم اینگونه از ورزش معلولان استقبال کنند. واقعا سالن‌ها به همان میزان پر بود و جمعیت معلولان را تشویق می‌کردند. رسانه‌ها بیشتر به دنبال آن چه مردم می‌پسندند می‌روند.

مردم هم شاید به دلیل عدم آشنایی با ورزش معلولان، بسیاری از این رشته‌ها را نمی‌شناسند. از طرفی هم، شناساندن این رشته‌ها وظیفه رسانه‌هاست و آنان می‌توانند در این قضیه نقش اساسی داشته‌باشند. رسانه‌ها به دنبال هیجان هستند و به دنبال این هستند که مسایل را در ابعاد مختلف چالشی مطرح کنند. در ورزش معلولان معمولاً چنین چالش‌هایی وجود ندارد و اگر دقت کنید می‌بینید که اصلاً در ورزش معلولان بداخلاقی‌های مرسوم در ورزش غیرمعلولان وجود ندارد، به همین دلیل رسانه‌ها زیاد به دنبال آن نیستند. به نظر من در بخش فنی کمیته

پارالمپیک، خودمان باید بیشتر سعی کنیم و یک سری اقداماتی انجام دهیم و گروه کارشناسانی داشته‌باشیم که بتوانند به تحلیل بازی‌ها بپردازند تا آن هیجانی را که مردم به آن علاقه دارند را ایجاد کنند. البته آرام آرام شرایط تغییر کرده و مردم به تدریج آگاه‌تر شده‌اند. به هر حال اگر بخواهیم جایگاه معلولان را در جامعه بشناسانیم، توجه به ورزش معلولان و پارالمپیک فرصت خوبی است که رسانه‌ها می‌توانند در آن نقش ایفا کنند.

حضور معلولان در رقابت‌های جهانی و موفقیت‌های آنان چه تغییری در دیدگاه مردم نسبت به توانایی‌های آنان ایجاد می‌کند؟

بعد از بازی‌های لندن، نگاه مردم به ما که سال‌ها در این جامعه زندگی می‌کردیم، خیلی متفاوت شد. وقتی تلویزیون تمام مسابقه جهانی والیبال نشسته را به صورت زنده پخش می‌کرد، خیلی خوب نشان می‌داد که این فردی که خودش را روی زمین می‌کشد که توپ را بالا و پایین کند، همین آدم دارد پرچم ایران را بالا می‌برد. مردم متوجه شدند که این بچه‌ها با چه

زحمتی به این قهرمانی‌ها دست می‌یابند. هر بار که مسوولان به اردوهای پارالمپیک آمده‌اند بلااستثنا اعتراف کرده‌اند که کار معلولان در مسابقات پارالمپیک، بسیار سخت‌تر از ورزشکاران المپیک است. از طرفی من فکر می‌کنم که باید قبح بعضی چیزها در معلولان بریزد، مثلاً برای معلولان شاید سخت باشد که خودشان را جلوی آدم‌های دیگر روی زمین بکشند. ولی وقتی تلویزیون آنها را در والیبال نشسته نشان می‌دهد که برای مهار توپ، خودشان را این طرف و آن طرف می‌کشند، این مساله حل می‌شود و حضور معلولان را در جامعه عادی می‌کند. بسیاری از معلولان به دلیل شرایط جسمی که دارند حاضر نیستند در جامعه حاضر شوند و دلیل آن را نگاه خاصی می‌دانند که مردم به آنها دارند. وقتی این فرد با وجود مشکل جسمی این توانمندی را دارد که در مسابقات ورزشی جهانی ظاهر شود، نگاه مردم به آنان عوض می‌شود. یا وقتی وزنه‌برداری را نشان می‌دهند که پاهایش کار نمی‌کند ولی با دست‌هایش، پرچم ایران را بالا می‌برد و این توانمندی قابل نمایش دادن است، نگاه مردم عوض می‌شود. خود معلولان هم باورش‌شان می‌شود که بودن در جامعه، فقط برای افراد غیرمعلول نیست و آنها هم با همان شرایط جسمانی، بدون شرم و خجالت می‌توانند در جامعه حضور داشته باشند.

پارالمپیک بعدی چه زمانی است و آیا تعداد خانم‌هایی که در این مسابقات شرکت خواهند کرد مشخص شده‌است؟

پارالمپیک آسیایی بعدی در کشور کره است، که امسال در مهرماه برگزار خواهد شد. تعداد خانم‌های شرکت کننده هنوز دقیقاً مشخص نیست، چون بعضی رشته‌ها و افراد سهمیه گرفته‌اند و بعضی‌ها در حال تعیین وضعیت هستند. تعداد رشته‌های ورزشی بانوان از رشته‌های ورزشی آقایان

کمتر است و به همین دلیل، تعداد خانم‌ها کمتر از آقایان است. یکی از سیاست‌هایی که امسال در بازی‌های پارالمپیک آسیایی کره در حال عملیاتی شدن است، این است که فقط به مدال‌آوری فکر نکنیم و قصدمان این باشد که اگر کسی از بچه‌ها توانایی آن را دارد که بتواند مقام خوبی به دست آورد، حتی اگر مدال هم نیاورد، برای کسب تجربه در بازی‌های بین‌المللی، او را در بازی‌ها شرکت دهیم.

آیا این امکان وجود دارد که حضور خانم‌ها، در پارالمپیک کره نسبت به پارالمپیک‌های قبلی بیشتر شود؟

بله. در حال حاضر حدود ۷۰ خانم ورزشکار انتخاب شده‌اند. این امکان وجود دارد. چون کلاً در پارالمپیک لندن تعداد خانم‌ها بیشتر از پارالمپیک آسیایی بود و احتمالاً در مسابقات کره هم این اتفاق می‌افتد و احتمال دارد بیشتر هم بشود.

به عنوان سخن آخر چه صحبتی با بچه‌های دارای معلولیت که رغبتی به ورزش ندارند، دارید؟

علاقه و رغبت به ورزش تا حد زیادی درونی است. درست است که حمایت خانواده و تشویق و دیده شدن در رسانه‌ها، در ایجاد انگیزه موثر است ولی این‌ها چقدر همت و پشتکار و تداوم به ورزش داشته‌باشیم به خودمان برمی‌گردد. من مشغله کاری بسیاری دارم ولی هر زمانی که ورزش را قطع کرده‌ام، صدمات آن را کاملاً حس کرده‌ام و تاثیر آن را در کارم دیده‌ام. من اگر یک هفته ورزش نکنم، کاملاً افت می‌کنم. ورزش برای من یک عادت شده است که نمی‌توانم آن را رها کنم. البته این عادت یک دفعه ایجاد نشده‌است. خاطرم هست در دوران دانشجویی صبح زود در روزهای جمعه خودم به تنهایی از خوابگاه بیرون می‌آمدم و با ویلچر به محل ورزش می‌رفتم. در حالی که هم کلاسی‌هایم خواب بودند، من آرام بیرون می‌آمدم و ورزش می‌کردم و وقتی برمی‌گشتم بچه‌ها تازه از خواب بیدار شده بودند. با خودم می‌گفتم اینها که خوابیده‌اند چه فایده‌ای می‌برند؟ حداقل من می‌روم تا کاری مثبت برای خودم انجام بدهم.

خودمان باید برای خودمان انگیزه‌های درونی پیدا کنیم و گرچه انگیزه‌های بیرونی وقتی برداشته شوند کار را رها می‌کنیم. به

عنوان افرادی که مجبوریم محدودیت‌های جسمی را تا آخر عمر تحمل کنیم، تاثیر عدم تحرک در ما بیشتر از بقیه است. افراد غیرمعلول نیز در اثر عدم تحرک دچار بیماری‌های مختلفی هستند و قطعاً بچه‌هایی که دچار معلولیت هستند، امکان بروز بیماری‌ها در آنان بیشتر است. من همیشه به خودم می‌گویم، همین مقدار محدودیتی که دارم برای من کفایت می‌کند و نباید اجازه بدهم که با بالا رفتن سنم، بیماری‌های دیگری را به خودم و خانواده و دوستانم تحمیل کنم. یعنی آن قسمتی که از دست خودم برمی‌آید را لاقلاً سعی می‌کنم نگذارم اتفاق بیافتد. گاهی اوقات در ساعات آخر روز که از محل کار خسته بیرون می‌آیم با خودم می‌گویم امروز دیگر به شنا و یا ورزش نمی‌روم ولی باز به خودم می‌گویم تو هر روز همین حال را داری، باز به ورزشگاه می‌روم و به برنامه ورزشی‌ام می‌پردازم. من خودم را وادار به ورزش کردن می‌کنم. من به دوستان توصیه می‌کنم برای اینکه در ورزش تداوم بیشتری داشته باشید با دوستانتان همراه شوید. انجمن‌ها هم می‌توانند برنامه‌ریزی‌های ورزشی برای اعضای خودشان داشته‌باشند. وقتی دوستان با هم ورزش کنند، انگیزه بیشتری پیدا می‌کنند. ولی همانطور که گفتم، اصل این قضیه برمی‌گردد به این که خودمان چقدر مدیریت زمان، رفتار و زندگی‌مان را در دست داشته‌باشیم و به آن پایبند باشیم. ♦

غم جهان مخور که غم خوردن، سرنوشتت را دگرگون نخواهد کرد، اما تعادل زندگانت را به هم خواهد زد

گوته

فیلسوف و شاعر آلمانی (۱۷۴۹-۱۸۳۳)



پارالمپیک و تغییر نگرش مردم به معلولیت

ترجمه و تلخیص: زهرا امرانی

افسانه پارالمپیک ۲۰۱۲ همواره در یادها خواهد ماند. بر اساس یک نظرسنجی صورت گرفته سه ماه پس از مسابقات المپیک معلولان در لندن، هنوز نگرش مثبت نسبت به افراد دارای معلولیت کم رنگ نشده است، اما واقعا این بازی ها چقدر برای معلولان تغییر ایجاد کرده؟

انگلستان هنوز نیاز به پیگیری های زیادی دارد تا افراد دارای معلولیت، از برابری کامل با مردم عادی بهره مند شوند. شنیدن حکایت های افراد دارای معلولیت، به وضوح دشواری های زندگی روزانه آنها را تصویر می کند.

سرویس های بهداشتی یک شکایت متداول است. لیزا اگان، وبلاگ نویس دارای معلولیت، از یک سرویس بهداشتی عمومی که در آن برای دسترسی به کاغذ توالت (شیر آب) فرد ناچار بود، نیم خیز شود، می گوید. او می گوید: «لازم نیست دانشمند باشیم تا بفهمیم فرد دارای معلولیت قادر به نیم خیز شدن نیست، و کاغذ توالت (شیر آب) باید در دسترس باشد.» او اضافه می کند، در سرویس بهداشتی دیگری، شیر آب دستشویی با پدال پا کار می کرد که طبیعتا برای افراد روی ویلچر بدون استفاده بود. این نقل قول ها، تصویری از دنیایی ترسیم می کند، که بی توجهی ها در آن، زندگی را برای افراد دارای معلولیت دشوار کرده است. جان هوران، وکیل دارای معلولیت که خود

پس از اتمام مسابقات، ۷۹٪ افراد عادی بر این باور بودند که مسابقات نگرش جامعه را نسبت به افراد دارای معلولیت تغییر داده است. کایلا فرانکلین، فعال حوزه معلولان، به تغییر نگرش مردم در

کارشناس قانون برابری برای همه است، به همه افراد عادی پیشنهاد می کند تا در خیابان اصلی شهرشان قدم زده و آن را از دیدگاه افراد دارای معلولیت بررسی کنند. «تعداد پله های مغازه ها را بشمارید. شرط می بندم حداقل یک سوم از مغازه ها برای افرادی که روی ویلچر هستند، قابل دسترس نیست.»

جدای از بحث امکانات شهری، بخش مهمی از خواسته افراد دارای معلولیت، مربوط به نگرش افراد جامعه به آنهاست. نگرش می تواند به معنای این باشد که کارفرما بپذیرد فردی که دارای اختلالات اوتیستی است، حیوان خانگی اش را با خود سر کار بیاورد، چراکه حضور حیوان سبب آرامش ذهنی صاحبش می شود. علیرغم تصویب برخی قوانین مناسب در طول چهار دهه گذشته، افراد دارای معلولیت هنوز هم حضور اجتماعی پر رنگی ندارند. به عنوان مثال تنها ۵۰٪ از افراد دارای معلولیت که تمایل به کار دارند و در سن اشتغال هستند، شاغلند. انتظار می رفت که مسابقات پارالمپیک، بهانه ای برای ایجاد تغییر نگرش مردم شود. علاقه به تماشای مسابقات المپیک معلولان، به مراتب بیشتر از آن بود که پیش بینی شده بود. تمام شدن بلیط مسابقه ها و آمار بالای بینندگان تلویزیونی بازی ها همه را بهت زده کرد. طبق نظرسنجی های انجام شده، سه هفته

پس از اتمام مسابقات، ۷۹٪ افراد عادی بر این باور بودند که مسابقات نگرش جامعه را نسبت به افراد دارای معلولیت تغییر داده است. کایلا فرانکلین، فعال حوزه معلولان، به تغییر نگرش مردم در

تویتر هنگام مراسم افتتاحیه مسابقات المپیک معلولان توجه می کند. او در تویتر خود به «خوش تیپی بیش از حد ورزشکاران دارای معلولیت» اشاره کرده و هشنگ خود

را تحت عنوان پارالمپیک های خوش تیپ معرفی کرد و افراد زیادی در این مورد با او وارد بحث شدند. «وقتی مردم عادی پست مرا خوانند، افراد زیادی به من پیغام دادند و پرسیدند که آیا آنها هم اجازه دارند در مورد ظاهر فیزیکی افراد دارای معلولیت اظهار نظر کنند. تا پایان شب دیگر اصلا معلولیت جسمی افراد دیده نمی شد، همه بحث ها حول این بود که ورزشکاران کدام کشور جذاب ترند.» این نگاه، کاملا متفاوت از نگرش رسمی رسانه های عمومی نسبت به مسابقات پارالمپیک به عنوان «درست مثل من و تو» و یا به عنوان «فرا انسان» بود.

نظرسنجی ها نشان می دهد که ۷۵ درصد از افراد غیر معلول، بعد از بازی های پارالمپیک، احساس مثبت تری نسبت به نقش افراد دارای معلولیت در جامعه انگلستان پیدا کرده اند. ۷۶٪ از افراد دارای معلولیت هم با این نظر موافقت می کنند. مسابقات پارالمپیک برای معلولان هم الهام بخش بوده است. این نتیجه، متفاوت از نتیجه نظرسنجی ای بود که یک سال قبل از مسابقات پارالمپیک صورت گرفته بود. بر اساس آن نظرسنجی، یک پنجم افراد دارای معلولیت این باور را داشتند که بازی های پارالمپیک، به آنها این احساس را می دهد که شهروند درجه دوم هستند.

در پاسخ به این پرسش که، آیا نگرش عمومی نسبت به افراد دارای معلولیت به طور کلی از زمان بازی ها تغییر کرده است یا خیر، ۷۹ درصد از افراد غیر معلول گفته اند که این مسابقات، نگرش جامعه را مثبت تر کرده است، حال آن که تنها ۶۵ درصد از افراد دارای معلولیت در این مورد با آنها هم عقیده بوده اند. این می تواند نشان از اعتماد کم تر افرادی باشد که در زندگی روزمره خود با این نگرش منفی جامعه مواجه می شوند.

فرانکلین از این موضوع تعجب نمی کند. او می گوید افراد دارای معلولیت مانند خود وی، در واقع مخاطبان نگرش جامعه هستند و از این رو درک آنها از نگاه جامعه



کاملا متفاوت است. او می افزاید، در تحلیل این موضوع نمی توان وضعیت اقتصادی جامعه و اشتغال معلولان را نادیده گرفت. به باور فرانکلین، پارالمپیک و منافع اجتماعی معلولان، دو جز تفکیک ناپذیر در ذهن افراد دارای معلولیت است.

این فعال حقوق معلولان می گوید، زرق و برق شادی روزهای مسابقات پارالمپیک استراتفور، با واقعیت زندگی روزمره معلولان بسیار متفاوت است. «در این مراسم، همه تلاش ها انجام شده بود تا محل بازی ها تا حد ممکن، قابل دسترسی باشد. به راحتی می شد در محوطه بازی ها چرخید و مسئولان مراسم هم همه جا ایستاده بودند و با روی خوش آماده ی کمک بودند. حال آنکه در واقعیت روزمره، همه چیز متفاوت است.»

در مسیر بازگشت از بازی ها، چهار راننده

تاکسی دست رد به سینه فرانکلین زدند!

اما راننده پنجم که شاهد این اتفاق بود، عمیقا از فرانکلین عذرخواهی کرد. فرانکلین می گوید: «می خواهم در جادوی جهان حبایی پارالمپیک، زندگی کنم.» او می افزاید: «ما به عنوان یک کشور نشان دادیم که می توان نگرشی بسیار متفاوت به معلولیت داشت، نه تنها از نظر دسترسی فیزیکی که حتی در نحوه تعامل افراد با یکدیگر.»

ریچارد هواکس، از سازمان معلولان، می گوید: نباید تاثیر پارالمپیک را نادیده گرفت. «ما نیاز به راه اندازی یک جنبش داریم. بیایید ببینیم چه کارهایی دیگری می توان انجام داد تا افراد دارای معلولیت در رسانه ها، سیاست، هنر و مهم تر از همه، در زندگی روزمره دیده شوند؟»

یک ماه بعد از بازی ها، بارونس تنی از قهرمانان پارالمپیک به تغییر نگرش بارز

مردم نسبت به معلولیت اشاره می کند و می گوید: «با بررسی نگرش جامعه نسبت به افراد دارای معلولیت در سال آینده، خواهیم فهمید آیا این تغییر نگرش ماندگار بوده یا صرفا منحصر به مقطع زمانی بازی ها بوده است؟»

پارالمپیک بحث برانگیزترین رویداد ورزشی سال ۲۰۱۲ در میان کاربران تویتر در انگلستان بود (المپیک رتبه چهارم را داشت).

در لیست های گوگل، در میان عبارات ورزشی، میزان جستجوی آنها سریع ترین رشد را داشته و دو ورزش پارالمپیک «راگی روی ویلچر» و «بسکتبال روی ویلچر» به صدر جدول رسیدند. ♦

تاریخ این گزارش چهارشنبه ۲۲ آذر ۱۳۹۱، سه ماه بعد از مسابقات پارالمپیک است.

دکتر بهروز برجسته دکترای فیزیولوژی ورزش را دارد. او که اکنون معاونت فنی کمیته پارالمپیک را برعهده دارد، از سال ۵۸ تاکنون دست‌اندرکار ورزش معلولان بوده و از موسسان ورزش معلولان در ایران می‌باشد. با او در محل کمیته ملی پارالمپیک در خصوص ورزش معلولان، فعالیت‌های کمیته ملی پارالمپیک و چالش‌هایی که این حوزه با آن روبروست، گفتگو کردیم که می‌خوانید.

افراد ورزشکار دارای معلولیت، برای شرکت در مسابقات پارالمپیک، چگونه استعدادیابی می‌شوند؟

فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان و همچنین ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان، سالیانه حداقل یک رویداد ورزشی را، تحت عنوان بازی‌های قهرمانی کشور، برگزار می‌کند. تیم‌های ورزشی از استان‌های مختلف در این مسابقات شرکت می‌کنند. در این بازی‌ها، توانمندی‌ها و استعدادهایی که در سطح کشور وجود دارند، توسط کارشناسان و افراد باتجربه شناسایی می‌شوند. در مرحله اول چندین برابر تعداد نفرات مورد نیاز برای قهرمانی، انتخاب می‌شوند. مثلاً در رشته والیبال نشسته که دوازده بازیکن دارد، حدود بیست تا سی نفر ورزشکار انتخاب می‌شوند و به اردوهای مختلفی دعوت می‌شوند. از بین این تعداد، بهترین‌ها دست‌چین خواهند شد و به عضویت تیم ملی کشور در می‌آیند و نهایتاً این تیمی است که به مسابقات جهانی و پارالمپیک اعزام می‌شوند. این روال در همه رشته‌های ورزشی، یعنی حدود بیست و دو رشته اجرا می‌شود.

آیا کمیته پارالمپیک کمیته‌ای به عنوان کمیته استعدادیابی دارد؟

خیر، به این صورت کمیته‌ای وجود ندارد. ولی کارشناسان ما در حقیقت خودشان کمیته استعدادیابی هستند. چون هر کدام حدود ۲۸-۲۷ سال سابقه کار دارند. البته بعضی ورزش‌ها که رکوردی هستند در این ورزش‌ها، رکورد، خودش نشان‌دهنده وضعیت فرد است. اگر فردی رکورد خوبی داشته باشد، روی او سرمایه‌گذاری می‌شود و آموزش‌هایی برایش در نظر گرفته خواهد



مشکل ورزش در کشور ما، این است که وابسته به دولت است

جریان ندارد. وظیفه ما این است که افراد علاقمند به ورزش را جذب کرده و فرصتی برای آنان ایجاد کنیم که بایند و ورزش کنند. بنابراین در ورزش معلولان، در ابتدا هیچ جداسازی صورت نمی‌گیرد و هر کس را که مایل به شرکت در رشته‌های ورزشی باشد، برحسب امکانات و مقدرات خود می‌پذیریم و تحت آموزش قرار می‌دهیم. آنها باید خودشان را در جریان کار نشان بدهند و استعدادشان را بشناسند و به جلو حرکت کنند.

این فرصت‌ها چگونه برای آنان ایجاد می‌شود؟

این افراد، از طریق همان مسابقات قهرمانی کشوری که سالیانه حداقل یک نوبت برگزار می‌شود، انتخاب می‌شوند. مثلاً در تهران اگر کسی علاقمند باشد، به هیأت ورزش‌های جانبازان و معلولان یا نابینایان تهران مراجعه می‌کند. این هیأت‌ها در سطح شهر تهران امکانات پراکنده‌ای دارند. مثلاً ورزشکاری که دوست دارد بوچیا کار کند، می‌تواند به چنین مراکزی مراجعه

کند و تحت آموزش مربیان قرار بگیرد. این افراد بعداً در مسابقات انتخابی داخل استان شرکت می‌کنند و نخبه‌های آنان وارد مسابقات قهرمانی کشور می‌شوند و بعد از آن، برگزیدگانشان برای تیم ملی انتخاب می‌شوند.

چگونه به افراد علاقمند این اطلاعات رسانده می‌شود که باید به کجا مراجعه کنند؟

حرکتی که شروع شده و چندین سال است که پیگیری می‌شود و ستاد آن تشکیل شده‌است، ستاد روز پارالمپیک است. وظیفه این ستاد این است که چنین فرصت‌هایی را به مردم معرفی کند. تا جامعه بدانند که ورزش پارالمپیک چیست و اگر علاقمند شدند به کجاها می‌توانند مراجعه و چگونه می‌توانند مراحل بعدی را پیگیری کنند تا به تدریج به مراحل بالاتری برسند.

تاریخچه پارالمپیک در ایران از چه زمانی بوده است؟

کمیته پارالمپیک در ایران از حدود سال ۱۳۷۸ آغاز به کار کرد، اما فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان از سال ۱۳۵۸ شروع به کار کرده بود. آن موقع پارالمپیک، حتی در سطح بین‌المللی هم به این صورت وجود نداشت. در واقع پارالمپیک، از مسابقات المپیک سئول در سال ۱۹۸۸، بصورت فعلی به دنیا معرفی و از آن تاریخ، کمیته بین‌المللی پارالمپیک تشکیل شد و کشورهای دیگر را موظف کرد که کمیته ملی پارالمپیک را در کشور خود تاسیس کنند. کشور ما هم از همان تاریخ، کمیته ملی پارالمپیک را راه‌اندازی کرده‌است.

در این پانزده سال که از ایجاد کمیته ملی پارالمپیک در ایران می‌گذرد، وضعیت ایران در این مسابقات چگونه بوده‌است؟

ما خوشبختانه هم از لحاظ کمی و هم از لحاظ کیفی یک سیر صعودی داشته‌ایم. رتبه ما از جایگاه سی‌ام پارالمپیک شروع شد و الآن به رتبه یازدهم جهان رسیده‌ایم. در بعضی رشته‌ها مثل والیبال نشسته، در جهان سالیان سال است که رتبه اول را داریم. بسکتبال ما در آسیا اول است و در مسابقات جهانی هم رتبه خوبی را داراست.

در دو میدانی در بسیاری از رشته‌ها، رتبه اول دنیا هستیم. در وزنه‌برداری رتبه اول دنیا هستیم. در تیروکمان بانوان، رتبه اول دنیا را داریم. در تیراندازی همین چندی پیش خانم جوانمردی نفر اول دنیا شد. به هر حال در رشته‌های مختلف خوب عمل کرده‌ایم و حرکت رو به جلو داریم و امیدواریم در بازی‌های آسیایی کره جنوبی که در آینده نزدیک برگزار می‌شود، از رتبه چهارم آسیا به رتبه بالاتری دست بیابیم.

حضور افراد دارای معلولیت در مسابقات قهرمانی و موفقیت‌های آنها، چه تاثیری در تغییر دیدگاه جامعه نسبت به معلولیت دارد؟

ورزش یک جایگاه و یک سکوی پرتاب است. افراد را با توانمندی‌هایی که دارند به جامعه معرفی می‌کند و اعتماد به نفس آنها را ارتقا می‌دهد. ما افرادی را داشتیم که در پارالمپیک لندن نتایج خوبی را به دست آوردند و مدال گرفتند و وقتی که به شهرشان برگشتند فرصت‌های مختلف کاری برایشان پیش آمد، مثلاً کاندیدای شورای شهرشان شدند و انتخاب شدند. خود این مدال‌آوری‌ها و موفقیت‌ها تبلیغی است برای اینکه مردم ببینند معلولان چه توانمندی‌هایی دارند. استقبال بسیار پرشور و در حد قهرمانان ملی از این افراد شده‌است. آنها به هر اداره و سازمانی که مراجعه می‌کنند، به سرعت به کارشان رسیدگی می‌شود. مردم می‌بینند که این افراد توانایی‌های بالایی دارند. این موفقیت باعث می‌شود که دید مردم نسبت به افراد دارای معلولیت، عوض شود. البته مسایل فرهنگی، زمان بر است و به زمان نیاز دارد، ولی با موفقیت‌هایی که کسب کرده‌ایم، انتظارمان این است که نتایج بهتر و پایدارتری را در جامعه شاهد باشیم.

به نظر می‌رسد با وجود موفقیت‌ها و قهرمانی ورزشکاران پارالمپیک، حضور آنان در رسانه‌ها مثل صداوسیما، کم‌رنگ‌تر از ورزشکاران المپیک نشان داده می‌شود؟

شاید در برنامه‌های تلویزیونی به این صورت باشد ولی در رادیو هر چهارشنبه صبح، یک برنامه یک ساعته در رابطه با ورزش‌های پارالمپیک داریم. در روزهای سه شنبه هم در شبکه ورزش تلویزیون، برنامه‌ای با موضوع ورزش معلولان پخش می‌شود. نتیجه هر رویداد و مسابقه‌ای که

ورزشکاران ما در آن شرکت داشته باشند هم، در اخبار ورزشی اعلام می‌شود. ولی چون رویدادها و اتفاقات مربوط به ورزش معلولان کمتر از ورزش غیرمعلولان است، شاید کمتر دیده می‌شود. در یکی دو سال گذشته هم به دلیل مشکلات اقتصادی و اعتباری اعزام‌های برون مرزی مقداری کمتر شده‌اند. ولی اخبار مربوط به ورزش معلولان، در رسانه‌ها منعکس می‌شود. اخبار ورزش معلولان، در سایت فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان و در سایت کمیته ملی پارالمپیک، به خوبی پوشش داده می‌شود.

آیا قهرمانان پارالمپیک از مزایا و حقوق یکسان با ورزشکاران المپیک برخوردار هستند؟

قبلاً مزایای کمتری به آنان نسبت به ورزشکاران المپیک تعلق می‌گرفت ولی از پارالمپیک لندن به بعد، با پیگیری‌هایی که انجام شده‌است عین همان مزایا به ورزشکاران دارای معلولیت تعلق می‌گیرد. برای بچه‌هایی که وارد اردو می‌شوند، کمیته پارالمپیک با توجه به اعتباراتش حقوق ماهیانه‌ای را در نظر می‌گیرد. وقتی هم که این افراد مقامی را کسب می‌کنند، به صندوق حمایت از ورزشکاران معرفی می‌شوند و حقوقی هم از طرف این صندوق برایشان مشخص می‌شود. در مورد حقوق ورزشکاران معلول مشکلی که داریم این است که در حال حاضر فقط به مدال‌آوران پارالمپیک حقوق می‌دهند ولی در مورد ورزشکاران المپیک، هم به قهرمانان المپیک و هم قهرمانان جهانی و هم قهرمانان آسیایی حقوق تعلق می‌گیرد. کمیته پارالمپیک به این مساله معترض شد و قرار است در جلسه‌ای که به زودی در بخش حمایتی صندوق، برگزار خواهد شد به این مساله رسیدگی شود. نیاز است که در آیین‌نامه صندوق، اصلاحاتی صورت بگیرد و بودجه و اعتبارش از طرف وزارت ورزش تامین شود تا هم بچه‌های معلول و جانبازان و نابینا، با ورزشکاران غیرمعلول از نظر حقوقی یکسان شوند و هم مدال‌آوران آسیایی و جهانی پارالمپیک، جزو مستمری بگیران صندوق قرار بگیرند. البته جوایز نقدی قهرمانان پارالمپیک ما، از پارالمپیک لندن به بعد با قهرمانان المپیک برابر شده‌است. به هر حال این مسایل باز هم به همان مساله فرهنگ‌سازی

برمی‌گردد که نیاز به زمان دارد. کمیته پارالمپیک پیگیر این مساله است و این وظیفه ماست که حقوق ورزشکاران را پیگیری کنیم تا انگیزه آنان افزایش یابد.

چشم‌انداز شما برای آینده این مسابقات چیست؟

ما سعی کرده‌ایم همیشه ایده‌آل‌ها را ببینیم. از پارالمپیک سیدنی به بعد تلاش کردیم که در مرحله اول به رشد کمی فکر کنیم. در مراسم افتتاحیه بازی‌های پارالمپیک می‌بینید که کشورهایمانند آمریکا، کانادا و استرالیا وقتی ورزشکارانشان وارد استادیوم می‌شوند، ابتدا و انتهای صفشان، در دورتادور استادیوم (۴۰۰ متری) به هم می‌رسند. یعنی تعداد ورزشکارانی که با خود می‌آورند خیلی زیاد است. دید آنها کمی است و شاید اصلا به رتبه و مدال فکر نمی‌کنند. ما هم این سیاست را داشته‌ایم و آن را کنار گذاشته‌ایم و در چندین پارالمپیک با همین دید شرکت کردیم. ولی متأسفانه ظرفیت احساسی مردم ما این را نمی‌پذیرد و ما را تحت تاثیر و حتی تحت فشار قرار می‌دهند. مردم ما انتظار دارند که هر ورزشکاری که به مسابقات برون مرزی می‌رود، باید یک مدال با خود بیاورد. متأسفانه تبلیغات و رسانه‌ها نیز به این مساله دامن می‌زنند، یعنی اگر تیمی را بیرون ببرید و بدون مدال برگردد بلافاصله هجمه تبلیغاتی بر علیه آنان صورت می‌گیرد که پول مردم را چه کار کردید واز این قبیل حرف‌ها، در صورتی که رسالت ورزش معلولان با ورزش غیرمعلولان تفاوت دارد. قهرمانی، یک بخش کار است و آن بخش دیگر و بزرگتر که بیشتر هم مورد نظر ماست، این است که بتوانیم افراد بیشتری را جذب ورزش کنیم و آنها را به تحرک بیاندازیم. این مساله باید فرهنگ سازی شود و نشریات و رسانه‌ها باید به درک این موضوع کمک کنند. نه این که جنجال درست کنند و برنامه‌های همه را زیر سوال ببرند، ما هم با این مساله روبرو شده‌ایم و برای همین در سیاست‌گذاری‌های خود کمی تجدیدنظر کرده‌ایم، یعنی علاوه بر این‌که جنبه کمی کار را در نظر گرفته‌ایم یک مقداری هم به نتایجی که بچه‌ها به دست می‌آورند، توجه کرده‌ایم. یعنی بچه‌ها را طوری انتخاب و به بازی‌ها اعزام می‌کنیم که در یک محدود قابل قبولی از نظر اجتماع قرار داشته باشند. اگر مدال هم نگرفتند حداقل در رتبه‌های چهارم

تا ششم قرار بگیرند. در لندن نتایج ما خیلی خوب بود و ما از رتبه ۲۴ به رتبه ۱۱ رسیدیم چون این تغییر دیدگاه‌ایمان، تاثیرگذار بود. برای مسابقات المپیک بعدی که در برزیل خواهد بود، تلاش می‌کنیم که بهتر از پارالمپیک لندن ظاهر شویم. البته حریفان ما هم ساکت ننشسته‌اند و آنها هم به شدت کار می‌کنند، ما باید خودمان را به سطحی برسانیم که بتوانیم با آنها رقابت کنیم.

چگونه می‌توان این فرهنگ‌سازی را انجام داد و مردم را متوجه اهمیت حضور بیشتر معلولان در بازی‌های جهانی کرد؟

یکی مقداری از مسایل ما داخلی است. مسابقات قهرمانی کشور نباید تعطیل شود، قهرمانی استان‌ها نباید تعطیل شود، بازی‌های باشگاهی ما در رشته‌های مختلف ورزشی، باید مستمر باشد و تعطیل نشود. اینها باعث می‌شود که رشد کمی در داخل حفظ شود و خود به خود از دل آن استعدادها و قهرمانان‌های خوب و بزرگ پیدا شوند. در این صورت است که ما می‌توانیم در هر دو جنبه کیفی و کمی، وارد صحنه‌های رقابت شویم.

ورزش حرفه‌ای معلولان با چه چالش‌هایی روبروست؟

بزرگ‌ترین مشکل ما که فقط مخصوص ورزش‌های معلولان نیست و شامل کل ورزش‌ها در کشور می‌شود، این است که ورزش ما اساسا دولتی است. اگر دولت پول و بودجه داشته باشد و به ورزشکار پول بدهد، او انگیزه‌اش بالا می‌رود، کار می‌کند و جلو می‌رود. در صورتی که در دنیا به این صورت نیست. بخش‌های خصوصی و NGOها، به‌خصوص در ورزش معلولان به صورت حامیان مالی، کمک می‌کنند. چون برای آنها بعد تبلیغاتی دارد، می‌آیند و در این ورزش، سرمایه‌گذاری می‌کنند. ولی در کشور ما فقط در چند رشته خاص مثل فوتبال، بسکتبال و کشتی این حمایت‌ها صورت می‌گیرد و بقیه رشته‌های ورزشی از این منابع مالی محروم هستند. در ورزش معلولان چون بعد تبلیغاتی اصلا وجود ندارد، مشکلات چند برابر است. چون نه دولت در بخش باشگاهی وارد می‌شود و سرمایه‌گذاری می‌کند و نه بخش خصوصی. البته تا حدی این حمایت‌ها وجود دارد ولی چشمگیر نیست. ما ورزشی مثل فوتبال را می‌بینیم که چقدر جنجال تبلیغاتی درست

می‌کند و یک جامعه را به حرکت وامی‌دارد و به دنبال خودش می‌کشاند. ولی در مورد ورزش پارالمپیک فقط اگر دولت بودجه اختصاص بدهد، کار ما پیش می‌رود. خوشبختانه مدیریت این مجموعه؛ آقای خسروی‌وفا زحمات خیلی زیادی کشیده‌اند و پیگیری‌های زیادی می‌کنند که آن حداقل اعتباری که به ورزش پارالمپیک تعلق می‌گیرد را به جا و درست مصرف کنیم. یکی از شانسی‌هایی که کمیته ملی پارالمپیک و فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان داشته‌است، این است که ثبات مدیریتی برای سالیان دراز در آن وجود داشته و به همین خاطر سیاست‌ها قابل پیگیری بوده‌اند. ارتباط کاری بسیار خوبی هم بین کمیته ملی پارالمپیک و فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان و فدراسیون ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان وجود دارد که به استمرار این فعالیت‌ها کمک کرده‌است. به هر حال ورزش ما نیاز به بودجه و اعتبارات مالی دارد. وقتی رقابتی در خارج از کشور در حال برگزاری است، اگر ما نتوانیم در آن شرکت کنیم، سهمیه خود را در جای دیگر از دست می‌دهیم. شرکت در رقابت‌های خارجی و آمادگی جسمانی بچه‌ها همه نیاز به بودجه دارد. امیدوارم که وضع اعتباری کمیته پارالمپیک ثابت پیدا کند. اگر این اعتبارات کم هم باشد ولی به موقع در اختیار ما قرار گیرد، می‌توانیم برنامه‌ریزی صحیحی داشته باشیم.

سخن آخر شما با بچه‌های علاقمند به ورزش چیست؟

من به عنوان کسی که همیشه ورزش کرده و با ورزش بوده‌ام، همیشه الگویی برای خودم داشته‌ام و سعی می‌کردم خودم را به آن الگو و ایده‌آل برسانم. بچه‌ها در هر وضعیتی که هستند و حتی در بدترین شرایط معلولیت، افرادی را به عنوان الگو و سبیل برای خود قرار دهند. ما در صحنه‌های مختلف ورزشی افراد نخبه زیادی داریم که بچه‌ها می‌توانند تلاش کنند تا به آن مرحله برسند. البته پیشرفت، آنی نیست و تدریجی است ولی این امکان وجود دارد. بچه‌ها نباید انتظار داشته‌باشند که با اولین حضورشان در یک صحنه ورزشی و رقابتی حتما جایگاه خوبی به دست بیاورند. همین که از پشت میز یا روی تخت یا گوشه خانه که در آن ساکن شده‌اند بیرون بیایند و وارد صحنه ورزشی شوند، خودش موفقیت است. به هر حال اگر تلاش بکنند حتما به موفقیت می‌رسند. ♦



ورزش حق اساسی همه انسان‌هاست

دکتر سیدشهرام میرزمانی، عضو هیأت رئیسه فدراسیون ورزش‌های همگانی است. وقتی از ایشان درخواست کردیم که در گفتگویی با نشریه توانیاب درخصوص ورزش‌های همگانی شرکت کند، ترجیح داد که این گفتگو در مرکز رعد و بعد از آشنا شدن با این مؤسسه، صورت گیرد. قرار گذاشته شد و ایشان در مرکز رعد حضور پیدا کردند و از فعالیت‌های بخش‌های مختلف این مرکز دیدن کردند. گفتگوی ما با ایشان پس از این آشنایی و این بازدید صورت گرفت که مشروحش تقدیم خوانندگان می‌شود.

فدراسیون ورزش‌های همگانی چه فعالیت‌هایی را برعهده دارد؟

این فدراسیون در زیرمجموعه وزارت ورزش و جوانان علاوه بر مفهوم‌سازی و تبیین جایگاه همگانی در کشور، اقداماتی را برای توسعه ورزش‌های همگانی و فعالیت بدنی در بین افراد جامعه چه افراد سالم و چه افراد دارای معلولیت در سطح کشور برنامه‌ریزی و اجرا می‌کند. این فدراسیون در زیرمجموعه خود، تعدادی رشته ورزشی که غالبا رشته‌های ورزشی عمومی و همگانی هستند و همچنین تعدادی رشته ورزشی دیگر که در دنیا در سطح قهرمانی کار می‌نمایند را به صورت فعال تحت پوشش خود دارد. این فدراسیون حدود بیست و شش



رشته ورزشی را شامل می‌شود، رشته‌هایی مانند آمادگی جسمانی، ایروبیک، ورزش صبحگاهی، پیلاتس، گردشگری ورزشی، برای تو نیک، ماهیگیری ورزشی، بازی‌های الکترونیکی و فکری، بازی و ورزش کودکان، طناب‌زنی، یوگا، ورزش‌های طبیعی، ورزش‌های کارکنان دولت، داوطلبین ورزشی، داژبال، ورزش‌های تفریحی و مهارت‌های فردی، ورزش فریزی، و... در زیرمجموعه هر رشته، تعدادی کمیته وجود دارد که فعالیت‌های مربوط به آن را برنامه‌ریزی و اجرا می‌کند. بسیاری از ورزش‌های نام برده مانند آمادگی جسمانی، ایروبیک، برای تونیک، ورزش روزانه (صبحگاهی)، یوگا و غیره از جمله ورزش‌هایی است که برای افراد دارای معلولیت در سطوح مختلف می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. من امیدوارم که فدراسیون ورزش‌های همگانی بتواند اقدامات موثری را در جهت توسعه ورزش همگانی در بین معلولان، در سطوح مختلف و با کلاس‌بندی‌های رشته‌های ورزشی تحت پوشش خود با توجه به سطح مشکلات جسمی و حرکتی که آنها دارند، برنامه‌ریزی کند.

اهمیت و ضرورت ورزش همگانی برای افراد جامعه در چه حد است؟

امروزه از نظر علمی برهمگان ثابت شده است که ورزش تاثیرات بسیار مثبتی در جسم و روان انسان‌ها، محیط زندگی آنها و

جسمی و چه روانی و ذهنی با هر قومیت و نژاد و مذهب و... باید برنامه‌ریزی ورزشی وجود داشته باشد. برای همین در مفهوم ورزش همگانی، دو موضوع وجود دارد: یکی گروه‌های هدف هستند که شامل کودکان و نوجوانان، بزرگسالان، سالمندان و زنان می‌شوند و یکی هم پایگاه‌های اجتماعی هستند که شامل گروه‌هایی مثل مهد کودک‌ها، مدارس، خانه‌های سالمندان، مراکز جانبازان و معلولان، دانشگاه‌ها، پادگان‌ها، ادارات، پارک‌ها می‌باشند که باید

برایشان برنامه‌ریزی شود. ورزش باید به عنوان روش و سبک زندگی در سبب روزانه انسان‌ها قرار گیرد. مسوولیت آن نیز، با خود فرد است که در هر شرایطی فعالیت بدنی روزانه‌اش را داشته باشد. هر فرد باید به یک ورزش و فعالیتی هدایت شود و در آن استعدادیابی شود. در کشور ما در ورزش افراد غیرمعلول، این شرایط مهیاتر است. اما دولت و مسئولان نیز در قبال مردم برای تامین زیرساخت‌ها و امکانات و شرایط و قانونگذاری در ورزش همگانی و فعالیت بدنی به عنوان یک حق اساسی و اجتماعی آنها مسئول هستند.

برای هر فرد باید به یک ورزش و فعالیتی هدایت شود و در آن استعدادیابی شود. در کشور ما در ورزش افراد غیرمعلول، این شرایط مهیاتر است. اما دولت و مسئولان نیز در قبال مردم برای تامین زیرساخت‌ها و امکانات و شرایط و قانونگذاری در ورزش همگانی و فعالیت بدنی به عنوان یک حق اساسی و اجتماعی آنها مسئول هستند.

چرا مردم جامعه ما نسبت به ورزش بی‌انگیزه هستند؟

فعالیت‌ها و برنامه‌های ما در حوزه ورزش همگانی با سطح استانداردها و معیارها و شاخص‌های جهانی در زمینه ورزش همگانی فاصله دارد. اما باید اذعان کرد در سالیان اخیر نسبت به گذشته وضعیت ورزش همگانی در ایران بهتر شده‌است. در ده سال پیش در پارک‌ها تعداد کمتری از مردم را در حال ورزش و پیاده‌روی می‌دیدیم ولی امروز این وضعیت فرق کرده و ورزش جای خود را در زندگی بسیاری از مردم باز کرده‌است. سازمان‌ها و نهادها هم فعالیت بیشتری انجام می‌دهند، مثلاً مدارس، دانشگاه‌ها و ادارات هر کدام طرح‌ها و برنامه‌های برای خود دارند و به اعضا و کارکنان خود انگیزه می‌دهند که بیایند و در رشته‌های ورزشی شرکت کنند. اما فرهنگ‌سازی ورزشی باید از دوران کودکی شروع شود. ورزش باید ملکه

ذهن کودکان شود و این احساس در آنها به وجود آید. طبیعتاً وقتی این کودکان رشد می‌کنند، این احساس در آنها تقویت می‌شود و وقتی به سنی می‌رسند که باید استعدادیابی شوند، ورزش‌های خاصی را انتخاب می‌کنند و آنجاست که فعالیت‌ها گسترده‌تر می‌شود.

فدراسیون ورزش‌های همگانی در زمینه فرهنگ سازی ورزشی چه فعالیتی کرده‌است؟

فدراسیون ورزش‌های همگانی در سطح کشور در این حوزه برنامه‌های خاص خود را دارد که این برنامه‌ها را به صورت گروهی و همگانی انجام می‌دهد. مثل پیاده‌روی‌های خانوادگی که در روزهای جمعه برگزار می‌شود. در این پیاده‌روی‌ها افراد دارای معلولیت با عصا و ویلچر حتی با واکر حضور دارند که گاهی تصاویر آنان را در تلویزیون هم می‌بینیم. ما براساس سند راهبردی فدراسیون، در حوزه‌های مختلف فعالیت‌هایی داریم و برنامه‌های جامعی را برای برگزاری مسابقات مختلف در رشته‌های مختلف و پیاده‌روی‌های مختلفی را برای خانواده‌ها و کارکنان و گروه‌های مختلف برنامه‌ریزی می‌کنیم. از طرفی دوره‌های مختلف آموزشی مربیگری و داوری و کارگاهی را در رشته‌های تحت پوشش خود برگزار می‌کنیم. ما رشته‌های زیادی را تحت پوشش خود داریم که این رشته‌ها مخاطبین خاص خود را چه در بین افراد دارای معلولیت و جانباز دارند. در نهایت فدراسیون ورزش‌های همگانی، جشنواره‌ها و برنامه‌های مختلفی را به مناسبت‌هایی مثل روز المپیک یا هفته تربیت بدنی، روز ملی ورزش همگانی (جمعه آخر مهرماه) و یا سال‌روز پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی به صورت گسترده و فراگیر در سراسر کشور از طریق هیأت‌های ورزشی استان‌ها و انجمن‌ها پیگیری می‌کند.

فدراسیون ورزش‌های همگانی برای افراد دارای معلولیت نیز برنامه‌هایی دارد؟

در خصوص معلولان به عنوان یک جمعیت خاص، باید برنامه‌ریزی‌های خاصی پیش‌بینی شود. در حوزه ورزش حرفه‌ای و قهرمانی معلولان، فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان را داریم که براساس رشته‌های مختلفی که در سطح قهرمانی و رقابت‌های پارالمپیک شرکت می‌کنند،

افراد دارای معلولیت را کلاس‌بندی کرده و در این رشته‌ها شرکت می‌دهند. کمیته ملی پارالمپیک را هم داریم که برای ورزش قهرمانی برنامه‌ریزی می‌کند و در نهایت فدراسیون بیماری‌های خاص را داریم که در بعضی رشته‌های خاص برنامه‌های ورزشی برای بیماران خاص پیش‌بینی کرده‌اند. از چندسال پیش از طرف وزارت ورزش و جوانان به فدراسیون‌ها ابلاغ شد که باید کمیته ورزش‌های همگانی را در دل همه فدراسیون‌های ورزشی داشته باشند که به دنبال آن، در فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان، این کمیته تشکیل شد و در راستای آن، همایش ملی در حوزه ورزش همگانی جانبازان و معلولان برگزار گردید که دستاوردهای خوبی هم داشت. از طریق این کمیته، برنامه‌های خوبی برای معلولان و جانبازان برنامه‌ریزی شده که در حال حاضر هم در حال اجراست. ولی در فدراسیون ورزش‌های همگانی به دلیل گستردگی خاصی که وجود دارد برنامه‌ریزی‌ها در حوزه ورزش جانبازان و معلولان محدودتر بوده‌است. ولی در سند راهبردی خود برنامه‌هایی را پیش‌بینی کرده‌ایم که انشالله بتوانیم در حوزه ورزش آمادگی در جهت افزایش آمادگی عمومی مردم چه افراد سالم و چه افراد دارای معلولیت، از طریق ورزش همگانی و کار کرده‌ایم و ویژگی‌ها و رشته‌هایی که در این حوزه داریم فعالیت کنیم.

همانطور که گفتید، ورزش‌های همگانی شامل سه حوزه دیگر پیشگیری، توانبخشی و درمانی است. لطفاً در مورد این سه حوزه هم توضیح دهید.

در حوزه ورزش پیشگیری برنامه‌های خاصی را در جهت پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌ها و معلولیت‌ها داریم که برای آن، مداخلات خاصی را در گروه‌های مختلف برنامه‌ریزی کردیم که باید اجرا شود و نیاز به کمک و همراهی کلیه سازمان و نهادها دارد. در حوزه ورزش درمانی هم برنامه‌هایی داریم که بتوانیم از طریق ورزش و از جمله ورزش‌هایی مانند برای تو نیک که تلفیقی از خط نابینایان و ورزش ایروبیک و آمادگی جسمانی است، در جهت درمان بیماری‌ها به کار بگیریم. ورزش برای تو نیک از ورزش‌هایی است که برای معلولان به خوبی قابل استفاده است. در بحث ورزش درمانی، ورزش در آب را داریم که می‌تواند برای معلولان و جانبازان به کار رود. در حوزه ورزش توانبخشی و حرکات اصلاحی هم برنامه‌هایی پیش‌بینی

شده و نیاز است که در جلسات تخصصی که با همکاری نهادهای مرتبط با معلولان و جانبازان و موسساتی مثل مجتمع رعد خواهیم داشت رشته‌های ورزشی را در حوزه ورزش‌های همگانی کلاس‌بندی کنیم و از این طریق تمرینات خاصی را برای آنان طراحی کنیم و آمادگی آنها را افزایش دهیم و از روند پیشرفت بیماری در آنها پیشگیری کنیم. مثلاً برای افراد مبتلا به ام اس ورزش‌هایی را می‌توان پیشنهاد کرد که در درمان بیماری آنان کمک می‌کند.

محورهایی که بیان کردید هم برای افراد دارای معلولیت و هم برای افراد غیرمعلول قابل استفاده است؟

بله. این برنامه‌ها را هم برای افراد بدون معلولیت و هم برای افراد دارای معلولیت، می‌توان مورد استفاده قرار داد. همانطور که اشاره شد برای افراد دارای معلولیت، هم می‌توان آمادگی‌هایشان را افزایش داد و هم از روند پیشرفت بیماری آنان پیشگیری کرد و هم مداخلات درمانی را از طریق ورزش، طراحی کرد و هم از طریق تمرینات توانبخشی، حرکات اصلاحی را برای آنان انجام داد. این برنامه‌ها را، هم به صورت فردی می‌توان برنامه‌ریزی کرد و هم به صورت گروهی می‌شود گروه درمانی کرد. افراد دارای معلولیت را می‌توان در گروه‌های خاص خود کلاس‌بندی کرد. ورزش گروهی جذابیت بیشتری دارد، چون هم در فضای باز انجام می‌شود و هم همبستگی ایجاد می‌کند. حتی برای معلولان می‌توانیم برنامه‌های ورزش در طبیعت را هم داشته‌باشیم و طوری برنامه‌ریزی کنیم که بتوانند با خانواده‌هایشان در ایام تعطیلات و در اوقات فراغت برنامه‌های گردشگری ورزشی و ورزش‌های طبیعی داشته باشند. همچنین برای کودکان دارای معلولیت نیز می‌توانیم در انجمن بازی و ورزش کودکان، برنامه‌ریزی‌هایی را پیش‌بینی کنیم. با این هدف که بتوانیم گروه سنی زیر هفت سال که معمولاً در منازل نگهداری می‌شوند و به مراکز توانبخشی و آموزشی مراجعه نمی‌کنند را مخاطب قرار دهیم.

ورزش به عنوان یک پدیده اجتماعی، اجتماعی شدن افراد را تسریع می‌کند و هرچه افراد در محیط‌های ورزشی فعالیت کنند سریعتر اجتماعی می‌شوند و همین به آنها کمک می‌کند که بهتر با مشکلات جسمی و کم توانایی‌هایشان کنار بیایند. یکی از اهداف ما می‌تواند آموزش به خانواده‌ها و مخصوصاً مادران این کودکان باشد. آنان را می‌توانیم به عنوان مربی

آموزش دهیم که در داخل منزل یک سری ورزش‌های آمادگی، پیشگیری، توانبخشی و درمانی را برای فرزندانشان انجام دهند.

آیا پرداختن به ورزش‌های قهرمانی ممکن است برای سلامت جسمی افراد دارای معلولیت مضر باشد؟

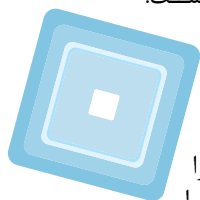
نمی‌شود با این دید به ورزش قهرمانی نگاه کرد. همانطور که ما در ورزش افراد غیرمعلول هم می‌گوییم که نیاز به قله داریم، عزیزان جانباز و معلول ما هم نیاز به انگیزه دارند و باید بتوانند با افرادی که توانایی‌هایشان با آنان یکسان است رقابت کنند. ما نمی‌توانیم بگوییم ورزش قهرمانی برای معلولان نباشد چون در آن صورت، آن قله‌ای که به آنها انگیزه می‌دهد، وجود نخواهد داشت. همانطور مقام معظم رهبری (حفظه الله) بیان کردند «ورزش همگانی موتور حرکتی ورزش قهرمانی است». نکته ظریف این است که کسی که توانش را دارد و به آن مهارت رسیده باشد می‌تواند با کمترین آسیب در عرصه قهرمانی وارد شود. دنیای امروز برای وارد کردن رشته‌های جدید ورزشی برای معلولان و جانبازان در رقابت‌های پارالمپیک خیلی راحت‌تر حرکت می‌کند چون عقیده بر این است که اگر بتوانیم رشته جدیدی را طراحی کنیم که معلولان و جانبازان در سراسر دنیا بتوانند آن را انجام دهند، انگیزه بیشتری برای شرکت در ورزش پیدا می‌کنند. اما باید کلاس‌بندی‌ها رعایت شود و سطح توانایی هر شخص مشخص باشد. تمرینات ویژه و مربی اختصاصی خود را می‌خواهد تا در نهایت فرد بتواند آمادگی لازم را کسب کند که در یک رقابت در سطح قهرمانی شرکت کند. در خیلی از رشته‌هایی که عزیزان جانباز و معلول ما شرکت می‌کنند غیر از رشته‌های تیمی مثل والیبال و بسکتبال رقابت‌ها خیلی نزدیک نیست. برای خیلی از رشته‌های ورزشی که در دنیا وجود دارد تعریف جدیدی انجام شده‌است و قوانین و مقررات این ورزش‌ها براساس شرایط جانبازان و معلولان برنامه‌ریزی شده و در وسایل و تجهیزات آن تغییراتی ایجاد شده که این عزیزان هم بتوانند این ورزش‌ها را انجام دهند، مثل ورزش گلبال و بیس‌بال که مخصوص نابینایان است. ما باید در ایران همین کار را برای خیلی از رشته‌ها انجام دهیم نه به این دید که این رشته‌ها در مسابقات پارالمپیک و جهانی وجود دارند بلکه برای اینکه بتوانیم جمعیت مخاطب زیادی از معلولان را که اکنون در خانه‌ها

هستند و به مراکز آموزشی و توانبخشی هم نمی‌آیند تحت پوشش قرار دهیم و این افراد در جامعه حضور پیدا کنند. ورزش قهرمانی، هم برای کشور یک نیاز است و هم برای معلولانی که در رشته‌های خاص فعالیت می‌کنند. ورزش همگانی هم، یک نیاز اساسی است که شرایط آن باید برای جانبازان و معلولان در سراسر کشور فراهم شود و در نهایت به سلامتی آنان بیانجامد.

آیا فدراسیون ورزش‌های همگانی، پرورش مربی برای معلولان را در برنامه خود دارد؟

چون ما در ابتدای کار هستیم نیاز به تعریف رشته‌های ورزشی داریم یعنی باید برای هر رشته‌ای که می‌خواهیم مربی تربیت کنیم، ابتدا سرفصل‌ها و محتوای درسی را بنویسیم و تمریناتی که باید آموزش داده شود را مشخص کنیم و در ادامه، میزان مهارت‌های این مربی را برای کاری که می‌خواهد انجام دهد را بسنجیم و ببینیم آیا این فرد به عنوان مربی می‌تواند این رشته خاص را به مخاطب خود آموزش دهد؟ شاید در دنیا از افراد دارای معلولیت به عنوان مربی معلولان استفاده کنند ولی در جایی که مربی می‌خواهد به یک فرد معلول، مهارتی را آموزش دهد کار بسیار سخت است چون با مخاطبی روبروست که در ابتدا، بی‌تمایل و بدون انگیزه است.

چون او فردی است که مشکلات خاص خود را دارد. من به عنوان یک مربی اگر بخواهم به یک کودک غیرمعلول فوتبال یاد بدهم او سریعتر و راحت‌تر این مهارت را می‌آموزد. ولی اگر همین فوتبال را بخواهم به یک کودک دارای معلولیت آموزش بدهم، باید خیلی بیشتر توان بگذارم، باید بتوانم با او سروکله بزنم و بارها و بارها مهارت‌ها را با او تکرار کنم. آموزش به فرد دارای معلولیت، مهارت ویژه‌ای می‌خواهد به همین دلیل می‌گویم ما باید کلاس‌بندی کنیم و رشته‌ها را تعریف کنیم و در نهایت مثلاً بگوییم برای بیماران ام اس می‌توانیم این پنج رشته ورزشی را پیشنهاد کنیم و بگوییم در هر رشته ورزشی، مربی باید این ویژگی‌ها را داشته باشد و این موضوعات را آموزش بدهد. خود این مربیان باید مهارت‌های خاص داشته باشند. باید فیزیولوژی معلولیت‌ها و کلاس آن معلولیت‌ها و سطح توانایی آن افراد دارای معلولیت و همچنین ظرفیت‌هایشان را بشناسند تا بتوانند به عنوان یک مربی با آنها کار کنند. ما در فدراسیون ورزش‌های



همگانی به دنبال این هستیم که با مراکز مانند رعد همکاری داشته باشیم و بتوانیم ورزش همگانی را برای همه مردم از جمله افراد دارای معلولیت در سراسر کشور اجرا کنیم. چون ورزش همگانی، یا ورزش برای همه نامیده می‌شود. ما باید رشته‌های مختلف ورزشی را برای گروه‌های مختلف معلولان با توجه به نوع معلولیت آنها تعریف و کلاس‌بندی کنیم و معلولیت‌ها را هم دسته‌بندی کنیم و مریدان خاص هر رشته را آموزش دهیم. الان در کشور مربی ورزشی اختصاصی برای بیماری خاص یا معلولیت خاص آموزش داده نمی‌شود. البته به غیر از کارهایی که در حوزه فیزیوتراپی، توانبخشی و یا حرکات اصلاحی برای معلولان در دانشگاه‌های خاص انجام می‌شود. در مورد رشته‌های تربیت مربی معلولان هم باید محتوای آموزشی آن مورد بررسی قرار بگیرد که آیا آن چیزی که در آخر کار از آن حاصل می‌شود فقط یک مدرک تحصیلی است و یا اینکه در انتها این افراد آموزش دیده، توانایی آن را می‌یابند که مهارتی را به کسانی با توانایی‌های هم سطح خود آموزش بدهند. این مسایل لازم است در جلسات تخصصی بررسی شود.

آیا وسایل ورزشی که در پارک‌ها نصب شده است زیر نظر فدراسیون ورزش‌های همگانی است؟

خیر این وسایل براساس استانداردهایی که در کشور وجود دارد توسط یکسری تولید کننده، تولید یا وارد می‌شود و شهرداری‌ها، براساس نیاز مردم این وسایل را در پارک‌ها نصب کرده‌اند. در خیلی از پارک‌ها برای استفاده از این دستگاه‌ها مربی وجود دارد و یا تابلوهایی را برای استفاده از این وسایل نصب شده است که طرز کار با آن را آموزش می‌دهد. استفاده از این وسایل چنانچه با روش درست صورت نگیرد، می‌تواند آسیب‌زا باشند.

در برنامه پیاده‌روی همگانی که هر هفته زیر نظر فدراسیون ورزش‌های همگانی انجام می‌شود ایران به عنوان الگویی در بین کشورهای دنیا مطرح شده است. آیا در برنامه‌ریزی این پیاده‌روی‌ها این پیش‌بینی انجام می‌شود که مسیریابی انتخاب شوند که افراد دارای معلولیت هم بتوانند در این برنامه شرکت کنند؟

معمولا مسیریابی که برای پیاده‌روی‌ها انتخاب می‌شوند مسیریابی عمومی هستند که آسفالت دارند و معمولا در شهرها یا در پارک‌ها هستند. معدود مواردی بودند که مسیر خاکی بوده باشد. معمولا طوری برنامه‌ریزی می‌شود که همه افراد بتوانند به آن دسترسی داشته باشند. بسیاری از دوستان دارای معلولیت هم، با ویلچر و عصا و حتی با واکر در این مسیرها حرکت می‌کنند. اجرای پیاده‌روی همگانی از سال ۱۳۸۶ در کشور انجام شده و به عنوان یک طرح بین‌المللی در دنیا مطرح شد و ایران لوح تقدیر از فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های همگانی دریافت کرد. فکر می‌کنم بتوانیم با همکاری مرکز رعد یکی دو همایش پیاده‌روی و یا ویلچررانی، در سطح شهر تهران برای جانبازان و معلولان برگزار کنیم. مرکز رعد به عنوان یک NGO می‌تواند این کار را شروع کند و اطلاع‌رسانی‌ها را انجام بدهد و فدراسیون هم می‌تواند برنامه‌ریزی در این مورد داشته باشد. این چنین برنامه‌ای می‌تواند به فرهنگ سازی عمومی کمک کند. لازم است مخاطبان ما که افراد دارای معلولیت هستند، در این برنامه با خانواده‌هایشان شرکت کنند.

برای اینکه افراد انگیزه برای ورزش داشته باشند نیاز به یک عقبه ذهنی و آگاهی‌های اولیه دارند، در بحث فرهنگ سازی چه سازمان‌ها و ارگان‌هایی با فدراسیون می‌توانند همکاری کنند؟

معمولا جانبازان و معلولانی که در پیاده‌روی‌های همگانی شرکت می‌کنند افرادی هستند که وارد اجتماع شده‌اند و حضور اجتماعی خوبی دارند و با افراد غیرمعلول ارتباط دارند. این افراد در این فعالیت‌ها، توان خود را به سایر افراد جامعه نشان می‌دهند و الگویی برای دیگران هستند که از آنان تبعیت کنند. فدراسیون ورزش‌های همگانی معتقد است که این کار یک مدیریت همگانی می‌خواهد و یک فدراسیون و یا وزارت ورزش و جوانان به تنهایی نمی‌تواند موثر باشد. اصلا در سطح مسوولیت‌ها و اختیاراتشان نیست و نیاز به همکاری همه سازمان‌های مسوول در حوزه معلولان و جانبازان دارد.

رسانه‌های همگانی چه نقشی در ترویج ورزش همگانی می‌توانند ایفا کنند؟

همه سازمان‌هایی که در شبکه رسانه‌های کشور فعالیت می‌کنند چه رسانه‌های دیداری و شنیداری مثل صدا و سیما و شبکه‌های اینترنتی و مجازی و رسانه‌های محلی و چه رسانه‌های مکتوب مثل روزنامه‌ها و نشریات، باید مردم را به سمت ورزش سوق دهند و آنان را تشویق کنند که ورزش را به عنوان یک نیاز اساسی در سبک زندگی خود بیاورند. آمارهای وزارت بهداشت نشان می‌دهد که بطور میانگین بیش از ۴۵ درصد افراد جامعه دچار کم تحرکی و بی‌تحرکی هستند که مسلما در افراد دارای معلولیت این درصد بیشتر است. نیاز به برنامه‌ریزی‌هایی توسط سازمان‌ها و رسانه‌های مطبوعاتی در جهت آگاهی بخشیدن به مردم در برجسته کردن اهمیت ورزش چه در بعد همگانی و چه در بعد قهرمانی و چه در بعد پرورشی لازم است.

چشم‌انداز شما در گسترش ورزش همگانی چیست؟

امسال سال فرهنگ و اقتصاد است. عزم ملی می‌خواهد و مدیریت جهادی. باید همه کمک کنیم و هم‌افزایی کنیم و توانایی‌هایمان را افزایش دهیم تا اگر در گذشته در جایی تلاش کمتری انجام شده و یا کارهایی انجام نشده است و یا از یک سری کارها عقب مانده‌ایم و نتوانسته‌ایم در جهت سلامت جامعه آن طور که باید فعالیت کنیم، جبران کنیم. چشم‌انداز فدراسیون ورزش‌های همگانی و به عبارتی آرمان این فدراسیون « حرکت به سوی ایرانی فعال، شاداب و سالم تا افق ۱۴۰۴، با پوشش حداقل ۵۰ درصد از جمعیت کشور به ورزش » و شعار آن در سال ۱۳۹۳، « همه با هم برای ورزش همگانی از روستا تا شهر » است که جانبازان و معلولان هم جزو همین جمعیت هستند. اگر در نهایت بتوانیم با همدیگر همفکری و تعامل و مشارکت‌های بین بخشی و فرا بخشی داشته باشیم و در مسوولان انگیزه ایجاد کنیم که در حوزه معلولان و بیماران خاص، فعالیت‌های گسترده‌تری انجام دهند، حضور این افراد در جامعه بیشتر دیده خواهد شد.

به امید آن روز ♦

بوچیا رشته ورزشی ظریف و با دقتی است که لازمه انجام آن، داشتن کنترل، دقت و تمرکز بسیار زیاد روی عضلات می‌باشد. هم اکنون بیش از ۵۰ کشور در جهان مشغول فعالیت در این رشته ورزشی هستند. نام این بازی را به صورت BOCCIA می‌نویسند اما به صورت رسمی «Botcha» تلفظ می‌گردد و معنای پرتاب کردن می‌دهد. رشته بوچیا توسط انجمن جهانی ورزش‌ها و تفریحات سالم افراد فلج مغزی (CPIIRA) به صورت بین‌المللی مدیریت می‌شود.

بنابر استدلال‌ها این بازی از یونان باستان سرچشمه گرفته است. در بازی قدیمی افراد برای انداختن سنگ‌های بزرگ در نزدیکی یک سنگ هدف با یکدیگر رقابت می‌کردند. هنگامی که این بازی به انگلستان آمد به ورزشی برای کسانی که دچار فلج مغزی شدید هستند منحصر شد. CP SPORT، یک سازمان خیریه محور در ناتینگهام است. هدف آن فراهم ساختن فرصت ورزش کردن برای معلولان فلج مغزی است. بوچیا در حدود سال ۱۹۸۰ در انگلستان معرفی شد.

امروزه این بازی به یک رشته ورزشی برای بخش اعظمی از جامعه توسعه یافته است و هم اکنون به عنوان مسابقه‌ای رقابتی در پارالمپیک تبدیل شده است. قوانین بوچیا توسط CP-ISRA وضع می‌گردد و هر چهار سال یک بار (معمولا بعد از پارالمپیک) مورد تجدید نظر واقع می‌شود. برای مشخص شدن افراد قهرمان و برگزیده در سطح جهان، یک دوره چهار ساله سپری شد که هر ساله شاهد یک اتفاق مهم جهانی بودیم. در سال اول، مسابقات قهرمانی اروپا آغاز شد، به دنبال آن مسابقات قهرمان جهان و بعد از آن جام جهانی برگزار شد

و در نهایت در محوریت این مراحل شاهد مسابقات پارالمپیک بودیم. این بازی از نظر استراتژی مانند بولینگ می‌باشد، بوچیا در فضایی سربسته و روی سطحی صاف و یکنواخت به ابعاد ۶ متر در ۵/۱۲ متر بازی می‌شود. روش انجام این بازی پرتاب کردن، ضربه زدن و یا استفاده از ابزار کمکی برای به حرکت درآوردن توپ‌های چرمی (۶ توپ برای هر شخص یا تیم) و نزدیک کردن آنها به یک توپ سفید رنگ (توپ هدف یا توپ جک) در طی یک مدت زمان معین است. هر بازی وابسته به نوع مسابقه دارای چهار یا شش end (نوبت بازی) است. در هر end از بازی، بازیکن به ازای هر توپ نزدیک به توپ هدف نسبت به حریف خود امتیاز می‌گیرد.

بازیکنان بوچیا معمولا مبتلا به فلج مغزی می‌باشند. این بازی برای هر جنسیتی به صورت انفرادی، دوپل و تیمی قابل اجراست. در بازی انفرادی هر تیم یک نفر بازیکن دارد که هر بازیکن ۶ توپ دارد و در چهار end به رقابت می‌پردازد. در بازی دوپل از دو نفر بازیکن استفاده می‌شود که یکی از آنها می‌تواند از رمپ (وسیله کمکی) جهت حرکت دادن توپ استفاده کند. بازی‌های دوپل دارای چهار end می‌باشد و به هر یک از اعضا ۳ توپ داده می‌شود. در بازی تیمی نیز هر تیم از سه نفر تشکیل می‌شود که به هر یک از اعضای تیم دو توپ در هر end داده می‌شود و شامل شش end می‌باشد.

تماشاگران می‌توانند برای تشویق هر بازیکنی در سالن مسابقه حاضر شوند، تماشاگران می‌توانند از اعضای تیم یا هر شخص دیگری باشند. تماشاگران باید در طی انجام عمل پرتاب توپ ساکت بمانند.

بوچیا در پارالمپیک توسط آقایان و خانم‌هایی که دارای معلولیت جسمی -

معرفی مختصر و تاریخچه رشته ورزشی بوچیا

منابع: سایت www.cpsport.org/boccia و کمیته بین‌المللی پارالمپیک

حرکتی شدید که منشا آن می‌تواند مغزی یا غیر از آن باشد بازی می‌شود. این افراد می‌توانند شامل افراد فلج مغزی (CP) و اشخاصی که دچار اختلال در دست و پا هستند، افرادی که ضایعه نخاعی شدید دارند، افرادی که دچار تحلیل عضلانی می‌باشند، اشخاصی که دچار سفتی عضلاتند و... باشند. فقط ورزشکارانی که دچار معلولیت سخت و شدید هستند می‌توانند جزء شرکت کنندگان در مسابقات باشند. بازیکنان بر اساس توانایی‌هایشان در ۴ کلاس، کلاسبندی می‌شوند:

کلاس ۱ BC¹: مخصوص معلولان CP¹ است که این بازیکنان می‌توانند از یک نفر به عنوان نفر کمکی استفاده کنند. فرد کمکی باید خارج از فضای بازی بازیکن (BOX) بایستد. او می‌تواند بنا به درخواست بازیکن ویلچرش را ثابت و تنظیم کند و همچنین توپ را در اختیار بازیکن قرار دهد.

کلاس ۲ BC²: مخصوص معلولان CP² است. این افراد نمی‌توانند از فرد کمکی استفاده کنند. کلاس ۳ BC³: مخصوص بازیکنانی است که معلولیت فیزیکی شدیدی دارند. بازیکنان از یک وسیله کمکی و یک همراه به عنوان فرد کمکی استفاده می‌کنند. تجهیزات و شخص کمکی می‌توانند در فضای بازی بازیکن (BOX) قرار بگیرند اما باید در پشت خطوط محوطه باشند. شخص کمکی باید نگاهش را از فضای بازی برگرداند. (بنابند موقعیت توپ‌ها را در زمین، هنگام مسابقه ببیند)

کلاس ۴ BC⁴: برای افرادی است که دارای نوع دیگری از معلولیت (مانند ضایعه نخاعی) هستند. بازیکنان از تجهیزات و فرد کمکی استفاده نمی‌کنند. ♦





بوچیا رشته‌ای است که در روح و روان بچه‌ها تاثیر دارد

عباس اردستانی کارشناس ارشد تربیت بدنی است. او استاد دانشگاه فرهنگیان است و از سال ۱۳۷۰ تاکنون در خدمت جانبازان و افراد دارای معلولیت است. در حال حاضر سمت اصلی او در فدراسیون جانبازان و معلولان، مدیریت آموزش و پژوهش است. او می‌گوید: به جهت علاقه وافری که ریاست محترم فدراسیون، آقای خسروی‌وفا به ورزش بوچیا داشتند من را مسوول راه اندازی ورزش بوچیا در کشور کردند.

این رشته از چه سالی در کشور ما راه‌اندازی شده‌است؟

بوچیا در کشور ما رشته جوانی است. جدا از رشته‌هایی که در چند سال اخیر در کشور راه افتاده مثل؛ شمشیربازی و بدمینتون، بوچیا جزو جوانترین رشته‌هاست. قدمت بوچیا در ایران به سال ۱۳۸۲ برمی‌گردد. در سال ۸۲ که یک جشنواره ورزشی - فرهنگی داشتیم، آقای دکتر برجسته که در حال حاضر معاونت فنی پارالمپیک را برعهده دارند، پیشنهاد راه‌اندازی رشته ورزشی بوچیا که مربوط به افراد دارای معلولیت‌های شدید است را مطرح کردند

استان کشور، در رشته بوچیا فعالند. تاکنون با همه مشکلاتی که وجود داشت، هشت دوره مسابقات قهرمانی کشوری را برگزار کردیم که حدود دویست ورزشکار در این مسابقات شرکت می‌کنند. ورزش بوچیا ورزش فوق‌العاده جذابی است و طرفداران بسیاری دارد.

این رشته فقط مربوط به افراد دارای معلولیت است؟

بله. افراد دارای معلولیت‌های شدید، فلج مغزی کلاس ۱ و ۲ (که از گردن به پایین فلج هستند) ضایعه نخاعی‌هایی که چهار دست و پا فلج هستند، MSها و میوپاتی‌هایی که چهار دست و پایشان درگیر است و توانایی پرتاب توپ را تا یک فاصله‌ای بیشتر نداشته باشند، می‌توانند در این رشته فعالیت کنند. این رشته برای معلولیت‌های شدید طراحی شده‌است. ما برای گسترش این رشته در کشور، محدودیت‌های زیادی داریم. به جز در تهران، اصفهان و مشهد که هتل‌های مناسبی برای اسکان ورزشکاران دارند در شهرهای دیگر به دلیل کمبود امکانات قادر به برگزاری مسابقات بوچیا نیستیم. بچه‌های بوچیا را به جز هتل در هیچ جای دیگری نمی‌توان اسکان داد. مشکل بعدی این است که هر ورزشکار برای شرکت در مسابقه، حتما باید یک همراه داشته باشد و این به معنای دوبرابر شدن هزینه‌هاست. هرچقدر که ورزش‌های دیگر برای شرکت در مسابقات هزینه دارند، در مسابقات بوچیا، این هزینه دوبرابر است. ولی علی‌رغم همه این محدودیت‌ها، استقبال خیلی خوبی هم از طرف استان‌ها و هم از طرف مسوولان ورزشی از برگزاری این مسابقات می‌شود.

خوشبختانه محدودیت‌های ورزش بوچیا را با تلاش بسیار توانسته‌ایم برطرف کنیم. توپ بوچیا، توپ خاصی است که در کشور تولید نمی‌شود و وارداتش هم هزینه‌بر است. یکی از کشورهای تولیدکننده توپ بوچیا دانمارک است که به دلیل مسایل سیاسی که پیش آمده بود، ما در واردات این توپ دچار مشکل شدیم. کشور دیگری که این توپ را تولید می‌کند کره است که متأسفانه هیچ وقت با ما همکاری نکرد. اما علی‌رغم همه این گرفتاری‌ها توانستیم چندسری توپ وارد کنیم که الان خوشبختانه استان‌های ما به اندازه مناسب توپ دارند. یکی دیگر از مشکلات، هزینه بالای گمرک برای واردات این توپ

است که اگر وزارت دارایی بتواند این مشکل را حل کند، می‌توانیم توپ‌ها را ارزان‌تر در اختیار بازیکنان قرار دهیم و این خیلی مهم است.

این ورزش فقط نیاز به توپ دارد؟

خیر. وسیله دیگری هم برای بعضی از ورزشکاران به آن نیاز داریم که آن رمپ است. رمپ هم یکی از وسایلی اختصاصی بعضی از کلاس‌های ما است. بعضی از بچه‌ها برای بازی حتما باید از این وسیله استفاده کنند. برای تهیه این وسیله بوچیا، آن را طراحی کردند و با هزینه بسیار اندک، این وسیله در داخل کشور ساخته شد. این در حالی بود که ساده‌ترین رمپی که می‌توانستیم از خارج از کشور تهیه کنیم، قیمتش حدود دو میلیون تومان بود. با کمک فدراسیون توانستیم همان هزینه اندک را هم با ۵۰ درصد تخفیف در اختیار استان‌ها قراردهیم.

اینجا فعالیت‌هایی هستند که تاکنون انجام داده‌ایم و دو استان را به بیست استان رساندیم. امکانات را تا جایی که توانستیم در اختیار استان‌ها گذاشتیم و کلاس‌های مربیگری و داوری را برگزار کردیم. الان داوران ما در سطح ملی هستند. مربیان ما انسان‌های بسیار زحمتکش و تلاشگری هستند. همه‌ساله با توجه به بودجه و امکاناتمان، دوره‌ها را تجدید می‌کنیم و تلاش داریم که این رشته استمرار پیدا کند.

ورزشکاران این رشته تاکنون در مسابقات بین‌المللی هم حضور داشته‌اند؟

شرکت تیم بوچیای ما در مسابقات بین‌المللی به ۵، ۶ سال قبل برمی‌گردد. اولین شرکت ما در مسابقات پاراآسیایی جوانان توکیو بود. بچه‌های ما در بخش دوپل کلاس BC۳، یک مدال برنز گرفتند و در کلاس BC۱ هم، یک مدال برنز داشتیم. در مسابقات گوانجو که تقریباً چهارسال قبل برگزار شد، به دلیل این که تجربه مسابقات بین‌المللی را در بزرگسالان نداشتیم نتیجه خوبی نگرفتیم. سال گذشته دوباره مسابقات جوانان برگزار شد و یکی از بازیکنان ما یک مدال نقره گرفت و دونفر دیگر هم، در BC۳، مدال برنز گرفتند. یکی از سختی‌هایی که ما در مسابقات بین‌المللی

با آن روبرو هستیم این است که ما در قاره آسیا هستیم و تیم‌های جهانی بوچیا همه آسیایی هستند. کره جنوبی، تایلند، هنگ کنگ و چین.

چرا تیم‌های جهانی بوچیا در آسیا متمرکزند؟

چون این کشورها خیلی زود به این ورزش پرداختند. حدود سی سال است که در این ورزش کار می‌کنند و علاوه بر این، این کشورها ارتباطات نزدیکی با هم دارند و وسایل این ورزش را هم خودشان تولید می‌کنند. اینها همه باعث شده که در این ورزش موفق باشند. این کشورها در آن سال‌ها، جزو کشورهای در حال توسعه بودند و درصد معلولیت در آنها، بیشتر از کشورهای اروپایی و آمریکایی بوده‌است. طبق آماري که سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده ده درصد جمعیت هر جامعه‌ای را افراد دارای معلولیت تشکیل می‌دهد، این جمعیت در کشوری مثل چین با آن تراکم جمعیت، بسیار زیاد است. این است که به این ورزش خیلی زیاد توجه کرده‌اند و قوی‌ترین کشورهایی که در این رشته کار می‌کنند در آسیا قرار دارند. رقبای اصلی ما اینها هستند. البته رسیدن به مقام‌های جهانی در این رشته ورزشی دور از دسترس نیست. وقتی بچه‌های ما در مسابقات جوانان شرکت کردند، دیدیم که به راحتی می‌توانند رقابت کنند. بوچیا مثل شطرنج است. براین اساس هرچقدر که فرد تجربه بیشتری در این بازی داشته‌باشد، به همان نسبت میزان موفقیتش بیشتر می‌شود. در این ورزش مثل شطرنج، بحث حمله و دفاع وجود دارد. این ورزش فقط حرکتی نیست و جنبه فکری و ذهنی آن به مراتب پررنگ‌تر از جنبه جسمانی‌اش است. برای همین است که بچه‌ها علاقه زیادی به این رشته دارند، چون توان فیزیکی بالایی احتیاج ندارد. یکی از نمایندگان سی‌پی‌ایزرا (CP-ISRA) به ایران آمده‌بود و می‌خواست از یکی از مراکز بوچیای ما بازدید کند. او را به مرکز کهریزک بردیم. در زمین بازی یک خانم چهل و دو ساله مشغول بازی بود. او حدود شش ماه بود که بوچیا بازی می‌کرد. آن مسوول از این خانم سوال کرد که وقتی بوچیا بازی می‌کنی چه احساسی داری؟ او گفت: از وقتی با این ورزش آشنا شده‌ام، احساس می‌کنم که تازه متولد شده‌ام! این بازی اینقدر می‌تواند در روحیه افراد تاثیر بگذارد. بعضی وقت‌ها مسابقات

تا ساعت‌ها بعد از نیمه شب ادامه پیدا می‌کرد، اما بازیکنان اصلاً اعتراض نداشتند و پرنرزی ادامه می‌دادند. انگیزه آنها بسیار بالاست و من خیلی خوشحالم که این رشته توانست با این سرعت در کشور جا بیفتد. هر وقت که مسوولان بالاتر از من سوال می‌کنند که

از بوچیا چه خبر؟ می‌گویم که من از بچه‌ها عقب افتاده‌ام و نمی‌توانم خودم را به آنها برسانم، آنقدر که آنها انگیزه و علاقه دارند!

رشته بوچیا چه جایگاهی در میان سایر رشته‌هایی که فدراسیون معلولان و جانبازان به آنها می‌پردازد، دارد؟

فدراسیون با تمام توانش به گسترش این رشته کمک می‌کند، اما فدراسیون ۱۷ رشته ورزشی را ساماندهی می‌کند. فدراسیون ۱۷ انجمن ورزشی دارد که یکی از آنها بوچیا است. خیلی از این انجمن‌ها در سطح ملی و بین‌المللی مطرح هستند و نمی‌شود جنبه‌های ملی کشور را هم نادیده گرفت. مثلاً در رشته والیبال نشسته، دوومیدانی، وزنه‌برداری و تیر و کمان، در دنیا جایگاه به دست آورده‌ایم. چه بخواهیم و چه نخواهیم بخش عمده‌ای از هزینه‌های فدراسیون صرف این تیم‌ها می‌شود که اقتدار ما را در جهان حفظ کنند و گرفتن مقام‌های قهرمانی تداوم پیدا کنند. اما برای رشته‌هایی مثل بوچیا که در حال توسعه است و تازه می‌خواهد وارد قهرمانی شود، هنوز کار زیاد است. چندی پیش آقای خاکی از من پرسیدند که رشته بوچیا کی می‌تواند در مسابقات قهرمانی مطرح شود؟ من گفتم، همین حالا وقتش است ما به اندازه کافی در استان ورزشکار داریم و به اندازه کافی و در حد مقدوراتمان امکانات مهیا و به استان‌ها ارسال کرده‌ایم و در حد قابل قبولی مربی و داور تربیت کرده‌ایم. این زمینه‌ها برای وارد شدن به مسابقات قهرمانی، آماده هستند.

در سال گذشته در بخش جوانان، بچه‌ها این را ثابت کردند، اما نمی‌شود از هزینه‌های مورد نیازهم غافل شد. من با کمال افتخار عرض می‌کنم که هر وقت به خدمت مسوولان فدراسیون رسیده‌ایم، هیچ زمانی دست ما را در تأمین بودجه مورد نیازمان رد نکردند. اما خصوصیات



این رشته و انگیزه بچه‌ها می‌طلبد که حمایت‌های بیشتری در این خصوص صورت بگیرد. این بالاترین خدمتی است که می‌توانیم انجام دهیم. در مسابقات و اردوها، ورزشکارانی داریم که در ساده‌ترین مسایل بهداشتی خود با مشکل مواجهند. این به غیر از تامین غذا، جابجایی‌ها و تمرینات آنها و تهیه امکانات برای آنها است که همه را باید خودمان انجام دهیم. یعنی همه جنبه کمک نیاز داریم.

بچه‌ها برای این که بتوانند بهتر در مسابقات شرکت کنند احتیاج به ویلچر برقی دارند که ما در تامین آن محدودیت داریم. توپ باید در حد قابل توجهی در اختیار ورزشکاران قرار داشته‌باشند که ما امکان تا مین آن را در حد مناسب نداریم. این است که من از همین جا اعلام می‌کنم اگر کسی بتواند به رشد این رشته و تهیه الزامات آن کمک کند کار فوق‌العاده‌ای کرده‌است. این ورزش، رشته‌ای است که بچه‌ها را زنده می‌کند.

این ورزش در بهبود و افزایش توانایی‌های بچه‌ها هم، نقشی ایفا می‌کند؟

صد درصد. البته اگر بشود آن را کامل اجرا کرد. در کنار این که فرد بخواهد در این ورزش، یک بوچیا کار حرفه‌ای شود، باید فعالیت‌های جانبی دیگری هم انجام دهد. این فعالیت‌ها خیلی تعیین کننده هستند. مثلاً فیزیوتراپی و آب درمانی. همین قدر که بچه‌ها با حداقل امکانات، فعالیت‌های عضلانی انجام می‌دهند برایشان بسیار مفید است. می‌دانید که بهبودی در مبتلایان به فلج مغزی بسیار محدود است، اما ورزش می‌تواند در روند توانمندی‌هایی که دارند موثر باشد. ورزشکارانی را داشتیم که از انجام کوچک‌ترین کارهایشان عاجز بودند، اما از وقتی وارد این ورزش شدند، به راحتی توانستند کارهای حداقلی خودشان را انجام دهند. خیلی از این بچه‌ها انگیزه ادامه تحصیل را پیدا کردند و الآن در دانشگاه درس می‌خوانند.

یعنی این ورزش انگیزه‌ای شده برای فعال شدن توانایی‌هایی که داشته‌اند ولی تا به حال مغفول مانده بوده؟

دقیقا این طور است. به نظر من آنقدر

که روح و روان می‌تواند در انجام کارها مؤثر باشد، جسم مؤثر نیست و بوچیا رشته‌ای است که در روح و روان بچه‌ها تاثیر مستقیم دارد. به گونه‌ای که ساعت‌ها برای تمرینات خود وقت می‌گذارند و خسته نمی‌شوند. این ورزش انگیزه بسیاری بالایی ایجاد می‌کند و از نظر روحی و روانی، اثرات فوق‌العاده‌ای دارد. تاکنون توانسته‌ایم تعداد قابل توجهی را در تهران پوشش دهیم و این تعداد در شهرستان خیلی بیشتر از این هم هست. ولی برای پوشش آنها امکانات بیشتری نیاز داریم. محدودیت‌های ما اگر برطرف شود این فرصت پیش می‌آید که تعداد بسیار بیشتری از این بچه‌ها جذب این رشته شوند.

افرادی که در شهرستان‌ها هستند از وجود چنین رشته‌ای چطور مطلع می‌شوند و چگونه می‌توانند وارد این ورزش شوند؟

یکی از مواردی که وجود دارد، استفاده از وبلاگی است که اخبار و اطلاعات مربوط به این رشته را روی آن گذاشته‌ایم. از طریق این وبلاگ، ما به راحتی با بچه‌ها تماس می‌گیریم و به سوالاتشان پاسخ می‌دهیم. راه دوم ارتباط بچه‌ها با این رشته از طریق هیأت‌های استان‌هاست. ما در همه استان‌های کشور، هیاتی داریم به نام هیأت ورزش جانبازان و معلولان که در این زمینه می‌توانند به بچه‌ها اطلاع‌رسانی کنند. تمام خبرسانی‌های ما هم از طریق سایت فدراسیون جانبازان و معلولان که بسیار فعال و به‌روز است صورت می‌گیرد. در سایت همه اخبار و اطلاعات ورزشی وجود دارد و کافی است که افراد در گوگل، نام فدراسیون جانبازان و معلولان را جستجو کنند و به این اخبار دسترسی پیدا کنند.

ورزش بوچیا نیاز به سالن‌های مخصوص دارد و در این بیست استان، این شرایط وجود دارد؟

این ورزش فضای زیادی نمی‌خواهد. فضای قانونی بوچیا، فضای با ۱۲/۵ متر طول و ۶ متر عرض است. چیزی که در این فضا مهم است این است که پستی و بلندی نداشته باشد و صاف باشد. مهم نیست زمین سنگ باشد، سرامیک باشد و سیمان باشد. ولی مسابقات رسمی همیشه روی پارکت انجام می‌گیرد.

بچه‌هایی که می‌خواهند در حد قهرمانی وارد این بازی شوند، چند ساعت در هفته باید کار کنند؟

ما یک شعار در این ورزش داریم که هرکسی که می‌خواهد موفق شود باید بیشتر تمرین کند. تمرین نه زمان دارد و نه محدودیت و به همان نسبتی که تمرین می‌شود موفقیت هم حاصل می‌شود. ورزش بوچیا چون یک ورزش ذهنی و فکری است، تمرینات زیادی را می‌طلبد، ولی با حداقل‌ها هم می‌شود کار کرد. قهرمان‌های تیم ملی ما، یا هر روز ورزش می‌کنند یا حداقل سه روز در هفته، چند ساعت در سالن.

این ورزش از چه زمانی وارد پارالمپیک شده‌است؟

از سال ۱۹۸۶ که «سی‌پی‌ایزرا» فعالیتش را شروع کرد این رشته را وارد مسابقات کرد و الآن دو، سه دوره است که وارد مسابقات پارالمپیک شده و خیلی هم مورد استقبال قرار گرفته‌است.

این مساله روی ارتقای فرهنگ عمومی مردم هم مؤثر خواهد بود؟

دقیقا. به نظر من در کشور دو رسالت مهم را باید دنبال کنیم. ما که ورزشی هستیم باید بیشتر این ورزش را به جامعه معرفی کنیم و توسعه بدهیم و به مردم بشناسانیم و مورد دوم این که به همه اقشار جامعه و مسوولان، معلولیت‌ها را معرفی کنیم تا مردم بفهمند که افراد دارای معلولیت هم می‌توانند از توانایی‌هایی که دارند استفاده کنند و مثل سایرین زندگی کنند. من ورزش معلولان را در دانشگاه تدریس می‌کنم و گاهی اوقات از دانشجویان می‌خواهم که با مردم در مورد معلولیت‌ها صحبت کنند. اکثر مردم هیچ آشنایی با معلولیت‌ها و افراد دارای معلولیت ندارند. جالب است که با خود بچه‌های دارای معلولیت هم که صحبت می‌کنیم می‌گویند مردم چون ما را نمی‌شناسند به ما ترحم می‌کنند، در صورتی که ما ترحم نمی‌خواهیم، توجه می‌خواهیم. می‌گویند ما شرایطی را می‌خواهیم که بتوانیم مثل بقیه ورزش و زندگی کنیم. تلفن عمومی در سطح شهر طوری نصب شده‌باشد که من هم بتوانم از آن استفاده کنم. اگر می‌خواهم از پیاده‌رو عبور کنم، بتوانم بتوانم به پارک و سینما و... بروم. بچه‌های

دارای معلولیت قادر به استفاده از کمترین امکانات موجود نیستند. فرهنگ سازی در جامعه، می‌تواند خیلی مؤثر باشد.

شما به عنوان فدراسیون معلولان و جانبازان چه اقداماتی برای گسترش و آموزش این رشته‌ها در سطح کشور کرده‌اید؟

ما در این راستا اقداماتی را انجام داده‌ایم. در بخش آموزشی علاوه بر برقراری دوره‌های مربیگری در سطح کشور، به همه ارگان‌ها اعلام کرده‌ایم که اگر علاقمندند و می‌توانند امکانات حداقلی را فراهم کنند، با کمال میل و بدون هیچ هزینه‌ای، دوره‌های آموزش مربوط به ورزش افراد معلول را برگزار می‌کنیم. هر نهاد و ارگان و مرکز مردم نهادی که نیاز به دوره‌های آموزشی داشته‌باشد، ما با کمال میل همکاری می‌کنیم.

در رشته تربیت بدنی اصولا واحدهایی با عنوان ورزش معلولان وجود دارد؟

ما در رشته تربیت بدنی دو درس داریم که تدریس می‌شود. یکی از آنها تربیت بدنی ورزش معلولان است، یکی هم تربیت بدنی تطبیقی است. هر دو تالی این دروس، به جامعه معلولان می‌پردازد. دروس این رشته از سال ۱۳۷۶ در دانشگاه‌ها تدریس می‌شود. بعد از سال‌ها تلاش، موفق شدیم تا از وزارت علوم مجوز تأسیس کارشناسی تربیت بدنی معلولان را بگیریم. هر دانشگاه به راحتی می‌تواند این رشته را راه بیندازد. این رشته طوری طراحی شده که افراد غیرمعلول هم می‌توانند این دوره را بگذرانند تا بتوانند با افراد دارای معلولیت کار کنند. الآن هم به دنبال این هستیم که بتوانیم مجوز جامع مرکز علمی و کاربردی را بگیریم و به طور ویژه به ورزش معلولان در رشته‌های مختلف بپردازیم. بحث آموزش‌های مجازی هم هست که اگر امکانش بوجد بیاید آن را هم راه‌اندازی می‌کنیم. در بخش پژوهش هم اگر عنوان پایان‌نامه هر دانشجویی در مقاطع مختلف کارشناسی، کارشناسی‌ارشد و دکتری در رابطه با ورزش افراد جانباز و معلول باشد، ما از او حمایت کرده و برای انجام پژوهشش به او کمک می‌کنیم. اینها تسهیلاتی است که در اختیار عموم جامعه قرار می‌دهیم تا انشاءالله بتوانیم این ورزش و این امکانات و اطلاعاتی که داریم را ترویج دهیم. یکی از نکات بسیار

برجسته‌ای که بنده به آن افتخار می‌کنم این است که بیشترین اعضای هیأت علمی که در ورزش کشور کار می‌کنند، در بخش جانبازان و معلولان فعالیت می‌کنند. آقای خسروی‌وفا آماری می‌دادند و گفتند که در فدراسیون جانبازان و معلولان، ۲۸ نفر هیأت علمی و فوق‌لیسانس به بالا داریم. خود آقای خسروی‌وفا افتخار جانبازی دارند. دبیر

پارالمپیک، جانباز هستند. در رشته‌های ورزشی ما، افراد جانباز و معلول در سطح بالا کار می‌کنند. یکی از بهترین مربیان بسکتبال با ویلچر ما خودش معلول است. زمینه فعالیت وجود دارد و هرکسی که دنبال فرصت است، فضا برای فعالیتش وجود دارد و حیف است که از این تجربه گران‌بهایی که وجود دارد بهره‌برداری کافی صورت نگیرد. ما کسانی را داریم که از سال ۵۸ تاکنون با افراد جانباز و دارای معلولیت کار می‌کنند. خوب است که همه ارگان‌هایی که در این زمینه مشغول به فعالیتند، با هم ارتباط برقرار کرده و انتقال تجربه کنند.

مرکز قمر بنی‌هاشم که در منطقه بیست شهرداری ساخته شده و مخصوص افراد دارای معلولیت است، در خصوص ورزش بوچیا هم فعالیت دارد؟

این مرکز، فوق‌العاده‌است، ولی ماهنوز ارتباطی با آن ایجاد نکرده‌ایم. شهرداری این خدمات را ارایه می‌کند و هر جا که لازم باشد و نیاز به خدمات ما داشته باشند، این خدمات را در اختیارشان قرار می‌دهیم. گاهی اگر امکانی داشته باشیم در زمینه تجهیزات و تاسیسات هم کمک می‌کنیم.

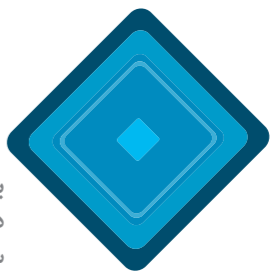
و سخن آخر

من از افراد غیرمعلول درخواست دارم که در حد امکان فرصتی را به افراد دارای

معلولیت اختصاص دهند. به نظر من تنها بخشی که واقعا نیاز به توجه دارند، این افراد هستند. اینها کسانی هستند که به حداقل‌ها قناعت می‌کنند و انتظار بیش از حدی ندارند. از افراد دارای معلولیت هم درخواست دارم که حتماً بخشی از وقتشان را تحت هر شرایطی، به ورزش اختصاص دهند. اگر می‌خواهند از همین فرصت‌ها و توانمندی‌هایی که دارند استفاده کنند

ورزش بهترین عاملی است که هم از جنبه جسمانی و هم از جنبه روحی و روانی و هم از جنبه عاطفی و اجتماعی به آنها کمک می‌کند. ورزش ساده‌ترین، کم خرج‌ترین، بی‌دردترین و مفیدترین ابزاری است که به انسان بیشترین فایده را می‌رساند. متأسفانه جامعه ایرانی در بحث تحرک خیلی ضعیف است. یک تحقیق در استرالیا انجام گرفته و نشان داده‌است که ورزش تا چه حد می‌تواند در سلامتی افراد تاثیرگذار باشد. به این نتیجه رسیده‌اند که اگر افراد در هفته فقط ۴ جلسه نیم ساعته با شدت متوسط پیاده‌روی کنند، می‌شود میلیاردها دلار در بخش‌های مختلف صرفه جویی کرد. این تحقیق را یک نفر از فدراسیون ورزش‌های همگانی جهانی که سال گذشته در کشور ما برگزار شد ارایه داد. البته ایشان سه الگو برای ورزش‌های همگانی ارایه داد که یکی از این الگوها خوشبختانه پیاده‌روی خانوادگی در ایران بود که به عنوان الگوی جهانی مطرح شده‌است. این الگو به عنوان یک الگوی بین‌المللی در فدراسیون ورزش‌های همگانی جهانی مطرح شده‌است. این موضوع فرصت خوبی برای فرهنگسازی است اما پاسخگوی نیاز ما نیست. همانطور که گفتم حداقل چهار جلسه پیاده‌روی نیم ساعته در هفته، مناسب برای سلامتی افراد است. بیش از هفتاد درصد از مشکلات سلامتی که داریم با ورزش کردن مرتفع می‌شود. ورزش اگر برای افراد غیرمعلول امر لازمی باشد، برای افراد دارای معلولیت امری لازم و حیاتی است. امیدوارم افراد دارای معلولیت، به ورزش رو بیاورند. ممکن است اولش سخت باشد، ولی اثرات خوبی که می‌گذارد ادامه‌اش را آسان‌تر می‌کند. ♦

آنقدر می‌تواند در انجام کارها مؤثر باشد، جسم مؤثر نیست و بوچیا رشته‌ای است که در روح و روان بچه‌ها تاثیر مستقیم دارد



از آنجایی که کشور عزیزمان ایران جزو ۵۰ کشور جهان است که علاوه بر پیوستن به پیمان نامه‌های جهانی حامی حقوق معلولان، قوانین ملی نیز برای حمایت از افراد دارای معلولیت دارد. بر آن شدیم تا برخی از قوانین مرتبط با ورزش افراد معلول را سطح ملی و بین المللی برای آگاهی خوانندگان فصلنامه توان‌یاب منتشر نماییم.

قانون جامع حمایت از حقوق معلولان:

ماده ۲. کلیه وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند در طراحی، تولید و احداث ساختمان‌ها و اماکن عمومی و معابر و وسایل خدماتی به نحوی عمل نمایند که امکان دسترسی و بهره‌مندی از آنها برای معلولان هم‌چون افراد عادی فراهم گردد.

تبصره یک: وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند جهت دسترسی و بهره‌مندی معلولان، ساختمان‌ها و اماکن عمومی، ورزشی، تفریحی، معابر و وسایل خدماتی موجود را در چهارچوب بودجه‌های مصوب سالانه خود مناسب‌سازی نمایند.

ماده ۴. معلولان می‌توانند در استفاده از امکانات ورزشی، تفریحی، فرهنگی و وسایل حمل و نقل دولتی (مترو، هواپیما، قطار) از تسهیلات نیمه بها بهره‌مند گردند.

تبصره: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان تربیت بدنی و شهرداری‌ها موظفند کتابخانه، اماکن ورزشی، پارک و اماکن تفریحی خود را به نحوی احداث و تجهیز نمایند که امکان بهره‌مندی معلولان فراهم گردد.

کنوانسیون بین المللی حقوق معلولان

ماده (۳۰) مشارکت در زندگی فرهنگی، تفریحی و ورزشی:

۱ - دولت‌های عضو حق معلولان را برای شرکت در زندگی فرهنگی مساوی با دیگران به رسمیت می‌شناسند و می‌بایست تمام اقدامات لازم را اتخاذ نمایند تا اطمینان حاصل شود که معلولان:

(الف) از دسترسی به محصولات فرهنگی قابل وصول برخوردار باشند.

(ب) از دسترسی به برنامه‌های تلویزیونی، فیلم، تئاتر و سایر فعالیت‌های فرهنگی قابل وصول برخوردار باشند.

(پ) از دسترسی به مکان‌های آرایه خدمات و اجراهای فرهنگی مثل تئاتر، موزه، سینما، کتابخانه و خدمات توریستی برخوردار بوده و تا جایی که امکان دارد از دسترسی به مکان‌های تاریخی و محل‌هایی که از نظر ملی دارای اهمیت هستند؛ بهره‌مند شوند

۲ - دولت‌های عضو می‌بایست تمام اقدامات مناسب را اتخاذ کنند تا افراد معلول قادر شوند فرصت توسعه و استفاده از خلاقیت، ظرفیت‌های هنری و ذهنی خود را نه تنها برای سود خود بلکه برای غنی‌سازی جامعه داشته باشند.

۳ - دولت‌های عضو می‌بایست تمام مراحل مناسب را منطبق با قوانین بین‌المللی اتخاذ نمایند تا اطمینان حاصل نمایند که قوانین حفاظت کننده مالکیت‌های معنوی به یک مانع غیر منطقی یا تبعیض آمیز، در دسترسی معلولان به منابع فرهنگی تبدیل نشده باشند.

۴ - معلولان می‌بایست مساوی با دیگران مستحق شناسایی و حمایت برنامه‌های خاص فرهنگی و هویت زبانشان شامل زبان اشاره و فرهنگ ناشنویان باشند.

۵ - نظر به قادرسازی افراد معلول به شرکت مساوی با سایر افراد در فعالیت‌های تفریحی و ورزشی؛ دولت‌های عضو می‌بایست اقدامات مناسبی را شامل موارد زیر اتخاذ نمایند:

(الف) تشویق و ارتقای حضور معلولان در کامل‌ترین حد ممکن در جریان فعالیت‌های ورزشی در همه سطوح.

(ب) حصول اطمینان از این‌که افراد معلول دارای فرصت سازماندهی، توسعه و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، تفریحی مختص معلولان بوده و به این منظور آنها را به مربیگری، تمرین و تلاش مناسب، مساوی با دیگران تشویق نماید.

(پ) اطمینان حاصل نمایند که افراد معلول به حوزه‌های ورزشی، تفریحی و گردشگری دسترسی دارند.

(ت) اطمینان حاصل نمایند که افراد معلول به مشارکت در بازی‌ها، فعالیت‌های تفریحی و ورزشی از جمله فعالیت‌های موجود در سیستم مدرسه دسترسی دارند.

(ث) اطمینان حاصل نمایند که افراد معلول به خدمات سازمان‌های تفریحی، گردشگری و ورزشی دسترسی دارند.

مجموعه قمر بنی‌هاشم، مجموعه‌های ورزشی، فقط مخصوص افراد دارای معلولیت

مجتمع ورزشی قمر بنی‌هاشم، ساختمان بزرگی است که با زمینی در حدود سی و هشت هزارمتر مربع در منطقه ۲۰ تهران بنا شده است. این مرکز که توسط شهرداری تهران ساخته شده و زیر نظر سازمان ورزشی شهرداری تهران فعالیت می‌کند، ساختمان مناسب‌سازی شده‌ای دارد که مخصوص استفاده ورزشی توسط جانبازان و افراد دارای معلولیت است. با مرتضی سراج مدیر این مجتمع ورزشی در خصوص معرفی این مجتمع، ظرفیت‌های آن و خدماتی که به متقاضیان ارائه می‌دهد به گفتگو نشستیم که می‌خوانید:

لطفا، خودتان را معرفی کنید و در مورد تاریخچه این مجتمع توضیح دهید؟

مرتضی سراج هستم، مدیر مجتمع ورزشی قمر بنی‌هاشم که افتخار خدمتگزاری جانبازان و معلولان و خانواده معظم شهدا را در این مرکز که به نام حضرت قمر بنی‌هاشم مزین شده‌است را دارم. این مجموعه از سال ۸۵ شروع به ساخت شد و در اواخر سال ۹۰ افتتاح گردید.

این مرکز زیر نظر سازمان ورزش شهرداری تهران فعالیت می‌کند. مساحت مرکز، سی و هشت هزار متر مربع است که در هفت طبقه؛ شامل دو طبقه پارکینگ و پنج طبقه فضای ورزشی ساخته شده‌است. کل مجموعه به نحوی طراحی و ساخته شده



که تمام طبقات و امکانات ورزشی آن، برای معلولان و جانبازان قابل استفاده باشد. برای مثال این مجموعه دارای آسانسورهای بسیار پیشرفته و رمپ‌هایی با شیب کم است. طرح و ایده ساخت این مکان به شهردار تهران و به آقای دکتر قالیباف برمی‌گردد. این مجموعه با این دید بنا شد که معلولان و جانبازان و همچنین خانواده‌های معظم شهدا بتوانند از امکانات آن به رایگان استفاده نمایند. این مجموعه، تنها مجموعه‌ای از شهرداری است که نگاه آن اقتصادی نیست و کاملاً خدماتی می‌باشد. در این مرکز افراد غیرمعلول پذیرش نمی‌شوند مگر اینکه به عنوان همراه، یا از اعضای خانواده‌های آنان و از خانواده‌های معظم شهدا باشند، چون این نگاه وجود دارد که خانواده‌های جانبازان و معلولان متحمل شرایط سختی هستند و نیاز به نشاط و تقویت روحی و جسمی دارند. هدف ما این است که تا حدودی بتوانیم این نشاط و شادابی را برای آنها تامین نماییم. با وجودی که این مجموعه یک مجموعه ورزشی است، اما ما به دنبال قهرمانی نیستیم بلکه به دنبال تقویت قوای روحی و جسمانی افراد هستیم.

این مجموعه شامل چه امکانات ورزشی است؟

این مجموعه شامل سالن‌های چندمنظوره؛ سالن ورزش‌های توپی، تیراندازی، بدنسازی، شطرنج، استخر و سونا و هیدروتراپی و پیست ویلچررانی است. با توجه به سابقه کاری من در ورزش‌های آبی، به جرات می‌توانم بگویم که استخر و سونای این مجموعه منحصر به فرد است و سالم‌ترین

آب را دارد. استخر و سونای آن، به صورتی است که یک فرد نابینا بدون همراه می‌تواند به راحتی از آن استفاده نماید. شیرآلات، سرویس‌های بهداشتی و دوش‌ها، همه به صورت الکترونیکی هستند، چون ممکن است بعضی از معلولان امکان بازوبسته کردن شیر را نداشته‌باشند. از طرفی رمپ‌هایی در این ساختمان وجود دارد که روی آن خطوط برجسته‌ای تعبیه شده تا نابینایان به راحتی و بدون همراه، بتوانند روی آن حرکت کرده و در مسیرهایی که خاص آنان است، به راحتی به تمام طبقات و به تمام قسمت‌های ساختمان، دسترسی داشته‌باشند. سالن چندمنظوره‌ای داریم که برای ورزش‌های گلبال، بسکتبال با ویلچر، والیبال نشسته و فوتسال استفاده می‌شود. تیراندازی، یکی از رشته‌های ورزشی پرطرفدار در بین معلولان و جانبازان است و این افراد با هر گونه مشکل جسمانی، می‌توانند در این رشته فعالیت نمایند. در این مرکز، سالن تیراندازی مجهزی داریم که علاقمندان به راحتی می‌توانند با ویلچر در آن حرکت کنند. این سالن، صندلی‌های خاصی دارد که قابل استفاده برای ورزشکاران این رشته می‌باشد. سالن بدنسازی این مجموعه مجهز به پیشرفته‌ترین دستگاه‌هاست که ویژه معلولان و جانبازان است. بعضی از دستگاه‌ها به صورتی است که این عزیزان با ویلچر می‌توانند زیردستگاه قرار بگیرند و ورزش کنند. مجهزترین پیست ویلچررانی، در پشت بام طبقه هفتم تعبیه شده‌است که قابلیت برگزاری مسابقات داخلی و بین‌المللی را دارد.

در روی میز "تنیس روی میز" این مجموعه، سیستمی نصب شده که ورزشکار به طور



یک نفره می‌تواند بازی و تمرین نمایند. در بخش ورزش بانوان توانسته‌ایم آموزش شنا و آموزش والیبال نشسته و بسکتبال را برنامه‌ریزی کنیم. از امکانات دیگر این مجموعه، دارا بودن دو سالن همایش است که یکی سالنی با ظرفیت ۸۰۰ تا ۹۰۰ نفر با کلیه امکانات سمعی و بصری و مناسب برگزاری جشن‌ها و سمینارها و مناسبت‌های گوناگون است و یک سالن آمفی‌تئاتر هم هست که، ظرفیت ۱۲۰ نفر را دارد و مجهز به آخرین سیستم‌های سمعی و بصری می‌باشد. همچنین در این مجموعه، سالن بازی‌های رایانه‌ای هم افتتاح شده‌است که در دسترس علاقمندان است. بخش فرهنگی هم در این مجموعه تدارک شده که امیدواریم در سال ۹۳ آن را راه‌اندازی کنیم. این مجموعه شامل کتابخانه، کافی‌نت، و کارگاه‌های آموزشی و مرکز مشاوره است. متأسفانه فرهنگ کتابخوانی در جامعه ما در سطح مطلوبی نیست و امیدواریم که بتوانیم با ارتباط با موسسات ذی‌ربط، کتابخانه‌ای در این مرکز دایر کنیم و کتاب‌های مناسب در جهت تقویت روح و جسم را در اختیار متقاضیان قرار دهیم. امکان برگزاری کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی هم در این مجموعه وجود دارد که از برنامه‌های آتی این مرکز می‌باشد.

ورزش‌های گروهی و تیمی مانند بسکتبال و گلبال و فوتبال نیاز به ایجاد تیم و مربی آموزش دیده دارد، آیا در این مرکز این امکان وجود دارد؟

بله، ما در آموزش شنا، تیراندازی، بسکتبال با ویلچر و سایر ورزش‌های گروهی، کلاس‌های آموزشی داریم که مربیان متخصص، این رشته‌ها را به علاقمندان آموزش می‌دهند. همان طور که گفتیم در این مرکز به ورزش همگانی پرداخته می‌شود و به دنبال ورزش قهرمانی نیستیم، ولی چون ورزش قهرمانی مکمل ورزش همگانی است علاقمندان به رشته‌های خاص، در این مرکز پذیرش می‌شوند و در کلاس‌های مربوطه زیر نظر مربی آموزش می‌بینند.

پذیرش افراد دارای معلولیت در این مرکز چگونه است؟ آیا هزینه‌ای در قبال خدمات مرکز دریافت می‌شود؟

ما برای پذیرش افراد در این مرکز، دو مآخذ داریم. جانبازان و ایثارگران و خانواده‌های شهدا، چنانچه کارت ایثارگری

یا کارت بنیاد شهید داشته باشند به راحتی پذیرش می‌شوند و افرادی هم که تحت پوشش سازمان بهزیستی هستند با کارت بهزیستی، از هر نوع معلولیتی پذیرش می‌شوند. سیستم پذیرش ما کاملاً مکانیزه است و پذیرش این افراد در همان بدو ورود به راحتی صورت می‌گیرد. هزینه‌های دریافتی، بسته به درصد معلولیت و جانبازی مراجعه‌کنندگان متفاوت می‌باشد. مثلاً در معلولیت‌های شدید مثل جانبازان ۷۰ درصد به بالا، به صورت رایگان با دو نفر همراه می‌توانند از امکانات این مرکز استفاده نمایند. ولی اگر این افراد بخواهد از کلاس‌های آموزشی مجتمع استفاده کنند، مبلغ جزئی از آنان دریافت می‌شود که آن هم برای این است که ارزش کار را بدانند. ولی برای یک جانباز ۲۵ درصد، فقط برای خود این شخص، استفاده از این امکانات رایگان است. در این مجموعه دید اقتصادی وجود ندارد.

آیا معلولیت‌هایی مانند نابینایی و ناشنوایی و عقب ماندگان ذهنی هم می‌توانند از خدمات این مرکز استفاده کنند؟

بله. همه افرادی که کارت بهزیستی و یا کارت عضویت در انجمن‌های معلولان و موسسات و NGOهای معلولان را داشته باشند پذیرش می‌کنیم. حتی معلولانی که در مراکز خیریه و مراکز توانبخشی نگهداری می‌شوند با هماهنگی قبلی، می‌توانند از امکانات این مرکز به رایگان استفاده کنند.

ارتباط شما با NGOهای معلولان چگونه است؟

ما تعدادی مراجعه کننده حضوری داریم که خودشان می‌آیند و از محیط‌های ورزشی استفاده می‌کنند. به هر حال این بستگی به جمعیت متقاضی دارد، ظرفیت استخر براساس استانداردهای جهانی، حدود ۱۲۰ نفر است ولی ما در یک سانس بیش از نود نفر را پذیرش نمی‌کنیم. چون این استانداردها برای افراد غیرمعلول تعیین شده‌است و معلولان به دلیل محدودیت‌های حرکتی، نیاز به فضای بیشتری دارند. از طرفی روزانه هشتصد تا نهصدنفر از معلولان و جانبازان به این مرکز مراجعه می‌کنند و این تعداد برای این مرکز کافی است. ولی اگر NGOها و یا مراکز نگهداری از معلولان با ما تماس بگیرند و بخواهند از

این امکانات بهره‌مند شوند و خودشان رفت و آمد اعضایشان را برعهده بگیرند (با هماهنگی قبلی)، ما حاضر به همکاری همه جانبه با این مراکز هستیم. من فکر می‌کنم هنوز این مجموعه کاملاً برای جامعه معلولان و انجمن‌ها و مراکز توانبخشی، شناخته شده نیست. البته در سایت سازمان ورزش شهرداری، مشخصات کلیه مجتمع‌های ورزشی تحت پوشش و امکانات و تجهیزات هر مرکز قرار داده شده‌است ولی با این همه، ممکن است همه مردم دسترسی به اینترنت نداشته باشند، بنابراین نیاز است که به جانبازان و معلولان در رابطه با امکانات این مرکز اطلاع‌رسانی شود. ما از همه مراکز و انجمن‌های معلولان استقبال می‌کنیم.

لطفاً در رابطه با استفاده از استخر و هیدروتراپی و در این مرکز بیشتر توضیح دهید؟

ورزش در آب برای جانبازان و معلولان با توجه به شرایط فیزیکی خاصی که دارند، بسیار مفید و موثر است. این افراد وقتی در آب قرار می‌گیرند به دلیل سبک شدن بدن در آب، می‌توانند عضلاتی را که هنوز اعصاب آن از بین نرفته است را به حرکت در آورند که باعث افزایش جریان خون در این اعضا می‌شود و از تحلیل رفتن عضلات جلوگیری می‌کند. استخر و سونای این مجموعه علاوه بر جنبه تفریحی، به عنوان فضای درمانی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. در بخش هیدروتراپی تجهیزاتی نصب شده است که افراد را با صندلی‌های مخصوص به داخل آب می‌برد و بعد از پیاده کردن و انجام حرکات ورزشی، بدون نیاز به کمک، دوباره او را از آب خارج می‌کند. از طرفی به خاطر رعایت مسایل بهداشتی، اجازه ورود به افراد با عصا، ویلچر و واکر خودشان به سالن‌ها به خصوص استخر داده نمی‌شود. هر کس که می‌خواهد از سالن‌ها و یا استخر استفاده کند باید از ویلچرهای مخصوص مرکز که در اختیارشان قرار می‌گیرد، استفاده کنند.

آیا این مرکز دارای امکانات رفاهی مانند سرویس رفت و آمد و غذاخوری برای مراجعه کنندگان هست؟

ما در حال حاضر رستوران و غذاخوری نداریم، البته در استخر بوفه‌ای وجود دارد که افراد می‌توانند از آن استفاده نمایند. این مرکز سرویس رفت و آمد ندارد و اکثر مراجعه کنندگان شخصاً به مرکز می‌آیند.

البته شرکت واحد اتوبوسرانی شهرداری تهران، یک سری ماشین‌های مناسب سازی شده برای رفت و آمد معلولان اختصاص داده‌است که این عزیزان با تماس با شرکت واحد می‌توانند از این وسایل حمل و نقل برخوردار شوند. همچنین، NGOها می‌توانند از طریق ارتباط با معاونت‌های اجتماعی شهرداری مناطق در تهران، از امکانات رفت و آمد مخصوص معلولان بهره‌مند شوند.

آیا افرادی که به این مرکز مراجعه می‌کنند می‌توانند تا هر ساعتی که بخواهند در مرکز حضور داشته باشند یا باید ساعت‌های خاصی به اینجا بیایند؟

خیر. به این صورت نیست که هر موقع بخواهند بیایند و بروند، بلکه باید طبق برنامه‌ریزی انجام شده در سالن‌ها حضور داشته باشند. مثلاً استخر این مرکز در سانس دو ساعته از ساعت ۸ صبح تا یک و نیم بعدازظهر مخصوص خانم‌هاست و از ۲/۵ تا ده شب مخصوص آقایان است. مراکز و انجمن‌هایی که مایلند از امکانات این مجموعه استفاده کنند، باید از قبل هماهنگی لازم را داشته‌باشند.

استقبال افراد دارای معلولیت از این مجموعه چگونه بوده‌است؟

با توجه به امکانات و تجهیزات خوب این مرکز، استقبال بسیار خوب بوده‌است. البته بعضی از ورزش‌ها و رشته‌ها، طرفداران بیشتری دارند. مثلاً از استخر و سالن‌های ورزشی بسیار استقبال شده‌است ولی بخش بازی‌های رایانه‌ای و یا فوتبال دستی، کمتر مورد استقبال قرار گرفته‌است. همان‌طور که گفتیم این استخر واقعاً منحصر به فرد است و از آب بسیار سالم و تمیزی برخوردار است. از بهترین سیستم‌های نگهداری و بهترین مواد ضدعفونی کننده در آن استفاده می‌شود. به طوری که شفافیت آب در عمق سه متری هم بسیار زیاد است. با توجه به استقبال خوبی که از این مرکز شده است شهرداری در نظر دارد در آینده در چند نقطه دیگر تهران نیز چنین مراکزی احداث کند. که البته رسیدن به این ایده‌آل‌ها حتماً زمانی را به خود اختصاص خواهد داد.

برنامه‌های آینده شما برای این مرکز چیست؟

یکی از مشکلاتی که در این مرکز وجود دارد این است که، استخر کودکان برای این مجموعه دیده نشده‌است. یعنی کودکی که قد او از ۱۲۰ سانتی‌متر کمتر باشد، نمی‌تواند از استخر این مجموعه استفاده کند. چون عمق استخرهایمان از ۱۲۵ تا ۲۹۰ سانتی متر است. امیدواریم در آینده بتوانیم استخری برای کودکان نیز ایجاد کنیم. برنامه‌ریزی این مجموعه براساس نیاز مردم منطقه انجام شده‌است، مثلاً از آموزش شنا در آقایان، آنقدر استقبال نشده‌است ولی برای خانم‌ها این استقبال بسیار زیاد بوده‌است. در کلاس‌های ایروبیک بانوان، شرایطی را ایجاد کرده‌ایم که خانم‌هایی از خارج مجموعه هم بتوانند بیایند و در کنار خانم‌های معلول ورزش کنند، چون فکر می‌کنیم که این در کنار هم بودن و کنار هم ورزش کردن باعث ایجاد نشاط و انرژی مثبت در بانوان معلول می‌شود. البته این شرایط فقط در ورزش ایروبیک ایجاد شده و در مورد سایر ورزش‌ها و سالن‌ها، مثلاً در استخر، ما چنین امکانی را نداریم چون ظرفیتمان محدودتر است و استقبال معلولان و جانبازان زیاد است. برنامه ما در سال ۹۱ این بوده‌است که سخت‌افزار آن را از لحاظ تجهیزات و از نظر سیستم نگهداری و ساختار نیروی انسانی تقویت کنیم. نیروی انسانی که در این مرکز کار می‌کنند در هر رده و رتبه کاری که باشند باید بدانند چگونه با افراد معلول برخورد کنند، لذا سعی کرده‌ایم کسانی را که خدمت به معلولان و جانبازان را افتخار می‌دانند و با عشق و علاقه این کار را می‌کنند به کار بگیریم. این افراد آموزش‌های اولیه را دیده‌اند ولی مهمتر از آن روحیه خدمات دادن به این عزیزان است و اجرشان با خدا است. از سال ۹۲، اصلاحات برنامه‌ها را شروع کرده‌ایم و در سال ۹۳ انشاءالله می‌خواهیم بخش‌های فرهنگی این مجموعه را فعال کنیم.

با توجه به استقبال خوبی که از این مرکز شده است، شهرداری در نظر دارد در آینده در چند نقطه دیگر تهران نیز چنین مراکزی احداث کند

آیا کسانی که در این مجموعه کار می‌کنند و یا به عنوان مربی خدمت می‌کنند، با ورزش معلولان آشنا هستند و آموزش‌های لازم را دیده‌اند؟

در سال ۹۱ که ما نیروی انسانی این مرکز را تجهیز کردیم از کسانی استفاده کردیم که در حوزه ورزش معلولان آموزش دیده‌اند و تبحر دارند، به طور مثال سرناجی ما کسی است که ۱۹سال سابقه کار در کنار آب را دارد و یما مدیر داخلی ما خانم وطن دوست هستند که در آستانه گرفتن مدرک دکترای خود در رشته تربیت بدنی هستند و علاوه بر آن نویسنده و استاد دانشگاه هم هستند. من اعتقاد بر این است که مجموعه را من یک نفر تشکیل نمی‌دهم، «ما» تشکیل می‌دهیم.

قطعا هر برنامه‌ای که در این مرکز خواهد اجرا شود روی آن فکر و کارشناسی می‌شود و از نظر و مشورت افراد صلاحیت‌دار استفاده می‌گردد. مربیان ما متخصص در کار با معلولان هستند، حتی بعضی از آنها خودشان معلولیت دارند. مثلاً مربی شنای ما متخصص در شنای معلولان است، چون معلول ما ممکن است ناشنوا و یا نابینا باشد. این افراد آموزش کافی در این مورد را دیده‌اند. در رشته تیراندازی، مربی ما معلول است و کاملاً به ورزش معلولان آشناست.

و سخن آخر...

اگر ما بتوانیم نشاط و روحیه مثبت را به این افراد منتقل کنیم، این نشاط و شادی به خانواده‌های این افراد هم منتقل می‌شود و این کار بزرگی است. امیدواریم که در انجام وظیفه موفق باشیم. ما در این مجموعه از هر کمکی که از دستمان برمی‌آید، کوتاهی نخواهیم کرد و در خدمت عزیزان معلول و جانباز هستیم. ♦





تأثیر ورزش بر زندگی افراد دارای معلولیت، قابل اندازه‌گیری نیست

اسپورت آکورد از بنیاد ملی اسپورت آکورد شدم. من در سال ۱۳۸۳ در یک حادثه تصادف، دچار آسیب نخاعی از ناحیه کمر شدم. البته قبل از این حادثه هم در تیم ملی تکواندوی بانوان ایران، فعالیت می‌کردم.

شهابی: من رهام شهابی پور عضو تیم ملی تیراندازی با کمان و متولد سال ۵۸ هستم و همزمان با همسرم ورزش تیراندازی با کمان را به صورت حرفه‌ای شروع کردم. من در مسابقات زیادی شرکت داشته‌ام. بهترین مدال‌هایی که گرفتم، مدال برنز مسابقات کوانجو و برنز تیمی مسابقات چک و برنز مسابقات جهانی میکس تیم تایلند بوده‌است. من قبل از آسیب نخاعی، پیمانکار اداره برق بودم و در اثر برق‌گرفتگی و سقوط از ارتفاع، دچار مشکل جسمی، حرکتی شدم.

چگونه با یکدیگر آشنا شدید؟

زهرا: آشنایی ما به حدود نه سال قبل برمی‌گردد و اولین دیدارمان در انجمن ضایعات نخاعی کرمان بود. در آن زمان با تعدادی از بچه‌هایی که دچار آسیب نخاعی بودند، تصمیم گرفتیم، انجمن ضایعی نخاعی کرمان را تشکیل دهیم تا بتوانیم بچه‌ها را در کنار یکدیگر جمع کرده و از تجربیات یکدیگر استفاده کنیم. در این انجمن بود که من و رهام با هم آشنا شدیم و از حدود ۷ سال پیش هر دو باهم، ورزش تیراندازی با کمان را شروع کردیم. البته ایشان قبل از آن، با سایر بچه‌های انجمن ضایعه نخاعی، ورزش بسکتبال با ویلچر را انجام می‌دادند ولی بعداً هر دو به ورزش تیراندازی با کمان پرداختیم. ما از همان اوایل به صورت حرفه‌ای کار را شروع کردیم.

حدود یک سال و نیم پیش از بازی‌های پارالمپیک لندن بود که با یکدیگر ازدواج کردیم.

پس از حادثه‌ای که برایتان اتفاق افتاد چطور با مشکل جسمی خود کنار آمدید؟

زهرا: به هر حال این شرایط، بسیار دشوار است و کنار آمدن با این وضعیت، هم برای خود فرد آسیب‌دیده و هم برای خانواده او، بسیار مشکل است. شاید تنها افرادی که دارای معلولیت هستند خصوصاً اگر در اثر حادثه‌ای با این وضعیت روبرو شده‌باشند، می‌توانند درک کنند که چگونه یک باره زندگی شخص از این رو به آن می‌شود. من در مرحله اول بیشتر نگران خانواده‌ام خصوصاً پدر و مادرم بودم و برای آنان بسیار غصه می‌خوردم. دوست نداشتم ناراحتی را در چهره آنان ببینم. در روزهای اول وانمود می‌کردم که حال خوب است و از این وضعیت ناراحت نیستم و بعدها به این نتیجه رسیدم که واقعا چرا باید خوب نباشم؟ و به این نتیجه رسیدم که ارزش زنده بودن بیش از این حرف‌ها است و زندگی لحظه‌ای ارزش غم خوردن را ندارد. من از دوازده سالگی تکواندو کار می‌کردم و در هجده سالگی وقتی که این اتفاق برایم افتاد، تا دو سال ورزش را کنار گذاشتم. البته در همین دو سال هم به دنبال این بودم که ورزش را به نوعی شروع کنم که شانس با من یار بود و با تیروکمان آشنا شدم. خدا را شکر از همان اول شروع خیلی خوبی داشتم و

با مربیان خیلی خوبی کار کردم. از ابتدا در کرمان کار می‌کردم و پس از شش ماه وارد تیم ملی المپیک شدم. از آن به بعد، مربیان کره‌ای با من کار می‌کردند. پس از دو سال هم که به تیم ملی پارالمپیک پیوستم، زیر نظر آقایان؛ واعظی و حبیبیان کار می‌کنم.

رهام: من هم وقتی دچار ضایعه نخاعی شدم، هدفم این بود که نگذارم خانواده‌ام خیلی تحت فشار این حادثه قرار بگیرند. با وجودی که مشکلات زیادی داشتم و از درون دچار به هم ریختگی بودم، سعی می‌کردم که از بیرون کسی متوجه حال خرابم نشود. امکان ندارد که کسی چنین مشکلی در این وسعت برایش پیش بیاید و دچار افسردگی‌های شدید نشود. کنار آمدن با این مشکل، به این برمی‌گردد که شخص چطور بتواند این مساله را برای خودش حل‌جایی کند. بالاخره زندگی از جایی شروع می‌شود و یک جایی هم به پایان می‌رسد و در این مسیر پستی و بلندی‌های زیادی وجود دارد و آدم‌هایی موفق هستند که بتوانند این پستی و بلندی‌های را با صبر و استقامت پشت سر بگذارند. مطمئناً بعد از هر سربالایی، یک سراسیمگی وجود دارد. من خوشحالم که توانستم این قضیه را برای خودم حل کنم و به جامعه برگردم. قبل از اینکه دچار ورزش تیراندازی با کمان از قبل خیلی علاقه داشتم و پیگیر آن بودم که بتوانم وارد این رشته بشوم ولی این رشته در آن زمان رشته جدیدی در ایران بود و هیچ امکان خاصی در استان کرمان برای آن وجود نداشت. پس از اینکه دچار معلولیت شدم از طریق انجمن ضایعه نخاعی کرمان پیگیری کردیم و توانستیم بهزیستی را متقاعد کنیم که یک سری امکانات برای بچه‌ها تهیه کند و نقطه شروع این ورزش از آنجا خورده‌شد.

آیا موفقیت کنونی شما در ورزش به خاطر آن علاقه قبلی و ورزشکار بودن شما، قبل از معلولیت بوده‌است؟

رهام: وقتی چنین مشکلی با این وسعت ناگهان در زندگی بوجود می‌آید، شاید دید ورزشی قبلی یا علاقه به ورزش نتواند کاری انجام دهد. ما خیلی از ورزشکاران را دیده‌ایم که وقتی دچار آسیب جسمی

شده‌اند دیگر نتوانسته‌اند به آن شرایط اولیه برگردند. در اینجا نقش خانواده و نگرش خود فرد به آن مشکل پیش‌آمده خیلی مؤثر است. بسیاری از افراد ضایعه‌نخاعی هستند که با وجود اینکه سال‌ها از ایجاد معلولیتشان گذشته، ولی هنوز نتوانسته‌اند با این قضیه کنار بیایند. من کسانی را می‌شناسم که به علت این ضایعه سی سال است خانه‌نشین شده‌اند و حاضر نیستند از خانه بیرون بیایند.

اصلاً ورزش کردن چه تاثیری در روحیه افرادی که به نوعی دچار معلولیت شده‌اند دارد؟

رهام: من بارها گفته‌ام و باز هم می‌گویم اگر تمام سازمان‌های حمایتی معلولان تمام بودجه و امکاناتشان را روی ورزش معلولان بگذارند باز هم کم کار شده‌است. چون تاثیر ورزش بر روی زندگی معلولان قابل شمارش و اندازه‌گیری نیست. در دنیا نگاه به ورزش معلولان، یک نگاه توانبخشی است. در صورتی که در کشور ما بحث توانبخشی و سیستم‌های حمایتی معلولان، فقط به فیزیوتراپی و درمان‌های پزشکی و سرپایی برمی‌گردد. در صورتی که ورزش در زندگی فرد معلول در توانمندسازی او و بازگشتش به اجتماع نقش بسیار مهمی دارد.

وارد کردن یک شخص آسیب‌دیده به ورزش مهم‌ترین کاری است که می‌شود انجام داد. ورزش، در کنار هر فعالیت دیگری که شخص دارد می‌تواند باشد. در کشورهای پیشرفته دنیا دیدگاهشان نسبت به ورزش معلولان به این شکل است که در مسابقات پارالمپیک تعداد زیادی از افراد دارای معلولیت را شرکت می‌دهند، در حالی که می‌دانند در خیلی از رشته‌ها، برایشان مدال آور نیست. ولی حضور معلولان را در رقابت‌های جهانی انگیزه‌ای برای حضور آنان در اجتماع می‌دانند و به این وسیله فرهنگ‌سازی می‌کنند.

با توجه به شناختی که از ورزش قهرمانی در کشورهای پیشرفته دارید ما چقدر با این کشورها فاصله داریم؟

رهام: اگر واقع‌بینانه نگاه کنیم فاصله ما با کشورهای پیشرفته خیلی زیاد است. اگرچه در اکثر رشته‌ها خیلی خوب وارد شده‌ایم، ولی دیدگاه عمومی نسبت به ورزش معلولان بیشتر دیدگاه ورزش حرفه‌ای و قهرمانی است. فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان یکی از پرقدرت‌ترین فدراسیون‌های کشور و پرقدرت‌ترین فدراسیون‌های ورزش معلولان دنیاست و این قابل انکار نیست. ولی با این وجود وظیفه این فدراسیون، قهرمان پروری است. این در حالی است که سازمان‌های حمایتی معلولان مثل؛ سازمان بهزیستی و سازمان‌های مردم نهاد و حتی موسسات خیریه‌ای مانند کهریزک یا رعد هرچه در ورزش معلولان کار کنند کم کرده‌اند و هیچ محدودیتی هم در نوع معلولیت‌ها نباید وجود داشته‌باشد. این که شدت معلولیت در یکی کم یا زیاد است مهم نیست. در تمام رشته‌ها و در تمام معلولیت‌ها با هر شرایطی که داشته باشند قابلیت کار وجود دارد.

به نظر شما حضور معلولان در رقابت‌های جهانی و پارالمپیک تا چه اندازه می‌تواند در تغییر نگرش جامعه نسبت به معلولیت نقش داشته باشد؟

زهرا: وقتی یک ورزشکار چه معلول و چه غیرمعلول برای کشورش افتخارآفرینی می‌کند و پرچم آن را بالا می‌برد باعث غرور و افتخار هر ایرانی است. من خوشحالم که با لطف خدا و دعای دوستان توانستم برای کشورم افتخارآفرینی کنم. وقتی شخصی برای کشورش افتخارآفرینی می‌کند و کاری می‌کند که حتی افرادی که روی دو پای خودشان راه می‌دهند و توانمندی بیشتری دارند هم نمی‌توانند بکنند، این نگاه مردم را عوض می‌کند.

بالاخره زندگی از جایی شروع می‌شود و یک جایی هم به پایان می‌رسد و در این مسیر پستی و بلندی‌های زیادی وجود دارد و آدم‌هایی موفق هستند که بتوانند این پستی و بلندی‌های را با صبر و استقامت پشت سر بگذارند. مطمئناً بعد از هر سربالایی، یک سراسیمگی وجود دارد.

مردم از این طریق می‌فهمند که معلولیت واقعا محدودیت نیست. وقتی انسان با تمام وجود بخواهد کاری را انجام بدهد دیگر مهم نیست که معلولیت دارد یا نه و یا معلولیت او چند درصد است. مهم آن کاری است که با لذت و عشق انجام می‌دهد و در نهایت به هدف خود می‌رسد و همه را حیرت‌زده می‌کند. این خیلی لذت‌بخش است.

رهام: حضور معلولان در رده‌های قهرمانی کشور و پارالمپیک، تاثیر زیادی در فرهنگ‌سازی و تغییر نگرش مردم به مقوله معلولیت دارد. یکی از بحث‌هایی که باید رویش کار شود، تغییر نگرش مردم نسبت به معلول و معلولیت است.



علت خانه‌نشینی خیلی از معلولان برمی‌گردد به دید جامعه نسبت به معلولیت. همیشه به فرد دارای معلولیت، با یک دید نامناسب نگاه شده‌است. با فرهنگ‌سازی می‌توان این نگرش منفی را تغییر داد. وقتی معلولان توانمند و تاثیرگذار به جامعه معرفی می‌شوند، قدم مثبتی در تغییر نگرش مردم نسبت به آنها برداشته می‌شود. خوشبختانه در این سال‌های اخیر و به خصوص از پارالمپیک لندن به بعد نگاه و نگرش مردم بسیار بهتر شده‌است. در این فرهنگ‌سازی نقش صداوسیما در انعکاس اخبار مسابقات

پارالمپیک و معرفی معلولان توانمند به مردم تاثیر به‌سزایی در تغییر نگرش مردم داشته‌است. باز خورد آن را در اجتماع به خوبی می‌بینیم. ما در کیش که یک شهر مسافرتی است، زندگی می‌کنیم و رفت و آمد زیادی با دیگران داریم و مهمان‌های زیادی هم داریم. گاهی اوقات مهمانان ما از این همه لطف و توجه مردم نسبت به ما خسته می‌شوند، که البته برای ما این برخورد خوب مردم بسیار لذت‌بخش است و لطف مردم را به ما می‌رساند. حضور ما و اقبال ما در جامعه، در تغییر نگرش مردم بسیار مؤثر است. در کشورهای پیشرفته دنیا وقتی در خیابان با ویلچر حرکت می‌کنید اصلا کسی شما را نمی‌بیند و مثل یک فرد غیرمعلول به شما نگاه می‌کنند.

زهرا: معلولیت یک اتفاق برابر است. کسی از فردای خودش خبر ندارد و ممکن است کسی که اکنون هیچ درکی از ویلچر و معلولیت ندارد، فردا در شرایطی قرار بگیرد که مجبور شود روی ویلچر بنشیند. همان‌طور که من قبل از تصادف هیچ درکی از روی ویلچر نشستن نداشتم و اصلا به آن فکر هم نمی‌کردم. امیدوارم که این اتفاق برای هیچکس نیفتد و کسانی هم که دچار حادثه و یا معلولیت شده‌اند خوب و شاد زندگی کنند و آنقدر قدرتمند زندگی کنند که هیچ وقت نه خودشان و نه اطرافیان‌شان احساس نکنند که آنها ناتوان هستند.

برگردیم به خودتان. ازدواج چه کمکی به شما کرده‌است؟ نظرتان در مورد ازدواج افراد دارای معلولیت، چیست؟

رهام: ازدواج برای افراد دارای معلولیت، یک دغدغه بزرگ است و در کشور ما با یک دید درست به آن نگاه نشده‌است. خیلی از موارد ازدواج با افراد دارای معلولیت، از روی ترحم بوده و خیلی جاها احساسی عمل شده‌است. این نوع ازدواج‌ها، هیچ وقت سرانجام خوبی نداشته‌اند. شاید به این دلیل باشد که هیچگاه شرایط زندگی یک معلول در جامعه ما درست نمایش داده نشده‌است. طبق قانون جامع حمایت از معلولان، صداوسیما موظف است ده درصد از برنامه‌هایش را در طول هفته به معلولان اختصاص دهد. اما یا این کار انجام نشده و اگر هم شده هیچ وقت مبتنی بر واقعیت نبوده و نمایشی بوده‌است. لازم است واقعیت زندگی معلولان به مردم نشان داده شود. یک فرد با مشکل ضایعه نخاعی مشکلات خاص خود را دارد و مردم باید نحوه برخورد با این شخص را بدانند. در بحث ازدواج در وهله اول دو نفر باید شناخت کاملی نسبت به همدیگر داشته باشند، در غیر این صورت آن زندگی سرانجام خوبی نخواهد داشت و بعد از آن، مهم‌ترین عامل در یک ازدواج موفق، تفاهم عشق و علاقه‌ای است که باید بین آنها وجود داشته باشد. این در مورد

همه مردم چه معلول و چه غیرمعلول صدق می‌کند. ما نزدیک نه سال است که با یکدیگر آشنا هستیم و یک سال و نیم است که ازدواج کرده‌ایم. در طول این مدت شناخت خیلی خوبی از یکدیگر به دست آورده‌ایم. از طرفی چون رشته ورزشی هر دومان یکی بود و همزمان فعالیت می‌کردیم از نزدیک با روحیات و مشکلات هم آشنا بودیم. خیلی‌ها وقتی ما دو نفر را می‌بینند برایشان قابل درک نیست که دو نفر با این شرایط بتوانند یک زندگی خوب و مستقل داشته باشند. در کشور ما متأسفانه معلولان نحوه صحیح زندگی و به عبارتی مهارت‌های زندگی را نیاموخته‌اند. شاید به جرات بتوان گفت نبود درصد معلولان ما زندگی کردن درست را بلد نیستند و برای همین، دیدن امثال ما برای آنان خیلی عجیب است. در صورتی که زندگی ما خیلی راحت‌تر از زندگی افراد دیگر است. چون زندگی را درک کرده‌ایم و سعی کرده‌ایم مشکلات را کنار بزنیم. زندگی ما طبیعتاً خیلی سخت‌تر از افراد غیرمعلول است اما این مشکلات را با همکاری و فکر کردن روی حل مشکلاتمان حل کرده‌ایم. وجود یک همسر خوب، خیلی مؤثر است.

زهرا: از آنجا که من و رهام در همه چیز به تفاهم صد درصد رسیده‌ایم و هم از لحاظ روحی، روانی و هم از لحاظ جسمی خیلی خوب یکدیگر را درک می‌کنیم، سختی‌ها و مشکلات یکدیگر را خوب می‌دانیم و سعی کرده‌ایم با این مشکلات و سختی‌ها راحت کنار بیاییم. من فکر می‌کنم بهترین شرایطی که در زندگی می‌توانست برای من به وجود آید، همین ازدواجم است و خوشحالم و خدا را شکر می‌کنم.

آیا شما ازدواج را به دیگر دوستان خود توصیه می‌کنید؟

زهرا: بله، من ازدواج را به دیگر افراد دارای معلولیت توصیه می‌کنم. البته باید هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روحی با یکدیگر تفاهم داشته باشند. ازدواج معلولان با یکدیگر یک شرایط ویژه‌ای دارد، چون هزینه زندگی آنان بیشتر از افراد دیگر است. همین‌طور جایی که زندگی



می‌کنند، مهم است که مناسب‌سازی شده‌باشد. مثلاً ما اکنون در جزیره کیش زندگی می‌کنیم که یکی از دلایل اصلی آن این است که ما در آنجا نیاز به کمک نفر سومی نداریم. چرا که از مناسب‌سازی شهری خیلی خوبی برخوردار است. ولی این شرایط در خیلی از جاهای ایران نیست. امیدواریم که کشور ما آنقدر پیشرفت کند که هیچ معلولی برای رفت و آمد در کوچه و خیابان به مشکل برخورد. به هر حال ازدواج با داشتن شرایط مناسب و امکان سنجی دقیق بهترین حالت است که ممکن است برای معلولان پیش آید.

آرزویمان این است که روزی برسد که در کشور ما ورزش المپیک و پارالمپیک از هم جدا نباشند و برابری حقوق و مزایا برای هر دو گروه وجود داشته باشد. جای تشکر دارد که در دولت قبل جوایز قهرمانان پارالمپیک را با قهرمان المپیک برابر کردند و امیدواریم که در دولت جدید نیز به همین گونه باشد. واقعا بچه‌های پارالمپیک لیاقت آن را دارند. ما بهترین‌های دنیا را در کنار هم داریم، رکورددارهای دنیا را در پارالمپیک داریم. این افراد برای بالا بردن پرچم ایران زحمت می‌شکنند، همانطور که ورزشکاران المپیک زحمت می‌کنند. هر دو گروه در یک سطح و در یک مسیر پیش می‌روند. باید به این مساله توجه



چه انتظاراتی از مسوولین ورزشی کشور دارید؟

زهرا: از مسوولین می‌خواهم که یک نگاه ویژه‌ای به ورزش معلولان داشته باشند. برابری حقوقی ورزشکاران معلول با ورزشکاران غیرمعلول از بهترین خواسته‌های ماست. باید دید و نگاه به این دو گروه، یکی باشد. یک ورزشکار معلول را به چشم یک ورزشکار ببینند و همانطور که به یک ورزشکار المپیک نگاه می‌کنند، همان نگاه را هم به یک پارالمپیک داشته باشند.

کرد که ورزشکاران پارالمپیک برای اینکه در تمرین‌ها حاضر شوند، هزینه‌های بیشتری دارند و هزینه‌های خدماتی آنها خیلی بیشتر از ورزشکاران المپیک است. می‌خواهم بگویم که ورزشکاران پارالمپیک در سطحی کار می‌کنند که می‌توان گفت همه توانشان را می‌گذارند و از جسم و جان خود مایه می‌گذارند چون به هر حال این افراد یک محدودیت‌هایی دارند و با وجود این سختی‌ها است که برای بالا بردن پرچم کشورشان تلاش می‌کنند. امیدوارم که نگاه‌ها یکی شود و تفاوت‌ها برداشته شود.

رهام: در بحث انتظار از مسوولان به نظر من باید واقعا دیدگاه نسبت به معلولان چه در سطح اجتماع و چه در سطح مدیریتی جامعه تغییر کند تا آنها بتوانند توانمندی‌هایشان را نشان دهند. قانون حمایت از حقوق معلولان، قانون خوبی است ولی جای کار زیادی دارد و آنچه هم که هست، هیچ ضمانت اجرایی برایش وجود ندارد و عملا هیچ دستگاهی زیر بار اجرای این قانون نمی‌رود.

خانم نعمتی؛ شما جایزه‌ای به نام اسپورت آکورد را دریافت کرده‌اید. در موردش برای ما توضیح می‌دهید؟

این جایزه معتبر، هر سال از طرف بنیاد بین‌المللی اسپورت آکورد به برترین ورزشکار جهان تعلق می‌گیرد و من مفتخرم که در سال ۲۰۱۳ این جایزه نصیب من شد. برای اولین بار، یک ورزشکار از ایران انتخاب شد. بنیاد بین‌المللی اسپورت آکورد که مقر آن در کشور سوئیس است نقش حمایتی مهمی را برای فدراسیون بین‌المللی رشته‌های ورزشی المپیک و پارالمپیک ایفا می‌کند و از اهداف آن می‌توان به ترویج ورزش در تمامی سطوح جامعه اشاره کرد.

آیا خاطره ورزشی خوبی دارید که بخواهید برایمان بگویید؟

زهرا: همیشه خاطرات خوب در ذهن انسان می‌ماند و خاطرات بد پاک می‌شود. آخرین مسابقه‌ای که با هم رفته بودیم، مسابقه ۲۰۱۳ در جام جهانی تایلند بود و زمانی که قرار شد با رهام به صورت میکس تیم (ترکیب یک ورزشکار زن و یک ورزشکار مرد از یک کشور) کار کنیم، من خیلی خوشحال شدم و سعی کردم که خیلی خوب کار کنم. ما در این مسابقات مدال برنز گرفتیم که اولین مدال مشترک من و رهام بودو انشالله در مسابقات بعدی بتوانیم مدال خوش‌رنگ‌تری کسب کنیم.

رهام: یکی از خاطرات خیلی شیرین و خیلی استرس‌زا برای من مسابقات پارالمپیک لندن و مسابقه فینال همسرم زهرا بود. در زمان مسابقه شبکه استانی کرمان با من تماس گرفتند و درخواست کردند که مسابقه را همزمان برایشان

گزارش کنم. من، در استرس مسابقه همسرم بودم و خیلی سخت بود که بخواهم یک گزارش زنده را هم داشته باشم. وقتی مسابقه به پایان رسید من آنقدر از نتیجه به دست آمده خوشحال شده‌بودم که فراموش کردم در حال اجرای گزارش زنده هستم و اصلا فراموش کردم که چه گفته‌ام!

برنامه آینده‌تان چیست؟

زهرا: ما در اردوی آمادگی برای مسابقات پارالمپیک آسیایی کره جنوبی هستیم که قرار است در مهرماه سال جاری برگزار شود و امیدواریم که به نتایج خوبی دست پیدا کنیم. در هفته آینده هم من به عنوان نماینده معلولان ایران به سازمان ملل اعزام می‌شوم. از طرف سازمان ملل دعوتنامه‌ای برای من فرستاده شده‌است و قرار است در نشست عالی توسعه ورزش معلولان جهان و تاثیر ورزش بر زندگی آنان شرکت کنم. امیدوارم نماینده خوبی برای کشورمان باشم.

و اما سخن آخر....

زهرا: دوست دارم به بچه‌های دارای معلولیت بگویم که شاد باشند و خوب زندگی کنند. باید خدا را به خاطر لحظه لحظه‌هایی که نفس می‌کشیم شکر کنیم، چون می‌توانستیم هیچکدامان اصلا وجود نداشته باشیم. باید خدا را شکر کنیم که الان هستیم، پس از لحظه لحظه‌های زندگی می‌شود لذت برد و با عشق زندگی کرد و به اطرافیان انرژی مثبت داد و گام‌های خوبی برای سلامت خود و خانواده برداشت و باعث افتخار خانواده و کشور شد.

رهام: من به دوستانم می‌گویم زندگی تا موقعی که زنده‌ایم جاری است و این وظیفه خودمان است که بخواهیم از زندگی لذت ببریم یا نبریم. زندگی هیچ وقت طبق خواسته و میل انسان پیش نمی‌رود و هیچکس از چند دقیقه آینده خود خبر ندارد پس شاد بودن وظیفه ماست. شاد بودن، شکرگزاری از نعمت‌های خداست. شاید خیلی‌ها فکر می‌کنند ما در رفاه زندگی می‌کنیم و این حرف‌ها را از روی شکم سیری می‌زنیم ولی ما سختی‌های زیادی را پشت سر

گذاشته‌ایم. نه من و نه زهرا هیچکدامان از خانواده‌های مرفه‌ای نبوده‌ایم و از اول در رفاه زندگی نکرده‌ایم. ما با کوشش و تلاش سعی کرده‌ایم زندگیمان را بسازیم. ما هیچگاه از مشکلات عقب نکشیده‌ایم و خدا را شکر می‌کنیم که نتیجه آن را دیدیم و الآن یک زندگی کاملاً مستقل و خوب داریم.

زهرا: انسان باید همیشه هدف‌های بزرگ را در زندگی برای خود انتخاب کند و در راستای رسیدن به هدف‌هایش تلاش کند. با تلاش و کوشش می‌توان به موفقیت رسید.

بسیارممنون از اینکه وقتتان را در اختیار نشریه توانیاب گذاشتید.



دعایت می‌کنم، عاشق شوی روزی بفهمی زندگی، بی‌عشق ناز بیاست دعایت می‌کنم، با این نگاه خسته، گاهی مهربان باشی به لبخندی، تبسم را به لب‌های عزیزی، هدیه فرمایی بیایی، کهکشانی را درون آسمان تیره شب‌ها بخوانی نغمه‌ای با مهر دعایت می‌کنم، در آسمان سینه‌ات خورشید مهری، رخ بتاباند دعایت می‌کنم، روزی زلال قطره اشکی بیابد راه چشمت را سلامی از لبان بسته‌ات، جاری شود با مهر دعایت می‌کنم، یک شب تو راه خانه خود، گم کنی با دل بکوبی، کوبه مهمانسرای خالق خود را دعایت می‌کنم، روزی بفهمی با خدا تنها به قدر یک رگ گردن، و حتی کمتر از آن فاصله داری و هنگامی که ابری، آسمان را با زمین، پیوند خواهد داد میوشانی تنت راه، از نوازش‌های بارانی دعایت می‌کنم روزی بفهمی، گرچه دوری از خدا اما خدایت با تو نزدیک است دعایت می‌کنم، روزی دلت بی‌کینه باشد، بی‌حسد با عشق بدانی جای او در سینه‌های پاک ما پیداست شبانگاهی، تو هم با عشق با نجوا بخوانی خالق خود را اذان صبحگاهی، سینه‌ات را پر کند از نور بیوسی سجده‌گاه خالق خود را دعایت می‌کنم، روزی خودت را گم کنی پیدا شوی در او دو دست خالی‌ات را پر کنی از حاجت و با او بگویی: بی‌تو این معنای بودن، سخت بی‌معناست دعایت می‌کنم روزی نسیمی، خوشه اندیشه‌ات را گرد و خاک غم، بروباند کلام گرم محبوبی تو را عاشق کند بر نور دعایت می‌کنم وقتی به دریا می‌رسی با موج‌های آبی دریا، به رقص آبی و از جنگل، تو درس سبزی و رویش، بیاموزی بسان قاصدک‌ها، با پیامی، نور امیدی

گاهی دعایم کن

• Movafghiat.com

بتابانی لباس مهربانی بر تن عریان مسکینان، بیوشانی به کام پرعطش، یک جرعه آبی، بنوشانی دعایت می‌کنم روزی بفهمی، در میان هستی بی‌انتها، باید تو می‌بودی بیایی جای خود راه، در میان نقشه دنیا برایت آرزو دارم که یک شب، یک نفر با عشق در گوش تو اسم رمز بگذشتن ز شب، دیدار فردا راه، به یاد آرد دعایت می‌کنم عاشق شوی روزی بگیرد آن زیانت دست و پایت گم شود رخساره‌ات گلگون شود آهسته زیر لب بگویی، آمدم به هنگام سلام گرم محبوبت و هنگامی که می‌پرسد ز تو، نام و نشانت را ندانی کیستی معشوق عاشق؟ عاشق معشوق؟ آری، بگویی هیچ‌کس دعایت می‌کنم روزی بفهمی‌ای مسافر، رفتنی هستی ببندی کوله‌بارت را



معجزه ورزش را در خودم تجربه کرده‌ام

روح!... رستمی ملی پوش ۷۲ کیلوگرم است. او در مسابقات پی‌درپی پارالمپیک مدال‌های بسیاری کسب کرده و در مسابقات آسیایی مالزی توانسته دوبار رکوردشکنی کند. برای دیدار و گفت‌وگو با این قهرمان به منزلش رفتیم. در این گفت‌وگو پدر و مادر او نیز حضور داشتند و نکته‌هایی را در مورد فرزندشان بیان کردند. متن این گفت‌وگو تقدیم خوانندگان مجله توانیاب می‌شود.

خودتان را معرفی و در مورد موفقیت‌های ورزشی خود بگویید.

من روح!... رستمی متولد سال ۶۸ و عضو تیم ملی وزنه‌برداری در رده سنی بزرگسالان دسته ۷۲ کیلوگرم هستم. من ورزش حرفه‌ای را در رشته وزنه‌برداری، از

رکورددار دنیا شوم. در مسابقه اخیری که در کشور امارات برگزار شد هم شرکت کردم و با وجود آسیب‌دیدگی که داشتم، موفق شدم مدال نقره جهانی را کسب کنم.

چه شد که به ورزش علاقه‌مند شدید و ورزش را از چه سالی شروع کردید؟

من از همان بچگی به ورزش علاقه‌مند بودم و حتی زمانی با بچه‌های محله، فوتبال بازی می‌کردم. من با ویلچر در دروازه می‌ایستادم. انگیزه ورزشی من از همان دوران نوجوانی شکل گرفت، ولی امکانات ورزشی نداشتیم و از امکانات ورزشی موجود برای معلولان مطلع نبودم. پس از گرفتن دیپلم، با ورزش معلولان از طریق رسانه‌ها آشنا شدم و با پیگیری‌هایی که کردم به سراغ هیأت ورزش‌های جانبازان و معلولان استان تهران رفتم. با معرفی و راهنمایی این هیأت به باشگاه و مربی مخصوص وزنه‌برداری معرفی شدم و در این رشته فعالیت را آغاز نمودم.

این اتفاقات مربوط به چه سالی بود؟

من از سال ۸۵ ورزش را شروع کردم که در ابتدا با آمادگی جسمانی بود. ولی از سال ۸۷ به صورت حرفه‌ای در رشته وزنه‌برداری شروع به فعالیت کردم پس از آن به اردوی تیم ملی دعوت شدم و هنوز هم مشغول به فعالیت در این حوزه هستم.

مشکل جسمی شما چیست و آیا در دوران تحصیلی در مدارس عادی درس خواندید؟

من به طور مادرزادی از ناحیه دوپا دارای معلولیت بوده‌ام ولی از همان دوران دبستان، در مدارس عادی درس می‌خواندم. در مدرسه‌ای که دوران ابتدایی می‌رفتم مناسب‌سازی نشده بود و همیشه با مشکلاتی روبرو بودم ولی در دوران راهنمایی و دبیرستان در مدرسه‌ای بودم که مسؤولان مدرسه با من همکاری می‌کردند و مدرسه هم تا حدودی مناسب‌سازی شده بود.

آیا از درس خواندن در مدارس عادی راضی بودید؟

به هر حال بچه‌ها در دوران کودکی گاهی رفتارها و برخوردهایی از خود بروز می‌دهند که شاید برای کودکی که دارای معلولیت است و روی ویلچر نشسته است، ناخوشایند و آزاردهنده باشد ولی من هیچ زمانی خودم را کمتر از سایر بچه‌ها حس نمی‌کردم و این توانایی را در خودم می‌دیدم که در مدارس عادی و با بچه‌های غیرمعلول درس بخوانم. البته خانواده‌ام خصوصا پدر و مادرم در این زمینه نقش داشتند و زیر بار این که من به مدرسه استثنایی بروم نرفتند. برادرانم که بزرگتر از من بودند، در رفت و آمد به مدرسه به من کمک می‌کردند، آنها هم در همان مدرسه درس می‌خواندند. درس خواندن در مدرسه عادی برای من بسیار خوب بود و باعث شد من با جامعه بیرون آشنا شوم. به نظر من اصلا معنی ندارد که بچه‌های دارای معلولیت مدارس جداگانه‌ای داشته باشند و از جامعه کنار گذاشته و منزوی شوند. یک فرد دارای معلولیت هم مانند سایر افراد جامعه انسانی است با عقاید و احساسات خودش او فقط محدودیت‌هایی در فعالیت‌های جسمانی‌اش دارد. معلولان اثبات کرده‌اند که اگر محدودیتی دارند در عوض آن، از توانایی‌های دیگر خود به نحو احسن استفاده کرده‌اند و خودشان را به اوج رسانده‌اند.

شما به عنوان کسی که ورزش را به عنوان حرفه انتخاب کرده‌اید آیا به مربیگری هم فکر می‌کنید؟

من مربیگری درجه سه را دارم و جدیدا پیشنهاد مربیگری هم از یک مجموعه ورزشی به من شده است که در حال بررسی آن هستم.

آیا در اطراف شما ورزشگاه‌ها و یا سالن‌های مناسب‌سازی شده وجود دارد؟

بله، خوشبختانه مجموعه ورزشی که من از آن استفاده می‌کنم، مناسب‌سازی شده‌است. مجتمع قمر بنی‌هاشم(ع) هم

که مخصوص افراد دارای معلولیت است، از طریق اتوبان حدود بیست دقیقه با منزل ما فاصله دارد. من یکی دو بار برای مراسمی که در این مرکز بوده‌است به آنجا رفته‌ام.

تحصیلات شما تا چه حد است و آیا با مرکز رعد آشنایی دارید؟

من تا مقطع دیپلم تحصیل کرده‌ام. من پس از اخذ دیپلم وارد حوزه ورزش قهرمانی شدم و چون تعداد اردوهای که برای مسابقات داشتیم خیلی زیاد بود وقتی برای ادامه تحصیل برایم باقی نماند. از کلاس‌های مرکز رعد واحد شرق تهران نیز استفاده کرده‌ام. قبلا به این مرکز می‌رفتم که خیلی برایم مفید بود ولی در حال حاضر ارتباطی با این مرکز ندارم. به هر حال وقتی بخواهیم کار ورزش را در سطح حرفه‌ای دنبال کنیم کل سیستم زندگی، تحت تاثیر آن قرار می‌گیرد. من علاقه زیادی به ادامه تحصیل دارم و امیدوارم که بتوانم در آینده تحصیلاتم را ادامه دهم.

به عنوان یک ورزشکار حرفه‌ای چه مشکلات و چالش‌هایی در حوزه ورزش حرفه‌ای معلولان می‌بینید؟

به نظرم آن طور که باید و شاید مسؤولان به ورزش حرفه‌ای معلولان بها نمی‌دهند. باید امکانات ورزشی برای معلولان بیشتر باشد. در تهران فقط یک مرکز مانند مرکز قمر بنی‌هاشم(ع) وجود دارد که امکانات ورزشی مناسبی برای معلولان دارد و این مرکز برای جمعیت معلولان تهران کافی نیست و در شهرستان‌ها همین یک مرکز هم وجود ندارد. باید در هر منطقه چندان مجموعه ورزشی وجود داشته باشد و همه این ورزشگاه‌ها باید مناسب‌سازی شده باشد که افراد دارای معلولیت در کنار افراد غیرمعلول، بتوانند از امکانات ورزشی برخوردار شوند. مسأله دیگر که قابل تامل است عدم تخصیص بودجه کافی به ورزش حرفه‌ای است. من به عنوان نایب قهرمان

ورزش واقعا معجزه می‌کند من معجزه ورزش را در خودم تجربه کرده‌ام وقتی من ورزش را شروع کردم تحلمم نسبت به مشکلاتم بسیار بیشتر شد و توانستم تصمیم‌های درست‌تری را در مقابله با مشکلات و درگیری‌های فکری بگیرم

پارالمپیک نباید حقوقم با نایب قهرمان المپیک در همین رشته و وزن، فرق کند. در حالی که اکنون این تفاوت بسیار زیاد است.

چرا این تفاوت‌ها وجود دارد؟

شاید به خاطر باور غلطی است که مسؤولان دارند و فکر می‌کنند رقابت بین ورزشکاران پارالمپیک کم است و اگر فرد دارای معلولیتی مدال می‌آورد، زحمت زیادی نکشیده‌است. من دوست دارم یک روز شما در باشگاه ما حضور داشته باشید و فعالیتی را که من و سایر دوستانم داریم از نزدیک مشاهده کنید و ببینید که چقدر باید زحمت بکشیم تا بتوانیم خودمان را در این شرایط نگهداریم. من فکر می‌کنم مسؤولان نمی‌خواهند قبول کنند که افراد دارای معلولیت می‌توانند پا به پای افراد غیرمعلول پیش بروند. در صورتی که یک ورزشکار معلول باید دو برابر بیشتر از یک ورزشکار غیرمعلول زحمت بکشد تا بتواند در همان حد باشد. در مسابقات پارالمپیک، رقابت‌ها بسیار فشرده است و معلولان نه تنها کمتر، بلکه بسیار بیشتر تلاش می‌کنند و از نظر توانایی هم بسیار بالاتر از کسانی هستند که به اصطلاح خود را سالم می‌دانند.

آیا کمیته پارالمپیک یا فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان در رفع این تبعیض‌ها اقدامی نمی‌کنند؟

متأسفانه همه چیز دست به دست هم داده‌است تا حرف ما به جایی نرسد. من فکر می‌کنم این مسأله بیشتر به وزارت ورزش و جوانان برمی‌گردد چون فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان و کمیته پارالمپیک زیر نظر وزارت ورزش و جوانان هستند و هر موقع ما با این سازمان‌ها صحبت می‌کنیم، می‌گویند بودجه نداریم و باید اعتبارات آن توسط دولت تأمین شود.

پدر روح!...

این موضوع برمی‌گردد به نگاه به انسان. در اینجا معلول و غیرمعلول نداریم. انسانی که توانمندی‌های خود را می‌شناسد و آن را با تلاش بسیار پرورش می‌دهد و افتخار آفرین می‌شود، باید قدرش شناخته شود. متأسفانه نگاه به افراد دارای معلولیت در سطح جامعه، به عنوان شهروند درجه ۲

توان‌یاب موفق

است. یک فرد دارای معلولیت ممکن است دویا یا دو دست نداشته باشد یا قطع عضوی داشته باشد، چه به صورت مادرزادی، چه در اثر حادثه، ولی این فرد شعورش را که از دست نداده و حس انسانی‌اش که از بین نرفته‌است. چه بسا به دلیل همین مشکل جسمی، انسانیت در او رشد و تعالی پیدا کرده و به خدا نزدیک‌تر شده باشد و سعی کرده باشد این نقیصه را با پرورش دادن سایر توانمندی‌هایش جبران کند. نگاه به این موضوع نیاز به فرهنگ سازی دارد. معلولان نسبت به نگاه مردم به خودشان بسیار حساس هستند. فرد معلولی که در جامعه رفت و آمد می‌کند یک انسان است و از نظر روابط عمومی و صحبت کردن و ارتباط با دیگران بسیار توانمند است حال به هر دلیل دچار مشکلی است که باید روی ویلچر بنشیند، وقتی مردم با نگاه تحرم و دلسوزی به او نگاه می‌کنند و تنها این مشکل را در او می‌بینند و به آن همه توانمندی‌ها و خصوصیات مثبت او توجه نمی‌کنند، باعث آزدگی‌اش می‌شوند. یکی از پزشکان روح... که سال‌هاست او را می‌شناسد و چندین عمل جراحی روی او انجام داده‌است می‌گوید از هر یک میلیون کودکی که با معلولیت متولد می‌شود، یکی دو نفرشان تیزهوش هستند و به گفته ایشان، روح... از همان افراد تیزهوش است. از نظر ورزشی هم مربیانی که سال‌هاست با معلولان و جانبازان سروکار دارند ایشان را به عنوان یک نخبه ورزشی می‌شناسند. باید یک نگاه عادلانه و انسان دوستانه به این موضوع داشت که چطور می‌شود که فرد معلولی مانند روح... با این شرایط جسمانی، در بالاترین سکوهای جهانی قرار گیرد. متاسفانه اخبار این افتخارآفرینی‌ها توسط افراد دارای معلولیت در مسابقات پارالمپیک در رسانه‌ها مثل تلویزیون برجسته نمی‌شود. در مسابقات آسیایی پارالمپیک در مالزی، روح... رکورد پارالمپیک را جابجا کرد و در حرکت دوم ده کیلو وزنه را افزایش داد، این افتخار بزرگی بود ولی متاسفانه انعکاس خبری در رسانه‌ها بسیار ضعیف بود. پس از این مدال‌آوری، مصاحبه کوتاهی در حد چند دقیقه با ایشان در تلویزیون نشان داده شد. می‌خواهم بگویم که گاهی در اخبار ورزشی و یا مطبوعات ما اخبار بسیار بی‌اهمیت و بعضا سخیفی از مسابقات و یا ورزشکاران مختلف می‌شنویم که در شأن ورزش این کشور نیست ولی رویدادهای بزرگی چون

پیروزی‌های معلولان گاهی به فراموشی سپرده می‌شود و یا خیلی کم‌رنگ انعکاس می‌یابد.

شما به عنوان کسی که به ورزش به عنوان حرفه و شغل نگاه می‌کنند، چه صحبتی با فدراسیون ورزش‌های معلولان و جانبازان و یا کمیته پارالمپیک دارید؟

صحبت من بیشتر با وزارت ورزش وجوانان است که در رأس ورزش کشور قرار دارد. من کمتر در مورد حقوق و مزایا صحبت کرده‌ام ولی می‌خواهم بگویم که اگر مسوولان ورزش کشور از این تبعیض‌ها اطلاع دارند، چرا کوتاهی می‌کنند؟ اگر آنها عادلانه به این قضیه نگاه کنند، متوجه می‌شوند که به معلولان باید خیلی بیشتر از این توجه شود.

معلولی که نخبه علمی یا نخبه ورزشی است، به جامعه خود امیدواری می‌دهد و اگر این افراد حمایت نشوند، روحیه‌شان را از دست می‌دهند. وقتی به افرادی مثل من فشار مالی وارد شود به دنبال آن فشار روحی هم می‌آید که باعث می‌شود نتوانم آنطور که باید به فعالیتیم ادامه دهم وخواه‌ناخواه این روحیه را به بقیه هم منتقل می‌کنم. من اگر مشکل مالی و روحی نداشته باشم، بیشتر می‌توانم وقتم را صرف ورزش کنم و اگر درگیری فکری نداشته باشم ارتباطم با دیگران بهتر می‌شود. این مسأله توجه بیشتر مسوولان را می‌طلبد و آنان باید به مسأله نخبه‌پروری و قهرمان‌پروری توجه بیشتری بکنند.

ورزش چه تأثیری در روحیه افراد دارای معلولیت می‌گذارد؟

ورزش در ایجاد روحیه مثبت و افزایش میل به زندگی صد درصد تأثیر دارد. به خصوص این مسأله در مورد معلولان بیشتر صدق می‌کند. ورزش واقعا معجزه می‌کند. من معجزه ورزش را در خودم تجربه کرده‌ام. وقتی من ورزش را شروع کردم تحملم نسبت به مشکلاتم بسیار بیشتر شد و توانستم تصمیم‌های درست‌تری را در مقابله با مشکلات و درگیری‌های فکری بگیرم. ورزش روحیه نشاط و سرزندگی به من داده‌است. خدا را شکر می‌کنم که به ورزش رو آورم. هرکسی که این تجربه را داشته باشد، حرف‌های من را تصدیق

می‌کند. مثل آبی که برای بدن لازم است ورزش برای روح و جسم انسان لازم است و باید همه ما در کنار هر فعالیتی که داریم، ورزش هم داشته باشیم و آن را جدی بگیریم.

به غیر از ورزش به چه کارهایی علاقه دارید؟

من کتاب خواندن را بسیار دوست دارم و علاوه بر آن علاقه زیادی به موسیقی دارم ولی تا به حال فرصت یادگیری هیچ سازی را نداشته‌ام. قسمتی از اوقات فراغتم را به کار با کامپیوتر اختصاص می‌دهم.

نقش خانواده‌تان در موفقیت‌هایتان چگونه بوده‌است؟

من زندگی حرفه‌ای و ورزشی‌ام را مدیون خانواده‌ام هستم و تک تک موفقیت‌هایی را که کسب کرده‌ام ابتدا لطف خدا و سپس از خانواده‌ام می‌دانم. پدر و مادرم برای من در هیچ زمینه‌ای چیزی کم نگذاشته‌اند و خواهر و برادرهایم همیشه پشتیبان و مشوق من بوده‌اند.

خاطره‌ای از مسابقات پارالمپیک دارید که بخواهید برای ما بگویید؟

من خاطرات زیادی دارم. هر موقع که من توانسته‌ام پرچم کشورم را برفراز سایر پرچم‌ها به اهتزاز درآورم واقعا اشک در چشمانم جمع می‌شود و از ته دل خوشحال می‌شوم. خاطره جالب دیگری که دارم مربوط به اولین مسابقه‌ام می‌شود که من به دلیل اشکال در پاسپورتم از تیم خودمان جا مانده بودم و پس از سه روز توانستم به آمریکا بروم. از تمرینات جامانده بودم و واقعا نگران بودم. نمی‌دانستم اگر بروم فایده‌ای دارد یا نه؟ حتی به پدر و مادرم گفتم که بهتر است انصراف بدهم. ولی به لطف خدا شرایطم تغییر کرد و من در مسابقات شرکت کردم و در همان مسابقه توانستم مدال طلا را کسب کنم. یکی از دوستانم هم که در این مسابقات شرکت کرد، مقام دوم را به دست آورد. خوشبختانه دو پرچم ایران در کنار هم به اهتزاز درآمدو این حس بسیار قشنگی برایم داشت و همه کشورها ایران را تحسین کردند. در آن سری از مسابقات، تیم ایران با ۸ مدال طلا و دو مدال نقره خوش درخشید

و این نتیجه‌ای بی‌سابقه بود. تا به حال هم، یک چنین اتفاقی تکرار نشده است. خاطره دیگر برمی‌گردد به مسابقات ۲۰۱۱ در امارات. چند روز از مسابقه گذشته بود و من مقام اول را کسب کرده بودم ولی وقتی یک روز صبح از اتاق بیرون آمدم دیدم همه به من تبریک می‌گویند، تعجب کردم چون من سه روز قبل مسابقه داده‌بودم. بعد متوجه شدم که من در مراسم اختتامیه به عنوان بازیکن اخلاق و بهترین بازیکن از لحاظ فنی شناخته شده‌ام. من خودم از این موضوع بی‌خبر بودم در حالیکه همه کاروان ورزشی آن را می‌دانستند.

برنامه‌تان برای آینده چیست؟

در حال حاضر به شدت مشغول تمرین هستیم و خودمان را برای مسابقات پارآسیایی جین جوان کره که شش ماه دیگر برگزار می‌شود، آماده می‌کنیم. امیدوارم در آینده بتوانم درس خود را هم ادامه بدهم.

چه حرف و سخنی با بچه‌های دارای معلولیت دارید؟

من به همه بچه‌ها پیشنهاد می‌کنم که در کنار سایر فعالیت‌هایشان حتماً ورزش را هم لحاظ کنند و پشتکار و تلاش خود را از دست ندهند. این تلاش است که انسان را به آنچه می‌خواهد می‌رساند. اگر تلاش و پشتکار نداشته باشیم و خودمان را به انزوا بکشانیم چیزی به دست نمی‌آوریم و استعدادهایمان هدر می‌رود. درست است که یک سری سازمان‌ها و نهادها وظیفه دارند از حقوق معلولان دفاع کنند، ولی اصل کار را خود بچه‌ها انجام می‌دهند. باید اراده به خرج دهند و همت والا داشته باشند تا بتوانند یکی یکی قله‌های موفقیت را فتح کنند.

مادر روح!...:

روح!... همه زندگی‌اش برای من خاطره است او روحیه‌ای شاد و پشتکار خوبی دارد و همیشه در همه کارهایش موفق است !ایمان او خیلی قوی است و همین ایمان قوی باعث شده که از پس مشکلاتش برآید و موفق باشد. پدر و مادرها هم جز موفقیت و شادکامی فرزندان خود چیزی نمی‌خواهند. ♦



«او»، تمام زندگیم

ترس تمام وجودم را فرا گرفته بود. بدنم می‌لرزید از طوفان‌های روزگار. اینکه نکند تنها بمانم میان گرگ‌ومیش زندگی. زبانم بند آمده بود و افکارم یارای تمرکز نداشت. دلهره داشتم از اینکه نکند من بمانم و یک صندلی چرخدار و دست‌هایی که توانایی راندن چرخ‌ها را ندارند. من بمانم و یک مسیر طولانی و پاهایی که توان رفتن ندارند. قطرات اشک امانم نمی‌داد و بغض سنگین، راه نفسم را بسته بود.

من مانده بودم و ترسی بزرگ از آینده‌ای که هنوز نیامده، و شیطانی که از ترس وجودم، قهقهه می‌زد. شیطان می‌خندید به ضعف اراده‌ام و من می‌گریستم از بی‌پناهی. یادم رفته بود قدرتی عظیم، حمایت می‌کند. یادم رفته بود تک‌تک نفس‌هایم را مدیون آن قدرت بی‌پایانم. فراموشم شده بود آن عظمتی که من را حمایت می‌کند و شیطان را از پا در می‌آورد. به خنده‌های شیطان نگریستم و اشک‌هایم را پاک کردم. نفسم را تازه کردم و با تمام قدرت صدایش زدم. با تمام وجود فریادش زدم. شیطان لرزید، ذوب شد، خنده‌هایش پایان گرفت، اشک‌های من نیز همین‌طور.

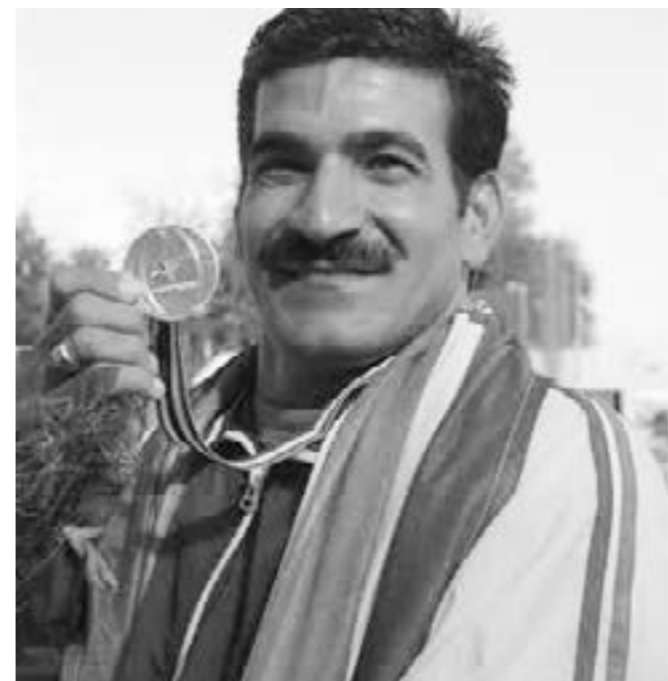
نامش وجودم را گرم کرد، عظمتش اراده‌ام را بازسازی کرد و یادش به دست‌هایم قدرت راندن داد. نامش به پاهایم توان حرکت داد. یادش دلم را استوار کرد. سکان صندلی چرخدارم را گرفتم و با تمام قدرت تاختم. سکان دست دلم بود و قدرت راندن، دست «او». تمام زندگیم دست «او»ست. تمام وجودم دست «او»ست. عاشقانه صدایش زدم و تمامی ترس‌ها که زایدۀ شیطان بود را از دلم پاک کرد. با یادش دلم آرام گرفت. با یادش، تلاطم‌های دلم فرونشست. با یادش تمام هستی‌ام جان گرفت.

این من نبودم که با صندلی چرخدارم می‌راندم. «او» بود که در وجودم جای گرفته بود. «او» به من قدرت می‌داد و «او» مرا هدایت می‌کرد. «او» مرا همچنان و تا همیشه هدایت می‌کند و من می‌خواهم فقط مال «او» باشم و متعلق به «او». تا ابد. تا بی‌نهایت. «لا بذكر الله تطمئن القلوب»



با قهرمانان پارالمپیک

عبدالرضا جوکار؛ مدال نقره پارالمپیک لندن متولد اول بهمن ۱۳۴۸ دزفول
پرچمدار کاروان ایران در پارالمپیک لندن ۲۰۱۲
حضور در پنج دوره بازی‌های پارالمپیک
کسب ۳۴ مدال (۱۵ طلا) از مسابقات جهانی، آسیایی و پارالمپیک
مدال طلا (دیسک) و برنز (نیزه) پارالمپیک آتلانتا ۱۹۹۶
مدال طلا (دیسک) و برنز (نیزه) پارالمپیک سیدنی ۲۰۰۰
مدال برنز (نیزه) پارالمپیک آتن ۲۰۰۴
مدال نقره (نیزه) پارالمپیک پکن ۲۰۰۸
همسر: ندا دوبری
فرزندان: علی و رضا



یازده ساله بودم که آن اتفاق افتاد. حتی تاریخ دقیقش فراموشم نشده است: شانزدهم دی ۱۳۵۹. از صبح هر پانزده دقیقه گلوله توپ عراقی‌ها به دزفول شلیک می‌شد. حدود ساعت دو بعد از ظهر بود که از منزل یکی از اقوام برمی‌گشتم و در نزدیکی خانه‌مان، دوستم «حبیب بشر نجفقلی» را دیدم. گرم صحبت با هم شدیم اما درست بعد از خداحافظی گلوله‌ای در نزدیکی ما فرود آمد. دیدگانم تاریک شد و دیگر چیزی نفهمیدم. وقتی چشم باز کردم، در بیمارستان دزفول بودم. اولین سؤالی که پرسیدم این بود: «حال حبیب چطوره؟» اما... او شهید شده بود.

علاوه بر وضع جسمی‌ام که اوایل اصلاً خوب نبود، معلولیت و پذیرش آن نیز برایم سخت بود. من که همیشه روی دو پایم ایستاده بودم در شرایط جدید مجبور بودم از ویلچر استفاده کنم. گاهی فکر می‌کردم این شرایط موقتی است و بهتر می‌شوم اما اوضاعم آنقدر بد شد که مجبور شدم به تهران منتقلم کنند. در بیمارستان تهران با کسی آشنا شدم که طولی نکشید درهای جدیدی را به رویم باز کرد: محمدحسین نوذری‌فر، هم‌اتاق و هم‌شهری‌ام که مجروح شده بود. کم‌کم با هم صمیمی شدیم و خاطرات شیرینی را از دوره نقاهت در بیمارستان رقم زدیم. یادم هست پنج ماه پس از مجروحیت، یعنی در روز سوم خرداد سال ۱۳۶۱ که خبر آزادی خرمشهر اعلام شد خانواده‌های ما برای ملاقات به آسایشگاه جانبازان آمده بودند. من و محمدحسین سوار یکی از آمبولانس‌های آسایشگاه شدیم و به مردمی پیوستیم که برای شادمانی به خیابان‌های تهران هجوم آورده بودند و گل و شیرینی پخش می‌کردند.

بعد از اینکه من و محمدحسین از بیمارستان مرخص شدیم و به دزفول برگشتیم. او کمک کرد تا دوومیدانی را شروع کنم. در همان روزها بود که دیدن دیگر جانبازان ورزشکار، همچون؛ عوض آزموده، مختار نورافشان و محمد صادق مهیار به من انگیزه بیشتری برای ورزش قهرمانی داد. مداوایم سال‌ها به درازا کشید و ده سال پس از مجروحیت، یعنی سال ۱۳۶۹ بود که سرانجام ورزش را به طور حرفه‌ای دنبال کردم. همان سال برای نخستین بار در جشنواره فرهنگی - ورزشی جانبازان و معلولان خوزستان در اهواز شرکت کردم و همین سرآغاز حضورم در ورزش جانبازان و معلولان بود.

از آن سال تا به امروز، ده‌ها مدال قهرمانی کشور به دست آورده‌ام و در میدان‌های خارجی شرکت کرده‌ام که از آن جمله می‌توانم به پنج پارالمپیک: آتلانتا ۱۹۹۶، سیدنی ۲۰۰۰، آتن ۲۰۰۴، پکن ۲۰۰۸ و لندن ۲۰۱۲ اشاره کنم. در مجموع از مسابقات جهانی و آسیایی و پارالمپیک‌ها ۳۴ مدال دارم که ۱۵ مدال طلا و بقیه نقره و برنز هستند. وقتی که پرچمداری کاروان ایران در پارالمپیک لندن به من سپرده شد احساس خاصی داشتم. مسلماً آرزوی هر ورزشکاری این است که پرچمدار کشورش در بازی‌های پارالمپیک یا المپیک باشد. ورزشکاران زیادی در چندین دوره از این بازی‌ها شرکت کرده‌اند اما فرصت یا این اقبال را پیدا نکرده‌اند که پرچمدار کشورشان باشند. هنگامی که با پرچم ایران وارد استادیوم و مراسم رژه افتتاحیه بازی‌های پارالمپیک لندن شدم بغض گلویم را می‌فشرد. لحظات باشکوهی بود و من مراقب بودم که اشک نریزم. نه فقط به خانواده خودم بلکه به خانواده‌های بزرگ به وسعت ایران فکر می‌کردم و به اینکه آنها در این لحظه از دیدن پرچم و کاروان ورزشکاران ایران چقدر شاد و مفتخرند. به نام ایران فکر می‌کردم که مهد تمدن است و به ایرانی بودنم افتخار می‌کردم. در نهایت خدا را شکر کردم که به لطف و حسن نظر مسؤولان پارالمپیک ایران نماینده مردم کشورم در مراسم افتتاحیه پارالمپیک لندن شدم، هر چند نتوانستم مدالی را که همه منتظر بودند به دست آورم.

پیش از مسابقه‌ام در لندن رکورد ۲۲ متر و ۸ سانتی‌متر پرتاب نیزه در کلاس F۵۳ را که متعلق به خودم است، بارها در تمریناتم تکرار کردم. دو روز پیش از مسابقه این رکورد را ۳۲ سانتی‌متر ارتقا دادم و ۲۲متر و ۴۹ سانتی‌متر زدم. با توجه به رکوردهایم و شناختی که از حریفانم داشتم، به نظر می‌رسید که مدال طلای پارالمپیک را به دست می‌آورم. مریبان، هم‌تیمی‌ها و مسئولان فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان و پارالمپیک نیز، روی مدال طلای من حساب کرده بودند.

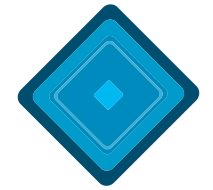
هجده سال است که عضو تیم ملی بوده‌ام و تا پیش از لندن، در چهار پارالمپیک حضور داشته‌ام اما هرگز اضطرابی را که روز مسابقه‌ام در لندن داشتم تجربه نکرده بودم. دعای توسل و دعای معراج را که همسرم مهربانم، ندا برای مسابقات و سفرها همراهم کرده بود، در دستانتان فشردم و از خداوند کمک خواستم. فشار روحی زیادی

روی خودم حس می‌کردم گویی بدنم تکه‌ای از سنگ شده بود.

به قول ورزشکاران آن روز، روز من نبود و نتوانستم مدال طلا بگیرم. حتی رکورد خودم را هم تکرار نکردم شاید اگر رکوردم را می‌زدم اما مدالی نمی‌گرفتم. اینقدر ناراحت نمی‌شدم.

بعد از گرفتن مدال نقره خیلی گریه کردم نایب قهرمانی پارالمپیک هم ارزشمند است اما از این ناراحت بودم که نتوانستم انتظار مردم و عزیزانم را برآورده کنم. از خودم بدم می‌آمد که نتوانستم همه قابلیت‌م و توانایی واقعی‌ام را نشان دهم، با این همه گاهی فکر می‌کنم شاید قرار بود همین شود و شد من هم رضایم به رضای خدا. از خانواده‌ام همسر عزیزم ندا و مریبانم تشکر می‌کنم که از هر نظر پشتیبانم بوده‌اند. بدون شک موفقیت‌هایم را مدیون آنها هستم و شرمندهم که نتوانستم مدال طلا بگیرم.

از کتاب «قهرمانان میدان لندن» نویسنده: نگین حسینی



نخستین و بالاترین پیروزی، تسلط بر خویش است
 افلاطون
 فیلسوف یونانی
 (۴۲۸ ق.م - ۳۴۸ ق.م)



«برای تو نیک»

ورزشی برای همه انسان‌ها

«برای تو نیک» روشی است که با الهام از کدگذاری بین‌المللی حروف الفبا طراحی شده است. این روش اجرای تمرین‌های همزمان کلیه افراد در سنین مختلف با شرایط جسمانی متفاوت را امکان‌پذیر می‌سازد. هر فردی می‌تواند «برای تو نیک» را با انتخاب و سلیقه شخصی خود اجرا نماید. در اوایل دهه ۱۳۸۰ یاسمن مویدی، یک ایرانی فعال در امور اجتماعی، فرهنگی، نیکوکاری، ورزشی و کارآفرینی، ورزش «برای تو نیک» را ابداع نمود. وزارت ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۹۱ این ورزش را به رسمیت شناخت و در سال ۱۳۹۲ انجمن «برای تو نیک» در زیرمجموعه فدراسیون ورزش‌های همگانی، فعالیت خود را آغاز کرد. مؤیدی یک ورزشکار کارآفرین است که به عنوان یک سرمایه‌گذار بخش خصوصی ده‌ها مرکز فرهنگی و ورزشی را خصوصاً در مناطق محروم راه‌اندازی کرده و آرزوی سلامتی را از طریق عمومی کردن این ورزش در سراسر ایران دارد. با این بانوی فعال مدنی گفتگویی کردیم که می‌خوانید:

لطفاً خودتان را معرفی کنید و درباره ورزش «برای تو نیک» برای خوانندگان ما توضیح دهید؟

من یاسمن مؤیدی هستم و بیش از ۴۵ سال سابقه فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی، ورزشی، نیکوکاری و کارآفرینی در ابعاد ملی و ابعاد بین‌المللی را دارم. همیشه به عنوان خدمتگزار مردم همه تلاش‌م را در جهت سلامتی و شادی انسان‌ها به کار برده‌ام. خودم و اطرافیانم همیشه در محیط‌های خیریه و نیکوکاری بوده‌ایم و به عنوان یک سرمایه‌گذار بخش خصوصی، ده‌ها مرکز فرهنگی و ورزشی را خصوصاً در مناطق محروم راه‌اندازی کرده‌ایم. من بنیانگذار خیلی از رشته‌های ورزشی نوین مثل ایروبیکی در کشور بوده‌ام. ولی این کار هیچ وقت من را راضی نمی‌کرد، چون ایروبیکی یک ورزش وارداتی بود. من چهل سال قبل، ابداعی کردم که انجام حرکات ورزشی همراه با موسیقی بود و از این طریق توانستم، شادی را به خانواده‌های ایرانی وارد کنم. می‌توانم بگویم اکثر کسانی که در این رشته (ایروبیکی)، فعالیت کرده‌اند، یک دوره‌ای با من بوده‌اند ولی بزرگترین افتخاری که خداوند به سبب عشقی که به انسان‌ها به خصوص انسان‌های دردمند نصیب من کرد، این است که توانسته‌ام روشی را ابداع کنم که هر فردی با هر شرایط جسمانی و در هر سنی بدون هیچگونه محدودیتی می‌تواند آن را انجام دهد. من اسم این روش را «برای تو نیک»، ورزشی برای تو نیک‌انسان، ورزشی برای تو نیک‌مرد و ورزشی برای تو نیک‌زن گذاشتم. آن زمان که من این ورزش را ابداع کردم چون قانون ثبت مالکیت معنوی در ایران مطرح نبود و یا من اطلاع نداشتم و به دلیل فعالیت‌های گسترده‌ای که در فرانسه دارم و انجمن‌های متعددی را در فرانسه راه انداخته‌ام خصوصاً انجمن فرانسوی، دوستی ایران و فرانسه، ورزش «برای تو نیک» را در سال ۱۳۸۷ در فرانسه به ثبت رساندم. الهام اولیه من در ورزش «برای تو نیک» الفبای خط نابینایی بوده است و من از کدگذاری بین‌المللی خط نابینایی الهام گرفتم و چون مبتکر خط نابینایی شخصی فرانسوی به نام «لویی برای» بوده است اسم آن را برای تونیک گذاشتم. متأسفانه در تلفظ انگلیسی خط «برای» به غلط خط «بریل» خوانده می‌شود. البته به این معنی نیست که این ورزش مخصوص نابینایان است بلکه نابینایان هم مانند همه افراد

را بررسی کردند و خوشبختانه امروز انجمن «برای تو نیک» زیرمجموعه فدراسیون ورزش‌های همگانی به شکل یک انجمن مستقل در حال فعالیت است. آرمان ما این است که این رشته ایرانی بتواند روزی یک فدراسیون و یک تشکل جهانی شود و مرکزیت آن هم در ایران باشد و ما از ایران بتوانیم لبخند و شادی را به دنیا صادر کنیم. ورزش «برای تو نیک» را هر کسی می‌تواند با انتخاب و سلیقه خودش اجرا نماید. در حال حاضر همکاران من در تمام مراکز کودکان استثنایی، سندرم داون و... مشغول به فعالیت هستند. این یک الگوی فوق‌العاده برای تمام دنیا است. خوشبختانه با تلاش‌هایی که کرده‌ایم، ورزش «برای تو نیک» در آموزش و پرورش رسمیت یافته و انجمن آن، در آموزش و پرورش ایجاد شده است، به طوری که این ورزش می‌تواند به عنوان ورزش صبحگاهی و روزانه دانش‌آموزان، چه در مدارس عادی و چه در مدارس استثنایی انجام شود. ما خوشبختانه در رابطه با بهداشت و سلامت هم توانسته‌ایم به خوبی فعالیت کنیم. رئیس انجمن «برای تو نیک»، یکی از زنان افتخارآفرین ایران به نام خانم دکتر صفیه شهریاری افشار هستند. دکتر شهریاری افشار، فوق تخصص جراحی زنان هستند و همایشی در دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی را با همکاری این دانشگاه در معرفی ورزش «برای تو نیک» در مبارزه با رفتارهای پرخطر برگزار کردند. «برای تو نیک» فقط یک ورزش نیست بلکه به نوعی کارآفرینی و کسب و کار هم هست و به عنوان یک شغل مطرح است. ما در بحث آموزش‌های فنی و حرفه‌ای هم وارد شده‌ایم و تاکنون توانسته‌ایم شش آموزشگاه آزاد کسب و کار زیر نظر سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای وزارت کار را افتتاح کنیم. افراد می‌توانند ورزش «برای تو نیک» را به عنوان یک شغل آموزش ببینند.

چه نوع آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، در این مورد داده می‌شود؟

غیر از بحث مربیگری ورزشی، مدرسی و داوری، آموزش ماساژ را داریم. چون ایرانی‌ها اولین کسانی بودند که مشت و مال را ابداع کرده‌اند. امروز ما نباید برویم و ماساژ تایلندی را آموزش ببینیم. ما باید ماساژ با ورزش «برای تو نیک» ایرانی را درس بدهیم. در این آموزش، اولویت با کسانی است که یک نوع محدودیت

جسمانی دارند و شغل‌های دیگر را نمی‌توانند داشته باشند. کاربرد دیگر آن، زبان‌آموزی است. با این روش یک تحول در آموزش زبان ایجاد می‌شود. ما زبان فارسی را از طریق «برای تو نیک» در خارج از ایران درس می‌دهیم. در ایران هم، زبان فرانسه و انگلیسی را با این روش درس می‌دهیم. همه این آموزش‌ها با حرکات انجام می‌شوند. پس «برای تو نیک» شیوه جدیدی است که برای یاد گرفتن زبان‌های مختلف می‌تواند به کار برود. کاربرد دیگر «برای تو نیک»، در تولید پوشاک و زیورآلات است. آرمان ما این است که عزت نفس را در افراد ایرانی بالا ببریم و به جای اینکه بچه‌های ما برندهایی مانند آدیداس و نایک و... بپوشند که هزینه زیادی را به خانواده‌ها تحمیل می‌کند، می‌توانند از تولیدات ایرانی بپوشند و زیورآلاتی را مصرف کنند که توسط زنان معلول یا زنان سرپرست خانوار یا دختران آسیب‌پذیر و کارتن خواب با تفکر «برای تو نیک» درست می‌شود.

این تولیدات در کجا تولید می‌شوند؟

در حال حاضر این تولیدات به صورت خانگی تولید می‌شوند، ولی به دنبال این هستیم که در بحث اقتصادی آن فعالیت کنیم و بتوانیم تولیدات وسیع داشته باشیم. ما مرکزی به نام میخک داریم که دختران آسیب‌دیده و کارتن‌خوابی هستند که زیورآلات را با تفکر «برای تو نیک» تولید می‌کنند و ما برایشان نمایشگاه‌هایی می‌گذاریم و این محصولات را می‌فروشیم. گروهی از مبتلایان به سندرم دان هم هستند که روی زیورآلات کار می‌کنند. با تفکر «برای تو نیک»، اسم «برای تو نیک» و اراده «برای تو نیک» این زیورآلات طراحی می‌شود. ما حتی کافی شاپ‌های «برای تو نیک» داریم که با همان ایده «برای تو نیک» کار می‌کنند. از نظر ما این یک پروژه ملی است و هر کسی می‌تواند گوشه‌ای از کار را بگیرد و «برای تو نیک» را گسترش دهد.

منظور از تفکر یا ایده «برای تو نیک» چیست؟



منظور آن هدف و آرمان «برای تو نیک» است. که انسان دوستی و صلح و همبستگی بین ملت‌هاست، با استفاده از الگوی «برای تو نیک» که همان شش نقطه مخصوص الفبای نابینایی است.

در مورد ورزش «برای تونیک» توضیح دهید؟

می‌دانید که نابینایان برای خواندن از برجستگی‌هایی که روی کاغذ ایجاد می‌شود استفاده می‌کنند. خط نابینایان، از شش نقطه تشکیل شده است که هر نقطه برجسته، نشان‌دهنده حرفی است و هر حرفی هم در الفبا، یک کد دارد. ما گفته‌ایم به جای اینکه مثل یک نابینا، این شش نقطه را لمس کنیم، آن را مجسم می‌کنیم. همه این حرکات روی یک صفحه جدول شش خانه‌ای انجام می‌شود. این صفحه شش خانه‌ای به عنوان ابزار «برای تو نیک»، ثبت اختراع شده است. این جدول را می‌توان در هر جایی از فضا مجسم کرد؛ روبرو، زیر پا، طرفین بدن و یا بالای سر. در واقع به اجرای حرکات، کد داده می‌شود و ورزشکاران با انتخاب کد موردنظر،

«نیک» دیگر فقط مال تو نیست و من گفتم معلوم است که مال من نیست، فقط ایده‌اش مال من بوده است. مهم این است که این ورزش با نام ایران به همه جای دنیا برود و بدانند که ما ایرانیان چیزی را ابداع کرده‌ایم که باعث صلح و دوستی و همبستگی بین همه انسان‌هاست. به خصوص کسانی که مشکلات جسمی و ذهنی و اجتماعی دارند، مانند؛ افراد دارای معلولیت، سالمندان، معلولان ذهنی و کودکان آسیب‌پذیر و کارتن خواب‌ها و... «برای تو نیک» می‌تواند در خدمت همه گروه‌های جامعه باشد، چون حرکاتی ورزشی، شادی آفرین و برای همه است.

انجمن «برای تو نیک» از چه سالی در ایران شروع به کار کرده است؟

انجمن «برای تو نیک» به طور رسمی حدود یک سال است که زیر نظر وزارت ورزش و جوانان شروع به کار کرده و من در سال ۱۳۹۲، از آقای دکتر مجدآرا به عنوان رئیس انجمن، ابلاغ آن را دریافت کردم. ولی، موسسات «برای تونیک» سال‌هاست که در ایران تأسیس شده اند.



تمرین‌های ورزشی و بازی‌های مختلف را اجرا می‌نماید. «برای تو نیک» با گرایش مختلف مانند نرمش همگانی روزانه، نرمش‌های تخصصی کششی، قدرتی، رزمی دفاعی، تمرکزی، بدنسازی، هوازی و آرامش روحی، قابل اجراست. «برای تو نیک» آنقدر گسترده است که می‌توان آن را یک رویداد ملی دید. وقتی من می‌خواستم آن را در وزارت ورزش و جوانان ثبت کنم به من گفتند، «برای تو

در فرانسه به ثبت رسانده‌ام. در ایران در حال حاضر در هر استان یک تیم «برای تو نیک» و صدها نفر مربی آموزش دیده وجود دارد آرزوی ما این است که «برای تو نیک» جایگزین ورزش‌های وارداتی مثل ایروبیک، پیلاتس، یوگا و... شود همه این ورزش‌ها مثل قطراتی هستند که می‌توانند در اقیانوس «برای تو نیک» هضم شوند. در «برای تو نیک» تمام این ورزش‌ها را می‌توان به صورت هدفمند اجرا کرد. با این ورزش روی یک کد، کار می‌کنند، می‌نویسند و پیام می‌دهند. برای ایجاد شادی همراه با ورزش «برای تو نیک» موسیقی‌های مختلف پخش می‌شود که تکیه من روی موسیقی فولکلور ایران است. وقتی در فرانسه کار می‌کنم، دف کردستان را پخش می‌کنم. در هر استان می‌توان با لباس‌های سنتی مربوط به همان استان، لباس‌های «برای تو نیک» را تهیه کرد. این یک کار آفرینی برای بچه‌های آسیب‌پذیر، افراد دارای معلولیت و یا افراد کم توان ذهنی است. «برای تو نیک» تنها رشته‌ای است که در آن، افرادی که مشکل جسمانی دارند می‌توانند با یک قهرمان ورزشی با هم ورزش کنند.

هدف انجمن «برای تو نیک» چیست؟

یکی از اهداف انجمن «برای تو نیک» انسان دوستی است، چون ادعای همه انسان‌ها را شامل می‌شود. با توجه به شعاری که سازمان‌های بین‌المللی ورزشی دارند، اگر رشته‌ای بتواند همه اقشار را در کنار هم بیاورد، چه کسی که مشکل جسمی دارد، چه کسی که مشکل ذهنی دارد و چه کسی که هیچ مشکل جسمی و ذهنی ندارد و همه اینها بتوانند در کنار هم ورزش کنند، این یک کار بسیار ارزشمند است. پس هدف اول، انسان دوستی و انتقال شادی و نشاط و سلامت به همه اقشار جامعه است. هدف دوم انجمن، نشان دادن توانایی ایرانیان و مبتکرین و مخترعین ایرانی به تمام دنیاست. ما با ورزش «برای تو نیک» به دنیا می‌گوییم که چگونه می‌توانیم عاملی برای صلح و دوستی و همبستگی بین ملت‌ها باشیم.

سوم اینکه «برای تو نیک»، یک نوآوری بسیار جذاب است و هر کسی به هر شکلی می‌تواند در آن کاری پیدا کند که برایش درآمدزایی داشته باشد، چه درآمد معنوی و چه درآمد اقتصادی. هدف این است که مراکز تفریحی، ورزشی و بازی سالم بسازیم و یک حرکت ملی و همه جانبه راه بیاندازیم

تا لبخند از لب انسان‌ها محو نشود. هدف نگه داشتن لبخند بر لب هرکسی است به خصوص کسانی که از لحاظ جسمی و اجتماعی آسیب دیده هستند.

تاثیر «برای تو نیک» در گروه‌هایی که مخاطب قرار گرفته‌اند، چگونه بوده است؟

«برای تو نیک»، با تقویت حافظه، کمک می‌کند که یادگیری جذاب شود. کسانی بوده‌اند که اصلاً علاقه‌ای به یاد گرفتن زبان نداشته‌اند ولی با «برای تو نیک» ضمن آموزش حرکات، توانسته‌اند زبانی را هم بیاموزند. از این طریق ما یک زبان مشترک از طریق کدها و شماره‌ها ایجاد کرده‌ایم که اکثریت آنها در زبان‌های مختلف، چه در فارسی، چه در انگلیسی و چه در فرانسه مشترک هستند. از همه مهمتر اینکه «برای تو نیک» منطبق بر شئون جامعه ماست و تقلید از یک ورزش وارداتی نیست. البته هر ورزشی حتماً خوب است و مهم نیست که از کجا باشد، چون همه دنیا باید از علم و تجربیات همدیگر استفاده کنند ولی به هر حال ما یک اولییتی به «برای تو نیک» به دلیل ایرانی بودنش، می‌دهیم و می‌گوییم هر شهروندی که کمی عرق ایرانی و ایرانی بودن را دارد می‌تواند گسترش دهند این ورزش در دنیا باشد. ضمن اینکه شما هیچ جایی نمی‌توانید پیدا کنید که بچه‌ای که روی ویلچر است با پدر و مادرش که قهرمان ورزش هستند بتوانند یک سری حرکات را با هم انجام دهند. بیشترین نتیجه و تاثیر آن در سالمندان است. ما در حال انجام یک سری تحقیقات بر روی سالمندان هستیم تا ببینیم چگونه می‌توان با «برای تو نیک» با افسردگی‌های زمان سالمندی مقابله کنیم و فراموشی دوران سالمندی را به تاخیر بیاندازیم.

آیا بیشترین کاربرد «برای تو نیک» در ورزش همگانی است؟

هم در ورزش همگانی و هم در ورزش قهرمانی کاربرد دارد. چون اگر قرار باشد ما روزی در المپیک و پارالمپیک جهانی وارد شویم، باید مسابقات قهرمانی داشته باشیم که انگیزه افراد در آن بیشتر باشد. در حال حاضر «برای تو نیک» در حوزه ورزش همگانی است و در استان‌های مختلف گسترش پیدا کرده‌است.

آیا مراکز وجود دارند که علاقمندان به ورزش «برای تو نیک» بتوانند به این مراکز مراجعه کنند؟

بله، جاهای زیادی هست. در خیلی از باشگاه‌ها و سراهای محلات این ورزش شروع شده است. در ضمن انجمن «برای تو نیک» آماده اطلاع رسانی به علاقمندان است. سایت این انجمن به آدرس Brailletonik.com - Brailletonik.ir در اختیار عزیزان است.

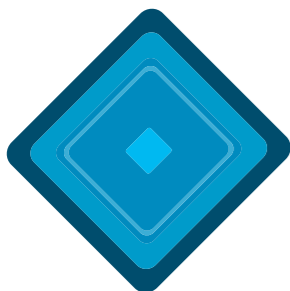
من امیدوارم روزی مراکز شادی «برای تو نیک» و خانه‌های «برای تو نیک» در همه جا راه بیافتند. این یک نهضت ایرانی است که با کمک شما و سایر رسانه‌ها می‌تواند به همه جای دنیا برسد.

انجمن «برای تو نیک» چه کمک و همکاری با NGOهای معلولان می‌تواند داشته باشد؟

انجمن «برای تو نیک» آماده همکاری با همه مراکز و سازمان‌های مردم نهاد و NGOها خصوصاً NGOهای مرتبط به معلولان است. ما آمادگی برگزاری کلاس‌های آموزشی در مراکز را داریم، که از طریق فدراسیون ورزش‌های همگانی نیز گواهی صادر می‌شود و در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌گیرد. ما می‌توانیم سمینارها و همایش‌های و نمایشگاه‌هایی مختلف برگزار کنیم. همان طور که گفتم همکاری با انجمن‌ها، از علایق من است.

و آخرین سخن شما؟

جا دارد که من از تمام مسؤولان ورزشی کشور، از آقای دکتر گودرزی وزیر محترم ورزش و جوانان و آقای دکتر مجدآرا، رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی و آقایان دکتر غربتی، دکتر سجادی، دکتر شعبانی، خانم دکتر صفیه شهریاری و آقای افشارزاده تشکر می‌کنم که حامی و پشتیبان انجمن بوده‌اند. خصوصاً آقای دکتر آهنی، سفیر ایران در فرانسه که همیشه همراه ما بوده‌اند. امیدوارم که سایر ارگان‌ها هم مانند وزارت ورزش و جوانان به تعهدات خود در قبال جامعه عمل کنند. امیدوارم «برای تو نیک» لبخند به لب همه انسان‌ها بیاورد. لبخند، سلامت، شادی و عزت نفس و با نام ایران عزیز. ♦



زینت انسان در سه چیز است: علم، محبت و آزادی

افلاطون

فیلسوف یونانی
(۴۲۸ - ۳۴۸ ق.م)



فرهنگ سازی یک مسیر است که باید آن را خلاقانه طی نمود

ترانه میلانی

ترانه میلادی فعال مدنی پرکار و خلاق است که هر دفعه شاهد ابتکاری جدید از او هستیم. سال قبل او با انتشار کتاب «دنیای استثنایی من» و طراحی وب سایت «من می توانم» فرهنگ سازی در مورد معلولیت را به کودکان بدون معلولیت آغاز کرده است. گرچه مطلب زیر درخصوص جشنواره‌ای است که در آذرماه سال ۹۲ برگزار شده، اما اهمیت این فعالیت ما را بر آن داشت که در یادداشتی فعالیت او را معرفی کنیم؛ هرچند با تاخیر.

من با دنیای استثنایی و زیبایی کودکان معلول آشنا هستم و دوست دارم کودکان دیگر هم با این دنیا آشنا بشوند. این ذهنیت‌های اشتباه و باورهای غلط ما بزرگ‌ترهاست که بین دنیای یک کودک با کودک دیگر خط می‌کشد. رفتار شایسته با دیگری که با ما متفاوت هستند را از کودکی باید به فرزندانمان آموزش بدهیم. واقعیت این است که والدین کودکان معلول از نگاه‌های دلسوزانه و متعجبانه دیگران و عدم درک و همیاری با آنها در مراقبت و نگهداری از کودک معلول‌شان دچار آسیب‌های زیادی می‌شوند. در راستای ارتقای فرهنگ جامعه و آموزش کودکان، برای برقراری ارتباط شایسته با دیگر افراد جامعه، در کتاب «دنیای استثنایی من» که توسط انجمن باور منتشر شد تلاش من بر آن بوده تا دشواری‌ها و تلاش‌های کودکان معلول برای همسازی با جامعه را به تصویر بکشیم و به طور غیرمستقیم به دغدغه‌ها و مشکل‌های آنها اشاره کنم. پیام این کتاب بسیار ساده است: بچه‌ها، معلولیت یه تفاوت است. ما باید به دیگری که با ما متفاوت هستند احترام بگذاریم و یادمان باشد که ما لزوماً از آنها بهتر نیستیم. پاسخ ما به پرسش‌های کودکانمان یا نگاه‌های تعجب‌آمیز و کنجکاویشان از دیدن فرد دارای معلولیتی که به ظاهر با آنها متفاوت است چه بوده؟ ما بیشتر اوقات پاسخی نداده‌ایم، دست او را کشیده‌ایم و از واقعیتی که نه زشت است و نه آزار دهنده دورش کرده‌ایم و به او فهمانده‌ایم که این واقعیت هم زشت است و هم آزار دهنده.

پس اگر روزی فرزندمان بر اثر بیماری یا حادثه به معلولیتی دچار شد نخواهیم توانست به او بگوئیم اتفاق وحشتناکی نیافتاده و تو هنوز می‌توانی مانند دیگر افراد جامعه به زندگی عادی خود ادامه دهی.

بنابراین دور از ذهن هم نمی‌باشد اگر روزی در خانواده، مدرسه، محیط کار آینده‌اش و □ او شخص دارای معلولیتی را ببیند یا با او همنشین، همکار یا همسایه شود از آن فرد فاصله بگیرد، یا برایش دل بسوزاند، یا طریقه ارتباط صحیح با او را نداند چرا که ما این آموزه‌ها را به او نیاموخته‌ایم.

در حین پژوهش در حوزه فرهنگ سازی به این واقعیت می‌توان پی برد که کودکان برخلاف بزرگ‌ترهایشان اگر باور درستی نسبت به یک پدیده داشته باشند هرگز آن را از یاد نخواهند برد. پس می‌بایست به این باور برسیم که تغییر باورهای نادرست، برابرسازی فرصت‌ها و بستر سازی فرهنگی در حوزه معلولان کشور تنها از گذار آموزش و نشر باورهای صحیح در جامعه آن هم سنین کودکی میسر خواهد شد. در همین راستا و به منظور فرهنگ‌سازی در حوزه کودک و نوجوان، اقدام به تدوین

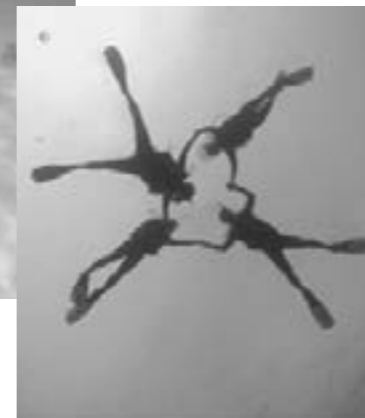
و طراحی پروژه‌های با عنوان «من هم میتوانم» نمودیم که با ساعت‌ها کار کارشناسی و پژوهشی در انجمن باور به سرانجام رسید. این طرح از طریق آموزش غیرمستقیم، روش ارتباط صحیح کودکان با افراد دارای معلولیت در جامعه را طراحی کرده و به کودکان این فرصت را میدهد تا خود را جای دیگران بگذارند و از نگاه آنان به محیط پیرامون‌شان بنگرند. این تمرین درک متقابل آنان از شرایط متفاوت را موجب میشود و در آموزش رفتارهای اجتماعی صحیح در دوران کودکی بسیار موثر است. در طرح «من هم میتوانم»، سعی بر آن بوده کودکان را با انواع معلولیت و رفتار صحیح با کودکان معلول آشنا کنیم. این کتاب در قالب جشنواره‌ای با همین عنوان در مدارس مقطع دوم و سوم ابتدایی توزیع می‌گردد. دانش‌آموزان پس از دریافت کتاب و مطالعه آن، به پرسش‌های انتهای کتاب که با توجه به متن داستان طراحی گردیده برای اطمینان از درک مطالب، پاسخ خواهند داد.

پاسخ نامه‌ها پس از پایان مهلت تعیین شده، توسط کادر آموزشی مدارس جمع‌آوری شده و به دبیرخانه جشنواره تحویل داده میشود. برگزاری مراسم اختتامیه در آذر ماه سال ۹۲ و اهدای جوایز به برگزیدگان از دیگر فعالیتهای اجرایی میباشند که در این طرح دیده شده است.

برای حفظ ارتباط با کودکانی که مخاطبین اصلی این طرح فرهنگی-آموزشی هستند وب سایت «من می‌توانم» راه‌اندازی شد تا روند فرهنگ سازی در حوزه کودکان متوقف نگردد و امکان نظر سنجی و بررسی دستاوردهای اجرای طرح نیز فراهم شود.

در این وب سایت ما استثنایی بودن را در مورد کودکان دارای معلولیت با زبانی دیگر بیان نموده‌ایم به گونه‌ای که خانواده و دوستان هم سن و سال این کودکان به داشتن و دوستی با کودک دارای معلولیت به خود ببالند نه آنکه بنالند. آشنایی کودکان با انواع معلولیت و رفتار صحیح با کودکان با نیازهای ویژه، توسط خانواده و مربیان و آموزگراها از دیگر نکاتی است که در این وب سایت لحاظ شده است.

در کتاب کنوانسیون بین‌المللی حقوق افراد دارای معلولیت به زبان کودکان، در همان ماده ۱ کنوانسیون گفته شده است که: «کودکان دارای معلولیت همان حقوق و آزادی‌هایی را دارند که همه کودکان باید از آنها بهره‌مند شوند. وقتی کودکی در دیدن، یادگرفتن، راه رفتن یا شنیدن دچار مشکل می‌شود یا با موانعی روبه‌رو می‌شود که کودکان دیگر آن مشکل‌ها را ندارند؛ حقوق برابر، برای کودکان دارای معلولیت باید رعایت شود و ما باید رفتاری خوب و شایسته با این کودکان داشته باشیم.» و ماده ۸ همان کنوانسیون می‌گوید: «این اشتباه است که به کودکان دارای معلولیت، عنوان یا لقب خاصی بدهیم و با آنها رفتار نامناسب داشته باشیم. کودکان دارای معلولیت می‌توانند کارهای عالی انجام دهند و مردم باید این را بدانند و آگاه شوند.» دغدغه من فردای کودکان است، نه امروز خودم. معلولیت از بین نمی‌رود اما می‌توان محدودیت‌های ناشی از آن را کاهش داد. اولویت نیز با محدودیت‌های ذهنی است چرا که محدودیت‌های محیطی متأثر از آن است. فرهنگ سازی یک شعار نیست و برابرسازی فرصت‌ها برای همگان و به ویژه تمامی کودکان یک وظیفه همگانی است. ♦



آشنایی با انجمن بین‌المللی غواصان معلول

International Association for Handicapped Divers

انجمن بین‌المللی غواصان معلول، سازمانی است غیر انتفاعی که در راستای گسترش فعالیت‌های ورزشی، تفریحی در زمینه غواصی معلولان تشکیل گردیده است. جهت توان بخشی به افراد با ناتوانی‌های فیزیکی برای شرکت در فعالیت‌های غواصی، نیاز به مربیان مجرب، همیاران توانا، برنامه آموزشی جامع، استانداردهای جهانی، تجهیزات و امکانات خاص و نیز حمایت فعالان و علاقه‌مندان، محسوس بوده است.

انجمن بین‌المللی غواصان معلول، با فراهم آوردن این امکانات لذت مشاهده دنیای شگفت انگیز اقیانوس‌ها را برای معلولان به ارمغان آورده است.

تاسیس این انجمن در آپریل ۱۹۹۳ در چیه‌ای بود کوچک رو به جهان لامتناهی اقیانوس‌ها، جهانی که جاذبه زمین خاکی را با جذابیت‌های خدادادی

- ایجاد روحیه نشاط و شادابی
- پیشگیری از رسوب سنگ در کلیه‌ها و مجاری ادرار
- کارکرد بهتر کلیه‌ها
- افزایش حجم تنفسی و کارکرد بهتر ریه‌ها
- کاهش اسپاسم
- کاهش درد
- افزایش حرکت روده‌ها و جلوگیری از یبوست
- تقویت عضلات
- ایجاد روحیه اعتماد به نفس و ایجاد روحیه قدرتمندی برای انجام کارهای روزه مره به‌خصوص در افراد نخاعی
- ارتقاء بهداشت پوست و مو و جلوگیری از ایجاد زخم فشاری.

دوره‌های آموزشی غواصی معلولان قابل برگزاری در ایران
در حال حاضر و با توجه به امکانات موجود، دوره‌های غواصی زیر در جزیره کیش برگزار می‌شود.

دوره آموزش استخری Confined Water Diver Program

این دوره جهت معلولانی طراحی گردیده‌است که علاقه به غواصی داشته،

اما بنا به دلایل مختلف مایل به تجربه آن در دریا نمی‌باشند. این دوره کاملاً ایمن بوده و با توجه به استانداردهای جهانی و با امکانات مطلوب و همچنین با توجه به شرایط خاص جسمانی معلولان، در استخر سرپوشیده تحت نظر مربی بین‌المللی برپا می‌شود. هنرآموز پس از آموختن غوطه‌وری با فنون مورد نیاز این دوره آشنا شده و به همراه مربی و نیز کمک مربیان حمایت کننده، به غواصی در استخر می‌پردازد. پس از اتمام دوره، گواهینامه بین‌المللی غواصی به هنرآموز اعطا می‌گردد که با معاینه پزشک، تشخیص مربی و مراجعه به استانداردهای جهانی وی را قادر می‌سازد تا به همراه یک غواص حامی و در کنار مربی از لذت غواصی برخوردار گردد. در صورت نیاز امکان برگزاری این دوره برای ارگان‌ها و یا سازمان‌ها در تهران و یا نقاط دیگر کشور با هماهنگی نهادهای ذیربط فراهم خواهد بود

دوره غواصی آب‌های باز Open Water Diver Course

این دوره که در دریا برگزار می‌شود،

مخصوص غواصانی است که دوره قبلی را با موفقیت طی کرده‌اند و پس از اتمام دوره و تجربه غواصی در دریا را به کارنامه درخشان خویش می‌افزایند. در این دوره هنرآموز با مهارت‌های پایه غواصی آشنا شده و با غوص در دریا در کنار مربی و با حمایت کمک مربیان دیگر قدرت اراده آهنین خویش را به تصویر می‌کشند. غوص در دریا دیدار آبریزان، آشنایی با محیط دریا و فرار از نیروی گرانش زمین، حرکت و جدایی از صندلی چرخدار، روحی تازه در کالبد دمیده و شعار «ما می‌توانیم» را تحقق می‌بخشد.

دوره آب‌های باز پیشرفته Advanced Open Water Dive Course

ماجرای جویسی حسی است که حتی ناتوانایی‌های جسمی نیز مانع از آن نمی‌شود، از این رو انجمن بین‌المللی غواصان معلول با ارائه این دوره به ارضای این حس پرداخته و طی آن هنرآموز را با شرایط محیطی جدیدی در دریا از جمله غواصی در شب و یا در ارتفاعات و بسیاری تخصص‌های دیگر آشنا می‌سازد. با رسیدن به این نقطه، ثابت می‌شود که می‌شود

دست به کاری زد که بسیاری از افراد حتی رویای آن را نیز در سر نمی‌پروراند! با توجه به علایق و شرایط فیزیکی او، تخصص‌های زیر نیز آموزش داده می‌شوند: غواصی در شب، غواصی با هوای غنی شده، جهت یابی، زیست شناسی دریایی، اسکوترهای زیرآبی و غیره

دوره غواص همراه IAHD Dive Partner course

پس از آموزش به فرد معلول، نوبت یکی از اعضای خانواده و یا دوستان اوست تا با آموختن غواصی و فنون مورد نیاز جهت همیاری، همپایی توانا و همراهی همیشگی برای او باشد، تا زندگی غواصی تداوم یافته و لذت در کنار خانواده بودن را به ارمغان آورد. در این دوره همیار فرد معلول، با احتیاجات خاص شما در حین غواصی آشنا گردیده و همچنین از کلیه اصول امداد و نجات در دریا و نیز کمک‌های اولیه مطلع می‌شود. کلیه گواهینامه‌ها با نظر مربی و با طبقه‌بندی‌ها و با توجه به شرایط جسمانی از کشور هلند صادر گردیده است.



مرا ببخش!

سیدمحسن حسینی طاها
از کتاب «شکفتن در کویر»

پاهایم بیشتر از همیشه بر زمین کشیده می‌شد. هر لحظه احساس می‌کردم الآن است که بی‌فتم. چند ساعتی بود که بی‌هدف از خانه زده بودم بیرون. یکی از روزهایی بود که فکر می‌کردم بدبخت‌تر از من در دنیا وجود ندارد. می‌خواستم چند ساعت از خانه دور باشم. صحنه‌هایی جلوی چشمانم می‌آمد که نمی‌گذاشت به خانه برگردم. غیرعادی غذا خوردنم در مهمانی‌ها، وارد نشدن در دنیای رفاقت بچه‌ها، جاری شدن آب دهانم در جمع، ارتباط سخت گفتاری با همه، حتی با اعضای خانواده و...

نمی‌دانستم چه کار کنم و کجا بروم. ناگهان یادم افتاد که چند وقت پیش در یکی از خیابان‌های محله‌مان تابلوی مرکز نگهداری معلولان را دیدم. کمی به حافظه‌ام فشار آوردم تا نشانی دقیق آن در ذهنم مجسم شود. بدون تفکر بیشتر جلوی یک ماشین را گرفتم کلی به خودم فشار آوردم تا راننده حرف مرا فهمید و مرا به محل مورد نظرم رساند. وقتی می‌خواستم کرایه را بدهم او در نگرفتن آن خیلی مقاومت کرد و من هم که دنبال بهانه برای عصبانی شدن بودم پول را پرت کردم و با عصبانیت از ماشین پیاده شدم. هیچ چیز به اندازه رفتار نادرست مردم یک معلول را آزار نمی‌دهد. یکی نبود به این راننده بگوید آخه مرد! مثلاً تو از من کرایه نگیری؛ مشکلات من حل می‌شود؟

محل نگهداری معلولان، خانه‌ای بود نسبتاً بزرگ که هیچ سروصدایی از آن نمی‌آمد. درش هم بسته بود. آن قدر سوت و کور بود که فکر کردم منحل شده‌است. در راه هل

توجه‌اش بیشتر جلب شد و پرسید: شما واقعاً چه مشکلی دارید؟ در خانواده با شما بدرفتاری می‌کنند؟ هر چه هست بگویید. نوشتنم: خانواده خیلی خوبی دارم اما احساس می‌کنم برای آنها بیست سال رنج و عذاب کافی است. تصمیم گرفتم در مراکز مخصوص زندگی کنم.

گفت: مرکز ما مخصوص نگهداری عقب ماندگان ذهنی است. شما که ماشالله ذهنتان خوب است. اینجا افرادی هستند که جامعه و خانواده آنها را نپذیرفته‌اند و ایزوله شده‌اند.

بغضم گرفتم. از طرفی می‌دانستم که از آنها موقعیت خیلی بهتری دارم. از طرفی نمی‌توانستم به مدیر مرکز بفهمانم که ما معلولان جسمی - حرکتی هم مشکلات فراوانی داریم و بعضی اوقات از اینکه اینقدر مشکلاتمان دامنگیر خانواده‌مان است در عذابیم. معلولان عقب مانده ذهنی با همه مشکلاتی که دارند چون خودشان متوجه نمی‌شوند درد نمی‌کشند... اما ما که می‌فهمیم درد واقعی را می‌کشیم. این افکار در سرم دور می‌زد که پرسیدم آیا ما هم مراکز مخصوص داریم؟

گفت: نمی‌دانم، می‌توانید از بهزیستی بپرسید.

با خود گفتم: بر فرض هم مرکزی برای ما باشد مادر و پدری که جوانی‌شان را برای من گذاشتند و مرا به اینجا رساندند که هیچگاه حاضر نمی‌شوند مرا رها کنند. از جا برخاستم که آنجا را ترک کنم. مدیر پیشنهاد کرد که پیش از رفتن بچه‌های مرکز را ملاقات کنم. افرادی را دیدم که از لحاظ بدنی ظاهراً سالم بودند و وقتی در چشمان گنگشان نگاه می‌کردم احساس می‌کردم که هیچ نقص و کمبودی ندارند. جوانانی که با وجود جسم سالم، تمام روز را روی یک تخت محبوس در نرده‌های آهنی نشسته بودند و با اینکه محاسنشان درآمده بود، با ماشین‌های

اسباب بازی سرگرم بودند. بغضم گرفت به یاد حکایتی از گلستان سعدی افتادم که: هر گز از دور زمان ننالیدم و روی از گردش آسمان در هم نکشیدم مگر وقتی که پایم برهنه بود و استطاعت پای‌پوشی نداشتم. به جامع کوفه درآمدم دلتنگ، یکی را دیدم که پای نداشت. شکر نعمت حق تعالی به جای آوردم و بر بی‌کفشی صبر کردم. دیگر طاقت نداشتم آن صحنه‌ها را ببینم... از مرکز خارج شدم. سر بر آسمان کردم و گفتم: خدایا! اگر ناشکری کردم مرا ببخش!

نمی‌دانی چه لذتی دارد!

فرزانه حیوطی

نمی‌دانی چه لذتی دارد که روی صندلی چرخدار بنشیننی و سراسر وجودت پر از دردهای جسمی و روحی باشد ولی تو خدا را شکر بگویی و ذکر "یا حسین" در دلت سر دهی

نمی‌دانی چه لذتی دارد که با عصا راه بروی و

انسانهایی که از کنارت عبور میکنند در دلشان آهی بکشند ولی تو

امیدوار باشی که آنها با دیدنت، لحظه‌ای خدا را شکر بگویند

نمی‌دانی چه لذتی دارد چشم‌های سرت نبیند و دیگران باز آهی بکشند

ولی تو با چشم دلت، قشنگی‌های دنیا را ببینی و آنها ندانند که تو هم می‌بینی!!!

نمی‌دانی چه لذتی دارد وقتی گوش‌هایت نشنوند و زبانت گنگ باشد و با زبان اشاره

به دیگران بفهمانی که: ای انسان‌ها کمی شکرگزار نعمت‌هایی که دارید، باشید!

نمی‌دانی چه لذتی دارد که روی صندلی چرخدار بنشیننی

و برای جابجایی‌ات، خانواده و دیگران کمکت کنند

ولی تو در دلت امیدوار باشی که:

ای کاش این کمک‌ها به عنوان نقطه‌ای روشن در نامه اعمالشان ثبت شود

و دعا کنی برای عاقبت به خیری‌شان!

نمی‌دانی چه لذتی دارد که از برخی لذت‌ها مانند راه رفتن محروم باشی

ولی غم این محرومیت به یادت بیاندازد که جسم دیر یا زود رفتنی ست

پس چرا غصه لذت‌های فانی را بخوری!؟

نمی‌دانی چه لذتی دارد که روی صندلی چرخدار بنشیننی و نگاهت به زندگی؛

نگاهی متفاوت باشد

نمی‌دانی چه لذتی دارد که معلولیت باعث شده‌است

قدر نعمت‌های الهی را بیشتر بدانی

که اگر تو به جای غیرمعلولان بودی

مطمئناً برای هر یک قدمی که برمیداشتی و خدا را شکر می‌کردی

هر چند که انسان تا نعمتی را از دست ندهد قدر آن نعمت را نخواهد دانست

ولیکن خدا را شکر که به این نکته دست یافته‌ای که اگر سختی و محدودیت نبود

قدر عافیت را به این زیبایی درک نمی‌کردی

و بالاخره نمی‌دانی چه لذتی دارد که دیگران تصور کنند

با این حرف‌ها و امیدواری‌ها، فقط شعار می‌دهی

ولی تو لبخند بزنی و تنها دلخوشی‌ات این باشد که

یار و همراه واقعی و همیشگی‌ات فقط خداست



تخم مرغ؛ خوب یا بد؟

دکتر حمیدرضا فرشچی



حتماً شما شنیده‌اید که محتوای کلسترول تخم مرغ بالاست و می‌تواند سطح کلسترول خونمان را بالا ببرد، از طرفی گفته می‌شود که کلسترول یک منبع پروتئینی مغذی و مفید است، بالاخره چه باید کرد؟ پوست ظریف تخم مرغ را بشکنیم و آن را در رژیم غذایی خود استفاده کنیم یا نه؟

برای مدتی کوتاه متخصصین تغذیه چنین می‌پنداشتند که محتوای بالای کلسترول موجب افزایش سطح کلسترول خون می‌شود که افزایش خطر بیماری قلبی در افراد را به دنبال دارد. ولی این تصور برای افراد بزرگسال سالم عادی مصداق نداشته و مورد تایید قرار نگرفته است. در حقیقت مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که مصرف تخم مرغ با سطح کلسترول خونی بالاتر همراه نیست در حالی که با افزایش محتوای مواد مغذی دریافتی در ارتباط است.

در سال ۲۰۰۰ میلادی، انجام بررسی برای سنجش اهمیت تغذیه‌ای تخم مرغ در رژیم غذایی آمریکایی‌ها، و برای تخمین میزان ارتباط بین مصرف تخم مرغ با سطح کلسترول خون، آغاز گشت. یافته‌های این بررسی در ژورنال *Journal of the American College of Nutrition* چاپ رسید.

نتایج بررسی حاکی از آن بود که تخم مرغ از ارزش غذایی بالایی برخوردار است و مصرف نرمال آن ارتباطی با افزایش یافتن سطح کلسترول خون ندارد. به ویژه این که

این بررسی نشان داد که مصرف کنندگان تخم مرغ دریافت بالاتری از مواد مغذی مهمی نظیر ویتامین‌های ب ۱۲، آ، ای و سی نسبت به افرادی که تخم مرغ مصرف نمی‌کردند، داشتند.

در واقع مقدار کلسترول خون افرادی که مصرف ۴ عدد تخم مرغ و بیشتر را در طی هفته گزارش نموده بودند، کمتر از افرادی بود که مصرف هیچ و یا ۱ عدد تخم مرغ در هفته را گزارش نموده بودند.

دلیل دیگر مبنی بر مفید بودن مصرف تخم مرغ برای سلامت‌تان عبارتند از:

* تخم مرغ‌ها منابعی عالی و ارزان از پروتئین با کیفیت بالا هستند؛ یک تخم مرغ بزرگ بیش از ۶ گرم پروتئین را ارائه می‌کند در حالی که محتوای تنها ۷۵ کیلوکالری انرژی است. پروتئین تخم مرغ یک پروتئین کامل و حاوی اسیدهای آمینه‌های ضروری مورد نیاز بدن است.

* تخم مرغ یکی از بهترین منابع غذایی کولین است؛ کولین اساساً در زرده تخم مرغ یافت می‌شود، یک تخم مرغ بزرگ تنها در حدود ۳۰ درصد از این میزان مقدار مجاز توصیه شده روزانه (RDA) از این ماده غذایی را ارائه می‌کند، که نقش مهمی را در حفظ سلامت مغز و کاهش التهاب ایفا می‌نماید. بسیاری از افراد دارای کمبود کولین هستند، که این ماده در مقادیری جزئی در غذاهای متفاوت یافت می‌شود.

* تخم مرغ یک گزینه عالی برای افراد در تلاش برای کاهش وزن می‌باشد؛ به خاطر کیفیت بالای پروتئین تخم مرغ، می‌تواند در تهیه یک صبحانه سیر کننده موثر باشد، که این امر به ویژه برای افرادی که در تلاش برای کاهش وزن هستند، مفید است. البته به شرطی که در طبخ آن روغن اضافه نشود.

در یک مطالعه که در ژورنال *Journal of the Federation of American Societies for Experimental Biology* ۲۰۰۷ به چاپ رسید؛ افراد مورد مطالعه از یک رژیم کم چرب و محدود از کالری پیروی می‌کردند که به

طور تصادفی به دو مدل دریافت صبحانه شامل: مصرف نوعی نان شیرمال حلقوی (bagel)، یا مصرف دو عدد تخم مرغ در رژیم غذایی اختصاص یافتند. پس از مدت ۸ هفته مشاهده شد که مصرف کنندگان تخم مرغ به میزان ۶۵ درصد کاهش وزن بیشتری داشتند، به میزان ۸۳ درصد محیط دور کمرشان کمتر بود و همچنین سطوح انرژی بالاتری داشتند. همچنین ارزشمند است که متذکر شویم که سطوح کلسترول و تری گلیسرید پلاسما این دو گروه تفاوت معنی داری را نداشت و مشابه بودند. محققین این مطالعه چنین فرض کردند که مصرف تخم مرغ در صبحانه به واسطه تقویت سیری و در نتیجه پیروی بیشتر از رژیم محدود از کالری، موجب افزایش کاهش وزن می‌شود.

* تخم مرغ‌ها از بینایی محافظت می‌کنند: زرده تخم مرغ حاوی مقادیر قابل توجهی از صورت قابل جذب کاروتنوئیدهای محافظ بینایی نظیر لوتئین و زاگزانتین است، که از پیش رفت تخریب ماکولای وابسته با سن و کاتاراکت پیشگیری می‌نمایند. مطالعات منتشر شده در ژورنال *Journal of Nutrition* نشان می‌دهند که تخم مرغ افزایش دهنده سطوح مواد مغذی خون بدون افزایش دادن سطوح کلسترول یا تری گلیسرید آن است.

حال ممکن است این سؤال برای شما مطرح شود که مصرف چه میزان تخم مرغ برای شما مناسب است؟

چه میزان تخم مرغ می‌بایست مصرف کنید؟

مفید بودن یک خوراکی، همیشه لزوماً بدین معنا نیست که مصرف مقادیر بیشتر از آن، برایتان مفیدتر است، و نباید دچار افراط شوید.

مطالعات اخیر نشانگر آن بود که هیچ تفاوت قابل توجهی در بیماری‌های قلبی - عروقی (نظیر سکته و حمله قلبی) در افرادی که ۴ - ۵ تخم مرغ در هفته مصرف می‌کنند با افرادی که ۱ تخم مرغ و یا مقادیر کمتری را در طول هفته مصرف می‌کنند، مشاهده نشد؛ لذا مصرف روزی یک تخم مرغ در اکثر روز در هفته یا روزی دو عدد تخم مرغ برای چند روز در هفته، ایمن و مفید به نظر می‌رسد.

در واقع مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم و مغذی برای بزرگسالان سالم باشد، اما برخی از بیماران باید میزان تخم مرغ مصرفی هفتگی‌شان را محدود نمایند. یک استثنای مهم در این باب در مورد افراد دیابتی است که مصرف بالای تخم مرغ می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی در آنان را افزایش دهد.

اگر دارای یک شرایط ویژه بالینی مانند بیماری قلبی یا دیابت هستید؛ می‌بایست با پزشک معالج و یا مشاور تغذیه خود در مورد مصرف تخم مرغ و محدودیت‌های غذایی در رابطه با بیماری‌تان مشورت کنید.

همچنین در رابطه با مصرف تخم مرغ به نکات زیر توجه فرمایید:

* از مصرف تخم مرغ‌های خام و غذاهایی که با تخم مرغ‌های خام تهیه می‌شوند

(از جمله مایونز خانگی، مخلوط شیر و تخم مرغ، خمیرهای آشپزی حاوی تخم مرغ خام و غیره) اجتناب کنید. اگر در تهیه این غذاها از یک محصول پاستوریزه تخم مرغ استفاده شود، ایمن هستند.

* به کارتن یا جعبه تخم مرغ دقت کنید تا اطمینان حاصل کنید که تخم مرغ‌هایی تمیز و عاری از ترک و شکستگی را خریداری می‌نمایید.

* تخم مرغ‌ها را در سردترین قسمت یخچال (نه در درب آن) نگهداری کنید و آنها را طی ۳-۵ هفته (و یا با توجه به تاریخ انقضای درج شده روی بسته بندی آنها) مصرف کنید. تخم مرغ آب پز سفت را نیز باید در یخچال نگهداری کنید و آن را طی یک هفته به مصرف برسانید.

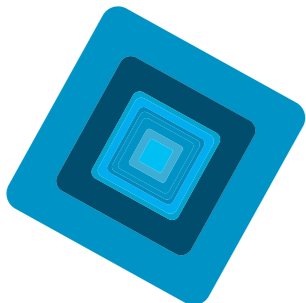
* به هنگام آشپزی جعبه تخم مرغ‌ها را بیرون از یخچال نگه دارید و تنها همان تعداد تخم مرغ را که لازم دارید، بیرون بیاورید.

* تمام سطوح و لوازم آشپزی و پوست دستتان را قبلاً و بعد از استفاده از تخم مرغ با آب گرم و صابون (برای ظروف: مایع ظرفشویی) بشویید.

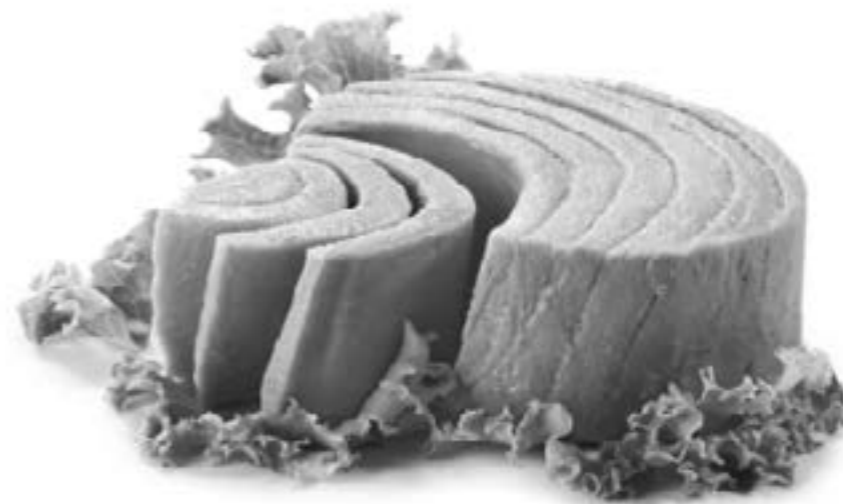
* تخم مرغ‌ها را تا حدی بپزید که زرده آنها سفت شود.

* ظروف محتوی تخم مرغ می‌بایست به منظور تخریب هر نوع باکتری باید حداقل تا ۱۶۰ درجه فارنهایت (۷۰ درجه سانتی گراد: درجه ۱ برخی اجاق‌ها) حرارت ببینند.

* در نحوه طبخ تخم مرغ حتماً باید دقت کرد که استفاده از روغن و به عبارت دیگر مصرف تخم مرغ سرخ کرده توصیه نمی‌شود. ♦



با خط قرمز های کنسرو ماهی آشنا شوید



تقریباً همه ما می‌دانیم کنسروهای ماهی را باید ۲۰ دقیقه قبل از مصرف بجوشانیم و از خرید کنسروهایی با قوطی‌های متورم خودداری کنیم، اما مسائل و نکات مربوط به کنسروها به این دو موضوع ختم نمی‌شود. واقعیت این است که این غذای آماده و خوشمزه تا به حال جان افراد زیادی را به خطر انداخته است. جدا از مسئله مسمومیت، مصرف بیش از حد آن نیز می‌تواند در طول زمان باعث حساسیت و مشکلات گوارشی شود، بهتر است همین امروز با تمام خط قرمزهای کنسروها آشنا شوید.

بیش از حد با نمک بودن

یکی از معایب عمده کنسروها، استفاده از مواد نگهدارنده در آنهاست. تولیدکنندگان برای پالابردن ماندگاری محصول علاوه بر اینکه آن را می‌پزند و آب درون مولکولی‌اش را خارج می‌کنند، مواد نگهدارنده نیز به آن اضافه می‌کنند. علاوه بر این برای حل و نرم کردن استخوان‌های ماهی مواد دیگری نیز به بافت گوشت اضافه می‌شود. در بسیاری از موارد این مواد نگهدارنده ممکن است در طولانی‌مدت یا در مقدار زیاد باعث آلرژی‌های غذایی شوند که این حساسیت‌ها به خصوص در

کودکان شایع‌تر و شدیدتر است و باعث واکنش‌هایی در دستگاه گوارش، حالت تهوع، خارش، حساسیت و قرمزی پوست صورت می‌شود. یکی دیگر از معایب کنسروهای ماهی، مقادیر بالای نمک در آنهاست. نمک نیز نوعی ماده نگهدارنده محسوب می‌شود.

تیره بودن، دلیل کهنه بودن نیست

در فرایند کنسروسازی، آب فعال بافت غذا خارج می‌شود و به همین دلیل ماندگاری آن افزایش پیدا می‌کند. در فصل تابستان نمی‌توان از فروشگاه‌ها انتظار فروش ماهی تازه را داشت در صورتی که در تمام فصل‌های سال می‌توان از کنسرو ماهی استفاده کرد. بیشتر کنسروهای ماهی ایران از ماهی تن تهیه می‌شوند در حالی که کشورهای دیگر مانند کانادا و استرالیا بیشتر از ماهی سالمون استفاده می‌کنند. مردم ایران معمولاً به اشتباه کنسرو ماهی را تن ماهی می‌گویند در حالی که تن یک نوع ماهی است و باید بگوییم کنسرو ماهی تن. گاهی اوقات برخی از ماهی‌های کنسروی رنگ روشن‌تر و برخی دیگر رنگ تیره‌تری دارند. درواقع قسمت‌های مختلف ماهی ممکن است رنگ‌های متفاوتی داشته باشد و این موضوع بستگی به بافت

ماهی دارد و تیره‌تر بودن ماهی کنسروی دلیل بر کهنه بودن آن نیست.

روغن کنسرو، مفید یا مضر؟

در صنعت غذایی جهانی، عمده ماهی‌های کنسروی در آب‌نمک پخته می‌شوند اما بیشتر ماهی‌های کنسروی ایران با مقادیر بالای روغن پخته و تهیه می‌شوند. در واقع بیشتر موادی که در مزه و بو نقش دارند، مواد محلول در چربی هستند، بنابراین اگر بخواهیم ماهی تازه را با کنسروی مقایسه کنیم، یکی از تفاوت‌های آنها در میزان چربی است. البته بسیاری از افراد فکر می‌کنند این چربی از چربی‌های مفید است زیرا ماهی در آن قرار گرفته درحالی که این روغن با چربی موجود در بافت ماهی متفاوت است. چربی گوشت ماهی و امگا ۳ موجود در آن، برای سلامت بسیار مفید است و مصرف آن توصیه می‌شود اما چربی‌ای که در صنایع غذایی وارد کنسروها می‌شود از چربی‌های مضر است.

ماهی جیوه‌ای نخورید

جیوه و کادمیوم دو فلز سنگین هستند که بر اثر فعالیت صنایع مختلف وارد آب‌های آزاد شده و ماهی‌ها به آن آلوده شده‌اند.

زمانی که جیوه جذب ماهی می‌شود، چه ماهی را تازه مصرف کنید و چه به صورت کنسروی، این فلز وارد بدن ما می‌شود، پس نمی‌توان گفت فقط ماهی‌های کنسرو شده آلوده به جیوه هستند، به همین دلیل بسیاری از متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند از ماهی‌های پرورشی استفاده کنید و از خیر ماهی‌های آب‌های آزاد بگذرید. مصرف ماهی‌های آلوده به جیوه می‌تواند برای خانم‌های باردار و کودکان خطرناک باشد و اگر فرد مقدار زیادی از این ماهی‌های آلوده مصرف کند، درازمدت این مواد در بدنش تجمع پیدا می‌کند و به دوز مسمومیت‌زا می‌رسد.

یک بار در هفته بیشتر نخورید

مصرف ماهی ۳ روز در هفته توصیه می‌شود اما بهتر است ماهی کنسروی بیشتر از یک بار در هفته مصرف نشود.

با چی بخوریم و با چی نخوریم؟

معمولاً محدودیتی در مصرف هم زمان ماهی و دیگر مواد غذایی وجود ندارد اما برخی‌ها معتقدند طبع ماهی سرد یا خنک است و ممکن است مصرف آن با موادی مانند ماست و سبزی باعث واکنش‌های دستگاه گوارش و سردی و دل‌درد شود. در چنین مواقعی می‌توان بعد از مصرف ماهی از نبات یا خرما استفاده کرد. البته تحقیقات زیادی روی سردی و گرمی غذاها انجام شده است اما پایه و اساس آن کاملاً مشخص نیست و بیشتر به واکنش‌های ایمنولوژیک بدن ربط داده می‌شود.

این مسمومیت شوخی‌بردار نیست!

غذاهای دریایی مانند انواع ماهی و میگو و به خصوص غذاهای کنسروی از خوراکی‌هایی هستند که می‌توانند آلوده به میکروب کلستریدیوم بوتولینوم باشند. این میکروب در شرایط خاص سمی تولید می‌کند که این سم منجر به بیماری بوتولیسم خواهد شد. بوتولیسم نوعی بیماری عفونی عصبی-عضلانی است که باعث فلج شدن تقریباً کل بدن و در نهایت مرگ می‌شود. غذاهای کنسروی اگر به صورت بهداشتی و کاملاً استریل تهیه نشده باشند می‌توانند آلوده به این میکروب باشند و از آنجایی که این

میکروب برای رشد احتیاجی به هوا ندارد می‌تواند در داخل کنسرو به آسانی رشد کرده و در نهایت سم تولید کند. در نتیجه کنسرو بهترین محیط برای رشد این میکروب به حساب می‌آید. درجه حرارت لازم برای از بین بردن این میکروب ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد به بالاست و در ۱۲۰ درجه سانتی‌گراد در عرض ۵ دقیقه به راحتی از بین می‌رود. به همین دلیل توصیه می‌شود کنسروهای مواد غذایی را قبل از مصرف حتماً برای ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بجوشانید. در واقع میکروب کلستریدیوم در این دما کشته نمی‌شود اما سم آن از بین می‌رود. معمولاً در منزل نمی‌توان درجه حرارت بالای ۱۰۰ درجه را فراهم کرد تا میکروب از بین برود اما با جوشاندن مواد غذایی حداقل سم آن از بین می‌رود و خطر بیماری‌زایی آن رفع می‌شود. ♦



اگر روزی شأن و مقامت
پایین آمد ناامید مشو، زیرا
آفتاب هر روز هنگام غروب
پایین می‌رود تا باامداد
روز دیگر بالا بیاید

افلاطون
فیلسوف یونانی
(۴۲۸ - ۳۴۸ ق.م)

ارائه تسهیلات ویژه به معلولان و جانبازان در نمایشگاه کتاب

به گزارش حوزه ادبیات باشگاه خبرنگاران جوان، نیکنام حسینی‌پور، مدیر کمیته رفاهی از برگزاری جلسه با سازمان بهزیستی کل کشور و ایجاد تسهیلات ویژه برای معلولان و جانبازان خبر داد و گفت: برای اولین بار با همکاری سازمان بهزیستی تصمیم گرفته شد خدمات ویژه‌ای برای معلولان و جانبازان در ایام برگزاری نمایشگاه ارایه شود. وی عنوان کرد با هماهنگی سازمان بهزیستی تصمیم گرفته شد، دو ماشین ویژه حمل نقل معلولان در نمایشگاه مستقر شود و به حمل و نقل سریع این عزیزان در نمایشگاه پردازد.

تصویب طرح ایجاد شبکه معلولان در رسانه ملی

به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان طهماسبی در مراسم افتتاح طرح توانمندسازی بر مبنای هنر در رسانه ملی، افزود: دفتر پژوهش سازمان صداوسیما در نظر دارد که طرح توانمندسازی بر مبنای هنر ویژه معلولان در راستای اهداف رسانه ملی و تحقیق شعار رسانه ملی، رسانه فراگیر را با هدف تشکیل شبکه ویژه معلولان در سراسر کشور اجرا کند.

این مقام مسئول آماده‌سازی این بستر را برعهده صداوسیما و سازمان بهزیستی دانست و گفت: صداوسیما با ساختن برنامه‌های ویژه معلولان باعث آشنایی مردم با توانمندی‌های معلولان می‌شود و نگرش منفی مردم را نسبت به معلولان از بین می‌برد و دیگر کسی به آنها به دیده ترحم نگاه نمی‌کند و فرهنگ مردم اصلاح می‌شود.

تیم ملی والیبال نشسته زنان ایران جهانی شد

تیم ملی والیبال نشسته زنان ایران با کسب مقام نایب قهرمانی در آسیا، سهمیه حضور در مسابقات جهانی لهستان را به دست آورد. به گزارش خبرگزاری دانا، همزمان با مسابقات والیبال نشسته مردان، مسابقات زنان نیز در مجموعه ورزشی سجاد مشهد برگزار شد. در پایان، تیم ملی ایران ضمن کسب سهمیه مسابقات جهانی، به نایب قهرمانی این رقابت‌ها دست یافت.

افتتاح باشگاه چاقی ویژه معلولان

بیمارستان نورافشار از راه‌اندازی باشگاه چاقی ویژه افراد کم‌توان حرکتی خبر داد. دکتر رامین کروی در گفت‌وگو با ایسنا، با اعلام خبر راه‌اندازی باشگاه چاقی‌ها در بیمارستان توانبخشی نورافشار گفت: عارضه چاقی به دلیل کم‌تحرکی کودکانی که دارای مشکلات حرکتی و عصبی هستند حادث می‌شود. وی گفت چاقی در افرادی که دارای اختلال حرکتی هستند به چشم می‌خورد، بر همین اساس برنامه‌های ویژه‌ای برای کاهش وزن این افراد در نظر گرفته شده‌است.

کردی با بیان اینکه در این باشگاه برای کاهش وزن به سه عامل تغذیه، ورزش و روانشناسی توجه ویژه می‌شود، گفت: تغذیه معمولاً بیشترین کمک را در کاهش وزن می‌کند که با همکاری تیم دانشگاه علوم پزشکی تهران به افراد متقاضی، مشاوره تغذیه داده می‌شود. وی با اشاره به بررسی وضعیت روحی و روانی افراد چاق گفت: ورزش نیز می‌تواند در کاهش وزن نقش مهمی داشته باشد.

ازمان افزایش ۲۰ درصدی معلولان، مشخص شد

حق ایاب و ذهاب معلولان قطع نخواهد شد. تا زمانی که دستگاه‌های موظف به ارایه خدمات حمل و نقل به معلولان، آمادگی کافی برای انجام این کار پیدا نکنند، بهزیستی به ادامه خدمات حمل و نقل خود ادامه می‌دهد.

رئیس سازمان بهزیستی کشور از رونمایی و ابلاغ طرح نهایی نظام طبقه‌بندی معلولان در روزهای آینده خبر داد و گفت: از نیمه امسال، ۲۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

همایون‌هاشمی رئیس سازمان بهزیستی کشور از رونمایی و ابلاغ نهایی نظام طبقه بندی معلولان خبر داد و گفت: با اجرای این طرح از این پس خدمات به طور متناسب با میزان معلولیت ارایه می‌شود و اجرای این طرح حل بسیاری از مشکلات معلولان در پی خواهدداشت.

معلولان دوومیدانی کار قم، به چهار مدال قهرمانی کشور دست یافتند

به گزارش خبرگزاری فارس از قم، رقابت دوومیدانی کاران معلول در قم علاوه بر انگیزه و قرار گرفتن در برترین‌های کشور، تلاش برای راهیابی به مسابقات پارآسیایی و جهانی را به دنبال داشت و هر سه نماینده قم در آن، موفق ظاهر شدند. در این مسابقات جانبازان و معلولان قم در موارد ۴۰۰ و ۵۰۰ متر به چهار مدال طلا، نقره و برنز دست یافتند.

نام کتاب: راهنمای آموزش آمادگی جسمانی (براکپورت)
(ویژه نوجوانان و جوانان دارای معلولیت)

نویسندگان: ژوزف پی وینیک - فرانسیس ایکس. شورت
مترجمان: مژگان نصیری‌زاهد و مریم خسروی

این کتاب حاوی اطلاعات اساسی مورد نیاز برای توسعه آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی در بین نوجوانان معلول تدوین شده است و به عنوان یک مولفه آموزشی مرتبط با آزمون آمادگی جسمانی براکپورت یا (BPFT) است که این آزمون برای تعیین اصول تندرستی، بهداشت و همچنین تعیین وضعیت تناسب جسمانی مرتبط با سلامتی و نیازهای منحصر به فرد نوجوانان طراحی شده است.

نگارنده در این کتاب با پرداختن به بعضی از فاکتورهای آمادگی جسمانی که بیشتر جنبه سلامتی دارند، به دنبال آن است که ضمن شناخت کافی، نگاهی نیز به وضعیت معلولیت‌ها داشته باشد. معرفی فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، نحوه توسعه آنها، ملاحظات خاص هر یک از معلولیت‌ها، شیوه‌های انجام تمرینات و نحوه برنامه‌ریزی تمرینات آمادگی جسمانی، استقامت قلبی، تنفسی و ترکیب بدنی، قدرت و استقامت عضلانی و انعطاف‌پذیری و دامنه حرکتی، از جمله مطالبی است که در این کتاب به آنها پرداخته شده است.

نام کتاب: تغذیه ورزشکاران جانباز و معلول
نویسندگان: دکتر کاوه خیبری، سپیده مهرآیین
چاپ اول: ۱۳۸۶

ناشر: بامدادکتاب (این کتاب با حمایت و نظارت فدراسیون جانبازان و معلولین جمهوری اسلامی ایران چاپ و منتشر شده است)
کتاب حاضر دارای دو مقدمه، یکی مقدمه فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین و دیگری مقدمه مولفین است.

در مقدمه اول، نگارنده بر نقش تغذیه در ورزشکاران جانباز و معلول تأکید می‌کند و با بهره‌گیری از تجارب ارزنده خود و با استفاده از تحقیقات به عمل آمده در زمینه تغذیه، به دنبال ارائه روش‌های صحیح دریافت و مصرف کالری مورد نیاز ورزشکاران است تا آنان بتوانند از عهده تأمین نیازهای واقعی خود برآیند. همچنین با توجه به وضعیت جسمی و روحی جانبازان و احتمال تداخل دارویی، راهکارهای مناسبی ارائه کرده‌است.

در مقدمه دوم، مولفین با اشاره به پایه‌گذاری مسابقات پارالمپیک تابستانی (۱۹۶۰) و پارالمپیک زمستانی (۱۹۹۲) به توانمندی این گروه و موفقیت‌های زیادی که در مسابقات به‌دست آورده‌اند توجه کرده‌اند. این کتاب در هفت فصل تدوین شده‌است.



اولین اپلیکیشن فارسی معلولان ایران به بازار آمد

اولین اپلیکیشن فارسی حوزه معلولیت با عنوان «آشنایی با آسیب نخاعی» توسط مرکز ضایعات نخاعی بنیاد شهید و امور ایثارگران با مشارکت بعضی از مراکز دولتی و غیردولتی برای نصب بر روی تبلت ها و تلفن های همراه دارای سیستم عامل آندروید طراحی شده به صورت رایگان عرضه شد. دکتر مسعود جوادی، رییس مرکز ضایعات نخاعی بنیاد شهید و امور ایثارگران گفت: افراد دچار آسیب نخاعی با داندلود و نصب این برنامه بر روی تلفن همراه یا تبلت خود می توانند به اطلاعات سودمندی درباره مشکل جسمی شان دسترسی پیدا کنند، همچنین با اتصال به اینترنت از سایت های تخصصی این حوزه نیز بهره مند شوند. وی با قدردانی از مشارکت کنندگان، افزود: در کنار مرکز ضایعات نخاعی مراکز دیگری از جمله: پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان، مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا بیمارستان خاتم الانبیا (ص)، مرکز تحقیقات تروما و جراحی سینا وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران، مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، انجمن باور، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید چمران و پایگاه اینترنتی معلولان ایران (شمعدانی) همکاری داشته اند.



چکش های حراج خیریه رعد صدای نیکوکاری داشت

نخستین حراج آثار هنرهای تجسمی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد پس از ۲ روز نمایش ۷۶ تابلو و مجسمه از هنرمندان صاحب سبک کشور، عصر جمعه ۹ اسفند با حضور گروهی از شهروندان نیکوکار و هنردوست به معرض فروش گذاشته شد. بر اساس این گزارش سالن همایش های رعد میزبان جمعی از علاقمندان به آثار هنری بود که برای شرکت در نخستین حراج آثار هنری این مؤسسه خیریه گردهم آمده بودند. حرکتی که با هدف حمایت از آموزش، توانبخشی و اشتغال معلولان جسمی حرکتی برنامه ریزی شده بود با همراهی مردم نیکوکار و هنر دوست با موفقیت اجرا شد.



از آنجا که مدیریت هنری این حراج را امیر حسین اعتماد مدیر گالری اعتماد بر عهده داشت طی چند ماه دوره آماده سازی، تعداد ۷۶ اثر هنری ارزشمند از هنرمندان نقاش و مجسمه ساز کشور را جمع آوری کرد که در میان آنها هنرمندان شناخته شده ای چون پرویز تناولی، علی اتحاد، حمید پاروکی، مصطفی چوب تراش، شهلا حسینی، بیژن صیفوری، نسترن صفایی، علی گلستانه، حسین ماهر، شهریار احمدی و... حضور چشم گیر داشتند.

استقبال گرم شرکت کنندگان و اجرای منحصر به فرد و صمیمی همایون ارشادی به اتفاق خواهرش طوفان گرکانی رویداد خوشآیندی را رقم زد که علاوه بر جلب رضایت حضار، مشارکت و همراهی آنها را به دنبال داشت. تندیس حراج توسط صدیقه اکبری مدیر عامل مجتمع رعد به امیرحسین اعتماد مشاور هنری، آسا براتی مدیر اجرایی، همایون ارشادی و طوفان گرکانی مجریان مراسم و احسان لاجوردی مدیر عامل شرکت چاپ و نشر کار به، هنر معاصر، به پاس خدمات صادقانه آنها اهدا شد.

حضور هنرمندان توان یاب ایرانی در جمع برترین های پارآرت توکیو ۲۰۱۳

مسابقه نقاشی و خوشنویسی پارآرت توکیو در سال ۲۰۱۳ با عنوان «عبور هنر فراتر از مرزها و معلولیت ها» ویژه هنرمندان دارای معلولیت کشورهای آسیایی با انتشار فراخوان ارسال آثار کار خود را از اواخر تابستان آغاز کرد و مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد که همواره پیشگام حرکت های فرهنگی و ترویجی حوزه معلولان کشور است با استقبال از این فرصت بین المللی ضمن برقراری ارتباط با برگزار کنندگان ژاپنی به عنوان مجری ایرانی این مسابقه مسؤولیت فراخوان، جمع آوری، داوری مقدماتی، ارسال آثار منتخب و ایجاد دبیرخانه مسابقه را بر عهده گرفت.

با تهیه فراخوان ملی و انتشار آن از طریق رسانه های گوناگون اعم از مجازی، دیداری شنیداری، مکتوب و... در نهایت ۵۰۰ اثر هنری از سراسر کشور جمع آوری شد و با هماهنگی برگزار کنندگان انتخاب مقدماتی آثار توسط ۳ نفر از کارشناسان و هنرمندان داخلی آغاز شد. داوران ایرانی ۳۰ تابلوی نقاشی را انتخاب و به ژاپن ارسال کردند.

مجریان در نهایت ۱۰ اثر را حائز شرایط حضور در مرحله پایانی نمایشگاه و مسابقه تشخیص دادند. رویا میربد، آرش رزقی بارز، مرجان محمدی مریم قمی پور، اکرم محمودی، ندا فقیهی، محمد رضا جهان پناه، سمیرا نیک آور، سمیه باقرپور و زهرا فتحعلیان نفراتی بودند که آثارشان با پرداخت هزینه از سوی مجتمع رعد به کشور ژاپن ارسال شده و کشور در کنار مردم از این آثار بازدید کردند.

بر اساس این گزارش رویداد هنری پارآرت توکیو ۲۰۱۳ با مشارکت ۲۰ کشور آسیایی و هدف افزایش اعتماد به نفس و خود انکائی افراد دارای معلولیت از طریق هنر، ارتقاء درک و آگاهی عمومی مرتبط با موضوعات معلولیت و پیشبرد ارتباطات بین المللی میان کشورهای آسیایی برگزار شد. در پایان کار این مسابقه و نمایشگاه از ایران محمد رضا جهان پناه از لارستان فارس و سمیرا نیک آور از استان البرز به عنوان منتخبین معرفی شدند و علاوه بر دریافت دیپلم افتخار نمایشگاه، کتاب و نشان اختصاصی مسابقه به آنها اهدا شد. شایان ذکر است تمام ۱۰ نفر هنرمند توان یابی که آثارشان به مرحله پایانی راه یافت در مراسمی که به مناسبت ۱۲ آذر روز جهانی معلول در مجتمع رعد برگزار شد حضور یافتند و با دریافت لوح سپاس و جوایز نقدی مورد تشویق قرار گرفتند.

تأسیس دفتر کارآفرینی اجتماعی مجتمع رعد

به منظور فراهم آوردن امکانات مورد نیاز اشتغال پایدار افراد دارای معلولیت، شناخت کارآفرینان اجتماعی، تدوین برنامه های اجرایی و ایجاد بانک اطلاعات از کارجویان توان یاب و در مراحل بعد سایر گروه های آسیب پذیر، دفتر کارآفرینی اجتماعی در مجتمع رعد دایر شد. دفتر کارآفرینی اجتماعی دبیرخانه شورای راهبردی کارآفرینی اجتماعی محسوب می شود که متشکل از اساتید دانشگاه، کارآفرینان و تعدادی از فعالان اجتماعی است. این شورا به عنوان اتاق فکر دفتر، به صورت دوره ای جلساتی را برگزار می کند و خط مشی اجرایی دفتر را تعیین و بر اقدامات اجرایی نظارت خواهد کرد، همچنین کمیته های استراتژیک، آموزش، کاریابی توان یابان و خوداشتغالی توان یابان را زیر نظر مدیریت این دفتر فعالیت می -کنند. در حال حاضر ثبت نام از توان یابان مجتمع رعد و افراد دارای معلولیت، همکاری برای اشتغال ۱۰۸ نفر در طرح اشتغال خدمات همراه اول (کال سنتر)، معرفی ۶ نفر برای اشتغال در بانک گردشگری، هماهنگی با شرکت مهد فال توس برای اشتغال توان یابان در خط تولید، راه اندازی خانه کارآفرینی مجتمع رعد در سرای محله برق آلستوم همزمان با روز جهانی معلولان، تشکیل دبیرخانه کارآفرینی اجتماعی، برقراری ارتباط با اساتید کارآفرینی و کارآفرینان موفق کشور، برگزاری چند نشست تخصصی کارآفرینی در سالن همایش های رعد، راه اندازی سایت دفتر کارآفرینی اجتماعی و پیگیری برگزاری کنفرانس ملی کارآفرینی اجتماعی در حوزه معلولیت را به مورد اجرا گذاشته است.

اهدای مدال طلای مخترع برتر جهان به معلولان ایرانی



مخترع برتر جهان در سال ۲۰۱۳ در کلاس مهندسی عمران تازه ترین مدال طلای خود را برای حمایت از تحصیل معلولان ایرانی به مجتمع رعد اهدا کرد. مهندس مسعود شفقی مخترع برتر جهان در سال ۲۰۱۳ مدال طلای مسابقات جهانی اختراعات کره جنوبی را که به تازگی کسب کرده است برای حمایت از مهارت آموزی و توانبخشی توان یابان به مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد اهدا کرد.

در کنفرانس خبری، مهندس احمد میرزاخانی رئیس هیئت مدیره مجتمع رعد، اظهار کرد: از طرح هایی که در حال حاضر در دست بررسی داریم این است که در آینده مرکزی برای پرورش خلاقیت و نوآوری توان یابان تأسیس شود و در آن مرکز از توانمندی های علمی افراد شایسته ای همچون مهندس شفقی بیشتر استفاده کنیم.

در پایان این کنفرانس خبری، نشان زرین مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد به پاس حمایت های معنوی، به مسعود شفقی اهدا شد. شسایان ذکر است مسعود شفقی تا کنون ۱۶ مدال طلای جهانی و ۹ جایزه ویژه جهانی در اختراع به دست آورده که «گلوری مدال شیمی ۲۰۱۳ جهان» (ثبت شده در سایت فدراسیون جهانی مخترعین)، کاپ نایغه کشور مجارستان در سال ۲۰۱۳ و نشان لیاقت کشور کره جنوبی در سال ۲۰۱۳ از جمله مهم ترین این جوایز است.

نشست گفت: زمانی فرار می رسد که کسب سود رضایت خاطر کارآفرینان اقتصادی را تأمین نمی کند و از آن به بعد خدمت به هم نوع را در دستور کار خود قرار می دهند. یعنی این که کار آفرینان اقتصادی می خواهند بخشی از مسؤلیت اجتماعی خود را در جامعه به هر شکلی انجام دهند. وی ادامه داد: مجتمع رعد سال ها در راستای آموزش توان یابان فعالیت کرده است و زیباتر از آن، این است که ما کارآفرینان اجتماعی هم در زمینه اشتغال این عزیزان گامی مؤثر برداریم.

در این نشست ها مشاور وزیر جهاد سازندگی، نقش کارآفرینی اجتماعی در ایجاد فضای سبز در کلان شهرهایی همچون تهران و باغداری شهری را تشریح کرد و دکتر عبادتی از اساتید دانشگاه کارآفرینی با بیان نقش شهرداری تهران در توسعه کار آفرینی اجتماعی، تأثیر این رویکرد را در اشتغال توان یابان مورد بررسی قرار داد.

در حاشیه این مراسم کارگاه آموزشی بررسی نقش و جایگاه مسؤلیت اجتماعی شرکت ها توسط علیرضا امیدوار مدیر مرکز آموزشی ترویج حاکمیت و شرکت برگزار شد.

برگزاری سلسله نشست های کار آفرینان با مشارکت سازمان رفاه شهرداری تهران

با هدف بیان تجربیات عملی و یافته های علمی در حوزه کارآفرینی اجتماعی، گردهمایی کارشناسان کارآفرینی و جمعی از کارآفرینان کشور با حضور، رمضان لطفی معاون توانمند سازی و کارآفرینی سازمان رفاه شهرداری تهران، دکتر ناصر عبادتی مشاور شورای شهر تهران، دکتر بیگدلی دبیر شورای آسیب های اجتماعی شهرداری تهران، مشاور وزیر جهاد سازندگی و جمعی از اساتید دانشکده کارآفرینی دانشگاه تهران در تالار همایش های مجتمع رعد برگزار شد.

بر پایه این گزارش مهدیه نجفی زاده معاون مجتمع رعد با یادآوری اینکه این مجتمع با شعار « آموزش منجر به اشتغال » پس از سال ها تلاش در عرصه ارائه آموزش های فنی و حرفه ای برای افراد دارای معلولیت با همکاری شهرداری تهران دبیرخانه کارآفرینی اجتماعی را تأسیس کرده است، گفت: این دبیرخانه به طور منظم نشست های تخصصی و عمومی را با حضور اساتید کارآفرینی و کارآفرینان موفق کشور برگزار خواهد کرد تا با استفاده از اطلاعات علمی و کارشناسی آنها در جهت ارتقا توانمندی های کارآموزان مجتمع رعد و سایر گروه های آسیب پذیر فعالیت کند.

هم چنین مریم رسولیان عضو هیات مدیره مجتمع رعد با بیان دلایل تأسیس و فعالیت های مجتمع رعد گفت: این مجتمع در حال حاضر قریب ۴ هزار نفر کارآموز فارغ التحصیل دارد و با توجه به رشد تحصیلات تکمیلی و توانمندتر شدن کارآموزان فارغ التحصیل شده از مرکز جامع علمی کاربردی رعد، هدف بعدی ما اشتغال آنها است.

وی افزود: افراد دارای معلولیت علاوه بر استفاده از دوره های آموزشی به برنامه هایی نیاز دارند تا حضورشان در اجتماع و ارتباطشان با افراد را تسهیل کند، اشتغال کارآموزان یکی از این راهکارهاست که از دغدغه های ما در طول ۳۰ سال گذشته بوده و هست. مجتمع رعد با کمک کار آفرینان اجتماعی تلاش می کند تا موضوع اشتغال را به صورت متمرکز، سازمان یافته و مدیریت شده پی گیری کند.

رمضان لطفی معاون توانمند سازی و کارآفرینی سازمان رفاه شهرداری تهران پیرامون این



درخت آرزوها ۱۲ آذر میوه داد

مراسم گرامیداشت روز جهانی معلول با محوریت برآورده کردن آرزوهای افراد دارای معلولیت همزمان با ۱۲ آذر در سالن همایش مجتمع رعد برگزار شد. ستاد اجرایی برگزاری مراسم ۱۲ آذر متشکل از چند هنرمند و فیلم ساز، نویسنده، خبرنگار، توان یابان و مدیران بخش های اجرایی مجتمع رعد چند ماه پیش از فرارسیدن روز جهانی معلول فعالیت خود را آغاز کرد و ضمن بررسی پیشنهادهای رسیده در نهایت «طرح درخت آرزوها» به تصویب رسید. به همین مناسبت بزرگ ترین کیک ویلچری با وزن ۱۲۰ کیلوگرم عصر روز سه شنبه ۱۲ آذر در مراسم جهانی معلولان مجتمع رعد رونمایی شد و توان یابان مجتمع در کنار کیک ویلچری عکس یادگاری انداختند. این کیک توسط صدیقه اکبری مدیر عامل مجتمع رعد در میان صدای شادی توان یابان بریده و بین شرکت کنندگان توزیع شد. بزرگ ترین کیک ویلچری جهان در فنادی شیرین منش با مدیریت محمد نصرتی و همکاری نصیرزاده، عارفی، امید نصرتی، یعقوبی، کوهی، ایرانی و انصاری تهیه شده بود.

در این مراسم افشین پیروانی پیشکسوت تیم ملی فوتبال و باشگاه پرسپولیس با بیان اینکه حضور در این گونه مراسم دل ها را به هم نزدیک می کند، افزود: شاد کردن دل این عزیزان به ما هم انرژی مضاعف می دهد و معلولیت محدودیت نمی آورد.

در قسمتی از مراسم روز جهانی معلول هنرمند توان یابی که آثارشان در مسابقه بین المللی نقاشی معلولان پارآرت توکیو ۲۰۱۳ « ژاپن به نمایش درآمده بود، مورد تشویق قرار گرفتند.

در مراسم امسال پیام دبیر کل سازمان ملل متحد را نماینده ویژه ایشان گری لوئیس قرائت کرد، بان کی مون در این پیام با اعلام وجود یک میلیارد معلول در جهان خواستار ارائه فرصت به همه افراد دارای معلولیت شد.





complex about the complex which has been specifically built and organized for the use of people with disabilities

■ the role of sport on the lives of people with disabilities is measureless
Conversing with Zahra Nemati and Roham Shahabipour, champions of the sport of bows and arrows in the Paralympics games



■ I have a personal experience about the miracle of sports
Conversing with Rouhollah Rostami, member of the weightlifting national team who has won several medals in the Paralympics
■ with Paralympics champions-physically



challenged luminaries
Introducing Abdolreza Jokar who is one the Paralympics champions in different periods and rounds

■ Brietonikic; a sport for everyone
Conversing with Yasaman Moayedi, a person who has invented this sport; this sport is recognized and accredited by the IRI's ministry of sports and youth and became affiliated with the field of public sports in 2013

■ the effect of sports and physical activities on the health of people with disabilities
An article by Dr. Farideh Helmi

■ do forgive me
Murmur

■ institutionalizing culture, a path that should be taken creatively
An article by Taraneh Miladi about how to institutionalize culture with regard to disability and imparting it to children without disabilities

■ making suitable and easing sports for people with disabilities
An article

■ you have no idea how good it feels
Murmur

■ pray for me
Murmur

■ becoming familiar with the international society of physically challenged scuba divers
Introducing the society

■ Seven keys to having a positive personality
■ he/she was my everything
Murmur

■ egg
An article about the benefits of eggs

■ becoming familiar with the "Don'ts" of fish conserves
■ introducing books
Introducing two books: the daily diet of physically challenged athletes-the guidance book of physical fitness training

■ in the media
■ what's up in Raad?

■ becoming familiar with the "Don'ts" of fish conserves

■ introducing books
Introducing two books: the daily diet of physically challenged athletes-the guidance book of physical fitness training

■ in the media
■ what's up in Raad?

■ becoming familiar with the "Don'ts" of fish conserves

■ introducing books
Introducing two books: the daily diet of physically challenged athletes-the guidance book of physical fitness training

■ in the media
■ what's up in Raad?

■ becoming familiar with the "Don'ts" of fish conserves

■ introducing books
Introducing two books: the daily diet of physically challenged athletes-the guidance book of physical fitness training

■ in the media
■ what's up in Raad?

■ becoming familiar with the "Don'ts" of fish conserves

■ introducing books
Introducing two books: the daily diet of physically challenged athletes-the guidance book of physical fitness training

■ in the media
■ what's up in Raad?

کارگاه آموزشی آینده بهتر برای کارآموزان رعد اجرا شد

از طریق همکاری و مشارکت خیریه همگام و مجتمع رعد دوره «آینده بهتر» برگزار شد و شاهین طبری مؤسس و رئیس هیأت مدیره شرکت چارگون در خصوص موضوع انتخاب کردن در زندگی و کارگردانی زندگی برای دستیابی به اهداف مورد نظر سخنانی را بیان کرد و در ادامه احسان طریقت در مورد برداشتن گام‌های کوچک برای رسیدن به هدف و بازیابی رویای آینده مطالبی را عنوان کرد و افزود: بازیابی گذشته و نگاهی به حال و آینده هر فرد برای آینده بهتر اهمیت ویژه‌ای دارد. در خاتمه علی نعمتی شهاب مبحث تخصص و حرفه‌ای بودن را به عنوان ابزاری واقعی جهت دستیابی به آرزوها و اهداف آینده مورد بررسی قرار داد.

کارگاه توانمندسازی جوانان در کارایی و اشتغال برگزار شد

باهدف توانمندسازی جوانان جویای کار و افزایش ضریب موفقیت کسانی به تازگی جذب بازار کار شده‌اند کارگاه توانمندسازی جوانان در کارایی و اشتغال برگزار و دکتر ابوالفضل سلیمی و دکتر ایرج هیرمندپور که چندین تجربه موفق در زمینه برگزاری توانمند سازی مهارت های فرد و موفقیت گروه های کاری در آمریکا به همراه داشتند به اتفاق چند نفر از همکارانشان در داخل کشور، جمعی از کارآموزان مجتمع رعد، مددجویان خیریه حضرت زهرا(س) و علاقه مندان به موضوع همایش را گرد هم آوردند و در مدت ۸ ساعت اصول کلی موفقیت در کارایی را مطرح کردند. در این نشست موضوعاتی از قبیل: خودشناسی، شناخت توانمندی های فکری، جسمی و علائق، شناخت ضعف ها و قوت ها و شناساندن آن به صاحبان کار (شرکت ها و متقاضیان نیروی کار) با هدف ارتقا سطح دانش و استفاده درست از توانمندی ها و ارائه راهکارها و تکنیک های خودشناسی به عنوان یکی از محورهای اصلی در زمینه شناخت فرد نسبت به توانایی ها و استعداد های اشخاص مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

موفقیت هنرمندان توان یاب رعد در اجرای همایش بیمه سلامت همگانی

با حضور رئیس جمهوری، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و جمعی از مقامات و مسؤولان کشور، همایش بیمه سلامت همگانی برگزار شد که به ابتکار روابط عمومی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، سمیه توانایی هنرمند توان یاب مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد و مربی دوره های سوخته نگاری در این مراسم ملی مسؤولیت اجراء را بر عهده داشت و همچنین فاطمه صالحی هنرمند توان یابی که بدون دست سنتور می نوازد قطعاتی از موسیقی سنتی ایرانی را اجرا کرد.

نشست نقش افراد دارای معلولیت در برنامه های نهضت جهانی هلال احمر بررسی شد

در این گردهمایی که اکثر سازمان های مردم نهاد فعال در حوزه معلولان حضور داشتند، ابتدا دکتر سید مسعود مرعشیان مدیر کل توانبخشی هلال احمر با اشاره به پیشینه فعالیت هلال احمر در امر توانبخشی افراد دارای معلولیت، گفت: برای کاهش آسیب افراد دارای معلولیت برنامه هایی با عنوان: معلولیت در حوادث و سوانح، مدافعه گری برای معلولین، افزایش آگاهی عمومی، آموزش و اطلاع رسانی در زمینه حقوق معلولین، چگونگی تشویق دولت ها به حمایت بیشتر از حقوق معلولین، نحوه مشارکت معلولین در برنامه ریزی ها، افزایش دسترسی معلولین به اطلاعات و تهیه استراتژی ها و برنامه های عملیاتی ملی برای بحث معلولیت، در دست تهیه است که حضور تشکل های مرتبط برای تدوین برنامه ها اهمیت دارد.

رضا سخن سنج مدیر روابط عمومی خیریه رعد با اشاره به نقش مؤسسات مردم نهاد در حمایت از آسیب دیدگان حوادث طبیعی، گفت: عملکرد گروه همیاران بحران در زلزله آذربایجان با اجتماع مؤسسات خیریه رعد، نیکان، پاپلی، بچه های سیب سرخ، پیام امید و کودکان حضرت زهرا(س) با اهدا ۴۲ دستگاه کانکس مسکونی و ساخت ۳۰ خانه روستایی، هر چند برای این مؤسسات دستاورد مهم و ارزشمندی محسوب می شود اما چنانچه در یک تقسیم کار ملی، نقش و میزان حضور تشکل های مردم نهاد تعریف شود و اطلاعات مناسب و به هنگام در اختیار مدیران این مراکز قرار داده شود با اطمینان می توان، گفت نرخ بهره روری افزایش و آسیب های احتمالی کاهش خواهد یافت.

انتخابات گروه همیاری بانوان رعد برگزار شد

با سپری شدن ۲ سال فعالیت هیأت مدیره گروه همیاری بانوان رعد روز دوشنبه ۱۹ خرداد اعضای این گروه گرد هم آمدند تا برای یک دوره ۲ ساله، هیأت مدیره جدید این گروه را انتخاب کردند. اسامی اعضاء هیأت مدیره: حشمت تفضلی، ناهید آزادی، عفت رحیم پور، فریده فلاحتی والهه مصداقی، محبوبه رحیمیان و ثریا امیراحمدی



عکس ها مربوط به کارگاه آموزشی آینده بهتر است.

- preamble: a brief on the speech of the president of the international Paralympics committee Philip craven in the conference “sports for everyone” which was held in Teh-



ran in 2011

- The position of sports in people with disabilities’ rehabilitation and educational centers.-note

- for the first time in Iran

Conversing with Hassan Mahmoud Abadi about founding the major of physical education for the sake of people with disabilities’ sports in Raad’s college of applied science

- Iran’s women athletes have always displayed a solid performance in the Paralympics

Conversing with Dr. Fatima Derakhshani, a holder of PhD in hygiene education and the vice president of the national Paralympics committee’s field of women about women’s professional sports, barriers and the outlook



for the future and the role of the national Paralympics committee in this field

- the problem with sports in our country is that it’s controlled by the government

Conversing with Dr. Behrooz Barjaste, the technical deputy of the Paralympics committee and one of the founders of people with

disabilities’ sports in Iran about how to scout physically challenged athletes and the actions that have been taken in order to develop their talents

- Buchia is a field that affects a child’s soul and mind

Conversing with Abbas Ardestani, senior expert of physical education and the director of research and education in the federation of people with disabilities about Buchia and its role in nourishing and developing the mind and the body of people with disabilities

- sport is an inalienable right of all humans

Conversing with Dr. Mirzamani, member of the board of directors of the federation of public sports about the role of sport in people’s health and the federation’s activities in this regard



- introducing the sport “Buchia”

An article about the sport “Buchia”

- the position of the people with disabilities’ sports in domestic and international laws

This note addresses some of the laws relating to people with disabilities’ sports on both



national and international levels

- the Ghamar Bani Hashem complex, a sports center specific to people with disabilities

Conversing with Morteza Seraj, the manager of the Ghamar Bani Hashem sports



شماره ۳۹ پاییز ۱۳۹۲