

نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال چهارم / شماره ۴۶ / مهرماه ۱۴۰۴



برگزاری مراسم گرامیداشت روز جهانی ایمنی عصای سفید
در باشگاه تشریفاتی اقدسیه، توسط انجمن نابینایان ایران



برخی عناوین این شماره:

- * افول آشکار خدمات اجتماعی در ایران
- * نسل گمشده در دنیای رنگ و تصویر، چالش‌های نوین کودکان نابینا
- * پیک تندرستی؛ گام‌های نخست از برنامه ریزی تا احترام به بدن
- * بررسی کاربردهای عینک ری‌بن متا برای نابینایان و کم‌بینایان

شناسنامه ماهنامه

- صاحب‌امتیاز: انجمن نایبانیان ایران
- مدیر مسئول: امیر سرمدی
- سردبیر: فاطمه جوادیان

هیئت تحریریه

- نویسندگان:

- امیر سرمدی
- منصور شادکام
- علی پنجه‌ای
- امید هاشمی
- صلاح‌الدین محمدی
- فاطمه جوادیان
- رقیه شفیعی
- احمد ممتازی
- مینا خانی
- میثم امینی
- سارا شاهپورجانی
- مسعود طاهریان
- پرستو ولدخان
- فاطمه مهری‌خواه

- جواد سقا
- سید حسین یگانه
- مترجمان:

- علی پنجه‌ای
- میثم امینی
- سارا شاهپورجانی
- صلاح‌الدین محمدی
- ویراستار: مهتاب باباخان‌زاده
- ویراستار بریل: روح‌الله رنجبر

بخش تولید و فنی

- طراح لوگو و جلد: ترانه میلادی
- عوامل تهیه و تدوین پادکست‌ها:
- فاطمه جوادیان
- منصور شادکام
- علی پنجه‌ای
- تینا تقویان
- اشکان آذرماسوله
- گوینده نسخه صوتی: بنفشه کلانتری
- تدوینگر نسخه صوتی: اشکان آذرماسوله
- تنظیم نسخه‌های الکترونیکی: مرضیه نعیمی

فهرست

- ۱..... شناسنامه ماهنامه
- ۴..... افول آشکار خدمات اجتماعی در ایران
- ۶..... اقدامات انجمن نابینایان ایران؛ مهر ۱۴۰۴
- پیشخوان: مروری بر یادکست‌ها و نشریات انگلیسی‌زبان
- ۹..... ویژه افراد با آسیب بینایی
- ۱۴..... شعار سال روز جهانی، تویی در زمین نابینایان
- ۱۸..... گذار از دبیرستان به دانشگاه بخش دوم
- ۲۲..... زندگی، تاریخ گویای توانبخشی (بخش سوم)
- داستان آن ۴۰ ثانیه: وقتی حق با گواهی یک نفر زنده شد. ۲۵.....
- ۲۷..... پیک تندرستی
- در مسیر شدن، گهی پشت به زین و گهی زین به پشت ۲۹.....
- سکوت، بی‌خیالی و حمایت‌های بی‌جا در سازمان‌ها ۳۴.....
- کتاب‌خوان، ایران صدا: رسانه صوتی نوین؛ از کتاب گویا تا آرشیو رادیو ۳۶.....
- نسل گمشده در دنیای رنگ و تصویر: چالش‌های نوین کودکان نابینا ۳۹.....
- از تنهایی تا توانمندی: نقش RNIB در زندگی امریت. ۴۱.....
- بررسی کاربردهای عینک ری بن متا برای نابینایان و کم‌بینایان ۴۳.....
- رژپای نابینایان در آثار ادبی ۴۶.....
- نامه‌های بی‌نشانی، در حسادت همه بیناییم ۴۸.....
- یک داستان در یک نگاه ۵۰.....

• چاپ بریل: چاپخانه انجمن نابینایان ایران

• صحاف: الهه واحدی، امیر سپهری

بخش اداری و ارتباطات

- مسئول امور اداری دفتر تحریریه: زهرا عزت‌ور
- مدیر شبکه‌های اجتماعی: امیر سپهری
- مدیر صفحه اینستاگرام: اعظم چلوی

بخش توزیع و پشتیبانی

- توزیع: اداره کل پست استان تهران
- حامیان مالی:
 - بانک مسکن
 - شرکت دانش‌بنیان پکتوس
 - نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور
 - وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 - شرکت نستله (تولیدکننده آب آشامیدنی پیورلایف و محصولات غذایی)

افول آشکار خدمات اجتماعی در ایران

سطح خدمات اجتماعی برای عامه مردم در ایران آن‌چنان به‌وضوح روبه‌کاهش است که این روزها با تمام وجود لمس می‌شود. در این بین، اگر از جامعه افراد دارای معلولیت باشی، کاستی‌های موجود بیشتر نمایان می‌شود. در این یادداشت، سطح خدمات اجتماعی برای مردم به‌ویژه نابینایان و مقایسه آن با یک دهه قبل را از نظر می‌گذرانیم.



افول همه‌جانبه خدمات اجتماعی در ایران

معمولاً سعی می‌شود به مناسبت‌های مختلف، امید را به جامعه تزریق کرد؛ از روزهای خوب پیش‌رو سخن گفت و جامعه را با یک خوش‌بینی نسبت به آینده نگر داشت. اما شرایط این روزهای مردم ایران در یک بالاتکلیفی آشکار به سر می‌برد و آن‌چنان شاهد کاهش تمام‌قد خدمات مورد نیاز هستیم که حتی با لغزش قلم نیز نمی‌توان تنفس مصنوعی را به جامعه تزریق کرد. جامعه افراد دارای معلولیت در ۸ سال گذشته و پس از تصویب قانون حمایت از حقوق معلولان آن‌چنان سرخورده و عصبانی است که دیگر تمامی سخنان مسئولان برایشان صرفاً جنبه شعارگونه پیدا کرده است. وقتی در جلسات با مسئولان در

نهادهای دولتی حاضر می‌شویم تا پیگیر مطالبات اعضای جامعه هدف باشیم، به صراحت اعلام می‌کنند خزانه خالی است و در خوش‌بینانه‌ترین حالت بتوانیم حقوق کارمندان و مسائل با اولویت بالا مانند پرداخت مستمری‌ها را انجام دهیم. در چنین شرایطی سخن از توسعه، پیشرفت و افزایش خدمات اجتماعی گزافه‌ای بیش نخواهد بود. نگاهی به شرایط سیاسی ایران که مسائل اقتصادی نیز تحت‌تأثیر مستقیم آن قرار دارد نیز چشم‌انداز روشنی را ترسیم نمی‌کند. در شرایط فعلی، با چه ملاک و معیاری انتظار دارید جامعه افراد با آسیب‌بینایی و خانواده‌های آنها نسبت به آینده خود و فرزندانشان خوش‌بین باشند؟ در کدام بخش چه خدماتی را گسترش داده‌اید که هر روز در این تریبون یا در آن رسانه سخن از حل مشکلات مددجویان می‌کنید؟ کدام خدمات رفاهی و کدام بخش از مواد قانونی را توانسته‌اید عملیاتی کنید که انتظار دارید جامعه شما را باور داشته باشد؟ مردم کشور ما شرایط این روزهای خود را با زندگی سایر مردم دنیا مقایسه می‌کنند. اگر دو دهه قبل این مقایسه با کشورهای توسعه‌یافته اروپایی یا آمریکای شمالی صورت می‌گرفت، این روزها زندگی و رفاه مردمان حاشیه جنوبی خلیج فارس برایشان تبدیل به یک رؤیا شده است. وقتی قیمت کالاها و خدمات مختلف را تنها با ۱۰ سال قبل مقایسه می‌کنیم، تفاوت‌ها به اندازه‌ای گسترده است که یادآوری آن سیلی سختی را به ما می‌زند. چطور مسئولان امر این تورم افسارگسیخته را درک نمی‌کنند؟ آیا نمی‌دانند اعضای جامعه هدف ما حتی مانند زندگی این روزهای بسیاری از مردم ایران نمی‌توانند از طریق تاکسی‌های آنلاین امرار معاش کنند؟

کاهش خدمات سازمان بهزیستی و سایر

نهادهای مرتبط ویژه نابینایان

چنانچه در بالا تشریح شد، در سال‌های اخیر شاهد کاهش خدمات اجتماعی برای عامه مردم، به‌ویژه جامعه افراد با آسیب بینایی هستیم. در زمینه مسائل درمانی به شدت سهم بیمه‌ها از جمله بیمه تأمین اجتماعی کاهش پیدا کرده است. در زمینه پرداخت مستمری از سوی سازمان بهزیستی، اگر ۱۰ سال پیش مستمری خانوار یک نفره معادل ۳۲ دلار قدرت خرید داشت، امروز ارزش همان مستمری به کمتر از ۱۳ دلار کاهش پیدا کرده است. در زمینه پرداخت شهریه دانشگاه‌ها، اگر ۱۰ سال پیش طبق تفاهم‌نامه‌های موجود تحصیل نابینایان در دانشگاه آزاد به معنای واقعی کلمه رایگان بود، این روزها شهریه ابتدا باید به طور کامل توسط مددجو پرداخت شود و سازمان بهزیستی چند ماه بعد تنها بخشی از این شهریه را به فرد مددجو برگرداند. اگر ۱۰ سال پیش خانواده‌های افراد نابینا دغدغه‌هایی مانند سرویس مدارس استثنایی را نداشتند، در این سال‌ها بسیاری از دانش‌آموزان دارای معلولیت به علت چالش‌های مربوط به رفت و آمد، ترک تحصیل کرده‌اند؛ اگر در سال‌های اخیر تجهیزات کمک‌توانبخشی اعضای جامعه هدف توسط سازمان بهزیستی تا حد زیادی تأمین می‌شد، این روزها بهزیستی به جای خرید تجهیزات، روی به پرداخت کمک‌هزینه تجهیزات توان‌بخشی آورده است؛ اگر ۱۰ سال پیش می‌توانستیم با ۲۰۰ میلیون تومان مسکن - که جزء بدیهی‌ترین نیازهای اولیه بشر است - را تأمین کنیم، امروز آن چنان ارزش پول ملی سقوط کرده است که همان مبلغ تنها پاسخگوی خرید یک تبلت بریل برای نابینایان است؛ اگر سازمان بهزیستی طرح‌هایی

همچون خانه‌دار کردن خانواده‌های دو معلول و تک معلول را داشت، این روزها پرداخت کمک‌هزینه مسکن ملی حتی کفاف یک‌سوم مبلغ مورد نیاز برای رهن یا اجاره یک آپارتمان در تهران را نمی‌دهد؛ این در شرایطی است که در بهترین حالت فرد دارای معلولیت بتواند این تسهیلات را دریافت کند. شاید جالب باشد بدانید سازمان بهزیستی در سال ۱۴۰۴ نتوانسته هیچ یک از تعهدات خود در ارتباط با تسهیلات خوداشتغالی را پرداخت کند و افرادی که از ابتدای سال در این ارتباط تشکیل پرونده داده‌اند، حتی هنوز برای دریافت وام به بانک معرفی نشده‌اند.

مردم چه می‌خواهند

مردم کشور ما و به تبع آن جامعه افراد با آسیب بینایی، هیچ انتظاری از مسئولان جز تأمین نیازهای بدیهی و اولیه خود ندارند. این که یک فرد نابینا و کم‌بینا بتواند مانند هم‌نوعان خود در کشورهای دیگر به راحتی درس بخواند، به آسانی در سطح جامعه تردد کند و با تکنولوژی‌های روز دنیا ارتباط برقرار کند. چرا در سال‌های اخیر شرکت‌های داخلی نیازهای اساسی جامعه هدف را پوشش نداده و به سمت حل این چالش‌ها گام برنداشته‌اند؟ چرا یک دانشجوی فارسی‌زبان هنوز نباید بتواند یک کتاب را با گوشی خود اسکن کرده و محتوای آن را با OCR فارسی و به صورت صوتی بخواند؟ چرا نهادهای حمایتی نمی‌توانند تکنولوژی‌های روز دنیا را در دسترس این قشر قرار دهند؟ چرا هنوز یک دانش‌آموز نابینا نمی‌تواند کتاب‌های درسی و کمک‌درسی خود را به خط رسمی نابینایان یعنی خط بریل در اختیار داشته باشد؟ چرا خانواده‌های افراد نابینا باید علاوه بر دغدغه معلولیت فرزند

گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران؛

مهر ۱۴۰۴

همراهان گرامی! در ادامه گزارش اقدامات انجام شده در انجمن نابینایان در مهر ماه سال ۱۴۰۴ از زبان آقای مهندس منصور شادکام قائم مقام انجمن نابینایان ایران از نظراتان خواهد گذشت.

عرض سلام و خدا قوت به همه همراهان گرامی و مخاطبان ارزشمند ماهنامه نسل مانا؛ همچون همیشه در ابتدا لازم می‌دانم که از تلاش‌های خیرین و شرکت‌ها و بانک‌های محترمی که حمایت‌کننده و همراه همیشگی ماهنامه نسل مانا و انجمن نابینایان ایران هستند تشکر و قدردانی داشته باشم. همچنین خسته نباشید و خدا قوتی صمیمانه عرض می‌کنم به تمام اعضای هیئت تحریریه این ماهنامه که با تلاش شبانه‌روزی سعی می‌کنند این ماهنامه هر ماه به موقع و با مطالبی تازه و اختصاصی به مخاطبان عزیز ارائه شود. به ویژه که در این ماه اعضای هیئت تحریریه در یک اقدام خلاقانه و ابتکاری اقدام به انتشار ویژه‌نامه‌ای به مناسبت فصل بازگشایی مدارس نمودند که این ویژه‌نامه چکیده‌ای بود از دریای عظیم دانش معلمان و آموزگاران نابینا که قطعاً مطالعه آن می‌تواند به درک معلمان و آموزگاران نابینا و نیز دانش‌آموزان نابینا کمک فراوانی کند.

متأسفانه، در این روزهایی که تمامی نهادهای مرتبط با نابینایان مشغول تدارکات ویژه برای استقبال از روز جهانی گرامیداشت ایمنی عصای سفید هستند، با خبر شدیم که برادر ارجمند سرکار خانم مینو یثربی، یکی از فعالان زحمت‌کش جامعه نابینایان، پس از تحمل یک دوره

خود دغدغه اشتغال، تحصیل و هزار مشکل حل نشده دیگر را داشته باشند؟ چه کسی خود را مسئول حل این مشکلات می‌داند؟ مردم ایران چند سال دیگر باید صبر کنند تا شعارهای پوچ مسئولان که همواره وعده فتح قلّه را می‌دهند عملی شود؟ قلّه‌ها که فتح نشدند و به جای آن، این آرزو و امید یک ملت بود که در عمق درّه‌های بی‌اعتمادی دفن شد. متأسفانه شکاف‌های موجود دیگر پر شدنی نیستند. هیچ‌وقت یادمان نمی‌رود باثبات‌ترین روزهای این مملکت از نظر ثبات نرخ ارز و سایر کالاهای اساسی دقیقاً زمانی محقق شد که این کشور رسماً رئیس جمهور نداشت. حتی اگر نباشید و قانونی را وضع نکنید در نهایت مردم می‌توانند از پس خود برآمده و به گونه‌ای کژدار و مریز زندگی خود را بگذرانند. دولت‌ها می‌آیند تا تنها رفاه مردم خود را تضمین کنند. اما شما نشان دادید از تأمین حداقل‌ها نیز عاجز هستید. شما افول آشکار خدمات اجتماعی برای مردم در سال‌های اخیر را رقم زدید و پاسخگوی عملکردتان هم نیستید. این بار واقعیت‌های موجود را با صراحت بیشتری بیان کردیم بلکه به تریج قبایتان و عبایتان بر بخورد بلکه جامعه افراد دارای معلولیت را به سان یک شهروند درجه اول به حساب آورید و برای حل مشکلات جدی آنها قدم‌های عملی و مؤثر بردارید. این قشر از شما هیچ انتظاری ندارد؛ تنها به قانونی که خودتان لایحه داده و مصوب کرده‌اید، پایبند باشید.

مراسم و سایر اقدامات انجام شده مرتبط با این مناسبت
بپردازیم.



نظارت و رصد دقیق اتفاقات مربوط به جشنواره کاما در روزهای اخیر توسط شورای سیاست‌گذاری

هفتمین نشست شورای سیاست‌گذاری جشنواره کاما در شرایطی برگزار شد که دیگر چیزی به برگزاری این رویداد مهم فرهنگی باقی نمانده و داوری آثار ارسال شده به این جشنواره در خانه کتاب و ادبیات ایران و توسط داوران برجسته و باسابقه در حال انجام است. بر اساس آماری که توسط دبیرخانه جشنواره - دفتر فرهنگ معلولان در قم - ارائه شده، از بین ۳۴۲ اثر ارسالی، ۶۰ اثر مربوط به معلولان جسمی حرکتی، ۳۰ اثر مربوط به نابینایان و باقی آثار مربوط به سایر گروه‌های معلولین هستند. همچنین با طبقه‌بندی موضوعی آثار ارسال شده، مشخص شد که بیشترین فراوانی به مباحث علوم اجتماعی اختصاص داشته و موضوعات ادبیات و کودک و نوجوان در رتبه‌های بعدی قرار گرفته‌اند. در حال حاضر و با اتمام مرحله نخست داوری، حضور ۳۹ اثر در مرحله دوم داوری قطعی شده و

بیماری بدروید حیات گفتند. بنده به سهم خود و از طرف تمامی همکارانم در انجمن نابینایان ایران و ماهنامه نسل مانا و برنامه رادیویی شش نقطه فقدان جناب آقای دادفر یثربی، که در طول این سال‌ها زحمات زیادی برای جامعه نابینایان کشیده‌اند را به خانواده محترم ایشان صمیمانه تسلیت عرض نموده و برای روح مرحوم طلب آمرزش و مغفرت الهی و برای بازماندگان آرزوی صبر دارم.

روز جهانی عصای سفید آینه‌ای تمام‌نما برای بررسی شرایط جامعه نابینایان

با فرا رسیدن ماه مهر، تلاش‌ها و تکاپوهای انجمن نابینایان ایران همچون سایر نهادهای متولی امور نابینایان به اوج می‌رسد؛ دلیل آن هم قطعاً چیزی نیست جز مناسبت روز جهانی گرامیداشت ایمنی عصای سفید؛ انجمن نابینایان ایران همچون سال‌های اخیر با تدارکی ویژه و وسیع به استقبال ۱۵ اکتبر سفید رفت و مراسم بسیار باشکوهی را با حضور نابینایان و خانواده‌های آن‌ها، مسئولین سازمان بهزیستی، شهرداری، هنرمندان، ورزشکاران و نیز نهادهای حامی فعالیت‌های انجمن نابینایان ایران برگزار کرد؛ در این روز ضمن مطالبه‌گری و بیان دغدغه‌های اساسی جامعه نابینایان، اوقات شاد و مفرحی نیز برای حاضران تدارک دیده شده بود. سازمان بهزیستی کشور و نیز اداره کل سلامت شهرداری تهران، شرکای انجمن در برگزاری این مراسم بودند و در جلسات برنامه‌ریزی برای این مراسم، حضور داشتند. اگرچه جزئیات دقیق‌تر در خصوص نحوه برگزاری این مراسم قطعاً تاکنون از طریق رسانه‌ها، به‌ویژه رسانه‌های اختصاصی انجمن نابینایان ایران منتشر شده است، ما نیز ماه آینده و در همین ستون سعی خواهیم کرد تا به تشریح نحوه برگزاری این

سازمان بهزیستی همچون هر سال میزبان

نابینایان در روز جهانی نابینایان شد

امسال نیز همچون سال‌های گذشته، جلسه‌ای به میزبانی سازمان بهزیستی، با حضور ریاست این سازمان، دستیار اجتماعی ریاست جمهور، جناب آقای علی ربیعی، مسئولان اداره امور استخدامی و بانک مرکزی، مدیران تشکّل‌ها و انجمن‌های مرتبط با نابینایان و... برگزار شد. امید آن می‌رود تا امسال با تلاش و جدّیت بیشتری نسبت به رفع مشکلات نابینایان در همه زمینه‌ها اقدام شود.

مکاتبات مختلف به منظور پوشش برنامه‌های

روز جهانی گرامیداشت ایمنی عصای سفید

یکی از نتایج جلسات متعدّد با سازمان بهزیستی، تعیین شعار امسال به مناسبت روز جهانی گرامیداشت ایمنی عصای سفید بود. بر این اساس امسال شعار: «دسترسی به فناوری‌های نوین، زمینه‌ساز فرصت‌های برابر» تعیین گردید؛ در این خصوص لازم است تا همه تشکّل‌های مرتبط با نابینایان در اطلاع‌رسانی این شعار و تلاش برای تحقّق شعار سال، تمام سعی و کوشش خود را به کار بگیرند. انجمن نابینایان ایران نیز طی مکاتباتی با سازمان صدا و سیما، بانک‌ها و اپراتورهای تلفن همراه، خواهان انعکاس و بازتاب این شعار در جامعه از طریق پخش تیزر از رسانه، بارگذاری در خودپردازها، وب‌سایت بانک‌ها و نیز ارسال پیامک به اعضای جامعه شده است تا همه مردم در جریان اهمیت این مناسبت و شعار امسال مرتبط با این مناسبت قرار بگیرند و گام‌های عملی و مثبت در تحقّق شعار امسال برداشته شود.

تا اواسط آبان و تا پیش از برگزاری هشتمین جلسه شورای سیاست‌گذاری، نتایج نهایی سومین جشنواره کاما مشخص خواهد شد و در اختیار اعضای شورای سیاست‌گذاری قرار خواهد گرفت.

مشارکت انجمن در برگزاری برنامه‌های مربوط

به هفته کتاب

همان‌طور که می‌دانید هفته آخر آبان‌ماه هر ساله در تقویم با عنوان هفته کتاب شناخته می‌شود. امسال انجمن نابینایان ایران همچون سال‌های گذشته، در برنامه‌های مختلف مربوط به این هفته مشارکت جدّی خواهد داشت؛ به همین منظور، انجمن در جلسات مربوط به نحوه برگزاری این رویداد، با خانه کتاب و ادبیات ایران و سایر نهادهای متولّی مشارکت فعّالانه داشته است. این جلسات تا آبان‌ماه ادامه خواهد داشت.

بررسی مشکلات دانش‌آموزان و معلمان نابینا

در جلسه با ریاست سازمان آموزش و پرورش

استثنای کشور

در مهرماه جلسه‌ای با آقای دکتر قاسمی، ریاست محترم سازمان آموزش و پرورش استثنای کشور، با هدف بررسی وضعیت دانش‌آموزان و معلمان نابینا، با تأکید بر وضعیت استخدام نابینایان برگزار شد؛ این جلسه فرصت مناسبی فراهم آورد تا مشکلات این بخش از جامعه مورد بررسی کامل قرار بگیرد. به ویژه برگزاری آزمون‌های استخدامی که همواره از جمله مشکلات مهم نابینایان بوده که به انجمن منتقل شده است. به محض مشخص شدن وضعیت اقدامات پیش‌بینی شده، اطلاع‌رسانی‌های لازم صورت خواهد گرفت.

پیشخوان: مروری بر پادکست‌ها و نشریات انگلیسی‌زبان ویژه افراد با آسیب

بینایی

علی پنجه‌ای

در این شماره از پیشخوان یکی دیگر از برنامه‌های مربوط به استقلال و کاربایی نابینایان را معرفی کرده‌ایم، از امکانات موجود برای تماشای مسابقات ورزشی گفته‌ایم و به معرفی یکی از فعالان حوزه دسترس‌پذیری و کارآفرینان برتر پرداخته‌ایم که اگر اهل خواندن کتاب باشید احتمالاً برایتان بسیار جذاب خواهد بود.

دوره ایپکس، پلی به دنیای امنیت سایبری برای نابینایان در آمریکا

در جدیدترین اپیزود پادکست «بلایند ایلیتییز»^۱، یکی دیگر از برنامه‌های تسهیل‌فرایند اشتغال برای نابینایان معرفی شده؛ این دوره با تمرکز بر ورود نابینایان به دنیای امنیت شبکه، به دنبال هموارکردن مسیر ورودشان به بازار کار است. نرخ بیکاری تاریخی افراد نابینا و کم‌بینا در آمریکا حدود هفتاد درصد گزارش می‌شود و برنامه «ایپکس»^۲ با تدوین مسیری کوتاه‌مدت، در دسترس و مبتنی بر گواهینامه، مدلی عمل‌گرایانه برای شکستن این چرخه ارائه کرده است. این دوره توسط شرکت «نواکوست»^۳ با راهبری «دیوید مین»^۴ و مشاوره «دکتر کرک آدامز»^۵ با هدف کمک به افراد نابینا و کم‌بینا برای

حمایت‌های معیشتی از نابینایان تحت پوشش انجمن در شهرستان ساری

یکی دیگر از اقدامات انجام شده در مهرماه، تهیه و توزیع ۱۱۲ بسته گوشت با همکاری دفتر نمایندگی انجمن نابینایان در شهرستان ساری و استان مازندران بود؛ امیدواریم این اقدام با همکاری سایر دفاتر نمایندگی انجمن در شهرهای مختلف به شکل جدی‌تری ادامه یابد.

تورهای سیاحتی انجمن نابینایان؛ این بار به مقصد ساری

در مهرماه، انجمن نابینایان ایران یک تور سیاحتی به مقصد ساری و اردوگاه شهید بهشتی سازمان بهزیستی در منطقه فرح‌آباد برگزار کرد؛ در این تور مفرح و شاد که در یک منطقه خوش آب و هوا برگزار شد، ۵۶ نفر از نابینایان شرکت داشتند. ۱۰ نفر هم از افراد تحت پوشش دفتر نمایندگی انجمن شهرستان ساری در این تور حاضر بودند. این لحظات و خاطرات جذاب و به یاد ماندنی، به مدت ۳ شب و ۴ روز در این اردوگاه ثبت شد.

کلام آخر این‌که، ما در انجمن نابینایان ایران تمام تلاش خود را به کار خواهیم بست تا قدمی در راستای بهبود وضعیت زندگی اعضای تحت پوشش و جامعه هدف خود برداریم. از خداوند مهربان می‌خواهیم تا توفیق دهد بتوانیم هر ماه به نسبت ماه قبل گام‌های بیشتری در برآورده کردن نیازهای جامعه هدف برداریم.

^۴ David Maine
^۵ Dr. Kirk Adams

^۱ Blind abilities
^۲ apex
^۳ Novacoast

ویدئو، اسلاید و محتوای سازگار با فناوری‌های دسترس‌پذیر را شامل می‌شود. پیشرفت فراگیران در یک سامانه مدیریت یادگیری پایش می‌شود و آزمون‌های کوتاه پس از هر مازول و گروه‌های مطالعه از افت تحصیلی جلوگیری می‌کنند. پس از اتمام دوره، شرکت‌کنندگان برای آزمون «کامپتیا»^{۱۱} که به شبکه و امنیت اختصاص دارد آماده می‌شوند. آزمون‌ها با هماهنگی «شرکت پیرسون»^{۱۲} برگزار می‌شوند و قابلیت برگزاری از راه دور را دارند.

ایپکس هر ماه در نخستین دوشنبه کاری یک «گروه» تازه می‌پذیرد و اکنون حدود ۱۰۰ شرکت‌کننده در مراحل مختلف مسیر قرار دارند. نخستین فارغ‌التحصیلان گواهینامه گرفته‌اند و وارد صنعت شده‌اند. یکی از مزایای کلیدی بازار هدف ایپکس «دورکاری» است. اکثریت موقعیت‌های کاری امنیت سایبری از راه دور قابل انجام‌اند و برخلاف تصوّر رایج، ورود به این حوزه مستلزم تحصیلات دو یا چهارساله نیست. آنچه اهمیت دارد گواهینامه‌های معتبر و انگیزه برای یادگیری مستمر است.

این برنامه حتی برای دانش‌آموزان هم جذاب است. امکان اخذ گواهینامه‌های «کامپتیا» از ۱۳ سالگی و آغاز خدمات از ۱۴ سالگی، پلی مستقیم میان مدرسه و کار می‌سازد. بنا به آمار دولت فدرال آمریکا، بیش از ۷۵۰ هزار شغل امنیت سایبری در هر لحظه وجود دارد و این عدد نشان‌دهنده کم‌نظیری زمینه بازار این شغل است. ایپکس دقیقاً در

کسب گواهینامه‌ها و ورود به شغل‌های پردرآمد و پایدار طراحی شده است.



داستان ایپکس از آموزش نیروهای امنیت عملیات در سال‌های ۲۰۱۹ و ۲۰۲۰ آغاز شد و پس از انتقال دفتر مرکزی نوواکوست به «ویچیتا»، فرایند آموزش با همکاری مؤسسه «انوین»^۷ بازطراحی شد تا کاملاً دسترس‌پذیر باشد. خودِ مین که تجربه نایبانی و بازگشت به کار پس از یک دوره طولانی را پشت سر گذاشته، برنامه را به گونه‌ای بازمهندسی کرد که آموزش مفاهیم دشوار – از ریاضیات «دودویی»^۸ تا مبانی شبکه – بدون تکیه بر وایت‌برد و با اتکا به ابزارهای کمکی ممکن شود. نخستین دانش‌آموخته پس از دریافت «نتورک پلاس»^۹ و «سکیوریتی پلاس»^{۱۰} به‌عنوان تحلیل‌گر امنیت در نوواکوست مشغول شد که نمونه‌ای از تبدیل آموزش به اشتغال در یک زنجیره است.

ساختار این دوره فشرده و نتیجه‌محور است و نزدیک به ۲۰۰ ساعت آموزش آنلاین با ترکیبی از فایل‌های صوتی،

^{۱۰} Security+
^{۱۱} CompTIA
^{۱۲} Pearson VUE

^۶ Wichita
^۷ envision
^۸ Binary
^۹ Network+

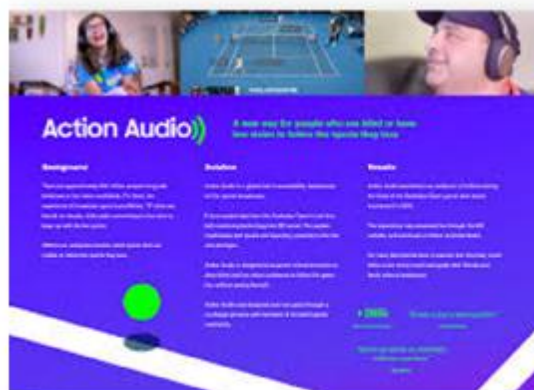
احساس کند توپ کجاست، چه ضربه‌ای زده شد و بازی به کدام سمت می‌رود. این فناوری که به دست تیم نوآوری شرکت «آککا»^{۱۴} توسعه یافته، لایه‌ای مکمل بر گزارش‌های رادیویی و تلویزیونی می‌افزاید و به‌جای کلمات، از نمادهای صوتی استفاده می‌کند تا ریز جزئیاتی را که معمولاً در روایت انسانی جا می‌ماند به‌صورت هم‌زمان در گوش مخاطب بنشانند.

در تنیس، اکشن آدیو از داده‌های سامانه داوری الکترونیک بهره می‌گیرد و رخدادها را به نمادهای صوتی تبدیل می‌کند. برای مثال، صدای «جغجغه» ای که با ضربه شنیده می‌شود، با فضا سازی استریویی مسیر توپ را روی زمین القا می‌کند. این نشانه می‌تواند با تمایز شنیداری بین «فورهند»^{۱۵} و «بک‌هند»^{۱۶} و اعلام نزدیک بودن توپ به خطوط، همگامی احساسی با وقایع بازی در لحظه را برای نابینایان فراهم کند. شنونده درست زمانی که تماشاگران در استادیوم واکنش نشان می‌دهند، می‌تواند شادی یا حسرت خود را بروز دهد که بُعد اجتماعی ورزش را وارد تجربه نابینایان می‌کند.

اکشن آدیو تا امروز در تورنمنت‌هایی مانند «تنیس آزاد استرالیا»^{۱۷} و «تنیس آزاد آمریکا در کوینز»^{۱۸} به‌کاررفته و فراتر از تنیس، همکاری با فدراسیون بسکتبال را نیز تجربه کرده است. گفت‌وگوها برای پیاده‌سازی در فوتبال هم در جریان است. تیم سازنده تأکید می‌کند که طراحی تجربه از روز نخست با همکاری افراد نابینا و کم‌بینا پیش می‌رود و نابینایان در تمام مراحل - از تعیین سطح «آن‌بوردینگ»

تقاطع این کمبود نیرو و سرمایه انسانی نادیده‌گرفته‌شدن می‌ایستد و نشان می‌دهد چگونه با طراحی دسترس‌پذیر، نظارت آموزشی مستمر و اتصال مستقیم به شبکه کارفرمایی، می‌توان «شغل» را به حرفه‌ای با پایداری مالی، امکان ارتقا و اثر اجتماعی ملموس بدل کرد.

فضاسازی صوتی برای بهبود تجربه تماشای ورزش بدون تصویر: درباره شرکت آککا و اکشن آدیو بیشتر بدانید



اگر به شنیدن گزارش‌های ورزشی علاقه‌مند باشید، احتمالاً می‌دانید که تا امروز بیشترین تجربه از روایت‌های ورزشی برای مخاطبان نابینا به توصیف کلامی متکی بوده‌اند. اکنون فناوری جدیدی به نام «اکشن آدیو»^{۱۳} روشی جدید و جذاب را به میدان آورده است؛ ترجمه آنی داده‌های مسابقه به نشانه‌های صوتی غیرکلامی و فضا‌مند این امکان را به شنونده می‌دهد بدون نیاز به تصویر،

^{۱۶} Back-hand
^{۱۷} Australian Open
^{۱۸} Queens

^{۱۳} Action Audio
^{۱۴} AKQA
^{۱۵} For-hand

استانداردسازی‌های وب و پیمان مراکش در خط مقدم نوآوری برای افراد نابینا حضور داشته، در این کتاب نشان می‌دهد چگونه می‌توان همان انضباط فنی سیلیکون‌ولی را با مأموریت‌محوری بخش غیرانتفاعی پیوند زد.

داستان فروخرمن با ساخت نمونه اولیه کتاب‌خوان برای نابینایان آغاز شد؛ محصولی که به دلیل «کوچک بودن بازار» نتوانست برای پیشرفت و عملی‌شدن سرمایه کافی جذب کند. گام بعدی او در این مسیر، تأسیس آرکن‌استون - اولین مؤسسه غیرانتفاعی «سیلیکون‌ولی»^{۲۶} - به‌عنوان یک بنگاه اجتماعی بود تا خواندن ماشینی را با قیمتی به‌مراتب پایین‌تر دسترس‌پذیر کند. این مسیر بعدها به «اوپن بوک»^{۲۷} - اولین برنامه کتاب‌خوان گویا در ویندوز - و «بوک‌شیر»^{۲۸} انجامید. نتیجه این مسیر جهشی از دستگاه‌های گران‌قیمت به کتابخانه‌ای الکترونیکی بود که محتوای اسکن‌شده را به‌صورت اشتراکی در اختیار جامعه قرار می‌دهد و خروجی را به بریل، چاپ درشت یا گفتار تبدیل می‌کند. در نگاه او، آینده زمانی به نهایت روشنی می‌رسد که «صنعت نشر» کتاب‌های الکترونیکی تجاری را به‌صورت کاملاً دسترس‌پذیر منتشر کند تا نیاز به کتابخانه‌های تخصصی نیز به‌تدریج از میان برود.

فروخرمن با صراحت می‌گوید: «شیفته فناوری‌ام، اما تا وقتی محصولی عملی و آزموده نشده، صبر کنید». او توصیه می‌کند راه‌حل‌های مبتنی بر هوش مصنوعی را فقط

تا ساخت کتابخانه صداها و آزمون‌های میدانی - نقش فعال دارند.

تازه‌ترین گام اکشن آدیو، اجرای پابلوت «تجربه کنار زمین» در وی‌مبلدون است. پس از چند فصل ارائه سرویس در بستر پخش، تیم با همکاری برگزارکننده‌ها سناریویی را آزمود که در آن تماشاگر نابینا با هدفون در همان لحظه وقوع رویداد، نشانه‌های صوتی را دریافت کند. ارزیابی اولیه نشان می‌دهد مخاطبان با حفظ ارزش شنیداری تجربه، این تجهیزات را می‌پذیرند و احساس «غوطه‌وری جمعی»^{۱۹} در فضای استادیوم تقویت می‌شود.

«فناوری برای منفعت اجتماعی»: چشم‌انداز جیم

فروخرمن برای آینده‌ای دسترس‌پذیر

جدیدترین اپیزود از پادکست «آیز آن ساکسس»^{۲۰} به مصاحبه با «جیم فروخرمن»^{۲۱}، پیشرو عرصه دسترس‌پذیری، کارآفرین اجتماعی و بنیان‌گذار مؤسسه «تک مترز»^{۲۲} پرداخته است. او اکنون کتابی به نام «فناوری برای خیر: چگونه رهبران غیرانتفاعی با نرم‌افزار و داده بزرگ‌ترین مسائل اجتماعی ما را حل می‌کنند»^{۲۳} منتشر کرده که می‌تواند یک نقشه راه عملی برای ساخت محصولات فناوری با بیشترین اثر اجتماعی به شمار بیاید. او که از «آرکن‌استون»^{۲۴} و «بوک‌شیر»^{۲۵} تا

Arkenstone^{۲۴}

Bookshare^{۲۵}

Silicon Valley^{۲۶}

OpenBook^{۲۷}

Immersive experience^{۱۹}

Eyes on success^{۲۰}

Jim Fruchterman^{۲۱}

Tech Matters^{۲۲}

TECHNOLOGY FOR GOOD: How Nonprofit^{۲۳}

Leaders Are Using Software and Data to Solve Our Most Pressing Social Problems

جابه‌جایی نیروی انسانی در بنگاه‌های اجتماعی و سازمان‌های غیرانتفاعی تأکید می‌کند.

فروخرمن که در ابتدا کار خود را با «آرکن‌استون» در حوزه فناوری برای نابینایان شروع کرد، اکنون در کنار این حوزه در مؤسسه «تک مترز» به فعالیت‌های متفاوت به نفع عموم می‌پردازد. امروز «تک مترز» نرم‌افزارهای متن‌باز و مأموریت‌محور برای خطوط بحران مربوط به کودکان (با افزایش ۴۰ درصدی ظرفیت پاسخ‌گویی مشاوران) و نیز ابزارهای تصمیم‌یار برای کشاورزان و مدیران محلی در مواجهه با تغییرات اقلیمی می‌سازد. این نمونه‌ها نشان می‌دهد الگوی «فناوری برای خیر»، یعنی تمرکز بر کاربر، سنجش شاخص‌های اثر و مقیاس‌پذیری مالی بدون فاصله‌گرفتن از ارزش‌های انسانی در سایر حوزه‌ها نیز قابل‌تعمیم است.

کتاب «فناوری برای خیر» که توسط «انتشارات ام‌آی‌تی»^{۲۸} منتشر شده، در قالب‌های دسترس‌پذیر از جمله «ایپاب»^{۲۹} و از طریق Bookshare ارائه می‌شود و نسخه رایگان آن نیز پس از یک سال منتشر خواهد شد که با فلسفه نویسنده برای شکستن انحصارها و گسترش منفعت اجتماعی همخوانی دارد.

در قالب محصولات دارای «ویژگی‌های ایمنی» و پس از سنجش دقیق خروجی به کار گیریم؛ چرا که دستگاه‌های هوشمند ممکن است با «اطمینان»، «خطا» تولید کنند. یکی دیگر از هشدارهای کلیدی فروخرمن به کسانی که قصد مدیریت یک مؤسسه غیرانتفاعی را دارند، نادیده‌گرفتن «هزینه مالکیت کل» است. در عصر خدمات ابری، هر پلتفرم آنلاین سبد مصرفی خود را دارد - از پردازش و ذخیره تا پهنای باند و امنیت - و سازمان‌های غیرانتفاعی باید هزینه پنج‌ساله گزینه‌ها را مقایسه کنند، نه فقط قیمت اولیه را. چالش دیگر، تفاوت بنیادی تأمین مالی است. همان فردی که در نقش سرمایه‌گذار آماده کشیدن یک چک بزرگ برای استارت‌آپ سودمحور است، در نقش نیکوکار معمولاً «جیب کوچک‌تری» برای غیرانتفاعی‌ها دارد. این واقعیت، ضرورت کارایی، مشارکت‌های هوشمندانه و مدل‌های درآمدی پایدار را دوچندان می‌کند.

فروخرمن در حوزه فناوری برای نابینایان تحوّل سه‌مرحله‌ای را ترسیم می‌کند که از دستگاه‌های اختصاصی آغاز شده، به نرم‌افزارهای ارزان‌تر رفته و نهایتاً به کتابخانه‌های اشتراکی و استانداردهای صنعتی ختم می‌شود که دسترس‌پذیری را به جریان اصلی می‌برند. هدف، توانمندسازی کاربر است: انتخاب آزادانه محتوا، تحویل فوری در فرمت مطلوب، و حفظ کارآمدی محصول با حذف «درخواست‌های پرهزینه و زمان‌بر». علاوه بر این، او بر امنیت داده، پشتیبانی مداوم و آموزش برای مقابله با

^{۲۹} ePub

^{۲۸} MIT Press

شعار سال روز جهانی، تویی در زمین

نابینایان

امید هاشمی

کارشناس دسترسی‌پذیری دیوار

چرا دقیقاً الان؟

شتاب تولید محصول‌های جدید، به‌ویژه با رشد هوش مصنوعی، بی‌سابقه است. از بات‌های گفتگو و ابزارهای تولید محتوا تا اپلیکیشن‌های بانکی، حمل‌ونقل، آموزش و خدمات دولتی، هر هفته با سرویس تازه‌ای روبه‌رو می‌شویم. اگر ما در همین مراحل نخست، حضور نداشته باشیم و نیازهایمان را قابل‌فهم و قابل‌اجرا طرح نکنیم، باید این احتمال را در نظر بگیریم که محصولات بدون دسترسی‌پذیری ساخته شوند و بعد با هزینه و انرژی بسیار برای اصلاحشان بجنگیم. تجربه نشان داده است تعبیه دسترسی‌پذیری از ابتدا، ساده‌تر، ارزان‌تر و مؤثرتر از وصله‌پینه‌های پسینی است. پس «زودتر جنبیدن» یک انتخاب لوکس نیست؛ ضرورتی است برای اینکه عقب نمانیم.

نوشتن در صفحات شخصی: هر نابینا یک رسانه

هرکدام از ما یک رسانه کوچک در اختیار داریم؛ صفحه شخصی در شبکه‌های اجتماعی یا گروه‌های پیام‌رسان. کنشگری می‌تواند از همین‌جا شروع شود:

– تجربه‌های روزمره‌مان را روایت کنیم: سفارش غذا، پرداخت قبض، سفارش کار به یک تعمیرکار، رزرو تاکسی، استفاده از کتابخانه‌های دیجیتال؛ چه چیزهایی خوب کار کردند و چه چیزهایی ما را متوقف کردند؟

– با انصاف و شفافیت، نام ببریم: پلتفرم‌هایی را که عملکرد خوب دارند تشویق کنیم و آن‌هایی را که کاستی دارند مشخصاً ذکر کنیم. شفافیت وقتی مؤثرتر است که همراه با مثال دقیق باشد، نه قضاوت کلی.

امسال سازمان بهزیستی شعار «دسترسی به فناوری‌های نوین، زمینه‌ساز پیشرفت نابینایان» را برای روز جهانی عصای سفید برگزیده است. این انتخاب یک پیام روشن دارد: توپ در زمین ماست؛ وقتی نهادی ملی صریحاً از نقش فناوری در پیشرفت نابینایان می‌گوید، یعنی زیست‌بوم دیجیتال آماده شنیدن است و این ما هستیم که باید صدایمان را منظم‌تر، مستندتر و پیگیرتر به گوش برسانیم. کنشگری در حوزه دسترسی‌پذیری، الزاماً به معنای تجمع یا نامه‌نگاری رسمی نیست؛ بخش عمده‌اش همان رفتارهای روزمره ما در فضای دیجیتال است: نوشتن، نام بردن، گزارش دادن، پیگیری کردن و یاد دادن.



- اثر بر کاربر: «به دلیل خوانده نشدن پیام خطا، امکان تکمیل خرید ندارم». بیان اثر، اولویت‌دهی سازمان‌ها را تسهیل می‌کند.

- شواهد: ضبط صفحه با صدای خوانش صفحه‌خوان، اسکرین‌شات با توضیح، یا فایل لاگ در صورت امکان.

- راه‌حل پیشنهادی: حتی یک جمله ساده مثل «افزودن برچسب محتوایی به آیکن‌ها» یا «تعیین نقش دکمه برای عنصر» نشان می‌دهد مسئله قابل حل است.

لحن محترمانه، پیگیری با شماره تیکت، و به‌روز کردن گزارش وقتی مشکل رفع شد، حلقه اعتماد را کامل می‌کند. از تجربه‌های خوبتان هم گزارش بدهید؛ قدردانی عمومی، به‌اندازه نقد مؤثر است.

کامنت‌گذاری در مایکت و کافه‌بازار: دیده شدن در نقطه تصمیم

بخش یادداشت‌های کاربران زیر اپلیکیشن‌ها، جایی است که توسعه‌دهنده و کاربر دیگر آن را می‌بینند. یک کامنت کوتاه اما دقیق می‌تواند هم موتور تغییر باشد، هم چراغ راه برای دیگر نابینایان. پیشنهاد:

- ستاره بدهید و در دو سه جمله، یک مسئله مشخص را توصیف کنید: «در نسخه ۵،۲، دکمه نهایی‌سازی خرید در TalkBack برچسب ندارد».

- اگر اصلاح شد، کامنت را به‌روزرسانی کنید و بهبود را بنویسید. این کار به سازنده انگیزه می‌دهد و به کاربران نشان می‌دهد پیگیری نتیجه دارد.

- هشتگ‌گذاری هدفمند و خطاب مستقیم: از برچسب‌هایی مثل دسترسی‌پذیری، نابینایان، فناوری_برای_همه، استفاده کنیم و حساب‌های رسمی پلتفرم‌ها و توسعه‌دهندگان را خطاب قرار دهیم تا پیام به دست صاحبان تصمیم برسد.

- الگو بسازیم: اگر چند نفر از ما «گزارش‌های منظم دسترسی‌پذیری» منتشر کنیم - مثلاً ماهی یک‌بار - به‌تدریج استاندارد برای گفتگو شکل می‌گیرد.

گزارش‌دهی به پشتیبانی: از غر زدن تا گزارش حرفه‌ای

بخش بزرگی از شرکت‌ها آشنایی عمیقی با دسترسی‌پذیری ندارند. وقتی چیزی کار نمی‌کند، «ناآگاهی» معمولاً دلیل اصلی است نه «بی‌اعتنایی عمدی»؛ از همین رو، تماس با پشتیبانی و ثبت یک گزارش دقیق، می‌تواند همه چیز را عوض کند. یک گزارش مؤثر معمولاً شامل این مؤلفه‌هاست:

- اطلاعات محیط: مدل دستگاه، نسخه سیستم‌عامل، نسخه اپلیکیشن یا مرورگر، نوع صفحه‌خوان (JAWS، NVDA، VoiceOver، TalkBack) و نسخه آن.

- مسیر بازتولید: گام‌به‌گام توضیح دهید چگونه به مشکل رسیدید. هر قدم را کوتاه و روشن بنویسید.

- رفتار مورد انتظار در برابر رفتار فعلی: مثلاً «انتظار دارم دکمه «پرداخت» با فوکوس TalkBack اعلام شود؛ فعلاً هیچ برچسبی نمی‌خواند».

کنشگری جمعی: از شبکه‌های کوچک تا اثرات بزرگ

- گروه‌های تلگرام/واتس‌آپ را به اتاق‌های «مستندسازی» تبدیل کنیم: فهرستی از خدمات پرکاربرد، وضعیت دسترسی‌پذیری‌شان، و اطلاعات تماس تیم‌های فنی فراهم کنیم.

- نمونه‌های خوب را معرفی و تشویق کنیم: «نشان افتخار دسترسی‌پذیری» حتی اگر غیررسمی باشد، اعتبار می‌سازد. - پیشنهاد همکاری به تیم‌ها بدهیم: «آماده‌ایم نسخه بتا را تست کنیم» یا «جلسه ۳۰ دقیقه‌ای مرور دسترسی‌پذیری برگزار کنیم».

- با دانشگاه‌ها، شتاب‌دهنده‌ها و رویدادهای برنامه‌نویسی ارتباط بگیریم و از مرحله ایده، موضوع دسترسی‌پذیری را وارد کنیم.

هوش مصنوعی: فرصت بزرگ، خطر عقب‌ماندگی

ابزارهای هوش مصنوعی می‌توانند اثر شگرفی در دسترسی ما کاربران نابینا به امکانات دیجیتال ایجاد کنند؛ مانند: توصیف تصویر، OCR دقیق‌تر، چت‌بات‌های راهنما و خلاصه‌سازی متون طولانی. اما اگر رابط‌ها و فرایندها از ابتدا قابل استفاده نباشند - مثلاً پیام‌ها برای صفحه‌خوان اعلان نشوند، دکمه‌های کلیدی برچسب نداشته باشند، یا آموزش‌ها فقط تصویری باشند - فرصت به مانع تبدیل می‌شود. در مواجهه با محصولات مبتنی بر هوش مصنوعی:

- از واژه‌های کلیدی استفاده کنید تا جست‌وجو پذیر باشد: «VoiceOver، TalkBack»، «کنتراست»، «برچسب»، «فوکوس».

بالا بردن سواد دسترسی‌پذیری خودمان: زبان مشترک بسازیم

برای اثرگذاری بیشتر، لازم است ما هم به ادبیات فنی این حوزه مسلط‌تر شویم. وقتی می‌گوییم «کار نمی‌کند»، بهتر است دقیق‌تر بگوییم چه چیزی و چرا:

- اصطلاحات پایه: برچسب جایگزین (alt text)، نقش و نام و حالت عناصر، ترتیب فوکوس، هدینگ‌ها، کنتراست رنگ، اعلان‌های زنده، خطای قابل‌دسترسی، ناوبری با صفحه‌کلید، ARIA.

- موبایل: روتور VoiceOver، عملکرد حرکات TalkBack، گروه‌بندی عناصر، محتوای پویا در View ها، اعلام وضعیت (selected/disabled).

- وب: ساختار معنایی با تگ‌های صحیح، قابل فوکوس بودن کنترل‌ها، تله‌های فوکوس، کپچا و راه‌حل‌های جایگزین.

- هوش مصنوعی: برچسب‌گذاری دکمه‌ها در رابط‌های چت، قابلیت خوانده شدن پیام‌های تولیدی، توضیح تصاویر، زیرنویس و متن‌خوانی خودکار.

تمرین بازخورد دادن را جدی بگیریم. می‌توانیم الگوهای آماده برای گزارش بسازیم، در گروه‌های تخصصی یکدیگر را بازبینی کنیم و یک واژه‌نامه کوچک اشتراکی تهیه کنیم تا همه با زبان مشترک جلو برویم.

- پیشنهاد: افزودن contentDescription برای آیکن و نقش دکمه، یا استفاده از Button با متن قابل خواندن.

سخن آخر: حالا وقت اقدام است

شعار امسال تنها یک یادآوری شاعرانه نیست؛ یک نقشه راه است. «دسترسی به فناوری‌های نوین» وقتی «زمینه‌ساز پیشرفت» می‌شود که ما فعالانه در شکل دادن به آن فناوری‌ها شریک شویم: روایت کنیم، گزارش بدهیم، پیگیری کنیم، یاد بدهیم و یاد بگیریم. اگر امروز شروع کنیم - با یک پست کوتاه، یک گزارش دقیق، یک گفت‌وگوی سازنده با یک تیم فنی - احتمال اینکه محصولات فردا از همان روز اول قابل استفاده باشند، بسیار بیشتر می‌شود. نگذاریم موج محصولات جدید بیاید و بعد تازه ما شروع کنیم به تعقیب کردنش. از همین حالا، توپ را برداریم و بازی را در زمین خودمان شروع کنیم؛ آرام، پیگیر، حرفه‌ای و همراه؛ در نهایت، همین کُنشگری‌های کوچک و مداوم است که راه بزرگ پیشرفت را هموار می‌کند.

- دسترسی‌پذیری رابط پت را بسنجیم: فوکوس، خوانایی پیام‌ها، امکان کپی متن، اعلام به‌روزرسانی‌های زنده و... را بررسی کنیم.

- کیفیت محتوای تولیدی برای نیازهایمان را ارزیابی کنیم: آیا توضیح تصویر واقعاً به کار می‌آید؟ آیا خطای OCR مانع فهم اسناد می‌شود؟

- درخواست قابلیت‌های حیاتی را به‌موقع مطرح کنیم: ورودی صوتی و خروجی گفتاری قابل تنظیم، زیرنویس و توصیف صوتی، و مستندات ساده باید مورد توجه قرار بگیرند.

از اتهام‌زنی کلی پرهیز کنیم و به‌جای آن چک‌لیست‌های کوتاه و کاربردی به تیم‌ها بدهیم. هرچه مسیر اجرا روشن‌تر باشد، احتمال انجام شدن بیشتر است.

نمونه الگوی کوتاه برای یک بازخورد مؤثر

- موضوع: عدم اعلام عنوان دکمه «پرداخت» در TalkBack - نسخه ۳,۱,۰ اندروید

- محیط: سامسونگ A۲۵، اندروید ۵۱، TalkBack ۱۶,۱، نسخه اپلیکیشن ۳,۱,۰

- مسیر: ورود < سبد خرید < ادامه < صفحه پرداخت

- رفتار فعلی: عنصر انتهایی بدون برچسب خوانده می‌شود («button, unlabeled»)

- رفتار مورد انتظار: اعلام «پرداخت، دکمه»

- اثر: امکان تکمیل خرید با صفحه‌خوان وجود ندارد.



آماده‌سازی برای SAT بخش بزرگی از فرایند بود. باید منابع قابل دسترس پیدا می‌کرد؛ خوشبختانه Learning Ally مواد آماده‌سازی به فرمت صوتی داشت. ما او را تشویق کردیم خودش این کارها را انجام دهد و او موفق شد.

برینت:

«در شیکاگو (غرب میانه)، بیشتر دانش‌آموزان ACT می‌دهند. مدرسه ما حتی آزمون Prairie State (نسخه محلی ACT) را برگزار می‌کند.

مربی نابینایان (TVI) برای آلن زمان اضافه و آزمون به خط بریل را آماده کرد. ما هم باید به سایت ACT مراجعه می‌کردیم و کتاب‌های تمرین بریل را - که رایگان هستند - سفارش می‌دادیم».

برینت ادامه می‌دهد: «آن‌ها مواد آزمون را به خط بریل برایتان ارسال خواهند کرد. آن‌ها همه این امکانات را دارند و این خدمات رایگان است؛ بنابراین می‌توانید آزمون‌های تمرینی و چیزهایی از این دست دریافت کنید و مطمئنم که او همین حالا که داریم صحبت می‌کنیم، سخت در حال مطالعه است. مثلاً، می‌توانید با گروه‌ها و چیزهایی

گذار از دبیرستان به دانشگاه بخش دوم

همراهان گرامی نسل مانا! در بخش اول این جستار دو تن از والدین دانشجویان نابینا به معرفی فرزندان خود و برنامه آموزش انفرادی فرزندانشان پرداختند. در این قسمت، آن‌ها تلاش می‌کنند تا تجربه خود را در خصوص آزمون‌های ورودی و مناسب‌سازی‌های مربوط به آن‌ها، نقش برنامه درسی ویژه دانش‌آموزان با آسیب بینایی در انتقال دانش‌آموز از دبیرستان به دانشگاه و نحوه ارتباط گیری با دفاتر خدمات دهنده به دانشجویان با نیازهای ویژه، با ما به اشتراک بگذارند.

۳: آزمون‌های استاندارد؛ چالش‌ها و تطبیق‌ها

الکساندر:

در این فرایند، کوپر باید تصمیم می‌گرفت به SAT یا ACT کدام یک نیاز دارد؟ دانشگاه نورث تگزاس (که انتخاب نهایی او بود) فقط SAT را می‌پذیرفت.

[توضیح مترجم]

SAT مخفف Scholastic Assessment Test (آزمون ارزیابی تحصیلی) و ACT مخفف American College Testing هستند؛ این‌ها آزمون‌های استاندارد شده‌ای هستند که برای سنجش آمادگی دانش‌آموزان برای ورود به مقطع کارشناسی در دانشگاه‌های ایالات متحده آمریکا طراحی شده‌اند.

کتاب‌فروشی فرستاد تا آن‌ها بتوانند این مهارت‌ها را با کوپر کار کنند».

برینت:

«ما هم تجربه مشابهی داشتیم. آلن با مربی جهت‌یابی و حرکت (O&M) خود به خرید رفتند. آن‌ها با اتوبوس به فروشگاه رفتند و آلن یاد گرفت چگونه یک شلوار جین بخرد. او چقدر به خودش افتخار می‌کرد! این مهارت‌ها دقیقاً همان چیزهایی هستند که در دانشگاه به کارش می‌آیند».

توصیف ویدئوی آلن در فرودگاه:

در یک کلیپ ویدئویی، آلن را می‌بینیم که در حال حرکت در ترمینال فرودگاه است. با دست راست عصای سفیدش را حرکت می‌دهد و با دست چپ چمدان کوچکش را می‌کشد.

برینت توضیح می‌دهد:

«مربی جهت‌یابی و حرکت O&M او را به مرکز خرید برده بود تا با چمدان چرخ‌دار روی پله‌برقی تمرین کنند. وقتی این مهارت‌ها در IEP نوشته شود، می‌توان از زمان مدرسه برای آموزش آن‌ها استفاده کرد».

۵: دفتر خدمات معلولین؛ آنچه باید بدانید

الکساندر:

برای یک دانشجوی با آسیب بینایی، سال اول دانشگاه، واقعاً سخت است و ایجاد یک شبکه ارتباطی حمایتگر و مدیریت آن دشوار است؛ چون این مسئولیت کاملاً بر عهده خود دانشجو است.

شبیه به آن درس بخوانید. وقت اضافه [برای آزمون] واقعاً مفید است. می‌توانید، مثلاً برای برگزاری آزمون، اتاق‌های جداگانه بگیرید.

هر نیازی که داشته باشید، با شما همراهی می‌کنند. به‌هرحال سخت است؛ خیلی از چیزها، بسیار بصری هستند؛ بخش ریاضی و بخش علوم برای بچه‌های دارای مشکلات بینایی چالش‌برانگیز است. امیدوارم مدارس وقتی به نمرات نگاه می‌کنند، کمی این موضوع را در نظر بگیرند. به نظرم این مسئله در هر مدرسه‌ای متفاوت است، اما بله این یک کار مهم است که باید انجام بدهند».

۴: برنامه درسی گسترده (ECC) و فرآیند

انتقال

الکساندر:

«والدین باید نسبت به برخی اهدافی که تیم IEP تعیین می‌کند، انعطاف بیشتری داشته باشند. من خودم گاهی نمی‌فهمیدم چرا به این اهداف نیاز داریم. شاید تیم IEP باید بهتر توضیح دهد که این اهداف چگونه کودک را از مهدکودک تا دانشگاه همراهی می‌کند. وقتی الان به اهداف IEP نگاه می‌کنم، می‌بینم مهم‌ترین آن‌ها مربوط به برنامه درسی گسترده (ECC) بود، مثل سفرهای اجتماعی بدون من».

الکساندر ادامه می‌دهد:

«یادگیری مهارت‌های آشپزخانه هم بخشی از این برنامه بود. من همیشه کنترل آشپزخانه را در دست داشتم و حتی به کوپر اجازه آشپزی نمی‌دادم. تا اینکه معلمش با یک کارت هدیه به سراغم آمد و مرا برای یک روز به

برینت: درست است.

بله، ما چندین مدرسه مختلف را دیدیم و دفاتر خدمات معلولان واقعاً عالی بودند. همه آن‌ها، چه دانشگاه‌های بزرگ و چه کالج‌های خصوصی کوچک، گفتند: «ما حاضریم هر کاری که لازم است انجام دهیم». اما همان‌طور که گفتم، همه چیز به خود دانشجو بستگی دارد؛ بنابراین دانشجو واقعاً باید بداند به چه چیزهایی نیاز دارد، چه خدماتی موجود است و چه امکاناتی در دسترس هستند. راوی: در این عکس، دو زن جوان را می‌بینیم که پشت کامپیوتر در دفتر خدمات معلولان یک دانشگاه نشسته‌اند. هر دو از هدفون استفاده می‌کنند تا از گزینه‌های صوتی دسترس‌پذیر برای تکالیف درسی خود بهره ببرند.

برینت: گاهی اوقات، بسته به اندازه دانشگاه یا این که آیا دانشجویان نابینا یا کم‌بینای دیگری آنجا بوده‌اند یا نه — این سؤال بسیار مهمی است که هنگام گفتگو با این دفاتر باید پرسید — وضعیت فرق می‌کند.

«آیا در حال حاضر دانشجوی کم‌بینا اینجا دارید؟ اخیراً داشته‌اید؟ می‌توانم با آن‌ها ملاقات کنم؟ تجربه‌شان چگونه بوده؟ چه امکاناتی در محل دارید؟ مثلاً آیا دستگاه چاپگر بریل (embosser) دارید؟ اگر لازم داشته باشیم، آیا به آن دسترسی داریم؟» این‌ها نمونه‌هایی از سؤالاتی هستند که باید پرسید.

«آیا با سازمان Learning Ally یا سایر مؤسسات همکاری می‌کنید؟» گاهی با نگاه‌های متعجب مواجه می‌شویم: «اینجاست که از خود می‌پرسی آیا من باید در این محیط درس بخوانم؟ انگار باید خودم همه کارها را مدیریت کنم». بعضی از بچه‌ها دوست دارند این چالش را

الکساندر: می‌دانی، وقتی از قانون IDEA (قانون آموزش افراد با معلولیت) به ADA (قانون آمریکایی‌های با معلولیت) منتقل می‌شوی، شرایط کاملاً متفاوت می‌شود و همه چیز به اقدام خود دانشجو بستگی دارد. هیچ‌کس نمی‌آید و از تو نمی‌پرسد: «امروز چه کمکی می‌توانم به تو بکنم؟» یا «آیا به آنچه نیاز داری دسترسی پیدا کرده‌ای؟» چنین چیزی اتفاق نمی‌افتد

[توضیح مترجم]

۱. IDEA (Individuals with Disabilities Education Act): قانون آموزش افراد با معلولیت. این یک قانون فدرال در ایالات متحده است که تضمین می‌کند کودکان دارای معلولیت از خدمات آموزشی رایگان و مناسب (FAPE) در محیطی با کمترین محدودیت (LRE) برخوردار شوند. این قانون بر ارائه خدمات و پشتیبانی (فعال و پیشگیرانه) توسط سیستم آموزشی به دانش‌آموزان تأکید دارد.

۲. ADA (Americans with Disabilities Act): قانون آمریکایی‌های با معلولیت؛ این یک قانون جامع حقوق مدنی در ایالات متحده است که تبعیض بر اساس معلولیت را در تمام عرصه‌های زندگی عمومی از جمله اشتغال، حمل‌ونقل، در بر دارد؛ به این معنی که معمولاً این مسئولیت فرد دارای معلولیت است که برای احقاق حق خود و درخواست امکانات مناسب اقدام کند. (پایان توضیح مترجم)

برینت:

و فکر می‌کنم این بهترین پاسخی بود که تا به حال شنیده بودیم. او گفت: «مسیرهای آن‌ها در اولویت برف‌روبی است». البته کمی نگران‌کننده بود که آن‌قدر برف می‌بارد، اما حداقل مسیرهایش همیشه باز است.

الکساندر: بله، در تگزاس برف مسئله‌ای نیست، اما... برینت: باران.

الکساندر: باران مسئله است. یا طوفان‌های گردوغبار. جهت‌یابی و حرکت برای کوپر مهم است. او فلج مغزی خفیف دارد، بنابراین وجود آسانسور در صورت نیاز، یا این‌که پله‌ها به راحتی قابل تشخیص باشند، برایش بسیار مهم است. پیدا کردن مسیرها برای او مسئله بزرگی است.

او به خاطر فلج مغزی‌اش خیلی در استفاده از عصا مهارت ندارد، اما همیشه فکر می‌کند: «رفتن از نقطه A به B چقدر برایم سخت خواهد بود؟» بنابراین همیشه این سؤال را می‌پرسد: «گردش در محوطه دانشگاهتان چطور است؟ اندازه دانشگاه چقدر است؟ کلاس‌هایم چقدر به هم نزدیک هستند؟ اگر به یک کلاس رفتم و برای رسیدن به کلاس بعدی مشکل داشتم، باید با چه کسی تماس بگیرم؟» چیزهایی مثل این؛

ادامه دارد.

برگرفته از سایت رسمی مدرسه پرکینز آمریکا

ترجمه و تدوین صلاح‌الدین محمدی

بپذیرند و مطمئن هستند که از عهده‌اش برمی‌آیند. بستگی دارد.

الکساندر: تمایل آن‌ها به پذیرش کمک و پیشنهادات، بخش بزرگی از ماجراست. اگر کوپر وارد دفتر خدمات معلولان شود و احساس کند که به حرف‌هایش گوش می‌دهند، نیمی از راه طی شده است. همین که بدانی در صورت نیاز، یک سیستم حمایتی داری، کافی است؛ مثلاً «آیا به یک یادداشت‌بردار نیاز دارم یا خودم می‌توانم با دستگاه بریل‌نویس یادداشت بردارم؟ آیا مهارت کافی دارم که همه چیز را ثبت کنم یا به کسی نیاز دارم که در کلاس همراه من باشد و مطالب تخته را برایم بنویسد؟»

اغلب، اساتید مطالب را روی صفحه هوشمند یا حتی تخته سیاه می‌نویسند. یک دانشجوی نابینا چگونه به این اطلاعات دسترسی پیدا می‌کند؟ بنابراین باید بدانی چگونه درخواست کمک کنی.

برینت: وقتی به دفتر خدمات معلولان یک دانشگاه می‌روی، باید در باره خدمات جهت‌یابی و حرکت (O&M) سؤال بپرسی. ما در یک دانشگاه این سؤال را پرسیدیم و آن خانم آن‌قدر خوشحال شد که ما پرسیدیم، چون خودش روی ویلچر بود و گفت این سؤال موردعلاقه‌اش است.

دلیلش این بود که آن‌ها نه تنها از یک مؤسسه محلی فردی را می‌آوردند تا به دانشجویان مسیرها و برنامه‌هایشان را نشان دهد، بلکه با بخش نگهداری دانشگاه هم همکاری می‌کنند و هر وقت دانشجویی با معلولیت داشته باشند، مسیرهایش را در اولویت برف‌روبی قرار می‌دهند.



زندگی، تاریخ گویای توانبخشی (بخش)

سوم)

فاطمه جوادیان، کارشناس آموزش و پرورش استثنایی
گیلان

در ازدواج‌های افراد دارای آسیب بینایی، متأسفانه نقش والدین بسیار پررنگ و گاهی تعیین‌کننده است؛ به‌طوری که در بسیاری مواقع، همسر را به‌جای پسر، والدین انتخاب می‌کنند.

در ازدواج‌هایی که هر دو نفر نابینا هستند، مشکلات داخلی زندگی مشترک ممکن است کمتر باشد، اما پس از صاحب فرزند بینا شدن، با چالش‌های بزرگی روبه‌رو می‌شوند. گاهی اوقات، به واسطه نگاه جامعه، حضور پدر و مادر نابینا در مدرسه یا محیط اجتماعی سبب تزلزل رفتاری در فرزند بینا می‌شود و این موضوع، مسئولیت‌پذیری اجتماعی والدین را به چالشی جدی تبدیل می‌کند.

اما در ازدواج‌هایی که یکی نابینا و دیگری بینا است، مشکلات از نوع دیگری پدیدار می‌شود. به‌عنوان مثال، فردی که به‌خاطر نابینایی مطلق، همسری بینا را صرفاً برای انجام امور روزمره انتخاب می‌کند، باوجوداینکه همسرش امور او را انجام می‌دهد، زبان و زندگی مشترک با او ندارد. این ناهماهنگی‌ها سبب سرخوردگی، فاصله و صرفاً تحمل می‌شود و دیگر معنای هم‌حسی و همراهی در زندگی مشترک حس نمی‌شود.

همراهان عزیز! در دو شماره گذشته با سرکار خانم مینو یثربی آشنا شدیم و پای تجربه‌ها و نکته‌های ارزشمند ایشان نشستیم. «این مصاحبه در مردادماه انجام شد؛ زمانی که خانم مینو یثربی در بیمارستان، نگران و همراه برادر عزیزشان بودند. با اندوه فراوان باید اعلام کنیم که برادر ایشان پیش از انتشار این قسمت از گفتگو، دار فانی را وداع گفته‌اند. از خداوند متعال برای ایشان و خانواده محترمشان صبر و شکیبایی طلب می‌کنیم و مصیبت وارده را تسلیت می‌گوییم».

از شما دعوت می‌کنم در بخش پایانی این گفتگو با ما همراه باشید.

مقایسه چالش‌های زندگی مشترک در

ازدواج‌های نابینا - نابینا و نابینا - بینا

از ایشان می‌خواهم چالش در ازدواج‌های درون‌گروهی و برون‌گروهی را در میان افراد نابینا با هم مقایسه کنند.

همان‌طور که زوج‌های بینا در زندگی مشترک خود با چالش‌هایی روبه‌رو هستند، زوج‌های نابینا نیز با توجه به تجربیات من، با مسائل دیگری دست و پنجه نرم می‌کنند. در واقعیت، زندگی مشترک موفق به معنای «نیمه شدن» است، یعنی طرفین باید یکدیگر را به‌عنوان یک نیمه بپذیرند و درک کنند.

به‌ویژه در شرایط اقتصادی امروز که خانه‌دار شدن رؤیا شده است، همسر فرد نابینا باید بپذیرد که شاید تا پایان عمر مجبور به زندگی در شرایط اولیه باشند.

از این‌رو، توصیه می‌کنم که مشاوره پیش از ازدواج نه با بستگان، بلکه با افراد متخصصی که در امور نابینایان کار کرده‌اند و از مشکلات احتمالی آگاه هستند، انجام شود.

آماده‌سازی محیط و مسئولیت‌پذیری اجتماعی

آماده‌سازی برای زندگی موفق در جامعه، شامل مسائل ظاهراً ساده اما حیاتی مانند مناسب‌سازی محیط خانه است؛ مثلاً اطمینان از اینکه «در کابینت‌ها یا ماشین ظرف‌شویی به سمت بیرون باز نماند»؛ زیرا، یک در نیمه‌باز ممکن است باعث آسیب جدی شود.

آموزش و آگاهی، حتی باید شامل فرهنگ‌سازی اجتماعی نیز باشد. یک فرد نابینا آموزش می‌بیند که چگونه با مردم برخورد کند، اما وقتی در جامعه سؤالی درباره جزئیات محیط کار یا زندگی می‌پرسد (مانند تعداد سرویس‌های بهداشتی، اتاق‌ها یا راه خروج)، با پاسخ‌هایی مانند «شما به این چیزها کاری نداشته باش» روبه‌رو می‌شود که باعث اصطکاک و حس ناخوشایند می‌شود. آنها حق دارند تمام راه‌های دسترسی را بشناسند.

من همیشه به خانواده‌ها توصیه می‌کردم که کودکان نابینا را از ابتدای خیابان، با استفاده از حس بویایی و شمارش قدم‌ها، با محیط آشنا کنند. همچنین، در مواجهه با سیستم حمل‌ونقل عمومی، راننده باید با کلام به درِ جلو اشاره کند تا خانم نابینا بداند که می‌تواند جلو بنشیند و از ازدحام عقب در امان باشد.

در ازدواج‌های قدیمی‌تر، اگر یک خانم بینای باسواد، همسر یک فرد نابینا می‌شد، اغلب به دلیل عشق، علاقه یا قرابت فAMILI بود و آن زن از ابتدا پذیرفته بود که همسرش نمی‌تواند رانندگی کند یا زیبایی‌های او را ببیند و تمجید کند؛ بنابراین، توقعی هم از او نداشت.

ضرورت آموزش و مشاوره تخصصی

امروزه، بسیاری از جوانان نابینا و کم‌بینا در مشاوره پیش از ازدواج، همسری بینا را انتخاب می‌کنند، اما بر این باورم که باید به دنبال همسری باشند که دارای درک، همدردی و هم‌حسی باشد. دوست داشتن بسیاری از مشکلات را حل می‌کند؛ ولی نباید تنها معیار انتخاب همسر باشد. نیازهای فرد نابینا فراتر از یک همراه عادی است؛ نیاز به همسر تحصیل‌کرده، همراه در مطالعات و توانمند در کمک به استفاده از وسایل خاص، احساس می‌شود.

آموزش در تمام مراحل زندگی این افراد حرف اول را می‌زند. اگر قرار است دختری نابینا با فردی بینا ازدواج کند، آن فرد بینا باید آماده شود و آموزش ببیند که همراهی با یک زن نابینا یعنی چه؟ درک متقابل یعنی چه؟ متأسفانه، عدم بهره‌مندی از آموزش گاهی سبب رفتارهایی در اجتماع می‌شود که فرد نابینا را نسبت به خودش نیز بیزار می‌کند.

من به‌جای «آزمایش‌های قبل از ازدواج»، بر «مصاحبه‌های قبل از ازدواج» تأکید دارم.

باید پیش از ازدواج، زوجها به طور کامل یکدیگر را بشناسند. دخالت والدین تا حدی خوب است، اما نباید به جایی برسد که مخرب باشد. مسائلی مانند دامادسرخانه شدن یا توقعات مالی باید قبل از ازدواج حل‌وفصل شوند.

نتیجه این که: سرلوحه همه چیز، آموزش، آموزش و آموزش است. رسانه‌ها و سازمان‌ها باید به‌جای هزینه‌های تشریفاتی، پول آن را صرف تولید تیزرهای آگاه‌کننده کنند؛ مثلاً: «هنگام عبور از خیابان، هرگز دست فرد نابینا را نگیرید؛ اگر می‌خواهید کمک کنید، از خودش بپرسید چه کمکی لازم دارد» یا «برای جابه‌جایی پول، اسکناس‌ها را جداگانه به فرد نابینا معرفی کنید».

سخن پایانی

در نهایت، موفقیت‌های زوج‌هایی مانند آقای یگانه و خانم خورشیدی که با وجود مخالفت‌های اولیه خانواده‌ها، زندگی خوب و تمیزی دارند، نشان‌دهنده آن است که خواستن و هم‌حسی، با کمترین امکانات و بدون تحصیلات عالی نیز می‌تواند موفقیت‌آمیز باشد. نسل مانا و همه فعالان این عرصه، باید این مسیر را با قدرت ادامه دهند و در هر گامی که برمی‌دارند، این باور را در افراد دارای آسیب نهادینه کنند که: «من می‌توانم».

با آرزوی کامیابی و سربلندی برای این بانوی ارجمند، این شماره را به پایان می‌بریم.

روزهایتان پر از شوق زندگی.

اخلاق حرفه‌ای و اولویت‌بندی در ارائه خدمات

تجربه مدیریتی من نشان می‌دهد که گاهی باید برای افراد دارای آسیب، اولویت‌بندی قائل شد. به‌عنوان رئیس مرکز، همواره اولویت‌م را نابینایان قرار می‌دادم، اما وقتی دیدم همکاران دارای آسیب جسمی - حرکتی (به‌ویژه آنانی که از ویلچر استفاده می‌کردند و کیسه ادرار داشتند) با مشکلات و دردهای بیشتری روبه‌رو هستند، آن‌ها را در نوبت‌دهی مقدم کردم. این نشان می‌دهد که درک رنج دیگران و اولویت‌بندی نیازهای حاد، یک ضرورت اخلاقی است.

توجه به آموزش‌های ساده

همچنین، باید به آموزش‌هایی ساده در محیط کار توجه شود. از جمله:

- معرفی کامل: «وقتی وارد جمعی فرهیخته می‌شویم، نباید خجالت بکشیم و باید خودمان را معرفی کنیم».
- پروتکل‌های اداری: «وقتی رئیس یا همکار بینا از کنار فرد نابینا رد می‌شود و فقط سر تکان می‌دهد، فرد نابینا متوجه سلام نمی‌شود. باید آموزش داد که حتماً واژه سلام و نام مخاطب را به زبان بیاورند».
- نظم و تمیزی: «باید به افراد نابینا آموزش داد که بیشتر از یک فرد بینا در حفظ نظم و تمیزی محیط کوشا باشند، و نباید با صورت مسئله‌ای مانند ممانعت از ورود نابینایان به سرویس بهداشتی، از کنار مشکل عبور کرد».

تنم فرود آمد؛ مثل تویی به هوا پرتاب شدم و وقتی به هوش آمدم، دیدم چهار پنج متر جلوتر از ماشین، نقش بر زمین شده‌ام و همکارانم دورم حلقه زده‌اند.



با اینکه درد شدیدی حس نمی‌کردم، اما هجوم جمعیت نگران و نگاه‌های مضطربشان نشان می‌داد حادثه‌ای جدی رخ داده است. یکی آب‌قند آورد، دیگری نوشابه و یکی هم آب خنک؛ هرکس به شیوه‌ای مهر و محبتش را ابراز می‌کرد. صدای نفس‌های نزدیکان، بوی تند الکل ضدعفونی و زمزمه دعای حاضران در گوشم می‌پیچید و حسی آشنا و در عین حال غریب را در من زنده می‌کرد. دقایقی بعد صدای افسر کلانتری را شنیدم. دستش را روی شانه‌ام گذاشت و با لحنی محکم پرسید:

—اسمت چیه پدرجان؟ چی شده؟ کجاست درد می‌کنه؟

هنوز گیجی حادثه بر سرم سنگینی می‌کرد و کلمات به سختی از دهانم خارج می‌شدند که راننده پرآید تصادفی، با لحنی مظلوم‌نمایانه رو به افسر گفت:

—جناب سروان! از من بپرسید؛ از من بپرسید که اگر به‌موقع ترمز زده بودم و ماشین را کنترل نمی‌کردم، بیچاره می‌شدم.

داستان آن ۴۰ ثانیه: وقتی حق با گواهی

یک نفر زنده شد

به قلم سید حسین یگانه

گاهی در زندگی، جمله، کلمه یا نصیحتی از اطرافیان می‌شنویم که از هر گوهری ارزشمندتر است و آن را همچون گوشواره‌ای به گوش جان می‌آویزیم.

ماه گذشته، چهارشنبه، دوم مهرماه ۱۴۰۴، وقتی از محل کار راهی خانه شدم، تصمیم گرفتم با رفتن به آن سوی خیابان، در حق راننده جانبازان و معلولان لطفی کنم. قرار بود او انتهای خیابان دور بزند، مرا سرِ کوچه سوار کند و دوباره مسیر را برگردد. فکر کردم اگر از عرض خیابان بگذرم و آن طرف منتظر بمانم تا سوار شوم، هم در وقت صرفه‌جویی می‌شود، هم پشت دو چراغ معطل نمی‌شویم و سرِ وقت به مشترک منتظر بعدی می‌رسیم.

وقتی به لب خیابان رسیدم، چون مشکل بینایی دارم، مانند روزهای قبل ایستادم و با دقت به چپ و راست گوش سپردم تا از نبود خودرو مطمئن شوم. پس از عبور سه یا چهار ماشین، خیابان اندکی خلوت شد و من عصازنان راهم را ادامه دادم. در میانه‌های خیابان احساس کردم خودرویی با سرعت به طرفم می‌آید و هرچه نزدیک‌تر می‌شد، سرعتش را کم نمی‌کرد.

به‌جای دویدن یا عقب‌گرد کردن (که خطر برخورد با مانع یا تصادف با خودروی دیگر را در پی داشت)، تصمیم گرفتم آرام و ثابت در جای خود بایستم تا ماشین رد شود. ناگهان، همان‌طور که بی‌حرکت ایستاده بودم، ضربه سهمگینی بر

راننده بی‌وقفه ادامه داد:

«من از پایین می‌آمدم و این آقا را دیدم که لب خیابان ایستاده و اطراف را نگاه می‌کرد. همین‌که نزدیکش شدم، یک‌دفعه شروع کرد به دویدن در عرض خیابان. من با وجود سرعت کم، نتوانستم ماشین را کنترل کنم؛ ماشین پشت‌سری هم به من زد و من هم به ایشان خوردم.

افسر بار دیگر و با جدیت بیشتری پرسید:

«پدرجان، شما تعریف کنید. کجاتون درد می‌کنه و چی شد که تصادف کردید؟ شما که مشکل بینایی دارید، چرا بدون عصا وسط خیابون رفتید؟

در حالی که بدنم از ضربه می‌لرزید و قدم‌هایم هنوز سست بود، آرام و شمرده شروع به گفتن ماجرا کردم. درست همان لحظه، خانمی که از نخستین ثانیه‌های حادثه شاهد ماجرا بود، جلو آمد و با دقت و قاطعیت تمام جزئیات را بازگو کرد:

«جناب سروان، مقصر راننده پراید است. اگر من جای شما بودم، حتی خسارت ماشین عقب را هم از او می‌گرفتم. این آقا نه دوید و نه ناگهان بی‌احتیاطی کرد؛ من او را سی تا چهل ثانیه کنار خیابان دیدم. وقتی مطمئن شد ماشینی در راه نیست، آرام حرکت کرد. حتی وقتی متوجه شد خودرویی در حال نزدیک شدن است، ایستاد و عصایش را به‌صورت افقی بالا گرفت. راننده پراید اما خواست سبقت بگیرد و با افزایش سرعت، سعی کرد قبل از رسیدن او از کنارش عبور کند که موفق نشد.

افسر وقتی برگشت و عصای کج‌شده من را زیر چرخ پراید دید، از خشم متلاطم شد و با صدایی که عاطفه‌اش را پنهان نمی‌کرد، فریاد زد:

«به خدا اگر می‌توانستم، ماشینت را شش ماه توقیف می‌کردم تا حسابی تنبیه شوی!

با رسیدن آمبولانس، مرا به بیمارستان منتقل کردند تا از دست، پا و پشت سرم که لحظه‌به‌لحظه دردش شدیدتر می‌شد، عکس بگیرند. میان صدای بوق‌ها و قدم‌های شتاب‌زده پرستاران، لحظاتی را گذراندم که تا عمق جان، آسیب‌پذیری زندگی را یادآوری می‌کرد. بماند که حدود شش ساعت در بیمارستان معطل شدم؛ ساعاتی که طولانی‌تر از هر روز دیگری گذشت.

نکته اصلی اما واکنش آدم‌ها بود: وقتی مدیر واحد اداری‌مان زنگ زد و از همراه من که مرا به بیمارستان آورده بود تشکر کرد، همکارم عزیززاده با آرامشی غریب پاسخ داد:

«من هیچ کاری نکردم، آقای دکتر. شاید همین اتفاق برای خود من هم می‌افتاد. اگر جای یگانه، ماشین به من خورده بود، چه؟

آن جمله ساده، بی‌تکلف و سراسر است، بیش از هر تلطیف و دلگرمی دیگری به من قوت داد. در میان درد و سرگردانی، همدلی آدم‌ها بود که دوباره معنای زندگی را گرم و روشن کرد.

پیک تندرستی

مینا خانی، کارشناس و مربی حرکات اصلاحی

ممکن است هرازگاهی به نیازهای خاص مشاغل یا گروه‌های سنی توجه کنیم، اما آگاهی از این نکات برای همه می‌تواند مفید باشد.

من در طول ماه‌های آینده همراه شما هستم تا درباره موضوعات هیجان‌انگیز و کاربردی مانند دسترس‌پذیری محیط خانه برای ورزش، چرایی انتخاب ورزش آنلاین، طریقه صحیح راه رفتن، نشستن و خوابیدن، حس عمقی و تعادل، شناسایی حرکات تکراری و آسیب‌زا، فقر حرکتی، ضعف عضلات مرکزی و حتی تجربه‌های ارزشمند دوستانمان با هم گفت‌وگو کنیم.

امروز به صورت مختصر و مفید به موضوعات زیر می‌پردازیم. موضوعات امروز موارد زیر را شامل می‌شوند:

- مدت و تکرار تمرین در هفته
- اجزای اصلی هر جلسه ورزشی
- نحوه معاینه یا مشاهده
- و در نهایت «احساس خوب نه ظاهر خوب»

مدت و تکرار تمرین در هفته

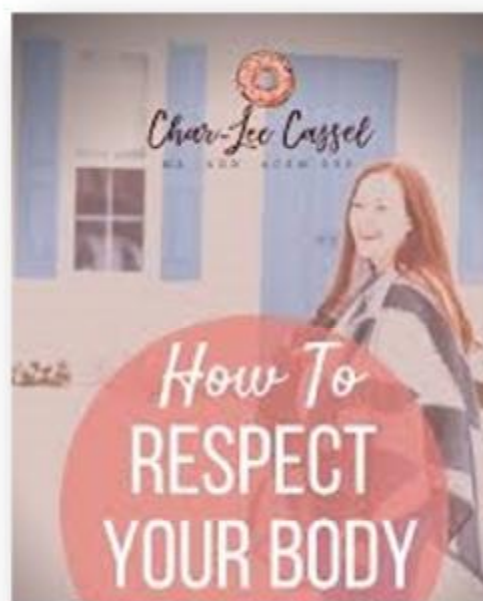
بر اساس مقالات علمی، حداقل دو روز در هفته و مجموعاً حدود ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت توصیه می‌شود که بسته به شرایط و آمادگی هر فرد متفاوت است. در اکثر مقالات علمی زمان اختصاص داده شده به یک جلسه در روز بین ۴۰ تا ۶۰ دقیقه می‌باشد. پیشنهاد من برای شروع، دو جلسه یک‌ساعته در هفته است و با افزایش آمادگی می‌توانید آن را به سه یا چهار جلسه برسانید.

گام‌های نخست؛ از برنامه‌ریزی تا احترام به

بدن

همراهان عزیز نسل مانا، سلام!

خوشحالم که دوباره در کنار شما هستم؛ این بار با ستونی مستقل به نام پیک تندرستی؛ قرار است دست در دست هم در مسیری مشترک گام برداریم، رشد کنیم و با هم پیشرفت کنیم.



مسیر ما برای تمام گروه‌های سنی و سطوح مختلف آمادگی، طراحی شده است؛ از کودکان پرشور و پرانرژی گرفته تا بزرگسالان باتجربه. هر گروه، متناسب با نیازها و شیوه خاص خودش، از این برنامه بهره خواهد برد. اگرچه

لمس شدن‌های مداوم به هنگام تمرین (به‌ویژه اگر مربی از جنس مخالف باشد) آزاردهنده است. در صورتی که در ورزش چنین حرکتی شما را آزار داد آن را بیان کنید، حتی اگر مربی قصد بدی نداشته باشد.

مورد بعدی کتک‌زدن یا ضربه به بدن به‌خصوص در مورد گروه‌های سنی زیر ۱۵ سال است. اگر والدین متوجه این مسئله شدند یا کودک شما چیزی در این مورد بازگو کرد، حتماً پیگیری کنید؛ مربی به هیچ عنوان اجازه ضرب و شتم فرزندان شما را ندارد.

همچنین توهین و آزار روحی؛ دوستی در سن ۵۰ سالگی به من مراجعه کرد که در کودکی با عبارتهایی مثل «تو نمی‌توانی» یا «من به شما آموزش نمی‌دهم» یا «هزینه بیشتری باید بدهی» سال‌ها از ورزش گریزان شده بود. اگر چنین برخوردهایی با شما شد، سریع محیط را ترک کنید. مربی اجازه ندارد شما را کم‌ارزش و ناتوان خطاب کند.

من در طول تجربه کاری‌ام و مشاهدات ورزشکاران حرفه‌ای دیده‌ام که هیچ‌کس ناتوان نیست؛ هرکسی در هر حیطه‌ای می‌تواند موفق باشد و ورزش انجام دهد؛ از گلبال و پیاده‌روی و دوندگی با راهنما گرفته تا حرکات اصلاحی و فیتنس. پس خواهش می‌کنم خودتان را از این حق طبیعی محروم نسازید.

احساس خوب نه ظاهر خوب

این عبارت برای نسل امروز بسیار الهام‌بخش است؛ چرا که مقایسه‌گری و خودکم‌بینی را کم می‌کند.

فراموش نکنید که ثبات در انجام تمرینات، از شدت آن‌ها مهم‌تر است.

اجزای اصلی هر جلسه ورزشی

هر جلسه ورزشی باید شامل سه بخش باشد:

۱. گرم کردن (آماده‌سازی بدن و ذهن)

۲. بخش اصلی یا هدف تمرین همان روز

۳. سرد کردن (بازگرداندن بدن به حالت طبیعی)

هرچند این روزها درباره روش‌های سرد کردن نظرات گوناگون و حتی متناقضی وجود دارد، اما اصل توجه به آرام‌سازی بدن بعد از تمرین همچنان مهم است.

نحوه معاینه، یا خوب است بگوییم مشاهده در

حرکات اصلاحی

بهتر است در هنگام مشاهده، فرد احساس راحتی داشته باشد؛ استفاده از لباس‌های مناسب و چسبان یا نیمه‌برهنه بودن، بسته به انتخاب فرد، امکان ارزیابی دقیق‌تر را فراهم می‌کند.

مربی باید همیشه پیش از لمس یا مشاهده دقیق، اجازه بگیرد. اگر خلاف این رفتار دیدید، حق دارید برخورد کنید.

لمس کردن بدن شخص، بدون این که از او اجازه گرفته شود، می‌تواند آزاردهنده باشد؛ پس حتماً شرایط آسودگی خود را به مربی اعلام کنید.

در مسیر شدن، گهی پشت به زین و گهی زین به پشت

مسعود طاهریان - دانش‌پژوه حوزه روان‌کاوی

چند هفته دارم از سختی‌های کارم می‌نویسم؛ سختی‌هایی که هر کدوم‌شون به تنهایی می‌تونه پوست آدم رو بکنه و جاش زخمی بمونه که تا مدت‌ها بسوزه، اون قدر که انگیزه هر تلاش و ادامه دانی رو از ریشه بخشکونه.

کم‌کم داشتم شبیه «گلام» در کارتون قدیمی گالیور می‌شدم؛ همان کاراکتری که همیشه می‌گفت: «نمی‌شه آقا، نمی‌شه!» انگار ذهنم هم داشت روی همین فرکانس تنظیم می‌شد: «اینم نمی‌شه».



و حق داشتم. گرفتاری از آسمون می‌بارید و موانع از زمین دهن باز می‌کرد. سرم رو هر طرف می‌چرخوندم، ردّ نابینایی همه جا پاشیده بود؛ نه همکارام میل چندانی به ارتباط داشتن، نه رئیس‌م برام تره خورد می‌کرد، نه وظیفه‌ام مشخص بود و نه محیط کار، دسترس‌پذیر و قابل استفاده.

هدف اصلی ورزش، تقویت ذهن، جسم، حسّ درونی و سلامت روح است؛ نه صرفاً رسیدن به عددی روی ترازو. دوستان زیادی بوده‌اند که با ورزش، افسردگی و تنش‌های روحی‌شان کاهش یافته است؛ حتی چند نفر از شاگردان من با ورزش از افسردگی رهایی یافته‌اند و توانسته‌اند داروهای خود را قطع کنند.

به ورزش به چشم یک لذّت، تجربه و حسّ خوب نگاه کنید، نه ابزار مقایسه ظاهری.

نکته قابل ذکر برای شما دوستان عزیز این است که شما در هر وزنی، در هر سنی و با هر شرایطی می‌توانید ورزش مناسب خودتان را داشته باشید؛ به جز موارد خاصی که پزشک شما را منع کرده باشد.

بارها از من پرسیده‌اند: «شما با وزن زیاد هم کار می‌کنید؟» یا «آیا من می‌توانم حرکات را اجرا کنم؟» پاسخ همیشه مثبت است. خودتان را دست کم نگیرید. فقط کافی است به هدف سلامتی کاری را شروع کنید.

ما اینجا هستیم تا قوّت و قدرت شما باشیم. اول به خودتان و بعد به ما اعتماد کنید.

امیدوارم مطالب این ماه برای شما مفید واقع شده باشد. از این پس، بیشتر از تجربه‌های شما عزیزان در محتوا استفاده خواهیم کرد تا این مسیر، مسیر یادگیری و رشد دوطرفه باشد.

بهترین‌ها را برای شما آرزومند هستیم.

فرفره دور خودم چرخیدم تا بالاخره به نقطه‌ای رسیدم که با قاطعیت گفتم: «دیگه اینجا نمی‌مونم».

بند پوتینم رو محکم بستم، رفتم و در اداره بست نشستم تا کار جابه‌جاییم جور بشه.

بعد کلی دوندگی، بالاخره قرار شد برم مرکز مشاوره اداره‌مون. یه قدم رو به جلو بود، ولی کم و کسر خودش رو داشت.

فضا، فضای تخصصی مشاوره بود؛ همون کاری که دوستش داشتم و براش درس خونده بودم. ولی مدیرم فکر کرد چون نمی‌بینم، نمی‌تونم مشاوره بدم.

واسه همین، من رو گذاشت تو بخش کارای اجرایی؛ اونم کارایی که قبل از من تعریف نشده بود و معلوم نبود چی به چیه!

یه سالی اونجا کار کردم. چیزای زیادی یاد گرفتم و آدمایی منو تو فضای مشاوره اداره شناختن.

با این حال ته دلم یه چیزی کم بود. دلم می‌خواست کاری کنم که واقعاً بهش علاقه دارم؛ یه کاری که بهم حس مفید بودن بده، نه فقط پر کردن ساعت کاری.

برای همین، باز به هرکی می‌تونستم سپردم که اگه از فرصت شغلی مناسبی باخبر شد، خبرم کنه.

گوش‌به‌زنگ بودم، دنبال یه جای تازه که بتونم دوباره خودمو جمع‌وجور کنم و یه کاری کنم که به دلم بچسبه.

یه روز یکی از دوستانم خبر داد که مرکز مشاوره تلفنی اداره کل نیرو می‌گیره. خودش چون مشاور بود، زودتر از طریق

به قول یه دوستم، نشسته بودم و ترک‌های دیوار رو می‌شمردم و مشت مشت ثانیه‌های عمرم رو به باد می‌سپردم.

به ظاهر اصلاً بی‌کار نبودم. مدام درگیر ثابت کردن خودم بودم، برای مدیرایی که هر روز عوض می‌شدن و هیچ‌کدومشونم خیلی اشتیاق شناختنم رو نداشتن. از طرف دیگه تلاش می‌کردم در شبکه ارتباطی همکارام جایی برای خودم پیدا کنم، و با وسایل و امکانات شخصیم کاری برای انجام بتراشم؛ هر کاری، فقط برای اینکه بگم: «من هنوز اینجا».

ولی خب، همیشه در، روی یه پاشنه نمی‌چرخه.

سخت‌تر شدن اوضاع و هم‌زمان، مسیری که توی روان‌کاوی طی می‌کردم، باعث شد برای اولین بار واقعاً «بوی گند» جایی رو که بودم حس کنم؛ بوی کهنگی و رکود، و کاری که هیچ نسبتی باهام نداشت. همون‌جا بود که از ته دل خواستم قدمی برای خودم بردارم.

منظورم غر زدن الکی یا دست‌وپا زدن توی تله «اثبات» نبود. دیگه نمی‌خواستم فقط وانمود کنم کاری انجام می‌دم تا بگم «مشغولم».

دنبال خیال‌پردازی واقعی بودم؛ رؤیایی که بشه پی‌ش رو گرفت، درباره‌ش پرس‌وجو کرد، از دیگران کمک خواست و برای تحقق حداقل بخشیش ایستادگی کرد.

سال آخر حضورم در مدرسه، مدیری گیرم اومد که با بی‌اعتنایی مطلقش، بهم تلنگری زد که نتونستم ازش بگذرم. رفتار سرد و بی‌تفاوتش مثل سیلی‌های پی‌درپی، حواسم رو سر جا آورد. از همون اول سال تا آخرش، مثل

خانمی که مسئول مشاورای مرکز بود، مشغول تماس تلفنی بود. همون کسی که قبلاً، وقتی توی مرکز مشاوره منطقه‌مون کار می‌کردم، خروجی کارهام می‌رفت زیر دستش.

وقتی تماسش تموم شد و خودمو معرفی کردم، حسابی تحویل گرفت. گفت: «آقای طاهریان! خسته نباشید، کاراتون خیلی دقیق و خوبه. ببخشید توی مرکز منطقه خیلی بهتون زحمت می‌دیم. چه خبر از اونجا؟»

اون قدر گرم برخورد کرد که یه لحظه شک کردم نکنه اشتباه اومدم!

گفتم: «خواهش می‌کنم، مرکز خوبه، تابستونی نیمه‌تعطیل بود و با نصف ظرفیت کار می‌کرد.

ولی شنیدم مرکز ۱۵۷۰ نیرو می‌گیره، اومدم ببینم اگه بشه، به عنوان مشاور با شما همکاری کنم».

گفت: «چه عالی! خوشحال می‌شیم. ما که شما رو می‌شناسیم و کاراتونم دیدیم».

یه جوری معذب شدم، گفتم: «محبت دارید». و سریع رزومه‌مو دادم دستش تا کمتر حرف بزنه.

برای اولین بار توی فضای آموزش و پرورش دیدم یه نفر با دقت داره رزومه‌مو نگاه می‌کنه. بعد با لبخند گفت: «چه خوب! توی مرکز مشاوره تلفنی ۱۴۸۰ بهزیستی هم کار کردید. با این سابقه حتماً می‌تونید اینجا هم متمر ثر باشید.

تازه، دو تا همکار نابینای دیگه هم توی بخش مشاوره تلفنی داریم. کامپیوتر یکی از کابین‌ها رو هم براشون

کانال‌های داخلی اداره خبردار شد و رفت تابستونی اونجا مشغول شد.

برای منم پرس‌وجو کرد، ولی گفت تموم شیفت‌های کاری پر شده و فعلاً جایی نیست. قرار شد مهر دوباره پیگیری کنم.

راستش اصلاً امیدی نداشتم. با خودم گفتم مثل همیشه یه مانع جدید درمیاد و باز هم نمی‌شه.

با این حال، شهرپور با کلی دست‌دست کردن رفتم تا دوباره همکاری حرف بزنم. از قبل خودم رو آماده کرده بودم که اگه مثل همیشه با بی‌اعتنایی روبه‌رو شدم، حداقل بدونم چطور باهاش برخورد کنم یا یه راه دور زدن پیدا کنم.

خنده‌داره ولی چند روز پشت سر هم رفتنم رو عقب انداختم! آخرش هم وقتی دیگه هیچ بهونه‌ای برای نرفتن نداشتم، با این که می‌دونستم مرکز تا ساعت یک بازه، تازه حدود دوازده خودم رو رسوندم اونجا.

انگار ته دلم می‌دونستم قراره نشه، و نمی‌خواستم حرف «نه» بشنوم.

چون توی مرکز اداره‌مون کار اجرایی می‌کردم، مسئولای مرکز مشاوره اداره کل منو می‌شناختن. چند باری هم توی پروژه‌های مختلف با هم کار کرده بودیم.

از طرف دیگه، همون دوستی که خبر جذب نیرو رو بهم داده بود، لطف کرد و منو پیش‌پیش به مسئولای مرکز جدید معرفی کرد تا مصاحبه‌م راحت‌تر جلو بره.

رزومه به دست، بدون اینکه امید خاصی داشته باشم، رفتم اونجا و سراغ مسئول‌ها رو گرفتم.

خندید و گفت: «بللله، چرا که نه! یکشنبه صبحمون خالیه، بنویسم؟»

گفتم: «چه خوب!»

از درون پر از اضطراب بودم. توی حرف زدن حروفم کمی به هم می‌مالید. گفتم: «بذارید فکر کنم، بهتون خبر می‌دم».

گفت: «آقای طاهریان، من الان فراخوان زدم و دارم از مرکزی مشاوره مناطق نیرو می‌گیرم؛ شاید بعداً دیگه جا نداشته باشم و شرمندتون بشم».

با خودم گفتم: داره واقعاً کمکم می‌کنه! مشتاق همکاریم با مرکز. گفتم: «ممنون، پس زحمت بکشید بنویسید لطفاً».

گفت: «یکشنبه خوبه؟»

گفتم: «عالیه».

اما ته دلم می‌گفتم: چه قدر راحت داره برام شیفت می‌ذاره، باورم نمی‌شه.

آخر سر گفت: «خوبه، برید ابلاغتون رو درست کنید و از مهر بیاید که در خدمتون باشیم».

اونجا بود که گفتم: «آهان، حالا مشکل شروع شد!»

گفتم: «خانم، من سِمتم هنوز مشاور نیست، باید با کارشناس مشاوره منطقه صحبت کنم ببینم می‌تونم پیام یا نه. پارسال که باهام همکاری کردن، رفتم مرکز مشاوره منطقه. امسال حتی احتمال داره سِمتم رو عوض کنن که دیگه مشکلی پیش نیاد».

گفت: «خودم زنگ بزنم؟»

مناسب‌سازی کردیم و روش نرم‌افزار صفحه‌خوان نصب کردیم تا راحت‌تر کار کنن».

دیدن اینکه اینجا آدم‌هایی مثل خودم دارن بدون دردسر و با خیال راحت کار می‌کنن، برام عجیب بود. یه حس قشنگی داشت... یه جور رضایت بی‌صدا.

گفت: «بذار برم جدول شیفت‌ها رو بیارم تا با هم روزای کاری‌تون مشخص کنیم».

اولش باورم نمی‌شد. با تعجب گفتم: «ممنون می‌شم».

رفت و زود برگشت. گفت: «می‌خواید چطوری بیاید؟ فقط صبح؟ عصر؟ یا دلتون می‌خواد شیفت‌هاتون ستونی باشه که روزاتون جمع‌وجورتر بشه؟»

تو دلم گفتم: داره با من حرف می‌زنه؟ این همه آزادی عمل دارم؟ یعنی شیفت ستونی فقط برای سوگلیا نیست؟!

با خنده گفتم: «ترجیح می‌دم ستونی باشه، که روزای کمتری درگیر بشم».

پرسید: «ساعت موظفی تون چقدره؟»

جواب دادم: «هنوز دقیق معلوم نیست، ولی پارسال باید شانزده ساعت کار می‌کردم».

گفت: «خب، توی دو شیفت ستونی جمع می‌شه. سه‌شنبه‌مون خالیه، بنویسم؟»

گفتم: «عالیه».

بعد پرسید: «اضافه کاری نمی‌خواید؟»

با تعجب گفتم: «می‌تونم بگیرم؟»

گفتم: «اگه این کارو بکنید، خیلی خوشحال می‌شم».

انتظار داشتم بگه باشه، بعداً زنگ می‌زنم؛ ولی همون‌جا گوشی رو برداشت و جلوی خودم با کارشناس منطقه تماس گرفت!

گفت: «من آقای طاهریان رو می‌خوام، شیفت کاریش رو هم نوشتم، فقط لطفاً کار ابلاغش رو انجام بدید».

بعد از تماس گفتم: «می‌خواهید مرکز رو هم نشونتون بدم؟»
دیگه داشتم گیج می‌شدم. چپ و راستم رو گم کرده بودم!

گفتم: «خیلی هم عالی، حالا که اومدم، دوست دارم فضا رو ببینم».

با حوصله کل مرکز رو نشونم داد، منو برد اتاق مشاورای تلفنی و به همکاری جدید معرفی کرد.

تازه کلی هم ازم تعریف کرد و گفت امیدوارم همکاری خوبی با هم داشته باشیم.

من فقط لبخند می‌زدم و تشکر می‌کردم. توی دلم می‌گفتم: «اینا واقعاً دارن منو تحویل می‌گیرن؟!»

وقتی خواستم خداحافظی کنم، گفتم: «شما ابلاغتون رو پیگیری کنید، منم از منطقه پیگیرم. اگه به گیر و گوری خوردید، حتماً زنگ بزنید تا با هم حلش کنیم».

از در که بیرون اومدم، نفسم تازه بالا اومد. یه جور حس عجیبی داشتم... ترکیبی از تعجب، خوشحالی، و یه کم ترس از اینکه نکنه همه‌ش الکی باشه.

به مامان و دو تا از دوستای صمیمیم زنگ زدم و گفتم: «کارم جور شد!»

احساس می‌کردم دنیا چپه شده.

بعد به همون دوستی که خبر جذب نیرو در اداره کل رو بهم داده بود زنگ زدم و ازش تشکر کردم. گفتم: «اصلاً انتظار نداشتم این‌قدر خوب باهام برخورد کنن».

دوستم گفت: «چون مسئولای اونجا رو می‌شناخته و باهاشون کار کرده، انتظار داشته با توجه به سابقه و آشناییم راحت قبولم کنن. ولی ناامیدیم رو که دیده، فکر کرده احتمالاً یه مشکلی تو همکاری‌های قبلیم بوده که می‌ترسم کارم درست نشه. به خاطر همین از یه جا به بعد دیگه نخواستنه دلخوشی الکی بده، که اگه نشد حالم گرفته نشه».

بهش گفتم: «به این شرایط عادت ندارم. حدود ۹ ساله توی آموزش و پرورش کار کردم، ولی هیچ وقت سمت و عنوانی متناسب با علایقم نداشتم و هیچ کاری که واقعاً دوست داشتم باشم به من نمی‌دادن».

این اولین باره که حس خوبی از کار کردن توی این فضا دارم و واقعاً مشتاقم مهر بیاد تا دوباره برگردم سر کار».

بعد از این همه ماجرا می‌بینم مسیر چقدر سخت و پرچالش بوده، ولی واقعاً ارزشش رو داشت. بعد از سال‌ها تلاش، ناامیدی و تجربه‌های مختلف، بالاخره سمت و عنوانی دارم که با علایقم جور درمیاد و می‌تونم کاری کنم که واقعاً دوستش دارم.

حس اینکه هر روز صبح با انگیزه و دلگرمی به سر کار می‌آم و کاری که انجام می‌دم نه فقط برای پر کردن ساعت کاری، بلکه واقعاً مفید و مطابق علایقم هست، یه رضایت عمیق بهم می‌ده.

انگار پیچ و خم، شکست‌ها و موانع هم بخشی از راه هستن. مهم اینه که دست از تلاش برنداریم، فرصت‌ها رو دنبال کنیم و وقتی بالاخره دری باز شد، آماده باشیم تا با تمام وجود توی فرصت تازه شیرجه بزنیم.

۱. سکوت سازمانی؛ پدیده‌ای پنهان اما

خطرناک

سکوت کارکنان یا اعضای سازمان زمانی رخ می‌دهد که افراد به‌جای بیان دغدغه‌ها و انتقادات، ترجیح می‌دهند خاموش بمانند. این سکوت ممکن است دلایل مختلفی داشته باشد:

- ترس از تنبیه یا از دست دادن موقعیت
- باور به بی‌فایده بودن اعتراض
- وابستگی عاطفی به مدیر یا هیئت مدیره
- بی‌تفاوتی نسبت به سرنوشت سازمان

این سکوت، اگرچه در ظاهر آرامش و هماهنگی ایجاد می‌کند، اما در واقع مکانیسمی پنهان برای تثبیت انحراف مدیریتی است.

۲. حمایت‌های بی‌جا و نقش تأییدی اطرافیان

گاهی اطرافیان برای حفظ رابطه یا بهره‌مندی از منافع، رفتارها و تصمیمات مدیر یا هیئت مدیره را بدون نقد تأیید می‌کنند. این تأیید بی‌جا می‌تواند به صورت‌های زیر بروز یابد:

- تعریف و تمجید اغراق‌آمیز
- نادیده گرفتن اشتباهات مدیریتی
- تکرار شعارهای مدیر بدون تحلیل مستقل
- همراهی در تصمیمات خلاف مقررات

سکوت، بی‌خیالی و حمایت‌های بی‌جا در

سازمان‌ها

نقش اطرافیان در شکل‌گیری خودبزرگ‌بینی و انحراف مدیریتی

احمد ممتازی/۱۴۰۴

مقدمه

سازمان‌های مردم‌نهاد، همانند هر نهاد اجتماعی دیگر، به واسطه اعتماد و همکاری متقابل اعضا و جامعه شکل می‌گیرند. در این سازمان‌ها انتظار می‌رود که شفافیت، پاسخگویی، و تعهد به ارزش‌های اخلاقی در مرکز تصمیم‌گیری و فعالیت‌ها قرار داشته باشد. اما تجربه نشان می‌دهد که گاهی سکوت کارکنان، بی‌خیالی اعضا، یا حمایت‌های بی‌جا از مدیران سبب می‌شود که زمینه برای خودبزرگ‌بینی، سوءاستفاده از موقعیت، یا حتی تخطی از مقررات فراهم شود. این مقاله به بررسی چگونگی شکل‌گیری این وضعیت و پیامدهای آن می‌پردازد.



- فرسایش اعتماد درون‌سازمانی
- کاهش مشارکت اجتماعی و فاصله گرفتن اعضا
- تضعیف جایگاه سازمان مردم‌نهاد در جامعه

۶. راهکارها و پیشنهادها

برای مقابله با این پدیده، می‌توان اقدامات زیر را در سازمان‌ها دنبال کرد:

۱. نهادینه‌سازی فرهنگ نقد و گفت‌وگو: ایجاد فضای امن برای بیان نظرها بدون ترس از توبیخ.
۲. تفکیک نقش‌ها و نظارت مستقل: نظارت فعالانه هیئت امناء یا بازرس قانونی.
۳. آموزش اخلاق سازمانی: آگاهی اعضا و کارکنان نسبت به پیامدهای سکوت یا حمایت‌های بی‌جا.
۴. تشویق به مسئولیت‌پذیری جمعی: انجام تصمیم‌گیری‌های مهم با مشارکت واقعی اعضا.
۵. شفافیت در عملکرد و گزارش‌دهی: انتشار گزارش‌های مالی و عملکردی برای همه اعضا.

نتیجه‌گیری

سازمان‌های مردم‌نهاد زمانی می‌توانند رسالت اجتماعی خود را به‌درستی ایفا کنند که فرهنگ نقد، مسئولیت‌پذیری و شفافیت بر آنها حاکم باشد.

در چنین شرایطی، مدیر به تدریج دچار خودبزرگ‌بینی می‌شود و تصوّر می‌کند که تصمیمات او همیشه درست است.

۳. بی‌خیالی و انفعال اعضا

گروهی از کارکنان یا اعضا ممکن است با بی‌خیالی و انفعال خود، زمینه‌ساز فساد یا انحراف شوند. این بی‌خیالی می‌تواند ناشی از خستگی، بی‌اعتمادی به تغییر، یا تمرکز صرف بر منافع شخصی باشد. پیامد آن، رها شدن سازمان به دست اقلیتی قدرت‌طلب خواهد بود.

۴. سازوکارهای جامعه‌شناختی انحراف

از منظر جامعه‌شناسی، سه سازوکار اصلی در این فرایند نقش دارند:

۱. مشروعیت‌سازی کاذب: زمانی که اطرافیان با سکوت یا تمجیدهای بی‌جا، به مدیر مشروعیت نمادین می‌دهند.
۲. هاله تقدّس: مدیر یا هیئت‌مدیره به‌گونه‌ای بازنمایی می‌شوند که نقد آنها نوعی «بی‌وفایی» تلقی گردد.
۳. انحراف از هنجارها: با گذشت زمان، تخطی از مقررات به یک «رفتار عادی» تبدیل می‌شود.

۵. پیامدهای سازمانی و اجتماعی

به طور کلی پیامدهای سازمانی و اجتماعی این مسئله را در موارد زیر می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد:

- خودبزرگ‌بینی و استبداد رأی در مدیران

کتاب‌خوان ، ایران صدا: رسانه صوتی

نوین؛ از کتاب گویا تا آرشیو رادیو

رقیه شفیعی

معرفی اپلیکیشن ایران صدا: رسانه‌ای نوین صوتی

ایران صدا، وابسته به سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران (IRIB)، به عنوان اولین رادیوی اینترنتی ایران در بهمن‌ماه ۱۳۸۶ تأسیس شد. این پلتفرم با هدف گسترش دسترسی به محتوای رادیویی، حفظ میراث صوتی و فرهنگی ایران، و ارائه محتوای آموزشی، مذهبی، فرهنگی و سرگرمی طراحی شده است. ایران صدا تلاشی است برای گذار از رادیوی سنتی به رسانه‌های دیجیتال که امکان دسترسی عمومی به محتوای صوتی را، به‌ویژه در مناطق کم‌برخوردار، فراهم می‌کند. این پلتفرم از طریق وبسایت (Iranseda.ir) و اپلیکیشن‌های اندروید و iOS در دسترس است و خدماتی مانند پخش زنده، آرشیو برنامه‌ها و دانلود آفلاین ارائه می‌دهد.

درود بر اهل مطالعه

در ادامه معرفی اپلیکیشن‌های ارائه کتاب، این ماه به سراغ معرفی اپلیکیشنی دیگر برای همراهان کتاب‌خوان آمده‌ایم. اپلیکیشن ایران صدا نه تنها برای دسترسی به کتاب‌های صوتی، بلکه در زمینه‌های متنوع دیگر نیز قابل استفاده است. این پلتفرم با ارائه محتوای صوتی غنی، فرصتی بی‌نظیر برای علاقه‌مندان به مطالعه، فرهنگ و آموزش فراهم می‌کند. در این نوشتار، به بررسی ویژگی‌ها، امکانات و چالش‌های این اپلیکیشن می‌پردازیم.

بخش‌های اصلی ایران صدا

ایران صدا با تنوع محتوایی خود، پاسخگوی نیازهای مختلف کاربران است. بخش‌های اصلی این پلتفرم عبارت‌اند از:

- ۱) پایگاه کودک: این بخش شامل قصه‌ها، ترانه‌های کودکان، برنامه‌های آموزشی و سرگرم‌کننده است که برای کودکان طراحی شده و با کیفیت بالا قابل پخش یا دانلود است. محتوای این بخش به پرورش خلاقیت و آموزش کودکان کمک می‌کند.



ایران صدا به دلیل تمرکز بر محتوای صوتی، گزینه‌ای ایده‌آل برای افراد نابینا محسوب می‌شود. ویژگی‌های کلیدی شامل:

- پخش صوتی بدون نیاز به عناصر بصری: تمام محتواها (کتاب‌ها، موسیقی، سخنرانی‌ها) به صورت صوتی ارائه می‌شوند و کاربران می‌توانند از طریق همدست یا بلندگو به آن‌ها دسترسی یابند.

- سازگاری با صفحه‌خوان‌ها: اپلیکیشن با ابزارهای صفحه‌خوان مانند TalkBack (اندروید) و VoiceOver (iOS) سازگار است و از جستجوی صوتی پشتیبانی می‌کند.

- دانلود آفلاین: امکان دانلود محتوا برای استفاده در مناطق با اتصال ضعیف که برای نابینایان بسیار کاربردی است.

با این حال، نسخه اخیر اپلیکیشن با چالش‌هایی مواجه است؛ از جمله، عدم بهینه‌سازی کامل برای صفحه‌خوان‌ها، ناوبری دشوار و نبود استانداردهای کامل دسترسی‌پذیری. این مشکلات می‌توانند تجربه کاربری را برای افراد نابینا محدود کنند.

پایگاه کتاب گويا به آدرس <http://book.iranseda.ir> یکی از بخش‌های کلیدی ایران صدا است که برای ارائه کتاب‌های صوتی رایگان طراحی شده است. این بخش برای عموم، به‌ویژه افراد نابینا و کم‌بینا، مناسب است. ویژگی‌های این بخش عبارت‌اند از:

(۲) پایگاه کتاب گويا: مجموعه‌ای از کتاب‌های صوتی رایگان در ژانرهای ادبی، تاریخی، علمی، مذهبی، طنز و نمایشی ارائه می‌دهد. اطلاعات تکمیلی مانند نام نویسنده، ناشر و توضیحات کتاب نیز در دسترس است.

(۳) پایگاه صدای قرآن: شامل تلاوت‌های قرآن، ترجمه‌های صوتی، ترتیل جزءخوانی و آموزش تجوید و روخوانی برای علاقه‌مندان به علوم قرآنی.

(۴) پایگاه دعا و نغمه‌های مذهبی: محتوای مذهبی شامل مداحی، دعا، مناجات، زیارات و تواشیح با امکان پخش زنده و دسترسی به آرشیو.

(۵) پایگاه سخنرانی مذهبی: سخنرانی‌های طبقه‌بندی‌شده بر اساس موضوع، سخنران و مناسبت، با قابلیت جستجوی پیشرفته و دسترسی به سلسله دروس.

(۶) پایگاه موسیقی: مجموعه‌ای از موسیقی‌های ایرانی در ژانرهای سنتی، پاپ و کلاسیک، همراه با اطلاعات آلبوم‌ها و بسته‌های موسیقی.

(۷) پخش زنده و آرشیو رادیو: دسترسی به پخش زنده شبکه‌های رادیویی IRIB، آرشیو برنامه‌ها، رادیونما (تصاویر استودیوها) و جدول پخش روزانه.

(۸) سایر بخش‌ها: شامل تاریخ شفاهی ایران با مستندات و مصاحبه‌های تاریخی، پادکست‌های متنوع و محتوای ویدیویی کوتاه برای کاربران مختلف.

- تنوع ژانرها: کتاب‌ها در دسته‌بندی‌های ادبیات داستانی، تاریخی، مذهبی، علمی و نمایشی ارائه می‌شوند.
- دسترسی آسان: کتاب‌ها به صورت فصل‌بندی شده یا فایل کامل با فرمت MP3 و کیفیت بالا قابل دانلود یا پخش آنلاین هستند.
- اطلاعات تکمیلی: اطلاعات نویسنده، ناشر و توضیحات کتاب برای هر عنوان ارائه می‌شود.
- دسترسی‌پذیری: سازگاری با صفحه‌خوان‌ها، جستجوی صوتی و ناوبری ساده، تجربه‌ای مطلوب برای کاربران نابینا فراهم می‌کند.
- ساختار ایران صدا به گونه‌ای طراحی شده که کاربران به راحتی به محتوای مورد نظر دسترسی یابند:
- صفحه اصلی: نمایش محتوای برجسته، پربازدید و پیشنهادهای ویژه.
- رادیو زنده: پخش آنلاین شبکه‌های رادیویی برای تجربه شنیداری زنده.
- پادکست‌ها: آرشیوی غنی از پادکست‌ها در موضوعات فرهنگی، تاریخی، اجتماعی و هنری.
- نمایش‌های رادیویی: شامل نمایشنامه‌ها و داستان‌های صوتی برای علاقه‌مندان به هنرهای نمایشی.
- موسیقی و نوحه: مجموعه‌ای از موسیقی‌های ایرانی و محتوای مذهبی برای مناسبت‌ها.
- برنامه‌های کودک و نوجوان: محتوای آموزشی و سرگرم‌کننده با تمرکز بر شعر، داستان و بازی.
- پرتفردارترین‌ها: لیستی از برنامه‌ها و پادکست‌های محبوب برای دسترسی سریع.
- جستجو: ابزار پیشرفته برای یافتن سریع محتوا با استفاده از کلمات کلیدی.
- با وجود امکانات گسترده، ایران صدا با چالش‌هایی مواجه است، به‌ویژه در دسترسی‌پذیری برای نابینایان. مهم‌ترین مشکلات عبارت‌اند از:
- عدم سازگاری کامل با صفحه‌خوان‌ها: نبود نام‌گذاری مناسب آیکون‌ها و ساختار غیراستاندارد رابط کاربری، ناوبری را برای کاربران نابینا دشوار می‌کند.
- ضعف در بهینه‌سازی: اپلیکیشن هنوز به طور کامل با فناوری‌های کمکی هماهنگ نیست که می‌تواند تجربه کاربری را مختل کند.
- رفع این کاستی‌ها می‌تواند ایران صدا را به گزینه‌ای فراگیرتر برای همه کاربران تبدیل کند.
- در نهایت ایران صدا به عنوان یک پلتفرم صوتی جامع، امکانات گسترده‌ای برای دسترسی به محتوای فرهنگی، آموزشی، مذهبی و سرگرمی ارائه می‌دهد. این اپلیکیشن با ارائه محتوای رایگان و تمرکز بر دسترسی‌پذیری برای نابینایان، گامی مهم در راستای دیجیتالی‌سازی محتوای صوتی برداشته است. با این حال، بهبود بهینه‌سازی رابط کاربری و سازگاری با فناوری‌های کمکی می‌تواند تجربه کاربری را به‌ویژه برای افراد نابینا ارتقا دهد. ایران صدا با پتانسیل بالای خود، می‌تواند به منبعی ارزشمند برای علاقه‌مندان به محتوای صوتی تبدیل شود.

نسل گمشده در دنیای رنگ و تصویر:

چالش‌های نوین کودکان نابینا

پرستو ولدخان



دنیای قشنگ نو

تا حدوداً همین بیست سال پیش داشتن یک کتابخانه کوچک شخصی که تنها سی - چهل عنوان کتاب مورد نیاز و علاقه‌مان را در آن جمع کنیم، آرزویی بسیار دور بود؛ چیزی نزدیک به محال؛ برای نوشتن یک پایان‌نامه یا یک تحقیق کوچک کلاسی باید کسی را می‌یافتیم که کار تبدیل خط بریل به خطی قابل خواندن برای استادمان را برایشان انجام دهد. امروز اما در یک حافظه کوچک در ابعاد یک دفترچه یادداشت کوچک هزاران کتاب صوتی و متنی قابل مطالعه را برای خودمان ذخیره می‌کنیم. از خرید اینترنتی گرفته تا استفاده فعالانه از شبکه‌های اجتماعی و تراکنش‌های بانکی و حتی توصیف دیدنی‌های اطرافمان را به راحتی با گوشی‌های هوشمند تلفن همراه انجام می‌دهیم. از مسیر یاب صوتی استفاده می‌کنیم و با اعتماد به نفس پشت کامپیوترهای شخصی مان می‌نشینیم و می‌خوانیم و می‌نویسیم و خیلی کارهای دیگر که نسل ما در نوجوانی خوابش را هم نمی‌دید و خلاصه خدا می‌داند که ما بزرگسالان نابینا تا چه اندازه مدیون این پیشرفت‌های شگرف در فناوری‌های جدید هستیم و البته قدرشناس و سپاس‌مند.

اما آیا به واقع دنیا برای ما به جای امن‌تر و محیطی دوستانه‌تر تبدیل شده است؟ آیا ما دیگر «آن‌ها» «دیگران» و «متفاوت‌ها» نیستیم؟

تجربه زیسته کودکان نابینا اما این روزها حرف‌های دیگری برای گفتن دارد. حرف‌های تازه‌ای برای ما که با هم سن و سال‌هایمان در کوچه و خانه، در زیرزمین و پشت‌بام، در حیاط خانه خودمان و خانه همسایه‌ها بازی می‌کردیم. برای ما که همان برنامه‌های کودکی را در تلویزیون دنبال می‌کردیم که خواهر و برادرهایمان، دخترخاله‌ها و پسرعموهایمان تماشا می‌کردند. ما که درباره درس و مشقمان به سادگی با بچه‌های فامیل گفتگو می‌کردیم و تنها و تنها خطمان با هم متفاوت بود. ما که توی مدرسه شاگرد اول و دوم می‌شدیم. بعضی درس‌هایمان بهتر بود از بعضی دیگر. توی مدرسه مسئول کتابخانه، مسئول گروه سرود و تواشیح و مسئول منظم کردن صف بچه‌های کوچک‌تر می‌شدیم. ما که روزنامه‌دیواری درست می‌کردیم و دهه فجر که می‌شد

مراسم و جشن و نمایش و مسابقه طراحی و اجرا می‌کردیم و بزرگ می‌شدیم.

حالا اما خیلی فرق است میان کودکان نابینا و نابینا؛ حالا کارتون‌ها و برنامه‌های سرگرم‌کننده ویژه کودکان چندان پر شده از رنگ و تصویر و جنبه‌های بصری که دیگر عموماً بزرگسالان نابینا هم به سختی چیزی از آن‌ها دستگیرشان می‌شود. حالا دخترخاله‌ها و پسرعموها، اگر به‌ندرت بشود گیرشان آورد، مدام با تبلت‌هایشان مشغول بازی‌های کامپیوتری و وورفتن با گوشی‌های هوشمند پدر و مادرهایشان هستند. مدرسه‌های ویژه دانش‌آموزان نابینا، دست‌کم در تهران ما، پذیرای تعداد بسیار کمی از دانش‌آموزانی هستند که اغلب از چندین معلولیت رنج می‌برند و به خاطر تعداد بسیار کم و روبه‌کاهششان امکانات بسیار محدودی را دریافت می‌کنند که با زمان تحصیل ما در همین مدارس فرسنگ‌ها فاصله دارد. با احترام به همه معلمان گرامی، متأسفانه مریبان کارآزموده، که در عین حال بینش عمیق و روزآمدی نسبت به موضوع کارشان داشته باشند، هر سال گویی کمتر و کمتر به این مدارس راه می‌یابند و مدارس هر سال برای کودکان نابینا نه تنها از یاریگران متخصص و علاقمند، بلکه از گروه همسالان خالی و خالی‌تر می‌شود. گروه همسالانی که کودکان پیش از وارد شدن به سال‌های نوجوانی زندگی واقعی و مهارت‌های اجتماعی را در کنار و با همراهی آن‌ها می‌بایست تمرین کنند و در بزرگسالی هم خاطره شیرین‌ترین و صمیمانه‌ترین دوستی‌های روزهای مدرسه را چاشنی زندگی کنند و اگر از نسل ما بپرسید، این دوستی‌ها را همچون گنجینه‌ای تا میانسالی و حتی سالخوردگی حفظ

کنند. کتاب‌های درسی، احتمالاً برای آنکه جذاب‌تر شوند، پر شده‌اند از عناصر و جلوه‌های بصری و به خط بریل که تبدیل و به اصطلاح مناسب‌سازی که شده‌اند، مجموعه‌ای شده‌اند مبهم، گیج‌کننده و فاقد جذابیت که کودک نابینا نمی‌تواند و احتمالاً نمی‌خواهد آن‌را از آن خود بداند. امروز کودکان نابینا از دریافت آموزش‌هایی محروم مانده‌اند که فراگیریشان وابستگی ذاتی به بینایی ندارد، زبان‌های خارجی و ریاضی را با رنگ و تصویر به کودکان آموزش می‌دهند و بازی‌های دسته جمعی حسابی از مد افتاده‌اند.

این کودکان اما، همچون همسالانشان در سراسر دنیا، نیمه‌ساکت و بی‌گفتگوی ما بزرگسالان‌اند آن‌ها تربیون ندارند و نیازهای اساسی‌شان را نمی‌دانند و نمی‌گویند. بزرگسالان نابینا هم در بسیاری موارد پس از وارد شدن به دنیای بزرگسالی به ضرورت دیگر مواجهه چندانی با کودکی پشت سر گذاشته‌شان ندارند. کودکی اکنون، نامهربانی دیده و تنها شده؛ از این رو این یادداشت کوچک به مناسبت روز گرامیداشت عصای سفید شاید بهانه‌ای باشد، تلنگری، تنها طرح مسئله و دغدغه‌ای، تا بزرگ‌ترهای تصمیم‌گیرنده و سیاست‌گذار، راهکاری، طرحی، ایده‌ای، دست‌آویزی، بیندیشند برای فردای این کودکان محروم مانده از پناهگاهی اجتماعی. کودکانی که دنیا دیگر برایشان جای چندان امنی نیست و آینده درخشان یا حتی روشنی را نوید نمی‌دهد.

از تنهایی تا توانمندی: نقش RNIB در زندگی امریت

همراهی RNIB به سوی توانمندی، خلاقیت و امید ادامه یافت.

امریت، زنی از جامعه آسیایی تبار در لندن، از پنج‌سالگی به دلیل ابتلا به گلوکوم بینایی خود را به تدریج از دست داد و امروز کاملاً نابینا است و تنها در یک چشم، توانایی اندک تشخیص نور دارد.

با وجود همه دشواری‌ها، او همراه با همسر و دو فرزند نوجوانش زندگی پُر نشاطی را تجربه می‌کند. امریت هنرمندی است که با سنگ‌های قیمتی آثار هنری می‌آفریند، آواز می‌خواند و می‌رقصد؛ در سال ۲۰۲۳، با افتخار برنده جایزه «انتخاب مردمی» در رقابت رقص وست‌مینستر شد. او همچنین در زمینه حقوق افراد دارای معلولیت فعالیت می‌کند، به‌عنوان سخنران عمومی در مراسم‌های مختلف حضور می‌یابد، با پادکست‌ها همکاری دارد و در فعالیتهای اجتماعی به‌صورت داوطلبانه شرکت می‌کند. امریت تجربیات خود را به دو زبان پنجابی و انگلیسی با دیگران در میان می‌گذارد تا آگاهی‌بخشی کند و از کسانی که با نابینایی زندگی می‌کنند حمایت نماید.

بخشی از موفقیت‌های چشمگیر او به واسطه حمایت‌های حیاتی RNIB میسر شده است؛ حمایتی که به لطف افرادی فراهم آمده که در وصیت‌نامه خود سهمی برای این نهاد خیریه در نظر گرفته‌اند.

اما نکته قابل توجه آن است که مسیر امریت آسان نبوده است.

او از سال‌های کودکی‌اش می‌گوید که نابینایی باعث می‌شد احساس «تنهایی، محدودیت و انزوا» داشته باشد. او به‌خاطر می‌آورد که از فعالیتهایی مثل بازی‌های

گاهی در دل تاریکی، نوری کوچک می‌تواند مسیر یک زندگی را دگرگون کند. در این شماره از نشریه نسل‌مانا، به سراغ داستان الهام‌بخش «امریت» می‌رویم؛ زنی نابینا از لندن که با وجود چالش‌های فراوان ناشی از بیماری چشمی، توانسته زندگی پُررنگ، خلاقانه و سرشار از امیدی بسازد که نه‌تنها خانواده‌اش، بلکه بسیاری از افراد جامعه نابینایان را تحت‌تأثیر قرار داده است. او امروز هنرمند، رقصنده، خواننده و فعال اجتماعی است؛ اما مسیر رسیدن به این نقطه آسان نبوده و بخش بزرگی از این موفقیت‌ها با همراهی و حمایت سازمان RNIB امکان‌پذیر شده است.

RNIB

See differently

اکنون با هم مسیر زندگی امریت را مرور می‌کنیم؛ مسیری که از تنهایی و محدودیت‌های کودکی آغاز شد و با

در طول سال‌ها، RNIB مسیر اشتغال و فعالیت‌های داوطلبانه را نیز برای امریت هموار کرد. پس از مدت‌ها دست‌وپنجه نرم کردن با فرم‌های کاری غیرقابل‌دسترس و اعتمادبه‌نفس پایین، او به خدمات اشتغال این نهاد معرفی شد. خودش می‌گوید: «RNIB کمک کرد به خودم ایمان بیاورم و توانایی‌ها و مهارت‌هایی را که می‌توانم به کارفرما ارائه دهم بشناسم». نتیجه این حمایت، دستیابی به نخستین شغل رسمی‌اش به‌عنوان دستیار پژوهشی در RNIB بود؛ تجربه‌ای که برای او شور و شغف فراوان به همراه داشت.

اما اثر این حمایت تنها به دنیای کار محدود نشد. از شرکت در گروه‌های هم‌خوانی و صخره‌نوردی با طناب گرفته تا رفتن به تئاتر و بازدید از کاخ باکینگهام، امریت توانست ماجراجویی‌ها و دوستی‌های تازه‌ای را تجربه کند.

امروز، او به‌عنوان سخنران عمومی و مدافع حقوق افراد دارای معلولیت فعالیت می‌کند و با نهادهای خیریه، شوراها و پادکست‌ها همکاری دارد تا آگاهی‌بخشی کند و دیگران را توانمند سازد. او می‌افزاید: «وقتی فرصتی پیدا می‌کنم که در برابر جمع سخنرانی کنم، احساس می‌کنم شنیده و دیده شده و ارزشمند هستم».

امریت به‌خوبی می‌داند که کمک‌های مالی از طریق وصیت‌نامه‌ها چه نقشی در توان RNIB برای ارائه این خدمات حیاتی دارند و چه تفاوت بزرگی ایجاد می‌کنند. او توضیح می‌دهد: «می‌دانم که هدایا و کمک‌های وصیتی حدود یک‌سوم درآمد RNIB را تشکیل می‌دهند و امکان

رومیزی و رنگ‌آمیزی - که بسیار دوست داشت - کنار گذاشته می‌شد. او می‌گوید: «به من فقط می‌گفتند چون نمی‌توانی ببینی، نمی‌توانی شرکت کنی... کاش آن زمان می‌دانستم که فروشگاه RNIB بازی‌های رومیزی لمسی، کتاب‌های رنگ‌آمیزی و قلم‌های معطر می‌فروشد».

امریت نخستین بار در ۱۳ سالگی از طریق یک مددکار اجتماعی با RNIB آشنا شد. او در این باره می‌گوید: «وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، باور دارم همان لحظه نوری زیبا و امیدبخش در زندگی محدود من به‌عنوان یک نوجوان نابینا روشن شد». امریت می‌گوید کتاب‌هایی که آن زمان در اختیارش قرار گرفت، برایش کشفی بزرگ بود؛ دری تازه به روی دنیایی که فکر می‌کرد از آن محروم شده است. این تجربه به او یادآوری کرد که دنیای مطالعه و کتاب‌خواندن همچنان برایش باز است و هیچ‌گاه بسته نخواهد شد. او به یاد می‌آورد که با افتخار درباره RNIB و خدمات کتاب‌های صوتی آن با همه صحبت می‌کرد و می‌افزاید: خانواده‌ام، به‌ویژه، از خوشحالی من شاد بودند.

از آن زمان تاکنون، RNIB به منبعی مادام‌العمر برای حمایت از امریت تبدیل شده است. خودش می‌گوید: «هیچ خدمتی از RNIB نبوده که من از آن استفاده نکرده باشم یا زندگی مرا آسان‌تر نکرده باشد». از پشتیبانی در زمینه فناوری‌های نو گرفته تا آموزش استقلال در آشپزی، هر مرحله برایش اهمیت داشته است. امریت توضیح می‌دهد که این خدمات که به طور خاص با نیازهای افراد نابینا طراحی شده‌اند، «زندگی من و خانواده‌ام را به طرزی چشمگیر بهتر کرده‌اند».

بررسی کاربردهای عینک ری بن متا برای نابینایان و کم‌بینایان

یکی از گجت‌هایی که اخیراً وارد بازار شده است عینک ری بن متا است که هرچند یک وسیله با کاربری عمومی است و مخصوص نابینایان و کم‌بینایان طراحی نشده، اما افراد نابینا و کم‌بینا هم می‌توانند از بعضی امکانات آن مثل ربات هوش مصنوعی شرکت متا بهره ببرند.

در این شماره از ماهنامه نسل مانا مطلبی برگرفته از فصلنامه آکسیس‌ورلد را در زمینه بررسی این گجت از دیدگاه یک نابینا یا کم‌بینا می‌خوانید.

عینک ری بن متا چیست؟

عینک ری بن متا برای کاربران رسانه‌های اجتماعی طراحی شده است تا این کاربران بتوانند با استفاده از یک عینک شیک مجهز به دوربین و بلندگو تصاویر و ویدئوها را به حساب‌های رسانه‌های اجتماعی خود اضافه کنند.

بخش عمده‌ای از این کار با یک دستیار دیجیتال، مانند سیری یا الکسا که با میکروفون داخلی فراخوانی می‌شود، انجام می‌شود؛ بنابراین توجه به این نکته مهم است که عینک متا برای کاربران نابینا و کم‌بینا طراحی نشده است. این واقعیت که برخی از ویژگی‌های این عینک برای افراد نابینا و کم‌بینا مفیدند کاملاً تصادفی است.

انجام فعالیت‌های حیاتی را برایشان فراهم می‌سازند. دانستن این موضوع مرا سرشار از امید می‌کند که من و دیگر افراد نابینا همچنان می‌توانیم روی دریافت حمایت‌های ضروری حساب کنیم».

از نگاه او، RNIB چیزی فراتر از یک سازمان است: تا جایی که می‌گوید: «برای من، RNIB بهترین دوست وفادار و مورد اعتماد است؛ همراهی که دستم را می‌گیرد، پشتیبان و راهنمایی که در سخت‌ترین لحظات کنارم ایستاده است. آن‌ها به وعده‌شان برای ایجاد تغییر مثبت وفادار مانده‌اند و هرگز مرا در زمان نیاز تنها نگذاشته‌اند».

امریت در پایان خطاب به کسانی که تاکنون چنین کمک‌هایی کرده‌اند، با قدردانی می‌گوید: «هدیه شما به من این امکان را داده که بدون بینایی، زندگی پُرباری را که می‌خواهم، تجربه کنم. سخاوت شما باری سنگین را از دوش من و اطرافیانم که می‌خواهند کمک کنند اما راهش را نمی‌دانند، برداشته است».

نویسنده: تیم محتوای وبسایت RNIB

گردآوری از وبسایت rnib.org.uk

مترجم سارا شاهپورجانی

دستگاه هوشمند موجود در جیب، کوله‌پشتی یا کیف شما
اتفاق می‌افتد.

در نتیجه استفاده از عینک متا با دانلود برنامه رایگان متا
ای‌آی از فروشگاه برنامه‌های اپل یا فروشگاه گوگل پلی،
نصب آن روی تلفن یا تبلت و سپس اتصال عینک به
دستگاه از طریق بلوتوث آغاز می‌شود.

عینک متا دارای یک باتری قابل شارژ داخلی و یک روش
شارژ هوشمندانه است. جعبه عینک به‌عنوان یک ایستگاه
شارژ نیز عمل می‌کند. خود جعبه با کابل یواس‌بی نوع
سی شارژ می‌شود. هر وقت که عینک در جعبه‌اش قرار
داده شود به طور خودکار شارژ می‌شود. پس از شارژ
کامل، جعبه می‌تواند عینک را چندین بار بدون نیاز به
پریز برق شارژ کند. عینک متا پس از شارژ شدن از حدود
چهار ساعت استفاده متوسط و حدود پنج ساعت پخش
مداوم صدا مثل پخش موسیقی یا پادکست پشتیبانی
می‌کند.

امکان هوش مصنوعی

بسیاری از ما با هوش مصنوعی آشناییم. هر زمان که از
سیری، الکسا یا دستیار گوگل سؤال می‌پرسیم از هوش
مصنوعی استفاده می‌کنیم. برنامه‌هایی مانند سبینگ
ای‌آی، لوک‌اوت و بی‌مای‌آیز همگی از هوش مصنوعی
برای شناسایی اشیاء یا رنگ‌ها، تشخیص متن و توصیف
محیط استفاده می‌کنند. عینک متا از متا‌ای‌آی برای
پردازش دستورات صوتی یا تصاویر دوربین واقع در سمت
چپ بالای قاب عینک استفاده می‌کند.



این موضوع همچنین توضیح می‌دهد که چرا این عینک
در مقایسه با سایر عینک‌های هوشمند که به طور خاص
برای نابینایان و کم‌بینایان طراحی شده‌اند قیمت مناسبی
دارد و در فروشگاه‌های لوازم دیجیتال معمولی در
دسترس است. یکی دیگر از مزایای طراحی نشدن این
عینک صرفاً به‌عنوان یک فناوری کمکی، شیک و قابل
سفارشی‌سازی بودن آن است. فریم این عینک
خوش‌ساخت است، ظاهر خوبی دارد و می‌توان لنزهای
طبی با طیف گسترده‌ای از فیلترهای تابش خیره‌کننده را
روی آن نصب کرد. علاوه بر ویژگی‌های فناوریانه، این
عینک می‌تواند لنزهای معمولی و غیردیجیتالی بسیار
کاربردی را هم داشته باشد.

عینک متا چگونه کار می‌کند؟

یکی از ویژگی‌هایی که توجه زیادی را به خود جلب کرده
است امکان صحبت با عینک و دریافت اطلاعات با
دستورات صوتی است. اگرچه این موضوع درست است،
اما توجه به این نکته مهم است که این عینک باید به
یک تلفن هوشمند یا تبلت متصل باشد. خود عینک متا
صرفاً محلی برای قرارگیری دوربین، بلندگوها و
میکروفون است. تمام پردازش هوش مصنوعی در

مشکل توهّم

کارشناسان به شما خواهند گفت که هوش مصنوعی گاهی اوقات چیزی به نام «توهّم» ایجاد می‌کند و اطلاعات غلط را به ما می‌دهند که عینک متا از این مشکل مصون نیست.

به دلیل همین داشتن توهّم، هوش مصنوعی هنوز قادر به ارائه راهنمایی پیمایش قابل اعتماد یا تبدیل شدن به جایگزینی برای ابزارهایی مانند عصای سفید برای جهت‌یابی و حرکت نیست. سرعت پردازش نسبتاً سریع است، اما برای چیزی مانند عبور از خیابان به اندازه کافی فوری یا دقیق نیست.

یک بررسی کوتاه

همان‌طور که قبلاً ذکر شد، عینک متا مجهز به ویژگی‌هایی است که برای ایجاد یا مصرف محتوای رسانه‌ای از آن انتظار می‌رود. یک دوربین بالای لنز سمت چپ قرار دارد. داخل دسته چپ کنار لولا، کلید روشن و خاموش قرار دارد که باید آن را برای روشن کردن به جلو و برای خاموش کردن به عقب فشار دهید. در داخل هر دو دسته نزدیک گوش، بلندگوهایی با کیفیت صدای خوبی قرار دارند. در قسمت بیرونی دسته راست، یک صفحه لمسی وجود دارد که چندین عملکرد را انجام می‌دهد. مثلاً برای تنظیم صدا باید انگشت را روی این صفحه به جلو یا عقب بکشید و برای پاسخ به تماس‌های تلفنی باید روی آن ضربه بزنید. در قسمت جلو، بالای دسته سمت راست یک دکمه کوچک وجود

پس از جفت‌شدن و اتصال از طریق بلوتوث کاربران می‌توانند دستورات صوتی صادر کنند. به عنوان مثال «هی متا ساعت چند است؟» یا «هی متا امروز هوا چطور است؟». مهم‌تر از همه برای نابینایان و کم‌بینایان می‌توان از عینک خواست که «نگاه کنند و توصیف کنند» یا «نگاه کنند و بخوانند». به عنوان مثال، «هی متا نگاه کن و چیزی را که جلوی من است توصیف کن» یا «هی متا نگاه کن و چیزی را که در دست من است بخوان». در هر مورد، عینک با اطلاعات مناسب پاسخ می‌دهد. می‌توانید سؤالات تکمیلی را هم بپرسید. به عنوان مثال اگر متا می‌گوید یک ماشین جلوی شما است، می‌توانید بپرسید: «ماشین چه رنگی است؟» یا «مدل ماشین چیست؟»

متا تمایل زیادی به خلاصه کردن متنی که می‌خواند دارد. اگرچه این موضوع می‌تواند در بعضی مواقع، مثلاً هنگام مرتب‌سازی کاغذها مفید باشد، اما اگر هدف خواندن کل یک سند باشد این روش مناسب نیست. معمولاً گفتن چیزی شبیه «هی متا نگاه کن و تک‌تک کلمات را بخوان» می‌تواند برای رفع این مشکل کارساز باشد.

خلاصه‌سازی به‌ویژه برای خواندن منوهای رستوران مفید است. به جای گوش دادن به کل منو از ابتدا تا انتها متا می‌تواند به سرعت موارد خاصی را بررسی کند یا بخش‌هایی مانند ساندویچ، دسر یا محدوده قیمت‌ها را خلاصه کند که این به سؤالات بعدی ما بستگی دارد.

ردپای نابینایان در آثار ادبی

بررسی شخصیت شهلا در «قیدار»:

اسطوره‌سازی از نابینایی یا دوری از کلیشه؟

حسین آگاهی دانشجوی دکترای زبان و ادبیات فارسی

یکی از تلاش‌های رضا امیرخانی برای آمیختن اسطوره و زندگی شهری کتابی به نام قیدار است.



او در این اثر از دل تهران دهه پنجاه، قهرمانی می‌آفریند که هم سرمایه‌دار است و هم جوانمرد؛ مردی به نام قیدار که با ده‌ها کامیون و گاراژی پر از راننده و شاگرد، در برابر ستم زمانه می‌ایستد و دست بی‌سرپناهان را می‌گیرد.

در مرکز عاطفی داستان، همسر قیدار، شهلا قرار دارد. او پیش‌تر قربانی خشونت جنسی شده و پس از ازدواج با قیدار، بر اثر تصادف بینایی‌اش را از دست می‌دهد. امیرخانی شهلا را نه به عنوان «محبوبه درمانده»، بلکه به شکل شگفت‌انگیزی فعال تصویر می‌کند: شهلا با وجود

دارد که با فشاردادن آن عکس گرفته می‌شود. برای ضبط ویدئو باید این دکمه را فشار طولانی دهید و برای توقف آن را دوباره بفشارید. در نهایت بالای لنز سمت راست یک چراغ کوچک وجود دارد که هنگام گرفتن عکس یا ویدئو علامت می‌دهد. چیزی که برای افراد بینا مفید است تا بدانند چه زمانی در مقابل دوربین‌اند.

برنامه‌های یکپارچه

از آنجاکه متا‌ای‌ای محصولی از شرکت متا است، در درجه اول با برنامه‌های موجود در اکوسیستم متا مانند واتس‌آپ، مسنجر و اسپاتیفای ارتباط برقرار می‌کند. استثنائات قابل توجه و شاید امتیازاتی برای کاربران نابینا و کم‌بینا بی‌مای‌آیز و آیرا اند. هر دو را می‌توان از طریق برنامه متا‌ای‌ای متصل و با عینک به‌صورت هندزفری از آنها استفاده کرد. یک محدودیت این است که امکان هوش مصنوعی بی‌مای‌آیز با عینک کار نمی‌کند و فقط تماس با داوطلبان بینا پشتیبانی می‌شود.

منبع: شماره پاییز ۲۰۲۵ از مجله اکسس‌ورلد

ترجمه و گردآوری: میثم امینی

است؛ او اغلب حضور دارد اما کمتر سخن می‌گوید و ما بیشتر از نگاه قیدار می‌شناسیمش تا از زبان خودش.

امیرخانی با رسم‌الخط خاص و واژگان منحصر به فردش با املاهایی غلط از پله‌گان گرفته تا قوتی کبریت، فِسان فِسان می‌کردیم، قاپی در نمی‌کنم، ملعقه‌های مرسوم، شرغ شرغ، چیده‌اند جلو روش، هیکل تن‌مندش و... فضایی خاص می‌سازد که می‌تواند خواندن اثر را دشوار کند.

قیدار روایتی است میان افسانه و واقعیت؛ پهلوانی ثروتمند که در دل تهران پهلوی، بی‌پروا دست به خیر می‌زند و مرز میان دین، مردانگی و سرمایه‌داری را می‌آزماید. امیرخانی در این رمان به وضوح می‌کوشد الگوی «سرمایه‌دار جوانمرد» را در برابر الگوی «سرمایه‌دار زالوصفت» بنشاند.

شخصیت شهلا - با گذشته تراژیک و نابینایی ناگهانی - نماد حسرت و شاید نشانی از بینایی درونی است، هرچند واکنش سریع و بدون رنج او به نابینایی با واقعیت زندگی همخوانی ندارد. پیوند سلسله‌وار قیدار با پیامبران، گرچه جنبه اسطوره‌ای داستان را پررنگ می‌کند، اما برای برخی خوانندگان رنگ اغراق و حتی تقدّس‌سازی دارد.

از منظر سبکی، زبان امیرخانی تلفیقی از گفتار کوچه و نوآوری شخصی است: جابه‌جایی افعال، واژگان نو ساخته و رسم‌الخطی که به عمد از معیار فاصله می‌گیرد؛ این زبان برای عده‌ای طراوت دارد و برای عده‌ای دیگر، خوانش را دشوار می‌کند.

نقطه قوّت اصلی رمان، نگاه تازه به پهلوانی در شهری مدرن و شخصیت‌پردازی پرکشش قیدار است؛ اما گاه اغراق در کرامات او، پایان‌بندی مبهم و موضع‌گیری آشکار

نابینایی به‌راحتی در گاراژ رفت‌وآمد می‌کند و حتی رتق‌و‌فتق امور را به عهده دارد. او توانایی‌های حسی خارق‌العاده‌ای از خود نشان می‌دهد، مثل تشخیص رنگ گوسفندی که قرار است به مناسبت سلامتی او و قیدار که در تصادف زنده مانده‌اند قربانی شود. شهلا ابداً ترس یا خشم چندانی از این تغییر بزرگ بروز نمی‌دهد و با نابینایی‌اش «بی‌هیچ زحمتی» کنار می‌آید. این توصیف‌ها، گرچه شخصیت شهلا را از کلیشه «قربانی منفعل» دور می‌کند، اما از نگاه یک خواننده آشنا با تجربه نابینایی، اغراق‌آمیز است. چنان‌که می‌دانیم، واقعیت زندگی فردی که بینایی‌اش را ناگهانی از دست داده، معمولاً شامل دوره‌ای طولانی از سازگاری، آموزش مهارت‌های حرکتی و چالش‌های عاطفی است. در قیدار این فرایند نادیده گرفته می‌شود و شهلا گویی یک شبه به «آبرحس‌مند» تبدیل می‌شود؛ امری که بیش از آنکه بازتاب واقعیت باشد، به اسطوره‌سازی نزدیک است.

حتّی نام «شهلا» در بافت معنایی خاصی قرار دارد و مشخص است که نویسنده به عمد اسم شهلا را برایش انتخاب کرده: شهلا گونه‌ای از نرگس است با گلبرگ‌های روشن و مرکز تیره؛ نویسنده با انتخاب این نام، حس فقدان زیبایی چشم و حسرت دیدار را برجسته کرده است؛ چشمانی که زمانی مظهر جذابیت بود، اکنون خاموش است.

قیدار، در کنار همه کرامات مردانه‌اش، بی‌هیچ تردیدی کنار همسر نابینای خود می‌ماند. او گذشته تلخ شهلا را به هیچ می‌گیرد و می‌گوید: «به تاریخ و جغرافیت کاری ندارم.» این همراهی بی‌قید و شرط، وجه انسانی و عاشقانه داستان است. با این حال، غیبت صدای شهلا در روایت محسوس

نامه‌های بی‌نشانی، در حسادت همه

بیناییم

فاطمه مهری خواه



گاهی فکر می‌کنم اگر بخواهند برای بی‌رحمی بی‌صدا مجسمه‌ای بسازند، باید چهره تو را بتراشند، حسادت عزیز. نه از سنگ سخت که از نگاه‌های آدم‌ها؛ از لبخندهایی که شبیه مهربانی‌اند، اما در دلشان چیزی می‌جوشد. تو را بارها دیده‌ام: در چشمان هم‌کلاسی‌ای که وقتی استاد از تلاشم تعریف کرد، گفت «خب، لابد به خاطر شرایط خاصش دلش سوخته»، در دوستی که وقتی شنید سر کار رفتم، گفت «برای شما راحت‌تره، چون توقع کم‌تره»، در کسی که وقتی فهمید دوستی نابینا آموزشگاه موسیقی زده، آهی کشید و زیر لب گفت «آخه مگه اون بلده اداره کنه؟»؛ تو همیشه همین‌قدر ریز و ظریف می‌آیی، درست جایی که قرار است کمی امید جوانه بزند.

می‌دانی حسادت، تو تنها احساسی هستی که هیچ‌کس نمی‌خواهد به تو اعتراف کند، اما بیشتر از همه تجربیات می‌کند. صدایت بلند نیست، نجوا می‌کنی. زمزمه می‌کنی در گوش آدم‌ها که «چرا او و نه تو؟»، و آن‌وقت، بدون اینکه حتی بفهمند، از درون شروع می‌کنند به کشیدن ترمز

مذهبی - سیاسی باعث می‌شود اثر به جای رمان واقع‌گرایانه، رنگ افسانه و خطابه بگیرد.

در یک جمله، قیدار تلاشی است برای ساخت قهرمانی معاصر با شمایی قدسی: جذّاب در ماجرا، پرابهام در واقعیت؛ چه شیفته جهان‌بینی امیرخانی باشید چه نه، این کتاب تجربه‌ای متفاوت از رمانی ایرانی است که گفت‌وگو درباره دین، قدرت و جوانمردی را همچنان زنده نگه می‌دارد.

نکاتی که اگر نویسنده به آن‌ها توجه می‌کرد می‌توانست این اثر را بسیار خواندنی‌تر کند:

۱- قیدار می‌توانست افسانه نباشد و بخشی از تاریخ واقعی سرزمینمان باشد؛ اگر، قیدار یک قهرمان پوشالی نبود و در تقابل با رژیم شاه، فرار و پنهان شدن در به اصطلاح گمنامی! را پیشه نمی‌کرد.

۲- قیدار می‌توانست رمانی باشد در ستایش جوانمردی؛ اگر، از بن و اساس ریشه داشت.

۳- و قیدار می‌توانست رمانی بهتر باشد اگر، به جای تلاش در تغییر ادبیات و نوشتار، نگاهی راستین و از سر تامل بر تاریخ و جغرافیای ایران همیشه سبز می‌کرد و اگر، نگاهی ساده داشت به زندگانی جوانمردان واقعی و ملموس این سرزمین.

این کتاب را نشر افق در ۲۹۶ صفحه برای نخستین بار به چاپ رسانده‌است.

از آرامششان را می‌دزدد. هیچ‌کس نمی‌پرسد چقدر تلاش کرده تا آن چراغ کوچک را روشن نگه دارد؛ فقط می‌پرسند: «چطور ممکنه نایبایی همچین کاری بکنه؟» تو را در تمام این پرسش‌ها می‌بینم، حسادت عزیز؛ پشت هر «چطور ممکنه» ای که بوی تحقیر می‌دهد، پنهان شده‌ای.

و بگذار بگویم، تو فقط در آن‌ها نیستی. در من هم بوده‌ای، گاهی وقت‌ها که دیدم کسی راهی هموارتر دارد، یا نگاهی مهربان‌تر دریافت می‌کند؛ اما من سعی کرده‌ام هر بار پیدایت کنم، به چشمت نگاه کنم. تو از نگاه فراری هستی، چون می‌دانی اگر کسی مستقیم در چشمت زل بزند، می‌میری.

شاید وقتش رسیده نایبنا شوی، حسادت. نه نایبناي جسم که نایبناي مقایسه. شاید اگر نمی‌دیدي چه کسی چه دارد، آرام می‌گرفتی. شاید اگر نمی‌فهمیدی دیگری تا کجا رفته، خودت هم جرئت می‌کردی یک‌قدم بروی. اما تو هنوز به دیدن نداشته‌های دیگران معتادی، و از دیدن زحمتشان عاجز.

من از تو نمی‌خواهم ناپدید شوی؛ شدنی نیستی. اما می‌شود تربیت کرد. می‌شود یادت داد که به‌جای خار، گل بدهی. شاید روزی بتوانی بدل شوی به تحسین، به شوق دیدن موفقیتِ دیگری بدون درد. آن وقت شاید جهان کمی سبک‌تر شود.

در پایان، حسادت عزیز، اگر روزی خسته شدی از این همه کج‌خلقی، بیا بنشین کنارم. من یاد داده‌ام به چشم‌هایم که چیزی را نبینند، ولی هنوز می‌توانم بشنوم. شاید اگر مدتی با من بمانی، یاد بگیری نور را هم می‌شود تقسیم کرد، بی‌آنکه کم شود.

زندگی دیگری. عجیب نیست که همیشه به سمت کسانی می‌روی که کم‌ترین سهم را داشته‌اند؟ به سمت کسانی که برای هر قدمشان باید از شیب بالا بروند؟ شاید چون می‌دانی درد تو، روی زخمِ آن‌ها بیشتر می‌سوزد.

من نایبنا هستم، حسادت. در دنیایی زندگی می‌کنم که روشن‌بینانش گاهی تاریکی را به دلِ آدم تزریق می‌کنند. من با شب کنار آمده‌ام، اما تو هنوز روز را برای خیلی‌ها شب می‌کنی. وقتی نایبنايی با زحمت خودش را به جایی می‌رساند، انگار توازن جهان بعضی‌ها بهم می‌ریزد. انگار حضورش در کنارشان تهدیدی است. نمی‌فهمند که ما جای هیچ‌کس را نمی‌گیریم؛ فقط سعی می‌کنیم کنارشان بایستیم، نه زیر سایه‌شان. ولی تو، آرام در گوششان می‌گویی: «نه، او نباید این‌قدر نزدیک باشد، مگر نمی‌بینی با چه نقصی آمده؟» و همان کافی است تا لبخندشان کمی یخ بزند، صدایشان کمی سرد شود، و راه برایمان کمی ناهموارتر.

راستش گاهی از تو دلگیر نیستم، حسادت. تو فقط چهره آشکارِ ترسی هستی که آدم‌ها از کم‌رنگ شدن خودشان دارند. ترس از اینکه اگر دیگری توانست، پس من چه دارم که خاص باشد. شاید به همین دلیل است که وقتی نایبنايی موفق می‌شود، بعضی‌ها از درون می‌لرزند. نه به خاطر او، بلکه از ترسِ فرو ریختن تصویرِ بی‌نقصی که از خودشان ساخته‌اند.

من دوستی دارم که نایبناست و در شهرش آموزشگاه موسیقی زده. سود چندانی ندارد، اما صدای امید را پخش می‌کند. اطرافیانش به‌جای تشویق، مدام دنبال نقطه‌ضعفش می‌گردند، انگار که نغمه‌های او دارد سهمی

یک داستان در یک نگاه

جواد سقا

کیمیای کویر

بادهای گرم یزد، خاک سرخ کویر را تا پشت پنجره‌های کاهگلی خانه لیلا می‌کشاند. دختر هفده‌ساله‌ای با چشمانی به رنگ طلای غروب و موهای آغشته به عطر گل‌های محمدی. جسور بود و بی‌پروا، و شور کشف حقیقت در رگ‌هایش جریان داشت. پدربزرگش - پیرمردی مرموز با انگشتانی مملو از حلقه‌های کهنه - همیشه برایش از افسانه‌های کیمیای کویر می‌گفت:

«گنج واقعی همیشه در جایی یافت می‌شود که خودت را گم می‌کنی، لیلا جان».



اما لیلا به دنبال چیزی فراتر از این افسانه‌های قدیمی بود. «می‌خواهم رازی را کشف کنم که جهان را دگرگون کند».

در شبی که ماه به کامل‌ترین حالتش رسیده بود، پدربزرگ نقشه‌ای کهنه به او داد. نقشه‌ای که مسیر یافتن «حجرالفلاسفه» - سنگ جادویی کیمیای کویر - را نشان می‌داد.

«اما بدان، هر که در پی این گنج است، باید بهایش را بپردازد».

لیلا انگشتانش را روی نقشه کشید. کاغذ زیر نوک انگشتانش خش‌خش کرد، گویی زمزمه‌ای آرام داشت: «بیا... مرا پیدا کن...»

سفر آغاز شد و صبح روز بعد، لیلا با کوله‌ای سبک به سوی دل کویر یزد راه افتاد. مادرش با چشمانی نمناک ظرفی پر از آب گلاب به دستش داد:

«این را همراه داشته باش. گلاب، یادگار خانه است».

اولین شب را در کاروان‌سرای متروک گذراند که دیوارهایش از نقوش اسرارآمیز انباشته بود. سایه‌های شمع بر دیوارها می‌رقصیدند و لیلا حس کرد نگاه سنگینی او را زیر نظر دارد. ناگهان زمزمه‌ای شنید:

«تو تنها نیستی...»

لیلا چشمانش را بست. «این صدا واقعی است؟ یا سایه‌های ترس من است که در تاریکی جان گرفته‌اند؟»

روز بعد، لیلا ساعت‌ها زیر آفتاب سوزان کویر راه پیمود. تنها و تنها در بیابانی بی‌کران، در سکوت مرگباری که تنها وزش باد گاهی آن را می‌شکست. پس از راهپیمایی طولانی به روستای کوچکی رسید که نگاه‌های مشکوک اهالی او را دنبال می‌کرد. پیرزنی فنجانی چای زعفرانی به او تعارف کرد:

«به دنبال چه می‌گردی دخترجان؟ گمشده‌ات را اینجا نخواهی یافت».

سپس پدر بزرگ... و سرانجام خودش را، اما سالخورده و خسته.

«اگر بردارم چه؟ اگر نگیرم چه؟»

مرد آرام گفت:

«حالا انتخاب با توست.»

لیلا دستش را پایین آورد. سنگ همچنان می‌درخشید، اما او برگشت و از غار خارج شد.

هوا سرد بود. باد موهایش را پس می‌زد. «شاید گنج واقعی همین سفر بوده...»

اما وقتی به پشت سر نگاه کرد، اثری از غار نبود.

«یا شاید همه چیز تنها رؤیایی بوده است.»

پایان

این داستان، سفر روحانی دختری ایرانی را روایت می‌کند که در مرز میان افسانه و واقعیت سرگردان است. آیا تو نیز در جستجوی گنج درون خود هستی؟

لیلا چای را سر کشید و از روستا خارج شد. در حاشیه روستا، مردی با عبای سیاه از پشت درخت خشکیده‌ای پدیدار شد. چشمانش چون دو اخگر گداخته می‌درخشید.

«لیلا... در جستجوی حقیقتی، نه؟»

قلب لیلا به تپش افتاد. «چگونه نام مرا می‌داند؟»

مرد خندید:

«روزی من همچون تو بودم. در پی راز کیمیاگری. اما برخی اسرار نباید گشوده شوند.»

«پس چرا به من هشدار می‌دهی؟»

مرد به افق خیره شد:

«شاید چون هنوز امید در تو زنده است... یا شاید می‌خواهم ببینم آیا تو همچون من شکست خواهی خورد.»

لیلا پاسخی نداد و به راهش ادامه داد.

در شبی سرد به غاری رسید که نقشه نشان می‌داد. دیوارهای غار از کتیبه‌های باستانی پوشیده بود. در قلب غار، سنگی می‌درخشید - «حجر الفلاسفه».

لیلا دستش را به سوی سنگ دراز کرد که ناگهان خنده‌ای از پشت سرش شنید. مردی با عبای سیاه آنجا بود.

«اگر این سنگ را برداری، هر آنچه دوست داری را از دست خواهی داد. این بهای حقیقت است.»

لیلا مکث کرد. «آیا حاضر به از دست دادن خانواده و آرامش زندگی‌ام هستم؟» دستش را بر شیشه گلابی که مادرش داده بود فشرد. به سنگ خیره شد. نورش چهره‌اش را روشن کرد. برای لحظه‌ای تصویر مادرش را در آن دید...



برجسته نگار هوشمند همراه تولید شرکت پکتوس



صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

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

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

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶