نسل مانا
ماه‌نامه نابینایان
سال اول / شماره ۱۱ / آبان ۱۴۰۱

**فهرست**

[**استعفای اعضای هیئت مدیره شمنا/ پشت در‌های شبکه ملی نابینایان ایران چه می‌گذرد** 3](#_Toc119877430)

[**گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران (آبان ۱۴۰۱)** 7](#_Toc119877436)

[**پیشخوان: مروری بر وبسایت‌ها و پادکست‌های انگلیسی‌زبان ویژۀ افراد با آسیب بینایی** 10](#_Toc119877437)

[**پنهان نمی‌کنم! لازم باشد افتخار هم می‌کنم!** 13](#_Toc119877440)

[**اعتماد، قانون کلاس من است** 15](#_Toc119877441)

[**واکس‌لنز: یک خط کد برای دسترس‌پذیری نمودارها و گراف‌ها** 18](#_Toc119877442)

[**فیلترینگ و اشتغال نیم‌بند نابینایان** 20](#_Toc119877443)

[**گزارش: زمین‌های وقفی اصفهان، ثروتی هنگفت در دست اغیار** 23](#_Toc119877444)

[**حفظ سلامت روان در افراد با آسیب بینایی** 26](#_Toc119877445)

[**والدین با آسیب بینایی و مدیریت امور تحصیلی فرزندان بینا** 29](#_Toc119877449)

[**یادداشت میهمان: پاسخ به چالش‌های والدین دارای کودک نابینا در یک کتاب** 33](#_Toc119877458)

[**نواک: نوای کتاب در گفت‌و‌گو با متخصصان نابینا** 35](#_Toc119877459)

[**به قلم شما** 37](#_Toc119877460)

[**اطلاع‌رسانی** 38](#_Toc119877461)

[**فروشگاه اینترنتی آموزش و پرورش استثنایی چگونه عمل می‌کند** 38](#_Toc119877462)

## **همکاران این شماره**

**نویسندگان**: فاطمه جوادیان، شهروز حسینی، امیر سرمدی، ابوذر سمیعی، سجاد سنجری، منصور شادکام، اعظم شکیب‌نیا، 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، امیر سرمدی، سجاد سنجری، منصور شادکام، مسعود طاهریان، و امید هاشمی

**گوینده نسخه صوتی:** زهرا همت

**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

## **استعفای اعضای هیئت مدیره شمنا/ پشت در‌های شبکه ملی نابینایان ایران چه می‌گذرد**

**امیر سرمدی: مدیرمسؤول**



درست از زمانی‌که بهزیستی تصمیم گرفت خود اقدام به تأسیس شبکه‌های ملی در گروه‌های مختلف معلولیتی کند، کنشگران افراد دارای معلولیت، نقد‌های فراوانی را به ورود و دخالت مستقیم این سازمان به این حوزه وارد کردند از سویی، بسیاری عنوان می‌کردند این اقدام بهزیستی باعث تفرقه و ایجاد چند صدایی در میان معلولان و تشکل‌های آنها می‌شود و در سوی دیگر عدۀ دیگری معتقد بودند بهزیستی صلاحیت ورود به این عرصه را ندارد و این امر نیز مانند بسیاری از تصمیمات غیر‌کارشناسی در این سازمان، ره به جایی نخواهد برد. در این یادداشت، چگونگی روند شکل‌گیری شبکه ملی نابینایان ایران و حواشی آن، چرایی استعفای برخی از اعضای هیئت‌مدیره شمنا و آینده پیش‌روی این شبکه را از نظر خواهیم گذراند.\*

### **حواشی شکل‌گیری یک شبکه جدید برای نابینایان**

حالا تقریباً بیست ماه از تشکیل هیئت‌مدیره شبکه ملی نابینایان ایران (شمنا) می‌گذرد و گذر زمان نشان داد افکار عمومی جامعه نابینایان پیش‌بینی درستی از آینده داشته است. منتقدان در آغاز ماجرا بارها به بهزیستی هشدار دادند که پتانسیل فعلی تنها شبکه ملی نابینایان، یعنی چاووش را به رسمیت بشناسد، نقاط ضعف آن را برطرف کند و ضمن تقویت آن، از ایجاد چند‌صدایی در جامعه نابینایان جلوگیری کند. در مقابل اما بهزیستی اعلام کرد تنها شبکه ملی نابینایان، باید مجوزی را هم از سازمان بهزیستی دریافت کند. این در حالی است که یک شبکه با یک اسم، نمی‌تواند از دو نهاد مجوز فعالیت داشته باشد. هیئت‌مدیره چاووش در ابتدا از بهزیستی تقاضای مجوز کرد اما شگفت آنکه بهزیستی در پاسخ از آنها خواست در انتخاباتی که این سازمان برگزار می‌کند شرکت کنند تا بعد از اخذ رأی، با نام دیگری بتوانند مجوز این سازمان را دریافت کنند. مدیران چاووش برای نشان دادن حسن همکاری، این پیشنهاد را هم با ریاست وقت سازمان مطرح کردند که آمادگی دارند تا برای جلوگیری از ایجاد تفرقه در جامعه نابینایان، مجمع انتخاباتی چاووش را 25 فروردین 1400 زیر نظر بهزیستی برگزار کنند و سازمان به هیئت‌مدیره جدید، پروانه فعالیت دهد. اما این پیشنهاد مورد قبول بهزیستی قرار نگرفت و این سازمان، حسب تفسیر خود از ماده یک قانون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت، تشکیل شبکه‌های ملی را حق مسلم خود برشمرد. یک شب قبل از برگزاری انتخابات فرمایشی به میزبانی بهزیستی، طی جلسه‌ای با حضور تشکل‌های تحت پوشش چاووش، اعضای این شبکه تصمیم گرفتند با توجه به اینکه سازمان اراده‌ای برای به رسمیت‌شناختن شبکه موجود ندارد، انتخابات را تحریم کنند و ثبت یک شبکه دیگر با دو اسم و مجوز جداگانه را بر خلاف مصلحت جامعه نابینایان اعلام کنند.

در نهایت 26 اسفندماه سال 1399، مجمع انتخاباتی شبکه ملی نابینایان ایران برگزار شد و برخی از تشکل‌هایی که در جلسه شب قبل انتخابات را تحریم کرده بودند، با فشار مدیران کل بهزیستی استان‌ها وادار به شرکت در انتخابات شدند. در 22 فروردین سال 1400 نخستین جلسه هیئت‌مدیره شبکه ملی تشکیل شد و حمید جعفری به‌عنوان مدیرعامل، جواد رضایی به‌عنوان رئیس هیئت‌مدیره و علی‌اکبر جمالی به‌عنوان نایب‌رئیس انتخاب شدند.

### **در مناقشه بهزیستی و وزارت کشور، دولت طرف بهزیستی را گرفت**

در ابتدای سال 1400، مباحثات و اختلاف‌نظر‌ها در ارتباط با تأسیس شبکه ملی از سوی بهزیستی همچنان تداوم یافت و گروهی از کارشناسان، این کار بهزیستی را غیر‌قانونی قلمداد کردند؛ چراکه طبق ماده چهار آیین‌نامه سازمان‌های غیر‌دولتی مصوب سال 1395 هیئت وزیران، تشکیل شبکه‌های ملی برعهدۀ وزارت کشور است. لذا یک دعوی حقوقی میان سازمان بهزیستی و وزارت کشور در اداره حقوقی نهاد ریاست جمهوری شکل گرفت و نهایتاً دولت، بهزیستی را مستثنا از آیین‌نامه هیئت وزیران اعلام کرد. با رأی معاونت حقوقی ریاست جمهوری در مهرماه سال 1400 و تقریباً هفت ماه بعد از تشکیل شبکه نابینایان از سوی بهزیستی، تشکیل شبکه‌ها توسط این سازمان ردای قانونی به تن کرد. در این بین، برخی دیگر از انجمن‌های ویژه نابینایان هم که نسبت به عملکرد شبکه چاووش در سال‌های اخیر انتقاد داشتند، امیدوار بودند شبکه جدید بتواند مطالبات آنها را در سطح کلان پیگیری کند.

### **شمنا، نخستین قربانی تمامیت‌خواهی بهزیستی**

چنانچه در بالا اشاره شد، بیست ماه است که هیئت‌مدیره شمنا انتخاب شده است؛ اما بدیهی‌ترین ملزومات تأسیس و اداره یک شبکه در سطح ملی، محقق نشده است. واقعیت آن است که بهزیستی از روز نخست، به دنبال ایجاد شبکه‌ای تحت کنترل خود بود تا در مناسبات دولتی از آن در راستای اهداف خود استفاده که نه؛ سوء‌استفاده کند. در ابتدا تصور می‌شد در راستای تحقق این اهداف از سوی بهزیستی، امکانات و اعتبارات مشخصی نیز در اختیار شبکه ملی نابینایان ایران قرار خواهد گرفت؛ اما گذر زمان نشان داد سازمان شاید در بخشی از اهداف خود در مناسباتی که با سایر سازمان‌ها داشت، موفقیت‌هایی را در ظاهر به‌دست آورد؛ اما در‌عین‌حال هیچ حمایتی را از شبکه تحت نفوذ خود به‌عمل نیاورد. این سازمان حتی از تخصیص دفتر یا تأمین حداقلیِ اعتبارات بودجه‌ای جهت پیگیری اهداف شبکه هم سر باز زد. به‌نوعی می‌توان شمنا را اولین قربانی سیاست‌های نادرست بهزیستی در زمینه تأسیس شبکه‌های ملی افراد دارای معلولیت دانست؛ هر‌چند عملکرد ضعیف اعضای هیئت‌مدیره شمنا در این میان نیز به این مسئله دامن زده است. غرض از ذکر این حکایت، نه کشف مقصر، که یادآوری این نکته است که شمنا، با گذشت قریب دو سال از آغاز فعالیت، حتی نتوانسته یک گام پا را از نقطه آغاز فراتر بگذارد؛ نه وبسایت رسمی و دفتری برای خود دارد، نه در شبکه‌های اجتماعی فعال است و نه از میان تشکل‌های ویژه نابینایان در کشور، عضوگیری کرده است. عملکرد هیئت‌مدیره شمنا در سطح نامه‌نگاری‌های معمول اداری و شرکت در چندین جلسه بی‌نتیجه و فرمایشی دولتی خلاصه شده است. واقعیت آن است که در این مدت، سازمان‌های دولتی هم از شکاف ایجاد‌شده و وجود دو شبکه ملی برای نابینایان سوء‌استفاده می‌کنند که این، به هیچ عنوان به مصلحت جامعه نابینایان نیست. اگر در آمریکا سه شبکه ملی برای آسیب‌دیدگان بینایی وجود دارد یا کشور هندوستان با جمعیت میلیاردی خود دو شبکه ملی برای نابینایان دارد، شرح وظایف هر کدام از آنها مشخص است؛ اما در اکثر کشورها فقط یک شبکه برای گروه‌های مختلف معلولیتی وجود دارد.

### **نسل مانا رسانه‌ای می‌کند/ استعفای چهار نفر از اعضای اصلی هیئت‌مدیره شمنا**

چنانچه در بالا اشاره شد، از‌آنجا‌که شمنا در شبکه‌های اجتماعی ظهور و بروز رسمی ندارد، اکثر خبرهای مربوط به این شبکه هم پشت پرده مانده و رسانه‌ای نشده است. اولین مستعفی شمنا سردار جواد رضایی، رئیس هیئت‌مدیره است. این عضو هیئت‌مدیره شبکه، در اسفندماه سال گذشته و به‌علت عدم همکاری بهزیستی و نبود هماهنگی با سایر اعضای هیئت‌مدیره، استعفای خود را تقدیم مدیران شبکه کرد و هیئت‌مدیره شمنا هم بعد از تعطیلات نوروز امسال موافقتش را با این استعفا اعلام کرد. طبق قانون باید یک نفر از اعضای علی‌البدل که سرکار خانم عارف عشقی است، وارد اعضای اصلی هیئت‌مدیره شود؛ ولی با گذشت هشت ماه از استعفای سردار رضایی، این امر محقق نشده است. در ادامه روند استعفا‌ها، مهرماه امسال هم به‌دنبال کارشکنی‌های بهزیستی، این‌بار علی‌اکبر جمالی، نایب‌رئیس و طاهره اقبالی، عضو اصلی هیئت‌مدیره از سمت خود استعفا دادند. در آبان‌ماه سال جاری نیز دکتر بیژن ذوالفقار نسب، به‌عنوان خزانه‌دار و عضو اصلی هیئت‌مدیره، استعفای خود را اعلام کرد تا به‌این‌ترتیب، چهار نفر از هفت نفر اعضای اصلی هیئت‌مدیره از جایگاه خود کناره‌گیری کرده باشند. تا زمان نگارش این یادداشت، هنوز هیئت‌مدیره شمنا برای بررسی این مسئله تشکیل جلسه نداده است. علی‌اکبر جمالی در خصوص چرایی استعفای خود به نسل مانا می‌گوید: «مدیرعامل شبکه همکاری مناسبی با اعضای هیئت‌مدیره ندارد و در پیشبرد امور، کاملاً بی‌تفاوت، بی‌برنامه و منفعل عمل می‌کند و بی هیچ دلیلی از شرکت در برخی از جلسات امتناع می‌کند.» جمالی می‌افزاید: «وقتی به‌عنوان مدیرعامل انجمن نابینایان ایران برای نیاز‌های انجمن به بهزیستی نامه می‌زنم، می‌گویند باید نامه را از طرف شبکه ارسال کنید. قرار نیست با ایجاد شبکه، استقلال انجمن‌ها را گرفته و آنها را از رسمیت بیندازید.» او در ادامه می‌افزاید: «بهزیستی شبکه را سپر انسانی خود کرده است و متأسفانه برخی از هم‌نوعان نیز در پیشبرد امور با مدیران سازمان هم‌صدا شده‌اند. به‌علت تمامی نکاتی که در بالا مطرح شد، از هیئت‌مدیره شمنا استعفا می‌دهم؛ بلکه دوستان به خود بیایند و فکری به‌حال مشکلات نابینایان کشور کنند. مرتضی نیکزاد، عضو دیگر هیئت‌مدیره در پاسخ به مسائل مطرح‌شده گفت: «بعد از تشکیل هیئت‌مدیره، منتظر ماندیم تا بخش حقوقی ریاست جمهوری تأسیس شبکه را قانونی اعلام کند. بعد هم درگیر تغییر دولت، تحولات تازه در وزارت تعاون و تغییر ریاست جدید سازمان بهزیستی شدیم. در دیماه 1400 شبکه رسماً به ثبت رسید و در اردیبهشت‌ماه سال جاری پروانه فعالیت از سوی بهزیستی صادر شد.» نیکزاد در خصوص عدم ارائه امکانات و اعتبارات لازم به شبکه گفت: «سازمان به ما اعلام کرد که برای دادن دفتر مناسب، باید موانع قانونی از سوی دستگاه‌های حاکمیتی برطرف شود و به‌علت محدودیت‌های بودجه‌ای توانایی پرداخت اعتبارات مالی به شمنا را نداریم.» وی می‌افزاید: «به‌علت تغییر و تحولات بهزیستی، نتوانستیم با بخش‌های مختلف سازمان کار کنیم و در‌حال‌حاضر هم تکلیف پست معاونت توانبخشی سازمان بهزیستی مشخص نیست.» او در پایان در خصوص استعفای اعضای هیئت‌مدیره گفت: «این حق افراد است که بنا به تشخیص خودشان استعفا دهند. بعد از مشخص شدن تکلیف هیئت‌مدیره و در آینده، اقدام به عضوگیری خواهیم کرد. تشکل‌هایی که از هر دستگاه حاکمیتی مجوز داشته باشند، طبق اساسنامه می‌توانند عضو شبکه شمنا شوند.»

### **شبکه ملی نابینایان ایران به چه سمت و سویی باید برود**

مسئله‌ای که هیئت‌مدیره شمنا باید به‌سرعت درباره‌اش تصمیمات لازم را اتخاذ کند، رسیدگی به وضعیت نفرات مستعفی است. از‌آنجا‌که اکثریت اعضای هیئت‌مدیره استعفا داده‌اند و با توجه به اساسنامه شمنا، لازم است مجمع فوق‌العاده برای انتخاب یک نفر از اعضای اصلی و سه نفر از اعضای علی‌البدل تشکیل شود. البته اعضای مجمع، ابزار‌های قانونی فراتری را نیز در اختیار دارند که می‌توانند از آن استفاده کنند. آنچه مسلم است، هیئت‌مدیره فعلی شمنا از مسیر اصلی خود منحرف شده و با این فرمان نمی‌تواند به سرمنزل مقصود برسد. تجربه بیست ماه گذشته نشان داده که شمنا نیاز به نیرو‌های جوان، متخصص و تازه‌نفسی دارد که توان تحقق اهداف شبکه را داشته باشند؛ نیرو‌هایی که به فکر فروش محصولات و تجهیزات سازمان متبوع خود با نقاب شبکه ملی نابینایان ایران نباشند؛ نفراتی که به‌جای مجیزگویی مدیران بهزیستی، به دنبال پیگیری مطالبات جامعه نابینایان نزد مسئولان باشند. شمنا نیاز به مدیران آگاهی دارد که هم با فناوری‌ها و تکنولوژی‌های روز دنیا آشنا باشند و هم بتوانند از طریق شبکه‌های اجتماعی با اعضای جامعه هدف خود ارتباط برقرار کنند. مدیرانی که نمی‌توانند در طول نزدیک به دو سال فعالیت، امکانات حداقلی را برای شبکه خود فراهم کنند، قطعاً نخواهند توانست منجی چالش‌های پیش روی نابینایان کشور باشند. البته اینکه در کشور ما حاکمیت اجازه رشد و بالندگی شبکه‌های ملی و سازمان‌های مردم‌نهاد را نمی‌دهد، بحث دیگریست که از حوصله این یادداشت خارج است؛ اما با تکیه بر ظرفیت‌های کنونی نیز می‌توان در جایگاه یک شبکه ملی، امور مختلف را با اثربخشی بیشتری پیش برد. **امیدواریم** با تغییر و تحولات احتمالی در رأس سازمان بهزیستی و با تصمیم درست اعضای مجمع شمنا، شاهد عملکرد بهتر و منسجم‌تری از سوی اعضای هیئت‌مدیره و تشکل‌های عضو شبکه ملی نابینایان ایران (شمنا) باشیم.

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

آنچه در ادامه از نظر مخاطبان نسل مانا می‌گذرد، گزارشی از فعالیت‌های انجمن نابینایان ایران و نمایندگی انجمن در کرمانشاه است که به ترتیب، آقایان شادکام و سنجری آن را تهیه دیده‌اند. نسخه صوتی این گزارش هم ذیل همین نوشته در نسل مانا قابل دریافت است.

**منصور شادکام: قائم‌مقام انجمن نابینایان ایران**

ابتدا لازم می‌دانم از دست‌اندرکاران تولید ماهنامه نسل مانا تشکر کنم که هر ماه تلاش می‌کنند تا این ماهنامه را در قالب‌های الکترونیکی، بریل و صوتی، منظم و به‌موقع به دست مخاطبان برسانند. در ادامه نخست گزارش امضای سه تفاهم‌نامه مهم تقدیم حضور اعضا و مخاطبان انجمن نابینایان ایران می‌گردد که مقدماتش در ماه‌های پیش آماده شده بود و در ماه آبان به امضا رسید. با‌توجه به حجم بالای کار‌ها در مهر‌ماه و تمرکز انجمن بر برگزاری رویداد‌های مربوط به روز جهانی، فرصت تشریح فعالیت‌های مرتبط با این تفاهم‌نامه فراهم نبود و از‌همین‌رو فرصت را مغتنم شمردم و موارد را به اطلاع مخاطبان می‌رسانم:

اولین تفاهم‌نامه فیمابین انجمن و نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور به امضا رسید. این روز‌ها فرهنگ در کشور ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و به‌همین‌دلیل هم جزو اولویت‌های انجمن محسوب می‌شود. از‌آنجا‌که نهاد کتابخانه‌ها یکی از اصلی‌ترین متولیان ترویج کتاب و کتابخوانی در ایران است، این تفاهم‌نامه را با این نهاد به امضا رساندیم. امید است بتوانیم به مدد این تفاهم‌نامه گام مؤثری در جهت تسهیل دسترسی نابینایان به محتوای صوتی و بریل برداریم. از‌جمله مفاد مهم این تفاهم‌نامه، بخشی است که به موضوع اشتغال افراد نابینا و کم‌بینا در نهاد کتابخانه‌های عمومی تصریح می‌کند. همان‌طور که می‌دانید، در زمان تصدی پست دبیرکلی نهاد به‌وسیله جناب آقای دکتر مختار‌پور، رویکرد نهاد به اشتغال نابینایان بسیار مثبت بود و حدود پنجاه تن از نخبگان نابینا توانستند در بخش‌های مختلف این نهاد مشغول به‌ کار شوند. همچنین از میان پانزده کتابخانه دیجیتال انجمن، هشت مورد در کتابخانه‌های منتسب به نهاد در سراسر کشور واقع شده است. با تغییر مدیریت و آغاز دبیرکلی جناب آقای مهدی رمضانی هم این همکاری ادامه یافت و همچنان امیدواریم بتوانیم با استناد به تفاهم‌نامه جدید، در بخش‌هایی که فاقد کارشناس نابینا هستند هم از حضور نخبگان نابینا استفاده کنند و تعداد دیگری از هم‌نوعان ما بتوانند در کسوت کتابدار، به سایر نابینایان خدمات‌رسانی کنند. افزون بر این مورد مهم، در این تفاهم‌نامه بر برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای کتابداران نابینا و ارتقاء سطح علمی آنها هم تأکید شده است. به‌علاوه، توافق شد که متقاضیان نابینا بتوانند به رایگان به عضویت نهاد درآیند.

دومین تفاهم‌نامه بین شرکت آبتین سلامت ایرانیان (دارو‌کارت) و انجمن نابینایان ایران منعقد گردید و قرار شد نابینایان بتوانند به موجب این تفاهم‌نامه، از خدمات دارویی، بیمارستانی، آزمایشگاهی، درمانگاهی و تصویر‌برداری، با تخفیف استفاده کنند. با‌توجه به اینکه تعداد نابینایان فاقد شغل قابل‌توجه است، حتی همین مقدار تخفیف‌های اندک هم می‌تواند کمکی هرچند ناچیز در حفظ سلامت نابینایان محترم باشد. شیوه استفاده از تخفیف به این ترتیب خواهد بود که یک کارت عابر‌بانک متعلق به بانک پاسارگاد در اختیار نابینایان قرار می‌گیرد که لوگوی انجمن و شرکت آبتین سلامت ایرانیان بر روی آن درج شده است و دویست هزار تومان هم شارژ اولیه دارد. نابینایان می‌توانند با در دست داشتن این کارت و مراجعه به مراکز طرف قرارداد دارو‌کارت، از این تخفیف بهره‌مند شوند. گفتنی است نابینایان می‌توانند با پرداخت چهل هزار تومان، این کارت را دریافت کنند. ضمناً شارژ اولیه این کارت، صرفاً جهت استفاده در مراکز طرف قرارداد است و امکان دریافت وجه از طریق دستگاه خودپرداز وجود ندارد. همچنین مبلغ چهل هزار تومان واریزی اولیه هم صرفاً به منظور تأمین هزینه‌های مربوط به صدور کارت از سوی بانک دریافت می‌شود و ارتباطی به انجمن نابینایان ایران ندارد. این خدمت فقط در اختیار اعضای انجمن نابینایان ایران که کارت عضویت انجمن را در اختیار داشته باشند قرار می‌‌گیرد. علاقه‌مندان می‌توانند برای مشاهده متن تفاهم‌نامه و مطالعه جزئیات آن، به وبسایت انجمن مراجعه کنند.

سومین تفاهم‌نامه، بین انجمن و آزمایشگاه فروردین به امضا رسید که از این طریق جا دارد به‌طور ویژه از جناب دکتر برکی، مدیر این مرکز آزمایشگاهی، هم سپاسگزاری و ابراز امیدواری کنم که این اقدام ایشان در جهت ایفای مسئولیت اجتماعی، الگویی باشد برای سایر مدیران. طی این تفاهم‌نامه مقرر گردید نابینایانی که کارت عضویت معتبر انجمن نابینایان ایران را داشته باشند، بتوانند آزمایش‌های پزشکی خود را در خانه انجام دهند. به این بهانه لازم است تأکید شود که هر کدام از اعضا که فاقد کارت عضویت معتبر هستند، حتماً هرچه سریع‌تر برای تمدید عضویت، با دفتر انجمن تماس بگیرند. به‌این‌ترتیب که متصدیان آزمایشگاه فروردین، با مراجعه به منزل بیمار نابینا، آزمایش را انجام و جواب را از طریق اینترنت یا پیک به دست وی خواهند رساند. همچنین افراد در این شیوه، از بیست درصد تخفیف هم در هزینه‌های آزمایشگاهی برخوردار خواهند شد. از دیگر سو، این آزمایشگاه اعلام آمادگی کرده که برای گروه‌های مختلف نابینایان کارگاه‌های آموزشی در جهت تکنیک‌های خود‌مراقبتی در حوزه بهداشت و سلامت برگزار کند.

در پایان لازم می‌دانم انتصاب آقای سید صولت مرتضوی را به سمت وزارت کار و رفاه اجتماعی به ایشان تبریک بگویم و آرزو کنم ایشان در سمت جدید بتوانند خدمات درخوری را به جامعه افراد دارای معلولیت ارائه کنند. از ایشان انتظار می‌رود به فوریت به وضعیت نابه‌سامان سازمان بهزیستی کشور رسیدگی کنند و مدیری با‌تجربه، پر‌انرژی، متخصص و متعهد را برای سازمان بهزیستی منصوب کنند؛ مدیری که آشنا به امور معلولین باشد و بتواند مشاورانی نخبه را از میان معلولین در کنار خود به کار بگیرد. متأسفانه امروزه دغدغه‌های معلولین فراوان است. دغدغه یک معلول فقط باید معلولیت او باشد و نه مسائل دیگر. امروز افراد دارای معلولیت، با نگرانی‌‌‌های فراوانی در زمینه معیشت، تجهیزات توانبخشی، منابع مطالعاتی، اشتغال، ازدواج و مسکن دست و پنجه نرم می‌کنند. مدیران فعلی هم متأسفانه با نهایت بی‌تفاوتی با این مسائل برخورد می‌کنند و مشکلات معلولین از کمترین اهمیتی نزدشان برخوردار نیست. چنانچه وزیر جدید با قدرت به این موضوع ورود کنند، انجمن‌ها هم به‌عنوان یک بازوی قدرتمند، در کنار سازمان بهزیستی خواهند بود.

با سپاس از توجه شما به این گزارش، نظر شما را به گزارش عملکرد انجمن نابینایان کرمانشاه جلب می‌کنم که آقای سنجری، مسئول این دفتر نمایندگی که حقاً از فعال‌ترین دفاتر استانی انجمن است، آن را تهیه و ارائه کرده است.

**سجاد سنجری، مسئول دفتر نمایندگی انجمن در کرمانشاه**

در ابتدا ضمن انتقاد از بی‌توجهی بی‌سابقه سازمان بهزیستی نسبت به برگزاری آیین‌های مرسوم روز جهانی ایمنی عصای سفید، لازم است به اطلاع مخاطبان برسانم که نمایندگی انجمن در کرمانشاه، اردویی را به مناسبت این روز با حضور هشتاد نفر از اعضا برگزار کرد و طی این اردو که تمامی هزینه‌های آن بر عهده انجمن بود، این افراد در شهرستان خوش‌آب‌و‌هوای صحنه، گرد هم آمدند و از صبح تا عصر از طبیعت این شهرستان بهره‌مند شدند. اهدای صد بسته لوازم‌التحریر به اعضای کم‌بینا و نابینایانی که فرزندان دانش‌آموز دارند، از دیگر فعالیت‌های این انجمن به مناسبت آغاز سال تحصیلی بود. همچنین به مناسبت روز جهانی ایمنی عصای سفید، یک باشگاه تخصصی ویژه گلبال با نام باشگاه همدلان در کرمانشاه افتتاح شد که در مراسم افتتاحیه این باشگاه ورزشی، مدیر کل بهزیستی، اعضای شورای شهر و شهرداری، بانک رفاه، اداره ورزش و جوانان و صدا و سیما حضور داشتند. این باشگاه همه‌روزه به گلبالیست‌های خانم و آقا خدمات‌رسانی می‌کند. همچنین توانستیم امکان استفاده رایگان ورزشکاران از سرویس جهت ایاب و ذهاب را هم فراهم کنیم. امیدواریم بتوانیم کمکی هرچند کوچک به ارتقاء سطح شادی، نشاط و امید در جامعه نابینایان کرده باشیم. قرار است باشگاه همدلان، هشتم تا دوازدهم آذرماه در مسابقات لیگ کشوری گلبال شرکت کند و امیدواریم بتواند نتیجه درخوری را هم به‌دست آورد.

در پایان به این نکته هم اشاره می‌کنم که اینجانب به عنوان نماینده استان کرمانشاه، در روز ۲۳ مهر در جلسه‌ای که در سازمان بهزیستی برگزار شد، حاضر شدم و متأسفانه شاهد بی‌احترامی رئیس سازمان به تمامی نمایندگانی که از راه‌های دور و نزدیک در جلسه حضور داشتند بودم؛ چرا‌که ایشان در کمال شگفتی فقط پنج دقیقه در این جلسه حضور داشتند و بعد از پنج دقیقه، بدون اعتنا به صحبت‌های نمایندگان نابینایان، جلسه را ترک کردند. خطاب به مسئولین بهزیستی مراتب ناراحتی خود و سایر نمایندگان نابینایان را اعلام می‌دارم و امیدوارم از‌این‌پس شاهد چنین اتفاقاتی نباشیم.

## **پیشخوان: مروری بر وبسایت‌ها و پادکست‌های انگلیسی‌زبان ویژۀ افراد با آسیب بینایی**

**امید هاشمی: سردبیر**

هرچند که اینترنت در مملکتمان همچنان نیم‌بند است و میزان گرفتاری‌هایمان برای اتصال به دنیای آزاد کما‌فی‌السابق؛ اما به‌هر‌روی تلاش کرده‌ایم این ماه هم به روال گذشته، صدای آن سوی آب‌ها را به گوش نابینایان این سوی آب‌ها برسانیم. در این شماره با چند محصول هوشمند آشنا خواهیم شد که زندگی را برایمان آسان می‌کند: نور‌افکن و سرخ‌کن هوشمند، عینکی که هوشمندانه کار شناسایی تصاویر را انجام می‌دهد و یک تبلت که تصاویر را برای نابینایان برجسته و قابل لمس می‌کند. دربارۀ امکانات آخرین به‌روز‌رسانی سیستم‌عامل آی‌او‌اس ویژۀ کاربران با آسیب بینایی هم چیز‌هایی خواهیم گفت و خواهیم شنید.

### **نور‌افکن‌ها هم هوشمند می‌شوند وقتی پای سم در میان باشد**

موضوع نور‌پردازی همواره از موضوعات جذاب برای بسیاری از افراد کم‌بینا در سراسر دنیا بوده است. گواهش هم همین آقای سَم سیوی[[1]](#footnote-1) است که در [کانال یوتیوبش](https://www.youtube.com/c/theblindlife) اهمیت ویژه‌ای را به تجهیزاتی داده که دسترسی کم‌بینا به نور را تسهیل می‌کند. سم این‌بار یک نور‌افکن هوشمند را معرفی کرده که کار با آن برای افراد آسیب‌دیده بینایی اعم از نابینا و کم‌بینا بسیار ساده است.

منابع هوشمند نور چند وقتی است که قدم به میدان زندگی ما گذاشته‌اند؛ اما نور‌افکنی که سم معرفی می‌کند، چند ویژگی جالب دارد که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم و مرور تمام جزئیاتش را به نسخه صوتی پیشخوان می‌سپاریم؛ نخست آنکه نصب این نور‌افکن بسیار ساده است و صرفاً کافی است قطعاتی را که از طرف فروشنده ارسال شده، به هم متصل کنی و آن را به برق بزنی تا روشن شود. هیچ دکمه یا صفحه لمسی خاصی هم بر روی آن طراحی نشده و این بدان معناست که کاربر، تمام کار‌های مربوط به کنترل نور‌افکن را به کمک یک اپلیکیشن انجام خواهد داد که بر روی گوشی همراهش نصب می‌کند. نگاهی به امکانات اپلیکیشن این نور‌افکن نشان می‌دهد که افزون بر امکان روشن و خاموش کردن، هر آنچه که یک کاربر نابینا یا کم‌بینا ممکن است احتیاج داشته باشد، در آن تعبیه شده است؛ از‌جمله اینکه می‌توان از طریقش نور منعکس‌‌شده را به رنگ دلخواه در‌آورد یا اینکه میزان روشنایی را کم یا زیاد کرد. همچنین می‌توان برایش یک زمان‌بندی مشخص کرد تا سر یک زمان خاص روشن و در زمانی مشخصی خاموش شود. این کار می‌تواند برای زمان‌هایی که هیچ‌کس در خانه نیست و خطر ورود سارقان به ساختمان شما را تهدید می‌کند هم مفید باشد. یک قابلیت جالب دیگر که در امکانات اپلیکیشن گنجانده شده، قابلیتی است که احتمالاً بیشتر به کار جشن‌ها و مهمانی‌ها می‌آید؛ آن هم اینکه شما می‌توانید دستگاه پخش‌کنندۀ موسیقی را به نور‌افکن متصل کنید تا نور همزمان با کوبش موسیقی چشمک بزند و نور‌پردازی جذابی را برای میهمانی و جشنتان فراهم آورد. دستۀ دیگر افرادی که می‌توانند از مزایای این نور‌افکن هوشمند بهره‌مند شوند، ولاگر‌ها یا سازندگان ویدئو‌های آموزشی هستند؛ چرا که قابلیت مدیریت رنگ در اپلیکیشن این نور‌افکن به آنها اجازه خواهد داد که نوری متناسب با نیازشان طراحی کنند و برای مثال به فراخور محل فیلم‌برداری، خواه یک سالن تئاتر باشد یا یک اتاق خواب یا دفتر کار، نور متناسب را برای فیلم‌برداری تأمین کنند. گفتنی آنکه این دستگاه حتی به‌وسیلۀ بلندگو‌های هوشمندی نظیر الکسا و گوگل هم به کمک فرمان‌های صوتی قابل هدایت است و در مواقع نیاز حتی می‌توان بدون نیاز به مراجعه به اپلیکیشن، آن را کنترل کرد. همه چیز گفته شد مگر نام و قیمت این نور‌افکن هوشمند. [«آنفوریو[[2]](#footnote-2)»](https://onforuleds.com/) نام شرکتی است که این ابزار کار‌آمد را تولید کرده است. سم در ویدئوی تبلیغاتی‌اش مدل ۹۰ واتی آن را نمایش داده که یک بسته دو‌تایی‌اش حدود ۸۰ دلار می‌ارزد. با نگاهی به وبسایت تولید‌کننده، اما می‌توان مشاهده کرد که این تولید‌کننده، انواع گوناگونی از این نور‌افکن را با قدرت‌های متفاوت تولید و عرضه کرده است. خوب است حالا که بحث هوشمند‌سازی خانه‌ها به میان آمده، یک وسیلۀ کاربردی و مفید دیگر هم معرفی شود که با عرضه نوع هوشمند آن بسیاری از گرفتاری‌های نابینایان برطرف می‌شود. پیش‌تر در یکی از شماره‌های پیشخوان و در نسخه صوتی راجع به ابزاری در آشپزی گفت‌و‌گو کرده بودیم که هم امکان تهیه غذای سالم را فراهم و هم آشپزی کردن را برای نابینایان آسان‌تر می‌کند. هوا‌پز[[3]](#footnote-3) قادر است غذا‌ها را بدون روغن سرخ کند -که همین خود در شرایط فعلی که قیمت روغن سر به آسمان می‌ساید، غنیمت جنگی محسوب می‌شود- و هم احتمال خطرات فرایند سرخ کردن را که نابینایان در بسیاری مواقع ممکن است با آنها مواجه باشند، کاهش می‌دهد. حالا در یکی از شماره‌های اخیر پادکست بلایندَبیلیتیز[[4]](#footnote-4)، هواپزی معرفی شده که آن هم مثل نور‌افکن قصه سَم، هوشمند است و از روی گوشی همراه قابل کنترل. در نسخه صوتی پیشخوان به تفصیل راجع به امکاناتش گفت‌و‌گو شده است.

### **تجربه هیجان‌انگیز یک نابینا از لمس تصاویر بر روی تبلت بریل**

پادکست بلایندَبیلیتیز این ماه روز‌های پر کاری را پشت سر گذاشته و با چند قسمت شنیدنی، با مخاطبانش همراه شده است. از جمله شنیدنی‌ترین‌هایش، یکی هم قسمتی بود که در آن یک کاربر نابینا، به معرفی دو محصول پر بحث و پر طرفدار این روز‌های بازار محصولات ویژه نابینایان پرداخته و از تجربه‌هایش در استفاده از این دو محصول حکایت کرده است. او در این گفت‌و‌گوی ۲۳ دقیقه‌ای، ابتدا به ویژگی‌های عینک اِنویژِن[[5]](#footnote-5) پرداخته و توضیحات مبسوطی در خصوص کمکی که این عینک به آسان‌تر شدن زندگی‌اش کرده، ارائه داده است. با توجه به رایگان شدن اپلیکیشن اِنویژن، این توضیحات احتمالاً برای کاربران ایرانی خالی از جذابیت نخواهد بود.

«کِوین چاو[[6]](#footnote-6)» توضیح می‌دهد که عینک اِنویژن از طریق بلوتوث به گوشی متصل می‌شود و قادر است تمام خدمات این اپلیکیشن را به‌صورت دست‌آزاد در اختیار کاربران قرار دهد. طبعاً استفاده از گوشی برای خواندن متون یا شناسایی تصاویر در محیط‌های بیرون از ساختمان کاری دشوار است و وجود یک عینک بر روی صورت که عیناً همان امکانات را فراهم کند، امکان ارزشمندی محسوب می‌شود. همچنین این عینک امکانی را هم فراهم کرده تا یک یا چند دوست را به آن معرفی کنیم تا در هر‌جا که نیاز به کمک گرفتن از یک فرد بینا پیش آمد، بتوانیم با فشردن یک دکمه با او تماس تصویری برقرار کنیم. به‌علاوه، عینک اِنویژن قادر است بسیاری کار‌ها را بدون نیاز به اتصال به اینترنت انجام دهد و برای مثال چنانچه در خیابان لازم باشد مقدار اسکناس‌های توی جیبتان را تشخیص دهید، به سادگی می‌توانید آن را در مقابل عینک بگیرید تا عدد برایتان خوانده شود. قابلیت‌های عینک اِنویژن فراوان است و باید در یک گفت‌و‌گوی صوتی به آن بپردازیم که مجالش در این شماره از پیشخوان قطعاً فراهم خواهد بود اما بخش شگفت‌انگیز‌تر صحبت‌های کوین آنجا رقم می‌خورد که او برای شنوندگانش از تجربیاتش در استفاده از تبلت بریل روایت می‌کند.

نام «دات‌پَد[[7]](#footnote-7)» را چند سالی می‌شود که در وبسایت‌های تخصصی مربوط به تجهیزات نابینایان می‌شنویم؛ محصولی متعلق به یک شرکت کره‌ای که هنوز هم نسخه نهایی آن به بازار نیامده و فقط عده معدودی از نابینایان در جایگاه آزمون‌گر توانسته‌اند از آن استفاده کنند. بعد از انواع شایعاتی که درباره‌اش در طول این سال‌ها مطرح می‌شد، بالاخره یکی پیدا شد که تجربیات واقعی‌اش را در این باره با ما به اشتراک بگذارد. از صحبت‌های کوین این‌طور بر‌می‌آید که دات‌پد، به معنای واقعی یک تبلت است؛ تبلتی که قادر است علاوه‌بر نوشته‌ها، تصاویر را هم تا حدود قابل‌توجهی برای نابینایان قابل لمس کند. در طراحی دات‌پد، از ۳۰۰ سلول و ۲۴۰۰ پین بریل استفاده شده است و از نظر ابعاد هم تقریباً شبیه به یک آی‌پَد است. این دستگاه به‌گونه‌ای طراحی شده که یک خط بیست‌خانه‌ای در پایین، وظیفه نمایش نوشته‌ها را بر عهده دارد و بقیه فضا، به نمایش تصاویر اختصاص یافته است. هر تصویر، نشانه، جدول و علامتی که در صفحه وجود داشته باشد، بر روی صفحه دات‌پد برجسته خواهد شد. همچنین کاربر می‌تواند با افزایش ضخامت خطوطی که تصاویر برجسته را می‌سازند، به اصطلاح بر روی تصاویر زوم کند و حتی در صفحاتی که یک تصویر با جزئیات فراوان نمایش داده شده، اصطلاحاً اسکرول کند تا تمام جزئیات را مشاهده کند. گفتنی است شش دکمه هم در وسط صفحه قرار گرفته که امکان حرکت در میان صفحات، متون و تصاویر را برای کاربران فراهم می‌کند. صحبت از این وسیله افسانه‌ای قطعاً بسیار هیجان‌انگیز خواهد بود؛ پس حتماً اگر به موضوعاتی از این دست علاقه دارید، با من در نسخه صوتی پیشخوان همراه شوید. افزون بر همۀ مواردی که در بالا گفته شد، با توجه به فراهم شدن امکان استفاده از موتور صوتی ایسپیک در محصولات شرکت اپل، نگاه دقیقی هم خواهیم داشت به ویژگی‌ها، امکانات و قابلیت‌های آخرین به‌روز‌رسانی آی‌او‌اس تا آنها که وسوسه شده‌اند به یمن حضور ایسپیک، به خانواده آیفون به‌دست‌ها بپیوندند، دقیقاً بدانند با چه دنیایی مواجه خواهند شد. نسخه صوتی پیشخوان را می‌توانید ذیل همین نوشته در وبسایت نسل مانا یا در کانال‌های ما در شبکه‌های اجتماعی پیدا کنید و بشنوید.

## **پنهان نمی‌کنم! لازم باشد افتخار هم می‌کنم!**

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

با تشکر از همراهی و تعامل پیوسته شما با ستون آموزش و توان‌بخشی ماهنامه نسل مانا. بر اساس پیشنهاد‌های رسیده از سوی خوانندگان این سلسله نوشته‌ها، این ماه در نظر داریم حول محور خجالت کشیدن از آسیب بینایی، کمی حرف‌های بی‌پرده و خودمانی بزنیم. امیدوارم مثل همیشه با نظرات و پیشنهاد‌های ارزنده‌تان ما را همراهی کنید.

برای بیشتر ما پیش آمده که دوستان و اطرافیانمان از ما پرسیده‌اند: چرا افراد آسیب‌دیده بینایی -چه نابینا و چه کم‌بینا- زیاد در سطح شهر دیده نمی‌شوند؟ احتمالاً پاسخ بیشتر ما، عدم دسترس‌پذیری فضای شهری و وجود مشکلات بی‌شمار در رفت و آمد است که البته شایع‌ترین دلیل عدم تمایل افراد آسیب‌دیده بینایی برای حضور در جامعه است؛ اما اگر با وسعت دید بیشتری به موضوع بنگریم، دلایل متنوع دیگری را برای عدم حضور آسیب‌دیدگان بینایی در اجتماع خواهیم یافت که شاید کمتر به آنها پرداخته شده است.

بسیاری از والدین افراد آسیب‌دیده بینایی با این تصور اشتباه که برای حفظ آرامش فرزند و ممانعت از مواجهه فرزندشان با سختی‌های رفت و آمد، خرید کردن، انجام امور شخصی و... باید تمام کار‌های فرزندشان را انجام بدهند و به اصطلاح نگذارند آب در دل او تکان بخورد، از ارائه هیچ‌گونه خدماتی به فرزند آسیب‌دیده بینایی خود فروگذار نمی‌کنند و با فراهم کردن همه‌چیز و انجام تمام کار‌ها، اصلاً نیازی برای خروج وی از منزل حس نمی‌کنند و جای هیچ درخواستی برای فرزند نمی‌گذارند. خانواده‌هایی که کمی روشن‌فکر‌ترند، اندکی بیشتر به استقلال فرزندشان احترام می‌گذارند و در منزل -فقط در منزل- به فرزند آسیب‌دیده بینایی، اختیار انجام امور شخصی یا شاید همکاری در کارهای منزل را می‌دهند؛ اما اگر صحبت از مشارکت فرد با آسیب بینایی در امور خارج از منزل مثل خرید نان به میان بیاید، با خود می‌گویند: «مردم می‌گویند که خودش در خانه نشسته و این بنده خدا را با این شرایط و سختی، بیرون فرستاده.» فرزندان این خانواده‌ها برای ورود مستقل به جامعه، راه بسیار دشواری پیش رو دارند و چه بسا این تفکرات ناصحیح در ذهن خود ایشان هم رخنه کرده و انگیزه و جسارت حضور در میان مردم را از آنها بگیرد. اما دسته‌ای دیگر از خانواده‌ها هم هستند که به استقلال فرد آسیب‌دیده بینایی احترام می‌گذارند و به او فرصت زندگی کردن و چشیدن طعم زندگی مستقل و ایفای نقش مؤثر در زندگی فردی و اجتماعی را می‌دهند. این گروه آخر، شایسته دریافت مدال افتخارند.

موانع و دشواری‌های ناشی از دسترس‌ناپذیری مکان‌ها، سامانه‌های حمل‌و‌نقل و... مسئله‌ای انکار‌ناپذیر است؛ اما غلبه بر این دشواری‌ها و پیروزی بر آنهاست که ارزش محسوب می‌شود. هنگامی‌که تقویم را ورق می‌زدم، با مناسبتی مواجه شدم که بسیار شگفت‌زده‌ام کرد. ماه جولای، ماه افتخار به معلولیت نام‌گذاری شده است و معمولاً در روز ۲۴ جولای، مراسم رژه افتخار برگزار می‌شود. مدتی است که اصطلاح «غرور نابینایی» یا «افتخار به نابینایی» نیز در برخی مناطق جهان و در میان افراد آسیب‌دیده بینایی رواج پیدا کرده است. شاید هنگامی‌که برای اولین‌بار این اصطلاح را می‌شنوید، خیلی تعجب کنید و حتی با خود بگویید که مگر نابینا بودن هم افتخار دارد! مگر می‌شود به فقدان یک حس مهم افتخار کرد! بیشتر اطلاعات ما از محیط، از طریق حس بینایی دریافت می‌شود و وقتی دچار نقص بینایی باشیم، باید مدام دنبال هزار راه جایگزین برای کسب این اطلاعات بگردیم؛ پس چه‌طور می‌شود به این فقدان غرّه شد؟ اصلاً مگر می‌شود به نداشتن یک چیز افتخار کرد؟

متأسفانه در برخی موارد با افرادی مواجه می‌شویم که از آسیب بینایی خود شرم‌سارند و دوست دارند به هر قیمتی که شده این موضوع را از دیگران حتی هم‌نوعان خودشان پنهان کنند. این موقعیت یک علامت سؤال بزرگ در ذهن ما می‌سازد: چرا؟ ما از چه چیز خجالت می‌کشیم؟ آیا آسیب بینایی جرم یا گناه است که از برملا شدن آن بترسیم یا خجالت بکشیم؟ نه. تنها زمانی باید خجالت کشید که این آسیب بر ما غلبه کند. تا زمانی‌که شما با وجود تمام مشکلات و سختی‌ها در جامعه نقش فعالی دارید و مانند سایر افراد، زندگی فردی و اجتماعی را می‌گذرانید، چیزی برای شرم‌ساری نیست و تنها غرور و افتخار هست. می‌خواهم بگویم که می‌شود به معلولیت افتخار کرد، می‌شود به نابینا بودن بالید، می‌شود روی صندلی چرخ‌دار نشست و با غرور سر را بالا گرفت و لبخند زد؛ اما مجدداً باید این را هم یاد‌آوری کنم که صرف آسیب و معلولیت مایۀ افتخار نیست و چیزی که باید به آن مغرور شد و بالید، غلبه بر دشواری‌ها و محدودیت‌های ناشی از معلولیت و حرکت به سمت استقلال و فعالیت مانند سایر شهروندان در جامعه است.

متأسفانه در میان افراد آسیب‌دیده بینایی، افراد بسیاری هستند که زمانی‌که از منزل خارج می‌شوند و در اجتماع حضور می‌یابند، تمام تلاششان را می‌کنند تا سایرین متوجه مسئله آسیب بینایی آنها نشوند. البته هر کدام از این افراد، برای این رفتار دلایل خاص خود را دارند و ما نیز به استدلال ایشان احترام می‌گذاریم؛ ولی ازجمله دلایلی که اخیراً به دفعات از هم‌نوعان آسیب‌دیده بینایی می‌شنویم، این است که افراد جامعه وقتی از شرایط بینایی ما مطلع می‌شوند؛ یا شروع به شکر‌گزاری می‌کنند یا به شکل اغراق‌آمیزی اقدام به کمک می‌کنند یا سؤال‌های بی‌شمار دربارۀ شرایط و زندگی ما می‌پرسند. این که عده‌ای با دیدن فرد با آسیب بینایی به یاد خدا و قدردانی از نعمات بی‌انتهای او می‌افتند، می‌تواند به این علت باشد که آنها هیچ‌گونه اطلاعی از شرایط زندگی افراد آسیب‌دیده بینایی ندارند و تنها چیزی که می‌بینند نقص ظاهری این افراد است و از این همه راه‌کار‌ و فناوری‌ها و امکانات موجود جهت تسهیل انجام امور توسط افراد با آسیب بینایی اطلاعی ندارند. بسیاری از این افراد اصلاً نمی‌دانند فرد با آسیب بینایی می‌تواند به‌تنهایی رفت و آمد کند، نمی‌دانند می‌تواند به مدرسه و دانشگاه برود و در مواردی به بالاترین مدارج علمی و جایگاه اجتماعی برسد. این نا‌آگاهی‌ها در برخی موارد نیز منجر به اقدامات اغراق‌آمیز و ناشیانه برای کمک به فرد آسیب‌دیده بینایی می‌شود. جامعه افراد با آسیب بینایی همواره خواستار اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی و ساخت برنامه‌های آموزشی توسط رسانه‌های جمعی برای آشنا ساختن صحیح افراد جامعه با مختصات آسیب بینایی و زندگی افراد آسیب‌دیده بینایی بوده است. ضمن انتقاد از نبود یا کمبود چنین برنامه‌های آگاهی‌بخشی، باید بپذیریم که خود ما هم باید در آگاهی‌بخشی و گسترش این فرهنگ صحیح، نقشی را بر عهده بگیریم. می‌توانیم از خودمان شروع کنیم و هنگامی‌که فردی در خصوص شرایط آسیب بینایی خود یا اطرافیان ما کنجکاو می‌شود، به‌جای ناراحت شدن، عصبی شدن، اخم کردن، غصه خوردن یا... ، به شکلی کاملاً منطقی و واقع‌گرایانه برای آشنا ساختن آن فرد با آسیب بینایی و دشواری‌های ناشی از آن و همچنین امکان غلبه بر این دشواری‌ها، توضیحات مختصر و مفیدی ارائه کنیم. قطعاً آگاه‌سازی حتی یک نفر، کار بسیار ارزشمندی است. چه بسا زنجیره‌ای شکل بگیرد و فردی که شما او را آگاه کرده‌اید، در جمع خانواده، دوستان یا همکارانش، این اطلاعات را منعکس کند و با همین یک جرقه کوچک، افراد زیادی به اطلاعات صحیحی از آسیب بینایی و نحوۀ برخورد و همراهی با افراد آسیب‌دیده بینایی دست یابند.

## **اعتماد، قانون کلاس من است**

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

همراهان عزیز! این‌بار به سراغ یک مربی شنا رفته‌ایم تا موضوع تعامل اجتماعی میان افراد نابینا و افراد بینا را با محوریت اعتماد‌سازی پی بگیریم.

مژگان دستینه یکی از مربیان با‌سابقه رشته ورزشی شناست. چشم‌های او بیناست و چند سالی است که با افراد نابینا و سایر گروه‌های دارای شرایط خاص کار می‌کند. او شناگرانش را در مسابقات کشوری نابینایان شرکت داده است و ثبت دو رکورد ملی توسط شناگرانش را در کارنامه دارد: رکورد صد متر کرال پشت در رده سنی نوجوانان در کلاسb2 در سال 97 و رکورد صد متر پروانه در رده سنی بزرگ‌سالان در کلاس B1 در سال 1401. از او می‌خواهم از زمان ورودش به دنیای افراد نابینا بگوید.

«حدوداً دوازده سال پیش بود که با یک فرد نابینا آشنا شدم. در یکی از استخرهای شهرمان مشغول تمرین دادن به شناگران بودم که او همراه دوستش کنار من ایستاد. آنها از من خواستند تا به آن خانم نابینا شنا کردن را یاد بدهم. به آنها گفتم که تاکنون به هیچ فرد نابینایی شنا کردن یاد نداده‌ام اما سعی می‌کنم بتوانم به شما یاد بدهم. او شنا کردن را قدری می‌دانست و با شنای کرال سینه و کرال پشت تا حدی آشنا بود؛ اما به‌شدت از قسمت عمیق و آن رها‌شدگی در فضای آب می‌ترسید. آموزش را از‌ آنجایی‌که خودش بلد بود شروع کردم تا بتوانیم با هم ارتباط برقرار کنیم. کم‌کم متوجه شدم که او سرش را به سمت صدای من برمی‌گرداند و به تمام کلماتی که می‌گویم دقت می‌کند. بعدها به این نتیجه رسیدم که اگر او اشتباهی می‌کند، به سمت اشتباهی می‌پیچد یا حرکت اشتباهی را دوباره تکرار می‌کند، معنی‌اش این است که من باید کلمات مناسب‌تری را برای فرمان‌هایم انتخاب کنم؛ کلماتی مشخص در جمله‌هایی کوتاه. مثلاً برگرد، برو چپ، کج شدی به راست. سعی کردم تا قدرت محاسبه‌ام را بالا ببرم تا هر جای استخر که باشم، جهت را نسبت به بدن خودش به او بگویم. گاهی هم اشتباه می‌کردم؛ اما روزی او این اطمینان را به من داد که وقتی از واژه برو استفاده می‌کنم، می‌داند که باید از من دور شود و وقتی از واژه بیا استفاده می‌کنم، باید نزدیک شود. گفت که خیلی نگران اسم جهت نباشم. دریافتم که گرچه نگاه دو‌طرفه میان ما وجود ندارد؛ اما همین نگاه یک‌طرفه بسیار اهمیت دارد. من باید به‌جای او هم می‌دیدم. او نمی‌تواند حرکات درست شنا را ببیند؛ باید آنقدر دقیق ببینم و خوب محاسبه کنم تا تمام دیده‌ها و دانسته‌هایم را در قالب کلمات و جمله‌های قابل‌درک به او بگویم. همچنین، هر جا که لازم باشد، دست‌ها یا پاهایش را بگیرم و آن حرکت را برایش اجرا کنم.»

از او دربارۀ سخت‌ترین قسمت کارش با همین ورزشکار می‌پرسم.

«سخت‌ترین قسمت آموزش، یاد دادن موج پروانه بود. حرکات را به چند حرکت کوچکتر تقسیم کردم. حرکات را انجام می‌داد؛ اما هنوز آن موزونی و هماهنگی یک موج را نداشت. تمام‌قد پشتش ایستادم و ایستاده حرکت موج را اجرا کردم. او با تمام بدنش حرکات مرا لمس می‌کرد. گاهی هم از او می‌خواستم تا روی آب به صورت بخوابد؛ آن‌وقت سرش را در دست‌هایم می‌گرفتم و او را مثل لباس می‌تکاندم. البته نه دقیقاً مثل لباس؛ چیزی شبیه به این حرکت و چون بدنش را در آب رها کرده بود، عبور موج را از فرق سر تا نوک پا احساس می‌کرد. این را هم بگویم که هر‌بار برای نزدیک شدن به او اجازه می‌گرفتم و می‌گفتم که قرار است چه کاری را انجام دهم. می‌خواستم اعتمادش را به من از دست ندهد؛ چراکه در غیر‌این‌صورت، بدنش دچار انقباض می‌شد و من این را نمی‌خواستم.»

از او می‌خواهم تا از اولین روزهای جلب اعتماد بگوید.

«وقتی می‌خواستم او را به قسمت عمیق استخر ببرم، به او گفتم که مراقبش هستم. برای اطمینان بیشتر هم سر میله نجات را به دستش دادم؛ میله‌ای که سر دیگرش در دست خودم بود. وقتی پاهایش را در آب رها می‌دید، وقتی زمین را زیر پایش احساس نمی‌کرد، ترس را در تمام صورتش می‌دیدم. به او گفتم که اگر خودش را سبک و رها نگه دارد، در آب فرو نمی‌رود. به او گفتم که هروقت دلش بخواهد می‌تواند میله را رها کند و قول دادم که هروقت بخواهد میله را بگیرد، آن را به طرفش ببرم. کاربرد میله را هم برایش توضیح دادم. به‌این‌ترتیب او تصمیم گرفت تا به ادامه آموزش در هر نقطه از استخر که من صلاح بدانم، بپردازیم.»

مژگان بعدها شناگران دیگری را هم پذیرفته است. شناگرانی که به نوعی دارای اختلال حسی، حرکتی، ذهنی و رفتاری بوده‌اند.

از او می‌پرسم: «مواجهه با افرادی که هر کدام دارای اختلالی هستند، در شما ترس یا نا امیدی هم ایجاد کرده است؟»

می‌گوید: «هر‌بار که با شناگری جدید رو‌به‌رو می‌شوم، خواه دارای اختلال باشد یا نه، فقط به این فکر می‌کنم که چطور می‌توانم با او ارتباط برقرار کنم و چطور می‌توانم اعتمادش را به خودم جلب کنم. در مورد افرادی که به‌گونه‌ای دارای اختلال هستند، دقیق‌تر عمل می‌کنم. به‌عنوان‌مثال در مورد شناگری که دارای اختلال در رفتار یا همان اوتیسم است یا شناگری که اختلال ذهنی دارد، در ابتدا شرح حال مختصری از نزدیکانش می‌گیرم؛ اینکه به چه چیزهایی علاقه دارد تا بتوانم از همین طریق با او ارتباط برقرار کنم. گاهی وقت‌ها برای برقراری ارتباط، تا ده جلسه وقت صرف شده است. من زمانی آموزش را به‌طور جدی آغاز می‌کنم که شناگر با اعتماد به من، ترس را کنار گذاشته باشد. اعتماد، قانون کلاس من است؛ قانونی که تا پایان دوره‌ها و مسابقه‌ها به آن پایبند هستم و برای حفظ آن تلاش می‌کنم.»

او دربارۀ تفاوت میان آموزش به افراد بینا و نابینا می‌گوید: «مربی یک‌بار حرکت را انجام می‌دهد و شناگر بینا آن را می‌بیند و تلاش می‌کند خود را به انجام آن حرکت برساند. مربی هم برای اصلاح حرکت به او فرمان می‌دهد یا در هوا آن حرکت را نشان می‌دهد؛ اما دربارۀ آموزش با افراد نابینا، باید هرچه می‌دانی را به‌صورت کلمه و جمله و گاهی هم با استفاده از حس لامسه به او بیاموزی. این نکته سبب می‌شود آموزش به افراد بینا سریع‌تر صورت گیرد. البته این را هم اضافه کنم که اگر فرد نابینا به مربی اعتماد کند، بدون واهمه تمام گفته‌های مربی را اجرا می‌کند تا جایی‌که باعث شگفتی مربی می‌شود. افراد بینا چون حرکات و موقعیت‌های متفاوت را می‌بینند، بیشتر احساس خطر می‌کنند و آن اعتماد کامل افراد نابینا را نسبت به مربی ندارند.»

او دربارۀ تفاوت در آموزش به افراد نابینا و ناشنوا ادامه می‌دهد: «کار با افراد نابینا برایم ساده‌تر است. فرد ناشنوا زمان خطر نه صدای سوت را می‌شِنَوَد و نه صدای مربی را. چشم‌ها یا بسته است یا عینکشان بخار دارد. حتماً باید در آب باشم و خودم را به آنها برسانم. حتماً باید ناجی در استخر باشد و بداند که این شناگر ناشنواست تا در صورت لزوم خود را به او برساند.»

در بخش پایانی از او می‌پرسم: «شما که صبر، مهربانی، قاطعیت، قدرت محاسبه، تعهد، تفکر، تجربه و احترام به اصل تفاوت‌های فردی را یک‌جا در خود دارید، پیش آمده است در طی این مسیر اشک هم بریزید؟»

صدایش کمی می‌لرزد. گویی به یاد لحظه‌هایی افتاده باشد. می‌‌گوید: «بسیار! بسیار! آن زمان که شناگر نابینا و اوتیسمم توانست بعد از ده جلسه انقباض و بی‌حرکتی به من اعتماد کند و روی آب بماند، اشک ریخته‌ام؛ آن زمان که شناگر اوتیسمم علی‌رغم تصور مادرش، در استخری شلوغ شنا کرد؛ آن زمان که ثبت رکورد شناگران نابینایم را روی تابلو دیدم؛ آن زمان که شناگرم با تمام وجود در مسابقه تلاش می‌کرد و من دور استخر می‌دویدم تا چوب راهنما را به موقع فرود بیاورم؛ در تمام این لحظات اشک ریخته‌ام و خدا را شکر کرده‌ام که آنها توانسته‌اند به جایی برسند که بدون ترس، مستقل و آزاد در آب حرکت کنند و خود را از هر خطری نجات دهند.»

ما نیز حضور گرم و پرشور ایشان را در این مصاحبه قدر می‌دانیم و برای این انسان متعالی و سایر کسانی که این‌چنین با ایمان و علاقه در جهت خود‌باوری افراد نابینا تلاش می‌کنند، بهروزی و نیک‌روزی را آرزو داریم.

روزهای‌تان پر از شوق زندگی!

## **واکس‌لنز: یک خط کد برای دسترس‌پذیری نمودارها و گراف‌ها**

**مترجم: میثم امینی**

چه آمار مربوط به کرونا، اطلاعات بودجه یا هر داده عددی یا آماری دیگری باشد، به‌طور روزافزون از نمودارها و گراف‌ها برای ارائه اطلاعات به‌شکلی مشتری‌پسندتر استفاده می‌شود. اَتِر شِریف، یک دانشجوی دکترا در دانشکده علوم رایانه و مهندسی پال جی. آلن در دانشگاه واشنگتن می‌گوید: «تحقیقات نشان می‌دهد که مردم نمی‌خواهند متن بخوانند. تنها چیزی که آنها می‌خواهند، یک تجسم دیداری خلاصه در یک نمودار یا گراف جذاب است.»

تجزیه و تحلیل یک نقشه حرارتی از میزان مشارکت در انتخابات، بسیار آسان‌تر از یک جدول پانصد‌‌خانه‌ای با همان مجموعه داده است. شِریف می‌گوید: «وقتی من دارم به چنین نقشه حرارتی نگاه می‌کنم، می‌توانم هر اطلاعاتی که دوست دارم را از آن استخراج کنم. شاید این اطلاعات مربوط به مشارکت در ایالت محل زندگی من یا شاید هم تمایل کلی مقادیر بیشینه باشد.

یک جدول متنی شاید داده خام را به کاربری که از صفحه‌خوان یا بریل استفاده می‌کند، ارائه دهد؛ اما در ارائه اطلاعاتی که کاربر باید از این داده درک کند ضعیف عمل می‌کند. شِریف می‌گوید: «وقتی شما یک جدول را در اختیار کسی قرار می‌دهید، تا جایی‌که به اطلاعات مربوط است، تساوی را رعایت کرده‌اید؛ اما تصور کنید که این جدول ده‌هزار سطر یا بیشتر دارد.»

وقتی طراحان وب به همراه نمودارها و گراف‌ها جداول داده‌ای را ارائه می‌دهند که فقط برای صفحه‌خوان‌ها قابل مشاهده است، محاسبه ذهنی حداقل، حداکثر، میانگین و متوسط به عهده کاربر قرار می‌گیرد؛ اطلاعاتی که برای افراد بینا مشهود است. و اگر نمودار یک منحنی زنگی باشد که انحرافات استاندارد را نشان می‌دهد، غیر از اینکه جدول را دانلود کنید و آن را در یک نرم‌افزار صفحه‌گسترده باز کنید، اصولاً شانسی برای درک اطلاعات موجود در نمودار ندارید. شِریف می‌گوید: «توسعه‌دهندگان غالباً این را در نظر نمی‌گیرند که استفاده از جدول داده چه بار ذهنی سنگینی را روی دوش کاربر می‌گذارد. آنها داده‌ای را به کاربران نابینا ارائه می‌دهند که با داده ارائه‌شده در نمودار مساوی است؛ ولی عدالت کمی در تجربه استفاده از متن تک‌بعدی نسبت به نمودار وجود دارد.»

جِیکُوب اُو. وابراک، یک استاد در دانشکده اطلاعات دانشگاه واشنگتن، اضافه می‌کند: «در متن تک‌بعدی یک شروع و پایان جمله وجود دارد و بقیه اطلاعات، بین این دو می‌آید.» شِریف ادامه می‌دهد: «اما به محض اینکه اطلاعات را به یک فضای دوبعدی می‌برید، مثلاً تجسم تصویری داده در یک نمودار، شروع و پایان روشنی وجود ندارد. اطلاعات اصولاً به همان شکل سازمان‌دهی نشده است که یعنی نقطه ورود یا ترتیب خاصی برای صفحه‌خوان‌ها وجود ندارد. اگر دو نفر به یک نمودار نگاه کنند، آنها معمولاً دو تجربه متفاوت از آن نمودار دارند. یک نفر ممکن است روی متوسط یا میانگین تمرکز کند و فرد دیگری ممکن است یک پراکندگی غیرعادی یا یک مورد نامعمول خاص را پیدا کند. بنابراین چطور ما می‌توانیم فقط یک برچسب متن معادل را برای آن نمودار کافی بدانیم؟ متاسفانه به کاربران صفحه‌خوان‌ها و بریل گفته شده است که جدول داده برای آنها بهترین گزینه است و تعداد کمی از آنها از خود پرسیده‌اند که آیا ممکن است چیزی بهتر از بهترین هم باشد؟»

شِریف و هم‌تیمی‌هایش فکر می‌کنند که راه‌حلی را برای این مشکل یافته‌اند. این راه‌حل واکس‌لِنز نام دارد و به این شکل کار می‌کند. شِریف می‌گوید: «ما می‌خواستیم برای کاربران صفحه‌خوان‌ها این امکان را ایجاد کنیم که بتوانند اطلاعات مورد‌‌نیاز بیشتری را از نمودارها دریافت کنند؛ بدون اینکه مجبور باشند در جداول و متون معادل بسیار بلندی بگردند که اکثر توسعه‌دهندگان به هر حال آنها را ارائه نمی‌دهند. ما می‌خواستیم پیاده‌سازی دسترس‌پذیری و یک‌پارچه نگه‌داشتن آن را در پلتفرم‌های مختلف برای توسعه‌دهندگان تا جایی‌که ممکن است ساده کنیم. همچنین کاربران صفحه‌خوان‌ها و بریل برای دسترسی به اطلاعات نمودارها نباید نیازی به تکیه بر روی یک نرم‌افزار یا افزونه خاص داشته باشند.»

برنامه در کل سه عمل را انجام می‌دهد: یکی تعامل صوتی با نمودار است که با استفاده از آن می‌توانیم سوالات مختلف مربوط به نمودار را به‌زبان انگلیسی بپرسیم و پاسخ آنها را دریافت کنیم؛ امکان دیگر دریافت یک خلاصه متنی از نمودار است که اطلاعاتی کلی را در مورد نمودار به ما ارائه می‌دهد؛ نهایتاً یک نمای صوتی از نمودار را داریم که با استفاده از یک صدای بوق با زیر و بمی متفاوت برای ارائه یک دیدی کلی از نمودار استفاده می‌شود.

شِریف می‌گوید: «ما داده را از نمودار استخراج می‌کنیم و سپس اطلاعات را از این داده درمی‌آوریم. برای استفاده از واکس‌لنز کاربران صفحه‌خوان‌ها نیازی به نصب هیچ برنامه یا انجام فرایند اضافه‌ای ندارند. برنامه فقط کار می‌کند. ما همچنین بار را از دوش توسعه‌دهندگان برداشته‌ایم. واکس‌لنز فقط به یک خط کد جاوا‌اسکریپت نیاز دارد و ما بقیه‌اش را انجام می‌دهیم. برای اینکه این برنامه کار کند، نمودار باید با استفاده از کتاب‌خانه‌های جاوا‌اسکریپتی مثل دی۳، چارت دات جِی اِس یا گوگل شیتس ایجاد شده باشد. در سمت کاربر، واکس‌لنز تا‌به‌حال فقط روی مرورگر کروم به‌طور کامل آزمایش شده است؛ اما تیم ما در حال کار روی گسترش برنامه به نمودارسازهای محبوب و مرورگرهای دیگر است.

یکی از محدودیت‌های دیگر واکس‌لنز در حال حاضر این است که این امکان فقط با تجسم داده تک‌بعدی کار می‌کند. برای مثال، این برنامه می‌تواند یک نمودار مربوط به موجودی روزانه انبار را تجزیه و تحلیل کند و بالاترین و پایین‌ترین مقادیر، میانگین‌های کلی و... را به کاربر ارائه دهد؛ اما در حال حاضر نمی‌تواند مثلاً با یک خط قیمت در مقایسه با یک میانگین متحرک از قیمت‌های پایانی روزانه کار کند.

در حال حاضر واکس‌لنز از این دستورات پشتیبانی می‌کند: حداقل، حداکثر، متوسط، میانگین، میانه، مد، انحراف استاندارد و جمع کل. شِریف می‌گوید: «مهم‌تر از این، شما می‌توانید یک نقطه داده خاص را استخراج کنید. مثلاً می‌توانید بگویید مقدار مربوط به کالیفرنیا چند است. شما همچنین می‌توانید بیشتر از یک نقطه داده را درخواست کنید. مثلاً مقدار مربوط به کالیفرنیا و ایلینوی چند است. اگر به کمک نیاز دارید، می‌توانید بگویید دستورالعمل یا نحوه کار یا راهنما تا دستورالعمل نحوه کار با برنامه را بشنوید. شما همچنین می‌توانید بگویید دستورات تا لیست همه دستوراتی که برنامه از آنها پشتیبانی می‌کند را بشنوید.»

فعلاً واکس‌لنز فقط در صفحات وب قابل استفاده است و این برنامه از مواردی مثل کتاب‌های الکترونیکی و پرونده‌های پی‌دی‌اف پشتیبانی نمی‌کند. شِریف می‌گوید: «ما امیدواریم که همان‌طور که پیش‌می‌رویم، این امکانات و امکانات بیشتری را به برنامه اضافه کنیم.»

می‌توانید پروژه واکس‌لنز را به‌صورت منبع باز در [این صفحه](https://github.com/athersharif/voxlens) در گیت‌هاب مشاهده کنید. برای آزمایش واکس‌لنز می‌توانید به [این صفحه](https://athersharif.github.io/voxlens/playground/" \l "/) مراجعه کنید. نهایتاً می‌توانید مقاله تحقیقاتی مربوط به این پروژه را به زبان انگلیسی و در قالب پی‌دی‌اف از [اینجا](https://athersharif.me/documents/chi-2022-voxlens.pdf) دریافت کنید.

## **فیلترینگ و اشتغال نیم‌بند نابینایان**

**ابوذر سمیعی: دانش‌آموخته سیاست‌گذاری فرهنگی**

این روزها حال بیشتر آنهایی که اندکی اندیشه دارند، مثل حال کشورمان خوب نیست؛ به‌ویژه اگر معاشتان هم به‌روز باشد و به اینترنت و فضای مجازی گره خورده باشد، دیگر نور‌علی‌نور شده. این یادداشت، تحلیلی فرهنگی-اجتماعی است و قصد ما ورود به مباحث سیاسی نیست؛ اما این حوزه سیاست است که خودش را نخود هر آش کرده و در همۀ حوزه‌های خصوصی و عمومی زندگی ما حضوری فعال دارد؛ از جملۀ آن، فضای مجازی و اینترنت است.

در سال‌های اخیر، توسعه تکنولوژی و دسترس‌پذیری عمومی به فضای مجازی، فرصت‌های فراوانی به‌وجود آورده و زندگی همه را متحول کرده است؛ از افزایش ارتباطات میان‌فردی بگیرید تا فرصت‌های شغلی جدید. به‌طور خاص، اینترنت و فضای مجازی تأثیر قابل‌توجهی در رونق کسب و کارهای خرد و دور از مرکز داشته و فرصت‌های نوینی برای صاحبان آن به‌وجود آورده است. در چنین فضایی، شما می‌توانید به‌عنوان یک تولید‌کننده محصول یا خدمتی خاص، مستقیماً به معرفی محصولات و خدماتتان بپردازید و بی‌واسطه و با کمترین هزینه، آن را به دست مصرف‌کننده برسانید. بدین‌سان فرصت رقابت برای دورافتاده‌ترین شهرها و روستاها با مرکز برابر بوده و این رقابت یکسان موجب افزایش کیفیت کالا و کاهش قیمت برای مصرف‌کننده می‌شود.

اما این موضوع برای ما که در کشوری با وضعیت نامعلوم و حکمرانی غیرقابل پیش‌بینی زندگی می‌کنیم، بیش از آنکه فرصت به ‌‌شمار بیاید، تهدید است. حاکمیت، قوانین نوشته و نانوشته، در کنار تفسیرهای شخصی و متعارض از قانون، وضعیتی به‌وجود آورده که اجازه هرگونه برنامه‌ریزی میان‌مدت و بلند‌مدت را از ما گرفته است. شاهد این موضوع نیز وضعیت این روزهای کسب و کارهای اینترنتی است. تصور کنید با هزار‌و‌یک خون دل خوردن کسب و کاری راه انداخته‌اید و دنبال‌کننده‌هایی نیز برای خود دست‌و‌پا کرده‌اید. در بازاری که نه قیمت دلارش مشخص باشد، نه قوانین صادرات و وارداتش و نه قوانین تجارتی‌اش ثابت باشد، تا همین‌جای کار، شما شاخ غول را شکسته‌اید که کسب و کاری نیم‌بند به راه انداخته‌اید. در چنین وضعیتی، یک روز صبح بیدار می‌شوید می‌بینید همه چیز سوت‌‌و‌کور است و خبری از مشتری نیست. پس از اندکی بررسی، متوجه می‌شوید که قصه همان قصۀ همیشگی است. افرادی بدون در نظر داشتن هیچ‌چیز و به‌منظور تحت کنترل داشتن همه‌چیز، یک شبه و بدون استناد به هرگونه ماده‌واحده یا قانون مشخصی، اینترنت را قطع کرده‌اند و به هیچ‌کس هم در این خصوص پاسخ‌گو نیستند!

این داستان زندگی میلیون‌ها انسان در کشور ماست. بر اساس آمار رسمی، بیش از 400 هزار کسب و کار اینترنتی که حدود سه میلیون شغل مستقیم و غیرمستقیم به آنها وابسته است، در اثر محدودیت‌های اینترنتی چند ماه اخیر آسیب‌های جبران‌ناپذیر دیده‌اند. این بدان معنی است که چندین میلیون خانواده ایرانی، به‌دلیل فیلترینگ دچار مشکلات اقتصادی شده و زندگی آنها تحت تأثیر این اتفاقات، متلاطم شده است.

اما داستان برای افراد دارای معلولیت و به‌ویژه نابینایان بسیار پررنج‌تر است. اگرچه ایجاد اشتغال یکی از برجسته‌ترین بخش‌های سخنرانی‌های متولیان سازمان بهزیستی است؛ اما به همان اندازه که دربارۀ آن داد سخن رانده می‌شود، پوشالی و خیالی بوده است. در سال‌های اخیر اما جمعیت قابل‌توجهی از افراد دارای معلولیت، از بستر فضای مجازی استفاده کرده و به‌نوعی کسب و کاری در اینترنت به راه انداخته‌اند. در این میان، افراد دارای آسیب بینایی نیز از فرصت‌های ممکن بهره گرفته و با وجود اینکه بسیاری از پلتفرم‌های موجود کاملاً دسترس‌پذیر نیستند، از قافله جا نمانده و بخشی ولو اندک از بازار کسب و کار آنلاین را به خود اختصاص داده‌اند. پر واضح است که ایجاد یک کسب و کار اینترنتی در فضایی که همه‌چیز مبتنی بر تصویر و علائم بصری است، برای یک فرد نابینا یا کم‌بینا امری دشوار بوده و در این راه با مشقت‌های بیشتری نسبت به دیگران مواجه بوده‌اند. مسلماً موفقیت در چنین بازار رقابتی پرسرعت و مبتنی بر عکس و تصویر، برای یک فرد دارای آسیب بینایی، جز با تلاش و پیگیری فراوان حاصل نمی‌شود. در چنین وضعیتی، ناگهان همه‌چیز زیر و رو شده و هرآنچه در تلاش شبانه‌روزی چندساله به دست آمده، در شبی و به موجب حکمی نامشخص به باد می‌رود.

اگرچه فیلترینگ برای اشتغال و کسب و کار عموم جامعه آسیب‌های فراوانی به دنبال داشته و مضرات اقتصادی غیرقابل جبران دارد؛ اما افراد دارای معلولیت و به‌ویژه نابینایان در این میان از متوسط جامعه آسیب بیشتری خواهند دید. ممکن است سایر افراد و حتی افرادی با معلولیت‌های دیگر بتوانند با مهاجرت به پلتفرم‌های داخلی، بخشی از کسب و کار پیشین خود را بازیابند؛ اما این گزینه برای افراد دارای آسیب بینایی چندان امکان‌پذیر نیست. عدم دسترس‌پذیری پلتفرم‌های داخلی، مانع حضور نابینایان در این برنامه‌ها و استفاده کاربردی آنان از نرم‌افزارهای داخلی شده است. ممکن است افراد دیگر بتوانند به‌دنبال از دست دادن کسب و کار آنلاین، به کارهای دیگر از جمله کارهای یدی یا فیزیکی روی بیاورند و موقتاً احتیاجات خود را برآورده کنند؛ اما این راه نیز برای افراد نابینا و کم‌بینا بسیار نادر و دور از تصور است. علاوه‌بر‌این، معمولاً هزینه‌های زندگی یک فرد دارای معلولیت، به واسطه نیازهای خاص، از عموم جامعه بیشتر بوده و مشکلات اقتصادی صدمه بیشتری به آنها می‌زند.

خانه‌نشینی، افسردگی، از دست دادن اعتماد به‌نفس و ده‌ها آسیب جبران‌ناپذیر دیگر، صدماتی هستند که افراد دارای آسیب بینایی که اشتغال خود را در اثر محدودیت‌های اینترنت از دست داده‌اند، دچار آن خواهند شد. شغلی که با هزار‌و‌یک خون جگر خوردن و بدون همکاری نهادهای متولی به‌دست آمده، حال با همکاری یا دست‌کم غفلت همین نهادها از دست رفته است. این البته تنها تأثیر محدودیت‌های اینترنتی در اشتغال افراد دارای معلولیت است. در خصوص تأثیر فیلترینگ بر سایر ابعاد زندگی معلولان، از‌جمله استقلال فردی ایشان، در مجالی دیگر سخن باید راند که خود مثنوی هفتاد من است.

نیازی به توضیح نیست که فشارهای اقتصادی تا چه میزان می‌تواند موجب فروپاشی انسان‌ها و خانواده‌ها شود؛ تا چه میزان می‌تواند روح و روان انسان‌ها را دستخوش ناآرامی کند؛ تا چه میزان می‌تواند گرایش‌های سیاسی و ایدئولوژیکی را تغییر دهد؛ تا چه میزان حتی می‌تواند به دین و ایمان ما آسیب وارد کند که علی‌ابن ابی‌طالب (ع) به درستی در این خصوص گفت: «از دري كه فقر وارد شود از در ديگر ايمان بيرون مي‌رود.»

امید که آنانی که با فشردن یک دکمه درصدد کنترل همه‌چیز هستند، واقف شوند که انسان ماشین نیست که با یک اشاره خاموش و روشن شود؛ انسان پوست و استخوان و روح و روان است؛ انسان اندیشه و تعقل است؛ انسان اشرف مخلوقات است و آزاد و آزاده آفریده شده و لایق احترام است.

## **گزارش: زمین‌های وقفی اصفهان، ثروتی هنگفت در دست اغیار**

سردبیر: آنچه در ادامه می‌خوانید، توضیحات رمضان ژیانی، از نابینایان اهل اصفهان است که به همراه جمعی از نابینایان این استان، موضوع اهدای چندین هزار متر‌مربع زمین از سوی دایره اسقفی به نابینایان و تصرف آنها از جانب برخی نهاد‌های دولتی و حاکمیتی در این استان را پیگیری می‌کند.

اغلب نابینایان ایرانی، تاریخ تأسیس مدارس ویژه نابینایان در ایران را نیک می‌دانند؛ تاریخی که از ۱۳۰۴ و با ورود یاکوب ارنست کریستوفل، کشیش و مبلغ مسیحی آلمانی، به شهر تبریز و تأسیس مدرسه در آن شهر آغاز می‌شود. این کشیش آلمانی در ۱۳۰۶ نیز مدرسه مشابهی را در اصفهان پایه گذاشت و تا ۱۳۳۴ -سال مرگ کریستوفل- همچنان خود مدیریت مدرسه را به عهده داشت. بودجه مورد‌نیاز برای اداره مدرسه را هم مؤسسه‌ای خیریه در آلمان تأمین می‌کرد که افزون بر مدرسه اصفهان، تأمین بودجه مدارس مشابهی را در پنجاه کشور دیگر دنیا هم بر‌عهده گرفته بود.

مرکز کریستوفل، طی پنجاه سال فعالیت خود در اصفهان، خدمات فراوانی را به نابینایان ایرانی ارائه کرد و نابینایان زیادی تحت آموزش‌های مدیران و متخصصان آلمانی در این مرکز تحصیل کردند و فارغ‌التحصیل شدند. می‌توان گفت که ورود خط بریل در ایران برای نخستین‌بار در این مرکز و به‌وسیلۀ بنیانگذارش یعنی کشیش کریستوفل به وقوع پیوست. علاقه‌مندان به جزئیات این رویداد مهم، می‌توانند به کتاب «سیصد تصویر»، تألیف هوشنگ مظاهری مراجعه کنند. غرض از این نوشته، حکایت مشکلاتی است که در طول سال‌های اخیر، برای این زمین و چند قطعه زمین مشابه به‌وجود آمده است.

زمین مرکز کریستوفل، به مساحت احتمالیِ ۲۳۳۹۱ متر‌مربع، در چشم‌انداز زاینده‌رود و مشرف به دو خیابان از گران‌قیمت‌ترین‌ خیابان‌های اصفهان واقع شده است. زمینی این چنین ارزشمند در شهر پر تراکمی همچون اصفهان، امروزه روز به سختی یافت می‌شود؛ زمینی که حتی نمی‌توان ارزش ریالی آن را تخمین زد و قیمتش به یک یا دو هزار میلیارد تومان بالغ می‌شود. در نخستین روز‌های پس از پیروزی انقلاب، زمین مرکز کریستوفل به دستور دادستان دادگاه انقلاب مصادره شد. متأسفانه در حکمی که دادستانی برای مصادره این زمین صادر کرده بود، برخلاف موارد مشابهی مثل بیمارستان عیسی‌بن‌مریم که در متن حکم، بر تداوم شکل کاربری مراکز تأکید می‌شد، به‌طوری‌که ملک مذکور همچنان با همان کاربری بیمارستان ادامه فعالیت داد، قیدی برای کاربری ویژه نابینایان گنجانده نشده بود و به‌همین‌علت هم دولت خود را صاحب این زمین‌های ارزشمند دانست و بعد از حدود بیست سال که مرکز با همان کاربری سابق اداره می‌شد، زمین‌ها از اختیار جامعه نابینایان خارج شد. مجتمعی که در آن روزگار در این زمین فعال بود، از جنبه‌های گوناگونی نیاز‌های جامعه نابینایان را پوشش می‌داد. خوابگاه، مدرسه، یک چاپخانه مدرن و یک کارگاه برای نابینایان بزرگسال که نیاز‌های شغلی آنها را برآورده می‌کرد، از جمله بخش‌هایی است که تا آخرین روز‌های فعالیت این مرکز دایر بودند. نخستین جرقه‌های تصرف زمین این مرکز در سال هفتاد زده شد؛ جایی‌که سازمان بهزیستی به‌عنوان اداره‌کنندۀ وقت مرکز، بخشی از زمین را به اداره بهزیستی تبدیل کرد. بخش دیگری از ساختمان‌های مرکز کریستوفل هم بیش از پانزده سال است که خالی و بی‌استفاده مانده و نابینایان اصفهانی هرچه تلاش کرده‌اند، موفق به باز‌پس‌گیری ساختمان‌ها و راه‌اندازی دوباره آن نشده‌اند. از‌جمله این ساختمان‌ها می‌توان به خوابگاه مرکز کریستوفل اشاره کرد. این‌طور به نظر می‌رسد که مدیران بهزیستی منتظر نشسته‌اند تا این مرکز در یاد‌های نابینایان به فراموشی سپرده شود تا بتوانند ساختمان‌های باقی‌مانده را هم به سرنوشت اسلافشان دچار کنند؛ اما در طول دو سه سال اخیر، نابینایان اصفهانی اقدامات و پیگیری‌های مؤثری را آغاز کرده‌اند و فعلاً جای مسرت است که بهزیستی نتوانسته این ساختمان‌ها را دستخوش تغییر کاربری کند. همان‌طور که پیش‌تر هم گفته شد، زمین این مرکز بسیار ارزشمند است و چنانچه در اختیار جامعه نابینایان قرار گیرد، می‌توان با تکیه بر فعالیت‌های تجاری، آن را به مرکزی درآمدزا تبدیل کرد و به جرئت می‌توان مدعی شد با این کار، تمام نابینایان استان اصفهان خواهند توانست از مزایا و درآمد‌های مالی آن بهره‌مند شوند. گفتنی است این مرکز که در حال حاضر با عنوان مجتمع شهدای هفتم تیر شناخته می‌شود، در حال حاضر منبع درآمد قابل‌توجهی را برای بهزیستی اصفهان فراهم کرده است. افزون بر تبدیل بخشی از این مجتمع به اداره بهزیستی، در حال حاضر بخش‌های دیگری از آن هم مورد استفاده این اداره قرار گرفته است؛ از جمله اینکه یک ساختمان به مهمانسرای مدیران اختصاص یافته و بخش‌های دیگری هم به ورزشگاه و سالن آمفی‌تئاتر و سوپرمارکت تبدیل شده و بهزیستی از قِبَل اجاره آنها منتفع می‌شود.

دومین زمینی که متعلق به نابینایان بوده و امروزه مورد توجه سایرین قرار گرفته، مرکز نور‌آیین (فاطمه زهرا) است که این زمین هم به مساحت ۳۵۷۰ متر‌مربع، در یکی از گران‌قیمت‌ترین نقاط اصفهان و در محدوده مرکزی این شهر واقع شده است. مرکز نور‌آیین، ویژه دختران نابینا بوده که در دهۀ بیست شمسی به همت انگلیسی‌ها و با هماهنگی دایره اسقفی اصفهان تأسیس شده بوده است. در این مرکز هم روزگاری آموزشگاه و چاپخانه و خوابگاهی مجهز دایر بوده اما نور‌آیین هم مثل کریستوفل بعد از انقلاب دستخوش انواع بی‌مهری شد؛ به‌طوری‌که همۀ بخش‌ها امروزه تعطیل است و به‌خاطر اختلافی که میان بنیاد مستضعفان و بهزیستی به‌وجود آمده و هر‌کدام از این دو نهاد نسبت به مالکیت زمین‌های نور‌آیین ادعا دارند، هنوز موفق به زدن تیر خلاص به نور‌آیین نشده‌اند و در حال‌حاضر کارگاهی ویژۀ زنان نابینا در آنجا برقرار است و بی‌آنکه بودجه‌ای از نهاد‌های دولتی دریافت کند و صرفاً با کمک خیران، زنان نابینا در آن کارگاه حرفه‌هایی نظیر خیاطی و قالی‌بافی را می‌آموزند. حفظ این کارگاه در مرکز نور‌آیین را هم می‌توان به نوعی ترفندی از سوی بهزیستی تلقی کرد که قصد دارد در دعوا با بنیاد مستضعفان، به آن استناد کند تا مدعی شود این ساختمان‌ها را به استفاده امور مرتبط با نابینایان می‌رساند.

روبه‌روی مرکز نور‌آیین هم ساختمان دیگری واقع شده که پیش از انقلاب به خوابگاه دختران و زنان نابینا اختصاص یافته بود. اغلب زنانی که در این خوابگاه زندگی می‌کردند، جزو زنان بی‌سرپرست نابینا بودند یا از مناطق دیگر برای کار به اصفهان مهاجرت کرده بودند. با وجود این مرکز، این زنان و دختران ضمن بهره‌مندی از امکان مسکن رایگان، می‌توانستند در کنار هم زندگی کنند و در تعامل با یکدیگر انواع مهارت‌های روزمره را بیاموزند. این مرکز هم پس از انقلاب به سرنوشت دو مرکز قبلی که نامشان در بالا به میان رفت دچار شد و در حال حاضر به‌عنوان مهمان‌پذیرِ کارکنان بهزیستی استفاده می‌شود. گفتنی آن که همین چند وقت پیش، مدیرکل بهزیستی هم در این ساختمان‌ها زندگی می‌کرد که با همکاری‌هایی که با کمپین معلولان و بهروز مروتی مدیر این کمپین داشتیم، توانستیم مدیرکل بهزیستی را مجبور به تخلیه مرکز کنیم.

زمین‌های اصفهان به همین سه مورد خلاصه نمی‌شود و کشمکش بر سر زمین چهارمی هم بین نابینایان و نهاد‌های دولتی برقرار است. چهارمین زمین، مزرعه‌ای است به مساحت ۲۰ هکتار که در منطقه محمود‌آباد اصفهان واقع شده است. این مزرعه هم با هماهنگی دایره اسقفی و به‌وسیلۀ متخصصان هلندی اداره می‌شد و نابینایان در آن مهارت‌های مربوط به کشاورزی و پرورش دام و طیور را فرا می‌گرفتند و پس از تکمیل آموزش و برگشت به روستا‌های محل سکونتشان، دام و طیور در اختیار آنها گذاشته می‌شد تا بتوانند امرار معاش کنند. دو حلقه چاه، یک ساختمان جهت خوابگاه، ساختمان اداری و انواع تجهیزات کشاورزی، از جمله مواردی بود که در این مزرعه در نظر گرفته شده بود. این زمین ارزشمند هم در حال حاضر با حکم دادستانی انقلاب در اختیار بهزیستی قرار گرفته و زمین‌های کشاورزی به یکی از کشاورزان همان منطقه اجاره داده شده و ساختمان‌ها هم به‌عنوان مرکز ترک اعتیاد مورد استفاده قرار گرفته است.

در تأسیس مراکز فوق‌الذکر، هیچ کدام از دولت‌های پیش و پس از انقلاب نقشی نداشته‌اند و همۀ آنها در قالب‌های خیریه‌ای در اختیار جامعه نابینایان قرار گرفته بودند. به کمک همین مراکز بود که اصفهان، در طول صد سال گذشته در امر آموزش و توانبخشی نابینایان، جزو استان‌های سر‌آمد به حساب می‌آمده است؛ اما در حال حاضر متأسفانه با وجود این ثروت هنگفت که صرفاً ارزش ریالیِ آنها بدون هیچ‌گونه تغییر کاربری به چند هزار میلیارد تومان بالغ می‌شود، نابینایان این استان از نظر آموزشی، توانبخشی و رفاهی در شرایط اسفناکی قرار گرفته‌اند. در طول سالیان اخیر جمعی از نابینایان اصفهان تلاش‌های زیادی را در جهت احقاق این حق قطعی نابینایان مصروف داشته‌اند اما با مخالفت‌ها و کارشکنی‌های مدیران بهزیستی، موفقیتی در این زمینه به دست نیامده است؛ جز اینکه طی نامه‌نگاری‌هایی با دادستانی، کارشناسان از دو مرکز بازدید کرده‌اند و ظاهراً تحت تأثیر برخی فشار‌ها هنوز نتوانسته‌اند از دو مرکز دیگر بازدید کنند. گزارش نتیجه بازدید از دو مرکز هم هنوز به دست نگارندگان نامه نرسیده است. مجلس، وزارت رفاه و نهاد ریاست جمهوری، دیگر مراجعی است که نابینایان اصفهان از طریق آنها حق خود را مطالبه کرده‌اند. آنها همچنین نامه‌ای را از دایره اسقفی اصفهان دریافت کرده‌اند که گواهی می‌کند زمین‌های مورد بحث، صرفاً برای استفاده نابینایان وقف شده‌اند و مستند به این نامه، از مراجعی از جمله حضرات آیات سیستانی، علوی گرگانی، مکارم و مقام رهبری هم در این خصوص استفتا کرده‌اند و همگی متفقاً بر این نکته صحه گذاشته‌اند که وقف، ارتباطی با دین و مذهب ندارد و در هر مذهبی وقتی زمینی برای یک گروه خاص اختصاص یافته باشد، سایرین موظف به تمکین به این وقف هستند. نابینایان اصفهان، با استناد به این مدارک، همچنان در حال پیگیری حق مسلم خود از مراجع ذی‌صلاح هستند. به امید آنکه هرچه زود‌تر، این خواسته به‌حق آنها محقق شود و جامعه نابینایان از منافع این دارایی ارزشمند بهره‌مند شود.

## **حفظ سلامت روان در افراد با آسیب بینایی**

**امین عرب: روانشناس و آموزگار**

آسیب بینایی با افزایش خطر زمین خوردن یا برخورد با موانع و کاهش کیفیت زندگی، بر سلامت جسمی شما تأثیر می‌گذارد. همچنین می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت روان شما داشته‌باشد. آسیب بینایی با تنهایی، انزوای اجتماعی و احساس نگرانی، اضطراب، ترس و افکار خودکشی مرتبط است.

افسردگی در افراد با آسیب بینایی شایع است. در پژوهشی که به‌تازگی صورت گرفته، از هر چهار بزرگ‌سال با آسیب بینایی، یک نفر اضطراب یا افسردگی را گزارش کرده ‌است. طبق این مطالعه، افراد جوان با آسیب بینایی، تقریباً پنج برابر بزرگ‌سالان ۶۵ سال به بالا، در معرض خطر اضطراب یا افسردگی جدی قرار دارند؛ احتمالاً به این دلیل که آنها هنوز مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر یا خود‌مدیریتی را پرورش نداده ‌بودند.

اضطراب درمان‌نشده می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را افزایش دهد. افراد با آسیب بینایی باید از نظر ابتلا به اضطراب یا افسردگی غربالگری شوند. هرچه زودتر این مشکلات درمان شوند، کیفیت زندگی افراد بهتر خواهد بود.

### **چه راه‌هایی برای استفاده از کمک‌های تخصصی در زمینه سلامت روان وجود دارد؟**

ما به‌عنوان جامعه‌ای از افراد با آسیب بینایی، باید اهمیت آگاهی از سلامت روان را بپذیریم. با نشان دادن شجاعت لازم و گفت‌وگو دربارۀ تجربیات خود، می‌توانیم به دیگرانی که در حال سازگاری با آسیب بینایی‌شان هستند کمک کنیم تا آنان نیز در مواقع لازم از کمک‌های حرفه‌ای و تخصصی بهره‌مند شوند. اگر شما یا یکی از دوستانتان برای یک اختلال روانی به کمک نیاز دارید، راه‌هایی برای کمک گرفتن وجود دارد. با پزشکتان یا یک روان‌پزشک یا روانشناس صحبت کنید. اگر هزینه خدمات روان‌شناختی برای شما سنگین است، از خدمات مشاوره رایگان تلفنی و حضوری سازمان بهزیستی استفاده کنید. همچنین برخی انجمن‌های مردم‌نهاد به‌طور رایگان یا با هزینه‌ای اندک به اعضای خود خدمات روانشناختی ارائه می‌کنند.

### **نکاتی در جهت حفظ و بهبود سلامت روان در افراد با آسیب بینایی**

۱. مراقب بدن و سلامت جسمی‌تان باشید

این مراقبت می‌تواند از راه‌های گوناگونی انجام شود. کار‌های زیادی وجود دارند که می‌توانید برای حفظ بدن و در‌نتیجه سلامت روانتان انجام دهید؛ از تغذیه سالم گرفته تا ورزش کافی. مراقبت از سلامت جسمی، برای حفظ سلامت روان اهمیت زیادی دارد؛ خصوصاً اگر آسیب بینایی شما ناشی از یک بیماری مثل دیابت باشد.

۲. از خانه بیرون بروید

مزایای زیادی برای بیرون رفتن وجود دارد؛ از دریافت ویتامینD کافی تا آثار مفید روانی. ما می‌دانیم که اگر نابینا یا کم‌بینا هستید، با چالش‌های بیشتری در این مورد مواجهید؛ خصوصاً اگر به مهارت‌های جهت‌یابی و تحرک خود اطمینان ندارید یا آموزش‌های لازم را در این زمینه ندیده‌اید. اما این بدان معنا نیست که نمی‌توانید از خانه خارج شوید و کمی هوای تازه بخورید!

۳. تعاملات اجتماعی برقرار کنید

مشابه بیرون رفتن، مزایای زیادی برای تعاملات اجتماعی وجود دارد؛ چه از راه یک مکالمه تلفنی، چه ارتباط در شبکه‌های اجتماعی یا نرم‌افزار‌های ارتباط گروهی و چه به‌صورت یک ملاقات حضوری. همه گزینه‌های مناسبی برای بیرون آمدن از تنهایی به شمار می‌روند.

۴. خواب کافی را در اولویت قرار دهید

خواب نه‌تنها برای سلامت روان؛ بلکه برای سلامت عمومی ما ضروری است. اگر با مشکلی مانند اختلال چرخه خواب غیر‌ 24 ساعته دست و پنجه نرم می‌کنید، داشتن یک برنامه منظم خواب بسیار مهم است. اگر به‌سختی می‌خوابید، استفاده از داروی ملاتونین یک گزینه طبیعی و مؤثر به شمار می‌رود؛ اما قبل از استفاده با پزشک خود مشورت کنید. در شماره قبلی از همین ستون به تفصیل در این مورد سخن به‌میان آمد.

۵. از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید

مشکلات روان‌شناختی همیشه به دست خودمان قابل حل نیستند و همه ما ممکن است در مقاطعی از زندگی نیاز به کمک افراد متخصص داشته ‌باشیم. کمک گرفتن از یک روان‌پزشک، روانشناس یا مشاور، در بسیاری موارد ضروری است و هرچه سریعتر برای آن اقدام شود، مؤثرتر خواهد بود.

### تجربیاتی از افراد با آسیب بینایی در مواجهه با اختلالات روانی

**تجربه هالی بونر**

از کودکی دچار حملات اضطرابی پانیک بودم. احساس تپش قلب شدید تا حدی که انگار می‌خواهد از سینه‌ام بیرون بپرد، تنفس سخت و ترس از عذاب قریب‌الوقوع، تقریباً هر‌روز رخ می‌داد. پس از مبارزه با سرطان پستان که در دهه سوم زندگی‌ام تشخیص داده شد، مشخص شد که هم به افسردگی و هم اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) مبتلا هستم. وقتی در سال ۲۰۱۲ سرطان منجر به از دست دادن بینایی‌ام شد، افسردگی و اضطرابم به سطحی رسید که برای مقابله با آن آماده نبودم. یک خودکشی نا‌موفق مرا بر آن داشت که به‌دنبال مشاوره حرفه‌ای برای کنار آمدن با از‌دست‌دادن بینایی باشم. من غصه می‌خوردم و نیاز داشتم که ابزار لازم را به دست بیاورم. ابزاری که به من کمک کند تا با فقدان بزرگی که متحمل شده‌ بودم، کنار بیایم.

رابطه جنجالی من با اختلالات روانی‌بخشی، از دلایلی بود که باعث شد تصمیم بگیرم روان‌درمانگر شوم و مدرک کارشناسی ارشد خود را در رشته مددکاری اجتماعی دریافت کنم. من هنوز مواردی از اضطراب را در طول سال تجربه می‌کنم؛ به‌ویژه در سالگرد از‌دست‌دادن بینایی‌ام که اضطرابم افزایش می‌یابد و گوشه‌گیر می‌شوم. وقتی دچار این احساسات می‌شوم، برای جلب کمک‌های خانوادگی و حرفه‌ای تلاش می‌کنم. من یاد گرفته‌ام که صبور باشم و اجازه بدهم که این احساسات مانند موجی که در ساحل می‌شکند، بر من بنشیند. می‌دانم که این لحظات در نهایت می‌گذرند و امواج در نهایت فروکش می‌کنند و حس وضوح و آرامش به زندگی من باز می‌گردد.

وقتی وبسایت خود را با نام «مادر نابینا» ایجاد کردم، دریچه‌ای برای من فراهم کرد تا در مورد تجربه‌ام در از‌دست‌دادن بینایی صحبت کنم. من توانستم سابقه حرفه‌ای خود را به‌عنوان یک روان‌درمانگر با تجربیاتی که به‌عنوان مادر دو فرزند خردسال داشتم، ترکیب کنم. برقراری ارتباط با دیگران از طریق نوشته‌هایم و ادغام آن با حمایت حرفه‌ای مستمر، یک شکل ابداعی و معنادار از خود‌درمانی است که برای کنار آمدن با اختلال روانی‌ام به من کمک می‌کند.

**تجربیات دیو استیل**

در اواخر نوجوانی و اوایل دهۀ سوم زندگی بی‌خانمان بودم. دچار افسردگی شدم و چند‌بار اقدام به خودکشی کردم، چون احساس می‌کردم کسی را ندارم. همسر فوق‌العاده‌ام، ایمی، از افسردگی و اختلال اضطراب پس از سانحه رنج می‌برد که با تولد آسیب‌زای کوچکترین پسرمان، آستین، به وجود آمد. به دلیل عوارض زایمان آنقدر خون از دست داد که در مقطعی فکر می‌کردیم که او را از دست می‌دهیم. در سال‌های اخیر، از زمان تشخیص بیماری RP، حملات پانیک را به‌‌طور منظم و افسردگی را به صورت مقطعی تجربه می‌کردم؛ زیرا آسیب بینایی‌ام همیشه مرا نا‌امید می‌کرد. روز‌های بد به اندازه قبل زیاد نیستند؛ اما در چند ماه اول من دچار اضطراب شدم. منزوی شدم، زیرا نمی‌توانستم به تنهایی بیرون بروم و در مکان‌های شلوغ تردد کنم و چون دچار شب‌کوری بودم، اصلاً شب‌ها از خانه خارج نمی‌شدم. این‌‌طور نبود که تلاشی برای کمک گرفتن نداشته ‌باشم؛ اما سیستم فرایند آسانی نداشت و نُه ماه طول کشید تا من و خانواده‌ام کمکی را که شدیداً به آن نیاز داشتیم دریافت کنیم. در این بین، هرچه فشار مالی بیشتری احساس می‌کردیم، افسردگی‌مان بیشتر می‌شد.

الآن اوضاع زندگی‌مان خیلی بهتر شده ‌است. همسرم هنوز دچار اختلال است؛ اما ما در کنار هم قوی هستیم و من در موقعیت بهتری هستم که بتوانم در کنارش باشم. اختلالات روانی، مرا به انسانی که امروز هستم تبدیل کرده‌ است. زخم‌های بیرونی و درونی‌ام یاد‌آور آن چیزی است که گذرانده و در برابر آن دوام آورده‌ام. من زندگی‌ام را وقف کمک به کسانی کرده‌ام که با آسیب بینایی دست و پنجه نرم می‌کنند.

کتاب‌های شعرم در تاریک‌ترین زمان‌ها به مردم سراسر جهان کمک کرده‌ است. آنها با خواندن کلمات من متوجه می‌شوند که تنها نیستند. دوستان و خانواده آنها نیز می‌توانند از شعر‌های من برای به‌دست‌آوردن بینشی منحصر‌به‌فرد در دنیایی که همیشه در حال محو شدن است استفاده کنند که توضیح آن برای برخی دشوار است.

منابع:

[وبسایت CDC](https://www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/vision-loss-mental-health.html)

[وبسایت vision aware](https://visionaware.org/blog/visually-impaired-now-what/mental-health-and-visual-impairment-peer-perspectives/)

[وبسایت خدمات جهانی برای نابینایان](https://www.wsblind.org/blog/2022/5/16/mental-health-tips-for-the-blind-and-visually-impaired)

## **والدین با آسیب بینایی و مدیریت امور تحصیلی فرزندان بینا**

مسعود طاهریان، کارشناس‌ارشد روانشناسی کودکان استثنایی

### **مقدمه**

**اگر والدین نابینا و کم‌بینا فرزندان بینا داشته‌باشند، دائم نگران هستند که در مدرسه چه‌طور می‌توانند همراه و حامی آنها باشند و نیازهای آموزشی‌شان را مرتفع‌کنند. اگر شما هم این دغدغه‌ها را دارید، خواندن مطلب زیر می‌تواند برایتان مفید باشد.**

### **رسیدگی به تکالیف**

**انجام تکالیف فرزندان بدون نظارت (به‌ویژه در دوره ابتدایی) ممکن نیست. لازم است تکالیف فرزندان بینای‌مان را برای خود دسترس‌پذیر کنیم. کتاب‌های بریل، صوتی یا الکترونیکی پایه تحصیلی فرزندانمان را می‌توانیم از طریق مدارس افراد نابینا و کم‌بینا،** [**سایت پایگاه کتاب‌های درسی آموزش و پرورش،**](http://chap.sch.ir) **کتابخانه‌های افراد با آسیب بینایی و** [**کتابخانه دانش‌آموزی سایت محله نابینایان**](https://gooshkon.ir/tag/%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%AF%D8%A7%D9%86%D8%B4-%D8%A2%D9%85%D9%88%D8%B2%DB%8C/) **بگیریم و منابع غیر دسترس‌پذیر را باید با کمک آشنایان یا گویندگان حرفه‌ای با توضیح تصاویر، ضبط‌کنیم. کار‌برگ‌ها و نمونه‌سوالات را می‌توانیم با پرینتر چاپ‌کنیم یا عکس تکالیف را با ارسال به آشنایان بینا، گویا ‌کنیم یا تصاویرشان را از طریق نرم‌افزار‌هایی مانند [اِنویژِن‌اِی‌آی](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.letsenvision.envisionai&hl=fa&gl=US)[[8]](#footnote-8) و [اینستاریدِر](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.suyam.instareader)[[9]](#footnote-9) به متن تبدیل‌کنیم. برای تصحیح تکالیف می‌توانیم عکس مطالب نوشته‌شده را بگیریم و به آشنایان بینای‌مان بفرستیم تا با ارسال پیام صوتی یا علامت‌گذاری با نرم‌افزار‌های پی‌دی‌اف‌خوان[[10]](#footnote-10) به فرزندانمان بگویند چه اشتباهاتی دارند.**

**اگر شرایط بینایی‌مان را برای معلمان توضیح بدهیم، با ما بیشتر همکاری می‌کنند، اشتباه تکالیف فرزندانمان را تذکر ‌می‌دهند و ممکن است با دادن راه ارتباطی، اجازه بدهند تا از آنها راهنمایی بگیریم؛ ولی نباید به معلمان فشار بیاوریم و به‌جز در زمان‌های ضروری، مزاحمشان بشویم.**

**وقتی فرزندانمان بزرگ‌تر می‌شوند، با مهارت کافی در خواندن و نوشتن، می‌توانند مستقلانه تکالیفشان را انجام دهند. از خود فرزندانمان می‌توانیم بخواهیم تا تکالیفشان را (مانند املای شب و مسائل ریاضی) برایمان بخوانند تا مطالب نوشته‌شده را بازنگری کنیم. اگر آنها را به مهد‌کودک و پیش‌دبستانی هم بفرستیم، سریع‌تر مهارت‌های لازم برای نوشتن و خواندن را فرا ‌می‌گیرند و در کارهای هنری و دستی (مانند نقاشی یا دور‌بری) تسلط‌ پیدا ‌می‌کنند.**

### **همراهی در انجام تکالیف هنری و ورزشی**

**یکی از دغدغه‌های ما والدین نابینا و کم‌بینا کمک‌کردن به فرزندانمان در فعالیت‌های هنری و ورزشی است؛ ولی اگر به آنها آزادی عمل بدهیم، مستقل می‌شوند و می‌توانند کار‌های‌شان را به تنهایی انجام دهند.**

**برای انجام فعالیت‌های هنری فرزندانمان، باید وسایل لازم را (مانند کاغذ رنگی یا مقوا) تهیه‌کنیم، لباس و زیر‌انداز مشخصی داشته ‌باشیم، در اینترنت آموزش فعالیت‌های هنری را (مانند طرح‌های رنگ‌آمیزی، الگو‌های اوریگامی و دستور‌العمل‌های ساخت ماکت) پیدا ‌کنیم و اگر لازم است آنها را روی کاغذ پرینت ‌بگیریم، فرزندانمان را تشویق‌کنیم تا تکالیف هنری‌شان را با سایر همکلاسیان در خانه یا مدرسه انجام دهند، می‌توانیم با فرزندانمان کارهای هنری‌ای را (مانند کار با چوب، خمیر مجسمه یا وسایل دور ریختنی) انجام ‌دهیم که برجسته هستند و قابلیت لمس دارند.**

**برای ورزش‌کردن، باید فرزندانمان را با توجه به علاقه و توانایی‌های‌شان، در دوره‌های آموزشی و باشگاه‌های ورزشی ثبت‌نام ‌کنیم؛ در محیط‌های تفریحی (مانند پارک) نزدیک به محل بازی‌شان بنشینیم یا بایستیم و از آنها بخواهیم هر چند وقت یک‌بار به ما اعلام ‌حضور‌ کنند تا بهتر از آنها مراقبت‌کنیم. در نهایت می‌توانیم با فرزندانمان فعالیت‌های بدنی مشترک دسترس‌پذیر برای افراد با آسیب بینایی (مانند رفتن به استخر یا سوار شدن بر دو‌چرخۀ دو‌نفره) انجام ‌دهیم.**

### **آموزش مطالب درسی**

**لازم است که مطالب درسی را (به‌ویژه در پایه‌های پایین‌تر) در خانه برای فرزندانمان تکرار ‌کنیم یا آموزش ‌بدهیم. برای این کار باید کتاب‌های درسی دسترس‌پذیر را (مانند صوتی، بریل یا الکترونیکی) داشته ‌باشیم؛ با** [**تشویق و جریمه**](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%B1%D8%B7%DB%8C%E2%80%8C%D8%B4%D8%AF%D9%86_%D9%81%D8%B9%D8%A7%D9%84) **درست، از فرزندانمان بخواهیم تمام تکالیفشان را انجام ‌دهند؛ برای آشنایی با مطالب آموزشی و شیوه تدریسشان، در تمام جلسات اولیا و مربیان شرکت ‌کنیم و تلاش ‌کنیم مطالب درسی را با نمایش و بازی یا آزمایش‌کردن و مدل‌سازی در خانه آموزش ‌دهیم.**

**برای تفهیم بهتر مطالب درسی به فرزندان، می‌توانیم با راهنمایی معلمان از نرم‌افزار‌های چند‌رسانه‌ای (مانند [میشا و کوشا](https://www.mishakoosha.com)) و کتاب‌های کمک‌آموزشی (مانند [پرش](https://www.paresh.ir) و [گاج](https://www.gajmarket.com)) استفاده ‌کنیم. معمولاً نرم‌افزار‌های چند‌رسانه‌ای دسترس‌پذیر نیستند؛ در نتیجه باید از اطرافیان بینای‌مان بخواهیم ترتیب منو و کلید‌ها را توضیح ‌بدهند تا حفظ‌کنیم. می‌توانیم با کمک نرم‌افزار‌های آموزشی یا بستر‌های آزمون آنلاین (مانند [فرم‌نگار گوگل](https://www.google.com/intl/fa/forms/about/)) از فرزندانمان امتحان‌ بگیریم؛ ولی نباید با آوردن فشار، آنها را خسته‌ کنیم.**

**اگر فرزندانمان در مبحثی نیاز به آموزش خصوصی داشتند، می‌توانیم در شبکه‌های اجتماعی (مانند اینستاگرام) تدریس دروس هر پایه را پیدا ‌کنیم. با اسکن** [**بار‌کد کتاب‌های درسی**](https://pasokhbama.com/%D8%A8%D8%A7%D8%B1%DA%A9%D8%AF-%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%AF%D8%B1%D8%B3%DB%8C/) **به** [**سایت رشد**](https://www.roshd.ir) **وصل بشویم و فیلم‌های آموزشی تهیه‌شده توسط آموزش و پرورش را دانلود ‌کنیم. در زنگ‌های تفریح، از معلمان و نمایندگان اولیا کمک ‌بگیریم یا با راهنمایی آنها، معلم خصوصی استخدام ‌کنیم.**

### **رفت‌و‌آمد**

**رفت‌و‌آمد به مدرسه دغدغه دیگری است که برای این کار می‌توانیم یک راننده امین پیدا ‌کنیم تا فرزندانمان را ببرد و بیاورد. اگر یک سرویس مشترک برای فرزندان خودمان، همکاران و هم‌محله‌ای‌ها بگیریم، هزینه‌های‌مان هم کاهش پیدا ‌می‌کند. به‌علاوه با ثبت‌نام در** [**سامانه پایش ناوگان دانش‌آموزی**](https://irtusepand.ir/) **می‌توانیم از خدمات پیمان‌کارهای آموزش و پرورش استفاده‌ کنیم. اگر مسیر تردد مدرسه امن است، می‌توانیم پیاده یا با تاکسی‌های شخصی فرزندانمان را ببریم یا اجازه ‌دهیم با هم‌مدرسه‌ای‌هایشان همراه‌ بشوند.**

**برای ملاقات‌های موردی و جلسات اولیا و مربیان، می‌توانیم اسنپ بگیریم، با والدین سایر دانش‌آموزان هماهنگ بشویم یا از آشنایان بینای‌مان کمک‌ بگیریم.**

### **حضور فعال در مدرسه**

**اگر می‌خواهیم در مدرسه به‌خوبی ظاهر شویم و اعتماد مسئولان مدرسه و سایر اولیا را جلب‌کنیم باید: چند بار همراه با والدین سایر دانش‌آموزان، دوست، بستگان و فرزندانمان به مدرسه بیاییم تا بتوانیم یک نقشه ذهنی از فضای مدرسه بسازیم؛ در اولین ملاقات شرایط بینایی خودمان را برای مسئولان و معلمان مدرسه توضیح ‌بدهیم؛ برای بهبود شرایط آموزشی فرزندانمان، با مدرسه تعامل ‌داشته ‌باشیم و در جلسات اولیا و مربیان شرکت ‌کنیم تا با معلمان مدرسه و اولیای سایر دانش‌آموزان آشنا بشویم؛ تلاش‌کنیم فرزندانمان عملکرد درسی قابل‌قبولی داشته‌باشند و تکالیف مدرسه را به‌خوبی انجام ‌دهند؛ پیام‌های معلمان را در گروه‌های آنلاین کلاسی پیگیری‌ کنیم و سؤالاتمان را از همین راه بپرسیم؛ اگر مسئله‌ای (مانند بیماری) برای فرزندانمان پیش‌آمد، به اطلاع مسئولان و معلمان مدرسه برسانیم؛ با توجه به مهارت، دانش و تخصصمان به مسئولان مدرسه پیشنهاد همکاری بدهیم؛ با سایر والدین دوست بشویم؛ از نماینده کلاس شماره تلفن بگیریم و با او در ارتباط باشیم؛ روابط اجتماعی گسترده‌ای داشته ‌باشیم و هربار از افراد مختلفی کمک ‌بگیریم تا به کسی فشار نیاوریم؛ مهارت‌های جهت‌یابی و حرکت خود را تقویت‌کنیم؛ مستقل باشیم؛ از عصای سفید استفاده کنیم؛ به ظاهر و پوشش خود توجه‌ کنیم و در شغل و رشته تحصیلی‌مان جایگاه قابل‌قبولی داشته ‌باشیم.**

### **خرید لوازم مدرسه**

**بهتر است لوازم مورد‌نیاز فرزندانمان را با توجه به تجربه تحصیلی خود و پیشنهاد اطرافیان و مسئولان مدرسه لیست کنیم و آدرس فروشگاه‌های لوازم تحریر را از والدین سایر دانش‌آموزان یا دوستانمان بپرسیم؛ بعد آنها را از مراکز فروش لوازم تحریر (مانند** [**شهر کتاب محله‌ها**](http://www.bookcity.org/resellermap)**) بخریم و روپوش را از فروشگاه‌های معرفی‌شدۀ مدرسه تهیه‌کنیم.**

**خوب است به سلیقه فرزندانمان در امور دیداری (مانند رنگ، شکل یا طرح) احترام ‌بگذاریم و اجازه‌ بدهیم که لوازمشان را (مانند کیف، کفش یا دفتر) خود انتخاب ‌کنند و اگر قیمت منطقی داشتند، آنها را بخریم. در این زمینه، از آشنایان بینای‌مان هم می‌توانیم کمک ‌بگیریم.**

### **پذیرش داشتن والد معلول**

**برای‌مان مهم است که فرزندانمان دربارۀ داشتن والد نابینا و کم‌بینا چه احساس و نگرشی دارند و آیا این مسئله را پذیرفته‌اند؟**

**در این مورد باید اول خودمان با شرایط معلولیت سازگار شده ‌باشیم؛ مشکل بینایی را برای خود و فرزندانمان بزرگ‌ نکنیم؛ آسیب بینایی را به‌عنوان یک تفاوت فردی بدانیم؛ ظاهر و پوشش قابل‌قبول داشته ‌باشیم؛ طبیعی و عادی رفتار‌کنیم؛ تلاش‌کنیم در امور فردی و اجتماعی مستقل باشیم؛ شناخت واقعی از نقاط قوت و ضعفمان پیدا‌کنیم؛ در جایگاه اجتماعی و شغلی‌مان کارآمد عمل ‌کنیم و روحیه و اعتماد‌به‌نفس خودمان را بالا ‌ببریم.**

**به‌علاوه باید وظایف خانوادگی‌مان را به‌خوبی انجام دهیم؛ در تربیت فرزندانمان مقتدر عمل‌کنیم و از** [**سبک فرزند‌پروری**](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%81%D8%B1%D8%B2%D9%86%D8%AF%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%B1%DB%8C) **مستبدانه یا رها بپرهیزیم؛ به رفع نیاز‌های فرزندانمان (مانند فراهم کردن فرصت‌های تفریحی و امکانات رفاهی) توجه‌کنیم؛ در موقعیت‌های بحرانی، حامی و شنونده فرزندانمان باشیم؛ با داشتن لحظات و تجارب مشترک خوش‌آیند، یک رابطه متقابل پویا با فرزندانمان بسازیم و از آنها، برای رفع نیازهای فردی خود استفاده ابزاری نکنیم.**

**برای افزایش** [**تاب‌آوری**](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%A7%D8%A8%E2%80%8C%D8%A2%D9%88%D8%B1%DB%8C_%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86%DB%8C) **فرزندانمان در برابر برخورد همکلاسیان و سایر والدین هم باید توانمندی‌های خود را برای فرزندانمان برجسته کنیم؛ با فراهم‌کردن موفقیت‌های تحصیلی، ورزشی یا اجتماعی عزت نفس آنها را افزایش دهیم؛ برای داشتن فضای همراه‌تر، فرزندانمان را در مدارس خوش‌نام از نظر آموزشی ثبت‌نام‌کنیم؛ تلاش‌کنیم با سایر والدین دوست بشویم و به سؤالات آنها دربارۀ دنیای افراد با آسیب بینایی پاسخ‌ بدهیم؛ فرزندانمان را تشویق‌کنیم که روابط دوستانه و اجتماعی گسترده‌ای داشته ‌باشند؛ با سایر والدین و دانش‌آموزان روابط خانوادگی برقرار‌کنیم؛ با استفاده از تخصص و دانش خود حامی و همراه سایر والدین باشیم و در محیط اجتماعی و محله بدون آسیب، تردد ‌کنیم.**

**با انجام فعالیت‌های بالا، فرزندانمان شرایط بینایی‌مان را می‌پذیرند و با ما همراه می‌شوند. اگر ضرورتی هم احساس شد، باید از کمک تخصصی روانشناسان و مشاوران استفاده‌کنیم.**

**\*\*\***

**نکته آخر اینکه دربارۀ موضوعات بالا، از بین افراد نابینای صاحب‌نظر، با جناب آقای عبدالله دادخواه  و سرکار خانم هما آقایی‌پور و جناب آقای محمدرضا راشاد و سرکار خانم ملیحه صدیق گفت‌وگو ‌شده ‌است. گفت‌وگوی این دو زوج نام‌آشنا در انتهای این نوشته در وب‌سایت [نسل مانا](https://naslemana.com) بارگذاری شده‌ است که می‌توانید به آن گوش بدهید.**

## **یادداشت میهمان: پاسخ به چالش‌های والدین دارای کودک نابینا در یک کتاب**

**اعظم شکیب‌نیا: روانشناس و درمان‌گر کودکان با آسیب بینایی**

خانواده جامعه‌ای کوچک و در عین حال، اولین و مهم‌ترین نهاد برای رشد و پرورش کودک محسوب می‌شود. در این نهاد رفتار هر عضو خانواده بر رفتار دیگر اعضا تاثیر می‌گذارد و یک نظام پویا را تشکیل می‌دهد. نظام خانواده با رویداد‌های تازه، از جمله ورود یک فرزند و مسایل مربوط به تحول او تغییر پیدا کرده و به مرور سازگار میشود. اما گاهی این فرایند کارآمد و گاهی ناکارآمد است و این مسأله اهمیت آگاهی والدین را گوشزد می‌کند.

بنابراین، مسئولان تعلیم و تربیت، از ذاه‌های متعدد سعی دارند، والدین و مربیان را با ویژگی‌های رشد و تحول کودکان آشنا کنند تا آنان بتوانند جهت تامین نیازهای کودکان شرایط مناسبی را فراهم کنند.

یکی از اصول مهم در رشد و تحول کودکان، شیوه‌های فرزند‌پروری است. پرورش و تربیت کودکان با آسیب بینایی، چالش‌های ویژه ای در زمینه ارتباط و آموزش، برای والدین و اعضای خانواده به همراه دارد و والدین در امر آموزش و پرورش کودک به آموزش‌های تخصصی نیاز دارند تا بتوانند به عنوان نخستین مربیان کودک، فرایند تحول بهنجار را در کودک خود فراهم کرده و او را در کسب مهارت‌ها یاری دهند.

همه کودکان، مراحل رشد و تحول را طی می‌کنند و به اصطلاح با الگوی تحول بهنجار پیش می‌روند. گروهی معتقدند کودکان با آسیب بینایی، در مقایسه با کودکان بینا، در کسب مهارت‌ها تاخیر دارند، ولی بررسی‌ها نشان داده که همیشه چنین نیست و در تحول مهارت‌ها میان کودکان با آسیب بینایی و کودکان بینا تفاوتی مشاهده نشده است. برخی از پژوهش‌ها حاکی از این است که ترتیب و توالی کسب مهارت‌ها در کودکان با آسیب بینایی متفاوت است یعنی گاهی برخی از مهارت‌ها را زودتر از کودکان بینا کسب می‌کنند. به عنوان مثال کودکان نابینا بیان اولین کلمه یا بیان جمله دو‌کلمه ای را زودتر از کودکان بینا شروع می‌کنند. همچنین یادآوری اتفاق‌های گذشته و خواندن شعر در کودکان با آسیب بینایی سریع‌تر انجام می‌گیرد. این بدان معنی نیست که تحول کودکان نابینا سریع‌تر است، بلکه این امر بدان معنی است که کودکان با آسیب بینایی دنیا را متفاوت از کودکان بینا تجربه می‌کنند.

برای درک این مفهوم لازم است که تحول کودکان را در 5 محور مدنظر قرار دهیم: 1- تحول مهارت‌های شناختی 2- تحول مهارت‌های زبان 3- تحول مهارت‌های اجتماعی- هیجانی 4- تحول مهارت‌های حرکتی (مهارت‌های حرکتی درشت و مهارت‌های حرکتی ظریف) 5- تحول مهارت‌های خودیاری( مهارت‌های غذا خوردن، لباس پوشیدن، بهداشت فردی و استفاده از توالت).

این 5 محور از تولد تا 5 سالگی از اهمیت خاصی برخوردار است و در صورتی که خانواده آگاهی لازم در این زمینه داشته باشد می‌تواند علاوه بر رفع چالش‌های پیش رو، فرزند خود را برای ورود به مدرسه و اجتماع آماده سازد.

عوامل هدایت کننده در مسیر تحول بهنجار کودکان با آسیب بینایی متخصصان و مراکز و سازمان‌های یاری‌رسان هستند. متخصصانی مانند چشم‌پزشکان متخصص، بینایی‌سنج‌های متخصص، مربی جهت یابی و حرکت، کاردرمانگر، مددکار اجتماعی، روانشناس و مشاور، مشاور توانبخشی حرفه ای، بازپروری کودکان با آسیب بینایی را برعهده دارند.

همچنین مطالعه برخی از کتاب‌های تخصصی میتواند به آگاهی والدین و والدگری موثر کمک کننده باشد.

کتاب راهنمای فرزندپروری برای والدین، مشاوران و مربیان کودکان با آسیب بینایی که به قلم نگارنده متن حاضر و از طرف سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور به چاپ رسیده است، شامل 51 سؤال است که پاسخ هر سؤال، با طرح مباحث و مفاهیم کلیدی مربوط به آن، مخاطب را با فرایند و چگونگی مهارت‌ها و فعالیت‌های مربوط به هر مرحله،آشنا می‌کند تا فضایی برای پرورش مهارت‌ها و درونی‌سازی ارزش‌ها به وجود آید.

امید است دانستنی‌ها و اطلاعات کتاب، به عنوان بستری برای نیل به اهداف اصلی و منبعی برای افزایش مهارت‌های علمی و عملی در نظر گرفته شود. این توجه بی‌شک بر دیدگاه والدین و انتظاراتی که از کودک با آسیب بینایی دارند تاثیر مثبت خواهد داشت.

نسخه فیزیکی کتاب را میتوانید از کارشناسی مشاوره ادارات آموزش و پرورش استان‌ها تهیه کنید یا از طریق آدرس تلگرامی t.me/Blindchildren نسخه صوتی آن را بشنوید.

## **نواک: نوای کتاب در گفت‌و‌گو با متخصصان نابینا**

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

همراه شما میزبان محمدصادق افشاری داستان‌نویس و فارغ‌التحصیل ادبیات نمایشی می‌شویم تا از خوانده‌ها و کتاب‌های مورد‌علاقه‌اش بدانیم و راجع به داستان کوتاه و بلند در ادبیات معاصر ایران برای‌مان صحبت کند. پیش از آن بر این نکته هم تأکید می‌کنیم که هر کتابی که موضوع گفت‌وگوی ما با افشاری بوده، در قالب فایل صوتی در اختیار علاقه‌مندان است و اهالی مطالعه می‌توانند برای دریافت کتب نام‌برده در گفت‌وگوی صوتی و به‌طور‌کلی منابع مطالعاتی مورد‌نیازشان با بخش‌های نابینایان در مراکز نهاد کتابخانه‌های عمومی در شهر محل سکونتشان تماس بگیرند. چنانچه شنونده گفت‌وگوی صوتی باشید، فهرستی از جدید‌ترین کتاب‌های ضبط‌شده را هم دریافت خواهید کرد.

افشاری شروع داستان‌نویسی و خواندن را داستان زندگی آدم‌ها می‌داند و از قول مهسا محب‌علی، داستان‌نویس معاصر، می‌گوید: ما چیز‌هایی را که نمی‌دانیم می‌نویسیم و برای خواندن هم همین امر صدق می‌کند. او داستان را تجربه زیسته جماعتی می‌داند که با کم‌ترین هزینه ممکن در اختیار کسانی قرار می‌گیرد که به سراغ آن می‌روند. وی از کارکرد داستان در زندگی می‌گوید و جایگاه داستان را در زندگی خودش تشریح می‌کند.

محمدصادق افشاری رمان‌ها و داستان‌هایی را که زرد می‌نامند عامیانه توصیف می‌کند و برای آنها نیز ارزشی به اندازه شروع مطالعه قائل است. وی می‌گوید که خودش نیز در دهه اول زندگی‌اش و حتی دوران نوجوانی با این کتاب‌ها مأنوس بوده است. رمان عامیانه خواندن را به جهت روایت داستانی آن می‌پسندد و کتاب‌های عامیانه را چون برای مخاطبان‌شان از چیز‌هایی می‌گویند که زندگی آنها نیست، جذاب می‌داند؛ اما معتقد است که در جایی این عامیانه خواندن تکرار مکررات می‌شود و برای مخاطبش حرف جدیدی ندارد؛ لذا خواستار چیز دیگر از کتاب است.

دوران تحصیلی و زندگی خودش و کتاب‌هایی که خوانده را بیان می‌کند و از سال 1394 می‌گوید که چگونه پنجره‌های جدیدی در جهان به روی او باز شده است.

افشاری در ادامه صحبت‌هایش راجع به ارزش کتاب‌ها می‌گوید و توضیح می‌دهد چرا رمان «گندم» مؤدب‌پور در بردارنده آن ارزشی که رمان «زمستان 62» فصیح دارد نیست. نیز موضوع عشق را در کتاب غزاله علیزاده و نویسنده‌ای دیگر مورد بحث قرار می‌دهد. موضوع کتاب «از میان شیشه از میان مه» علی خدایی را تشریح می‌کند و تشخیص شکل جدید جهان، نشان دادن چیز‌های جدید‌تر، موقعیت‌های پیچیده‌تر را عواملی می‌داند که در تعیین خوب یا بد بودن کتاب تأثیر دارند.

آغاز داستان‌نویسی به شیوه مدرن از بحث‌هایی است که افشاری درباره آن توضیح می‌دهد.

محمدصادق افشاری توضیح می‌دهد که ادبیات داستانی معاصر ایران از کجا شروع شده، چه کسانی داستان نوشته‌اند و به کجا رسیده‌اند. شروع را در سال 1300 شمسی به بعد می‌داند؛ زمانی‌‌که افرادی می‌آیند و ابتدا سفرنامه می‌نویسند و تاریخ و سیاحت‌نامه جزء اولین نوشته‌های‌شان است. سپس به نوشتن رمان اجتماعی مبادرت می‌کنند؛ مانند مرتضی مشفق کاشانی که رمان اجتماعی «تهران مخوف» را می‌نویسد. پس از او کسانی مثل جمال‌‌زاده با «یکی بود یکی نبود» و نویسندگانی چون مسعود و حجازی و دیگران نوشتن را آغاز کرده‌اند تا سیر تاریخی به صادق هدایت می‌رسد. هدایت، علوی، چوبک و گلستان، چهار نویسنده‌ای هستند که به‌عنوان شروع داستان‌نویسی معرفی می‌شوند. بعد از این نویسندگان چهارگانه، سیر داستان‌نویسی با نویسندگانی چون هوشنگ گلشیری، غلام‌حسین ساعدی، بهرام صادقی، غزاله علیزاده، گلی ترقی، بهمن شعله‌ور، هرمز شهدادی، بهمن فرسی نویسندگان دهه پنجاه، شصت، هفتاد، هشتاد و... در دوره‌های مختلف ادامه می‌یابد.

افشاری برای آن دسته از کسانی هم که می‌خواهند سراغ داستان‌نویسی معاصر ایران بروند نیز کتاب‌هایی معرفی می‌کند که می‌تواند به آنها در این زمینه کمک شایانی نماید.

مهمان نواک توضیح می‌دهد که چرا صادق هدایت، چوبک، علوی و گلستان سرآغاز داستان‌نویسی به مثابه داستان برای داستان محسوب می‌شوند.

افشاری در پاسخ این سؤال که نویسنده مورد‌علاقه‌اش در داستان کیست، می‌گوید: در هر زمان این موضوع می‌تواند تغییر کند. وی ادامه می‌دهد به همان اندازه که بهمن فرسی را برای «شب یک و شب دو» دوست دارد، به سارا سالار برای «احتمالاً گم شده‌ام» نیز علاقه‌مند است. همان موقع هم می‌تواند دوست‌دار مهشید امیرشاهی برای «آخر تعزیه» باشد و عاشق مهدی ربیع برای «برو ولگردی کن رفیق و آن گوشه دنج سمت چپ». در ادامه نویسندگان معاصر و داستان‌های مهم آنان توسط محمدصادق افشاری معرفی می‌شوند. همچنین راجع به دسترس‌پذیری کتب معرفی‌شده برای نابینایان نیز توضیحاتی ارائه می‌دهد. در پایان افشاری تأکید دارد که از داستان خواندن سیر نشوید و همچنان بخوانید تا بیشتر به‌دست بیاورید و نویسندگان نیز داستان‌های بهتری بنویسند.

## **به قلم شما**

در ادامه می‌توانید دو قطعه ادبی را به قلم مانا امیری، از خوانندگان همیشگی نسل مانا، از نظر بگذرانید.

سایه روشنی زیبا تاریکی اتاق را بر هم زده

نگاهم همچنان منتظر به آسمان نیمه ابری است

دستم نوازش گونه قاب را لمس می‌کند ولبخندش مسخ کننده است مثل: پیچش باد در گندم زار

چای نیم خورده هنوز بخار دوست داشتنیش را دارد و من منتظرم

عطر خشک شده از گلدان چوبی بنفش بر جانم می‌نشیند و نمی‌آید

اوی عزیز نمی‌آید.

----------------------

وقت رفتنش مه غلیظی اندام پنجره را در خود محبوس کرده بود

چلچله ای بی آواز راه رفته را پرواز می‌کرد

خنده ای نمناک لبانم را تر کرده بود

عطر علفزار را از تار موی جا مانده اش نفس کشیدم و آن اشک سمج چکید

و باز طرح مبهم یک خیال بر کاهگل دیوار قلبم را لرزاند

دمنوشی با عصاره نارنج غروب وداع آخر را زمزمه کرد.

## **اطلاع‌رسانی**



**با تلاش مؤسسه توانگران کار‌آفرین شیراز، نسخه بریل 504 تولید شد**

برای نخستین بار در کشور «نسخه بریل کتاب 504 واژه ضروری انگلیسی» در موسسه نابینایان توانگران کار‌آفرین شیراز تولید شد. به مناسبت 23 مهر ماه 1401، روز جهانی عصای سفید طی مراسمی از «نسخه بریل کتاب 504 واژه ضروری انگلیسی» با حضور شماری از مسئولان عالی استانی رونمایی شد و این کتاب ارزشمند در اختیار دانشجویان قرار گرفت. باید افزود که این کتاب از منابع مهم مورد نیاز دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری است که نسخه بریل آن با هزینه مادی و معنوی موسسه نابینایان کارآفرین شیراز تأمین شد و همزمان با این رویداد مهم از یک منبع آموزشی صوتی و تصویری با عنوان بسته آموزشی خودآموز بریل رونمایی شد. این بسته نیز در قالب چند فایل صوتی تهیه شده است که حروف الفبای بریل را با اشعاری ساده و شیرین به کودکان آموزش می‌دهد. باید افزود کلیه مراحل تولید این بسته اعم از سرایش شعر و ساخت موسیقی ، خوانش و صدابرداری توسط هنرمندان نابینا و کم بینای موسسه نابینایان توانگران انجام شده است.

علاقمندان می‌توانند برای دریافت اطلاعات تکمیلی همه روزه از ساعت ۱۵ تا ۱۸ با این مؤسسه به شماره ۰۷۱۳۸۳۱۸۸۱۵ تماس بگیرند.

## **فروشگاه اینترنتی آموزش و پرورش استثنایی چگونه عمل می‌کند**

**نویسنده: یخ نکنی نمکدون**

آموزش و پرورش استثنایی در کشور ما شباهت بسیار زیادی به فروشگاه‌های اینترنتی دارد. وقتی شما از یک فروشگاه اینترنتی خرید می‌کنید، آنچه که در نهایت به دستتان می‌رسد، دست‌کم در یک مورد هم که شده، با آنچه شما سفارش داده‌اید تفاوت دارد: یا رنگش متفاوت است، یا شرکت گارانتی آن یا امثال این‌ها. والدین کودکان نابینا هم وقتی فرزندشان را جهت تعلیم و تربیت به دست مراکز ویژۀ نابینایان می‌سپارند، در نهایت آنچه که در پایان مدت تحصیل فرزندشان به او آموزش داده می‌شود، با آنچه والدینش انتظار داشته‌اند، تفاوت‌هایی دارد. البته ما همین‌جا باید متذکر شویم که حق در هر دو مورد با مشتری نیست؛ چراکه هم فروشگاه‌های اینترنتی و هم آموزش و پرورش استثنایی کشور، صلاح را در این دیده‌اند که این‌گونه عمل کنند. دلیلش هم این است که به شرایط جامعه و اقتصاد و این حرف‌ها بیشتر از من و شما واقف‌اند و توصیه می‌کنیم چشم‌بسته به این بزرگواران اعتماد کنید و مطمئن باشید که متضرر نخواهید شد.

یکی از مواردی که والدین کودکان نابینا از آموزش و پرورش استثنایی انتظار دارند، آموزش مهارت‌های مربوط به جهت‌یابی و حرکت است؛ در‌صورتی‌که آموزش و پرورش استثنایی صلاح را در این نمی‌بیند که این آموزش را به ایشان ارائه دهد. اصلاً چه کاریست که دانش‌آموز نابینا جهت‌یابی یاد بگیرد؟ معابر ما که هر روز با حفاری و اقدامات مشابه تغییر شکل می‌دهند، رانندگان هم که رعایت نمی‌کنند، امکانات هم که کافی نیست؛ پس بهتر است که دانش‌آموز به‌صورت میدانی خودش جهت‌یابی یاد بگیرد تا این که به‌صورت آکادمیک این آموزش را ببیند. فوقش چند‌بار داخل کانال یا چاله می‌افتد یا با درخت یا داربستی چیزی برخورد می‌کند و کمی آسیب می‌بیند. اگر هم تصادفی چیزی کند که دیگر احتمالاً مرحوم می‌شود و نیازی نیست آموزشی ببیند. دیه‌اش هم می‌رسد به بازماندگانش که امیدواریم به خوشی خرجش کنند.

آموزش خط بریل انتظار دیگریست که خانواده‌ها از آموزش و پرورش استثنایی دارند. این مورد اتفاقاً کاملاً درست است. منتها مراکز نابینایان برای آموزش بریل استاندارد‌های خاص خود را دارند. مثلاً درحالی‌که همه اطمینان دارند که خط بریل از چپ به راست خوانده می‌شود، مراکز نابینایان کاملاً این موضوع را رد کرده و بریل را از راست به چپ به دانش‌آموزان آموزش می‌دهند. دلیلش هم اصلاً نداشتن دانش کافی از سوی کسی که این آموزش را می‌دهد نیست؛ بلکه دلیلش همسان‌سازی خط بریل با خط بینایی‌ست. چه معنی دارد که خط بینایی از راست به چپ باشد و خط بریل عکس آن؟!

یکی دیگر از انتظاراتی که والدین از مراکز نابینایان دارند، این است که آموزش لازم در زمینۀ روابط اجتماعی به فرزندشان داده شود. اینجا هم در واقع تعریف روابط اجتماعی نزد والدین و مراکز نابینایان متفاوت است. مثلاً والدین توقع دارند که فرزندشان قانونمند باشد و همه‌جا طبق ضوابطش عمل کند و سعی کند طوری رفتار کند که کسی به او ترحم نکند؛ در‌صورتی‌که مراکز نابینایان معتقدند که تا یک فرد نابینا از شرایط خاصی که دارد استفاده نکند، کارش راه نمی‌افتد. بنابراین در یک اقدام کاملاً به‌جا، به دانش‌آموز یاد می‌دهند که چگونه در موقعیت‌های مختلف از معلولیت خود طوری استفاده کند که به هدفش برسد. در‌واقع نظام آموزشی ما شرایط جامعه را بهتر از خانواده‌ها می‌شناسد و به این یقین رسیده که تنها به این شکل فرد نابینا می‌تواند در جامعه به خواسته‌هایش برسد.

والدین دانش‌آموزان نابینا انتظار دارند که مراکز نابینایان امکانات مناسبی در اختیار فرزندشان قرار دهد تا بتواند در شرایط مناسبی تحصیل کند. منابع تحصیلی مناسب‌سازی‌شده، استفاده از تکنولوژی روز، دبیران باتجربه و سایر مسائل، از جمله انتظارات والدین از مراکز نابینایان است؛ در‌صورتی‌که مراکز به هیچ وجه صلاح نمی‌بینند که این امکانات در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. چراکه در سایر بخش‌های کشور ما امکانات همیشه ناکافی و ناقص است. پس اگر در این مراکز دانش‌آموز با امکانات ایده‌آل تحصیل کند، یاد نمی‌گیرد که با کمبود امکانات، خودش را وفق دهد. مثلاً کتاب‌ها با دو ماه تأخیر به دست دانش‌آموز می‌رسد تا در زمان تحصیلش در دانشگاه، بابت دیر آماده شدن منابع درسی غافلگیر نشود. به‌جای دبیران باتجربه هم صلاح در این است که افراد ارزشی به دانش‌آموزان تدریس کنند که در آینده بتوانند با کمک گرفتن از این ارزش‌ها به موقعیت‌های اجتماعی و شغلی مناسبی که آنها را فرا می‌خواند، غیورانه سلام کنند. البته در این میان گاهی افرادی پیدا می‌شوند که سعی دارند انسجام این نظام کارآمد آموزش و پرورش استثنایی را برهم بزنند و تفکرات مسموم خود را پیاده کنند و آموزش‌های درست و اصولی را با استفاده از دانش و تجربۀ بالای خود به دانش‌آموزان نابینا القا کنند، که ما همین‌جا این اقدام ایشان را محکوم می‌کنیم و توصیه می‌کنیم بگذارند دانش‌آموز نابینا گرگ باران‌دیده بار بیاید و مثل ما به توانمندی مسئولین امر در سیاست‌گذاری در خصوص آموزش و پرورش استثنایی اعتماد کافی را داشته باشند.

در پایان ما به والدین دانش‌آموزان نابینا توصیه می‌کنیم که نگاهشان به زندگی را تغییر دهند؛ چرا‌که این تغییر خیلی ساده‌تر از تغییر ساختار آموزش و پرورش استثنایی کشور است. مطمئن باشید که با ساختار‌های موجود، اتفاقاً با این نوع آموزش‌هاست که فرزند شما به جایی می‌رسد و اگر بخواهیم به اصولش بازگردیم، هیچ بعید نیست که در آینده که فرزند شما وارد جامعه شد، دچار مشکلاتی شود که مجبور شوید وی را در مراکز خاصی بستری کنید تا شاید بهبودی حاصل شود.

ضمن اینکه همین‌جا به تمام مدیران و دبیران مراکز ویژۀ نابینایان خسته نباشید می‌گوییم که در تعلیم و تربیت دانش‌آموزان نابینا شبانه‌روز تلاش می‌کنند و سعی دارند هر روز بیش از پیش الگوی آموزش و پرورش استثنایی کشور را بومی‌سازی کنند، برای این که منظورمان از نوشتن این مطلب را به طور کامل به شما خوانندۀ گرامی برسانیم، این شعر پرمعنا را هم در انتها تقدیم می‌کنیم:

تو کلاس درسی که معلمش تو بودی

الف اول و یای آخرش تو بودی

تو کلاس درس تو از امتحان نترسیدم

اونی که ازش می‌ترسیدم، خود تو بودی

امضا: یخ نکنی نمکدون



1. . Sam Seavey [↑](#footnote-ref-1)
2. . Onforu [↑](#footnote-ref-2)
3. . AirFrier [↑](#footnote-ref-3)
4. . Blindabilities [↑](#footnote-ref-4)
5. . Envision Glasses [↑](#footnote-ref-5)
6. . Kevin Chau [↑](#footnote-ref-6)
7. . DotPad [↑](#footnote-ref-7)
8. Envision AI [↑](#footnote-ref-8)
9. InstaReader [↑](#footnote-ref-9)
10. pdf reader [↑](#footnote-ref-10)