

فهرست

[**همکاران این شماره** 2](#_Toc101302218)

[**چگونه جامعۀ نابینایان برنامه‌سازان عصر جدید را پاسخگو کرد** 3](#_Toc101302219)

[**گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران: فروردین ۱۴۰۱** 6](#_Toc101302223)

[**پیشخوان: مروری بر نشریات و پادکست‌های انگلیسی‌زبان ویژۀ آسیب‌دیدگان بینایی** 9](#_Toc101302224)

[**نامۀ سرگشاد****ۀ قائم‌مقام انجمن نابینایان ایران خطاب به ریاست‌جمهوری در خصوص پیگیری علت عدم انتشار روزنامۀ ایران سپید** 12](#_Toc101302228)

[**هیچ معجزه‌ای به‌جز تلاش و تمرین - بخش دوم** 14](#_Toc101302229)

[**ویژن‌بادی صفحۀ تلویزیون را پیش شما می‌آورد** 17](#_Toc101302236)

[**آواز زندگی با ریتم موشک و گلوله** 19](#_Toc101302237)

[**نقش سازمان‌های دولتی و مردم‌نهاد در اشتغال افراد دارای معلولیت** 21](#_Toc101302238)

[**آشپزی افراد نابینا و کم‌بینا** 24](#_Toc101302243)

[**با چشم کم‌سو به‌سوی ترک اعتیاد !گفت‌وگوی نشریۀ نسل مانا با امیر مینایی؛ مدیر و مؤسس کمپ ترک اعتیاد** 27](#_Toc101302251)

[**راهبرد حل مسئله برای آسیب‌دیدگان بینایی** 29](#_Toc101302252)

[**درس‌هایی که از عصر جدید علیخانی می‌آموزیم: علت‌یابی یک رفتار نسبتاً متداول** 33](#_Toc101302253)

[**تازه‌های کتاب صوتی** 35](#_Toc101302254)

[**شرحی بر انحراف بنیادین برنامۀ عصر جدید** 38](#_Toc101302255)

## 

## **همکاران این شماره**

نویسندگان: فاطمه جوادیان، شهروز 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

## **چگونه جامعۀ نابینایان برنامه‌سازان عصر جدید را پاسخگو کرد**

**امیر سرمدی: مدیرمسئول**

ماجرا را دیگر همگان می‌دانند. بیست و هفتم اسفندماه دختری در ویژه‌برنامۀ 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 برنامۀ پرمخاطب سیما 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 قصۀ 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 به‌واسطۀ اعتماد به رسانۀ ملی راه افتاد. نقل محافل نابینایان در دیدوبازدیدهای نوروزی عمل سلول‌های بنیادی و درمان کامل نابینایی بود و همه با بیم و امید از این برنامه و حواشی آن صحبت می‌کردند.

### **موجی که به‌سرعت فروکش کرد**

در میانۀ نوروز بود که فایلی صوتی از مکالمه با اپراتور بیمارستان خدادوست منتشر شد که عمل سلول‌های بنیادی برای مهمان برنامۀ 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، جامعۀ 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 جامعۀ نابینایان با نوشتن یادداشت و ارسال به روزنامه‌ها و خبرگزاری‌ها، ساخت کلیپ و فعالیت در توییتر و اینستاگرام سعی در رسانه‌ای‌کردن این ماجرا داشتند.

### **موج رسانه‌ای نابینایان مرزها را پشت‌سر گذاشت**

کم‌کم مطالب برای خبرگزاری‌های معتبر هم ارسال شد. برای اولین‌بار در خصوص این موضوع، یک گروه در پیام‌رسان واتس‌اپ با حضور جمعی از فعالان اجتماعی و رسانه‌ای نابینایان جهت تبادل‌نظر 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 پاسخگوکردن عوامل برنامه‌ساز عصر جدید به ادعاهای مطرح‌شده در ویژه‌برنامۀ نوروزی این برنامه در نظر گرفت. کم‌کم اطلاعات غلطی که در 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 برنامۀ عصر جدید را موجب وهن جامعۀ پزشکی دانست و خواستار شفاف‌سازی آن بیمارستان شد.

### امیر سرمدی و اشکان آذرماسوله به همراه احسان علیخانی در استودیوی عصر جدید**انجمن‌ها و رسانه‌های تخصصی نابینایان هم وارد عمل شدند**

بعد از تعطیلات نوروز پای مؤسسات و انجمن‌های ویژۀ نابینایان هم به این ماجرا باز شد. آن‌ها هم هرکدام طی نامه‌های جداگانه‌ای به بیمارستان خدادوست، برنامۀ عصر جدید و شبکۀ سوم سیما، خواستار توضیحات تکمیلی و شفاف‌سازی شدند. دراین‌بین، مطالبۀ نابینایان از رسانه‌های تخصصی این قشر نیز روزبه‌روز بیشتر می‌شد و از آن‌ها انتظار پیگیری داشتند. در غیاب ایران سپید، این عوامل برنامۀ رادیویی شش‌نقطه و نشریۀ نسل مانا بودند که پیگیری‌های همه‌جانبۀ خود را آغاز کردند و پس از بحث و تبادل‌نظر با مسئول هماهنگی برنامۀ عصر جدید، مطالبۀ جامعۀ نابینایان را به گوش آن‌ها رساندند و خواهان ارائۀ مستندات از طرف این برنامه شدند. عوامل برنامه‌ساز عصر جدید مستنداتی همچون: نامۀ آموزش‌وپرورش استثنایی استان فارس، نامۀ پروفسور علی‌اصغر خدادوست در سال ۱۳۸۲ و گواهی دکتر کلانتری، پزشک معالج مهمان برنامۀ عصر جدید را در اختیار عوامل شش‌نقطه 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 برنامۀ 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 زمرۀ معلولان شدید قرار می‌دهد. پیگیری‌های نسل مانا و شش‌نقطه 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 مکالمۀ یک‌ساعته‌ای که با نگارنده و سردبیر برنامۀ شش‌نقطه داشت، پیشنهاد انجام مصاحبه‌ای با برنامۀ شش‌نقطه و پاسخگویی به حواشی را در این برنامۀ رادیویی مطرح کرد؛ اما اصرار ما مبنی بر اینکه شفاف‌سازی باید در همان برنامۀ عصر جدید صورت گیرد، مؤثر واقع شد و نهایتاً قرار شد در برنامۀ هشتگ عصر جدید که به حواشی این برنامه می‌پردازد، با حضور پزشکان متخصص، مسائل مطروحه در ویژه‌برنامۀ نوروزی عصر جدید نقد و بررسی شود. برنامۀ هفدهم فروردین به‌صورت تولیدی ضبط و بلافاصله فردای آن شب، از شبکۀ سوم سیما پخش شد. در این برنامه ۵۵ دقیقه‌ای، تمامی اطلاعات غلط پزشکی که از زبان مهمانان برنامه به روی آنتن شبکۀ سه رفته بود، اصلاح شد. آن‌هایی که واقع‌بینانه‌تر شاهد و ناظر برنامه‌های رسانۀ ملی و اقتضائات آن هستند، کوشش جمعی پیش‌آمده را مثبت ارزیابی کردند و به اعتقاد آن‌ها پاسخگوکردن برنامۀ عصر جدید و اصلاح اطلاعات غلط مطرح‌شده در آن برنامه، موجب شد نابینایان به بخش عمده‌ای از اهداف خود دست یابند؛ البته شیوۀ پاسخگویی برنامه‌سازان این برنامه هم از سوی برخی منتقدان نوعی ساده‌انگاری و تقلیل اتفاقات به یک اشتباه تخصصی و پزشکیِ صِرف قلمداد شد.

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

اشتباهات فاحش پیش‌آمده در ویژه‌برنامۀ نوروزی عصر جدید که حاصل بی‌مسئولیتی مددکاران سازمان بهزیستی، دروغ‌های خانوادۀ نابینای دعوت‌شده به برنامه و عدم بررسی دقیق مدارک ارسالی در فرایند ساخت برنامه بود، همگی سناریویی را رقم زدند که واکنش همه‌جانبۀ جامعۀ نابینایان و پزشکان کشور را در بر داشت. شاید تهیه‌کنندگان برنامۀ مذکور، تصور نمی‌کردند با چنین اعتراضات گسترده‌ای مواجه شوند. امید است مجموع این اتفاقات باعث شود سایر برنامه‌سازان رسانۀ 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 واردآمدن خدشه‌های روحی و روانی به گروه‌های مختلفی از مخاطبان شود. واقعیت آن است که آستانۀ تحمل در جامعۀ امروزی ایران به‌خاطر سیاست‌زدگی و مشکلات فراوان اقتصادی پایین آمده است. تردیدی نیست که اعتماد، گوهری کمیاب است که برخی گروه‌ها در رسانۀ ملی در سال‌های اخیر در موارد زیادی نشان داده‌اند آن‌طور که باید نسبت به صیانتش حساس نیستند. مردمی که از رسانۀ ملی انتظار شفافیت دارند، با مشاهدۀ اتفاقاتی ازاین‌قبیل 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 تکذیبیۀ عصر جدید را به‌دنبال نداشت، مشخص نبود آسیب‌های روحی و روانی ناشی از این امیدواری واهی که به این قشر تزریق شده بود، چگونه امکان جبران می‌یافت.

## **گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران: فروردین ۱۴۰۱**

**منصور شادکام: قائم‌مقام 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، مجمع‌عمومی به‌طور فوق‌العاده تشکیل و ضمن ارائۀ گزارش مالی و عملکرد سالانه، انتخابات هیئت‌مدیره نیز انجام خواهد شد. درصورتی‌که انتخابات هیئت‌مدیره به دور دوم بکشد، جلسۀ دوم مجمع‌عمومی برای تکمیل این انتخابات برگزار خواهد شد.

ما قصد داشتیم جشنوارۀ کاما را هر دو سال یک‌بار برگزار کنیم؛ اما باتوجه‌به شرایط خاص ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا، در سال گذشته موفق به انجام این کار نشدیم؛ اما امسال بنا داریم دومین جشنوارۀ 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 جامعۀ نابینایان، مسئولین و عموم مردم است و امیدواریم با معرفی آثار این نویسندگان به خانۀ کتاب، 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 جامعۀ هدف است. متأسفانه در سال‌های گذشته، آن‌طور که بایدوشاید 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، ماهنامۀ نسل مانا، برنامۀ رادیویی شش‌نقطه و شبکۀ ملی تشکل‌های نابینایان ایران، در جهت جلب اعتماد صاحبان مشاغل برای به‌کارگیری افراد نخبۀ آسیب‌دیدۀ بینایی و حفظ کرامت انسانی این افراد بکوشیم. ما نباید محدود به مشاغل دولتی باشیم و باید با رایزنی با سازمان‌ها و نهادهای مختلف و فرهنگ‌سازی، در جهت ایجاد اشتغال در زمینه‌های متنوع باتوجه‌به 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. باتوجه‌به اینکه شبکۀ 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 همۀ تشکل‌های نابینایان از این شبکه می‌خواهند که در سال جاری، مسائل و مشکلات تشکل‌ها 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 تهیۀ تجهیزات توان‌بخشی ویژۀ نابینایان، سلایق و روابط شخصی را کنار بگذارند و بدون توجه به نوع ارتباط شخصی با تولیدکنندۀ این تجهیزات و تنها با درنظرگرفتن کارایی آن‌ها در رفع نیازها و انجام امور افراد آسیب‌دیدۀ بینایی و درخواست این افراد، این ابزارها را تهیه و در اختیار جامعۀ هدف قرار دهند. از تشکل‌ها می‌خواهم خود را به تهیۀ 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 حوزۀ 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 حوزۀ نابینایان، مسئولین را در تهیۀ تجهیزات توان‌بخشی مناسب و کاربردی، گمراه می‌کنند. تولیدکنندۀ تجهیزات برای ما اهمیتی ندارد و تنها فایده و کارایی تجهیزات توان‌بخشی در رفع نیازهای روز افراد آسیب‌دیدۀ بینایی موردنظر ماست. اگر هزینۀ 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 تشکل‌ها این ابزار را فراهم کنیم تا افراد آسیب‌دیدۀ بینایی بتوانند با مراجعه به این مراکز و استفاده از این تجهیزات، نیازهای خود را برطرف کنند.

متأسفانه برخی افراد به‌عنوان کارشناس حوزۀ نابینایان، اطلاعات نادرستی منتشر می‌کنند. برای مثال: برخی افراد اظهار می‌دارند که خط بریل برای نابینایان ضروری نیست. درصورتی‌که خط بریل، سواد نابینایان و راه دسترسی این افراد به منابع مطالعاتی است. کنارگذاشتن خط بریل در میان نابینایان مانند تعطیل‌کردن آموزش خواندن و نوشتن و املا در دورۀ 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 روزنامۀ ایران سپید است که متأسفانه درحالی‌که در کشور حدود سه هزار نشریه داریم، انتشار این تنها روزنامۀ رسمی ویژۀ افراد آسیب‌دیدۀ بینایی با بهانه‌های گوناگون متوقف شده است و این تبعیضی آشکار علیه افراد آسیب‌دیدۀ بینایی است. اگر با محدودیت منابع مالی مواجه هستیم، بهتر است با کاستن تیراژ این روزنامه و قراردادن آن در اختیار مخاطبان واقعی آن، این محدودیت برطرف گردد. شبکۀ 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 ماهنامۀ 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 تحریریۀ نسل مانا و همچنین دست‌اندرکاران برنامۀ رادیویی شش‌نقطه که در حال حاضر تنها برنامۀ رسمی افراد آسیب‌دیدۀ بینایی است که از صدای جمهوری اسلامی ایران پخش می‌شود قدردانی می‌کنم. باید از این افراد حمایت کنیم و با ارائۀ مشورت و نقد منصفانه و سازنده، این افراد را در تهیۀ مطالب و برنامه‌های با کیفیت بالاتر یاری کنیم و بتوانیم در جامعه با سایرین رقابت کنیم و به جامعه نشان دهیم که افراد آسیب‌دیدۀ 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 جامعۀ افراد دارای معلولیت را به بهترین شکل برطرف کنند.

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 ویژۀ 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 پارالمپیکی 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**

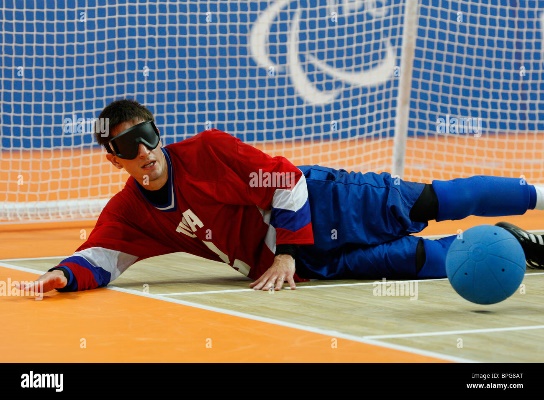
موسیقی از جمله هنرهای پرخرج به‌حساب می‌آید؛ لذا، از اعدادی که در ادامه خواهید شنید، زیاد تعجب نکنید. آن‌ها که دستی بر آتش این هنر داشته باشند، یقیناً به پرداخت هزینه برای به‌دست‌آوردن ابزارهای تسهیلگر، عادت دیرینه دارند.

«سَم سیوی[[1]](#footnote-1)»، صاحب کانال [«بلایند لایف»](https://www.youtube.com/c/theblindlife)[[2]](#footnote-2) در یوتیوب در [یکی از آخرین ویدئو‌هایش](https://www.youtube.com/watch?v=Ws5U6wb6CkQ&ab_channel=TheBlindLife) به سراغ یکی از چالش‌های قدیمی موسیقی‌دان‌های کم‌بینا رفته است. این گروه از موسیقی‌دان‌ها یا هنر‌آموزان همیشه از اینکه نمی‌توانند در حین نوازندگی، نت‌خوانی کنند و مثل سایر نوازندگان به‌اصطلاح 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.

«میچِل»[[3]](#footnote-3) در این ویدئو توضیح می‌دهد که چطور به کمک یک آیپد می‌تواند نت‌خوانی کند. او برای این کار از اپلیکیشنی به‌نام [«فورسکور»](https://forscore.co/)[[4]](#footnote-4) 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 پی‌دی‌افِ 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 به‌کمک یک پدال که از طریق بلوتوث به آیپد متصل شده، به‌راحتی 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 خودِ میچل از آن استفاده می‌کرد، پدالی با نام [«ایرتِرن دوئو ۲۰۰»](https://amzn.to/36itEfz)[[5]](#footnote-5) است که در فروشگاه اینترنتی آمازون حدود ۱۱۰ دلار قیمت خورده است. در نسخۀ صوتی پیشخوان، هم صدای میچل را خواهیم شنید که دربارۀ نحوۀ کار این سامانه توضیح می‌دهد و هم جزئیات بیشتری از امکانات فورسکور را واکاوی خواهیم کرد.

### **ز نیرو بود مرد را راستی**

این روزها ورزش‌کردن هم مثل هر حوزه و رشتۀ 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 چرخی بزنی. 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.

«تایلِر مِرِن»[[6]](#footnote-6) 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 [«بلایندَبیلیتیز[[7]](#footnote-7)»](https://traffic.libsyn.com/secure/blindabilities/ReVisionFitnessApp.mp3) درباره اپلیکیشن «ری‌ویژن فیتنس»[[8]](#footnote-8) توضیحات مبسوطی ارائه کرده است.

اپلیکیشنی که تالر ساخته از چند بخش تشکیل شده است که مهم‌ترین‌هایش یک کلاس درس است که حرکت‌های 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.

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](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.revision.fitness&hl=en_US&gl=US) و [آی‌او‌اس](https://apps.apple.com/in/app/revision-fitness/id1561742182?uo=2) در دسترس است و افزون بر این امکانی هم فراهم شده که کاربران، در صورت نیاز بتوانند از [نسخه وب](https://www.revisionfitnessapp.com/) 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 ساحت خط بریل**

آیا بریل یک خط مستقل است یا این خط را صرفاً باید نوعی بازنمایی برای خط بینایی به‌حساب آورد؟ نقش 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 [«اِف اِس کست»](https://traffic.libsyn.com/secure/fscast/FSCast213-March2022.mp3)[[9]](#footnote-9) با دکتر «رابرت اِنگِلبرِتسون»[[10]](#footnote-10)، 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 شاخۀ علمی، نخست درباره یکی از مهم‌ترین چالش‌های نابینایان علاقه‌مند به زبان‌شناسی یعنی خواندن و نوشتن علائم الفبای بین‌المللی آوانگاری (IPA) به‌شکل بریل توضیح می‌دهد و دستاوردهایی را که از سال‌های آغازین قرن بیستم تابه‌حال دراین‌خصوص 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 نسخۀ صوتی پیشخوان به جواب سؤالات بالا و چگونگی دسترسی به علائم بریل آی‌پی‌ای، به‌تفصیل پرداخته شده است.

یکی دیگر از بخش‌هایی که در نسخۀ 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 در اختیار عموم قرار داده است. او همچنین وبگاهی را هم به‌منظور انتشار روزنوشته‌هایش به راه انداخته است. این جهانگرد نابینا در حال حاضر در پاکستان به سر می‌برد و در نسخۀ 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 ویژۀ نابینایان در دنیا به‌شکل زنده پخش شد.

## **نامۀ سرگشادۀ قائم‌مقام انجمن نابینایان ایران خطاب به ریاست‌جمهوری در خصوص پیگیری علت عدم انتشار روزنامۀ ایران سپید**

**در آخرین روزهای سال گذشته، از مؤسسۀ فرهنگی - مطبوعاتی ایران خبر رسید، این مؤسسه دیگر قصدی برای ادامۀ انتشار تنها روزنامۀ ویژۀ نابینایان ندارد و ایران سپید، نه در قالب بریل و نه به‌شکل الکترونیکی و صوتی منتشر نخواهد شد. همین خبر هم موجی از نگرانی را در میان علاقه‌مندان این روزنامه و کنشگران فرهنگی حوزۀ 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 جامعۀ نابینایان، انجام شود. در ادامه، متن کامل این نامۀ سرگشاده از نظر مخاطبان نسل مانا می‌گذرد:**

**جناب آقای دکتر رئیسی**

**ریاست محترم جمهوری اسلامی ایران**

نیک می‌دانیم که جامعۀ 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.

روزنامۀ «ایران سپید»، به صاحب‌امتیازی خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران (ایرنا) و زیرنظر مؤسسۀ فرهنگی مطبوعاتی ایران، از سال ۱۳۷۵ به این‌سو، وظیفۀ تأمین بخشی از نیازهای مطالعاتی نابینایان ایرانی را به‌عهده داشته است. ایران سپید، تا پیش از همه‌گیری ویروس منحوس کرونا، تنها روزنامۀ بریل در خاورمیانه و به اعتباری، در جهان بود که همه‌روزه به‌شکل رایگان، درب منازل یا محل کار افراد نابینا توزیع می‌شد. ازآنجاکه بریل خط رسمی نابینایان محسوب می‌شود، این روزنامه سهم زیادی را در حوزۀ 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 فروکش‌کردن همه‌گیری و تغییر شیوه‌نامه‌ها، چاپ دوبارۀ 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 ادارۀ کشور و توجه ویژۀ آن جناب و هم‌فکرانشان به کاربستِ آموزه‌های دینی در چارچوب‌های مدیریتی و با عنایت به توصیۀ اکید پیامبر اعظم (ص) بر حمایت ویژه از معلولان، روزنامۀ 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 همۀ تریبون‌ها شنیده شد و جوانان انقلابی و تازه‌نفس، تصدی امور را به‌عهده گرفتند.

مدیریت مؤسسۀ مطبوعاتی ایران، از آبان ۱۴۰۰ دستخوش تغییر شد و در کمال تعجب و تأسف، نابینایان شاهد عدم توجه گروه مدیریتی تازه، به تنها روزنامۀ بریل دنیا بودند. پیگیری‌ها از همان زمان آغاز شد و انجمن نابینایان ایران، همسو با جمع کثیری از انجمن‌ها و نخبگان جامعۀ نابینایان، خواستار پاسخگویی مدیران جدید مؤسسۀ 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 زمزمۀ 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 گنجینۀ ۲۵ ساله فرهنگی شوند. جمهوری اسلامی ایران، از معدود کشورها در دنیا است که روزنامه‌ای ویژۀ نابینایان دارد و همین امر، سالیان درازی مایۀ 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، روحیۀ شور و نشاط را دوباره در جامعۀ 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 خواستۀ به‌حق جامعۀ نابینایان، به لطف مسئولان دلسوز، جامۀ عمل بر تن کند.

**و من الله التوفیق**

## **هیچ معجزه‌ای به‌جز تلاش و تمرین - بخش دوم**

**زهرا همت: روان‌شناس و آموزگار آموزش‌وپرورش استثنایی شهر تهران**

در دومین شماره از ماهنامۀ نسل مانا که در بهمن‌ماه ۱۴۰۰ منتشر شد؛ در مطلبی تحت عنوان: [«هیچ معجزه‌ای به‌جز تلاش و تمرین»](https://naslemana.com/2022/02/18/%d9%87%db%8c%da%86-%d9%85%d8%b9%d8%ac%d8%b2%d9%87%d8%a7%db%8c%d8%8c-%d8%a8%d9%87%d8%ac%d8%b2-%d8%aa%d9%84%d8%a7%d8%b4-%d9%88-%d8%aa%d9%85%d8%b1%db%8c%d9%86/) درمورد مفهوم کارآمدی یا بهره‌وری حسی[[11]](#footnote-11) صحبت کردیم و به‌طور مختصر با این مفهوم آشنا شدیم. در این مطلب قصد داریم به‌شکلی مفصل‌تر به توضیح آن بپردازیم.

به‌طورکلی، کارآمدی حسی، استفادۀ 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 آسیب‌دیدۀ 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 آسیب‌دیدۀ بینایی باید از باقی‌ماندۀ 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 باقی‌ماندۀ بینایی را به حداکثر ممکن برسانند.

به‌عنوان‌مثال: افراد به‌منظور تشخیص اختلاف ارتفاع در محیط زندگی، مدرسه یا محل کار خود می‌توانند از برچسب‌های 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 باقی‌ماندۀ حس بینایی، حرکت در محیط را برای خود ساده‌تر کنند. آموزگاران افراد آسیب‌دیدۀ بینایی باید چگونگی استفاده از حداقل باقی‌ماندۀ بینایی را در مواردی مانند تشخیص منبع نورهای قابل دیدن و دنبال‌کردن یا متوقف کردن اشیای متحرک به آنان بیاموزند. این مربیان، همچنین باید افراد آسیب‌دیدۀ بینایی را با فناوری‌ها و ابزارهای توان‌بخشی مناسب جهت ارتقای کارایی باقی‌ماندۀ حس بینایی آشنا کنند. متأسفانه امروزه در آموزش افراد آسیب‌دیدۀ بینایی، آموزش خط معمولی چاپی 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 چاپی به این گروه از دانش‌آموزان داشته باشند. به‌قول کارشناسان قدیمی و باتجربۀ آموزش‌وپرورش استثنایی: «دانش‌آموزان، کم‌بینا وارد مدرسۀ نابینایان شده و نابینا خارج می‌شوند»؛ البته یادگیری خط بریل برای تمام افراد آسیب‌دیدۀ 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 چاپی 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 آسیب‌دیدۀ 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 روزمرۀ افراد آسیب‌دیدۀ 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.

### **بویایی و چشایی**

استفاده از بویایی و چشایی در موقعیت‌های بسیاری در زندگی روزمره، کمک‌کننده و راه‌گشا است. به‌عنوان‌مثال: 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 حسی است که افراد آسیب‌دیدۀ 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 آسیب‌دیدۀ بینایی در آموزش و انجام امور روزمره است. استفاده از حس لامسه، گسترۀ 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 پیداکردن 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 تحریک**

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 ورزش‌کردن 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 آسیب‌دیدۀ بینایی باید کسب کنند، یکپارچگی حسی و استفادۀ هم‌زمان از چند حس برای رسیدن به اهداف کارکردی است. برای مثال: کودک برای پیداکردن مادر خود، هم‌زمان با اتکا بر حداقل باقی‌ماندۀ بینایی و دیدن لباس رنگی مادر، از شنیدن صدای او و بوییدن عطر همیشگی او استفاده می‌کند و جوان نابینا برای پیداکردن کافی‌شاپ مورد علاقه‌اش، هم‌زمان با گوش سپردن و شنیدن صدای وسایل مورداستفاده 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 آسیب‌دیدۀ بینایی باتوجه‌به محدودیت موجود در این زمینه، فراگیری مهارت استفادۀ 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 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 به‌کارگیری فناوری‌ها، تنها راه برقراری ارتباط مؤثر با دنیا و اطرافیان و یادگیری و استقلال در زندگی روزمره است؛ مبالغه نکرده‌ایم.

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

## **ویژن‌بادی صفحۀ تلویزیون را پیش شما می‌آورد**

**میثم امینی: مترجم انگلیسی**

ویژن‌بادی[[12]](#footnote-12)، یک پوشیدنی نسبتاً جدید است که امکان خلاقانه‌ای را برای تماشای تلویزیون پیشروی افراد کم‌بینا گذاشته است. این دستگاه صفحۀ تلویزیون را درست در مقابل چشمان شما قرار می‌دهد.

هدست ویژن‌بادی مانند عینک واقعیت مجازی استفاده می‌شود. این هدست به یک دوربین داخلی برای نگاه‌کردن به محیط با بزرگ‌نمایی بیشتر و یک نمایشگر با قابلیت نمایش تلویزیون و بزرگ‌نمایی تصویر مجهز شده است. این هدست به‌راحتی بلافاصله پس از جعبه‌گشایی قابل‌استفاده است، برای کارکردن 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. دکمۀ 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 فشاردادن دکمۀ ویژگی‌ها انجام می‌شود که بزرگ‌ترین دکمه از سه دکمۀ سمت راست هدست است. بالای دکمۀ ویژگی‌ها، دکمۀ افزایش بزرگ‌نمایی و در زیر آن، دکمۀ 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 دکمۀ خاموش و روشن در سمت راست، پایین هدست، یک پورت شارژ مغناطیسی قرار دارد. باتری داخلی به‌مدت حدود ۲٫۵ ساعت کار می‌کند و یک باتری خارجی نیز به‌همراه دستگاه ارائه شده که تا ۶ ساعت دوام دارد.

دوربین ویژن‌بادی 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 پس‌زمینۀ سیاه تغییر می‌کند.

نویسندۀ مقاله انگلیسی، دربارۀ 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، به‌دست 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 فشاردادن و نگه‌داشتن دکمۀ عملکرد، تشخیص کاراکتر نوری (او‌سی‌آر) داخلی در دسترس است. در موقع انجام این کار، کادری روی صفحه ظاهر می‌شود و ویژن‌بادی از شما می‌خواهد متنی را که می‌خواهید بخوانید در کادر قرار دهید و دکمۀ عملکرد را برای پردازش متن رها کنید. پردازش به‌کمک نرم‌افزار تعبیه‌شده روی ویژن‌بادی انجام می‌شود؛ بنابراین نیازی به اتصال به اینترنت نیست. متن در عرض چند ثانیه پردازش می‌شود و به‌صورت نوشته‌ای سفیدرنگ در یک مستطیل تیره ظاهر می‌شود و ویژن‌بادی هم آن را روخوانی می‌کند. نمی‌توان اندازۀ متن را با استفاده از قابلیت بزرگ‌نمایی تغییر داد. برای عملکرد بهتر او‌سی‌آر، لازم است نور به میزان کافی وجود داشته باشد؛ اما در کل می‌توان گفت ویژن‌بادی علی‌رغم اینکه ممکن است برای خواندن متنی کوتاه مانند نامه کار را راه بیندازد؛ اما در کل در زمینۀ دقت او‌سی‌آر متون، زیاد حرفی برای گفتن ندارد.

همراه ویژن‌بادی یک فرستنده ارائه شده است که به تلویزیون متصل می‌شود و سیگنال تلویزیون را به‌صورت بی‌سیم به هدست ارسال می‌کند. در طول بررسی، این فرستنده هم به اَپِل تی‌وی و هم به رُکو متصل شد. هر دو به‌خوبی کار می‌کردند و اتصال دستگاه به تلویزیون هم به‌راحتی صورت گرفت. خدمات ویژن‌بادی به این دو سرویس محدود نمی‌شود و تقریباً با هر سرویس کابلی یا تلویزیون اینترنتی کار می‌کند.

برای آماده‌کردن این دستگاه، یک کابل اِچ‌دی‌اِم‌آی که نمایشگر تلویزیون را به دستگاه پخش متصل می‌کند، ابتدا به فرستندۀ ویژن‌بادی می‌رود؛ سپس یک سیم اچ‌دی‌ام‌آی که به‌همراه 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 ویژن‌بادی با یک تصویر واضح غوطه‌ور انجام می‌شود. اندازۀ تصویر را می‌توان با استفاده از دکمۀ 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 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 ظاهرشده 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 بلندکردن هدست یا تنظیم آن، زاویه یا موقعیت نمایشگر تغییر کرد. با فشاردادن و نگه‌داشتن دکمۀ 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، به‌جای حرکت‌دادن سر، چشمان خود را به اطراف حرکت دهید.

کاربرد فرستندۀ 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.

## **آواز زندگی با ریتم موشک و گلوله**

**فاطمه جوادیان: کارشناس نابینایان آموزش و پرورش استثنایی گیلان**

«صدای آژیر قرمز رادیو خبر از وقوع یک حملۀ 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 به‌صورت 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 به‌صورت شبانه‌روزی زیسته است. او بینا است و از این سال‌ها به‌عنوان 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 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 حمام‌کردن بچه‌های کوچک، شست‌وشوی لباس‌ها، مرتب‌کردن تخت‌ها و کمدها را به‌کمک 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 آموزش‌وپرورش 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 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 وعدۀ 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 به‌سمت 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 پیداکردن 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 بزند. باورم نمی‌شد بتوانم به‌مدت چهار روز برای این تعداد از دانش‌آموزان غذا تهیه کنم.»

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 جنگندۀ 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 حملۀ 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. به‌آرامی 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 خوانندۀ گرامی روزهای بهتری را آرزو می‌کنیم.

روزهایتان پر از شوق زندگی.

## **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 کاریابی وجود دارد. بالطبع، این مشکلات و مسائل، برای افراد دارای معلولیت فزون‌تر است و معلولان برای پیداکردن 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. تجربۀ 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 کاریابی و حمایت در حین کار ادامه داشته باشد. در نوشتۀ حاضر قصد بر این است نقش سازمان‌های اجتماعی حوزۀ 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 همۀ 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. پی‌بردن به اینکه کدام حرفه برای افراد معلول دسترس‌پذیر است، توانایی انجام همۀ 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 وظیفۀ نهادهای اجتماعی مرتبط است که این کار را به انجام برساند. سازمان آموزش‌وپرورش استثنایی، سازمان بهزیستی و مهم‌تر از همۀ آن‌ها، سازمان‌های مردم‌نهاد حوزۀ معلولان، می‌بایست مشاغل دسترس‌پذیر و قابل‌اجرا برای افراد با معلولیت‌ها و محدودیت‌های متفاوت را شناسایی کرده و به جامعۀ 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 توسعۀ بازار کار مناسب برای معلولان شده و فرصت‌های نوینی برای آنان ایجاد کند.

### **کسب مهارت‌های شغلی**

دیگر مسئلۀ پراهمیت، کسب مهارت‌های شغلی متناسب با محدودیت‌های ناشی از معلولیت است. سازمان‌های مردم‌نهاد حوزۀ معلولان با همکاری سایر سازمان‌های مرتبط، ازجمله سازمان بهزیستی و سازمان آموزش فنی‌وحرفه‌ای، می‌بایست مهارت‌های شغلی لازم برای افراد دارای معلولیت را شناسایی و به آنان ارائه نمایند. به‌عنوان نمونه، مهارت‌های هفت‌گانۀ کار با رایانه یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که هر فرد نابینایی که 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 همۀ 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 دورۀ 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 حوزۀ معلولان قرار گیرد و دوره‌هایی متناسب با نیاز افراد برای آن تعریف شود.

### حضور همیار در کنار کارمند نابینا**حمایت از افراد در اشتغال**

این موضوع یکی از مهم‌ترین بخش‌های اشتغال و کاریابی 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 وظیفۀ سازمان‌های مردم‌نهاد حوزۀ 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 واسط 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 آموزش‌وپرورش 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 حوزۀ 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 وظیفۀ سازمان‌های مردم‌نهاد حوزۀ معلولان است که حمایت‌های شغلی را در اولویت امور اجرایی خود قرار دهند و با برنامه‌ریزی‌های صحیح و استفاده از تجارب کشورهای توسعه‌یافته، بسترساز اشتغال معلولان باشند.

انجمن‌های افراد دارای معلولیت می‌توانند با واسط قرارگرفتن میان سازمان بهزیستی / سازمان آموزش فنی‌وحرفه‌ای 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.

## **آشپزی افراد نابینا و کم‌بینا**

**مسعود طاهریان، کارشناس ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی**

### **مقدمه**

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

### **ایمنی**

برای حفظ ایمنی، اول باید روی اجاق‌گاز دست بکشیم تا چیزی روی آن نباشد و پرده را از کنار گاز رد کنیم؛ کلاهک اجاق را بررسی کنیم که سر جای خودش باشد و قابلمه و ماهیتابه را به‌شکلی قرار دهیم که شعله و گردی کلاهک، درست زیر وسط آن‌ها باشد؛ از شعله‌ای استفاده کنیم که گردی کلاهکش کوچک‌تر از ته ظرف باشد؛ بلافاصله بعد از بازکردن شیر گاز، اجاق را روشن‌کنیم و نگذاریم گاز جمع شود و به‌جای کبریت و فندک دستی، از فندک الکترونیکی اجاق‌گاز استفاده کنیم؛ حواسمان باشد که حین آشپزی، در و پنجره‌ای باز نباشد که باد اجاق را خاموش کند؛ از اینکه دستگیرۀ 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 واردکردن نیرو، محل تیغه را با انگشت‌های خود مشخص کنیم؛ قبل از روشن‌کردن 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 آشپزی کنیم و نسبت به بوی سوختن غذا حساس باشیم؛ اگر در آشپزی تازه‌کار هستیم، از شعله‌های پشتی اجاق‌گاز استفاده کنیم.

### **پلو**

برای پاک‌کردن، 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 پرازآب 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 پیمانۀ 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 بپوشانیم 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 تپۀ برنج چند حفره درست کنیم و مقداری آب و روغن رویش بریزیم؛ بعد در قابلمه را با دم‌کنی بپوشانیم و روی قابلمه بگذاریم و چند دقیقه گاز را زیاد کنیم تا جوشیدن و بخار آب داخل قابلمه را با شنیدن و لمس‌کردن 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 تزیین، 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.

### **خورش**

اول باید در قابلمه پیاز خردشده و گوشت یا مرغ را سرخ‌کنیم؛ بعد قابلمه را تا زیر دسته، پرازآب 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 سرخ‌شدۀ 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 لیموعمانی) به خورش اضافه کنیم و صبر کنیم تا جا بیفتد.

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

برای پاک‌کردن سبزی، باید آن را بازکنیم و با دست‌کشیدن، گِلش 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 ضدعفونی، ۳ دقیقه خیس کنیم و بعد سه بار فقط در آبسرد بریزیم تا تمیز شوند؛ برای خردکردنش هم می‌توانیم از سبزی‌خردکن استفاده کنیم و قبل از اضافه‌کردن به خورش، آن را جداگانه سرخ‌کنیم.

اگر گوشت‌کوب یا غذاساز برقی داریم، می‌توانیم با کمک آن انواع دانه‌های چرب و صیفی‌جات را خرد کنیم. همچنین باید سیب‌زمینی، بامیه و بادمجان را قبل از اضافه‌کردن به خورش، جداگانه سرخ‌کنیم و پوست کردن آن‌ها با پوست‌کن و سرخ‌کردنشان با ماهیتابۀ دو رو و سرخ‌کن بسیار راحت است.

### **سرخ‌کردنی**

برای سرخ‌کردن مرغ، ماهی، کوکو، سیب‌زمینی و بادمجان خوب است از ماهیتابه نچسب (ترجیحاً ماهیتابه دورو) استفاده کنیم و آن‌ها را به‌شکلی داخل ماهیتابه بریزیم که روی‌هم 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 کم‌شدن 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، فروشگاهی 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، تقسیم‌کردن و خوردنشان برای ما راحت‌تر باشد. برای خرید گوشت و مرغ چرخ‌کرده، باید به فروشگاه‌هایی برویم که محصولاتشان تازه هستند و بخواهیم که همان جا گوشت و مرغ را چرخ کنند. می‌توانیم با لمس‌کردن، میوه‌های بدون خرابی، پلاسیدگی و له‌شدگی را پیدا کنیم؛ ولی در فروشگاه‌های زیادی، فروشنده 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 نابینایان مجرب گفت‌وگو شده است که انتهای این نوشته می‌توانید به فایل صوتی آن هم گوش بدهید.

## **با چشم کم‌سو به‌سوی ترک اعتیاد !گفت‌وگوی نشریۀ نسل مانا با امیر مینایی؛ مدیر و مؤسس کمپ ترک اعتیاد**

**میرهادی نایینی‌زاده: دانشجوی دکتری پژوهش‌های قرآنی**

در سال‌های اخیر برخی از فارغ‌التحصیلان نابینای 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 بارۀ خودتان برای ما صحبت کنید:

«امیر مینایی هستم ۴۲ ساله و متأهل: از سن ۱۴ سالگی بر اثر یک اتفاق دچار معلولیت بینایی شدم و اکنون یکی از افراد جامعۀ کم‌بینایان کشور هستم»

«قدری از سوابق کاری خود برای مخاطبین نسل مانا صحبت کنید و دربارۀ حرفۀ کنونی خود اطلاعاتی را در اختیار ما بگذارید»:

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

پس از مدتی با راهنمایی خواهرم در رشتۀ روان‌شناسی مشغول به تحصیل شدم و پس از فارغ‌التحصیلی، از طریق سازمان بهزیستی به یکی از مراکز ترک اعتیاد 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 ادارۀ مرکز اقدام کنیم و آن را در اختیار خود داشته باشیم. نکتۀ حائز اهمیت این است که برای تأسیس یا ادارۀ چنین مرکزی 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 ادارۀ 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، زیرنظر 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، ازآنجاکه مراکز درمان ترک اعتیاد به‌وفور وجود دارد و به‌اصطلاح 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؟»

«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 به‌مرورزمان 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 بگویم، در ابتدای امر، ممکن است چه مراجع و چه روان‌شناس نابینا نسبت به هم دیوار دفاعی خاصی داشته باشند؛ اما تجربه به من آموخته 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 پیش‌آمده 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 به‌عنوان 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؟»

«به‌عنوان 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 به‌عنوان روان‌شناس در درمانگاه مشغول به کار باشد، ماهانه بین پنج تا هفت میلیون تومان درآمد خواهد داشت.»

«آیا در پایان صحبتی با مخاطبین ما دارید؟»

«ضمن تشکر از شما و مخاطبین خوب نشریۀ نسل مانا، در پایان می‌خواهم به دوستان عزیز بگویم، صرفاً برای اینکه به یک حرفۀ خوب وارد شوید، وارد دانشگاه نشوید. این درست نیست که امکان موفقیت با مدرک دیپلم منتفی است. خود من تا پیش از ادامه تحصیل تولیدکنندۀ موفقی بودم و بر اثر چند اشتباه کوچک شغل خود را از دست دادم. خلاصۀ کلام اینکه به‌دنبال کشف توانایی‌های خود باشید و در پی یک منجی برای پیشبرد اهدافتان نگردید»

«از اینکه در این گفت‌وگو شرکت کردید صمیمانه از شما سپاسگزارم.»

## **راهبرد 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 به‌وجود 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 محتوای قوطی توی دستتان فلفل هندی است یا دارچین.

• شما برای صرف ناهار در یک غذاخوری دوستانتان را ملاقات کرده‌اید. به همۀ شما خوش گذشته، غذاها دلچسب و گفت‌وگوها جالب بوده‌اند. تا اینکه پیشخدمت صورت‌حساب 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[[13]](#footnote-13)**

اینجاست که راهبرد سازگاری (دکتر نزو[[14]](#footnote-14) و دکتر زریلا[[15]](#footnote-15)) می‌تواند کمک کند. این راهبرد به‌عنوان یک روش مفید برای افراد آسیب‌دیدۀ بینایی در چندین مطالعه مستند شده و شامل استفاده از رویکرد گام‌به‌گام برای حل مسئله است. در بسیاری از موقعیت‌ها این راهبرد قابل‌استفاده است و به تغییرات ناشی از کاهش بینایی کمک می‌کند.

پنج قدم در استفاده از راهبرد سازگاری:

مرحلۀ اول: نگرش به موضوع

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

مرحلۀ دوم: تعریف مشکل

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

مرحلۀ سوم: یافتن راه‌حل جایگزین

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

مرحلۀ 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.

مرحلۀ پنجم: آزمایش راه‌حل

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

برای روشن‌ترشدن 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 هیچ‌چیز 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. ازدست‌دادن بینایی برای مری یک چالش قابل‌حل 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.

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

۲. تعریف مشکل:

در استفاده از راهبرد سازگاری، مری باید مشکل را شناسایی کند. آیا مشکل پیداکردن 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 روزمرۀ زندگی نیاز داشته باشد. شاید لازم باشد با خانواده‌اش در مورد اینکه هر وسیله در جای خودش قرار بگیرد، صحبت کند یا شاید برای صحبت‌کردن 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 اعتمادبه‌نفس می‌دهد تا به کارهایی که از آن‌ها لذت می‌برد، ادامه دهد. صحبت‌کردن با خانواده می‌تواند باعث شود که آن‌ها به اهمیت جابه‌جا نکردن وسایل پی ببرند، بااین‌حال 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. مرحلۀ 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 صحبت‌کردن 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 به‌شکل 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. هفتۀ 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:

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 نقطۀ 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 نقطۀ امن‌تری عبور کند، مسیر برایش ناآشنا خواهد بود و مجبور است بیشتر راه برود. لازمۀ درخواست آموزش جهت‌یابی و تحرک این است که بپذیرد بینایی‌اش تحلیل رفته است.

۵. آزمایش راه‌حل:

نکتۀ 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 حوصلۀ 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 مانند مدیریت مالی یا دارو به‌کار 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](https://visionaware.org/blog/visually-impaired-now-what/vision-loss-and-solving-problems-part-one/)

## **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 جامعۀ نابینایان هم مفتخر از دستاورد بزرگی که به لطف اتحاد و یکدلی به ثمر نشانده، قرن تازه را آغاز کرد. گذشته از جنبه‌های گوناگون پدیدۀ 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 خانوادۀ داماد را در این می‌بیند که ظاهر چشمانش را به‌گونه‌ای 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 مایۀ 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.

اینکه جامعۀ 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 رسانۀ ملی سخن می‌گوید - به دو گروه سالم و ناسالم طبقه‌بندی می‌کند و حضور در طبقۀ سالم را در نگاه دختر به‌عنوان معیاری برای تفاخر تثبیت می‌کند و او را وامی‌دارد برای ورود به طبقۀ سالم، به هر ابزاری متوسل شود؛ حتی اگر به قیمت به‌هم‌بافتن دروغ‌هایی تا آن اندازه کودکانه و ایجاد جنجالی به آن بزرگی باشد.

همۀ ما نمونه‌هایی از اتفاق بالا را در رفتار افراد نابینای اطرافمان بسیار دیده‌ایم؛ کم نیستند نابینایانی که اصرار دارند همۀ 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 طبقۀ «سالم» می‌دهد یکی از دلایل این تلاشِ نسبتاً متداول و بعضاً مذبوحانه برخی از هم‌نوعان نابینایمان برای «بینا» به نظر رسیدن و ورود به طبقۀ سالم است؛ اما افزون بر اشکالی که در نوع نگاه جامعه نسبت به پدیدۀ معلولیت مشهود است، می‌توان ردپایی از عدم آموزش صحیح در خصوص نحوۀ نگاه خود افراد دارای معلولیت به پدیدۀ معلولیت را هم در بروز چنین اتفاقاتی بی‌تأثیر ندانست.

از گذشتۀ دختر قصۀ عصر جدید، این‌قدر 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 ازاین‌دست 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 آستانۀ 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 آموزش‌وپرورش استثنایی به‌عنوان یکی از متولیان کودکان 5 تا ۱۸ ساله، تابه‌حال چه برنامه‌های مشخص و مدونی در موضوع پذیرش معلولیت ارائه داده و این برنامه‌های احتمالی چه نتایجی را به‌دست داده‌اند؟

چه‌بسا اگر تارا یاد گرفته بود که معلولیت، مثل هر ویژگی دیگر جسمی، چیزی جز یک تفاوت نیست و نه موجب سرشکستگی و نه مایۀ 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 جامعۀ نابینایان کشور را بیست روز به خود مشغول نکند. امید است سازمان آموزش‌وپرورش استثنایی و سایر نهادهای متولی امور افراد دارای معلولیت، در هنگام تدوین بسته‌ها و دوره‌های آموزشی، با حساسیت بیشتری موضوع بهداشت روانی اعضای جامعۀ 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» نوشتۀ سلمان کدیور را نشر شهرستان ادب سال ۱۳۹۷ در ۷۵۲ صفحه روانه بازار کرده است.

این رمان که برگزیده پانزدهمین دورۀ پویش کتاب‌خوانی روشنا است به این پرسش تاریخی که چرا سیدالشهدا را کشتند با نگاهی جدید و با قراردادن 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 ریشۀ پرسش پایانی خود را در سال‌هایی می‌داند که راحت‌طلبی و زیاده‌خواهی خواص زمینۀ پدیدآمدن 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 - نویسندۀ هری پاتر - با ترجمۀ ویدا اسلامیه را نشر تندیس سال ۱۴۰۰ در ۲۵۶ صفحه تقدیم گروه سنی ج، د و ه. کرده است.

جک عاشق اسباب‌بازی دوران خردسالی‌اش، ذرپیگ، 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 ازدست‌رفته‌هاست؛ 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، نقشۀ 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» نوشتۀ سید علی محمودی را نشر نی سال ۱۳۹۸ در ۴۱۵ صفحه روانۀ 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، جامعۀ 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 اندیشۀ هر شخصیت برگزیده شده و دربرگیرندۀ موضوعاتی است که در سدۀ اخیر جامعۀ 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 مقدمۀ کتاب می‌خوانیم: همه روزانه چرندیاتی می‌بینند، می‌شنوند و می‌خوانند؛ همچنین هر کداممان برای تولید، فکر، حلاجی و صحبت راجع به این چرندیات مقصریم. گاهی کودن می‌شویم و بی‌آنکه عواقبی داشته باشد مهملاتی 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» نوشتۀ پیتر چینی با ترجمۀ 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 می‌کشاند. داستان در مکزیک اتفاق می‌افتد و لمی کوشن - کارگاه پلیس – به‌دنبال همکارش پپر 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 ایروینگ استون با ترجمۀ اکبر تبریزی و فرخ تمیمی را نشر مروارید در ۹۱۹ صفحه تقدیم علاقه‌مندان کرده است.

نویسنده در این کتاب خواننده را با فرازونشیب زیروبم زندگی فروید آشنا می‌سازد. با مطالعۀ این کتاب به دورترین زوایای زندگی فروید و شاه‌بال‌های اندیشۀ شاعرانۀ وی نزدیک می‌شویم؛ و به مواردی از زندگی فروید برمی‌خوریم که تا پیش از نگاشته‌شدن این کتاب، مکتوم مانده بود. نکتۀ جالب برای ایرانیان در این کتاب ذکر نام دکتر پولاک از مدرسین طب مدرسۀ 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 اندیشۀ 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 برگزیدۀ سخنرانی‌ها، مصاحبه‌ها و آثار رهبر کوبا دربارۀ 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 زندگی‌نامۀ 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 دربارۀ موضوع کتاب و پس از آن مقدمه‌ای به قلم تهیه‌کننده کتاب آمده است.

\* «زنان ایرانی و راه‌ورسم زندگی آنان» سفرنامۀ کلاراکولیوررایس را با ترجمۀ اسدالله آزاد نشر کتابدار فرزانه سال ۱۳۸۳ در ۲۴۸ صفحه منتشر کرده است.

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. تعلیم‌وتربیت. لباس. منازل ایرانی. خوراک و شیرینی. خرید. سرگرمی. سفر. صنایع. ایام سور و سوگ. خرافات. بیماری و مرگ. میهن‌دوستی. آیندۀ 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 ترجمۀ حسین رأسی نشر فرهنگ معاصر سال ۱۳۹۲ در ۷۰۱ صفحه روانه بازار کرده است.

کتاب که بخش‌هایی از آن بر پایۀ گفت‌وشنودهای 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.

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

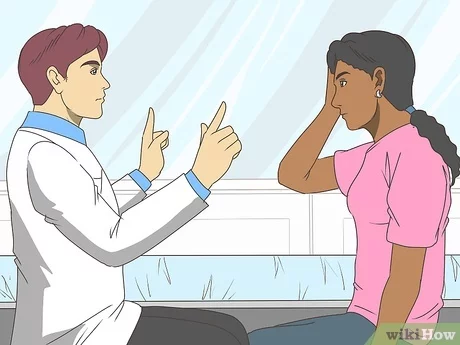
این کتاب بر پایۀ رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نوشته شده است که روش‌های بدیعی دربارۀ مسئلۀ شادمانی و رضایتمندی از زندگی بیان می‌کند. اگر در انتظار زندگی مطلوب هستید، دلیلی برای صبرکردن وجود ندارد، این انتظار باید به انتها برسد. اکثر انسان‌ها اسیر تصورات ذهن خود هستند؛ اما در حقیقت این قفس ذهن نرده‌ای 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 برنامۀ عصر جدید**

**نویسنده: یخ نکنی 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 بزنیم 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 می‌گویم؛ ولی اگر نمی‌دانید بگویم که دوستمان در برنامۀ 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 قصۀ 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 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 مرحلۀ 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 بعدازاین برنامه، واکنش‌های تندی را علیه این برنامه از طرف جامعۀ 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 بعدازاین 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 قصۀ ما عذرخواهی کند که باعث شده این اتفاق برایش بیفتد و ایشان هم با بزرگواری تمام پرستار احتمالاً تاکنون بازنشسته را بخشیده و همه‌چیز به‌خوبی و خوشی تمام شود. حتی می‌شد ناگهان آقای دکتری که در این برنامه نامشان آورده شد هم ناگهان روی صحنه بیاید؛ البته دیگر ماجرای بغل‌کردن 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 فاصلۀ دورتر این آزمون را از آن خانم بگیرند.

اما ما از شما هم‌نوعان خود هم خواهش داریم که خوددار باشید. اتفاقی نیفتاده که این‌قدر 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 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 هدیۀ 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 سرمایه حمایت می‌کند. پس به دلتان بد راه ندهید و صرفاً با این برنامه‌ها تفریح کنید. همین آخر کاری از دوستان برنامۀ 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.



1. Sam Seavey [↑](#footnote-ref-1)
2. The Blind Life [↑](#footnote-ref-2)
3. Mitchell [↑](#footnote-ref-3)
4. Forscore [↑](#footnote-ref-4)
5. AirTurn Duo 200 [↑](#footnote-ref-5)
6. Tyler Merren [↑](#footnote-ref-6)
7. Blindabilities [↑](#footnote-ref-7)
8. ReVision Fitness [↑](#footnote-ref-8)
9. FSCast [↑](#footnote-ref-9)
10. Dr. Robert Englebretson [↑](#footnote-ref-10)
11. Sensory Efficiency [↑](#footnote-ref-11)
12. Vision Buddy [↑](#footnote-ref-12)
13. سازگاری ترجمه کلمه adapt است که در این متن از کنار هم قرار دادن حروف اول هر مرحله یعنی attitude, define, alternative, predict و try تشکیل شده است. مترجم. [↑](#footnote-ref-13)
14. Nezu [↑](#footnote-ref-14)
15. D’Zurilla [↑](#footnote-ref-15)