

نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال اول / شماره ۳ / اسفندماه ۱۴۰۰



برخی عناوین این شماره:

- * لزوم تغییر سیاست‌گذاری‌های شغلی برای نابینایان
- * غلّتی در قهوه: تور شنیداری نسل مانا در یک کارگاه تولید قهوه
- * گشتی کوتاه در مخزن‌الاسرار نابینایان آمریکا
- * رنگ رنگ تاپیروزی: آنچه نابینایان باید از جادوی رنگ‌ها بدانند
- * دست‌ورزی‌های مرد دست‌ورزیده

فهرست مطالب

همکاران این شماره

نویسندگان: علی‌اکبر جمالی، فاطمه جوادیان، شهرزاد حسینی، روح‌الله ساعی، امیر سرمدی، ابوذر سمیعی، منصور شادکام، رقیه شفیعی، مسعود طاهریان، میرهادی نائینی‌زاده، بهروز نبی‌زاده، امید هاشمی و زهرا همت

مترجمان: میثم امینی، امین عرب و امید هاشمی

ویراستار: داوود محمدی

ویراستار بریل: روح‌الله رنجبر

طراح لوگو و جلد: ترانه میلادی

عوامل تهیه و تدوین پادکست‌ها: اشکان آذرماسوله، علی‌اکبر جمالی، امیر سرمدی، منصور شادکام، مسعود طاهریان، میرهادی 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

همکاران این شماره ۱

لزوم تغییر سیاست‌گذاری‌های شغلی برای نابینایان ۲

گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران: اسفند ۱۴۰۰ ۵

پیش‌خوان: مروری بر نشریات و پادکست‌های

انگلیسی‌زبان ویژه آسیب‌دیدگان بینایی ۸

رنگ رنگ تا پیروزی؛ آنچه نابینایان باید از جادوی

رنگ‌ها بدانند ۱۱

نقش نظم در زندگی افراد نابینا ۱۴

کنفرانس سایت تک گلوبال برای سال دوم بازمی‌گردد

..... ۱۶

دست‌ورزی مرد دست‌ورزیده گفت‌وگوی نسل مانا با

حسین ایرانی ۱۹

فرهنگ‌سازی یا فرهنگ‌سوزی؛ کودک‌آزاری در فضای

مجازی و امر معلولیت ۲۲

از نابینایان برای نابینایان: اسرار موفقیت در خانه‌تکانی

..... ۲۵

تکنیک‌هایی برای توفیق در دوست‌یابی ۲۸

معلولیت و دغدغه عدالت اجتماعی در توزیع لوازم و

تجهیزات توان‌بخشی ۳۱

تازه‌های کتاب صوتی ۳۳

غلطی در قهوه: تور شنیداری نسل مانا در یک کارگاه

تولید قهوه ۳۶

به قلم شما ۳۷

با معلولین برای مسئولین ۳۸

لزوم تغییر سیاست‌گذاری‌های شغلی برای نابینایان

امیر سرمدی: مدیرمسئول

اشتغال همواره یکی از دغدغه‌های جامعه معلولان و از دل مشغولی‌های همیشگی آسیب‌دیدگان بینایی و خانواده‌های آن‌ها بوده است. بیراه نیست اگر بگوییم اشتغال معلولان، یکی از مهم‌ترین چالش‌های پیش روی مسئولان در ایران است. چالشی که اتفاقاً مانند بسیاری از حوزه‌های مرتبط با نابینایان و معلولان، سیاست‌گذاری مشخصی برای آن وجود ندارد. اگر مواد و تبصره‌های قانونی هم برای آن مصوب شده است، عمدتاً یا فاقد ضمانت‌های اجرایی هستند یا به‌درستی اجرا نمی‌شوند. در آستانه ورود به قرن جدید، می‌طلبید سیاست‌گذاری‌ها در حوزه اشتغال معلولان اصلاح شوند.

ابهام در قوانین بالادستی اشتغال برای معلولان



ماده دهم تا شانزدهم فصل پنجم قانون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت که اسفندماه سال ۱۳۹۶ به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید، با چندین تبصره، مهم‌ترین قانون مرتبط با اشتغال معلولان در ایران محسوب می‌شود. مواد قانونی که پس از گذشت چهار

سال همچنان یا مبهم هستند یا به‌درستی اجرا نمی‌شوند. یکی از مهم‌ترین آن‌ها صندوق حمایت از فرصت‌های شغلی معلولان است. در ماده دهم قانون حمایت از حقوق معلولان آمده است: وزارت تعاون مکلف است در قالب اعتبارات مصوب، صندوق حمایت از فرصت‌های شغلی افراد دارای معلولیت تحت پوشش را ایجاد و اساسنامه آن را سه ماه پس از ابلاغ این قانون تهیه و جهت تصویب به هیئت وزیران ارسال کند. جالب آنکه قانون حمایت اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۷ برای اجرا به دولت ابلاغ شد؛ اما صندوق حمایت از فرصت‌های شغلی معلولان سه سال و سه ماه بعد، یعنی اواخر تیرماه سال ۱۴۰۰ افتتاح شد. اساسنامه آن نیز که در دی‌ماه سال ۹۹ به تأیید شورای نگهبان رسیده بود، در بیست‌وسوم بهمن‌ماه سال جاری مجدداً اصلاح شده است. اعضای هیئت‌امنای این صندوق شامل: وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، به‌عنوان رئیس هیئت‌امنا، وزیر امور اقتصاد و دارایی، رئیس سازمان برنامه‌ریزی و بودجه، رئیس کل بانک مرکزی، رئیس سازمان بهزیستی کشور به‌عنوان دبیر هیئت‌امنا و دو نفر از افراد امین دارای معلولیت به پیشنهاد شبکه ملی تشکلهای مردم‌نهاد افراد دارای معلولیت که مورد تأیید رئیس سازمان بهزیستی کشور است، هستند. راه‌اندازی صندوق حمایت از فرصت‌های شغلی معلولان اگر با یک برنامه‌ریزی مشخص همراه باشد، می‌تواند برخی از مشکلات پیش‌روی این قشر را برطرف کند؛ اما سؤال آن است که چرا برخی از سازمان‌های متمول مانند ستاد اجرایی فرمان امام، بنیاد مستضعفان یا معاونت‌های تخصصی مانند معاونت اشتغال وزارت کار که در پیش‌نویس طرح ایجاد صندوق، عضو هیئت‌امنا بوده‌اند، از آن کنار گذاشته شده‌اند؟ چرا صندوقی که دو وزیر و رئیس کل بانک مرکزی عضو

درصد از معلولان در دستگاه‌های دولتی و عمومی، طبق ماده ۱۵ است که یا به آن‌ها توجه نمی‌شود یا به‌صورت ناقص اجرا می‌شود. از آنجا که سازمان بهزیستی همواره با مشکل جذب اعتبارات مواجه است، اولویت‌های بودجه‌ای خود را به امور ضروری‌تر، از جمله پرداخت مستمری یا شهریه دانشگاه‌ها اختصاص می‌دهد و مسائلی همچون پرداخت حق بیمه کارفرمایی به حاشیه رانده می‌شود و همین امر بی‌اعتمادی کارفرمایان به قوانین بالادستی را ایجاد می‌کند. برای مثال، در سال ۹۹ برای اجرای ماده ۱۲ قانون حمایت از حقوق معلولان، تنها ۲۳ میلیارد تومان و برای اجرای ماده ۱۳ تنها ۶۹ میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان اختصاص یافت که فاصله زیادی با تحقق اجرای قانون در این ارتباط دارد. عدم همکاری سازمان فنی و حرفه‌ای و قصور جدی مدیران این نهاد در اجرایی‌شدن ماده ۱۴ قانون حمایت، حکایت دیگری است که به‌جهت اهمیت موضوع، یادداشت دیگری را می‌طلبد.

وام‌های خوداشتغالی بهزیستی سهمی در ایجاد اشتغال ندارند

یکی دیگر از سیاست‌های قابل‌نقد بهزیستی در حوزه اشتغال معلولان، پرداخت وام‌های خوداشتغالی است. وام‌هایی که بهزیستی بدون هدف و برگزاری دوره‌های آموزشی مهارت‌های شغلی، به مددجویان اعطا می‌کند و تأسفبرانگیزتر آنکه سازمان وام‌های اعطایی از این محل را به‌مثابه ایجاد شغل برای معلولان به‌شمار می‌آورد. حال آنکه عمده این وام‌ها نه‌تنها اشتغال پایدار، حتی فرصت شغلی غیرپایدار را هم در پی ندارد. برای مثال، محمدحسن صافی، سرپرست دبیرخانه اشتغال بهزیستی مدعی شده است که تعهد این سازمان برای

هیئت‌امانی آن هستند، باید ذیل سازمان بهزیستی که از نظر چارت سازمانی بسیار پایین‌تر است، شکل بگیرد؟ چرا هر دو عضو معلول هیئت‌امنا آقایان کامران عاروان و علی‌همت محمودنژاد از بخش معلولان جسمی انتخاب شده‌اند و اساساً رزومه آن‌ها در حوزه اشتغال چیست؟ آیا بهتر نبود از معلولانی که کارنامه مشخص و روشنی در حوزه اشتغال برای معلولان دارند، استفاده شود و گروه‌های مختلف معلولیتی نیز مشارکت داده شوند؟ در کنار این سؤال‌ها و بسیاری از پرسش‌های دیگر، باید به این نکته اشاره کرد که صندوق حمایت از فرصت‌های شغلی معلولان، فقط با سرمایه ۲۴ میلیارد تومانی آغاز به کار کرده است. با یک محاسبه سرانگشتی اگر این صندوق بخواهد وام‌های خوداشتغالی ۱۰۰ میلیون تومانی را به کسب‌وکارهای خرد اختصاص دهد، تنها می‌تواند پاسخگوی ۲۴۰ نفر از صدها هزار معلول جویای کار در سال باشد. یکی دیگر از نکات مبهم در این ارتباط، سهم سازمان‌ها و وزارتخانه‌های مختلف و بانک مرکزی در اختصاص بودجه سالانه و تزریق آن به این صندوق است.



از دیگر مواد تخصصی در حوزه اشتغال معلولان که در قانون حمایت از معلولان بر آن‌ها تأکید شده است، پرداخت کمک‌هزینه ارتقای کارایی معلولان از طرف دولت به کارفرمایان طبق ماده ۱۲، پرداخت حق بیمه سهم کارفرمایی طبق ماده ۱۳ و استخدام حداقل سه

آموزش‌دیده خود را به کارفرمایان معرفی کنند؛ البته در این بین تغییر نگرش کارفرمایان نیز مسئله بسیار مهم دیگری است که در زمره کارهای فرهنگی محسوب شده و مجالی جداگانه می‌طلبد.

نگاهی به سیستم حمایت‌های شغلی در اروپا و آمریکا

یکی از مؤثرترین سیستم‌های حمایت شغلی از معلولان در کشورهای اروپایی مانند فرانسه، آلمان و آمریکا، ایجاد صندوقی است که شرکت‌هایی که از استخدام فرد معلول سر باز می‌زنند، باید جریمه‌ای را به آن صندوق واریز کنند. برای مثال، در آلمان شرکت‌ها و نهادهای حقوقی موظف هستند به‌ازای استخدام ۲۰ نفر، یک نفر را از میان معلولان استخدام کنند. در غیر این صورت، باید مبلغی را به‌عنوان جریمه به دولت آلمان بپردازند. مبالغی که از این طریق جمع‌آوری می‌شود، دست دولت را برای حمایت‌های جدی و گسترده از معلولان در این ارتباط باز می‌کند. یا خانه روشنایی «Light House» در آمریکا که در سال ۱۹۰۲ تأسیس شده است، یکی از سازمان‌های مردم‌نهادی محسوب می‌شود که به‌صورت تخصصی در حوزه اشتغال فعالیت می‌کند. با آموزش‌های این مؤسسه، نابینایان با قرارگرفتن در موقعیت‌های مختلف، یاد می‌گیرند چگونه امور روزمره زندگی را انجام دهند؛ همچنین خانه روشنایی، دوره‌های چند هفته‌ای کارآفرینی برای نابینایان را هم برگزار می‌کند که در این دوره‌ها، به نابینایان جویای کار می‌آموزند چگونه استعدادها و توانمندی‌های بالقوه خود را بالفعل کنند و چطور در مصاحبه‌های شغلی حاضر شوند. آن‌ها در دوره‌های چندماهه نیز یک مهارت شغلی را به‌صورت تخصصی یاد می‌گیرند و خانه روشنایی برای آن‌ها

ایجاد اشتغال در سال ۱۴۰۰، برای ۶۰ هزار و ۱۱۹ نفر بوده است که با تحقق ۷۱ درصدی این هدف تا اوایل اسفندماه سال جاری، به ۴۲ هزار و ۸۷۲ نفر رسیده است. طنز ماجرا آنجاست که ایشان مدعی شده در سال گذشته، تعهد به‌یوستی برای ایجاد اشتغال جامعه هدف برای ۵۶ هزار و ۷۱۶ نفر بوده است که با تحقق ۱۰۷ درصدی، برای ۶۰ هزار و ۸۱۳ نفر ایجاد شغل شده است. حال آنکه عمده آمارسازی‌های این‌چنینی از محل پرداخت وام‌های خوداشتغالی است. وام‌هایی بین ۵۰ تا ۱۰۰ میلیون تومان که برای دریافت آن، جواز کسب و گواهی مهارت شغلی نیاز است و وام‌های کسب‌وکارهای خانگی که بین ۴۰ تا ۶۰ میلیون تومان است. این میزان با تورم افسارگسیخته فعلی، در حدواندازه‌های یک وام خرید کالا هم نیست؛ چه رسد به آنکه بتواند برای فرد معلول شغلی باثبات ایجاد کند.

سازمان‌های مردم‌نهاد به‌صورت تخصصی در حوزه اشتغال ورود کنند

در سال‌های اخیر، سمن‌های بسیاری در حوزه معلولان، به‌ویژه نابینایان ایجاد شده‌اند؛ اما متأسفانه هیچ‌کدام از آن‌ها به‌صورت حرفه‌ای وارد حوزه اشتغال نشده‌اند و عمده برنامه‌های آن‌ها در این ارتباط با کلی‌گویی و شعارزدگی همراه بوده است. حالا که سازمان فنی‌وحرفه‌ای به وظایف محوله خود عمل نمی‌کند و سازمان‌های متولی هم فاقد سیاست‌گذاری مشخصی هستند، بر انجمن‌های آسیب‌دیدگان بینایی فرض است به‌صورت تخصصی به این عرصه ورود کنند. خودشان دست‌به‌کار شوند و مهارت‌های روزمره زندگی و شغلی را به اعضای جامعه هدف خود آموزش دهند. آن‌ها باید پلی میان نابینایان با بازار کار باشند و نیروهای

گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران:

اسفند ۱۴۰۰

خوانندگان گرامی در این مطلب، گزارشی از عملکرد انجمن نابینایان ایران در اسفندماه ۱۴۰۰ را ملاحظه می‌کنید. شما همچنین می‌توانید ذیل همین نوشته، پادکست این گزارش را با صدای منصور شادکام، قائم‌مقام و علی‌اکبر جمالی، مدیرعامل انجمن نابینایان ایران بشنوید.

منصور شادکام؛ قائم‌مقام انجمن نابینایان

ایران

فرارسیدن نوروز و اعیاد شعبانیه را حضور خوانندگان محترم تبریک می‌گویم و امیدوارم این تقارن اعیاد، پایانی باشد بر همه‌گیری ویروس کرونا و برطرف‌شدن تمامی مشکلات معیشتی.

از تلاش بی‌وقفه هیئت‌تحریریه نسل مانا در سال ۱۴۰۰ جهت قراردادن ماهنامه مانا به سه صورت بریل، الکترونیک و صوتی در اختیار شما خوانندگان عزیز، تشکر می‌کنم و امیدوارم در سال ۱۴۰۱ نیز این ماهنامه بتواند در آگاه‌سازی جامعه هدف و فرهنگ‌سازی، مؤثر واقع شود. بیش از سه هزار نشریه در سراسر کشور منتشر می‌شود؛ ولی سهم افراد آسیب‌دیده بینایی از این نشریات انگشت‌شمار است؛ بنابراین انتشار ماهنامه نسل مانا به‌عنوان یک نشریه تخصصی آسیب‌دیدگان بینایی، با تلاش انجمن نابینایان ایران و اعضای هیئت‌تحریریه، کار بزرگی بود که انجام شد. این اتفاق را به فال نیک می‌گیریم و برای دست‌اندرکاران نسل مانا آرزوی موفقیت دارم و امیدوارم در سال آینده نیز، انتشار نسل مانا با همین کیفیت و حتی بهتر ادامه داشته باشد. هزینه

رزومه‌ای مهیا می‌کند و آن‌ها را به بازارهای آن حرفه شغلی هدایت می‌کند. با نگاهی به فعالیت‌های مؤسسات تخصصی در حوزه اشتغال در اروپا و آمریکا در می‌یابیم، نابینایان و کم‌بینایان در مشاغل همچون معلمی، استاد دانشگاه و مشاوره، مددکار اجتماعی و روان‌شناسی، متخصص فیزیوتراپی، ماساژ و کایروپراکتیک، مدرس و مشاور توان‌بخشی، خدمات پس از فروش، کارگر رستوران و فروشگاه، کار در کارخانه، نویسنده آزاد، خبرنگار و برنامه‌ساز رادیو و تلویزیون، دیجی و موزیسین، وکیل و سیاست‌مدار، مدیر و مدیر اجرایی، ورزشکار و مربی ورزشی، سخنران انگیزشی، محقق و پژوهشگر، فعالیت‌های هنری، متخصص بازاریابی، کارگر کشاورزی، مترجم و مترجم هم‌زمان، کارشناس روابط عمومی، پیاده‌ساز فایل‌های صوتی و ویراستار متن، برنامه‌نویس، طراح وب و نرم‌افزار، زبان‌شناس و گفتاردرمانگر می‌توانند ورود کنند و تجربه موفق هم داشته باشند. تصدی بسیاری از این مشاغل در ایران نیز برای نابینایان امکان‌پذیر است و می‌تواند باعث ورود آن‌ها به بازار کار شود.

مخلص کلام آنکه، در آستانه قرن جدید، دست‌اندرکاران امور معلولان باید سیاست‌گذاری‌های خود برای اشتغال معلولان را اصلاح کنند و رویه‌ای جدید در پیش بگیرند. دیگر فرصت آزمون و خطا نیست و سیاست‌ها و راهی که در قرن اخیر در حوزه اشتغال معلولان در کشور پیموده شد، نشان داد نمی‌تواند معلولان، خاصه نابینایان را به سرمنزل مقصود برساند. قشری که آمار بیکاری در بین آن‌ها چهار برابر افراد عادی است و واجب است نهادهای متولی فکری عاجل به حال آن کنند.

تجهیزات توان‌بخشی با توجه به نیاز جامعه هدف باشد و افراد آسیب‌دیده بینایی از فرصت برابر با سایر افراد جامعه، برخوردار باشند.

مطابق روال گذشته، با توجه به شرایط خاص ناشی از شیوع کرونا، خدمات کتابخانه‌ای به صورت مجازی ارائه شد و اعضای کتابخانه‌ها کتاب‌های موردنیازشان را دریافت کردند.

از فعالیت‌های مهم دیگر انجمن نایبانیان ایران در اسفندماه ۱۴۰۰، شروع فرآیند آموزش حرفه‌ای ماساژ در دو بخش خانم‌ها و آقایان بود که با در نظر گرفتن فضای مناسب و آموزش توسط یکی از افراد نابینای متخصص در این حرفه، ان‌شاءالله به زودی آموزش ماساژ به طور رسمی در تهران آغاز خواهد شد و بنا داریم که ان‌شاءالله در سال ۱۴۰۱ این آموزش در نمایندگی‌های انجمن در سایر استان‌ها نیز اجرا شود. بخشی از هزینه‌های این آموزش را حامیان انجمن و باقی‌مانده شهریه را خود حرفه‌آموزان نابینا پرداخت خواهند کرد و امیدواریم یادگیری این مهارت بتواند در اشتغال‌زایی و امرارمعاش افراد آسیب‌دیده بینایی مفید باشد؛ همچنین در سال ۱۴۰۱، کارگاه‌هایی در سه سطح شامل: مهارت‌های فردی، چرایی و اندیشیدن، با تدریس اساتید مجرب و به صورت مجازی برگزار خواهد شد. علاقه‌مندان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر درمورد زمان و نحوه برگزاری این کلاس‌ها و ثبت‌نام با دفتر انجمن، خانم میرموسی تماس بگیرند.

با توجه به درخواست‌های اعضای انجمن نایبانیان ایران و نظرسنجی‌های انجام‌شده، ان‌شاءالله در سال ۱۴۰۱، بخش مشاوره روان‌شناسی به صورت تلفنی در انجمن راه‌اندازی خواهد شد و جلسات مشاوره روان‌شناسی در موضوعات مختلف و با توجه به نیاز افراد، از سوی

تمام‌شده هر نسخه بریل ماهنامه، مبلغ صدوسی هزار تومان است که نودوپنج هزار تومان آن توسط حامیان انجمن و سی‌وپنج هزار تومان توسط مشترکین پرداخت می‌شود؛ بنابراین اشتراک سه‌ماهه نسل مانا به مبلغ صدوپنج و اشتراک شش‌ماهه به مبلغ دویست‌وده هزار تومان خواهد بود. علاقه‌مندان می‌توانند جهت ثبت‌نام دریافت نسخه بریل ماهنامه نسل مانا با دفتر انجمن، آقای سپهری، تماس بگیرند و ضمن ارائه فیش واریزی و تکمیل فرم‌های مربوطه، ثبت‌نام خود را تکمیل نمایند. ماهنامه نسل مانا از طریق پست برای ایشان ارسال خواهد شد.

با توجه به فرارسیدن سال نو، اقدام به توزیع حدود پانصد سبد کالا در تهران و نمایندگی‌های شهرستان‌ها کردیم؛ همچنین در این ماه، هفت سرویس جهیزیه، هریک به ارزش بیست میلیون تومان به متقاضیان تقدیم شد و پنج کمک‌هزینه رهن منزل، هریک به ارزش پانزده میلیون تومان به افراد واجد شرایط هدیه شد. مانند ماه‌های گذشته، کمک‌هزینه‌های موردی در اختیار اعضای محترم انجمن در تهران و شهرستان‌ها قرار گرفت.

در سال ۱۴۰۰، تحولاتی در سازمان بهزیستی کشور صورت گرفت و امیدواریم که این تحولات به نفع جامعه هدف باشد و افرادی که در رأس این سازمان قرار گرفتند بتوانند کارنامه مثبتی داشته باشند و خدمات خوبی به جامعه هدف ارائه دهند. این مسئولین باید انجمن‌ها را در کنار خود ببینند و در تصمیم‌سازی‌ها از نخبگان جامعه هدف مشورت بگیرند. در سال گذشته، تأمین تجهیزات توان‌بخشی به خوبی انجام نشد و به حاشیه کشیدن این امر، نه تنها سودی نصیب سازمان نکرد؛ بلکه برای افراد جامعه هدف زیان‌بار بود. امیدواریم در سال آینده، تأمین

به پیشبرد اهداف انجمن یاری رساندند، تبریک عرض می‌کنم و امیدوارم سال نیکویی برای تمام عزیزان باشد.

علی اکبر جمالی؛ مدیرعامل انجمن

نابینایان ایران

ضمن عرض تبریک به مناسبت فرارسیدن سال نو و تشکر از هیئت تحریریه نسل مانا، در خبر اول، لازم است به اطلاع مخاطبان نابینای نسل مانا برسانم که طی تعامل و همکاری انجمن با نیروی انتظامی، مقرر گردید از تاریخ اول فروردین ۱۴۰۱، روی تمامی کارتهای شناسایی عوامل نیروی انتظامی، کلمه «پلیس» به بریل درج شود تا چنانچه لازم شد فرد نابینا از هویت هریک از عوامل نیروی انتظامی مطمئن شود، با مشاهده کلمه پلیس به خط بریل، نسبت به صحت ادعای فرد دارنده کارت، اطمینان حاصل کند. این کار می‌تواند از کلاهبرداری‌ها و دردهای احتمالی جلوگیری کند.

امضای تفاهم‌نامه با یکی از شرکت‌های بیمه‌گذار و برخی بانک‌های عامل در جهت تأمین بیمه عمر برای دختران نابینا، از دیگر فعالیت‌های انجمن در طول ماه اسفند بوده که نتایج این تفاهم‌نامه‌ها به‌زودی به اطلاع اعضای انجمن خواهد رسید. ضمناً با توجه به اینکه انجمن قصد دارد در سال آینده، اهتمام بیشتری نسبت به مسائل فرهنگی نابینایان داشته باشد، از شما مخاطبان می‌خواهیم چنانچه پیشنهاد و نظری در این خصوص دارید، آن را از طریق نسل مانا با ما در میان بگذارید. سایر انجمن‌ها هم می‌توانند یادداشت‌ها و گزارش فعالیت‌هایشان را از همین طریق به سمع و نظر مخاطبان، برسانند. از طرف انجمن نابینایان ایران و ماهنامه نسل مانا، برای همه نابینایان ایرانی سالی خوش آرزو می‌کنیم.

متخصصین نابینا و غیرنابینای این حوزه در قالب جلسات چهل‌وپنج دقیقه‌ای تا یک‌ساعتی برگزار می‌شود. ان‌شاءالله سال ۱۴۰۱ سال بسیار خوبی در حوزه آموزش خواهد بود.



مخاطبان عزیز، اگر بخواهیم پیشرفت داشته باشیم، باید باهم یک‌دل و یک‌صدا باشیم. اگر این یک‌صدایی وجود داشته باشد و ما بشویم و در امور با یکدیگر مشورت کنیم و نیازها و نظرات افراد آسیب‌دیده بینایی را یک‌صدا به گوش مسئولین سازمان بهزیستی برسانیم، می‌توانیم پیشرفت را ببینیم؛ بنابراین از مدیران شبکه تشکلهای نابینایان می‌خواهیم که فعال‌تر باشند و نیازهای جامعه افراد آسیب‌دیده بینایی و نظرات نخبگان آسیب‌دیده بینایی را جمع‌آوری کنند و به گوش مسئولین امر برسانند و گزارش فعالیت‌های خود را در فضای مجازی منتشر کنند تا انجمن‌ها از فعالیت‌ها و دستاوردهای شبکه تشکلهای اطلاع پیدا کنند.

ان‌شاءالله همه کنار سفره هفت‌سین برای هم دعا کنیم و رفع تمامی مشکلات را از خداوند بخواهیم؛ همچنین سال نو را خدمت همه حامیان ماهنامه نسل مانا، بانک مسکن، شرکت فن‌آوا کارت، شرکت موناکو، شرکت دانش‌بنیان پکتوس و تمامی نیکوکاران عزیزی که در طول سال و در گرما و سرما و سختی‌ها کنار ما بودند و

نسبت به تکریم قهرمانان ملی‌شان و حتی قهرمان‌سازی و اسطوره‌پروری، اهمیت قائلند. رد پای این تکریم را در موزه چاپخانه هم می‌توان مشاهده کرد. یکی از اشیای پرطرفدار در این موزه، میز تحریری است که «هلن کلر» از آن برای خواندن و نوشتن استفاده می‌کرد. برخلاف ما که به‌سادگی قهرمانان‌مان را به فراموشی می‌سپاریم و نام‌هایی چون دکتر محمد خزایی، حتی برای آنکه روی تابلوی مدرسه‌ای که خود تأسیس کرده‌اند هم جایی داشته باشند، با چالش مواجه می‌شوند، فرهنگ آمریکا از هلن کلر اسطوره‌ای تکرارنشده‌ی ساخته و کوچک‌ترین اشیا و اسناد باقی‌مانده از او را به‌مثابه نشانه‌ای از استقلال و توانمندی نابینایان تبلیغ می‌کند. این میز تحریر هم به‌گفته هادسن، یک میز تحریر کاملاً معمولی است؛ اما ارزش ذاتی آن این است که کلر، چهل سال پشت آن نشسته و مهم‌ترین نامه‌ها و کتاب‌ها و متن سخنرانی‌هایش را روی آن نوشته است. میزی که به نمادی از مقاومت و توانمندی و پشتکار تبدیل شده است. هادسن برای ما از خیل نابینایانی می‌گوید که از سرتاسر دنیا به موزه می‌آیند و بعضی‌شان حتی با لمس میز تحریر، دچار غلیان احساسات می‌شوند و به سختی‌هایی که کلر کشیده تا زندگی خود و هزاران نابینای هم‌عصرش را در مسیر ارتقا قرار دهد، می‌اندیشند.



پیش‌خوان: مروری بر نشریات و پادکست‌های انگلیسی‌زبان ویژه آسیب‌دیدگان بینایی

امید هاشمی: سردبیر

گشتی در موزه چاپخانه نابینایان آمریکا، آشنایی با یک فناوری نوظهور مناسب برای شناگران نابینا، معرفی یک پاوربانک مناسب‌سازی‌شده برای نابینایان و بحثی دربارهٔ حدود مرز پرداختن به فناوری‌های ویژه نابینایان، موضوعاتی است که در این شماره از پیش‌خوان به آن‌ها پرداخته‌ایم.

گشتی کوتاه در مخزن الاسرار نابینایان آمریکا

«تکنولوژی‌هایی که امروز بسیار پیشرو و هیجان‌انگیز به‌شمار می‌روند، فردا آشغال‌هایی بی‌مصرف قلمداد خواهند شد؛ بنابراین، من خودم را متخصص تاریخ آشغال‌ها می‌دانم.» این، جمله‌ای است که «مایکل هادسن»^۱، مدیر موزه نابینایان چاپخانه آمریکایی^۲ در گفت‌وگو با پادکست «بلایندبیلیتیز»^۳ برای معرفی خودش عنوان می‌کند. در دانشگاه در رشته تاریخ فناوری‌ها تحصیل کرده و به‌طور اتفاقی گذرش به موزه چاپخانه افتاده و آنجا مشغول به‌کار شده. موزه، حقایق، اسناد و دستاوردهای تاریخ نابینایان آمریکا را در دل خود جای داده و مایکل هادسن هم به‌خوبی دربارهٔ جزئیات این اسناد و اشیا برای شنوندگان بلایندبیلیتیز توضیح داده است.

پای فیلم‌های سینمای هالیوود اگر نشسته باشید، حتماً توجهتان به این نکته جلب شده که آمریکایی‌ها چقدر

^۳ Blindabilities

^۱ Michael Hudson

^۲ American Printing House

یافته است. در این بخش مراجعان آثار به‌جا مانده از لویی بریل، اولین کتاب‌های چاپ‌شده به خط بریل در دنیا و آمریکا، مجموعه‌ای قابل‌توجه از انواع لوح و قلم و بسیاری اشیای دیگر را مشاهده می‌کنند. یکی از کارهایی که در این موزه انجام می‌شود این است که متولیان، با گنجینه‌داران و مراکز گوناگون نابینایان در دنیا مذاکره می‌کنند و اشیای ارزشمند تاریخی آن‌ها را به موزه منتقل می‌کنند. آثار به‌جامانده از هلن کلر، از همین طریق در موزه قرار گرفته است؛ چراکه می‌دانیم کلر، تمام لوازم زندگی و آثار مکتوبش را به بنیاد ملی نابینایان آمریکا هدیه کرده بود و حالا این موزه، طی مذاکره با این بنیاد، این آثار را به چاپخانه آمریکا منتقل کرده است. در نسخه صوتی پیش‌خوان سعی کرده‌ایم راهروهای متعدد این موزه را برای مخاطبانمان توصیف کنیم و راجع به نحوه استفاده مراجعان نابینا از این موزه هم توضیح دهیم.

فناوری، جانشینی مناسب برای چوب‌زن‌ها



یکی از چالش‌های شناگران نابینا در حین تمرین یا مسابقه این است که اگر بخواهند تمام حواسشان را روی کارشان متمرکز کنند، ممکن است با سر یا صورت به دیواره استخر برخورد کنند. برای اجتناب از چنین اتفاقاتی راهی که در نظر گرفته‌اند این است که در دو

موزه چاپخانه، مخزن‌الاسرار اولین‌ها است. هر آنچه از ابزارهای نابینایان که فکرش را بکنید، اولین نمونه‌هایش را می‌توانید در این موزه پیدا کنید. هادسن از دایره‌المعارف جهان می‌گوید که در سال ۱۹۵۹ در آمریکا چاپ شده بود و عرض و طول نسخه بینایی آن طوری بود که یک قفسه را به خود اختصاص می‌داد و بعد از تبدیل به بریل، تعداد جلد‌هایش به ۱۴۵ می‌رسید. حالا اما برای مطالعه دایره‌المعارف‌ها، نیازی به نگهداری ۱۴۵ جلد کتاب بریل نداریم و به‌سادگی می‌توانیم چندین دانشنامه را در حافظه گوشی جا بدهیم و توی جیب یا کیف دستی‌مان بچپانیم. اولین «نویسه‌خوان نوری»^۱ هم از دیگر اشیای این موزه است. دستگاهی که در دهه هشتاد میلادی ساخته شد و هم‌اندازه یک ماشین لباس‌شویی است و آن‌هم امروزه جایش را به یک اپلیکیشن ساده در گوشی هوشمند داده است. هادسن از جی‌پی‌اس‌هایی می‌گوید که نابینایان مجبور بودند در یک کوله‌پشتی با خودشان حمل کنند و آنتن دستگاه را هم از کوله‌پشتی خارج کنند تا ارتباط با ماهواره برقرار شود. نمایشگرهای بریلی که در دهه هفتاد قرن بیستم اختراع شده بودند و اطلاعاتشان را روی نوار کاست ذخیره می‌کردند.

عمر چاپخانه آمریکایی اکنون حدود ۱۲۵ سال است. این مرکز در ۱۸۹۸ تأسیس شده و ۱۹۹۴، سالی است که موزه آن راه‌اندازی شده است. این موزه در حال حاضر به دو بخش اصلی تقسیم می‌شود؛ یکی اختصاصاً اشیای مربوط به چاپخانه آمریکایی را در خود جا داده و با غور در میان این اشیاء دهه به دهه می‌توان با تاریخ این مرکز آشنا شد و دیگری هم به تاریخ نابینایان دنیا اختصاص

^۱ OCR

ترتیب، شناگران نابینا می‌توانند با اعتمادبه‌نفس بیشتری به این ورزش بپردازند.

انتظاری که از یک پاوربانک می‌توان داشت

«سَم سیوی»^۳ یوتوبر نابینا، در یکی از آخرین پست‌هایش یک پاوربانک تبلیغ کرده است. پاوربانکی که برای استفاده نابینایان مناسب‌سازی شده است. کاربران نابینا هنگام کار با پاوربانک، با یک مشکل ساده مواجه می‌شوند و آن‌هم اینکه نمی‌توانند تشخیص بدهند آیا دستگاه عملیات شارژ را آغاز کرده یا نه؛ همچنین نمی‌توانند بفهمند پاوربانک چقدر شارژ دارد. حالا سَم، نوعی از پاوربانک را معرفی کرده که هم موقع قطع یا وصل دستگاه‌ها بوق می‌زند و هم به کمک بوق و لرزش، می‌تواند میزان شارژ پاوربانک را اطلاع دهد. در نسخه صوتی پیش‌خوان، نحوه کار این دستگاه را به سمع شما رسانده‌ایم. قیمت نمونه ۱۰ هزار میلی‌آمپر این پاوربانک ۷۵ دلار و ۲۰ هزار میلی‌آمپر آن هم ۹۹ دلار است.

در پادکست پیش‌خوان، دو مقاله از آخرین شماره «بریل مانیتور»^۴ هم موردتوجه قرار گرفته است؛ اولی، نگاهی است به قدرتمندترین یادداشت‌بردار بریل^۵ دنیا و امکانات آن و دومی هم نگاهی موشکافانه و نقادانه است به رویکرد تولیدکنندگان بینا به فناوری‌های ویژه نابینایان. در این یادداشت، نویسنده ضمن اشاره به انواع فناوری‌های جدیدی که این روزها در خبرها تبلیغ می‌شوند، بر این نکته تأکید دارد که تولیدکنندگان امروزه در طراحی‌هایشان موضوع توانمندسازی خود نابینایان را نادیده می‌گیرند. آن‌ها تمام‌وقت به دنبال طراحی ابزارهایی هستند که همه مشکلات نابینایان را

سر خطی که شناگر نابینا در آن است، دو نفر می‌ایستند و به محض اینکه شناگر به لبه استخر رسید، با چوب بلندی که در دست دارند، به او علامت می‌دهند. حال این علامت اگر کمی دیر و زود داده شود، ممکن است خطرات جسمی سنگینی را برای شناگر نابینا در پی داشته باشد و در زمان مسابقه ممکن است حتی باعث دیسکالیفه‌شدن ورزشکار هم بشود. مشکلات شناگران نابینا به این مورد خلاصه نمی‌شود. یکی از کسانی که سعی کرده راه‌حلی جایگزین برای این کار پیدا کند، اخیراً مهمان پادکست «آیز آن ساکس»^۱ بوده است.

«مرث هافستد»^۲، نام مهمان این پادکست است که اصالتی هلندی دارد و در مالزی کار و تحصیل می‌کند. «طراحی محصول»، نام رشته‌ای است که این دختر هلندی در دانشگاه مشغول تحصیل آن است. از نحوه ورودش به دنیای نابینایان این را می‌دانیم که مرث تا پیش از این با هیچ فرد نابینایی برخورد نداشته است. یکی از تکالیف دانشگاهی او این بوده که محصولی طراحی کند که بتواند مشکلی را حل کند. او در جست‌وجوهایش به مسئله شناگران نابینا برمی‌خورد و سعی در یافتن راه‌حل می‌کند. حالا او ابزاری طراحی کرده که شامل دو قسمت است؛ اول، عینکی که شناگر بر چشم می‌زند و دوم، حسگری که در ابتدا و انتهای خط، روی دیواره استخر نصب می‌شود. ارتباط عینک با حسگرها از طریق امواج فراصوت و مادون قرمز برقرار می‌شود و عینک می‌تواند لحظه رسیدن به دیواره و همین‌طور خروج از خط را به شناگر اطلاع دهد. به این

^۴ Braille Monitor

^۵ Braille NoteTaker

^۱ Eyes on success

^۲ Mirthe Hofstede

^۳ Sam Seavey

رنگ رنگ تا پیروزی؛ آنچه نابینایان باید

از جادوی رنگ‌ها بدانند

زهرا همت؛ روان‌شناس و آموزگار

آموزش و پرورش استثنایی شهر تهران

در مطلب ماه گذشته در مورد کارایی یا بهره‌وری حواس^۱ صحبت کردیم. این ماه بنا داشتیم با تفصیل بیشتر به پرورش حواس و استفاده از آن‌ها در زندگی روزمره بپردازیم؛ ولی با توجه به پیش رو بودن عید نوروز، مناسب دیدیم که به موضوع انتخاب رنگ لباس بپردازیم.

نتایج یک پژوهش کیفی در کره جنوبی نشان داده که افراد آسیب‌دیده بینایی، در زمانی بسیار کوتاه لباس انتخاب می‌کنند و از امتحان کردن مدل‌های لباس زیاد جهت انتخاب پرهیز می‌کنند. آن‌ها معمولاً برای خرید از یک نفر یا تعداد بسیار محدودی از آشنایان کاملاً مورد اعتمادشان برای خرید لباس کمک می‌گیرند و در صورتی که بارهای گذشته از ویژند (برند) خاصی خرید کرده و از آن راضی بوده باشند، ترجیح می‌دهند مجدداً از همان ویژند استفاده کنند و به سراغ انتخاب‌های جدید نمی‌روند و می‌توان گفت خطر نمی‌کنند و همان همیشگی را انتخاب می‌کنند. از دیگر نتایج این مطالعه این بود که افراد آسیب‌دیده بینایی در انتخاب لباس، بیشتر ترجیح می‌دهند لباس‌های ساده را انتخاب کنند و چندان اهمیتی به رنگ لباس‌ها نمی‌دهند و به‌طور کلی می‌توان گفت در انتخاب لباس‌ها چه برای خرید و چه هنگام انتخاب لباس برای پوشیدن در موقعیت‌های گوناگون، تنها معیار تمیز و مرتب بودن را مدنظر قرار می‌دهند. پژوهشگران با توجه به نتایج این مطالعه،

بدون اینکه نیازی به تلاش خود آن‌ها باشد، حل کند. مثلاً عصایی که موانع را تشخیص دهد یا حتی چیزی شبیه اسکیت‌بورد که نابینا بر آن سوار شود و دستگاه، او را از میان موانع پیاده‌رو عبور دهد. نویسندگان معتقد است هیچ‌کدام از این موارد در حال حاضر مشکل اصلی و محوری زندگی نابینایان نیست و دردی را از آن‌ها دوا نخواهد کرد. وقتی می‌توان با اتکا به یک عصای سفید ارزان و حتی در برخی مواقع رایگان، در خیابان تردد کرد، چرا باید دست به دامن یک عصای چندصد یا چند هزار دلاری بشویم که آن‌هم البته آسیب‌ها و گرفتاری‌های خود را دارد؟ نویسندگان برای این ادعا، دلایل متقنی را هم ذکر کرده است که سعی خواهیم کرد در نسخه صوتی پیش‌خوان، آن‌ها را مرور کنیم. این موضوع، بحث دامنه‌داری را می‌طلبد که امیدواریم صاحب‌نظران نابینای ایرانی هم به آن ورود کنند تا جامعه نابینایان فارسی‌زبان، از نتایج آن بهره‌مند شوند.

^۱ Sensory Efficiency

می‌کند، از ایشان پرسش شده و نتایج، بررسی و تحلیل شده است. برای مثال رنگ آبی، آبی آسمان را در ذهن افراد متبادر می‌کند. رنگی که از کودکی با بازی کردن در فضای باز و درخشش آفتاب و آرامش و نبود طوفان، در ذهن افراد نقش بسته و به همین دلیل دیدن رنگ آبی، حس آرامش و سکون را در افراد ایجاد می‌کند.

رنگ لباس‌هایمان می‌تواند بر نحوه واکنش افراد نسبت به ما تأثیر زیادی داشته باشد؛ حتی برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رنگ لباس‌ها می‌تواند بر فشار خون، ضربان قلب و الگوی تنفس افراد مؤثر باشد و این یکی از دلایل انتخاب رنگ‌های خاص در بیمارستان‌هاست. با توجه به این اطلاعات، در اینجا راهنمای مختصری برای انتخاب رنگ لباس می‌آوریم



.سبز: سبز رنگ تازگی و شادابی و امنیت و توازن است. رنگ سبز با نشان عبور آزاد چراغ راهنمایی و با پول نیز متبادر می‌شود که هر دو مثبت هستند و در مخاطبان حس امنیت و آرامش ایجاد می‌کنند؛ بنابراین برای مشاغلی که به‌طور مستقیم با افراد سروکار دارند، بسیار مناسب است.

آبی: آبی رنگ واقعیت و خرد و دانایی است؛ همچنین رنگ آبی با پایداری و قابل‌اتکا بودن و آرامش هم‌آیند است؛ بنابراین اگر محیط کار پرتنشی دارید، رنگ آبی می‌تواند برای شما مناسب باشد. رنگ آبی برای آقایان، در اولین قرارهای ملاقات عاشقانه مناسب است و حس پایداری و قابل‌اعتماد بودن را در طرف مقابل ایجاد می‌کند. خانم‌ها عاشق این هستند که آقایان را پایدار و قابل‌اتکا ببینند و رنگ آبی به ایجاد این حس کمک

معتقدند آموزش و اطلاع‌رسانی صحیح در زمینه معیارهای انتخاب لباس و به‌ویژه انتخاب رنگ لباس، باید در اختیار افراد آسیب‌دیده بینایی قرار گیرد.

درست است که در کشور ما تاکنون پژوهش علمی با موضوع انتخاب لباس آسیب‌دیدگان بینایی انجام نشده، اما بهتر آن است که منتظر پژوهش‌های نمانیم و درباره اثر رنگ لباس بر مخاطبان و تأثیر آن بر خلق انسان‌ها، اطلاعاتی کلی به‌دست آوریم.

در گذشته‌هایی نه‌چندان دور، انتخاب‌های محدودی در لباس‌ها داشتیم و به‌خصوص رنگ‌بندی لباس‌ها خیلی محدود بود. گاهی رنگ‌های لباس‌ها با توجه به جنسیت انتخاب می‌شد. برای مثال، گفته می‌شد که پوشیدن رنگ صورتی برای آقایان مناسب نیست و این رنگ برای خانم‌هاست یا نارنجی و زرد را رنگ‌های مناسب کودکان می‌دانستند و پوشیدن این رنگ‌ها را برای بزرگسالان زشت و نامناسب در نظر می‌گرفتند؛ اما خوشبختانه امروزه این تفکر وابسته به سن و جنسیت تا حد زیادی از بین رفته و بزرگسالان زیادی را می‌بینیم که رنگ زرد و نارنجی می‌پوشند و آقایان بسیاری، رنگ صورتی را انتخاب می‌کنند؛ پس محدودیت در انتخاب رنگ لباس‌ها بسیار کاهش یافته و آزادی بیشتری داریم. گاهی گفته می‌شود رنگ‌ها نشان‌دهنده شخصیت ما هستند؛ اما مطالعات علمی نشان از آن دارند که رنگ‌ها می‌توانند بر خلق مخاطبان اثر بگذارند و نحوه این اثرگذاری را با استفاده از کارکرد این رنگ‌ها در طبیعت توضیح می‌دهند. آن‌ها معتقدند تأثیر رنگ‌ها بر افراد ارتباطی با تفاوت‌های فردی ندارد و رنگ‌ها بر افراد متفاوت، تأثیر یکسانی می‌گذارند. این اطلاعات حاصل پژوهش‌های زمینه‌یابی است که در طول دهه‌ها انجام شده و درمورد احساسی که هر رنگ در افراد ایجاد

می‌کند؛ همچنین رنگ آبی می‌تواند از استرس قرار ملاقات شما بکاهد و به هر دو نفرتان آرامش بدهد. قهوه‌ای: رنگی مرتبط با استحکام و پایداری است و بیشتر، رنگی مردانه در نظر گرفته می‌شود؛ بنابراین اگر شما خانمی هستید که در محیطی مردانه کار می‌کنید، پوشیدن رنگ قهوه‌ای شکلاتی می‌تواند به شما اعتبار ببخشد.

مشکی: مشکی رنگ قدرت، جدیت و اسرارآمیزی است. این رنگ به رنگ مدیریتی هم معروف است و ویژگی‌های جذاب دیگر آن این است که افراد را لاغرتر و خوش‌اندام‌تر نشان می‌دهد و چه کسی از این ویژگی بدش می‌آید؟ پس اگر می‌خواهید جدی و قدر به نظر برسید، مشکی برای شما مناسب است.

زرد: رنگ زرد، از شادترین و پرانرژی‌ترین رنگ‌ها محسوب می‌شود؛ ولی معمولاً ناپایداری را به ذهن می‌آورد؛ بنابراین زرد، رنگ مناسبی برای محل کار نیست؛ چون ممکن است شما را ضعیف جلوه دهد؛ اما در میهمانی‌های دوستانه، می‌تواند بسیار انرژی‌بخش باشد و موجب گرمی جمع شود.

خاکستری: این رنگ، افراد را غیرفعال و بی‌انرژی نشان می‌دهد؛ بنابراین خاکستری از رنگ‌هایی است که بهتر است در محل کار نپوشید؛ اما اگر به این رنگ علاقه‌مند هستید، باید آن را با رنگ‌های دیگر مثل آبی و به‌ویژه آبی تیره بپوشید تا این اثر را خنثی کنید.

قرمز: قرمز رنگ تعصب و اشتیاق و عشق است. این رنگ بیشتر برای اولین قرارهای ملاقات عاشقانه و به‌خصوص برای خانم‌ها مناسب است؛ زیرا شما را مشتاق نشان می‌دهد. این رنگ موجب افزایش ضربان قلب می‌شود و شور و حرارت را به قرار عاشقانه شما می‌آورد.

نارنجی: نارنجی رنگ تحرک و اشتیاق است و تفاوت آن با قرمز این است که تندی و تعصب رنگ قرمز را ندارد. نارنجی، ترکیب خوبی از اشتیاق قرمز و لذت رنگ زرد است. مطالعات نشان داده‌اند که رنگ نارنجی باعث افزایش اکسیژن‌رسانی به مغز می‌شود و فعالیت مغز را تحریک می‌کند و انرژی‌بخش است. بهتر است اعتدال در استفاده از رنگ نارنجی حفظ شود و در کنار رنگ‌های خنثی‌تر مثل خاکستری استفاده شود.

بنفش: بنفش، سبک زندگی اشرافی و خوش‌گذرانی را به ذهن می‌آورد. رنگ بنفش در طبیعت به‌ندرت یافت می‌شود و بیشتر به‌عنوان رنگی مصنوعی در نظر گرفته می‌شود. یک روسری، کراوات یا کیف دستی بنفش، می‌تواند انتخابی هوش‌مندانه برای خاص به نظر رسیدن باشد.

صورتی: صورتی رنگی سرشار از لطافت و ظرافت است و گاه گفته می‌شود که صورتی در جمع می‌تواند مانند یک آرام‌بخش عمل کند و افرادی که صورتی می‌پوشند، معمولاً افرادی گرم و هم‌دل قلمداد می‌شوند؛ پس می‌تواند رنگ مناسبی برای میهمانی‌های شما باشد.

سفید: این رنگ با کمال و پاکیزگی پیوند خورده است. سفید معمولاً یک انتخاب امن و همه‌پسند برای پیراهن یا روسری است؛ ولی استفاده بیش از حد آن می‌تواند، استریل‌بودن را به ذهن بیاورد و این برای روابط به‌ویژه روابط کاری خوب نیست.

امیدوارم این اطلاعات مختصر بتواند به شما کمک کند که برای هر موقعیت، بهترین را انتخاب کنید.

برای مرتب کردن طبقات بهتر است یک سینی بزرگ کنار دستمان بگذاریم. محتویات هر طبقه را یکی یکی در سینی قرار دهیم تا زمانی که می‌خواهیم آن‌ها را سر جایشان بگذاریم، به راحتی در دسترس ما باشند. گردوغبار هر طبقه را با دستمال‌های نمدار و خشک پاک کنیم؛ روکشی اگر دارد آن را تعویض یا شست‌وشو کنیم؛ محتویات داخل سینی را هم تمیز کنیم و یکی یکی سر جای خودشان قرار دهیم. برای همهٔ طبقه‌ها همین کار را انجام دهیم. یادمان باشد وسایل، کتاب‌ها و ابزارهای سنگین را در طبقات پایین‌تر بگذاریم.

ممکن است به این نتیجه برسیم که با توجه به میزان استفاده‌مان، جای بعضی چیزها را تغییر دهیم. بهتر است به پیشنهاد اطرافیان هم با توجه کامل گوش کنیم. آن‌هایی که نسبت به ما و ترکیب کلی محیط زندگی‌مان شناخت بیشتری دارند، معمولاً پیشنهادهای مطلوبی را ارائه می‌کنند. گاهی اوقات در ابتدا ممکن است کمی سخت به نظر برسد که با کمی تفکر و محاسبه، قادر به پذیرش آن‌ها خواهیم شد.

در مورد لباس‌ها بهتر است یکی یکی آن‌ها را بررسی کنیم؛ اگر دکمه‌ای کنده شده باشد یا درزی باز شده باشد، آن را تعمیر کنیم و سر جایش بگذاریم. ممکن است به بعضی لباس‌ها دیگر احتیاج نداشته باشیم. آن‌ها را تا کرده در یک کیسهٔ پلاستیکی که از قبل کنار دستمان گذاشته‌ایم، بگذاریم تا در زمان مناسب پس از بررسی دقیق به فرد مدنظرمان تحویل دهیم. می‌توانیم شال‌ها و روسری‌ها را در پلاستیک‌های فریزر بگذاریم؛ رنگ هریک را روی کاغذ بریل بنویسیم و کاغذ را هم در پلاستیک بگذاریم یا روی پلاستیک بچسبانیم. می‌توانیم بگچه‌های زیپ‌دار تهیه کنیم و جوراب‌ها و لباس‌های زیر را در این بگچه‌ها جا بدهیم. برای اینکه

نقش نظم در زندگی افراد نابینا

فاطمه جوادیان: کارشناس نابینایان آموزش و پرورش استثنایی گیلان



یکی از مسائلی که افراد نابینا را از سایرین متمایز می‌کند، منظم بودن رفتار آن‌هاست. به این گونه که در بیشتر موارد هرچیز را در جای معینی قرار می‌دهند و از دیگران هم انتظار دارند که چنین رفتار کنند؛ چراکه در این صورت آسوده‌تر به اشیای موردنیاز خود دسترسی پیدا می‌کنند و در مسیرهای هموارتری حرکت می‌کنند. در این روزها با نزدیک شدن به فصل بهار ساکنان خانه‌ها تصمیم می‌گیرند دستی بر سروگوش خانه بکشند. با ایجاد تغییراتی هرچند ساده، به استقبال روزهای نو بروند. افراد نابینا نیز از این قاعده مستثنا نیستند. هر یک متناسب با نقشی که در خانه دارند و همچنین با توجه به نوع و میزان توانایی که در خود سراغ دارند، در این نو شدگی سهیم هستند.

اگر فرد نابینایی بخواهد اتاقش را مرتب کند، بهتر است طبقات قفسه‌ها را منظم کند. این طبقات می‌تواند در کمد، کتابخانه، یخچال یا حتی یک قفسهٔ جداگانهٔ ایستاده روی زمین یا نصب‌شده روی دیوار باشد.

من در سفرهای اردویی که بیشتر آن‌ها اردوهای ورزشی بودند، با افراد نابینای کودک، نوجوان و بزرگسال همراه بوده‌ام؛ همچنین در این اردوها با هدف یادگیری بیشتر، شیوه‌های رفتاری نابینایان سایر استان‌ها و همراهان‌شان را نیز مشاهده کرده‌ام.

فرد نابینایی را می‌شناسم که مسئولیت نگهداری از یک بیمار را بر عهده گرفته است. او هر روز ساعت ۸ صبح بسته داروهای روزانه را برمی‌داشت، پشت میز کارش می‌نشست و داروهای بیست و چهار ساعت آینده را مشخص می‌کرد و در ظرف‌های همان روز قرار می‌داد. به این گونه که یکی از افراد بینای دنیا با استفاده از یک نرم‌افزار مخصوص، (بی‌مای‌آیز)^۱ نام و مشخصات دارو را برایش می‌خواند.



یک جفت جوراب همیشه کنار هم باشند، بهتر است آن‌ها را به یکدیگر گره بزنیم یا یکی را در دیگری بگذاریم. به این ترتیب که یک لنگه را به کف دستمان بیوشانیم و لنگه دیگر را روی همین لنگه بیوشانیم؛ سپس دستمان را بیرون بیاوریم.

برای نظم‌دادن به کفش‌ها بهتر است جعبه‌های کفش را دور نیندازیم. کفش‌ها را در جعبه‌ها بگذاریم و آن‌ها را در یکی از طبقات قرار دهیم. کافی است یک جفت کفش که بیشتر استفاده می‌کنیم در جاکفشی بماند.

در همین رابطه به سراغ خانم زهرا رضانی می‌رویم تا نظر ایشان را هم در مورد نقش نظم در زندگی افراد نابینا جویا شویم. او با سی سال سابقه کار در آموزشگاه استثنایی به عنوان معاون و مدیر آموزشگاه، همواره با همکاران و دانش‌آموزان نابینا در ارتباط مستقیم بوده است.

می‌گوید: «افراد نابینا هم مانند سایرین از تفاوت‌های فردی برخوردار هستند. بعضی از آن‌ها سخت‌کوش و اهل محاسبه و برخی دیگر فاقد این همه تلاش و حساب‌گری هستند. آنچه در همه نابینایان یکسان به چشم می‌خورد این است که وجود نظم و آگاهی‌دادن به فرد نابینا، درمورد هرگونه تغییری سبب بهبود کیفیت زندگی آن‌ها و نزدیکانشان می‌شود.

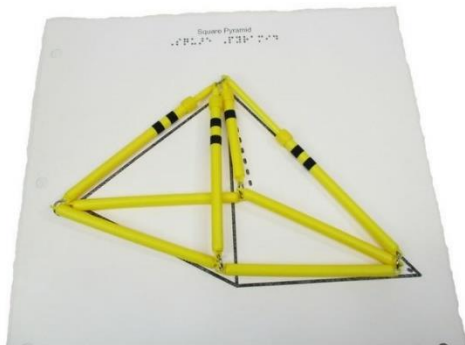
^۱ BeMyEyes

کنفرانس سایت تک گلوبال برای سال دوم بازمی‌گردد

میثم امینی: مترجم انگلیسی

سایت تک گلوبال یک کنفرانس دسترس‌پذیری عمومی است که روی روندهای فناوری مهم تمرکز دارد و هدف آن، ارائه یک نگاه اجمالی به آینده فناوری دسترس‌پذیری در ۵ یا ۱۰ سال آینده است. اکنون در دومین سال خود، این کنفرانس توسط سایت خبری آنلاین تک‌کراچ سازماندهی شده و حضور در آن کاملاً مجازی و رایگان بود. در این کنفرانس سخنرانانی از اپل، گوگل، مایکروسافت، هیومنور، ویسپرو و دیگر شرکت‌های پیشرو در زمینه فناوری عمومی و دسترس‌پذیری حضور داشتند. برخی از نکات برجسته این کنفرانس، در زیر پوشش داده شده است.

بریل چندخطی و تصاویر لمسی



در سال‌های اخیر صحبت‌های زیادی در مورد راه‌حل‌های بالقوه برای ارائه بریل به صورت چندخطی و تصاویر لمسی به شکل الکترونیکی انجام شده است؛ به طوری که هر دو روی یک صفحه نمایش داده شوند.

او قادر بود تمام کارهای روزمره فرد بیمار را انجام دهد. از جمله آماده کردن غذا و دارو، تعویض لباس‌ها، شست‌وشو در حمام، کنترل میزان فشار و قند خون. او نتیجه فعالیت‌هایش را در یک گزارش متنی به صورت روزانه برای پزشک می‌فرستاد. وقتی برای سرکشی به خانه‌اش می‌رفتیم، او برای کسب اطمینان بیشتر از ما می‌خواست وضعیت خانه را بررسی کنیم تا اگر مشکلی در جایی ایجاد شده باشد، برایش توضیح دهیم؛ همچنین فرد نابینای دیگری را می‌شناسم که هر روز صبح به محل کارش می‌رود و طبق برنامه هفتگی برای تعداد معینی از افراد، در دو وعده ناهار و شام، غذاهای مختلف درست می‌کند. او مقدمات هر غذا را از روز قبل آماده می‌کند تا کارش را به بهترین شکل انجام داده باشد. هر روز با ابزاری چون کبریت، فندک، کارد و چاقوی آشپزخانه، دستگاه‌های برقی خردکن و مخلوط‌کن و نیز با آب جوش، اجاق روشن و مواد اولیه در حجم بالا سروکار دارد. حضور دیگران در آشپزخانه ممکن است تمرکز او را به هم بزند. این است که در صورت لزوم، خود، تعیین می‌کند که از چه کسی چه نوع کمکی دریافت کند».

همان‌طور که می‌بینید، نظم در زندگی و پیشبرد اهداف این افراد نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. افراد نابینا قادر هستند مسئولیت‌های بزرگی را بپذیرند؛ کافی است پیش از انجام هر کار، یک بار از ابتدا تا پایان آن را در ذهن خود مرور کنند و موانع احتمالی را مدنظر قرار دهند.

با سپاس از حضور همکار ارجمندمان به امید اینکه در سال پیش رو اندوخته‌ها و آموخته‌هایمان راهگشای مسیر زندگی‌مان باشد

روزهایتان پر از شوق زندگی.

دارند. از داخل برنامه نمایشگر عکس، کاربران صفحه‌خوان وُیس‌اُور می‌توانند گزینه‌ای را برای کاوش تصویر انتخاب کنند که به آن‌ها امکان می‌دهد انگشت خود را در اطراف صفحه حرکت دهند تا ارتباط آیتم‌های موجود در عکس را با یکدیگر درک کنند؛ همچنین از یادگیری ماشینی برای دسترسی به برنامه‌هایی که ممکن است در گذشته در دسترس نبوده باشند، استفاده می‌شود. این کار از طریق ویژگی تشخیص صفحه‌نمایش انجام می‌شود که سعی می‌کند کنترل‌های رایج مانند دکمه‌ها یا لغزنده‌ها را تشخیص دهد و سپس این اطلاعات را به کاربر وُیس‌اُور منتقل کند.

تشخیص متن، اشیا و... با گوگل لوک‌اُوت

یکی از حوزه‌های اصلی تمرکز گوگل و پلتفرم آندروید، گوگل لوک‌اُوت است، برنامه‌ای که می‌تواند متن، برچسب‌های غذا، ارزها، اشیا و موارد دیگر را تشخیص دهد. یکی از حوزه‌های مورد تأکید تیم لوک‌اُوت، یافتن راه‌هایی برای پُرکردن شکاف بین تصاویری است که برای آموزش مدل‌های داده استفاده می‌شوند و تصاویری که از کاربران دریافت می‌شود. اغلب، عکس‌های کاربران واضح نیستند یا با زاویه‌ای نه‌چندان ایده‌آل گرفته می‌شوند؛ بنابراین نتایج ارائه‌شده آن چیزی نیست که انتظار می‌رود. مدیر محصول لوک‌اُوت می‌خواهد با برخی از این چالش‌ها مقابله کند و راه‌هایی را برای کاربران پیدا کند تا اطلاعات دقیقی را که به دنبال آن هستند، به دست آورند.

از جمله ویژگی‌های جدید اضافه‌شده به این برنامه در سال ۲۰۲۱، پشتیبانی از دستخط است که می‌توانید در

در کنفرانس، رئیس نوآوری جهانی‌ای پی‌ایچ^۱ نمونه اولیه از یک دستگاه لمسی را راه‌اندازی کرد که با مشارکت ای پی ایچ و هیومنور ساخته شده است.

وجود هر دو مورد، یعنی خط بریل و تصویر لمسی در یک صفحه می‌تواند برای بسیاری از کاربران مفید باشد. یک کتاب هندسه را تصور کنید که شامل یک مسئله داستانی است و دانش‌آموز را به یک تصویر ارجاع می‌دهد. در حالت ایده‌آل، دانش‌آموز می‌تواند مسئله ریاضی را بخواند و سپس تصویر را برای یافتن راه‌حل مسئله پیدا کند؛ اما برای رساندن این ایده به سطح بعدی، ممکن است روزی برای آن دانش‌آموز این امکان وجود داشته باشد که ناحیه تصویر را لمس کند تا تصویر بزرگ‌نمایی شود و دانش‌آموز متوجه جزئیات بیشتری در تصویر شود. در همین حال، کل صفحه را می‌توان به والدین یا معلم منتقل کرد تا آن‌ها نیز بتوانند آنچه را که دانش‌آموز یاد می‌گیرد، دنبال کنند. در نمایش زنده، حدود دو ثانیه طول کشید تا یک تصویر یا متن روی دستگاه نمایش داده شود.

تشخیص تصاویر در محصولات اپل

اپل گام‌های بزرگی در زمینه ویژگی تشخیص تصویر برداشته است که در واقع با نسخه ۱۴ سیستم‌عامل آی‌اُواس در پاییز ۲۰۲۰ به‌طور گسترده در دسترس قرار گرفت. در پاییز ۲۰۲۱، آی‌اُواس ۱۵ دارای ویژگی جدیدی به نام متن زنده شد که به شما امکان می‌دهد با متنی که در تصویر یافت می‌شود تعامل داشته باشید؛ همچنین از یادگیری ماشینی برای ایجاد ویژگی‌هایی استفاده شده است که عمدتاً کاربران خاصی را هدف قرار می‌دهند، مانند افرادی که نابینا هستند یا بینایی ضعیفی

^۱ APH، مخفف عبارت American Printing House یا چاپخانه

خودروهای خودران

ملاحظات مختلفی وجود دارد که باید در مورد نحوه هم‌زیستی یک وسیله نقلیه با فردی که نابینا است، در نظر گرفته شود که اولین آن‌ها، شناختن عصای سفید به‌عنوان یک شی است؛ زیرا در برخی موارد، عصای سفید ممکن است از محیط اطراف قابل تشخیص نباشد. علاوه بر این، مهم است که خودروهای خودران روش‌های مختلف عبور و مرور افراد را بشناسند. به‌عنوان مثال، یک فرد نابینا ممکن است با عصای خود به کاوش در بریدگی حاشیه بپردازد یا نسبت به تغییر نور یا سایر اشیای مجاور واکنش متفاوتی نشان دهد. تعامل بین وسایل نقلیه و یک عابر پیاده بینا ممکن است با همان تعامل با یک عابر نابینا متفاوت باشد.



جدای از این، موقعیتی را در نظر بگیرید که در فرودگاه هستید و دارید سعی می‌کنید تاکسی آنلاین خود را پیدا کنید. در حال حاضر، ممکن است با راننده تماس بگیرید و شکل ظاهری خود را توضیح دهید تا راننده بتواند شما را پیدا کند؛ اما یک وسیله نقلیه خودران را هیچ انسانی کنترل نمی‌کند؛ بنابراین باید گزینه‌های جایگزین در نظر گرفته شود؛ همچنین موضوع هدایت مسافر به وسیله نقلیه یا به درب مقصد به‌گونه‌ای که هم کارآمد و هم ایمن باشد، وجود دارد.

حالت اسناد برنامه از آن استفاده کنید. پشتیبانی از دستگاه‌ها و زبان‌های بیشتری نیز در حال توسعه است.

مسیریابی با استلار ترک از هیومنور

معاون نوآوری محصول و فناوری‌های هیومنور، برای اولین بار نگاهی اجمالی به محصول جدید مبتنی بر جی‌پی‌اس این شرکت را ارائه داد که در حال حاضر استلار ترک نامیده شده است. این محصول جدید دارای ویژگی‌های جی‌پی‌اس مدرن و دوربین داخلی است.

یک چالش آشنا برای کاربران جی‌پی‌اس همان چیزی است که اغلب به‌عنوان مشکل دوازده متر نهایی به آن اشاره می‌شود که به شکاف در اطلاعات بین جی‌پی‌اس که شما را به بلوک یا منطقه صحیحی که یک مکان در آن قرار دارد، هدایت می‌کند و محل واقعی درب یا مکان موردنظری که کاربر به دنبال آن است، اشاره دارد. استلار ترک که به‌عنوان یک واحد مستقل و بدون نیاز به اتصال به اینترنت در نظر گرفته شده، از ترکیبی از دوربین‌ها، فناوری‌های جی‌پی‌اس دقیق‌تر و یک دستیار صوتی داخلی برای کمک به حل این چالش استفاده می‌کند.

دست‌ورزیِ مرد دست‌ورزیده گفت‌وگوی

نسل‌مانا با حسین ایرانی

میرهادی نایینی‌زاده: دانشجوی دکتری

پژوهش‌های قرآنی

حسین ایرانی، معروف به کورش، سال‌هاست که از راه ماساژ کسب درآمد می‌کند و این کار را به سایرین آموزش می‌دهد. او موفق به اخذ مدارک بین‌المللی گوناگونی شده است.



«ضمن تقدیر از حضور شما در این شماره نسل‌مانا، لطفاً

نحوه ورود خود به این عرصه را بیان کنید:»

من در خانواده‌ای بزرگ شدم که کار درمان سنتی در آن رواج داشت. به همین دلیل، از همان دوران کودکی علاقه زیادی به انجام چنین کاری پیدا کردم. این انگیزه در من زمانی بیشتر شد که فهمیدم نابینایان توانمندی بالایی برای ماساژ دارند و در بسیاری از کشورها از آن بهره می‌برند. در ابتدا مشکلات زیادی گریبان مرا گرفت. یکی از اساتید برجسته ماساژ معتقد بود: نابینا در این حوزه هم می‌تواند آسیب ببیند و هم آسیب قابل‌توجهی به مخاطب خود وارد آورد. از دیگر مشکلاتی که باید به آن اشاره کنم، نبود مواد آموزشی در زمانی بود که من وارد این راه شدم و خوشبختانه باید بگویم: اکنون این مشکل بسیار کم‌رنگ شده است.

من توانستم با کمک خدا و همت خودم بر بسیاری از این مشکلات فائق شوم و اکنون می‌توانم ادعا کنم: ماساژ می‌تواند یکی از درآمدزاترین کارها برای نابینایان باشد. کاری که اگر درست انجام گیرد، می‌تواند خیلی زود افراد نابینا را به پول برساند.»

«ممکن است یک تعریف کلی از ماساژ برای ما ارائه دهید؟»

ماساژ یا معادل خوب فارسی آن دست‌ورزی، شامل هرگونه لمس با دست است که در افراد حس خوب ایجاد می‌کند؛ البته کار حرفه‌ای ماساژ اصول خود را دارد و حتماً تأثیر بیشتری هم در افراد ایجاد می‌کند.»

«کمی درباره فرآیند ماساژ حرفه‌ای توضیح دهید.»

وقتی افراد حدود ۱۰ درصد از آناتومی بدن را شناخته باشند، می‌توان گفت که فرآیند ماساژ را آغاز کرده‌اند. آشنایی بیشتر با عضلات و آناتومی بدن، یک دست‌ورز را حرفه‌ای‌تر می‌کند و با شناخت آسیب‌ها و مخاطرات بدنی او می‌تواند وارد فرآیند درمان شود.»

«به‌نظر می‌رسد شما اولین دست‌ورز ایرانی پس از انقلاب باشید: درباره موانع این اولین‌بودن برای ما صحبت کنید؟»

«شاید اولین مانعی که سر راه هر ماساژوری وجود داشت، ممنوعه‌بودن این کار تا مدت‌ها پس از انقلاب بود. آزادی تدریجی کار ماساژ این اشکال را ایجاد کرد که عده‌ای پس از گذراندن یک دوره کوتاه، ادعای ماساژدرمانگری کردند که در پاسخ به سؤال پیشین شما مراحل رسیدن به آن را شرح دادم.»

«با توجه به تجربه فراوانی که در این کار پیدا کرده‌اید، چرا معتقدید ماساژ شغل مناسبی برای ما نابینایان محسوب می‌شود؟»

«اشاره کردم که ماساژ یکی از مشاغلی است که در دنیا برای ما نابینایان تعریف شده است. در کشور کره جنوبی بهترین ماساژها را افراد نابینا ارائه می‌دهند؛ از نظر من این به دو عامل مهم برمی‌گردد: اول همان‌طور که پیش‌تر اشاره کردم، قدرت لمس بالای نابینایان و از سوی دیگر، تمرکز دقیقی که به دلیل ندیدن روی کار خود دارند. یک کاربر ماساژ بینا، در منزل مخاطب خود ممکن است به وسایل یا هرچیز دیگر توجه کند؛ زیرا آن وسایل پیش چشم او هستند؛ اما افراد نابینا تمرکز بیشتری در کار خود خواهند داشت. نکته درخور توجه این می‌تواند باشد که در کشورهای پیشرفته دوره‌های عالی ماساژ با چشم بسته انجام می‌پذیرد.»

«چه تفاوت‌هایی میان کار یک ماساژور نابینا و بینا وجود دارد؟»

«همان‌طور که پیش‌تر گفتم: عمده تفاوتی که می‌توان به آن اشاره کرد، دیدن گزارش‌های پزشکی مخاطبان توسط یک ماساژدرمانگر بیناست. من به دلیل نداشتن اطلاع کافی از مشکل مخاطب ماساژ، نمی‌توانم برایش زمان مشخصی برای طول و تعداد جلسات تعیین کنم.»

به عنوان یک ماسور نابینا، باید بگویم جلب اعتماد افراد به کار کسی که قادر به دیدن نیست، از موانعی است که همیشه سر راه ما خواهد بود؛ البته باید بگویم، بعد از دیدن توانایی افراد نابینا در کار خود، این اعتماد بسیار بیشتر شده است؛ طوری که اصلاً از من تقاضا می‌شود که یک دست‌ورز نابینا را برای کار ماساژ معرفی کنم. به نظر می‌رسد قدرت لمس یک نابینا چندین برابر همکار بینای خود است.

از دیگر موانعی که ما همیشه بر سر راه خود داریم و متأسفانه تاکنون امکان حل آن به شکلی جدی فراهم نیامده است، عدم توانایی ما در اطلاع درست از مدارک پزشکی مخاطبان ماساژدرمانی است. من هم‌اکنون برای رفع این مشکل یا از حواس دیگر خود کمک می‌گیرم یا گزارش مزبور را در اختیار استاد یا همکار بینای خود قرار می‌دهم تا بتوانم برنامه درستی برای درمان داشته باشم.»

«شما در صحبت‌های خود به استادی اشاره کردید که کار ماساژ را مناسب نابینایان نمی‌دانست؛ آیا کسان دیگری هم هستند که برای نابینایان مانع بتراشند؟»

«متأسفانه این افراد دو گروه هستند: چه بینایانی که اکرام به زبان و تحقیر به عمل از خصایص آن‌هاست و چه نابینایانی که منافع شخصی و بعضاً مالی خود را بر دستیابی عمومی نابینایان به یک آموزش درست ترجیح دادند.»

باید بگوییم: درآمد ماساژ می‌تواند بسیار بالا باشد.»
«کمی در باب انواع کار ماساژ و هزینه‌های آن با مخاطبین ما صحبت کنید؟»

«ماساژ به سه شکل انجام می‌شود: در شکل اول دست‌ورز با قراردادی مشخص به منزل مخاطب خود می‌رود؛ در این شکل، هزینه‌های رفت‌وآمد و ابزار ماساژ - اعم از روغن و ملافه یک بار مصرف - طبق قرارداد بین دو طرف تعیین می‌شود. کمترین هزینه یک ماساژ یک‌ساعته در منزل سیصد هزار تومان تمام می‌شود. در روش دوم شما با پیمانکاری که یک استخر یا یک مرکز ماساژ را اجاره می‌کند، قراردادی منعقد می‌کنید و برای آن مرکز کار ماساژ را انجام می‌دهید. بسیار مهم است که شما همه عوارض کار را در نظر داشته باشید و اجازه ندهید در انعقاد قرارداد به شما ظلمی صورت بگیرد. در روش سوم، شما به‌عنوان یک کاربر ماساژ، با خود مرکزی که آن را اجاره می‌کنید طرف می‌شوید و پیمانکاری در میان نیست. در این روش شما درصدی از مبلغ کار خود را به صاحب کار پرداخت می‌کنید و بقیه آن مال شما می‌شود.»

«سخن پایانی شما با مخاطبین ما چیست؟»
«ضمن تشکر از شما باید به این نکته اشاره کنم که کار ماساژ عوارض خاص خود را نیز دارد که نیازمند یک بدن و روح ورزیده است. بهتر است یک ماساژور ورزشکار باشد یا در هنگام آغاز کار ماساژ تمرینات ورزشی مداومی را دنبال کند.»

«از حضور شما در این گفت‌وگو سپاسگزارم. مشروح این گفت‌وگو، در قالب یک پادکست، ذیل همین نوشته در وب‌سایت نسل مانا در اختیار مخاطبان ماهنامه قرار گرفته است.»

«چه چیزی باعث می‌شود با وجود این محدودیت‌های حیاتی، نابینایان را ماساژورهای موفقی بدانیم؟»
«اجازه بدهید در این قسمت روی یک نکته مهم تأکید داشته باشم: آنچه به‌عنوان محدودیت مطرح شد، شامل بخش ریلکسینگ در ماساژ نمی‌شود و مختص بخش درمان است. از سوی دیگر تجربه و ممارست در کار باعث نوعی درک درست از کار برای ماساژدرمانگر خواهد شد. از همین روست که ما توصیه نمی‌کنیم کسی که شاید چند جلسه کار آموزش خود را پیش برده است، ادعای درمان‌گری داشته باشد. این موضوع برای نابینایان اهمیت بیشتری هم خواهد داشت؛ زیرا به هر حال ماساژور پزشک نیست و کوچک‌ترین آسیبی باعث عواقب قضایی خواهد شد.»

«درآمدزایی از طریق ماساژ برای نابینایان چه مسیری دارد؟»

«درآمدزایی به دلی که فرد برای کار خود می‌گذارد، بستگی کامل دارد؛ همچنین حس نیاز کاملاً می‌تواند در نحوه رسیدن افراد به درآمد مهم باشد. من عقیده دارم کاری که برای آن هزینه‌ای نشده باشد، نمی‌تواند به درآمد خوبی منجر شود. برای همین خودم کوشش می‌کنم کلاس رایگان نداشته باشم تا افرادی که در این کلاس‌ها ماساژ یاد می‌گیرند، خود بتوانند در قبال هزینه‌ای که پرداخت می‌کنند، دست به درآمدزایی بزنند. در ابتدای صحبت‌م اشاره کردم که رسیدن به درآمد از این راه اصلاً دشوار نیست و به‌شکل تبلیغات و توانایی شما بستگی دارد.»

فرهنگ‌سازی یا فرهنگ‌سوزی؛ کودک‌آزاری در فضای مجازی و امر معلولیت

ابوذر سمیعی؛ دکتری سیاست‌گذاری فرهنگی

همه ما افراد دارای معلولیت، دیگر بر این امر کاملاً واقف هستیم که یکی از بزرگ‌ترین موانع حضور معلولان در جامعه، موانع فرهنگی است و سایر موضوعات حوزه معلولیت نیز ریشه در مسائل فرهنگی دارد. رواج ارزش‌های نادرست در خصوص معلولیت در جامعه، ناتوان پنداشتن معلولان، ترحم و نگاه‌های درجه‌دومی به این افراد، موضوعاتی هستند که موجب شکل‌گیری سایر مسائل حوزه معلولان می‌شوند. از همین رو، بسیاری از افراد دارای معلولیت در کنار انجمن‌های این حوزه، اقدام به فرهنگ‌سازی و ترویج ارزش‌های مثبت حوزه معلولیت در میان عموم مردم نموده‌اند. مشارکت عمومی افراد دارای معلولیت و انجمن‌های این حوزه در ترویج نگاه صحیح نسبت به معلولیت، یکی از راه‌های بسیار اثرگذار در این راستا است؛ اما موضوع اساسی و بسیار پراهمیت این است که این فرهنگ‌سازی بر چه بنیان و پایه‌ای شکل گرفته باشد.

به‌طور طبیعی، هر فرد دارای معلولیت، به‌واسطه تجربه زیسته خود، اطلاعات بیشتری نسبت به دیگران در رابطه با نیازها و محدودیت‌های خویش دارد؛ اما آیا این اطلاع از نیازها موجب می‌شود راه‌های برطرف‌نمودن آن را نیز به‌خوبی بداند و بر آن واقف باشد. در این خصوص باید تأکید نمود موضوع معلولیت نیز مانند سایر موضوعات، امری تخصصی است و هر فردی نمی‌تواند و نباید بدون مطالعه و بررسی در آن به ارائه نظر بپردازد.

مددکاری اجتماعی، روان‌شناسی کودکان دارای نیازهای ویژه، مطالعات معلولیت، رشته‌های حوزه توان‌بخشی و رشته‌هایی از این قسم، حوزه‌هایی هستند که هریک از جنبه‌ای موضوع معلولیت را موردبررسی قرار داده‌اند و کسانی که قصد دارند در حوزه معلولان به‌عنوان فعال اجتماعی یا کنشگر فرهنگی به فعالیت بپردازند، ضروری است مطالعاتی در این خصوص داشته باشند. بدین‌سان، اطلاعاتی که درباره معلولان، توانمندی‌ها و نیازهای آن‌ها به عموم جامعه ارائه می‌شود، تخصصی و به دور از سلیق فردی خواهد بود و اثرگذاری ماندگاری خواهد داشت.

این روزها اما به‌واسطه توسعه ابزار ارتباطی و شبکه‌های اجتماعی، افراد و انجمن‌های زیادی اقدام به تولید محتوای فرهنگی در حوزه معلولان نموده‌اند و تلاش داشته‌اند با اطلاع‌رسانی در خصوص نیازهای معلولان، خلأ موجود در حوزه رسانه‌های جمعی را برطرف نمایند. بسیاری از این اقدامات تأثیر مثبتی در تغییر نگرش داشته است؛ اما در برخی موارد که تعداد آن نیز اندک نیست، افراد دارای معلولیت یا انجمن‌های آنان، خواسته یا ناخواسته، مسیر نادرست را در این زمینه پیموده‌اند و بدین‌سان به‌واسطه اعتباری که داشته‌اند، جماعتی را نیز به بیراهه کشانده‌اند.

یکی از موضوعاتی که همواره در حوزه معلولان بسیار اهمیت دارد، پرهیز از ویژه‌سازی و خاص‌نشان دادن معلولان است. ما افراد دارای معلولیت تأکید داریم موضوع معلولیت باید به عنوان یک تنوع اجتماعی پذیرفته شود و میان افراد معلول و غیرمعلول تفاوت هویتی وجود ندارد؛ اما برخی از افراد و انجمن‌های حوزه معلولان، تلاش می‌کنند با خاص و ویژه‌نشان دادن

جامعه‌شناسان بوده و به لحاظ قانونی نیز به عنوان نوعی کودک‌آزاری به شمار آمده است.

این امر در حوزه افراد دارای معلولیت اما آسیب‌های مضاعف به دنبال دارد؛ چراکه در کنار آسیب‌های روانی احتمالی برای فرزند دارای معلولیت، موجب بازتولید ترحم در جامعه شده و نگرش‌های نادرست پیرامون معلولان را تسری خواهد داد. یکی از آخرین نمونه‌های این مسئله که از ابعاد مختلف قابل بررسی است، صفحه مجازی منتسب به دختر بچه نابینایی است که با دستاویز قراردادن معلولیت، مخاطبان فراوانی گرد آورده و با اشتراک‌گذاری پست‌های احساسی، توجه قابل‌ملاحظه‌ای جلب کرده است. طبیعتاً هیچ اشکالی ندارد اگر والدینی بخواهند توانمندی‌های فرزند خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای افزایش اعتماد به نفس و تشویق او به تلاش بیشتر، با در نظر داشتن ابعاد روانی آن، دستاوردهای کودک‌شان را در معرض نمایش قرار دهند؛ اما موضوع این است که چنین کاری حتماً باید به نحوی اتفاق بیفتد که کودک به لحاظ روحی روانی تحت فشار قرار نگیرد و نیز از وی به عنوان وسیله‌ای جهت بهره‌برداری اقتصادی استفاده نشود. موضوعاتی که به نظر نمی‌رسد در خصوص این کودک رعایت شده باشد.

گردانندگان صفحه مجازی این دختر بچه نابینا با انتشار صحنه‌های ترحم‌برانگیز و احساسی از وی که در حال آوازخواندن است، موفق شده‌اند مخاطبان قابل‌توجهی جلب کنند و متأسفانه مخاطبان عام که اطلاعی در حوزه معلولیت ندارند، در چرخه‌ای احساسی-عاطفی به باز نشر محتواهای تولیدی این گروه می‌پردازند. بررسی مطالب منتشر شده از این کودک نشان می‌دهد این محتواها، نه بخشی از تفریحات یا روزمرگی‌های یک کودک نابینا،

معلولیت و معلولان، نابرابری موجود در جامعه را کاهش دهند و از این طریق به خیال خود حقوق از دست رفته معلولان را جبران کنند. این افراد در مقابل ناتوان‌پنداشتن معلولان از سوی جامعه، برای آن‌ها توانمندی‌های ماورایی و خارق‌العاده خلق کرده‌اند و با بازتولید نگاه‌های غیرواقع، تلاش کرده‌اند معلولیت را امری مقدس جلوه دهند. استفاده از عباراتی همچون توانمند، روشن‌دل و مفاهیمی از این قسم، به جای عبارت «افراد دارای معلولیت» و نیز معلولیت را نگاه خاص خداوند دانستن، از جمله مصادیق بارز این موضوع هستند که اشاعه آن از سوی خود افراد معلول و انجمن‌های تخصصی آنان آسیب‌های فراوانی به دنبال دارد.

نقطه مقابل این گروه اما افرادی هستند که از معلولیت خود در جهات مختلف سوءاستفاده کرده و موجب ترویج فرهنگ نادرست در خصوص معلولیت می‌شوند. این موضوعی است که به‌ویژه در فضای مجازی و رسانه‌ها به وفور دیده می‌شود. متأسفانه برخی از افراد دارای معلولیت به منظور جلب مخاطب بیشتر و دیده شدن در فضای پرهیاهوی شبکه‌های مجازی، از هیچ اقدام ترحم‌برانگیزی ابایی ندارند و با انتشار پست‌ها و پیام‌های احساسی و عامه‌پسند، ریشه فرهنگ‌سازی صحیح در حوزه معلولیت را هدف گرفته‌اند؛ البته مسئله جلب مخاطب در فضای مجازی از راه‌های غیرمتعارف تنها

مختص افراد دارای معلولیت نیست و موضوعی است که این روزها دامن عموم افراد را گرفته است. از جمله روش‌های آسیب‌زا و مناقشه‌برانگیز در این خصوص، سوءاستفاده والدین از کودکان در فضای مجازی و

بهره‌کشی از آنان جهت جذب دنبال‌کننده است. موضوعی که به شدت مورد اعتراض روان‌شناسان و

می‌شوند. بنا به تعریف این قانون، تمامی اشخاصی که به سن ۱۸ سال تمام شمسی نرسیده باشند، در حمایت از این قانون قرار دارند. بر این اساس، هر نوع اذیت و آزار کودکان و نوجوانان که موجب شود به آنان صدمه جسمانی روانی یا اخلاقی وارد شود و سلامت جسم یا روان را به مخاطره اندازد، ممنوع است و در صورت ارتکاب جرم، مشمول مجازات است.

از جنبه اجتماعی نیز، آسیب‌های چنین مسائلی بسیار وسیع و ماندگار است. بازتولید فرهنگ ترحمی نسبت به معلولان از جمله موضوعاتی است که چنین حرکاتی به دنبال خواهد داشت و اثر آن سال‌ها جامعه معلولان را تحت تأثیر قرار خواهد داد. از همین رو، به نظر می‌رسد سازمان بهزیستی به عنوان یکی از نهادهای متولی کودکان (طبق قانون حمایت از اطفال و نوجوانان) باید هرچه سریع‌تر نسبت به جلوگیری از ادامه فعالیت چنین افرادی اقدام نماید. اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی موظف است در صورت تشخیص کودک‌آزاری، ابتدا تذکرات لازم را به چنین والدینی داده و در صورت ادامه، با آن شدیداً برخورد کند.

از سوی دیگر، سازمان بهزیستی به عنوان نهاد متولی امور معلولان، وظیفه مضاعف دارد که در حمایت از حقوق همه افراد دارای معلولیت، در مقابل سوءاستفاده از یک کودک دارای معلولیت ایستاده و مانع ترویج فرهنگ نادرست در خصوص معلولیت شود.

بلکه وظیفه‌ای معمول و مشخص است که هر روز باید اجرا شود. حضور فعال این کودک نابینا در محافل و مجالس مختلف، حاکی از این است که افرادی آشکارا به دنبال تهیه خوراک برای صفحه مجازی وی هستند و در این راه از هیچ چیز ابایی ندارند.



اقدام والدین این کودک و سایر افرادی که دست به چنین فعالیت‌هایی می‌زنند، به دلیل سوءاستفاده ایزاری از کودک و اعمال فشار روانی روی او، بر اساس قانون حمایت از کودکان و نوجوانان مصوب ۱۳۹۹، جرم بوده و مشمول مجازات است. بر این اساس، والدینی که کودکان خود را در فضای مجازی در معرض دید عموم می‌گذارند، اگر این اقدام به منظور نوعی منفعت مالی و مادی باشد، مشمول ماده ۳ این قانون خواهند شد و به شش ماه تا یک سال زندان یا جزای نقدی محکوم

از نابینایان برای نابینایان: اسرار موفقیت در خانه‌تکانی

مقدمه

تا حالا فکر کرده‌اید با وجود آسیب بینایی چطور می‌توانید خانه‌تکانی کنید؟ آیا از خود پرسیده‌اید که من نابینا یا کم‌بینا، از کجا می‌توانم کثیف‌بودن خانه را تشخیص دهم؟ این بار در محک تجربه به سؤالاتی از این دست پاسخ داده شده است.

آشپزخانه

اولین کار مرتب‌کردن کسوها و کابینت‌ها است. باید تمام ظروف آن‌ها را در آب گرم و مواد شوینده (مانند تاید و مواد سفیدکننده) بشوییم، آب بکشیم و خشک کنیم. با دستمال و اسفنج، اول کفی، بعد خیس و سپس خشک، کسوها، طبقه‌ها، بالا و زیر کابینت‌ها را تمیز کنیم و در صورت لزوم، حشره‌کش بزنیم. هر چند وقت یک بار، ظرف آب و کف خود را عوض کنیم و دستمالمان را بشوییم. بدنه و موتور وسایل برقی را (مانند آبمیوه‌گیری و خردکن) دستمال بکشیم و محفظه و قسمت‌های جداشدنی‌شان را بشوییم. قوطی‌های حبوبات و برنج را تمیز کنیم و بررسی کنیم حشره نزده باشند. روزنامه‌ها و آلومینیوم‌های داخل کابینت‌ها را عوض کنیم. رویه‌های پلاستیکی آن‌ها را در آب و تاید خیس کنیم و با فرچه بشوییم و بعد از آب‌کشی و خشک‌شدنشان، پهن کنیم. در نهایت هم بعد از دستمال کشیدن در و روی کسوها و کابینت‌ها، وسایل را دوباره بچینیم.

کار بعدی تمیزکردن وسایل گازی و برقی بزرگ آشپزخانه است. باید آن‌ها را جلو بکشیم و سیم برقشان را از پریز دریاوریم و حواسمان به شیلنگ گازشان باشد. زیر آن‌ها را جاروبرقی بزنیم و کف و دیواره‌های

اطرافشان را با دستمال، اسفنج و تی ماکارونی کفی، خیس و خشک تمیز کنیم. به‌علت احتمال ریخته‌شدن مواد غذایی و تجمع حشرات، حتماً اطراف آن‌ها را حشره‌کش بزنیم. رسوب‌های کتری و سماور را با سیم ظرف‌شویی بتراشیم و با اسکاچ داخل و بیرون مخزن و پایه شعله سماور را تمیز کنیم و پارچ آب، سینی و کاسه‌اش را بشوییم. بیرون و روی گاز، فر، مایکروویو، ماشین لباس‌شویی و ظرف‌شویی را جاروبرقی بزنیم و دستمال بکشیم و شیشه‌شان را با دستمال جادویی و روزنامه و شیشه‌پاک‌کن تمیز کنیم و آلومینیوم جدید روی آن‌ها بکشیم. فیلتر هود را عوض کنیم و بدنه آن را اسفنج و دستمال بکشیم. قسمت توری هود، کلاhek چراغ و شعله‌پخش‌کن گاز را با آب داغ، تاید و فرچه بشوییم. یخچال و فریزر را با خاموش‌کردن، یخ‌زدایی کنیم و پشت، در، بدنه و داخل آن‌ها را دستمال بکشیم و قوطی‌ها و کسوها و طبقه‌های آن‌ها را بشوییم و رویه‌های کاغذی‌شان را عوض کنیم و مواد غذایی آن‌ها را مرتب کنیم؛ همچنین برای براق‌شدن تمام وسایل بزرگ آشپزخانه، در انتهای کار می‌توانیم دستمالی آغشته به سرکهٔ سیب روی آن‌ها بکشیم.



برای تمیزکردن سقف، آرک، دیوار و کف باید به‌نوبت از دستمال و تی ماکارونی کفی، خیس و خشک استفاده

آج‌دار بپوشیم و برق چراغ‌ها را هنگام تمیز کردن، قطع کنیم.

پذیرایی و اتاق‌ها

ابتدا باید وسایل بی‌فایده را دور بریزیم و وسایل غیرضروری را (مانند لباس‌های فصلی) جمع کنیم و آن‌ها را در کارتون و چمدان بچینیم و به کم‌دییواری و انباری منتقل کنیم. بعد باید تخت‌خواب، کمد‌ها و بوفه را جابه‌جا کنیم و تمام فرش‌ها را جاروبرقی بکشیم و جمع کنیم و برای شست‌وشو به قالی‌شویی بفرستیم. در جارو زدن باید به گوشه‌های خانه و زیر و پشت وسایل توجه ویژه داشته باشیم و از گوشه‌گیر جاروبرقی استفاده کنیم و چند وقت یک بار این نواحی را سمپاشی کنیم. اگر فرش‌ها را لول کنیم، به آن‌ها کمتر آسیب وارد می‌شود و راحت‌تر می‌توانیم آن‌ها را جابه‌جا کنیم. خودمان هم می‌توانیم فرش‌های ماشینی و کوچک را با داشتن محیط مناسب (مانند حیاط) خیس کنیم و بعد با کمک جاروهای موبلند، فرچه‌های دسته‌بلند زمین‌شور، پودر صابون، تاید، صابون و آب داغ بشوییم و آب آن‌ها را با پارو بگیریم و بعد آن‌ها را لول کنیم و روی نرده یا دیوار پشت‌بام پهن کنیم تا خشک شوند. اگر رنگ درها، دیوارها و سقف، روغنی باشد، می‌توانیم به‌نوبت با کمک دستمال و تی ماکارونی کفی، خیس و خشک آن‌ها را تمیز کنیم. ساعت‌های دیواری و تابلوها را باید با دستمال گردگیری کنیم و چراغ‌ها و لوستر را به‌نوبت با دستمال نرم کفی، خیس و خشک تمیز کنیم و حواسمان باشد که برقشان قطع باشد. شیشه‌های پنجره و آینه‌ها را با روزنامه، دستمال جادویی، شیشه‌پاک‌کن و سرکه سیب تمیز کنیم و قاب و لبه آن‌ها را دستمال بکشیم. کف زمین را هم باید جاروبرقی بکشیم و به‌نوبت با تی ماکارونی کفی، خیس و خشک تمیز کنیم. بعد می‌توانیم

کنیم و مطمئن بشویم که چهارپایه و نردبانمان محکم و ایمن است. حباب لوستر را در آب و تاید قرار دهیم و بعد از آب‌کشی، آن را خشک کنیم و قسمت فلزی چراغ را هم دستمال بکشیم. شیشه پنجره‌ها را با روزنامه، دستمال جادویی و شیشه‌پاک‌کن تمیز کنیم. سبد سیب‌زمینی و پیاز را بشوییم و روزنامه کف آن را عوض کنیم. برای حفظ ایمنی خود، وقتی چراغ‌ها را تمیز می‌کنیم، برق را قطع کنیم؛ روی تمیز کردن پشت شیشه‌ها و سواس نداشته باشیم؛ به جای تخته یا سنگ کابینت و لبه پنجره، از چهارپایه و نردبان استفاده کنیم؛ همچنین روی سیم‌ها و پریزهای برق، آب نریزیم و برای تمیز کردنشان از دستمال خشک‌تر، استفاده کنیم و دستکش و دمپایی پلاستیکی بپوشیم.

سرویس‌های بهداشتی

اول باید سقف و دیوارها را به‌نوبت با کمک دستمال و تی ماکارونی کفی، خیس و خشک تمیز کنیم و درپچه‌های هواکش و پادری‌ها را با آب داغ، تاید و فرچه بشوییم. بعد قفسه‌ها و سبدهای وسایل بهداشتی را خالی کنیم و دستمال بکشیم و مجدد بچینیم و حوله‌ها را بشوییم. دستشویی و توالت را با تاید و جرم‌گیر و با کمک فرچه‌های مخصوص، تمیز کنیم. کف سرویس‌ها را خیس کنیم و بعد با تاید و جرم‌گیر و با کمک جاروهای مو بلند و فرچه‌های دسته‌بلند زمین‌شور، بشوییم و تی بکشیم. می‌توانیم شیرها و شیلنگ‌های آب را با سرکه سیب برق بیاندازیم و خوب است فیلتر شیلنگ‌ها و شیرها و سردوش حمام را باز کنیم و رسوب آن‌ها را بگیریم. هر چند وقت یک بار سرویس‌های بهداشتی را سمپاشی کنیم. حواسمان باشد که روی پریزها آب نریزیم و دستمال خیلی خیس نکشیم و برای جلوگیری از برق‌گرفتگی و سرخوردن، دمپایی‌های پلاستیکی

فرش‌ها را پهن کنیم. اگر آن‌ها را با چرخش ۱۸۰ درجه‌ای بیندازیم، عمرشان بیشتر خواهد شد و تمیزتر به‌نظر می‌رسند. باید وسایل کمد‌ها و بوفه را بعد از دستمال کشیدن طبقه‌ها و شستن و پهن کردن رویه‌ها، بچینیم. برای چیدن بوفه، باید در هر طبقه ظروف هماهنگ را قرار دهیم؛ ولی نباید هیچ‌یک از آن‌ها را سنگین، شلوغ و فشرده کنیم. وسایل بزرگ‌تر را در قسمت پشت و وسایل کوچک‌تر را جلو بگذاریم و قشنگ نیست که در یک طبقه تنها ظروف شبیه به هم را (مانند لیوان) قرار دهیم.

روکش رختخواب‌ها، رومبلی‌ها، رواندا‌های پستی و میز را می‌توانیم با لباس‌شویی بشوییم. پتوها را می‌توانیم به خشک‌شویی بدهیم یا خودمان صابون بزنیم و در تشتی از آب و تاید لگد کنیم و بعد آب بکشیم یا مشابه فرش با فرچه بشوییم. پرده‌ها چون دوده می‌گیرند، خوب است دو بار آن‌ها را در تشت آب سرد خیس کنیم و آبشان را خالی کنیم؛ بعد در آب و پودر صابون بیندازیم و صابون بزنیم و در لباس‌شویی بریزیم؛ در نهایت هم نمناک، نصب کنیم تا نیاز به اتو زدن نداشته باشند و خاک میل‌پرده‌ها را با دستمال بگیریم. برای تمیز کردن مبل و فرش می‌توانیم اول آن‌ها را جاروبرقی بزنیم؛ بعد رویشان دستمال آغشته به شامپو فرش بکشیم و در نهایت با دستمال خیس یا بخارشوی آن‌ها را تمیز کنیم. تا خشک‌شدن کامل نباید کسی روی آن‌ها راه برود یا بنشیند. باید وسایل برقی را (مانند تلویزیون و تلفن) با دستمال‌های نرم و نمناک تمیز کنیم.

سخن آخر

ما افراد نابینا و کم‌بینا برای انجام کارهای خود نیاز به زمان بیشتری داریم و باید کارهای خانه‌تکانی را زودتر شروع کنیم. باید بدانیم وقتی چیزی کثیف است، به‌طور

معمول چرب، لیز، چغری، نوچ یا بدبو می‌شود و ما با لمس کردن یا بوییدن می‌توانیم این موارد را تشخیص دهیم. بهتر است برنامه‌ی منظم تمیز کردن و شست‌وشو در خانه داشته باشیم. برای جارو زدن و تمیز کردن سطوح باید کار خودمان را از یک جا شروع کنیم و ردیف به ردیف جلو برویم و این نظم خطی را حفظ کنیم و به گوشه‌ها توجه ویژه داشته باشیم و این کارها را دو بار و با جهت‌های متفاوت (عمودی و افقی) انجام دهیم و با نشانه‌هایی (مانند میخ تابلو یا پریز برق) مرز کار انجام شده و نشده خود را مشخص کنیم. برای محافظت از پوست دست‌هایمان خوب است وقتی با مواد شوینده کار می‌کنیم، از دستکش استفاده کنیم. می‌توانیم با کمک حضوری یا مجازی یک فرد بینا نقاط ضعف خود را شناسایی کنیم. می‌توانیم با جست‌وجو در اینترنت و پرسش از دیگران شیوه‌ها و ابزارهای جدید را برای تمیز کردن خانه، پیدا کنیم. بسیاری از فعالیت‌های بالا را هم می‌توانیم با کمک شرکت‌ها (مانند اتوشویی یا قالی‌شویی) یا افراد انجام دهیم و باید این شرکت‌ها و افراد معتمد و درستکار را با پرس‌وجو پیدا کنیم.

از میان صداهایی که در پاسخ به سومین فراخوان محک تجربه ارسال کردید، پیام ارسالی سرکار خانم فاطمه یاری‌نژاد برگزیده شد و یادگاری نسل مانا را دریافت کردند. صحبت‌هایشان هم زیر این مقاله در وب‌سایت نسل مانا آمده است؛ همچنین درباره‌ی موضوعات بالا با دو تن از نابینایان مجرب به گفت‌وگو نشستیم که حاصلش یک فایل صوتی است. می‌توانید در انتهای این نوشته به آن هم گوش بدهید.

ممکن است اینترنت بتواند در یافتن چنین گروهی به شما کمک کند.

• در جریان مد روز باشید.

بررسی کنید چه چیزهایی بین هم‌سالان‌تان محبوب است. کاملاً واضح است که با داشتن علایق یکسان می‌توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید. کشف کنید که هم‌سالان شما چه می‌پوشند، چه می‌شنوند یا چه تماشا می‌کنند و علایق مشترکی با آن‌ها بیابید. برای مثال اگر همه هم‌سالان شما یک خواننده را دنبال می‌کنند، بعضی از کارهای او را دانلود کنید و هنگامی که در یک محیط اجتماعی هستید، از آن در شروع مکالمه استفاده کنید؛ مثلاً بگویید من موزیک شماره چهار این آلبوم را خیلی دوست دارم. شما چطور؟

• کنجکاو و برون‌گرا باشید.

هرچه دوستانه‌تر رفتار کنید، شانس بیشتری در دوست‌یابی دارید. در واقع، مردم دوست دارند درباره خود و علایق‌شان صحبت کنند؛ بنابراین تنها کاری که باید انجام دهید این است که آن‌ها را به صحبت دعوت کنید. نسبت به افرادی که در محیط اطرافتان ملاقات می‌کنید کنجکاو نشانی دهید. اگر شنیدید کسی آهنگی را زمزمه می‌کند، از او نام خواننده را بپرسید. اگر بوی خوش عطری را از سوی کسی استشمام کردید، از او تمجید کنید و بپرسید این عطر خوشبو را از کجا خریده است.



تکنیک‌هایی برای توفیق در دوست‌یابی

امین عرب: آموزگار آموزش و پرورش

استثنایی فارس

یافتن دوستان جدید می‌تواند دشوار و چالش‌برانگیز باشد. برای افراد آسیب‌دیده بینایی این چالش و دشواری به مراتب بیشتر است. خصوصاً زمانی که پای دوستی با افراد بینا به میان می‌آید. خوشبختانه اگر از تکنیک‌های مناسب در این زمینه استفاده کنید، می‌توانید دوستی‌هایی مطلوب و بادوام داشته باشید. در اینجا بعضی از این تکنیک‌ها را با هم مرور می‌کنیم.

ایجاد ارتباط با استفاده از علایق مشترک

• از مکان‌های موردعلاقه‌تان دیدن کنید.

آیا طرفدار ورزش هستید؟ اگر چنین است با شخصی که می‌تواند اتفاقات را برای شما بازگو کند یا جایی که می‌توانید به گزارش رادیویی گوش دهید، به تماشای چند بازی در محل زندگیتان بروید. در آنجا با افرادی که در نزدیکی شما نشسته‌اند، سر صحبت را باز کنید. به احتمال زیاد آن‌ها علایق مشترکی با شما دارند که می‌تواند آغازی برای یک دوستی باشد. برای مثال می‌توانید نظر بغل‌دستی‌تان را در مورد فصل اخیر بازی یکی از بازیکنان جويا شوید یا اینکه آیا آخرین نظر داور دقیق بود؟ این گفت‌وگوی ساده ممکن است به یک دوستی طولانی‌مدت بینجامد.

• به گروه موردعلاقه‌تان بپیوندید.

در محل زندگی‌تان به دنبال گروهی بگردید که بر موضوع موردعلاقه شما متمرکز باشد. این گروه می‌تواند یک حلقه کتاب‌خوانی، یک گروه سیاسی یا یک جلسه برای کسانی باشد که اعتقادات مذهبی مشابه شما دارند.

غلبه بر موانع دوست‌یابی

• درگیر گفت‌وگو شوید.

بخشی از دوست‌یابی انجام کارهایی است که شاید با آن‌ها احساس راحتی نکنید. صحبت کردن با غریبه‌ها یا پیوستن به یک گفت‌وگو جرئت می‌خواهد؛ اما راهی مؤثر برای آشنایی با افراد جدید و دوست‌یابی است؛ همچنین گامی است برای آشنایی با کسانی که ممکن است با شما دیدگاه‌های مشابهی داشته باشند. دفعه بعد که در یک مهمانی یا یک محیط گروهی بودید، به صحبت‌های اطرافیان گوش دهید. اگر در موضوعی که دیگران صحبت می‌کنند، دانش یا نظری دارید، حتماً وارد عمل شوید و صحبت کنید. برای مثال می‌توانید بگویید «قصه استراق سمع نداشتیم؛ اما شنیدم شما در مورد آیفون جدید صحبت می‌کنید. من خودم آن را خریده‌ام و همه ویژگی‌های جدید را می‌پسندم.» ممکن است آنچه می‌گویید مورد استقبال قرار گیرد و این جرئت‌مندی شما باعث چند آشنایی جدید شود.

• در دوست‌یابی خود را به افرادی خاص محدود نکنید. گاهی بهترین دوستی‌ها آن‌هایی هستند که غیرمنتظره شکل می‌گیرند. اگر فقط با افراد با آسیب‌بینایی معاشرت دارید، سعی کنید با افراد بینا هم دوست شوید و بالعکس. داشتن ترکیبی از دوستان، ایده خوبی است. شاید محدود نکردن خودتان به دوستان کنونی دقیقاً همان چیزی باشد که برای پیدا کردن افراد جدید و معاشرت با آنان نیاز دارید.

ممکن است متوجه شوید که افراد بینا با شما محتاطانه برخورد می‌کنند؛ زیرا نمی‌خواهند شما را برنجانند یا نمی‌دانند چگونه با شما ارتباط برقرار کنند. به آن‌ها اطمینان دهید که همچنان می‌توانند از همان عباراتی که همیشه به کار می‌بردند استفاده کنند؛ مثل «بین چی

میگم؟» همچنین به آن‌ها بگویید که می‌توانید به تنهایی رفت‌وآمد کنید؛ اما ممکن است گاهی به راهنمایی نیاز داشته باشید. وقتی این موانع را از سر راه بردارید، احتمالاً یک دوستی جدید را شروع خواهید کرد.

• از شوخ‌طبعی برای کاهش احساسات ناخوشایند استفاده کنید.

شوخ‌طبعی کمک می‌کند که دیگران بفهمند شما معلولیت‌تان را چندان جدی نمی‌گیرید و آن را پذیرفته‌اید؛ همچنین می‌تواند باعث راحتی دیگران در تعامل با شما شود. وقتی دو نفر برای اولین بار با هم ملاقات می‌کنند، اغلب تا مدتی احساس ناخوشایندی دارند. اگر این احساس ناخوشایند مربوط به معلولیت شما است، سعی کنید با خنده و شوخی با موقعیت برخورد کنید. شوخ‌طبعی راهی فوق‌العاده برای از بین بردن هرگونه تنش یا ناراحتی است و به طرف مقابل نشان می‌دهد که شما چقدر بامزه‌اید.

برای مثال اگر در رفت‌وآمد به کمک نیاز دارید، می‌توانید به سادگی بپرسید: «میشه به من فرمون بدی؟» یا جمله‌ای مشابه که منظور شما را به شکلی بامزه برساند.

• امنیت خود را در اولویت قرار دهید

ورود به یک قلمروی جدید دوستی به اندازه کافی هیجان‌انگیز و نگران‌کننده است؛ اما نباید امنیت خود را فقط برای داشتن یک همراه جدید به خطر بیندازید. این مورد به‌ویژه هنگام دوست‌یابی‌های آنلاین مهم‌تر است. هوشمندانه از خود محافظت کنید و اجازه ندهید کسی از شما سوءاستفاده کند.

برای مثال هرگز در اینترنت اطلاعات شخصی‌تان را در اختیار سایرین قرار ندهید. تا وقتی از طرف مقابل مطمئن نشده‌اید، اطلاعاتی نظیر آدرس و شماره تلفن را در اختیارش نگذارید و رابطه‌تان را صرفاً در همان بستر

ممکن است به این نتیجه برسید که دوستی آنلاین به اندازه دوستی خارج از اینترنت می‌تواند هدفمند باشد. از مددکار خود در خصوص گروه‌های حمایتی پرس‌وجو کنید. جست‌وجوی اینترنتی هم می‌تواند برای یافتن این گروه‌ها به شما کمک کند.

- از فیس‌بوک و اینستاگرام استفاده کنید. این شبکه‌های اجتماعی ابزارهایی را برای دسترسی‌پذیر شدن پلتفرم‌هایشان برای افراد با آسیب بینایی فراهم کرده‌اند. فیس‌بوک اکنون ابزاری به نام متن جایگزین خودکار دارد که تصاویر را برای افراد با آسیب بینایی توصیف می‌کند. این امکان به آن‌ها کمک می‌کند که بدانند هر تصویر حدوداً چگونه به نظر می‌رسد. این به ارتباط بهتر شما با دیگران کمک می‌کند. وقتی روی تصاویر پیمایش می‌کنید، صفحه‌خوان توضیحاتی را که این ابزار ارائه کرده، برای شما می‌خواند.

هرچه تعامل خود را با دیگران افزایش دهید و در این زمینه تجربه کسب کنید، می‌توانید تکنیک‌های بیشتری را شناسایی کنید و به کار ببرید؛ پس ترس را کنار بگذارید و دوستی‌های جدیدتان را بسازید.

منابع:

1. [wikihow](https://www.wikihow.com) وبسایت

2. [sandysview](https://www.sandysview.com) وبلاگ

اینترنت نگه دارید. وقتی برای اولین بار با شخصی کاملاً غریبه در یک مکان عمومی ملاقات می‌کنید، فردی از نزدیکان‌تان را با خود ببرید یا از او بخواهید دورادور شما را زیر نظر داشته باشد. بدین ترتیب اگر مشکلی پیش بیاید، می‌توانید از او کمک بگیرید.

- تا جایی که می‌توانید از تماس چشمی و زبان بدن استفاده کنید.

داشتن آسیب بینایی دلیل موجهی برای استفاده نکردن از زبان بدن و تماس چشمی نیست. ممکن است نتوانید تماس چشمی مستقیم داشته باشید؛ اما تا حد ممکن صورت‌تان را به طرف صدای فرد مقابل بگردانید. اگر در استفاده از زبان بدن مهارت کافی ندارید، از یک دوست نزدیک یا یکی از اعضای خانواده بخواهید که برخی از حرکات و زمان مناسب استفاده از آن‌ها را به شما آموزش دهد. مهارت شما در استفاده از زبان بدن باعث می‌شود طبیعی‌تر به نظر برسید و دیگران با شما احساس راحتی بیشتری خواهند داشت. در نتیجه، شانس شما در یافتن دوستان جدید بالاتر می‌رود.

ارتباط از طریق اینترنت

- به یک گروه حمایتی آنلاین ویژه افراد با آسیب بینایی بپیوندید.

با عضویت در یک گروه حمایتی آنلاین، ویژه افراد با آسیب بینایی، به افراد جدیدی برای دوستی دسترسی پیدا می‌کنید. پیوستن به یک گروه حمایتی به شما امکان می‌دهد که نه تنها تجربیات‌تان را با کسانی که با چالش‌های مشابه دست‌وپنجه نرم می‌کنند به اشتراک بگذارید؛ بلکه می‌توانید دوستان جدیدی هم پیدا کنید.

معلولیت و دغدغه عدالت اجتماعی در

توزیع لوازم و تجهیزات توان‌بخشی

دکتر روح‌الله ساعی شتربانی؛ مدرس دانشگاه و دبیر کارگروه نابینایان نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور

توان‌بخشی به مجموعه اقداماتی گفته می‌شود که به فرد معلول و ناتوان در بازیابی توانایی‌ها و تقویت توانمندی‌ها و در کل، بهبود کیفیت زندگی افراد توان‌خواه کمک می‌کند. توان‌بخشی با تمرکز به بازتوانی فرد، نقش مؤثری در کاهش مشکلات ناشی از معلولیت و ناتوانی دارد. به عبارت دیگر، توان‌بخشی به معنی بازتوانی و بازیابی توانایی‌های یک فرد برای رسیدن به حداکثر استقلال فردی و کاهش وابستگی به اطرافیان است.^۱

در توان‌بخشی از هیچ‌گونه دارویی استفاده نمی‌شود؛ بلکه تجهیزات توان‌بخشی برای کمک به بهبود شرایط معلولان و مبتلایان، توسط درمانگر مورد استفاده قرار می‌گیرند. تجهیزات توان‌بخشی تجهیزاتی هستند که برای کمک به درمان بیماران و توان‌بخشی معلولان و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. استفاده از تجهیزات توان‌بخشی استاندارد و پیشرفته، نقش مؤثری در موفقیت روش‌های توان‌بخشی دارد. مهم‌ترین کارکردهای لوازم و تجهیزات توان‌بخشی عبارتند از:

- پیشگیری از معلولیت و ناتوانی
- جلوگیری از پیشرفت معلولیت و ناتوانی
- ارتقای سطح سلامت جامعه
- کاهش مشکلات ناشی از معلولیت و ناتوانی
- بهبود کیفیت زندگی بیماران و افرادی که به هر دلیل دچار بیماری، آسیب‌دیدگی یا معلولیت شده‌اند.

➤ افزایش و تقویت توانمندی‌ها

با توجه به اهمیت و ضرورت تأمین تجهیزات و لوازم توان‌بخشی برای جوامع و گروه‌های مختلف معلولین، توزیع عادلانه آن‌ها امری حیاتی و تعیین‌کننده است؛ اما متأسفانه در پیمایش‌های میدانی و اقدامات عملی شاهد این موضوع هستیم که در تهیه و توزیع لوازم توان‌بخشی عدالت اجتماعی برقرار نشده و متولیان امر دچار کج‌فهمی بوده و گروهی از معلولان را نسبت به گروه‌های دیگر در اولویت می‌گذارند و این نشان از تبعیض سیستماتیک در تخصیص بودجه توان‌بخشی و تهیه وسایل مورد نیاز گروه‌های مختلف دارد؛ بدون اینکه در نظر داشته باشند، هر کدام از گروه‌های معلولیتی اعم از نابینایان، ناشنوایان، جسمی حرکتی‌ها و ذهنی روانی‌ها به یک میزان به وسایل کمک‌توان‌بخشی نیاز دارند. برای گذر از این مشکل اساسی باید سازمان بهزیستی به عنوان متولی اصلی معلولان موارد زیر را در دستور کار خود قرار دهد.

^۱ . اگرچه توان‌بخشی بیشتر در مورد بیماری‌های جسمی به کار می‌رود؛ اما مشکلات روحی نیز نیازمند خدمات توان‌بخشی هستند.

برای کسر بودجه از گروه‌های دیگر، مانند نابینایان نمی‌شود.

۳--مشخص کردن بودجه تجهیزات توان‌بخشی هریک از گروه‌ها (نابینایان، ناشنوایان، جسمی حرکتی‌ها و...) نسبت به جمعیت و تنوع نیازها.

در این رابطه باید گفت به دلیل عدم آگاهی کارشناسان امر برای تهیه تجهیزات و عدم جامعیت و شفافیت دستورالعمل‌ها، بعضاً مشاهده می‌شود برای یک گروه خاص مانند نابینایان، صرفاً به تهیه عصای سفید یا ساعت گویا اکتفا شده و از طرف دیگر، کمترین درصد تهیه وسایل توان‌بخشی به این گروه اختصاص داده شده است. در حالی که نابینایان و کم‌بینایان با پیشرفت‌های تکنولوژی، نیاز به استفاده از تجهیزاتی مانند لب‌تاپ، تبلت هوشمند نابینایی، ماشین تحریر بریل، دستگاه درشت‌نگار، وسایل سرگرمی برای تقویت تجسم و حس لامسه کودکان، بازی‌های فکری بزرگسالان و ویس رکورد دارند.

در پایان لازم به تأکید است که از عوامل توانمندسازی معلولان، تأمین نیازهای آن‌ها به وسایل مناسب کمک‌توان‌بخشی است که اگر سه اصل پیش‌گفته از طرف متولی اصلی امر، یعنی سازمان بهزیستی رعایت شود، بسیاری از مشکلات معلولان در این خصوص رفع خواهد شد و به واسطه وسایل کمک‌توان‌بخشی، آن‌ها را بیشتر در جامعه خواهیم دید.



۱-تفکیک بودجه مراکز شبانه‌روزی نگهداری معلولان، با بودجه سایر بخش‌های توان‌بخشی، مانند تأمین تجهیزات موردنیاز افراد دارای معلولیت.

همان‌طور که می‌دانیم حدود هفتاد درصد بودجه توان‌بخشی به مراکز شبانه‌روزی اختصاص داده می‌شود که این تنها تعداد اندکی از معلولین تحت پوشش بهزیستی، یعنی حدود یازده هزار نفر را شامل می‌شود و این در حالی است که حدود یک میلیون و هفتصد هزار معلول تحت پوشش سازمان بهزیستی هستند و تنها سی درصد بودجه به این جمعیت قابل توجه تخصیص یافته است.

۲-بازنگری و تدوین شیوه‌نامه نحوه نیازسنجی، تهیه و توزیع تجهیزات توان‌بخشی با توجه به نیازهای هریک از گروه‌های معلولان.



در این خصوص متأسفانه مشاهده می‌شود به دلیل نبود دستورالعمل‌های مشخص، رفتارهای سلیقه‌ای برای تهیه تجهیزات و بعضاً وسایل موردنیاز معلولین صورت گرفته است و گروهی نسبت به گروه دیگر از رجحان بیشتری برخوردار بوده و بودجه زیادی برای تهیه وسایل به آن‌ها اختصاص داده شده است؛ البته پرواضح است که برخی از معلولیت‌ها مانند ضایعات نخاعی، نیاز به رسیدگی و در اختیار گذاشتن تجهیزاتی چون ویلچر و بعضاً لوازم ضروری دیگر دارند؛ اما این موضوع دلیلی

تازه‌های کتاب صوتی

رقیه شفیعی: کتاب‌دار بخش نابینایان نهاد

کتابخانه‌های عمومی ایلام



در این شماره کتاب‌هایی در موضوعات مختلف داستان، دین، تاریخ، روان‌شناسی، پلیسی، سفرنامه و دیگر موضوعات، تقدیم خوانندگان نسل مانا می‌شود.

«وحدت متعالی ادیان» تألیف سعید مرادی را نشر هرمس سال ۱۳۹۹ در ۲۵۷ صفحه تقدیم علاقه‌مندان ادیان کرده است.

پیروان هر دین معمولاً دین خود را برترین دانسته و نجات و حقیقت را در آن منحصر می‌دانند. به موجب این اعتقاد، پیروان دیگر ادیان برای نجات و در درجه بعد، برای رسیدن به حقیقت، باید دست از دین خود شسته و به دین فرد درآیند. این دیدگاه انحصارگرایی است. در مقابل، دیدگاه آشتی‌جویانه شمول‌گرایی وجود دارد. دیدگاه سومی هم با نام کثرت‌گرایی وجود دارد که کمتر خودبرتربین و بیشتر صلح‌طلبانه است. دیدگاه چهارم هم که با دیدگاه عرفای بزرگی چون مولوی منطبق است، وحدت متعالی ادیان نام دارد.

کتاب‌ها و مقالاتی که راجع به وحدت ادیان نگاشته شده‌اند، عموماً دیریاب هستند و مخاطب عام ندارند و برای کسانی که با مفاهیم عرفانی آشنایی عمیق دارند، نوشته شده‌اند. کتاب حاضر با زبان ساده، به شیوه‌ای معکوس و به نوعی از پایین به بالا تحریر شده و هدف آن، ایجاد سؤال در ذهن کسانی است که تصور می‌کنند

برای ادای حق دین خود، باید برتری آن را اثبات کنند و بدان معتقد باشند.

«۵۵ داستان کوتاه» اثر بهزاد فراهانی را نشر گویا سال ۱۳۹۹ در ۲۴۸ صفحه روانه بازار کتاب کرده است.

فراهانی در مقدمه کتاب می‌گوید: لحظاتی است از زندگی من روستایی که از روستا جدا شدم و تا قلب اروپا رفتم؛ و سعی کردم بیاموزم. مسلم این است که نه هیچ اسمی در این قصه‌ها به کسی مربوط است و نه خدایی ناکرده قصدی برای بی‌حرمتی. تنها لحظه‌هایی از زندگی بوده که در آن شاگردی کرده‌ام و چیزی از آن آموختم؛ حال اینکه چه تأثیری در من داشته و تا چه حد لیاقت آموختن دارم، یارانم داوری می‌کنند و بس. سرجمع یادآوری لحظه‌هاست و ادعایی بر آن نیست. گل سرخی است که شاید بتوان بوییدش.

«مشاهیر رجال» تألیف باقر عاقلی را نشر گفتار سال ۱۳۷۰ در ۳۷۷ صفحه تقدیم تاریخ‌دوستان کرده است.

در این کتاب ۲۲ شخصیت نامی ایران در قرن اخیر که ۲۵ تن از محققان و مشاهیر علمی درباره آن‌ها شرح نوشته‌اند انتخاب شده‌اند. شخصیت‌های مرتبط با انقلاب مشروطیت همچون سیدجمال‌الدین اسدآبادی، اتابک، عین‌الدوله، نظام‌السلطنه، آصف‌الدوله، میرزاکمبیزالدوله، سعدالدوله، ستارخان، وثوق‌الدوله و محتشم‌السلطنه اسفندیاری. در برخی از این بیوگرافی‌ها از تاریخ تولد، محیط اجتماعی، تحصیلات و مشاغل صاحب ترجمه ذکری به میان نیامده است؛ بلکه خلیقات و عقاید آن شخص در ترازوی داوری قرار گرفته و بدون اغماض زشت و زیبا در کنار هم قرار گرفته‌اند. شخصیت‌هایی انتخاب شده که خوانندگان کم‌وبیش درباره آن‌ها شناخت دارند و با خواندن بیوگرافی آنان بر اطلاعات قبلی‌شان افزوده می‌شود.

داشته ترجمه‌ای روان و قابل فهم ارائه دهد تا همگان بتوانند از آن بهره ببرند.

* «تسخیر اولین روایت مکتوب از درون سفارت تسخیرشده آمریکا در تهران» نوشته معصومه ابتکار را با ترجمه فریبا ابتهج‌شیرازی نشر اطلاعات سال ۱۳۷۹ در ۳۵۰ صفحه منتشر کرده است.

در آبان‌ماه سال ۱۳۵۸ گروهی از دانشجویان دانشگاه‌های تهران وارد سفارت سابق ایالات متحده آمریکا در تهران شده، دیپلمات‌ها و سایر کارکنان حاضر در محل را به گروگان گرفتند و محل سفارت را نیز به اشغال خود درآوردند. دانشجویان بلافاصله در اولین بیانیه خود، علت این اقدام را اعتراض به حمایت آمریکا از شاه فراری ایران اعلام کردند. دولت آمریکا آن را عملی وحشیانه و سزاوار مجازات معرفی کرد. کتاب حاوی گزارشی از حقایقی است که از لحظه ورود دانشجویان به سفارت سابق آمریکا در تهران تا پایان مدت گروگان‌گیری اتفاق افتاد. معصومه ابتکار که خود از آغاز تا انجام این واقعه حضور داشت، تلاش کرده با دقت، اهداف دانشجویان مسلمان از این اقدام را در تصویری واقع‌بینانه شامل نقاط قوت و ضعف آن تبیین نماید و به اطلاع مردم جهان، به‌ویژه ملت آمریکا برساند.

* «چرخش کلید» نوشته روس ور را با ترجمه شادی حامدی‌آزاد نشر نون سال ۱۳۹۹ در ۳۶۰ صفحه روانه بازار کرده است.

«روئن کین» در نامه‌هایی که از زندان برای وکیلش می‌نویسد، توضیح می‌دهد که برای نجات خود از شغلی تحقیرآمیز و رابطه‌ای بد با هم‌خانه‌اش، به‌عنوان پرستار بچه به استخدام «الینکورت‌ها» درآمد. این شغل جدید، درآمد خوبی داشت و دو دختر بچه تحت مراقبت او نیز، مؤدب و خوش‌رفتار بودند؛ اما وقتی پدر و مادر بچه‌ها

* «اوضاع خیلی خراب است؛ کتابی درباره امید» اثر مارک منسن با ترجمه سمانه پرهیزگاری را نشر میلکان سال ۱۳۹۹ در ۲۳۹ صفحه روانه بازار کرده است.

کتاب از آنچه می‌گوید که در حال نابودی است. نویسنده به اضطراب‌های زیرپوستی و مبهمی که در زندگی مدرن شایع است، می‌پردازد و با توصیف ماهرانه این اضطراب نشان می‌دهد که تلاش جنون‌آمیز افراد برای رسیدن به شادی ماندگار، تنها سبب کاهش شادی در وجود آن‌ها می‌شود! وی به فجایع بی‌شماری در دنیای مدرن که در حال وقوع هستند، مانند: گرم‌شدن زمین، شکست دولت‌ها، رکود اقتصادی، نارضایتی دائمی مردم، نمود آن در شبکه‌های اجتماعی و... می‌نگرد. منسن در این کتاب به این سؤال جواب می‌دهد که چرا با اینکه در دنیای کنونی افراد سالم‌تر، آزادتر و پول‌دارتر از هر دوره‌ای در طول تاریخ هستند؛ اما جهان تأسف‌بارتر از هر دوره دیگری به‌نظر می‌رسد؟ جنگ، مشکلات زیست‌محیطی، دردها و رنج‌های جبران‌ناپذیر و... در دنیا چه خبر است؟ بی‌قراری ما چگونه درمان می‌شود؟

* «تاریخ فلسفه از آغاز تا امروز» نوشته ویلیام ساهاکیان با ترجمه حمیدرضا بسحاق را نشر چشمه سال ۱۳۹۸ در ۲۷۳ صفحه به چاپ رسانده است.

کتاب از آغاز فلسفه یعنی تالس تا زمان سارتر زمان خود ساهاکیان را توضیح می‌دهد. نویسنده در این کتاب بدون ابراز نظر شخصی و با زبانی روان، بدون غرض‌ورزی و کاملاً بی‌طرفانه، تاریخ فلسفه را روایت می‌کند و کتابی بدون حاشیه و اضافات نوشته است. وی فقط بر اصول و مبانی اصلی نظرات فیلسوفان تأکید می‌کند. مباحثی که درباره آرای فیلسوفان آمده، گاهی حتی در کتاب‌های مفصل فلسفه هم یافت نمی‌شود و این ویژگی منحصر به فرد نگارش ساهاکیان است. مترجم نیز سعی

وی در کانون باورهای ماورایی مردم در جوامع بسته سنتی قرار دارد؛ به‌طوری که در مقطعی، مظهر بدشگونی و در مقطعی دیگر، نماد کرامت و توجه الهی است و بسیاری از اتفاقات رخ داده در جهان کوچک زرسنگ، بی‌دلیل یا با دلیل به موسی نسبت داده می‌شود. موسی در مسیر تجارت استخوان قرار می‌گیرد و چون به دنیای بیرون و معادلات سیاسی آن روزگار پیوند می‌خورد و در نهایت به دلیل افشای اسرار طالبان توسط ایشان به قتل می‌رسد.

* «مدیریت راهبردی نام تجاری، رویکردهای جدید به خلق و ارزیابی ارزش ویژه نام تجاری» اثری از ژان نئول کاپفر با ترجمه سینا قربان‌لو را نشر مبلغان سال ۱۳۸۵ در ۳۲۵ صفحه منتشر کرده است.

این کتاب به اصل ماهیت و فرهنگ ساختن نام تجاری می‌پردازد و فلسفه‌ای کلی برای تمامی جنبه‌های مدیریت نام تجاری مهیا می‌سازد. نویسنده، استاد درس راهبرد بازاریابی در دوره‌های کارشناسی ارشد و مشاور رسمی شرکت‌های مختلف در ایالات متحده است. وی در کتاب خود تبیین می‌کند که موفق‌ترین مدیران نام تجاری در پی یافتن فرصت‌های جدید و بازارهای تازه از میان نام‌گذاری تجاری هستند. کاپفر خواننده را به درون فهرست جامعی از منافع، خطرات و دام‌ها و نیز گام‌به‌گام، به میان هریک از مراحل جهانی‌شدن می‌برد.

درست بعد از آمدن «روئن» خانه را ترک کردند، رفتار دخترها تغییر کرد و کنترل‌های هوشمند خانه نیز با مشکل مواجه شد. وقتی «روئن» صداهایی را از پشت در قفل‌شده اتاقش می‌شنود، به این فکر می‌کند که شاید زندگی در این خانه، چیزی نیست که به‌نظر می‌رسد.

* «مارکو سمین در ژاپن» اثر سمیه گلریز را نشر روزنه سال ۱۴۰۰ در ۴۰۶ صفحه تقدیم سفردوستان کرده است.

سمین (سمیه و امین) زوج خوش‌ذوقی هستند که خاطرات سفرهایشان را در داخل و خارج از کشور در فضای مجازی به انتشار درآورده و این بار به اصرار دوست‌داران‌شان خاطرات سفر سال ۱۳۹۷ به ژاپن را همراه با عکس‌های سفر به چاپ رسانده‌اند. آن‌ها از ارائه هیچ اطلاعاتی دریغ نکرده و مکان‌های دیدنی، غذاهای مختلف و احساسات گوناگونی را که در طول سفر داشته‌اند، یک‌به‌یک با لحنی جالب که خط داستانی خوبی را دنبال می‌کند، شرح داده‌اند.

* «وقتی موسی کشته شد» نوشته ضیاء قاسمی را نشر چشمه سال ۱۴۰۰ در ۱۲۸ صفحه منتشر کرده است.

کتاب که گوشه‌ای از فضای اجتماعی افغانستان را بیان می‌کند، روایت مردمی است که ساختارهای سنتی جوامعشان تحت‌تأثیر مدرنیسم و پویایی‌های سیاسی آن بر هم خورده است. داستان از روستای زرسنگ و موسی که با معلولیت مادرزادی متولد می‌شود، حکایت می‌کند.

قهوه‌خور هم که نباشید، بی‌شک تابه‌حال بارها مفتون عطر دل‌انگیز قهوه شده‌اید و حتماً به راز پشت این بوی دل‌نشین فکر کرده‌اید. دربارهٔ گیاه قهوه و خاستگاهش چه می‌دانید؟ از اطراف کمر بند استوا تا ایران ما، قهوه چه مسیری را طی می‌کند؟ در کارگاه‌های قهوه، چه عملیاتی صورت می‌گیرد تا آن گیاه بی‌بو، به دانه‌هایی با عطری جادویی تبدیل شود؟ تفاوت عطر قهوه‌های گوناگون به چه عواملی بستگی دارد؟ بو دادن قهوه به چه معنا است و با چه روش‌ها و ابزارهایی انجام می‌شود؟ از انواع آسیاب قهوه چه می‌دانیم؟ روش‌های دم‌آوری و آماده‌سازی قهوه کدام‌اند؟



این بار نسل مانا، مهمان یک کارگاه تولید قهوه شده است. در کارگاه و فروشگاه قهوه [لکافکا](#)، با مدیر این کارگاه به گفت‌وگو نشسته‌ایم و تک‌به‌تک سؤالات بالا را با او در میان گذاشته‌ایم. مهرداد فردوسی، مدیر و هم‌بنیان‌گذار لکافکا هم با صبر و حوصله به این سؤالات پاسخ داده و هر جا که لازم بوده، موارد را عملاً برای مخاطبان نسل مانا به شکل صوتی به نمایش گذاشته است. اگر شما هم می‌خواهید از رازهای مگوی کارگاه‌های تولید قهوه بیشتر بدانید و با انواع قهوه‌ها و ابزارهای مرتبط با قهوه بیشتر آشنا شوید، می‌توانید از طریق وب‌سایت نسل مانا، این نشست صوتی را که زمانی حدود سه ساعت دارد و در قالب سه قسمت مستقل تقدیم شما شده، بشنوید.

غلطی در قهوه: تور شنیداری نسل مانا در یک کارگاه تولید قهوه

قرن‌ها پیش از آنکه پای محمدمیرزا کاشف‌السلطنه به هند باز شود و از آن سفرها چای را با خود به ایران بیاورد، قهوه، نوشیدنی مرسوم ایرانی‌ها به حساب می‌آمد. این نوشیدنی، به روایاتی از زمان شاه طهماسب صفوی وارد ایران شده و در زمان شاه عباس یکم، جایگاهش را به‌عنوان یک نوشیدنی معمول روزانه در میان ایرانیان تثبیت کرده است. محبوبیت قهوه در میان ایرانی‌ها تا به آنجا رسیده که از دورهٔ صفویه به این سو، مکان‌هایی را تحت نام قهوه‌خانه تأسیس کرده‌اند تا گرد هم بنشینند و از عطر و طعم این نوشیدنی جادویی لذت ببرند. حتی امروز هم که دیگر در قهوه‌خانه‌ها اثری از قهوه نیست؛ اما این اسم روی مکان‌هایی که باید چای‌خانه نامیده شوند، باقی مانده است.

به قلم شما

در ادامه می‌توانید غزل تقدیمی بهروز نبی‌زاده (مهاجر)، شاعر نابینای آذربایجانی را که به‌مناسبت فرارسیدن نوروز باستانی و بهار طبیعت سروده شده، بخوانید. نبی‌زاده این غزل را در استقبال از غزلی با همین مطلع از شیخ اجل، سعدی شیرین‌گفتار سروده است.



باد بهاری وزید از طرف مَرغزار
گشته چمن سبزه‌پوش کبک شده بی‌قرار
آب شد از آفتاب، برف بلندای کوه
دره به شوق آمده، از پرش آبشار
بید که مجنون شده، رقص‌کنان آمده
تا تو تماشا کنی، بر لب یک جویبار
زمزمه باد را قامت شمشاد را
گوش تفکر بده، دیده روشن بیار
سوسن و بید آمده، موسم عید آمده
بی می و جام شراب، مست شده هوشیار
عجز مهاجر عیان، تا که نماید بیان
بن‌همه نقش و نگار، این‌همه الطاف یار

با معلولین برای مسئولین

نویسنده: یخ نکنی نمک‌دون!

ما قصد داریم در این نوشته، برای اولین بار پرده از یک راز بزرگ برداریم. در کل ارتباط معلولین با مسئولین و بالعکس، برخلاف تمام چالش‌هایی که با هم دارند، به این بدی‌ها هم نیست. بارها و بارها پیش آمده که هریک از طرفین در موقعیت‌های مختلف کار یکدیگر را راه انداخته‌اند. دقیق‌تر که می‌شویم می‌بینیم، معلولین همواره یکی از راهکارهای رفع مشکلات در نظر مسئولین هستند. در مقابل معلولین هم با آمادگی کامل و بدون هیچ شکایتی، با هر شرایطی که از طرف مسئولین برایشان در نظر گرفته می‌شود کنار آمده و به‌خوبی تعاملات لازم را با مسئولین دارند. ما در ادامه برایتان نمونه‌هایی از این دوستی و مودت عمیق خواهیم آورد تا بیشتر و دقیق‌تر مطلب برایتان تشریح شود.

اخیراً رئیس‌جمهور در سفر به استان گیلان، دستور آزادسازی سواحل کشور را دادند. طبق بررسی‌هایی که ما به‌صورت مخفیانه داشته‌ایم، جناب استاندار مازندران، در یک اقدام جهادی، در کمترین زمان ممکن، خودشان را به اردوگاه شهید عظیمی بابل‌سر رسانده و فوراً دستور عقب‌نشینی این اردوگاه را که تنها اردوگاه ساحلی مناسب‌سازی شده برای معلولین است، صادر فرمودند. طبق شواهد موجود، سرعت عمل ایشان در این زمینه آن‌قدر بالا بوده که حتی دوربین‌های راهنمایی‌وراندگی از ثبت پلاک خودروی ایشان برای اعمال جریمه به‌دلیل داشتن سرعت غیرمجاز عاجز ماندند. نتیجه‌ای که از این اقدام این مسئول محترم می‌توان گرفت این است که معلولین همیشه از نظر مسئولین کشور ما در مسیر حل مشکلات گزینه اول و احتمالاً آخر هستند؛ چراکه برای

مثال، این مسئول محترم، آن‌قدر با معلولین احساس دوستی و مودت داشتند که به‌جای رفتن به‌سمت نهادهایی که کیلومترها وسعت سواحلشان است، مستقیم به‌سمت تنها اردوگاه مناسب‌سازی شده توسط بهزیستی آمده و این احساس راحتی و دوستی را با برخی نهادهای دیگر که بعضاً نظامی هم هستند، نداشته‌اند. ما همین‌جا از جناب استاندار نهایت تشکر را داریم که معلولین را لایق دانسته‌اند که قبل از سایر افراد جامعه برای پیشرفت و آبادانی کشور از ایشان کمک بگیرند.



اما این توجه ویژه به معلولین به همین‌جا منتهی نمی‌شود. شهرداری تهران هم در راستای رفع مشکلات مردم، از معلولین کمک گرفته و بودجه مناسب‌سازی مبل‌مان شهری را از ردیف بودجه سال آینده خود حذف کرده است. در کل ما خیلی موافق مبل‌مان شهری نیستیم. اول به‌خاطر اینکه مبل‌مان جایش در خانه است نه وسط شهر. حال فرض بگیریم که مبل‌مان را در شهر هم گذاشتیم. مدام قرار است رویشان گردو خاک بنشیند یا زیر برف و باران خیس شوند. تمیز کردن و شستن پارچه آن‌ها هزینه‌های زیادی را به شهرداری تحمیل می‌کند. از نظر ما همین نیمکت‌های فلزی و حتی چوبی گزینه‌های مناسبی هستند. معلولین هم حالا اگر در شهر روی مبل ننشینند، خیلی اتفاق خاصی نمی‌افتد؛ حتی می‌توانند بروند در فضا‌های سبز و روی چمن‌ها بنشینند

و از طبیعت لذت ببرند. ما خودمان در خانه ترجیح می‌دهیم روی زمین بنشینیم و به پستی تکیه دهیم؛ چه برسد به داخل شهر. تازه این مبل‌ها باعث از بین رفتن صمیمیت‌ها هم شده‌اند و نباشند بهتر است؛ پس به‌عنوان یک معلول می‌پذیریم که مناسب‌سازی مبلمان شهری در شرایط فعلی خیلی هم واجب نیست و همکاری خود با شهرداری را اعلام می‌داریم. به هر حال باید ما هم در این شرایط سخت اقتصادی، در حل مشکلات نقشی داشته باشیم؛ حتی حاضریم مبل‌های خود را با اینکه کمی کهنه شده‌اند، به شهرداری دهیم تا در سطح شهر قرار دهند تا معلولینی که اصرار به استفاده از مبلمان شهری دارند، از آن‌ها استفاده کنند؛ اما این لطف مسئولین در سطوح کلان‌تر هم شامل حال معلولین شده است. قانون جامع حمایت از حقوق معلولین، یکی از دستاوردهای مهم مسئولین برای معلولین است؛ به‌طوری که اخیراً جناب رئیس‌جمهوری در دیدار بسیار صمیمانه‌ای که با جمعی از معلولین داشتند، بر اجرای سریع و کامل آن تأکید کردند. در همین راستا هم بودجه اختصاص‌یافته به اجرای این قانون را برای سال آینده طوری تنظیم کردند که تنها ۵ درصد این قانون با استفاده از این بودجه قابل اجرا باشد؛ البته ما که شکایتی نداریم. اصلاً هرکس باید به سهم خودش در جهت رفع مشکلات کشورش تلاش کند. اتفاقاً ما از این بابت که مسئولین با معلولین آن‌قدر احساس راحتی می‌کنند که در زمان مشکلات قبل از هرکس یا هر نهاد فرهنگی، نظامی، اجتماعی، اقتصادی، مذهبی و... سراغ بهزیستی و معلولین می‌آیند بسیار احساس غرور می‌کنیم.

در کل جمع‌بندی که می‌توانیم در پایان این نوشته داشته باشیم این است که مسئولین صلاح دیده‌اند که از معلولین برای حل مشکلات و پیشرفت کشورمان کمک بگیرند و ما هم باید به این تصمیم احترام بگذاریم. به هر حال ما از شصت متر عقب‌تر هم می‌توانیم از بودن در کنار دریا لذت ببریم. مبل هم که لازم نیست در شهر برایمان بگذارند. فوقش هرچا خسته شدیم لبهٔ سکو یا پله‌ای چیزی می‌نشینیم و استراحت می‌کنیم. با همین مستمری فعلی هم بالاخره می‌شود تا حدی سر کرد؛ پس بهتر است بودجهٔ کشورمان صرف امور مهم‌تری که نیاز و صلاح مسئولین است، شود.

در پایان جا دارد که آغاز سال و قرن جدید را به همهٔ شما همراهان تبریک بگوییم و آرزو کنیم که در سال و قرن جدید هم مسئولین همین‌طور مثبت و منطقی به معلولین نگاه کنند و همیشه در مسیر حل مشکلات کشور روی ما حساب ویژه‌ای باز کنند. ما نیز قول می‌دهیم سطح توقعاتمان از مسئولین را به‌طور منطقی تنظیم کنیم و سعی کنیم با قناعت به پیشرفت سیاسی، نظامی، اقتصادی و فرهنگی کشورمان کمک کنیم و هی به این عزیزان گیر ندهیم. از جناب سرمدی و هاشمی هم تشکر می‌کنیم که هستند و قرار است به ما عیدی درست و حسابی بدهند تا در راستای کمک به پیشرفت کشور، کمتر سختی بکشیم. فقط رسید تراکنش را هم برایمان بفرستید که متوجه شویم از طرف شماست؛ چون ممکن است با مبالغ احتمالی که از طرف مسئولین به حسابمان واریز می‌شود، اشتباه بگیریم.

امضا: یخ نکنی نمکدون



مستاد کارت
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](https://www.instagram.com/naslemana) / تلگرام: [@naslemana](https://www.telegram.me/naslemana) / واتساپ: +۹۸ ۹۱۲۷۲۷۷۵۵۳

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶