

توان یاب

سال بیستم شماره ۸۴-۸۳
(بهار و تابستان ۱۴۰۱)

۲	سرمقاله
۳	پساکرونا
۸	چگونه هنر همزیستی با کرونا را بیاموزیم؟ در گفت‌وگو با مدیر آموزش رعد
۱۱	فراز و فرود راه‌اندازی کلاس‌های حضوری در رعد مدیر عامل شرکت همرو
۱۴	شیوع کرونا لزوم استفاده از تکنولوژی را چند برابر کرد آرش برهمند
۱۸	متاورس ضد محدودیت و تبعیض است عاطفه پازدار، مدرس رعد
۲۲	از کارآموزی تا استادی یک روز در کلاس
۲۵	زمزمه
۲۶	معرفی کلاس ارتباط موثر
۲۸	با کارآموزان در کلاس‌های مجازی... یک زندگی
۳۰	وفاق و همدلی رمز ادامه زندگی یک چهره
۳۳	از همان روزهای اول، شروع به جنگیدن برای بقا کردم دلنوشته
۳۶	کفش‌های ما آب‌نباتی بود سازمان مردم نهاد
۳۸	۸۴ پروژه در سطح کشور داریم مشاهیر دارای معلولیت
۴۲	نوابغ دنیای اوتیسم سلامت
۴۴	گرم‌زدگی
۴۵	تاثیر ورزش در دوران کرونا و پساکرونا
۴۶	معرفی کتاب
۴۷	در رعد چه خبر؟



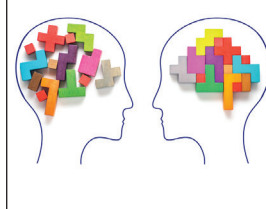
صاحب امتیاز:
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد
مدیر مسئول:
دکتر قاسم صالح‌خو
سر دبیر:
دکتر مریم رسولیان
شورای سیاست‌گذاری:



صدیقه اکبری، محمود توسلی،
دکتر محمد کمالی، دکتر مجید
میرخانی، دکتر نرگس شفاوردی،
دکتر مجتبی کامیاب، لیلا انگوتی،
محمد رضا 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

کرونا بیش‌تر از زمانی که انتظارش را داشتیم طول کشید و به پیش‌بینی‌ها از آغاز تاکنون دست رد زد. این‌که این بیماری با شروع فصل گرما فروکش می‌کند، این‌که فراگیری جمعی به کاهش ابتلا می‌انجامد، این‌که کودکان و جوانان مصون از ابتلا هستند و بسیاری از پیش‌بینی‌های دیگر که قطعیت‌شان را از دست دادند.

کرونا با وجود تزریق واکسن‌های مهم و موثر که در کاهش مرگ و میر نقش اساسی ایفا کرد، هنوز زنده است و هر روز جان‌هایی را می‌گیرد. با همه این‌ها به نظر می‌رسد ترس از کرونا در میان بسیاری از مردم از بین رفته و شاهد آن، گردهمایی‌های فراوان به بهانه‌های مختلف است؛ اجتماعاتی که در آن‌ها ماسک زنها را در اقلیت کامل می‌بینیم. طولانی شدن اپیدمی و البته فروکش کردن میزان مرگ و میر، باعث برگشتن مردم به زندگی عادی شده و کم‌تر کسی منتظر است تا این اپیدمی کاملاً متوقف شود تا زندگی به روال معمول باز گردد. اما، کرونا چه کاملاً از بین برود و چه با تغییر در سوبیه‌هایش در حداقل‌هایی به حیاتش ادامه دهد، باعث تغییراتی ماندگار در رفتارهای روزمره بسیاری از ما شده است؛ تغییراتی که گاه کوتاه مدت و گاه ماندنی‌تر هستند.

یکی از این رفتارهای ماندنی‌تر در بعضی از افراد، وسواس است. حساسیت بالا و رفتارهای وسواسی در بسیاری از افراد از قبل زمینه‌داشته ولی نگرانی از ابتلا به کرونا بر شدت آن افزوده است. البته، از آن‌جا که مدت زمان مصونیت از ابتلا به ویروس پس از مبتلا شدن به آن یا تزریق واکسن مشخص نیست، هنوز هم رعایت فاصله فیزیکی و اجتماعی و استفاده از ماسک برای جلوگیری از شیوع ویروس باید همچنان ادامه داشته باشد ولی به نظر می‌رسد رعایت‌ها و ممانعت‌ها در عده‌ای از حد ضروری در این اپیدمی خارج شده و به غلبه جدی محدودیت‌ها بر زندگی و ارتباطات جایشان مبدل شده است. همه اینها از عوارض اپیدمی ویروسی است که با بهداشت فردی و اجتماعی در ارتباط است و نیاز به دقت‌های علمی و کارشناسی دارد. باشد که با گذر از این بیماری فراگیر، عوارض ناشی از آن را هم پشت سر گذاریم.



دوران پساکرونا

نازنین رحیم زاده

تعریف دوران پساکرونا

دوران پساکرونا دوران رشد و تعالی پس از استرس و اضطراب خواهد بود و نتیجه‌ای است که انسان در طول تاریخ و پس از عبور از بحران‌ها، تجربه کرده‌است. دوران پساکرونا دورانی است که چه بخواهیم چه نخواهیم طبق موج جدید باید گام برداریم، زیرا سلامت روان و جسم ما تابع وضعیت جدید است. امروزه باید به جهان پس‌کرونا توجه کنیم. در این دوران سلامت مردم جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده‌است. همه فکر می‌کردیم به دلیل پیشرفت علم و دانش، علم پزشکی، بخش بهداشت و اقداماتی که در این زمینه صورت گرفته، دوران بیماری‌های مسری، عفونی و اپیدمی دیگر تمام شده‌است. مردم تصور می‌کردند که چنین بیماری‌هایی برای قرن‌های پیش بوده و چون بشر به رشد و تعالی رسیده و توجه به بهداشت عمومی گسترش داشته، به بیماری‌های مسری مبتلا نمی‌شویم.

آشنایی با اصطلاحات اندمی، اپیدمی و پاندمی

آندمی: تهدید دائمی

یک بیماری که به طور منظم در مناطق خاصی رخ می‌دهد، آندمی نامیده می‌شود. زمانی که یک بیماری آندمی می‌شود، تعداد افرادی که بیمار می‌شوند، در طول زمان نسبتاً ثابت می‌ماند، تعداد مبتلایان بیش از دیگر مناطق است، اما با گذشت

ویروس کرونا در اواخر سال ۲۰۱۹ در بعضی از شهرهای چین برای اولین بار در انسان یافت شد. ظاهراً این ویروس از خفاش‌ها به بدن جانور دیگری نام مورچه خوار پولک دار (پانگولین) وارد و از این طریق به انسان منتقل می‌شود. در ۸۰ درصد موارد علائم بیماری خفیف هستند، (تب و سرفه خفیف) اما در ۲۰ درصد موارد با تنگی نفس یا بیماری تنفسی حاد و شدید همراه است که در بعضی موارد به مرگ منجر می‌شود. اکنون با کاهش شیوع ویروس کرونا، باید به این نکته توجه کنیم که در دوران پساکرونا (دوران پس از پایان پاندمی کرونا) چگونه باید زندگی کنیم و چه تغییری در زندگی خود ایجاد نماییم.



زمان افزایش نمی‌یابد. در طول یک دوره زمانی مشخص، افراد به طور مکرر به این بیماری مبتلا می‌شوند؛ مثال معمول آن مالاریاست که سالانه بیش از ۳۰۰ میلیون نفر را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و بیشتر موارد ابتلا در مناطق استوایی است.

اپیدمی: تنها در یک منطقه

گسترش یک بیماری زمانی اپیدمی نامیده می‌شود که با فراوانی غیرعادی در یک منطقه خاص و برای مدت محدودی رخ دهد. هنگامی که موارد یک بیماری از سطح نرمال (آندمیک) بالاتر رود، به آن اپیدمی می‌گویند. پیک اپیدمی زمانی رخ می‌دهد که میزان واگیری یک پاتوژن تغییر کند، یک ویروس جهش یابد و مسری‌تر شود. این اپیدمی‌ها زمانی رخ می‌دهند که یک بیماری به تازگی وارد یک منطقه خاص شده باشد؛ مثال آن آبله است که در قرن شانزدهم میلادی از طریق اروپایی‌ها به قاره آمریکا رفت.

پاندمی: شیوع در سراسر جهان

اگر یک بیماری در همه کشورهای و قاره‌ها گسترش یابد، کارشناسان آن را یک بیماری همه‌گیر می‌دانند؛ این بدان معناست که بیش از همه، مهار موفقیت‌آمیز این بیماری به همکاری بین دستگاه‌های بهداشتی کشورهای مختلف بستگی پیدا می‌کند. مثال آن پاندمی آنفلانزای ۱۹۱۸ میلادی است که به آنفلانزای اسپانیایی معروف است و تلفات ۲۵ تا ۵۰ میلیون نفری به جا گذاشت.

تحولات دوران پسا کرونا

دوران پسا کرونا تغییرات بسیاری را در زندگی مردم جهان به وجود آورده که این تغییرات را از جنبه‌های مختلف می‌توان بررسی کرد.

پیامدهای اجتماعی در دوران پسا کرونا

امروزه جهان با بحرانی بی‌سابقه به دلیل شیوع ویروس کرونا مواجه شده که گریبان حوزه‌های مختلف، نه تنها دولت، صنعت و درمان، بلکه همه بخش‌های جامعه را گرفته است. ویروس

کرونا علاوه بر اختلال در کار بازارها و داغدار کردن بسیاری از خانواده‌ها، باعث تحولات ناخوشایند سیاسی، اقتصادی و اجتماعی شده است که در این میان مدیران اجتماعی نقش بسیار مهمی برای برنامه‌ریزی در راستای کاهش اثرات مخرب اجتماعی ویروس کرونا در دوران پسا کرونا خواهند داشت. پس از گذراندن پیک کرونا دچار معضلات نوظهور اجتماعی خواهیم شد. شوک پس از بحران بسیار خطرناک‌تر از خود بحران خواهد بود. به مردم باید آموزش داد که به این شوک دچار نشوند. مردم باید سعی کنند اوقات خود را غنی کنند. در این دوران روابط انسان‌ها و ارتباطات در فضایی مجازی شکل دیگری خواهد داشت و جامعه انسجام خود را از دست خواهد داد. باید سعی کنیم تاب‌آوری خود را افزایش دهیم و برای رسیدن به این هدف به سازگاری و انعطاف‌پذیری احتیاج داریم. نقاط مثبت زندگی را باید برجسته کرد. این امر در بحران‌های اجتماعی افراد را به جای قربانی، به یک عضو فعال تبدیل می‌کند، آنها را به حمایت از دیگران و می‌دارد و آسیب‌های یک بحران را کم‌رنگ می‌کند. در تاب‌آوری، تفکر مثبت و خوش‌بینی هم مطرح است. برای زندگی هدف و معنا وجود دارد. در زمان مقابله با بحران‌ها مردم ارزش فداکاری را بیشتر درک می‌کنند، این موضوع به افراد کمک می‌کند و میزان قدرت جامعه را در کنترل وضعیت پس از بحران افزایش می‌دهد. کسب مهارت تاب‌آوری، مزایای بسیار دارد. امروزه نیازمند فراگیری مهارت‌هایی برای دوران پسا کرونا هستیم و باید به فکر مدیریت پسا کرونا باشیم.

تغییر فرهنگ زندگی فردی و اجتماعی مردم بعد از دوران کرونا فرهنگ به مجموعه آداب و سنن گفته می‌شود که از پیشینیان به ما رسیده است. تغییرات فرهنگی به مرور زمان اتفاق می‌افتد. کرونا اثرات زیادی بر فرهنگ مادی داشته، به عنوان مثال شیوع این ویروس بر فرهنگ غذایی ما تاثیر گذار بوده؛ به طوری که ما در مصرف مواد غذایی محدودیت‌هایی در نظر گرفتیم و از غذاهایی استفاده نمی‌کنیم که احتمال آلودگی داشته باشند. در خرید مایحتاج زندگی؛ مثل خوراک و پوشاک هم بیشتر صرفه‌جویی می‌کنیم.

آسیب‌های فردی دوران پس از کرونا

انزوای فردی و قرنطینه، افزایش مصرف و گرایش به رسانه‌های سرگرم‌کننده مجازی و ویدئویی در دوران کرونا بسیار تشدید شده است؛ به طوری که ماندن کودک در خانه، حضور از راه دور و مجازی در مدرسه و دور کاری ادارات، علاوه بر افزایش مصرف اینترنت، با افزایش استفاده از ویدئو و بازی همراه بوده است که باعث تغییرات آشکاری در زندگی مردم شده است. در دوران پس از همه‌گیری ویروس کرونا افراد با روشی متفاوت‌تر از قبل، زندگی، کار و مسافرت می‌کنند و فعالیت‌های روزمره آنها مانند؛ زمان غذا خوردن و نحوه برقراری ارتباط با اعضای خانواده، دچار تغییرات اساسی شده است. افراد در این دوران به اختلالاتی مثل؛ وسواس، پارانوایا (بدگمانی و سوء ظن) و افسردگی دچار می‌شوند که زندگی روزمره آنها را با چالش مواجه می‌کند.





چالش‌های نهاد خانواده پس از دوران کرونا

اختلال و سواس به همراه تنش‌های خانوادگی، اضطراب و افسردگی افزایش گسترده‌ای پیدا کرده و سواس شست و شو در میان مردم گسترش بسیاری داشته است. روابط خانوادگی عده‌ای از خانواده‌ها به دلیل گردهمایی‌ها و دیدارها بهتر و بیشتر شده‌است، پدران وقت بیشتری برای خانواده گذاشته، فرزندان زمان بیشتری در منزل حضور دارند و اعضای خانواده از حضور هم بیشتر استفاده می‌کنند. فرهنگ کتاب‌خوانی و ارتباطات از طریق فضای مجازی بیشتر از گذشته شده و عده‌ای معتقدند که ارتباطات اینترنتی، وضعیت بهتری را نسبت به ارتباطات رسمی و اجباری برای آنها ایجاد کرده‌است و از ارتباطات تکلیفی و وظیفه‌ای، کاسته شده‌است. وقتی از چالش‌های خانواده در دوران پسا کرونا صحبت می‌کنیم به دنبال یک نگاه واقعی در فرهنگ ایرانی هستیم. این چالش‌ها به دو بخش چالش‌های درون خانوادگی و چالش‌های خانواده‌ها با نظام‌های پیرامونی از جمله آموزش و پرورش تفسیم می‌شود. گسست‌های بین نسلی و چالش‌های بین والدین به عنوان نسل قدیمی و فرزندان به عنوان نسل جدید که یک گسل اجتماعی را به وجود آورده، بیشتر خواهد شد.

روش‌های آموزشی در دوران پسا کرونا

رویکرد آموزش ترکیبی و کلاس درس مجازی، نمونه‌های رایج از روش‌های آموزشی مبتنی بر فناوری است.

آموزش ترکیبی

آموزش ترکیبی به معنای هر نوع ترکیب آموزش حضوری با آموزش غیرحضوری مبتنی بر فناوری در زمانی فراتر از زمان درس است. این روش ضمن بهره‌مندی از مزایای آموزش مبتنی بر اینترنت نظیر انعطاف‌پذیری در زمان و مکان، از امتیازات منحصر به فرد آموزش حضوری، همچون ارتباط چهره به چهره معلم و شاگرد نیز بهره می‌جوید.

کلاس درس معکوس یا وارونه

کلاس درس معکوس یا وارونه یکی از روش‌های آموزشی ترکیبی است؛ در این روش محتوای درس به شکل الکترونیکی تولید می‌شود و قبل از کلاس درس از طریق بسترهای مجازی در اختیار فراگیران قرار می‌گیرد. فراگیران پس از دریافت محتوای درس، در کلاس درس حاضر می‌شوند و در باب محورهای درس بحث، گفت‌وگو و تمرین می‌کنند.





می‌کنند. ما شاهد اثرات منفی قرنطینه بر اقتصاد جهانی بوده‌ایم، اما صحیح نیست که بگوییم کل اقتصاد به شکل منفی متاثر شده است. بخش‌هایی وجود دارند که با شیب تندی رشد کرده‌اند؛ مثلاً در بخش سرگرمی‌های خانگی بسیاری از مصرف‌کنندگان رفتارشان را تغییر داده‌اند و تقاضا برای خرید سیستم‌های سرگرمی خانگی افزایش یافته است، اما بخش‌هایی مانند؛ سفر، گردشگری، هتل‌ها، رستوران‌ها و مانند آنها وجود دارند که بحران کرونا روی فعالیت آنها تاثیر منفی داشته است و صاحبان این مشاغل مجبور شده‌اند مدل‌های تجاری خود را تغییر دهند.

این بیماری همه را تغییر خواهد داد و البته تغییر در جهت مثبت، زیرا اکنون اگر به آینده نگاه کنیم شاهد فرصت‌های زیادی خواهیم بود و می‌توانیم بسیاری از کارها را با تکنولوژی‌های امروزی انجام دهیم. به نظر می‌رسد مردم در آینده خواهند فهمید که چیزهای زیادی وجود دارد که با روش‌های ساده می‌توانند به آنها دسترسی داشته باشند.

تغییرات شغلی در دوران پس از دوران کرونا

مجمع جهانی اقتصاد در یک گزارش آینده‌نگرانه به پیش‌بینی ساختار شغلی در پساکرونا پرداخته و مشاغل و مهارت‌های آینده را ترسیم و سرعت تغییرات آنها را بر اساس نظرسنجی رهبران کسب و کار سنجیده است. در این گزارش به پنج نکته اساسی از این تغییرات پرداخته شده است.

اول اینکه، نیروی کار سریع‌تر از حد انتظار به سمت اتوماسیون پیش می‌رود و طبق تحقیقات در ۵ سال آینده، ۸۵ میلیون شغل از بین می‌رود و حدود ۴۳ درصد مشاغل به دلیل توسعه فناوری قصد دارند نیروی کار خود را کاهش دهند.

دوم اینکه، با انقلاب رباط‌ها، ۹۷ میلیون شغل جدید ایجاد خواهد شد و با تحول در اقتصاد بازارهای کار، نقش‌های جدیدی در زمینه هوش مصنوعی و مشاغل تولید محتوا مانند؛ مدیریت رسانه‌های اجتماعی و نوشتن محتوا ظاهر می‌شود.

سوم اینکه، در سال ۲۰۲۵ تفکر تحلیلی، خلاقیت و انعطاف‌پذیری از جمله مهارت‌های پرطرفدار است. از نظر کارفرمایان نظر انتقادی تجزیه و تحلیل و حل مساله در سال‌های آینده از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود.

راهکارهای ارتقای سلامت روان جامعه پس از دوران کرونا

در دوران پساکرونا با افرادی مواجه می‌شویم که ماه‌ها یا سال‌ها به مراقبت و نظارت نیاز دارند. در بحران کرونا سلامت روان کامل افراد را در اجتماع نداریم. با انسان‌های به هم ریخته مواجه هستیم که از وضعیت عادی خارج شده و در حال تجربه نشانه‌ها و علائم اختلالات روانی هستند. باید بدانیم که در وضعیت فعلی چه باید کرد تا ساختار روانی افراد جامعه التیام پیدا کرده و علائم و نشانه‌های این بحران و اختلالات روان‌پزشکی در بین افراد کاهش پیدا کند. باید سعی کنیم از وضعیت آگاه باشیم و بر روی برنامه‌های تفریحی، ورزش، پیاده‌روی، تعاملات عاطفی و افزایش معنویات بیشتر تمرکز کنیم.

زندگی پساکرونا و تولید

امروزه در کنار سلامت مردم که اصل اول در جامعه است، تولید یک اصل است. نمی‌توانیم تولید را در کشور تعطیل کنیم. نمی‌توانیم تولید و توزیع مواد غذایی و بهداشتی یا مغازه و فروشگاه‌ها را در کشور تعطیل کنیم. نمی‌شود نیازهای عمومی مردم از جمله آب، برق، گاز و حمل و نقل را تعطیل کنیم.

زندگی پس از دوران کرونا تغییر کرده است. تغییر سبک ارتباطات فرهنگی و اقتصادی مهم‌ترین آثار و نتایج دوران گذر از بحران کرونا محسوب می‌شود. از دستاوردهای مهم دوران پساکرونا می‌توان به استفاده از تکنولوژی‌های جدید اشاره کرد که موجب کاهش تردد و آلودگی‌ها می‌شود.

در حال حاضر همایش‌ها، سخنرانی‌ها، کارگاه‌ها و جلسات به صورت آنلاین برگزار می‌شود و در دوران پساکرونا اقتصاد، فرهنگ و ارتباطات تغییر می‌کند و شباهتی به دوران پیش از کرونا ندارد. در دوران پساکرونا زندگی مردم هوشمند خواهد بود.

تجارت پس از کرونا

چشم انداز قرنطینه در بسیاری از کشورها ممکن است تاریک به نظر برسد، اما برای همه این طور نیست. شرکت‌هایی که در حوزه الکترونیک کار می‌کنند، فرصت‌هایی جدید خلق



مدیریت منابع انسانی بعد از بحران کرونا

از آنجا که مدیریت بحران از اهمیت خاصی برخوردار است، یکی از ملزومات اصلی در مدیریت بحران، ایجاد آمادگی و توانمندی در مدیریت بحران است. شیوع ویروس کرونا بحرانی همه‌گیر است که باعث توقف چرخ‌های صنعت شد و مسلمانا رویکردهای سازمانی بعد از آن باید تغییرکنند. در این میان بیشترین آسیب متوجه نیروی انسانی است که نقش منابع انسانی را در مقابله با این آسیب برجسته‌تر کرد.

افراد دارای معلولیت در دوران پسا کرونا

در دوران پسا کرونا باید جهانی بهتر، فراگیر، دسترس‌پذیر و پایدار را برای افراد دارای معلولیت بسازیم. این موارد به ما یادآوری می‌کنند که این گروه از جامعه نیز مانند دیگر گروه‌های جامعه و حتی بیشتر از آنها، در معرض آسیب قرار گرفته‌اند. افزایش مشکلات این افراد در دوران شیوع بیماری کرونا مسوولیت آحاد جامعه را در مقابل این گروه یادآوری می‌کند.

سیاست‌گذاری اجتماعی در حوزه افراد دارای معلولیت در دوران پسا کرونا باید به گونه‌ای باشد که ضمن تحکیم و تقویت سیاست‌های کارآمد موجود در این حوزه، همه دستگاه‌ها، قوانینی را در زمینه هم‌سویی و هم‌افزایی هر چه بیشتر تصویب کنند و همچنین با ایجاد عزم ملی برای احقاق حقوق افراد دارای معلولیت، مسوولیت اجتماعی شهروندان را در برابر آنها یادآوری کنند. در دوران پسا کرونا باید به مواردی مانند؛ گسترش حمایت‌های قانونی از این افراد، زمینه‌سازی برای ایجاد اشتغال پایا و پویا، استقلال اقتصادی و رفاه هر بیشتر این گروه، برخورداری از نظام تامین اجتماعی، بیمه‌های مکمل درمان و مواردی از این دست توجه شود. دوران پسا کرونا دورانی است که باید با عقل‌گرایی بیشتری زندگی کنیم و سعی کنیم، تغییراتی را در روش زندگی خود به وجود آورده و مدیریت زندگی را در دوران پسا کرونا یاد گرفته و تمرین کنیم.

چهارم اینکه، رقابتی‌ترین مشاغل بر روی ارتقای مهارت‌های کارگران خود تمرکز خواهند کرد و تقریباً نیمی از کارگران که در نقش خود باقی خواهند ماند، برای مهارت‌های خود به آموزش نیاز دارند.

پنجم اینکه، دورکاری همچنان ماندگار خواهد بود و حدود ۸۴ درصد کارفرمایان قرار است به سرعت فرایندهای کاری را به سمت دیجیتالی شدن پیش ببرند.

وضعیت و مدیریت شهری در دوران پسا کرونا

ما در تاریخ تحولات شهری واژه‌هایی مشابه پسا کرونا داریم که به دوره‌ای پس از دوره‌ای دیگر اشاره می‌کند؛ مانند پسا نوگرایی یا حتی، پسا پسا نوگرایی. این واژه به دورانی باز می‌گردد که تسلط نگاه مدرن در معماری و شهرسازی با اتفاقاتی که در دنیا در جریان بوده، سبب تغییراتی در اداره شهرها که تا حدودی با پیش از آن متفاوت بود، شد. دوره مدرن و پسامدرن در ادبیات و شهرسازی تعریف کاملاً روشنی دارد که با مطالعه کتب اندیشمندان درک می‌شود، اما در مورد پسا کرونا تجربه‌ای در دست نیست. قاندا باید راه‌هایی که تا قبل از شیوع ویروس کرونا در حوزه شهری و شهرسازی طی شده‌است، بررسی و مشخص شود، چون ممکن است در برخی اقدامات به تجدیدنظر نیاز باشد.

معمولاً وقوع هر حادثه‌ای در کنار تبعات منفی آن تجربیاتی را نیز به همراه دارد. چنانچه یک مدیر شهری قصد داشته باشد از این تجربیات استفاده مناسب کند، قطعاً باید نسبت به ساختارها و فرایندهای موجود تجدیدنظر کند تا بتواند پایه‌های حیات شهری را که بر آنها نظارت دارد را از گذشته محکم‌تر کند. در دوران پسا کرونا احتمالاً در برخی از زمینه‌های شهری و شهرسازی، نیازمند تجدیدنظر هستیم. باید روش‌های برنامه‌ریزی، طراحی و روش‌های تحلیل مسائل شهری را بازنگری و برخی روش‌ها را به دلیل آسیب‌زا بودن را متوقف کنیم؛ در این صورت امکان دارد به سمت روش‌هایی برویم که تاکنون از آنها اطلاع نداشتیم.



هنر همزیستی با پسا کرونا

را بیاوزیم؟

خبرگزاری ایمن
www.imna.ir

انقراض مشاغل و فعالیت‌های سنتی

نظرسنجی مؤسسه بین‌المللی «گالوپ» که در نیمه دوم سال ۲۰۲۰ میلادی در ۱۱۶ کشور جهان انجام شد، نشان می‌دهد که همه‌گیری گسترده بیماری کرونا و تعطیلی‌های وسیع به علت موج‌های پی‌درپی این بیماری و آمار بالای مرگ‌ومیرها، بر زندگی هر چهار نفر از پنج نفر در این کشورها تأثیر گذاشته است. ۴۵ درصد جمعیت جهان معتقدند که کرونا تأثیر بسیاری زیادی بر زندگی آن‌ها گذاشته و ۳۵ درصد، این تأثیر را متوسط می‌دانند و تنها ۱۹ درصد اظهار کردند که این بیماری بر زندگی آن‌ها تأثیرگذار نبوده است و حدود یک درصد افراد نیز در مورد کرونا چیزی نشنیده بودند.

به نظر می‌رسد با توجه به جهان‌گیری این بیماری و درگیر کردن تمام اقشار جامعه، این موضوع دارای ابعاد گسترده غیرقابل تصویری باشد. شیوع کرونا باعث رنسانس اجتماعی و صنعتی در گستره وسیعی خواهد شد. بسیاری از مشاغل و فعالیت‌های سنتی، رفتارهای اجتماعی، رفتارهای سلامتی و حتی آداب و رسوم سنتی نیز متحول و حتی در برخی از موارد منقرض خواهد شد؛ بنابراین در نهایت باید منتظر تحولات بزرگ باشیم.

افراد موفق در بحران‌ها و شرایط دشوار سبک زندگی بشر پس از بحران کرونا ممکن است دچار تغییرات کلی شود و افراد معمولاً خود را با شرایط پیش آمده وفق می‌دهند. بشر همواره با شرایط پیش آمده خود را وفق می‌دهد و در شرایط حاد، بحران‌ها آزردهنده هستند. مطالعات نشان داده بیماری‌های

پس از همه‌گیری بیماری کرونا در جهان با وجود محدودیت‌ها، قرنطینه، غم از دست دادن عزیزان و استرس، بشر با شرایطی روبه‌رو شد که تا قبل از آن هیچ‌گونه آمادگی برای آن نداشت. با توجه به تغییرات گسترده این ویروس، در حال حاضر هم‌زیستی با بیماری کرونا، به یکی از معضلات اصلی تبدیل شده است. به گزارش خبرنگار ایمن، در مدت شیوع بیماری کرونا، شاهد رفتارهای متفاوت و گاه متناقضی از سوی افراد بودیم. گاه مردم توصیه‌های بهداشتی را جدی می‌پنداشتند و بیش‌ازپیش نسبت به این موضوع حساسیت نشان می‌دادند و گاه بی‌توجهی می‌کردند و به مسافرت‌ها و کسب‌وکارهای خود می‌پرداختند.

با شناسایی نوع رفتارها و دلایل رفتاری، می‌توان استراتژی‌های مناسبی برای هدایت بهتر مردم به شیوه‌های مناسب‌تر رفتاری اندیشید که این امر می‌تواند تا حدودی از میزان پیامدهای کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت کرونا کاهش دهد.

بیماری و مرگ، تنها اثرات ظاهری و قابل مشاهده کرونا است؛ در صورتی که تعطیلی مراکز آموزشی و غیرآموزشی، متوقف شدن فعالیت‌های اقتصادی، قرنطینه، محدودیت در سفرها، بسته‌شدن شرکت‌های کوچک و بزرگ، صدمه به بخش واردات و صادرات، هزینه‌های سرسام‌آور درمان و صدمات روانی، تأثیرات زیادی در جامعه دارد که شاید جبران آن‌ها بسیار زمان‌بر و گاه غیرقابل جبران باشد.

تأثیرات پاندمی کرونا در پاره‌ای جهات، مشابه سایر بلاهای طبیعی مانند زلزله و دارای پیامدهای انسانی، اقتصادی و اجتماعی مشابهی است؛ اما با توجه به سطح تأثیر کرونا بر معیشت، اشتغال، اقتصاد و زیرساخت‌های جامعه، قطعاً تأثیرات بسیار وخیم‌تری نسبت به مخاطره‌ای نظیر زلزله دارد.



گرفت.

همزیستی با کرونا نیازمند پذیرش واقعیت

مهدی عسکری پور، روان‌شناس و مدرس دانشگاه، می‌گوید: شماری از کشورها با شیوع کرونا در جهان موضوع همزیستی با کرونا را مطرح کرده و طرح‌ها و سمینارهای متعددی را در زمینه ضرورت همزیستی بشر با این ویروس، تأثیرات این همه‌گیری در سال‌های آینده و تغییرات سبک زندگی برگزار کردند.

وی افزود: برخی دانشمندان نیز از واژه مسالمت‌آمیز برای زندگی با کرونا استفاده کردند. مطابق با نظریات متخصصان این حوزه نتیجه‌گیری شد که این ویروس همانند ویروس آنفلوآنزا و سرماخوردگی قابل کنترل نیست و مانند سرخک و سرخجه و فلج اطفال ریشه‌کن نخواهد شد؛ بنابراین برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌گذاری‌ها با این فرضیه طراحی شده و با کمک متخصصان حوزه بهداشت و درمان تمرکز بر راهکارهای جلوگیری از شیوع بیماری، معالجه و درمان و چگونگی ادامه زندگی با کرونا قرار گرفت.

این روان‌شناس ادامه می‌دهد: پذیرش این واقعیت که یک بیماری همواره با بشر زندگی می‌کند، دشوار است و رعایت اصول و ضوابط بهداشتی، استفاده از ماسک و الکل و دستکش، اضطراب و ترس ناشی از بیماری در درازمدت خسته‌کننده و پذیرش این مسئله را دشوار خواهد کرد؛ بنابراین برای همزیستی با کرونا در مرحله نخست باید این واقعیت را پذیرفت که این ویروس فعلاً با بشر زندگی می‌کند. شبهنم مقتدری، روان‌درمانگر و عضو سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره، اظهار کرد: یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب‌آوری روانی، پذیرش واقعیت است. پذیرش واقعیت به معنابخشی پدیده نیز کمک شایانی می‌کند؛ بنابراین می‌توان گفت با پذیرش واقعیت، معناداری به واقعیت و افزایش تاب‌آوری روانی همزیستی مؤثر با کرونا نیز اتفاق می‌افتد.

وی درخصوص چگونگی معنابخشی به رویدادها، افزود: با

مسری در هر دهه‌ای از زمان که شیوع پیدا کردند، پس از مدتی در زمینه علوم پزشکی و زیست‌شناسی، تغییراتی رخ می‌دهد که می‌تواند ثمراتی برای ارتقای زندگی و تمدن بشر داشته باشند.

در همه این بحران‌ها و شرایط دشواری که اتفاق افتاده، افرادی موفق هستند که با به‌کارگیری تجارب گذشته، واقع‌نگر بودن، شناخت کافی و با کنار گذاشتن صفات اخلاقی نادرست، زندگی درحال، به‌کارگیری استعدادها و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شرایط دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شرایط، هدفمندی و داشتن مهارت‌های زندگی و برخورداری از حمایت‌های اجتماعی گسترده می‌توانند از سلامت روحی و جسمی بهتری برخوردار باشند.

دوران پساکرونا

گرچه دوران پساکرونا باعث ایجاد آسیب‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی از قبیل، جرم، فقر و بیکاری و آثار دیگری می‌شود اما می‌تواند افراد را در رسیدن به آگاهی و اهداف بلندمدت و رسیدن به مرز تعادل کمک کند تا بتوانند با عبور از بحران‌ها و نگرانی‌ها، به زندگی باثبات‌تر و مسالمت‌آمیزی در کنار اعضای خانواده و افراد جامعه برسند. دوران پساکرونا یا دوران زندگی با کرونا دورانی است که باید با عقل‌گرایی بیشتر زندگی کنیم و یاد بگیریم در این دوران تغییراتی در روش زندگی و کاری به وجود آوریم و به سمتی حرکت کنیم که در حوزه آموزش و پژوهش و درمان، مدیریت زندگی با کرونا را یاد بگیریم و تمرین کنیم.

تغییر سبک ارتباطات، فرهنگ و اقتصاد از مهم‌ترین آثار و نتایج دوران گذر از بحران کرونا محسوب می‌شود. برخی از آسیب‌های روانی همچون وسواس و اضطراب نیز در جهان پساکرونا بروز می‌کند و در دوران کرونا سبک زندگی خاصی را تجربه کردیم، از نظر بهداشتی و تکنولوژی با برخی آموزش‌های جدید آشنا شدیم و امکاناتی در اختیار ما قرار





صرفه‌جویی در وقت است. همچنین کاهش هزینه‌های غیرضروری در زندگی، کاهش مصرف‌گرایی در پوشاک، مجاهدت و صفاپذیری کادر درمانی، خرید اینترنتی اقلام ضروری زندگی، ارتقای مراقبت‌های عمومی در جامعه، مشارکت در فعالیت‌های جهادی خودجوش، به تعویق انداختن مطالبات، ورزش در منزل، ارتقای سطح بهداشت فردی، دست‌گیری از ضعف، بخشیدن اجاره املاک، تدریس و تحصیل از طریق فضای مجازی، توجه بیشتر به رعایت بهداشت فردی، توجه به سالمندان و ایثار و ترجیح دیگران بر خود از سایر تأثیرات مثبت کرونا بر زندگی بوده است.

اتفاق دیگری که در مدت قرنطینه رخ داد، سرویس‌دهی اکثر کتابخانه‌های دنیا به علاقه‌مندان سراسر جهان به صورت اینترنتی بود. اتفاقی که می‌تواند پایدار و طولانی‌مدت باشد. البته در گذشته تعدادی از کتابخانه‌ها سرویس‌دهی آنلاین داشتند اما انتظار می‌رود که از این به بعد بیشتر کتابخانه‌ها، به‌ویژه کتابخانه‌های وابسته به دانشگاه‌ها چنین خدماتی ارائه دهند.

تأثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی

تأثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی شامل؛ کم‌رنگ شدن صله رحم و کاهش رفت و آمدهای فامیلی، سیطره بیش از پیش فضای مجازی بر زندگی، تعطیلی مراکز مذهبی و فرهنگی همچون مساجد، تئاتر، سینما و ورزشگاه‌ها، احتکار مایحتاج ضروری توسط برخی خانواده‌ها، سفر نرفتن، افزایش اختلافات خانوادگی و زناشویی می‌شود. بیش از ۷۲ درصد از جمعیت دانش‌آموزی دنیا تحت تأثیر پیامدهای ویروس کرونا قرار گرفتند. بیشتر مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل شدند، بیشتر کلاس‌ها و امتحانات حضوری لغو شدند و دسترسی دانشجویان به کتابخانه غیرممکن شد. بیشتر والدین مجبور به آموزش کودکان در خانه شدند. بنا به گفته مدیر مؤسسه آموزشی ناتینگهام در بریتانیا، خیلی ناگهانی وارد یک دوره آزمایشی تحصیل کودکان در خانه و به‌صورت آنلاین شدیم. از طرفی کارشناسان آموزش و پرورش معتقدند که روش آموزش آنلاین برای دانش‌آموزان کوچک موفقیت‌آمیز نیست و موفقیت آن‌ها وابسته به مقدار وقتی است که والدین در خانه برای آن‌ها می‌گذارند؛ اما این روش آموزش برای دانشجویان مشکل خاصی ایجاد نکرده و آن‌ها توانستند از وقت آموزشی خود مؤثرتر استفاده کنند. حتی در این مدت بسیاری از سیستم‌های دانشگاهی، تعداد زیادی دانشجو از سراسر دنیا پذیرفته‌اند که قرار است به‌صورت آنلاین تحصیل خود را آغاز کنند.

آسیب به برخی مشاغل، اجبار به ماندن در خانه، گوش دادن مدام به اخبار همه‌گیری کرونا که منجر به کسالت، اضطراب، نگرانی و افزایش بیماری‌های جسمی و روحی نظیر افسردگی، اضطراب، ترس، نفس و افزایش ضربان قلب نیز از سایر تأثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی هستند.

انتخاب هدف و رسالت می‌توان به رویدادها و به طور کل زندگی معنا بخشید. این معنا بخشی به وقایع و رویدادها سبب پذیرش حقایق شده و می‌تواند بحران‌های متعدد زندگی همچون شیوع کرونا یا همزیستی با این ویروس را نیز به فرصت تبدیل کرده و نگاه رشد را جایگزین رشد در دوران کرونا و پساکرونا کرد. این عضو سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ادامه داد: به عنوان مثال، با آغاز شیوع کرونا که امکان حضور در ادارات، مدارس یا دانشگاه‌ها وجود نداشت و بخش اعظمی از گروه‌ها با بهره‌گیری از خلاقیت در فضای مجازی به حرف و مشاغل تخصصی ادامه دادند.

کرونا سال‌ها در کنار ما خواهد ماند

متخصصان چهار سناریو را در ارتباط با کرونا مطرح می‌کنند: بروز واریانتهای مقاوم در برابر واکسن و درمان، بالا رفتن سرعت و شدت انتقال بیماری و بیماری‌زایی ویروس و احتمال تکاملی که منجر به تضعیف آن می‌شود. در این میان اما با توجه به مشکلات موجود و وضعیتی که در کشورهای مختلف در زمینه شیوع کرونا وجود دارد، وقوع سه سناریوی اول، بسیار محتمل‌تر از سناریوی چهارم است.

علیرضا ناجی، رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در یادداشتی نوشت: دلایل متعددی برای طولانی‌شدن پاندمی کرونا مطرح است و یکی از مهم‌ترین این دلایل را باید نبود برنامه مناسب برای مبارزه با بیماری دانست چراکه ناشناخته‌ها در مورد این ویروس زیاد است و شواهد موجود با توجه به خصوصیت و تغییر عملکرد ویروس، نشانه‌هایی از قطع زنجیره شیوع وجود ندارد بنابراین ویروس مانند دیگر ویروس‌های تنفسی سال‌ها در کنار ما خواهد ماند اما عملکرد مناسب می‌تواند فعالیت‌های آن را مهار کند.

تأثیرات مثبت کرونا بر زندگی

کرونا با همه تأثیرات منفی که به همراه داشت، تأثیرات مثبتی نیز بر سبک زندگی افراد داشته که شامل؛ مطالعه کتب گوناگون، انجام کارهای عقب‌مانده، کاهش ترافیک، کمتر شدن مصرف‌گرایی در مد و پوشاک، صله رحم با استفاده از تلفن و فضای مجازی و بودن در کنار خانواده و





در گفت‌وگو با مدیر دفتر آموزش

از ابتدای سال جدید، سازمان بهزیستی مراکز را چون رعد را موظف به برگزاری کلاس‌های آموزشی به صورت حضوری کرد. برای اطلاع از چگونگی بازگشایی کلاس‌های آموزشی بعد از دوسال، با آقای مهدی میرهادی مدیر دفتر آموزش به گفت‌وگو نشستیم.

فراز و فرود راه‌اندازی کلاس‌های حضوری در رعد

از هفته آخر فروردین، شروع به ثبت‌نام کرده و به مرور ظرفیت کلاس‌ها را بیشتر کردیم. این در حالی بود که کلاس‌های آنلاین همچنان ادامه داشت.

استقبال کارآموزان از بازگشایی کلاس‌های حضوری، چگونه بود؟

اطلاع‌رسانی را در تابستان سال ۹۹ که آمار ابتلا و مرگ و میر بیماری کرونا پایین آمد، انجام دادیم ولی آنطور که انتظار داشتیم با استقبال کارآموزان روبه‌رو نشدیم و تعداد افرادی که ثبت‌نام کردند به بیست نفر هم نرسید. البته دوباره وارد پیک بعدی بیماری شدیم و کلاس‌های حضوری تعطیل شدند.

کلاس‌های حضوری مجدداً در چه تاریخی راه افتادند؟

در زمستان ۱۴۰۰ وقتی تهران در رنگ‌بندی کرونا آبی شد، کلاس‌ها را حضوری کردیم. باز هم با استقبال روبه‌رو نشدیم و با شروع پیک بعدی بیماری،

هم کلاس‌های مجازی برقرارند و هم پذیرای کارآموزان در کلاس‌های حضوری هستیم و متقاضیان می‌توانند بطور هم‌زمان از این کلاس‌ها استفاده کنند

می‌کردیم، باید با اساتید داوطلب یا غیر داوطلب تماس گرفته و از وقت‌های آزاد آنها مطلع می‌شدیم، باید اطلاع‌رسانی به کارآموزان انجام می‌شد و از آنها با توجه به علاقمندی‌هایشان، ثبت‌نام به عمل می‌آمد. آماده کردن فضای موسسه بر طبق پروتکل‌های بهداشتی هم از دیگر مقدماتی بود که باید طی می‌شد. بعد از طی این مراحل بود که توانستیم کلاس‌های حضوری را راه‌اندازی کنیم.

در دوسالی که بیماری کرونا شایع شد، تمامی آموزش‌های مجتمع رعد به صورت مجازی ارائه شدند. با توجه به الزام حضوری شدن آموزش‌ها از ابتدای سال، دفتر آموزش چگونه خود را برای حضوری شدن آموزش‌ها آماده کرد؟

برای راه‌اندازی کلاس‌های آموزشی بعد از دو سال وقفه، نیاز به بسترسازی داشتیم. کلاس‌هایی که در مجتمع رعد برگزار می‌شوند، با کلاس‌های درس در مدارس، متفاوت هستند. در مدارس؛ عناوین دروس، معلم‌ها و دانش‌آموزان، ثابت و مشخص هستند و وقتی برگزاری کلاس‌های درس، حضوری شد، تنها اطلاع‌رسانی به دانش‌آموزان و برنامه‌ریزی برای چگونگی رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی در مدارس مورد نیاز بود. ولی برنامه‌ریزی برای راه‌اندازی کلاس‌های حضوری در مراکز چون رعد، اینگونه نیستند. برای راه‌اندازی مجدد کلاس‌های حضوری، باید مقدماتی را طی





کلاس‌ها دوباره تعطیل شدند. بالاخره در فروردین ماه امسال (۱۴۰۱) به دلیل تاثیر واکسن‌ها و اقداماتی که در جهت کاهش بیماری صورت گرفت، کلاس‌های مجتمع را بازگشایی کردیم. خوشبختانه بعد از طی فراز و نشیب‌هایی، به وضعیت مناسبی رسیدیم. هفده کلاس را در پانزده عنوان، راه‌اندازی کرده و تعدادی از کلاس‌ها بازگشایی شدند. به تدریج ظرفیت کلاس‌ها هم افزایش یافتند.

در مورد کلاس‌های آنلاین که ادامه آنها با وجود حضوری شدن کلاس‌ها، ادامه یافت توضیح دهید:

کلاس‌های آنلاین مجموعه رعد، به چهار دلیل و با وجود بازگشایی کلاس‌های حضوری ادامه پیدا کردند. یکی از این دلایل؛ کارآموزان زیادی هستند که در شهرستان‌ها زندگی می‌کنند که قرار نبود این افراد را پس از دو سال آموزش، به حال خود رها کنیم. این در حالیست که بسیاری از کارآموزان ساکن در تهران هم با مشکلات رفت و آمد روبه‌رو هستند و حضور در کلاس‌های متعدد برایشان دشوار است و مایلند در کلاس‌های مجازی هم شرکت کنند. پس قرار شد طیف گسترده‌ای از کارآموزان، هم در کلاس‌های حضوری و هم در کلاس‌های آنلاین شرکت کنند و از خدمات آموزشی مجتمع برخوردار شوند. سوم اینکه؛ در کلاس‌های آنلاین امکان همکاری با اساتید بسیار مجرب، مهیا شد و این اساتید می‌توانستند در خانه و یا در محل کار باشند و تدریس را انجام دهند. کلاس‌هایی داریم که بعد از ساعت چهار که مجتمع تعطیل شده و اساتید و کارآموزان به خانه رسیده‌اند، به صورت مجازی برگزار می‌شوند. بنابراین هم، کلاس‌های مجازی ادامه خواهند داشت و هم پذیرای کارآموزان در کلاس‌های حضوری هستیم و کارآموزان می‌توانند بطور هم زمان، از هردوی این کلاس‌ها استفاده کنند.

به نظر شما با وجود دلتنگی‌هایی که در دوران کرونا بوجود آمده بود، چرا کارآموزان از کلاس‌های حضوری استقبال نکردند؟

البته استقبال در دوره جدید نسبت به

در این دو سال دنیا متوجه شد که آموزش‌های آنلاین گرچه جایگزین مناسبی است اما نمی‌تواند جای آموزش حضوری را بگیرد

دو تجربه قبلی خیلی بهتر بود. ولی شاید به دلیل عادت‌هایی که در خانه ماندن در افراد پیدا شده و یا شاید به دلیل اینکه هنوز عده‌ای نگران ابتلا به بیماری کرونا بودند و شاید هم ممانعت خانواده‌ها از حضور بچه‌ها در کلاس، باعث عدم استقبال بچه‌ها از شرکت در کلاس شده بود. به هر حال هنوز این ترس و نگرانی‌ها در جامعه وجود دارد و مدت‌ها با این ترس زندگی خواهیم کرد. ماندن در خانه برای مدت طولانی، عادت بوجود می‌آورد و خروج از خانه را مشکل می‌کند. باید زمانی بگذرد تا کارآموزان دوباره مشتاق برگشت به کلاس‌ها شوند.

برای جلب اشتیاق بچه‌ها به حضور در کلاس‌ها چه کردید؟

برای جلب بچه‌ها سعی کردیم کلاس‌های متنوع‌تری را راه‌اندازی کنیم و از اساتید جدیدی استفاده کنیم. آماده‌ایم که نظر بچه‌ها را در مورد آموزش‌های جدید بدانیم و از حضور نیروهای داوطلب برای آموزش‌های جدید استقبال می‌کنیم. هنوز هم بسیاری از کلاس‌های حضوری در دانشگاه‌ها برپا نشده و هنوز هم در بسیاری از مدارس والدین مانع حضور بچه‌ها در کلاس می‌شوند. زمان لازم است تا به شرایط قبل برگردیم.

چه کلاس‌هایی زودتر از بقیه در رعد دایر شدند؟

تمرکز ما بر بازگشایی هرچه زودتر کلاس‌های هنری بود. علی‌رغم این که کلاس‌های هنری با

محتوای قابل قبول بصورت آنلاین در این مدت برقرار بودند، ولی در فعالیت‌های هنری، وجود استاد الزامیست. به همین دلیل تلاش کردیم کلاس‌های هنری هرچه زودتر حضوری شوند. در فاز بعدی به دنبال این هستیم که کلاس‌های دیگری را هم مانند؛ مهارت‌های کامپیوتری بطور ترکیبی برگزار کنیم. مثلاً در کلاس فتوشاپ، چهار نفر در کلاس حضور دارند اما با کمک دوربین، میکروفون و تجهیزات تکنولوژیکی، تعدادی از افراد هم از منزل یا محل کار آنلاین می‌شوند و از آموزش‌های استاد بهره‌مند می‌شوند. این تجربه‌ای است که در بسیاری از دانشگاه‌ها در ایران و در دنیا انجام می‌شود. این اتفاق، فرصت خوبی هم برای کارآموزان تهرانی و هم برای افرادی که از شهرستان‌های دیگر هستند بوجود می‌آورد. البته ایده‌آل این است که استاد و شاگرد هم‌زمان سر کلاس حضور داشته‌باشند ولی این امکان برای کارآموزانی که در بیست و هشت شهرستان زندگی می‌کنند، وجود ندارد. امیدوارم که بتوانیم از سی و یک استان در کل کشور، شرکت کننده داشته باشیم و آموزش‌ها را به شهرستان‌های کمتر توسعه یافته هم گسترش دهیم. اگر افراد دارای معلولیت در شهرستان‌های کمتر توسعه یافته از کلاس آنلاین استفاده نکنند، گزینه دیگری ندارند. آیا آنها می‌توانند به اساتیدی که در تهران هستند، دسترسی داشته‌باشند؟ آیا مراکز و آموزشگاه‌ها در شهرستان‌ها برای حضور افراد دارای معلولیت مناسب‌سازی شده هستند؟ هزینه این آموزش‌ها چقدر است؟ ما در مجتمع رعد از همکاری بهترین اساتید و مدرسان دانشگاه استفاده کرده و از مشورت مشاوران مجرب و مدیرعاملان شرکت‌های معتبری که داوطلبانه با ما همکاری می‌کنند، بهره‌مندیم. بنابراین از نظر کیفیت

آموزش خیالمان راحت است و با گسترش آموزش‌های آنلاین، آرزوی ما در خروج آموزش‌ها از محدوده شهر تهران تحقق یافته است. هم آموزش‌های حضوری و هم آموزش‌های آنلاین، مزایا و چالش‌هایی دارند، ولی نباید هیچکدام را از دست بدهیم. باید بتوانیم کیفیت آموزش‌ها را ارتقا داده و آنچه بدست آمده را حفظ کنیم.

در مدت دوسالی که آموزش‌های حضوری رعد تعطیل بودند، به چه تجاربی که راهنمای آینده‌تان باشد دست یافتید؟

در این دو سال، دنیا متوجه شد که آموزش‌های آنلاین، گرچه جایگزین مناسبی است، اما موقت است و نمی‌تواند بطور دائم جای آموزش حضوری را بگیرد. در آموزش حضوری است که افراد ارتباط با یکدیگر را یاد می‌گیرند. این آموزش‌ها، در جایی مانند رعد، اهمیت بیشتری دارند. رعد جایی است که افراد دارای معلولیت به بهانه آموزش از خانه خارج شده، در کلاس‌ها شرکت می‌کنند و حرفه‌ای را یاد می‌گیرند، با دوستان خود ارتباط گرفته و دوباره به خانه برمی‌گردند. برای بسیاری از این افراد به دلیل مناسب‌سازی نبودن اماکن، رفتن به مهمانی، بازار، ورزش و بهره‌مندی از هر نوع تفریحی آسان نیست. به همین دلیل بستر بازگشایی آموزش‌های حضوری را به سرعت ایجاد کردیم و با کاهش بیماری، بلافاصله کلاس‌ها را راه‌اندازی کردیم. گرچه آموزش آنلاین جایگزین خوبی است ولی جای ارتباط انسان با انسان را نمی‌گیرد.

در کلاس‌های حضوری چند نفر ثبت‌نام کرده‌اند؟

ما هدفه کلاس داریم و تا کنون حدود ۸۰ نفر از کارآموزان در این کلاس‌ها ثبت‌نام کرده‌اند. قبلا تا ۲۰۰ نفر شرکت‌کننده داشتیم و امیدواریم با کنترل بیماری،

رعد جایی است که کارآموزان به بهانه آموزش از خانه خارج شده، در کلاس‌ها شرکت می‌کنند، با دوستان خود ارتباط گرفته و دوباره به خانه برمی‌گردند

به شرایط قبل باز برگردیم.

در کنار بازگشایی کلاس‌های آموزشی، بحث آموزش‌های منجر به اشتغال، چگونه پیش می‌رود؟

خوشبختانه با اجرای دوره‌های کارساز، تحولی در واحد اشتغال رعد صورت گرفت. در سال اول رویداد کارساز بطور آزمایشی اجرا شد و تجربه خوبی بدست آمد. امیدوارم این رویداد در سال جدید با قدرت بیشتری پیش برود. دوره‌های آنلاین کارساز به دلیل استفاده کارآموزان شهرستانی، ادامه پیدا می‌کنند. تقریبا نیمی از ظرفیت کلاس‌ها در دوره‌های کارساز را کارآموزان شهرهای دیگر پر کردند و به دنبال بستر سازی برای اشتغال آنها هم هستیم. کلاس‌هایی که قبل از بقیه کلاس‌ها حضوری شدند، کلاس‌های هنری زود بازدهی هستند که منجر به خوداشتغالی می‌شوند. به سمت آموزش هنرهایی هستیم که افراد بتوانند در کوتاه مدت آموزش ببینند، تولید کنند و با قیمت مناسب در بازار به فروش برسانند. این اتفاق به خوداشتغالی بچه‌ها کمک می‌کند. برای ما مهم است که هنرجویان زودتر به درآمد برسند، به همین دلیل با اساتیدی ارتباط گرفتیم که ایده‌های کاربردی، جدید و مورد پسند

بازار داشتند. کانال‌هایی هم برای فروش کارهای بچه‌ها راه‌اندازی کردیم و امیدواریم در این حوزه هم موفق شویم. اگر کارآموزان به درآمد برسند، برای ادامه فعالیت، انگیزه پیدا می‌کنند.

چند دوره کارساز برگزار کردید و چه چشم‌اندازی برای آینده دارید؟

تا کنون سه کارساز برگزار شده و کارساز چهارم هم در حال برنامه‌ریزی است. امیدواریم چهار دوره کارساز را در سال جدید برگزار کنیم. خوشبختانه اسپانسرها و سازمان‌های پر قدرتی با ما در این پروژه همکاری می‌کنند. آنچه اساتید به صورت تئوری ارائه می‌کنند با کارفرمایی که بطور عملی آموزش می‌دهد، متفاوت است. قرار است یک دوره کارساز در زمینه کارشناس مرکز تماس، برگزار کنیم چون تجربه خوبی از دوره قبل داریم. تعدادی از بچه‌ها سرکار رفتند و شرکت‌ها هم راضی بودند. کارساز ادمنین شبکه‌های اجتماعی که سال پیش برگزار شد، تجربه اول ما بود و از این تجربه بسیار آموختیم. در حال حاضر هفت نفر از این بچه‌ها سرکار هستند و چهارده نفر هم بطور پاره‌وقت کار می‌کنند. حتما کارساز بعدی بهتر از اولی خواهد بود چون تجربه خوبی از اولین دوره آموختیم.

آیا سامانه حمل و نقل افراد دارای معلولیت با حضوری شدن کلاس‌های رعد، هماهنگ شدند؟

یکی از نگرانی‌های ما این بود که سامانه حمل و نقل با ما همکاری نکند ولی تا امروز خوشبختانه مشکلی با سامانه نداشتیم. البته باید قبول کرد که سامانه حمل و نقل افراد دارای معلولیت، محدودیت‌های خودش را دارد. تهران شهر بزرگی است و ماشین‌های سامانه هم دچار خرابی و فرسودگی شده‌اند ولی خدا را شکر تا الان مشکل غیر قابل حلی نداشته‌ایم.

جا دارد همینجا از سامانه حمل و نقل شهرداری که با وجود مشکلاتی که با آن دست به گریبانند، خدمات قابل قبولی را ارائه می‌دهند تشکر ویژه داشته‌باشم.





مدیرعامل شرکت همرو؛

امیر مهرانی، مدیرعامل شرکت همرو است. او بیست و دو سال سابقه کار در حوزه فناوری اطلاعات (IT) و توسعه سازمانی و کوچینگ با رویکرد سازمانی دارد. با او در مورد اثرات همه‌گیری کرونا بر فعالیت شرکت و از سرگیری دوباره فعالیت در دوران بعد از کرونا به گفت‌وگو نشستیم.

شیوع کرونا لزوم استفاده از تکنولوژی را چند برابر کرد

حضور، زمان بر بود ولی فعالیت شرکت متوقف نشد و کار را به روش جدید ادامه دادیم.

با توجه به تخصص شما در حوزه فناوری اطلاعات و IT، فارغ از غافل‌گیری توسط شیوع کرونا آیا از قبل برای حضور در فضای مجازی آماده نشده بودید؟

البته با این فضا غریبه نبودیم و لزوم رفتن به سوی فضای مجازی را احساس می‌کردیم، ولی به عنوان یک شرکت نوپا تا خواهیم به شرایط جدید واکنش نشان دهیم، مدتی طول کشید. فعالیت اصلی ما برگزاری جلسات حضوری با مشتریان در محل کارشان بود. در زمان کرونا که این جلسات باید آنلاین برگزار می‌شد، در ابتدا ایجاد هماهنگی هم برای شرکت‌ها و هم برای ما دشوار بود. در واقع هم ما سردرگم بودیم و هم مشتریانمان.

پذیرش فضای مجای و جایگزین شدن آن به جای ارتباطات حضوری، زمان بر بود ولی متوقف نشدیم و کار را به روش جدید ادامه دادیم

دیگری هم که در زمینه مشاوره بود، لطمه وارد نمود. با همه‌گیری کووید، اولویت شرکت‌ها تغییر کرد، اولویت‌های قبلی کنار رفتند و اولویت‌های جدید مطرح شدند. ما هم مجبور شدیم شیوه فعالیت خود را تغییر داده و در موقعیت جدید، ادامه دهیم. پذیرش فضای مجازی و جایگزین شدن آن به جای ارتباطات

لطفا خودتان را معرفی کنید و از فعالیت‌های شرکت همرو بگویید:

امیر مهرانی، مدیرعامل شرکت همرو هستیم. بیست و دو سال سابقه کار دارم که ده سال آن در حوزه فناوری اطلاعات (IT) و دوازده سال در حوزه توسعه سازمانی و کوچینگ با رویکرد سازمانی است. شرکت همرو حدود چهار سال است که فعالیتش را در حوزه توسعه سازمانی و ایجاد همسویی درون سازمانی، همسویی فرآیندها و همسویی میان همکاران با سیاست‌های شرکت، شروع کرده‌است. این شرکت در زمینه منابع انسانی، کوچینگ و تسهیلگری فعالیت می‌کند.

همه‌گیری بیماری کرونا چه تاثیری در کار و فعالیت شما داشت؟

شیوع کرونا، بخش عمده‌ای از فعالیت شرکت که بر اساس آموزش‌های حضوری بود را متوقف کرد. به بخش



شرایط فعلی را چگونه ارزیابی می کنید؟

باید بگویم که شرایط فعلی به چند دلیل بهتر از قبل شده است. یکی این که با برگزاری آنلاین بعضی از کلاس‌ها، در هزینه‌ها صرفه‌جویی شد و دوم اینکه توانستیم خدمت‌رسانی را اثربخش‌تر از قبل ارائه دهیم. قبلاً برای انجام هر کاری باید حضوری در محل حاضر می‌شدیم ولی در حال حاضر بسیاری از مسائل راحت‌تر حل می‌شوند. بعد از کرونا خیلی از عادات‌ها تغییر کرد و کارهایی که قبلاً امکان‌پذیر نبود، امکان‌ش فراهم شد. در حال حاضر آموزش‌ها را هم آنلاین و هم حضوری برگزار می‌کنیم. البته تعاملات حضوری بعد از دو سال فاصله، پررنگ‌تر از قبل شروع شد. یکی از چالش‌هایی که سازمان‌ها بعد از این دو سال با آن روبه‌رو شدند، قطع ارتباط افراد با همدیگر بود. در این دوران عادات جدیدی جایگزین عادات‌های قبلی شد و سطح تازه‌ای از تجربه زیستی اتفاق افتاد که برای همیشه ادامه پیدا می‌کند. در گزارش‌هایی که در مجموعه‌های مختلف دنیا مثل؛ مجمع جهانی اقتصاد، بانک جهانی و شرکت‌های مشاوره‌ای بزرگ منتشر می‌شود، پیش‌بینی‌ها بر آن بود که الگوی کار تا سال ۲۰۳۰ تغییرات جدی خواهد داشت که بخشی از آن غیرمتمرکز شدن محیط‌های کاری بود ولی همه‌گیری کرونا سرعت این کار را افزایش داد. البته قبل از این اتفاق، شرکت‌هایی در دنیا بصورت غیرمتمرکز کار می‌کردند و دفتر نداشتند، ولی شیوع کرونا، سرعت ظهور این پدیده را افزایش داد. قبل از کرونا در بسیاری از کشورهای پیشرفته زیرساخت‌هایی برای انجام فعالیت‌ها بطور آنلاین ایجاد شده بود ولی فشار و اجباری بر استفاده از آن وجود نداشت. شیوع ناگهانی کرونا لزوم استفاده از تکنولوژی را چند برابر کرد. مثلاً

شرایط فعلی به چند دلیل بهتر از قبل شده است. یکی این که با برگزاری آنلاین بعضی از کلاس‌ها، در هزینه‌ها صرفه‌جویی شد و دوم اینکه توانستیم خدمت‌رسانی را اثربخش‌تر از قبل، ارائه دهیم

در حوزه آموزش در مدارس، بسیاری از پلت‌فرم‌ها که در کشور ما شناخته شده نبودند، بوجود آمد و تعامل بین معلم و دانش‌آموز را راحت‌تر کرد. همه‌گیری کرونا و لزوم فاصله‌گذاری اجتماعی و فیزیکی زودتر از آنچه پیش‌بینی میشد نیاز ایجاد چنین ساختارهایی در کشوری مثل ما را ایجاد کرد. برداشت شخصی من این است که هماهنگی و تطبیق‌پذیری شرکت‌ها و نهادهای آموزشی، بیشتر از حد انتظار اتفاق افتاد. من انتظار چالش‌های بیشتری را داشتم. سیستم آموزشی در کشور ما که هم از لحاظ آموزشی و هم از لحاظ زیرساخت‌های آموزشی، سیستمی خشک و کهنه است و در همین حد که توانست خودش را تطبیق دهد، قابل قبول بود. البته در مناطق محروم و کم‌برخوردار، دانش‌آموزان بسیاری به دلیل دسترسی نداشتن به گوشی و تبلت از تحصیل باز ماندند و یا مجبور شدند برای دسترسی به اینترنت، مسیرهای طولانی را طی کنند. کرونا در مناطق محروم هزینه‌های زیادی به خانواده‌ها وارد کرد.

در شرکت همرو با چه چالش‌هایی در حوزه آموزش‌های خود روبه‌رو شدید؟
آموزش‌های ما مشارکتی و تعاملی هستند و ابزارهای نکتولوژیک داخلی، از مدل ما پشتیبانی و حمایت

نمی‌کرد و هنوز هم نمی‌کند. عمده آموزش‌های ما در فضای تعاملی میان افراد شکل می‌گیرد بگونه‌ای که؛ افراد در تعامل با همدیگر به حل مساله می‌پردازند. مثلاً بیست نفر را به چهار گروه پنج نفره تقسیم کرده که بطور مشارکتی و گروهی با هم کار کنند. این درحالیست که در کشور ما ابزارهایی برای این کار به صورت آنلاین وجود نداشت. پس یکی از چالش‌های ما نحوه اجرای آموزش‌هایمان بود که تحت تاثیر این شرایط قرار گرفت. مجبور شدیم برای ایجاد فضای تعاملی بین افراد، از ابزارها و اپلیکیشن‌های خارجی استفاده کنیم چون آموزش‌های ما یکطرفه نبود که مثلاً پاور پوینتی روی صفحه قرار گیرد و یک نفر آموزش بدهد و برود. یکی دیگر از چالش‌هایی که در فضای آنلاین وجود داشت این بود که افرادی وارد کلاس می‌شدند ولی میکروفون را خاموش کرده و می‌رفتند و به هیچ وجه نمی‌شد فهمید چه کسی حاضر است و چه کسی نیست؟ البته ما بازخورد آموزش‌ها را در ارتباط با منابع انسانی شرکت‌ها دریافت می‌کردیم، ولی به هر حال کسی نمی‌توانست کسی را وادار به حضور در کلاس کند. در تعامل با بعضی از مشتریان، مجبور به استفاده از تکنولوژی داخلی بودیم که این ابزارها، امکان لازم برای تعامل را به ما نمی‌دادند. سیستم‌های داخلی بگونه‌ای است که مدرس، ویدیو را روشن کرده، صحبت می‌کند و پاور پوینتی را هم در معرض نمایش می‌گذارد و اسامی هم در کنار صفحه دیده می‌شود. ولی در سیستم‌هایی مثل زوم (zoom) و گوگل میت (meet google)، همه افراد حاضر در جلسه در صفحه نشان داده می‌شوند و تعامل میان افراد شکل می‌گیرد. در نهایت محیطی که انسان‌ها در آن قرار می‌گیرند کیفیت تعامل تاثیر می‌گذارد و وقتی فضا عوض شود، نوع گفت‌وگوها هم تغییر کرده و نتیجه‌ای که افراد می‌گیرند هم تغییر می‌کند.



آیا استفاده از فضای مجازی به شما کمک نکرد که دایره فعالیت خود را از تهران به شهرستان‌ها و دیگر مناطق کشور هم گسترش دهید؟

ما از قبل هم با مشتریان خود در شهرهای دیگر در ارتباط بودیم. ولی اگر سازمانی در شهر دیگری بود، برای آموزش باید حتماً به آنجا می‌رفتیم، ولی الان بخش‌هایی را آنلاین آموزش دهیم که طبیعتاً در هزینه رفت و آمد و در زمان، صرفه جویی می‌شود. از طرفی در فضای مجازی، اتفاقی که در تعامل میان افراد شکل می‌گیرد را از دست می‌دهیم. الآن براساس موضوع، به مشتری‌های خود اعلام می‌کنیم که این بخش حتماً باید حضوری باشد ولی این بخش می‌تواند آنلاین باشد. سعی داریم روش و شیوه کارمان را حفظ کنیم.

آیا بعد از کرونا شرایط کاری شما بهتر از قبل شده است؟

در دوران کرونا روش‌های آموزش ما محدود به روش‌های آنلاین و غیرحضوری بود ولی الآن با عبور از شرایط همه‌گیری هم انتخاب‌هایمان بیشتر شده و هم امکان برگزاری آموزش‌های حضوری را داریم. این انتخاب را داریم که جلساتی را آنلاین برگزار کنیم، ولی در جایی که نیاز به برگزاری جلسات طولانی باشد، ترجیح می‌دهیم جلسه را حضوری برگزار کنیم. بنابراین اکنون ترکیبی از فضای مجازی و حضوری را دنبال می‌کنیم.

کاهش تعاملات انسانی
از مواردی بود که در دو سال گذشته
به سازمان‌ها آسیب رساند

استفاده از فضای مجازی و آنلاین چه تاثیری بر کار مشتریان شما و کارمندان آنها داشت؟ آیا باعث تعدیل در منابع انسانی و یا دور کاری آنها شد؟

آنچه در شرکت‌ها اتفاق افتاد، بسته به صنایع مختلف متفاوت بود. مثلاً در بعضی از حوزه‌ها مانند رستوران‌ها، حجم تعدیل نیرو بالا بود، چون خیلی آنها برای مدتی تعطیل بودند. ولی در جاهای دیگر این اتفاق نیفتاد. مثلاً یکی از مشتریان ما که مرکز خریدی در یک مجتمع تجاری است، در دو سال کرونا، با وجود این که خیلی از مراکز تجاری تعطیل و در آمدشان را از دست دادند همه پرسنل خود را حفظ کرد. این مجموعه رویکرد انسانی و اخلاق مدارانه‌ای داشت. آنچه در شرکت‌هایی که در حوزه IT یا فناوری اطلاعات فعالیت می‌کردند اتفاق افتاد این بود که در این دوران به رشد چشمگیری دست

یافتند. در این دوره شرکت‌هایی حتی به طرف جذب نیرو از شهرهای دیگر هم رفتند. این مزیتی برای افرادی که امکان کار در منطقه خود را نداشتند بود که توانستند شاغل شوند. البته این گونه مشاغل بیشتر در حوزه برنامه‌نویسی و IT که امکان دورکاری داشتند، بود. اما از مواردی که در دو سال گذشته به سازمان‌ها آسیب رساند، کاهش تعاملات انسانی در شرکت‌ها بود. اثری که در این دوران به خوبی دیده می‌شود تاثیری است که بر ارتباطات افراد بوجود آمد. شاید بتوان این مورد را از نکات منفی این دوره دانست.

به نظر می‌رسد تجربه دورکاری در دوران کرونا فرصتی برای افراد دارای معلولیت ایجاد کرد که نشان دهند محدودیت‌های جسمی و ظاهری نمی‌تواند مانع کار آنها باشد و کسی که توانایی انجام کار دارد نباید به خاطر محدودیت‌های جسمانی از کار کنار گذاشته شود؟

به نظر من اثر تکنولوژی برای مخاطبان دارای معلولیت و تغییر عادت‌ها که در اثر شیوع کرونا اتفاق افتاد، جای تامل دارد. قبلاً شرکت‌ها افراد دارای معلولیت را به بهانه مناسب‌سازی نبودن فضا و نداشتن رمپ و آسانسور، کنار می‌گذاشتند. ولی دوران کرونا نشان داد که یک فرد دارای معلولیت با قابلیت‌هایش می‌تواند در فضای مجازی کار کند که این یک فرصت فوق‌العاده برای آنها ایجا این دیدگاه و نگاه جامعه به



افراد دارای معلولیت باید تغییر کند که فردی که معلولیت دارد، توانایی انجام کار را ندارد. من تجربه همکاری با افراد دارای معلولیت را در شرکت چارگون داشته و شاهد توانایی‌های این افراد در کار بوده‌ام. در شرکت توسن که یکی از مشتریانمان است، برنامه‌نویس توانایی وجود دارد که نابیناست. این شرکت چون این نیرو برایشان ارزشمند است و می‌خواهد او را حفظ کند، فضای مناسب برای او ایجاد کرده‌است. مثلاً در آسانسور، راهنمای صوتی گذاشته که در هر طبقه اعلام می‌شود به کدام طبقه رسیده‌است. در محیط هم راهنمای صوتی قرار داده‌اند.

اگر زمان حال را دوران پسا کرونا در نظر بگیریم آیا می‌توان گفت که خلایی که در این دوران بوجود آمد برطرف شده و ارتباطات به حالت قبل برگشته و آموزش‌های شما حضوری شدند؟

همانطور که گفتم در این دوران امکان انتخاب بیشتری داریم و می‌توانیم هم از فضای مجازی و هم از فضای حضوری و یا از هر دو شکل استفاده کنیم. نکته این است که تعامل رودرو، یک نیاز پایه در انسان است. انسان یک موجود اجتماعی است. پیشبینی‌ها نشان می‌دهد که ممکن است در آینده همه‌گیری‌هایی در دنیا روی دهد، ولی ما در این دوران چیزهایی را یاد گرفتیم که قبلاً نمی‌دانستیم، یاد گرفتیم که در صورت بروز همه‌گیری، چگونه با هم تعامل کنیم. شاید در یکی دو سال آینده که از این فضا فاصله گرفتیم، بهتر بتوانیم تجربیات در این دوران را تجزیه و تحلیل کنیم.

و سخن آخر... :

به عقیده من شرکت‌ها باید تجربه این دو سال را مرور کنند و ببینند چه چیزی در این دوران بر عملکردشان موثر بوده و چه چیزی موثر نبوده‌است؟ چیزی که برای من پررنگ شد این بود که دانستم دنیا پر از عدم قطعیت است و

مراکزی مانند رعد می‌توانند نقش حائل را ایفا کرده و چگونگی ارتباط با افراد دارای معلولیت را به شرکت‌ها آموزش دهند

هنوز در حوزه اشتغال و فعالیت اجتماعی افراد دارای معلولیت و اینکه امکان اشتغال برابر برای آنها وجود داشته‌باشد، فاصله داریم. بخشی از این فاصله به خاطر عدم آگاهی افرادی مانند من به عنوان کارفرماست که با نگرش منفی برای کارکردن افراد دارای معلولیت مانع می‌تراشم و بخشی هم به جامعه برمی‌گردد که با وجود فرهنگسازی در سال‌های اخیر هنوز با پذیرش این افراد، بدون تبعیض در جامعه فاصله دارد. به نظر من جای نیروهای حائل میان کسب و کارها و افراد دارای معلولیت خالیست. یکی از این موانع، نبود آموزش‌هایی است که شرکت‌ها در تعاملات با این افراد باید ببینند. مراکزی مانند رعد می‌توانند نقش این حائل را ایفا کرده و به شرکت‌ها چگونگی ارتباط با این افراد را آموزش دهند. وقتی فردی در حوزه تکنولوژی مهارت داشته‌باشد، معلولیت جسمی موضوعیتی پیدا نمی‌کند، ولی در حوزه‌های دیگر هم نیاز است که کسب و کارها نسبت به کارهایی که افراد دارای معلولیت می‌توانند انجام دهند آگاه شوند. این که کسب و کارها در جهت ایجاد فرصت‌های برابر حرکت کنند، چیزی است که دنیا سال‌هاست روی آن کار می‌کند. در شرکت‌های بین‌المللی از آسیای شرقی تا اروپایی و امریکایی، بحث اساسی این است که همه افراد با هر ویژگی باید دارای فرصت برابر برای ورود به حوزه اشتغال باشند. این که فرد اهل آسیای شرقی یا اروپایی است و یا رنگ پوستش چیست، مونث یا مذکر است و یا محدودیت جسمی دارد، دلیلی بر شکل‌گیری تبعیض و ایجاد فرصت نابرابر نیست. هم کسب و کارها باید یاد بگیرند که چگونه فضا را برای اشتغال افراد دارای معلولیت فراهم کنند و هم افراد و کارمندان باید یاد بگیرند که چگونه با این افراد تعامل و همکاری کنند. افراد دارای معلولیت هم باید در مورد تعاملات سازمانی آموزش ببینند و خود را برای حضور در محیط کار آماده کنند.

همه چیز آنطور که انتظار داریم پیش نمی‌رود. دست برقضا در دوره‌های زندگی می‌کنیم که یکی از این عدم قطعیت‌ها جدی شد و ما را گرفتار کرد. همه‌گیری کرونا آزمایشی بود که ببینیم چگونه می‌توانیم خود را با شرایط جدید تطبیق داده و به حیات خود ادامه دهیم. وقتی به تجربه شرکت همرو در این دو سال نگاه می‌کنم می‌بینم که در جاهایی بهتر از این می‌توانستیم عمل کنیم و در جاهایی هم نمی‌توانستیم کاری انجام دهیم. به هر حال تجربه آموزنده‌ای برای ما بود. در حوزه اشتغال افراد دارای معلولیت با توجه به این که در خانواده با چنین فردی در ارتباط هستیم، نیاز است که به چند نکته اشاره کنم. یکی از بستگان دارای معلولیت ذهنی و تا حدودی حرکتی بود ولی در تمام سال‌های زندگی آرزو داشت که شاغل شود و این اتفاق هیچ‌وقت برای او نیفتاد. مدتی از طرف بهزیستی کارهای ابتدایی را در کارگاهی انجام می‌داد، ولی همیشه آرزو داشت بتواند مستقل کار کند. در واقع حقش این بود که امکان کار کردن برایش فراهم شود، ولی این اتفاق هیچ‌وقت رخ نداد. او در خانه ماند و با نگرانی خانواده نسبت به آینده‌اش روزها را سپری کرد. او همه کارهای شخصیش را خودش انجام می‌داد ولی هیچگاه نتوانست به آرزویی که داشت دست پیدا کند.





آرش برهمنند، روزنامه نگار در حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات است. او از بنیانگذاران ماهنامه پیوست و سردبیر سابق این نشریه است. او در حال حاضر روزنامه نگار این ماهنامه بوده و در حوزه‌های مختلفی مانند روبدا توانتک، فعالیت دارد. با او در مورد متاورس به گفت‌وگو نشستیم.

آرش برهمنند، روزنامه نگار ماهنامه پیوست؛

متاورس، ضد محدودیت و تبعیض است

دارید، لباس دارید، شغل دارید. اگر بخواهید با استفاده از فضای مجازی کارهای بانکی خود را انجام دهید، می‌توانید با نصب اپلیکیشنی روی موبایل، کار بانکی خود را انجام دهید. به این ترتیب شما از جهان واقعی، وارد جهان مجازی می‌شوید، به جای آنکه از آن استفاده کنید. وقتی از متاورس استفاده می‌کنید، یعنی شما کاراکتری در متاورس هستید که یک روز به بانک مراجعه می‌کند، یک روز سرکار می‌رود و یک روز هم کارهای دیگری که دوست دارد را انجام می‌دهد. به این ترتیب فردی با هویت و شخصیت شما در جهان واقعی، عینا به یک جهان جدید انتقال پیدا می‌کند. در این تعریف، جهان واقعی، دیگر همان جهان مجازی است.

به هر حال باید یک شخصیت و یک "من" در جهان واقعی و فیزیکی وجود

در متاورس، فضای فیزیکی و مجازی با هم یکی می‌شوند

زندگی می‌کنیم و فضایی هم به نام "فضای مجازی" داریم. مثلا مخاطبان نشریه، این مصاحبه را به جای خواندن در مجله کاغذی، می‌توانند روی سایت هم بخوانند. در متاورس، این دو فضا با هم یکی می‌شوند. در متاورس یک جهان واقعی با استفاده از ابزارهای مجازی ساخته شده‌است. یعنی شما در فضای متاورس، بدن

لطفا به زبان ساده متاورس را برای ما توضیح دهید. الوین تافلر در کتاب موج سوم از ویژگی‌های جهان در رویارویی با جهان جدیدی گفت و حالا با موج چهارم روبه‌رو هستیم. در این مورد توضیح دهید:

آقای الوین تافلر در کتاب موج چهارم می‌گوید؛ در موج چهارم وارد فضایی می‌شویم که تولید و مصرف توسط خود کاربران انجام می‌شود. او می‌گوید؛ در موج چهارم وارد زیرساخت‌ها و پلتفرم‌هایی می‌شویم که کاربران خودشان آن را تولید و مصرف می‌کنند. مثلا اپلیکیشنی مانند اینستاگرام، زیرساخت‌هایی را فراهم می‌کند تا کاربران خودشان تولید محتوا کرده و آن را به اشتراک بگذارند. اگر بخواهم این موضوع را ساده و قابل فهم‌تر توضیح دهم، باید بگویم که ما معمولا در یک "فضای واقعی و فیزیکی" که همین فضایی است که الان در آن حضور داریم،



داشته باشد که بتواند در فضای متاورس حضور پیدا کند؟

درک متاورس برای افرادی که بومی فضای دیجیتال نیستند و فقط از این فضا گاهی استفاده می‌کنند، دشوار است. شما اگر به نسل جدید و نوه‌های خود در آینده یک کتاب بدهید، او اول به دنبال باتری آن می‌گردد، چون او بومی دنیای دیجیتال است و در این فضا رشد کرده‌است. ولی نسل ما، مهاجر دنیای دیجیتال است. شاید برای مهاجران دیجیتال، درک متاورس سخت باشد چون این افراد "من" خود را در این جهان تعریف کرده‌اند. ولی افرادی که در فضای دیجیتال رشد می‌کنند، از اول "من" خود را در فضای مجازی تعریف کرده‌اند. برای جوانان هفده هجده ساله عکسی که از خود در اینستاگرام می‌گذارند، از لباسی که می‌پوشند و غذایی که می‌خورند مهم‌تر است، چون هویت و "من" آنها در فضای مجازی شکل گرفته و ممکن است کاراکتر و "من" او در دنیای واقعی وجود نداشته باشد. پس در این موضوع من با شما مخالفم چون برای افرادی که در جهان متاورس رشد می‌کنند، چیزی که در جهان فعلی اتفاق می‌افتد، مجازی است. متاورس جهانی است که ما به ازای فیزیکی خود را در آن شبیه‌سازی می‌کنیم. یعنی هرکدام از ما می‌توانیم صبح در متاورس از خواب بیدار شویم و با کاراکتری (avatar) که برای خود ساخته‌ایم، به بانک یا به سالن ورزشی و یا به سرکار برویم، در صورتی که در واقع، شما در خانه خود نشسته‌اید.

در جهان متاورس قرار است چه اتفاقی بیفتد؟

همانطور که وقتی ما صبح از خواب بیدار می‌شویم، انتخاب می‌کنیم که اینترنت را روشن کرده و پیام دوستان را ببینیم و جواب دهیم و یا قبوض بانکی خود را بپردازیم و کارهای دیگری را انجام دهیم، متاورس هم جهانی است که شما از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوید،

متاورس مزیتی برای افراد دارای معلولیت است، چون در این فضا هیچ مانعی نمی‌تواند جلوی حضور آنها در هر جایی که دوست دارند را بگیرد

می‌توانید وارد آن شوید، با دوستان خود از هر نقطه جهان تماس بگیرید، قدم بزنید و صحبت کنید. در واقع شما در هر لحظه می‌توانید به جهان متصل شوید. اگر بخواهید از طریق اینترنت قبض بانک را پرداخت کنید، باید گوشی را روشن کرده، وارد درگاه اینترنتی شده و رمزتان را وارد کنید. در جهان متاورس، کاراکتر شما به ساختمان بانک در همان جهان مجازی مراجعه و قبض را پرداخت می‌کند. فردی هم که در بانک کار می‌کند، کاراکتر فرد دیگری است که اکنون در خانه نشسته و کاراکتر خود را هدایت می‌کند. اگر متاورس باقی بماند و از بین نرود، جهانی است که شخصیت مجازی افراد به اندازه شخصیت واقعی آنها، فعالیت و تجسم فیزیکی دارد. در آن جهان شخصیتی به عنوان شما وجود دارد که می‌تواند خرید و فروش کند، لباس بخرد، کار کند و حقوق داشته‌باشد. شاید تصورش برای بسیاری از ما سخت باشد چون لازم است که یک سری مفاهیم پایه‌ای‌تر در درون ما رشد کرده باشد. وقتی یک فضای مجازی ساخته می‌شود که افراد از هر نقطه جهان، در آن حضور داشته‌باشند. پس لازم است یک زبان مشترک، یک قانون مشترک، یک پول مشترک (رمز ارزها) و ... هم بوجود بیاید. حضور در چنین فضایی چه فایده‌ای برای انسان کنونی و جهان دارد؟ در فضای متاورس، تفاوت‌های ظاهری

مبنایی بر ارزش‌گذاری انسان‌ها نیست. مثلاً فردی چون بابک حیدری، مدیر شبکه‌های اجتماعی دیجیاتو است. او از کارآموزان رعد است و با شبکه دیجیاتو در توان تک یک آشنا شد و در این حوزه فعالیتش را شروع کرد. بابک اکنون شخصیتی بسیار موفق و کارآمد است. او تقریباً همیشه در خانه است و بندرت از اتاقش خارج می‌شود ولی پنج کارمند دارد که از درآمد خیلی خوبی هم برخوردارند. بابک به عنوان مدیر شبکه‌های اجتماعی چه کاری انجام می‌دهد؟ کار یدی انجام می‌دهد؟ ساختمان می‌سازد؟ جلسه می‌رود؟ سخنرانی می‌کند؟ خیر. او مدیر یک فعالیت مجازی است که بابت آن به درآمد بسیار خوبی هم رسیده‌است. این همان چیزی که در متاورس اتفاق می‌افتد. در اینجا یک میحث عمیق روانشناسی و فلسفی مطرح می‌شود که اساساً برای ما به عنوان انسان چه چیزی واقعیت دارد و چه چیزی مجازی است؟ این نوع نگاه مشخصاً برای افراد دارای معلولیت که رسیدن به یکسری از آرزوها به علت محدودیت‌های فیزیکی سخت است، بسیار مهم است. مثلاً اگر آرزوی یک فرد دارای معلولیت این باشد که با ویلچر به قله اورست برود و غروب خورشید را تماشا کند، احتمالی که در دنیای واقعی به ندرت می‌تواند اتفاق بیفتد، در جهان مجازی ممکن می‌شود.

آیا پولی که در فضای متاورس به دست می‌آید واقعی است؟

بله واقعی است. در دنیای متاورس، از رمز ارزهایی مثل بیت کوین هم استفاده می‌شود. آیا نمی‌شود رمز ارزها را به پول واقعی تبدیل کرد؟ بله می‌شود. به راحتی هم امکانپذیر است. الآن اگر کسی بیت کوین داشته‌باشد به راحتی می‌تواند آن را تبدیل به ارز کرده و در زندگی واقعی خرج کند. شاید بسیاری از وسایل و ابزارهای که در جهان متاورس به دست می‌آوریم، فیزیکی نباشد، ولی آیا



حسی که نسبت به داشتن آن وسیله داریم، باعث نمی‌شود که مالکیت آن را احساس کنیم؟ گرچه متاورس این موضوع را هم حل کرده‌است. یک سری الگوریتم در جهان متاورس وجود دارد که افراد می‌توانند نسبت به کالا یا وسیله‌ای، مالکیت یگانه داشته‌باشند. مثلاً اگر یک اثر هنری را در متاورس خلق کنید، می‌توانید روی آن رمزی گذاشته که هیچکس نتواند آن را کپی کند. اگر تابلوی هنری کشیده باشید، می‌توانید آن را در دنیای متاورس به نمایش گذاشته و به ازای بازدید از آن، درآمد کسب کرده و یا آن را بفروشید. در دنیای واقعی هم پولی که در بانک می‌گذاریم، به نوعی پول مجازی در ازای یک عدد و یک کارت در حساب ماست. آن پولی هم که در جهان متاورس وجود دارد، رمز ارز است که می‌تواند به پول واقعی تبدیل شود. پس پولی که در متاورس به دست می‌آید واقعی است.

چرا جهان متاورس برای افراد دارای معلولیت می‌تواند مهم باشد؟

چون در جهان متاورس هر آرزویی می‌تواند برآورده شود و محدودیت‌های فیزیکی، مانعی در برآورده شدن آرزوها ایجاد نمی‌کند. شما وقتی وارد فضای مجازی می‌شوید، می‌توانید برای خود اسم، عکس و کاراکتری را انتخاب کنید. شما می‌توانید به شما اجازه انتخاب می‌دهد که جوان‌تر، پیرتر، قدبلندتر و یا خوش‌تیپ‌تر باشید. بنابراین شخصی که وارد آن جهان می‌شود، کاراکتری است که از فیلتر مغز شما گذشته‌است. یعنی شما انتخاب کرده‌اید که با این چهره و با این ویژگی جسمانی و اخلاقی و رفتاری، در آن فضا حضور داشته‌باشید. این امکان مزیتی برای افراد دارای معلولیت است که هیچ مانعی نمی‌تواند جلوی حضورشان را در هر جایی که دوست دارند را بگیرد. اگر شما در جهان واقعی روی ویلچر نشسته‌اید، در فضای متاورس می‌توانید کاراکتری را انتخاب کنید که روی ویلچر نباشد و راه برود. پس اولین مزیت متاورس این

در متاورس، افراد دارای معلولیت بدون محدودیت می‌توانند حضور داشته، دوست جدید و حتی شریکی برای زندگی خود پیدا کنند

تاثیر بگذارد. در متاورس فضای مشترکی وجود دارد که افراد دارای معلولیت بدون محدودیت می‌توانند در آن حضور یابند، کار کنند، دوست و حتی شریکی برای زندگی خود پیدا کنند. پس متاورس فقط فضایی برای کسب و کار نیست، شاید کسب و کار کوچک‌ترین امکان آن باشد. البته بدون شک فضای متاورس فرصت‌های کاری بهتری در اختیار افراد دارای معلولیت قرار می‌دهد چون با جامعه‌ای بزرگ‌تر و از مخاطبان و کاربران بیشتری در تماس قرار می‌گیرند. متاورس یک راه میانبر سریع برای ورود به این فضا است.

آیا متاورس به بلوغ خود رسیده‌است؟ چرا می‌گویید "اگر" ادامه پیدا کند؟

خیر. هنوز به بلوغ خود نرسیده و تازه در اول راه است. متاورس مفهومی است که حدود یک دهه درباره آن بحث و کار می‌شود. در واقع متاورس جهانی برآمده از اینترنت است و برای خلق ایده "جهان شهر مجازی" شکل گرفته‌است. این که گفتم "اگر ادامه یابد"، چون ایده‌هایی مانند متاورس، در جهان تکنولوژی می‌آیند و می‌روند. این که تا چه زمانی باقی می‌ماند، به ارزشی است که کاربران برایش قائل می‌شوند. از زمانی که شرکت فیس‌بوک به عنوان بزرگ‌ترین شبکه اجتماعی جهان با ۲ و نیم میلیارد کاربر، اسم خود را به "متا" تغییر داد و اعلام کرد که تصمیم دارد نسل بعدی کسب و کارش را روی متاورس ببرد، اهمیت متاورس جدی‌تر شد. چون شرکت بزرگی مانند فیس‌بوک، روی آن سرمایه‌گذاری کرد. البته تب اولیه مقداری فروکش کرد ولی گروه‌های بسیاری مانند؛ حامیان حقوق افراد دارای معلولیت، به همان دلایلی که گفتم علاقمند به بودن و گسترش آن هستند.

وجود متاورس چه تاثیری بر خدمات مراکز دانشگاهی و آموزشی دارد؟ در دوران پاندمی کرونا، آموزش‌های مجازی را تجربه کرده‌ایم. آیا در متاورس هم امکان آموزش مجازی و جایگزینی این نوع آموزش‌ها با موسسات آموزشی وجود دارد؟

است که محدودیت‌های فیزیکی در آن مطرح نمی‌شود و اگر فردی خودش به شرایط جسمانی اشاره نکرده‌باشد، نمی‌توان فهمید که فلان اکانت اینستاگرام مربوط به کسی است که معلولیت دارد. اکانت اینستاگرام وحید رجب‌لو، از اکانت اینستاگرام خیلی از افراد دیگر پربیننده‌تر و محبوب‌تر است. پس در جهان متاورس، محدودیت معنایی ندارد. مزیت دیگر متاورس برای افراد دارای معلولیت در سطح فرهنگی است، معمولاً انسان‌ها براساس ظاهر خود قضاوت می‌شوند، پیری، جوانی، زشتی، زیبایی، چاقی یا لاغری و..... ولی در جهانی که شما می‌توانید ظاهر کاراکتر خود را در تعامل با دیگران انتخاب کنید، این قضاوت‌ها از بین می‌رود. پس جهان متاورس، هم ضد محدودیت و هم ضد تبعیض است. این دو مزیت باعث شده که کسب‌وکارها و انجمن‌های حوزه افراد دارای معلولیت، اولین سازمان‌هایی باشند که به استقبال متاورس بروند. چون این جهان هم در سطح اجتماعی و هم در سطح حرفه‌ای، به افراد دارای معلولیت اجازه حضور در جهانی بدون محدودیت و تبعیض را می‌دهد. آنها در فضای متاورس می‌توانند هویت انتخابی خود را داشته‌باشند. در بسیاری از پرسشنامه‌ها در کشورهای امریکای شمالی از اینکه از افراد درباره وضعیت جسمانی سوال شود، ممنوعیت وجود دارد. چون معتقدند که اگر کارفرما در انتخاب اولیه بدانند که فردی محدودیت جسمانی دارد، ممکن است در انتخابش



فضای متاورس است. از شما به عنوان یک مادر سوالی دارم؛ به نظر شما آیا گوگل و فیس‌بوک فرزند شما را بهتر می‌شناسند یا شما؟ افراد واقع‌گرا در جواب این سوال می‌گویند؛ والدین فرزندان‌شان را بیشتر می‌شناسند، اما افراد مجازی‌گرا یا به عبارتی، متاگرا معتقدند گوگل و فیس‌بوک فرزندان را بهتر از شما می‌شناسند. چون فرزند شما از صبح که بیدار می‌شود، در گوگل جستجو می‌کند و در طول روز در پلت فرم‌های گوگل چت می‌کند و می‌داند که گوگل با هوش مصنوعی همه این موارد را می‌خواند و ثبت می‌کند. پس در واقع این پلتفرم‌ها، فرزندان را بیشتر از مادران و پدران می‌شناسند!

اگر به عنوان سخن آخر می‌خواهید مطلبی را اضافه کنید، لطفاً بفرمایید:

از شما روزنامه‌نگاران با سابقه و مهربان این نشریه تشکر می‌کنم و از این گپ بسیار لذت بردم. امیدوارم مخاطبان شما هم از آن لذت ببرند و امید جدیدی پیدا کنند.

**فضای متاورس فرصت‌های کاری
بهتری در اختیار افراد دارای معلولیت
قرار می‌دهد چون با جامعه‌ای بزرگ‌تر
و با مخاطبان و کاربران بیشتری در
تماس هستند**

هم وجود داشت و بدون شک در مورد متاورس، شدیدتر هم خواهد بود. این که ما از خود بیگانه می‌شویم و از خود واقعی فاصله می‌گیریم، دوباره ما را به آن بحث می‌رساند که "خود" ما کیست؟ بسیاری از نظریه‌پردازان متاورس معتقدند که این نگرانی و دغدغه درست است و بسیاری از جامعه‌شناسان، خصوصاً در سال‌های اخیر، در این رابطه بسیار حساس هستند، اما طرفداران متاورس معتقدند که شاید آن "خود واقعی" در همان

بسیاری از آموزش‌ها به مدد دوران شیوع بیماری کرونا، مجازی شدند ولی با گسترش متاورس، دلیل هویت فیزیکی موسسات آموزشی و دانشگاه‌ها از بین می‌رود. بعد از این، موسسه‌ها در فضای متاورس تشکیل شده، آموزش می‌دهند و مدرک معتبر هم به فارغ‌التحصیلان ارائه می‌دهند. شاید فعلاً از مدارک مجازی نتوان در دنیای واقعی برای استخدام استفاده کرد، ولی وقتی شرکت ماکروسافت در متاورس از بین آواتارها، نیرو استخدام می‌کند، پس یک فرد دارای معلولیت هم می‌تواند در یکی از دانشگاه‌های مجازی درس بخواند، مدرک بگیرد و در شرکتی مثل ماکروسافت در متاورس استخدام شود و به درآمد برسد. درآمدی که قابل تبدیل به تمام ارزهای معتبر دنیای واقعی است.

آفت‌های چنین فضایی در چیست؟ آیا باعث کاهش ارتباطات بین افراد و نوعی از خود بیگانگی نمی‌شود؟

این دغدغه‌ها در مورد گسترش اینترنت





عاطفه پازدار در رشته روان‌شناسی، کارشناسی و در رشته روانسنجی دارای مدرک کارشناس ارشد است. او مدرس دروس تیم‌ورک، مهارت‌های آرامش و ارتباط موثر در مجتمع رعد است. وی در واحد روانشناسی در حیطه سنجش و ارزیابی از کارآموزان و مشاوره فعالیت دارد. پازدار زمانی کارآموز مرکز بود و از کلاس‌های رعد استفاده می‌کرد. او همچنین به عنوان همیار شغلی کارجویان با واحد اشتغال همکاری می‌کند. کلاس‌های مجازی از زمان همه‌گیری کووید برای ادامه آموزش‌ها راه‌اندازی شد، در همین بستر کلاس‌های آموزشی روانشناسی هم به صورت گروهی فعالیت خود را آغاز کرد. از مزایای برگزاری کلاس‌های، ادامه ارتباط آموزش و مشاوره‌های روانشناسی بود که هنوز هم ادامه دارد. این آموزش‌ها از طرف افراد دارای معلولیت‌های شدید و افرادی که در شهرستان زندگی می‌کنند، مورد استقبال قرار گرفت.

در گفت و گو با عاطفه پازدار مطرح شد؛

از کارآموزی تا استادی

از اواخر سال ۹۸ و با شروع همه‌گیری کووید به همراه همکار روانشناسم، کلاس تیم‌ورک را در پلت فرم واتس‌آپ راه‌اندازی کردیم. کلاس گروهی، با هدف قرار گرفتن افراد در کنار هم برای به اشتراک گذاشتن مسائل و حل آنها و تدریس مهارت‌های زندگی برای تاثیرگذاری بیشتر شکل گرفت و سپس با راه‌اندازی Ims، این کلاس‌ها به صورت حرفه‌ای ادامه پیدا کرد.

کلاس را با چند نفر از کارآموزان شروع کردید و سرفصل آنها چه بود؟

کلاس را با ده تا سیزده نفر با عنوان مهارت‌های زندگی که شامل؛ حل مسئله، جراتمندی، قدرت نه گفتن، کنترل خشم، کنترل اضطراب، همدلی، خودآگاهی و خودشناسی و..... بودند شروع کردیم.

گاهی افرادی را برای مصاحبه شغلی معرفی می‌کنیم ولی به دلیل اضطراب و استرس قادر به ارائه توانمندی‌های خود نبوده و شغل خود را از دست می‌دهند

نفس، عدم پذیرش شرایط جسمی و... در کارجویان مورد بررسی و درمان قرار گرفت. من از سال ۱۳۹۹ به عنوان کارمند رسمی با رعد همکاری و در واحد اشتغال مشغول به کار هستم.

چه کلاس‌هایی تاکنون در مجموعه رعد برگزار کرده‌اید؟

لطفا خودتان را معرفی کنید و بگویید از چه زمانی همکاری خود را با مجموعه رعد شروع کردید؟

عاطفه پازدار، لیسانس روانشناسی و کارشناس ارشد روان‌سنجی و مدرس دروس تیم‌ورک (team work) و مهارت‌های آرامش و ارتباط موثر در موسسه رعد هستم. من از کارآموزان رعد بودم و قبلاً از کلاس‌های رعد استفاده می‌کردم. از همان زمان با خانم چهره‌نگار، روانشناس مجموعه آشنا شدم. ایشان همیار مسیر شغلی من بودند. من همکاری داوطلبانه خود با رعد را از سال ۱۳۹۷ شروع کردم. در واحد اشتغال دلایل ریزش کارجویان از محیط‌های کار، با ابزارهایی مانند پرسشنامه، تحلیل پرسشنامه‌ها و مشاوره‌های فردی مورد ارزیابی قرار گرفت و مشکلاتی چون؛ اضطراب، عدم اعتماد به





کلاس مهارت‌های آرامش،
با هدف کنترل اضطراب از طریق
به‌کارگیری روش‌های مختلف
راه‌اندازی شد

پس به فکر راه‌اندازی کلاس ارتباط موثر افتادیم تا بچه‌ها بدانند چه برخوردی باعث ایجاد موفقیت بیشتر در روابط آنان می‌شود. اکنون دو کلاس آنلاین تحت عنوان؛ مهارت‌های آرامش و تیم‌ورک داریم و یک کلاس حضوری هم با عنوان ارتباط موثر.

وقتی کلاس‌ها از حضوری به آنلاین تبدیل شد، در تعداد و استقبال کارآموزان تفاوتی ایجاد شد؟

شرایط بهتر شد. چون هم مشکلات رفت و آمد در دوران شیوع بیماری کرونا کمتر شد و هم در زمان قرنطینه، به موضوعی برای جلوگیری از سردرگمی و بی‌حوصلگی ناشی از ماندن در خانه تبدیل شد. به همین دلیل استقبال کارآموزان از این کلاس‌ها خوب بود. در زمانی که خودم کارآموز رعد بودم، می‌دیدم که با برف و باران و آلودگی هوا کلاس‌ها تعطیل می‌شدند و اگر هم کلاس دایر بود، بعضی از بچه‌ها در کلاس حاضر نمی‌شدند، ولی برگزاری آنلاین آموزش‌ها باعث شد که بچه‌ها از خدمات آموزشی در هر شرایطی بهره‌مند باشند. در کلاس‌های آنلاین، بچه‌ها منضبط شدند و اگر به دلیلی نمی‌توانستند در کلاس

شروع کارسازها، از شهرستان‌های مختلف کارآموز داشتیم ولی بعد از مدتی متوجه شدیم مباحثی مربوط به کنترل استرس را نمی‌توان در جلسات محدود آموزش داد، بنابراین تصمیم گرفتیم کنترل استرس را به عنوان درس "مهارت‌های آرامش"، در مباحثی جداگانه و به صورت گروهی ارائه دهیم. بعضی از افرادی را که برای مصاحبه شغلی معرفی می‌کردیم، به دلیل استرس و اضطراب نمی‌توانستند توانایی‌های خود را ارائه داده و استخدام شوند. به همین دلیل کلاس مهارت‌های آرامش با هدف کنترل اضطراب راه‌اندازی شد. در کلاس تیم‌ورک، چندین روش را برای کنترل اضطراب آموزش می‌دهیم ولی در کلاس مهارت‌های آرامش، روش درمان اضطراب را با رویکرد ذهن آگاهی، ارائه می‌دهیم. در سال جدید که برگزاری کلاس‌ها حضوری شدند، برای از دست ندادن کارآموزان شهرستانی تصمیم گرفتیم که هم کلاس‌های آنلاین را ادامه دهیم و هم کلاس‌های حضوری را. جلوتر که آمدیم، به این نتیجه رسیدیم لازم است مهارت دیگری را هم در کارآموزان تقویت کنیم و آن روش ایجاد ارتباط موثر با کارفرما، با خانواده و با دوستان و اطرافیان بود.

در آموزش به صورت مجازی با چه چالش‌هایی روبه‌رو بودید؟

در شروع با مشکلات متعددی روبه‌رو بودیم. صحبت‌ها باید ضبط می‌شدند، ارسال می‌شدند ولی تا فایل‌ها دانلود شوند و در اختیار کارآموزان قرار گیرند، زمان زیادی تلف می‌شد. دو ماه از طریق واتساپ و مدتی هم از طریق اپلیکیشن اداب کانکت (adobe connect) که آن هم مشکلاتی داشت، کار کردیم. بعد که سیستم آموزش آنلاین رعد راه‌اندازی شد، با شرایط مناسبی توانستیم آموزش‌های مجازی را ادامه دهیم. موضوع درس‌ها به ترم خاصی محدود نبودند و به نیاز سنجی از متقاضیان و به کامل شدن ظرفیت کلاس، بستگی داشتند. شرکت افراد دارای معلولیت از شهرهای مختلف و دور افتاده، اتفاق خوبی بود و مورد استقبال افراد علاقمندی که از بستر رایگان آموزشی استفاده می‌کردند، قرار گرفت. آموزش‌های روانشناختی را هم از طریق مجازی با کارآموزان ساکن در شهرهای دیگر برقرار کردیم. اینکه توانستیم به افرادی از شهرها و روستاهای دورافتاده، خدمات روانشناسی ارائه دهیم اتفاق خوبی بود. قبل از



شرکت کنند، بعداً از محتوای ضبط شده استفاده می‌کردند. یک اتفاق مثبت دیگر در این دوران، ضبط محتوای آموزشی با زیرنویس بود که امکان استفاده از آموزش‌ها را برای بچه‌های ناشنوا هم ممکن می‌کرد. زمانی خودم مربی شغلی سه تا از کارجوه‌های ناشنوا بودم و خیلی دوست داشتم که این افراد هم بتوانند از کلاس‌های آنلاین رعد استفاده کنند. خوشبختانه با زیرنویس شدن محتواهای آموزشی این افراد توانستند از کلاس‌ها استفاده کنند.

پس در حال حاضر شما هم کلاس آنلاین و هم کلاس حضوری را در رعد برگزار می‌کنید؟

بله دو کلاس آنلاین مهارت‌های آرامش و تیم‌ورک و یک کلاس حضوری ارتباط موثر داریم. در کلاس مهارت‌های آرامش، کنترل اضطراب آموزش داده می‌شود و در کلاس ارتباط موثر، به نقش روابط مثبت در محیط زندگی و محیط کار پرداخته می‌شود. این کلاس‌ها بصورت دوازده جلسه دو ساعته در یک ترم ارائه می‌شوند. چندین محتوای ضبط شده هم توسط واحد روانشناسی تهیه شده که در اختیار کارآموزان قرار دارد.

کلاس ارتباط موثر، در ترم بعد هم ادامه پیدا می‌کند؟

این سوال مطرح شده که اگر کسی که یک دوره کلاس را گذرانده، در صورت تمایل می‌تواند دوباره در همین کلاس شرکت کند یا نه؟ در جلساتی که با واحد آموزش و واحد اشتغال داشتیم، به این نتیجه رسیدیم که اگر کسی نیاز به شرکت دوباره در کلاس را داشت، محدودیت نداشته باشد. البته در کلاس‌های حضوری به دلیل رعایت‌های پروتکل‌های بهداشتی،

شرکت افراد دارای معلولیت از شهرهای مختلف و دور افتاده، اتفاق خوبی بود که مورد استقبال افراد علاقمندی که از بستر رایگان آموزشی استفاده می‌کردند قرار گرفت

همچنین پوستر کلاس‌ها در گروه کارآموزان در تلگرام و واتس‌آپ و اینستاگرام اطلاع‌رسانی می‌شود. بیشترین ارتباط با کارآموزان در زمان پذیرش صورت می‌گیرد که از آنها علت آمدن به رعد را سوال می‌کنیم و بعد از ارزیابی روانشناختی که بر روی هر کدام انجام می‌شود، تشخیص می‌دهیم که هر کدام به خدمات روانشناسی نیاز دارند یا نه؟ در زمان پذیرش، خدمات مشاوره‌ای و کلاس‌های آموزشی را معرفی کرده و به آنها توصیه می‌کنیم که در کدام کلاس‌ها شرکت کنند.

استقبال کارآموزان از کلاس‌های حضوری بیشتر است یا کلاس‌های آنلاین؟

اوایل که بیماری کرونا شدید بود و افراد کمتر بیرون می‌رفتند، استقبال از کلاس‌های آنلاین بیشتر بود. ولی وقتی کرونا فروکش کرد، تمایل کارآموزان به حضور در کلاس‌ها بیشتر شد. هر کدام از این کلاس‌ها محاسن و معایبی دارند. به هر حال در بستر آنلاین مشکلات و هزینه‌های رفت و آمد و محدودیت فیزیکی و جغرافیایی را نداریم و بسیاری از آموزش‌ها را می‌توان در این فضا ارائه داد. از طرفی برگزاری کلاس‌های حضوری بعد از دو سال، می‌تواند روابط افراد را بازسازی کند و فرصت خارج شدن از خانه و معاشرت با دوستان را مهیا کند.

محبت آخر با کارآموزان رعد؟

می‌خواهم بگویم که همه ما در زندگی با چالش‌هایی در رابطه با خود و با دیگران روبه‌رو هستیم و استفاده از کلاس‌های روانشناسی در مدیریت این چالش‌ها به ما کمک می‌کند. پس از امکاناتی که در این زمینه در رعد فراهم شده، استفاده کنید.

محدودیت ظرفیت وجود دارد ولی در بستر آنلاین، محدودیتی نداریم.

آیا بازخوردی از این کلاس‌ها داشته‌اید و آیا در پایان دوره امتحان یا آزمون گرفته می‌شود؟

ارزیابی‌ها در شروع کلاس‌ها آغاز می‌شوند. مثلاً در کلاس مهارت آرامش در شروع، یک تست سنجش اضطراب می‌گیریم و در پایان کلاس هم دوباره آن پرسشنامه را بازآزمایی می‌کنیم. این بازآزمایی، تاثیر آموزش‌ها را بر کنترل اضطراب افراد نشان می‌دهد. همچنین از بچه‌ها می‌خواهیم داوطلبانه در مورد جلسه قبل بازخورد دهند و در کلاس حضور فعال داشته باشند. یک سری ارزیابی هم توسط واحد آموزش انجام می‌شود و نظر افراد نسبت به کیفیت کلاس‌ها را می‌پرسند.

چگونه به کارآموزان اطلاع‌رسانی در مورد این کلاس‌ها می‌شود؟

در سایت مجتمع، لیست کلاس‌های هر ترم ارائه و در مورد هر کلاس در یک یا دو سطر توضیحاتی داده می‌شود که کارآموز آگاهانه برای شرکت در کلاس تصمیم بگیرد.

من خسته از دلبستگی

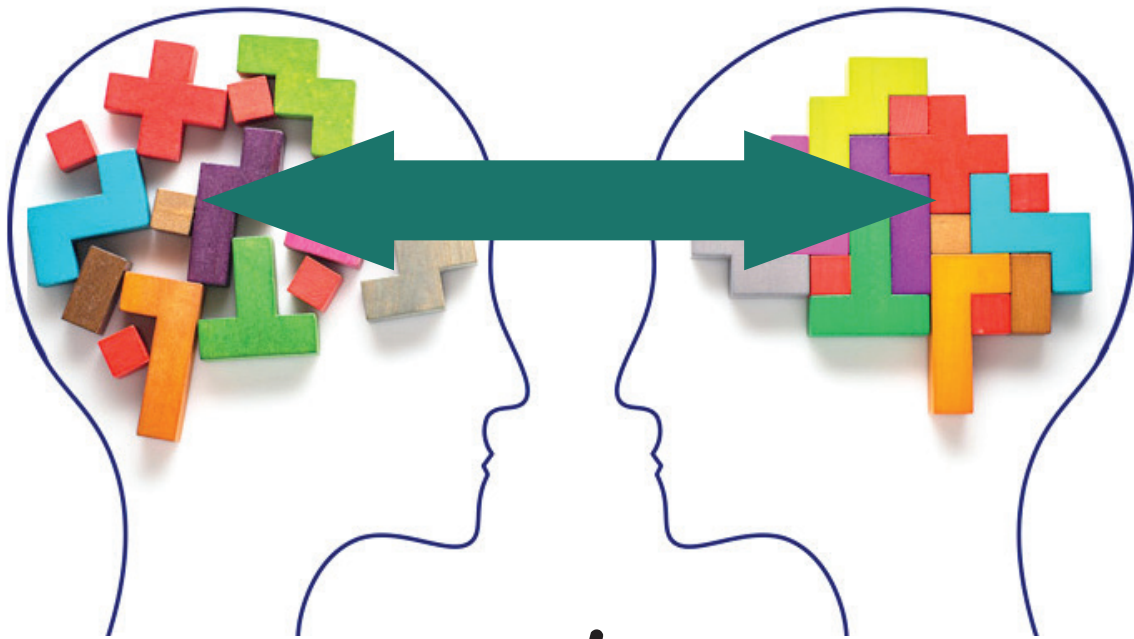
من خسته از دلبستگی در کوره راه زندگی
 تو آن میخایی دمی سرشاری از بانگ
 مثل کبوتر روز و شب دور سرت گردیده ام
 لیکن نگاهت می‌کنم در پای خود از سادگی
 شمع وجود مطلق در این شب تاریک و تلخ
 در پیش تو احساس من احساس جاویدانگی
 گو باش تا مجنون شود فرزند خوب میهن
 هر لحظه حتی پیش من با این همه دیوانگی
 گر نور باشد هم تو یی، سبزی و آرامش تو یی
 تخمیر فصلی کن ملر، سر سبز گرد زندگی

روش غم می‌ربود

روش غم می‌ربود، شادی چشمان تو
 باز شده قلب من، بازی دستان تو
 شادی و غم هر دمی از پی هم آمدند
 زین دو اثر بلندی چاره‌ی حرمان تو
 ذهن‌رها یافته، شادی خود را در این
 تا که بود اندکی جامه‌ی ایمان تو
 گرچه نصیحت کنم جانب شادی برو
 شادی و غم تو آمد بر دل نالان تو
 پس بپذیرید پند از دل مولود باز
 غصه نلرد در لرد لرد لریبان تو

مولود مولودی





ارتباط موثر

عاطفه پازیار
واحد روانشناسی

مهارت‌های زندگی چیست؟

مهارت‌های زندگی، توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت، به‌گونه‌ای است که فرد بتواند با چالش‌ها و ضرورت‌های زندگی روزمره کنار بیاید. در حیطه مهارت‌های زندگی، مهارت‌های ارتباطی جایگاه ویژه‌ای دارند چرا که ارتباط، محور اصلی زندگی انسان را تشکیل می‌دهد. ارتباط موثر، رابطه‌ای است که شخص به گونه‌ای عمل کند که علاوه بر این که خودش به خواسته‌هایش می‌رسد، افراد مقابل هم احساس رضایت کنند.

ارتباط سالم باعث می‌شود که افراد توانایی‌ها و استعداد‌های خود را باور کرده و برای رشد ابعاد وجودی خویش تلاش نمایند. برای دستیابی به هر هدفی از جمله؛ دستیابی به شغل مورد علاقه یا پیوستن به گروه‌های دوستانه، به ارتباط نیاز داریم. ضعف‌های ارتباطی باعث اختلال در انجام کار، احساس بی‌کفایتی، ناامیدی، فقدان روحیه، کاهش اعتماد به نفس و نهایتاً مانع تحقق اهداف مطلوبمان خواهد شد. ارتباط موثر مهارتی است که می‌توان آن را پرورش داد و تقویت نمود. بدیهی است که این کار نیاز به اطلاعات، آگاهی و تمرین آگاهانه و کاربرد شیوه‌ها و روش‌هایی دارد که از طریق تمرین و تقویت مهارت‌ها افزایش یافته و درک ما را از فرآیندهای ارتباطی خود و دیگران عمیق‌تر می‌کند.

از این رو برای ارتقای مهارت‌های ارتباطی، کلاس "ارتباط موثر" را در ۱۲ جلسه ۲ ساعته برای کارآموزان علاقمند در موسسه رعد آغاز نمودیم.

خود آگاهی و خود شناسی

در این دو جلسه؛ آموزش‌هایی از خود آگاهی و خود شناسی و آموزش‌هایی در جهت آگاهی و درک از خود ارائه می‌شود که شامل انجام فعالیت‌هایی مثل؛ پرورش افکار، تصمیم‌گیری، خودنگری، شناسایی دقیق هیجان‌های خود و آگاهی از آنها برای کنترل تمایلات در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف می‌باشد.



جلسه
سوم تا پنجم

آموزش تحریف‌های شناختی

تحریف‌های شناختی را نوعی استدلال بدون زمینه‌های عینی روشن می‌دانند که منجر به نفع شخصی می‌گردد. این تحریف‌ها بر شیوه پردازش اطلاعات و سپس عملکرد شخص تاثیرگذار است. این افکار خودانگیخته بوده، معتبر به نظر رسیده و بارتارهای مساله‌ساز یا هیجان‌های آشفته همراه بوده و ارتباط‌های فرد را تحت تاثیر خود دارند.

لیست خطاهای شناختی:

۱- ذهن خوانی ۲- پیش‌گویی ۳- فاجعه‌سازی ۴- برچسب زدن ۵- دست‌کم گرفتن جنبه‌های مثبت ۶- فیلتر منفی ۷- تعمیم افراطی ۸- تفکر دو قطبی ۹- بایدها و نبایدها ۱۰- شخصی سازی ۱۱- گناهکار دانستن ۱۲- مقایسه غیرمنصفانه ۱۳- همیشه پشیمان بودن ۱۴- چه می‌شود اگر ۱۵- استدلال هیجانی ۱۶- ناتوانی در عدم تایید شواهد ۱۷- برخورد قضاوتی

جلسه
ششم

شناسایی افکار تحریف شده و بررسی آنها برای باورهای صحیح و واقعی

در طی این جلسه یاد می‌گیریم که خطاهای شناختی حاکم بر ذهنمان را بشناسیم و بدانیم چرا از این الگوها استفاده می‌کنیم و الگوهای متعادل‌اندیشی را جایگزین کنیم.

جلسه
هفتم

انعطاف‌پذیری و مدیریت هیجان

تنظیم هیجانی، یک فرآیند محوری برای همه‌ی جنبه‌های عملکرد انسان است و در شیوه‌های مقابله‌ی افراد با تجارب مختلف، نقش اساسی ایفا می‌کند. تنظیم هیجان‌ها به ما کمک می‌کند تا نسبت به تغییر شرایط و نیازهای حاضر که منجر به ایجاد هیجان‌ها جدید می‌شود، با انعطاف بیشتری پاسخ دهیم.

جلسه
هشتم

توانایی ابراز وجود و خود شکوفایی

مهارت ابراز وجود یعنی؛ توانایی بیان افکار و احساسات خود به صورت روشن و قاطع ضمن رعایت حقوق دیگران که شامل توانایی نه گفتن، بله گفتن و درخواست منطقی از دیگران می‌باشد.

جلسه
نهم

موانع ارتباط موثر و عوامل تسهیل‌گر در ارتباط موثر

همه‌ی ما تمایل بسیار زیادی برای داشتن ارتباط موثر و سالم با دیگران داریم ولی موانع یا سدهایی وجود دارند که نا آگاهانه و ناخواسته از آنها استفاده می‌کنیم و پاسخ‌هایی را دریافت می‌کنیم که یا اثر منفی در روابط ما دارند و موجب کاهش عزت نفس می‌شوند و یا حالت‌های تهاجمی و مقاومت در ما ایجاد می‌کنند. در این جلسه با این موانع آشنا شده و عوامل تسهیل‌گر در ارتباط را می‌آموزیم.

جلسه
دهم

مدیریت خشم

خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می‌شود. خشم واکنش طبیعی نسبت به شرایطی است که می‌تواند فرد را دچار عصبانیت یا ناکامی کند. این احساسات در فرد می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند شروع و تا یک احساس شدید و با عصبانیت ادامه یابد. با این که خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد و از کنترل خارج شود، می‌تواند مشکل‌ساز شود. کنترل خشم به این معنی نیست که اصلاً خشم خود را نشان ندهید، بلکه ابراز خشم به شیوه‌ای سازگارانه باشد.

جلسه یازدهم
و دوازدهم

مدیریت استرس

این مهارت شامل؛ شناخت منابع استرس در زندگی و تأثیر آنها بر جنبه‌های عملکرد فرد است. با استفاده از تکنیک‌ها و اعمال و موضع‌گیری‌های مختلف، می‌توانیم در جهت کاهش استرس گام برداریم.





با کارآموزان

در کلاس‌های مجازی ...

با شیوع کووید ۱۹، آموزش‌های مجتمع رعد به صورت مجازی درآمدند. در شماره قبل با تعدادی از مدرسان کلاس‌های مجازی رعد گفت‌وگو کردیم و حالا به سراغ کارآموزانی که در این کلاس‌ها ثبت‌نام کرده و آموزش می‌بینند رفتیم و از نظراتشان در مورد کیفیت این کلاس‌ها پرسیدیم.

سمیه اصفهانی

دوست دارم با تسلط به هنر شمع‌سازی به درآمد برسم

سمیه اصفهانی، لیسانس مترجمی همزمان از دانشگاه علمی کاربردی رعد است. او در زمان تحصیل در دانشگاه، با مجتمع آموزشی رعد آشنا شد و در کلاس‌های آنلاین تولید محتوا و گزارش نویسی مجتمع رعد شرکت کرد. او همچنین در دوره‌های هنری مانند؛ شمع‌سازی، ویتراژ، نقاشی روی پارچه، کاشی شکسته، هم بصورت آفلاین (ضبط شده) شرکت کرد و آموزش دید. سمیه به دلیل نداشتن کامپیوتر شخصی، مجبور به استفاده از گوشی موبایل برای شرکت در دوره‌های آموزشی شد و چون در نوشتن مشکل داشت، ترجیح داد از کلاس‌های ضبط شده (آفلاین) استفاده کند. سمیه می‌گوید؛ با وجودی که در کلاس‌های آفلاین ارتباط و تعامل رو در رو با اساتید وجود ندارد و این از چالش‌ها و مشکلات این کلاس‌هاست، ولی من شرکت در کلاس‌های آفلاین را به دلیل مشکلات رفت و آمد با ویلچر، به کلاس‌های آنلاین ترجیح می‌دهم. به گفته او: البته شرکت در کلاس‌های حضوری به دلیل مراوده و معاشرت با دوستان و ارتباط رو در رو با اساتید به آموزش‌های آفلاین ارجحیت دارد ولی برگزاری کلاس‌های مجازی را هم برای کارآموزان رعد مفید می‌داند. سمیه از علاقه بسیارش به کلاس‌های هنری مثل شمع‌سازی می‌گوید و دوست دارد با تسلط به هنر شمع‌سازی به درآمد برسد. او به ایجاد ارتباط با استادان دروس علاقمند است تا هم بتواند در مورد خرید لوازم اولیه از ایشان راهنمایی بگیرد و هم رفع اشکال کند. سمیه در ادامه می‌گوید؛ در دوره آموزش نقاشی روی پارچه و قلاب‌بافی هم سوالاتی داشتم که به دلیل عدم امکان ارتباط با استاد، سوالاتم حل نشد. سمیه پیشنهاد می‌کند که دوره‌های آموزشی؛ تابلو فرش، قالی بافی، آشپزی و شیرینی‌پزی هم به صورت ضبط شده در آموزش‌های رعد گنجانده شود.

سمیرا حسینی نیا

بهتر است دفعات کلاس‌های آنلاین و زمان هر کلاس، بیشتر شود

سمیرا حسینی نیا کارشناس ارشد حسابداری است. او سال‌ها قبل در کلاس‌های حضوری رعد مثل؛ حسابداری و قالب‌بافی شرکت کرده و از شرکت در این کلاس‌ها بسیار راضی است. او حتی توانسته بصورت آنلاین و خصوصی، این رشته را تدریس کند. سمیرا در کلاس زبان انگلیسی بصورت آنلاین شرکت کرده ولی از پایین بودن سرعت اینترنت و قطع و وصل‌های گاهگاهی آن گله‌مند است. او می‌گوید: شرکت در کلاس آنلاین زبان برایش بسیار مفید بوده، ولی چون فقط یک جلسه در هفته این کلاس برگزار می‌شود، خیلی کند پیش می‌رود. او دوست دارد هم در کلاس‌های حضوری و هم در کلاس‌های آنلاین شرکت کند. پیشنهادش این است که دفعات کلاس‌های آنلاین در هفته و زمان هر کلاس، بیشتر شده تا بازدهی کلاس‌ها بیشتر و بهتر شوند. پیشنهاد می‌کند که کلاس‌های موسیقی مثل؛ دف و سه‌تار که قبلاً در رعد برگزار می‌شد، دوباره بصورت حضوری و یا حتی آنلاین، برقرار شود. کلاس خوشنویسی هم از کلاس‌هایی است که سمیرا به آن علاقمند است و مایل است آموزش این کلاس هم در مجموعه رعد برگزار شود.



فاطمه رضایی



پس از گذراندن این دوره میزان استرس و اضطرابم کاهش یافت

فاطمه رضایی از کارآموزان قدیم رعد است که به دلیل فلج مغزی و تصادف در سال ۹۲، از ویلچر استفاده می‌کند. فاطمه لیسانس روانشناسی دارد و قبل از شیوع بیماری کرونا در کلاس‌های حضوری مجتمع مانند نقاشی و معرق شرکت کرده‌است. در دو سالی که به دلیل شیوع کرونا آموزش‌های رعد غیر حضوری شد، او در کلاس‌های مهارت‌های آرامش (تیم ورک) بطور آنلاین و در کلاس‌های جواهرات مهره‌ای و شمع‌سازی و ویتراپی هم بطور آفلاین (ضبط شده) شرکت کرد. فاطمه کلاس مهارت آرامش را بسیار خوب و مفید می‌داند و می‌گوید: اساتید این کلاس‌ها بسیار خوب و مسلط بودند و من پس از گذراندن این دوره میزان استرس و اضطرابم کاهش یافت. او ادامه می‌دهد: تنها مشکلی که در مورد کلاس‌های آنلاین و غیرحضوری وجود دارد قطع یا ضعیف بودن اینترنت در بعضی از روزها است که باعث اختلال در آموزش می‌شود. او معتقد است، تا زمانی که بیماری کرونا در جامعه وجود دارد، بهتر است کلاس‌ها بصورت آنلاین و مجازی برگزار شوند. او بازدهی کلاس‌های مجازی را قابل قبول می‌داند و آرزو دارد با کاهش امکان ابتلا، کلاس‌های حضوری هم برقرار شوند. او در ادامه به تنوع کلاس‌های مجتمع رعد اشاره می‌کند و می‌گوید: هر کسی با توجه به علاقه‌اش می‌تواند در هر کدام از این کلاس‌ها شرکت کند.

مجتبی رضایی



در کلاس‌های حضوری امکان ارتباط رو در رو با استاد و کارآموزان بیشتر است

مجتبی، برادر فاطمه رضایی و متولد سال ۶۳ است. او از طریق دوستان و همچنین خواهرش، با رعد آشنا و در کلاس‌های حسابداری، icdl، پتینه و معرق، بصورت حضوری و در کلاس کامپیوتر و دوره کارساز یک، بصورت آنلاین شرکت کرده‌است. مجتبی می‌گوید: در کلاس‌های آنلاین امکان ارتباط با استاد وجود دارد، اما گاهی نمی‌توانم منظور خود از سوالی که می‌کنم را به استاد برسانم. در کلاس‌های آنلاین هم اغلب با قطع و یا ضعیف بودن اینترنت روبه‌رو هستیم. او کلاس‌های حضوری را به کلاس‌های مجازی ترجیح داده و می‌گوید: در کلاس‌های حضوری امکان ارتباط رو در رو با استاد و کارآموزان وجود دارد و این ارتباط دوطرفه، مفیدتر و موثرتر و بازدهی کلاس‌های حضوری بیشتر است. مجتبی از طریق آموزش‌هایی که در زمینه پتینه و معرق دیده تا حدودی به درآمد رسید ولی در حال حاضر مشغول به کار نیست. او در کلاس‌های فنی حرفه‌ای شرکت کرده و قبول شده ولی هنوز مدرکی دریافت نکرده‌است.

سمیه حسینی



شرکت در کلاس‌های رعد به من اعتماد به نفس داد

سمیه حسینی، متولد سال ۶۱ و فوق دیپلم برق الکترونیک است. او در کلاس‌های زبان انگلیسی، کامپیوتر و اکسل و ستو و کارساز ۴، بصورت آنلاین شرکت کرده‌است. سمیه آموزش‌های آنلاین را به کلاس‌های حضوری چون نیازی به رفت و آمد ندارد و از داخل منزل هم می‌تواند انجام دهد، ترجیح می‌دهد. او می‌گوید: تا به حال در کلاس‌های حضوری رعد شرکت نکرده، ولی برگزاری کلاس آنلاین به او کمک کرده که هم از آموزش‌های موسسه برخوردار شود و هم به کارهای خانه و مراقبت از دخترش بپردازد. او آموزش‌های آنلاین را بسیار خوب و مفید می‌داند و می‌گوید: در کلاس آنلاین توانسته با استاد مربوطه ارتباط موثر برقرار کند و پاسخ سوالاتش را دریافت کند. سمیه دوست دارد بعد از دوران کرونا هم، به شرکت در کلاس‌های غیرحضوری و آنلاین موسسه ادامه دهد. او معتقد است کلاس‌های رعد به او اعتماد به نفس داده و با یادگیری مطالب مفید و کاربردی، حالش بهتر شود. سمیه امیدوار است پس از آموزش و کسب مهارت‌های لازم، مشغول به کار شود.

در معرفی یک زندگی موفق، قرار بود با یزدان کاویان نژاد و محبوبه اذکات، زوجی که در سال ۹۱ ازدواج کردند، صاحب فرزند شدند و با طی فراز و نشیب‌هایی به زندگی ادامه دادند، گفت‌وگو کنیم. محبوبه به دلیل مشغله فراوان نتوانست در این دوره‌ی شرکت کند. گفت‌وگو را با یزدان و عرشیا عزیز ادامه دادیم.



در گفت‌وگو با یزدان کاویان نژاد؛

وفاق و همدلی رمز ادامه زندگی مشترک است

عرشیا هم گاهی نزد من وگاهی نزد مادرش بود. این فاصله باعث شد که کم‌کم به فکر جدایی از هم بیفتیم. در سوادکوه، دوست برادرم که او هم دچار ضایعه نخاعی و ویلچرنشین بود، برای دیدن من به خانه ما آمد. او شصت‌ساله و قهرمان پارالمپیک بود. وقتی دید من روی زمین دراز کشیده و همه کارهایم را مادرم انجام می‌دهد، برخورد تندی با من کرد و گفت، از رختخواب بیرون بیا و کارهایت را خودت انجام بده. من و مادرم از این برخورد بسیار ناراحت شدیم. ولی این برخورد تلنگری شد که از روز بعد سعی کنم کارهای شخصیم را خودم انجام دهم. بالاخره بعد از چهارده ماه، با کمک دوستی، بدون اطلاع فامیل و حتی پدر و مادرم به تهران برگشتم. همسرم بسیار تعجب کرد و باورش نمی‌شد که به تنهایی به تهران برگشته‌ام. با برگشتنم به تهران به مرور اوضاع زندگی ما بهتر شد و دلخوری‌ها و نگرانی‌هایی که در این مدت

این برخورد تلنگری شد که از رختخواب بیرون آمده و سعی در انجام کارهای شخصیم کنم

میان سوادکوه و تهران رفت و آمد کرد. در زمانی که در کنار خانواده‌ام بودم، احساس تنهایی و ناراحتی نداشتم چون همه اعضای فامیل در کنارم بودند و سعی در دلداری و کمک به من داشتند. این کمک‌ها باعث شد که وابسته به دیگران شوم، چون هر نیازی توسط دیگران برایم آماده می‌شد. همسرم پس از بهبودی نسبی در منزل خودمان در تهران ساکن و مشغول به کار شد.

لطفا در ابتدا خود را معرفی کرده و از حادثه‌ای که مسیر زندگیتان را عوض کرد بگویید:

یزدان کاویان نژاد، متولد سال ۶۱ در شهرستان سوادکوه هستم. تا سی‌سالگی در سوادکوه زندگی می‌کردم و بعد به تهران آمدم. در سال ۹۲ به همراه همسر و فرزند یک‌ساله‌ام، عرشیا، در جاده دماوند دچار سانحه رانندگی شدیم که متأسفانه در اثر نرسیدن به موقع گروه‌های امدادی و بیرون کشیدن من از ماشین توسط مردم محلی، دچار ضایعه نخاعی از ناحیه کمر شدم. همسرم در این حادثه از ناحیه طحال و لگن دچار آسیب شد. خدا را شاکرم که فرزندمان در حادثه آسیبی ندید. چون شرایط رسیدگی و نگهداری از هردوی ما دشوار بود، همسرم در تهران در کنار خانواده خودش ماند و من نزد خانواده‌ام به سوادکوه برگشتم. چهارده ماه بعد از تصادف اینگونه سپری شد و همسرم پس از بهبودی نسبی، مدتی



بوجود آمده بود، از بین رفت.

قبل از تصادف به چه حرفه‌ای مشغول بودید؟

قبل از سانحه، اپراتور دستگاه چاپ بنر و استند بودم و در رشته حقوق هم تحصیل می‌کردم. صاحب‌کارم که از دوستانم بود، حمایت کرد که در کنار کار، ادامه تحصیل هم بدهم. بعد از تصادف، همسرم بسیار تلاش کرد که بتوانم درس را ادامه دهم، ولی چون اغلب دانشگاه‌ها مناسب‌سازی نبودند از ادامه تحصیل منصرف شدم. تا اینکه با دانشگاه علمی کاربردی رعد آشنا و تصمیم به تحصیل در رشته روابط عمومی در این دانشگاه گرفتم. قبلاً، موسسه رعد را نمی‌شناختم و از خدمات آموزشی آن بی‌اطلاع بودم. وقتی وارد دانشگاه شدم با رعد و کلاس‌های آموزشی آن آشنا شده و مشتاق به شرکت در کلاس معرق شدم. در این کلاس زیر نظر استاد خالقی که استاد مجرب و روانشناس قابلی هستند، آموزش دیدم و شروع به فعالیت در این رشته کردم. به جز من کارآموزان دیگری چون؛ حسین مردانی، محسن مرتضوی، بهنام حسین‌پور، امیر توحیدی‌پور، محدثه محمدی و خانم مقصودی هم بودند که از این راه به درآمد رسیده‌بودند. یاد گرفتن این هنر به همه ما کمک کرد که مسیر زندگیمان عوض شود. معرق برای ما هم هنر درمانی بود و هم توانبخشی. به تازگی آموزش سفال را هم شروع کرده‌ام.

با برگشتنم به تهران، زندگی ما بهتر شد و دلخوری‌ها و نگرانی‌هایی که در این مدت بوجود آمده بود، از بین رفت

تحصیلات خود را تا کجا ادامه دادید؟

مدرک کاردانی روابط عمومی را از دانشگاه علمی کاربردی رعد گرفتم و بعد متوجه شدم که در دانشگاه آزاد سوادکوه، می‌توانم کارشناسی حقوق را بطور تطبیقی ادامه دهم. از سال ۹۸ مشغول به ادامه تحصیل در رشته حقوق شدم و در ترم دیگر فارغ‌التحصیل می‌شوم. امیدوارم بتوانم در این رشته کار کنم، چون به فعالیت در این رشته بسیار علاقه دارم.

شما در حوزه ورزش هم مشغول شده‌اید. در این مورد هم توضیح دهید:

در سال ۹۷ که مدرک کاردانی روابط عمومی را گرفته و کار معرق را هم شروع کرده‌بودم، به پیشنهاد دوست برادرم که او هم معلولیت داشت و در سواد کوه یک باشگاه بدنسازی و تیراندازی راه انداخته بود، به حوزه ورزش تیراندازی وارد شدم. او درآمد باشگاه بدنسازی را وقف افراد دارای معلولیت سوادکوه کرده‌بود. در منطقه سوادکوه به دلیل ازدواج‌های فامیلی،

معلولیت بسیار زیاد است و درحال حاضر بیش از ۷۰۰ نفر از افراد دارای جسمی حرکتی که اکثراً دچار فلج مغزی هستند در این شهر زندگی می‌کنند. من در اسفند سال ۹۷، آموزش رشته تیراندازی را در باشگاه شروع و به آن بسیار علاقمند شدم. تیراندازی هم مانند معرق، نیاز به تمرکز دارد و من چون معرق کار بودم، خیلی زود توانستم این رشته ورزشی را یاد بگیرم. به تهران که برگشتم، سه روز در باشگاه پیام و سه روز در باشگاه قمر بنی‌هاشم (ع) تمرین می‌کردم و کار معرق هم انجام می‌دادم. در مسابقات باشگاهی تهران دو بار اول شدم و در مسابقات تیم ملی هم مقام اول را بدست آورده و به اردوی تیم ملی راه پیدا کردم. متأسفانه با شیوع بیماری کرونا تمرینات تیراندازی، دو سال تعطیل شد و چون از لحاظ مالی نتوانستم هزینه خرید تفنگ را تهیه کنم، نتوانستم در خانه یا باشگاه تمرین‌های خود را ادامه دهم. با وجود آن که وارد فدراسیون شده و مقام آورده بودم، رعد با درخواست وام برای خرید تفنگ موافقت نکرد. فعلاً به دنبال وام از بهزیستی برای خرید تفنگ هستم. البته من برای هر موفقیتی که کسب کرده‌ام، خود را مدیون رعد می‌دانم.

از طریق معرق به درآمد هم رسیده‌اید؟

بله. از این طریق به درآمد رسیده‌ام. ماهیانه حدود چهار تا پنج میلیون تومان درآمد دارم ولی زندگی با این مقدار نمی‌گذرد. خوشبختانه قبل از



تصادف خانه‌ای در تهران خریده بودم که بعد از تصادف خانه را فروخته و آپارتمان خریدیم که فعلا در آن ساکن هستیم. مبلغی هم به عنوان از کارافتادگی دریافت می‌کنم که هزینه قسط وام خانه می‌شود. خوشبختانه همسرم شاغل و کارمند فرودگاه است و به اداره زندگیمان کمک می‌کند. منبع درآمد من فعلا کار معرق است. متاسفانه کلاس معرق استاد خالقی در رعد ادامه پیدا نکرد. در خانه اتاقی دارم که کارهای ظریف‌کاری را در آنجا انجام می‌دهم و کارهای برش‌کاری و سیلن کیلر را در کارگاهی در خاوران انجام می‌دهم. امیدوارم کلاس‌های معرق رعد، تحت نظر استاد خالقی دوباره راه‌اندازی شود تا من و دیگر دوستان علاقمند به این رشته از آن بهره‌مند شویم.

شما قبل از تصادف فرد فعالی بودید، با معلولیت خود چگونه کنار آمدید؟

اوایل پذیرفتن این شرایط برای من بسیار دشوار بود. همانطور که برای همه کسانی که در اثر حادثه دچار معلولیت می‌شوند، دشوار است. مدتی در بیمارستان بستری و مورد عمل‌های جراحی متعدد قرار گرفتم. ابتدا از شرایط جدید بسیار عصبانی بودم ولی کم‌کم به خود آمده و دیدم که مسئولیت همسر و فرزندم را برعهده دارم و باید بتوانم به شرایط عادی برگردم. چهارده ماه طول کشید که از حالت تن‌پروری، تنبلی و افسردگی بیرون آمده و به زندگی عادی برگردم. با مجتمع رعد که آشنا شدم و در دانشگاه علمی کاربردی و کلاس‌های آموزشی شرکت کردم، با افراد زیادی با انواع معلولیت‌ها آشنا شدم که با وجود معلولیت آموزش می‌بینند و زندگی عادی دارند. آشنایی با رعد و شرکت در کلاس‌های آموزشی و بهره‌گیری از درمان‌های توانبخشی برای من بسیار مفید بود. وقتی اولین تابلوی معرق من به فروش رفت، بسیار خوشحال شدم که با هنر خود توانستم به درآمد برسیم. کم‌کم فعالیت هنریم توسعه یافت و درآمدم بیشتر شد. اوایل

در مسابقات باشگاهی تهران دو بار اول شدم و در مسابقات تیم ملی هم مقام اول را بدست آورده و به اردوی تیم ملی راه پیدا کردم

با ماشین‌های سامانه حمل و نقل معلولان رفت و آمد می‌کردم که رفت و آمد با این وسیله برایم دشوار بود. پس به فکر خرید خودروی شخصی افتادم. ماشینی تهیه کردم و بالابر رویش نصب کردم تا بتوانم مستقل از کمک دیگران سوار و پیاده شوم.

قرار بود در این گفت‌وگو همسر شما هم شرکت داشته باشند حالا که ایشان نیستند لطفا در مورد همسر و خانواده‌تان بیشتر بگویید؟

همسر من خانم محبوبه ادکات، دختر خاله من هستند. ما در سال ۹۰، با هم ازدواج کردیم. همسرم کارشناسی مترجمی زبان و کارشناسی ارشد زیست‌شناسی ملکولی دارد و بسیار علاقمند به درس و کتاب و دانشگاه است. او در دوره دکتری هم در دانشگاه آزاد پذیرفته شد، ولی ادامه نداد. همسرم حدود پانزده سال سابقه کار در گیت پرواز فرودگاه امام خمینی و دو سال هم هست که در فرودگاه مهرآباد مشغول به کار است. خانواده همسرم در تهران و خانواده من ساکن سواد کوه هستند. ما پنج خواهر و برادریم و من کوچک‌ترین فرزند خانواده و سوگلی مادرم بودم. چهارده ماه اول پس از تصادف، زندگی ما دستخوش شرایط سختی شد، ولی پس از برگشتن من به تهران شرایط زندگیمان بهبود پیدا کرد. به هرحال وقتی یکی از زوجین به هر دلیلی دچار معلولیت می‌شود، شرایط زندگی دشوار شده و نمی‌توان انتظار فداکاری و از خود گذشتگی از طرف مقابل را داشت. من

بارها به همسرم پیشنهاد جدایی دادم اما خوشبختانه قبول نکرد و به زندگی با من ادامه داد. او با وجودی که شاغل و بسیار فعال است، زندگی بسیار خوبی را برای من و فرزندمان تدارک می‌بیند. الان می‌دانم که چگونه باید با همسرم برخورد کنم و چه انتظاراتی می‌توانم از او داشته باشم. مثلا می‌دانم که علاقه اصلی او، درس و آموختن است و به این خاطر گاهی در مهمانی‌ها و جشن‌ها شرکت نمی‌کند، من هم اصرار نمی‌کنم. چندی پیش تولد عرشیا را در سوادکوه و بدون حضور همسرم که درگیر درس و کار بود برگزار کردیم ولی وقتی به تهران برگشتیم، دوباره تولد او را سه نفری برگزار کردیم. تفاوت فکری میان هر زوجی وجود دارد ولی باید تمرکز بر وفاق و همدلی باشد. سعی می‌کنم با افزایش توانایی‌های خود، نقاط ضعفم را کمتر کنم.

عرشیا جان از خودت برایمان بگو؟

من امسال به کلاس پنجم می‌روم. به ورزش فوتبال بسیار علاقه دارم. یک‌سال است که شاگرد آقای عابدزاده هستم و در آکادمی ایشان ورزش می‌کنم. دوست دارم در رشته کامپیوتر ادامه تحصیل بدهم.

چه آرزوهایی دارید؟

به لطف خدا از شرایط زندگیم بسیار راضی هستم و برای این شرایط خوب، خودرا مدیون همسرم می‌دانم. بزرگ‌ترین آرزویم موفقیت و سلامتی فرزندمان است. امیدوارم در رشته معرق تا حدی پیشرفت کنم که بتوانم نمایشگاهی از کارهای خودم برگزار نمایم. آرزو دارم که دوباره کلاس‌های معرق در رعد راه‌اندازی شود. پوشیدن پیراهن تیم ملی تیراندازی هم از دیگر آرزوهایم است.

و سخن آخر...؟

به نظر من رعد مکان مقدسی است که کمک‌های بسیاری به من و افرادی مثل من انجام داده است. امیدوارم این مجموعه به کار و خدمت خود به توانایان ادامه دهد تا افراد دارای معلولیت دیگری هم توانمند شوند.

نگار قربانی گرافیسیت و طراح لباس و پارچه است. او که در نمایشگاه‌های هنری بسیاری در داخل و خارج از کشور شرکت کرده، در اثر حادثه‌ای در سال ۹۳ دچار معلولیت شد. با او در مورد فعالیت‌های هنری و فراز و فرودهایی که در زندگی طی کرده به گفت‌وگو نشستیم.



از همان روزهای اول، شروع به جنگیدن برای بقا کردم

نداشتم. به دلیل عمل‌های جراحی بر روی ریه و مشکلات تنفسی، تا سه ماه قادر به صحبت کردن نبودم. سخت‌ترین روزهای عمرم همین سه ماه بود که حتی با کلام هم نمی‌توانستم از کسی کمک بخواهم. وقتی شرایط جسمانیم تا حدودی تثبیت شد، از پزشکم درخواست داروی آرامبخش برای رهایی از فکر و خیالات مخرب کردم و مدت کوتاهی از این داروها که بسیار تاثیرگذار بود، استفاده نمودم. استفاده از این داروها توسط افرادی که به هر نوعی دچار ضربات روحی می‌شوند، ضروری است. بعد از فاصله گرفتن شرایط دشوار اولیه، راه‌های دیگری برای بهتر شدن حالات روحی مانند: ورزش، ارتباط گرفتن با دیگران، کارکردن و یا پرداختن به نوعی هنر و ... که بستگی به علاقه هر

به گفته پزشکان شانس زنده ماندن من تنها ۳ درصد بود، ولی من جنگجوی عجیبی بودم و با گذر زمان، سه اصل طلایی در زندگی‌ام را آموختم؛ "مواجهه"، "صبر" و "گذر"

دستگاه‌ها، سقوط کردم و دچار شکستگی در مهره‌های ستون فقرات، لگن و آسیب به نخاع شدم. نزدیک به شش ماه در بخش مراقبت‌های ویژه در بیمارستان بستری بودم و تا مدتها از گردن به پایین هیچ‌گونه حس و حرکتی

لطفا خودتان را معرفی کنید و از فعالیت‌های هنری خود بگویید؟
نگار قربانی هستم. در خرداد سال ۶۸ در شهر اهواز متولد شدم. از سه سالگی به تهران آمده و ساکن شدیم. از کودکی به نقاشی و کارهای هنری علاقمند بودم. در هنرستان درس خواندم و دیپلم گرافیک گرفتم. در سال ۸۵ در دانشگاه فنی دکترا شریعتی در رشته گرافیک پذیرفته شدم و رشته گرافیک را در مقطع کاردانی و رشته طراحی پارچه و لباس را در مقطع کارشناسی در همان دانشگاه گذراندم. در طول تحصیل در نمایشگاه‌های انفرادی و گروهی بسیاری شرکت کردم.

از چگونگی معلولیت خود بگویید:
در سال ۹۳ درست چند روز بعد از ارائه پایان‌نامه‌ام، در شهر بازی ارم از ترن هوایی به دلیل عدم رعایت استانداردهای ایمنی در این



من است. در نمایشگاه‌های متعدد گروهی نقاشی، سرامیک، طراحی پارچه و لباس در تهران، ترکیه، بلاروس و فلوریدا هم شرکت کردم. از دیگر فعالیت‌های من تصویرسازی کتاب "سفر کوانتومی وال تنها" نوشته ایمان سرورپور و تصویرسازی جلد کتاب "پيله در تاسیان" نوشته حمید صمدی بود که عواید آن تماما صرف بیماران مبتلا به ام اس شد.

نقش خانواده در کنار آمدنتان با شرایط جدید و در موفقیت‌های بعدیتان چگونه بود؟

نقش خانواده در چنین شرایطی بسیار حیاتی است. بعد از این اتفاق، وجود خانواده و حمایت‌ها و کمک‌هایشان خیلی موثر بود. برای افرادی مثل من در مواجهه با چنین حوادثی، حمایت‌های روحی، عاطفی و کمک‌های عملی از طرف اطرافیان بسیار حیاتی است. تا همین الان که بیش از هشت سال از این حادثه می‌گذرد، نقش آنها در زندگی من کم‌رنگ نشده‌است. مادرم یک پرستار بیست و چهارساعته و در هر زمانی از شبانه‌روز آماده و بیدار، در کنار من است. پدرم همیشه منتظر فرصتی برای ورزش کردن با من است. خانواده افراد آسیب‌دیده، بسیار فرسوده می‌شوند چون تمام زندگیشان صرف حمایت و خدمت‌رسانی به فرزندشان است. می‌دانم برای آنها هنوز هم سخت

بزرگ‌ترین آرزوی من
بی‌نیازی و رسیدن به استقلال است
و امیدوارم
به آرزویم برسم

و روانی می‌شوم ولی با پناه بردن به هنر، شرایط را برای خودم هموار می‌کنم.

با توجه به سابقه فعالیت‌های هنری که پیش از حادثه داشتید، بعد از معلولیت چه فعالیت‌هایی را شروع کردید؟

بعد از اینکه با شرایط کنار آمدم، فعالیت‌های هنری را با شرکت در نمایشگاه‌های مختلف آغاز کردم. اولین نمایشگاه انفرادی پس از معلولیت را در سال ۹۷ در گالری محسن برگزار کردم. نمایشگاه گروهی را هم در آذرماه همان سال، در گالری ۴ برگزار کردم. شرکت در نمایشگاه گروهی در گالری کویین کانادا، نمایشگاه انفرادی در لغمتان پاریس، همچنین بازی در تئاتر "هرکسی یا روز می‌میرد یا شب، من شبانه‌روز" به کارگردانی آقای سجاد افشاریان، از دیگر فعالیت‌های

فرد دارد وجود دارد، ولی استفاده از دارو توسط پزشک متخصص در شرایط خاص بسیار حیاتی است. بعد از مدتی به خود آمدم و تصمیم گرفتم با پذیرش شرایط جدید، به زندگی برگردم. به تدریج بازگشت به زندگی برایم لذت‌بخش‌تر شد، گرچه دشوار بود، ولی ضروری بود. سعی کردم حوزه هنریم را گسترش دادم، ارتباطاتم را وسیع‌تر و فعالیت‌های دیگری را آغاز کنم.

چگونه با این شرایط سخت کنار آمدید و توانستید به زندگی جدید عادت کنید؟

از همان روزهای اول، شروع به جنگیدن برای بقا کردم. به گفته پزشکان شانس زنده ماندن من تنها ۳ درصد بود، ولی من جنگجوی عجیبی بودم و با گذر زمان، سه اصل طلایی در زندگی‌ام را یاد گرفتم؛ "مواجهه"، "صبر" و "گذر". در مورد چگونه کنار آمدم با شرایط جدید، باید بگویم که زندگی برای من بسیار با ارزش است، چون آن را دوباره به دست آوردم. مانند نوزاد نارس که به تعداد زیادی لوله و دستگاه وصل است، زندگی دوباره خود را شروع کردم. تنها تفاوت من با نوزاد آن بود که با خودآگاهی به زندگی برگشتم. شکی نیست که محدودیت‌ها، آزاردهنده هستند، ولی با پذیرش، بهتر می‌توان با آنها کنار آمد. من هم مثل همه آدم‌ها، گاهی دچار خستگی روحی



است که محدودیت‌های جسمی من را در انجام یک‌سری کارهای روزانه ببینند. من یک برادر هم دارم که از لحاظ روحی بسیار مرا حمایت می‌کند و همیشه در کنارم است.

آیا از خدمات توانبخشی و فیزیوتراپی هم استفاده می‌کنید؟

از همان زمان که در بخش مراقبت‌های ویژه در بیمارستان بستری بودم، فیزیوتراپی را شروع کردند. تا قبل از شیوع بیماری کرونا در مراکز توانبخشی، فیزیوتراپی می‌کردم. بعد از شروع این بیماری، در منزل و با وسایل و تجهیزات، هر روز ورزش و فیزیوتراپی می‌کنم تا حالم بهتر شود. ورزش روزانه برای همه افراد لازم است، بخصوص برای کسانی که آسیب‌های جسمی یا روحی دیده باشند. من ورزش را به همه آنها توصیه می‌کنم.

آیا در حال حاضر به حرفه‌ای هم مشغول هستید و از لحاظ مالی به استقلال رسیده‌اید؟

متأسفانه من از ناحیه گردن دچار آسیب نخاعی شدید هستم و دستانم آسیب دیده‌اند. داستان افرادی مانند من، فقط راه نرفتن و روی ویلچر نشستن نیست. از گردن به پایین، همه اعصابی که از مغز به کلیه، روده، مثانه و اندام‌های حرکتی و ... مرتبط هستند، دچار اختلال می‌شوند. ما با مشکلات

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

کار سفال و سرامیک را هم در خانه انجام می‌دهم که پس از لعاب‌کاری، برای فروش به صورت آنلاین عرضه می‌کنم. قبل از کرونا نتاثر هم کار می‌کردم که خیلی لذت‌بخش بود. نمایشگاه‌های غیرحضوری هم برگزار کردم. در چندماه اخیر دو پیشنهاد برای نتاثر داشتم که چون شرایطش برایم مناسب نبود، قبول نکردم. در حال حاضر خودم را برای نمایشگاه دیگری آماده می‌کنم و امیدوارم بزودی شروع شود. در دوران کرونا طراحی لباس هم انجام دادم که نمونه‌های آن در پیج اینستاگرامم قابل مشاهده است.

آیا با مرکز آموزشی رعد آشنا هستید و از کلاس‌های این مرکز هم استفاده کرده‌اید؟

با مجتمع رعد از دور آشنا هستم و در دوره کارساز ۱ که خیلی برایم مفید بود شرکت کردم. این دوره را خیلی دوست داشتم، ولی در نظرسنجی، از عدم آشنایی اساتید این دوره با ویژگی‌های افراد دارای محدودیت و ناتوانی جسمانی گله کردم. اینکه استاد از چگونگی کار کردنم ایراد می‌گرفت که مثلاً چرا دستی می‌زنی و یا چرا کامپیوتری می‌زنی و یا اینکه، شصت دستت در عکس باید دیده شود و... درست نبود. ولی در کل دوره خوبی بود و من مایل به ادامه این کلاس‌ها هستم.

عدیده‌ای مثل؛ زخم بستر و بیماری‌های خود ایمنی و... روبه‌رو هستیم و نیاز داریم در کارهای روزمره، همیشه کسی در کنارمان باشد. این در حالیست که دوست دارم بتوانم مستقل زندگی کنم. بزرگ‌ترین آرزوی من بی‌نیازی و استقلال است و امیدوارم روزی به آرزویم برسم. وقتی انسان از افراد، اشیاء، املاک و مال و اموال، بی‌نیاز باشد، بهترین حال را دارد. بی‌نیازی را برای همه دوستان و برای همه انسان‌ها آرزو مندم.

شیوع بیماری کرونا در کار و فعالیت شما چه تاثیری گذاشت و در برنامه‌هایتان چه تغییری ایجاد کرد؟

از زمان شیوع این بیماری، بیشتر فعالیت‌هایم در خانه متمرکز شد. در کلاس‌های زبان و آواز آنلاین شرکت می‌کنم. در خانه ورزش می‌کنم.



کفش‌های ما آب‌نبات‌بود

فاطمه کنهانی

روزگار کرونا برای همه‌ی مردم روزهای سختی بود. روزهایی پر از موانع و محدودیت‌های تازه که شامل خیلی چیزها می‌شد و اغلب آدم‌ها از این همه محدودیت ناراضی بودند. دورکاری، کلاس‌های آنلاین، خریده‌های آنلاین و بسیاری از کارهای روزمره که همه از خانه انجام می‌شدند، اوایل جالب بود و همه تصور می‌کردند زیاد طول نمی‌کشد و فرصتی است برای استراحت، اما کم‌کم از حوصله‌ی برخی خارج شد. بعضی از مردم هم چندان از این شرایط ناراضی نبودند و از خانه ماندن لذت می‌بردند و حتی از این فرصت استفاده کردند تا مهارتی کسب کنند یا علایق شخصی را دنبال کنند.

در میان این دسته‌ی راضی و در حال استراحت و دسته‌ی ناراضی که دلشان می‌خواست بیرون از خانه باشند، ما معلولین تقریباً به هیچ دسته‌ای تعلق نداشتیم. ما دسته‌ی «کاش همیشه همین‌طور بود» را تشکیل می‌دادیم. فکر می‌کنم من جزو معدود کسانی هستم که معتقدند در دوران کرونا شاهد اتفاقات خوب هم بودیم. با آنلاین شدن کلاس‌های دانشگاه و دیگر مؤسسات آموزشی، می‌شد در همه‌ی کلاس‌ها شرکت کرد، بدون اینکه تمام مسیر را با هزار دست‌انداز و چاله و پله طی کنی تا اگر سالم و زنده رسیدی، در آن کلاس شرکت کنی و بعد دوباره همان مسیر را برگردی. البته که ما هم خیلی دلمان می‌خواهد بیرون از خانه باشیم، اما زندگی و بیرون رفتن در جایی که هیچکس



چندان اهمیتی به مناسب‌سازی نمی‌دهد، آسان نیست. همیشه فکر می‌کردم کفش‌های من که همان چرخ‌های ویلچر است، از جنس آب‌نبات است؛ چون همیشه به زمین چسبیده بود. پله‌ها را که نمی‌شد با آن‌ها بالا رفت، اتوبوس هم که نمی‌شد سوار شد، موانع و چالش‌های مسیری‌های نامناسب شهری هم که قابل شمارش نبود و خلاصه چسبندگی ما به زمین هرروز بیشتر و بیشتر می‌شود. اغلب اوقات آنقدر رفت‌وآمد در این مسیرها سخت است که ویلچر هیچ کارایی خاصی ندارد و انگار دو برابر معلول می‌شوی.

البته این مسیرها در صورتی باید طی شود که کلاس‌ها طبقه‌ی سوم یک ساختمان بدون آسانسور نباشد. در آن صورت خودت می‌دانی و کتاب‌هایت و درس‌ها. در مورد من، همیشه همینطور بود. خودم بودم و کتاب‌هایم که تا صبح کنار همدیگر می‌نشستیم تا مطالب را یکی یکی بخوانیم. تا اینکه بالاخره کرونا به داد ما رسید و فکر می‌کنم کتاب‌هایم خیلی از این اتفاق خوشحال نشدند. کلاس‌ها آنلاین شدند و می‌توانستیم راحت در آن‌ها شرکت کنیم، بدون اینکه لازم باشد با صخره نوردی‌های سطح شهر درگیر شویم. برای من که سال‌ها بود هیچ کلاس درسی را از نزدیک ندیده بودم و تنها درس می‌خواندم، فرصت خوبی بود. آرزو می‌کردم همیشه همینطور بماند، تازه فهمیده بودم درس خواندن فقط مشکلات مسیرها و پله‌ها نیست و راستش را بخواهید آن قسمت از مغز که درگیر مسیر کلاس‌ها و دانشگاه و امتحانات بود، مدتی بلااستفاده مانده بود و استراحت می‌کرد.

به این فکر می‌کردم که چرا قبلاً چنین کاری شدنی نبود؟ اگر کرونا با آمدنش باعث این همه محدودیت نمی‌شد و این محبت را به بشر نمی‌کرد، هیچکس به آنلاین شدن کلاس‌ها و حتی امتحانات فکر نمی‌کرد؟ هیچکس به این فکر نمی‌افتاد که از تکنولوژی استفاده‌ای برد و حداقل ترافیک را کم کند؟ چرا خیلی از کارها که می‌شد آنلاین انجام شوند، تا آن موقع به اجبار حضوری بودند؟

به هر حال کرونا آمد و کمک کرد همه به این فکر بیفتند که خیلی از کارها را می‌شود آنلاین انجام داد و ترس از کرونا باعث شد راه‌های بیشتر و بهتری برای آنلاین شدن زندگی به ذهن مردم برسد. علاوه بر کلاس‌های درس، کارهای زیادی هست که نیازی به حضور هیچکس ندارد. برای معلولین این موضوع فقط کمک به کم شدن مشکلات رفت‌وآمد نیست، بلکه باعث احساس استقلال و پیشرفت در زندگی فردی و اجتماعی هم می‌شود. باعث می‌شود بتوانیم کارهای بیشتری را خودمان انجام بدهیم و کمتر برای هر فعالیت اجتماعی، درگیر آب‌نبات‌های پنچر وسط خیابان باشیم.

امید دارم با وجود گذر از این دوران پر از محدودیت، درس‌های آن را فراموش نکنیم و با تجربه‌ای که از کرونا به یادگار مانده‌است، در آینده فرصت‌های تحصیلی، مشاغل آنلاین و امکانات دیگری برای معلولین فراهم شود.



اشکان تقی پور متولد سال ۱۳۵۷ است. او رشته مهندسی گیاه‌پزشکی را در دانشگاه تهران خواند و در رشته فرهنگ و زبان‌های باستانی ایران از مرکز علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی تهران فوق لیسانس گرفت. اشکان تقی‌پور تحصیلات تکمیلی خود را در رشته باستان‌شناسی در دانشگاه پونا در هند گذراند. او همچنین در رشته دکترای «مدیریت کسب و کار» از دانشسرای عالی فرهنگ و اندیشه ایرانیان با تاییدیه وزارت علوم تحصیل کرد و مدرک معادل دکترا را از دانشگاه علوم و تحقیقات اوراسیا گرجستان دریافت نمود. او مدتی در دانشگاه آزاد اسلامی، زبان و ادبیات فارسی تدریس کرد و عضو هیئت رئیسه انجمن ویراستاران کشور است. وی مقالات متعددی را در زمینه ایران‌شناسی در دانشنامه‌ها و فرهنگ‌نامه‌هایی مانند: دانش گستر، زنان و... به رشته تحریر درآورده است. ایشان همکار علمی در نگارش کتاب‌های ایران پژوهان پرکار و مشهوری همانند: دکتر جلال خالقی مطلق، استاد کامران فانی و دکتر علی اکبر ولایتی بوده است.

دکتر تقی‌پور در حوزه مشارکت‌های اجتماعی و خیریه‌ای، معتمد و عضو شورای مرکزی مشارکت‌های مردمی سازمان بهزیستی کشور، عضو هیئت مدیره مجمع خیرین کشور و عضو هیئت مدیره شبکه ملی موسسات نیکوکاری و خیریه هم هست. او در سال ۹۹ به عنوان چهره ماندگار مدرسه‌سازی برگزیده شد. با ایشان که بنیانگذار موسسه نیک‌گامان جمشید و مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره این موسسه است به گفت‌وگو نشستیم و در مورد فعالیت‌های آن سوال کردیم.



رئیس هیئت مدیره و بنیانگذار موسسه نیک‌گامان جمشید؛

۸۴ پروژه در حال اجرا در سطح کشور را داریم

با آنها در ارتباطیم، مشخص کرده و برای پاسخگویی به آنها برنامه‌ریزی می‌کنیم. اولین نهاد، سازمان بهزیستی بود که پروانه فعالیت کشوریمان را هم از آن گرفتیم. اخذ مجوز از بهزیستی باعث شد از آغاز فعالیت، مخاطبانمان مشخص باشد چون سازمان به مددجویان بسیاری خدمات ارائه می‌دهد. مدتی بر روی پروژه روستامهدها (مهدکودک‌های روستایی) با بهزیستی همکاری داشتیم. در آن زمان صد روستامهد که مراکز نگهداری روزانه کودکان سه تا شش سال بود (CARECENTER) را در ۲۹ استان کشور راه‌اندازی کردیم. کارهای ساخت‌افزای روستامهدها بر عهده ما بود و نظارت بر کار مربیان آموزشی و دادن یک وعده غذای گرم

ساخت، کمک به ساخت، تجهیز کامل و انجام کارهای ساخت‌افزای روستامهدها با موسسه و مدیریت مربیان آموزشی و دادن یک وعده غذای گرم، بر عهده بهزیستی بود

در مورد پروژه محوری بیشتر توضیح دهید:

پروژه محوری به این معناست که نیازها را از طریق چهار نهادی که

موسسه نیک‌گامان جمشید از چه زمانی و با چه هدفی تاسیس شد؟

موسسه خیریه نیک‌گامان جمشید بیست سال قبل از اخذ پروانه، فعالیت خود را شروع کرده بود ولی از سال ۱۳۹۴ با اخذ مجوز از سازمان بهزیستی، به طور رسمی شروع به فعالیت کرد. موسسه از سال ۹۶، پروانه فعالیت کشوری را هم دریافت نمود. فعالیت موسسه نیک‌گامان جمشید، پروژه‌محور است و در حوزه آسایش، سلامت و آموزش کودکان و نوجوانان کار می‌کند. بیشتر افراد تحت پوشش این موسسه که به شکل پروژه محور به ایشان خدمات ارائه می‌شود، مددجویان سازمان بهزیستی هستند ولی مددجویان سایر نهادهای کمک‌رسان هم در دوران شیوع بیماری کرونا از پروژه‌های موسسه بهره‌مند شدند.



طبق پروتکل‌های مشخص، بر عهده سازمان بهزیستی بود. بسیاری از این روستامهدها در مناطق مرزی که زبان مادری آنها فارسی نبود، قرار داشتند. اکثر کودکان سه تا شش ساله که به روستامهدها می‌آمدند، در طول روز وعده مهم غذایی همان غذای گرمی بود که با تایید خانه‌های بهداشت و تن‌سنجی کودکان در بازه‌های زمانی مشخص انجام می‌شد. علاوه بر آن بچه‌ها در این مراکز، زبان فارسی، آموزش حضور در کلاس و در کنار هم بودن را یاد می‌گرفتند.

در حال حاضر چه پروژه‌ای را با سازمان بهزیستی دنبال می‌کنید؟

با سازمان بهزیستی در زمینه مراکز شبانه‌روزی "شبه خانواده" همکاری داریم. در این حوزه، سه مرکز بازگشایی شده و چهارمی هم به زودی راه می‌افتد. یک مرکز دخترانه شش تا دوازده سال با نام "گل‌ها" در کرمان، مرکز دیگر دخترانه دوازده تا هجده سال با نام "ستارگان" در شهر کرمان و یک مرکز نوباوگان سه تا شش سال به نام "شعاع منور" هم در رشت داریم. این مراکز را با مجوز و نظارت سازمان بهزیستی راه‌اندازی و تامین حقوق مربیان و هزینه‌های مراکز را برعهده داریم. این مراکز، بچه‌های بی‌سرپرست و فاقد سرپرست موثر را پوشش می‌دهند. تیم مددکاری، به والدین برای توانمند شدن و ترک اعتیاد احتمالی و مشکلات دیگر کمک کرده تا آماده پذیرش و بازپیوند با فرزندان‌شان شوند. در مواردی هم که کودک، بی‌سرپرست یا بد سرپرست باشد و امکان بازپیوند به یکی از اعضای خانواده وجود نداشته باشد، با حکم قاضی اجازه فرزندخوانده شدن داده می‌شود تا آنها بتوانند به فرزندخواندگی پذیرفته شده و خانواده جدیدی داشته باشند. تعدادی از مددجویان هم که تا سن هجده سالگی در این مراکز می‌مانند، با برنامه‌ریزی‌هایی برای زندگی مستقل آماده می‌شوند. این افراد، با بهره

با سازمان نوسازی و تجهیز مدارس
وزارت آموزش و پرورش در حوزه
مدرسه‌سازی همکاری جدی داریم و
مهرماه امسال، پنجاهمین مدرسه را
افتتاح خواهیم کرد

منابع مالی انجمن به چه صورت و از کجا تامین می‌شود؟

این موسسه در ارتباط با موسسه‌ای از مادران خیر ایرانی شکل گرفت و از همان طریق توانستیم مجوز انتقال کم‌کهای مردمی خیرین خارج از کشور را بگیریم. از سال ۲۰۱۰ مجوز اوفک را که مجوز فوق‌الذکر است دریافت کردیم. گرفتن چنین مجوزی هم محاسن و هم سختی‌هایی دارد. لازم است مرتباً گزارش‌های دقیق به هر دو طرف ارائه شود تا شبهه‌ای برای تمديد مجوز پیش نیاید. در هر پروژه، از هر دو طرف، حسابرسی می‌شویم. این حسابرسی‌ها باید دقیق باشند تا هم مجوزها، هر سال تمدید شوند و هم پروژه به موقع تایید و تحویل شود. بنابراین باید بسیار دقیق عمل کنیم تا مشکلی پیش نیاید. تمامی مراحل از ابتدای جذب مشارکت تا انتهای هزینه کرد، با نظارت کامل نهادهای نظارتی مربوطه انجام می‌شود.

خیرین خارج از کشور کمک می‌کنند و ما باید در اینکه این کمک را در چه زمینه‌ای مصرف می‌کنیم، پاسخگو باشیم. لازم است به طور مرتب به هر دو طرف گزارش دهیم تا شبهه‌ای در چگونگی مصرف وجوه دریافتی بوجود نیاید. در مجوز موسسه ذکر شده که وجوه دریافتی فقط باید در اختیار موسسه نیک‌گامان جمشید قرار گیرد. موسساتی دیگری هم از چنین مجوزی استفاده می‌کنند و همانند ما شفافیت و پاسخگویی کامل را باید اعمال نمایند. ما اعلام کرده که چنین مجوزی داریم و اگر فعالیت خیریه‌ای در قالب کاری ما بگنجد، می‌توانیم پروژه تعریف و کمک جمع کنیم. ما صندوق نداریم و مقتضیات هر پروژه را باید مستقلاً ترسیم کنیم و برای خیرین در خارج از کشور بفرستیم. انجمن خیرین هم پس از بررسی و تایید پروژه بدون هیچ‌گونه تصمیم‌سازی، به جمع‌آوری وجوه و فرستادن آن برای ما اقدام می‌کنند. پس از انجام پروژه به شکل مردم نهاد و با هماهنگی کامل نهادهای کمک‌رسان

گیری از آموزش‌های گوناگون و کارورزی، به مهارت‌هایی دست پیدا کرده و توانمند می‌شوند.

در شرایط بحرانی مانند؛ وقوع سیل، زلزله و اپیدمی‌ها، موسسه از مددجویان بهزیستی که معمولاً آسیب‌پذیرترین اقشار جامعه هستند، حمایت می‌کند. در مواقع بحرانی با هماهنگی و تایید نهادهای نظارتی به کمک سازمان هلال احمر هم می‌رویم.

با سازمان نوسازی مدارس در آموزش و پرورش در حوزه مدرسه‌سازی همکاری داریم و مهرماه امسال، پنجاهمین مدرسه را افتتاح خواهیم کرد. در نوزده استان کشور مدرسه ساخته‌ایم. هم مدرسه می‌سازیم و هم با مدرسه‌یاری، تجهیز و بازسازی مدارس و هنرستان‌ها را برعهده می‌گیریم. با وزارت بهداشت در حوزه تامین ریزمغذی‌ها برای زنان باردار مناطق کم‌برخوردار و ساخت خانه‌های بهداشت در مناطق محروم و تجهیز این مراکز به شکل گسترده هم همکاری داریم. ۲۰۰ خانه بهداشت را در شهرستان ایرانشهر استان سیستان و بلوچستان از صفر تا صد تجهیز و به وزارت بهداشت تحویل دادیم. ساخت خانه‌های بهداشت در استان‌های کم‌برخوردار نیز با پیشنهاد و نظارت وزارت بهداشت و مجمع خیرین سلامت کشور انجام می‌شود.

در حال حاضر ۸۴ پروژه در حال اجرا در سطح کشور را داریم.



دولتی مربوطه، باید تایید نهادهای مربوطه را اخذ کنیم، مثلاً اگر برای بهزیستی مرکز توان بخشی بسازیم، باید سازمان بهزیستی تایید کند که این پروژه انجام شده است.

با چه تعدادی از خیرین در خارج از کشور در ارتباط هستید؟

با بیش از هزار و دویست و پنجاه خیر ایرانی مقیم امریکا در ارتباط هستیم که بزودی خیرین مقیم کانادا هم به این مجموعه اضافه می شوند. این افراد، سالی یک بار به موسسه کمک مالی می کنند. البته همین تعداد خیر را هم در داخل کشور داریم. ما در مسایل نرم افزاری به دلیل حساسیت هایی که ایجاد می کند وارد نمی شویم، ولی نیازهای کمی که قابل گزارش دادن هستند را پوشش می دهیم. در هر مدرسه ای که می سازیم، کتابخانه ای را هم با تایید آموزش و پرورش تاسیس می کنیم.

روند کاری موسسه نیک گامان جمشید چگونه است؟

ما به نهادهای و ارگان هایی که ذکر کردیم اعلام می کنیم که نیازشان را به ما اعلام کنند. ما از نیازهای اعلام شده پروژه و پروپوزال تهیه کرده و برای مجمع خیرین حامی موسسه در خارج از کشور می فرستیم. معمولاً سعی می کنم خودم در آنجا حاضر شده و پروژه را حضوراً معرفی کنم. وقتی پروژه تایید شد، مراسم گلریزان برگزار کرده و وجوه را در مراسم و مهمانی ها جمع آوری می کنیم. معمولاً جمع آوری این وجوه، با نیت خاصی انجام نمی گیرد مگر اینکه خیری، خودش نیت خاصی داشته باشد. مثلاً خیری هزینه یک مرکز نگهداری را به نیت شادی روح مادر و پدر از دست رفته اش، تقبل کند یا زمینی را اهدا کند و یا فردی با به دنیا آمدن فرزند، هزینه ساخت یک روستامهد را با نام او متقبل شود.

با موسسه رعد در برگزاری دوره های آموزشی و نیازسنجی و توزیع تبلت برای دانش آموزان کم برخوردار دارای معلولیت مشارکت کردیم و با موسسات مردم نهاد دیگر هم به عنوان تسهیل گر همکاری داریم

موسسه چه تعداد همکار و کارمند دارد؟

حدود سی کارمند ثابت در مراکز شبه خانواده، به عنوان مسئول فنی، مددکار و روانشناس با موسسه همکاری دارند. در دفتر مرکزی هم ده نفر همکار داریم که در واحدهایی چون؛ ایده و پردازش، گزارش نویسی، روابط عمومی و مالی و اداری مشغول هستند. تعدادی نیروی داوطلب هم داریم که در زمان های بحران، به ما کمک می کنند. البته در اساس داوطلب محور نیستیم، چون فعالیت هایمان تخصصی و با حساسیت های بسیار بالاست. ولی گاهی با داوطلبانی، در پروژه های تعریف شده، همکاری می کنیم. مثلاً به چهار هزار نفر از دانش آموزان در ۷۸ مدرسه عشایری در استان خراسان جنوبی، برای تامین کالری و ریزمغذی های مورد نیاز این گروه سنی، صبحانه و میوه تهیه کرده و در اختیارشان قرار می دهیم. این فعالیت ها را با کمک داوطلبان انجام می دهیم.

رابطه شما با سایر انجمن ها و مردم نهاد چگونه است؟

با یک سری از انجمن ها از قبل در ارتباط بودیم ولی در زمانی که بحران سیل پیش آمد، ریاست آن زمان سازمان داوطلبان هلال احمر، از همه انجمن ها برای همکاری در جهت کاهش این بحران دعوت به

عمل آورد و این گردهمایی باعث آشنایی بیشتر انجمن ها با همدیگر شد. آن زمان شبکه ملی هم تاسیس شده بود و بسیاری از انجمن ها، عضو شبکه بودند. ارتباط ما با سایر انجمن ها بیشتر ارتباطات فکری است. با موسسه رعد در برگزاری دوره های آموزشی مشارکت داریم و به عنوان تسهیل گر با موسسات مردم نهاد دیگر هم همکاری می کنیم. با موسسات دولتی هم نقش تسهیلگری ایفا می کنیم. معمولاً در بحران ها، سازمان هایی مانند؛ هلال احمر و بهزیستی که با هم رابطه سیستماتیک قوی ندارند، هر کدام به دنبال انجام وظیفه سنگین خود می روند. مثلاً در سیل، بهزیستی کمپین تهیه لوازم خانگی برای مددجویان سیل زده برپا می کند و هلال احمر هم برای همین کار، بودجه داشت. ما که با هر دو سازمان در ارتباط هستیم، سعی داریم به عنوان رابط و تسهیل گر، این دو را به هم متصل کنیم. این نقش را بین مراکز دولتی و مراکز مردم نهاد هم ایفا می کنیم.

شیوع بیماری کرونا چه تاثیری بر کار شما داشت و چه تفاوتی در قبل از کرونا و بعد از آن برای فعالیت های شما ایجاد شد؟

باید بگویم که قبل از کرونا، کیفیت خدمات رسانی ما با بعد از کرونا کاملاً متفاوت بود. در دوران شیوع کرونا، بیشتر به طرف تامین نیازهای اولیه مردم رفتیم و این اتفاقی بود که در تمام دنیا هم افتاد. در ایران بدلیل تورم و تحریم ها، تامین نیازهای اولیه برای مردم آسیب دیده بسیار مهم و حیاتی بود. در این دوران، برای پاسخگویی به نیازهای اولیه، هزینه های بسیاری را متقبل شدیم. این هزینه ها شامل؛ تهیه وسایل و ملزومات پیشگیری و ایمنی فردی و تجهیزات بیمارستانی بود. با وزارت بهداشت، هلال احمر و صلیب سرخ ارتباط نزدیکی داشتیم و سی دستگاه ونتیلاتور تهیه و در اختیار هلال احمر قرار دادیم. سه



دستگاه اکسیژن‌ساز مرکزی را هم برای سه بیمارستان کشور تهیه کردیم. برای سی بیمارستان دیگر هم دستگاه‌های مورد نیازی را تهیه نمودیم. در حوزه آموزش، حدود هزار تبلت در اختیار دانش‌آموزان نیازمند قرار دادیم. در طرحی به عنوان "پازل همدلی" که از طرف سازمان بهزیستی تعریف شد، شرکت کردیم و برای تمام مددجویان بهزیستی، شصت هزار کوله‌پشتی با لوازم التحریر با کیفیت تهیه و در اختیارشان قرار دادیم. در دوران کرونا بحث تامین معیشت خانواده‌ها بسیار مهم بود. یک‌بار دو هزارو پانصد بسته غذایی و یک بار هم بیش از سه هزار بسته غذایی با کیفیت تهیه و تحویل دادیم. در کرمان یک کارگاه نوآوری راه‌اندازی کردیم. در این کارگاه هم، به مربیان مراکز شبه خانواده و هم به مددجویان ۱۲ تا ۱۸ ساله با هدف اشتغال و توانمندسازی آموزش‌هایی شامل؛ شیرینی‌پزی، کامپیوتر، پته‌دوزی، کار روی مس، خیاطی و مهارت‌های زندگی را آموزش می‌دهیم. در بحث بازماندگان از تحصیل، به پیشنهاد وزیر آموزش و پرورش، در گیلان بصورت آزمایشی فعالیت‌هایی را شروع کردیم و مراکز کانون پرورش فکری و مدارس منطقه را تجهیز نمودیم. به بچه‌هایی که در این دوران، تحصیل را رها کرده و به سبب نیاز والدین وارد محیط کار شدند، کمک کردیم تا بتوانند در کنار کار، تحصیلشان را ادامه دهند. مثلاً سعی داریم کلاس درس را در کنار زمین کشاورزی تشکیل دهیم. اعلام کردیم که نوجوانی که کشاورزی می‌کند، اگر دروس لازم را بگذراند، هم دیپلم کشاورزی می‌گیرد و هم به او وام می‌دهیم تا بتواند با دانشی که آموخته برای خودش اشتغالی راه بیاندازد. از این طریق، هم کار می‌کند و هم آموزش می‌بیند. آمار بازماندگان از تحصیل هم پایین می‌آید. اگر این تجربه در گیلان غرب مفید باشد، در بقیه کشور هم اجرا خواهیم کرد.

فعالیت موسسه به تدریج گسترش پیدا کرد و شناخته شد به گونه‌ای که به همان اندازه که با خیرین خارج از کشور در ارتباط هستیم، از لطف خیرین داخل هم بهره‌مندیم

دادند و برای کمک به بچه‌های ایرانی به دنبال اخذ مجوز رفتند و با تلاش بسیار توانستند مجوز اینکار را دریافت کنند. البته ما هم از قبل توانستیم موسسه خیریه نیک‌گامان جمشید را در داخل کشور راه‌اندازی کنیم. فعالیت موسسه به تدریج گسترش پیدا کرد، شناخته شد و امیدواریم زمانی برسد که اگر روزی خیرین خارج از کشور نتوانند از ما حمایت کنند، با لطف خیرین داخل کشور موسسه به فعالیت خود ادامه دهد.

در مورد سیستم مدیریت موسسه هم توضیح دهید؟

چون این موسسه از ابتدا به صورت خانوادگی تاسیس شد، در شروع حساسیت زیادی نسبت به تشکیل هیئت مدیره وجود نداشت. هیئت‌امنا از اعضای خانواده و خیرین داخل کشور هستند. به همین دلیل به سبب شناخت دیرباز فعالیت‌های موسسه، موسسه برای انجام فعالیت‌های خیرخواهانه خود با مشکلی مواجه نیست. در حال حاضر یک هیئت مدیره پنج نفره داریم که من ریاست آن را برعهده دارم. چالشی، با سایر اعضای هیئت مدیره نداریم، چون تکلیف پروژه‌ها معلوم است و به تصمیم‌گیری‌های پیچیده نیاز نیست. آنقدر پروژه‌های نیمه‌کاره در کشور که باید تکمیل شوند، وجود دارد که بی‌کار نمی‌مانیم. مدارس، خانه‌های بهداشت و مراکز جامع سلامت بسیاری در کشور وجود دارند که نیمه‌کاره رها شده و از اهداف ما به سرانجام رساندن آنهاست. خیرین خارج از کشور موسسه که حمایت آنها بخش اعظم نیازهای موسسه و مددجویان را تامین می‌کنند در هیچ‌گونه از تصمیم‌گیری‌های موسسه نقشی ندارند و فقط از میان پروپوزال‌های ارسالی، مواردی را که قابلیت جذب کمک را دارد انتخاب می‌کنند.

و حرف آخر شما؟

امیدوارم زمانی برسد که مشکلات مردم در کشورمان کمتر شود و من وقت کنم تا در رشته اصلی‌ام که فرهنگ و زبان‌های باستانی، باستان‌شناسی و تاریخ و ادبیات است، فعالیت کنم.

از بنیان‌گذاران این موسسه بگویید و اینکه این فعالیت با چه انگیزه‌ای شروع شد؟

این موضوع داستان جالبی دارد. در سال ۷۹ وقتی در سال دوم دانشگاه تهران درس می‌خواندم، یکی از بستگان مادری‌ام از آمریکا به تهران آمد تا بچه‌ای را به فرزندگی قبول کند. ایشان از من و از بقیه بچه‌های فامیل درخواست کرد که در برنامه‌ای که برای بیرون بردن بچه‌های نوپای شیرخوارگاه آمنه داشت، به او کمک کنیم. آن زمان هیچ ذهنیتی نسبت به بچه‌های بی‌سرپرست نداشتیم. در آن روز وقتی یکی از بچه‌ها را بغل کردم تا از مینی‌بوس شیرخوارگاه پیاده‌کنم، لبخند او مرا درگیر خود کرد. فامیل ما وقتی متوجه این حس در من شد، از من سوال که اگر از دوستان و آشنایان در آمریکا کمک‌هایی جمع‌آوری کنم، آیا می‌توانی فعالیت‌هایی را در ایران برعهده بگیری؟ من که خیلی احساساتی شده‌بودم، قبول کردم. بیست و یک‌ساله بودم و با سختی این کار آشنا نبودم. ولی کار را شروع کردم. ایشان در آمریکا خانه به خانه از ایرانیان مقیم، از دوستان و آشنایان، برای کمک به مراکز نگهداری بچه‌های بی‌سرپرست یا ساخت و تجهیز مدارس در مناطق محروم پول جمع‌آوری کرد و فعالیت آغاز و به تدریج گسترش یافت و بزرگ‌شد. قبلاً همین مادران ایرانی مقیم آمریکا به بچه‌های آمریکایی بی‌سرپرست و فقیر کمک می‌کردند، ولی بعد، تغییر مسیر



AUTISM

نوابغ دنیای اوتیسم

<https://infu.ir>

اگرچه اوتیسم یک بیماری و اختلالی است که به تازگی شناخته اما به معنی این نیست که اوتیسم در گذشته وجود نداشته است. امروزه با توجه به گزارش‌ها و مستندات تاریخی که از شرح زندگی و حالات افراد سرشناس و مشهور باقی مانده است، می‌دانیم که بسیاری از آنها به اوتیسم مبتلا بوده و علی‌رغم داشتن این عارضه توانسته‌اند جایگاهی بسیار مهم در تاریخ علم و دانش برای خود فراهم کنند.

آلبرت انیشتین

شاید مشهورترین فرد مبتلا به اوتیسم، دانشمند و فیزیکدان بزرگ تاریخ یعنی آلبرت انیشتین باشد. وی در برقراری ارتباط اجتماعی دارای مشکلات متعددی بوده و روحیه‌ای بسیار حساس داشته. شواهد و مدارک به جای مانده از دوران کودکی وی نشان می‌دهد که انیشتین در دوران کودکی و حین تحصیل دارای مشکل برقراری ارتباط کلامی با سایرین بوده و معلمین او نیز از نظر آموزشی با او مشکل داشتند.

امروزه می‌دانیم که انیشتین در طول تحصیل در مدرسه با مشکلات فراوانی رو به رو بوده و روش‌های مرسوم تدریس در آن زمان با شرایط وی سازگاری نداشته و او قادر به تطبیق خود با این شرایط نبود. این نابغه بزرگ تاریخ در ادامه و طی سنین جوانی نیز به دلیل همین مشکلات علی‌رغم برخوردار بودن از هوش بسیار بالا، قادر به یافتن شغل مناسبی برای خود نشد. یکی از مهم‌ترین نشانه‌های اختلال اوتیسم در انیشتین، بی‌رغبتی وی به غذا خوردن بود. این دانشمند تقریباً در تمام طول عمر خود به غذا اهمیتی نداده و در بیشتر مواقع برنامه صرف غذای روزانه وی دارای زمان‌بندی و نظم خاصی نبود. این موضوع در بسیاری از افراد مبتلا به اوتیسم دیده شده و علاوه بر بی‌اهمیتی نسبت به غذا خوردن، می‌تواند در بی‌توجهی به نوع لباس، رنگ‌بندی و حتی بوهای موجود در محیط اطراف مشاهده شود. علاوه بر این، انیشتین در انجام امور روزانه خود نیز تابع نظم نبوده و این مساله، شرایط زندگی با وی را دشوار کرده بود. اگر چه آلبرت موفق به ازدواج شد و حتی سه فرزند داشت اما همسر وی شرایط بسیار سختی را از نظر زندگی با این نابغه داشته و او علی‌رغم داشتن سه فرزند، هیچگاه نتوانست روابط مناسبی با آنها برقرار کند. حتی گزارش شده که وی نسبت به لمس کردن فرزندانش هم

حساس بود. باید توجه داشت که عارضه اوتیسم نتوانست مانع از پرورش بزرگ‌ترین فیزیکدان جهان شود.

ولفگانگ آمادئوس موتزارت یکی مشهورترین نوابغ دنیای هنر، موتزارت است. موتزارت دارای حالات صورت و حرکات غیر عمدی دست و پا بوده است. شنوایی موتزارت بسیار حساس بود و صداهای بلند او را آزار داده و باعث ایجاد احساس بیماری در او می‌شده است. علاوه بر این، موتزارت بیش از حد فعال بوده و در گروه کودکان بیش فعال قرار می‌گرفته است. برای نمونه فعالیت‌های یک روز او وقتی که خسته بوده، پریدن از روی موانع بود. از روی میز و صندلی می‌پریده و مانند یک گربه می‌میو می‌کرده و دائم در حال پشتک و وارو زدن بوده است.

گزارش‌های دیگر نشان می‌دهند که او قادر بوده تا در یک گفت‌وگوی روشنفکرانه شرکت کرده و آن را با بی‌دقتی، بی‌پروایی و بی‌ادبی ادامه دهد. در این مسیر تغییرات خلق و خو در او کاملاً مشهود بوده است. نامه‌های موتزارت نشان می‌دهند که گونه‌ای از تکرار رفتاری‌ها و رفتارهای مردم در صحبت کردن وجود داشته است که به باور روانشناسان ممکن است یک روش برقراری ارتباط در دنیای خیالی و توهمی باشد.

ایزاک نیوتن

نیوتن از جمله افراد آرامی بوده که نمی‌توانسته در بحث‌ها و گفتگوهای جمعی شرکت کند و به مکالمات روزانه معمولی بپردازد. قابل توجه است که او به صورت شگفت‌آوری بر کار خود متمرکز شده و به سختی از آن دست می‌کشیده است. او به حدی بر کارش تمرکز می‌کرده که گذر زمان را فراموش کرده و زمان خوردن وعده غذایی را از دست می‌داده است. تمرکز شدید روی انجام کار، از ویژگی‌های متداول اختلالات طیف اوتیسم است، چرا که این تمرکز مانع توجه فرد به چیزهای اطرافش می‌شود. نیوتن در به دست آوردن و حفظ دوستان مشکل داشت چون هیچ‌وقت دوستانه وارد یک جمع نمی‌شده و نمی‌دانسته که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند. نیوتن به طور خاص و وسواس‌آمیزی به اجرای برنامه‌های از پیش تعیین شده اعتقاد داشت و هیچ عاملی نمی‌توانست از رخ دادن این برنامه پیشگیری کند. برای نمونه اگر قرار بود وی در جایی سخنرانی کند در حالی که هیچ شنونده‌ای برای سخنرانی در محل نبود، او به انجام سخنرانی اقدام کرده و کار خود را انجام می‌داد.





چارلز داروین

پروفسور مایکل فیتز جرالده، پژوهشی را در رابطه با چارلز داروین انجام داده که نشان می‌دهد داروین نیز از اختلالات طیف اوتیسم رنج می‌برده است. بر اساس اظهارات فیتز جرالده، داروین یک کودک تنها و منزوی بوده و حتی زمانی که بزرگ شد، تا آن جایی که می‌توانست از تعامل با دیگران اجتناب می‌کرد. قابل توجه است که برای ارتباط با دیگران، بیشتر از نوشتن نامه به جای ارتباط چهره به چهره و رو در رو استفاده می‌کرد. در واقع نوشتن نامه را در ارتباطات خود با دیگران ترجیح می‌داد. این ویژگی رفتاری، از جمله راهکارهایی است که فرد مبتلا به اختلالات اوتیسم، آن را در برابر صحبت کردن مستقیم انتخاب می‌کند.

داروین چیزهای بسیاری را جمع‌آوری و نسبت به شیمی و مکانیک نیز کنجکاوی نشان می‌داده است. این توجه خاص و ثابت، نسبت به موضوعات و اشیاء خاص، یکی دیگر از ویژگی‌های افراد مبتلا به اوتیسم است. او همانند بسیاری از افراد مبتلا به اوتیسم که به خیال‌پردازی و تجسم هر چیز می‌پردازند، یک متفکر تجسمی بوده است. بر اساس توصیف فیتز جرالده، داروین مردی نسبتاً وسواسی و تشریفاتی بوده است. در جمع‌بندی این رفتارها می‌توان به این نتیجه رسید که به احتمال قوی داروین دچار نوعی از اختلالات اوتیسم بوده است.

توماس جفرسون

توماس جفرسون، رئیس جمهور سوم و نویسنده اعلامیه استقلال آمریکا، مبتلا به اوتیسم یا اسپرگر بوده است. سندرم یا اختلال اسپرگر نوعی اختلال زیستی - عصبی است که با تاخیر در انجام مهارت‌های حرکتی تظاهر پیدا می‌کند. تشخیص رفتارهای جفرسون نشان می‌دهد که او یک فرد خجالتی و در برقراری ارتباط با دیگران ناتوان بوده است. او در صحبت‌های عمومی دچار مشکل و نسبت به صداهای بلند حساس بود. جفرسون برای بازسازی خانه خود دچار وسواس بود و کارهای عجیب و غریب انجام می‌داد. او از برخی علایق غیرطبیعی برخوردار بوده که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد؛ پوشیدن دمپایی در جلسات مهم و داشتن یک مرغ مقلد که بر روی شانه او می‌نشست. به نظر می‌رسد که این پرنده مقلد باعث می‌شده تا جفرسون در طول تعاملات اجتماعی آرام بوده و از اعتماد به نفس خاصی برخوردار شود.

میکل آنژ

از نشانه‌های اوتیسم که در رفتار میکل آنژ دیده می‌شده، رفتار وسواسی، تند خویی و گرایش به انزوا و تنهایی را می‌توان نام برد. او در کنار رفتار وسواسی، دارای نوعی تکرار در رفتار و اعمالش بود و اگر این تکرار را دنبال نمی‌کرد، دچار سرخوردگی می‌شد. در مجموع این ویژگی‌ها می‌تواند به تشخیص اوتیسم برای میکل آنژ منجر شود و به او کمک کرده باشد تا فردی خلاق و هنرمندی مشهور شود.

جرج اورول

اریک آرتور بلر با نام مستعار جرج اورول، داستان نویس، روزنامه‌نگار، منتقد ادبی و شاعر انگلیسی بود. او را بیشتر برای دو رمان سرشناس و پر فروش؛ مزرعه حیوانات و هزار و نهمصد و هشتاد و چهار می‌شناسند. این دو کتاب، بیشتر از هر دو کتاب دیگری از یک نویسنده قرن بیستمی، فروش داشته‌اند. او همچنین با نقدهای پرشماری که بر کتاب‌ها می‌نوشت، به عنوان بهترین وقایع نگار فرهنگ و ادب انگلیسی قرن شناخته می‌شود.

لودویگ ویتگنشتاین

لودویگ یوزف یوهان ویتگنشتاین فیلسوف اتریشی قرن بیستم که باب‌های زیادی را در فلسفه ریاضی، فلسفه زبان، و فلسفه ذهن گشود.

نتیجه‌گیری:

به نظر می‌رسد که بعضی از اختلالات ژنتیکی که باعث بروز بیماری‌هایی مثل اوتیسم می‌شوند، در عین حال می‌توانند خلاقیت و توانایی‌های خاصی را هم در فرد ایجاد کنند، توانایی‌هایی که باعث می‌شود فرد « نابغه » لقب بگیرد. ما دقیقاً نمی‌توانیم از یک یا چند ژن خاص در این زمینه نام ببریم، حتی نمی‌توانیم بگوییم که چه تعداد ژن در این پروسه دخیل هستند، اما می‌توانیم بگوییم که تغییرات بسیار کوچک در تعداد زیادی از ژن‌ها، باعث این مساله است. یک تغییر ژنی کوچک در این زنجیره ممکن است تأثیر مثبت داشته باشد و باعث به وجود آمدن نبوغ در یک شاخه خاص در فرد شود.



گرم‌زدگی و علائم آن

به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان محلات، مرحله گرم‌زدگی با علائمی نظیر: رنگ‌پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش‌های ریز، سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، ادم یا تورم خفیف پا، مچ پا یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری، مشخص می‌شود.

گرم‌زدگی دارای ۴ مرحله است: مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرم‌زدگی، سکتی گرمایی از مراحل گرم‌زدگی هستند که هر کدام علائم خاصی دارند. در مرحله استرس گرمایی، فرد علائمی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می‌کند. در مرحله خستگی گرمایی، علائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرگرفتگی یا اسپاسم عضلات به همراه درد، سردرد یا سرگیجه خفیف و حالت تهوع همراه می‌باشد.

هنگام مواجهه با فردی که دچار گرم‌زدگی شده است باید اقدامات زیر انجام شود.

- فرد را به جای خنک منتقل کرده، روی زمین بخوابانید و پاهای او را بالا بیاورید.
- لباس‌های مصدوم را درآورده، ملحفه خیس روی او انداخته و آب ولرم رویش بپاشید. حمام گرفتن برای افراد هوشیار توصیه می‌شود.
- برای تسریع دفع حرارت، از کولر یا پنکه استفاده کنید. از قرار دادن کیسه‌های یخ در کشاله ران، زیر بغل، زانو، مچ دست و پا نیز می‌توان استفاده کرد.
- در صورتی که فرد هوشیار باشد می‌توان او را تشویق کرد تا محلول او آس را (یک قاشق چای خوری نمک با ۸ قاشق چای خوری شکر در یک لیتر آب) را به تدریج بخورد.
- حوله نم‌دار روی پیشانی و عضلات فرد گرما زده قرار دهید و در صورت هوشیاری می‌توان او را داخل وان یا لگن آب سرد قرار داد.
- به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به شکل دیگر) را متوقف کنید ولی اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را مجدداً آغاز نمایید.
- ماهیچه‌های گرفته و گرم‌زده فرد را ماساژ دهید.
- اگر نشانه‌های گرم‌زدگی بهبود نیافت یا وخیم‌تر شد، بیمار را سریعاً به مرکز درمانی منتقل کنید.
- بهتر است در هنگام سفر در گرمای تابستان علاوه بر نوشیدن آب، چند عدد خیار و نمک در اختیار کودکان قرار دهید.
- شربت آبلیمو، خاک شیر و دوغ تامین‌کننده آب و املاح از دست رفته بدن هستند. نوشیدن نوشابه در گرما مناسب نیست.



تأثیر تمرینات ورزشی در خانه

در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن در دوران قرنطینه و شیوع کرونا ویروس



مهدی صیاحی - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
(حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، لرستان، ایران
اسما اصغری پوردهشت بزرگ - دانشجوی دکتری آب و هواشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، خوزستان، ایران
مریم خواجوی - دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر، خوزستان، ایران

چکیده مقاله

تمرینات ورزشی منظم فواید زیادی بر سلامتی از جمله بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. ورزش به عنوان عاملی برای تقویت سیستم ایمنی بدن به شمار می‌آید ولی با ایجاد قرنطینه خانگی، بسیاری از افراد در سراسر جهان، بی‌تحریکی و عدم فعالیت بدنی را برگزیده اند، که موجب به خطر افتاد سلامت جسمی و روانی افراد می‌شود. با ایجاد قرنطینه و فاصله‌گذاری فیزیکی در سراسر جهان، و تغییر شکل بنیادین فعالیت‌ها، روند آموزشی ورزش و دنبال کردن فعالیت‌های معمول ورزشی با شرایطی بحرانی مواجه شده‌است. از اثرات مثبت کرونا در ورزش، ترویج ورزش در خانه و توصیه به فعال ماندن در خانه در ایام قرنطینه است. با توجه به فراغت پیش آمده برای افراد و فواید ورزش برای حفظ و ارتقاء ایمنی بدن، توسعه ورزش در خانه رویکرد بسیار مفیدی می‌باشد. تمرین در خانه با استفاده از تمرینات آسان، ساده، ایمن و گوناگون برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا و حفظ آمادگی جسمانی مناسب است و می‌تواند شامل تمرینات قدرتی، تمرینات کنترل و تعادلی، تمرینات کششی یا ترکیب این موارد باشد. شواهد نشان می‌دهد ورزش شدید و طولانی مدت در هنگام مواجهه با عفونت‌های ویروسی، می‌تواند سرکوب پارامترهای ایمنی را به دنبال داشته‌باشد، درحالی که ورزش با شدت متوسط، باعث کاهش التهاب و بهبود پاسخ ایمنی به عفونت‌های ویروسی تنفسی می‌شود. بنابراین ورزش و انجام فعالیت‌های فیزیکی در دوران قرنطینه و دوران پساکرونا دارای فواید بسیار زیادی برای تمامی گروه‌های سنی و حتی افراد با مشکلات خاص است. در نتیجه به منظور بهبود وضعیت فیزیولوژیکی افراد و با وجود مزیت‌های ورزش برای مقابله با کرونا، در دوران قرنطینه و دوران پساکرونا پیشنهاد می‌شود که سازمان‌های ورزشی و فدراسیون‌های مربوط به هر ورزش، برنامه‌ای جامع به منظور آموزش صحیح به افراد و حمایت از ورزشکاران، طراحی کنند و این برنامه‌ها را در بهترین شکل ممکن اجرا سازند.



معرفی کتاب



نام کتاب: درس‌هایی برای دنیای پسا کرونا
نویسنده: فرید زکریا
مترجم: محمدعلی شفیعی
ناشر: انتشارات کتابستان معرفت
نوبت چاپ: چاپ اول ۱۴۰۱

نازنین رحیم‌زاده

این کتاب تنها به همه‌گیری نمی‌پردازد؛ بلکه به دنیایی می‌پردازد که در نتیجه همه‌گیری و از همه مهم‌تر دنیایی که در نتیجه عکس‌العمل‌های ما در حال شکل‌گیری است. هر شوک بزرگی اثرات متفاوتی خواهد داشت که این اثرات به موقعیت جهان در زمان بروز آن و شیوه عکس‌العمل انسان‌ها بستگی دارد؛ عکس‌العمل‌هایی که ممکن است به صورت ترس، انکار یا تطبیق‌پذیری بروز کند. اثر ویروس کرونا تحت تاثیر این واقعیت‌هاست که اولاً همه دنیا به هم وابسته‌اند، ثانیاً اکثر کشورها برای مقابله با همه‌گیری آمادگی ندارند و ثالثاً در لحظه ظهور آن بیشتر کشورها از جمله ثروتمندترین کشورها به طور بی‌سابقه‌ای بیشتر فعالیت‌های خود را تعطیل کردند.

این کتاب در مورد دنیای پسا کرونا نوشته شده است. نه به دلیل این که کرونا را پشت‌سر گذاشته‌ایم؛ بلکه به دلیل اینکه اکنون می‌دانیم که همه‌گیری چگونه است و از مشکلات و هزینه‌های مقابله با آن آگاه‌هستیم. کووید ۱۹ ممکن است ادامه پیدا کند، اما حتی اگر از بین برود هم ظهور بیماری‌های دیگر در آینده قطعی است. با این آگاهی و تجربه، اکنون در عصری جدید به نام عصر «پساهمه‌گیری» زندگی می‌کنیم.

زندگی پسا کرونایی در کشورها، شرکت‌ها و افراد مختلف، متفاوت خواهد بود. حتی اگر اقتصاد و سیاست به رویه معمول خود بازگردد، انسان‌ها به روزهای قبل برنخواهندگشت؛ آنها آزمایشی سخت و غیرعادی را پشت‌سر گذاشته و احساس می‌کنند، فرصت جدید را به سختی به دست آورده‌اند. در این کتاب تلاش دولت‌ها و سازمان‌ها برای برنامه‌ریزی با هدف کمک به سیاست‌گذاران و مدیران در حوزه کسب و کار در دنیای پسا کرونا در دستور کار است؛ علاوه بر برنامه‌ریزی، آینده کاری نیز مدنظر بوده و وضعیت جابه‌جایی شغلی نیروی کار و مهارت‌های لازم برای یک دهه آینده، تبیین شده است.

ویروس کرونا توانست تفسیر ما را از دورنمای آینده جهان تغییر دهد؛ این ویروس نقطه عطفی در باورها و توانایی‌ها و عادت‌های ما به وجود آورد. این نقطه عطف، عادت‌هایی را از انسان امروزی سلب و عادت‌های جدیدی را جایگزین خواهد کرد؛ مثلاً در دوران کرونا بیشتر اظهارنظرها در مورد آینده، با ترس و اضطراب همراه بود، اما در دوران پسا کرونا نظرات سنجیده‌تر خواهند بود.



برگزاری نخستین دوره آموزش اشتغال حمایت‌شده سال جاری در مجتمع رعد



نخستین دوره آموزشی اشتغال حمایت‌شده مجتمع رعد در سال ۱۴۰۱ به منظور تربیت همیاران شغلی افراد دارای معلولیت‌های جسمی، حرکتی و روان با حضور کارشناسانی از بیمارستان‌های ایران، روزبه و مجتمع رعد برگزار شد. در این دوره که توسط شهرداد چهره‌نگار، مسئول فنی مرکز پشتیبانی شغلی رعد برای ۸ نفر از کارشناسان مرتبط با اشتغال توان‌یابان بیمارستان‌های ایران و روزبه تدریس می‌شود، به ۵ گام اصلی اشتغال حمایت‌شده از جمله: ویژگی‌ها و مهارت‌های همیاران شغلی، چگونگی حمایت از توان‌یابان جویای کار، نحوه پشتیبانی حرفه‌ای از افراد تازه استخدام شده و مراحل رسیدن به اشتغال پایدار طی ۴ هفته اشاره می‌شود.

در پایان این دوره آموزشی، چهره‌نگار با ابراز خرسندی از کیفیت برگزاری آن گفت: کوچینگ صنعت جدیدی است که در اکثر کشورها با اقبال خوبی رو به رو شده است. او ادامه داد؛ خوشبختانه با فرآیند اشتغال حمایت‌شده برای افراد دارای معلولیت و حضور همیار شغلی، مسیر اشتغال توان‌یابان در مجتمع رعد متحول و این گروه از عزیزان به پایداری در اشتغال رسیدند.

وی افزود: یکی از مهم‌ترین موفقیت‌های هر انسان رسیدن به اشتغال است که باعث اعتماد به نفس و عزت نفس در او می‌شود. چهره‌نگار ادامه داد: در فرآیند پشتیبانی شغلی ۵ گام؛ توافق نظر، تشکیل پرونده شغلی و ارزیابی توانایی‌ها، جستجوی کار، تماس با کارفرما و پشتیبانی در محل با حمایت همیار شغلی به شناخت توانمندی‌ها، استعدادها و علائق کارجو می‌انجامد که می‌تواند به شغل مورد نظر وارد شده و به استقلال فردی و احقاق حقوق شهروندی وی منتهی شود.



همکاری مجتمعی رعد و انجمن اخلاق کسب و کار و مسئولیت اجتماعی ایرانیان



مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد به منظور هم‌افزایی و توسعه فرهنگ مسئولیت اجتماعی با انجمن اخلاق کسب و کار و مسئولیت اجتماعی ایرانیان مشارکت و همکاری خواهد داشت. انجمن اخلاق کسب و کار و مسئولیت اجتماعی ایرانیان با ارسال گواهینامه عضویت « عضو مؤسس » خواستار همکاری و مشارکت خیریه رعد شد.

رضا سخن‌سنج مدیر روابط عمومی و منابع انسانی رعد در اولین مجمع عمومی انجمن گفت: در انجمن اخلاق ایرانیان کمیته‌های پژوهش، آموزش، توسعه اعضا، حقوقی - دوری، تأمین مالی و کمیته روابط عمومی فعال است و اعضای انجمن به منظور ارتقای اخلاق کسب و کار، اخلاق حرفه‌ای و مسئولیت اجتماعی و اجرای آن در کسب و کار و بنگاه‌های اقتصادی کشور فعالیت دارند.

وی افزود: این انجمن برای اجرائی شدن ماده ۱۵ از برنامه چهارم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران و اجرای سیاست‌های اصل ۴۴ قانون اساسی مصوب ۱۳۸۷ با ثبت در وزارت کشور در ۱۳۹۶ تأسیس شده است.

برگزاری نشست ۲ روزه مسؤولان مراکز پشتیبانی شغلی (SE) در تبریز



توانبخشی افراد دارای معلولیت انجام می‌شود و اگر خدمات مناسبی برای حضور توان‌یابان در جامعه ارائه نکنیم این افراد توانمند نمی‌شوند، چون این افراد زمانی توانمند می‌شوند که در جامعه حضور مؤثر داشته باشند.

مدیر کل دفتر توانبخشی بهزیستی با اشاره به ۱۸۳۴ موقعیت شغلی از طریق مراکز پشتیبانی شغلی، گفت: تلاش می‌کنیم مشاغل متناسب با توانمندی افراد دارای معلولیت ایجاد کنیم، چون همانطور که اشتغال برای همه افراد لازم است برای افرادی که معلولیت دارند هم ضروری است و در این موضوع نیازمند ایجاد سیستم یکپارچه هستیم.

شایان ذکر است شهرزاد چهره‌نگار، مسؤول فنی مرکز پشتیبانی شغلی مجتمع رعد در این نشست ۲ روزه علاوه بر ارائه گزارشی از فعالیت‌های مرکز رعد، به راه‌حل‌های جایگزین در دوران کرونا از قبیل: خود اشتغالی، دورکاری، تولید محتوا در شبکه‌های اجتماعی و برگزاری بوت کمپ‌های تخصصی در رشته شغلی‌های متناسب با نیاز بازار کار اشاره کرد.

به دعوت بهزیستی کشور، مسؤولان ۱۶ مرکز پشتیبانی شغلی (SE) در نشست ۲ روزه ضمن تشریح فعالیت‌های اشتغال حمایت شده در سال‌های اخیر به ویژه در دوران کرونا، مهم‌ترین مسائل اشتغال گروه‌های آسیب‌پذیر و افراد دارای معلولیت را بررسی کردند.

نمایندگان و مسؤولان مراکز پشتیبانی شغلی از ۱۶ استان در این نشست ۲ روزه علاوه بر تشریح فعالیت مرکز متبوع خود، مهم‌ترین چالش‌هایی که با آن مواجه بودند را بیان کردند. رامین رضایی، مدیرکل دفتر امور توانبخشی روزانه و توانپزشکی سازمان بهزیستی کشور هدف از برگزاری این نشست را اثر بخشی و ایجاد اشتغال برای افراد دارای معلولیت صعب‌الاشتغال بیان کرد و افزود: حساسیت در مورد اشتغال افراد دارای معلولیت نیازمند یک نگاه جدید و تلاش بسیار است، چون در این موضوع پیچیدگی‌ها و مسائل فراوانی وجود دارد.

مدیرکل دفتر توانبخشی سازمان بهزیستی در ادامه افزود: تلاش‌های بسیاری در سازمان بهزیستی در بخش‌های مختلف با هدف توانمندی و



آغاز ثبت نام بوت کمپ کارساز ۴ در مجتمع رعد

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برگزار می‌کند:
بوت کمپ کارساز

دوره آموزش
کارشناس
پشتیبانی و فروش

۱۰ جلسه آنلاین و ۱ ماه کاروری
رایگان برای افراد دارای معلولیت

ثبت نام ۱ تا ۸ خرداد
۰۹۰۲۴۸۶۲۵۲

تریون
جاب ویژن
مجمع آموزشی نیکوکاری رعد
مراکز آموزش عالی نیکوکاری

ثبت نام چهارمین دوره بوت کمپ (Boot Camp) تخصصی کارساز مجتمع رعد به منظور آموزش و تربیت کارشناسان پشتیبانی و فروش آغاز شد. به نقل از روابط عمومی مجتمع رعد؛ ثبت نام چهارمین دوره کارساز در مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد با هدف آموزش کارشناسان پشتیبانی و فروش از اول خرداد آغاز شده است.

برپایه این گزارش؛ کلاس های آموزشی عمومی و تخصصی این دوره در روزهای دوشنبه و چهارشنبه از ساعت ۱۶ تا ۱۸ برگزار می شود و کارجویان دارای معلولیت پس از پشت سر گذاشتن مراحل ثبت نام و مصاحبه ورودی به صورت رایگان از آموزش های این دوره طی ۱۰ جلسه آنلاین و یک ماه کاروری بهره مند خواهند شد و پس از کسب موفقیت، فارغ التحصیلان به کارفرمایان متقاضی جذب دانش آموختگان برای انجام مصاحبه شغلی معرفی خواهند شد.

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد با هدف توانمندسازی توان یابان دوره های آموزشی مهارتی با عنوان کارساز را در زمینه های مختلف برگزار می کند که در صورت موفقیت شرکت کنندگان و کسب مهارت لازم برای اشتغال به شرکت و مؤسسات مرتبط معرفی می شوند.

اخبار

توان

شماره ۸۴-۸۳-۰۸۳ بهار و تابستان ۱۴۰۱

همزمان با روز جهانی روابط عمومی از خدمات محمدرضا دشتی تجلیل شد



مراسم روز جهانی روابط عمومی همزمان با بیست و سومین سالگرد درگذشت دکتر حمید نطقی، بنیانگذار روابط عمومی ایران در سالن همایش‌های سازمان حفاظت از محیط زیست برگزار شد. در این مراسم که به همت انجمن متخصصان روابط عمومی، انجمن روابط عمومی ایران و مؤسسه کارگزاران روابط عمومی برگزار شد، جمعی از مدیران و کارشناسان روابط عمومی دستگاه‌های اجرایی حضور داشتند.

براساس این گزارش، دکتر هادی کمرهای نایب رئیس انجمن متخصصان روابط عمومی ضمن گرامیداشت سالگرد درگذشت دکتر حمید نطقی، به رونمایی از کتاب روابط عمومی در عصر متاورس اشاره کرد و گفت: اهمیت روابط عمومی‌ها در مباحث ابرجهانی و فراجهانی که در حوزه متاورس به آن پرداخته می‌شود، از نکات مهمی است که مدیران دستگاه‌های اجرایی باید بر آن اشراف داشته باشند. در ادامه مراسم خسرو رفیعی رئیس انجمن روابط عمومی ایران با گرامیداشت روز جهانی روابط عمومی یاد و خاطره دکتر نطقی را ارج نهاد و افزود: عدم تطابق مدیران ارشد با روابط عمومی علمی موجب شده که نظرات دکتر نطقی در مورد روابط عمومی تعمیم داده نشود، آن چنانچه او می‌گفت: روابط عمومی مدعی‌العلوم جامعه است و در متن مدیریت قرار دارند نه در حاشیه آن.

در قسمت پایانی این مراسم ضمن اهدا تندیس جشنواره روابط عمومی به عزیزه نطقی خواهر دکتر حمید نطقی به پاس خدمات ایشان به عرصه روابط عمومی، از تلاش‌های روابط عمومی دستگاه‌های اجرایی با اهدا لوح سپاس و تندیس تجلیل شد و از محمدرضا دشتی فعال دفاع از حقوق افراد دارای معلولیت و عضو روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد به پاس یک عمر تلاش خالصانه در حوزه روابط عمومی و نایل شدن به افتخار بازنشستگی قدردانی شد.

در لوح سپاسی که به محمدرضا دشتی اهدا شد آمده است: «اکنون که به افتخار بازنشستگی نایل آمده‌اید، شایسته است با اهدا جایزه فعالان روابط عمومی از تلاش‌های بی‌دریغ و ارزشمند شما قدردانی و سپاسگزاری نمود و موفقیت روزافزون شما را از درگاه خداوند بی‌همتا درخواست کنیم».



مدیران جدید گروه همیاری بانوان خیریه رعد انتخاب شدند



بعد از پایان ۲ سال فعالیت هیأت مدیره گروه همیاری بانوان خیریه رعد، با حضور جمعی از اعضا فعال این گروه، انتخابات دوره جدید برگزار شد. در این مراسم، ۴۸ نفر از اعضا فعال گروه همیاری بانوان خیریه رعد گرد هم آمدند تا برای ۲ سال آینده مدیران پر تلاش دیگری را برگزینند. بر اساس این گزارش، ابتدا مدیر گروه همیاری بانوان، گزارشی از فعالیت‌های ۲ سال اخیر گروه را ارائه کرد. در ادامه ۱۲ نفر از حضار تمایل خود را برای عضویت در هیأت مدیره جدید گروه اعلام کردند. پس از برگزاری انتخابات و شمارش آرا، به ترتیب خانم‌ها؛ ناهید بروجردی، آذر صادقی‌پور، سهیلا علاقه‌بند، فریده فلاحی، فلور موسوی، سیما کریمیان، فرزین مدرسی، سهیلا کاشانی، بالاترین آرا را به خود اختصاص دادند. این گزارش می‌افزاید: نفرات منتخب پس از برگزاری انتخابات، نخستین جلسه هیأت مدیره جدید را برگزار و داوطلبان را برای مسؤولیت‌ها و سمت‌های گروه انتخاب نمودند. بر این اساس؛ ناهید بروجردی به سمت مدیر، آذر صادقی‌پور به سمت معاون گروه، فرزین مدرسی به سمت خزانه‌دار، فلور موسوی به سمت دبیر گروه، سهیلا کاشانی به عنوان عضو و سیما کریمیان و فریده فلاحی به عنوان عضو علی‌البدل معرفی شدند.

کارآموزان رعد به اردوی تیم ملی والیبال نشسته دعوت شدند



فرزاد خلیلی و امیر رضا میرزایی از کارآموزان مجتمع رعد برای حضور در تمرین اردوی آمادگی تیم ملی والیبال نشسته جوانان به کمپ تیم‌های ملی فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین دعوت شدند. همچنین سید محمد شروین اسبقیان، رئیس فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین جمعه بیست و هشتم مردادماه با حضور در اردوی تیم ملی والیبال نشسته جوانان، از تمرینات ملی‌پوشان بازدید نمود.

تیم کرمان قهرمان شد



بر اساس خبر فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان، بیست و پنجمین دوره رقابت‌های قهرمانی کشور در رشته شنا، سومین دوره تحت نظارت IPC، با حضور ۶۸ شناگر از ۱۴ استان کشور و ۱۰ ورزشکار از کشورهای تایلند، عراق و قزاقستان که در مجموعه ورزشی آزادی آغاز شده بود با معرفی تیم‌های برتر به پایان رسید. در این مسابقات، فرزاد حسین آبادی از کارآموزان رعد کرمان با کسب ۴ مدال طلا و یک مدال نقره توانست ۳ رکورد ملی را ارتقا و به نام خود به ثبت رساند. تیم کرمان در مجموع با ۲۵ نشان طلا، ۵ نشان نقره و ۳ نشان برنز در رده نخست قرار گرفت و عنوان قهرمانی مسابقات را از آن خود کرد. تیم‌های خراسان رضوی و اصفهان به ترتیب در رده‌های دوم و سوم ایستادند.

کسب مقام سوم تیم رعد در رشته والیبال نشسته



تیم والیبال نشسته مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد که در مسابقات شهر تهران شرکت کرده بود با کسب مقام سوم به کار خود پایان داد. در این رقابت، تیم شهرداری منطقه ۱۷ و تیم «حاج قاسم سلیمانی» به مقام‌های اول و دوم دست یافتند. همچنین «حمید عباسی» بازیکن تیم نیکوکاری رعد نیز به‌عنوان بازیکن فنی این دوره از مسابقات معرفی شد. در مراسم اختتامیه که در مجموعه دارالشهدا منطقه ۱۷ برگزار شد، حسین اوجاکی رئیس سازمان ورزش شهرداری تهران، با بیان اینکه جانبازان و معلولان، مظهر اراده‌های پولادین هستند، گفت: حضور جانبازان و معلولان در عرصه‌های ورزشی، بیانگر صلابتی برخاسته از اراده‌ای پولادین است. این اقشار شریف و عزیز جامعه به واقع فعل خواستن را صرف کرده‌اند. گفتنی‌ست، تیم نیکوکاری رعد به سرپرستی

اکبر خانی و مربیگری محسن براتی و با بازی حمید عباسی، امیرحسین رومیانی، حسین گلستانی، امیررضا میرزایی و حسن محمدی در این رقابت‌ها حضور داشتند. فرزاد خلیلی، محمد عبدالعلی، ابوالفضل بیات و حسن انصاری از کارآموختگان مجتمع رعد هم در این رقابت‌ها شرکت داشتند.

توسعه فعالیت‌های ورزشی افراد دارای معلولیت یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر است



در ملاقات رئیس گروه تربیت بدنی دانشگاه علمی کاربردی رعد با مربی آکادمی باشگاه استقلال، راه‌های همکاری‌های مشترک برای توسعه فعالیت‌های ورزشی افراد توان‌یاب بررسی شد. حسن محمودآبادی مدیر گروه رشته تربیت بدنی دانشگاه علمی کاربردی رعد و سید امین منوچهری مسؤول ورزش دانشگاه تهران، با تأکید بر ضرورت پرداختن به موضوع ورزش در جامعه افراد دارای معلولیت، افزود: دانشگاه علمی کاربردی رعد با تدریس رشته تربیت بدنی برای ورزشکاران دارای معلولیت در این عرصه تلاش می‌کند. سید

امین منوچهری هم با استقبال از همکاری مشترک در زمینه توسعه رشته‌های ورزشی ویژه افراد دارای معلولیت، افزود: باشگاه استقلال در جهت عمل به مسؤولیت اجتماعی پذیرای ایفای نقش در این زمینه خواهد بود.

شایان ذکر است دانشگاه علمی کاربردی نیکوکاری رعد به عنوان نخستین مرکز آموزش عالی مناسب‌سازی شده برای ادامه تحصیل رایگان افراد دارای معلولیت، ضمن جذب قهرمانان ورزشکار دارای معلولیت، نقش مهم در افزایش توان علمی آنها بر عهده گرفته‌است.

برگزاری اردوی آموزشی - تفریحی کارآموزان رعد



پرداخت کرد. در قسمت دیگری از این مراسم امیرحسین توسلی با اجرای یک برنامه استند آپ کمدی توجه حضاران را به خود جلب کرد و بهنام برارزاده کمدین مطرح کشور با اجرای لبخند را بر چهره کارآموزان رعد نشان داد. در پایان مراسم اسامی نفرات برتر مسابقات به شرح زیر معرفی و به برگزیدگان جوایزی اهدا شد. در رشته دarts: آذر کوپال نفر اول، منور سلیمی نفر دوم و احسان کلینی نفر سوم. در رشته جنگل (جورچین چوب های مکعب مستطیل): مهناز علینقی نفر اول، عبدالحسین اسحاقی نفر دوم و مصطفی باقری نفر سوم. در رشته فوتبال دستی: تیم یزدان کاویان نژاد و راحله عباس زاده مقام اول و تیم مجتبی رضایی و مریم سلطانی مقام دوم را کسب کردند. شایان ذکر است اردوی آموزشی-تفریحی کارآموزان رعد هر سال به مناسبت سالگرد زنده یاد محمدحسن اکبری پدر بانو صدیقه اکبری نایب رئیس هیأت مدیره مجتمع رعد با هزینه شخصی ایشان برگزار می شود.

همچون سال های قبل پس از عادی شدن شرایط بیماری کرونا، نخستین گردهمایی کارآموزان رعد در باغ فیض برگزار شد. با حضور جمعی از هنرمندان سینما، تلویزیون و موسیقی و همراهی کارآموزان، کارکنان، مدیرعامل، اعضا هیأت مدیره و اعضا گروه همیاری بانوان خیریه رعد، اردوی آموزشی-تفریحی این مؤسسه برگزار شد. براساس این گزارش برگزاری بازی های فکری، فوتبال دستی، بازی های تویی و دarts از دیگر برنامه های ورزشی تفریحی این مراسم بود که با حضور کارآموزان اجرا شد. همچنین حمید برسام، بردیا زمانی و محراب فیروزگر از خوانندگان موسیقی کشور قطعاتی را اجرا کردند و منصور شرفآباد چند قطعه از ترانه های کلاسیک و فولکلور را به صورت زنده اجرا کرد. در ادامه این مراسم نیما شاهرخ شاهی بازیگر نام آشنای سینما و تلویزیون با حضور در جمع کارآموزان ضمن بیان چند خاطره جالب از فیلم ها و سریال هایی که در آنها بازی کرده است، برای حمایت از اشتغال افراد دارای معلولیت با اهدا مبلغی، هزینه تجهیزات کلاس چاپ پارچه هنرجویان رعد را



An interview with Negar Ghorbani, an artist who became disabled due to an accident. She says: From the very first days, I started fighting for survival because according to the doctors, my chance of survival was only 3%, but I was a strange warrior and with the passage of time, I learned three golden principles in my life; «exposure», «patience» and «passing». Negar is a graphic artist and has participated in many individual and group exhibitions

14- We have 84 projects running in the country



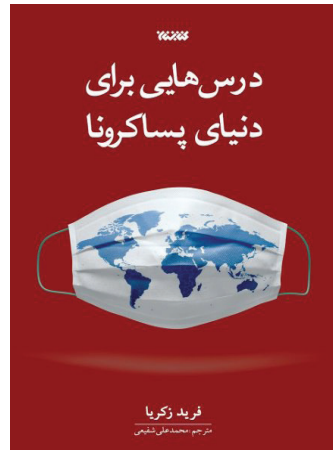
Interview with Dr. Ashkan Taghipour, founder of Jamshid Nikgaman Institute. The activity of Nikgaman Institute in Jamshid is project-oriented and operates in the field of comfort, health and education of children and teenagers. According to him, most of the people covered by this institution, who are provided project-based services, are the welfare organization's clients.

15- Geniuses of the world of autism
Celebrities with disabilities



16- Heat stroke

17- Lessons for the post-corona world



book introduction

18- Whats going on in Raad?

Metaverse is a possibility for people with disabilities, where no obstacle can stop them from being anywhere they want. According to Brahman, Metaverse world is both anti-restriction and anti-discrimination.

7- Whisper

Mouloud Molavi

8- I am a teacher of two online



classes and one presents course .A conversation with Atefeh Pazdar, teacher of virtual and presents course in Raad. According to hher,after the spread of the covid epidemic, she has offered team work class and relaxation skills class as a group. According to

her,in the new year when the classes became present, in order not to lose city trainees, the education unit decided to continue.

She took online course alongside presents course .According to her, when we came further, we came to the conclusion that it is necessary to strengthen another skill in the trainees, and that method was to establish effective communication with the employer, with family, and with friends and people around. So, we thought of starting an effective communication class so that children know what interactions lead to more success in their relationships.

9- Introduction of effective communication class

In this report, Atefeh Pazdar, the teacher of the effective communication class, discusses the curriculum of this class.

10- Our shoes were waterproof

heart written

11- With children in class

An Interview with 6 Raad trainees about the training classes they participated in virtually

12- Harmony and empathy are the keys to continuing life



An interview with Yazdan Kaviannejad about living together with Mehbobuh Azkat. They got married in 1991 and had a child. After a year, they had an accident and both suffered physical injuries. In this conversation, Yazdan discussed the events that happened to them after the accident and how to manage their life together with his wife. He, who is a professional artist and sportsman, considers himself indebted to his wife for coping with the hardships that have happened to him.

13- From the very first days, I started fighting for survival



1-editorial

2-Post Corona



The post-corona article contains a report prepared by the author about life in the post-corona era. He how

The entry of the corona virus into the human body and how to live with it in the period after that and the personal and social damage that this virus causes

People's lives bring and report.

3- How to learn the art of

coexistence with Corona

This article has discussed how to coexist with Covid-19 and pointed out its positive and negative points.

4- The ups and downs of setting up presents course



in Raad.An interview with Mehdi Mirhadi, Raad's education manager, about the launch of presents training in Raad in the post-war era. Reducing the spread of the Corona virus.In this conversation, Mirhadi talks about how to restart

training presents course and believes that despite the spread of virtual education to all parts of the country, which is one of the positive points in the spread of this disease, but in his opinion, virtual education can never replace present education.

In a conversation with Raad's education director

5- The spread of the corona virus has multiplied the need to use technology



Interview with Amir Mehrani, CEO of Hamro. Mehrani has twenty-two years of experience in the field of information technology. In this interview, he talks about the effects of the Corona epidemic on the activities of Hamroo company. According to him, accepting the space and replacing it with

Instead of present communication, it took time, but we tried not to stop and continue the work in a new way

6- Metaverse world is anti-restriction and discrimination



An interview with Arash Berhamand, a journalist and reporter of Peyvast magazine, about Metaverse. In this conversation, Brahmand talks about the fourth wave in which the world is located. According to him,