

نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال اول / شماره ۴ / فروردین ۱۴۰۱



برخی عناوین این شماره:

* چگونه جامعه نابینایان برنامه‌سازان عصر جدید را پاسخگو کرد

* با چشم کم‌سو به سوی ترک اعتیاد

* نقش سازمان‌های دولتی و مردم‌نهاد در اشتغال افراد دارای معلولیت

* آواز زندگی با ریتم موشک و گلوله

* راهبرد حل مسئله برای آسیب‌دیدگان بینایی

همکاران این شماره

نویسندگان: فاطمه جوادیان، شهرزاد حسینی، امیر سرمدی، ابوذر سمیعی، منصور شادکام، رقیه شفیعی، مسعود طاهریان، 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، 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

فهرست

- چگونه جامعه نابینایان برنامه‌سازان عصر جدید را پاسخگو کرد ۲
- گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران: فروردین ۱۴۰۱ ۵
- پیشخوان: مروری بر نشریات و پادکست‌های انگلیسی‌زبان ویژه آسیب‌دیدگان بینایی ۷
- نامه سرگشاده قائم‌مقام انجمن نابینایان ایران خطاب به ریاست‌جمهوری در خصوص پیگیری علت عدم انتشار روزنامه ایران سپید ۱۰
- هیچ معجزه‌ای به جز تلاش و تمرین - بخش دوم ۱۲
- ویژن‌بادی صفحه تلویزیون را پیش شما می‌آورد ... ۱۵
- آواز زندگی با ریتم موشک و گلوله ۱۷
- نقش سازمان‌های دولتی و مردم‌نهاد در اشتغال افراد دارای معلولیت ۱۹
- آشپزی افراد نابینا و کم‌بینا ۲۲
- با چشم کم‌سو به‌سوی ترک اعتیاد! گفت‌وگوی نشریه نسل مانا با امیر مینایی؛ مدیر و مؤسس کمپ ترک اعتیاد ۲۵
- راهبرد حل مسئله برای آسیب‌دیدگان بینایی ۲۷
- درس‌هایی که از عصر جدید علی‌خانی می‌آموزیم: علت‌یابی یک رفتار نسبتاً متداول ۳۰
- تازه‌های کتاب صوتی ۳۲
- شرحی بر انحراف بنیادین برنامه عصر جدید ۳۵

عمل سلول‌های بنیادی و درمان کامل نابینایی بود و همه با بیم و امید از این برنامه و حواشی آن صحبت می‌کردند.

موجی که به سرعت فروکش کرد

در میانه نوروز بود که فایلی صوتی از مکالمه با اپراتور بیمارستان خدادوست منتشر شد که عمل سلول‌های بنیادی برای مهمان برنامه عصر جدید را تکذیب کرد و اعلام شد ایشان صرفاً عمل انحراف چشم انجام داده است. امیدواری روزهای اولیه جای خود را به دل‌سردی داد و عصبانیت ناشی از این دروغ بزرگ، جامعه نابینایان را فراگرفت. در غیاب رسانه‌های تخصصی نابینایان و تعطیلی انجمن‌های این قشر، هرکسی به سهم خود سعی کرد اطلاعات بیشتر و دقیق‌تری از این واقعه را به انواع روش‌های درست و غلط مخابره کند. برخی از کنشگران اجتماعی و فعالان رسانه‌ای جامعه نابینایان با نوشتن یادداشت و ارسال به روزنامه‌ها و خبرگزاری‌ها، ساخت کلیپ و فعالیت در توییتر و اینستاگرام سعی در رسانه‌ای کردن این ماجرا داشتند.

موج رسانه‌ای نابینایان مرزها را پشت سر گذاشت

کم‌کم مطالب برای خبرگزاری‌های معتبر هم ارسال شد. برای اولین بار در خصوص این موضوع، یک گروه در پیام‌رسان واتس‌آپ با حضور جمعی از فعالان اجتماعی و رسانه‌ای نابینایان جهت تبادل نظر ایجاد شد. یک پایگاه مرکزی که تمامی حواشی این مسئله را رصد می‌کرد و به اشتراک می‌گذاشت. گروه کوچکی که از همان ابتدا، هدف‌گذاری خود را پاسخگو کردن عوامل برنامه‌ساز عصر جدید به ادعاهای مطرح‌شده در ویژه‌برنامه نوروزی این برنامه در نظر گرفت. کم‌کم اطلاعات غلطی که در

چگونه جامعه نابینایان برنامه‌سازان عصر جدید را پاسخگو کرد



امیر سرمدی: مدیرمسئول

ماجرا را دیگر همگان می‌دانند. بیست و هفتم اسفندماه دختري در ویژه‌برنامه نوروزی عصر جدید حاضر می‌شود و ادعا می‌کند نابینای مطلق بوده و معجزه‌وار طی دو عمل جراحی مبتنی بر سلول‌های بنیادی، بینایی یک چشم خود را به‌طور کامل و چشم دیگر را تا ۴۰ درصد به‌دست آورده و بعد از ۲۱ سال تاریکی مطلق، بینا شده است. آن دسته از نابینایان و خانواده‌های آن‌ها که اطلاعات اندکی در این حوزه داشتند، از این ادعا در یک برنامه پرمخاطب سيما در بُهت و حیرت فرو رفتند و آن‌هایی هم که خبرهای این حوزه را دنبال نمی‌کنند، امیدوارانه تصور کردند پس از سال‌ها انتظار، درمانی برای چشمشان در بیمارستان خدادوست پیدا شده و به‌زودی آن‌ها هم می‌توانند مانند تارا در قصه عصر جدید، بینایی خود را به‌طور کامل به‌دست آورند. کارزار درخواست پیگیری تزریق سلول‌های بنیادی برای نابینایان کشور که پنج‌روز قبل از پخش این برنامه آغاز شده بود، به‌سرعت در تمامی کانال‌های نابینایان دست‌به‌دست می‌شد و موج امیدواری در میان بسیاری از آسیب‌دیدگان بینایی در سراسر کشور به‌واسطه اعتماد به رسانه ملی راه افتاد. نقل محافل نابینایان در دیدوبازدیدهای نوروزی

آن‌ها رساندند و خواهان ارائه مستندات از طرف این برنامه شدند. عوامل برنامه‌ساز عصر جدید مستنداتی همچون: نامه آموزش و پرورش استثنایی استان فارس، نامه پروفسور علی‌اصغر خدادوست در سال ۱۳۸۲ و گواهی دکتر کلانتری، پزشک معالج مهمان برنامه عصر جدید را در اختیار عوامل شش نقطه و نسل مانا قرار دادند. بررسی مستندات ارسالی، هر دو ادعای مطرح‌شده، مبنی بر انجام جراحی با سلول‌های بنیادی و بازگشت بینایی کامل به این دختر نابینا را رد می‌کرد. به گواهی دکتر کلانتری، مهمان برنامه عصر جدید، عمل انحراف چشم انجام داده و بینایی یکی از چشمان ایشان پس از این عمل، یک‌دهم و چشم دیگر دو دهم است که همچنان ایشان را در زمره معلولان شدید قرار می‌دهد. پیگیری‌های نسل مانا و شش نقطه ادامه یافت. هدف مشخص بود. عصر جدید باید عذرخواهی کند و اطلاعات پزشکی غلطی را که به نابینایان و خانواده‌های آن‌ها داده است، از همان تریبون اصلاح کند تا امید واهی ایجادشده هرچه سریع‌تر از بین برود. این پیگیری‌ها نتیجه داد و شانزدهم فروردین احسان علیخانی طی مکالمه یک‌ساعته‌ای که با نگارنده و سردبیر برنامه شش نقطه داشت، پیشنهاد انجام مصاحبه‌ای با برنامه شش نقطه و پاسخگویی به حواشی را در این برنامه رادیویی مطرح کرد؛ اما اصرار ما مبنی بر اینکه شفاف‌سازی باید در همان برنامه عصر جدید صورت گیرد، مؤثر واقع شد و نهایتاً قرار شد در برنامه هشتگ عصر جدید که به حواشی این برنامه می‌پردازد، با حضور پزشکان متخصص، مسائل مطروحه در ویژه‌نامه نوروزی عصر جدید نقد و بررسی شود. برنامه هفدهم فروردین به‌صورت تولیدی ضبط و بلافاصله فردای آن شب، از شبکه سوم سیما پخش شد. در این

این برنامه در ارتباط با درمان نابینایی مطرح شده بود، علاوه بر رسانه‌های جمعی داخلی، در رسانه‌های خارج از کشور نیز موردتوجه قرار گرفت. حساسیت‌ها نسبت به یک عمل پزشکی که هنوز در دنیای واقعی محلی از اعراب ندارد، تا آنجا بالا گرفت که دبیرکل انجمن چشم‌پزشکی ایران، طی نامه‌ای به بیمارستان خدادوست، ادعاهای مطرح‌شده در برنامه عصر جدید را موجب وهن جامعه پزشکی دانست و خواستار شفاف‌سازی آن بیمارستان شد.

انجمن‌ها و رسانه‌های تخصصی نابینایان هم وارد عمل شدند



بعد از تعطیلات نوروز پای مؤسسات و انجمن‌های ویژه نابینایان هم به این ماجرا باز شد. آن‌ها هم هرکدام طی نامه‌های جداگانه‌ای به بیمارستان خدادوست، برنامه عصر جدید و شبکه سوم سیما، خواستار توضیحات تکمیلی و شفاف‌سازی شدند. در این بین، مطالبه نابینایان از رسانه‌های تخصصی این قشر نیز روزه‌روز بیشتر می‌شد و از آن‌ها انتظار پیگیری داشتند. در غیاب ایران سپید، این عوامل برنامه رادیویی شش نقطه و نشریه نسل مانا بودند که پیگیری‌های همه‌جانبه خود را آغاز کردند و پس از بحث و تبادل نظر با مسئول هماهنگی برنامه عصر جدید، مطالبه جامعه نابینایان را به گوش

اشتباهات فاحش پیش آمده در ویژه برنامه نوروزی عصر جدید که حاصل بی‌مسئولیتی مددکاران سازمان بهزیستی، دروغ‌های خانواده نابینای دعوت شده به برنامه و عدم بررسی دقیق مدارک ارسالی در فرایند ساخت برنامه بود، همگی سناریویی را رقم زدند که واکنش همه‌جانبه جامعه نابینایان و پزشکان کشور را در بر داشت. شاید تهیه‌کنندگان برنامه مذکور، تصور نمی‌کردند با چنین اعتراضات گسترده‌ای مواجه شوند. امید است مجموع این اتفاقات باعث شود سایر برنامه‌سازان رسانه ملی، بدون تحقیق و بررسی، اقدام به تولید برنامه در خصوص موضوعاتی تا این اندازه تخصصی نکنند. موضوعاتی که ممکن است عدم رعایت اصول حرفه‌ای در پرداختن به آن‌ها، موجب وارد آمدن خدشه‌های روحی و روانی به گروه‌های مختلفی از مخاطبان شود. واقعیت آن است که آستانه تحمل در جامعه امروزی ایران به‌خاطر سیاست‌زدگی و مشکلات فراوان اقتصادی پایین آمده است. تردیدی نیست که اعتماد، گوهری کمیاب است که برخی گروه‌ها در رسانه ملی در سال‌های اخیر در موارد زیادی نشان داده‌اند. آن‌طور که باید نسبت به صیانتش حساس نیستند. مردمی که از رسانه ملی انتظار شفافیت دارند، با مشاهده اتفاقاتی از این قبیل دستخوش خشم و سرخوردگی می‌شوند. اتفاقی که در ساعات و روزهای پایانی ۱۴۰۰ برای آسیب‌دیدگان بینایی و خانواده‌های آن‌ها نیز رخ داد و اگر شفاف‌سازی و تکذیبیه عصر جدید را به دنبال نداشت، مشخص نبود آسیب‌های روحی و روانی ناشی از این امیدواری واهی که به این قشر تزریق شده بود، چگونه امکان جبران می‌یافت.

برنامه ۵۵ دقیقه‌ای، تمامی اطلاعات غلط پزشکی که از زبان مهمانان برنامه به روی آنتن شبکه سه رفته بود، اصلاح شد. آن‌هایی که واقع‌بینانه‌تر شاهد و ناظر برنامه‌های رسانه ملی و اقتضائات آن هستند، کوشش جمعی پیش آمده را مثبت ارزیابی کردند و به اعتقاد آن‌ها پاسخگو کردن برنامه عصر جدید و اصلاح اطلاعات غلط مطرح شده در آن برنامه، موجب شد نابینایان به بخش عمده‌ای از اهداف خود دست یابند؛ البته شیوه پاسخگویی برنامه‌سازان این برنامه هم از سوی برخی منتقدان نوعی ساده‌انگاری و تقلیل اتفاقات به یک اشتباه تخصصی و پزشکی صرف قلمداد شد.

به اعتقاد نگارنده، اعتراضات گسترده معلولان با آسیب بینایی و پاسخگو کردن عصر جدید نسبت به اشتباهاتش، گواهی بر این مدعا است که اتحاد در جامعه نابینایان تا چه اندازه می‌تواند در دستیابی به یک هدف مشخص، مؤثر واقع شود. ورود فعالانه انجمن‌هایی که عمدتاً بلااثر قلمداد می‌شدند به ماجرای عصر جدید نشان داد، اگر بدنه جامعه آسیب‌دیدگان بینایی موضوعات را یک‌صدا از این انجمن‌ها مطالبه کند، می‌تواند بخشی از بار حقوقی مسائلی از این دست را به دوش بکشند و به سرانجام برسانند. رؤیایی که متأسفانه در ارتباط با یکی از مهم‌ترین میراث‌های فرهنگی جامعه نابینایان یعنی روزنامه ایران سپید محقق نشد و هم بدنه جامعه نابینایان و هم اغلب انجمن‌های مربوطه سکوت پیشه کردند و از کنار این مسئله به‌سادگی عبور کردند.

نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، گامی ارزشمند در جهت شناسایی استعدادها و اشتغال‌زایی افراد دارای آسیب بینایی برداریم.

یکی از اهداف مهم انجمن در سال جدید، پیگیری اشتغال اعضای جامعه هدف است. متأسفانه در سال‌های گذشته، آن‌طور که باید و شاید در این زمینه موفق نبودیم و قانون استخدام ۳ درصد معلولین، با وجود تصویب، به‌طور صحیح اجرا نشد. ما در انجمن نابینایان ایران، قصد داریم ضمن پیگیری اجرای این قانون، از سازمان‌ها و شرکت‌ها بخواهیم در جهت انجام مسئولیت اجتماعی، برای نابینایان ایجاد اشتغال کنند و با فرهنگ‌سازی از طریق همکاری انجمن نابینایان ایران، ماهنامه نسل مانا، برنامه رادیویی شش نقطه و شبکه ملی تشکلهای نابینایان ایران، در جهت جلب اعتماد صاحبان مشاغل برای به‌کارگیری افراد نخبه آسیب‌دیده بینایی و حفظ کرامت انسانی این افراد بکوشیم. ما نباید محدود به مشاغل دولتی باشیم و باید با رازینی با سازمان‌ها و نهادهای مختلف و فرهنگ‌سازی، در جهت ایجاد اشتغال در زمینه‌های متنوع با توجه به علایق و توانمندی‌های افراد دارای آسیب بینایی بکوشیم.

از دیگر اهداف ما، پیگیری اجرای جامع و کامل قانون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت و پرداختن به تمامی جوانب آن، از جمله: مناسب‌سازی و دسترسی‌پذیری، اشتغال، مستمری، شهریه دانشگاهی و... است. با توجه به اینکه شبکه ملی تشکلهای نابینایان در سال گذشته تأسیس شد و مشغول انجام امور ثبت و شروع فعالیت بود؛ پیگیری خاصی در این زمینه انجام نداد؛ اما همه تشکلهای نابینایان از این شبکه می‌خواهند که در سال جاری، مسائل و مشکلات

گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران:

فروردین ۱۴۰۱

منصور شادکام: قائم مقام انجمن نابینایان

ایران

ضمن تبریک سال نو و حلول ماه مبارک رمضان، قبولی طاعات و عبادات شما را از درگاه ایزد منان خواستارم. با شروع سال نو، انجمن نابینایان ایران نیز پیگیری اهداف خود را از سر می‌گیرد. در اردیبهشت‌ماه، مجمع عمومی به‌طور فوق‌العاده تشکیل و ضمن ارائه گزارش مالی و عملکرد سالانه، انتخابات هیئت‌مدیره نیز انجام خواهد شد. در صورتی که انتخابات هیئت‌مدیره به دور دوم بکشد، جلسه دوم مجمع عمومی برای تکمیل این انتخابات برگزار خواهد شد.



ما قصد داشتیم جشنواره کاما را هر دو سال یک‌بار برگزار کنیم؛ اما با توجه به شرایط خاص ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا، در سال گذشته موفق به انجام این کار نشدیم؛ اما امسال بنا داریم دومین جشنواره کاما توسط انجمن نابینایان ایران برگزار شود. همان گونه که مستحضر هستید، هدف اصلی برگزاری این جشنواره، معرفی نویسندگان توانمند اما ناشناخته دارای آسیب بینایی به جامعه نابینایان، مسئولین و عموم مردم است و امیدواریم با معرفی آثار این نویسندگان به خانه کتاب،

اهمیتی ندارد و تنها فایده و کارایی تجهیزات توان‌بخشی در رفع نیازهای روز افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی موردنظر ماست. اگر هزینهٔ یک دستگاه خاص زیاد است و ما نمی‌توانیم برای هر نابینا یک دستگاه تهیه کنیم؛ دست‌کم باید برای مراکز تجمع نابینایان مانند مدارس و کتابخانه‌ها و انجمن‌ها و تشکلهای این ابزار را فراهم کنیم تا افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی بتوانند با مراجعه به این مراکز و استفاده از این تجهیزات، نیازهای خود را برطرف کنند.

متأسفانه برخی افراد به‌عنوان کارشناس حوزهٔ نابینایان، اطلاعات نادرستی منتشر می‌کنند. برای مثال: برخی افراد اظهار می‌دارند که خط بریل برای نابینایان ضروری نیست. در صورتی که خط بریل، سواد نابینایان و راه دسترسی این افراد به منابع مطالعاتی است. کنار گذاشتن خط بریل در میان نابینایان مانند تعطیل کردن آموزش خواندن و نوشتن و املا در دورهٔ ابتدایی است. چطور یادگیری الفبای فارسی در کلاس اول ابتدایی برای فرد فاقد آسیب بینایی را ضروری می‌دانید؛ ولی یادگیری خط بریل برای نابینایان را رد می‌کنید؟ این نوعی تبعیض و در نتیجه، عدم اطلاعات صحیح است. ما با جدیت پیگیر تداوم آموزش و استفاده از خط بریل در میان نابینایان هستیم.

انجمن نابینایان ایران همچنین، پیگیر انتشار مجدد روزنامهٔ ایران سپید است که متأسفانه درحالی که در کشور حدود سه هزار نشریه داریم، انتشار این تنها روزنامهٔ رسمی ویژهٔ افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی با بهانه‌های گوناگون متوقف شده است و این تبعیضی آشکار علیه افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی است. اگر با محدودیت منابع مالی مواجه هستیم، بهتر است با کاستن تیراژ این روزنامه و قرارداد آن در اختیار مخاطبان واقعی آن، این

تشکلهای را جمع‌آوری و در هیئت‌مدیره مطرح کنند و پس از اولویت‌بندی، این مسائل را از طریق شهرداری‌ها، شوراهای شهر، مجلس شورای اسلامی، نهاد ریاست‌جمهوری و سایر نهادهای مسئول پیگیری کنند. انتظار داریم که این کار حتماً در سال جاری انجام شود و مانند سال گذشته در پیگیری حقوق به حق معلولین تعلل نشود. به‌هرحال، افراد نابینا نیز اعضای جامعه هستند و باید از حقوق برابر با سایر شهروندان برخوردار باشند. ما وجود مشکلات در کشور را می‌پذیریم؛ اما انتظار داریم این مشکلات تنها شامل حال نابینایان نباشد و افراد دارای آسیب بینایی نیز در جایگاهی برابر با سایر افراد جامعه قرار بگیرند.

از تمامی تشکلهای نابینایان خواهشمندم در تهیهٔ تجهیزات توان‌بخشی ویژهٔ نابینایان، سلاقی و روابط شخصی را کنار بگذارند و بدون توجه به نوع ارتباط شخصی با تولیدکنندهٔ این تجهیزات و تنها با در نظر گرفتن کارایی آن‌ها در رفع نیازها و انجام امور افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی و درخواست این افراد، این ابزارها را تهیه و در اختیار جامعهٔ هدف قرار دهند. از تشکلهای می‌خواهم خود را به تهیهٔ وسایل ابتدایی توان‌بخشی، مانند عصای سفید، ذره‌بین و لوح و قلم محدود نکنند. دانش‌آموزان و دانشجویان ما باید با علم و فناوری روز دنیا آشنا شوند و با استفاده از این تجهیزات، در کنار افراد فاقد آسیب بینایی قرار گرفته و با آن‌ها رقابت کنند و در حوزهٔ استفاده از فناوری روز دنیا از سایر افراد جامعه عقب نمانند و به دانش روز دنیا دسترسی داشته باشد.

متأسفانه تعدادی از افراد، با غرض‌ورزی و انگیزه‌های شخصی و معرفی خود به‌عنوان کارشناس حوزهٔ نابینایان، مسئولین را در تهیهٔ تجهیزات توان‌بخشی مناسب و کاربردی، گمراه می‌کنند. تولیدکنندهٔ تجهیزات برای ما

شما می‌توانید مشروح گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران با صدای منصور شادکام، قائم‌مقام انجمن را در انتهای همین نوشته بشنوید.

پیشخوان: مروری بر نشریات و

پادکست‌های انگلیسی‌زبان ویژه

آسیب‌دیدگان بینایی

امید هاشمی؛ سردبیر

در این شماره از پیشخوان، با راهکار جالب یک کم‌بینا برای خواندن نت‌های موسیقی در حین اجرا آشنا خواهیم شد و به اپلیکیشنی خواهیم پرداخت که یک ورزشکار پارالمپیک آمریکایی برای آموزش فیتنس به هم‌نوعان نابینایش طراحی کرده و پای صحبت‌های یک زبان‌شناس نابینا خواهیم نشست و در آخر، با یک جهانگرد نابینا - ناشنوا آشنا خواهیم شد و جزئیات یک کنسرت بشردوستانه را واکاوی خواهیم کرد که نابینایان آن را برگزار کرده‌اند.

راه‌حلی ساده برای خواندن نت‌های موسیقی

موسیقی از جمله هنرهای پرخرج به حساب می‌آید؛ لذا، از اعدادی که در ادامه خواهید شنید، زیاد تعجب نکنید. آن‌ها که دستی بر آتش این هنر داشته باشند، یقیناً به پرداخت هزینه برای به‌دست‌آوردن ابزارهای تسهیلگر، عادت دیرینه دارند.

«سم سیوی»^۱، صاحب کانال «[بلایند لایف](#)»^۲ در یوتیوب در [یکی از آخرین ویدئوهایش](#) به سراغ یکی از چالش‌های قدیمی موسیقی‌دان‌های کم‌بینا رفته است. این گروه از موسیقی‌دان‌ها یا هنرآموزان همیشه از اینکه

محدودیت برطرف گردد. شبکه ملی تشکل‌های نابینایان ایران باید تلاش کنند این حق مسلم سلب‌شده از نابینایان را دوباره به آن‌ها برگردانند.

ان‌شاءالله در سال جاری نیز همچون سال گذشته، انتشار ماهنامه نسل مانا با انرژی ادامه پیدا خواهد کرد و تلاش می‌کنیم مطالب مفید و به‌روزی را از طریق این ماهنامه در اختیار نابینایان عزیز قرار دهیم.

در اینجا از مدیرمسئول و سردبیر و تمام اعضای تحریریه نسل مانا و همچنین دست‌اندرکاران برنامه رادیویی شش‌نقطه که در حال حاضر تنها برنامه رسمی افراد آسیب‌دیده بینایی است که از صدای جمهوری اسلامی ایران پخش می‌شود قدردانی می‌کنم. باید از این افراد حمایت کنیم و با ارائه مشورت و نقد منصفانه و سازنده، این افراد را در تهیه مطالب و برنامه‌های با کیفیت بالاتر یاری کنیم و بتوانیم در جامعه با سایرین رقابت کنیم و به جامعه نشان دهیم که افراد آسیب‌دیده بینایی با وجود این آسیب، توانمندی بالایی دارند و می‌توانند کنار سایر اعضای جامعه فعالیت کنند و این باور ناصحیح را که نابینایان منزوی هستند و توانایی انجام کار ندارند، در جامعه اصلاح کنیم و اعتماد جامعه را به توانمندی افراد نابینا جلب کنیم.

امیدواریم با یاری خداوند بتوانیم در سال جاری نیز، با انرژی و جدیت، حقوق و مطالبات جامعه افراد دارای آسیب بینایی را پیگیری کنیم و از دولت محترم انقلابی و مردمی و جهادی و مجلس شورای اسلامی و شوراهای شهر و شهرداری‌ها می‌خواهیم به شعارهای زمان انتخاب خود عمل کنند و مسائل و مشکلات جامعه افراد دارای معلولیت را به بهترین شکل برطرف کنند.

^۲ The Blind Life

^۱ Sam Seavey

فروشگاه اینترنتی آمازون حدود ۱۱۰ دلار قیمت خرده است. در نسخه صوتی پیشخوان، هم صدای میچل را خواهیم شنید که درباره نحوه کار این سامانه توضیح می‌دهد و هم جزئیات بیشتری از امکانات فورسکور را واکاوی خواهیم کرد.

ز نیرو بود مرد را راستی

این روزها ورزش کردن هم مثل هر حوزه و رشته دیگری رسم و سیاق خودش را پیدا کرده است. دیگر مثل قدیم نیست که صبح به صبح بروی توی حیاط و رادیو را روشن کنی و با نوای عباس شیرخدا، میل و دمبلی بالا و پایین کنی و چرخ بزن. امروز دیگر دوره فیتنس و زیبایی و تناسب‌اندام است و هرکسی متناسب وزن و وضعیت بدنی‌اش ممکن است به نوع خاصی از حرکات ورزشی احتیاج داشته باشد. بسیاری از افراد برای داشتن یک برنامه ورزشی سالم، دست به دامان یوتیوب و سایر بسترهای اجتماعی اینترنتی می‌شوند. هستند ورزشکاران و متخصصانی که در شبکه‌های اجتماعی محتوای آموزشی تولید می‌کنند و به‌رایگان یا با پرداخت اندک هزینه‌ای آن را در اختیار عموم قرار می‌دهند. در این مورد خاص هم متأسفانه تا به اینجا سر ما بی‌کلاه مانده است؛ چه، عمدتاً توضیحاتی که در این قبیل محتواها ارائه می‌شود همگی مبتنی بر تصویر است و ما نمی‌توانیم آن‌طور که باید از آن‌ها استفاده کنیم. به‌تازگی اما انگار یک نفر در صدد پرکردن این خلأ بسیار بزرگ برآمده است.

نمی‌توانند در حین نوازندگی، نت‌خوانی کنند و مثل سایر نوازندگان به اصطلاح دشیفراژ انجام دهند، شکایت داشته‌اند. حالا سم با دعوت از یک میهمان کم‌بینا که راهی برای این کار ابداع کرده، این راهکار را با سایر موسیقی‌دان‌های کم‌بینا هم به اشتراک گذاشته است.

«میچل»^۱ در این ویدئو توضیح می‌دهد که چطور به کمک یک آپید می‌تواند نت‌خوانی کند. او برای این کار از اپلیکیشنی به نام «فورسکور»^۲ استفاده می‌کند. قیمت این اپلیکیشن، ۲۰ دلار است و فقط هم روی سیستم عامل‌های دستگاه‌های اپل قابل اجرا است. کاری که میچل انجام می‌دهد این است که به کمک امکانات فورسکور، ابتدا برگه‌های نت را اسکن می‌کند. او البته می‌تواند نسخه پی‌دی‌اف نت‌های موردنیازش را از اینترنت هم دانلود کند. سپس نت‌ها را به اپلیکیشن می‌شناساند و در ادامه هم با امکاناتی که فورسکور در اختیارش می‌گذارد، صفحات را به فراخور نیازش درشت می‌کند و حتی رنگ صفحات را هم به دلخواه تغییر می‌دهد. او حالا باید از تک‌به‌تک صفحات، «نماگرفت» یا اسکرین شات تهیه کند و بعد، تمام نماگرفت‌ها را دوباره به اپلیکیشن معرفی کند. قسمت هیجان‌انگیز ماجرا اما از این به بعد اتفاق می‌افتد؛ جایی که میچل می‌تواند به کمک یک پدال که از طریق بلوتوث به آپید متصل شده، به راحتی در حین نوازندگی در میان میزان‌ها حرکت کند و نت‌ها را بخواند. در جست‌وجو برای پدال‌هایی که بتوانند امکان حرکت در بین میزان‌ها را در اختیار کاربران قرار دهند، با قیمت‌هایی از ۸۰ تا ۲۰۰ دلار مواجه شدم. پدالی که خود میچل از آن استفاده می‌کرد، پدالی با نام «ایرترن دوئو ۲۰۰»^۳ است که در

^۱ AirTurn Duo ۲۰۰

^۲ Mitchell

^۳ Forscore

تمامی توضیحات و آموزش‌های این اپ، صوتی و با صدای تایلر است. او در طول یادگیری و انجام حرکات ورزشی، قدم‌به‌قدم همراه کاربران خواهد بود. تایلر بیش از دو سال و نیم برای پژوهش و تهیه و ضبط صداها و طراحی و پیاده‌سازی این اپلیکیشن زمان گذاشته است. جالب اینجا است که صفر تا صد طراحی این اپ را هم خود به‌تنهایی انجام داده است. کاربران می‌توانند توضیحات صوتی تایلر را به دلخواهشان، با یا بدون موسیقی پس‌زمینه بشنوند؛ همچنین رنگ‌بندی و انتخاب شکل دکمه‌ها هم به‌گونه‌ای انجام شده که کاربران کم‌بینا هم بتوانند به‌آسانی از ری‌ویژن فیتنس استفاده کنند. تایلر معتقد است دامنه کاربرانش فقط به نابینایان محدود نمی‌شود و بسیاری از کاربران بینا هم دوست دارند با یک راهنمای صوتی و بدون نیاز به نگاه‌کردن به صفحه‌نمایش، ورزش کنند.

اپلیکیشن ری‌ویژن فیتنس برای سیستم‌عامل‌های اندروید و آی‌اواس در دسترس است و افزون بر این امکانی هم فراهم شده که کاربران، در صورت نیاز بتوانند از نسخه وب هم استفاده کنند. امکانات این اپ در دو هفته نخست رایگان است و بعد از آن کاربران می‌توانند ماهانه با پرداخت شش دلار از آموزش‌های تایلر بهره بگیرند. او وعده داده که همچنان به توسعه اپلیکیشنش ادامه بدهد و بخش‌های تازه‌ای هم به آن بیفزاید. نمونه صدای تایلر و چگونگی ارائه آموزش‌ها را در نسخه صوتی پیشخوان خواهید شنید.

هوای تازه در ساخت خط بریل

آیا بریل یک خط مستقل است یا این خط را صرفاً باید نوعی بازنمایی برای خط بینایی به‌حساب آورد؟ نقش



«تایلر مِرِن»^۱ نام گل‌بالیستی است که عضو تیم ملی گل‌بال آمریکا بوده و در چهار پارالمپیک هم برای این تیم به زمین رفته است. او که تحصیلاتش را در رشته تربیت‌بدنی در دانشگاه میشیگان به پایان رسانده، اقدام به طراحی اپلیکیشنی جامع برای آموزش تمرینات فیتنس به نابینایان کرده است. او در پادکست «بلایندبیلیتیز»^۲ درباره اپلیکیشن «ری‌ویژن فیتنس»^۳ توضیحات مبسوطی ارائه کرده است.

اپلیکیشنی که تالر ساخته از چند بخش تشکیل شده است که مهم‌ترین‌هایش یک کلاس درس است که حرکات ورزشی و اصول بیومکانیک و آناتومی و فیزیولوژی را به کاربران نابینا می‌آموزد. او اعتقاد دارد کسی که می‌خواهد نتیجه مطلوبی از ورزش‌کردنش بگیرد، باید حتماً با این اصول آشنا باشد. او همچنین یک بخش را هم با نام «برنامه فیتنس» تعبیه کرده که کاربران بسته به اینکه می‌خواهند وزنشان را کم یا اضافه کنند، یک پلن یا برنامه تمرینی انتخاب می‌کنند. سپس اپلیکیشن، مزایا و زوایای پلن انتخابی‌شان را تشریح می‌کند و بعد هم توضیحات و آموزش‌ها را در اختیار کاربران می‌گذارد.

^۳ ReVision Fitness

^۱ Tyler Merren

^۲ Blindabilities

در اختیار عموم قرار داده است. او همچنین وبگاهی را هم به منظور انتشار روزنوشته‌هایش به راه انداخته است. این جهانگرد نابینا در حال حاضر در پاکستان به سر می‌برد و در نسخه صوتی پیشخوان، آخرین یادداشت‌های او از سفرش به پاکستان را مرور خواهیم کرد. همچنین اتفاق جالبی هم درست چهار روز پیش در دنیای نابینایی رقم خورده و آن هم کنسرت خیریه آنلاینی است که عده‌ای از موسیقی‌دان‌ها و نوازندگان و خوانندگان نابینا در حمایت از هم‌نوعانشان در اوکراین آن را برگزار کردند. اغلب کمپانی‌ها و سمن‌های شناخته شده نابینایان در آمریکا و اروپا حامی این رویداد بودند و بسیاری از نام‌های آشنا هم به اجرای برنامه پرداختند. شنوندگان هم با پرداخت مبالغی در قالب همت عالی، با مردم و به‌خصوص نابینایان اوکراینی و آن‌ها که احتمالاً در پی جنگ خانمان‌سوز جاری نابینا خواهند شد، ابراز همدردی کردند. این برنامه، تقریباً از اغلب رادیوهای اینترنتی ویژه نابینایان در دنیا به شکل زنده پخش شد.

نامه سرگشاده قائم‌مقام انجمن نابینایان

ایران خطاب به ریاست‌جمهوری در

خصوص پیگیری علت عدم انتشار روزنامه

ایران سپید

در آخرین روزهای سال گذشته، از مؤسسه فرهنگی - مطبوعاتی ایران خبر رسید، این مؤسسه دیگر قصدی برای ادامه انتشار تنها روزنامه ویژه نابینایان ندارد و ایران سپید، نه در قالب بریل و نه به شکل الکترونیکی و صوتی

علوم‌شناختی در آموزش بریل کدام است؟ آیا از نظر شناختی، تفاوتی میان بریل خوان‌هایی که سواد را از ابتدا به کمک بریل آموخته‌اند و آن دسته از افراد دیر نابینایی که پیش از نابینایی توانایی خواندن و نوشتن به بینایی داشته‌اند وجود دارد؟ چه فرایندی رخ می‌دهد که افراد دیر نابینا عمدتاً از نظر سرعت و دقت در خواندن بریل، نسبت به نابینایان مادرزاد کندتر هستند؟ پاسخ این سؤالات را می‌توان در گفت‌وگویی که پادکست «اف‌اس‌کست»^۱ با دکتر «رابرت انگلبرِتسون»^۲، زبان‌شناس نابینا و استاد دانشگاه رایس آمریکا انجام داده پیدا کرد. او در این گفت‌وگو ضمن ارائه یک تعریف کلی از علم زبان‌شناسی و چگونگی گرایش خودش به این شاخه علمی، نخست درباره یکی از مهم‌ترین چالش‌های نابینایان علاقه‌مند به زبان‌شناسی یعنی خواندن و نوشتن علائم الفبای بین‌المللی آوانگاری (IPA) به شکل بریل توضیح می‌دهد و دستاوردهایی را که از سال‌های آغازین قرن بیستم تا به حال در این خصوص وجود داشته مرور می‌کند. رفع این چالش به نابینایان کمک می‌کند بتوانند آواهای موجود در تمام زبان‌ها و لهجه‌ها را بخوانند و بنویسند. آشنایی با این علائم البته به حال کسانی که در هنرهایی نظیر بازیگری یا آواز فعالیت دارند هم مفید خواهد بود. در نسخه صوتی پیشخوان به جواب سؤالات بالا و چگونگی دسترسی به علائم بریل آی‌پی‌ای، به تفصیل پرداخته شده است.

یکی دیگر از بخش‌هایی که در نسخه صوتی پیشخوان به آن پرداخته شده، معرفی جهانگرد نابینا - ناشنوایی است که تاکنون به‌تنهایی به بیش از صد کشور دنیا سفر کرده و خاطراتش را در قالب چند فیلم مستند و کتاب

^۲ Dr. Robert Englebreton

^۱ FSCast

را به‌عهده داشته است. ایران سپید، تا پیش از همه‌گیری ویروس منحوس کرونا، تنها روزنامهٔ بریل در خاورمیانه و به اعتباری، در جهان بود که همه‌روزه به‌شکل رایگان، درب منازل یا محل کار افراد نابینا توزیع می‌شد. از آنجاکه بریل خط رسمی نابینایان محسوب می‌شود، این روزنامه سهم زیادی را در حوزهٔ سواد نوشتاری نابینایان ایفا می‌کرد. در دولت قبل، با شیوع کرونا، چاپ بریل این روزنامه هم مثل چاپ کاغذی در سایر نشریات به‌منظور رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی متوقف شد و این امید می‌رفت که با فروکش کردن همه‌گیری و تغییر شیوه‌نامه‌ها، چاپ دوبارهٔ ایران سپید هم از مرداد ۹۹ آغاز شود؛ اما این اتفاق رخ نداد و مدیران وقت، هیچ‌گاه حاضر به پاسخگویی در خصوص چرایی عدم چاپ مجدد نشدند.

با قوت‌گرفتن احتمال پیروزی جناب‌عالی در انتخابات ۱۴۰۰، بذر امیدی در دل نابینایان ایران کاشته شد که باتوجه‌به تغییر رویکرد ادارهٔ کشور و توجه ویژهٔ آن جناب و هم‌فکرانشان به کار بستِ آموزه‌های دینی در چارچوب‌های مدیریتی و با عنایت به توصیهٔ اکید پیامبر اعظم (ص) بر حمایت ویژه از معلولان، روزنامهٔ ایران سپید مجدداً احیا خواهد شد و چه‌بسا بتوان این روزنامه را با کمیت و محتوایی ارتقایافته در اختیار نابینایان قرار داد. این اندیشه زمانی تقویت شد که آن پیروزی بزرگ تحقق یافت و شعار انقلابی‌گری و مردمی‌بودن، جوان‌گرایی و حمایت از اقشار مستضعف در همهٔ تریبون‌ها شنیده شد و جوانان انقلابی و تازه‌نفس، تصدی امور را به‌عهده گرفتند.

مدیریت مؤسسهٔ مطبوعاتی ایران، از آبان ۱۴۰۰ دستخوش تغییر شد و در کمال تعجب و تأسف، نابینایان شاهد عدم توجه گروه مدیریتی تازه، به تنها روزنامهٔ بریل

منتشر نخواهد شد. همین خبر هم موجی از نگرانی را در میان علاقه‌مندان این روزنامه و کنشگران فرهنگی حوزهٔ نابینایان پدید آورد. منصور شادکام، قائم‌مقام انجمن نابینایان ایران، طی نامه‌ای سرگشاده، از جناب آقای رئیسی، ریاست محترم جمهوری تقاضا کرده که موضوع توقف انتشار ایران سپید هرچه سریع‌تر موردبررسی قرار گیرد و اقدامات لازم جهت رفع نگرانی جامعهٔ نابینایان، انجام شود. در ادامه، متن کامل این نامهٔ سرگشاده از نظر مخاطبان نسل مانا می‌گذرد:



جناب آقای دکتر رئیسی

ریاست محترم جمهوری اسلامی ایران

نیک می‌دانیم که جامعهٔ نابینایان همواره به‌عنوان تحصیل‌کرده‌ترین قشر در میان معلولان ایرانی شناخته می‌شده است و همین موضوع هم نشان از آن دارد که در کنار نگرانی‌های معیشتی، دسترسی به منابع مطالعاتی، یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های این گروه را تشکیل می‌دهد.

روزنامهٔ «ایران سپید»، به صاحب‌امتیازی خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران (ایرنا) و زیرنظر مؤسسهٔ فرهنگی مطبوعاتی ایران، از سال ۱۳۷۵ به این‌سو، وظیفهٔ تأمین بخشی از نیازهای مطالعاتی نابینایان ایرانی

هیچ معجزه‌ای به جز تلاش و تمرین -

بخش دوم

زهرا همت: روان‌شناس و آموزگار

آموزش و پرورش استثنایی شهر تهران

در دومین شماره از ماهنامه نسل مانا که در بهمن‌ماه

۱۴۰۰ منتشر شد؛ در مطلبی تحت عنوان: «[هیچ](#)

[معجزه‌ای به جز تلاش و تمرین](#)» درمورد مفهوم

کارآمدی یا بهره‌وری حسی^۱ صحبت کردیم و به‌طور

مختصر با این مفهوم آشنا شدیم. در این مطلب قصد

داریم به‌شکلی مفصل‌تر به توضیح آن بپردازیم.

به‌طور کلی، کارآمدی حسی، استفاده همه‌جانبه از تمامی

حواس و توانمندی‌های یک فرد برای دریافت اطلاعات

محیطی و برقراری ارتباط با محیط و انجام امور روزمره

را شامل می‌شود.

بینایی

شاید برخی معتقد باشند که افراد آسیب‌دیده بینایی دیگر

به‌هیچ‌عنوان نمی‌توانند برای برقراری ارتباط و دریافت

اطلاعات محیطی به حس بینایی تکیه کنند. باید این

باور اشتباه را اندکی اصلاح کنیم و این‌گونه بگوییم که

افراد آسیب‌دیده بینایی باید از باقی‌مانده بینایی خود نیز

به‌شکل مؤثری برای دریافت اطلاعات و سازگاری با

محیط زندگی استفاده کنند. این افراد باید به فراخور

مقدار بینایی باقی‌مانده‌شان، با به‌کارگیری ترفندها و

تدارک مناسب‌سازی‌هایی، کارایی این حداقل باقی‌مانده

بینایی را به حداکثر ممکن برسانند.

دنیا بودند. پیگیری‌ها از همان زمان آغاز شد و انجمن

نابینایان ایران، همسو با جمع کثیری از انجمن‌ها و

نخبگان جامعه نابینایان، خواستار پاسخگویی مدیران

جدید مؤسسه مطبوعاتی ایران و خبرگزاری ایرنا در

خصوص چرایی عدم توجه به ایران سپید شدند. این

پیگیری‌ها از مسیرهای گوناگونی اعم از وزارت فرهنگ

و ارشاد اسلامی، وزارت کار، تعاون و رفاه اجتماعی و

سازمان بهزیستی کشور همچنان بدون دریافت پاسخ

مشخص ادامه داشت تا اینکه در روزهای اخیر زمزمه

تعطیلی قطعی این روزنامه به گوش رسید. این خطر

قریب‌الوقوع، ما را بر آن داشت تا دست یاری به‌سمت

آن جناب دراز کنیم و از محضرشان بخواهیم تا با حمایت

خود از ایران سپید، مانع حذف و نابودی این گنجینه ۲۵

ساله فرهنگی شوند. جمهوری اسلامی ایران، از محدود

کشورها در دنیا است که روزنامه‌ای ویژه نابینایان دارد و

همین امر، سالیان درازی مایه فخر و مباهات هیئت‌های

فرهنگی اعزامی به مجامع بین‌المللی بوده است. می‌توان

با اتخاذ تصمیمات نو و دمیدن جان و نفسی تازه بر کالبد

نیمه‌جان این روزنامه با مدیریت نابینایان فرهیخته،

روحیه شور و نشاط را دوباره در جامعه آسیب‌دیدگان

بینایی زنده کرد و از ایجاد دشواری‌های بیشتر در

دسترسی نابینایان به منابع مطالعاتی، جلوگیری کرد.

انجمن نابینایان ایران، پیشاپیش از مهر و حمایت

جناب‌عالی کمال امتنان را دارد و امیدوار است هرچه

سریع‌تر دستورات مقتضی از سوی آن مقام محترم صادر

گردد و این خواسته به‌حق جامعه نابینایان، به لطف

مسئولان دلسوز، جامعه عمل بر تن کند.

ومن الله التوفیق

^۱ Sensory Efficiency

مدرسه نابینایان شده و نابینا خارج می‌شوند؛ البته یادگیری خط بریل برای تمام افراد آسیب‌دیده بینایی، اعم از نابینا و کم‌بینا ضروری است؛ ولی باتوجه‌به دستاوردهای دانش امروز، می‌دانیم که باید از تمام ظرفیت‌های حواس استفاده کرد؛ بنابراین بهتر است آموزش خط چابی به دانش‌آموزان کم‌بینا ضمن مشورت با چشم‌پزشک معالج و کسب اطلاعات جامع و کامل از ایشان، در صورت امکان انجام شود؛ البته باتوجه‌به مشاهدات و تجربیات، متأسفانه متوجه شدیم برخی افراد آسیب‌دیده بینایی حتی خط بریل را نیز نمی‌آموزند و به استفاده از امکاناتی مانند معلم رابط یا منشی یا تایپ یا ... محدود می‌شوند که این خود مسئله‌ای مهم و بغرنج است که پرداختن به آن فرصتی دیگر می‌طلبد.

شنوایی

یکی از حواسی که در کسب اطلاعات مفید از محیط بسیار مؤثر است، شنوایی است. افرادی که دچار آسیب بینایی شده‌اند باید در تقویت شنوایی و یادگیری مهارت خوب گوش‌دادن، کوشش کنند و از شنوایی خود به‌شکلی مفید و مؤثر برای انجام امور روزمره استفاده کنند. برای مثال: تقویت حس شنوایی و یادگیری استفاده از کتاب‌های صوتی به‌جای کتاب‌های متنی و یادگیری کار با کامپیوتر و تلفن همراه هوشمند به‌کمک صفحه‌خوان‌ها و گوش‌دادن به‌جای دیدن، تأثیر بسیار خوبی در استقلال امور روزمره افراد آسیب‌دیده بینایی دارد. همچنین تقویت حس شنوایی و استفاده از آن در موقعیت‌هایی مانند خیابان و گوش سپردن دقیق به صداها و تشخیص رفت‌وآمد خودروها و افراد با استفاده از حس شنوایی، بسیار کمک‌کننده است.



به‌عنوان مثال: افراد به‌منظور تشخیص اختلاف ارتفاع در محیط زندگی، مدرسه یا محل کار خود می‌توانند از برجسب‌های رنگی درخشان با تضاد بالا (مثلاً به رنگ‌های فسفری یا نارنجی) در کنار پله‌ها استفاده کنند و با یک مناسب‌سازی ساده، مانند استفاده از چراغ‌های رنگی و نورهای درخشان و استفاده از حداقل باقی‌مانده حس بینایی، حرکت در محیط را برای خود ساده‌تر کنند. آموزگاران افراد آسیب‌دیده بینایی باید چگونگی استفاده از حداقل باقی‌مانده بینایی را در مواردی مانند تشخیص منبع نورهای قابل دیدن و دنبال کردن یا متوقف کردن اشیای متحرک به آنان بیاموزند. این مربیان، همچنین باید افراد آسیب‌دیده بینایی را با فناوری‌ها و ابزارهای توان‌بخشی مناسب جهت ارتقای کارایی باقی‌مانده حس بینایی آشنا کنند. متأسفانه امروزه در آموزش افراد آسیب‌دیده بینایی، آموزش خط معمولی چابی به افراد کم‌بینا، کمتر مشاهده می‌شود و آموزگاران فقط خط بریل را آموزش می‌دهند. باتوجه‌به مطالعات و تجربیات مکتسبه در کشور خودمان و سایر کشورها، خوب است آموزگاران افراد کم‌بینا، اهتمام بیشتری نسبت به آموزش خواندن و نوشتن خط چابی به این گروه از دانش‌آموزان داشته باشند. به‌قول کارشناسان قدیمی و باتجربه آموزش و پرورش استثنایی: «دانش‌آموزان، کم‌بینا وارد

بویایی و چشایی

استفاده از بویایی و چشایی در موقعیت‌های بسیاری در زندگی روزمره، کمک‌کننده و راه‌گشا است. به‌عنوان مثال: برای تشخیص مواد غذایی داخل یخچال و همچنین تشخیص تازگی و سلامت یا خرابی و فساد مواد خوراکی می‌توان از حس بویایی استفاده کرد یا می‌توان از بوییدن برای تشخیص لزوم شسته‌شدن لباس‌ها کمک گرفت؛ البته افراد فاقد آسیب بینایی هم در بسیاری موارد، برای انجام این امور از بوییدن استفاده می‌کنند؛ ولی استفاده از این حس در افراد دارای آسیب بینایی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. استفاده از چشایی هم مانند حس بویایی، می‌تواند به همین نحو افراد را یاری کند.

لامسه

لامسه حس است که افراد آسیب‌دیده بینایی برای یادگیری و آموزش و انجام امور روزمره بسیار روی آن حساب می‌کنند و شاید به‌نحوی بتوان گفت که حس لامسه، دستیار اول افراد آسیب‌دیده بینایی در آموزش و انجام امور روزمره است. استفاده از حس لامسه، گستره وسیعی از امور را از یادگیری خط بریل تا انجام امور شخصی در بر می‌گیرد. خط بریل که برخی به‌درستی و به‌حق آن را سواد نابینایان می‌نامند، بر استفاده از لامسه متکی است و آموزگاران پیش از آموزش خط بریل به تقویت حس لامسه می‌پردازند. استفاده از لامسه کاربردهای فراوانی دارد. از جمله می‌توان به پیدا کردن لباس خود روی رخت‌آویز با لمس و شناخت نوع پارچه لباس، تشخیص مواد غذایی و پاک‌سازی و آماده‌سازی آن‌ها برای آشپزی، استفاده از لمس اشیا و به‌کارگیری اشکال برجسته در آموزش اشاره کرد.

حرکت و تحرک

این حس به تعادل و آگاهی فرد از نحوه قرارگیری و حرکت اعضای بدنش در فضا اشاره دارد. مهارت در این حوزه در جهت استقلال در رفت‌وآمد و ورزش کردن و سایر فعالیت‌های فیزیکی و حتی یادگیری زبان بدن و استفاده از آن در روابط اجتماعی بسیار کمک‌کننده است.

یکپارچگی حسی

مهارت بسیار مهمی که افراد آسیب‌دیده بینایی باید کسب کنند، یکپارچگی حسی و استفاده هم‌زمان از چند حس برای رسیدن به اهداف کارکردی است. برای مثال: کودک برای پیدا کردن مادر خود، هم‌زمان با اتکا بر حداقل باقی‌مانده بینایی و دیدن لباس رنگی مادر، از شنیدن صدای او و بوییدن عطر همیشگی او استفاده می‌کند و جوان نابینا برای پیدا کردن کافی‌شاپ مورد علاقه‌اش، هم‌زمان با گوش سپردن و شنیدن صدای وسایل مورد استفاده در این مکان، از بوییدن نیز برای یافتن آن کمک می‌گیرد و با لمس زمین با پای خود، حرکت می‌کند و با عبور از موانع، وارد کافی‌شاپ می‌شود.

نقش کارآمدی حواس در رشد و یادگیری

بنا بر نتایج پژوهش‌های انجام‌شده، اکنون به‌روشنی می‌دانیم که در دوران رشد و در شرایط گوناگون یادگیری، یکی از منابع مهم کسب اطلاعات محیطی، حس بینایی است و در افراد آسیب‌دیده بینایی با توجه به محدودیت موجود در این زمینه، فراگیری مهارت استفاده مؤثر از حداکثر توانایی حواس پنج‌گانه در کنار تسلط بر انواع ترفندها و آشنایی با فناوری‌ها و کمک‌گرفتن از آن‌ها، کسب اطلاعات از محیط و یادگیری و رشد را تسهیل می‌کند. می‌توان گفت: کارآمدی حسی و

هدست ویژن‌بادی مانند عینک واقعیت مجازی استفاده می‌شود. این هدست به یک دوربین داخلی برای نگاه کردن به محیط با بزرگ‌نمایی بیشتر و یک نمایشگر با قابلیت نمایش تلویزیون و بزرگ‌نمایی تصویر مجهز شده است. این هدست به راحتی بلافاصله پس از جعبه‌گشایی قابل استفاده است، برای کار کردن به وای‌فای یا اتصال اینترنت نیاز ندارد و بی‌سیم است؛ بنابراین کاربر هنگام تماشای تلویزیون گرفتار سیم‌های درهم‌پیچیده نخواهد بود.

سهولت کار، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های ویژن‌بادی است. دکمه خاموش و روشن که در سمت راست، پایین قرار دارد، ویژن‌بادی را ظرف مدت ۱۵ ثانیه روشن می‌کند و حالت درشت‌نما را نمایش می‌دهد که یک نمای زنده از دوربین است. این یکی از سه حالت اصلی موجود، یعنی درشت‌نما، خواندن و تلویزیون است. سوئیچ بین این سه گزینه با فشار دادن دکمه ویژگی‌ها انجام می‌شود که بزرگ‌ترین دکمه از سه دکمه سمت راست هدست است. بالای دکمه ویژگی‌ها، دکمه افزایش بزرگ‌نمایی و در زیر آن، دکمه کاهش بزرگ‌نمایی وجود دارد.

در سمت چپ، پایین هدست، دکمه‌های افزایش و کاهش حجم صدا وجود دارد. در سمت راست آن‌ها یک جک استاندارد صدا برای ایرباد یا هدفون وجود دارد. در کنار دکمه خاموش و روشن در سمت راست، پایین هدست، یک پورت شارژ مغناطیسی قرار دارد. باتری داخلی به مدت حدود ۲٫۵ ساعت کار می‌کند و یک باتری خارجی نیز به همراه دستگاه ارائه شده که تا ۶ ساعت دوام دارد.

یادگیری استفاده از حواس پنج‌گانه، در گذر از مراحل رشد و تبدیل کودک به بزرگسال و سازگاری مجدد افرادی که در بزرگسالی دچار آسیب بینایی شده‌اند، بسیار مؤثر است و اگر بگوییم که استفاده از تمامی حواس و به کارگیری فناوری‌ها، تنها راه برقراری ارتباط مؤثر با دنیا و اطرافیان و یادگیری و استقلال در زندگی روزمره است؛ مبالغه نکرده‌ایم.

پس به شما مخاطب عزیز که دچار آسیب بینایی شده‌اید، شما پدر و مادر مهربان فرزند آسیب‌دیده بینایی و شما آموزگار زحمت‌کش کودک دارای آسیب بینایی، توصیه می‌کنیم بیش از پیش در پرورش حواس و آموزش استفاده اثربخش از آن بکوشید.

ویژن‌بادی صفحه تلویزیون را پیش شما

می‌آورد

میثم امینی: مترجم انگلیسی



ویژن‌بادی^۱، یک پوشیدنی نسبتاً جدید است که امکان خلاقانه‌ای را برای تماشای تلویزیون پیشروی افراد کم‌بینا گذاشته است. این دستگاه صفحه تلویزیون را درست در مقابل چشمان شما قرار می‌دهد.

^۱ Vision Buddy

ویرن بادی علی‌رغم اینکه ممکن است برای خواندن متنی کوتاه مانند نامه کار را راه بیندازد؛ اما در کل در زمینه دقت اوسی آر متون، زیاد حرفی برای گفتن ندارد. همراه ویرن بادی یک فرستنده ارائه شده است که به تلویزیون متصل می‌شود و سیگنال تلویزیون را به صورت بی‌سیم به هدست ارسال می‌کند. در طول بررسی، این فرستنده هم به اپل تی‌وی و هم به رکو متصل شد. هر دو به خوبی کار می‌کردند و اتصال دستگاه به تلویزیون هم به راحتی صورت گرفت. خدمات ویرن بادی به این دو سرویس محدود نمی‌شود و تقریباً با هر سرویس کابلی یا تلویزیون اینترنتی کار می‌کند.

برای آماده کردن این دستگاه، یک کابل اچ‌دی‌ام‌آی که نمایشگر تلویزیون را به دستگاه پخش متصل می‌کند، ابتدا به فرستنده ویرن بادی می‌رود؛ سپس یک سیم اچ‌دی‌ام‌آی که به همراه هدست ارائه شده از فرستنده به دستگاه پخش می‌رود. هنگامی که فرستنده به برق وصل می‌شود، سیگنال تلویزیون از طریق دو آنتن کوچکی که به فرستنده وصل شده، پخش می‌شود و چنانچه حالت تلویزیون فعال شود، هدست سیگنال را دریافت می‌کند.

تماشای تلویزیون در ویرن بادی با یک تصویر واضح غوطه‌ور انجام می‌شود. اندازه تصویر را می‌توان با استفاده از دکمه افزایش بزرگ‌نمایی تنظیم کرد. این هدست همچنین دو بلندگو در قسمت پایین دارد که به کاربر اجازه می‌دهد صدا را بسته به نیاز خود تنظیم کند. در طول بررسی، سیگنال تلویزیون هم در اپل تی‌وی و هم رکو، روی هدست تأخیر داشت؛ بنابراین صدایی که از نمایشگر تلویزیون می‌آمد با هدست همگام نبود. برای رفع این مشکل، اگر به‌تنهایی تلویزیون تماشا می‌کنید، صدای تلویزیون را کم کنید و از طریق هدست که با

دوربین ویرن بادی دو حالت دارد، درشت‌نما و خواندن. در هر دو، می‌توانید تا ۱۰ برابر برای بزرگ‌نمایی زوم کنید. در حالت خواندن، رنگ‌ها معکوس می‌شود؛ بنابراین، برای مثال، وقتی به متن سیاه روی کاغذ سفید نگاه می‌کنید، تصویر به متن سفید در پس‌زمینه سیاه تغییر می‌کند.

نویسنده مقاله انگلیسی، درباره تجربه‌اش از کار با این دستگاه این‌طور توضیح می‌دهد که: در هر دو حالت درشت‌نما و خواندن، بهترین کیفیت تصویر در نور روز یا زمان‌هایی که نور زیادی در محیط وجود داشت، به دست آمد. وقتی نور کافی بود، فوکوس خودکار سرعت مطلوبی داشت و تصویر در بزرگ‌نمایی کمتر، واضح بود. با افزایش بزرگ‌نمایی، تصویر کمی تغییر شکل داد. در نور کمتر، کارکرد فوکوس خودکار بیشتر طول می‌کشید و کیفیت تصویر حتی در بزرگ‌نمایی‌های پایین‌تر کمی تغییر می‌کرد.

هنگام مشاهده در حالت درشت‌نما، با فشار دادن و نگه‌داشتن دکمه عملکرد، تشخیص کاراکتر نوری (اوسی آر) داخلی در دسترس است. در موقع انجام این کار، کادری روی صفحه ظاهر می‌شود و ویرن بادی از شما می‌خواهد متنی را که می‌خواهید بخوانید در کادر قرار دهید و دکمه عملکرد را برای پردازش متن رها کنید. پردازش به کمک نرم‌افزار تعبیه شده روی ویرن بادی انجام می‌شود؛ بنابراین نیازی به اتصال به اینترنت نیست. متن در عرض چند ثانیه پردازش می‌شود و به صورت نوشته‌ای سفیدرنگ در یک مستطیل تیره ظاهر می‌شود و ویرن بادی هم آن را روخوانی می‌کند. نمی‌توان اندازه متن را با استفاده از قابلیت بزرگ‌نمایی تغییر داد. برای عملکرد بهتر اوسی آر، لازم است نور به میزان کافی وجود داشته باشد؛ اما در کل می‌توان گفت

آواز زندگی با ریتم موشک و گلوله

فاطمه جوادیان: کارشناس نابینایان آموزش و

پرورش استثنایی گیلان

«صدای آژیر قرمز رادیو خبر از وقوع یک حمله هوایی داشت. بلافاصله بچه‌ها را در یک راهرو جمع می‌کردم؛ راهرویی که پنجره نداشت. از آن‌ها می‌خواستم با صدای بلند سرودهای مذهبی بخوانند تا صدای شکستن شیشه‌ها را نشنوند و نترسند».

همراهان عزیز! یکی از شیوه‌های زندگی افراد نابینا زندگی در آموزشگاه‌های ویژه به صورت شبانه‌روزی بوده است. این سبک زندگی از سال‌های دور برای بسیاری از افراد نابینا آشنا است.

وجود تجهیزات ویژه و معلمان و مربیان متخصص آموزش به افراد نابینا در این مدارس سبب شده است خانواده‌ها فرزند نابینای خود را از راه‌های دور و نزدیک در این مدارس ثبت‌نام کنند.

آنچه در ابتدای نوشته خواندید، از گفته‌های یکی از سرپرستان آموزشگاه شبانه‌روزی دختران در تهران نقل شده است. بانو اختر ذبیحی حدوداً دو سالی را در کنار دانش‌آموزان نابینا به صورت شبانه‌روزی زیسته است. او بینا است و از این سال‌ها به عنوان یکی از بهترین ایام زندگی‌اش یاد می‌کند. با گذشت حدود چهل سال هنوز با دانش‌آموزان آن دوران در ارتباط است و نسبت به امور زندگی آن‌ها احساس مسئولیت دارد.

می‌گوید: «خوابگاه دخترها به دو قسمت تقسیم شده بود؛ قسمت بالا که دانش‌آموزان مقطع راهنمایی و دبیرستان در آن مستقر بودند و قسمت پایین که دانش‌آموزان مقطع ابتدایی و پیش‌دبستانی را در خود جای می‌داد. ما دو کمک سرپرست بودیم که مسئولیت مراقبت از بچه‌ها

نمایشگر همگام می‌شود، از صدا استفاده کنید. اگر با دیگرانی که از ویژن‌بادی استفاده نمی‌کنند، تلویزیون تماشا می‌کنید، از ایرباد استفاده کنید یا صدای خروجی هدست را کم کنید و به صدای تلویزیون گوش دهید. صدای تلویزیون کمی جلوتر از تصویر ظاهر شده روی هدست خواهد بود. این تأخیر مختصر همچنین باعث کاهش سرعت در هنگام استفاده از کنترل از راه دور برای پیمایش منوها در اپل تی‌وی یا رکو شد؛ زیرا این تأخیر احتمال انتخاب اشتباه را افزایش می‌داد.

هنگام تماشای تلویزیون از طریق هدست، نمایشگر در مرکز، جلوی چشم بیننده قرار می‌گیرد. چندین بار هنگام بلند کردن هدست یا تنظیم آن، زاویه یا موقعیت نمایشگر تغییر کرد. با فشار دادن و نگه داشتن دکمه کاهش بزرگ‌نمایی یا کلید به حالت دیگری با استفاده از دکمه عملکرد و سپس بازگشت به حالت تلویزیون، می‌توانید صفحه را دوباره در مرکز قرار دهید. کسانی که عادت به استفاده از درشت‌نمای صفحه‌نمایش رایانه دارند که با استفاده از آن می‌توان برای خواندن متون کوچک‌تر یا دیدن جزئیات به قسمت‌های مختلف صفحه رفت، خوب است در نظر داشته باشند که درشت‌نمای ویژن‌بادی به این روش کار نمی‌کند. شما کل صفحه را بزرگ‌نمایی می‌کنید و باید برای تمرکز بر لبه‌های نمایشگر، به جای حرکت دادن سر، چشمان خود را به اطراف حرکت دهید. کاربرد فرستنده ویژن‌بادی فقط به تلویزیون محدود نمی‌شود. احتمالاً هر دستگاهی که مجهز به پورت اچ‌دی‌ام‌آی باشد، (مثلاً رایانه یا تبلت) می‌تواند از طریق هدست نمایش داده شود.

تعیین‌شده، دانش‌آموزان را از مسیرهای مختلف شهر به آموزشگاه می‌آورند و پس از پایان یک روز آموزشی آن‌ها را به خانه‌هایشان بازمی‌گردانند.

از او در باره خوردوخوراک بچه‌ها می‌پرسم.

می‌گوید: «سه وعده اصلی غذا در ساعت‌های شش و نیم صبح، یک بعدازظهر و هشت شب به بچه‌ها داده می‌شد. عصرها هم برای صرف چای یا میوه به سالن غذاخوری می‌رفتند. بچه‌های کوچک و پیش‌دبستانی قبل از ساعت یک به‌همراه معلم کلاس به سالن می‌آمدند تا ضمن صرف ناهار آداب غذاخوردن را هم از معلم خود یاد بگیرند. اینکه چگونه از قاشق و چنگال استفاده کنند؛ چگونه پشت میز بنشینند و چگونه از میزبان یا آشپز مدرسه تشکر کنند. بچه‌های بزرگ‌تر اما برای

گرفتن غذا در صف می‌ماندند. گاهی وقت‌ها تعداد افراد در صف به پنجاه نفر هم می‌رسید؛ اما بچه‌ها صبورانه نوبت را رعایت می‌کردند. هر یک بعد از گرفتن غذا به سمت میزها حرکت می‌کردند. آن‌ها با لمس هر صندلی جای خالی را پیدا می‌کردند و می‌نشستند. گاهی هم وقتی سالن شلوغ می‌شد، بچه‌های کم‌بینا به بچه‌های نابینا در پیدا کردن جای خالی کمک می‌کردند. آن زمان که من در مدرسه مسئولیت داشتم، زمان جنگ بود. جنگ هم ملاحظات خاص خودش را دارد. گاهی وقت‌ها در دل اتفاق‌هاست که انسان به میزان توانایی خود پی می‌برد. توانایی که شاید خودش هم از آن آگاه نباشد. یک‌بار خبر آمد که پسر سرآشپزمان شهید شده است. به مدیر مدرسه اطمینان دادم که نگران غذای بچه‌ها نباشد تا سرآشپز هم برود و به خانواده‌اش سر یزند. باورم نمی‌شد بتوانم به‌مدت چهار روز برای این تعداد از دانش‌آموزان غذا تهیه کنم.»



بینمان تقسیم شده بود. من مسئولیت بچه‌های قسمت پایین را با کمال‌میل بر عهده داشتم. این گروه از بچه‌ها به نسبت دخترهای قسمت بالا به مراقبت‌های بیشتری احتیاج داشتند. به‌ویژه اینکه کودکان پنج - شش‌ساله هم در میان آن‌ها بودند؛ البته برای رسیدگی به امور شخصی و آموزش به کودکان یکی دو نفر به‌عنوان مادر خوابگاه در کنار ما به‌صورت شبانه‌روزی حضور داشتند و کارهایی مانند حمام کردن بچه‌های کوچک، شست‌وشوی لباس‌ها، مرتب کردن تخت‌ها و کمد‌ها را به کمک خود بچه‌ها انجام می‌دادند تا زمانی که آن‌ها بتوانند به‌صورت مستقل مسئولیت فعالیت‌های شخصی خود را به‌عهده بگیرند.»

در چنین مراکزی که فضای آموزش و خوابگاه در یک محوطه قرار دارد، دانش‌آموزان هم‌زمان با سایر هم‌کلاسی‌هایشان در سراسر کشور، ابتدای فصل پاییز سال تحصیلی را آغاز می‌کنند؛ همچنین، این مدارس، مشمول تمام بخشنامه‌های صادرشده از سوی وزارت آموزش و پرورش هستند. از جمله میزان ساعات آموزشی، تعطیلی‌ها، قوانین مربوط به امتحانات ساعات کار و ورود و خروج پرسنل آموزشگاه.

در این نوع مدارس، علاوه بر دانش‌آموزانی که به‌دلیل دوری راه ساکن خوابگاه هستند، سایر دانش‌آموزان نابینا نیز از واحدهای آموزشی آن بهره‌مند می‌شوند. به این صورت که سرویس‌های مدرسه طبق برنامه‌های

نقش سازمان‌های دولتی و مردم‌نهاد در

اشتغال افراد دارای معلولیت

ابوذر سمیعی: دکتری سیاست‌گذاری فرهنگی

ورود به بازار کار یکی از مهم‌ترین و دشوارترین مراحل زندگی عموم افراد است. در وضعیت کنونی، اشتغال برای بیشتر افراد با چالش همراه است و مشکلات فراوانی سر راه همگان برای کارایی وجود دارد. بالطبع، این مشکلات و مسائل، برای افراد دارای معلولیت فزون‌تر است و معلولان برای پیدا کردن کاری که مناسب با توانمندی آنان باشد با موانع بیشتری روبه‌رو هستند. عبور از این مسائل و مشکلات تا حدودی مبتنی بر توانمندی و استعداد افراد و میزان سرمایه‌گذاری خانواده‌های آنان است؛ اما بخش مهمی از این مسئولیت به دوش سازمان‌های اجتماعی مربوطه است. تجربه کشورهای توسعه‌یافته در خصوص اشتغال افراد دارای معلولیت نشان می‌دهد، حضور و حمایت سازمان‌های اجتماعی مرتبط و متخصص در فرایند اشتغال، نقش قابل‌توجهی در ایجاد شغل برای افراد دارای معلولیت ایفا می‌کند. این فرایند می‌تواند از معرفی مشاغل مناسب برای معلولان آغاز و تا حرفه‌آموزی و کارایی و حمایت در حین کار ادامه داشته باشد. در نوشته حاضر قصد بر این است نقش سازمان‌های اجتماعی حوزه معلولان، به‌ویژه سازمان‌های مردم‌نهاد در ایران در مراحل مختلف اشتغال افراد دارای معلولیت مورد واکاوی قرار گیرد.

آماده‌سازی و معرفی

استعداد، علاقه و توانمندی، سه محوری هستند که همه افراد شغل مدنظرشان را بر اساس آن برنامه‌ریزی می‌کنند. این سه محور اما برای افراد دارای معلولیت ابعاد وسیع‌تری پیدا می‌کند و بسیار تخصصی‌تر می‌شود.

از او می‌خواهم بازهم از خاطرات جنگ بگوید. تعریف می‌کند: «آموزشگاه ما نزدیک به سه‌راه ضراب‌خانه بود. به همین دلیل این منطقه بیشتر موردتوجه نیروهای جنگنده کشور عراق قرار داشت و بارها پیش می‌آمد که هر بار گوشه‌ای از این منطقه را بمباران کنند. همیشه یک رادیو در آموزشگاه روشن بود. صدای آژیر قرمز رادیو خبر از وقوع یک حمله هوایی داشت. بلافاصله بچه‌ها را در یک راهرو جمع می‌کردم؛ راهرویی که پنجره نداشت. از آن‌ها می‌خواستم با صدای بلند سرودهای مذهبی بخوانند تا صدای شکستن شیشه‌ها را نشنوند و نترسند. مدیر مدرسه این صحنه‌ها را می‌دید. به آرامی اشک می‌ریخت و لذت می‌برد. این‌گونه عشق‌ورزیدن به بچه‌ها را من از مدیر آموزشگاه آموخته بودم».

در چنین آموزشگاه‌هایی بچه‌ها ضمن آشنایی با فرهنگ‌های مختلف، بسیاری از مهارت‌های زندگی را نیز از یکدیگر می‌آموزند. آن‌ها با حضور در گروه‌های فرهنگی و انجام تکالیف گروهی که توسط معلمان آگاه ارائه می‌شود، می‌آموزند که چگونه در گروه، حضوری مؤثر داشته باشند.

بانو ذبیحی از آن زمان تاکنون خود را با همکارانش و همچنین با دانش‌آموزانی که در آن مدرسه مشغول به تحصیل بودند، هم‌مسیر می‌داند و اگر گرهی در کار یکی از این افراد افتاده باشد، در حد توانش برای گشودن آن گره تلاش می‌کند. ضمن آرزوی سعادت و سربلندی برای ایشان برای شما خواننده گرامی روزهای بهتری را آرزو می‌کنیم.

روزهایتان پر از شوق زندگی.

قصد ورود به بازار کار را دارد، باید به‌خوبی کسب نماید؛ در غیر این صورت در طول دوران شغلی با مشکلات فراوانی روبه‌رو خواهد شد. اگرچه یادگیری این مهارت‌ها برای همه کارکنان اجباری است؛ اما تجربه نشان می‌دهد این امر برای افراد دارای معلولیت، به‌ویژه نابینایان، ضروری و جزو ارکان اصلی مهارت‌های شغلی به‌حساب می‌آید. از همین رو، سازمان‌های مردم‌نهاد می‌بایست پیش از ورود افراد به بازار کار، چنین مهارت‌هایی را به‌خوبی به آنان بیاموزند.

آمادگی برای ورود به بازار کار

ممکن است شما به‌عنوان یک فرد معلول، تحصیلات مناسبی داشته باشید و مهارت‌های شغلی لازم را نیز کسب کرده باشید؛ اما مسلماً این به‌معنای اشتغال نخواهد بود. شما باید بتوانید توانمندی‌های خودتان را در معرض نمایش بگذارید و به‌خوبی در مصاحبه‌های شغلی مهارت‌هایتان را نشان دهید. رزومه‌نویسی، مهارت‌های ارتباط مؤثر و موضوعاتی از این قسم، مهارت‌های مهمی هستند که هر فردی باید آن‌ها را بیاموزد. این مسئله به‌اندازه‌ای پراهمیت است که در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته، به‌ویژه در کشورهای آمریکایی و اروپایی، یک دوره ۶ تا ۹ ماهه کسب مهارت حرفه‌ای برای افراد دارای معلولیت گذاشته می‌شود که بخش مهمی از این دوره‌ها (۲ تا ۳ ماه) به موضوع رزومه‌نویسی و مهارت‌های ارتباطی اختصاص می‌یابد.

به‌نظر می‌رسد یکی از بزرگ‌ترین ضعف‌های کاریابی در خصوص افراد دارای معلولیت در کشور ما نیز موضوع رزومه‌نویسی و کسب مهارت‌های مرتبط باشد. از همین رو، لازم است این موضوع، به‌طور ویژه موردتوجه انجمن‌های حوزه معلولان قرار گیرد و دوره‌هایی متناسب با نیاز افراد برای آن تعریف شود.

پی‌بردن به اینکه کدام حرفه برای افراد معلول دسترس‌پذیر است، توانایی انجام همه ابعاد آن برای افراد با معلولیت‌های مختلف چگونه است و موضوعاتی از این قسم، مسائلی نیستند که یک فرد دارای معلولیت یا خانواده وی بتواند با تحقیق و بررسی به آن دست پیدا کند. از همین رو، این وظیفه نهادهای اجتماعی مرتبط است که این کار را به انجام برساند. سازمان آموزش و پرورش استثنایی، سازمان بهزیستی و مهم‌تر از همه آن‌ها، سازمان‌های مردم‌نهاد حوزه معلولان، می‌بایست مشاغل دسترس‌پذیر و قابل اجرا برای افراد با معلولیت‌ها و محدودیت‌های متفاوت را شناسایی کرده و به جامعه هدف خود معرفی کند. علاوه بر این موضوع، این سازمان‌ها باید تلاش کنند هر روز مشاغل بیشتری را برای افراد دارای معلولیت دسترس‌پذیر کرده و بازار کار وسیع‌تری برای آنان فراهم آورند. یکی از نمونه‌های موفق در این حوزه، پیگیری دسترس‌پذیری نرم‌افزار اطلاعات تلفنی ۱۱۸ توسط یکی از سازمان‌های مردم‌نهاد بود که فرصت‌های شغلی مناسبی برای نابینایان فراهم نمود. چنین اقداماتی می‌تواند موجب توسعه بازار کار مناسب برای معلولان شده و فرصت‌های نوینی برای آنان ایجاد کند.

کسب مهارت‌های شغلی

دیگر مسئله پراهمیت، کسب مهارت‌های شغلی متناسب با محدودیت‌های ناشی از معلولیت است. سازمان‌های مردم‌نهاد حوزه معلولان با همکاری سایر سازمان‌های مرتبط، ازجمله سازمان بهزیستی و سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای، می‌بایست مهارت‌های شغلی لازم برای افراد دارای معلولیت را شناسایی و به آنان ارائه نمایند. به‌عنوان نمونه، مهارت‌های هفت‌گانه کار با رایانه یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که هر فرد نابینایی که

حمایت از افراد در اشتغال



این موضوع یکی از مهم‌ترین بخش‌های اشتغال و کارایی برای افراد دارای معلولیت است. عموماً، افراد جامعه شناخت چندانی از معلولان ندارند و به‌ندرت با آن‌ها مواجه شده‌اند. از همین رو، دانش آن‌ها در خصوص توانمندی‌های این افراد بسیار اندک و مبتنی بر کلیشه‌های رایج است. این مسئله موجب شده بسیاری از افراد در قامت کارفرما، چه در بخش خصوصی یا دولتی، اعتمادی به توانایی‌های معلولان نداشته باشند و نگاهی ترحمی و خیریه‌ای به آنان داشته باشند. در چنین موقعیتی، این وظیفه سازمان‌های مردم‌نهاد حوزه معلولان است که با معرفی حقیقی و به‌دوراز اغراق توانمندی‌های معلولان، موجبات شناخت جامعه، به‌ویژه کارفرمایان از معلولان را فراهم کرده و بدین‌سان اعتماد به آن‌ها را افزایش دهند. از سوی دیگر، این سازمان‌ها می‌توانند با واسطه قرارگرفتن بین معلولان و کارفرمایان، کیفیت مهارت‌های شغلی آنان را تضمین کرده و این‌گونه با جلب اعتماد کارفرمایان، امکان اشتغال را برای معلولان فراهم آورند.

حمایت از معلولان در مصاحبه‌های شغلی نیز موضوع پراهمیتی است که در کشور ما موردغفلت قرار گرفته است. لازم است سازمان‌های مردم‌نهاد خود مستقیماً در مصاحبه‌های شغلی در کنار افراد دارای معلولیت حضور داشته باشند و معرف و مدافع حقوق آنان باشند. این

موضوع اگر در آزمون‌های استخدامی آموزش و پرورش اتفاق می‌افتاد، مطمئناً نتایج قابل‌قبول‌تری از استخدام افراد توانمند در این سازمان به دست می‌آمد.

دیگر موضوع پراهمیت، حمایت از افراد دارای معلولیت در مراحل ابتدایی اشتغال است. معمولاً بسیاری از افراد بخش مهمی از مهارت‌های حرفه‌ای را در حین کار و به‌ویژه در ماه‌های آغازین اشتغال می‌آموزند و پایین‌بودن مهارت شغلی در روزهای نخست امری تقریباً معمول به‌حساب می‌آید؛ اما این موضوع برای افراد دارای معلولیت متفاوت است. تجربه نشان داده برخی از کارفرمایان، سردرگمی روزهای نخستین کاری معلولان را به‌حساب معلولیت آن‌ها گذاشته و آن‌ها را ناتوان می‌پندارند. در چنین وضعیتی، حضور سازمان‌های مردم‌نهاد و حمایت آن‌ها از فرد دارای معلولیت می‌تواند موجب کسب اعتماد کارفرما شده و همچنین از سوی دیگر باعث دل‌گرمی و افزایش اعتمادبه‌نفس کارمند دارای معلولیت شود. به‌عنوان نمونه، ممکن است یک کارمند نابینا یا کم‌بینا در روزهای اول کاری جای بسیاری از پرونده‌ها را نداند، رایانه‌اش دسترس‌پذیر نباشد، ابزار لازم برای برخی کارها را نداشته باشد و موضوعاتی از این قسم. در چنین وضعیتی، حضور یک دستیار آشنا با حوزه افراد دارای آسیب بینایی می‌تواند بسیاری از مسائل و مشکلات را مرتفع کرده و در افزایش بهره‌وری آن کارمند تأثیر بسزایی داشته باشد.

سخن آخر اینکه اشتغال افراد دارای معلولیت و به‌طور خاص افراد دارای آسیب بینایی، تنها با توانمندی‌ها و مهارت‌های فردی آنان اتفاق نمی‌افتد و نیازمند سیاست‌گذاری‌های دقیق و حمایت سازمان‌های دولتی و مردم‌نهاد است؛ اما در وضعیت کنونی که اعمال سیاست و قانون‌گذاری در بخش دولتی به‌کندی صورت می‌گیرد،

این وظیفه سازمان‌های مردم‌نهاد حوزه معلولان است که حمایت‌های شغلی را در اولویت امور اجرایی خود قرار دهند و با برنامه‌ریزی‌های صحیح و استفاده از تجارب کشورهای توسعه‌یافته، بستر ساز اشتغال معلولان باشند. انجمن‌های افراد دارای معلولیت می‌توانند با واسطه قرارگرفتن میان سازمان بهزیستی / سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای و افراد دارای معلولیت، دوره‌های حرفه‌آموزی را کارآمد کنند و با استفاده از متخصصین کاریابی و اشتغال اقدام به برگزاری دوره‌های تکمیلی و نیز حمایت مستمر از اعضای خود کنند تا امکان اشتغال پایدار برای آن‌ها فراهم آید.

آشنایی افراد نابینا و کم‌بینا

مسعود طاهریان، کارشناس ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی

مقدمه

در این شماره، درباره آشنایی افراد نابینا و کم‌بینا و خرید مواد غذایی برای پختن غذا نکاتی را از نظر خواهید گذراند.

ایمنی

برای حفظ ایمنی، اول باید روی اجاق گاز دست بکشیم تا چیزی روی آن نباشد و پرده را از کنار گاز رد کنیم؛ کلاhek اجاق را بررسی کنیم که سر جای خودش باشد و قابلمه و ماهیتابه را به‌شکلی قرار دهیم که شعله و گردی کلاhek، درست زیر وسط آن‌ها باشد؛ از شعله‌ای استفاده کنیم که گردی کلاhekش کوچک‌تر از ته ظرف باشد؛ بلافاصله بعد از بازکردن شیر گاز، اجاق را روشن کنیم و نگذاریم گاز جمع شود و به‌جای کبریت و فندک دستی، از فندک الکترونیکی اجاق گاز استفاده

کنیم؛ حواسمان باشد که حین آشنایی، در و پنجره‌ای باز نباشد که باد اجاق را خاموش کند؛ از اینکه دستگیره ظرف روی آتش نیست، مطمئن شویم؛ با دست‌کش فر، وسایل داغ را جابه‌جا کنیم و حتماً دو طرف ظرف را بگیریم و از محکمی دستگیره‌هایشان مطمئن شویم؛ سرآستین لباس و دنباله دستمال خود را جمع کنیم و از دم‌کنی‌های کش‌دار برای درها استفاده کنیم؛ آب (حتی چند قطره) در روغن داغ نریزیم و چیزهایی را که می‌خواهیم سرخ کنیم (مانند سیب‌زمینی) با پهن کردن روی پارچه، خشک کنیم و شعله گاز را کم کنیم و کم‌کم آن‌ها را در ماهیتابه بریزیم؛ مواد داخل قابلمه و ماهیتابه را آرام هم بزنیم تا چیزی روی گاز نریزد؛ از چاقوی خوش‌دست استفاده کنیم و قبل از وارد کردن نیرو، محل تیغه را با انگشت‌های خود مشخص کنیم؛ قبل از روشن کردن وسایل برقی تیز، دست خود را از دستگاه بیرون بیاوریم؛ درجه‌ها و دکمه‌های وسایل آشپزخانه را با چسب مایع یا برچسب‌های لاستیکی علامت‌گذاری کنیم؛ صبورانه با شعله کم آشنایی کنیم و نسبت به بوی سوختن غذا حساس باشیم؛ اگر در آشنایی تازه‌کار هستیم، از شعله‌های پستی اجاق گاز استفاده کنیم.

پلو

برای پاک کردن، باید برنج را روی یک طرف سینی پهن کنیم؛ کم‌کم با انگشت آن را به‌طرف دیگر سینی یا ظرفی که زیر سینی گذاشته‌ایم، بکشیم و اگر آشغالی را (مانند سنگ) لمس کردیم، برداریم.

برای شستن، باید برنج را در یک ظرف گود بریزیم؛ بعد سه بار ظرف را پر از آب کنیم؛ برنج را در آب هم بزنیم؛ دستمان را کنار لبه ظرف قرار دهیم و کم‌کم آب را خالی کنیم تا آشغال‌های سبک (مانند حشرات و خاک) برود؛ بعد داخل ظرف به مقداری آب‌گرم بریزیم تا سطح آب،

یک‌بند انگشت بالاتر از برنج قرار گیرد؛ این مقدار یک پیمانه (استکان) بیشتر از پیمانهٔ برنج است؛ بعد نمک (یک قاشق) اضافه می‌کنیم و در قابلمه را می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم یک ساعت برنج خیس بخورد؛ می‌توانیم از ظرف مخصوص شست‌وشوی برنج هم استفاده کنیم که در قسمت لبه، شیارهایی برای خروج آشغال و آب دارد.

برای کته کردن باید قابلمه را با برنج و همان مقدار آب و نمکی که قبلاً گفتیم، روی شعله زیاد بگذاریم تا آب جوش بیاید؛ بعد روغن اضافه کنیم و آب و برنج را خوب هم بزنیم تا شفته نشود و در قابلمه را بدون دم‌کنی نیمه بگذاریم و گاز را کم کنیم تا آب قابلمه تمام شود؛ می‌توانیم چند بار در قابلمه را برداریم و آب آن را بررسی کنیم یا به تغییر صدای خروج بخار از قابلمه گوش بدهیم و بعد تمام شدن آب، برنج را از اطراف جمع کنیم و وسط قابلمه تپه کنیم و با انتهای قاشق برای خروج بخار، روی این تپه چند حفره درست کنیم و دم‌کنی به در قابلمه ببوشانیم و در را روی قابلمه بگذاریم تا برنج یک ساعت دم بکشد.

برای طبخ برنج آبکش باید همان مقدار آب و سه برابر مقدار نمکی که در قبل آمد، داخل قابلمه خالی بریزیم و روی شعله زیاد بگذاریم تا جوش بیاید؛ بعد باید آب برنج را که خیس کردیم، خالی کنیم و کم‌کم با ملاقه برنج را در قابلمه آب جوش روی گاز بریزیم؛ صبر می‌کنیم تا برنج نرم شود؛ به‌شکلی که بتوانیم آن را بین انگشت‌هایمان له کنیم؛ بعد باید برنج را آبکش کنیم و مقداری آب سرد روی آن بریزیم تا نمک اضافه‌اش گرفته شود؛ بعد برنج را به قابلمه برگردانیم و وسط قابلمه تپه کنیم و با انتهای قاشق روی تپهٔ برنج چند حفره درست کنیم و مقداری آب و روغن رویش بریزیم؛ بعد

در قابلمه را با دم‌کنی ببوشانیم و روی قابلمه بگذاریم و چند دقیقه گاز را زیاد کنیم تا جوشیدن و بخار آب داخل قابلمه را با شنیدن و لمس کردن احساس کنیم؛ بعد گاز را کم کنیم تا یک ساعت دم بکشد؛ در آخر هم وقتی برنج پخته شد، می‌توانیم با شیرجوش مقداری روغن داغ کنیم و روی برنج بریزیم و برای تزئین، مقداری برنج را با کمی آب جوش و زعفران ترکیب کنیم و روی دیس برنج بریزیم.

حواسمان باشد همیشه قابلمه‌ای را انتخاب کنیم که وقتی آب و برنج را داخلش ریختیم، همچنان یک‌سوم بالای آن برای قد کشیدن برنج خالی باشد.

برای پختن پلوی مخلوط (مانند عدس‌پلو)، باید برنج را آبکش کنیم و وقتی آن را دم کردیم، موادش را وسط برنج که جداگانه پخته‌ایم، قرار دهیم؛ فقط باید برنج را خام‌تر آبکش کنیم تا خمیر نشود و بعد از پخته‌شدن کامل با چنگال بزرگ، آن را هم بزنیم. ماکارونی را هم مشابه پلوی مخلوط، می‌توانیم بپزیم. اگر می‌خواهیم ته‌دیگ داشته باشیم قبل از دم‌کردن برنج، کف قابلمه مقداری آب و روغن (یک قاشق) می‌ریزیم و دو طرف نان، برگ کاهو یا سیب‌زمینی ورقه‌شده را با روغن کف چرب می‌کنیم و بعد آن را ته قابلمه می‌چینیم و در آخر هم برنج کته یا آبکش را داخل قابلمه می‌ریزیم. می‌توانیم برنج را در پلوپز بپزیم که احتمال سوختن غذا را به علت تسلط بر زمان و حرارت آشپزی، کاهش می‌دهد.

همچنین باید سیب‌زمینی، بامیه و بادمجان را قبل از اضافه کردن به خورش، جداگانه سرخ کنیم و پوست کردن آن‌ها با پوست کن و سرخ کردنشان با ماهیتابه دو رو و سرخ کن بسیار راحت است.

سرخ کردنی

برای سرخ کردن مرغ، ماهی، کوکو، سیب‌زمینی و بادمجان خوب است از ماهیتابه نچسب (ترجیحاً ماهیتابه دورو) استفاده کنیم و آن‌ها را به شکلی داخل ماهیتابه بریزیم که روی هم نباشند تا له نشوند و از یکدیگر فاصله داشته باشند تا برشته شوند و در ماهیتابه را بگذاریم تا مغزپخت شوند. وقتی مواد غذایی سرخ می‌شوند، بوی متفاوتی پیدا می‌کنند و دورشان سفت می‌شود که می‌توانیم با کفگیر چوبی و شست خود این زبری را تشخیص دهیم و برشان گردانیم. وقتی یک طرف سیب‌زمینی سرخ می‌شود، می‌توانیم یکی از آن‌ها را با چنگال امتحان کنیم و بعد با کفگیر زیرورو کنیم؛ ولی نباید زیاد انجام دهیم چون سیب‌زمینی‌ها له می‌شوند. باید اجازه بدهیم آب پیاز، گوجه یا سبزی روی حرارت تبخیر شود و بعد از کم شدن حجمشان، روغن بریزیم تا سرخ شوند. می‌توانیم مواد کوکو، فلافل، ناگت یا کباب را با قالب بازاری یا در قوطی شکل دهیم.

خرید

مواد غذایی را زیاد نخریم و در یخچال و فریزر نگهداری کنیم. انواع سبزی‌ها، صیفی‌جات، حبوبات، برنج و کباب را می‌توانیم با قیمت مناسب پاک‌شده، شسته شده، خردشده، پخته‌شده و سرخ‌شده بخریم و تنها باید با پرس‌وجو، فروشگاه‌های را پیدا کنیم که آن‌ها را با بالاترین کیفیت می‌فروشد. باید از فروشنده بخواهیم مرغ، گوشت و ماهی را تمیز و تکه‌تکه کند تا پختن، تقسیم کردن و

اول باید در قابلمه پیاز خردشده و گوشت یا مرغ را سرخ کنیم؛ بعد قابلمه را تا زیر دسته، پر از آب داغ کنیم و ادویه (مانند نمک یا فلفل) و حبوبات را (مانند لپه یا لوبیا) بریزیم؛ بعد اگر خورش گردو، سبزی



قورمه یا کرفس دارد، باید سرخ‌شده آن‌ها را در قابلمه بریزیم؛ در آخر وقتی حبوبات، گوشت و مرغ پخته شد، باید سایر صیفی‌جات را (مانند بادمجان، بامیه و سیب‌زمینی) که زود له می‌شود همراه با رب (مانند گوجه یا انار) و طعم‌دهنده‌ها (مانند آبلیمو و لیمو عمانی) به خورش اضافه کنیم و صبر کنیم تا جا بیفتد.

می‌توانیم خورش را در مایکروفر یا آرام‌پز بریزیم که احتمال سوختن را کاهش می‌دهد. باید انواع حبوبات را قبل از اضافه کردن به خورش مشابه برنج پاک و خیس کنیم و بشوییم تا آشغال و نفخشان گرفته شود.

برای پاک کردن سبزی، باید آن را باز کنیم و با دست کشیدن، گلش را پاک کنیم و دمش را بگیریم و با لمس کردن، قسمت‌های خشک و مچاله آن را تشخیص دهیم و بکنیم؛ بعد باید آن را در آب‌سرد و مواد ضد عفونی، ۳ دقیقه خیس کنیم و بعد سه بار فقط در آب‌سرد بریزیم تا تمیز شوند؛ برای خرد کردنش هم می‌توانیم از سبزی‌خردکن استفاده کنیم و قبل از اضافه کردن به خورش، آن را جداگانه سرخ کنیم.

اگر گوشت کوب یا غذاساز برقی داریم، می‌توانیم با کمک آن انواع دانه‌های چرب و صیفی‌جات را خرد کنیم.

با چشم کم‌سو به‌سوی ترک اعتیاد
!گفت‌وگوی نشریه نسل مانا با امیر
مینایی؛ مدیر و مؤسس کمپ ترک اعتیاد
میرهادی نایینی‌زاده: دانشجوی دکتری
پژوهش‌های قرآنی



در سال‌های اخیر برخی از فارغ‌التحصیلان نایینی
رشته‌های مرتبط با روان‌شناسی اقدام به تأسیس
کمپ‌ها و مراکز ترک اعتیاد کرده‌اند که در ادامه
گفت‌وگوی نسل مانا با یکی از این افراد را می‌خوانید:
«اگر امکان دارد، قدری در باره خودتان برای ما صحبت
کنید:

«امیر مینایی هشتم ۴۲ ساله و متأهل: از سن ۱۴ سالگی
بر اثر یک اتفاق دچار معلولیت بینایی شدم و اکنون یکی
از افراد جامعه کم‌بینایان کشور هستم»
«قدری از سوابق کاری خود برای مخاطبین نسل مانا
صحبت کنید و درباره حرفه کنونی خود اطلاعاتی را در
اختیار ما بگذارید»:

«پس از اخذ دیپلم، وارد مشاغل مختلفی شدم؛ مدتی به
تولید پرداختم و حتی تجاری نیز در ساخت‌وساز کسب
کردم که خیلی توفیقی در آن برایم حاصل نشد.

پس از مدتی با راهنمایی خواهرم در رشته روان‌شناسی
مشغول به تحصیل شدم و پس از فارغ‌التحصیلی، از
طریق سازمان بهزیستی به یکی از مراکز ترک اعتیاد

خوردنشان برای ما راحت‌تر باشد. برای خرید گوشت و
مرغ چرخ‌کرده، باید به فروشگاه‌هایی برویم که
محصولاتشان تازه هستند و بخواهیم که همان‌جا
گوشت و مرغ را چرخ کنند. می‌توانیم با لمس کردن،
میوه‌های بدون خرابی، پلاستیک و له‌شدگی را پیدا
کنیم؛ ولی در فروشگاه‌های زیادی، فروشندگانش کار
دست‌چین را انجام می‌دهد.

پایان

کمال‌گرا نباشیم و روی لذت آشپزی و استقلال تمرکز
کنیم؛ دستورالعمل‌های غذاها را بررسی کنیم و از افراد
باتجربه در آشپزی، پرس‌وجو کنیم؛ سریع سراغ غذاهای
سخت و وسایل برقی خطرناک نرویم؛ اعتماد دیگران را
اول با انجام کارهای ساده (مانند ظرف شستن، چیدن
سفره، پوست و خورد کردن مواد غذایی) و بعد با شناخت
انواع ظرف‌ها و ابزارهای آشپزی و تمیزکردن آشپزخانه
بعد از آشپزی، جلب کنیم.

از میان صداهایی که در پاسخ به چهارمین فراخوان
محک تجربه ارسال کردید، پیام ارسالی سرکار خانم
فاطمه احمدی برگزیده شد و یادگاری نسل مانا را
دریافت کردند. صحبت‌هایشان هم زیر این مقاله در
وبگاه نسل مانا آمده است. همچنین درباره موضوعات
بالا با دو تن از نایینیان مجرب گفت‌وگو شده است که
انتهای این نوشته می‌توانید به فایل صوتی آن هم گوش
بدهید.

«هر مرکز ترک اعتیاد، حداقل باید سه نیروی موظف داشته باشد: یک پزشک فنی، یک پرستار، و یک روان‌شناس که با مسائل روانی افراد معتاد آشنایی خوبی داشته باشد. واضح است که ما می‌توانیم در بخش روان‌شناسی چنین مراکزی فعالیت داشته باشیم و از این راه کسب درآمد کنیم.»

«آیا افراد نابینا می‌توانند در چنین مراکزی موفق باشند یا این حرفه بیشتر مختص افراد کم‌بینا است؟»
 «به نظر من انجام این کار بیشتر از افراد کم‌بینا ساخته است: مراجعین به درمانگاه‌های ترک اعتیاد پرونده‌های مشخصی دارند که به خط بینایی نوشته می‌شوند. آشنایی و امکان خواندن و نوشتن به این خط را از ضروریات این کار می‌دانم. ممکن است افراد کم‌بینا هم در دفعات اول دچار مشکلاتی برای خواندن خطوط درشت و فاصله‌گذاری برای تشخیص صحیح باشند؛ اما این موضوعی است که به مرور زمان برطرف می‌شود.»
 «چه فعالیت‌های روان‌شناسانه‌ای در مراکز شما در جریان است و چقدر حضور یک فرد نابینا در چنین مراکزی از جانب مراجعین خاص درمانگاه شما تحمل می‌شود؟ آیا معتادان راحت به یک روان‌شناس کم‌بینا اعتماد می‌کنند؟»

«عمده فعالیت روان‌شناسانه‌ای که در این کلینیک‌ها انجام می‌شود کوشش برای یافتن انواع اختلالات روانی است که فرد معتاد را به این سمت کشانده است. ما در جلساتی رودررو می‌کوشیم، با شنیدن صحبت‌های آنان به مشکلاتی که دارند دست یابیم و با دانستن آن‌ها امکان درمان بهتری را برای آن‌ها فراهم کنیم.»

در باب اعتماد باید بگوییم، در ابتدای امر، ممکن است چه مراجع و چه روان‌شناس نابینا نسبت به هم دیوار دفاعی خاصی داشته باشند؛ اما تجربه به من آموخته

به‌عنوان روان‌شناس معرفی شدم. شایان‌ذکر است که این مرکز پیش‌ازاین در اختیار خود سازمان بهزیستی بود و طی فرایندی به مرکز دیگری واگذار شده بود. در ابتدای امر، من و چهار نفر از دوستان به این مرکز معرفی شدیم و پس از مدتی من و یکی از همکارانم تصمیم گرفتیم برای اداره مرکز اقدام کنیم و آن را در اختیار خود داشته باشیم. نکته حائز اهمیت این است که برای تأسیس یا اداره چنین مراکزی نیاز به مجوزهای خاصی هست که دریافت آن‌ها فقط برای پزشکان مقدور است. ما، با همکاری پزشک مرکز و تحت شرایطی خاص، موفق به اخذ مجوز اداره مرکز درمان ترک اعتیاد شدیم؛ حتماً باید به این نکته اشاره کنم که هیچ‌گونه رانت یا پارتی خاصی برای اخذ این مجوز در کار نبود. درمانگاه‌های ترک اعتیاد ما از روش دارودرمانی استفاده می‌کنند و سهمیه‌هایی را که باید در اختیار معتادان قرار بگیرد، زیر نظر پزشک توزیع می‌کنند. در مرکز ترک اعتیاد ما پزشک، روان‌شناس و یک منشی مشغول به فعالیت هستند.»

«به اخذ مجوز اشاره کردید: آیا دریافت چنین مجوزی برای سایر افراد هم ممکن است یا تحت شرایط و زمانی خاص، شما موفق به گرفتن مجوز مرکز درمان ترک اعتیاد شده‌اید؟»

«اخذ مجوز بسیار سخت و طاقت‌فرسا بوده و هست؛ البته در حال حاضر، از آنجاکه مراکز درمان ترک اعتیاد به‌وفور وجود دارد و به اصطلاح شهر تهران و تا حدودی سایر شهرها از این مراکز اشباع هستند، اعطای مجوز حتی به پزشکان نیز متوقف شده است و هیچ مجوز جدیدی صادر نمی‌شود.»

«نابینایان و کم‌بینایان در کدام بخش‌های مراکزی مانند درمانگاه شما می‌توانند فعال باشند؟»

«آیا در پایان صحبتی با مخاطبین ما دارید؟»
 «ضمن تشکر از شما و مخاطبین خوب نشریه نسل مانا، در پایان می‌خواهم به دوستان عزیز بگویم، صرفاً برای اینکه به یک حرفه خوب وارد شوید، وارد دانشگاه نشوید. این درست نیست که امکان موفقیت با مدرک دیپلم منتفی است. خود من تا پیش از ادامه تحصیل تولیدکننده موفق بودم و بر اثر چند اشتباه کوچک شغل خود را از دست دادم. خلاصه کلام اینکه به دنبال کشف توانایی‌های خود باشید و در پی یک منجی برای پیشبرد اهدافتان نگردید»
 «از اینکه در این گفت‌وگو شرکت کردید صمیمانه از شما سپاسگزارم.»

راهنمای حل مسئله برای آسیب‌دیدگان

بینایی

امین عرب: آموزگار آموزش و پرورش استثنایی فارس

زندگی پر از چالش و مشکل است و ازدست‌دادن بینایی، چالش‌های جدید و متفاوتی را برای افراد به وجود می‌آورد. اینک به چند نمونه از این چالش‌ها و راهبردی برای مواجهه با آن‌ها اشاره می‌کنیم:

شما دارید شام درست می‌کنید و می‌دانید طبق دستور پخت باید فلفل هندی به غذا اضافه کنید. حال نمی‌دانید



است که به‌مرورزمان این مشکل حل می‌شود و هر دو طرف می‌توانند با هم تعامل داشته باشند.
 از مشکلاتی که کار ما دارد این است که ما معمولاً با برخی از افراد روبه‌رو می‌شویم که رفتارهای ضداجتماعی دارند. برای خود من پیش آمده است که تلفن همراه خود را در یکی از جلسات مشاوره از دست داده‌ام. من نمی‌خواهم این مشکل را به داشتن یا نداشتن دید ربط بدهم؛ زیرا برای همکاران بینای من هم چنین مسائلی اتفاق افتاده است.»

«چه تفاوت‌هایی مابین کار شما به عنوان یک فرد کم‌بینا و همکار بینای شما در درمانگاه وجود دارد؟»
 «مهم‌ترین تفاوتی که در کار ما وجود دارد سرعت عمل بیشتر یک فرد بینا در مقایسه با ما کم‌بینایان برای یافتن پرونده‌ها و انجام برخی از کارها است؛ البته افراد کم‌بینا هم باید تلاش خود را بکنند تا سرعت عمل خیلی بیشتری نسبت به سایر افراد کم‌بینا داشته باشند. از این تفاوت که بگذریم تفاوت خاصی مابین ما و سایر همکاران وجود ندارد. اجازه بدهید اینجا دوباره تأکید کنم، این حرفه برای افراد کم‌بینایی مناسب است که توان نوشتن به خط بینایی را داشته باشند.»
 «میزان درآمدزایی این کار برای افراد کم‌بینا چقدر است؟»

«به عنوان یکی از کارکنان درمانگاه، درآمدی معمولی در انتظار صاحبان این شغل خواهد بود. باز محاسن کار در چنین درمانگاه‌هایی این است که هر نوبت کاری آن چهار ساعت را در بر خواهد داشت و با اینکه هنوز میزان درآمد امسال به ما ابلاغ نشده است؛ اما می‌توانم بگویم اگر شخصی دو نوبت در روز به عنوان روان‌شناس در درمانگاه مشغول به کار باشد، ماهانه بین پنج تا هفت میلیون تومان درآمد خواهد داشت.»

محتوای قوطی توی دستتان فلفل هندی است یا دارچین.

• شما برای صرف ناهار در یک غذاخوری دوستانتان را ملاقات کرده‌اید. به همه شما خوش گذشته، غذاها دلچسب و گفت‌وگوها جالب بوده‌اند. تا اینکه پیشخدمت صورت حساب را می‌آورد، شما نمی‌دانید در آن چه نوشته شده است.

• می‌خواهید دارو مصرف کنید و مطمئن نیستید که قرصی که در دستتان دارید، درست است یا نه.

آیا این مشکلات به‌نظر شما آشنا نمی‌رسد؟ در اینجا قصد داریم در خصوص حل قاعده‌مند این مشکلات و موارد مشابه که هر روز با آن‌ها مواجهیم، صحبت کنیم.

راهبرد سازگاری^۱

اینجاست که راهبرد سازگاری (دکتر نزو^۲ و دکتر زریلا^۳) می‌تواند کمک کند. این راهبرد به‌عنوان یک روش مفید برای افراد آسیب‌دیدهٔ بینایی در چندین مطالعه مستند شده و شامل استفاده از رویکرد گام‌به‌گام برای حل مسئله است. در بسیاری از موقعیت‌ها این راهبرد قابل استفاده است و به تغییرات ناشی از کاهش بینایی کمک می‌کند.

پنج قدم در استفاده از راهبرد سازگاری:

مرحلهٔ اول: نگرش به موضوع

اولین و احتمالاً مهم‌ترین قدم در حل هر مشکل این است که تصمیم بگیرید آن را حل کنید.

مرحلهٔ دوم: تعریف مشکل

مطمئن شوید که می‌دانید مشکل دقیقاً چیست؛ مثلاً اینکه قوطی دارچین را کسی جابه‌جا کرده است یا نیاز به برچسب‌زدن دارد؟

مرحلهٔ سوم: یافتن راه‌حل جایگزین

لحظه‌ای درنگ کنید و به راه‌های ممکن برای حل این مشکل بیندیشید. مثلاً آیا یک دوست یا پیشخدمت می‌تواند صورت حساب را برای شما بخواند؟ یا شاید بتوانید با استفاده از ذره‌بین آن را بخوانید.

مرحلهٔ چهارم: پیش‌بینی پیامدهای هر تصمیم

به هر یک از راه‌های احتمالی نگاه کنید و ببینید با انتخاب آن چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟ برای مثال اگر از دارچین به‌جای فلفل هندی استفاده کنید، ممکن است شامتان خراب شود.

مرحلهٔ پنجم: آزمایش راه‌حل

بهترین راه‌حل را انتخاب و امتحان کنید و ببینید آیا مفید بود؟

برای روشن‌تر شدن موضوع، مثال‌هایی را از به‌کارگیری راهبرد سازگاری در حل مسئله بیان می‌کنیم.

مثال اول:

۱. نگرش به موضوع:

مری دچار تباهی لکه زرد (دژنراسیون ماکولا) است. او نگران است که دیگر نتواند وسایلش را پیدا کند. انگار هیچ چیز در جایی نیست که باید باشد. او نمی‌خواهد از علامت‌گذاری استفاده کند یا از خانواده‌اش کمک بگیرد. او می‌خواهد فقط شکایت کند و غر بزند. از دست دادن بینایی برای مری یک چالش قابل حل در زندگی نیست، یک غیرممکن است. مری نمی‌تواند اولین مرحله، یعنی نگرش به موضوع را تمام کند؛ بنابراین نمی‌تواند راه‌حلی بیابد. هر زمان تصمیم به تلاش بگیرد، برای قدم بعدی آماده است.

^۲ Nezu

^۳ D'Zurilla

است که در این متن از کنار هم قرار دادن حروف اول هر مرحله adapt سازگاری ترجمه کلمه^۱ تشکیل شده است. مترجم، try و attitude, define, alternative, predict یعنی

شاید او نمی‌داند مشکل واقعاً چیست. شاید موضوع فقط پیدا کردن فلفل هندی نیست.

۲. تعریف مشکل:

در استفاده از راهبرد سازگاری، مری باید مشکل را شناسایی کند. آیا مشکل پیدا کردن فلفل هندی است یا اندازه‌گیری آن یا حتی نسوختن غذا؟ آیا مشکل عدم اعتماد مری به توانایی خودش نیست؟

۳. یافتن راه‌حل جایگزین:

وقتی مری تصمیم به تلاش گرفت، نگرش او مشخص شد و مشکل را شناسایی کرد، زمان آن رسیده است که راه‌حل‌های ممکن برای مشکل را به‌روش بارش فکری مشخص کند. در این مرحله نیازی نیست به مناسب بودن یا نبودن راه‌حل‌ها توجه کرد.

ممکن است مری به آموزش مهارت‌های روزمره زندگی نیاز داشته باشد. شاید لازم باشد با خانواده‌اش در مورد اینکه هر وسیله در جای خودش قرار بگیرد، صحبت کند یا شاید برای صحبت کردن از آسیب بینایی‌اش به زمان نیاز داشته باشد.

۴. پیش‌بینی پیامدهای هر تصمیم:

مری باید فهرست راه‌حل‌های احتمالی خود را مرور کند. برخی از ایده‌ها را می‌توان کنار گذاشت و بعضی‌ها ممکن است کارساز باشند. سپس او باید پیش‌بینی کند کدام راه‌کار برای حل مشکل بهترین است.

آموزش به او کمک می‌کند یاد بگیرد چگونه موارد را شناسایی کند و نیز به او اعتماد به نفس می‌دهد تا به کارهایی که از آن‌ها لذت می‌برد، ادامه دهد. صحبت کردن با خانواده می‌تواند باعث شود که آن‌ها به اهمیت جابه‌جا نکردن وسایل پی ببرند، با این حال او نمی‌داند چطور می‌تواند موضوع را بیان کند.

۵. آزمایش راه‌حل:

در گام بعدی مری باید بهترین راه‌حل را در شرایط فعلی انتخاب کند. ممکن است شخص دیگری راه‌حل متفاوتی را برگزیند؛ اما مشکلی نیست. او باید راه‌حلی را برگزیند که فکر می‌کند برایش مفید خواهد بود. مرحله بعدی این است که آن را امتحان کند تا مشخص شود که آیا کارایی دارد یا خیر. اگر نداشت باید راه‌کار بعدی را امتحان کند. مری مطمئن نیست که صحبت کردن با خانواده در مورد آسیب بینایی‌اش چیزی را تغییر می‌دهد یا نه اما او تصمیم گرفته است که از اینجا شروع کند. این اولین گامی است که به او کمک می‌کند که مشکلش را به شکل یک چالش ببیند، نه یک غیرممکن.

مثال دوم:

حالا بیایید این راهبرد را با شرایط جان آزمایش کنیم. جان ۷۳ ساله، مبتلا به آب‌سیاه است و هنوز همه‌روزه پیاده‌روی می‌کند. از زمانی که جان و دوستانش بازنشسته شده‌اند، در کافی‌شاپ پایین خیابان با هم ملاقات می‌کنند. آن‌ها آنجا می‌نشینند، قهوه می‌نوشند و مشکلات دنیا را حل می‌کنند یا حداقل نظرشان را می‌گویند. جان از این دورهمی لذت می‌برد و هر روز منتظر آن است. هفته گذشته هنگام عبور از خیابان جان نزدیک بود با یک ماشین تصادف کند. او به دوستانش گفت «راننده پاک دیوونه بود» اما خودش خوب می‌داند که ماشین را ندید. او حالا می‌ترسد از خیابان عبور کند و دو نشست کافی‌شاپی آخر با دوستانش را از دست داده است. جان می‌تواند از راهبرد سازگاری بدین ترتیب استفاده کند:

۱. نگرش به موضوع:

در حال حاضر چالش او این است که دلش می‌خواهد با دوستانش باشد.

۲. تعریف مشکل:

مانند مدیریت مالی یا دارو به کار برد؛ همچنین برای کسانی که نیاز به راه‌حل فوری دارند، در موقعیت‌هایی مثل ریختن مایع در فنجان یا وصله‌زدن یک بلوز پاره می‌تواند کارایی داشته باشد.

منبع: [وبلاگ vision aware](#)

درس‌هایی که از عصر جدید علی‌خانی می‌آموزیم: علت‌یابی یک رفتار نسبتاً متداول

امید هاشمی: سردبیر

عصر جدید و ماجراها و حواشی‌اش به منوالی که می‌دانیم و می‌دانید به پایان رسید و جامعه نابینایان هم مفتخر از دستاورد بزرگی که به لطف اتحاد و یکدلی به ثمر نشانده، قرن تازه را آغاز کرد. گذشته از جنبه‌های گوناگون پدیده عصر جدید که افراد متعددی از میان نابینایان به آن‌ها پرداختند، این اتفاق، زوایای تاریکی از خُلقیات برخی از افراد نابینا را هم به ما یادآوری می‌کند که در این وجیز، به بررسی یکی از این نقاط پنهان‌مانده می‌پردازیم.

دختری کم‌بینا که مبتلا به استرابیسم (انحراف چشم) است تصمیم می‌گیرد با کسی که گفته می‌شود معلولیتی ندارد ازدواج کند. یکی از راه‌های تثبیت خود به خانواده داماد را در این می‌بیند که ظاهر چشمانش را به گونه‌ای اصلاح کند که نشانه‌های کم‌بینایی در آن هویدا نباشد. سلامت جسمی داماد، موضوعی است که بارها در کلام مادر و دختر در برنامه تکرار می‌شود و مایه افتخارشان است. تا آنجا که حتی یک‌بار که دختر از صفت «سالم» برای توصیف داماد استفاده می‌کند، مجری خود حرف او را قطع و گفته‌اش را اصلاح می‌کند.

آیا مشکل او ناتوانی در عبور از خیابان است یا ترس از ناشناخته‌ها (ماشینی که نزدیک بود او را زیر بگیرد) یا هر دو؟

۳. یافتن راه‌حل جایگزین:

جان می‌تواند برای رفت‌وآمد از یک دوست کمک بگیرد، از نقطه امن‌تری عبور کند یا اینکه برای آموزش جهت‌یابی و تحرک اقدام کند.

۴. پیش‌بینی پیامدهای هر تصمیم:

اگر بخواهد از یک دوست کمک بگیرد، زمانی که دوستش راه می‌افتد، او هم باید حاضر باشد؛ همچنین اگر دوستش نخواهد آن روز به کافه برود، جان باید راه دیگری پیدا کند. اگر بخواهد از نقطه امن‌تری عبور کند، مسیر برایش ناآشنا خواهد بود و مجبور است بیشتر راه برود. لازمه درخواست آموزش جهت‌یابی و تحرک این است که بپذیرد بینایی‌اش تحلیل رفته است.

۵. آزمایش راه‌حل:

نکته جالب‌توجه اینجاست که گاهی بهترین راه‌حل چیزی بیشتر از یکی از گزینه‌های جایگزین است. راه‌حل انتخابی جان ترکیبی است از هر سه راهکار؛ بنابراین او با معلم جهت‌یابی و تحرک قرار ملاقات گذاشت تا مهارت‌های حرکت ایمن را بیاموزد. مسیر جدیدی پیدا کرد که بتواند در جایی پرنور از خیابان عبور کند؛ همچنین حالا او وقتی حوصله پیاده‌روی طولانی ندارد، می‌تواند با دوستش تماس بگیرد.

حالا جان می‌تواند با دوستانش و در کافی‌شاپ مورد علاقه‌اش، روی مشکلات دنیا کار کند!

سخن آخر

هر یک از راهکارهای گفته‌شده را می‌توان در موقعیت‌های مختلف استفاده کرد. راهبرد سازگاری در حل مسئله را می‌توان برای حل چالش‌های طولانی‌مدت

نسل‌مانا

نابینایمان برای «بینا» به نظر رسیدن و ورود به طبقه سالم است؛ اما افزون بر اشکالی که در نوع نگاه جامعه نسبت به پدیده معلولیت مشهود است، می‌توان ردپایی از عدم آموزش صحیح در خصوص نحوه نگاه خود افراد دارای معلولیت به پدیده معلولیت را هم در بروز چنین اتفاقاتی بی‌تأثیر ندانست.

از گذشته دختر قصه عصر جدید، این قدر می‌دانیم که تمام طول تحصیلش را در مدارس نابینایان گذرانده و انتظار می‌رود در کنار دروس عمومی، از آموزش‌های موردنیاز دانش‌آموزان نابینا هم دانه‌ای برچیده باشد. وقتی صحبت از آموزش‌های ویژه می‌شود، بدو امر موضوعاتی نظیر توان‌بخشی، جهت‌یابی و حرکت، مهارت‌های زندگی روزمره و مواردی از این دست به ذهن متبادر می‌شود؛ اما نیک می‌دانیم که آموزش به افراد نابینا فقط به این چند مورد خلاصه نمی‌شود و قطعاً ایجاد آمادگی روانی در نابینایان در آستانه ورود به جامعه هم یکی از وظایف مدارس ویژه به‌شمار می‌آید. با دیدن افرادی مثل تارا، این سؤال به ذهن خطور می‌کند که این مدارس، تا چه اندازه به وظایفشان در خصوص آموزش مهارت‌هایی همچون عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، به‌درستی عمل می‌کنند؟ مشاوران و روان‌شناسانی که با این مدارس همکاری می‌کنند، چقدر نسبت به دغدغه‌های ذهنی این کودکان و نوجوانان در خصوص خطر پذیرفته‌نشدن در جامعه آگاهی دارند و چه کمکی در رفع این دغدغه‌ها می‌کنند؟ سازمان آموزش و پرورش استثنایی به‌عنوان یکی از متولیان کودکان ۵ تا ۱۸ ساله، تابه‌حال چه برنامه‌های مشخص و مدونی در موضوع پذیرش معلولیت ارائه داده و این برنامه‌های احتمالی چه نتایجی را به‌دست داده‌اند؟



اینکه جامعه غیرمعلول به‌خاطر عدم دریافت آموزش صحیح در طول سال‌های تحصیل و کم‌کاری رسانه‌های جمعی، با پدیده‌ای به‌نام معلولیت و مختصات آن به حد کافی آشنایی ندارد، در اینجا نه محل بحث است و نه حتی تشکیک. همین فقدان آگاهی هم موجب ایجاد نوعی نگاه سالم‌سالار نسبت به معلولیت می‌شود و جامعه را - حتی از نگاه یک دختر نابینا که در مقابل دوربین رسانه ملی سخن می‌گوید - به دو گروه سالم و ناسالم طبقه‌بندی می‌کند و حضور در طبقه سالم را در نگاه دختر به‌عنوان معیاری برای تفاخر تثبیت می‌کند و او را وامی‌دارد برای ورود به طبقه سالم، به هر ابزاری متوسل شود؛ حتی اگر به قیمت به‌هم‌افتن دروغ‌هایی تا آن اندازه کودکانه و ایجاد جنجالی به آن بزرگی باشد.

همه ما نمونه‌هایی از اتفاق بالا را در رفتار افراد نابینای اطرافمان بسیار دیده‌ایم؛ کم نیستند نابینایانی که اصرار دارند همه رفتارشان به قول خودشان «بر اساس استانداردهای بیناها» به‌نظر برسد؛ حتی برخی خود را به آب‌و‌آتش می‌زنند تا به هر قیمت نابینا بودنشان را بپوشانند و به خیال خودشان طوری رفتار کنند که دیگران متوجه نابینایی‌شان نشوند. بی‌شک امتیازاتی که جامعه به طبقه «سالم» می‌دهد یکی از دلایل این تلاش نسبتاً متداول و بعضاً مذبوحانه برخی از هم‌نوعان

مخاطب در معرض جواب‌هایی برای این سؤال پاسخ می‌دهد. پرسشی که آخرین کلمات رمان او است و کتاب با آن پایان می‌یابد. کتاب از کربلا آغاز می‌شود و با یک چرخش زمانی به روزگار خلافت خلیفه سوم و حکمرانی معاویه در شام می‌رود و تصویری از آن روزگار در کنار دسیسه‌های «پسر هند» را به خواننده نشان می‌دهد که چگونه برای حفظ قدرت دست به هر توطئه‌ای می‌زده تا بتواند دو روز بیشتر بر مسند حکومت شام بنشیند. در واقع کدیور در این اثر ریشه پرسش پایانی خود را در سال‌هایی می‌داند که راحت‌طلبی و زیاده‌خواهی خواص زمینه پدید آمدن انحراف در جامعه اسلامی را دامن زد. انحرافی که منبع و سرچشمه معارف را ۲۵ سال خانه‌نشین کرد و توسط معاویه و خاندانش چنان تبلیغاتی علیه حقیقت او صورت گرفته بود که هیچ‌کس تصور نمی‌کرد که اسلام علی (ع) همان اسلام محمد (ص) است تا جایی که برخی در زمان شهادت مولای متقیان در محراب مسجد کوفه، گفتند «مگر علی نماز می‌خوانده؟»

* «خوک کریسمس» کتابی از جی‌کی رولینگ - نویسنده هری پاتر - با ترجمه ویدا اسلامیه را نشر تندیس سال ۱۴۰۰ در ۲۵۶ صفحه تقدیم گروه سنی ج، د و ه. کرده است.

جک عاشق اسباب‌بازی دوران خردسالی‌اش، ذریه‌گ، است. دی‌پی در خوشی‌ها و ناخوشی‌ها همیشه کنارش بوده است. تا اینکه در شب کریسمس اتفاق بدی می‌افتد... و دی‌پی گم می‌شود؛ اما شب کریسمس شب معجزه‌ها و جبران از دست‌رفته‌هاست؛ شبی که در آن، همه می‌توانند سرشار از روح زندگی شوند، حتی اسباب‌بازی‌ها. جدیدترین اسباب‌بازی جک که خوک کریسمس نام دارد و جایگزین دی‌پی شده است، نقشه

چه‌بسا اگر تارا یاد گرفته بود که معلولیت، مثل هر ویژگی دیگر جسمی، چیزی جز یک تفاوت نیست و نه موجب سرشکستگی و نه مایه برتری است؛ اگر با این مسئله کنار آمده بود که هر انسان، با معلولیت یا هر ویژگی دیگر جسمی، مجموعه‌ای است از توانمندی‌ها و محدودیت‌ها؛ می‌توانست قدری منطقی‌تر موقعیت پیش‌آمده را مدیریت کند و با حضور در یک شوی تلویزیونی پربیننده و خیال‌بافی با صدای بلند، یک جامعه، به وسعت جامعه نابینایان کشور را بیست روز به خود مشغول نکند. امید است سازمان آموزش و پرورش استثنایی و سایر نهادهای متولی امور افراد دارای معلولیت، در هنگام تدوین بسته‌ها و دوره‌های آموزشی، با حساسیت بیشتری موضوع بهداشت روانی اعضای جامعه هدفشان را مدنظر قرار دهند تا در آینده شاهد ظهور تاراهای دیگر نباشیم.

تازه‌های کتاب صوتی

رقیه شفیعی: کارشناس بخش نابینایان نهاد

کتابخانه‌های عمومی

این ماه هم با گزیده‌ای از جدیدترین کتب که به آرشیو کتابخانه‌ها افزوده



شده‌اند، میهمان علاقه‌مندان مطالعه هستیم.

* «پس از بیست سال» نوشته سلمان کدیور را نشر شهرستان ادب سال ۱۳۹۷ در ۷۵۲ صفحه روانه بازار کرده است.

این رمان که برگزیده پانزدهمین دوره پویش کتاب‌خوانی روشنا است به این پرسش تاریخی که چرا سیدالشهدا را کشتند با نگاهی جدید و با قراردادن

جسورانه‌ای در سر دارد: هر دو برای یافتن اسباب‌بازی گمشده، به سفری جادویی می‌روند تا صمیمی‌ترین دوست جک را نجات دهند...

* «نقد اندیشه‌های چالش‌برانگیز و تأثیرگذار در ایران معاصر» نوشته سید علی محمودی را نشر نی سال ۱۳۹۸ در ۴۱۵ صفحه روانه بازار کتاب کرده است.

در تاریخ معاصر ایران چهره‌های نام‌آوری سر برآورده‌اند که هرچند در محیط‌ها و زمان‌های متفاوتی زیسته‌اند و صاحب دانش‌ها، اندیشه‌ها و عملکردهای گوناگونی بوده‌اند؛ اما هریک به‌گونه‌ای در وضعیت و شکل‌گیری ساختارهای فکری، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی مردم کشور ما تأثیر گذاشته‌اند. آنان خوب یا بد، درست یا نادرست، جامعه ایران را زیر نفوذ آرا و عملکردهای خود گرفته‌اند و چه‌بسا کسانی که از پی آنان آمده‌اند؛ عقاید، راه و روش و کارکردهای آنان را تداوم بخشیده‌اند.

پژوهش در زندگی، زمانه، اندیشه و کنشگری شماری از چهره‌های بزرگ ایران معاصر، موضوع اصلی و مشترک مطالب این کتاب است و بنیادی‌ترین و تأثیرگذارترین وجوه اندیشه هر شخصیت برگزیده شده و دربرگیرنده موضوعاتی است که در سده اخیر جامعه ایران را با چالش‌ها، دگرگونی‌ها و تأثیرات گوناگونی روبه‌رو کرده است.

* «روان‌شناسی حماقت» تألیف ژان فرانسوا مارمیون را بهنوش صابری‌نژاد توسط نشر خوب سال ۱۴۰۰ در ۳۲۰ صفحه به چاپ رسانده است.

در مقدمه کتاب می‌خوانیم: همه روزانه چرندیاتی می‌بینند، می‌شنوند و می‌خوانند؛ همچنین هر کدامان برای تولید، فکر، حلاجی و صحبت راجع به این چرندیات مقصریم. گاهی کودن می‌شویم و بی‌آنکه عواقبی داشته باشد مهملائی راجع به زندگی‌مان

می‌گوییم؛ مهم آگاهی و پشیمانی از این موضوع است؛ چون انسان ممکن‌الخطا است. باید قبول کنید اشتباه کرده‌اید یا بخشیده شوید. همیشه هستند کسانی که ابله فرضمان کنند؛ اما خودمان به‌ندرت متوجه بلاهتمان می‌شویم. جدا از هیاهوی حماقتی که اطرافمان را پر کرده، متأسفانه صدای بلند پادشاهان حماقت، بی‌شعورها و ابر بی‌شعورها بیشتر به گوش می‌رسد. اخلاقیات‌تان را تحت‌تأثیر می‌گذارند و این شک را در دلتان می‌اندازند که ممکن است در این دنیای پست، عدالتی وجود نداشته باشد! حماقت عهدی نانوشته است؛ عهدی برای خیانت احمق‌ها به هوش و عزت‌نفس، خیانت به بشریت. باتوجه‌به عمق فاجعه، حتی هدف کتاب هم که تلاش دارد حماقت را بررسی کند، احمقانه است!

* «اشتباه» نوشته پیترو چینی با ترجمه مسعود راد را نشر امیرکبیر سال ۱۳۹۴ در ۲۴۰ صفحه منتشر کرده است. در این رمان شخصیت‌ها و کنش‌ها، ایجاد رابطه و پیشبرد داستان بسیار خوب مطرح شده است. اثری عالی است که با عمق و تکنیکی زیرکانه خواننده را به هیجان می‌کشانند. داستان در مکزیک اتفاق می‌افتد و لمی کوشن - کارگاه پلیس - به‌دنبال همکارش پیر وارد مکزیک می‌شود و از دسیسه و علت قتل همکارش و توطئه به‌منظور سرقت اسنادی که متعلق به دولت آمریکا و انگلستان است آگاه می‌گردد و...

* «شور ذهن داستان زندگی زیگموند فروید» از ابروینگ استون با ترجمه اکبر تبریزی و فرخ تمیمی را نشر مروارید در ۹۱۹ صفحه تقدیم علاقه‌مندان کرده است.

نویسنده در این کتاب خواننده را با فرازونشیب زیروم زندگی فروید آشنا می‌سازد. با مطالعه این کتاب به دورترین زوایای زندگی فروید و شاه‌بال‌های اندیشه

نویسنده ۴ سفر به ایران داشته و حاصل مشاهدات خود را در ۲۶ فصل منتشر ساخته که فهرست فصول بدین قرار است: زندگانی زنان ایرانی. زنان پارسی، یهودی و ارمنی. زنان مسلمان شهری. زنان روستایی. زنان ایلاتی بختیاری‌ها. زنان ایلاتی قشقایی‌ها. مقام و منزلت زن. شوهران. هووها. کودکی. دختران ایرانی. تعلیم و تربیت. لباس. منازل ایرانی. خوراک و شیرینی. خرید. سرگرمی. سفر. صنایع. ایام سور و سوگ. خرافات. بیماری و مرگ. میهن‌دوستی. آینده زنان ایرانی. زن انگلیسی در ایران. تعطیلات و بازگشت به وطن. در پایان عکس‌هایی از زنان ایرانی و شهرهای مختلف چاپ شده است.

* «چین» تألیف هنری کیسینجر را با ترجمه حسین رآسی نشر فرهنگ معاصر سال ۱۳۹۲ در ۷۰۱ صفحه روانه بازار کرده است.

کتاب که بخش‌هایی از آن بر پایه گفت‌ووشنودهای بین نویسنده و رهبران چین شکل گرفته، تلاشی است برای درک و شناخت چینی‌ها از مسائل مربوط به صلح، جنگ و نظام بین‌المللی و ارتباط آن‌ها با رویکرد واقع‌بینانه‌تر و موردبه‌مورد آمریکایی‌ها در برخورد با رویدادهای مهم، تاریخ‌ها و فرهنگ‌های مختلف که گاه‌وبیگاه به جمع‌بندی‌ها و نتیجه‌گیری‌های متفاوتی می‌رسند. از محورهای اصلی کتاب شرح تعامل میان رهبران آمریکا و جمهوری خلق چین از بدو تأسیس آن کشور در سال ۱۹۴۹ است.

* «تله شادمانی؛ دست از تقلاکردن بردار و زندگی کن» اثر راس هریس را با ترجمه علی صاحبی و مهدی اسکندری نشر سایه سخن سال ۱۴۰۰ در ۳۹۲ صفحه به چاپ رسانده است.

این کتاب بر پایه رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نوشته شده است که روش‌های بدیعی درباره مسئله

شاعرانه وی نزدیک می‌شویم؛ و به مواردی از زندگی فروید برمی‌خوریم که تا پیش از نگاشته‌شدن این کتاب، مکتوم مانده بود. نکته جالب برای ایرانیان در این کتاب ذکر نام دکتر پولاک از مدرسین طب مدرسه دارالفنون است که اولین کالبدشکافی را در سال ۱۸۵۴ میلادی انجام داده و اولین معلم جزء هیئت ۷ نفری برای تدریس طب اروپایی وارد ایران شده است. وی از همکاران فروید بوده و از سال ۱۲۷۲ تا ۱۲۷۴ هجری در ایران به سر برده است.

* «چه‌گوارا به روایت فیدل کاسترو» اثری از فیدل کاسترو با ترجمه سیمین موحد را نشر اندیشه آیدا سال ۱۳۹۸ در ۲۶۲ صفحه به چاپ رسانده است.

ارنستو چه‌گوارا، مبارز آرژانتینی‌الاصلی است که در کنار فیدل کاسترو با دولت دیکتاتوری باتیستا مبارزه مسلحانه چریکی را سازمان‌دهی کرد و پیروز شد. کتاب حاضر مجموعه‌ای است از برگزیده سخنرانی‌ها، مصاحبه‌ها و آثار رهبر کوبا درباره چه‌گوارا که در مواضع مختلف و به مناسبت‌های متفاوت ایراد شده است. هر سخنرانی یا مصاحبه در یک فصل گنجانده شده و در ابتدای آن توضیح کوتاهی درباره موضوع، وضع زمان و علت و چگونگی آن ذکر شده است. در ابتدای کتاب زندگی‌نامه کوتاهی از ارنستو چه‌گوارا و فیدل کاسترو و سپس روزشمار وقایع زندگی و حوادث انقلاب کوبا و سایر جنبش‌های آزادی‌بخش که چه‌گوارا در آن حضور داشته درج شده است. آن‌گاه پیش‌گفتاری درباره موضوع کتاب و پس از آن مقدمه‌ای به قلم تهیه‌کننده کتاب آمده است.

* «زنان ایرانی و راه‌ورسم زندگی آنان» سفرنامه کلارا کوپلور ریس را با ترجمه اسدالله آزاد نشر کتابدار فرزانه سال ۱۳۸۳ در ۲۴۸ صفحه منتشر کرده است.

رسیده و تصویر را با رزولوشن بالا و فول‌اچدی دریافت می‌کند؛ اما مشکل اینجاست که این عملی که ایشان مدعی به انجام آن هستند، در تمام دنیا در مرحله آزمایشی خود به سر برده و در ضمن این خانم هم طبق شهادت همشهری‌های نابینای خود نیمه‌بینا بوده، نه نابینا. بیمارستانی که ایشان اسمش را آوردند طبق استعلام نابینایان همیشه در صحنه اعلام کرده که چنین چیزی صحت نداشته و این خانم فقط عمل انحراف چشم در آنجا انجام داده است.

اما بعد از این برنامه، واکنش‌های تندی را علیه این برنامه از طرف جامعه نابینایان شاهد بودیم؛ ولی ما که قول دادیم مثبت باشیم، تمام تلاشمان را می‌کنیم که سر حرفمان بمانیم. به نظر ما که اصلاً اتفاق بدی نیفتاده. آقای علیخانی سعی کردند که نسخه‌ای امروزی از فیلم سلطان قلب‌ها را به‌صورت زنده روی آنتن صداوسیما ببرند. خب قصد ایشان کمک به نجات سینما از رکود بوده و نباید به ایشان خرده گرفت. حتی می‌شد از آقای حمید فولادی هم دعوت کرد تا بعد از این اتفاق برای آن تیتراژی بخواند تا همه‌جوره خاطرات این اثر نوستالژیک سینمایی زنده شود. پس تا اینجا مشکل ما موضوع نیست؛ بلکه نوع اجرا و مطرح‌شدن آن است. به نظر ما آقای علیخانی می‌توانست خیلی تأثیرگذارتر این خبر را به مردم بدهد؛ مثلاً می‌توانست طبق روال ماه‌عسل‌هایش آن پرستاری که در زمان نوزادی آن خانم با اشتباهش باعث معلولیت ایشان شد را ناگهان روی صحنه بیاورد و دو نفر یکدیگر را سخت در آغوش بگیرند. بعد آن پرستار خدا را شاکر باشد که بالاخره اشتباهی که کرده ختم به خیر شده و از قهرمان قصه ما عذرخواهی کند که باعث شده این اتفاق برایش بیفتد و ایشان هم با بزرگواری تمام پرستار احتمالاً تاکنون

شادمانی و رضایتمندی از زندگی بیان می‌کند. اگر در انتظار زندگی مطلوب هستید، دلیلی برای صبر کردن وجود ندارد، این انتظار باید به انتها برسد. اکثر انسان‌ها اسیر تصورات ذهن خود هستند؛ اما در حقیقت این قفس ذهن نرده‌ای برای جلوگیری از خروج ذهن شما ندارد و اگر بخواهید می‌توانید از این بند رها شوید. کتاب حاضر افق‌های روشن برای رهایی از زندان و به‌دست‌آوردن زندگی شادمان را به ما نشان می‌دهد.

شرحی بر انحراف بنیادین برنامه عصر

جدید

نویسنده: یخ نکی نمک‌دون!

راستش را بخواهید تصمیم گرفته بودیم در این قرن جدید سعی کنیم سمعکمان را تعویض کرده و با سمعک خوش شنوی مسائل را بشنویم. خب وقتی نمی‌بینیم هر نوع عینکی هم بزنی فایده‌ای ندارد. پس بر ما خرده نگیرید که از گزینه‌های جایگزین استفاده کنیم. به‌هرحال سعی کردیم مثبت باشیم که ناگهان جناب آقای علیخانی که خیلی هم معروف و محبوب است، با تریلی از روی مثبت‌نگری ما رد شد. ماجرا آن‌قدر سروصدا کرده که بدانید از چه می‌گوییم؛ ولی اگر نمی‌دانید بگوییم که دوستان در برنامه عصر جدید که ۲۷ اسفند سال گذشته پخش شد، یک خانم به‌اتفاق مادرش را به روی صحنه آورد. این خانم و مادرش که از افراد بسیار، بسیار خوشنام در بین نابینایان شیراز هم هستند، در این برنامه مدعی شدند که دخترخانم قصه ما که نابینای مطلق هم بوده، در بیمارستان خدادوست شیراز، شش ماه قبل طی عمل جراحی مبتنی بر سلول‌های بنیادین، از تاریکی مطلق به روشنایی کامل

مردم صادق باشند! گاهی لازم است از قصد دروغ گفته شود تا ببینند مردم حواسشان جمع است یا نه. اصلاً آقای علیخانی خواسته ببیند چقدر مخاطب نابینا دارد! نکند از اینکه به آن خانم سفر به مشهد و کربلا و شمال هدیه داده ناراحتید! خب ما همین‌جا از آقای علیخانی خواهش می‌کنیم که به بقیه هم از این سفرها بدهد. ما خودمان به‌شدت استقبال می‌کنیم؛ البته اگر از طرف حامی مالی برنامه هم مثل بقیه که بهشان هدیه نقدی می‌دهند، به ما هم بدهند دیگر خیلی عالی می‌شود.

در پایان به این نتیجه می‌رسیم که آقای علیخانی در دلش هیچ‌چیز نیست و دوست دارد همه خوب و خوش باشند. به همین خاطر تمام تلاشش را می‌کند که با برنامه‌هایی که می‌سازد به این هدفش برسد. در همین راه بعضاً از قصد ممکن است اتفاقاتی که نیفتاده را به صورتی خیال‌انگیز طوری جلوه دهد که واقعاً به‌وقوع پیوسته‌اند. پس نگران نشوید و جدی هم نگیرید. صداوسیما هم که عاشق مثبت جلوه‌دادن همه‌چیز است، از ایشان به‌عنوان یک سرمایه‌حمایت می‌کند. پس به دلتان بد راه ندهید و صرفاً با این برنامه‌ها تفریح کنید. همین آخر کاری از دوستان برنامه عصر جدید خواهش داریم که در راستای صحبت‌هایی که قبل از نوشتن این مطلب با هم داشتیم، اقدامات لازم را انجام دهند. ما به‌زودی باید مبلغ هنگفتی قسط بابت وام مسکنمان پرداخت کنیم که به‌شدت احتیاج به حمایت امثال آقای علیخانی داریم. از این مدیرمسئول و سردبیر که آبی برای ما گرم نشد! حتی یک عیدی به ما ندادند که ندادند! همین‌جا خواهشمندیم اگر ماه بعد از ما چیزی نخواندید، فوراً به پلیس اطلاع دهید ما را بیابد. این مدیرمسئول ما تنها چیزی که ندارد، اعصاب است.

امضا: یخ نکنی نمک‌دون.

بازنشسته را بخشیده و همه‌چیز به‌خوبی و خوشی تمام شود. حتی می‌شد ناگهان آقای دکتر که در این برنامه نامشان آورده شد هم ناگهان روی صحنه بیاید؛ البته دیگر ماجرای بغل کردن و این‌ها را باید فراموش کنید. چرایش را هم می‌دانید دیگر ما نگوییم. خلاصه از نظر ما آقای علیخانی خیلی حوصله نداشته و اگر می‌خواست می‌توانست خیلی جذاب‌تر این خبر را به مردم بدهد.

موضوع دیگری که می‌شد در این برنامه انجام شود، بحث راستی‌آزمایی این ادعا بود. به نظر ما می‌شد آقای علیخانی مثل



خیلی از مهمانانش که مثلاً اعداد حفظ می‌کردند و ایشان و داوران این ادعا را می‌آزمودند، این بار هم این کار را بکند؛ مثلاً انگشتانش را به آن خانم نشان می‌داد و می‌پرسید این چند تاست. این هم برای نابینایان خیلی خاطره‌انگیز است و هم اگر ایشان جواب درست می‌داد، می‌توانست باعث تحسین و تشویق حاضران در سالن شود؛ حتی می‌توانست از تماشاگران بخواهد از فاصله دورتر این آزمون را از آن خانم بگیرند.

اما ما از شما هم‌نوعان خود هم خواهش داریم که خوددار باشید. اتفاقی نیفتاده که این قدر عصبانی هستید! آقای علیخانی سبک برنامه‌سازی‌اش به این شکل است که مخاطب را غافلگیر می‌کند. ولی این به آن معنا نیست که لزوماً هرآنچه اتفاق می‌افتد واقعیت دارد. مگر خودش اعتراف نکرد که عروس را به عقد پدر شوهرش درآورده! خب الان یعنی آن خانم همسر دوم پدرشوهرش شده و دارند با هم خوش و خرم زندگی می‌کنند؟ گاهی تنوع در صداوسیما لازم است دیگر! همه‌اش که نمی‌شود با



مستعارت

مجری خدمات پرداخت الکترونیک



بانک مسکن



برجسته نگارهوشمند 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.com/@naslemana) / واتساپ: ۹۸۹۱۲۷۲۷۷۵۵۳+

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶