

فهرست

[**به تبعیض علیه نابینایان پایان دهید** 3](#_Toc108888909)

[**گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران (تیر ۱۴۰۱)** 6](#_Toc108888912)

[**پیشخوان: مروری بر پادکست‌ها و نشریات انگلیسی‌زبان ویژۀ آسیب‌دیدگان بینایی** 8](#_Toc108888913)

[**طاقت بیار رفیق! ده راهکار تقویت تاب‌آوری** 11](#_Toc108888916)

[**معرفی درشت‌نمای اسمارتلاکس دیجیتال از شرکت اشینباخ** 13](#_Toc108888917)

[**تعامل مفید و مؤثر، نتیجه تلاش و مسؤولیت‌پذیری** 15](#_Toc108888918)

[**بهزیستی، سازمانی پارادوکسیکال و آرمانی** 17](#_Toc108888919)

[**چنین گفت فروشنده: گفت‌و‌گوی نشریه نسل مانا با عطیه حاج‌حسن** 19](#_Toc108888920)

[**چگونه حرکات کلیشه‌ای و رفتار‌های نابینایی را کنترل کنیم؟** 21](#_Toc108888921)

[**ورزش‌کردن افراد نابینا و کم‌بینا** 24](#_Toc108888922)

[**نقدی بر زودرنجی معلولین و آسیب‌های اجتماعی ناشی از آن** 27](#_Toc108888930)

[**تازه‌های کتاب صوتی** 29](#_Toc108888931)

[**گزارش صعود گروه کوهنوردی عصای سفید کردستان به قله چلچمه** 31](#_Toc108888932)

[**ما و بهزیستی و آش شله‌قلمکار** 34](#_Toc108888933)

## 

## **همکاران این شماره**

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

مترجمان: میثم امینی، امین عرب و امید هاشمی

ویراستار: ولی‌الله یزدانی

ویراستار بریل: روح الله رنجبر

طراح لوگو و جلد: ترانه میلادی

عوامل تهیه و تدوین پادکست‌ها: اشکان آذرماسوله، امیر سرمدی، منصور شادکام، مسعود طاهریان، زهرا میر، 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، موناکو

با سپاس از همراهی علی‌اکبر جمالی، مدیرعامل انجمن نابینایان ایران

## **به تبعیض علیه نابینایان پایان دهید**

**امیر سرمدی: مدیرمسؤول**

تبعیض از سوی حاکمیت علیه شهروندان هر جامعه در همۀ ادوار و در هر کشوری امری مذموم و ناپسند است؛ خواه این تبعیض علیه سرخ‌پوستان و سیاه‌پوستان در آمریکا صورت بگیرد یا علیه زنان در ایران و افغانستان. شهروندان معلول، از جمله اقشاری هستند که همواره در بیشتر جوامع در معرض تبعیض قرار دارند. در ایران ما نیز تبعیض علیه معلولان و نابینایان در همۀ سطوح زندگی و در همه جوانب اعم از سیاسی، فرهنگی و اجتماعی به چشم می‌خورد و به‌نظر می‌رسد اراده‌ای نیز از طرف حاکمیت برای رفع آن وجود ندارد. تبعیض‌های موجود علیه نابینایان و ناهماهنگی‌های دستگاه‌های اجرایی در برابر نیاز‌های آسیب‌دیده‌گان بینایی نه‌تنها در سال‌های اخیر کاهش نیافته؛ بلکه با گذر زمان پر‌رنگ‌تر هم شده است. از‌این‌رو اغلب نابینایان ایرانی احساس شهروند درجه‌دوم‌ بودن می‌کنند و از تبعیض‌های موجود رنج می‌برند.

### **آزمون استخدامی زخمی آشنا بر تن نابینایان**

به علت آنکه زیرساخت‌های موجود در ایران فرصت‌های شغلی بسیاری را از معلولان گرفته و مشوق‌های دولت برای بخش خصوصی در راستای اشتغال نابینایان نه کافی و نه کارآمد است، بسیاری از آنها آزمون‌های استخدامی دولت را فرصتی برای رهایی از بی‌کاری می‌دانند؛ اما آزمون‌های استخدامی و در رأس آن استخدام آموزش و پرورش برای بسیاری از نابینایان به یک قصۀ پر‌غصه تبدیل شده است. چه بسیار افرادی که حدنصاب‌های نمرۀ قبولی کتبی را به دست آوردند و در زمان تشکیل پرونده، پیش از مصاحبه کنار گذاشته شدند و چه فراوان متقاضیانی که در زمان مصاحبه و صرفاً به‌خاطر نابینا بودن، طرد شدند. دست‌اندر‌کاران امر چگونه به خود اجازه می‌دهند با وجود آنکه فرد معلول مشخصاً در ردیف‌های استخدامی معلولان پذیرفته شده و نامه سهمیۀ سه درصد بهزیستی را هم به همراه دارد، باز هم دست رد به سینۀ او بزنند و از تشکیل پرونده برای مصاحبه به‌خاطر معلولیت فرد جلوگیری کنند؟ چه کسانی پاسخگوی این تبعیض آشکار علیه نابینایان هستند؟ نماینده بهزیستی که قرار است در زمان مصاحبه قوت قلبی برای فرد معلول برای جذب در آموزش و پرورش باشد، یا در جلسات مصاحبه حاضر نمی‌شود، یا او را به اتاق مصاحبه راه نمی‌دهند و بعضاً نیز حضورشان تشریفاتی است. ناهماهنگی‌های موجود در این ارتباط بسیار است. برای مثال، آموزش و پرورش در برخی استان‌ها سلیقه‌ای عمل می‌کند و از حضور فرد نابینایی که آموزگاری ابتدایی را انتخاب کرده است، ممانعت به عمل می‌آورد. این در حالی است که در دفترچه اصلاً اشاره نشده است که آموزگاری ابتدایی ویژه سایر معلولان به غیر از نابینایان است. اینجاست که سازمان بهزیستی باید در نقش مدافع حقوق نابینایان ایفای نقش کند؛ اما در اغلب مواقع رفتار منفعلانه‌ای از خود نشان می‌دهد. مسئلۀ دیگری که در بحث آزمون‌های استخدامی وقت و انرژی بسیاری را از معلولان می‌گیرد، دریافت نامۀ سه درصد از بهزیستی بعد از قبولی در آزمون کتبی است. هر بار یک مرجع متفاوت در بهزیستی به‌عنوان مرجع صدور نامۀ سه درصد تعیین می‌شود. مددکار، مراکز بهزیستی استان‌ها و ادارات کل شهرستان‌ها در طول این سال‌ها به تناوب به عنوان مرجع صدور گواهی سهمیه سه درصد تعیین شده‌اند. پرسش مهم اینجاست که وقتی سازمان سنجش در هنگام ثبت‌نام، صحت ادعای فرد دارای معلولیت را از سازمان بهزیستی استعلام کرده و بهزیستی هم معلولیت او را محرز دانسته، اساساً چه نیازی به طی کردن دوبارۀ این مراحل در هنگام تشکیل پرونده است؟ یا اگر طبق قوانین، وجود این گواهی در پروندۀ فرد دارای معلولیت ضروری است، آیا نمی‌توان با راه‌اندازی یک سامانۀ برخط، گواهی را در اختیار فرد قرار داد؟ همۀ این پیچیدگی‌های بوروکراتیک در شرایطی رخ می‌دهد که دولت حاضر، تحقق شعار دولت الکترونیک را جزو برنامه‌های اصلی خود برشمرده است؛ اما همچنان نابینایان برای دریافت یک گواهی ساده باید رنج ترافیک و بُعد مسافت را بر خود هموار کنند و بعضاً تا چند ساعت پشت در اتاق متصدیان مربوط در ادارات بهزیستی منتظر بنشینند تا گواهی صادر شود و در اختیارشان قرار گیرد. نکتۀ دیگر در بحث آزمون‌های استخدامی، عدم شفافیت در رعایت استخدام سه درصد افراد معلول است. در بسیاری از دوره‌ها در برخی رشته‌محل‌ها هیچ پذیرفته‌شدۀ معلولی حضور ندارد و طبق قانون، ردیف استخدامی مذکور باید برای آزمون بعدی فریز شود؛ اما در دفترچه‌هایی که دورۀ بعد از طرف سنجش منتشر می‌شود، اساساً مشخص نیست سهمیه فریز‌شدۀ دوره‌های قبل به دورۀ فعلی منتقل شده است یا خیر.

### **شبکه بانکی محمل دیگری برای تبعیض علیه نابینایان**

استفاده از خدمات بانکی در بخش‌های مختلف، یکی دیگر از مواردی است که نابینایان را در معرض تبعیضی آشکار قرار داده است. با وجود بخشنامه‌های بالادستی بانک مرکزی مبنی بر عدم نیاز نابینایان به معرفی امین برای انجام امور بانکی، همچنان برخی بانک‌ها برای انجام اموری همچون صدور کارت عابربانک، افتتاح حساب یا دریافت دسته‌چک، انواع موانع را سر راه نابینایان قرار می‌دهند. نابینایان در این کشور امکان استفادۀ مستقل از دستگاه‌های عابربانک و کارت‌خوان را ندارند و عمدتاً در استفاده از همراه‌بانک و اینترنت‌بانک با محدودیت‌های جدی مواجه می‌شوند.

عدم ارائه پلاک ویژه به نابینایان، یکی دیگر از مواردی است که آسیب‌دیده‌گان بینایی را در معرض تبعیضی آشکار قرار داده‌ است. فراجا و بهزیستی همواره توپ را به زمین یکدیگر می‌اندازند و فرماندهی انتظامی پاسخگوی این تبعیض ناروا علیه نابینایان و ناشنوایان نیست. چرا فرد نابینایی که ممکن است همسر بینا داشته باشد یا رفت و آمدش به کمک خانواده‌اش صورت می‌گیرد، باید از این حق طبیعی که دولت برای معلولان پیش‌بینی کرده، محروم شود؟ چه بسیار نابینایانی که به اقتضای موقعیت شغلی‌شان مجبور به خرید اتومبیل شخصی و استخدام راننده شده‌اند؛ اما ناجا حق آنها برای داشتن پلاک ویژه تردد را به رسمیت نمی‌شناسد. نهایتاً چه ارگان و سازمانی باید پاسخگوی این تبعیض باشد؟

عدم اجازه کاندیداتوری برای مجلس شورای اسلامی، یکی دیگر از مصداق‌های بارز تبعیض علیه نابینایان در حوزه مسائل سیاسی است. امروزه با توسعۀ تکنولوژی، نابینایان نیز مانند سایر افراد جامعه می‌توانند به تمامی اسناد و فایل‌ها دسترسی داشته باشند. حاکمیت بر چه مبنایی نابینایان را از این حق مسلّم خود محروم کرده است؟ این در حالی است که نابینایان در سایر کشور‌ها حتی در سطح وزیر کابینه دولت هم پیش رفته‌اند.

فرودگاه‌ها یکی دیگر از اماکن عمومی محسوب می‌شوند که نابینایان هنگام مراجعه به آن بعضاً دچار تبعیض می‌شوند. کم نیست مواردی که مسؤولین پرواز، از سوار شدن یک مسافر نابینا به هواپیما فقط به این خاطر ممانعت به عمل بیاورند که به تنهایی مبادرت به سفر کرده است. در این شرایط فرد نابینا باید استرس فراوانی را به جان بخرد، با این رئیس و آن مدیر صحبت کند تا اجازه سفر به او بدهند. حین پرواز نیز هیچ کدام از استاندارد‌های بین‌المللی که باید برای یک فرد نابینا تدارک دیده شود، توسط ایرلاین‌های داخلی رعایت نمی‌شود. از جملۀ آنها می‌توان به دفترچۀ امنیت پرواز و امکانات هواپیما به خط بریل اشاره کرد.

دانشجویان نابینا از دیگر اقشاری هستند که از سوی وزارت علوم با محدودیت و نوعی از تبعیض دست‌به‌گریبان هستند. این وزارتخانه و دانشگاه آزاد هیچ امکانات مشخص آموزشی و تجهیزات کمک‌توانبخشی را برای نابینایان پیش‌بینی نکرده‌اند. این مراکز آموزشی خود را متعهد نمی‌دانند که کتاب‌های درسی افراد نابینا را با فرمت‌های قابل دسترس آنها در اختیارشان قرار دهند و نابینایان با ورود به دانشگاه، عملاً رها می‌شوند.

تبعیض علیه نابینایان مصادیق بسیار زیادی دارد. دامنۀ تبعیض، فقط خدمات عمومی را شامل نمی‌شود و مصادیق تبعیض در موقعیت‌هایی قابل مشاهده است که باورش برای هر بیننده‌ای دشوار است. از ‌جملۀ تبعیض‌های روا‌داشته‌شده علیه نابینایان، این است که از تحصیل آنها در بیشتر مراکز حوزه‌های علمیه ممانعت به‌عمل می‌آید. مسؤولان امر، علما و مراجع چه پاسخی در برابر این تبعیض آشکار علیه نابینایان دارند؟

ناهماهنگی‌های دستگاه‌های اجرایی علیه نابینایان نیز بسیار فراوان است. برای مثال، وزارت راه از معلولان مانند سایر اقشار جامعه می‌خواهد در طرح نهضت ملی مسکن ثبت‌نام کنند. بهزیستی نیز مانور تبلیغاتی گسترده‌ای مبنی بر فراهم شدن امکان خانه‌دار شدن خانوار‌های دو معلول به بالا را به راه می‌اندازد. حتی رئیس این سازمان اعلام می‌کند مددجویان بهزیستی نیازی به پرداخت سهم آوردۀ اولیه در این طرح نخواهند داشت. در سوی دیگر میدان اما این وزارت راه است که در قالب یک پیامک، ضرب‌الاجلی را برای مددجویان بهزیستی تعیین می‌کند که چنانچه سهم آورده را تأمین نکنند، ثبت‌نام آنها را کان‌لم‌یکن تلقی خواهد کرد. مصداق بارز دیگر این ناهماهنگی‌ها، ثبت‌نام مددجویان برای رایگان شدن قبوض آب، برق و گاز است. در حالی که چند ماه قبل مددکاران مراکز مثبت زندگی از مددجویانشان خواسته‌اند مدارک مربوط به قبوض مصرفی را به آنها ارائه کنند، به ‌یک‌باره اعلام می‌شود خود افراد معلول باید دوباره این مدارک را در سامانه‌ای که به این منظور در نظر گرفته شده، بارگذاری کنند. بهزیستی که خود را داعیه‌دار مناسب‌سازی می‌داند، سامانه‌ای را به این منظور معرفی می‌کند که از قضا از نظر استاندارد‌های دسترسی نابینایان، در شرایط نامناسبی قرار دارد. مدیران بهزیستی که در اصل باید پیشگام اجرای قانون حمایت از حقوق معلولان در بحث مناسب‌سازی تارنما‌های اینترنتی باشند، خود در صف اول ناقضان قانون هستند و با ایجاد یک سامانه غیر‌استاندارد، نابینایان را با مشکلات زیادی مواجه کرده‌اند.

نابینایان در ایران، در استفاده از موزه‌ها، مراکز تفریحی، تجهیزات کمک‌توانبخشی، پارک‌های آبی، مراکز خرید و فروشگاه‌ها، سالن‌های سینما و تئاتر، پارک‌ها و بوستان‌ها، مراکز سیاحتی و زیارتی، مبلمان شهری، وسایل حمل و نقل عمومی و... در اشکال مختلف با تبعیض‌هایی دست‌به‌گریبان هستند. این امر باعث شده نابینایان زندگی خود را با همنوعان‌شان در آن سوی مرزها مقایسه کنند و به فکر مهاجرت بیفتند؛ امری که در بسیاری از موارد آنها را از چاله به چاه می‌اندازد.

بر مسؤولان امر در حوزه‌های مختلف واجب است در راستای ایفای وظایف قانونی و مسؤولیت‌های اجتماعی که حاکمیت و قانون به آنها محول کرده، هر چه سریع‌تر به تبعیض‌های سازمان‌یافته علیه نابینایان پایان دهند. نابینایان هم بخشی از شهروندان این جامعه هستند، مانند سایر مردم مالیات می‌دهند و انتظار دارند حاکمیت به آنها به چشم شهروندان درجه دوم نگاه نکند. از سازمان بهزیستی انتظار می‌رود همان‌طور که از نامش برمی‌آید، با ایجاد تغییرات ساختاری، زندگی بهتری را برای معلولان به ارمغان بیاورد؛ نه‌آنکه خود متهم درجه اول ناقضان قانون باشد. امید است روزی را شاهد باشیم که دیگر هیچ فرد دارای آسیب بینایی احساس درجه‌ دوم بودن نکند و حقوق این جامعۀ کوچک اما پر مشکل، به‌درستی استیفا و اجرا شود.

## **گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران (تیر ۱۴۰۱)**

اعضای انجمن نابینایان ایران و سایر مخاطبان می‌توانند در ادامه، گزارش فعالیت‌های این انجمن در طول ماه گذشته را از نظر بگذرانند. شرح عملکرد دفتر نمایندگی این انجمن در شهرستان هامون از توابع سیستان و بلوچستان هم در ادامه این گزارش خواهد آمد. همچنین به روال گذشته، می‌توانید نسخۀ صوتی هر دو گزارش را هم، ذیل همین نوشته در وبسایت نسل مانا بارگیری کنید و بشنوید.

**منصور شادکام: قائم‌مقام انجمن نابینایان ایران**

در ابتدا لازم می‌دانم اعیاد گذشته یعنی قربان و غدیر را خدمت تمام مخاطبان نسل مانا تبریک بگویم و آرزو کنم همگی ما بتوانیم از پیروان راستین امیر‌المؤمنین(ع) باشیم. همچنین لازم می‌دانم از همراهی و پشتیبانی بانک مسکن، فناوا کارت، پکتوس و موناکو هم تشکر کنم که با حمایت‌هایشان امکان تهیه این ماهنامه را برای ما فراهم کرده‌اند. قطعاً بدون همراهی این بزرگواران، انتشار ماهنامه‌ای با این ابعاد امکان‌پذیر نمی‌بود. همچنین قدردان تلاش شبانه‌روزی مدیر‌‌مسؤول، سردبیر و سایر دست‌اندرکاران نسل مانا هستم که این حجم از اطلاعات دست اول را با نظمی ستودنی به دست مخاطبان می‌رسانند.

همان‌طور که قبلاً هم مطلع شده بودید، در تاریخ ۲۵ خردادماه، برای دومین بار، مجمع عمومی انجمن نابینایان ایران برگزار گردید. یک تفاوت عمده در شیوه بارگذاری اطلاعات در سامانه‌های مربوط در وزارت کشور باعث طولانی‌تر شدن فرایند برگزاری مجمع شده بود؛ اما بالاخره این مهم در تاریخ فوق انجام شد. تعداد ۷۵ نفر از اعضا به شکل حضوری یا وکالتی در این مجمع حاضر شدند و آرای خود را به صندوق ریختند. در میان آرا دو رأی باطله هم وجود داشت که از صندوق خارج و ابطال شد و پس از شمارش آرا، آقایان و خانم‌ها، داود هادی، عباسیون، سرمدی، خوشامد و جمالی به‌عنوان اعضای اصلی هیئت‌مدیره انتخاب شدند. همچنین احمد نبی‌زاده و فریبا جعفریان هم به‌عنوان بازرسان اصلی و علی‌البدل برگزیده شدند. اسماعیل مریدی‌زاده و عباس آقاحسینی کزاز هم افرادی بودند که اعضای مجمع آنها را به عنوان اعضای علی‌البدل هیئت‌مدیره انتخاب کردند. طبق قوانین و اساسنامه انجمن، یک هفته فرصت داشتیم که اسامی را در وبسایت وزارت کشور بارگذاری کنیم. در این میان، اختلال دو‌روزۀ وبسایت وزارت کشور باعث ایجاد تأخیر در این کار شد. در ادامه، جلسۀ مربوط به انتخاب مدیر‌عامل برگزار شد و با توجه به ورود چهره‌های جدید به هیئت‌مدیرۀ انجمن، بحث‌ها و گفت‌وگو‌های مفیدی در این جلسه صورت گرفت که نوید آینده‌ای روشن‌تر برای فعالیت‌های انجمن را به‌دنبال داشت. پس از تبادل نظر‌های فراوان، در این جلسه آقایان حاج‌داوود هادی به‌عنوان رئیس و علی‌اکبر جمالی نایب‌رئیس این هیئت‌مدیره انتخاب شدند. همچنین خانم عباسیون در جایگاه خزانه‌دار و آقای سرمدی و خانم خوشامد هم به عنوان عضو اصلی هیئت‌مدیره دور تازه‌ای از همکاری با انجمن را آغاز کردند. همچنین پس از بحث‌های فراوانی که در جلسۀ هیئت‌مدیره صورت گرفت، سر‌انجام آقای علی‌اکبر جمالی به‌عنوان مدیر‌عامل انجمن در جایگاه خود ابقا شد.

با عنایت به ورود دو چهرۀ جوان و آشنا با فعالیت‌های انجمن یعنی آقای سرمدی و خانم خوشامد به ترکیب هیئت‌مدیره، بی‌تردید می‌توان روز‌های موفق‌تری را برای انجمن نابینایان ایران پیش‌بینی کرد. بنا داریم با تکیه به توانمندی‌های ترکیب جدید اعضا، فعالیت‌های انجمن را از موضوعات معیشتیِ صِرف، به سمت فعالیت‌های فرهنگی هم سوق بدهیم. اقداماتی نظیر توسعۀ هرچه بیشتر ماهنامۀ نسل مانا و ایجاد یک پایگاه خبری ویژه نابینایان که بتواند تریبونی برای بیان دغدغه‌ها و پیگیری خواسته‌های نابینایان باشد، از جمله اهداف نیرو‌های جدید در انجمن خواهد بود. افزون بر این، قرار است نسبت به ایجاد کار‌گروه‌ها و کمیته‌های تخصصی در انجمن هم تصمیم‌گیری‌هایی صورت پذیرد. در همین راستا ما صمیمانه از تمام کسانی که در طول سالیان گذشته نسبت به انجمن نابینایان ایران بدبین، دلخور یا گلایه‌مند بوده‌اند و به‌همین‌دلیل هم کمتر به انجمن مراجعه می‌کرده‌اند، دعوت می‌کنیم یاور ما در طرح‌های جدید این انجمن باشند. نابینایان دست‌به‌قلم و متخصص را فرا می‌خوانیم که با مکتوبات و ایده‌هایشان ما را یاری کنند تا بتوانیم در سطوح کلان تصمیم‌گیر در مملکت، تغییری در جهت رفاه حال نابینایان ایجاد کنیم. این انجمن همچنین از سایر فعالان اجتماعی حوزۀ نابینایان و افراد نخبۀ دست‌اندرکار در امور نابینایان هم دعوت به همکاری می‌کند تا بتوانیم به کمک هم به برنامه و چشم‌انداز جامعی برای بهبود سطح زندگی افراد نابینا در ایران دست پیدا کنیم. قطعاً روال فعالیت‌های انجمن مثل قبل نخواهد بود و ترکیب جدید گردانندگان انجمن، امور را با برنامه‌ای مدون و مشخص پیش خواهند برد تا در آخر دستاورد‌های ملموسی برای اعضای این انجمن و سایر نابینایان ایران به‌دست آید. امید است بتوانیم با همکاری هم، مشکلات نابینایان را در حوزه‌های گوناگونی چون اشتغال، ازدواج، مسکن، آموزش، مناسب‌سازی و دسترس‌پذیری رفع کنیم.

یکی دیگر از فعالیت‌های انجمن در تیرماه، تعامل با سازمان فنی و حرفه‌ای و برگزاری یک دورۀ آموزشی برای مربیان رایانۀ این سازمان بود که در این دوره، در خصوص نحوۀ کار با برخی تجهیزات ویژه نابینایان به این افراد آموزش داده شد. این اتفاق در راستای تعاملات پیوسته‌ای صورت گرفته که انجمن از ماه‌ها پیش با سازمان فنی و حرفه‌ای آغاز کرده است و تلاش می‌کند محتوا‌های آموزشی سازمان را برای استفادۀ نابینایان مناسب‌سازی کند. قطعاً نظرات شما می‌تواند چراغ راه ما در این مسیر پر‌پیچ‌و‌خم باشد.

**زهرا میر، مسؤول دفتر نمایندگی انجمن نابینایان ایران در شهرستان هامون**



نمایندگی انجمن نابینایان ایران در شهرستان هامون از سال ۹۹ فعالیت خود را با مجوز رسمی این انجمن آغاز کرده و تاکنون توانسته در حوزه‌های فرهنگی، آموزشی، اجتماعی و معیشتی، اقداماتی را در راستای بهبود کیفیت زندگی نابینایان در این شهرستان کم‌برخوردار صورت دهد.

ازجمله فعالیت‌های آموزشی در این انجمن، برگزاری کلاس‌هایی با همکاری عباس خاک‌سفیدی، مسؤول نمایندگی انجمن در زاهدان، بوده است. خوشحالیم که این دوره‌ها بازخورد مطلوبی را هم در میان اعضا به دنبال داشت و اعضای نابینا و کم‌بینای انجمن با تجهیزات کمک‌توانبخشی و کمک‌آموزشی آشنا شدند. مشابه این دوره را برای مددکاران بهزیستی شهرستان هم برگزار کردیم تا آنها هم بتوانند شناخت دقیق‌تری نسبت به این قبیل ابزار‌ها به دست آورند. آموزش کار با برجسته‌نگار هوشمند همراه و خط بریل و آشنا کردن نابینایان شهرستان با نشریات ادواری بریل مثل نسل مانا و... از‌جمله دیگر فعالیت‌های فرهنگی و آموزشی در این انجمن بوده است.

از سوی دیگر در این انجمن توانستیم جلسات متعددی را هم با مسؤولین و مدیران استان برگزار کنیم که دیدار با جناب آقای سرگزی، نمایندۀ مردم استان در مجلس شورای اسلامی، از جملۀ این جلسات بود و لطف ایشان شامل حال نابینایان هامون شد. برگزاری یک جلسه با حضور معاونت توانبخشی بهزیستی استان، مسؤولین فنی و حرفه‌ای و آقای خاک‌سفیدی در محل بهزیستی استان هم از دیگر فعالیت‌های این انجمن بود که در این جلسه، مسئلۀ اشتغال افراد نابینا مورد بررسی قرار گرفت و پیشنهاد‌هایی هم در این راستا ارائه گردید.

در زمینۀ معیشت هم این انجمن توانسته با توزیع پک‌های غذایی، پوشاک، لوازم‌التحریر، کیف و کفش و... و همچنین پرداخت کمک‌هزینه‌های درمان و اشتغال، از نابینایان شهرستان به‌خصوص زنان نابینا حمایت‌هایی را به‌عمل آورد. امید است بتوانیم با حمایت انجمن نابینایان و سایر همراهان، در بهبود کیفیت زندگی نابینایان هامون سهمی هرچند اندک ایفا کنیم.

## **پیشخوان: مروری بر پادکست‌ها و نشریات انگلیسی‌زبان ویژۀ آسیب‌دیدگان بینایی**

**امید هاشمی: سردبیر**

این شماره را با ابزاری آغاز می‌کنیم که امکان نقشه‌خوانی به‌صورت صوتی را برای نابینایان مهیا می‌کند. سپس سری به یک فستیوال هنری در کانادا خواهیم زد، با فعالیت‌های خانۀ چاپ آمریکایی در زمینۀ آموزش کودکان و نوجوانان نابینا آشنا خواهیم شد و در پایان هم از یک کوهنورد و نابغۀ ورزشی نابینا سراغی خواهیم گرفت.

### **نقشه‌خوانی صوتی به کمک یک وب اپلیکیشن**

صحبت از نقشه و کاربرد آن برای نابینایان که به میان می‌آید، اولین چیزی که به ذهن متبادر می‌شود، اپلیکیشن‌هایی است که به کاربران امکان می‌دهد مبدأ و مقصد را مشخص کنند و در طول مسیر از راهنمایی‌های صوتی برنامه برای مسیریابی استفاده کنند. برخی آپ‌ها هم کمی از این فراتر می‌روند و مثلاً برخی مکان‌ها یا ساختمان‌های اطراف را هم شناسایی و اعلام می‌کنند. اسم این کار هرچه که باشد، قطعاً نقشه‌خوانی نیست. نقشه‌خوانی به معنای مرور نقطه‌به‌نقطۀ نقشه و دریافت یک تصویر ذهنی از جزئیات یک مکان یا محدودۀ جغرافیایی است؛ کاری که به شکل الکترونیکی‌اش خیلی امکان‌پذیر نیست و پیاده‌سازی شیوۀ غیر‌الکترونیکی آن هم مستلزم صرف هزینه‌های هنگفت است؛ هزینه‌هایی که مصروف تهیه کاغذ‌های مخصوص و دستگاه چاپ می‌شود تا نقشه‌ها را برای نابینایان برجسته و قابل لمس کند. مسیر نو‌آوری اما بن‌بست نیست و گروهی از برنامه‌نویس‌های نابینا خودشان دست به کارِ ساخت یک ابزار جالب توجه برای رفع این نیاز هم‌نوعانشان شده‌اند.

نام وب اپلیکیشن مورد بحث، «آدیُم[[1]](#footnote-1)» است که دو نفر از طراحانش چندی پیش مهمان پادکست «بلایندَبیلیتیز[[2]](#footnote-2)» بودند و توضیحاتی دربارۀ فلسفه و نحوۀ عملکرد آن ارائه کردند. این وب اپلیکیشن فعلاً در قالب یک [وبسایت](https://www.audiom.net/) در اختیار عموم قرار گرفته است. شیوه کارش از این قرار است که کاربر، هدفون را روی گوش خود می‌گذارد و بعد مکانی را که می‌خواهد نقشۀ آن را مشاهده کند، انتخاب می‌کند. به محض انتخاب مکان، اپلیکیشن، کاربر را در گوشۀ پایین سمت چپ مکان مورد نظر قرار می‌دهد و او این امکان را خواهد داشت که به مدد کلید‌های جهت‌نما، در محیط حرکت کند و با بخش‌های مختلف آن محیط آشنا شود. هر بار فشردن هر یک از جهت‌نما‌ها، کاربر را دو متر به همان جهت بر روی نقشه جابه‌جا می‌کند. در طول مسیر، بخش‌های مختلف محیط به اطلاع کاربر می‌رسد.

یک نکتۀ قابل توجه در این اپلیکیشن، استفاده از فضاسازی صوتی برای ایجاد حد‌اکثر شباهت با محیط واقعی است. به‌عنوان مثال، وقتی یک کاربر در حال واکاوی محیط یک پارک است، می‌تواند جلوه‌های صوتی را فعال کند و با شنیدن انواع صدا‌هایی که از اطراف به گوش می‌رسد، به تصوری کلی از محل استقرار هر یک از امکانات پارک دست یابد. مهندسی صدا‌های این اپلیکیشن را «سَم توبی» انجام داده که به واسطۀ بازی‌های رایانه‌ای که طراحی کرده، برای نابینایان ایرانی نامی آشنا به‌شمار می‌رود. در نسخۀ صوتی پیشخوان، هم توضیحات مفصل‌تری دربارۀ نحوۀ عملکرد اپلیکیشن ارائه شده و هم سعی شده با ارائۀ نمونۀ صوتی، شناخت دقیق‌تری از روش کار نقشه ایجاد شود. در نسخۀ صوتی همچنین به یکی دیگر از اپیزود‌های پادکست فوق‌الذکر هم پرداخته‌ایم؛ جایی که «کریستین مَلِک»[[3]](#footnote-3)، نابینای کانادایی، راجع به[« فستیوال لومیناتو»](https://luminatofestival.com/) توضیحاتی را ارائه می‌کند؛ فستیوالی که در طول ده روز، امکانی را فراهم می‌کند که نابینایان بتوانند در شهر تورنتو، از انواع و اقسام محتوا‌های هنری اعم از فیلم و تئاتر و موسیقی و رقص و... بهره‌مند شوند. کریستین توضیح می‌دهد که برگزار‌کنندگان این فستیوال، چگونه توانسته بودند زمینۀ استفادۀ نابینایان از این رویداد جذاب را فراهم آورند. او همچنین خود نیز سازندۀ پادکستی ویژۀ نابینایان است که هدفی جالب را دنبال می‌کند. کریستین در پادکستش سعی می‌کند به سراغ سوژه‌های گوناگون هنری برود و راجع به جلوه‌های بصری آن برای نابینایان توضیح دهد. به‌عنوان مثال، او در آخرین شمارۀ پادکستش راجع به ویژگی‌های تصویری سه‌گانۀ «جنگ ستارگان» توضیح داده است؛ فیلمی پر از صحنه‌های عجیب و غریب که قطعاً نمی‌توان صرفاً از طریق توصیف صوتیِ تعبیه‌شده بر روی فیلم، تمام جزئیات تصویری آن را در اختیار مخاطبان نابینا گذاشت. دربارۀ این پادکست هم توضیحات بیشتری در نسخۀ صوتی پیشخوان ارائه شده است.

### آقای کم‌بینا در حال کار با لپ‌تاپ در سمپوزیوم برنامه‌نویسان نابینا**سمپوزیوم ملی کد‌نویسی برای نابینایان در خانۀ چاپ آمریکایی**

«خانۀ چاپ آمریکایی» (APH) یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال بزرگ‌ترین مراکز آموزشی با محوریت استقلال و مهارت‌آموزی ویژۀ نابینایان در سراسر جهان است. حالا که بستر‌های الکترونیکی برای همگان ارزان و قابل‌دسترس شده، این مرکز آموزشی هم بیشتر منابع تخصصی‌اش را به‌صورت رایگان بر روی وب‌سایتش قرار می‌دهد و همه می‌توانند از هر نقطه‌ای در دنیا از آنها بهره‌مند شوند. همچنین این امکان فراهم شده تا رویداد‌های آموزشی را آنلاین برگزار کند تا نابینایان بیشتری بتوانند در این رویداد‌ها مشارکت داشته باشند. بدیهی است جلسات آموزشی برای نابینایان آمریکایی ترتیب داده می‌شود؛ اما نابینایان سایر کشور‌ها هم می‌توانند به‌عنوان مستمع آزاد در آنها شرکت کنند. پادکست «آیز آن ساکسِس[[4]](#footnote-4)»، یکی از آخرین شماره‌هایش را به گفت‌وگو با مسؤول توسعۀ خانۀ چاپ آمریکایی اختصاص داده است و از او دربارۀ جزئیات این رویداد‌های سالانه پرسیده است. در این اپیزود می‌شنویم که خانۀ چاپ، برنامه‌های گسترده و هیجان‌انگیزی را برای تشویق کودکان و نوجوانان نابینا به ورود به دنیای علم و فناوری اجرا می‌کند. «سمپوزیوم ملی کد‌نویسی[[5]](#footnote-5)»، نام رویدادی است که یکی دو سالی است خانۀ چاپ آن را در زمان تعطیلات تابستانی برای کودکان و نوجوانان برگزار می‌کند. این سمپوزیوم، یک رویداد پنج‌روزه است که برای هر روزش برنامه‌ریزی خاصی صورت گرفته است. دوشنبه، روز آغاز سمپوزیوم است و کودکان با فلسفه و مفاهیم کلیدی کد‌نویسی آشنا می‌شوند. در طول سه روز بعد، به‌ترتیب با اچ‌تی‌ام‌ال، کواروم[[6]](#footnote-6) و پایتون آشنا می‌شوند و در روز آخر هم ابتدا با کاربرد برنامه‌نویسی در زندگی روزمره و همین‌طور مسیر‌های شغلیِ پیش روی برنامه‌نویس‌ها آشنا می‌شوند و سر‌آخر هم دانش‌آموزان، پروژه‌هایی را که در طول این پنج روز ساخته‌اند، ارائه می‌کنند.

در این سمپوزیوم تلاش می‌شود مدرسان همگی نابینا باشند. مثلاً امسال تعداد زیادی برنامه‌نویس نابینا به ارائه موضوعات پرداختند. از یک نوجوان چهارده‌سالۀ نابینا گرفته تا نابینای کهنسالی که از سال‌های دور کد می‌نویسد و توانسته به‌عنوان یک فیزیکدان نابینا، مهارتش در کد‌نویسی را با شغلش پیوند بزند و به موفقیت‌های فراوانی دست یابد. همچنین علاوه بر کودکان و نوجوانان نابینا، اطرافیان بینای آنها نیز هدف این آموزش‌ها قرار می‌گیرند. والدین و مربیان بینا می‌توانند نحوۀ آموزش به نابینایان را در این سمپوزیوم فرا بگیرند.

اردوی تخصصی با عنوان «اِستِم[[7]](#footnote-7)»، از دیگر برنامه‌های تابستانۀ خانۀ چاپ برای کودکان نابیناست. در این اردو برای هر یک از گروه‌های سنی کودکان، برنامۀ خاصی در نظر گرفته می‌شود تا آنها را با مفاهیمی همچون تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق و تفکر نقاد و منطق مهندسی آشنا کنند و زمینۀ ورود این کودکان و نوجوانان نابینا به عرصۀ علم و فناوری را فراهم آورند. مدت این اردو سه هفته است و روزی یک ساعت برنامۀ ویژه برای کودکان در نظر گرفته شده است. دربارۀ فعالیت‌های خانۀ چاپ گفتنی بسیار است و مجال نوشتن اندک؛ از همین‌رو به همین اندک بسنده شده و جزئیات بیشتر به نسخۀ صوتی پیشخوان وا‌نهاده شده است. گفتنی آنکه خانۀ چاپ، تمام محتوای آموزشی‌اش را در مرجعی با عنوان [«اِی‌پی‌اچ هایْو](https://aphhive.org/#/home)[[8]](#footnote-8)» گرد‌آوری کرده و چنانچه انگلیسی می‌دانید، می‌توانید برای استفاده از این آموزش‌ها به آن مرکز مراجعه کنید. همچنین [کانال خانه چاپ در پایگاه یوتیوب](https://www.youtube.com/channel/UCVSu4jelmBhYeY3u_jpZJQw) هم پر است از انواع آموزش‌های کوتاه و بلند که به رایگان در اختیار نابینایان دنیا قرار گرفته است.

این ماه در پیشخوان سراغی هم از یک نابینای نام‌آشنا و قدیمی خواهیم گرفت. «اریک وِهِنمایِر[[9]](#footnote-9)» نابینای اهل آمریکا است که در سال‌های آغازین قرن ۲۱ توانست بام دنیا را لمس کند. صعود به اورست، تنها یکی از موفقیت‌های پر‌شمارِ این نابینای توانمند است. اریک، سه کتاب پر‌فروش تألیف کرده و در کشور‌های مختلف هم به‌عنوان سخنران انگیزشی مشغول فعالیت است. او همچنین انواع ورزش‌های هیجان‌انگیز از صخره‌نوردی گرفته تا قایقرانی در آب‌های خروشان را هم تجربه کرده است. در نسخۀ صوتی پیشخوان، یکی از آخرین سفر‌های ورزشی اریک را مرور خواهیم کرد و از زندگی و کار او بیشتر برایتان خواهیم گفت. او هم‌اکنون علاوه بر نویسندگی و سخنرانی، به شغل معلمی هم اشتغال دارد و در پایۀ پنجم ابتدایی، علاوه بر ریاضیات و جغرافیا، به کودکان نابینا درس پشتکار و عزت نفس و امید می‌دهد. «لمس بام دنیا»، نام تنها کتابی از اریک ویهنمایر است که به فارسی برگردانده شده است. او در این کتاب، ضمن مرور زندگی‌نامۀ خود، قصۀ چند صعود دشوارش را هم برای خوانندگان بازگو کرده است. مهم‌ترین بخش کتاب به شرح صعود او به اورست اختصاص یافته است. علاقه‌مندان می‌توانند نسخۀ صوتی این کتاب را از مراکز کتابخانه‌ای ویژۀ نابینایان دریافت کنند.

## **طاقت بیار رفیق! ده راهکار تقویت تاب‌آوری**

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

«سخت شده! خیلی سخت شده! نمی‌توانم! خسته‌ام! کم آوردم! دست‌هایم را بالا می‌برم و تسلیم می‌شوم! تا کی بحران و بحران و بحران؟! نابینایی از یک طرف و بحران کرونا از یک طرف! و حالا دیگر این بحران اقتصادی هم اضافه شده! من دیگر خسته شده‌ام...»

این روزها این جملات را از خیلی دوستانمان می‌شنویم. هر‌چند که مشکلات ناشی از شیوع ویروس کرونا و محدودیت‌های آن و سپس موج افزایش قیمت‌ها و کاهش توانایی خرید بر زندگی همه مردم جامعه اثر داشته است؛ اما با توجه به استرس‌های ایجاد‌شده در نتیجۀ کاهش یا فقدان بینایی و هزینه‌های بالای درمانی و حاشیه‌ای زندگی افراد آسیب‌دیده بینایی، این بحران‌های همه‌گیر بر زندگی افراد آسیب‌دیده بینایی سایه بزرگتری انداخته و غلبه یا حتی کنار آمدن با این بحران‌ها برای این گروه از افراد دشوار‌تر از سایر اعضای جامعه شده است.

مثلی هست که می‌گوید: «آنچه تو را نکشد، قوی‌ترت می‌کند»، که البته موافقان و مخالفان بسیاری دارد و ما نیز در اینجا دنبال اثبات درستی یا نادرستی آن نیستیم و می‌خواهیم تنها پلی باشد برای رسیدن به مفهوم «تاب‌آوری[[10]](#footnote-10)».

تاب‌آوری در لغت به معنی بازگشت به حالت اولیه بعد از فشرده شدن یا کش آمدن است و این واژه پس از ورود به علم روان‌شناسی، به معنی توانایی افراد برای بازیابی خویش هنگام بروز مشکلات و سختی‌ها، مدارا با سطح بالایی از تغییرات مخل زندگی، حفظ سلامتی در موقعیت‌های استرس‌زا، فائق آمدن بر سختی‌ها و تغییرات مسیر و وارد شدن به مسیر جدید به‌کار می‌رود. تاب‌آوری بخشی از توانایی‌های یک انسان است که با کمک آن می‌تواند شرایط نامطلوب را پشت سر بگذارد و با سازگاری با سختی‌ها قدرت تخریب آن‌ها را تا حدی فرو نشاند.

در سال های اخیر، همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ و محدودیت‌های ناشی از آن و ناملایمات گوناگون اقتصادی و اجتماعی، فشار روانی بالایی را به افراد جامعه از جمله اعضای آسیب‌دیده بینایی جامعه ما تحمیل کرده است و این خود نیاز به تقویت ظرفیت‌های شخصی برای آسوده‌تر گذراندن این بحران‌ها را بیشتر می‌کند. البته نباید این‌گونه برداشت شود که با تقویت تاب‌آوری می‌توانیم زندگی بدون استرسی را تجربه کنیم؛ چراکه نیک می‌دانیم همۀ انسان‌ها پس از تجربیاتی مانند فقدان، غم و اندوه را تجربه می‌کنند و در مقابله با سختی‌ها و بحران‌ها دچار استرس می‌شوند و هیجاناتی مانند استرس و اضطراب، خود عاملی در تحرک و پویایی زندگی آدمیان است و بدون تجربه این هیجانات، زندگی دیگر لطفی ندارد. تاب‌آوری به افراد برای مقابله با ضربه‌ها و بحران‌های غیر‌قابل‌اجتناب کمک می‌کند؛ تاب‌آوری مانند سپری از ما در مقابل شرایط پر‌تنش محافظت می‌کند؛ تاب‌آوری موجب می‌شود در مواجهه با سختی‌ها به‌جای انکار، شرایط را بپذیریم و با جایگزین کردن تفکر مثبت به‌جای پرخاشگری و منفی‌بافی، هیجاناتمان را مدیریت کنیم و بر سختی‌ها غلبه کنیم.

بهترین زمان برای آموزش و تقویت تاب‌آوری، دوران کودکی است؛ بنا‌بر‌این به والدین و مربیان و آموزگاران توصیه می‌شود به این نکته توجه کافی را داشته باشند. اما اگر شما خواننده گرامی همین حالا تصمیم دارید این توانایی را در خود تقویت کنید، باید بگوییم که هیچ‌وقت برای این کار دیر نیست و همین الآن می‌توانید به کمک چند توصیۀ زیر، این توانایی را در خود تقویت کنید و فرد تاب‌آور‌تری باشید.

۱- با اطرافیان ارتباط برقرار کنید. سعی کنید با خانواده و دوستان و اطرافیان، رابطۀ خوبی داشته باشید. این یک معامله دو‌سر‌سود است و با کنار هم بودن شما در سختی‌ها، هم شما و هم دوستان و اطرافیانتان تاب‌آور‌تر می‌شوید.

۲- سختی‌ها و بحران‌ها همیشگی نیستند. زندگی پر از فراز و نشیب و سختی و آسانی است و این واقعیتی انکار‌ناپذیر و اجتناب‌ناپذیر است؛ بنا‌بر‌این خوب است این واقعیت را بپذیرید و بدانید که سختی‌ها همیشگی نیستند. اگر تصور کنید که توانایی غلبه بر مشکلات را ندارید، ممکن است هیچ تلاشی هم نکنید و به راه‌کار‌های مفید برای گذران مشکلات توجه نکنید. پس بهتر است شرایط طبیعی زندگی را بپذیرید و تلاشتان را برای غلبه بر سختی‌ها بیشتر کنید.

۳- تغییرات غیر‌قابل‌اجتناب زندگی را بپذیرید. گاهی با وجود تمام تلاشی که می‌کنید، نمی‌توانید به اهدافتان برسید و این به‌هیچ‌عنوان تقصیر شما و نشانۀ ناتوانی نیست. پذیرش آنچه نمی‌توانید تغییر دهید و تمرکز بر آنچه قابل تغییر است، گام بسیار مهمی در تقویت تاب‌آوری است.

۴- هدف‌گذاری کنید. یکی از مفید‌ترین راه‌کار‌ها، هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای غلبه بر مشکلات است. وقتی هدفی برای خود تعیین کنید و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید و در جهت صحیح حرکت کنید، منبعی برای رضایت و خشنودی خواهد بود.

۵- قاطع باشید. اگر بنشینید و منتظر باشید که مشکلات خودشان حل شوند یا کسی مشکلات شما را حل کند، باید صادقانه بگویم که هیچ چیز جز بی‌تابی نصیبتان نمی‌شود. باید برخیزید و تصمیم بگیرید و قاطعانه عمل کنید و به خود اعتماد داشته باشید.

۶- باور داشته باشید که بحران‌ها فرصتی برای خود‌نگری هستند. بحران‌ها و سختی‌ها به ما کمک می‌کنند تا بیشتر به درون خود بنگریم و به دنبال ظرفیت‌ها برای مقابله با بحران‌ها در درون خودمان بگردیم. پس سختی‌ها را به‌عنوان فرصتی برای کاوش درون و شناخت خود بنگرید.

۷- به خود نگاه مثبت داشته باشید. اعتماد‌به‌نفس و اعتماد به قابلیت‌های شخصی خود برای مقابله با سختی‌ها، از شاخص‌های تاب‌آوری است. اگر تصمیم دارید که با مشکلات دست‌به‌گریبان شوید و آن‌ها را شکست دهید، باید به خودتان و توانایی‌هایتان اعتماد داشته باشید. اگر خودتان را قبول نداشته باشید، نمی‌توانید اقدامات مؤثری برای حل مشکلات انجام دهید. پس به خودتان اعتماد کنید.

۸- افق دیدتان را گسترش دهید. دور‌نمای مسائل و مشکلات را با دیدی گسترده بنگرید و سعی کنید نگاه واقع‌بینانه و در عین‌حال امیدوارانه به مسائل داشته باشید. اگر نگاه درستی نداشته باشید، ممکن است مشکلات، بزرگ‌تر از آنچه هستند به نظر برسند و شما خود را ناتوان از غلبه بر آن تصور کنید. این یکی از ملاک‌های مهم تاب‌آوری است و افرادی که مسائل را واقع‌بینانه‌تر می‌نگرند، بار هیجانی کمتری به دوش می‌کشند.

۹- خوش‌بین باشید. خوش‌بینی به معنی انتظار اتفاقات خوب است و افراد خوش‌بین با امید و انگیزه منتظر اتفاقات خوب و نتایج مطلوب هستند و این در حالی است که افراد بد‌بین، مدام در ترس و اضطراب و انتظار حوادث تلخ هستند. واضح است که افراد خوش‌بین بهتر می‌توانند برای غلبه بر مشکلات و رسیدن به شرایط خوب، برنامه‌ریزی و تلاش کنند.

۱۰- مراقب خود باشید. مراقب خود بودن به معنی حساسیت نسبت به نیاز‌های شخصی و هیجانات خود، وقت گذاشتن برای خود، دقت و حساسیت در حفظ سلامت جسمانی و روانی، مشارکت در فعالیت‌های مورد علاقه و... است. فردی که تلاش می‌كند خود را در شرایط مطلوب جسمانی و روان‌شناختی نگه دارد، با در نظر گرفتن این هدف و ارزش، در مسیر غلبه بر مشکلات زندگی برنامه‌ریزی و عمل می‌کند.

مخاطبان گرامی! در نظر داشته باشید که تاب‌آوری روندی پویاست و کاملاً به موقعیت و شرایط بستگی دارد؛ بنا‌بر‌این اگر راهکاری که قبلاً به شما کمک کرده، در شرایط جدید نتیجه نداد، نگران نشوید. تاب‌آوری محصول تعامل ویژگی‌های شخصیتی با عوامل محیطی است و باید در هر موقعیت تلاش کنید که ویژگی‌های درونی‌تان را متناسب با شرایط اینجا و اکنون به‌کار بگیرید. دقت داشته باشید که تاب‌آوری در شرایط سخت و پر‌مخاطره دشوارتر می‌شود؛ پس نا‌امید نشوید و در تقویت تاب‌آوری و عبور از سختی‌ها بکوشید.

## **معرفی درشت‌نمای اسمارتلاکس دیجیتال از شرکت اشینباخ**

**مترجم: میثم امینی**

در گذشته یکی از نقطه‌ضعف‌های بسیاری از درشت‌نماهای ویدئوییِ دستی نسبت به اکثر درشت‌نماهای غیردیجیتال، وزن بیشتر آنها بود. یکی از اولین چیزهایی که بعد از درآوردن درشت‌نمای اِسمارتلاکس از جعبه مشاهده می‌کنید، وزن پایین ۲۴۰ گرمی آن است. علاوه‌بر‌این، طراحی این درشت‌نما منحصر‌به‌فرد است به‌طوری‌که وقتی آن را نگه می‌دارید، دستگاه روی کف دست شما قرار می‌گیرد. بیشتر وزن این درشت‌نما مربوط به باتری قابل شارژ لیتیومی است که در بخشی از درشت‌نما تعبیه شده است که در دست شما قرار می‌گیرد. این موضوع با کاهش وزن قسمت بالایی دستگاه و ارائه دسترسی آسان به چهار دکمۀ برجسته‌ای که آن را کنترل می‌کنند، نگه‌داشتن درشت‌نما را بسیار راحت کرده است. برای کاربرانی که ممکن است دسته‌ای سنتی‌تر را ترجیح بدهند، اسمارتلاکس یک دسته اختیاری را ارائه داده که به سادگی به بخش پایین منحنی‌شکل و ارگونومیک دستگاه متصل و از آن جدا می‌شود.

برای روشن‌کردن نمایشگر اِچ‌دی ۵ اینچی اسمارتلاکس، باید دکمۀ پاوِر را برای دو ثانیه نگه دارید. نمایشگر اچ‌دی دستگاه تصاویر را واضح و روشن نمایش می‌دهد. مهم‌تر از آن، وقتی اسمارتلاکس را به جلو و عقب حرکت می‌دهید، تقریباً هیچ تاخیر یا سایه‌ای در تصویر ایجاد نمی‌شود. همچنین چیزی که در حال مشاهده آن هستید، چند سانتیمتر آن‌طرف‌تر باشد یا چند متر، تنظیم فوکوس اسمارتلاکس بی‌درنگ و سریع انجام می‌شود. دو لامپ اِل‌ای‌دی قابل تنظیم، نور کافی را فراهم می‌کنند؛ اما دورنمایی دستگاه وقتی فاصله بیش از شش متر باشد، کیفیت کمتری دارد و در نور کمتر تصویر مربع مربع می‌شود.

اسمارتلاکس با چند وسیله جانبی ارائه می‌شود:

* یک جعبه از جنس فوم برای حمل و نقل دستگاه که محکم و دارای بخش داخلی نرم جهت جلوگیری از آسیب به دستگاه است
* یک شارژر و کابل یو‌اِس‌بی به ‌همراه چند تبدیل برای پریزهای مرسوم در کشورهای مختلف
* یک بند که به ته اسمارتلاکس، جایی که باتری در آن قرار دارد، متصل می‌شود تا بتوانید از آن برای در دست گرفتن دستگاه استفاده کنید یا آن را دور گردن خود بیندازید
* دفترچه راهنما به اکثر زبان‌های رایج
* دستمال برای تمیزکردن دستگاه

همچنین یک استند زیر اسمارتلاکس داخل جعبه وجود دارد که علت وجود آن داخل جعبه شاید در ابتدا واضح نباشد. وقتی این استند کاملاً باز می‌شود، می‌توانید از اسمارتلاکس مثل یک درشت‌نمای ایستاده استفاده کنید. در این حالت نیازی نیست اسمارتلاکس را در دست نگه دارید؛ کافی است آن را روی چیزی که در حال خواندن آن هستید قرار دهید و آن را به اطراف صفحه حرکت دهید و کار خواندن را انجام دهید. در یک حالت دیگر، استند صفحۀ نمایش درشت‌نما را به‌اندازۀ کافی بالا می‌آورد که می‌توانید از آن برای نوشتن متون کوتاه مثل امضاکردن یا پرکردن یک فرم بهره بگیرید. علاوه بر دسته، چند وسیله جانبی اختیاری دیگر هم هست که می‌توانید به‌همراه اسمارتلاکس سفارش دهید. یک بامپِر که قابی است که دور دستگاه قرار می‌گیرد تا از اسمارتلاکس در هنگام به‌زمین افتادن محافظت کند. همچنین یک کابل اِچ‌دی‌اِم‌آی نیز برای اتصال اسمارتلاکس به نمایشگرهای اچ‌دی‌ام‌آی برای درشت‌نمایی یا سهولت تماشا در دسترس است.

در کل کار با اسمارتلاکس ساده است و این درشت‌نما یک منوی گسترده هم دارد که به کاربر اجازه سفارشی‌کردن امکانات آن را می‌دهد. دکمه پاور دایره‌ای‌شکل در پایین دستگاه که داخل کف دست جا می‌گیرد، قرار دارد. بین دکمه پاور و صفحه نمایش دستگاه چهار دکمه برجسته قرار دارد. اگر اسمارتلاکس را در دست راست خود نگه دارید، این دکمه‌ها از بالا به پایین از این قرارند:

* دکمه دوربین برای فریز‌کردن تصویر در حال نمایش یا گرفتن عکس. اسمارتلاکس ۸ گیگابایت حافظه برای ذخیره تصویر دارد و این تصاویر را می‌توانید با استفاده از کابل یو‌اس‌بی به رایانه منتقل کنید.
* دکمه به‌علاوه (+) که درشت‌نمایی را تا ۱۵ برابر افزایش می‌دهد.
* دکمه منها (-) برای کاهش درشت‌نمایی تا پایین‌ترین سطح یعنی ۳ برابر.
* دکمه فیلترهای رنگ که اِشینباخ به آن با عنوان گزینه‌های رنگ کاذب اشاره می‌کند. هرچند این دکمه به پنج گزینه محدود شده است، در کل ۱۴ ترکیب رنگ وجود دارد که شما می‌توانید در منوی تنظیمات دستگاه برای این دکمه تعریف کنید. همچنین می‌توانید با فشردن و نگه‌داشتن این دکمه بین سه تنظیم مقدار نور اِل‌ای‌دی، شامل ۰٪، ۵۰٪ و ۱۰۰٪ سوئیچ کنید.

روی لبه صفحه نمایش، در جهت خلاف دسته، یک دکمه منو، کنار ورودی یو‌اس‌بی قرار دارد. این منو مجموعه‌ای گسترده از تنظیمات را ارائه می‌کند که می‌توانید آنها را سفارشی کنید که این موارد شامل فیلترهای رنگ، خط راهنما برای خواندن، مقدار روشنایی نور ال‌ای‌دی و غیره هستند. وقتی منو را باز می‌کنید، حرکت بین گزینه‌ها با دکمه‌های به‌علاوه و منها و انتخاب با دکمه دوربین انجام می‌شود. هرچند آیکون‌ها بزرگ هستند و در سه ردیف پنج‌تایی در صفحه جا گرفته‌اند، وقتی آیکونی را انتخاب می‌کنید، بازخورد گفتاری وجود ندارد. یکی از گزینه‌های منو راهنمای سریع اسمارتلاکس است که در زبان‌های زیادی قابل دسترس است و بهتر می‌بود که از گزینۀ گفتار بهره می‌برد. متن می‌تواند تا ۸ برابر درشت‌نمایی شود؛ اما وقتی درشت‌نمایی فعال است، اگر خط‌ها در پهنای صفحه جا نشوند، ادامه آنها در خط بعدی نمایش داده نمی‌شود. وقتی صفحه درشت‌نمایی می‌شود، با فشردن دکمه منو این اجازه به کاربر داده می‌شود تا از چهار دکمه کنترل اصلی دستگاه برای حرکت به چپ و راست، بالا و پایین بهره بگیرند. وجود راهنمای استفاده روی دستگاه برای ارجاع سریع کاربردی است؛ اما حرکت در صفحات راهنما کمی دشوار است.

یکی از ویژگی‌های عالی موجود در منو، امکان افزودن یک خط راهنمای قرمزرنگ برای خواندن است. این ویژگی معمولاً روی درشت‌نماهای ویدئویی وجود ندارد و می‌تواند خواندن را برای برخی کاربران کمی آسان‌تر کند. می‌توانید موقعیت این خط راهنما را به‌صورت افقی یا عمودی مشخص کنید و موقعیت آن را در منوی تنظیمات تغییر دهید.

پس از انجام تنظیمات اولیه، همۀ ویژگی‌های پایه اسمارتلاکس را می‌توانید به سادگی با استفاده از چهار دکمه نزدیک دکمه پاور انجام دهید. بعد از روشن‌کردن اسمارتلاکس، نور دستگاه را با فشاردادن و نگه‌داشتن دکمه فیلترهای رنگ تنظیم کنید. اگر مایلید با سوئیچ بین گزینه‌های دردسترس یک فیلتر رنگ را برای ارائه بهترین تجربه مطالعه انتخاب کنید، از دکمه‌های به‌علاوه و منها برای افزایش و کاهش درشت‌نمایی استفاده کنید. برای گرفتن تصویر یا فریز‌کردن خروجی ویدئویی، کافی است دکمه دوربین را یک بار فشار دهید که باعث می‌شود تصویری که در حال نمایش است، روی صفحه بی‌حرکت باقی بماند. مجدداً دکمه دوربین را بزنید تا نمایشگر به حالت تماشای زنده برگردد و تصویر در حافظه اسمارتلاکس ذخیره شود. برای دسترسی به تصاویر ذخیره‌شده یا حذف آنها، وارد منوی دستگاه شوید و آیکون دوربین را انتخاب کنید. منوی ثانویه مربوط به دوربین، گزینه‌هایی را برای سوئیچ بین تصاویر ذخیره‌شده، درشت‌کردن تصاویر ذخیره‌شده و حذف آنها به شما ارائه می‌دهد.

## **تعامل مفید و مؤثر، نتیجه تلاش و مسؤولیت‌پذیری**

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

همراهان عزیز! از شمارۀ گذشته بر آن شدیم که در بارۀ روابط اجتماعی میان افراد نابینا و جامعه سخن بگوییم. یکی از روش‌های برقراری ارتباط را با ذکر یک مثال بررسی کردیم: درک متقابل.

این‌بار به نوع دیگری از موارد برقراری ارتباط می پردازیم؛ روشی که در آن افراد بی‌آنکه سخنی بگویند، خود را و یا بهتر است بگوییم بخشی از توانایی‌های خود را به جامعه ارائه می دهند. حضور مداوم افراد نابینا در بخش‌های مختلف جامعه سبب می شود تا آنها بیشتر دیده شوند.

یکی از نتایجی که در صورت بیشتر دیده شدن به‌دست می‌آید، این است که مردم یک جامعه حضور افراد با توانایی‌های متفاوت را در کنار خود بیشتر تجربه می‌کنند. این حاصلی است که با ده‌ها برنامه سخنرانی هم به‌راحتی به دست نمی‌آید.

از شما دعوت می‌کنم در ادامه با ما همراه باشید.

تعامل‌های صحیح اجتماعی در هر نقطه‌ای می‌تواند مفید باشد؛ حتی در میان سیاه‌چادرهای ایلیاتی، در دل باغ‌ها و مراتع سرسبز فارس.

عفت‌بانو یکی از انسان‌های سخت‌کوشی است که این بار با او گفت‌و‌گو می‌کنیم.

او و همسرش هر دو نابینا هستند. آنها دو فرزند پسر و یک نوه دارند که همگی از نعمت بینایی برخوردار هستند. عفت‌بانو ریشه در یکی از طوایف ایل قشقایی دارد. با هم به آن دورها سفر می‌کنیم و او برایمان می‌گوید که چطور توانسته است توجه اطرافیانش را به توانایی‌هایش جلب کند.

گنجشک‌ها روی شاخه درختان باغ سیب آواز صبحگاهی می‌خوانند و او هم کمی دیر‌تر از بزرگترها از خواب بیدار می شود تا در جوشاندن شیر و انجام بقیه کارهای خانه به آنها کمک کند.

آنها در چادرهایی زندگی می کردند که خودشان بافته بودند؛ روی فرش‌هایی که کار دست خودشان بود. در ته چادر چند قطعه سنگ صاف می‌گذاشتند و رخت‌خواب‌ها را هم روی این سنگ‌ها مرتب می‌چیدند. آنها دو چادر داشتند که از چادر کوچکتر به‌عنوان مطبخ استفاده می‌کردند.

تابستان که می‌شد، همسایه‌ها در اموری مانند پشم‌ریسی، بند‌تابی و چادر‌بافی از او نیز مانند سایر زنان و دختران ایل کمک می‌گرفتند و به او دستمزد می‌دادند.

یکی از بخش‌های پشم‌ریسی، به‌وسیله ابزاری به نام دوک انجام می‌شود. دوک، چوب کنگره‌دار دایره‌شکلی است که یک چوب بلند حدوداً نیم‌متری از میان آن می‌گذرد. سر این چوب میانی برشی قلاب‌مانند دارد که نخ از میان آن عبور می‌کند و دور دوک می‌پیچد. به‌این‌صورت که شخص قسمت بلند چوب را روی زانوی خود می‌کشد و رها می‌کند. دوک دور خود می‌چرخد و رشته پشمی را که در قلاب خود دارد نیز به دور خود می‌چرخاند و آن را سفت می‌کند و به شکل نخ در می‌آورد.

تابستان‌ها در مناطق ییلاقی گلیم، جاجیم و چادر می‌بافتند و زمستان‌ها در مناطق قشلاقی به فرش‌بافی مشغول بودند.

او چادر‌بافی، تاباندن بند، جوشاندن شیر و دوغ‌زدن را از مادر و خواهرهایش یاد گرفته است.

می گوید: «همیشه تلاش کرده‌ام روی پای خودم بایستم. از پدرم پول درخواست نمی‌کردم؛ اما در انجام کارهایی که یاد می‌گرفتم دقت فراوان داشتم. سعی می‌کردم هنگام تاباندن نخ در کنار دیگران بمانم تا دیده شوم؛ تا اینکه دیگران هم برای انجام این قبیل کارها از من هم کمک بگیرند».

خانواده‌اش به‌صورت اتفاقی از وجود مدرسه نابینایان در شهر خبردار می‌شوند و به‌سختی رضایت می‌دهند که او به مدرسه شبانه‌روزی برود. بعد از تحصیلات ابتدایی، به آموزشگاه شبانه‌روزی تهران راهنمایی می‌شود که باز هم مخالفت خانواده را به‌همراه دارد.

آنها چهار خواهر و برادر نابینا هستند. بعد از ورودش به مدرسه شبانه‌روزی تهران، امکان ورود برای دو خواهر دیگرش هم ایجاد می‌شود. در این باره می‌گوید:

«وقتی خواهرهایم به تهران آمدند، نسبت به آنها احساس مسؤولیت فراوانی داشتم. آن وقت‌ها هنوز تا حدی از نعمت بینایی برخوردار بودم. سعی می‌کردم به هم‌کلاسی‌هایشان کمک کنم؛ آنها را برای خرید همراهی کنم تا آنها هم در درس‌ها به خواهرانم کمک کنند؛ چراکه خواهرانم دو‌زبانه بودند و برای درس خواندن نیاز به کمک بیشتری داشتند».

در اواسط دوره دبیرستان بود که ازدواج کرد. از او می‌پرسم آینده را چطور می‌دیدی که قبل از پایان تحصیل ازدواج کردی؟ می‌گوید: «پدرم با ازدواج من موافق نبود. نه به این دلیل که همسر نابینا انتخاب کرده‌ام؛ او معتقد بود فرد نابینا نباید ازدواج کند. این دیدگاه مرا نگران می‌کرد. یک دوست خانوادگی داشتیم که با شرایط خانواده ما و همچنین زندگی ما در تهران آشنایی بیشتری داشت. ایشان با پیگیری فراوان توانست اجازه ازدواج مرا از پدرم بگیرد. وقتی از سوی همسرم به من پیشنهاد ازدواج داده شد، به‌راحتی پذیرفتم. خواستم در ادامه زندگی با فرد نابینایی همراه شوم که او هم سد بسیاری از محدودیت‌ها را شکسته است، شاغل شده است و حتی مایل است با فردی نابینا ازدواج کند.

ما در کنار هم سختی‌های فراوانی را تحمل کردیم؛ اما آنچه که در میان این همه سختی اهمیت فراوان دارد، این است که ما در عمیق‌ترین سطح مشکلات‌مان یکدیگر را داشتیم».

آنچه در این مطلب توجه ما را به خود جلب می‌کند، این است: کسی که در دوره نوجوانی تجربه مواجهه با اجتماع و همچنین تعهد و مسؤولیت‌پذیری را دارد، در سال‌های بعد نسبت به اطرافیانش و پس از آن نسبت به خانواده‌ای که تشکیل می‌دهد، بسیار احساس مسؤولیت می‌کند.

با آرزوی موفقیت برای شما خواننده گرامی در انجام تمام امور خانوادگی و اجتماعی.

روزهایتان پر از شوق زندگی!

## **بهزیستی، سازمانی پارادوکسیکال و آرمانی**

**ابوذر سمیعی: دکترای سیاست‌گذاری فرهنگی**

قرار گرفتن در ماه تیر و نزدیک شدن به هفته یا روز بهزیستی، بهانه‌ای فراهم کرد تا سازمان بهزیستی را زیر ذره‌بین ببریم و مورد بررسی بیشتری قرار دهیم. امید که نقد ما بر سازمان محبوبمان، در بهبود عملکرد آن تاثیری بگذارد.

سازمان بهزیستی با اهداف و آرزوهای والایی تاسیس شد؛ اما چه شد که آنچه باید می‌شد نشد؟ مسؤولان سازمان بهزیستی مدعی هستند که این سازمان بیش از پنجاه وظیفه تخصصی به عهده دارد و البته در لایحۀ اولیه آن نیز اشاره شده که این سازمان از تجمیع بیش از شانزده نهاد و اداره تشکیل شده است. پر‌واضح است که این سخنان بیش از آنکه برای این سازمان اعتبار ایجاد کند، از ارزش و منزلت آن می‌کاهد. آیا یک سازمان به تنهایی قادر به انجام این‌همه ماموریت تخصصی است؟ آیا امکان حل همۀ مسائل اجتماعی توسط یک سازمان وجود دارد؟

در وهله نخست آنچه از بدو تأسیس این سازمان عیان بوده، نگاه آرمانی در رفع مشکلات و مسائل اجتماعی کشور است. گویی در فضای احساسی سال‌های تاسیس سازمان بهزیستی، دست‌اندرکاران قصد کرده‌اند همۀ مشکلات و مسائل کشور را با ایجاد یک سازمان حل کنند و با این امید، شانزده نهاد مرتبط و غیرمرتبط را ادغام کرده و سازمانی عریض و طویل بنا کرده‌اند. وسعت دامنۀ فعالیت این سازمان و نامتناسب بودن امکانات و وظایف محوله، موجب شده بهزیستی از اجرای بسیاری از مسؤولیت‌های خود بازبماند و یا نتواند آنها را با کیفیت قابل قبولی به انجام برساند. نارضایتی جامعه هدف وسیع این سازمان، شاهدی بر این مدعاست. افراد دارای معلولیت، زنان، دختران، افراد مبتلا به اعتیاد و همۀ کسانی که به نحوی با سازمان بهزیستی سر‌و‌کار داشته‌اند، رضایت چندانی از عملکرد آن ندارند و این سازمان نتوانسته آن‌گونه که مدعی است، تغییر قابل قبولی در زندگی آنان ایجاد کند.

یکی از موضوعاتی که موجب ناکارآمدی نسبی سازمان بهزیستی شده، پارادوکس ساختاری این سازمان از ابتدای کار تا به امروز است. سازمان بهزیستی، به‌عنوان سازمانی اجتماعی به منظور حل مشکلات و مسائل اجتماعی و پیشگیری از این معضلات ایجاد شده؛ اما شگفت اینکه لایحۀ تأسیس آن از سوی وزارت بهداری ارائه شده و به‌عنوان زیرمجموعۀ این وزارتخانه تعریف شده است. اگرچه بعدها این سازمان به لحاظ ساختار اداری به سوی نهادهای اجتماعی کشیده شده و تحت نظر وزارت رفاه در آمده است؛ اما واقعیت این است که نگاه پزشکی همواره در این سازمان حاکم بوده و رد پای این نگرش را در سیاست‌گذاری‌های آن می‌توان ملاحظه کرد. شاهد این موضوع هم تحصیلات مدیران این سازمان است. از حدود چهارده مدیری که این سازمان به خود دیده، بیش از نه نفر دارای تحصیلات پزشکی و پیراپزشکی بوده‌اند. این نگاه همچنین در مدیران میانی سازمان نیز مشاهده می‌شود. طبیعی است که حل معضلات اجتماعی از طریق پزشکی و مهندسی امری غیرممکن است و نتیجۀ نگاه‌ مکانیکی به موضوعات اجتماعی، چیزی جز ناکارآمدی و هدررفت منابع نخواهد بود.

دیگر موضوع تأثیر‌گذار در عملکرد این سازمان، نگاه کلی بدنۀ قوۀ مجریه به آن است. شواهد نشان می‌دهد سازمان بهزیستی، در سیاست‌گذاری‌های کلی مدیریتی و اجرایی، سازمانی درجه دوم و کم‌اهمیت به حساب می‌آید. این موضوع را در سه عامل می‌توان سراغ گرفت: سطح سازمانی، بودجۀ تخصیصی و انتخاب مدیران. در وهله اول، سازمان بهزیستی با طیف وسیعی از اهداف و مأموریت‌ها، باید در چارت سازمانی به عنوان یک وزارتخانه تعریف می‌شد تا معاونت‌های آن می‌توانستند وظایف متفاوتی را که گاه چندان قرابتی با یکدیگر ندارند، مستقلانه به انجام رسانند. قرار دادن مجموعه وسیع و متناقضی از وظایف بر عهده یک سازمان کوچک، چیزی جز کم‌اهمیت شمردن مسائل اجتماعی و سازمان مربوطه نیست. پیرو چنین تفکری، بودجه تخصیصی به این نهاد نیز نمی‌تواند چندان قابل‌توجه باشد؛ چراکه احتمالاً از نظر سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان مربوط، این سازمان کار خاصی انجام نمی‌دهد.

اما انتخاب مدیران این سازمان قصه‌ای پر‌غصه است که در چند سطر نمی‌گنجد. شاید سازمان بهزیستی تنها سازمان تخصصی است که بیشتر مدیران اصلی آن از خارج از سازمان برای هدایت آن وارد شده‌اند و پس از اتمام ماموریت نیز این نهاد را برای همیشه ترک کرده‌اند. تصور کنید اگر روزی بخواهند هدایت وزارت بهداشت را به دست افرادی خارج از حوزه پزشکی بسپرند و یا آموزش و پرورش را به دست افرادی برون از جرگۀ آموزگاران واگذار کنند، چه اتفاقی می‌افتد! آیا پزشکان و معلمان چنین موضوعی را تاب می‌آورند؟ سازمان تخصصی بهزیستی اما سال‌هاست به راحتی در میان مدیران خارج از سازمان دست‌به‌دست می‌شود و کسی هم در این خصوص نمی‌تواند نقدی داشته باشد؛ چراکه احتمالاً این سازمان چندان تخصصی به نظر نمی‌رسد.

مجموع این اتفاقات موجب شده این سازمان نتواند کارایی لازم را داشته باشد و روز به روز از توان آن کاسته شود. برای بیشتر مملوس شدن این موضوع، تنها به چند نمونه از اتفاقاتی که در سال‌های اخیر در معاونت توانبخشی این سازمان افتاده، اشاراتی خواهم داشت و باقی را به خوانندگان وا می‌گذارم.

کتابخانه نابینایان رودکی، قدیمی‌ترین و مهم‌ترین کتابخانه نابینایان در ایران و خاور‌میانه بود که بیش از نیم قرن سابقه فعالیت داشت. هزاران فرد نابینا و کم‌بینا با استفاده از منابع بریل و گویای این کتابخانه با‌سواد شدند و این مرکز توانست در روزگاری که ارتباطات به وسعت امروز نبود، به سراسر ایران خدمات ارائه کند؛ اما هرچه در تکنولوژی و ارتباطات پیشرفت بیشتری حاصل شد، از توان این کتابخانه کاسته شد و کار به تعطیلی آن کشیده شد. اکنون پس از گذشت چند سال تعطیلی نسبی این مرکز، علی‌رغم مطالبۀ جامعه نابینایان، هنوز سازمان بهزیستی قادر به تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی درباره این مرکز نیست و سرمایه اجتماعی-فرهنگی و اقتصادی آن هر روز رو به تحلیل است.

در موضوع تجهیزات و لوازم کمک‌توانبخشی نیز وضعیت به همین منوال است. تقریباً تمام کسانی که از این سازمان خدماتی در این زمینه دریافت می‌کنند، از کیفیت و کمیت این تجهیزات به شدت ناراضی هستند. به طور خاص در حوزه نابینایان و کم بینایان، تنها اقدام سازمان، ارائۀ تجهیزاتی محدود از قبیل عصای سفید، ذره‌بین و گاهی ضبط صوت دیجیتال است که همیشه فاصلۀ فراوانی با نیاز واقعی افراد دارای آسیب بینایی دارد. علاوه‌بر‌این، کیفیت بسیار پایین و شیوۀ توزیع نابرابر این تجهیزات موجب شده بیشتر افراد نابینا و کم‌بینا، عطای این خدمات را به لقایش ببخشند و خود شخصاً در صدد تامین آن برایند.

اما یکی از حوزه‌هایی که سازمان حقیقتاً در آن بسیار ضعیف عمل کرده و اصلاً حرفی برای گفتن ندارد، حوزۀ آموزشی و توانبخشی است. برخلاف نامی که بر معاونت حوزۀ افراد دارای معلولیت نهاده شده، توانبخشی آخرین اقدام این سازمان برای معلولان است. انتظار این است که سازمان بهزیستی، از بدو ورود یک فرد به دایرۀ معلولان، از او حمایت کند و آموزش‌های لازم را در اختیار خود فرد، خانواده و جامعه‌ای بگذارد که با وی در تعامل است؛ اما تجربه نشان می‌دهد در این خصوص سازمان نه برنامه‌ای دارد و نه توان و تخصصی برای حمایت و آموزش. در حوزۀ افراد دارای آسیب بینایی، آنچه در حال حاضر تحت عنوان توانبخشی ارائه می‌شود، دوره‌های پراکنده و محدود جهت‌یابی و حرکت و نیز گاهی آموزش ناقص مهارت‌های زندگی است که تاثیر چندانی در بهبود زندگی نابینایان و کم‌بینایان ندارد.

در مجموع به نظر می‌رسد همان نگرش کلاسیک در خصوص طبقه‌بندی علوم که علوم فنی-مهندسی و طبیعی، پر‌اهمیت‌تر از علوم انسانی و اجتماعی به شمار می‌آید، موجب شده سازمان بهزیستی به عنوان یک نهاد تخصصی و اجتماعی اهمیت چندانی نداشته باشد و دیر‌بازده‌بودن سیاست‌های اجتماعی باعث شود افراد غیرمتخصص بدون ترس و واهمه به راحتی وارد عرصه‌‍‌های مختلف این سازمان شوند. چنین نگرشی، علاوه بر آسیب رساندن بر نیروهای متخصص و کارآمد سازمان بهزیستی و ناامید کردن این افراد، باعث هدر‌رفت منابع و افزایش مسائل و معضلات اجتماعی خواهد بود. ناکارامدی یا کارکرد ناقص سازمان بهزیستی، می‌تواند اثرات جبران‌نا‌پذیر و غیر‌قابل‌بازگشت بر جامعه هدف آن داشته باشد و تداوم این وضعیت این افراد را رو به یأس و ناامیدی بیشتر خواهد برد.

امید که توجه بیشتر به این سازمان و موضوعات تخصصی‌اش، مانع افول روز‌افزون آن شود.

## **چنین گفت فروشنده: گفت‌و‌گوی نشریه نسل مانا با عطیه حاج‌حسن**

**میرهادی نایینی‌زاده: دانشجوی دکتری پژوهش‌های قرآنی**

عطیه حاج‌حسن، متولد سال ۱۳۶۷، دارای سابقۀ ۹ ساله در فروش و بازار‌یابی

«شما در سطوح مختلف، کار فروش را انجام می‌دهید. در ابتدا بگویید که چطور شد به این کار علاقه‌مند شدید و کار خود را از کی آغاز کردید؟»

«من به این علت به کار فروش علاقه پیدا کردم که دوست داشتم با شناخت کافی از نیاز افراد، پیشنهاد مناسب تهیۀ کالای مورد نظر آنها را در اختیارشان بگذارم. می‌توانم بگویم این کار را در منزل و غرفه‌های حضوری شروع کردم و با فروش تجهیزات نابینایی ادامه دادم و این کار را با استخدام در یک شرکت لبنیاتی رسماً کلید زدم. مدیر شرکت مزبور خواسته بود تا از توانایی برقراری ارتباط تلفنی که خانم‌های نابینا دارند، استفاده کند و این باعث شد که بیشتر مسائل سخت‌افزاری و نرم‌افزاری در کار فروش برایمان دسترس‌پذیر شود.»

«به دسترس‌پذیری نرم‌افزار‌ها اشاره کردید. چه مشکلاتی سر راه ما نابینایان در این زمینه وجود دارد و چه راه‌های جایگزینی مد نظر شما بوده است؟»

«در فرآیند فروش، کار‌هایی از قبیل ثبت سفارشات و فاکتور زدن از طریق نرم‌افزار‌ها انجام می‌گیرد. دسترس‌پذیر‌بودن نرم‌افزار‌های فروش کاملاً به شرکتی بستگی دارد که شما در آن مشغول به کار می‌شوید. خوشبختانه با وجود NVDA، نرم افزار‌هایی که با زبان‌های برنامه‌نویسی استاندارد نوشته می‌شوند، مشکل چندانی ندارند. مشکل اصلی این است که نرم‌افزار‌های اصلی فروش در ایران مانند سرو و سپیدار استاندارد‌های خودشان را دارند و حاضر به تغییر خط مشی خود به‌خاطر یک یا چند نفر نابینا هم نیستند. عدم همکاری تیم‌های نرم‌افزاری شرکت‌ها هم به مشکلات ما اضافه می‌کند.

باید بگویم مواجهه با مشکلات این‌چنینی مقداری به شانس شما بستگی دارد که کار‌فرمای شما این علاقه را داشته باشد تا همکاری لازم را به عمل بیاورد. اگر همکاری لازم وجود نداشته باشد، شما باید بدون کند کردن کار همکار خود، در مواردی از او کمک بخواهید و با تقویت ذهن و استفاده از نرم‌افزار‌های دسترس‌پذیر، با پذیرش محدودیت نابینایی، تا جایی که امکان دارد کار خود را جلو ببرید.»

«پله‌های پیشرفت در فرآیند کار فروش برای شما چگونه بوده است؟»

«ابتدا باید بگویم آنچه بیان می‌کنم، تجربه‌های شخصی من است؛ اما فکر می‌کنم این مسیر که من در آن حرکت کرده‌ام، می‌تواند به درد همۀ کسانی بخورد که می‌خواهند قدم در این راه بگذارند.

من فعالیت رسمی خود را از سال ۱۳۹۲ به عنوان سفارش‌گیرندۀ تلفنی آغاز کردم. وظیفۀ من گرفتن مقدار سفارش معین از مشتری‌های از پیش‌دانسته و تهیۀ فاکتور برای آنها از انبار بود. از‌آنجا‌که مکالمات من و مشتری‌ها ضبط می‌شد، کارفرمای من به این نتیجه رسید که من توانایی ترغیب خریداران را به کالا‌هایی که آنها سفارش نداده‌اند دارم؛ به‌همین‌دلیل تصمیم گرفتند من در قسمت فروش کار خود را ادامه دهم. یک فروشندۀ تلفنی با دو نوع مشتری سر و کار دارد: مشتریانی که با او تماس می‌گیرند و کسانی که فروشنده باید با آنها تماس بگیرد و آنها را برای خرید تشویق کند. به نوع اول فروش پسیو و به نوع دوم فروش اکتیو گفته می‌شود. پس از طی این مرحله، توانستم سرپرست فروش باشم و تعدادی فروشندۀ یک منطقه مشخص زیر دست من کار کرده‌اند. تبعاً هدف از این معرفی این است که به دوستان نابینای خودم بگویم که با رعایت درست نکات مربوط به برقراری صحیح ارتباط تلفنی، به راحتی می‌توانند پله‌های ترقی را در این شغل طی کنند و فروشندۀ موفقی شوند. این به آن معنی نیست که حتماً کار راحتی در پیش دارند؛ اما باید و باید توانایی‌های خود را جدی بگیرند. خود من بعد از هفت سال کار در یک شرکت و عدم هماهنگی نرم‌افزار‌های آنجا با نیاز‌های یک نابینای مطلق، ترجیح دادم به‌جای توقف در یک فضای غیر‌قابل‌پیشرفت، توانایی خود را در جای دیگری محک بزنم و دو سالی هست که به جای فروش کالا، مبادرت به انعقاد قرارداد‌های خدماتی برای یک شرکت دیگر می‌کنم و درآمد بهتری هم دارم. لازم است اشاره کنم که مدرک تحصیلی یا هر چیز دیگر خیلی در کار فروش اهمیت ندارد و توانایی شما در نحوۀ توجیه افراد برای خرید بیشتر، برای کارفرمایان حائز اهمیت است. این را گفتم که تأکید داشته باشم این کار برای ما نابینایان که توانایی کامل در برقراری روابط کلامی با افراد گوناگون را داریم، می‌تواند بسیار پول‌ساز باشد. نکتۀ گفتنی دیگر این است که بیشتر منابع آموزشی مورد نیاز این کار، یا در پیج‌های اینستاگرامی و یا به‌صورت صوتی و متنی در اختیار افراد نابینا هست و این کار را برای آنها راحت‌تر هم می‌کند.»

«چه تفاوت‌هایی میان کار شما و همکاران بینای شما وجود دارد؟»

«از لحاظ فنی تفاوت اصلی کار ما با سایر افراد، بهره‌گیری ما از صدا به جای تصویر است. یکی دیگر از تفاوت‌های قابل توجه، نیاز اساسی به تمرکز در هنگام انجام کار است. ما همزمان باید با مشتری صحبت کنیم، صدای نرم‌افزار خودمان را بشنویم و از سویی صدای محیطی که در آن مشغول کار هستیم را هم مد نظر داشته باشیم. تمرکز بر روی انجام کار صحیح با توجه به این معضل، می‌تواند در بدو امر کار دشواری به‌نظر برسد؛ اما از‌آنجایی‌که تمرکز افراد نابینا بسیار بالاست، بعد از مدتی این مشکل هم رفع می‌شود.»

«نابینایی چه درد‌سر‌هایی برای شما در مواجهه با سایر همکاران و کارفرمایان ایجاد کرده است؟»

«اولین مسئله حیرت ترحم‌آمیزی است که دیگران نسبت به همه‌چیز زندگی شما دارند و به‌جای پرداختن به موضوعات اصلی کار، شما را با مسائل سطحی مشغول می‌کنند. در حیطۀ فروش، به دلیل جا‌به‌جا شدن فراوان مدیران فروش در شرکت‌ها، ما مجبوریم بار‌ها خود را به مدیران ثابت کنیم. نگرش عمومی جامعه نسبت به ما، باعث این می‌شود که به‌جای برآیند کاری، مسائل دیگری مد نظر افرادی باشد که با ما همکاری می‌کنند. ارتباط با مراجعین حضوری یکی دیگر از چالش‌هایی بوده است که چه از طرف کار‌فرما و چه گاهی از سمت خود ما باعث مشکل در کار می‌شده است. نکتۀ پایانی در این مورد این است که ما نابینایان همواره باید به خودمان تکیه کنیم و توقع همکاری از کسی را نداشته باشیم. ما باید مسائل را به طرق درست حل کنیم و برای خودمان راه بسازیم.»

«آیا کار شما یک کار ایستا و بی‌نیاز از تحرک و جهت‌یابی است؟»

«نحوۀ کار من دنشان می‌دهد که اگر مشتری نتواند از شما احساس امنیت کاری بگیرد، شما نمی‌توانید فروشندۀ موفقی باشید. این احساس امنیت وقتی در مشتری به‌وجود می‌آید که شما را در همۀ احوال همراه خود ببیند و تبعاً این همراهی باید با آشنایی کامل شما با محل کارتان توأم باشد. شما نمی‌توانید تصور کنید که با داشتن یک تلفن و کامپیوتر و سرعت عمل خوب در کار کردن با این دو وسیله، فروشندۀ لایقی می‌شوید.»

«دربارۀ درآمد‌زایی این کار با مخاطبین ما صحبت کنید.»

«چنانکه گفتم، مهم‌ترین موضوع در این کار میزان فروش شماست و شما بر اساس توانایی خود در تأمین نیاز مشتری‌ها می‌توانید درآمد خود را تعیین کنید. این کار در بیشتر اوقات در‌آمد ثابتی ندارد و حصول درآمد بیشتر کاملاً بر عهدۀ توانایی شماست.»

ضمن سپاس از عطیه حاج‌حسن برای شرکت در این گفت‌وگو، شما می‌توانید نسخۀ صوتی گفت‌و‌گوی میر‌هادی نایینی‌زاده با این کارشناس نابینای فروش را ذیل همین نوشته در وبسایت نسل مانا بشنوید.

## **چگونه حرکات کلیشه‌ای و رفتار‌های نابینایی را کنترل کنیم؟**

**امین عرب: روان‌شناس و آموزگار آموزش و پرورش استثنایی فارس**

فشردن چشم، تکان دادن سر، چرخش به دور خود، تکان خوردن پاندولی، ضربه زدن با پا‌ها، بازی کردن مداوم با انگشتان، خم کردن سر و بسیاری از حرکات مشابه برای افراد نابینا رفتار‌هایی آشنایند. ممکن است چنین رفتار‌هایی را در اطرافیان دیده یا خودتان آن را تجربه کرده ‌باشید. حتی شاید در حال حاضر با چنین رفتار‌هایی دست‌به‌گریبانید و دنبال راهی برای کنترل آنها می‌گردید. رهایی از این رفتار‌ها که تأثیر منفی بسزایی در ارتباطات اجتماعی می‌گذارند، دغدغۀ بسیاری از افراد نابینا و خانواده‌ها و مربیان آنهاست.

خواندن تجربیات سارا بلیک لاروس، مدرس دانشگاه اندرسون، می‌تواند به آگاهی شما در این زمینه بیفزاید و در کنترل این رفتار، راهکار‌هایی را در اختیارتان بگذارد. هرچند تمرکز متن بر کودکان است؛ اما بزرگ‌سالان نیز می‌توانند با ایجاد تغییرات لازم و کمک گرفتن از اطرافیان، از تکنیک‌های گفته‌شده استفاده کنند.

\*\*\*

این جمله را ۲۵ بار نوشته بودم: «من دیگر دستم را در چشمم فرو نمی‌کنم.» هنوز ۴۷۵ بار باقی مانده‌بود؛ یعنی نوزده صفحه دیگر. باید تمام شب را بیدار می‌ماندم.

کاغذی دیگر در ماشین تایپ بریل گذاشتم و ۲۵ بار دیگر نوشتم. خشم در وجودم موج می‌زد. باید راهی برای ترک این عادت قدیمی پیدا می‌کردم.

در پایان چهارمین صفحه، شروع به گریه کردم. من نمی‌توانستم تند بنویسم. می‌خواستم این کار عذاب‌آور زودتر تمام شود و در عین حال از وضع موجود شرمگین بودم. من برای چیزی تنبیه می‌شدم که هر‌چقدر هم می‌خواستم، نمی‌توانستم کنترلش کنم. پدر و مادرم نمی‌دانستند روزی چند بار خودم را به‌خاطر این رفتار سرزنش می‌کنم. به خودم می‌گفتم: «باز که داری این کار را می‌کنی احمق! مگر قرار نبود تکرارش نکنی!»

پایان آن شب را یادم نیست. فکر کنم مادرم آخر تسلیم شد و اجازه داد بعد از رسیدن به صدمین جمله، دست از کار بکشم. هفده سال گذشت تا توانستم بر این عادت غلبه کنم.

این عادت معمولاً به عنوان فشار دادن چشم شناخته می‌شود. به کرات دیده‌ام که والدین سؤالات مشابهی را در این زمینه مطرح می‌کنند: «چگونه می‌توانم فرزندم را از فشردن چشم‌هایش منع کنم؟ آیا این عادت خطرناک است؟» در مورد سایر رفتار‌ها کمتر سؤالات مشابهی می‌بینم.

کودکان نابینا اغلب رفتار‌هایی از خود نشان می‌دهند که نوعی تحریک را برای آنان فراهم می‌کند یا آنها را قادر می‌سازد که به نحوی ارتباط برقرار کنند. این رفتار‌ها به قدری رایج‌اند که به آنها برچسب رفتار‌های نابینایی[[11]](#footnote-11)داده شده‌ است.

در این نوشته چند راهبرد برای کمک به کودکان در اصلاح این رفتار‌ها پیشنهاد خواهم کرد. با‌این‌حال می‌خواهم بر واقعیت دیگری نیز تأکید کنم: هر رفتاری را که یک کودک نابینا نشان می‌دهد، نمی‌توان در گروه رفتار‌های نابینایی طبقه‌بندی کرد. برخی رفتار‌ها مانند گاز گرفتن و بهانه‌گیری، معمولاً در سطح مشخصی از رشد کودکان دیده می‌شود. هنگام پرداختن به مشکلات رفتاری هر کودک، مهم است که به علت و نتیجه آن رفتار فکر کنید.

**فشردن چشم**

نظرات در مورد تأثیر فشردن چشم متفاوت است. این کار اغلب باعث می‌شود چشم‌ها فرو‌رفته به نظر برسند؛ اما من به‌عنوان کسی که سال‌ها این کار را انجام داده ‌است، متقاعد نشده‌ام که برای چشم خطرناک باشد. این موضوع احتمالاً به میزان فشاری که فرد وارد می‌کند بستگی دارد. من هرگز فشار زیادی وارد نکرده‌ام و هیچ مطالعه‌ای نیست که ثابت کند اگر چشمانم را فشار نمی‌دادم، همین وضعیت را تجربه می‌کردم یا خیر. ممکن است فردی بر اثر مالش یا فشار دادن دست‌های کثیف، به عفونت چشم مبتلا شود؛ اما تا کنون این اتفاق برای هیچ یک از آشنایان من نیفتاده ‌است.

بزرگترین مشکل فشردن چشم این است که از نظر اجتماعی غیر‌قابل‌قبول تلقی می‌شود. این کاری نیست که اکثر مردم انجام دهند؛ حتی اگر همان‌قدر که ناخن جویدن برای دیگران عادی است، فشردن چشم برای فرد نابینا عادی باشد. این رفتاری نیست که فرد نابینا آگاهانه انجام دهد و دلیل دشواری متوقف کردن آن همین است.

بسیاری از کودکان نابینا فشردن چشم را قبل از تولد یک‌سالگی‌شان شروع می‌کنند. این رفتار ممکن است دلایل مختلفی داشته‌ باشد. در جایی خوانده‌ام که بعضی از کودکان به خاطر درد چشمشان این کار را انجام می‌دهند. یک توضیح رایج این است که فشردن چشم باعث تحریک شبکیه می‌شود، به‌طوری‌که کودک جرقه‌های نور را می‌بیند. من چنین تجربه‌ای را به یاد ندارم و مثل خیلی‌ها نمی‌توانم علت این رفتار را شناسایی کنم یا توضیح دهم.

بسیاری از کودکان هنگام خستگی یا ناراحتی بیشتر، چشمانشان را فشار می‌دهند. من توصیه می‌کنم والدین و مراقبان، این زمان‌ها را برای خاموش کردن رفتار انتخاب نکنند؛ چون کودک به علت دیگری تحت فشار است و پرداختن به این موضوع می‌تواند فشار مضاعفی را بر کودک وارد کند.

توصیه من برای جلوگیری از فشردن چشم این است که به کودک کمک کنید تا از اعضای بدن خود و ارتباط آنها با یکدیگر آگاه شود. یکی از خانواده‌ها تجربه موفقی در استفاده از یاد‌آوری‌های کلامی داشته که در ابتدا با تذکرات فیزیکی همراه بوده ‌است. «دست‌ها پایین»، جمله‌ای است که آنها استفاده می‌کنند. من به خانواده‌های دیگر پیشنهاد کرده‌ام که از علامتی مانند «دستانت کجایند؟» استفاده کنند. این جمله ممکن است کودک را تشویق کند بیشتر در مورد آنچه دستانش انجام می‌دهند و اینکه آیا این یک فعالیت مناسب است یا خیر، فکر کنند. مزیت چنین سؤالی این است که می‌توان از آن در مواقع دیگری نیز استفاده کرد که دست‌ها درگیر فعالیت‌های مناسبند. این به کودک کمک می‌کند تا احساس مثبتی نسبت به خود داشته ‌باشد و سؤال نقش کنترل‌گر را ایفا کند نه تنبیه. علاوه‌بر‌‌این، «دستانت کجایند؟» می‌‌تواند برای کنترل رفتار‌های دیگری که ممکن است همراه یا به‌جای فشردن چشم رخ دهند نیز استفاده شود.

**تکان خوردن**

تکان خوردن از دیگر رفتار‌های رایج در کودکان نابیناست. برخی محققان معتقدند این رفتار پاسخی است به نیاز به تحریک دهلیزی و ناتوانی در حرکت آزادانه در محیط که علت آن محافظت بیش از حد، ناتوانی مراقبان در تشویق به تحرک یا محدودیت حرکت ناشی از مشکلات پزشکی است. آگاهی از اعضای بدن به فرد کودک یا بزرگ‌سال کمک می‌کند که در حذف این رفتار همانند فشردن چشم موفق شود. علاوه بر این، فرد باید رفتار حذف‌شده را با شکل مناسبی از تحریک دهلیزی جایگزین کند.

**چرخیدن**

چرخیدن از دیگر رفتار‌هایی است که در کودکان نابینا دیده می‌شود. این رفتار کاربرد‌های متفاوتی دارد. من هنگام چرخیدن، از مشاهده اجسامی که حرکت می‌کردند و همچنین با باز کردن دستانم از احساس باد لذت می‌بردم. کودکان بینا نیز از چرخیدن لذت می‌برند. تفاوت آنجاست که کودک بینا بیشتر می‌تواند از وسائل مناسب مثل چرخ و فلک یا تایر‌بازی برای ارضای میل خود به چرخیدن استفاده کند؛ اما چون ابزار مناسب به‌راحتی برای کودک نابینا در دسترس نیست، از آنچه در دسترس است یعنی بدن خودش استفاده می‌کند. کودکان نابینا نیز همانند سایر کودکان به فعالیت‌هایی مثل دویدن، پریدن و کوهنوردی نیاز دارند و می‌توانند بسته به توانایی‌های فردی‌شان و ایمنی محیط و در صورت نیاز با ایجاد تغییر، در این فعالیت‌ها شرکت کنند.

**اهمیت آموزش رفتار‌های مناسب**

هنگام حذف هر رفتاری که از نظر اجتماعی نامناسب است، والدین و سایر مراقبان باید به‌خاطر داشته ‌باشند که این رفتار هدفی را برای کودک دنبال می‌کند و باید با رفتار قابل‌قبولی جایگزین شود که در خدمت همان هدف باشد یا نیاز به رفتار مشکل‌ساز را از بین ببرد. در مورد فشردن چشم، نگه داشتن دست‌های کودک یا ممکن است باعث کاهش تمایل وی به این رفتار شود یا نشود.

**انتخاب راه‌های مقابله**

هنگامی که یک رفتار نامناسب پایدار است، مراقبان باید راهکار‌های خود را عاقلانه انتخاب کنند. در مواردی بهتر است برای پیشگیری از شدت یافتن رفتار، در اوایل بروز، سعی در مقابله با آن کرد؛ حال آنکه در برخی موارد بهتر است صبر کرد تا کودک به سنی برسد که بتواند در به‌کار‌گیری راهبرد‌ها همکاری و مشارکت کند.

منبع: [وبسایت Night-light](https://night-light.org/index/blindness-resources/parent-resources/beating-blindisms/)

## **ورزش‌کردن افراد نابینا و کم‌بینا**

**مسعود طاهریان، کارشناس‌ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی**

### **مقدمه**

اگر ما افراد نابینا و کم‌بینا تحرک لازم را در زندگی خود نداشته ‌باشیم، به چاقی، مشکلات عروقی، انحراف ستون فقرات و افسردگی دچار‌ می‌شویم. اولین فعالیت‌هایی که با آسیب بینایی می‌توانیم انجام‌دهیم، عبارت‌اند ‌از: راه‌رفتن در خانه، مشارکت در امور خانه، خرید و جا‌به‌جایی خرید‌ها و پیاده‌روی با عصای سفید در مسیرهای نسبتاً امن دارای سنگ‌فرش‌های برجسته. علاوه‌ بر ‌‌این، می‌توانیم سراغ ورزشی برویم که در تقویت قلب و ریه، رشد عضلات و افزایش نشاط و روحیه‌مان نقش‌دارد.

### **راه‌های ورزش‌کردن**

اول می‌توانیم در جایی از خانه ورزش‌کنیم که محل رفت‌و‌آمد نیست و احتمال برخورد به چیزی وجود ‌ندارد و با جست‌و‌جو در اینترنت بر اساس نرمش‌هایی مانند: [ایزومتریک](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D9%85%D8%B1%DB%8C%D9%86%D8%A7%D8%AA_%D8%A7%DB%8C%D8%B2%D9%88%D9%85%D8%AA%D8%B1%DB%8C%DA%A9) و [ایروبیک](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B1%D9%88%D8%A8%DB%8C%DA%A9) برنامه ورزشی مناسبِ فضای خانه برای حفظ سلامتی و تناسب اندام خود ترتیب ‌دهیم. با کنار هم گذاشتن واژه‌های مربوط به نوع ورزش (مانند [تی‌آر‌ایکس](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%DB%8C%D8%B3%D8%AA%D9%85_%D8%AA%DB%8C%E2%80%8C%D8%A2%D8%B1%D8%A7%DB%8C%DA%A9%D8%B3)) و قسمت بدنی (مانند بازو) در موتور‌های جست‌و‌جو، می‌توانیم به تمرین‌های ورزشی مورد نظر خود برسیم و با نشان‌دادن عکس و فیلم آموزشی آن‌ها به اشخاص بینا، نحوه انجامشان را یاد ‌بگیریم تا به علت اشتباهات ورزشی، به خود آسیب ‌نزنیم.

همچنین با رسیدن به آمادگی لازم، می‌توانیم برای ورود به [رشته‌های مختلف ورزش قهرمانی](https://www.paralympic.ir/fa/intro/sportfields/iransports) مانند [گلبال](https://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%AF%D9%84%E2%80%8C%D8%A8%D8%A7%D9%84)، شطرنج، انواع ماده‌های دو‌میدانی، شنا، جودو، [فوتبال پنج‌نفره](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%81%D9%88%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D9%84_%D9%BE%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%BE%DB%8C%DA%A9) و پاورلیفتینگ به [هیئت ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان استان‌ها](https://www.atisport.com/article/b2170/%D8%A2%D8%AF%D8%B1%D8%B3-%D9%88-%D8%B4%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%87-%D8%AA%D9%84%D9%81%D9%86-%D9%87%DB%8C%D8%A6%D8%AA-%D9%86%D8%A7%D8%A8%DB%8C%D9%86%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86-%D9%88-%DA%A9%D9%85-%D8%A8%DB%8C%D9%86%D8%A7%DB%8C%D8%A7%D9%86-%D8%B4%D9%87%D8%B1%D9%87%D8%A7-%D9%88-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86-%D9%87%D8%A7) که زیر نظر [فدراسیون ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان](http://www.blindsports.ir/) کشور فعالیت ‌می‌کنند، مراجعه‌کنیم و با گرفتن مشورت از کمیته‌های استعدادیابی بر اساس مشخصات شخصی‌مان (مانند شرایط بدنی و سابقه ورزشی) مسیر ورزشی‌مان را پیدا‌کنیم. اگر تمرین و استمرار داشته‌ باشیم، به دلیل کم ‌بودن تعداد ورزشکاران با آسیب بینایی، می‌توانیم از امکانات ورزش قهرمانی ویژۀ افراد نابینا و کم‌بینا (مانند سالن‌های ورزشی) استفاده‌ کنیم و حتی وارد تیم‌های استانی و ملی بشویم و کمک‌هزینه‌ای هم برای رفت‌و‌آمد دریافت‌کنیم.

### **امکانات و مراکز عمومی برای ورزش‌کردن**

راه دیگر، رفتن سراغ امکانات و مراکز عمومی ورزشی (مانند پارک‌ها) است. می‌توانیم از افراد اهل ورزش بپرسیم یا در اینترنت جست‌و‌جو‌ کنیم و مراکز ورزشی (مانند باشگاه‌های بدن‌سازی) مناسب از نظر رفت‌و‌آمد و امکانات را شناسایی ‌کنیم. حتی برخی از مراکز طرف قرار‌داد با شهرداری (مانند استخر‌ها) به ما و همراه‌مان، با داشتن کارت معلولیت، تخفیف پنجاه تا صد درصدی می‌دهند. برای تصویر‌سازی ذهنی از محیط و شناسایی محل قرار‌گیری تجهیزات هم می‌توانیم از مسؤولان، مربیان یا سایر ورزشکاران کمک ‌بگیریم. ولی خوب است حداقل در روزهای اول به علت خطرات احتمالی (مانند صدای بلند موسیقی، نور کم، برخورد با تجهیزات و سایر ورزشکاران) با فردی بینا به این مراکز برویم. علاوه‌بر‌این، اگر در فعالیت‌های ورزشی (مانند شنا) ماهر باشیم و رفتارهای پر‌خطر انجام ‌ندهیم، راحت‌تر می‌توانیم اطمینان دیگران را به ‌دست‌ بیاوریم. همچنین می‌توانیم در محیط امن پارک‌ها پیاده‌روی ‌کنیم و از وسایل بدن‌سازی‌شان برای ورزش‌های سبُک استفاده ‌کنیم.

اگر همراه بینا داریم، می‌توانیم در ساعت‌های خلوت پارک‌ها، پیست‌های دو، زمین‌های ورزشی و مسیر‌های پهنِ بی‌مانعِ کم‌تردد بدویم یا سوار دوچرخه‌دو‌نفره بشویم. برای همراهی می‌توانیم از ورزشکاران هیئت ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان استان‌ها، فامیل، دوستان و همسایگان کمک ‌بگیریم یا در محیط‌های عمومی (مانند پارک‌ها) با سایر گروه‌های دونده همراه ‌بشویم. در حین دویدن باید با مچ‌بند‌های دو‌نفره، طناب کوچک، دست‌ها یا شانه‌ها، ارتباط‌مان را با همراه‌مان حفظ‌ کنیم. هر‌وقت نیازمند به دیدن یا خواندن چیزی هستیم، می‌توانیم با تماس تصویری یا نرم‌افزار [بی‌مای‌آیز](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bemyeyes.bemyeyes&hl=fa&gl=US)[[12]](#footnote-12) از افراد بینا کمک ‌بگیریم. با علامت‌زدن در نرم‌افزارهای دسترس‌پذیر مکان‌یاب (مانند [گِت دِ](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gizzada.getthere&hl=fa&gl=US)ر[[13]](#footnote-13)، [دات واکِر](https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.lido.dotwalker&hl=fa&gl=US)[[14]](#footnote-14)، نِیِربای اِکسپِلُرِر[[15]](#footnote-15)، [نشان](https://play.google.com/store/apps/details?id=org.rajman.neshan.traffic.tehran.navigator&hl=fa&gl=US)) می‌توانیم به قسمت‌های مختلف مراکز ورزشی (مانند ورودی یا پیست دو) برویم؛ محیط ورزشی خودمان را هم باید با توجه به شرایط بینایی‌مان و میزان نور، گرما، سرما و آلودگی محیط انتخاب‌کنیم.

### **برنامه ورزشی**

داشتن یک برنامه ورزشی منظم و متناسب با توان جسمانی‌مان، به ما کمک ‌می‌کند بدون آسیب، از ورزش لذت‌ ببریم و بدنمان را تقویت ‌کنیم. می‌توانیم برای طراحی یک برنامه اصولی، با افراد اهل ورزش صحبت‌ کنیم، از مربیان در شبکه‌های اجتماعی یا مراکز ورزشی (مانند سالن‌ها و باشگاه‌های عمومی یا هیئت ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان استان‌ها) کمک ‌بگیریم یا از اپلیکیشن‌های ورزش روزانه (مانند [چالش 30 روزه تناسب اندام](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.thirtydayfitnesschallenge&hl=en)) استفاده‌کنیم.

در ابتدای ورزش‌کردن نباید درگیر خرید تجهیزات شویم. خوب است با تمرین‌های مبتنی بر وزن بدن (مانند شنا) و با حرکت‌های تقویت‌کننده میان‌تنه (مانند دراز‌نشست) شروع‌کنیم؛ بعد می‌توانیم با استفاده از وزنه‌ها و ابزارهای خود‌ساخته (مانند کوله‌پشتی پُر) بدون هزینه، سطح دشواری تمرین‌های خود را افزایش ‌دهیم. با قوی‌تر‌شدن عضلات‌مان می‌توانیم از فروشندگان وسایل ورزشی راهنمایی ‌بگیریم و لوازمی با قابلیت تغییر سطح دشواری و متناسب با توان بدنی‌مان بخریم و با افزایش تعداد حرکت‌ها و سنگین‌تر‌کردن وزنه‌ها، کش‌ها و طناب‌های ورزشی، گام به گام برنامه‌مان را دشوارتر کنیم. منتظر شنبه آینده هم نباشیم و از همین امروز ورزش را شروع‌کنیم.

در ورزش، آهستگی و پیوستگی اصل بسیار مهمی است. نباید برنامه‌مان را در ابتدای کار، سنگین طراحی‌کنیم. خوب است از یک درجه پایین‌تر از توان‌مان شروع‌کنیم. باید با برنامه پیش‌برویم و دمدمی‌مزاج نباشیم. اگر می‌خواهیم تناسب اندام‌مان به ‌هم ‌نخورد، باید در برنامه هر روزمان، تمرین‌های کششی، هوازی و قدرتی برای همۀ قسمت‌های بدن بگنجانیم؛ هم‌زمان به پشت و جلوی بدن و بالا‌تنه و پایین‌تنه توجه داشته‌باشیم؛ هر تمرینی را با سمت راست بدنمان انجام می‌دهیم، با سمت چپ هم انجام‌دهیم. باید حواسمان به دردهای مفصلی و تاندونی باشد که نشانه‌ای برای اشتباه انجام‌دادن حرکت‌های ورزشی است. در حین ورزش نباید کمر و مفاصل بدنمان را خم نگه ‌داریم و در انجام هیچ تمرینی (مانند زدن وزنه یا حلقه لاغری) افراط‌ کنیم که باعث پارگی عضلات یا ساییدگی مفاصل و مهره‌های کمر می‌شود.

در برنامه ورزشی‌مان برای بازسازی بدن، باید روز استراحت (مانند یک‌روز‌در‌میان) داشته ‌باشیم. برای جلوگیری از گرفتن عضلات، باید قبل از ورزش، با پروانه و درجا‌زدن، بدن‌مان را پنج تا ده دقیقه گرم‌کنیم و بعد از ورزش با انجام پنج تا ده دقیقه تمرین‌های کششی و شستن گردن به پایین با دوش آب سرد، تنفس و ضربان قلبمان را پایین ‌بیاوریم.

### **لوازم ورزش خانگی**

خوب است که یک [کفپوش تاتامی](https://www.digikala.com/search/category-mat/) تهیه ‌کنیم که در حین ورزش، احتمال آسیب را کاهش ‌می‌دهد و محدودۀ حرکتی‌مان را مشخص ‌می‌کند و صدای پریدن‌های ما را می‌گیرد. می‌توانیم یک [میله بارفیکس](https://www.digikala.com/search/category-pullup/) برای تقویت بالا‌تنه و یک [توپ](https://www.digikala.com/product/dkp-68361/%D8%AA%D9%88%D9%BE-%D8%AA%D9%82%D9%88%DB%8C%D8%AA-%D9%85%DA%86-%D9%85%D8%AF%D9%84-230b/)، [حلقه](https://www.digikala.com/product/dkp-68830/%D8%AD%D9%84%D9%82%D9%87-%D8%AA%D9%82%D9%88%DB%8C%D8%AA-%D9%85%DA%86-%D9%85%D8%AF%D9%84-massage/) یا [فنر](https://www.digikala.com/product/dkp-87964/%D9%81%D9%86%D8%B1-%D8%AA%D9%82%D9%88%DB%8C%D8%AA-%D9%85%DA%86/) تقویت‌کننده مچ بگیریم. با صرف هزینۀ اندک و گرفتن [کش ورزشی](https://www.digikala.com/product/dkp-414587/%DA%A9%D8%B4-%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%DB%8C-%D9%87%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87-%D9%85%D8%AF%D9%84-%D9%87%D9%85%DA%AF%D8%A7%D9%86%DB%8C/) و [بند تی‌آر‌ایکس](https://www.digikala.com/product/dkp-1943286/%D8%A8%D9%86%D8%AF-%D8%AA%DB%8C-%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%DB%8C%DA%A9%D8%B3-%D8%B1%D8%AF-%D8%A7%D9%86%D8%AA-%D9%81%DB%8C%D8%AA-%D9%85%D8%AF%D9%84-p-2019/) می‌توانیم تمرین‌های اثربخشی را برای تقویت تمام قسمت‌های بدن به برنامه ورزشی‌مان اضافه‌کنیم. با تهیه انواع وزن‌های [دمبل](https://www.digikala.com/search/category-dumbbell/)، [توپ مدیسن‌بال](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%AF%DB%8C%D8%B3%D9%86_%D8%A8%D8%A7%D9%84)[[16]](#footnote-16) و [هالتر](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1)، می‌توانیم سطح تمرین‌های بدن‌سازی‌مان را دشوارتر کنیم. برای شبیه‌سازی فعالیت‌های درشت بدنی (مانند دویدن) می‌توانیم از [طناب ورزشی](https://www.digikala.com/search/category-rope/) و [حلقه لاغری](https://www.digikala.com/product/dkp-1073620/%D8%AD%D9%84%D9%82%D9%87-%D9%84%D8%A7%D8%BA%D8%B1%DB%8C-%D9%87%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B1-%D9%85%D8%AF%D9%84-doublehoop/) و اگر می‌خواهیم هزینه بیشتری بکنیم، از [دوچرخه ثابت](https://www.digikala.com/search/category-elliptical-and-lifecycle-bike/) و [تردمیل](https://www.digikala.com/search/category-treadmill/) کمک ‌بگیریم. با برچسب‌های لاستیکی یا چسب مایع که بعد از خشک‌شدن سفت می‌شود، می‌توانیم دکمه‌های لمسی و درجه‌های وسیله‌های‌مان را علامت‌گذاری‌کنیم. داشتن [ترازو‌ی سخنگو](https://www.digikala.com/product/dkp-5449227/%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D8%B2%D9%88-%D9%87%D8%AF%DB%8C%D9%87-%D9%85%D8%AF%D9%84-%D8%B3%D9%86%DA%AF%DB%8C/) هم بی‌فایده نیست. البته ورزش‌کردن و سالم بودن وابسته به داشتن هیچ‌یک از لوازم بالا نیست؛ می‌توانیم آن‌ها را ذره‌ذره تهیه‌کنیم یا با انجام تعداد بیشتری از نرمش‌های مبتنی بر وزن بدن، تاثیر مشابهی بگیریم.

### **بیمه و مراکز درمانی ورزشکاران**

اگر در مراکز یا اردو‌های ورزشی آسیب‌ ببینیم و بیمه ورزشی داشته ‌باشیم، می‌توانیم با نامه مسؤولان مراکز و اردوها به مراکز پزشکی ورزشی برویم و با تخفیف از خدمات درمانی با‌کیفیت و ارزان آن‌ها (مانند فیزیوتراپی و متخصصِ آشنا با آسیب‌های ورزشی) استفاده ‌کنیم. حتی وقتی در خانه آسیب می‌بینیم، با اینکه با تعرفه آزاد درمان می‌شویم، خوب است به این مراکز پزشکی ورزشی مراجعه ‌کنیم. برای ثبت‌نام بیمه ورزشی هم باید به دفاتر استانی [فدراسیون پزشکی ورزشی](https://www.ifsm.ir/) مراجعه‌کنیم.

### **رژیم غذایی متناسب با ورزش**

خوب است برای داشتن انرژی و توان جسمانی، روزانه هشت ساعت بخوابیم و این خواب در هنگام تاریکی هوا، یعنی بین ساعت ده شب تا شش صبح باشد. حتماً صبحانه بخوریم که سوخت‌و‌ساز بدن‌مان را بالا می‌برد و در صبحانه مواد قندی و پروتئینی سبک (مانند خرما، گردو، سفیده ‌تخم‌مرغ، کره ‌بادام‌زمینی و عسل) مصرف کنیم که در کاهش کورتیزول[[17]](#footnote-17)، هورمون اضطراب، موثر است. باید حجم وعده‌های سه‌گانه اصلی‌مان را کاهش دهیم و بدون سیر ‌شدن کامل، از سفرۀ غذا دست‌ بکشیم. برای این کار می‌توانیم غذا را در بشقاب‌های کوچک بخوریم یا پانزده دقیقه قبل از غذا، نوشیدنی مصرف‌ کنیم؛ ولی باید دو تا چهار میان‌وعده کوچک در بین وعده‌های اصلی (مانند یک میوه یا شربت ‌آبلیمو) داشته ‌باشیم. برای حفظ آب بدن، خوب است از مشروبات الکلی و دخانیات پرهیز‌ کنیم. برای وعده شبانه باید یک خوراک سبک (مانند نان با پنیر و سبزی یا ماست و شوید) بخوریم و نباید با شکم خیلی پُر یا خالی بخوابیم. در کنار این موارد، خوب است بیماری‌های زمینه‌ای خود را بررسی کنیم و با استفاده از دستگاه‌های [بادی‌کامپوزیشن](https://wikivedia.ir/20448/)[[18]](#footnote-18) باشگاه‌های بدن‌سازی، شرایط بدنی‌مان را آنالیز‌کنیم و بر اساس این اطلاعات از مربیان ورزشی یک برنامه ورزشی متناسب بگیریم. نرم‌افزارهای رژیم غذایی (مانند [کرفس](https://play.google.com/store/apps/details?id=ir.eynakgroup.caloriemeter&hl=fa&gl=US)) هم برای مدیریت خوراک روزانه‌مان بی‌فایده نیست.

اگر یک وعده غذایی با مواد پروتئینی سنگین خورده‌ایم، باید بعد از فرایند هضم و جذب که حدود سه ساعت طول می‌کشد، ورزش‌کنیم. اگر ضعف بدنی داریم، می‌توانیم حدود سی دقیقه قبل از ورزش دو سفیده تخم‌مرغ یا یک موز بخوریم. نباید با شکم پُر یا ضعف بدنی ورزش کنیم. در حین ورزش باید جرعه‌جرعه مایعات مصرف‌کنیم ولی نباید مواد قندی بخوریم که باعث شوک انسولینی و سر‌گیجه می‌شود. اگر بعد ورزش عضلات‌مان می‌گیرد، باید به مقدار زیاد آب یا مایعات ورزشی (آب با مقداری نمک، قند و طعم‌دهنده‌هایی مانند گلاب، نعنا، کاسنی، بیدمشک، آبلیمو) و داروی ب6 و منیزیوم بخوریم. اگر می‌خواهیم وزن‌مان را حفظ‌کنیم یا افزایش‌دهیم، باید بلافاصله بعد از ورزش، متناسب با نیاز و سوخت‌و‌ساز بدن، مواد پروتئینی و قندی مصرف کنیم؛ ولی اگر می‌خواهیم وزن‌مان را کاهش ‌دهیم، باید تا سی دقیقه بعد از ورزش، تنها مایعات، خیار، کاهو و هویج مصرف‌کنیم و مواد پروتئینی و قندی نخوریم.

\*\*\*

نکته آخر اینکه درباره موضوعات بالا با دو تن از نابینایان مجرب گفت‌و‌گو شده ‌است که در انتهای این نوشته در وبسایت [نسل مانا](https://naslemana.com) می‌توانید به فایل صوتی آن گوش‌ بدهید.

## **نقدی بر زودرنجی معلولین و آسیب‌های اجتماعی ناشی از آن**

**شهروز حسینی: فعال رسانه‌ای**

یکی از چالش‌های همیشگی جامعۀ معلولین با رسانه‌ها، نوع پرداختن آنها به معلولیت و مسائل مربوط به معلولین است و احتمالاً تا همیشه هم این چالش وجود داشته باشد. حضور معلولین در برنامه‌های تلویزیونی و نوع برخورد عوامل این برنامه‌ها با آنها، استفاده از کاراکتر معلول در فیلم‌ها و سریال‌ها و پرداخت اغراق‌آمیز به توانمندی‌های آنها و یا منجر شدن عاقبت کار شخصیت منفی داستان به معلولیت و... از جمله مواردی هستند که جامعۀ معلولین به آنها نقد داشته‌اند و رسانه‌ها نیز از سوی دیگر با وجود این نقد‌ها، تغییر رویۀ چندانی در عملکرد خود نداده‌اند تا این کشمکش همچنان ادامه داشته باشد. اما آنچه‌ که در مورد واکنش‌های معلولین نسبت به پرداختن رسانه‌ها به معلولیت مورد بحث است، این است که ما به‌عنوان یک معلول در مورد این مسائل تا کجا می‌توانیم پیش برویم! آیا نگاه ریزبینانه نسبت به این موضوع از سوی معلولین منطقیست؟ آیا صدا و سیما، سینما، نمایش خانگی و یا هر رسانۀ دیگری در مورد سایر اقشار و مسائل جامعه عملکرد اصولی داشته‌اند و فقط مانده‌ایم ما معلولین؟

این روز‌ها با فراگیر شدن فضای مجازی بین مردم، هر اتفاقی در رسانه در مورد معلولین رخ دهد که قابل نقد و بحث باشد، به سرعت در جامعۀ معلولین نشر پیدا می‌کند و در مقابل واکنش‌های متفاوتی را هم از طرف معلولین به همراه دارد. اما چیزی که دارد به یک موضوع نگران‌کننده تبدیل می‌شود، واکنش‌های افراطی برخی از معلولین در مورد برخی اتفاقات در رسانه است. اگر ما به دنبال نگاه واقع‌بینانه و منطقی جامعه نسبت به معلولیت خود هستیم، اگر خود را افرادی توانمند همچون سایر مردم می‌دانیم، اگر به‌دنبال حقوق برابر با عموم جامعه برای خود هستیم، لازم است که این نگاه برابر را از درون خود شروع کنیم. باید خودمان را بخشی از مردم بدانیم که مثل آنها نقاط ضعف و قوتی داریم و ممکن است گاهی رسانه به این نقاط ضعف و قوت ما با نگاه متفاوتی بپردازد. برای مثال، یکی از مهم‌ترین نقد‌هایی که اخیراً از سوی معلولین به رسانه وارد شده، نوع شوخی‌هایی است که با معلولیت معلولین در برنامه‌ها یا فیلم‌ها و سریال‌ها می‌شود. شاید اگر کمی بیشتر خودمان را بخشی از جامعه بدانیم، کمتر از این شوخی‌ها آزرده شویم. همان‌طور که ممکن است در یک فیلم، سوژۀ طنز آن فیلم، اعتیاد، چاقی یا میزان قد و قامت یک کاراکتر آن باشد، ممکن است معلولیت هم یک سوژه برای طنازی در آن اثر شود. حتی ممکن است خود معلولین هم در این مسیر همکاری لازم با سازندۀ آن اثر را داشته باشند؛ کما این که اخیراً دیدیم که در برنامۀ عصر جدید، یک فرد کوتاه‌قامت معلولیت خود را به موضوع استند‌آپ کمدی خود تبدیل کرد و حتی مورد اقبال مردم هم واقع گردید.

آنچه که باید به آن توجه داشته باشیم، فاصله‌ایست که این زودرنجی افراطی بین معلولین و جامعه ایجاد خواهد کرد. ما هیچ‌ وقت شاهد اعتراض فعالان اجتماعی در مورد شوخی با اعتیاد یا اختلالات روانی و امثال اینها نبوده‌ایم و در مقابل هر روز شاهد انتشار بیانیه در مورد توهین رسانه به معلولیت از طرف فعالان این حوزه هستیم؛ به‌طوری‌که حتی یک برنامه اگر در نیمه‌شب در یک شبکۀ استانی هم به معلولیت بپردازد و در آن به معلولی گفته شود بالای چشمش ابروست، در کمتر از یک ساعت موج گسترده‌ای علیه آن برنامه در فضای مجازی ایجاد خواهد شد. از طرف دیگر به‌واقع ما معلولین در مقابل این حجم از اعتراضاتی که داشته‌ایم، در مقابل اتفاقات مثبت چه واکنشی نشان داده‌ایم؟ در این که عملکرد رسانه در مورد معلولیت به شدت دارای ایرادات اساسیست، شکی نیست و می‌شود ساعت‌ها در موردش گفت و کتاب‌ها نوشت؛ اما همین رسانه‌ها با همۀ نقاط ضعفشان، یا از دستشان در رفته یا آگاهانه، اتفاقات مثبتی را هم رقم زده‌اند. در مقابل انبوه اعتراضاتمان، چقدر واکنش قدرشناسانه در مقابل این اتفاقات مثبت داشته‌ایم؟ چند بیانیه جهت تقدیر از فلان برنامه یا فلان فیلم و سریال که نگاه درستی به معلولیت داشته، از طرف معلولین منتشر شده؟

اینکه ما به‌عنوان یک اقلیت در جامعه، به دنبال معرفی درست خود به جامعه باشیم، اینکه به دنبال ارتقای فرهنگ عمومی جامعه نسبت به معلولیت باشیم، کاملاً منطقی و درست است؛ اما باید نوع عملکردمان در این راستا را هم کمی به اصول و منطق نزدیکتر کنیم. نگاه طلبکارانه از جامعه و زودرنجی افراطی که در خیلی از معلولین وجود دارد، می‌تواند در آینده منجر به معکوس شدن نتیجۀ اقداماتمان نسبت به اهدافی شود که در نظر داریم. در این صورت طولی نخواهد کشید که دیگر مردم در مواجهه با یک معلول دچار استرس شوند که چه کنیم به او بر نخورد؛ زمانی خواهد رسید که رسانه قید معلولین را بزند و حقوق قانونی ما هم در مورد پرداختن رسانه به معلولین پایمال شود و در این جنگلی که پر است از قوانینی که هستند ولی الزامی برای اجرایشان نیست، سرگردان شویم و هر روز بیشتر در تنهایی و انحصار دنیای کوچکمان غرق شویم.

در پایان به فعالان اجتماعی در حوزۀ معلولین و کسانی که دارای پایگاه اجتماعی بین معلولین هستند، توصیه می‌شود که اگر دلسوز معلولین هستید، ابتدا از درون خودمان شروع کنید: سعی کنید ظرفیت‌ها را در جامعۀ معلولین کمی بالاتر ببرید و نگاه منطقی‌تری به معلولیت و ضعف جسمانی‌ای که داریم داشته باشید. اگر این پذیرش بیشتر شود، اگر بپذیریم که دیگران هم مثل ما ضعف‌هایی به اشکال دیگر دارند و هیچ کس کامل نیست، شاید کمی از این زودرنجی‌ها کاسته شود و نگاه واقع‌بینانه‌تری به جامعه داشته باشیم. آن وقت است که می‌توانیم قبول کنیم که کسی از سر خصومت به ما توهین نمی‌کند و اگر هم اتفاقی رخ می‌دهد، از روی ناآگاهیست که باید با روی خوش و ادبیاتی سنجیده این آگاهی را به جامعه داد. از طرفی هم باید خود را از جامعه بدانیم و بپذیریم که بخشی از مردم هستیم و ممکن است مثل تمام اقشار جامعه، گاهی با ما و معلولیت‌مان هم شوخی کنند و این صرفاً اگر به قاعده باشد، به‌هیچ‌وجه توهین به ما نیست.

امیدواریم روزی برسد که حقوق معلولین به درستی رعایت شود و در مقابل، معلولین هم برای دستیابی به اهداف و حقوق به‌حق خود، طوری عمل کنند که منجر به آسیب اجتماعی علیه معلولیت نشود.

به امید آن روز!

## **تازه‌های کتاب صوتی**

**رقیه شفیعی: کتابدار بخش نابینایان نهاد کتابخانه‌های عمومی ایلام**

در این شماره با تعدادی از کتاب‌هایی که روایت‌کنندۀ داستان‌هایی از افغانستان، فرانسه، آلمان، امریکا، ایران و... هستند و در موضوعات مختلف برای افراد با آسیب بینایی به زیور صوت آراسته شده‌اند، میهمان خوانندگان نسل مانا خواهیم بود.

* «وقتی مجاهد خندید، 40 روز در افغانستان»، اثر زهرا مشتاق را نشر اگر در سال 1400 در 195 صفحه روانه بازار کتاب کرده است.

کتابی که روایت‌گر دو سفر نویسنده به فاصله شش ماه یعنی قبل و بعد از حضور طالبان در افغانستان است. «زهرا مشتاق» در اثر خود افغانستان قبل و هنگام حضور طالبان را با هم مقایسه می‌کند و با مصاحبه‌هایش سعی دارد تا جویای نظرات مردم عادی، اعضای طالبان و اقشار تأثیرگذار قبل از حضور طالبان باشد.

«من دلم را جا گذاشته بودم و جز با رفتن، قلبم آرام نمی‌گرفت! دیوانگی بود یا هر چیز دیگر، تنها به رفتن فکر می‌کردم. بعد از کابل یک‌راست می‌خواستم بروم پنج‌شیر و به مقاومت بپیوندم. می‌خواستم میان مردانی باشم که هنوز جایی در دره‌های عمیق سعی کرده بودند کشور را حفظ کنند و فریاد آزادی‌خواهی خود را به گوش‌های کر دنیا برسانند.»

* «شارل نهم کشتار سن بارتلومی»، نوشتۀ پروسپه مریمه با ترجمۀ هوشیار رزم‌آزما را نشر نوری در سال 1364 در 280 صفحه تقدیم تاریخ‌دوستان کرده است.

در این کتاب کوشیده شده تا توطئه‌ها و ترفندها و خصومت‌ها و فتنه‌انگیزی‌های دربار کاترین دومیدیسی و شارل نهم که منجر به قتل‌عام شصت هزار بی‌گناه در گوشه و کنار مملکت گردید و به کشتار سن بالتلومی شهرت یافت، با قلمی موشکاف در قالب داستانی مهیج بیان شود. دو شوالیۀ دلاور، یکی پروتستان و دیگری کاتولیک در تار و پود این کشتار خونین درگیر می‌شوند؛ و هرچند گاه به ضرب شمشیر و گاه به نیروی تدبیر از مهلکه جان به‌ در می‌برند؛ اما دست تقدیر رقمی دیگر زده است.

کتاب با گشودن صفحات تاریخ در برابر خواننده، او را به داوری آن رویداد مهم و خونبار که منجر به جنگ داخلی و برادرکشی شد، می‌کشاند.

* «علی بی‌خیال؛ زندگی و خاطرات شهید علی حیدری»، کاری از نشر شهید ابراهیم هادی است که در سال 1396 در 168 صفحه به چاپ رسیده است.

شهدا گویی دست آدم‌ها را می‌گیرند و می‌برند جایی که باید بروند؛ بی‌آنکه تو اختیاری از خود داشته باشی! یک روز در منزل نشسته بودم؛ متوجه شدم دوستان علی اقدام به تشکیل گروهی در فضای مجازی نموده‌اند که در آن، هر هفته خاطرات‌شان را از یک شهید بیان می‌کنند. بی‌صبرانه منتظر هفته‌ای شدم که به نام علی بود. خاطرات شنیدنی و زیبایی نقل شد؛ هرچند کامل نبود. کنجکاو شدم تا برادرم را بیشتر بشناسم؛ بنا‌بر‌این به پیشنهاد یکی از دوستان شهید بر‌آن شدم تا با تک‌تک این دوستان مصاحبه‌ای داشته باشم که بتوانم علی را بیشتر به خود و خانوادۀ خود بشناسانم.

* «تاریخ مستطاب آمریکا»، اثری طنز نوشتۀ محمدصادق کوشکی، محمد قطرانی، مهدی روحانی و کاریکاتوریست مازیار بیژنی است که نشر شهید کاظمی، چاپ چهل و ششم آن را سال 1400 در 239 صفحه منتشر کرد.

تاریخ ایالت آمریکا خیلی جدی است؛ آن‌قدر جدی که حتی بخش‌ها و و قسمت‌های شوخی آن هم جدی است. تعجب نکنید! آنهایی که تاریخ را می‌شناسند، می‌دانند قسمت‌هایی از تاریخ هرجایی شوخی است. طبیعی است شوخی کردن با این تاریخ بسیار جدی کار ساده‌ای نیست؛ چون آمریکایی‌ها برخلاف ظاهرشان بیش‌از‌حد‌ مجاز جدی‌اند! واقعاً چه‌جوری باید با تاریخ ملتی که اسطوره‌اش کابوی، نماد هویتی‌اش غرب وحشی، پیروزی شاخص‌اش انفجار بمب‌های اتمی در ژاپن، غذای ملی‌اش همبرگر، عامل برتری‌اش هزاران موشک و بمب هسته‌ای و هنرمند اخراجی‌اش چارلی چاپلین است، شوخی کرد؟ به‌هر‌حال در صفحات این کتاب خواهید دید که نویسندگان چگونه از پس این مهم برآمده‌اند؛ آن هم در حالتی که همه چیز آمریکا به سه موضوع اصلی و محوری آزادی، دموکراسی و حقوق بشر باز می‌گردد. هرچه در این کتاب می‌خوانید، منابع و اسنادش موجود است و هیچ مطلبی بدون سند نیامده؛ البته راست و دروغ آن گردن نویسندگان مطالبی است که نشانی آنان در انتهای مطلب آمده است.

* «مدیریت خشم به زبان آدمیزاد»، اثر ویلیام دویر جنتری را با ترجمۀ شیما صفدری، نشر هیرمند در سال 1390 در 447 صفحه منتشر کرده است.

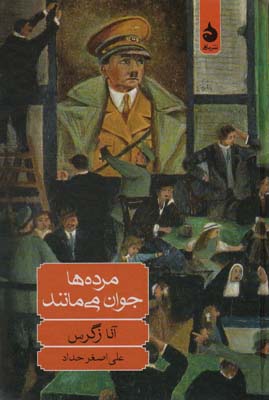
خشم بخشی از زندگی است و می‌توان گفت سهم آن کمتر از خاطره‌ای از شادی و حسی از همدردی نیست. خشم درواقع یکی از ابتدایی‌ترین حس‌هاییست که مادران در نوزادان تازه‌تولد‌یافتۀ خود مشاهده می‌کنند؛ بنا‌بر‌این هیچگاه برای شروع مدیریت خشم زود نیست. خشم بیش از آنکه دربارۀ دیگران باشد، دربارۀ خودتان است: اینکه دنیای خود را چطور می‌بینید، چقدر زندگی‌تان تعادل دارد و تا چه حد می‌توانید دیگران را به سادگی ببخشید. خشم چیزی نیست که بتوان یا باید آن را درمان کرد؛ بلکه باید آن را مدیریت کرد. این کتاب به شما می‌گوید که چطور با تمرکز بر روی نکته‌های مثبت، می‌توانید خشم خود را مدیریت کنید؛ و همچنین به شما می‌آموزد چگونه شب‌ها راحت بخوابید؛ چطور تصویری را که از آیندۀ زندگی خود دارید، تغییر دهید؛ چگونه تعارض‌ها و درگیری‌ها را به چالش‌ها تبدیل کنید؛ و اینکه چرا اعتراف کردن بهتر از تخلیه و بروز خشم است و... .

* «شب‌های تهران»، نوشتۀ غزاله علیزاده را نشر توس در سال 1390 در 600 صفحه تقدیم رمان‌دوستان کرده است.

کتاب برگرفته از داستان زندگی کسانی است که در دهۀ چهل و پنجاه زندگی کرده‌اند و نگاهی دگرگونه به جامعه خود دارد. نویسنده در این داستان به شرح حالات درونی و روانکاوی کسانی می‌پردازد که خاستگاه طبقاتی خرده‌مالکان را دارند. قهرمانان داستان یک مرد و دو زن هستند. آنها در درون خود و درگیر با خود با رفتارهای خرده‌مالک‌مآبانه می‌کوشند هر کدام به‌گونه‌ای خویشتن را بیابند و در این راستاست که هر یک از آنان در عین ناتوانی، دیگری را توانا می‌پندارد؛ در صورتی که هیچ‌یک از آنها توانا نیستند و درک درستی از مفهوم هستی ندارند.

* «اشتیاق به جهل؛ چیز‌هایی که تصمیم می‌گیریم ندانیم و چرایی آن»، نوشتۀ رناتا سالکل را با ترجمۀ نرگس حسنلی نشر برج در سال 1400 در 176 صفحه روانه بازار کتاب کرده است.

این کتاب ماهیت اشتیاق به جهل را وارسی می‌کند؛ از یک‌سو به این می‌پردازد که ما چطور می‌کوشیم از سر‌و‌کله‌زدن با دانش ترومازا اجتناب کنیم؛ از طرف دیگر تحلیل می‌کند که جوامع چگونه راه‌های همیشه جدیدی برای انکار اطلاعاتی پیدا می‌کنند که ممکن است تا ساختارهای قدرت یا سازوکارهای ایدئولوژی حافظ نظم موجود را تحلیل ببرد. همچنین تلاش می‌گردد که توضیح داده شود چطور در جوامع پساصنعتی و دانش‌بنیاد، قدرت جهل، قوت تعجب‌آوری پیدا کرده؛ حتی حالا که مردم به کمک علم و فن‌آوری‌های جدید چیز‌های بیشتری از قبل راجع به یکدیگر و خودشان می‌فهمند. شیوۀ پیوند ما با دانش هرگز خنثی نیست؛ به‌همین خاطر است که اشتیاق می‌تواند به ما کمک کند تا بفهمیم افراد چرا از چیزی که حقیقت پنداشته می‌شود، استقبال می‌کنند؛ بلکه این را هم درک کنیم که چرا آن را نادیده می‌گیرند یا انکار یا نفی می‌کنند.

* «مرده‌ها جوان می‌مانند»، اثری از آنا زگرس با ترجمۀ علی‌اصغر حداد است که نشر اشاره در سال 1372 در 468 صفحه روانه بازار کتاب کرده است.

این رمان بیان‌کنندۀ سرگذشت تاریخی ملت آلمان است که سرنوشت اقشار و طبقات گوناگون را در طول زمانی بیش از یک ربع قرن بازسازی می‌کند. اروین یکی از اعضای سازمان اسپارتاکوس به دست افسران ضد انقلابی به قتل می‌رسد. این پیش‌درآمد نقطۀ آغاز روایتی است که طی آن تاریخ آلمان از سال 1918 تا 1935 به رشتۀ تحریردر می‌آید. قاتلان اروین هریک به راه خود می‌روند؛ آنا زگرس با تعقیب زندگی آنها از لحاظ روایی ترکیبی چند‌شاخه پدید می‌آورد که همچون موزائیک‌های کوچکی در کنار هم قرار می‌گیرند و تابلوی گسترده‌ای را پدید می‌آورند که سرگذشت آلمان در آن آشکار است.

* «من خنگ‌ترین دختر رو زمینم»، نوشتۀ رؤیا هدایتی را نشر ققنوس در سال 1398 در 135 صفحه به چاپ رسانده است.

کتاب حاوی چهار داستان کوتاه به‌هم‌پیوسته است که داستان اول چند روز از زندگی پروین، یک دختر‌بچۀ دهه شصتی که نمی‌تواند بین واقعیت و تخیلاتش تمیز قائل شود را روایت می‌کند. بخشی از داستان اول را با هم می‌خوانیم: «سرم رو می‌کنم تو گردنم از اونجا یه راست میرم تو شکمم! وااای! اونجا پر از جک و جونوره! من می‌ترسم! داد می‌زنم؛ هی با شمام؟ با شما کرم‌های عوضی‌ام. ساکت باشید! اینقدر ورجه‌وورجه نکنید؛ می‌خوام بخوابم. بعد اونا ساکت میشن. اونا با اخم به من نگاه می‌کنن! من سرم رو از گردنم میارم بیرون! اونا دوباره شروع می‌کنن به سر و صدا کردن! اونا قاه‌قاه به من می‌خندن!....»

## **گزارش صعود گروه کوهنوردی عصای سفید کردستان به قله چلچمه**

**صلاح‌الدین محمدی**

در ادامه سلسله‌صعود‌های گروه عصای سفید کردستان، این بار نوبت به بام کردستان یعنی کوهستان چلچمه رسیده است تا با تجدید پیمان سالیانه با این دوست قدیمی طبیعت‌دوستان، خاطرات خوش گذشته را تکرار نماییم. تقویم طبیعت کردستان به ما می‌گوید که بهترین زمان برای ملاقات با قله‌های چلچمه، خرداد‌ماه است؛ چراکه در این زمان در این نقطه زیبا از سرزمین چهار فصل ایران، می‌توان واپسین گفت‌وگو‌ها، درآمیختن‌ها و آخرین روز‌های دو عروس سپید‌پوش و زمرد‌پوش سال را به‌ نظاره نشست.

بهار زیبای کردستان دو منزل از منزل‌های خویش را طی نموده و قدم‌هایش را در منزل سوم آرام‌آرام بر‌می‌دارد و به میانه راه رسیده است که برنامه صعود‌های گروه عصای سفید نیز جرس دیدار با کوهستان چلچمه را به صدا در می‌آورد و عاشقان کوهستان را برای این صعود لذتبخش به کاروان طبیعت‌دوستان می‌خواند. از‌این‌رو، تعداد 27 نفر مرکب از اعضای گروه‌های کوه‌نوردی عصای سفید کردستان، آبفای کردستان و عصای سفید سقز که در روستای ابراهیم‌آباد به ما ملحق می‌شوند، با استفاده از دو دستگاه مینی‌بوس، ساعت پنج صبح روز جمعه 13 خرداد‌ماه 1401 سنندج را به سمت شهرستان دیواندره و سپس روستای بست ترک می‌کنیم.

در جوار یکی از دهکده‌های با‌صفای مسیر، در یک فضای گرم و صمیمی، صبحانه صرف می‌شود. پس از صبحانه، بلافاصله به سمت روستای بست حرکت می‌کنیم و حدود ساعت ده صبح مینی‌بوس در مقابل کمپ کوهنوردی فدراسیون کوهنوردی توقف می‌کند. شوق و انگیزه صعود همه را به تکاپوی غریبی واداشته است. همنوردان خود را با لباس‌های صعود و سایر تجهیزات و ملزومات می‌آرایند، کوله‌های سنگین شب‌مانی را که به منظور محافظت از گرد و خاک مسیر، در گونی قرار داده‌اند، آماده می‌کنند و هماهنگی با ماشین‌های شاسی‌بلند موجود در روستا جهت انتقال بار و بنه به محل شب‌مانی یعنی کانی چاورش انجام می‌شود. پس از مشورت و تبادل نظر، جهت اجتناب از قرار‌گیری در معرض گرمای دره در آن زمان از روز ، مسیر یال به خاطر داشتن نسیم صبحگاهی جهت صعود انتخاب می‌شود و حدود ساعت 10 و 30 دقیقه گام در راه صعود می‌گذاریم. لازم‌به‌ذکر است که بسته به توان و تعداد اعضای گروه، زمان مورد نیاز برای صعود از این مسیر تا کانی چاورش بین 3 تا 4 ساعت طول می‌کشد و نکته مهمتر اینکه، مسیر فاقد آب و چشمه است؛ بنابراین به همرا داشتن آب کافی لازم و ضروری است. مضافاً اینکه ممکن است مانند صعود ما، از نسیم صبحگاهی خبری نباشد و گرمای زیاد هوا، مصرف آب را افزایش دهد. مسیر یال مسیری پاکوب مناسب با فراز و فرود متناوب است؛ با این توضیح که گاه مسیر دارای شیب می‌شود و لحظاتی بعد در یک مسیر هموار و صاف گام برمی‌دارید؛ اما به طور کلی، مسیر مناسب و بدون آزار به نظر می‌رسد.

تا کانی چاورش پدیده قابل ذکری رخ نمی‌دهد و مسیر در آرامش پیموده می‌شود. از آخرین گردنه که عبور می‌کنیم، کم‌کم صدای رودها و آب‌های چلچمه نقاب از روی برداشته و از سمت چپ مسیر، همنوردان را مژده وصال می‌دهد. حدود ساعت 14 و 30 دقیقه است که خسته از گرمای طاقت‌فرسا و با لبانی تشنه، به سرچشمه حیات‌بخش و روح‌افزای کانی چاورش می‌رسیم. بدون کنترل، جام‌های پیاپی آب را از خان کرم طبیعت بر‌می‌گیریم و بر عطش درون می‌ریزیم. حالا چنان آب گوارا و یخسان را در درون آتش فام ریخته‌ایم که دیگر نای حرکت کردن نداریم و انگار این ناپرهیزی تعادل طبیعی بدن را بر هم زده است. در اینجا یادآوری یک نکته دیگر ضروریست و آن هم مدیریت نوشیدن آب سرد در چنین لحظاتی می‌باشد؛ چراکه ممکن است نوشیدن حجم زیادی از آب سرد در‌حالی‌که دما و ضربان بدن افزایش یافته، مضر و آسیب‌زا باشد؛ بنابراین رعایت این نکته ضروری است که در طول مسیر از سمت یال، باید آب کافی به همراه داشت تا تشنگی مفرط و خستگی زیاد، باعث نشود بدون کنترل، آب سرد را بنوشیم و سلامت خویش را به خطر اندازیم.

پس از بازیابی آرامش و تعادل خویش، خود را به محل کمپ شبانگاهی، که صد متر بالاتر واقع شده، می‌رسانیم و پس از بر گرفتن یکی دو لقمه و نوشیدن چای‌های لب‌سوزی که همراهان فراهم ساخته‌اند، و برپایی سایر چادرها، نیرو و انرژی تازه‌ای می‌گیریم و حدود ساعت 17 به سمت قولی‌زلیخا حرکت می‌کنیم. زمان زیادی نمی‌گذرد که موسیقی گوشنواز جویبار دو طرف مسیر که حاصل ذوب شدن برف‌های بالا دست است، شوق و شعف را در دلهایمان می‌ریزد. هرچه که بالاتر می‌رویم، بیشتر شاهد رخت‌های سپید به‌جا‌مانده از عروس زمستان هستیم؛ رخت‌های کافور‌فامی که گله به گله در نقاط مختلف کوه ریخته است. کمی بالاتر از برف‌ها، مسیر پاکوبی را از سمت راست انتخاب می‌کنیم که به دامنه پایین‌دست قله قولی‌زلیخا ختم می‌شود. عقربه‌های ساعت 18 و 30 دقیقه را نشان می‌دهند که دست در گردن قله می‌اندازیم و شادی‌کنان و دست‌افشان جام‌های نشاط می‌نوشیم، ردای افتخار و غرور را می‌پوشیم، از باده صعود سرمست می‌شویم و دیدار دوست را به بهای جان برمی‌گزینیم. با ثبت تصاویر، لحظات لذتبخش وصال دوست را جاودانه می‌سازیم و مفتخرانه به دوستی با این بلندای با‌صلابت می‌نازیم. آواز با هم بودن در این اوج را سر می‌دهیم و فروتنانه سر تعظیم را به این همه همدلی و دوستی فرو می‌نهیم.

زیبایی و عظمت این مجموعه‌قلل، در این زمان از سال، ستودنی و حیرت‌انگیز است؛ طوری که از اقصی نقاط کشور به دیدار چلچمه شتافته‌اند و افزون از بیست گروه کوهنوردی از استان‌های دور و نزدیک جهت لذت بردن از زیباییی‌های طبیعت، آخرین تابلو‌های به‌جا مانده از زمستان، شنیدن آواز پرندگان، استشمام عطر دل‌انگیز پوشش گیاهی، خوردن رستنی‌های لذیذ بهاری چون ریواس و سکنجبین‌ و پونه‌های ترد و تازه، و دیدن غرش آبشارهای شکوهمند، خود را به این کوهستان محبوب کوهنوردان رسانده‌اند. چون کوهستان چلچمه دارای قلل نزدیک‌به‌هم است، می‌توان در اینجا جشنواره صعود به قله‌ها را در یک روز به راه انداخت و به دیدار چندین قله در یک روز نائل گردید؛ از‌این‌رو قولی‌زلیخا را به سمت قله گاولان و شاهنشین ترک می‌کنیم. تعدادی از دوستان به دیدار هر دو قله می‌روند و تعدادی هم دیدار از قله گاولان را انتخاب می‌کنند و دیدار با قله شاهنشین را به صبح روز بعد موکول می‌کنند. در راه بازگشت از قله، از میان یک پوشش برفی عبور می‌کنیم و در این هنگام کاک خالد اسعدی، سرپرست با‌تجربه گروه، از کوله خود ظرف دوشاب انگور را درمی‌آورد و با برف تمیز در هم می‌آمیزد و یک بستنی بسیار خوشمزه و لذیذ طبیعی را فراهم می‌سازد و به ما هدیه می‌کند. مخلوط دوشاب و برف، بسیار لذیذ و گواراست و تمام خستگی و گرمای بدن را می‌زداید و پنجره دل را به فرحی وصف‌ناپذیر می‌گشاید.

هنگامی که به سمت چادرها حرکت می‌کنیم، منظرۀ محل کمپ بسیار دیدنی است. تاریکی شب و روشن شدن چراغ‌ها، کمپ را چون روستایی تصویر می‌کند که در دامنه کوه، زنده‌تر از همیشه زندگی را به نظاره نشسته است. در فاصله ساعت 21 تا 21 و 30 دقیقه به محل چادر‌ها می‌رسیم و پس از خوردن شام و نوشیدن یکی دو چای، بزم شبانه کوهنوردی خویش را می‌آراییم و با بهره‌گیری از هنر موسیقی، که تنها زبان واحد بین انسان و طبیعت است، شادی‌هایمان را به اوج می‌رسانیم. هنر جادویی موسیقی همه را یکی می‌کند و بدون توجه به تمایز و تفاوت گروه‌ها و تیمها، همه را در بزم خویش گرد می‌آورد و جرعه‌های شادی و نشاط را به همه می‌نوشاند و لباس همدلی و لذت را بر تن همه می‌پوشاند. این بزم نیز با تمام لحظات زیبایش به پایان می‌رسد و خویش را به دست فرشته خواب می‌سپاریم. خنکای دامنۀ کوه که رندانه به زیر لباس‌ها می‌خزد و پوست آدمی را قلقلک می‌دهد و صدای موسیقی جوی‌ها و زمزمۀ چشمه‌ها به لالایی‌ای می‌ماند که خواب ما را شیرین‌تر می‌سازد. صبح روز بعد تعدادی از دوستان به دیدار قله شاه‌نشین می‌شتابند که خود نیز، جزو این گروه بودم و از عظمت و صلابت این قله محظوظ شدم. حدود ساعت 9 به محل کمپ رسیدیم که تقریباً دوستان چادرها را برچیده، بار و بنه را بسته و آماده رفتن شده بودند. ما نیز بلافاصله آماده شدیم. کوله‌های سنگین و حاوی وسایل شب‌مانی را به ماشین سپردیم و با شارژ کردن بطری‌های آب خویش از آب گوارای کانی چاورش، مسیر دره را به منظور بهره‌مندی از زیبایی‌های آن و دیدار با آبشار در پیش گرفتیم. کمی پایین‌تر، کم‌کم وارد سرازیری نسبتاً تندی شدیم که به دره و آبشار ختم می‌شد. شیب تند این قسمت باعث شده است که مسیر به سختی و احتیاط کامل طی شود. قدم به قدم به آبشار و غرش آن نزدیک شدیم. با تردید و احتیاط به آبشار نزدیک می‌شویم و زمانی که از دوستی و مهر آن اطمینان حاصل می‌کنیم، تنی چند از دوستان، عاشقانه خود را در دامن آن می‌اندازند و از جوهر یخ‌فام آن و تازیانه‌های تن‌نواز آن بهره‌مند می‌شوند. هم‌آغوشی با آبشار، به‌آسانی ما را رها نمی‌سازد و چندین‌ بار لذت آن را تجربه می‌کنیم. بالاخره با دلی که هنوز از وصال دوست سیراب نگشته، ناگزیر آبشار را ترک می‌کنیم و به سمت پایین حرکت می‌کنیم. در تمام مسیر، از سمت چپ رود طی می‌شود و در یکی دو نقطه توقف کوتاهی می‌کنیم. خان با‌کرم طبیعت هنوز کاملاً جمع نشده و گاه در آن پونه‌ای تازه و یا ساقه‌ای از ریواس لذت طراوت و تازگی بهار را به ما می‌چشاند. مسیر در آرامش و لذت تمام طی می‌شود. کم‌کم به روستای بست نزدیک می‌شویم. نرسیده به روستا، یکی از اهالی آن بساط فروش دوغ سرد و بامزه را که با برگ‌های گل محمدی معطر ساخته، پهن کرده و از کوهنوردان تشنه‌لب پذیرایی می‌کند. ما نیز با نوشیدن یکی دو لیوان دوغ سرد و بسیار خوشمزه، لذت صعود را تکمیل می‌کنیم. بالاخره حدود ساعت 15 است که به روستای بست وارد می‌شویم و پس از صرف ناهار در محل کمپ فدراسیون، بست را با دلی سرشار از خاطره‌های شیرین به سمت سنندج ترک می‌کنیم. جای سایر دوستان سبز!

## **ما و بهزیستی و آش شله‌قلمکار**

**نویسنده: یخ نکنی نمکدون**

یکی از نقاط قوت سازمان بهزیستی در یک سال اخیر، که بیش از سال‌های گذشته توجهات را به خود جلب کرده، تصمیمات و اقدامات سراسر کارشناسی‌شدۀ این سازمان در انجام مسؤولیت‌های خود در قبال جامعۀ هدف است. به‌واقع ما خودمان در این چند وقت اخیر به شدت از این‌همه آگاهی و درایت غافلگیر شدیم و به‌همین‌دلیل تصمیم گرفتیم با توجه به همزمانی این قلم‌فرسایی‌مان با هفتۀ بهزیستی، مرور کوتاهی داشته باشیم بر بارزترین تصمیم کارشناسی‌شدۀ بهزیستی و در ادامه پیشنهاداتی چند خدمت دوستان ارائه کنیم برای رفاه حال مددجو‌جماعت. البته که خدمت دوستان درس پس می‌دهیم.

تعطیلی روزنامۀ ایران سپید، به یک چالش بزرگ بین نابینایان و متولیان این روزنامه تبدیل شده بود که با مداخلۀ به‌موقع سازمان بهزیستی به یک گشایش مبارک ختم شد. ماجرا از این قرار است که وقتی بهزیستی در ایران سپید را تخته‌شده دید، بر‌آن شد که برای نابینایان کاری صورت دهد کارستان. این شد که جلسه‌ای ترتیب داد با مسؤولین مؤسسۀ ایران و مدیر روابط عمومی بهزیستی و دیگر دوستان. چندی بعد از این جلسۀ پربرکت، ناگهان اعلام شد که ایران سپید دوباره کارش را شروع کرده و آن هم چه شروع‌کردنی!

از ویژگی‌های مثبت بازنشر ایران سپید، می‌توان به پادکستی اشاره کرد که هر روز منتشر می‌شود و در حد یک بخش خبری رادیو پیام است و در آن یکی‌ دو خبر به سمع و نظر نابینا‌جماعت می‌رسد. البته اگر دوستان در فاصلۀ بین دو پادکست تا روز بعد چند ترانه و چند آگهی رب گوجه‌فرنگی و کولر گازی هم پخش کنند، که دیگر خود خود رادیو پیام می‌شود و می‌توانند به پیام سپید تغییر نام دهند.

نکتۀ مثبت دیگر ماجرا این است که نسخۀ بریل روزنامۀ ایران سپید، به‌جای انتشار روزانه، هر هفته و به‌جای بیست صفحه، تنها در دوازده صفحه منتشر می‌شود و فقط خبر‌های مهم در این روزنامه که هفته‌ای یک‌بار منتشر می‌شود، چاپ می‌گردد. همین‌جا باید به مؤسسۀ ایران بابت این تصمیم بسیار درست و کارشناسی‌شده تبریک گفت؛ چراکه با چاپ هفتگی ایران سپید و آن هم در دوازده صفحه، هم نابینایان باز هم به ایران سپیدشان می‌رسند و هم این دوستان به یارانۀ کاغذشان. این خود نشان می‌دهد که دولت دارد به قولش در زمینۀ حذف کاغذ از انجام امور مختلف عمل می‌کند و مثل سایر تصمیماتش، باز هم از معلولین همیشه‌در‌صحنه آغاز کرده. رئیس محترم بهزیستی هم در این جلسه با این موضوع هیچ مخالفتی نکرده و تازه به این هم فکر کرده که اگر روزی بخواهد ایران سپید را مثل یک اثر گران‌بها روی سرش بگذارد، ایران سپید دوازده‌صفحه‌ای سبک‌تر از نسخۀ بیست‌صفحه‌ای آن است و یک‌وقت خدای‌نکرده به بازوان زحمتکش ایشان آسیب نخواهد رسید و خطر ضربۀ مغزی هم منتفیست؛ ضمن آنکه ایشان نیم‌نگاهی هم به صرفه‌جویی در مصرف کاغذ و کمک به عدم قطع درختان داشته‌اند که نشان‌دهندۀ روح لطیف و طبیعت‌دوست ایشان است. به‌خصوص که طبق گفتۀ مخاطبین روزنامه، کاور پلاستیکی روزنامه هم حذف شده که بیشتر به طبیعت خدمت کرده باشند.

از جمله نکات مثبت دیگر ایران سپید، نداشتن تحریریه است. چه کاریست که پنجاه نفر را دور هم جمع کنیم و کلی بهشان پول بدهیم که چند خبر تهیه کنند و اسمش را بگذارند روزنامه که هفته‌ای یک بار هم چاپ شود؛ در‌صورتی‌که همین کار را یکی دو نفر هم می‌توانند بکنند! فوقش روخوانی از روی چند خبر برای پادکست‌ها و چاپ بعضی‌هایشان در روزنامۀ هفتگی‌شان است دیگر! به‌هر‌حال وعدۀ کوچک کردن دولت باید از یک جا شروع شود! اینکه سایت ایران سپید هم به‌روزرسانی نمی‌شود، کاملاً‍ در راستای تصمیمات کارشناسی‌شدۀ دوستان است؛ چرا که این عزیزان معتقدند که خوانندگان ایران سپید، باید اخبار را از طریق پادکست‌ها و روز‌هفته‌نامۀ ایران سپید دنبال کنند تا وفاداری‌شان را به این نماد فرهنگی نابینایان اثبات کرده باشند.

ما همینجا از تمام حاضران در آن جلسۀ تاریخی، به‌خصوص مسؤولین بهزیستی به‌خاطر این دستاورد و خروجی بزرگ که باعث حفظ یک دستاورد فرهنگی بزرگ شد، نهایت تشکر را داریم؛ به‌همین‌خاطر، از‌آنجا‌که فضا را در بهزیستی مبتنی بر کار کارشناسی‌شده می‌دانیم، پیشنهاداتی در زمینه‌های مختلف ارائه می‌کنیم که امید است منجر به گشایشی در زندگی جامعۀ هدف گردد.

در بحث مجاب کردن دستگاه‌های دولتی به رعایت قانون سه‌ درصد استخدام معلولین، پیشنهاد می‌کنیم که به تولید معلول در این سازمان‌ها پرداخته شود؛ یعنی شاغلان در این سازمان‌ها را دچار معلولیتی خفیف کنید و برایشان پرونده تشکیل دهید تا تعدادشان به حد نساب سه درصد برسد. به‌این‌ترتیب آن سازمان دیگر از استخدام معلولین جدید معاف می‌شود. حتی می‌توان پیشنهاد کرد که در بین پذیرفته‌شدگان در آزمون‌ها هم تعدادی را به این شکل دچار معلولیت کرد که مشکل عدم جذب معلولین در آزمون‌ها هم حل شود. فقط معلولیت مورد نظر خیلی جدی نباشد که بار مالی در آینده برای خود سازمان در زمینۀ حمایت از فرد مورد‌نظر به همراه نداشته باشد؛ همین‌که گوشۀ ناخن انگشت کوچک پای چپشان کمی آسیب ببیند، کار راه می‌افتد.

در زمینۀ تأمین مسکن معلولین، توصیه می‌کنیم معلولین شدید و خیلی شدید را با معلولین متوسط و خفیف هم‌خانه کنید. به‌این‌ترتیب به‌جای اعطای دو مسکن به دو معلول، به هر دوی آنها یک مسکن داده‌اید. حتی اگر هر دو متأهل باشند و همسرشان هم معلول باشد، به چهار معلول یک مسکن داده‌اید که کلی هزینه و بودجه این وسط صرفه‌جویی می‌شود. نکتۀ مثبت دیگر این طرح این است که معلولین خفیف همیار معلولین شدید می‌شوند و کلی هزینه‌های سازمان در رابطه با تأمین تجهیزات توانبخشی معلولین کاهش می‌یابد. مثلاً یک خانوادۀ کم‌بینا را با یک خانوادۀ نابینا هم‌خانه کنید. به‌این‌شکل آن کم‌بینا به کار آن نابینا می‌آید و هردو صاحبخانه هم شده‌اند. فقط باید در این زمینه با دقت و وسواس کافی عمل شود تا اجرای این طرح از نظر شرعی به مشکل نخورد؛ چرا‌که شاعر در این رابطه فرموده: مردی گفتن، زنی گفتن، شرمی و حیایی گفتن، چقده تو ناقلایی.

با توجه به علاقۀ رئیس سازمان بهزیستی به استارت‌آپ‌ها، یک پیشنهاد درجه یک به ذهنمان رسید. ایشان می‌توانند استارت‌آپی تأسیس کنند و معلولین حرکتی که ویلچر برقی دارند را عضو آن کنند. بعد برای ویلچر‌های آنان ترک‌بندی طراحی و رویشان نصب شود و در این استارت‌آپ به معلولین دیگر سرویس حمل و نقل ارائه شود. مثلاً یک معلول در این استارت‌آپ مثل اسنپ درخواست سرویس کند و معلول راننده با ویلچر برقی خود سرویس را قبول می‌کند. بعدش به مبدأ می‌رود و مسافر را ترک ویلچر خود سوار می‌کند و به مقصد می‌رساند. البته کرایۀ مختصری هم می‌تواند بگیرد؛ ولی بخش عمدۀ حمایت مالی را خود بهزیستی باید صورت دهد. حتی اگر مسافری خودش ویلچر دستی داشت، راننده می‌تواند او را بکسل کند و به مقصد برساند.

به همین راحتی، این‌جانب پیشنهاداتی در هفتۀ بهزیستی ارائه کردم که می‌تواند مشکل اشتغال، مسکن، ازدواج، تجهیزات توانبخشی و حمل و نقل و مناسب‌سازی مبلمان شهری برای معلولین را به‌طور ریشه‌ای حل کند. امیدواریم مسؤولین بهزیستی، مثل سابق به پیشنهادات سازنده روی خوش نشان دهند. اگر هم مایل بودند، می‌توانند از ما دعوت کنند تا در یک نشست کارشناسی، پیشنهادهایمان را به‌صورت مفصل‌تر برایشان تشریح کنیم. فقط اگر امکانش هست، ساعت جلسات بین 12 تا 14 باشد؛ چرا‌که به‌جز چای و میوه و شیرینی، ما برای آنکه مغزمان بهتر کار کند، به غذای کافی هم نیاز داریم و خیلی از ایده‌های سازندۀ ما سر سفرۀ ناهار به ذهنمان می‌رسند. هزینۀ رفت و آمد هم اگر پرداخت شود که دیگر عالی می‌شود. اگر وجهی هم بابت ایده‌های مفیدمان به حسابمان واریز شود که دیگر باید فوراً از خوشحالی به یک دکتر قلب کار‌بلد مراجعه کنیم که یک‌وقت خدای‌نکرده یک استعداد در این مملکت به ناحق سوخت نشود.

امیدواریم با همکاری بنده و سازمان بهزیستی، در هفتۀ بهزیستی خبر‌های خوبی دریافت کرده باشید.

امضا: یخ نکنی نمکدون



1. . Audiom [↑](#footnote-ref-1)
2. . Blindabilities [↑](#footnote-ref-2)
3. . Christine Malec [↑](#footnote-ref-3)
4. . Eyes on Success [↑](#footnote-ref-4)
5. . National Coding Symposium [↑](#footnote-ref-5)
6. . Quorum، یک زبان برنامه‌نویسی است که به‌طور خاص برای آموزش برنامه‌نویسی به نابینایان طراحی شده است. [↑](#footnote-ref-6)
7. . STEM، از حروف اول کلمات Science, Technology, Engineering و Mathematics به معنای علم، فناوری، مهندسی و ریاضی ساخته شده است. [↑](#footnote-ref-7)
8. . Aph Hive [↑](#footnote-ref-8)
9. . Erik Weihenmayer [↑](#footnote-ref-9)
10. Resilience [↑](#footnote-ref-10)
11. . Blindism [↑](#footnote-ref-11)
12. . Be My Eyes [↑](#footnote-ref-12)
13. . Get there [↑](#footnote-ref-13)
14. . dot walker [↑](#footnote-ref-14)
15. . nearby explorer [↑](#footnote-ref-15)
16. . Medicine ball [↑](#footnote-ref-16)
17. .Cortisol [↑](#footnote-ref-17)
18. .Body Composition [↑](#footnote-ref-18)