نسل مانا

ماهنامه نابینایان / سال اول / شماره ۱۰ / مهر ۱۴۰۱

برخی عناوین این شماره:

* پارالمپیک در ایران و جهان: نابینایانی که در سازمان متبوع خود هم غریبه هستند

* منتظر بدترین‌ها هستم اما به بهترین‌ها امید دارم

* برای دانش‌آموزان، برای آینده...

* ۹ ترفند برای دسترس‌پذیر کردن پست‌های شبکه‌های اجتماعی برای همه

* کلیشه‌های پاییز وحشی

فهرست

پارالمپیک در ایران و جهان: ورزشکارانی که در سازمان متبوع خود هم غریبه هستند ۲

گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران (مهر ۱۴۰۱) ۵

پیشخوان: مروری بر پادکست‌ها و نشریات انگلیسی‌زبان ویژه آسیب‌دیدگان بینایی ۸

برای دانش‌آموزان، برای آینده... .... ۱۱

پیوستگی در تعامل،از زبان دو دوست،هم‌قدم وهم‌خانه نابینا ۱۳

گفتگو با مدیر باشگاه تشریفاتی اقدسیه، میزبان مراسم انجمن نابینایان ایران در روز ۲۳ مهر ۱۶

نُه ترفند برای دسترس‌پذیرکردن پست‌های شبکه‌های اجتماعی برای همه ۱۸

کلیشه‌های پاییز وحشی ۲۰

به بهانه آغاز دهمین سال فعالیت گروه کوهنوردی عصای سفید کردستان کوهنوردی افراد دارای آسیب بینایی در یک نگاه ۲۳

چگونه افراد نابینا می‌توانند کیفیت خوابشان را بهبود دهند ۲۶

مغازه‌داری نابینا، مسئله این است! گفت‌وگوی نسل مانا با محمد شریفی، مغازه‌دار نابینا ۲۹

رفع موانع اجرای قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، مهمترین اولویت جامعه نابینایان ایران ۳۱

مدیریت مالی و سرمایه‌گذاری افراد نابینا و کم‌بینا ۳۵

نواک، نوای کتاب در گفت‌وگو با متخصصان نابینا.... ۳۹

دهه شصتی باشید تا کامروا شوید ۴۱

نسل مانا

همکاران این شماره

نویسندگان: فاطمه جوادیان، شهروز حسینی، امیر سرمدی، ابوذر سمیعی، منصور شادکام، رقیه شفیعی، مسعود طاهریان، صلاح‌الدین محمدی، سهیل معینی، 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، منصور شادکام، مسعود طاهریان، میرهادی نائینی‌زاده و امید هاشمی

گوینده نسخه صوتی: زهرا همت

طراحی و پشتیبانی وبسایت: سعید درفشیان

تنظیم نسخه‌های الکترونیکی: زهرا همت

مدیر شبکه‌های اجتماعی: امیر سپهری

مدیر صفحه اینستاگرام: اعظم چلوی

چاپ بریل: بخش نابینایان کتاب‌خانه مرکزی یزد

صحاف: ماهرخ تجا

توزیع: اداره کل پست استان یزد

حامیان مالی: بانک مسکن، فناوا کارت، پکتوس، موناکو

با سپاس از همراهی علی‌اکبر جمالی، مدیرعامل انجمن نابینایان ایران

پارالمپیک در ایران و جهان: ورزشکارانی که در سازمان متبوع خود هم غریبه هستند

امیر سرمدی: مدیرمسئول

در سال ۱۳۹۲ شورای فرهنگ عمومی کشور با درخواست کمیته ملی پارالمپیک، برای ثبت ۲۴ مهر ماه هرسال به عنوان روز ملی پارالمپیک موافقت کرد. در سال ۱۳۹۴ نیز با تأیید حسن روحانی، رئیس جمهور وقت و رئیس شورای انقلاب فرهنگی، ۲۴ مهر به عنوان روز ملی پارالمپیک در تقویم ایران ثبت شد. به بهانه ثبت این رویداد مهم در ایران در ماهی که گذشت، در این نوشتار به تاریخچه شکل‌گیری پارالمپیک در دنیا، چگونگی تأسیس اتحادیه‌های ورزش معلولان در جهان، نتایج ورزشکاران نابینای ایران در تاریخ پارالمپیک و شرایط فعلی ورزشکاران جانباز و معلول کشورمان نگاهی می‌اندازیم.

بریتانیا آغازگر نهضت حضور معلولان در المپیک

در ابتدا باید اشاره کنم که برخلاف تصور عموم، کلمهٔ پارالمپیک، هیچ ارتباطی به معلولیت و ناتوانی جسمی ندارد. در زبان یونانی پارا به معنای «به همراه یا در کنار» است و بیانگر بازی‌هایی است که به موازات المپیک برگزار می‌شوند. اولین نقطه شروع توجه به ورزش معلولان را باید در ۷۴ سال قبل جست‌وجو کرد؛ هر چند ورزش معلولان سابقه‌ای دیرینه‌تر و قدمتی ۱۳۴ ساله دارد. برلین اولین شهری در جهان بود که در سال ۱۸۸۸ میلادی کلوب‌های ورزشی برای افراد ناشنوا را تأسیس کرد؛ اما در سال ۱۹۴۴، یک نورولوژیست به نام دکتر لودویک گاتمن از دولت انگلستان درخواست کرد که یک مرکز جراحات مربوط به ستون فقرات در بیمارستان استوک ماندویل در بریتانیای کبیر تأسیس کند. چهار سال بعد و در ۲۹ جولای سال ۱۹۴۸، در مراسم افتتاحیه بازی‌های المپیک لندن، دکتر گاتمن برای ورزشکاران روی ویلچر، اولین مسابقات ورزشی ویژه معلولان را سازماندهی کرد و آن را بازی‌های استوک مندویل نامید. در آن سال، ۱۶ زن و مرد نظامی مجروح در جنگ جهانی دوم، در رشته تیراندازی شرکت کردند. این واقعه نقطهٔ عطفی در بازی‌های المپیک برای معلولان بود. در سال ۱۹۵۲، ورزشکاران معلول هلندی نیز در این بازی‌ها شرکت کردند و جنبش بین‌المللی بازی‌های استوک مندویل به‌وجود آمد؛ اما پارالمپیک تابستانه رسماً از سال ۱۹۶۰ آغاز شد؛ جایی که ایتالیایی‌ها میزبان ۴۰۰ ورزشکار معلول از ۲۳ کشور دنیا بودند. درست ۱۶ سال بعد، شهر اورنس کلدسویک در کشور سوئد میزبان اولین بازی‌های پارالمپیک زمستانه در سال ۱۹۷۶ شد.

نگاهی به شکل‌گیری اتحادیه‌های ورزش معلولان در دنیا

ناشنوایان در زمینه شکل‌گیری یک نهاد مستقل ورزشی برای خود به نسبت سایر اقشار معلولان در دنیا پیش‌قدم بودند و درست یکصد سال قبل، سازمان جهانی ورزش‌های ناشنوایان (CISS) را در سال ۱۹۲۲ تأسیس کردند. البته که این قشر با سایر معلولان در دنیا همراه

نشـدند و در حال حاضـر نیز مسـابقات جهانی مربوط به خود را با نام «مسابقات خاموش» برگزار می‌کنند.

در سال ۱۹۶۰، کمیته بین‌المللی بازی‌های استوک مندویل (ISMGC)در رم ایتالیا شکل گرفت. در سال ۱۹۷۲ این سازمان به فدراسیون بازی‌های بین‌المللی استوک مندویل (ISMGF)تغییر نام داد و بعدها به فدراسـیون بین‌المللی ورزشی با ویلچر (ISMWSF) شهرت یافت.

کارگروه بین‌المللی در ورزش معلولان نیز به منظور مطالعه مشـکلات این قشـر، در سـال ۱۹۶۰ و زیر نظر اتحادیه جهانی کهنه‌سـربازان شـکل گرفت. این کارگروه در سـال ۱۹۶۴ منجر به ایجاد سـازمان بین‌المللی ورزش معلولان (IOSD) شد. نابینایان و کم‌بینایان، افراد قطع عضو، افراد دارای فلج پا و فلج مغزی، اعضـای تحت عضـو سـازمان بین‌المللی ورزش معلولان بودنـد. در ابتـدا، ۱۶ کشـور به IOSD پیوسـتند. این سازمان به سـختی ورزشـکاران نـابینا و قطع عضـو را در پـارالمپیـک ۱۹۷۶ تورنتو و ورزشـکاران فلج مغزی را در پارالمپیک ۱۹۸۰ آرنهیم پذیرفت. در سـال ۱۹۷۸ سـازمان بین‌المللی ورزش‌ها و تفریحات مبتلایان به فلج مغزی (CPISRA) و در سـال ۱۹۸۱ فـدراسـیون بین‌المللی ورزش‌هـای نـابینـایـان و کم‌بینایان (IBSA) تأسـیس شـد. اما دو سـال بعد و در سـال ۱۹۸۲ میلادی، چهار سـازمان مرتبط با ورزش مـعـلـولان CPISRA, IBSA, ISMGF و IOSD)در هم ادغام شدند و ICC (International Co-coordinating Committee Sports for the Disabled in the World) را تأسیس کردند.

همچنین فدراسـیون بین‌المللی ورزشـی کم‌توانان ذهنی (INAS-FIS) (ID)در سال ۱۹۸۶ تأسیس شد. کمیته بین‌المللی ورزش نـاشـنوایان و فـدراسـیون ورزشـی بین‌المللی کم‌توانان ذهنی در سال ۱۹۸۶ به ICC ملحق شـدند. ICC متولی منافع گروه‌های معلولیتی و مدیریت بازی‌های پارالمپیک از سـال ۱۹۸۲ تا ۱۹۹۲ را بر عهده داشـت. در نهایت، در ۲۲ سـپتامبر ۱۹۸۹، کمیته بین‌المللی پارالمپیک (IPC) به‌عنوان یک سـازمان غیرانتفاعی به منظور نظـارت بر رویـدادهـای پـارالمپیـک در شـهر دوسـلدورف کشـور آلمان تأسـیس شـد. در سـال ۱۹۹۴، IPC کلیه مسـئولیت‌های بازی‌های پارالمپیک را بر عهده گرفت. این سـازمان دارای ۱۷۴ عضـو به‌عنوان کمیته‌های ملی پارالمپیک کشورها (NPC) از پنج قاره جهان است.

پارالمپیک در ایران و مدال‌آوران نابینا و کم‌بینا در این تورنمنت جهانی

فدراسـیون ورزش‌هـای معلولان ایران در سـال ۱۳۵۸ تأسـیس شـد و تحت نظارت سـازمان تربیت‌بدنی وقت فعالیت خود را آغاز کرد؛ اما در هفدهم بهمن‌ماه سـال ۱۳۷۹ کمیته ملی پارالمپیک ایران به‌عنوان یک نهاد مستقل تأسیس شد. اولین حضور رسمی ورزشکاران معلول ایران در تاریخ پارالمپیک به مسـابقات ۱۹۸۸ سئول برمی‌گردد؛ جایی که ورزشـکاران جانباز و معلول کشـورمان در چهار رشـته ورزشـی والیبال نشـسـته، دوومیدانی، وزنه‌برداری و گلبال حضـور یافتند و با کسـب ۸ مدال شـامل ۴ طلا، یک نقره و ۳ برنز در جایگاه بیسـت‌وهشـتم قرار گرفتند. ازآن‌پس ورزشـکاران معلول کشـورمان در ۸ دوره دیگر پارالمپیک حاضر شـدند که دسـتاورد آنها در طول ۹ دوره حضـور در پارالمپیک در مجموع ۶۷ مدال طلا، ۴۸ نقره و ۴۵ برنز و در مجموع ۱۶۰ مدال رنگارنگ اسـت. در این بین ورزش نابینایان پس از پارالمپیک ۱۹۸۸، تا پارالمپیک ۲۰۰۴ آتن توفیقی به دسـت نیاورد تا آنکه در پارالمپیک ۲۰۰۴ آتن، هـانی عسـاکره جودوکار وزن ۷۵ کیلوگرم کشـورمان موفق به کسـب مدال برنز شـد. در ۲۰۰۸ پکن، سـعید رحمتی جودوکار وزن ۶۰ کیلوگرم به مدال نقره رسـید و در پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن، سـجاد نیک‌پرسـت در

ماده پرتاب نیزه دوومیدانی به مدال نقره دست یافت. سامان پاکباز دیگر پرتاب‌گر وزنه نابینای کشورمان بود که در پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو، مدال نقره را از آن خود کرد؛ در همان سالی که در مهد فوتبال دنیا یعنی در برزیل، فوتبال پنج نفره کشورمان شگفتی‌ساز شد و به مدال نقره و نایب قهرمانی پارالمپیک دست یافت. بهترین عملکرد ورزشکاران نابینا در تاریخ پارالمپیک اما در ۲۰۲۰ توکیو رقم خورد؛ جایی‌که علی پیروج در ماده پرتاب نیزه مدال نقره، مهدی اولاد در ماده پرتاب دیسک مدال نقره و پرتاب وزنه مدال طلا، امیر خسروانی در پرش طول مدال طلا، وحید نوری در رشته جودو و در وزن ۹۰ کیلوگرم به مدال طلا و محمدرضا خیرالله‌زاده در رشته جودو و در وزن +۱۰۰ کیلوگرم به مدال طلا دست یافتند. رهاورد ورزش نابینایان در تاریخ ادوار پارالمپیک، ۴ مدال طلا، ۶ مدال نقره، یک مدال برنز و مجموع ۱۱ مدال رنگارنگ است.

ورزشکارانی که در سازمان متبوع خود هم غریبه هستند

دیدگاه و نوع نگرش مسئولان نسبت به ورزشکاران معلول در کشورهای مختلف متفاوت است. فرق است میان آنکه یک شخص با معلولیت شدید را از کنج خانه‌اش بیرون بکشید و آنقدر به او پروبال دهید که جواز حضور در مهمترین رقابت‌های جهانی را کسب کند، یا اینکه با شعار کیفی‌گرایی، یک نفر یا حتی یک تیم را از حضور در بزرگترین آوردگاه جهانی محروم کنید. متأسفانه مسئولان پارالمپیک کشورمان که اخیراً ریاست کمیته ملی المپیک را نیز در ید قدرت خود دارند، با اتخاذ سیاست‌های نادرست، شور و انگیزه برای تلاش بیشتر از ورزشکاران معلول را گرفته‌اند. مدیران ردهبالای کمیته ملی پارالمپیک زمانی می‌توانند به نتایج درخشان ورزشکاران معلول افتخار کنند که فضا را برای حضور معلولان شدید هم فراهم کنند؛ درحالی‌که مشخصاً در ورزش نابینایان حضور معلولان خفیف چنان پررنگ شده است که یک ورزشکار در طی چهار سال دو بار کلاس بینایی خود را از دست داده است. این امر صدای اعتراض نابینایان مطلق را به دنبال داشته است (گوش اگر گوش تو و نلله اگر نلله ماست، آنچه البته به جایی نرسد فریاد است). نابینایان کلاس ب۱ در رشته‌هایی مانند جودو و دوومیدانی در فدراسیون متبوع خود هم آنچنان احساس غریبگی می‌کنند که یکی پس از دیگری عطای ورزش را به لقای آن می‌بخشند. فدراسیونی که باید متولی حمایت از حقوق تمامی ورزشکاران آسیب‌دیده بینایی باشد، برای به اصطلاح قوی‌تر کردن رزومه کاری خود، با استفاده از معلولان بینایی خفیف سعی دارد کارهای نکرده بسیار خود را از طرق دیگری جبران کند. با نگاهی به تاریخچه حضور نابینایان در پارالمپیک، متوجه می‌شویم بانوان نابینا نتوانسته‌اند به جز ۲۰۱۲ لندن که هاجر تکتاز به‌عنوان پنجمی دست یافت، جواز شرکت در این رویداد جهانی را کسب کنند. این یک ضعف بزرگ برای فدراسیون نابینایان است که اهمیت چندانی به بانوان ورزشکار نمی‌دهد. کمبود امکانات ورزشی برای بانوان و شرکت ندادن آنها در تورنمنت‌های بین‌المللی عوامل اصلی عدم پیشرفت این قشر است. در سال‌های اخیر، بانوان نابینا و کم‌بینا در دو رشته شنا و گلبال، قربانی ایدئولوژی مسئولانی شده‌اند که ورزش حرفه‌ای و اثرات مثبت حضور ورزشکاران در تورنمنت‌های بین‌المللی، برای آنها کوچکترین اهمیتی ندارد. از مدیران کمیته ملی پارالمپیک انتظار می‌رود با اصلاح ساختار و سیاست‌های درست، ریل‌گذاری ورزش معلولان را به سمت‌وسوی بهتری هدایت کنند تا ۲۴ مهرماه، برای تمامی ورزشکاران معلول به معنای واقعی کلمه روز ملی پارالمپیک باشد.

گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران (مهر ۱۴۰۱)

منصور شادکام: قائم‌مقام انجمن نابینایان ایران

میلاد باسعادت حضرت رسول اکرم(ص) و امام جعفر صادق(ع) و بیست‌وسوم مهرماه، روز ایمنی عصای سفید را خدمت همه مخاطبان گرامی تبریک می‌گویم.

انجمن نابینایان ایران در مهر، ماه بسیار شلوغی را پشت سر گذاشت و کارهای ارزنده‌ای انجام داد که مختصری از آن را به اطلاع مخاطبان محترم می‌رسانم.

یکی از این اقدامات، انعقاد تفاهم‌نامه با شرکت آبتین سلامت ایرانیان (داروکارت) است که دوستان می‌توانند از طریق وبسایت انجمن و پادکست‌های تولیدشده، از جزئیات این تفاهم‌نامه آگاه شوند. ان‌شاءالله بتوانیم با انعقاد این تفاهم‌نامه، خدمات خوبی به نابینایان و کم‌بینایان سراسر کشور ارائه کنیم.

پیرو نشست و مکاتباتی که قبلاً با دبیر کل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور داشتیم، تفاهم‌نامه‌ای میان انجمن نابینایان ایران و نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور منعقد شد. با انعقاد این تفاهم‌نامه، اهداف مشترک انجمن و نهاد کتابخانه‌های عمومی در زمینه‌های فرهنگی، آموزش و کتاب و کتاب‌خوانی، پیگیری خواهد شد. انعقاد این تفاهم‌نامه می‌تولند منتج به ارائه خدمات کتاب‌خانه‌ای خوبی به جامعه هدف شود.

ما در حال انعقاد تفاهم‌نامه با کاخ‌موزه نیاوران هستیم که ان‌شاءالله به‌زودی انجام خواهد شد. انعقاد این تفاهم‌نامه می‌تواند در جهت برگزاری نمایشگاه‌های صنایع دستی و آثار هنری دوستان نابینا و بازدید افراد نابینا و کم‌بینا از موزه‌ها مفید باشد. با انعقاد این تفاهم‌نامه با کاخ موزه نیاوران و مکان‌های مشابه، دوستان نابینا از فرصت برابر با سایر افراد جامعه برای بازدید از این اماکن برخوردار خواهند بود.

در بیست‌وسوم مهرماه، مصادف با روز ایمنی عصای سفید، رویداد مهمی برگزار شد. همان‌گونه که پیش‌ازاین اطلاع‌رسانی کرده بودم، جناب آقای منوچهر هادی، کارگردان فرهیخته و عاشق کارهای نیک و همسر محترمشان، هنرمند عزیز سرکار خانم یکتا ناصر، از اعضای هیئت‌امنا و یاران همیشگی انجمن نابینایان ایران هستند و با همکاری ایشان، مراسمی با حضور سیصد نفر در تالار تشریفاتی اقدسیه برگزار شد. اعضای محترم انجمن، خانواده‌های ایشان، خیّرین گران‌قدر، شرکت‌ها و سازمان‌هایی از جمله ایرانسل، سداد، پیشگامان پویا، امید اروندرود تجارت (موناکو)، بانک مسکن، بانک آینده، گلدیران، پارس‌حیان، آبتین سلامت ایرانیان و میهمانانی از شورای شهر و شهرداری حضور داشتند که در گزارش ماه آینده، بیشتر به شرح صحبت‌ها و اقدامات این عزیزان خواهم پرداخت.

جا دارد از مدیر تالار تشریفاتی اقدسیه و جناب آقای منوچهر هادی که موجبات برگزاری این مراسم را فراهم کردند، تشکر کنم.

در اینجا به‌عنوان یک شهروند نابینا، خدمت رئیس محترم جمهوری، جناب آقای رئیسی، عرض می‌کنم که شما با شعار دولت مردمی و جهادی و انقلابی در انتخابات ریاست جمهوری شرکت کردید و با همین شعار رأی آوردید. علی‌رغم اینکه وزارت کار، تعاون و رفاه اجتماعی که از وزارت‌خانه‌های مهم دولت است و سازمان‌های بزرگی چون بهزیستی، سازمان تأمین اجتماعی و سازمان فنی‌وحرفه‌ای که مردم به‌ویژه افراد دچار معلولیت و افراد آسیب‌دیده بینایی، خیلی با آنها سروکار دارند و از زیرمجموعه‌های این وزارت است؛ اما متأسفانه این وزارت‌خانه وزیر ندارد. امیدواریم با همکاری رئیس جمهور و نمایندگان محترم مجلس، وزیری شایسته، جوان و نخبه برای اداره این وزارت‌خانه مهم انتخاب شود که با به‌کارگیری مدیران و معاونان شایسته‌ای که به شعار انقلابی بودن اعتقاد داشته باشند، بتواند این شعارها را عملیاتی کند. مدیران کنونی، انسان‌های بسیار خوبی هستند؛ اما به‌واسطه تجربه ده‌ساله‌ای که در ارتباط و همکاری با مدیران داشته‌ام، به نظر می‌رسد مدیران کنونی سازمان بهزیستی کشور، مدیرانی نیستند که بتوانند پاسخگوی نیازها و مشکلات معلولین باشند. برای اثبات این استدلال، چند مثال را حضور خوانندگان گرامی بیان می‌کنم:

۱-مرکز رودکی، از مراکز بسار مهم برای تولید کتاب و منابع مطالعاتی نابینایان است که در حال حاضر شرایط خوبی ندارد؛

۲-روزنامه ایران سپید، به بهلنه شیوع بیماری کرونا و استدلال خطرساز بودن لمس کاغذ توسط نابینایان تعطیل شد و پس از فروکش کردن همه‌گیری ویروس کرونا، به‌صورت هفته‌نامه و فقط برای نمایش منتشر می‌شود. متأسفانه هیچ اهمیتی به نابینایان داده نشد و این در شأن دولت انقلابی نیست. در سراسر ایران، حدود سه‌هزار نشریه وجود دارد و این درحالی است که سهم نابینایان، تنها یک روزنامه بود که آن هم به هفته‌نامه‌ای کاملاً بی‌کیفیت بدل شد. این ظلم در حق نابینایان است. متأسفانه تصمیم‌گیری در مورد روزنامه ایران سپید توسط رئیس سازمان بهزیستی و بدون مشورت افراد نخبه نابینا انجام شد و

از رئیس جمهوری محترم خواهشمندم این ظلم بزرگ در حق نابینایان را پیگیری کنند؛

۳- مورد دیگر، مراکز مثبت زندگی است که از رئیس پیشین سازمان بهزیستی به ارث گذاشته شد و دارای اشکالات زیادی بود و قرار بود توسط آقای قادری، رئیس

محترم سازمان بهزیستی، پیگیری شود که متأسفانه هیچ اقدامی انجام نشد؛

۴- متأسفانه افراد نابینای فاقد شغل بسیاری هستند که مستمری دریافت نمی‌کنند و در نوبت دریافت مستمری هستند و از سویی دیگر، افرادی هستند که با وجود درآمد بالا، همچنان از سازمان بهزیستی مستمری دریافت می‌کنند و این نشان‌دهنده نبود آمار و اطلاعات و مدیریت صحیح در سازمان بهزیستی است و گویای این است که سازمان بهزیستی دچار روزمرگی شده و به‌جای خدمات‌رسانی به مددجویان، فقط به جلب رضایت مدیران رده‌بالا می‌اندیشد. در کل باید بگویم که بهزیستی واقعاً حال و روز خوبی ندارد؛

۵- رئیس محترم سازمان بهزیستی، مدعی تأمین صد دستگاه نوت‌تیکر برای استفاده نابینایان در مراکز کتابخانه‌ای و انجمن‌ها بودند که متأسفانه فقط سی دستگاه خریداری کردند و با بهانه‌های مختلف از تأمین مابقی دستگاه‌ها که موردنیاز نابینایان و برطرف‌کننده مشکلات آنان است، سر باز زدند. به‌هرحال، معاونت توان‌بخشی و دفتر تجهیزات پزشکی روزانه سازمان بهزیستی، می‌بایست تأمین این دستگاه را پیگیری می‌کردند که متأسفانه علی‌رغم پیگیری انجمن‌های متعدد، هیچ اقدامی انجام نشد و این نشان‌دهنده بی‌کفایتی این مدیران است و علی‌رغم تلاش و اقدامات مؤثر رئیس جمهور محترم، مدیرانی بر سر کار هستند که حتی حاضر به بازدید از انجمن‌های کشوری نیستند. برگزاری مراسم بزرگداشت روز ایمنی عصای سفید از وظایف سازمان بهزیستی است؛ ولی متأسفانه هیچ اقدامی انجام نمی‌شود. آقای قادری! آقای کاظمی! شما تکیه بر صندلی شهید فیاض‌بخش زده‌اید که خون خود را در راه میهن فدا کرد. بدانید که در مقابل خدا مسئولید و باید پاسخگو باشید. آقای قادری! شما حکمتان را روی سرتان گذاشتید و گفتید که خادم معلولین هستید؛ ولی ما پس از یک سال پیگیری فقط بیست دقیقه فرصت ملاقات با شما را داشته‌ایم؛ ملاقاتی که شما تنها شنونده مسائل نابینایان بودید و حتی نگفتید که آیا مشکلات حل می‌شوند یا نه! در پاسخ پیگیری‌های ما برای ملاقات رئیس محترم بهزیستی گفته می‌شود که معاون، امور را پیگیری می‌کند. کدام معاون؟ همان که تفاوت بین انجمن و شبکه تشکل‌ها را نمی‌داند؟!

جناب آقای رئیس جمهورا! به داد برسید. وزیری انتخاب کنید که با انتخاب مدیر شایسته برای سازمان بهزیستی کشور، به رفع مشکلات نابینایان کمک کند. ما در مقابل خدا مسئولیم. نمی‌توانیم مدعی پیروی از خدا و پیامبر(ص) و معصومین(ع) باشیم ولی در هیچ کاری از ایشان پیروی نکنیم.

شما می‌توانید نسخه صوتی این صحبت‌ها را با صدای مهندس منصور شادکام، ذیل همین نوشته، در وبسایت نسل مانا بشنوید.

نسل‌مانا

پیشخوان: مروری بر پادکست‌ها و نشریات انگلیسی‌زبان ویژه آسیب‌دیدگان بینایی

امید هاشمی: سردبیر

آنچه این شماره از پیشخوان را با نمونه‌های پیشین خود متفاوت می‌کند، شرایط تهیه متن حاضر است. نیازی به گفتن نیست که با وجود اتفاقاتی که برای اینترنت به‌وجود آورده‌اند، همه ما به انحاء گوناگون دچار زحمت شده‌ایم و ساده‌ترین امور اینترنتی را، که هر کجای دیگر دنیا که باشی با دو سه کلیک ساده انجام می‌شود، با مقدار معتنابهی شعبده و تردستی انجام می‌دهیم. گفتیم شعبده، یادمان آمد که در این شماره از پیشخوان، البته اگر شنونده نسخه صوتی آن باشید، با یک شعبده‌باز نابینا هم آشنا خواهید شد. غیر از شعبده‌بازی نابینایان، این ماه با یک آشپز نابینا هم آشنا خواهیم شد که برای خودش یکی از معتبرترین‌های بازار آمریکا به حساب می‌آید. یک مرکز آموزش حرفه‌ای ویژه نابینایان و یک مسابقه استعدادیابی به مناسبت روز جهانی ایمنی عصای سفید، از دیگر مواردی است که در این شماره از پیشخوان به آنها پرداخته‌ایم.

منتظر بدترین‌ها هستم؛ اما به بهترین‌ها امید دارم

می‌گوید: «مشتری‌هایی که برای خوردن غذا به یکی از رستوران‌هایم می‌آیند، انتظار دارند مرا توی آشپزخانه در حال پخت‌وپز ببینند؛ اما از اینکه مرا پشت میز مدیریت می‌بینند، متعجب می‌شوند و بعضی‌ها هم توی ذوقشان می‌خورد.» «کریستین ها[۱]» یک آشپز نابینای آمریکایی است که حالا دیگر بعد از ده سال حضور در رسانه‌های متعدد، اغلب آمریکایی‌ها و سایر مردمان در نقاط دیگر دنیا می‌شناسندش. از پدر و مادری ویتنامی در لس‌آنجلس به دنیا آمده و اکنون ۴۳ سال سن دارد. او که این ماه یکی از میهمانان پادکست اِف‌اِس‌کَست[۲] بود، قصه زندگی خود را از زمانی شروع می‌کند که حتی از پس پختن ساده‌ترین غذاها هم بر نمی‌آمده است و این قصه را ادامه می‌دهد تا به آنجا که حالا صاحب رستوران‌های متعدد است و کتاب آشپزی چاپ می‌کند.

کریستین در هنگام تولد نابینا نبود؛ در جوانی آن‌طور که

خودش تعریف می‌کند، اشکالی در سیستم ایمنی‌اش پدید می‌آید و جنگ داخلی به‌وجودآمده در بدن کریستین، ابتدا بینایی چشم چپ و سپس چشم راست را از بین می‌برد. این اتفاق درست در زمانی رخ داد که کریستین که در آن هنگام دانشجوی رشته مدیریت بازرگانی بود، به تازگی مادرش را از دست داده بود. او در این‌باره می‌گوید: «از آشپزی هیچ نمی‌دانستم. حتی از عهده انجام کار ساده‌ای نظیر جوشاندن برنج هم بر نمی‌آمدم. مادرم از دنیا رفته بود و من که نمی‌توانستم هر روز از بیرون برای خودم غذا بخرم، مجبور بودم آشپزی را یاد بگیرم. مادرم مثل بسیاری از هم‌سن‌وسال‌هایش، عادت نداشت دستور غذاهایی که می‌پزد را جایی یادداشت کند. آن روزها مثل امروز نبود که اینترنت همه‌جا در دسترس باشد. به‌همین‌خاطر دسترسی به دستور پخت غذاها و سایر منابع آموزشی برایم دشوار بود. تازه داشتم چیزهایی از آشپزی یاد

---

[۱] Christine Ha

[۲] FSCast

می‌گرفتم که اتفاقی غیرقابل پیش‌بینی افتاد و من نابینا شدم. دو قدم به جلو پیش رفته بودم و حالا نابینا شدنم باعث می‌شد سه قدم به عقب برگردم و همه چیز را از اول شروع کنم.» کریستین یک جمله معروف دارد که همه‌جا آن را می‌گوید: «من منتظر بدترین اتفاقات هستم؛ اما به بهترین‌ها امیدوارم». معتقد است زمان به او یاد داده که باید منتظر اتفاقات بد باشد اما با تلاش و پشتکار، می‌تواند به سرانجامِ خوب، امیدوار باشد.

کریستین، افتخارات زیادی را در زمینه آشپزی از آن خود کرده است. ازآن‌جمله، شرکت او در سومین فصل از مسابقه آشپزی شبکه تلویزیونی فاکس آمریکا در سال ۲۰۱۲ است که او در این مسابقه، بعد از آشپزی کردن در ۱۹ قسمت، به‌عنوان آشپز برتر برگزیده شد و جایزه ۲۵۰ هزار دلاری این مسابقه را به‌دست آورد؛ اتفاقی که مسیر زندگی او را تغییر داد و او را به یکی از برترین‌های آشپزی در ایالات متحده بدل کرد. او به اعتبار عنوانی که به دست آورده بود، توانست کتاب آشپزی‌اش را منتشر کند و کتاب دیگری را هم از مجموعه خاطرات روزانه‌اش روانه بازار کتاب آمریکا کند. او همچنین یک برنامه آموزش آشپزی را برای نابینایان راه‌اندازی کرده و تجربیاتش را در اختیار سایر نابینایان قرار می‌دهد. سفر به سایر کشورهای دنیا به‌عنوان سخنران انگیزشی از دیگر فعالیت‌هایی است که او انجام می‌دهد. اردن، سوریه، کرواسی و بوسنی و هرزگوین، از جمله کشورهایی است که او تابه‌حال در آنها سخنرانی کرده است. یکی دیگر از فعالیت‌هایی که کریستین بعد از قهرمانی در «آشپز برتر» انجام می‌دهد، داوری در مسابقات آشپزی تلویزیونی است. او تاکنون، دو دوره داور مسابقه تلویزیونی «آشپز برتر» در تلویزیون ملی ویتنام بوده است. قصه زندگی کریستین، فراز و نشیب فراوان دارد. در این گفت‌وگوی نیم ساعته، به تفصیل از این فراز و نشیب‌ها برایمان حکایت کرده که قطعاً ذکر همهٔ آنها از حوصله این نوشته خارج است و بهتر آن است که این مهم را به نسخه صوتی پیشخوان واگذار کنیم.

ورود به بازار کار با طرح‌های آموزشی اِنسایت[۱]

نابینایان در هر نقطه‌ای از دنیا که باشند، دغدغه اشتغال، همواره از جمله نگرانی‌های عده زیادی از افراد این گروه است. نرخ بیکاری افراد با آسیب بینایی حتی در کشورهای پیشرفته هم قابل‌توجه است. آمریکا از جمله کشورهایی است که به‌جای پرداخت کمک‌هزینه‌های معیشتی، سعی در هدایت جامعه افراد دارای معلولیت به بازار کار دارد. ازهمین‌رو هم مراکز و مؤسسات زیادی در این کشور در حوزه آموزش‌های حرفه‌ای مشغول به فعالیت هستند. «اِنسایت» از جمله این مراکز آموزشی است که یک سال‌ونیم پیش به منظور آماده‌سازی نابینایان برای ورود به بازار کسب‌وکار تأسیس شده است. یکی از مدیران این مرکز، مهمان این شماره از پادکست هفتگی «آیز آن ساکسِس[۲]» بود تا درباره دایره آموزش‌های این مرکز، توضیحاتی را ارائه کند.

«ماریان هاگِلی[۳]» در توضیح فعالیت‌های‌شان به این نکته اشاره می‌کند که بسیاری از نابینایان توانایی‌های لازم برای ایجاد و راه‌اندازی کسب‌وکار خود را ندارند؛ لذا در این مرکز، آموزش‌هایی در خصوص مفاهیم پایه‌ای تجارت، اصول تفکر خلاق، بنیان‌های تصمیم‌سازی و چگونگی هدایت و مدیریت کسب‌وکار در اختیار مراجعان قرار می‌گیرد. این آموزش‌ها که در حال حاضر همگی به

[۱] NSite
[۲] Eyes on Success
[۳] Marion Haegeli

شکل برخط و در گستره‌ای معادل بیست ایالت آمریکا ارائه می‌شود، موارد دیگری مثل چگونگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای برندسازی شخصی، نوشتن رزومه مناسب، ساخت یک پروفایل شخصی اثرگذار و حضور موفق و مؤثر در مصاحبه‌های شغلی را دربر می‌گیرد. به گفته ماریان، علاوه‌بر نابینایان، صاحبان کسب‌وکارها هم می‌توانند از آموزش‌های این مرکز برخوردار شوند. در انسایت، کارفرمایان می‌توانند با اصول مناسب‌سازی محیط کار برای کارکنان نابینا آشنا شوند و این نکته را فرامی‌گیرند که چگونه می‌توانند از کارکنان نابینا در مکان و زمان درست استفاده کنند. انسایت همچنین در زمینه ایجاد ارتباط و پیوند میان کارفرمایان بینا و کارجویان نابینا هم فعالیت می‌کند. همچنین در این مرکز امکانی فراهم می‌شود تا نابینایان بتوانند تجربه کار کردن را پیش از ورود به بازار کار کسب کنند تا بتوانند تصدی مشاغلی را به عهده بگیرند که شرط لازم برای استخدام را داشتن تجربه کاری قبلی عنوان کرده‌اند. راجع به سازوکارهایی که انسایت برای فراهم کردن امکان اشتغال نابینایان اجرا می‌کند، در نسخه صوتی پیشخوان به تفصیل گفت‌وگو کرده‌ایم.

«باور کن که می‌توانی»، مسابقه استعدادیابی به مناسبت روز جهانی ایمنی عصای سفید

برگزاری یک مسابقه استعدادیابی در حوزه موسیقی، از جمله برنامه‌هایی بود که امسال از سوی شعبه پنسیلوانیای فدراسیون ملی نابینایان آمریکا در روز جهانی ایمنی عصای سفید برگزار شد. «باور کن که می‌توانی[۱]»، سومین بار بود که در چنین تاریخی برگزار می‌شد. تفاوت دور سوم در این بود که برخلاف دوره‌های پیش، برنامه حامی مالی داشت و جوایز و هزینه مسابقه را کمپانی «دَنسینگ داتس[۲]» پرداخت می‌کرد که سی سالی می‌شود در زمینه ایجاد دسترسی نابینایان به نت‌های موسیقی از طریق رایانه و نرم‌افزارهای ویژه فعالیت می‌کند. این برنامه به شکل برخط و در بستر نرم‌افزار زوم برگزار می‌شد. همچنین از دیگر تفاوت‌های این دور از رقابت با ادوار قبلی این بود که متخصصان صدابرداری از طرف دنسینگ داتس پیش از شروع اجرا با شرکت‌کنندگان تماس می‌گرفتند و تلاش می‌کردند با همان امکاناتی که هر شرکت‌کننده در رایلنه شخصی خود دارد، تنظیمات صوتی را به گونه‌ای انجام دهند که شنوندگان، صدای مطلوبی را از اجرای هر فرد دریافت کنند. در پایان این رقابت هم به نفرات اول تا سوم جوایز نقدی اهدا شد. قابل ذکر اینکه میزبان‌های این مسابقه استعدادیابی، در انتخاب نفرات برتر هیچ نقشی نداشتند و تماشاچیانی که با خرید بلیت در این کنسرت آنلاین حاضر شده بودند، می‌توانستند با امکانات رأی‌گیری که در زوم تعبیه شده، نفرات برتر را انتخاب کنند. در نسخه صوتی پیشخوان درباره نحوه اجرای این مسابقه استعدادیابی نکات بیشتری را با شما در میان خواهیم گذاشت. همچنین به سراغ مرور یادداشتی از یک شعبده‌باز نابینا خواهیم رفت. این یادداشت که در آن درباره روش کار این شعبده‌باز توضیح می‌دهد، در ماهنامه «بریل مانیتور» منتشر شده است.

شما می‌توانید نسخه صوتی پیشخوان را ذیل همین نوشته در وبسایت نسل مانا بشنوید. همچنین اگر علی‌رغم محدودیت‌ها، هنوز می‌توانید به واتسپ یا تلگرام دسترسی داشته باشید، پیشخوان را از طریق کانال‌های ما در این دو پیام‌رسان هم دریافت خواهید کرد.

---

۱ Believe You Can

۲ Dancing Dots

برای دانش‌آموزان، برای آینده...

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

یک ماه از سال تحصیلی گذشته و دانش‌آموزان آسیب‌دیده بینایی نیز مانند تمام هم‌سن‌وسال‌هایشان در کلاس‌های درس حاضر شده‌اند و مشغول یادگیری هستند. همه از فیلتر سنجش آغازین دانش‌آموزان که همه‌ساله برای غربال کردن یا شاید واقع‌بینانه‌تر آن باشد که بگوییم «برچسب زدن» به کودکان، گذشته‌اند که در هنگام ورود به آموزش رسمی برگزار می‌شود. البته سنجش دانش‌آموزان، امری است که در سراسر دنیا مرسوم است و جهت شناسایی نیازهای ویژه جسمی و ذهنی نوآموزان انجام می‌شود؛ اما باید کیفیت این فرایند اندکی مورد بازنگری قرار گیرد.

سنجش و ارزیابی نوآموزان همه‌ساله جهت شناسایی ویژگی‌های نوآموزان شش‌ساله برگزار می‌شود که قصد ثبت‌نام در پایه اول ابتدایی و ورود به نظام آموزشی رسمی کشور را دارند و بینایی، شنوایی و سطح هوشی این کودکان توسط کارشناسان موردتأیید آموزش‌وپرورش ارزیابی می‌شود. بدیهی است که اگر این فرایند به‌درستی انجام شود و این ارزیابی‌ها توسط افراد متخصص و آشنا با گروه‌های متفاوت کودکان با نیازهای ویژه انجام شود، با معرفی نیازهای خاص هر کودک و جاگُماری صحیح کودک در نظام آموزشی، می‌تولند نقش بسیار مفید و مؤثری در بهبود کیفیت آموزش دانش‌آموزان داشته باشد. اما متأسفانه بر اساس مطالعات میدانی نگارنده، فرایند ارزیابی نوآموزان، به‌ویژه در مرحله اول، توسط افرادی انجام می‌شود که متخصص حوزه کودکان با نیازهای ویژه نیستند. حتی برخی از آزمون‌گران، هیچ‌گونه آشنایی‌ای با کودکان آسیب‌دیده بینایی ندارند و در اکثر موارد دقت لازم در ارزیابی مبذول نمی‌گردد.

همه‌ساله برای سنجش هوش و استعداد تحصیلی نوآموزان، از آزمون‌های هوش معتبر و استانداردشده استفاده می‌شود؛ اما متأسفانه به علت اضطراب بیش‌ازحد والدین در مورد نتیجه این آزمون و پرس‌وجوی آنان برای کشف آزمون مورداستفاده در سنجش و اجرای چندین‌باره این آزمون‌های هوش در منزل توسط این والدین به‌ظاهر دل‌سوز، مسئولین امر مجبور به تغییر آزمون هوش مورداستفاده در سنجش هستند و هر چند سال یک‌بار یا شاید هر سال یک آزمون هوش جدیدتر، جایگزین آزمون پیشین می‌شود و این درحالی است که در بسیاری از کشورهای پیشرفته در زمینه آموزش، سال‌های بسیاری است که از همان آزمون‌های قدیمی‌تر هوش استفاده می‌شود. تغییر مداوم آزمون‌های هوش مورداستفاده برای سنجش نوآموزان، اثری انکارناپذیر بر سلامت اجرای این آزمون‌ها دارد؛ چراکه زمان و امکلنات مکفی برای اجرای استاندارد آزمون فراهم نیست. برای مثال، هر آزماینده موظف است در محدوده زمانی مشخص، تعداد معینی از نوآموزان را ارزیابی کند و معمولاً باتوجه به محدودیت‌های موجود، زمان بسیار کوتاهی، حتی کوتاه‌تر از حداقل زمان استاندارد ذکرشده در دستورالعمل اجرایی آزمون، به هر نوآموز اختصاص داده می‌شود و این از اعتبار نتیجه آزمون می‌کاهد. این قواعد اجرایی، شاید بیش از هر کودکی، به کودکان آسیب‌دیده بینایی صدمه وارد می‌کند؛ چراکه این

گروه از کودکان عملاً نادیده گرفته می‌شوند و مجبور به گذراندن آزمونی می‌شوند که برای نیاز ویژه آنان مناسب‌سازی نشده و آزمون مورد بحث برای سنجش هوش کودک با آسیب بینایی استاندارد نشده است و بسیاری از آزمون‌گران نیز با ویژگی‌ها، توانایی‌ها و محدودیت‌های کودک آسیب‌دیده بینایی آشنا نیستند. این امر موجب می‌شود در موارد بسیاری، توانایی‌ها و استعدادهای این کودکان، کمتر از آنچه هست ارزیابی شود.

کودک آسیب‌دیده بینایی درحالی وارد اتاق ارزیابی می‌شود که هیچ‌گونه آشنایی قبلی با محیط و فرد آزمون‌گیرنده ندارد. کارشناس نیز زمان کافی برای اختصاص به این کودک ندارد و پس از برقراری ارتباطی مختصر، شروع به پرسیدن سؤالات آزمون می‌کند. صرف‌نظر از تأثیری که شرایط اجرای آزمون بر نتیجه می‌گذارد، به علت عدم استانداردسازی آزمون برای کودک آسیب‌دیده بینایی، بسیاری از مواد آزمون نیز برای این کودکان، دسترس‌پذیر نیستند.

با توجه به تمام موارد ذکر شده در بالا و مسائل بسیار دیگری که ذکر تمام آنها در حوصله این یادداشت نمی‌گنجد، احتمال بروز خطا در ارزیابی هوش نوآموزان بالاست و همان‌گونه که معلمان مدارس عادی دولتی می‌گویند که در هر کلاس، تعدادی دانش‌آموز با ضریب هوشی پایین دارند، در مدارس‌کودکان با نیازهای ویژه نیز مواردی مشاهده می‌شود که کودک معرفی‌شده به‌عنوان کودک با نیازهای ویژه ذهنی، از هوش طبیعی برخوردار است که در اینجا باید فرایند دشوار درخواست سنجش و بررسی مجدد توسط معلم کلاس و والدین دانش‌آموز پیگیری شود.

نکته دیگری که باید به آن اشاره کنیم، نبود مرجع معتبری برای راهنمایی و آموزش والدین کودکانی است که به‌عنوان نوآموز با نیازهای ویژه شناخته می‌شوند. متأسفانه همواره مشاهده کرده‌ایم که والدین این دانش‌آموزان هیچ اطلاعات صحیح و معتبری در رابطه با شرایط و نیازهای خاص کودک خود از واحد سنجش دریافت نکرده‌اند و دست‌کم در استان تهران –که بسیاری مدعی هستند بیشتر امکانات در آن متمرکز شده است– هیچ مشاوره و آموزش تخصصی صحیحی در اختیار این والدین قرار نمی‌گیرد. این موجب می‌شود که وللدین برای گرفتن راهنمایی و مشاوره به منابع ناآگاه و نامعتبر مراجعه کنند. با توجه به بازار آشفته این روزهای مشاوره و روان‌درمانی، متأسفانه برخی کلینیک‌ها با انگیزۀ جذب مراجع و کسب درآمد، بدون هیچ‌گونه سابقه کار با کودکان آسیب‌دیده بینایی و سایر کودکان با نیازهای ویژه از جمله کودکان با نیازهای ویژه ذهنی و عدم آگاهی از قوانین و نیازهای آموزشی این کودکان، راهنمایی‌های نادرستی در اختیار وللدین قرار می‌دهند که منجر به وخامت هرچه بیشتر اوضاع می‌شود. برخی نادانسته والدین را تشویق به عدم ثبت‌نام فرزند در مدارس ویژه می‌کنند و برخی با تصور ناصحیح از همدلی با مراجع، با ستایش شرایط کودک، تا آنجا پیش می‌روند که موجب انکار نیاز ویژه کودک توسط والدین می‌شوند. در برخی مواقع نیز پزشکان منبعی برای آموزش و راهنمایی وللدین می‌شوند و متأسفلنه بدون هیچ‌گونه آشنایی با حوزه آموزش و توان‌بخشی کودکان با نیازهای ویژه، نسخه‌هایی می‌پیچند که تصحیح آن‌ها بسیار دشوار و حتی غیرممکن می‌شود. برای مثال، چشم‌پزشک معالج کودک آسیب‌دیده بینایی، برای خوشحال کردن پدر و مادر کودک، می‌گوید این کودک می‌تواند با استفاده از باقی‌مانده بینایی‌اش، خولندن و نوشتن به خط چاپی را بیاموزد و نیازی به استفاده از خط بریل ندارد و این تجویز بی‌اساس،

موجب عدم پذیرش نیازهای خاص کودک توسط والدین می‌شود که اولین گام در مسیر پیشرفت کودک است. در برخی موارد، انکار تا بدانجا پیش می‌رود که والدین این کودک خواستار جدا کردن فرزندشان از گروه کودکان آسیب‌دیده بینایی می‌شوند. بسیاری از این والدین با صحبت‌های مداوم در منزل، موجب تنفر ناآگاهانه کودک از خط بریل می‌شوند! در بین دانش‌آموزان دوره ابتدایی، کودکانی را می‌بینیم که متأثر از گفته‌های والدین، از صدای لوح و قلم همکلاسی‌شان می‌ترسند!

استفاده از باقی‌مانده بینایی در کنار به‌کارگیری سایر حواس در آموزش کودکان آسیب‌دیده بینایی، همواره مورد تأیید و تأکید متخصصین بوده است؛ اما این بدان معنا نیست که کودک آسیب‌دیده بینایی تنها از باقی‌مانده بینایی استفاده کند و سایر حواس مانند شنوایی و لامسه در آموزش وی به‌کار گرفته نشوند.

با توجه به مشاهدات انجام‌شده، به‌نظر می‌رسد باید واحد مشاوره تخصصی برای راهنمایی و آموزش والدین کودکان با نیازهای ویژه در نظر گرفته شود. ازآنجاکه زمان کودکی و پیش از ورود به مدرسه، از دوره‌های حساس رشد و زمان طلایی یادگیری است و برای جلوگیری از هدررفت این زمان طلایی به‌علت ناآگاهی والدین، خوب است پس از تشخیص آسیب بینایی هنگام تولد نوزاد، والدین او به مراکز معتبر مشاوره و راهنمایی دولتی ارجاع شوند و متخصصانی برای همراهی والدین در سنین مختلف این کودکان در نظر گرفته شوند و آشنایی با ویژگی‌ها و نیازهای خاص کودک، به شش‌سالگی او موکول نشود.

به امید آینده‌ای زیباتر برای دانش‌آموزان سرزمین‌مان!

پیوستگی در تعامل، از زبان دو دوست، هم‌قدم و هم‌خانه نابینا

فاطمه جوادیان: کارشناس نابینایان آموزش و پرورش استثنایی گیلان

همراهان عزیز! بنا داریم در این شماره از ستون زندگی، به نوعی دیگر از پیوستگی در تعامل بپردازیم. یک ساعتی را میهمان خانه گرم و صمیمی دو یار دیرین می‌شویم تا از خودشان برایمان بگویند و همچنین از سبک زندگی‌شان. این شماره را تقدیم می‌کنیم به تمام کسانی که در راه رسیدن به خودباوری تلاش می‌کنند.

این روزها چه‌کار می‌کنید؟

ساناز می‌گوید: «ما این روزها با یک گروه موسیقی کار می‌کنیم. به کلاس‌های موسیقی و استخر می‌رویم. هنگامه هم در حال آموختن یک نرم‌افزار پردازش صدا و موسیقی است. مهمان دعوت می‌کنیم و خودمان هم به مهمانی می‌رویم. شب‌ها قبل از خواب هم کتاب می‌خوانیم. از کتابخانه مجازی‌مان یک کتاب رمان صوتی انتخاب می‌کنیم و هر بار یک بخش از آن را گوش می‌کنیم.

قبل از این چه‌کار می‌کردید؟

هنگامه: «قبل از این، ما هر دو شاغل بودیم. بعضی عصرها هم برای یک مهمانی برنامه‌ریزی می‌کردیم. پشیمانیم که چرا در گذشته به فکر موسیقی و ورزش نیفتاده‌ایم.»

ساناز ادامه می‌دهد: «البته آن وقت‌ها اگر هم می‌خواستیم، از نظر مالی آنقدرها دستمان باز نبود که کارهای فوق‌برنامه انجام بدهیم.»

از آن‌وقت‌هایی می‌گویند که ساناز بافتنی می‌بافت برای دوستان و آشنایان. یک بار هم یک ژاکت هفت‌رنگ بافته

است برای یکی از دوستانشان که در خارج از کشور زندگی می‌کند. زمان بافتن، روی برچسب هر یک از کامواها نام رنگ را به بریل نوشته است یا برای بعضی دیگر هم نشانه‌ای گذاشته است تا بداند که هر بار با کدام رنگ کار می‌کند.

از چه زمانی تصمیم گرفتید باهم زندگی کنید؟

هنگامه: «ما در مرکز شبانه‌روزی نور آیین زندگی می‌کردیم و مربیان انگلیسی به ما انواع مهارت‌ها را آموزش می‌دادند. بعد از انقلاب شرایط تغییر کرد. دیگر آن مربیان مسیحی حضور نداشتند. یک روز اعلام کردند کسانی که شاغل شده‌اند، دو روز فرصت دارند تا مرکز را برای همیشه ترک کنند. به ساناز پیشنهاد دادم تا باهم خانه‌ای بگیریم و زندگی کنیم. ساناز می‌ترسید. می‌گفت مگر ما بلد هستیم که توی یک خانه تنها بدون سرپرست زندگی کنیم؟ راستش من هم ترسیده بودم؛ اما خواستم کمی قوی‌تر باشم. انگار از همانجا بود که تصمیم گرفته بودیم یکدیگر را کامل کنیم و هیچ‌وقت نگذاریم آب در دل آن دیگری تکان بخورد و حدود چهل سال است که به آن تعهد نانوشته پایبند مانده‌ایم. اصلاً نمی‌دانستیم چه کارهایی از ما ساخته است. به کمک یکی از بستگان خانه‌ای اجاره کردیم.»

خوب یادشان هست که شب اول را روی زمین سرد در آن خانه غریب گذراندند.

ساناز می‌گوید: «وقتی می‌گویم هیچ، یعنی واقعاً هیچ!» این را وقتی می‌گوید که با دست خالی وارد خانه اجاره‌ای شده‌اند؛ خودشان تنها با آنچه که در آموزشگاه از مهارت‌های زندگی آموخته بودند. کار ساده‌ای نیست که دو نفر سال‌ها با یکدیگر زندگی کنند و همچنان به ارزش‌های هم احترام بگذارند.

در این چند شماره اخیر بحث ما دربارهٔ چگونگی تعامل‌هاست؛ هر آنچه که سبب بالا رفتن کیفیت زندگی ما انسان‌ها می‌شود. وقتی شما تصمیم گرفتید مستقل از خانواده باهم زندگی کنید، گام مهمی در زندگی خود برداشتید. در آن زمان برای کسی قابل تصور نبود که دو دختر جوان نابینا بتوانند به تنهایی یک زندگی را اداره کنند؛ هر دو شاغل باشند و برای ادامه زندگی تدبیر کنند.

«ما واقعاً راه سختی را شروع کرده بودیم. خلق و خویمان کمی باهم فرق داشت. در مسیر زندگی متوجه شدیم که هر یک از ما توانایی‌هایی دارد که دیگری را تکمیل می‌کند؛ پس رفته‌رفته تصمیم گرفتیم دیگری را همان‌طور که هست بپذیریم. گاهی گذشت کردیم، گاهی گفت‌وگو کردیم. سعی کرده‌ایم مسئله‌ای اگر هست، آن را حل کنیم.»

زمانی برای اجاره کردن خانه‌ای به بنگاهی می‌روند. به آنها گفته می‌شود خانه‌ای هست که فردا می‌توانند برای دیدن آن بیایند. آنها با یکی از همکاران خود مسئله را درمیان می‌گذارند. همکارشان می‌پذیرد که همراه آنها برای دیدن خانه برود. او که کمی کنجکاو شده بود، تصمیم می‌گیرد از دور مراقبشان باشد. تا اینکه متوجه می‌شود شاگرد بنگاه آنها را به سمت یک ساختمان مخروبه راهنمایی می‌کند. در اینجا جناب همکار وارد عمل می‌شود و آنها را نجات می‌دهد. پس از این اتفاق آنها تصمیم می‌گیرند هر بار برای اجاره خانه یا مسائلی از این قبیل به همراه فردی به بنگاه بروند که به شرایط موجود اِشراف داشته باشد.

چگونه انتخاب می‌کنید که از چه کسانی کمک بگیرید؟

«ما معمولاً از کسانی کمک می‌گیریم که چند باری با آنها مواجه شده باشیم. سعی می‌کنیم نظر یکدیگر را هم در انتخاب آن فرد بپرسیم.» گاهی وقت‌ها در میهمانی‌ها با

افرادی آشنا می‌شویم که در مهارت‌های خاصی تخصص دارند. مثلاً یک نفر با تکنولوژی آشناست، یک نفر در خرید لوازم خانگی دقت فراوان دارد، یک نفر تناسب رنگ‌ها را می‌داند؛ خصوصاً در نوع پوشش و آراستگی، یک نفر نگاه تیزبین و بیانی صادقانه دارد، یک نفر به انجام امور اداری تسلط کافی دارد. از هرکس متناسب با مهارتی که دارد کمک می‌گیریم. البته همیشه سعی‌مان بر این بوده که تا جای ممکن خودمان به کارها سروسامان بدهیم یا از برنامه چشم‌های من باش استفاده کنیم تا مزاحمتی برای دوستانمان ایجاد نکرده باشیم. در عوض اگر کاری از ما ساخته باشد، برایشان انجام می‌دهیم: کسی را به جایی معرفی کنیم، در حد بضاعتمان کمک مالی کنیم، چیزی را که بلد هستیم به دیگرانی که به آن نیاز دارند بیاموزیم، البته این آخری را بیشتر در مورد افرادی که آنها هم مثل ما نابینا هستند به کار می‌بریم.

دوستان ما که به‌خاطر سبک زندگی متفاوت و بادوام، دوستی و محبت، زندگی مستقل با وجود محدودیت بینایی، الگوی مناسبی برای اطرافیان و آشنایان خود هستند، در ادامه بسیار متواضعانه می‌گویند: «قابل باشیم به بعضی‌ها هم مشاوره می‌دهیم.» ما تاکنون موفق شده‌ایم دو خانواده را که با ازدواج فرزندشان با فرد نابینا موافق نبوده‌اند، دعوت کنیم تا با زندگی افراد نابینا بیشتر آشنا شوند. این موفقیت زمانی بود که هر دو زوج با حمایت خانواده‌هایشان ازدواج کردند. جالب اینجاست که چند وقت پیش میزبان یکی از این عروس و دامادها بودیم که همراه نوزادشان به دیدن ما آمده بودند. آنجا هم هرچه می‌دانستیم باهم به اشتراک گذاشتیم.»

از ارتباطشان با تکنولوژی می‌پرسم.

برنامه «چشم‌های من باش» یا همان be my eyes برایشان بسیار قابل استفاده است. برنامه‌ای که تعداد زیادی از افراد نابینا و داوطلبان بینا عضو آن هستند و هر بار فرد نابینایی در موقعیتی خاص، به دیدن نیاز پیدا کند، دکمه تماس را در این برنامه می‌زند و برنامه به اولین داوطلب هم‌زبان وصل می‌شود تا از دوربین موبایل فرد نابینا، آن موقعیت را ببیند و برایش توضیح دهد.

آنها از کامپیوتر و موبایل استفاده می‌کنند و ضمن بهره‌مندی از علم آشپزی سنتی، ابزارهای مدرن آشپزخانه را هم مورد استفاده قرار می‌دهند؛ مانند سولاردوم و زودپز همه‌کاره.

ساناز: «وقتی دستگاه جدیدی می‌خریم، راهنمای دستگاه را به یکی از نزدیکانمان می‌دهیم تا برایمان بخواند و صدایش را ضبط کند. هروقت لازم باشد به این فایل صوتی گوش می‌کنیم و طبق دستورالعمل گفته‌شده در راهنما، به استفاده از دستگاه می‌پردازیم.»

به خریدهای اینترنتی علاقه چندانی ندارند و بیشتر مایل هستند که خریدها را خودشان به‌صورت حضوری انجام دهند.

هنگامه: «بعد از بازنشستگی سعی می‌کنیم بیشتر باهم بیرون برویم. خرید، ورزش، کلاس یا اینکه اصلاً هوایی تازه می‌کنیم. گاهی هم بنا به ضرورت، به تنهایی برای خرید می‌رویم.»

آنها برای مدیریت مسائل مالی زندگی هم با تدبیر پیش رفته‌اند؛ به‌طوری که از همان ابتدا تصمیم می‌گیرند حقوق یک نفر صرف امور روزمره زندگی شود و حقوق نفر دیگر بماند برای پس‌انداز. با همان پول پس‌انداز توانسته‌اند خانه بخرند و یا لوازم بزرگ خانه را تهیه کنند.

ساناز: «در مرکز شبانه‌روزی هم که بودیم، وقتی می‌خواستیم برای کسی هدیه بگیریم، من به هنگامه

پیشنهاد می‌دادم که پول‌های اندکمان را روی هم بگذاریم تا هدیه بهتری تهیه کنیم. این اعتماد از همان روزها در ما نسبت به هم ایجاد شد؛ همان روزها که کار نمی‌کردیم و فقط پول توجیبی داشتیم».

درباره تقسیم کار سؤال می‌کنم.

هنگامه: «ساناز به انجام کارهای خانه علاقه فراوان دارد؛ من اما به کارهای دیگر رسیدگی می‌کنم. مانند حساب و کتاب‌ها، استفاده از تکنولوژی که برای ما نیاز به زمان و تمرکز بیشتری دارد و تنظیم بعضی برنامه‌ها مانند سفرها و میهمانی‌ها. البته هر دوی ما کارهای آن یکی را هم بلد هستیم و هر زمان که لازم شود من هم آشپزی می‌کنم و ساناز امور بانکی را انجام می‌دهد.»

این سبک زندگی دو نفره چقدر به شما احساس امنیت می‌دهد؟

ساناز: «همیشه فکر می‌کنم که ما در آن زمان بهترین تصمیم را گرفته‌ایم. هر بار که به عقب برگردیم، باز هم همین تصمیم را می‌گیریم.»

هنگامه: «ترجیحمان این است که همه‌جا باهم باشیم. ما مراقب سلامتی یکدیگر هستیم و ارتباطی بسیار صمیمی و دوستانه میان ما جاریست. ما در کنار هم‌باهم فکر و مشورت می‌کنیم، تصمیم می‌گیریم و تا جایی که ممکن است محدودیت‌ها را کنار می‌زنیم. من هر روز به خاطر این همراهی در زندگی، خدا را از ته دل شُکر می‌کنم.»

ضمن سپاس و قدرشناسی از خانم‌ها هنگامه کاظمیان و ساناز امیدی که وقت ارزشمند خود را در اختیار ماهنامه نسل مانا قرار دادند، برای شما خوانندگان گرامی موفقیت و نیک‌روزی را آرزو داریم.

روزهای‌تان پر از شوق زندگی!

گفتگو با مدیر باشگاه تشریفاتی اقدسیه، میزبان مراسم انجمن نابینایان ایران در روز ۲۳ مهر

انجمن نابینایان ایران، مفتخر است به داشتن همراهان و دوستانی که در هر بزنگاه، دست یاریشان به سوی انجمن و اعضایش دراز است و با فراغ بال و طیب خاطر، از هیچ کمکی نسبت به این گروه، فروگذار نمی‌کنند.

باشگاه تشریفاتی اقدسیه، از جمله همین دوستان جان است که امسال در روز ۲۳ مهر، تمامی امکانات و کارکنانش را با انجمن نابینایان ایران همراه کرد تا این انجمن بتواند به مناسبت گرامی‌داشت روز جهانی ایمنی عصای سفید، مراسمی درخور جامعه فرهیخته نابینا و کم‌بینای کشور در این باشگاه تشریفاتی برگزار کند. ضمن سپاس قلبی از همراهی صمیمانه این عزیزان، آنچه در ادامه می‌خوانید، گفتگوی ماهنامه نسل مانا است با جناب آقای مهربان، مدیر باشگاه تشریفاتی اقدسیه.

- چه عاملی شما را به مشارکت در برگزاری مراسم روز جهانی ایمنی عصای سفید و همراهی با انجمن نابینایان ایران ترغیب کرد؟

– – پیش از هر چیز خدا را شاکرم که این توفیق را نصیب من و همکارانم در باشگاه اقدسیه کرد که بتوانیم به عنوان میزبان مراسمی چنین بزرگ و شایسته در کنار جامعه افراد با آسیب بینایی باشیم. آشنایی من با انجمن نابینایان ایران، از طریق دوست مشترک ما و انجمن نابینایان یعنی آقای منوچهر هادی که از کارگردانان محبوب و شناخته شده کشور هستند صورت گرفت. ایشان از دوستان نزدیک من هستند و پیشنهاد میزبانی چنین مراسمی را به من دادند و من هم با کمال میل آن را پذیرفتم.

– – لطفاً درباره امکانات این باشگاه و مجموعه سالن‌ها و تالارهای موجود و انواع برنامه‌هایی که در طول سال برای همشهریان تهرانی در این مجموعه برگزار می‌شود، توضیح دهید.

– – باشگاه تشریفاتی اقدسیه، از شناخته شده‌ترین باشگاه‌های تشریفاتی در منطقه یک تهران و در محدوده اقدسیه واقع شده است. این باشگاه از دو سالن تشکیل شده و ما در حال حاضر توانایی میزبانی از مراسم‌های ۲۰۰ تا ۷۰۰ نفره را داریم و در طول سال، به دفعات از عروس و دامادها میزبانی می‌کنیم. انواع سایر مراسم نظیر تجلیل، جشن تولد، ترحیم، سمینار و... هم از جمله دیگر برنامه‌هایی است که ما در این مجموعه میزبانی می‌کنیم.

– – درباره تاریخچه، مساحت و سایر ویژگی‌های مجموعه هم توضیح دهید.

– – باشگاه تشریفاتی اقدسیه فعالیت خود را در فروردین ۹۷ و همزمان با ولادت امام حسین «ع» با برگزاری یک ضیافت عروسی آغاز کرد. مجموعه شامل دو طبقه است که در هر طبقه یک تالار با ظرفیت ۳۵۰ نفر طراحی شده است. یک سرسرای بسیار مجلل و سه طبقه پارکینگ با ظرفیت ۱۴۰ خودرو هم از دیگر قسمت‌های این مجموعه تشریفاتی است.

همچنین تمامی امکانات اعم از نمازخانه، رخت‌کن ویژه بانوان، پنتری و سِن زیبا و مجهز، به گونه‌ای طراحی و آماده‌سازی شده که بتوانیم شب خاطره‌انگیزی را برای میهمانانمان به یادگار بگذاریم.

– – درباره تجربه همکاری با انجمن نابینایان ایران و افق‌های پیش روی این همکاری هم توضیح دهید.

– – امیدوارم که به اتفاق همکارانم توانسته باشم رضایت جامعه نابینا و کم‌بینای مخاطب انجمن نابینایان ایران را جلب کرده باشم. همچنین این امید را دارم که در آینده هم بتوانم در سایر موقعیت‌ها در کنار جامعه افراد نابینا و کم‌بینا، جناب آقای مهندس شادکام و سایر همکاران شما در انجمن نابینایان ایران باشم.

– انجمن نابینایان ایران بار دیگر مراتب سپاس خود را از مدیریت باشگاه تشریفاتی اقدسیه ابراز می‌دارد و برای ایشان توفیقات روزافزون آرزو می‌کند.

نُه ترفند برای دسترس‌پذیرکردن پست‌های شبکه‌های اجتماعی برای همه

مترجم: میثم امینی

امروزه شبکه‌های اجتماعی تبدیل به بخشی جداناپذیر از زندگی افراد شده است و ما نابینایان هم از این قافله عقب نمانده‌ایم. ما هرروز پست‌های مختلفی را در شبکه‌های اجتماعی گوناگون مطالعه می‌کنیم و پست‌های خود را نیز در این شبکه‌ها منتشر می‌کنیم. در این استفاده روزمره از شبکه‌های اجتماعی، ما گاه‌به‌گاه به پست‌هایی برمی‌خوریم که به‌دلیل دسترس‌پذیری نامناسب، برای ما غیرقابل‌استفاده‌اند یا استفاده از آنها برای ما دشوار است.

شاید به این فکر کرده باشید که با برخی فعالان شبکه‌های اجتماعی در مورد بهبود دسترس‌پذیری محتوای‌شان صحبت کنید؛ اما اطلاع ندارید که دقیقاً چه مواردی یک پست را دسترس‌پذیر می‌کند. همچنین شاید خودتان مایل باشید نکته‌های دسترس‌پذیری را در پست‌های خود رعایت کنید تا هم‌نوعان شما بتوانند به نحو احسن از مطالب شما بهره ببرند. در ادامه نُه ترفند مختلف را آورده‌ایم که رعایت آنها باعث افزایش دسترس‌پذیری پست‌ها در شبکه‌های اجتماعی می‌شود. البته وقتی می‌خواهید این موارد را به یک تولیدکننده محتوا پیشنهاد دهید، به سطح دانش فرد توجه کنید و مواردی را به او ارائه دهید که برای او قابل درک و قابل اعمال باشد.

متن معادل

اصطلاحات متن معادل، توضیح تصویر یا برچسب‌های معادل، همه به یک چیز اشاره دارند: متن معادل به افرادی که نمی‌توانند یک تصویر را ببینند، اجازه می‌دهد به توصیفی از آن تصویر که صفحه‌خوان‌ها می‌توانند آن را بخوانند، دسترسی داشته باشند. نبود یا وجود متن معادل نامناسب یکی از بزرگ‌ترین مشکلات در دسترس‌پذیری وب است. پس همیشه به تصاویر خود متن معادل اضافه کنید؛ خصوصاً اگر در تصویر اطلاعات مهمی ارائه شده است. این فقط عکس‌های معمولی نیستند که به متن معادل نیاز دارند؛ سایر انواع تصویر شامل نمودارها، متن‌های با ماهیت تصویری، عکس‌نوشته‌ها و تصاویر متحرک (گیف) نیز به متن معادل نیاز دارند. بسته به اینکه چه چیزی در تصویر نشان داده شده، یک توضیح تصویر خوب باید:

- چیزی که در تصویر قرار دارد را توصیف کند؛
- مفهوم تصویر را برساند؛
- هر متنی که در تصویر قرار دارد را به کاربر ارائه دهد؛
- طنز یا معنای واضحی که در تصویر ارائه شده را به کاربر منتقل کند؛
- اگر رنگ‌ها در درک تصویر مهم‌اند، آنها را توصیف کند؛
- عبارتی مثل «تصویری از» یا «عکسی از» را در خود نداشته باشد.

همهٔ شبکه‌های اجتماعی مهم از جمله فِیسبوک، توئیتِر، اینستاگِرام و لینکدئین، امکان افزودن متن معادل را به تصویر فراهم کرده‌اند.

تضاد رنگ و اندازه فونت

مطمئن شوید که تصاویر شما تضاد رنگ زیادی داشته باشند؛ خصوصاً اگر تصاویر شما دارای متن هستند. از استفاده از ترکیبات سبز/قرمز و آبی/زرد پرهیز کنید. تضاد رنگ حداقل باید ۴،۵:۱ باشد تا برای افراد مبتلا به کوررنگی و افراد کم‌بینا دسترس‌پذیر باشد. همچنین برای متن روی تصویر باید اطمینان حاصل کنید که فونت به اندازه کافی درشت است.

هشتگ‌ها و ذکر نام کاربران

معمولاً وقتی شما می‌خواهید از یک هشتگ که فرد دیگری آن را ایجاد کرده است استفاده کنید، برای پیوستن صحیح به آن هشتگ نمی‌توانید شکل نوشتاری آن را تغییر دهید؛ ولی اگر خودتان هشتگی را ایجاد می‌کنید، اگر هشتگ به زبان انگلیسی است، چسباندن کلمات به هم و نوشتن حرف اول هر کلمه با حروف بزرگ، خواندن هشتگ را خصوصاً برای افرادی که از صفحه‌خوان استفاده می‌کنند، آسان‌تر می‌کند. اگر هشتگ فارسی است، بین کلمات از نیم‌فاصله یا نشانه زیرخط (Underline) استفاده کنید. مثلاً #ماهنامه‌نسل‌مانا.

یک راه دیگر برای بهبود دسترس‌پذیری پست‌ها در این زمینه، قراردادن هشتگ‌ها و ذکر نام کاربران در آخر پست است. چون صفحه‌خوان‌ها معمولاً علامت‌های نقطه‌گذاری را می‌خوانند، علامت‌های هش و اَت‌ساین در میانه پست می‌توانند بسیار حواس‌پرت‌کن باشند.

ویدئوها

وقتی از ویدئو استفاده می‌کنید، باید با اضافه‌کردن زیرنویس و درصورت‌امکان توضیح ویدئو، از دسترس‌پذیربودن آن برای همه اطمینان حاصل کنید. برخلاف زیرنویس، توضیح ویدئو، صحنه‌های مهم ویدئو که دارای گفتار نیستند را توصیف می‌کند. برای مثال، اگر ویدئو شما دارای متنی است که در طی پخش ویدئو خوانده نمی‌شود، باید در توضیح ویدئو این متن خوانده شود تا افراد نابینا یا کم‌بینا همان درکی را از ویدئو داشته باشند که افراد بدون این معلولیت‌ها دارند. اگر امکان تولید توضیح ویدئو به‌صورت صوتی برای شما وجود ندارد، می‌توانید حداقل تایپ توضیحاتی در مورد ویدئو را در کادر مربوط به توضیحات مدنظر داشته باشید.

نویسه‌ها و قالب‌بندی ویژه

هرچند استفاده از نویسه‌های ویژه مثل نویسه‌های چینی و سیریلیک و قالب‌بندی ویژه جذاب به نظر می‌رسد، بهتر است از آنها استفاده نکنید؛ زیرا خواندن آنها برای افرادی که بینایی کمی دارند دشوارتر است. استفاده از این موارد، همچنین با صفحه‌خوان‌هایی که نمی‌توانند این نویسه‌ها و قالب‌بندی‌ها را به‌صورت متنی بخوانند، تداخل ایجاد می‌کند.

پیوندها

اگر در پست خود از پیوند استفاده می‌کنید، سعی کنید متن آنها را توصیفی انتخاب کنید تا افراد از اینکه پیوند آنها را به چه صفحه‌ای هدایت می‌کند، اطلاع داشته باشند. بسیاری از افرادی که صفحه‌خوان‌ها را به‌کار می‌گیرند، از پیوندها برای پیمایش در صفحه استفاده می‌کنند و بدون بافت مفهومی، یک پیوند مثلاً با عنوان «اینجا کلیک کنید»، خیلی برای کاربر معنادار نیست.

زبان

نوشتن با یک زبان ساده و روشن باعث می‌شود پست شما برای همه فارغ از پس‌زمینه و توانایی آنها، قابل‌درک باشد. اگر ممکن است، از به‌کاربردن مواردی مثل اصطلاحات فنی، اصطلاحات عامیانه و اصطلاحات خاص صنفی پرهیز کنید. همچنین بهتر است از زبان همه‌شمول استفاده کنید تا هیچ‌کس از خواندن پست شما احساس موردتبعیض‌قرارگرفتن نداشته باشد. مثلاً از زبانی استفاده کنید که نسبت به افراد دارای معلولیت، توهین‌آمیز نباشد.

طول پست‌ها

پست‌های خود را کوتاه و خلاصه بنویسید تا اطمینان حاصل کنید که کاربر به پست شما توجه کافی دارد و مطالب آن را به‌خاطر می‌سپارد. همچنین بهتر است طول خط‌های‌تان را تا جای ممکن کوتاه کنید تا خواندن و داشتن یک نگاه کلی از پستتان برای افرادی که از امکان درشت‌نمایی استفاده می‌کنند، آسان‌تر باشد.

توجه به بازخورد کاربران

نهایتاً به کاربران خود توجه کنید و نسبت به دریافت بازخورد، ذهن بازی داشته باشید. اعمال درست همه موارد دسترس‌پذیری، در همان اول کار دشواری است؛ اما اگر ذهنتان را باز نگه دارید و به بازخوردهای کسانی گوش کنید که مشکلات دسترس‌پذیری را در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنند، این افراد از اینکه شما برای افزایش دسترس‌پذیری محتوای تولیدی نهایت تلاشتان را می‌کنید، قدردان خواهند بود. اشتباهات خود را بپذیرید و سعی کنید دفعه بعد آنها را اصلاح کنید. همچنین سعی کنید در این خصوص پیوسته با جامعه هدف گفت‌وگو و تعامل داشته باشید.

کلیشه‌های پاییز وحشی

ابوذر سمیعی: دانش‌آموخته دکترای سیاست‌گذاری فرهنگی

خیزید و خز آرید که هنگام خزان است

قرار بود این ماه متنی امیدبخش دربارۀ نابینایان و وضعیت اجتماعی آنها بنویسم؛ اما دست خزان نگذاشت. نمی‌دانستم این طور می‌شود. پاییز آمد. هوا سرد شد و من مریض شدم و جز به مرضم نتوانستم به چیزی بیندیشم. قرار بود به این بپردازم که ما نابینایان چرا این همه بی‌مهابا به گروه خودمان نقد بی‌اساس داریم. می‌خواستم بنویسم که ما گاهی اوقات برچسب‌هایی به گروه خویش می‌زنیم که پایه و اساس علمی ندارد و برخواسته از کلیشه‌های رایج در جامعه است. می‌خواستم بگویم یکی از این گزاره‌های نادرست این است که تصور می‌کنیم نابینایان با یکدیگر اتحاد ندارند و در مقابل، فلان گروه معلولیتی بسیار متحد هستند. می‌خواستم بنویسم که این حرف‌ها واقعاً ریشه علمی ندارد و اتفاقاً همۀ آن گروه‌ها نیز چنین فکری دارند. می‌خواستم بگویم که افراد دارای آسیب شنوایی یا معلولان حرکتی نیز در درون خودشان تصوراتی از این قسم دارند و اتحاد خودشان را کمتر از ما می‌پندارند. می‌خواستم همه اینها را بنویسم؛ اما پاییز نگذاشت. مهر آمد و جز بی‌مهری ندیدیم. آبان آمد و جز عدم ندیدیم. آذر هم بیاید همین است. پاییز وحشی است. کی می‌رود این پاییز وحشی. کی تمام می‌شود!

می‌خواستم بگویم که ویژگی‌های رفتاری شخصی منفی هم که ما افراد دارای آسیب بینایی به خودمان نسبت می‌دهیم، من‌درآوردی است و هیچ ریشه علمی ندارد. می‌خواستم بپرسم چطور به این نتیجه رسیده‌اید که نابینایان حسود هستند یا بدبین. آیا پژوهش علمی چنین

چیزی را ثابت کرده؟ آیا روانشناسان بر اساس مشاهدات علمی چنین دریافتی داشته‌اند؟ اگر بوده کدام تحقیق و پژوهش؟ می‌خواستم همه اینها را بگویم و بگویم که ازاین‌پس هنگام استفاده از چنین عبارات و زدن چنین برچسب‌هایی، بیشتر دقت کنیم؛ اما نشد که بگویم. خزان نگذاشت. خزان آمد و دهقان شریف، به تعجب سرانگشت گزان شد و اندر چمن و باغ، نه گل ماند و نه گلنار.

می‌خواستم دربارهٔ ۲۳ مهر که روز جهانی ایمنی عصای سفید است بنویسم. می‌خواستم بگویم اگرچه نتوانسته‌ایم در سیاست‌گذاری‌های کلی و بخش‌های حکومتی تأثیر بسزایی داشته باشیم؛ اما به‌عنوان یک گروه اقلیت در این سال‌ها رشد نسبتاً مناسبی داشته‌ایم. قرار بود وضعیت اجتماعی‌مان را با ده سال پیش، بیست سال پیش و پنجاه سال پیش مقایسه کنم و در انتها نتیجه‌ای امیدبخش بگیرم. قرار بود به خودمان نهیب بزنم که در کنار کاستی‌ها و ناملایمتی‌های موجود، این را نیز ببینیم که تغییرات اجتماعی صورت‌گرفته در نیم قرن اخیر که به‌واسطه فعالیت‌های اجتماعی همه ما اتفاق افتاده، تغییراتی فراوان و قابل‌قبول بوده است. می‌خواستم گروه نابینایان را با سایر گروه‌های اجتماعی مقایسه کنم و ببینم آیا واقعاً آن گروه‌ها نیز این همه برای بهبود وضعیت‌شان تلاش دارند؟ آیا آنها نیز چنین رشدی طی سال‌های فعالیت‌شان داشته‌اند؟ می‌خواستم بدانیم اگر ما دستاورد فعالیت‌های اجتماعی‌مان بیشتر از سایر گروه‌ها نباشد، قطعاً از آنها کمتر نیستیم و خودمان را نباید دست‌کم بگیریم؛ اما مگر این باد لامذهب می‌گذارد. هی وزید و وزید و برگ‌ها را ریخت. وحشیانه به درختان کوبید و هرچه داشتند از آنها گرفت. کاش زبان داشت دو کلمه می‌شد صحبت کند که ببینیم دردش چیست. آخر برای چه این همه وحشیانه. مگر همین باد نبود که بذر این درختان را جابه‌جا کرد و باعث تکثیرش شد! چه می‌شود که بعد از اینکه درخت بزرگ شد و به بار نشست، می‌آید و برگ‌هایش را وحشیانه می‌ریزد، شاخه‌هایش را ناجوانمردانه می‌شکند! ولش کنی ریشه‌اش را هم از خاک بیرون می‌کشد. چه کینه‌ای دارد این باد که خودش نمی‌تواند درخت باشد. چه کینه‌ای دارد که نمی‌تواند ثمر دهد، سایه‌سار داشته باشد و لطافت بیفشاند!

می‌خواستم بنویسم حواسمان باشد از آن طرف بام هم نیفتیم. حواسمان باشد دروغ‌هایی را که مردم دربارهٔ ما می‌گویند باور نکنیم: اینکه ما فرهیخته‌ترین قشر معلولان هستیم؛ اینکه ما بسیار باهوش و فهمیده‌تر از جهان هستیم. می‌خواستم بگویم حواسمان به تعریف‌های الکی و ترحم‌های نابه‌جا و افکار کلیشه‌ای هم باشد که یک‌وقت حس خودبرتربینی نکنیم. می‌خواستم قلم را بردارم و اینها را بنویسم؛ اما صدای باد نگذاشت حواسم جمع شود. سرما به درون استخوانم نفوذ کرده، گرم نمی‌شوم. دیوانه شده‌ام. هزار تکه شده‌ام و مرا پاشیده‌اند در هزار سرزمین. زادگاهم کجا بود؟ چه پاییز تلخی!

دلم طاقت نیاورد در خانه بنشینم. قصد کردم بیرون بزنم و پاییز را از نزدیک ببینم. می‌خواستم در باد قدم بزنم و نامردی آن را از نزدیک ببینم؛ بادی که برگ‌ها را ریخت. می‌خواستم اگر بتوانم، نگذارم دست‌کم شاخه‌ها را بشکند؛ اما گویی خطا کرده‌ام. باز همان نگاه‌های کلیشه‌ای گریبانم را گرفت که تو را چه به این حرف‌ها! تو که نه باد می‌بینی نه خزان. بنشین در خانه و عافیت جوی. گفتم که نه باد دیدنی است و نه خزان. من این باد و خزان را اگر بیشتر از شما نشناسم، کمتر نمی‌شناسم. عمریست مریض سرمای پاییزم؛ عمریست باد شاخه‌هایم را شکسته اما نگذاشته‌ام به ریشه‌ام برسد.

آه که پاییز ذهنم را آشفته کرده. بیایید در این پاییز مملو از توحش و نامردی که کلیشه‌ها بی‌داد می‌کند، نگذاریم افکار کلیشه‌ای بر ما حاکم شود. ممکن است رقابت در میان گروه‌های اقلیتی، به دلیل کمبود منابع، کمی بیشتر از عموم جامعه باشد؛ اما به همان میزان نیز می‌توانند انسجام بیشتری داشته باشند و منافع خاص خود را به همراه آورند. توجه داشته باشیم که بسیاری از برچسب‌هایی که ما ویژگی طبیعی گروه نابینایان می‌دانیم، کلیشه‌های نادرستی است که از سوی فرهنگ اجتماعی به ما تحمیل شده است؛ فرهنگ ضدمعلولی که همیشه با زبان و ادبیات مسلط جامعه همراه بوده و رسانه مثلاً ملی نیز آن را

تقویت کرده است؛ فرهنگی که خواسته یا ناخواسته ما را سرکوب کرده و سر این موضوع، منتی نیز بر سرمان گذاشته است. مراقب باشیم ما نیز وارد این چرخهٔ معیوب نشویم و کلیشه‌ها و ویژگی‌های نادرستی را که به گروه ما نسبت می‌دهند، مسلم نپنداریم. مراقب باشیم با تکرار حرف‌های پوچ و بی‌اساس، موجب بازتولید فرهنگ ضدمعلول نشویم. بیایید حواسمان به خودمان باشد تا ما نیز مانند دیگر گروه‌های اقلیتی، زیر چکمه اکثریت له نشویم. بیایید نگذاریم پاییز ما را از پا در بیاورد.

پاییز، این فصل شوم، کی می‌رود؟ کی تمام می‌شود؟ آتشی عظیم درست کنید و مرا بسوزانید؛ شاید گرم شوم؛ شاید خاکسترم بر تمام سرزمینم نشست و آرام شدم. مرا بسوزانید؛ شاید سرما از وجودم رخت بربست.

آسمانش را گرفته تنگ در آغوش
ابر با آن پوستین سردِ نمناکش
باغ بی‌برگی
روز و شب تنهاست
با سکوت پاکِ غمناکش
سازِ او باران، سرودش باد
جامه‌اش شولای عریانی‌ست
ور جز اینش جامه‌ای باید
بافته بس شعلهٔ زر تار پودش باد
گو بروید، هرچه در هر جا که خواهد، یا نمی‌خواهد
باغبان و رهگذاری نیست
باغ نومیدان
چشم در راه بهاری نیست
گر زچشمش پرتو گرمی نمی‌تابد
ور برویش برگ لبخندی نمی‌روید
باغ بی‌برگی که می‌گوید که زیبا نیست؟
داستان از میوه‌های سر به گردون‌سای اینک خفته در تابوت
پست خاک می‌گوید
باغ بی‌برگی
خنده‌اش خونی‌ست اشک‌آمیز
جاودان بر اسب یال‌افشان زردش می‌چمد در آن
پادشاه فصل‌ها، پاییز

به بهانه آغاز دهمین سال فعالیت گروه کوهنوردی عصای سفید کردستان کوهنوردی افراد دارای آسیب بینایی در یک نگاه

صلاح‌الدین محمدی، دکترای علوم تربیتی و دبیر دانش‌آموزان با آسیب بینایی آموزشگاه شهید محبی تهران

هر که در عشق سر از قله برآرد هنر است

همه تا دامنه کوه تحمل دارند

مقدمه

هرچند فعالیت کوهنوردی، در زمره رشته‌های ورزشی ویژه افراد دارای آسیب بینایی به شمار نمی‌رود؛ اما علاقه‌مندی شخصی گروهی از نابینایان و پرداختن به این رشته و افتخارآفرینی در بالاترین و دشوارترین سطح این رشته، باعث شده است که این فعالیت ماجراجویانه نیز موردتوجه برخی از افراد دارای آسیب بینایی و جزو قلمرو ورزشی آنها قرار بگیرد. ازاین‌رو، پرداختن به مختصات کوهنوردی با تأکید بر کوهنوردی نابینایان، سازوکارهای آن و کم و کیف این رشته دشوار اما مهیج، مطلبی است که در این جستار کوتاه به آن می‌پردازیم.

کوهنوردی یکی از رشته‌های ورزشی سنگین، پر خطر، آسیب‌زا، و در عین‌حال، مهیج، وابسته‌ساز، خواستنی، اخلاق‌پرور و نهایتاً انسان‌ساز است. هرچند خطرات و آسیب‌های احتمالی کوهنوردی باعث شده است که این رشته ورزشی مخاطبان خاص خود را داشته باشد و هر کس آن را جزو اولویت‌های ورزشی خود قرار ندهد؛ اما هستند انسان‌هایی که برای جامه عمل پوشاندن بر شعار خواستن توانستن است، با وجود مشکلات و محدودیت‌های گوناگون، این رشته مهیج و ماجراجویانه را انتخاب کرده‌اند و در تاریخ آن افتخارات بزرگی آفریده‌اند.

شاید انتخاب فعالیت سخت و طاقت‌فرسای کوهنوردی از جانب برخی از معلولین و افراد دارای آسیب بینایی زیاد عجیب نباشد؛ چراکه معلولین خودبه نوعی هر روزه از کوه مشکلات و رنج‌های ناشی از معلولیت بالا می‌روند و به‌صورت مداوم با مسائل آن دست و پنجه نرم می‌کنند. به‌عبارت‌دیگر، معلولین با رنج، سختی، چالش‌ها و مشکلات متعدد و متنوع غریبه نیستند. به‌همین‌دلیل است که برخی از معلولینِ با انگیزه و روحیه بالا دست به خلق افتخارات و فعالیت‌هایی باورنکردنی می‌زنند و به چنان جایگاه و قلل رفیعی از موفقیت می‌رسند که افراد سالم نیز در حسرت دستیابی به آن مانده‌اند.

هدف از نوشته حاضر نیز توصیف و پرداختن به کوهنوردی افراد دارای آسیب بینایی و خلق افتخارات آنها در سطح بین‌المللی و وطنی این رشته ورزشی سخت و انسان‌ساز است.

اریک وایهنمایر آمریکایی اولین نابینای فاتح اورست در جهان است. این نابینای آمریکایی با تلاش ستودنی خود بسیاری از غیرممکن‌ها را ممکن ساخت و با انگیزه و همت کوه‌صفت خویش، بر بلندترین قلل تمام قاره‌های جهان ایستاد و درس ایستادگی و آفرینش لحظات تاریخ‌ساز را به همه ما داد. وی شرح صعودهای خود را در کتابی به نام «لمس بام دنیا» به رشته تحریر در آورد. نویسنده لمس بام دنیا، در سال ۲۰۰۱ به عنوان اولین فرد نابینا، پا در جای پای بزرگان جهان گذاشت و گام بر بلندترین قله جهان یعنی اورست نهاد. کسی که در تاریکی مطلق به خورشید نزدیک شد و اظهار داشت که من

نسل مانا

شانزده سال وقت صرف کرده بودم تا یاد بگیرم چگونه راهم را بر روی یک ناحیه کوهستانی با استفاده از تیشه‌های یخزده و دیرک‌های دراز پیدا کنم. اریک می‌گوید: وقتی انتظارات سایرین به سدهایی در مقابل تو تبدیل می‌شوند، بهترین کاری که می‌توانی انجام دهی این است که بر آنها فائق آیی.

اریک معتقد است که هر کس تنها در اوج بالندگی خویش است که می‌تواند به گوهر حقیقی وجود خویش دست یابد. این نکته در مورد خود او نیز صدق کرده و در همین خصوص اظهار می‌دارد که من سرانجام روی قدمگاه هیلاری، سرشت حقیقی وجود خود را حس کردم.

فتح اورست توسط اریک، باعث شد که بر بسیاری از آرزوهای محال جامه عمل پوشیده شود و به‌تدریج نابیناهای دیگر نیز برای ایستادن بر بلندای جهان، انگیزه و انرژی مضاعفی پیدا کنند؛ طوری‌که بعد از اریک آمریکایی، اندی هولتسر اتریشی و ژانگ هونگ چینی نیز پای در راه فتح اورست نهادند و با چاشنی اراده و انگیزه موفق شدند تا بر بام جهان، خورشید ایمان و امید را در آغوش کشند.

ژانگ می‌گوید: «مهم نیست معلول باشید یا نه؛ مهم این است که یک ذهن قوی داشته باشید تا آنچه که دیگران انجام می‌دهند را شما هم انجام دهید. مشکلات و خطرات همیشه وجود دارند و این معنای کوهنوردی است که باید ادامه می‌دادم.»

بدون تردید برای پرداختن به هر رشته ورزشی، ابتدا باید اصول و مبانی آن را آموخت و دوره‌های آموزشی ویژه آن را گذراند و سپس وارد گود شد. رشته کوهنوردی نیز مستثنا نیست و به‌ویژه اینکه این ورزش، یک رشته تخصصی و آبستن بسیاری از حوادث است. علاوه‌بر این، اینجا سخن از کوهنوردی نابینایان و کم‌بینایان است که باید ضریب ایمنی آن را بالا برد و صعودهای نابینایان را با کمترین خطر ممکن انجام داد.

آنچه که مشخص است، هر کوهنورد نابینا و کم‌بینا باید مانند همنوردان بینایش با اصول فنی این رشته، مبانی آن، اصول گام‌برداری در کوهستان، قوانین، مقررات و استانداردهای کوهنوردی، شناخت تجهیزات کوهنوردی و نحوه کار با آنها آشنایی عملی و کافی پیدا کند، در موقعیت‌های واقعی ضمن مواجه شدن با چالش‌ها و دشواری‌های رشته کوهنوردی، لحظات شیرین و خاطره‌انگیز آن را تجربه نماید و مهمتر از همه، فرهنگ خاص کوهنوردی و تعامل سازنده با گروه و همنوردان را به‌خوبی یاد بگیرد تا صعودی ایمن، غرورانگیز و به‌یادماندنی را تجربه نماید.

نکته با اهمیتی که در کوهنوردی افراد دارای آسیب بینایی لازم است، وجود یک همنورد آگاه، باتجربه و مهمتر از

همه صبور در کنار فرد نابینا به عنوان راهنما است که در تمام لحظات در کنار وی باشد و ضمن راهنمایی دقیق و استاندارد نابینا، محیطی کاملاً ایمن از نظر روانی و ذهنی برایش فراهم سازد. چراکه فاتحان نابینای اورست نیز، علاوه‌بر اراده فولادی خویش، بهره‌مند از حضور همنورد همدلی بودند که آنی آنها را تنها نگذاشته‌اند و چون یک روح در دو بدن در فضای کوهستان گام برمی‌داشتند.

بدون شک پرداختن تخصصی به کوهنوردی نابینایان و ملزومات آن، بحثی است که از حوصله این گفتار خارج است و موقعیت و زمان بیشتری می‌طلبد. لذا ضمن محول کردن این بحث به زمانی دیگر، لازم است لندکی نیز به فعالیت‌های کوهنوردان نابینای وطنی بپردازیم.

نگاهی گذرا به فعالیت‌های کوهنوردی نابینایان ایران، بیانگر این واقعیت است که تا سال ۱۳۹۲ گروهی رسمی جهت سامان دادن به فعالیت‌ها و صعودهای کوهنوردان نابینا تشکیل نشده بود و آنچه که بود، فعالیت‌های پراکنده و صعودهای انفرادی نابینایان به قلل مرتفع ایران بود. البته ضعف مستندسازی و ثبت وقایعی از این دست نیز در عدم آشنایی کافی ما با سابقه کوهنوردی نابینایان ایران مزید بر علت است. برای مثال، آنچه که مشخص است، صعود جناب آقای بهمن حبیبی، کوهنورد سنندجی، به دماوند در سال ۱۳۸۶ به همراه یک دوست به نام کاک خالد اسعدی می‌باشد.

در مورد صعودهای گروهی نابینایان ایران نیز باید گفت که به تدریج بعد از تشکیل گروه عصای سفید کردستان شکل گرفت و کوهنوردان تهرانی نیز در قالب هیئت ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان تهران به قله دماوند و سایر قلل رفیع صعودهایی داشته‌اند و برنامه‌های موفقی را اجرا نموده‌اند.

در گرامیداشت روز جهانی عصای سفید در سال ۱۳۹۲، جناب آقای خالد اسعدی با همدلی و انسی که با نابینایان ازجمله بهمن حبیبی عزیز داشتند و او را برای صعود به دماوند همراهی می‌کردند، در یک عمل ابتکاری گروه کوهنوردی عصای سفید کردستان را بنیانگذاری کرد و بدون داشتن اسپانسرهای مالی و بدون چشمداشت، پای نابینایان کردستانی را نیز در قالب یک گروه رسمی کوهنوردی به فتح بسیاری از قله‌های رفیع ایران و عراق باز کرد و پنجره دل و اندیشه آنها را به جهان‌های بزرگتر و تازه‌تری گشود.

از افتخارات گروه عصای سفید کردستان می‌توان به این موارد اشاره کرد: صعود به قله‌های علم‌کوه (۱۳۹۴)، صعود اولین بانوی نابینای ایرانی به علم‌کوه (خانم باران سلیمی به ادعای فدراسیون کوهنوردی)، سبلان (۱۳۹۵) و دماوند (۱۳۹۶)، صعود اولین بانوی نابینای ایرانی به دماوند (خانم شهلا عبدی به ادعای فدراسیون کوهنوردی)، صعود به قله‌های پیرمگرون در کشور عراق در (۱۳۹۴) و هلگورد بلندترین قله همان کشور در سال ۱۳۹۸.

با امید به تشکیل گروه‌های منسجم و استاندارد کوهنوردی برای تمام علاقه‌مندان نابینا و کم‌بینا و فراهم ساختن حمایت‌های همه‌جانبه از آنها، صعود به قلل رفیع و کوه‌های نامدار ایران و جهان دور از دسترس نیست و لازمه آن اراده‌ای راسخ، ایمانی قوی، دل‌هایی به بلندای کوه و تأمین منابع مالی و تجهیزاتی است.

فتح ما، همان عشق تمام قلب‌های بسته‌پیمانیست که بودن را به لفظی تازه می‌خواند.

چگونه افراد نابینا می‌توانند کیفیت خوابشان را بهبود دهند

امین عرب: روانشناس و آموزگار آموزش و پرورش استثنایی فارس

افراد با آسیب بینایی به میزان قابل‌توجهی در مقایسه با جمعیت عادی مشکلات خواب بیشتری را تجربه می‌کنند. حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد از جمعیت عادی از انواع اختلالات خواب رنج می‌برند. با در نظر گرفتن کودکان خردسال، نزدیک به ۹۰ تا ۱۰۰ درصد از کودکان با آسیب بینایی با مشکلات مرتبط با خواب درگیرند. در این مقاله به برخی از علل و راهکارهایی برای این موضوع خواهیم پرداخت.

چرا ما می‌خوابیم؟

خواب بر سلامتی تأثیر می‌گذارد. اگر کم‌خوابی مزمن دارید، در معرض ابتلا به انواعی از بیماری‌های مرتبط با ایمنی، آلرژی، دیابت، بیماری‌های قلبی و انواع دیگری از مشکلات هستید. همچنین میزان خواب بر خلق‌وخو، توانایی یادگیری، تمرکز و حافظه اثری قابل‌توجه دارد.

یک خواب معمولی شامل چرخه‌های نود دقیقه‌ای است که بیشتر آن را چهار مرحله خواب آرام تشکیل می‌دهد و بخش‌های کوتاهی از آن نیز خواب فعال است. در طول خواب آرام، دمای بدن کاهش می‌یابد، تنفس کند می‌شود و ماهیچه‌ها در حالت استراحت‌اند. در طول زمان‌های کوتاه خواب، با حرکت سریع چشم (خواب REM)، تمام عملکردهای بدن افزایش می‌یابند؛ ازجمله افزایش تنفس و دمای بدن.

برای داشتن خواب خوب، به هر دو دوره نیاز داریم: هم زمان آرامش و هم زمان خواب فعال که در آن فعالیت‌های مغز افزایش می‌یابند. در مرحله خواب آرام، سیستم ایمنی برای محافظت از بدن فعالیت می‌کند. در مرحله خواب REM، توانایی‌های حافظه و توجه ما شارژ مجدد می‌شوند.

تولید ملاتونین و الگوهای خواب

الگوهای خواب همزمان با رشد تغییر می‌کنند و به میزان ملاتونینی بستگی دارد که غده صنوبری که غده‌ای کوچک بین دو چشم است، تولید می‌کند. تولید ملاتونین برای اولین‌بار در حدود سه تا چهار ماهگی شروع می‌شود و قبل از آن، الگوهای خواب صرفاً با چرخه فعالیت‌ها حفظ می‌شوند. پس از آن، مغز ما شروع به تولید ملاتونین در یک الگوی چرخه‌ای می‌کند و این تولنایی را دارد که یاد بگیرد چه زمانی ملاتونین تولید کند و چه زمانی آن را کاهش دهد. تولید ملاتونین به درک نور نیز بستگی دارد؛ بنابراین مغز کودکانی که درک نور دارند، یاد می‌گیرد که بسته به نور محیط ملاتونین تولید کند.

در سه یا چهار ماهگی، چرخه تولید ملاتونین به بزرگ‌سالان اطراف فرد و الگوی خواب آنان بستگی دارد. در پنج تا هفت سالگی که الگوهای هورمونی ایجاد می‌شوند، چرخه‌های تولید ملاتونین هم به خود شما و هم به اطرافیانتان بستگی دارد. در دهه سوم زندگی که تولید ملاتونین به آرامی شروع به کاهش می‌کند، کاملاً به

خودتان بستگی دارد که الگوهای سالم خواب را حفظ کنید یا نکنید. با افزایش سن، تولید ملاتونین کاهش می‌یابد و خواب به قطعه‌های کوتاه تبدیل می‌شود. به‌همین‌دلیل افراد در سنین بالا زیاد چرت می‌زنند.

درک نور و اختلالات خواب

مؤلفه‌های مختلفی در مشکلات خواب افراد نابینا وجود دارد. یکی از مهمترین آنها تأثیر درک نور بر چرخه شبانه‌روزی خواب و بیداری است. بسیاری از افراد نابینا به دلیل اختلال در ریتم شبانه‌روزی، خواب شبانه خوبی ندارند. ریتم شبانه‌روزی یک ساعت درونی بدن است که در پس‌زمینه مغز ما کار می‌کند و باعث می‌شود در طول یک دوره ۲۴ ساعته در زمان‌های مختلف احساس خواب‌آلودگی و هشیاری داشته باشیم. افراد مبتلا به اختلال خواب و بیداری غیر ۲۴ ساعته، به سختی می‌توانند بخوابند یا شب‌ها بخوابند و روزها بیدار بمانند.

ازآنجایی‌که درک نور بر افزایش یا کاهش تولید ملاتونین تأثیر می‌گذارد، افراد نابینا، خصوصاً آنهایی که درک نور ندارند، در چرخه تولید ملاتونین و درنتیجه ساعات خواب و بیداری، دچار مشکل‌اند.

مثل هر مشکل پزشکی دیگر، اگر فکر می‌کنید اختلال خواب و بیداری غیر ۲۴ ساعته دارید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

کمبود تحرک و مشکلات خواب

بسیاری از افراد نابینا نسبت به همتایان بینای خود، فعالیت‌های بدنی کمتری دارند. بسیار رایج است که بزرگسالان بیش‌ازحد از کودک با آسیب بینایی مراقبت می‌کنند و درنتیجه کودک فرصتی برای تحرک و ورزش ندارد. کودکان در حال رشد معمولاً از تحرک برای تمایز حالت فعال و حالت خواب استفاده می‌کنند و مراقبت‌های افراطی والدین و در دسترس نبودن محیط مناسب برای ورزش موجب از دست رفتن این امکان برای کودکان نابینا می‌شود. کمبود فعالیت بدنی موجب به‌هم‌ریختگی چرخه خواب و بیداری فرد می‌شود.

تمرینات ورزشی منظم می‌تواند به شما کمک کند که احساس پر انرژی بودن داشته باشید و خستگی ناشی از اختلال در چرخه خواب را مدیریت کنید. همچنین خستگی ناشی از تمرینات ورزشی بر خواب شبانه شما تأثیر مثبت خواهد داشت.

خانواده‌های کودکان نابینا باید به فعالیت‌های بدنی فرزندانشان توجه داشته باشند. کودکان عاشق تحرک‌اند، عاشق بازی کردن‌اند و عاشق این هستند که خودشان برای انجام کاری تلاش کنند. اگر به کودکان یاد بدهید که به‌جای تحرک، بنشینند و ساکت باشند، در بیشتر مواقع در نگهداری آنان با مشکل مواجه می‌شوید. بنابراین داشتن برنامه‌ای شلوغ و پر از فعالیت در طول روز برای حفظ چرخه شبانه‌روزی خواب و بیداری ضروری است.

اضطراب و اختلال خواب در نابینایان

پژوهش‌ها حاکی از آن‌اند که افراد با آسیب بینایی به نسبت متوسط جامعه اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند. سطح اضطراب، تأثیر قابل‌توجهی بر کیفیت خواب دارد. افرادی که سطح بالایی از اضطراب را تجربه می‌کنند، معمولاً در به خواب رفتن دچار مشکل‌لند و بسیاری اوقات نیمه‌شب‌ها از خواب می‌پرند و نمی‌توانند به خوابیدن ادامه دهند؛ لذا آنچه برای افراد نابینایی که دچار

اختلال خواب هستند ضروری است، یادگیری راهبردهای مدیریت اضطراب است. در دو شماره قبلی همین ستون، راهکارهایی را برای مدیریت استرس ارائه کردیم. کودکان نابینا نیز باید برای بهبود خواب، راهبردهای یکپارچگی حسی را بیاموزند. بزرگسالان می‌توانند راهبردهای یکپارچگی حسی را با کودکان خردسال تمرین کنند. منظور از این راهبردها این نیست که کودک را هر طور که هست بخوابانید؛ زیرا این کار غیرممکن است؛ منظور دادن کاری برای انجام در رختخواب به کودک است. راهبرد اصلی آموزش خواب ما این است که به کودک بیاموزیم که در رختخواب بماند و از تجهیزات یکپارچگی حسی که می‌توانیم تهیه کنیم استفاده کند. این ابزار می‌تواند فقط یک بالش باشد یا یک اسباب‌بازی که صدا تولید نمی‌کند؛ اما برای کودک جذاب است. یا اینکه به او یاد بدهیم سی بار نفس عمیق بکشد و نفس‌های خود را بشمارد. یا اینکه حروف الفبا را در ذهنش بخواند. این راهبردها برای بزرگسالان نیز مؤثر است؛ اما برای کودکان بهتر است با همراهی والدین انجام شود.

حفظ ساعت منظم خواب

تلاش برای خوابیدن و بیدار شدن در یک زمان مشخص، به بهبود چرخه خواب و بیداری کمک می‌کند. سعی کنید شب‌ها در یک زمان مشخص بخوابید و صبح‌ها در زمان معینی بیدار شوید. چنانچه شب قبل دیرتر از معمول خوابیده‌اید، سعی کنید زمان بیداری‌تان تغییر نکند تا چرخه خوابتان به هم نخورد.

برای ملزم کردن کودکان به خوابیدن در زمان مشخص، می‌توان از یک برنامه تلویزیونی استفاده کرد؛ برنامه‌ای که کودک پس از دیدن آن به رختخواب می‌رود.

محدود کردن زمان خواب به شب‌ها

یکی از عادت‌هایی که می‌تواند باعث بر هم خوردن چرخه خواب و بیداری شود، خواب بعدازظهر است. محدود شدن زمان خواب به شب، باعث بالا رفتن کیفیت خواب شبانه و نیز حفظ نظم ساعات خواب می‌شود.

اگر عصرها دچار خواب‌آلودگی می‌شوید، با انجام کار مورد علاقه‌تان این زمان را سپری کنید. خواندن داستان یا صحبت کردن با یک دوست می‌تواند برای گذراندن زمان خواب‌آلودگی به شما کمک کند.

چند نکته عمومی در خصوص بهداشت خواب

- در محیطی ساکت، آرام و خنک بخوابید؛
- یک فعالیت آرامش‌بخش را پیش از خواب انجام دهید؛
- از مصرف کافئین، الکل و نیکوتین پیش از خواب خودداری کنید؛
- اگر در طول شب از خواب بیدار شدید، ساعت را چک نکنید؛
- شام سبک میل کنید؛
- مصرف مایعات را در حد متعادل نگه دارید تا در طول شب نیاز به استفاده از دستشویی نداشته باشید؛
- در ساعات پایانی روز چرت نزنید.

منابع:

1. وبسایت پرکینز
2. وبسایت نابینایان و کم‌بینایان استرالیا

نسل مانا

مغازه‌داری نابینا، مسئله این است!

گفت‌وگوی نسل مانا با محمد شریفی، مغازه‌دار نابینا

میرهادی نایینی‌زاده: دانشجوی دکتری پژوهش‌های قرآنی

«در چه زمینه‌هایی مشغول به فعالیت هستید؟»

«اکنون فعالیت اصلی من ارائه خدمات فروش و تعمیر لپ‌تاپ به صورت حضوری و مجازی است. البته در زمینهٔ فروش گوشی موبایل هم فعال بوده‌ام.»

«منظور از فعالیت حضوری چیست؟ آیا محل کسبی دارید؟»

«بله. من توانسته‌ام در منطقه ۱۸ شهر تهران، یک مغازهٔ خدمات کامپیوتری دایر کنم.»

«فکر ایجاد شغل خدمات کامپیوتری در تو به چه صورتی رشد کرد و باعث شد تو الآن به اینجا برسی؟»

«اولین موضوعی که باید در این رابطه به شما بگویم این است که وقتی شما حمایت مالی نداشته باشید، به فکر ایجاد یک شغل می‌افتید و تمام تلاشتان را می‌کنید تا منبع درآمد مناسبی برای خودتان فراهم کنید. من به‌عنوان کسی که با علاقهٔ تمام تعمیر لوازم دیجیتال را دنبال کرده بودم، پس از دیدن آموزش‌های غیرمستقیم از طریق YouTube و سایر شبکه‌های اجتماعی و به دنبال یافتن یک مغازهٔ مناسب در شهر تهران، این ریسک بزرگ را در زندگی خود به جان خریدم: با مقداری قرض و تحمل سختی، مغازه مدنظر خود را اجاره کردم و تا اکنون هم در همانجا مشغول به کار هستم.»

«پیش از اجارهٔ مغازه، چه فعالیت‌هایی در این حوزه داشتی و چه ریسک‌هایی کردی؟»

«یک بار آزمون و خطای کار من در باز کردن لپ‌تاپ منجر به این شد که LCD دستگاه از وسط نصف شود. هدفم از بیان این تجربهٔ تلخ این بود که به شما نشان بدهم چقدر به این کار علاقه‌مند بودم و حتی حاضر شدم به قیمت از بین رفتن یک دستگاه و تبعاً جبران خسارت آن، این کار را ادامه بدهم. اما در جواب پرسش شما باید بگویم که یکی از مهمترین کارهایی که پیش از تأسیس مغازه انجام داده‌ام، این بود که به قیمت پایین‌تر گوشی تهیه می‌کردم و در کانال تلگرامی خود با سود کمتر آن گوشی را به مشتریان عرضه می‌کردم. از این راه توانستم مشتری‌های خوبی هم به دست بیاورم. انجام چنین کاری نوعی قوت قلب بود که به من کمک کند در مسیر بعدی خود گام بردارم.»

«شاید خیلی از مخاطبین ما از اینکه تو کاری غیر از آنچه میان سایر نابینایان مرسوم است را انتخاب کرده‌ای، تعجب کنند. برای ما از مشکلاتی که این کار برای تو به وجود آورده و مسائلی که برای تأسیس آن داشتی صحبت کن.»

«اولین مشکلی که اکنون من در کارم دارم این است که افراد کوچه و بازار، خیلی به اینکه یک نابینا بتواند تعمیرکار لپ‌تاپ آنها باشد اعتماد ندارند. من برای حل این مشکل از تمام مشتری‌هایم می‌خواهم که در یک ویدیو رضایت خود را از خدمتی اعلام کنند که من برایشان انجام داده‌ام. این راه، توانسته است تا حد زیادی

برای من مفید باشد. از دیگر مشکلاتی که برای شخص من پیش آمد این بود که صاحب مغازه با این تصور که یک نابینا توان اداره و درآمدزایی از آن مکان را ندارد، به من مغازه اجاره نمی‌دادند. آنها معتقد بودند، امکان اینکه از نابینا دزدی بشود یا او توان تأمین نیاز مشتری‌های خود را نداشته باشد، بسیار زیاد است. کاری که من برای این مشکل کردم این بود که هم از طریق آشنایان معتمد و البته از طریق روابط عمومی خوب، توانستم آنها را قانع کنم که از عهدهٔ این کار به راحتی بر می‌آیم. لازم است اینجا به این نکتهٔ بسیار مهم اشاره کنم که ابزار کار ما قطعاً داشتن روابط عمومی خوب و ایجاد یک ارتباط سالم میان کارفرمایان و مشتری‌هاست. بسیار احتمال دارد کسی در کار تعمیر خبره باشد اما نتواند با مشتری‌های خود رفتار درستی داشته باشد. چنین فردی حتماً در کار خود موفق نخواهد بود.»

«در نگاه اول بعضی از مسائلی که سایرین دربارهٔ ما نابینایان مطرح می‌کنند خیلی هم بیراه نیست. راهکار تو برای اینکه از جنس‌های مغازه حفاظت کنی و دستبرد از آن را به حداقل برسانی چیست؟»

«بسیاری از دوستان نابینا بر این باور هستند که با وجود نابینایی، تنها کار کردن می‌تواند محال باشد؛ اما من معتقدم همیشه باید دنبال راهکار بود. برای حل این مشکل، من با نسب در و قرار دادن چند میز بلند پیشخوانی جلوی ویترین، طوری‌که مشتری فقط با چشم بتواند از اجناس دیدن کند، ریسک سرقت را به حداقل رسانده‌ام.

«آیا برای تهیهٔ اجناس خود از سایر فروشندگان مشکلی نداری؟»

«برای خرید تجهیزات، از طریق تلفن خریدهای خود را انجام می‌دهم. اما وقتی می‌خواهم مثلاً یک لپ‌تاپ غیر نو را بخرم، باید آن را حتماً ببینم. به منظور این کار، به کمک نرم‌افزارهای مسیریاب نابینایی و افرادی که در آن محل هستند، به محل موردنظر می‌روم و پس از بازدید لپ‌تاپ، برای خرید آن تصمیم می‌گیرم.»

«چه تفاوت‌هایی در کار فروش حضوری و فروش از طریق فضای مجازی وجود دارد؟ توصیهٔ تو به افراد علاقه‌مند، شروع از کدام نقطه است؟»

«به دلیل اینکه شما در فضای مجازی مجبور به پرداخت کرایهٔ مغازه نیستید، تبعاً کار در فضای مجازی هزینهٔ کمتری دارد؛ اما من توصیه می‌کنم برای اعتمادزایی بیشتر، یک کسب و کار باید از یک مکان حضوری در نقطهٔ شروع استفاده کند و با دادن آدرس مشخص، مشتری‌های خود را پیدا کند. البته تبلیغات گسترده در فضای مجازی و دادن ویدیوهای آموزشی مشوق و هزینه کردن برای یک page خوب می‌تواند شما را در کار یاری کند.»

«آیا نابینایی برای تو نسبت به سایر هم‌صنفانت محدودیتی ایجاد کرده است؟»

«تنها محدودیتی که من در کار خود دارم، نصب برخی از نرم‌افزارهایی است که نیاز به دیدن دارد. برنامه‌هایی مانند فتوشاپ باید حتماً توسط یک فرد بینا نصب شود. برای این کار من پس از نصب windows از طریق برنامه‌های ریموت، نرم‌افزارهای مورداشاره را به کمک یک بینا نصب می‌کنم و هزینهٔ نصب آنها را به همکار بینایم پرداخت می‌کنم.»

«فارغ از حرفهٔ تو، اگر دربارهٔ تأسیس مغازه صحبت کنیم، چه افرادی می‌توانند به این کار فکر کنند؟»

«در برخی از کارها نیاز به سرمایهٔ خاصی از نظر من نیست؛ اما برای ورود به کاری مثل کار من، مقداری

سرمایهٔ اولیه لازمهٔ کار است. همچنین می‌خواهم بگویم ورود به هر کاری ریسک خود را دارد و باید افراد بپذیرند که احتمال اشتباه در انتخاب مغازه یا شغل یا هر چیز دیگری در این کار زیاد است. من کار را با یک وام شروع کردم و بسیاری از افراد مرا از این کار منع می‌کردند؛ اما من چون به خودم باور داشتم و می‌دانستم که می‌توانم از عهدهٔ این کار برآیم، کار خود را انجام دادم.»

«نحوهٔ درآمدزایی تو با توجه به هزینه‌هایی از قبیل کرایهٔ مغازه چگونه است؟»

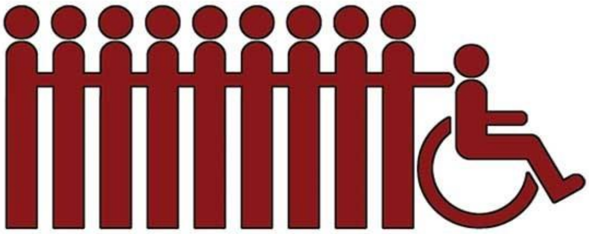
«من در ماه حد اقل ۵.۰۰۰.۰۰۰ تومان و حد اکثر ۱۰.۰۰۰.۰۰۰ تومان درآمد دارم و این البته متغیر است. شما به کرایهٔ مغازه اشاره کردید و من حتماً باید اضافه کنم که تبلیغات یکی از مهم‌ترین هزینه‌هایی است که هر کسی باید به آن توجه کند. همچنین نحوهٔ فروش و تنظیم سود از مهم‌ترین کارهایی است که یک فروشندهٔ موفق باید در کارش مدنظر داشته باشد. لازم می‌بینم به این نکته هم اشاره کنم که یک نابینا چطور می‌تولند از وجهی که دریافت می‌کند مطمئن باشد. وجه از دو طریق به شما پرداخت می‌شود: یا به وسیلهٔ پول نقد که شما البته با نرم‌افزارهای پول‌شمار می‌توانید مبلغ دریافتی را حساب کنید. اما اگر از طریق کارت بانکی وجهی برای من ریخته شود، من به بهانهٔ چک گارانتی جنس را از مشتری تحویل می‌گیرم و با کمک نرم‌افزار کارتخوان بانک ملی، تراکنش را چک می‌کنم. به‌عنوان توصیه پایانی به همهٔ دوستان توصیه می‌کنم که به همین دلیل از دستگاه‌های کارتخوان بانک ملی استفاده کنند.»

ضمن تشکر از محمد شریفی برای شرکت در این گفت‌وگو، علاقه‌مندان می‌توانند نسخه صوتی این گفت‌وگو را هم ذیل همین نوشته در وبسایت نسل مانا بشنوند.

رفع موانع اجرای قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، مهمترین اولویت جامعه نابینایان ایران

سهیل معینی: کنشگر حقوق افراد دارای معلولیت

در سال‌های اخیر، مهم‌ترین خواست جامعه معلولان از جمله نابینایان و کم‌بینایان ایران، اجرای کامل قانون حمایت از حقوق معلولان بوده است. این خواست محوری براساس تمرکز اکثریت مشخص و روشن‌نیازها و درخواست‌های شهروندان معلول کشور متجلی در قانون



حمایت از حقوق معلولان است. هرچند این قانون با وجود در برگرفتن بسیاری از خواست‌های عمده اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و در مجموع حقوق افراد معلول، همچنان دارای کمبودهای جدی است که رفع آنها در سال‌های پیش‌رو خود از مهم‌ترین ضروریات و الزامات عملکردی سازمان‌های حمایتی ازجمله سازمان‌های غیردولتی افراد معلول است؛ اما به‌هرروی این قانون در شرایط فعلی در صورت جامه عمل پوشاندن، می‌تواند پاسخگوی بسیاری از درخواست‌ها و رافع نیازهای متعدد جامعه افراد دارای معلولیت کشور باشد. در چنین شرایطی طبیعی است که خواست عمده بسیاری از تشکل‌های افراد دارای معلولیت، رفع موانع اجرای این قانون باشد؛ موانعی که بلافاصله پس از تصویب و ابلاغ در سال ۱۳۹۷

همچنان مانع تحقق بخش عمده‌ای از احکام مندرج در این قانون است. اما این موانع چیست و چگونه می‌توان با رفع آنها ظرفیت بزرگی را پیش روی تحقق خواسته‌های عمده جامعه معلولان فراهم کرد. می‌توان در یک نگاه تحلیلی موانع اجرایی قانون را به شرح زیر برشمرد و رفع آنها را در دستور کار قرار داد:

عدم تناسب بودجه تخصیصی با بودجه مورد نیاز اجرای قانون

یکی از بزرگترین نقایص و مشکلات قانون که از همان سال اول خودنمایی کرد، عدم تخصیص بودجه متناسب با احکام قانون است. علاوه‌بر اینکه در سال اول ابلاغ به دلیل دیرکرد در ابلاغ شاهد عدم تخصیص بودجه بودیم و عملاً این قانون از سال ۹۸ اجرایی شد؛ اما از همان سال هم هرسال تناسبی میان بودجه موردنیاز احکام آن با بودجه تخصیصی وجود ندارد. افزون بر آنکه برآوردهای نادقیق تصویر روشنی از بودجه موردنیاز ارائه نمی‌دهد، به‌عبارتی سازمان‌های حمایتی مانند بهزیستی، برآوردهایی بسیار فراتر از امکانات اجرایی موجود ارائه داده‌اند که البته صرفاً ناشی از عدم اتکای این برآوردها به آمار دقیق نیست. به‌هرحال در تمام این سال‌ها برآوردهایی مبتنی بر آمار و گزارش عملکرد و تحلیل‌های کارشناسی در مورد احکام مختلف قانون وجود نداشته است؛ هرچند به‌هرحال برآوردهای ارائه‌شده نتوانسته است بودجه‌ای متناسب را از سوی سازمان‌های مسئول تصویب کند و به‌دنبال آورد. به عبارتی در هر سال مالی، فاصله بسیار بعیدی میان بودجه تخصیصی و بودجه موردنیاز وجود دارد و مهم‌تر از این نقیصه، مشخص نیست که با چه مکانیزم و دورنمای مدیریتی قرار است این فاصله بعید پر شود.

نبود شفافیت در تخصیص منابع مالی در بودجه قانون

مشکل بعدی در این میان، عدم شفافیت در منابع مالی تخصیصی به بودجه است. به عبارتی از سال اول اجرای قانون، طبق پیش‌بینی احکام مشخص در نص قانون، ردیف بودجه مشخصی برای اجرای قانون پیش‌بینی شد؛ اما مسئله ناروشن و کلیدی در این میان آن است که تنها منابع مالی برای تخصیص به قانون حمایت از حقوق معلولان این ردیف بودجه‌ای نیست؛ بلکه این ردیف، مازاد بر بودجه تخصیصی به سازمان بهزیستی و حتی بودجه‌های تخصیصی به سایر دستگاه‌های اجرایی است. لذا مشخص نیست به طور واقعی منابع مالی تخصیصی به این قانون چقدر است و این خود از مهم‌ترین ابهامات و موانع اجرای تحقق احکام قانون است که باید شفاف شود.

پیش‌بینی نشدن بودجه در احکام دائمی

یکی دیگر از مشکلات عمده در اجرای قانون حمایت از حقوق معلولان، گذشته از عدم تناسب بودجه موردنیاز با بودجه تخصیصی و نبود شفافیت در منابع مالی ذیل این بودجه، موضوع عدم پیش‌بینی بودجه‌ها در احکام دائمی مدیریتی است. بسیاری از احکام قانون در قالب تفاهم‌نامه‌های یک‌ساله و کوتاه‌مدت میان دستگاه‌ها اجرایی می‌شود. مانند اجرای ماده شش قانون حمایت از حقوق معلولان، یعنی پوشش بیمه‌ای خدمات توانبخشی. و این خود از بزرگترین موانع اجرایی قانون و مهمتر از آن، عدم اطمینان از اجرای احکام قانون در سال‌های پیش رو است که از بزرگترین نقایص مدیریت مالی و در کل مدیریت اجرای این قانون است.

فقدان آگاهی در دستگاه‌های اجرایی نسبت به احکام قانون

یکی از بزرگترین مشکلات اجرایی قانون، عدم آگاهی دستگاه‌های اجرایی از تکالیف خود در چارچوب قانون است. با وجود گذشت چند سال از ابلاغ، هنوز بسیاری از دستگاه‌ها از تکالیفشان در چارچوب قانون آگاه نیستند و این البته مشکل این قانون نیست؛ بلکه از مشکل بزرگتری در کشور ناشی می‌شود که برخلاف وجود قوانین بسیار، مکانیزمی برای رصد اجرای قوانین در دستگاه‌های اجرایی گوناگون وجود ندارد.

پاسخگو نبودن دستگاه‌های اجرایی در قبال نهادهای نظارتی

طبعاً عدم آگاهی دستگاه‌ها، مشکلات بعدی را در قبال اجرای قانون به‌وجود می‌آورد و آن پاسخگو نبودن این دستگاه‌ها در قبال تکالیف خود است. اصولاً در کشور ما دستگاه‌های اجرایی پاسخ روشنی در قبال قوانین و اسناد بالادستی ندارند که ناشی از ضعف مکانیزم‌های نظارتی و رصد اجرای قانون است که دامنگیر قانون حمایت از حقوق معلولان نیز می‌شود.

خلأ همکاری‌های میان‌بخشی

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات اجرای احکام قانون، عدم همکاری‌های میان‌بخشی در بین دستگاه‌های اجرایی است که در یک حکم مشخص دارای تکلیف هستند. به‌عنوان‌مثال، عدم همکاری لازم میان سازمان آموزش و پرورش استثنایی و بهزیستی در احکامی که مربوط به آموزش و توانبخشی گروه‌های مختلف افراد دارای معلولیت به‌ویژه کودکان و نوجوانان است که علی‌رغم همپوشانی، این دستگاه‌ها همکاری‌های لازم را با یکدیگر ندارند. یا در بحث خطیر مناسب‌سازی، شاهد نبود همکاری‌های میان‌بخشی بین بسیاری از دستگاه‌های ذی‌ربط در این زمینه هستیم.

ناکارآمدی نهاد نظارتی درون‌قانونی

تمام مشکلات پیش‌گفته در شرایطی قابل حل است که نهاد نظارتی درون‌قانونی بتواند مسئولیت اصلی خود را در رصد اجرای قانون و رفع موانع آن ایفا کند. در ماده ۳۱ این قانون که خود جزو نقاط عطف قانون محسوب می‌شود، یک کمیته نظارتی با نظارت معاون اول رئیس جمهوری و با دبیری وزیر تعاون و با حضور جمع کثیری از وزرا و مسئولین بلندپایه کشوریِ دارای مسئولیت و تکلیف در قبال قانون مشخص شده است که وظیفه‌اش رصد اجرای قانون و رفع موانع آن از طریق گزارش به دولت، مجلس شورای اسلامی و سایر نهادهای ذی‌مدخل است؛ اما متأسفانه علی‌رغم تشکیل چند جلسه در این کمیته، همچنان شاهد هیچ خروجی ملموس و اثرگذاری نیستیم. دلیل آن، سازوکار اداره و شیوه کار کمیته است که از کارایی لازم برخوردار نیست. کمیته براساس دستور جلسات موقت و بدون چشم‌انداز درازمدت فعالیت می‌کند و مکانیزم نظارتی روشنی در آن پیش‌بینی نشده است. به دیگر بیان، وزرایی که در جلسات شرکت نمی‌کنند، فقط با گرفتن تذکرات شفاهی و آن هم در موارد محدود مورد خطاب قرار می‌گیرند. مشخص نیست که خروجی‌های کمیته چگونه رصد و گزارش عملکرد آن به کمیته ارائه می‌شود. همه این عوامل باعث می‌شود که

یکی از مهم‌ترین موتورهای محرک قانون عملاً کارایی لازم را نداشته باشد. اما خود این امر از چه چیز ناشی می‌شود؟

جایگاه نامناسب و ناکارآمد دبیرخانه کمیته

یکی از بزرگترین ملزومات یک کمیته نظارتی با جلسات محدود در طول سال، وجود یک دبیرخانه فعال با جایگاه مناسب اداری و با تشکیلات مناسب و برخورداری از کادرهای لازم برای فراهم آوردن دستورالعمل کاری مشخص کمیته و پیگیری خروجی‌های آن است. اما متأسفانه به علت غفلت در قانون‌گذاری و مقاومت‌های اداری پس از آن، دبیرخانه اجرایی این قانون در سازمان بهزیستی مستقر شده است. این امر موجب شده این دبیرخانه عملاً از کارایی لازم برخوردار نباشد؛ زیرا سازمان در تشکیلات خود امکانات و کادر مناسب برای این دبیرخانه را تخصیص نداده است و مهمتر از آن، این سازمان درحالی‌که خود باید پاسخگوی قانون باشد، قاعدتاً نمی‌تواند مدیر دبیرخانه‌ای باشد که باید از خود سازمان نیز گزارش عملکرد دریافت کند. این دبیرخانه باید در بالاترین سطح مدیریتی یعنی دستکم وزارت تعاون تشکیل شود، از تشکیلات لازم برخوردار باشد و دستورالعمل کاری کمیته را براساس تحلیل‌های کارشناسی تدوین و خروجی آن را پیگیری کند. درحالی‌که دبیرخانه فعلی به هیچ عنوان کارایی‌های ذکر شده را ندارد.

ضعف سازوکار نظارتی بیرون از قانون

هرچند در قانون نهادی نظارتی برای پیشبرد قانون پیش‌بینی شده است؛ اما مهمترین دستگاه نظارتی در کشور مجلس است و بر این مجموعه باید دبیرخانه‌های تخصصی هیئت دولت را هم بیفزاییم که باید گزارش عملکرد قانون را پیگیری، رصد و هرساله بر اجرای آن نظارت کنند؛ درحالی‌که تا کنون، مجلس شورای اسلامی به تناسب جایگاه خود به بحث نظارتی بر قانون حقوق معلولان ورود نکرده است و این خود موجب تشدید مشکلات و تداوم آن در سال‌های مختلف شده است.

به‌طورکلی آنچه که می‌توان در مورد اجرای قانون ذکر کرد، دو نوع مانع کلی است. یکی موانعی که کل اجرای قوانین کشور را با مشکل مواجه کرده است. وقتی قانونی در کشوری مصوب می‌شود، قاعدتاً باید مکانیزم‌های تخصیص بودجه آن قبلاً پیش‌بینی شود، باید این مکانیزم‌ها در اسناد مالی و بودجه سنواتی همه دستگاه‌ها جاری شود، باید در احکام مدیریتی کشور جای خود را باز کند، مکانیزم‌های رصد و نظارت بر حسن اجرای قانون باید پیش‌بینی شود که متأسفانه این مهم در کشور ما با مشکل جدی روبه‌رو است. مانع دیگر در تحقق قانون، ضعف‌های مربوط به حوزه اجرای خود قانون است که به مهم‌ترین آنها در این نوشته اشاره شد. در پایان باید به‌طور فشرده بر این مسئله تأکید کنیم که باید نظارت بر اجرای قانون را افزایش داد و این افزایش نظارت، فقط ناشی از اصلاح عملکرد دستگاه‌های دولتی نیست؛ بلکه تشکل‌های معلولان و شبکه‌های آنها، باید مهم‌ترین عملکرد خود را بر رفع موانع اجرای قانون، مطالبه منابع مالی مورد نیاز این قانون، رفع اشکالات میان‌بخشی دستگاه‌ها، اخذ گزارش عملکرد دستگاه‌ها در دوره‌های زمانی مورد پیش‌بینی در قانون و به‌طورکلی، پیگیری قدم به قدم و مرحله‌ای اجرای قانون حمایت از حقوق معلولان متمرکز کنند.

مدیریت مالی و سرمایه‌گذاری افراد نابینا و کم‌بینا

مسعود طاهریان، کارشناس‌ارشد روانشناسی کودکان استثنایی

مدیریت مالی

کسب درآمد و چگونگی هزینه آن، ربطی به آسیب بینایی ندارد؛ ولی ما، افراد نابینا و کم‌بینا، زندگی پرهزینه‌تری داریم؛ چرا که به‌علت مشکلات بینایی، نمی‌توانیم راحت از برخی فرصت‌ها (داشتن وسیله نقلیه شخصی یا خرید از دست‌فروشان، عمده‌فروشی‌ها و میادین میوه و تره‌بار) استفاده‌کنیم. درنتیجه ضرورت دارد حتی با کم‌ترین درآمد مسائل مالی‌مان را مدیریت‌کنیم. باید ببینیم چه درآمدهایی داریم و برای هزینه‌های جاری، پس‌انداز، سرمایه‌گذاری، فراگیری مهارت و دانش، تهیه تجهیزات، تفریح و امکانات رفاهی برنامه‌ریزی‌کنیم. باید اولویت‌های مالی‌مان را مطابق نیازهای‌مان تنظیم کنیم و به آرامش و امنیت‌مان توجه داشته‌باشیم. نباید به‌خاطر فعالیت‌های متناسب با شرایط‌مان (رفتن به هتل در سفرها) ناراحت باشیم و اولویت‌بندی‌های‌مان را با سایر افراد بینا مقایسه کنیم؛ چراکه معمولاً با هزینه‌کردن بیشتر، دیگران موظف هستند تا آسایش‌مان را (مانند راهنمایی در محیط، دسترس‌پذیری فضا، دست‌چین‌کردن اقلام خریدنی و حمل بار) تأمین‌کنند.

برای مدیریت بهتر مالی باید خود را عادت بدهیم تا با یک شیوه ساده، اطلاعات مالی‌مان را منظم ثبت کنیم، بدانیم ماهلنه چه درآمدی داریم، چه مقدار هزینه کرده‌ایم، از چه کسی طلب داریم، به چه کسی بدهکاریم و کجا سرمایه‌گذاری کرده‌ایم. در نتیجه خوب است پیام‌های بانکی و قبوض را در گوشی‌همراهمان نگه‌داریم و آنها را به بخش ذخیره پیام‌رسان تلگرام مان بفرستیم و زیر هر ورودی و خروجی، یادداشتی بگذاریم. همچنین می‌توانیم در اینترنت‌بانک‌ها برای تراکنش‌های‌مان برچسب بزنیم و توضیح بنویسیم. برای مدیریت سرمایه‌مان در بازار بورس هم می‌توانیم به لیست تراکنش‌های کارگزاری‌هایی مانند مفید و آگاه و گزارش‌های سود و زیانمان در این سایت‌ها مراجعه‌کنیم.

نرم‌افزار اکسل در کامپیوتر و اپلیکیشن فانوس در گوشی‌همراه، به ما امکان می‌دهد تا اطلاعات مالی‌مان را طبقه‌بندی کنیم و با انجام انواع محاسبات ریاضی، گزارش‌های مالی بگیریم. می‌توانیم از طریق نسخه تحت وب و ویندوز تلگرام، پیام‌های مالی‌مان را به کامپیوتر و اکسل منتقل کنیم و با دسترسی دادن به اپلیکیشن فانوس برای خواندن پیامک‌ها، اطلاعات مالی‌مان را ثبت‌کنیم. می‌توانیم از اطلاعات مالی اینترنت‌بانک‌ها و کارگزاری‌ها هم خروجی اکسل بگیریم و برای دسترسی آسان، آن‌ها را در کامپیوتر ذخیره‌کنیم. می‌توانیم برای یادآوری، زمان وصول طلب‌ها و بدهی‌هایمان را هم در تقویم‌های دیجیتال (مانند تقویم گوگل) علامت بزنیم.

کارهای بانکی

بانک‌ها با نابینایان و کم‌بینایان سلیقه‌ای برخورد می‌کنند. ما باید تمهیدات ویژه بانکی را در زمینه خدمت‌رسانی به افراد با آسیب بینایی بدانیم و بخش‌نامه‌های مربوط را داشته باشیم. می‌توانیم با آشنایان معتمد کارهای بانکی‌مان را انجام دهیم یا از کارت‌ها و فرم‌های بانکی عکس بگیریم و با نرم‌افزارهای انویژن‌ای‌آی[1]، اینستاریدر[2] و

[1] Envision AI

[2] InstaReader

سـالیوان‌پلاس[۱] تصـاویر را به متن تبدیل‌کنیم و بخوانیم. بعد برای تکمیل فرم‌ها، می‌توانیم از متصـدیان و مشـتری‌های بانک کمک بگیریم. مراجعه به بانک‌های مجهز به برجسـته‌نگار و صـفحه‌خوان هم برای خواندن و تکمیل‌کردن مسـتقل فرم‌ها مفید اسـت. همچنین برای استقلال مالی‌مان، شناسایی و استفاده‌کردن از همراه‌بانک‌ها و اینترنت‌بانک‌های دسـترس‌پذیر (مانند ملت) و اپلیکیشـن‌های پرداخت (مانند ایوا و آپ و تاپ) که با صفحه‌خوان‌های نابینایان هماهنگ هستند، ضروری به‌نظر می‌رسد. از طرفی می‌توانیم با اپلیکیشن (بُلوبانک) بانک سـامان، تمام عملیات بانکداری حتی احراز هویت و بازکردن حسـاب را اینترنتی انجام دهیم. این درگاه‌های آنلاین به ما امکان می‌دهند تا بدون مراجعه به بانک‌ها، به یک کارت یا حسـاب دیگر پول انتقال بدهیم، هزینه تاکسی‌های خطی، قبوض و اقساط‌مان را پرداخت‌کنیم و شارژ بخریم.

در کامپیوتر صـفحه کلید فیزیکی داریم و سـرویس‌های تحت‌وب دسـترس‌پذیرتر هسـتند؛ درنتیجه کار با اینترنت‌بانک‌ها راحت‌تر اسـت ولی نمی‌توانیم اپلیکیشـن‌های پرداخت و همراه‌بانک‌ها را هم نادیده بگیریم؛ چون گوشـی همراه همیشه کنارمان است و این اپلیکیشن‌ها به‌جای کد امنیتی تصویری، احراز هویت با اثر انگشـت دارند. باید در یک جای مطمئن، نام کاربری و رمز عبور تمام درگاه‌های آنلاین مالی‌مان را بنویسـیم تا فراموشـشان نکنیم. همچنین از افزونه آنتی کَپچا[۲] می‌توانیم برای خواندن کدهای تصـویری در تراکنش‌های مالی به‌ویژه در اینترنت‌بانک‌ها استفاده کنیم.

[۱] Sullivan+
[۲] anti-captcha

اگر وام می‌خواهیم، باید به بانک‌ها سربزنیم و شرایط آن‌ها را بپرسیم یا در صندوق‌های قرض‌الحسنه فامیلی و محیط کاری عضـو بشـویم. اگر وام گرفتیم، خوب اسـت امکان پرداخت خودکار اقساط از حسـاب بانکی را در سـررسـید زمـانی فعـال‌کنیم. منو و کلیـدهـای خودپرداز هر بـانکی متفاوت اسـت. باید با تمرین در کنار فردی معتمد در محیطی آشـنا و خلوت، شـکل و ترتیب آن‌ها را به‌یاد بسـپاریم. می‌توانیم پول نقد موردنیازمان را از خودپردازها تـامین‌کنیم یـا از آشـنـایـان‌مـان بگیریم و بـدهی‌مـان را کارت‌به‌کارت کنیم. با اپلیکیشـن‌های تشـخیص پول مانند کَش‌ریدِر[۳] یـا تمـاس تصـویری بـا دیگران هم می‌توانیم پول‌های‌مان را شناسایی‌کنیم.

می‌توانیم از طریق سرویس‌های گویای تلفنی و سایت‌ها و اپلیکیشـن‌های سـازمانی (مانند سـامانه همراه من)، کدهای سـتاره‌دار گوشـی همراه، تلفن‌گویا و اپلیکیشـن درگاه‌های پرداخت، تلفن‌گویا و همراه و اینترنت‌بانک‌ها قبوض‌مان را تلفنی یا اینترنتی پرداخت‌کنیم و شـارژ بخریم. برای گرفتن شماره این سرویس‌های گویای تلفنی سراسری یا استانی، باید به سامانه ١١٨ زنگ بزنیم.

سرمایه‌گذاری

راه‌های مختلفی برای پس‌انداز و سـرمایه‌گذاری وجود دارد. در این راسـتا باید از متخصـصـان و افراد باتجربه مشـورت بگیریم، درباره انواع شـیوه‌های سـرمایه‌گذاری مطالعه‌کنیم، در دوره‌های آموزشـی متناسـب با نیازمان شـرکت‌کنیم، تحت تاثیر جریان‌های اجتماعی قرار نگیریم و استراتژیِ سرمایه‌گذاری‌مان را بر اساس شرایط جامعه و اولویت‌بندی‌های شـخصـی‌مان انتخاب‌کنیم. خوب اسـت حدود ۵۰ درصـد از درآمد ماهانه‌مان را برای هزینه‌های

[۳] Cash Reader

جاری، حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد را برای امور خواستنی (مانند تهیه تجهیزات و امکانات رفاهی) و حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد را برای پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنار بگذاریم. باید بدانیم که راه‌های مختلف سرمایه‌گذاری، بازدهی یکسانی ندارند و میزان آن مشخص نیست؛ حتی معلوم نیست در آینده ارزش سرمایه در آنها سیر صعودی داشته باشد. درنتیجه به علت کاهش خطرات احتمالی باید همزمان از حوزه‌های سرمایه‌گذاری مختلف با قابلیت نقد شوندگی متفاوت استفاده‌کنیم. به کمک مقاله‌ها و دوره‌های آموزشی کارگزاری‌ها و سایت‌های آموزشی مانند فراچارت، می‌توانیم با نحوه سرمایه‌گذاری در بورس، معامله در بازارهای ارزی و انواع صندوق‌های سرمایه‌گذاری آشنا شویم. در این راستا گروه تالار شیشه‌ای هم دوره‌های آموزشی ویژه‌ای برای سرمایه‌گذاران نابینا و کم‌بینا دارد.

با اینکه به علت تورم ارزش پس‌اندازهای‌مان به شکل ریال، کم می‌شود؛ ولی باید به‌راحتی امکان نقدکردن بخشی از پس‌اندازمان را داشته باشیم تا به حوادث ناگهانی واکنش نشان دهیم. در این راستا می‌توانیم از حساب‌های پس‌انداز بلندمدت بانکی و صندوق‌های سرمایه‌گذاری با سود ثابت (مانند یکم ایرانیان، کمند، لوتوس و اعتماد) استفاده‌کنیم و درآمد ماهانه مشخصی هم به‌دست آوریم.

با توجه به سیر صعودی احتمالی بازار طلا، خوب است حدود نصف پس‌اندازمان را در حوزه طلا سرمایه‌گذاری کنیم. برای این کار شیوه‌های مختلفی وجود دارد: می‌توانیم با داشتن کد بورسی، نماد گواهی سپرده سکه طلای بانک‌های مختلف را (مانند رفاه) از پنل کارگزاری‌ها بخریم که از نظر قیمت فرق چندانی باهم ندارند و تنها سکه فیزیکی آنها در بانک‌های متفاوتی نگهداری می‌شوند. با پرداخت هزینه انبارداری، می‌توانیم سکه فیزیکی‌مان را تحویل بگیریم. برای این کار باید درخواست‌مان را در کارگزاری‌ها ثبت کنیم و به انبار بانک‌ها برویم. این سکه‌ها، ضرب بانک مرکزی و کاملاً خالص هستند و زدگی ندارند و می‌توانیم آنها را به‌راحتی بفروشیم. می‌توانیم سرمایه‌مان را هم در صندوق‌های سرمایه‌گذاری طلا (مانند عیار) قرار دهیم. نمادهای گواهی سپرده سکه و سهم صندوق‌های سرمایه‌گذاری طلا، قابلیت نقدشوندگی بالایی دارند و می‌توانیم مستقلانه آنها را در پنل بورسیِ کارگزاری‌ها معامله‌کنیم و لازم نیست نگران دزدیده شدن آنها باشیم. همچنین می‌توانیم با کمک آشنایان معتمدمان، شمش خام، سکه فیزیکی و زیورآلات طلای نو یا کارکرده از بازار طلافروشان بخریم و آنها را در خانه یا صندوق‌های امانات بانک‌ها نگه‌داریم.

اگر تخصص لازم را برای فعالیت در بازارهای برخط مالی نداریم، می‌توانیم از صندوق‌های سرمایه‌گذاری استفاده‌کنیم، ارزش مالی پس‌اندازمان را حفظ کنیم و درآمدی داشته باشیم. این صندوق‌ها دارایی‌های خود را در حوزه طلا، بازار بورس و اوراق بهادار سرمایه‌گذاری می‌کنند و درآمد ثابت یا متغیری به سرمایه‌گذاران می‌دهند. با پنل‌های بورسی، سامانه مشاوره آگاه یا اپلیکیشن دسترس‌پذیر مفید، می‌توانیم بازدهی و عملکرد دوره‌ای این صندوق‌ها را بررسی‌کنیم و سهم‌شان را بخریم؛ ولی قبل از خرید سهم صندوق‌های سرمایه‌گذاری، باید

ارزش خالص دارایی روزانه آن‌ها را در سایت شرکت مدیریت فناوری بورس تهران ببینیم. خوب است همزمان در صندوق‌های با درآمد ثابت و متغیر سرمایه‌گذاری‌کنیم و درخواست کنیم قدرت خریدمان در کارگزاری‌ها، وارد صندوق‌های با درآمد ثابت (مانند صندوق حامی کارگزاری مفید) شود تا ماهانه سود بگیریم. به‌عنوان سومین راه مطمئن سرمایه‌گذاری، می‌توانیم بیمه عمر بخریم و خود را بیمه تامین اجتماعی کنیم. چون افراد با آسیب بینایی حادثه‌پذیر هستند، شرکت‌های بیمه خدمات بیمه عمر را برای ما با شرایط خاص ارائه می‌دهند که بنابر وضعیت جسمانی‌مان، در ارائه پوشش‌های فوت و نقص عضو یا هزینه پزشکی در اثر حادثه محدودیت‌هایی دارند. شخص دیگری مانند پدرمان هم می‌تواند ما را بدون مشکلات ذکرشده، بیمه عمر کند. اگر بیمه برایمان رد نمی‌شود، خوب است با حمایت ۷۰ درصدی سازمان بهزیستی، خودمان را بیمه خویش‌فرما کنیم.

بازارهای بورس و معاملات ارزی راه دیگری برای سرمایه‌گذاری می‌باشند که نیاز به دانش تخصصی و صرف زمان دارد. می‌توانیم بعد از گذراندن دوره‌های آموزشی لازم، برای فعالیت در سامانه‌های معاملات برخط مالی از افزونه تی‌اَسیستنت[۱] استفاده‌کنیم. این افزونه، نمودارها و اندیکاتورهای فضای تحلیل تکنیکال بازار آنلاین مالی را به فایل اکسل و اعداد تبدیل می‌کند. بعد می‌توانیم برای فعالیت در بورس با سامانه‌های ایزی‌تریدر[۲] و آساتریدر[۳] و برای خریدوفروش ارزهای خارجی و دیجیتال با نرم‌افزار متاتریدر[۴] کار کنیم. در کنار درگاه‌های پرداخت پنل‌های بورسی، می‌توانیم با داشتن مفیدکارت از طریق کارت‌به‌کارت کردن، قدرت خریدمان را در کارگزاری مفید به‌سادگی افزایش‌دهیم یا از آن برداشت کنیم. همچنین با توجه به تحریم‌های جهانی و ممنوعیت داخلی، باید دقت کنیم از سایت‌های معتبری مانند نوبیتکس[۵]، برای معامله ارزهای دیجیتال استفاده کنیم.

به‌عنوان آخرین راه سرمایه‌گذاری، می‌توانیم در سامانه جامع طرح‌های حمایتی مسکن ثبت‌نام کنیم و قسطی صاحب‌خانه شویم یا از طرح‌های حمایتی سازمان بهزیستی در حوزه مسکن مانند کمک‌هزینه بلاعوض تأمین مسکن استفاده‌کنیم و از آشنایان معتمدمان برای رفتن به بنگاه‌های املاک و بررسی حضوری خانه‌ها کمک بگیریم. اگر می‌خواهیم در طرح‌های پیش‌فروش خودرو ثبت‌نام کنیم، به علت ضروری بودن شماره گواهی‌نامه رانندگی، باید با مشخصات آشنایان معتمدمان در سامانه یکپارچه تخصیص خودرو اسم‌نویسی کنیم. همچنین سایت و اپلیکیشن دیوار می‌تواند برای پیداکردن و بررسی مشخصات خانه کلیدخورده و ماشین کارکرده به ما کمک کند.

***

نکته آخر اینکه درباره موضوعات بالا از بین افراد نابینای صاحب‌نظر با سرکار خانم الناز شک‌کوهی و جناب آقای مهدی اشتری گفت‌وگو شده است. در انتهای این نوشته در وب‌سایت نسل مانا می‌توانید به گفت‌وگوی‌شان گوش بدهید.

---

۱ T-Assistant
۲ Easytrader
۳ AsaTrading
۴ MetaTrader
۵ nobitex

نواک، نوای کتاب در گفت‌وگو با متخصصان نابینا

رقیه شفیعی: کارشناس بخش نابینایان نهاد کتابخانه‌های عمومی ایلام

با تغییراتی که از این ماه در سرویس حاضر شاهد آن خواهید بود، ازاین‌پس به‌جای ارائه فهرستی از کتاب‌هایی که به تازگی ضبط شده‌اند، در هر شماره میزبان یکی از متخصصان نابینا در حوزه‌های مختلف علمی خواهیم بود تا برای ما از چگونگی شروع مطالعه در آن حوزه خاص بگوید. کار را با تاریخ معاصر آغاز کرده‌ایم. این ماه، در اولین شماره از نواک، با جمال لطفی، دانش‌آموخته تاریخ، هم‌کلام می‌شویم تا ما را با پیچ‌وخم‌های تاریخ صد سال اخیر ایران آشنا کند و علاقه‌مندان به این حوزه را در یافتن یک مسیر مطالعاتی مناسب راهنمایی کند. می‌توانید در انتهای این نوشته، نسخه صوتی این گفت‌وگو را هم بارگیری کنید و بشنوید.

دوره مورد بحث، از سال ۱۲۹۹ از کودتای سید ضیاء شروع می‌شود و تا قبل از سال ۱۳۵۷ یعنی انقلاب اسلامی ایران را در بر می‌گیرد. در این بحث لطفی اشاره می‌کند به اینکه بیشتر آثار دربارهٔ تاریخ پهلوی بعد از انقلاب تألیف یافته و به‌همین‌دلیل مزایا و معایبی دارد. او تلاش می‌کند منابعی را معرفی کند که خوانندگان نسل مانا و کسانی که پادکست را گوش می‌دهند با فرض اینکه اطلاعات اولیه و درستی از دوره پهلوی ندارند، با خولندن کتاب‌هایی که معرفی می‌شوند جرقهٔ حقیقت‌جویی و ترسیم تصویری درست از دوره پهلوی را با خود به ارمغان ببرند.

لطفی در ادامه، شیوه تاریخ‌نگاری معاصر را توضیح می‌دهد و آثاری را که به شیوه‌های مختلف نگاشته شده معرفی می‌کند. از تاریخ‌نگاری شفاهی هاروارد که توسط حبیب‌الله لاجوردی نگاشته شده تا کتاب خاطرات و خطرات مهدی‌قلیخان هدایت و خاطرات حبیب یغمایی و بزرگ علوی و روزها از شاهرخ مسکوب می‌گوید، ارزش کتاب‌هایی چون شرح زندگانی من را مورد بحث قرار می‌دهد و راجع به تاریخ تحلیلی نکاتی را ذکر می‌کند.

کتب اسنادی، از موارد دیگری هستند که بلافاصله پس از یک رویداد سعی شده تا اسناد مربوط را جمع‌آوری کنند و ازاین‌رو ارزش ویژه خود را دارند. نمونه‌هایی هم که ذکر می‌شوند می‌تواند برای خوانندگان جذاب باشند.

کتاب‌های یادداشت که بدون هیچ طرح و شیوه‌ای به نگارش درآمده‌اند، حاوی نکات جالبی هستند که مخصوص آن دوران بوده و اطلاعات موثقی از حکومت و دربار و مناسبات خارجی را در اختیار خوانندگان خود قرار می‌دهند. لطفی از نمونه کتب معرفی‌شده به شیوه یادداشت‌نگاری روزانه، کتاب خاطرات هاشمی رفسنجانی را معرفی می‌کند که سه جلد ابتدایی آن، دوران ساواک را براساس اسناد گردآوری شده و خاطرات خود رفسنجانی به رشته تحریر در آورده است. کتاب خاطرات هاشمی رفسنجانی، ۳۶ جلد دارد و هر سال خانواده ایشان یک جلد را به چاپ می‌رسانند.

جمال لطفی نویسندگانی چون خسرو معتضد را معرفی می‌کند و از آثار ایشان نظیر «از سوادکوه تا ژوهانسبورگ» و «افسران حزب توده» و «هویدا، سیاستمداری که به نام پیپ و گل ارکیده معروف شده است» می‌گویند. نیز توضیح می‌دهند که چرا خواندن آثار کسی چون خسرو معتضد می‌تواند برای اهل مطالعه تاریخ مفید باشد.

در ادامه راجع به کتاب پدر و پسر، ناگفته‌ها از زندگی و روزگار پهلوی‌ها و نویسنده کتاب، توضیحات جالب توجهی ارائه می‌دهد. کتاب حاوی نکاتی راجع به برآمدن رضاشاه و پادشاهی او و همچنین پادشاهی محمدرضا پهلوی است که یک دوره ۵۷ ساله را از نظر می‌گذراند. نویسنده در کتاب، راجع به انگلیسی‌ها و دلایل تمایل رضاشاه به آلمان‌ها، نقش روس‌ها در اقتدار رضاشاه و صنعت ملی شدن نفت و موضوعات دیگر توضیح می‌دهد.

کتاب بازیگران عصر پهلوی در ادامه و به عنوان مکمل کتاب پدر و پسر معرفی می‌شود. این کتاب اطلاعات موثقی در مورد افرادی که در دوره پهلوی کاری بر عهده داشته‌لند را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد تا از این طریق خدمت یا خیانت آنان به صورت ضمنی برای همگان آشکار شود. بعد از آن، مسعود بهنود و اثر او راجع به دوره پهلوی و نقاط ضعف و قوت کتابش معرفی می‌گردد. مهمان نسل مانا توضیح می‌دهد که نویسندگانی چون محمود طلوعی، خسرو معتضد و مسعود بهنود به‌دلیل روزنامه‌نگار بودن، نثری روان و ساده دارند؛ لذا خواندن کتب آنان می‌تواند برای تاریخ‌دوستان آغازی دلپذیر باشد.

رمان‌های راجع به دوره پهلوی و آنهایی که توسط نویسندگان زیسته در دوره پهلوی به نگارش درآمده‌اند، اغلب رمان‌های تاریخی هستند. در این نوع نگارش، داستان کتاب و حوادث آن حول حوادث و شخصیت‌های تاریخی شکل می‌گیرد و برای جذاب‌تر شدن چنین کتاب‌هایی تعدادی شخصیت خیالی نیز حضور دارند. لطفی به معرفی تعداد قابل‌توجهی از این نوع کتاب‌ها، خواه توسط نویسندگان ایرانی منتشر شده باشند یا نویسندگان خارجی، می‌پردازد. از جمله نویسنده و کتابی که می‌توان نام برد، آتش بدون دود از نادر ابراهیمی است. کتاب دربرگیرنده حوادث ترکمن‌صحرا و داستان زندگی دو نفر به نام‌های گالان و سولماز است. داستان عشق این دو و حوادث سیاسی اجتماعی آن دوران و دو نسل بعد از آن، محتوای کتاب را تشکیل می‌دهد.

بزرگ علوی از دیگر نویسندگانی است که خود و آثارش توسط جمال لطفی معرفی می‌شود. کتاب «۵۳ نفر» بزرگ علوی به اتفاقات بعد از مرگ تقی ارانی از اصلاح‌طلبان چپ و در دوره پهلوی اول می‌پردازد.

کتاب کلیدر که به نام کوهی در خراسان نامگذاری شده است، از دیگر آثار موردتوجه جمال لطفی است که راجع به آن توضیحاتی ارائه می‌دهد.

در نهایت کتاب‌هایی چون همسایه‌ها، این سه زن و شوهر آهو خانم معرفی می‌گردند.

خوانندگان عزیز نسل ملنا می‌توانند برای تهیه و مطالعه آثار ذکرشده و همچنین کتاب‌هایی که اخیراً به آرشیو صوتی کتابخانه‌های ویژه افراد با آسیب بینایی اضافه شده‌اند و در پادکست معرفی گردیده و دیگر کتب موردنیاز خود، به بخش‌های نابینایان و کم‌بینایان کتابخانه‌های عمومی نهاد کتابخانه‌ها در سراسر کشور مراجعه کنند.

دهه شصتی باشید تا کامروا شوید

یخ نکنی نمکدون!

راستش را بخواهید، این روزها برای این همه برای غیرتکراری که همه می‌دانیم، خیلی طنزمان نمی‌آید. درواقع نمکمان تلخ شده و حتی یخ‌هایمان هم آب شده؛ اما آمدیم که باشیم. باشد که بازگردند روزهای روشن سرزمین من که مدتی‌ست با آن‌ها خداحافظی کرده‌ایم.

ازآنجاکه در حال دنده‌عقب رفتن با سرعت نور به سمت چند دهۀ پیش هستیم، خواستیم راهکارهایی به شما پیشنهاد کنیم که بتوانید در عصر تکنولوژی، بدون آن نیز از پس اموراتتان برآیید.

قدم اولی که باید بردارید این است که تلفن همراه پیشرفتۀ خود را هرقدر هم که برای خریدش پیاده شده‌اید، در خوشبینانه‌ترین حالت یک نوکیای ۱۱۰۰ تصور کنید و در همین حد از نامبرده انتظار داشته باشید. در مرحله‌ی بعد، لپ‌تاپ یا کامپیوتر پرسرعت خود با اینترنت آنچنانیش را فراموش کنید و اینترنت دایل‌آپ را به‌عنوان یک اینترنت با سرعت نور تصور کنید. حال که از نظر روانی کاملاً ذهنتان آماده‌ی پذیرش شرایط جدید شد، می‌توانید راهکارهایی را اتخاذ کنید که با به‌کاربردن آنها، در همان پیچ اول زندگی بدون تکنولوژی زمین‌گیر نشوید.

مهمترین مسئله در این روزها، اخذ تاکسی اینترنتی برای رفتن به مقصد موردنظر است. در حال حاضر عوامل مختلفی باید دست به دست هم دهند که شما به هدف خود برسید. داشتن اینترنت از سوی شما، داشتن اینترنت از سوی راننده، شلوغ نبودن و امن بودن خیابان‌ها و... که معمولاً یکی از اجزای این پازل در جای خود نیست که شما به هدفتان برسید. پس بدون امتحان کردن این راه، به فکر چاره‌ای دیگر باشید. ما به شما توصیه می‌کنیم که در صورت امکان بی‌خیال ماجرا شوید و نروید. اگر نمی‌شود، آژانس بگیرید که آن هم این روزها چون کاسبی کساد شده، به این راحتی‌ها گیر نمی‌آید. پس یا به هر شکل تاکسی تلفنی یا بی‌سیم یا امثال اینها را پیدا کنید، یا بروید لب خیابان و عصای مبارک را در هوا چرخانده و سعی کنید دربست بگیرید.

قدم بعدی دادن آدرس است. البته این دادن آدرس فقط برای ماشین گرفتن نیست؛ برای رفتن سر قرار یا دادن آدرس به مهمان و امثال این امور را هم شامل می‌شود. دیگر خبری از موقعیت مکانی و این سوسول‌بازی‌ها نیست. یا باید به آدرس پستی بسنده کنید یا اینکه در بهترین حالت می‌توانید بگویید برایتان کروکی مقصد را بکشند و به شما بدهند و شما هم آن را به راننده بدهید تا شاید بتوانید از این راه به هدف خود برسید. اگر هم خواستید آدرسی به کسی بدهید که نزد شما بیاید، بگویید برود یک نقشۀ تهران از دکۀ روزنامه‌فروشی بگیرد و از روی آن محل قرارش با شما را پیدا کند. البته اگر قراری با کسی دارید، می‌توانید مثل پیشینیان که تلفن‌های عمومی را ملاک محل قرار در نظر می‌گرفتند، به دلیل نبود این تلفن‌ها در زمان حال در سطح شهر، دستگاه‌های عابربانک را به‌عنوان محل قرار در نظر بگیرید. در کل سخت نگیرید که زندگی دو روز است و گویا ما در شب بین این دو روز قرار گرفته‌ایم و نگران نباشید؛ اندکی صبر، سحر نزدیک است.

اما خرید اینترنتی هم یکی دیگر از چالش‌های این روزهای ما شده. اولاً که این خریدهای اینترنتی خیلی هم درست و حسابی نبودند؛ یک چیزی سفارش می‌دادیم و چیز دیگری تحویل می‌گرفتیم. ولی باز هم کارمان راه می‌افتاد. اما حالا باید بلند شوید و بروید بیرون و مغازه‌ای، فروشگاهی، چیزی پیدا کنید و خریدتان را انجام دهید. شاید با این کار کمی اضافه‌وزنتان کمتر شود و به تندرستی کمی نزدیکتر شوید. اما اگر باز هم اصرار داشتید که برای خرید بیرون نروید، باید شمارۀ مغازه‌ای، فروشگاهی، چیزی پیدا کنید و تلفنی سفارش دهید و بخواهید که آن

را با پیکی، چیزی برایتان بفرستد. که گرفتن همان پیک هم باز مشکلات بند گذشتهٔ این نوشته را به همراه دارد. حتی شما در انتقال پول آن هم مشکل خواهید داشت. اما اگر پیک خریدتان را آورد، بر ترک وی سوار گردید و خود را نزد دستگاه عابربانک یا خود بانک برسانید و پول نقد را تهیه کنید و به دست پیک بدهید تا به فروشگاه مورد نظر ببرد و در نتیجه شما آخرش هم از خانه بیرون خواهید رفت. پس چه کاری‌ست! تسلیم شوید و تن دهید به تقدیر که از قدیم گفته‌اند: تو ساده دل کندی ولی راهی به جز تقدیر نیست.

اما می‌رسیم به جای قشنگ قصه و آن هم صحبت‌های عاشقانه‌ی عموماً یواشکی‌ست. اصلاً این تکنولوژی آنقدر همه چیز را ساده کرده بود که دیگر آن روابط عاشقانهٔ گذشته دیگر داشت به خاطره‌ها می‌پیوست که به لطف مسئولین،

این مشکل هم در قرن جدید حل شد. البته برای حل این مشکل زیاد لازم نیست در زمان سفر کنید و حدود پانزده سال برگشت به عقب کافیست. شما می‌توانید با پیامک به راحتی با شریک عشقی خود در ارتباط باشید و در مواقعی که پا بدهد، حتی تلفنی هم با هم حرف بزنید. به شرطی که برادر شما یا طرف مقابل سرش گرم باشد و نخود سیاه خیلی در دسترسش نباشد. اما دیگر از مکالمهٔ تصویری و قربان صدقهٔ ریخت و قیافهٔ یکدیگر رفتن خبری نیست و برای این مسائل باید قرار حضوری بگذارید که دیگر در مورد چم و خم آن در بالا به قدر کافی صحبت شد. در کل نگران نباشید که باز هم می‌توانید عاشق باشید و اگر هم طرف مقابل بهانه آورد، بد به دلتان راه ندهید؛ چراکه تمام این حرف‌ها بهانه است و از قضا بهانه‌های عاشقانه هم هست.

حالا این‌ها را ولش کنید. ما این همه نوشتیم و تجارب گران‌بهای یک دههٔ شصتی را رایگان ریختیم وسط این سفره که شما نوش جان کنید؛ اما ناگهان خودمان این سؤال برایمان پیش آمد که این مطلب قرار است چگونه به دستتان برسد که بخوانیدش! اصلاً این سرمدی و هاشمی، فکرنکرده فقط می‌گویند بنویس، بنویس، بنویس. خوب ما نوشتیم؛ با کبوتر نامه‌بر آیا باید مطلبمان به دست خواننده برسد؟! البته ما پیشنهاد می‌کنیم مثل سابق، همه قدم در راه بگذاریم و به کتابخانه‌های نابینایان برویم و آنجا نسخهٔ صوتی و بریل نسل مانا را امانت بگیریم و بخوانیم و دوباره برگردانیمشان. فقط انصافاً نپیچانید و برشان گردانید. به‌عنوان زیردستی و سفره و دستمال جهت گردگیری هم ازشان استفاده نکنید. خدا را خوش نمی‌آید ما بنشینیم با لوح و قلم این همه برای شما بنویسیم، بعد نوشته‌هایمان را بدهیم پیک ببرد بدهد به هاشمی و او هم تصحیح کند و داسش را بر بخش‌هایی از آن فرود آورد و بعد بدهد سرمدی آن را صحافی کند و بدهد خانم همت با ضبط صوت سونی چهل سال پیش تبدیل به صوت کند و برگرداند به سرمدی و او بدهد به پست برساند به دست مشترکین و بعد شما این‌گونه رفتار کنید. در کل مدتیست داروهای اصل به دستمان نمی‌رسد و متأسفانه تقلبیش زیاد شده. به‌همین‌خاطر گاهی پیش می‌آید که این‌گونه شود که ما به این روز بیفتیم و هذیان بگوییم. پس بهتر است دیگر ادامه ندهیم و به قول دوستان، جمع کنیم و برویم. فقط در پایان این شعر تقدیم به شما:

خدایا! ایزدِ یکتا! ز عرشِ کبریا بنگر

به کامِ کس نمی‌گردد دگر این چرخِ بازیگر

نه جان نه جانانی، نه عشق و ایمانی، که نورِ حق در دل افروزَد

نه کفرِ انسان را، امیدِ پایانی، جهان در این آتش می‌سوزد

امضا: یخ نکنی نمکدون.

AGHDASIYEH

باشگاه تشریفاتی اقدسیه

فن آوا کارت

مجری خدمات پرداخت الکترونیک

بانک مسکن

برجسته نگارهوشمند همراه، تولید شرکت پکتوس

انجمن نابینایان ایران

Iranian Society for The Blind

صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

وبسایت: www.naslemana.com / ایمیل: info@naslemana.com

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

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶