

# نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال سوم / شماره ۳۲ / مرداد ماه ۱۴۰۳



## برخی عناوین این شماره:

\* نگاهی به وضعیت رشته‌های اعزامی به پارالمپیک پاریس

\* کتاب دائرةالمعارف نابینای و نابینایان منتشر شد

\* نابینا مداری یا نابینا گریزی

\* یک گام تا اجاق

\* نگاهی کلی به گوگل وُرک اسپیس و دسترسی پذیری آن

صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

فهرست

مدیرمسئول: امیر سرمدی

نگاهی به وضعیت رشته‌های اعزامی به پارالمپیک  
پاریس ..... ۲

سر دبیر: امید هاشمی

گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران (مرداد

۱۴۰۳) ..... ۶

نویسندگان: رؤیا بابایی، فاطمه جوادیان، مرتضی  
سرحدی‌زاده، امیر سرمدی، جواد سقا، منصور شادکام،  
رقیه شفیعی، امین عرب، محمد نوری، امید هاشمی و  
زهره همت

پیشخوان: مروری بر پادکست‌ها و نشریات

انگلیسی زبان ویژه افراد با آسیب بینایی ..... ۸

مترجمان: میثم امینی، میرهادی نائینی‌زاده و امید  
هاشمی

موضوع انشا: می‌خواهید در آینده چه کاره شوید؟  
(بخش دوم) ..... ۱۱

ویراستار: مریم قاسمی

تعامل در میهمانی ..... ۱۳

نگاهی کلی به گوگل ورک اسپیس و

دسترسی پذیری آن ..... ۱۶

ویراستار بریل: روح‌الله رنجبر

تخلف شهرداری تهران؛ امکانات ورزشی معلولان  
را اجاره می‌دهند / نابینایان در مراکز ورزشی

پذیرش نمی‌شوند ..... ۱۸

عوامل تهیه و تدوین پادکست‌ها: اشکان  
آذرماسوله، امیر سرمدی، رقیه شفیعی و امید هاشمی

یک گام تا اجاق: آمیزه‌ای از استقلال، اعتماد و

امنیت ..... ۲۳

گوینده نسخه صوتی: زهره همت

نابینامداری یا نابیناگریزی: دو روی یک سکه .. ۲۵

تنظیم نسخه‌های الکترونیکی: زهره همت

کتاب دائرةالمعارف نابینایی و نابینایان منتشر شد  
..... ۲۷

مدیر شبکه‌های اجتماعی: امیر سپهری

نقاشی با کلمات ..... ۲۸

مدیر صفحه اینستاگرام: اعظم چلوی

قسمت هفتم: توصیف صوتی در تئاتر ..... ۲۸

چاپ بریل: بخش نابینایان کتابخانه مرکزی یزد

سرگذشت من، کتابی از عبدالعزیز واحدی ..... ۳۰

صحاف: سمانه فتاحی

نواک: نوای کتاب در گفتگو با صاحب‌نظران نابینا  
..... ۳۲

توزیع: اداره کل پست استان یزد

به قلم شما ..... ۳۳

حامیان مالی: سایبان‌پی، شرکت دانش‌بنیان پکتوس

برنامه رادیویی شش نقطه همراه با کاروان

اعزامی ایران به پارالمپیک پاریس ..... ۳۴

با سپاس از همراهی علی‌اکبر جمالی، مدیرعامل انجمن  
نابینایان ایران

سال ۱۹۶۰ و شهر رم را به خوبی به خاطر دارند. سالی که برای اولین بار بازی‌های پارالمپیک با حضور ۳۰۰ ورزشکار از ۱۰ کشور دنیا برگزار شد. از ۱۹۸۸ سئول به بعد که اولین حضور پارالمپیک ایران هم محسوب می‌شود، تمامی ادوار بازی‌های المپیک و پارالمپیک به میزبانی یک کشور برگزار می‌شوند.

## نگاهی به وضعیت رشته‌های اعزامی جانبازان

### و توان‌یابان در پاریس ۲۰۲۴

جانبازان و توان‌یابان با ۵۱ ورزشکار در ۸ رشته ورزشی عازم فرانسه می‌شوند. در رشته تیراندازی با کمان که ششمین تجربه حضور ایران در این رشته است، ۶ ورزشکار اعزام می‌شوند. ره‌آورد این رشته در ادوار پارالمپیک تا کنون ۴ طلا، ۳ نقره و ۲ مدال برنز بوده است. در رشته وزنه‌برداری که نهمین حضور خود در پارالمپیک را تجربه می‌کند، ۶ ورزشکار اعزام خواهند شد. وزنه‌برداری در ادوار پارالمپیک تا کنون، ۱۲ مدال طلا، ۱۰ نقره و ۱۰ مدال برنز به دست آورده است. رشته‌های پاراشنا و پاراکانو سومین حضور خود در پارالمپیک را تجربه می‌کنند. دو ورزشکار در هر رشته به فرانسه اعزام می‌شوند و پاراشنا و پاراکانو تا کنون مدالی را در دو دوره قبلی پارالمپیک کسب نکرده‌اند. در رشته تیراندازی که برای هشتمین بار راهی پارالمپیک می‌شود، ۴ ورزشکار اعزام می‌شوند. تیراندازی در ادوار گذشته پارالمپیک تا کنون ۵ مدال طلا و ۲ مدال برنز به دست آورده است. در رشته پاراتکواندو که برای دومین بار در آوردگاه بزرگ پارالمپیک شرکت می‌کند، ۵ ورزشکار اعزام می‌شوند. در توکیو یک طلا و یک مدال نقره حاصل کار پاراتکواندو کشورمان بود. والیبال نشسته که قدمتی معادل حضور کاروان ایران در تاریخ پارالمپیک دارد و برای دهمین بار در این رویداد شرکت می‌کند، با ۱۲ ورزشکار راهی پاریس می‌شود. ۷ طلا و ۲ مدال نقره حاصل افتخار آفرینی این رشته در ادوار پارالمپیک بوده است. پارادوو میدانی جانبازان و توان‌یابان نیز که دهمین دوره حضور خود در پارالمپیک را تجربه

## نگاهی به وضعیت رشته‌های اعزامی به

### پارالمپیک پاریس

#### امیر سرمدی: مدیرمسئول



هفدهمین دوره پارالمپیک تابستانی از روز هفتم شهریورماه در شهر پاریس کشور فرانسه آغاز می‌شود. کاروان جمهوری اسلامی ایران با ۶۵ ورزشکار در ۱۰ رشته ورزشی عازم کشور فرانسه خواهند شد. به همین بهانه در این یادداشت، به تاریخچه‌ای از پارالمپیک، وضعیت رشته‌های اعزامی جانبازان و توان‌یابان و در ادامه، به بررسی وضعیت ورزشکاران اعزامی نابینا و کم‌بینا به این رقابت‌ها نگاهی خواهیم انداخت و وضعیت این رشته‌ها در ادوار قبلی مسابقات پارالمپیک را از نظر خواهیم گذراند.

### پارالمپیک چگونه شکل گرفت

سال ۱۹۴۵ نقطه پایانی بود بر جنگ جهانی دوم. جنگی خانمان‌سوز که آثار سوء‌اش تا سال‌ها بر ملت‌های درگیر سایه انداخت. درست در این نقطه است که تاریخ، نام سر لودویگ گاتمن، پزشک و عصب‌شناس انگلیسی - آلمانی تبار را به عنوان پدر جنبش پارالمپیک ثبت می‌کند. این پزشک متعهد وقتی آسیب‌های روحی افرادی که در جنگ دچار معلولیت شده بودند را دید، تصمیم گرفت مسابقات ورزشی را برای معلولین برگزار کند و بعد از بازی‌های المپیک ۱۹۴۸ لندن، اولین دوره مسابقات معلولین در بیمارستانی در شهر استوک مندویل انگلستان برگزار شد. ورزشکاران دارای معلولیت دنیا



محمد مهدی نفیسی‌نسب، میلاد سوری و نعمت‌الله سرافراز راهی کشور فرانسه می‌شوند. تیم کشورمان در گروه **A** با تیم‌های برزیل، آمریکا و فرانسه رقابت‌های مرحله مقدماتی را برگزار می‌کند و در گروه **B** نیز تیم‌های چین، اوکراین، مصر و ژاپن به مصاف هم خواهند رفت. ورزشگاه ساوث شهر پاریس از هشتم تا پانزدهم شهریورماه، شاهد حضور ۹۶ گلبالیست در بخش زنان و مردان خواهد بود.

## با ورزشکاران اعزامی گلبال بیشتر آشنا شویم

حسن جعفری متولد پنجم فروردین ۱۳۶۹ در استان اردبیل است. کسب دو طلای مسابقات پارآسیایی ۲۰۱۴ اینچئون و ۲۰۱۸ جاکارتا و مدال برنز ۲۰۲۲ هانگژو به همراه ۷ طلا، ۲ نقره و ۴ مدال برنز رقابت‌های بین‌المللی، آسیایی و منطقه‌ای از مهم‌ترین افتخارات این ورزشکار محسوب می‌شود. محمد پرنیا متولد ۱۲ آذر ۱۳۷۰ در اردبیل است. طلای پارآسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا و ۳ مدال نقره مسابقات منطقه‌ای در آسیا از افتخارات این ورزشکار اردبیلی است.

مهدی عباسی متولد ۱۱ آبان ۱۳۷۷ در شهرستان ساوه، استان مرکزی است. برنز پارآسیایی ۲۰۲۲ هانگژو و یک طلا، یک نقره و یک برنز مسابقات آسیایی و منطقه‌ای از دیگر افتخارات این ورزشکار جوان است.

محمد مهدی نفیسی‌نسب متولد ۱۶ فروردین ۱۳۸۲ در شهریار استان تهران است. مدال طلای بازی‌های پارآسیایی جوانان ۲۰۲۱ بحرین و یک مدال نقره از مسابقات منطقه‌ای در کارنامه ورزشی وی ثبت شده است.

میلاد سوری متولد ۱۰ اردیبهشت ۱۳۷۴ در تویسرکان، استان همدان است. کسب مدال برنز مسابقات پارآسیایی ۲۰۲۲ هانگژو و ۲ طلا و ۲ نقره مسابقات بین‌المللی و منطقه‌ای از افتخارات میلاد سوری محسوب می‌شود. نعمت‌الله سرافراز نیز متولد اول تیر ۱۳۶۴ در

می‌کند، با ۱۴ ورزشکار راهی فرانسه می‌شود. این تیم در ۹ دوره قبلی پارالمپیک صاحب ۳۴ مدال طلا، ۲۵ نقره و ۳۰ مدال برنز شده است.

## وضعیت نابینایان در پاریس چگونه است

کاروان نابینایان و کم‌بینایان نیز با ۱۴ ورزشکار در سه رشته گلبال، جودو و دوومیدانی راهی پارالمپیک می‌شوند. نابینایان امیدوارند درخشش دوره قبلی این رقابت‌ها در توکیو را تکرار کنند. جایی که توانستند به ۴ مدال طلا و ۲ مدال نقره دست پیدا کنند. امری که در پاریس ۲۰۲۴ کمی دور از ذهن به نظر می‌رسد.

## گلبال



گلبال ایران برای اولین بار در بازی‌های پارالمپیک ۱۹۸۸ سئول پارالمپیکی شد و این حضور با وقفه‌ای نسبتاً طولانی در بازی‌های ۲۰۰۸ پکن تکرار شد که عنوان نهمی را برای ایران ثبت کرد. ۲۰۱۲ لندن، سومین تجربه پارالمپیک گلبال بود و تیم مردان کشورمان توانست در جایگاه پنجم قرار گیرد. رقابت‌های قهرمانی آسیا و اقیانوسیه که به میزبانی هانگژو برگزار شد، جایی بود که گلبالیست‌های کشورمان توانستند با کسب عنوان قهرمانی، جواز حضور در پاریس ۲۰۲۴ را به دست آورند. حالا تیم ایران بعد از ۱۲ سال وقفه حضور در پارالمپیک و برای چهارمین بار با هدایت بهمن دوستی سرمربی و محمد کرم کولیوند مربی تیم ملی و با حضور حسن جعفری، محمد پرنیا، مهدی عباسی،

موسی غلامی در ۱۱ اسفند سال ۱۳۷۲ در قوچان متولد شد. مدال نقره پارآسیایی ۲۰۲۲ هانگژو و مدال طلای مسابقات جهانی ۲۰۲۳ بریتانیا از مهم‌ترین افتخارات غلامی محسوب می‌شود. کسب دو طلای مسابقات گرنده‌پری و قهرمانی آسیا از دیگر افتخارات این ورزشکار است.

## طلایی که به راحتی از دست رفت

وحید نوری یکی دیگر از جودوکاران اعزامی به پارالمپیک پاریس بود. ورزشکاری که با توجه به عناوین پرافتخارش در جهان و پارالمپیک، می‌توانست دومین طلای خود در پارالمپیک را تکرار کند. شرح حذف حضور این جودوکار از رقابت‌های پاریس، قصه پر غصه‌ای دارد که از زبان خودش در مصاحبه با نسل مانا نقل می‌شود.

پنجم تیرماه سال جاری ایمیلی از سوی فدراسیون جهانی نایب‌نایان ایسا به فدراسیون نایب‌نایان مبنی بر نقص مدارک ۱۵ جودوکار می‌رسد که می‌بایست دوباره کلاس‌بندی شوند. یکی از این ورزشکاران من بودم و از ما خواسته شده بود تا روز دهم تیرماه آزمایش‌های پزشکی جدید خود را شامل میدان دید، عصب و شبکه چشم را برای فدراسیون جهانی ارسال کنیم و در روز پانزدهم تیرماه برای کلاس‌بندی مجدد در قاهره کشور مصر حاضر شویم. این در حالی است که من ۲۸ بهمن ماه سال گذشته در کشور آلمان کلاس‌بندی پزشکی گرفتم و کلاس جدید من برای دو سال اعتبار داشت.

به علت آنکه مصر در ایران سفارتخانه، سفیر و کاردار ندارد، در مدت کوتاه ذکر شده علی‌رغم پیگیری‌های رئیس و معاون کمیته ملی پارالمپیک موفق به اخذ ویزا نشدیم و روز ۱۸ تیر با اعلام اسامی جدید از سوی ایسا، نام من از فهرست جودوکاران حاضر در پاریس خط خورد و به همین راحتی سر من را بردند.

تویسرکان است. مدال برنز بازی‌های پارآسیایی هانگژو ۲۰۲۲ و مدال طلای (مسابقات منطقه‌ای) هانگژو ۲۰۲۳ در کارنامه این ورزشکار قدیمی تویسرکانی ثبت شده است.

## پاراجودو

حضور ورزشکاران نابینا و کم‌بینا در این رشته و مهارت آنها در مبارزه با یکدیگر، از دیدنی‌ترین صحنه‌های بازی‌های پارالمپیک در هر دوره است. اولین حضور پارالمپیکی ایران در رشته جودو به آتن ۲۰۰۴ برمی‌گردد. جایی که هانی عساکره با کسب مدال برنز، اولین مدال آور این رشته در پارالمپیک لقب گرفت. ۲۰۰۸ پکن نیز برای جودوی ایران با کسب یک مدال نقره توسط سعید رحمتی همراه بود؛ اما در ۲۰۱۲ لندن و ریو ۲۰۱۶ نمایندگان کشورمان موفق به کسب مدال نشدند. درخشان‌ترین حضور پاراجودوی ایران در بازی‌های ۲۰۲۰ توکیو رقم خورد. جایی که وحید نوری و محمدرضا خیرالله زاده با کسب دو نشان طلا این حضور را ماندگار کردند.

حالا تیم جودوی ایران در ششمین حضور پارالمپیکی خود، با حضور سید میثم بنی‌طبا و موسی غلامی با هدایت محمدرضا یوسف‌زاده سرمربی و محسن ذکریا به عنوان مربی، راهی فرانسه می‌شود. رقابت‌های پاراجودو پاریس با حضور ۱۴۸ ورزشکار از ۱۵ تا ۱۷ شهریور در ورزشگاه شانگو مارس برگزار می‌شود. میثم بنی‌طبا دهم فروردین سال ۱۳۶۸ در اصفهان متولد شد. وی موفق به کسب عنوان قهرمانی از بازی‌های پارآسیایی هانگژو ۲۰۲۲ و عنوان سوم بازی‌های پارآسیایی جاکارتا ۲۰۱۸ شده است. بنی‌طبا در مسابقات جهانی نیز خوش درخشیده و توانسته به نشان طلای مسابقات جهانی آذربایجان ۲۰۲۲ و مدال برنز مسابقات جهانی بریتانیا ۲۰۲۳ دست یابد. کسب ۵ مدال طلای مسابقات گرنده‌پری و قهرمانی آسیا از دیگر افتخارات این جودوکار اصفهانی است.

امیرحسین علی‌پور متولد ۱۱ اسفند ۱۳۸۰ در خرم‌آباد است. کسب عنوان قهرمانی از پاراآسیایی هانگژو ۲۰۲۲ و مدال طلای مسابقات قهرمانی جهان ژاپن ۲۰۲۴ از مهم‌ترین افتخارات علی‌پور است. کسب ۵ مدال طلا و یک نقره از بازی‌های پاراآسیایی جوانان در ۲۰۱۷ امارات و ۲۰۲۱ بحرین در ماده‌های پرتاب وزنه، دیسک و نیزه از دیگر افتخارات این ورزشکار جوان و آینده‌دار محسوب می‌شود.

هاجر صفرزاده ۲۴ اسفند ۱۳۷۸ در فلاورجان، استان اصفهان متولد شد. یک طلا، دو نقره و یک برنز از مسابقات پاراآسیایی ۲۰۲۲ هانگژو و ۲۰۱۸ جاکارتا و ۶ طلای مسابقات جهانی و پاراآسیایی جوانان و بزرگسالان از دیگر افتخارات صفرزاده در دوی ۱۰۰، ۲۰۰ و ۴۰۰ متر است.

سجاد نیک‌پرست ۳۰ شهریور ۱۳۶۵ در بندر گناوه استان بوشهر متولد شد. دو نقره پارالمپیک و دو نقره و یک برنز مسابقات پاراآسیایی از مهم‌ترین افتخارات نیک‌پرست محسوب می‌شود. کسب ۳ طلا، ۴ نقره و ۳ مدال برنز مسابقات جهانی و بین‌المللی از دیگر افتخارات نیک‌پرست در پرتاب وزنه، نیزه و دیسک است.

حسن باجولوند ۱۵ اسفند ۱۳۶۳ در پل دختر، استان لرستان متولد شد. مدال برنز بازی‌های پاراآسیایی هانگژو ۲۰۲۲ و مدال نقره مسابقات بین‌المللی گرن‌دپری فراع امارات ۲۰۲۳ از جمله افتخارات وی در ماده پرتاب دیسک است.

از روز هشتم شهریور مسابقات پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس رسماً آغاز می‌شود. کاروان ایران که در ۲۰۱۲ لندن عنوان یازدهم، ۲۰۱۶ ریو عنوان پانزدهم و در ۲۰۲۰ توکیو با ۱۲ طلا، ۱۱ نقره و یک مدال برنز عنوان سیزدهم جدول رده‌بندی توزیع مدال‌ها را به دست آورد، امیدوار است در پاریس عنوان بهتری را از آن خود کند؛ اما بررسی وضعیت رشته‌های مختلف اعزامی، کسب جایگاهی بهتر از توکیو را متصور نیست.

نوری با گلایه و انتقاد شدید از محمدرضا مظلومی رئیس فدراسیون نایب‌نایان می‌گوید: رئیس فدراسیون به جای آنکه ایسا را تحت فشار بگذارد و از دیپلماسی ورزشی خود استفاده کرده و تهدید به شکایت کند، به همراه مسئول روابط بین‌الملل با تیم گلبال راهی کشور ترکیه می‌شود. حتی رئیس پارالمپیک به ایسا پیشنهاد داد من برای کلاس‌بندی راهی هر کشوری که آنها می‌گویند بشوم یا کلاس‌بندی فدراسیون جهانی با هزینه ایران راهی تهران شود اما آنها قبول نکردند و این فرصت طلایی برای من از دست رفت.

## پارادوومیدانی

دوومیدانی نایب‌نایان در این رشته در ادوار پارالمپیک تا کنون موفق به کسب ۲ مدال طلا و ۵ مدال نقره شده است. سجاد نیک‌پرست در ۲۰۱۲ لندن و ۲۰۱۶ ریو، سامان پاکباز در ۲۰۱۶ ریو و مهدی اولاد یک طلا و یک نقره، امیر خسروانی یک طلا و علی پیروج یک مدال نقره در ۲۰۲۰ توکیو برای کشورمان به ارمغان آوردند.

## آشنایی با ملی‌پوشان اعزامی دوومیدانی

### نایب‌نایان به پاریس ۲۰۲۴

مهدی اولاد متولد ۱۲ فروردین ۱۳۶۵ در تهران است. اولاد با کسب یک طلا و یک نقره در پارالمپیک و سه طلا و یک مدال نقره در مسابقات پاراآسیایی، پرافتخارترین ورزشکار نایب‌نایان در تاریخ ورزش نایب‌نایان است. کسب ۲ طلا، ۲ نقره و ۴ برنز از مسابقات جهانی و قهرمانی آسیا، از دیگر افتخارات این پرتابگر دیسک و وزنه کم‌بینا محسوب می‌شود.

علی پیروج دوم بهمن ۱۳۷۶ در یاسوج متولد شده است. مدال نقره بازی‌های پارالمپیک توکیو ۲۰۲۰ در ماده پرتاب نیزه و مدال طلای پاراآسیایی هانگژو ۲۰۲۲ از مهم‌ترین افتخارات پیروج است. یک طلا، دو نقره و یک برنز جهان و مسابقات بین‌المللی از دیگر افتخارات علی پیروج محسوب می‌شود.

دارد و افراد می‌توانند نقشه را لمس کرده و از جغرافیای بخش‌های مختلف آگاه شوند و با ضربه زدن روی هر بخش، اطلاعات مربوط به آن بخش را بشنوند. انجام اقداماتی از این دست موجب می‌شود که افراد با آسیب‌بینایی در بازدید از موزه‌ها و اماکن تاریخی، از فرصت‌های برابری با سایر افراد برخوردار باشند و امیدواریم مسئولان این اماکن، دغدغه برقراری این عدالت اجتماعی را داشته باشند و چنین امکاناتی در سایر اماکن نیز فراهم شود و افراد با آسیب‌بینایی بتوانند در اوقات فراغت خود در اماکن فرهنگی از چنین امکاناتی بهره ببرند.



برگزاری تورهای طبیعت‌گردی از دیگر برنامه‌های انجمن است که در سال‌های اخیر در برقراری آن تلاش بسیاری شده است. در تاریخ چهارم مرداد ماه نیز، تور طبیعت‌گردی تنگه واشی و آبشار ساواشی با حضور ۲۱ نفر از اعضای انجمن نابینایان ایران برگزار شد و تلاش می‌کنیم، دست کم هر ماه یک برنامه طبیعت‌گردی برگزار کنیم تا علاوه بر ارتقای روحیه، افراد با آسیب‌بینایی با یکدیگر آشنا شوند و از تجارب یکدیگر استفاده کنند.

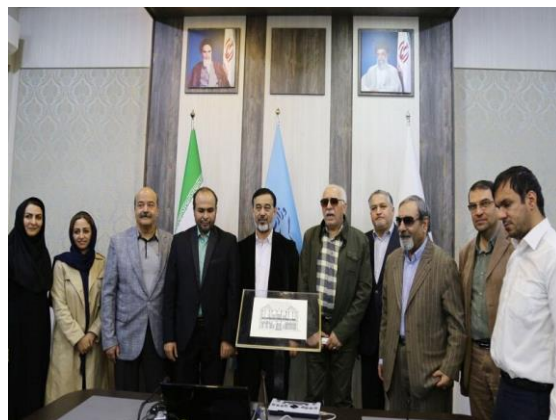
انجمن نابینایان ایران، همه ساله در شهریور ماه، بسته‌های لوازم‌التحریر برای فرزندان و خانواده اعضای خود فراهم می‌کند اما امسال، با همکاری یکی از نیکوکاران محترم، تعداد ششصد بسته لوازم‌التحریر به ارزش تقریبی ۲۷۰ میلیون تومان برای دانش‌آموزان دبستانی و دبیرستانی تهیه شد و زودتر از سال‌های گذشته در مرداد ماه در ده استان توزیع شد. آرزو می‌کنم،

## گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران (مرداد ۱۴۰۳)

### منصور شادکام: قائم مقام انجمن نابینایان ایران

در ادامه، خلاصه‌ای از اقدامات انجمن نابینایان ایران در مرداد ماه را از نظر می‌گذرانید. شما همچنین می‌توانید، مشروح این گزارش را که در قالب مصاحبه امیر سرمدی با مهندس منصور شادکام، تهیه شده است از وبسایت و صفحات نسل‌مانا در شبکه‌های اجتماعی دریافت کنید و بشنوید.

ضمن سلام و احترام حضور مخاطبان گرامی؛ ۱۷ مرداد، روز خبرنگار را به تمامی فعالان رسانه، به ویژه تحریریه نسل‌مانا تبریک می‌گوییم.



پیگیری مناسب سازی و دسترس پذیری اماکن و وبسایت‌ها از اهداف مهم انجمن نابینایان ایران است. در این راستا، دسترس پذیری موزه‌ها و اماکن فرهنگی و تاریخی را در سال گذشته پیگیری کردیم و در ابتدای مرداد ماه، تعداد شصت نفر از اعضای انجمن از مجموعه کاخ نیاوران بازدید کردند و از سامانه‌ای که اطلاعات موزه را به دو شکل صوتی و متنی فراهم ساخته، به طور مستقل استفاده کردند و با کمک سخت‌افزار سروش ۲، با نقشه داخلی ساختمان آشنا شدند. سروش ۲ به طور مستقل و بدون نیاز به اتصال کامپیوتر کار می‌کند و در حال حاضر اطلاعات کاخ نیاوران و گلستان را در خود

به دفاتر هواپیمایی کشوری ابلاغ کردند و امیدواریم این مهم هم به زودی جامه عمل بپوشد.

یکی دیگر از موضوعاتی که از سوی مخاطبان مطرح می‌شود بحث دسترسی به دائرةالمعارف نابینایان است و در این خصوص باید اعلام کنم که ما خواهیم کوشید، این مجموعه را تا پایان سال به صورت صوتی در اختیار علاقه‌مندان قرار دهیم. درباره نسخه بریل هم از آنجا که چاپ کاغذی این مجموعه بالغ بر ۱۰۰ جلد بریل خواهد شد، تصمیم بر این است که آن را به صورت نسخه الکترونیک بر روی برجسته‌نگار هوشمند همراه در اختیار علاقه‌مندان قرار دهیم.



به عنوان آخرین نکته لازم است به موضوع برگزاری جشنواره گام نو اشاره کنم، که دو سال پیش اولین دوره آن را برگزار کردیم. جشنواره‌ای که مأموریتش را تقدیر از نابینایانی می‌داند که در فضای مجازی اقدام به تولید محتوای مفید و کاربردی برای سایر نابینایان کرده‌اند. امسال هم به سیاق دو سال پیش این جشنواره در ماه آذر برگزار خواهد شد و به امید خدا فراخوان و چگونگی شرکت در آن، در ماه شهریور به اطلاع عموم خواهد رسید.

در پایان لازم می‌دانم، تشکر خودم را از مجموعه خیرین و همه افرادی که به هر نحو ما را در انتشار ماهنامه نسل مانا یاری می‌کنند، ابراز دارم؛ چرا که قطعاً بدون همراهی این افراد، انتشار چنین ماهنامه‌ای در شرایط اقتصادی فعلی کشور امکان پذیر نخواهد بود.

دانش آموزان دریافت‌کننده این لوازم‌التحریر در آینده به مدارج عالی تحصیلی و شغلی دست پیدا کنند و به فردی مفید برای جامعه بدل شوند.

یکی دیگر از اتفاقات ماه گذشته این بود که بالاخره بعد از مدت‌ها پیگیری، وبسایت و درگاه اینترنتی شاپرک که متولی ۱۳ درگاه پرداخت بانکی در ایران است، نسبت به پیاده‌سازی استانداردهای دسترسی پذیری اقدام کرد. در همین راستا لازم به ذکر است که پیگیری احیای حقوق شهروندی افراد با آسیب بینایی همیشه یکی از دغدغه‌های انجمن بوده است. همواره از استان‌های مختلف پیام‌هایی را در راستای پیاده‌سازی اصول مناسب‌سازی وب دریافت می‌کنیم و پیگیر این، حق افراد با آسیب بینایی هستیم. پیشتر هم برای تحقق این حق، در جلسات ستاد مناسب‌سازی بهزیستی شرکت داشتیم. جلساتی که خروجی آنها این بود که به ۱۰۰ سازمان و نهاد دولتی نامه‌ای ارسال شد و از آنها خواسته شد مراتب دسترسی پذیری وبسایتشان را اعلام کنند. از میان این ۱۰۰ نامه ۸۷ تا بی‌پاسخ ماند و فقط ۱۳ پاسخ از سوی نهادهای دولتی دریافت کردیم. البته پر واضح است که این قبیل کارها بر عهده شبکه ملی نابینایان ایران (شمنا) است، اما وضعیت این شبکه هم بر همگان آشکار است و نیاز به توضیح ندارد که چنین اتفاقی از سوی شبکه رقم نخورده است. همچنین انجمن با توجه به سبقه خود در بحث ارائه مشاوره در زمینه مناسب‌سازی، این آمادگی را اعلام می‌کند که در خصوص ابعاد و چگونگی پیاده‌سازی استانداردهای دسترسی پذیری، مشاوره‌های لازم را در اختیار ارگان‌ها و نهادهای مختلف قرار دهد. یکی دیگر از موارد مرتبط با مناسب‌سازی دیجیتال که انجمن در طول ماه گذشته پیگیر آن بود، بحث مناسب‌سازی وبگاه‌های فروش بلیت پرواز بود. طی نامه‌ای به وزیر راه، از ایشان خواستار شدیم که این تدابیر لازم جهت مناسب‌سازی این وبگاه‌ها را اتخاذ کنند و ایشان هم طی نامه‌ای مراتب را



او که پیش از نابینا شدنش همه جور اتفاق هیجان‌انگیز را از خلبنای گرفته تا غواصی و آتش‌نشانی در حیات وحش تجربه کرده، بعد از نابینایی، همه این هیجانات را از دست داده؛ به جز یکی که به گفته خودش می‌توانسته آن را در دنیای نابینایی هم همچنان ادامه دهد. این علاقه، چیزی نبوده مگر پیاده‌روی. او در این باره می‌گوید: «عادت به انجام پیاده‌روی‌های طولانی داشتم اما از آنجا که عصاهایی که در اختیار داشتم هیچ کدام برای پیاده‌روی طولانی طراحی نشده بودند، کار برایم سخت می‌شود. روح کاوشگر و ذهن خلاق که داشتم مرا بر آن داشت تا خودم دست به کار طراحی عصایی شوم که پیاده‌روی‌های طولانی را برای من و سایر نابینایان آسان‌تر کند».

دیو برای پیدا کردن بهترین فرمول برای ساخت عصا، از توانایی‌اش در زمینه مهندسی معکوس استفاده کرد. چشمش در بازار به دنبال عصاهای مختلف بود. فرقی نمی‌کرد عصا مخصوص کوهنوردان یا اسکی‌بازها باشد یا نابینایان، او آن را خریداری می‌کرد و دل و روده‌اش را می‌شکافت و با افزودن قابلیت‌های جدید سعی می‌کرد آن را برای استفاده نابینایان متناسب کند. در این مسیر، دوستان نابینایی هم داشت، هر از گاهی که عصای جدیدی طراحی می‌کرد، آن را در اختیارشان می‌گذاشت که آزمایش کنند و درباره‌اش بازخورد بدهند. چندین عصا طراحی کرد و آن را در کوه و در و دشت در اختیار رفقای نابینایش گذاشت تا بالاخره به فرمول مورد نظرش رسید.

دیو چهار سالی می‌شود که یک شرکت طراحی و عرضه عصا تأسیس کرده و در این شرکت کار طراحی را انجام می‌دهد و طرح‌ها را به کارخانه‌ها برای تولید می‌سپارد. او تا به حال دو عصا روانه بازار کرده است. درباره اولی، پیشتر هم در پیشخوان نوشته بودیم. حالا اما به تازگی عصای دیگری روانه بازار کرده که اشکالات عصای اولش را برطرف کرده است.

## پیشخوان: مروری بر پادکست‌ها و

## نشریات انگلیسی زبان ویژه افراد با

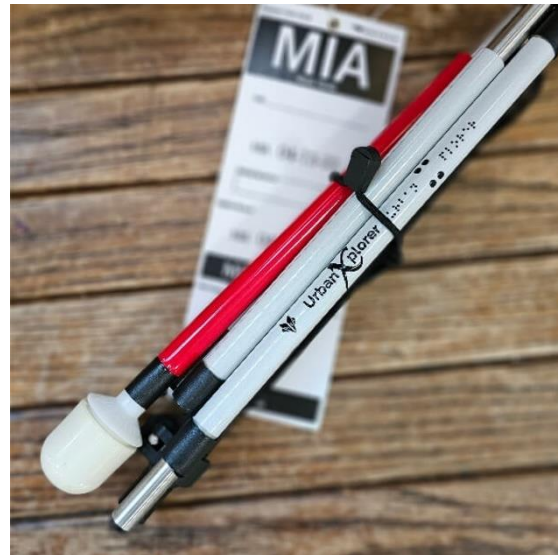
## آسیب بینایی

### امید هاشمی: سردبیر

در این شماره از پیشخوان ابتدا یک عصای سفید را معرفی کرده‌ایم که قابلیت تازه و کاربردی را در اختیار نابینایان قرار می‌دهد. در ادامه به سراغ جاز، صفحه خوان قدیمی و آشنا رفته‌ایم و درباره قابلیت‌های این صفحه خوان که بعد از توسعه هوش مصنوعی در دسترس قرار گرفته توضیحی داده‌ایم. در پایان هم، سراغی گرفته‌ایم از یکی از قدیمی‌ترین پایگاه‌های اینترنتی ویژه کاربران نابینای اپل که به زودی قرار است از دسترس کاربران خارج شود.

## آغاز عصر جدید جهت‌یابی با طراحی یک

### عصای تازه



این روزها همه آن قدر محو فناوری‌های پیشرفته شده‌اند و تشنه طراحی همه چیز بر مبنای این فناوری‌ها هستند که فراموش کرده‌اند، می‌توانند ابزاری طراحی کنند که نیازی به اتکا به تکنولوژی ندارد، اما می‌تواند تغییری قابل توجه در کیفیت زندگی کاربران‌شان ایجاد کند. اما دیو، نابینای اهل آریزونای آمریکا این طور فکر نمی‌کند.

مثل سایر گروه‌ها دیگر فهمیده‌اند که چه طور می‌توانند از هوش مصنوعی کار بکشند تا بتوانند زندگی را برای خودشان به کمک این ابزارها تسهیل کنند.



یکی از مجموعه‌هایی که به خوبی توانسته خود را با این انقلاب همراه کند، کمپانی ویسپرو یا آن طور که قدیمی‌ها می‌شناسند، فریدم ساینتیفیک است. قبلاً هم درباره قابلیت تشخیص تصاویر در جاز صحبت کرده بودیم. قابلیتی که به کاربران امکان می‌دهد انواع عکس‌ها را در محیط‌های مختلف رایانه به دست جاز بپارند و قابلیت «پیکچر اسمارت»<sup>۲</sup> آن را برایشان توصیف کند. در شماره ۲۴۷ از یادگستی که این شرکت تولید می‌کند، «محمد لاجیر»<sup>۳</sup> مدیر محصول هوش مصنوعی جاز، درباره پیشرفت‌هایی می‌گوید که در این حوزه در جاز به وجود آمده. او از تغییری می‌گوید که در رابط کاربری بخش هوش مصنوعی جاز ایجاد شده؛ به طوری که حالا دیگر لازم نیست کاربران، انبوهی از دستورات و میانبرها را به خاطر بسپارند و صرفاً همین که میانبر هدست و کلید فاصله و به دنبال آن دکمه حرف پی را بفشارند، بر اساس موقعیتی که این کلید فشرده شده، هوش مصنوعی خودش تشخیص می‌دهد که کاربر چه چیزی لازم دارد و همان کار را برایش انجام می‌دهد. مثلاً اگر این میانبر بر روی یک فایل با پسوند جی‌پی‌جی - پسوند رایج برای عکس‌ها- فشرده شود، هوش مصنوعی می‌فهمد که کاربر لازم دارد آن عکس برایش توصیف شود. یا چنانچه این میانبر در متن یک

عصای «اربن اکسپلورر»<sup>۱</sup> که به اختصار آن را «یو اکس» هم می‌نامند، یک ویژگی بارز دارد و آن هم این است که اندازه آن قابل تنظیم است. این عصا در چهار سایز کوچک، متوسط، بزرگ و خیلی بزرگ عرضه می‌شود که هر کدام از این سایزها، یک کمینه و یک بیشینه طول دارند. مثلاً طول بزرگ‌ترین عصای یو اکس بین ۵۸ تا ۶۴ اینچ قابل تنظیم است. این امر به کاربران امکان می‌دهد در زمان‌هایی که می‌خواهند سریع‌تر حرکت کنند، طول عصا را افزایش دهند و هر جا که دقت بیشتری لازم بود از طول آن بکاهند. همچنین جنس عصا هم از آلومینیوم تقویت شده است و کاربر حتی می‌تواند در مناطق جنگلی و صخره‌ای به عنوان تکیه‌گاه هم از آن استفاده کند.

دسته یو اکس از فوم فشرده ساخته شده که هم به کاربر حس راحتی می‌دهد و هم در مواقعی که عصا در جایی گیر می‌کند و با بدن کاربر برخورد می‌کند، آسیب چندانی وارد نمی‌کند. همچنین این عصا از نوک استوانه‌ای یا گنبدی - به دلخواه کاربر- بهره می‌برد که به گونه‌ای طراحی شده که برخلاف سایر انواع سری عصا، بر روی سطوح صیقلی سُر نمی‌خورد. اگر نسخه صوتی پیشخوان را بشنوید، درباره سایر ویژگی‌های عصا و تفاوتش با نوع قدیمی‌تر آن و همچنین قیمت این عصا به تفصیل توضیح داده‌ایم.

## تمرکز ویسپرو همچنان بر روی هوش

### مصنوعی

در ماه نوامبر ۲۰۲۲ وقتی اُپن‌ای آی اولین نسخه از مدل‌های بزرگ زبانی مبتنی بر هوش مصنوعی را معرفی می‌کرد، به هیچ روی تصورش را هم نمی‌کردیم که کمپانی‌های تولیدکننده محصولات ویژه افراد با آسیب بینایی این سان به سرعت بتوانند خود را با این نوآوری تازه مطابقت دهند و محصولات جدید خود را بر مبنای این امکان نوظهور توسعه دهند. حالا نابینایان هم

3. Mohammad Laachir

1. Urban Xplorer  
2. Picture Smart

بارها گذرش به این پایگاه نیفتاده باشد. مجموعه قدرتمندی که از آموزش گرفته تا نقد و تحلیل، همه نیازهای کاربران نابینای اپل در آن برطرف می‌شد. محتوایی که در قالب‌های متن یا پادکست، در اختیار مخاطبان نابینا قرار می‌گرفت و همه می‌توانستند، ذیل نوشته‌های وبسایت یا در تالارهای گفتگویی که به همین منظور طراحی شده بود، به تبادل تجربه و نظر بپردازند. ارتباط این پایگاه با تیم دسترسی‌پذیری اپل هم چیزی نیست که بر کسی پوشیده باشد و چه بسیار ایده‌ها و تغییرات مثبتی که از دل پست‌ها و گفتگوهای همین وبسایت در این تیم رخنه کرده و به سرانجام رسیده است. حالا اما دیوید در یک پست وبلاگی اعلام کرده که دوره شکوه این پایگاه به سر آمده و به دلایل شخصی دیگر قادر نیست به اداره اپلوپس ادامه دهد. او جزئیاتی را هم در خصوص این عدم امکان ادامه فعالیت مطرح کرده است. از جمله اینکه بعد از ۱۴ سال کار شبانه‌روزی، حالا دیگر وقت آن رسیده که برای خود و خانواده‌اش وقت بگذارد و به خاطر حفظ سلامتی‌اش از حواشی مرسوم جوامع نابینایی دور بماند. طبق اعلام وبسایت اپلوپس، این پایگاه به حالت فقط خواندنی تغییر یافته و حالا دیگر نه امکانی برای ثبت نام در آن وجود دارد و نه کسی قادر است ذیل پست‌های وبسایت نظری ثبت کند. همچنین کاربران تا پایان ماه اوت فرصت دارند هرچه را که می‌خواهند از اپلوپس بردارند؛ چه این وبسایت از آن تاریخ به بعد رسماً خاموش خواهد شد. درباره علت تعطیلی اپلوپس در نسخه صوتی پیشخوان به تفصیل توضیح داده‌ایم. همچنین از یکی از نابینایانی که از سال‌های دور با محصولات اپل آشنا بوده، خواسته‌ایم تا درباره این وبسایت بیشتر برایمان توضیح بدهد. شما می‌توانید نسخه صوتی پیشخوان را ذیل همین نوشته در وبسایت نسل مانا یا از یکی از کانال‌ها و صفحات نسل مانا در شبکه‌های اجتماعی دریافت کنید.

خبر در یک وبسایت فشرده شود، می‌فهمد که کاربر احتیاج دارد عکسی که ذیل آن خبر دیده می‌شود توصیف شود.

یکی دیگر از قابلیت‌ها این است که حالا هوش مصنوعی می‌تواند کاربر را راهنمایی کند که چه طور تصویر را به شکلی واضح‌تر در اختیار جاز بگذارد. مثلاً اگر در یک صفحه اینترنتی کاربر تقاضای توصیف تصویر را اعلام کند و اندازه صفحه به گونه‌ای باشد که نیمی از تصویر قابل دیدن باشد، هوش مصنوعی به کاربر خواهد گفت که برای وضوح بیشتر، لازم است قابلیت تمام صفحه را فعال کند. دامنه قابلیت‌های هوش مصنوعی در جاز به این موارد خلاصه نمی‌شود و اتفاقاتی خیره‌کننده‌تر در راه خواهد بود. ما هم در نسخه صوتی کوشیده‌ایم بخشی از این اتفاقات را برایتان بازگو کنیم. همچنین میزبان پادکست مذکور هم از این شماره عوض شده که میزبان تازه هم در نوع خودش قصه زندگی جالبی دارد و ما در نسخه صوتی، این قصه را هم برایتان روایت کرده‌ایم.

## عبور اپلوپس از خط پایان



گسترش دانش در حوزه نابینایان تا حد قابل توجهی مدیون فعالیت‌های داوطلبانه‌ای است که کسانی از میان خود جامعه افراد با آسیب بینایی اقدام به انجام آنها می‌کنند. «دیوید گودوین»<sup>۱</sup> یکی از همین نابینایان داوطلب است که از سال ۲۰۱۰ به مدت ۱۴ سال بدون دریافت دستمزد، یکی از قوی‌ترین و مفیدترین پایگاه‌های اینترنتی در حوزه نابینایان را نگهداری کرده است. صحبت از پایگاه اینترنتی «اپلوپس»<sup>۲</sup> است که امکان ندارد کسی نابینا و کاربر محصولات اپل باشد و

<sup>2</sup>. Applevis

<sup>1</sup>. David Goodwin

سخت‌ترین لحظات زندگی هر فردی به شمار می‌رفت؛ اما امروزه با پیشرفت فناوری ارتباطات و گسترش و رواج استفاده از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، پایگاه‌های اینترنتی بسیاری وجود دارند که می‌توانند پل ارتباطی خوبی میان کارفرمایان و کارجویان باشند. متأسفانه در اینجا قادر به نام بردن یا ذکر نمونه‌هایی از این پایگاه‌ها نیستیم، ولی مخاطبان گرامی می‌توانند با جستجو در اینترنت به راحتی با آنها آشنا شوند. هم‌اکنون پایگاه‌های اینترنتی بسیاری وجود دارند که پذیرای رزومه افراد هستند و کارجویان می‌توانند، رزومه تحصیلی و کاری و مهارتی خود را در آن قرار دهند و کارفرمایان می‌توانند از میان این رزومه‌ها دست به انتخاب نیروی مناسب کسب و کار خود بزنند.

نوشتن رزومه، اصول و قوانینی دارد که رعایت آنها جلب توجه بیشتر کارفرمایان را به دنبال دارد. بنابراین باید در نوشتن رزومه بسیار دقت کنید و تمام سوابق تحصیلی و مهارتی و کاری را در جای صحیح درج کنید. معمولاً توصیه می‌شود که یک رزومه کلی از تمام سوابق خود تهیه کنید ولی متناسب با موقعیت شغلی که برای آن درخواست می‌دهید، رزومه را ویرایش کنید و فقط مواردی را که با آن شغل ارتباط دارد و حدس می‌زنید در پذیرفته شدن درخواستتان اثرگذار خواهد بود باقی بگذارید. هم‌زمان با ارسال رزومه باید به این نکته توجه داشته باشید که خوب است در فضای مجازی در زمینه تخصص و علاقه‌تان فعالیت داشته باشید و برای مثال نمونه کارهایتان را در صفحه شخصی‌تان قرار دهید، به گونه‌ای که برند شخصی خود را کسب کنید و با زمینه فعالیتتان شناخته شوید. این کار حتی ممکن است شما را از ارسال رزومه و جستجوی فعالانه شغل بی‌نیاز کند و کارفرمایان با دیدن نمونه کارها و فعالیت‌های‌تان، خودشان برای همکاری با شما دست به کار شوند.

علاوه بر این، فعالیت در زمینه تخصص و علاقه، موجب می‌شود که همواره در زمینه تخصصی‌تان به‌روز باشید. کم نیستند افرادی که در زمینه‌ای در دانشگاه تحصیل

موضوع انشا: می‌خواهید در آینده چه

کاره شوید؟ (بخش دوم)

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

در ستون آموزش و توان‌بخشی سی و یکمین شماره از ماهنامه نسل مانا به مهارت‌های پیش نیاز اشتغال برای افراد با آسیب بینایی و کاستی‌های آموزشی این حوزه پرداختیم. اکنون قصد داریم مواردی در ارتباط با جستجوی شغل و مصاحبه و آغاز کار مطرح کنیم. همان‌گونه که در یادداشت قبلی اشاره شد؛ برای یافتن و تصدی یک شغل، صرف داشتن تحصیلات دانشگاهی کافی نیست و جویندگان کار باید به این نکته توجه ویژه داشته باشند و در کنار تحصیلات دانشگاهی به پرورش مهارت‌های ضروری برای یافتن، تصدی و حفظ یک شغل، بپردازند. ممکن است فردی بتواند شغلی پیدا کند و مدتی آن را بر عهده بگیرد؛ اما به دلیل عدم کسب مهارت‌های لازم و به‌روزرسانی آنها شغلش را به راحتی از دست بدهد. پس باید همیشه از احتمال از دست رفتن شغلی به دلیل به‌روز نبودن مهارت‌ها آگاه بود و در به‌روز ماندن و کسب و پرورش مداوم مهارت‌ها کوشید.

یکی از نکات بسیار مهم در جستجوی شغل، توجه به این مورد است که شغل فقط به شرکت در آزمون‌های استخدامی و استخدام در دستگاه‌های دولتی محدود نمی‌شود و افراد جوینای کار باید نگاه خود را صرفاً به آزمون‌های استخدامی دولتی محدود نکنند و افق گسترده‌تری را ببینند. در گذشته‌های نه‌چندان دور، شاید فرایند یافتن شغل، این‌گونه بود که افراد، یا باید در آزمون استخدامی شرکت می‌کردند، یا از طریق دوستان و آشنایان، برای تصدی شغلی معرفی می‌شدند یا روزنامه‌ای تهیه می‌کردند و پس از تماس با آگهی‌دهنده‌ها، در صورت توافق اولیه برای انجام مصاحبه و مراحل بعدی، به کارفرمایان مراجعه می‌کردند و به طور کلی می‌توان گفت که گذراندن این مراحل، از



بینایی را نمایان‌تر و برجسته‌تر می‌کند؛ سعی می‌کند با عدم استفاده از آن و اتکا به کمک دیگران، آسیب بینایی را پنهان کنند؛ ولی پوچی و نادرستی این تصور احتمالاً بر هیچ کس پوشیده نیست و تجربیات افراد با آسیب بینایی، همیشه مؤید سودمندی استفاده از عصای سفید در تمام موقعیت‌هاست.

رسیدگی به وضعیت ظاهر و پوشیدن لباس مرتب نیز از مواردی است که احتمالاً همه افراد از اهمیت و تأثیر آن در جلسه مصاحبه آگاه هستند. بنابراین خوب است که افراد با آسیب بینایی در روز جلسه مصاحبه، اهمیت ویژه‌ای برای لباس و آرایش ظاهریشان بگذارند و در صورت نیاز از مشورت اطرافیان یا امکاناتی مانند بی‌مای آیز، بهره بگیرند.

با وجود پیشرفت‌های چشم‌گیر در دیدگاه مردم نسبت به افراد با آسیب بینایی، هنوز هم در اثر کم‌کاری رسانه‌ها، بسیاری از افراد، اطلاعات صحیح و کاملی از آسیب بینایی و شرایط ناشی از آن ندارند؛ بنابراین شایسته است که خود ما افراد با آسیب بینایی در این فرهنگ‌سازی بکوشیم و در هر موقعیتی از جمله جلسه مصاحبه، حالت تدافعی را کنار بگذاریم و با آرامش و گشاده‌رویی به پرسش‌های افراد در موضوع آسیب بینایی پاسخ دهیم. خوب است توجه افراد به این موضوع جلب شود که آسیب بینایی قطعاً محدودیت‌هایی برای فرد ایجاد می‌کند؛ اما راه‌های بسیاری برای غلبه بر این محدودیت‌ها وجود دارد. در اینجا اندکی، طنز و شوخ‌طبعی می‌تواند بسیار راهگشا باشد و به افراد جسارت کنجکاوی و انگیزه کسب اطلاعات صحیح مرتبط با آسیب بینایی را بدهد. به این ترتیب کارفرمایان با نگاه صحیح و اطلاعات کامل و نه صرفاً با اتکا به پیش‌فرض‌های نادرست خودشان درباره آسیب بینایی، برای آغاز همکاری با فرد با آسیب بینایی تصمیم می‌گیرند. در شماره‌های بعد، ابعاد دیگری از موضوع اشتغال افراد با آسیب بینایی را بررسی می‌کنیم.

می‌کنند یا در دوره‌های مهارت‌آموزی حرفه‌ای و تخصصی شرکت می‌کنند؛ اما پس از پایان آموزش، هیچ فعالیتی نمی‌کنند و فقط به مدرک تحصیلی یا حرفه‌ای خود اتکا می‌کنند. این حالت نه تنها موجب می‌شود که آموخته‌هایشان را به‌روز نکنند، بلکه همان آموخته‌های پیشین هم فراموش می‌شوند. بنابراین اهمیت فعالیت در زمینه تخصصی و کسب دانش به‌روز همواره باید مد نظر باشد.

ارتباط با افراد با زمینه تخصصی مشابه، از موارد دیگری است که باید در نظر داشت. در بسیاری از موارد، فرصت‌های شغلی از دل همین ارتباطات برمی‌خیزند و علاوه بر این، داشتن چنین ارتباطاتی موجب تلاش و انگیزه بیشتر برای به‌روزرسانی دانش و مهارت‌های افراد است.

یکی از مراحل مهم و دشوار تصدی شغل، شرکت در مصاحبه استخدامی است. جلسات مصاحبه به گونه‌ای طراحی می‌شوند تا کارجویان بتوانند خود و مهارت‌هایشان را به معرض نمایش بگذارند. بنابراین شیوه حضور و رفتار در فرصت کوتاه جلسه مصاحبه از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. متأسفانه با وجود تغییرات بسیار در دیدگاه افراد و جامعه، هنوز تعداد کسانی که اشخاص با آسیب بینایی را انسان‌هایی ناتوان و نیازمند می‌دانند؛ بالا است و فرد با آسیب بینایی باید در جلسه مصاحبه، حتی پیش از بیان و به نمایش گذاشتن مهارت‌های تخصصی شغلی خود، استقلال و مهارت‌های فردی را نشان دهد. بنابراین خوب است که حتماً با عصای سفید که نماد استقلال افراد با آسیب بینایی محسوب می‌شود در جلسه حاضر شوید. بیان این نکته، بسیار غم‌انگیز است که متأسفانه هنوز اشخاص و خانواده‌هایی در جامعه افراد با آسیب بینایی هستند که استفاده از عصای سفید را موجب خجالت و تنزل ارزش انسانی فرد با آسیب بینایی می‌دانند و این در حالی است که عصای سفید، نماد استقلال افراد با آسیب بینایی است. برخی با این تصور که وجود عصای سفید، آسیب

می‌دهم هر سؤالی که می‌خواهند پرسند. یادم هست در یک مهمانی وقتی به کودکی یک بادکنک دادم، رفت و بقیه دوستانش را هم خبر کرد تا به تک تک آنها هم بادکنک بدهم. صمیمی‌تر که شدند، اسمشان را هم گفتند؛ شعر هم خواندند؛ هر سؤالی هم که داشتند پرسیدند.

در این شماره بنا داریم با سه تن از دوستان نابینا همراه شویم تا از زاویه نگاه آنها به حضور افراد نابینا در مهمانی‌ها بنگریم.

رضا کم‌بیناست. همسر و فرزندش بینا هستند. پنجاه سال دارد و کارشناس یکی از اداره‌های دولتیست. او به همراه خانواده یا دوستان در مهمانی‌ها شرکت می‌کند. از او می‌خواهم تا بگوید چه عواملی سبب می‌شود از مهمانی لذت نبرد. پرحرفی افرادی که سؤالی‌های شخصی و متعدد می‌پرسند؛ صدای بلند اسپیکرهایی که سبب اختلال در شنیدن صدای اطرافیان می‌شوند؛ و از این قبیل موارد که او تلاش می‌کند، کمتر در چنین شرایطی قرار گیرد.

نظرش را در مورد مهمانی‌های درون گروهی میان افراد نابینا می‌پرسم. می‌گوید: «صرف نابینایی سبب نمی‌شود که افراد حاضر ویژگی‌های مشترک دیگری هم با هم داشته باشند. قطعاً تلاش نمی‌کنم با همه افراد ارتباط برقرار کنم، اما با همان افرادی که در ارتباط هستیم، احساس راحتی دارم». او ادامه می‌دهد: «به تازگی از طریق شخص سومی متوجه شدم که در همسایگی ما فرد نابینایی زندگی می‌کند که در رده تحصیلی و شغلی خود بسیار موفق است. اتفاقاً در هیچ یک از گروه‌های مربوط به افراد نابینا هم عضویت ندارد. اگر روزی بخواهم ایشان را در کافه‌ای مهمان کنم، بی‌شک در معرض نگاه‌هایی قرار می‌گیرم که بیشتر ما درصدد هستیم، از چنین نگاه‌هایی دور بمانیم». «وقتی با عینک طبی در جایی حضور دارم، بعضی افراد میزان نابینایی مرا حدس نمی‌زنند و از اینکه من در برابر حالت چهره

## تعامل در میهمانی

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



همراهان عزیز! تا کنون برای هر یک از ما پیش آمده که به عنوان میزبان یا مهمان در یک مهمانی حضور داشته باشیم. بسته به نوع نقشی که در مهمانی داریم قادر خواهیم بود، به سهم خودمان فضا را برای خود و دیگران دلپذیر کنیم.

خوب یادم هست، روزی یکی از دوستانم مهمانانی دعوت کرده بود که آنها دو دختر نوجوان داشتند. میزبان با من هم تماس گرفت تا ضمن حضور در مهمانی تعدادی از بازی‌های فکری را که در خانه داشتیم، همراه خود ببرم تا با بچه‌ها سرگرم شویم. البته حرف‌های آن بزرگترها خیلی هم برای من جذاب نبود. هر از چند گاهی خوراکی‌های گوناگون از راه می‌رسید و ما کمی استراحت می‌کردیم.

یک بار هم به یک مهمانی شب یلدا دعوت شدم تا با کتاب‌های بریلیم برایشان حافظ بخوانم. تا پایان مهمانی پیدا می‌شدند، افرادی که نیتی داشتند و دلشان می‌خواست برایشان فال حافظ بگیرم. بیشتر وقت‌ها هم یکی از مکعب‌های روییک را به همراه دارم تا اگر به هر دلیلی تنها ماندم، سرگرم باشم. گاهی هم تعدادی بادکنک در کیفم می‌گذارم برای بچه‌ها. بی‌هیچ قید و شرطی. بی‌آنکه مجبورشان کنم اسمشان را بگویند، تشکر کنند، شعری بخوانند یا از این سبک کارها. فرصت

می‌خواهم به یکی از مشکلاتی که به علت نابینایی در مهمانی با آن مواجه شده اشاره‌ای داشته باشد. می‌گوید: «خوردن کیک یکی از مشکلاتی است که ممکن است فرد نابینا با آن مواجه شود. اگر کیک بیرون از یخچال مانده باشد، برداشتن تکه‌ای از آن با چنگال قدری مشکل است. در چنین مواردی سعی می‌کنم با احتیاط بیشتری تکه کیک را از پیش‌دستی بردارم».

از آداب حضور در مهمانی دوست دارید چه نکته‌ای را به دیگران یاد بدهید؟

«در جمعی که زنان یا دختران حاضر هستند، هرگز از بیان جک‌های سبک استفاده نشود. هرگز برای خنده دست به سبک سری نزنند یا با هم شوخی‌های سبک نکنند، حتی در جمع‌های مردانه».

چه پیشنهادی برای بهبود تجربه افراد نابینا در مهمانی‌ها دارید؟

«در نظر بگیرند که در چه جمعی هستند. و قرار است از چه موضوعاتی بحث کنند. چنانچه در امری آگاهی کافی ندارند سکوت کنند و موجبات تمسخر دیگران را فراهم نکنند. لزومی ندارد در هر امری اظهارنظر کنند. مگر اینکه در آن امر مهارت و دانش عمومی داشته باشند. رعایت این نکات به شخصیت یک نابینا احترام و ارزش بیشتری در این نوع جمع‌ها می‌بخشد. و شاید از سوی باقی حضار نگاهی تحسین‌آمیز نیز در پی داشته باشد».

لیلا ۳۵ سال دارد. نابینا است و در دانشگاه تدریس می‌کند. او از مهمانی‌های دوستانه که به گفتگو و خاطره‌گویی می‌گذرد، لذت می‌برد. لیلا مواردی را که سبب خشنودیش در یک مهمانی می‌شود، این‌گونه بیان می‌کند: «وقتی مهمانی، یک دورهمی کوچک، با دوستان قدیمی و آشنا باشد، برایم لذت بخش است. وقتی میزبان، یا یکی از حاضران در مهمانی، افراد دیگر را معرفی کند و مختصری از فضای سالن یا اتاق مهمانی بگوید، احساس بهتری دارم».

آنها واکنشی نشان نمی‌دهم، ممکن است سبب آزرده‌گی آنها شود. معمولاً وقتی در کنار خانواده هستم چنین مسأله‌هایی کمتر بروز پیدا می‌کنند. یعنی راحت‌تر برطرف می‌شوند».

سالار یکی از همراهان قدیمی ستون زندگی است که شصت سال دارد. او و همسرش هر دو نابینا هستند. آنها تا کنون هم میزبان دوستان و بستگان بوده‌اند، و هم مهمان آنها. او حضور در جمع دوستان و بستگان آشنا را برای فرد نابینا خوشایند می‌داند و به همین ترتیب حضور در جمع افراد بیگانه و نا آشنا را که شناختی از هیچ یک از آنها ندارند، ملال‌آور.

در مهمانی‌های خلوت یکی از موارد مهم وجود صمیمیت میان مهمان و میزبان است، و البته حضور دوستان و آشنایان نزدیک هم در یک مهمانی شلوغ در کنار فرد نابینا بسیار مهم است. روی هم رفته مهمانی‌های خلوت را به مهمانی‌های شلوغ و پر سر و صدا ترجیح می‌دهد.

می‌پرسم: «برای رفتن به مهمانی چه نکاتی را در نظر می‌گیرید؟» می‌گوید: «مثل بیشتر آدم‌ها لباس مرتب و تا حد امکان نو می‌پوشم. اگر لباس نو نداشته باشم لااقل لباسی تمیز می‌پوشم. مراقب بوی بد بدنم هستم و دست کم اگر فرصت استحمام نداشته باشم، از عطر و اسپری ضد عرق سود خواهم جست. موهای خود را شانه خواهم کرد. و هر کاری که ظاهر مرا از آشفته‌گی و نامرتب بودن رها کند به عمل می‌آورم. زمانی هم که بنا باشد مهمانی به خانه ما بیاید، در هر چه تمیز بودن خود و خانه تلاش می‌کنم».

زمانی که میزبان است انتظارهای ساده‌ای از مهمانان دارد. اینکه در اتاق‌ها سرک نکشند. مگر اینکه از نزدیکان باشند. مراقب باشند تا خرده ریزهای خوراکی‌ها و نوشیدنی را روی میزها و زمین نریزند. در مهمانی‌ها، چه درون گروهی میان افراد نابینا باشد، چه سایر مهمانی‌ها ترجیح می‌دهد با کسانی ارتباط برقرار کند که رفتار و گفتارشان را می‌پسندد.

داشت، وقتی دفتر بریلیم را دید، گفت این نوشته ندارد و کاملاً سفید است. فکر می‌کنم باید دفتر دیگری داشته باشی! این نکته صاحبخانه را نگران کرد، مبدا من ناراحت شده باشم که توضیح کوتاهی درباره خط بریل و خواندن شعر از روی همان دفتر مسأله را برای کودک شگفت‌زده آسان کرد».

زمانی که قرار است مهمان برایش بیاید، این نکات را مدنظر قرار می‌دهد: تمیز و مرتب بودن منزل، شیک و آراسته بودن خود، انتخاب لباس مناسب مهمانی، آماده بودن اسباب پذیرایی.

در پایان برای اینکه افراد نابینا در مهمانی‌ها احساس بهتری را تجربه کنند، می‌گوید: «به نظرم نوع پوشش ما دارای اهمیت است که متناسب با مهمانی باشد.

تمیز، خوش سلیقه، و خوش‌پوش بودن نابینایان موجب می‌شود، دیگران کمتر روی نابینایی ما تمرکز کنند. با دقت و آگاهی صحبت کردن و بیانی خوب داشتن، می‌تواند در یک مهمانی ما را از دیگران متمایز کند».

سخن در این باره بسیار است. ضمن قدردانی از دوستانی که تجربه‌ها و دانش خود را در این زمینه در اختیار ما گذاشتند، از شما دوست گرامی که تا پایان این بخش از ستون زندگی همراه ما بودید، سپاسگزاریم. با امید به آن که تجربه‌های دوستان ما روشنی بخش راه زندگی شما نیز باشد.

روزهایتان پر از شوق زندگی.



هرچه شلوغی و سر و صدا کمتر باشد، من امکان بیشتری دارم تا با مهمانان دیگر ارتباط بگیرم. هنگام صرف غذا، آنچه سر سفره است، توضیح داده شود. وقتی که در یک مهمانی در محل مناسبی نشسته باشم، یعنی دور از باند، اسپیکر یا هر گونه موزیکی که مانع شنیدن صداهای اطرافم بشود، راحت‌تر خواهم بود. اگر تعداد مهمانان از حدی فراتر برود، چنانکه در آن شلوغی امکان شناسایی محیط و دیگر مهمانان را نداشته باشم، برایم ناخوشایند است».

در مورد مهمانی‌های شلوغ می‌گوید: «در چنین مواردی، هرچه از باند موسیقی دورتر باشم، آرامش بیشتری خواهم داشت و صداها را بهتر می‌شنوم و این امکان را دارم که تا اندازه‌ای فضا را ارزیابی کنم.

حضور یک دوست یا یکی از اعضای خانواده در کنار ما اهمیت دارد. مثلاً در تالار عروسی، در آن شلوغی من ممکن است صدای برخی از افراد را که احوالپرسی می‌کنند، تشخیص ندهم. اینجا فرد بینا به کمک ما می‌آید و او را معرفی می‌کند».

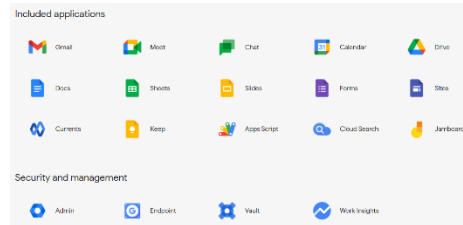
خود را با مهمانی پرجمعیت این گونه هماهنگ می‌کند: «سعی می‌کنم دوست یا آشنایی پیدا کنم و با او کمی وقت بگذرانم. شاید از آن جمع، یک دوست جدید پیدا کنم. می‌توانم با گوشی مطلبی بخوانم و...».

او ترجیح می‌دهد در مهمانی وقتی شخص نا آشنایی قصد صحبت دارد یا برای احوالپرسی می‌آید، ابتدا خودش را معرفی کند یا اینکه کسی از آن جمع، او را معرفی کند. از نگرانی‌هایش در مهمانی‌ها می‌گوید: «از اینکه چیزی روی مبل یا صندلی باشد و من پیش از نشستن متوجه آن نشده باشم. از اینکه ناگهان به وسیله‌ای برخورد کنم، مثل لیوان یا ظرف. از اینکه ظرف غذا یا نوشیدنی از دستم بیفتد و بریزد».

در ادامه به مشکلی اشاره می‌کند که به دلیل نابینایی با آن مواجه شده بود: «کودکی که در مهمانی حضور



## نگاهی کلی به گوگل ورک اسپیس و دسترسی پذیری آن گردآوری و ترجمه: میثم امینی



- گوگل کیپ برای یادداشت برداری.
- گوگل فرمز که امکان طراحی فرم‌های آنلاین را برای کاربران فراهم می‌کند.
- گوگل سائتس، خدمتی که گوگل برای ساخت وبسایت‌های مختلف ارائه کرده است.
- گوگل کارنتس که محیطی برای ارتباط کارمندان در یک شرکت با یکدیگر را در اختیار آنها قرار می‌دهد.
- گوگل شیتس، برنامه صفحه گسترده گوگل.

مهم‌ترین تغییر گوگل ورک اسپیس نسبت به جی اسویت سابق، امکانات مشارکتی بیشتر آن است. در واقع گوگل ورک اسپیس یک دفتر کار مجازی است که کارمندان یک شرکت یا کاربران عادی می‌توانند به راحتی در آن در پروژه‌های مختلف با هم همکاری کنند. مثلاً چند کارمند می‌توانند در حالی که در گوگل داکس روی تهیه و ویرایش یک سند کار می‌کنند از طریق چت نوشتاری، صوتی یا ویدئویی با هم در ارتباط باشند یا همان‌جا قرار ملاقاتی را در تقویم گوگل ثبت کنند.

تغییر دیگری که در گوگل ورک اسپیس اتفاق افتاده، افزایش امنیت این خدمت نسبت به جی اسویت است که باعث می‌شود افراد و شرکت‌ها با خیال راحت‌تری بتوانند از این مجموعه ابزار در کارهای روزمره و شرکتی خود استفاده کنند.

گوگل ورک اسپیس پلن‌های مختلفی دارد که هر کدام همان ابزار، ولی با امکانات متفاوتی را در اختیار کاربران می‌گذارد. کاربران عادی که نیازی به امکانات پیشرفته ندارند، می‌توانند از نسخه رایگان این مجموعه نرم‌افزاری آنلاین استفاده کنند.

گوگل در مجموعه گوگل ورک اسپیس هم مثل اکثر محصولات خود، به دسترسی پذیری متعهد بوده است و کاربران نابینا می‌توانند با استفاده از صفحه خوان، کلیدهای میانبر ارائه‌شده و نمایشگر بریل با این

شرکت گوگل در اکتبر سال ۲۰۲۰ که دنیا گرفتار بحران کرونا بود و کارمندان دور کار بیش از هر زمانی نیاز به مشارکت از راه دور داشتند، گوگل ورک اسپیس را معرفی کرد.

گوگل ورک اسپیس در واقع محصول جدیدی نیست، بلکه همان جی اسویت سابق است که با رنگ و لعاب جدید و یکپارچگی بیشتری ارائه شده است.

این خدمت جعبه ابزاری شامل برنامه‌های آنلاین مختلف شرکت گوگل است که همه با هم در ارتباطند تا کاربران بتوانند به شکلی یکپارچه از آنها استفاده کنند. بعضی از برنامه‌های موجود در مجموعه گوگل ورک اسپیس در حال حاضر عبارت‌اند از:

- تقویم گوگل برای برنامه‌ریزی و یادآوری.
- جی‌میل که خدمت ایمیل این شرکت است.
- گوگل درایو، خدمت فضای ذخیره سازی ابری شرکت گوگل.
- گوگل داکس که برنامه ویرایش سند این شرکت است.
- گوگل اسلایدز که مثل برنامه پاورپوینت شرکت مایکروسافت برای طراحی ارائه در اختیار کاربران قرار گرفته است.
- گوگل میت، خدمت تماس تصویری و کنفرانس آنلاین شرکت گوگل.

روش استفاده می‌شود. البته در بعضی برنامه‌های گوگل ورک اسپیس مثل جی‌میل ممکن است نیاز باشد که کلیدهای میانبر اضافی ارائه شده برای کاربران نابینا را فعال کنیم تا بتوانیم از برنامه بهره کامل ببریم.

اما بعضی دیگر از برنامه‌های گوگل ورک اسپیس مثل تقویم گوگل را می‌توانیم مثل هر وب‌سایت دیگری بدون غیر فعال کردن حالت مرور سند صفحه خوان به کار بگیریم. البته در این برنامه‌ها هم معمولاً کلیدهای میانبری وجود دارد که می‌توانیم از آنها استفاده کنیم.

کلاً در هر دو نوع برنامه ما ممکن است در شرایطی لازم داشته باشیم حالت مرور سند صفحه خوان را روشن و خاموش کنیم.

روشی که توسعه دهندگان گوگل برای دسترس پذیر کردن بعضی برنامه‌ها مثل گوگل داکس به کار برده‌اند، شاید کمی نامأنوس باشد. مثلاً در گوگل داکس نمی‌توانیم از امکانات صفحه خوان برای خواندن متن استفاده کنیم و این خود برنامه گوگل داکس است که وظیفه خواندن متن را به عهده دارد و شاید کار با آن در ابتدا کمی دشوار باشد. این موضوع به دلیل محدودیت‌های موجود در برنامه‌های تحت وب است که امید می‌رود در آینده این محدودیت‌ها رفع شود.

منابع مربوط به نحوه استفاده از برنامه‌های مختلف مجموعه گوگل ورک اسپیس برای نابینایان و کم‌بینایان در این صفحه جمع‌آوری شده است که می‌توانید در صورت نیاز آنها را مطالعه کنید. برای اکثر کاربران نسخه رایگان گوگل ورک اسپیس کافی است. اما در صورت نیاز به داشتن امکانات بیشتری مثل حجم فضای ابری بیشتر باید پلن‌های هزینه‌دار این سرویس را خریداری کنید. به دلیل تحریم‌های موجود، ما نمی‌توانیم مستقیماً پلن‌های پریمیوم گوگل ورک اسپیس را خریداری کنیم، ولی وب‌سایت‌هایی هستند که به طور غیر مستقیم و با میانجی شدن بین کاربر ایرانی و گوگل امکان خرید این پلن‌ها را فراهم می‌کنند.

مجموعه کار کنند. همچنین این مجموعه با تنظیمات دسترسی پذیری مربوط به کم‌بینایان سازگاراند و بعضی از برنامه‌های این مجموعه خود نیز امکانات دسترسی پذیری مناسبی را برای کاربران کم‌بینا ارائه داده‌اند.

هر چند کاربران نابینا می‌توانند از امکانات دسترسی پذیری گوگل ورک اسپیس در سیستم عامل‌ها و مرورگرها و با صفحه خوان‌های مختلف استفاده کنند، شرکت گوگل پیشنهاد می‌کند که برای داشتن بهترین تجربه از امکانات دسترسی پذیری گوگل ورک اسپیس کاربران سیستم عامل ویندوز از صفحه خوان ان‌وی‌دی‌ای یا جاز و مرورگر کروم، کاربران سیستم عامل مک‌اواس از صفحه خوان وویس‌اوپر و مرورگر کروم و کاربران سیستم عامل کروم‌اواس از صفحه خوان کروم‌واکس و مرورگر کروم استفاده کنند.

همچنین تجربه نشان داده است که در سیستم عامل اندروید نیز، می‌توان با دو صفحه خوان محبوب تاک‌بک و کامنتیری و با استفاده از مرورگر کروم یا اپ‌های اختصاصی مربوط به برنامه‌های مجموعه گوگل ورک اسپیس از این برنامه‌ها استفاده کرد.

در بعضی برنامه‌های گوگل ورک اسپیس برنامه از همان ابتدا دسترس پذیر است، اما در بعضی دیگر که نیاز به سفارشی‌سازی بیشتری برای دسترسی پذیری دارند، کاربران نابینا باید ابتدا حالت دسترسی پذیری را فعال کنند تا بتوانند از برنامه استفاده کنند.

معمولاً رویه کلی کار با خدمات مختلف گوگل ورک اسپیس غیر فعال کردن حالتی در صفحه خوان است که به ما اجازه می‌دهد با کلیدهای میانبر، سریع در سند حرکت کنیم. بعد از غیر فعال کردن این امکان که مثلاً در صفحه خوان ان‌وی‌دی‌ای حالت مرور و در جاز نشانگر مجازی نام دارد، می‌توانیم از کلیدهای میانبری که توسعه دهندگان گوگل ورک اسپیس برای هر برنامه در اختیار ما قرار داده‌اند برای کار با آن استفاده کنیم. مثلاً در گوگل داکس و حالت استاندارد جی‌میل از این

منطقه مورد سکونت خود در هر جای تهران تحت آموزش قرار بگیرد؛ اما بعد از کرونا اوایل سال ۱۴۰۱ وقتی دوباره به این مراکز مراجعه کردیم، گفتند دیگر چنین خدمتی نداریم.

او ادامه می‌دهد: من خودم ورزش شنا را از صفر و از طریق همین آموزش‌های رایگان در استخر شهرداری شروع کردم. بستر آن قدر مهیا بود که من در همان سال اول حرفه‌ای شدم و توانستم به مسابقات اعزام شوم و ۴ مدال کسب کنم؛ اما بسیاری از ورزشکاران نابینا و نیمه بینا، دیگر نمی‌توانند این ورزش را ادامه دهند؛ چون دیگر رایگان نیست و هزینه استخرهای خصوصی هم بسیار بالاست.

چلوی می‌افزاید: فاصله استخر هرندی که در جنوب تهران ویژه نابینایان ساخته شده تا منزل ما در شرق تهران بسیار زیاد است و در صورت مراجعه به این استخر باید دو فرزند کوچکم را برای یک سانس ورزش، ۵ الی ۶ ساعت تنها بگذارم که نمی‌توانم. ولی اگر شهرداری همچنان اجازه استفاده از فضاهای ورزشی خود را به معلولان می‌داد، همه ما می‌توانستیم در نزدیکی منزل خود از این خدمات استفاده کنیم.

## شهریه‌های بالا دلیل ترک ورزش

او بیان می‌کند: شهریه ورزش‌های عمومی بسیار بالاست. سال ۱۴۰۰ شهریه یک ترم تی آر ایکس به عنوان یک ورزش گران در مراکز زیرمجموعه شهرداری تهران ۹۲ هزار تومان بود که این هزینه اکنون به ۵۰۰ هزار تومان برای هر ترم رسیده؛ در حالی که شهریه همین ورزش در مراکز خصوصی تنها ۲۵۰ هزار تومان بیشتر است که آن هم با توجه به اینکه کلاس‌های ورزشی مراکز شهرداری ۴۰ تا ۷۰ نفر شرکت کننده و کلاس‌های خصوصی ۱۵ نفر شرکت کننده دارد و زمان کلاس‌های خصوصی بیشتر و کیفیت خدمات آن بالاتر است، مبلغ زیادی نیست.

## تخلف شهرداری تهران؛ امکانات ورزشی معلولان را اجاره می‌دهند / نابینایان در مراکز ورزشی پذیرش نمی‌شوند

### رؤیا بابایی : خبرنگار حوزه معلولان



شهرداری تهران با تخطی از قانون حمایت از معلولان، به معلولان خدمات ورزشی رایگان نمی‌دهد. مراکز ورزشی، نابینایان را پذیرش نمی‌کنند و شهریه کلاس‌های ورزشی آن قدر بالاست که معلولان و نابینایان امکان ادامه فعالیت ورزشی را ندارند.

به گزارش ماهنامه نسل مانا؛ کارشناسان حوزه معلولیت همواره «ورزش» را مهم‌ترین عامل حضور اجتماعی و پُر کننده خلأهای ناشی از نگرش نادرست اجتماع به معلولیت دانسته‌اند. همچنین ورزش در حفظ سلامتی و پیشگیری از پیشرفت معلولیت و ابتلا به معلولیت‌های ثانویه حرف اصلی را می‌زند؛ اما شهرداری تهران پس از سال‌های کرونا اگر چه بر اساس قانون موظف به ارائه خدمات ورزشی رایگان به معلولان بود، دیگر حاضر به ارائه این خدمت نشد.

خانم چلوی از ورزشکاران نیمه بینا و توانمند می‌گوید: امکانات ورزشی شهرداری تا سال ۱۴۰۰ و پیش از سال‌های کرونا بهتر بود. ما در استخرهای شهرداری آموزش رایگان شنا می‌دیدیم و هر کسی می‌توانست در

## همراه، شرط پذیرش نابینایان در مراکز

### ورزشی

چلوی می‌گوید: مراکز ورزشی زیرمجموعه شهرداری و البته مراکز خصوصی افراد نابینا را بدون داشتن همراه پذیرش نمی‌کنند. به این دلیل که یک مربی هنگام ورزش باید در کنار افراد نابینا باشد تا حرکات را کامل به او بگوید؛ اما مراکز ورزشی حاضر به استخدام یک مربی اختصاصی برای نابینایان نیستند و می‌خواهند هزینه‌ای که برای استخدام مربی نمی‌دهند را با الزام حضور یک همراه، از خود نابینایان و کم‌بینایان بگیرند.

وی می‌افزاید: الزام داشتن همراه برای نابینایان در مراکز ورزشی عادلانه نیست و تحمیل هزینه است؛ چون هزینه‌های کلاس ورزشی و رفت و آمد آنها را دو برابر می‌کند و بسیاری از افراد دارای معلولیت به دلیل عدم توانایی در تأمین این هزینه از ورزش کردن منصرف می‌شوند.

او می‌گوید: حتی افراد نابینایی که در میادین ورزشی شناگرانی ماهر و دارنده انواع مدال‌ها هستند هم به مراکز ورزشی راه داده نمی‌شوند و آنها هم حتماً باید همراه داشته باشند.

### ورزش و جوانان خدماتی برای معلولان ندارد

فرزانه دیبایی از دیگر ورزشکاران دارای محدودیت بینایی نیز بیان می‌کند: اداره ورزش و جوانان با اینکه متولی ورزش‌های قهرمانی است، از اول هم خدمتی برای معلولان نداشت. بعد از سال‌های کرونا که مراکز ورزشی شهرداری دیگر به معلولان خدمت رایگان ندادند، ما به برخی از مراکز ورزشی زیرمجموعه ورزش و جوانان مانند مرکز الزهرا یا شهید وصالی مراجعه کردیم؛ اما آنها گفتند: ما زیرمجموعه دولتییم و بخشنامه رایگان بودن خدمات ورزشی شامل ما نمی‌شود.

## فدراسیون به ورزش‌های خانم‌ها بها نمی‌دهد

خانم دیبایی می‌گوید: نابینایان با مشکلات زیادی مواجه‌اند؛ اما در این بین مشکلات خانم‌های نابینا و کم‌بینا به مراتب بیشتر است. محدودیت خانم‌های این گروه زیاد است. فدراسیون ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان به ورزش‌های خانم‌ها بها نمی‌دهد. مسابقاتشان را معمولاً در زمان‌های پرت برگزار می‌کنند و یا برخی سال‌ها اصلاً برگزار نمی‌کنند.

وی اذعان می‌کند: در گذشته شرایط بهتر بود. الان به فرد نابینا بدون همراه اجازه استفاده از امکانات را نمی‌دهند و این افراد در صورت همراه با افزایش هزینه مواجه‌اند. قبلاً شهرداری شرایطی را فراهم می‌کرد که افراد نابینا هم بتوانند از امکانات استفاده کنند؛ اما در سال‌های اخیر با واگذاری فضاهای ورزشی ویژه معلولان به بخش خصوصی دیگر این امکان وجود ندارد.

منصوری می‌افزاید: مراکز ورزشی نابینایان را در صورت تنها بودن پذیرش نمی‌کنند. این اقدام منطبق با قانون نیست و علتش این است که مراکز نمی‌خواهند، مسئولیت پذیرش آنها را بر عهده بگیرند. در صورتی که این مراکز موظف‌اند فضای ورزشی خود را متناسب با نیاز همه آحاد جامعه استاندارد کنند.

وی دوری مسافت و فاصله زیاد بین منزل و مراکز ورزشی را از دیگر مشکلات نابینایان در تهران دانسته و اذعان می‌کند: خطر عدم مناسب سازی، قرار گرفتن لوله‌های یو شکل در ورودی پیاده‌روها و تردد موتوری‌ها از پیاده‌رو از مشکلاتی است که ما هر روز با آن روبرو هستیم.

### ورزش و جوانان به فکر نابینایان نیست

منصوری می‌گوید: اداره کل ورزش و جوانان وقتی برخی از فضاهای مجموعه هرنندی که در تملک هیئت ورزشی نابینایان است را اجاره می‌دهد؛ یعنی این نهاد هم به فکر ما نیست.



## انحراف مدیریتی در تنها مجموعه ورزشی

### اختصاصی تهران برای نابینایان

یک مسئول که نخواست نامش ذکر شود بیان می‌کند: مجموعه ورزشی حدود ۳۰ ماه است با سرپرستی اداره می‌شود.

او می‌گوید: مالکیت و مدیریت این مجموعه طی یک تفاهم‌نامه بین اداره کل ورزش و جوانان تهران و شهرداری، به عهده هیئت ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان استان تهران گذاشته شده؛ اما از اردیبهشت سال ۱۴۰۱ رئیس این هیئت با توافق نایب رئیس مجمع یعنی همان مدیر کل ورزش و جوانان و رئیس مجمع همان رئیس فدراسیون برکنار شد و از آن موقع تاکنون که خلاف مقررات است، هیئت به صورت سرپرستی اداره می‌شود و هر مدیری که می‌آید، چند ماه می‌ماند و می‌رود و در نتیجه مجموعه همچنان دچار بی‌مدیریتی است.

وی تأکید می‌کند: در ۳۰ ماه گذشته در این مجموعه ۵ سرپرست جابجا شده و نتیجه این شده که همین یک مجموعه ویژه نابینایان هم از اهداف سازمانی خود دور و منحرف شده است.

سطح آمادگی بچه‌ها با امکانات موجود واقعاً بالاست؛ اما مسابقات خانم‌ها را در سطح بسیار پایین و در واقع به صورت از سر باز کنی برگزار می‌کنند.

### خانم‌های نابینا مسابقات برون مرزی ندارند

مهديه بهاری که سال‌هاست فعالیت ورزشی دارد، هم بیان می‌کند: خانم‌های نابینا مسابقات برون مرزی ندارند. با توجه به اینکه بچه‌های توانمند رکوردهای عالی دارند اما سقف محک زدن توانایی‌هایشان شرکت در مسابقات داخل کشور است به شرط آنکه همان هم برگزار شود.

او ادامه می‌دهد: ۶۰ الی ۷۰ درصد مجموعه به بخش خصوصی واگذار شده و باقی فضاها هم قابلیت استفاده را از دست می‌دهند؛ مثلاً وقتی زمین چمن اجاره شده و تعدادی داخل چمن در حال فعالیت هستند، استفاده از پیست عملاً ممکن نیست. چون خطر برخورد با توپ یا افراد، دویدن را برای ما نابینایان غیر ممکن می‌کند.

این دوندۀ کم‌بینا اذعان می‌دارد: ما چندین ملی‌پوش، قهرمان پارالمپیک و قهرمان بازی‌های آسیایی داریم؛ اما توجه کافی دریافت نمی‌کنیم؛ مثلاً از دو سال پیش در حال هماهنگی برای استفاده از پیست آفتاب انقلاب که تنها پیست استاندارد استان تهران است، هستیم ولی با وجود دستور مدیر کل استان تهران هنوز امکان استفاده از پیست برایمان فراهم نشده است.

### توپ گلبال نداریم

یکی دیگر از مطلعین حوزه ورزش نابینایان می‌گوید: گلبال یکی از ورزش‌های ویژه نابینایان است؛ اما الآن در سطح استان تهران به این بزرگی ما توپ برای تمرین نداریم؛ یعنی همین امکانات کم هم از افراد نابینا دریغ می‌شود.

وی علت را در مشکلات موجود بین اداره کل ورزش و فدراسیون می‌داند و توضیح می‌دهد: هر کدام از این دو می‌خواهند برای دیگری ایجاد مشکل کنند. در حالی که توپ‌های گلبال اختصاصی است و به شکلی نیست که در خیابان بشود، پیدا کرد و فقط توسط فدراسیون وارد و توزیع می‌شود؛ اما دود این اتفاقات در چشم بچه‌های نابینا می‌رود.

این فرد مطلع اظهار می‌کند: الآن دو بازیکن داریم که با تیم ملی قرار است به پارالمپیک بروند و این درحالیست که مشکل توپ همچنان پابرجاست. یا استان تهران دو تیم باشگاهی گلبال دارد که فاقد توپ هستند.

وی وضعیت مراکز ورزشی اصفهان برای معلولان را نسبتاً بهتر از سایر شهرها می‌داند و بیان می‌کند: اگر نمره اصفهان در این زمینه ۵ از ۱۹ باشد سایر شهرها در حد ۲ و حتی کمتر هستند.

رجبی اضافه می‌کند: سازمان بهزیستی فضاهای ورزشی که متعلق به استفاده معلولان است را به سانس‌های آزاد می‌دهد و سانس‌های محدود را برای استفاده خود معلولان نگه می‌دارد. تنها شهری که دیده‌ام بهزیستی فضای فوتبال متعلق به معلولان را به سانس آزاد کرایه نمی‌دهد، شیراز است.

به گفته رجبی در تخصیص امکانات و به ویژه امکانات ورزشی به افراد دارای معلولیت برخوردها به گونه‌ای است که انگار آنها جزء شهروندان نیستند یا شهروند درجه آخر هستند.

وی وضعیت داخل ورزشگاه‌های ویژه معلولان را هم نامناسب ارزیابی کرده و می‌گوید: در فضای داخلی مراکز ورزشی هم موانع بسیار زیاد است و کسی که با فضا آشنایی نداشته باشد ممکن است آسیب ببیند.

## امکانات نابینایان اجاره داده می‌شود

رجبی بیان می‌کند: در تهران فقط مرکز هنرندی برای تمرین بچه‌های نابینا باقی مانده که در دروازه غار قرار دارد؛ اما به همین یک مرکز هم رحم نمی‌شود و یکی از ۲ سالن بدن‌سازی که وضعیت بهتری دارد، اجاره داده می‌شود و وسایل و تجهیزات سالنی که متعلق به نابینایان است، یکی در میان شکسته و قدیمی و متعلق به نسل دهه ۶۰ است.

این ورزشکار توانمند عنوان می‌کند: زمین چمن هنرندی خراب و پیست آن هم غیراستاندارد است. این فضا هم با اینکه مخصوص بچه‌های دارای معلولیت ساخته شده؛ اما همان را هم اجاره می‌دهند.

او ورزش خانم‌های نابینا را مورد اجحاف دانسته و می‌گوید: کلاً ورزش‌های ویژه خانم‌ها رشته‌های شنا و گلبال، شطرنج و دو و میدانی است. شنا فقط درون مرزی است و گلبال هم که مسابقات برون مرزی دارد مورد توجه فدراسیون نیست و به بچه‌های این رشته بها نمی‌دهند. می‌گویند چون ممکن است تیم ما به تیم اسرائیل بخورد پس تیم اعزام نمی‌کنیم.

این ورزشکار نابینا ادامه می‌دهد: حتی یک سال امضا جمع کردیم و گفتیم ما را اقلأً به مسابقات کشورهای اسلامی اعزام کنند؛ اما قبول نکردند. گفتند حجاب شما مشکل دارد. الآن هم بچه‌ها انگیزه‌شان را از دست داده‌اند و آنهاپی هم که ورزش می‌کنند نگاه اعزام به مسابقات ندارند، بلکه برای سلامتی کار می‌کنند.

بهراری اضافه می‌کند: الزام رشته دو و میدانی این است که مربی، حتماً خانم باشد در حالی که در این رشته مربی خانم که بتواند آموزش حرفه‌ای دهد، بسیار کم است و اجازه کار با مربی آقا را هم نمی‌دهند و همین عامل محدودیت ورزشکاران این رشته است.

## جوایز ناچیز

او ابراز می‌کند: جوایز مسابقات خانم‌های نابینا در همه رشته‌ها بسیار ناچیز و در حد ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان است. اخیراً سطح جوایز در تهران کمی افزایش یافته و به ۱ تا ۲ میلیون تومان رسیده؛ اما بچه‌های سایر شهرها هنوز جوایز ناچیز دریافت می‌کنند.

## امکانات ورزشی معلولان ناچیز است

امیرحسین رجبی، دونده نابینای اصفهانی نیز می‌گوید: امکانات ورزشی شهرداری‌ها برای معلولان در حد صفر است. او که به دلیل فعالیت‌های ورزشی‌اش به اغلب استان‌ها سفر کرده و از بضاعت ورزشی هر استان شناخت دارد، می‌گوید: سطح امکانات ورزشی ویژه افراد دارای معلولیت پایین و در برخی از شهرها در حد صفر است.

صورتی قبول می‌کنیم که یک فرد بینا هر جلسه همراه تو باشد و در طول زمان باشگاه چشم از تو بر ندارد اما من کسی که بتواند مدام وقتش را صرف من کند ندارم. بهیستی که به خاطر داروهایش حتماً باید ورزش کند اظهار می‌کند: من به عنوان یک شهروند حق بهره‌مندی از امکانات جامعه را دارم. جامعه را که فقط برای یک گروه از افراد ساخته‌اند، اما چرا این حق باید از من دریغ شود.

## یک تجربه مثبت

محدثه رحیمی که ساکن محله مشکین دشت کرج است، نیز اظهار می‌دارد: باشگاه‌های ورزشی ما را ثبت نام نمی‌کنند و یک بار هم که یک جا پذیرش شدم، فردی که با من کار می‌کرد عملاً اجازه نمی‌داد من از جایم تکان بخورم و تأکید داشت برنامه ورزشی مرا مورد به مورد بگوید ولی چون با سایر ورزشکاران هم کار می‌کرد بعد از هر تمرین گاهی ۱۰ دقیقه طول می‌کشید تا دوباره به من سر بزند و بدن من در این مدت سرد می‌شد و ورزش برایم بی‌فایده می‌شد.

او ادامه می‌دهد: اما یک تجربه مثبت در شیراز دارم که در باشگاه آزادی عمل داشتم و دلیل آن هم این بود که باشگاه اجازه ثبت نام به من نداد؛ اما یکی از مربی‌ها مسئولیت مرا پذیرفت و بعد در داخل باشگاه به جای آنکه دستم را بگیرد و به سمت دستگاه‌ها ببرد، راهنمایی‌ام می‌کرد تا خودم آنها را پیدا کنم.

رحیمی می‌گوید: بعداً متوجه شدم که این مربی قبلاً مربی دو و میدانی نابینایان بود و تجربه کار با این گروه را داشت.



## نابینایان از امکانات هیچ باشگاهی نمی‌توانند استفاده کنند

محمد منصوری هم از دیگر ورزشکاران دارای محدودیت بینایی بیان می‌کند: امکانات تهران به عنوان پایتخت چندان چشمگیر نیست و جز برخی از فضاهایی که مختص خود نابینایان است، امکان استفاده از بقیه امکانات برای ما وجود ندارد.

وی ادامه می‌دهد: در هر محله تهران چند باشگاه بدن‌سازی وجود دارد؛ اما نابینایان و معلولان تقریباً از امکانات هیچ کدام از آنها نمی‌توانند، استفاده کنند و این تازه وضعیت تهران است و سایر شهرها به مراتب ضعیف‌تر هستند.

به گفته منصوری تنها جایی که در حال حاضر در شهر تهران برای نابینایان وجود دارد، مجموعه ورزشی هرندی است که برخی فضاهای آن مانند پیست دو میدانی و سالن بدن‌سازی‌اش را به بخش خصوصی اجاره داده‌اند و بچه‌های نابینا امکان استفاده از این فضاها را ندارند و یا بابت آن باید هزینه پرداخت کنند.

## باشگاه‌ها نابینایان را ثبت نام نمی‌کنند

مریم بهیستی از افراد نابینا اظهار می‌کند: همراه با یکی از دوستان بینا به چند باشگاه مراجعه کردیم؛ اما هیچ کدام زیر بار ثبت نام من نرفتند و گفتند: ما مسئولیت شما را قبول نمی‌کنیم.

او بیان می‌کند: مشکل اصلی باشگاه‌ها این است که مربی مخصوص نابینایان ندارند. من گفتم حتی حاضرم خودم مربی خصوصی بگیرم و شما فقط اجازه دهید در باشگاهتان تمرین کنم یا فقط اجازه استفاده از تردمیل و دوچرخه را به من بدهید، چون من فقط می‌خواهم ورزش کنم اما قبول نکردند و گفتند: تعداد نفرات و دستگاه‌ها زیاد است و ممکن است آسیب ببینی.

او ادامه می‌دهد: من حتی گفتم مسئولیت هر اتفاقی را خودم می‌پذیرم، اما باز نپذیرفتند و گفتند: فقط در

## یک گام تا اجاق: آمیزه‌ای از استقلال،

### اعتماد و امنیت

#### نوشته‌ی الیزابت راس

#### ترجمه میرهادی نایینی‌زاده

#### سخن سردبیر

در سال ۲۰۲۰، راس مدارک تئاتر و انگلیسی خود را از کالج مرکزی آیوا دریافت کرد. وی توانست با کمک سایر دانشجویان نایینای کالج، انجمن نایینایان آنجا را احیا کند. هم اکنون الیزابت در قسمت هنرهای نمایشی NFB و انجمن ملی وکلای نایینا مشغول به فعالیت است. با عضویت در دو کمیته‌ی ملی دیگر، او به دنبال اخذ مدرک کارشناسی ارشد هنرهای زیبا، در رشته‌ی نوشتن خلاق است تا بتواند مطالب خود را به طور مؤثری با همه به اشتراک بگذارد.

اگره وقتی ده سالم بود بهم می‌گفتین: یه روز میاد که آشپزی میشه یکی از علاقه‌های آینده‌ی من، احتمالاً چیزای عجیب غریبی می‌شنیدین و چشای گرد شده‌ی منو می‌دیدین. اون موقع من فقط برای غذا پام تو آشپزخونه باز می‌شد و دغدغم البته غیر از در رفتن از کار، ناخونک زدن بود؛ اما باید بگم: معلم تلفیقی دوره‌ی متوسطه‌ی اول من (چاد) کاری رو کلید زد که نتیجش اینه که من الان می‌تونم چهار نوع غذا برای ۴۰ نفر درست کنم.

چاد خیلی اصرار داشت که: آشپزی یکی از پایه‌های استقلاله؛ بدون توجه به اعتراض من، اون سعی کرد به خانواده من بقبولونه که آشپزی باید یکی از برنامه‌های آموزشی مخصوص من برای شروع دوره‌ی متوسطه اول باشه. ما از چیزای راحت که من دوست داشتم مثل، درست کردن نیمرو و اسموتی شروع کردیم. مهم‌ترین خاطره‌ی من از اون روزا پیدا کردن یه موش تو سینک آشپزخونه مدرسه بود؛ کشفی که فقط معلم علوم سال پنجم و شیشم رو تحت تأثیر قرار داد.

درسته چاد به من جرئت کار تو آشپزخونه رو داد، اما من تو خونه کار خودمو می‌کردم. من تن به تمرین تکنیک‌هایی که انجامشون حتماً می‌تونست اون موقع‌ها برام مفید باشه ندادم. چون والدین من بی‌نا بودن، من فکر می‌کردم، خیلی راحت نیستن منو ترغیب کنن که از مهارت‌های مخصوص نایینایی استفاده کنم. یادم هست وقتی می‌خواستم فر رو خاموش روشن کنم یا مهارت کار با چاقو رو یاد بگیرم، مامانم با استرس منو تماشا می‌کرد و منتظر تموم شدن کارم بود. اون نمی‌دونست یه تشویق کوچیک چه قدر می‌تونه به من قدرت بده تا کارمو بهتر انجام بدم؛ اون هیچ وقت یه نایینا که با امنیت تو آشپزخونه کار بکنه رو از نزدیک ندیده بود. وقتی رفتم دبیرستان، با وجود تمام تلاش معلم آشپزی باز هم من دوست داشتم ظرف بشورم و کار واقعی غذا پختن رو بسپارم به دیگران. وقتی می‌رفتم کالج، فکر می‌کردم ناییناها می‌تونن آشپزی کنن، ولی اون نایینا من نیستم.

خوشبختانه من کالج رو طوری انتخاب کرده بودم که باید تمام طول چهار سال تو خوابگاه باشم. من هیچ وقت مجبور نبودم خونه‌داری و آشپزی کنم. همون سال اول من دو تا دوست نایینا پیدا کردم به نام‌های، کیتی و مریسا که قبل از تموم شدن سال، رفتن مرکز نایینایان لویزیانا (LCB) و کلی تکنیک نایینایی یاد گرفتن. اونا وقتی برنامه‌ی ۹ ماهه‌ی اونجا رو تموم کردن خیلی از قبل بهتر شده بودن. اونا به من نشون دادن: چه طوری شرکت در برنامه‌ی LCB می‌تونه یه آدمو از این رو به اون رو کنه.

تحول کیتی و مریسا مثل یه دونه بود که تو قلبم جوونه زد. توی دوران چهار ساله‌ی کالج اونا هی از من می‌خواستن که: جنبه‌های مختلف نایینایی رو طور دیگه‌ای ببینم. این موضوع شامل آشپزی هم می‌شد. ما همه‌ی کارایی که برای پختن غذا لازم بود، با هم انجام می‌دادیم. از فکر کردن به اینکه چی می‌خواهیم بپزیم تا تهیه‌ی لیست خرید، رفتن فروشگاه، آماده کردن غذا و



# نسل‌مانا

خیلی ناراحت شدم وقتی کانراد مجبور شد برای دنبال کردن برنامه‌هایش وسط کار از LCB بره؛ اما خب این فرصت رو هم به من داد تا کارم رو با کامرون ادامه بدم؛ یه مربی عالی دیگه که حتی تجربه‌های خیلی بهتری باهاش داشتم. کامرون بود که بهم تکلیف کرد که چالش‌های خودمو با انواع وعده‌های غذایی پشت سر بذارم. هر کدوم از این چالش‌ها منو وادار می‌کرد که یه پروتئین، سبزی، غله و یا نوشیدنی رو از نقطه‌ی آغاز کار آماده کنم.

من توی جون ۲۰۲۱ تونستم انواع وعده‌های غذایی سخت و آسون رو تهیه کنم. ذهن سیستماتیک من به نقطه‌ی اوج رسیده بود. حالا خودم لیست خرید جمع و جور می‌کردم. حالا تهیه‌ی وعده‌های غذایی هم جالب بود هم آموزنده. واقعیت اینه که تدارک دیدن غذا برای ۴۰ نفر، یکی از جذاب‌ترین تجربه‌های منه. درسته حالا من یه ذهن سیستماتیک داشتم؛ ولی درست کردن این حجم از غذا همیشه کلی گیر داره. اول باید می‌رفتم یه آشپزخونه‌ی بزرگ و نا آشنا و ظرف‌هایی که احتیاج داشتم رو پیدا می‌کردم. بعد باید می‌فهمیدم چه قدر پاستا نیاز دارم. تو این مدت، البته کلی آدم کنارم بودن و نامالیقات کار اول رو برام راحت می‌کردن. روز مهمونی مامانم با خالم و دوستش که اتفاقاً معلم سابق آشپزی من بود اومدن تا نتیجه‌ی تلاش‌هامو ببینن و اونا هم مثل من کلی خوشحال بودن. درسته الان من به اندازه‌ی دوره‌ی آموزش آشپزی نمی‌کنم، اما همیشه برای این کار آمادم و باید بگم تعداد ویدیوهای که درباره آشپزی دارم و دیدم از خیلیا بیشتره. حالا دیگه خیلی با خود ده سالم فرق کردم.

امیدوارم داستان من بتونه به والدین و آموزگاران نابینا کمک کنه که یه گام به استقلال و امنیت فردی نزدیک بشن. اونا باید بدونن ما نابیناها خیلی می‌تونیم فراتر از حد انتظار باشیم. شما هم هر کاری که باید بکنید تا یه نابینا شروع کنه انجام بدین. حتی اگه برداشتن یه قاشق باشه.

خب حتماً شست و شوی بعد خوردن. استقلال و خودکفایی اونا بدجوری خوب بود.

وقتی درس تموم شد، منم می‌خواستم هر چی اونا تو LCB یاد گرفته بودن رو بلد باشم. با اینکه دوره‌ی آموزشی من افتاده بود توی اوج کرونا، ولی باز همه چی خیلی خوب پیش رفت. کانراد و کامرون مربی‌های من بودن توی امور خونه‌داری و برام خیلی شمرده توضیح دادن که دقیقاً باید توی مدت دوره چی کار کنم. اونا اول به من یاد دادن چه طوری باید با امنیت کامل توی آشپزخونه رفت و آمد داشته باشم و چه طوری یه سیستم منظم داشته باشم که مواد کارم با دیگران قاطی نشه. بعداً ما سراغ چالش‌های سخت‌تری رفتیم. خوب یادمه کانراد مجبورم کرد دو ماه پشت سر هم یه شیرینی رو بپزم فقط برای اینکه من فکر می‌کردم دنبال همزن برقی گشتن تلف کردن وقته و با دست مواد رو هم می‌زدم. اون تشویقم می‌کرد وقتی باید دنبال همزن بگردم، فکر سیستماتیک داشته باشم. باید ۲۳ تا کابینتو باز و بسته می‌کردم تا بتونم کارمو شروع کنم. (راستش من بعضی درهای کابینتو محکم می‌کوبیدم و هنوزم فکر می‌کنم شیرینی‌های اولم خیلی بهتر بودن.)

کانراد به من یاد داد باید از شکست‌هام درس بگیرم و نذارم اونا منو نابود کنن. اون بهم ثابت کرد غذا درست کردن تو آپارتمان خودم می‌تونه جالب باشه حتی اگه، خطر آتیش زدن رو هم در نظر بگیریم. بالاتر از همه چیز، حالا کانراد رفیق و استاد من شده بود. کسی شده بود که من فکر می‌کردم می‌تونم مثل اون باشم؛ مخصوصاً حالا که داشتم رشد چشم‌گیر خودمو می‌دیدم. من می‌دونستم وقتی حالم بد باشه یا بخوام گریه کنم، اون یا با یه جوک خفن یا با یه رسپی عالی آمادس که منو از این حال در بیاره. راهنمایی‌های کانراد یه مقدار منو به آشپزخونه برگردوند تا با دونستن اینکه ممکنه دفعه‌ی اول نتونم موفق بشم، یه چیز جدید رو امتحان کنم.

## نابینامداری: ترجیح روابط درون گروهی

افراد نابینامدار بر این باورند که کیفیت ارتباطات بین افراد نابینا، چه در دوستی و چه در ازدواج، به مراتب عمیق‌تر و صمیمانه‌تر از روابطی است که با افراد بینا برقرار می‌شود. از نظر آنها، تجربیات مشترک زندگی با وضعیت نابینایی، درکی مشترک از چالش‌ها، شادی‌ها و محدودیت‌ها ایجاد می‌کند که تنها در روابط درون گروهی قابل تجربه است.

نابینامداران اغلب احساس می‌کنند که در دنیایی جداگانه زندگی می‌کنند، دنیایی که تجربیات منحصر به فردی را برای ساکنانش به همراه دارد. آنها معتقدند که افراد بینا، به دلیل تفاوت‌های عمیق در تجربه زندگی، قادر به درک کامل دنیای درونی و احساسات افراد نابینا نیستند. در نتیجه، برقراری ارتباط مؤثر و پایدار با افراد بینا را چالش برانگیز می‌دانند.

به باور نابینامداران، روابط با افراد بینا نه تنها برای فرد نابینا رضایت‌بخش نیست، بلکه ممکن است برای طرف مقابل نیز همراه با چالش باشد. تفاوت‌های درک از جهان، انتظارات متفاوت و عدم آگاهی کافی از نیازهای افراد نابینا، می‌تواند منجر به سوء تفاهم، ناامیدی و در نهایت، پایان یافتن رابطه شود. نابینامداران نگرانند که افراد بینا آنها را باری بر دوش خود ببینند و دست برتر را در ارتباط داشته باشند.

## نابیناگریزی: دوری‌گزینی از افراد نابینا

نابیناگریزان به طور فعال از ارتباط با افراد نابینا اجتناب می‌کنند. برخلاف نابینامداران، آنها ترجیح می‌دهند، روابط اجتماعی خود را به افراد بینا محدود کنند و حتی در برخی موارد، به این موضوع افتخار می‌کنند که هیچ دوست نابینایی ندارند. این افراد، معمولاً آن دسته از ویژگی‌های فرهنگی و رفتاری را که به طور معمول در جامعه نابینایان دیده می‌شود، آزار دهنده تلقی می‌کنند. برای مثال ممکن است افراد نابینا را حاشیه‌ساز، حراف، حسود، به دور از آداب اجتماعی یا غیر عادی تلقی کنند.

## نابینامداری یا نابیناگریزی: دو روی یک

### سکه

## امین عرب: روان‌شناس و دبیر دانش‌آموزان با آسیب بینایی

در جامعه‌ای که تنوع و تفاوت‌ها همواره موضوع بحث و بررسی بوده است، گاهی اوقات شاهد پدیده‌هایی هستیم که شاید در نگاه اول عجیب به نظر برسند. یکی از این پدیده‌ها، ترجیح برخی افراد نابینا برای محدود کردن ارتباطات خود به افراد نابینا، یا صرفاً افراد بینا است. برخی ترجیح می‌دهند دوستی‌ها و روابط عاطفی خود را به افراد نابینا محدود کنند، که ما در اینجا آنها را نابینامدار می‌نامیم. برخی دیگر از حضور در اجتماع افراد نابینا و برقراری ارتباط با آنان گریزانند که ما به آنان نابیناگریز می‌گوییم.

بارها جملاتی از این دست را شنیده‌ایم:

– الف می‌گوید: «همه دوستای من نابینا هستن. بیناها نمی‌تونن ما رو درک کنن.»

– ب می‌گوید: «ازدواج درون گروهی خیلی بهتره. یه فرد بینا نمی‌تونه توی رابطه ما رو بفهمه.»

– پ می‌گوید: «من که اصلاً دوست نابینا ندارم. فقط با بیناها در ارتباطم. بچه‌های ما یه طوری هستن. هر چی از جماعت نابینا فاصله بگیری بهتره.»

– ت می‌گوید: «من اصلاً حاضر نیستم با یه فرد نابینا توی رابطه باشم، چه برسه به ازدواج. دو تا نابینا نمی‌تونن با هم خوشبخت باشن.»

گاهی نیز افراد تغییر موضع می‌دهند و برای مدتی افراد بینا و برای مدتی افراد نابینا را از دایره ارتباطی خود کنار می‌گذارند. در ادامه این مطلب، به بررسی دقیق‌تر دلایل هر ایده و تحلیل شکل‌گیری این دیدگاه‌ها، خواهیم پرداخت.

# نسل‌مانا

که زندگی بدون بینایی به چه معنا است. در روابط درون گروهی، افراد نابینا می‌توانند بدون احساس قضاوت شدن به طور آزادانه خودشان باشند و به تبادل تجربیات و احساسات بپردازند. همچنین، این روابط به آنها احساس تعلق و پذیرفته شدن می‌دهد که در روابط نابرابر کمتر قابل دستیابی است.

از سوی دیگر، نابیناگريزان نیز با باور به برتری افراد نابینا، تلاش می‌کنند تا خود را در جمع این افراد قرار دهند. آنها با محدود کردن ارتباط خود با افراد نابینا، سعی دارند خود را از گروهی که فاقد این برتری است، جدا کنند و به این ترتیب، به هویت اجتماعی مورد نظر خود دست یابند؛ به عبارت دیگر، نابیناگريزان نیز با استفاده از بینایی به عنوان معیار برتری، به دنبال ارتقاء جایگاه اجتماعی خود هستند.

آنها احساس کمبودی را که به علت فقدان بینایی تجربه می‌کنند، با جدایی از اجتماع نابینایان و گسترده کردن ارتباط خود با افراد بینا جبران می‌کنند. گویی می‌خواهند به خودشان بگویند که با سایر نابینایان متفاوت‌اند، چون از جمع نابینایان جدا شده‌اند و حلقه قدرت یعنی افراد بینا آنها را پذیرفته است.

## و در پایان...

نابینامداری و نابیناگری را با یک ریشه مشترک مطرح کردیم. چه تحلیل‌های دیگری می‌توان از این دوگانگی ارائه کرد؟ آیا اساساً خرده فرهنگ خاصی در بین نابینایان وجود دارد که بخش‌هایی از آن آسیب زننده است؟ محدود کردن روابط به این یا آن گروه چه فرصت‌هایی را ایجاد یا نابود می‌کند؟ آیا دیدن موجب برتری افراد در ارتباطات بین فردی است؟ طرح این بحث چه پرسش‌های دیگری را به ذهن شما می‌آورد و چه راه‌هایی برای طرح بحث پیرامون آنها وجود دارد؟

نابیناگريزان معتقدند که برخی از رفتارها و نگرش‌های رایج در میان افراد نابینا، با هنجارهای اجتماعی پذیرفته شده جامعه متفاوت است. آنها گاهی این تفاوت‌ها را به عنوان ناپهنجاری در نظر می‌گیرند و به همین دلیل، از برقراری ارتباط نزدیک با افراد نابینا خودداری می‌کنند. این افراد، خود را به عنوان افرادی پهنجار و متفاوت از اکثر نابینایان می‌بینند و به همین دلیل، ترجیح می‌دهند در تعامل با افراد بینا باشند که به اعتقاد آنها زندگی عادی‌تر و سالم‌تری دارند.

## آیا بینایی معیاری برای برتری است؟

با وجود تفاوت‌های آشکار در رویکرد نابینامداران و نابیناگريزان، به نظر می‌رسد هر دو دیدگاه پیش فرض و ریشه‌ای مشترک داشته باشند. در نظر گرفتن بینایی به عنوان معیاری برای برتری و ارزش‌گذاری افراد، نقطه مشترک هر دو رویکرد است. این باور مشترک ریشه بسیاری از تفاوت‌های رفتاری و نگرشی بین این دو گروه به شمار می‌رود.

نابینامداران به دلیل فقدان حس بینایی تصمیم می‌گیرند تا روابط خود را به افرادی محدود کنند که با آنان تجربیات مشابهی را پشت سر گذاشته‌اند. این انتخاب ریشه در احساس عمیقی دارد که در روابط نابرابر تجربه می‌کنند. آنها معتقدند که بینایی به عنوان یک حس برتر نه تنها امکانات بیشتری را برای فرد فراهم می‌کند، بلکه می‌تواند به نوعی قدرت و برتری نیز تعبیر شود.

در روابطی که یک طرف نابینا و طرف دیگر بینا است، نابینامداران اغلب احساس می‌کنند که در جایگاهی پایین‌تر قرار دارند و طرف مقابل به دلیل دارا بودن بینایی، می‌تواند بر آنان اعمال قدرت کند. این احساس نابرابری می‌تواند به اشکال مختلف بروز کند، از جمله احساس وابستگی بیش از حد، ترس از قضاوت و کوچک شمردن شدن و در نهایت، کاهش عزت نفس.

به همین دلیل، نابینامداران ترجیح می‌دهند روابط خود را به افرادی محدود کنند که به طور کامل درک می‌کنند

مسئولان نهادها و مراکز جهانی و عموم مردم، آنان را جذب اقتضائات و ضرورت‌های این جامعه می‌کند و راه‌های تغییر و تحول و پیشرفت را هموار می‌نماید.

از نظر گستره جهانی و شمول حوزه‌های مختلف فرهنگی و اجتماعی نابینایان و نیز از نظر تاریخی همه موضوعات و زمینه‌های نابینایی را شامل است؛ از این‌رو تا کنون چنین دائرةالمعارفی که شامل شخصیت‌ها از ملیت‌های مختلف، کتاب‌ها، نشریات، رخدادهای فناوری‌های مدرن، نهادها و مفاهیم علمی درباره نابینایی و نابینایان باشد در جهان سراغ نداریم و این اثر، اولین اقدام در این زمینه است.

دائرةالمعارف نابینایی و نابینایان توسط آقایان محمد نوری و منصور شادکام تألیف و توسط انتشارات توانمندان در سال ۱۴۰۲ منتشر شده است. این دائرةالمعارف در سه جلد و دو هزار و صد صفحه در قطع وزیری و با جلد سخت چاپ شده است.

این مجموعه شامل پنج هزار و هفتصد مدخل با ترتیب الفبایی است که شامل زندگینامه مختصر یک هزار شخصیت نابینا نخبه و موفق ایرانی، معرفی پانصد انجمن و شرکت نابینایی و معرفی تجهیزات، مراکز، اماکن، توان‌بخشی، نشریات و کتاب‌های مختلف در موضوعات نابینایان می‌باشد.

هدف از تألیف این دائرةالمعارف، ارائه اطلاعات عمومی درباره موضوعات و آثار نابینایان و کم‌بینایان بوده است. از این‌رو مدخل‌ها به گونه‌ای انتخاب شده که اولاً بسامدی اجتماعی بیشتر داشته باشد، دوم اکثر موضوعات بومی و برای یکصد سال اخیر جامعه ایران باشد.

چاپ اول دائرةالمعارف نابینایی و نابینایان در تیراژ پانصد دوره به صورت افسست چاپ شده است.

## کتاب دائرةالمعارف نابینایی و نابینایان

منتشر شد

دفتر فرهنگ معلولین



تا کنون هیچ دائرةالمعارفی درباره نابینایان به زبان فارسی یا عربی منتشر نشده؛ سه دائرةالمعارف به زبان انگلیسی در اروپا و آمریکا و یک دائرةالمعارف به زبان آلمانی در آلمان منتشر شده است. این چهار دائرةالمعارف، اولاً با گرایش پزشکی و توان‌بخشی تألیف شده، دوم اینکه فاقد اطلاعات درباره فعالیت‌های نابینایان ایران است و سوم اینکه حتی همه جوانب و ابعاد توان‌بخشی و پزشکی نابینایان را پوشش نمی‌دهند.

فقدان دائرةالمعارف ویژه موضوعات و مسائل نابینایان به زبان فارسی و در ایران باعث مشکلات و پیامدهای بسیار برای این جامعه، پژوهشگران و دیگر افراد علاقه‌مند به مسائل نابینایی شده بود. تألیف و آماده‌سازی نهایی «دائرةالمعارف نابینایی و نابینایان» مطابق ضوابط دائرةالمعارف نگاری، شامل شناسایی مدخل‌ها، جمع‌آوری اطلاعات، تدوین مقالات، ویرایش علمی و فنی در مدت پنج سال انجام شد. این مجموعه با تأمین اطلاعات لازم برای نابینایان، مدیران جامعه و

## نقاشی با کلمات

### قسمت هفتم: توصیف صوتی در تئاتر

جواد سقا: دکتری ارتباطات



توصیف صوتی فیلم و توصیف صوتی تئاتر مشابهت زیادی با یکدیگر دارند. با این تفاوت که تئاتر رویدادی زنده است و توصیف اتفاقات روی صحنه نمایش، نمی‌تواند مانند فیلم از قبل ضبط شود. در هر بار به روی صحنه رفتن یک نمایش، توصیف آن هم زنده و همزمان اجرا می‌شود. دلیل این همزمانی این است که اتفاقات صحنه تئاتر قابل پیش‌بینی نیست و ممکن است خواسته یا ناخواسته تغییراتی در آن ایجاد شود. دکتر تهمینا گسکار، مدیر مرکز تحقیقات کیوریتوریل آمریکا در تحقیقی به این موضوع پرداخته است. اینکه چه زمانی و چگونه باید ویژگی‌های شخصی طیف متنوعی از شخصیت‌هایی که روی صحنه نمایش ظاهر می‌شوند و به ویژه نشانه‌های فیزیکی و قابل مشاهده توصیف شوند و اینکه چرا چنین ویژگی‌هایی باید توصیف شوند. همان طور که قبلاً اشاره شد، توصیف صوتی تئاتر در انگلیس زمینه‌ساز ورود جدی این تکنیک به این کشور و اروپا بود.

پس از آن در اواخر دهه ۱۹۹۰ بسیاری از توصیف‌کنندگان با همکاری یکدیگر این روش را توسعه دادند.

امروزه در تئاتر تغییراتی رخ داده است که شامل کلمات گفتاری، طرح‌ریزی و ورود فیلم و فناوری جدید است. اطلاعات بصری مانند سبک و طراحی یک تولید - از

جمله ظاهر و لباس کاراکترها، صحنه و وسایل - نیز شرح داده می‌شود و به عنوان یک مقدمه صوتی از پیش ضبط شده در حدود ۱۵-۱۰ دقیقه ارائه می‌شود. مقدمه‌های صوتی در حال حاضر مختص توضیحات صوتی تئاتر هستند و به ندرت یکی از ویژگی‌های فیلم هستند. آنها معمولاً یک هفته قبل از اجرا بر روی سی دی صوتی و یا آنلاین برای کاربران AD پخش می‌شوند و در سالن توسط توصیف‌کنندگان به صورت زنده از طریق هدست‌ها کمی قبل از شروع اجرا تکرار می‌شوند. این مقدمه به شنوندگان فرصتی می‌دهد تا از آنچه راوی می‌گوید، یک ذهنیت داشته باشند و به توصیف‌کنندگان اجازه می‌دهد تا آنها را از تغییرات لحظه آخری در بازیگران، مجموعه یا سایر جنبه‌های تولید مطلع کنند. همچنین قبل از اجرا، تور لمسی به شرکت‌کنندگان نابینا و کم‌بینا فرصتی می‌دهد تا با اعضای گروه و بازیگران دیدار کنند. در طی این گشت و گذار و شرح مجموعه، مخاطبان می‌توانند با صدای بازیگران آشنا شوند، تا آنها را روی صحنه تشخیص دهند. مخاطبان همچنین می‌توانند با لمس وسایل و لباس‌ها تصویر کامل‌تری از صحنه و شخصیت‌ها در ذهن خلق کنند. معرفی صوتی و تور لمسی با هم به توصیف‌کننده زمان می‌دهد تا توصیف و تجربه‌ای غنی و سنجیده از دنیای بصری تئاتر ارائه دهد. اغلب زمان کمی برای توصیف جزئیات در طول اجرا وجود دارد. اجرا به خودی خود بر تجربه مخاطب تسلط دارد.

### تاریخ اولیه تئاتر AD در انگلستان:

مدل سه قسمتی (معرفی صوتی، تور لمسی و توضیحات زنده) هسته اصلی چگونگی تغییر حالت سنتی توصیف صوتی تئاتر از اواخر دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ در بریتانیا است. در لندن، توصیف صوتی تئاتر (Theater AD) توسط گروهی به نام Audio آغاز شد. سپس سرویس توصیف صوتی لندن (LADS)، تولیدات تئاتر رویال ویندزور (۱۹۸۸) و دوک یورک (۱۹۸۹) را توصیف کرد. سایر تئاترهای بریتانیا در همان زمان شروع به ارائه AD

تغییر قابل توجه تجربه حذف کنید. با این حال، اخیراً بسیاری از شرکت‌های هنرهای معلولان ابتکارات تئاتر را بازاندیشی کرده‌اند و رویکردی فراگیر را اتخاذ کرده‌اند که در آن از ابزارهای دسترسی در ترکیب خلاقانه بازیگران استفاده می‌شود و شخصیت‌ها از روی صحنه خود یا دیگران را توصیف می‌کنند. در اشکال جدید تئاتر، توصیف و معنای چند حسی تعبیه شده است (به عنوان مثال، رقصنده‌هایی که برای نشان دادن موقعیت و حرکت خود به زمین می‌کوبند)، تئاتر را از نمایشی که افراد نابینا و کم‌بینا را حذف می‌کند، به یک تجربه واقعاً فراگیر تبدیل می‌کند. تئاتر فراگیر (که شامل BSL، زیرنویس و سایر جنبه‌ها برای اطمینان از دسترسی است) عدالت را فراهم می‌کند. «ناب‌ترین» شکل تئاتر فراگیر، برابری را فراهم می‌کند، جایی که همه از حمایت یکسانی برخوردار می‌شوند و از آن بهره می‌برند.

در محیط‌های تئاتر سنتی، افراد غیر نابینا به ندرت به صدای AD گوش می‌دهند، اگر چه وقتی گوش می‌دهند، اغلب بیان می‌کنند که چقدر این تجربه برایشان جالب بوده است، اما تئاترها، AD را تبلیغ نمی‌کنند یا آن را به طور گسترده در دسترس مخاطبان غیر نابینا قرار نمی‌دهند. در زمینه موزه، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که AD به عنوان یک ابزار می‌تواند تعامل و خاطره‌انگیز بودن را برای کاربران غیر نابینا افزایش دهد. در ایران توصیف صوتی هنوز نتوانسته به سایر شکل‌های هنری مانند تئاتر به درستی وارد شود. محدود نمایش‌های صورت گرفته هم به شکل فراگیری اجرا نشده است. در توصیف صوتی تئاتر، توصیفگر زنده در یک کابین ویژه آنچه در صحنه اتفاق می‌افتد را برای مخاطبانی که توضیحات اضافی را از هدفون خود می‌شنوند، روایت می‌کند و مخاطبان دارای مشکل بینایی می‌توانند در کنار سایر تماشاگران بینا از تئاتر لذت ببرند.

کردند. توصیف صوتی یا AD حرفه‌ای از سال ۱۹۹۳ در تئاتر ملی ارائه شد. به سفارش شورای هنر انگلستان برای «تثبیت نیاز» به AD، پروژه «تنظیم صحنه» (۱۹۹۷)، راه‌اندازی شد. این پروژه شامل مشاوره گسترده با افراد نابینا و کم‌بینا در سراسر بریتانیا بود. هدف VocalEyes به عنوان یک سازمان، پرداختن به کل تجربه تئاتر، از بازاریابی، آموزش تا کیفیت خود توضیحات صوتی بود. یکی از مواردی که توسط کاربران توصیف صوتی در طول پروژه مورد بحث قرار گرفت، ارزش "تورهای صحنه" بود که اکنون به عنوان Touch Tours شناخته می‌شود. نکته مهم دیگر، ضبط یادداشت‌های مقدماتی (معرفی صوتی) بود که باید از قبل ارسال شود و شامل برخی از اطلاعات دسترسی در مورد محل اجراست.

## توصیف بازیگران و شخصیت‌ها به عنوان

### بخشی از مقدمه صوتی:

دو روش توصیف در مقدمه صوتی وجود دارد:

۱- توصیفی از کل بازیگران: این توصیف تا جایی که امکان دارد باید مشابه روشی باشد که هنگام بالا رفتن پرده، تماشاگران بینا در یک نگاه از بازیگران هنگام ورود به صحنه استقبال می‌کنند.

۲- توصیف شخصیت‌های فردی از طریق ویژگی‌ها و حرکات شخصی آنها.

تنوع در توصیف VocalEyes، ژانرهای مختلفی از جمله موزیکال، کمدی، شکسپیر، پانتومیم و درام را پوشش می‌داد.

### توضیحات صوتی یکپارچه/خلاقانه:

در فرم‌های تئاتر سنتی، «موانع» دسترسی ذاتی شکل یا طرح تجربه است و شما نمی‌توانید، موانع را بدون



## سرگذشت من، کتابی از عبدالعزیز

واحدی

محمد نوری: پژوهشگر حوزه معلولان



داده‌اند. نهادهایی چون سازمان ملی رفاه نابینایان را تأسیس کردند و در شهرهای مختلف گسترش دادند. وضع آموزش و پرورش و کتاب‌های درسی و نیز اطلاع‌رسانی را سامان‌دهی کردند. واحدی در این تحولات نقش محوری و کلیدی داشت و اساساً تحولات جامعه نابینایی بر دوش او بوده است. در چند دهه با فعالیت‌های گسترده برای پیشرفت نابینایان و ایجاد رفاه و اشتغال و معیشت مطلوب برای آنان کوشید. از بنیان‌گذاران انجمن ملی نابینایان ایران و سازمان ملی رفاه نابینایان ایران است. درباره زندگی و رخداد‌های مهم در دوره‌های مختلف و نیز فعالیت‌هایش کتابی نوشته و با مشخصات زیر منتشر کرده:

سرگذشت من: زندگی‌نامه خودنوشت عبدالعزیز واحدی، مقدمه علی‌اصغر ایزدی، تهران، انتشارات ابر و باد، ۱۳۹۹، ۲۱۳ص.

کتاب دارای این مباحث است: سخن ناشر به قلم علی‌اصغر ایزدی و خلاصه‌ای از مهم‌ترین حوادثی که در کتاب آمده؛ درباره نویسنده به قلم استاد کیومرث مؤیدی؛ پیشگفتار مؤلف.

دوران کودکی و محل تولد (۱۳۲۰-۱۳۱۳)؛ درباره سنقر و وضع آب و هوایی؛ زندگی و آداب و رسوم ساکنان؛ وضع اقتصادی و شغلی؛ روحیات و وضع مادر و پدر نویسنده؛ بیماری و فوت خواهر.

از هفت سالگی به بعد (۱۳۳۱-۱۳۲۰)؛ تهیه خانه‌ای در کرمانشاه و مهاجرت به این شهر؛ رفتن به مدرسه و توصیف وضع مدرسه؛ جنگ جهانی دوم و تأثیر آن در زندگی مردم؛ بیماری کچلی و درمان آن؛ وضع بد بهداشت جامعه و کثیف بودن مدارس؛ گزارشی از مادر که از خاندان آل آقا بود و پدرش که رئیس فرهنگ بود؛ عزاداری مردم در محرم و قمه‌زنی بعضی از عزاداران و مخالفت پدرش با این‌گونه کارها؛ وضع حمام‌ها و روش استحمام مردم؛ تأمین آب آشامیدنی و آب شستشوی خانه‌ها؛ عشق او به دختری در دوره دبیرستان.

عبدالعزیز واحدی از شخصیت‌های نابینای ایرانی است که کارنامه وزینی در زمینه پیشرفت نابینایان ایران دارد، به ویژه در سال‌های ۱۳۴۰ تا ۱۳۶۰ فعالانه کوشید تا کمبودهای زیربنایی مثل آثار بریل و صوتی را با فناوری و ابزارآلات مدرن به روز کند.

دو سال قبل کتابی با عنوان سرگذشت من منتشر کرد. سیر زندگی‌اش را در این کتاب آورده که برای انتقال تجارب نسل گذشته به نسل کنونی و نسل‌های آینده بسیار مهم است. برای شناخت بیشتر این شخصیت ابتدا زندگی‌نامه مختصری از او ارائه می‌شود، سپس به کتاب سرگذشت من می‌پردازم.

عبدالعزیز واحدی در سال ۱۳۱۳ در سنقر متولد شد. در بیست و یک سالگی نابینا شد. تحصیلات را با موفقیت گذراند و رشته فیزیوتراپی را تا مدارج عالی سپری کرد. از سال ۱۳۴۳ تصمیم گرفت، برای پیشرفت فرهنگی و اجتماعی جامعه نابینایان ایران فعالیت کند. از این‌رو در کنار فعالان مدنی و نابینایی چون دکتر خزائی قرار گرفت. واحدی و همفکرانش طی ۱۳۴۳ تا ۱۳۵۸ خدمات گسترده در جهت پیشبرد این جامعه انجام

مؤسسه خانه نور؛ شرکت پکتوس؛ افراد بسیاری را نام برده و از آنها تشکر کرده یا خاطره و مطلبی از آنها گفته است.

سخن پایانی، ابتدا از سیر تألیف کتاب حاضر می‌نویسد و در ادامه وضع نامطلوب نابینایان در ایران را یادآور شده و از نهادهای متصدی مثل سازمان بهزیستی می‌خواهد که به فکر نابینایان باشند. در آخر کتاب چند عکس از آقای واحدی و مدرسه کریستوفل و برخی همایش‌ها. کتاب شامل اطلاعات دست اول از تاریخ و حوادث نابینایان است. به ویژه سال‌های ۱۳۴۰ تا ۱۳۵۷ که نابینایان به سرعت رو به ترقی و پیشرفت بودند. برای اینکه نشان دهم این کتاب، چه محتوای پر باری دارد همه مباحث آن را معرفی کردم. امیدوارم شما هم با حوصله مطالعه کنید.

در پایان باید به این واقعیت تلخ اشاره کنم که عبدالعزیز واحدی از افرادی است که بیشترین فعالیت و خدمات را نسبت به نابینایان داشته، ولی متأسفانه درباره ایشان مقاله و کتاب، فیلم و دیگر آثار فرهنگی بسیار کم یا صفر است.

اگر چنین سرمایه‌ای تعلق به کشور دیگری داشت، حتماً به او توجه می‌شد و از دانش و تجاربش استفاده می‌کردند.

## مآخذ

آن سوی تاریکی، پری زنگنه، تهران، ۱۳۸۶.

دائرةالمعارف نابینایی و نابینایان، محمد نوری و منصور شادکام، مقاله، واحدی، عبدالعزیز.

سرگذشت من، عبدالعزیز واحدی، تهران، انتشارات ابر و باد، ۱۳۹۹.

«سرگذشت من»، سایت گیسوم.

«نگاهی به زندگی‌نامه و فعالیت‌های عبدالعزیز واحدی»، محمد نوری، سایت دفتر فرهنگ معلولین.

آغاز فعالیت شغلی (۱۳۳۷-۱۳۳۱)؛ گرفتن دیپلم و به عنوان معلم بیمانی وارد آموزش و پرورش شده؛ خوردن توپ در بازی والیبال به صورتش در بیست و سه سالگی و آغاز اختلالات چشمی و سپس نابینایی؛ مراجعات به پزشک و جراحی و بستری شدن در بیمارستان؛ مشکلات مختلف پس از نابینایی؛ گرفتن ویزا برای اتریش جهت معالجه چشمانش.

سفر به اتریش (۱۳۴۱-۱۳۳۷)؛ سقوط در گودال و شکستن پا؛ پرواز به اتریش در بهمن ۱۳۳۷؛ رسیدن به وین؛ رفتن به بیمارستان برای معاینات و معالجات؛ یاد گرفتن خط بریل؛ یاد گرفتن کوتاه نویسی؛ ثبت‌نام در آموزشگاه نابینایان.

بازگشت به وطن (۱۳۴۳-۱۳۴۱)؛ نامه‌نگاری با نامزد اتریشی خانم لیزی؛ وضع اقتصادی و اجتماعی ایران؛ مشغول به کار شدن در بیمارستان هزار تختخوابی؛ اجاره خانه و وضع معیشتی؛ مشکلات یک نابینا در آن زمان در تهران.

آغاز فعالیت برای نابینایان (۱۳۵۶-۱۳۴۳)؛ ابتدا وضع نابینایان در سطح جهان را توضیح می‌دهد؛ مهاجرت کریستوفل به ایران و تأسیس مدرسه‌ای در تبریز و بعداً انتقال به اصفهان؛ معرفی کسانی که در پیشرفت نابینایان مؤثر بودند. تأسیس مجتمع آموزشی رضا پهلوی؛ راه‌اندازی انجمن ملی رفاه نابینایان؛ مدیریت آموزش استثنایی در وزارت آموزش و پرورش؛ راه‌اندازی چاپخانه بریل.

اقامت در فرانسه (۱۳۵۶ الی تاکنون)؛ روابط با همسر؛ ارتباط با انجمن نابینایان نیس؛ آشنا شدن با پاسکال، خانم جوان نابینا و دارای معلولیت جسمی؛ اشاره‌ای به مراتب معنوی؛ گرایش به معنویت و عرفان؛ انجمن تمرین‌های عرفانی؛ مطالعات کتب عرفانی؛ تقدیر و سپاس از کسانی که نرم‌افزارهای فارسی مثل پارس آوا و پک‌جاز را ابداع کردند؛ تشکر از کسانی که کامپیوتر و کار با آن را به او یاد دادند؛ سپاس از انجمن موج نور، از

دهد و چند مسئله حقوقی را نیز که برای هر یک از ما در زندگی پیش می‌آید به طور مشروح بیان کند.

علیرضایی در آغاز صحبت‌های خود توضیح می‌دهد که موضوع‌هایی چون: حقوق خانواده، اجاره، بیع یا خرید و فروش از پرکاربردترین موضوعات حقوقی هستند که همگان با آنها سر و کار دارند؛ و همچنین بیشترین مشکلات افرادی که با مسائل حقوقی مواجه می‌شوند نیز در همین حیطه‌ها اتفاق می‌افتد.

وی از موضوع عقد بیع یا خرید و فروش شروع می‌کند و مسائل و مطالبی را که خریدار و فروشنده باید بدانند و ویژگی‌های مبیع یا کالایی که فروخته و خریده می‌شود را با زبانی ساده، اما به طور کامل بیان می‌کند.

مهمان نواک در بحث اجاره مفاهیمی مانند موجر، مستأجر و مورد اجاره را مشخص می‌کند و شرایط اجاره را برای طرفین که بهتر است چگونه باشد توضیح می‌دهد. او همچنین تأکید دارد که در هنگام بیع و اجاره طرفین با آگاهی و اطلاعات قبلی قراردادهای فی ما بین را مطالعه کنند و اگر چیزی را متوجه نمی‌شوند، حتماً راجع به آن بپرسند و بدون مشورت، قراردادی را که از آن اطلاعی ندارند امضا نکنند.

موضوع دیگری که کارشناس حقوقی مهمان نواک به آن می‌پردازد، حقوق خانواده است و چند وجه آن را که از مهم‌ترین مباحث حقوق خانواده محسوب می‌شود برای مخاطبان نواک شرح می‌دهد. از جمله مباحثی که علیرضایی به آنها می‌پردازد عبارت‌اند از: نفقه، تمکین، مهریه، مستثنیات دین، طلاق رجعی و طلاق بائن، وکالت در طلاق، اجرت‌المثل و حضانت. برای آشنایی با هر یک از این مباحث و حقوق مربوط به آنها شنیدن این پادکست برای مخاطبان خالی از لطف نخواهد بود.

مهدی علیرضایی در پاسخ به این سؤال که آیا قوانین مربوط به حقوق خانواده به نفع مرد است یا زن؟ پاسخ می‌دهد که این قوانین هرچه باشد برگرفته از فقه

**نواک: نوای کتاب در گفتگو با**

**صاحب‌نظران نابینا**

**رقیه شفیعی: کارشناس بخش نابینایان نهاد**

**کتابخانه‌های عمومی ایلام**

درود بر طرفداران و خوانندگان همیشگی نواک



گاهی در زندگی‌های روزمره‌مان اتفاقاتی رخ می‌دهد که اگر کمی بیشتر راجع به آن بدانیم، تصمیم بهتری خواهیم گرفت و راه درست‌تری را پیش روی خود می‌بینیم و صد البته اشتباهاتمان هم کمتر می‌شود. حال با هم پای سخنان کسی می‌نشینیم که بعضی امور حقوقی را از لابه‌لای کتاب‌های سنگین و ماده و بند و تبصره بیرون کشیده تا با زبانی ساده و بیانی خودمانی در اختیار خوانندگان این شماره از نواک قرار دهد.

میزبان مهدی علیرضایی کارشناس حقوقی ۱۴۸۰ بهزیستی شده‌ایم که ده سال است به عنوان کارشناس حقوقی پای صحبت‌های کسانی نشسته که شاید امور ساده حقوقی را هم نمی‌دانسته و نیز از حقوق خود در اتفاقات زندگی‌شان بی‌اطلاع بوده‌اند و از این رو گرفتار مشکلاتی شده‌اند، که فقط کمی آگاهی می‌توانسته مانع راه اشتباه و انتخاب نادرستی باشد که بدان دچار شده‌اند. وی تصمیم دارد تا در این پادکست در حد امکان قواعد و قوانین حقوقی را برای ما و شنوندگان، ساده توضیح

کجایی ناجی تنهای خسته  
تو را اکنون تقلا باید ای محزون بیچاره  
و من

و من پا روی پا، دستان قلم کرده  
و عادت داده‌ام گوشم به پنبه  
و چشمم را به سرب داغ آغشته  
و گورستان افکارم پر از بی جان پژمرده  
به جای آب انگاری که قهوه داده‌اند خاک گیاهانم  
و آیا این غریق نیمه جان در فکر هیچست؟  
و اما

امیدی نیمه جان و تلخ و تکراری  
بود پایان، تلاطم‌های ابری را  
به دریا می‌زنم بی‌واهمه  
من اینجایم من اینجایم  
صدایش را شنیدن سخت دشوارست

مگر کوری نمی‌بینی که اینجایم؟  
و من کور و کر و تنها  
به روی آب  
ویرانه...

ندارم راه در پیشم  
مسیر پشت سر مخروب  
من اینجایم

بیا بازنده شو در سنگدل بودن  
نفس‌هایم به سختی می‌رود بالا  
و گویی از درون محکم به حلقم می‌خورد یک تازیانه  
بیا... بی...

تلاش اما کنون صیقل زده دیوار افکارم  
و خالی می‌شوم از این هیاهو  
به دریای غرورم می‌سپارم این تن سنگین توخالی  
و من  
...

اسلامی ما است و اینکه آیا این قوانین مؤثر هستند یا نه را روانشناسان و کارشناسان جامعه‌شناسی باید ریشه‌یابی کنند و به قوانین پیوند دهند.

مهمان نواک برای علاقه‌مندانی که بخواهند در مباحث مطرح شده به مطالعه بپردازند و اطلاعات بیشتری کسب کنند، نیز کتاب‌هایی را در هر یک از موضوعات معرفی می‌کند.

در پایان علیرضایی به صحبت راجع به مشکل نابینایان و مواجهه آنها با کارمندان بانکی و عدم آگاهی کارمندان بانک از حقوق نابینایان در بحث امین می‌پردازد. وی ضمن توضیح راجع به بخشنامه مربوط به نابینایان در امور بانکی توضیح می‌دهد، که اگر کسی با چنین امری مواجه شد، چه کاری باید انجام دهد تا بتواند مشکلش را با کارمندان بانک حل کند.

برای همراهان همیشگی نواک باز هم یادآور می‌شویم که جهت تهیه کتاب‌های مورد مطالعه خود و آگاهی از خدمات کتابخانه‌ای برای افراد با آسیب بینایی به بخش‌های نابینایان و کم‌بینایان کتابخانه‌های عمومی در سراسر کشور مراجعه بفرمایید.

## به قلم شما

## امید نیمه جان

## مرتضی سرحدی زاده

کشاکش‌های سیل آسای افکارم  
و طوفان‌های تلخ و تند و تیز مرگ اشعارم  
و در خاموشی پیوسته غم‌های ترک خورده  
غریقی تازه جان در فکر هیچست  
کجایی؟



۳- پخش مستقیم مسابقات مهم پارالمپیک: به محض آغاز این رویداد مهم، مسابقات مربوط به ورزش نابینایان که کمتر از سوی رادیو و تلویزیون پوشش داده می‌شوند را با گزارش اختصاصی از طریق امکان پخش زنده در کانال تلگرامی برنامه رادیویی شش نقطه به نشانی: @sheshnoghteh گزارش خواهیم کرد. مسابقات گلبال تیم ملی ایران و مسابقات گلبال مهم و جذاب سایر تیم‌ها، مسابقات جودو نمایندگان کشورمان و نیز مهمترین مسابقات فوتبال ۵ نفره نابینایان در دستور کار پخش زنده قرار دارد.

۴- مذاکره برای حضور کارشناسان و مجریان نابینا در برنامه‌های ویژه رادیو ورزش و شبکه ورزش سیما در هنگام برگزاری پارالمپیک و همچنین پوشش ویژه اخبار این مسابقات در رادیو تهران به ویژه در برنامه تهران من.

۵- تولید و انتشار پادکست خبری ویژه پوشش عملکرد کاروان ایران که هر روز عملکرد روز قبل کاروان ایران را بررسی و گزارش خواهد کرد.

## در طول برگزاری پارالمپیک

ما را در @sheshnoghteh همراهی کنید

## برنامه رادیویی شش نقطه همراه با کاروان اعزامی ایران به پارالمپیک پاریس

در این مجال تمام اقدامات تیم تولید کننده شش نقطه برای پوشش پارالمپیک را به اطلاعتان می‌رسانیم

۱- تولید و انتشار پادکست مجله خبری پارا: در این پادکست که شنبه‌ها منتشر می‌شود مروری خواهیم داشت بر آخرین خبرهای ورزش جانبازان و توانیابان، نابینایان و کمبینایان و نیز خبرهای مربوط به پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس

۲- تولید و انتشار پادکست در مسیر افتخار: در این مجموعه که در فاصله پایان المپیک و آغاز پارالمپیک منتشر می‌شود، به معرفی رشته‌هایی که کاروان ایران در آنها نماینده دارد، نتایج ایران در ادوار قبلی پارالمپیک و آشنایی با اعضای کاروان ایران در این رقابت‌ها می‌پردازیم.



برجسته نگار هوشمند همراه، تولید شرکت پکتوس



صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

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

اینستاگرام: [@naslemana](https://www.instagram.com/naslemana) / تلگرام: [@naslemana](https://www.telegram.com/@naslemana) / واتساپ: ۹۱۲۷۲۷۷۵۵۳ +۹۸

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶