

# توان یاب

سال بیستم شماره ۷۷  
(پاییز ۱۳۹۹)

۲	سرمقاله
۳	در گفت و گو با دکتر مریم رسولیان، بررسی شد: عوارض روانی اجتماعی و سبک زندگی در همه گیری کووید ۱۹
۶	خدمات توان بخشی، روانشناسی و مددکاری رعد پس از همه گیری ویروس کرونا
۱۰	سهییل معینی، فعال مدنی: شرایط کرونایی کمک کرد تا اشکال جدیدی از زندگی را تجربه کنیم
۱۳	گزارشی از تاثیر شیوع کرونا بر افراد دارای معلولیت
۱۴	گزارش نظرسنجی تاثیر شیوع کرونا بر افراد دارای معلولیت
۲۰	مدیر دفتر مشارکت های مردمی مجتمع رعد: با شیوع بیماری کرونا، مسئولیت حوزه مددکاری رعد بیشتر شد
۲۲	امین شاکرمی، دکترای ریاضیات کاربردی: نقاط قوت خود را برجسته و به نقاط ضعف خود کم توجهی کنیم!
۲۵	عذرا سماوی مدرس کامپیوتر: احساس کردم رعد جایی است که حال مرا خوب تر می کند
۲۹	گفت و گو با مدیرعامل کانون هموفیلی ایران و دبیر شورای راهبردی این شبکه بحران کرونا موتور محرکه تشکیل «شبکه کمک» بود
۳۳	سهییل کوچکی، طبیعت گرد و راهنمای تور: پیشرفت حرفه ای ما پس از عروسی چشم گیر بود
۳۷	معرفی کتاب
۳۸	رسیدن به آرزو در ۱۲ گام
۴۲	همزیستی مسالمت آمیز با کرونا تا کشف واکسن
۴۳	از دوران قرنطینه خود دستاوردهای بهتری بسازیم
۴۶	آیا برای شما هم اتفاق افتاده است؟
۴۹	تاثیر رنگ محیط های آموزشی بر افراد دارای معلولیت
۵۵	چگونه در رشته تحصیلی خود، آینده ای تضمین شده داشته باشیم؟
۵۸	مشاهیر دارای معلولیت
۶۰	در رعد چه خبر؟



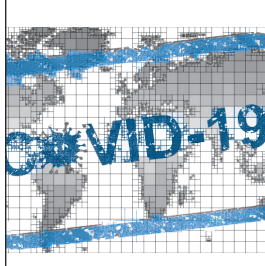
صاحب امتیاز:  
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد  
مدیر مسئول:  
دکتر قاسم صالح خو  
سردبیر:  
دکتر مریم رسولیان  
شورای سیاست گذاری:



صدیقه اکبری، عبدا. توسلی،  
دکتر محمد کمالی، دکتر مجید  
میرخانی، دکتر نرگس شفاوردی،  
دکتر مجتبی کامیاب، لیلا انگوتی،  
محمدرضا دشتی، منصوره پناهی  
دبیر تحریریه:  
هاله باستانی  
مدیر اجرایی:  
رضا سخن سنج  
همکاران این شماره:



سهیلا علیخانی، افسانه عسگری،  
نازنین رحیم زاده  
گرافیک: پرویز مقدم  
طراح جلد: یاسمن روشنی تبریزی  
صفحه آرایی: سمانه فطرس  
عکاس: نگین موسوی پورمهرام  
ویراستار انگلیسی: مهراوه عمرانی  
مترجم انگلیسی: علی مجتهدزاده



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

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

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

در شرایط متفاوتی به سر می‌بریم. چند ماهیست که بیماری کووید ۱۹، سراسر دنیا و متعاقب آن کشور ما را فرا گرفته‌است. بیماری که علاوه بر مرگ و میر، بر همه جزئیات زندگی تاثیر گذاشته و به تغییر عادت‌ها، روش زندگی، روابط اجتماعی، کار و گذران اوقات فراغتمان منجر شده‌است. این رویداد را چه تهدید بدانیم و چه فرصت، باید چگونه زیستن با آن را یاد بگیریم. بدانیم که زندگی جریان دارد و متوقف نمی‌ماند که بعد از ریشه کن شدن این بیماری، از سر گرفته شود. رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی از شستن دست‌ها و لمس نکردن دهان و بینی و چشم، تا رعایت فاصله‌گذاری‌های اجتماعی و فیزیکی رفتاری است که باید عادت‌مان شود. عاداتی که بر همه زندگی‌مان سایه افکند تا بتوانیم با تغییر رفتار به زندگی معمول خود بازگردیم.

روانشناسان معتقدند که مثبت‌اندیشی، بدن را در برابر کرونا مقاوم می‌کند ولی این روزها بیشتر از ویروس کرونا، ترس از کرونا است که بر جامعه غلبه کرده‌است. اولین مبنای ترس، افکار ماست. افکاری که از اطلاعات منفی و مثبت دریافت شده از محیط، به دست می‌آید. در این شرایط خاص یک‌سری از عملکردها در کنترل انسان و یک‌سری هم خارج از کنترل او است. آنچه که انسان می‌تواند در این شرایط بر آن کنترل داشته باشد، رعایت بهداشت و استانداردهای سلامتی است. در این روزها، مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی با تقویت سیستم ایمنی بدن، رابطه‌ای مستقیم دارد و قدرت سیستم دفاعی بدن را در مقابله با ویروس، به طرز شگفت‌انگیزی بالا می‌برد. اگرچه افکار مثبت باعث حل همه مشکلات نمی‌شود، اما به شکل غیرمنتظره‌ای کمک می‌کند تا روبرویی با مشکلات قابل کنترل‌تر شوند. افکار مثبت کمک می‌کنند تا با دید بازتری به مشکلات نزدیک شویم و به دنبال راه چاره‌ای برای حل آنها باشیم.

گرچه وجود استرس با میزان مشخصی برای انسان بسیار خوب و لازم است اما افزایش بیش از حد آن نیز بر روی بدن و روان اثرات مخرب خواهد داشت.

اگر تفکر مثبت و امید را جایگزین انگیزه‌های منفی، استرس‌ها و ایجاد وحشت کنیم و اجازه ندهیم که این تفکرات بر روح و روان ما اثر بگذارد، قطعاً امید به زندگی تقویت خواهد شد و می‌توانیم به روال عادی زندگی خود بازگردیم.

این در حالیست که در دنیایی به سر می‌بریم که سفره گسترده‌ای از انواع و اقسام اطلاعات و آموزش‌ها به رایگان عرضه می‌شوند و این ما هستیم که باید با توجه به سلیق خود از این خوان گسترده بهره بگیریم.

اگر تاکنون وقتی برای آموزش زبان جدیدی نداشتیم، اگر فرصتی برای دیدن فیلم‌های مورد علاقه نداشتیم، اگر فرصتی برای یادگیری نقاشی و انواع هنرها و ..... نداشتیم، حالا زمان مناسب برای پرداختن به همه این علایق است.

پس همت کنیم و تهدید کرونا را به فرصت برای افزایش توانایی‌هایمان تبدیل نماییم.



دکتر مریم رسولیان، روانپزشک و متخصص اعصاب و روان است. او که از سال ۱۳۸۳، سردبیری نشریه توانیاب را برعهده دارد، رئیس هیات مدیره موسسه خیریه آموزشی رعد هم‌می‌باشد. با ایشان در مورد همه‌گیری کووید ۱۹ و عوارض روانی اجتماعی بیماری کرونا به گفت‌وگو نشستیم. به اعتقاد دکتر رسولیان، درمان بیماری‌های زمینه‌ای، توجه به علائم اضطرابی و صحبت کردن راجع به آن و پیدا کردن راه‌حل برای مقابله با مشکلات، در کاهش استرس و مدیریت برخورد با بیماری به این افراد کمک می‌کند.

در گفت‌وگو با دکتر مریم رسولیان، بررسی شد؛

## عوارض روانی اجتماعی و سبک زندگی در همه‌گیری کووید ۱۹

این اختلالات با گذشت زمان است ولی بررسی تأثیرات درازمدت ویروس بر مغز نیاز به پژوهش‌های آینده‌نگر دارد.

منظور شما این است که به مرور، ممکن است بیماری‌زایی ویروس کمتر شود؟

منظورم این نبود. منظورم عوارض بیماری است که به مرور کاهش می‌یابند. ولی این که آیا تأثیرات ویروس بر مغز ثابت و پایدار هستند یا نه، هنوز مشخص نشده‌است. همان‌طور که می‌دانید علائم این بیماری در هشتاد درصد افرادی که مبتلا می‌شوند، در حد یک سرماخوردگی ساده است. آمار مرگ و میر نشان می‌دهد که حدود پنج درصد مبتلایان به این ویروس، فوت می‌کنند. در صد مرگ و میر ناشی از بیماری با توجه به

اضطراب و افسردگی، عاملی برای ایجاد یک چرخه معیوب با تضعیف سیستم ایمنی است که در نهایت موجب تشدید بیماری در فرد مبتلا می‌شود

بخشی از آن هم می‌تواند به دلیل تأثیر بر سیستم اعصاب مرکزی باشد. بیماری کرونا روی عملکرد و کارکرد مغز اختلالات واضحی ایجاد می‌کند. البته هنوز زود است که بفهمیم این اختلالات تا چه حد پایدار یا موقت هستند. چیزی که تاکنون به اثبات رسیده، کاهش اثرات

خانم دکتر، بیماری کووید ۱۹ علاوه بر مرگ و میر، عوارض دیگری را هم بر مبتلایان بر جای می‌گذارد. شما به عنوان کسی که از نزدیک با عوارض این بیماری در بیمارانتان روبرو هستید، چه ارزیابی از آن دارید؟

همان‌طور که گفتید بیماری کرونا به غیر از مرگ و میر، عوارض دیگری نیز در به همراه دارد. اخیراً اثبات شده که کرونا به عنوان یک بیماری ویروسی تأثیراتی بر مغز مبتلایان می‌گذارد و باعث بروز علائم روانی مثل؛ اضطراب، افسردگی، اختلال در تمرکز و کاهش سرعت تجزیه و تحلیل اطلاعات می‌شود و روی عملکرد مغز اثرات بارزی از خود بر جای می‌گذارد. از دیگر علائم کرونا اختلال چشایی و بویایی در افراد مبتلا است که بخشی از آن می‌تواند بر اثر تأثیر ویروس بر مخاط و



بیماری‌های زمینه‌ای، سن و نوع مراقبت، در جوامع مختلف متفاوت است. حدود پانزده درصد افراد مبتلا، دچار علائم شدید شده که نیاز به مراقبت، بستری و استراحت نسبتاً طولانی دارند. در چین افرادی علائم شناختی و روانی ماندگارتر است.

### عوارض روانی این بیماری چیست؟

علائمی چون؛ افسردگی و اضطراب که در مبتلایان بیماری کووید ۱۹ دیده می‌شود. پژوهش‌هایی که در مورد بیماری سارس و ابولا صورت گرفته و مقالاتی که منتشر شد، نشان داد که همراه این بیماری‌ها هم، اختلالات افسردگی و اضطراب دیده شده‌اند.

مرور ۷۲ مقاله که ۳۵۵۹ بیمار مبتلا به سارس و مرس را در طی ۶۰ روز تا ۱۲ سال پس از ابتلا پیگیری کرده‌اند، نشان داد که حدود یک سوم بیماران در دوره حاد بیماری، خلق افسرده، اضطراب و بیخوابی را گزارش کرده‌اند. گزارش شده که در دوره بعد از بیماری، این مشکلات کاهش پیدا کرده‌اند. شیوع آن به ترتیب زیر گزارش شده‌است: خلق افسرده ۱۰/۵ درصد، بی‌خوابی ۱۲/۱ درصد، اضطراب ۱۲/۳ درصد، تحریک‌پذیری ۱۲/۸ درصد، مشکلات حافظه ۱۸/۹ درصد، خستگی ۱۹/۳ درصد و اختلال استرس پس از سانحه ۳۲ درصد.

بنابراین این ویروس علاوه بر علائم جسمی، در برخی از افراد علائم روانی هم از خود برجا می‌گذارد. وجود اضطراب و افسردگی عاملی برای ایجاد یک چرخه معیوب با تضعیف سیستم ایمنی است که در نهایت موجب تشدید بیماری می‌شود. در بیماری‌هایی که واگیری آن زیاد و مرگ و میر قابل توجهی دارد، ترس‌ها و نگرانی‌هایی ایجاد می‌شود که بر فضای امن روابط بین فردی تأثیرگذار می‌شود؛ مثلاً بر رابطه مادر و فرزند، زن و شوهر، خواهران و برادران تأثیر گذاشته و به دلیل نگرانی دوطرفه، بین افراد فاصله اجتماعی هم ایجاد می‌کند.

در این شرایط هم افراد سالم و هم افراد مبتلا به بیماری، هر دو نگرانند؛ نگران سرنوشت خود و نگران ابتلای دیگران. این نگرانی و اضطراب بر روابط عاطفی افراد با یکدیگر هم اثر می‌گذارد. به‌طور طبیعی در زندگی تعارضاتی وجود دارد ولی شرایط کرونایی بستر مناسبی برای

**شیوع بیماری کووید ۱۹ کمکی بزرگ به کاهش سرعت تخریب‌ها کرده‌است. با شیوع این همه‌گیری، تعداد مسافرت‌ها کمتر شده و به تبع آن تخریب‌های زیست محیطی کاهش یافته‌است**

آسیب‌پذیرتر از بقیه افراد هستند. مثلاً خانواده‌ای که با فقر روبه‌روست، تغذیه خوبی ندارد، فضای کافی و مناسب برای قرنطینه شدن و امکان استراحت در هنگام بیماری ندارد، خواه‌ناخواه در معرض آسیب بیشتری قرار می‌گیرد. ویروس کرونا در بدن افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، قوی‌تر عمل کرده و در افسار آسیب‌پذیر هم تشدید می‌شود. افرادی که از قبل مشکلات رفتاری، روانی، اضطراب، استرس و وسواس داشته‌اند، در این بحران علائمشان شدت پیدا کرده و به عبارتی، آنچنان را آنچنان‌تر می‌کند.

درمان بیماری‌های زمینه‌ای، توجه به علائم اضطرابی و صحبت کردن راجع به آن و پیدا کردن راه‌حل برای مقابله با مشکلات، در کاهش و یا مدیریت استرس به این افراد کمک می‌کند.

**به نظر می‌آید همه ما مدت‌های مدیدی با بیماری کرونا روبه‌رو خواهیم بود. چطور می‌توانیم این بحران را در زندگی شخصی خود مدیریت کرده و کمتر آسیب ببینیم؟**

سرعت تبادلات بین انسان‌ها، رفت و آمدها و مسافرت‌های بین شرق و غرب و شمال و جنوب در نیم‌کره‌ی شمالی و جنوبی و آسیب به محیط زیست و فضاهای بومی، همه و همه باعث سرعت گسترش این ویروس در جهان شد. حرکت هر هواپیما در آسمان و حرکت هر ماشین در جاده‌ها و خیابان‌ها، آلودگی‌های صوتی و زیست محیطی را به همراه دارد. به تعبیری باید گفت که، بشر بر شاخ نشسته و بُن می‌برد! چون با سرعت مشغول تخریب زیستگاه خود است. شیوع بیماری کووید ۱۹ کمکی بزرگ به کاهش سرعت این تخریب‌ها کرده‌است. با شیوع این همه‌گیری، مسافرت‌ها کمتر شده و به تبع آن تخریب‌های زیست محیطی کاهش یافته‌است.

سازگاری با سبک جدید زندگی، وظیفه انسان هوشمند در این روزگار است. بعضی از افراد وقتی مبتلا به بیماری مزمن می‌شوند، فکر می‌کنند که باید زندگی و کار را تعطیل کرده تا بعد از بهبودی، زندگی را از سر بگیرند، درحالی که ادامه زندگی با پذیرش بیماری، راهکار مفید و سازنده‌تری است. نباید منتظر بمانیم بیماری کووید ۱۹ از بین برود و بعد زندگی همیشگی خود را شروع کنیم. بهتر است بپذیریم که این ویروس تا مدت‌ها بخشی

رشد این تعارضات ایجاد کرده و تنش بین افراد را بیشتر می‌کند، چون وقتی هیجانات منفی مثل اضطراب، ترس و نگرانی افزایش پیدا کند، تفکر منطقی تضعیف می‌شود. بخشی از مغز به نام سیستم لیمبیک، هیجانات و احساسات را کنترل می‌کند و وقتی این سیستم فعال شود، فعالیت قشر مغز که مسئول تفکر منطقی است، محدود می‌شود. یعنی هیجانات قوی و شدید، تفکر و رفتار منطقی را تضعیف می‌کند. به همین دلیل وقتی ترس و اضطراب بر فضای خانه حاکم شود، هر مشکلی هر چقدر که کوچک هم باشد، می‌تواند فضا را متشنج کند. اما آگاهی افراد نسبت به تأثیرات این همه‌گیری بر روابط بین فردی، به کنترل و مدیریت شرایط جدید کمک کرده و می‌تواند جلوی پیشروی قطار افکار منفی را بگیرد.

اگر بخواهم جمع‌بندی کنم باید بگویم که ویروس کرونا اثراتی بر مغز دارد ولی بخش مهم‌تری از آن، ناشی از ترس از ناتوانی و مرگ است که همه اینها می‌تواند دست به دست هم داده و حجمی از اضطراب و نگرانی را به افراد بیمار و غیر بیمار تحمیل کند.

**چه افرادی در این بحران آسیب‌پذیرتر هستند و شما به عنوان یک روانپزشک چه راهکارهایی برای مقابله با این آسیب‌ها پیشنهاد می‌کنید؟**

واقعیت این است که افسار آسیب‌پذیر همیشه و در جریان هر اتفاق ناخوشایندی،



از زندگی ما است، پس همزیستی با آن را یاد بگیریم و با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، به زندگی طبیعی خود ادامه دهیم.

البته باید دانست که اصول همزیستی با این ویروس، مرتباً در حال تغییر است. تا چند ماه قبل سازمان بهداشت جهانی تاکید داشت که در فضای باز نیاز به زدن ماسک نیست، ولی الآن می‌گوید که بهتر است همه جا از ماسک استفاده کرد. چنین تغییراتی، اصل انعطاف‌پذیری در برابر یافته‌های جدید را به ما یادآوری می‌کند. با ذکر مثالی این مسئله را روشن‌تر کنیم؛ اشعه ماوراء بنفش برای سلامت انسان مضر است ولی افرادی که در معرض آن هستند، از کرم ضد آفتاب استفاده می‌کنند، کلاه می‌گذارند و یا با پارچه‌های بدن خود را از گزند اشعه آفتاب دور کرده تا ضمن محافظت از خود، به کار و زندگی خود هم برسند.

هر شخص، هر جامعه، هر سازمان و هر کشوری که بتواند با شرایط جدید، انعطاف‌پذیری و سازگاری بهتری از خود بروز دهد، موفق‌تر خواهد بود. انتظار از بین رفتن ویروس کرونا و برگشت به سبک قدیم زندگی، تا مدت‌های مدیدی ناممکن است.

### رسانه‌های جمعی مثل رادیو و تلویزیون چقدر می‌توانند در آگاه‌سازی جامعه از بعد روانی موثر باشند؟

یکی از وظایف مهم رسانه‌های جمعی، فرهنگ‌سازی است. رسانه‌ها از طریق ساختن فیلم‌های آموزشی و تبلیغات هدفمند، می‌توانند در این مسیر گام‌های موثری بردارند. در این ایام شاهد بحث‌های جدی در مورد برگزاری کنکور، بازگشایی مدارس یا برپایی مراسم عزاداری در محرم و غیره بودیم. متأسفانه رویکرد همه یا هیچ، از مشکلات بزرگ جامعه‌ی ما است. برگزار نشدن کنکور و تعطیلی مدارس، یعنی تعطیلی آموزش و از دست رفتن فرصت، در سال‌های حساس در زندگی جوانان و کودکان سرزمین ما. به اعتقاد من، ارکان مهم آموزشی هیچ‌وقت نباید تعطیل شوند. مردمی که مخالف برگزاری کنکور، مراسم سوگواری در محرم و بازگشایی مدارس بودند، از مسافرت در ایام تعطیلات نگذشتند که ترافیک شدید در جاده‌های شمال کشور، تأیید کننده‌ی این اتفاق بود. برای کاهش شیوع بیماری کووید-۱۹، تعطیلی کار و تحصیل اولین راه

**افراد دارای معلولیت، مانند سایر افراد جامعه باید زندگی خود را با پذیرش وجود این بیماری سازگار کرده و بعضی از آنها که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، باید بیشتر از سایرین از خود مراقبت نمایند**

حل نیست، باید روش‌ها را بازتعریف کرد و حداکثر سعی را انجام داد که زندگی به جریان طبیعی خود ادامه دهد. رسانه‌ها در فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی نقش مهمی ایفا می‌کنند. مردم به حق از دولت و سیاستگذاران انتظار دارند که تدابیر موثرتری اندیشیده و به اجرا درآورند ولی وقتی قرار می‌شود که برای سلامتی خود قدمی بردارند، از خود سلب مسئولیت کرده و همه چیز را از دیگران (دولت، حاکمیت) انتظار دارند. بیشتر مردم برای کنترل این بیماری منتظر ایجاد محدودیت از بالا هستند و برای خودشان هیچ نقشی قائل نیستند.

### چه صحتی با بچه‌های توان‌یاب که این محدودیت‌ها به زندگی طبیعی آنها هم لطماتی وارد کرده‌است، دارید؟

افراد دارای معلولیت هم مانند سایر افراد جامعه باید جریان زندگی طبیعی خود را با وجود این بیماری ادامه داده و آن را متوقف نکنند. بعضی از بچه‌ها هم که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشند و فعالیت‌هایشان را در چهارچوب جدیدی تعریف کنند.

باید بپذیریم با یک سری محدودیت‌ها روبه‌رو شده‌ایم، اما گذر عمر متوقف نمی‌شود و این ما هستیم که باید بتوانیم در هر شرایطی بهره خود از زندگی را ببریم.

### امروزه فضای مجازی امکانات زیادی را چه از لحاظ سرگرمی و پرکردن اوقات

فراغت و چه از لحاظ بهره‌گیری از آموزش‌های متنوع فراهم کرده است. بچه‌ها چگونه می‌توانند از این سفره رنگارنگ بهره ببرند؟

در این مورد دو رویکرد وجود دارد؛ یکی، وقت خود را به خوشی گذراندن است و دیگری، پیگیری اهداف بلند مدت، توانمندسازی و یا کسب درآمد و حفظ استقلال فردی است. فیلم دیدن، پیاده‌روی و تدارک اوقات فراغت، در این ایام بسیار خوب و مفید است، ولی کافی نیست. زندگی طبیعی و مفید، فقط پرکردن اوقات فراغت به هر نحوی نیست. امکان پیگیری اهداف بلند مدت در فضاهای مجازی، توانمندسازی با استفاده از فضای مجازی و شرکت در آموزش‌های آنلاین، از امکانات مفیدی است که به وفور در فضای مجازی وجود دارد. دورکاری هم نباید فراموش شود. این ایام بهترین فرصت برای تمرکز بر افزایش توانمندی‌های است. گام برداشتن در مسیر اهداف بلند مدت به بهانه بیماری کووید-۱۹، نباید متوقف شود.

امکاناتی که در فضای مجازی ارائه می‌شود، امکاناتی است که در همه دنیا وجود دارد و هر کسی می‌تواند به اندازه تلاش و همت خود از این مزایا برخوردار شود. ارتباطات بین فردی با دوستان، مربیان و افراد فامیل را هم از این طریق می‌توان، برقرار نمود. فقط نیاز به برنامه‌ریزی دارد. وقتی قرار به استفاده مطلوب از فضای مجازی باشد، هدایت و مدیریت فردی نقش پررنگ‌تری ایفا می‌کند و افرادی که خود مدیریتی بهتری داشته‌باشند، در این عرصه موفق‌ترند.

### لطفاً در مورد خود مدیریتی بیشتر توضیح دهید:

خود مدیریتی، موضوعی فراتر از این بحث است ولی اشاره مختصری به آن خواهیم داشت. شناخت امیال، آرزوها و اهداف و گام برداشتن در مسیر دستیابی به اهداف، خود راهبری یا خود مدیریتی است. انسان همواره تمایل به قرار گرفتن در محیطی امن و آرام دارد و به همین دلیل ذاتاً از تنش دوری می‌کند، این در حالیست که پرداختن به امور شغلی و آموزشی همواره، میزانی از استرس را به همراه دارد. مدیریت این استرس و ورود به چالش‌های سودمند است که نیاز به خود مدیریتی را ضروری می‌کند.



در تاریخ ۲۵ خرداد ماه، یعنی چند روز بعد از ماه‌ها تعطیلی مرکز رعد به دلیل شیوع بیماری کووید ۱۹، با خانم‌ها کتابیون حقیقی، سرپرست دفتر توان‌بخشی، شهرزاد چهره نگار، سرپرست دفتر روانشناسی و رها قریشی، سرپرست دفتر مددکاری رعد به گفت‌وگو نشستیم و از تأثیرات کرونا در فعالیتهای آنها سوال کردیم. گفت‌وگو را از خانم حقیقی آغاز نمودیم؛

در گفت‌وگو با مدیران بررسی شد؛

## خدمات توان‌بخشی، روانشناسی و مددکاری رعد پس از همه‌گیری ویروس کرونا

ایفا می‌کند، از هفده خردادماه فعالیتش را آغاز نمود. این فعالیت‌ها از این تاریخ، در روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی به طوری که در فضاهای بسته در هر ساعت فقط دو نفر حضور داشته باشند، شروع شد. این در حالیست که قبل از شیوع کرونا، این دفتر روزانه به بیست و هفت تا سی نفر مراجعه‌کننده خدمات توان‌بخشی ارائه می‌داد. مجبور شدیم متقاضیان را غربالگری کنیم. با افرادی که در رعایت بهداشت فردی مشکلات کمتری داشته و خودشان قادر به شستن دست‌ها و نظافت شخصی بوده و بیماری زمینهای نداشته، تماس گرفتیم. بعد از پرس و جو در مورد نحوه زندگیشان در این ایام، به آنها زمانی را برای گرفتن خدمات فیزیوتراپی و کاردرمانی اعلام نمودیم. برنامه درمانی دفتر توان‌بخشی تغییر نکرده اما در نحوه انجام کار، تغییراتی ایجاد شد مانند: رعایت فاصله اجتماعی، استفاده از ماسک، دستکش، شیلد و شستن مرتب دست‌ها و...

به بچه‌ها توصیه می‌کنم که حتماً تمرین‌هایشان را در خانه انجام دهند

چندماه تعطیل بود و شما که در حوزه توان‌بخشی فعالیت دارید، چگونه دوباره کارتان را آغاز کردید و چگونه این فاصله را جبران می‌کنید؟  
شیوع بیماری کووید ۱۹ اتفاق عجیبی بود که در زندگی افراد و فعالیت‌های روزمره مراکز مختلف، تأثیرات فراوانی داشت. مرکز رعد هم از این تأثیرات بی‌نصیب نماند. کلاس‌های آموزشی رعد تعطیل شدند و هنوز هم تعطیلند، ولی مرکز توان‌بخشی به دلیل نقشی که در سلامتی جسم و روان توان‌یابان

کتابیون حقیقی، مدیر واحد توان‌بخشی رعد؛

بسیاری از آموزش‌های توان‌بخشی را آنلاین انجام می‌دهیم



لطفاً از تغییراتی که در برنامه‌های روتین دفتر شما به دلیل شیوع ویروس کرونا ایجاد شده بگویید. رعد



برای ورود توان‌یابان به مرکز هم تمهیداتی اندیشیدیم. کفش‌ها، ویلچر و عصای افرادی که می‌خواهند وارد بخش شوند، با عبور از موکت آغشته به مواد ضدعفونی کاملاً استریل می‌شوند و سپس با عبور از روی موکت خشک دیگری، کاملاً خشک می‌شوند. دست‌هایشان را هم با مواد ضدعفونی کننده نصب شده روی دیوار ضدعفونی می‌کنند و بعد وارد بخش می‌شوند. دستگاه‌ها و وسایل مورد استفاده نیز پس از هر بار استفاده، ضدعفونی می‌شوند. پنجره سالن‌ها علی‌رغم روشن بودن کولر، برای تهویه هوا همیشه باز هستند.

### با افرادی که دچار معلولیت‌های شدیدتری هستند و خودشان نمی‌توانند مسائل بهداشتی را رعایت کنند، چه می‌کنید؟

فعلاً قادر به ارائه خدمات به این افراد نیستیم. بعد از آغاز به کار دوباره دفتر دفتر توان‌بخشی، در حال بررسی نقاط قوت و ضعف فعالیت‌هایمان هستیم تا بتوانیم به افراد بیشتری خدمات توان‌بخشی ارائه دهیم. البته بسیاری از خانواده‌ها موافق نیستند که در شرایط کنونی فرزندان‌شان از خانه بیرون بیایند. آنها نگران ابتلای آنها به بیماری و انتقال آلودگی به خانه هستند.

### آیا در بین کارآموزان رعده، کسی به این بیماری مبتلا شده است؟

یک نفر از بچه‌ها مشکوک به بیماری بود که داروهای مورد نیاز را برایش فرستادیم، ولی خوشبختانه معلوم شد بیماری او کرونا نبود. ما علاوه بر تامین نیازهای دارویی بچه‌ها، بسته‌های معیشتی و بهداشتی نیز در اختیار خانواده‌های نیازمند قرار داده‌ایم.

### کرونا چه تاثیراتی بر کار دفتر شما و مرکز رعده داشته است؟

شیوع این بیماری بر کار ما بسیار تاثیر گذار بود. قبلاً هیچوقت به صورت آنلاین کار نمی‌کردیم و همیشه حضوری با بچه‌ها در ارتباط بودیم، ولی الآن به عنوان درمانگر به طور مرتب با آنها در تماس هستیم و بسیاری از آموزش‌های توان‌بخشی را آنلاین انجام می‌دهیم. از آنها می‌خواهم از شرایطی که در آن به سر می‌برند، فیلم بگیرند و فرستند. زمانی که مرکز رعده به دلیل کرونا تعطیل

همه بچه‌ها دفتر تمرین دارند و باید روزی دوساعت تمرین‌ها را انجام دهند تا بدنشان افت نکند. این شرایط بالاخره روزی تمام می‌شود و تا آن زمان باید توانایی‌شان را حفظ کنند

فکر می‌کنید چه موقع می‌توانید به شرایط قبل، از لحاظ کمیت و کیفیت خدمات توان‌بخشی برگردید؟ تا زمانی که با بیماری کرونا دست به گریبانیم، مجبوریم پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنیم. ما طبق بخشنامه بهداشتی اجازه داریم با دو درصد ظرفیت کار کنیم. اگر قبلاً سیصد کارآموز داشتیم، الآن به صد و پنجاه نفر هم نمی‌توانیم خدمات ارائه دهیم. بنابراین تا وقتی این بیماری وجود دارد، به شرایط قبل برنخواهیم گشت. ولی فعالیت توان‌بخشی، چه به صورت آنلاین و چه به صورت حضوری با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، تعطیل ناپذیر است.

### چه توصیه‌ای به کارآموزان رعده در این ایام دارید؟

توصیه‌ام به بچه‌ها این است که تمرین‌هایشان را حتماً در خانه انجام دهند، چون مشکلات جسمی و حرکتی آنها به قوت خود باقی است و اگر ورزش و تمرین نکنند، بدتر می‌شود. همه بچه‌ها دفتر تمرین دارند و باید در خانه روزی دوساعت تمرین‌ها را انجام دهند تا بدنشان افت نکند. این شرایط بالاخره روزی تمام می‌شود و تا آن زمان باید توانایی‌شان را حفظ کنند. با انجام تمرین‌ها، هم وقتشان به بطلت نمی‌گذرد، هم سرگرم می‌شوند و هم سلامتشان حفظ می‌شود. کارآموزان از طریق صفحه اینستاگرام با رعده تماس هستند و لازم است به پیام‌های بهداشتی که در این صفحات گذاشته می‌شود، توجه کنند و اگر سوالی دارند از همین طریق بپرسند. هر واحد مجتمع رعده شماره تماسی در این صفحات مجازی اعلام کرده که کارآموزان بتوانند مشکلات خود را با مسئول مربوطه در میان بگذارند. البته امیدوارم زیرساخت‌های لازم برای فعالیت مجازی و آنلاین در سراسر کشور توسعه پیدا کند تا کشور ما هم مانند کشورهای پیشرفته بتواند امکانات آموزشی و خدمات‌رسانی مجازی را برای اکثریت مردم فراهم کند. بسیاری از کارآموزان ما گوشی هوشمند، کامپیوتر و لب‌تاپ ندارند و از طریق اس‌ام‌اس با آنها ارتباط می‌گیریم. البته از طریق واحد مددکاری برای تعدادی از این افراد گوشی و کامپیوتر تهیه شده تا بتوانند از آموزش‌های آنلاین رعده برخوردار شوند.

بود، تلفن ما دایورت بود و جوابگوی دوستانی که با توان‌بخشی تماس می‌گرفتند بودیم. در دو ماه تعطیلی رعده شبانه‌روزی در خدمت توان‌یابان بودیم. از اوایل خردادماه که در محل دفتر حضور پیدا کردیم، مشکلات تا حدودی کاهش پیدا کرد. از این تاریخ، بچه‌ها با وقت قبلی در مرکز حاضر می‌شوند و خدمات توان‌بخشی دریافت می‌کنند. آیا مواجهه با شرایط موجود می‌تواند در برنامه‌ریزی‌های آینده کاری شما تغییراتی ایجاد کند تا به نوعی این اتفاق از تهدید به فرصت تبدیل شود؟ انجام بسیاری از فعالیت‌های مرکز رعده به صورت مجازی و آنلاین، باعث تغییراتی در روال معمولی رعده شد. در حال حاضر یک سری از آموزش‌های کلاسی هم به طور غیرحضوری انجام می‌شوند اما بچه‌ها این تغییرات را دوست ندارند. اکثریت آنها دوست دارند در فضای رعده حاضر شوند و از آموزش‌ها و خدمات توان‌بخشی به صورت حضوری بهره ببرند. از قبل همیشه به بچه‌ها توصیه می‌کردم که پروژه‌های کار بگیرند و دورکاری کنند تا مجبور نباشند علاوه بر مشکلات حمل و نقل، هشت‌ساعت یک جا بنشینند. وقتی سرکار رفتند و با مشکلات رفت و آمد و محیط کار مواجه شدند متوجه شدند که دورکاری چقدر می‌توانست برایشان مفید باشد. به هر حال وجود کرونا، منجر به عوض شدن تعریف از کار و فعالیت شد پس باید شیوه زندگی با آن را یاد گرفت. هرگونه تغییر ما را با چالش‌های ناخواسته‌ای روبه‌رو می‌کند که آن را دوست نداریم ولی پس از کنار آمدن و پذیرفتن آن، می‌بینیم که چقدر پیشبرد کارها برایمان راحت‌تر و بهتر شده است.



**سعی داریم  
بیشتر با بچه‌ها در تماس باشیم تا  
روحیه بهتری پیدا کنند**



یکی از مراکز فعال در رعد بعد از شیوع کرونا، دفتر روانشناسی به سرپرستی شهرزاد چهره‌نگار است. دفتری که همیشه فعال بوده و حالا بعد از ایجاد نگرانی از ابتلا به بیماری و اضطراب ناشی از آن، فعال تر هم شده است. با ایشان هم به گفت و گو نشستیم.

**خانم چهره‌نگار، دفتر شما با شیوع بیماری کرونا دستخوش چه تغییراتی شد؟**

از زمانی که بیماری کرونا شروع شد با یک بحران جدی روبه‌رو شدیم. کارآموزانی که در کلاس‌های آموزشی و هنری رعد شرکت می‌کردند، از سایر خدمات مرکز هم مانند؛ درمان‌های توان‌بخشی و جلسات مشاوره روانشناسی بهره‌مند می‌شدند ولی با ورود ویروس کرونا و همه‌گیری آن، همه این فعالیت‌ها به یک‌باره قطع شدند. اضطراب و نگرانی شدید هم مزید بر علت بود چون افراد باید قرنطینه شوند و از خانه بیرون نیایند. از طرفی سامانه حمل و نقل هم خدمات نمی‌داد و خانواده‌ها نگران فرزندانشان بودند که چگونه با وجود ویلچرو واکر و عصا رفت و آمد کنند و چگونه این وسایل را ضدعفونی کنند و غیره. بنابراین کارآموزان و خانواده‌ها با بحران بزرگی مواجه شدند که باعث شد تماس‌های تلفنی با دفتر ما بیشتر شود. از اوایل اسفند ماه تصمیم گرفتیم به عنوان واحد روانشناسی، خودمان با بچه‌ها تماس بگیریم و شماره تلفن این واحد را برای مشاوره به خانواده‌ها و کارآموزان در گروه‌های مجازی اعلام کنیم. از

**یکی از وظایف ما کار کردن روی  
اضطراب پیش از حد توان‌یابان و  
وسواس و ترس از مبتلا شدن خود یا  
خانواده‌ها به بیماری است**

همین تاریخ، مشاوره دادن را آنلاین و تلفنی شروع کردیم. تنها در اسفندماه، هفتاد و پنج جلسه مشاوره تلفنی داشتیم. دفتر روانشناسی فقط در پنج روز اول سال جدید، تعطیل بود و پس از آن به طور مرتب با بچه‌ها در تماس بودیم. یکی از بچه‌ها در همین دوران پدرش را در اثر سکنه از دست داد و دوران سوگ سخت‌تری را به دلیل شرایط موجود و اینکه امکان دورهم جمع شدن و دلداری دادن به خانواده وجود نداشت، باید تحمل می‌کرد. با این کارآموز هر روز در تماس بودیم تا احساس کند تنها نیست و برای دیگران اهمیت دارد. مراحل دوران سوگ را برایش توضیح دادیم و از او خواستیم که با مادرش از خاطرات خوبی که با پدر داشتند، بگویند. از قبل یک برنامه گروه‌درمانی برگزار می‌کردیم که در اثر شیوع بیماری کرونا، متوقف شد ولی با کمک دونفر از همکاران روانشناس، آن را به‌طور مجازی در واتس‌آپ برگزار کردیم. این تجربه بسیار موفق بود و مورد استفاده بسیاری از بچه‌ها قرار گرفت و از آن استقبال کردند. سعی می‌کنیم در شرایط سخت کرونایی، بیشتر به بچه‌ها توجه کنیم تا روحیه بهتری پیدا کنند. سعی داریم آنها را برای تغییرات غیر قابل اجتناب آماده کنیم چون ممکن است تا مدت‌ها مشاوره‌ها، آموزش‌ها و فعالیت‌های کاری، به‌طور آنلاین و از راه دور انجام شوند. وقتی این اطلاعات به طور شفاف به افراد داده‌شود، راحت‌تر مورد پذیرش قرار می‌گیرد.

**آیا قرنطینه و در خانه ماندن، باعث افزایش مشکلات روحی روانی در افراد می‌شود؟**

شیوع بیماری کرونا و شرایطی که ایجاد کرده، مانند یک آسیب و صدمه ایفای نقش می‌کند. آسیب ممکن است، گرفتار شدن دوساعته در ترافیک باشد که اعصابمان را به هم می‌ریزد و یا ممکن است شیوع یک بیماری مثل کرونا باشد که باعث تغییر در همه ارکان زندگی هر فردی شود. اینکه افراد از خانه خارج نشوند، مراکز تفریحی نروند، کلاس نروند، دوستان و فامیل را نبینند و... عوارض روحی و روانی بسیاری

را در پی دارد که عوارضش برای افرادی که معلولیت دارند، به مراتب بیشتر است. آنها برای حمل و نقل وابسته به وسایل حمل و نقلی مثل سامانه هستند چون در شرایط فعلی می‌ترسد که با وسایل نقلیه دیگری رفت و آمد کنند. از عوارض مهم دیگر این بیماری، شیوع وسواس در افراد است. وقتی استفاده از ماسک، شستن مرتب دست‌ها و ضدعفونی کردن هر چه وارد خانه می‌شود الزامی شود، در افرادی که زمینه‌های اضطراب و وسواس دارند، تشدید می‌شود. بنابراین یکی از وظایف ما کار کردن روی اضطراب پیش از حد و وسواس و ترس از ابتلا خود یا خانواده‌ها به کارهای ما است. یکی دیگر از کارهای ما در اختیار قرار دادن دارو توسط روان‌پزشکانی است که با ما همکاری دارند. افرادی که نیاز به درمان بیشتری دارند را به روان‌پزشکان همکار، ارجاع می‌دهیم تا برای کاهش اضطراب و وسواس دارو دریافت کنند.

**با شناختی که در این مدت از تأثیرات این بیماری پیدا کرده‌اید، به نظر شما در خانه ماندن و عدم حضور در اجتماع، چه تأثیری بر مراجعاتتان داشته است؟**

در حالت طبیعی در هر خانواده هر روز یکی دو نفر از آنها برای کار، تحصیل، تفریح یا هر کار دیگری از خانه خارج می‌شوند، ولی در شرایط کنونی همه مجبور به ماندن در خانه هستند. در بازخوردهایی که از افراد گرفتیم، متوجه تفاوت در نوع برخورد هر کدام از آنها با شرایط جدید شدیم. عده‌ای می‌گویند؛ از وقتی مجبور به در خانه ماندن شده‌اند، چقدر بهتر توانسته‌اند بنویسند، بخوانند، کارهای هنری انجام دهند و چقدر به چیزهایی که تا به حال به آن توجه نداشتند توجه کنند و چقدر ارتباطشان با اعضای خانواده بهتر شده است. اما بعضی از افراد می‌گویند؛ از ماندن در خانه دیوانه می‌شوم، نگران بیرون رفتن پدر و مادر از خانه هستم، از امر ونهی کردن والدین خسته شدم، با خواهر و برادرم درگیر هستم و....

مسئله وقتی افراد مجبور به ماندن در خانه باشند و از چگونگی استفاده از زمان و وقت در خانه آگاه نباشند، خواه ناخواه باید انتظار تنش و درگیری را داشته باشند. یکی از اهداف ما راهنمایی و توصیه به مراجعین در استفاده بهتر از فرصت و زمان پیش آمده است. این بیماری پاندمیک، یک مشکل جهانی و فراگیر است و مختص ایران، تهران و منزل ما نیست پس وقتی چیزی فقط مختص یک گروه نباشد، حتماً بهتر درک می‌شود و افراد می‌پذیرند که به عنوان یک مسئله جهانی باید با آن کنار بیایند. ما در پذیرش این موضوع و چگونگی





انعطاف‌پذیری نسبت به آن، با بچه‌ها گفت‌وگو و به آنها کمک می‌کنیم.

### آیا شما راهکارهای خاصی را به افراد ارائه می‌دهید؟

بله. کار روانشناس آموزش و معرفی روش است. ما تکنیک را به آنها آموزش می‌دهیم و با کمک خودشان برنامه‌ریزی می‌کنیم که در هر ساعتی در طول روز، به چه کارهایی کارهایی بپردازند. مثلا کارآموز می‌گوید؛ به کار رزین علاقه دارد. از او برنامه روزانه و اینکه چه ساعتی از خواب بیدار می‌شود را می‌پرسیم. از او می‌خواهیم برنامه‌ای را دنبال کند، ساعت مشخصی از خواب بیدار شود، ساعتی به ورزش یا پیاده‌روی اختصاص دهد و ساعتی را هم به کار مورد علاقه‌اش اختصاص دهد. او را تشویق می‌کنیم که حتما فعالیت مشخصی را شروع کند تا از زمانی که در اختیار دارد، به خوبی استفاده کند. به او اهمیت زمانی که شاید دیگر برایش تکرار نشود را یادآوری می‌کنیم. این راهکارها که با روش‌های خاصی ارائه می‌شود، معمولا به نتیجه می‌رسند. البته گروهی از بچه‌ها مقاومت می‌کنند که آنهم آن هم راهکارهای خاص خود را دارد.

### کارآموزان خودشان باشما تماس می‌گیرند و یا شما با آنها تماس می‌گیرید و برایشان برنامه می‌گذارید؟

چون تعداد بچه‌ها زیاد است، برای آنها وقت تعیین می‌کنیم و طبق برنامه با آنها تماس می‌گیریم. از نیمه خرداد به بعد، پذیرش حضوری هم داریم که با رعایت پروتکل‌های بهداشتی به افراد برای مراجعه وقت می‌دهیم. گاهی به افرادی که توانایی آمدن به مجتمع را دارند وقت حضوری می‌دهیم. به تازگی سامانه حمل و نقل هم شروع به کار کرده و بچه‌ها می‌توانند از این طریق به رعد بیایند، بعضی از افراد با ماشین شخصی و حتی با مترو و تاکسی هم می‌آیند. البته هنوز بیشتر مشاوره‌ها به صورت تلفنی است ولی در مواردی خاص، مشاوره حضوری هم انجام می‌شود.

ترس از ابتلا و رعایت موارد بهداشتی تا حدودی لازم است ولی ترسیدن هم حدی دارد و هر فرد باید بداند که با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و فاصله اجتماعی، می‌تواند از خانه بیرون رود، پیاده‌روی کند و یا یک ساعت در هفته برای مشاوره به مجتمع بیاید و غیره. این فعالیت‌ها حتما حال فرد را بهتر می‌کند.

### برنامه شما برای بعد از کرونا چیست؟ آیا این مشاوره‌ها همچنان ادامه پیدا می‌کند؟

مشاوره‌های روانشناسی همیشه ادامه‌دار است

، چون بحران‌های زندگی تمامی ندارد. تا قبل از کرونا، جلسات مشاوره حضوری داشتیم ولی حالا، مشاوره‌ها تلفنی و مجازی انجام می‌دهیم. نمی‌دانیم این شرایط تا کی ادامه داشته‌باشد ولی با موج جدید بیماری در همه کشورها، به نظر نمی‌آید به زودی شرایطی ایجاد شود که دوبست کارآموز بتوانند در مرکز حاضر شوند. باید با شرایط روز جلو برویم و اگر بیماری ادامه داشته‌باشد، به همین روش جلو می‌رویم. کلاس تیم درمانی را آنلاین برگزار می‌کنیم و خودمان را با تجهیزات و روش‌های نوین منطبق می‌کنیم. جنبه منفی کرونا، مرگ و میرهای غم‌انگیز آن و جنبه مثبت آن، به خود آمدن انسان‌ها و کمتر شدن آلودگی محیط زیست و کاهش آلودگی در طبیعت است

### از ابتدای شیوع این بیماری، جوابگوی نیاز کارآموزان هستیم



رها قریشی، مدیر دفتر مددکاری رعد است. فعالیت این دفتر هم با آغاز بیماری کرونا، افزایش پیدا کرده‌است.

### دفتر مددکاری بعد از شیوع بیماری کرونا وبعد از تعطیلی رعد، از چه زمانی مجدداً آغاز به فعالیت نمود و در این دوره چه تغییراتی در فعالیت‌های این دفتر ایجاد شد؟

دفتر مددکاری تقریباً از سوم فروردین ماه امسال شروع به کار کرد. شیوع این بیماری، بر فعالیت‌های دفتر تأیرات بسیاری داشت. نگرانی توان‌یابان از ابتلا به بیماری و ناآشنایی که بر زندگی روزمره آنها داشت، باعث نگرانی آنها می‌شد. در شروع به کار ما، بیشتر تماس‌ها از طرف کارآموزان قدیم رعد بود که با شورای کارآموزان رعد تماس می‌گرفتند و به ادعای خودشان مشکوک به بیماری بودند و یا نیاز به مواد بهداشتی و ضدعفونی کننده که در

بازار موجود نبود، بودند. ما برای آنها ماسک و دستکش و مواد ضدعفونی کننده تهیه کرده و ارسال نمودیم. در همان زمان به دنبال تهیه صد بسته مواد بهداشتی برای کارآموزان تحت پوشش واحد مددکاری بودیم که خوشبختانه انجام شد. بسته‌هایی به ارزش دویست و هشتاد هزار تومان شامل ژل ضدعفونی کننده دست، ماده ضدعفونی سطوح، پودر شست‌وشوی دستی، شامپو، صابون، خمیر دندان، مسواک، حوله، ماسک و شیلد و... را تهیه و ارسال نمودیم. بعد از این مرحله، شروع به نامه‌نگاری به ازخیرین و مراکز مختلف برای دریافت کمک جهت تهیه سبد ارزاق کردیم. این بسته‌ها که مصادف با ماه رمضان تهیه شد، شامل گوشت گوسفند و مرغ، برنج و ماکارونی، روغن و حبوبات و... به ارزش حدودی ششصد و هفتاد هزار تومان بود که به افراد تحت پوشش دفتر مددکاری، تحویل دادیم. واحد مددکاری رعد قبل از شیوع بیماری کرونا، حدود هفتاد نفر را برای ارسال بسته‌های ارزاق تحت پوشش داشت که چند بار در سال این کار را انجام می‌داد، ولی از اواخر فروردین ماه تاکنون، به حدود صدنود نفر، در چند نوبت بسته‌های ارزاق ارائه داده‌ایم. بعد از آن به سراغ تهیه کارت‌های هدیه "حاتم" رفتیم. طرح "حاتم" که توسط واحد روابط عمومی رعد طراحی و با هماهنگی با بانک سامان به اجرا رسید، همه کارآموزان رعد را در بر گرفت. در طرح حاتم، مجموعاً مبلغ ۲۵۷ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان کالا تهیه شد و بین ۱۰۳۰ نفر توان‌یاب و خانواده آنها توزیع شد. به هر حال نیاز مالی خانواده‌ها در دوران کرونا بیشتر بود و پدران بسیاری از کارآموزان بی‌کار شده بودند. از ابتدای شیوع این بیماری، جوابگوی نیاز کارآموزان هستیم و چنانچه نیازهای بهداشتی و دارویی داشته‌باشند، کمکشان می‌کنیم. در این مدت، دومورد وام به افرادی که مستاجر بودند، برای افزایش پول پیش خانه دادیم، همچنین چند مورد اهدا ویلچر، لیفتراک و یک بازسازی منزل داشتیم که با کمک خیرین انجام شد.

### بچه‌ها خودشان با شما تماس می‌گیرند و اعلام نیاز می‌کنند؟

بله. آنها تماس تلفنی می‌گیرند. تلفن‌های دفتر مددکاری روی گوشی‌های ما دایورت است و به این وسیله با بچه‌ها در تماس بوده و هستیم.

### چه برنامه‌ای برای آینده دارید؟

تا وقتی که بچه‌ها حضور نداشته‌باشند و اوضاع به همین گونه‌باشد، سعی می‌کنیم حمایت‌های دورادور خود را در حد توانمان و براساس اولویت‌های واحد مددکاری دنبال کنیم.



سهیل معینی، فعال مدنی، روزنامه نگار، رئیس انجمن باور و عضو ستاد مناسب سازی فضاهای شهرتهران است. با او در مورد اثرات بحران کرونا در زندگی روزمره و شغلی افراد دارای معلولیت به گفت‌وگو نشستیم. او معتقد است افراد دارای معلولیت علاوه بر مشکلات عمومی که بحران کرونا برای همه مردم ایجاد کرده، از مشکلات خاص‌تری هم رنج می‌برند که رفع آن به توجهات بیشتر نهادهای دولتی و غیردولتی نیاز دارد.



سهیل معینی، فعال مدنی

## شرایط کرونایی کمک کرد تا اشکال جدیدی از زندگی را تجربه کنیم

بسیار خاص و عمیق است. شما به عنوان یک فعال مدنی، چه فعالیتی در انعکاس مشکلاتی که با بحران کرونا گریبان افراد دارای معلولیت را گرفت، برای کاهش عوارض این بحران، انجام داده‌اید؟ من قبل از سال نو نامه نگاری‌هایی را با وزیر کار شروع کردم و در دیداری هم که به عنوان نماینده چندین سمن بعد از عید با رئیس‌جمهور داشتم، دو خواسته مشخص در مورد کسب و کار ارائه دادم؛ یکی اولویت دورکاری برای افراد دارای معلولیت و این که این افراد برای دورکاری در اولویت باشند چون افرادی که معلولیت‌های چندگانه دارند، نسبت به ابتلا به این بیماری مستعدتر از سایرین هستند. مثلاً افراد مبتلا به فلج مغزی یا کسانی که دچار بیماری متابولیکی بوده و سیستم ایمنی ضعیفی دارند، آسیب‌پذیرترند و دورکاری برای آنها در اولویت است. پیشنهاد دوم من این بود که برای افراد دارای معلولیتی که به

در صورتی که شاخص‌های دسترس‌پذیری برای افراد دارای معلولیت در حوزه آموزش منظور نشود، آنها از آموزش‌های مجازی محروم می‌شوند

شیوع بیماری مغازه‌هایشان بسته و کسب و کارشان تعطیل شد، به شدت آسیب دیدند و درآمدشان کاهش یافت. دسته دیگر، افراد دارای معلولیتی هستند که در شرکت‌های خصوصی مشغول به کارند که با تعطیل شدن یا تعدیل نیرو در شرکت، اولین گروهی که در معرض تعدیل نیرو قرار می‌گیرند، آنها هستند. بنابراین تاثیر این بحران بر این افراد

آقای معینی فراگیری بیماری کرونا اثرات غیرقابل پیش‌بینی در سراسر دنیا و از جمله کشور ما از خود برجای گذاشت، با توجه به شناخت شما از حوزه معلولیت، این بحران چه تاثیراتی روی زندگی افرادی که معلولیت دارند، گذاشته است؟

تاثیر کرونا بر جوامع مختلف، وجوه مختلفی دارد که بعضی از آنها قابل پیش‌بینی و بعضی هم اصلاً قابل پیش‌بینی نبود. مثلاً قابل پیش‌بینی بود که شیوع این بیماری در این ابعاد، تاثیرات قابل توجهی بر کار و کسب همه مردم، به خصوص بر کسب و کار افراد دارای معلولیت خواهد گذاشت. افراد دارای معلولیتی که در سازمان‌های دولتی مشغول به کارند، با مشکلات کمتری روبه‌رو هستند چون اگر کارشان تعطیل هم شود، حقوقشان پابرجاست. ولی دو دسته از افراد دارای معلولیت در این شرایط به شدت آسیب دیدند. یکی کارآفرینانی که کسب و کاری اعم از تجارت‌های کوچک و یا شرکت‌های بزرگ راه‌انداخته‌اند. این افراد وقتی در اثر



اقتصادی شغلشان نمی‌توانند دورکار شوند و حتما باید سرکارشان حاضر باشند، تسهیلات ویژه برای رفت و آمدشان تعلق بگیرد تا مجبور به استفاده از اتوبوس و مترو و تاکسی نباشند. پیشنهاد کردم که دولت به شرکت‌های تاکسیرانی اینترنتی یارانه‌ای برای رفت و آمد این افراد اختصاص دهد. در نامه دیگری درخواست کردم که وزارت کار تمهیداتی بیندیشد که افراد دارای معلولیت کارآفرین یا شاغل در بخش خصوصی، شناسایی شده تا از بودجه ملی حمایت از کسب و کارها، بهره‌مند شوند.

**به جز آسیبی که به کسب و کارهای افرادی که معلولیت دارند وارد شده، بحران کرونا حوزه‌های دیگری را هم متأثر کرد، مانند حوزه آموزش و خدمات پیراپزشکی. در این مورد شما چه پیگیری‌هایی داشته‌اید؟**

کاملا درست است. آسیب‌هایی که بحران کرونا بر زندگی افراد دارای معلولیت ایجاد کرده، بسیار وسیع است. یکی از آنها اثراتی است که در حوزه آموزش به آنها وارد شده است. بسیاری از افراد دارای معلولیت، دانش‌آموز یا دانشجو هستند و به اقتضای تعطیلی محیط‌های آموزشی مجبورند آنلاین آموزش ببینند. در صورتی که شاخص‌های دسترسی‌پذیری برای افراد دارای معلولیت در این حوزه منظور نشده باشد، آنها از این آموزش‌ها محروم می‌شوند. این خلأ بود که در حوزه آموزش و پرورش هم شاهدش بودیم. سیستم "شاد" راه‌اندازی شد ولی برای دانش‌آموزان نابینا و ناشنوا قابل استفاده نبود. در نشریه ایران سپید مصاحبه‌هایی با مسئولان در این زمینه انجام دادیم و خودشان اذعان کردند که در این آموزش‌ها شرایط ویژه نابینایان و ناشنوایان را در نظر نگرفته‌اند. به این ترتیب محرومیت مضاعفی بر دانش‌آموزان دارای معلولیت تحمیل شد. دانش‌آموزان دارای معلولیت در مناطق روستایی هم که قصه خود را دارد. دانشگاه‌ها برای دانشجویان نابینا، آموزش‌های از راه دور را راه‌اندازی کرد، اما خیلی از این آموزش‌ها برای آنها قابل استفاده نبود چون اگر کسی در کنارشان نبود تا توضیح دهد، متوجه نمی‌شدند. پس دسترسی‌پذیری به سیستم آموزشی هم در این ایام برای افراد دارای معلولیت دچار مشکل بود. مورد دیگری که با شیوع بیماری کرونا بر زندگی افراد دارای

**پیشنهاد کردم که به افراد دارای معلولیتی که به اقتضای شغلشان نمی‌توانند دورکار باشند، تسهیلات ویژه برای رفت و آمد آنها ارائه شود تا مجبور به استفاده از اتوبوس و مترو و تاکسی نشوند**

**چه سازمانی باید این پیش‌بینی‌ها را انجام می‌داد؟ منظور شما سازمان بهزیستی است؟**

سازمان بهزیستی یا خودش یا با درخواست از وزارت بهداشت باید چنین خدماتی را پی‌گیری و انجام می‌داد. سازمان بهزیستی خودش نمی‌تواند خدمات پزشکی ارائه دهد، ولی مکلف است با هماهنگی وزارت بهداشت به افراد دارای معلولیتی که نیازمند خدمات پزشکی در منزل هستند، شماره تلفنی را اعلام کند تا آنها از این طریق به چنین خدماتی دسترسی پیدا کنند. متأسفانه چنین کاری انجام نشد و افراد دارای معلولیت در این زمینه با خلأ بزرگی روبه‌رو هستند. این افراد با مشکلات مضاعفی دست به‌گریبانند، مشکلاتی که کل جامعه با آن روبه‌رو است، به اضافه مشکلاتی که مخصوص به خودشان است.

**بهزیستی از قبل، طرح مراقبت در منزل برای افراد دارای معلولیت را طراحی کرده بود، این طرح ادامه پیدا کرده یا متوقف شده است؟**

برنامه مراقبت در منزل یک برنامه کلی در شرایط عادی است که باید هم باشد، ولی مراقبت در ایام کرونایی چیز دیگری است. البته باید گفت که بحث مراقبت‌های بهداشتی تنها برعهده بهزیستی نیست، برعهده وزارت بهداشت هم هست ولی وظیفه سازمان بهزیستی، در جریان قرار دادن وزارت بهداشت در مورد نیازهای بهداشتی افراد دارای معلولیت در دوران قرنطینه است.

**آیا چنین ارتباطی میان سازمان بهزیستی و وزارت بهداشت در دوران کرونا ایجاد شده است؟**

اینکه آیا چنین ارتباطی ایجاد شده یا نه را نمی‌دانم، ولی می‌دانم که چنین خدماتی در منزل به افراد دارای معلولیت ارائه نمی‌شود.

**شما از این همه پیگیری و نامه‌نگاری به جوابی هم رسیدید؟**

خواست‌های خود را دنبال می‌کنیم، ولی متأسفانه سیستم‌های دولتی بسیار کند و لخت هستند، به همین دلیل هنوز به نتیجه درخواستی دست پیدا نکرده‌ایم. متأسفانه راه‌حل‌های ارائه شده از طرف نهادهای دولتی، کمتر روشمند و فراگیر هستند. البته شاهد حرکت‌های خودجوش هم هستیم؛ مثلاً تعدادی از دانش‌آموزان نابینا، به همراه تعدادی از معلمان دلسوز خود یک گروه واتس‌آپی برای یک سری از آموزش‌ها،

معلولیت اثرگذار بود، بحث محرومیت آنان از یک سری خدمات جانبی بود. با شیوع کرونا، خدماتی که افراد دارای معلولیت در بیرون از خانه با مراجعه به مراکز روزانه برای آموزش و توان‌بخشی دریافت می‌کردند متوقف شد. عموماً محیط خانه برای این افراد چه از نظر فیزیکی و چه از نظر فرهنگی، اجتماعی، مساعد نیست و دلخوشی آنها خروج از خانه در ساعاتی از روز به هر بهانه‌ای است. این امکان هم از آنها گرفته شد. این‌ها آسیب‌های ثانویه‌ایست که منجر به افسردگی، انزوا و حال می‌شود. مثلاً ورزشکاران دارای معلولیت به دلیل بسته شدن مراکز ورزشی، از ورزش در این مراکز بازداشته شدند و چون شرایط جسمی اغلب آنها اجازه ورزش در خانه را به آنها نمی‌دهد، از ادامه تمرینات ورزشی محروم شدند. یکی دیگر از مشکلات افراد دارای معلولیت به دنبال این بحران، عدم دسترسی به امکانات خاصی بود که به آن نیاز دارند. مثلاً افراد دچار ضایعه نخاعی با تمام آموزش‌هایی که برای پیش‌گیری از زخم بستر دیده‌اند، به‌طور دوره‌ای دچار زخم بستر می‌شوند و نیازمند ویزیت در منزل و خدمات بالینی هستند. متأسفانه هیچ پیش‌بینی خاصی برای جبران این خدمات در دوران پاندمی کرونا توسط سازمان‌های تخصصی صورت نگرفت. این در حالیست که حتماً باید خدمات بالینی، پیراپزشکی و پرستاری برای افراد دارای معلولیت در این ایام از طرف نهادهای مسئول پیش‌بینی و پیگیری می‌شد.



خارج از سیستم "شاد" طراحی کرده و در اختیار متقاضیان قرار دادند. چنین فعالیت ارزشمندی به صورت خودجوش توسط دانش‌آموزان انجام شد تا از درس عقب نیفتند. بحران کرونا مشکلی جهانی است و در همه دنیا مشکل‌آفرین بوده و چون پدیده‌ای ناشناخته است، مدل واحدی هم برای مقابله با آن وجود ندارد. در این ایام شاهد چندین مدل مقابله با کرونا با رویکرد آزمون و خطا توسط کشورهای مختلف بوده‌ایم. در ایران هم گفته شد که مردم با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی برگردند به کسب و کارشان. ما هم با چندین شبکه از سازمان‌های مردم‌نهاد دور هم جمع شدیم و "شبکه کمک" را تشکیل دادیم و در قالب این شبکه توانستیم با مسئولان دولتی گفت‌وگو کرده و به نتایجی برسیم. فعلا در حال پیگیری چنین اقداماتی هستیم.

### آیا شما از انجمن‌های افراد دارای معلولیت در سایر کشورها اطلاع دارید که در ایام کرونا چه کارهایی را دنبال می‌کنند؟

دورادور اطلاعاتی دارم. آنها هم متناسب با شرایط خود و زیرساخت‌هایی که کشورشان دارد، خدماتی را پیگیری می‌کنند. در کشورهای توسعه‌یافته، بسیاری از فعالیت‌های کاری، دورکاری شده که شامل افراد دارای معلولیت هم هست. در این کشورها خدمات ویژه در منزل قوی است که در شرایط کرونا قوی‌تر هم شده‌است. چون زیرساخت‌ها در این کشورها تعریف شده هستند، کمتر دچار معضل شده‌اند. در این کشورها سیستم‌های کمکی برای حمل و نقل خصوصی وجود دارد. مثلا در هلند و انگلیس افراد دارای معلولیت، کوپن تاکسی دارند. ولی از این که آیا در زمان بحران کرونا این خدمات توسعه یافته باشد را من نمی‌دانم.

### آیا در کنوانسیون‌های حمایت از حقوق معلولان، پروتکل‌هایی برای شرایط خاصی چون زلزله، جنگ و... وجود دارد که بتوان به دوران بحران کرونا تعمیم داد؟

بله، کنوانسیون ضوابطی را برای حوادث غیرمترقبه پیش‌بینی کرده که می‌شود آن را به بحران کرونا هم تعمیم داد. خیلی از کشورها هم متناسب با همین ضوابط، رفتار می‌کنند. مهم این است که کشور ما برای محافظت از گروه‌های مختلف در شرایط خاص چه برنامه‌ای دارد؟ ما تفاوت معنی‌داری در محافظت از افراد دارای معلولیت در این شرایط با شرایط کشورهای توسعه‌یافته نمی‌بینیم. همان طور که قبلا گفتم افراد

### بحث مراقبت‌های بهداشتی تنها برعهده سازمان بهزیستی نیست، اما این سازمان وظیفه در جریان قرار دادن وزارت بهداشت در مورد نیازهای بهداشتی افراد دارای معلولیت در دوران قرنطینه را برعهده دارد

دارای معلولیت به دلیل بیماری‌های جنبی و زمینه‌ای، آسیب‌پذیرترند و طبیعی است که در چنین شرایطی باید در اولویت قرار بگیرند. در کشور ما دولت از همان اول، برای افراد دارای معلولیت اولویت دورکاری قرار داد ولی وقتی کارمندان به سرکار برگشتند، این اولویت از بین رفت و افراد دارای معلولیت هم مجبور شدند که به سرکار خود برگردند. در حالی که این اولویت همچنان باید رعایت می‌شد، چون شرایط کرونایی هنوز ادامه دارد و از این افراد باید بیشتر حفاظت به عمل آید. البته ناگفته نماند که تمهیداتی برای کاهش آسیب به افراد دارای معلولیت و سالمندان در این ایام تعلق گرفت و بخشی از بودجه سازمان بهزیستی صرف تامین اقلام بهداشتی در مراکز نگهداری افراد سالمند و معلول شد. ولی عمده مشکلات مربوط به افرادی است که در این مراکز مسقر نیستند و برنامه‌ای هم برای رصد نیازهای افراد دارای معلولیت که در منازل به سر می‌برند، وجود ندارد. بسیاری از افراد چه تندرست و چه دارای معلولیت، اگر بیماری هم داشتند از ترس ابتلا به کرونا به بیمارستان نمی‌روند. اینها آثار ثانویه بحران کرونا بر جامعه است. باید سیستمی وجود داشته‌باشد که به‌طور دوره‌ای با این افراد تماس گرفته و وضعیت سلامتی‌شان رصد شود که متاسفانه جای چنین توجهاتی خالیست.

### چه ظرفیتی در سازمان‌های مردم‌نهاد برای کمک به افراد دارای معلولیت در بحران کرونا وجود دارد؟

این ظرفیت از سازمانی به سازمان دیگر متفاوت است. تشکیل "شبکه کمک" از اتفاق‌های خوبی بود که با وجود این‌که نگاهی شکل گرفت، به نتایج خوبی دست یافت. این شبکه در چندین بعد تلاش‌هایی را

به ثمر رساند کرد که یکی از آنها بحث بحث مطالبه‌گری از دولت بود. جایگاه این شبکه در حدی بود که در وزارت کشور به رسمیت شناخته شد. تشکیل "شبکه کمک" از اقدامات خوب میان بخشی در بخش‌های غیردولتی بود. در این رویداد چندین شبکه غیردولتی کنار هم قرار گرفتند و متناسب با شرایطی که در کشور ایجاد شد، اقدامات ارزنده‌ای را انجام دادند. سازمان‌های مردم‌نهاد بستگی به توان خود می‌توانند وارد عمل شوند، بسیاری از آنها توان لجستیکی، مدیریتی و دانشی را برای ارائه خدمات به گروه هدف خود به تنهایی نداشتند ولی جمع شدن آنها در کنار هم موجب هم‌افزایی و افزایش راندمان آنها شد. نقش سازمان‌های مردم‌نهاد در کشوری مثل ایران که دولتش همیشه با کمبود بودجه مواجه است و کارایی و مدیریت لازم را هم ندارد، بسیار مهم است.

### آیا می‌توان بحران کرونا را با تمام تهدیدهایی که ایجاد کرده، به فرصتی برای جامعه تبدیل کرد؟

قطعا اینطور است. شرایط کرونایی کمک می‌کند که ما اشکال جدیدی از زندگی را تجربه کنیم. دورکاری یکی از این اشکال جدید است. امیدوارم دولت به این هشیاری برسد که مبالغی را که می‌خواهد به عنوان وام خوداشتغالی به افراد دارای معلولیت واگذار کند را به خرید لپ‌تاپ و در اختیار قرار دادن سیستم اینترنتی مورد نیاز آنها اختصاص دهد تا این افراد، از این طریق بتوانند به اشتغال برسند. از دل کرونا هم مثل هر تهدید دیگری می‌توان با ابتکار و هوشمندی، فرصت‌های جدیدی را خلق کرد که البته این بستگی به توانایی سیستم موجود در کشور دارد. در مدتی که مردم نتوانستند از خانه خارج شوند، بسیاری از کارهایشان را از طریق سایت‌های اینترنتی انجام دادند، کاری که از قبل هم می‌توانستند انجام دهند ولی ضرورتش را احساس نکرده بودند. کرونا باعث صرفه‌جویی در مخارج سفرهای برون مرزی و درون مرزی برای شرکت در کنگره‌ها و نشست‌های مختلف شد و افراد توانستند از طریق ویدیو کنفرانس از دفتر خود در این نشست‌ها شرکت کنند. تبدیل بحران به فرصت به بهانه کرونا، بستگی زیادی به مدیریت هوشمندانه افراد و سازمان‌ها در این ایام دارد که اثراتش به دوران پسا کرونا نیز منتقل می‌شود.



# گزارش از تاثیر شیوع کرونا بر افراد دارای معلولیت

فاطمه کنهانی  
فرهنگ توانیابان



این ترس و نگرانی‌ها در شرایطی که بیماری ممکن است به نزدیکان ما منتقل شود و یا جان خود و عزیزانمان را تهدید کند، می‌تواند تأثیرات منفی بیشتری بر ذهن و افکار و زندگی و حتی سلامت جسم ما بگذارد.

حواشی و انواع شایعات و نظرات گوناگون درباره‌ی ویروس، مانند خود ویروس مسری هستند و در این شرایط ممکن است با طولانی شدن مدت قرنطینه و محدودیت‌های اجتماعی، میزان تحمل افراد در برابر فشارها کاهش یابد و صبر و بردباری خود را از دست بدهند و یا قدرت لازم برای رویارویی با دیگر مشکلات را نداشته باشند.

بسیاری از ما با وجود اینکه به ویروس مبتلا نشده‌ایم، اما ذهنمان هر روز با این ویروس درگیر است و دائماً در حال بررسی وقایع مربوط به ویروس هستیم. اما علاوه بر همه‌ی نگرانی‌هایی که گریبان‌گیر عموم مردم شده است، افرادی که به ویروس مبتلا می‌شوند در معرض بالاترین سطح استرس قرار دارند. ترس از آسیب دیدن، از دست دادن جان خود، انتقال ویروس به دیگران و افکار مرتبط به دلایل مبتلا شدن، از جمله افکاری است که باعث خستگی ذهنی و پریشانی مبتلایان می‌شود.

و در آخر افرادی که درمان شده‌اند، با نگاهی تازه به زندگی ادامه می‌دهند و مصمم‌تر از قبل برای پیشرفت و رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند.

گذشته از آسیب‌هایی که کووید-۱۹ می‌تواند به سلامت جسم و روان افراد جامعه وارد کند، تأثیرات مهم آن بر اقتصاد، سیاست، اجتماع و... نیز افکار مردم را به بیش از پیش به خود مشغول کرده است.

با رعایت فاصله گذاری‌های اجتماعی و استفاده از ماسک و دستکش، فعالیت‌های اجتماعی به صورت محدود از سر گرفته شده و گروهی از افراد به مشاغل خود بازگشته‌اند.

تلاش‌های خستگی‌ناپذیر و پر قدرت کادر درمان، دلگرمی و پشتوانه محکمی برای مردم بوده و امید است در آینده‌ای نزدیک با رعایت توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت و تلاش برای کنترل ویروس کرونا، شاهد کاهش ابتلا به ویروس و کاسته شدن از حجم فشارهای روانی و فکری بر افراد جامعه باشیم.

بهداشت و سلامت جسم و روان یکی از مهم‌ترین مسائلی است که همواره انسان‌ها به آن توجه دارند و از آنجا که سلامتی تا حد زیادی بر کیفیت زندگی انسان اثر گذار است و نقش تعیین کننده‌ای در فعالیت‌ها دارد، حفظ آن و درمان بیماری‌ها پیوسته مبحث مهمی در مطالعات و تحقیقات بسیاری بوده و هست.

فکر و جسم ما به یکدیگر وابسته و مرتبط هستند؛ از این رو هرگونه بیماری و اختلال در هر کدام می‌تواند باعث ایجاد مشکل در دیگری شود و حفظ سلامت هر دو برای زندگی سالم حائز اهمیت است.

افکار بیمارگونه، ترس و اضطراب، استرس، وسواس‌های فکری و عملی، افسردگی، خشم، تفکرات منفی و... هر کدام می‌توانند باعث بیماری‌های جسمی شوند. از طرفی بیماری‌های جسمی نیز بر افکار و احساسات ما اثر می‌گذارند.

این روزها با شیوع ویروس کرونا و ابتلای تعداد زیادی از مردم دنیا به این ویروس، همه‌ی افراد جامعه تحت تاثیر اخبار و حواشی آن قرار گرفته‌اند و به همین دلیل این همه‌گیری در مرکز توجه قرار دارد.

هنگام مواجهه با چنین مسائلی، استرس و ترس در جامعه بسیار شایع و متداول است.

افزایش آمار مبتلایان، باعث بالا رفتن فشارهای روحی و بروز افکار مسموم و پریشانی و تشویش در مردم شده است. قسمت عمده‌ی نگرانی‌ها و ترس ما ناشی از مواجه شدن با سختی‌هایی است که پیش‌تر وجود نداشتند و از جهتی بی‌اطلاعی ما از آینده و اتفاقات پیش‌رو درباره‌ی ویروس و عدم آمادگی برای مقابله با آن، باعث افزایش دلهره و اضطراب می‌شود.

حتی افرادی که در قرنطینه هستند و به ویروس مبتلا نشده‌اند، اسیر این افکار مسموم و مزاحم هستند. در واقع قبل از ورود ویروس به بدن، ترس و وحشت ابتلا به آن وارد ذهن افراد جامعه شده و آن‌ها را ضعیف و مضطرب کرده است.

مسائلی مانند «تأثیر تغییرات فصلی بر کرونا»، «تعطیلی ادارات و مدارس»، «ترس از ابتلای عزیزان»، «بی‌خبری از آینده و مدت زمان ادامه‌ی اپیدمی» و بسیاری از پرسش‌های بی‌جواب و افکار دیگر، هر کدام به نحوی باعث نگرانی مردم شده و موجب استرس و فشارهای مضاعف می‌شود.



# گزارش نظرسنجی تاثیر شیوع کرونا بر افراد دارای معلولیت

دکتر محمد کمالی - محمدرضا دشتی

در اواخر دسامبر ۲۰۱۹ در کشور چین، شهر ووهان در استان هوبئی یک خوشه از بیماری حاد تنفسی دیده شد که در حال حاضر به عنوان ذات‌الریه ناشی از کروناویروس شناخته می‌شود. کرونا ویروس‌ها دسته‌ای از ویروس‌های متعلق به خانواده Coronaviridae هستند و به طور گسترده در انسان و سایر پستانداران منتشر می‌شوند. در سوم ژانویه سال ۲۰۲۰، این ویروس جدیداً در نمونه‌هایی از یک بیمار در شهر ووهان مشخص شد و کرونا ویروس پس از مدت کوتاهی تمام جهان را درگیر کرد. در حال حاضر انتشار جهانی این ویروس در ۵ قاره و به‌طور گسترده در بیش از ۲۰۰ کشور اثبات شده‌است. به‌طوری که تاکنون بیش از ۲۳,۴۰۰,۰۰۰ مورد مثبت برای کووید ۱۹-۲ در سراسر جهان و ۸۰۰,۰۰۰ مرگ گزارش شده‌است. در ایران نیز تاکنون ۳۵۷,۰۰۰ مورد مثبت برای بیماری و ۲۰۵۰۰ مورد مرگ به ثبت رسیده‌است. تاکنون توجهات جهانی به بیماران آلوده به ویروس و پزشکان در خط مقدم مبارزه با بیماری، متمرکز بوده‌است و برخی از جمعیت‌های حاشیه‌ای در جامعه مورد غفلت واقع شده‌اند. نمونه‌ای از این جمعیت، افراد مبتلا به معلولیت‌های جسمی و ذهنی می‌باشند. نادیده گرفتن تأثیر افتراقی اپیدمی در این بیماران نه تنها مانع از پیشگیری از شیوع بیشتر کووید ۱۹ خواهد شد، بلکه نابرابری‌های بهداشتی موجود را نیز بیشتر خواهد کرد.

از افراد حداقل یک نوع ناتوانی را داشتند. شیوع نابینایی در ایران حدود ۱ درصد است. در یک مطالعه مبتنی بر جمعیت در تهران، حدود ۵ درصد از شرکت‌کنندگان گزارش کرده‌اند که ناتوانی شنوایی را تجربه می‌کنند. بر اساس سرشماری نفوس و مسکن در سال ۱۳۹۰ از ۲۱,۱۸۵,۶۴۷ خانوار کشور، ۹۱۹,۱۶۳ خانوار اعلام نموده‌اند که دارای عضوی با معلولیت بوده‌اند. بنابراین آمار، نسبت خانوارهای دارای عضو دارای معلولیت به کل خانوارهای کشور، برابر ۴/۳ درصد است. به عبارت دیگر در بین هر ۱۰۰ خانوار ساکن ایران، حدود ۵ خانوار دارای عضو دارای معلولیت هستند. با این حال تعداد افراد دارای معلولیت تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور به بیش از یک میلیون و پانصد هزار نفر رسیده است. هر چند تخمین میزان ناتوانی و معلولیت در ایران حدود ۴ تا ۵ درصد جمعیت برآورد می‌شود.

افراد دارای معلولیت با توجه به وجود اختلال در ساختار جسمی و ذهنی، بیماری‌های زمینه‌ای و محدودیت در رعایت

بنا بر تعریف سازمان جهانی بهداشت، معلولیت یک اصطلاح چتری است و اختلالات، محدودیت در فعالیت و محدودیت در مشارکت را در بر می‌گیرد. اختلال به معنای یک مشکل در عملکرد یا ساختار بدن فرد است. محدودیت فعالیت، مشکلی است که فرد در اجرای یک کار یا یک عمل با آن روبه‌رو می‌شود، در حالی که محدودیت مشارکت، مشکلی است که مانع درگیر شدن فرد در شرایط زندگی شود. از این رو ناتوانی، فقط یک مشکل بهداشتی نیست. این یک پدیده پیچیده است و منعکس کننده تعامل بین ویژگی‌های بدن فرد و ویژگی‌های جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کند.

بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان با معلولیت زندگی می‌کنند که همه‌گیری ویروس کرونا، این افراد را هم تحت تاثیر قرار داده‌است و خطر مرگ و میر آنان را بیش از سایرین افزایش داده‌است. از این رو بهبود خدمات در همه جوانب برای این گروه از اهمیت زیادی برخوردار است. در ایران، نتایج یک مطالعه نشان داد در سال ۲۰۱۱ حدود ۱/۴ درصد





بودن پرسشنامه بر روی فضای وب، تعداد ۳۱۳۵ مورد بازدید از پرسشنامه انجام گرفته که به تکمیل ۱۴۰۳ مورد پرسشنامه منجر شد. نرخ پاسخدهی برای پرسشنامه ۶۰ درصد است که بسیار مطلوب است. تفاوت احتمالی که ممکن است به ذهن خطور کند مربوط به نحوه محاسبه نرخ پاسخدهی در نرم‌افزار پرسس لاین است. بدین شکل که این نرخ پاسخدهی حاصل تقسیم تعداد نفراتی که پاسخها را ارسال کرده‌اند بر تعداد نفراتی است که پاسخگویی را آغاز کرده‌اند که این تعداد ۲۳۳۸ نفر بوده‌اند. تعداد بازدیدها، شاخص محاسبه نیست. همچنین میانگین زمان پاسخها ۱۳:۲۱ (سیزده دقیقه و بیست و یک ثانیه) بوده‌است که با پیش‌بینی ۸ دقیقه مجریان فاصله دارد. این افزایش زمان می‌تواند حاکی از دو علت باشد: اول دقت به‌عمل آمده از سوی پاسخگویان و دوم در نظر گرفتن مشکلات افراد با معلولیت جسمی در تکمیل سریع پرسشنامه‌ها.

همچنین توزیع پرسشنامه‌ها به میزان ۲۴ درصد در شبکه تلگرام، یک درصد در شبکه واتساپ و ۷۵ درصد در سایر شبکه‌ها رخ داده‌است. همچنین بیشترین افراد (۹۴ درصد) از موبایل برای پاسخگویی استفاده کرده‌اند و کامپیوتر و تبلت به میزان ۳ و ۳ درصد بوده‌است.

#### ویژگی‌های جمعیت شناختی:

برای شناخت جمعیت مورد مطالعه از تعدادی سوال زمینه‌ای استفاده شد. با توجه به گستردگی جمعیت مورد مطالعه در کل ایران، نتایج حاکی توزیع مناسب نمونه مورد

دستورالعمل‌های خود مراقبتی در مواجهه با بیماری‌هایی مانند کووید ۱۹، آسیب‌پذیرتر از سایر اقشار جامعه هستند، از این رو نیازمند توجه و مراقبت ویژه ای می‌باشند. با عنایت به این امر، شناسایی تاثیرات و پیامدهای مختلف بیماری و در نظر گرفتن ملاحظات ویژه برای افراد دارای معلولیت و گروه‌های آسیب‌پذیر همچون سالمندان در ایام شیوع و همه‌گیری بیماری کووید ۱۹، ضرورت پیدا می‌کند تا از میزان دسترسی به خدمات و مراقبت‌های بهداشتی، درمانی و معیشتی مورد نیاز اطمینان حاصل شود.

مطالعه حاضر که با هدف بررسی تاثیر بحران شیوع ویروس کرونا بر جامعه افراد دارای معلولیت ایران به صورت نظرسنجی اینترنتی انجام گرفت، مورد استقبال جامعه هدف قرار گرفت و در شناخت پیامدها بسیار موثر واقع شد. در ادامه، گزارش این نظرسنجی ارائه می‌شود.

#### شاخص‌های پاسخگویی، توزیع و دستگاه مورد استفاده:

براساس ملاحظات موجود، بررسی نظرسنجی‌های انجام شده در حیطه جمعیت عمومی و مشورت با صاحب‌نظران، پرسشنامه‌ای تدوین شد و پس از اخذ نظرات از استادان و صاحب‌نظران در مورد روایی سؤالات، با استفاده از بستر آنلاین «پرس لاین»، پرسشنامه در فضای وب قرار گرفت. سپس از طریق امکانات فضای مجازی، کانال‌های گروه‌های دارای معلولیت، خبری، صنفی، علمی، اداری و دانشجویی و نیز گروه‌های ایمیلی اقدام به اطلاع‌رسانی و درخواست تکمیل پرسشنامه شد. در مدت حدود یک هفته از فعال



یکی از ویژگی‌های مهم توزیع منطقه‌ای سکونت افراد مورد مطالعه است. نتایج نشان می‌دهد ۲۴.۸ درصد افراد ساکن استان تهران و ۷۶.۲ درصد در سایر استان‌ها ساکن بودند. این امر می‌تواند حاکی از توزیع مناسب جمعیت مورد بررسی در سطح کشور باشد. لازم به توضیح است با توجه به نوع جمع‌آوری داده‌ها به صورت آنلاین، امکان استفاده از روش‌های نمونه‌گیری احتمالی فراهم نبود.

حدود ۴۶/۱ درصد افراد به نوعی دارای اشتغال بودند و ۵۳.۹ درصد پاسخگویان بیکار بودند. براساس نتایج به دست آمده، میزان هزینه ماهیانه ۴۱.۸ درصد پاسخگویان کمتر از یک میلیون تومان بوده است. این امر به وضعیت نامطلوب اقتصادی جمعیت مورد مطالعه اشاره دارد. در همین حال ۷۷ درصد پاسخگویان خود را به طبقه پائین و متوسط رو به پائین متعلق دانسته و تنها ۲/۸ درصد خود را متعلق به طبقه بالا دانسته‌اند.

### نتایج مرتبط با کرونا

شیوع گسترده کرونا بر جنبه‌های مختلفی از زندگی افراد تاثیرگذار بوده است. برای افراد دارای معلولیت این تاثیرات متفاوت و گاه مضاعف بوده است. سوال‌های نظرسنجی در ابعاد مختلفی به این تاثیرات پرداخت.

### آگاهی و کسب اطلاع و احساس تهدید

یکی از مهم‌ترین موضوعات در زمینه برخورد با اپیدمی‌ها چگونگی کسب اطلاع از نکات بهداشتی و نحوه مقابله با آنهاست. در جمعیت مورد مطالعه، ۱۷.۵ درصد افراد به میزان کم و خیلی کم، کرونا را قابل پیشگیری دانسته‌اند. این درحالی است که حدود ۷۰ درصد جامعه آن را به طور متوسط تا خیلی زیاد قابل پیشگیری دانسته که این نشان دهنده سطح خوبی از آگاهی است. با این حال ۳۰.۵ درصد افراد به میزان زیاد و خیلی زیاد خود را نیازمند آموزش در مورد کرونا دانسته‌اند. با توجه به ناشناخته بودن ویروس در برهه زمانی مطالعه، نتیجه آن نیز قابل توجه است. میزان آگاهی و عمل بدانها بسیار با اهمیت است. تنها ۵.۶ درصد پاسخگویان به میزان کم و خیلی کم با دستورات خود مراقبتی (شستشوی دست‌ها، زدن ماسک، ضدعفونی کردن سطوح و...) آشنا بوده‌اند. این نشان می‌دهد اکثریت جامعه مورد مطالعه با دستورات آشنا بوده‌اند. همچنین در بررسی نتایج مشخص شد که تنها ۸.۴ درصد پاسخگویان به میزان کم و خیلی کم به دستورات خود مراقبتی (شستشوی دست‌ها، زدن ماسک، ضدعفونی کردن سطوح و...) عمل می‌کرده‌اند. شاید به همین دلیل بوده که تنها در ۳.۹ درصد موارد، پاسخگویان یا اعضای خانواده ایشان به کرونا مبتلا شده بودند.

در مورد منابع کسب اطلاع، به صورتی که در جدول شماره ۳ مشخص شده است، تلویزیون با ۶۵ درصد و

مطالعه با شاخص‌های زمینه‌ای بررسی شده است. از نظر توزیع جنسی ۳۶/۳ درصد افراد را خانم‌ها و ۶۳/۷ درصد را آقایان تشکیل دادند. این نتیجه حاکی از دسترسی و حضور بیشتر مردان برای پاسخگویی بوده است. در نمونه مورد مطالعه ۴۴.۲ درصد افراد فرزند خانوار و ۴۱.۸ درصد سرپرست خانوار بوده‌اند.

میانگین سنی پاسخگویان ۳۴.۶۸ به دست آمد که می‌تواند نشانگر میانسالی در جمعیت پاسخگویان باشد. در نمونه مورد مطالعه، ۴۵.۲ درصد پاسخگویان متأهل بودند که ۱۰.۲ درصد آنان همسر دارای معلولیت داشتند. حدود ۳۴.۸ درصد افراد، دارای تحصیلات بالاتر از دیپلم بودند. جدول شماره ۱ نمایانگر میزان تحصیلات در جامعه مورد مطالعه است.

### جدول شماره ۱

توزیع فراوانی میزان تحصیلات در نمونه مورد مطالعه - ۱۳۹۹

گزینه	فراوانی پاسخ	درصد فراوانی
بی سواد	۱۳۰	۹.۳٪
زیر دیپلم	۳۹۵	۲۸.۳٪
دیپلم	۳۸۳	۲۷.۵٪
کاردانی	۱۰۱	۷.۳٪
کارشناسی	۲۷۲	۱۹.۵٪
کارشناسی ارشد	۱۰۰	۷.۳٪
دکتری	۱۳	۰.۹٪
جمع	۱۳۹۴	۱۰۰٪

از نظر نوع معلولیت بیشترین موارد با ۶۸.۳ درصد پاسخگویان را افراد با معلولیت جسمی حرکتی تشکیل دادند. جدول شماره ۲ وضعیت نوع معلولیت را نشان می‌دهد. لازم به توضیح است ۶۹.۵ درصد پاسخگویان دارای معلولیت شدید و خیلی شدید بر اساس کارت بهزیستی بودند. افراد با معلولیت خفیف و متوسط نیز ۳۱/۵ درصد بودند. با توجه به نقش مهم وسایل کمکی در زندگی افراد دارای معلولیت پریشی در مورد نوع وسیله نیز مطرح شد. صندلی چرخ‌دار با ۲۸.۷ درصد و عصا و واکر با ۱۸.۲ درصد بیشترین نوع وسیله کمک توان بخشی مورد استفاده بوده است. ۲۹.۳ درصد پاسخگویان از هیچ وسیله کمک توان بخشی استفاده نمی‌کردند.

### جدول شماره ۲

توزیع فراوانی وضعیت نوع معلولیت در نمونه مورد مطالعه - ۹۹۳۱

گزینه	فراوانی پاسخ	درصد فراوانی
جسمی حرکتی	۹۵۳	۶۸.۳٪
اختلال بینایی/ نابینایی	۱۵۵	۱۱.۱٪
اختلال شنوایی/ ناشنوایی	۹۸	۷٪
اختلال روانی مزمن	۳۷	۲.۷٪
والدین کودکان با اختلال هوشی/ ذهنی - اوتیسم	۸۹	۶.۴٪
سایر	۶۳	۴.۵٪
جمع	۱۳۹۵	۱۰۰٪







همانطور که در جدول شماره ۴ مشخص است، ۶۶.۶ درصد افراد به دلیل داشتن معلولیت نسبت به افراد غیر معلول به میزان زیاد و خیلی زیاد سلامتی خود را در معرض خطر بیشتری دانسته‌اند. این امر در جای خود نیازمند بررسی بیشتر و نیز برقراری خدمات مشاوره‌ای و حمایتی است. در ادامه، این تهدیدات می‌تواند زمینه‌ساز بحران‌ها و ایجاد استرس و اضطراب بیشتری در فرد شود. در همین زمینه ۵۸ درصد پاسخگویان به دلیل داشتن معلولیت نسبت به افراد غیر معلول به میزان زیاد و خیلی زیاد خود را در اضطراب و استرس بیشتری دانسته‌اند.

جدول شماره ۴

توزیع فراوانی پاسخ به پرسش میزان تهدید از کرونا.... -۹۹۳۱

گزینه	فراوانی پاسخ	درصد فراوانی
خیلی کم	۸۴	۶٪
کم	۹۳	۶.۷٪
متوسط	۲۸۸	۲۰.۷٪
زیاد	۴۷۴	۳۴.۱٪
خیلی زیاد	۴۵۲	۳۲.۵٪
جمع	۱۳۹۱	۱۰۰٪

شبکه‌های اجتماعی با ۵۹.۱ درصد، بیشترین نقش را در آموزش پاسخگویان در مورد کرونا داشته‌اند. (در این مورد امکان انتخاب سه گزینه وجود داشته است) نقش تلویزیون در اینجا قابل توجه است. از میان شبکه‌های اجتماعی تلگرام با ۶۱.۸ درصد و اینستاگرام با ۲۹.۳ و واتس‌آپ با ۲۲.۳ بیشترین نقش را در آموزش پاسخگویان در مورد کرونا داشته‌اند. (در این مورد امکان انتخاب دو گزینه وجود داشته است) نکته دیگر در مورد محتوای اطلاع‌رسانی است. در این زمینه محتواهای آموزشی با متن و عکس به میزان ۴۵.۱ درصد و محتواهای ویدئویی با ۳۸.۶ درصد بیشتر مورد توجه پاسخگویان بوده‌اند. (در این مورد امکان انتخاب دو گزینه وجود داشته است)

جدول شماره ۳

توزیع فراوانی پاسخ به پرسش میزان تهدید از کرونا.... -۹۹۳۱

گزینه	فراوانی پاسخ	درصد فراوانی
شبکه‌های اجتماعی	۸۲۵	۵۹.۱٪
تلویزیون	۹۰۸	۶۵٪
رادیو	۸۷	۶.۲٪
خبرگزاری‌ها	۱۹۱	۱۳.۷٪
راهنمایی‌های خانواده و دوستان	۳۳۱	۲۳.۷٪
سایت‌های خبری	۲۹۸	۲۱.۳٪
سایر	۱۶۵	۱۱.۸٪
کل پاسخ‌دهندگان	۱۳۹۶	۱۰۰٪

### دسترسی به منابع و گذران امور

از جمله موارد مهم به هنگام بروز اپیدمی‌های گستره، دسترسی به منابع بهداشتی است. در زمینه بیمار کووید-۱۹ دسترسی به اقلام بهداشتی به ویژه برای افراد دارای معلولیت بسیار حیاتی در نظر گرفته می‌شود. در برهه زمانی مطالعه دسترسی به اقلام بهداشتی ماسک ۵۸ درصد، مواد شوینده ۵۵.۱ درصد، دستکش ۴۹.۲ درصد و اسپری حاوی

همانطور که گفته شد، معلولیت و داشتن بیماری‌های زمینه‌ای، خطر ابتلا به کووید-۱۹ را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد. این موضوع در بین افراد دارای معلولیت به شکل تهدیدی بالقوه نمود پیدا می‌کند. بر این اساس



۹۶ درصد نمونه مورد مطالعه است که بسیار مطلوب است. در این میان تنها ۳۳.۷ درصد افراد در هنگام قرنطینه از خانه خارج نشده‌اند. این امر نیز با توجه به شرایط اجتماعی اقتصادی در آن برهه زمانی قابل پذیرش است. نکته مهم در زمان انجام نظرسنجی نزدیکی آن با ایام نوروز و تعطیلات سال نو بود. نتایج بر اساس جدول شماره ۵ نشان داد که ۹۸.۳ درصد افراد پاسخگو در ایام نوروز به سفر نرفته‌اند. این نتیجه با برخی از مطالعات انجام شده همسو بوده‌است. می‌توان گفت در پیک اول شیوع ویروس کرونا، جدی گرفتن دستورالعمل‌ها بیشتر بوده‌است. برای گذران اوقات در ایام قرنطینه نیز نتایج حاکی از آن بود که بیشترین فعالیت در دوران قرنطینه کرونا به تماشای تلویزیون با درصد ۵۲.۸، خواب و استراحت با ۴۵.۹ درصد و تماشای فیلم با ۴۲.۱ درصد اختصاص داشته‌است. (در این مورد امکان انتخاب چهار گزینه وجود داشته‌است)

#### جدول شماره ۵

توزیع فراوانی پاسخ به پرسش سفر در ایام نوروز - ۹۹۳۱

گزینه	فراوانی پاسخ	درصد فراوانی
بله	۲۴	۱.۷٪
خیر	۱۳۷۰	۹۸.۳٪
جمع	۱۳۹۴	۱۰۰٪

#### وضعیت اقتصادی

علاوه بر تهدیدات جسمی و روانی، بحران کرونا تبعات اقتصادی سنگینی نیز برای معلولان و خانواده ایشان به همراه داشته‌است. طبق بررسی مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، بیش‌ترین آثار اقتصادی ناشی از بحران کرونا در حوزه مشاغل غیررسمی تمرکز یافته است، یعنی همان نقاطی که بیشتر افراد دارای معلولیت و خانواده‌هایشان امرار معاش می‌کنند. به طوری که ۵۴.۳ درصد افراد معتقد بوده‌اند شیوع کرونا شغل آن‌ها را به میزان زیاد و خیلی زیاد تهدید می‌کند. در همین حال علی‌رغم نیاز به حمایت از سوی کارفرمایان، برای ۲۷.۴ درصد از پاسخگویان اختلافاتی با کارفرما یا همکاران رخ داده‌است. ضمن این‌که تنها ۱۱.۹ درصد افراد بیان کردند که محل کارشان برای انجام دورکاری با آن‌ها به میزان زیاد و خیلی زیاد همکاری داشته‌است. همین‌طور تاثیر اقتصادی کرونا بر درآمدها نیز قابل توجه‌است. نتایج مطالعه نشان داد که ۵۱.۲ درصد افراد اعلام داشته‌اند کرونا به میزان زیاد و خیلی زیاد درآمد آن‌ها را تغییر داده‌است.

ناتوانی و معلولیت با فقر رابطه ای تسلسلی دارد. ۸۰.۷ درصد پاسخگویان بیان کردند همواره نیاز اقتصادی دارند. این نمایانگر وضعیت بسیار نامطلوب جامعه افراد دارای معلولیت است. همچنین ۷۹.۹ درصد پاسخگویان، خود یا خانواده‌شان را در شرایط بحران کرونا نیازمند کمک‌های فوری اقتصادی دانسته‌اند. بنابراین رفع نیازهای آنان باید در اولویت دولت و به ویژه سازمان بهزیستی قرار گیرد. با



الکل ۳۲.۸ درصد وجود داشته‌است. (در این مورد امکان انتخاب چند گزینه وجود داشته‌است)

برای تامین نیازهای ضروری خود در ایام قرنطینه، ۶۱.۸ درصد افراد از کمک اعضای خانواده و ۴۳ درصد از خرید حضوری و ۱۵.۸ درصد از خرید آنلاین استفاده کرده‌اند. (در این مورد امکان انتخاب سه گزینه وجود داشته است) که بیشترین کمک دریافتی با ۳۱.۷ درصد برای انجام خرید و ۱۷ درصد برای انجام امور روزانه بوده‌است. (در این مورد امکان انتخاب دو گزینه وجود داشته است)

در نمونه مورد مطالعه تنها ۱۸.۴ درصد افراد در تهیه اقلام دارویی خود با مشکل مواجه نبوده‌اند. در حالی که ۷۲.۷ درصد با مشکلاتی برای تهیه مواد غذایی روبه‌رو بوده‌اند. از این میان ۴۹.۵ درصد افراد با مشکلات ضعف و تحلیل قوای جسمی به دلیل کم تحرکی و بدی تغذیه روبه‌رو بوده‌اند.

یکی از موارد مهم تاثیرگذار در بحران شیوع ویروس کرونا، قرار گرفتن در قرنطینه خانگی بود. در هنگام شیوه پیک اول ویروس کرونا، بیشترین تاکید بر ماندن دو هفته‌ای در منزل بود. نتایج نشان داد تنها ۴.۱ درصد پاسخگویان خود را در قرنطینه قرار نداده‌اند. با توجه به وضعیت پرخطر برای افراد دارای معلولیت نتایج حاکی از ماندن در منزل توسط

مشهودتر است. برخی از این مراکز ارائه خدمات به صورت مجازی را آغاز کرده‌اند که تا رسیدن به نقطه مطلوب راهی طولانی در پیش است. حدود ۶۳.۱ درصد پاسخگویان برنامه‌های توان‌بخشی از طریق آموزش‌های از راه دور به میزان کم و خیلی کم قابل اجرا دانسته‌اند. هر چند برای ۳۲.۳ درصد افراد تعطیلی موقت مراکز توان‌بخشی روی وضعیت جسمی و ذهنی آن‌ها اثر نداشته‌است. گروهی نیز توانسته بودند از خلاقیت‌ها و مهارت‌های فردی خود برای مقابله در شرایط شیوع کرونا بهره‌مطلبی ببرند. در این زمینه ۶۹.۵ درصد افراد از خلاقیت و مهارت‌های فردی در دوران شیوع کرونا استفاده مفید برده بودند.

پرسش‌هایی نظرسنجی، پیش‌بینی زمان مهار کرونا بود. هرچند این کاری دشوار می‌نماید با این حال ۲۲.۹ درصد، سه ماه و شش ماه و ۶۰.۴ درصد، گزینه نمی‌دانم را انتخاب کرده بودند. با توجه به برهه زمانی اواخر فروردین هنوز شناخت کافی از این امر وجود نداشت ولی اینک تا اندازه‌ای روشن شده‌است که این پاندمی ممکن است تا دو یا سه سال آتی جهان را درگیر خود ساخته باشد.

### نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر به درستی نشان داد افراد دارای معلولیت به طور جدی در معرض آسیب‌های ناشی از بیماری کووید-۱۹ قرار دارند. براساس آنچه سازمان جهانی بهداشت و صاحب‌نظران پزشکی و توان‌بخشی بیان کرده‌اند لازم است حمایت‌های ویژه از آنان در ابعاد بهداشتی، پزشکی، توان‌بخشی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی به عمل آید. با این حال به طور مشخص فاصله زیادی با وضعیت مطلوب ارائه این حمایت‌ها دیده می‌شود. از سوی دیگر تداوم همه‌گیری ویروس کرونا و مشخص نبودن افق خاتمه درگیری با آن، لزوم رسیدگی مداوم به افراد دارای معلولیت را بیش از پیش ضروری می‌سازد. اینک جامعه افراد دارای معلولیت با دو مشکل بهداشتی پزشکی و معیشتی اقتصادی در رویارویی با بحران شیوع ویروس کرونا دست و پنجه نرم می‌کنند. دولت و به ویژه سازمان بهزیستی کشور باید با تدابیری خاص به کمک این جامعه بزرگ بشتابند.

این حال همان‌گونه که جدول شماره ۶ نشان می‌دهد ۸۶.۳ درصد افراد اظهار داشته‌اند هیچ‌گونه کمک از سازمان‌های مختلف دریافت نکرده‌اند که بسیار قابل توجه است. بیشترین کمک دریافت شده، اقلام بهداشتی با ۶.۳ درصد و مواد غذایی با ۴.۷ درصد بوده‌است. (در این مورد امکان انتخاب دو گزینه وجود داشته‌است) افراد دارای معلولیت با توجه به فاصله‌گذاری‌های اجتماعی در آن دوران که بیشتر به شکل تعطیلی مشاغل و حرف بود، نگرانی خود را از جنبه تحمل وضعیت نامطلوب اقتصادی بیان داشتند. آنها معتقد بودند با ادامه فاصله‌گذاری اجتماعی، تنها ۱۹.۳ درصد افراد از نظر اقتصادی بین دو هفته تا شش ماه مشکلی نخواهند داشت.

### جدول شماره ۶

توزیع فراوانی پاسخ به پرسش کمک‌های دریافتی از سازمان‌ها - ۱۳۹۳

گزینه	فراوانی پاسخ	درصد فراوانی
حمایت‌های مالی	۵۰	۳.۷٪
اقلام بهداشتی	۸۵	۶.۳٪
بسته‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی	۳۰	۲.۲٪
مواد غذایی (سبد کالا)	۶۳	۴.۷٪
امور درمانی و توانبخشی	۶	۰.۴٪
خدمات پرستاری در منزل	۱۲	۰.۹٪
خدمات مشاوره‌ای	۳۲	۲.۴٪
سرویس ایاب و ذهاب ویژه	۱	۰.۱٪
هیچ کمکی دریافت نکرده‌ام	۱۱۶۰	۸۶.۳٪
کل پاسخ‌دهندگان	۱۳۴۴	۱۰۰٪

از سوی دیگر افراد دارای معلولیت در مطالعه حاضر نسبت به کمک‌ها و اقدامات دولتی چندان خوشبین نبوده‌اند. در حدود ۸۷.۳ درصد افراد توانایی دولت برای رسیدگی به نیازهای افراد دارای معلولیت در بحران کرونا را به میزان کم و خیلی کم دانسته‌اند. همچنین ۸۸.۶ درصد افراد موفقیت سازمان بهزیستی را در ایفای وظایف خود نسبت به افراد دارای معلولیت در بحران کرونا به میزان کم و خیلی کم ارزیابی کرده‌اند. این امر در مورد انجمن‌ها و سازمان‌های غیردولتی مرتبط با افراد دارای معلولیت نیز صادق بوده‌است. حدود ۸۰.۵ درصد افراد به میزان کم و خیلی کم از خدمات و برنامه‌های انجمن‌های مرتبط با خود در دوران کرونا رضایت داشته‌اند. البته این نتایج با توجه به دوره کوتاهی که از شیوع ویروس کرونا می‌گذشت می‌تواند منطقی باشد و نیاز است مجدداً در مطالعه‌ای دیگر بررسی شود.

### توقف برنامه‌های توان‌بخشی و نگاه به آینده

شیوع گسترده کرونا به تعطیلی مراکز ارائه خدمات توان‌بخشی نیز انجامیده‌است. توقف این برنامه‌ها به ویژه مراکز روزانه توان‌بخشی که به کودکان کم توان ذهنی هوشی و یا جسمی خدمات توان‌بخشی ارائه می‌نمایند،





گروه همیاری بانوان رعد با همکاری دوازده نفر از زنان نیکوکار، از اردیبهشت ماه سال ۷۳ فعالیت خود را در رعد آغاز نمودند. آنها فعالیت خود که در جهت تامین سرمایه برای فعالیتهای مرکز رعد بود را از یک اتاق کوچک شروع کرده و اولین بازارچه خیریه را در سال ۷۴ برگزار نمودند. به مرور زمان هم تعداد بانوان گروه و هم حوزه فعالیتشان گسترش یافت تا اینکه به یکی از بازوهای مهم رعد تبدیل شدند. با خانم صادق پور، مدیر دفتر مشارکتهای مردمی و از موسسین گروه همیاری بانوان رعد به گفت‌وگو نشستیم و از فعالیتهای و برنامه‌های آینده‌شان سوالاتی پرسیدیم که می‌خوانید.



مدیر دفتر مشارکتهای مردمی مجتمع رعد؛

## با شیوع بیماری کرونا، مسؤلیت حوزه مددکاری رعد بیشتر شد

مشکلات معیشتی داشته و برای تامین غذا، دارو و هزینه رفت و آمد با مشکلاتی روبه‌رو باشند، از آموزش‌ها هم بهره‌ای نمی‌برند. به همین دلیل به همراه تعدادی از بانوان داوطلب، به پشتیبانی از خدمات دفتر مددکاری مجتمع رعد همت گماردیم تا یاریگر خدمات این دفتر هم باشیم. اعضای گروه مددکاری به خانه‌های مددجویان نیازمند سر زده، نیازهایشان را بررسی می‌کنند و آنها را از لحاظ معیشتی و دارویی تحت پوشش قرار می‌دهند. این فعالیتهای ابتدای تشکیل گروه همیاری بانوان شروع شدند.

امسال با شیوع بیماری کرونا، مسؤلیت حوزه مددکاری افزایش یافت. هر سال در اسفندماه، یک بسته حمایتی غذایی را تهیه و به مددجویان نیازمند تحویل می‌دادیم، اما امسال با شیوع این بیماری نیاز به تهیه و ارسال بسته‌های بهداشتی را هم احساس کرده و بسته‌های بهداشتی را در دو نوبت تهیه و توزیع نمودیم. این بسته‌ها در سری اول شامل؛ الکل، دستکش و ماسک بودند و در سری دوم؛ کلیه لوازم بهداشتی که شامل

برگزار نشدن بازارچه‌ها در شب عید، لطمه بزرگی در تامین بودجه‌های جاری به رعد وارد کرد ولی بانوان همیار، برای جبران این خلا، شروع به تبلیغ و جمع‌آوری کمک از خیرین، دوستان و خانواده‌ها نمودند

### توضیحاتی دهید.

بله. من علاوه بر اینکه از اعضای قدیمی و از موسسین گروه بانوان هستم، مدیر دفتر مشارکتهای مردمی مجتمع هم می‌باشم و به خاطر علاقه و ارتباط نزدیکی که با توان‌یابان دارم، از روز اول در زمینه مددکاری هم فعال شدم چون می‌دانستم که اگر بچه‌ها در خانه

### لطفاً مقدمه‌ای از تشکیل گروه همیاری بانوان رعد بگویید؟

گروه همیاری بانوان رعد با همکاری دوازده نفر از دوستان، فعالیت خود را از اردیبهشت ماه سال ۷۳ در رعد آغاز نمودند. من و دوستان که قبل از رعد، در خیریه‌های دیگری هم فعالیت می‌کردیم ولی از طریق دوستانی که در رعد فعالیت داشتند، با این مرکز و فعالیت‌های آشنا شده و گروه بانوان رعد را تشکیل دادیم. هسته اولیه گروه بانوان، دوازده نفر بودند که سال به سال بر تعدادشان افزوده شد. بیست و پنج سال قبل، فقط یک اتاق کوچک در رعد داشتیم ولی بعد که ساختمان مجتمع توسعه پیدا کرد، اولین بازارچه خیریه را در سال ۷۴ برگزار و فعالیت‌های خود را گسترش دادیم.

در سال ۹۸ سالگرد بیست و پنج سالگی تاسیس گروه همیاری بانوان را درامفی تاتر مرکز رعد جشن گرفتیم.

شما مدیر دفتر مشارکتهای مردمی مجتمع هم هستید و در حوزه مددکاری هم فعالیت. لطفاً در این مورد فعالیت در این حوزه هم







سیاست کلی رعد، حمایت‌های آموزشی منجر به اشتغال برای کارآموزان است، اما اگر نیاز کارآموزی از طریق دفتر آموزش و دفتر مددکاری تأیید شود، کمک‌های مالی هم به او صورت می‌گیرد

داد. تصمیم گرفتیم در همکاری مشترک با "خیریه دات" که تعدادی از اعضای رعد در آن عضو هستند، کارت‌های خرید یک میلیون تومانی از فروشگاه‌های رفاه تهیه کرده و به شهرستان‌های مرزی در استان بلوچستان بفرستیم. در حال تهیه بسته‌های حمایتی برای همراه هم هستیم. البته قصدعادت دادن کارآموزان به کمک‌های مالی را نداریم فقط سعی داریم که مشکلات عاجل آنها را برطرف کنیم.

### گروه بانوان چه برنامه‌هایی برای فعالیت‌های آینده خود دارد؟

مهم‌ترین برنامه گروه بانوان، بازسازی اتاق قنادی رعد است. بازسازی کف و دیوارها را شروع کرده و قرار است که وسایل مورد نیاز برای تهیه نان تازه در همین اتاق را فراهم کنیم. هرسال در شب عید و در مراسم خاص، شیرینی و تنقلاتی تهیه کرده و به فروش می‌رسانیم. امیدواریم بتوانیم نان تازه هم تهیه و از طریق رستوران "دست" به فروش برسانیم که هم کمکی به رعد باشد و هم کمکی به گروه مددکاری. تعدادی از کارآموزان در کلاس قنادی و شیرینی‌پزی آقای گلریز قبلا دوره دیدند و می‌توانند در این فعالیت به ما کمک کنند. امیدواریم که پس از آماده‌سازی و بازسازی این اتاق بتوانیم دوباره کلاس‌های قنادی و نانوبی را با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی برقرار کرده تا هم به تولید شیرینی و نان برای فروش و هم، به آموزش شیرینی‌پزی در ازای دریافت شهریه بپردازیم.

هیات مدیره گروه بانوان همیار رعد، هیچگاه برای برنامه‌ریزی و نوآوری در راستای اهداف رعد از پا نمی‌نشینند.

طرف حوزه مددکاری مطرح می‌شود، مبالغ دریافتی در حسابی جدا از سایر حساب‌های بانکی نگهداری شده و با تصمیم مشترک گروه مددکاری بانوان و گروه مددکاری رعد به مصرف می‌رسند.

سیاست کلی رعد، حمایت‌های آموزشی منجر به اشتغال کارآموزان است، نه کمک مالی به آنها. اما اگر نیاز ضروری کارآموزی از طریق دفتر آموزش و دفتر مددکاری تأیید شود، کمک‌های مالی هم به او صورت می‌گیرد.

### حوزه مددکاری رعد در دوران کرونا علاوه بر تهیه و توزیع بسته‌های بهداشتی، چه خدمات دیگری را ارائه داد؟

در رعد کمیته‌ای به نام کمیته بحران داریم که در مواردی مثل سیل، زلزله و بحران‌هایی مثل کرونا فعال شده و شروع به جمع‌آوری کمک‌ها می‌کند. من عضو این کمیته هم هستم. کمیته بحران در زمان شیوع بیماری کرونا هم تشکیل شد و مبالغی را جمع‌آوری نمود. سازمان هلال احمر که نیازهای ضروری بیمارستان‌ها را مشخص کرده‌بود، تامین نیازهای بیمارستان امام سجاد شهریار را به مرکز رعد سپرد. کمیته بحران رعد از پول‌های جمع‌آوری شده، یک دستگاه دیالیز کلیه، ده دستگاه تنفس مصنوعی (ونتیلاتور) و تعدادی گان و کلیه لوازم بهداشتی مورد نیاز را تهیه و در اختیار بیمارستان سجاد شهریار قرار داد. همچنین با کمک چندین خیریه دیگر در قالب "شبهه کمک" و تحت عنوان طرح حاتم، هزار کارت خرید دویست و پنجاه هزار تومانی از فروشگاه‌های افق کوروش را تهیه و در اختیار افراد دارای معلولیت نیازمند تحت پوشش مراکز رعد در شهرهای مختلف قرار

پودر لباسشویی، صابون، حوله، مسواک و خمیردندان و ... را شامل می‌شدند را توزیع نمودیم. تعطیلی مجتمع به علت کرونا، باعث شد که کارآموزان از وعده غذایی گرمی که هر روز به عنوان ناهار در سفره خانه رعد دریافت می‌کردند، محروم شوند. پس به بهانه ماه رمضان، به فکر تهیه بسته‌های غذایی کاملی شامل؛ مرغ و گوشت و برنج و ... افتادیم. این بسته‌ها را آماده و در اختیار افراد تحت پوشش واحد مددکاری رعد قرار دادیم. علاوه بر این، چندین نفر از بچه‌های بیمار را برای تامین داروهای مورد نیاز تحت پوشش قرار دادیم. در واقع همه افرادی که در گذشته و حال در ارتباط با رعد بوده و هستند را توسط واحد مددکاری و دفتر فیزیوتراپی شناسایی کرده و به آنها کمک می‌کنیم.

### گروه بانوان هر ساله بازارچه‌های متعددی را برای درآمدزایی و پوشش مخارج رعد برگزار می‌کردند، ولی امسال به دلیل همه‌گیری ویروس کرونا برپایی بازارچه‌ها متوقف شد. خلائی که به دلیل برگزار نشدن بازارچه‌ها در تامین مخارج رعد ایجاد شد را چگونه پوشش دادید؟

برگزار نشدن بازارچه‌ها، لطمه بزرگی در تامین بودجه‌های جاری به رعد وارد کرد. ولی بانوان همیار دست به کار شدند و شروع به تبلیغ و جمع‌آوری کمک از خیرین، دوستان و خانواده‌ها کردند. مثلا اعلام کردیم که صد بسته معیشتی پانصد هزار تومانی نیاز داریم و از خیرین خواستیم که بانی این امر خیر شوند. خوشبختانه چون رعد شناخته شده‌است، همیشه از خیرین جواب مثبت دریافت می‌کنیم. از طرفی مجتمع رعد، حدود دوازده هزار عضو دارد که ماهانه حق عضویت می‌پردازند. البته وقتی اعلام نیازی از



امین شاکرمی، دانشجوی رشته ریاضی کاربردی در مقطع دکتری است. او که متولد شهر خرم‌آباد است، در حال حاضر به عنوان کارشناس آمار و فناوری اطلاعات امور آبفا، در شهر رشت ساکن شده و در همین شهر مشغول به کار می‌باشد. معلولیت او جسمی حرکتی و از نوع فلج مغزی است. آشنایی او با مرکز رعد از طریق فضای مجازی شکل گرفت و سه ترم در رشته‌های حسابداری و اکسل آموزش دید. با عادی شدن ارتباطات مجازی به دلیل کرونا، ما هم تصمیم گرفتیم از همین طریق با امین شاکرمی در رشت تماس گرفته و این گفت‌وگو را به صورت مجازی به انجام برسانیم.



امین شاکرمی، دکترای ریاضیات کاربردی؛

## نقاط قوت خود را برجسته و به نقاط ضعف خود کم‌توجهی کنیم!

هم به من کمک می‌کردند. هنوز هم گاهی دوستان قدیمیم را می‌بینم.

**چگونه با رعد آشنا شدید و چه دوره‌هایی را در این مرکز آموزش دیدید؟**

در سال ۹۷ به دلیل اینکه بیکار بودم و می‌خواستم حتماً به اشتغال برسم، به تهران نقل مکان کردیم. در مدت یک سال و نیمی که در تهران بودیم، از طریق فضای مجازی با مجتمع آموزشی رعد آشنا شدم و تصمیم گرفتم در کلاس‌های آموزشی آن ثبت نام کنم. سه ترم در رعد آموزش دیدم و در این مدت کلاس‌های سنو، حسابداری و همچنین دوره مفاهیم مالی و اکسل مقدماتی را گذراندم. کلاس حسابداری و مفاهیم مالی که در مجتمع رعد گذراندم، در موقعیت شغلی‌ام به من بسیار کمک می‌کند.

من در دوران نوجوانی بودم که متوجه تفاوت خودم با دیگران شدم، تا آن زمان پدرم و مادرم جوری با من رفتار کرده بودند که متوجه تفاوتم با بقیه نشده بودم

سال‌ها مادرم همیشه در محیط مدرسه حاضر بود و در زنگ‌های تفریح مراقبم بود. حضور مادرم در مدرسه، یکی از شروط ثبت نام من بود. همیشه جزو بهترین دانش‌آموزان کلاس بودم و معدلم معمولاً از بالاترین معدل‌ها بود. با بقیه هم‌شاگردی‌ها رابطه خوبی داشتم و با خیلی‌ها دوست بودم. سعی می‌کردم در امور درسی به آنها کمک کنم و آنها

**لطفاً خودتان را معرفی کنید؟**

امین شاکرمی، متولد مهرماه سال ۶۷ در شهرستان خرم‌آباد لرستان هستم. در حال حاضر به عنوان کارشناس آمار و فناوری اطلاعات امور آبفا در شهر رشت مشغول به کارم. معلولیت من از نوع جسمی حرکتی به دلیل فلج مغزی است. این معلولیت باعث شده از نظر حرکتی و گفتاری تا حدودی با مشکل روبه‌رو باشم.

**از دوران کودکی خود بگویید؛ دوران مدرسه را چگونه گذراندید و ارتباطتان با دیگر دانش‌آموزان چگونه بود؟**

من تحصیلات ابتدایی تا دیپلم را در شهر خرم‌آباد گذراندم و چون از نظر جسمی با بقیه متفاوت بودم، مدیران مدارس دولتی از ثبت نام من سرباز می‌زدند و به همین دلیل بیشتر دوران ابتدایی را در مدارس غیرانتفاعی گذراندم. در این



**محیط رعد را چطور دیدید و ارتباط با رعد چه فوایدی برایتان داشت؟**  
محیط مجتمع رعد یک محیط دوستانه و صمیمی بود و من این فضا را خیلی دوست داشتم. در رعد دوستان خوبی پیدا کردم و با وجود آن که مدتیست کلاس‌های آموزش حضوری در رعد تعطیل است، ولی باز با مجتمع و دوستانی که در این مدت پیدا کردم، در ارتباط هستم. یکی از نکات مهم و قابل توجه در رعد، وجود بخش‌های کاردرمانی و توانبخشی در کنار کلاس‌های آموزشی بود که استفاده از آنها برای من بسیار مفید بود و در بالا بردن توانایی شخصی و ایجاد آمادگی برای حضور در جامعه، به من کمک کرد. اینکه رعد در کنار آموزش، به توانبخشی و ارتقا سلامت افراد دارای معلولیت هم توجه می‌کند، جای تقدیر دارد.

### **در مورد خانواده و نقش آنها در موفقیتی که به دست آوردی لطفاً توضیح بده؟**

خانواده ما یک خانواده چهار نفره است. پدر، مادر، من و برادرم که یازده سال از من کوچک‌تر است. معلولیت من جسمی حرکتی است ولی با وجودی که در حرکت تا حدودی مشکل دارم، ولی بیشتر کارهایم را خودم انجام می‌دهم و حتی به مادرم در نظافت منزل، جارو زدن و شستشوی ظروف کمک می‌کنم. البته طبیعی است که من نسبت به بقیه خیلی کندتر عمل می‌کنم. در مدرسه قادر به نوشتن جزوه پایه‌پای بقیه نبودم و همیشه عقب می‌ماندم ولی با کمک دوستان مشکلم را حل می‌کردم. من در دوران نوجوانی متوجه تفاوت خودم با دیگران شدم، تا آن زمان پدرم و مادرم جوری با من رفتار کرده بودند که متوجه معلولیت و تفاوتم با بقیه نشده‌بودم. در دوران دبیرستان که دوستانم برای تفریح بیرون می‌رفتند، مرا به خاطر محدودیت‌های جسمی که داشتم با خود نمی‌پردند. نه به این معنی که به من نگاه خاصی داشته‌باشند، نگران آسیب دیدن من در رفت و آمدها بودند. همین شرایط باعث شد که من با یک دوست خیلی خوب به نام کتاب آشنا شوم و با او انس بگیرم. انس با کتاب و علاقه به

### **شرایط جسمانی‌م باعث شد با یک دوست خیلی خوب به نام کتاب، آشنا شوم و با او انس بگیرم**

مطالعه باعث شد که اطلاعات عمومی و درسی من پیشرفت کند و بتوانم مراحل علمی‌ام را سریع‌تر طی کنم. البته در جایگاهی که به آن رسیده‌ام، نقش خانواده بسیار پررنگ و موثر بود. خانواده در این که خودم و توانایی‌هایم را باور کنم وضع‌هایم را کم‌رنگ و یا اصلاً نبینم، تاثیر زیادی داشتند. بدون حمایت و نوع برخورد آنها، جایگاهی که اکنون در آن قرار دارم، دست‌نیافتنی بود. من بارها به این موضوع فکر کرده‌ام و همیشه از این بابت خدا را شاکرم.

### **رشته تحصیلی شما چیست؟**

من در کنکور سراسری در رشته ریاضی محض دانشگاه لرستان قبول شدم. در کنکور کارشناسی ارشد با وجود رتبه خوبی که داشتم ولی به دلیل محدودیت‌های موجود، تصمیم گرفتم در همان خرم‌آباد درس بخوانم و در رشته ریاضی کاربردی فارغ‌التحصیل شدم. کنکور دکتری را هم با رتبه ۳۲ کشوری قبول شدم و اکنون در رشته ریاضی کاربردی در مقطع دکتری در حال تحصیل هستم و فقط دفاع از پایان‌نامه‌ام مانده که در حال انجامش هستم. من سال قبل در آزمون استخدامی دستگاه‌های اجرایی شرکت کردم و به عنوان کارشناس فناوری اطلاعات شرکت آب و فاضلاب گیلان پذیرفته شدم. بنابراین از تیرماه سال جاری، در شهر رشت ساکن و مشغول به کار شده‌ام. خوشبختانه جدیداً در آزمون‌های استخدامی دستگاه‌های اجرایی، سهمیه افراد دارای معلولیت

منظور می‌شود و این اتفاق بسیار خوبی است. به دلیل قبول شدن من در آزمون استخدامی در رشت، به همراه خانواده به این شهر نقل مکان کرده و ساکن شدیم.

با توجه به رتبه‌های خوبتان در کنکورهای سراسری که می‌توانستید رشته‌های دیگری را انتخاب کنید، آیا علاقه شما به ریاضی باعث انتخاب این رشته شد؟

به رشته ریاضی علاقمند بودم اما زمانی که در کنکور کارشناسی ارشد شرکت می‌کردم، نمی‌دانستم که با انتخاب این رشته شاید در آینده شغلی با مشکل روبه‌رو شوم. شاید اگر به عقب برمی‌گشتم، رشته ریاضی را برای ادامه تحصیل انتخاب نمی‌کردم. البته نه به دلیل عدم تواناییم در خواندن این رشته، به دلیل اینکه آینده شغلی تضمین شده‌ای برایش وجود ندارد. البته باید بگویم که حالا که به عنوان تحلیل‌گر سیستم و کارشناس آمار و فناوری اطلاعات استخدام شده‌ام، دانش ریاضی بسیار به کارم آمده و یکی از ارکان بسیار مهمی است که در موفقیت شغلی من تاثیرگذار خواهد بود. به نظر من رشته‌ای چون ریاضی، بیشتر در دانشگاه و آموزشگاه‌ها کاربرد دارد ولی چون من در نوشتن با دست و گفتار مشکل دارم، به طرف تدریس نرفتم. زمانی به این فکر افتادم ولی یکی از اساتید با تذکر این نکته که شاید به دلیل مشکلاتم در گفتار نتوانم به خوبی کلاس را اداره کنم، منصرف شدم. البته من استاد مشاور چندین دانشجوی کارشناسی ارشد در دانشگاه لرستان که می‌خواستند پایان‌نامه بنویسند بوده‌ام.

### **شما در رشته تخصصی خود تألیفاتی هم داشته‌اید؟**

بله. من کتابی با عنوان آنالیز عددی پیشرفته تالیف کردم و چندین مقاله علمی چاپ شده هم دارم.

### **با توجه به هوش و استعداد بالایی که دارید، اگر دوباره می‌خواستید انتخاب رشته کنید، چه رشته‌ای را انتخاب می‌کردید؟**

اگر می‌خواستم دوباره انتخاب رشته کنم، به احتمال زیاد رشته‌ای مرتبط با ورزش در حوزه معلولان را دنبال



می‌کردم و انتخاب بعدیم، تحصیل در حوزه‌های مدیریتی و حسابداری بود.

**آیا در محیط کاری که فعلاً در آن مشغول هستید به خوبی پذیرفته شده‌اید و مشکلی از نظر مناسب‌سازی محیطی و ارتباط با همکاران ندارید؟**

در محیط کار ارتباط بسیار خوبی با همکاران دارم و مورد احترامشان هستم. محل کار من در طبقه پنجم است ولی خوشبختانه ساختمان، مناسب‌سازی است، آسانسور دارد و حتی سرویس بهداشتی آن هم برای افراد دارای معلولیت مناسب است.

**شما یک الگوی موفق برای افرادی هستید که به نحوی با محدودیت‌های جسمانی روبه‌رو هستند، چه توصیه‌ای به این دوستان دارید؟**

به نظر من تعریف موفقیت در اشخاص مختلف، متفاوت است و برای هرکس یک جور تعریف می‌شود. باید سعی کنیم از توانایی‌هایی که داریم، به نحو احسن استفاده کرده تا به موفقیت برسیدیم. ممکن است آن چیزی که برای من موفقیت محسوب می‌شود، برای دیگری موفقیت نباشد ولی باید سعی کنیم نقاط قوت خود را برجسته و به نقاط ضعف خود را بی‌توجهی کنیم و اگر محدودیتی داریم آن را به راهی برای موفقیت تبدیل کنیم.

**وقتی فعالیت شغلی به صورت دورکاری باشد، افراد فقط به کیفیت کار توجه می‌کنند نه به ظاهر فیزیکی طرف مقابل**

**موضوع این شماره نشریه توان‌یاب، تأثیر همه‌گیری کرونا بر افراد دارای معلولیت است، آیا شرایط ایجاد شده در کار و زندگی شما هم تأثیری داشته؟**

شیوع این بیماری در زندگی همه افراد تأثیر داشته اما تأثیراتش در زندگی افراد دارای معلولیت، بیشتر است. از آنجا که حضور افراد دارای معلولیت در محیط‌های عمومی در این شرایط می‌تواند برای خود و خانواده‌هایشان خطرآفرین باشد، آنها مجبورند بیشتر اوقات در خانه بمانند. این قرنطینه خانگی می‌تواند در روحیه آنان تأثیر بسیاری بگذارد و حضور آنان را در جامعه کم‌رنگ‌تر کند. افرادی مثل من وقتی از خانه خارج می‌شویم، برای حفظ تعادل خود گاهی مجبوریم از تکیه‌گاه‌هایی همچون درخت و دیوارهای سطح شهر و... کمک بگیریم و گاهی هم هنگام

صحبت با دیگران مجبوریم ماسکمان را از روی صورت پایین آورده تا دیگران متوجه صحبت‌هایمان شوند، به همین دلایل خطر ابتلا به بیماری برای ما بیشتر است.

**آیا ممکن است که شرایط ایجاد شده در اثر کرونا برای افراد دارای معلولیت از تهدید به فرصت تبدیل شود، از این نظر که بیشتر مردم به دورکاری ترغیب شده‌اند؟**

پاسخ این سوال همواره مثبت است. خیلی از اوقات افراد دارای معلولیتی مثل من وقتی برای اشتغال به سازمانی مراجعه می‌کنیم، کارفرما با دیدن ما دچار تردید شده که آیا می‌توانند این وظیفه را به ما واگذار کنند یا نه؟ اما وقتی کار به صورت دورکاری باشد، افراد فقط به کیفیت کار ما توجه می‌کنند نه ظاهرمان. از این نظر این شرایط می‌تواند تأثیر مثبتی برای ما داشته باشد.

**در حال حاضر شما حضوری کار می‌کنید یا دورکاریید و اگر مجبور به دورکاری باشید، از آن استقبال می‌کنید؟**

در حال حاضر من حضوری کار می‌کنم ولی اگر شرایط اجاب کند، امکان دورکاری هم برایم وجود دارد، چون کارم جوابگویی به ارباب رجوع نیست. کارمن تحلیل آماری و هوش تجاری است. بنابراین با داشتن اطلاعات کافی و هماهنگی با مسئول مربوطه، می‌توانم کار را از داخل خانه هم انجام بدهم.







عدرا سماوی مدرس کامپیوتر؛

سیده عدرا سماوی، کارشناسی ارشد از دانشگاه شهید بهشتی است. او مدتی به عنوان کارشناس فناوری اطلاعات در شرکتی مشغول به کار بود ولی به دلیل کم دانشی همکارانش در حوزه کامپیوتر، تصمیم به ورود به حوزه آموزش و جبران خلا آموزشی در این مورد را گرفت. خانم سماوی دو سال است که به عنوان مدرس کامپیوتر، به توان یابان رعد هم آموزش می دهد و از این کار بسیار لذت می برد. چیزی که در رعد بیشتر از همه آزارش می دهد، پایین بودن اعتماد به نفس بعضی از کارآموزان است. او سعی می کند به آنها بقبولاند که خودشان را کمتر از دیگران نبینند و توانایی های خود را باور کنند. به دلیل همه گیری بیماری کرونا، چند ماهی است که خانم سماوی، تدریسش را به صورت مجازی ارایه می دهد. در این گفت و گو با دونفر از کارآموزان که از طریق شبکه مجازی در کلاس کامپیوتر شرکت می کنند هم صحبت کردیم و از نظراتشان در مورد کارایی آموزش مجازی مطلع شدیم که می خوانید.

## احساس کردم رعد جایی است که حال مرا خوبتر می کند

که به تدریس پیدا کردم، تصمیم به رها کردن کار قبلی و تمرکز بر آموزش گرفتم. پس از مدتی تدریس در مجتمع فنی تهران و پژوهشگران، چون خیلی تئوریک بود و با اهداف و روش من تفاوت داشت را هم رها کردم و وارد موسسه همکاران سیستم شدم. الان در این موسسه، کاربرد نرم افزارهایی مثل ورد و اکسل و اکسس را در حسابداری تدریس می کنم و دوسال است هم که در خدمت کارآموزان موسسه رعد هستم.

### با موسسه رعد چگونه آشنا شدید؟

در موسسه همکاران سیستم، از طریق یکی از همکارا با مجموعه رعد آشنا شدم و از بهمن سال ۹۷ همکاری با این موسسه را آغاز نمودم. با وجودی که سرم

بودن در رعد، خیر و برکت زندگی را افزایش داد و از تدریس در این مکان بسیار خوشحالم

است چه موضوعاتی را عملا یاد بگیرند. البته چون باید مدرک می گرفتند، تئوری هم درس می دادم. یادگیری به این روش، رمز موفقیت افرادی بود که در این کلاس ها شرکت می کردند. فارغ التحصیلان این کلاس ها در بازار کار، بسیار موفق بودند. به دلیل علاقه زیادی

### خودتان را معرفی کنید و بگویید چگونه با رعد آشنا شدید؟

سیده عدرا سماوی، فوق لیسانس از دانشگاه شهید بهشتی هستم. مدتی به عنوان کارشناس فناوری اطلاعات در شرکتی مشغول به کار بودم و همکاری داشتم که با وجود داشتن مدرک کامپیوتر حتی نمی توانستند یک نامه ساده نوشته یا گزارشی را تنظیم کنند! آنجا بود که تصمیم گرفتم در حوزه آموزش متمرکز شده تا در حد مقدوراتم، نقص هایی که در آموزش این رشته وجود دارد را برطرف کنم. از سال ۹۰ در یک موسسه آموزشی مشغول به کار شدم و از همان اول روش جدیدی را برای آموزش به کار گرفتم. روشی که جنبه کاربردی آن بر تئوری غالب بود. در شروع هر دوره برای بچه ها مشخص می کردم که در این نرم قرار



خیلی شلوغ بود، ولی از همان روز اول احساس کردم رعد جایی است که حال مرا خوبتر می‌کند. قبلا هم در خیریه دیگری کامپیوتر درس داده‌بودم، ولی رعد برای من دنیای دیگری است. چون یک روز کامل در کنار کارآموزان هستیم و گویی با آن‌ها زندگی می‌کنیم. بودن در رعد، خیر و برکت زندگی را افزایش داد و از تدریس در این مکان بسیار خوشحالم.

### قبل از شما هم در رعد، آموزش کامپیوتر برقرار بود؟

بله. قبل از من هم کلاس کامپیوتر در رعد برگزار می‌شد، ولی وقتی به رعد آمدم، به من گفتند که می‌خواهند رویکرد آموزش در کلاس کامپیوتر را تغییر دهند تا در زمینه اشتغال و حوزه کسب و کار متمرکز شود. با این رویکرد سرفصل‌هایی ارائه شد و من هم با توجه به تجارب قبلی، مواردی را به آن اضافه کردم. بنابراین آموزش با موضوع "کاربرد کامپیوتر در کسب و کار" را شروع کرده و به نتایج خوبی رسیدم.

### در این کلاس چه سرفصل‌هایی را آموزش می‌دهید؟

سرفصل دروس، آموزش ویندوز و نرم‌افزار آفیس بود. در شروع کلاس از بچه‌ها در مورد آشنایی‌شان با کامپیوتر سوال کرده و در جلسات اول آنها را با کامپیوتر نحوه کار با آن آشنا نمودم. من اشکالات کار در نرم‌افزارهای مختلف را تهیه کرده‌بودم و در اختیار آنها قرار دادم. مثلا این‌که؛ در تایپ نامه چطور از به هم ریختن فونت‌ها جلوگیری کنند و روش پر کردن فرم‌ها و رزومه‌نویسی را به آنها یاد دادم. نحوه جست‌وجو در اینترنت برای رفع اشکالاتشان را هم به آنها آموزش دادم. این شد که به حوزه کامپیوتر علاقمند شدند و خروجی کارشان هم قابل قبول بود. بچه‌ها رزومه‌های خوبی برای خودشان تهیه کردند. بعد به سراغ آموزش نرم‌افزار ورد رفتیم. آموزش این نرم‌افزار که شامل نامه‌نویسی، لیست‌زدن، فرم‌زدن و جدول‌بندی و... بود. بیشترین زمان را به خود اختصاص داد. فرم‌زدن جزئیات زیادی دارد و آموزش آن بسیار وقت‌گیر است. ولی وقتی یاد گرفتند، به ازای ده هزار تومان برای دیگران فرم‌زدن که همین برای آنها ایجاد انگیزه کرد. پس از آن، تهیه منو را آموزش داده و بچه‌ها زدن منوی

من از کارکرد کلاس "کامپیوتر در کسب و کار" بسیار راضی هستم چون پیشرفت و یادگیری بچه‌ها در این کلاس بسیار چشمگیر است

کلاس چند هفته فقط کارکردن با موس و کیبورد و... را آموزش دادم. بعضی از کارآموزان مشکل حرکتی در دست‌هایشان داشتند و یا بعضی از مطالب را فراموش کرده‌بودند. بعضی از آنها از کار با کامپیوتر ترس داشتند که در این کلاس، ترسشان برطرف شد. البته گروهی از آنها اصلا به دنبال کار و اشتغال نبودند برای همین سرفصل‌هایی را که در کلاس کسب و کار در یک ترم می‌گفتم را در سه ترم ارائه کردم تا به مرور مطالب را یاد بگیرند. ولی متأسفانه در ترم سوم که به دلیل شیوع بیماری کرونا مجبور به برگزاری کلاس به صورت آنلاین شدیم، کیفیت کار کلاس افت کرد.

### در کلاس "کامپیوتر و کسب و کار" معمولا چند نفر کارآموز حضور دارند و پیشرفتشان چگونه است؟

تعداد کارآموزان در هر ترم متفاوت است. بین هشت تا دوازده نفر در سه ترم شرکت‌کننده داشتیم. من از نتیجه این کلاس بسیار راضی بودم و پیشرفت و یادگیری بچه‌ها خیلی خوب بود. بعد از اتمام کلاس، چندین جلسه هم با آنها تئوری کار کردم تا برای آزمون فنی حرفه‌ای آماده شوند. بچه‌ها از نظر عملی خیلی قوی بودند اما در تست زدن ضعف داشتند، ولی خوشبختانه همه آنها قبول شده و مدرک گرفتند. تعدادی از آنها به کار با کامپیوتر کاملا مسلط شدند و پنج نفر از آنها به همت دفتر اشتغال، مشغول به کار هم شدند.

### چه ارزیابی از کارآموزان کلاستان و اصولا از بچه‌های رعد دارید؟

چیزی که در بیشتر بچه‌ها با آن روبه‌رو بودم، پایین بودن اعتماد به نفسشان است. خیلی سعی کردم روی این مسئله کار کنم که خودشان را کمتر از دیگران نبینند و به توانایی‌های خود باور داشته‌باشند. کارآموزی داشتیم که کاری به او پیشنهاد شد ولی او که به راحتی در نرم‌افزار اکسل فاکتور می‌زد و ساعات کاری را محاسبه می‌کرد، ولی وقتی قرار شد همین کار را در جای دیگری انجام دهد، دست و پایش را گم کرد. چنین مواردی را در بچه‌ها زیاد دیده‌ام. به همین دلیل با مشاور روانشناسی رعد صحبت کرده و او را به ایشان معرفی نمودم چون او بیش از یادگیری این دروس، به مشاوره روانشناسی نیاز داشت.

رستوران و تراکت زدن را یاد گرفتند. آنها ده پانزده آیتم در نرم‌افزار ورد را آموزش دیدند. بعد برنامه اکسل را کاربردی به آنها آموزش دادم. در این نرم‌افزار، تنظیم فرم قرارداد، لیست زدن، فاکتور زدن و انجام حساب و کتاب و محاسبات حسابداری مانند کارکرد و حقوق را آموزش دادم. بعد رفتیم به سراغ فتوشاپ رفتیم که آن را هم کاربردی آموزش دادم. آنها توانستند برای خود کارت ویزیت تهیه کنند، عکس‌هایشان را ویرایش و از طریق اینترنت بفرستند. هر جا هم که چهار مشکل می‌شدند، جست‌وجو در اینترنت را برای اینکه چه باید بکنند را توصیه می‌کردم. اغلب خودشان راه حل مشکل را پیدا می‌کردند. آزمون‌ها را با وجود این که در کلاس حاضر بودند، به‌طور آنلاین برگزار می‌کردم که خیلی برایشان جذاب بود. این آزمون‌ها در سطح آزمون‌های فنی حرفه‌ای بود. وقتی رتبه‌های خوبی می‌گرفتند، تشویق به یادگیری بیشتر و گرفتن نمرات بالاتر می‌شدند. به دلیل علاقه آنها به یادگیری بیشتر، کلاس فتوشاپ پیشرفته هم برایشان گذاشتیم.

### مدت زمان کلاس "کامپیوتر در کسب و کار"، چقدر بود و آیا بچه‌های این کلاس آمادگی لازم برای بهره‌گیری از آموزش‌های کلاس را داشتند؟

زمان این دوره، سه ماه و نیم یا یک ترم بود، ولی همه بچه‌ها قادر به جذب مباحث کلاس نبودند. به همین دلیل با مسئولان دفتر آموزش صحبت کردم که کلاسی که به نام "کامپیوتر به زبان ساده" از قبل در رعد برگزار می‌شد را هم من تدریس کنم تا افرادی که نیاز به آموزش‌های بیشتر داشتند، به این کلاس فرستاده شوند. این کلاس، پیش‌نیاز کلاس کامپیوتر در کسب و کار بود. در این



چیزی که در بیشتر بچه‌ها با آن روبه‌رو بودم، پایین بودن اعتماد به نفسشان است. خیلی سعی کردم روی این مسئله بیشتر کار کنم تا خودشان را کمتر از دیگران نبینند و توانایی‌های خود را باور داشته‌باشند

جای خوشحالی دارد.

### در حال حاضر چه دوره‌هایی را در رعد به صورت آنلاین آموزش می‌دهید؟

در حال حاضر آموزش سه کلاس؛ کامپیوتر به زبان ساده، کسب و کار با کامپیوتر و آمادگی برای آزمون را داریم. البته دوره‌های فتوشاپ و کورل هم در رعد برگزار می‌شود که پیش‌نیازشان، کامپیوتر است که لازم است بچه‌ها آن را گذرانده باشند ولی مدرس این دوره‌ها من نیستم.

### شما در آموزشگاه‌های دیگر هم تدریس کرده‌اید. کارآموزان رعد را در مقایسه با بقیه کارآموزان چطور دیدید؟

من تفاوتی میان افرادی که به آنها آموزش می‌دهم، قائل نیستم. آموزش من به کسانی که در کلاس شرکت می‌کنند، چه روی ویلچر نشسته و به کمک دیگران نیاز داشته‌باشد یا کاملا تندرست باشد، تفاوتی ندارد. آموزش برای همه یکسان است و اگر بخواهم کمترین دلسوزی نسبت به کسی داشته‌باشم، کلاس را جدی نمی‌گیرد. البته کارآموزان رعد معمولا افراد حساسی هستند و خیلی زود ناراحت و دلخور می‌شوند ولی در ضمن آنها دوست ندارند که کسی برایشان دلسوزی کند. اگر بتوانم کاری برای راحتی‌شان انجام دهم، حتما این کار را می‌کنم ولی به خاطر مشکل جسمی و معلولیت هیچ‌وقت برایشان تبعیضی قائل نشده و دلسوزی نمی‌کنم. در بین کارآموزان رعد افرادی هستند که از افراد تندرست هم بهتر یاد می‌گیرند و مشکل جسمی مانع پیشرفتشان نیست. اگر بچه‌های دارای معلولیت اعتماد به نفس خود را بالا ببرند و باور کنند که از دیگران

کلاس خودم، با همکاری بخش فن‌آوری ارتباطات رعد، به صد نفر دیگر از بچه‌ها هم این آموزش‌ها را ارائه دادم، که چگونه این نرم‌افزار را بر روی گوشی‌های خود نصب و از آن استفاده کنند. البته از طریق واتساپ، اسکایپ و نرم‌افزارهای دیگر هم امکان تدریس برای استادان وجود دارد، ولی از ترم جدید همه به‌طور هماهنگ از ادوبی کانکت استفاده می‌کنیم. خوشبختانه آموزش به روش آنلاین، مورد استقبال بچه‌ها قرار گرفت و من از این شرایط نسبتا راضی هستم.

### آیا فکر می‌کنید پس از پایان همه‌گیری کرونا، آموزش‌های آنلاین هنوز هم مورد استقبال کارآموزان رعد قرار داشته‌باشد یا بیشتر ترویج می‌دهند، در کلاس‌های حضوری شرکت کنند؟

من پیش از این فکر می‌کردم، در ایران آموزش آنلاین هیچ‌وقت جواب ندهد، ولی شیوع بیماری کرونا فرصتی برای پیشرفت آموزش‌های آنلاین در کشور ما ایجاد کرد. حتما در آینده هم آموزش و کسب و کارهای آنلاین گسترش پیدا می‌کنند. قبل از شیوع کرونا می‌خواستیم برای کارمندان شرکتی، کلاسی را آنلاین برگزار کنیم که مورد استقبال هیچکس قرار نگرفت. ولی از دوره‌های بعد بسیار استقبال شد و شرکت‌کنندگان کاملا راضی بودند. مجتمع رعد یک دوره آموزش آنلاین حسابداری هم برای کارآموزان برگزار کرده که من از طریق نرم‌افزار اسکای روم تدریس می‌کنم. این نرم‌افزار هم سرعت و هم امکان صدا و تصویر بهتری دارد و بچه‌ها از آن استقبال کردند. به نظر من ایران به سرعت به سمت توسعه آموزش‌ها و اشتغال آنلاین می‌رود که

ولی در کل از بچه‌های کلاس کسب و کار بسیار راضی هستم.

### در دوران شیوع بیماری کرونا، کلاس‌ها را چگونه ادامه دادید؟

کلاس، "کامپیوتر درکسب و کار" را سه ترم به صورت حضوری درس دادم ولی از اواسط ترم سوم که با شیوع بیماری کرونا مواجه شدیم، مجبور به برگزاری کلاس‌ها به صورت آنلاین شدم. آموزش آنلاین، کارایی مورد انتظارم را نداشت ولی به هر حال بچه‌ها همکاری می‌کردند و تمرین‌ها را انجام می‌دادند. با همه مشکلاتی که در قطع اینترنت و کمبود امکانات وجود داشت، به هر حال ترم را به پایان رساندیم. الان هم کلاس اکسل، ورد و پاورپوینت را آنلاین برگزار می‌کنم. در ترم قبل ویندوز ۱۰ و نصب ویندوز را هم آنلاین تدریس کرده‌بودم. خوشبختانه استقبال بچه‌ها از کلاس‌های آنلاین خوب است. همین الان ده نفر در کلاس ورد و پاورپوینت و شش نفر هم در کلاس اکسل کاربردی، مشغول به آموزش هستند. آموزش آنلاین مشکلات خودش را دارد، ولی حضور و غیاب انجام می‌شود و با بچه‌ها ارتباط خوبی برقرار کرده‌ام.

### برای آموزش آنلاین با چه نرم‌افزاری کار می‌کنید؟

با نرم‌افزار ادوبی کانکت کار می‌کنم. این نرم‌افزار، نرم‌افزاری است که با وارد کردن پسورد، به صفحه مدرس متصل می‌شود و با تصویر صدای او ارتباط می‌گیرد. البته استفاده از این نرم‌افزار هم فرآیندی را طی کرد. من علاوه بر آموزش این نرم‌افزار به بچه‌های



کمتر نیستند، می‌توانند رشد کنند و موفق باشند.

### توصیه شما به کارآموزان رعد چیست؟

من به بچه‌ها توصیه می‌کنم اگر آموزش کامپیوتر را شروع کرده‌اید، سعی کنید تا آخر ادامه دهید و نیمه کاره رهاش نکنید. (T عمیق باشید)، متأسفانه بعضی از بچه‌ها یک ترم گلدوزی، ترم بعد کامپیوتر، و یک ترم موسیقی کار می‌کنند. به این صورت فقط وقت خود را تلف کرده و در هیچ کاری حرفه‌ای نمی‌شوند. البته اگر

شیوع بیماری کرونا فرصتی برای پیشرفت آموزش‌های آنلاین در کشور ایجاد کرد. امیدوارم در آینده، آموزش و کسب و کارهای آنلاین گسترش بیشتری پیدا کنند

قرار به برگزاری اوقات فراغت باشد، رعد کلاس‌های بسیار مفید با اساتید برجسته‌ای دارد که بچه‌ها می‌توانند از آنها استفاده کنند که هم وقتشان را پر کنند و هم لذت ببرند. اما اگر به اشتغال می‌اندیشند، باید جدی‌تر دل به آموزش بسپارند. من معتقدم انسان اگر تلاش و اراده داشته باشد، به هرچه بخواهد می‌رسد. فردی که معلولیت دارد، گرچه ممکن است سخت‌تر جلو برود ولی با تلاش و کوشش حتماً به خواست‌اش می‌رسد.

## گفت‌وگو با دو نفر از کارآموزان که آنلاین آموزش می‌بینند

### مزیت کلاس آنلاین این است که در هر شرایطی می‌توانیم آموزش ببینیم

ترم قبل با نرم‌افزار همکاران سیستم کار می‌کردیم که کیفیت و سرعت آن بیشتر بود.

#### چه برنامه‌ای برای آینده دارید؟

دنبال این هستیم که بعد از گذراندن دوره‌های حسابداری و گرفتن مدرک، به کار مشغول شوم.

### امیدوارم شغل مناسبی پیدا کنم

لطفاً خودتان را معرفی کنید و بگویید از چه زمانی در کلاس‌های رعد شرکت می‌کنید؟

آرمین رضاقلیان، بیست و سه ساله هستم و لیسانس بیوشیمی دارم. حدود یک سال است که به رعد می‌آیم و در کلاس‌های زبان انگلیسی، اکسل و کسب و کار با کامپیوتر شرکت کرده‌ام. کلاس اکسل و کامپیوتر را با خانم سماوی گذراندم و آنچه در این کلاس‌ها یاد گرفتم، برایم بسیار مفید بوده و مرا به آینده امیدوار کرده‌است.

با شیوع همه‌گیری کرونا، شما هم در کلاس‌های آنلاین رعد شرکت می‌کنید، کلاس حضوری را ترجیح می‌دهید یا کلاس آنلاین را؟

من در ترم قبل در کلاس کامپیوتر به صورت آنلاین شرکت کردم، ولی شرکت در کلاس‌های حضوری را ترجیح می‌دهم، چون در کلاس حضوری، بهتر مطالب را یاد می‌گیرم. البته به علت شرکت در آموزش رانندگی، این ترم در کلاس آنلاین شرکت نکردم. امیدوارم با کاهش بحران کرونا، کلاس‌های حضوری دوباره راه بیفتند.

به نظر شما شرکت در کلاس‌های آموزشی رعد چه حضور و چه به صورت آنلاین، کمکی به اشتغال شما می‌کند و چه برنامه‌ای برای آینده خود دارید؟

با همین امید به رعد آمدم و در کلاس‌ها شرکت می‌کنم. امیدوارم شغل مناسبی پیدا کنم و آنچه در کلاس کامپیوتر از استاد سماوی یاد گرفته‌ام را در اشتغال به‌کار بگیرم.

لطفاً خودتان را معرفی کنید و بگویید چه مدت است که در رعد هستید و در چه کلاس‌هایی شرکت کرده‌اید؟

معصومه علیزاده، چهل و یک ساله و مشکلم فلج اطفال است. من از تیرماه سال ۹۵ در رعد ثبت‌نام کردم. البته به خاطر دوری راه و نداشتن سرویس رفت و آمد نتوانستم به طور مرتب در کلاس‌ها حاضر باشم. ولی در کلاس‌های مختلفی شرکت کردم مثل: کلاس معرق، خود اشتغالی، بازاریابی، زبان انگلیسی، ICDL، اکسل کاربردی، منشی‌گری، حسابداری و کامپیوتر در کسب و کار.

شرکت در کلاس کامپیوتر در کسب و کار تا چه اندازه برایم مفید بوده‌است؟

خانم سماوی استاد بی‌نظیری هستند و بسیار خوب و کاربردی به ما درس می‌دهند. خیلی برای ما زحمت می‌کشند و همیشه قدرانشان هستیم. من کلاس کامپیوتر در کسب و کار و مرور ICDL را قبل از آزمون فنی حرفه‌ای به صورت حضوری گذرانده و کلاس مفاهیم مالی و اکسل پیشرفته در حسابداری را هم آنلاین گذرانده‌ام. در این ترم هم کلاس ورد و پاورپوینت را به صورت آنلاین می‌گذرانم.

آیا از کلاس آنلاین راضی هستید یا کلاس‌های حضوری را ترجیح می‌دهید؟

راندمان کلاس‌های حضوری بهتر است، چون تمرکز بیشتری داریم. کلاس‌های آنلاین مشکلاتی مثل ضعیف بودن اینترنت را دارند، به همین دلیل این ترم نتوانستم کلاس زبان را آنلاین ادامه دهم. البته مزیت کلاس آنلاین این است که در هر شرایطی می‌توانیم آموزش ببینیم و وجود بیماری کرونا مانعی در آن ایجاد نمی‌کند.

پیشنهادی برای بهتر شدن آموزش آنلاین دارید؟

ما این ترم با برنامه ادب اکانت کار می‌کنیم که نسبت به نرم‌افزاری که در ترم پیش با آن کار می‌کردیم، ضعیف‌تر است.





به بهانه مقابله با بحران کرونا، قریب به ۲۰۰۰ تشکل و پویش مردمی، در تعاملی خود جوش گردهم آمدند و کارگروه مهار کرونا را شکل دادند تا با مشارکت همدیگر، عوارض ناشی از این بحران را در حد مقدراتشان کاهش دهند.

در نشستی با آقای احمد قویدل، مدیرعامل کانون هموفیلی ایران و خانم فیروزه صابر، دبیر شورای راهبردی "شبکه کمک"، به گفت‌وگو نشستیم و دلایل شکل‌گیری این شبکه را سوال کردیم و از فعالیت‌هایش پرسیدیم، که می‌خوانید.



آشنایی با «شبکه کمک» در گفت‌وگو با مدیرعامل کانون هموفیلی ایران و دبیر شورای راهبردی این شبکه

## بحران کرونا موتور محرکه تشکیل "شبکه کمک" بود

**"شبکه کمک" از چه زمانی شکل گرفت و چه ضرورتی باعث شکل‌گیری آن شد؟**

مدیرعامل کانون هموفیلی ایران: اتفاقی که شکل‌گیری شبکه کمک را ضروری کرد، لزوم برخورد منطقی‌تر سازمان‌های مردم‌نهاد نسبت به بلایای طبیعی بود و اینکه مثلاً با وقوع زلزله، سیل و سایر بلایا در منطقه‌ای، بدون سازماندهی و بررسی نیازهای واقعی و بدون برنامه، مداخله نکنند. این دغدغه باعث تشکیل جلساتی میان شبکه ملی موسسات خیریه و نیکوکاری و چند سازمان مردم‌نهاد دیگر شد. به تدریج از سایر شبکه‌ها نیز برای مشارکت در شکل‌گیری این فعالیت بزرگ مدنی دعوت به عمل آمد. در اولین نامه‌ای که در چهارم اسفند ۹۸، قبل از شکل‌گیری ستاد ملی بحران کرونا منتشر شد، درخواست شکل‌گیری

**قویدل: در جلساتی که میان اعضای "شبکه کمک" با مسیولان دولتی برگزار شد، در نهایت حضور این شبکه به عنوان عضو غیردولتی، در کمیته اجتماعی ستاد ملی کرونا پذیرفته شد**

ستاد بحران کرونا در سطح کشور زیر نظر رئیس‌جمهور مطرح شد. چون این نگرانی وجود داشت که در حوزه کنترل بحران ناشی از شیوع این بیماری، نوعی بی‌سامانی پیش بیاید. این نامه که توسط چند شبکه و سازمان مردم‌نهاد

که کارکرد ملی داشتند مثل؛ شبکه ملی موسسات خیریه و نیکوکاری، جمعیت امام علی ع، موسسه احیای ارزش‌ها، موسسه رعد و... تهیه شده بود، مورد توجه مسئولان امر قرار گرفت. بعد از برگزاری چندین جلسه و با توجه به مراجعاتی از انجمن‌های محلی از شهرستان‌های دیگر به شبکه، همه اعضا به این نتیجه رسیدند که این فعالیت می‌بایست در سطح کشوری جریان پیدا کند، نه فقط در سطح شهرو استان تهران. این اتفاقات منجر به تشکیل "کمیته مهار کرونا" که به اختصار کلمه "کمک" از آن منتج شد درآمد. در جلساتی که میان اعضای "شبکه کمک" با مسیولان دولتی برگزار شد، در نهایت حضور این شبکه به عنوان عضو غیردولتی، در ستاد ملی کرونا پذیرفته شد. بعد از مدتی همه اعضا به این نتیجه



رسیدند که "شبکه کمک" چون هنوز ثبت رسمی نشده و از نظر مالی متکی به حساب‌های بانکی اعضایش بود، ساختار مستقلی پیدا کند. بنابراین قرار شد شماره حساب مشترکی تعیین شود تا همه مخارج مربوط به فعالیت‌های "شبکه کمک"، از این محل خرج شود.

شکل‌گیری "شبکه کمک" توسط سازمان‌های مردم‌نهاد در بستر یک بحران ملی، تجربه‌ای مثبت و اثربخش است، چرا که متخصصان در حوزه‌های مختلف، هر کدام نمایندگانی در آن دارند. کارشناسان حوزه معلولیت، کودکان کار، محیط زیست، میراث فرهنگی و سایر حوزه‌ها در "شبکه کمک" حاضر و فعالند. به نظر من قوام یافتن این ساختار می‌تواند به جریانی موثر در پیشبرد مطالبات سازمان‌های مردم‌نهاد تبدیل شده و همچنین می‌تواند شروع خوبی برای تعامل سمن‌ها با دولت باشد. آشنایی شبکه‌ها با فعالیت‌های یکدیگر، از دیگر فواید شکل‌گیری "شبکه کمک" بود.

### آیا این اتفاق در شبکه ملی موسسات نیکوکاری و خیریه که پیش از این تشکیل شده بود، نیفتاده بود؟

احمد قویدل: در شبکه ملی موسسات خیریه و نیکوکاری، کمتر شاهد چنین فعالیتی بودم. در آن شبکه، سازمان‌های مختلفی حضور داشتند، ولی چون هیچ‌وقت شرایطی برای حضور تخصصی آنها ایجاد نشده بود، کنش خاصی هم شکل نگرفت. شبکه ملی موسسات خیریه و نیکوکاری، بیشتر در حوزه آموزش و حمایت‌گری فعالیت می‌کند ولی در "شبکه کمک" نمایندگانی از طیف‌های وسیعی از موسسات مردم‌نهاد حول مساله مشترکی، چون بحران کرونا، گرد هم آمده‌اند و الزام همه آنها به کار مشارکتی، باعث جدی‌تر شدن فعالیت‌ها شد. این اتفاق می‌تواند الگوی بسیار خوبی در بحران‌های بعدی باشد.

فیروزه صابر، دبیر شورای راهبردی "شبکه کمک": سابقه تعامل شبکه‌های سازمان‌های غیر دولتی با یکدیگر، به دو سال قبل باز می‌گردد که با دوازده شبکه دور هم جمع شدیم تا ببینیم چه کارهایی مشترکی را می‌توانیم با کمک همدیگر دنبال کنیم.

**دوسال پیش با چه هدفی دور هم جمع**

**قویدل: قوام یافتن چنین ساختاری می‌تواند به جریانی موثر در پیشبرد مطالبات سازمان‌های مردم‌نهاد تبدیل شده و شروع خوبی برای تعامل سمن‌ها با دولت باشد**

### شدید؟

فیروزه صابر: در آن زمان با تشخیص یک سری فصل مشترک میان شبکه‌ها، تصمیم گرفتیم کارهایی که شامل یک سری مطالبات جمعی بودند را دنبال کنیم. از قبل، کارگروهی به نام "قانون" داشتیم و می‌خواستیم روی آن بیشتر تمرکز کرده و تقویتش کنیم. هم‌زمان در شبکه ملی موسسات نیکوکاری و خیریه همکاری‌هایی بین موسسات نیکوکاری شکل گرفت. به عنوان مثال در سیلی که در اوایل سال ۹۸ در گلستان و لرستان و خوزستان بوجود آمد، گزارش کاملی از همکاری سازمان‌های مردم‌نهاد در کمک‌رسانی و حمایت‌های مالی و ... به مردم منطقه، تهیه و اطلاع‌رسانی شد. ارائه این گزارش باعث ایجاد ارتباط موثر میان شبکه ملی موسسات خیریه و نیکوکاری با دانشگاهیان، جامعه‌شناسان و سایر انجمن‌ها شد.

### بحران کرونا چه تحول و تغییری در فعالیت شبکه‌ها ایجاد کرد که منجر به تشکیل "شبکه کمک" شد؟

فیروزه صابر: با بروز و شیوع کرونا ویروس کووید ۱۹، گروهی از شبکه‌های ملی و تخصصی سازمان‌های غیر دولتی و مردم‌نهاد که در مجموع قریب به ۲۰۰۰ تشکیل و پویش در سراسر کشور را نمایندگی می‌کنند، گرد هم آمدند و کارگروه مهار کرونا را شکل دادند. در بحران کرونا فعالیت‌هایی به‌طور خودجوش که از اول با مطالبه‌گری همراه بود، آغاز شده بود ولی برای مقابله با این بحران، سه زاویه مقابل ما باز شد؛ مطالبه‌گری، آگاهی بخشی و دیگری حوزه حمایتی. از اول با خود شرط کردیم که کاری را که شبکه‌های ملی و اعضایش انجام می‌دهند را ما انجام ندهیم، فقط تقویتش کنیم. این از اصولی

است که در مرانامه شبکه ملی موسسات نیکوکاری هم درج شده‌است. منتهی در بحران کرونا که در ابتدا بسیار مبهم و نا شناخته بود، احساس بر منطبق غلبه کرد. مثلاً در هفته‌های اول، همه به فکر تامین وسایل و تجهیزات بیمارستان‌های گیلان و گرگان و... افتادند و این شد که دوستان زیادی از تجربه زیسته خود و ارتباطاتی که از قبل داشتند استفاده کرده و در این جهت فعال شدند. بعد از چند هفته احساس کردیم که اگر این شبکه، شبکه‌ی شبکه‌ها است، پس باید نظمی در کارش وجود داشته‌باشد. از آنجا بود که ساختار "شبکه کمک" با شکل‌گیری پنج کارگروه، تشکیل شد و تقسیم کار بوجود آمد. یک کارگروه، وظیفه آگاهی‌بخشی و تولید محتوا از طریق ابزارهای مجازی را بر عهده گرفت. از جمله کمپین "در خانه بمانید" برای مراسم چهارشنبه‌سوری و نه، به اجتماعات را انجام داد. کارگروه دیگر، موضوع مطالبه‌گری و تهیه بیانیه‌ها بر مبنای آن را بر عهده گرفت، کارگروه دیگری هم گروه پشتیبانی بود که نیازهای اقشار آسیب‌پذیر به‌خصوص به صورت محلی را شناسایی کرد و انجام آن را به انجمن‌های محلی، سپرد. کارگروه تامین منابع مالی هم، وظیفه‌اش گردآوری منابع مالی بود. یک حسابدار داوطلب هم داریم که گزارش شفاف عملیات مالی را به عهده دارد. البته کارگروه تولید محتوا، پس از مدتی با روابط عمومی که کار اطلاع‌رسانی را بر عهده داشت، ادغام شد.

بعد از مدتی به این نتیجه رسیدیم که به جای انجام فعالیت‌های خرد، به طرف پروژه‌های ملی برویم. پس طرح‌های ملی را مثل؛ کودکان کار، معلولان، کولبران و کارگران روزمزد را برای پیگیری، تعریف کردیم.

### "شبکه کمک" از چه طریقی اطلاع‌رسانی می‌کند؟

فیروزه صابر: این شبکه در حال حاضر یک کانال و گروه تلگرامی و یک گروه اینستاگرامی دارد. در کانال‌ها و صفحات مجازی، بخشی از اعضای شبکه‌هایی که "شبکه کمک" را تشکیل داده‌اند، حضور فعال دارند. نکته‌ای که باید به آن اشاره کنم این است که اعضای "شبکه کمک" هر کدامشان در مقابله با بحران‌ها بسیار فعالند ولی هدف از تشکیل "شبکه کمک"، تقویت آنهاست، نه انجام کارهای موازی با آنها. بعد از چهارماه که از شروع



صابر: از طریق مطالبه‌گری‌هایی که انجام دادیم توانستیم بخشی از کمک‌های یونیسف را از طریق وزارت کار به صورت بسته‌های بهداشتی دریافت و میان کودکان کار، کولبران و کارگران روزمرد توزیع کنیم

یکی از نقدهایی که به ما وارد است، همین باشد. اخیراً جلسه‌ای با خانم دکتر نصیری، مدیرکل سلامت معاونت امور اجتماعی فرهنگی شهرداری تهران داشتیم تا زمینه همکاری مشترک با این معاونت را بررسی کنیم.

هنوز موفق به بهره‌گیری از ظرفیت درونی شبکه‌های موجود نشده و با جلب مشارکت مردم در فعالیتهای عام‌المنفعه فاصله داریم. در هر اطلاع‌رسانی، به حدود هزار نفر از افرادی که هرکدام به نوعی با حوزه‌های اجتماعی ارتباط دارند پیام می‌فرستیم ولی نتایج مورد انتظار را دریافت نمی‌کنیم. این به معنای آن است که حسی را که من نسبت به "شبکه کمک" دارم را شاید نفر بعد از من، نداشته باشد! به نظر می‌آید اهمیت شبکه، هنوز از طرف خود سمن‌ها به عنوان یک نیازمهم، لمس نشده است. فرآیند مدنیت، فرآیندی است که با آگاهی عمومی مرتبط است، پس شاید انتظار این که "شبکه کمک"، که شبکه شبکه‌هاست، جای خود را در این فعالیت مدنی به سرعت باز کند، به زودی شدنی نباشد. مسیر توسعه سیاسی در کشوری مثل کشور ما، از توسعه اجتماعی که حرکت کند دارد، می‌گذرد و شاید دلیل اینکه کسی مثل من وارد فعالیت در شبکه ملی می‌شود، فاصله زیاد جامعه ما از توسعه سیاسی باشد. من اول باید به اعضای انجمن خودم (انجمن هموفیلی) یاد بدهم که به نیازهای بیماران غیرهموفیلی هم فکر کنند، یعنی اگر بیمار اوتیسم دارو ندارد، یعنی خودش دارو ندارد و این یعنی نگاه شبکه‌ای به رفع نیازها. جافتادنش این نوع نگاه خیلی زمان می‌برد. اکنون پدیده مبارک کرونا! آمده تا روی همه چیز سایه بیاندازد و همکاری آدم‌ها با همدیگر را

انجمن‌ها و شبکه‌ها طرح بگیرد و هم خودش پیشنهادی را مطرح کند. وقتی "طرح حاتم" توسط مجتمع رعده پیشنهاد شد، در کارگروه پشتیبانی مورد بررسی قرار گرفت، در کارگروه مالی برآورد بودجه شد و در نهایت در هیات اجرایی به تصویب رسید. بودجه پیش‌بینی شده برای اجرای طرح حاتم، دو بیست و پنجاه میلیون تومان برای هزار خانواده دارای معلولیت نیازمند بود که در قالب بسته‌های دو بیست و پنجاه هزار تومانی به تصویب رسید. از طرف "شبکه کمک"، چهل میلیون تومان از کمک‌های مردمی به این طرح اختصاص یافت و مابقی باید از طریق کمپینی تهیه می‌شد. در "طرح حاتم"، با مراجعه به شبکه ملی موسسات خیریه و نیکوکاری و خیریه‌ای که با بازاریان و اتاق بازرگانی تهران و فروشگاه افق کوروش مرتبط بود، کارت هدیه معیشتی طراحی و توزیع شد. علاوه بر این بسته معیشتی، از طریق مطالبه‌گری‌هایی که انجام دادیم توانستیم بخشی از کمک‌های یونیسف را به صورت بسته‌های بهداشتی دریافت و میان مخاطبین طرح حاتم، کودکان کار و کولبران و کارگران روزمرد از طریق شبکه‌ها و تشکل‌های عضو توزیع کنیم. حساب بانکی مجتمع رعده، یکی از سه حساب معین در "شبکه کمک" است. دو حساب دیگر جمعیت دانشجویی امام علی و بنیاد رشد است. موسسه رعده از ابتدا ارتباط نزدیکی با این شبکه داشته است.

**اطلاع رسانی شبکه کمک در عرصه عمومی چگونه است و اصلاً قصدی در مشارکت دادن عموم مردم در این فرایند دارید؟**

احمد قوبدل: تبلیغات ما محدود به شبکه‌ها و سمن‌ها بوده و هنوز در حوزه تبلیغات عمومی وارد نشده‌ایم، که شاید

به کار "شبکه کمک" گذشت، به فکر تغییر ساختار آن افتاده‌ایم چون شکل‌گیری شورای راهبردی که از نماینده‌های شبکه‌های ملی و تخصصی تشکیل شده بود، قبل از بحران کرونا بود و حالا در حال بازنگری ساختار "شبکه کمک" هستیم. کار مشترکی را قبل از بحران کرونا در سال گذشته شروع کرده بودیم و آن تشکیل جلسه با کاندیداهای انتخابات نمایندگان شورای توسعه و حمایت از سمن‌ها در وزارت کشور بود. وزارت کشور قبول کرد که آقای قوبدل به عنوان نماینده "شبکه کمک"، در کمیته اجتماعی ستاد بحران کرونا عضو شوند که این اتفاق مثبتی بود. شورای راهبردی "شبکه کمک"، دبیری را انتخاب کرد که به همراه نماینده کارگروه‌های دیگر، هیات اجرایی را تشکیل دادند. تشکیل شورای راهبردی، فرصت خوبی برای هماهنگی شبکه‌ها با یکدیگر بود. خوشبختانه با وجود اینکه چنین فعالیت‌هایی در کشور ما همیشه پس از فروکش کردن هیجانات اولیه ریزش دارد، ولی "شبکه کمک" تا کنون ریزش نداشته و این نشانه خوبی است. هر کدام از شبکه‌ها روی یک موضوع اجتماعی، تخصص و تجربه دارند ولی حالا که می‌خواهیم همه باهم روی یک موضوع کلان اجتماعی کار کنیم، باید یاد بگیریم که تمرکز همه ما روی این موضوع مشترک باشد.

**"شبکه کمک" در مورد افراد دارای معلولیت چه برنامه‌ای را دنبال می‌کند؟**

فیروزه صابر: یکی از طرح‌های ملی در مورد افراد دارای معلولیت، "طرح حاتم" است که به پیشنهاد مجتمع رعده مطرح و دنبال شد. مزیت "شبکه کمک"، انعطافش است که هم می‌تواند از



ضروری کند. یکی از شعارهای انجمن ما بعد از همه‌گیری کرونا، واگذاری قدرت سیاسی به کارشناسان بهداشتی بود. چون فقط یک کارشناس بهداشتی قادر بود به مردم بگوید که از خانه بیرون نروید و بگوید که نماز جمعه و راهپیمایی‌ها باید تعطیل شوند و... در این شرایط خطیر و بحرانی، فقط حرف‌های اوست که از جانب مردم پذیرفته می‌شود. اگر ارکان قدرت در جامعه ما به این نتیجه برسند که کشور با توسعه اجتماعی، توسعه سیاسی هم پیدا می‌کند، آن موقع می‌توان انتظار داشت که با مردم آگاه‌تری روبه‌رو باشیم.

### نقش شبکه‌ها را در مدیریت بحران چگونه ارزیابی می‌کنید و چشم انداز شما برای ادامه فعالیت "شبکه کمک" که وجودش با بحران کرونا شکل گرفته چیست؟

فیروزه صابر: یکی از موضوعات مهم در بحران‌های اجتماعی، مهار هیجانات مقطعی مردم در انجام اقداماتی است که گاه باعث به هم ریختگی در جامعه می‌شود. بنابراین برای جلوگیری از اتلاف منابع پس از فروکش کردن شوک اولیه، سازمان دادن به چنین فعالیت‌ها، بسیار حیاتی است. بسیاری از اشخاص دردمند و دلسوز را می‌شناسیم که با تکیه بر نقش اجتماعی خود، قادر به جذب پول و منابع بی‌شماری هستند، اما قادر به استفاده از آنها در جای مناسب نیستند. اینجاست که نقش شبکه‌ها و انجمن‌های محلی، که شناسایی دقیقی از منطقه، مردم و نیازها دارند و متناسب با رفع احتیاجات واقعی، تسهیل‌گری می‌کنند، اهمیت پیدا می‌کند. عدم آشنایی انجمن‌ها و افراد خیر با نیازهای واقعی جامعه به اتلاف منابع و از بین بردن اعتماد عمومی می‌انجامد. یکی از مهم‌ترین وظیفه شبکه‌ها، ترویج فرهنگ کار داوطلبانه و جلب اعتماد اجتماعی است. ما به عنوان شبکه ملی و شبکه شبکه‌ها، باید در جلب اعتماد اجتماعی کوشش کنیم. پس باید به طور مرتب گزارش عملکرد دهیم و دوره به دوره به نقد عملکردمان بپردازیم. شفافیت در اطلاع رسانی از عملکردها باعث جلب اعتماد عمومی می‌شود. یکی از وظایف ما، کمک به شکل‌گیری و تقویت انجمن‌های محلی در شهرهای کوچک، روستاها و مراکز حاشیه‌نشین است. مهم است که ما به عنوان یک سازمان مردم‌نهاد، خود را قیم مردم ندانیم. ما

**صابر: دولت باید بپذیرد که هرچقدر شبکه‌ها و سازمان‌های غیردولتی، متکثرو شناسنامه‌دار شوند، اعتماد اجتماعی افزایش پیدا می‌کند**

تسهیل‌گریم و باید با مردم و برای مردم کار کنیم. حساسیتی که در نهادهای دولت وجود دارد که وقتی انجمنی به سمت مطالبه‌گری برود، حساس می‌شود، ناپجاست. دولت باید بپذیرد که هرچقدر شبکه‌ها و سازمان‌های غیردولتی، متکثرو شناسنامه‌دار شوند، اعتماد اجتماعی افزایش پیدا می‌کند. نقدی که به رویکرد دولت در مواجهه با سازمان‌های مردم‌نهاد داریم، در نوع نظارتش است که تخصصی نیست. ایجاد اعتماد میان دولت و انجمن‌های شناسنامه‌دار بسیار مهم است. اعتماد مردم به‌راحتی به دست نمی‌آید ولی اگر بوجد آمد، دریایی از امکانات است.

**قوبدل:** بحران کرونا تجربه خوبی برای دولت در همکاری با سمن‌ها و جدی گرفتن آنها بود. در این شرایط سازمان‌های مردم‌نهاد بسیار مسئولانه، منصفانه و با دقت وارد صحنه شدند و نقش فرماندهی دولت در مهار بحران کرونا را پذیرفتند. سخت‌افزار و امکانات در دست دولت است و اگر سمن‌ها بخواهند مداخله کنند، حتما باید با دولت در تعامل باشند.

**صابر:** برای اولین بار بود که شعار "در خانه نشستن"، بین دولت و نهادهای مدنی مشترک شد و حتی مطرح شد که نیروی انتظامی در بستن شهرها و جاده‌ها وارد عمل البته با رویکرد اجتماعی شود.

"شبکه کمک" تا وقتی که بحران کرونا وجود دارد، با همین نام فعالیت می‌کند؟

**صابر:** درست است که اسم این شبکه، از کارگروه مهار کرونا گرفته شد، ولی این اسم چون اسم مناسبی است و مورد تایید همه دوستان قرار دارد، نگهش خواهیم داشت و در بحران‌های بعدی هم فعالش

می‌کنیم. کشور ما در معرض بحران‌های مختلف مثل؛ زلزله، آتش‌سوزی جنگل‌ها و سیل و... قرار دارد و قصد داریم در "شبکه کمک" رویکرد پیشگیری را دنبال کنیم و برای مقابله و پیشگیری، نیاز به طراحی برای آموزش‌های عمومی داریم. کار "شبکه کمک" کارهای کلان و اینچنینی است. کارهای اجرایی را مردم و انجمن‌های محلی خودشان بهتر از ما انجام می‌دهند.

آیا می‌توان گفت همه‌گیری کرونا به نوعی یک تهدید را به فرصت تبدیل کرد؟

**قوبدل:** حتما همینطور است. کرونا آمد تا سبک زندگی و شیوه نگاه به زندگی را به گونه‌ای تغییر دهد تا بفهمیم که چقدر به یکدیگر وابسته‌ایم و چقدر رفتار تک تک مان بر زندگی دیگران تاثیر دارد. شیوع بیماری کرونا، مشارکت‌پذیری و همدلی را افزایش داد و باعث شد افراد به غیر از خود به دیگران هم توجه کنند و بدانند زندگی‌شان وابسته به زندگی بقیه است. کرونا با یک همه‌گیری وسیع، توجه به هم‌نوع را به ما یادآوری کرد. از طرفی، روی نوع ارتباط ما با یکدیگر تغییرات مثبتی ایجاد نمود. جایگزینی روابط و تبادل اطلاعات به شکل مجازی، از دستاوردهای شیوع این بیماری بود. کرونا اهمیت ارتباط را صد چندان کرد و افرادی که با دنیای مجازی بیگانه بودند، ناگزیر به این سمت روی آوردند. این‌ها از مواهب کرونا بود ولی اثرات منفی آن، ایجاد بحران اقتصادی و خطر افزایش فلاکت است. این موجود ذره‌بینی علاوه بر این که در حوزه بهداشت هربار شکل عوض می‌کند؛ یک بار به ربه، یک بار به کلیه و یک بار با تولید لخته باعث سکنه قلبی می‌شود، تنوع بحران‌زایی دارد و هربار بحران جدیدی ایجاد می‌کند. بحران کرونا چیزی است که هیچ‌کس به تنهایی نمی‌تواند از پس آن برآید، پس فرصتی برای هم‌گرایی و مشارکت همگانی در حوزه‌های اجتماعی و مدنی است و این همان چیزی است که سازمان‌های مردم‌نهاد بر آن تاکید دارند.



سهیل کوچکی متولد سال ۶۶ است. او که مدرک مهندسی کامپیوتر را دارد، از کودکی به ورزش علاقمند بود و در رشته‌های مختلف ورزشی در حد قهرمانی فعالیت کرد. سهیل با همسرش ندا ترابی که او هم از کودکی عاشق ورزش بود، در کلاس طبیعت‌گردی با رویکرد آموزش‌محوری آشنا شد؛ آشنایی که منجر به ازدواجشان گشت. آنها در سال ۹۶ عقد کرده و زندگی مشترک خود را از سال ۹۷ آغاز نمودند. سهیل در آبان سال ۹۸، در حالی که یک گروه دوچرخه‌سوار آلمانی را برای تورگردی به شیراز می‌برد، در اثر سانحه رانندگی از ناحیه کمر دچار ضایعه نخاعی و ویلچرنشین شد. با این زوج طبیعت‌گرد در رویداد "رعد تاک"، وقتی که فقط چند ماه از ضایعه نخاعی سهیل نگذشته بود آشنا شدیم و مدتی بعد در محل باشگاه دوچرخه‌سواری ماناسلو که مملو از دوچرخه‌های حرفه‌ای بود، به گفت‌وگو نشستیم.



سهیل کوچکی، طبیعت‌گرد و راهنمای تور؛

## پیشرفت حرفه‌ای ما پس از عروسی چشم‌گیر بود

البته تشویق پدرم که خلبان جنگی بود در گرایش من به ورزش بی‌تاثیر نبود. او اعتقاد داشت که دختران به دلیل فعالیت فیزیکی کمتر حتما باید به در باشگاه‌ها یک رشته ورزشی را دنبال کنند. به همین دلیل از دوران کودکی وارد دنیای ورزش شدم. با ژیمناستیک شروع کردم و در هفت سالگی در مسابقات کشوری که در استان کرمانشاه برگزار می‌شد، نفر دوم شدم. به دلیل شغل پدرم، در شهرهای مختلفی زندگی کردیم. بعد از کرمانشاه به اصفهان منتقل شدیم. در اصفهان رشته ورزشی‌ام را به شنا تغییر دادم و در مسابقات بسیاری شرکت کردم و مدال گرفتم. قبل از ورود به دانشگاه، رشته‌های والیبال و کونگ‌فو را هم تجربه کرده‌بودم. ورزش همیشه جزئی از زندگی من بود و در باشگاه‌های مختلف

**ندا: ورزش از کودکی جزئی از زندگی من بود و همیشه در باشگاه‌های مختلف یک روز در میان ورزش می‌کردم**

بی‌احتیاطی راننده واژگون شد و من از شیشه به بیرون پرتاب و دچار ضایعه نخاعی شدم. شما هم از خودتان بگویید: ندا ترابی متولد سال ۶۱ هستم. من هم از همان دوران کودکی به دلیل انرژی زیادی که در وجودم بود، به ورزش روی آوردم.

**لطفا خودتان را معرفی کنید:**

سهیل کوچکی متولد سال ۶۶ و مهندس کامپیوتر هستم. از بچگی علاقه زیادی به ورزش داشتم. اولین رشته ورزشی که به‌طور جدی دنبال کردم، بدنسازی بود. پس از آن تصمیم گرفتم به سراغ کوه‌نوردی، سنگ‌نوردی و دوچرخه‌سواری بروم.

دوره‌های مربی‌گری بسیاری را گذراندم و تورهای مختلف طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی را برگزار کرده‌ام. استادی داشتم که برنامه‌های کوه‌نوردی و طبیعت‌گردی را با رویکرد آموزش‌محوری برگزار می‌کرد، در کلاسش شرکت کردم و در آن کلاس، با همسرم آشنا شدم. آشنایی که منجر به ازدواجمان شد. در آبان سال ۹۸، در حالی که یک تور دوچرخه‌سواری را برگزار می‌کردم، مینی‌بوسی که سوارش بودم، در اثر



یک روز درمیان ورزش می‌کردم. بعد از بازنشستگی پدر، در تهران ساکن شدیم و در این شهر اولین حقوقم را برای مربیگری ژیمناستیک، در سن شانزده سالگی دریافت نمودم. اولین رشته دانشگاهی که با علاقه در آن مشغول به تحصیل شدم، رشته کشاورزی در دانشگاه بوعلی همدان بود. بعد از آن تصمیم به ادامه تحصیل در رشته تربیت بدنی گرفتم. تربیت بدنی را در شاخه گرایش رفتار حرکتی در مقطع کارشناسی، در دانشگاه الزهرا خواندم. علاقه‌ام به طبیعت باعث عضویت در باشگاه کوهنوردی در سال ۹۳ شد. هر هفته کوه می‌رفتم و تقریباً کل ایران را به این ترتیب گشتم. من مربی درجه ۲ شنا و هیدروتراپ هم هستم. در سال ۹۵ در رشته تربیت بدنی در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه تهران قبول شدم و پایان نامه‌ام را در مورد رفتار حرکتی در بیماری ام‌اس نوشتم. در سال ۹۵ با سهیل آشنا شدم و در سال ۹۶ عقد کردیم. زندگی مشترک خود را هم از سال ۹۷ آغاز نمودیم. پیش از آشنایی با سهیل، هیچ‌وقت به ازدواج فکر نکرده‌بودم، چون دوست داشتم آزاد باشم تا بتوانم سفر کنم. ولی چون من و سهیل علایق مشترکی داشتیم و هم‌فکر و هم‌سلیقه بودیم، به فکر ازدواج با هم افتادیم.

### هر دوی شما سال‌ها در رشته های ورزشی مختلف فعالیت داشتید، چه شد که به طبیعت گردی علاقمند شدید؟

سهیل: من اصالتاً اهل لاهیجان هستم. منزل پدر بزرگم در روستایی در گیلان بود و همیشه تعطیلات را در منزل ایشان و در طبیعت می‌گذراندم. بعد که ساکن تهران شدیم، هر هفته با مادرم که او هم به طبیعت علاقه داشت، به پارک و طبیعت اطراف تهران مثل دارآباد می‌رفتیم. یک‌جا نشینی و سکون همیشه برایم سخت بود. زمانی که در طبیعت به سر می‌برم، انرژی‌های وجودیم آزاد می‌شود و سرشار از عشق به زندگی می‌شوم. بعضی‌ها خستگی خود را با استراحت در می‌کنند ولی من خستگی را با رفتن به باشگاه و انجام ورزش سنگین به درمی‌کنم. در تورهای دوچرخه سواری که برگزار می‌کنم، بارها به تنهایی تعداد زیادی دوچرخه را روی سقف اتوبوس قرار داده و جابه‌جایشان می‌کنم. از انجام فعالیت‌های سنگین بسیار لذت می‌برم و هر وقت از کار خسته شوم، به یک سفر

**ندا: از نظر من سهیل سالم است، فقط به جای این که روی دوپا راه برود، با ویلچر رفت و آمد می‌کند، به محض اینکه شرایط جسمی سهیل بهتر شد، کارمان را دوباره آغاز نمودیم**

سنگین با دوستان و یا با ندا می‌روم.

### شانسی که هردوی شما در زندگی با آن روبه‌رو شدید، آشناییتان با همدیگر بود، چون هر دو عاشق طبیعت و ورزش بودید. در مورد نحوه آشنایی و ازدواجتان بیشتر توضیح دهید؟

سهیل: من در رشته‌های مختلف کوهنوردی، سنگ‌نوردی و بدن‌سازی مدرک مربیگری دارم ولی در سال ۹۵ در گروه طبیعت‌گردی و بعد در تورهای دوچرخه‌سواری با ندا آشنا شدم و هر دو متوجه سلاقی مشترک و خصوصیات اخلاقی نزدیک به هم شدیم و این شد که به فکر ازدواج افتادیم. بعد از عقد یک سفر دو هفته‌ای جنوب‌گردی با کوله‌پشتی را داشتیم که جزایر کیش، قشم، هنگام، هرمز و بندعباس را با هم گشتیم. تا جنوب را با هواپیما و از آن به بعد با قایق و کشتی، این مناطق را طی کردیم. آذر ۹۷ هم عروسی کردیم و زندگی مشترکمان را آغاز نمودیم.

### در آن زمان شما از چه طریقی درآمد کسب می‌کردید و حالا از چه طریقی؟

سهیل: از سال ۹۰ تا ۹۵ در یک شرکت کامپیوتری مشغول به کار شدم. البته هم‌زمان مربیگری، تدریس کامپیوتر، آموزش دوچرخه‌سواری حرفه‌ای، تورهای طبیعت‌گردی و کوهنوردی را هم برگزار می‌کردم. تا وقتی انسان تنها زندگی می‌کند، کمتر به فکر هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای آینده خود است اما بعد از ازدواج، جدی‌تر به زندگی نگاه می‌کند. من و ندا هم بعد از ازدواج، جدی‌تر در کنار هم کارمان را ادامه دادیم. هر روز از هشت صبح تا ده شب در دفترمان برای خرید و فروش دوچرخه و برنامه‌ریزی تورهای گردشگری حضور داشتیم و آخر هفته هم در اطراف تهران تور

دوچرخه‌سواری برگزار می‌کردیم. پیشرفت حرفه‌ای ما پس از عروسی چشم‌گیر بود. بعد از مدت‌ها تلاش و پیگیری، بالاخره توانستیم مجوز باشگاه دوچرخه‌سواری را بگیریم و کل ایران را به جز سیستان و بلوچستان، با دوچرخه طی کردیم. در سال ۹۸، هر هفته در جایی از کشور تور دوچرخه برگزار می‌کردیم. درآمد ما از طریق برگزاری تور طبیعت‌گردی با دوچرخه، آموزش دوچرخه‌سواری حرفه‌ای و فروش دوچرخه به دست می‌آید. بعد از حمایت سفارت تایلند از ما، یک سفر گروهی با دوچرخه به این کشور را هم برگزار کردیم.

### در مورد فعالیت‌هایی که در دفترتان جریان دارد، بیشتر توضیح دهید:

سهیل: در سال ۹۶ باشگاه دوچرخه‌سواری ماناسلو را تاسیس نمودیم. در این باشگاه، آموزش دوچرخه‌سواری در کوهستان را در دوره‌های مبتدی، متوسط و پیشرفته برگزار می‌کنیم. دوچرخه‌سواری حرفه‌ای، شاخه‌های مختلفی چون؛ پیست، تریال، کوهستان، شهری و... دارد. دوچرخه‌سواری در کوهستان رشته‌ای است که فرد با تکنیک‌های خاصی از کوه بالا و پایین می‌رود و تسلط بر آن نیاز به آموزش و تمرین دارد. در فروشگاه خود، انواع و اقسام دوچرخه برای فروش عرضه می‌شوند و بیشتر افرادی که در کلاس‌های آموزشی ما شرکت می‌کنند، از فروشگاه‌هامان دوچرخه می‌خرند. باشگاه ما در برگزاری تورهای دوچرخه‌سواری در تهران، شناخته‌شده‌است و علاقمندان به ورزش دوچرخه‌سواری، باشگاه دوچرخه‌سواری ماناسلو را به‌خوبی می‌شناسند. همین الان هم آموزش دوچرخه‌سواری را هر هفته در پارک پردیسان برگزار می‌کنیم.

### در مورد تصادفی که منجر به آسیب کمبری در شما شد و از تاثیرات این اتفاق در زندگیتان بگویید؟

سهیل: در سال ۹۷ آژانسی با ما تماس گرفت تا تور دوچرخه‌سواری را برای تعدادی مسافر آلمانی در رده سنی شصت تا هشتاد سال برگزار کنیم، ما هم قبول کردیم. برای برگزاری تورهای خودمان همیشه شرایطی برای راننده‌ها قائل بودیم که ماهر و حرفه‌ای و قادر به رانندگی در شب باشند. ولی در این سفر که قرار شد با دو ماشین حرکت کنیم، تهیه ماشین‌ها برعهده آژانس قرار گرفت. قرار شد مسافران آلمانی با یک اتوبوس و من هم به همراه دوچرخه‌ها با یک مینی‌بوس

حرکت کنم. روز اول به طرف کاشان رفته و از دیدنی‌های این شهر بازدید کردیم، دو روز بعد قرار بود که به یزد و اردکان و در انتها به پاسارگاد و سپس شیراز برویم. در آخر سفر به دلیل سرما خوردگی من و بارندگی و سردی هوا، تصمیم گرفتیم زودتر به شیراز برگردیم. در راه برگشت به دلیل بی‌احتیاطی راننده و سرعت زیاد و لغزندگی جاده، مینی‌بوسی که به همراه دوچرخه‌ها در آن بودم، چپ کرد و من از شیشه جلوی مینی‌بوس به بیرون پرتاب شدم. بعد از انتقال به بیمارستان معلوم شد که از ناحیه مهره دوازده ستون فقرات، دچار آسیب نخاعی شده‌ام.

ندا: ما از ابتدا استانداردهایی را برای تورهای خودمان تعریف کرده و خود را ملزم به رعایت آنها نمودیم. حتی گاهی بعد از بسته شدن قیمت تور، اگر هزینه‌های اضافی پیش می‌آمد، آن را از جیب خود می‌پرداختیم تا خدشاهای به استانداردهایمان به دلیل قیمت کمتر، وارد نشود. ولی این‌بار مسیر دیگری جلوی پای ما قرار گرفت که به این اتفاق منجر شد.

### چنین حوادثی که برای انسان‌های فعال و سالم پیش می‌آید، معمولاً تا مدتی افسردگی را در پی دارد. شما چطور با این شرایط جدید کنار آمدید؟

سهیل: من دچار افسردگی نشدم و اصلاً وقتی برای افسردگی پیدا نکردم. در همان لحظه تصادف متوجه شدم که چه اتفاقی برایم افتاده است، من در کوه و طبیعت بزرگ شده و آسیب‌های زیاد دیده‌ام و بدنم پراز زخم است ولی این آسیب با بقیه آنها فرق داشت. به محض اینکه احساس کردم پایم را حس نمی‌کنم، فهمیدم که دچار ضایعه نخاعی شده‌ام. منزل ما در طبقه سوم آپارتمانی بود که آسانسور نداشت، به همین دلیل مجبور به گذراندن دوره نقاهت در منزل یکی از اعضای فامیل که شرایط بهتری داشت، شدیم. بعد از چندماه توانستیم منزل مناسبی پیدا کرده و به خانه خودمان برگردیم. شرایطی که پایدارتر شد، کلاس‌های مربیگری را دوباره راه‌انداختیم. به قول دوستی، من رکابدار برگشت به جامعه هستم. ده روز بعد از این حادثه، از طرف سفارت تایلند برایم دعوت نامه شرکت در جشن روز ملی تایلند آمد و به ندا گفتم که هرطور شده باید در این مراسم شرکت کنیم. در آن زمان من روی

**سهیل: بیشتر افراد، خستگی خود را با استراحت به در می‌کنند ولی من خستگی‌ام را با رفتن به باشگاه و انجام ورزش سنگین ترمیم می‌کنم**

تخت بودم و وقتی مرا می‌نشانند، دچار تهوع و سرگیجه شدید می‌شدم. در مدت یک هفته، کاری را که باید در یک ماه انجام می‌دادیم را انجام دادم. هر روز مدتی را می‌نشستم تا به نشستن عادت کنم و در روز جشن توانستم پنج ساعت روی ویلچر بنشینم!

### ندا خانم، شما چطور با این حادثه روبه‌رو شده و با آن کنار آمدید؟

ندا: به نظر من، اولین چیزی که به فردی که در این شرایط قرار می‌گیرد کمک می‌کند، پذیرش آن است. من در زمان تصادف سهیل در تهران بودم. او بعد از تصادف با پدرم تماس گرفت و به او خبر داد و گفت که در شیراز بستری است و دفترچه بیمه‌اش را می‌خواهد. این خبر را که شنیدم متوجه جدی بودن این اتفاق شدم. وقتی فهمیدم مهره کمرش دچار آسیب شده، فقط به فکر چاره‌اندیشی افتادم و با دوستی که از گردن دچار ضایعه نخاعی شده بود تماس گرفتم و از او خواستم یک پزشک خوب در شیراز برایم پیدا کند. خودم هم با پدر به طرف شیراز حرکت کردیم ولی تا قبل از رسیدن ما، سهیل را عمل کرده بودند. اتفاق سنگینی بود و از همان لحظه اول به این فکر می‌کردم که چه کاری انجام دهم که شرایط زندگی برای سهیل بهتر شود آن هم در مملکت ما که برای افراد دارائی معلولیت مناسب‌سازی مناسبی وجود ندارد. در این کشور ما وقتی کسی دچار معلولیت می‌شود، اولین چیزی که در نظرش می‌آید این است که زندگی‌اش پایان یافته ولی به نظر من تا وقتی فرد می‌تواند فکر کند، زندگی ادامه دارد. از نظر من سهیل سالم است، فقط به جای این که روی دوپا راه برود، با ویلچر رفت و آمد می‌کند.

با این نگاه به محض اینکه شرایط جسمی سهیل بهتر شد، کارمان را دوباره شروع کردیم.

سهیل: سه هفته بعد از تصادف، تورها و مسافرت‌هایمان را با کمک دوستان شروع کردیم. البته فعلاً به دلیل شیوع کرونا برگزاری تورها متوقف شده‌است.

### به نظر شما رمز موفقیتان در زندگی چیست؟

سهیل: داشتن هدف در زندگی و فقط به دنبال کسب درآمد و پول نبودن، لذت کار کردن را افزایش می‌دهد و باعث پیشرفت می‌شود. همیشه عقیده داشتیم که هم خودمان و هم شرکت‌کنندگان در برنامه‌ها باید لذت ببرند. به همین دلیل در طول این سال‌ها بیش از سه هزارو پانصد نفر دوست خوب در داخل و در خارج کشور داریم. شاید عده‌ای بگویند شما پولدارید که سفر می‌روید ولی من به آنها جواب می‌دهم که وقتی باشگاه را تاسیس کردم هیچ پولی نداشتم، ولی چون عاشق کارم بودم، می‌خواستم حتماً چنین باشگاهی راه بیندازم و چون هدف داشتم، جلو رفتم و افرادی هم با من همراه شدند.

### افرادی که در تورها و سفرهای شما شرکت می‌کنند، چه کسانی هستند؟

سهیل: افرادی که از جاهای مختلف ایران، عضو باشگاه ما هستند در این سفرها شرکت می‌کنند. سفرهای ما معمولاً بیست نفره هستند ولی اگر بستر فراهم باشد، تا هشتاد نفر دوچرخه سوار را هم با خود برده‌ایم. در سفری از چالوس تا لاهیجان، سی و سه دوچرخه‌سوار را در یک سفر، سه روزه با خود بردیم. در خیلی از سفرها از جیب خود هزینه کردیم تا کیفیت کارمان پایین نیاید. از بعد از حادثه تصادف، فقط به این فکر بودم که چطور کار را شروع کنم تا وقفه‌ای در آن ایجاد نشود. وقفه‌ای که در سفرها پیش آمده به دلیل شیوع بیماری کرونا است ولی هم باشگاه دایر است و آموزش‌ها ادامه دارد و هم فروشگاه باز است.

### در مورد فعالیت‌های باشگاه و تورها چگونه اطلاع‌رسانی می‌کنید؟

از طریق وبسایت و صفحات مجازی، سفرها و فعالیت‌ها را اعلام می‌کنیم. در تلگرام و اینستاگرام هم با نام @manasloclub فعالیت داریم. سایت اینترنتی ما www.MANASLO.com است.



## بحران بیماری کرونا چه تاثیری بر شما و کارتان داشته است؟

سهیل: شیوع کرونا باعث شد خودم و استعدادهایم را بیشتر بشناسم. من در این دوران کار با چوب را که همیشه به آن علاقمند بودم را شروع کردم. یکی از دوستان که پس از تصادف به دیدنم آمد، یک سری لوازم کار با چوب را هدیه آورد. در دوران شیوع کرونا، کار با چوب را شروع کردم و بدون آموزش قبلی، توانستم چیزهایی را بسازم و به فروش برسانم. این دستاورد چندماهه دوران کرونا برای من بود. البته همسر من در این مسیر بسیار حمایت کرد، او همیشه موجب دلگرمی من است.

به عنوان یک فرد موفق چه توصیه‌ای به سایر دوستان دارای معلولیت خود دارید؟ سهیل: من نمی‌دانم که آیا برآستی موفق هستم یا نه؟ ولی می‌خواهم بگویم که زندگی همیشه بر وفق مراد نیست. سختی، خستگی و تنش‌های زیادی در زندگی همه آدم‌ها وجود دارد که شاید دیده هم نشوند. من و ندا هم در زندگی قطعاً اختلاف نظرهایی داریم ولی مهم این است که همدیگر را درک می‌کنیم و در صدد همگرایی با هم هستیم. من هم می‌توانستم پس از اتفاقی که برایم افتاد، زانوی غم بغل بگیرم و گوشه نشینی را انتخاب کنم، ولی ندا به من فهماند که من همانی هستم که قبلاً بوده‌ام و باید مسیر قبلی زندگیم را ادامه بدهم. من واقعاً قدردان او هستم و از داشتن چنین همسری بر خود می‌بالم. اگر قرار باشد مجسمه‌ای از یک قهرمان بسازم، حتماً آن فرد ندا است که با صبوری همه مشکلات را تحمل می‌کند. من به افرادی که دچار ضایعه نخاعی شده‌اند می‌گویم شما یک بار به دنیا آمده و یک بار زندگی می‌کنید پس سعی کنید از همین امکاناتی که دارید، لذت ببرید.

**سهیل: درآمد ما از طریق برگزاری تور طبیعت‌گردی با دوچرخه، آموزش دوچرخه سواری حرفه‌ای و فروش دوچرخه است**

### حالا که نمی‌توانید دوچرخه سوار شوید، تورهای دوچرخه سواری را چگونه برگزار می‌کنید؟

دوستان زیادی در این حوزه به من کمک می‌کنند ولی من به فکر ساختن دوچرخه‌دستی هم هستم. با کمک دوستان، شروع به ساختن دوچرخه دستی کرده‌ام که پس از آماده شدن، سفرهایم را با این وسیله ادامه بدهم. هدفم از ازدواج با ندا این بود که آرزوی او که سفر رفتن بود را برآورده کنم. حالا هم با ساختن این وسیله و با پولی که از فروش محصولات چوبی به دست می‌آورم قصد دارم آرزوی او را برآورده کنم. من کارهای چوبی کوچک را می‌توانم با دست انجام دهم، ولی کاری که نیاز به ایستادن باشد را انجام نمی‌دهم. هرکسی باید شرایط و روحیات خود را بشناسد و سراغ آن برود. مدت زمانی که در بستر بودم، از دیدن فیلم لذت می‌بردم. یکبار کتابی خواندم که حال و هوایم تغییر داد. باید با توجه به روحیات و شرایط خود زندگی کنیم و از آن لذت ببریم.

### بحران کرونا به جز توقف در برنامه‌های تور، در زندگی شما چه تغییراتی ایجاد کرد و آیا تبدیل به فرصتی هم شد؟

برای من یکی که واقعاً فرصتهایی ایجاد کرد. همه ما در زندگی یک‌سری کارهای عقب افتاده داریم که معمولاً به آنها نمی‌پردازیم. سال‌ها بود که می‌خواستم سایت جدیدی راه اندازی کنم. سال‌ها

بود که می‌خواستم یک کار جدید و یک آموزش جدید ببینم. مدت‌ها بود که می‌خواستم سایت فروشگاه را به‌روز کنم. در این مدت که به خاطر شیوع کرونا و لزوم رعایت قرنطینه بیشتر در خانه بودم، به همه این کارها پرداختم.

### چشم انداز شما برای آینده چیست؟

سهیل: قصد دارم یک کارگاه و هنرکده چوب راه‌اندازی کنم و به حال دیگران مفید باشم. بزرگترین مشکل من بعد از تصادف، عدم آمادگی برای زندگی در شرایط جدید بود. بلد نبودم چطوری سوار ماشین شوم، چطور دستشویی بروم و چطوری کارهای ضروری‌ام را مستقلاً انجام دهم ولی الان خودم ویلچر را در ماشین می‌گذارم و ماشین سواری می‌کنم. به این فکر افتاده‌ام که صفحات آموزشی برای بیماران ضایعه نخاعی در شبکه‌های اجتماعی راه‌اندازی کنم که هنوز به دلیل مشغله کاری نتوانستم انجامش دهم، ولی حتماً در آینده این کار را انجام می‌دهم.

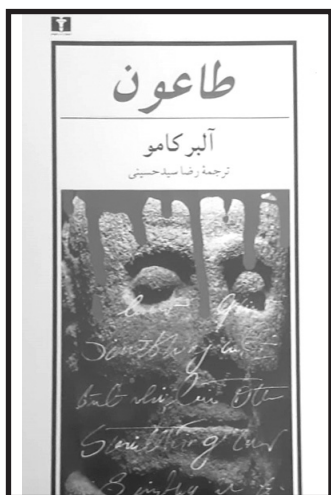
ندا: وقتی چنین حادثه بزرگی برای کسی اتفاق می‌افتد، باید بپذیرد که وضعیتش تغییر کرده ولی نباید منزوی شود و بقیه توانایی‌هایش را نادیده بگیرد. باید بررسی کند که چه کارهای دیگری از دستش برمی‌آید. یکی از دوستانم که از ناحیه گردن دچار ضایعه نخاعی شده، در کانادا زندگی می‌کند. او از ناحیه سینه به پایین و دستانش از مچ به پایین حرکت ندارد ولی با همین وضعیت ازدواج کرد، بچه‌دار شد و مسئولیت بچه‌هایش را هم برعهده گرفت. البته شرایط زندگی برای او در آن کشور مهیاست و این چیزی است که برای افراد دارای معلولیت در کشور ما وجود ندارد.

امیدوارم شرایط مناسب برای همه افراد دارای معلولیت برای زندگی مستقل در کشور خودمان هم فراهم شود.





# معرفی کتاب



نام کتاب: طاعون

نویسنده: آلبر کامو

مترجم: رضا سید حسینی

ناشر: انتشارات نیلوفر

نوبت چاپ: چاپ چهاردهم، بهار ۱۳۹۴

می‌گیرند که در شهر بمانند و به مردم کمک کنند و در نهایت هم با کمک مردم و سازمان‌های بهداشتی و تزریق واکسن موفق می‌شوند بیماری را از بین ببرند.

این کتاب از منظری دیگر، اثری انسان دوستانه با درون مایه مثبت است؛ با وجود این که داستان، داستان خشم و قهر طبیعت است، اما در نهایت تلاش‌های انسان دوستانه گروهی از انسان‌های دانا در مبارزه با مشکلات بیماری، سرانجام نتیجه می‌دهد و مردم شهر بر طبیعت و پدیده گریزناپذیر آن؛ یعنی مرگ پیروز می‌شوند.

در این کتاب، نویسنده طاعون را مشکلی معرفی می‌کند که برای مردم شهر پیش آمده‌است که این مشکل بر روی ساکنان شهر اثرات متفاوتی می‌گذارد. بیماری طاعون برای بعضی از مردم ارزش زندگی را گوشزد می‌کند و برای برخی دیگر ارزش آن را از بین می‌برد.

افرادی که عزیزان خود را از دست داده‌اند، به گذشته پناه می‌برند. برخی نمی‌خواهند طاعون را بشناسند و آن را بپذیرند؛ در حالی که برای از بین بردن یک بیماری باید آن را شناخت و پذیرفت و سپس برای از بین بردن آن تلاش کرد. در پایان کتاب نیز، فهرستی از کتاب‌های انتشارات نیلوفر آورده شده‌است.

کتاب طاعون در حوزه فلسفه است و دو مقدمه دارد. مقدمه نخست به قلم آندره موروا است. نگارنده در این مقدمه توضیحاتی در مورد زندگی آلبر کامو می‌دهد و ضمن معرفی پنج اثر از نویسنده، نظریات وی را بررسی می‌کند. مقدمه دوم نامه‌ای از طرف آلبر کامو به رولان بارت منتقد فرانسوی است. نویسنده در این نامه ابعاد اجتماعی و فلسفی کتاب طاعون را به اختصار توضیح می‌دهد.

داستان طاعون از زبان راوی روایت می‌شود. راوی در اول داستان نامعلوم است، اما در اواخر داستان خود را معرفی می‌کند. این داستان، داستان شهری در الجزایر به نام اران است که شهری بسیار معمولی است. در گذشته زیبا بوده‌است، اما اکنون زیبایی‌های خود را از دست داده‌است. در این شهر اتفاقات عجیبی می‌افتد؛ با افزایش تعداد موش‌ها، مرگ و میر در اران افزایش می‌یابد که دکتر ریور آن را بیماری فراگیر معرفی می‌کند و بعد پزشک دیگری آن را طاعون می‌نامد.

طاعون، پس از مدتی در تمام شهر منتشر می‌شود. مقامات شهری ابتدا از اعلام قرنطینه امتناع می‌کنند، اما با افزایش شیوع بیماری قرنطینه اعلام می‌شود؛ در این میان هر کس روشی را برای زندگی انتخاب می‌کند و حتی کشیش شهر آن را عذاب الهی می‌داند، اما دکتر ریور به همراه دوفرد دیگر تصمیم





# رسیدن به آرزو در ۱۲ گام

محمد علی شفا  
مدرس و مربی مهارت‌های فردی

در شماره قبل گفتیم که برای رسیدن به اهداف و خواسته‌ها و نیازها باید ابتدا آنها را بشناسیم و آنها را مکتوب کنیم.

سپس از بین خواسته‌ها و آرزوهایمان بررسی کنیم که کدام‌یک امکان اجرایی شدن دارند و کدام‌یک ندارند.

به‌طور مثال؛ من می‌خواهم رئیس جمهور آمریکا شوم، خوب بنا به قوانین هر کشوری، فقط افرادی می‌توانند کاندیدای ریاست جمهوری آمریکا شوند که مقیم و متولد آن کشور باشند. پس من هیچ‌وقت توانایی رسیدن به این خواسته را ندارم.

باید به این نکته واقف باشم که تمام خواسته‌های من قابل اجرا نیستند، پس به سراغ خواسته‌های قابل اجرایی که قبلاً نوشته‌ایم می‌رویم، آنها را لیست کرده و سپس اولویت‌بندی‌شان می‌کنیم چرا که برخی از خواسته‌ها تقدم و تاخر دارند، مثلاً اگر بخواهم وارد دانشگاه شوم، حتماً باید قبل از آن مدرک دیپلم را گرفته باشم و بعد در کنکور شرکت کنم، قبول شوم و وارد دانشگاه شوم. یا مثلاً من می‌خواهم فرزند داشته باشم، پس قاعدتاً اول باید ازدواج کنم تا بتوانم بچه‌دار شوم. برخی از اوقات خواسته‌های ما با هم در تضاد هستند، مثلاً من دوست دارم همسری بسیار زیبا و جذاب داشته باشم اما کسی به او نگاه و توجه نکند. این دو با هم در تضاد هستند، پس باید بین آنها یکی را انتخاب کنم، یا زیبایی و جذابیت حداکثری، یا عدم توجه دیگران به‌واسطه زیبایی و جذابیت کمتر. پس باید بین خواسته‌هایمان اولویت‌بندی کرده و خواسته با اولویت کمتر را فدای خواسته با الویت بیشتر کنیم.



اولویت	بررسی اولویت	خواسته‌ها، آرزوها و نیازهایت را اینجا بنویس
۱		
۲		
۳		
۴		
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		
۱۰		

## گام دوم

ببینید خواسته‌هایتان قابل اجرا هستند یا خیر؟ خواسته‌های غیر قابل اجرا را از لیست خود حذف کرده یا روی آنها خط بکشید.

## گام سوم

ببینید خواسته‌هایتان با هم در تناقض هستند یا خیر؟ بین خواسته‌های متناقض، یکی را انتخاب کنید و دیگری را از لیست و ذهن خود حذف نمایید.

## گام چهارم

ببینید اولویت‌بندی‌هایتان درست است یا خیر؟ یعنی اگر قرار باشد فقط یکی را انتخاب کنی، آن کدام است و آیا من حاضرم یکی از خواسته‌هایم را فدای دیگری کنم؟  
خوب تا اینجا باید یک لیست شسته رفته از خواسته‌هایتان داشته باشید.  
خوب حالا چکار کنم؟

## گام پنجم

حال وقت بررسی امکانات و همچنین محدودیتها و موانع پیش روست.

یعنی موانع رسیدن به خواسته‌هایمان را شناسایی و لیست کنیم و در انتها ملزومات رسیدن به خواسته را .  
برای اینکار از جدول T کمک میگیریم: (مطابق جدول روبرو)

خوب حالا که فهمیدیم موانع و نیازهایمان چیست چکار کنیم؟  
بنشینیم و نگاه کنیم؟ قطعاً نه

## گام ششم

حالا وقت آن هست که برویم به سراغ جدول بی نظیر SWOT  
موانع را به دو دسته درونی و بیرونی تقسیم کنید  
به موانع درونی ضعف میگوییم و به موانع بیرونی تهدید  
در حقیقت تهدیدها مسائلی هستند که از اختیار ما خارج هستند مثل قیمت دلار  
اما ضعفها مسائلی هستند که در اختیار ما هستند، اما ما در آنها ضعف داریم،  
مثل از دست دادن کنترل و فریاد زدن که می‌توان با تمرین، کنترل آن را دست  
خودمان بگیریم.  
حال باید قدرت‌ها و فرصت‌هایمان را مشخص و مکتوب کنیم.  
به توانایی‌های خودمان قدرت می‌گوئیم و به توانایی‌های خارجی فرصت ..  
مثلا حافظه قوی یا شم اقتصادی قدرت من است و مثلا آشنای من در  
فلان اداره فرصت

خواسته من: داشتن هواپیمای شخصی	
نیازها	موانع
پول	قوانین موجود
گواهینامه خلبانی	نبودن باند مناسب در همه جا
...	نداشتن وقت کافی برای آموزش
	دندان پوسیده
قدرت‌های من	ضعف‌های من
پول	زبان انگلیسی ضعیف
حافظه قوی	ضعف بینایی
سلامت جسمی و فکری	دندان خراب
علاقه به پرواز	تسلط نداشتن به نقشه جغرافیایی
فرصت‌های من	تهدیدهای پیش رو
شوهر خانه، مدیر فلان بخش فرودگاه مهرآباد	سقوط هواپیما
میتونم از گوگل مپ استفاده کنم	افزایش قیمت دلار
ممکنه بتونم از جواز کشاورزی عمو برای هواپیمای سم پاشی مجوز بگیرم	نیود قطعات یدکی بدلیل تحریم‌ها



برای هریک از خواسته‌هایتان به‌طور جداگانه جداول زیر را تکمیل کنید.

پس حتما هدف‌تان را واضح و شفاف کنید. نگوئید می‌خواهم ثروتمند شوم، دقیقا بگوئید که چقدر پول می‌خواهید.

گام بعدی یا گام هشتم، خرد کردن هدف است.

یعنی خرد کردن هدف به اهداف کوچک‌تر و ملموس با معیارهای قابل اندازه‌گیری.

معمولا رانندگان جاده‌ای از مسیرهای کفی و مستقیم ناراضند، چون می‌گویند هرچه می‌رویم نمی‌رسیم، حتی اگر مسیر کوتاه باشد. اما آنها مسیرهای طولانی اما پر پیچ و خم را راحت‌تر طی می‌کنند.

چون در مسیرهای هموار و مستقیم، هرچه می‌روی انگار به جایی نمی‌رسی و در حقیقت معیار صحیحی برای اندازه‌گیری پیشرفت نداری.

اما رانندگان اتوبوس یا تریلی‌ها می‌دانند که باید اهداف را کوچک، مشخص و زمان‌بندی کنند. مثلا می‌گویند؛ صبح علی‌الطلوع حرکت می‌کنیم، به قم که رسیدیم صبحانه می‌خوریم، در جاده کاشان سوخت‌گیری می‌کنیم، ناهار را در کاشان می‌خوریم. بعد از ناهار استراحت یک‌ساعته و نماز و بعد هم یک‌سره تا یزد می‌رویم و به امید خدا غروب حوالی ساعت ۶ یزدیم.

همچنین در مسیرهای پر پیچ و خم، هر پیچ یک هدف محسوب شده و هر پستی و بلندی، یک عامل حرکت برای دست و پا و خواب نرفتن راننده. مثلا می‌گن بعد از پیچ بعدی یک دکه هست، اونجا چند دقیقه توقف می‌کنیم.

پس یادتان باشد، از فراز و نشیب‌ها نهراسید، از پیچ و خم جاده استفاده کنید و اهدافتون رو به هدف‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا به مقصدتان برسید. بدانید که شما راننده زندگی خودتان هستید.

اگر شما راننده نباشید، دیگران راننده ماشین زندگی و سرنوشت شما می‌شوند و در بهترین حالت شما به جایی می‌برند که خودشان می‌خواهند.

البته اگر شب پشت فرمان خواب‌شان نبرد و شما رو به کشتن ندن.

یا ممکنه در طول مسیر خودتون خوابتون ببره و معلوم نیست به موقع پیاده شوید و به مقصد دیگری نروید.

خوب با همین مثال جلو می‌رویم: فکر کنید قصد سفر به حرم امام هشتم (امام رضا ع) را دارید.

نکته بسیار مهم قبل از شروع، برنامه‌ریزی و خرد کردن هدف، اولویت بندی و شفاف‌سازی ارزش‌هاست.

مثلا قبل از آنکه بخواهید برای سفر برنامه‌ریزی کنید، باید بدانید قصد شما از سفر چیست و با چه وسیله‌ای می‌خواهید سفر کنید.

هوآپیما؟

قطار؟

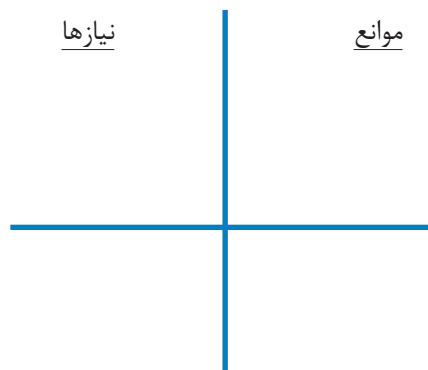
اتوبوس؟

خودرو شخصی؟

پای پیاده یا هر روش دیگر؟

## جدول T

خواسته من:



## جدول SWOT



### گام هفتم

تعریف کردن هدف است.

یعنی این‌که بدانیم با توجه به قدرت‌ها و فرصت‌ها و تهدیدها و ... در چه مدت زمانی و به کدام مقصد می‌توانم برسم. در حقیقت هدف، مقصد نهایی ماست.

مثلا با توجه به این‌که می‌خواهم حال و هوایم عوض شود و نیاز به یک سفر سیاحتی زیارتی دارم، با توجه به امکان رفتن به حرم امام رضا(ع) و نیز امکانات رفاهی تفریحی مشهد، این شهر را به عنوان مقصد در نظر می‌گیرم.

اما توجه داشته‌باشید که هدف باید کاملا شفاف و ملموس باشد و همین‌که بگویم می‌خواهم به یک سفر سیاحتی بروم کافی نیست. دقیقا باید بگوئیم کجا؟ قطعا سفر سیاحتی کیش با سفر سیاحتی اروپا بسیار متفاوت است و هرکدام ملزومات خود را دارد. برای سفر اروپایی ویزا و پاسپورت نیاز است، هزینه‌ها بالاتر و مدت سفر نیز متفاوت است و ممکن است نیاز به مترجم و





## گام نهم

باید از سلامت موتور ماشین، آب و روغن و فیلتر هوا، پر بودن باک بنزین و تنظیم بودن باد لاستیک‌ها هم مطمئن شویم.

همچنین برای این سفر چند روزه لوازم مورد نیاز را هم پیش‌بینی کرده و همراه خود می‌بریم.

فکر می‌کنم حالا متوجه شدید که چرا بسیاری اوقات به اهدافمان نمی‌رسیم، چون احتمالاً هدف و برنامه و اصلاً دلیل قاطع و محکمی برای ادامه دادن نداریم.

مثلاً؛ هدف واضحی نداریم، اهدافمان را خرد نکرده‌ایم، ارزش‌هایمان را نمی‌شناسیم، اهدافمان متناسب با قدرت و ضعف‌هایمان ترسیم نشده، تهدید یا فرصت‌ها را ندیده‌ایم، اولویت‌هایمان را نمی‌دانیم، اهدافمان واقعی و واقع‌گرایانه نیست و با اهدافمان را تبدیل به برنامه نکرده‌ایم.

دوستی می‌گفت: به آرزو نرسی تا به آرزو نرسی!

پس لطفاً هم اکنون اهدافتان را بنویسید تا با کمک همدیگر به آنها برسیم.


دلیل این انتخاب چیست؟ یعنی چرایی این انتخاب چیست؟ تست صحت انتخاب: فکر کنید روشی را برای انجام کاری انتخاب کردید. بعد از گذشت چند وقت، آیا به خود نمی‌گوئید چرا من فلان کار را کردم و چرا فلان تصمیم را گرفتم؟

اگر شما دلیل محکمی برای انتخاب‌ها، تصمیمات و اقدام‌هایتان داشته‌باشید، هرگز از انجام آنها پشیمان نشده و خودتان را سرزنش نمی‌کنید.

به مثالی که زدم، برگردیم: اگر زمان برای شما ارزش زیادی دارد، قطعاً انتخاب شما هواپیماست.

اگر پایین بودن هزینه برای شما اولویت دارد، انتخاب شما اتوبوس خواهد بود و اگر امنیت برای شما حائز اهمیت باشد، احتمالاً قطار را انتخاب می‌کنید.

پس می‌بینیم که برای داشتن یک انتخاب صحیح، باید ابتدا ارزش‌هایمان را بشناسیم. چون ارزش‌های ما تصمیم‌گیرنده نهایی هستند.

برای مثال به من پیشنهاد کاری شده که با انجام آن به ثروت هنگفتی خواهیم رسید و برای من ثروت، الویت اولم نیز هست.

اما از سوی دیگر، یکی از ارزش‌های اساسی من، حلال بودن درآمد است. پس با وجود اولویت ثروت برای من، در صورت حلال نبودن آن کار و درآمد حاصل، من به‌خاطر ارزش‌هایم از انجام آن کار و بهره‌گیری از درآمد حاصله، صرف‌نظر می‌کنم.

## گام دهم

حال فرض کنیم می‌خواهید به‌صورت زمینی و با خودرو شخصی سفر کنید.

از کدام جاده می‌روید؟ از جاده خراسان و سمنان و یا از جاده شمال و گرگان و ..؟

اگر برای ما زمان مهم‌تر است از جاده خراسان می‌رویم ولی اگر مسیر راه و سرسبزی و سیاحت برایمان اولویت داشته‌باشد، از جاده شمال می‌رویم.

فرض کنیم مسیر سمنان انتخاب شماست.

## گام یازدهم

برنامه شما برای حرکت چیست؟

چه روزی و چه ساعتی از خانه حرکت می‌کنید؟ کی و کجا صبحانه یا ناهار یا شام می‌خورید؟ کجا سوخت‌گیری می‌کنید؟

آیا در بین راه استراحت دارید؟ آیا شب را در جایی اطاق می‌کنید؟ هنگامی که به مقصد رسیدید کجا اسکان می‌گزینید؟

چند روز اقامت دارید؟ برمی‌گردید یا ممکن است همانجا بمانید؟

گام دوازدهم: به‌فرض که به همه این سوالات به‌طور واضح و مشخص پاسخ دادید.

سوال دیگر این است که چه کارهای دیگری لازم است که انجام شود؟

حال گام‌های هشتم تا دوازدهم را برای تک‌تک هدف‌ها بررسی کرده و روی کاغذ بنویسید. برای تک‌تک آنها جدول T و جدول SWOT رسم کنید و برای تک‌تک آنها به سوالات گام هشتم، پاسخ صحیح و شفاف بدهید.

راستی چرا بسیاری از اوقات، تمام موارد بالا را یک به یک و مو به مو اجرا می‌کنیم، اما انگیزه شروع کردن و ادامه دادن و رسیدن به خواسته‌هایمان و حصول نتایج دلخواه را نداریم؟

یکی از مهم‌ترین مشکلات بشر، اهمال‌کاری اوست. عاملی که به تنهایی باعث عقب ماندن انسان‌ها از خواسته‌هایشان و بوجود آمدن حس ناکامی و درماندگی و عدم موفقیت در آنها شده و باعث دلسردی، افسردگی، ایجاد حس ناکارآمدی و احساس بدشانس بودن و ناامیدی در آنها می‌شود.

در شماره‌های بعدی به این موضوع هم اشاره شده و دلایل و راهکارهای آن نیز ارائه خواهد شد.

ضمناً می‌توانید با مراجعه به سایت پلاس پلاس ۳۶۰ یا پیج اینستاگرامی ما به نشانی @Plusplus360، سوالات خود را مطرح نموده و در اسرع وقت پاسخ آنرا دریافت نمایید.

در شماره بعد با ادامه همین موضوع و ارائه نکات بسیار کاربردی دیگر همراه ما باشید.





## هم‌زیستی مسالمت‌آمیز با کرونا تاکشف واکسن

عصرایران؛ مصطفی داننده

و رسم و رسوم زندگی خود را دارد. مثلا در زمستان آدم‌ها لباس گرم می‌پوشند و یا در تابستان لباس‌های خنک که بتوانند هوا را تحمل کنند.

در زمانه کرونا هم باید بپذیریم که وقتی از خانه خارج می‌شویم از ماسک و دستکش استفاده کنیم. باید قبول کنیم که فاصله اجتماعی را در برخورد با آدم‌ها رعایت کنیم.

رعایت نکردن سبک زندگی کرونایی، یعنی بدتر شدن وضعیت زندگی و بیمار شدن طیف وسیعی از مردم. کرونا نشان داده‌است که هیچ تعارفی با مردم ندارد. برای او پولدار و فقیر، جهان اولی و جهان سومی، سفید و سیاه ندارد، هر جامعه‌ای او را جدی بگیرد باید خود را آماده بحران‌های جدی در عرصه سلامت و اقتصاد کند.

آنهایی که می‌توانند در خانه بمانند، باید در خانه بمانند. آنهایی که از خانه خارج می‌شوند تا لقمه نانی به دست بیاورند باید پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند.

در عصر کرونا ما هم وظیفه حفظ جان خود را داریم هم وظیفه مراقبت از سلامت دیگران. کرونا، ویروسی است که جمعیت را دوست دارد و از هر اجتماعی استقبال می‌کند.

در این دوران باید از تمام رفتارهای پرخطرمان بگذریم تا به سلامت جامعه خدشه وارد نشود. در عصر کرونا، بیشتر باید فردگرا باشیم و از تجمع جلوگیری کنیم. حتماً با پایان کرونا به زندگی عادی باز خواهیم گشت اما تا آن زمان باید کرونایی زندگی کنیم.

رعایت نکردن سبک زندگی کرونایی، یعنی بدتر شدن وضعیت زندگی و بیمار شدن طیف وسیعی از مردم. کرونا نشان داده‌است که هیچ تعارفی با مردم ندارد.

دل خوش به آمدن تابستان بودیم تا گرمای هوا، کرونا را از پا در بیاورد اما گویا کرونا جان سخت‌تر از این حرف‌هاست که تاب گرما را نیاورد. سوری عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می‌گوید: «ویروس کرونا نسبت به تغییرات درجه حرارت چندان حساس نیست. تحقیقات نشان داده ویروس تا دمای ۶۰ درجه سانتی‌گراد نیز زنده می‌ماند، بنابراین نباید امیدوار بود که با پنج یا ۱۰ درجه گرم شدن هوا در وضعیت اپیدمی تغییر چندانی حاصل شود.

به نظر می‌رسد تنها امید بشر برای نابودی کرونا، ساختن واکسن است. تا زمانی که واکسن از راه نرسد باید با کرونا سوخت و ساخت. ممکن است ساخت واکسن یک سال با بیشتر طول بکشد، در این مدت انسان‌ها باید چه کنند؟ آیا می‌شود یک سال را در خانه ماند؟ آیا می‌شود زندگی را تعطیل کرد؟

### هم‌زیستی مسالمت‌آمیز با کرونا تا کشف واکسن

به نظر می‌رسد باید به سمت هم‌زیستی مسالمت‌آمیز با کرونا برویم. باید بپذیریم که کرونا فعلا هست و ما باید با رفتارها بهداشتی راه نفوذ آن را به خانه‌ها و محل کارمان بگیریم.

باید به این نتیجه برسیم که دیگر کرونا بخشی از زندگی ماست



# از دوران قرنطینه خود دستاوردهای بهتری بسازیم

سایت پرتال به سایت

ماندن در خانه روی شیوه زندگی اثر می‌گذارد. داشتن یک برنامه هوشمندانه در این دوران سبب می‌شود از زمان خود استفاده بهتری نموده و دستاوردهای سازنده‌تری داشته باشیم.

شیوع جهانی کووید-۱۹ بسیاری از جهانیان را به قرنطینه و ماندن در خانه کشانیده است. بسیاری از ما برای پیشگیری از بروز بیماری یا گسترده شدن شیوع آن در جامعه، ماندن در خانه را انتخاب می‌کنیم. ماندن در خانه، پیامدهای مثبت و منفی بسیاری به همراه دارد. یکنواخت شدن شرایط زندگی می‌تواند با بروز برخی مشکلات نظیر؛ اضطراب، افسردگی و احساس بی‌هدفی یا بی‌حالی همراه باشد. محدود بودن فضای خانه یا محل قرنطینه، با کاهش تحرک و در نتیجه پیامدهای جسمی و روحی ناشی از آن همراه است. ماندن در خانه، دسترسی ما به تهیه مواد غذایی تازه و سالم را محدود می‌کند. ضمناً، این باور که در دوران قرنطینه مدت زمان بیشتری باید به استراحت بپردازیم و برنامه‌های عادی زندگی مختل می‌شود، منجر به داشتن روش زندگی انفعالی‌تر و بی‌هدف‌تر شده و بهره‌وری ما را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، با شیوع بیماری کووید-۱۹، بسیاری از بیماری‌های مزمن تحت‌الشعاع این بحران قرار گرفته‌اند. اولویت بسیاری از سیستم‌های بهداشتی و درمانی دنیا، مهار این بیماری است. بسیاری از بیماری‌های مزمن، نیازمند مراقبت‌های تغذیه‌ای و داشتن شیوه زندگی سالم و پایدار هستند. ماندن در خانه روی شیوه زندگی اثر می‌گذارد، از سایر مشکلات بهداشتی خود غافل می‌شویم و ساعات بیشتری مقابل تلویزیون، به خوردن میان وعده‌های چرب و شیرین روی می‌آوریم. دسترسی محدود به غذاهای تازه ممکن است به افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده و سرشار از چربی، قند و نمک، منجر شود. چنین تغییراتی در رفتار خوردن می‌تواند تأثیر منفی بر سیستم ایمنی بدن، سلامت کلی جسمی و روانی و بهزیستی افراد در سطح جهانی داشته‌باشد.

علی‌رغم همه این پیامدهای نامطلوب، این دوران فرصت خوبی برای پیوند عمیق‌تر با اعضای خانواده، یادگیری تاب‌آوری و صبوری، تفکر به زندگی، یادگیری مهارت‌های نو و خلق ایده و راهکارهای نوآورانه برای گسترش کسب و کار و بهبود و غنای زندگی است.

بنابراین، داشتن یک برنامه هوشمندانه در این دوران سبب می‌شود فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کرده و در قطع زنجیره شیوع بیماری به تیم بهداشت و درمان کمک کنیم. از زمان خود استفاده بهتری نموده و دستاوردهای سازنده‌تری داشته باشیم.

## برنامه تغذیه‌ای آگاهانه داشته باشیم

برنامه خرید داشته باشیم، فقط آنچه را که لازم داریم تهیه کنیم.

پس از اعلام قرنطینه، مردم بسیاری از کشورها به خرید بیش از حد روی آوردند. رفتار خرید هراس‌آمیز ممکن است عواقب منفی مانند افزایش قیمت مواد غذایی، مصرف بیش از حد و توزیع نابرابر محصولات را به همراه داشته‌باشد. بنابراین توجه به نیازهای خود و سایرین بسیار مهم است. بهتر است پیش از خرید، مواد غذایی موجود در خانه را ارزیابی کرده و میزان مصرف خود را برنامه ریزی کنیم. ممکن است احساس نیاز به خرید مقادیر زیادی مواد غذایی داشته باشیم، اما حتماً در انبار مواد غذایی خود اقلام متعددی داریم که بتوانیم استفاده کنیم. بهتر است غذاهایی با ماندگاری کوتاه‌تر بخریم. به این ترتیب از هدر رفتن مواد غذایی جلوگیری کرده و به دیگران اجازه می‌دهیم به مواد غذایی مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنند.



در صورت امکان از فروشگاه‌هایی خرید کنیم که فروش آنلاین و تحویل دم در دارند.

یکی از راهکارهایی که میزان تماس‌های غیرضروری را کاهش می‌دهد و به قطع زنجیره شیوع کرونا کمک می‌کند، خریدهای آنلاین و تحویل محصولات دم در است. البته بهتر است قبل از اقدام، در مورد امنیت سایت و خرید از آن، هزینه‌ها و ایمن و سالم بودن محصولات خریداری شده به ویژه مواد غذایی اطمینان حاصل کنیم.

مصرف مواد غذایی را بر اساس مدت ماندگاری اولویت بندی کنیم.

ابتدا از مواد غذایی تازه استفاده کنیم که ماندگاری کوتاهتری دارند. میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب را زودتر از سایر مواد غذایی، که ماندگاری بیشتری دارند، مصرف کنیم. میوه‌ها و سبزیجات منجمد می‌توانند به راحتی در طی دوره‌های طولانی‌تر استفاده شوند و اغلب دارای ماده مغذی مشابه با غذاهای تازه هستند. برای جلوگیری از هدر رفتن مواد غذایی، می‌توانیم برخی از مواد غذایی تازه را منجمد کنیم.

### غذاهای خانگی آماده کنیم

بسیاری از ما در زندگی روزمره، وقت کافی برای تهیه غذاهای خانگی نداریم. گذراندن زمان طولانی‌تر در خانه، این فرصت را فراهم می‌کند تا غذاهایی را تهیه کنیم که قبلاً زمان کافی برای پختشان نداشتیم. دستور پخت بسیاری از غذاهای سالم و خوشمزه در اینترنت وجود دارد. می‌توانیم از پخت این غذاها لذت ببریم.

### به اندازه مصرف، تغذیه سالم و بهداشتی بودن غذا دقت کنیم

حضور در خانه برای مدت طولانی و با فعالیت محدود می‌تواند منجر به پرخوری شود. در نظر گرفتن دستوالعمل‌های رژیم غذایی سالم در هنگام تهیه یا مصرف مواد غذایی را فراموش نکنیم.

### غذای خود را ایمن کنیم!

ایمنی مواد غذایی پیش نیاز امنیت غذایی و داشتن یک رژیم غذایی سالم است. هنگام تهیه غذا، اقدامات بهداشتی زیر را رعایت کنیم:

دست، آشپزخانه و ظروف خود را تمیز نگه داریم.

غذای خام و پخته شده را جدا کنیم، خصوصاً گوشت خام و محصولات غذایی تازه.

غذاهای خود را کاملاً بپزیم.

غذای خود را در دمای مطمئن، زیر ۵ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر از ۶۰ درجه سانتی‌گراد نگه داریم.

از آب و مواد اولیه بهداشتی استفاده کنیم.

مصرف نمک، قند و چربی‌های اشباع را محدود کنیم.

در این روزها در دسترس بودن غذاهای تازه کمتر است. مصرف مواد غذایی کنسرو، منجمد یا فرآوری شده بیشتر می‌شود. بسیاری از این غذاها حاوی مقادیر زیادی نمک هستند. ترشیجات حاوی مقدار زیادی نمک هستند. از افزودن نمک اضافی هنگام پخت و پز و به غذاها در سفره خودداری کنیم. در عوض با گیاهان تازه یا خشک و ادویهجات غذای خود را مزه‌دار کنیم.

اگر تمایل به شیرینی داریم، میوه تازه را در اولویت قرار دهیم. میوه‌های خشک شده بدون قند اضافه نیز گزینه‌های خوبی هستند. در صورت استفاده از دسر از گزینه‌هایی استفاده کنیم که قند کمتری دارند و مصرف دسرهای شیرین را کمتر کنیم. دسرهای کم چرب نیز اغلب غنی از قندهای اضافه شده هستند. مقدار قند یا عسل اضافه شده به مواد غذایی را محدود کنیم و نوشیدنی‌های خود را شیرین نکنیم.

از روش‌های پخت و پز که به چربی کمتری نیاز دارند، مانند بخارپز کردن، یا کباب کردن، استفاده کنیم. در صورت نیاز از مقادیر کمی روغن غیراشباع مانند کلزا، زیتون یا روغن آفتابگردان برای طبخ غذاها استفاده کنیم. از غذاهای حاوی منابع سالم چربی‌های اشباع نشده مانند ماهی و آجیل استفاده کنیم. چربی اضافی گوشت و مرغ را جدا کنیم. غذاهایی مانند گوشت قرمز با چربی، کره و لبنیات پرچرب را کاهش دهیم. تا حد امکان از چربی‌های ترانس دوری کنیم. برجسب تغذیه را بخوانیم تا مطمئن شویم از روغن هیدروژنه استفاده نشده است. غذاهای فرآوری و سرخ شده، مانند دونات، بیسکویت، انواع پای، پیتزاهای آماده و فریز شده، کوکی‌ها، کراکر و مارگارین حاوی چربی‌های ترانس هستند. غذاها و مواد تشکیل دهنده با حداقل فرآوری، گزینه‌های بهتری هستند.

### فیبر کافی مصرف کنیم

برای اطمینان از مصرف فیبر کافی، حتی‌الامکان در تمام وعده‌های غذایی سبزیجات، میوه و غذاهای سبوس دار بهره ببریم. غذاهای سبوس دار شامل جو، ماکارونی و برنج قهوه‌ای، کوئینوا و نان و گندم سبوس دار است.

### آبرسانی به بدن را فراموش نکنیم

هیدراتاسیون مناسب برای سلامتی مطلوب مهم است. آب بهترین گزینه و اگر در دسترس نبود، شیر بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی است. نوشیدن آب به جای نوشیدنی‌های شیرین یک راه ساده برای محدود کردن مصرف قند و کالری اضافی است. برای تقویت طعم آن، می‌توانیم میوه‌های تازه یا یخ زده مانند انواع توت‌ها یا مرکبات و همچنین خیار یا گیاهانی مانند نعنا، اسطوخودوس یا رزماری اضافه کنیم. از نوشیدن زیاد قهوه یا چای غلیظ، نوشابه‌های کافئین‌دار و نوشیدنی‌های انرژی‌زا



پرهیز کنیم، زیرا منجر به کمبود آب بدن شده و بر الگوهای خواب ما تأثیر منفی می‌گذارد.

### از وعده‌های غذایی خانوادگی لذت ببریم

از این فرصت وقت‌گذرانی بیشتر با اعضای خانواده استفاده کنیم و وعده‌های غذایی خود را بیشتر در کنار هم مصرف کنیم. وعده‌های غذایی خانوادگی فرصتی مهم برای والدین است که می‌توانند الگویی برای تغذیه سالم و تقویت روابط خانوادگی باشند. افزایش زمان در خانه در این دوره فرصت‌های جدیدی را برای مشارکت کودکان در پخت و پز غذاهای سالم فراهم می‌کند. این مشارکت به آن‌ها کمک می‌کند مهارت‌های مهم زندگی را که می‌توانند در بزرگسالی به دست آورند، کسب کنند. این دوران بهترین زمان آموزش برنامه غذایی سالم به کودکان است. هنگام مشارکت کودکان در آشپزی، از وعده‌های غذایی ساده‌تر استفاده نموده و در مورد ایمنی مناسب مواد غذایی (از جمله شستن دست، تمیز کردن سطوح و جلوگیری از مصرف برخی مواد اولیه خام) به کودکان بیاموزیم.

### فعالیت بدنی، تحرک و ورزش را فراموش نکنیم!

تغذیه تنها عامل ضروری برای سالم ماندن در طول قرنطینه نیست. برای سلامتی بهینه، فعال بودن جسمی نیز مهم است. قرنطینه علاوه بر کاهش تحرک، می‌تواند باعث استرس اضافی شود و سلامت روان ما را به چالش بکشد. فعالیت بدنی و تکنیک‌های آرامش بخش می‌توانند ابزاری با ارزش برای کمک به ما در ایجاد و حفظ آرامش باشند.

در طول روز زمان‌های کوتاهی را به فعالیت بدنی اختصاص دهیم. فعالیت‌هایی مانند بازی با کودکان، حرکات موزون، باغبانی یا نظافت در برنامه روزانه خود بگنجانید.

با یک کلاس ورزش آنلاین همراه شویم. برنامه‌های ورزشی آنلاین بسیاری در اینترنت وجود دارد. برخی شبکه‌های تلویزیونی برنامه‌های ورزشی شبانه روز ارائه می‌دهند. انجام و پیگیری بسیاری از این برنامه‌های کاملاً رایگان است. مراقب محدودیت‌های جسمی خود باشیم و نسبت به شرایط بدنی خود آگاه باشیم.

پیاده روی یا راه رفتن در فضاهای کوچک نیز به فعال بودنمان کمک می‌کند. هنگام مکالمه و صحبت، به جای نشستن بایستیم یا قدم بزنیم. در صورت پیاده روی یا ورزش بیرون از خانه، حداقل یک متر با افراد دیگر فاصله داشته باشیم.

بایستیم. هر وقت ممکن باشد زمان نشستن‌های متمادی خود را با ایستادن کم کنیم. می‌توانیم هر ۳۰ دقیقه یک بار از جای خود بلند شویم و بقیه کارها و فعالیت‌مان را به صورت ایستاده یا در حال حرکت یا راه رفتن انجام دهیم. در زمان اوقات فراغت بی‌تحرک، فعالیت‌هایی مانند مطالعه، بازی‌ها و پازل انجام دهیم.

ریلکس کنیم. مراقبه و نفس عمیق به ما کمک می‌کند آرام باشیم. از تکنیک‌های مدیتیشن برای تنش‌زدایی و کاهش اضطراب، بهبود سلامت ذهنی و بالا بردن سطح انرژی خود استفاده کنیم.

### کارهایی متفاوت اما انگیزه بخش انجام دهیم!

قرنطینه سبب می‌شود نگرانی‌هایمان بیشتر شود، مضطرب باشیم، بی‌حوصله و بی‌انگیزه شویم و در بسیاری موارد روزهای خوب زندگی‌مان را بدون نتیجه از دست بدهیم! برای این که از این چرخه باطل رهایی پیدا کنیم، بهتر است برای خود برنامه‌ای هوشمندانه و دلچسب تهیه کنیم و از این روزها بهره وافی را ببریم. برخی از کارهایی که می‌توانیم در لیست برنامه قرنطینه خود بگنجانیم در این بخش ذکر شده‌است، هر کدام از ما می‌توانیم بنابر اولویت‌های زندگی و اهداف خود، موارد جدیدی به این لیست اضافه کنیم یا آن را تغییر دهیم. کارهای زیادی هستند که هر یک از ما می‌توانیم انجام دهیم و به این ترتیب از این روزهای سخت استفاده بهینه کنیم.

### نسبت به آموزه‌های طبیعت حساس‌تر و پذیراتر باشیم.

از فرصت بدست آمده برای یادگیری یا کسب مهارت یا زبان جدید بهره ببریم!

به سلامت ذهنی و روانی خود بیندیشیم. تاب‌آوری و صبوری را تمرین کنیم و به اکنون بیندیشیم. برای حفظ سلامت روحی و روانی خود کمتر پیگیر اخبار مربوط به بیماری باشیم.

به یک برنامه هوشمندانه برای گسترش کسب و کار یا غنای بیشتر زندگی خود بیندیشیم.

از بازی‌ها و سرگرمی‌های دسته جمعی و خانوادگی لذت ببریم. ساعات بیشتری با اعضای خانواده خود وقت بگذرانیم و مهارت‌های همدلی، شنونده خوب بودن و درک از شرایط دیگران را در خود تقویت کنیم.

### به خودمان و کودکانمان "شهروند مسئول بودن" را بیاموزیم.

ارتباطات اجتماعی خود را فراموش نکنیم. از فضای مجازی و تلفن برای ایجاد و حفظ روابط اجتماعی‌مان کمک بگیریم.

به یک کار یا برنامه عقب افتاده که مدت‌ها در انتظار فرصت برای انجامش بودیم، رسیدگی کنیم.

### بیشتر کتاب بخوانیم.

اگر می‌توانیم به انجمن‌های خیریه بپیوندیم و به کمک بیماران و آسیب دیدگان این بحران بشتابیم!

در صورت امکان کسب و کارمان را در فضای مجازی گسترده‌تر کرده و شرایط کاری خود را در این دوران منعطف‌تر کنیم.



# آیا برای شما هم اتفاق افتاده است؟

سروه شیخی

بخشی از کتاب «از رویا تا واقعیت»

## اجرای قوانین در کشور ایران

اگرچه تحولاتی که طی چند دهه اخیر در ابعاد مختلف در کشورمان روی داده، موجب شده تا حدودی توجه جامعه به سوی افراد دارای معلولیت جلب شود و کشور ایران قوانین بین‌المللی مرتبط با برآورده شدن نیازهای این افراد مثل کنوانسیون حقوق معلولان را پذیرفته و قوانین ملی هم در این زمینه موجود هست، ولی با این وجود، حقوق اجتماعی و شهروندی این افراد چندان رعایت نمی‌شود. نوشتن قانون مسئله‌ای است و اجرایی کردن آن مسئله‌ای دیگر... ما می‌توانیم حرف‌های قشنگ بزنیم ولی مهم این است که تا چه اندازه بتوانیم قشنگ عمل کنیم؟

اگر با یک عصا، واکر و یا ویلچر، گذری به داخل شهر و ادارات داشته باشیم متوجه خواهیم شد در راستای قوانینی که در کشور موجود هستند، هنوز اقدام عملی صورت نگرفته و معلولان نمی‌توانند با خیال راحت و بدون مشکل در خیابان‌ها، معابر و ساختمان‌ها تردد داشته‌باشند و عدم رعایت حقوق برابر در زمینه‌های مختلف که مهم‌ترین آن اشتغال و تحصیل است، موجب شده این افراد زندگی سختی داشته‌باشند و در بیشتر موارد به فقر، بی‌کاری و انزوای اجتماعی دچار شوند.



موانع شهری مانع حضور آزادانه افراد دارای معلولیت

همه ما این جمله را بارها شنیده‌ایم که حادثه هیچ‌وقت خبر نمی‌کند، ولی این که چقدر آن را جدی بگیریم مهم است. البته تجربه ثابت کرده که هر فردی در مورد خودش فکر می‌کند که اتفاق بد برای او هیچ‌وقت نمی‌افتد و یا اینکه، من که حواسم هست، به عبارت دیگر مشکلات و بی‌احتیاطی، مال بقیه است و من خوبم!

اگر تاکنون برای خودتان پیش نیامده‌است، ولی حتماً در اطراف خود از میان نزدیکان و دوستان کسی یا کسانی را می‌شناسید که دچار محدودیت‌های جسمی و حرکتی باشند. این محدودیت‌ها می‌تواند از بدو تولد او باشد، یا بر اثر حوادث و سوانح طبیعی و یا با بیماری، به وجود آمده‌باشد.

و اما معلولیت چیست و سابقه آن به چه زمانی باز می‌گردد؟

بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت، معلولیت به هر نوع محدودیت یا فقدان توانایی گفته می‌شود که فعالیت فرد را برای انجام امور به روشی که افراد عادی انجام می‌دهند را محدود می‌کند یا دامنه فعالیت شخص را از حالت طبیعی خارج می‌کند. سابقه معلولیت به قدمت تاریخ زندگی بشر است ولی معلولان در جوامع مختلف از نظر برخورد با این موضوع، شرایط متفاوتی را طی می‌کنند.

پس از انقلاب صنعتی و با پیشرفت تکنولوژی که موجب تغییر نگرش انسان‌ها نسبت به معلولیت شد، این بار معلولیت به‌گونه‌ای دیگری تعریف شد:

به طوری که، معلولیت در رابطه با محیط پیرامون تعریف شد. بدین معنی که معنای معلولیت، عبارت از فقدان یا کاهش فرصت برابر برای سهیم شدن در زندگی اجتماعی افرادی شد که به معلولیت دچار بودند.

کشورهای پیشرفته برحسب اهمیت موضوع، همواره به دنبال رفع مشکلات جهت حضور افراد دارای معلولیت در جامعه بودند تا این افراد با وجود ناتوانی، بتوانند به‌طور مستقل و آزادانه، حضور فعال در جامعه داشته باشند.



بالا بروم. چشمتان روز بد نبیند، با کلی وسایل در دستانتانم و پشت ویلچرم، از آن شیب وحشتناک، به عقب برگشتم و به اصطلاح چپ کردم. تمام وسایلم نابود شد و انگشتی نازنینم در آن معرکه مفقود شد و دیگر هم پیدا نشد. تا چند روز از درد ناحیه گردن و شانه در عذاب بودم. قبل از این فهمیده بودم که به هر پاساژی نمی‌توانم بروم، چرا که در ورودی اکثر آن پله وجود دارد، ولی این بار فهمیدم که به هر رمپی هم نباید اعتماد کنم و بخواهم به تنهایی از آن بالا بروم، بلکه باید از رهگذران دیگری درخواست کمک کنم و یا اینکه حتما همراهی داشته باشم.



موانع شهری مانع حضور آزادانه افراد دارای معلولیت

### رفتن به خرید

حتماً می‌دانید که خرید کردن یکی از بزرگ‌ترین لذت برای خانم‌ها است. پیش از ابتلای من به بیماری ام اس، از نظر جسمی کاملاً سالم بودم و به راحتی برای خرید به فروشگاه‌ها سر می‌زدم. ولی پس از ابتلا به بیماری، چندسالی به سختی راه می‌رفتم و از لذت خرید کردن محروم شده بودم. پس از آنکه مجبور به رفت و آمد با ویلچر شدم، برای اولین بار که با ویلچر برقی به خرید رفتم، خیلی خوشحال بودم و خیالم راحت بود که به جای توجه به جلوی پایم، می‌توانم به اطرافم و به ویتترین مغازه‌ها نگاه کنم. آن روز به اندازه تمامی سال‌هایی که در حسرت یک خرید حسایی بودم، چنان شور و نشاطی در من به وجود آمده بود که در راه بازگشت به منزل با سرعت زیاد و همچنان که چشمم به ویتترین مغازه‌ها بود، با یک خودرو پارک شده تصادف کردم و جلوبندی ویلچرم آسیب مختصری دید.

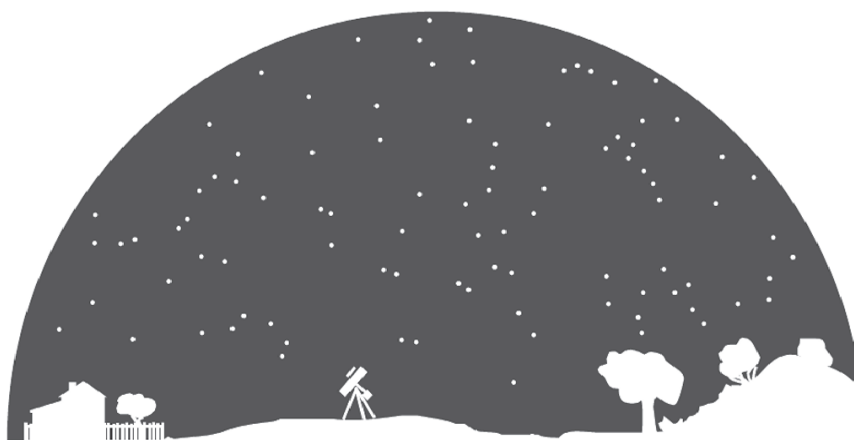
و ادامه خرید در روز بعد: فردای آن روز وقتی با ویلچر از منزل خارج شدم، با تجربه‌ای که از روز قبل به دست آورده بودم، خودم را به پیاده‌رو رساندم ولی هنوز چند قدم جلوتر نرفته بودم که با یک چاله پر نشده گل آلود که اطراف آن پر از نخاله‌های ساختمانی بود، روبه‌رو شدم. با وجود داشتن ویلچر برقی قدرتمندم، با هزار مشقت و سختی از چاله عبور کردم. بعد از مدت کمی وقتی خواستم سرعت بگیرم، ناگهان پله‌ای جلوی راهم سبز شد. آن پله، حکم کوجه بن‌بستی را برای من داشت که ناچار شدم برگردم. بگذریم که چطور توانستم از عرض کم پیاده‌رو دور بزنم و به جای نخست بازگردم!

یک‌بار دیگر برای خرید وسایل شب عید، به یک مرکز تجاری رفتم و پس از خرید خواستم از رمپی که خوشبختانه و نه، بدبختانه! در آنجا بود



کم‌کم خرید کردن دیگر برایم کاری لذت‌بخش نبود، چون هر بار که به خرید می‌رفتم، همانند انجام یک ورزش سنگین، خسته به خانه برمی‌گشتم، چرا که عبور از موانع و درخواست کمک از مردم برای جابه‌جایی ویلچر و یا رسیدن به راه‌های فرعی برای دسترسی به مسیر دسترس‌پذیر، طی نمودن مسافت‌های طولانی تا از طریق پارکینگ به آسانسور دسترسی پیدا کنم، پله‌های غیر همسطح پیاده به سواره که دسترسی ویلچر برای آن پیش بینی نشده بود و یا پله‌هایی که عرض کمتر از عرض ویلچر را دارا بودند، ستونک‌های داخل پیاده‌رو، پارک خودروهای همشهریان داخل پیاده‌رو و یا پارک خودروی همشهریان در مقابل پل و موارد بی‌شماری که، دیگر رمقی در من باقی نمی‌گذاشت. این‌طور شد که همچون سال‌های قبل ترجیح دادم تا اندازه ممکن، بیرون رفتن‌هایم را با هدف خرید محدود کنم.





قسم به شب، قسم به نور مهتاب  
 قسم به تپش‌های قلب بی‌تاب  
 قسم به لحظه‌های با تو بودن  
 تو را دوست دارم خالص و ناب

شبنم تاریک و بی‌فردا همین است  
 سزای این من تنها همین است  
 بغل گیرم بالش پراز اشکم را  
 می‌گم غصه نخور دنیا همین است

تورا به آن تنهای تنها می‌سپارم  
 تو را به خالق دنیا می‌سپارم  
 در میان دلواپسی‌های زمانه  
 تو را به بهترین بهترین‌ها می‌سپارم

نازنین رحیم‌زاده





# تاثیر رنگ محیط‌های آموزش بر افراد دارای معلولیت

فاطمه اکبرپوربرنجی  
کارشناس دفتر آموزش

## چکیده

این مراکز نیز تاثیرگذار خواهد بود. معماری فضا، با آگاهی از روانشناسی محیطی<sup>۲</sup>، فضایی را پدید می‌آورد که افراد توان‌یاب در آن با توجه به خصوصیات اخلاقی و رفتاری و همچنین ضعف‌های ارتباطی می‌توانند، روانی بدون استرس و دور از تنش را با یادگیری بالا تجربه کنند. وجود رنگ مطلوب در فضاهای مورد استفاده تاثیر مثبتی در افراد داشته و موجب پیشرفت زندگی اجتماعی و نشاط آنان می‌گردد. در این پژوهش سعی شده تا با معرفی و کاربرد رنگ‌ها در محیط‌های آموزشی، محیطی مناسب برای آموزش افراد دارای معلولیت با تاکید بر افراد دارای معلولیت جسمی و حرکتی<sup>۴</sup> از لحاظ رنگی فراهم آید و باید به این امر اشاره شود که منظور این مقاله تفکیک آموزشی افراد دارای معلولیت جسمی و حرکتی در محیط‌های آموزشی نیست و هدف بهبود شرایط آموزشی برای این قشر از جامعه است.

روش تحقیق، به‌کار گرفته شده در این مقاله مبتنی بر مطالعات کتابخانه‌ای است و رویکردی توصیفی و تحلیلی دارد.

**کلید واژگان:** محیط آموزشی، آموزش، معلولیت، رنگ

معلولیت<sup>۱</sup>، جریانی طبیعی و برگشت ناپذیر در نظام طبیعت و آفرینش است و بر همین اساس شکوفایی استعداد های افراد دارای معلولیت نیازمند محیط‌های ویژه‌ای می‌باشد و مناسب‌سازی محیط‌های مسکونی و آموزشی برای توان‌یابان بسیار ضرورت داشته، و از سوی دیگر، رنگ عاملی است که بر جسم و روان انسان تاثیرگذار است و مطالعه پیرامون ابعاد مختلف روانشناسی رنگ‌ها و چگونگی به‌کارگیری مناسب آنها به عنوان یک مولفه گرافیکی در آموزش و استفاده در محیط‌های آموزشی، از اهمیت بسیار زیاد و قابل توجهی برخوردار است، رنگ به عنوان اساسی‌ترین جلوه فضاهای آموزشی و پرورشی می‌تواند در بهبود کارایی و یادگیری درونی افراد دارای معلولیت موثر باشد. بکارگیری صحیح رنگ‌ها در بخش‌های مختلف مراکز آموزشی در بهبود کارایی و خلاقیت<sup>۲</sup> تاثیر فراوان داشته، و طراح با ایجاد محیطی مناسب و مطبوع با استفاده از رنگ‌ها بطور مستقیم و غیرمستقیم در وضعیت روحی و روانی تاثیر می‌گذارد و سرعت روند پذیرش بیماری را تغییر می‌دهد و حتی بر کارایی مریبان<sup>۱</sup> معلولیت (Handicap) به آسیب‌های ناشی از اختلال و ناتوانی گفته می‌شود که منجر به ایجاد محدودیت و جلوگیری از ایفای نقش طبیعی فرد در زندگی می‌گردد. این نقش بر اساس جنسیت، سن، عوامل اجتماعی و فرهنگی به عهده فرد گذاشته شده است.

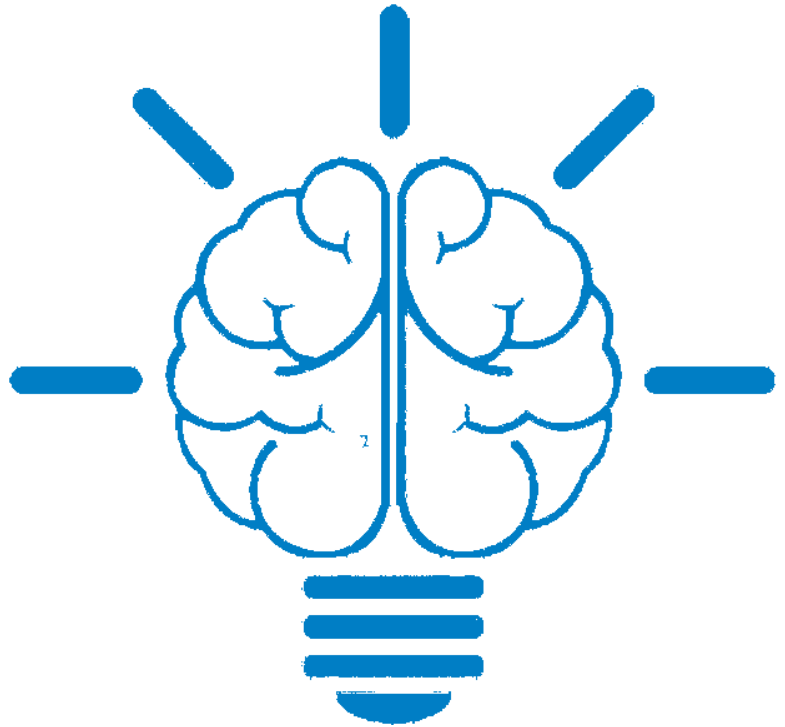
۲- خلاقیت (creativity) از فعل خلق کردن به معنای بوجود آوردن اقتباس شده است. (دهخدا، ۱۳۴۷)

بنا به اعتقاد دیکت (۲۰۰۳) تفکر خلاق به افکار مدلل و موثر نیازمند است و فرایند ادراک برای ایجاد ایده‌های خلاقانه، برخاسته از ضمیر ناخودآگاه شخص نیست، بلکه ذهن مجموعه‌ای از افکار و ایده‌های قدیمی را در قالب ایده‌های نو تغییر شکل داده و تکمیل می‌کند. (دیکت، ۲۰۰۳)

۲- روانشناسی محیطی، مطالعه پیچیده بین مردم و محیط اطراف است. به عقیده گیفورد (Giford) روانشناسی محیطی با شاخه اصلی روانشناسی تفاوت دارد، زیرا به محیط اطراف کمک می‌کند. (مرتضوی، ۱۳۸۰)

۴- معلول جسمی- حرکتی به فردی اطلاق می‌شود که به هر علت دچار ضعف، اختلال و یا عدم توانایی در انجام‌های حرکتی شده و برای تحرك نیاز به استفاده از پاره‌ای وسایل کمکی دارد.





#### مقدمه

همواره انسان موجودی است که تلاش می‌کند با محیط پیرامون خود ارتباط برقرار کرده و علاوه بر تامین نیازهای خود، موجب تغییر و تحول در آن شود. بنابراین انسان از یک جهت تحت تاثیر شرایط محیطی قرار می‌گیرد و از سوی دیگر، با توجه به نیازها، ارزش‌ها و اهداف خود محیط را دگرگون می‌کند. همانطور که محیط شکل‌دهنده و محدودکننده رفتارهاست، برنامه‌ریزی مناسب برای اطمینان از حداکثر کارایی و رشد ضروری است. (خاک زند و آقابزرگی، ۱۳۹۳)

«رنگ‌ها مانند تصاویر، بر احساسات اثر دارند.» (پابلویکاسو)  
هنرمندان و طراحان داخلی مدت‌ها است که باور دارند، رنگ‌ها به طرز شگفت‌انگیزی بر حالات روحی، احساسات و عواطف انسان اثر گذارند. رنگ یک ابزار ارتباطی قدرتمند است و می‌تواند بر سیگنال‌های ارتباطی، حالات و حتی واکنش‌های فیزیولوژیکی تاثیرگذار باشد. ثابت شده است که برخی رنگ‌ها فشار خون را افزایش می‌دهند و یا بر روی متابولیسم یا دید تاثیر می‌گذارند و این امر نیز در جلب توجه و تمرکز بسیار اهمیت دارد و اهمیت این امر در آموزش افراد توان‌یاب بیشتر به چشم می‌خورد.

#### فضای آموزشی

فضاهای آموزشی یکی از اصلی‌ترین مبادی و احتیاجات در آموزش محسوب می‌شوند. فراگیرنده در فضاهای آموزشی با توجه به نوع شرایط جسمی و روحی خود نیازمند دریافت آموزش در سطوح مختلف است و با توجه به نقش بسیار مهم

۱- «Colors, like features, follow the changes of the emotions.» Pablo Picasso



مراکز آموزشی در امر آموزش به ویژه برای افراد دارای معلولیت جسمی و حرکتی باید به آن توجه خاص و ویژه‌ای داشته باشیم. آموزش<sup>۲</sup> و یادگیری<sup>۳</sup> بخش مهمی از زندگی هر انسان است و همه انسان‌ها در طول زندگی خود تحت تعلیم و آموزش قرار می‌گیرند این امر در مقاطع مختلف تحصیلی و حتی در شرایط خاص صورت می‌گیرد. از آن جهت که یادگیری بسیار تحت تاثیر محیط و فضای آموزشی قرار دارد، لذا باید با آن توجه بسیار شود.

فضای آموزشی، ابتدا باید از لحاظ فیزیکی مطلوب باشد. فضاهای با کیفیت فیزیکی مطلوب، به فضاهایی اطلاق می‌شود که در طراحی آن‌ها، استاندارد شاخص‌هایی از قبیل هوای سالم، دمای مناسب، رطوبت کافی، نور، صوت، دید و منظر مناسب، کارایی انرژی، دسترسی‌ها و ارتباطات رعایت شده باشد.

برخی صاحب‌نظران، فضای آموزشی را محیطی فیزیکی مانند کلاس درس، آزمایشگاه یا محیط خودآموز تلقی می‌کنند که در آن فرایندهای یادگیری رخ می‌دهد و برخی دیگر آن را در قالب محیط نرم‌افزاری خاص آموزش تعریف می‌کنند. (زینعلی دهشیری، ۱۳۸۹)

ویژگی‌های فضاهای آموزشی به شرح ذیل است:

۱- خلاقیت را افزایش داده و فرد را به رویا برد.

۲- شادی و نشاط ایجاد کند.

۳- ذائقه‌های هنری را تحریک نماید.

۴- انرژی‌های درونی را تخلیه کند.

۵- حس امنیت ایجاد نماید.

۶- امکان تفکر را به وجود آورد.

در فضاهای آموزشی بهتر است به نکات زیر توجه شود:

۱- نور کافی و مناسب.

۲- جلوگیری از زیاد بودن نور و نورهای مستقیم و خیره.

۳- ارتباط بصری با محیط خارج.

مطالعات نشان می‌دهد که محیط‌های یکنواخت، القا کننده اضطراب و نگرانی بوده و در نتیجه تمرکز فرد کاهش می‌یابد که این امر بر افراد دارای معلولیت تاثیر بیشتری دارد.

#### رنگ

شاید بهتر باشد پیش از آن که به تعریف رنگ بپردازیم "هنر" را تعریف کنیم.

« هنر یعنی به زیبایی رسیدن ، به سرحد شکوفایی رسیدن » (مقدسی، ۱۳۷۲). هنر، زبان عشق است و عشق آغاز شناخت خویش و خداست و عجیب‌تر اینکه شناخت خدا نیز، اوج قله

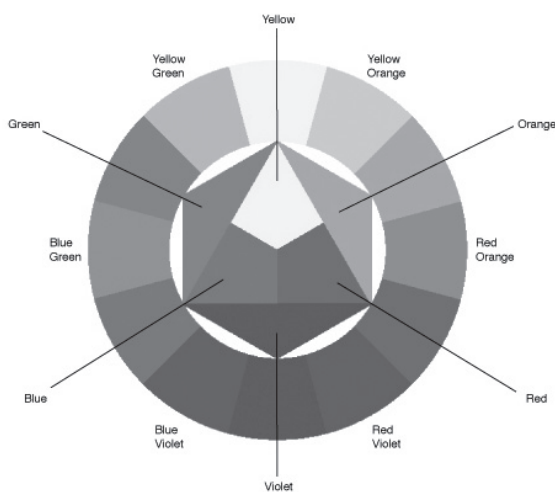
۲- آموزش فعالیتی است که معلم برای آسان ساختن یادگیری طرح‌ریزی می‌کند. و بین او و یک یا چند یادگیرنده به صورت کنش متقابل جریان می‌یابد؛ به زبان دیگر آموزش، هر گونه فعالیت یا تدبیر از پیش طرح‌ریزی شده با هدف آسان کردن یادگیری در یاد گیرندگان است. (روان شناسی تربیتی- دکتر علی اکبرسیف)

۳- یادگیری تغییر نسبتاً دائمی در دانش یا رفتار وابسته به تجربه است. این تعریف دارای سه جز است: (۱) طول مدت تغییر بلندمدت است. (۲) محل تغییر، محتوا و ساختار دانش در حافظه یا رفتار یادگیرنده است. (۳) علت تغییر به جای عوامل محیطی، خستگی یا مصرف دارو، تجربه است. (برگرفته از "یادگیری در دایره المعارف تحقیق آموزشی"، ریچارد مایر)  
۴- هنر در لغت به معنای فن، صنعت، علم، فضل، کیاست، فراست، لیاقت و کمال آمده است. (فرهنگ معین، ج ۴، ص ۵۲۰۸)

(محمدپور، سهیلی، ۱۳۸۲: ۲۴-۲۵)  
رنگ‌ها سه دسته‌اند:

- اصلی: شامل سه رنگ قرمز، آبی، زرد
- فرعی (ثانویه): ترکیب دویه دوی رنگ‌های اصلی با هم، سبز، نارنجی، بنفش
- رنگ‌های میانه: ترکیب رنگ اصلی به علاوه رنگ فرعی: زرد مایل به سبز، بنفش مایل به آبی، ...

بطور کل، بین رنگ‌های گرم و سرد هماهنگی وجود دارد و همانطور که سفید متضاد سیاه است، رنگ‌های گرم نیز متضاد رنگ‌های سرد است، با رنگ‌های مختلف می‌توان اندازه و وزن یک شی معین را کوچک و بزرگ، سبک یا سنگین جلوه داد، اصولاً رنگ‌های گرم و روشن باعث توسعه اشیا شده، به آنها وسعت می‌دهد و به عکس رنگ‌های سرد و تیره باعث می‌شود که اشیا کوچک‌تر از اندازه خود به نظر آیند. بی‌پردن به رنگ‌ها میدان فکر و عمل را باز و وسیع و بعضی از مشکلات و محالات را به کلی برطرف می‌نماید. (مقدسی، ۱۳۷۲: ۶۲-۶۳)



### نگرش روان‌شناختی به مسئله رنگ

امروزه در روانشناسی نوین، رنگ‌ها یکی از معیارهای سنجش شخصیت بشمار می‌آیند چرا که هریک از آنها تاثیر روحی و جسمی در فرد باقی می‌گذارند و نشان‌دهنده وضعیت روانی و جسمی فرد است و این موضوع با توجه به پیشرفت‌های دو دانش فیزیولوژی و روانشناسی به اثبات رسیده است. مارک شاگال می‌گوید: «همه رنگ‌ها، دوست کناری‌شان و عاشق روبروی‌شان هستند.» (وایک وان، ۱۳۸۷: ۱۱۸) برای همه ثابت شده است که رنگ به خودی خود در هنر وسیله پر قدرتی برای بیان و نشان دادن حالت‌های عمیق درونی است. در مورد کودکان تخیلات و حالت‌های عاطفی، تعیین کننده انتخاب رنگ‌ها است نه حقیقت بیرونی. (مختاری، ۱۳۷۶: ۳۹)

بدون تردید، رنگ‌ها به عنوان محرک‌های محیطی اثر بسیار زیادی بر سیستم عصبی انسان دارند، تماشای رنگ‌های گرم، میزان ضربان قلب را تشدید کرده و برای نمایش فضای

عشق است. اشتیاق وافر به مرکز هستی، آن حقیقت اغلاست که روح، روان، پندار، کردار، گفتار و آرزو را معنا می‌بخشد و انسان به کیمیای آن تمامیت خود را باز می‌یابد و از نظر معنوی و اخلاقی یکپارچه می‌شود. هنر روح سیالی است که در سرنوشت زندگی رخ نمایانده و در همه پیشرفت‌های بشری جلوه‌گر است (محمد پور، سهیلی، ۱۳۸۲: ۷)

تعریف مفهوم "رنگ" نیز بر مبنای تقابل رنگی بین دو سطح است، رنگ بخشی از ادراک بینایی را گویند که با مشاهده کردن با یک چشم (و بدون حرکت آن) بتوان لکه‌ای مجرد از ساختارش را از لکه مجاور تمیز داد. (گروتا، ۱۳۹۳)

رنگ خاصیت فقط دیدنی است که موجودیت خود را مدیون نور است و بی تردید هرآنچه که دیدنی است، دارای رنگ است. در دنیای ما، اهمیت رنگ تنها در جلوه و ظاهر اشیا خلاصه نمی‌شود، بلکه تبدیل شدن رنگ‌ها به نشانه و نماد، آنها را تبدیل به نوعی ابزار ارتباطی برای انتقال احساسات و مفاهیم کرده است و از آن نه تنها شناسه‌ای ظاهری بلکه شاخصه‌ای باطنی ساخته است. (جانانان پوره، ۱۳۸۷)

حال به رنگ و ویژگی‌های آن بپردازیم، رنگ یکی از مهمترین نکاتی است که در طراحی و ساخت انواع و اقسام تولیدات خوراکی، پوشاکی، ابزارآلات و وسایل ساختمانی قابل توجه است، رنگ‌هایی که اطراف ما را دربر گرفته‌اند، براساس روحیه انسان بر او اثرگذار بوده‌اند و می‌توانند روحیه را به شادی و یا غم، خشم یا آرامش تغییر دهند، در نتیجه در زندگی و تفکر افراد تاثیرگذاری بسیار دارد و شاید بتوانیم بگوییم که با استفاده مناسب از رنگ تغییری مثبت در روحیه افراد دارای معلولیت می‌توانیم ایجاد نمائیم.

امروزه در روانشناسی نوین "رنگ" و "رنگ‌ها" یکی از معیارهای سنجش شخصیت به شمار می‌آیند، چرا که هر یک از آنها تاثیر خاص روحی و جسمی در یک فرد می‌گذارد.

ارتباط و درک ما از زیبایی با رنگ بسیار ساده و فوری است و اگر هم شناخت تئوریک نسبت به رنگ نداشته باشیم به طور غریزی در موقعیتی قرار داریم که رنگ به راحتی در ما نفوذ می‌کند و عمق و گرما آن با بعضی از احساسات و عواطف ما آمیخته می‌گردد. ادراک رنگ‌ها پیرو قوانینی است که معمولاً هنرمندان و گرافیسرها از آن استفاده می‌کنند.

برای آموزش رنگ می‌توان از چرخه رنگ<sup>۲</sup> یا تکنیک‌های دیگر استفاده کرد، در هر صورت هر فرد می‌تواند از رنگ به دو طریق استفاده نماید: یکی نمونه‌سازی طبیعی و عینی، بطور مثال از دریا به رنگ آبی و دیگری استفاده از رنگ‌هایی که به طور ناخودآگاه به ذهن متبادر می‌شود و قانون و قاعده خاصی ندارد، این نوع استفاده از رنگ است که افکار و شخصیت خالق آن را نمایان می‌سازد و نباید آن را سرکوب کرد.

Jorg Kurt Grutter -۱

۲- چرخه رنگ، یک دایره رنگ ابتدایی است که در آن رنگ‌های قرمز، زرد و آبی وجود دارند، در واقع دایره رنگ سنتی در هنرهای تجسمی به شمار می‌آید. نیوتون (Sir Isaac Newton) در سال ۱۶۶۶ اولین نمودار رنگ دایره شکل را به وجود آورد. از آن زمان تاکنون، دانشمندان و هنرمندان به مطالعه و طراحی نمونه‌های متنوع و مختلف این مفهوم اولیه پرداخته‌اند، که چرخه رنگ ایتن معروفترین، و پراستفاده‌ترین آنهاست.



پرهیجان کاربرد دارند. در میان رنگ‌های گرم، رنگ قرمز به قدری نافذ و سریع‌الحرکت است که از هر رنگ دیگری زودتر به چشم می‌خورد. رنگ‌های گرم تحریک‌کننده، سبب فعالیت و جنب‌وجوش، الهام‌دهنده روشنی، شادی، زندگی و مولد حرکت هستند، در حالی که رنگ‌های سرد، برعکس، موجه حالت‌های انفعالی، سکون، بی‌حرکتی و تلقین‌کننده غم و اندوه می‌باشند. (قدوسی، ۱۳۷۲ : ۵۵-۵۶)

رنگ‌ها به طور کلی بر احساسات، وضعیت فیزیکی، حالت روحی و حتی مکالمات روزمره تاثیرگذار است. یعنی باعث می‌شود تا ما به احساسات گرم و صمیمانه و پرشور یا برعکس، سرد و توأم با افسردگی و بی‌حوصلگی دست یابیم. (کاتب، ۱۳۹۳ : ۱۰۵)

به طور معمول جسمی با رنگ سفید، سبز روشن یا آبی روشن به لحاظ وزن ادراکی سبک‌تر از همان اجسام با رنگ آبی سیر یا نارنجی و سرخ به نظر می‌رسد. البته رنگ سیاه به طور استثناء خالی بودن را تداعی می‌کند. به هر حال هرچه رنگ روشن‌تر باشد، سبک‌تر به نظر می‌رسد. همچنین ما به طور مجازی، حرکت رنگ‌ها را نیز درک می‌کنیم. احساس حرارتی ما از رنگ‌های سرخ و نارنجی، احساس گرماسی و رنگ‌های آبی و سبز را سرد می‌دانیم. (شاهچراغی و بندرآبادی، ۱۳۹۵ : ۳۰۹)

### تاثیر رنگ در فضای آموزشی توان‌یابان

زندگی انسان‌ها تحت تاثیر ارتباطات با محیط اطراف است و رنگ همانطور که گفته شد یکی از مهمترین رابط‌ها در این امر می‌باشد و در واقع ابزاری در خدمت رشد تفکر و خلاقیت افراد است. انسان‌ها و رنگ‌ها زیرمجموعه‌ای از نظام کل جهان هستند که دائماً در حال تعامل و تعادل با یکدیگر هستند و در نهایت انسان‌ها تحت تاثیر رنگ‌ها قرار می‌گیرند. از دیرباز تاکنون اثرات روحی و روانی رنگ‌ها در افراد مختلف مورد توجه بوده، به طوری که در حال حاضر مشخص شده که جایگزینی و به کارگیری نامناسب رنگ‌ها در مکان‌های خاص در محیط اطراف انسان‌ها، صدمات روحی شدیدی به خصوص در ایجاد تمرکز و نشاط افراد وارد می‌کند، شاید بتوان گفت که رنگ‌ها معرف شخصیت افراد بشمار می‌روند، زیرا بر روح و جسم افراد تاثیر فراوان می‌گذارد.

روانشناسان معتقدند که بهره‌برداری از روانشناسی رنگ‌ها و رنگ درمانی بر بهبود خلق و خوی انسان‌ها و ایجاد فضای سالم و امن و محیط‌های کار مطلوب و فضاهای آموزشی خلاق کاربرد دارد. رنگ‌ها می‌توانند در جهت ایجاد تعادل انرژی در نواحی مختلف بدن که فاقد ارتعاش و حرکت فیزیکی هستند به کار گرفته شوند. رنگ اشیاء، فضا و لباس تاثیر مستقیمی در برقراری ارتباط دارد. از این رو، فرد یادگیرنده تا زمانی که نتواند خود را با رنگ فضای کلاس، اشیاء داخل آن، میز و نیمکت و

نام رنگ	ویژگی‌ها	موارد استفاده در فضا
قرمز	گرم، شور و هیجان، حرارت و عشق، ایجاد حال آشفته و بد خلقی، ایجاد جنب و جوش و هیجان و ناآرامی بیشتر، از بین بردن تمرکز	عدم استفاده در معماری کلاس‌های درسی تئوری، مناسب کلاس خلاقیت و بازی، فضای ناهارخوری
زرد	گرم و شاد، محرک فکر، باعث تقویت هوش و کنجکاوی، بالا بردن تمرکز حواس، نماد سرعت در برقراری ارتباط	مناسب کلاس‌های آموزشی تئوری و علمی ترکیب رنگ زرد با سایر رنگ‌ها، در زمینه استقلال، بلوغ، هویت، تفکر، انتخاب شغل و هدف‌های زندگی، مسیر امدادگی را در ذهن شخص ایجاد می‌کند.
نارنجی	انرژی زا و محرک، سرزنده، نیروبخش، گرم، جلوگیری از خواب‌الودگی و بی‌علاقگی	مناسب کلاس‌های هنری و کلاس‌های مشاوره ترکیب با یک رنگ هم خانواده زرد به خصوص بژ، مناسب ناهارخوری با تلیق با قرمز
بنفش	همه‌انگهی بین عقل و احساس، ایجاد آرامش، روحیه و شادابی کوتاه مدت، تهاجمی، افسرده‌کننده	آرامش و روحیه و شادابی با استفاده از طیف‌های روشن بنفش و تلیق بنفش با سفید در کلاس‌های آموزشی
سبز	نماد طبیعت، قابلیت افزایش خواندن، کمک به آرامش روحی و اعصاب، ایجاد فضای آرامش‌بخش، خیلی پر آسایش	مناسب برای کتابخانه و کارگاه‌های آموزشی هنری
خاکستری	رنگ خنثی نه تیره و نه روشن، غیرمتعهد بودن و عدم مشارکت در کارها	با تلیق با رنگ زرد و طیف نارنجی‌ها و آبی‌ها مناسب راهروها
آبی	سرد و رسمی، آرامش، صلح و امنیت، درون‌گرایی، ایجاد آرامش و دور کردن اضطراب، فاصله دور، پراسایش	با تلیق با رنگ‌های دیگر در کلاس استفاده شود به تنهایی مناسب فضای آموزشی نیست
سفید	بی‌احساس، بدون تحرک، نماد سکوت و پاکی	به تنهایی مناسب فضاهای آموزشی توان‌یابان نیست
صورتی	نماد عشق و محبت، ایجاد یک فضای رمانتیک، ملائمت و لطافت	مناسب کلاس موسیقی





مانند آن‌ها تطبیق دهد، نمی‌تواند از حضور در کلاس لذت ببرد و در فضای آن احساس آرامش کند.

محیط‌های آموزشی افراد دارای معلولیت جسمی و حرکتی، باید از نظر فیزیکی به غیر از مناسب‌سازی برای آسایش در حرکت به ایجاد آرامش روحی نیز کمک نماید، این امر جز در سایه زیبایی و آراستگی فضاهای آموزشی موثر نمی‌شود و در نتیجه تاثیر و نفوذ رنگ‌ها در احساسات و عواطف و ایجاد خلاقیت در توان‌یابان امری انکارناپذیر است.

رنگ تاثیر فراوان بر روحیه و رفتار کاربران فضاها دارد و حالات روانی و عاطفی آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

رنگ‌ها می‌توانند زمینه‌ساز حس شادی و نشاط و همین‌طور حس تعلق به محیط شوند.

طبق نتایج تحقیقات صورت گرفته، تاثیرات فیزیولوژیک رنگ‌های نامناسب می‌تواند موجب گرفتگی عضلانی، تند شدن تنفس، افزایش ضربان قلب و فشارخون شود و بر فعالیت مغزی تاثیر بگذارد و ترکیب رنگی نامتجانس محیط می‌تواند به کاهش واکنش و اختلال در کار بیانجامد. (حسینی، ۱۳۸۱)

بطور مثال نارنجی رنگی گرم و صمیمی، که پرتوهای شادی‌آفرینی از خود ساطع می‌کند و موجب رفع خستگی می‌شود، رنگ سبز، انرژی‌زا و آرامش‌بخش و اضطراب را از انسان دور می‌کند و موجب رفع تنش و کاهش گرفتگی‌های عضلانی می‌شود و رنگی ایده‌آل برای فضاهایی که در آن تمرکز و آرامش مورد نیاز است.

به اعتقاد معماران و طراحان داخلی، بکارگیری شیوه مناسب در طراحی فضاهای آموزشی مربوط به افراد دارای معلولیت، موجبات احساس امنیت و تمرکز و اطمینان را در توان‌یابان فراهم می‌کند که همین امر در تسریع یادگیری و درک بهتر و ایجاد خلاقیت بیشتر در توان‌یابان نقش به‌سزایی دارد.

معماران داخلی به منظور اثربخشی رنگ‌ها بر روی توان‌یابان از رنگ در طراحی داخلی کلاس‌ها و فضاهای آموزشی توان‌یابان با دقت بیشتری بهره‌گیری می‌نمایند، زیرا که هر نوع رنگ، پاسخ‌ها و عکس‌العمل‌های متفاوتی را در افراد به وجود می‌آورد. رنگ مناسب با محیط باعث برطرف کردن فشار عصبی و ایجاد آرامش توان‌یابان می‌شود، از رنگ‌ها می‌توان برای راهنمایی و پیدا کردن مسیرهای مورد نظر آن‌ها استفاده کرد. استفاده مناسب از رنگ‌ها کمک زیادی به توان‌یابان می‌کند و آن‌ها را از سردرگمی نجات می‌دهد و فضاهای آموزشی را تبدیل به یک مأمّن امن می‌نماید.

بهترین رنگ برای تابلوهای راهنمای آموزشی در موسسات آموزشی رنگ زرد است زیرا که انعکاس‌دهنده بسیار خوبی از نور به شمار می‌رود و توجه را به خودش جلب می‌کند.

رنگ‌بندی پله‌ها نباید خیره‌کننده باشد و در قسمت لبه‌ها می‌توان از رنگ‌های متضاد کف پله‌ها استفاده کرد. در آسانسورهای فضاهای آموزشی نیز باید رنگ‌های روشن به کار برده شود و درب آسانسور نیز بهتر است دارای رنگ متضاد باشد



تا توجه را جلب نماید. در راهروها و راه‌پله‌ها و فضای ورودی بهتر است که از رنگ‌های سرد و گرم به صورت ترکیبی استفاده شود که این امر برای ایجاد توازن و تعادل بین افسردگی و هیجان مفید است.

در جدول زیر به ویژگی‌های رنگ‌ها در فضاهای آموزشی و تاثیر آنها بر افراد توان‌یاب پرداخته شده است.

### نتیجه

رنگ‌ها می‌توانند نقش بسیار مهمی در انتقال اطلاعات، جلب توجه و ایجاد تمرکز بیشتر و ایجاد حالات خاص و حتی تاثیرگذاری بر تصمیمات افراد ایفا کنند. استفاده از رنگ‌ها، حتی بر چیزهایی که افراد خریداری می‌کنند و یا حتی نشانه‌ها و پیکتوگرام‌های مورد نیاز افراد تاثیرگذار بوده و نقش بسیار مهمی دارد. تاثیر رنگ بر رفتار انسان، شامل نمونه‌های بسیاری می‌باشد، رنگ‌ها می‌توانند اثربخشی دارویی را افزایش دهند. بطور مثال رنگ آبی برای اتاق خواب حس بسیار آرام‌بخشی را بوجود می‌آورد ولی مناسب کلاس آموزشی نمی‌باشد.

با وجودی که اثر رنگ‌ها تا حدودی ذهنی است و در مورد اشخاص مختلف با جنسیت، سن و فرهنگ مختلف فرق می‌کند، اما بیشتر رنگ‌ها در کلاس‌های آموزشی و فضاهای آموزشی دارای معنی و تاثیر یکسانی در سراسر جهان هستند. از رنگ‌ها می‌توان به عنوان عامل کمکی و محرک در ایجاد تمرکز بیشتر و ایجاد خلاقیت و از طرفی آرامش در افراد دارای معلولیت در فضاهای آموزشی استفاده کرد، همچنین باعث ایجاد تغییرات مثبت در تفکر، ذهن و جسم و تنظیم اهداف یادگیری با کاهش استرس محیطی شوند که همین امر به ارتقای مهارت‌های فردی و جمعی کمک شایانی می‌کند.

بر طبق نتایج بدست آمده، رنگ‌ها می‌توانند اثرات مثبتی بر حالات رفتاری همه انسان‌ها بویژه افراد دارای معلولیت جسمی و حرکتی بگذارند، برای توان‌یابان در فضای آموزشی باید از رنگ‌هایی که هیجان و انرژی را القا می‌کنند، استفاده کرد تا بهتر بتوانند تمرکز کنند. بنابراین معماران و طراحان باید محیط محرک‌تری را برای آنان در نظر بگیرند. اهداف اساسی رنگ محیطی و معماری داخلی و مناسب سازی فضاهای آموزشی افراد دارای معلولیت به شرح ذیل است:

- بهره‌گیری از رنگ‌های گرم و روشن با ماهیتی برون‌گرا و طبیعی
- استفاده از طیف قرمز و نارنجی و زرد در فضاهای ورزشی
- رنگ سبز برای کتابخانه
- استفاده از کنتراست رنگی و رنگ آمیزی دیوارهای راهروها با تلفیق چند رنگ برای یافتن راحت‌تر مکان‌ها
- استفاده از رنگ‌های روشن بخصوص زرد و طیف آن برای بزرگتر نشان دادن کلاس‌ها و تمرکز بیشتر

اگر تمام فضای آموزشی به یک رنگ خاص درآید، موجب به وجود آمدن خستگی چشم‌ها و حس اضطراب و ناآرامی

۱- Pictogram (نشانه تصویری)

می‌شود پس بهتر است از طیف‌های مختلف یک رنگ یا ترکیب رنگ‌های متناسب و هم‌خانواده استفاده کرد. دیواری که تخته آموزشی روی آن نصب شده، باید رنگی روشن‌تر یا تیره‌تر از سایر دیوارها داشته باشد تا توجه جلب نماید. در آخر در کنار نقش رنگ در محیط‌های آموزشی افراد دارای معلولیت، می‌توان به یادگیری از طریق هنرهای بصری و علمی اشاره کرد که موجب ارتباطات قوی‌تر و تازه‌تری با جهان بیرون از خود می‌شود.

### منابع

- ایتن، جوهانز (۱۳۷۰). کتاب رنگ، دکتر محمد حسین حلیمی، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران، چاپ چهارم.
- پوره، جانانان، رنگ در طراحی داخلی، مترجم: فرزانه پایدارداریان. (۱۳۸۷). تهران: یزدا
- حسینی، افضل (۱۳۸۱)، رشد معلم، شماره ۲
- خاک زند، مهدی، آقابزرگی، کوروش؛ کدخدا، محمدرضا. (۱۳۹۳). دستیابی به مولفه‌های معماری فضاهای آموزشی ویژه کم‌توان ذهنی آموزش پذیر. نشریه وزارت علوم
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۰). روانشناسی پرورشی، تهران: انتشارات آگاه.
- شاهچراغی، آزاده، بندرآباد، علیرضا، (۱۳۹۵). محاط در محیط (کاربرد روانشناسی محیطی در معماری و شهرسازی)، تهران. انتشارات جهاد دانشگاهی تهران.
- کاتب، فاطمه. (۱۳۹۳). رنگ در عصر ما، کنفرانس نور، رنگ، صدا در هنر، معماری و شهرسازی، مهندسین مشاور هرم پی، انتشارات آذرخش.
- گروتز، یورگ کورت، زیباشناسی در معماری، مترجم: جهان‌شاه پاکزاد و عبدالرضا همایونف (۱۳۹۳). تهران. انتشارات دانشگاه شهید بهشتی
- مرتضوی، شهرناز. (۱۳۸۰). روانشناسی محیط و کاربرد آن، تهران: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه شهید بهشتی
- مقدسی، حمید. (۱۳۷۲). روان‌شناسی هنر برای کودکان عادی و استثنائی. تهران: چاپار فرزانه‌گان.
- محمدپور، آیت‌الله؛ سهیلی، مهوش. (۱۳۸۲). آموزش نقاشی در مدارس دوره ابتدائی. تهران: موسسه فرهنگی منادی تربیت.
- مختاری، فرحناز. (۱۳۷۶). روان‌شناسی نقاشی کودکان. تهران: نشر اقاکی.
- وایک وان، هلن. (۱۳۸۷). سیصد نکته مهم درباره نقاشی، ترجمه و تدوین: علاء محسنی و سیامک علی‌زاده. تهران: نشر اشجع.

## چگونه در رشته تحصیلی خود، آینده‌ای تضمین شده داشته باشیم؟

علیرضا رضا قلیخانی، کارآموز رعد

گاهی رشته تحصیلی انتخاب می‌کنیم که در آن به موفقیت نمی‌رسیم و با وجود دریافت مدرک، کنار خانه بنشینیم و حسرت بخوریم و مدام خود را سرزنش کنیم که چرا اینقدر تحصیل کردم و آخرش هیچ؟ شاید هم در رشته تحصیلی خود موفق شویم، علت چیست؟

چگونه می‌شود که بعضی از افراد چه معلول و چه غیر معلول، مدرک پایان تحصیلی دانشگاهی دارند ولی در یک رشته دیگر مشغول به کارند و بسیار موفق هم هستند.

بیشتر افراد رشته خود را خودسرانه انتخاب نمی‌کنند، آنها سعی می‌کنند با مشاوره و یا چندین مشاوره مشورت کنند. در اینجا منظور از مشاوره (کارشناس) و مشاورین (دوستان) هستند. منظورم همان دوستان و آشنایانی هستند که معمولاً راهنمایی‌های خوبی هم می‌کنند و همین سبب می‌شود که برخی از افراد در آینده شغلی خود، موفق و یا ناموفق شوند.

افراد دارای معلولیت هم متأسفانه یا خوشبختانه از این گونه مشاوره‌ها مستثنا نیستند. گاه رشته‌ای را انتخاب می‌کنند که از آن هیچ اطلاعی ندارند، گاهی هم انتخاب رشته را توسط مشاور حرفه‌ای (کارشناس) و یا مشاوره‌های دوستانه انجام می‌دهند که وقتی فارغ‌التحصیل می‌شوند در آن رشته با موانع عجیب و غریبی روبه‌رو می‌شوند که باعث سرخوردگی آنها می‌شود.

متأسفانه بیشتر افراد دارای معلولیت، رشته تحصیلی خود را از روی هیجان انتخاب می‌کنند و هیچ گونه اطلاعی از آن رشته ندارند؛ یعنی نمی‌دانند که بعد از فارغ‌التحصیلی با توجه با شرایط جسمانی خود، می‌توانند در آن رشته کار کنند یا نه؟

افراد دارای معلولیت در مرحله اول باید شرایط جسمی خود را بپذیرند و موقعی که نزد مشاوره می‌روند، به طور کامل و واضح، شرایط جسمی و روحی خود را به مشاوره تحصیلی یا به دوستان خود بگویند تا آنها رشته‌ای را با توجه به وضعیت جسمی و روحی آنها مناسب باشد، پیشنهاد دهند. افراد دارای معلولیت باید توجه کنند که در کنار رشته تحصیلی خود، به یک رشته صنعتی و یا یک کار هنری هم رو بیاورند و خود را فقط سرگرم رشته تحصیلی دانشگاهی نکنند.

افرادی موفق می‌شوند که همزمان بتوانند دو شاخه را باهم به جلو ببرند؛ مثلاً با آموزش یک مهارت، کسب درآمد کنند و در کنارش رشته دانشگاهی خود را هم دنبال کنند.

متأسفانه افراد دارای معلولیت زیادی را می‌شناسم که در دانشگاه تحصیل کرده و مدرک هم گرفته‌اند اما نتوانستند در آن رشته به کار مشغول شوند و مدام غصه می‌خورند که چرا در رشته‌های فنی حرفه‌ای و یا رشته‌های هنری رو نیاورده‌اند!؟

افرادی را هم دیده‌ام که در حال تحصیل در یک رشته فنی حرفه‌ای هستند و به درآمد خوبی هم رسیده‌اند.

افراد دارای معلولیت باید در انتخاب رشته تحصیلی خود کاملاً هوشمندانه عمل کنند و از همه مهم‌تر از رشته‌های فنی حرفه‌ای که نیاز جامعه است، غافل نشوند تا در آینده مشکل شغلی کمتری داشته‌باشند.

مثلاً خود من در رشته چرم دوزی دوره گذراندم و درآمد اندکی هم از این مسیر دارم، اما رشته تحصیلی من سینما، کارگردانی و فیلمنامه‌نویسی است و در حال حاضر مشغول گذراندن واحدهای درسیم می‌باشم، ولی می‌دانم اگر در رشته تحصیلم موفق هم نشدم، حداقل یک شغل ثابت با درآمد اندک دارم.



لیوان دردار با مکنده

ایران کده: 1164120915400001



جا لیوانی یک دسته و دو دسته

ایران کده: 2132910915400020



لیوان معقن با تعادل ویژه

ایران کده: 1164120915400002



دستبند مخصوص قاشق و چنگال

ایران کده: 2132910915400007



قاشق و چنگال دسته پهن وزنه دار

ایران کده: 1164370915400003



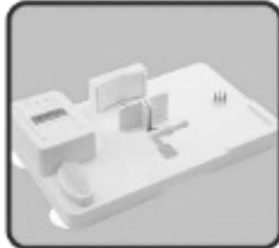
روکش دسته قاشق و چنگال سنگین وزن

ایران کده: 2132910915400029



نخته آشپزخانه چند کاره

ایران کده: 1163324915400001

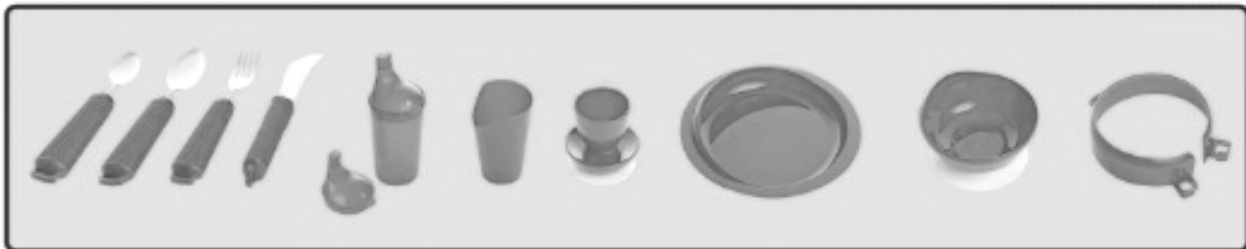


کارد پلاستیکی بشقاب

ایران کده: 2132910915400010



سرویس ۸ پارچه غذاخوری ایران کده: 1164370915400002



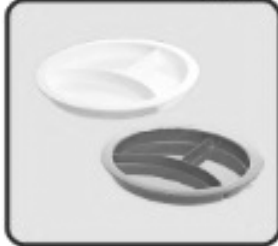
قاشق و چنگال یا دستبند چرمی

ایران کده: 2132910915400029



بشقاب سه تایی با پایه چسبان

ایران کده:



صفحه برش نان و مواد غذایی

ایران کده: 1163329915400002



کارد استیل بشقاب

ایران کده: 2132910915400009



نگهدارنده ماهیانه، بشقاب

ایران کده: 2132910915400031



درب بازکن ثابت شیشه های مواد غذایی

ایران کده: 1163329915400001



چاقوی آشپزخانه با دسته همودی

ایران کده: 1163311915400001



کاسه پایه دار چسبان

ایران کده: 1164221915400001





## مدادگیرهای مختلف

### \* پوشش سه گوش برای مداد و خودکار



### \* خودکار حلقه ای انگشتی با فرم و شکل خاص



### \* پوشش ژله ای خودکار برای نوشتن راحت



### \* خودکار لای انگشتی وسیله ای برای نوشتن راحت



## جودی هومان، زنی که تاریخ حقوق معلولان در آمریکا را دگرگون کرد



جودی هومان، وقتی ۱۸ ماهه بود مبتلا به فلج اطفال که پاهایش را برای همیشه فلج کرد شد. او ناچار بود بیشتر عمرش از صندلی چرخدار استفاده کند. با این وجود هیچ وقت اجازه نداد پیش‌داوری‌های اجتماعی و موانع قانونی، او را نادیده بگیرند. او میدل به یکی از رهبران مبارزه برای حقوق معلولان در ایالات متحده شد.

او یک بار از آموزش و پرورش نیویورک برای این که بتواند معلم شود شکایت کرد، یک بار هم از یک شرکت هواپیمایی که به او اجازه نداده بود بدون همراه سفر کند. او طولانی‌ترین سازماندهی و پیگیری در تاریخ ادارات دولتی آمریکا را با تصویب یک قانون تاریخی به نتیجه رساند و حتی مشاور دو رئیس‌جمهور آمریکا شد.

### رفتار متفاوت

در دوران دانشجویی جودی به خوبی آگاه بود که از دید افراد غیرمعلول چطور دیده می‌شود؟ حتی حالا در حدود هفتاد سالگی، بعضی اتفاقات انگار در خاطر جودی حک شده‌اند:

”روزی با دوستم به مغازه‌ای در محل رفتیم و بچه‌های جلو آمد و پرسید که آیا من مریضم؟ فکر کنم این اولین باری بود که واقعا حس کردم دیگران مرا طور دیگری می‌بینند. این ماجرا جودی را خیلی ناراحت کرد: ”من مریض نبودم. این ماجرا خیلی واضح و روشن در خاطرم ماند و اثر عجیبی بر شخصیت من گذاشت.“

جودی در مدرسه شاگرد ممتازی بود و تصمیم داشت معلم شود اما در آن زمان افراد دارای معلولیت فقط حق داشتند شغل‌های خاص و محدودی را انتخاب کنند. از این رو او تحصیل در رشته گفتاردرمانی را انتخاب و به تدریج جای خود را برای تدریس باز کرد.

او در دوران دانشجویی هم تجربه‌های سختی را گذراند: ”جمعه شنبی بود که کسی در زد. سه مرد جوان و دو زن بودند. یکی از مردان به او گفت دختری که قرار بوده است آن شب همراه آنها در قرار سه‌نفره باشد، نتوانسته بیاید و از جودی پرسید، آیا کسی را می‌شناسد که بتواند به جای آن

جودی هومان، وقتی ۱۸ ماهه بود مبتلا به فلج اطفال که پاهایش را برای همیشه فلج کرد شد. او ناچار بود بیشتر عمرش از صندلی چرخدار استفاده کند. با این وجود هیچ وقت اجازه نداد پیش‌داوری‌های اجتماعی و موانع قانونی، او را نادیده بگیرند. او میدل به یکی از رهبران مبارزه برای حقوق معلولان در ایالات متحده شد.

او یک بار از آموزش و پرورش نیویورک برای این که بتواند معلم شود شکایت کرد، یک بار هم از یک شرکت هواپیمایی که به او اجازه نداده بود بدون همراه سفر کند. او طولانی‌ترین سازماندهی و پیگیری در تاریخ ادارات دولتی آمریکا را با تصویب یک قانون تاریخی به نتیجه رساند و حتی مشاور دو رئیس‌جمهور آمریکا شد.

توانایی جودی در تبدیل خشمش به تحول، سبب شد که همسرش به زبان عامیانه اسپانیایی به او لقب ”چینگونا“ بدهد. او در حالی که به شهرتش به عنوان زنی کله‌شق می‌خندد، می‌گوید: ”چینگونا یعنی با دل و جرات، یعنی قوی و پرزور.“

### اولین نبردها

پدر و مادر جودی با او طور دیگری رفتار نمی‌کردند اما نمی‌توانستند او را از تبعیض بیرون از خانه نیز محافظت کنند.

والدین او یهودی‌های آلمانی بودند که به آمریکا فرار کرده بودند. به عنوان کودکی که بعد از جنگ در نیویورک بزرگ می‌شد، در پنج سالگی برای پذیرفته شدن در مدرسه روزانه یهودی‌ها با دشواری رو به‌رو بود: ”مدیر مدرسه گفته بود که من به قدر کافی زبان عبری بلد نیستم.“

مادر او فوری معلمی پیدا کرد تا به او در یادگیری مهارت‌های زبانی کمک کند بدون آنکه بدانند این مدرسه اصلا قصد ندارد به او اجازه تحصیل بدهد.



دختر همراه آنها شود.

جودی دریافت که آن پسر حتی تصورش را هم نمی‌کند که خود جودی دختری باشد که با آنها بیرون برود: "نه گریه کردم نه داد و فریاد راه انداختم. فقط گفتم نه، نمی‌شناسم".

"معلوم است که وقتی اصلاً تو را دارای وجه جنسی نبینند که مردی بتواند به او علاقمند شود، خیلی دردناک است. جودی می‌گوید، رفتار بعضی افراد در دوران کودکی باعث می‌شد احساس غیرعادی بودن کند. خانم هومان پس از پایان تحصیل در کالج در سال ۱۹۷۰، برای گرفتن مجوز تدریس باید معاینه پزشکی می‌شد:

"خانم دکتر که انگار با معلول‌ها دشمنی داشت، از من خواست نشان بدهم چطور تنهایی به دستشویی می‌روم". درخواست جودی برای مجوز تدریس ابتدا رد شد ولی او با حمایت دوستان دارای معلولیتش تصمیم گرفت، اعتراض کند. روزنامه نیویورک تایمز ماجرای او را منتشر کرد و چیزی نگذشت که از حمایت عمومی برخوردار گردید:

"یک وکیل حقوق مدنی با من تماس گرفت. از او پرسیدم آیا حاضر است از من دفاع کند و او جواب مثبت داد و روز بعد یکی از مشتری‌های مغازه پدرم آمد و او هم وکالت مرا به عهده گرفت. به این ترتیب تیمی از وکلا در اختیار داشتم که خدمات خود را رایگان در اختیارم می‌گذاشتند".

این اولین بار بود که طعم فعالیت جدی را چشیدیم که برایم نهایت موفقیت بود.

در ۲۲ سالگی، جودی هومان اولین کسی بود که توانست در مدرسه‌های شهر نیویورک با صندلی چرخدار تدریس کند.

جورج همسر جودی، همیشه او را به خاطر شجاعتش تحسین می‌کند.

### دستگیری در هواپیما

در سال ۱۹۷۵، جودی در واشنگتن دی‌سی سوار هواپیما شد، اما به او گفتند بدون همراه اجازه سفر ندارد: "خانم مهمانداری آمد و گفت خلبان گفته بدون همراه اجازه ندارم با هواپیما سفر کنم".

جودی به مهماندار گفت: خوب می‌دانم که چنین قانونی وجود ندارد. بحث بالا گرفت و پلیس را خبر کردند. به زور او را از هواپیما بیرون آوردند و دستگیرش کردند ولی پس از ارائه مدارکی که نشان می‌داد برای نماینده نیوجرسی کار می‌کند، پلیس او را آزاد کرد:

"شکایت کردم. نمی‌توانستم به این راحتی بگذرم، خیلی عصبانی بودم".

### کارزاری که تاریخ را دگرگون کرد

مهم‌ترین نبرد جودی با تبعیض، چند سال پس از لایحه حقوق مدنی سال ۱۹۶۴ اتفاق افتاد. این قانون به جداسازی آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار از سفیدپوستان در مکان‌های عمومی خاتمه داد و تبعیض شغلی بر مبنای نژاد، رنگ پوست، مذهب، جنسیت و کشور زادگاه را ممنوع کرد.

جنبش‌های دگرگونی طلب دیگری هم در راه بودند. در چنین فضایی بود که جودی سازمانی به نام معلولان فعال را تاسیس کرد.

این سازمان برای تصویب بخش ۵۰۴ لایحه توان‌بخشی سال ۱۹۷۳ تلاش می‌کرد. در این قانون آمده بود که تبعیض علیه معلولان در هر برنامه یا فعالیتی که کمک دولتی دریافت می‌کند ممنوع است. این اولین قانون مدنی در حمایت از معلولان در آمریکا بود.

این سازمان می‌خواست که این لایحه پس از چهار سال تأخیر، به عنوان قانون تصویب شود.

پنجم آوریل ۱۹۷۷، جودی همراه با صدها معترض دیگر در برابر وزارت بهداشت و آموزش و خدمات عمومی در سانفرانسیسکو تجمع کردند.

این شروع ماجرای بود که در تاریخ ثبت شد.

حدود ۱۵۰ فعال مدنی داوطلب شدند که در ساختمان اردو بزنند. پس از چند روز، برای قطع ارتباط با بیرون، تلفن‌ها را قطع کردند و در داخل ساختمان هم نه حمام بود و نه تختی برای خوابیدن.

یکی از فعالان می‌گوید: "هر روز برای ما غذا می‌آوردند. اگر کسی بیمار می‌شد، کارشناسان پزشکی از سازمان‌های داوطلب به کمک ما می‌آمدند. تجربه شگفتی بود".

"از همه مهم‌تر اینکه سایر معلولان از کار ما احساس سربلندی می‌کردند". جودی روی زمین می‌خوابید و دوستی برای نشست و برخاست به او کمک می‌کرد. او تعریف می‌کند: "در این تحصن باید همه به هم کمک می‌کردیم. ناشنوا و نابینا و معلول‌های جسمی دیگر همه به هم کمک می‌کردند".

سرانجام آنها را به کنگره فراخواندند و در این جلسه جودی سخنرانی پراحساسی کرد:

"نمی‌توانستم جلوی لرزش صدایم را بگیرم. با هر کلمه‌ای که بر زبان می‌آوردم خاطره‌ها هجوم می‌آوردند. زمانی که همه دوستانم در مدرسه بودند و من تنها کنار پنجره اتاق نشیمن خانه می‌نشستم و به بیرون خیره می‌شدم. وقتی که در کالج بروکلین پدرم مرا بالای صحنه برد و گریه‌ام گرفت. وقتی در خوابگاه برای کمک گرفتن برای دستشویی رفتن در اتاق‌های دیگر را می‌زدم. وقتی خدمه پرواز مرا از هواپیما بیرون می‌انداختند و همه مسافران مرا نگاه می‌کردند".

بزودی نمایندگانی به واشنگتن دی‌سی رفتند تا مبارزه را در آنجا ادامه دهند. روزی جودی و یکی از معترضان در رستورانی در واشنگتن برنامه فعالیت‌های بعدی را می‌ریختند که خبرنگاری وارد شد و به آنها گفت که دولت بخش ۵۰۴ لایحه را تصویب کرده‌است. روز پنج‌شنبه ۲۸ آوریل، بیست و چهارمین روز تحصن بود.

روز بعد معترضان ساختمان را ترک کردند. در آن زمان، این طولانی‌ترین تحصن بدون خشونت در ساختمانی دولتی در آمریکا بود.

تصویب این قانون راه را برای لایحه معلولیت آمریکا در سال ۱۹۹۰ باز کرد که هرگونه تبعیض در تمام عرصه‌های عمومی را برای افراد دارای معلولیت منع کرد.

پس از آن دولت کلینتون از خانم هومان درخواست کرد به عنوان مشاور در زمینه آموزش از سال ۱۹۹۳ تا سال ۲۰۰۱ با آنها همکاری کند. در سال ۲۰۱۰ هم باراک اوباما او را به عنوان مشاور ویژه حقوق بین‌المللی معلولان انتخاب کرد.

### معلولان غیرسفیدپوست

فعالیت‌های خستگی‌ناپذیر جودی زندگی هزاران نفر را دگرگون کرد و او اکنون می‌خواهد به معلولان غیرسفیدپوست کمک کند: "معلولان سیاه و غیرسفیدپوست و بومیان به اندازه سفیدپوستان از بسیاری از قوانین بهره‌مند نمی‌شوند".

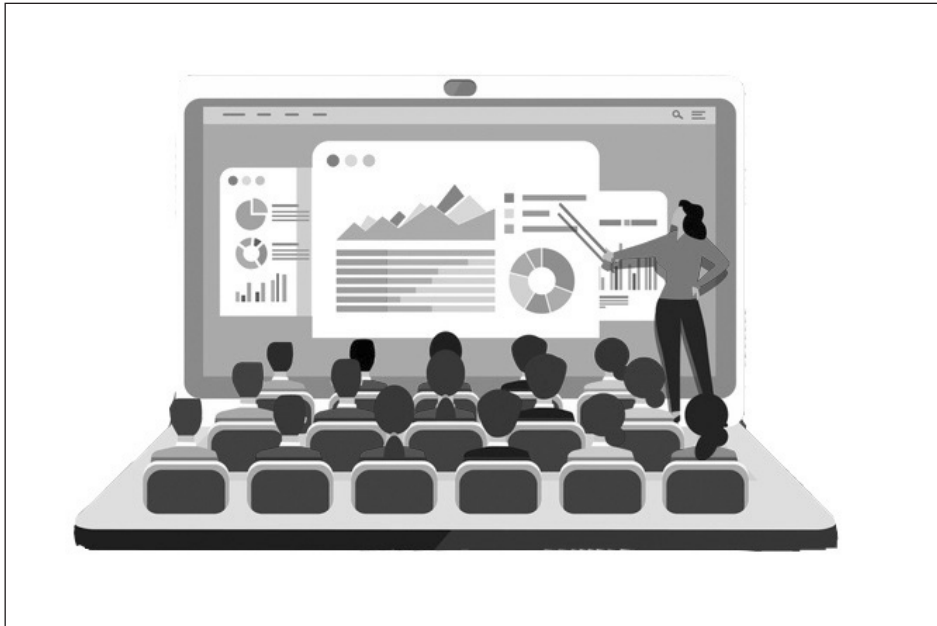
جودی می‌گوید دیدگاه جامعه به افراد دارای معلولیت به سختی تغییر می‌کند: "خیلی‌ها حتی تبعیض‌هایی که به ما می‌شود را نمی‌فهمند. چون هیچ اطلاعی ندارند چه موانعی در برابر ما قرار دارند".

او اکنون فعالانه از کارزار انتخاباتی جو بایدن برای انتخابات ریاست جمهوری آمریکا در ماه نوامبر حمایت می‌کند. او از آقای بایدن می‌خواهد که در قوانین موجود برای افراد دارای معلولیت تجدیدنظر و آنها را جامع‌تر کند.

او همچنین از رئیس‌جمهور آینده می‌خواهد افراد دارای معلولیت بیشتری را در سمت‌های مهم سیاسی به کار بگیرد: "رئیس‌جمهور باید فعالانه و متعهدانه افراد دارای معلولیت بیشتری را به کار بگیرد تا ما توانایی و کارآمدی‌هایمان را به جامعه نشان دهیم".



## امضا تفاهم‌نامه همکاری‌های آموزشی



با هدف ارتقاء اثربخشی فعالیت‌های آموزشی مجتمع رعد و نیز کاهش آثار مخرب ویروس کرونا بر کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت، تفاهم‌نامه‌ای با سفارت سوئیس برای راه‌اندازی آموزش آنلاین در این مؤسسه منعقد شد. براساس این تفاهم‌نامه، حامی پروژه آموزش آنلاین، مبلغی را برای شروع فعالیت‌های آموزشی در اختیار مجتمع رعد قرار می‌دهد تا مؤسسه در پایان سال میلادی ۲۰۲۰ علاوه بر تهیه امکانات نرم‌افزاری از قبیل: سامانه آموزش مجازی یا سامانه مدیریت یادگیری، پلتفرم برگزاری کلاس‌های آنلاین، وب کنفرانس مجازی و اجرای وبینارهای آموزشی و سخت‌افزارهای مورد نیازی چون؛ تهیه کامپیوترهای قدرتمند(سرور)، پهنای باند اینترنت، شرکت ارایه دهنده سرویس‌های بهنگام‌سازی سرور را انتخاب کند و براساس نیاز مخاطبان با برگزاری آزمون‌های آنلاین و تولید محتوای آموزشی، ظرفیت شرکت‌کنندگان را به ۵۰۰ نفر برساند.

براساس مفاد تفاهم‌نامه، مخاطبان این پروژه، ۱۷ تا ۴۵ ساله‌ها را در برمی‌گیرد. به دلیل توسعه محدوده جغرافیایی از شهر به سراسر کشور و افزایش مخاطبان، انعطاف در ساعات آموزش متناسب با توان و نیاز کارآموزان و هنرجویان متفاوت خواهد بود و به این ترتیب از صرف هزینه‌های نسبتاً بالا و غیرضروری در حمل و نقل توان‌یابان در شرایط نامناسب کرونایی اجتناب خواهد شد.

شایان ذکر است مجتمع رعد متعهد است که علاوه بر تولید محتوای ویدئوی آموزشی، راه‌اندازی سایت آموزشی و بازاریابی برای استفاده حداکثری افراد دارای معلولیت، جلسات زنده پرسش و پاسخ را هم برای دوره‌های آنلاین آموزشی برگزار کند تا موجب افزایش توانایی کاربران این سیستم شود.

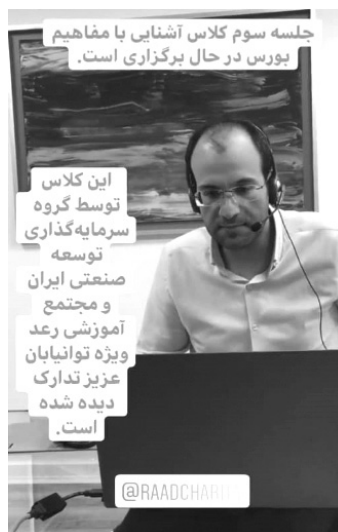
تا امروز مجتمع رعد علاوه بر خریداری اغلب امکانات نرم‌افزاری و سخت‌افزاری مورد نیاز و تهیه عناوین آموزشی با گام نهادن در مسیر ساخت استودیو برای ضبط محتوای صوتی و تصویری، بخش مهمی از مسیر تفاهم‌نامه را طی کرده و براساس برنامه زمان‌بندی دوره‌های آموزشی تولید شده، از ماه آینده به تدریج از طریق سامانه آموزش آنلاین مجتمع رعد آنها را در اختیار کارآموزان رعد در سراسر کشور قرار خواهد داد.



## برگزاری دوره‌ی آموزش بورس برای کارآموزان رعد



جلسه هشتم کلاس آموزش بورس با همکاری گروه سرمایه‌گذاری توسعه‌صنعتی ایران و خریه رعد در حال برگزاری است.



جلسه سوم کلاس آشنایی با مفاهیم بورس در حال برگزاری است.

این کلاس توسط گروه سرمایه‌گذاری توسعه صنعتی ایران و مجتمع آموزشی رعد ویژه توانیابان عزیز تدارک دیده شده است.

شرقی و غربی، اصفهان، البرز، ایلام، بوشهر، تهران، خراسان، خوزستان، زنجان، سمنان، سیستان و بلوچستان، فارس، قم، کردستان، کرمان، کرمانشاه، لرستان و مرکزی) حضور به هم رساندند. این افراد دارای معلولیت‌های جسمی حرکتی، ذهنی، کم‌بینا و نابینا، کم‌شنوا و ناشنوا بودند. بخش بزرگی از این شرکت‌کنندگان، متولدین سال‌های بعد از انقلاب اسلامی، ۴۴ درصد، متولدین دهه‌ی ۶۰، ۲۴ درصد، متولدین دهه‌ی ۵۰ و ۲۲ درصد از آنها هم متولدین دهه‌ی ۷۰ بودند.

جوان‌ترین شرکت‌کننده، متولد دهه‌ی ۸۰ و مسن‌ترین، متولد دهه‌ی ۳۰ بود. همچنین ۴۷ درصد شرکت‌کنندگان، دارای مدرک کارشناسی، ۲۶ درصد دارای مدرک دیپلم و کاردانی و ۲۰ درصد هم دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند. در بین شرکت‌کنندگان، ۳ نفر دارای مدرک دکترا و چهار نفر هم از دانشجویان شاغل بودند.

پس از پایان دوره و ارزیابی عملکرد شرکت‌کنندگان، افرادی که موفق به کسب نمره‌ی قبولی در آزمون پایان دوره شدند، گواهی‌نامه‌ی پایان دوره را دریافت نمودند.

فارغ‌التحصیلان این دوره، با استفاده از گواهی ارائه شده می‌توانند در دوره‌های تخصصی دیگر در زمینه‌ی بازارهای مالی و بازار بورس هم شرکت کنند. یکی از چالش‌هایی که افراد دارای معلولیت در سراسر جهان با آن دست به گریباند، تبعیض در محیط کار است. با وجود آنکه این افراد در سراسر جهان قابلیت خود را در حوزه کسب و کار ثابت کرده‌اند، ولی هنوز بسیاری از مدیران بدون توجه به توانمندی‌ها، از استخدام افرادی که معلولیت دارند پرهیز می‌کنند. در جهت تغییر این فرهنگ منحط، دوره‌ی آموزش بورس ویژه‌ی افراد دارای معلولیت، سعی کرد که با ایجاد توانمندسازی، درآمدزایی این عزیزان را تضمین کند.

این روزها که کشور دست به گریبان نوسانات شدید اقتصادی است بسیاری از افراد و خانواده‌ها، برای حفظ سرمایه خود به دنبال راهی امن و سودآور می‌گردند. این درحالیست که رشد چشم‌گیر بازار بورس در ماه‌های اخیر، بسیاری را به سوی سرمایه‌گذاری در این حوزه سوق داده‌است. سرمایه‌گذاری در بازار بورس مانند هر بازار مالی دیگر، می‌تواند با مخاطراتی همراه باشد اما اگر فعالیت در این حوزه همراه با کسب دانش فنی و بینش اقتصادی باشد، علاوه بر سودآوری، امن و قابل اتکا خواهد بود.

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد در طرحی مشترک با همکاری، گروه سرمایه‌گذاری توسعه صنعتی ایران و جامعه معلولان ایران اقدام به برگزاری دوره‌ی آموزش بورس، ویژه‌ی افراد دارای معلولیت نمود.

باید گفت که پس از فراگیر شدن ویروس کرونا، فرآیند آموزش و مهارت‌آموزی در مجتمع رعد دستخوش تغییراتی شد و آموزش آنلاین در بستر اینترنت، در صدر اولویت‌ها در خدمات آموزشی مجتمع رعد قرار گرفت. برگزاری دوره‌ی آموزش بورس برای افراد دارای معلولیت، نخستین آموزش فراگیر سراسری بود که حتی در استان‌هایی که هنوز مرکز رعد در آنجا تأسیس نشده‌اند، با استقبال فراوان مواجهه شد. در این دوره ۱۰ جلسه‌ای، مفاهیم کلی بازار سرمایه با محوریت بازار بورس، برای افراد علاقه‌مند در هر پنج‌شنبه، به صورت آنلاین برگزار شد.

مفاهیم ارائه شده در این دوره شامل؛ آموزش اولیه‌ی معامله‌گری و تحلیل بنیادی و تحلیل تکنیکال بازار بورس بود. این آموزش‌ها در میانه‌ی تب و تاب بازار بورس، فرصت درآمدزایی کم‌ریسکی را در اختیار جامعه‌ی معلولان کشور قرار داد.

در این دوره، توان‌یابان از ۱۹ استان (آذربایجان



## سرپرست جدید مجتمع رعد معرفی شد



درآمده است، گفت: از دستاوردهای مهم دوران مدیریتی خانم پناهی، آموزش حق مطالبه‌گری صحیح توسط توان‌یابان بود. ما در این چند سال یاد گرفتیم که چگونه حق و حقوق خود را مطالبه کنیم.

در ادامه، یاشار خدایی نماینده مدرسان واحد آموزش، ناهید بروجردی نماینده گروه همیاری بانوان و پرهام پاکزاد نماینده گروه جوانان به ایراد سخنرانی پرداختند و از زحمات چندین ساله خانم پناهی قدردانی کرده و از این دوران به عنوان یکی از پرافتخارترین دوران در تاریخ مجتمع رعد یاد نمودند.

پخش پیام‌های تصویری مهندس احمد میرزاخانی، بنیان‌گذار مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد از قسمت‌های دیگر این مراسم بود که در آن مهندس میرزاخانی از تلاش‌ها و برنامه‌های اجرایی در این دوران تشکر کردند.

سپس دکتر مریم رسولیان، رئیس هیأت‌مدیره رعد با ایراد سخنانی ضمن برجسته دانستن دوران حضور خانم پناهی در جایگاه مدیرعاملی مجتمع رعد، گفت: افرادی همچون خانم پناهی که قدرت خلاقیت و مدیریتی ویژه‌ای دارند در زمانی مناسب مسکن هدایت کار را به فرد دیگری می‌سپارند و برنامه‌های آینده خود را برنامه‌ریزی و پیگیری می‌کنند.

رئیس هیأت‌مدیره رعد سخنان خود را این‌چنین ادامه داد: اعضای هیأت‌مدیره بنا بر اصرار ایشان با این تغییر موافقت کردند و هرگز استقبالی از این درخواست نداشتند؛ اما برای ادامه فعالیت‌های رعد، اعضای هیأت‌مدیره مهندس رحمان علاقه‌بند را به‌عنوان سرپرست مجتمع رعد انتخاب کردند و قرار شد نرگس لاله مدیر آموزش و منابع انسانی نیز در اداره امور به ایشان کمک کنند. همچنین قرار شد که آقای سید مهدی میرهادی به‌عنوان مدیریت بخش‌های آموزش و اشتغال، توانبخشی، روانشناسی و مددکاری همکاری خودشان را با مجتمع رعد آغاز نمایند.

نمایش پیام‌های تصویری مهندس شاهین طبری رئیس هیأت‌مدیره چارگون، مهندس وحید شامخی مشاور مدیرعامل مجتمع رعد و دکتر سهیل حلاج‌زاده از دیگر بخش‌های این مراسم بود که به بیان ویژگی‌های مدیریتی منصوره پناهی پرداختند.

در پایان مراسم از زحمات شهرزاد چهره‌نگار، مدیر بخش اشتغال و کتابیون حقیقی، مدیر واحد توان‌بخشی مجتمع رعد به‌خصوص در دوران بحران کرونا و همکاری با واحد مددکاری برای حمایت از توان‌یابان، با اهدا لوح سپاس توسط منصوره پناهی قدردانی شد.

مراسم تودیع منصوره پناهی مدیرعامل مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد با حضور دکتر مریم رسولیان رئیس هیأت‌مدیره، مهندس رحمان علاقه‌بند عضو هیأت‌مدیره، مدرسان، کارکنان، توان‌یابان، مدیران گروه‌های همیاری بانوان و جوانان و شورای کارآموزان مجتمع رعد برگزار شد.

در این مراسم منصوره پناهی، با اشاره به دوران مسؤلیت‌ش در رعد، گفت: من زمانی که به مجتمع آمدم به‌عنوان فرزند رعد کار خود را آغاز کردم و همچنان به‌عنوان فرزند رعد، باقی خواهم ماند.

وی افزود: از شروع کارم در رعد همواره تلاش کرده‌ام مانند یک رهبر ارکستر بین نوازندگان یک نوای دل‌انگیز و هماهنگ شنیده شود؛ کارهای دوران مسؤلیت‌م هرگز کار یک نفر نبود و قرار نیست اشخاص مشخصی برای همیشه در رعد حضور داشته باشند.

در این مراسم رضا سخن‌سنج، مدیر روابط عمومی مجتمع با برشمردن تاریخچه آغاز به کار خانم پناهی در رعد گفت: از زمان حضور خانم پناهی ۴ سال و ۴ ماه می‌گذرد که در این مدت برنامه‌های مهم و تأثیرگذاری در مجتمع رعد به اجرا درآمد. از این فعالیت‌ها می‌توان به تشکیل شورای کارآموزان، برنامه‌ریزی سالانه رعد و رویدادهای مهمی همچون توان‌تک و رعد‌تاک اشاره کرد.

سپس در کلبی، روزشمار حضور منصوره پناهی به‌صورت تصویری از برنامه‌ها و رویدادهای مهم در دوران مدیریتی ایشان به نمایش گذاشته شد.



در ادامه مراسم، فرزاد خلیلی از توان‌یابان موفق مجتمع که در زمان حضورش در رعد به عضویت تیم ملی والیبال نشسته

## آموزش توان‌یابان مجازی انجام می‌شود



به دلیل شیوع کرونا، توان‌یابان امکان حضور فیزیکی در این مجموعه را ندارند اما آموزش‌ها از طریق برنامه آنلاین به آنها ارائه می‌شود، نرگس لاله مدیر آموزش و منابع انسانی مجتمع آموزشی رعد با تأکید بر این مطلب، اظهار داشت: وقتی کرونا همه‌گیر شد، مجتمع آموزشی رعد برای حفظ سلامت مددجویان، فعالیت‌های آموزش حضوری را متوقف کرد. یعنی قرار شد که توان‌یابان به مجتمع مراجعه نکنند و برنامه‌های آموزشی را به صورت آنلاین ادامه دهند.

وی با اشاره به اینکه ۱۰ گروه آموزشی از طریق سایت، مسؤؤل تولید محتوای آموزشی هستند، افزود: ما از طریق درست کردن عنوان کاربری، آن را در اختیار توان‌یابان قرار دادیم تا از این طریق با معلم‌های خود که هر کدام سرپرستی گروه‌های آموزشی خاصی را برعهده دارند، در ارتباط باشند.

لاله اضافه کرد: روال کار به این صورت است که توان‌یابان محتواهای آموزشی را در سایت مربوطه مطالعه می‌کنند و فردای آن روز در یک جلسه آنلاین، با معلم‌های خود در خصوص آن مبحث آموزشی، به گفت و گو می‌نشینند.

مدیر آموزش مجتمع رعد ادامه داد: در کنار سرفصل‌هایی که در سایت تعریف شده، توان‌یابان می‌توانند از میان سرفصل‌ها، موارد موردعلاقه خود را دنبال کنند. البته سایت مربوطه به صورت کامل همه پودمان‌های تخصصی رعد را پوشش نمی‌دهد، به همین دلیل از مدرسان درخواست کردیم که موارد تخصصی خود را در قالب گروه ارائه دهند. لاله بیان کرد: در این میان برای یکسری از توان‌یابان که برای اشتغال اقدام کردند، آموزش‌هایی آنلاین در قالب وبینار برگزار نمودیم. متقاضیان می‌توانند هر ماه در ۲ وبینار که در حال حاضر یکی از آنها برگزار شده است، شرکت کنند. این آموزش‌ها به آنهایی که در حال کارآموزی هستند کمک می‌کند تا بتوانند به مرحله استخدام هم برسند.

مدیر منابع انسانی مجتمع در خصوص تولید محتوا جهت اطلاع رسانی برای عدم ابتلای افراد به کرونا گفت: با شنیدن اخبار کرونا در سال گذشته، کارشناسان ما اقدام به تهیه مطالب و محتوای آموزشی برای پیشگیری توان‌یابان از ابتلا به کرونا کردند. آنها از منابع موثق مثل سازمان بهداشت جهانی و وزارت بهداشت محتواهایی را جمع‌آوری کرده و در کانال آموزشی قرار دادند تا در اختیار توان‌یابان قرار گیرد. لاله افزود: در طول این مدت کارشناسان بخش آموزش مجتمع رعد، به صورت فرد به فرد نیز با توان‌یابان مجموعه تماس گرفته و جویای احوال آنها شدند تا اگر فردی، مشکلی داشت او را به کارشناسان بخش توان‌بخشی یا مددکاری ارجاع دهند.



## باز طراحی نشان اختصاصی مجتمع رعد

پیشنهاداتی که در این کتابچه مطرح شد، تغییر لوگوی رعد برای انتقال حسی جدید به ذی‌نفعان بود.

در خصوص دلایل باز طراحی نشان اختصاصی رعد آمده است که؛ این لوگو به منظور انتقال حس نور و روشنایی که همزمان

با رعد در آسمان مشاهده می‌شود و مزه باران که سر منشاء زندگی است را به دنبال دارد، طراحی شده و امید به آینده سبز و پربار را نوید می‌دهد. لوگوی جدید با تأکید بر جوهره‌ی «کارساز» که هدف غایی مجتمع رعد است، طراحی و توصیه شده است.

هیأت مدیره ضمن ارج نهادن به کار تیمی و کارشناسی شرکت اشاره، به اتفاق آرا این نشان را به عنوان نماد مجتمع رعد پذیرفت و از سال ۱۳۹۹ مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد با نشان جدید معرفی خواهد شد.

**رعد**  
مجتمع  
آموزشی نیکوکاری



پس از گذشت ۱۱ سال بازآرایی نشان اختصاصی مجتمع رعد، توسط شرکت «اشاره» مجری برندینگ و مشاوره امور تبلیغات و ارتباطات به اجرا درآمد و پس از چندین جلسه بحث و تبادل نظر، در هیأت مدیره رعد به تصویب رسید.

در پی دعوت به همکاری از آژانس تبلیغاتی «اشاره» که سال‌ها تجربه بازاریابی و ارتباطات راه‌حل‌گرا را در سابقه کاری خود دارد، موضوع راه برد برند، هویت بصری، فونت سازمانی و در یک کلام، نقش و نگاه مخاطب در طراحی لوگو، مورد بررسی کارشناسانه قرار گرفت. حاصل این مطالعات که طی یک سال و چند ماه، توسط گروه کارشناسی انجام شد، در قالب کتابچه برند در اختیار هیأت مدیره رعد قرار گرفت. یکی از

## برگزاری دوره آموزشی همیاران شغلی

به منظور تأمین نیروهای متخصص با عنوان همیار شغلی در روش اشتغال حمایت شده، دوره آموزشی ۲ روزه‌ای، با حضور ۱۵ نفر از نیروهای داوطلب، کار خود را در مجتمع رعد آغاز نمود. در ادامه فعالیت‌های آموزشی و با هدف تأمین نیروی متخصص و آموزش دیده همیاران شغلی، دوره ۱۰ ساعته کوچینگ با تدریس شهزاد چهره نگار، مسئول فنی مرکز اشتغال حمایت شده رعد طی ۲ روز برگزار شد. بر اساس این گزارش در دوره کوچینگ، مباحثی چون: آشنایی با ۵ گام اشتغال حمایت شده، ویژگی‌ها و مهارت‌های یک همیار شغلی، میزان حمایت از کارجویان و مدت زمان پشتیبانی حرفه‌ای از افراد تازه استخدام شده، تدریس شد و در مورد مراحل رسیدن به اشتغال پایدار، مطالب مهمی مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. گفتنی است در این دوره علاوه بر کارشناسان مجتمع رعد و نیروهای داوطلب، تعدادی از کاردرمانگران و روانشناسان بیمارستان‌های روزبه و ایران (ارائه دهندگان خدمات نوین روانپزشکی) نیز شرکت داشتند. در پایان دوره، به شرکت‌کنندگان گواهینامه حضور در دوره آموزشی کوچینگ اعطا شد.





## تفاهم‌نامه همکاری‌های آموزشی مجتمع رعد و کانون فرهنگی ترویجی سبحان کارآفرینی و نوآوری امضا شد



در پی توسعه همکاری‌های تخصصی و آموزشی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد و کانون فرهنگی ترویجی سبحان کارآفرینی و نوآوری (اسکان)، تفاهم‌نامه همکاری مشترک هر دو مؤسسه به منظور توسعه مهارت‌های خلاقانه، کارآفرینی، استعدادیابی، هدایت شغلی و رشد اقتصاد دانش‌بنیان امضا شد.

بر اساس این گزارش، مصطفی کوثری مهر مدیرعامل کانون فرهنگی ترویجی سبحان کارآفرینی و نوآوری، با حضور در مجتمع رعد و مذاکره با مسؤولان آموزش ضمن استقبال از توافق به‌عمل آمده، ابراز امیدواری کرد که ادامه این همکاری، به توانمندسازی هرچه بیشتر افراد دارای معلولیت بیانجامد.

سیدمهدی میرهادی، معاون آموزش مجتمع رعد هم با ابراز خرسندی از آغاز همکاری مشترک با کانون سبحان، افزود: زمینه‌های همکاری‌های آموزشی فراوانی در مجتمع رعد وجود دارد و در شرایط خاصی که گسترش بیماری کرونا حضور تمام گروه‌های مردم به ویژه افراد دارای معلولیت را محدود کرده، می‌توانیم با بهره‌مندی از فناوری‌های آموزشی و گسترش آموزش‌های برخط (آنلاین) ضمن پاسخگویی به نیاز عزیزان توان‌یاب، محتوای با کیفیتی را برای تمام مخاطبان تولید و عرضه کنیم.

شایان ذکر است به استناد تفاهم‌نامه امضا شده، دو طرف در زمینه‌هایی چون؛ تبلیغات و برندسازی، برگزاری دوره‌های آموزشی، مدارس تابستانی، برگزاری دوره‌های خلاقیت در سطح تمام مراکز، برگزاری کارگاه‌های آموزشی، استعدادیابی، مسیریابی تحصیلی، تجاری‌سازی ایده‌های خلاقانه و ... همکاری خواهند داشت.

این تفاهم‌نامه در قالب ۶ ماده با امضای مسؤولان هر دو مؤسسه، لازم‌الاجرا شده‌است.



## برگزاری دوره آموزشی آشنایی با مفاهیم مدیریت منابع انسانی

سیدمهدی میرهادی معاون آموزش و اشتغال مجتمع رعد با هدف آشنایی مدیران و کارشناسان، دوره کوتاه مدت آشنایی با مفاهیم مدیریت منابع انسانی را طی ۳ جلسه فشرده و کارگاهی برای کارشناسان و مدیران اجرایی مجتمع رعد برگزار کرد. در این کارگاه آموزشی که اغلب مدیران اجرایی به اتفاق کارشناسان واحدها حضور داشتند، مباحثی همچون تاریخچه پیدایش منابع انسانی در ایران و جهان، سیر تحول منابع انسانی، وظایف مدیریت انسانی و انواع ساختارهای سازمانی مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت و در بخشی از این جلسه شرکت‌کنندگان در گروه‌های انتخابی، راه‌حل‌های مشخصی را برای حل مسائل مطرح شده ارایه کردند.



## اهدای دستگاه پاراسایکلینگ به رعد

به گفته دکتر عرفانیان؛ این دستگاه که مشابه خارجی آن حدود ۲۵ هزار دلار به فروش می‌رسد، توسط نیروهای متخصص ایرانی با روش مهندسی معکوس به مرحله تولید رسید. مراحل آزمایشات فنی این دستگاه پس از بومی‌سازی، در مرکز سامانه‌های الکترونیک عصبی با موفقیت به تولید رسید. شایان ذکر است افرادی که دچار ضایعه نخاعی می‌شوند، به علت فقر حرکتی با مشکلاتی از قبیل: گرفتگی و آتروفی عضلانی، درد و زخم بستر، نارسایی‌های قلبی، کلیوی و عروقی مواجه می‌شوند. این دستگاه با شبیه‌سازی دستورات قشر حرکتی مغز انسان و با تحریک عضلات درگیر از طریق رکاب زدن، عضو فلج را به حرکت وا داشته و ضمن آن که روند پوکی استخوان را کاهش می‌دهد، تراکم استخوان را افزایش هم می‌دهد. همچنین به بهبود عملکرد مصرف اکسیژن و کارکرد قلبی-ریوی کمک می‌کند.

با حضور دکتر عباس عرفانیان امیدوار از مدرسان و پژوهشگران مرکز فناوری سامانه‌های الکترونیک عصبی مستقر در دانشگاه علم و صنعت، یک دستگاه سیستم عصبی رکاب‌زنی به خیریه رعد اهدا شد.

در ادامه همکاری‌های دو جانبه معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و مجتمع رعد، پروتز عصبی- حرکتی رکاب‌زنی برای استفاده کارآموزان و توان‌یابان رعد به دفتر توان بخشی این مؤسسه اهدا شد.

براساس این گزارش، در این مراسم که چند تن از کارشناسان مرکز الکترونیک عصبی، دکتر عرفانیان را همراهی می‌نمودند، دستگاه پاراسایکلینگ در حضور کتابون حقیقی، مسئول فنی و فرگل محمدی و مریم یعقوبی، کارشناسان دفتر توان بخشی مجتمع رعد، راه‌اندازی و توسط ۲ نفر از کارآموزان دختر و پسر مجتمع آزمایش شد.



science instructor of Ra'ad Samavi got her MA from Shahid Beheshti University and has been teaching computer science to Ra'ad trainees for two years.

What bothers her most is the low self-confidence of some of the trainees.

This computer teacher is trying to make them understand not to see and consider themselves less than anyone else, and to believe in their own capabilities.

Due to the coronavirus pandemic, Ms. Samavi has been teaching online for a few months.

She believes that the outbreak of coronavirus has provided an opportunity for improving online education in the country, and is hoping that online education and businesses in the country will develop in the future.

#### ▲ **The coronavirus crisis was the engine of putting together Komak Network**

A conversation with Firoozeh Saber - the managing director of the network of charities and the director of Komak Network council for strategy - ,and also with Ahmad Ghavidel - the managing director of Iran Center for Hemophilia - ,about the reason that Komak Network was formed: a network in which nearly 2000 NGOs and the people's campaigns, spontaneously joined hands for the purpose of countering coronavirus crisis, and put together the coronavirus task force in order to collaboratively reduce the consequences of this crisis to the best of their ability

#### ▲ **After marriage, our career progression has been conspicuous**



A conversation with an ecotourist couple, Sohayl Koochaki and Neda Torabi, who got married in 2019. A graduate of computer engineering , Sohayl has been a sports-enthusiast ever since he was a little boy, and has competed in various sports at a professional level. Sohayl met her wife Neda Torabi, also a sports-enthusiast since her childhood, during an education-oriented ecotourism, which led to their marriage. In 2019, while taking a cycling tour of Germans to

the city of Shiraz, an accident on the road led to a spinal cord injury in Sohayl, and he has been using a wheelchair ever since.

#### ▲ **«Achieving Your Dreams in Twelve Steps» by Mohammad Ali Shafa** Life Skills

#### ▲ **Peaceful coexistence with coronavirus until the vaccine is made**

A note by Mostafa Danandeh from the website "Asre Iran", about life with coronavirus

#### ▲ **There is a lot more to gain from our time in quarantine**

A note from the website portal, about having a wise daily schedule during the home quarantine time, in order to gain much more from it

#### ▲ **Stress and its relationship with coronavirus**

A note by Parvin Ajmi - a volunteer for the Red Cross and a nursing specialist

#### ▲ **Has it happened to you too?**

This is part of the book «From Dream to Reality» by «Sarveh Shaykhi» - an MA holder in architecture. In this book, the writer, who has MS and uses a wheelchair, shares her personal experience of living in the city, and talks about the problems that living on her own in the city brings upon her.

#### ▲ **The effect of the colors used to paint learning environments on people with disability**

A note by Fatemeh Akbarpour - the expert in educational center of Ra'ad -about the effect of color in learning environments on people with disability

#### ▲ **How can we have a guaranteed future in our major?**

A note by Alireza Reza Gholikhani - one of the trainees in Ra'ad - about choosing our major

#### ▲ **Equipment**

Introducing the rehabilitation equipment

#### ▲ **Luminaries with disability**

Judy Heumann - a woman who restructured the history of the rights of people with disability in America

#### ▲ **Plague**

Introducing the book "The Plague", by Albert Camus

#### ▲ **What's up in Ra'ad?**

Ra'ad news



▲ **Editorial**

▲ **We should know that coronavirus will be part of our lives for now, and we should learn to live with it.**



A conversation with psychiatrist Dr. Maryam Rasouliaan about the mental complications caused by coronavirus, and the suggestions she offers on how to handle our lives with this virus

Dr. Rasouliaan believes that anxiety and depression are the causes of a vicious circle and the weakening of the immune system, things which will eventually aggravate the disease.

According to her, people with disability should adapt themselves to living with this virus like anyone else, and make an effort to accomplish their long-term objectives during this time.

▲ **Ra'ad's rehabilitation, psychological and social aid services during the coronavirus pandemic**

A conversation with the following the persons about how the coronavirus has affected Raad's activities in different areas:

Katayoon Haghighi - the supervisor of the office for rehabilitation

Shahrzad Chehrenegar - the supervisor of the office for psychology

Raha Ghorayshi - the supervisor of the office for social aid

▲ **The pandemic-induced situation has helped to experience new forms of living**

A conversation with the social activist Sohayl Moeini about the coronavirus impacts on the lives of people with disability and non-disabled people

▲ **A report of the poll on the impacts of coronavirus on people with disability**

A report of the impacts of this pandemic on the lives

of people with disability which has been done by Dr. Mohammad Kamali and Alireza Beheshti

▲ **The impacts of coronavirus on people's minds**

A note by Fatemeh Kanani about the impacts of coronavirus on people's minds

▲ **With the outbreak of covid-19, the social aid responsibilities of Ra'ad have increased**

A conversation with Azar Sadeghpour - the director of Ra'ad office for fundraising and one of the founders of Ra'ad Women Cooperation Group - about the social aid activities of Ra'ad during the pandemic

According to her, the absence of the bazaars before the new year, caused severe damage to the running budget in Ra'ad, but in order to make up for it, The Cooperative Women set about publicizing and raising fund from benefactors, friends and family.

Sadeghpour believes that Raad's policy is providing educational supports conducting towards employment for the trainees; however, if the necessity for training is approved through the office for education and the office for social aid, financial aid will also be provided.

▲ **We should accentuate our points of strength and not pay attention to our weak points!**



A conversation with Amin Shakarami - the PhD student of applied mathematics - about his bumpy life

Being born in the city of Khoram Abad, he currently lives in the city of Rasht and works there as an expert in statistics and IT for the Water and Sewerage Department.

He has difficulties in his physical movement; this state is called cerebral palsy. He became acquainted with Ra'ad center through the social media, and spent three terms learning accounting and Excel.

▲ **I felt that Ra'ad is the place that makes me feel better.**

A conversation with Ozra Samavi - the computer

