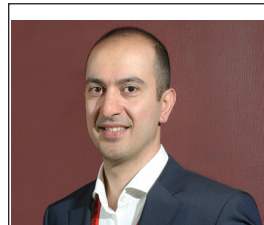


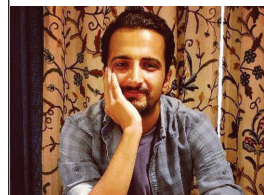
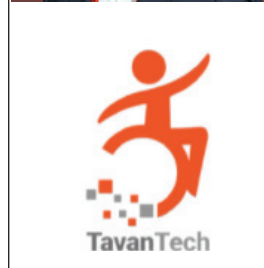
# توان یاب

سال بیستم شماره ۸۰  
(تابستان ۱۴۰۰)

۲	سرمقاله
۳	در گفت‌وگو با بنیانگذار رویداد توان تک بررسی شد:
۳	نقش توان تک در به رسمیت شناختن نیازهای توانیابان و ایجاد کسب و کارهای جدید
۶	همه چیز درباره دربارۀ توان تک
۱۰	وحید رجب‌لو، داور چهارمین توان تک:
۱۰	امسال رویداد توان تک هدفمندتر برگزار شد
۱۲	در گفت‌وگو با مدیر سایت رصد بررسی شد:
۱۲	چرایی و چگونگی راه‌اندازی رادیو اینترنتی توان تک
۱۵	مصطفی لطفی، برگزارکننده آنلاین رویداد توان تک:
۱۵	امسال مرزبندی‌ها برداشته و فرصت مشارکت بیشتر شد
۱۸	در گفت‌وگو با مدیرعامل استارت‌آپ پازلی بررسی شد:
۱۸	لزوم ایجاد دبیرخانه دائمی توان تک
۲۱	از خدا که پنهان نیست از شما چه پنهان!
۲۲	آنقدر قوی شویم تا اطرافیان بفرماند که توانا هستیم
۲۵	مدیر اپلیکیشن مای‌رمد:
۲۵	سعی داریم با برگزاری کمپین، افراد زیادی را با این اپلیکیشن آشنا کنیم
۲۸	یادداشتی از علیرضا قلیخانی
۲۸	کالبدشکافی یک حقیقت
۳۰	مدیر مسئولیت‌های اجتماعی مجموعه هایپر استار:
۳۰	یکی از شعارهای ما «فرصت برابر برای همه» است
۳۳	زمزمه
۳۴	مدرس نرم‌افزار رصد:
۳۴	علاقه‌مندان بسیاری از مناطق مختلف و حتی از استان‌های مرزی، در کلاس شرکت می‌کنند
۳۶	در گفت‌وگو با مادر نمونه رویداد توان تک:
۳۶	من و همسرم، به توانایی‌های مهدیه باور و سعی در برطرف کردن موانع پیش روی او داشتیم
۳۹	مهارت‌های زندگی
۴۲	خاطرات
۴۴	سلامت
۴۶	مشاهایر دارای معلولیت
۴۷	معرفی کتاب
۴۸	سلامت
۵۰	در رصد چه خبر؟



صاحب امتیاز:  
مجمع آموزشی نیکوکاری رصد  
مدیر مسئول:  
دکتر قاسم صالح‌خو  
سردبیر:  
دکتر مریم رسولیان  
شورای سیاست‌گذاری:  
صدیقه اکبری، محمود توسلی،  
دکتر محمد کمالی، دکتر مجید  
میرخانی، دکتر نرگس شفاوردی،  
دکتر مجتبی کامیاب، لیلا انگوتی،  
محمدرضا دشتی  
دبیر تحریریه:  
هاله باستانی  
مدیر اجرایی:  
رضا سخن‌سنج  
همکاران این شماره:  
سهیلا علیخانی، افسانه عسگری،  
نازنین رحیم‌زاده  
گرافیک: پرویز مقدم  
طراح جلد: یاسمن روشنی تبریزی  
صفحه‌آرایی: سمانه فطرس  
عکاس: نگین موسوی پورمهرام  
ویراستار انگلیسی: 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 دیدگاه‌های صاحب نظران استقبال می‌کند. مقالات ترجمه شده همراه با کپی اصل مقاله ارسال شود. مقالات ارسالی پس فرستاده نمی‌شود. توان یاب در ویرایش و کوتاه کردن مطالب آزاد است

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



## سرمقاله

چهارمین رویداد توان تک در حالی برگزار شد که هنوز جهان و کشور ما ایران، درگیر همه‌گیری کرونا بود.

شیوع بیماری کرونا و نیاز به رعایت اصول بهداشتی، در این دوره مانع از این شد که این رویداد حضوری انجام شود. تعداد کمی بصورت حضوری و تعدادی بیشتر، غیرحضوری و در فضای مجازی با این رویداد همراه شدند. این در حالی است که برگزاری توان تک در هر شرایطی اهمیت این رویداد داشته‌باشد. نقش تداوم این رویداد که به زندگی و اشتغال جمعیت بزرگی از شهروندان مربوط می‌شود، انکار ناشدنی بود.

با شیوع این بیماری همه‌گیر، اینترنت و فضای مجازی اهمیت بیشتری پیدا کرد و اهمیت کار در فضای مجازی و آنلاین در اولویت قرار گرفت.

برگزار کنندگان توان تک چهارم که تجربه و سابقه چهارسال برگزاری را پشت سر داشتند در شرایط جدید، تصمیم به برگزاری رویداد در دو شکل آنلاین و حضوری گرفتند. اتفاقی که هم به کاهش هزینه برای حضور افراد دارای معلولیت از تمام نقاط کشور انجامید و هم تبعیض میان افراد دارای معلولیت با دیگران را کاهش می‌داد. در برگزاری حضوری این رویداد، خواه‌ناخواه مرزی میان کسانی که حضوری شرکت داشتند با کسانی که از این امکان برخوردار نبودند، کشیده می‌شد و هدف اصلی این رویداد که جلب مشارکت توانیابان بود را به محاق می‌برد. ولی در چهارمین رویداد توان تک این مرز برداشته‌شد. این در حالی بود که روز به روز تعداد سایت‌ها و اپلیکیشن‌هایی که برای افراد دارای معلولیت متناسب‌شده‌اند، بیشتر شد و مناسب‌سازی‌ها در این حوزه افزایش یافت.

هنوز برای رسیدن این رویداد به موقعیت مناسب و قابل قبول، فاصله است ولی این امیدواری وجود دارد که در سال‌های بعد رویداد توان تک جای مناسبی در فضاهای عمومی و تخصصی پیدا کند.

برگزار کنندگان رویداد در چهارمین دوره معتقدند، شرکت‌کنندگان نسبت به توان تک‌های قبلی، از پختگی و بلوغ بیشتری برخوردار بودند که این نشان دهنده تمرکز بیشتر روی ایده‌های آرایه شده و قابلیت تجاری‌سازی آنها بود. ایده‌آل این است که استارت‌آپ‌های بیشتری در سراسر ایران درگیر حوزه معلولیت شده و تنوع فعالیت‌ها در این حوزه افزایش پیدا کند. کسب و کارها باید بدانند که یازده درصد از مشتریان معلولیت دارند و این جمعیت بزرگ باید بتوانند هم از خدمات ارائه شده بهره بگیرند و هم بهره برسانند.

توان تک از آغاز با دو رویکرد آغاز شد، یکی، ارائه خدمات برای افراد دارای معلولیت و دیگری ارائه ابتکارات و نوآوری در فضای مجازی توسط خود این افراد.

به امید گسترش و فراگیری بیشتر چنین فعالیت‌هایی در رویدادهای بعدی.

شاهین طبری، رییس هیات مدیره شرکت چارگون، در حوزه تکنولوژی تخصص دارد. او که به نقش تکنولوژی در توانمند شدن و اشتغال افراد دارای معلولیت واقف است، با همکاری موسسه رعد رویداد توان تک را در سال ۹۶ در محل این موسسه، برگزار کرد. در خصوص چهارمین رویداد که به دلیل شیوع بیماری کرونا بصورت غیرحضوری برگزار شد با ایشان گفت‌وگو کردیم که می‌خوانید.



در گفت‌وگو با بنیانگذار رویداد توان تک بررسی شد؛

## نقش توان تک در به رسمیت شناختن نیازهای توانیابان و ایجاد کسب و کارهای جدید

سری از چیزهایی که مدت‌ها طول می‌کشید تا جا بیفتد را جا انداخت و عمومی کرد.

توان تک قرار بود چند پیام داشته باشد؛ محوریتش بر استفاده از تکنولوژی برای افراد دارای معلولیت باشد و توسط خود آنها اجرایی شود.

پس صاحبان کسب و کار، با توجه به جمعیت بزرگ افرادی که معلولیت دارند، باید خدماتشان را متناسب با آنها کنند.

قشر دیگری که در توان تک حضور فعال دارند، افرادی هستند که خودشان معلولیت دارند و چون شناخت خوبی از نیازهای خود دارند، کسب و کاری را در جهت کمک به افرادی مثل خودشان، راه‌اندازی می‌کنند. در عین حال این رویداد، مکانی است

صاحبان کسب و کار، با توجه به جمعیت بزرگ افرادی که معلولیت دارند، باید خدماتشان را متناسب با آنها کنند

مشکلات دسترس پذیری این افراد. تکنولوژی، هر دوی این حوزه را خیلی خوب پوشش می‌دهد. در شرایط کنونی با وجود این که متأسفانه کرونا، عزیزان زیادی را از ما گرفت، اما یک

چهارمین رویداد توان تک، در دی ماه سال گذشته برگزار شد. شما به عنوان یکی از بنیانگذاران این رویداد، روند آن را در این چهار دوره چگونه ارزیابی می‌کنید؟

اگر موافق باشید با مقدمه‌ای از تاریخچه توان تک شروع کنیم. من و دوستانی که با هم در کمپین ایران یازده فعالیت می‌کردیم، به فکر حضور بیشتر و ارتقاء کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت بودیم و به نقش تکنولوژی در این اهداف باور داشتیم. چون می‌دانستیم که تکنولوژی در ارتقاء کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت، نقش بسیار پررنگی دارد. می‌دانستیم که برای ایجاد شغل، باید به دو رکن اساسی توجه ویژه داشته باشیم: یکی، آموزش و دوم به حداقل رساندن



برای گردهمایی و تعامل موسساتی که در حوزه معلولان کار می‌کنند. توان‌تک در دوره اول در مجتمع رعد و در دوره دوم و سوم، در دل رویداد الکام استارتز در نمایشگاه بین‌المللی تهران برگزار شد. دوره چهارم توان‌تک هم که تجربه‌ای متفاوت بود، بصورت آنلاین در موزه پست برگزار شد.

**با وجود برگزاری چهار دوره رویداد توان‌تک، به نظر شما مناسب‌سازی نرم‌افزارها که از اهداف اولیه توان‌تک بود، تا چه اندازه انجام شده است؟**

باید بگویم که بعد از برگزاری توان‌تک، تعداد سایت‌ها و اپلیکیشن‌هایی که برای افراد دارای معلولیت متناسب شده‌اند، خیلی بیشتر و تقاضا برای انجام چنین مناسب‌سازی‌هایی افزایش یافت. به گفته مسئول سازمان فناوری اطلاعات (دکتر ناظمی)، استاندارد مناسب‌سازی‌ها توسط این سازمان، مدون و در اختیار ادارات دولتی قرار گرفت، تا همه سازمان‌ها، چه دولتی و چه خصوصی از الگویی واحدی تبعیت کنند.

**چه اتفاقاتی در راه‌اندازی کسب و کارهای جدید، بعد از برگزاری رویدادهای توان‌تک در پاسخ به نیازهای جمعیت وسیع توانیابان شکل گرفته است؟**

در بخش خصوصی کسب و کارهای زیادی بعد از رویداد توان‌تک فعال شدند. مثلاً تاکسی‌های تلفنی، امکانی را فراهم کردند که فرد دارای معلولیت، با اعلام اینکه نیاز به مکانی برای ویلچرش دارد، از خودروی مناسب استفاده کند. یا اگر کالایی را قرار است در محلی به فرد ناشنوا تحویل دهند، بدانند که چگونه آمدنشان را اطلاع دهند؟ کسب و کارهایی هم در مورد مراقبت‌های بارداری و نحوه فرزند پروری برای افراد دارای معلولیت راه‌اندازی شده که چنانچه فرد دارای معلولیت، بچه‌دار شود و یا اگر مادری، فرزندی با معلولیت به دنیا آورد، راهنمایی‌های لازم را دریافت کند. این اتفاقات بعد از برگزاری توان‌تک شروع شده و قدم به قدم جلو می‌رود. مناسب‌سازی‌ها تا حدودی انجام شده ولی هنوز تا رسیدن به ایده‌آل‌ها فاصله زیاد است.

**توان‌تک چهارم، آنلاین برگزار شد. چه ضرورتی وجود داشت که حتماً این رویداد در این شرایط برگزار شود و در مقایسه با دفعات**

**روز به روز تعداد سایت‌ها و اپلیکیشن‌هایی که برای افراد دارای معلولیت متناسب شده‌اند، بیشتر شده و انجام چنین مناسب‌سازی‌هایی افزایش یافته است**

**قبل، چگونه برگزار شد؟**

با شیوع بیماری کرونا نیاز به رعایت یک سری اصول بهداشتی داشتیم و نمی‌شد با برگزاری حضوری، خطر کرد و با جمع شدن تعداد زیادی افراد را در یک محل، باعث نشر ویروس و بیماری شد. ولی می‌شد که این رویداد در فضای مجازی انجام شود. بنابراین تعدادی از مدعوین، بصورت حضوری و تعدادی هم بصورت غیرحضوری دعوت شدند و همه ارائه‌ها، آنلاین و با اسکایپ انجام گرفت. هر کدام از داوران در مکانی و بخشی از شرکت‌کنندگان، آنلاین و بخشی هم در محل حاضر بودند. ضرورت برگزاری توان‌تک، در تداوم این رویداد بود. درست است که کرونا وجود دارد ولی وظیفه ما این است که مسائل و مشکلات افراد دارای معلولیت را همچنان در جامعه مطرح کنیم. کسب و کارهایی که در طول این یک سال تلاش کردند، باید دیده شده و برای ادامه فعالیت خود انگیزه پیدا کنند، چون در همین یک سال هم، اتفاقات مثبتی روی داده بود. تداوم یک رویداد، آن را با ارزش می‌کند و ایجاد وقفه به هر دلیلی، باعث کم‌اهمیت شدن آن می‌شود. برگزاری توان‌تک به شکل قبل، مورد تأیید هیچ‌کس نبود ولی روش جدید، تجربه فوق‌العاده‌ای، چه برای برگزار کنندگان، چه برای شرکت‌کنندگان و چه برای بینندگان بود.

**آیا برگزاری آنلاین توان‌تک باعث**

**مشارکت بیشتر افراد نسبت به دوره‌های قبل شده بود؟**

کاملاً همین‌طور بود. مثلاً یکی از داوران، خانم کتابیون سپهری از قشم به سیستم متصل بودند. عزیزان دیگری هم به عنوان داور حضور داشتند که هر کدام از جایی داوری می‌کردند. من، خانم فکور و آقای علاقه‌بند هم در محل حضور داشتیم. کسب و کارهای شرکت‌کننده هم بطور آنلاین وصل شدند و ارائه‌های خود را انجام دادند. این اتفاق بسیار دلگرم‌کننده و جالب بود.

**چند کسب و کار در این رویداد چهارم شرکت کردند و در چه حوزه‌هایی فعالیت داشتند؟**

با توجه به این که زمان گذشته، عدد و رقم به خاطر نیست. ولی کسب و کارهایی شامل؛ سیستم‌های نشر اطلاعات در حوزه معلولان که تجهیزات توانبخشی و استفاده از رباتیک برای معلولیت‌های خاص و همچنین نرم‌افزارهای مربوط به معرفی اماکن مناسب‌سازی شده و گزارش مکان‌های نامناسب، در این رویداد حضور داشتند. کسب و کارهای متعددی شرکت‌داشتند و دیدن رقابت و تلاش این کسب و کارها، بسیار لذت‌بخش و جالب بود. دوره چهارم توان‌تک با دوره اول آن خیلی متفاوت بود. در دور اول تنها از یک کسب و کار در حوزه معلولیت برای شرکت در این رویداد دعوت کردیم، ولی در چهارمین دوره، کسب و کارهای متعددی حضور داشتند. افراد نابینا برای نابینایان اپلیکیشن‌های متناسب‌سازی شده طراحی کرده بودند و افراد ناشنوا برای ناشنویان. به نظر می‌رسد این رویداد سال به سال، جا افتاده‌تر و کامل‌تر می‌شود.

**به نظر شما پس از گذار از دوران کرونا، این الگو باز هم تکرار شود؟**

آنچه اتفاق افتاده دیگر به شرایط قبل برنمی‌گردد. همان‌طور که رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی تأثیر زیادی در کاهش بیماری داشت، این رفتارها هم، جزئی از زندگی مردم شده‌است. همین حالا در فضای مجازی و از راه دور مصاحبه می‌کنیم. هرکدام در خانه و دفتر خود نشسته و از سه مکان مختلف با هم صحبت می‌کنیم. چند سال قبل

اصلا تصورش را نمی‌کردیم که بشود چنین کاری انجام داد. وقتی می‌توانیم به راحتی چنین جلساتی را برگزار کرده و از وقت خود حداکثر استفاده را بکنیم، حتماً این روش را ادامه خواهیم داد. برگزاری آنلاین توان‌تک، باعث گسترش آن در سراسر ایران شد. چیزی که قبل از آن، تنها خاص کسب و کارهای موجود در تهران بود. در سال‌های آینده، حتماً در کنار بخش نمایشگاهی و حضوری، بخش مجازی و آنلاین را هم خواهیم داشت.

### اطلاع‌رسانی توان‌تک چهارم چگونه انجام شد تا کسب و کارها به این رویداد بپیوندند؟

این رویداد توسط نظام صنفی رایانه‌ای که شامل شرکت‌های نرم‌افزاری و سخت‌افزاری است، برگزار می‌شود. این صنف هم مانند سایر اصناف، رسانه‌هایی دارد و ارتباطات بسیار خوبی هم با سایر رسانه‌ها برقرار می‌کند. اطلاع‌رسانی‌ها از طریق ایمیل، وب‌سایت و نوتیفیکیشن‌هایی که در گروه‌های مختلف فرستاده می‌شود، انجام می‌شود. البته چون توان‌تک به نوعی برند شده‌است، کسب و کارها و افراد علاقمند، به دنبال اخبار آن هستند.

### چشم‌انداز شما برای سال‌های بعد چیست؟

رویداد توان‌تک در سال قبل به نقطه خوبی رسیده بود، که امسال نتوانستیم تکرارش کنیم. در سال گذشته بیش از سی انجمن در غرفه توان‌تک کنار هم حضور پیدا کردند و به گفت‌وگو و تعامل و به اشتراک گذاشتن تجربیات خود پرداختند. فضای بسیار خوبی شکل گرفته بود که

**برگزاری توان‌تک به صورت آنلاین، باعث گسترش آن در سراسر ایران شد، چیزی که قبل از آن، فقط مخصوص کسب و کارهای موجود در تهران بود**

می‌افتاده و مطرح می‌شوند. ادعا ندارم که کارهایی که انجام شده خیلی بزرگ هستند، ولی می‌گوییم که این مسئله مطرح و به عنوان وظیفه و مسئولیت اجتماعی در حال انجام است. کار به جایی رسیده که اگر کسب و کاری هنوز خدماتش را برای افراد دارای معلولیت مناسب‌سازی نکرده‌باشد، با شرمندگی اعلام می‌کند که در آینده انجام می‌دهیم. بزرگ‌ترین کاری که توان‌تک انجام داده، فرهنگسازی است. افراد زیادی در جاهایی مثل مجتمع رعده در حال تلاشند که زندگی را برای افراد دارای معلولیت راحت‌تر کنند، ولی با توجه به تبعیض‌هایی که نسبت به این افراد در جامعه وجود دارد، بسیار ناکافی و محدود است. دوست دارم در هر موقعیتی این موضوع را مطرح کنم که افراد دارای معلولیت باید حق و حقوق بیشتری نسبت به حقوق دیگران داشته باشند و این در حالیست که حق و حقوق آنها کمتر از بقیه است. این افراد مستحق زندگی راحت‌تری هستند. هم کشور ما متناسب‌سازی نیست و هم ذهن مردم ما برای رعایت حقوق این جمعیت بزرگ متناسب‌سازی نشده‌است. نکته مهم فرهنگ‌سازی در کل جامعه است که همه بدانند افرادی با توانایی‌های مختلف و با تفاوت‌هایی که در شکل ظاهری دارند، نباید از جایگاه اجتماعی مناسب برخوردار نباشند و احترامشان رعایت نشود. اگر به اهمیت زندگی مناسب برای همه افراد در جامعه با هر ویژگی، باور داشته باشیم، مناسب‌سازی‌های فرهنگی و شهری در اولویت قرار می‌گیرد و زندگی برای همه افراد جامعه قابل قبول می‌شود.

امسال از آن محروم بودیم. ولی توسعه رویداد توان‌تک در سطح کشور و این که بتواند به عرصه‌ای تبدیل شود که افراد و کسب و کارها و انجمن‌ها و همه کسانی که در حوزه معلولان فعالیت می‌کنند را در کنار هم قرار بگیرند، اتفاق بزرگی است. ما تجربه برگزاری نمایشگاهی توان‌تک را در سه سال و تجربه برگزاری مجازی آن را یک‌سال داشتیم و امیدواریم در سال آینده ترکیبی از نکات مثبت هر دو شکل این رویداد را داشته‌باشیم.

### سخن آخر..؟

رویدادی مثل توان‌تک برگزار می‌شود و مورد استقبال هم قرار می‌گیرد، ولی در کنار آن، اتفاقات مثبت و مهمی هم در جامعه شکل می‌گیرد. می‌افتد. مثلاً خودباوری‌هایی ایجاد می‌شود و کارها و کسب و کارهای جدیدی راه







## چهارمین رویداد توان تک



### فرصت های برابر در فناوری و دسترس پذیری



## همه چیز درباره درباره توان تک

محمد رضا دشتی، کارشناس روابط عمومی رعد

چهارمین دوره رویداد توان تک، در دی ماه ۹۹ به دلیل شیوع بیماری کووید ۱۹، به صورت آنلاین برگزار شد. قصد داریم در این گزارش مروری به این چهار دوره داشته باشیم.

رویداد توان تک با هدف گردهمایی شرکت‌های موفق استارت‌آپی و تجارت الکترونیک، معرف توان‌یابان موفق و شاغل در این‌گونه شرکت‌ها است.

توان تک فرصتی است تا توان‌یابان در کنار آشنایی با فضای تجارت الکترونیک و شناخت فرصت‌های اشتغال پایدار در این‌گونه شرکت‌ها، از راه‌های تازه‌ای برای عرضه کالا، خدمات و رونق کسب‌وکار خود استفاده کنند. همچنین مدیران شرکت‌های استارت‌آپی علاوه بر شناخت توانایی‌ها و مهارت‌های افراد دارای معلولیت، رو در رو با مشتریان و مخاطبان ارتباط برقرار نموده و به مسؤولیت‌های اجتماعی در یک رویداد تخصصی عمل کنند.

توان تک، رویدادی استارت‌آپی در حوزه معلولیت است که در آن شناخت افراد دارای معلولیت از فناوری‌های نوین و کاربردهای آن در مشاغل دانش محور و غیر فیزیکی و نیز آگاهی از فرصت‌های شغلی پایدار در کسب‌وکارهای تجارت الکترونیک، بررسی و معرفی می‌شود.

در توان تک تلاش می‌شود با هم‌افزایی و مشارکت استارت‌آپ‌های فعال در حوزه معلولیت، برای گسترش و توسعه این نوع کسب‌وکار، اقدامات مؤثری انجام شده و چشم‌اندازی روشن برای سرمایه‌گذاری در این حوزه فراهم شود. همچنین امکانات موجود در فضای مجازی و اثر مثبت آن در زندگی فردی و اجتماعی افراد دارای معلولیت، را به نمایش گذاشته شود.

1 - -Tavan Tech



شماره ۸۰ تا بهمن ۱۴۰۰

- رویداد توان تک که از آن به عنوان الگامپ حوزه معلولیت یاد می‌شود، محصول همکاری مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد و صاحب‌نظران عرصه فناوری اطلاعات است و اهداف زیر را دنبال می‌کند:
- دسترس‌پذیری بیشتر افراد دارای معلولیت به فضای وب
- توسعه کاربران و مخاطبان کسب‌وکارهای موفق و نوپا از طریق متناسب‌سازی محصولات و خدمات
- بهبود کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت با بهره‌مندی از ظرفیت فناوری اطلاعات
- شناخت و معرفی فرصت‌های اشتغال در حوزه فناوری اطلاعات، به ویژه برای افراد دارای معلولیت
- معرفی توانیابانی که در عرصه کسب‌وکارهای نوپا (استارت آپ) فعالیت می‌کنند

## Tavan Tech

### گزارش اولین دوره رویداد توان تک در سال ۱۳۹۶

خدمات و کالاهای مناسب برای توان‌یابان هستند. همچنین از سه استارت‌آپ D fast به عنوان پلتفرم آنلاین خدمات پرینت ۳ بعدی و مارکت‌پلیس جامعه طراحان و پرینترداران، صندلی فیبرکربن، تولید ویلچر سبک‌وزن فعال در جهت استقلال بیشتر توان‌یابان و بام، (بانک اطلاعاتی مناسب‌سازی مکان‌های شاخص عمومی شهر برای معلولان) هم قدردانی به عمل آمد.

#### جوایز مسئولیت اجتماعی رعد:

در این دوره، تندیس مسئولیت اجتماعی تاکسی آنلاین اسنپ، به دلیل افزایش حضور توان‌یابان در جامعه و استخدام نزدیک به دو هزار نفر از توان‌یابان به عنوان راننده و کمک به اشتغال افراد دارای معلولیت، شایسته دریافت تندیس رعد شناخته شد. در بخش ارتقاء کیفیت زندگی توان‌یابان، شرکت دانش‌بنیان پکتوس به دلیل تولید تجهیزات کامپیوتری و الکترونیکی ویژه نابینایان و فراهم آوردن امکان استفاده افراد نابینا از کامپیوتر و اینترنت و در نتیجه ارتقاء دانش و آگاهی آنها و بهبود کیفیت زندگی ایشان، به دریافت تندیس رعد نائل آمد. در بخش فرهنگ‌سازی و تغییر نگرش در جامعه نیز، از کمپین «هستمت» که با اجرای بزرگ‌ترین و فراگیرترین کمپین حمایت از محیط زیست، با شعار احترام به محیط زیست و احترام به انسان، تلاش کرد تا مردم را در حفاظت از محیط زیست همراه کرده و با درآمد حاصل از فروش درهای پلاستیکی جمع‌آوری شده و خرید ویلچر به ازای آن، و کمک به جامعه توان‌یابان، تقدیر به عمل آمد.

اولین دوره رویداد توان تک در مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، با حضور استارت‌آپ‌های موفق و شرکت‌های صاحب‌نام حوزه تجارت الکترونیک و با هدف معرفی سرویس و خدمات موثر در بهبود کیفیت زندگی شهروندان از جمله توان‌یابان، از تاریخ ۲۱ تا ۲۴ آذرماه در سال ۱۳۹۶ برگزار شد.

در این رویداد، ۲۰ استارت‌آپ و ۳۰ کسب و کار اینترنتی موفق مشارکت داشتند. در بخش مسابقه نیز، ۲۲ ارائه انجام شد.

در سه روز نمایشگاه، ۲۵۶ فرصت شغلی توسط کسب‌وکارها معرفی و ۱۶۸ رزومه شغلی، توسط توان‌یابان شرکت کننده نوشته شد. رسانه‌های مکتوب و مجازی در این مدت پوشش گسترده‌ای را از این رویداد ارائه دادند به طوری که در توییتر؛ بیش از ۲۰۰ هزار، در اینستاگرام بیش از ۶۵ هزار بار، در آپارات ۱۲ هزار و در تلگرام نزدیک به ۳۰۰ هزار بار، مطالب مربوط به توان تک دیده شد.

#### جوایز استارت آپ‌ها:

در بخش برگزیدگان استارت آپ‌ها، رتبه‌ی اول این مسابقه به «همیار بینا»، دستگاهی که به منظور تشخیص موانع معلق طراحی شده که عصای سفید نمی‌تواند آن‌ها را تشخیص دهد، تعلق گرفت. این دستگاه به واسطه لرزش، می‌تواند فاصله اجسام روبه‌روی خود را با حس لامسه به کاربر منتقل کند. «ویتامید»، سازنده بازی‌های توانبخشی برای توان‌یابان، رتبه دوم را کسب کرد. در نهایت، رتبه سوم به «به‌توان کالا» و «همیار مهر» تعلق گرفت. «به‌توان کالا»، اولین مرجع مجازی کالاها و خدمات مخصوص توان‌یابان و «همیار مهر»، درگاه واحد ارائه





## گزارش دومین دوره رویداد توان تک در سال ۱۳۹۷

### جوایز استارت‌آپ‌ها در این رویداد:

#### جوایز مسئولیت اجتماعی رعد:

جایزه اول به نماینده شرکت سامسونگ بابت اجرای طرح کودکان امید و راه‌اندازی کتابخانه گویا در ۱۵ شهر برای کمک به ترویج فعالیت‌های فرهنگی برای کودکان نابینا و کم بینا، اهدا گشت. جایزه دوم به سایت تأمین مالی جمعی مهربانه، با به اجرا گذاشتن ۱۷۰ پروژه موفق حمایت از اشخاص حقیقی یا حقوقی به خصوص پروژه‌های مرتبط با توان‌یابان اهدا شد.

جایزه سوم به شرکت اپلیکیشن‌ساز پازلی، بابت ۲ سال حمایت مستقیم از مؤسسه رعد، کمک به ساخت بیش از ۳۰ اپلیکیشن کارآموزان رعد، برگزاری چند کارگاه آموزشی ساخت اپلیکیشن و همکاری در برگزاری جشنواره توان‌یاب و فضای مجازی اهدا شد.

دومین رویداد توان تک در کنار نمایشگاه الکامپ، طی ۴ روز از ششم تا نهم مرداد ماه ۱۳۹۷، در سالن ۱۰ و ۱۱ محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران، همزمان با بیست و چهارمین نمایشگاه بین‌المللی الکترونیک، کامپیوتر و تجارت الکترونیک در غرفه‌ای حدود ۳۰ مترمربع با غرفه‌آرایی ویژه مرتبط با نمادهای معلولیت، در ۳ بخش نمایشگاهی شامل؛ پاپیون رعد و استارت‌آپ‌ها، کنفرانس مطبوعاتی با حضور استارت‌آپ‌های حوزه معلولیت پداسیس، یازده ایران، مهربانه، توانیتو، برناتک، پازلی، دکتر اینجاست و پاراواک با شعار "فرصت‌های برابر در فناوری و دسترس پذیری" برگزار شد.



## گزارش سومین دوره رویداد توان تک در سال ۱۳۹۸

### ویژگی سومین دوره رویداد توان تک:

- تشکیل پاپیون برای مشورت‌های تخصصی انجمن‌های حوزه معلولان و اعلام دسترسی‌های موردنیاز توان‌یابان به صاحبان کسب‌وکارهای موفق یا نوپا
- برپایی نمایشگاهی از استارت‌آپ‌ها و کسب‌وکارهای مناسب‌سازی شده یا کسانی که قصد مناسب‌سازی کسب و کارشان را دارند.
- معرفی استارت‌آپ‌هایی که توان‌یابان راه‌اندازی کرده‌اند
- برگزاری کنفرانس خبری برای تشریح نتایج رویداد توان تک
- برگزاری جلساتی برای ارائه نقش فناوری اطلاعات در بهبود کیفیت زندگی توان‌یابان با حضور صاحب‌نظران انجمن‌های تخصصی و کسب‌وکارهای نوین
- اهدا جایزه مسئولیت اجتماعی رعد به موفق‌ترین کسب‌وکار و برگزیده رویداد توان تک به موفق‌ترین استارت‌آپ

سومین رویداد توان تک، از تاریخ ۲۷ تا ۳۰ تیرماه در غرفه‌ای به مساحت ۲۰۰ مترمربع، در سالن ۸ و ۹ نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران، با حضور بیش از ۲۵ انجمن فعال در حوزه معلولیت برای مشاوره به کسب و کارها جهت دسترس‌پذیری بیشتر مخاطبان به خدمات و سرویس‌های مناسب‌سازی شده، برگزار شد. در این رویداد، ۱۱ استارت‌آپ و ۵ کسب و کار که فعالیت خود را برای افراد دارای معلولیت دسترس‌پذیر کرده‌بودند، به معرفی خدمات و سرویس‌های خود پرداختند. در این دوره، جوایزی به بخش‌های کسب‌وکار برتر، مؤثرترین حامی خانواده توان‌یاب و استارت‌آپ‌های موفق اهدا شد.

### جوایز مسئولیت اجتماعی رعد:

جایزه مسئولیت اجتماعی رعد به شرکت ویتانا به مدیریت آقای مهندس فخرالدینی اهدا شد. در بخش استارت‌آپ‌ها، جایزه برتر به حمیدرضا محترم، برای طراحی استارت‌آپ هاناپ، در رفع نیازهای ناشنوایان اختصاص یافت. جایزه دوم به استارت‌آپ، نسیم صحت راستین نصر با مدیریت آقای دکتر حیدری، برای طراحی ویلچر ارزان قیمت برقی و جایزه سوم، به آزمایشگاه آنلاین به آقای محمد مجددی تعلق گرفت.

### جایزه خانواده توان‌یاب:

جایزه تقدیر از خانواده توان‌یاب به ابراهیم دشتی، برادر محمدرضا دشتی سردبیر وبسایت شمعدانی و یکی از فعالان حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت تعلق گرفت.

### لیست استارت‌آپ‌های حاضر در سومین رویداد توان تک :

- هاناپ: هوش مصنوعی برای کمک به افراد ناشنوا
- فن آسا: تولید نوعی قاشق برای افرادی که لرزش دست دارند
- آی قصه: داستان صوتی برای افراد نابینا
- نسیم صحت راستین نصر: تولید تسهیل‌کننده حرکتی ویلچر
- آزمایش آنلاین: خدمات آزمایش و چکاپ در منزل
- توانیتو: رابط افراد دارای معلولیت و سالمندان با سرویس‌ها و خدمات مختلف
- پکنوما: تسهیل اشتغال افراد نابینا
- سازیتو: ایجاد سایت فروش محصولات
- پونز: معرفی امکان دسترس‌پذیر برای افراد دارای معلولیت
- لاندراپ: خدمات شست و شوی لباس با دریافت و ارسال رایگان
- پونیشا: پلتفرمی برای جست‌وجوی کار در زمینه آی.تی





**فرصت‌های برابر در فناوری و دسترس پذیری**

نیت نام الکام پیچ،  
آوردگاه سرمایه و  
پایون شتاب  
الکام استارز  
www.raad-charity.org/  
tavantech

آخرین مهلت ثبت نام:  
۲۰ دی ماه ۱۳۹۹

تاریخ برگزاری:  
۲۹ دی ماه الی ۲ بهمن ماه  
به صورت مجازی

در الکام استارز  
معرفی استارت‌آپ برتر  
در حوزه معلولیت  
و اهدای جایزه  
مسئولیت اجتماعی  
رعد

توان تک  
TAVANTECH  
مجمع آموزشی نینوکاری رعد

tavan.tech  
۸۸۳۷۱۹۶

دکتر رعد



## گزارش چهارمین دوره رویداد توان تک ۱۳۹۹

فضای کار اشتراکی مرکز تابش رعد اهدا شد.

### جایزه خانواده نمونه توان یاب:

در بخش خانواده نمونه، خانم منیژه زینلی مادر بزرگوار مهدیه رستگار از کارآموختگان مجتمع رعد منتخب هیات‌دوران بودند که تندیس و لوح سپاس توان تک با همراهی آقای رستگار پدر خانواده به ایشان اهدا گردید.

تندیس سفیران رعد در فضای مجازی:

تندیس سفیران توانمندی نیز به غنچه استوار نیا، هستی صادقی تبار و وحید رجب‌لو اهدا شد؛ سفیران توانمندی شاخص‌ترین افراد دارای معلولیت هستند که با حضور مستمر در شبکه‌های اجتماعی از حقوق افراد دارای معلولیت دفاع می‌کنند.

### راهیابی استارت‌آپ‌های چهارمین دوره توان تک به بخش رقابتی ششمین دوره الکام استارز

در این دوره از رویداد بیش از ۶۰ شرکت استارت‌آپی امکان ارائه در بخش رقابتی الکام پیچ را داشتند. سه تیم اول برنده این دوره را ورو، پاستا و رادیوتوان (بخش توان تک) بودند که به ترتیب جوایز نقدی ۲۰، ۱۸ و ۱۵ میلیون تومانی دریافت کردند. همچنین تیم‌های چهارم تا دهم برگزیده الکام استارز ششم نیز شامل؛ تونیک، فروگانیک، کارفیت، تله بورس، سپارکس، بهشتیار و ترنج بودند که هر کدام ۱۰ میلیون جایزه نقدی دریافت نمودند.

منتخبان بخش توان تک (بخش مربوط به افراد دارای معلولیت) رادیوتوان، تونیک و سیستم سازگاری چرخ خیاطی برای افراد دارای معلولیت بودند.

رادیوتوان، رادیویی اینترنتی تخصصی حوزه افراد دارای معلولیت است که توسط مهندس زهرا خان‌اف، مهندس یوسف رستمی و مهدیه رستگار راه‌اندازی شده‌است.

استارت‌آپ تونیک نیز به تولید پروتز مایوساند و مایوالکتریک (دست مصنوعی با پسخورد حسی) پرداخته‌است. این استارت‌آپ را دکتر سعید بهرامی مقدم با همراهی مهندسان؛ سید محمدعلی پیش‌بین، علی خسروآبادی، نسترن طاهری‌پور و علی یزدان‌پرست راه‌اندازی کرده‌اند.

سیستم سازگاری چرخ خیاطی برای افراد دارای معلولیت، مختص افرادی است که دچار حادثه شده و یا از بدو تولد دچار معلولیت هستند و امکان استفاده همزمان از دست و پوی خود را ندارند. این استارت‌آپ توسط خانم معصومه حسن زاده از شهر مشهد، به بخش داوری رویداد توان تک راه یافت.

چهارمین دوره رویداد توان تک با توجه به فراگیری کرونا، به صورت آنلاین برگزار شد. از ویژگی‌های این دوره می‌توان به راهیابی استارت‌آپ‌های توان تک، به بخش رقابتی الکام استارز اشاره کرد.

در مراسم اختتامیه این رویداد که با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی برگزار شد؛ دکتر هاجر حکیمی مدیرعامل مجتمع رعد طی سخنانی کوتاه با قدردانی از برگزارکنندگان چهارمین دوره توان تک در مجتمع رعد و ششمین دوره الکام استارز گفت: با شرایطی که در دوران کرونا شاهد آن هستیم، استقبال و حضور تیم‌های شرکت‌کننده و ایده‌های مطرح‌شده جای شگفتی دارد. این اتفاق بسیار ارزشمند و حائز اهمیت است که باید به آن توجه ویژه داشته باشیم. وی با ابراز امیدواری برای پربارتر بودن توان تک در دوره‌های آینده افزود: با برنامه‌ریزی‌هایی که انجام شده، مجتمع رعد در آینده از استارت‌آپ‌ها و ایده‌های مؤثر در حوزه معلولیت حمایت خواهد کرد.

### جوایز مسئولیت اجتماعی رعد:

در چهارمین رویداد توان تک در بخش جایزه مسئولیت اجتماعی رعد، هیات‌دوران جایزه این بخش را به گروه سرمایه‌گذاری توسعه صنعتی ایران از شرکت فیروزه به دلیل تلاش مستمر و چشمگیر در حوزه آموزش و تغییر نگرش اهدا کرد؛ در این بخش شرکت‌های توسعه صنعتی ایران و تپ سی حضور داشتند.

دکتر رعنا ایمانی مدیر روابط عمومی شرکت فیروزه پس از دریافت تندیس مسئولیت اجتماعی رعد گفت: هر تلاشی که ما در این راه انجام داده ایم، کارهایی بوده که با همکاری تک تک همکاران در شرکت فیروزه انجام شده‌است.

### جوایز استارت‌آپ‌ها:

در بخش استارت‌آپ‌های برتر، استارت‌آپ تمرینات ورزشی ویژه افراد با آسیب نخاعی به مدیریت دکتر فریبا محمدی مقام اول، اپلیکیشن مای‌رمپ به مدیریت مهندس محمدعلی فیروزان، مقام دوم و وب‌سایت رادیوتوان به مدیریت زهرا خان‌اف مقام سوم را کسب کردند. همچنین به برگزیدگان این بخش جایزه نقدی، تندیس، لوح سپاس و امکان استفاده از





وحید رجبلو، داور چهارمین توان تک؛

وحید رجبلو با سابقه ۱۵ سال فعالیت در حوزه فناوری اطلاعات، چهره شناخته شده‌ای در این حوزه است. این کارآفرین که در اولین رویداد توان تک با اپلیکیشن توانیتو حضور پیدا کرد، در توان تک چهارم، داور این مسابقات بود.

## امسال رویداد توان تک هدفمندتر برگزار شد

### نقشی در راه اندازی کسب و کارهای جدید ایفا می‌کند؟

دستآورد توان تک این است که به افراد دارای معلولیت این امید و قدرت را می‌دهد که بتوانند در جامعه به عنوان یک فرد کارآفرین حضور داشته باشند. از طرفی، افرادی که می‌خواهند در حوزه معلولیت فعالیت یا خدماتی ارائه دهند، بهتر است خودشان با چالش‌های معلولیت از نزدیک آشنا شوند و توان تک این امکان را ایجاد می‌کند. برگزاری دوره چهارم توان تک، با وجود این که در شرایط پاندمی بیماری کرونا بود ولی با تعداد زیادی از افراد که مشتاقانه حضور پیدا کردند، روبه‌رو شدیم. این استقبال نشان داد که توان تک، امید و انتظار ایجاد کرده است.

**توان تک به افراد دارای معلولیت، این امید و قدرت را می‌دهد که بتوانند به عنوان یک کارآفرین در جامعه حضور داشته باشند**

**به نظر شما توان تک با چه چالش‌هایی روبه‌روست که غلبه بر آن برای بهتر برگزار شدن دوره‌های بعدی لازم است؟**  
چالشی که رویداد توان تک با آن روبه‌روست، آشنا نبودن کسب‌وکارها با نیازهای جمعیت بزرگ دارای معلولیت در کشور است و اینکه آنها امید و انگیزه برای راه‌اندازی کسب

شما در رویداد چهارم توان تک در جایگاه داور ایفای نقش کردید. چه ارزیابی از این رویداد و از شرکت کنندگان آن دارید؟

به نظر من توان تک چهارم خیلی بالغ‌تر شده بود و جایگاه خود در حوزه نمایشگاه‌هایی که برگزار می‌شود را پیدا کرده بود. در سال‌های قبل شاید موضوع و هدف خاصی به جز اینکه افراد دارای معلولیت در آن حضور داشته باشند را دنبال نمی‌کرد، اما امسال رویداد توان تک هدفمندتر برگزار شد. چهارمین رویداد توان تک، بر کسب و کارهایی که مختص ارائه سرویس‌های مناسب به این قشر از جامعه باشند متمرکز شده بود و داوران هم از افراد فعال در حوزه

معلولان، که اطلاعات کاملی از این جامعه داشتند بودند، نه داوران عمومی در حوزه تکنولوژی و کسب و کارهای آنلاین. من هم یکی از این داوران بودم و به نظر من رویداد چهارم توان تک خیلی پخته‌تر نسبت به قبل شده بود و تعداد کسب و کارها هم بیشتر از دوره‌های قبل بود. احساس می‌کنم در دوره‌های بعدی این رویداد، جایگاه واقعی خود را پیدا خواهیم کرد.

**چه دستاوردی برای توان تک قائل هستید و فکر می‌کنید که چه**



نقش داور این حوزه ایفای نقش کنیم. این نشان می‌دهد که توانیتو چقدر به رشد من کمک کرد و چیزی که از آن انتظار داشتیم را به من داد.

### چه برنامه‌ای برای ارتقا این اپلیکیشن دارید؟

برای ارتقا توانیتو برنامه‌های زیادی داشتیم ولی بعد احساس کردم که ورود آن به حوزه‌های مختلف، به آن ضربه می‌زند. فکر می‌کنم اگر توانیتو متمرکزتر و مثلاً فقط در حوزه ارائه خدمات به افراد دارای معلولیت فعالیت کند، می‌تواند مفیدتر باشد. مصمم هستم مجموعه‌هایی را در کنار توانیتو با

همکاری برندهای دیگر راه‌اندازی و فعالیت‌های دیگری را در حوزه معلولیت و برای بهبود زندگی این افراد پوشش دهم. چه پیشنهادی برای برگزاری بهتر رویداد توان‌تک در آینده دارید؟

پیشنهادم این است که اجرای رویداد توان‌تک به خود افراد دارای معلولیت سپرده شود. از داوران برجسته حوزه تکنولوژی هم خواهش می‌کنم که در رویداد توان‌تک حضور داشته‌باشند تا با کسب و کارهای حوزه معلولیت بیشتر آشنا شوند.

به برگزارکنندگان رویداد توان‌تک خسته نباشید می‌گویم و امیدوارم این رویداد هر سال بهتر از سال قبل برگزار شود. من نیز به عنوان فردی که برای تغییر رویکرد جامعه نسبت به معلولیت تلاش می‌کند، همیشه در کنار توان‌تک هستم.

درد می‌فرستم به آقایان شاهین طبری و آرش برهمند عزیز که بنیان‌گذاران توان‌تک بودند.

**پیشنهادم این است که اجرای رویداد توان‌تک، به خود افراد دارای معلولیت سپرده شود**

و کار خود در حوزه افراد دارای معلولیت پیدا کنند. افراد زیادی در سطح کشور برای رفاه زندگی افراد دارای معلولیت تلاش می‌کنند ولی پیدا کردن این افراد و این که آنها هم ما را پیدا کنند، چالش بزرگی است. به نظرم اگر این فاصله برطرف شود، دستاوردهای رویداد توان‌تک، صدها برابر بزرگ‌تر می‌شود.

### چند استارت‌آپ در این رویداد شرکت داشتند و تعداد شرکت‌کنندگان نسبت به دوره‌های قبل کمتر بود یا بیشتر؟

تعداد دقیق شرکت‌کنندگان در رویداد توان‌تک را به خاطر ندارم. من خودم چهار استارت‌آپ را داوری کردم، ولی

به نظرم تعداد استارت‌آپ‌ها نسبت به دوره‌های قبل، چند برابر شده بود. نکته قابل توجه، تقدیر خیریه رعد از استارت‌آپ‌های برتر بود. این کار به افراد و تیم‌های دیگر روحیه و انگیزه برای شرکت در این رویداد را می‌دهد.

### شما در اولین رویداد توان‌تک با اپلیکیشن توانیتو شرکت و برگزیده شدید. توانیتو در طول این مدت توانسته به انتظاراتی که شما از آن داشتید پاسخ بگوید؟

باید بگویم که استارت‌آپ اول من، همیار مهربود که بعد به برند توانیتو تبدیل شد. من در اولین دوره توان‌تک شرکت کردم و دیده شدم. در دوره‌های بعد هم سعی کردم برای دادن امید و ایجاد انگیزه در تیم‌های دیگر، توانیتو را شرکت بدهم. اما توانیتو تجربه اول من بود و از طریق آن کسب تجربه کردم تا بتوانم فعالیت‌م را گسترش دهم. توانیتو خیلی به من کمک کرد، چون پراز چالش و اتفاقات خوب و بد بود. توانیتو کمکم کرد تا کارآفرین شوم و امروز در



زهرا خان اف که به مدت هفت سال، کارآموز کلاس‌های آموزشی رعد بود، همکاری خود با موسسه را از سال ۹۰ شروع کرد. به دلیل تخصصش در حوزه نرم‌افزار به تدریج مدیریت سایت رعد به او سپرده شد. او با کمک دوستان، سایت رادیو توان را هم راه‌اندازی کرد. او آرزو دارد که این سایت به در آمد رسیده و برای علاقمندان و متقاضیان، کارآفرینی کند.



در گفت‌وگو با مدیر سایت رعد بررسی شد؛

## چرایی و چگونگی راه‌اندازی رادیو اینترنتی توان تک

در رشته فناوری اطلاعات مرکز علمی کاربردی رعد به هم درس می‌خواندیم، ایشان ایده راه‌اندازی یک نوع رادیو اینترنتی در حوزه افراد داری معلولیت را با من در میان گذاشت. ایده خوبی بود و چگونگی اجرای آن را پیگیری کردیم. آن زمان مصادف بود با برگزاری اولین رویداد توان تک و ما به دنبال فردی به عنوان مجری این برنامه می‌گشتیم. خانم مهدیه رستگار را از قبل می‌شناختم و می‌دانستم که به گویندگی علاقه دارد. با موافقت آقای رستمی، این پیشنهاد را با او مطرح کردم که مورد استقبال ایشان قرار گرفت. بالاخره رادیو اینترنتی توان از سال ۹۶ شروع به کار کرد. در اوایل خانم فرزانه حبوطی هم با ما همکاری داشت و تلاش بسیاری در بالا بردن سایت رادیو توان انجام می‌داد. خانم رستگار علاوه بر گویندگی، در تهیه محتوای کانال تلگرامی رادیو توان هم بسیار فعال بود و متن‌های خوبی تهیه می‌کرد. کم‌کم بچه‌های دیگری هم به این موضوع علاقمند و

با رادیو توان، در سه رویداد توان تک شرکت کردیم و در هر سه رویداد، در شاخه مسئولیت اجتماعی اول شدیم

امسال برای تبریک سال نو، کارت پستال‌های دیجیتالی تهیه کردم که بسیار مورد استقبال قرار گرفت.

**شما در چهارمین رویداد توان تک برای راه‌اندازی رادیو توان، مقام سوم را کسب کردید. چطور شد که به فکر راه‌اندازی رادیو توان افتادید؟**

مدتی پیش که من و آقای رستمی،

لطفا از معرفی خود آغاز کنید و از فعالیتتان در رعد بگویید؟

من از سال ۷۶ تا ۸۳ به مدت هفت‌سال کارآموز رعد بودم. زمانی که از لحاظ جسمانی وضعیت بدی داشتم و با ویلچری حرکت می‌کردم، با کمک کارشناسان دلسوز واحد فیزیوتراپی رعد، سرپا شدم و شروع به راه رفتن با عصا کردم. در سال ۹۰، یکی از دوستان واحد روابط عمومی، مرا به آقای علاقه‌مند برای همکاری در رعد، معرفی کرد. قرار شد اخبار حوزه معلولان را در سایت رعد، کار کنم. به تدریج، کارهای دیگری هم به من سپرده و مسئول سایت رعد شدم و صفحات اینستاگرام، فیسبوک و توئیتر رعد را هم راه‌اندازی کردم. قبلاً مدرک کاردانی نرم‌افزار داشتم ولی در سال ۹۴ در رشته فناوری اطلاعات در دانشگاه علمی کاربردی رعد ادامه تحصیل داده و لیسانس گرفتم. البته آنچه که در طول کار یاد گرفتم، خیلی بیشتر از چیزی بود که در دانشگاه آموختم.







در حال حاضر یک کانال تلگرامی با نام رادیو توان و یک پیج اینستاگرامی با نام رادیو دات توان در حال فعالیت هستند

چه دارای معلولیت و چه تندرست که علاقمند به همکاری باشند، استقبال می‌کنیم. کما این‌که مدتی یکی از دوستان غیرمعلول که سابقه کار در صدا و سیما را هم داشت، به دلیل علاقه با ما همکاری می‌کرد و مدتی سردبیر ما بود.

**هدف شما از راه‌اندازی رادیوتوان چه بوده و محتوای رادیوتوان، چه بخش‌هایی را شامل می‌شود؟**

هدف اصلی ما ایجاد روحیه و انگیزه برای افراد دارای معلولیت و البته همه افشار جامعه بود. خود توانیابان بیشتر در تولید محتوا و اداره برنامه‌های رادیوتوان فعال هستند و با شور و شوق آن را دنبال می‌کنند. برنامه‌های رادیوتوان شامل؛ گویندگی و دکلمه، تولید کلیپ، پادکست و... است. ما به دنبال تهیه کتاب صوتی در رادیو توان هم هستیم که برای افراد کم‌بینا و نابینا بسیار قابل استفاده است. برای این کار نیاز به همکاری گویندگان بیشتری داریم. در حال حاضر چه تعداد فالوور یا عضو دارید و چه تعداد از بچه‌ها در رادیو توان با شما همکاری دارند؟ حدود سه چهار هزار نفر عضو کانال تلگرام و فالور اینستاگرام رادیو توان هستند که البته کم و زیاد هم می‌شود. حدود پنجاه نفر از بچه‌ها، کار گویندگی و تهیه کلیپ و پادکست را به عهده دارند. شش هفت نفر هم مطلب از جاهای مختلف تهیه کرده یا خودشان می‌نویسند و در اختیار ما قرار می‌دهند. خانم‌ها؛ فرزانه

به طور کلی، رادیو توان یک نوع خدمت در حوزه مسئولیت اجتماعی است و نمی‌توان از آن درآمدی کسب کرد. بیشتر هزینه‌براست و نیاز به شارژمالی مداوم دارد.

**رادیو توان از چه سالی شروع به کار کرد و الان در چه مرحله‌ای است؟**

رادیو توان تقریباً از سال ۹۶ شروع به کار کرد. در حال حاضر یک کانال تلگرامی با نام رادیو توان و یک پیج اینستاگرامی با نام رادیو دات توان در حال فعالیت هستند. تاکنون با کمک دوستان پیش‌رفت خوبی داشتیم، آنها کلیپ‌های قشنگی تهیه می‌کنند. یکی از دوستان کم‌بینا، ویدیوها و کلیپ‌ها را به خوبی ویرایش می‌کند.

**مخاطبین توان‌تک، چه کسانی هستند و اطلاع‌رسانی آن چگونه شکل گرفته است؟**

ما از همه جای کشور مخاطب و عضو داریم و اطلاع‌رسانی هم از طریق کانال تلگرامی بود. لینک رادیو توان را به کانال‌های مختلف فرستاده و مطالبی که در رادیوتوان قرار داده می‌شد را به کانال تلگرامی گروه‌ها و انجمن‌های معلولان می‌فرستادیم. از این طریق تعداد زیادی عضو و مخاطب پیدا کردیم. البته رادیوتوان، خاص افراد دارای معلولیت نیست، ما از افراد غیرمعلول هم مخاطب داریم و هدف ما فرهنگ‌سازی عمومی نسبت به افراد دارای معلولیت است. منتهی اداره این رادیو توسط خود افراد دارای معلولیت است. ما از همه داوطلبان،

داوطلب شدند تا در کانال قصه‌گویی شرکت کنند و کلیپ‌های جالب بگذارند. البته بیشتر کارها بر دوش آقای رستمی و خانم رستگار بود، آنها کارها را ارزیابی و ارائه می‌دادند.

**شما چه نقشی در فعالیت‌های رادیو توان داشتید؟**

من بیشتر در پشت صحنه و به عنوان سرمایه‌گذار اولیه و پشتیبان مالی رادیوتوان با آنها همکاری داشتم. خوشبختانه با فعالیت موثر بچه‌ها، رادیوتوان به مرور شناخته‌تر شد و حدود صد نفر از بچه‌ها داوطلبانه در تولید محتوا به ما کمک می‌کردند. البته به مرور این افراد کمتر شدند و حالا تعداد کمتری از دوستان توانیاب با رادیوتوان همکاری دارند.

**رادیو توان در اولین رویداد توان‌تک هم شرکت کرد در این رویداد چه جایگاهی کسب کردید؟**

بله. ما در اولین توان‌تک شرکت کردیم، ولی رتبه‌ای بدست نیاوردیم. البته در آن زمان چهار پروژه را به هم شروع کرده بودیم که یکی از آنها اجرای سایتی با نام "علم کارآفرینی" بود که خودم طراحی کردم و در واقع پروژه پایان‌نامه کارشناسی‌ام بود. تا مدت‌ها خودم در این سایت مطلب گذاشته و آن را اداره می‌کردم، ولی چون بیشتر وقتم را رادیو توان می‌گرفت، از ادامه آن صرف نظر کردم. با رادیوتوان، در سه رویداد توان‌تک شرکت کردیم و در هر سه رویداد، در شاخه مسئولیت اجتماعی اول شدیم.





رادیوتوان به جامعه و فرهنگ‌سازی بیشتر در حوزه معلولیت، بتوانم زحماتشان را جبران کنیم.

### چشم‌انداز شما برای رادیوتوان چیست؟

امیدواریم بتوانیم با تمام انجمن‌های فعال در حوزه معلولیت همکاری داشته‌باشیم و اعضای این انجمن‌ها هم در تولید محتوا با ما همکاری کنند. با آقای جمالی از انجمن نابینایان ارتباط داریم، باید با انجمن‌های ناشنوایان و سایر گروه‌های معلولیتی هم ارتباط بگیریم. از همه کسانی که داوطلب همکاری با رادیوتوان هستند، استقبال می‌کنیم. با شهرداری تهران هم همکاری داشتیم و چندین برنامه هم که به ما سفارش دادند را تهیه و اجرا کردیم. متأسفانه شیوع بیماری کرونا و محدودیت‌هایی که ایجاد شد، بر روی کار رادیوتوان هم تأثیر گذاشت و مانع توسعه فعالیت ما شد.

### و سخن آخر...؟

از همکاری عزیزانی که مایلند با ما همکاری کنند، چه دارای معلولیت باشند و چه غیرمعلول، با جان و دل استقبال می‌کنیم. تولیدات دوستان مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و چنانچه از استانداردهای لازم برخوردار باشد، در رادیوتوان مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر افرادی به عنوان اسپانسر هم از ما حمایت کنند، بسیار ممنون خواهیم شد.

### از همه داوطلبان علاقمند به همکاری با رادیوتوان استقبال می‌کنیم

که به عنوان یک مسئولیت اجتماعی و یک نوع فرهنگ‌سازی در جامعه نسبت به افراد دارای معلولیت به آن نگاه کنیم. البته به دنبال جذب اسپانسر و درآمدزایی از طریق رادیوتوان هم هستیم.

### شما در چهارمین رویداد توان‌تک، رتبه سوم را بدست آوردید. در این باره بیشتر توضیح دهید؟

بله، درست است. نفر اول توان‌تک، خانم فریبا محمدی که اپلیکیشن ضایعات نخاعی را تهیه کرده، بودند. نفر دوم آقای محمدعلی فیروزان، با اپلیکیشن مای رمپ و نفر سوم هم ما، با رادیوتوان بودیم. دوستان ما در رادیوتوان، واقعا دلی کار می‌کنند و سعی دارند کارهای خوبی ارائه دهند. من صمیمانه از آنها قدردانی می‌کنم و امیدوارم با معرفی هرچه بیشتر

حبوطی و مهدیه رستگار از دوستانی هستند که در این زمینه با ما همکاری دارند. ما هم در کانال تلگرام و هم در اینستاگرام مطلب می‌گذاریم. البته مطالب این دو کانال تا حدودی با هم فرق دارند.

### آیا این افراد در مقابل کاری که می‌کنند، مبلغی هم دریافت می‌کنند؟

خیر. همه دوستان تاکنون داوطلبانه کار کرده‌اند که من شرمندۀ آنها هستم. خیلی دوست دارم، بتوانم به طریقی زحمات آنها را جبران کنم و دستمزدی در مقابل کارشان برایشان در نظر بگیرم که تاکنون نتوانسته‌ام. امیدوارم که رادیوتوان در جامعه بیشتر معرفی شود که بتوانیم تبلیغات بگیریم و یا اسپانسر جذب کنیم. آلان آقای رستمی که از بنیان‌گذاران اصلی رادیوتوان هست و دارای خانواده و زندگی شخصی است، چون از این طریق درآمدی ندارد، تصمیم به جدایی از رادیوتوان گرفته‌است که خبر بدی برای ماست.

### آیا به درآمدزایی رادیو توان فکر کرده‌اید؟

از ابتدا، به درآمدزایی برای توانیابانی که در رادیو توان مشغول می‌شوند فکر می‌کردیم. آقای رستمی هم معتقد بود که حتما باید بتوانیم از این طریق به کسب درآمد برای کارکنان رادیوتوان برسیم. ولی بعد به این نتیجه رسیدیم که اینکار براحتی امکان‌پذیر نیست و تصمیم گرفتیم



مصطفی لطفی، مهندس نرم‌افزار در مقطع کارشناسی و فارغ‌التحصیل رشته کارشناسی ارشد در رشته کارآفرینی کسب و کار الکترونیک از دانشگاه تهران است. او با چهار نفر از دوستان، از حامیان برگزاری اولین رویداد توان تک در سال ۹۶ بود. این کارآفرین موفق، مجری برگزاری چهارمین رویداد توان تک به صورت آنلاین در سال گذشته بود.

مصطفی لطفی، برگزار کننده آنلاین رویداد توان تک؛

## امسال مرزبندی‌ها برداشته و فرصت مشارکت بیشتر شد

از کسب و کارش بدست بیاورد. به نوعی پازلی، یک سرویس اپلیکیشن‌ساز آنلاین است.

به نظر می‌آید، شیوع کرونا در کسب و کار شما تاثیرات مثبتی داشته‌است. اینطور نیست؟

کاملاً درست است. کرونا ما را به جلو پرتاب کرد، چون با شیوع این بیماری، اینترنت و فضای مجازی اهمیت بسیاری پیدا کرد و مردم ضرورت کار در فضای مجازی و آنلاین را بیشتر درک کردند. به این ترتیب، کار بصورت آنلاین در اولویت قرار گرفت. البته شیوع کرونا در مجموع، اتفاق خوبی نبود و باعث از دست دادن افراد زیادی شد ولی تاثیراتش در حوزه کار مجازی، مثبت بود.

در مورد رویداد توان تک چهارم و تفاوت آن با توان تک‌های قبلی بگویید؟

توان تک اول، در محوطه رعد و با حضور تعدادی از علاقمندان به این حوزه، برگزار شد. در این رویداد، همه چیز از؛ برنامه‌ریزی، ایده‌پردازی و اجرا و .... خیلی سریع اتفاق افتاد. در توان تک دوم

استارت‌آپ پازلی با چهار نفر آغاز شد و الان پانزده نفر به‌طور ثابت و دو سه نفر هم پروژه‌های با آن همکاری دارند

اپلیکیشن، برنامه‌نویسی را حذف کرده تا افراد بتوانند مانند چیدن قطعات پازل در کنار هم، محتوا را در سایت پازلی کپی کرده و از اپلیکیشن خود، خروجی بگیرند. با این روش اگر کسی بخواهد کسب و کار خود را آنلاین ارائه کند، می‌تواند در عرض چند ساعت، اپلیکیشن بسازد، آن را دانلود و یک نسخه موبایلی

تیم شما در اولین رویداد توان تک با استارت‌آپ پازلی، حضور پیدا کرد. در چهارمین دوره این رویداد که به دلیل همه‌گیری کرونا، غیرحضوری بود، برگزاری آنلاین این رویداد بر عهده شما گذاشته شد. در مورد خودتان و استارت آپ پازلی بیشتر توضیح دهید.

پنج سال قبل که استارت‌آپ پازلی را راه‌اندازی کردیم، دانشجوی مهندسی نرم‌افزار دانشگاه صنعتی بیرجند بودم. در حال حاضر برای ادامه تحصیل در رشته کارشناسی ارشد به تهران آمده و همراه با فعالیت در استارت‌آپ پازلی، در رشته کارآفرینی کسب و کار الکترونیک در دانشگاه تهران مشغول به تحصیل هستم. شروع کار پازلی، هم‌زمان بود با برگزاری اولین رویداد توان تک در رعد. استارت‌آپ پازلی با چهار نفر شروع به فعالیت کرد و الان پانزده نفر به‌طور ثابت و دو سه نفر هم پروژه‌های با آن همکاری دارند. در حال حاضر یک دفتر کار در شهر بیرجند و یک دفتر هم در تهران داریم.

پازلی، ابزاری است برای ساختن اپلیکیشن موبایل. در ساخت این



و سوم، سازمان نظام صنفی به عنوان اسپانسر، ایفای نقش نمود و امکانات خود را در اختیار این رویداد قرار داد. در توان تک چهارم که تجربه و سابقه چهارسال برگزاری را پشت سر خود داشت، به خاطر شرایط کرونایی، تصمیم گرفته شد که این رویداد، تلفیقی از آنلاین و حضوری باشد. این اتفاق از دو جنبه بسیار مثبت بود؛ یکی، کم شدن هزینه برای حضور افراد دارای معلولیت، چیزی که در توان تک‌های قبلی، مانع حضور تعدادی از آنها شده بود و دیگری، حضور افراد بیشتری از تمام نقاط کشور. در برگزاری آنلاین، تبعیض میان افراد دارای معلولیت با افراد تندرست برداشته شد که مایه خوشحالی بود. وقتی این رویداد که موضوعش توانیابان بود، حضوری برگزار می‌شد، مثل این بود که به دست خود مرزی بین کسانی که امکان حضور دارند با کسانی که این امکان را ندارند، می‌کشیدیم. ولی امسال این مرز برداشته شد که اتفاق بسیار مبارکی بود.

### برگزاری آنلاین توان تک، واقعا باعث حضور بیشتر افراد شده بود؟

دقیقا همین‌طور بود. وقتی هزینه حضور فیزیکی کم شود، به گروه‌های مختلف فرصت برابر داده می‌شود، که البته هنوز کافی نیست. امسال در توان تک، هشت استارت‌آپ موفق در حوزه معلولیت از شهر تهران داشتیم، ولی از شهرستان‌ها استارت‌آپی نداشتیم. بنابراین معتقدم هنوز برای رسیدن به موقعیت مناسب، فاصله زیادی داریم و باید توان تک را بیشتر معرفی و عمومی‌تر کنیم. در سال‌های قبل، افرادی مثل حمیدرضا محترم را از شهرستان مرودشت داشتیم که در حوزه ناشنوایان اپلیکیشن ساخته بود، ولی امسال همه ارائه‌ها از تهران بودند. وجود مجتمع رعد و نقش آن در آگاه‌سازی و آموزش بچه‌ها بسیار مهم است. باید افراد دارای معلولیت در شهرستان‌های مختلف از وجود چنین فرصتی آگاه شده و در آن شرکت کنند.

### با توجه به اینکه شما در برگزاری آنلاین این رویداد نقش اصلی را ایفا کردید، با چه چالش‌هایی بودید؟

در برگزاری کامپ استارز، با مشکل عجیبی روبه‌رو شدیم. در روز دوم رویداد، به صفحه کامپ استارز

### در برگزاری آنلاین رویداد توان تک، تبعیض میان افراد دارای معلولیت با سایر افراد برداشته شد

دفتر خود در بیرجند، مدیر کامپیچ در کنار من و همکاران دیگری هم در شهرهای دیگر بودند. افرادی هم حضوری، در محل موزه پست بودند. البته کامپیچ استارز برنامه‌های جانبی متنوعی هم داشت مثل؛ پویون شتاب یا آوردگاه سرمایه که شرکت‌کنندگان در تهران بودند ولی از محل دفتر خود، آن را برگزار می‌کردند.

### آیا در سال‌های آینده رویدادی مثل کامپ استارز و توان تک را می‌توان در گستره وسیع‌تری، هم بصورت آنلاین و هم حضوری انجام داد؟

امیدواریم این‌گونه شود. امسال چهارمین دوره توان تک و ششمین دوره کامپ استارز بود که برای اولین بار، آنلاین انجام شد و قابل مقایسه با رویدادهای قبلی نبود. تجربه موفق‌تری را برگزار کردیم و قصد داریم در آینده در همین راستا حرکت کنیم.

### چه ایرادی می‌توانید به برنامه‌های که اجرا شد بگیرید؟

یکی از ایرادهایی که می‌توان به کامپ استارز وارد کرد، تنوع پایین در شرکت‌کنندگان بود. لازم است از گروه‌های سنی، اجتماعی و جنسیتی مختلف دعوت و بستر مناسب برای همه آنها در بهره‌گیری از سهم برابر و امکان حضور آنلاین، ایجاد کرد تا به نتایج بهتری برسیم.

### برای بالابردن مخاطبین و شرکت‌کنندگان در رویداد توان تک و کامپ استارز در سال آینده چه برنامه‌هایی مد نظر دارید؟

ماهیت اصلی رویدادی مثل کامپ استارز که متولی آن سازمان نظام صنفی است، بر پایه همکاری نمایندگان همه اصناف فعال در این حوزه است. مثلا من به عنوان بنیان‌گذار یک استارت‌آپ، هر سال بخشی از مسئولیت برگزاری کامپ استارز را بر عهده دارم. در توان تک هم همین اتفاق افتاد. یعنی از داخل جامعه توانیابان و از خود مجتمع رعد این پیشنهاد مطرح و خودش متولی شد و کار را پیش برد. کار آموزش، آماده‌سازی، اطلاع‌رسانی و ثبت‌نام و همه مسئولیت‌های توان تک، با خود مجتمع رعد بود. اتفاق خوبی که امسال افتاد، اضافه شدن دانش‌آموزان به این رویداد

حمله سایبری شد و پلتفرمی که با آن کار می‌کردیم از کار افتاد. برگزاری این رویداد، کاملا آنلاین نبود و ما انتخاب حضور فیزیکی را هم برای افرادی که به هر دلیلی امکان حضور آنلاین نداشتند را قائل بودیم. بنابراین در یک سری از ارائه‌ها، شرکت‌کننده آنلاین و داوران حضوری بودند و در یک سری دیگر، شرکت‌کننده حضوری و داوران آنلاین بودند. در چنین شرایط متنوعی، پلتفرمی که آگاهی‌رسانی و آموزش داده شده بود، به یکباره از کار افتاد. بلافاصله تصمیم گرفتیم که پلتفرم دیگری را به شرکت‌کننده‌ها آموزش داده و با سالن هم‌همانگ کنیم که تحت پلتفرم جدید قرار بگیرد. در واقع مجبور شدیم چرخ قطار را در حال حرکت تعویض کنیم! روز بعد که خودمان را با شرایط جدید و حمله سایبری، هم‌همانگ کرده بودیم، به دلیل بارندگی، برق قطع شد و ارائه‌ها به تاخیر انجام گرفت. هم‌همانگی از راه دور با مشکلات پیش‌بینی نشده دشوار بود، هم باید روی حضور به موقع داوران و شرکت‌کنندگان که تعدادشان زیاد بود نظارت داشتیم و هم را از راه دور، هم‌همانگی‌ها را انجام می‌دادیم. به هر حال اتفاق تازه و جالبی بود. از شهرستان چنین رویدادی را مدیریت و هم‌همانگی‌های آن را مجازی و اینترنتی انجام می‌دادیم. از آنجایی که نیاز به حضور فیزیکی نبود، به این نتیجه رسیدیم که شاید روزی یکی از دوستان دارای معلولیت، برگزار کننده کامپ استارز شود. من به عنوان نایب رئیس کامپ استارز در

بود. امسال ال کامپ استارز دانش آموزی هم داشتیم که توسط نهادی که دغدغه کارآفرینی در مدارس را دارند، برنامه ریزی و از طرف سازمان فناوری اطلاعات ( آقای دکتر ناظمی و خانم اسدی) به ما معرفی شدند. این نهاد از اطلاع رسانی تا ثبت نام را پیش برد. امیدواریم که از گروه های مختلف و نهادهای فعال جامعه در رویدادهای بعدی نمایندگانی حضور داشته باشند و ما هم بسترهای لازم برای شرکت آنها را فراهم کنیم.

### روند برگزاری رویداد توان تک آنلاین و اطلاع رسانی و ثبت نام چگونه بود؟

در این دوره، بخش زیادی از کارهای مقدماتی رویداد توان تک با ال کامپ استارز مشترک بود. تاریخ برگزاری این برنامه ها دو بار، به دلیل شدت همه گیری کرونا، تغییر کرد. بعد از مشخص شدن زمان برگزاری، به مدت یک ماه اطلاع رسانی کرده و به سراغ نهادهای فعالی که می شناختیم مثل؛ رعد یا نهادهای دانش آموزی رفتیم و از آنها در برگزاری رویداد، کمک خواستیم. در مرحله ثبت نام، از کانال های اطلاع رسانی ال کامپ استارز که مربوط به سازمان نظام صنفی و از همکاران بودند و همچنین از طریق شبکه های اجتماعی اطلاع رسانی کردیم. هر کدام از این نهادها مثل رعد و نهادهای دانش آموزی، کانال هایی برای اطلاع رسانی به مخاطبان خود داشتند. بیشتر ثبت نامها در رعد و در نهاد دانش آموزی بررسی و با آنها تماس و هماهنگی لازم انجام گرفت. وظیفه ما فراهم کردن بستر حضور آنها در رویداد بود. مثلاً وقتی مجبور به عوض کردن پلت فرم شدیم، با مسئول توان تک در رعد برای اطلاع به استارت آپها هماهنگ کردیم تا در یک جلسه تصویری، پلت فرم جدید را آموزش دهیم. برای استارت آپهایی که در توان تک بودند، علاوه بر داورانی که در رقابت های آزاد حضور داشتند، از خود توان تک هم داورانی را داشتیم. داورانی که با فضای کسب و کارهای حوزه افراد دارای معلولیت، آشنا بودند. روال برگزاری رویداد توان تک هم اینگونه بود که ما یک اتاق انتظار (Skyp) و یک اتاق (room) داشتیم که برنامه در آن اجرا می شد. تیم بعدی در اتاق انتظار، چک می شدند و اگر مشکلی در ارائه داشت، برطرف و نکات لازم به آنها

چون نیاز به حضور فیزیکی نیست، به این نتیجه رسیده ام که شاید روزی یکی از دوستان دارای معلولیت، برگزار کننده ال کامپ استارز شود

درخواست کند. این نمونه یک کسب و کار آنلاین است که با اضافه کردن یک قابلیت، هم تردد افراد دارای معلولیت را آسان تر کرد و هم مشتریان بیشتری را جذب این کسب و کار نمود. فضای مجازی مجرای می توانستند از طریق آن وارد جامعه شوند.

### چشم انداز شما برای آینده رویداد توان تک چیست؟

ایده آل ما این است که بتوانیم استارت آپهای بیشتری را درگیر حوزه معلولیت کرده و تنوع فعالیتها را بالاتر ببریم. امیدواریم در آینده تنوع شرکت کنندگان توان تک بیشتر شود و از مناطق مختلف و گروه های اجتماعی و جنسیتی مختلف شرکت کننده داشته باشیم. مثل وحید رجب لو که قبلاً در توان تک شرکت کننده بود ولی امسال داور این رویداد بود. امیدواریم سال بعد بتوانیم تعداد شرکت کنندگان را افزایش داده و اهداف جدیدی را ترسیم کرده و شاهد عملیاتی شدن و به درآمد رسیدن کسب و کارهای شرکت کننده در این رویداد باشیم.

### به نظر شما بعد از کرونا، باز هم رویدادهایی مثل ال کامپ استارز و توان تک را آنلاین و حضوری خواهیم داشت، یا به حالت قبل برمی گردد؟

اگر روزی امکان برگزاری آنلاین چنین رویدادهایی وجود نداشته باشد، به معنای بازگشت به عقب است. محور کار باید بر پر رنگ تر شدن برگزاری آنلاین این رویدادها، بیشتر شدن تعداد شرکت کننده ها و بازدید کننده ها و سرمایه گذاری بیشتر روی آنها باشد.

### سخن آخر:

در این چند دوره توان تک، بارها به من ثابت شد که افراد دارای معلولیت هیچوقت کمتر و ضعیف تر از بقیه نبودند، ولی در خیلی از آنها مقاومت و ترس از شرکت کردن وجود داشت. در حالی که نیمی از موفقیت به جرات داشتن و حضور در میدان برمی گردد. امیدوارم در رویدادهای بعدی شاهد حضور بیشتر این دوستان باشیم چون به من ثابت شده که وقتی وارد صحنه می شوند، اعتماد به نفس پیدا کرده و به توانایی هایشان پی می برند.

تذکر داده می شد. هر تیم در اتاق اصلی، کارش را ارائه می داد. در برنامه اختتامیه، نتایج داوری هم اعلام شد. امسال به خاطر حضور تیم های دانش آموزی، یک روز به برنامه رویداد اضافه شد. شرکت کنندگان، هم از توان تک و هم از رقابت های آزاد بودند. هدف ما این بود که افراد دارای معلولیت از تیم های آزاد جدا نباشند.

هیات داوران چه کسانی بودند؟

هیات داوران شامل: آقایان؛ محمد حسین محسنی از اپلیکیشن پازلی، مهندس شاهین طبریز چارگون، وحید رجب لو از توانیتو، رحمان علاقه بند، رضا سخن سنج و خانم ها؛ هاجر حکیمی و دکتر مریم رسولیان بودند.

افراد تیم برگزار کننده هم: خانم ها؛ شکوبا قهوه چی، ریحانه وحیدیان، زهرا خان اف، سحر طوسی و آقایان؛ ابراهیم زرگران، محمدرضادشتی، فراز حیدری و اتابک اکسون بودند.

### آیا برگزاری آنلاین رویدادهایی مثل توان تک و ال کامپ استارز، باعث کمتر شدن حضور افراد دارای معلولیت در جامعه نمی شود؟

من اینطور فکر نمی کنم. فضای آنلاین می تواند بسیاری از تهدیدها را به فرصت تبدیل کند. یک فرد دارای معلولیت در فضای آنلاین بهتر می تواند خودش را مطرح و درخواست هایش را بیان کند. یکی از اتفاق هایی که در خلال رویداد توان تک افتاد این بود که شرکت تپسی قابلیت را به سرویس خود اضافه کرد تا مشتری دارای معلولیت، بتواند این ویژگی خود را اعلام و سرویس ویژه







محمد حسین محسنی کارشناس ارشد نرم‌افزار است و از سال ۹۱ در حوزه استارت‌آپ‌ها و کسب و کارهای نوپا مشغول به کار می‌باشد. او بنیان‌گذار و مدیرعامل استارت‌آپ پازلی، کسب و کاری در حوزه ساخت اپلیکیشن‌های موبایل بدون نیاز به دانش برنامه‌نویسی است. محسنی از اولین رویداد توان‌تک شرکت داشته و در آخرین توان‌تک هم به عنوان داور حضور پیدا کرده‌است. به نظر او طرح‌های ارائه شده در این دوره از بلوغ بیشتری نسبت به قبل برخوردار بوده است.

در گفت‌وگو با مدیرعامل استارت‌آپ پازلی بررسی شد؛

## لزوم ایجاد دبیرخانه دائمی توان‌تک

تجاری‌سازی بهتری نسبت به قبل داشت. البته شور و اشتیاقی که در اولین رویداد توان‌تک در رعد وجود داشت، دیگر تکرار نشد. امسال با وجودی غیر حضوری بودن رویداد، ایده‌های ارائه شده بسیار قابل توجه بودند. مثل؛ خودرو سیستم، اپلیکیشن‌های مکان‌های مناسب‌سازی، اپلیکیشن‌های ورزشی و.... ولی اینکه هر کسب و کاری تا چه اندازه در این حوزه جلو رفته، نیاز به بررسی بیشتری داشت.

**با توجه به اشرافی که نسبت به برگزاری این چهار دوره توان‌تک کسب کرده‌اید، چه پیشنهادی برای گرفتن نتیجه بهتر در سال‌های بعد دارید؟**

پیشنهاد من این است مدیران توان‌تک، به ارائه سالی یک بار کسب و کارها اکتفا نکنند. در طول سال هم پیگیر فعالیت آنها باشند تا به بهره‌وری بهتری دست پیدا کنند. پیشنهاد می‌کنم گروهی متشکل از مدیران کسب و کار و یا کارشناسان

**پیشنهاد من این است مدیران توان‌تک، به ارائه سالی یک بار کسب و کارها اکتفا نکنند و در طول سال هم پیگیر فعالیت آنها باشند تا بهره‌وری بهتری به دست آید**

حضور داشتیم. در توان‌تک چهارم، به عنوان یکی از داوران، کلیه طرح‌ها و فایل‌ها را مورد بررسی قرار دادم و فکر می‌کنم طرح‌های ارائه شده در این دوره نسبت به توان‌تک‌های قبلی، از پختگی و بلوغ بیشتری برخوردار بودند. این نشان می‌داد که شرکت‌کنندگان روی ایده‌ها، تخصص و تمرکز بیشتری به خرج داده و طرح‌هایشان قابلیت

**لطفا خودتان را معرفی کنید:**

محمد حسین محسنی هستم کارشناس ارشد نرم‌افزار. از سال ۹۱ در حوزه استارت‌آپ‌ها و کسب و کارهای نوپا مشغول به کار می‌باشم. افتخار دارم که از سال ۹۴ همکاری خود با مجتمع نیکوکاری رعد را آغاز کرده‌ام. بنیان‌گذار و مدیرعامل استارت‌آپ پازلی که کسب و کاری در حوزه ساخت اپلیکیشن‌های موبایل بدون نیاز به دانش برنامه‌نویسی است، هستم. در حال حاضر حدود هفتاد هزار کاربر در ایران و حدود صد هزار اپلیکیشن با پازلی ساخته شده‌است. این اپلیکیشن‌ها بیش از سی میلیون بار توسط مخاطبین بازدید شده‌اند.

**چهارمین دوره رویداد توان‌تک برگزار شد. با توجه به حضور شما به عنوان داور و سابقه حضور در دوره‌های قبل، روند توان‌تک را چگونه ارزیابی می‌کنید؟**

من از اولین توان‌تک در مجتمع رعد تا چهارمین آن که بطور آنلاین و مجازی برگزار شد، در این رویداد





علاقه‌مند که در این حوزه فعالیت دارند تشکیل شود تا در طول سال نیز به کسب و کارها مشاوره تخصصی دهند تا احتمال تجاری‌سازی ایده‌ها بیشتر شود.

**به عنوان کسی که از ابتدا با رویداد توان‌تک همراه بودید، آیا ارزیابی از شرکت‌کنندگان دوره‌های قبل توان‌تک دارید که چقدر در مسیر خود پیشرفت کرده و به چه نتایجی رسیده‌اند؟**

فکر می‌کنم مهم‌تر از ایده‌ای که مطرح می‌شود، شخصیت فردی است که ایده را ارائه می‌دهد. اگر این شخص انسانی پیگیر و علاقه‌مند باشد، دل‌سرد نمی‌شود و اگر ایده اولش، به نتیجه نرسید با ایده دیگری وارد و کسب و کارش را راه‌اندازی می‌کند. دو مورد که من از نزدیک با آنها در ارتباط هستم یکی؛ بابک حیدری در کسب‌وکار دیجی‌یاتو و دیگری، وحید رجبلو در توانیتو هستند. این افراد شاید از ابتدا با این ایده شروع نکردند، ولی الان تبدیل به کسب‌وکارهای بزرگی شده که تاثیرگذارند و خیلی‌ها از آنها الگو می‌گیرند. از سایر افراد خبری ندارم.

**شرکت‌کنندگان در رویداد چهارم توان‌تک چند نفر بودند و چه ارزیابی از آنان دارید؟ آیا طرح‌ها و ایده‌هایی که برگزیده نشدند می‌توانند سال آینده دوباره شرکت کنند؟**

من هشت طرح ارائه شده را مورد بررسی قرار دادم و آمار دقیقی از کل شرکت‌کنندگان ندارم. شاید افرادی بودند که قبلاً پالایش شده و به مرحله داوری نرسیده باشند. از بین این هشت طرح، سه طرح برگزیده نهایی بود. این که افراد دوباره با همان ایده و طرح‌ها بتوانند در توان‌تک بعد شرکت کنند، بستگی به سیاست تیم ارزیابی توان‌تک دارد و فکر نمی‌کنم محدودیتی در این مورد وجود داشته باشد.

**در برگزاری آنلاین رویداد توان‌تک با چه چالش‌ها و چه مزیت‌هایی روبه‌رو بودید؟**

برای بسیاری از دوستان توانیاب، جابه‌جایی سخت است. در توان‌تک اول بسیاری از افراد دارای معلولیت امکان حضور در غرفه‌ها را نداشتند و اگر هم حضور داشتند، برایشان

**امسال با وجود غیر حضوری بودن رویداد، ایده‌های ارائه شده بسیار قابل توجه بودند. مثل؛ خودرو سیستم، اپلیکیشن‌های مکان‌های مناسب‌سازی، اپلیکیشن‌های ورزشی و... ولی اینکه هر کسب و کاری تا چه اندازه در این حوزه جلو رفته، نیاز به بررسی بیشتری داشت**

سخت بود که هشت ساعت در محل بمانند. قطعاً برای بسیاری از این افراد برگزاری آنلاین توان‌تک مناسب‌تر است ولی از طرف دیگر، حضور در محل و امکان برقراری تعامل با دیگران بسیار جذاب است. به نظرم رویداد اول توان‌تک با وجود این که در فضای محدود رعد برگزار شد، نسبت به وقتی که وارد کامپ استارز شد، بسیار دلنشین‌تر بود. البته هر کدام مزایا و معایبی داشتند. به هر حال جامعه مخاطب در نمایشگاه کامپ استارز وسیع‌تر بود و موجب شد افراد بیشتری با این حوزه آشنا شوند، ولی انرژی و شور و نشاطی که در رعد بود، وجود نداشت. نکته مثبت دوره چهارم این بود که جامعه مخاطب حتی نسبت به رویدادهای حضوری دوره‌های قبل، بسیار وسیع‌تر بود. برگزاری رویداد، هم به صورت حضوری و هم آنلاین، اتفاق خوبی بود که در این دوره شاهدش بودیم. امیدوارم پس از پایان این همه‌گیری و برگشت به شرایط عادی، این نوع شیوه برگزاری ادامه یابد تا امکان حضور برای تعداد بیشتری از افراد فراهم شود. البته ارتباط نزدیک با مخاطب و این که بچه‌ها حضور فیزیکی داشته باشند و شرکت‌کنندگان از نزدیک با

کسب‌وکارهای آنها آشنا و ارتباط بگیرند، چیز دیگری است. ارتباط نزدیک با جامعه مخاطب، باعث افزایش مهارت‌های آنها می‌شود. این یک ارتباط دو سرسود است که هم برای افرادی که به نمایشگاه می‌آیند و با ایده‌ها آشنا می‌شوند مفید است و هم برای خود افرادی که در این حوزه کار می‌کنند.

**توان‌تک از آغاز با دو رویکرد برگزار شد، یکی برای افراد دارای معلولیت و دیگر توسط افراد دارای معلولیت. به نظر شما در این چهار دوره تا چه اندازه به این اهداف نزدیک شده‌است؟**

اطلاعات کاملی نسبت به این که خود این عزیزان تا چه اندازه در برگزاری این نمایشگاه مشارکت داشتند، ندارم. من به عنوان یکی از داوران تعداد محدودی از طرح‌ها را داوری کردم. دقیقاً نمی‌دانم چه تعداد ایده و توسط چه افرادی ارائه شد، ولی معتقدم که سطح کسب و کارها و طرح‌های ارائه شده از توان‌تک اول تا چهارم، رشد قابل توجهی داشته‌است. در دوره‌های قبل، فقط چند طرح ممتاز داشتیم و بقیه خیلی معمولی بودند، ولی الان شاهد حضور تیم‌های جدی‌تر و دیدگاه بهتری هستیم. پیشنهادی که در مورد وجود یک تیم فعال در طول سال مطرح کردم، می‌تواند به این قضیه کمک کند.

**در بخش داوری دوره چهارم با چه چالش‌هایی روبه‌رو بودید؟**

روال داوری این است که به داور فایلی ارائه می‌شود و او بررسی و ارزیابی می‌کند. خود این موضوع چالشی برای من نداشت، فرمی بود که باید بر اساس آن طرح‌ها را ارزیابی می‌کردیم. ولی از آنجا که در طول داوری فقط سه دقیقه وقت برای سوال و جواب و مطرح کردن مواردی با افراد داشتیم، شاید نتوانسته باشم به ارزیابی دقیقی برسم. به نظر من چون در حوزه افراد دارای معلولیت، بچه‌ها نیاز به راهنمایی بیشتری دارند، اختصاص وقت بیشتر قابل قبول است. به نظر من داوران باید فرصت بیشتری برای ارزیابی طرح‌ها داشته باشند.



چه توصیه‌ای به کسب و کارهایی که مایلند در حوزه معلولیت فعالیت کنند، دارید؟

توصیه من به همه کسب و کارهاست. کسب و کارها باید بدانند که یازده درصد از مشتریان آنها معلولیت دارند و آنها باید بتوانند از خدمات ارائه شده بهره بگیرند. هنوز کسب و کارها به این باور نرسیده‌اند که باید به یازده درصد از مشتریان خود سرویس مناسب ارائه دهند. ما سایت خود را برای افراد کم بینا و نابینا مناسب‌سازی کرده‌ایم. به این معنی که همه اپلیکیشن‌هایی که با پازلی ساخته می‌شود، برای این افراد مناسب‌سازی شده‌اند. این در حال است که در کسب و کارهای بزرگ، متوسط و کوچک در کشور بندرت چنین توجهی را می‌بینیم. توصیه‌ام به تمام کسب و کارها این است که این جمعیت بزرگ از مخاطبین خود را جدی‌تر بگیرند. معمولاً بیشتر بر روی مناسب‌سازی فیزیکی تأکید می‌شود، ولی مناسب‌سازی مجازی هم به همان اندازه اهمیت دارد. همه سایت‌ها و اپلیکیشن‌ها باید بتوانند در دسترس افراد دارای معلولیت قرار بگیرند. به افراد دارای معلولیت هم توصیه می‌کنم که با اعتماد به نفس و پشتکار، الگوهای موفق مثل توانیتو را خلق کنند.

پیشنهاد می‌کنم گروهی متشکل از داوطلبانی که در این حوزه فعالیت دارند تشکیل شود تا در طول سال با داوران و مربیان در تماس باشند و کسب و کارها ایرادات خود را برطرف کنند

### چه پیشنهادی برای آینده توان تک دارید؟

پیشنهاد من این است که هرچه بیشتر از طریق رسانه‌های پرمخاطب مجازی و نهادهای فعال در حوزه معلولیت در این مورد اطلاع رسانی شود تا آشنایی افراد نسبت به این رویداد بیشتر شود. پیشنهاد دیگر من، ایجاد دبیرخانه دائمی توان تک برای پیگیری کارها در حوزه آموزش و ارزیابی ایده‌هاست. دبیرخانه‌ای که در ارتباط با کسب کارها و ایده‌پردازان باشد تا کیفیت رویداد در سال‌های آینده بالاتر رود.

به نظر شما این چنین پیشنهاداتی توسط چه نهادی باید پیگیری شود؟  
حتماً رویداد توان تک دبیرخانه‌ای دارد که نزدیک به برگزاری آن، فعال می‌شود. ولی اگر دبیرخانه توان تک دائمی شود، می‌تواند جلسات ماهانه با مربیانی که می‌خواهند داوطلبانه با بچه‌ها کار کنند، برگزار کند. اگر نهادی برای مشاوره به کسب و کارهایی که می‌خواهند وارد این حوزه شوند راه بیفتد، چه اینکه افراد دارای معلولیت مشتری نهایی آنها باشند و چه این افراد خودشان به عنوان کسب و کار یا تولیدکننده بخواهند کار کنند، اتفاق‌های خوبی را شاهد خواهیم بود. به نظر من این کار از طریق مجتمع رعد قابل پیگیری و اجرا است. اگر دبیرخانه دائمی بوجود بیاید و ذیل منشور خود یک سری اهداف را مثل؛ مشاوره کسب و کار یا آموزش کسب و کار را دنبال کند اتفاق خوبی است. من مربیانی را می‌شناسم که با افتخار حاضرند در طول سال دوره‌های آموزشی رایگان بگذارند. با آموزش آنلاین، بچه‌ها از هرکجای ایران می‌توانند شرکت کنند و مربی هم از هرکجای ایران می‌تواند کارگاه‌های مختلفی را در حوزه‌های مختلف کسب و کار بگذارد. چنین اقداماتی به خروجی نهایی که توان تک است، کمک بسیاری می‌کند.

## از خدا که پنهان نیست از شما چه پنهان!

نمی‌خواهم قدیسی باشم تا با شمایللی که خدا من رو آفریده، آدم‌های سالم با دیدنم یادی از او کنند و شکری به جا بیاورند و اگر دیگر خیلی خواستند انسانیت به خرج دهند کمی ترحم کلامی و لبخندهای از سر دلسوزی بزنند یا چیزی برایم کنار بگذارند که همیشه در حد یک قول انجام نشده باقی بماند.

**ولی می‌دانید چیست؟**

من هم همان اندازه که سهمی از فرشته و شیطان درون هر آدمیست، از آنها سهم دارم. من نه قدیسم نه تندیزی که خدا برای افراد سالم خلق کرده تا موجبات شکرشان را فراهم کند.

من انسانی هستم عین شما با تمام نیازهای شما، و مثل شماها اگر بخواهم به جایی برسم باید تلاش کنم.

می‌دانید، من فقط جسم محدود دارم، نه ذهن محدود.

فرق این دو از عرش است تا فرش.

بگذارید کامل برایتان توضیح دهم.

ممکن است کسی یک بند از یک انگشت پا نداشته باشد و او را از لحاظ ذهنی، محدود در زندگی کرده باشد، پس او معلول است. ولی من و خیلی از دوستان من، از این و آن محدودیت جسممان گذشتیم و شاید برایتان باورش سخت باشد که حتی دیگر اعتقادی به آن نداریم.

من باور دارم فرد دارای معلولیتی که شغل دارد، دیگر معلول نیست چون نه تنها نیازمند نیست که مفید است. پس خیریه نردم تا به گرفتن لقمه نانی، راضی شان کنم که لحظه به لحظه‌ی زندگی‌ام به این گذشت که اگر شده، باور معلولیت را از ذهن یک فرد دارای محدودیت بدنی کم کنم.

باور کنید این‌ها را نگفتم تا خود را بزرگ کرده باشم که برعکس، خواستم بدانید من هم آدم معمولی هستم مثل بقیه فقط شاید تفاوتی در باورم باشد و آن اینکه، شاید نتوان با یک گل بهار آورد ولی واقعا می‌توان با یک گل، بهار را به دیگران نشان داد.

تغییر نگرش از معلولیت به محدودیت تا انسان بودن، از من و شما شروع می‌شود.

دوستدار شما: وحید رجب‌لو

T.me/vahidrajabloo۱۳۶۶



عطیه مهدنیا، متولد فروردین سال ۷۲ است. او ورزشکار است و در رشته‌های مختلف هنری فعالیت می‌کند. عطیه در رشته مترجمی زبان هم از دانشگاه علمی‌کاربردی رعد مدرک کارشناسی گرفته‌است. او مادرزادی به بیماری میلو مننگوسل مبتلا و از کودکی تحت عمل‌های جراحی مختلف قرار گرفت. اما ناتوانی جسمانی، مانعی در تلاش او برای رشد و پیشرفت نبود. با او به گفت‌وگو نشستیم.



عطیه مهدنیا؛

## آنقدر قوی شویم تا اطرافیان بفمند که توانا هستیم

گذشت زمان بهتر شوم. فیزیوتراپی و کاردرمانی را از بیمارستان شروع کردم و در منزل هم ادامه دادم. دو فیزیوتراپ و کاردرمان هر روز هفته به جز جمعه‌ها با من کار و تمرین می‌کردند. در نتیجه این تلاش‌ها توانستم از ویلچر بلند شوم و با واکر راه بروم. اکنون از واکر به عصا رسیده‌ام که در منزل از آن هم استفاده نمی‌کنم. البته باید بگویم که آسیب نخاعی به غیر از ایجاد مشکل در راه رفتن، مشکلات گوناگون دیگری، بسته به اینکه کدام مهره ستون فقرات آسیب‌دیده باشد را هم ایجاد می‌کند، مثل؛ مشکلات کلیوی و ادراری و ... در حالی که فقط راه رفتن به چشم می‌آید.

در مواجهه با چنین شرایطی، همیشه گفته می‌شود که باید، وجود مشکل را باور کرد ولی من به تجربه به این نتیجه رسیده‌بودم که اگر مشکل را باور نکنم، نتیجه بهتری می‌گیرم. چون باور نداشتم که وضعیتم

با وجود نگاه‌ها و رفتارهای آزاردهنده، هیچ‌وقت احساس نکردم که باید در خانه بنشینم و از جامعه فاصله بگیرم، همیشه در معاشرت با دوستان و فامیل شرکت دارم تا جایی که فراموش می‌کنند که محدودیت جسمی و حرکتی دارم

اثراتی بر کاهش سلامتی من داشت ولی مانع حرکتی نبود. اما به دلیل عمل جراحی در سال ۹۳، دچار آسیب‌نخاعی از ناحیه سینه به پایین شده و فلج شدم.

**چگونه با شرایط جدید کنار آمدید؟**  
اوایل باور نمی‌کردم که اتفاق خاصی برایم افتاده و منتظر بودم که با

### لطفا خودتان را معرفی کنید؟

عطیه مهدنیا، متولد فروردین ۷۲ و ساکن تهران هستم. من در رشته معماری در مقطع کاردانی دانشگاه آزاد تحصیل می‌کردم که در سال ۹۳ بعد از عمل جراحی، دچار آسیب‌نخاعی شدید شدم. این اتفاق باعث شد که سه سال در تحصیل وقفه ایجاد شود. بعد از مدتی در دانشگاه علمی‌کاربردی رعد در رشته مترجمی هم‌زمان زبان انگلیسی، مشغول شدم و مدرک کارشناسی‌ام را گرفتم. در کنار تحصیل ورزش می‌کنم و در حال آموزش سنتور هم هستم. به کارهای هنری مثل نقاشی روی شیشه و سفالگری هم علاقه دارم.

### مشکل جسمی شما چیست و از چه زمانی شروع شد؟

من از ابتدای تولد به بیماری میلو مننگوسل مبتلا بودم. در سن یک‌سال و چهارماهگی تحت عمل جراحی قرار گرفتم. این بیماری در طول سال‌ها



همیشگی است، ورزش و فیزیوتراپی را خیلی جدی دنبال کردم تا بتوانم هرچه زودتر راه بروم. به هر حال با تلاش بسیار توانستم شرایط جسمانیم را ارتقا دهم ولی بعد از گذشت این سال‌ها، بالاخره محدودیت جسمی حرکتی خود را قبول کردم. اوایل رفتارهای ترحم‌آمیز و دلسوزانه دیگران بسیار ناراحت‌کننده می‌بود، ولی به تدریج صبورتر شده و دلیل رفتار دیگران را هم درک کردم. با وجود نگاه‌ها و رفتارهای آزاردهنده، هیچ‌وقت احساس نکردم که باید در خانه بنشینم و از جامعه فاصله بگیرم. همیشه با دوستان و فامیل معاشرت داشته تا جایی‌که آنها فراموش می‌کنند که محدودیت جسمی و حرکتی دارم.

### از چه زمانی با مجتمع رعد آشنا شدید، در چه کلاس‌هایی شرکت کردید و محیط رعد را چگونه می‌بینید؟

من از طریق یکی از دوستانم، با رعد آشنا شدم. با وجودی‌که من زلمانی در نزدیکی مجتمع رعد است ولی هیچوقت نامی از آن نشنیده و اطلاعی از وجود چنین مرکزی نداشتم. اولین بار که به این مرکز آمدم، مقاومت خاصی در من ایجاد شد و خودم را با فضای آن نا آشنا احساس کردم. ولی وقتی به بچه‌ها نزدیک‌تر شدم، از آشنایی با رعد، خوشحال شدم. در رعد با افرادی آشنا شدم که با وجود معلولیت‌های شدید، توانایی‌های بسیار بالایی داشتند. از پاییز سال ۹۵ در رعد ثبت نام و از آن زمان تا کنون در کلاس‌های گوناگونی چون؛ سفالگری، تایچی، معرق، بازاریابی و زیورآلات شرکت کردم. من به هنر معرق بسیار علاقمندم و اولین تابلوی خود را به مدیرعامل آن زمان رعد اهدا نمودم. فعلاً زیر نظر استاد خانم طلاکوب، سفالگری می‌کنم. کارهای ما از طریق مجتمع رعد به شهرکتاب "الف" ارسال و به فروش می‌رسند. به مدت یک‌سال از خدمات توانبخشی و فیزیوتراپی رعد هم استفاده کردم، ولی با وجودی که افراد بسیار مجرب و باسوادی در توانبخشی مجتمع رعد هستند، ترجیح دادم به روال قبل در منزل تمرین‌ها را انجام دهم، ولی هر وقت

**باید این واقعیت تلخ را قبول کرد که هیچ پدر و مادری عمر نوح ندارند پس تا وقتی که هستند باید از نعمت وجودشان بهره‌گرفت و خود را برای زندگی مستقل آماده کرد**

سوال و یا کاری داشتم، از کارشناس دفتر توانبخشی کمک می‌گیرم. به نظر من محیط رعد محیط بسیار مناسبی برای کسانی که بخواهند از امکانات بی‌شمارش استفاده کنند و از بی‌حرکی و بی‌عملی درآیند، است.

### چرا رشته معماری را ادامه ندادید و آیا اکنون در رشته زبان مشغول به کار هستید؟

در رشته معماری، یک‌سری از واحدها عملی بودند و من با توجه به شرایط نمی‌توانستم سر ساختمان بروم. اگر مدرک هم می‌گرفتم، باز نمی‌توانستم نظارت عملی بر کار داشته باشم. این مساله باعث شد که تغییر رشته دهم و در رشته مترجمی زبان درس بخوانم. دوسال پیش مدرک کارشناسی زبان را گرفتم و جدیداً هم در دوره تربیت مدرس زبان برای کودک و نوجوان (TTC) شرکت کردم که بزودی مدرک گرفته و آموزش زبان به کودکان و نوجوانان را شروع می‌کنم.

### شما در فضای مجازی هم فعالیت دارید. در چه زمینه‌ای فعال هستید؟

بله. صفحه اینستاگرام من باز است و خیلی از دوستان از این طریق با من آشنا شده‌اند. دوستان معتقدند از من حس و انرژی خوبی می‌گیرند و خوشبختانه هیچوقت بازخورد منفی دریافت نکردم. بسیاری از دوستانی که از طریق فضای مجازی با من در ارتباطند، اغلب از احساس تنهایی رنج می‌برند در حالی که اغلب تحصیل کرده و تعدادی از آنها مدتی مشغول

به کار هم بوده‌اند. این نگاه از احساس منفی خودشان نسبت به خودشان منشا می‌گیرد. به نظر من این دوستان باید خود را قوی کرده و اعتماد به نفسشان را بالا ببرند تا دیگران هم آنها را باور کنند.

### نقش خانواده در موفقیت و روحیه مثبت شما چگونه بوده است؟

خانواده نقش بسیار مهمی دارد. من دو برادر بزرگ‌تر از خود دارم و همیشه مورد حمایت همه اعضای خانواده بوده‌ام. آنها هیچ‌وقت به من به عنوان یک فرد مشکل‌دار نگاه نکرده‌اند. بطوریکه گاهی خودم به آنها یادآوری می‌کنم که مثلاً در این مورد، فلان مشکل را دارم. وقت‌هایی هم به سمت افسردگی کشیده می‌شدم، ولی دوست نداشتم با ابتلا به افسردگی، مشکل جدیدی برای خود و خانواده‌ام ایجاد و در چرخه رفتن به مشاوره و روانشناس بی‌فتم. خیلی روی خودم کار کردم و خانواده هم کمک کردند. گاهی لازم است که افراد از بیرون به خودشان نگاه کنند و ببینند از کجا به کجا رسیده‌اند و اگر مشکلی پیش آمده، دلیلش چه بوده و آن را برای حل مشکل، چه باید بکنند. این کاری است که من همیشه انجام می‌دهم. البته اگر خانواده افراد دارای معلولیت جسمی، بیش از حد حمایتگر باشند و اجازه استقلال به فرزندشان ندهند، در نهایت به آنها آسیب می‌زند. مدتی است که به پیشنهاد خودم، بیش از نیمی از سال را تنها زندگی می‌کنم. در این تنهایی بود که یاد گرفتم چگونه از پس زندگی‌م برایم، چگونه غذا بپزم، چگونه از مهمانم پذیرایی کنم و کارهای خانه را به تنهایی انجام دهم. همه این‌ها را مدیون پدر و مادر و اعتمادی که به من کردند، هستیم. به مرحله‌ای رسیده‌بودم که دوست داشتم تنها زندگی کردن را تجربه کنم، وقتی این موضوع را با آنها در میان گذاشتم، با وجود نگرانی بسیاری که داشتند، قبول کردند. من درک می‌کردم که نگران هستند که زمین بخورم یا در تنهایی حادثه‌ای برایم روی دهد ولی به هر حال قبول کردند و این امکان را در اختیارم قرار دادند. تا





و نوسانات است که زندگی را قشنگ می‌کند. توصیه‌ام این است که نسبت به مشکلات جسمانی خود، چه مادرزادی باشد و چه بر اثر حادثه اتفاق افتاده باشد، پذیرش داشته و راه زندگی با آن را تمرین کنیم. توصیه می‌کنم که دوستان برای خود بنویسند که چند راه در مقابلشان وجود دارد و کدام راه برایشان بهتر است. حیف است که برای پیدا کردن بهترین مسیر در زندگی، تلاش نکنیم.

### چه برنامه‌ای برای آینده خود دارید؟

یکی از برنامه‌هایی که کسب آمادگی بیشتر برای تدریس زبان انگلیسی چه، به صورت آنلاین و چه به صورت حضوری بعد از کرونا در آموزشگاه است. توجه به رشد شخصیت خودم از طریق مطالعه، از برنامه‌های روزانه من است. برنامه دیگرم ادامه ورزش است، چون به نقش ورزش در زندگی سالم اعتقاد دارم و می‌دانم که همه انسان‌ها به خصوص افرادی مثل من، نیاز به فعالیت دائم ورزشی دارند. به آموزش سفالگری هم علاقه دارم که شاید در آینده اینکار را هم تجربه کنم.

**اگر خانواده افراد دارای معلولیت جسمی، بیش از حد حمایتگر باشند و اجازه استقلال به فرزندشان ندهند، در نهایت به آنها آسیب می‌زند**

البته هنوز موانع بیشتری در شهر و اماکن مختلف برای حضور افراد دارای معلولیت وجود دارد. در حالی که این افراد باید در جامعه حضور داشته باشند تا دیده شوند. هم مردم آنها را ببینند و به دیدنشان عادت کنند و هم مسئولین و نهادها به فکر حل مشکلاتشان بیفتند. من هم گاهی مشکلات و ناراحتی‌هایی دارم ولی سعی می‌کنم راه مقابله با آن را یاد بگیریم. باید بدانیم که هیچ حال خوب و هیچ حال بدی ماندگار نیست. همین بالا و پایین‌ها

وقتی انسان در این شرایط قرار نگیرد، خودش را باور نمی‌کند که می‌تواند مستقل باشد و از پس زندگی خودش برآید. باید این واقعیت تلخ را قبول کرد که هیچ پدر و مادری عمر نوح ندارند، پس تا وقتی که هستند باید از نعمت وجودشان بهره گرفت و در ضمن خود را برای زندگی مستقل آماده کرد.

### چه توصیه‌ای به دوستان دارای معلولیت خود دارید؟

توصیه من به دوستان این است که انقدر قوی شوند تا اطرافیان بفهمند که توانا هستند و قرار نیست همه کارهایشان را دیگران انجام دهند. درست است که انجام کارها برای ما سخت‌تر از بقیه است ولی باید انجامش دهیم و منتظر کمک دیگران نباشیم. خوشبختانه تا حدودی فرهنگ‌سازی انجام شده و اثرات آن را در فضای مجازی و اینستاگرام به خوبی می‌بینیم. پست‌ها و نوشته‌هایی که گذاشته می‌شود، نشان‌دهنده این است که افراد دارای معلولیت با همه سختی‌ها و مشکلاتی که مانع حضورشان است، در کنار افراد تندرست در جامعه حضور دارند.



محمد علی فیروزان در رشته انسان‌شناسی در دانشگاه تهران در مقطع کارشناسی درس خوانده و دانشجوی رشته مدیریت فرهنگی در مقطع کارشناسی ارشد است. او از جوانی به دنبال فضاهای جدید برای فعالیت‌های اقتصادی بود و الآن هم در شرکتی به نام "میزکار" در زمینه سرمایه‌گذاری اجتماعی و فرهنگی فعال است. وقتی که در برگزاری رویدادی متوجه عدم مناسب‌سازی محیط و عدم حضور شرکت‌کنندگان دارای معلولیت به همین دلیل شد، به فکر راه‌اندازی اپلیکیشنی برای اطلاع‌رسانی در مورد مکان‌های مناسب سازی شده افتاد. فیروزان در رویداد توان‌تک برای ارایه این اپلیکیشن، موفق به دریافت مقام دوم شد.



مدیر اپلیکیشن می‌رمپ؛

## سعی داریم با برگزاری کمپین، افراد زیادی را با این اپلیکیشن آشنا کنیم

دعوت شوند. وقتی با مهمان‌هایی که معلولیت داشتند روبه‌رو شدیم، متوجه اهمیت مناسب‌سازی محیط و شرمندگی این دوستان که نتوانستند در این رویداد شرکت کنند، شدیم. این تجربه تلخ باعث شد که چاره‌اندیشی کنیم. پروژه می‌رمپ از دل این دغدغه و با همکاری چهار نفر از دوستان شکل گرفت. هدف ما این بود که اولاً جامعه را نسبت به موضوع معلولیت حساس کرده و دوم اینکه، زندگی اجتماعی این دوستان را با ایجاد یک اپلیکیشن هموارتر کنیم. این اپلیکیشن قرار است در اختیار دوستان دارای معلولیت قرار گرفته تا اگر بخواهند به مکانی بروند، از قبل بدانند که آنجا آسانسور یا رمپ دارد یا نه؟ اینجا بود که متوجه شدیم استانداردهای مناسب‌سازی در شهر رعایت نمی‌شود و تهران، با شهر دوستدار افراد معلولیت، فاصله زیادی دارد. تلاش ما در می‌رمپ این بود که فضاهایی مثل؛ پارک‌ها، کافه رستوران‌ها، بانک‌ها و جاهای دیگری که مناسب‌سازی شده‌اند را معرفی کنیم. قبلاً به لزوم مناسب‌سازی‌های محیطی فکر نمی‌کردیم ولی الآن نسبت به آن بسیار حساس شده‌ایم. مقدمات

در این پروژه بود که متوجه شدیم هنوز استانداردهای مناسب‌سازی در تهران رعایت نمی‌شود و این شهر، با شهری دوستدار افراد معلولیت و شهری برای همه، فاصله زیادی دارد

فرهنگی فعال است، کار می‌کنم.

**شما با اپلیکیشن می‌رمپ در رویداد توان‌تک شرکت داشتید. لطفاً از مراحل شکل‌گیری آن بگویید؟**

اپلیکیشن می‌رمپ در یک فعالیت تیمی شکل گرفت. قرار بود در شهرکتاب، رویدادی فرهنگی برگزار شود و مهمان‌هایی

خودتان را معرفی کنید و بگویید چگونه با فضاهای استارت‌آپی آشنا و در این حوزه مشغول به کار شدید؟

محمد علی فیروزان هستم. در رشته انسان‌شناسی در دانشگاه تهران در مقطع کارشناسی درس خواندم و اکنون، دانشجوی رشته مدیریت فرهنگی در مقطع کارشناسی ارشد هستم. کار و فعالیتیم را از هفده سالگی با فروشندگی شروع کردم و همیشه به دنبال تجربه در فضاهای مختلف کاری بودم. از سال ۹۱-۹۲ در فیدیبو (کتاب الکترونیکی) مشغول به کار شدم و حدود چهارسال با این مجموعه که توسط مجید قاسمی، راه‌اندازی شده بود همکاری داشتیم. آشنایی من با فضای استارت‌آپی و اینترنتی از همینجا بود ولی خودم فعالیت در این حوزه را ادامه دادم. در سال ۹۶-۹۷، در راه‌اندازی خانه و ارطمان با سرمایه‌گذاری شهرکتاب، همکاری کردم. راه‌اندازی خانه و ارطمان، برعهده تیمی بود که من هم یکی از اعضای آن بودم. الآن در شرکتی به نام "میزکار" که در زمینه سرمایه‌گذاری خطرپذیر اجتماعی و



شکل‌گیری مای‌رمپ از اسفند سال ۹۷ شروع شد، به تدریج جلو رفت و در سال ۹۹ این اپلیکیشن کامل و قابل ارائه شد.

### مشابه این اپلیکیشن، در ایران و خارج از کشور هم وجود دارد؟

با بررسی‌هایی که انجام دادیم، متوجه شدیم چنین اپلیکیشنی، هم در آمریکا و کانادا و هم در کشورهای اروپایی وجود دارد. حتی در گوگل هم سرویسی شبیه به آن، گرچه که خیلی فعال نیست، وجود دارد. در ایران هم نمونه مشابهی که نتیجه تلاش بسیار آقای مانی رضوی در همکاری با بهزیستی بود، وجود داشت اما ادامه پیدا نکرد یا ما در جریان آن نیستیم.

### چرا کاری که آقای مانی رضوی در همین حوزه انجام دادند، ادامه پیدا نکرد؟

باید عرض کنم چندین کار مشابه در ایران برای مسیرها و اماکن مناسب‌سازی شده توسط افراد و بخش خصوصی شکل گرفته اما همانطور که می‌دانید کسب و کارها با مدل‌های درآمدیشان زنده هستند. متأسفانه پیدا کردن و راه‌اندازی مدل درآمدی در این حوزه بسیار کار سختی است و همچنین نیاز به زمان طولانی برای شکل‌گیری و بازدهی دارد. به همین سبب سرمایه‌گذاری برای بخش خصوصی دشوار است و نیاز به حمایت سازمان‌ها و نهاد‌های دولتی که موظف به حمایت در حوزه افراد دارای معلولیت هستند دارد. شاید یکی از دلایل عدم موفقیت در این حوزه، بحث درآمدزایی آن است.

### شعار سال قبل شهرداری تهران، "تهران شهری برای همه" بود. آیا با شهرداری هم در ارتباط هستید؟

بله. از اواخر سال ۹۹ با معاونت فرهنگی اجتماعی شهرداری در ارتباط هستیم و این طرح را به آنها ارائه داده‌ایم که امیدواریم به نتیجه برسد.

تمرکز ما بر ارتقای حوزه فنی اپلیکیشن مای‌رمپ و برگزاری کمپین‌های تبلیغاتی است. سعی داریم با برگزاری کمپین‌هایی، افرادی را چه معلولیت داشته و چه نداشته‌باشند، نسبت به وجود این اپلیکیشن آگاه سازیم.

### در حال حاضر چند نفر کاربر دارید؟ فعلاً حدود هزار نفر کاربر داریم.

قصده داریم اماکن مختلف را امتیازبندی و به آنهایی که دسترس‌پذیر هستند، امتیاز دهیم تا در این زمینه فضای رقابتی ایجاد شود

با کمپین‌های تبلیغاتی که در حال راه‌اندازی هستیم، امیدواریم بتوانیم تا بیست هزار کاربر حداقل پنج هزار نقطه مناسب‌سازی شده در سطح شهر تهران را شناسایی و معرفی کنیم. در نظر داریم از چند شرکت بزرگ فعال در حوزه کسب و کار اینترنتی، بن تخفیف بگیریم و به افرادی که مکان‌هایی را به اپلیکیشن اضافه می‌کنند، بدهیم تا از این طریق به همکاری تشویق شوند.

### این جوایز به صاحبان اماکن و مشاغل مناسب‌سازی شده هم، تعلق می‌گیرد؟

این جوایز فعلاً برای افرادی است که اماکن مناسب‌سازی شده را در مای‌رمپ ثبت می‌کنند. امیدواریم بتوانیم اماکن را امتیازبندی کرده و به آنهایی که دسترس‌پذیر هستند هم امتیاز دهیم تا فضای رقابتی ایجاد شود. با این روش بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها برای این که اعلام کنند در حوزه افراد دارای معلولیت، فعالیت حمایتی انجام می‌دهند، برای جذب این افراد به عنوان مشتری هم، مناسب‌سازی می‌کنند.

### آیا به فکر درآمد زایی این اپلیکیشن هم هستید؟

بله. به درآمدزایی هم فکر می‌کنیم ولی اپلیکیشن‌های درآمدزا، کاربران زیادی دارند. برای بالا بردن تعداد کاربران، تلاش داریم از انواع مدل‌های درآمدی از هر جنس؛ چه تبلیغاتی، چه معرفی اماکن و چه بسته‌های تخفیف، بهره بگیریم. اگر به درآمد برسیم، افراد بیشتری به مای‌رمپ جذب می‌شوند.

به نظر می‌رسد خود افراد دارای معلولیت که دغدغه مناسب‌سازی فضاهای شهری را دارند، در این زمینه بیشترین کمک را می‌توانند انجام دهند. اطلاع‌رسانی شما به مردم و خصوصاً به جامعه معلولان چگونه بوده است؟

دقیقاً همین‌طور است. همراهی افراد دارای معلولیت، به گسترش این پروژه کمک بسیاری می‌کند. ما از طریق دوستان و گروه‌ها و کانال‌های مختلف در حوزه معلولیت، اطلاع‌رسانی می‌کنیم. سعی کردیم که از کافه‌بازار هم کمک بگیریم. امیدواریم بتوانیم افراد بیشتری را درگیر کنیم. با جامعه معلولین ایران و بنیاد معلولین، در تماس هستیم و امیدواریم در سال جاری با انجمن‌های دیگر هم ارتباط و کمک بگیریم.

### آیا با انجمن‌های دیگری مثل: انجمن ناشنوایان و نابینایان هم ارتباط دارید و برای این قشر هم در خدماتی در نظر گرفته‌اید؟

توسعه حوزه‌های مختلف در این اپلیکیشن، از ایده‌آل‌های ماست. ولی در شروع، تمرکز خود را بر افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی که بیشتر از موبایل استفاده می‌کنند، گذاشتیم. اگر در فاز اول موفق شدیم، حتماً سراغ سایر معلولیت‌ها هم خواهیم رفت.

### چشم‌اندازتان برای آینده چیست؟

هدف ما این است که همه افراد جامعه را از وجود چنین اپلیکیشنی آگاه کرده و فضاها و مکان‌های بیشتری را در کل کشور، پوشش دهیم. مکان‌هایی زیادی از طریق کاربران معرفی می‌شوند ولی خیلی از آنها از استانداردهای لازم برخوردار نیستند. در چنین اپلیکیشن‌هایی وقتی تعداد کاربران بیشتر شود، امنیت ثبت مکان‌ها هم بیشتر می‌شود، چون مکان‌های اشتباهی بعد از رای‌گیری، حذف می‌شوند. گاهی رمپ‌هایی نصب می‌شوند که افراد تندرست هم نمی‌توانند از آن استفاده کنند، چه برسد به فردی با ویلچر! امیدوارم در آینده بتوانیم به عنوان مرجعی برای کمک در امر مناسب‌سازی، مطرح شویم. این چشم‌انداز آینده مای‌رمپ است. نمونه اولیه مای‌رمپ، با الگو از نمونه‌های خارجی و بومی‌سازی‌های داخلی شکل گرفت. وقتی مای‌رمپ راه‌اندازی شد،

کافه بازار ما را در لیست اول خود قرار داد و از آن طریق از طرف دوستان زیادی از شرکت‌های تبلیغاتی، تشویق شدیم. بازخوردهای خوبی را هم از افراد جامعه، بخصوص از افراد دارای معلولیت گرفتیم.

### چگونه با رویداد توان‌تک آشنا شدید؟

از قبل با موسسه رعد در ارتباط و در رویدادهای آن شرکت می‌کردیم. ال‌کامپ استارز هم که برگزار شد، با توان‌تک آشنا شدیم و امسال در این رویداد شرکت کرده و به لطف خدا و با انتخاب داوران، در رتبه دوم برگزیده شدیم. از طریق توان‌تک با دوستان زیادی آشنا شدیم که حتما در گسترش مای‌رمپ به ما کمک خواهند کرد.

چا دارد از همه دوستان، خصوصا آقای سبحانی که در تمام مراحل کنار مای‌رمپ بودند و هستند، از آقای دکتر عاروان و جامعه معلولین، از مجتمع نیکوکاری رعد و آقای دشتی، از بنیاد معلولین و خانم کوشانی و از آقای مهندس مانی رضوی که راهنمایی‌های زیادی از ایشان گرفتیم، تشکر کنم. تنها تفاوت مای‌رمپ با نمونه‌های داخلی و خارجی، بحث مشارکت جمعی آن است. به این معنی که خیلی از گروه‌هایی که در این کار همکاری می‌کنند، خودشان فضاها را پیدا کرده و در اپلیکیشن

از همه دوستان دعوت می‌کنم که مای‌رمپ را روی موبایل خود نصب کرده تا اگر با مکان مناسب‌سازی شده‌ای در شهر روبه‌رو شدند، از آن عکس گرفته و به این اپلیکیشن اضافه کنند. این اپلیکیشن را می‌توان از سایت مای‌رمپ به آدرس <https://myramp.ir> و همچنین اپ استورهای داخلی دانلود نمود

این اپلیکیشن بهره نمی‌برند، افراد دیگر هم می‌توانند از این خدمات استفاده کنند. از اول روی کمک‌های دولتی حساب نکردیم ولی اگر این اپلیکیشن جای خود را در جامعه باز کند، قطعاً حمایت‌های دولتی هم خواهد آمد و مسیر هموارتر خواهد شد.

### و سخن آخر:

معمولا افراد تا وقتی خود یا نزدیکانشان دچار نوعی معلولیت نشده‌باشند، متوجه مشکلات این قشر نمی‌شوند. متأسفانه تهران شهر مناسبی برای زندگی افراد دارای معلولیت نیست، ولی اگر همه افراد جامعه دست به دست هم دهند، مشکلات کاهش پیدا می‌کند. از همه دوستانی که این نشریه را می‌خوانند، دعوت می‌کنیم که مای‌رمپ را روی موبایل خود نصب کنند و اگر مکانی را می‌شناسند که برای افراد دارای معلولیت دردسترس است را به ما اعلام کنند و یا خودشان عکس بگیرند و در مای‌رمپ اضافه کنند. نسخه اندروید مای‌رمپ، در خود اپلیکیشن در دسترس است. اپلیکیشن مای‌رمپ در استوری‌های اپلیکیشن مثل؛ کافه بازار موجود است. از خود سایت مای‌رمپ به آدرس <https://myramp.ir> هم می‌توان اپلیکیشن را بطور مستقیم دانلود کرد.

معرفی می‌کنند. در اپلیکیشن مای‌رمپ، هرکسی می‌تواند در خیابان با موبایل خود از مکان‌های مناسب‌سازی شده عکس بگیرد و در مای‌رمپ بگذارد. یکی از نکات قوت مای‌رمپ در مشارکت جامعه است. دوستان زیادی که نه ما آنها را می‌شناختیم و نه آنها از ما شناختی داشتند، وقتی با مای‌رمپ آشنا شدند، شروع به عکس گرفتن و گذاشتن آن در اپلیکیشن شدند که مایه دلگرمی بود. چنانچه مردم نسبت به اپلیکیشن مای‌رمپ آگاه شده و در آن مشارکت کنند، کل جامعه ارتقا پیدا می‌کند. فقط افراد دارای معلولیت از





# کالبدشکاف یک حقیقت

یادداشت‌های علی رضا قلی‌خان

برخی از افراد هیچ اعتقادی به مطالب انگیزشی ندارند و آنها را کاملاً بی‌فایده می‌دانند و اعتقاد دارند که این مطالب احساس کاذب به آنها می‌دهد.

من حرف آنها را تایید می‌کنم و به آنها می‌گویم، بلکه شما درست می‌گویید اما باید بدانیم که مطالب انگیزشی مانند یک فردی دانا است که برای ما سخنرانی می‌کنند و پند و اندرز می‌دهد و راهی رو به ما نشان می‌دهد که حس و حال ما رو بهتر کند و از گمراهی خارج بشیم. من طی مطالعات زیادی که داشتم و کتاب‌های صوتی خیلی زیادی که گوش کردم به این نتیجه رسیدم که این فایل‌های صوتی و یا مطالب انگیزشی، تولید می‌شوند و در اختیار عموم قرار می‌گیرند تا روند زندگی را تغییر بدن و صرفاً برای پر شدن حجم مجله چاپ نمی‌شوند. همانند همین مقاله‌ای که شما مطالعه می‌کنید و یا مقاله‌های زیادی که در این مجله برای تغییر افکار شما به چاپ رسیده‌است.

وقتی یک مطلب درسی را مطالعه می‌کنیم، باید اون رو بارها و بارها مرور کنیم و حتماً تمرین کنیم که در حافظه بلند مدت ما ثبت شود. برای مثال یک کار آموزی که در کلاس درس، صحبت‌های استاد را گوش کرده و بعد شروع به تمرین می‌کند تا آن مهارت را به خوبی یاد بگیرد، اگر تمرین نکند قطعاً فکر می‌کند که هم صحبت‌های استاد بی‌فایده بود، هم خسته شده، هم وقتش هدر رفته و هم هزینه‌ای را بابت حضور در کلاس از دست داده و آخر سر هم حتی شکایت می‌کند که استاد کم کاری کرده‌است.





### جلسات روانشناسی هم گاهی حس کاذب می‌دهد

اگر شما در جلسات روانشناسی حضور پیدا کرده باشید احتمالاً در روزهای اول، حس خوب و انرژی خوبی را از روانشناس خود دریافت می‌کنید و وقتی او از شما می‌خواهد که تکالیفی را انجام دهید و برایش در جلسه بعد بیاورید، اگر تکالیف را انجام بدهید، این حس و انرژی در شما چند برابر شده و روند زندگی شما را تغییر می‌دهد. ولی اما اگر تکالیفی را که از شما خواسته را انجام نداده و فقط به جلسات بروید و هیچ فعالیتی را انجام ندهید، رفته‌رفته دیگر تمایلی به ادامه جلسات ندارید

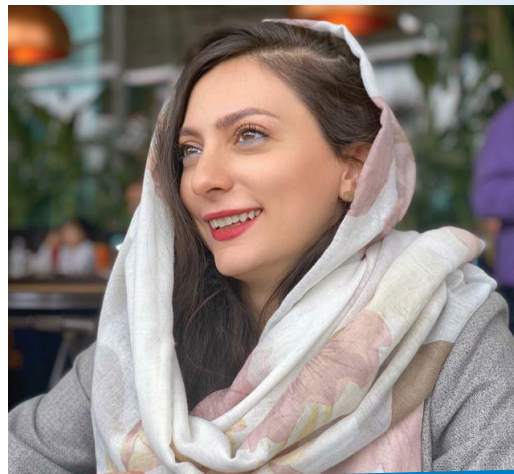
و حس کاذب پیدا می‌کنید و به این باور می‌رسید که شرکت در این کلاس‌ها، وقت حروم کردن است و هیچ نتیجه‌ای برای شما ندارد. در حالی که روانشناس مانند یک استاد به صورت موقت وارد زندگی شما می‌شود و شما را از بحران‌های فعلی خارج می‌کند.

### بیشتر بدانیم

مطالب انگیزشی مانند استاد ( پدر و مادر و یا شخصی گیسو سفید ) است که وارد زندگی شما می‌شود، به شما پند و اندرز می‌دهد ولی این شما هستید که باید طبق توصیه‌های آن عملی را انجام دهید تا به نتیجه مطلوب برسید.

مطالب انگیزشی هم مانند جلسات روانشناسی است که مثل یک دوست دلسوز راهی را نشانمان داده و به ما نکاتی را ارایه می‌دهد که اگر به آنها توجه کنیم و در زندگی خود به کار ببریم، نتیجه می‌گیریم. اگر قرار بود مطالب انگیزشی نوشته بشه و شما هیچ تلاشی برای توصیه‌های آن انجام ندهید قطعاً در جهان هستی کنش و واکنش (علت و معلول) کاملاً بیخود بوده که خداوند در جهان هستی به وجود آورده.





نسترن بنی‌جمالی، مدیر مسئولیت‌های اجتماعی و توسعه پایدار فروشگاه‌های هایپر استار است. ایده به‌کارگیری افراد توانیاب به عنوان همکار، با هدف ایجاد فرصت‌های برابر برای آنها شکل گرفت و عملی شده است. تاکنون حدود بیست نفر از توانیابان با معلولیت‌های مختلف در شعبه‌های فروشگاه هایپر استار در سراسر کشور مشغول به کارند. در مورد چگونگی راه‌اندازی و آماده کردن زیرساخت این پروژه با ایشان به گفت‌وگو نشستیم که می‌خوانید.

مدیر مسئولیت‌های اجتماعی مجموعه هایپر استار؛

## یکی از شعارهای ما "فرصت برابر برای همه" است

عضوی از این مجموعه باشند.

به‌طور خاص در حوزه مسئولیت اجتماعی مجموعه هایپر استار، چه فعالیت‌هایی انجام داده‌اید؟

در زمینه مسئولیت اجتماعی در سه سطح فعالیت داریم: یکی از آنها تغییر زندگی<sup>۱</sup> است. تغییر زندگی، هم در زمینه زندگی حرفه‌ای و هم در زمینه زندگی شخصی افراد. در این بخش، اقدامات زیادی انجام دادیم: مثلاً به فکر استخدام توانیابان افتادیم و آنرا عملی کردیم، چون معتقدیم با استخدام این افراد، امکان فرصت‌های برابر برای آنها فراهم می‌شود. دو سال است که اسپانسر خیریه‌ای که افراد اوتیسم، فلج مغزی و سندروم داوون را تحت پوشش دارد، هستیم. سفیر ماه جهانی آگاهی‌بخشی سندوم اوتیسم<sup>۲</sup> هم هستیم. یکی دیگر از اقدامات ما، درختکاری در منطقه جازموریان بود. ۴۳۸۰ درخت را در منطقه جازموریان کاشتیم که نوعی فعالیت محیط

وقتی به فکر استخدام افراد توانیاب در مجموعه هایپر استار افتادیم، زیرساخت‌هایش را فراهم کردیم، چون معتقدیم با استخدام این افراد، امکان فرصت‌های برابر برای آنها فراهم می‌شود

الگو برای سایر کسب و کارها مطرح شده و در کاهش معضلات نقش ایفا کنند و هم باعث احساس افتخار در همکاران درون سازمان شود. همه ما در اجتماع زندگی می‌کنیم و نسبت به اتفاقاتی که در پیرامونمان می‌افتد، بی‌تفاوت نیستیم. مشتریان مجموعه هم وقتی در جریان چنین فعالیت‌ها قرار می‌گیرند، ترجیح می‌دهند

لطفا خودتان را معرفی کنید:

نسترن بنی‌جمالی، مدیر مسئولیت‌های اجتماعی<sup>۱</sup> مجموعه هایپر استار هستم، پیش از آن هم مدیر توسعه بازار این مجموعه بودم. از سال ۱۳۹۸، حوزه مسئولیت اجتماعی و توسعه پایدار را به دلیل اهمیت موضوع و اینکه نیاز بود در این زمینه اقداماتی تخصصی‌تری انجام شود، در مجموعه راه‌اندازی کردیم و خوشحالیم که در این یک‌سال ونیم، اقدامات خوبی رقم خورده است.

تعریف شما از مسئولیت اجتماعی چیست؟

مسئولیت اجتماعی به این معنی است که ما به عنوان یک کسب‌وکار، نسبت به جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم و متشکل از؛ کودکان، سالمندان، توانیابان، محیط زیست و... است، احساس مسئولیت کنیم. هرچقدر کسب و کارها در حوزه مسئولیت اجتماعی، حساس‌تر و نسبت به کاهش آسیب‌های اجتماعی مسئولانه‌تر عمل کنند، هم می‌توانند به عنوان یک

1 - Corporate Social Responsibility manager

2 - Transforming Lives



زیستی بود. با موضوع بازگشت به مدرسه، کمپینی برگزار کردیم و دو هزار و ششصد بسته لوازم التحریر را در اختیار دانش‌آموزان نیازمند در مناطق؛ جازموریان، زنجان و تهران قرار دادیم. ۱۱۴ کودک بازمانده از تحصیل را هم ثبت نام کردیم. همچنین در همکاری با خیریه کهریزک، هفتصد و شانزده کیلوگرم لباس را به این آسایشگاه اهدا نمودیم. اسپانسر صنایع دستی شهر میبد و صنایع دستی جنوب کشور هم شدیم و از سال گذشته این محصولات را بصورت گردشی در فروشگاه‌های هایپر استار در معرض فروش گذاشته‌ایم. هدف ما حمایت از صنایع دستی و عرضه کار هنرمندانی است که بستر مناسبی برای به نمایش گذاشتن هنر خود را نداشتند. برنامه دیگری به نام 'بازنگری در استفاده از منابع را داریم. در این برنامه با حمایت از انجمن‌های فعال در حوزه زنان سرپرست خانواده، تولید ساک‌های دستی دوستدار محیط زیست را آغاز نمودیم. این ساک‌ها را در پنج طرح متفاوت و متناسب با هر سلیقه، تولید و با هدف کاهش مصرف کیسه‌های پلاستیکی در اختیار مشتریان قرار دادیم. ساک‌های دوستدار محیط زیست، توسط بانوان سرپرست خانواده تولید شده و عوایدش به خودشان برمی‌گردد. در شروع، کارگاه تولید کیسه‌های پارچه‌ای، بسیار کوچک بود ولی به دنبال بالا رفتن سفارشات، یک کارگاه کوچک به چهار کارگاه بزرگ تبدیل شد که نشان‌دهنده فرهنگسازی بود که در عدم استفاده از کیسه‌های پلاستیکی انجام گرفته بود.

برنامه دیگری که در داخل مجموعه هایپر استار دنبال می‌کنیم، توانمندسازی نیروهایمان با آموزش‌های تخصصی در زمینه‌های مختلف است. این آموزش‌ها بسیار متنوع هستند و شامل؛ آموزش‌هایی در زمینه رشد شخصیتی، توسعه فردی و سلامتی و بهداشت می‌باشد. آموزش بهداشت در رابطه با بیماری‌هایی مثل: دیابت و سرطان هستند تا همکاران نسبت به این بیماری‌ها آگاهی کسب کرده و از ابتلا به آنها پیشگیری کنند. به دلیل شیوع بیماری کووید ۱۹، از همه همکاران مجموعه، غربالگری انجام شد تا از نبودن افراد مشکوک به کرونا در سیستم مطمئن شویم.

**در فواصل زمانی مشخص، از تعدادی از افراد توانیاب جویای کار دعوت کرده و بعد از مصاحبه و آشنا شدن با توانایی‌ها و علایقشان، با آنها قرارداد می‌بندیم**

همچنین برای دلگرمی و قدردانی از همکاران، روزهای جهانی مثل؛ روزن و روز توانیابان را درون مجموعه جشن می‌گیریم.

#### **در مجموعه هایپر استار چند نفر از توانیابان و از چه زمانی مشغول به کار شده‌اند؟**

استخدام این افراد در هایپر استار، از اسفند ۹۸ شروع شد. نمی‌خواستیم با تعداد زیادی شروع کنیم و بعد با ریزش آنان روبرو شویم! از ابتدا به عنوان یک پروژه طولانی مدت و در قالب مسئولیت اجتماعی به آن نگاه کردیم. یکی از شعارهای مجموعه هایپر استار، "فرصت برابر برای همه" است. با این نگاه، در فواصل زمانی مشخص از تعدادی از افراد توانیاب جویای کار دعوت کرده و بعد از مصاحبه و آشنا شدن با توانایی‌ها و علایقشان، با آنها قرارداد می‌بندیم. وقتی افراد گروه اول، در جایگاه شغلی خود جا افتادند، به سراغ گروه‌های بعدی می‌رویم. این جریان تا کنون ادامه دارد و از اینکه این عزیزان توانسته‌اند در سیستم ما جای خود را باز کنند، بسیار خوشحالیم.

#### **در این زمینه با چه چالش‌هایی روبه‌رو بوده‌اید؟**

در شروع، از اینکه سایر همکاران با این افراد چگونه برخورد می‌کنند و خود آنها هم که فرصت کافی برای حضور در اجتماع را نداشته‌اند، چگونه با محیط جدید کنار می‌آیند، نگران بودیم. نگرانی دیگر در کارآمدی این افراد بود. مجموعه هایپر استار، یک

کسب‌وکار حرفه‌ای است و به هیچ عنوان در حوزه اشتغال، خیریه‌ای عمل نمی‌کند. راه حلی که طراحی کردیم، آموزش برای ارتقای فرهنگ درون سازمانی بود که خیلی خوب جواب داد. کار دیگری که انجام دادیم، این بود که از ابتدا مدیران مجموعه را بطور مستقیم درگیر این روند کردیم. در روز مصاحبه همه کسانی که تصمیم گیرنده هستند حضور دارند، تا با توانایی‌ها و محدودیت‌های هر کدام از آنها از نزدیک آشنا شده و مناسب‌ترین کار را به آنها پیشنهاد کنند. طبعاً این روند زمان بر بوده و در ابتدا، انرژی زیادی را به خود اختصاص داد، ولی وقتی این روش به عنوان فرهنگ سازمانی در سیستم جا افتاد، مسیر راحت‌تر و با نگرانی کمتری طی می‌شود. نیروها را از سطوح پایین‌تر به کار گرفتیم، ولی وقتی رشد کردند و به کارشان مسلط شدند، باعث افتخارمان شد.

#### **آیا در نگاه سازمان شما، برای جبران تبعیض‌هایی که به این افراد وارد می‌شود، تبعیض مثبت، جایی دارد؟**

به هیچ وجه. این نگاه در مدیریت مجموعه جایی ندارد و لحظه‌ای هم با حس تحرم با آنها برخورد نمی‌کنیم. به آنها اعلام می‌کنیم، در روز مصاحبه به تنهایی و بدون همراه (مربی شغلی) داخل اتاق شوند. به آنها می‌گوییم که از نظر قرارداد و شرایط کاری، هیچ فرقی با دیگران ندارند و مانند بقیه همکاران، مورد تشویق و تنبیه قرار می‌گیرند. فرق آنها با بقیه، داشتن فرصت بیشتر و آموزش بیشتر است.

#### **چه بازخوردی از کار این افراد در مجموعه دریافت کرده‌اید؟**

حدود یک‌سال و نیم است که توانیابان را در مجموعه هایپر استار به کار گرفته‌ایم و در مجموع از این کار رضایت داریم. نیرویی داشتیم که در روز اول هرچه از او می‌پرسیدیم، می‌گفت: بلد نیستم و نمی‌توانم. نداشتن اعتماد به نفس در تعداد زیادی از این افراد نهادینه و از طرف خانواده به آنها تلقین شده‌است. ولی همان فردی که در شروع، خود را کاملاً ناتوان احساس می‌کرد، کمتر از دو ماه، به نیرویی توانمند، قابل تکیه، متعهد و وفادار به





سیستم تبدیل شد تا جایی که مدیر مربوطه، نیرویی مثل او را دوباره از ما درخواست کرد. نیروهای توانمند دیگری هم از همین بچه‌ها در جاهای دیگر مجموعه مشغول به کارند. بسته به تلاش و میزان علاقمندی به کار، درون سیستم رشد می‌کنند و به مراتب بالاتر می‌رسند. اگر خانواده‌ها که معمولا نگرانی زیادی در مورد عدم توانایی فرزند توانیاب خود دارند اجازه دهند، آنها هم مانند سایرین رشد کنند، در کار و زندگی موفق می‌شوند. متأسفانه در اجتماع نسبت به این موضوع فرهنگ‌سازی نشده و بیشتر خانواده‌ها هم برخورد مناسبی با فرزندان توانیاب خود ندارند. ولی وقتی این افراد در سازمانی مثل هایپرستار استخدام و مشغول به کار می‌شوند، از نظر شخصیتی و اجتماعی رشد می‌کنند و فرد دیگری می‌شوند. وقتی آنها در کنار بقیه کار می‌کنند، با آنها ارتباط برقرار کرده و تعدادی دوست و رفیق پیدا می‌کنند که باعث اعتماد به نفس در آنها می‌شود. تعدادی از آنها با اولین حقوق خود از فروشگاه برای خانواده خرید و با دست‌پر و روحیه قوی به خانه رفتند. وقتی شاهد چنین اتفاقاتی می‌شویم، خستگی از تن ما و سایر دست‌اندرکاران این پروژه در می‌آید و به درستی تصمیمی که گرفتیم، مطمئن‌تر می‌شویم.

### چه تعداد از افراد توانیاب و با چه محدودیت‌های جسمانی در شعبه‌های هایپرستار مشغول به کارند؟

فعلا حدود بیست نفر که شامل؛ افراد مبتلا به فلج مغزی، اوتیسم، معلولیت‌های جسمی حرکتی و کم‌شنوا در فروشگاه‌های مختلف شهر تهران و قم، مشغول به کار هستند. این پروژه را از تهران که تعداد شعبات ما بیشتر است، شروع کردیم چون می‌خواستیم از نزدیک در جریان نقاط قوت و ضعفش قرار بگیریم تا بعد بتوانیم در شهرستان‌های دیگر هم ترویجش کنیم. امیدواریم در آینده بتوانیم از همکاران توانیاب در شهرستان‌های دیگر هم استفاده کنیم.

### آیا برای افرادی که با محدودیت‌های

به آنها می‌گوییم که از نظر قرارداد و شرایط کاری، هیچ فرقی با دیگران ندارند و مانند بقیه همکاران، مورد تشویق و تنبیه قرار می‌گیرند. فرق آنها با بقیه، داشتن فرصت بیشتر و آموزش بیشتر است

### جسمی کار می‌کنند، مزیت خاص یا فرصتی برای استراحت کوتاه در حین کار قائل هستید تا کمتر دچار مشکل و خستگی شوند؟

همانطور که پیشتر توضیح داده‌شد، در مصاحبه‌ها همه این موارد را بررسی می‌کنیم، چون نمی‌خواهیم این افراد را با محدودیت‌هایشان به چالش بکشیم. این رابطه را طولانی مدت می‌بینیم. در روز مصاحبه همه این سوالات که؛ آیا محدودیت در نشستن یا ایستادن دارند و در چه زمان‌هایی به استراحت نیاز دارند و ... پرسیده می‌شود و براساس جواب‌هایی که می‌دهند، بهترین تصمیم برای آنها گرفته می‌شود. با ساعت‌های محدودتر و کار سبک‌تر شروع می‌کنیم تا کم‌کم در محیط جا بیافتند و احساس امنیت کنند. جالب این است که پس از مدتی خودشان درخواست افزایش ساعت کاری می‌کنند.

### برای سایر پرسنل نیز در رابطه با کار با افراد توانیاب، آموزش‌هایی در نظر گرفته شده‌است؟

قبل از این که استخدام توانیابان را کلید بزنیم، روی فرهنگ سازمانی و آموزش کارکنان کار کرده و مدیران و تیم را درگیر کردیم. در سازمان سه موضوع تفکیک ناپذیر داریم؛ نگاه سازمان، نگاه مدیرمستقیم و نگاه تیم که نمی‌توان آنها را از هم جدا کرد. اگر سازمانی بخواهد چنین پروژه‌ای را پیاده کند ولی مدیر مستقیم، انعطاف لازم را نداشته‌باشد و یا تیم، همکاری لازم را نداشته‌باشند، این اتفاق به درستی پیش نمی‌رود. در جامعه‌ای

زندگی می‌کنیم که یازده درصد جمعیت آن را توانیابان تشکیل داده و بسیاری از همکاران در درون خانواده خود با این افراد زندگی می‌کنند. بنابراین آنها هم این موضوع را درک می‌کنند و از اینکه سازمانشان به این افراد توجه می‌کند، راضی هستند.

با توجه به زیاد شدن فروشگاه‌های زنجیره‌ای با عناوین مختلف در سطح شهر، آیا به فکر ترویج این الگو در سایر فروشگاه‌ها هم هستید، ترویج این الگو هم از نظر اشتغال توانیابان و هم از نظر مناسب‌سازی فضا که این افراد بتوانند با ویلچر و بطور مستقل از فروشگاه‌ها خرید کنند؟

اگر صدای من به سایر کسب و کارها و برندهای دیگر می‌رسد، دوست دارم از آنها دعوت کنم که وارد چنین برنامه‌ای شوند. اصلا کار پیچیده‌ای نیست و فقط نیاز به آماده کردن زیرساخت‌ها و آموزش فرهنگ سازمانی دارد. این پروژه‌ای است که در هایپرستار به عنوان یک سازمان بزرگ و دارای مقررات جدی، تجربه شده‌است. وقتی ما به عنوان مجموعه‌ای که با نیازهای روزمره مردم سروکار داریم، توانستیم چنین کاری را انجام دهیم، حتما سایر کسب و کارها هم می‌توانند انجامش دهند. پیشنهاد می‌کنم چنین تجربه‌ای را در سازمان خود پیاده کرده و از نتایج به دست آمده، همانطور که ما شگفت‌زده شدیم، شگفت‌زده شوند. خیلی خوشحالم که این عزیزان را درون فروشگاه‌های خود، در حال کار یا خرید می‌بینیم. فرهنگی که از این طریق ترویج و عمومی می‌شود، بیشتر از هر فیلم و آگهی اثرگذار است. ما برای انتخاب مکان جدید برای هایپرستار، حتما به مناسب‌سازی آن تاکید داریم و چنانچه مکانی مناسب‌سازی نباشد، قبولش نمی‌کنیم. چون فکر می‌کنیم محیط فروشگاه‌ها باید برای تمام مشتریان قابل دسترس باشند. به همین دلیل وقتی که تصمیم گرفتیم، استخدام افراد دارای معلولیت را شروع کنیم، خیالمان از این جهت راحت بود که ما زیر ساخت‌ها را از ابتدا رعایت و در نظر گرفته‌ایم.

آرزو دارم که در تمام فروشگاه‌های هایپرستار در سراسر کشور، همکاری از افراد توانیاب داشته‌باشیم.

می‌شود اقبال زمین  
 انبوه سرد دلواپس را  
 در آن هنگام که باد هم عاشقانه‌هایم را پس نداد  
 در من تولدی دوباره شکفتن گرفت ...  
 درست از میانه برهوت سکوت :  
 و هیاهویی در تو ..  
 رویش سبزینهای نورس !!  
 من که بارها گفته بودم :  
 چوب که خیس نیست، خم نخواهد شد :

مولود مولوی







اسماعیل شهریاری، دانش‌آموخته رشته مدیریت کسب‌وکار از دانشگاه شریف است. او از مهرماه سال ۱۳۹۹ همکاریش را با واحد آموزش رعد شروع کرده و آموزش چهار عنوان را در موضوع مکاتبات اداری در کلاس‌های آموزشی رعد برعهده گرفته‌است.

مدرس نرم‌افزار رعد؛

## علاقه‌مندان بسیاری از مناطق مختلف و حتی از استان‌های مرزی، در کلاس شرکت می‌کنند

مختلف کشور و حتی از استان‌های مرزی، توانستند در آن شرکت کنند. در بهار سال ۱۴۰۰، بحث پروژه یونسکو مطرح شد که در هماهنگی با آقای میرهادی و خانم اکبریور، تدریس چهاردرس؛ اکسل، ورد، پاورپوینت و افتر افکت، برعهده من قرار گرفت. حدود چهل ساعت فیلم از آموزش‌ها ضبط شد و بعد از تدوین بر طبق ویژگی‌های مورد نظر یونسکو، بارگزاری شد. محتوای این کلاس‌ها از تیرماه ارائه می‌شود و کلاس‌های پرسش‌وپاسخ و رفع اشکال، متعاقب آن برقرار خواهد شد.

**در مورد پروژه یونسکو توضیح بیشتری بدهید. چه آموزش‌هایی در این پروژه قرار دارد؟**

در جریان جزئیات این طرح نیستیم، ولی می‌دانم که مجموعه رعد با نهاد یونسکو، پروژه مشترکی را با هدف مهارت‌افزایی افراد دارای معلولیت در جهت ایجاد فرصت برابر، تدوین کرده‌است. با این هدف، یک سری مواد درسی تعیین شدند و آموزش چهاردرس برعهده من قرار گرفت. هدف این

محتوای دروس طوری برنامه‌ریزی شده‌است که اگر سازمانی آمادگی پذیرش دوستان توان‌یاب را داشته‌باشد، آنهایی که مهارت نرم‌افزاری را به دست آورده‌باشند، جذب می‌شوند

بعدی هم ارائه شوند. یک روز در هفته، مکاتبات اداری و یک روز هم به افتر افکت مقدماتی اختصاص داشت که مورد استقبال کارآموزان قرار گرفت.

**این کلاس‌ها کاملاً مجازی برگزار می‌شوند؟**  
بله، این کلاس‌ها کاملاً مجازی برگزار می‌شوند و علاقه‌مندان از مکان‌های

لطفاً خودتان را معرفی کنید و از شروع به همکاری با مجتمع رعد بگویید.

اسماعیل شهریاری، فارغ‌التحصیل کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته مهندسی شیمی و دانش‌آموخته رشته مدیریت کسب‌وکار (MBA) از دانشگاه صنعتی شریف هستم. از مهرماه سال ۱۳۹۹ با مجموعه رعد آشنا شدم و بعد از هماهنگی‌هایی با واحد آموزش، قرار شد که به عنوان مدرس با این مجموعه همکاری داشته‌باشم.

**چه آموزش‌هایی را در مجتمع رعد برعهده دارید؟**

آموزش را با موضوع مکاتبات اداری، با هدف آشنا کردن کارآموزان، با سیستم‌ها و ساختارها و نامه‌های اداری شروع کردیم. منظور از این آموزش‌ها این است که افراد بتوانند در سازمان‌ها یا اداره‌ها، به عنوان مسئول دفتر، منشی یا سمت‌های مشابه، مشغول به کار شوند. کلاس‌ها از مهرماه سال گذشته شروع شدند و قرار است همین مباحث به اضافه افتر افکت، در ترم‌های



آموزش‌ها در ترم اول، آشنایی کارآموزان با نرم‌افزارها و آماده شدن آنها برای ورود به محیط کار است. قرار است از طریق نرم‌افزار ورد، به گزارش‌نویسی و پایان‌نامه‌نویسی برسیم و از نرم‌افزار اکسل هم برای ساخت داشبورد و غیره استفاده کنیم. هدف این است که در مرحله اول، کارآموزان با نرم‌افزارها آشنا شوند و در ترم‌های بعد، موارد دیگری مثل؛ ساخت داشبورد، ارائه طرح‌های کوتاه، پایان‌نامه‌نویسی، گزارش‌نویسی و... را ارائه شوند.

### چند نفر از کارآموزان در این کلاس‌ها شرکت کرده‌اند؟

در ترم اول که از مهرماه شروع شد، حدود ده نفر در کلاس شرکت کردند. اولین کلاس، عنوان پودمان ادوب کانکت ارائه می‌شد، چون با سیستم ادوب کانکت اداری داشت که امکان ضبط در کلاس وجود نداشت. در ترم دوم، از این سیستم به سیستم LMS که امکان ضبط در آن فراهم بود، رفتیم. در کلاس پودمان اداری، سه چهار نفر و در کلاس افتراکت دو نفر شرکت داشتند. البته چون کلاس‌ها ضبط و بارگزاری می‌شد، آمار دقیقی از تعداد افرادی که از این کلاس‌ها استفاده کردند، ندارم.

### آیا از شرکت‌کنندگان در کلاس مجازی، آزمون گرفته می‌شود که بتوانند به مراحل بعدی بروند؟

ماهیت این درس‌ها آزمون‌محور نیستند. این جلسات با تمرین‌های کلاسی جلو می‌رود. در هر جلسه برای شرکت‌کنندگان تمرین‌هایی ارائه می‌شود که یا در همان جلسه و یا در جلسه بعدی، رویشان کار می‌کنیم. در کلاس افتراکت، تمرینات را با همدیگر حل و رفع اشکال می‌کردیم. در کلاس پودمان اداری هم به همین صورت بود. در هر درس، مثال‌هایی را خودم حل می‌کردم و چند مثال هم از بچه‌ها پرسیده می‌شد تا بفهمم مطالب را یاد گرفته‌اند یا نه؟ ولی هیچ امتحانی در آخر ترم از این افراد گرفته نمی‌شود.

### افرادی که این دوره‌ها را می‌گذرانند آمادگی این را پیدا می‌کنند که جذب محیط کار شوند و آیا این کلاس‌ها تکرار هم می‌شوند؟

اگر سازمانی بخواهد از این افراد به عنوان مسئول دفتر یا منشی استخدام کند، این توانمندی در آنان وجود دارد. با توجه به نیازی که واحد آموزش اعلام

آفت کلاس‌های مجازی این است که افراد به امید این که بعداً فیلم را نگاه می‌کنند، کلاس مجازی را خیلی جدی نگیرند

دوستانی که پس از این آموزش‌ها جذب کار شوند، آیا می‌توانند برای رفع مشکل با شما در تماس باشند؟

فعلاً گروه تلگرام یا واتساپ به این منظور راه‌اندازی نشده ولی چون بچه‌ها فیلم این جلسات را در اختیار دارند، می‌توانند با مراجعه به پروفایل مربوطه و دیدن دوباره درس و یا مراجعه به یادداشت‌ها و تمرین‌ها، مشکل خود را رفع کنند.

### برای آموزش‌های بعدی چه برنامه‌ای دارید؟

بستگی به سیاست‌های رعد دارد. ممکن است با توجه به این که در هر ترم، افراد جدید وارد مجموعه می‌شوند، نیاز باشد آموزش‌های قبلی تکرار شوند و یا ممکن است سیاست بر این باشد که یک استاد از ابتدای شروع یک دوره تا انتها، با کارآموزانش همراه باشد. می‌توان دامنه مهارت‌ها را هم مثلاً در حوزه گزارش‌نویسی، پایان‌نامه‌نویسی و... را گسترش داد. می‌توان حوزه‌های جدیدی را اضافه کرد تا در طول دو یا سه سال، مهارت‌های کارآموزان به حد خیلی خوبی برسد که در بازار کار مشکلی پیدا نکنند.

### فکر می‌کنید چه مدت طول می‌کشد که بچه‌ها در این حوزه‌ها کاملاً ماهر شوند؟

باید دید منظور از تسلط چیست، چون بعضی از این نرم‌افزارها انتها ندارند و تا پنج سال هم کار کنید، باز جای پیشرفت و مهارت‌آموزی و کسب دانش وجود دارد. هر کدام از کارآموزان برای درس پودمان اداری، دوازده تا چهارده جلسه که تقریباً دو و نیم تا سه ماه طول می‌کشد، آموزش می‌بینند. برای سایر دوره‌ها هم تقریباً همین مدت لازم است. ولی به نظرم با سه چهار دوره از مبتدی تا پیشرفته در هر نرم‌افزار، آنها می‌توانند به توانمندی قابل قبولی برسند. این بستگی به تلاش و علاقه‌مندی خودشان دارد که تا کجا پیش بروند و چه اندازه مهارت کسب کنند.

### و سخن آخر...

به بچه‌ها توصیه می‌کنم که اعتماد به نفس خود را بالا ببرند و توانایی‌های خود را باور کنند. به نظرم مجموعه رعد در این زمینه خوب عمل کرده که نتیجه‌اش، اعتماد به نفس و عزت نفس خوبی است که در خیلی از بچه‌ها دیده می‌شود. امیدوارم که خیلی از آنها بتوانند به شغل مناسب برسند و در اجتماع حضور موثر داشته‌باشند.

کند، کلاس‌ها تکرار می‌شود. محتوای دروس به نحوی طراحی شده که اگر سازمانی آمادگی پذیرش دوستان توان‌یاب را داشته‌باشد، آنهایی که مهارت نرم‌افزاری را به دست آورده باشند، می‌توانند جذب شوند. البته بستگی دارد که هر کدام از آنها چگونه خود را در مصاحبه نشان دهند و چگونه رزومه خود را بنویسند و... هر کدام از این موارد، سرفصل دروس دیگری است. مثلاً یک سری از اساتید، رزومه‌نویسی و یک سری هم چگونگی انجام مصاحبه را آموزش می‌دهند.

### در مدتی که با افراد دارای معلولیت در ارتباط بودید، بچه‌ها را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

در کلاس‌های مجازی بچه‌ها مشتاقانه حضور داشته و سوالاتشان را می‌پرسیدند. همه مشتاق و با استعداد و توانمندند و بعضی از آنها بسیار خوب مشارکت دارند. من مشکل خاصی با آنها ندارم. البته این کلاس‌ها مجازی بودند و شاید کلاس حضوری، شرایط متفاوتی داشته‌باشد.

### چه توصیه‌ای به دوستان علاقه‌مند به شرکت در کلاس‌های مجازی دارید؟

آفت کلاس‌های مجازی این است که افراد به امید این که بعداً فیلم را نگاه می‌کنند، کلاس مجازی را خیلی جدی نگیرند. به این ترتیب، دو بار باید وقت بگذارند، یک‌بار نصفه و نیمه سر کلاس آنلاین و یک بار هم، فیلم را نگاه کنند. ولی اگر سرکلاس حاضر شوند و فعال باشند، حتماً بهره‌وری آنها بالاتر می‌رود و به موضوع مسلط‌تر می‌شوند.





خانم منیژه زینلی، در چهارمین رویداد توان تک، به عنوان مادر نمونه روی صحنه رفت و از دست دخترش که مجری مراسم بود، جایزه گرفت. او در میان شش مادری که هر کدام در افزایش توانمندی فرزندان دارای معلولیت خود، معرفی شده بودند، مقام اول را کسب کرد. با او و دختر توانمندش، به گفت و گو نشستیم.

در گفت و گو با مادر نمونه رویداد توان تک؛

## من و همسرم، به توانایی‌های مهدیه باور و سعی در برطرف کردن موانع پیش روی او داشتیم

و به زندگی‌مان معنا بخشید. من و پدر مهدیه، هر کاری که از دستمان برآمده را برای رشد و شکوفایی او انجام داده‌ایم، ولی پشتکار و علاقه خودش به پیشرفت بود که به موفقیت‌های بعدی او منجر شد. من و پدرش، از ابتدا به توانایی‌های او باور داشتیم و در حد امکان سعی‌مان برطرف کردن موانع راهش بود. زمانی که در مراسم توان تک، خیلی غیرمنتظره برای تقدیر، نام خودم را شنیدم، ذوق زده شدم و از خوشحالی گریستم. خصوصاً که مجری برنامه، دختر خودم بود. آن روز برای من یکی از بهترین روزهای عمرم بود و بودنم در کنار عزیزان در مجتمع رعد، شادی من را چندین برابر کرد.

**خانم زینلی: به تدریج سعی کردم در حالی که همیشه همراهش بودم، به او کمک کنم که تا جای ممکن، کارهای شخصی را خودش انجام دهد و با معلم و دانش‌آموزان دیگر ارتباط برقرار کند**

حتماً شما به عنوان یک مادر نمونه، بهترین روش را در افزایش توانایی مهدیه به‌کار بردید که به این نتیجه خوب رسیده‌اید. در مورد دوران تحصیل مهدیه برایمان بگویید. آیا در مدارس عادی تحصیل کرد یا مدارس استثنایی؟

منیژه زینلی: مهدیه در مدارس عادی درس خواند. مدیر دبستان در ابتدا با حضورش

تربیت دخترتان اعمال کردید که این‌گونه مستقل و توانمند بار آمده‌است؟

منیژه زینلی: اول از همه لطف خدای بزرگ را شاکرم که هیچ‌وقت ما را به حال خود واگذار نکرد و همیشه باورمان بوده و هست. معتقدم که وجود مهدیه برای خانواده و بخصوص برای من موهبت بزرگی است که خداوند به ما عطا کرد

**لطفا خودتان را معرفی کنید؟**

منیژه زینلی، مادر مهدیه رستگار هستم. دو فرزند دارم، مهدیه و امیرمحمد. خانه‌دارم و از کسانی که لطف کرده و ما را به عنوان خانواده موفق انتخاب کردند و عنوان مادر نمونه را به من دادند، از صمیم قلب تشکر می‌کنم.

مهدیه رستگار باور، متولد سال ۶۲ هستم. من با معلولیت جسمی حرکتی شدید (فلج مغزی) متولد شدم. شدت معلولیتم در کودکی کمتر بود ولی به تدریج افزایش یافت. با وجودی که نیاز مالی نداشتم ولی از نوجوانی، به فعالیت‌های اجتماعی علاقمند بوده و دوست داشتم هر چه زودتر به استقلال برسم. خیلی زود دورکاری را شروع و مشاغل مختلفی را تجربه کردم. چند سالی هم هست که به حرفه گویندگی که همیشه به آن علاقمند بودم، مشغولم.

**خانم زینلی، شما در رویداد توان تک از میان تعدادی از مادرانی که فرزند دارای معلولیت دارند، به عنوان مادر نمونه برگزیده شدید. چه روش‌هایی را در**



در کلاس درس موافقت نمی‌کرد، این برخورد برایم قابل قبول نبود و بسیار ناراحت شدم. با تلاش بسیار توانستم مدیر مدرسه را راضی کنم که او را ببیند و هر امتحانی که لازم است را از او بگیرد. وقتی در اولین ملاقات، مهدیه به تمام سوالات مدیر مدرسه پاسخ صحیح و کامل داد، به ثبت نام او رضایت دادند. به یاد دارم که قبل از ثبت نام یکی از مسئولان مدرسه به من گفت، حضور دختر شما در کلاس بر روحیه سایر بچه‌ها تاثیر منفی دارد! من به او گفتم، یکبار دختر مرا ببینید و بعد قضاوت کنید و ادامه دادم که، مطمئنم به همه بچه‌های کلاس انرژی مثبت می‌دهد، که همینطور هم شد. تمام دانش‌آموزان مدرسه مهدیه را می‌شناختند و عاشقش بودند. بچه‌ها زنگ‌های تفریح به معلم و ناظم اصرار می‌کردند که کنار مهدیه در کلاس بمانند و به حیاط نروند. سر اینکه کدام از آنها در زنگ تفریح پیش او بمانند، همیشه دعوا بود. اگر روزی مهدیه دیر به مدرسه می‌رسید، بچه‌ها اجازه نمی‌دادند که معلم قبل از رسیدن مهدیه، درس را شروع کند.

**شما به عنوان مادری که دارای فرزندی با محدودیت‌هایی بیشتر از سایر بچه‌ها بود، چگونه مدیریت کردید که مهدیه هم مستقل و هم غیروابسته به شما بار بیاید؟**

منیژه زینلی: در این مورد خیلی فکر می‌کردم. مهدیه در کودکی بسیار به من وابسته بود، بطوری که مورد انتقاد اطرافیان قرار می‌گرفتم که، این همه وابستگی صحیح نیست. من از این توصیه‌ها خیلی ناراحت می‌شدم. ولی وقتی مهدیه وارد مدرسه شد، دور شدن او از خودم در ساعاتی که در مدرسه بود را به فال نیک گرفتم. گرچه برای هردوی ما این دور بودن، بسیار سخت بود. به تدریج سعی کردم در حالی که همیشه همراهش بودم، به او کمک کنم که تا جای ممکن، کارهای شخصی را خودش انجام دهد و با معلم و دانش‌آموزان دیگر ارتباط برقرار کند. خوشبختانه مهدیه درس خواندن را دوست داشت و با علاقه به مدرسه می‌رفت. موفقیت او در مدرسه، حال خوبی به همه ما می‌داد. اجازه می‌دادم که کارهایی را خودش به تنهایی انجام دهد و در جایی هم که نیاز به کمک داشت، همیشه

### مهدیه: هیچوقت درگیر معلولیتیم نشدم و تفاوتی بین خودم و افراد غیر معلول حس نکردم

کنارش بودم و حمایتش می‌کردم.

**مهدیه جان، شما چطور توانستی با غلبه بر محدودیت‌های خود، به عنوان یک فرد فعال و مستقل زندگی کنی؟**  
مهدیه: لطف خداوند از لحظه اول زندگی، شامل حال من بوده‌است. نمی‌دانم اسمش معجزه است یا خودباوری؟! شاید باورش برای بقیه افراد سخت

باشد، ولی من هیچوقت درگیر معلولیتیم نشدم و به جرات می‌گویم که هیچوقت تفاوتی بین خودم و افراد غیر معلول حس نکردم و بارها با شوخی آمیخته به باور، گفته‌ام که من نه تنها چیزی از دیگران کم ندارم، بلکه چیز زیاد هم دارم و آن ویلچری است که همیشه همراهم است. شرایط برای من به نحوی رقم خورد که همیشه در بین افراد غیر معلول و تندرست باشم و از همان دوران پیش از دبستان تا همین حالا دوستان بی‌شماری داشته‌ام و دارم. من در مدارس عادی تحصیل کردم. البته مادرم بسیار تلاش کرد تا توانست مدیر مدرسه را متقاعد کند که از نظر هوشی کمبودی ندارم. شعرهای زیادی را و حتی همه کتاب اول دبستان را با همراهی و آموزش مادرم، از حفظ بودم. بلاخره پس از امتحاناتی که از من گرفتند، مدیر مدرسه قبول کرد که در مدرسه عادی ثبت نام شوم.

**نقش خانواده و حمایت‌هایشان در موفقیت شما چگونه بوده‌است؟**  
خانواده، در شکل‌گیری شخصیت من بسیار تاثیرگذار بودند. درک بالای پدر و مادرم در کنار آمدن آنها با شرایط من

و اینکه چه در خلوت و چه در جمع، به من اعتماد به نفس می‌دادند، باعث به دست آوردن جایگاه خاصی در میان دوست و آشنا شد. این اولین گام در شکل‌گیری شخصیت و باورهای من بود. به این نتیجه رسیده‌بودم که فقط یکبار حق زندگی کردن دارم و اگر بخواهم این فرصت را با افسردگی و فکر کردن به مشکلاتم ادامه دهم، قطعاً شکست می‌خورم و آینده را از دست داده‌ام. دردهای شدید جسمی، بیشتر از بیست سال است که لحظه‌ای مرا رها نکرده و اگر می‌خواستم فقط به دردهایم فکر کنم، همه دوستان و اطرافیانم را از دست می‌دادم. ولی راه دیگری هم وجود داشت، اینکه با ندیده گرفتن محدودیت‌ها و دردهای جسمانی، به آینده فکر کنم، به فکر رسیدن به آرزوهایم باشم و با ایجاد انرژی مثبت، حال خوبم را به خودم و به اطرافیانم سرایت بدهم.

اگر در زندگی، از حمایت خانواده برخوردار نبودم، قطعاً طی مسیر برایم سخت‌تر و عبور از موانع، دشوارتر بود. هر کدام از ما که با معلولیت زندگی می‌کنیم، برای رسیدن به هر هدفی باید چندین برابر سایرین تلاش کنیم و اگر حمایت خانواده را نداشته باشیم، مشکلاتمان چند برابر می‌شود. خوشبختانه اکثر خانواده‌های ایرانی آنقدر با گذشت و مهربان هستند که از هیچ لطفی برای فرزندان خود دریغ نمی‌کنند. خانواده من هم از این قاعده مستثنی نبوده و نیستند. من همیشه از حمایت همه جانبه خانواده برخوردار بوده و تا این لحظه که در کنارم هستند، قدردان این دو فرشته زندگی‌م هستیم. برادر خوبی دارم که او هم همیشه مشوق و همراه من بوده و از هیچ کمکی کوتاهی نکرده‌است. قبل از شیوع کرونا در کلاس گویندگی خبرگزاری فارس که مکان برگزاری آن فاصله زیادی از منزل داشت و در داخل طرح ترافیک بود، شرکت می‌کردم. همیشه پدرم با همراهی مادرم، مرا به موقع به کلاس می‌رساندند. آنها منتظر می‌ماندند تا کلاس تمام شود و مرا به خانه برگردانند. من چنین حمایت‌هایی را در شکل‌ها و در برهه‌های زمانی مختلف از خانواده دریافت کرده‌ام.

**در مورد فعالیت‌هایی که در گذشته و در زمان حال دارید بگویید؟**





توصیه‌ای داشته باشم. هر چه هست تجربه‌ای هست که شاید شنیدنش برای بعضی‌ها راهگشا و تلنگری باشه؛ تا اونجایی که می‌تونیم، از هر امکان مجازی که می‌تونیم انرژی بگیریم و لذت ببریم.

دنیاست و دلخوشی‌های کوچکش اما با همین دلخوشی‌های کوچک همیشه زندگی‌مونو بسازیم. مشکلات و سختی‌ها همیشه با اشکال و ابعاد مختلف وجود دارند ما باید راه ساختن و کنار اومدن با اونا را پیدا کنیم. هر انسانی در جایگاه خودش با انواع و اقسام گرفتاری‌ها مواجهه همیشه اما با تمرکز کردن روی اونا زندگی کردن برامون غیر ممکن میشه. اینجوری ابعاد دیگر زندگی را نمی‌بینیم و قابلیت هامون فرصت ظهور پیدا نمی‌کنند.

من یک اعتقادی که این اعتقاد بر مبنای سخن بزرگان دین‌مون هست، دارم که:

سختی و بلا در حد توان فرد نازل میشه. اگر با مشکلی مواجه شدیم، بدونیم که خالق ما می‌دونسته از پیشش بر میایم. خدا را توی زندگی فراموش نکنیم که عجیب حواسش به ما هست و دست‌مون را رها نمی‌کنه. یادتون باشه؛

برنامه‌ای که خدا برای ما دارد نمی‌تواند توسط مردم متوقف شود.

در سرزمین ناامیدی زندگی نکنیم، خدا در سرزمین امید منتظر ماست.

### دنیاست و دلخوشی‌های کوچکش اما با همین دلخوشی‌های کوچک می‌توان زندگی را ساخت

راه حل هستم. چند سالی است که تلاش می‌کنم با صدا و کلامم، انرژی مثبت را به دیگران انتقال بدهم. به قول یکی از دوستان، حالا که زبانمان به جای بقیه اندام‌هایمان فعال است، باید تا می‌تونیم، از آن کار بکشیم. از دوران نوجوانی به گویندگی علاقه خاصی داشتم و اطرافیان همیشه توصیه می‌کردند که این کار را دنبال کنم. حالا که حدود چهار سال است وارد این حوزه شده‌ام، سعی می‌کنم با شرکت در کلاس‌های مختلف مجازی و تمرین زیاد به بهترین موقعیت در این حوزه برسم.

**به عنوان آخرین سخن چه توصیه‌ای  
به دوستان دارای معلولیت خود دارید؟**  
کوچک‌تر از آن هستم که بخوام

مهدیه: در طی سال‌ها، کارهای زیادی را اعم از: دورکاری، نویسندگی، ویراستاری، تهیه خبر، گزارشگری، مصاحبه با افراد موفق، ارتباط با رسانه‌ها، تدریس و... تجربه کرده‌ام. از سال ۹۶ با همراهی خانم خان‌اف و دو نفر دیگر از دوستان، رادیو توان را به منظور ترویج روحیه نشاط و ایجاد انگیزه و ترویج انرژی مثبت به دوستان دارای معلولیت راه‌اندازی کردیم. چون ما از همین جامعه هستیم، از مشکلاتمان خبر داریم ولی سعی می‌کنیم با تقویت روح و روانمان، کمتر لطمه ببینیم. در آغاز به کار رادیو توان، من تنها گوینده بودم و روزی چند فایل صوتی در زمینه‌های مختلف را برای بارگذاری در رادیو، ضبط می‌کردم. اما به مرور، دوستان دیگری هم به ما پیوستند. رادیو توان مختص افراد دارای معلولیت است ولی از حضور هر عزیزی که تمایل دارد در زمینه گویندگی و نویسندگی و... در کنار ما باشد و حتی دوستان تندرستی که تخصصی در این حوزه دارند، استقبال می‌کنیم.

### چه برنامه‌ای برای آینده دارید؟

مهدیه: من شخصیت برون‌گرایی دارم و ارتباط با افراد مختلف و آموختن از دیگران را دوست دارم. درست است که مثل خیلی از افراد نمی‌تونم بدوم، روی سبزه‌ها راه بروم و با ورزش و رفتن به مکان‌های مختلف، انرژی خودم را تخلیه کنم، اما همیشه به دنبال



# مهارت‌های زندگی

محمد علی شفا  
مدرس و مربی مهارت‌های فردی

در شماره قبل ( شماره ۷۷ نشریه توان یاب) جدیدترین روش رسیدن به خواسته‌ها و آرزوها را با هدف‌گذاری صحیح و برنامه‌ریزی و زمان‌بندی، به‌طور کامل و با مثال‌های ساده و فراوان، شرح دادم.

حال می‌خواهم شما را با حقیقتی تلخ که غالبا آن را در اطراف خود دیده و با آن آشنا هستید، روبه‌رو کنم.

آفتی که بشر سال‌هاست با آن دست و پنجه نرم کرده و همچنان قربانیان بسیاری می‌گیرد و آن چیزی نیست جز، اهمال کاری.

## بله درست شنیدید، اهمال کاری!

اما اهمال کاری چیست؟ عامه مردم اهمال کاری را به اشتباه، همان تنبلی می‌دانند. اما باید بگوییم که اهمال کاری مساله‌ای جدا از تنبلی است. اهمال کاری یعنی به تعویق انداختن کارها؛ کارهایی که می‌دانیم باید انجامشان دهیم ولی به بهانه‌های مختلف، انجام نمی‌دهیم و در آخر نیز خودمان را بخاطر انجام ندادن آنها سرزنش می‌کنیم. در حقیقت اهمال کاری ریشه در تنبلی دارد. دست دست کردن و ساده‌انگاری کارها، از نشانه‌های اهمال کاری است که به مرور زمان افراد به آن عادت کرده و تبدیل به یک آدم تنبل می‌شوند.

تنبلی یعنی عدم انجام کارها، یعنی کاری را که تصمیم به اجرای آن گرفته‌ و حتی در آینده برای فرد نتایج مثبتی در بر خواهد داشت، اما انجام آن را بدون دلیل به آینده محول کند. حتی گاهی فرد می‌داند عدم انجام آن به زیانش است و از این بابت خود را سرزنش می‌کند. چنین فرآیندی فرد را وادار می‌کند که برای موجه جلوه نشان دادن عادت غلط خود، دلایل متعددی بیاورد تا با بهانه‌تراشی بتواند درگیری‌های ذهنی و ناهماهنگی‌های شناختی خود را مرتفع سازد. فرد اهمال کار مجبور است در قبال تعللی که صورت گرفته و نیز همزمان با سرزنش خویش، اجبارا از خود دفاع نماید. بدین ترتیب از یک سو برای عدم کارهایش دلیل تراشی می‌کند و از سوی دیگر انجام کارش را به آخرین دقایق موکول می‌کند و حتی چه بسا هیچوقت آن کار را انجام نمی‌دهد.

لازم است به بررسی انواع تنبلی بپردازیم.



خود آگاهی ندارند، مثل کسی که نسبت به مسواک زدن اهمال کاری دارد و یا سرسری مسواک می‌زند. این فرد در کوتاه مدت با مشکلی مواجه نخواهد بود اما به مرور زمان و در طولانی مدت، دچار پوسیدگی دندان و آسیب‌های جدی خواهند شد.

و اما **دسته سوم**؛ آنها کسانی هستند که می‌دانند سهل انگاری می‌کنند و کارشان چقدر برایشان مضر است اما چون یا راه حل مشکل را نمی‌دانند و یا اینکه نمی‌توانند مساله را حل کنند، همچنان با اهمال کاری و عواقب خطرناک آن دست و پنجه نرم می‌کنند.

### آدم‌های تنبل به سه دسته تقسیم می‌شوند:

**دسته اول**؛ افرادی که نسبت به سهل انگاری خود غافلند و نمی‌دانند که سهل انگاری می‌کنند. مثل نوجوانی که روزانه اتاقش را مرتب نمی‌کند و در انتهای هفته با کوهی از آشفتگی محیطی و ذهنی مواجه شده و حالا که جمع‌آوری وسایل برایش کاری سخت و طاقت‌فرسا شده، به بهانه‌های مختلف از انجام این کار طفره رفته و پس از چند بار تکرار این رویه، این مساله تبدیل به عادت و باعث به تعویق انداختن کارهایش به طور مرتب می‌شود.

**دسته دوم**؛ انسان‌هایی هستند که خبر دارند اهمال کاری می‌کنند و قبول دارند که سهل انگارند، اما از عواقب کوتاه مدت یا بلندمدت کار

جمله طلایی: "عامل اصلی نرسیدن به اهداف و خواسته‌های مان، ترس‌های ما هستند"

**1** شاید یکی از مهم‌ترین دلایل اهمال کاری، ترس باشد. ترس از اشتباه کردن، ترس از شکست خوردن، ترس از انتقاد، ترس از ناشناخته‌ها، ترس از موفقیت

بله، ترس از موفقیت : شاید باورش برای شما سخت باشد، اما ترس از موفقیت می‌تواند ریشه بسیاری از اهمال کاری‌ها باشد. چون از عواقب موفقیت واهمه داریم ، عواقبی چون طرد شدن از جمع دوستان، تمسخر توسط اقوام، قضاوت توسط جامعه و سو استفاده دیگران بسیاری از افراد بخاطر ترس از حرف دیگران یا طرد شدن از سوی دوستان و آشنایان از موفقیت فرار می‌کنند، اگر ثروتمند شوم دیگران چه می‌گویند؟ حتما می‌پرسند این همه ثروت را از کجا و چگونه آوردم؟ نکنند فکر کنند سر دیگران را کلاه گذاشته یا از دیوار کسی بالا رفته‌ام؟ اگر دوستانم از من پول بخواهند چه؟ اگه با من دیگر راحت نباشند یا من را طرد کنند و دیگر بین شان جایی نداشته باشم چه؟ اگر دزدان بخاطر پول من به من آسیب بزنند چه؟ اگر داماد و عروسم بخاطر پول برای من نقشه بکشند و به من آسیب بزنند چه؟ و هزار و یک فکر دیگر.

ترس از اقدام: گاهی عدم اقدام یا شروع نکردن کارها به دلیل عدم شفافیت در خواسته‌ها یا مسیر پیش روست، پس بهتر است برای غلبه بر این ترس، قبل از شروع کردن کار به شفاف‌سازی و بررسی آن بپردازیم.

ترس از ناشناخته‌ها: ما وقتی وارد یک اتاق تاریک می‌شویم و صدای خش خش می‌شنویم ممکن است کمی یا حتی زیاد دچار ترس شویم، چون نمی‌دانیم منشاء آن صدا چیست، دزد است یا یک حیوان خطرناک یا چیز دیگر، اما وقتی چراغ را روشن می‌کنیم، می‌بینیم که وزش باد باعث حرکت یک تکه کاغذ و به وجود آمدن این صدا شده و ترس ما به دلیل عدم آگاهی از حقیقت ماجرا است .

یادمان باشد یکی از بهترین راه‌های غلبه بر اهمال کاری، شفاف



## بهتر است به بررسی دلایل اهمال کاری بپردازیم:

چهار دلیل اصلی اهمال کاری:

- ۱- ترس
- ۲- کمال‌گرایی
- ۳- عدم اعتماد بنفس
- ۴- عقاید غلط و باورهای خشک



سازی موضوع، شفاف نمودن مسیر، اقدام به کار و غلبه بر ترس‌های ذهنی می‌باشد.

۲ به دلیل کامل‌گرایی؛

کامل‌گرایی یعنی اینکه می‌خواهیم کارها بدون نقص انجام شود یا می‌خواهیم کارها را در بهترین حالت ممکن انجام دهیم. اما چون احساس می‌کنیم توانایی یا شرایط انجام کار در بهترین و عالی‌ترین حالت ممکن را نداریم پس اصلاً شروع نمی‌کنیم. مثلاً یک انسان کامل‌گرا تا تمامی فوت و فن‌های آشپزی را یاد نگیرد اصلاً شروع به آشپزی نمی‌کند، در حالی که باید شروع به آشپزی کنیم و شاید حتی بارهای بار مواد غذایی یا خود غذا را خراب کنیم تا به مرور زمان و با تمرین و کسب تجارب مختلف، تبدیل به یک آشپز ماهر شویم.

۳

گاهی ما نسبت به خود، یا اصلاً احساس خودباوری نداریم و یا خودباوری ما بسیار کم و محدود است که نمی‌تواند به کسب موفقیت ما کمک کند. (به عبارتی ما اعتماد بنفس کافی نداریم یا نسبت به توانایی‌های خود شناخت کافی نداریم.)

۴

علت دیگر این است که ما انعطاف‌پذیری کمی نسبت به مسایل داریم پس نمی‌توانیم بپذیریم که بعضی از کارها را دوست نداریم اما در برابر انجام آنها مسولیت داریم و باید آنها را انجام دهیم و بدلیل نداشتن انعطاف، زیر بار انجام مسولیت‌ها و کارها نمی‌رویم. مثلاً می‌دانیم که در کار من بازاریابی یک اصل مهم و ضروریست اما به بهانه اینکه اینکار در شان من نیست یا برای شخصیت من بد است آن کار را انجام نمی‌دهیم.

یا در مورد مسایل زناشویی وجود دارند افرادی که پس از ازدواج، بدلیل باورها و اعتقادات غلطی که در ذهن آنها شکل گرفته (مسائل مربوط به نجس و پاکی، احساس شرم یا گناه، تفکرات غیرتی و ناموسی، احساس عدم توانایی بدلیل نداشتن اعتماد بنفس، ترس از اتفاقات ناگوار بدلیل نداشتن علم رابطه و ...) از انجام وظایف زناشویی خود سر باز می‌زنند که در دراز

مدت طبقات بسیار زیادی در روابط و استحکام بنیان خانواده خواهدداشت.

و یا حتی در انجام وظایف فرزندگی مثل بوسیدن دست و پای پدر و مادر و یا در آغوش کشیدن آنها بخاطر حرف‌هایی مثل اینکه؛ مرد غرور داره و یا از ترس انگ بچه ننه از طرف دیگران و ... آنقدر اهمالکاری می‌کنیم تا دیر شود و روزی برسد که دیگر امکان لذت بردن از وجود عزیزانمان را نداشته باشیم.

پس تا اینجا متوجه شدیم که ترس‌های ما چقدر در لذت نبردن از زندگی و نرسیدن به اهداف و آرزوها و خواست‌هایمان موثرند و ما چگونه با اهمالکاری‌های خود به مرور تبدیل به یک انسان تنبل و ناموفق می‌شویم

اما اینهمه از موانع رسیدن به موفقیت گفتیم. حالا راهکار چیست؟

در شماره‌های بعد همراه ما باشید تا به بررسی راهکارهای عملی مقابله با ترس و اهمالکاری بپردازیم.

ضمناً می‌توانید با مراجعه به سایت [www.fanooserah.com](http://www.fanooserah.com) یا پیج اینستاگرامی ما به نشانی [@faanooserah](https://www.instagram.com/faanooserah) سوالات خود را مطرح نموده و در اسرع وقت پاسخ آنرا دریافت نمایید.

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

هیچکس از پیش خود چیزی نشد

هیچ فنادی نشد استادکار

هیچ آهن خنجر تیزی نشد

تا که شاگرد شکر ریزی نشد





## لاله ولادن

قرار داشت، ادامه تحصیل در مقاطع عالی تر بود. این طوری می توانستیم خودی نشان بدهیم و ندیدنمان و یا کنار گذاشتنمان، سخت تر می شد. البته که ابتدای راه بود و سختی هایمان به این زودی پایان نمی پذیرفت و وظایف اجتماعی امان سنگین تر هم می شد. احساس می کردیم ما نمایندگان معلولانی هستیم که لازم است صدایشان شنیده شود و دردشان گفته شود به کسانی که ما را باور نداشتند و نگاهشان را از ما دریغ می کردند و زبانشان را برایمان نمی چرخاندند و گام هایشان برایمان سنگین برداشته می شد. نمی شود گفت که هیچ کاری نشد و نکردند، ولی می فهمیدیم که سرعت اقدامات انجام شده از حالات و وضعیت های سخت و دشواری که مبتلای آن بودیم، کندتر است. اما می توانم بگویم که هیچ چیز نگه دار و جلو دار ما نبود، ما خواسته بودیم و آمده بودیم برای آنچه که حق خود می دانستیم و پای هدفمان ایستاده بودیم، تمام و کمال.

اکثر مواقع به کتابخانه دانشکده ادبیات و علوم انسانی می رفتم و کتاب هایی که استادان برای مطالعه پیشنهاد می دادند یا برای تحقیق معرفی می کردند را

وارد دانشگاه تهران که شدم با گستره ای از انواع و اقسام آدم ها از اقوام و شهرها و شکل ها و شمایل مختلف مواجه شدم. در کلاس ها و محوطه و سالن ناهارخوری لهجه های جورواجوری را می شنیدی که کاملاً به گوشت نا آشنا بود؛ مازنی و گیلکی و کردی و لکی و بلوچی و ترکی و غیره. از سراسر کشور آمده بودند تا سرنوشتشان را تغییر دهند و آینده خود را تعیین کنند. هر کس در رشته ای و دانشکده ای به دنبال زندگی بهتری برای خودش و حتی خانواده اش بود. حالا این که می شد یا نه را نمی دانم، بستگی به شرایط دیگر هم داشت. ما تعیین بخش آرزوها و آرمان های پدران و مادران و کسانمان بودیم و حال در یک مکان واحد گرد آمده بودیم تا همه این مسائل را شکل بدهیم. در کنار همه اینها با توجه به معلولیت، به دانشجویانی که دارای معلولیت بودند هم بیشتر توجه داشتیم. با هم احساس و درد مشترکی داشتیم، زود همکلام می شدیم و با هم اخت می گرفتیم، انگار سال هاست با هم بوده ایم. از پس معلولیتی که بر ما عارض شده بود و به خاطر محدودیت های پر شمار اجتماعی که به ناروا بر ما تحمیل شده بود ما توانسته بودیم روزی برای اظهار وجود و رشد بیابیم. مهم ترین راه حلی که جلویمان

امانت می‌گرفتم. بعضی مواقع کتاب‌هایی که نامشان را از اینور و آنور می‌شنیدم هم بود که می‌گرفتم و می‌خواندم. به دریایی از کتاب رسیده بودم و از امانت گرفتن آنها و خواندنشان سیر نمی‌شدم. یک‌بار که وارد شدم دیدم دو تا خانم روی یک صندلی نزدیک به میز امانت نشسته بودند. این همه صندلی خالی چرا اینطوری نشسته بودند؟ جا که قحط نبود! نزدیک‌تر که شدم دیدم ای‌وای، اینها در حقیقت یکی هستند، یعنی از سر به هم چسبیده‌اند. کمی جا خوردم. تا حدودی می‌شناختمشان، ولی از نزدیک ندیده بودم. لاله و لادن بودند، دو دخترِ دوقلو که از سر به هم چسبیده بودند. موهای بور و پریشانی داشتند. دو سر را با یک شال پوشانده بودند ولی نمی‌توانستند آن را درست جمع و جور کنند و حجاب را که در آن زمان، سفت و سخت‌تر می‌گرفتند را کامل رعایت کنند. اینجا چه کار داشتند، نمی‌دانم؟ بعد متوجه شدم که در دانشکده حقوق و علوم سیاسی درس می‌خواندند. دانشکده آنها از درب اصلی خیابان انقلاب که وارد می‌شدی، در سمت راست کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران بود. کتابخانه‌ای که مرتفع‌ترین ساختمان دانشگاه بود و با ساعتی که وسط بنایش قرار داشت، زمانمان را با آن تنظیم می‌کردیم. پایین دانشکده حقوق و پشت کتابخانه، مکان اقامه نماز جمعه تهران و مسقف بود. گاهی که وقت داشتیم، از مسیر سایه‌دار آنجا می‌آمدم و یک‌بار یا شاید بیشتر، خواهران لاله و لادن را در همانجا دیدم. آنها با سری به هم چسبیده راه می‌رفتند ولی بدنشان سالم بود. اینطوری زندگی کردن، سخت بود. آنها مشکلات خودشان را داشتند و دردهایی که شاید بخشی‌اش را گفته‌اند و بخشی از آن را نه. با آنها حس مشترکی پیدا کردم، به نوعی آنها هم دچار معلولیتی بودند که شرایط زندگیشان را به گونه‌ای دیگر رقم زده بود. چطور می‌خواندند؟ چطور می‌آمدند و می‌رفتند؟ چطور سوار ماشین و اتوبوس می‌شدند؟ غذا خوردنشان، خوابیدنشان، لباس پوشیدنشان، بیرون رفتنشان، تفریح کردنشان چطور بود؟ سرویس بهداشتی و حمام کردنشان چطور بود؟ و موارد دیگری که با وضعیت‌های دشواری مواجه بودند. برای هر کدام که برای ما امری معمولی بود، باید تدابیر خاصی پیش‌بینی می‌کردند.

با این که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده بودم، پیگیر احوال و اخبارشان بودم. می‌خواستند جدا شوند. کار پیدا نکرده بودند و هر کدامشان دنبال یک سرنوشت جداگانه بودند. یکیشان می‌خواست به فارس برگردد

و وکیل شود و یکیشان هم می‌خواست تهران بماند و خبرنگار شود.

شخصیتشان جداگانه شکل گرفته بود ولی جسمشان یکی بود. تصمیمشان را گرفته بودند، باید جدا می‌شدند، نه از خواهریشان، که عشق هم بودند و کنار هم همه مسایل را تحمل کرده بودند. ولی از سر باید جدا می‌شدند تا زندگی فردیشان شکل بگیرد. خیلی خطر داشت، احتمال داشت یکی یا هر دوشان از دست بروند. یک تیم جراحی سنگاپوری این خطر را پذیرفتند و لاله و لادن هم رضایت دادند. عمیقاً نگران بودم. چون دیده بودمشان و خود را جدا از درد مشترک آنها نمی‌دیدم. پاره‌ای از زندگی و خاطراتم بودم. آنها رفتند و دیگر برنگشتند. خبر، دردناک بود و مرگشان تلخ. این مرگ بود که بیرحمانه لاله و لادن را از هم جدا ساخت. عمل جراحی ناموفق بود و پزشکان به قول خودشان تمام تلاششان را کردند ولی متأسفانه نتوانستند آن دو را نجات دهند. دو خواهر به هم چسبیده، حین جراحی طاقت‌فرسا و سخت، یکی پس از دیگری به کام مرگ رفتند. تیر سال ۱۳۸۲ بود و نه من، بلکه همه ایران با این خبر ناراحت شدند و سوختند. حالا که مرده بودند، همه از آنها حرف می‌زدند و یادشان می‌کردند. تیرهای خاصی در صفحات اول روزنامه‌ها در همدردی مرگ دوقلوهای بهم چسبیده، نوشته شد. آنها در زادگاهشان، فیروزآباد فارس، آرام گرفتند. حیف که نشد به آرزوهای جداگانه و خواسته‌های ارزشمند خود دست یابند و با همه سختی‌هایی که متحمل شدند، به معنای واقعی ناکام از دنیا رفتند. حتماً قبل از عمل، به رویاهایشان می‌اندیشیدند. آیا مشکلات این نوع زندگی و بیم این خطرپذیری بزرگ، به آنها اجازه داده بود که لحظه‌ای به شیرینی زندگی فکر کنند یا نه؟ نمی‌دانم. شاید به تعبیر عوام و خواص، خلاص و راحت شدند و شاید هم اگر می‌ماندند، بهتر بود تا شرایط سخت زندگی به هم چسبیده را هر جور که بود تحمل می‌کردند ولی به زندگیشان ادامه می‌دادند. جامعه باید به خاطر تفاوتشان، به آنها توجه بیشتر و ویژه‌تری می‌کرد و نه فقط از دیدنشان متحیر و متعجب می‌شد. ما از افکار آنها بی‌خبر بودیم و از شرایطی که داشتند بی‌خبرتر. خدایشان بیامرزد

کامران عاروان دکترای تاریخ معاصر ایران و مدیرعامل جامعه معلولین ایران اردیبهشت ۱۴۰۰







## چه باید کرد برای داشتن خواب راحت شبانه

سایت نمناک؛ اگر به دنبال راه حلی برای رفع کم‌خوابی می‌گردید، این مقاله را که راهکارهای مناسب برای داشتن خواب راحت شبانه را معرفی می‌کند را مطالعه بفرمایید.

آیا شما نیز جزو افرادی هستید که از بی‌خوابی رنج می‌برید؟ آیا تجربه‌ی یک خواب راحت شبانه برایتان مانند یک رویا شده؟ آیا دوست دارید وقتی به رختخواب می‌روید به سرعت خوابتان ببرد؟ پس این مطلب از نمناک را که روش‌های ساده‌ای را برای داشتن یک خواب با کیفیت معرفی می‌کند از دست ندهید.

بسیاری از افراد پس از مدت زیادی که در جای خوابشان هستند خوابشان می‌برد درواقع نمی‌توانند به راحتی و در زمان کمی بخوابند و همین مساله باعث می‌شود که در طول روز احساس خستگی نمایند اما این مشکل دارای راه حل می‌باشد پس برای آنکه بتوانید شب‌ها راحت‌تر بخوابید ادامه این مطلب را بخوانید.



### آیا تکنیک ۴-۷-۸ را شنیده اید؟

دکتر اندرو ویل، دانش آموخته دانشگاه هاروارد و ابداع کننده این روش، می گوید که روشش در واقع یک تکنیک تنفسی ضد استرس است.

روش ۴-۷-۸ به مهارت خاصی نیاز ندارد و به سادگی می توان آن را اجرا کرد. کافی است این سه قانون را به یاد بسپارید. اول اینکه باید به مدت ۴ ثانیه از راه بینی تنفس کنید. سپس نفسستان را به مدت ۷ ثانیه حبس کنید. در آخر نیز عمل بازدم را مستقیماً از راه دهان به مدت ۸ ثانیه انجام دهید. این روش باعث آزاد شدن مواد شیمیایی آرام بخش در مغز شده و ضربان قلب را کاهش می دهد. بدن آماده خواب می شود.

### آیا جواب می دهد؟

جایی برای شکاک شدن نسبت به این روش وجود ندارد؛ کافی است یک بار آن را امتحان کنید! زمانی که آن را امتحان می کنید، خودتان متوجه قدرت جادویی این روش خواهید شد. البته فراموش نکنید که این روش را باید چند مرتبه امتحان کنید. برای نمونه، یکی از کاربران نوشته که با کمک تکنیک ۴-۷-۸ و پیش از چهارمین تکرار به خواب رفته است.

حقه کار در این است که دم و بازدم متناوب بر میزان آدرنالین ترشح شده در بدن اثر گذاشته و ضربان قلب را کاهش می دهد. ممکن است در اوایل کار کمی اذیت شوید، اما به سرعت این مشکل از بین می رود. کافی است ثانیه ها را به خاطر داشته باشید.

### آشنایی با راهکارهای مناسب برای داشتن

#### خواب راحت شبانه

اولین گام برای رسیدن به یک خواب با کیفیت و به موقع، تنظیم صحیح برنامه ها است. شما باید برنامه های خود را بگونه ای تنظیم کنید که در ساعات ابتدایی شب همانند هواپیمایی که به تدریج ارتفاع کم می کند تا به زمین بنشیند، بدنتان را به گونه ای عادت دهید که در ساعات ابتدایی شب، در حدود ساعت ۱۰ و ۱۱ شب آماده خوابیدن باشید.

ساعات شام را کمی به جلوتر بیاورید و مثلاً در حدود ساعت ۸ شب برنامه خوردن شام را تدارک ببینید، شام را سبک میل کنید تا خوابی آرام و با کیفیت داشته باشید.

مهمانی های خانوادگی را اگر می توانید به ساعات عصرگاهی و ابتدای شب منتقل کنید و اگر نمی توانید، ظهرهای روز تعطیل را برای میهمانی و دید و بازدید در نظر بگیرید. نگران انتقادات خانواده و اطرافیان هم نباشید. دیگران رفته رفته به این رفتار پسندیده شما نه تنها عادت خواهند کرد، بلکه به آن غبطه خواهند خورد.

تلفن را در هنگام خواب قطع کنید و تلفن همراهتان به حالت منشی تلفنی یا لرزاننده در آورید.

به هیچ وجه نگران برنامه های شبانه گاهی صدا و سیما نباشید. با امکاناتی که این روزها در اختیار شماست شما هیچ چیز را از دست نخواهید داد و می توانید فردا و در زمانی بهتر برنامه مورد علاقه تان را ببینید.

برای شروع به خواب به موقع یک روز صبح با هر فشاری که شده زودتر بیدار شوید و در طول روز هم نخواهید. در پایان روز و ابتدای شب خواهید دید که خود به خود خوابتان گرفته و آماده رفتن به رختخواب هستید. البته یک خواب کوتاه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ای پیش از اذان ظهر به بازیابی انرژی روزانه شما کمک زیادی می کند.

در ساعات نزدیک به خواب از خوردن چای و قهوه و نوشابه و نوشیدنی های کافئین دار یا انرژی زا پرهیز کنید.

در ساعات پایانی شب از ورزش کردن، گوش دادن موسیقی های تند و دیدن فیلم های هیجان انگیز پرهیز کنید. چنین کارهایی باعث می شود سطح هیجانی شما تحریک شده و بالا برود و خوابیدن زود را برای شما سخت کند.

در وعده شام سعی کنید از دوغ و ماست و لبنیات دیگر استفاده کنید. لبنیات باعث تسهیل خواب و آرامش بیشتر در حین خواب می شود.

فراموش نکنید که رختخواب محل استراحت است و شما باید بدنتان را به خوابیدن در آن عادت دهید و اگر خوابتان نبرد از رختخواب بیرون آمده، مطالعه کنید تا خوابتان بگیرد و سپس به رختخواب برگردید.

برای آرامش بیشتر می توانید از یک دوش آب گرم پیش از رفتن به رختخواب هم استفاده کنید.



# محمد شیرعلی شهرضا



## مطمئن باشید اگه فوتبالیست بود همه میشناختنش !!

اگه فوتبالیست بود همه میشناختنش!!! اگه هنرپیشه بود همه میشناختیمش!!! محمد شیرعلی شهرضا تا به حال عکس این دانشمندان جوان و نابغه کشور را دیده‌اید؟ جوانی که با همه درد ها و مشکلات جسمانی تا آخرین لحظات زندگی خود دست از کسب علم و دانش برنداشت و مدال‌های افتخار را یکی پس از دیگری به گردن آویخت.

محمد شیرعلی شهرضا که از دانشجویان ممتاز دانشگاه صنعتی شریف و متولد سال ۱۳۶۵ بود دانشجوی نابغه دانشکده علوم ریاضی دانشگاه صنعتی شریف که دانشجوی نمونه کشوری سال ۸۶، دارنده رتبه اول جشنواره جوان خوارزمی در سال ۸۵ و پژوهشگر ممتاز انجمن رمز ایران بود. در طول دوره کارشناسی خود موفق به ارایه ۸۰ مقاله علمی در کنفرانس‌های بین‌المللی شد و ۱۳ مقاله چاپ شده در مجلات معتبر علمی پژوهشی داشت و یک اختراع ثبت شده نیز از خود به جا گذاشت. او در سال ۱۳۸۵ به عنوان پژوهشگر جوان ممتاز انجمن رمز ایران در مقطع کارشناسی برگزیده شد و در دومین کنفرانس بین‌المللی ایکتا (ICTTA) ۲۰۰۶ به عنوان جوان‌ترین محقق انتخاب شد و همچنین در یازمین کنفرانس بین‌المللی انجمن کامپیوتر ایران (CSICC۲۰۰۶) به عنوان جوان‌ترین محقق برگزیده شد. این دانشجوی فقید یک کتاب به عنوان «آموزش الگوریتم‌ها» تألیف کرد و همچنین ۲ بخش برای دایره المعارف-Encyclopedia of Mobile Computing & com- merce و کتاب Handbook of on secure Multimedia Distribution را نوشته است. زمینه‌های تحقیقاتی مورد علاقه‌ی وی نهمان‌نگاری اطلاعات، برنامه‌نویسی تلفن همراه و سیستم‌های تفکیک کاربران انسانی از ماشین بود. وی چندی پیش بر اثر ناراحتی ستون فقرات درگذشت.

# معرفی کتاب



نام کتاب: چگونه کارآفرین شویم  
نام نویسنده: آنیک سینگال  
مترجم: احسان سالاری  
ناشر: نشر نوین توسعه  
نوبت چاپ: چاپ اول، ۱۳۹۷، تهران.

ایده شما باید سود آور باشد، مخاطبان این ایده باید مشخص باشند، مقادیر پولی که آنها برای این ایده پرداخت می‌کنند نیز، مشخص باشد و نکته مهم تر اینکه در بازار کار باید رقابت وجود داشته باشد

در مرحله بعد، به عواملی که برای به دست آوردن اطلاعات محصول خود به آنها نیاز دارید، اشاره شده است. این عوامل عبارتند از: تحقیق درباره محصول، نگاه خاص به محصول، تعیین نوع رسانه محصول (نوشتاری و صوتی و تصویری)، طرح کلی از محصول، مشخص کردن مسئولیت‌ها و تعیین جدول زمانی.

مرحله سوم سنجش میزان سود محصول است. مرحله بعدی تحویل است که باید در این مرحله به عواملی مثل برون سپاری و فناوری اتومات توجه کرد. مراحل بعدی شامل پیام‌رسانی، شروع هیجان و رشد است که در مرحله رشد توجه به پنج عامل لیست شما، اعتماد به نفس شما، مشتریان شما، روابط شما و فروش شما اهمیت بسیاری دارد.

در پایان کتاب، نویسنده درباره اینکه خود چگونه کسب و کار خود را شروع کرده و نیز در خصوص مشکلات و تلاش‌ها و موفقیت‌های خود مطالبی را عنوان کرده است.

ناشر نیز با تاکید بر صادقانه بودن مطالب کتاب، عنوان می‌کند که ما همیشه سعی کردیم مطالب به روز را برای کارآفرینان منتشر کنیم، اما برای رقابت در دنیای امروز، به مطالعه منابع بیشتری نیاز است. برای این منظور چند کتاب مفید را در این حوزه معرفی می‌کند.

این کتاب در حوزه کارآفرینی است و در دو بخش تالیف شده است. کتاب حاضر دارای یک مقدمه دو متن با عناوین «حرف‌های پایانی آنیک» و «سخن پایانی ناشر (نشر نوین)» است.

نویسنده در مقدمه کتاب به چند نکته مهم اشاره می‌کند: اول اینکه شما به چه چیزهایی نیاز دارید که بتوانید یک کارآفرین موفق بشوید، چگونه آگاهی و علاقه‌تان، شما را به یک کارآفرین موفق تبدیل می‌کند، نگاه شما به خودتان باید چگونه باشد، چگونه خودتان را ارزیابی کنید و پرستیژ کارآفرین شدن را در خود بیابید.

در فصل نخست کتاب، درباره منابع و خصوصیتی که برای ورود به حوزه کارآفرینی ضروری است، بحث می‌شود که این خصوصیات عبارتند از: منابع مالی مناسب، داشتن نظم و انضباط، داشتن انگیزه درونی، خود ارزیابی و... که نگارنده درباره هر یک از این مطالب، توضیحات مفصلی را ارائه می‌کند.

در فصل دوم نویسنده ۷ مرحله ساده را برای راه اندازی کسب و کار بیان می‌کند. در مرحله نخست اشتیاق و





# نحوه مصرف

## ویتامین D

### برای مقابله با کرونا

محمد رضا جم

سایت ایسنا

گل کلم، فلفل‌ها، انواع میوه‌ها به ویژه مرکبات است. همچنین منابع غذایی حاوی ویتامین A یا بتاکارتن که پیش ساز ویتامین A است عبارتند از؛ انواع سبزی‌ها و میوه‌های زرد، سبزی، نارنجی و قرمز رنگ که با مصرف روزانه سبزی‌ها و میوه‌هایی که به صورت تازه و خام خورده می‌شوند، برای بدن تامین می‌شود.

به گفته عبداللهی، همچنین املاحی مانند سلنیوم، روی و آهن نیز در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارند و با مصرف مقدار کافی منابع پروتئینی مانند؛ حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت‌ها، نان و غلات سبوس‌دار که حاوی سلنیوم و ویتامین گروه B هستند به صورت روزانه، به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند و نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری دارند.

#### خود سرانه مکمل مصرف نکنید

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این سوال که آیا مصرف خودسرانه ویتامین‌ها می‌تواند در دسرساز باشد، بیان کرد: هیچ توصیه‌ای برای مصرف مکمل وجود ندارد. مصرف خودسرانه مکمل‌ها مانند، قرص‌های ویتامین C، ویتامین A و E و انواع مکمل‌هایی که به صورت شیمیایی هستند، توصیه نمی‌شود. بهترین توصیه آن است که از طریق منابع غذایی و برنامه غذایی روزانه، یعنی همان سبزی و منابع پروتئینی، ویتامین‌ها و املاح معدنی دریافت شود.

بنابر اظهارات عبداللهی، مصرف خودسرانه مکمل‌ها می‌تواند موجب اضافه دریافت و بروز علائم مسمومیت ناشی از مصرف زیاد شود که این موضوع عوارض متعددی را نیز تولید می‌کند.

وزارت بهداشت می‌گوید: بزرگسالان یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به صورت ماهانه و گروه سنی ۲ تا ۱۲ سال هر دو ماه یک عدد قرص ۵۰ هزار مصرف کنند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در مورد نحوه مصرف ویتامین D گفت: وزارت بهداشت بر اساس بخشنامه‌ها و پروتکل‌هایی که در شبکه‌های بهداشتی و درمانی در حال اجراست توصیه به مصرف یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به صورت ماهانه و برای گروه سنی ۲ تا ۱۲ سال به مصرف هر دو ماه یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی ویتامین D توصیه شده است.

زهرا عبداللهی در این باره بیان کرد: دریافت کافی انواع ریزمغذی‌ها مانند ویتامین‌ها، املاح معدنی و دریافت کافی منابع پروتئینی به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کند که هر چقدر تغذیه مناسب‌تر باشد مقاومت بدن در مقابل بیماری کرونا و عملکرد سیستم ایمنی بهتر خواهد بود.

وی افزود: برخی از ویتامین‌ها که به طور طبیعی در منابع غذایی وجود دارد، مانند ویتامین C و A که در سبزی‌ها و میوه‌ها وجود دارند نقش بسیار مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد بنابراین یکی از توصیه‌ها، مصرف کافی سبزی‌ها و میوه‌های تازه که با دقت شسته و ضد عفونی شده، می‌باشد. همچنین منابع حاوی ویتامین C از انواع سبزی‌ها نیز شامل انواع کلم،



## نحوه مصرف ویتامین D

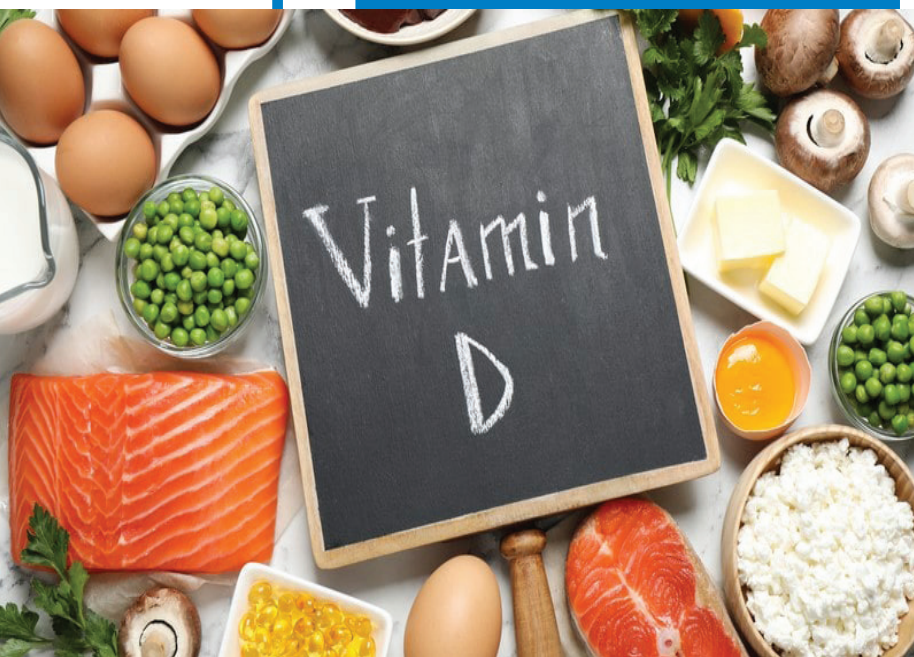
وی در ادامه در مورد نحوه مصرف ویتامین D نیز بیان کرد: به دلیل اینکه منابع غذایی ما فقیر از ویتامین D هستند، وزارت بهداشت بر اساس بخشنامه‌ها و پروتکل‌هایی که در شبکه‌های بهداشتی و درمانی در حال اجراست توصیه به مصرف یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به صورت ماهانه کرده است. این توصیه برای تامین ویتامین D وجود دارد و مطابق با بخشنامه‌های وزارت بهداشت همه گروه‌های سنی، ماهانه یک مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D را باید مصرف کنند که این توصیه برای جمعیت ۱۲ سال به بالا است و برای گروه سنی ۲ تا ۱۲ سال توصیه به مصرف هر دو ماه یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی ویتامین D شده و برای کودکان زیر دو سال نیز مطابق بخشنامه‌های موجود قطره AD که روزانه ۲۵ قطره به کودکان زیر دو سال باید داده شود.

## بیماران خاص و کرونا

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ادامه درباره بیماران خاص نیز تصریح کرد: بیماران خاص و آسیب‌پذیری بیشتری دارند و بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا هستند، بنابراین توصیه‌های رعایت اصول بهداشت فردی باید با دقت انجام شود، همچنین به لحاظ تغذیه‌ای نیز برخی گروه‌ها مانند مادران باردار و سالمندان آسیب‌پذیرتر هستند که باید در برنامه غذایی روزانه‌شان تعادل و تنوع غذایی رعایت و از همه گروه‌های غذایی اصلی مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، منابع پروتئینی و... استفاده کنند.

عبداللهی در ادامه در پاسخ به این سوال که اگر افراد سوالی درخصوص تغذیه داشته باشند آیا وزارت بهداشت تمهیدات خاصی ایجاد کرده است، گفت: در حال حاضر وزارت بهداشت سامانه ۴۰۳۰ را راه‌اندازی کرده که با گرفتن این شماره در قسمت پیشگیری از بیماری توصیه‌های تغذیه‌ای ارائه می‌شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت همچنین تصریح کرد: در حال حاضر وزارت بهداشت سامانه پیگیری بیماری کرونا را راه‌اندازی کرده و همه مردم می‌توانند وارد این سامانه شوند و جواب سوالاتشان را دریافت کنند و اگر علائم مشکوکی داشته باشند، از طریق نزدیک‌ترین مرکز جامعه خدمات سلامت مورد پیگیری قرار می‌گیرند.



## مراقب باشید در قرنطینه خانگی چاق نشوید

عبداللهی همچنین توصیه کرد که در این شرایط بحرانی و حساس بسیار مهم است که مردم در خانه بمانند و بیرون از خانه نیایند و برای اینکه دچار اضافه وزن و چاقی نشوند ضمن رعایت تنوع و تعادل برنامه غذایی روزانه، در خانه تحرک و فعالیت بدنی را بیشتر کنند. در حیاط یا آپارتمان راه بروند و فعالیت‌های نشستن را کاهش دهند و جنب و جوش داشته باشند. این فعالیت می‌تواند از طریق کار در خانه و راه رفتن باشد. همچنین افراد رژیم غذایی خود را رعایت کنند.

وی همچنین درباره نحوه کنترل اضافه وزن و چاقی گفت، مردم مصرف فست‌فودها را محدود کنند، فست‌فودها به دلیل بالا بودن کالری، بالا بودن چربی و نمک، می‌توانند روی سیستم ایمنی بدن اثرات منفی داشته باشند. همچنین مصرف نوشابه‌های گازدار و شیرین را محدود کنند.



## آغاز ثبت نام دوره های آموزش آنلاین مجتمع رعد ویژه افراد دارای معلولیت



ثبت نام دوره های آموزش آنلاین رایگان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد ویژه افراد دارای معلولیت شامل: دوره های آموزشی گرافیک رایانه، حسابداری، اداری، دیجیتال مارکتینگ و آموزش های هنری مختلف آغاز شد.

ترم جدید از پنجم تیرماه شروع شده و تمام افراد دارای معلولیت از سراسر کشور می توانند در این دوره های آموزشی مجازی ثبت نام نمایند. برای استفاده از این آموزش ها، دسترسی به اینترنت و امکان استفاده از کامپیوتر، تبلت یا موبایل ضروری است.

ثبت نام کنندگان باید به دوره های دارای پیش نیاز آموزشی توجه داشته باشند اما دوره های هنری و صنایع دستی پیش نیازی ندارد.

دروس پیش نیاز برای ترم اول شامل: کاربر رایانه (Windows, Internet, Word, Excel), Access, Power Point) زبان انگلیسی، تیم ورک است و دوره های صنایع دستی بدون پیش نیاز شامل: کاشی شکسته، زیورالات، ویترای، شمع سازی، قلاب بافی و همچنین دوره های پیشرفته بعد از اتمام پیش نیاز نیز شامل گرافیک رایانه (فتوشاپ، کورل، افتر افکت، مبانی هنرهای تجسمی)؛ حسابداری (حسابداری مقدماتی، حسابداری مالی، اصول بایگانی، نرم افزار حسابداری، اکسل مالی)؛ اداری (اصول نامه نگاری، مکاتبات اداری و دستور جلسات، مهارت ارتباط تلفنی، اکسل کاربردی)؛ دیجیتال مارکتینگ (تولید محتوا، سئو، ورد پرس) است.

همچنین در این دوره های آموزشی، ویدیوهایی با هدف افزایش مهارت های اجتماعی و ارتباطی افراد دارای معلولیت و خانواده های آنها و نیز کمک به حفظ سلامتی این عزیزان، با کمک واحدهای مددکاری، توانبخشی و روانشناسی در اختیار کارآموزان قرار داده می شود.

## انجام تست کرونا اعضا تیم والیبال نشسته رعد و حضور در لیگ کشوری

به منظور حضور تیم والیبال نشسته مجتمع رعد در مسابقات لیگ دسته یک کشوری با همکاری آزمایشگاه طبی و تخصصی پیوند، از ۱۵ عضو این تیم تست PCR گرفته شد. از آنجا که شرط حضور در این دوره از مسابقات ارایه تست منفی کرونا بود با موافقت مدیریت آزمایشگاه طبی و تخصصی پیوند دکتر بهزاد پوپک و دکتر گلاره خسروی پور، آزمایش PCR تیم ۱۵ نفره والیبال نشسته رعد به صورت داوطلبانه و رایگان انجام شد. تیم والیبال نشسته مجتمع رعد پس از برگزاری ۴ دیدار و کسب ۳ پیروزی مقابل تیم‌های زارچ یزد، هیات لرستان و هیات جانبازان رشت (ب)، به مرحله دوم گام نهاد و در این مرحله به مقام چهارم نایل آمد.

## هلال احمر از مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد تجلیل کرد

مراسم تقدیر از خیریه‌ها و تشکل‌های مردم نهاد با جمعیت هلال احمر در سال ۱۳۹۹ با حضور رئیس جمعیت دکتر کریم همتی، رئیس سازمان داوطلبان دکتر محمد نصیری و گروهی از مدیران عامل تشکل‌های خیریه در سالن اجتماعات سازمان داوطلبان برگزار شد. در این مراسم ابتدا دکتر محمد نصیری رئیس سازمان داوطلبان با حضور در جایگاه، ضمن قدردانی از ۸۵ مؤسسه و سازمان مردم نهادی که در طول سال در مبارزه با ویروس کرونا دوشادوش هلال احمر فعالیت کردند، افزود: در سالی که به پایان آن نزدیک می‌شویم ۱۶۱ میلیون تومان توسط ۴۳ مؤسسه خیریه کمک‌های مردمی جمع‌آوری که در بخش‌های تهیه اقلام بهداشتی، مواد ضد عفونی کننده، لوازم حفاظت فردی و البسه بیمارستان هزینه شده است و مهم‌ترین دستاورد این دوران تعیین مؤسسه خیریه برای پشتیبانی از مراکز درمانی و بیمارستانی بود که در این طرح هر مؤسسه یک یا چند بیمارستان را پشتیبانی می‌کرد و از هدر رفت منابع و موازی کاری خودداری شد.

در ادامه چند تن از مدیران عامل حاضر در مراسم، انتظارات و دیدگاه‌های خود را در موضوع همکاری با هلال احمر مطرح کردند. در قسمتی از این مراسم لوح سپاسی به مجتمع رعد بابت عملکردش در سال ۱۳۹۹ اهدا شد، در این لوح آمده است «این لوح سپاس را به شکرانه سخاوت و مناعت طبع جناب‌عالی و سایر همکاران محترمتان در آن تشکل مردم نهاد برای مشارکت در برنامه‌های خیرخواهانه جمعیت هلال احمر در سال ۱۳۹۹ به ویژه در مقابله و مبارزه و پیشگیری از ویروس کرونا تقدیم می‌گردد.»





## تولید فیلم‌های آموزشی از تمرینات فیزیوتراپی افراد آسیب نخاعی



و پیشگیری از افزایش محدودیت‌های جسمی با عناوین همچون: تمرین مشت‌زنی، بریس و پارالل، کشش اندام تحتانی، کشش اندام فوقانی، حرکت چهار دست‌وپا، پرتاب توپ، تمرینات تنه، توصیه‌های آموزشی و تمرینات ایستادن، تولید و از طریق کانال آپارات مرکز آسیب نخاعی در دسترس علاقه‌مندان قرار می‌گیرد.

سری اول فیلم‌های آموزشی تمرینات فیزیوتراپی افراد آسیب نخاعی زیر نظر کتایون حقیقی مسئول فنی مجتمع رعد تولید شد. این ویدئوهای آموزشی با مشارکت مرکز ضایعات نخاعی بنیاد شهید و امور ایثارگران و همکاری انجمن‌های فعال حوزه معلولیت به‌منظور بالا بردن توانمندی‌های افراد دارای معلولیت

## بازدید رئیس هیأت مدیره ماشین‌سازی کاوه



از تولیدات کارآموزان ارایه داد و امکانات و زیرساخت‌های موجود را معرفی کرد. مهندس اصغر عظیمی در این بازدید با مسؤولان واحدهای آموزشی، توانبخشی، روانشناسی، امور مالی، روابط عمومی و مرکز علمی کاربردی نیکوکاری رعد دیدار کرد و در جریان فعالیت‌های مجتمع قرار گرفت. وی ابراز امیدواری کرد با حضور در جلسات هیأت مدیره رعد کمک‌های مؤثری به این مؤسسه آموزشی و نیکوکاری داشته باشد.

به دعوت مسؤولان مجتمع رعد، مهندس اصغر عظیمی رئیس هیأت مدیره شرکت صنایع ماشین‌سازی کاوه با حضور در مجتمع رعد از بخش‌ها مختلف این مؤسسه بازدید کرد. در این بازدید دکتر مهدیه نجفی‌زاده عضو هیأت امنای مجتمع رعد و عضو هیأت رئیسه مرکز علمی- کاربردی رعد، گزارش اجمالی از فعالیت مؤسسه در دوران همه‌گیری کرونا، راه‌اندازی آموزش آنلاین، تولید محتوای آموزشی، اشتغال افراد دارای معلولیت و حمایت

## تجلیل مدیر اجتماعی شهرداری از خدمات مجتمع رعد



همزمان با آغاز هفته سلامت چند تن از مسئولان شهرداری با حضور در مجتمع رعد از خدمات و فعالیت‌های موسسه قدردانی کردند.

ماریه کردبیجه، مدیر اجتماعی شهرداری ناحیه ۷ به اتفاق مهندس علی شیبانی، مدیر خدمات شهری همان ناحیه با حضور در مجتمع از نزدیک در جریان فعالیت‌های رعد قرار گرفتند.

بر اساس این گزارش مدیر اجتماعی شهرداری، ضمن تحسین از فعالیت‌های مجتمع رعد و تعامل سازنده‌ای که طی سال‌های اخیر بین شهرداری و مجتمع برقرار شده است، گفت: همزمان با آغاز هفته سلامت فرصت را مناسب دیدیم با حضور در مجتمع رعد از خدمات این مؤسسه به افراد دارای معلولیت قدردانی کنیم. همچنین شهردار آمادگی دارد که همچون گذشته در اجرای برنامه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی موسسه، نهایت همکاری را به عمل آورد.

در این ملاقات رضا سخن‌سنج مدیر روابط عمومی مجتمع رعد ضمن خیرمقدم به نمایندگان شهرداری با ارائه گزارشی کوتاه از نحوه فعالیت‌های آموزشی مؤسسه در دوران کرونا، افزود: هر چند در این ایام از حضور گرم و امیدبخش کارآموزان رعد محروم هستیم اما با سرمایه‌گذاری قابل ملاحظه و راه‌اندازی آموزش آنلاین، موفق شدیم تعداد کارآموزان را از ۲۰۰ نفر در سال گذشته به بیش از ۵۰۰ نفر افزایش بدهیم. وی یادآور شد، شهرداری همواره به عنوان مهم‌ترین شریک اجتماعی مجتمع رعد در برنامه‌های به اجرا گذاشته‌شده، نقش پررنگی داشته است.

در پایان این ملاقات مسئولان شهرداری با اهدا هدایایی از فعالیت‌های رعد قدردانی کردند.



## گزارش برگزاری اختتامیه رویداد استارت آپی نیازهای فناورانه ویژه افراد دارای معلولیت



فناوری‌های نوین در وسایل کمک‌حرکتی و تجهیزات ورزشی، تفریحی و سرگرمی برگزار شد.

با انتخاب هیأت‌داوران، الهام فلاحی با ایده استارت‌آپی اشتغال هنری ویژه افراد دارای معلولیت (در زمینه بازیافت پلاستیک) موفق شد مقام اول اولین رویداد استارت‌آپی فناورانه حوزه افراد دارای معلولیت را به خود اختصاص دهد، همچنین اندیشه مقصودنیا با ایده کفش مخصوص نابینایان و محمدعلی زارعی با ایده ویلچر پله نورد به ترتیب مقام‌های دوم و سوم را کسب کردند.

در این مراسم دکتر اعظم بیات، ریاست مرکز آموزش علمی-کاربردی نیکوکاری رعد ضمن خوشامدگویی به حاضران گفت: دانشگاه نیکوکاری رعد بر این باور است که بخشی از اهداف اساسنامه مصوب، ارتقاء سطح علمی و دانش‌کار افراد دارای معلولیت، ورود به بازار کار، استقلال فردی، تغییر نگرش جامعه، فرهنگ‌سازی، مناسب‌سازی و آموزش منجر به اشتغال را در مرکز نوآوری با اجرای رویدادها و فراخوان‌ها و دعوت از صاحبان ایده با در نظر گرفتن استراتژی‌ها و برنامه‌های عملیاتی محقق نماید.

وی با تشریح نحوه برگزاری این رویداد افزود: در فراخوان اولین رویداد شتاب نیازهای فناورانه ویژه افراد

اختتامیه اولین رویداد شتاب (استارت‌آپی) نیازهای فناورانه ویژه افراد دارای معلولیت جسمی- حرکتی با همت دانشگاه علمی‌کاربردی نیکوکاری رعد و هدف حمایت از ایده‌ها و نیازهای این حوزه و مشارکت مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، دانشکده علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی، ستاد فرهنگ‌سازی اقتصاد دانش‌بنیان، مرکز ضایعات نخاعی بنیاد شهید و امور ایثارگران، شرکت‌های همیار مکانیک کوشا، توان‌همگام و میراب برگزار شد.

در مراسم اختتامیه این رویداد دکتر محمدحسن پیش‌بین، ریاست محترم دانشگاه جامع علمی-کاربردی واحد غرب تهران، محمد حسین موسی‌زاده، مدیر کل دفتر تجاری‌سازی، نوآوری و فناورانه دانشگاه جامع، مهندس احمد میرزاخانی، دکتر الهه تابش، مدیر مرکز نوآوری دانشگاه رعد، دکتر اعظم بیات، ریاست مرکز و جمعی از اساتید و مدعوین به‌صورت حضوری و آنلاین شرکت داشتند.

این رویداد در محورهای استقلال فردی (اعم از مناسب‌سازی منزل و.....)، آموزشی، وسایل و نرم‌افزارهای کمک‌آموزشی، مناسب‌سازی جامعه،



دارای معلولیت که با محورهای آموزشی، استقلال فردی، اشتغال، مناسب‌سازی جامعه، فناوری‌های نوین در وسایل کمک‌حرکتی و تجهیزات ورزشی بود، گفت: ۲۲ ایده به دبیرخانه ارسال شد که در داوری اولیه توسط ۱۸ داور که متشکل از اساتید متبحر و متخصص و صاحبان کسب و کارهای موفق بود ۱۰ ایده را انتخاب و در مرحله نهایی پذیرش کردند و انشاءالله امروز با داوری نهایی ۳ تیم برتر انتخاب و به‌عنوان هسته نوآور در مرکز مستقر خواهند شد.

در ادامه دکتر محمدحسین موسی‌زاده، مدیر کل دفتر تجاری‌سازی، نوآوری و فناوری دانشگاه جامع علمی- کاربردی با حضور آنلاین خویش در مراسم، گفت: ایده‌های استارت‌آپی به منزله رفع مشکلات و نیازهای موجود است و مرکز نیکوکاری رعد با قدم مؤثری در اجرای این رویدادهای و در ادامه انشاءالله که بتواند مسائل و نیازهای جامعه معلولان که حدود ۹ درصد از جامعه را به خود اختصاص می‌دهند را بررسی و در دستور کار مرکز نوآوری قرار دهد و از زحمات دکتر بیات و مسئولان مرکز تشکر و قدردانی می‌کنم.

سپس ارائه‌دهندگان استارت‌آپ‌های راه‌یافته به مرحله نهایی به معرفی ایده‌ها و استارت‌آپ‌های خود پرداختند در این مرحله الهام‌فلاحی استارت‌آپ خود را با موضوع بازیافت پلاستیک‌های رها شده در محیط و تولید آثار هنری و ایجاد اشتغال برای افراد دارای معلولیت؛ محمدعلی زارعی با ایده ویلچر پله‌نورد؛ اندیشه مقصودنیا با ایده کفش مخصوص نابینایان که موانع را تشخیص و هنگام رسیدن به مانع به فرد نابینا علائم هشداردهنده می‌دهد؛ علی‌محمد دلیل صفایی با ایده تواناساز با قابلیت جابه‌جایی افراد دارای معلولیت نخاعی در محدوده‌های تعیین‌شده مانند: رفتن به محیط حمام، محیط دستشویی و تختخواب؛ اسدالله جلادت با ایده دستکش توانبخشی برای افرادی که از ناحیه مچ دست دچار فلج هستند، دستکشی که می‌توانند با استفاده از آن کارهای روزمره خود را انجام دهند؛ نازیلا صادقی با ایده آکادمی و کانون تبلیغاتی آنلاین ۳۶۰ درجه برای ارائه خدمات تبلیغاتی آنلاین، عطیه شرعیاتی با ایده خودکار هوشمند برای جلوگیری از خط‌خوردگی کاغذ هنگام نوشتن متن توسط افراد دارای معلولیت؛ مریم نیک‌نژاد با ایده شارژ باتری ویلچر و علیرضا مهردوست با ایده تخت بیمار داخل آمبولانس با کمترین جابجایی و کمترین ضربات احتمالی از عوارض خیابان به کمک هوش مصنوعی و سیستم‌های کنترلی پیشرفته بیمار از محل حادثه تا بیمارستان و در پایان ملیحه حصارخانی با ۲ ایده شامل: مسیر سلامت و طرح ساخت ویلچر

ریسینگ، ایده‌های خود را برای داوران تشریح کردند.

در پایان ارائه هر ایده داوران حاضر سوالات و پرسش‌های خود را از ارائه‌دهندگان درباره نحوه عملکرد، بازاریابی، برنامه آینده، توسعه استارت‌آپ‌ها مطرح کردند.

بنابر اعلام دبیرخانه رویداد نیازهای فناورانه ویژه افراد دارای معلولیت جسمی- حرکتی شاخص‌های داوری این دوره کاربردی بودن طرح برای افراد دارای معلولیت، سالمندان و جانبازان؛ قابلیت اجرا از لحاظ فنی؛ تجاری‌سازی و ارزش سرمایه‌گذاری و نوآوری طرح‌ها بود.

در قسمتی از این مراسم دکتر سیده فاطمه حسینی مشاور معاون علمی و فناوری ریاست جمهوری با استقبال از برگزاری این رویداد، گفت: رویداد شتاب مرکز علمی- کاربردی رعد از رویدادهای مؤثر حوزه توانبخشی محسوب می‌شود و معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری پیگیر فناوری‌های این حوزه است و از آن حمایت می‌کند. در واقع توسعه فناوری حوزه توانبخشی پاسخگویی به تقاضاهای موجود در جامعه است و این اقدامات به دلیل اینکه در بهبود زندگی و بهزیستی افراد جامعه و ارتقا کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت کمک می‌کند، نوآوری اجتماعی محسوب می‌شود. وی با اشاره به اینکه در این بخش توسعه و تجاری‌سازی بازار مناسب، اهمیت دارد و اولویت ما در این حوزه بهبود کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت است، افزود: نگاه مجتمع و دانشگاه رعد به فرهنگ‌سازی و توان‌افزایی برای افراد معلول و تلفیق آن با مرکز نوآوری گام بسیار امیدواری‌کننده‌ای برای دستیابی به راه‌های نوآورانه است.

همچنین دکتر الهه تابش با اعلام حمایت از ایده‌های مطرح شده در رویداد استارت‌آپی به معرفی برخی برنامه‌های مرکز نوآوری رعد پرداخت و گفت: ما کلاس‌های تفکر طراحی خواهیم داشت یعنی به افراد دارای معلولیت کمک می‌کنیم تا بتوانند به‌وسیله طرح‌هایی که به وجود می‌آورند مشکلاتشان را حل کنند. همچنین افرادی که می‌خواهند ایده‌پردازی کنند می‌توانند از کارگاه‌های ایده‌پردازی مرکز استفاده کنند. وی افزود: در این مرکز پرورش ایده‌ها و تبدیل آنها به طرح و تجاری‌سازی ایده‌ها انجام خواهد شد در واقع مرکز نوآوری رعد مانند چتر حمایتی کمک خواهد کرد تا خدمات و محصولات نوآورانه به عرصه برسد. دکتر تابش در پایان گفت: مرکز در بازاریابی طرح‌هایی که در این رویداد معرفی می‌شوند را حمایت خواهد کرد. در پایان این رویداد به نفرات منتخب و برگزیده هدایایی به رسم یادبود اهدا شد.





**14. My husband and I had faith in Mahdieh's abilities and tried to remove the obstacles she was faced with**



A conversation with Manijeh Zaynali and Mahdieh

Rastegar - a mother and daughter who attended the closing ceremony of the fourth Tavantak event, one as the chosen distinguished mother and the other as the host of the event

We talked with them about how they have managed to cope with disability; moreover, we talked about the role Manijeh has had in her daughter becoming independent, and the efforts Mahdieh has made in overcoming physical limitations and obtaining individual independence.

**15. Life skills**

A note by Mohammad Ali Shafa, life skills instructor at Raḡad

**16. Laleh and Ladan**

A note by Dr. Kamran Aravan about Siamese twins Laleh and Ladan, and what they went through

**17. Three useful foods that will help you sleep better**  
**Health**

**18. How to become an entrepreneur**  
**Introducing a book**

**19. Health**

**20. What's up in Raḡad?**



Since 2012, Mohseni has been working in the field of startups and newly-established businesses.

He is the founder and managing director of Puzzley startup, which is a startup designed for making mobile phone applications without requiring any knowledge of computer programming.

Mohseni has attended the Tavantak events since the very first one, and was a judge at the most recent one. He believes that the plans presented at the most recent Tavantak event has been more mature and developed than the ones presented before.

### 8.As God is my witness...

A note by Vahid Rajabloo

### 9.We have to learn how to cope with our problems



A conversation with Atieh Mahdnia, who is physically challenged, nevertheless physical limitations did not prevent her from pushing ahead in order to make her talents flourish.

Atieh is actively engaged in various sports and art activities.

Following a surgery she underwent in 2014 which caused her to suffer a double disability as well as a paralysis from the chest all the way below, she studied «Translation and Interpretation» in the College of Applied Sciences of Raḡad and got her BA.

### 10.By waging campaigns, we are trying to acquaint more people with «My Ramp» application

A conversation with Mohammad Ali Firouzan - the manager of «My Ramp» applications - about the reason of initiating this application

According to what he says, «Once, during carrying out an event, when I noticed the absence of people with disabilities is due to the fact that the environment is neither suitable nor convenient, it struck to my mind to launch an application to inform people with disabilities

about convenient places which have been made.» Firouzan took the second place in the Tavantak event for presenting this application.

### 11.Dissecting a fact

A note by Alireza Gholikhani

### 12.One of our slogans is «Equal Opportunities for All»



A conversation with Nastaran Banijamali - the manager of the social responsibilities of «Hyperstar Market» complex

At the beginning of her work in the area of the social responsibilities of «Hyperstar Market» complex, Banijamali came up with the idea of recruiting people with disabilities as co-workers in order to provide them with equal opportunities, and she went about carrying out this idea by making the convenient and required preparations.

According to her, twenty people with various forms of disabilities have been working at different branches of Hyperstar so far.

### 13.A conversation with Ismail Shahryari - the correspondence instructor at Raḡad

A day in the class

A lot of people from different places and even border provinces attend the class

A conversation with Ismail Shahryary -Sharif university graduate of business management

He began working with the department of education in Raḡad in late 2020 and has been teaching four courses in the field of correspondence at the educational classes in Raḡad.

He sees online education's capacity to expand education across the country as one of its merits.



### 1. Editorial

### 2. The role Tavantak has in helping with the recognition of the needs of people with disabilities, and also in creating new jobs and businesses



A conversation with Shaahin Tabari - chairman of the board of directors of Chargoon Co. Being well aware of the role of technology in empowering people with disabilities and creating jobs for them, he held the Tavantak event at the institute in 2017 collaboratively with Raʁad Institute. In this conversation, Tabari talks about the features of the fourth event, which was held virtually because of the coronavirus pandemic.

### 3. All you need to know about Tavantak



A note by MohammadReza Dashti about the history of the ceremony of four Tavantak events

### 4. A conversation with Vahid Rajabloo

This year, Tavantak event served a higher purpose  
A conversation with Vahid Rajabloo, the judge of the

fourth Tavantak event

Rajabloo became acknowledged as an entrepreneur in the first Tavantak event which was held at Raʁad, and to which he attended with the Tavanito application. He was a judge at the fourth Tavantak event. He believes that it is much better to entrust the running of the next Tavantak events to people with disabilities who are working and active in the field of Information Technology.

### 5. How they initiated Radio Tavan, and why they did it



A conversation with Zahra Khanov - the Web Director of Raʁad and an expert in software Collaboratively with some friends, in 2017, Zahra Khanov initiated Radio Tavan. In the fourth Tavantak event, Khanov took the third place in the area of Social Responsibility. Her dream is for the website to begin earning money and to attract more visitors.

### 6. Conversing with the managing director of the fourth Tavantak event: barriers have been lifted and there's been a better chance of contribution

A conversation with Mostafa Lotfi - the managing director of the fourth Tavantak event held last year He was in charge of the event from the beginning to the end, and he managed to run the event in a combined form of online and physical attendance. According to Lotfi, the fact that this event was also held online, made the attendees more enthusiastic to take part in this event, a thing that was not possible in the preceding years due to the long distance and the venue not being suitable.

### 7. A conversation with Mohammad Hossein Mohseni The need for making a permanent Tavantak secretariat

A conversation with Mohammad Hossein Mohseni, MA holder in software