

نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال اول / شماره ۲ / بهمن ماه ۱۴۰۰



برخی عناوین این شماره:

***مدیریتی که تحول آفرین نیست**

***جای خالی معلولان در رویدادهای فرهنگی**

***نسل مانا، سوسوی مانایی خط بریل در تامین نیازهای اطلاعاتی نابینایان در ایران**

***پنج گام در پذیرش از دست دادن بینایی**

***مجرم باشید تا خدمت کنید**

فهرست مطالب

۲	 همکاران این شماره
۳	 مدیریتی که تحول‌آفرین نیست
۶	 گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران: بهمن ۱۴۰۰
۸	 پیش‌خوان: مروری بر نشریات و پادکست‌های انگلیسی‌زبان ویژه آسیب‌دیدگان بینایی
۱۲	 هیچ معجزه‌ای، به‌جز تلاش و تمرین!
۱۴	 گذر از تندباد سختی‌ها
۱۶	 ده روش استفاده از برنامه بی‌مای‌آیز برای تشخیص رنگ‌ها
۱۸	 پیچ‌وتاب پیشه مشاور: گفت‌وگوی نشریه نسل‌مانا با بیتا راد؛ روان‌شناس
۲۰	 جای خالی معلولان در رویدادهای فرهنگی
۲۳	 هدیه خریدن فرد نابینا و کم‌بینا
۲۶	 پنج گام در پذیرش از دست دادن بینایی
۲۹	 نسل‌مانا: سوسوی مانایی خط بریل در تأمین نیازهای اطلاعاتی نابینایان در ایران
۳۲	 تازه‌های کتاب صوتی
۳۵	 مجرم باشید تا خدمت کنید

همکاران این شماره

نویسندگان: فاطمه جوادیان، شهرزاد حسینی، امیر سرمدی، ابوذر سمیعی، منصور شادکام، رقیه شفیعی، مسعود طاهریان، حسین عبدالملکی، میرهادی نائینی‌زاده، امید هاشمی و زهرا همت

مترجمان: میثم امینی، امین عرب و امید هاشمی

ویراستار: داوود محمدی

ویراستار بریل: روح الله رنجبر

طراح لوگو و جلد: ترانه میلادی

عوامل تهیه و تدوین پادکست‌ها: اشکان آذرماسوله، امیر سرمدی، منصور شادکام، مسعود طاهریان، هادی نائینی‌زاده و امید هاشمی

گوینده نسخه صوتی: زهرا همت

طراحی و پشتیبانی وبسایت: سعید درفشیان

تنظیم نسخه‌های الکترونیکی: زهرا همت

مدیر شبکه‌های اجتماعی: امیر سپهری

مدیر صفحه اینستاگرام: اعظم چلوی

چاپ بریل: بخش نابینایان کتابخانه مرکزی یزد

صحاف: ماهرخ تجا

توزیع: اداره کل پست استان یزد

حامیان مالی: بانک مسکن، فناوا کارت، پکتوس

با سپاس از همراهی علی‌اکبر جمالی، مدیرعامل انجمن نابینایان ایران

مدیریتی که تحول آفرین نیست

امیر سرمدی: مدیرمسئول

مجمع انتخاباتی فدراسیون نایبانیان سوم بهمن‌ماه برگزار شد و محمدرضا مظلومی برای سومین بار پیاپی، به‌عنوان رئیس فدراسیون نایبانیان انتخاب شد. او این بار بی‌رقیب‌تر از گذشته و با ۴۴ رأی از ۴۹ رأی مأخوذه برای چهار سال آینده سکان مهم‌ترین سازمان امور ورزش معلولان با آسیب بینایی را به دست گرفت.



مظلومی که ۶۰ سال سن دارد و در سال ۱۳۶۲ در عملیات والفجر ۱ نابینا شده، در سال ۱۳۹۲ با ۲۴ رأی در مقابل ۱۷ رأی سعید لواسانی و در سال ۱۳۹۶ با ۳۶ رأی در برابر ۴ رأی محمدرضا بیدکی، به‌عنوان رئیس فدراسیون نایبانیان انتخاب شده بود. در مجمع امسال نیز روزبه زورقی، رئیس هیئت نایبانیان البرز که تنها رقیب مظلومی برای کرسی ریاست فدراسیون نایبانیان محسوب می‌شد، فقط توانست ۴ رأی را از آن خود کند؛ البته نتیجه مجمع انتخابات فدراسیون نایبانیان با ردصلاحیت‌های گسترده‌ای که صورت گرفت، بر همگان روشن بود و حال باید دید محمدرضا مظلومی که از اواسط دهه شصت شمسی همواره در سمت‌های رده‌بالای ورزش نایبانیان و معلولان قرار داشته، این فدراسیون را در آخرین حضور خود به چه سمت‌وسویی هدایت می‌کند.

آخرین دوره ریاست بر مسند فدراسیون نایبانیان

شانزدهم بهمن‌ماه سال ۱۳۸۹ بود که محمداسد مسجدی با ۳۰ رأی به‌عنوان رئیس فدراسیون نایبانیان انتخاب شد و محمدرضا مظلومی در آن سال، تنها دو رأی به دست آورد. درست دو سال و سه ماه بعد، در پی تجمعات مدیریت‌شده گروه‌های مختلفی از جامعه نایبانیان نظیر ورزش کاران، دانش‌آموزان و... در مقابل وزارت ورزش و جوانان، در شانزدهم اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۹۲، مظلومی به‌عنوان سرپرست فدراسیون نایبانیان انتخاب شد. طبق اساسنامه جدید فدراسیون‌های ورزشی، این آخرین دوره ریاست مظلومی بر مسند فدراسیون نایبانیان است؛ چراکه فرصت سه دوره پیاپی او به پایان می‌رسد و اگر قصدی برای رقابت در انتخابات ۱۴۰۸ هم داشته باشد، به‌دلیل عدم امکان ورود افراد بالای ۶۵ سال در مجمع انتخاباتی، نخواهد توانست به حضورش در صندلی ریاست امیدوار باشد. تنها امکانی که شاید بتواند مظلومی را علی‌رغم سه دوره حضور پیاپی در فدراسیون، همچنان به حفظ میز ریاست امیدوار کند، این است که بتواند یک جایگاه ریاست یا نایب‌رئیزی در سطح قاره یا دنیا را به‌نام خودش سند بزند تا تبصره ممنوعیت کاندیداتوری بعد از سه دوره ریاست، شامل حالش نشود؛ بنابراین، انتظار می‌رود محمدرضا مظلومی در آخرین دوره صدارت خود به‌عنوان رئیس فدراسیون نایبانیان و کم‌بینانیان، باعث تحولات جدی و بنیادین در رأس فدراسیون نایبانیان شود.

مدیریتی که تحول‌آفرین نیست

نگاه مدیریتی محمدرضا مظلومی، چه در جایگاه نایب‌رئیس فدراسیون و رئیس کمیته ورزش نابینایان در فدراسیون جانبازان و معلولان، چه حضور بیست و چند سال‌هاش در هیئت ورزش نابینایان استان تهران و دبیری و ریاست فدراسیون نابینایان، همواره سنتی و به‌دور از ایده‌های روز دنیا و تحول‌گرایی بوده است. استفاده از دانش روزآمد در حوزه ورزش معلولان و به‌کارگیری تجهیزات پیشرفته و فناوری‌های تازه ورزش نابینایان، کمتر در دستورکار او جایی داشته است. چیدمان رؤسای هیئت‌های استانی و انتخاب سرمربیان رشته‌های ورزشی و رؤسای انجمن‌های فدراسیون نابینایان نیز به‌طور عمده بر مبنای همین رویکرد سنتی استوار بوده است. توسعه زیرساخت‌ها و امکانات ورزش نابینایان در سطح کشور، نیازمند مدیریتی فراسازمانی با تغییر ساختار سنتی در بدنه فدراسیون نابینایان است که چنین رویکردی در هشت سال گذشته به چشم نمی‌خورد؛ بنابراین ضروری به‌نظر می‌رسد رئیس وقت فدراسیون نابینایان با بهره‌گیری از افراد متخصص، دل‌سوز و دنیادیده، تحولات جدی و بنیادین را در فدراسیون نابینایان رقم بزند.

ارتباط نزدیک با حلقه بالای قدرت

نیاز به یادآوری نیست که محمدرضا مظلومی در سه دهه اخیر و به‌واسطه جانبازی در دفاع مقدس، ارتباط خوب و نزدیکی با حلقه بالای قدرت در کشور داشته است. تا جایی که در اسفندماه سال ۹۶ و در دومین دوره ریاست ایشان در فدراسیون نابینایان، محمدجواد آذری جهرمی، وزیر وقت ارتباطات و فناوری اطلاعات و سیدعباس عراقچی، معاون سیاسی وزارت امور خارجه، به‌عنوان اعضای هیئت‌رئیس فدراسیون نابینایان انتخاب شدند. حضور سیاسیون، آن‌هم در سطح یک وزیر یا معاونت وزارت امور خارجه، می‌توانست برای ورزش نابینایان در راستای جذب امکانات و توسعه زیرساخت‌های ورزشی فرصتی مغتنم باشد؛ اما واقعیت آن است که این سطح از نزدیکی با حلقه بالای قدرت، بیشتر باعث منفعت و تثبیت جایگاه شخص رئیس فدراسیون شده تا کسب دستاوردهای ملموس و مشخص برای ورزش نابینایان. از هفدهم اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۲ تاکنون، بیش از هشت سال و ۹ ماه می‌گذرد و در طول این مدت، ریاست فدراسیون همواره اظهار کرده ساختمان فدراسیون اجاره‌ای است، هفت هیئت ورزش نابینایان در استان‌ها فاقد دفتر کار هستند و ورزش‌کاران نابینا و کم‌بینا فقط ۱۰ سالن تخصصی در سطح کشور دارند. حال در آستانه ورود به قرن جدید خورشیدی، همچنان همین مسائل مطرح می‌شود که نشان از آن دارد که در یک دهه اخیر، عزم و اراده جدی برای رفع مشکلات زیرساختی ورزش نابینایان در استان‌ها وجود نداشته است؛ حتی نشست‌وبرخاست‌های رئیس فدراسیون با حلقه بالای قدرت و ثروت هم نتوانسته اندکی از این مشکلات را کاهش دهد. فدراسیون نابینایان تا به حال نتوانسته از ظرفیت بنگاه‌های اقتصادی، شبکه بانکی کشور و شرکت‌های بزرگ در راستای مسئولیت اجتماعی و اداره کل ورزش و جوانان در استان‌ها در راستای وظایف قانونی، در جهت ساخت اماکن و سالن‌های اختصاصی برای ورزش نابینایان که اولین قدم ورود آن‌ها به دنیای حرفه‌ای و همگانی ورزش نابینایان محسوب می‌شود، استفاده کند. چنین مواردی را می‌توان جزو مصادیق بارز تکیه ریاست فدراسیون به روش‌های سنتی مدیریت و عدم تحول‌خواهی او به شمار آورد. ظرفیت‌های بزرگی در کشور وجود دارد که تا به حال از آن‌ها استفاده نشده و تداوم وضع موجود در چهار سال بعدی، ورزش آسیب‌دیدگان بینایی را بیش از پیش دچار خسران خواهد کرد. دستور وزیر پیشین ورزش و جوانان مبنی بر اعطای یک زمین چمن مصنوعی به هیئت‌های ورزش نابینایان در استان‌ها، می‌توانست اتفاق بسیار خوبی برای ورزش نابینایان

باشد و هیئت‌های نایب‌نایان در استان‌ها را صاحب درآمدهای پایدار کند؛ اما مدیریت ضعیف و نبود لابی قدرتمند با استانداران و مدیرکل اداره ورزش و جوانان در استان‌ها باعث شده تا به حال هیچ کدام از استان‌ها از این امکان بهره‌مند نشوند.

هیئت‌هایی که همیشه همراه هستند

وقتی با رؤسای ورزش نایب‌نایان در استان‌ها صحبت می‌کنیم، همواره از وضعیت بودجه، امکانات و شرایط خود و حمایت‌های فدراسیون نایب‌نایان و اداره کل ورزش و جوانان ناراضی هستند؛ اما سؤال اینجاست چه می‌شود که با فرارسیدن مجمع انتخابات، همگی آن‌ها هم‌سو می‌شوند؟ دو سوم آرا در مجامع انتخاباتی را رؤسای هیئت‌های استانی به سید رئیس وقت می‌ریزند که همین تعداد رأی برای نشان دادن یک شخص بر مسند فدراسیون کفایت می‌کند. دست بر قضا، رؤسای هیئت‌های استانی با حمایت و هدایت رئیس وقت فدراسیون در طول دوره چهار ساله انتخاب و چینی می‌شوند. حال سؤال مهم آن است که رؤسای هیئت‌های ورزش نایب‌نایان در استان‌ها تا چه اندازه در نارسایی‌های ورزش نایب‌نایان در سال‌های اخیر نقش دارند؟ پاسخ روشن است. اغلب رؤسای هیئت‌ها، صرفاً مدیران تابع و گوش‌به‌فرمان هستند و قدرت مدیریت از بالا به پایین را ندارند. بسیاری از آن‌ها که عمر صدارت‌شان از سال‌های سلطنت ناصرالدین شاه قاجار هم بیشتر شده، فاقد توانایی لابی‌گری و مدیریت هدفمند برای جذب منابع مالی و کشف استعدادها هستند و هیچ برنامه مدون و بلندمدتی برای رشد و پیشرفت ورزش نایب‌نایان ندارند؛ بنابراین، فدراسیون نایب‌نایان به تنهایی مقصر ایجاد مشکلات مذکور نیست و هیئت‌های استانی به عنوان بازوی اجرایی باید در کنار فدراسیون باشند.



رشد کمی و کیفی مدال‌ها در تورنمنت‌های برون مرزی ما را فریب ندهد

واقعیت آن است که نتایج ورزش کاران کشورمان در دوران هشت‌ساله مدیریت محمدرضا مظلومی در فدراسیون نایب‌نایان، به‌ویژه در تورنمنت‌های بزرگ بین‌المللی، رضایت‌بخش و در حال رشد بوده است. کسب ۴ طلا و ۲ نقره در پارالمپیک ۲۰۲۰ در برابر سه مدال نقره در ۲۰۱۶ ریو، کسب ۱۵ طلا، ۱۴ نقره، ۱۹ برنز و مجموع ۴۸ مدال در مسابقات پاراآسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا در مقابل ۷ طلا، ۱۹ نقره، ۹ برنز و مجموع ۳۵ مدال در بازی‌های پاراآسیایی ۲۰۱۴ اینچئون، حاکی از رشد کمی و کیفی مدال‌های ورزش نایب‌نایان در سال‌های اخیر است؛ اما صرفاً این اعداد، نمی‌تواند آینه‌ای تمام‌نما از وضعیت فعلی ورزش نایب‌نایان باشد و این آمار و ارقام نباید ما را فریب بدهد. در گلبال که اصلی‌ترین رشته ورزشی نایب‌نایان محسوب می‌شود و در رشته پرمدال شنا، دو دوره از راهیابی به پارالمپیک باز مانده‌ایم. در رشته جودو علی‌رغم کسب دو مدال طلا، در پنج وزن دیگر نتوانستیم سهمیه حضور در پارالمپیک توکیو را به دست آوریم و در فوتبال پنج‌نفره هم به علت مدیریت ضعیف و با وجود کسب سهمیه به توکیو اعزام نشدیم. تنها رشته‌ای که در آن نسبتاً موفق عمل کرده‌ایم، دوومیدانی است که باید سرمایه‌گذاری بیشتری روی این رشته صورت گیرد. رشته‌های مدال‌آور مثل بولینگ و شطرنج می‌بایست بیش از پیش در تیررس توجه مدیران فدراسیون نایب‌نایان باشند و به‌طور کلی، ورزش نایب‌نایان در چهار سال

آینده، نیازمند یک پوست‌اندازی و تغییر و تحول جدی در مدیریت رویکردها است تا در آستانه ورود به قرن جدید، شاهد رشد و شکوفایی بیشتر آن در دو سطح حرفه‌ای و همگانی باشیم.

گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران: بهمن ۱۴۰۰

آنچه در ادامه از نظر مخاطبان محترم نسل مانا می‌گذرد؛ گزارشی است از عملکرد انجمن نابینایان ایران در بهمن‌ماه ۱۴۰۰ است. شما می‌توانید ذیل همین نوشته، مشروح این گزارش را با صدای علی‌اکبر جمالی، رئیس انجمن و منصور شادکام، قائم‌مقام انجمن نابینایان ایران بشنوید.

منصور شادکام؛ قائم‌مقام انجمن نابینایان ایران

در ابتدا، انتشار نخستین شماره بریل ماهنامه نسل مانا را تبریک عرض می‌کنم و از تلاش شبانه‌روزی سرمدی، مدیرمسئول و هاشمی، سردبیر و سایر اعضای تحریریه نسل مانا برای انتشار به‌موقع این شماره از ماهنامه نسل مانا تشکر می‌کنم. در بهمن‌ماه نیز مانند ماه‌های گذشته، مطالبات بسیاری توسط انجمن نابینایان ایران پیگیری شد. از جمله: جهت پیگیری دسترسی‌پذیری نظام بانکی کشور، شامل وبسایت‌ها و سایر سامانه‌های بانکی، برای استفاده افراد آسیب‌دیده بینایی، جلسه‌ای در دفتر معاونت فرهنگی رئیس‌جمهور با حضور مهندس سمندری، نمایندگانی از وزارت اقتصاد و دارایی، سازمان بهزیستی، بانک مرکزی و انجمن نابینایان ایران، تشکیل شد. با توجه به اینکه با وجود ابلاغ مصوبات جلسه قبلی به تمامی بانک‌ها، متأسفانه هشت بانک، به مصوبات جلسه قبلی عمل نکرده بودند؛ قرار شد ضرب‌الاجلی برای اجرای استانداردهای دسترسی‌پذیری برای این بانک‌ها تعیین شود و ضمن ابلاغ به تمامی استان‌ها، بر ضرورت دسترسی‌پذیری سامانه‌های بانکی برای افراد آسیب‌دیده بینایی، تأکید مجدد و پیگیری شود.

در جلسه‌ای دیگر که پس از دو ماه و نیم انتظار، روز دوازدهم بهمن‌ماه، با رئیس محترم سازمان بهزیستی، جناب آقای دکتر قادری داشتیم، از ایشان خواستیم با توجه به اینکه ماهنامه نسل مانا در حال حاضر تنها نشریه تخصصی نابینایان به خط بریل است و تمام دست‌اندرکاران آن از افراد آسیب‌دیده بینایی هستند و تمام مطالب توسط نابینایان نوشته می‌شود؛ این نشریه را از نظر مالی حمایت کنند تا به سرنوشت نشریات مشابه که چند صباحی منتشر و سپس متوقف شدند و روزنامه ایران سپید، تنها روزنامه بریل در ایران و خاورمیانه که پس از حدود بیست‌وشش سال انتشار آن متوقف شده، دچار نشود و انتشار آن ادامه پیدا کند.

همچنین از رئیس محترم سازمان بهزیستی خواستیم که خرید صد دستگاه «نوت‌تیکر» را که در جلسه روز ۲۳ مهر سال ۹۹ با حضور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی وقت، آقای شریعتمداری و رئیس وقت سازمان بهزیستی کشور، آقای دکتر قبادی دانا، تصویب شده بود، پیگیری کنند. با توجه به مصوبات آن جلسه، مقرر شده بود صد دستگاه نوت‌تیکر جهت استفاده انجمن‌ها و مراکز کتابخانه‌ای فعال خریداری شود؛ اما تاکنون تنها سی دستگاه خریداری شده و به‌جای قرارگیری در اختیار انجمن‌ها و کتابخانه‌ها جهت استفاده عمومی، در اختیار افراد خاص قرار داده شده است. با توجه به هزینه بالای دستگاه‌ها و محدودیت منابع مالی، از رئیس محترم سازمان بهزیستی خواستیم خرید هفتاد دستگاه باقی‌مانده و مدیریت نحوه توزیع آن‌ها را پیگیری کنند. با توجه به زمان کوتاه جلسه، مطالبات افراد آسیب‌دیده بینایی را در نامه‌ای حاوی حدود بیست مورد، خدمت رئیس محترم سازمان بهزیستی ارائه دادیم.

آقای دکتر کاظمی، به‌عنوان معاون توان‌بخشی سازمان بهزیستی کشور انتخاب شدند. ما نیز انتخاب ایشان را تبریک می‌گوییم و از ایشان خواستاریم، تهیه تجهیزات توان‌بخشی ویژه افراد آسیب‌دیده بینایی را مطابق اصول و نیاز جامعه

هدف برنامه‌ریزی کنند و امکان خرید لوازم توان‌بخشی ضروری اما گران‌قیمت را برای استفاده افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی فراهم کنند. ما هزینهٔ بالای تجهیزات و محدودیت منابع بودجه را می‌پذیریم؛ اما بارها شاهد بوده‌ایم که در برخی حوزه‌ها هزینه‌های بسیار بالایی صرف می‌شود؛ اما در حوزهٔ تهیهٔ تجهیزات برای افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی، محدودیت منابع مالی مطرح می‌شود. امیدواریم معاون محترم توان‌بخشی، خرید و توزیع تجهیزات توان‌بخشی را بر اساس اصول کارشناسی و مطابق نیاز جامعهٔ هدف انجام دهند و با صرفه‌جویی در هزینه‌های کوچک و مدیریت بودجه، وسایل گران‌قیمت اما ضروری مانند ماشین تایپ بریل و نوت‌تیکر را برای استفادهٔ افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی فراهم کنند.

انجمن نابینایان ایران، در این ماه، تفاهم‌نامه‌ای را نیز با بیمهٔ خاورمیانه امضا کرد. با توجه به شرایط سخت اقتصادی کنونی، خدمات بیمه‌ای می‌تواند بسیار برای ما راه‌گشا و کمک‌کننده باشد. برای مثال با پرداخت هزینهٔ اندک ماهیانه می‌توانیم برای فرزندانمان سرمایه‌ای تأمین کنیم که در آینده بتوانند از این طریق، مستمری جهت گذران زندگی دریافت کنند. به‌علاوه، با استفاده از امکان بیمهٔ عمر، می‌توانیم کمک‌هزینه‌ای برای اتفاق گریزناپذیر فوت، برای بازماندگان بر جای بگذاریم. باید آینده‌نگر باشیم و با هزینهٔ کم، آیندهٔ خود و فرزندانمان را تأمین کنیم. امیدواریم این تفاهم و همکاری انجمن نابینایان ایران و بیمهٔ خاورمیانه، نتایج مطلوبی در جهت مسائل نابینایان از جمله اشتغال‌زایی در پی داشته باشد. امور مربوط به کتابخانه‌ها نیز همچون گذشته جریان داشت و کتاب‌های جدید، تهیه و بارگذاری شد و آموزش‌های لازم داده شد و درخواست‌های روزمرهٔ اعضای محترم، شامل تهیهٔ دارو، لوازم‌التحریر، جهیزیه، کمک‌های موردی و... نیز به روال ماه‌های گذشته با توجه به توان و امکانات انجمن رسیدگی شد.

با توجه به اینکه در ماه گذشته با خبرگزاری‌ها مصاحبه کردیم و خواستار پیگیری شرایط روزنامهٔ ایران سپید و انتشار دوبارهٔ آن شدیم، با عنایت به بهبود نسبی شرایط حاصل از شیوع بیماری کرونا، نامه‌ای را به مدیر مؤسسهٔ فرهنگی - مطبوعاتی ایران نوشتیم و خواستار انتشار مجدد این تنها روزنامهٔ بریل در خاورمیانه شدیم. مؤسسهٔ فرهنگی - مطبوعاتی ایران نیز طی نامه‌هایی به وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و سازمان بهزیستی کشور، خواستار همکاری جهت تأمین بودجهٔ انتشار این روزنامه شده است و امیدواریم با پای کار آمدن نهادها و ارگان‌های مرتبط، انتشار این روزنامه که خواستهٔ به‌حق جامعهٔ افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی است، از سر گرفته شود.

در پایان روز پدر را پیشاپیش خدمت همهٔ عزیزان تبریک می‌گوییم و امیدوارم بتوانیم پدرانی خوب برای فرزندانمان باشیم و در کنار یکدیگر، میهنی آباد بسازیم.

علی‌اکبر جمالی: رئیس انجمن نابینایان ایران

در دی‌ماه سال جاری، با وجود تمام مشکلات و کارشکنی‌ها، شبکهٔ ملی تشکل‌های نابینایان به ثبت رسید و تمامی مراحل قانونی آن انجام شد و از این پس، شبکه می‌تواند فعالیت‌هایش را به‌صورت رسمی آغاز کند. مجوزی نیز از طرف سازمان بهزیستی کشور تا اواخر بهمن‌ماه صادر خواهد شد که جهت شروع فعالیت‌ها، با توجه به طی شدن مراحل قانونی ثبت، مشکل خاصی وجود ندارد. وبسایت شبکه نیز با نام اختصاری «شمن» طراحی شده است و مخاطبان عزیز می‌توانند با مراجعه به این وبسایت، نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود را ثبت کنند. به شما اطمینان می‌دهیم که تا حد امکان، به نظرات مخاطبان محترم، ترتیب اثر داده شود. از شما عزیزان دعوت می‌کنم که با مراجعه به وبسایت، نظرات خود را با ما در میان بگذارید.

با توجه به اینکه دولت بنا دارد دو منطقهٔ قشم و کیش را به دو قطب گردشگرپذیر تبدیل کند و به دنبال بهبود کیفیت دسترسی‌پذیری در این مناطق است؛ اینجانب با دعوت مدیرعامل منطقهٔ آزاد قشم، در بازدیدی که از تاریخ پنجم تا هشتم

بهمن‌ماه از منطقه آزاد قشم داشتیم، با مشاهده خیابان‌ها، هتل‌ها و سایر اماکن، شرایط دسترسی‌پذیری منطقه را بررسی و طی مکاتبه‌ای، موارد را به اطلاع مدیرعامل منطقه آزاد قشم رساندم. امیدوارم اقدامات لازم جهت بهبود و ارتقای شرایط دسترسی‌پذیری این جزیره برای افراد آسیب‌دیده بینایی انجام شود. امید است جنبه‌های گوناگون دسترسی‌پذیری و مناسب‌سازی این دو منطقه برای سایر گروه‌های معلولین نیز در نظر گرفته شود و تا پایان این دوره ریاست‌جمهوری، دو شهر بدون مانع داشته باشیم.



پیش‌خوان: مروری بر نشریات و یادکست‌های انگلیسی‌زبان ویژه آسیب‌دیدگان بینایی

امید هاشمی: سردبیر

این ماه قرار است در آغاز پیش‌خوان، با یک دانشمند نابینا آشنا شویم که رشته تحصیلی و نوع فعالیت‌هایش بسیار شگفت‌آور و تأمل‌برانگیز است. به همین بهانه، در ادامه با یک ابزار علمی و آزمایشگاهی آشنا خواهیم شد که مقدمه ورود نابینایان به دنیای علوم را فراهم می‌کند. پای توصیه‌های یک نابینا در خصوص لزوم اصلاح سبک زندگی نابینایان خواهیم نشست، از ماشین تایپ پرکینز و تاریخی که بر آن گذشته خواهیم گفت و در آخر هم با نماینده نابینای پارلمان هلند آشنا خواهیم شد.

من آنم که دریا کنار من است

فکر می‌کنید چند درصد از نابینایان با ورزش شنا آشنایی دارند؟ چه کسری از آسیب‌دیدگان بینایی تابه‌حال این شانس را داشته‌اند که سوار کشتی شده و به دل دریا بزنند؟ تجربه سفر با کشتی و لذت حضور در دل دریا، به قول آن لطیفه قدیمی، برای ما اگر آرزو است، برای «مارین هیدن»^۱، خاطره است. شاید باورش سخت باشد؛ اما مارین در حال حاضر دانشجوی دوره دکترای رشته زیست‌شناسی دریا است. رشته‌ای که همان طور که از اسمش پیدا است، به بررسی جنبه‌های زیستی

^۱ Maureen Hayden

در دل دریاها و اقیانوس‌ها می‌پردازد. با مارین از طریق «افاس کست»^۱، پادکست ماهانه کمپانی «فریدم ساینس»^۲ آشنا شدیم. او در پاسخ به این سؤال که چه چیز باعث علاقه‌مندی‌اش به این رشته شد، این‌طور تعریف می‌کند: «من در صحرای آریزونا به دنیا آمدم و همان‌جا هم دوران کودکی را پشت‌سر گذاشتم؛ اما مادرم زاده‌م‌ریند بود که با خرچنگ‌های آبی‌اش مشهور است و پدرم هم در فلوریدا بزرگ شده و در جوانی هم افسر نیروی دریایی بود و روی یک ناو هواپیمابر خدمت می‌کرد؛ پس، علی‌رغم اینکه دور از دریا زندگی می‌کردیم، عشقی که والدینم به اقیانوس داشتند و تعریفی که صبح تا شام از آن‌ها درباره‌ی دریا می‌شنیدم، مرا هم به دنیای زیر آب علاقه‌مند کرد.» مارین درباره‌ی نقطه‌ی عطف زندگی‌اش این‌طور می‌گوید: «در دوره‌ی دبیرستان، می‌توانستیم یک درس اختیاری انتخاب کنیم و من هم اقیانوس‌شناسی را انتخاب کردم. این همان اتفاقی بود که مسیر زندگی‌ام را به‌کلی تغییر داد. تا پیش از حضور در آن کلاس دلم می‌خواست شغلی داشته باشم که بتوانم به بهانه‌اش دنیا را بگردم؛ اما در آن کلاس به دنیای زیر آب علاقه‌مند شدم.»

اینکه مارین چطور درس خواند و از چه طریق ضعف بینایی را جبران کرد، موضوعی مفصل است که نسخه‌ی صوتی پیش‌خوان، مجال بهتری برای مطرح کردنش خواهد بود؛ اما بد نیست کمی از تجربیات او در گذراندن درس‌های عملی بدانیم. غواصی، یکی از دوره‌هایی است که دانشجویان زیست‌شناسی دریا باید بگذرانند. بدیهی است که یک نابینا نمی‌تواند به‌تنهایی از پس انجام یک جلسه‌ی غواصی بر بیاید. مارین هم با یکی از هم‌کلاسی‌هایش به دل آب می‌زد. او در زیر آب باید راهی پیدا می‌کرد که بتواند با همراهش ارتباط برقرار کند. در این ارتباط او باید می‌توانست اطلاعات مربوط به مسیر، عمقی که در آن قرار دارند و میزان هوای باقیمانده در کپسول را دریافت کند. مارین سرگذشت هلن کلر را در این خصوص الهام‌بخش می‌داند و می‌گوید: «با شنیدن آن قصه به ذهنم رسید که من هم می‌توانم با همان شیوه با همراهم ارتباط برقرار کنم. هر وقت که احتیاج به گفت‌وگو بود، کلمات را روی تن هم می‌نوشتیم.»

مارین یکی از دشواری‌های رشته‌اش را انجام امور آزمایشگاهی می‌داند و می‌گوید: «یک چشم من کاملاً نابینا است و بینایی چشم دیگرم هم حدود ۰.۵ است. همین هم باعث می‌شود برای دیدن ماکت‌ها و موجودات میکروسکوپی، متحمل زحمت بسیار شوم. یکی از کارهایی که در آزمایشگاه انجام می‌دهیم این است که چیزهای گوناگونی را در ویال‌های کوچک پلاستیکی می‌گذاریم و روی هر ویال هم می‌نویسیم که چه چیز در آن قرار دارد. بدون درشت‌نمای الکترونیکی، چنین کاری اصلاً از من ساخته نبود.»

یکی دیگر از دوره‌هایی که دانشجویان زیست‌شناسی دریا می‌گذرانند، اداره‌ی کشتی است. آن‌ها باید بتوانند تمام امور مربوط به اداره‌ی یک کشتی را شخصاً انجام دهند. مارین این دوره را هم با موفقیت گذرانده است که ماجرای شنیدنی دارد و اگر علاقه‌مند باشید می‌توانید در نسخه‌ی صوتی پیش‌خوان آن را بشنوید.

پادکست افاس کست، به بهانه‌ی حضور این دانشمند نابینا، با دو نفر از گردانندگان کمپانی «آیندپندس ساینس»^۳ گفت‌وگو کرده که مأموریتشان فراهم کردن شرایط ورود نابینایان به دنیای علوم است. در آمریکا هم مثل بسیاری نقاط دیگر دنیا، اغلب معلمان تصور می‌کنند نابینایان نمی‌توانند در امور آزمایشگاهی مشارکت داشته باشند؛ اما این شرکت توانسته ابزارهایی طراحی کند که نابینایان هم بتوانند پایه‌پای سایر هم‌کلاسی‌ها را آزمایش‌ها را انجام دهند.

^۱ FSCast

^۲ Freedom Scientific

^۳ Independence Science

«تاکینگ لب کوئست»^۱، یک ابزار آزمایشگاهی است که به انواع حسگرها مجهز شده و یک صفحه‌خوان هم روی آن نصب شده و می‌توان به کمک آن، انواع و اقسام آزمایش‌های مرتبط با فیزیک، شیمی و زیست‌شناسی را انجام داد. دربارهٔ چگونگی عملکرد این دستگاه و یکی دو محصول دیگر این شرکت، در نسخهٔ صوتی پیش‌خوان توضیحات مبسوطی ارائه شده است.



تولد هفتاد سالگی یار قدیمی

نشریهٔ «بریل فروم»^۲، به بهانهٔ هفتادساله‌شدن ماشین پرکینز، مروری داشته به تاریخی که پشت این وسیلهٔ کارآمد قرار دارد و کمتر کسی از آن مطلع است. نویسنده یادداشت‌اش را این‌طور آغاز می‌کند که: «روزی که در مدرسهٔ پرکینز پشت میز کلاس اول نشستم، یک ماشین پرکینز به من دادند و همان ماشین، با وجود گذشت شصت سال، هنوز هم سالم و قبراق، روی میز تحریر من جا خوش کرده است.» آن‌طور که نویسنده ادعا می‌کند، اولین نمونه‌های ماشین تایپ بریل در سال‌های میانی قرن ۱۹ تولید شدند؛ اما به‌خاطر پاره‌ای مشکلات، آن‌طور که باید مورد استفاده قرار نگرفتند. در سال‌های دههٔ ۳۰ قرن بیستم، از چدن برای ساخت ماشین تایپ بریل استفاده شد؛ اما سنگینی و پرسروصد بودن آن دستگاه باعث می‌شد نابینایان از آن استقبال نکنند. صنعت تولید ماشین تایپ بریل، زمانی متحول شد که «دیوید آبراهام»^۳، از انگلستان به آمریکا مهاجرت کرد؛ اما این شخص که بود و دقیقاً چه کرد؟

آبراهام، افسر نیروی هوایی انگلستان بود و همان جا هم با اتومکانیک آشنا شده بود. بعد از جنگ اول جهانی، از لیورپول به آمریکا مهاجرت کرد و مدتی را در کارخانهٔ پدرش به طراحی صنعتی اشتغال داشت. در یکی از پروژه‌های راه‌سازی، با تابلوی مدرسهٔ نابینایان پرکینز مواجه شد و با خود اندیشید که آنجا جای خوبی برای کار کردن است. در مصاحبه‌ای که با او انجام شد، قرار بر این شد که به‌عنوان طراح ابزارهای مخصوص نابینایان با پرکینز همکاری کند. در همان سال‌ها بود که مسئولین پرکینز دیگر از



ساخت یک ماشین تایپ بریل کارآمد ناامید شده بودند؛ اما آبراهام پیشنهاد داد که پروژه را ادامه دهد. او زحمات زیادی را برای این پروژه کشید و سرانجام هم ماشینی که طراحی کرد، آن‌قدر بی‌نقص از کار درآمد که هنوز هم بعد از گذشت هفتاد سال، بدون کوچک‌ترین تغییری به همان شکل سابق تولید می‌شود. در نسخهٔ صوتی پیش‌خوان، از افرادی خواهیم گفت که با آبراهام در تولید پرکینز همکاری داشتند و آمار و ارقام جالبی را هم دربارهٔ این ماشین تایپ دوست‌داشتنی با شما به اشتراک خواهیم گذاشت.

^۱ Talking LabQuest

^۲ Braille Forum

^۳ David Abraham

نابینایی و مراقبت از سلامتی

در آخرین شمارهٔ پادکست «آیز آن ساکس^۱» با نابینایی گفت‌وگو شده که پیش‌تر او را به‌عنوان یک برنامه‌نویس موفق می‌شناخته‌ایم. «جف بیشاپ^۲»، مردی است که یک‌تنه در میکروسافت زحمت می‌کشد تا صفحه‌خوان نریتور^۳، هر روز بهتر از دیروز در خدمت نابینایان باشد؛ اما این بار قرار نیست دربارهٔ شغلش برای ما صحبت کند. او در این شماره قرار است از دیابت و تأثیری که این بیماری بر سبک زندگی یک نابینا می‌گذارد، برایمان بگوید.

جف، برای به دنیا آمدن سه ماه و نیم عجله داشته و همین هم باعث نابینایی‌اش شده. یک برادر دوقلو هم داشته که به‌محض تولد، مرده است. دیابت، ارثیه‌ای بوده که از مادر جف برایش باقی‌مانده است. او این را در سی‌سالگی فهمیده و از آن زمان هم تلاش کرده آن را تحت کنترل خود در آورد. او در گام اول، به توصیهٔ پزشکان وزن کم کرده است. شاهکاری که جف مرتکب شده، اصلاً قابل تصور نیست؛ او توانسته وزنش را از ۱۶۰ کیلو به ۹۰ کیلو کاهش دهد. در این راه تجربیات زیادی هم به دست آورده که شنیدنش خالی از لطف نیست؛ همچنین با رعایت یک رژیم غذایی سالم، توانسته قند خونش را کنترل کند و از دردسرهای تزریق هر روزهٔ انسولین نجات یابد.

او برای مدیریت میزان کالری و کربوهیدراتی که مصرف می‌کند، از اپلیکیشن رایگان «مای پلیت^۴» که کاملاً هم با تاک‌بک سازگار است، استفاده می‌کند. مسیر زندگی جف برای رسیدن به سلامتی، پیچ‌وخم فراوان داشته و ما قرار است این مسیر را در نسخهٔ صوتی پیش‌خوان مرور کنیم.

اگر همراه پادکست پیش‌خوان باشید، با «دان دِکورت^۵» هم آشنا خواهید شد. جوان نابینایی که ده ماهی می‌شود مردم شهر «فِلْدِهْوَن^۶» او را راهی پارلمان هلند کرده‌اند. او که سیاست را از ۱۸ سالگی آغاز کرده، پله‌های نردبان ترقی را یک‌به‌یک طی کرده و از شورای شهر، به نمایندگی پارلمان رسیده است. دان، نمایندگی هلند در اتحادیهٔ نابینایان اروپا را هم به‌عهده دارد. در پادکست پیش‌خوان، به تفصیل از زندگی و باورهای او خواهیم گفت.



^۱ Eyes on Success

^۲ Jeff Bishop

^۳ Narrator

^۴ MyPlate

^۵ Daan De Kort

^۶ Veldhoven

هیچ معجزه‌ای، به جز تلاش و تمرین!

زهرا همت: روان‌شناس و آموزگار آموزش و پرورش استثنایی شهر تهران

«دیشب تلویزیون، مداح نابینایی را نشان می‌داد که تمام شعرها را از حفظ می‌خواند! چه حافظه‌ای دارند نابینایان!»
 «بچه شش ساله همسایه ما نابیناست؛ اما به قدرت خدا چه گوش‌های تیزی دارد! حتی اگر چیزی آرام در گوش مادرش بگویم او می‌شنود. اگر تلفن بزنی و صدايت را هم عوض کنی؛ امکان ندارد تو را با کسی اشتباه بگیرد! اصلاً نمی‌بیند؛ ولی گوش‌هایش صد برابر ما می‌شنود!»

«دخترخاله‌ام که نابیناست، بوی صد تا عطر را دقیق می‌شناسد! در کل، بویایی خیلی قوی‌ای دارد. می‌گوید: غذایان سوخت و این در حالی است که ما هنوز متوجه هیچ بویی نشده‌ایم! عجب قدرتی دارد این دختر»
 «چه لامسه‌ای دارند این نابینایان! با دست‌کشیدن آرام روی کاغذ، نوشته‌های بریل را می‌خوانند. من که هرچه دست می‌کشم هیچ احساس نمی‌کنم!»

«آقا هر کاری کردم، نتوانستم شکلات آلبالویی را به جای شکلات توت‌فرنگی به برادرزاده سه‌ساله نابینایم بدهم! تا شکلات را به دهان برد، متوجه شد و گفت: عمو من آلبالویی نخواستم، توت‌فرنگی بده! یعنی محال است این بچه اشتباه کند! به برادرم می‌گویم: درست است که این بچه نمی‌بیند؛ اما شنوایی و بویایی و هوش و استعدادش خیلی بیشتر از هم‌سن‌وسال‌هایش است. این یک معجزه است!»

جملاتی از این دست را به کرات شنیده‌ایم. تفکری در بین مردم وجود دارد که فکر می‌کنند خداوند در عوض بینایی که افراد آسیب‌دیده بینایی از آن محروم هستند، توانایی‌ها و استعداد‌های خارق‌العاده‌ای به این افراد داده است و تصور می‌کنند که افراد آسیب‌دیده بینایی از شنوایی، بویایی، لامسه و حس چشایی قوی‌تری برخوردارند.

تاکنون هیچ پژوهش علمی و معتبری نتوانسته چنین تفاوتی بین افراد آسیب‌دیده بینایی و افراد فاقد این آسیب پیدا کند. باید بگوییم که هیچ‌گونه معجزه‌ای در کار نیست و افراد آسیب‌دیده بینایی از نظر قدرت سیستم حسی و توانایی‌های حافظه، هیچ برتری ذاتی نسبت به سایرین ندارند. شاید شما نیز افرادی را در بین آسیب‌دیدگان بینایی شناسید که یکی از حواس پنج‌گانه آنان -برای مثال: لامسه- بسیار قوی باشد. با خود می‌گویید: «این فرد آن قدر لامسه قدرت‌مندی دارد که با کشیدن پایش روی زمین به راحتی جهت‌یابی می‌کند و بدون هیچ مشکلی حرکت می‌کند. اگر این قدرت لامسه خارق‌العاده نیست، پس چیست؟» بله، درست تصور می‌کنید. یک فرد آسیب‌دیده بینایی که زندگی مستقل دارد، لامسه قدرتمندی دارد؛ ولی این قدرت در اثر آموزش و تمرین و تقویت ایجاد شده و از بدو تولد همراه فرد نبوده است.

متأسفانه یکی از عوامل استرس‌زا در افرادی که در نوجوانی یا بزرگسالی دچار آسیب بینایی شده‌اند یا به اصطلاح عامه، دیرنابینا هستند؛ این است که تصور می‌کنند مانند افرادی که از بدو تولد دچار آسیب بینایی بوده‌اند، از قدرت شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی قوی برخوردار نیستند و بنابراین نمی‌توانند مثل آن‌ها از این حواس برای انجام امور روزمره و زندگی مستقل استفاده کنند و در نتیجه، اگر آسیب بینایی برطرف نشود، تا پایان زندگی نمی‌توانند به استقلال برسند و باید برای همیشه با زندگی مستقل خداحافظی کنند و برای انجام ساده‌ترین کارها به دیگران وابسته باشند. قاطعانه باید گفت که این تفکر صددرصد نادرست است و در اینجا فقط باید آموزش و تمرین صحیح آغاز و سایر حواس افراد، تقویت شود.

در مورد کودکانی که با آسیب بینایی متولد شده‌اند نیز وضع به همین منوال است و والدین این کودکان، نباید در دام تفکرات ناصحیح و خطرناک بیفتند. والدین این کودکان باید بدانند که قدرت حواس در کودک‌شان ذاتی و خدادادی نیست

و باید با راهنمایی و مشورت متخصصین حوزه آسیب‌دیدگان بینایی، به تربیت و تقویت صحیح این حواس بپردازند تا کودکان بتوانند زندگی طبیعی و مستقل داشته باشند.

بر اساس مطالعات انجام‌شده، می‌دانیم که بیشترین سهم درون‌داد حسی و دریافت اطلاعات محیطی، متعلق به حس بینایی است. هرچند هیچ توافقی بر سر میزان این سهم وجود ندارد؛ ولی متخصصین بر اینکه افراد، بیشترین اطلاعات محیطی را از طریق بینایی کسب می‌کنند، توافق نظر دارند؛ اما در افراد آسیب‌دیده بینایی -چه کم‌بینا و چه نابینا- شرایط متفاوت است و با توجه به اینکه حس بینایی با محدودیت مواجه است؛ باید راه‌های جایگزینی برای دریافت اطلاعات محیطی و یادگیری در نظر گرفته شود و آن، تقویت سایر حواس و استفاده از آن‌ها برای دریافت اطلاعات و یادگیری و انجام امور روزمره زندگی است. افراد فاقد آسیب بینایی، اطلاعات بسیاری را به کمک حس بینایی، از محیط دریافت می‌کنند؛ ولی شرایط برای افراد آسیب‌دیده بینایی متفاوت است و این افراد باید، برای سازگاری با محیط و انجام امور، راه‌های متفاوتی را به کار گیرند. اولین گام، افزایش کارایی و بهره‌وری حواس پنج‌گانه است. دلیل اینکه هنوز می‌گوییم حواس پنج‌گانه و حس بینایی را کنار نمی‌گذاریم، این است که بر اساس مطالعات و تجربیات، معتقدیم که با توجه به شرایط خاص هریک از افراد، ممکن است بتوان از حداقل باقی‌مانده بینایی افراد نیز برای انجام برخی امور استفاده کرد. متخصصین، در اینجا اصطلاح «سلف ایفیشِنسی»^۱ را به کار می‌برند. این اصطلاح ترجمه‌های گوناگونی دارد؛ ولی به نظر می‌رسد که بهره‌وری حسی، خیلی خوب می‌تواند مفهوم را منتقل کند؛ بنابراین ما نیز اصطلاح بهره‌وری حسی را به کار می‌بریم.

افراد آسیب‌دیده بینایی باید یاد بگیرند برای دسترسی به اطلاعات و انجام امور از راه‌های متفاوت استفاده کنند یا حتی راه‌هایی برای خود ابداع کنند. برای مثال: یک فرد کم‌بینا ممکن است با استفاده از یک ذره‌بین کوچک دستی، بتواند به راحتی، منوی رستوران را بخواند و فرد کم‌بینای دیگری نیازمند این است که با تلفن همراهش، از منو عکس بگیرد و با جلو آوردن عکس و یا استفاده از درشت‌نمایی گوشی تلفن همراه، آن را بخواند. هر کسی با توجه به شرایط خاص خودش، راه‌های



دریافت اطلاعات را می‌یابد یا می‌سازد. در اینجا باید متذکر شوم که متأسفانه بسیاری از افراد آسیب‌دیده بینایی به دلایلی مانند خجالت یا ترس از نگاه ترحم‌آمیز دیگران، ترجیح می‌دهند کاری که موجب جلب توجه دیگران شود، انجام ندهند و با یک همراه بیرون بروند یا از دیگران بخواهند که منو را برای‌شان بخوانند. این خود بحثی مفصل است که امیدواریم بتوانیم در مطلبی دیگر به آن بپردازیم.

به عنوان مثالی دیگر: یک فرد نابینا می‌تواند با تقویت حس شنوایی و گوش دادن به صدای حرکت ماشین‌ها در خیابان، وضعیت شلوغی و خلوتی خیابان را تشخیص دهد و در جهت‌یابی و حرکت، از این اطلاعات محیطی استفاده کند. مربیان جهت‌یابی و حرکت و آموزگاران افراد نابینا و کم‌بینا، باید فعالیت‌هایی را در جهت تقویت حواس و یادگیری استفاده از درون‌دادهای حسی غیردیداری برای ارتقای بهره‌وری حسی افراد آسیب‌دیده بینایی برنامه‌ریزی و اجرا کنند.

دوستان عزیز! که دچار آسیب بینایی شده‌اید! مادرها و پدرهای مهربانی که فرزند شما دچار آسیب بینایی است! منتظر هیچ معجزه‌ای نباشید. معجزه از درون ما آغاز می‌شود. برداشتن اولین قدم با شماست. شما هستید که باید بین زندگی

^۱ self efficiency

مستقل و لذت‌بردن از این عمر چندروزه و یک زندگی وابسته و بی‌حرکت و پژمرده، دست به انتخاب بزنید. آغاز راه و برداشتن گام‌های ابتدایی، سخت است و این غیرقابل‌انکار است و بر هیچ‌کس پوشیده نیست؛ اما «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود». با تقویت حواس و یادگیری روش‌های جایگزین برای دریافت اطلاعات محیطی، می‌توان بسیاری از امور روزمره زندگی را بدون نیاز به کمک دیگران انجام داد؛ پس بیایید به‌عنوان نخستین گام، خجالت‌های بی‌منطق را کنار بگذاریم. استفاده از وسایل کمکی مثل عصای سفید و ذره‌بین و... نه تنها باعث سرافکندگی نیست؛ بلکه نشان از تلاش تحسین‌برانگیز افراد برای استقلال و موجب افتخار است؛ پس بیایید شروع کنیم.

گذر از تندباد سختی‌ها

فاطمه جوادیان: کارشناس نابینایان آموزش و پرورش استثنایی گیلان

بیش از سی سال از ازدواجش با خانمی‌بینا می‌گذرد. فرزند پسرش حدوداً سی سال دارد و شاغل است. دخترش اما... همراهان عزیز! در این شماره از ستون زندگی مهمان «حیدرعلی رجبی» می‌شویم. پدری که از میان تندباد سختی‌ها خانواده‌اش را عبور داده است. پسرش زمانی متولد می‌شود که آن‌ها در خانه‌ای نیمه‌درست اجاره‌نشین هستند. در این باره می‌گوید: «فقر دست‌وبالم را بسته بود. من هر بار به‌گونه‌ای شرمندۀ همسر و فرزندم بودم. وقتی پسر در حیاط خانه مشغول بازی می‌شد، صاحب‌خانه با عصبانیت از او می‌خواست به خانه برود. از طرفی آسایش فرزندم برایم اهمیت داشت و از سویی دیگر توان برخورد با صاحب‌خانه را نداشتم.» او دیر نابینا است و زمانی که در چینی‌سازی مشغول به کار بود، بر اثر یک سانحه بخش زیادی از بینایی‌اش را از دست داد.

در گذشته هشت ماه را به‌عنوان یکی از نیروهای بسیجی در منطقه جنگی گذرانده است. پای زن و فرزند که به میان می‌آید، آدمی تمام داشته‌هایش را به کار می‌گیرد تا بتواند در شرایط موجود بهترین امکانات را در اختیار خانواده‌اش بگذارد.

او زمانی در استانداری، زمانی در کارخانه پتوبافی و زمانی هم در کارخانه چینی‌سازی مشغول به کار بوده است تا اینکه در راه برگشت از چینی‌سازی در یک سانحه بینایی‌اش را از دست می‌دهد. علاوه بر این، پاره‌ای از مشکلات دیگر هم در این ماجرا او را درگیر می‌کند که سبب از کارافتادگی‌اش می‌شود.

پسرش تحصیلات‌اش را تا پایان دبیرستان ادامه داد و نخواست که به دانشگاه برود. در این باره می‌گوید: «پسرم کار را بر ادامه تحصیل ترجیح داد. دلم می‌خواست به دانشگاه برود؛ اما او مرا قانع کرد که در طول کار هم اگر نیاز باشد می‌توانم تحصیل کنم. با توجه به شرایطی که داریم، صلاح را در این می‌بینم که کار کنم. در ابتدا قرار شد وارد نیروی انتظامی شود. یکی از دوستانم که سابقۀ دوستی‌مان به ماه‌های خدمت بر می‌گردد، مرا راهنمایی کرد. او به من هشدار داد که ممکن است فرزندت به راه‌های دور اعزام شود و پسرم این را نمی‌خواست. به کارخانه لاستیک‌سازی معرفی شدیم. در آنجا قرار شد پسرم با دستگاه پرس کار کند. این کار را بسیار خطرناک دیدم. این شد که او را در یک کارخانه یخچال‌سازی مشغول به کار کردم.»

از او می‌خواهم درباره دخترش برایمان بگوید. آهی می‌کشد و می‌گوید: «دخترم! دخترم! از دخترم چیزی نپرسید. هر کاری از من ساخته بود، برای به دست آوردن سلامتی‌اش انجام دادم. هرچه بیشتر تلاش کردم، کمتر به نتیجه رسیدم.

او به‌خاطر تأخیر در عمل زایمان و کمبود اکسیژن، دچار فلج مغزی شده است. با اینکه فرزند اولم با عمل سزارین به دنیا آمده است، دستور عمل سزارین را صادر نمی‌کردند؛ چراکه طبق دستورالعملی که از وزارت بهداشت صادر شده بود، زایمان‌ها می‌بایست به‌صورت طبیعی انجام شود. در نهایت، بعد از بیهوش‌شدن همسرم دستور سزارین صادر شد و همین تأخیر، فرزندم را به چنین روزگاری گرفتار کرد.» از او می‌پرسم که دخترش چند سال دارد و در طول این سال‌ها چگونه از او مراقبت کرده است. «حالا دخترم پانزده سال دارد. نمی‌تواند حرف بزند؛ راه برود یا از دستشویی استفاده کند. حدوداً ماهی ده بسته پوشک بزرگسال برایش تهیه می‌کنم. خودتان می‌دانید که چه هزینه سنگینی دارد؛ البته علاوه بر هزینه داروهایی که استفاده می‌کند. اگر دارویش را به‌موقع مصرف نکند، دچار تشنج می‌شود؛ دندان‌هایش قفل می‌شود و از حال می‌رود.» او می‌گوید که دخترش در گذشته کمی به سختی، اما قادر به صحبت کردن بوده است؛ ولی حالا دیگر این توانایی را ندارد.

به‌نقل از مجله دکتر دکتر که به معرفی انواع بیماری‌ها می‌پردازد، «اختلالات مغزی همراه با فلج مغزی باعث مشکلات عصبی دیگری می‌شود که شامل:

• مشکلات بینایی و شنوایی

• اختلالات عقلانی و کندذهنی

• تشنج

• احساس لامسه و درد غیرطبیعی

• بیماری‌های دهان و دندان

• مشکلات و بیماری‌های روحی و روانی

• بی‌اختیاری ادرار.»

گرچه یافته‌ها حکایت از این دارند که فلج مغزی بهتر یا بدتر نمی‌شود، ممکن است علت بروز چنین اتفاقی، وجود سایر مشکلات عصبی باشد.

او در ادامه می‌گوید: «برای درمان فرزندم به پزشکان متعددی مراجعه کردم؛ اما سودی نداشت. یکی از مسائلی که اسباب ناراحتی من می‌شد، حضور گاه‌وبیگاه تیم دانشجویان پزشکی بالای سر فرزندم بود.

من اما با توجه به شرایط بحرانی که در آن قرار داشتیم، سعی می‌کردم لحظه‌ای از روند درمان فرزندم غافل نمانم. اطلاعاتم را افزایش دهم و به پزشکان بعدی توضیحات کامل‌تری ارائه دهم.»

با نگاهی مختصر به تصمیم‌هایی که این پدر برای تداوم زندگی‌اش می‌گیرد، در می‌یابیم که با چه فرازونشیب‌هایی روبه‌رو بوده است.

در طول مصاحبه حتی یک بار از نابینایی گله نمی‌کند. او خود را تمام‌وکمال با همه توانایی باقی‌مانده‌اش مسئول و سرپرست خانواده‌اش می‌داند. به دلایل مختلف شغل‌اش را تغییر می‌دهد. از جمله اینکه وقتی متوجه می‌شود کارخانه پتوبافی در آستانه ورشکستگی قرار دارد، از آنجا خارج شده در کارخانه چینی‌سازی مشغول می‌شود.

با جدیت تمام مسئله کاریابی پسرش را پیگیر می‌شود و همچنین تصمیم می‌گیرد همراه همسرش از دخترش با همه سختی‌های موجود، در خانه نگهداری کند و او را به مراکز نگهداری نفرستد.

در پایان، با سپاس از این پدر ارجمند که وقت خود را در اختیار ما گذاشتند، این برگ از دفتر زندگی را نیز ورق می‌زنیم. روزهای‌تان پر از شوق زندگی

ده روش استفاده از برنامه بی مای آیز برای تشخیص رنگ‌ها

میثم امینی: مترجم زبان انگلیسی

مای آیز^۱ که در ژانویه ۲۰۱۵ شروع به کار کرد، برنامه‌ای برای دستگاه‌های اندروید و آی‌اواس است که افراد نابینا و کم‌بینا را به داوطلبان بینایی که در برنامه ثبت‌نام کرده‌اند و برخی شرکت‌ها که خدمات پشتیبانی مخصوص نابینایان خود را روی این پلتفرم ارائه می‌کنند، متصل می‌کند و این امکان را ایجاد می‌کند که داوطلبان یا کارمندان شرکت‌ها با استفاده از تماس تصویری و بهره‌گیری از دوربین دستگاه افراد نابینا به آن‌ها در مواردی که نیاز به بینایی وجود دارد، کمک کنند. برای استفاده از بی مای آیز می‌توانید این برنامه را برای سیستم‌عامل اندروید از [اینجا](#) و برای سیستم‌عامل آی‌اواس از [این لینک](#) نصب کنید. همین‌طور از آنجایی که برنامه از سرویس‌هایی استفاده می‌کند که در ایران تحریم هستند، باید برای استفاده از این برنامه از یک روش دورزدن تحریم‌ها استفاده کنید. برنامه شکن که می‌توانید آن را برای سیستم‌عامل اندروید از [این پیوند](#) دریافت کنید، یکی از این روش‌ها است که کارایی ساده و سرعت بالایی دارد.

بعد از اتصال شکن یا یک برنامه مشابه، بی مای آیز را باز کنید، یک حساب در برنامه ایجاد کنید و به آن وارد شوید یا با استفاده از حساب گوگل یا فیس‌بوک خود برنامه را راه‌اندازی کنید؛ سپس زبان یا زبان‌هایی که به آن‌ها صحبت می‌کنید را در تنظیمات برنامه مشخص کنید. پس از آن هروقت نیاز به کمک دارید، کافی است درحالی که اتصال اینترنت برقرار و شکن یا برنامه‌ای مشابه فعال است، بی مای آیز را باز کنید و با فعال کردن دکمه تماس در صفحه اصلی برنامه، درخواست کمک کنید. بعد از مدتی معمولاً به اولین داوطلبی که تماس شما را پاسخ دهد، متصل می‌شوید و می‌توانید از او کمک بگیرید. اگر چند زبان را مشخص کرده باشید، در جست‌وجو برای داوطلب، اولویت با افرادی است که به زبان اولی که در تنظیمات مشخص کرده‌اید، سخن می‌گویند و فقط اگر داوطلبی برای آن زبان یافت نشد، جست‌وجو برای سخن‌گویان زبان‌های بعدی که در هنگام ثبت‌نام مشخص کرده‌اید، انجام می‌شود.

از بی مای آیز در موارد زیادی می‌توان استفاده کرد که کمک‌گرفتن در زمینه کار با رنگ‌های مختلف در زندگی روزمره یکی از آن‌هاست. در ادامه با چند کاربرد بی مای آیز در زمینه تشخیص و شناسایی رنگ‌ها آشنا می‌شویم. وقتی از تشخیص رنگ صحبت می‌کنیم، منظورمان فقط سیاه‌وسفید نیست و این واژه، دامنه وسیعی شامل بیش از پنجاه رنگ، از خاکستری تا آبی و صورتی را در بر می‌گیرد! خوشبختانه، راه‌های زیادی وجود دارد که داوطلبان بی مای آیز می‌توانند به شما کمک کنند تا زندگی رنگارنگی داشته باشید.

اگر دچار کوررنگی یا آسیب بینایی هستید، شناسایی و تشخیص رنگ‌ها می‌تواند برایتان چالش‌برانگیز باشد. رنگ‌ها در زندگی روزمره ما در موقعیت‌های گوناگون، از کمد لباس گرفته تا ابزارهای تکنولوژیک خودنمایی می‌کنند. داوطلبان بی مای آیز همیشه خوشحال هستند که به شما در مورد رنگ‌ها کمک کنند. در واقع، تطبیق، تشخیص و شناسایی رنگ‌ها برخی از محبوب‌ترین کاربردهای بی مای آیز است.

آیا تابه‌حال از بی مای آیز برای شناسایی رنگ‌ها استفاده کرده‌اید؟ اگر نه، در اینجا لیستی از ده روش مختلف برای استفاده از بی مای آیز برای تشخیص رنگ‌ها، فارغ از سطح بینایی شما وجود دارد:

^۱ Be My Eyes

۱. بررسی اینکه آیا رنگ لباس‌های شما با هم مطابقت دارد یا خیر. چه اینکه جلسه مهمی داشته باشید یا فقط یک روز معمولی در دفتر کارتان باشد. خوب است بدانید که آیا لباس‌های شما با هم هماهنگ است یا نه. یک داوطلب بی مای آیز می‌تواند بررسی کند که لباس‌های شما مناسب است و رنگ‌های متضاد نپوشیده‌اید.



۲. خواندن چراغ‌های رنگی در دستگاه‌های الکترونیکی. آیا با اتصال به اینترنت خود مشکل دارید؟ یک داوطلب می‌تواند به شما در بررسی رنگ چراغ‌های مودم یا سایر دستگاه‌های الکترونیکی کمک کند.
۳. پیدا کردن موارد خاص در کمد لباس شما. این کراوات چه رنگی است؟ آیا این پیراهن سفید یا آبی من است؟ اگر به دنبال یک تکه لباس به رنگی خاص در کمد خود هستید، یک داوطلب می‌تواند به سرعت به شما کمک کند رنگ اقلام مختلف را شناسایی کنید.
۴. خواندن نمودارهای دایره‌ای یا مقیاس‌های ترسیمی. نمودارهای دایره‌ای یا مقیاس‌های ترسیمی که به رنگ‌های مختلف تقسیم شده‌اند ممکن است برای خواندن مشکل‌آفرین باشند. خوشبختانه یک داوطلب بی مای آیز همیشه برای کمک حاضر است.
۵. دسته‌بندی لباس‌های چرک. وقتی لباس‌های کثیف‌تان را دسته‌بندی می‌کنید، یک داوطلب می‌تواند به شما در جدا کردن لباس‌های با رنگ روشن از تیره کمک کند.
۶. آرایش و زیبایی. از آشناسدن با پالت سایه چشم جدیدتان تا انتخاب آن لاک قرمز، دنیای آرایش و زیبایی همیشه مجموعه‌ای از رنگ‌ها را به شما ارائه می‌کند.
۷. انتخاب دکوراسیون به رنگ مناسب. شاید شما به دنبال دکوراسیونی برای تناسب با یک موضوع خاص یا به رنگ موردعلاقه خود هستید. یک داوطلب می‌تواند کمک کند تا مطمئن شوید که دکوراسیون مهمانی شما برای این مناسبت مناسب باشد.
۸. جفت کردن جوراب‌ها. آیا از پوشیدن جوراب‌های لنگه‌به‌لنگه خسته شده‌اید؟ اجازه دهید یک داوطلب بی مای آیز به شما کمک کند تا جوراب‌های خود را با هم جفت کنید.
۹. صنایع‌دستی. ساخت صنایع‌دستی یک راه عالی و خلاقانه برای گذراندن وقت است. اگر با مواد رنگی کار می‌کنید، یک داوطلب بی مای آیز می‌تواند به شما در مرتب کردن آن‌ها کمک کند.
۱۰. در آشپزخانه. آیا برای اینکه بفهمید استیک شما چقدر پخته است به کمک نیاز دارید؟ یا شاید برای انتخاب رسیده‌ترین میوه‌ها از فروشگاه نیازمند کمک کسی باشید. یک داوطلب بی مای آیز همیشه برای کمک در زمانی که رنگ یک ماده غذایی می‌تواند موفقیت یا شکست غذای بعدی شما را رقم بزند، آماده است.
۱۱. خوشبختانه با تلاش گروهی از نایب‌انایان ایرانی، هم منوهای بی مای آیز به فارسی برگردانده شده و هم فارسی‌زبانان زیادی در سراسر دنیا با این نرم‌افزار آشنا شده‌اند و هم‌اکنون به عنوان همیار بینا در بی مای آیز ثبت‌نام کرده‌اند. همین حالا می‌توانید گوشی هوشمند را بردارید و با مراجعه به یکی از پلتفرم‌های دانلود نرم‌افزار، بی‌مای آیز را نصب کنید و از امکاناتی که در بالا ذکرش به میان رفت و بسیاری قابلیت‌های دیگر استفاده کنید. بی مای آیز، یکی از آسان‌ترین و ارزان‌ترین راه‌ها برای تسهیل دستیابی آسیب‌دیدگان بینایی به استقلال است.

پیچ‌وتاب پیشه مشاور: گفت‌وگوی نشریه نسل مانا با بیتا راد؛ روان‌شناس

میرهادی نایینی‌زاده: دانشجوی دکتری پژوهش‌های قرآنی

روان‌شناسی از جمله رشته‌های دانشگاهی است که از سالیان دور، مقصد نابینایان علاقه‌مند به ورود به محیط‌های آکادمیک بوده است؛ اما کم نیستند افرادی که بدون داشتن آگاهی کافی از آینده شغلی این رشته، بر صندلی دانشگاه‌ها تکیه می‌زنند و چندین سال از عمر و جوانی‌شان را مصروف خواندن دروسی می‌کنند که به دلایل فراوان ممکن است نتوانند چرخ زندگی‌شان را با آن بچرخانند.



«بیتا راد»، روان‌شناس نابینای ۳۲ ساله‌ای است که از پیچ‌وخم‌ها و مقتضیات کسب درآمد از طریق روان‌شناسی برای ما می‌گوید.

«پیش از هرچیز درباره ماهیت رشته روان‌شناسی برای ما صحبت کنید؟»
 «روان‌شناسی را با تمام تفاوت‌هایی که در شیوه‌ها و رویکردهای خود دارد، می‌توان برقراری رابطه‌ای انسانی با کسانی دانست که با مسئله مشخصی به روان‌شناس مراجعه می‌کنند.»
 «کدام رشته‌های روان‌شناسی در حال حاضر بیشتر امکان درآمدزایی دارند؟»
 «از نظر من هرکدام از رشته‌ها و گرایش‌ها مخاطبین خاص خود را دارند و نمی‌توان قطعی گفت کدام رشته دارای درآمد بیشتری است؛ اما می‌توانم بگویم نحوه درآمدزایی بیش از اینکه به گرایش ربط داشته باشد، به فاکتورهای دیگری نیاز دارد. توان‌مندی روان‌شناس، چگونگی جذب مشتری و خوش‌نامی عمومی او، از عوامل مهم درآمدزایی یک روان‌شناس محسوب می‌شوند.»

«در صحبت‌های خود به توان‌مندی یک روان‌شناس اشاره کردید: منظور شما از توان‌مندی چیست؟»
 «از نظر من برخی از این توانایی‌ها ذاتی و برخی دیگر اکتسابی هستند؛ مثلاً کسی که دارای هوش هیجانی بالاتر، حس هم‌دلی بهتر و توان تحلیل بیشتری است، می‌تواند روان‌شناس موفق‌تری باشد.»

اولین عنصری که توانایی یک روان‌شناس را نشان می‌دهد، شخصیت اوست. از دیگر عناصر موفقیت یک روان‌شناس تلاشی است که در راستای آموزش مهارت‌های گوناگون مرتبط با حرفه خود انجام می‌دهد. از نظر من، سومین عنصری که توان‌مندی یک روان‌شناس را نشان می‌دهد، تجربه کافی او در نحوه مواجهه با کار خود است. این سه عنصر از نظر من مهم‌ترین توانایی‌هایی هستند که باید یک روان‌شناس داشته باشد.»

«از نظر شما چه کسانی با چه روحیه‌ای می‌توانند در این رشته موفق باشند؟»
 «کسانی می‌توانند روان‌شناسان خوبی باشند که در وهله اول مسائل مربوط به انسان‌ها برایشان مهم‌تر از سایر مسائل باشد. کسانی که هوش هیجانی و همدلی بیشتری با سایر افراد دارند و از شنیدن حرف‌های دیگران کسل نمی‌شوند می‌توانند پا در این راه بگذارند. داشتن قدرت تحلیل و تمرکز بالا از دیگر لوازم یک روان‌شناس خوشنام است. یک روان‌شناس باید حتماً این نکته را در نظر داشته باشد که از این طریق امکان کسب درآمد سریع به‌هیچ‌وجه وجود ندارد.»

پس از اخذ مدرک کارشناسی، امکان درمانگری ندارید و فقط از طریق ترجمه و پژوهش می‌توانید درآمد ناچیزی داشته باشید. وقتی هم مدرک کارشناسی‌ارشد خود را بگیرید، مسائل کاری شما جنس دیگری پیدا می‌کند. آخرین چیزی که باید دربارهٔ ورود به این رشته یادآور شوم این است که اگر شما یکی از مشکلات روانی را تجربه می‌کنید، با مطالعهٔ روان‌شناسی نمی‌توانید بر آن فائق شوید.»

«شما به‌عنوان یک دانشجوی نابینای روان‌شناسی چه مشکلاتی را تجربه کردید؟ آیا این مسائل همچنان وجود دارند؟»
«در پاسخ به این سؤال ابتدا باید در نظر داشته باشیم که چیزهایی که می‌گویم تجارب شخصی من است و امکان دارد پاسخ‌های کاملاً متفاوتی از سایر روان‌شناسان نابینا دریافت کنید.

از آنجا که روان‌شناسی، انتخاب بسیاری از دانشجویان نابینا است، دسترسی به منابع مطالعاتی در این رشته تقریباً آسان است؛ اما دیدگاه اساتید روان‌شناسی به موفقیت افراد نابینا در این رشته خیلی مثبت نیست. آن‌ها معتقدند نبود بینایی کار یک درمانگر را در مواجهه با مراجعین مختل می‌کند.

که البته تا حدی حق با آن‌هاست. اینکه اساتید روان‌شناسی بر این باور باشند که یک نابینا نمی‌تواند کارهای اساسی رشته را برعهده بگیرد، مشکلی است که شاید هیچ زمانی از میان نرود. یک روان‌شناس نابینا، ضمن پذیرش برخی محدودیت‌هایی که ندیدن برایش ایجاد می‌کند، باید برای اثبات توانایی‌های خود بجنگد.

«پس از دورهٔ دانشجویی و ورود به بازار کار، نابینایی چه تفاوت‌هایی برای شما ایجاد کرد؟»

«پس از پایان دورهٔ کارشناسی‌ارشد، شما هم می‌توانید زیرنظر یک ناظر مشغول به کار شوید و هم می‌توانید پروانهٔ درمانگری را برای خود دریافت کنید. کار زیرنظر یک ناظر با توافق درصد مشخص از درآمد، نیازی به اخذ مجوز ندارد؛ اما برای داشتن تابلوی درمانگری، شما موظف به اخذ پروانه از سازمان نظام روان‌شناسی کشور هستید. روند صدور این پروانه شرایط خاص خود را می‌طلبد و بسیار زمان‌بر است. پس از طی مراحل قانونی، شما در کمیسیون مربوط به گرایش خود دعوت به مصاحبه می‌شوید.

باید توجه داشت که همان مشکل دیدگاه اساتید، در پذیرش شما به‌عنوان کسی که می‌تواند وارد این کار شود، وجود دارد. شما باید بتوانید توضیح علمی و درستی برای اقناع اساتید خود داشته باشید.»

«آیا با این نظر معروف که یک روان‌شناس نابینا، نمی‌تواند به‌خوبی همکار بینایش کار کند، موافقت می‌کنید؟»

«جازه بدهید در پاسخ به این پرسش بگویم: یک روان‌شناس نابینا باید واقع‌بینانه از توانایی‌ها و ناتوانی‌های خود آگاه باشد و با توجه به هر دو روی سکه کار خود را پیش ببرد.»

«آیا نابینایی، در روند جذب یا دل‌زدگی مراجعاتان تأثیری داشته است؟»

«بهتر است یک درمانگر نابینا حتماً نابینایی خود را به اطلاع مراجعانش برساند تا مراجعان امکان انتخاب یا عدم انتخاب او را به‌راحتی داشته باشند.

من با سه گروه از مراجعان در طول دوران کاری خود سروکار داشتم. بیش از ۸۰ درصد مراجعان من بدون توجه به نابینایی وارد فرآیند کاردرمانی شده‌اند. تعدادی مراحل درمان را با پرسیدن چند پرسش در باب نحوهٔ کار یک نابینا ادامه دادند و فقط دو نفر نتوانستند با یک درمانگر نابینا کار کنند. باید بگویم به‌نظر می‌رسد نگرش مردم عادی در این زمینه با استادان روان‌شناسی متفاوت است.»

«از چه روش‌هایی برای جذب مراجعان‌تان استفاده می‌کنید؟»

«این کار، مانند هر شغل آزاد دیگری مستلزم جذب مشتری است. تبلیغات صحیح از طرق گوناگون، داشتن روابط مؤثر با مراکز و چهره‌های برجستهٔ روان‌شناسی، حضور مستمر و فعال در انجمن‌های روان‌شناسی و نمایش درستی توانمندی‌ها،

از راه‌هایی هستند که در جذب مشتری کمک شایان توجهی به شما می‌کنند. دوباره بر این نکته تأکید می‌کنم که امکان کسب درآمد سریع از طریق این رشته وجود ندارد. باید برای نمایش توانایی‌های خود مراجعان را به رایگان یا با هزینه اندک بپذیرید تا کم‌کم به درآمد معقولی برسید.»

«نقش استقلال فردی در موفقیت کاری یک روان‌شناس نابینا چقدر است؟»

«استقلال از ملزومات مهم زندگی هر نابینایی محسوب می‌شود که در پیشبرد کارهای روزمره نقش مهمی ایفا می‌کند؛ اما از آنجا که شغل درمانگری آن‌چنان مستلزم حرکت و جابه‌جایی نیست، از نظر من شاید کسی که استقلال کافی هم نداشته باشد، بتواند در این حوزه کار خود را پیش ببرد.»

«چه سخنی در باب درآمدزایی از این طریق می‌توانید به نکته‌های پیش‌گفته خود اضافه کنید؟»

«باید بگویم درمانگری، تنها راه کسب درآمد از طریق روان‌شناسی نیست. این رشته بسیار گسترده است و از طرق گوناگونی مانند حضور در مراکز اداری مثل بهزیستی، ترجمه و پژوهش، برگزاری کارگاه‌های آموزشی و سمینارهای مختلف و... می‌توان بر بستر علم روان‌شناسی درآمدزایی کرد.

نکته دیگر این است که پس از طی همه مراحل رسیدن به درآمد که پیش‌تر به آن‌ها اشاره کردم، میزان درآمد من از این حرفه در سطح متوسط روبه‌بالای جامعه است. دوباره باید بگویم: روان‌شناسی نمی‌تواند کسی را با سرعت به درآمد کافی برساند.»

آنچه خواندید، خلاصه‌ای از گفت‌وگوی ۴۵ دقیقه‌ای نسل مانا با بیتا راد، روان‌شناس نابینا بود. می‌توانید مشروح این گفت‌وگو را در قالب یک پادکست، ذیل همین نوشته در وب‌سایت نسل مانا بشنوید.

جای خالی معلولان در رویدادهای فرهنگی

ابوذر سمیعی: دکتری سیاست‌گذاری فرهنگی

یکی از بزرگ‌ترین رویدادهای فرهنگی هنری در کشور ما هر ساله در همین ایام رقم می‌خورد. جشنواره فجر که امسال چهلمین دوره خود را تجربه می‌کند، رویدادی فرهنگی هنری است که بیشتر هنرمندان تلاش می‌کنند در آن حضوری فعالانه داشته باشند؛ اما در چنین رویداد فرهنگی پراهمیتی، افراد دارای معلولیت چه جایگاهی دارند و چه میزان به حضور آنان در این رویداد توجه شده است؟

به نظر می‌رسد یکی از تأثیرگذارترین راه‌های ایجاد تغییرات فرهنگی در عموم جامعه در خصوص افراد دارای معلولیت، حضور فعال آن‌ها در عرصه‌های مختلف اجتماعی است. این حضور می‌تواند هم به عنوان مشارکت‌کننده اتفاق بیفتد و هم به عنوان یک مخاطب عام؛ اما آیا چنین بستری برای افراد معلول در رویدادهای فرهنگی عمومی، به‌ویژه جشنواره‌های فجر وجود دارد. در نوشتار حاضر قصد بر این است امکان حضور افراد دارای معلولیت در جشنواره‌های فیلم و تئاتر فجر به‌طور خاص موردبررسی قرار گیرد.

موضوع حضور افراد دارای معلولیت در رویدادهای عمومی و جشنواره‌های فرهنگی را از دو منظر می‌توان موردتحلیل قرار داد. یکی فراهم‌بودن زیرساخت‌های مناسب‌سازی و دسترسی‌پذیری برای حضور این افراد در جشنواره و دیگر در نظر داشتن برنامه‌ها و دستورالعمل‌هایی در راستای تولید محتوای مناسب در حوزه معلولیت.

در بُعد نخست، یعنی مناسب‌سازی و دسترسی‌پذیری محیط و محتوا برای معلولان، لازم است اشاره کرد که امروزه با تلاش‌های روزافزون صورت گرفته در جهت تسهیل حضور همه افراد در مناسبت‌ها و همه‌شمول بودن فعالیت‌های اجتماعی، در کشورهای توسعه‌یافته قوانینی در راستای مناسب‌سازی و دسترسی‌پذیری رویدادها وجود دارد که مجریان یک برنامه عمومی نمی‌توانند بدون توجه به آن، اقدام به برگزاری یک



رویداد نمایند. به‌عنوان نمونه، در قانون معلولان آمریکا موسوم به A.D.A بندهای مشخصی در خصوص مناسب‌سازی محیطی فضاهای عمومی، از جمله سالن‌های تئاتر و سینما آمده است. از این میان می‌توان به مواردی همچون، وجود فضای ویژه جهت استقرار افراد دارای صندلی چرخ‌دار در سالن، مجهز بودن سالن‌ها به درهای اتوماتیک، دسترسی‌پذیری کلی سالن‌ها، راهروها و سرویس‌های بهداشتی، دسترس‌پذیر بودن آسانسور برای نابینایان، وجود امکاناتی برای سگ‌های راهنما و مواردی از این قسم اشاره نمود؛ همچنین متصدیان سالن‌ها نیز باید در خصوص چگونگی تعامل با افراد دارای معلولیت و نیازهای احتمالی آن‌ها آموزش دیده باشند.

از سوی دیگر، محتواهای ارائه‌شده در این جشنواره‌ها هم حتماً باید استانداردهای دسترسی‌پذیری را رعایت کرده باشند. توضیح‌دار بودن فیلم‌ها برای افراد نابینا و استفاده از زیرنویس یا مترجم زبان اشاره برای ناشنویان از جمله ضروری‌ترین مواردی است که برگزاری یک رویداد منوط به رعایت آن‌ها است.

دومین موضوع، تولید محتوا در حوزه افراد دارای معلولیت است. از آنجا که یکی از تأثیرگذارترین راه‌ها به‌منظور ایجاد تغییرات نگرشی در خصوص معلولان استفاده از محتواهای فرهنگی هنری است، سازمان‌های مرتبط با افراد دارای معلولیت همواره تلاش کرده‌اند حتی‌الامکان در چنین برنامه‌هایی حضور فعال داشته باشند و تولیدکنندگان را از راه‌های مختلف به تولید محتوای فرهنگی هنری در حوزه معلولان ترغیب کنند. پرداختن به موضوع معلولیت در بخش جانبی یک رویداد و بررسی محتواهای فرهنگی با موضوع معلولیت به‌طور ویژه، از جمله سیاست‌هایی است که در برخی جشنواره‌ها به‌منظور توجه بیشتر به حوزه معلولان اعمال می‌شود؛ البته این موضوع در کنار جشنواره‌های خاص حوزه معلولان اتفاق می‌فتد که به‌طور تخصصی به موضوع معلولیت می‌پردازد. از آن جمله می‌توان به جشنواره فیلم اسکار برای و ریل ابلیتی اشاره کرد. حال سؤال این است که در مقایسه با جشنواره‌ها و رویدادهای خارجی، آیا جشنواره‌های داخلی به‌عنوان رویدادهای عمومی، پذیرای افراد دارای معلولیت هستند؟ آیا تدابیر لازم برای حضور این افراد اتخاذ شده است؟ همچنین از سوی دیگر، به‌منظور ایجاد تغییرات فرهنگی-اجتماعی در حوزه معلولان در کشور ما چه سیاست‌هایی وجود دارد و سازمان‌های متولی تا چه میزان توانسته‌اند از ظرفیت‌های موجود در این راستا بهره بگیرند؟ آیا وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در قامت متولی برجسته‌ترین رویداد فرهنگی کشور، معلولان را به‌عنوان بزرگ‌ترین اقلیت اجتماعی در نظر داشته است؟ آیا سازمان بهزیستی توانسته از ظرفیت جشنواره‌های تئاتر و فیلم فجر استفاده کرده و موضوعات مربوط به حوزه معلولان را عمومی کند؟

در خصوص دسترسی‌پذیری فیزیکی فضای برگزاری این جشنواره‌ها، بررسی‌ها نشان می‌دهد بیشتر سالن‌های تئاتر به‌واسطه قدیمی بودن چندان دسترس‌پذیر نیستند و افراد دارای معلولیت، به‌ویژه معلولان حرکتی در استفاده از این سالن‌ها با مشکلات فراوانی مواجه هستند. در ارتباط با دسترسی‌پذیری سالن‌های سینمایی، اگرچه اوضاع به‌مراتب بهتر است و بیشتر سالن‌های نوساز، اصول کلی مناسب‌سازی را رعایت کرده‌اند؛ اما باید خاطر نشان کرد محل اصلی برگزاری جشنواره

فیلم امسال که سالن همایش‌های برج میلاد است، به‌خاطر تعبیه در ورودی گردون، مانع ورود افرادی شده که از ویلچر استفاده می‌کنند؛ همچنین در فضای داخلی ساختمان‌های نوساز، بیشتر معابر هم‌سطح است و معمولاً سرویس بهداشتی مناسب‌سازی شده نیز وجود دارد؛ اما در مقابل، آسانسورها فاقد پرچسب بریل است، تضاد رنگ برای افراد کم‌بینا رعایت نشده، سالن‌ها فاقد جایگاه افراد استفاده‌کننده از ویلچر است و مهم‌تر از همه، متصدیان و کادر اجرایی هیچ اطلاعی در خصوص چگونگی تعامل با افراد دارای معلولیت ندارند.

دسترسی‌پذیری محتوای برنامه‌ها اما اوضاع بسیار وخیمی دارد. امسال، در چهلمین جشنواره فجر، در هیچ‌یک از برنامه‌ها از مترجم ناشنویان استفاده نشد و تمامی فیلم‌هایی که اکران شدند، فاقد زیرنویس بودند. از همین رو افراد دارای آسیب شنوایی به‌طور کل در این جشنواره نادیده گرفته شده بودند.

در حوزه افراد دارای آسیب بینایی و فیلم‌های توضیح‌دار نیز اوضاع تعریف‌چندانی ندارد. همان گونه که احتمالاً مطلع هستید، از سال ۱۳۹۸ به همت گروهی از کنشگران، حرکتی به‌منظور توضیح‌دار کردن فیلم‌ها آغاز شد. این گروه در کنار خدمات ارزنده و قابل تقدیری که به افراد دارای آسیب بینایی داشتند، از جمله اضافه کردن توضیحات صوتی به فیلم‌هایی که در چند پلتفرم ارائه می‌شد و نیز ضبط برنامه‌های مفید و متنوع برای استفاده نابینایان، بدعت‌هایی در حوزه توضیح‌دار کردن فیلم و نحوه اجرای آن بنیان نهادند که نقدهای فراوانی بر آن وارد است. از جمله این بدعت‌ها اکران فیلم‌های توضیح‌دار در سانس‌های ویژه برای نابینایان است که کاملاً با حضور فراگیر معلولان در اجتماع در تباین است. متأسفانه در چهلمین جشنواره فیلم فجر نیز این بدعت‌های مخرب بروز کرد. در این جشنواره، از میان ۲۲ فیلم راه‌یافته، تنها دو فیلم به‌صورت توضیح‌دار وجود داشت که تا زمان تنظیم این یادداشت، قرار بود در سانس‌های ویژه در سینماهای خاصی، احتمالاً صرفاً برای افراد نابینا پخش شود؛ یعنی افراد دارای آسیب بینایی پس از گذشت بیش از ۲ سال از فعالیت‌های گروه نام‌برده، امسال توانستند در جشنواره فیلم فجر، ۲ فیلم توضیح‌دار داشته باشند که می‌توانستند در برخی شهرها در سالن سینما آن‌ها را تماشا کنند؛ البته با این تفاوت که مخاطبان نابینا به‌جای شنیدن صدای توضیحات فیلم از گوشی (آن‌گونه که استاندارد فیلم‌های توضیح‌دار است)، مجبور خواهند بود توضیحات را از بلندگوهای سالن بشنوند. بدعتی دیگر با آسیب‌های فراوان که وصف آن در این نوشتار نمی‌گنجد.

نکته دیگر درخصوص استفاده از ظرفیت‌های جشنواره فجر به‌منظور ایجاد تغییرات فرهنگی حوزه معلولان است. وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی می‌تواند با همکاری نهادهای مرتبط، فیلم‌سازان را تشویق به ارائه محتوای مرتبط با افراد دارای معلولیت کند و هم در بخش‌های جانبی جشنواره از ظرفیت این افراد برای تغییر نگرش استفاده کند؛ همچنین در تمامی سالن‌ها پیش از اکران فیلم، تیزرهای آموزشی در حوزه‌های مختلف برای مخاطبان پخش می‌شود که می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد. متأسفانه در این دوره نیز به مانند دوره‌های پیشین، جای خالی افراد دارای معلولیت در این تیزرها به‌وضوح قابل مشاهده بود و صد افسوس که سازمان متولی این افراد، هیچ‌گاه نخواست به نتوانسته از این ظرفیت بهره بگیرد.

رسیدن به جامعه‌ای برابر و دسترسی‌پذیر، بدون حضور و مشارکت افراد دارای معلولیت در همه فعالیت‌ها امکان‌پذیر نیست. این امر مستلزم سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و توجه سازمان‌های مربوط و فعالیت فزون‌تر نهادهای متولی است. انتظار می‌رود وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به وظیفه‌ای که قانون در خصوص افراد دارای معلولیت به آن محول کرده است عمل کرده و در برنامه‌های فرهنگی، معلولان را نادیده نگیرد؛ همچنین از سازمان بهزیستی نیز انتظار می‌رود از انفعال خارج شده و به دنبال احقاق حقوق افراد دارای معلولیت و استفاده از ظرفیت‌های مختلف فرهنگی-اجتماعی باشد. امید که این امر محقق شود.

هدیه خریدن فرد نابینا و کم‌بینا

مسعود طاهریان: کارشناس ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی

مقدمه

تا حالا فکر کرده‌اید با وجود آسیب بینایی، چطور می‌توانید یک هدیه باب میل برای کسی که دوستش دارید یا برایتان مهم است، بخرید؟ تا حالا از خود پرسیده‌اید که من که نابینا یا کم‌بینا هستم، از کجا می‌توانم یک خرید خوب داشته باشم؟ شده است سردرگم باشید و ندانید چه چیزی برای کادو مناسب است؟ آیا گرفتار این پرسش بوده‌اید که از چه کسی می‌توان برای انتخاب یک خرید خوب کمک گرفت؟ احساس کرده‌اید که نمی‌توانید با هدیه‌های خود کسی را غافل گیر کنید؟ آیا تجربه ناموفق در خرید هدیه داشته‌اید؟

اگر حتی یکی از مسائل بالا دغدغه شما باشد، خوب است تا آخر این مطلب همراه من، مسعود طاهریان باشید؛ چون سعی کردم در دومین شماره از سلسله نوشته‌های محک تجربه، جواب‌هایی برای این سؤال‌ها پیدا کنم.

چه هدیه‌ای انتخاب کنیم؟

وقتی به دنبال خرید یک هدیه باب میل برای کسی هستیم، باید گفت وگوها و پیام‌های قبلی بین خودمان را بررسی کنیم تا ببینیم طرف مقابلمان به چه چیزی نیاز دارد؛ سلیقه او در رنگ و مدل کدام است و از چه چیزی خوشش می‌آید؛ پس هرچقدر فردی را بیشتر بشناسیم، می‌توانیم هدیه بهتری برای او بخریم و با توجه به بودجه خود، از بین انواع خریدنی‌هایی مانند کتاب، آلبوم موسیقی، پوشاک، تزئینات خانه، عطر و ادکلن، زیورآلات، وسایل الکترونیکی و... کادوی مناسبی بگیریم. بهتر است انتخاب نهایی را خودمان بکنیم و اگر سردرگم شدیم، می‌توانیم مشورت بگیریم. باید در خرید حضور داشته باشیم و کادو را خود لمس و امتحان کنیم و در نهایت خودمان آن را بگیریم؛ چراکه ما بیشترین شناخت را نسبت به طرف مقابل داریم و این ما هستیم که می‌خواهیم آن هدیه را به او بدهیم. در کل خرید برای فردی که سن و جنسیتی مشابه ما دارد ساده‌تر است؛ چراکه دغدغه‌های او را بهتر می‌فهمیم و هدیه‌ای را که می‌خواهیم برای او بخریم، احتمالاً پیش‌تر برای خود هم خریده‌ایم.

از چه کسی مشورت بگیریم؟

گاهی مجبوریم برای خرید خود، مشورت بگیریم؛ مثلاً هنگامی که:

- درست هدیه گیرنده را نشناسیم.
 - می‌خواهیم هدیه‌ای بگیریم که خودمان نمی‌توانیم از نظر ظاهری درباره آن اظهار نظر کنیم.
 - هدیه گیرنده از نظر سن یا جنسیت با ما متفاوت باشد.
 - ندانیم از کجا خرید کنیم و چه بگیریم.
- اگر گفت‌وگوی زیادی بین ما و طرف مقابل ردوبدل نشده بهتر است هدیه‌هایی که بیشتر افراد می‌پسندند، انتخاب کنیم. می‌توانیم از دوستانی که در خرید هدیه تجربه دارند مشورت بگیریم. گاهی نظر فروشنده یا سایر مشتری‌های فروشگاه هم کمک‌کننده است.

راهنمای دیگر ما، خود فرد است که گاهی از وسیله‌ای که برای خود خریده‌ایم، خوشش می‌آید یا از چیزی که می‌خواهد برای خود بگیرد، حرف می‌زند؛ پس می‌توانیم همان چیز را برای او بخریم که هم خودمان و هم هدیه‌گیرنده دوستش داریم؛ اما در مورد زیبایی ظاهری، باید در خصوص شکل، رنگ و مدل کمک بگیریم. در این حالت بهتر است از افرادی کمک بگیریم که از سلیقه طرف مقابلمان آگاه هستند (مانند اعضای خانواده و دوستان) یا به دلیل شباهت‌های موجود، انتخاب‌هایشان به او نزدیک است؛ مثلاً از خاله خود درباره خرید هدیه برای مادر یا از دوست دانشجوی خود در گرفتن هدیه برای یک دانشجوی دیگر، کمک می‌گیریم؛ پس باید بین خانواده و دوستانمان کسانی را پیدا کنیم که به جزئیات توجه می‌کنند و سلیقه‌شان را دوست داریم. بعد می‌توانیم نظر آن‌ها را به‌طور حضوری یا اینترنتی پرسیم. اگر برای خریدهای خود به یک فروشگاه مشخص می‌رویم و راهنمایی‌های فروشنده آن را از قبل امتحان کرده‌ایم، می‌توانیم از کمک او هم استفاده کنیم.

در این راستا استفاده از مطالب فضای مجازی هم مفید است. در شبکه‌های اجتماعی ([مانند اینستاگرام](#)) یا فروشگاه‌های آنلاین ([مانند دیجی‌کالا](#)) درباره هر چیزی عکس، فیلم و توضیحات دقیقی به‌همراه نظرات دیگران وجود دارد. با استفاده از این امکانات، می‌توانیم تمام دسته‌های موجود را بررسی کنیم و از انواع اجناس و ویژگی‌هایشان (مانند قیمت، جنس، رنگ، طرح یا مدل) آگاه شویم. خوب است از دوستانی هم که از سلیقه‌شان خوشمان می‌آید، برای پیدا کردن فروشگاه اینترنتی و شبکه اجتماعی مناسب کمک بگیریم. گشت‌وگذار در فروشگاه‌های آنلاین و موتورهای جست‌وجو راحت است؛ ولی اگر بخواهیم در شبکه‌های اجتماعی ([مانند تلگرام](#)) به دنبال کالایی بگردیم، باید علامت # را پشت کلمه و عبارت جست‌وجوی خود قرار دهیم. این‌گونه هر کانال، گروه و صفحه مرتبط با آن موضوع، به ما نشان داده می‌شود.

برای خرید کجا برویم؟

وقتی تنها یا با کسی بیرون می‌رویم، باید سعی کنیم محیط پیرامون خودمان را بشناسیم و ببینیم چه فروشگاه‌های کجاست و چه چیزی می‌فروشد. خوب است برای هریک از آن‌ها یک نشانه فیزیکی (مانند وجود پله یا رایحه خاص) بگذاریم یا در نرم‌افزارهای مکان‌یاب (مانند گوگل‌مپ، دات‌واکر^۱، بلد یا نشان) آن مکان‌ها را ثبت کنیم تا در آینده بتوانیم دوباره آن‌ها را پیدا کنیم؛ همچنین خوب است از دوستان خود پرسیم که از کجا خرید می‌کنند و اجناس آنجا چطور است. می‌توانیم از آن‌ها آدرس و مختصات نقشه این فروشگاه‌ها را بگیریم و ذخیره کنیم. با جست‌وجو در نرم‌افزارهای مکان‌یاب هم می‌توانیم فروشگاه‌هایی را که می‌خواهیم، پیدا کنیم؛ چراکه مکان آن‌ها توسط فروشندگان یا مشتری‌ها، ثبت شده است؛ همچنین شماره تماس و نشانی فروشگاه‌ها در وبسایت‌ها یا شبکه‌های اجتماعی آن‌ها وجود دارد. می‌توانیم غیرحضوری از طریق فروشگاه‌های اینترنتی و اپلیکیشن‌های خرید آنلاین یا شبکه‌های اجتماعی با کمک درگاه‌های پرداخت یا کارته‌به‌کارت خرید کنیم و از راه پیک و پست آن‌ها را دریافت کنیم. اغلب این بسترهای مجازی فروش برای ما نابینایان و کم‌بینایان دسترسی‌پذیر هستند و می‌توانیم با ارسال عکس‌ها و فیلم‌های معرفی اجناس موجود در این فروشگاه‌های اینترنتی به افراد قابل‌اعتماد خود، نظر آن‌ها را جویا شویم. برای حل مشکل خواندن کدهای امنیتی تصویری، افزونه‌های کمکی برای افراد نابینا و کم‌بینا ([مانند آنتی‌کپچا^۲](#)) و برای کارته‌به‌کارت کردن هم انواع اینترنت‌بانک، همراه‌بانک و اپلیکیشن انتقال وجه (مانند آپ) وجود دارد.

^۱ Dot Walker

^۲ Anti-CAPTCHA

در فروشگاه بین آن‌همه خریدنی، چه چیزی را بگیریم؟

در فروشگاه‌های آنلاین، به راحتی می‌توانیم جست‌وجو کنیم؛ به دسته‌های مختلف سر بزنیم؛ توضیحات نوشتاری را بخوانیم؛ نظرات کاربران را مرور کنیم؛ با کمک یک فرد قابل‌اعتماد عکس‌ها و فیلم‌های معرفی را بررسی کنیم و با بخش پشتیبانی فروشگاه، به صورت تلفنی یا نوشتاری ارتباط بگیریم و سؤالات خود را بپرسیم؛ پس در خرید اینترنتی، ما نابینایان یا کم‌بینایان قدرت عمل بالایی داریم؛ چراکه می‌توانیم تمام اجناس را ببینیم و خصوصیات آن‌ها را با یکدیگر مقایسه کنیم و در نهایت خرید خود را انجام دهیم.



از سویی دیگر، در خرید حضوری از یک فروشگاه، اول باید نوع و دسته کالای خود را (مانند لباس یا وسایل الکترونیکی) مشخص کنیم و به محل فروش آن‌ها برویم. بعد باید از فروشنده بخواهیم انواع کالای مدنظر ما را بیاورد و خصوصیات آن‌ها را توضیح دهد تا خرید خود را انتخاب کنیم. اگر فروشنده و سایر مشتری‌های فروشگاه باحوصله هستند و احساس می‌کنیم سلیقه‌شان به ما نزدیک است، می‌توانیم از راهنمایی و کمک آن‌ها نیز استفاده کنیم؛ همچنین می‌توانیم از کالاهای موجود در فروشگاه عکس یا فیلم بگیریم و برای افرادی که به آن‌ها اعتماد داریم، بفرستیم تا در انتخاب بهتر به ما کمک کنند. تماس تصویری در فضای فروشگاه با آن‌ها هم بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

علاوه بر این ما که نابینا و کم‌بینا هستیم، باید به طور نظری ساختارهای زیبایی‌شناسی تناسب و هماهنگی رنگ‌ها، طرح‌ها و زمینه‌ها را بدانیم و در خرید خود از این ساختارها استفاده کنیم. برای آشنایی با این ساختارها می‌توانیم از خانواده و دوستان خود کمک بگیریم و هر وقت می‌شنویم کسی خوش‌سلیقه است، درباره انتخاب‌های او پرس‌وجو کنیم؛ همچنین در خریدهای جدید از تجربه‌های قبلی خود استفاده کنیم؛ چراکه درباره آن‌ها از دیگران بازخورد گرفته‌ایم و می‌دانیم که انتخاب خوبی بوده‌اند یا نه.

چطور کسی را غافل‌گیر کنیم؟

غافل‌گیر کردن یکی از هیجان‌های دادن کادو است که ما می‌توانیم با دادن هدیه خود در روزی که انتظار نمی‌رود، قرار گذاشتن در کافه و رستوران و آوردن ناگهانی کیک و شمع توسط گارسون، پنهان کردن کادو در کیف و کوله خود، گذاشتن قرار به بهانه‌ای متفاوت از دادن هدیه، استفاده کردن از کادوها و بسته‌بندی‌های نامعمول، دادن یک نماد از یک تجربه مشترک (مانند عکس دونفره یا یادگاری از یک زمان و مکان خاص)، کمک گرفتن از خانواده و دوستان، ساخت فایل صوتی از پیام‌های مشترک و صحبت‌های دوستان با کمک نرم‌افزارهای مختلف (مانند Sound forge یا Wavepad) طرف مقابل خود را غافل‌گیر کنیم.

سخن پایانی

باید بدانیم با آنکه نابینا یا کم‌بینا هستیم، برای هر نوع خریدی با بررسی و پرس‌وجو می‌توانیم به یک راهکار برسیم. از اینکه تا انتهای این مطلب همراه من بودید، متشکرم. پیشنهادها، انتقادات و سؤال‌های خود را از طریق واتساپ به شماره‌تلفن ۰۹۲۰۳۹۵۰۲۱۰ برای من بفرستید. من هر ماه یک موقعیت چالش‌برانگیز جدید را معرفی می‌کنم و منتظر تجارب و نظرات ارزشمند شما هستم.

از میان صداهایی که در پاسخ به دومین فراخوان محک تجربه ارسال کردید، صدای ارسالی سرکار خانم مریم روزمند برگزیده شد و یادگاری ناقابل نسل مانا را دریافت کردند. شما هم می‌توانید پیام ایشان را ذیل همین پست بشنوید؛ همچنین دربارهٔ موضوعات این نوشته با دو تن از نابینایانی که در خرید هدیه بسیار مجرب هستند، صحبت کرده‌ام که حاصلش یک فایل صوتی است. می‌توانید در انتهای این نوشته در وبسایت نسل مانا به آن هم گوش بدهید.

پنج گام در پذیرش از دست دادن بینایی

امین عرب: دبیر آموزش و پرورش استثنایی فارس

افرادی که تجربهٔ کاهش یا از دست دادن بینایی را دارند، با چالش‌های دیگری افزون بر چالش‌های معمول اشخاص با آسیب بینایی مواجه‌اند، چه، پذیرش شرایط جدید و کنار آمدن با از دست دادن یک توانایی، اصلاً کار ساده‌ای نیست. شنیدن و خواندن تجربیات افرادی که شرایط مشابهی دارند در بسیاری از موارد می‌تواند کمک کند؛ بنابراین، در اینجا متنی برگرفته از وبلاگ [دنیای تاریک من](#) برایتان آورده‌ام که الین^۱، نویسندهٔ آن، تجربهٔ خود را از سختی‌های راه و چگونگی رسیدن به پذیرش معلولیت بیان می‌کند.

وقتی متوجه می‌شوید که بینایی شما از دست رفته یا در حال کم‌شدن است نمی‌توانید به‌سادگی آن را بپذیرید. نیازی نیست که من این موضوع را به کسی که دچار آسیب بینایی است بگویم. ۱۵ سال از ابتلای من به رتینیت پیگمانتوزا^۲ (RP) و ۹ سال از ثبت من به‌عنوان نابینا یا فرد با آسیب شدید بینایی می‌گذرد. این زمان طولانی کجا رفت؟ مطمئناً با مرور مداوم این تاریخ‌ها و وقتی در مورد چالش‌هایی که در چند سال اخیر به‌علت آسیب بینایی با آن‌ها دست‌وپنجه نرم کرده‌ام صحبت می‌کنم، برای بسیاری از شما مثل کسی به‌نظر می‌رسد که رکوردی را شکسته است؛ اما امیدوارم بخش‌هایی از آنچه می‌گویم برای شما آموزنده باشد یا به طریقی به شما کمک کند.

از آنجایی که در فوریه به ماه آگاهی RP نزدیک می‌شویم، خواستم کمی وقت بگذارم تا در مورد سفر از دست دادن بینایی با شما صحبت کنم. از انکار تمام اتفاقات گرفته تا احساس خشم نسبت به معلولیت خود و آنچه این شرایط برایم در بر دارد. در مسیر پذیرش، مراحل گوناگونی را پشت‌سر گذاشتم و مدتی طول کشید تا بفهمم احساساتی که تجربه می‌کردم نرمال و طبیعی هستند؛ بنابراین، با خودم فکر کردم به‌عنوان ادای احترام به تمام احساساتی که در طول این سال‌ها تجربه کرده‌ام، آن‌ها را در یک یادداشت برای شما بنویسم، به این امید که بعضی‌ها بتوانند با آن ارتباط برقرار کنند یا به کسانی که در مراحل پذیرش آسیب بینایی هستند، کمک کند که بدانند در این مسیر تنها نیستند.

^۱ Elin

^۲ Retinitis Pigmentosa

بی‌تردید من در این سال‌ها لحظات اندوهناک زیادی را تجربه کرده‌ام. غصه‌خوردن برای از دست دادن حسی که بعضی‌ها حتی نمی‌توانند زندگی خود را بدون آن تصور کنند، طبیعی است. من هیچ‌وقت بینایی کامل نداشتم، یا حداقل داشتن آن را به یاد نمی‌آورم؛ اما در چند سال گذشته مقدار قابل توجهی از بینایی‌ام از بین رفته است. احساس می‌کنم فرصت‌های زیادی را از دست داده‌ام که می‌توانستم چهره‌ی دوستان و خانواده‌ام را به‌وضوح ببینم، چیزی را در قالب یک متن چاپ شده بخوانم، بیرون بروم و در مزرعه کمک کنم و کارهای دیگری که نمی‌توانم انجام دهم. تجربه‌ی این احساسات و لحظات غم و اندوه کاملاً طبیعی است و من هرچه بزرگ‌تر شدم در بیان آن‌ها بهتر عمل کردم.

درک این موضوع که نیاز دارم اندوهم را بیان کنم و اینکه نشان دادن آن هیچ اشکالی ندارد، به‌انحای گوناگون به من کمک کرده است. روی بالش فریاد بزنید، گریه کنید تا جایی که دیگر اشکی برای ریختن نداشته باشید، احساساتتان را ابراز کنید و هر کاری که برای آن لازم است، انجام دهید. اشکالی ندارد که گریه کنید. اشکالی ندارد که احساس سردرگمی کنید. اشکالی ندارد که برای بینایی از دست‌رفته‌تان سوگواری کنید. این یک روند طبیعی و زمان‌بر است.



خشم

خشم به‌طور طبیعی با اندوه همراه است. من بارها به‌خاطر نقص بینایی‌ام احساس خشم و ناکامی کرده‌ام و هنوز هم گاهی به آن دچار می‌شوم. سؤالاتی مانند «چرا من؟»، «چرا الآن؟» و «چرا شرایط بدتر می‌شود؟» سؤالاتی هستند که بیش از یک بار از خودم پرسیده‌ام. گویی در جست‌وجوی پاسخی برای بهبود تغییرات ناخواسته باشم؛ البته این سؤالات اغلب بی‌پاسخ می‌مانند.

فکر می‌کنم با گذشت زمان، خشم شدیدی که قبلاً به‌شدت احساس می‌کردم فروکش کرده است. راه‌هایی پیدا کرده‌ام برای کنار آمدن با معلولیت، تمرکز بر جنبه‌های مثبت و مسیرهایی برای پیشرفت؛ اما همیشه به این سادگی نبوده است. فکر می‌کنم احساس خشم، مرحله‌ی مهمی در فرایند پذیرش من بود. احساسی که تجربه‌ی آن برای هرکسی در شرایط مشابه طبیعی است.

ترس

وقتی کسی از من می‌پرسید بزرگ‌ترین ترس تو چیست، پاسخ من هیچ‌وقت چیزهایی مثل ارتفاع یا عنکبوت نبود. پاسخ من همیشه این بود: «اینکه بینایی‌ام را کاملاً از دست بدهم». برخی فکر می‌کردند چنین ترسی برای یک شخص ۱۱ ساله زیادی جدی و پیچیده است؛ اما این دقیقاً همان چیزی بود که من از آن می‌ترسیدم. این احساس در گذشته خیلی برجسته‌تر بود، خصوصاً زمانی که برای اولین بار به‌عنوان فردی نابینا ثبت شدم؛ اما به‌مرور که با معلولیتم بیشتر کنار آمدم، شاید در طول سال‌ها به لایه‌های پسین ذهنم لغزیده باشد. شاید حالا عنکبوت‌ها جای آن را گرفته باشند؛ اما غلبه بر آن همچنان در سفر من به‌سمت پذیرش یک مانع سخت به حساب می‌آید.

من متوجه شده‌ام که یادگیری در خصوص آسیب بینایی‌ام بخش مهمی از فرایند پذیرش است. این یادگیری نه تنها شامل تأثیرات آن بر زندگی و چالش‌هایی می‌شود که برایم در خانه به وجود می‌آورد؛ بلکه یادگیری از دیگران را هم در بر می‌گیرد.

قبلاً نسبت به تأثیراتی که از دست دادن بینایی در آینده می‌تواند بر زندگی‌ام بگذارد، کاملاً غافل بودم و هیچ‌وقت حاضر نبودم از داستان‌ها و تجربیات دیگران یاد بگیرم. حدس می‌زدم علت آن انکار تمام اتفاقاتی بود که در این سال‌ها رخ داده بود؛ اما از زمانی که نوشتن در وبلاگم را شروع کردم و تجربیات دیگران را خواندم، چیزهای زیادی در مورد از دست دادن بینایی یاد گرفتم. کسب اطلاعات در مورد اینکه مردم چگونه روش‌های مختلف مقابله و سازگاری را پیدا می‌کنند به من کمک کرد تا راه رسیدن به پذیرش را پیدا کنم.

من فکر می‌کنم این خیلی مهم است که یاد بگیرید چه شیوه‌هایی را می‌توانید برای سازگاری و دسترسی پذیرتر کردن هر چیز به کار ببرید، به چه حمایت‌هایی نیاز دارید و چه چیزهایی به افراد با شرایط مشابه شما کمک کرده است. یادگیری این موارد می‌تواند بار زیادی را از روی دوشتان بردارد. هرگز قدرت یادگیری آنچه را که کار شما را آسان می‌کند، دست‌کم نگیرید.

پیدا کردن نکات مثبت

وقتی شروع به یادگیری در مورد آسیب بینایی‌ام کردم، به یادگیری اهمیت یافتن یک نکته مثبت در یک موقعیت منفی نیز پرداختم. بله، پیدا کردن آن‌ها ممکن است کمی دشوار باشد و شاید گاهی مجبور شوید خیلی عمیق بگردید؛ اما در نهایت، آن گنجینه‌های کوچک را خواهید یافت که باید رویشان تمرکز کنید. اتفاقات مثبتی که از دست دادن بینایی در زندگی برای من به ارمغان آورده است شامل ملاقات با آدم‌های جذاب، فرصت نوشتن وبلاگ، آموزش و کمک به دیگران و مهارت‌های منحصربه‌فردی مثل استفاده از عصا و خواندن و نوشتن بریل است. قبلاً استفاده از عصا برایم مثبت نبود و رابطه من و عصا، هنوز هم در دوراهی عشق یا نفرت معلق است؛ اما آموخته‌ام که مؤثرترین راهکار، پیدا کردن نکات مثبت و تمرکز روی آن‌ها است؛ خصوصاً زمانی که نکات منفی کاملاً برجسته‌اند.

سخن آخر

همه این احساسات بخشی از یک فرایند است و مطمئن باشید که امکان غلبه بر آن وجود دارد؛ البته با این قید که بسته به هر فرد، باید زمان متفاوتی برای پیمودن این مسیر اختصاص یابد. هرکس در مسیر رسیدن به پذیرش، به مدت زمان متفاوتی احتیاج دارد و البته افراد راه‌های مختلفی را برای سازگاری پیدا می‌کنند. پذیرش به معنای خوشبختی کامل نیست. تابش خورشید و رنگین کمان سهم همه نمی‌شود؛ اما می‌توان با رویارویی با چالش‌ها و اتخاذ رویکردی مثبت به زندگی، از دست دادن بینایی را آسان‌تر کرد.

زمانی بود که باور نمی‌کردم بتوانم با این اتفاق کنار بیایم. به دفعات، در برخورد با چالش‌ها احساس شکست کرده‌ام؛ اما معتقدم گذراندن تمام این مراحل، در مسیر پذیرش به قوی‌تر شدن من کمک کرده است. مهم نیست که در لحظه چه احساسی نسبت به معلولیت خود دارید، احساسات شما ارزشمندند و اگر هنوز آماده پذیرش کامل نیستید، اشکالی ندارد. عجله نکنید و هر احساسی را که لازم است تجربه کنید. اگر در حال کشمکش هستید مطمئن باشید که شرایط بهتر می‌شود. شما قوی‌تر از آنید که فکر می‌کنید.

نسل مانا: سوسوی مانایی خط بریل در تأمین نیازهای اطلاعاتی نابینایان در ایران

حسین عبدالملکی: کارشناس و پژوهشگر سازمان اسناد و کتابخانه ملی

سیطره و تعمیق روزافزون تأثیرات چندوجهی «داده و اطلاعات» در حیات اجتماعی و نقش‌آفرینی آن در تمامی ابعاد زندگی، باعث شده نیازهای اطلاعاتی —در مفهوم تعمیم‌یافته آن— یکی از کانونی‌ترین نیازهای جامعه بشری در ساحت‌های مختلف، از خُرد تا کلان و برای تمامی افراد به حساب آید. بر همین مبنا، تأمین و برآورده‌سازی نیازهای اطلاعاتی اقشار مختلف و تضمین دسترسی به مواد اطلاعاتی موردنیاز به‌شکلی مناسب برای همه گروه‌های اجتماعی را دارای اهمیتی بنیادین ساخته است.

اتخاذ، کاربست و پیگیری راهبردهایی چون «تلاش در ایجاد فرصت‌های برابر برای دسترسی به اطلاعات»، «توجه ویژه به مقوله فقر اطلاعاتی و گروه‌های مواجه با آن»، «اهمیت فزاینده مسئله شکاف اطلاعاتی در ابعاد مختلف حیات اجتماعی و عملیاتی‌سازی راهبردهای مختلف جهت تقلیل یا برون‌رفت از آن»، «توجه به ارائه و بهره‌گیری از مواد اطلاعاتی در مجاری و البته قالب‌های مختلف و متناسب با گروه‌های گوناگون»، «ترویج و تأکید بر استفاده از راهبردهای جایگزین و بدیل و نیز مکمل در تضمین دسترسی به اطلاعات برای گروه‌های مختلف اجتماعی» و... از سوی تصمیم‌سازان و کنشگران این حوزه مبین اهمیت و البته حساسیت بالای همین موضوع است.

افراد با آسیب بینایی به سبب «بینایی-پایه بودن» قریب‌به‌اتفاق مواد و البته قالب‌ها و مجاری دستیابی به اطلاعات و به‌طبع محرومیت نسبی یا مطلق از «چشم» به‌مثابه مهم‌ترین کانال دریافت اطلاعات از جمله گروه‌های اجتماعی هستند که در تراکم‌پذیری با برخی عوامل دیگر مستعد «فقر اطلاعاتی» مضاعفی می‌باشند. تا آنجا که از افراد نابینا به‌عنوان یکی از فقیرترین گروه‌ها در دسترسی به اطلاعات در ابعاد مختلف آن تعبیر می‌شود. ازاین‌رو، توجه به راهبردهای جایگزین، بدیل و مکمل و فرمت‌های دسترسی‌پذیر جهت تضمین دسترسی این افراد به اطلاعات مختلف بسیار موردتوجه بوده که در این میان، تضمین دسترسی به اطلاعات و داده‌های تخصصی و مختص به این گروه برای آن‌ها دارای اهمیتی دوچندان است.

«خط بریل» با تمامی محدودیت‌ها و درجات مختلفی از بیم و امیدها نسبت به آن، با توجه به امکانات، زیرساخت‌ها و شرایط فرهنگی، اجتماعی، آموزشی و... کشورهای مختلف و البته به‌مثابه یک روش منحصربه‌فرد و صرفاً مختص این گروه و به‌عنوان تنها روش بدون واسطه دسترسی به متن و داده، همچنان جایگاه ویژه‌ای را در دسترسی به اطلاعات برای افراد نابینا بازی می‌کند.

روشی که البته با توجه به شرایط کلی مترتب بر امکان‌های پیش‌روی افراد با آسیب بینایی در ایران در ابعاد زیرساختی، آموزشی، فناوری‌های ویژه و... که در جای دیگر می‌توان به شکلی تفصیلی به آن پرداخت، نسبت به کشورهای دیگر و به‌ویژه کشورهای توسعه‌یافته در تأمین نیازهای اطلاعاتی و از جمله انتشار نشریات و مجلات مربوط به این قشر باید بیشتر موردتوجه قرار گیرد.

در این میان، شاید بتوان به‌تعبیری پیدایش نشریات بریل در ایران را مقارن با آغازین سال‌های ورود این خط به کشور و معادل‌سازی علائم بریل فارسی دانست؛ آنجا که کریستوفل با قراردادن چند کاغذ در یک لوح، منتخبی از مطالب غیردرسی که بخش اصلی آن را آموزه‌هایی از انجیل و آیین مسیحیت تشکیل می‌داد، به بریل می‌نوشت و به‌اصطلاح رونوشت‌های تهیه‌شده را در اختیار دانش‌آموزان مدرسه قرار می‌داد؛ اما تولد اولین نشریه بریل در ایران به بیش از چهار دهه پس آن و به‌عبارتی، تقریباً نیم قرن پیش بازمی‌گردد.

با آغاز انتشار مجله «روشندل» توسط محمد خزائی از آذر ۱۳۴۷ به خط بینایی و متعاقب آن ورود و استقرار اولین ماشین چاپ بریل در کشور در سال بعد، منتخبی از مطالب همین مجله و البته برخی مطالب دیگر به صورت بریل در تیراژ محدود منتشر و در اختیار نابینایان قرار می‌گرفت. نشریه‌ای که به عبارتی، نشریه انجمن «هدایت و حمایت نابینایان ایران» محسوب می‌شد؛ اما با افزون شدن درخواست‌ها برای چاپ کتب درسی به خط بریل و نیز برخی عوامل دیگر از یک سو، و محدود بودن راندمان چاپگر مزبور برای پاسخگویی به تمامی نیازها، بعد از چندی چاپ این نشریه متوقف گردید.

در دهه‌های بعد، مجلات بریل دیگری چون «فصلنامه بصیر»، «پیک روشندان» و... ویژه افراد با آسیب بینایی منتشر شدند که البته هیچ‌کدام تداوم نیافت و با فواصل مختلف و به دلایل گوناگون انتشار آن‌ها نیز متوقف شد.

نگارنده در تجربه زیسته خود تأثیر فصلنامه بصیر را علی‌رغم اقتباسی بودن درصد بالایی از مطالب آن و بسیاری نقدهای دیگر و همچنین، محدودیت‌های پیش‌روی نشریات بریل که در زمینه قریب به اتفاق مجلات بریل دیگر نیز صادق بوده؛ در زمینه‌های مختلف در زندگی و تحصیل خود و به ویژه در یادگیری و تقویت مهارت خواندن بریل مشاهده کرده است. با ورود و گسترش تدریجی دسترسی به چاپگرهای کوچک از اوایل دهه هفتاد در انجمن‌ها، مدارس، کتابخانه‌ها و سایر نهادهای مربوط به نابینایان و معلولین، تحولی در زمینه نشریات بریل صورت پذیرفت؛ چراکه سمن‌ها، بخش خصوصی و بخش‌های مربوط به نابینایان در نهادهای مختلف به شکلی بالقوه امکان چاپ نشریه و مجلات مختلف در تیراژهای محدود و متوسط را یافتند. از این به بعد، جامعه نابینایان شاهد سربرآوردن نشریات بریل مختلفی در قالب‌های گوناگون بود. نشریاتی که حتی بعضاً با انتشار یک یا دو شماره از آن متوقف می‌شدند.

چاپ نشریات بریل با تمامی فرازونشیب‌ها در دو دهه بعدی رشد پیدا کرد و حتی برخی نشریات تخصصی مانند «بچه بشری» برای کودکان نابینا، «سپیده آفرین» در زمینه امور قرآنی، «اندیشه سپید» در حوزه اطلاعاتی ویژه نابینایان، «رشد روشن» به عنوان بخشی از مجله رشد ویژه دانش‌آموزان نابینا در گروه‌های سنی مختلف و... از این قبیل است.

اما شاهبیت چاپ بریل نشریات برای نابینایان بدون تردید به اواسط دهه هفتاد و انتشار روزنامه «ایران سپید» باز می‌گردد؛ نشریه‌ای که به عبارتی در بین نشریات بریل کشور تاکنون بیشترین مانایی، بیشترین انتشار شماره و بالاترین تیراژ را به خود اختصاص داده است. ایران سپیدی که با به یکد کشیدن تعبیر «تنها روزنامه بریل خاورمیانه و جهان» که فارغ از میزان درست و نادرستی آن، باید بیش از افتخار کردن، به عنوان یک علامت سؤال بزرگ به این تک و یکه‌تازی‌اش اندیشیده می‌شد! به نوبه خود و البته با فرازونشیب‌های فراوان و تمامی انتقادات ریزودرشت وارده، سهم مهمی را در تأمین نیازهای اطلاعاتی نابینایان ایفا کرد و به هویت و نمادی از حیات مطبوعاتی این قشر تبدیل گردید. القصه، تداوم انتشار ایران سپید نیز مانند بسیاری از نشریات بریل دیگر و البته به سبب مجموعه‌ای از عوامل مختلف که مجالی دیگر را برای طرح می‌طلبید، در هاله‌ای از ابهام فرو رفت که نباید صرفاً دولت-وزارت ارشاد و روزنامه ایران را مسئول اصلی این امر دانست.

در چنین فضای ترسیم‌شده‌ای که حتی به صورت بالقوه نیز نشریات بریل سهمی حداقلی در سید مطالعاتی نابینایان بازی نمی‌کرد و از سوی دیگر، چاپ و انتشار کتب بریل نیز تقریباً به خلسه رفته است و البته مهم‌تر آنکه متأسفانه با تسلط دیدگاه‌های غیرکارشناسی، «خط بریل» علی‌رغم ضرورت حضور آن در بسیاری از زمینه‌ها، به تدریج به مهجوریتی نسبی فرو می‌رفت؛ انتشار نسخه بریل «نسل مانا»، نقطه آغاز امیدی بود در میانه تمامی بیم‌ها و ناخشنودی‌های موجود درباره بریل در ایران.

هم‌افزایی انجمن نابینایان ایران به‌عنوان بخشی از جامعه مدنی این قشر و چند شرکت به‌عنوان بخش خصوصی در چاپ و انتشار مجله و البته گذار از اقتباس و تولیدی و تخصصی‌بودن قریب‌به‌اتفاق مطالب آن، در قیاس با کلیت حیات نشریات نابینایان در کشور، گامی روبه‌جلو بوده و می‌تواند به‌مثابه یک وجه بارز در تداوم و استمرار آن نقش داشته باشد.

از سوی دیگر، توجه هم‌زمان و انتشار مجله در فرمت‌های «بریل، گویا و الکترونیک» نمادی است از گذار و فرارفتن از

نسل‌مانا

نشریه فرهنگی، اجتماعی نابینایان ایران



دوگانه‌های غیرکارشناسی «بریل-گویا»، «بریل-الکترونیک» و... موجود و ترویج یک رویکرد تلفیقی-تجمیعی در کاربست همه راهبردهای جایگزین و مکمل در تأمین نیازهای اطلاعاتی نابینایان؛ چراکه با توجه به محدودیت شدید افراد با آسیب بینایی در دستیابی به اطلاعات و شکاف فراوان در تأمین نیازهای اطلاعاتی این قشر نسبت به سایر افراد، تنها از رهگذر تجمیع و تلفیق تمامی راهبردهای ممکن در دسترسی به اطلاعات به فراخور شرایط و وضعیت‌های مختلف است که محدودیت مضاعفی در این زمینه به افراد نابینا تحمیل نخواهد گردید که نسل مانا می‌تواند با آگاهی‌بخشی صحیح در این راه اثرگذار باشد.

همچنین، انتشار نسخه بریل، آن‌هم در شرایط کنونی که شاهد حذف تدریجی بریل از سبد مطالعاتی نابینایان هستیم، در بهبود املائی افراد نابینا، آن‌هم با توجه به وفور غلط‌های فاحش املائی در نوشته‌های نابینایان اثرگذار خواهد بود. علاوه بر این، انتشار نسخه بریل ضمن ایجاد امکان تعامل بهتر و مؤثرتر مخاطب با متن به‌سبب دسترسی مستقیم و بدون واسطه به اطلاعات و داده‌های متنی در بریل -به استناد نتایج برخی پژوهش‌ها- در دسترسی حداکثری تمامی جامعه هدف به مطالب مجله به‌مثابه یک منبع اطلاعاتی تخصصی، به‌ویژه برای افرادی که به هر نحو استفاده از سایر فرمت‌ها (گویا، الکترونیک و...) را نداشته و یا به‌اصطلاح با بریل احساس راحتی بیشتری می‌نمایند، به‌عنوان یک اصل هنجاری و البته اخلاقی در تضمین دسترسی حداکثری همه افراد بسیار مؤثر خواهد بود.

گزاره‌های متعدد دیگری نیز در حوزه ضرورت و اهمیت حضور نشریه بریل و البته دلالت‌ها، الزامات، اقتضائات و ملاحظات مترتب بر آن و نیز تمهیدات سیاستی لازم و تصمیم‌سازی در سطوح مختلف قابل طرح است که به‌سبب محدودیت در سطور این یادداشت، مجالی دیگر را می‌طلبد.

کوتاه سخن آنکه، «نسل مانا» راه درازی در پیش دارد و باید از تجربه گران‌سنگ بیش از نیم قرن حیات نشریات بریل در ایران و آسیب‌شناسی جامع، کارشناسی و دقیق آن طرف خود، برای مانا بودن را ببرند.

«نظرداشت تمامی ذینفعان و بازنمایی حداکثری تمامی نگاه‌های موجود در جامعه هدف در زمینه‌های مختلف»، «سفارشی‌سازی وجه بریل مجله و تلاش تدریجی در غیرمتمرکزسازی انتشار و چاپ آن»، «تلاش در توسعه دانش نظری و البته ضمنی در زمینه جامعه هدف در ابعاد مختلف»، «به‌روزرسانی مداوم و مستمر راهبردها و رویکردهای مجله منطبق بر نیازها و انتظارات جامعه هدف»، «توجه ویژه به کودکان به‌ویژه در وجه بریل مجله و در صورت امکان انتشار نشریه تخصصی در این حوزه» و... از جمله مواردی است که با رعایت آن‌ها امید می‌رود برخلاف قریب‌به‌اتفاق نشریات بریل، دوام و استمرار این نشریه و البته توسعه کمی و کیفی آن همچون عنوانش در عمل نیز تبلور یابد و سهمی در بالندگی حیات اجتماعی نابینایان ایفا نماید.

رقیه شفیعی: کتاب‌دار بخش نابینایان نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور

این ماه هم در خدمت خوانندگان کتاب‌دوست نسل مانا هستیم تا گزیده‌ای از تازه‌ترین یاران مهربان را که به زیور صوت آراسته شده‌اند، با ارائه معرفی کوتاهی به سمع و نظر اهل مطالعه برسانیم. لازم است یادآوری کنم که برای دریافت کتب معرفی‌شده و دیگر منابع مطالعاتی خود می‌توانید به بخش نابینایان و کم‌بینایان کتابخانه‌های عمومی سراسر کشور مراجعه کنید.



* «آداب معاشرت و الگوهای رفتاری در صنعت گردشگری» اثر جواد نصیریان را نشر مهکامه سال ۱۳۹۱ در ۱۴۸ صفحه روانه بازار کتاب کرده است.

در جهان امروز که عصر ارتباطات لقب گرفته، هیچ فرد یا ملتی نمی‌تواند خود را در جزیره‌ای محصور نموده، در انزوا زندگی کرده و بی‌نیاز از دیگران بداند؛ به‌ویژه کسانی که در صنعت گردشگری کشور فعال‌اند؛ به‌عنوان سفیران فرهنگی این دیار تلقی شده و به‌واقع در شغلی که دارند با دنیا و مردمان آن ارتباط بلاواسطه دارند. از این نظر آشنایی شاغلان در این صنعت با آداب معاشرت و الگوهای رفتاری، خاصه در معیارهای بین‌الملل، از لوازم توفیق در امور محوله‌شان است. این کتاب گامی کوچک در برآورد نیازهای بخش گردشگری کشور است.

* «همه دروغ می‌گویند» اثری از ست استیونز دیویدویتس با ترجمه ریحانه عبدی را نشر گمان سال ۱۴۰۰ در ۳۰۰ صفحه منتشر کرده است.

ما می‌دانیم که مردم دروغ می‌گویند و دیده‌ایم که دیگران به ما دروغ گفته‌اند. چه بسا ما نیز در موقعیت‌هایی دروغ گفته و می‌گوییم. نویسنده معتقد است با تحولاتی که در تکنولوژی ارتباطی روی داده و با گسترش روزافزون اینترنت و دسترسی تعداد بیشتری از مردم به آن، امکانی برای شناخت رفتار آدمی فراهم شده که تاکنون سابقه نداشته است. مردم در جست‌وجوهای روزانه خود در اینترنت ردپایی به‌جا می‌گذارند که از آن‌ها می‌توان چیزهای زیادی را فهمید. کلان‌داده‌های وب و ردپاهای به‌جامانده منابع ارزشمندی هستند و با واکاوی آن‌ها می‌توان به رفتار آدمیان و گروه‌های اجتماعی پی برد و با پس‌زدن پرده دروغ‌نمایی که سر هم می‌کنند به کنه خواست‌ها و نظرات‌شان دست یافت. کتاب بر پایه چنین ایده‌ای نوشته شده و مثال‌های زیادی را موردبررسی قرار داده است.

* «امشب اشکی می‌ریزد» نوشته کورس بابایی را نشر انیشتین سال ۱۳۵۲ در ۶۴ صفحه به چاپ رسانده است.

رمانی عاشقانه و جنایی که به‌صورت گزارش روایت می‌شود و داستان قتل شهلا را پی می‌گیرد.

وقتی از من جدا شد گفت: گل قشنگم اگر صد سال پس از مرگم گورم را بشکافی و قلبم وجود داشته باشد، خواهی دید که روی آن نوشته شده، فقط تو را دوست دارم.

* «دختر بابا؛ موهبت‌ها و مصیبت‌های دختر بابا بودن» اثری از مورین مورداک با ترجمه ساره سرگل‌زایی را نشر بنیاد فرهنگ زندگی سال ۱۳۹۹ در ۳۲۹ صفحه تقدیم علاقه‌مندان کرده است.

کتاب با سرفصل‌های: دختران بابا، هویت فردی، دختر بابا بودن یعنی چه؟ دختر بابا و تمایلات جنسی، دختران بابا در دنیا، پدر قهرمان دختر تقدیر، مراقبت یا قطع خلاقیت، بانوان و قدرت، بانوان و معنویت، دیگر نمی‌خواهم دختر بابا باشم، و آشتی با پدر نوشته شده است.

* «دریانورد جبل الطارق» نوشته مارگریت دوراس را با ترجمه پرویز شهدی نشر ققنوس سال ۱۳۷۹ در ۴۴۲ صفحه تقدیم رمان‌دوستان کرده است.

روزی روزگاری مردی زندگی می‌کرد که خوشبخت نبود، زنی داشت که دل‌خواهش نبود و کاری که از آن نفرت داشت. روزی دوستی پیدا می‌کند، راننده وانتی که او را از پیزا به فلورانس می‌برد. مرد به فلورانس که می‌رسد درمی‌یابد که «زندگی‌اش می‌لنگد». تصمیم می‌گیرد کارش را و زنش را رها کند. می‌رود تا آخرین روزهایش را در دهکده کوچکی، در مصب یک شط بگذراند. در آنجا با زنی برخورد می‌کند؛ زنی بسیار زیبا و ثروتمند که یک کشتی دارد. زن در جست‌وجوی دریانورد جبل الطارق، دریاها را درمی‌نوردد. دریانورد جبل الطارق کیست؟ جوانی است جانی و بی‌گناه؛ مردی ساده که زن دوستش داشته و ناپدید شده. شاید خود را پنهان می‌کند، شاید هم...

* «کتاب یا سیگار» نوشته جرج اورول را با ترجمه سپیده اشرفی نشر چشمه سال ۱۴۰۰ در ۱۴۰ صفحه روانه بازار کتاب کرده است.

این کتاب مجموع هفت مقاله را در بر می‌گیرد که نام کتاب برگرفته از نام یکی از این مقالات است. اورول در مقاله اول تلاش کرده هزینه‌های کتاب و سیگار را دستاویز پرداختن به مسائل عمیق‌تر درباره این دو موضوع کند. او معتقد است مردم ترجیح می‌دهند برای سیگار هزینه کنند تا کتاب. برخی معتقدند هرکدام از مقاله‌های کتاب می‌تواند احساسی توأم با شادی و غم را برای مخاطب تداعی کند؛ کما اینکه مقایسه هزینه‌های سیگار و کتاب و ترجیح مردم به خرید اولی، بیشتر از آنکه خنده به لب بیاورد، یادآور روزگار تلخ نشر در بیشتر کشورهاست.

* «پیاده‌روی و سکوت در زمانه هیاهو» اثری از ارلینگ کاگه را با ترجمه شادی نیک‌رفعت نشر گمان سال ۱۳۹۹ در ۲۲۲ صفحه به چاپ رسانده است.

این کتاب پیشنهادی است برای تفکر، دعوت به اندیشیدن در زندگی روزمره و تأمل در مسائلی که هر روزه با آن مواجهیم. اندیشیدن به غایت و معنای زیستن، لذات دنیا، تنهایی، عشق، دوستی و...

کتاب از لابه‌لای پیاده‌روی و سکوت به کاوشگری در زوایای شهر، جنگل‌ها، صحرای و قطب شمال و جنوب و کوهنوردی می‌پردازد که برای نویسنده تمرین خودشناسی است و مراقبه‌ای برای ورزیدگی ذهن در درک جهان بیرون و عوالم روحی، تماشای آفاق و استقرار در درون. در ستایش سکوت و آدایش هم از کم‌نظیرهاست؛ مشق سکوت می‌کند تا راز تنهایی را دریابد.

* «در تدارک قرن بیست‌ویکم، تصویر جهان تا سال ۲۰۲۵» نوشته پل کندی با ترجمه عباس مخبر را نشر طرح‌نو سال ۱۳۸۹ در ۵۸۲ صفحه منتشر کرده است.

کتاب به بحث‌انگیزترین مسائل مبتلا به جهان کنونی پرداخته و آمادگی کشورها و مناطق مختلف جهان را برای ورود به قرن بیست‌ویکم بررسی کرده است. کانون توجه این اثر، نیروهای تغییردهنده جهان معاصر در فراسوی مرزهای دولت ملی است. وی تأثیر این تحولات را بر بخش‌های مختلف جهان تا سال ۲۰۲۵ تصویر و رهنمودهایی ارائه کرده است. خواننده در این اثر با انبوهی از تازه‌ترین یافته‌های علمی و اطلاعات آماری آشنا می‌شود و در جریان تعارض‌های جهان معاصر قرار می‌گیرد. کتاب چاپ سال ۱۹۹۳ بوده و تحلیل‌های آن مبتنی بر اطلاعاتی است که تا سال ۱۹۹۲ جمع‌آوری شده است.

* «زندگی‌نامه نیما یوشیج (به کجای این شب تیره)» اثر مصطفی اسلامی را نشر نیلوفر سال ۱۳۹۰ در ۲۵۹ صفحه تقدیم دوست‌داران چهره‌های شاخص کرده است.

کتاب مشتمل بر شرح سرگذشت «علی نوری اسفندیاری»، معروف به «نیما یوشیج» است. اثر حاضر، تلاشی است در ذکر سرگذشت و بیان زوایای پنهان مانده و کمرنگ از زندگی خصوصی، سیاسی و ادبی «نیما» با نیم‌نگاهی به سروده‌ها و دست‌نوشته‌های وی. نگارنده در این اثر، ضمن بیان سالنامه زندگی پدر شعر نوی فارسی، زندگی وی را از نخستین روزهای ولادت تا پایان عمر شرح داده و در این میان به موضوع‌هایی چون احساسات لطیف، طبع شاعرانه، نامرادی‌های زمانه، تلاش برای معاش، فعالیت‌های سیاسی و سپس مرگ نابه‌هنگام و غریبانه وی اشاره کرده است. مشخصه کتاب، به‌کارگیری شعرهای «نیما» در قسمت‌های مختلف متن و اشاره به برخی دست‌نوشته‌ها و یادداشت‌های وی است.

* «ماورای طبیعی شدن» اثر جو دیسپنزا را با ترجمه مینا امیری نشر نیک‌فرجام در ۴۰۷ صفحه روانه بازار کتاب کرده است.

مطالبی که در این کتاب می‌خوانید نامتعارف است و معمولاً بیشتر ساکنین این کره خاکی آن را نادیده می‌گیرند و درک نمی‌کنند. محتوای این کتاب بر آموزه‌ها و تم‌ارینی استوار است که نقطه اوج آن‌ها ایجاد این توانایی در فرد است که بتوانند در قلمروی عرفان قدم بزنند؛ البته نویسنده در کنار این مباحث قصد دارد به مخاطبانش کمک کند بین دنیای علم و دنیای عرفان پلی بزنند و این دو را به هم وصل کنند. نویسنده می‌گوید: این کتاب را نوشتم تا آن چیزی را ممکن کنم که همیشه از نظرم ممکن بوده است. قصد داشتم به دنیا نشان دهم که می‌توانیم زندگی بهتری برای خودمان ایجاد کنیم؛ چراکه موجودات چندبُعدی هستیم و زندگی چندبُعدی داریم. امیدوارم خواندن این کتاب به شما کمک کند تا متوجه شوید که تمام امکانات آناتومیک، شیمیایی و فیزیولوژیک موردنیاز را در اختیار دارید و می‌توانید به آن موجود ماورای طبیعی تبدیل شوید که درون‌تان نهفته است و منتظر است تا بیدارش کنید.

مجرم باشید تا خدمت کنید

نویسنده: یخ نکنی نمک‌دون!

گویا قرار است در یک تصمیم‌گیری سراسر کارشناسی‌شده، مجرمان به‌جای تحمل زندان و مجازات‌های رایج در قبال اشتباه یا جرمی که مرتکب شده‌اند، جهت سرویس‌دهی به جامعه معلولین و نهادهای مرتبط به‌کار گرفته شوند. این خبر را در حالی خواندیم که گوشه‌ای نشسته بودیم و نان و ماستمان را می‌خوردیم و به خودمان قول داده بودیم که دیگر به کسی گیر ندهیم و شرایط را برای به باد رفتن سرمان مهیا نکنیم؛ اما این خبر به حدی غافل‌گیرمان کرد که خلف وعده کرده و کاسه نیمه‌خالی ماست را با تکه نانی که باقی‌مانده بود به گوشه‌ای نهاده و سریع به پشت سیستم خود حاضر شده و نگاشتن این یادداشت کاربردی را آغاز نمودیم.



راستش به محض خواندن خبر به یاد سریال شب‌های برره افتادیم. چون در آن سریال هم شخصیت نگون‌بختی که برایش حکم صادر شده بود، سر از منطقه‌ای درآورد که خدا قسمت گرگ بیابان نکند. مسئولین ما هم، معلولین را برره‌ای برای تبعید مجرمان انگاشته و قرار است با تبعید مجرمان به این برره وحشتناک، درسی به آن‌ها دهند که حتی مخوف‌ترین زندان‌ها هم به آن‌ها نداده باشند؛ البته ما مثل بقیه منتقدین این پیشنهاد خیلی هم بدبین نیستیم. به هر حال همین که مسئولین ما به این نتیجه رسیده‌اند که معلولین سربار خانواده و دولت نیستند و به یک دردی می‌خورند، خودش قدمی روبه‌جلو محسوب می‌شود.

ما به مسئولین و معلولین که هم‌قافیه هم هستند پیشنهاد می‌کنیم که از این موقعیت نهایت استفاده را ببرند تا بتوانند به اهداف مشترکی که دارند برسند. بدون شک اجرای جامع و کامل و سریع قانون جامع حمایت از معلولین که چندی پیش جناب رئیس‌جمهور بر آن تأکید کردند، با این بودجه کم امکان‌پذیر نیست. همان‌جا بود که ما پیش‌بینی کردیم که ایشان راهکار بسیار خوبی برای این فرمایش خود دارند و شما باور نکردید و حال به حرف ما رسیدید. حال می‌خواهیم پیشنهاداتی ارائه کنیم که بشود با انجام آن‌ها، قانون حمایت از معلولین که اجرا شود هیچ، یک چیزی هم تهش برایمان بماند.

مهم‌ترین چیزی که باید به آن توجه کرد این است که از چه مجرمی چگونه استفاده کنیم. بدون شک هر مجرمی در زمینه خود یک متخصص است و باید از این تخصص نهایت استفاده را کرد. برای نمونه چند مورد را مثال می‌زنیم: می‌توان از دوستان سارق جهت تأمین بخشی از منابع مالی نهادها و انجمن‌ها کمک گرفت. فقط به عزیزان زحمت‌کش سارق توصیه می‌کنیم که از متمولین سرقت کنند تا عدالت اجتماعی هم برقرار شود و رابین‌هود هم کمی خوشحال شود که راهش ادامه دارد. برای نمونه به کیف‌قاپان عزیز توصیه می‌کنیم کیف‌هایی که می‌قاپند در مناطق متمول‌نشین باشد که یک وقت خدای نکرده در حق کسی ظلم نشود. از خفت‌گیران محترم هم تقاضا داریم که افرادی را خفت نمایند که سرشان به تشنه بیارزد. فقط دیگر سراغ علی دایی نروید چون سریع گیر می‌افتید و آبروی معلول جماعت را می‌برید.

دوستان شرخر عزیز هم می‌توانند در نوع خود مفید باشند. برای نمونه، تشکلهای مرتبط با معلولین می‌توانند این عزیزان را به جاهایی که قول کمک مالی داده‌اند و هنوز به قولشان عمل نکرده‌اند، بفرستند تا با روش خودشان، مطالبات ایشان را برایشان وصول کنند. فقط به این بزرگواران توصیه می‌کنیم حفظ کرامت انسانی را در برخورد با این بدقولان عزیز در نظر داشته باشند و به کمی دادوفریاد و یک تهدید ریز بسنده کنند؛ البته ما قصد دخالت نداریم و می‌دانیم که ایشان در کار خود استادند.

از هکرهای عزیز تبعیدشده خواهش داریم تلاش کنند تا نهادهای بدقول را هک کرده و حقوق معلولان را احیا کنند؛ مثلاً می‌توانند سایت سنجش را هک کنند و قانون سه درصد استخدام معلولین را به‌طور کامل اجرا کنند. یا می‌توانند بانک رفاه را هک کنند و مستمری مصوب در قانون جامع را به حساب معلولین واریز کنند. فقط خداییش قول بدهید قوه قضاییه را هک نکنید که حکم عفو خود را بگیرید.

اما مهم‌ترین گروهی که می‌توانند به معلولین کمک شایان توجهی داشته باشند، عزیزان مفسد اقتصادی هستند. ما توصیه می‌کنیم نهادهای مرتبط با معلولین، از توانمندی‌های این مجرمین محترم غافل نمانند؛ چراکه با یک تلفن می‌توانند کاری کنند کارستان. چه زمین‌هایی که برای ساخت‌وساز مسکن معلولین با تلاش این عزیزان فراهم نخواهد شد. چه وام‌های بدون بهره و کلانی که توسط این عزیزان برای نهادها گرفته نخواهد شد. به جرأت می‌توان گفت بخش عظیمی از بودجه موردنیاز برای اجرای قانون جامع حمایت از معلولین، توسط این گروه از مجرمان پرتلاش و خدوم کشورمان فراهم خواهد شد؛ همچنین توصیه می‌کنیم از مجرمان جرایم غیرعمد هم برای انجام امور اداری و خدماتی در نهادهای مرتبط با معلولین استفاده شود؛ چراکه این دوستان ناخواسته مرتکب جرم شده‌اند و اگر در پست‌های حساس استفاده شوند، به اندازه کافی کارایی ندارند و جامعه معلولین از هدفش دور خواهد شد و خدا را خوش نمی‌آید.

ما توصیه می‌کنیم که این طرح به‌طور کامل در کشور اجرا شود و اگر آن‌طور که مسئولین توقع داشتند، بازدهی داشت، از این طرح در بخش‌های دیگر هم استفاده کنند. از مردم شریفمان هم تقاضا داریم که هرچه سریع‌تر مرتکب جرمی چیزی شوند تا بتوانند از طریق خدمت به معلولین، موجبات پیشرفت کشور عزیزمان را فراهم آورند. خود ما اگر معلول نبودیم، تابه‌حال یک جرم ریزی مرتکب شده بودیم تا بتوانیم در خط مقدم خدمت به معلولین حاضر شویم. از کجا معلوم! شاید این هم یکی از راه‌های رسیدن به خدا باشد که رضا مارمولک یادش رفته به آن اشاره کند.

در پایان جا دارد از جناب سردبیر نهایت تشکر را داشته باشیم که با نگاه تیزبینش متوجه این خبر خوب شد و از ما خواست تا نظرات کاملاً کارشناسی‌شده خود را در این رابطه به رشته قلم درآوریم. فقط ما همین جا به ایشان و جناب مدیرمسئول اعلام می‌داریم که اگر در چاه بیفتیم، شما را هم با خود به زیر خواهیم کشید؛ البته دیگر ظاهراً چاهی قرار نیست وجود داشته باشد. قرار است به هم‌نوعان خدمت کنیم که الان هم وضع همین است.

و اما توصیه پایانی ما به شما: مجرم باشید تا خدمت کنید.

امضا: یخ نکنی نمکدون.



مستعارت
مجری خدمات پرداخت الکترونیک

بانک مسکن



برجسته نگار هوشمند همراه، تولید شرکت پکتوس



صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

وبسایت: www.naslemana.com / ایمیل: info@naslemana.com

اینستاگرام: @naslemana / تلگرام: @naslemana / واتساپ: +۹۸ ۹۱۲۷۲۷۷۵۵۳

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶