

# به نام پروردگار یکتا

۲	سرآغاز پرونده کارآفرینی
۳	کارآفرینی اجتماعی
۶	کارآفرینی معلولان بایدها و نبایدها
۱۱	از لحاظ سطح تحصیلات ...
۱۳	عملکرد نیکوکاری رعدالغدير ...
۱۶	بزرگترین مشکل معلولان ... پرونده افسردگی
۱۸	افسردگی چیست؟
۲۰	پیشگیری از افسردگی
۲۶	مهارت‌های توانمندسازی ...
۳۰	مجتمع رعد و جلوه‌آرایی رنگ‌ها
۳۲	ورزش
۳۴	گفت‌وگو گزارش
۳۶	ارتباط با توان‌یابان باید ...
۳۸	مشکل مشترک همه معلولان، ... تجارب سودمند
۴۰	نظام آموزشی کشور سوئد
۴۶	معرفی کتاب زمزمه‌ها
۴۷	زمزمه‌ای با معبودم
۴۸	داستان فید
۵۰	توازن یا تعادل
۵۱	اخبار
۵۵	چکیده انگلیسی

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



سال یازدهم شماره ۳۵ و ۳۶  
(بهار و تابستان ۸۹)

صاحب امتیاز:  
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد  
مدیر مسئول:  
دکتر قاسم صالح‌خو  
سردبیر:  
دکتر مریم رسولیان  
مدیر اجرایی:  
رضا سخن‌سنج  
همکاران این شماره:  
زهرا عمرانی، رضا سخن‌سنج،  
نیلوفر رضانی، مریم رسولیان،  
سمیه برات‌زاده، زهرا بیگدلی،  
سعیده اکبری، مریم حاتمی،  
مهديه رستگار، مژده عبادی‌فر،  
مبینا مثنوی و لی‌لی رئیسی  
دهکردی  
ویراستار:  
شهین علوی  
طراح و صفحه‌آرا:  
یاسمن روشنی تبریزی  
حروفچینی:  
مهرناز صاحب‌الزمانی

شماره تماس ۸۸۰۸۲۲۶۶

نمبر ۸۸۰۷۶۳۲۶

کدپستی ۱۴۶۶۶ صندوق پستی ۱۴۴-۱۴۶۶۵

info@raad-charity.org

www.raad-charity.org

# کار آفرینی نیاز امروز ضرورت فردا

رضا سخن سنج

اواسط قرن هیجدهم میلادی در اروپای آن دوره به ویژه کشور انگلستان به تدریج تحولاتی شکل گرفت که بعدها انقلاب صنعتی نامیده شد. دگرگونی در صنعت، کشاورزی، تولید و حمل و نقل رفته رفته اثرات خود را بر مناسبات اجتماعی هم تحمیل کرد. بررسی پیشینه این رویداد صنعتی اجتماعی بیانگر پیامدهای بزرگی در تاریخ بشریت است برخی صاحب نظران، استعمار اروپائیان در کشورهای آسیائی و آفریقائی و بهره کشی از نیروی کار را از نتایج انکارناپذیر آن قلمداد می کنند. البته در نقطه مقابل آثار مثبت فراوانی هم در پی داشته است ساخت اولین پل آهنی در سال ۱۷۷۹ و احداث نخستین شبکه راه آهن در سال ۱۸۵۲ از دستاوردهای سالهای ابتدائی انقلاب صنعتی محسوب می شود و به دنبال آن پیدایش کارخانجات صنعتی بزرگ، شتاب اختراعات و ابداعات، افزایش تولیدات و محصولات صنعتی و کشاورزی، گسترش شهرنشینی، افول زمینداری و سلطه بی چون و چرای ماشین بر زندگی و جوامع انسانی از دیگر ویژگی های این دوره محسوب می شود.

پر واضح است دانش و شاخه های مختلف علوم پایه و انسانی از این پدیده تأثر پذیرفته است مباحثی نظیر: نرخ رشد اقتصادی، تولید ناخالص ملی، درآمد سرانه و دهها مفهوم علمی دیگر در این دوره بکار گرفته شد. بشر امروزی که زندگی در هزاره سوم را تجربه می کند بیش از هر زمان دیگر با پیامدهای این رویداد عظیم روبرو شده است به نحوی که امروز کمتر مطلب اقتصادی را می توان یافت که در آن عباراتی نظیر: عقب ماندگی، توسعه یافتگی، اشتغال، بیکاری، نیروی کار، مشارکت اقتصادی، جمعیت فعال و ... استفاده نشده باشد. جنگ، خشکسالی، افزایش جمعیت و روکود، تورم و بحران اقتصادی بشر امروزی را با تهدیدی جدی به نام بیکاری درگیر کرده است. نرخ اشتغال و بیکاری در کشورهای مختلف جهان یکی از عوامل موفقیت یا عدم موفقیت اقتصاد آنها محسوب می شود از این رو مراکز نظارتی و آماری ملی و بین المللی در دوره های مشخص فصلی و سالانه نوسانات این شاخص ها را مورد بررسی و مطالعه قرار می دهند.

مرکز آمار ایران هم در گزارشی که از طرح آمارگیری نیروی کار سال ۱۳۸۸ ارایه داده است نرخ بیکاری را ۱۱/۹ درصد اعلام کرده است و یادآور می شود این عدد در میان زنان و مردان مناطق شهری بیشتر از نقاط روستائی است و تغییرات آن نسبت به سال گذشته ۱/۵ درصد افزایش را نشان می دهد بر اساس آمارهای گزارش شده نرخ بیکاری در فصول تابستان و زمستان به ترتیب به پائین ترین و بالاترین حد یعنی ۱۱/۳ و ۱۴/۱ درصد می رسد. در این میان استان های خراسان شمالی با ۶/۴ درصد کمترین و لرستان با ۱۹ درصد بیشترین نرخ بیکاری را به خود اختصاص داده اند. همچنین بخش خدمات با ۴۷/۴ درصد و بخش کشاورزی با ۲۰/۹ درصد بالاترین و پائین ترین نرخ فعالیت را کسب کرده اند.

بررسی آمار یاد شده در گروه ها و جمعیت های خاص نظیر توان یابان می تواند نتایج کاملاً متفاوتی در پی داشته باشد زیرا عدم مناسب سازی مسیرهای و اماکن شهری، مشکلات ایاب و ذهاب، توزیع ناعادلانه فرصت های شغلی، خلاء یا کمبود حمایت های قانونی، نبود باورهای صحیح نزد کارفرمایان و عدم رقابت پذیری و خودباوری نزد توان یابان اصلی ترین عوامل نگران کننده در زمینه اشتغال معلولان محسوب می شود.

حال بایستی به یک سؤال پاسخ داد «چه باید کرد؟» پاسخ این سؤال در یک کلمه سحرانگیز خلاصه می شود و آن کلمه «کار آفرینی» است. پرونده اصلی این شماره از فصلنامه توان یاب به تشریح ابعاد گوناگون این پدیده نسبتاً نوظهور، ضرورت بهره مندی از آن، نقش نهاد ملی حمایتی نظیر سازمان بهزیستی در این زمینه، حضور موسسات خیریه در بستر سازی مناسب و مسؤولیت های بخش خصوصی اختصاص یافته است.

# کارآفرینی اجتماعی (تعاریف و نظریه ها)

زهرا عمرانی

## کارآفرینی

واژه کارآفرینی، در پس خود، تاریخ پرباری دارد. ابتدا اقتصاددانان این مفهوم را مورد توجه قرار دادند و پس از آن بود که به حوزه مدیریت راه یافت.

اقتصاددان فرانسوی که در قرن نوزدهم معنای جدیدی به این کلمه داد، جان باتیست بود. به نظر

وی «کارآفرین فردی

است که مسئولیت

تولید و توزیع فعالیت

اقتصادی خود را برعهده

می‌گیرد و کارآفرینی،

یعنی ارتقای بازده

منابع از یک سطح به

سطحی دیگر با بهره

وری بیشتر». در قرن

بیستم، ژوزف شومپیتر،

کارآفرین را نیروی

محركه و موتور توسعه

اقتصادی، و کارآفرینی

را اصلاح و تغییر

الگوی تولید دانست.

به زعم وی، ویژگی تعیین کننده کارآفرین،

دست‌زدن به کارهای جدید و یا ابداع

روش‌های نوین در انجام کارهای جاری است.

کارآفرینان شومپیتر عوامل تغییرات اقتصادی

هستند. هرچند بسیاری از کارآفرینانی که

باتیست و شومپیتر مد نظر داشتند، کار خود

را با راه‌اندازی کسب و کاری سودآور و نو آغاز

«ای بی»، به تأسیس بنیادهای عام المنفعه

روی آوردند. همزمان با گسترش اهمیت

مفهوم سرمایه اجتماعی، نظریه‌پردازان

مدیریت به اهمیت بازده اجتماعی کسب و کار

در کنار بازده اقتصادی آن حساس شده و به

مفهوم کارآفرینی اجتماعی در دانشکده‌های

مدیریت توجه کردند. مثلاً، پیتر دراکر تأکید

می‌کند که کارآفرینی مترادف راه‌اندازی

کسب و کار جدید نیست و این فرآیند لزوماً

با انگیزه کسب سود آغاز نمی‌شود.

وی در تمام آثار خود بر ضرورت توجه

مدیران به تأثیرات اجتماعی فعالیت‌های

خود و شرکت‌هایشان بر محیط اطراف تأکید

می‌کند.

## مفهوم شناسی کارآفرینی

### اجتماعی

برای آشنایی با مفهوم کارآفرینی اجتماعی،

لازم است ابتدا دو عنصر مفهومی این کلمه؛

یعنی کارآفرینی و اجتماعی بررسی و به دو

پرسش زیر پاسخ داده شود:

۱. چه فعالیتی کارآفرینانه است؟

۲. چه فعالیت‌های کارآفرینی را اجتماعی

می‌سازد؟

رشد روز افزون جمعیت جهان در دو سده

اخیر، همراه با تحولات اقتصادی ناشی از

جنگ‌های جهانی، دنیا را با افزایش رکود

و بیشتر کشورهای را با بحران مواجه کرده

است. برای مقابله با این بحران و مدیریت

آن، جوامع مختلف، راه‌های متفاوتی در پیش

گرفتند، اما کاری‌ست رویکردی خلاقانه برای

غلبه بر این رکود و روشن کردن موتور توسعه

اقتصادی چندان ساده نبود.

امروزه، اکثر جوامع بر گسترش کارآفرینی

به عنوان «موتور رشد و توسعه» اتفاق نظر

دارند و برای ورود به قرن ۲۱، کارآفرینی را

در پهنه بین‌المللی یک ضرورت می‌دانند.

اگرچه کارآفرینی تا حد زیادی توانست رکود

اقتصادی را در کشورهای توسعه یافته مهار

کند،

اما این رویکرد در پاسخگویی به برخی

معضلات جوامع ناتوان بود، ضمن اینکه خود

باعث بحران شد، که از آن جمله می‌توان

به افزایش اختلاف میان غنی و فقیر اشاره

کرد؛ بدین معنا که فاصله معیشتی میان

کارآفرینان بزرگ و بدنه سازمانی آنان (یا

مشتریان کسب و کار آنها) بیشتر شد.

برای مقابله با این مشکل، بسیاری از

کارآفرینان پیشرو چون بیل گیتس، مدیر

شرکت مایکروسافت، و یا پیر امیدیار، مدیر

کردند، اما راه اندازی کسب و کار نمی توانست به تنهایی جوهر اصلی کارآفرینی باشد. آنچه امروزه به عنوان مبنای تعاریف نوین کارآفرینی به کار می رود، تعاریف باتیست - شومپیتر است که کارآفرینان را «نوآوران، عوامل تغییر و موتور محرکه در پس توسعه اقتصادی» می نامید.

ویروادنا و مورت ادبیات مطرح شده در پژوهش های مرتبط با کارآفرینی اجتماعی را از چهار منظر اهداف پژوهش، دامنه پژوهش، مفهوم سازی و تعریف کارآفرینی اجتماعی جمع آوری کردند. این پژوهشگران، کارآفرینی اجتماعی را این طور تعریف کردند: «کارآفرینی اجتماعی، پدیده ای است رفتاری در سازمان های غیرانتفاعی که هدف آن ایجاد ارزش اجتماعی از طریق بهره برداری از فرصت هاست».

نظریه پردازان مدیریت نیز تعاریف متعددی از کارآفرینی ارائه داده اند. به نظر دراگر، کارآفرینان، کاشفان فرصت ها هستند، هر چند ممکن است خود آنان

برای شناسایی تفاوت های میان کارآفرینی و کارآفرینی اجتماعی، اولین قدم آن است که معنای تولیدی لغت «اجتماعی» را مد نظر قرار دهیم، چرا که در واقع این لغت وجه تمایز دو نوع کارآفرینی است و بدان معناست که میان اجتماعی و غیراجتماعی بودن فعالیت تفاوت وجود دارد.

بین پژوهشگران حوزه کارآفرینی اجتماعی توافق گسترده ای وجود دارد، مبنی بر اینکه انگیزه کارآفرینان اجتماعی اهداف اجتماعی است. آنها تمایل دارند که از راه های گوناگون به جامعه سود برسانند.

بر این اساس، کارآفرینی اجتماعی شامل فعالیت هایی است در راستای پیشبرد اهداف اجتماعی. در اهداف اجتماعی، بیش از یک فرد مطرح است و منافع به گروه یا جمعی از افراد خواهد رسید. در واقع برای

جدید به این مفهوم قدیمی، از آن رو اهمیت دارد که این حوزه عملی، هویت علمی پیدا کرده و برای آن مرزهایی (هرچند مبهم) تعریف شده است.

واژه کارآفرینی اجتماعی، اولین بار در دهه های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، در ادبیات مربوط به تغییرات اجتماعی پدیدار شد. این مفهوم را در دهه های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ بیل درایتون و دیگرانی چون چارلز لیدبیتر به طور گسترده مطرح کردند. محققان میان سه شکل مختلف کارآفرینی اجتماعی تمایز قائل اند. یک گروه، کارآفرینی اجتماعی را ابتکار عمل سازمان های غیرانتفاعی، برای کسب درآمدهای اضافی، پس از روبه رو شدن با قطع بودجه های دولتی، کمک های نقدی فردی و شرکتی، افزایش رقابت، افزایش نیازهای اجتماعی و فشار حامیان مالی برای کوچک شدن و ادغام می دانند. گروه دوم، کارآفرینی اجتماعی را ابتکار عمل کارآفرینان مستقل برای رفع یک مشکل اجتماعی مشخص تعریف می کنند. میر و نوبرا، با جمع بندی تعاریف فوق، کارآفرینی اجتماعی را استفاده خلاقانه از منابع، برای تعقیب فرصت ها با هدف خلق سازمان با

فعالیت هایی که منجر به مزایای اجتماعی پایدار می شوند، می دانند.

همان طور که کارآفرینان تغییراتی در وضعیت کسب و کار به وجود می آورند، کارآفرینان اجتماعی نیز منشأ تغییرات اجتماعی می شوند. آنها با بهره برداری از فرصت هایی که دیگران نادیده می گیرند و از طریق رویکردهای جدید و خلق راه حل هایی برای بهبود وضع آن، به رشد جامعه کمک می کنند. به نظر بیل درایتون، بنیان گذار مؤسسه آشوکا، کارآفرینان اجتماعی نه فقط به دادن ماهی به فرد گرسنه راضی نمی شوند، بلکه حتی آموزش ماهی گیری نیز قانعشان نمی کند؛ آنان به دنبال آن اند که صنعت ماهی گیری را متحول سازند.

کارآفرینی اجتماعی در ده سال گذشته رشد بی سابقه ای در جهان داشته است. در بخشی از گزارش تحقیق دیده بان جهانی آمده است، کسب و کارهای اجتماعی جدید با نرخ رشدی سریع تر از کسب و کارهای تجاری مرسوم راه اندازی می شوند.

تحقیق دیگری نشان می دهد که در کشورهای توسعه یافته، نرخ استخدام در بخش کسب و کارهای اجتماعی، به طور چشم گیری از این

#### کارآفرینان

اجتماعی، «مأموریت اجتماعی» به روشنی در رأس همه امور قرار دارد. تمایز کارآفرینی اجتماعی و کارآفرینی در بخش کسب و کار این است که انگیزه کارآفرینی «سود» و کارآفرینی اجتماعی تجلی «نوع دوستی» است.

#### کارآفرینی اجتماعی

از تولد عبارت «کارآفرینی اجتماعی» خیلی نمی گذرد، اما ما به ازای عملی این مفهوم از دیرباز وجود داشته است. در طول قرون گذشته، کارآفرینان اجتماعی، مؤسسات بسیاری تأسیس و با فعالیت های بشردوستانه خود جوامع را متحول کرده اند. تخصیص واژه

عامل تغییر نباشند و فقط فرصت های تغییر در حوزه های مختلف، چون فنآوری، بازار و ... را به بهترین نحو شناسایی کرده باشند.

طی سال ها دیدگاه های متنوع و تعاریف مختلفی در ارتباط با کارآفرینی ارائه شده است. امروزه تعریف منحصر به فردی که همگان پذیرفته باشند، وجود ندارد. تعاریف بر طیف وسیعی از فعالیت ها که عبارت اند از، تحمل ابهام، خلق سازمان جدید، کشف فرصت ها، جمع آوری عوامل تولید و تولید ترکیبات جدید تأکید می کنند.

#### اجتماعی

## در واقع برای کارآفرینان اجتماعی، «مأموریت اجتماعی» به روشنی در رأس همه امور قرارداد دارد. تمایز کارآفرینی اجتماعی و کارآفرینی در بخش کسب و کار این است که انگیزه کارآفرینی «سود» و کارآفرینی اجتماعی تجلی «نوع دوستی» است.

تجاری (مانند تأسیس صندوق‌های اعتبارات خرد) و یا یافتن راه‌حلی نو برای پاسخ‌گویی به معضلات اجتماعی باشد. کارآفرینی اجتماعی، ویژگی‌های خود را از بخش‌های متعددی چون تجارت، امور خیریه و جنبش‌های اجتماعی گلچین کرد تا برای مشکلات اجتماعی راه‌حل‌های بدیع بیابد و ارزش اجتماعی پایدار و جدیدی ایجاد کند. تاریخ، بی‌شک نمونه‌های شگفت‌آوری از عوامل تغییرات اجتماعی (چون فلورانس نایتینگل، سوزان آنتونی، گاندی و ...) به خود دیده است، اما آنچه امروز متفاوت است، مقیاس و ماحصل تأثیرات اجتماعی جدید و نیز تنوع حیرت‌آور رویکردهای به کار رفته در آنهاست.

در حال حاضر، از افرادی چون محمد یونس (مؤسس بانک گرامین)، پیر امیدیار (مؤسس فروشگاه مجازی e-bay)، خوزه ورونیکا (مبدع سیستم مراقبت و پرستاری از بیماران در خانه)، رابرت ردفورد (مؤسس بنیاد فیلم‌سازان مستقل) و ... به عنوان کارآفرینان اجتماعی موفق دنیا نام برده می‌شود.

همان‌طور که اشاره شد، معنای کارآفرینی اجتماعی اغلب واضح و مشخص نیست. در واقع، این عدم وضوح، که انعطاف‌پویا نامیده می‌شود، مبنای تأثیر بسیار زیاد آن نیز هست. کارآفرینان اجتماعی اغلب چونان بت‌شکنانی عمل می‌کنند که به جای کسب‌وکارهای متداول، چشم انداز استراتژیک، پویا و متنوع دارند و چون نمی‌خواهند مأموریت اجتماعی خود را از بین ببرند، در هر کجا که ممکن باشد، به دنبال متحد و منبع می‌گردند. از این رو بسیاری از آنان، هم‌زمان، با دولت، نهادهای بشردوستانه، نیروهای داوطلب، بانک‌ها و حتی بازارهای تجاری همکاری می‌کنند.

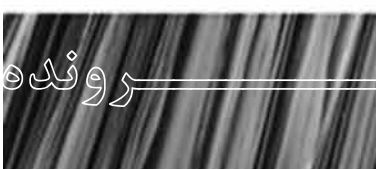
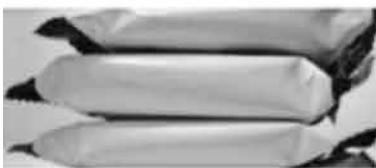
اهمیت کارآفرینی اجتماعی در آن است که در پی یافتن راه‌حل‌های مؤثر، پایدار و جهان‌شمول است. با توجه به اینکه، کشور ما نیز در مسیر توسعه و پیشرفت گام برمی‌دارد، طرح مقوله کارآفرینی اجتماعی می‌تواند به تسریع روند پیشرفت کمک کرده و برای برخی معضلات موجود در حوزه کسب و کار، راه‌حل‌های پایدار فراهم کند. از سوی دیگر، ایران کشوری پرسابقه در حوزه فعالیت‌های عام‌المنفعه است، لذا توجه به رویکردی نو در این زمینه می‌تواند قابلیت‌های بالقوه این حوزه را به فعل درآورد.

نرخ در بخش‌های متداول قبلی پیشی گرفته است. ۱/۳ تریلیون دلار از مبلغ سرمایه‌گذاری شده در سال ۱۹۹۹ را بخش غیرانتفاعی تولید کرده و ۵/۱ درصد از GDP کشورهای مورد محاسبه را تشکیل داده است. این بخش، هفتمین بخش بزرگ اقتصاد جهانی را با نزدیک به ۴۰ میلیون کارمند تمام‌وقت و ۲۰۰ میلیون کارمند داوطلب شکل می‌دهد. در اروپا، کارآفرینان اجتماعی بیش از ۳/۵ میلیون شغل ایجاد کرده‌اند. هرچند همه مؤسسات غیرانتفاعی، لزوماً کارآفرینان اجتماعی نیستند، اما همین که کارآفرینی اجتماعی به یک پدیده قدرتمند جهانی تبدیل شده، دلیل صحت این ادعاست. جرج دیز در مقاله‌ای که به حق پرمراجعه‌ترین منبع در حوزه کارآفرینی اجتماعی است، به شش ویژگی عمده کارآفرینان اجتماعی که در زیر آمده است، اشاره می‌کند:

۱. آنان عوامل تغییر در بخش اجتماعی اند.  
۲. آنان برای خلق و نگهداری مأموریت اجتماعی ارزش تعریف می‌کنند.  
۳. آنان مجدانه در پی کشف و پیگیری فرصت‌های جدید برای رسیدن به هدف هستند.

۴. آنان به طور مداوم خود را درگیر فرآیند نوآوری، یادگیری و انطباق می‌کنند.  
۵. آنان بی‌باکانه و بدون محدود شدن به وسیله منابع در دسترس، فعالیت می‌کنند.  
۶. آنان به مخاطبان خود پاسخگو هستند. با وجود توجه روزافزون به این موضوع، کارآفرینی اجتماعی همچنان در نظر افراد معانی مختلف دارد.

برخی، کارآفرینی اجتماعی را منحصر به سازمان‌های غیرانتفاعی‌ای می‌دانند که برای پیشبرد اهداف خود، فعالیت‌های سودآور و درآمدزا می‌کنند. بعضی این مفهوم را برای تمام کسانی که کار می‌برند که به راه‌اندازی سازمان‌های غیرانتفاعی اقدام می‌کنند، گروهی آن را مختص آن دسته از سازمان‌های انتفاعی می‌دانند که اهداف عام‌المنفعه دارند. جرج دیز در مقاله خود با عنوان «معنای کارآفرینی اجتماعی» می‌گوید: «کارآفرینان اجتماعی گونه‌ای از کارآفرینان با اهداف اجتماعی هستند». وی می‌افزاید: «افرادی که در کارشان نوآوری بیشتری دارند و توسعه اجتماعی ایجاد می‌کنند، طبعاً کارآفرین‌تر هستند.» بدین ترتیب، کارآفرینی اجتماعی می‌تواند شامل اهداف اجتماعی، فعالیت‌های



# کارآفرینی معلولان، باید‌ها و نباید‌ها

مصاحبه: نیلوفر رضانی

در جامعه می‌شود. کارآفرین همچنین عامل انتقال فن‌آوری و تشویق و ترغیب سرمایه‌گذاری است.

کارآفرینی سبب گسترش بازارها، تعادل در اقتصاد، کاهش بروکراسی، تجدید حیات اقتصادی، نوآوری و ایجاد رقابت و ماندگاری در بازار توسعه نیز می‌شود.

□ از آنجا که می‌خواهیم کارآفرینی را با هدف بهبود وضعیت اشتغال معلولان در جامعه، بررسی کنیم، لطفاً تاریخچه وضعیت معلولان را تعریف کنید.

■ در سال‌های اخیر، تقریباً پنج طبقه‌بندی مختلف، تحت عنوان وضع معلولان در گذر

زمان، مطرح شده‌است:

۱. برخورد اولیه با معلولان، حذف و طرد آنها از جامعه بود.

۲. سپس نگهداری معلولان در نوانخانه‌ها و شبانه‌روزی‌ها رواج یافت.

۳. در دوره سوم انقلاب اخلاقی، به سرکردگی پینل (Pinel) اتفاق افتاد که براساس آن معلولان نمی‌بایست از جامعه حذف

می‌شدند، این انقلاب غل و زنجیرها را از پای معلولان باز کرد.

۴. در دوره چهارم، خدمات تلفیقی و نگهداری معلولان در کنار خانواده‌ها مطرح شد.

۵. در دوره پنجم که بعد از جنگ جهانی اول و دوم و مصادف با بازگشت میلیون‌ها مجروح و معلول جنگی به خانه‌های خود بود، الحاق معلولان به جامعه، خودشکوفایی آنها و ایجاد حقوق برابر برای آنها با سایر افراد جامعه مطرح شد.

□ با توجه به شرح موضوع، پذیرش حقوق برابر با سایر افراد جامعه برای معلولان، یعنی ایجاد فرصت‌های شغلی برابر برای آنها در جامعه. این مورد را چگونه در جهان و در کشورمان می‌بینید؟

■ آنچه امروز به عنوان زمینه‌های ایجاد فرصت‌های شغلی برای معلولان کشورمان از آن یاد می‌کنیم، چیزی است که همه کشورهای پیشرفته جهان از آن گذشته‌اند. اما در مورد وضعیت اشتغال معلولان در عرصه

او فردی است دارای ایده، فکر و خلاقیت البته منظور از ایده، ایده کسب و کار توأم با احتمال خطر است.

ژوپیتز از سرآمدهای بحث کارآفرینی بر این باور است که کارآفرینی، موتور توسعه کشور است. به نظر او، کارآفرینی، یعنی ایجاد کار که اساس ماندگاری است.

درباره نوآوری و شکوفایی که کارآفرین مطرح می‌کند، بحث‌های نو و جدیدی وجود دارد. همین نوآوری و خلاقیت ارائه شده در شکل‌های جدید است که آنها را به سمت پویایی اقتصادی سوق می‌دهد و رقبا را از گردونه خارج می‌کند.

به بیان دیگر، کارآفرینی یعنی مدیریت فرصت، حضور در بازار، حفظ بازار و ماندگاری در بازار که منجر به توسعه بازار و بهبود کمی و کیفی آن می‌شود.

حضور بیشتر کارآفرین، با توسعه اقتصادی بیشتر همراه است. و اینجاست که اهمیت کارآفرینی (entrepreneurship)

آشکارتر می‌شود. در کنار بحث کارآفرینی می‌توان به مفهوم آفرینندگی اشاره کرد که وقتی بین آرمان و واقعیت فاصله وجود دارد، ظاهر می‌شود.

منبع این آفرینندگی احساس نیاز به پرکردن فاصله میان وضع مطلوب و وضع موجود است.

□ ویژگی‌های کارآفرین خوب چیست؟

■ کارآفرین خوب بودن مستلزم دو ویژگی است:

۱. داشتن اعتماد به نفس برای یادگیری هر چه بیشتر

۲. جسارت و شجاعت مواجهه با شکست.

از دیگر خصوصیات یک کارآفرین مجرب که به دلیل اهمیت یکایک آنها از هیچ کدام نمی‌توان چشم‌پوشی کرد عبارت است از: تغییرپذیری، فرصت‌طلبی، ریسک‌پذیری، تنوع‌طلبی، استقلال‌طلبی، استرس‌پذیری، مثبت‌انگاری، کیفیت‌شناسی، خلاقیت،

تعالی‌جویی، هدف‌جویی، سازنده، مقاوم و بازارشناس بودن.

□ نقش کارآفرین در جامعه چیست؟

■ کارآفرین سبب ایجاد ثروت و توزیع آن

گفت‌وگو با آقای حمیدرضا اسماعیل، مسئول ستاد کشوری در حوزه معاونت توانبخشی و بهزیستی کل کشور، کارشناس ارشد کاردرمانی و مدرس دانشگاه علوم بهزیستی فرصتی فراهم کرد تا موضوع کارآفرینی معلولان مورد بررسی کارشناسانه قرار گیرد نکته جالب این مصاحبه این بود که موضوع مورد بحث، یعنی کارآفرینی معلولان و مسایل مربوط به اشتغال آنها در خلال تعاریف دیگر بیان شده تا ضمن اینکه بحث ملموس‌تر می‌شود، پیوستگی این مطلب با سایر حوزه‌های مرتبط حفظ شود.

شاید مناسب باشد ابتدا با مفاهیم کارآفرینی و معلول بیشتر آشنا شویم.

■ در ابتدای بحث باید این نکته را عرض کنم که به مفهوم «فرد دارای معلولیت» به عنوان یک انگاره کلی اعتقاد دارم. در تمام دنیا هم آنها را تحت عنوان PWD (People with disability) می‌شناسد، یعنی افرادی که شرایط شهروندی مشخصی دارند، اما به عنوان شهروندان اصلی در جامعه مطرح هستند. متأسفانه در جامعه ما این افراد را معلول می‌نامند. من نیز قبلاً از کاربرد این واژه عذر می‌خواهم.

اجازه می‌خواهم به مفهوم کسب‌وکار هم که ارتباط تنگاتنگی با مفهوم کارآفرینی دارد و در کتاب‌های لغت از آن به معانی خرید و فروش و تجارت یاد می‌شود، اشاره کنم. در حقیقت کسب و کار، فعالیتی است که منجر به درآمد می‌شود، نیز حالتی از اشتغال و فعالیت شناخته می‌شود که در طی آن کالا یا خدمات به منظور فروش آنها برای کسب، تولید و خریده می‌شود.

برای این مفهوم، تعاریف متعددی مثل فروش یا انتقال یا معامله کالا با انگیزه کسب سود مالی، به عنوان قوی‌ترین انگیزه، وجود دارد که همگی با احتمال خطر همراه است و بر آینده تمرکز دارد. عدم اطمینان از ویژگی‌های کسب‌وکار است.

□ کارآفرین کیست؟

■ کارآفرین فردی است که همیشه به این موضوع فکر می‌کند که چگونه می‌توان یک ایده را به یک فرصت سودآور تبدیل کرد.

بین‌المللی، انجام وظیفه‌ای که سازمان ملل متحد در ارتباط با معلولان بر عهده سازمان جهانی کار (ILO) گذاشته‌است، اهمیت دارد.

در این راستا از سال ۱۹۵۵ به بعد، شاهد تدوین مجموعه‌ای از کنوانسیون‌ها هستیم که حاصل همکاری گروهی، سازمان جهانی کار با نماینده‌هایی از اصناف و کارفرمایان مختلف است. هدف از این‌گونه هماهنگی‌ها دستیابی به قوانینی کلی برای حضور معلولان در جامعه است.

□ **لطفاً دربارهٔ این کنوانسیون‌ها و تأثیر آنان بر وضع اشتغال معلولان صحبت کنید.**

■ در بین کنوانسیون‌های تصویب شده، دو کنوانسیون اهمیت زیادی دارند:

۱. پیمان‌نامه ۱۵۹ که در زمینه معلولان و حل مشکلات آنها بسیار با اهمیت است.
۲. توصیه‌نامه ۱۶۸ که برای توسعه اشتغال افراد معلول در جامعه تدوین شده است.

بر طبق کنوانسیون ۱۵۹، اصول راهنمای

توان‌بخشی حرفه‌ای

معلولان، ملاک عمل تمام

کشورها قرار می‌گیرد و در تمام

موارد بر آموزش پیش از اشتغال

تأکید می‌شود؛ فرآیندی که فرد معلول را

برای دستیابی به شغل ایمن، با قابلیت

رشد و بهبود شرایط آماده می‌کند.

این فرآیند شامل ارزشیابی، ارزیابی،

راهنمایی حرفه‌ای، حرفه‌آموزی و کاریابی

است و در همین مجموعه بر در دسترس

بودن مداخلات توان‌بخشی حرفه‌ای و

فراهم کردن زمینه ارتقای فرصت‌های

شغلی برای همه معلولان در بازار کار تأکید

می‌شود.

این نکته نیز مورد توجه قرار می‌گیرد که

به توانایی‌های فرد معلول در جامعه باید

نگرش مثبت ایجاد شود، چون این نکته ثابت

شده‌است که وقتی فردی از یک عضو دچار

معلولیت است، عضو دیگر او قوی‌تر عمل

می‌کند.

بسیاری از وکلای معلول از همکاران فاقد

معلولیت خودپیشگی گرفته‌اند، پس نباید

مرتباً به ناتوانی آنها اشاره کرد، بلکه باید

تأکید بر تساوی فرصت‌های شغلی باشد.

همچنین بخش‌های آموزشی و اشتغال‌زایی، باید با تأکید بر نظام‌هایی که در این کار سیاست‌گذاری می‌کنند، همکاری کنند.

بر همین اساس، سازمان بین‌المللی کار، یک سری از موانعی را که برای نیل به این هدف بر سر راه معلولان وجود دارد، مطرح و بیان می‌کند که برای برداشتن این موانع باید با توجه به قواعد کلی و بوم‌فرهنگ هر منطقه، کشورها باید برنامه‌ریزی‌های کلان کنند.

از مهمترین موانعی که در این کنوانسیون مطرح می‌شود، فقدان سیاست‌های کشور و نیز عدم اعتماد به نفس خود فرد معلول است. موانع فیزیکی از موانع دیگری است که

در بخش‌های غیردولتی باید اشتغال‌حمایتی و راهنمایی و آموزش‌های حرفه‌ای فراهم شود.

توصیه دیگر این است که کار در شکل تعاونی‌ها و کارگاه‌های کوچک صنعتی پیش برود.

دولت‌ها باید بیشتر سیاست‌گذار باشند و کارها را به بخش خصوصی ارجاع دهند.

موانع اجتماعی، اعم از معافیت‌های مالیاتی و گمرکی و بسیاری موارد دیگر که مانع موفقیت در زمینه اشتغال افراد معلول در جامعه می‌شود، برطرف شود.

□ **با توجه به اینکه در پیمان‌نامه ۱۵۹ سازمان جهانی کار، در رابطه با کارآفرینی و اشتغال‌زایی برای معلولان، به**

**توان‌بخشی حرفه‌ای به عنوان**

**یکی از اصول اشاره شده**

**است، لطفاً تاریخچه**

**خدمات توان‌بخشی**

**در سازمان**

**بهبودی را**

**شرح دهید.**

■ از تأسیس

در سال ۱۳۵۸

تا اواخر دهه ۷۰،

شاهد راه‌اندازی

واحدهای

ارزشیابی در

سازمان و توجه به

حرفه‌آموزی و تشکیل

مراکز آموزش دولتی

در سطح کشور هستیم.

از اواخر دهه ۷۰، با توجه به بحث

اشتغال‌زایی زودبازده، با تشکیل

معاونت اشتغال در سازمان، توجه مطلق به

سمت اشتغال رفت و مراکز آموزشی بسته

شده و شرایط آموزش از اشتغال جدا شد که

این بیشترین ضربه را به حضور معلولان در

جامعه زد.

یعنی اینکه فرد را به کاری گماردیم

که در آن مهارت نداشت، لذا فرد به مرور از

گردونه کار خارج شد.

دیگر اینکه الگویی برای حرکت مطرح

نکردیم، درحالی که تمام اعتبارات به سمت

اشتغال سرازیر می‌شد و دیگر نیروی زُده

برای هدایت موضوع وجود نداشت، شاهد

بودیم که به مرور مراکز آموزشی کوچک‌تر

شد و شرایط حضور افراد بر اساس اهداف

توان‌بخشی مهیا نشد؛ یعنی متأسفانه،

فرصت‌های بزرگ، برابری فرصت‌ها، الحاق

به جامعه و توانمندسازی امکان‌پذیر نشد.

در واقع افراد به مرور بدهکار و بیکار شدند و

این انفکاک باعث شد به جای اینکه به فرد

می‌تواند اشتغال معلولان را با مشکل روبه‌رو کند.

وجود انگاره و نگرش منفی در جامعه، کارفرما و مسئولان و خود فرد معلول از دیگر عواملی است که مانع کار معلولان می‌گردد.

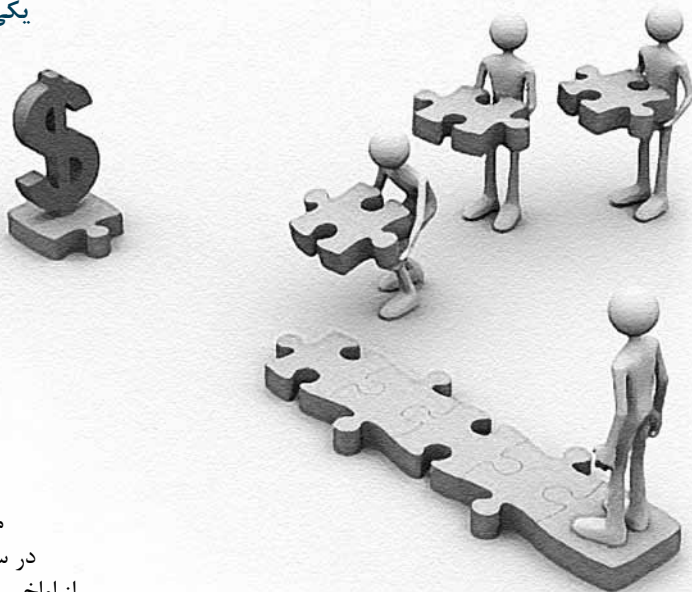
اختلافی که بین فرصت‌های شغلی و دسترسی به خدمات در شهر و روستا و برای زن و مرد وجود دارد، می‌تواند از عوامل مهمی باشد که

دسترس‌ی فرد معلول را به کار با مشکلاتی روبه‌رو می‌کند. توصیه‌نامه ۱۶۸ به کشورها می‌گوید که باید قوانین را با توجه به فرهنگ

بومی خود وضع کنند، موانع را رفع نمایند و مناسب‌سازی کنند.

همچنین بیان می‌کند که نباید از فرد معلول بیگاری کشید، بلکه باید به او دستمزد داد و

بدین ترتیب انگیزه مالی‌اش را تقویت کرد. در این توصیه‌نامه، همچنین تأکید شده که برای ایجاد سرویس‌های کاری مناسب افراد



ماهی گیری یاد بدهیم، به او ماهی بدهیم. **□ راهکار چیست؟**

■ برای این که بتوانیم فرد را در این مجموعه حمایت کنیم، چهار اصل را باید رعایت کنیم. به بیان ساده‌تر، چهاروجهی‌ای را در نظر بگیرید که هر یک از چهاروجهش یک اصل حمایتی را بیان می‌کند.

یکی از ابعاد آن «سرویس‌های حمایتی» است که باید بر مبنای پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های فرد در نظر گرفته شود. باید برای فرد هماهنگی‌ها و مناسب‌سازی‌ها انجام شود، مثلاً وسایل کمکی مورد نیاز فرد در محیط کار باید فراهم شود.

ضلع دیگر این چهار وجهی را آموزش تشکیل می‌دهد که در کنوانسیون ILO ۱۵۹ نیز بر آن تأکید شده‌است، یعنی باید به فرد معلول آموزش‌های لازم داده شود تا بتواند جذب بازار کار شود و کارفرما نیز او را به عنوان یک فرد زنده به کار گیرد.

آموزش‌های ما سه دسته هستند؛ آموزش‌های اولیه، آموزش‌های تابعی که تابعی است از کار و حرفه‌آموزی، یعنی اینکه اگر فرد مثلاً قرار باشد در تراشکاری مشغول به کار شود، اولاً باید ببینیم که تحمل این کار را دارد یا خیر و بعد اینکه مقیاس‌ها و آموزش‌ها را به او یاد بدهیم و در آخر هم خود حرفه تراشکاری را آموزش بدهیم تا بتوانیم او را به عنوان یک تراشکار به بازار کار وارد کنیم.

یکی دیگر از اضلاع این چهارضلعی، فرصت‌های شغلی است؛ یعنی شرایطی که از حضور فرد معلول در جامعه حمایت می‌کند. این فرصت‌ها را می‌توانیم از طریق تسهیلات یارانه‌ای، پرداخت تسهیلات به کارفرما؛ مثل بیمه سهم کارفرما، پرداخت بخشی از حقوق یا دستمزد فرد معلول یا مثلاً معافیت‌های گمرکی، ایجاد بازارهای مختلف برای ارائه محصولات معلولان یا ایجاد نام‌های تجاری تخصیص یافته به جامعه معلولان فراهم ساخت.

مورد آخر را با ذکر مثالی روشن می‌کنم. در کشورهای اروپایی، باز یافت مواد را شهرداری‌ها به طور کامل به معلولان واگذار کرده‌اند؛ یعنی خدمات انحصاری این بخش اعم از جمع‌آوری، تغییر و تبدیل آنها به موارد دیگر را به طور کامل به افراد معلول اعم از معلولان شدید جسمی و روانی واگذار کرده‌اند. پس ایجاد فرصت‌های شغلی برای معلولان امکان‌پذیر است.

و در نهایت ضلع آخر این چهاروجهی را اشتغال حمایت شده تشکیل می‌دهد؛ یعنی شرایطی که بتوانیم به وسیله آن کار را برای افرادی که نمی‌توانند در محل کار حضور دائم داشته باشند یا کار را به طور کامل انجام دهند، گسترش دهیم.

در اینجا فرد باید یا کار «پاره‌وقت» داشته باشد یا بخش کوچکی از کار را برعهده گیرد. پس در واقع این اصول حمایتی که از سال ۱۳۸۶ طراحی شده‌اند، در حوزه معاونت توان‌بخشی، برای تسهیل حضور معلولان در کار ارائه شده است.

**□ سازمان بهزیستی برای به کارگیری این چهار اصل در رسیدن به هدف‌نهایی؛ یعنی اشتغال معلولان و فرصت‌های برابر شغلی برای آنها، چه برنامه‌ریزی‌هایی دارد؟**

■ در حال حاضر در سازمان بهزیستی دو معاونت به این بخش می‌پردازند:

۱. معاونت امور توان‌بخشی که قبلاً یک دفتر بوده، اما در حال حاضر گسترش پیدا کرده و گروهی از افراد در قالب کمیته‌ای در این قسمت مشغول به کار هستند.

۲. معاونت مشارکت‌های مردمی حوزه اشتغال که هدف آن فراهم آوردن فرصت‌های شغلی است.

در بحث فراهم کردن فرصت‌های شغلی، برنامه سازمان بهزیستی، آموزش حرفه‌ای و ایجاد مهارت‌های کاری است که از طریق توسعه فعالیت سمن‌ها (NGOها) در برنامه‌های ما قرار خواهد گرفت.

بر این اساس، ما با برنامه‌ریزی و نیز توجه به وضعیت خاص این افراد، در سال ۱۳۸۶، در قالب کارگاه حمایتی اشتغال حمایت شده را پیگیری کرده‌ایم.

یکی از این کارها، تغییر آیین نامه‌ها بود که

طراحی کنیم و بعد با توجه به چشم انداز الگویی برای حرکت فراهم کنیم تا به شرایط مطلوب برسیم.

هم‌اکنون نیز این بحث‌ها از حوزه تئوری خارج شده‌است و ما مسیری را طراحی کردیم که در آن بالغ بر ۸۰ درصد فعالیت‌ها غیردولتی است.

البته یک بخش دولتی متمرکز نیز برای پایش برنامه‌ها داریم تا تقریباً تمام فعالیت‌ها به بخش غیردولتی واگذار شود. پس از شناسایی افراد واجد شرایط آنها را به موقعیت‌های خالی، مثلاً کارگاه‌های تولیدی - حمایتی معرفی می‌کنیم.

**□ منظور از فرد واجد شرایط و معرفی او به بخش‌ها و موقعیت‌های خالی چیست؟ آیا همه واجد شرایط کارند؟**

■ به نظر ما خیلی‌ها می‌توانند واجد شرایط کار باشند، ولی مهم این است که این افراد غربال و درجه‌بندی شوند.

مرحوم اعتمادی و جناب آقای سلیمانی از پیش‌تازان این بحث بوده‌اند. آنها پیش از این بر بحث ارزشیابی و راهنمایی حرفه‌ای تأکید مطلق داشتند، ولی امروز کار تغییرات کلی کرده است، یعنی، سعی داریم در یک برنامه فرآیندسازی که در حال حاضر در بعضی استان‌های کشور در دست اجرا است، در بدو کار توانایی‌های فرد را غربال کنیم، بدین صورت که یک سری افراد آموزش دیده، در قالب‌بندی‌هایی از پیش تنظیم شده، معلولیت فرد را می‌سنجند و بر طبق

پس از تقدیر از زحمات فراوان این مراکز و نیت خیر و انسانی آنها، که منجر به آموزش بسیاری از معلولان شده است، از نقاط ضعف آنها هم یاد کنم؛ اول اینکه این مؤسسات ابتدا شغل را تعریف نمی‌کنند تا متناسب با آن آموزش‌های لازم را تدارک ببینند، بلکه ابتدا آموزش می‌دهند و پس از آن فرد را در بازار کار رها می‌کنند.

شرایطش او را روانه مراکز آموزشی یا محیط کار می‌کنند.

شاید اگر از همین امروز این کار شروع شود، برای رسیدن به پای وضعیت یک کشور مدرن، بیش از پنج سال کار مداوم لازم داشته باشیم.

به طور کلی این یک نظام وارونه است؛ یعنی بعد از اینکه توانایی‌های فرد سنجیده شد، وی به سمت بازار کار هدایت می‌شود.

بر طبق شناختی که کارفرما یا کارآفرین از بازار کار دارد و بر اساس ایده‌های او، افراد معرفی شده با توجه به توانایی‌هایشان به آنها سپرده می‌شوند تا از فرصت شغلی پیش

نتیجه آن نظام‌یافتگی بهتر شکل کلی این بحث‌ها بوده‌است. اگر چه هنوز تا شرایط مطلوب راهی بسیار طولانی پیش‌رو داریم.

در واقع افراد دارای معلولیت شدید که توانایی یافتن کار در جامعه را ندارند، پس از طی دوره‌های آموزشی، در قالب کارگاه‌های تولیدی - حمایتی مشغول کار می‌شوند.

در حال حاضر بالغ بر ۲۰۰۰ نفر در ۶۸ مرکز کار می‌کنند و برای سال آینده، با احتساب متقاضیان با سه تا چهار برابر این افراد مواجه خواهیم بود.

در واقع ما در این شرایط باید ابتدا هدف را



آمده، استفاده کنند.

اوایل با مشکلات زیادی روبه رو بودیم، زیرا کارآفرینان به دلیل ناشناخته بودن موضوع، حاضر نبودند معلولان را به کار بگیرند، اما حالا با توجه به شناختی که از این نیروی کار عظیم و توانایی‌های آنها پیدا کرده‌اند، این افراد را جذب کار می‌کنند. در اینجا، ذکر یک نکته اهمیت دارد آن اینکه، این فرآیند کلی کار اسست و افراد معلول می‌بایست حداقل در چند گروه طبقه‌بندی شوند.

۱. گروه اول افراد دارای معلولیت خیلی شدیدند که فقط می‌توانند پاره‌وقت کار کنند. این افراد به کارگاه‌های حمایت شده (Sheltered workshop) هدایت می‌شوند و به عنوان یک خروجی نهایی برای همیشه می‌توانند در آنجا مشغول به کار شوند.

۲. اشتغال حمایت شده که با هدف پیش رفتن به سمت اشتغال رقابتی در نظر گرفته شده‌است.

مراکز مثل رعده که در آن افرادی با معلولیت متوسط (که توان حضور در جامعه را دارند) می‌توانند دوره‌های آموزش فنی حرفه‌ای را طی کنند، ولی مثلاً به دلیل طول دوره آموزش یا نیاز به خدماتی مانند توان‌بخشی، کاردرمانی و فیزیوتراپی یا ارگونومیک (فاکتورهای انسانی) کار، توانایی حضور در خود مراکز فنی حرفه‌ای را ندارند. افراد برای آموزش در این مرکز و مراکز مشابه آن با توجه به مناسب‌سازی جای داده می‌شوند.

□ نظر شما نسبت به مؤسسات نیکوکاری مردم نهاد، مثل رعده، چیست؟ به این نوع مراکز چه توصیه‌هایی دارید؟

■ جا دارد که پس از تقدیر از زحمات فراوان این مراکز و نیت خیر و انسانی آنها، که منجر به آموزش بسیاری از معلولان شده است، از نقاط ضعف آنها هم یادکنیم؛ اول اینکه این مؤسسات ابتدا شغل را تعریف نمی‌کنند تا متناسب با آن آموزش‌های لازم را تدارک ببینند، بلکه ابتدا آموزش می‌دهند و پس از آن فرد را در بازار کار رها می‌کنند. در حالی که در کنار این آموزش، شرایط کار هم باید وجود داشته باشد.

نوع آموزش این مؤسسات باعث می‌شود که افراد معلول که گاهی اوقات می‌توانند دستمزد کامل بگیرند، آماده برای حضور در کارگاه‌های حمایتی شوند و از حق خود برای کار کامل و استقلال کاری محروم شوند.

□ در این زمینه چه موانعی وجود دارد؟

■ یکی از این موانع، موانع قانونی است که خوشبختانه در کشور ما قوانین بسیار خوبی، مثل قانون جامع حمایت از حقوق معلولان

وجود دارد که اگرچه جامعیت کامل ندارد، ولی از آن می‌توان به عنوان قانونی که حقوق افراد معلول در جامعه را استناد می‌کند، نام برد.

ماده «۷» و بخشی از ماده «۳» این قانون تأکیدکننده فعالیت‌های حرفه‌ای و حرفه‌آموزی در این بخش است که این می‌تواند به حضور افراد معلول در جامعه کمک کند.

نکته حائز اهمیت تسری ماده «۳» به بخش غیردولتی است؛ به عنوان مثال، در



## جدا کردن فرد معلول از دیگر افراد جامعه و آموزش او در یک محیط مجزا به صلاح معلول عزیز نیست. ما اگر نتوانیم سایر نقش‌های یک

## معلول را با توجه به شرایط وی در جامعه تسهیل کنیم، حضورش در جامعه کمرنگ می‌شود. مراکز آموزشی باید به این مرحله برسند که به عنوان مثال اگر نمی‌پذیرند که شرایط آموزشی دانشگاه علمی - کاربردی را در مرکز رعده باشند، رشته‌ای را تعریف کنند که به فرد معلول در کنار افراد غیرمعلول آموزش بدهد.



قالب تأسیس صندوق فرصت‌های شغلی که تأکیدی است بر حضور افراد معلول در بخش غیردولتی.

متأسفانه در بیشتر قوانین و در جامعه معلولیت با مهجوریت همراه است. با وجود این، چیزی که اهمیت پیدا می‌کند احقاق حق از جانب خود معلول است که برای تحقق این موضوع، در سال گذشته، سازمان بهزیستی با همکاری وزارت کشور، بحث کارگر حمایتی را مطرح کرد.

□ لطفاً مفهوم کارگر حمایتی را در قالب یک مثال توضیح دهید تا معلولان نیز بیشتر با این فرصت آشنا شوند.

■ به طور مثال، اگر کارگری به علت شرایط خاص فیزیکی‌اش، توانایی ۴۴ ساعت کار در هفته را نداشت و مثلاً ۲۰ یا ۳۰ ساعت کار می‌کرد، دولت تفاوت آن را پرداخت می‌کند. تلاش ما این است که این قوانینی را به تصویب هیئت وزیران برسانیم تا مدنیت بیشتری داشته باشد؛ بدین ترتیب افرادی با معلولیت درجه یک به عنوان کارگر رقابتی و حمایت شده (که در مؤسساتی مثل رعده آموزش دیده‌اند)، می‌توانند با کار پاره‌وقت حقوق کامل دریافت کنند.

کارگر نوع دوم شخصی است که در آن کارگاه پاره‌وقت کار می‌گیرد. اینجاست که موضوع با شرایط فرد در جامعه سختی پیدا می‌کند.

□ آیا برای تعامل بیشتر معلول و کارآفرین برنامه آموزشی خاصی در نظر دارید؟

■ چیزی که بسیار مهم است و باعث پیوستگی و انجام موضوع می‌شود، آموزش است. آموزش به کارفرما، آموزش به فرد معلول و آموزش به نیروهای متخصص.

در همین راستا ما تلاش می‌کنیم با همکاری دانشگاه علمی - کاربردی افرادی را تحت عنوان مشاور شغلی آموزش دهیم که هم حامی معلولان در محیط کار باشد و هم مدافع حقوق کارآفرین تا بدین ترتیب فرصت تعامل هدفمندتر و بهتر میان معلولان و کارآفرینان فراهم شود.

□ آیا مطالعات تطبیقی هم با سایر کشورها داشته‌اید؟ اگر بله، با کدام کشورها؟

■ بله، هماهنگی‌هایی در زمینه کارگاه‌های حمایتی با کشورهای نظیر ژاپن و سوئد داشته‌ایم.

کارگاه‌های تولیدی - حمایتی کارگاه‌هایی هستند که در اکثر کشورهای در حال توسعه یا پیشرفته برای معلولان فراهم شده‌اند.

مثلاً، در کشور ژاپن، فقط در بخش معلولیت‌های شدید ۷۹ هزار کارگاه تولیدی حمایتی وجود دارد. یا اینکه فقط در یک بخش از کشور چین، فقط برای گروه‌های ذهنی بیش از چهار هزار کارگاه حمایتی وجود دارد.

در حقیقت دستور العمل‌هایی هم که ما در این زمینه تدوین کرده‌ایم، بر اساس تجربه و تأکید بر حضور معلول است که امیدواریم برای تشویق کارفرما در به کارگیری افراد معلول به کار، از جامعیت کامل برخوردار باشد.

□ برنامه‌های آینده شما در مورد

## کارگاه‌های حمایتی چیست؟

همانطور که پیش‌تر هم گفتیم، در حال حاضر در ایران در بخش غیردولتی ۶۸ کارگاه حمایتی داریم که براساس برنامه کارآفرینی که در کشور ژاپن داشتیم، قرار بود طی یک دوره سه ساله، سه هزار و ۵۰۰ نفر را در بخش کارگاه‌های تولیدی حمایتی آموزش داده و به کار بگیریم. که در سال اول دو هزار و ۱۵۰ نفر را با این شرایط مشغول به کار کرده‌ایم و برای سال آینده هم شش هزار و ۴۰۰ نفر را در نوبت داریم. این برنامه‌ها در حال اجراست و اجرا شدن کامل آنها، یعنی موفقیت کامل در این بخش.

## آیا برای مؤسسات مردم‌نهادی مثل رعد، راهنمایی یا پیشنهادی دارید؟

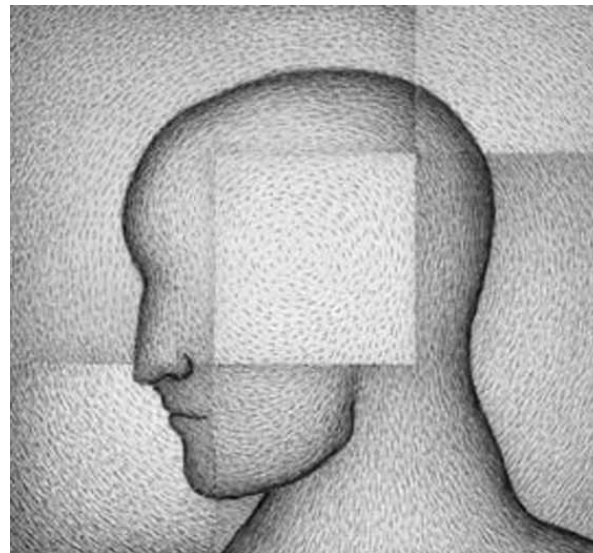
این مؤسسات به پشتوانه نیات خیرخواهانه‌شان گام خیلی بزرگی برای حرفه‌آموزی افراد معلول برداشته‌اند که جای تقدیر دارد اما ما به حضور پررنگ‌تر آنها نیاز داریم و اگر این امکان فراهم شود ما نیز مایلیم که مسئولیت یک بخش خاص از خدمات را بر دوش این مؤسسات بگذاریم. با توجه به مشکلی که پیش از این در ارتباط

سازمان‌دهی وضعیت معلولان دارد، نزدیکی و تعامل سازمان با مؤسساتی نظیر رعد می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

از طرفی، متأسفانه در حال حاضر، بسته‌ای برای بخش توان‌پزشکی وجود ندارد، ولی در دست طراحی است که با تدوین این الگوها رعایت این دستورالعمل‌ها در آینده، از طریق نهادهای مردمی می‌توان فعالیت‌های توان‌پزشکی در سازمان و مؤسسات مردم‌نهاد را هماهنگ کرد.

کار کردن بر طبق این دستورالعمل‌ها، باعث درک این موضوع می‌شود که باید در این بخش مهارت‌های لازم برای حضور کاری معلول در جامعه فراهم شود، شناخت توانمندی‌ها و ظرفیت‌سازی آموزش‌های استاندارد به مربیان و البته تغییر این بسته‌ها متناسب با شرایط از اقدامات ضروری در این حوزه است.

**با توجه به اینکه مهم‌ترین بخش در کارآفرینی معلولان و آماده‌سازی آنان برای ورود به اجتماع آموزش است، شما تلاش مؤسساتی مثل رعد را برای تأسیس واحد آموزش عالی در مجتمعاتمان را چگونه می‌بینید؟**



فرد معلول از دیگر افراد جامعه و آموزش او در یک محیط مجزا به صلاح معلول عزیز نیست. ما اگر نتوانیم سایر نقش‌های یک معلول را با توجه به شرایط وی در جامعه تسهیل کنیم، حضورش در جامعه کم‌رنگ می‌شود. مراکز آموزشی باید به این مرحله برسند که به عنوان مثال اگر نمی‌پذیرند که شرایط آموزشی دانشگاه علمی - کاربردی را در مرکز رعد داشته باشند، رشته‌ای را تعریف کنند که به فرد معلول در کنار افراد غیرمعلول آموزش بدهد.

## کدام یک از قوانین حمایتی باید بازنگری شود؟

از لحاظ خود قوانین، قوانین موجود در کشور ما از بسیاری از کشورهای در حال توسعه و نه پیشرفته، بالاتر و جامع‌تر است، اما در زمینه‌هایی که در زیر به آنها اشاره می‌کنم، باید بازنگری شود:

۱. بازنگری در اجرای همین قوانین موجود است. موادی از قوانین کار است که هنوز برایشان دستور کار نداریم و خود وزارت کار هم روی آنها کار نکرده است و ما به تازگی آنها را مطرح کرده‌ایم.

مثلاً، مواد ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۹۱ و تبصره‌هایش که با دستور کارسازی روی این مواد و مواد دیگر فاقد دستور کار، بسیاری از مشکلات معلولان در محیط کار (مثل مشکلات حقوقی) حل خواهد شد.

۲. قوانین باید از طریق مناسب‌سازی و تخصیص وظایف به مؤسسات مختلف اجرا شود.

مثلاً، برای تخصیص و مناسب‌سازی باید به سئوال‌هایی از این قبیل پاسخ داده شود؛ اینکه آیا فلان قانون خاص در مورد معلولان را سازمان بهزیستی باید اجرا کند یا وزارت کار یا شهرداری یا ...؟ آموزش معلولان وظیفه چه ارگانی است؟

در صورتی که همه سازمان‌ها وظایف خود را در قبال معلولان، به طور کامل انجام دهند، شاهد حضور پررنگ معلولان در جامعه و بازار کار خواهیم بود.

## و سخن پایانی؟

خوشحال خواهیم شد که دوستان معلول ما در همه زمینه‌ها قدرت انتخاب داشته باشند و از این موضوع نیز استقبال می‌کنیم که سازمان ما در قالب پروژه و برنامه با مؤسسه شما همکاری کند.

تماس بیشتر ما و ادامه این بحث به طور تخصصی‌تر می‌تواند موجب پیشرفت وضع معلولان عزیز شود.

آموزش تخصصی راه موفقیت معلولان برای حضور در جامعه است. از آنجاکه باید به فرد معلول قدرت انتخاب داده شود و لازمه داشتن قدرت انتخاب تخصص است، آموزش، بهترین راه برآورده ساختن این هدف است.

معلول با این دانش بدست آمده از راه آموزش می‌تواند آینده خود را در تمام زمینه‌ها تضمین نماید پس این ایده در آینده معلولان بسیار تأثیرگذاری است.

ولی نکته بسیار مهمی که مؤسسه شما هم مدت‌هاست با آن دست به گریبان است و سعی در رفع آن دارد این است که جداکردن

با این مؤسسات بیان کردم، موضوعی که در حال حاضر این مؤسسات باید به آن بپردازند، بخش بازاریابی و کارآفرینی برای معلولان آموزش دیده‌است.

اگر این مؤسسات بتوانند هم سو با مؤسسات دولتی و برنامه‌های آنها، البته نه در یک چارچوب، ولی هماهنگ با برنامه‌های مؤسسات دولتی، حرکت کنند، امید است که بتوانیم با همکاری یکدیگر الگوی مدرن‌تری طراحی کنیم و با این تعاملات و شناختی که از یکدیگر پیدا می‌کنیم، با هم برای معلولان الگوسازی کنیم.

از آنجا که سازمان بهزیستی، نقش مهمی در

## از لحاظ سطح تحصیلات، بانک مربیان بسیار قدرتمندی داریم



قرار بود، علاوه بر مصاحبه با آقای آتشک و خانم فراهانی، با جناب آقای مهندس سلطان زاده، ریاست محترم هیئت مدیره مؤسسه نیکوکاری رعدالغدیر نیز مصاحبه کنیم، ولی همان روز و پس از انجام مصاحبه با مدیر مؤسسه، باخبر شدیم که آقای مهندس سلطان زاده ناچار شدند به منظور انجام کاری برای یکی از شعبات مؤسسه رعد یزد، تهران را ترک کنند. بنابراین، علاوه بر طرح سئوال‌های مربوط به قسمت روابط عمومی، سئوال‌هایی را هم که قصد داشتیم از آقای مهندس سلطان زاده بپرسیم، با سرکار خانم فراهانی مطرح کردیم و ایشان هم با صبوری به آنها پاسخ دادند.

امنیت تهران، وزارت کشور و سازمان‌های مردم نهاد (سمن) مجوز گرفت. با فکر و برنامه‌ریزی، کم و کاستی‌ها به نقاط قوت تبدیل شد. مسئله ما این بود که قرار است ما از معلولانی که با مشقت فراوان به این مرکز می‌آیند، چه بسازیم؛ یعنی اینکه، این مکان به‌عنوان یک کارخانه انسان‌ساز چگونه باید باشد؟

در حال حاضر، شورایی تحت عنوان شورای ارزشیابی راه انداخته‌ایم تا با شناخت بیشتر و بهتر دغدغه‌های روحی بچه‌ها، بفهمیم که آنها در آینده باید چگونه بشوند. برای روشن‌تر کردن منطق کار نیز، برای والدین جلسات توجیهی بسیاری برگزار کردیم و با دایر کردن شورای اولیا و مربیان هم سعی کرده‌ایم، ارتباطی کارآمدتر بین اولیا، روان‌شناسان و بخش آموزشی برقرار کنیم.

ما با تمام مؤسسات رابطه برقرار کردیم، حتی با مؤسساتی که کارشان ارتباطی به کار ما نداشت، تا امکانات بیشتری برای کمک به معلولان پیدا کنیم. از همین طریق نیز، بسیاری از اساتید برجسته را در این مرکز جمع کردیم، به طوری که در حال حاضر از لحاظ سطح تحصیلات، بانک مربیان بسیار قدرتمندی داریم که هم مدرک تربیت مربی و مربی‌گری سازمان فنی-حرفه‌ای دارند و هم کاملاً با روحیات بچه‌ها آشنا هستند و با تلاش

آن زمان، بیشتر ساکن حاشیه تهران بودند و دسترسی آنها به این مکان آسان نبود، اعضای هیئت مدیره تصمیم گرفتند تأسیس شعب را دستور کار خود قرار دهند.

در سال ۱۳۸۰، مؤسسه رعدالغدیر، صاحب هیئت مدیره مستقلی شد و اولین شعبه آن در خیابان خلیج فارس، در یک منزل مسکونی شروع به کار کرد. محل از نظر رفت و آمد، امکانات بهداشتی و تجهیزات آموزشی بازسازی و ثبت نام از متقاضیان آغاز شد، اما آن مکان، فضای خیلی مناسبی برای مراجعان معلول نبود، زیرا کوچک و از لحاظ آموزشی نامناسب بود. از طرف دیگر، نگاه مردم آن منطقه به معلول، به دلیل بافت فرهنگی‌شان خاص، ترحم‌آمیز و آزاردهنده بود. بعد از آن، دوباره در همان محدوده خیابان خلیج، محلی را اجاره کردند، تا اینکه هیئت مدیره عزم خود را جزم کرد تا جای مناسبی تدارک ببیند.

اعضای هیئت مدیره، از جمله آقای شریعتمداری، خیلی زحمت کشیدند تا اینکه بالاخره توانستند از طریق شورای شهر و ارتباط با شهردار تهران و منطقه، همین زمین یافت‌آباد را به مدت ۳۰ سال، به صورت هدیه از شهرداری بگیرند. تمام هزینه‌های ساخت، تجهیز و راه‌اندازی این فضا، طی نه ماه و از طریق کمک‌های مردمی تأمین شد.

بعدها مؤسسه از سازمان‌هایی مثل سازمان بهزیستی، سازمان فنی-حرفه‌ای، پلیس

لطفاً در مورد تاریخچه، فعالیت‌ها، وظایف مؤسسه و مسایلی که با آن روبه‌رو بودید، صحبت کنید.

چون آقای مهندس سلطان‌زاده تشریف ندارند، جا دارد که تاریخچه مؤسسه را از قول ایشان روایت کنم. مؤسسه نیکوکاری رعد در سال ۱۳۶۳، به همت تعدادی از فارغ‌التحصیلان دانشگاه صنعتی شریف شکل گرفت. آنها تصمیم گرفتند برای بهبود کمی و کیفی، جامعه معلولان کاری بکنند لذا با اندک دارایی‌هایشان و از طریق آقای قیاسی، صاحب بیمارستان خیریه قیاسی، پارکینگ بیمارستانی را در منطقه یافت‌آباد در اختیار گرفتند و کارشان را با آموزش دادن به جانبازان و معلولان جنگ آغاز کردند.

به تدریج افراد بیشتری با فعالیت‌های آنها آشنا شدند و تعداد مراجعان بیشتر و بیشتر شد تا اینکه بیمارستان برای تأسیس بخش جراحی، به پارکینگ خود نیاز پیدا کرد و گروه ناگزیر شد آنجا را ترک و به یکی از مراکز بهزیستی، واقع در خیابان راهپیمایا، نقل مکان کند.

پس از مدتی دوباره ناچار شدند آنجا را هم تخلیه کنند. بعد از آن بود که از طریق پیگیری‌هایی که کردند، سرانجام توانستند زمینی در شهرک غرب بگیرند و آن را بسازند و تجهیز کنند، که در حقیقت همین مؤسسه رعد است. اما از آنجا که افراد معلول به دلیل مشکلات بهداشتی، مادی و فرهنگی، در

و جنب و جوش خود، آنها را به تلاش بیشتر ترغیب می‌کنند. مهمتر از همه اینکه، آنها با دید ترجم به بچه‌ها نمی‌نگرند، زیرا این نوع نگاه باعث ضعف علمی و بی‌سواد بالارفتن بچه‌ها می‌شود. ما وارد بخش توان‌بخشی هم شدیم، چون پیش از این به دلیل کمبود بودجه چنین بخشی نداشتیم و با توفیقی که نصیب شرکت «پارس‌آن‌لاین» شد، آنها پرداخت تمام هزینه‌های تجهیز و راه‌اندازی مرکز توان‌بخشی مؤسسه ما را تقبل کردند. تا قبل از این، بعضی از مددجویان ما با دو عصا حرکت می‌کردند، ولی الان خودشان راه می‌روند و یا بسیاری دیگر که به دلیل راه افتادن این بخش، درد کمتری از معلولیت را تحمل می‌کنند.

برای شروع کار بخش توان‌بخشی، طبقه دوم ساختمان مؤسسه را که در خیابان جیحون واقع شده بود، به این بخش اختصاص دادیم تا خانواده‌هایی که توان تأمین هزینه‌های توان‌بخشی فرزند خود را ندارند، از خدمات رایگان این بخش که شامل کاردرمانی، گفتار درمانی، فیزیوتراپی و حتی هیدروتراپی بود، استفاده کنند.

البته هیدروتراپی ما کاملاً علمی نیست، اما تا حدی مؤثر است. ما استخر، سونا، جکوزی و کلیه امکاناتی را که شهرداری در زمان‌های خاص به ما اختصاص می‌دهد، در اختیار معلولان قرار داده‌ایم و بدین وسیله توانسته‌ایم مشکلات آنها را کمتر کنیم. پس از آن، وارد بحث حمایتی، مددکاری، مشاوره و روان‌شناسی شدیم. ما نمی‌توانستیم آموزش یا توان‌بخشی یا کار فردی داشته باشیم، زیرا فردی که به اینجا مراجعه می‌کند، مجموعه‌ای از نیازهاست و ما می‌بایست با کاهش مقداری از دغدغه‌هایش، مجال برای رشد او فراهم می‌کردیم.

وام‌هایی نیز برای تحصیل یا رفع نیازهای اصلی خانواده در اختیار معلولان قرار داده شد. خواروبار، پوشاک و هر چیزی که به مؤسسه هدیه می‌شود، به آنها تعلق دارد و میان آنها توزیع می‌شود. اردوهای در داخل و خارج از شهر می‌گذاریم و به مناسبت‌های مختلف نیز جشن و همایش برگزار می‌کنیم. به نشر آثار بچه‌ها نیز کمک می‌شود؛ مثلاً، هم اکنون کتاب «خوش به حال دیوونه» نوشتهٔ ربابه فتوحی ملایی را یک مؤسسه به صورت رایگان برای این کارآموز عزیز چاپ کرده و حامی بخش فروش آن هم شده است. سعی می‌کنیم همه مسایل بچه‌ها را در نظر بگیریم، چون به این آیهٔ شریف قرآن که اگر شخصی احیا شود، همه انسان‌ها احیا می‌شوند ایمان داریم؛ مثلاً اگر این فرد با این کتاب یا هر اثر دیگر، در خانواده و جامعه مطرح شود، دید افراد نسبت به او عوض شده و با ایجاد

انگیزه در او، خودش هم احیا می‌شود. درمان معلولان را هم جزو وظایف خود می‌دانیم. از آنجا که بچه‌های جنوب شهر محدودیت مالی دارند، دسترسی به بسیاری از خدمات درمانی برایشان غیرممکن است. پس مسایلشان همچنان باقی می‌ماند تا روزی که برایشان مشکل ساز شود. در این رابطه، شهرداری، تعدادی پزشک، از جمله متخصصان عمومی، گوش و حلق و بینی، تغذیه و زنان به این مرکز معرفی کرده است که حقوقشان را هم خود شهرداری پرداخت می‌کند.

ما وارد حوزهٔ خدمات دندان‌پزشکی معلولان هم شدیم، زیرا درمان این افراد در بسیاری از مطب‌ها امکان‌پذیر نیست؛ این خدمات که اکثراً هم بسیار هزینه‌برند، به وسیلهٔ چندین دندان‌پزشک، در طبقهٔ اول همان ساختمان خیابان جیحون به صورت رایگان به معلولان داده می‌شود.

ما با شرکت در کنگره‌ها نیز در دو حوزهٔ پزشکی و دندان‌پزشکی، مخاطبان بسیاری جذب کردیم.

### □ در حال حاضر چند کارآموز در این مرکز آموزش می‌بینند؟

■ ظرفیت ما ۱۲۰ نفر است که زمستان‌ها به دلیل مشکلات رفت و آمد، کمتر و تابستان‌ها بیشتر می‌شود. ولی خوشبختانه، به لطف تبلیغات و ارتباطی که با مطبوعات (مثل روزنامهٔ همشهری، مجلهٔ راه زندگی و ...) یا انجمن‌های مردم‌نهاد (مثل انجمن باور که بسیاری از معلولان را از طریق سایت خود تحت پوشش قرار می‌دهد) داریم، با چاپ رایگان آگهی در آن روزنامه‌ها و مجلات، خود را به معلولان عزیز معرفی و آنها را به مرکز جلب می‌کنیم. ارتباط با رسانه‌ها بسیار مهم است. بسته‌هایی هم که به مددکاران بهزیستی می‌دهیم، در معرفی کار ما نقش بسزایی دارد.

در رابطه با جذب مخاطب بیشتر هم تصمیم گرفتیم، حوزهٔ کار خود را از جسمی حرکتی به معلولان حسی گسترش دهیم. دایر کردن کارگاه فیلترسازی برای نابینایان و نیمه‌بینایان با حمایت سازمان بهزیستی نیز در راستای همین برنامه‌هاست.

### □ عملکرد کارگروه‌ها چگونه است و چقدر آنها را برای کار در آینده آماده می‌کند؟

■ تاکنون ۵۰ درصد در این کار موفق بوده‌ایم، ولی با توجه به زمین و ساختمان جدیدی که در حال تأسیس آن هستیم، برنامه‌های جدیدی که داریم و تأمین اعتباراتی که کرده‌ایم، امیدواریم بتوانیم این موفقیت را به حدود ۷۰ درصد برسانیم. البته شرایط اقتصادی هم در این کار مؤثر است.

### □ آیا بودجهٔ شما تمام و کمال از کمک‌های مردمی تأمین می‌شود؟

■ بله، قسمت اعظم بودجه ما را کمک‌های مردمی تشکیل می‌دهد. اما علاوه بر آن، با توجه به خدمات بسیار ارزندهٔ مجموعهٔ رعبدالغدير (بنا به درخواست خودشان) که در راستای فعالیت‌های سازمان بهزیستی است، درصدی از بودجهٔ مؤسسه از طریق یارانهٔ این سازمان به مرکز تأمین می‌شود، البته آنها این مبلغ را برای ۴۰ نفر از ۵۰ نفر که طبق استاندارد آنها باید در این مرکز نگهداری شوند، می‌پردازند، اما به ما اجازه می‌دهند مابه‌التفاوت هزینه مازاد بر یارانهٔ این ۴۰ نفر را خودمان بپردازیم.

البته تعداد کارآموزان این مرکز ۱۲۰ نفر است؛ یعنی بیش از استاندارد آنها، ولی اگر همان مبلغ را هم به صورت منظم بدهند، می‌توانیم بخشی از مشکلات مان را حل کنیم.

### □ و سخن آخر ...؟

■ اگرچه در دو شمارهٔ آخر مجله، بیشتر به مسایل معلولان پرداخته شده است و بنده هم از این بذل توجه از همهٔ دست‌اندرکاران تشکر می‌کنم، اما به نظر من بهتر است مجلهٔ توان‌یاب با قوت بیشتری روی بچه‌های معلول کار کند؛ یعنی فرصت بیشتری برای حضور توانمندی‌های آنها ایجاد کند. معلولان این مجله را خیلی نمی‌شناسند، در صورتی که مجله‌ای است تخصصی و به وسیلهٔ مرکز رعد، یعنی متولی معلولان، برای آنها منتشر می‌شود.



مجموعه، بین آموزش و اشتغال، یک حلقه واسط تحت عنوان کارگاه‌های حمایتی مبتنی بر آموزش‌هایی که دیده‌اند، ایجاد شد. در حال حاضر، یک کارگاه حمایتی خیاطی برای افرادی که در بخش خیاطی آموزش دیده‌اند، راه انداخته‌ایم که افراد آموزش دیده در رشته خیاطی به عنوان کارورز در آنجا مشغول به کار شده‌اند.

در این کارگاه صنعتی تولید لباس، حدود ۲۰ معلول آموزش دیده که بیمه هم شده‌اند، کار می‌کنند. البته این افراد به طور دائم در این قسمت اشتغال ندارند و هدف ما هم این نیست که آنها را جدا از جامعه نگه داریم، بلکه فقط دو تا سه سال در این کارگاه دوره کارآموزی را می‌گذرانند و کار می‌کنند و وقتی حلقه بین آموزش و کار؛ یعنی کارورزی آنها تکمیل شد و رابطه کارفرما و کارگر را درک کردند، زمینه اشتغال آنها در جامعه فراهم می‌شود.

در حال حاضر نیز بعضی از کارآموزان پیشین، مزون یا کارگاه‌های تولید لباس راه انداخته‌اند. مثلاً هم‌اکنون، خانم بابایی یکی از کارآموزان همین کارگاه، دوخت روپوش مدارس منطقه اسلام‌شهر را بر عهده دارد.

کارگاه خیاطی شماره ۲ هم، مخصوص تولید سرویس نوزاد است که حدوداً ۱۰ نفر که بیشترشان پسر هستند، در آنجا مشغول به کارند.

دومین کارگاه حمایتی ما کارگاه صنایع دستی است که افراد را در ۲۹ رشته آموزش می‌دهد و بعد محصولات با ارزش آنها را خریداری می‌کند و در نمایشگاه دائمی مؤسسه به معرض فروش می‌گذارد. تعدادی را هم بخش بازاریابی مؤسسه برای معرفی کالا به شرکت‌ها، ادارات، سازمان بهزیستی، مدارس، و ... هدیه می‌دهد.

راه دیگر عرضه این صنایع دستی، شرکت در نمایشگاه‌هاست. از آنجا که این مؤسسه در فهرست شرکت‌های شرکت‌کننده در نمایشگاه‌های صنایع دستی کشور قرار دارد، این امکان فراهم شده که محصولاتش را در این نمایشگاه‌ها عرضه کند.

نمایشگاه‌های بین‌المللی هم که گاهی برگزار می‌شود، فرصت خوبی است برای رسیدن به این هدف. در این مؤسسه، کارگاه حمایتی قاب‌سازی نیز به عنوان مکمل صنایع دستی وجود دارد، زیرا صنایع تولید شده به قاب احتیاج دارند. یک بازارچه دائمی نیز برای اولین بار در تهران

## علی‌رضا آتشک مدیر موسسه رع‌الدغیر تشریح کرد:

# عملکرد نیکوکاری رع‌الدغیر در زمینه کارآفرینی



اما فعالیت بعدی در ارتباط با حل مسئله کارگاه حمایتی بود که مسئول بخش توان بخشی سازمان بهزیستی مطرح کرده‌اند. برای اینکه معلولان آموزش دیده در این مؤسسه در جامعه رها نشوند، در داخل

مؤسسه نیکوکاری رع‌الدغیر که دارای واحد کارآفرینی است، از طرف جشنواره کارآفرینی دانشگاه تهران، به عنوان کارآفرین نمونه در حوزه معلولان برگزیده شده است. بنابراین بر آن شدید تا با آقای علی‌رضا آتشک، مدیر این مؤسسه و منتخب سازمان بهزیستی استان تهران، به عنوان مدیر نمونه مراکز خیریه استان تهران و برنامه‌هایش بیشتر آشنا شویم.

□ برای شروع، لطفاً در مورد فعالیت‌ها و عملکرد مؤسسه، به اختصار، گزارشی به خوانندگان ما بدهید.

■ این مؤسسه در سال ۱۳۸۰، در یک ساختمان استیجاری خیلی کوچک، در خیابان خلیج، با ۴۰ کارآموز کار خود را آغاز کرد و تا چند سال به عنوان شعبه رع‌د شهرک غرب فعالیت می‌کرد. پس از گسترش فعالیت‌ها و حجم کار مؤسسه، باتوجه به دستورات عمل‌های موجود در مورد مدیریت شعب، می‌بایست فعالیت خود را به صورت مستقل ادامه می‌دادیم؛ از این رو از سال ۱۳۸۶، تحت نام شعبه رع‌الدغیر، با شماره ۲۱۷۰۰، از وزارت کشور مجوز

گرفتیم. اساسنامه رع‌الدغیر با سایر مؤسسات رع‌د متفاوت است. آنها رویکرد آموزشی و توان بخشی دارند، اما اساس کار رع‌الدغیر ایجاد کارگاه‌های حمایتی است.

مؤسسه برای اینکه بتواند به فعالیت‌هایش ادامه دهد، از چهار مرکز مجوز گرفت: اول از وزارت کشور در رابطه با تأسیس سازمان مردم نهاد؛ دوم از وزارت کار، برای برگزاری آزمون‌های فنی - حرفه‌ای و سوم از سازمان بهزیستی، به عنوان یک مرکز غیردولتی و چهارم از معاونت اجتماعی نیروی انتظامی در رابطه با موضوع اماکن.

مؤسسه ما چهار فعالیت عمده دارد: نخستین فعالیت در حوزه آموزش فنی - حرفه‌ای است که به اشتغال تقریباً ۸۰ درصد از افرادی منجر شد که در جستجوی کار بودند، ولی هیچ نوع مهارتی نداشتند؛ یعنی اولین عامل موفقیت در حوزه کاریابی.

دومین فعالیت ما، فعالیت‌های توان بخشی است؛ یعنی آموزش معلولان و پیشگیری از گسترش معلولیت آنها. کاری که باعث می‌شود وضعیت معلولان از آنچه هست بدتر نشود و در صورت امکان حتی بهبود یابد.

در پارک کنار مؤسسه دایر شده که خود معلولان آن را اداره می‌کنند تا هم مردم و هم سایر معلولان با کارهای آنها آشنا شوند. در این نمایشگاه دائمی، حدود ۱۰ نفر در صنایع مختلف، مثل چاپ کامپیوتری و تبلیغات، قاب‌سازی، کلیدسازی و صنایع دستی کار می‌کنند.

در بخش رشته‌های کامپیوتری هم، مؤسسه افراد آموزش دیده را به دفاتر فنی و شرکت‌ها معرفی می‌کند که به‌عنوان منشی یا کارورز مشغول به کار شوند.

علت معرفی این افراد به جاهای مختلف این است که با توجه به فضای مؤسسه هنوز نتوانسته‌ایم به طور مستقل کارگاه‌های حمایتی کامپیوتری راه بیندازیم.

در حال حاضر، در بخش‌های آموزش، اشتغال و دیگر بخش‌ها، ۲۵ کارمند داریم که ۱۳ نفر آنها را از بین خود معلولان انتخاب کرده‌ایم.

این افراد که به‌عنوان کارمندان این مؤسسه مشغول کارند بیمه هم شده‌اند؛ یعنی، حدود ۵۰ نفر از معلولان مستقیم و غیرمستقیم در این مؤسسه کار می‌کنند که نیمی از آنها بیمه تأمین اجتماعی و نیمی دیگر حق‌الزحمه‌ای هستند. از این سه فعالیت آموزشی، توان‌بخشی

و کارگاه‌های حمایتی که بگذریم، این خیر را هم بدهم که از اول تیر در ضلع جنوبی این پارک، ساختمانی به مساحت ۱۰۰ متر مربع، به وسیله یکی از خیرین محلی، به نام آقای یاسر زندیه، به مؤسسه واگذار شده که طبق قرارداد ما با سازمان بهزیستی و شرکت سابکو و دو شرکت دیگر عرضه‌کننده فیلتر اتومبیل، حداقل ۱۵ نابینا و نیمه‌بینا در بخش بسته‌بندی و تولید فیلتر در آنجا کار خواهند کرد. نیمی از حقوق این افراد، به اضافه بیمه حق کارفرما را سازمان بهزیستی و بقیه را مؤسسه ما پرداخت خواهد کرد.

چهارمین فعالیت ما در ساختمان دو طبقه مؤسسه که در خیابان جیحون واقع شده و به ساختمان شماره «۳» معروف است، ارائه می‌شود.

طبقه اول این ساختمان که یک خیر دیگر در اختیار ما قرار داده، به خدمات دندان‌پزشکی خیریه معلولان اختصاص داده شده و شامل سه یونیت دندان‌پزشکی مدرن و ۳۰ دندان‌پزشک داوطلب است که در طول هفته خدمات دندان‌پزشکی را به صورت کاملاً رایگان در اختیار معلولان جسمی - حرکتی

قرار می‌دهند. هزینه مواد را هم مؤسسه تقبل کرده است.

در طبقه دوم این ساختمان نیز ۷۰ کودک معلول زیر ۱۴ سال، از خدمات کاردرمانی، گفتار درمانی و بازی درمانی بهره‌مند می‌شوند. این چهار فعالیت، وظایف اصلی ما هستند.

اضافه کنم که یک سوله در حال ساخت نیز در زمینی به مساحت ۲۵۰۰ مترمربع، در منطقه کهریزک داریم که قرار است معلولان در قسمت بسته‌بندی برای شهرداری در آنجا مشغول به کار شوند.

مؤسسه رعداغدير در سایر شهرهای ایران، فعالیت‌های مشابهی دارد؛ شعبی چون رعداغدير شیراز، کاشانه مهر کاشان و اریکه نور پاکدشت که با حمایت و مشورت مؤسسه رعداغدير فعالیت می‌کنند.

□ تمام فعالیت‌هایی که ذکر کردید،

## می‌خواهیم استراتژی خود را در زمینه اشتغال، از فعالیت‌های ابزار محور که بیشتر محتاج ابزار است، به فعالیت‌های کار محور که بیشتر نیازمند کارگر است، سوق دهیم تا افراد بیشتری را مشغول به کار کنیم.

دستاوردهای بزرگی برای مؤسسه شما بوده. به نظر شما و دست‌اندرکاران مؤسسه رعداغدير، مهمترین موفقیت مؤسسه شما چیست؟

■ مهمترین توفیق ما ایجاد کارگاه‌های حمایتی است؛ زیرا به عقیده ما، با ایجاد هر کار یک زندانی، یک معتاد و یک فرد افسرده از جامعه کم‌شده و چراغ یک خانه روشن می‌شود.

□ به عنوان یک مؤسسه مردم‌نهاد خیریه برای معلولان، تاکنون با چه مشکلاتی روبه‌رو بوده‌اید؟

■ به نظر من نمی‌توان آنها را مشکل نامید، فقط مسئله هستند و برای هر مسئله هم ده‌ها راه حل وجود دارد. ما نیز نهایت تلاش خود را به‌کار می‌بندیم تا مسایل را تحلیل و حل کنیم.

در رابطه با برخورد با دوستان معلول هم مهمترین مسئله تلاش برای خودباوری آنهاست. مثلاً، در ابتدا در همین کارگاه‌های خیاطی کارها آن‌گونه که باید پیش نمی‌رفت، اما در حال حاضر با تلاش مستمر و خودباوری بچه‌ها به جایی رسیده‌ایم که

مارک «رعدجامه»، روی لباس‌های کار ایساکو، ایران‌خودرو معروف شده است.

در مورد برخورد مردم با معلولان هم ابتدا مشکل داشتیم، اما با کمک و اجازه شهرداری منطقه ۱۸، در کل منطقه و روی دیوارهای مؤسسه تابلوهایی نصب کردیم که به گونه‌ای باعث فرهنگ‌سازی و همچنین درک توانایی‌ها و فعالیت‌های معلولان شده است. به طوری که چندین بار از طرف برنامه «در شهر» برای تهیه گزارش به این مرکز آمده‌اند. به طور کلی دیدگاه مردم بهتر شده است.

در حال حاضر، بین ما و مردم ارتباط تنگاتنگی وجود دارد و بسیاری از مشکلات دیگر ما هم با وجود خیرین (با اینکه به لحاظ بافت اقتصادی منطقه تعدادشان کم است)، دارد حل می‌شود.

با بیشتر سازمان‌های دولتی مثل سازمان بهزیستی، سازمان فنی - حرفه‌ای و ... هم

مشکل خاصی نداریم، فقط کمی با اداره بیمه این منطقه مشکل داشتیم که داریم آن را هم حل می‌کنیم.

□ به نظر شما برای حل مشکلات معلولان، با کمبود چه قوانینی مواجه هستیم؟

■ تا قبل از این، تسهیلاتی مانند بیمه سهم

کارفرما وجود نداشت، اما در حال حاضر ۲۳ درصد تصویب شده، اما باز هم کم است. موضوع جبران کارآیی معلولان نیز که با توجه به نوع معلولیتشان، سازمان بهزیستی باید ۱۰ تا ۵۰ درصد حقوقشان را پرداخت کند، در حال حاضر تمام و کمال اجرا نمی‌شود، در حالی که اگر اجرا بشود، برای معلولان شاغل بسیار مفید خواهد بود. با توجه به شرایط ویژه فرد معلول، دولت باید قوانین ویژه کار معلول را تصویب و شرایط خاصی مثل بازنشستگی پیش از موعد و بسیاری امکانات دیگر فراهم کند. با این اقدامات، بسیاری از مشکلات معلولان در بحث اشتغال و کارآفرینی حل خواهد شد.

□ لطفاً با یک نگاه اجمالی، مؤسسه‌تان را توصیف کنید.

■ ویژگی مهم مؤسسه ما، شفافیت و صداقت در عمل و بیان با همه، به‌خصوص با خیرین و مسئولان مؤسسه در حوزه مسایل اقتصادی است. دیگر، سعی در بهره‌برداری از امکانات موجود است. مثلاً، ما از تمام فضای این ساختمان ۶۰۰ متر مربعی استفاده می‌کنیم؛ از پشت بام به عنوان انبار، از زیرپله به عنوان

آبدارخانه، از دیوارها به عنوان نمایشگاه کارهای بچه‌ها و از حیاط به عنوان نمایشگاه دائمی برای عرضه کارهای معلولان شاغل و فروش آنها.

خلاصه اینکه تمام تلاش ما این است که با بیشترین استفاده از کمترین امکانات، امین مردم باشیم؛ پس برای بالا بردن کارایی و بهره‌وری، به منظور اثر بخشی بیشتر، به کار صادقانه و شفاف نیاز داریم.

ما باید با افزایش کیفیت کارگاه‌ها، هم جایگاه مؤسسه و هم حقوق معلولان را تثبیت کنیم.

#### □ به عنوان مدیر مؤسسه، رمز موفقیت خود را چه می‌دانید؟

■ موفقیت‌های مؤسسه حاصل تلاش تمام کارمندان، خدمه، مدیران، خیرین و به‌خصوص هیئت مدیره است؛ یعنی همکاری بین افراد یکی از موارد حائز اهمیت است. نکته دیگر حمایت و اعتمادی است که نسبت به مدیریت وجود دارد.

وحدت فرمان نیز نکته مهم دیگری است که در پیشبرد اهداف ما نقش بسزایی دارد؛ یعنی با وجود اینکه مؤسسه هیئت امنای و هیئت مدیره دارد، یک نفر صحبت می‌کند و یک نفر هم پاسخ می‌دهد؛ همه اینها گواه یکپارچگی مؤسسه و عامل بسیار مهمی در موفقیت و دستیابی به اهداف است.

موضوع دیگر این است که ما در قسمت اشتغال مجموعه خود، از سه مشاور استفاده می‌کنیم.

طراح این کارگاه‌های اشتغال ابتدا جناب آقای مهندس ابوالقاسم پوراسماعیلی بودند که در حال حاضر در خدمت ایشان نیستیم، ولی این سه کارشناس ارشد که یکی در شرکت سابکو و دو نفر دیگر در ایران خودرو مشغول به کارند، در بحث بازاریابی و ساختار کارگاه‌ها ما را راهنمایی می‌کنند تا متضرر نشویم. مثلاً، در مورد بازاریابی، به کمک این افراد، تولید لباس کار کارگران این دو شرکت که هر شش ماه یک بار باید تعویض شود، به ما واگذار شده است.

کمک‌ها و راهنمایی‌های این سه مشاور و همچنین مسئول اشتغال خود مؤسسه، خانم قاسمی، موانع بازاریابی را از سر راه ما برمی‌دارند.

#### □ برنامه‌های آینده مؤسسه چیست؟

■ می‌خواهیم توقف کنیم و برنامه‌های گذشته‌مان را تثبیت کنیم.

همچنین علاقه‌مندیم فعالیت‌های فرهنگی مؤسسه را افزایش دهیم؛ زیرا در این چند سال، با حرکت سریع به سمت اشتغال و آموزش و توان‌بخشی، از این فعالیت‌ها غافل شده‌ایم و از آنجا که انسان‌ها برای تکامل خود فقط نیازمند شغل نیستند، مایلیم این فعالیت‌ها را که تأثیرات فرهنگی و اخلاقی بسیاری دارند، تقویت کنیم.

همچنین می‌خواهیم استراتژی خود را در زمینه اشتغال، از فعالیت‌های ابزارمحور که بیشتر محتاج ابزار است، به فعالیت‌های

کارمحور که بیشتر نیازمند کارگر است، سوق دهیم تا افراد بیشتری را مشغول به کار کنیم.

□ به جز فعالیت‌هایی که در ارتباط با کارآفرینان و تعامل با آنان ذکر کردید، آیا برنامه خاص دیگری تحت عنوان تعامل با کارآفرینی دارید؟

■ در حال حاضر، برای تعامل با کارآفرینان و در زمینه بحث کارآفرینی معلولان، بیش از ۱۰ برنامه روی میز کار من قرار دارد؛ از تولید کارهای معرق و منبت روی چوب برای بازار مبل تا تولید آلوچه که بسیار پرمصرف و سودآور است.

البته این فعالیت‌ها بیشتر برای معلولان با سواد کمتر است. برای دوستانی که سطح سوادشان بیشتر است و به تحصیل علاقه دارند، اقدامات تشویقی فراوانی برای ورود آنها به دانشگاه در نظر داریم.

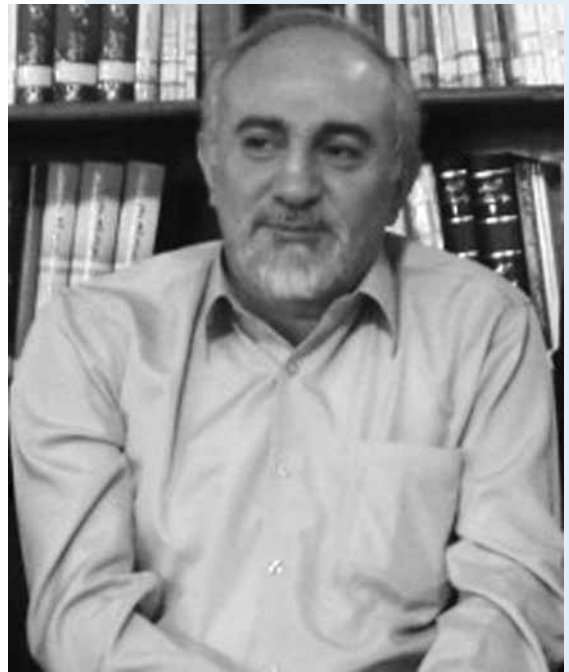
در زمینه تعامل با کارآفرین‌ها هم به جز تولید لباس کار و معرفی معلولان به بخش‌های کامپیوتری، برای ورود آنها به بازار کار، می‌توانم به بحث صنایع بسته‌بندی و فعالیت‌های دیگر اشاره کنم.

#### □ و سخن آخر ...؟

■ خدا به ما کمک کند تا توفیق خدمت به این عزیزان را از دست ندهیم، چون خیلی لذت‌بخش است.

به قول یکی از دوستان، هیچ چیز لذت بخش‌تر از آن نیست که تکه نانی زیر دندان یک توان‌یاب باشید.





سید محمد موسوی  
مدیرعامل شرکت فیروز :

# بزرگ‌ترین مشکل معلولان اشتغال است.

● مصاحبه: زهرا بیگدلی

«ما معلولان به سبب محدودیت جسم، باید سازنده‌تر و خلاق‌تر باشیم. محدودیت جسم باعث سازندگی روح می‌شود. یک معلول با رنجی که از تن می‌کشد، می‌تواند در جات متعالی روح را سریع‌تر طی کند؛ مانند مرتاضی که جسمش را محدود می‌کند تا روحش بیشتر تعالی یابد. معلولیت هدیه و لطفی است از جانب خدا. ما به برکت معلولیت، سازنده‌تر و پویاتر می‌شویم. در واقع ما حجت خدا، برای اثبات توانمندی موجود والایی به نام انسان هستیم.»

اینها بخشی از سخنان سید محمد موسوی، مدیرعامل شرکت فیروز، است. او که قبل از انقلاب برای تحصیل در رشته پزشکی به امریکا سفر کرده بود بعد از پیروزی انقلاب درس و تحصیل را نیمه‌کاره رها می‌کند و به ایران باز می‌گردد. در ابتدا با کمیته انقلاب اسلامی در استان سیستان و بلوچستان فعالیت خود را آغاز می‌کند سپس به فرماندهی سپاه شهر صنعتی قزوین منصوب می‌شود و در ادامه چند مسؤولیت و پست مدیریتی دیگر را بر عهده می‌گیرد ایشان، خودش معلول است، اما معلولیت را هدیه‌ای از طرف خداوند و محدودیتی برای جسم می‌داند؛ همین و بس. نظر شما را به ادامه مطالب خواندنی ایشان جلب می‌کنیم.

□ در آغاز گفت‌وگو، بهتر است بگویید از کجا شروع کردید؟

■ ۱۴ سال قبل یعنی سال ۱۳۷۳ با جمعی از عزیزان که معلولیت داشتند، اقدام به تشکیل یک نهاد مردمی کردیم که بزرگترین هدفش تغییر نگرش جامعه نسبت به معلولیت و دفاع از حقوق اجتماعی و همچنین اثبات توانمندی معلولان بخصوص برای مسوولان کشور بوده تا بتواند به عزیزان مسوول بگوید: آری، با دست خالی هم می‌توان در جهت رفع مشکلات معلولان گام‌های مؤثری برداشت و لذا اگر چتر حمایتی دستگاه‌های دولتی را داشته باشیم، این گام‌ها بلندتر و فراگیرتر خواهد بود. لذا کانون معلولان قزوین را با شعار «کرامت انسان» تأسیس کردیم، زیرا یک معلول باید توانمندی خود را ثابت کند.

در این راستا، کارگاه‌هایی در جهت ایجاد اشتغال معلولان راه انداختیم، چرا که ایجاد اشتغال نیازمندی‌های اقتصادی را رفع می‌کند و به معلولان امکان می‌دهد در اجتماع حضور پیدا کنند و از انزوا بیرون بیایند و بدین وسیله زمینه‌های توان‌بخشی اجتماعی برایشان فراهم می‌شود.

□ کارگاه‌هایی که تأسیس کرده‌اید، چه محصولاتی تولید می‌کرد؟

■ کارگاه پوشک بچه فیروز، کارگاه بسته‌بندی محصولات شرکت فیروز، کارگاه زیرانداز کودک، کارگاه تولید سیم پلمپ، کارگاه ترانس توانا، بردها و شوک الکتریکی. ما پیمانکار کارگاه ترانس توانا هستیم.

حدود ۷۰ درصد نیروی انسانی شاغل در این کارگاه‌ها را معلولان تشکیل می‌دهند. در سال ۸۷، شرکت فیروز بیشترین فرصت شغلی را برای معلولان ایجاد کرد و این شرکت به عنوان کارآفرین نمونه مطرح شد.

□ چه انگیزه‌ای باعث شده تا علی‌رغم مشغله‌های کاری طی این سال‌های در مسند ریاست کانون توانا، به این مجموعه بپا دارید؟

■ وقتی مظلومیت معلولان را مشاهده می‌کنی و می‌بینی در گذشته هرگاه انجمن‌های غیردولتی در جامعه شکل گرفته، آن تشکیلات فقط توانسته در بین مردم جلب ترحم نموده و از اغنیاء و سرمایه‌داران مبالغی را دریافت و به نوعی به معلولان نیازمند بدهد، بخوبی در می‌یابی که اینگونه حرکت‌های مردمی نه تنها اساسی نیست بلکه عزت و کرامت انسانی معلولان را نیز خدشه‌دار می‌کند.

اما در کنار اینگونه حرکت‌ها کانون معلولان توانا بعنوان یک تشکل مردمی به میدان آمده و این پیام را نوید می‌دهد که: بیایید حقوق اجتماعی معلولان را جامعه عمل ببوشانیم و برای رشد آنها فرصت‌های برابر ایجاد کنیم. زیرا معلولان ناتوان نبوده و نیازمند ترحم دیگران نیستند.

اگر بستر فرصت‌های برابر اجتماعی مهیا شود، آنها در این بستر مانند افراد تندرست و شاید بهتر از آنها می‌توانند با سربلندی و عزت زندگی کنند.



حال شما خودتان بگویند آیا جا ندارد که بنده به اهداف اساسی و بلندپایه کانون معلولین توانا بیندیشم و در این راه مقدس تلاش کنم؟! البته ناگفته نماند که در سال‌های اخیر خوشبختانه تشکل‌های دیگری هم از این زاویه به مسائل معلولان نگرسته و در حال شکل‌گیری هستند.

البته ناگفته نماند که در سال‌های اخیر خوشبختانه تشکل‌های دیگری هم از این زاویه به مسائل معلولان نگرسته و در حال شکل‌گیری هستند.

□ دلیل موفقیت خود را چه می‌دانید؟  
■ انسان از پی محدودیت جسم می‌تواند سازنده باشد. معلولان چون محدودتر هستند، باید سازنده‌تر باشند و اثبات سازندگی از یک باور خوب، از یک اندیشه مبتنی بر سازندگی برمی‌خیزد.

یک نگاه مثبت و عزم راسخ مهمترین سرمایه انسان است.

در کنار آن معلولان، نیازمند بسترسازی‌های مناسب دولت هستند. به لطف خدا، مشکلات اقتصادی نه تنها باعث نشد ما کاهش و تعدیل نیرو داشته باشیم، بلکه نیروی انسانی‌مان را افزایش هم داده‌ایم و کارگاه‌ها مان را توسعه بخشیده‌ایم.

□ به نظر مدیر عامل شرکت فیروز دولت کدام یک از خدمات را باید در اختیار معلولان قرار دهد؟

■ اگر بخواهیم جامع بیندیشیم و توسعه‌ای فکر کنیم، در درجه اول دولت باید بستری فراهم کند تا سرمایه‌گذار بتواند با ایجاد کار و اشتغال و احداث کارگاه، مشکل اشتغال این قبیل افراد را حل کند.

مجلس نیز با تصویب لوایح و قوانین، در جهت اشتغال معلولان تسهیلاتی ایجاد کرده و سرمایه‌گذار را با تشویق‌های متنوع به جذب این افراد به بازار کار ترغیب نماید؛ تسهیلاتی مانند پرداخت بیمه کارفرما به وسیله دولت که باعث جذب معلولان به مراکز کار می‌شود. به نظر من، در حال حاضر بزرگترین مشکل معلولان اشتغال است.

اگر مشکل اشتغال معلولان حل شود، آنها احتیاجی به مستمری ندارند و خودشان می‌توانند هزینه مسکن، خودرو و زندگی‌شان را تأمین کنند.

□ آیا مدیران شرکت فیروز از کارگران و کارکنان معلول خود راضی هستند؟

■ به گفته مدیر کارخانه و دیگر معاونان، معلولان نسبت به افراد تندرست در زمینه تولید کارآمدترند.

بنده از جانب شرکت فیروز به دیگر واحدهای تولیدی این پیام را می‌دهم که: آری، معلولان هم می‌توانند در سنگر تولید، با موفقیت و تلاش مستمر، ایفای نقش کنند، پس شما هم برای رفع مشکل اشتغال معلولان، از شرکت فیروز الگو بگیرید.

□ می‌دانیم که اشتغال یک فرد معلول

قبل از اینکه به لحاظ اقتصادی حائز اهمیت باشد به لحاظ روانی تأثیرگذار و حائز اهمیت است، در این خصوص توضیح می‌دهید؟

■ از آنجایی که معلولان در جامعه از فرصت‌های مناسب جهت حضور اجتماعی برخوردار نیستند، لذا ابتدا اشتغال، حضور اجتماعی معلولان را به ارمغان می‌آورد و سپس کسب درآمد به آنها این امکان را می‌دهد که احساس کنند بدون کمک دیگران روی پای خود ایستاده و می‌توانند زندگی خود را اداره کنند.

□ به نظر شما برای اشتغال معلولان چه طرحی موفق‌تر خواهد بود؟

■ امروزه کشورهای پیشرفته اروپایی و آمریکایی در اوضاع بد اقتصادی به سرمایه‌برند و آنها با مشکل بیکاری مواجه هستند. کشور ما نیز با توجه به ۸ سال جنگ تحمیلی و تحریم‌های اقتصادی و رکود بازارهای داخلی، با مشکل بیکاری دست به گریبان است.

بنابراین وقتی برای انسان‌های تندرست و سلامت جامعه به سختی می‌توان شغل ایجاد کرد، بدیهی است که این امر برای معلولان به مراتب مشکل‌تر خواهد بود. ولی اگر بخواهیم طرحی عملیاتی و اشتغال‌زا، ارائه دهیم، این امر بی‌ارتباط با حمایت مستقیم مسئولان نخواهد بود و از طرف دیگر فقط نباید به ایجاد طرح‌های تولیدی اندیشید، بلکه باید دولت و مجلس شورای اسلامی قوانینی را وضع نمایند که صاحبان سرمایه و واحدهای صنعتی راغب شوند که معلولان را بکار گیرند.

ما در این رابطه می‌توانیم قوانین جاری در کشورهای اروپایی و آمریکایی را مطالعه و بررسی کرده و قوانین و تجربه‌های مطلوب آنها را در جهت دستیابی به اهداف خودمان به کار ببندیم. اما به صراحت به شما می‌گویم: جهت اشتغال معلولان آن دسته از طرح‌های تولیدی عملی و زودبازده خواهد بود که دولت نیازمندی‌های خود را در شرایط مساوی به لحاظ قیمت و کیفیت از تولیدات کارگاه‌ها و کارخانجات معلولان خریداری نماید و به یک معنا سرمایه‌گذارانی که برای معلولان شغل ایجاد می‌نمایند مطمئن باشند که تولیدات آنها در اولویت بوده و توسط دولت، خریداری خواهد شد.

□ به نظر شما برای معلولان کم‌توان ذهنی که بسیار هم مظلوم واقع می‌شوند، چگونه باید اشتغال ایجاد کرد؟

■ ما باید باور کنیم که کم‌توانان ذهنی اغلب آموزش پذیرند و در راستای کارهای تولیدی، مشاغلی وجود دارد که بتوان انجام آن را به دست این عزیزان سپرد.

من به طور مثال به بسته‌بندی محصولات

در کلیه زمینه‌ها اشاره می‌کنم که معلولان کم‌توان ذهنی در اجرای آن می‌توانند سهم عمده‌ای داشته باشند. البته این امر مستلزم کارشناسی خاص است.

□ در مورد حضور اجتماعی معلولان و رفع موانع تردد آنها چه نظری دارید؟

■ رفع موانع تردد معلولان، برای حضور آنها در اجتماع و استفاده از فرصت‌های اجتماعی، حیاتی و با ایجاد سرویس‌ها و اتوبوس‌های مخصوص معلولان امکان‌پذیر است.

ایجاد بنگاه‌های تاکسیرانی خاص معلولان، آنقدر دشوار نیست که دولت از انجام آن عاجز باشد. همین‌طور مناسب سازی خیابان‌ها و معابر که وظیفه شهرداری‌هاست. همه این موارد اجرا شدنی است.

از مسوولان می‌خواهم که از فعالیت‌های ارزشمند و توسعه‌ای تشکل‌های غیردولتی حمایت و قانون جامع را عملیاتی کنند. دولت باید سازمان‌های مردم‌نهاد را به عنوان مشاوران قوی خود بپذیرد.

□ شما با پرداخت مستمری به معلولان موافق هستید؟ آیا این کار را زیر بنایی می‌بینید؟

■ خیر، مستمری ناچیزی که به معلولان پرداخت می‌شود در حدی است که شخص معلول اگر بخواهد نان خالی هم بخورد، این مبلغ کفایت نمی‌کند و از طرفی مستمری را باید به آن کسی داد که ناتوان محض است. به جای پرداخت مستمری به معلولان بهتر است بستر فرصت‌های برابر را برای معلولان ایجاد کرده و حقوق اجتماعی آنها را تحقق بخشیم.

□ از نظر شما کار آفرین چه ویژگی‌هایی دارد؟

■ کار آفرین باید اوضاع اقتصادی بازار را بشناسد، به دانش مدیریت آشنا باشد، آن وقت می‌تواند بهترین طرح‌ها را پیشنهاد و بهترین کارشناس‌ها را استخدام کند.

□ به چه دلیل به عنوان کار آفرین نمونه انتخاب شده‌اید؟

■ من تا نیم ساعت قبل از انتخاب شدنم به عنوان کار آفرین نمونه، اطلاعی از این موضوع نداشتم.

روز جهانی معلولان، از طرف دفتر ریاست جمهوری به مراسمی که به این مناسبت برگزار شده بود، دعوت شدم. آنجا بود که اعلام کردند براساس ارزیابی سازمان بهزیستی تهران، کار آفرین برتر سال ۸۷ شده‌ام.

در خاتمه نیز به دوستان معلول خود می‌گویم که معلولیت را فقط و فقط محدودیت بدانند، نه اسارت؛ و مطمئن باشند که هر محدودیتی با نوآوری، خلاقیت و نگاه مثبت، به راحتی به توانایی تبدیل می‌شود.

ضرری ندارد، می‌توانید امتحان کنید!

# افسردگی چیست؟

دکتر مریم رسولیان

سبب می‌شود که این افراد سرکار خود حاضر نشوند و یا در صورت حضور فیزیکی قادر به انجام امور محوله نباشند. گروهی از بیماران افسرده از انجام امور بهداشتی شخصی مثل حمام رفتن و تعویض لباس احساس ناتوانی می‌کنند.

◊ **از دست دادن علاقه:** فرد احساس می‌کند هیچ چیز خوشحالش نمی‌کند و حوصله انجام کارهای مورد علاقه‌اش (مثلاً، تماشای تلویزیون، قدم زدن در پارک، بازی با فرزندش و ...) را ندارد و تمایل خود را برای انجام کارهایی که بسیار مورد علاقه‌اش بوده از دست داده است.

◊ **کاهش تمرکز:** خیلی از مردم در هنگام افسردگی از حواس‌پرتی و یا فراموشی شکایت می‌کنند، اما در واقع این افراد به علت نداشتن تمرکز، قدرت به خاطر سپردن اطلاعات را از دست می‌دهند. مثلاً، فراموش می‌کنند که وسایلشان را کجا گذاشته‌اند و این شکایت با اختلال حافظه تفاوت دارد چون کسی که فراموشی دارد معمولاً خود متوجه فراموشی نمی‌شود و اطرافیان او از فراموشی او شکایت می‌کنند.

◊ **احساس بی‌ارزشی و گناه:** گاهی در افراد افسرده احساساتی مثل ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی و گناه دیده می‌شود. احساس گناه در مورد خطاهای گذشته خود و یا حتی در مورد افکار منفی دیده می‌شود.

◊ **افکار خودکشی:** در افسردگی شدید فرد به دلیل از دست دادن علائق و ناامیدی زندگی را سیاه دیده و ادامه آن را زجرآور تا حدی که مرگ را به این زندگی ترجیح می‌دهد. در این شرایط افکار مرگ به صورت اشتغال ذهنی با افراد متوفی به صورت خواب دیدن افراد متوفی یا زنده، آرزوی مرگ خود و در نهایت افکار جدی مبنی بر خاتمه دادن به زندگی خود را تجربه می‌کند. دو سوم افراد افسرده به خودکشی فکر می‌کنند و ۱۵ درصد افراد افسرده اقدام به خودکشی می‌کنند.

◊ **تغییر خواب و اشتها:** ممکن است افسردگی خواب را کم یا زیاد کند، اما در هر دو حالت خواب خستگی را از بین نمی‌برد. تغییرات اشتها به صورت افزایش یا کاهش دیده می‌شود، بهترین غذاها به دهان فرد مزه نداده و از خوردن لذت نمی‌برد و یا احساس سیری نداشته و پرخور می‌شود.

◊ **کاهش میل جنسی:** کاهش تمایل و یا ناتوانی از فعالیت جنسی از جمله علائم بیماران افسرده است که در موارد زیادی مردم آن را به افسردگی نسبت نداده و آن را علت افسردگی خود می‌دانند.

خاص احساس می‌کنند متفاوت می‌داند. در صورت شدت افسردگی این احساس غم جای خود را به یک بی‌تفاوتی شدید می‌دهد به این معنی که در این بی‌تفاوتی فرد برای بهترین یا بدترین اتفاق زندگیش احساسی را تجربه نمی‌کند.

◊ **احساس خستگی:** فرد احساس می‌کند مثل همیشه نیست. صبح‌ها به سختی برای انجام کارهایش از رختخواب بیرون می‌آید؛ زودتر از همیشه احساس خستگی می‌کند و به تدریج توانایی کارکردنش کم و حتی به کمک دیگران نیازمند می‌شود. مثلاً یک خانم خانه‌دار ممکن است نتواند مثل همیشه به امور روزمره خانه و خانواده‌اش رسیدگی کند، خستگی و احساس ناتوانی در افراد افسرده

**امروزه ثابت شده که تغییر در میزان موادی به نام عصب - رسانه در مغز، یکی از علل اصلی زیستی افسردگی است و در واقع مؤثر بودن داروها در درمان افسردگی به دلیل اصلاح این تغییرات است، همراهی افسردگی با بسیاری از بیماری‌های طبیی مانند اختلالات روان‌تنی، بیماری‌های غدد متابولیک بر زمینه‌های فیزیکی افسردگی تأکید دارد.**

## مقدمه

افسردگی یک بیماری یا مشکل روانپزشکی است که به صورت احساس غمگینی، خستگی و کاهش انرژی، کاهش تمرکز، اختلال خواب و اشتها و میل جنسی، افکار مکرر نامیدانه و از دست دادن علائق و میل به مرگ یا خودکشی بروز می‌کند.

## شیوع افسردگی

افسردگی اساسی با شیوع ۱۵ تا ۲۵ درصد، یکی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی به شمار می‌رود، یعنی اگر شما هم‌اینک در یک جمع ۱۰ نفره نشست باشید، چهار نفر از شما در زمانی از عمر خود یا به این اختلال مبتلا شده‌اید و یا مبتلا خواهید شد. افسردگی خفیف از این هم شایع‌تر و در زنان دو برابر مردان است.

## چگونه افسردگی را بشناسیم؟

افسردگی به صورت‌های مختلفی خود را نشان می‌دهد. گاهی اوقات به صورت دردهای پراکنده و مزمن جسمی، سردرد و گاهی با علائم روانپزشکی مانند غمگینی شدید، ناامیدی و بزرگ دیدن مشکلات و در نتیجه میل به مرگ و یا افکار خودکشی، کاهش علائق و انگیزه‌ها، احساس خستگی شدید، کاهش تمرکز به صورت شکایت از فراموشی بروز می‌کند. برای تشخیص افسردگی وجود این علائم حداقل به مدت دو هفته و در اکثر ساعات روز ضروری است. به دلیل ناامیدی که در افسردگی وجود دارد افراد افسرده انگیزه کمی برای مراجعه و درمان خود دارند و یا به عبارتی با بیماری خود هم با ناامیدی برخورد می‌کنند و می‌گویند کسی نمی‌تواند به من کمک کند و یا مگر دکتر می‌تواند مشکلات زندگی مرا حل کند پس مراجعه فایده‌ای ندارد.

در زیر علائم افسردگی به صورت مفصل‌تر مورد بحث قرار می‌گیرد.

◊ **خلق افسرده:** فرد احساس غم سنگینی در وجود خود دارد که در اکثر موارد این احساس را با غم‌های معمولی که در شرایط



درمان افسردگی بر اساس  
علتی که برای آن مطرح  
می شود، متفاوت است.

در مواردی که علل زیستی  
و یا ژنتیکی مطرح است  
درمان دارویی بسیار مؤثر  
است.

اما در مواردی که  
مسائل روانشناختی و  
استرس های خانوادگی  
اجتماعی مطرح است  
علاوه بر درمان دارویی،  
روان درمانی با رویکردهای  
متفاوت می تواند بسیار  
کمک کننده باشد.

شغلی، باعث بروز مشکلاتی در محل کار و زندگی فرد می شود. مشکلاتی که در صورت تداوم، ممکن است صدمات جدی به شغل و روابط خانوادگی وی وارد کند. عوارض مخرب افسردگی و شیوع بالای آن می تواند بار زیادی بر زندگی فرد و جامعه تحمیل کند.

#### درمان

درمان افسردگی بر اساس علتی که برای آن مطرح می شود، متفاوت است. در مواردی که علل زیستی و یا ژنتیکی مطرح است درمان دارویی بسیار مؤثر است.

اما در مواردی که مسائل روانشناختی و استرس های خانوادگی

اجتماعی مطرح است

علاوه بر درمان

دارویی، روان درمانی

با رویکردهای

متفاوت

می تواند

بسیار کمک کننده باشد. همان طور که گفته شد، یکی از درمان های اصلی افسردگی، درمان دارویی است. درمان بسته به نظر پزشک می تواند حداقل شش ماه تا یک سال پس از برطرف شدن علائم ادامه یابد. در افسردگی های شدید که فرد دچار اختلال عملکرد جدی است و یا افکار شدید اقدام به خودکشی دارد و همچنین در بیمارانی که افسردگی شان با درمان دارویی بهبود نیافته است، تشنج درمانی (شووک) بسیار مفید و مؤثر است.

علاوه بر درمان های دارویی، درمان های غیردارویی مثل انواع روان درمانی ها نیز به درمان افسردگی کمک می کنند که برای دسترسی به آنها می توانید به روان پزشکان و روان شناسان بالینی مراجعه کنید.

**باورهای غلط در مورد داروهای ضد افسردگی**

اعتیاد آور بودن:

بسیاری از مردم داروهای ضد افسردگی را اعتیاد آور می دانند این باور یک باور اشتباه است.

در اعتیاد مدتی بعد از مصرف ماده، ماده مصرفی در مقدار مصرفی بی اثر شده و نیاز به افزایش دوز دیده می شود. اما در مورد داروهای ضد افسردگی دارو اگر

مؤثر باشد این اثربخشی ادامه پیدا می کند و به مرور

زمان بی اثر



#### علت شناسی

افراد به دلایل متفاوتی مبتلا به افسردگی می شوند، از جمله عوامل زیستی، ژنتیک، روانشناختی، اجتماعی مطرح شده است. امروزه ثابت شده که تغییر در میزان موادی به نام عصب - رسانه در مغز، یکی از علل اصلی زیستی افسردگی است و در واقع مؤثر بودن داروها در درمان افسردگی به دلیل اصلاح این تغییرات است، همراهی افسردگی با بسیاری از بیماری های طبی مانند اختلالات روان تنی، بیماری های غدد متابولیک بر زمینه های فیزیکی افسردگی تأکید دارد. وجود افسردگی در اقوام درجه یک و دو بیماران افسرده حکایت از وجود زمینه های ژنتیک این بیماری دارد. استرس های زندگی خانوادگی و نابسامانی های اجتماعی بستر مناسبی برای بروز استعداد زیستی و یا ژنتیک افسردگی است. وجود مشکل در روابط با افراد نزدیک مانند والدین، خواهر، برادر، همسر و فرزندان سبب ایجاد استرس دائمی و افسردگی می شود. نحوه تفکر و نگاه فرد به مشکلات خود یکی از عوامل مؤثر در بروز یا کنترل افسردگی است.

**آیا هر کس که احساس غمگینی کند، مبتلا به افسردگی شده است؟**

افسردگی مجموعه ای از علائم است، وجود احساس غمگینی یا خلق افسرده به تنهایی به معنی اختلال افسردگی نیست. احساس غم واکنش طبیعی انسان ها در برابر محرومیت، از دست دادن و یا ناکامی است. افراد غیر افسرده در بحران ها با انجام کارهای جبرانی و یا تغییر نوع تفکر و نگاه خود بر این احساس غلبه می کنند و آن را التیام می بخشند، اما افرادی که افسرده می شوند قادر به سازگاری خود با این مشکلات نیستند و در نتیجه خود را ناتوان دیده و با پذیرش شرایط نامطلوب و احساس ناتوانی افسردگی را تجربه می کنند.

#### تشخیص افسردگی اساسی

برای تشخیص افسردگی اساسی، وجود همه این علائم لازم نیست و وجود چند علامت در حدی که در روابط بین فردی و عملکرد اجتماعی و شغلی فرد مشکلاتی را به وجود آورد، کافی است. مثلاً فرد افسرده ممکن است از اجتماع گریزان شود و رابطه اش را با اطرافیان قطع کند یا به علت زودرنج بودن زودتر از گذشته عصبانی شود و اطرافیانش را برنجاند. چنین حالت هایی همراه با افت عملکرد اجتماعی و

# پیشگیری از افسردگی

● تنظیم: نیلوفر رضانی

این اعتقاد همه‌توانی جزء آرزوهای بشر است که بتواند همه کار بکند و همه امور را در کنترل خود درآورد اما اصولاً افراد واقع‌گرا بر مبنای واقعیت‌ها زندگی کرده و در صورت وجود راه حل برای رفع ناتوانایی‌های خود از امکانات موجود استفاده می‌کنند.

است فرد معلولی ادعا کند که اگر معلولیت نداشتیم، احساس رضایت‌مندی داشتیم، ولی هزاران نفر هستند که معلولیت ندارند، اما رضایت‌مندی هم ندارند. اگرچه، وجود معلولیت به عنوان یک عامل محدود کننده می‌تواند به اعتماد به نفس و احساس پذیرش کمتر در جامعه بینجامد، که همهٔ اینها زمینهٔ بروز افسردگی یا دیگر مشکلات سلامت روان را فراهم می‌آورد، اما همین که به این مسئله پرداخته شود، خودآگاهی معلولان در این زمینه زیاد می‌شود که این خود یکی از عوامل ارتقای بهداشت روان است. در واقع طرح این موضوع و به چالش کشیدن آن، باعث افزایش توجه به آن موضوع می‌شود.

□ **انفرادی:** با تولد یک معلول در خانواده، از یک طرف خود فرد و از طرف دیگر خانوادهٔ او به یک سری چالش‌ها کشیده می‌شوند. مشکلات اقتصادی (مثلاً، هزینه‌های توان‌بخشی و درمانی) و اجتماعی مثل محدود شدن فعالیت‌های اجتماعی (مثلاً، تفریحات) از جمله مشکلاتی است که این خانواده‌ها با آنها روبه‌رو می‌شوند.

آنها انتظار داشتند از موهبت داشتن یک فرزند سالم برخوردار شوند و حال تفاوت فرزندشان با یک کودک سالم باعث می‌شود احساس خشم و ناکامی کنند که این احساس می‌تواند روی رابطهٔ آنها با فرزندشان تأثیر بگذارد. از طرف دیگر، خود کودک هم با نگاه‌های متفاوت جامعه روبه‌رو می‌شود؛ به طوری که حتی او را با عنوان مشکل جسمی‌اش نامگذاری کرده و معلول خطابش می‌کنند؛ همین موضوع باعث به حاشیه رانده شدن او می‌شود و آنقدر در حاشیه قرار می‌گیرد که مشکلاتش هم دیده نمی‌شود و از این رو جامعه پر از موانع زیرساختی و معماری برای معلول می‌شود. در حالی که اگر یک فرد بدون معلولیت از ابتدا با افراد معلول سروکار و ارتباط داشته باشد، یاد می‌گیرد که وقتی

موضوع بررسی راه‌کارهای ارتقای سلامت روان کارآموزان، عنوان میزگردی است با شرکت دکتر مریم رسولیان، روانپزشک؛ خانم انفرادی، روانشناس بالینی؛ خانم کردی کارآموز جسمی \_ حرکتی مجتمع رعد علی قاسمیان، پدر یکی از کارآموزان و رضا سخن سنج مسؤل روابط عمومی که در بعدازظهر یک روز گرم تابستانی در مرکز رعد برگزار شد.

در ابتدا حضار خود را چنین معرفی کردند: دکتر مریم رسولیان، همکاری خود را با مجتمع رعد، از سال ۷۲، به صورت عضویت در هیئت امنا و سپس در هیئت مدیره آغاز کرده است.

خانم انفرادی، از بهمن سال ۱۳۸۸، در قالب درمان فردی یا آموزش مهارت‌های زندگی با بچه‌های رعد کار کرده است.

خانم کردی، دیپلمه و دارای توانایی‌های بسیار از قبیل نقاشی، زبان انگلیسی، موسیقی، کامپیوتر و ... است. ایشان تجربهٔ مختصر کاری هم داشته‌اند و در حال حاضر خبرنگار مجله‌ای هستند.

آقای قاسمیان، کارمند سازمان هوا فضا و فعال در حوزهٔ آموزش و انجمن‌های اولیا و مربیان معلولان هستند. ایشان ۱۰ سال است که با انجمن اولیا و مربیان همکاری دارند و به سبب احاطه‌شان بر مشکلات معلولان، به این میزگرد دعوت شدند.

□ **رسولیان:** هر شمارهٔ مجلهٔ توان‌یاب به بررسی موضوعی اختصاص دارد. موضوع این شماره هم «افسردگی معلولان» است. به این دلیل و در راستای پرداختن به روش‌های پیشگیری از افسردگی، میزگردی با موضوع «بررسی راه‌کارهای ارتقای سلامت بهداشت روان معلولان» برگزار کردیم.

ابتدا بحث رضایت‌مندی را پیش رو داریم که یکی از ابعاد آن سلامت روان است. ممکن

نمی‌شود. دلیل دیگر این باور این است که در حدود نیمی از افراد افسرده بعد از قطع دارو علائم افسردگی برگشت پیدا می‌کند، این امر به دلیل عادت به دارو نیست و به دلیل ماهیت بیماری و برگشت‌پذیری آن است، مانند بسیاری از بیماری‌ها (دیابت، فشارخون) که با مصرف دارو بیماری کنترل می‌شود و با قطع دارو علائم عود می‌کند و به عبارتی در این موارد بدن فرد نیاز به ادامه دارو دارد و با درمان فرد احساس بهبودی، افزایش عملکرد و رضایت دارد.

مصرف دارو نشانه ناتوانی فرد است

عده‌ای اعتقاد دارند که با اراده، یا ورزش، باید خود را بهبود بخشند و مصرف دارو به معنی پذیرش ناتوانی در برابر بیماری است، این عقیده مختص بیماری‌های روانپزشکی نیست و در سایر بیماری‌های پزشکی هم این باور دیده می‌شود عباراتی مثل این که: من تا کنون یک مسکن هم نخورده‌ام، من دکتر نمی‌روم و ....

این اعتقاد همه‌توانی جزء آرزوهای بشر است که بتواند همه کار بکند و همه امور را در کنترل خود درآورد اما اصولاً افراد واقع‌گرا بر مبنای واقعیت‌ها زندگی کرده و در صورت وجود راه حل برای رفع ناتوانایی‌های خود از امکانات موجود استفاده می‌کنند.

داروها بیش از فایده ضرر دارند

وجود عوارض داروها بر کسی پوشیده نیست، اما واقعیت این است که آیا غذایی که ما می‌خوریم فقط فایده داشته و ضرری ندارد و یا هوایی که استنشاق می‌کنیم ضرر ندارد، کل زندگی انسان تعادل بین هزینه - فایده است و در این مورد هم باید با مشورت با پزشک عوارض ناخواسته دارو را کاهش داد و از نتایج درمانی آن بهترین سود را برد.





این آمار در معلولان دو تا ده برابر جمعیت عمومی است. مسایل عاطفی پدر و مادر و مشکلات همیشگی ناشی از معلولیت فرزندان، احتمال بروز افسردگی را در معلولان چند برابر می‌کند و از این نظر من نیز با خانم کردی موافقم.

**رسولیان:** لطفاً درباره مسئله ایده‌آل‌گرایی که مطرح کردید، کمی بیشتر توضیح دهید. **کردی:** ما به دلیل موانع و مشکلات مختلف فلسفی که در جامعه با آن دست به گریبانیم، آینده شغلی یا گاهی اوقات حتی آینده تحصیلی هم نداریم. موانعی از قبیل پله‌ها که اکثراً در تمام اماکن وجود دارند، باعث خانه‌نشینی ما

می‌شود و به دنبال آن اول یک دوره افسردگی به سراغمان می‌آید، بعد مجبور می‌شویم که برای مقابله با افسردگی به یک سیستم دفاعی به نام خیال‌بافی متوسل شویم و خود را جور دیگری تصور کنیم تا بتوانیم خودمان را بپذیریم. من که نمی‌توانم از صبح که از خواب بیدار می‌شوم، دائم به خودم یادآوری کنم که معلولم و مشکل دارم. پس به این می‌رسم

یک نفر افسردگی و اختلال رفتاری دارد، اما که چیزی که در ذهنم ساختم، خود واقعی

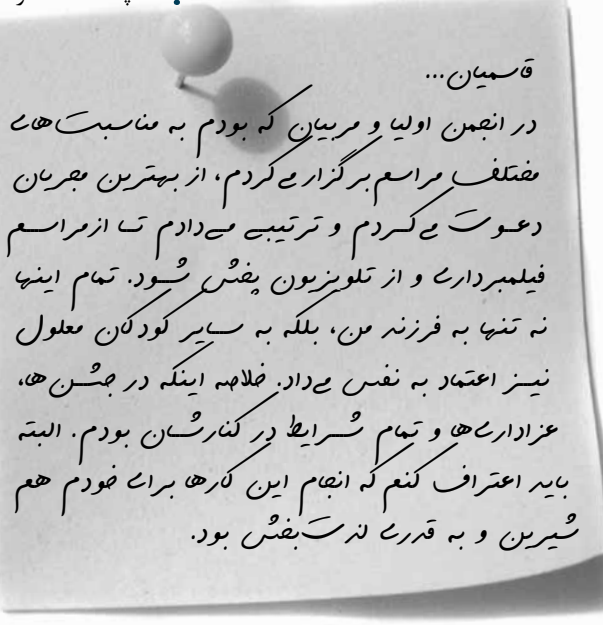
حساس‌تر هستیم و وابستگی‌مان به خانواده و دوستانمان خیلی بیشتر است؛ همه این مسایل باعث می‌شود احتمال مبتلا شدن ما به افسردگی و آن هم از نوع شدید آن خیلی بیشتر از افراد دیگر باشد. بیماری یا مرگ والدین برای هر فرزندی سخت است، ولی این مسئله برای معلولان با توجه به وابستگی شدید عاطفی و جسمی‌شان به والدین بسیار دردناک‌تر و تحمل‌ناپذیرتر است، زیرا گاهی اوقات بعد از مرگ پدر و مادر حتی برآوردن نیازهای اولیه و عاطفی آنها ناممکن می‌شود. **انفرادی:** گفته می‌شود که از هر چهار نفر،

بزرگ شد و صاحب مشاغل مثل شهردار، مهندس معمار یا هر شغل دیگری شد، در تمام ابعاد مربوط به حیطة‌اش همچون ساخت مترو، ساختمان‌های دولتی، سازه‌ها، وسایل نقلیه و ... به یاری رفع موانع معلولان نیز باشد و این فقط در صورتی میسر می‌شود که او معلولان را در کنار خود دیده باشد تا فراموش نکند که آنها نیز انسان‌اند و مثل بقیه انسان‌ها حق دارند زندگی کنند، پیشرفت کنند و از امکانات جامعه بهره‌مند شوند. در حقیقت این ناآگاهی، مسئله‌ساز و باعث شده که افراد در جایگاه‌های مختلف از مشکلات و موانع معلولان و راه‌های رفع آنها بی‌خبر باشند.

**کردی:** موضوعی که احتیاج به توجه ویژه دارد و من نیز علاقه‌مندم آن را طرح کنم، موضوع افسردگی خانواده‌های معلولان است. زیرا این خانواده‌ها و فعالیت‌هایشان تحت تأثیر معلولیت فرزندان محدود و حساسیت آنها نیز به فرزندان معلول‌شان چند برابر شده است، لذا گاهی اوقات این افسردگی و نگرانی را ناخواسته به فرزندان معلول خود منتقل می‌کنند.

مسئله بعدی این است که چون معلولان ساعات بیشتری را در انزوا به سر می‌برند، بیشتر از افراد معمولی به خودشان فکر می‌کنند و به گونه‌ای افراطی به ایده‌آل‌گرایی می‌رسند و حتی گاهی اوقات نمی‌خواهند معلولیت خود را باور کنند که همین موضوع باعث می‌شود زودتر از افراد سالم صدمه ببینند.

ما معلولان نسبت به مسایل عاطفی هم





دیگری هم داشته باشد؟

**□ کردی:** شاید من معلول بدبین هم شده باشم، ولی خیلی از مواقع واقعاً هست. مثلاً اینکه، خیلی وقت‌ها در جایگاهی که باید قرار بگیریم، پذیرفته نمی‌شویم. خیلی وقت‌ها افراد دوست دارند کمک‌مان کنند، ولی اکثراً دلسوزی‌ها طوری است که انگار می‌خواهند خودشان و حس خیرخواهی‌شان را ارضای کنند، نه ما را. درحقیقت این افراد با دادن پیشنهادهای ترحم‌برانگیز، مثل دادن هزینه درمان و نه پیشنهادهایی در جهت استفاده از توانایی‌های ما مثل دادن کار، به جای اینکه به ما عزت نفس بدهند، ما را تحقیر می‌کنند. در زندگی شخصی من افرادی هستند که می‌توانند به من هم مثل دیگران پیشنهاد کار بدهند، اما تمام پیشنهادهایشان تحقیرآمیز و یادآور معلولیت من است. در حالی که اگر به من هم فرصت کار بدهند، مرا بیشتر خوشحال می‌کنند. مسلم است که اگر من در خود توانایی انجام کاری را نبینم، خودم را کنار می‌کشم، ولی آنها حتی نمی‌خواهند فرصت این امتحان را هم به من بدهند.

**□ فاسمیان:** من سه فرزند دارم که فرزند دوم معلول است. البته او از بدو تولد معلول نبود و بر اثر سینه‌پهلو و نرسیدن اکسیژن به مغزش معلول شد. پس از این معلولیت، او ابتدا توانایی صحبت کردن و سپس راه رفتن را از دست داد، ولی هم اکنون با آموزش‌های لازم، هم می‌تواند راه برود و هم صحبت کند. اما برمی‌گردد به موضوع؛ شما اگر از یک خانواده که فرزند معلول دارد، بپرسید کدام فرزندشان را بیشتر دوست دارند، می‌گویند فرزند معلولمان را؛ چون آنها نگران او هستند و می‌دانند که نیاز به حمایت

موانعی پیش می‌آید که فرصت پیشرفت را از من می‌گیرد؛ یعنی در حقیقت حمایت آنها بی‌نتیجه می‌ماند. تازه خانواده من هیچ وقت نمی‌تواند به عنوان یک پشتوانه روی من حساب کند، پس این هم بر دیگر دلایل افسرده شدن آنها اضافه می‌شود.

شاید حضور من در این جمع، طرح مسایلم و دیدن دیگر معلولان و مشکلاتشان که مشابه مشکلات من است، خودش کار مثبتی باشد؛ چون باعث می‌شود من دیگر در این جمع خود را جدا احساس نکنم. اینجا مثل محیط بیرون نیست که هر جا می‌روم نگاه‌هایی من را تعقیب

کند و مشکلاتم را بگویند. این نگاه‌ها و حتی ترحم‌ها مرا آزار می‌دهد؛ شاید این مشکلات به نظر بی‌اهمیت بیایند، ولی وقتی روی هم جمع می‌شوند واقعاً آزار دهنده‌اند.

**□ رسولیان:** گفتمی هر جا می‌روی، سدی جلوی راحت است. آیا فکر می‌کنی که همه این موانع به معلولیت مربوط است یا ممکن است دلایل

من نیست و این دلیلی بر آسیب‌پذیری‌ام می‌شود. شاید دیگران من را همان‌طور که هستم ببینند، اما من انتظارات بیشتری از خودم دارم و همین ضربه‌های بزرگ به من می‌زند.

حال چرا من خودی دیگر از خودم می‌سازم؟ علاوه بر دلیلی که گفتم، دلیل دیگری هم وجود دارد. چون من نمی‌توانم جامعه و شرایطم را تغییر دهم، پس برای بالا بردن خودم مجبورم یک خود خیالی از خودم بسازم. این تصویر مثبت غیرواقعی میان من و جامعه فاصله ایجاد می‌کند و باعث سرخوردگی‌ام می‌شود.

**□ انفرادی:** گفتمی در برخورد با این موانع افسرده می‌شویم. به نظرت جز افسرده شدن چه راه دیگری داریم؟

**□ کردی:** همیشه که نمی‌شود با زندگی جنگید. البته ایده من این است که باید بجنگم و هرطور شده خودم را بالا بکشم، اما خود این هم باعث افسردگی می‌شود؛ چرا که مثلاً من خیلی سعی کردم درس را ادامه دهم، ولی دیدم هرکاری که می‌خواهم بکنم، یک مشکلی پیش رویم سبز می‌شود یا با یک سری بن‌بست و مانع روبه‌رو می‌شوم، طبیعتاً افسردگی به سراغم می‌آید. حتی خانواده‌ام هم افسرده می‌شوند. مگر چقدر می‌توانند تحمل کنند؟ وقتی آنها از فرزندان سالم‌شان حمایت می‌کنند، می‌بینند که آنها پله‌های ترقی را یکی پس از دیگری طی می‌کنند، اما من به حمایت دائمی احتیاج دارم. مرتب

رسولیان ... به نظر من اولین گام برای رفع مشکلات روانی و افسردگی معلولان، حضور کنه‌ها در جامعه است که باعث می‌شود معلولان دیده شوند، محیط مناسب‌تری شود و ضمناً گروه‌های همسانی از معلولان (مانند انجمن بیماران هوش خالص) شکل بگیرد. معلولان و خانواده‌های کنه‌ها افراد را با مشکلات مشابه می‌بینند و این خود باعث کاهش افسردگی کنه‌ها می‌شود.

بیشتری دارد. اما آنها باید مواظب باشند که این حمایت تبدیل به تعقیب همه جانبه فعالیت‌های فرزندان نشود که این

کنار می‌کشند؛ و این به این معناست که معلول تحصیل کرده دانشگاهی هم باید در خانه بماند، چون برایش کاری در نظر گرفته

معلولان بازمی‌گردد. نکته دیگر، حفظ امنیت فرزندان این خانواده‌هاست که به والدین آنها اطمینان و آرامش می‌دهد. خانواده‌ها می‌دانند

که دختر یا پسرشان تا زمانی که در این مؤسسات حضور دارند، در امنیت هستند، اما آنها نمی‌توانند فرزندان معلولشان را در بازار کار و حتی خیابان تنها رها کنند. بنابراین مسئولان باید روی قسمت‌های مختلف محل کار نظارت داشته باشند تا خانواده‌ها با خیال آسوده فرزندانشان را به آن محیط‌ها بفرستند. حال شما تصور کنید که سه ماه است حقوق راننده‌های بهزیست‌کار پرداخت نشده است و بچه‌های معلول خانه‌نشین شده و نتوانسته‌اند به اماکن آموزشی خود بروند؛ این خود نوعی سلب آرامش از معلولان و خانواده‌های آنهاست.

□ **رسولیان:** لطفاً به عنوان فردی که به مسایل معلولان کاملاً اشراف دارید، درباره مسیری که شخصاً طی کرده و تجاربی که در این راه به دست آورده‌اید، توضیح دهید. با اتکا به چه تجاربی توانستید از زاویه دیگری به مسایل شخصی و خانوادگی مرتبط با فرزند معلول‌تان نگاه و با آنها برخورد کنید و علاوه بر این، به دیگر کودکان معلول هم کمک کنید؟ چطور توانستید

کرد ...  
تکلیف‌ها و سزاهای در فرهنگ سازی دارد.  
یا فیلم با حضور معلول ساخته نمی‌شود یا اگر هم ساخته شود، در رکن فقط و فقط به بهترین مشکلات معلولان پرداخته می‌شود... فیلم‌ها با نشان دادن ضعف‌ترین مشکلات و معلولیت‌ها، باعث می‌شوند نه تنها دیگران نتوانند ما را همانند یک عضو جامعه در کنار خود ببینند، بلکه خانواده‌ها هم دچار ترس و وحشت می‌شوند و این ترس باعث افسردگی آنها و انتقال این ترس و افسردگی به فرزندان می‌شود. این فیلم‌ها یک مشکل کوچک را بزرگ می‌کنند و دیگر مشکلات اساسی را نادیده می‌گیرند.

کار به روحیه فرزندان ضربه می‌زند. آنها هم احتیاج دارند که آزادی را تجربه کنند. والدین می‌توانند این کار را با ثبت نام فرزندان در مدارس ویژه کودکان استثنایی که دارای تمامی امکانات بهداشتی، حمل و نقل و آموزشی، با توجه به شرایط فرزند معلولشان،

حتی کلاس‌های دو یا سه نفره هم تشکیل می‌دهند، انجام دهند. بسیاری از والدین به دلیل توجه وسواس‌گونه حاضر نمی‌شوند فرزندان خود را حتی در چنین اماکنی تنها رها کنند و می‌ترسند که به محدودیت‌های فرزندانشان توجه نشود، اما امکاناتی که دولت از طریق این نوع مدارس در اختیار دانش‌آموزان معلول قرار می‌دهد واقعاً خوب است. والدین با نام‌نویسی فرزندان‌شان در این مدارس، هم به آنها استقلال می‌دهند و هم امکان یادگیری‌شان را فراهم می‌آورند. بدین وسیله فرزندان‌شان می‌توانند دانش‌آموخته شوند و والدین هم تا وقتی فرزندان‌شان در مدرسه هستند، با آرامش بیشتری زندگی عادی را تجربه کنند. به این ترتیب هر دو طرف از لحاظ روانی آرامش بیشتری خواهند داشت.

انجمن اولیا و مربیان و مشاوران این مدارس خیلی به خانواده‌ها کمک می‌کنند؛ اما پس از آن چه می‌شود؟ بیشتر دانشگاه‌ها خود را کنار کشیده‌اند و هیچ یک روی مباحث آموزشی کار نمی‌کنند، در حالی که برای حضور جدی‌تر معلولان در جامعه، ابتدا باید شرایط دانشگاه‌ها و سپس از آن محیط‌های شغلی آماده شود. مثلاً مجتمع رعد که تا قسمت آموزش دانشگاهی پیش آمده، حالا باید به نهادها و ارگان‌ها مراجعه کند. بسیاری از این نهادها و ارگان‌ها چندین قانون و مصوبه در مورد معلولان دارند، اما خود را

نشده است. مدارس و مؤسسات آموزشی مثل رعد باید کاری کنند که سازمان‌ها و نهادها این دانش‌آموختگان توان‌یاب را بشناسند و انتخاب کنند و به کار بگمارزند. در چنین شرایطی است که آرامش به خانواده‌های





مشکلات و درگیری‌های مربوط به مشکلات فرزندان را رفع کرده و

فعالیت‌های وسیع‌تری بکنید؟  
**□ قاسمیان:** اول اینکه هر جا می‌رفتم، پسر را هم همراه خودم می‌برد. از اینکه مجبور بودم دستش را بگیرم یا از اینکه پایش می‌لنگید، خجالت نمی‌کشیدم. من جلوی مردم کمکش می‌کردم و او هم با من همراه می‌شد. چیزهایی را که در حد توانم بود برایش تهیه می‌کردم تا سر ذوق و شوق بیاید و با من همراهی کند و در جامعه حاضر شود. در انجمن اولیا و مربیان که بودم به مناسبت‌های مختلف مراسم برگزار می‌کردم، از بهترین مجریان دعوت می‌کردم و ترتیبی می‌دادم تا از مراسم فیلمبرداری و از تلویزیون پخش شود.

تمام اینها نه تنها به فرزند من، بلکه به سایر کودکان معلول نیز اعتماد به نفس می‌داد. خلاصه اینکه در جشن‌ها، عزاداری‌ها و تمام شرایط در کنارشان بودم. البته باید اعتراف کنم که انجام این کارها برای خودم هم شیرین و به قدری لذت‌بخش بود، به طوری که دیگر دوست نداشتم به جامعه برگردم، چون کودکان معلول کمک یا توجهی را که به آنها می‌کردم واقعا می‌فهمیدند و سپاسگزار بودند. به این صورت من اعتماد به نفس را به فرزندم بازگرداندم و حتی اجازه دادم به تنهایی به مراکز درمانی برود. من حتی ویلچر و واکر را از او گرفتم تا بالاخره توانست پس از زمین خوردن‌های پیاپی، به تنهایی راه برود. البته باید این نکته را یادآوری کنم که

این وضعیت با توجه به شرایط فیزیکی فرزند من امکان‌پذیر بود و همه معلولان شرایط جسمی کنار گذاشتن ویلچر را ندارند.

یکی دیگر از اقدامات من آشنا کردن فرزندم با ابعاد مختلف زندگی است. این افراد در یک محیط بسته هستند و اصلا ارتباطی با جامعه بیرون ندارند، بنابراین شرکت در کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی که مجتمع رعد برایشان می‌گذارد، در این زمینه بسیار مفید است.

**□ خبرنگار:** شما در قسمت اول صحبت‌تان به یکی از موانعی اشاره کردید که مانع پیشرفت معلولان می‌شود؛ ما می‌توانیم این را به عنوان مثالی از موانعی که خانم کردی هم مطرح کردند و گفتند مانع پیشرفت معلولان و باعث سرخوردگی روحی آنان می‌شود، طرح کنیم. منظوری مشکلات مربوط به رانندگان بهزیست کار است که بهزیستی باید به آن رسیدگی می‌کرد، ولی نکرد. من در این زمینه تناقض می‌بینم. البته این تناقض‌ها همیشه وجود دارد، اما اینکه در یک مجله مطرح و به آن پرداخته شود، ممکن است باعث شود به گوش مسئولان هم برسد و به اوضاع رسیدگی و بسیاری از این حرف‌ها را از حد شعار خارج کنند.

در صحبتی که با یکی از مسئولان بهزیستی داشتم، ایشان به مصوبه سال ۸۶ در رابطه با افزایش حضور و مشارکت مؤثر توان‌یابان و کارآفرینان در جامعه و همچنین تمهیداتی که برای توان‌یابان و کارآفرینان آنها در نظر گرفته شده، وام‌هایی که به کارآفرینان می‌دهند و پرداخت میزانی از بیمه آنها، اشاره

کردند و بحث را بسیار فراتر هم بردند و در مورد اشتغال معلولان در قالب اشتغال حمایت شده، فرصت‌های شغلی برابر یا پارانه‌های ویژه صحبت کردند. اما در حال حاضر می‌بینیم که کار روی یک موضوع خیلی ساده و پیش پا افتاده متوقف مانده است. اگر امکان دارد درباره همان مشکلی که مطرح کردید، توضیح بیشتری بدهید، شاید این موضوع به گوش سازمان بهزیستی و دیگر ارگان‌ها برسد و پاسخ دهند که چرا در کنار طرح آن بحث‌های کلان، موضوعات جزئی را نادیده می‌گیرند.

**□ قاسمیان:** من هفته گذشته به بهزیستی استان تهران مراجعه کردم و آنها اعلام کردند که نمی‌توانند بیشتر از هفته‌ای یک جلسه، به فرزند من وسیله نقلیه اختصاص دهند، در حالی که من از سازمان بهزیستی، هیچ تقاضای دیگری جز بردن فرزندم به مجتمع رعد ( یک روز در هفته ) و باشگاه پیام ( دو روز در هفته ) و آوردن او از این دو محل ندارم. بیمه تأمین اجتماعی و مکمل و غیره را خودم پرداخت می‌کنم. بعد از یک هفته دوندگی، یادداشتی به من دادند و من با آن یادداشت به بهزیستی شمیران مراجعه کردم. آنها هم کاغذی دستم دادند و مرا به مرکز مهر ایرانیان فرستادند که تقاضای اتومبیل سرویس کنم. من هم به خیابان شریعتی، کوچه کوشا، مرکز مهر ایرانیان، مراجعه کردم که با در بسته روبه‌رو شدم. معلوم شد که سازمان سه ماه حقوق و بیمه و بنزین آنها را نداده است و آنها هم ورشکست و مجبور شده‌اند آنجا را تعطیل کنند و از آنجا که تردد معلولان هزینه گزافی برای خانواده‌شان دارد، آنها نتوانسته بودند خود را به کلاس‌ها برسانند و در نتیجه همه کلاس‌ها با مشکل مواجه شده بودند.

وقتی به مرکز مراجعه می‌کنیم می‌گویند فقط ۴۰ میلیون تومان به آنها بودجه داده‌اند و با این مقدار به هر خانواده بیش از یک جلسه در هفته نمی‌توان وسیله نقلیه داد. این جوان معلول چگونه باید دنبال پیشرفت، درس، کار و زندگی‌اش برود. به این ترتیب خود مسئولان رعد هم با مشکل مواجه می‌شوند، چون دیگر دانش‌آموزان‌شان نمی‌توانند به کلاس‌هایی که در مرکز رعد دایر شده است، بیایند. درحالی که شهردار تهران ۷۰۰ میلیون تومان اتومبیل بدون عوارض در اختیار معلولان قرار داده است، به مجموعه رعد ۱۰ اتومبیل هم نداده‌اند. شهردار تهران می‌گوید ما به شما ۱۰ اتومبیل با سوخت می‌دهیم تا خودتان شاگردان کلاس‌تان را جمع کنید، ولی شهرداری‌ها هیچ کمک خاصی به رعد نمی‌کنند. مهمترین مشکل معلولان حمل و نقل است که به همکاری و



کمک مسئولان نیاز دارد.

**□ رسولیان:** پس در واقع شما دارید دربارهٔ یک جزء اجرایی، عملی، اجتماعی حضور فعال توان‌یاب در جامعه و مانعی که روبه‌روی او قرار دارد، بحث می‌کنید. در واقع فرزندان سالم روند مستقل شدن را به راحتی با حضور در جامعه طی می‌کنند، اما فرزندان معلول، اگر همکاری نهادهای جامعه، محیط کار مناسب و تحصیل، وسایل رفت و آمد و تمام موارد مورد نیاز به صورت هماهنگ وجود نداشته باشد، امکان طی کردن کامل این فرآیند را ندارند. فراهم کردن عوامل استقلال فرد معلول به طرز چشمگیری در کاهش

افسردگی و سایر اختلالات روانی معلولان نقش دارد که برای فراهم کردن این عوامل باید تمام موانع اجتماعی از سر راه معلول کنار رود. این موضوع به قدری حائز اهمیت است که سازمان بهداشت جهانی سال ۲۰۰۷ را سال «حضور بدون مانع معلولان در شهر» نام‌گذاری کرد. تا جامعه مناسب سازی نشود، معلول در جامعه حضور پیدا نمی‌کند و تا معلول در جامعه حضور پیدا نکند، نیازهایش دیده نمی‌شود که مناسب‌سازی شود.

وقتی خانواده‌ها فرزندان معلولشان را همراه با خود به اجتماع وارد نمی‌کنند، کسی از وجود آنها و مشکلاتشان باخبر نمی‌شود. درست است که این کار با توجه به مشکلات معلولان و نگاه ترحم‌آمیز دیگران برای فرد خیلی سخت است، اما این حضور باعث دیده شدن مشکلات و تلاش برای رفع آنها می‌شود. پس به نظر من اولین گام برای رفع مشکلات روانی و افسردگی معلولان، حضور آنها در جامعه است که باعث می‌شود معلولان دیده شوند، محیط مناسب‌سازی شود و ضمناً گروه‌های همسانی از معلولان (مانند انجمن بیماری‌های خاص) شکل بگیرد. معلولان و خانواده‌های آنها افرادی را با مشکلات مشابه می‌بینند و این خود باعث کاهش افسردگی آنها می‌شود.

خانم کردی در صحبت‌هایشان به این موضوع اشاره کردند که یک معلول چندین برابر یک انسان سالم از مرگ پدر و مادر خود ناراحت می‌شود و احساس ناتوانی می‌کند، چون حیات خود را در گرو وجود آنها می‌داند، در حالی که اگر جامعه و نهادهای مربوط نیازهای حیاتی معلول را رفع کنند، او هم احساس استقلال خواهد کرد. پس معلول باید با حضور در جامعه و طرح نیازهایش حق خود را بگیرد. مثلاً، در چند صحنه از یک فیلم خارجی، معلولان بسیاری در حال عبور از خیابان یا رفتن به اماکن تفریحی و شهربازی نشان داده می‌شدند. این، یعنی حضور پررنگ و بدون تفاوت معلولان در کنار سایرین و دیده شدن آنها که دلیلش مناسب‌سازی شدن همهٔ

امکانات، اعم از حمل و نقل و حتی امکانات تفریحی برای آنهاست. اما متأسفانه در جامعه ما چنین نیست.

**□ انفرادی:** دقیقاً همین‌طور است. این همه فیلم در تلویزیون و سینمای ما ساخته می‌شود، اما تقریباً در هیچ صحنهٔ آن، معلولی حضور ندارد یا حتی از جایی هم عبور نمی‌کند. چرا نباید چند بازیگر، مجری یا کارگردان حرفه‌ای معلول داشته باشیم. این‌طور می‌شود که معلول به عنوان یک عضو عادی جامعه با حقوق مساوی در کنار دیگران دیده نمی‌شود.

**□ کردی:** تلویزیون نقش مهم و سازنده‌ای در فرهنگ‌سازی دارد. فیلمی با حضور معلول ساخته نمی‌شود یا اگر هم ساخته شود، در آن فقط و فقط به بدترین مشکلات معلولان پرداخته می‌شود...، شاید برای اینکه حس ترحم دیگران را برانگیزند. در حالی که گاهی چندین ساعت ما همانند انسان‌های عادی در کنار خانوادهٔ خود زندگی می‌کنیم و حتی یادی هم از معلولیت‌مان نمی‌کنیم. اما این فیلم‌ها با نشان دادن سخت‌ترین مشکلات و معلولیت‌ها، باعث می‌شوند نه تنها دیگران نتوانند ما را همانند یک عضو جامعه در کنار خود ببینند، بلکه خانواده‌ها هم دچار ترس و وحشت می‌شوند و این ترس باعث افسردگی آنها و انتقال این ترس و افسردگی به فرزندان‌شان می‌شود. این فیلم‌ها یک مشکل کوچک را بزرگ می‌کنند و دیگر مشکلات اساسی را نادیده می‌گیرند.

مشکل دیگر این است که چرا فقط باید از یک نهاد یا سازمان توقع داشت؟ این هم نوعی جدا کردن ماست. مثلاً، برای رفع مشکل حمل و نقل فقط به سازمان بهزیستی ارجاع داده می‌شویم و این سازمان هم به طور مثال می‌گوید تو در صورتی هفته‌ای سه جلسه سرویس خواهی داشت که بخواهی آموزش ببینی. حال اگر من نخواهم آموزش ببینم، یعنی حق حضور در جامعه را ندارم؟ من الان این نگرانی را دارم که اگر مثلاً این مرکز مرا برای ترم بعد در کلاسی ثبت نام نکنند، به من سرویس داده نمی‌شود و من باید در خانه بمانم. چرا با وجود این همه وسیلهٔ نقلیه، امکان استفادهٔ من از هیچ کدام وجود ندارد؟

**□ سخن سنج:** رسانه‌های عمومی نقش بسیار مهمی در فرهنگ‌سازی و القای مسایل مختلف به جامعه دارند. رسانه‌های عمومی مثل تلویزیون، که یکی از پرمخاطب‌ترین وسایل ارتباط جمعی است، به راحتی می‌تواند دربارهٔ نیازهای معلولان بحث و آنها را بررسی و مطرح کند و حتی از مسئولان تقاضای رفع آنها را داشته باشد، در حالی که کم‌کاری در این زمینه به وضوح دیده می‌شود با توجه به اینکه، یکی از راه‌های بسیار مفید در کاهش افسردگی معلولان، توجه رسانهٔ عمومی است، حالا که آنها به وظیفهٔ خود عمل نمی‌کنند، آیا فضای مجازی مثل اینترنت می‌تواند وسیله‌ای برای کاهش افسردگی معلولان باشد؟

**□ رسولیان:** البته این راه هم می‌تواند در برقراری ارتباط میان معلولان و سایر افراد





# مهارت‌های توانمندسازی پیشگیری از افسردگی

جامعه و در نتیجه کاهش افسردگی آنها مؤثر باشد، اما طبیعتاً نمی‌تواند جای تأثیر ناشی از حضور در جامعه و ارتباط مستقیم را بگیرد. در حقیقت فرصت برابر، یعنی اینکه معلول بتواند از تمام امکاناتی که دیگران دارند، او هم استفاده کند.

در کشورهای پیشرفته دنیا تمام اتوبوس‌های معمولی امکان سوار شدن معلول را هم دارند. اگر ما بخواهیم وسیله رفت و آمد معلول را محدود کنیم، خود به خود او هم محدود می‌شود.

یک سؤال بسیار ساده این است که چرا بسیاری از ایستگاه‌های مترو آسانسور ندارند؟ پیشنهاد من این است که برای مناسب‌سازی فضاهای شهری برای معلولان، بودجه‌های تحقیقاتی در نظر گرفته شود.

**□ انفرادی:** مشکل این است که چرا وقتی یک فرد معلول به دنیا می‌آید یا به دلیل بیماری یا بروز حادثه معلول می‌شود، به حاشیه رانده می‌شود و فقط باید سراغ مؤسسات یا اشخاص خاص برود نه سراغ آدم‌های معمولی!

من از خودم سؤال می‌کنم که چرا من تا به حال یک دوست معلول نداشته‌ام، در حالی که آنها در جامعه حضور دارند و شبیه من هستند.

مشکل این است که آنها را جدا کرده و کنار می‌گذارند و به همین دلیل من هیچ شناختی از آنها ندارم. چه خوب می‌شود اگر ما تعاملات بیشتری با هم داشته باشیم.

و اما سخن آخر...

**□ قاسمیان:** به نظر من مؤسساتی مانند رعد می‌توانند به کمک معلولانی که وکیل یا مشاورند یا هر شغل دیگری دارند، بچه‌های معلول را با امور حقوقی، آموزشی و سایر مسایل زندگی آشنا و راهنمایی کنند تا آنها با آگاهی از حقوق‌شان بتوانند استقلال خود را بهتر حفظ کرده و مشکلات‌شان را دست‌کم در جمع خودشان حل کنند.

**□ کردی:** اگر چه ما در جامعه در اقلیت هستیم، اما تعدادمان زیاد است، به همین دلیل شاید اگر حضور ما در جامعه پررنگ‌تر شود، ما و مشکلاتمان هم بیشتر دیده شود.

**□ انفرادی:** چقدر خوب می‌شد اگر ما یاد می‌گرفتیم که حرفه‌ای زندگی کنیم و در رویارویی با برخی موانع زندگی، افسردگی را نتخاب نکنیم.

می‌یابد. اختلال افسردگی از چهارمین علت به دومین علت توالی بار کلی بیماری‌ها تبدیل خواهد شد، همه ما به شکلی افسردگی را تجربه کرده‌ایم یا به صورت کوتاه مدت و یا حتی بعضی از ما این بیماری را نیز تجربه کرده‌ایم، شنیدن و یا گفتن کلمه افسرده یا افسردگی متأسفانه از واژه‌های عمومی در زندگی روزمره شده است، این احساس که عموماً به دنبال فقدان و یا ناکامی ایجاد می‌شود، در شرایط طبیعی پس از چند ساعت و یا چند روز از بین می‌رود، اما اگر حالت افسردگی استمرار پیدا کند به طوری که روند طبیعی زندگی فردی و اجتماعی شخصی را دچار اختلال کند، در شرایط مزمن می‌تواند برای فرد کشنده باشد در آن صورت باید مداخله درمانی صورت گیرد یا به فرد کمک حرفه‌ای کرد.

نکته مهم این است که به همان نحو که بیماری‌های واگیر و اختلال ناشی از سوءتغذیه قابل پیشگیری است، اختلالات روانی از قبیل افسردگی هم قابل پیشگیری است، البته با مکانیسم خاص خود.

## تاریخچه افسردگی

این اختلال از زمان بابلی‌ها مورد شناسایی قرار گرفته بود. کلمه Depression یا افسردگی از عبارت لاتین Deprimere به معنای درهم فشردن شدن گرفته شده است.

اگر به دستاورد تحقیقاتی محققان سازمان جهانی بهداشت و بانک جهانی و دانشکده بهداشت دانشگاه هاروارد که با مشارکت بیش از ۱۰۰ محقق از سراسر جهان به مدت پنج سال انجام گرفته و به تدوین مجموعه جامع تحت عنوان بار جهانی بیماری‌ها (global burden of disease) انجامیده است به دقت نگاهی بیندازیم در می‌یابیم که جهان در طول سال‌های نه چندان دور شاهد تغییرهای عمده در نیازهای بهداشتی مردم خواهد بود.

در مناطق در حال توسعه که چهار پنجم جمعیت جهان را شامل می‌شود بیماری‌های غیرواگیردار مثل افسردگی و بیماری‌های قلبی به سرعت جایگزین دشمنان سنتی بشر، مانند بیماری‌های عفونی و سوءتغذیه می‌شود و در صدر عوامل ایجاد کننده ناتوانی و مرگ‌های زودرس قرار می‌گیرد. انتظار می‌رود تا سال ۲۰۲۰ بیماری‌های غیرواگیردار در کشورهای رو به توسعه سبب ۷ مرگ از هر ۱۰ مرگ باشند. در حالی که امروز این عدد کمتر از نصف این مقدار است. اهمیت صدمات چه عمدی، چه غیرعمدی نیز رو به افزایش است و تا سال ۲۰۲۰ در همه جهان به عنوان عامل برهم زنده سلامت، رقیب بیماری‌های عفونی خواهد شد.

براساس همین تحقیقات پیش بینی می‌شود توالی بار کلی بسیاری از بیماری‌ها تغییر

از این رو افسردگی به معنای احساس درهم فشرده شدن روح، غم و یا بی‌ارزشی است. در اواخر قرون وسطی، رهبران مذهبی اروپا بر این عقیده بودند که افسردگی به واسطه نفوذ و تسلط ارواح شیطانی بر انسان به وجود می‌آید.

مارتین لوتر، اصلاح طلب مذهبی آلمانی نوشت: «تمامی سنگینی روح و مالیخولیا از شیطان سرچشمه می‌گیرد.» در واقع همین اصلاح مالیخولیا یا ملانکولیا، به افراد افسرده اشاره داشت و چنین افرادی جن‌زده، شیطانی، مالیخولیایی و یا ملانکولیک خوانده می‌شدند.

به همین دلیل سالیان دراز، افسردگی، با روش‌هایی مثل شلاق‌زدن (برای خارج ساختن ارواح شیطانی و جن)، حجامت، جن‌گیری و سال‌های اخیر با دوش گرفتن آرام‌بخش تحت درمان قرار می‌گرفت.

در نهایت با کشف داروهای ضدافسردگی در دهه ۶۰ میلادی و تسکین افسردگی با تجویز این داروها، کم‌کم روش‌های خرافی برچیده شد.

#### افسردگی چیست؟

در زبان روزمره اصطلاح افسردگی برای اشاره به یک حالت احساسی، واکنش به یک موقعیت و سبک رفتار مختص به فرد به کار می‌رود.

افسردگی اغتشاشی در خلق است که با درجات متفاوت غمگینی، یاس، تنهایی، ناامیدی، شک در مورد خویشتن و احساس گناه مشخص می‌شود. بنابراین با این توضیحات بایستی احساس افسردگی را از اختلال افسردگی تفکیک نمود.

همه ما گاهی احساس دل‌تنگی و غم می‌کنیم. این احساس‌ها جزء طبیعی موجود انسانی است و بنابراین در مقاطعی کوتاه فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

ولی افسردگی به عنوان یک اختلال در دوره‌های زمانی طولانی‌تری تداوم می‌یابد و شکل ناسازگارانه‌ای از افسردگی است که اثرات پایداری بر روی عملکرد فرد باقی می‌گذارد.

#### انواع افسردگی

همان‌طور که گفته شد افسردگی درجاتی از یک حالت احساسی زودگذر تا یک اختلال شدید را در بر می‌گیرد.

برای فهم بهتر این نکته، لازم است اشاره‌ای به انواع افسردگی داشته باشیم.

احساس افسردگی: که معمولاً به عنوان اندوه شناخته می‌شود و ممکن است در اثر تغییرات موقعیتی و شرایط جدید یا برخوردهای مقطعی ایجاد شود. این احساس

معمولاً بعد از برطرف شدن موقعیت و سازگار شدن شخص با شرایط تازه، به سرعت از بین می‌رود.

داغدیدگی یا واکنش سوگ، غمی است که در اثر فوت نزدیکان به وجود می‌آید. وقتی رابطه مهمی پایان می‌یابد، بیشتر بازماندگان حالتی را تجربه می‌کنند که معمولاً سوگ نامیده می‌شود. این حالت نیز کاملاً عادی است؛ مگر آنکه واکنش‌های سوگ به صورت طولانی باقی بماند.

اختلال سازگاری با خلق افسرده: مواجهه فرد با یک موقعیت قابل توجه گاهی منجر به این حالت می‌شود در چنین وضعیتی، انتظار می‌رود با کاهش تاثیر موقعیت، حالت‌های بیمارگونه نیز از بین برود.

اختلال افسردگی عمده و افسرده‌خویی: زمانی که شدت علائم افسردگی به حدی باشد که کلیه عملکردهای آدمی را تحت‌الشعاع قرار دهد و باعث تغییرات عمده در عواطف، رفتار، تفکر و روابط اجتماعی گردد، در صورتی که شدت علائم افسردگی به اندازه‌ای باشد که عملکردها کمتر آسیب ببینند، اختلال افسرده‌خویی وجود دارد.

اختلال دوقطبی و ادواری خویی: نوسانات خلقی شدیدی که بین دوره‌های شیدایی (شادی و خوشی افراطی که به نشئه تعبیر می‌شود) و افسردگی به وجود می‌آید، نشان دهنده و شاخص اصلی این اختلال است.

در صورتی که این نوسانات خفیف باشد و کمتر بر عملکرد آدمی تاثیر بگذارد، به آن اختلال خلقی ادواری یا ادواری خویی گفته

در زبان روزمره اصطلاح افسردگی برای اشاره به یک حالت احساسی، واکنش به یک موقعیت و سبک رفتار مختص به فرد به کار می‌رود. افسردگی اغتشاشی در خلق است که با درجات متفاوت غمگینی، یاس، تنهایی، ناامیدی، شک در مورد خویشتن و احساس گناه مشخص می‌شود.

می‌شود. اختلال دل‌بستگی واکنشی: وابستگی‌های بیمارگونه دوران کودکی که از آن به عنوان افسردگی‌های دوران کودکی یاد می‌شود، تحت این گروه طبقه بندی می‌شوند. اختلال خلقی یا افسردگی فصلی: نوعی یا دوره‌ای از افسردگی است که معمولاً در پاییز و زمستان تجربه می‌شود و یکی از عوامل مهم آن نور ناکافی است. احتمالاً نور ناکافی تغییرات معنی‌داری را در سطوح برخی از هورمون‌ها به ویژه ملاتونین ایجاد می‌کند و از طرفی تغییرات دما و نور موجب به هم خوردن ساعت درونی بدن که الگوهای خواب و بیداری را کنترل می‌کند، می‌گردد و مجموعه این تغییرات منجر به بروز این اختلال می‌شود.

#### علائم و نشانه‌های افسردگی

افسردگی ممکن است به صورت‌های زیر زندگی آدمی را تحت تاثیر قرار دهد: تغییرات در احساسات و ادراکات:

- گریه‌های مکرر و یا فقدان پاسخ‌دهی عاطفی

- ناتوانی از لذت بردن از هر چیزی

- احساس ناامیدی و یا بی‌ارزشی

- احساس افراطی گناه و یا خود سرزنشی

- فقدان صمیمیت نسبت به خانواده و دوستان

- بدبینی نسبت به آینده

- احساس درماندگی

- افکار خودکشی

- غمگینی، اضطراب، خشم و دیگر عواطف ناخوشایند

تغییرات در رفتار و نگرش:

- فقدان علاقه نسبت به فعالیت‌های قبلی و کناره‌گیری از دیگران

- غفلت از مسئولیت‌ها و توجه نکردن به ظاهر شخصی

- تحریک‌پذیری و به آسانی دستخوش خشم شدن

- فقدان انگیزه به منظور پیگیری اهداف

- نارضایتی کلی از زندگی

- کاهش توان حافظه، ناتوانی در تمرکز، بلاتصمیمی و آشفتگی (تغییرات شناختی)

- کاهش توانایی روبرویی با مسائل روزمره تغییرات جسمانی و شکایات بدنی:

- خستگی مزمن و فقدان انرژی

- فقدان کامل اشتها و یا خوردن اجباری

- بی‌خوابی، بیداری زود هنگام صبحگاهی و یا خواب بیش از حد

- سر دردها، پشت دردها و سایر شکایات مشابه بدون دلیل

- مشکلات گوارشی شامل درد معده، تهوع، اشکال در هضم و تغییر در کارکردهای

روده‌ای مثل بیبوست

- چرخه‌های نامنظم قاعدگی  
- کاهش و یا افزایش غیر متعارف وزن  
- فقدان و یا کاهش تدریجی میل جنسی  
توجه به این نکته ضروری است که با توجه به علائم و انواع افسردگی گفته شده، وجود برخی از علائم در افراد، دلیل بر بیماری و اختلال نیست، بلکه هدف صرفاً شناسایی انواع افسردگی است و تشخیص بایستی صرفاً توسط افراد متخصص صورت گیرد.

### علل افسردگی

موارد متعدد و پرشماری به عنوان علل یا عوامل به وجود آورنده افسردگی ( که برخی شاید عوارض آن نیز محسوب شوند) مطرح شده‌اند که در اینجا به برخی از مهمترین آنها اشاره مختصری می‌شود.

- اتفاقات ناگوار و استرس‌های در هم شکننده، مثل از دست دادن دارایی در اثر سیل، زلزله و شرایط بحران  
- از دست دادن افراد مورد علاقه  
- خاطرات ناراحت کننده دوران کودکی و نوجوانی مثل مورد سوءاستفاده واقع شدن، یا تعاملات غلط کودک و والدین  
- جدایی از خانواده که از آن به عنوان غم غربت تعبیر می‌شود و در صورت عدم مداخله می‌تواند به افسردگی منجر شود.  
- طرد شدن از طرف اجتماع  
- ترس از شکست  
- ضعف جسمانی و خود پنداره در مورد بدن، لِهجه، پوشش و ...  
- افکار آرمانی یا کمال گرایی مفرط  
- نگرانی بیش از حد در مورد آینده  
- مصرف الکل و مواد مخدر  
- شکست شغلی و ورشکستگی  
- مورد تمسخر قرار گرفتن و یا تفکر خود انتقادی  
- وراثت، وجود والدین بیمار، افسرده و یا مبتلا به اختلالات روانی دیگر  
- تحریف‌های شناختی و دیدگاه منفی نسبت به خود کارآمدی مثل همه یا هیچ، تعمیم دادن غلط و ...  
- درماندگی آموخته شده و بروز این تفکر که هرگونه تلاشی برای حل مسائل، به شکست یا بن بست منتهی می‌شود.

### سن بروز و شیوع افسردگی

این اختلال تقریباً تمامی گروه های سنی را درگیر می‌کند و سن خاصی را برای شروع اختلال نمی‌توان ذکر کرد.  
علت این امر، آسیب‌پذیری روانی افراد به دلایل و علل مختلف یاد شده، در تمامی مراحل زندگی است.  
همان طور که قبلاً گفته شد، از این اختلال

در مرحله کودکی، به اختلال افسردگی دوران کودکی و یا اختلال دلبستگی واکنشی یاد می‌شود. افسردگی‌های دوران نوجوانی و جوانی، اغلب با رفتارهای ناسازگار و افت عملکرد تحصیلی مشخص می‌شود و شامل اختلال سازگاری با خلق افسرده می‌گردد. در دوران میانسالی نیز انواع دیگر افسردگی قابل تشخیص است.

در مقایسه با مشکلات روانی دیگر، این اختلال همراه با اختلالات اضطرابی، درصد زیادی از مردم را مبتلا می‌کند و به عبارت دیگر یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی محسوب می‌گردد.  
افسردگی معمولاً در زنان شایع‌تر از مردان است.

### برخی از راه‌های مقابله‌ای در انواع افسردگی

#### سوگ یا غم فقدان

- برای یادآوری شخص مورد علاقه از دست رفته، راه‌هایی ایجاد کنید. فعالیت‌هایی مثل خاطره نویسی برای تجدید خاطرات.  
- از نظر روحی خود را در مرکز توجه قرار دهید و سعی کنید شیوه‌هایی را که شخص از دست رفته برای موفقیت شما در نظر داشت، به یاد آورید و بر روی آنها کار کنید.  
- آینده‌ای پرامید را برای خود مجسم کنید، افکار و احساسات خود را به دیگران بگویید و اجازه دهید دیگران در این مقطع حساس زندگی با شما همراه باشند.  
- سعی کنید از نظر جسمی فعال مانده و به زیبایی‌های اطراف زندگی خود حساس باشید.  
- به هنگام سوگواری به دیگران کمک کنید، به صحبت‌های شخص سوگوار گوش دهید و در مورد فقدان با او صحبت کنید.  
- از قضاوت در مورد احساسات شخص به هنگام سوگواری خودداری کنید و سعی کنید احساسات آنها را بپذیرید و با آنان همدلی و همدردی کنید.  
- به شخص سوگوار اجازه دهید تا مطمئن شود در دسترس او هستید و اهمیت ارتباط حمایتی با او را مورد توجه قرار دهید.  
- خود را برای این موضوع که شخص سوگوار سوالات دشواری در مورد زندگی و مرگ خواهد داشت، آماده کنید.  
غم غربت یا افسردگی ناشی از دوری از خانواده  
- بپذیرید که به آن دچارید. واقع بینانه با آن روبرو شوید و بدانید که غم غربت پاسخی طبیعی به این احساس فقدان است.  
- با خواهر و برادر خود یا دوستی که او هم از خانه دور است، در این باره صحبت کنید.  
- چند وسیله آشنا و مانوس خود را از

خانه‌تان به محل جدید بیاورید تا حس تداوم به شما بدهند.

- سعی کنید در اطراف محیط جدید قدم بزنید و با آن بیشتر آشنا شوید. بدین ترتیب بهتر می‌توانید بر احساسات خود مسلط شوید.  
- از دیگران بخواهید شما را در کشف محیط تازه همراهی کنند. دوست یابی قدمی بزرگ در تخفیف غم غربت است.  
- با اعضای خانواده‌تان در تماس باشید، اما تلفن‌های خود را محدود کنید.  
- سعی کنید انتظارات خود را منطقی و واقع بینانه کنید. شما با تنظیم یک هدف کمال‌گرایانه، خود را به دردسر می‌اندازید.  
- کاری کنید. منتظر نشوید تا غم غربت، خود برطرف شود. سرگرمی‌هایی برای خود دست و پا کنید.

#### اختلالات خلقی فصلی

- نشانه‌های خود را با متخصص بهداشت روانی در میان بگذارید. داروهای ضد افسردگی، اغلب می‌تواند موثر باشد.  
- به منظور به دست آوردن حمایت و توجه خانواده و دوستان نزدیک، خودتان و آنها را در مورد ماهیت این اختلال آموزش دهید.  
- در فصل زمستان تا آنجا که ممکن است از نور استفاده کنید و از حضور در مکان‌های تاریک اجتناب نمایید.  
- وقتی دما مناسب است، اجازه دهید نور طبیعی از پنجره بتابد. دیوارها را با رنگ روشن نقاشی کنید، پرده‌های ضخیم را بردارید.  
- برای خودتان سرگرمی‌هایی پیدا کنید و تا پایان موقعیت فشارزا انرژی و توجه خود را به آن معطوف نمایید.  
- عبادت می‌تواند تأثیری آرام‌بخش بر بدنتان داشته باشد.  
- استفاده از روش‌های آرام‌بخشی برای کاهش تنش‌ها، می‌تواند کمک زیادی در اداره کردن فشار روانی بنماید.  
روش آرام‌سازی عضلانی یا تن آرامی را به طور روزانه تمرین کنید.  
راحت بنشینید، چشمانتان را ببندید، تمام عضلات خود را به صورت عمیق آرام و رها نمایید و حالت آرامش را حفظ کنید. از طریق بینی نفس بکشید.  
به موازات بیرون دادن نفس در مورد کیفیت تنفس خود فکر کنید و واژه‌ای (مثلاً عدد یک) را به طور آرام برای خود تکرار کنید. از طریق تمرکز بر تکرار واژه، جلوی حواس‌پرتی توسط افکار پراکنده را بگیرید. این عمل را ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید. بعد از تمرین، سریع و ناگهانی بلند نشوید و با چشمان باز چند دقیقه بنشینید.

## راه‌های مقابله‌ای در مواجهه با انواع افسردگی‌ها

- علت افسردگی خود را مورد بررسی قرار دهید و در صورت امکان به منظور برطرف نمودن عامل، از حمایت خانواده و دوستان بهره‌مند شوید.

- افکار منفی خود را شناخته و آنها را با افکار مثبت تعویض کنید و بر تجارب مثبت خود تمرکز نمایید.

- فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه و بر روی آن کار کنید.

- از نظر اجتماعی فعال باشید.

- سعی کنید برای خود اهداف واقع‌گرایانه‌ای انتخاب کنید و از تمرکز بر روی اهداف بلند مدت یا دور از دسترس و آرمانی اجتناب نمایید.

- تنهایی (فیزیکی و روانی) و بیکاری، هر دو عامل هجوم افکار منفی هستند. سعی کنید برای رفع این دو موقعیت برای خود برنامه‌ریزی‌هایی داشته باشید.

- بپذیرید که هر کس توانایی‌های خاص خود را دارد و به ویژگی‌ها و اعمال مثبت خود توجه کنید.

- سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید.

- به هنگام بیان خشم، جرأت داشته باشید. - برای کاهش تنش، بهبود وضعیت گوارش، ایجاد آرامش و احیانا بهبود خواب خود، ورزش کنید به ویژه ورزش‌های پرتحرک و مفرح مثل شنا.

- از موقعیت‌های فشارزای قابل اجتناب، دوری کنید.

- با انتخاب اهداف کوچک روزانه و سعی در عمل به آنها، به برنامه روزمره خود شکل دهید.

- به خود اجازه تجربه کردن احساسات خود را بدهید. اگر به گریه کردن نیاز دارید، گریه کنید.

- کاغذی بردارید و چگونگی احساس و تفکر خود را یادداشت نمایید. این روش راهی مطمئن برای تجربه احساسات خودتان است. - از نگهداری احساسات خود در درون‌تان خودداری کنید. سعی کنید با افراد دلسوز و مورد اعتماد و با تجربه درد دل کنید.

- یک تیم از افراد حمایت‌کننده یاری‌گر برای خود فراهم کنید، شامل هر کسی که می‌تواند حمایت‌کننده، تشویق‌کننده و متعادل‌کننده باشد.

- با هر گونه خودگویی منفی که ممکن است به خودتان داشته باشید، مبارزه کنید.

- از نتیجه‌گیری‌ها و فرضیه‌سازی‌های شتابزده خودداری نمایید.

- اگر علائم افسردگی ادامه یافت، حتماً از کمک‌های حرفه‌ای و تخصصی (دارویی و

مشاوره‌ای) استفاده کنید.

## چگونه می‌توان به یک فرد افسرده کمک نمود؟

- مهمترین عامل در کمک به یک فرد افسرده، حمایت

کننده بودن است. شکیبایی فرد حمایت‌کننده بسیار مهم است.

- بسیار مهم است که به شخص فرصت دهید تا دریابد که نگران او هستید و می‌خواهید به او کمک کنید.

- سرزنش شخص به خاطر افسردگی،

کوشش در جهت ترک سریع افسردگی و سایر روش‌های مداخله‌ای غیراصولی وضع را بدتر می‌کند.

- به فرد افسرده نگویید که می‌دانید او چه احساسی دارد، زیرا ممکن است این امر او را نسبت به شما خشمگین کند.

- در هنگام برخورد با شخص افسرده می‌توانید از گوش دادن به صحبت‌های وی تا تشویق او برای دنبال کردن کمک‌های حرفه‌ای کمک کنید.

اطلاعاتی در مورد دارو درمانی افسردگی:

- با مصرف دارو، به هنگام احساس بهبودی تمایل به قطع درمان وجود دارد، در صورتی که دارو، درمان کوتاه مدت به وجود نمی‌آورد و برای ۸ تا ۱۲ ماه و حتی بیشتر و با نظر پزشک مصرف دارو باید ادامه یابد.

- داروی ضد افسردگی اعتبارآور نیست و چنانچه دقیقاً بر اساس تجویز پزشک مصرف شود، قطعاً اثر درمانی موثری دارد.

- همانطور که انتخاب یک لباس نیاز به «پرو» کردن و بررسی تناسب آن با بدن دارد، در مورد داروهای ضد افسردگی نیز ممکن است با تجویز مقدماتی، بیمار نتیجه مورد انتظار خود را نگیرد و نیاز به تغییر و تعدیل داروها باشد.

این امر نباید امید بیمار را نسبت به دارو درمانی از بین ببرد و او را از مراجعه مجدد و پیگیری درمان، بازدارد.

- اگر دوره درمان افسردگی به طور کامل طی نشود و در میانه راه مصرف داروها قطع شود،

همه ما گاهی احساس دل‌تنگی و غم می‌کنیم. این احساس‌ها جزء طبیعی موجود انسانی است.

## احتمال

عود مجدد افسردگی به مراتب بیشتر از زمانی است که دوره کامل شود.

داروهای ضد افسردگی مانند بسیاری از داروهای دیگر ممکن است عوارض جانبی خفیف و گذرای داشته باشند.

این عوارض قابل کنترل بوده و با گذشت زمان ناپدید می‌شوند.

## نکته مهم:

توجه داشته باشید که بر اساس بررسی‌های انجام شده ترکیب دارو درمانی با روان‌درمانی، موثرترین شیوه درمان است.

اگر چه داروها به بهبود نشانه‌های افسردگی کمک می‌کنند، ولی نمی‌توانند حوادث، افکار یا رفتارهایی را که موجب مشکلاتی برای شما شده‌اند، تغییر دهند.

روان‌درمانی به شما کمک می‌کند تا نگرانی‌های خود را کشف و حل و فصل نمایید.

برای بهبود احساس ارزشمندی، مهارت‌های ارتباطی و راهبردهای کنترل حوادث فشارزا ممکن است روان‌درمانی فردی، گروهی یا خانواده درمانی به شما پیشنهاد شود. بنابراین روند درمان خود را جدی بگیرید.

برگرفته از روزنامه رسالت



# رنگ و جلوه آرای رنگ مجتمعی

● رضا سخن سنج

هنرمندان مزین شود از این رو مسئولان مجتمع رعد، با ارسال دعوتنامه، اطلاع‌رسانی عمومی و تبلیغات محیطی از هنرمندان نقاشی و گرافیک و کارآموزان کلاس‌های نقاشی و حتی شهروندان عادی که هیچ سابقه و تجربه هنری در زمینه نقاشی نداشتند، دعوت کردند، در این مراسم شرکت کنند و با تهیه تی‌شرت و رنگ‌های مخصوص، طرح‌ها و نقش‌های مورد نظرشان را بر روی لباس‌ها خلق کنند به راستی آنچه در این جشنواره مشاهده شد ریشه ذوق و هنر ایران و ایرانی داشت.

در این شب از هر سن و گروهی در جشنواره حضور داشتند هر چند حضور جوانان بیشتر به چشم می‌آمد اما طرح‌ها و تصاویر نامنظمی هم که کودکان و نوجوانان می‌کشیدند یا دقت و حوصله‌ای که کهنسالان در رسم نقاشی‌هایشان به خرج می‌دادند بر اجرای یک برنامه فراگیر و موفق دلالت داشت.

اوج مراسم در این حضور گسترده و مردمی زمانی بود که مجری مراسم مزایده را برگزار می‌کرد اغلب کسانی که با پرداخت وجه، لباسی خریداری کرده و با صرف وقت آن را

و در برگزاری مسابقه فراخوان اینترنتی ارسال طرح‌های قابل چاپ روی تی‌شرت با همکاری وب سایت تخصصی ریتون، یکی از برنامه‌های جانبی جشنواره میهمانی رنگ‌ها اجرا کردند که در مدت یک ماه فرصت ارسال آثار، ۱۶۰ هنرمند طراح و گرافیست به استقبال آن شتافتند.

از آنجا که داوری این مسابقه به شبکه طراحان گرافیک ایران واگذار شده بود این شبکه ۳ نفر از استادان رشته گرافیک به نام‌های استاد مهدی محمدی، استاد نجم‌الدین فرخ‌پار و استاد هیوا پاشایی را به عنوان اعضای هیأت داوران انتخاب و معرفی کرد. هیأت داوران از میان ۵۲ اثر راه یافته به مرحله داوری، آثار برگزیده و برتر را از جهات، توجه به فرهنگ ملی و ایرانی، قابلیت اجرا، ایده‌پردازی و خلاقیت، انتخاب و معرفی کردند.

برندگان این مسابقه در شب پایانی جشنواره مورد تشویق و قدردانی مسئول مجتمع رعد قرار گرفتند و جوایز نفیسی به برندگان اهدا شد.

جشنواره میهمانی رنگ‌ها دلیل محکمی بود تا یک برنامه فرهنگی و هنری با حضور

جشنواره رنگ‌ها عبارتی بود که از نیمه‌های بهار تا تابستان ورد زبان اغلب دست‌اندرکاران رعد بود هر کس در آن ایام سری به مجتمع رعد می‌زد، محال بود مطلبی از این مراسم نشنیده باشد.

دومین تجربه جشنواره میهمانی رنگ‌ها مراسمی فرهنگی و هنری بود که به مدت ۲ شب در نیمه تابستان برگزار شد. در این مراسم که ماه‌ها تدارک و برگزاری آن حجم وسیعی از کار و تلاش گروه همیاری جوانان و کارکنان رعد را به خود اختصاص داد، بسیاری از هنرمندان در مراحل مختلف آماده‌سازی و برگزاری مراسم همکاری کردند. همکاری انجمن‌های تخصصی طراحی و گرافیک که با پذیرش مشارکت در فرآیند آماده‌سازی مراسم آغاز شد تا پایان مراسم ادامه یافت از آن جمله می‌توان به خدمات شبکه طراحان گرافیک ایران اشاره کرد که مسئولیت تهیه و چاپ اغلب اقلام تبلیغات این مراسم را به صورت رایگان بر عهده گرفت

گزارش



نقاشی کرده بودند به صورت داوطلبانه و رایگان به برگزار کنندگان اهدا می کردند و مجری با تسلط کافی آن لباس را به بالاترین قیمت و با نیت کمک نیکوکارانه فروش می رساند و تمام درآمد حاصل از فروش لباس ها به امر آموزش و توان بخشی معلولان جسمی - حرکتی اهدا می شد.

در بخشی از مزایده همین جشنواره بود که طرح « سر اسب » مهرداد معظمی کارآموز کارگاه نقاشی مجتمع رعده که مدت ها است به بیماری فلج مغزی شدید (CP) مبتلا است، بالاترین قیمت فروش جشنواره را به خود اختصاص داد.

از دیگر مناظر جالب توجه حضور مهندس میامی و همسرشان بود که این دو عزیز با وجود آنکه سن و سالی را پشت سر گذاشته بودند، بسیار جدی و با حوصله سرگرم رسم تخیلات ذهنی خویش بودند به گونه ای که توجه دیگر شرکت کنندگان و بازدیدکنندگان را به خود جلب کرده بود.

در نهایت ۲ شب تلاش بی وقفه ده ها نفر از داوطلبان و پرسنل رعده لحظات تکرار نشدنی و خاطره انگیزی را برای شهروندان نیکوکار پدید آورد. یافته های نظرسنجی از بازدیدکنندگان بیانگر آن است که ۹۶ درصد بازدیدکنندگان از موضوع جشنواره رضایت دارند و ۹۰ درصد کیفیت برگزاری جشنواره را تأیید کردند. همچنین ۹۳ درصد زمان برگزاری را مناسب مناسب تشخیص دادند و حدود ۹۵ درصد نوع مدیریت و رفتار برگزار کنندگان جشنواره رضایت بخش اعلام کردند.

برگزاری این جشنواره با تمام تنگناهای اجرایی، تجارب ارزنده ای را برای برگزار کنندگان به همراه آورد و کیفیت مدیریت برنامه های پر مخاطب با استقبال گسترده را ارتقاء بخشید.

دوستاناران مجتمع رعده با برنامه ریزی دقیق تر و تدارک مناسب تر سعی می کنند سومین جشنواره را به مراتب شایسته تر از آنچه در دومین جشنواره برگزار شده ارائه دهند. بدیهی است منتظر ملاقات تک تک شهروندان نیکوکارانه در برنامه بعدی هستیم.

# کسب مقام قهرمانی کارآموزان رعد در رقابت‌های ورزشی دانش‌آموزان کشور

فاطمه بهمنی و سپیده نظری توان‌یابان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، به ترتیب مقام اول و سوم رقابت‌های ورزشی دانش‌آموزان نابینا و معلولان جسمی حرکتی سراسر کشور در رشته شطرنج را کسب کردند.

به گزارش روابط عمومی مجتمع رعد، فاطمه بهمنی و سپیده نظری از توان‌یابان این مجتمع موفق شدند در دوازدهمین دوره رقابت‌های ورزشی دانش‌آموزان نابینا و معلولان جسمی حرکتی کشور در رشته شطرنج، مقام اول و سوم را کسب کنند. در این دوره از رقابت‌های ورزشی که از تاریخ ۱۷ تا ۲۱ تیر ۱۳۸۹ در مجتمع تربیت بدنی نصیبه تهران برگزار شد، تیم‌های ورزشی سراسر کشور در ۶ رشته بوچیا، شودان، دو و میدانی، پینگ‌پنگ، گلبال و شطرنج به رقابت پرداختند.

تیم‌های استان اصفهان، تهران و همدان به ترتیب مقام اول تا سوم این مسابقات را کسب کردند. همچنین به محمد رضا کاری، نفر سوم مسابقات آسیایی بوچیا و نفر اول این دوره از مسابقات بدلیل اهداء مدل خود به برگزارکنندگان، به رسم یادبود هزینه سفر حج عمره تقدیم شد. نشریه توان‌یاب مجتمع رعد در شماره قبل خود مصاحبه مفصلی با این ملی‌پوش کشورمان انجام داده بود.

شایان ذکر است، دوازدهمین دوره از رقابت‌های ورزشی دانش‌آموزان سراسر کشور، به میزبانی اداره آموزش و پرورش استثنائی شهر تهران برگزار شد.

به دنبال آغاز فعالیت‌های ورزشی - آموزشی مجتمع رعد در رشته‌های بوچیا و پینگ‌پنگ، نخستین دوره مسابقات ورزشی ویژه کارآموزان توان‌یاب برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد به منظور تقویت روحیه و انگیزه کارآموزان رعد، نخستین دوره مسابقات ورزشی این مجتمع با عنوان جام رمضان برگزار شد. در این دوره از مسابقات که ۱۲ نفر از کارآموزان در دو بخش ایستاده و نشسته شرکت کرده بودند در قالب دو گروه ۶ نفره به‌صورت دوره‌ای به رقابت پرداختند و پس از انجام مرحله مقدماتی، بازی‌ها به‌صورت حذفی ادامه پیدا کرد.

در پایان این رقابت‌ها، نفرات برتر به ترتیب زیر معرفی شدند:

**آقای امید محمدی نفر اول**

**آقای امید تبریزی نفر دوم**

**آقای امید حاجی آقایی و خانم سمیرا حسینی‌نیا مشترکاً مقام سوم**

را کسب کردند. در پایان این مسابقات جوایز، مدال‌ها و کاپ مسابقات

توسط آقایان مهندس لواسانی عضو هیأت مدیره و

مهندس هاشمی قائم مقام

مدیرعامل به نفرات برتر

اهدا شد.

## نخستین دوره مسابقات ورزشی مجتمع رعد با نام جام رمضان برگزار شد





## ۳۴ کیلومتر شنا بدون دست و پای طبیعی



پاریس: شناگر کم‌توان جسمی اهل فرانسه موفق شد بدون داشتن دست و پای طبیعی طول کانال مانش را با شنا طی کند!

فیلیپ کریزون ۴۲ ساله پس از شنا کردن مسافت ۳۴ کیلومتری کانال مانش در مدت ۱۴ ساعت به شمال فرانسه رسید. این شناگر ۱۶ سال پیش هنگام کار روی پشت بام دچار برق گرفتگی شد و پزشکان مجبور شدند دست‌ها و پاهای او را قطع کنند.

فیلیپ کریزون تصور می‌کرد، طی کردن کانال مانش ۲۴ ساعت طول می‌کشد و به همین خاطر اکنون بسیاری شنای این مسافت در ۱۴ ساعت را یک رکوردشکنی برای کم‌توان‌های جسمی می‌دانند.

این شناگر فرانسوی برای این رکوردشکنی هفته‌ای ۳۵ ساعت تمرین داشته است. کانال مانش، قسمتی از اقیانوس اطلس است که در شمال فرانسه و جنوب انگلیس قرار دارد.

برگرفته از روزنامه همشهری

## اولین دوره آموزش ورزش بوچیا در مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد آغاز شد

اولین کلاس آموزشی ورزش بوچیا (ویژه توان‌یابان) با مربی‌گری مهدی خزایی، مدرس رسمی ورزش بوچیا در مجتمع رعد برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد؛ در این کلاس آموزشی که با حضور ۴ نفر از توان‌یابان روز یکشنبه ۱۳ تیر در مجتمع برگزار شد، مهدی خزایی ضمن معرفی این رشته ورزشی، شیوه کلی بازی بوچیا را تشریح کرد.

ایشان ورزش بوچیا را بدلیل بالابردن تمرکز فردی و تعادل روانی، تقویت هماهنگی بیشتر میان حواس، تقویت مهارت‌های حرکتی و افزایش مشارکت اجتماعی در معلولان و جانبازان بسیار سودمند برشمرد و افزود: این کلاس‌ها از بهترین کلاس‌های ورزشی برای توان‌یابان محسوب می‌شود.

مربی باشگاه پیام، با اشاره به استقبال خوب توان‌یابان مجتمع رعد در اولین دوره از برگزاری آموزش ورزش بوچیا، اظهار امیدواری کرد توان‌یابان این مجتمع نیز بتوانند با شرکت در این کلاس آموزشی، روزی آمادگی لازم برای حضور در مسابقات کشوری و جهانی را کسب کنند.

خزایی ضمن تأکید بر برگزاری منظم جلسات تمرین هفتگی، می‌افزاید: بسته به هدف ورزشکاران تعداد جلسات تمرین تعیین می‌شود. برای کسانی که می‌خواهند این ورزش را در سطح قهرمانی و ملی دنبال کنند شرکت در ۳ جلسه تمرین صبح و عصر لازم و ضروری است اما برای افرادی که می‌خواهند از اثرات یک فعالیت ورزشی لذت ببرند هفته‌ای ۲ جلسه مناسب به نظر می‌رسد.

وی با ابراز خرسندی از آغاز آموزش این ورزش در مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، اظهار داشت: بعد از باشگاه پیام، آسایشگاه کهریزک و آموزشگاه پسرانه سروش، مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد چهارمین مرکزی است که این رشته ورزشی را به توان‌یابان جسمی حرکتی آموزش می‌دهد و از آنجایی که می‌بایستی قبل از آموزش و تمرین، ورزشکاران سطح‌بندی و کلاس‌بندی شوند از این فرصت استفاده می‌کنم و از تمام کارآموزان و علاقه‌مندان دعوت می‌کنم با ثبت نام در این کلاس‌ها، سرزندگی و نشاط ورزشی را تجربه کنند.

شایان ذکر است مسؤولان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد در ادامه بازنگری در محتوای فعالیت‌های آموزشی، توجه جدی به امر ورزش توان‌یابان را در دستور خود قرار دادند و آموزش ورزش بوچیا نخستین گام در مسیر اجرایی شدن تصمیمات به حساب می‌آید.



# دانشجویان در این مؤسسات با فرآیند مددکاری آشنا شوند

مصاحبه: سمیه براتزاده

اختیار آنها قرار دهند و از نتایج پژوهشی آنها استفاده کنند، کمک زیادی به جامعه معلولان کرده‌اند.

در کشور ما موضوع معلولیت‌ها زیاد مورد توجه قرار نمی‌گیرد، چون اکثر رسانه‌ها مخصوصاً تلویزیون و رادیو کمتر به مسایل معلولان پرداخته‌اند. بیشتر تمایل این است که افراد را با حالت عادی و طبیعی نشان بدهند، به همین دلیل مردم وقتی یک معلول می‌بینند، جا می‌خورند، زیرا در این زمینه فرهنگ‌سازی نشده است. برای این کار تعامل هرچه بیشتر دانشگاه‌ها و مراکز مثل مراکز نیکوکاری رعد که در واقع یک سری خدمات ارائه می‌دهند، مفید است. این مراکز می‌توانند مسائل جامعه معلولان خود را در اختیار پژوهشگران قرار دهند و پژوهشگران نیز نتایج پژوهش‌شان را به آنها عرضه کنند تا بر اساس آن بتوانند خدمات بهتری ارائه دهند.

ما بیشتر از چهار یا پنج سایت مشخص برای جامعه توان‌یابان یا معلولان نداریم و سایت‌های

دیگر، با این سایت‌ها مرتبط هستند، تازه هیچ‌کدام از آنها هم به معلولان جسمی - حرکتی ارتباط ندارد؛ مثلاً بیماران سرطانی جزو این افراد محسوب نمی‌شوند، در حالی که می‌توانیم همه آنها را جزو افراد دارای معلولیت (disability) قرار دهیم.

جامعه معلولان ما حدود سه میلیون نفر است، ولی خدماتی که ارائه می‌شود، برای یک جامعه سه یا چهار هزار نفری مناسب

چه مشکلاتی برای بچه‌ها ایجاد می‌کند. البته چیزی که بیشتر می‌تواند نقش داشته باشد، مشاوره‌های ژنتیک است. مثلاً اختلال اُتیسم بخش عمده مشکلات مادرزادی را تشکیل می‌دهد؛ در حالی که بیشتر خانواده‌ها

**اگر مراکز نیکوکاری بتوانند  
پایان‌نامه‌های دانشجویان  
کارشناسی ارشد یا دکترا  
یا حتی دوره‌های کارورزی را برای  
دانشجویان دوره لیسانس  
تعریف کنند و بودجه علمی یا  
پژوهشی در اختیار آنها قرار  
دهند و از نتایج پژوهشی آنها  
استفاده کنند، کمک زیادی به  
جامعه معلولان کرده‌اند.**

نمی‌دانند که با یک مشاوره ژنتیک می‌توانند از بروز این بیماری پیشگیری کنند.

تعامل مراکز نیکوکاری و علمی چه تأثیری بر بهبود ارائه خدمات به معلولان دارد؟

تأثیر بسیار زیادی دارد؛ اگر مراکز نیکوکاری بتوانند پایان‌نامه‌های دانشجویان کارشناسی ارشد یا دکترا یا حتی دوره‌های کارورزی را برای دانشجویان دوره لیسانس تعریف کنند و بودجه علمی یا پژوهشی در

بازدید گروهی از دانشجویان رشته مشاوره دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، فرصتی فراهم آورد تا با دکتر آناهیتا خدابخشی کولایی،

مسئول این گروه دانشجویی گفت‌وگو کنیم. ایشان استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی و در ضمن مشاور خانواده و زوج درمانگر هستند.

دکتر خدابخشی عضو انجمن بین‌المللی خانواده درمانی (IFIN) نیز هست. آنچه در ادامه می‌خوانید حاصل این مصاحبه است.

بازدید از مؤسسات خیریه چه نقشی در ارتقای کیفیت آموزش دانشجویان دارد؟

این کار باعث می‌شود بین دانشجویان تعامل برقرار شود، ضمن اینکه با فرآیند کار نیز آشنا می‌شوند. چنانچه مؤسسات خیریه، بخش‌های آموزشی یا کارورزی هم داشته باشند، می‌توانند از نیروهای دانشجو برای این کار استفاده

کنند که قطعاً برای هر دو طرف مفید است. آیا مشاوره‌های روان‌شناسی، در پیشگیری از معلولیت‌های مادرزادی می‌توانند مؤثر باشند؟

بله، ولی بیشتر از آن اطلاع‌رسانی به‌موقع درباره مشکلات بیماری‌های مادرزادی اهمیت دارد، یعنی انتقال یک‌سری اطلاعات از طریق رسانه‌ها و کلاس‌های آموزشی به جامعه، در مورد اینکه اختلالات مادرزادی در بزرگسالی



است و هیچ تناسبی با جامعه‌ای با این حجم ندارد.

□ آیا برگزاری دوره‌های کارورزی در مجتمع‌های نیکوکاری رعد، در افزایش سطح مهارت‌های دانشجویان مؤثر است؟

■ اگر منظور تان این است که دانشجویان ما یا دانشجویان سایر دانشگاه‌ها، دوره کارورزی خود را در این مراکز بگذرانند، بله، حتماً. مثلاً، می‌شود در دفتر ارتباط با صنعت دانشگاه آزاد شرایطی برای کارورزی دانشجویان فراهم کرد که برای مراکز نیکوکاری هم درآمدا باشد.

در مرکز پزشکی رازی تهران، مرکز روان‌پزشکی روزبه و مرکز دانشگاه آزاد واحد رودهن و واحد علوم تحقیقات واحد جنوب یک بودجه برای کارورزی دانشجویان در نظر گرفته شده که به حساب این مؤسسات واریز می‌شود تا دانشجویان همراه با مربیان، دوره کارورزی خود را در رشته‌های روان‌شناسی، روان‌شناسی بالینی یا مشاوره بگذرانند. ما در دانشگاه علوم بهزیستی، رشته‌ای به نام مشاوره توان‌بخشی داریم، اما دانشجویان برای گذراندن دوره کارورزی مشکل دارند.

□ اساساً، رشته مشاوره توان‌بخشی یعنی چه؟

■ مشاوره توان‌بخشی پلی است بین مشاوره و توان‌بخشی که بیشتر خدمات آن نیز به افراد معلول اختصاص دارد. مجتمع‌های نیکوکاری می‌توانند با دانشگاه‌های دولتی یا غیردولتی قرارداد یا تفاهم‌نامه‌ای امضا کنند، مبنی بر اینکه این دانشگاه‌ها دانشجویان خود را برای گذراندن دوره کارورزی به این مراکز بفرستند. ببینید، دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توان‌بخشی بعد از فارغ‌التحصیل شدن از دانشگاه بهزیستی، برای کار در رشته خود با مراجعان معمولی ارتباط دارد، البته مراجعان معمولی هم در حوزه کار آنها می‌گنجند، ولی دانشجویان فارغ‌التحصیل توان‌بخشی است و مراجعه‌کننده او باید معلول باشد؛ این دانشجو باید با مشکلات و مسایل معلولان، احساس و افکار و نگاهی که آنها به خود و افکارشان دارند، آشنا شود.

امروز وقتی تعدادی از دانشجویان ما وارد کلاس نقاشی شدند، چند نفر از بچه‌های معلول خوششان نیامد و گفتند ما دوست نداریم کسی از ما بازدید کند.

حق با آنهاست، ولی اگر دانشجویان بیشتر رفت و آمد کنند و روابط

بیشتر داشته باشند و خدمات آنها باعث نگاه مثبت معلولان به خود و خودپنداریشان شود، دیگر چنین مشکلاتی ایجاد نمی‌شود. از طرف دیگر، دانشجویی که کارورزی خود را در این مؤسسات می‌گذراند، بعدها خودش مبلغ مراکز نیکوکاری خواهد شد. مراکز نیکوکاری پیوند بین اجتماع و مؤسسات و نهادهای تخصصی و دولتی هستند.

□ چرا این مؤسسه را برای بازدید انتخاب کردید؟

■ مؤسسه رعد نسبت به مؤسسات دیگر معروف‌تر است. من شخصاً از طریق اینترنت با این مرکز آشنا شدم. قبلاً هم جزوه‌ها و بروشورهایی از اینجا دریافت کرده بودم.

سال گذشته، برای اولین بار دانشجویان دانشگاه تربیت معلم، برای گذراندن بازپروری حرفه‌ای و توان‌بخشی، از این مرکز بازدید کردند و گزارشی که به من دادند، نشان می‌داد که از این بازدید خیلی رضایت دارند؛ این بازدید باعث شد که این مرکز برای بازدید مجدد مورد توجه قرار بگیرد. به همین علت برای درس مددکاری هم مراجعه کردیم

و قرار شد دانشجویان در این مؤسسات با فرآیند مددکاری آشنا شوند.

اطلاع‌رسانی و معرفی رعد از مراکز دیگر خیلی بهتر است، ضمن اینکه دانشگاهی‌ها این روزها بیشتر از طریق سایت‌ها با یکدیگر و این مراکز آشنا می‌شوند. گستردگی رعد و وجود شعبات مختلف نیز باعث شد که من این مرکز را انتخاب کنم.

□ نظر شما در مورد سایت رعد چیست؟  
■ قسمت پژوهشی اطلاعات سایت قوی نیست و اطلاعات مربوط به کتاب‌های مختلف در زمینه معلولیت موجود نیست. من به عنوان یک بازدیدکننده سایت، انتظار اطلاعات بیشتری داشتیم؛ مهمتر اینکه این اطلاعات به روز هم نیست.

پیشنهاد من این است که در این زمینه فراخوانی داده شود، مبنی بر اینکه کسانی که کتاب یا جزوه‌ای نوشته و یا پژوهشی در این زمینه کرده‌اند، گزارشش را به سایت معرفی کنند.



گفت و گو

# ارتباط با توان یابان باید منطقی و بدون حس ترحم بی مورد باشد.

علی پهلوان مدیرعامل مؤسسه کاشانه مهرکاشانه (کمک)

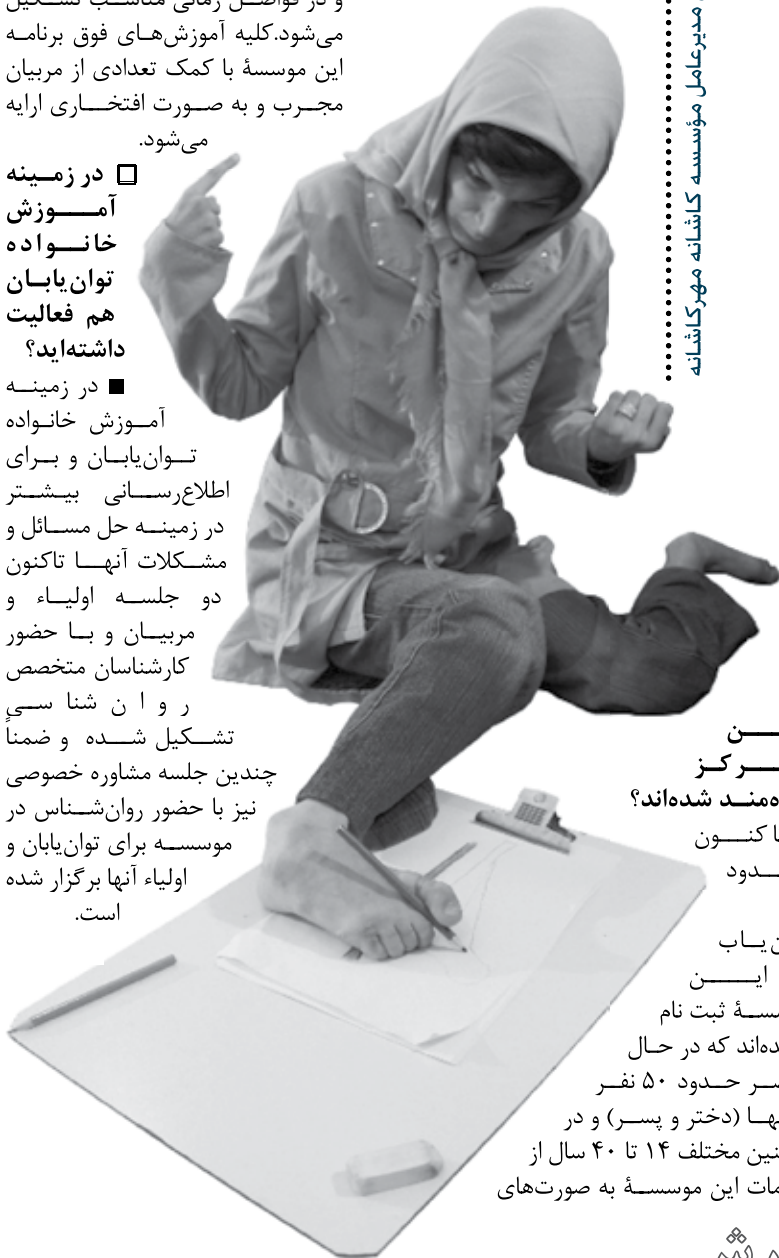
مختلف بهره‌مند می‌شوند. سرویس‌دهی به عزیزان معلول به صورت ۱۰۰ درصد رایگان و از ساعت ۸ تا ۱۴/۳۰ و در یک شیفت انجام می‌شود.

□ فعالیت‌های فوق برنامه یا جانبی آن مرکز در چه محورهایی ارائه می‌شود؟

■ آموزش‌های فوق برنامه این موسسه عبارت از: زبان انگلیسی، روان‌شناسی، نقاشی، تغذیه و بهداشت، هنرهای دستی شامل: جعبه‌سازی (کادویی)، روبان دوزی و طراحی روی پارچه مهارت‌های فردی، فن بیان، یوگا، تئاتر و نمایش، کتابخوانی و کاردرمانی است. که در حال حاضر ۷ کلاس مربوط به آموزش زبان انگلیسی، روان‌شناسی، نقاشی، تغذیه و بهداشت و طراحی و روبان دوزی به مدت دو روز در هفته و در فواصل زمانی مناسب تشکیل می‌شود. کلیه آموزش‌های فوق برنامه این موسسه با کمک تعدادی از مربیان مجرب و به صورت افتخاری ارائه می‌شود.

□ در زمینه آموزش خانواده توان یابان هم فعالیت داشته‌اید؟

■ در زمینه آموزش خانواده توان یابان و برای اطلاع‌رسانی بیشتر در زمینه حل مسائل و مشکلات آنها تاکنون دو جلسه اولیاء و مربیان و با حضور کارشناسان متخصص روان‌شناسی تشکیل شده و ضمناً چندین جلسه مشاوره خصوصی نیز با حضور روان‌شناس در موسسه برای توان یابان و اولیاء آنها برگزار شده است.



این مرکز بهره‌مند شده‌اند؟

■ تاکنون حدود ۷۰

توان یابان در این موسسه ثبت نام شده‌اند که در حال حاضر حدود ۵۰ نفر از آنها (دختر و پسر) و در سنین مختلف ۱۴ تا ۴۰ سال از خدمات این موسسه به صورت‌های

روزی که فرزندان مرحوم حاج محمد فرزانه منزل پدر مرحومشان را که ساختمانی به سبک معماری قدیم است، به صورت موقت در اختیار مؤسسه کاشانه مهرکاشان قرار می‌دادند، شاید تصور نمی‌کردند این بنای ۶۰۰ مترمربعی با ۱۰ اتاقی که در خود جای داده به زودی برای آموزش معلولان جسمی حرکتی کوچک به نظر برسد و از این رو بود که مسوولان را به فکر ساخت بنای دیگری افتادند. اواخر سال گذشته بود که کلنگ احداث ساختمان جدید مؤسسه در قطعه زمین به مساحت ۸۵۰۰ متر مربع به زمین زده‌شد.

توجه شما را به مصاحبه مدیرعامل این موسسه جلب می‌کنیم.

□ ضمن معرفی اجمالی کاشانه مهر کاشان تاریخچه مختصری از چگونگی تاسیس این مرکز بیان فرمائید؟

■ موسسه نیکوکاری کاشانه مهر کاشان موسسه خیریه‌ای است که از ۲۷ آذر ۱۳۸۷ با همت و تلاش تعدادی از مسوولان موسسه توسعه کاشان که از همشهریان کاشانی مقیم تهران هستند و با الگوبرداری از خدمات موسسه نیکوکاری رعد تهران و همراهی و حمایت مسوولان موسسه نیکوکاری رعد الغدیر تأسیس شد هدف این موسسه آموزش و توان بخشی معلولان جسمی حرکتی (دختر و پسر) بالای سن ۱۴ سال با رویکرد کمک به اشتغال توان یابان است.

□ در کاشانه مهر کاشان چه نوع خدماتی به کارآموزان و مددجویان ارائه می‌شود؟

■ این موسسه خدمات آموزشی خود را در سه گروه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای (با مجوز سازمان فنی حرفه‌ای و اعزام مربی از طریق آن مرکز) و آموزش‌های فوق برنامه و سوادآموزی معلولان بی‌سواد ارائه می‌دهد. آموزش‌های فنی حرفه‌ای این موسسه در حال حاضر شامل دوره‌های مختلف کامپیوتر، خیاطی و عروسک‌دوزی است.

تا کنون سه دوره windows مقدماتی، یک دوره excel، power point، word و دو دوره نازک‌دوزی و راسته‌دوزی خیاطی را برگزار کرده است و توان یابان این مرکز شش دوره آموزش را با موفقیت به پایان رسانده‌اند. آموزش سوادآموزی این موسسه نیز با همکاری یکی از آموزگاران خدوم آموزش و پرورش کاشان و با حضور سه توان یاب معلول بی‌سواد و در مقاطع سنی متفاوت انجام می‌گیرد این آموزش در فصل تابستان همه روزه و در فصول دیگر ۱۵ روز در ماه برگزار می‌شود.

□ تا کنون چه تعداد کارآموز از خدمات



### □ آیا با نهادهای اجتماعی در زمینه حل مشکلات مددجویان تعامل و همکاری دارید؟

■ این موسسه تا کنون با رایزنی با برخی نهادها و موسسات و مراکز درمانی که به طریقی قادر به حل مشکلات توان‌یابان یا خانواده آنان بوده‌اند، اقداماتی انجام داده و خود را ملزم به ادامه انجام این روند در جهت ایجاد آرامش و آسایش بیشتر آنها و پیشگیری از تشدید معلولیت توان‌یابان که بالطبع انجام این امور در ارتقاء سطح آموزش آنها نیز موثر است، می‌داند. از جمله این اقدامات، ارجاع توان‌یابان به آزمایشگاه‌های معتبر در سطح شهر و معرفی آنها به پزشکان و متخصصان چشم پزشکی، دندان پزشکی، روان‌شناسی و انجام معاینات دوره‌ای توان‌یابان توسط پزشکان در محل موسسه بوده است.

### □ مزیت‌های نسبی موسسه کاشانه مهر کاشان چیست و برای فراگیر شدن آنها چه توصیه‌ای برای دیگر مراکز دارید؟

■ مزیت این موسسه و یا موسساتی از این قبیل در حقیقت کاری فراتر از موسسات دولتی در جهت ارتقاء سطح آموزش حرفه‌ای توان‌یابان و هموار نمودن زمینه اشتغال آنها با کمک و حمایت خیرین و با بهره‌مندی از کلیه خدمات مراکز دست‌اندرکار است. □ در زمینه اشتغال مددجویان چه

### عملکردی داشته‌اید؟

■ این موسسه با توجه به نوپا بودن و عدم گذراندن آموزش‌های فنی حرفه‌ای ( کامپیوتر و...) و بعد از برگزاری دو دوره کامل خیاطی نازک‌دوزی و راسته دوزی با مجهز کردن کارگاه خیاطی خود اولین قدم را در جهت تشکیل کارگاه خیاطی تولیدی برای تهیه انواع البسه کارگاهی، بیمارستانی، و... برداشته است.

### □ با توجه به تجارب شما، یک مددجوی توان‌یاب چه انتظاراتی از مراکز نظیر رعد باید داشته باشد؟

■ توان‌یابانی که با محدودیت‌های حرکتی متفاوت و با مشکلات عدیده در اینگونه مراکز پذیرفته می‌شوند از مراکز از این قبیل انتظار فراهم کردن محیطی امن و مناسب برای شناسایی استعدادها و توانایی‌های خود و شناسایی بازار کار و آموزش‌های مورد نیاز در جامعه، متناسب با معلولیت‌های حرکتی و متعاقب آن ارائه آموزش‌های حرفه‌ای کامل و همراهی تا رسیدن به مرحله استقلال شغلی و خود کفایی را دارند. زیرا اینگونه مراکز فارغ از برخی قوانین و مقررات دست و پا گیر اداری و بوروکراسی و با نیست خیرخواهانه و عزم جزم نیکوکاران و موسسان خود قدم در راهی نهاده‌اند که انشا... نتیجه‌ای جز توان‌بخشی و استقلال معلولان نخواهد داشت.

### □ به عنوان یک کارشناس چه توصیه‌ای به افراد عادی در برقراری ارتباط با توان‌یابان دارید؟

■ نوع ارتباط با توان‌یابان ضمن درک مسائل و مشکلات آنها باید ارتباطی منطقی و عادی و بدون هرگونه حس ترحم و دلسوزی بی‌مورد و افراطی باشد تا توان‌یابان عزیز ضمن خود باوری و ایجاد حس اعتماد به نفس در محیطی مناسب نسبت به شکوفایی استعدادهای خود با همت و تلاش بیشتر عمل کنند. در واقع با پذیرش و قبول وضعیت آنان و واگذاری مسئولیت‌های مختلف و در حد توان، توان‌یابان را افرادی مستقل، توانا، متعهد و مفید در جامعه تربیت کنیم.

### □ این مؤسسه برای معرفی فعالیت‌ها و خدمات خود به مردم چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهد؟

■ این موسسه برای معرفی خود و توانایی‌های توان‌یابان و به منظور اطلاع رسانی و آگاهی دادن به شهر و نندگان کاشانی، دو بازارچه نیکوکاری و نمایشگاه هنرهای دستی توان‌یابان را در اسفندماه ۸۷-۸۸ برگزار کرده است. که اولین نمایشگاه به مدت یک هفته در موسسه و نمایشگاه بصری دو روز در دانشگاه کاشان برپا بود این نمایشگاه‌ها با استقبال گرم همشه‌ریبان و مسؤولان و خانواده توان‌یابان مواجه شده است.



زهرا عسگری نایب رئیس انجمن معلولان جسمی حرکتی کاشان:

# مشکل مشترک همه معلولان؛ اشتغال، ایاب و ذهاب و عدم مناسب سازی اماکن عمومی است

● مصاحبه: مهدیه رستگار

فراهم سازند و نهایتاً انجمن رابطی است بین اعضا نیازمند و خیرین. از فعالیت‌های ورزشی، هنری و غیره اعضا برایمان بگویید. خوشبختانه اعضا در مسابقات ورزشی از جمله مسابقات استانی والیبال نشسته، وزنه‌برداری، مسابقات کشوری پرتاب دیسک و نیزه حضوری فعال و چشمگیر داشته‌اند؛ برای مثال کسب مقام اول کشوری توسط مهسا هدایی عضو انجمن همچنین حضور خوب اعضا در مسابقات قرآنی که نتیجه آن کسب مقام دوم کشوری در رشته ترتیل توسط مطهره عسگری عضو انجمن بوده است.

**عمده‌ترین مشکل معلولان در شهرستان کاشان، چه مشکلی است؟**  
مشکل مشترک همه معلولان؛ اشتغال، ایاب و ذهاب و عدم مناسب سازی اماکن عمومی است.

**و شما برای رفع این مشکل چه کرده‌اید؟**

انجمن در این زمینه تلاش‌های زیادی کرده از جمله درخواست از سازمان اتوبوسرانی، برای در نظر گرفتن وسیله مناسب ایاب و ذهاب معلولان که البته تاکنون به درخواست ما جواب مثبتی نداده‌اند.

همچنین انجمن برای مناسب‌سازی معابر رایزنی‌های مختلفی با شهرداری، بانک‌ها، موسسات و اماکن مذهبی و غیره انجام داده است.

**از معلولان موفق کاشانی برایمان بگویید و ما را با آنها آشنا کنید.**

حتماً اما ترجیح می‌دهیم در وبلاگ‌مان این کار را انجام دهیم!!

[www.goldonehkashan.blogfa.com](http://www.goldonehkashan.blogfa.com)

**از توانمندی‌ها و استعداد‌های اعضایتان چگونه بهره‌مند می‌شوید؟**

**کاشان برای ما بگوئید.**  
این انجمن بسیار نوپاست اما دارای اهداف بلندمدتی است، از مهمترین اهداف این انجمن می‌توانم به دفاع از حقوق معلولان، فرهنگ‌سازی و تغییر نگرش مردم نسبت به معلولان، حمایت از معلولان در زمینه‌های مختلف، تلاش برای حضور پررنگ‌تر در جامعه، شناسایی توانایی و استعداد اعضا به‌منظور معرفی به ارگان‌ها و سازمان‌ها به‌منظور ایجاد زمینه اشتغال، تشویق اعضا برای شرکت در برنامه‌های آموزشی، هنری، مذهبی و فراهم‌آوردن امکانات ورزشی برای معلولان اشاره کنم.

**شرایط ثبت نام و پذیرش در انجمن به چه شکل است؟**

همه آنهایی که با ما آشنا می‌شوند می‌توانند عضو این انجمن شوند چه آن عزیزی که معلولیت دارند و چه دوستانی که غیرمعلول هستند.

**انجمن چه تعداد عضو دارد؟ همه اعضا معلولیت دارند؟**

حدود ۱۰۰ عضو دارد و به جز چند نفر عضو افتخاری همه معلولیت دارند.

**فکر می‌کنید همه معلولین کاشان از وجود چنین انجمنی آگاهی دارند؟**

حدود ۷۰ درصد اطلاع دارند.

**فکر می‌کنید عضویت در این انجمن چه تاثیری بر روند زندگی افراد معلول داشته باشد؟**

من فکر می‌کنم کمترین تاثیر این باشد که با افراد هم‌نوع آشنا می‌شوند و مهمتر اینکه نسبت به حقوق خود در جامعه آگاه می‌شوند.

**آیا انجمن به افراد کمک مالی هم می‌کند؟**

حقیقتاً توان مالی انجمن در این حد نیست اما مسئولان انجمن تلاش می‌کنند تا با معرفی اعضا به ارگان‌ها زمینه اشتغال آنها را

این بار گذرمان به شهر گل و گلاب افتاد، شهر شور و شعر، شهر سهراب ... صدها دانه یاقوت سرخ نام این شهر را در ذهن تداعی می‌کند و این شعر برایم زیباترین سروده می‌شود؛ چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید، و با این جور دیگر دیدن، به سراغ عزیزانی می‌رویم که تلاش می‌کنند نگاه و بینش افراد را تغییر دهند؛ تلاشی برای جور دیگر دیدن خود در دنیای معلولیت و تلاشی برای جور دیگر نگاه کردن به افراد معلول. انجمن معلولان جسمی - حرکتی کاشان در سال ۱۳۸۷ به منظور حمایت از معلولان جسمی - حرکتی در برخورداری از امکانات جامعه بطور مساوی و تلاش جهت شناساندن توانایی‌ها و حل مسائل و مشکلات و همچنین ارتقا بیش از پیش فرصت‌های مادی و معنوی برای معلولان در سال ۸۷ تشکیل شد. این انجمن فعالیت خود را حدود سه سال است که شروع کرده و با مجوز رسمی از فرمانداری کاشان رسماً فعالیت‌های خود را ادامه می‌دهد.

برای آشنایی بیشتر با این انجمن مصاحبه‌ای با خانم زهرا عسگری انجام دادیم.

**در ابتدا لطفاً خودتان را معرفی کنید.**  
با عرض سلام خدمت شما. اینجانب زهرا عسگری، نایب رئیس انجمن معلولان جسمی حرکتی کاشان هستم، بعد از دیپلم ریاضی تحصیلات تکمیلی خود را در رشته کامپیوتر در دانشکده شریعتی تهران گذرانده‌ام و در حال حاضر کارمند اداره آموزش و پرورش نیز هستم.

**از انجمن معلولان جسمی حرکتی**





یکی از هدف‌های اصلی انجمن استفاده از توانایی‌های معلولان است به عنوان مثال در برنامه ویژه روز جهانی معلولان کلیه برنامه‌های این روز را خود معلولان اداره کردند.

**آیا انجمن‌ها یا گروه‌های دیگری هم در حوزه معلولان در کاشان فعالیت دارند؟ با انجمن‌های دیگر هم ارتباط و همکاری دارید؟**

بله برای مثال؛ جامعه نابینایان کاشان که سابقه زیادی هم دارد و انجمن کاشانه مهر کاشان که تازه فعالیت خود را شروع کرده، انجمن معلولان جسمی حرکتی سوره صبح آران و بیدگل.

**هدفتان از این ارتباط چیست؟**

راستش فکر می‌کنم هر چقدر بیشتر همدیگر را بشناسیم بهتر می‌توانیم به همدیگر کمک کنیم و برای رسیدن به اهدافمان موفق‌تر باشیم.

**از شیرین‌ترین خاطره‌ای که از اردوها و گردش‌های انجمن در ذهن دارید، برایمان سخن می‌گوئید؟**

در اولین برنامه کوهگشت که به مناسبت آزادی خرمشهر برگزار شد بچه‌ها خیلی از این برنامه استقبال کردند و از بودن در کنار هم لذت بردند در آن روز شادی و نشاط در چهره بچه‌ها موج می‌زد، دیدن آن چهره‌ها که برای لحظاتی غم را فراموش کرده بودند، برای من بهترین خاطره بود.

**سخن، درد دل و انتظار خود را با مسئولان محترم کاشان در میان گذارید. چه کمکی از دست این عزیزان برمی‌آید؟**

ما در اجرای تمامی برنامه‌های خود با مشکل بودجه روبرو هستیم انجمن ما از حمایت خاص گروهی و یا سازمانی برخوردار نیست. برای انجام کوچک‌ترین برنامه کلی وقت و انرژی خود را باید صرف تامین بودجه کنیم. البته ناگفته نماند که بعضی از سازمان‌ها حمایت‌هایی کرده‌اند ولی کافی نیست. یکی از مهمترین مشکلات حال حاضر این است که دفتر انجمن از لحاظ موقعیت در مرکز شهر نیست و این خود مشکلی مضاعف در ایاب و ذهاب بچه‌ها است.



# نظام آموزشی کشور سوئد

آموزش عالی در کشور سوئد به مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد تقسیم می‌شود. دوره‌های کارشناسی، آموزش‌های ضمن خدمت و آموزش تکمیلی را نیز پوشش می‌دهند. سال دانشگاهی کشور سوئد شامل ۴۰ هفته آموزشی است که به دو ترم تحصیلی پاییزه و بهار تقسیم می‌شود. دوره‌های آموزش عالی و مطالعات و تحقیقات آموزش تکمیلی در ۱۳ دانشگاه و ۲۳ دانشکده برگزار می‌شود. مسئولیت رسیدگی به دانشگاه‌های کشور و نظارت بر آنها بر عهده نهادهای آموزشی ایالتی است. سه مؤسسه غیررسمی آموزشی دانشکده علوم اقتصاد استکهلم (واقع در شهر استکهلم) مجوز اعطای مدرک آموزش عالی دارند و بیش از ۲۰ مؤسسه آموزشی عالی کشور، از امتیاز اعطای مدرک علمی در مقطع کارشناسی برخوردارند.

در کشور سوئد هیئت اعضای علمی مراکز آموزش عالی که مستقل از دولت و سایر مؤسسات فعالیت می‌نماید به ارزشیابی عملکرد مراکز آموزش عالی مبادرت می‌نماید. برنامه ارزشیابی هیئت مذکور در خصوص برنامه‌های آموزشی به منظور ارتقاء کیفیت آموزشی مراکز آموزش عالی مدنظر قرار می‌گیرد.

## اهداف آموزشی

- ارائه دوره‌های تخصصی تئوری و عملی اجرای فعالیت‌های تحقیقاتی در جهت توسعه نظام آموزش عالی کشور
- اجرای فعالیت‌های تحقیقاتی در جهت توسعه نظام آموزش عالی کشور
- به مشارکت فعال دانشجویان در جهت توسعه هرچه بیشتر آموزش عالی اشاره نمود.
- ترویج سیاست برقراری حقوق مساوی برای کلیه دانشجویان سوئدی بدون توجه به جنسیت، نژاد قومی و عدم توانایی جسمانی و ذهنی
- از جمله مهمترین اهداف مقطع آموزش کارشناسی در کشور سوئد می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

- ۱- پرورش توانایی ارزیابی تحصیلی دانشجویان
- ۲- تبادل دانش با افراد برخوردار از

## مهارت‌های تخصصی

### برنامه‌های آموزشی

کلیه رشته‌های تحصیلی مقطع آموزش کارشناسی در نظام آموزشی عالی از سیلابس تخصصی رشته‌ها و برنامه‌های عمومی آموزنده برخوردار است. علاوه بر این در سیلابس رشته‌های آموزشی شرایط پذیرش، ارزیابی نمرات تحصیلی و زیرشاخه‌های آموزشی عنوان می‌شود. برنامه‌های آموزشی مقطع کارشناسی در قالب دوره‌های آموزشی تمام وقت ارائه می‌شود مسئولیت تعیین و تدوین برنامه‌های آموزشی در قالب سمینارهای آموزشی با تعداد ۳۰ دانشجو است. زبان آموزشی در غالب موارد زبان سوئدی است و این در حالیست که بخش عمده‌ای از ادبیات رشته انگلیسی نیز مورد نقد و ارزیابی قرار می‌گیرد. از این روی برخورداری از تسلط کافی بر زبان‌های سوئدی و انگلیسی برای کلیه دانشجویان ضروری است. گفتنی است که حضور در دوره‌های آموزشی تئوریک و عملی و حضور در سمینارهای آموزشی برای کلیه دانشجویان الزامی است.

### نهادهای مرکزی مقطع آموزش عالی

در کنار دانشگاه‌ها و دانشکده‌های دولتی تعداد محدودی از مؤسسات آموزش عالی خصوصی نیز فعالیت دارند. برقراری ارتباط میان دانشکده‌های دولتی و مستقل که به اعطای مدارک آموزش عالی مبادرت می‌نمایند. طبق توافقات به عمل آمده، اعطای مجوز مدرک کارآزمودگی به اجرای قوانین آموزش عالی و شرایط خاص اعلام شده توسط دولت بستگی دارد. مؤسسات خصوصی ممکن است از بودجه دولتی برخوردار شوند. اگر مؤسسات آموزشی خصوصی از مجوز اعطای مدرک کارآزمودگی برخوردار باشند، دانش‌آموزان نیز از حمایت‌های مالی آموزشی دولت برخوردار می‌شوند.

### مشارکت آموزشی مقطع آموزش عالی



علاوه بر ارائه آموزش‌ها، تحقیقات اجرایی و تحقیقات آموزشی، دانشگاه‌ها و دانشکده‌های طبق قوانین آموزش عالی آن کشور، ملزم به برقراری همکاری با حوزه صنایع و سطوح مختلف جامعه است.

از جمله چنین هماهنگی‌هایی می‌توان به تعیین طرح آموزش و چگونگی اجرای آن در اماکن آموزشی، بازدید از مراکز آموزشی و برقراری هماهنگی میان فعالیت‌های تحقیقاتی و انتشار نتایج آن اشاره نمود. والدین دانشجویان نیز به عنوان بخشی از سطوح اجتماع در نقش مشاورین آموزشی در طرح‌های آموزش عالی مشارکت نموده و با اعضای هیئت‌های علمی دانشگاه‌های حوزه صنایع و شهرداری‌ها همکاری می‌نمایند.

### ساختار کلی نظام آموزشی

نخستین مرحله نظام آموزشی کشور سوئد مقطع آموزشی پیش‌دبستانی ویژه نظام آموزش کودکان رده‌های سنی زیر ۶ سال است. ساختار کلی نظام آموزشی مدارس عمومی کودکان و نوجوانان، مدارس پیش‌دبستانی، مدارس پایه، مدارس استثنایی و مدارس ویژه فرهنگ سامی را شامل می‌شود. دوره‌های آموزش آزاد بزرگسالان نیز توسط مدارس عالی مردمی و همچنین نهادهای آموزش بزرگسالان برگزار می‌گردد. علاوه بر این کلیه برنامه‌های آموزشی حول هشت هسته موضوعی اعم از آموزش زبان سوئدی به عنوان زبان دوم، زبان انگلیسی، مطالعات اجتماعی، مطالعات مذهبی، ریاضیات، علوم، ورزش، بهداشت و فعالیت‌های هنری ارائه می‌شود.

دوره‌های آموزشی آزاد بزرگسالان، از طریق دبیرستان‌های مردمی و نهادهای آموزش بزرگسالان و همچنین برخی از مدارس تکمیلی آموزش بزرگسالان برگزار می‌گردد. بخش عمده‌ای از آموزش عالی کشور سوئد در جهت آموزش عالی بزرگسالان هدایت شده است.

### امتیازات آموزشی

مطابق قوانین کشور سوئد، کلیه کودکان و نوجوانان سوئدی می‌بایستی به امکانات آموزش پیش‌دبستانی و مراقبت‌های ویژه کودکان بدون توجه به محل اقامت خود دسترسی داشته باشند.

علاوه بر این کلیه کودکان و نوجوانان سوئدی می‌بایست به صورت یکسان به نظام آموزش دولتی دسترسی داشته و کلیه مدارس نیز می‌باید بدون توجه به محل اقامت دانش آموزان به ارائه خدمات آموزشی یکسان

مبادرت نمایند.

دولت سوئد همچنین به تأمین نیازمندی‌های مدارس سوئدی مستقر در کشورهای خارجی با تعداد متعددی از شهروندان سوئدی مبادرت نموده و بودجه‌های خاصی به اجرای چنین اهدافی تخصیص می‌دهد. از جمله مهمترین سیاست‌های دولت سوئد در جهت نیل به چنین اهدافی می‌توان به افزایش برگزاری دوره‌های آموزش از راه دور (برنامه‌های آموزشی غیرمتمرکز) در جهت گسترش دامنه جغرافیایی برگزاری و ارائه دوره‌های آموزش عالی اشاره نمود.

### مؤسسات آموزش بزرگسالان

نظام آموزش بزرگسالان کشور سوئد از دوره‌های آموزش بزرگسالان تحت نظارت شهرداری‌ها آموزش تکمیلی متوسطه، آموزش استثنایی ویژه بزرگسالان و آموزش زبان سوئدی به مهاجرین و افراد غیربومی متشکل می‌گردد. لازم به ذکر است که مسئولیت برگزاری، نظارت و تأمین بودجه کلیه دوره‌های آموزش ویژه افراد بزرگسال برعهده شهرداری‌های مناطق مختلف کشور است. دوره‌های آموزش تکمیلی شغلی بزرگسالان نیز در اشکال مختلف آموزش شغلی پیشرفته (ky) و آموزش بازار کار به افراد بزرگسال سوئدی ارائه می‌گردد. دوره‌های آموزش پیشرفته شغلی بزرگسالان در کشور سوئد توسط دانشگاه‌ها و دانشکده‌های ایالتی، شهرداری‌ها، شوراهای استانی و سازمان دهندگان آموزش فردی برگزار می‌شود.

از جمله دیگر دوره‌های آموزش بزرگسالان در کشور سوئد می‌توان به آموزش آزاد سالمندان (folkbidning) تحت نظارت انجمن‌های آموزشی بزرگسالان و دبیرستان‌های مردمی (folchogisdor) اشاره نمود. لازم به ذکر است که بودجه آموزش آزاد بزرگسالان توسط شوراهای ایالتی و شهرداری‌های مناطق مختلف کشور تأمین می‌شود. دوره‌های آموزش تکمیلی شغلی بزرگسالان نیز در اشکال مختلف آموزش شغلی پیشرفته (ky) و آموزش بازار کار به افراد بزرگسال ارائه می‌گردد. دوره‌های آموزش پیشرفته شغلی بزرگسالان در کشور سوئد توسط دانشگاه‌ها و دانشکده‌های ایالتی، شهرداری‌ها، شوراهای استان و سازمان دهندگان آموزش فردی برگزار می‌گردد. دوره‌های آموزش بازار کار در کلیه شهرداری‌های مناطق مختلف کشور برگزار می‌گردد. انجمن‌های آموزش بزرگسالان و دبیرستان‌های مردمی از پایه قوی در اتحادیه‌های تجاری برخوردار بوده و با اجتماعات مذهبی، احزاب سیاسی و برخی

جنبش‌های مردمی همکاری می‌نمایند. گفتنی است که دوره‌های آموزش بزرگسالان توسط شهرداری‌ها و دبیرستان‌های مردمی تأمین اعتبار می‌گردد.

### سیاست‌های آموزش بزرگسالان

دوره‌های آموزش بزرگسالان در سوئد تحت نظارت شهرداری‌ها (kommun) برگزار می‌گردد، آموزش مقدماتی بزرگسالان (kamskapslypt) آموزش ویژه بزرگسالان فاقد توانایی یادگیری (sanran)، آموزش سوئدی ویژه مهاجرین (sfi) و آموزش تکمیلی شغلی بزرگسالان را شامل می‌گردد. علاوه بر این دوره‌های آموزش کار ویژه افراد فاقد شغل و نیازمند آموزش مجدد نیز ارائه می‌گردد. هدف از برگزاری دوره‌های آموزش بزرگسالان فراهم نمودن فرصت‌های ویژه برای بزرگسالان بر پایه آرزوهای فردی و در جهت تکمیل آموزش و تقویت وضعیت فردی، حیات اجتماعی و کاری آنان است. مطابق بیانیه دولت در خصوص آموزش بزرگسالان و توسعه برنامه‌های آموزشی بزرگسالان در سال ۲۰۰۱، استراتژی‌های ویژه‌ای در جهت شکل‌دهی آموزش سالمندان همگام با آموزش عالی طراحی گردیده است. طبق چنین استراتژی‌هایی، آموزش پایه، نهایتاً به کلیه افراد بزرگسال ارائه می‌گردد. چنین آموزش‌هایی از آموزش بزرگسالان تحت نظارت شهرداری‌ها، آموزش بزرگسالان ویژه افراد فاقد توانایی یادگیری و آموزش سوئدی ویژه مهاجرین که توسط آژانس ملی آموزش و انجمن‌های آموزش بزرگسالان برگزار می‌گردد، متشکل گردیده است.

### آموزش بازار کار

آموزش بازار کار شکلی از آموزش بزرگسالان است که در آن اولویت به زمینه‌های سیاست بازار کار و مبارزه با بیکاری معطوف می‌شود. به عبارت دیگر آموزش‌های فوق شکلی از بازآموزی افرادی است که به روز نمودن دانش و مهارت‌های پایه خود جهت ادامه کار در حوزه‌های تخصصی نیاز داشته و یا نیازمند آموزش مشاغل جدید هستند. تصمیمات پیرامون آموزش بازار کار توسط آژانس ملی استخدام سوئد اتخاذ می‌گردد. در طول دوره آموزش بازار کار، شرکت‌کنندگان از حمایت‌هایی به صورت کمک‌های بلاعوض آموزشی برخوردار می‌گردند. هدف اصلی دوره‌های آموزش بازار کار تسهیل در فرایند یافتن شغل مناسب برای افراد بزرگسال است. این در حالی‌ست که آموزش‌های فوق همچنین به عنوان وسیله‌ای جهت

برخورداری از آموزش‌های بیشتر و تحت پوشش قرار دادن دامنه وسیعی از زمینه‌های شغلی و برآورده نمودن نیازهای بازار کار، به افراد بزرگسال ارائه می‌شود.

### آموزش پایه بزرگسالان

اجرای طرح جامع آموزش پایه بزرگسالان (kunskaopostyftet) از سال ۱۹۹۷ آغاز گردیده و تا سال ۲۰۰۲ به طول انجامید. آموزش پایه بزرگسالان نوع خاصی از آموزش نبوده بلکه بخشی از آموزش بزرگسالان است. هدف برگزاری چنین دوره‌های آموزشی، تحت پوشش قرار دادن افراد فاقد شغل و کارکنان است که از صلاحیت آموزش عالی ۳ ساله برخوردار نیستند. همچنین دوره‌های مذکور نیازهای کارکنان با آموزش محدود و فراهم نمودن فرصت‌های آموزشی افراد جهت ارتقاء صلاحیت بازار کار متمرکز است. دولت سوئد سالانه ۳/۴ میلیون SEK جهت احداث ۱۰۰ هزار مرکز آموزشی تحت نظارت شهرداری‌ها سرمایه‌گذاری می‌نمایند، گفتنی است که مسئولیت نظارت و رسیدگی بر عملکرد مراکز آموزش بزرگسالان از سوی دولت به شورای ملی آموزش بزرگسالان سوئدی تفویض گردیده است.

طی سال‌های اخیر به واسطه بهبود وضعیت بازار کار و روند نزولی متقاضیان، تعداد مراکز ارائه‌کننده آموزش‌های پایه بزرگسالان کاهش یافته است. شهرداری‌ها از درجه بالایی از آزادی در تصمیم‌گیری در خصوص آموزش بزرگسالان برخوردار هستند. تغییر نیازهای بازار کار و تعیین اولویت‌های خاص در جهت توزیع وجوه دولتی میان مراکز آموزش بزرگسالان توسط کمیسیون آموزش بزرگسالان سوئد صورت می‌گیرد.

### آموزش شغلی پیشرفته

از اول ژانویه ۲۰۰۲ آموزش شغلی پیشرفته افراد بزرگسال (KY) به عنوان شکل منظمی از آموزش عالی در کشور سوئد سازمان‌دهی گردید. این در حالی است که طرح (KY) قبلاً به عنوان یک طرح راهنما از پاییز سال ۱۹۹۶ به اجرا در آمده بود. هدف (KY) برآورده نمودن نیازهای بازار کار کارگران ماهر برخوردار از صلاحیت کافی در تولید کالا و خدمات تکنولوژی مدرن است. گفتنی است که آموزش‌های فوق در کارگاه‌های صنعتی ۲ در قالب ۲۷۰ برنامه آموزشی که عمده صنایع را تحت پوشش قرار می‌دهد، به دانشجویان ارائه می‌گردد. از پاییز سال ۱۹۹۹ در جهت اجرای برنامه فوق تعداد ۱۲۰ هزار مرکز، با هدف تمرکز بر زمینه‌های شغلی افراد بزرگسال در

سراسر کشور سوئد احداث گردیده است. لازم به ذکر است که دوره آموزشی فوق معمولاً ظرف مدت ۲ سال معادل با آموزش‌های تمام وقت ۸۰ هفته‌ای به افراد بزرگسال ارائه گردیده و دیپلم آموزش پیشرفته شغلی به آنان اعطا می‌گردد.

### اعتبار بخشی به آموزش بزرگسالان

از آنجاییکه اعتبار بخشی به دانشی که افراد بزرگسال در کار و زندگی اجتماعی خود کسب نموده‌اند زمینه مهم توسعه آموزش بزرگسالان محسوب می‌گردد، بر این اساس دولت سوئد به اعتبار بخشی آموزش بزرگسالان از طریق ارزیابی ساختاری شامل ارزیابی و بررسی صلاحیت آموزشی افراد در داخل و خارج سیستم آموزشی رسمی مبادرت نموده است.

اجرای قوانین اعتباربخشی همچنین به تأیید صلاحیت شغلی و کاری افراد منجر می‌گردد. مطابق قوانین اعتباربخشی، از مهاجرین و سایر اشخاصی که از تحصیلات و تجارت آموزشی در خارج از کشور و از دانش شغلی و تجارب کاری برخوردار هستند به بهترین نحو بهره‌برداری می‌گردد.

### برنامه‌ریزی آموزشی آموزش بزرگسالان

در اغلب شهرداری‌های آموزش بزرگسالان (Komvux) در فواصل زمانی غیر از ترم‌های معمول (ماه‌های تابستان) نیز ارائه می‌شود. گفتنی است که چگونگی تقسیم فعالیت روزانه توسط هریک از مدارس و به صورت کاملاً انحصاری تعیین می‌شود. در مراکز آموزش عالی بزرگسالان، ساعات آموزشی مندرج در جدول زمانی برحسب ترم‌های آموزشی متفاوت است.

### آموزش کودکان استثنایی

تاریخچه آموزش کودکان استثنایی در کشور سوئد به قرن ۱۹ میلادی باز می‌گردد. امروزه برخی از کودکان مواجه با نواقص فیزیکی در مدارس پایه‌های عادی آموزش می‌بینند و این در حالی است که کودکان مواجه با مشکلات یادگیری تحت آموزش‌های خاص دانش‌آموزان استثنایی قرار می‌گیرند.

### سطوح و گروه‌های سنی

مدارس پایه ویژه دانش‌آموزان مواجه با اختلالات یادگیری به آموزش کودکان رده‌های سنی ۱۶-۷ سال مبادرت می‌ورزند. گفتنی است که آموزش در مراکز

آموزش پایه استثنایی مدت زمان ۱۰ سال به طول انجامیده و گذراندن ۱۰ سال برای دانش‌آموزان استثنایی اختیاری است. لازم به ذکر است که مدارس پایه استثنایی تنها موظف به ثبت نام از دانش‌آموزان برخوردار از حداکثر رده سنی ۲۰ سال هستند.

### ساختار آموزش کودکان استثنایی

طبق تمهیدات مندرج در «قوانین آموزشی» و آئین‌نامه‌های مقطع تکمیلی آموزش متوسطه مسئولیت فراهم نمودن امکانات آموزش ویژه دانش‌آموزانی که نیازمند کمک و حمایت هستند برعهده مدارس کشور است. حمایت‌های مذکور از دانش‌آموزان مواجه با نواقص جسمانی و بینایی به عمل آمده و از طریق ارائه آموزش‌های خاص توسط معلمان آموزش یافته و برگزاری آموزش‌های مداوم به آنان ارائه می‌شود. دولت معین نمی‌کند که این حمایت‌ها به چه شکلی باید باشند، بلکه تنها فراهم‌آوری این حمایت‌ها را لازم می‌داند. مدیران مدارس نیز مسئولیت اطمینان یافتن از سازماندهی صحیح آموزش و رفاه در جهت برخوردار دانش‌آموزان از حمایت‌های مورد نیاز را عهده‌دار هستند.

این در حالی است که مسئولیت ترسیم خطوط کلی آموزش کودکان استثنایی و اجرای سیاست‌های حمایتی در قبال آن برعهده شهرداری‌های مناطق مختلف کشور است. مراکز آموزش پیش‌دبستانی از مسئولیت خاصی در قبال کودکان استثنایی برخوردار هستند. طبق قوانین آموزشی کشور، کودکان استثنایی از حق حضور در مدارس پیش‌دبستانی و مشارکت و مشاوره با کودکان عادی برخوردار هستند.

از جمله مهم‌ترین وظایف شهرداری‌ها در قبال کودکان استثنایی می‌توان به حمایت‌هایی چون فراهم‌آوردن امکان مشاوره کودکان استثنایی با روان‌شناسان، تشکیل کلاس‌های گفتاردرمانی، تشکیل کلاس‌های آموزشی خاص، نظارت آموزشی و تشکیل دوره‌های آموزشی ضمن خدمت اشاره نمود.

شهرداری‌ها همچنین مسئولیت تضمین برخوردار دانش‌آموزان استثنایی از امکانات مشابه مراکز عادی آموزش پیش‌دبستانی و مراکز تفریحی را برعهده دارند. مطابق قانون حمایت از افراد معلول (LMS) کودکان مواجه با معلولیت از حق برخوردار از دستیاران خصوصی برخوردار هستند. کانون‌های مراقبتی کودکان متشکل از پرستاران کودکی است که از کودکان رده‌های سنی ۱۲-۱ سال مراقبت می‌نمایند. از آنجایی که کانون‌های مراقبتی کودکان تحت مقررات مهدهای کودک مورد نظارت و ارزیابی واقع

نمی‌گردند، در نتیجه برنامه مهدهای کودک در خصوص آنها صادق نیست. اما با این حال قادر به فراهم‌آوری زمینه‌های لازم برای فعالیت کودکان هستند. خطوط کلی فعالیت کانون‌های مذکور توسط آژانس ملی آموزش اعلام می‌گردد. در اکثر شهرداری‌ها، مراکز مراقبتی کودکان از هماهنگی نزدیکی با فعالیت‌های مراکز پیش‌دبستانی برخوردار هستند.

طی دهه‌های اخیر، مراکز پیش‌دبستانی آزاد برای آن دسته از کودکانی که در سایر اشکال فعالیت‌های پیش‌دبستانی مشارکت نمی‌نمایند، ایجاد گردید. در کانون‌های مذکور مشارکت در فعالیت‌های آموزشی فردی و گروهی، اغلب تحت نظر یک مربی پیش‌دبستانی به کودکان ارائه می‌گردد. اهداف مراکز پیش‌دبستانی آزاد با مراکز دولتی متفاوت بوده و به عنوان زمینه‌ای در جهت دهی به شخصیت اجتماعی کودکان نگریسته می‌شود. طی دهه‌های ۸۰ و ۹۰ تعداد کودکان مهاجر در مراکز آموزش پیش‌دبستانی به سرعت افزایش یافته و سهم عمده‌ای از شهرداری‌ها نیز به ارائه خدمات آموزشی زبان مادری به کودکان غیربومی مبادرت می‌کنند. در حال حاضر نیز هدف اصلی مراکز پیش‌دبستانی تقویت دو زبانی و شخصیت فرهنگی دوگانه کودکان غیربومی ساکن کشور سوئد است. گفتنی است که مدارس پیش‌دبستانی دانمارکی و اسلونیایی نیز در کشور سوئد فعالیت دارند.

آموزش ویژه دانش‌آموزان مواجه با مشکلات یادگیری آموزش کودکان مواجه با مشکلات یادگیری طی سال ۱۸۶۰ آغاز گردید. گفتنی است که مدارس مذکور با دخالت هیئت‌های ایالتی اداره می‌گردید. در آغاز، مدارس مذکور به صورت شبانه‌روزی اداره شده و امکاناتی جهت ایاب و ذهاب کودکان از خانه به مدرسه و بالعکس وجود نداشت. مدارس شبانه‌روزی تا اواسط قرن بیست در کشور سوئد فعالیت داشتند.

در سال ۱۹۵۰ مجلس ملی تصمیم به اجرای برنامه راهنما تحت دوره‌آموزی جامع ۹ ساله مدارس (مقطع تکمیلی متوسطه امروزی) گرفت. طی سال ۱۹۶۷ قانون فراهم‌آوری مقدمات آموزش عقب‌ماندگان ذهنی به تصویب رسیده و تحصیل برای کودکان مواجه با عقب‌ماندگی ذهنی شدید اجباری گردید. اجباری بودن آموزش، در خصوص افراد رده‌های سنی ۲۳-۲۱ سال مصداق نمی‌یافت. در اواسط دهه ۸۰ مقطع آموزشی پایه به ۱۰ سال تغییر یافته تا از این طریق دانش‌آموزان تحت تعلیم دوره ۴ ساله آموزش مهارت حرفه‌ای که امروزه از آن تحت عنوان (مقطع تکمیلی متوسط استثنائی) یاد

می‌شود، قرار گیرند.

## آموزش ویژه دانش‌آموزان مواجه با نقص کاربردی

در حال حاضر مدارس ویژه کودکان و نوجوانان مواجه با نقایص شنوایی و افرادی که از حضور در مدارس عادی محروم هستند، فعالیت دارند در کشور سوئد مراکز خاصی برای دانش‌آموزان مواجه با نقص بینایی، دانش‌آموزان ناشنوا یا مواجه با نقص شنوایی و ناتوانی‌های یادگیری، دانش‌آموزانی که از بدو تولد ناشنوا و نابینا بوده و دانش‌آموزانی که از نقائص گفتاری رنج می‌برند دایر است. در حال حاضر تعداد ۵ مدرسه ویژه کودکان ناشنوا یا مواجه با نقص شنوایی و یک مدرسه ملی ویژه دانش‌آموزان ناشنوا یا مواجه با نقص شنوایی و نقص شناختی و دانش‌آموزان کور مادرزاد در کشور سوئد فعالیت دارند. این مدارس در سطح ایالتی برای دانش‌آموزان مواجه با نقص شنوایی طراحی گردیده‌اند. مدارس پایه ویژه دانش‌آموزان استثنائی (سارس کودکان)

مدارس مذکور مختص کودکان و نوجوانان مواجه با اختلالات یادگیری است. آموزش در مدارس مذکور تا حد ممکن با آموزش در مدارس پایه و تکمیلی متوسطه عادی یکسان بوده و دانش‌آموزان از آموزشی متناسب با محیط آموزشی برخوردار می‌گردند. طبیعتاً در هر حال، تفاوت در محتوی، خصوصیات و سطوح آموزشی غیرقابل اجتناب است. این در حالی است که در اکثر موارد، این نوع آموزش از نظر اداری و ساختاری با مدارس پایه عادی مشترک بوده و اغلب از مدیریت آموزشی یکسان برخوردار است. گفتنی است که دانش‌آموزان ممکن است به عنوان عضوی از مدارس پایه بوده و در عین حال به گذراندن سیلابس‌های آموزشی دانش‌آموزان مواجه با اختلالات یادگیری نیز مبادرت نمایند. آموزش ویژه دانش‌آموزان مواجه با اختلالات یادگیری به دو دسته مدارس پایه و تربیتی تقسیم می‌گردد. مدارس نخست ویژه آن دسته از دانش‌آموزانی است که از قدرت خواندن و نوشتن برخوردار بوده و با بهره‌گیری از مهارت‌های مذکور به کسب علم مبادرت نمی‌نمایند، مدارس تربیتی نیز ویژه آن دسته از دانش‌آموزانی است که از توانایی یادگیری دروس پایه مدارس عادی برخوردار نبوده و در مدارس استثنائی تحصیل می‌نمایند. آن دسته از دانش‌آموزانی که در مدارس پایه ویژه افراد مواجه با اختلالات یادگیری ثبت نام می‌نمایند به گذراندن دوره آموزشی اجباری ۹ ساله با گذراندن آموزش اختیاری طی سال دهم مبادرت

می‌نمایند. پس از گذراندن دوره آموزشی ۹ ساله در مدارس پایه، دانش‌آموزان مواجه با اختلالات یادگیری از مجوز حضور در دوره چهارساله آموزش تکمیلی متوسطه برخوردار می‌شوند. هدف عمده مدارس پایه استثنائی فراهم‌آوردن زمینه تحصیلی کودکان و نوجوانان مواجه با اختلالات یادگیری با توجه به شرایط فردی آنهاست. با توجه به متدهای آموزشی مدارس مذکور فرصت‌های مناسب جهت نیل به این هدف به وجود آمده که از آن جمله می‌توان به تنظیم دوره‌های آموزشی متناسب با توانایی‌های فردی دانش‌آموزان، تعیین محتوای سیلابس‌های آموزشی و اتخاذ روش‌های تدریس مناسب اشاره کرد. از جمله مهم‌ترین وظایف مدارس مذکور فراهم‌نمودن زمینه متناسب جهت پرداختن به زندگی فعال اجتماعی و آمادگی دانش‌آموزان در دوره بزرگسالی است، مجلس ملی سوئد (ریدستاک) به طراحی برنامه‌های درسی مشترک ویژه مدارس پایه و مدارس متوسطه تکمیلی استثنائی مبادرت می‌نماید. در برنامه‌های درسی جدید تعیین و تبیین اهداف کلی و اصول عمومی نظام آموزش استثنائی لحاظ گردیده است. برنامه‌های درسی، جداول زمان‌بندی و سیلابس‌های آموزشی به طور کامل توسط مجلس ملی ارائه می‌گردد. در برنامه‌ها و جداول زمان‌بندی مذکور، حداقل ساعت درسی مدارس مختلف مشخص گردیده است. معلمان، دانش‌آموزان و والدین سوئدی از آزادی عمل بسیار زیادی جهت انتخاب روش‌ها و دروس آموزش مناسب برخوردار هستند. برنامه‌های آموزشی مقطع تکمیلی متوسطه ویژه دانش‌آموزان مواجه با اختلالات یادگیری بر ۸ برنامه ملی اعم از علوم هنری، مکانیک خودرو، تجارت، مدیریت، صنایع دستی، هتلداری، صنایع، رسانه‌های گروهی، علوم زیست محیطی مشتمل می‌گردد. این در حالی است که برخی از موضوعات هسته‌ای در کلیه برنامه‌های آموزشی مشترک هستند که از آن جمله می‌توان به زبان سوئدی، زبان انگلیسی، ریاضیات، علوم اجتماعی، علوم دینی، علوم طبیعی، ورزش و علوم هنری اشاره نمود. آن دسته از دانش‌آموزانی که از علایق خاصی غیر از برنامه‌های ملی برخوردار باشند، برنامه‌های خاص آموزش آنان توسط انجمن ملی آموزش طراحی می‌گردد. گفتنی است که این برنامه مشتمل بر دروس اصلی برنامه ملی به علاوه آموزش‌های حرفه‌ای و ترکیبی از دروس و برنامه‌های محلی است. ارائه برنامه‌های فردی در جهت هدایت دانش‌آموزان به برنامه ملی، به تحت پوشش قرار دادن نیازهای آموزشی و شغلی آنان منتهی می‌گردد.

## مدارس استثنائی

آن دسته از کودکان و نوجوانانی که به واسطه مواجهه با اختلالات یادگیری از ثبت نام در مدارس پایه عادی محروم می‌گردند، به مدارس استثنائی ویژه افراد مواجهه با اختلالات یادگیری معرفی می‌گردند. این مطالب شامل افراد مواجهه با نقائص حرکتی دائمی نیز می‌گردد.

اداره‌کنندگان مدارس پایه استثنائی به اتخاذ تصمیماتی در خصوص پذیرش یا عدم پذیرش کودکان جهت تحصیل در مدارس استثنائی مبادرت می‌نمایند. اکثریت دانش‌آموزان مواجهه با نوعی اختلالات کاربردی به گراند اسکولایا (مدارس پایه استثنائی) رفته و از حمایت‌های لازمه برخوردار می‌گردند. مدارس ویژه تاجای ممکن به ارائه برنامه‌های آموزشی معادل مدارس پایه عادی (سارس اسکولا) مبادرت می‌نمایند. آن دسته از دانش‌آموزانی که در مدارس استثنائی آموزش می‌بینند ملزم به گذراندن دوره آموزشی ۱۰ ساله آموزش مدارس پایه هستند. دولت سوئد ملزم به تأمین کلیه هزینه‌های دانش‌آموزان مدارس استثنائی شامل مخارج اقامت شبانه‌روزی، امکانات آموزشی، هزینه سفرهای آموزشی و ایاب و ذهاب است. شهرداری‌های محلی نیز ملزم به پرداخت مالیات‌های معینی به دولت در جهت ثبت نام دانش‌آموزان هستند. تعداد دانش‌آموزان مدارس استثنائی سوئد بر ۸۰۰ نفر بالغ می‌گردد. اکثریت قریب به اتفاق دانش‌آموزان ناشنوا بوده و یا از نقص شنوایی رنج می‌برند. تعداد معلمان (کادر تمام وقت) نیز بر ۳۴۰ نفر بالغ می‌گردد. گفتنی است که ۸۵ درصد معلمان مدارس استثنائی از گواهی‌نامه آموزشی و ۶ نفر از هر ۱۰ نفر معلم از گواهینامه ویژه آموزش استثنائی برخوردار هستند.

## مقطع تکمیلی متوسطه استثنائی

اهداف مدارس عادی تکمیلی متوسطه در خصوص مدارس متوسطه استثنائی نیز صادق است.

با این تفاوت که در عوض ارائه دروس عادی زبان سوئدی و انگلیسی، به افراد ناشنوا یا مواجهه با نقص شنوایی متدهای خاصی اعمال می‌گردد. مدارس مذکور وظیفه تضمین دو زبانگی دانش‌آموزان پس از اتمام تحصیلات را عهده‌دار است. به عبارت دیگر به تقویت توانایی درک زبان اشاره سوئدی و خواندن آن و توانایی بیان افکار و عقاید به زبان اشاره و زبان نوشتار انگلیسی در دانش‌آموزان منتهی

می‌گردد.

## متدهای آموزشی

متدهای آموزشی مدارس پایه استثنائی به طور جداگانه‌ای تعیین و طراحی می‌گردد. ابعاد کلاس‌ها بسیار کوچکتر بوده اما تعداد معلمان و دستیاران از مدارس پایه عادی یا مدارس تکمیلی متوسطه بیشتر است. در برنامه‌های آموزشی هر سیلابس درسی اهداف آموزشی دانش‌آموزان مواجهه با اختلالات یادگیری مشخص گردیده است و این در حالی است که از شیوه تدریس سخنی به میان نیامده است. از این روی مدیران مدارس، معلمان، دانش‌آموزان و والدین از آزادی عمل بسیار زیادی جهت طراحی دروس و انتخاب متدها و مواد درسی برخوردار هستند اغلب آموزش‌ها به صورت فردی به دانش‌آموزان ارائه می‌گردد.

برنامه‌های آموزشی، جداول زمانی و سیلابس‌های آموزشی انواع مختلف مدارس و اهداف برنامه‌های آموزشی ویژه دانش‌آموزان مواجهه با اختلالات یادگیری به طور کامل طراحی گردیده است. دولت سوئد به تعیین برنامه زمان‌بندی شده‌ای برای مدارس پایه و تکمیلی متوسطه استثنائی مبادرت نموده است. آژانس ملی آموزش مسئولیت طراحی سیلابس‌های آموزش استثنائی اعم از زبان خارجی دوم و سوم، زبان انگلیسی، رقص، نمایشنامه، زبان سوئدی و زبان اشاره ویژه دانش‌آموزان ناشنوا را عهده‌دار است. سایر دروس و سیلابس‌های آموزشی مدارس پایه توسط دولت تعیین می‌گردد. آژانس ملی آموزش همچنین به طراحی سیلابس آموزش ویژه مدارس پایه استثنائی مبادرت می‌نماید.

## نهادهای برنامه‌ریز مدارس استثنائی

آژانس ملی آموزش به طراحی سیلابس آموزشی ویژه مدارس استثنائی که از هیچ همانندی در سیستم آموزشی کشور برخوردار نیست، مبادرت نموده است. زبان اشاره در این مدارس از سیلابسی خاص برخوردار است. هر ساله دولت سوئد به مشخص نمودن جداول زمان‌بندی مدارس استثنائی مبادرت می‌نماید. جداول زمان‌بندی که سال‌های تحصیلی ۱۰ تا ۱۰ را شامل می‌گردد از نظر شکلی نظیر جداول زمان‌بندی مدارس پایه است. تعیین تعداد ساعات مشخص درسی، امکان انتخاب‌های فردی دانش‌آموزان و انتخاب مدارس تکمیلی برعهده آژانس ملی آموزش سوئد است.

## ارزیابی تحصیلی

دانش‌آموزان مواجهه با اختلالات یادگیری به دریافت مدارک علمی مشخص متناسب با نوع برنامه‌های آموزشی نائل می‌آیند. دانش‌آموزان همچنین در صورت درخواست والدین، مورد ارزیابی تحصیلی قرار می‌گیرند. به دانش‌آموزان مدارس پایه استثنائی نیز در صورت درخواست والدین نمراتی تعلق می‌گیرد. از سیستم ارزیابی تحصیلی ۲ نمره‌ای با عناوین قبولی عادی (G) و قبولی متوسطه (VG) جهت ارزیابی دانش‌آموزان مقاطع پایه و تکمیلی متوسطه استثنائی استفاده می‌شود. گفتنی است که آن دسته از دانش‌آموزانی که به اخذ نمره قبولی عادی (G) نائل نیابند تنها مدرکی دال بر حضور آنان در دوره و رشته آموزشی مربوطه اعطا می‌گردد. دانش‌آموزان مدارس استثنائی از سیستم ارزیابی تحصیلی مشابهی همچون مدارس پایه عادی برخوردار بوده و از سیستم ۳ نمره‌ای با عناوین قبولی عادی (G)، قبولی متوسط (V G) و قبولی ممتاز (MVC) بهره می‌برند.

## ارتقاء تحصیلی

قوانین مدارس پایه در خصوص مدارس استثنائی نیز مصداق می‌یابد. مسئولیت اتخاذ تصمیم در خصوص ارتقای تحصیلی دانش‌آموزان مدارس پایه به کلاس‌های بالاتر بر عهده هیئت امنای مدارس است. مدیران مدارس نیز از مسئولیت سازماندهی دروس و فعالیت‌های حرفه‌ای به دانش‌آموزان و ارائه خدمات مشاوره و راهنمایی جهت انتخاب از میان گزینه‌های مختلف ارائه شده توسط مدارس برخوردار هستند.

## اعطاء مدارک آموزشی

آن دسته از دانش‌آموزانی که به تحصیل در مدارس پایه استثنائی مبادرت می‌نمایند، در پایان به دریافت گواهینامه آموزشی نائل می‌آیند. علاوه بر این، نمرات ارزشیابی تحصیل نیز به آنان ارائه می‌گردد. گفتنی است که دانش‌آموزان مدارس استثنائی نیز از سیستم نمره‌دهی مشترک با مدارس عادی برخوردار هستند.

## نهادهای مرکزی آموزش استثنائی

مسئولیت اتخاذ تصمیم مبنی بر پذیرش یا عدم پذیرش کودکان در مدارس پایه استثنائی بر عهده هیئت امناء مدارس پایه استثنائی سوئد است. شکایات وارده بر تصمیمات هیئت مذکور تنها از سوی والدین



و یا قیّم کودکان به انجمن شکایات آموزشی تسلیم می‌گردد.

هیئت مدیره دانشگاه‌ها و دانشکده‌های ایالتی کشور سوئد پاسخ‌گوی نیازهای خاص آن دسته از دانشجویانی است که به واسطه اختلالات جسمانی یا سایر مشکلات از روند طبیعی تحصیلات خود بازمانده‌اند. بنابر مصوبات آموزش عالی، هیئت‌های مدیره مراکز آموزش عالی ملزم به تخصیص حداقل ۱۵ درصد از بودجه آموزشی به دانشجویان با اختلالات جسمانی است. لازم به ذکر است چنانچه بودجه ۱۵ درصدی اختصاص یافته به این امر کافی نباشد، دانشگاه ملی استکهلم عهده‌دار مسئولیت تأمین بودجه مازاد می‌گردد.

طی سال ۲۰۰۱ بالغ بر ۲۲۰۰ دانشجوی سوئدی با اختلالات کارکردی مواجه بودند که از این تعداد، ۱۵۰۰ دانشجو از کمک‌های مالی آموزشی برخوردار گردیدند.

از پایان سال ۱۹۹۹ آزمون استعداد تحصیلی دانشجویان استثنایی جهت ورود به مقطع آموزش لیسانس در قالب دو آزمون ویژه دانش‌آموزان مواجه با اختلالات بینایی از طریق خط بریل (Braille) و آزمون ویژه دانش‌آموزان ناشنوا به واسطه نوار کاست برگزار می‌گردد.

#### مشاوره آموزشی

اکثریت دانش‌آموزان کلاس‌های ۹ و ۱۰ مدارس پایه استثنائی از خدمات مشاوره آموزشی و شغلی در جهت آمادگی برای ورود به مراکز تکمیلی متوسطه و آشنایی با زندگی اجتماعی بهره‌مند می‌گردند. مشاوران شغلی مدارس استثنائی به نمایندگی از آژانس استخدامی از وظایف مشخصی برخوردار بوده و به همین منظور آموزش می‌بینند. از جمله مهم‌ترین وظایف مشاورین می‌توان به یافتن مکانی جهت آموزش زندگی کاری و ایجاد اشتغال از طریق ارائه آموزش‌های خاص به دانش‌آموزان سال آخر آموزش اشاره نمود. آن دسته از دانش‌آموزان استثنایی که به تحصیل در مدارس پایه یا مدارس استثنائی مبادرت می‌نمایند، توسط هیئت ائمه مدارس از مجوز ادامه تحصیلات خود هر طریقی غیر از آنچه که در قوانین آموزشی لحاظ گردیده برخوردار می‌گردند که از آن جمله می‌توان به آموزش درخانه اشاره نمود.

گفتنی است که تحت چنین شرایطی روند پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مورد نظارت قرار می‌گیرد.

لازم به ذکر است اگر چنانچه شرایط مذکور وجود نداشته و یا شرایطی که تحت آن اجازه صادر گردیده برقرار نباشد، مجوز مذکور در هر زمان ابطال می‌گردد.

اکثر کلاس‌های آموزشی کودکان استثنایی در ساختمان مدارس پایه و مراکز تکمیلی

متوسطه عادی تشکیل می‌گردد. علاوه بر این، تعدادی از دانش‌آموزان مواجه با اختلالات یادگیری نیز در کلاس‌های مدارس پایه و مراکز تکمیلی متوسطه عادی آموزش می‌بینند. از این روی غیرمعمول نیست که معلمان مدارس عادی پایه و تکمیلی متوسطه به تدریس موضوعات هنری به دانش‌آموزان مدارس استثنایی نیز مبادرت می‌نمایند. دانش‌آموزان مواجه با نواقص حرکتی در مدارس پایه عادی حاضر شده و تنها از کمک‌های ویژه‌ای برخوردار می‌گردند. در سطوح محلی و ملی، مراکز مددیاری مختلفی در جهت ارتقاء پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان ناشنوا، نابینا و یا مواجه با لکت زبان برپا است. فعالیت عمده مراکز مذکور بر انجام تحقیقات آموزشی و تربیتی در خصوص دانش‌آموزان مواجه با اختلالات یادگیری در سیستم آموزش دولتی متمرکز گردیده است.

#### پذیرش و هدایت تحصیلی

اداره‌کنندگان مدارس پایه و انجمن مدارس استثنائی به اتخاذ تصمیمات در خصوص پذیرش یا عدم پذیرش کودکان در مدارس استثنائی مبادرت می‌نمایند.

برگرفته از: اینترنت



## افسردگی چیست؟

ما در زبان روزمره از کلمه افسردگی جهت توصیف ترکیبی از احساسات غمگینی، ناکامی، ناامیدی و ... استفاده می‌کنیم.

در کتاب مقابله با افسردگی و شیوه‌های درمان آن نوشته‌ی ایوی.ام. بلاک برن به ترجمه گیتی شمس ابتدا به تعریف افسردگی و طبقه‌بندی آن به خلق، تفکر، جسمانی، شدت آن و اینکه چه کسانی به افسردگی دچار می‌شوند و علل آن پرداخته شده است.

نویسنده کتاب، افسردگی را به چند دسته طبقه‌بندی کرده که شامل: توارث، هرمون‌ها، ناقل‌های عصبی فعالیت الکتریکی و نقش آن را در به وجود آمدن بیماری افسردگی توصیف نموده است.

در قسمتی دیگر از این کتاب، روش‌های درمان افسردگی را مورد بررسی قرار می‌گیرد که شامل انواع داروهای ضد افسردگی است و در مقابل به اثرات جانبی این داروها پرداخته می‌شود. در بخشی دیگر از کتاب مقابله با افسردگی و شیوه‌های درمان آن مورد توجه نویسنده کتاب قرار گرفته است وی در مورد شیوه‌ای جدید در درمان افسردگی نوشته که در این شیوه، شناخت راه درمان در درمان افسردگی بسیار مؤثر است.

ارائه روش‌های گام به گام، آوردن مثال‌های فراوان بالینی و نمونه‌هایی از مسائل واقعی، مطالب کتاب را بسیار مفید ساخته است محتوای این کتاب از دو نظر قابل توجه است: ۱- در عین حال که مطالب ساده و روشن است از پشتوانه محکم علمی و تجربی برخوردار است ۲- رویکرد چالش‌گرایانه در آن، چشم به سوی امیدواری، راه‌گشایی در درمان و برنامه‌ریزی و تدبیر درمانی سوق می‌دهد.

در واقع می‌توان گفت هدف نویسنده از نوشتن این کتاب نشان دادن راه‌کارهایی است که انسان‌ها بتوانند افکار بیمارگونه و منفی خود را شناسایی و بر آن غلبه کنند.

این کتاب در ۱۲ فصل و ۱۸۷ صفحه درباره موضوعاتی از قبیل: افسردگی چیست؟ علل افسردگی کدامند؟ درمان افسردگی، چگونه افسردگی را بینیم، شیوه‌ای جدید در درمان افسردگی، چگونگی ارتباط افکار با احساسات افسردگی‌زا، چگونه بر کمک تحرکی غلبه کنیم، مشکلات خاص، نگرش‌های که شما را افسرده می‌سازند و چگونه سلامتی بدست آورده خود را حفظ کنید سخن به میان آورده است. کتاب مقابله با افسردگی با قیمت ۱۵,۰۰۰ ریال توسط انتشارات رشد به چاپ رسیده است علاقمندان برای مطالعه این کتاب می‌توانند به کتابخانه مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد مراجعه کنند.

## زمزمه‌ای با معبودم

ای مهربان‌ترین،  
هر روز دلم بیشتر می‌لغزد، بیشتر می‌خواهد و بیشتر از تو دور می‌شود. از رحمت پل‌ی به قلب خسته‌ام بزن و به من بیاموز که در هر تنهایی  
و ترس، در هر بی‌کسی و اضطراب، فقط یاد تو مایه آرامش است.

الهی،

مرا با دست خالی از خوان نعمت برمگردان که تنها تو می‌توانی میهمان ناسپاست را پذیرا باشی.

الهی،

مرا به آنچه در تقدیرم نگاشته‌ای، راضی کن تا بتوانم چشم بر ظواهر ببندم و دل از آنچه مرا از تو دور می‌کند، بکنم.

به قدر قطره‌ای از دریای رحمت به من بچشان، که گم‌کرده راهم و گم‌کرده آشیان .

جز تو کسی را ندارم تا دلتنگی‌هایم را مرهم باشد. قفل از دل خسته‌ام بگشا و اجابت کن خواسته‌ام را. باشد که غرق در اقیانوس مهربانی‌ات  
شوم و مست از جام حقیقت.

چه شب عجیبی بود، در اوج آرامش، شور و نشاط در آسمان موج می‌زد.

آن غار کوچک، آن شب میزبان تمامی فرشتگان آسمان بود .

شب ابلاغ پیام‌دار آسمان بود، به عزیزترین بنده.

او ذکر می‌گفت و فرشتگان هلهله می‌کردند .

گفتند : « بخوان به نام پروردگارت. »

او خواند و زمین به لرزه درآمد از عظمت گفتارش.

گفتند: « همانا، خدا مهربان‌ترین بنده‌اش را مایه رحمت برای عالمیان قرار داد. »

اوصادقانه دعا کرد و فرشتگان آمین گفتند. او در پیشگاه معبود سر به خاک سایید و خاک بالید به خود، از این همه شکوه.

آن شب، شب بعثت بود.

شب رحمت بود و شب مغفرت.

او قدم برداشت تا آغاز کند، تلاش خستگی ناپذیر بیست و سه ساله‌اش را.

او قدم برداشت تا نخستین دعوت را از آشیانه‌اش آغاز کند.

و لبیک گفت، بانوی بی‌مثالش.

و این گونه بود که رسول عشق شد و صداقت؛ اسوه تلاش گردید و عشق؛ مظهر مهر شد و صبر؛ و چه بر حق دورد ملائک از ازل تا ابد بر اوست.

تقدیم به پیشگاه مولایم ولیعصر (عج)

مولای من،

از تو نوشتن چقدر سخت است.

امروز که در مرداب خودخواهی و خودبینی گرفتاریم، نیاز به حضورت چقدر احساس می‌شود.

آقای من،

دل‌هامان را زنگار غرور گرفته و چشم‌هامان را جز بر پلیدی‌ها نتوانیم گشود.

مولای من،

بیا و با آمدنت آرامش را دوباره معنا کن.

مولای من،

بیا، تا با آمدنت، نیلی آسمان دوباره رنگ صداقت بگیرد و آبی دریا رنگ حقیقت.

بیا و قدم‌های خسته‌مان را جانی دوباره ببخش، شاید در این وادی غریب خود را بیابیم.

مریم حاتمی

# داستان فید

در دور دست‌ها و در میان گندم زارهای طلایی رنگ دهکده‌ای زیبا وجود داشت و موجودی در آن زندگی می‌کرد با یک پا به نام فید، فید از همان زمانی که متولد شد در همین دهکده زندگی می‌کرد. والدین وی نیز در همین جا متولد شده و از دنیا رفته بودند و اکنون فید به تنهایی، در کلبه‌ای زیبا زندگی می‌کرد. فید، تمام لذت زندگی را در گندم زار و با پرش به این سو و آن سو درک می‌کرد و هر روز صبح به قرص زرین خورشید سلام می‌داد و او را «دوست من» صدا می‌کرد و شب‌ها با ماه که او را هم راز خود می‌دانست از اتفاقاتی که در طی روز رخ داده صحبت می‌کرد. شکل ظاهری فید عبارت بود از یک سر و یک نیم تنه با پای بلند و فقط یک چشم داشت:



روزها از پی هم آمدند و رفتند و فید دیگر همان فید سابق نبود که هر روز شاد و خرم در گندم زار می‌پرید و می‌جنبید و دنیا را زیبا می‌دید، او حتی در بیداری هم چشمش را می‌بست و در عالم رؤیا خود را به شکل موجودی دوپا می‌دید که می‌دود و می‌چرخد و غرق در این لذت ناگاه چشم می‌گشود و با چهره‌ای غمگین به پای بلند خود می‌نگریست. اکنون فید به این شکل شده بود:



یک شب که فید غرق در خواب و رؤیاهایش بود در خواب دو خط موازی را دید که در پی هم می‌رفتند، گاهی حرکت این دو خط کند و گاهی به حالت دویدن در می‌آمد. فید در این لحظه خودش را می‌دید به شکل یک خط موازی که در گوشه‌ای ایستاده و با یگانه چشمش به حرکت و پیچ و تاب خوردن‌های این موجود دو پا می‌نگرد. ناگهان فید از خواب پرید و چشمش بر روی یک خط باریک که همانا پای بلندش بود ثابت ماند. احساسی آمیخته با حسرت و ناراحتی در او بوجود آمد و برای اولین بار به سبب مقایسه پای خود با پای آن موجود دچار یأس و ناامیدی گشت. چرا که فید با تنها پای خود نه می‌توانست بدود و نه برقصد، بلکه تنها می‌توانست بپرد. فید در این مقایسه خود را اینگونه می‌دید:



دیگر نه به گندم زار می‌رفت و نه بر قرص خورشید می‌نگریست. رؤیای دوپا شدن به اندازه‌ای در او اثر کرده بود که اغلب خود را اینگونه تصور می‌کرد:

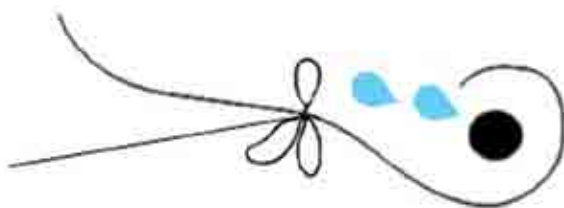






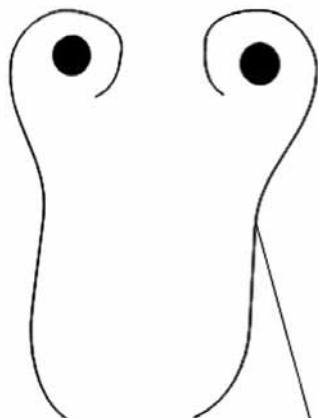
یک روز صبح که فید از خواب بیدار شد فکری به سرش زد و آن فکر این بود که تخته چوبی بردارد و آن را در کنار پایش قرار داده و با ریسمانی ببندد. به دنبال این فکر به بیرون رفت و تکه ای پارک از چوب یک درخت را پیدا کرد و با کمک ریسمانی آن را اینگونه به پایش بست:

چند لحظه ای خود را نگرست و ارزیابی نمود و سپس سعی کرد همانند آنچه در رؤیا دیده بود خود را به حرکت در آورد و حرکت چوب را با پایش هماهنگ سازد اما نتیجه ای نمی گرفت. ناگهان در اثر ناهماهنگی پایش با تکه چوب تعادل خود را از دست داد و بر زمین غلتید. فید بعد از لحظه ای سکوت شروع به گریستن کرد و گله از اینکه چرا از ابتدا به شکل ۲ پا به دنیا نیامده است. فید در این حالت اسفبار به این شکل شده بود:



در روزهای بعد از این اتفاق، فید دیگر به موجود دو پا نمی اندیشید و تنها غمگین و افسرده در گوشه ای می نشست و اشک می ریخت تا اینکه یک شب آن موجود باز هم به خوابش آمد. فید در خواب می دید که همچون گذشته در گندم زار می جهد و به این سو و آن سو می پرد و از آفتاب لذت می برد. در این هنگام آن موجود دوپا هم سعی می کرد همچون فید بپرد، بنابراین شروع کرد به طور پی در پی و نامرتب پریدن اما بیش از سه یا چهار بار بطور متوالی نتوانست بپرد. فید همچنان در خواب بود و غرق در شادی و تعجب از اینکه چرا آن موجود نمی تواند همچون او بپرد. در همین حال از خواب بیدار شد و نگاهش به سرعت بر روی پای خود ثابت ماند. فید لحظه ای این خواب را با خوابی که چندی پیش دیده بود مقایسه کرد. در خواب قبلی فید اصلاً وجود خود را حس نمی کرد و فقط به آن موجود دو پا نگاه می کرد اما در خوابی که هم اکنون از آن برخاست وجود خویش را کاملاً حس می کرد و دریافت آنچه را که او به راحتی انجام می دهد، آن موجود دو پا از عهده اش بر نمی آمد. حالا دیگر فید دریافته بود که برای هر موجودی توانایی ویژه ای در نظر گرفته شده است که می تواند با آن شادی زندگی را دریابد. اکنون فید سرحال و حتی شادتر از گذشته صبح ها از خواب برمی خاست و به خورشید سلام می داد و در گندم زار با شادی می جهید.

او اکنون خود را در کنار موجود خیالی اینگونه تصور می کرد:



زمره ها

## توازن یا تعادل

« مگر نه آن‌که، خانه تن راه فرسودگی می‌پیماید تا خانه روح آباد شود! »  
شهید آوینی

دوستان من،  
قانون دنیا می‌گوید، همه چیز باید متعادل باشد.  
هر آنچه را که به آن می‌اندیشی ،  
در این قانون خداوند جای می‌گیرد.  
اما آنچه امروز من و تو می‌بینیم،  
عدم تعادل است.  
جابه‌جایی است.  
من و تو اگر جسممان ناقص است،  
کفه دیگر ترازویمان که همانا روحمان است،  
سنگین است از عشق به خدا.  
چرا که قانون خدا بر تعادل و انصاف است،  
نه بر بی‌انصافی.  
اگر خدا، چیزی از وجودت را برداشت و کم کرد،  
با عشق خدایی خود که ما از درک آن عاجزیم ،  
هزاران چیز دیگر در جبران این نامتعادلی در ما قرار داده است.  
اکنون زمان آن است که عظمت روح خویش را دریابیم.

سعیده اکبری

## انتخابات گروه همیاری بانوان برگزار شد

نشست گروه همیاری بانوان رعد با دستور کار انتخابات اعضای هیأت مدیره این گروه برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد در این جلسه پس از تلاوت چند آیه سوره بقره از کلام... مجید که به پاداش کارهای خیر و حسنه نزد خداوند اشاره داشت از خدمات و زحمات خانم صدیقه اکبری مدیرعامل مجتمع رعد که همزمان مسؤولیت گروه همیاری بانوان را هم برعهده داشت قدردانی و تشکر شد و در ادامه نامزدهای عضویت در هیأت مدیره گروه بانوان هر یک مختصری از تجارب و سوابق فعالیت‌های خود را برای آگاهی حضار بیان کردند. در ادامه مراسم رای‌گیری برای تعیین هیأت مدیره گروه همیاری بانوان به ترتیب ۵ عضو اصلی و ۲ عضو البدل آغاز شد.

در مجموع ۳۸ نفر از اعضای گروه همیاری بانوان در این انتخابات شرکت کردند که حائزین بالاترین آرا به ترتیب عبارت اند از: الهه مصداقی ۳۲ رای، مهین‌دخت پروین ۲۶ رای، فرزانه توحیدی ۲۵ رای، غفت رحیم‌پور ۲۴ رای، ثریا امیراحمدی ۲۰ رای، اکرم خرازچی ۱۷ رای و فاطمه کوچک یزدی ۱۴ رای.

شایان ذکر است اعضای انتخاب شده در نشست که در تاریخ دوشنبه ۱۳ تیر با حضور مدیرعامل مجتمع رعد برگزار شد اعضای هیأت مدیره را به شرح زیر انتخاب کردند الهه مصداقی به سمت مدیر گروه بانوان، ثریا امیراحمدی به سمت معاون گروه بانوان و غفت رحیم‌پور به سمت دبیر گروه بانوان.

## مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد اعلام کرد جدول زمانی ویزیت رایگان معلولان جسمی حرکتی

به منظور رفاه حال معلولان جسمی حرکتی، گروهی از پزشکان نیکوکار جدول ویزیت رایگان توان‌یابان را اعلام کردند. به گزارش روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری، رعد؛ به همت واحد مددکاری گروهی از پزشکان نیکوکار در یک اقدام انسان دوستانه جدول حضور و ملاقات توان‌یابان جسمی حرکتی را تنظیم و ارائه کردند. بر این اساس روزهای سه‌شنبه هر هفته از ساعت ۱۲:۳۰ دقیقه تا ساعت ۱۴ پزشک متخصص اعصاب و روان این گروه از بیماران را ویزیت خواهد کرد همچنین سه‌شنبه‌های اول هر ماه پزشک عمومی از ساعت ۱۰ تا ۱۲ خدمات مورد نیاز را می‌دهد.

پزشک متخصص چشم هم از ساعت ۹ تا ۱۲ پنجشنبه‌های اول و سوم هر ماه آماده پذیرش بیماران بخش چشم خواهد بود و پزشک متخصص گوش و حلق و بینی هم پنجشنبه آخر هر ماه از ساعت ۱۳:۳۰ دقیقه مراجعه کنندگان را ویزیت خواهد کرد متخصص کنترل درمان درد یکی دیگر از پزشکانی است که بیماران را از ساعت ۸ تا ۱۰ صبح آخرین چهارشنبه هر ماه ملاقات می‌کند.

شایان ذکر است عزیزان معلول برای استفاده از تسهیلات و خدمات درمانی مجتمع آموزشی رعد می‌بایست یک روز پیش از زمان ملاقات ضمن تماس با شماره ۸۸۰۸۲۲۶۶ در واحد مددکاری مجتمع ثبت نام به عمل آورند.

## رعد در پنجاهمین کنگره دندانپزشکی شرکت کرد

به دعوت مسؤولان برگزاری پنجاهمین کنگره انجمن دندانپزشکی ایران، مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد در جمع مؤسسات و نهادهای خیریه این گردهمایی علمی شرکت کرد.

به گزارش روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد؛ به همت انجمن دندانپزشکی ایران پنجاهمین کنگره دندانپزشکی از تاریخ ۲۱ تا ۲۴ اردیبهشت ماه در محل برج میلاد برگزار شد.

در این نشست چهار روزه که اکثر مؤسسات و مراکز علمی تخصص حضور داشتند. اغلب شرکت‌های داخلی و خارجی مرتبط، محصولات و لوازم دندانپزشکی و آخرین تولیدات خود را ارائه کرده بودند.

در این کنگره چهار مؤسسه خیریه حضور داشتند که یکی از آنها مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد بود. مجتمع رعد در این مراسم ضمن برپایی غرفه، فعالیت و خدماتی را که به صورت رایگان ارائه می‌دهد برای شرکت کنندگان تشریح کرد.



اردوی یک‌روزه تفریحی آموزشی مجتمع نیکوکاری رعد، روز سه‌شنبه ۱۵ تیر در منطقه باغ فیض تهران برگزار شد. به گزارش روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، این اردو با حضور کارآموزان ترم تابستانی این مجتمع با مشارکت کارکنان مجتمع برگزار شد.

در این مراسم ضمن اجرای زنده موسیقی توسط محمد خجسته و غلامرضا عبدی ۲ نفر از مربیان موسیقی رعد، مسابقات پینگ‌پنگ هم برگزار شد. همچنین به ۲۱ نفر از برندگان مسابقه معلومات عمومی که به صورت حضوری در فواصل زمانی مختلف این مراسم برگزار شد، جوایزی اهداء شد.

شایان ذکر است، برگزاری اردوهای تفریحی آموزشی، از برنامه‌های سالیانه مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد است، که تأثیر مثبتی در روحیه و نشاط جمعی توان‌یابان دارد.

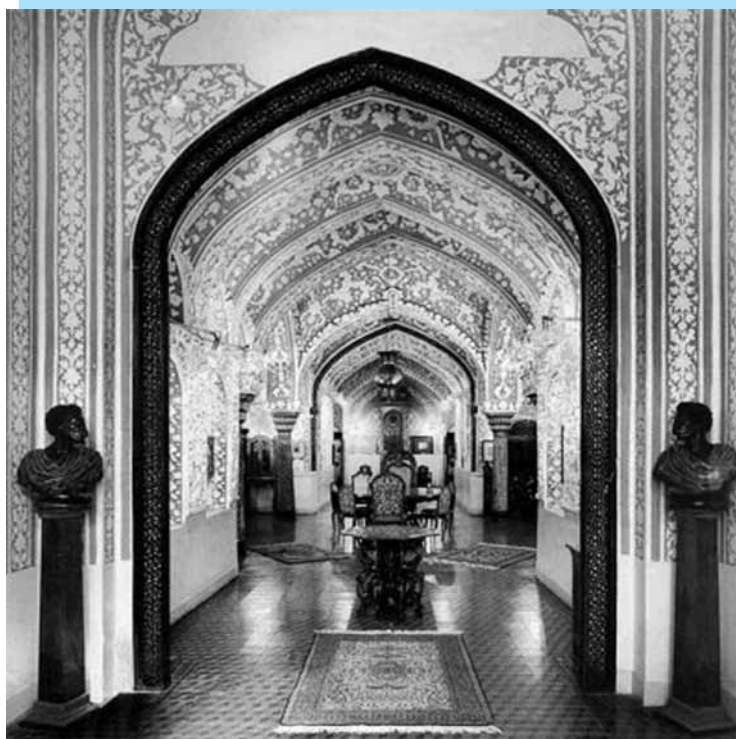
## بازدید کارآموزان رعد از خزانه جواهرات ملی

گروهی از کارآموزان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد از خزانه جواهرات ملی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران بازدید کردند.

به گزارش روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد؛ بر اساس هماهنگی‌های به عمل آمده از سوی واحد مددکاری مجتمع رعد ۵۰ نفر از کارآموزان این مجتمع در ۲ نوبت از موزه جواهرات ملی بانک مرکزی بازدید کردند.

بر اساس این گزارش در این بازدید که جمعی از پرسنل مجتمع رعد هم کارآموزان را همراهی می‌کردند، بازدیدکنندگان از نزدیک گنجینه منحصر به فرد جواهرات ملی را مشاهده کردند. در این بازدید که قریب به ۲ ساعت به طول انجامید حاضران با بخشی از تاریخ کشور عزیزمان ایران آشنا شدند.

شایان ذکر است اغلب این جواهرات از دوران قاجاریه و پهلوی باقی مانده است.





انجمن اولیاء و مربیان

## اعضای انجمن اولیاء و مربیان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد انتخاب شدند

با حضور جمعی از اولیای کارآموزان، انتخابات انجمن اولیاء و مربیان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برگزار شد. به گزارش روابط عمومی این مجتمع، جلسه انتخابات انجمن اولیاء و مربیان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد پنجشنبه ۲۴ مرداد ۸۹ با حضور جمعی از اولیای کارآموزان در سالن همایش این مجتمع برگزار شد. در ابتدای این مراسم، نسرین صانعی معاون آموزشی مجتمع با تشکر از والدین بدلیل حضورشان در این جلسه، خواستار مشارکت و تعامل بیشتر آنها با مربیان مجتمع شد. وی افزود حضور اولیاء در کنار مربیان و مجتمع رعد می‌تواند راهنمای مسیر حرکت ما در برنامه‌ریزی‌های آتی مجتمع به‌منظور ارائه خدمات بهتر به کارآموزان باشد. پس از اعلام اسامی و معرفی نامزدهای انجمن اولیاء و مربیان، حاضران به اتفاق آراء به نفرت معرفی شده رای دادند. نفرت برگزیده عبارت‌اند از: محمود کتابچی، اصغر بیات، قاسم ضرغامی، علی قاسمیان، معصومه محمودی، ملوک شاه‌ویسی و حسین زارع بعنوان نمایندگان اولیاء انتخاب شدند. همچنین نسرین صانعی و طیبه آقاحسینی از طرف اولیاء بعنوان نماینده مربیان مجتمع انتخاب شدند. در خاتمه، اولین جلسه انجمن اولیاء و مربیان به‌منظور انتخاب مسؤولان انجمن در مجتمع برگزار شد و نفرت زیر، به ترتیب به سمت‌های مذکور انتخاب شدند:

- نسرین صانعی به سمت رئیس انجمن
- علی قاسمیان به سمت نایب رئیس
- قاسم ضرغامی به سمت خزانه‌دار
- معصومه محمودی به سمت منشی

برگزاری مراسم معارفه با مدیرعامل و هیئت مدیره مجتمع و تقسیم وظایف میان اعضای انجمن به جلسه آتی این انجمن موکول شد.

## بازدید از مجتمع نیکوکاری رعد طالقان



جمعی از گروه همیاری بانوان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد به اتفاق معاون آموزشی و مسؤول واحد مددکاری از مجتمع رعد طالقان بازدید کردند به گزارش روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، به منظور آشنایی با فعالیت‌ها و عملکرد مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد طالقانی چند تن از اعضای گروه همیاری بانوان همراه مسؤولان آموزشی از مرکز طالقان بازدید کردند بنا به اظهارات خانم صادقپور یکی از اعضای فعال گروه همیاری بانوان در این بازدید ضمن آشنایی با عملکرد و فعالیت‌های رعد طالقان، گروه از ابتکار ارزنده این مرکز در زمینه راه‌اندازی فروشگاه «حسن نیت» بازدید کردند، وی افزود: این اقدام رعد طالقان بسیار جالب بود به نحوی که در نظر داریم با راه‌اندازی فروشگاه‌های زنجیره‌ای حسن نیت در اکثر شهرهای کشور زمینه آشنایی مردم با توانمندی‌ها خلاقیت‌های کارآموزان رعد را فراهم آوریم شایان ذکر است مرکز رعد طالقان از جمله مراکز جدیدالتأسیس است که با تلاش نیکوکاران آن دیار توفیقات ارزشمندی کسب کردند.

## گروهی از دانشجویان رشته مشاوره دانشگاه شهید بهشتی از مجتمع آموزشی نیکوکار رعد بازدید کردند

در پی تقاضای دانشگاه شهید بهشتی و موافقت مسؤولان مجتمع آموزشی نیکوکار رعد، گروهی از دانشجویان رشته مشاوره دانشگاه شهید بهشتی به همراه دکتر آناهیتا خدابخشی کولایی از این مجتمع بازدید کردند. به گزارش روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکار رعد؛ این گروه ۲۰ نفره ضمن بازدید از کلاسها و کارگاههای آموزشی از نزدیک با



شیوههای آموزشی مورد استفاده مریبان آشنا شدند و با چندتن از کارآموزان گفت و گو کردند. در ادامه این بازدید ضمن حضور در واحد آموزش مجتمع، مسؤولان آموزش از روند مراجعه و ثبت نام کارآموزان توان یاب و پیشرفت های آنها در طول دوره آموزشی گزارش ارایه کردند. بازدید کنندگان در ادامه از مرکز توان بخشی مجتمع بازدید کردند و ضمن مشاهده فعالیت های درمانی این کلینیک به توضیحاتی که کتابون حقیقی مسؤول این مرکز ارایه کرد گوش فرا دادند. بازدید از واحد مددکاری آخرین واحد بود که توسط این گروه انجام شد و در این واحد معرفی کوتاهی از مجتمع توسط نسرین صانعی مسؤول واحد آموزش عالی ارایه شد. در حاشیه این بازدید مصاحبه ای از دکتر خدابخشی گرفته شد که علاقه مندان می توان مشروح این مصاحبه را در همین شماره نشریه توان یاب مطالعه کنند.

## نخستین مجمع عمومی مدیران جوان انجمن صنفی با حضور نمایندگان رعد برگزار شد

انجمن صنفی شرکت های پیمانکاری تاسیسات و تجهیزات صنعتی ایران با هدف تقویت توان اجرایی و عملیاتی این انجمن، نخستین مجمع عمومی مدیران جوان این تشکل را برگزار کرد. به گزارش روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکار رعد؛ در این گردهمایی که با حضور جمعی از مدیران جوان صنف شرکت های پیمانکاری تاسیسات و تجهیزات صنعتی ایران، اعضای هیأت مدیره انجمن و نمایندگان رعد برگزار شد ابتدا مهندس اقبالی دبیر انجمن از حضور پرشور جوانان ابراز خوشحالی کرد و این روز را یکی از مهمترین روزهای زندگی خود قلمداد کرد. وی افزود: حضور مدیران جوان این امیدواری را به هیأت مدیره و اعضای انجمن می دهد که در آینده این گروه بتواند تر و موفق تر از گذشته اهداف تعیین شده را پیگیری خواهد کرد. در ادامه این نشست رئیس هیأت مدیره انجمن و یکی دیگر از اعضای هیأت مدیره در بیانات کوتاهی برای مدیران جوان انجمن آرزوی موفقیت کردند و ورود آنها را به جمع مسؤولان انجمن تبریک گفتند. در قسمتی از این مراسم روابط عمومی مجتمع رعد ضمن معرفی اجمالی این مجموعه در خصوص تاریخچه آن مطالبی عرضه کرد. همچنین پاره ای توضیحات در خصوص منشور رعد، خدمات رایگانی که به توان یابان عرضه می شود، دوره های آموزشی و فعالیت های فوق برنامه کارآموزان، برنامه های عمومی شامل: بازارچه ها و جشنواره ها، عملکرد جذب، آموزش و صدور گواهینامه آموزشی کارآموزان، نحوه همکاری با مجتمع و راه های اهداء کمک های نقدی، تشریح شد. در ادامه بسته های اطلاع رسانی مجتمع رعد شامل: لوح فشرده تصویری، بروشورهای معرفی مجتمع و ... تقدیم حضار در جلسه شد و برای همکاری نزدیک این دو مجموعه، درخواست شد با پذیرش عضویت رعد، زمینه اجرای همکاری نزدیک و هدفمند مشترک را فراهم آوریم. این نشست با انتخاب اعضای مسؤولان گروه مدیران جوان انجمن به کار خود خاتمه داد.

society, roles of rehabilitations such as Ra'ad, changing the way the disabled think, confidence and self belief.



«The skill of Prohibiting Depression» is an article written by Dr. Seyyed Samad Aghamiri, Dr.Reza Habibi Saravi, Dr.Soheila Sajedi and Fatemeh Ramezani. According to this article, 4/5 of the world's population have non infectious diseases such as depression and heart disease which are quickly replacing infectious diseases globally.

Depression is a common mental disorder that presents with depressed mood, loss of interest or pleasure, feelings of guilt or low self-worth, disturbed sleep or appetite, low energy, and poor concentration. These problems can become chronic or recurrent and lead to substantial impairments in an individual's ability to take care of his or her everyday responsibilities.



Ra'ads second color festival successfully brought not only benefactors but also creative artists together where they worked hand in hand to raise funds for the rehabilitation.



Dr.Anahita Khodabakhshi Koolayi who is the assistance professor of The Social Welfare and Rehabilitation Science University, stated that if charities could provide funding for students to complete their PhD or Masters degrees, and provided them enough financial support to have scientific research laboratories, they would be of significant help to the disabled society.



The report created by Kashaneh Mehr (Kokmak) and the physically disabled society in Kashan shows that high efforts are made to support the physically disabled in this community. This society can set an excellent example for other communities. It states that there are currently five schools for deaf children. These schools are organized closely to the normal Iranian schooling system.



Alireza Atashak, the Director of Ra'ad Alghadir charity institute remarks that Ra'ad Alghadir's main aim is to create supportive workshops that hold technical and professional trainings for physically disabled pupil. With these vocational courses 80% of Ra'ads pupil have been employed after graduation. This important link has been created through training and creating employment for the physically disabled. These workshops include support, tailoring, handcrafting, frame making, locksmith-manship, IT services and filtering.



The administrator of Public Relations at Ra'ad Alghadir charity institute who was nominated as the provinces' outstanding entrepreneur last year states that every year around 120 of its physically disabled pupil don't turn up to the workshops due to difficulties with commuting. However in order to increase the number of students, Ra'ad has not only targeted the physically disabled but also the blind and the semi-blind.



Mr. Hamidreza Esmaeel who is one of the administrators of welfare highlighted the process of job making for the physically disabled in an interview, he stated that the solution for solv-

ing the occupational issue for the disabled is to maintain four principles – one is to give supportive services, two is to teach the disabled in a rightful manner, three is to providing job opportunities and four is to support the their independence.

Seyed Mohammad Moosavi who is the Manager Director of Firooz Health Company and was nominated as an outstanding employee states that developing vacancies can resolve Economic necessities and thus give opportunities to the disabled to be presence in our society, hence, many workshops such as child garment making, packaging, blanket weaving, electric boards have been created of which 70% of employees included in these industries are the physically disabled. Currently, the biggest problem for the physically challenged is vocational.

Careers give social presence to the physically disabled and allow them to compensate for their own lives thus permitting them to not only support themselves by their families.

The second specialized topic of this issue is focused on depression. Dr. Mariam Rassouliaan has written the first case on this matter under "what is depression" where she states that depression is a psychological illness characterized by a pessimistic sense of inadequacy and a despondent lack of activity. In order to prevent the physically paralyzed from reaching depression, Dr. Mariam Rassouliaan (Psychologist), Ali Ghassemian (Parent of one of the students at Ra'ad), Mahdieh Kordi (A student at Ra'ad and a postgraduate of Psychology) assessed the reasons behind the outbreak of depression through families role, exposure in

