

# نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال اول / شماره ۹ / شهریور ۱۴۰۱



## برخی عناوین این شماره:

- \* لزوم بهره‌گیری از نگاه حرفه‌ای به فعالیت‌های نابینایان در فضای مجازی
- \* حکایت ترویج استفاده از بریل در گفت‌وگو با مدیر انتشارات ملی بریل آمریکا
- \* پدر و مادر عزیز! بگذارید زندگی را لمس کنم
- \* بر فراز ابرها: گزارشی از صعود گروه کوهنوردان عصای سفید به قله سماموس
- \* دفتر امور دانشجویان دارای معلولیت، راهی به سوی برابری آموزشی

## همکاران این شماره

نویسندگان: فاطمه جوادیان، شهروز حسینی، امیر سپهری،  
امیر سردی، ابوذر سمعی، منصور شادکام، رقیه شفیعی،  
سعیده عالی‌جناب، فرزانه عظیمی، صلاح‌الدین محمدی،  
میرهادی نائینی‌زاده، امید هاشمی و زهرا همت  
مترجمان: میثم امینی، امین عرب و امید هاشمی  
ویراستار: ولی الله یزدانی  
ویراستار بریل: روح الله رنجبر  
طراح لوگو و جلد: ترانه میلادی  
عوامل تهیه و تدوین پادکست‌ها: اشکان آذرماسوله، امیر  
سردی، منصور شادکام، سعیده عالی‌جناب، 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

## فهرست

لزوم بهره‌گیری از نگاه حرفه‌ای به فعالیت‌های نابینایان در فضای مجازی.....	۲
گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران (شهریور ۱۴۰۱).....	۵
پیشخوان: مروری بر نشریات و پادکست‌های انگلیسی‌زبان ویژه آسیب‌دیدگان بینایی.....	۸
پدر و مادر عزیز، بگذارید زندگی را لمس کنم!.....	۱۲
حفظ تعادل، رمز تداوم موقعیت‌های مفید.....	۱۴
تاریخچه پنهان صفحه‌خوان‌ها (بخش پایانی).....	۱۷
دفتر امور دانشجویان دارای معلولیت، راهی به سوی برابری آموزشی.....	۱۹
بر فراز ابرها: گزارشی از صعود گروه کوهنوردی عصای سفید کردستان به قله سماموس.....	۲۲
مدیریت استرس، بخش پایانی.....	۲۶
سخن طرح و تدبیر: گفت‌وگوی نشریه نسل مانا با داوود خلیل آبادگان.....	۲۹
نقدی بر نمایش رادیویی معجزه عظیم، تولید شده به دست گروهی از نابینایان.....	۳۲
تازه‌های کتاب صوتی.....	۳۴
بانک‌ها به تکلیف قانونی خود در خصوص نابینایان عمل کنند.....	۳۷
ای قشنگ‌تر از پریا! تنها تو کوچه نریا.....	۳۹

بی‌حاصل می‌گذشت. در واقع، عدم اتحاد و جو روانی نامناسبی که در فضای واقعی جامعه نابینایان وجود داشت، به همان کیفیت در فضای مجازی نیز ظهور و بروز می‌نمود. در کنار این فضا؛ اما مطالب و آموزش‌های بسیار مفیدی در آن سال‌ها تولید و منتشر شد که سهم بسزایی را در زندگی مستقلانه و توانمندسازی جامعه آسیب‌دیدگان بینایی به‌دنبال داشت.

## عدم فعالیت‌های مستمر و تولید محتوای ناپایدار در فضای مجازی نابینایان

از اواسط دهه ۹۰ به بعد که شبکه‌های اجتماعی جای خود را کم‌کم در میان مردم باز کرد، نابینایان نیز وارد بسترهایی همچون تلگرام، واتس‌اپ، اینستاگرام و تیمتاک شدند. نکته قابل تأمل در این بین اما عدم فعالیت‌های مستمر نابینایان در این فضاهاست. احساسات، غالب آن روزهای فعالیت‌های نابینایان در فضای مجازی بود؛ توجه به یک موضوع مرتبط با نابینایان، به سرعت به یک دغدغه فراگیر بدل می‌شد و بی‌آنکه نتیجه‌ای حاصل شود، احساسات که فروکش می‌کرد، سر آن موضوع هم به سرعت به طاق نسیان می‌خورد. برای مثال، برگزاری کنفرانس‌های مجازی در تیمتاک زمانی آنچنان رونق پیدا کرد که هر شب شاهد برگزاری چندین کنفرانس بودیم و مدتی بعد این مسئله هم فراموش شد. آسیب دیگری که حضور نابینایان در فضاها می‌مانند تلگرام، واتس‌اپ و تیمتاک ایجاد می‌کند، آن است که این فعالیت‌ها در قالب وب‌سایت و ضبط نمی‌شود. با توجه به اینکه دستیابی به عمده محتوای تولیدشده در این قالب از طریق جست‌وجوی گوگل دشوار یا حتی در برخی مواقع ناممکن است، این قبیل فعالیت‌ها عملاً نمی‌تواند اثربخشی مستمر و مناسبی برای جامعه هدف داشته باشد. از آنجاکه تب استفاده از این اپلیکیشن‌ها

## لزوم بهره‌گیری از نگاه حرفه‌ای به فعالیت‌های نابینایان در فضای مجازی

امیر سرمدی: مدیرمسئول

بیش از ده سال است که نابینایان نیز همپای توسعه اینترنت در زندگی عموم افراد جامعه، حضوری فعالانه در فضای مجازی دارند. سیر حضور آنها مانند سایر مردم جامعه در اوایل دهه ۱۳۹۰ در وبلاگ‌ها و وبسایت‌ها آغاز شد و در ادامه با پیدایش شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها، نابینایان نیز به سرعت خود را با این فضا تطبیق دادند و به بسترهای جدید روی آوردند؛ تا جایی که در حال حاضر هیچ پایگاه و پیام‌رسانی در فضای مجازی وجود ندارد که کاربران نابینا در آن حضوری فعال نداشته باشند. در کمترین حالت، هر کس صفحه‌ای در اینستاگرام راه انداخته و برای خودش فعالیت می‌کند. تعداد گروه‌ها و کانال‌های واتس‌اپی و تلگرامی هم که دیگر قابل شمارش نیست. شاید اگر هفت هشت سال پیش قرار بود وبسایت‌های ویژه نابینایان را شمارش کنیم، تعداد آنها از انگشتان یک دست فراتر نمی‌رفت؛ اما در قرن پانزدهم هجری شمسی، صدها صفحه، گروه و کانال در فضای مجازی به دست نابینایان مدیریت و به‌روز می‌شوند. نابینایان خیلی زود خود را با شبکه اجتماعی کلاب‌هاوس وفق دادند و کم‌کم حضور خود را در یوتیوب و توییتر تثبیت کرده‌اند.

## نگاهی به سال‌های ابتدایی حضور نابینایان در فضای مجازی

سه چهار سال ابتدایی حضور نابینایان در فضای مجازی که عمدتاً با فعالیت در وبلاگ‌ها و وبسایت‌ها همراه بود، علی‌رغم آنکه برای این قشر تداعی‌کننده خاطرات اغلب شیرین است، عمدتاً همراه با تفرقه‌افکنی و رقابت‌های

فضایی که حرفه‌ای و هدفمند مدیریت نمی‌شود

حضور نابینایان در فضای مجازی، بیش از آنکه حضوری حرفه‌ای و هدفمند باشد، جنبه داوطلبانه و سر و شکلی دوره‌می‌گونه دارد. نظم و استمرار در تولید از سوی نمونه‌های موفق خارجی که در سطور بالا از آن سخن به میان آمد، لزوماً محصول حس خیرخواهی و نوع‌دوستی افراد نیست. مطمئناً کسی که قصد می‌کند وقتش را مصروف تولید محتوا برای هم‌نوعانش کند، عنصر هم‌نوع‌خواهی را مدنظر قرار داده است؛ اما این به تنهایی کافی نیست و آنچه باعث تداوم پانزده بیست‌ساله پادکست‌های خارجی شده، حمایت مالی از سوی شرکت‌ها و مجموعه‌های تجاری است؛ شرکت‌های تجاری و مجموعه‌هایی که دستشان به دهانشان می‌رسد، حامی یک پادکست تخصصی می‌شوند تا چراغش روشن بماند و سایر نابینایان هم بتوانند از مطالبش بهره‌مند شوند. نکته دیگری که در این بین جلب توجه می‌کند، کیفیت ضبط عالی، ویرایش صوتی حرفه‌ای و حضور گویندگان مسلط نابینا در این مجموعه پادکست‌هاست؛ مسئله‌ای که هم‌نوعان هموطنان کمتر به آن توجه می‌کنند و عمده بسته‌های تولیدی در زمینه‌های گوناگون اعم از آموزشی، توانبخشی، فرهنگی و... از این حیث کیفیت مناسبی ندارند. البته اشاره به این نکات، نافی زحمات نابینایانی نیست که بدون دریافت حتی یک ریال، سهم عمده‌ای در ایجاد استقلال جامعه هدف خود داشته‌اند. مشکل اما دقیقاً همینجاست؛ کار داوطلبانه امکان استمرار ندارد و مجموعه‌هایی که در حوزه‌های آموزشی یا سایر عرصه‌های موردنیاز جامعه نابینایان محتوا تولید می‌کنند، ابتدا باید برای خود یک حامی مالی دست‌وپا کنند. این امر هم تنها در صورتی امکان‌پذیر است که آن مجموعه، ابتدا چندین اپیزود مشخص منتشر

ممکن است مثل بسیاری بسترهای قدیمی در میان کاربران سرد شود، عملاً تمامی این آموزش‌ها در خطر ثبت در یک فضای نایمن و حتی نابودی قرار دارند. به تمامی مدیران فعال جامعه نابینایان که در تیمتاک، واتساپ، اینستاگرام و تلگرام فعالیت می‌کنند، توصیه می‌شود آموزش‌ها و مطالب مفید خود را از طریق وبسایت‌ها نیز آرشیو کنند تا به‌صورت پایدارتری در اختیار اعضای جامعه هدف قرار بگیرد.

نکته دیگری که در این حین باید به آن توجه شود، تولید محتوا در جامعه نابینایان به صورت صوتی است. تولید به روش صوتی مزایا و معایبی دارد؛ اما تولید محتوای متنی از نظر دسترسی موتورهای جست‌وجوگر می‌تواند اثربخشی بیشتری داشته باشد. آسیب دیگری که در فضای مجازی نابینایان امری رایج است، عدم فعالیت‌های مستمر و تخصصی است. پادکست‌ها و مجموعه‌های زیادی هستند که با شور و شوق اولیه و اهداف آنچنانی شکل می‌گیرند و بعد از چند هفته، به کلی از بین می‌روند. در حال حاضر تعداد مجموعه‌هایی که به شکلی مرتب و مستمر مشغول تولید پادکست‌های تخصصی برای نابینایان هستند، شاید کمتر از پنج یا شش مورد باشند. این در حالی است که با نگاهی به نمونه‌های موفق خارجی، می‌توان دریافت که نظم و استمرار در تولید، یکی از برگ‌های برنده آنها در تولید محتوای صوتی بوده است. کم نیستند پادکست‌هایی که عمرشان به بیش از ده سال می‌رسد. از آنجاکه محتوای صوتی، پیش و بیش از اینکه بین عموم جامعه محبوب شود، همواره محبوب قلوب نابینایان بوده، حتی در میان پادکست‌های ویژه نابینایان می‌توان نمونه‌هایی را پیدا کرد که تاریخ تولدشان به قبل از پیدایش کلمه «پادکست» باز می‌گردد.

تشکل‌های آنها به دست آورند، منبع مشخصی در این زمینه به زبان انگلیسی وجود نداشته باشد. حتی وبسایت سازمان بهزیستی هم به عنوان متولی امور معلولان در ایران، فاقد این مشخصات است. به مدیران انجمن‌های نابینایی که در فضای اینترنت فعال هستند، توصیه می‌شود شرح مختصری از فعالیت‌ها و اطلاعات مجموعه خود را به زبان انگلیسی نیز در بخش فهرست وبسایت یا پایگاه اینترنتی خود قرار دهند تا به این شکل، ردپایی از سمن‌های نابینایان در ایران در سطح بین‌الملل وجود داشته باشد.

مخلص کلام آنکه با توسعه تکنولوژی و شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند جامعه نابینایان نیز به صورت سازمان‌یافته و حرفه‌ای‌تری در این فضا حاضر شود و تولیدات خود را در زمینه‌های مختلف با

کیفیت و اثربخشی بیشتری منتشر کند. در همین راستا، انجمن نابینایان ایران نیز در نظر دارد با برگزاری جشنواره ملی گامینو که



انجمن نابینایان ایران برگزار میکند:

**جشنواره گامینو**

جشنواره ملی فعالیت‌های نابینایان در فضای مجازی



هر دو سال یکبار برگزار خواهد شد، برای آن دسته از نابینایانی که در فضای مجازی تولید محتوا می‌کنند، باعث انگیزه مضاعف و رقابتی سالم در میان آنها شود. مراسم اختتامیه اولین دوره جشنواره ملی گامینو، روز شنبه بیست و سوم مهرماه، همزمان با روز جهانی ایمنی عصای سفید برگزار می‌شود و از آثار برتر ارسالی به دبیرخانه جشنواره، تقدیری شایسته به عمل خواهد آمد.

کند، برای خود در فضای وب جایی دست‌وپا کند و با داشتن طرح‌های مشخص، بتواند جذب منابع مالی کند. یکی از راه‌های جذب حامی مالی شاید این باشد که افراد، طرح‌هایشان را از طریق مجموعه‌های اسم‌ورسم‌داری مثل سازمان‌های مردم‌نهاد پیش ببرند تا از بخت بیشتری برای تعامل با شرکت‌های تجاری و اشخاص حقوقی برخوردار شوند.

## عدم حضور فعالانه تشکل‌های نابینایی در فضای مجازی

به هر اندازه که نابینایان خود به صورت شخصی و داوطلبانه در فضای مجازی حضوری فعالانه دارند، ردپایی از انجمن‌های ویژه نابینایان در بستر اینترنت وجود ندارد. هر دو شبکه ملی نابینایان یعنی چاووش و شمنانه وبسایت مشخصی دارند تا فعالیت‌های خود را در آن انعکاس دهند و نه در شبکه‌های اجتماعی صاحب یک صفحه یا کانال هستند. رویه بسیاری دیگر از انجمن‌های بعضاً قدیمی و شناخته‌شده هم همین است. عدم تعامل آنها با اعضای جامعه هدفشان از طریق اینترنت، آسیب‌های بسیاری را به دنبال دارد که از حوصله این یادداشت خارج است. آن دسته از سمن‌هایی هم که وبسایت رسمی دارند، هیچ وقتی برای تولید محتوای درخور نمی‌گذارند. دیگر نکته حائز اهمیت، عدم توجه به تولید محتوا به زبان انگلیسی است. در واقع، آن دسته از سازمان‌ها و انجمن‌های مختص معلولان و نابینایان که وبسایت مشخصی دارند، کلیه فعالیت‌هایشان فقط به فارسی در دسترس است. این کوتاهی از سوی سمن‌ها و سایر مراجع باعث می‌شود راه تعامل نابینایان ایرانی با فعالان حوزه نابینایان در آن سوی مرزها بسته شود و اگر کنشگران و پژوهشگران حوزه معلولیت در خارج از کشور بخواهند اطلاعاتی درباره نابینایان ایرانی و

## گزارش عملکرد انجمن نایبانیان ایران (شهریور ۱۴۰۱)

آنچه در ادامه پیش روی مخاطبان قرار گرفته، متن گزارش عملکرد انجمن نایبانیان ایران، به قلم منصور شادکام و در ادامه، گزارش نمایندگی این انجمن در شهر خواف به نویسندگی عالی جناب، رئیس این دفتر نمایندگی، است. نسخه صوتی این گزارش هم با صدای این دو نفر ذیل همین نوشته برای دانلود قرار گرفته است.

### منصور شادکام: قائم‌مقام انجمن نایبانیان ایران

اربعین حسینی را حضور مخاطبان محترم تسلیت عرض می‌کنم و پیشاپیش شهادت امام حسن(ع)، پیامبر(ص) و امام رضا(ع) را تسلیت می‌گویم. ان شاء الله همه ما از پیروان واقعی این عزیزان باشیم.

مطابق روال گذشته، در ابتدا از زحمات شبانه‌روزی تحریریه نسل مانا و نیکوکاران حامی این ماه‌نامه، در جهت آماده‌سازی و انتشار آن که خوشبختانه بازتاب خوبی در میان نایبانیان و کم‌بینانیان داشته است، تشکر می‌کنم.

در شهریورماه، با مدیران کاخ‌موزه نیاوران جلسه‌ای داشتیم و به توافق رسیدیم و مقرر گردید در آینده‌ای نزدیک، تفاهم‌نامه‌ای میان این مجموعه و انجمن در جهت دسترس‌پذیری محیط فیزیکی و وبسایت کاخ‌موزه منعقد گردد.

همچنین جلسه‌ای با شرکت یاراشریف، از فعالان در حوزه دستیار صوتی، با حضور متخصصان نایبانیان حوزه فناوری داشتیم و مقرر گردید امکاناتی به این نرم‌افزار اضافه شود که قطعاً می‌تواند برای افراد نابینا بسیار مفید باشد.

به مناسبت اربعین حسینی، موکبی برپا کردیم که هدف از آن بیشتر انجام کار فرهنگی بود. انجمن نایبانیان ایران نیز مانند سایر مردم، خود را شریک این روزها دانسته و اقدام به برپایی این موکب کرد.

در تاریخ ۱۳ شهریورماه، جشن تولد شش‌سالگی برنامه شش‌نقطه رادیو تهران را داشتیم. ورود این برنامه به هفتمین سال تولید را به آقای آذرماسوله، مجری، تهیه‌کننده برنامه و آقای صحراگرد، مدیر شبکه رادیویی تهران، آقای مهندس مبینی و سایر دوستانی که در رادیو تهران با ما تعامل دارند و فرصت مطرح شدن مطالبات نایبانیان از طریق شبکه رادیویی را فراهم کردند، تبریک می‌گوییم. به امید روزی که سایر شبکه‌های صداوسیما نیز زمانی را برای مطرح شدن مسائل و مشکلات جامعه نایبانیان توسط مجریان و برنامه‌سازان توانمند نابینا، اختصاص دهند.

با نزدیک شدن ماه مهر، برنامه‌ریزی برای برگزاری برنامه روز ۲۳ مهر را انجام می‌دهیم. دو برنامه را به مناسبت این روز در نظر گرفته‌ایم: یکی از آنها برگزاری جشنواره تولیدات فضای مجازی نایبانیان است. اطلاعات مربوط به جشنواره و نحوه شرکت در آن، در وبسایت نسل مانا موجود است و از علاقمندان دعوت می‌کنم با مطالعه این اطلاعیه، در صورت تمایل در جشنواره شرکت کنند. در پایان به نه نفر از افراد برگزیده، جوایزی اهدا خواهد شد.

در روز ۲۲ مهرماه، با همکاری اداره کل سلامت شهرداری تهران، همایش کوه‌پیمایی را با حضور هشتاد نفر از افراد نابینا برگزار می‌کنیم. این همایش از پارکینگ ولنجک تا ایستگاه دو توچال خواهد بود و با توجه به اینکه افراد زیادی در روزهای جمعه به این منطقه می‌آیند، تراکت‌هایی با هدف آگاهی‌بخشی جامعه، بین آنها توزیع خواهد شد.

روشن‌سرای امید، از زمان تشکیل، فعالیت‌های زیادی در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی، تحصیلی، آموزشی، ورزشی و حمایتی داشته است.



در اینجا برخی از فعالیت‌های مؤسسه را به اختصار به اطلاع مخاطبان گرامی می‌رسانم.

فعالیت‌های آموزشی شامل:

\*برگزاری دوره‌های آموزش خط بریل، جهت‌یابی، حرکت و کامپیوتر؛

\*آموزش‌های هنری مانند چرم‌دوزی، مرواریدبافی و شبه‌قالی؛

\*برگزاری دوره حفظ قرآن کریم به صورت تلفنی و حضوری؛

\*پیگیری امور دانش‌آموزان نابینا و کم‌بینا در مدارس شهرستان جهت اختصاص کتاب درشت‌خط و معلم تلفیقی و برگزاری اولین کلاس ویژه آموزش نابینایان با همکاری آموزش و پرورش استثنایی استان خراسان رضوی؛

\*برگزاری جلسات مشاوره برای والدین کودکان نابینا و کم‌بینا جهت توجیه ایشان برای ثبت‌نام فرزند در مدارس خاص برای بهبود کیفیت تحصیلی آنها؛

در روز ۲۳ مهرماه، تعداد ۳۰۰ نفر از اعضای نابینا و کم‌بینای انجمن و مسئولین در مراسم بزرگداشت روز ایمنی عصای سفید حضور خواهند داشت.

در اقدامی دیگر به مناسبت بزرگداشت روز ایمنی عصای سفید، با اپراتورهای تلفن همراه و بانک‌ها مکاتباتی داشتیم و مقرر گردید پیام‌هایی با موضوع آگاهی‌بخشی جامعه برای مشترکان ارسال شود یا در صفحات خودپرداز نمایش داده شود و در رسیده‌ها چاپ گردد. هدف از انجام این کار، آگاهی جامعه از حقوق نابینایان است.

**سعیده عالی‌جناب: مدیرعامل مؤسسه**

**روشن‌سرای امید و مسئول دفتر نمایندگی انجمن**

**نابینایان ایران در شهرستان خواف خراسان**

**رضوی**

روشن‌سرای امید خواف، مؤسسه‌ای فرهنگی و اجتماعی و آموزشی، ویژه نابینایان و کم‌بینایان شهرستان، در تاریخ ۱۲ بهمن ۱۳۹۱ به همت گروهی از کم‌بینایان شهرستان با هدف پیگیری مسائل آموزشی، فرهنگی، اجتماعی، حمایتی، درمانی، اشتغال و... به صورت یک مؤسسه مردم‌نهاد تشکیل گردید. در حال حاضر بیش از ۴۰۰ نفر از نابینایان و کم‌بینایان شهرستان در این مجموعه عضویت دارند که بیش از ۵۰ درصد آنان، سرپرستان خانوار فاقد سواد و درآمد هستند و حدود ۲۵ درصد از اعضا را دانشجویان و دانش‌آموزان تشکیل می‌دهند. بسیاری از نابینایان و کم‌بینایان شهرستان، به دلیل مشکل بینایی، از آموزش، اشتغال و ازدواج بازمانده‌اند.

\*اعزام گروه قاریان قرآنی مؤسسه به مسابقات قرآنی استانی و کشوری؛

\*برگزاری همایش «چشم نابینا، دل بینا» با هدف بررسی چالش‌های فرهنگی، اجتماعی و آموزشی نابینایان و کم‌بینایان؛

\*شرکت در برنامه‌های آموزشی ویژه مسئولین سازمان‌های مردم‌نهاد برگزارشده توسط استانداری و فرمانداری؛

\*برگزاری اردوهای تفریحی و زیارتی یک‌روزه تا چندروزه داخل و خارج شهرستان ویژه اعضای انجمن در مناسبت‌های خاص؛

\*برگزاری کارگاه آموزشی چهارروزه آشنایی با مبانی توانمندسازی و توانبخشی ویژه نابینایان و کم‌بینایان برای ۸۰ نفر از اعضای مؤسسه طی چند مرحله؛

\*برگزاری مشاوره‌های حضوری و تلفنی هفتگی ویژه اعضای مؤسسه و خانواده ایشان.

فعالیت‌های ورزشی شامل:

\*پیگیری مسائل مربوط به هیئت ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان شهرستان و برگزاری جلساتی با مسئولان ورزش شهرستان و استان؛

\*حضور تعدادی از دانش‌آموزان و دانشجویان کم‌بینا و نابینای شهرستان در مسابقات کشوری دوومیدانی و کسب مقام در این مسابقات؛

\*حضور مستمر تیم گلبال روشن‌سرای امید خواف در مسابقات.

فعالیت‌های بخش حمایتی و اشتغال شامل:

\*برگزاری دوره‌های آموزش کمک‌های اولیه برای افراد نابینا و کم‌بینا با همکاری هلال احمر شهرستان خواف؛

\*برگزاری کارگاه آموزشی ویژه مربیان و معلمان کودکان پیش‌دبستانی با حضور کارشناسان استانی و هماهنگی جهت شرکت مربیان مهدهای کودک سطح شهرستان در این کارگاه‌ها؛

\*برگزاری جلسات توجیهی ویژه والدین دانش‌آموزان نابینا و کم‌بینا و دانش‌آموزان با معلولیت شنوایی و چندمعلولیتی و جلسات مشاوره‌ای و گروه‌درمانی برای اعضای مؤسسه. برخی از فعالیت‌های انجام‌شده در بخش فرهنگی شامل:

\*برگزاری مراسم بزرگداشت روز ایمنی عصای سفید و برگزاری کارگاه‌های آموزشی با موضوعات مرتبط با جامعه هدف و برپایی نمایشگاه‌هایی از آثار هنری اعضای مؤسسه در حاشیه این مراسم؛

\*تجهیز کتابخانه گویا از طریق افزایش کتاب‌ها و تهیه لیست کامل آنها؛

\*شرکت آثار هنری اعضای مؤسسه در نمایشگاه‌ها با هماهنگی نهادهای مسئول در سطح شهرستان؛

\*تهیه بروشورهایی با موضوعات مرتبط با نابینایان، آموزش و بازی‌های خاص ویژه آنها؛

\*تهیه بروشور با موضوع علل بروز اختلالات بینایی و توزیع آنها در مناسبت‌های مختلف؛

\*تشکیل گروه تئاتر و اجرای تئاتری با عنوان هم‌نوع در جشنواره تئاتر معلولین؛



**پیشخوان: مروری بر نشریات و پادکست‌های**

**انگلیسی‌زبان ویژه آسیب‌دیدگان بینایی**

**امید هاشمی: سردبیر**

این ماه قرار است ابتدا درباره تاریخچه و خدمات انتشارات ملی بریل آمریکا بخوانیم و بعد با تازه‌ترین تغییرات نسخه جدید جاز آشنا شویم و جدیدترین امکانات گوگل میت را واکاوی کنیم و بعد هم سرکی در زندگی یک موسیقی‌دان نابینا بکشیم. همچنین در نسخه صوتی پیشخوان، میزبان یک رفیق نابینا خواهیم بود که تجربیاتش را درباره استفاده از یکی از گجت‌های پوشیدنی محبوب این روزها، با ما به اشتراک گذاشته است.

**حکایت ترویج استفاده از بریل در گفت‌وگو با**

**مدیر انتشارات ملی بریل آمریکا**

هرچند در طول بیش از دو قرن عمری که بر خط بریل گذشته، این خط توانسته راهگشای میلیون‌ها آسیب‌دیده بینایی در سرتاسر دنیا باشد؛ اما از حق نباید بگذریم که تولید محتوای مکتوب به بریل، همواره جزو چالش‌های لاینحل متولیان امور نابینایان بوده است. در طول سالیان گذشته، مشکلاتی نظیر دشواری‌های دسترسی به کاغذهای مخصوص و ماشین‌های تایپ ویژه و دستگاه‌های چاپ گران‌قیمت بود که متولیان امر را به زحمت می‌انداخت و حالا هم به فراخور پیشرفت‌های به‌وجودآمده در حوزه فناوری، گرانی نمایشگرهای بریل است که در سر راه ترویج بریل سد می‌سازد. مرکز «انتشارات ملی بریل»<sup>۱</sup> (ان‌بی‌پی) در آمریکا یکی از قدیمی‌ترین مراکز مردم‌نهاد در

\*تهیه برخی تجهیزات مورد نیاز دانش‌آموزان و دانشجویان کم‌بینا و نابینا؛

\*همیاری و حمایت مالی اعضا در امور تحصیلی و درمانی؛

\*همیاری مددجویان در تهیه تلفن همراه از طریق پرداخت وام قرض‌الحسنه؛

\*تهیه تقویم بریل و توزیع آن بین اعضا؛

\*ارجاع اعضای مؤسسه به پزشکان عمومی و متخصص و بیمارستان‌های سطح شهرستان و استان جهت انجام امور پزشکی و خدمات مددکاری؛

\*بازدید دوره‌ای از مددجویان در منزل و ارائه حمایت‌های معیشتی؛

\*تهیه و توزیع بسته‌های تحصیلی در بین خانواده‌های اعضا، در شروع سال تحصیلی؛

\*تهیه برخی اقلام تعاونی با همکاری وزارت صمت و توزیع بین اعضا طی چند مرحله.

هیئت‌مدیره مؤسسه روشن‌سرای امید ضمن همکاری مداوم با انجمن نابینایان ایران از ابتدای تشکیل، در سال ۱۴۰۰ موفق به اخذ نمایندگی این انجمن در سطح شهرستان و استان شد.

در اینجا از همکاران و هم‌نوعان خود در مؤسسه روشن‌سرای امید و همچنین از نیکوکاران همیشه همراه، تشکر و قدردانی می‌کنم و امیدوارم با همراهی این عزیزان، بتوانیم قدمی در پیش‌برد اهداف این مجموعه برداریم.

<sup>۱</sup>. National Braille Press

مرکز آغاز کرده است. او خود نابینا نیست و تا قبل از شروع به کار در این مرکز، فقط با یک نفر نابینا در زندگی مواجه شده بود و او کسی نبود جز مادر بزرگش. برایان روایت می‌کند که مادر بزرگ، وقتی برایان هفت سال بیشتر نداشت، او را روی پایش می‌نشاند و سعی می‌کرده بریل را به او بیاموزد؛ چیزی که بعدها باعث ایجاد انگیزه برای برایان شد که با وجود عدم تطابق رشته تحصیلی‌اش با حوزه نابینایان، در این حوزه مشغول به کار شود. برایان بعد از اینکه مدیریت ان‌بی‌پی را به عهده گرفت، مسیر فعالیت‌های این مرکز را دگرگون کرد. از جمله اقدامات تأثیرگذار او، یکی تأسیس یک واحد مستقل با عنوان «مرکز نوآوری‌های بریل»<sup>۳</sup> (سی‌بی‌آی) است که از نتیجه‌اش، نابینایان در اقصای دنیا بهره‌مند شده‌اند. از یک سال قبل از ورود برایان به این مرکز، جایزه‌ای برای طرح‌های خلاقانه در زمینه بریل در ان‌بی‌پی ایجاد شده بود؛ جایزه‌ای به مبلغ ده هزار دلار که قرار بود همه‌ساله به افراد یا مجموعه‌هایی تعلق بگیرد که کار تأثیرگذاری با محوریت بریل صورت داده بودند. بعد از ورود برایان، این جایزه ابزار خوبی شد تا او بتواند با دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی ارتباط برقرار کند و محققان را تشویق کند که درباره بریل، ایده‌پردازی کنند. اولین محصول این تعامل، در سال ۲۰۱۳ به ثمر نشست؛ جایزه ده هزار دلاری ان‌بی‌پی به فردی تعلق گرفت که یک خط‌کش بریل، مجهز به یک نمایشگر بریل مکانیکی طراحی کرده بود؛

دنیاست که از سال‌ها پیش تا به امروز سعی کرده در مسیر ترویج استفاده از بریل گام‌های مؤثری را برای نابینایان در سراسر دنیا بردارد. خوب است دمی با «برایان ای مک دونالد»<sup>۱</sup> مدیر این مرکز، بنشینیم که در گفت‌وگو با پادکست «آیز آن ساکس»<sup>۲</sup> از گذشته، حال و آینده این مرکز و وضعیت بریل در دنیا گفته است.

انتشارات ملی بریل که در سال ۱۹۲۷ در بوستون شروع به کار کرد، در بدو تأسیس مرکزی بود برای گردآوری مطالب خواندنی روزنامه‌ها و تبدیل آنها به بریل و رساندنشان به دست نابینایان در آمریکا و کانادا. دیرزمانی نگذشت که این مرکز فعالیت‌هایش را در سطح چاپ انواع کتاب‌های بریل هم گسترش داد و به یکی از مراجع چاپ بریل در آمریکای شمالی بدل شد. از جمله فعالیت‌هایی که هنوز هم در خاطر نابینایان کهنسال آمریکایی به‌جا مانده، چاپ کتاب‌های مناسب برای گروه سنی کودکان به شکل دوگانه است. در این طرح، متن بریل کتاب‌های مناسب کودکان، همزمان با متن و عکس بینایی بر روی کاغذ چاپ می‌شد تا والدین نابینا هم بتوانند مثل سایر پدرها و مادرها برای فرزندانشان کتاب بخوانند؛ بی‌آنکه بریل بودن کتاب‌ها باعث شود فرزندان بینایشان از لذت نگاه کردن به تصاویر کتاب‌ها محروم شوند. چاپ بروشور دستگاه‌های گوناگون و تدوین کتاب‌های آموزشی، از دیگر فعالیت‌هایی بود که در این مرکز انجام می‌شد و همچنان هم می‌شود.

برایان مک دونالد، از سال ۲۰۰۸ همکاری خود را با این

<sup>۳</sup>. Center for Braille Innovation

<sup>۱</sup>. Brian A. Mac Donald

<sup>۲</sup>. Eyes on Success

مبسوط می‌طلبید؛ از همین رو بخش ویژه‌ای را در نسخه صوتی پیشنهاد به معرفی این مرکز اختصاص داده‌ایم.

همچنین درباره آینده پیش روی بریل هم که موضوع بخش دیگری از صحبت‌های برایان در این پادکست بود، توضیحاتی ارائه شده که شنیدنش برای علاقه‌مندان به بریل خالی از جذابیت نخواهد بود.

## نگاه هوشمند جاز به صفحات اینترنتی

حتماً برای شما هم بارها پیش آمده که در یک صفحه اینترنتی، به دنبال مطلب خاصی باشید؛ اما در شلوغی ناشی از تعدد عناصر موجود در صفحه سرگردان شوید و زمان زیادی را صرف فشردن جهت‌نماهای بالا و پایین و سایر دکمه‌ها کنید تا مطلب مورد نظرتان را بیابید. سرنوشتارها<sup>۲</sup> از جمله ابزارهای رایج برای نشان دادن اهمیت یک بخش از یک صفحه اینترنتی هستند؛ اما همیشه هم این‌گونه نیست که طراح سایت، بخش‌های مهم موردنظرش را از این طریق در معرض دید مراجعان بگذارد. بعضی وقت‌ها طراحان صرفاً با ضخیم‌تر کردن قلم یا تغییر رنگ و کارهایی از این قبیل، نگاه بازدیدکنندگان را به بخش‌های خاصی از صفحه جلب می‌کنند. مراجعان بینا می‌توانند با یک نگاه سریع به کل صفحه، بخش‌های مهم‌تر را از سایر قسمت‌ها تمیز دهند؛ اما نابینایان از چنین امکانی بی‌بهره‌اند. حالا جاز در نسخه ۲۰۲۳ خود قرار است این مشکل را از سر راه کاربران نابینا بردارد. «رایان جونز»<sup>۳</sup> از دست‌اندرکاران جاز در

خط‌کشی که برای اندازه‌گیری‌های دقیق قابل استفاده است

و می‌تواند اندازه

را با دقت تقریبی

یک و نیم میلیمتر

اندازه‌گیری کند و

نتیجه را در قالب

نقاط بریل نمایش



دهد. البته ذکر این نکته هم ضروری است که این دستگاه

بدون نیاز به برق و باتری کار می‌کند و قیمتش هم فقط

چیزی حدود ۳۵ دلار است.

یکی دیگر از دغدغه‌های برایان در ان‌بی‌پی این بود که

بتواند شرایطی را فراهم آورد که نابینایان با صرف هزینه‌ای

اندک به نمایشگرهای بریل دسترسی داشته باشند. در

روزگاری که هر نمایشگر بریل بیش از شش هزار دلار

قیمت داشت، پژوهشگرانی که برایان با آنها تعامل می‌کرد،

توانستند بعد از شش سال عملیات تحقیق و توسعه،

دستگاهی به قیمت ۲۵۰۰ دلار را در سال ۲۰۱۶ به بازار

عرضه کنند. همین دستگاه سه سال بعد به قیمت ۱۲۰۰

دلار هم عرضه شد. «بریل می»<sup>۱</sup> دیگر پروژه‌ای بود که با

حمایت ان‌بی‌پی و با درایت برایان به نتیجه رسید؛ نمایشگر

بریلی که به دست متخصصان هندی ساخته شد و با قیمت

۵۰۰ دلاری‌اش توانست عنوان ارزان‌ترین نمایشگر بریل

دنیا را از آن خود کند. فعالیت‌های ان‌بی‌پی در زمینه ترویج

بریل به اینها خلاصه نمی‌شود و پرداختن به آن فرصتی

<sup>۲</sup>. Ryan Jones

<sup>۱</sup>. BrailleMe

<sup>۲</sup>. Headings

دادن یا مخفی کردن اسامی حضار هم از دیگر قابلیت‌هایی است که برایشان میانبری تعبیه شده است. در نسخه صوتی پیشخوان، فهرست این میانبرها را با هم مرور خواهیم کرد. راه‌اندازی این میانبرها از هفت سپتامبر آغاز شده و گوگل وعده داده بوده که تا دو هفته برای همه کاربران فعال شود؛ بنابراین، حالا دیگر همه کاربران نابینا باید بتوانند از این میانبرها استفاده کنند.

اگر با نسخه صوتی همراه شوید، در پایان، قصه زندگی یک پیانیست نابغه نابینا را خواهید شنید؛ پیانیستی که خوانندگی هم می‌کند و توانسته بر روی بزرگ‌ترین صحنه‌ها و در کنار نامداران موسیقی

جهان به اجرای برنامه پردازد و آهنگ‌هایش هم بارها در جدول پرفروش‌ترین‌های آمریکا در رده‌های بالا ایستاده است. موسیقی او را



خواهیم شنید و از جزئیات زندگی‌اش خواهیم گفت. نسخه صوتی پیشخوان را از طریق کانال ما در پیام‌رسان‌های واتس‌آپ و تلگرام یا ذیل همین نوشته در وبسایت نسل‌مانا دانلود کنید.

آخرین شماره از پادکست «اف‌اس‌کست»<sup>۱</sup> از قابلیت تازه‌ای پرده‌برداری کرد که قرار است در نسخه ۲۰۲۳ در اختیار کاربران نابینا گذاشته شود. «اسمارت گلنس»<sup>۲</sup> نام قابلیت جدیدی است که صفحه را بازبینی می‌کند و بخش‌های مهم را که به شکل سرنوشتار از سایر بخش‌ها متمایز نشده‌اند، به اطلاع کاربران می‌رساند. این قابلیت در نسخه بتای جاز هم گنجانده شده و کاربران می‌توانند آن را امتحان کنند. در جاز شاهد تغییرات دیگری هم خواهیم بود که قطعاً در نسخه صوتی پیشخوان به آنها اشاره‌ای خواهد شد. به علاوه می‌توانید نمونه کار اسمارت گلنس را هم در نسخه صوتی پیشخوان بشنوید.

## تسهیل حضور کاربران نابینا در جلسات گوگل میت

بعد از همه‌گیری، گوگل میت به یکی از محبوب‌ترین ابزارها برای برگزاری جلسات برخط بدل شده است. گوگل خوشبختانه همیشه حواسش جمع دسترس‌پذیر بودن امکاناتش است و حالا هم امکاناتی را اضافه کرده که قطعاً به محبوب‌تر شدن میت در میان نابینایان کمک خواهد کرد. از آن جمله اینکه چنانچه کاربران با رایانه در جلسات میت حضور پیدا کنند، حالا دیگر خواهند توانست از دکمه فاصله برای خاموش و روشن کردن میکروفونشان استفاده کنند. چندین میانبر جدید هم به میت اضافه شده است؛ از آن جمله اینکه کاربران می‌توانند با فشردن کنترل و آلت و حرف اس، نام گوینده فعلی را بشنوند. خاموش و روشن کردن دوربین و زیرنویس، بالا یا پایین بردن دست و نمایش

<sup>۲</sup>. Smart Glance

<sup>۱</sup>. FSCast

## پدر و مادر عزیز، بگذارید زندگی را لمس کنم!

زهرا همت: روان‌شناس و آموزگار آموزش و

پرورش استثنایی شهر تهران

هوا لطیف و خنک شده و برگ‌های درختان در جنب‌وجوشی بی‌پایان رنگ‌به‌رنگ می‌شوند و با ریزشی آرام، زیر پای عابران جا خوش می‌کنند. پاییز فصل شور است؛ فصل شوق یک آغاز. برای برخی شاید آغاز عشق باشد و برای برخی دیگر فستیوال تحول.



صبح که بیدار می‌شوی، اگر پنجره را باز کنی، علاوه بر نسیم ملایم و آواز برگ‌ها، این صدای دویدن و خنده‌های پسرکان و دخترکان شاد است که روح را می‌نوازد. آنها که با قلبی مملو از عشق و شادی، دست در دست پدران و مادران یا دوستان به سمت مدرسه می‌روند برای یک شروع دوباره، پر از انرژی و حس خوبند و انگار تو را هم به حرکت وامی‌دارند. می‌روی و با دیدن درهای باز مدرسه، لبریز از هیجان می‌شوی. پدرها و مادرها غنچه‌های لطیفشان را راهی کلاس می‌کنند و در دل، انتظار شکفتنشان را می‌کشند. در چهره کلاس‌اولی‌ها، هم شوق هست و هم دلهره. دست مادر را محکم گرفته‌اند اما با هیجان به بازی بچه‌ها در حیاط مدرسه نگاه می‌کنند. مدیر از پدر و مادرها

خواسته چند روزی بچه‌ها را در مدرسه همراهی کنند و آنها نیز هر لحظه در تلاشند که جذابیت و ایمنی مدرسه را به بچه‌ها یادآوری کنند و کودکان، کم‌کم از مادر فاصله می‌گیرند و با اطمینان خاطر به سمت کلاس‌ها می‌دوند.

اما سری که به مدرسه کودکان آسیب‌دیده بینایی بزیم، هرچند باز از دیدن کودکان پرانرژی محظوظ می‌شویم؛ اما از دیدن شمار بی‌شمار مادرها در مدرسه، دل‌مان می‌گیرد. قرار بود چند روز و فقط چند روز، بچه‌ها را همراهی کنند؛ ولی چه شد که شدند حضار تمام‌وقت مدرسه؟! زنگ تفریح که می‌شود، در حیاط که بنشینیم، کمتر دانش‌آموزانی را می‌بینیم که دسته‌دسته دوان‌دوان به حیاط بیایند! دوره آنها که صدای جیغ‌ها و خنده‌هایشان تمام فضا را پر می‌کرد گذشته و کمتر می‌بینیم که تویی را که خودشان زنگ‌دار کرده‌اند، وسط بیندازند و چند نفری با هم فوتبال بازی کنند. بیشتر بچه‌هایی را می‌بینیم که دست در دست مادر، آرام و بااحتیاط، پا به حیاط مدرسه می‌گذارند و در زنگ تفریح، فقط مشغول خوردن میان‌وعده از دست مادر می‌شوند. تماشای مادری که با دستمال کاغذی کنار فرزندش نشسته و پس از خوردن هر لقمه، دست و دهان او را پاک می‌کند، قلب را پر از اندوه می‌کند. اینجا مدرسه است، مدرسه‌ای ویژه افراد آسیب‌دیده بینایی؛ مدرسه‌ای با مربیان متخصص این حوزه؛ مدرسه‌ای که قرار است کنار آموزش کودکان، پرورش و توان‌بخشی آنها را نیز عهده‌دار باشد. معلم کلاس آمادگی، تلاش دارد مهارت‌های خودیاری را پیش از هر چیز به نوآموزانش بیاموزد؛ اما اگر پدرها و مادرها بگذارند!

در پایه آمادگی و اول ابتدایی و در برخی موارد حتی در پایه‌های بالاتر، مادرها اصرار دارند که با بچه‌ها سر کلاس

بهترین یادگیری در جریان عمل و تجربه اتفاق می‌افتد؛ بنابراین افراد با آسیب بینایی باید بیش از هر کس دیگر برای غلبه بر محدودیت‌های ایجادشده توسط اطرافیان و اضطراب ناشی از آن بکوشند و دست به عمل و تجربه بزنند و والدین نیز باید به آنها فرصت انجام کارهای بی‌کیفیت و شلخته یا حتی خراب‌کاری را بدهند. این تمرین‌ها در انجام تمامی امور روزمره از رفت‌وآمد گرفته تا رسیدگی به بهداشت و نظافت شخصی و کمک در انجام امور منزل مانند آشپزی و... باید آنقدر تکرار شوند تا افراد به سطح عملکرد مطلوبی برسند. مهم‌ترین نقش در این تمرین‌ها بر عهده والدین و سایر افراد خانواده است؛ چراکه ممکن است با مشاهده خراب‌کاری‌های اوایل یادگیری و تمرین، دل‌سرد شوند یا حتی در مواردی مانند بریده شدن دست در هنگام آشپزی یا افتادن در هنگام پیاده‌روی، از اینکه خودشان انجام همه کارها را بر عهده نگرفته‌اند، دچار احساس گناه شوند. اما در عوض والدین باید نقش مرکزی را در فرایند یادگیری کودک آسیب‌دیده بینایی بر عهده گیرند و در ابتدا تلاش کنند بر خود مسلط باشند و از اینکه در حضور دیگران انجام کاری را به عهده فرزندشان می‌گذارند، شرمسار نباشند و در مرحله بعد، با توصیف عملکرد خود هنگام کارها (مانند استفاده از چاقو برای پوست‌کندن میوه) درک درستی از انجام هر کاری در ذهن فرزند ایجاد کنند و با تکیه بر این دانش نظری، وی را در یادگیری عملی و مؤثر همراهی کنند.

توجه به نکات زیر می‌تواند برای افراد آسیب‌دیده بینایی و والدین آن‌ها مفید باشد:

\*والدین باید استوار باشند و هر بار که می‌خواهند فعالیتی را انجام دهند یا به فرزندشان آموزش دهند، از زبان و

بروند و به آن‌ها کمک کنند! کمکی که قطعاً هیچ حاصلی جز سد کردن راه استقلال و آموزش کودکان نخواهد داشت. ممکن است کودکان در ابتدای هر راهی نیاز به راهنمایی و حمایت پدر و مادر و بزرگ‌ترها داشته باشند؛ اما اگر قرار باشد این همراهی به مرور کم‌رنگ‌تر نشود و در جایی پایان نیابد، به‌هیچ‌عنوان سازنده نیست و در عوض، بی‌نهایت مخرب است و ممکن است دیوار بلندی بر سر راه استقلال بچه‌ها بسازد که بعدها خراب کردنش بسیار دشوار و در مواردی ناممکن باشد.

شاید انجام دادن تمام کارهای کودک آسیب‌دیده بینایی توسط پدر و مادر، راحت‌تر و سریع‌تر و برای هر دو طرف رضایت‌بخش‌تر باشد؛ اما والدین کودکان با آسیب بینایی باید علاوه بر لطف و محبت و انجام امور شخصی کودکان‌شان، به آنها فرصت رشد و یادگیری بدهند. این که مادری خود را وقف کودک آسیب‌دیده بینایی کند و حتی در مواردی از شغل خود استعفا دهد تا بتواند به‌صورت تمام‌وقت در خدمت فرزندش باشد، ایثار نیست؛ اتفاقاً بزرگ‌ترین نامهربانی با کودک است؛ چراکه فرصت یادگیری و رشد و بالندگی را از او می‌گیرد. نوجوانی که تاکنون وارد آشپزخانه نشده چون والدین معتقدند ممکن است اتفاق ناگواری برایش بیفتد؛ جوان برومندی که مادر در کلاس دانشگاه هم همراه اوست و کارمندی که برای رفتن به محل کارش از خانواده کمک می‌گیرد، پرواضح است که با اندکی تلاش می‌تواند به‌تنهایی تردد کند و تمام امور روزمره زندگی را انجام دهد؛ اما غلبه بر استرس ناشی از عدم تمرین و تجربه در زمان مناسب، بسیار دشوار و در بیشتر مواقع نیازمند مداخلات تخصصی است.

## حفظ تعادل، رمز تداوم موقعیت‌های مفید

فاطمه جوادیان: کارشناس نابینایان آموزش و

### پرورش گیلان

همراهان عزیز! یکی از مواردی که سبب پایداری یک موقعیت مطلوب می‌شود، حفظ تعادل در آن موقعیت است؛ چه زمانی که راحتی و خوش‌اقبالی به سراغ ما می‌آید و چه زمانی که موانع یکی پس از دیگری رخ نشان می‌دهند. اگر به‌خاطر داشته باشید، در یکی از شماره‌های همین نشریه به چگونگی تعامل میان دانشجویان پرداختیم؛ به اینکه افراد نابینا باید مهارت خود را در زمینه‌ای که به آن علاقه‌مند هستند، به قدری بالا ببرند تا قادر باشند در همین زمینه به دیگران کمک کنند؛ چرا که خواه ناخواه، در طول زمان تحصیل در دانشگاه و خوابگاه جهت ضبط کتاب‌ها و جزوه‌های درسی، مسیریابی، سرعت بخشیدن به اموری که حتی به آن امر تسلط هم دارند، به کمک سایرین احتیاج پیدا می‌کنند.

افزایش توانمندی در زمینه‌ای که مورد علاقه ماست، بی‌آنکه منتظر برآورده شدن نیازهای مان از سوی سازمان‌های مرتبط باشیم، منجر به تسلط ما در آن مهارت می‌شود. وقتی تسلط ما در کاری بالا باشد، شروع به انتقال آن مهارت به دیگران می‌کنیم؛ گاهی با نوشتن کتاب، گاهی با تولید یک محصول، گاهی هم با ارائه خدمات مثل ترجمه و تدریس.

دستورالعمل‌های همیشگی استفاده کنند و با تغییرات زیاد، کودکان را سردرگم نکنند.

\*در مراحل آغازین آموزش جهت‌یابی، بهتر است والدین، فرزند را تنها نگذارند و از پشت سر، او را راهنمایی و حمایت کنند. از پشت سر راهنمایی شدن، برای کودکان، ساده‌تر و طبیعی‌تر و بهتر از کشیده شدن از سمت جلو است.

\*از ابزارها و فناوری‌های مناسب استفاده کنید. با پیشرفت فناوری‌ها در دنیای امروز، دسترسی افراد با آسیب بینایی به ابزارها و فناوری‌های متنوع در جهت تسهیل امور روزمره زندگی، بسیار ساده‌تر شده و کافی است با این امکانات آشنا شوند و متناسب با نیاز و موقعیت، آنها را به‌کار گیرند.

\*شجاع باشید و از شکست خوردن و حوادث نترسید. لذت انجام مستقلانه کارها را از خود نگیرید. همان‌گونه که پیش از این هم گفته شد، والدین در تشجیع فرزندان و فراهم ساختن فرصت تمرین و آزمون و خطا برای فرزندان، نقش بسیار مهمی بر عهده دارند.

\*با دیگران در ارتباط باشید. مشورت با سایر افراد آسیب‌دیده بینایی و خانواده آنها و افراد متخصص، می‌تواند با در اختیار گذاشتن تجارب و راه‌کارهای مؤثر، در یادگیری و انجام امور گوناگون بسیار مفید و راه‌گشا باشد.

باشد که پاییز امسال و هماهنگ با برگ‌ریزان درختان، افکار نادرست را دور بریزیم و از نو و این‌بار زیباتر آغاز کنیم.

او که مدرک زبان انگلیسی را پیش از ورود به دانشگاه از کانون زبان ایران دریافت کرده است، در بخشی از صحبت‌هایش به موانعی که بر سر راهش وجود داشته، اشاره می‌کند؛ موانعی که گاهی با کمی تغییر برطرف شده‌اند و گاهی هم چاره‌ای جز پذیرش باقی نگذاشته‌اند. مدیر کانون زبان دانش، ایشان را تحسین می‌کند؛ اما به دلیل نابینا بودن، از تدریس او در کانون استقبال نمی‌کند. در عرض پس از سال‌ها تدریس، مؤسسه دیگری از او برای آموزش زبان دعوت می‌کند؛ حتی اگر نخواهد برگه‌های امتحانی را تصحیح کند. این اعتبار را ذره‌ذره در تعامل با کسانی به دست آورده است که زمانی برای آموزش زبان از او درس گرفته‌اند.

مرتضی ۲۷ سال است که تدریس می‌کند. با توجه به اینکه در سال‌های نخست آزمون‌های مداد کاغذی بیشتر رایج بود، او به کمک یکی از زبان‌آموزان رده‌بالا و مورداعتماد به تصحیح برگه‌ها می‌پرداخت تا اینکه بعد از آموختن کامپیوتر و همچنین فراگیر شدن آموزش آنلاین، از همین امکان برای مکاتبات کلاسی استفاده می‌کند. او که در تمام این سال‌ها به زبان‌آموزان بی‌با دانه است، می‌گوید چند سالی است که آموزش به افراد نابینا را هم شروع کرده است.

درباره تدریس زبان عربی می‌پرسم. او از طریق مطالعه کتاب‌های درسی و همچنین کتاب‌ها و منابع آموزشی که از سوریه و عراق دریافت می‌کرد، با عربی فصیح آشنا شده است؛ اما عشق به زبان‌آموزی سبب شده تا به همین مقدار بسنده نکند و از طریق دوستی با افراد عرب‌زبان به تکلم

با مرتضی مصدق، مدرس و مترجم زبان‌های انگلیسی، عربی و گُردی به گفت‌وگو می‌نشینیم. او نابیناست و پانزده سال است که با همسرش که بیناست، در یکی از شهرهای شمالی کشور (کردکوی) در استان گلستان زندگی می‌کند.



او پس از گذراندن دوره ابتدایی در مدرسه استثنایی، از دوره راهنمایی به آموزشگاه ویژه افراد نابینا (شهید محبی) در تهران رفته و در همانجا مقطع دبیرستان را به پایان رسانده و در نهایت از دانشگاه تهران در رشته ادبیات انگلیسی فارغ‌التحصیل شده است. علاوه بر تدریس‌های خصوصی که از دوران حضور در دانشگاه به آن پرداخته است، تدریس در مؤسسه‌های سفیر، افق و ایرانیان را هم در کارنامه حرفه‌ای خود دارد.

در بخشی از صحبت‌هایش می‌گوید: «تعدادی از افراد که به آنها آموزش داده‌ام، خود به آموزش و یا ترجمه مشغول هستند. وقتی به مؤسسه‌ای برای تدریس مراجعه می‌کنم، به پشتوانه دانشی که دارم، همه چیز را شفاف بیان می‌کنم. به‌عنوان مثال به آنها می‌گویم که من نمی‌توانم روی تخته بنویسم؛ اما نیاز است که در کلاس مانیتوری باشد تا زبان‌آموزان مطالب تایپ‌شده مرا ببینند».



در سال ۲۰۱۴ برای چند کمپانی کشور عراق به چهار زبان کُردی، عربی، انگلیسی و فارسی کار ترجمه انجام داده است. چندی پیش هم یک گروه برنامه‌ساز از تلویزیون k۲۴ اربیل عراق به ایران آمد و از زندگی ایشان مستندی تهیه نمود.

ایشان در طول تمام صحبت‌هایش اشاره به آن دارد که همواره سعی داشته حد وسط را نگه دارد. اگر در یک کلاس حضوری کسی با تحکم از او نمره‌ای را خواسته که حقش نبوده، او را از کلاس به بیرون فرستاده است و زمانی که همان فرد از او عذرخواهی می‌کند او را مورد بخشش قرار می‌دهد؛ یا زمانی که فردی در کلاس رفتاری غیرمعمول داشته، با این تصور که استاد قادر به دیدن این صحنه نیست، او را غافلگیر کرده و از او توضیح خواسته است. اینها سبب نشده از بلندهمتی خود بکاهد. زمانی هم که مؤسسه‌های مختلف برای همکاری در ترجمه و تدریس و یا تهیه مستند برایش پیغام فرستاده‌اند، در حد توان با آنها همکاری نموده است و هرگز تلاش نکرده خود را بیش از آن چه هست بنمایاند.

او در پایان از ملکه ریاضی ایران، مریم میرزاخانی، یاد می‌کند که در اوج شکوفایی و درد، فروتن و مقتدر بود. ما نیز ضمن قدردانی از حضور آقای مصدق در این گفت‌وگو، آرزو می‌کنیم همچنان در راهی که به آن عشق می‌ورزند، آموختن و آموزش دادن و صد البته ترجمه شفاهی، بلند همت و ثابت‌قدم بمانند.

با سپاس از شما خواننده و شنونده گرامی، روزهایتان پر از شوق زندگی!

عربی شامات نیز مسلط شود؛ همان زبانی که مردم سوریه، لبنان، فلسطین و... به آن سخن می‌گویند. آشنایی با یک همکار اهل کویت در مؤسسه سفیر او را بر آن می‌دارد که فرصت را غنیمت شمرد و اطلاعات لازم را از همکاریش دریافت کند؛ اطلاعاتی که سبب بالا رفتن کیفیت زبان محاوره‌ای عربی در ایشان می‌شود.

در این باره می‌گوید: «روزی در یکی از پاساژهای تهران با دوستی مشغول گشت‌وگذار بودیم. به خیال اینکه کسی در اینجا عربی نمی‌داند، برای دوستم شعری را به زبان عربی خواندم؛ شعری که در آن نکته جالبی نهفته بود. بلافاصله صدای خنده‌ای را شنیدم. وقتی از پاساژ بیرون می‌رفتیم، نگهبان از ما خواست تا سری به دفتر رئیس پاساژ بنزیم. ما هم متعجب و کنجکاو در زدیم و وارد شدیم. دختر رئیس پاساژ خود را معرفی کرد و گفت که مسئولیت اداره پاساژ را بر عهده دارد؛ در دبی بزرگ شده است و تاکنون در ایران با کسی مواجه نشده که این چنین به زبان عربی شامات صحبت کند. آنجا بود که صاحب آن صدای خنده را شناختم. اتفاقی که بعد از آن رخ داد، این بود که من در تقویت زبان فارسی به او کمک کردم؛ او نیز مرا به مؤسسه‌ای معرفی کرد که به یک معلم آشنا به زبان عربی شامات نیاز داشت.»

مرتضی بیش از هر چیز از ترجمه شفاهی لذت می‌برد و در همین زمینه بارها از او دعوت به همکاری شده است.

# نسل‌مانا

ته می‌گوید: «اما پدرم هنوز مجبور بود کتاب‌های برنامه‌نویسی را برایم بخواند؛ چون در آن زمان کتاب الکترونیکی وجود نداشت. پدر بیچاره‌ام می‌آمد توی اتاقم و برایم کتاب‌های این حوزه را می‌خواند که برای او خسته‌کننده‌ترین کار دنیا بود. ولی من عاشق این کتاب‌ها بودم.»

چند سال بعد، کوران و ته با هم شروع به ساختن موسیقی و نرم‌افزار کردند. علاقه آنها معمولاً در هم می‌آمیخت. یکی از پروژه‌های آنها دسترس‌پذیری را به یک برنامه مهندسی صدا اضافه کرده است که به نابینایان اجازه می‌دهد کارهای مهندسی صدا و تولید موسیقی را انجام دهند. آنها معمولاً شب را در خانه‌های یکدیگر می‌گذرانند و غرق صحبت‌های فلسفی می‌شدند. یک پرسش مرتب برای آنها مطرح می‌شد: اینکه چرا یک صفحه‌خوان رایگان برای نابینایان وجود ندارد! چرا استفاده از صفحه‌خوان باید هزاران دلار هزینه داشته باشد!

در سال ۲۰۰۶ کوران موقتاً تحصیل در دانشگاه را رها کرد. حالا که وقت آزاد داشت، شروع کرد به این کار که ایده‌اش را به واقعیت تبدیل کند و نمونه اولیه چیزی که بعداً با نام ان‌وی‌دی‌ای شناخته می‌شد را طراحی کرد.

کوران می‌گوید: «در آن زمان افراد زیادی حتی در جامعه نابینایان بودند که مهارتشان از من بیشتر بود. در حقیقت قبل از من هم بودند کسانی که درباره طراحی یک صفحه‌خوان رایگان صحبت می‌کردند. تفاوت بین من و آن افراد این است که من اولین خط کد را نوشتم.»

ته یک شغل تمام‌وقت داشت؛ ولی چند ماه بعد در طراحی این صفحه‌خوان به کوران پیوست. کوران می‌گوید: «من

## تاریخچه پنهان صفحه‌خوان‌ها (بخش پایانی)

مترجم: میثم امینی

در این شماره ماجرای صفحه‌خوان‌ها را که در شماره قبل شروع شد، ادامه می‌دهیم.



در سال ۲۰۱۹ بود که سرانجام یک جایگزین منبع‌باز برای جاز موسوم به ان‌وی‌دی‌ای که مخفف یک عبارت انگلیسی به معنای دسترسی غیردیداری به رایانه است، نسبت به جاز محبوبیت بیشتری پیدا کرد. البته جاز توانست در سال ۲۰۲۰ سهم غالب خود را از بازار صفحه‌خوان‌ها به‌زحمت پس بگیرد. این انقلاب در زمینه دسترس‌پذیری در محلی دور از تصور، یعنی یک اردو برای کودکان در شهرک کوچک میتاگونگ در استرالیا شروع شد.

در سال ۱۹۹۴، مایکل کوران ده‌ساله جیمی ته نه‌ساله را در یک اردوی یک‌هفته‌ای با موضوع موسیقی که برای دانش‌آموزان مسلط به خط بریل از سراسر استرالیا برگزار شده بود، ملاقات کرد. هرکدام از آنها چیزی از خودش را در دیگری دید و این باعث شد آنها به سرعت سرعلاقه‌شان به رایانه، با هم دوست شوند.

ته از زمانی که اولین رایانه خود، یک کامادور ۶۴ را تهیه کرد، به برنامه‌نویسی علاقه‌مند شده بود. از آنجایی که کامادور ۶۴ صفحه‌خوان نداشت، ته مجبور بود مثل هنتر از دیگران بخواهد برایش صفحه رایانه را بخوانند. وقتی ته یک رایانه اپل ۲ را خریداری کرد که دارای صفحه‌خوان بود، او سرانجام این امکان را داشت که خودش به همه امکانات رایانه دسترسی داشته باشد.

بر اساس یک نظرسنجی از کاربران صفحه‌خوان‌ها که یک سازمان مستقر در ایالت یوتا آمریکا به نام وب‌ایم آن را دوبار در سال انجام می‌دهد، از وقتی که این نظرسنجی در سال ۲۰۰۹ شروع شد جای محبوب‌ترین صفحه‌خوان اصلی بین شرکت‌کنندگان در نظرسنجی بوده است. اما از سال ۲۰۱۹ ان‌وی‌دی‌ای در محبوبیت به رقیبی برای جایز بدل شده است.

جامعه ان‌وی‌دی‌ای به این صفحه‌خوان علاقه دارند و حتی نسبت به آن احساساتی می‌شوند. بحث در مورد مقایسه صفحه‌خوان‌ها با یکدیگر مثل اینطور بحث‌ها در مورد مقایسه آی‌فون و اندروید یا مرورگر کروم و فایرفاکس می‌تواند بسیار تند و آتشین شود.

بعضی از اعضای این جامعه جوانند. کوران بچه‌هایی را به‌خاطر می‌آورد که وقتی سیزده چهارده سال بیشتر نداشتند یا تازه دبیرستان را شروع کرده بودند به ان‌وی‌دی‌ای علاقه‌مند می‌شدند. بعضی از این کاربران جوان بعداً در رشته علوم رایانه تحصیل کردند و خود توسعه‌دهنده نرم‌افزار شدند. از وقتی که هتر در دهه هشتاد میلادی جایز را پایه‌گذاری کرد، سه نسل از برنامه‌نویسان نابینا برای یکدیگر نرم‌افزار نوشته‌اند.

توکا اویالا که یک برنامه‌نویس نابینا اهل فنلاند است، یکی از بچه‌هایی است که کوران در موردشان صحبت می‌کند.

اویالا همیشه در مورد تکنولوژی و رایانه کنجکاو بود؛ ولی اولین رایانه‌ای که او در مدرسه از آن استفاده می‌کرد، صفحه‌خوان نداشت. او می‌گوید: «وقتی بقیه بچه‌ها داشتند نوشتن با دست را یاد می‌گرفتند، من همزمان تایپ ده‌انگشتی را یاد می‌گرفتم. آن وقت‌ها رایانه کم و بیش

نمی‌دانستم این پروژه چقدر جدی خواهد بود؛ اما طراحی آن جالب و سرگرم‌کننده بود. چون هر دوی ما بسیار به مفهوم برنامه‌های منبع‌باز اعتقاد داشتیم، ان‌وی‌دی‌ای را به‌صورت کاملاً منبع‌باز منتشر کردیم.»

یک سال بعد بنیاد موزیلا با این تیم دونفره ارتباط گرفت و با خرج خود امکان حضور کوران را در کنفرانس فن‌آوری‌های کمکی سی‌اس‌یو‌ان مهیا کرد؛ بزرگ‌ترین کنفرانس در نوع خود که مرکز معلولان دانشگاه ایالتی کالیفرنیا آن را برگزار می‌کند. در آنجا کوران علاقه‌مندان هم‌فکرش را از سراسر دنیا ملاقات کرد. آن زمان بود که کوران و ته متوجه شدند که ان‌وی‌دی‌ای به سرعت گریز خود رسیده است و دیگر یک پروژه برای سرگرمی و وقت‌گذرانی آنها نیست. مدتی بعد کوران و ته یک موسسه غیرانتفاعی با ساختاری دولتی را به نام ان‌وی‌اکسس بنیان گذاشتند تا ان‌وی‌دی‌ای را به یک پروژه بلندمدت بدل کنند.

تا چند سال پس از انتشار ان‌وی‌دی‌ای، کاربران معتقد بودند که ان‌وی‌دی‌ای برای کاربردهای خانگی مناسب است؛ ولی برای کارهای حرفه‌ای کارآمد نیست. رایگان بودن این صفحه‌خوان باعث شد افراد تصور کنند که کیفیت ان‌وی‌دی‌ای به خوبی صفحه‌خوان‌های تجاری نیست؛ اما با گسترش ان‌وی‌دی‌ای این طرز فکر کم‌کم تغییر کرد. تعداد مشارکت‌کنندگان در توسعه ان‌وی‌دی‌ای افزایش پیدا کرد و تعداد زبان‌هایی که ان‌وی‌دی‌ای از آنها پشتیبانی می‌کند به بیش از شصت زبان رسید. تیم‌های دسترس‌پذیری شرکت‌های گوگل، مایکروسافت و موزیلا مایل بودند با تیم توسعه‌دهنده ان‌وی‌دی‌ای همکاری کنند تا ان‌وی‌دی‌ای بتواند با محصولات این شرکت‌ها به‌خوبی کار کند.

دفتر امور دانشجویان دارای معلولیت، راهی

به سوی برابری آموزشی

ابوذر سمیعی: دانش‌آموخته دکترای

سیاست‌گذاری فرهنگی

ماه مهر مثل آب و هوای دوگانه گرم و سردش، برای همه ما احساسات دوگانه به همراه داشته است. از سویی پایان تعطیلات و آغاز درس و مشق، برایمان اضطراب‌آور است و در نقطه مقابل، عشق یادگیری و شور آموزش و دیدار دوستان قدیم در مدرسه و دانشگاه، لذتی وصف‌ناپذیر دارد. شاید دشوارترین بخش ماجرا، خداحافظی با تنبلی ایام تعطیل و خواب‌های طلایی صبح تابستان باشد. آدمی‌زاد ذاتاً گرایش به تنبلی و استراحت دارد و این را تابستان با سخاوت به ما می‌بخشد؛ اما حیف که پاییز امان نمی‌دهد!

این احساسات دوگانه اما در افراد دارای آسیب بینایی تا حدودی فزون‌تر از آن چیزی است که گفته شد. به‌طور خاص، نابینایان و کم‌بینایانی که به تازگی وارد دانشگاه شده‌اند، علاوه بر این احساسات متضاد، با احساسات متناقض دیگری نیز روبه‌رو هستند. از طرفی قبولی در دانشگاه و آغاز تجربیات نو برایشان لذت‌بخش و روح‌افزاست و از طرفی ابهام در مسائل و موضوعات مربوط به دانشگاه، از ثبت‌نام تا حضور در کلاس‌ها و آماده کردن منابع امتحانی و... فشارهای وصف‌ناپذیری به این افراد وارد می‌کند.

صرفاً برایم یک ماشین تحریر باکلاس بود.» اما وقتی اوایل اولین رایانه خود را که نسخه آزمایشی جاز روی آن نصب بود تهیه کرد، شرایط عوض شد. او می‌گوید: «جاز هر بار حدود ۴۰ تا ۴۵ دقیقه کار می‌کرد و بعد باید رایانه را ری‌استارت می‌کردم.» او توانایی مالی برای خرید مجوز استفاده از جاز را نداشت، چه برسد به پرداخت هزینه به‌روزرسانی‌های آینده برنامه. با وجود این او با اجرای نسخه آزمایشی جاز در دوره‌های ۴۰ دقیقه‌ای در کمتر از یک سال برنامه‌نویسی را یاد گرفت.

در سال ۲۰۱۱ اوایل با یکی از دوستانش سر اینکه تا چه مدت می‌تواند از ان‌وی‌دی‌ای که هنوز در مراحل اولیه توسعه بود استفاده کند، شرطی را بست. او می‌گوید: «آن زمان دلیل استفاده از ان‌وی‌دی‌ای این نبود که این صفحه‌خوان در زمینه خاصی از جاز بهتر بود.» شرط‌بندی اوایل با دوستش قرار بود یک ماه طول بکشد. حالا بیش از یک دهه بعد، با وجود اینکه هزینه جاز دیگر برای او مشکلی ایجاد نمی‌کند، اوایل هنوز از ان‌وی‌دی‌ای استفاده می‌کند. او می‌گوید: «امکاناتی که ان‌وی‌دی‌ای دارد و توسعه‌دهندگان آن برای توسعه انتخاب کرده‌اند، برای نیازهای من مناسب‌ترند.» به‌روزرسانی‌ها سریع ارائه می‌شوند و افزونه‌هایی مثل افزونه تشخیص متن یا اُوسی‌آر بسیارند. او می‌گوید: «من بیشتر وقتی را که با رایانه کار کرده‌ام، از ان‌وی‌دی‌ای استفاده کرده‌ام.»

شویم؟ چطور از خوابگاه تا دانشگاه تردد کنیم؟ زندگی مستقل با هم‌اتاقی‌هایی که با آسیب بینایی آشنا نیستند، چگونه است؟ چطور از برنامه‌های فوق‌درسی، فرهنگی تفریحی و ورزشی دانشگاه استفاده کنیم؟ چه امکانات خاصی برای ما به‌عنوان یک دانشجوی دارای آسیب بینایی در دانشگاه وجود دارد؟ در همه این مواقع، به این فکر می‌کنید که آیا واقعاً همه افراد در دانشگاه باید متحمل این همه سختی باشند؟ آیا واقعاً طبیعی است که ما دانشجویان دارای آسیب بینایی، خودمان به تنهایی مسئول رفع مشکلات مربوط به محدودیت‌های جسمی هستیم؟ آیا دانشگاه وظیفه‌ای در این خصوص ندارد؟ آیا نباید سازمان بهزیستی یا انجمن‌های حوزه معلولان، حضور فعالانه‌تری در امور دانشجویان دارای معلولیت می‌داشتند؟

تجربه کشورهای توسعه‌یافته در این خصوص نشان می‌دهد که در بیشتر دانشگاه‌های این کشورها، مرکزی جهت ارائه خدمات به دانشجویان دارای معلولیت تاسیس شده که کلیه امور آموزشی، فرهنگی و تفریحی این دانشجویان را مدیریت می‌کند. طبیعتاً وظایف این مراکز در دانشگاه‌های مختلف، متناسب با وسعت دانشگاه و امکانات موجود متفاوت است؛ اما عمدتاً مسائلی از قبیل مناسب‌سازی فیزیکی محیط دانشگاه، دسترس‌پذیری منابع اطلاعاتی و کتابخانه‌ای، دسترس‌پذیری وسایل حمل‌ونقل عمومی و یا فراهم کردن وسایل حمل‌ونقل ویژه را به عهده دارد. علاوه‌براین، این مراکز معمولاً با تهیه ابزار کمک‌توانبخشی مورد نیاز دانشجویان و نیز فراهم کردن دستیار آموزشی (دائم یا موقت)، تلاش می‌کنند فرصت‌های برابر آموزشی را برای دانشجویان دارای معلولیت ایجاد کنند. از سوی دیگر، این مراکز با ارائه آموزش‌های مناسب به کارکنان و

اگرچه محیط دانشگاه برای همه دانشجویان تازه‌وارد ناشناخته و مبهم است؛ اما این ابهام برای دانشجویان دارای



معلولیت، به‌ویژه دانشجویان نابینا و کم‌بینا به‌مراتب بیشتر است. همه آنهایی که با آسیب بینایی وارد دانشگاه شده‌اند، حتماً این موانع را به‌خوبی درک کرده‌اند: وقتی هنگام ثبت‌نام نمی‌دانید دقیقاً باید کجا بروید، چه مراحل را طی کنید، چطور انتخاب واحد کنید؛ وقتی هنگام مراجعه به سایت دسترس‌ناپذیر دانشگاه، صفحه‌خوان کمکی به شما نمی‌کند و نمی‌توانید مستقلانه کارهای مربوط را انجام دهید؛ وقتی هنگام شروع کلاس‌ها نمی‌دانید کلاس‌های تان کجاست، بهتر است کجای کلاس مستقر شوید تا تسلط بهتری داشته باشید و یا درباره آسیب بینایی و نیازهای خودتان لازم است چه مواردی را به استاد متذکر شوید؛ وقتی هنگام تهیه منابع درسی، نمی‌دانید از کجا باید کتاب‌های صوتی را فراهم کنید، چطور جزوه‌ها را برای خودتان دسترس‌پذیر کنید، بخش‌های بصری و عملی را چطور بیاموزید؛ وقتی هنگام امتحانات، برای یافتن منشی مناسب هزار و یک دردسر را باید متحمل شوید. همه اینها موضوعاتی است که آموزش را برای ما نابینایان و کم‌بینایان پرحاشیه و دشوار می‌کند.

علاوه‌بر موضوعات آموزشی، مسائل رفاهی هم اگر بیشتر از آن شما را درگیر نکند، قطعاً مشکلاتش کمتر نخواهد بود. چطور از سلف استفاده کنیم؟ چطور در خوابگاه ساکن

نهادهای مرتبط، هیچ‌گاه آموزشی ولو اندک در این زمینه برای آنان فراهم نکرده‌اند.

به نظر می‌رسد در وضعیت کنونی و با وجود تعداد قابل‌ملاحظه دانشجویان دارای معلولیت در دانشگاه‌ها، جهت ایجاد فرصت‌های برابر و کاهش موانع در محیط‌های آموزشی، ضروری است دفتر امور دانشجویان دارای معلولیت در دانشگاه‌ها ایجاد شود. طبیعتاً این بخش، به‌منظور برخورداری از قدرت اجرایی کافی، باید به‌طور رسمی به ساختار وزارت علوم و همه دانشگاه‌ها اضافه شود تا بتواند نقشی هماهنگ و یکسان و تاثیرگذار در وضعیت دانشجویان معلول داشته باشد.

دفتر دانشجویان دارای معلولیت می‌تواند از ابتدای ورود دانشجو به دانشگاه، امور تحصیلی و آموزشی او را پیگیری کند، در ثبت نام و انتخاب واحد به او راهنمایی ارائه کند، او را با محیط دانشگاه آشنا کند و برای ورود به کلاس درس آماده نماید. همچنین این دفتر با واسطه قرار گرفتن میان دانشجوی معلول و استاد، می‌تواند نیازهای تخصصی دانشجو را به مدرس انتقال دهد و از استاد بخواهد با توجه به توان دانشجو و استانداردهای موجود، با دانشجو رفتار کند تا مباحث ترحمی یا سلیقه‌ای گریبان‌گیر دانشجویان و اساتید نشود.

از دیگر موضوعات بسیار مهم برای دانشجویان دارای آسیب بینایی، نحوه برگزاری امتحانات است؛ چالشی که هر دانشجوی نابینا و کم‌بینایی با آن مواجه است و حواشی آن، متن امتحان را تحت تاثیر خود داشته است. در این زمینه نیز دفتر امور دانشجویان دارای معلولیت می‌تواند بستری فراهم کند که هم اساتید با اطمینان کامل از دانشجویان امتحان بگیرند و هم دانشجویان بتوانند

اساتید در خصوص افراد دارای معلولیت و محدودیت‌ها و نیازهای ایشان، بستری را مهیا می‌کند که این دانشجویان بتوانند با کمترین مشکل در محیط دانشگاه حضور داشته باشند و از امکانات آن برابر با سایر دانشجویان بهره ببرند.

در کشور ما نیز برخی دانشگاه‌ها با همکاری دانشجویان دارای معلولیت، دفاتری راه‌اندازی کرده‌اند که به‌صورت محدود برخی از این وظایف را به عهده دارد. به‌طور خاص، دانشجویان دارای آسیب بینایی در بیشتر دانشگاه‌های مطرح کشور، اقدام به ایجاد اتاق نابینایان یا دفاتری مشابه نموده‌اند. از نمونه‌های موفق این دفاتر می‌توان به کتابخانه ویژه نابینایان و کانون دانشجویان با آسیب بینایی دانشگاه تهران و دفتر مشاوره دانشجویان نابینای دانشگاه اصفهان اشاره کرد که سال‌هاست به دانشجویان دارای آسیب بینایی خدمات آموزشی رفاهی ارائه می‌کنند. اما تفاوت این مراکز با مراکزی که در دانشگاه‌های کشورهای توسعه‌یافته وجود دارد، وسعت دامنه فعالیت‌های این دفاتر و قدرت اجرایی آن است.

متأسفانه دانشجویان دارای معلولیت در کشور ما به‌دلیل اینکه متولی مشخصی ندارند، به حال خود رها شده‌اند. دانشجویان دارای معلولیت، پیش از ورود به دانشگاه، امور تحصیلی خود را در آموزش و پرورش استثنایی پیگیری می‌کردند و معمولاً سازمان بهزیستی نیز اگرچه به‌طور کم‌رنگ دانش‌آموزان دارای معلولیت را در رفع مسائل تحصیلی یاری می‌کرد؛ اما به محض ورود همان فرد به دانشگاه، کلیه مسائل تحصیلی رفاهی وی به خودش واگذار می‌شود و انتظار می‌رود دانشجوی دارای معلولیت بتواند به تنهایی همه موانع ایجادشده در سر راه را با اراده و تلاش فردی مرتفع سازد. این در حالی است که هیچ‌یک از

# نسل‌مانا

بر فراز ابرها: گزارشی از صعود گروه

کوهنوردی عصای سفید کردستان به قله

ساموس

صلاح‌الدین محمدی: دبیر آموزش و پرورش

استثنایی شهر تهران

طبق برنامه شش‌ماهه اول سال ۱۴۰۱ گروه کوهنوردی عصای سفید کردستان، این بار نوبت به دیدار از قله ۳۷۲۰ متری ساموس در جنب جواهر ده، در شهرستان رامسر استان مازندران رسیده بود تا پنجره دل را به زیبایی‌هایش گشود و قصه زیبایی و طراوت را از خود طبیعت شنود. از آنجا که طبیعت سرسبز شمال همیشه جذاب، دلربا و فرح‌انگیز است، از این‌رو از گروه‌های عصای سفید کردستان و آبفای کردستان، تعداد ۲۸ نفر داوطلب صعود به این قله زیبا شدند. اعضای کاروان بعد از ظهر روز چهارشنبه سوم شهریورماه، با استفاده از یک دستگاه اتوبوس ساندج را به سمت رامسر ترک کرد. طبق برنامه باید رأس ساعت ۱۶ حرکت می‌کردیم که با تاخیر اتوبوس، ساعت ۱۷ و ۳۰ دقیقه حرکت کردیم. خلاصه، دیدار دوستان و بودن در محفل گرم و صمیمی‌شان، مسافت را کوتاه و سنگینی سفر را سبک چون کاه می‌ساخت. در شهر آوج برای شام اطراق می‌کنیم و در یک پارک باصفا، سفره ساده و صمیمی کوهنوردی خویش را می‌گسترانیم و همه بر سفره همدلی می‌نشینیم و لقمه‌های دوستی و وحدت بر می‌گیریم. بعد از نوشیدن چای نیز بانگ الرحیل، برآورده و به سمت قزوین حرکت می‌کنیم. قرار است که رئیس هیئت ورزش‌های نایب‌نایان و کم‌پینایان کردستان در این صعود همراهی‌مان کند؛ لذا در عوارضی قزوین وی نیز که از تهران حرکت کرده، به ما ملحق می‌شود و مسیر را به سمت استان

همان‌گونه که برایشان راحت‌تر و دسترس‌پذیرتر است، در امتحانات، بدون اضطراب و دلهره حضور داشته باشند.

از سوی دیگر، این دفتر می‌تواند با انجام مطالعات و بررسی‌های دقیق علمی، نیازهای عمومی و اختصاصی دانشجویان دارای معلولیت را احصاء نماید و برای آن سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی نماید. همچنین در بسیاری از موارد، لازم است به هنگام سیاست‌گذاری‌های عمومی برای دانشجویان، این دفتر ملاحظات خود را ارائه کند تا سیاست‌های عام دانشگاه‌ها متناسب با نیاز دانشجویان دارای معلولیت نیز باشد.

علاوه‌براین، این دفتر می‌تواند با برگزاری برنامه‌های فرهنگی برای و درباره افراد دارای معلولیت، هم به توانمندسازی هرچه بیشتر دانشجویان معلول کمک برساند و هم سایر دانشجویان را با این افراد بیشتر آشنا کند. طبیعتاً این امر موجب پذیرش همسان دانشجویان دارای معلولیت در دانشگاه‌ها خواهد بود و فرصت‌های برابر آموزشی، فرهنگی و تفریحی را برای ایشان فراهم خواهد کرد.

طبیعتاً ایجاد چنین مرکزی، نیازمند مطالعه و برنامه‌ریزی دقیق و بررسی‌های علمی است و این امر بدون مشارکت دانشجویان و اساتید دارای معلولیت امکان‌پذیر نخواهد بود.

امید که این نوشته، جرقه‌ای باشد برای آغاز مطالعات تاسیس دفتر امور دانشجویان دارای معلولیت در وزارت علوم و همه دانشگاه‌ها!

کشیده و چشم‌انتظار عاشقان خویش زنده‌تر از همیشه تکیه بر سیطره طبیعت زده است.

از آنجاکه تا نوک قله جاده کشیده شده است، ما نیز قصد داشتیم تا اولین چشمه با ماشین ادامه دهیم و از آنجا صعود را شروع کنیم؛ اما چون از قبل هماهنگ نکرده بودیم، از عبور ماشین‌ها ممانعت به عمل آمد و چک‌وچانه زدن‌های ما نیز ثمری نبخشید و مجبور شدیم در همان ابتدا از ماشین‌ها پیاده شویم

و برنامه را از همین نقطه شروع کنیم. تاخیر اولیه اتوبوس، ممنوعیت رفت‌وآمد آن به جواهر ده، عدم آگاهی از اخذ مجوز برای ماشین و ناهماهنگی‌های به‌وجودآمده و معطلی در این نقطه،



همه و همه برنامه ما را کاملاً به تاخیر انداخت و تقریباً با پنج ساعت تاخیر، از ساعت ۱۰ صبح برنامه را آغاز کردیم. مسیر اولیه یک مسیر با شیب تند بود که از میان آخرین درختان کرانه جنگل می‌گذشت. گاه این درختان چنان شاخ و برگ گسترانیده بودند که مسیر محدود شده بود و عبور از کنار و زیر آنها قدری مشکل می‌نمود. مه غلیظ، رطوبت موجود در هوا و شیب مسیر، حرکت را در آغاز برنامه کمی کند کرده بود؛ اما سرسبزی و طراوت درختان و میوه‌های وحشی آنها، دوستان را بر سر ذوق آورده بود و شوق صعود را بیش‌ازپیش در دل آنها بر می‌افروخت. بالاخره آخرین

گیلان و سپس رامسر ادامه می‌دهیم. بالاخره ساعت از ۷ صبح گذشته است که به رامسر می‌رسیم و به سمت جواهر ده حرکت می‌کنیم. مسافت زیادی نپیموده‌ایم که در همان ابتدای مسیر متوجه می‌شویم عبور اتوبوس و مینی‌بوس به سمت جواهر ده ممنوع است و اتوبوس مجبور می‌شود به سختی در آن جاده باریک دور بزند و به سمت رامسر برگردد. در رامسر بعد از کمی معطلی، دو دستگاه نیشان

اجاره می‌کنیم و از نو به سمت جواهر ده حرکت می‌کنیم. هوا بسیار مطبوع، فرح‌انگیز و نشاط‌آور است. جاده از میان انبوهی از درختان جنگلی مانند یک مار به پیش

می‌خزد. درختان چنان انبوه و سر به هم آورده‌اند که تویی برای مسافران خویش، طاق نصرت بسته و تونل افتخار زده‌اند. تا دور دست‌ها فقط درخت می‌بینی؛ طوری که در افق شاهد پیوند آسمان آبی و درختان سرسبز هستی. ثمره این پیوند مبارک نیز منظره‌ای شکوهمند، هوایی روح‌افزا و تابلویی دلربا از طبیعت است که پرتو نگاه هر بیننده را به خویش خیره می‌سازد. کمی بیشتر از نیم ساعت در این منظره دلفریب پیش می‌رویم که کم‌کم به جواهر ده می‌رسیم. جواهر ده روستایی ست خفته در دامنه کوه، چون عروسی توری از ابر سفید را بر سر



از تیم ۲۸ نفره ما، فقط ۹ نفر تصمیم به صعود به قله گرفتند و سرسختانه و با امید و انرژی آرزوی دیدار قله را در دل می‌پروراندند. ساعت ۱۷ بود که به آخرین پلان وصال قله رسیدیم و از جاده منحرف شدیم و از یک شیب نسبتاً تند دیگری راه قله را در پیش گرفتیم. در اینجا هم باز با بیم و امید پیش می‌رفتیم که نهایتاً قاطعانه تصمیم گرفتیم که به هر نحو ممکن به دیدار دوست بشتابیم و در این آخرین دقایق دیدار دوست را به بهای جان برگزینیم. بالاخره بعد از حدود هشت ساعت و نیم راه‌پیمایی و کوهنوردی، ساعت ۱۸ و ۳۰ دقیقه بود که دست در گردن قله انداختیم. شمع وجود را به پایش گذاشتیم و عاشقانه به تحسین این همه زیبایی و غرورش پرداختیم.

انگبین پیمان و همدلی را نوشیدیم و قبای افتخار و غرور ایستادن بر این بلندای شکوهمند و لجوج را پوشیدیم. لحظات به‌یادماندنی خویش را با ثبت تصاویر مملو از مهر و دوستی جاودانه ساختیم. اکنون که به سختی دیدار دوست برایمان میسر شده بود، یادآوری چند نکته لازم است: اولاً شیرینی وصال دوست و این پیروزی نثار قدوم تمام هم‌نوردانمان باد که تا آخرین لحظات در کنار هم‌دیگر بودیم و جز با لطف و همدلی هم‌نوردان هیچ فتحی میسر و لذت‌بخش نخواهد بود؛ ثانیاً دوستانی که تصمیم به بازگشت گرفتند، نه از روی ناتوانی‌شان بود؛ چراکه هر کدام از این دوستان عزیز، سال‌هاست که دوست کوه و کوهستان هستند و از هر قله قصه‌ای دارند و صندوق سینه‌هایشان رازدار چه کوه‌های بلند است؛ بلکه این تصمیم حاصل معالاندیشی و تدبیر دوستان برای پیش‌بینی انرژی

اپیزود این پلان طبیعی، یک شیب نسبتاً تند بود که به جاده ختم می‌شد. عقربه‌های ساعت، یازده و نیم را نشان می‌داد که در نزدیکی یک چشمه و در همان کنار جاده بساط صبحانه را گسترده و انرژی تازه‌ای گرفتیم. از نکات جالب‌توجه این نقطه، انحصار چشمه در سیطره یک گروه از زنبوران عسل بود که بر سر راه چشمه حکومت خویش را تشکیل داده بودند و هر کسی که قصد رفتن به چشمه را داشت، از زنبورها نیشی نوش جان می‌کرد؛ مگر اینکه مسیر را دور می‌زدند و قدری دور می‌شدند. بعد از صبحانه، به زحمتی که شرحش رفت، بطری‌های آب را شارژ کردیم و از همان جاده به طی مسیر ادامه دادیم. حدود یک ساعت بعد، باز هم به کوه زدیم و از طریق یک میانبر که گله‌ای از اسب‌های وحشی و اهلی در آن حضور داشتند، باز هم خویش را به جاده رساندیم. در این نقطه یکی از زنبورداران کندوهای زنبور عسل خویش را مستقر کرده بود. اکنون مه غلیظ چنان پایین آمده بود که ابرها تقریباً در زیر پایمان قرار گرفته بود و انگار که بر مفروشی از پنبه‌های حریرگون و نقره‌فام قدم می‌زدیم و تو گویی که پنبه‌زنی چابک و زبردست در آسمان پنبه می‌زد و بلافاصله آنها را به زیر قدم‌های مسافران اوج و بلندی می‌گسترانید.

حدود یک ساعت دیگر در همین جاده پیش رفتیم تا به نقطه‌ای رسیدیم که آن را معدن شن می‌گفتند. اکنون ساعت ۱۵ بود و پیش‌بینی می‌شد تا قله سه تا چهار ساعت دیگر باقی مانده باشد. خستگی و فرسایش پیاده‌روی بر روی جاده کم‌کم انگیزه و شوق صعود را از برخی دوستان گرفت و گروه‌گروه راه بازگشت را در پیش گرفتند؛ تا جایی که

صعود را صمیمانه تهنیت و شادباش می‌گویند. بدون فوت وقت به سمت خوابگاه اداره آبفا که توسط دوستان هماهنگ شده، حرکت می‌کنیم که جا دارد هم از زحمات دوستان آبفای کردستان و هم آبفای رامسر تقدیر و تشکر به عمل آوریم. شب را در محفل گرم و صمیمی دوستان و در بزم موسیقایی کوهنوردان به سر می‌آوریم و روز بعد پس از صرف صبحانه به دیدار دریا می‌شتابیم و از عرش کوه به فرش دریا حرکت می‌کنیم.

اما پسرفت دریا، کثیفی ساحل و آلودگی آب دریا، دل هر انسانی را به درد می‌آورد و این قصه تلخ را در گوش وجدان و درایت هر کدام از رهگذران زمزمه می‌کرد که به چه سان زیبایی‌های طبیعت را با سوءمدیریت خویش زشت ساخته و این منابع ارزشمند را که طبیعت به رایگان به ما بخشیده است، نابود کرده‌ایم.

با این امید که تک‌تک افرادی که به دیدار دریا و طبیعت می‌روند، هر کدام به وظیفه شهروندی و انسانی خویش عمل کنند و ضمن اجتناب از ریختن زباله و تخریب طبیعت، در نظافت و حفظ زیبایی آن بکوشند تا این میراث ارزشمند طبیعی و زیبا برای فرزندانمان نیز باقی بماند.

دیگر شوق و انگیزه‌ای برای آب‌تنی در میان دوستان به چشم نمی‌خورد و فقط چند نفری با اکراه خود را به آب دریای مظلوم می‌سپارند و خیلی زود عطای آب‌تنی در دریای کثیف و آلوده را به لقایش می‌بخشند و دل‌مرده و منزجر از رفتارهای انسان نابودگر، به سمت اتوبوس برمی‌گردیم و با دلی پردرد راه بازگشت به سنندج را پیش می‌گیریم.

صلاح الدین محمدی ۹-۶-۱۴۰۱

بازگشت، ذخایری که از آب و غذا داشتند و بالاخره آگاهی از کمبود زمانی بود که در پیش بود و بیم آن می‌رفت که در بازگشت به تاریکی بخورند و تنها دلیل سایر دوستان بر اصرار به طی ادامه مسیر و صعود، تنها و تنها عشق بی‌قیدوشرط به دیدار قله و انگیزه و شوق رسیدن به این بلندای مغرور بود؛ ثالثاً نکته جالب‌توجه این صعود، حضور جناب آقای یوسفی رئیس هیات ورزش‌های نایب‌نایان و کم‌بینایان کردستان بود که برای اولین بار کوهی در این سطح از ارتفاع را صعود می‌کرد و با شوق و انگیزه تمام، تا لحظات آخر برای وصال دوست، سرسختانه جنگید و پیروزمندانه دست در گردن قله انداخت؛ رابعاً توصیه می‌شود که تمام گروه‌ها برای رسیدن به این قله از اطلاعات کافی یا راهنمایان محلی بهره بگیرند و اینکه مسیر دستیابی به قله سماموس کمی طولانی است؛ همراه داشتن آب کافی (سه تا چهار لیتر) و غذای موردنیاز، از ضروریات به شمار می‌رود.

پس از یک ساعت توقف در قله، با ماشین حسین آقا که به قله آمده بود. راه بازگشت را در پیش گرفتیم. زیبایی این قله چنان بود که در راه بازگشت نیز، یکی دو بار ناچار به توقف شدیم و تصاویر زیبای مسیر را با لنز جادویی دوربین کاکارسلان جاودانه ساختیم.

حدود ساعت ۹ شب است که به جواهر ده می‌رسیم. از چشمه حیات‌بخش آب آن، یکی دو بطری دیگر بر می‌گیریم و بلافاصله با تاکسی‌های مسیر، به سمت رامسر حرکت می‌کنیم. اتوبوس و سایر دوستان بی‌صبرانه منتظر ما هستند. با صمیمیت و گشاده‌رویی به استقبال ما می‌آیند و شیرینی

## مدیریت استرس، بخش پایانی

امین عرب: آموزگار آموزش و پرورش استثنایی

### فار

در شماره قبل، از ضرورت یادگیری مهارت مدیریت استرس سخن گفتیم و به اهمیت آن برای افراد با آسیب بینایی اشاره کردیم. همچنین، تکنیک‌هایی از قبیل ورزش کردن، گذراندن اوقات فراغت و فعالیت‌های اجتماعی را برای بهبود این مهارت معرفی کردیم. در این شماره بحث را با معرفی چند تکنیک دیگر ادامه خواهیم داد. پیشنهاد می‌کنیم اگر مقاله شماره قبل را نخوانده‌اید، ابتدا به سراغ آن بروید و در ادامه این مطلب را بخوانید. بهتر است تمرینات این بخش را نیز در گروه دوستان خود انجام دهید و پاسخ‌هایتان را به اشتراک بگذارید.

### دوستی



در خصوص فعالیت‌های تفریحی به صورت گروهی و انفرادی، سخن به میان آمد. اکنون می‌خواهیم به مهارت‌های اجتماعی مناسب در فعالیت‌های تفریحی گروهی و به‌طور کلی در دوستی بپردازیم. داشتن یک یا چند دوست نزدیک و صمیمی کیفیت زندگی شما را تا حد زیادی افزایش می‌دهد، باعث کاهش سطح استرس می‌شود و سلامت روان را بهبود می‌بخشد.

## در دوستی باید به چه قواعدی پایبند بود؟

به پرسش‌های زیر پاسخ دهید و در گروه‌تان پاسخ‌ها را به بحث بگذارید:

• هدف از دوستی چیست؟ شاید صحبت کردن با هم و شنیدن حرف‌های یکدیگر، کمک کردن به یکدیگر، خوش‌گذرانی با هم و ...

• به نظر شما چگونه می‌توان دوست خوبی برای دیگران بود؟ شاید با خوب شنیدن و خوب صحبت کردن، درخواست کمک از آنها و متقابلاً کمک کردن به دیگران، تلاش برای همدلی و درک احساسات دوستان، برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های مشترک و شرکت کردن در برنامه‌هایی که دوستان تدارک دیده‌اند.

• اگر دوست خیلی خوبی دارید، او چه کارهایی انجام می‌دهد که واقعاً آن را تحسین می‌کنید و باعث پایداری دوستی شما می‌شود؟

احتمالاً با فکر کردن و گفت‌وگو در مورد این پرسش‌ها به قوانین ناگفته و نانوشته دوستی دست یافته‌ایم. خوب است که ما در شروع مکالمه، در برنامه‌ریزی فعالیت‌های دسته‌جمعی و کمک به یکدیگر، به نوبت عمل کنیم؛ یعنی گاهی ما پیش‌قدم شویم و گاهی دوستانمان.

### همدلی

اینکه ما در گفت‌وگو با دوستان و کمک به دیگران و نیز برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های جمعی انگیزه داشته باشیم و پیش‌قدم شویم، در واقع همدلی است. همدلی به معنای تلاش برای درک احساسات دیگران یا قرار دادن خود

• اگر همیشه با مهسا در مورد افکار خودتان صحبت کنید و هرگز از افکار او جويا نشويد، او چه احساسی خواهد داشت؟

• اگر زهرا در دو ماه گذشته هر هفته برنامه‌ای برای گشت‌وگذار ترتیب داده باشد؛ اما شما هیچ اقدامی در این زمینه نکرده باشید، او چه احساسی خواهد داشت؟

• اگر بهروز چندین بار شما را به رویدادهای ورزشی و آشپزی‌های دسته‌جمعی دعوت کرده باشد و شما همیشه درخواست او را رد کرده باشید، او چه احساسی را تجربه خواهد کرد؟

• مجتبی چه احساسی پیدا می‌کند اگر شما دائماً در مورد هوش بالای‌تان، ابزارهای معرکه‌ای که دارید، دستاوردهای‌تان، یا افراد مهمی که می‌شناسید صحبت کنید؟

• سحر چه احساسی خواهد داشت اگر هر هفته با او تماس بگیرید تا با ماشینش شما را به دانشگاه ببرد؛ اما هیچ‌وقت در هزینه بنزین با او شریک نشوید یا سعی در جبران کمک او نداشته باشید؟

## دادوستد در دوستی‌ها

فرض کنید می‌خواهید یک بازی گروهی را خودتان به تنهایی انجام دهید. به نظرتان این بازی چقدر سرگرم‌کننده است؟ شما یک اسپیک به توپ والیبال می‌زنید؛ اما کسی نیست که به اسپکتان پاسخی بدهد. همان‌طور که بازی‌های اجتماعی به مشارکت و داد و ستد افراد نیاز دارند، دوستی نیز مستلزم ایجاد تعادل در داد و ستد است. در اینجا به چند نمونه از ضعف در تعادل اشاره می‌کنیم:

به‌جای آنان است. اگر به نیازهای طرف مقابل فکر نکنید، یعنی اینکه در مهارت همدلی دچار ضعف هستید.

## تمرین: چگونه مهارت همدلی‌مان را تقویت کنیم؟

به سناریوهای زیر فکر کنید و بگویید اگر به‌جای این شخصیت‌ها بودید، چه احساسی را تجربه می‌کردید؟

• مادر بزرگ علی دیشب درگذشت.

• در مورد رضا شایعه‌ای در مدرسه پخش شده است.

• پدر و مادر فاطمه هر شب با هم دعوا می‌کنند.

• یکی به کفش‌های الهام خندید.

• امیر به تیم بسکتبال راه پیدا نکرد.

• مریم گردنبندی را که دوستش به او هدیه داده بود، گم کرد.

• امید امتحان ریاضی‌اش را خراب کرد.

• نازنین دوستی دارد که دائماً در مورد خودش حرف می‌زند و حسابی خودستایی می‌کند.

اگر بتوانید در مورد یک موقعیت از دیدگاه شخص دیگری فکر کنید و خودتان را جای او بگذارید، می‌توانید بفهمید که او ممکن است چه چیزی بخواهد یا نیاز داشته باشد. همدلی به شما این امکان را نیز می‌دهد که در خصوص نحوه برخوردتان با دیگران در شرایط مختلف بیندیشید. بیایید مثال‌های زیر را در نظر بگیریم:

- این کار چه سودی برای خودتان داشت؟
  - آیا به شما احساس مفید بودن و رضایت دست داد؟
- هنگامی که برای کمک به رفع نیازهای دیگران داوطلب می‌شوید، به سلامت عاطفی خودتان نیز کمک می‌کنید. در ادامه می‌گوییم که چگونه این اتفاق می‌افتد:
- داشتن تماس منظم با دیگران یک سیستم حمایتی طبیعی و فرصت‌هایی برای ایجاد روابط فراهم می‌کند.
  - با مشارکت فعالانه در جامعه احساس داشتن دستاورد و موفقیت خواهید کرد.
  - پیامد طبیعی کار داوطلبانه، کسب دیدگاه مثبت و افزایش اعتماد به نفس است.

- وقتی تمرکزتان از مشکلات شخصی به حمایت از دیگران معطوف می‌شود، عوامل استرس‌زا کاهش می‌یابند.

## تمرین: علائق و فرصت‌ها

اکنون که از فواید کار داوطلبانه برای سلامت روان آگاهی دارید، آیا به دنبال فرصت‌هایی برای کار داوطلبانه می‌گردید؟ فکر می‌کنید ممکن است در هفته کاری آینده زمانی را به کار داوطلبانه اختصاص دهید؟ اگر چنین است، حرف ندارد. اگر نه، شاید نگاه کردن به فرصت‌های کار داوطلبانه تمایل شما را برانگیزد؛ همان‌طور که تا به حال پیش رفته‌ایم، بیایید با بررسی علائق شما شروع کنیم.

• یک نفر همیشه در گفت‌وگوها دست بالا را دارد. او مکرراً حرف می‌زند و اصلاً خوب گوش نمی‌دهد.

• یک نفر همیشه از دیگران درخواست کمک می‌کند و کمک آنها را می‌پذیرد؛ بی‌آنکه از آنان تشکر کند یا او نیز متقابلاً در صدد کمک کردن برآید.

• کسی ارتباط را شروع می‌کند و برای برنامه‌ها و فعالیت‌ها برنامه‌ریزی لازم را انجام می‌دهد. طرف مقابل دعوت او را می‌پذیرد؛ اما هیچ‌گاه خودش برای ترتیب دادن یک فعالیت پیش‌قدم نمی‌شود.

برای اطمینان از اینکه یک دوستی متعادل است، نیاز به تفکر خودخواسته و آگاهانه وجود دارد؛ اگرچه احتمالاً با تمرین طبیعی‌تر و ناهشیارانه‌تر می‌شود.

## تمرین: بازی داد و ستد

با گروهی از دوستانتان یک بازی با هدف تمرین داد و ستد انجام دهید. این می‌تواند یک بازی پاس‌کاری توپ یا یک بازی تخته‌ای دسترس‌پذیر باشد.

## فعالیت‌های داوطلبانه

فواید فعالیت‌های داوطلبانه

به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

- آیا تا به حال وقتتان را به‌طور داوطلبانه برای کمک به دیگران اختصاص داده‌اید؟
- اگر چنین است چه کمکی کردید؟

سخن طرح و تدبیر: گفت‌وگوی نشریه

نسل مانا با داوود خلیل آبادگان

میرهادی نایینی‌زاده: دانشجوی دکتری

پژوهش‌های قرآنی

داوود خلیل‌آبادگان، زاده ۵۲ سال، نابینا، طراح بازی‌های فکری مخصوص نابینایان و مدیر شرکت آذرها است.

«از چه زمانی به این فکر افتادید که می‌توانید با ورود به کار



تولید تجهیزات نابینایی، به درآمد برسید؟»

«می‌توانم بگویم من از دوران کودکی در کنار پدرم تجربه کار دادوستد را در بازار تبریز داشتم؛ اما کار خود را در این زمینه از بیست سال پیش و فروش تجهیزات نابینایی آغاز کردم. از آنجاکه مشتری‌های من بیشتر ارگان‌های دولتی بودند و دادوستد با آنها مستلزم شرایط خاصی است، من به فکر تأسیس یک شرکت افتادم و در زمستان سال ۱۳۸۸ این کار را کردم.»

«با توجه به نابینایی، شما چه مشکلاتی برای تأسیس یک شرکت داشتید؟»

«البته من به عنوان یک نابینا مشکلات خیلی بیشتری نسبت به سایر افراد در مسیر اداری کار ثبت شرکت داشتم؛ اما اجازه بدهید نیمه‌پر لیوان را مدنظر داشته باشم و به همه دوستانی که می‌خواهند وارد این حوزه شوند، توصیه کنم که توجه به تلخی و شیرینی‌های کار می‌تواند شما را در

علائق خود در تمام حوزه‌ها را فهرست کنید؛ سپس ببینید کدام علایق شما با نیازهای دیگران مطابقت دارد. به تحقیق در خصوص فرصت‌های فعالیت‌های داوطلبانه بپردازید.

برای یک فعالیت داوطلبانه برنامه‌ریزی کنید. اگر پیدا کردن یک فرصت کار داوطلبانه دشوار است، در مدرسه، دانشگاه، محل کار یا سازمان‌های مردم‌نهاد به دنبال آن بگردید.

در مورد ضوابط و اصول کار داوطلبانه در اینترنت جست‌وجو کنید و چنانچه این تمرینات را به صورت گروهی انجام می‌دهید، نتایج بررسی خود را با دوستانتان به اشتراک بگذارید.

## سخن آخر

شما تأثیرات استرس بر بدن و وضعیت سلامت روان خود را آموخته‌اید. برای مدیریت سطح استرس، ما به فواید راهکارهایی مثل تمرینات ورزشی، ورزش‌های گروهی، انجام فعالیت‌های موردعلاقه، فعالیت‌های اجتماعی، انجام فعالیت‌های داوطلبانه و ارتباطات دوستی پرداختیم. شاید در نگاه اول این تکنیک‌ها خیلی ابتدایی و پیش‌پاافتاده به نظر برسند؛ اما با تمرین همین موارد به ظاهر پیش‌پاافتاده، سطح استرس شما مدیریت خواهد شد.

چنانچه سطح استرس شما مخرب و غیرقابل کنترل است، بدون تردید به متخصصان سلامت روان مثل روانشناسان و روانپزشکان مراجعه کنید. استرس در مواردی می‌تواند نشان‌دهنده یک اختلال روانی باشد که برای رسیدگی به آن کمک گرفتن از یک متخصص اجتناب‌ناپذیر است.

منبع: وبسایت چاپخانه آمریکایی نابینایان

# نسل‌مانا

۳۰

هم‌فکری داشتم و البته با ممارست در کار می‌توانم ادعا کنم، اکنون بسیاری از بازی‌هایی که زمانی انجام آنها برای نابینایان میسر نبود، کاملاً در اختیار آنها قرار دارد.»

«بخشی از کار شما مدیریت شرکت است. کار شما چه تفاوت‌هایی با سایر مدیران بینا دارد؟»

«از آنجاکه کارهایی از قبیل انجام مناسبات اداری، فاکتورنویسی، نظارت بر دفاتر مالیاتی و مراجعه مستقیم به دارایی، کارهایی هستند که یک بینا آنها را سریع‌تر و کاراتر از یک نابینا انجام می‌دهد، من با استخدام کارمندان بینا، انجام این‌گونه کارها را تسریع می‌کنم. البته باید بگویم سرعت در انجام برخی کارهای اداری حرف اول را می‌زند و اگر شما مثلاً در خصوص شرکت در یک مناقصه دیر عمل کنید، قطعاً آن را از دست می‌دهید. بنابراین به نظر من، انجام امور اداری اگر نگویم از عهده نابینایان خارج است، می‌توانم بگویم صرفه اقتصادی ندارد. موضوع دیگری که باید اینجا به آن اشاره کنم این است که تصور برخی افراد در اینکه کار تولید تجهیزات نابینایی مشمول مالیات نمی‌شود، کاملاً نادرست است. ما مانند هر بنگاه اقتصادی دیگری در زمان تعیین‌شده مالیاتی، باید پرداخت داشته باشیم.»

«اگر کسی بخواهد وارد مسیری بشود که شما طی کرده‌اید، به چه چیزهایی باید فکر کند و چه مواردی را باید در نظر بگیرد؟»

«قبل از هر چیز باید این مژده را به تمام دوستان نابینا بدهم که ورود و پیشرفت در این راه کاملاً ممکن است. دوستان قبل از ورود به هر عرصه‌ای، از نظر من باید هدف و برنامه‌ریزی مشخصی داشته باشند و کاملاً متوجه این نکته

یک مسیر درست راهبری کند و اگر بخواهیم فقط کثرت مشکلات را به حساب بیاوریم، نمی‌توانیم از دست‌آوردی که خواهیم داشت لذت ببریم. به‌همین دلیل، من ترجیح می‌دهم کمتر در باب مشکلات عهده کار خود صحبت کنم.»

«آیا خود شما مستقیماً وارد فرآیند تولید می‌شوید؟»

«من در تولید کارهای خود ورودی ندارم؛ بلکه سرمایه‌گذاری، طراحی و مدیریت تولید کارها بر عهده من است. کار با برخی دستگاه‌هایی که تولید وسایل را آسان‌تر می‌کنند، نه تنها از عهده نابینایان خارج است؛ بلکه هر فرد بینایی هم نمی‌تواند بدون داشتن تخصص کار با آنها، مبادرت به تولید کالا داشته باشد.»

«شما درباره طراحی صحبت کردید. طرح‌های کار خود را چگونه انتخاب می‌کنید و چه فرآیندی برای رسیدن به طرح نهایی در ذهن شما شکل می‌گیرد؟»

«اجازه بدهید پاسخ شما را با نقل یک خاطره بدهم. در دوران کودکی و نوجوانی، وقتی من با هم‌سالان بینای خود بازی می‌کردم، نوعی نابرابری بین خودم و آنها همواره در وجود من احساس می‌شد. وقتی نمی‌توانستم به راحتی تپله‌هایی که پرتاب می‌کردم را پیدا کنم، یا جای مهره‌های شطرنج را روی صفحه تشخیص دهم، نوعی گرفتگی در من ایجاد می‌شد. شاید بتوانم بگویم جرقه هرگونه طراحی بازی از همین‌جا در ذهن من شکل گرفت. من پس از دوران نوجوانی و با داشتن تجربه حس نابرابری، سعی کردم بازی‌هایی طراحی کنم که هم برای بیناها ناآشنا نباشد و هم نابینایان بتوانند به راحتی با آنها ارتباط برقرار کنند. برای این کار البته با افراد مختلف بینا هم مشورت و

باشد که حتی در تخیلاتان هم راه نیافته‌اند. از دیگر مواردی که حتماً باید به آن توجه داشت، شناخت صحیح مشتری محصولی است که فکر تولید آن را دارید. یک تولیدکننده باید حتماً به انبارداری صحیح و حمل‌ونقل امن و به‌صرفه هم توجه کافی داشته باشد. نحوه تبادل هزینه کالا هم از نکات مهم کار تولید است. افراد باید تعیین کنند که چه زمانی هزینه کالای خود را از مشتری دریافت کنند. برای ما نابینایان، داشتن روابط عمومی صحیح و تجربه پایدار کار با انواع مشتری، چه فردی و چه ارگانی، موضوع بسیار در خور توجهی است که می‌تواند نقطه قوت کار ما هم محسوب شود.»

«با سپاس از حضور شما در این گفت‌وگو، نکته پایانی شما برای مخاطبان ما چیست؟»

«ضمن تشکر از شما بابت این مصاحبه، می‌خواهم توصیه‌ای به مخاطبین نابینای شما داشته باشم. معمولاً این گله وجود دارد که سازمان بهزیستی به فکر مسائل نابینایان نیست؛ اما تجربه من ثابت کرده است که اگر تشکل‌های نابینایی در هر جا فعال شوند و درخواست‌ها به‌صورت یک درخواست تشکیلاتی به دست متولیان بهزیستی برسد، آنها با ردیف‌های بودجه‌ای که دارند، باید نیاز و درخواست افراد نابینا را در تهیه تجهیزات فراهم کنند. بیشتر اوقات عدم دریافت رایگان تجهیزات به این دلیل اتفاق می‌افتد که افراد خواسته خود را به‌صورت فردی و نه متشکل بیان می‌کنند.»

آنچه خواندید، خلاصه‌ای بود از گفت‌وگوی نسل مانا با این کارآفرین نابینا. می‌توانید مشروح این گفت‌وگو را در قالب یک فایل صوتی، ذیل همین نوشته در وبسایت نسل مانا دریافت کنید.

باشند که پیشرفت یک‌شبه به‌دست نمی‌آید و باید آن را به صورت پله‌کانی دنبال کنند. شعار زندگی من همواره این بوده است که پیشرفت یک امر تدریجی است و به نظر خودم، با اتکا به این شعار بوده است که من اکنون می‌توانم خود را آدم موفق بدانم. همچنین مواردی از قبیل داشتن پشتکار، رعایت اصول اخلاقی کار، زحمت مضاعف، داشتن صبر و حوصله و در نهایت عدم ناامیدی از شکست‌های احتمالی، مواردی هستند که به نظر من هر کسی باید در کار خود به آنها توجه داشته باشد.»

«آیا ورود به مسیر کاری شما مستلزم داشتن یک سرمایه کلان است یا می‌شود نداشتن سرمایه را با کار جبران کرد؟»

«طبیعتاً مهم‌ترین سرمایه‌گذاری برای هر کسی همت، امیدواری و برنامه‌ریزی صحیح است؛ اما حتماً سرمایه مالی هم در کار نقش مهمی دارد. از طرف دیگر، داشتن یک مکان مناسب برای انجام کار حائز اهمیت است. این مکان در ابتدا البته می‌تواند خانه خود شما باشد و می‌توانید به‌عنوان یک کار خانگی به شغل خود نگاه کنید؛ اما مهم‌تر از همه این موارد، صبر و برنامه‌ریزی صحیح شما خواهد بود.»

«به برنامه‌ریزی اشاره کردید. چه ملاک‌هایی برای یک برنامه صحیح از نظر شما باید مدنظر باشد و نقطه آغاز کار برنامه‌ریزی از نظر شما کجاست؟»

«از نظر من، نقطه آغاز زمانی است که با تمام پیش‌بینی‌ها و دقت‌ها اقدام به ورود به کار می‌کنید. اینجا همان جایی است که باید توجه داشته باشید که همه‌چیز طبق پیش‌بینی‌تان پیش نخواهد رفت و همیشه باید انتظار این را داشته باشید که ممکن است مسائل گوناگونی سر راه شما



## نقدی بر نمایش رادیویی معجزه عظیم، تولید

شده به دست گروهی از نابینایان

امیر سپهری: عضو گروه نویسندگان نمایش

اوایل اسفندماه سال گذشته بود که ایده ساخت یک نمایش رادیویی متناسب با ایام عزاداری محرم و برای پخش در دهه اول این ماه در میان چند نفر از نابینایان، در یکی از سرورهای مجازی تیمتاک مطرح شد. پس از مدت کوتاهی ایده ساخت نمایشی با عنوان معجزه عظیم از سوی خانم

بهاره احمدی  
طرح گردید و  
وی از من، پویا  
خسروی، شیدا



استعلاجی و ابوالفضل سعیدی فرد برای همکاری در نوشتن متن کامل نمایش دعوت کرد. پس از کش و قوس‌های فراوان و چند بار تغییر در متن نمایش‌نامه، سرانجام سناریوی نهایی در پایان اردیبهشت‌ماه سال جاری آماده شد. این مجموعه که از برنامه پیش‌بینی‌شده خود عقب افتاده بود، به سرعت به یافتن بازیگر پرداخت و از ابتدای خردادماه به کارگردانی بهاره احمدی و دستکاری پویا خسروی و حسن مقصودی، ضبط نمایش را آغاز کرد. به علت کمبود وقت و ویرایش و تدوین، قسمت‌های ضبط‌شده کمی پس از ضبط اولین قسمت آغاز شد و نهایتاً با تلاش نزدیک به چهل نفر از نابینایان به‌عنوان نویسنده، بازیگر اصلی و میهمان، کارگردان و تدوین‌گر و صدابردار، نمایش معجزه عظیم در ده قسمت، دهه اول محرم امسال از رادیو اینترنتی گوش‌کن پخش شد. از خلاصه روند تولید این نمایش که بگذریم، نکاتی قابل تأمل راجع به این نمایش، ما را به نوشتن چنین یادداشتی واداشت.

اگرچه ساخت نمایش‌های صوتی در میان نابینایان مسبوق به سابقه بوده و چندین نمایش خصوصاً از زمان ظهور شبکه مجازی تیمتاک به‌وسیله گروه‌هایی از آنها ساخته شده؛ اما یقیناً تولید نمایشی با این گستردگی در داستان، محتوا و تعداد عوامل در فضای مجازی و در میان نابینایان اگر بی سابقه نباشد، یقیناً بسیار کم‌نظیر است. همکاری چندماهه بیش از سی نفر از نابینایان از شهرهای مختلف، آن هم از طریق فضای مجازی و صرفاً به‌عنوان یک فعالیت داوطلبانه، بدون کوچک‌ترین منافع مادی، یکی از نقاط مثبت و قابل توجه تولید این نمایش است. علاوه‌براین، از جهت فنی و محتوایی نیز نکات مثبت و منفی متعددی می‌توان برای نمایش مذکور ذکر کرد. پیگیری چند داستان موازی با یکدیگر و ایجاد ارتباط بین آنها در داستان اصلی و استفاده از صداهای مطلوب و متناسب با محیط و لوکیشن سکانس‌ها، از دیگر نقاط قوت این تولید است. باین‌حال، نقدهای فنی و محتوایی مختلفی نیز بر عملکرد این گروه وارد است. برخی خطاهای محتوایی در طول داستان و عملکرد متفاوت برخی بازیگران و نیز غلبه بیش‌ازاندازه احساسات بر رفتار منطقی در مواردی را شاید بتوان از جمله نقاط ضعف این کار دانست. با همه این احوال، نمایش مزبور طی تولید با چالش‌هایی مواجه بود که تکرار چنین محصول فرهنگی را اگر غیرممکن نکند، بسیار دشوار خواهد کرد. یکی از چالش‌های اساسی این‌گونه تولیدات، ضبط یک پروژه سنگین در بستر اینترنت است. حال و روز اینترنت در کشور ما و تأثیر آن بر هر کسب‌وکار یا فعالیت جدی، چیزی نیست که امروز بر کسی پوشیده‌باشد. ضبط ده‌ها سکانس در فضایی توأم با اختلال مکرر، تولید این نمایش را دشوار و گاهی بسیار فرسایشی می‌کرد؛ به‌طوری‌که گاهی کاری که می‌توانست در بیست تا سی

کاری به اثبات رساند. حال به نظر می‌رسد اگر از سوی انجمن‌ها و نهادهای مرتبط به نایبانیان حمایت شود، هم می‌تواند ضمن رفع ضعف‌های نمایش فعلی، کارهای بهتری برای جامعه نایبانیان و حتی دیگر مخاطبان تولید کند و هم می‌تواند در خدمت این مراکز قرار گیرد و ضمن تولید نمایش‌های باکیفیت با موضوعات مرتبط به حوزه‌های فرهنگی نایبانیان، کمک شایان توجهی به فرهنگ‌سازی و اشاعه مسائل فرهنگی مد نظر این نهادها انجام دهد. گرچه ظرفیت موجود در چنین گروه‌ها و افرادی ممکن است نمونه‌های مشابه معجزه عظیم یا بهتر از آن خلق کند؛ اما استمرار این تولیدات و تقویت آن با ظرفیت‌های ناشناخته دیگر از میان نایبانیان نمی‌تواند همیشه به صورت داوطلبانه شکل گیرد. اگر انجمن‌ها، سمن‌ها و نهادهای حوزه نایبانیان به حمایت از چنین طرح‌ها و گروه‌هایی برخیزند، یقیناً می‌تواند حمایت‌های مادی و معنوی نهادهای فرهنگی هنری را نیز جلب کنند و ضمن معرفی هرچه بیشتر ظرفیت‌های افراد نابینا در حوزه نمایش‌های رادیویی، زمینه فعالیت حرفه‌ای بسیاری از این افراد را در درازمدت فراهم کنند و در دورانی که نمایش‌های صوتی و تصویری به مراتب بیش از کتب و نشریات بر فرهنگ و نگرش عموم مردم در جامعه اثرگذارند، از این قافله برای اعتلای نگرش جامعه در حوزه نایبانیان و معلولان عقب نمانند و استعداد‌های نهفته بسیاری از این قشر را در جامعه شکوفا کنند.

شما می‌توانید کلیه قسمت‌های نمایش معجزه عظیم را در سایت محله نایبانیان و از [این لینک](#) دریافت کنید.

دقیقه انجام شود، زمانی چند ساعته می‌برد. از سوی دیگر همین تولید در فضای اینترنت و استفاده از ابزار متفاوت به وسیله بازیگران، باعث ایجاد کیفیت متفاوت در صدای نقش‌ها شد و کار تدوین‌گر را بیش از یک ویرایش و تدوین عادی سخت می‌کرد. جدای از این، فشردگی کار و حرفه‌ای نبودن بعضی از اعضا، داوطلبانه بودن کار و سایر مشغله‌های افراد این مجموعه، بارها در روند کار اختلال ایجاد کرد؛ به طوری که چند باری تولید را تا آستانه توقف کامل پیش برد. این چالش‌ها آنجایی به اوج رسید که کمی پس از کلید خوردن ضبط مجموعه، دو تن از بازیگران گروه را ترک کردند.

به هر روی و با تمامی چالش‌ها و کاستی‌ها، هسته اصلی این گروه، با همت و جدیت این نمایش را به سرانجام رساند و حتی مشکلات پزشکی پیش آمده برای تدوین‌گر مجموعه مانع رسیدن نمایش به پخش نشد. اما به نظر نگارنده، تولید چنین نمایش کم‌سابقه‌ای، آن هم در یک فضای کاملاً داوطلبانه، خودجوش و دوستانه می‌تواند حائز نکات مهمی برای نایبانیان و نهادهای مرتبط باشد. تولید این نمایش با آن همه سختی و چالش می‌تواند به جامعه نایبانیان نشان دهد که اگر در هدف خود راسخ باشند و بتوانند کار گروهی توأم با اتحاد انجام دهند، چه کارهایی را می‌توانند به سرانجام برسانند؛ حتی اگر دچار سخت‌ترین چالش‌ها و کارشکنی‌ها از سوی کسانی شوند که خواسته یا ناخواسته در مسیر آنها مانع می‌تراشند. از سوی دیگر، این گروه نشان داد هنوز ظرفیت‌های قابل‌استفاده زیادی در میان نایبانیان هست که ناشناخته مانده است. این گروه با این محدودیت‌ها توانایی و اراده خود را با تولید چنین

## تازه‌های کتاب صوتی

رقیه شفیعی: کارشناس بخش ناینایان نهاد

### کتابخانه‌های عمومی ایلام



در این شماره هم مثل شماره‌های پیشین، جدیدترین کتاب‌هایی

که به زیور صوت آراسته شده‌اند را به اجمال برای اهل مطالعه معرفی خواهیم کرد.

\* «معارفی از قرآن، تفسیر سوره حدید» تألیف عبدالحسین دستغیب در سال ۱۳۷۷ در ۴۸۸ صفحه به چاپ رسیده است.

در این کتاب که تفاسیر آن در سه نوبت گردآوری شده، مطالبی راجع به آفرینش آسمان‌ها و عرش، مکافات و مجازات و مبدأ و معاد، اختلاف روز و شب، عدم منافات مقدرات و اختیار، پیغمبران و کتاب‌های آسمانی و عدل الهی، خودشناسی مقدمه خداشناسی و تنزل وجودی در اثر خودناشناسی، کمتر و آسان‌تر بودن بیماری حیوانات، دوی دردهای روح در قرآن مجید، زهر و پادزهر در گوزن، کارکرد اشک انسان در مقایسه با گوزن، دندان‌های تیز و پهن علف‌خواران، بیماری‌های کوچک برای جلوگیری از بیماری‌های سخت و... آمده است که خواندن هر یک از آنها می‌تواند اطلاعات جامع و مفیدی را نصیب خواننده کند.

\* «حماسه بابک خرم‌دین، اسطوره ایران زمین» نوشته منصور یاقوتی را نشر نگاه در سال ۱۳۹۹ در ۸۸۰ صفحه منتشر کرده است.

این کتاب شرح رشادت‌های یکی از دلیرترین مبارزان ایرانی را به صورت یک داستان تاریخی و تخیلی ارائه کرده است. با وجود اینکه نویسنده این اثر را در قالب یک رمان تخیلی به نگارش درآورده؛ اما در چینش زمینه‌های تاریخی آن از منابع معتبری بهره گرفته و حتی برای علاقه‌مندان به پژوهش و شناخت بیشتر حماسه بابک خرم‌دین، این منابع را بر خلاف اصول رایج داستان‌نویسی ذکر نموده است. گفتنی است این منابع چیزی بیش از بیست مجلد را دربرگرفته‌اند و ابعاد مختلف رویدادهایی که در داستان خیالی حماسه بابک خرم‌دین بیان شده، از این کتب استخراج شده‌اند.

اما که بود آن مبارزی که هنوز هم شرح دلاوری‌هایش، موی بر اندام شنوندگان سیخ می‌کند و مردم تمایل دارند بیشتر و بیشتر از او و سبک زندگی‌اش بدانند؟!

\* «نیازها و روابط زن و شوهر» اثر محسن ماجراجو را نشر قدسیان در سال ۱۳۹۱ در ۲۲۸ صفحه منتشر کرده است. استحکام روابط زن و شوهر امری ضروری است که در سایه رعایت اصول و ارزش‌های فطری بشر امکان‌پذیر است. این روابط به گونه‌ای است که تا پایان عمر زن و شوهر به آن نیاز دارند و لذا موفقیت زندگی به آگاهی و شناخت زن و شوهر از همدیگر، اخلاق، عشق، تفاهم، روابط زناشویی، آراستگی، احترام به حقوق یکدیگر، رفع مشکلات، عیب‌پوشی، توجه به معنویات، قدرشناسی، تفریحات و... بستگی دارد تا در زندگی خود با مشکلاتی نظیر طلاق مواجه نشوند. این کتاب راهنمایی است برای کسانی که می‌خواهند در روابط خانوادگی و مسائل اجتماعی به استحکام بیشتری دست یابند و با چگونگی رسیدن به این اهداف آشنا گردند و آن را در زندگی خود

تشخیص تفاوت‌های عشق سالم و وابستگی عاطفی به همراه مثال‌های واقعی از مراجعانش اعم از زن و مرد به تصویر می‌کشد. وی در اینجا نظیر سایر آثارش، افزون بر مطرح کردن، شکافتن، توصیف و تشریح انواع وابستگی‌ها و وسواس‌های عاطفی، ریشه‌های شکل‌گیری چنین احساساتی را در کسوت عشق تفسیر و تحلیل می‌کند و راهکارهای مؤثر، عملی و کارآمدی در اختیار خوانندگان می‌گذارد؛ یعنی آگاهی و راهنمایی‌هایی که می‌تواند دستگیر افرادی شود که برای نجات خود از عشقی خانمان‌برانداز و شکست‌خورده، یا به‌عبارتی وابستگی غیرمنطقی دست و پا می‌زنند، اعم از اینکه زن و شوهر باشند یا تنها ارتباطی عاطفی در میان باشد. این کتاب به افراد در سنین مختلف یاری می‌رساند تا بینش شفاف‌تری در مورد ریشه‌های عواطف، وابستگی‌ها، دوست داشتن‌ها و احساس عاشقی در خود بیابند.

\* «دانستنی‌هایی درباره نجوم» اثر جین لاین با ترجمه زلیخا باقری را سازمان جغرافیایی نیروهای مسلح در سال ۱۳۸۵ در ۴۸ صفحه به چاپ رسانده است.

در این کتاب کوچک اطلاعات خوبی درباره نجوم کسب می‌کنیم و راجع به خورشید در فضا، خورشید نزدیک‌ترین ستاره، انرژی خورشیدی، خورشیدگرفتگی، خانواده خورشید، عطارد کوچک‌ترین سیاره، زهره درخشان‌ترین سیاره، زمین خانه ما، زمان تا فصول، بیرون و درون زمین، قمر همسایه ما، مراحل ماه کسوف و کسندها، مریخ سیاره اسرارآمیز، مردم مریخی، مشتری سلطان سیارات، سیارک سیارات کوچک، شهاب‌ها ملاقات‌کنندگانی از فضا، زحل سیاره‌ای حلقه‌ای، سیارات بیرونی، تولد و مرگ منظومه شمسی، دنباله‌دارها آوارگان آسمان، تلسکوپ‌ها، دایره البروج، کهکشان ما، پرتاب موشک به فضا، امکان

به‌کار گیرند. از این‌رو خواندن مسائلی نظیر روابط اخلاقی زن و شوهر، آیین همسررداری، نحوه رفتار صحیح در خانواده، همیاری، درک و تفاهم، رعایت بهداشت و آراستگی در روابط جنسی و زناشویی، رفع اختلافات، بهانه‌گیری‌ها و بدگمانی‌ها، رعایت حقوق همسر و... به آنها کمک خواهد کرد.

\* «محافظان» اثر جان گریشام با ترجمه محمد قصاب را نشر البرز در سال ۱۳۹۹ در ۴۱۲ صفحه روانه بازار کتاب کرده است.

یک داستان وحشتناک با پیچش‌های باورنکردنی! داستانی که در آن گریشام به موضوعات روز امریکا پرداخته است.

آن هوست برای یک شرکت غیرانتفاعی حقوقی کار می‌کند. او که یک حقوقدان و کشیش است، به همراه دوستانش فقط وکالت محکومان بی‌گناه را قبول می‌کند. کار او طاقت‌فرساست و با حقوق کم، فقیرانه زندگی می‌کند تا بتواند به خوبی از موکلانش دفاع کند. کوین زمیندر ۲۲ سال است که در زندان به سر می‌برد. او به جرم قتل یک وکیل به حبس ابد محکوم شده است. عده زیادی علیه او شهادت داده‌اند و هیچ دادگاهی تقاضای محاکمه مجدد او را نمی‌پذیرد. اما کوین هوست بی‌گناهی او را باور می‌کند و وکالتش را می‌پذیرد؛ ولی او نمی‌داند که خطرات مرگ‌آوری در کمینش است. آیا او می‌تواند در این پرونده موفق شود؟

\* «گذر از عشق‌های سمی، وقتی فراموش کردن رابطه عاشقانه به نظر دردناک و ناممکن می‌آید» اثر سوزان فروارد را با ترجمه مینا فتحی نشر لیوسا در سال ۱۴۰۱ در ۴۰۸ صفحه روانه بازار کرده است. در این کتاب نویسنده نتایج سال‌ها تجربه کار حرفه‌ای و روان‌درمانی‌اش را در زمینه

موضوعات دیگر از جمله جنگ‌های ایران و روس، حضور انگلستان در ایران و دوران امپراتوری عثمانی پرداخته است.

\*«سگ سفید» نوشته رومن گاری با ترجمه سروش حبیبی را نشر چشمه در سال ۱۴۰۰ در ۲۷۰ صفحه روانه بازار کتاب کرده است.

کتاب با روایت گزارش‌گونه‌اش بیان‌گر زندگی تاریک بعد از مارتین لوتر کینگ و اختلافات بین سفیدپوستان و سیاهان است. مردی سگی را خریده که بنا بر تربیت صاحب قبلی‌اش، دشمن سیاهان است. مرد می‌داند سگ مقصر نیست و کاری را می‌کند که آموزش دیده است. تصمیم می‌گیرد آن را نزد دامپزشک ببرد تا دوباره تربیتش کند؛ اما اتفاق بد از آنجایی رخ می‌دهد که دامپزشک خود سیاه‌پوست است.

\*«گرسنگان و سیرک در مترو» نوشته ویلیام سارویان با ترجمه روحی افسر را نشر گلمهر در سال ۱۳۸۱ در ۹۴ صفحه منتشر کرده است.

این کتاب دو نمایش‌نامه را شامل می‌شود که عبارت‌اند از: سیرک در مترو و گرسنگان. سیرک در مترو مجموعه‌ای از هشت نمایش‌نامه کوتاه تک‌پرده‌ای است و بخشی از فضای داخل یک مترو منظره اصلی نمایش‌نامه را تشکیل می‌دهد. هر بار که ترن توقف می‌کند، عده‌ای سوار و عده‌ای پیاده می‌شوند و در این فاصله خیالبافی چند مسافر مجسم می‌شود. در نمایش‌نامه تک‌پرده‌ای گرسنگان، مرد نویسنده به گرسنگانی که به او پناه آورده‌اند غذای روح هدیه می‌کند. دو مقاله از سارویان، زندگی‌نامه سارویان به زبان فارسی و ارمنی، و نیز تصاویری از نمایش‌نامه در چهارده صفحه، در بخش دوم کتاب آمده است.

حیات در دیگر سیارات منظومه شمسی و سازندگان اعمار مصنوعی می‌خوانیم.

\*«فرزندان ایرانیم» اثر داوود امیریان را نشر سوره مهر در سال ۱۳۸۹ در ۱۸۷ صفحه روانه بازار کرده است.

کتاب برای نوجوانان به طنز نگاشته شده و نویسنده از خاطرات خود در دوران جنگ ایران و عراق می‌نویسد.

حالا شلوغی و سروصدا را ول کن و دادوهوار بلندگوها را بچسب. انگار کویته‌پور و آهنگران با هم مسابقه روکم‌کنی گذاشته بودند! از یک بلندگو صدای کویته‌پور با آن لهجه جنوبی‌اش می‌آمد که: سپاه محمد می‌آید، می‌آید؛ و آهنگران از بلندگوی دیگر می‌خواند که: ای لشکر صاحب زمان آماده باش، آماده باش. جمعیت را نگو، انگار صداها آدمیزاد را توی دیگ سفید انداخته باشند و بجوشانند. صدا به صدا نمی‌رسید. مرد و زن و پیر و جوان توی هم می‌لولیدند و کسی به کسی نبود!

\*«نخل و نارنج» اثر وحید یامین‌پور را نشر جمکران در سال ۱۳۹۸ در ۲۷۲ صفحه منتشر کرده است.

کتاب شرح زندگی شیخ مرتضی انصاری، از مراجع تقلید بزرگ شیعیان و فقهای تاثیرگذار ایرانی است که در سال ۱۲۱۴ در دزفول متولد شد و در سال ۱۲۸۱ در نجف درگذشت. او شاگردان زیادی تربیت کرد که ادامه‌دهنده راهش بودند؛ از جمله این شاگردان می‌توان به میرزا محمدحسن شیرازی اشاره کرد که فرمان تحریم تنباکو را در عصر ناصری صادر کرد. اگرچه کتاب به قلم خیال با زبان داستان نگاشته شده است؛ کوشش گردیده تا بر اسناد و واقعیت‌های تاریخی استوار باشد. نویسنده در این رمان، به جز زندگی شیخ انصاری و تاریخ علمای شیعه به

## بانک‌ها به تکلیف قانونی خود در خصوص

### نابینایان عمل کنند

#### فرزانه عظیمی، وکیل پایه یک دادگستری

مدتی پیش جهت دریافت وام اشتغال بهزیستی، به بانک سپه شعبه پیشوا مراجعه کردم. در ابتدا مسئولین شعبه از بنده خواستند تا جهت افتتاح حساب، فردی را با ارائه وکالت رسمی، به‌عنوان امین و وکیل خویش معرفی کنم. این در حالی‌ست که بانک مرکزی طی بخشنامه ۱۳۹۱/۰۵/۱۷، مورخ ۱۳۹۱/۰۵/۱۷، به تمام بانک‌های

دولتی و خصوصی و مؤسسات مالی اعتباری ابلاغ کرده که

نابینایان به‌منظور انجام کلیه امور بانکی، می‌توانند مستقل عمل کنند و در مورد حساب جاری و



صدور دسته‌چک نیز چنانچه با ارائه تعهدنامه داخلی،

مسئولیت‌های ناشی از آن را بپذیرند، نیاز به فرد دیگری ندارند. نزد رئیس شعبه رفتم و بخشنامه را به ایشان نشان دادم و ایشان نیز مرا از ارائه وکالت‌نامه معاف کردند؛ اما پس از افتتاح حساب، زمانی که تقاضای صدور کارت عابر کردم، با این پاسخ مواجه شدم که به من کارت عابر تعلق نمی‌گیرد!

پس از جويا شدن علت، شخص رئیس شعبه به من این پاسخ را دادند که در شعبه سیستم بریل ندارند!

به ایشان عرض کردم که مگر من کارت بریل خواستم؟! من به‌عنوان یک شهروند، حق طبیعی‌ام است که برای حسابم، یک کارت عابر داشته باشم.

ایشان مجدداً پاسخ دادند که به‌هرحال به شما کارت نمی‌دهیم و می‌توانید شکایت کنید. پس از پیگیری‌هایی که صورت گرفت، از بانک با من تماس گرفتند و گفتند که چنانچه می‌خواهم کارت برایم صادر شود، باید حتماً همراه پدرم در شعبه حاضر شوم؛ چراکه ایشان وکیل من است. پس از حضور در شعبه، صدور کارت عابر را منوط به اعطای وکالت‌نامه رسمی به پدرم در تمام امور بانکی نمودند. مجدداً نزد جناب رئیس شعبه رفتم و عرض کردم که بنده بخشنامه بانک مرکزی را نشان داده‌ام. حال طبق کدام بخشنامه این روند را برای من قرار داده‌اند؟

فرمودند این روند، طبق بخشنامه داخلی‌ست.

گفتم بخشنامه داخلی ارجح است یا بخشنامه‌های بالادستی بانک مرکزی؟ فرمودند این روند، بخشنامه بانک مرکزی نیز هست!

زمانی که عرض کردم که حداقل شماره بخشنامه را به بنده بفرمایند شاید همین دیروز روند تغییر کرده و بنده بی‌اطلاع هستم! عصبانی شدند و فرمودند که بخشنامه سند خصوصی‌ست و وظیفه ندارند اطلاعاتی در مورد آن به من بدهند. در ضمن، ایشان لیسانس حقوق دارند و از قوانین جاری مطلع‌اند.

پاسخ دادم که اولاً بخشنامه بانک مرکزی به هیچ وجه سند محرمانه محسوب نمی‌شود؛ ثانیاً من هم دانش‌آموخته رشته حقوق و وکیل پایه یک هستم.

در کمال تعجب با این پاسخ مواجه شدم که به خودتان غره نشوید! مگر چه کار مهمی کرده‌اید که وکیل شده‌اید؟ صرفاً یک آزمون داده‌اید!

جالب است که داشتن مدرک لیسانس در رشته حقوق، برای ایشان مایه افتخار است و برای اثبات صحت ابرازاتشان بدان استناد می‌کنند؛ اما برای فردی که در زمان تحصیل، در

است یا بخشنامه‌های بالادستی بانک مرکزی که تبعیت از آن، تکلیف قانونیست؟

پس چگونه از اجرای آن استنکاف می‌کنند؟

نکته دیگر اینکه مگر قرار نیست به سبب مسئولیتشان، نزد پروردگار پاسخگو باشند؟ با سنگ انداختن جلوی پای یک شهروند، دشوار کردن روند کارش و اعمال سلاخی شخصی، چگونه با وجدانشان کنار می‌آیند و پاسخگوی این رفتارشان خواهند بود؟

فرد نابینا، قدرت درک، تصمیم‌گیری و قدرت انتخاب دارد و فرد سفیه یا صغیر یا مجنون نیست که افراد دیگری برایش تصمیم بگیرند؛ اما اعمال چنین محدودیت‌هایی، به منزله سفیه شمردن نابینایان و عدم توانایی در اداره اموالشان است. ضمناً چه کسی خسارات مادی و معنوی نابینایانی که اعمال این تبعیض‌های ناروا، منجر به آسیب روحی و جسمی‌شان می‌شود را جبران می‌کند؟ چنانچه خودشان در جایگاه مراجعه‌کننده بودند و حق طبیعی‌شان را مطالبه می‌کردند، چنین رفتاری را علیه خودشان برمی‌تابیدند؟

این، صرفاً یکی از تبعیض‌های موجود علیه نابینایان در شبکه بانکی است. در کشور ما، همچنان امکان استفاده مستقل از عابر بانک‌ها و کارتخوان‌ها برای نابینایان وجود ندارد و آنها همچنین برای استفاده از همراه‌بانک و اینترنت‌بانک نیز با مشکلاتی در خصوص دسترس‌پذیری مواجه‌اند.

در پایان این نکته را به رؤسای محترم شعب بانک‌ها متذکر می‌شوم که مراجعه به یک بخشنامه و مدنظر قرار دادن آن، به‌هیچ‌وجه کار دشواری نیست. لطفاً عینک بی‌سواد و ناچیز شمردن نابینایان را از چشم‌هایتان بردارید و با محترم شمردن شخصیت و حقوق طبیعی‌اش، تبعیضی میان وی و سایر مراجعین قائل نشوید.

روند دریافت پروانه وکالت و به منظور ورود به بازار کار، با انواع محدودیت‌ها مواجه بوده، داشتن ليسانس در همین رشته و علاوه بر آن، داشتن پروانه وکالت، صرفاً شرکت در یک آزمون است که نباید به سبب آن به خودش غره شود! گویا جناب رئیس، علاوه بر بی‌اطلاعی و عدم رعایت سلسله‌مراتب در خصوص بخشنامه‌ها، نسبت به فرایند دریافت پروانه وکالت نیز بی‌اطلاع هستند!

در اینجا ذکر این نکته الزامیست که طبق بند ۸ ماده ۱۴ قانون پولی و بانکی کشور، تعیین مقررات مربوط به حساب‌های جاری و پس‌انداز و سایر حساب‌ها بر عهده بانک مرکزیست و بر اساس ماده ۳۷ همان قانون، بانک‌ها مکلفند مقررات این قانون و آئین‌نامه‌های متکی بر آن و دستورهای بانک مرکزی ایران را که به موجب این قانون یا آئین‌نامه‌های متکی بر آن صادر می‌شود و همچنین مقررات اساسنامه مصوب خود را رعایت کنند.

حال سؤال بنده از رؤسای محترم شعبی که با اعمال محدودیت‌های گوناگون، مانع استیفای حق طبیعی و قانونی نابینایان می‌شوند، این است که تا کی قرار است نگاه تحقیرآمیز به نابینایان داشته باشند؟

فرد نابینا، صرفاً از لحاظ فیزیکی نقص و با دیگران تفاوت‌های ظاهری دارد؛ اما در درجه بالاتر، انسان است و شهروند.

آیا در قانون اساسی و همچنین حقوق شهروندی، تبعیضی میان نابینایان و سایر افراد جامعه، و حتی سایر معلولین وجود دارد؟

چگونه و با چه مجوزی به خود اجازه می‌دهند که مانع برخورداری یک شهروند از حق طبیعی‌اش گردند؟ ضمناً آیا بخشنامه‌های داخلی از درجه اهمیت بالاتری برخوردار

## ای قشنگ‌تر از پریا! تنها تو کوچه نریا

### یخ نکنی نمکدون!

اخیراً به گوش ما رسیده که نابینایان زیادی از ناامن بودن معابر و اماکن عمومی در شهرها گلایه‌مند هستند و حتی درگیر حوادث و چالش‌هایی هم در این راستا شده‌اند.



ما همین‌جا این گلایه‌ها و انتقادات را محکوم می‌کنیم و از هم‌نوعانمان تقاضا داریم که به‌جای گله و شکایت، آموزش‌های کافی و لازم را برای حضور در جامعه دریافت کنند تا گرفتار چنین مشکلاتی نشوند. یکی از مهمترین مسائلی که نابینایان باید در مورد آن مهارت لازم را کسب کنند، نحوه تردد در معابر و استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی به‌صورت کاملاً ایمن است. حال برای آنکه کمی هم نسبت به هم‌نوعانمان ادای دین کرده باشیم، چند نکته آموزشی در همین راستا آماده کرده‌ایم که در ادامه تقدیم می‌شود.

اساسی‌ترین اصل برای یک نابینا جهت تردد در معابر شهری، عدم استفاده از پیاده‌روهاست. در واقع باید فرد نابینا بداند که پیاده‌رو برای تردد عابری نیست و موارد استفاده آن متفاوت است. منتها چون در سایر جوامع اسم این معابر پیاده‌رو بوده، در بین مردم ما نیز این معابر به پیاده‌رو شهرت پیدا کرده‌اند. در اصل این معابر برای استفاده موتورسواران جهت تردد و پارک موتور خود، مغازه‌داران جهت استقرار اجناس خود، دستفروشان جهت پهن کردن بساط خود و حتی سازمان‌های عمرانی مختلف جهت کندوکاو ایجاد

شده‌اند و اساساً حضور عابری در این معابر غیرقانونی است و طبیعتاً اگر هم عابری در حین عبور از این پیاده‌روها دچار حادثه شود، مسئولش خودش است. پس ما از نابینایان خواهش می‌کنیم که برای تردد در سطح شهر، از وسط خیابان‌ها استفاده کنند و نهایتاً مایل به کنار خیابان‌ها شوند؛ هرچند که کنار خیابان‌ها هم به دلیل پارک خودروها و موارد دیگر ممکن است ناامن باشد؛ اما خطرش از پیاده‌روها به مراتب کمتر است. خیابان حداقل صاف است و برای تردد خودروها هم که شده کمتر در آنها ناهمواری دیده می‌شود. ضمن اینکه معمولاً موتورها در خیابان‌ها به جز مواردی که پیاده‌رو وجود نداشته باشد، حضور ندارند و از این حیث نابینایان امنیت بیشتری در خیابان‌ها خواهند داشت. البته ممکن است خودروهای در حال حرکت با فرد نابینا برخورد کنند که جای هیچ نگرانی نیست؛ چراکه اگر خودرویی با فرد نابینا تصادف کند، با توجه به این که وسط خیابان این اتفاق رخ داده و معمولاً سرعت خودروها به خاطر ترافیک زیاد نیست، احتمال آسیب‌دیدگی به‌صورت جدی برای فرد نابینا کمتر است و اگر هم خودرو با سرعت بالا با فرد نابینا تصادف کند، دیگر آسیبی در کار نیست و فرد مورد نظر مرحوم می‌گردد و دیگر رنج درمان و مسائل مربوط به آن را نخواهد کشید و در کنارش دیه‌ای هم نسیب بازماندگانش خواهد شد که به‌همین خاطر کلی ایشان دعایش خواهند کرد. اما اگر در پیاده‌رو موتور به فرد نابینا بزند، نمی‌میرد که هیچ، دست و پایش می‌شکند و می‌افتد روی دست خانواده و ضمن تحمل رنج فراوان، لعنت ایشان را هم به جان خواهد خرید. پس هم‌نوعان عزیز رعایت کنید که یا آسیب نبینید یا اگر هم دچار حادثه شدید، از بین بروید. اما یکی از چالش‌های مهم نابینایان، عبور از چهارراه‌هاست؛ چراکه در صورت سبز شدن چراغ راهنما برای عابری، باز هم موتورسواران به حرکت خود ادامه می‌دهند و متوقف نمی‌شوند. ما همین‌جا از هم‌نوعانمان می‌خواهیم که برای عبور از چهارراه‌ها این کار را زمانی که چراغ عابر قرمز است انجام دهند؛ چراکه زمان سبز شدن



چراغ عابر، تمام موتورها از چهارراه رد شده‌اند و وقتی چراغ عابر قرمز می‌شود، دیگر موتوری در چهارراه باقی نمانده که از آن عبور کند. پس فرد نابینا با خیال راحت می‌تواند از چهارراه عبور کند. نگران خودروها هم نباشید. دلایلش را هم در بند قبل بیان کردیم. البته همیشه استثنا هم وجود دارد و ممکن است بعضاً در این مواقع با موتورسوارانی مواجه شوید که باز هم جای نگرانی نیست. این گروه از موتورسواران خطری برای شما ندارند و متأسفانه در زمره کسانی قرار گرفته‌اند که عملیات فرهنگ‌سازی با موفقیت روی‌شان انجام شده یا دوست و فامیل نابینا دارند و مراقب شما هستند. حتی دیده شده که دوستان موتورسوار ما درون خود به اختلاف خورده و مورد داشته‌ایم که با سرعت یکصد کیلومتر در ساعت در پیاده‌رو ویراژ داده‌اند و در صحبت با دیگران، دیگر موتورسواران را سرزنش می‌کنند و نسبت‌های نامتعارفی هم به آنها می‌دهند.

اما اخیراً دیده شده که برخی از نابینایان در حین استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی، وسایلشان از سوی دوستان زحمتکش سارق ربوده شده است. البته ما دوستان سارقمان را سرزنش نمی‌کنیم. بالاخره این هم برای خودش شغلی ست و این قشر از جامعه هم باید امرار معاش کند و ما همین‌جا به این دوستان خسته‌نباشید می‌گوییم و البته به ایشان توصیه می‌کنیم که سراغ نابینایان نیابند؛ چراکه از این دوستان آبی برای‌شان گرم نمی‌شود. فوقش یک کیف پر از انواع کارت‌های مختلف گیرتان می‌آید که زحمت دور انداختنشان هم می‌افتد گردن شما. اما به هم‌نوعان خود هم توصیه می‌کنیم زمانی که سوار مترو یا اتوبوس می‌شوند، اگر جا نبود بنشینند، برای ایستادن و نیفتادن، از گرفتن میله و این نوع لوس‌بازی‌ها خودداری کنند. زیرا در این مواقع است که دست شما مشغول می‌شود و زمینه برای حضور موفق عزیزان سارق فراهم می‌شود. شما بهتر است میله را نگیرید و بدون گرفتن جایی بایستید. چون داخل اتوبوس یا مترو شلوغ است و جمعیت با فشردگی ایستاده‌اند، اگر

هم تکان بخورید، زمین نمی‌خورید و فوقش با افراد کناری‌تان برخورد می‌کنید که چون نابینا هستید، مشکل با یک عذرخواهی حل می‌شود. فایده دیگری که این کار برایتان دارد این است که اگر یکی دو بار با اطرفیانتان برخورد کنید، کسانی که نشسته‌اند، دلشان برایتان می‌سوزد و جای‌شان را برای نشستن به شما می‌دهند. به این ترتیب، هم از امواتان محافظت کرده‌اید و هم در اکثر مواقع جا برای نشستن گیرتان می‌آید. دیگر همه‌جا هم قرار نیست به دنبال نشان دادن توانمندی‌های خود باشید و لطفاً از این بچه‌مبث‌بازی‌ها در نیاورید که برایتان گران تمام می‌شود.

در پایان به شما توصیه می‌کنیم که اصلاً به ما اعتماد نکنید؛ چراکه ما ساعتی پیش در اتوبوس بودیم و کیفمان را زدند. از اتوبوس پیاده شدیم و در حین حرکت در پیاده‌رو، یک موتوری نزدیک بود به ما بزند و وقتی رفتیم از خیابان به مسیر خود ادامه دهیم، خودرویی از روی عصای‌مان رد شد و آن را تبدیل به سیخ کباب نمود. این شد که همان‌جا تصمیم گرفتیم از تاکسی اینترنتی استفاده کنیم؛ از این‌رو گوشی را از جیب خارج کردیم و تا خواستیم از آن استفاده کنیم، آن را هم زدند. در نهایت به روش سنتی یک خودرو درست کردیم و از آنجاکه نه کیف پول داشتیم و نه گوشی، کرایه‌اش را در منزل از خانواده ستانیدیم و تقدیم ایشان نمودیم. پس در پایان به شما توصیه می‌کنیم که بنشینید در خانه‌های‌تان و اینقدر در شهر نپلکید. اصلاً چه معنی دارد نابینا در شهر تردد کند! اگر هم اصرار دارید که در سطح شهر باشید، همین که هست! و دوستان در این رابطه چقدر به‌جا گفته است:

ای قشنگ‌تر از پریا

تنها تو کوچه نریا

امضا: یخ نکنی نمکدون



AGHDASIYEH  
\* \* \* \* \*  
باشگاه تشریفاتی اقدسیه



مجری خدمات پرداخت الکترونیک



بانک مسکن



برجسته نگار هوشمند همراه، تولید شرکت پکتوس



صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

وبسایت: [www.naslemana.com](http://www.naslemana.com) / ایمیل: [info@naslemana.com](mailto:info@naslemana.com)

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

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶