

نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال چهارم / شماره ۴۷ / آبان ماه ۱۴۰۴



برخی عناوین این شماره:

- * مراقب دیدارهای نمایشی باشید
- * از نابینایی تا تجارت موفق
- * اهمیت ورزش و چالش‌های دسترس‌پذیری
- * تأثیر حمایت عاطفی در مسیر کاهش بینایی
- * قصه‌ی شب برای بچه‌های این سرزمین؛

شناسنامه ماهنامه

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

هیئت تحریریه

- نویسندگان:

○ امیر سرمدی

○ منصور شادکام

○ علی پنجه‌ای

○ صلاح‌الدین محمدی

○ فاطمه جوادیان

○ رقیه شفیعی

○ مینا خانی

○ میثم امینی

○ سارا شاهپورجانی

○ حسین آگاهی

○ میرهادی نایینی‌زاده

○ مسعود طاهریان

○ جواد سقا

- مترجمان:

○ علی پنجه‌ای

○ میثم امینی

○ سارا شاهپورجانی

○ صلاح‌الدین محمدی

○ میرهادی نایینی‌زاده

• 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 آذر ماسوله

• گوینده نسخه صوتی: بنفشه کلانتری

• تدوینگر نسخه صوتی: اشکان آذر ماسوله

• تنظیم نسخه‌های الکترونیکی: مرضیه نعیمی

• چاپ بریل: چاپخانه انجمن نابینایان ایران

• صحاف: الهه واحدی، امیر سپهری

بخش اداری و ارتباطات

• مسئول امور اداری دفتر تحریریه: زهرا عزت‌ور

فهرست

مراقب دیدارهای نمایشی با مسئولان باشید.....	۴
گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران، آبان ۱۴۰۴.....	۷
پیشخوان ، مروری بر پادکست‌ها و نشریات انگلیسی‌زبان ویژه افراد با آسیب بینایی	۱۰
توان‌بخشی ، گذار از دبیرستان به دانشگاه بخش سوم	۱۴
زندگی، از نابینایی تا تجارت موفق: داوود خلیل‌آبادگان و یک چالش برای مخاطبان	۱۷
فناوری ، شروع کار با امکان پیمایش اشیای ان‌وی‌دی‌ای	۲۰
در مسیر شدن ، موج‌سواری بر روی شلوغی نمازخونه!.....	۲۳
بیک تندرستی ، اهمیت ورزش و چالش‌های دسترس‌پذیری: آنالین یا حضوری؟.....	۲۷
رد پای نابینایان در آثار ادبی، مروری بر رمان هایدی و تصویر انسان نابینا در ادبیات کودک.....	۳۱
در مسیر به‌زیستی ، گفت‌وگو با مایکل فین، مالک نابینای سالن بدنسازی فین	۳۳
ترجمه ، تأثیر یافتن حمایت عاطفی در مسیر کاهش بینایی	۳۵
کتاب‌خوان ، قصه شب برای همه بچه‌های این سرزمین؛.....	۳۹
یک داستان در یک نگاه ، آن چند شیرینی	۴۱
آوای پاییز در دل کرفتو بخش اول	۴۳

• مدیر شبکه‌های اجتماعی: امیر سپهری

• مدیر صفحه اینستاگرام: اعظم چلوی

بخش توزیع و پشتیبانی

• توزیع: اداره کل پست استان تهران

• حامیان مالی:

○ بانک مسکن

○ نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور

○ وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

○ شرکت نستله (تولیدکننده آب
آشامیدنی پیورلایف و محصولات
غذایی)

مراقب دیدارهای نمایشی با مسئولان باشید

امیر سرمدی مدیرمسئول

آذرماه برای افراد دارای معلولیت یادآور برگزاری رویدادهای متعددی است که به مناسبت روز جهانی معلولان برگزار می‌شود. در این یادداشت به نمایشی بودن مراسم‌های برگزار شده، تاریخچه‌ای از کنوانسیون حقوق جهانی افراد دارای معلولیت و نگاهی به سخنرانی امسال رئیس سازمان بهزیستی در اجلاس بین‌المللی سالانه کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت خواهیم انداخت.

به نمایندگان واقعی معلولان فرصت سخنرانی دهید

هر ساله سازمان بهزیستی کشور با همکاری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی به مناسبت روز جهانی معلولان، دیداری را با حضور صدها نفر از افراد دارای معلولیت، انجمن‌های این قشر و خانواده‌های آن‌ها با رئیس جمهور و وزیر تعاون ترتیب می‌دهد. امسال نیز قرار است این مراسم در تاریخ سه‌شنبه ۱۱ آذرماه در سالن اجلاس سران با حضور مسعود پزشکیان رئیس جمهور، احمد میدری وزیر تعاون و سید جواد حسینی رئیس سازمان بهزیستی کشور برگزار شود. در این مراسم معلولان خود را به سختی به سالن اجلاس سران می‌رسانند و ملاحظات امنیتی نیز این دشواری را دوچندان می‌کند. به دلیل مسائل امنیتی، تمامی گوشی‌ها و ابزارهای هوشمند نفرات حاضر در مراسم از آن‌ها گرفته می‌شود و عملاً اعضای جامعه هدف ارتباطات

خود را با یکدیگر از دست می‌دهند. دست آخر نمایندگان هر کدام از گروه‌های افراد دارای معلولیت که قبل از مراسم از سوی سازمان بهزیستی هماهنگ شده‌اند، پیش از سخنرانی مسئولان مطالبات خود را مطرح می‌کنند و رئیس جمهور و وزرای حاضر در مراسم به سخنرانی‌های تکراری بسنده می‌کنند و این مراسم با اهدای ناهار به حاضرین خاتمه می‌یابد. این چرخه بی‌حاصل سال‌های سال است که اتفاق می‌افتد بی‌آنکه نتیجه‌ای عملی و دستاوردی داشته باشد. سازمان بهزیستی باید به این سؤال پاسخ دهد که چرا تربیون این مراسم را در اختیار کنشگران واقعی حقوق افراد دارای معلولیت و آنان که نقدهای جدی به سیاست‌های این روزهای نظام دارند قرار نمی‌دهند؟ چرا طی ۱۵ سال گذشته یک بار این فرصت در اختیار انجمن نابیانیان ایران به عنوان یک سازمان مردم‌نهاد کشوری که ۲۵ دفتر نمایندگی در ایران دارد قرار نمی‌گیرد؟ این وضعیت در قبال سایر سمن‌های اسم‌ورسم‌دار معلولان نیز صدق می‌کند و نمایندگان آن‌ها نیز هیچگاه فرصت سخن رو در رو در مقابل رئیس جمهور پیدا نکرده‌اند. نمایندگانی که بیایند و مستقیم به رئیس جمهور و وزیر تعاون بگویند از شعارهای شما خسته شده‌اند. افرادی که احساس واقعی این روزهای معلولان را که سال‌هاست در سینه حبس شده بیرون بریزند و به بالاترین مقامات کشور گوشزد کنند هیچ یک از اقدامات شما مادامی که دست به اصلاحات ساختاری نزیند نتیجه‌ای در پی نخواهد داشت. باید در این مراسم افرادی حاضر شوند و به وزیر تعاون بگویند اگر چارت سازمان بهزیستی کشور به عنوان عالی‌ترین نهاد اجرایی معلولان تغییر نکند، حتی اگر بهترین مدیران جهان را بر این مسند بگمارید، نخواهند توانست با این بودجه

سال گذشته در نشست تصمیم‌گیری در خصوص برنامه‌های هفته معلولان، از سازمان بهزیستی درخواست کرد نشست تخصصی با حضور نمایندگان سمن‌های ویژه معلولان با رئیس جمهور و وزیر تعاون برگزار شود تا در این نشست، معلولان به صورت رو در رو شرایط خود و اعضای جامعه هدف را تشریح کنند. بلکه مطالبات به صورت ملموس‌تر به گوش رئیس جمهور برسد و در آن نشست دستورات مشخصی برای رفع برخی از چالش‌ها صادر شود و کارگروهی از جامعه افراد دارای معلولیت پیگیر اجرای آن باشند. این امر خط‌کش و معیار روشنی از وعده و وعیدهای گفته شده را ترسیم می‌کند تا سال آینده که نشست مشابه برگزار شد، بتوان گزارش مشخصی از آنچه که قرار بود محقق شود را ارائه داد. مگر نه اینکه عده‌ای انسان شریف با این دشواری را بیاورید تا برایشان کلی‌گویی کنید و آنها برایتان سوت و کف بزنند و کارهای نکرده‌تان را تأیید کنند، چه ارزشی دارد؟ انجمن نابینایان ایران سعی کرده است در سال‌های اخیر و به مناسبت روز جهانی معلولان رویدادهای فرهنگی در سطح ملی را برگزار کند. جشنواره ملی کاما و جشنواره ملی گامی‌نو، دو رویدادی هستند که یک سال در میان در آذرماه برگزار می‌شوند. نهم آذرماه امسال نیز مراسم اختتامیه سومین دوره جشنواره ملی کاما (کتاب افراد معلول ایران) در سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران برگزار می‌شود و از نویسندگان معلول و افرادی که برای معلولان کتاب نوشته‌اند تجلیل می‌شود.

محدود ده‌ها وظیفه مختلف را به دوش بکشند و در انجام وظایف محوله موفق باشند؟ دیگر چه اتفاقی باید رخ دهد تا متوجه شوید سطح نارضایتی اعضای جامعه هدف از سازمان بهزیستی کشور به بالاترین سطح خود رسیده و اقدامات این سازمان در هیچ سطحی نمی‌تواند مثرتر و پاسخگوی نیازهای معلولان باشد. چرا اجازه نمی‌دهید یک نفر در مراسم روز جهانی معلولان به رئیس جمهور اعتراض کند و بگوید شما که همواره دم از احترام به حقوق معلولان می‌زنید و با اشاره به احادیث و روایات ائمه کلی شأن و جایگاه برای کمک کردن به این قشر قائل هستید، اما پای اجرای قوانین که می‌رسد حق و حقوق آنان را نمی‌دهید. چرا هر سال تنها کمتر از ۱۰ درصد از بودجه قانون حمایت از حقوق معلولان تخصیص می‌یابد؟ چرا بودجه صدها همتی نهادهای فرهنگی و مذهبی بی‌خاصیت که در این سال‌ها اقداماتشان دستاوردی جز بی‌دین کردن ملت ندارد کاهش نمی‌یابد؟ اگر منابع کم است باید برای همه کم باشد. نه اینکه افراد دارای معلولیت به مثابه شهروندان درجه دوم در نظر گرفته شوند و در گام نخست، بودجه حوزه اجتماعی کاهش یابد. برای مثال، بودجه‌ای که سازمان بهزیستی کشور برای خرید تجهیزات توان‌بخشی در ماه آبان به استان‌ها ابلاغ کرده، به گفته کارشناسان توان‌بخشی در شهرستان‌ها، آن قدر نازل است که با آن عملاً نمی‌توانند کاری کنند.

برگزاری نشست‌های تخصصی جایگزین دیدارهای عمومی شود

همان‌طور که در بالا تشریح شد، برگزاری دیدارهای عمومی نمی‌تواند دستاورد مشخصی برای معلولان به دنبال داشته باشد. انجمن نابینایان ایران امسال نیز مانند

عدم توجه به کنوانسیون جهانی حقوق معلولان در ایران

این روزها که روز جهانی افراد دارای معلولیت فرا می‌رسد، همه سخن از قوانین بالا دستی معلولان می‌کنند. نخستین کنوانسیون هزاره سوم میلادی با عنوان (کنوانسیون جهانی حقوق معلولان) در تاریخ ۱۳ دسامبر ۲۰۰۶ میلادی در مجمع عمومی سازمان ملل متحد با اکثریت آرا تصویب شد. متعاقب این اقدام، سازمان ملل متحد روز ۳۰ مارس ۲۰۰۷ برابر با ۱۰ فروردین ۱۳۸۶ شمسی را تاریخ شروع امضای کشورهای عضو در خصوص پیوستن به این کنوانسیون اعلام کرد. در همان نخستین روز تصویب این میثاق‌نامه جهانی، ۸۴ کشور رسماً با امضای خود به کمیسیون حقوق معلولین پیوستند. از این تعداد ۴۴ کشور پروتکل الحاقی کنوانسیون را نیز پذیرفتند. از این رو، مهم‌ترین حرکت جهانی در ارتباط با دفاع از حقوق انسانی معلولان یا به تعبیری بزرگ‌ترین گروه اقلیت دنیا شکل گرفت. بدون تردید تحقق این رویداد عظیم و تاریخی، حاصل ده‌ها سال مبارزه و تلاش خستگی‌ناپذیر معلولان و نهادهای مدنی وابسته به ایشان و گروه‌های حامی افراد دارای معلولیت در کشورهای مختلف بوده است. کشور ایران نیز در آذرماه سال ۱۳۸۷ به این کنوانسیون پیوست. اما مانند قانون حمایت از حقوق معلولان، عمده مفاد کنوانسیون جهانی معلولان نیز در ایران رعایت نمی‌شود و در عمل مسئولان توجهی به آن ندارند. تنها دستاورد پیوستن به این کنوانسیون، سفر مسئولان مرتبط به آمریکا و شرکت در اجلاس بین‌المللی سالانه کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت در سازمان ملل است. در آنجا هم عمدتاً سعی می‌شود تصویری روشن از جامعه افراد دارای

معلولیت ایران در مجامع جهانی به تصویر کشیده شود و آنجا هم کارهای نکرده را در سطح جهانی فریاد می‌زنند. خردادماه امسال نیز دکتر سید جواد حسینی رئیس سازمان بهزیستی کشور به منظور شرکت و سخنرانی در هجدهمین اجلاس بین‌المللی سالانه کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت (CRPD) به مقر سازمان ملل متحد در نیویورک سفر کرد. دکتر حسینی در این اجلاس گفت: جمهوری اسلامی ایران در سال ۲۰۰۹ به این کنوانسیون پیوسته و علاوه بر این در سال ۲۰۱۷ گزارشی در این زمینه ارائه کرده است. حسینی تصریح کرد: ما در سال ۲۰۱۸ میلادی با تصویب قانون حمایت از حقوق معلولان گام بسیار بزرگ و جامعی در راه احیای حقوق معلولان برداشته‌ایم.

اهمیت آگاهی‌سازی و حساس‌سازی جامعه درباره افراد دارای معلولیت، توجه ویژه به امر آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها، مناسب‌سازی متون درسی، تصاویر و عکس‌ها، توجه به امر دسترس‌پذیری مبلمان شهری برای معلولان، نقش معلولان در توسعه پایدار، طراحی اپلیکیشن‌های اختصاصی و توسعه کمی و کیفی تشکلهای ویژه معلولان، از دیگر محورهای سخنان رئیس سازمان بهزیستی کشور در سازمان ملل بود. قضاوت در ارتباط با کارهای انجام شده در خصوص نکات مطروحه در بالا را به مخاطبان نسل مانا وا می‌گذاریم. در پایان این نوشتار امیدواریم مسئولان امر دست از اقدامات و دیدارهای نمایشی برداشته و هر چه سریع‌تر نسبت به بهبود کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت گام‌های مؤثر بردارند.

انجمن پیگیر وضعیت دانش‌آموزان و معلمان نابینا

یکی از اتفاقات مهمی که در این ماه رقم خورد، برگزاری جلسه مشترک مدیران انجمن نابینایان با مدیران سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور بود. در این جلسه، وضعیت و شرایط دانش‌آموزان و معلمان نابینا در مدارس عادی و نیز مدارس ویژه نابینایان در سطح کشور بررسی شد و مقرر گردید انجمن، با حساسیت بیشتری پیگیر این موضوع باشد و در هر فصل، جلسه‌ای به همین منظور با جناب آقای قاسمی، ریاست محترم سازمان آموزش پرورش استثنایی، یا سرکار خانم فرهنگ، معاون آموزشی - پژوهشی ایشان برگزار شود.

تدارک برای برگزاری با شکوه مراسم روز جهانی معلولان

یکی از اقداماتی که در ماه گذشته انجام شد، برگزاری جلسه‌ای با هدف برنامه‌ریزی برای برگزاری مراسم مربوط به روز جهانی معلولان بود. با این هدف که، امسال به شکل ویژه‌تر و با تفاوت‌های محسوس نسبت به سال‌های گذشته این روز را گرامی بداریم؛ البته این در صورتی است که سازمان بهزیستی به نظرات انجمن‌ها و تشکلهای مربوط به حوزه معلولیت احترام گذاشته و از این نظرات استفاده کند؛ در غیر این صورت، قطعاً مراسم امسال تفاوتی با سال‌های پیش نخواهد داشت. ما در انجمن نابینایان ایران ۳ پیشنهاد به طور خاص برای برگزاری این مراسم داشتیم:

گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران، آبان ۱۴۰۴

منصور شادکام، قائم مقام انجمن نابینایان ایران

همراهان عزیز: در ادامه گزارشی از اقدامات انجام شده در انجمن نابینایان ایران در آبان ماه به سمع و نظراتان خواهد رسید.

با سلام و احترام به مخاطبان گرامی ماهنامه نسل مانا. همچون همیشه در ابتدای این گزارش مراتب تشکر و قدردانی خود را از اعضای هیئت تحریریه ماهنامه به جهت تلاش‌های فراوان در تهیه و تنظیم و ارسال به موقع این ماهنامه ابراز می‌دارم؛ همچنین تشکر می‌کنم از تمام خیرین و حامیانی که با حمایت از این ماهنامه زمینه تولید این ماهنامه را با مطالبی اختصاصی و مفید برای جامعه هدف فراهم می‌کنند.



نماینده محترم مردم مرودشت پاسارگاد و ارسنجان و سرکار خانم دکتر فرهید، از سازمان آموزش پرورش استثنایی کشور با وجود مشغله‌های فراوان کاری به جهت اهمیت ویژه‌ای که برای نابینایان قائل بودند، خود را به این مراسم رساندند. درحالی‌که مدیران و مسئولان سازمان بهزیستی، همچون ریاست این سازمان و سرکار خانم عباسی که حتی حوزه کاری ایشان نیز مرتبط با جامعه نابینایان و معلولان است، در این مراسم حاضر نشدند. این موضوع نشان می‌دهد که مدیران و مسئولان نه در کلام، که در عمل می‌بایست دغدغه رسیدگی به خواسته‌های معلولان و نابینایان را داشته باشند. خواسته و توقع ما نیز همین است؛ اینکه مدیران و مسئولان نسبت به مسئولیت خود در قبال جامعه هدف آگاه‌تر باشند و از چنین فرصت‌هایی برای گفت‌وگوی رو در رو با اعضا استفاده کنند؛ تا این پیام به آنها برسد که مسئولان مرتبط با امور آن‌ها، ارزش و احترام لازم را برای جامعه هدف خود قائل هستند.

آخرین جلسه شورای سیاست‌گذاری جشنواره کاما

در آبان‌ماه آخرین جلسه شورای سیاست‌گذاری جشنواره کاما به میزبانی سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران برگزار شد. در این جلسه آخرین هماهنگی‌های لازم جهت برگزاری مراسم اختتامیه این جشنواره در تاریخ ۹ آذر، به میزبانی سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران انجام شد. نیاز است پیش از برگزاری مراسم، ضمن بازدید از سالن محل برگزاری مراسم، تمهیدات لازم جهت برگزاری هر چه باشکوه‌تر این مراسم اندیشیده شود. همچنین روند داوری و انتخاب آثار برگزیده و شایسته تقدیر نیز مورد بررسی

۱ - برگزاری اختتامیه جشنواره کاما، کتاب افراد معلول ایران، در تاریخ ۹ آذر که در واقع یک حرکت فرهنگی در جامعه معلولان محسوب می‌شود.

۲ - برگزاری جلسه مشترک با ریاست جمهوری، وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی و سایر مدیران و مسئولان مرتبط با معلولان در فضایی با حضور تشکّل‌های فعال، به‌نحوی که امکان طرح دغدغه‌ها و خواسته‌های جمع‌بندی شده جامعه هدف برای تشکّل‌ها فراهم باشد و از کلی‌گویی و پراکنده‌گویی اجتناب شود؛ امید است فرصت این دیدار نتیجه‌ای واقعی و به دور از کلیشه و شعارزدگی به دست آید.

۳ - برگزاری یک جشن مفرح در یک سالن مناسب‌سازی شده برای طیف بیشتری از اعضای جامعه هدف، به‌نحوی که ساعات و لحظات شادی برای آن‌ها ایجاد شود.

در مراسم ویژه روز جهانی نابینایان چه گذشت؟

همان‌طور که در گزارش ماه گذشته نیز اطلاع‌رسانی کرده بودیم، به مناسبت روز جهانی گرامیداشت ایمنی عصای سفید، انجمن نابینایان ایران مراسمی را با حضور حدود ۳۳۰ نفر از نابینایان، هنرمندان، ورزشکاران و مسئولان مختلف در باشگاه تشریفاتی اقدسیه برگزار کرد. بر خود لازم می‌دانم که از مدیران محترم باشگاه تشریفاتی اقدسیه بابت همکاری فوق‌العاده در برگزاری این مراسم نهایت تشکر و قدردانی را داشته باشم. همچنین بسیاری از مدیران و مسئولان از جمله جناب آقای مهندس باهنر، دبیر کل جامعه اسلامی مهندسین و عضو حقیقی مجمع تشخیص مصلحت نظام، جناب آقای مهندس عبدالهی،

تلاشیم تا در ماه‌های باقی مانده تا پایان سال، اردوهای زیارتی و سیاحتی دیگری را نیز برای اعضای خود تدارک ببینیم.

توزیع سبد کالا به زودی

انجمن نابینایان ایران در تدارک توزیع یک سبد کالا مناسب برای اعضای خود است که بتوانیم با توزیع آن، حمایت‌های معیشتی از اعضای جامعه هدف خود را به عمل آوریم. همچنین تعداد ۶۴ بسته حدوداً یک کیلو و ۵۰۰ گرمی گوشت با هماهنگی‌های انجام شده به دفتر نمایندگی انجمن در استان گلستان، شهر گرگان، ارسال شد تا در اختیار نابینایان عضو این دفتر نمایندگی قرار داده شود.

در پایان ضمن تشکر از همراهی شما و نیز خیرینی که حضور و کمکشان منجر به رونق یافتن فعالیت‌های انجمن می‌گردد، از شما همراهان گرامی تقاضا دارم تا با بیان نظرات و پیشنهادات خود به ما کمک کنید تا برنامه‌های مفیدتری را در انجمن نابینایان ایران برای شما اعضای محترم برنامه‌ریزی کنیم. امیدوارم خداوند متعال نیز به ما این توفیق را بدهد که بتوانیم در ماه‌های آینده با انجام وظایف خود با دست پُر برای تقدیم مطالب این ستون در خدمت شما خوانندگان گرامی باشیم.

قرار گرفت. از این فرصت استفاده کرده و از تمام نابینایان و معلولان ارجمند دعوت می‌کنم تا در این مراسم حضور پیدا کرده تا هم مشوقی باشند برای هم‌نوعان تلاش‌گر خود و هم با دیدن روحیه تلاشگری آن‌ها خود نیز برای آینده و تلاش در این حوزه برنامه‌ریزی‌های لازم را به عمل آورند.

ادامه جلسات برای تعیین تکلیف شبکه شما

یکی دیگر از جلساتی که در سازمان بهزیستی برگزار شد و در آن مشارکت داشتیم، جلسه‌ای برای بررسی وضعیت شبکه شما بود. در این جلسه، درباره موضوعاتی مانند نحوه برگزاری مجامع شبکه، اعضای مجمع، اعضای که می‌توانند در مجامع مشارکت کنند، به همراه بررسی مدارک آن‌ها بحث و تبادل نظر شد و مقرر گردید که با انتشار فراخوان در روزنامه‌های مرتبط، اطلاعات لازم برای برگزاری مجمع شبکه، هم برای اصلاح اساس‌نامه، و هم برای برگزاری انتخابات شبکه در اختیار اعضا قرار گیرد. امیدواریم با برگزاری انتخابات شبکه شما بتوانیم گام بلند و مثبتی در جهت وفاق برای مطالبه‌گری و پیگیری خواسته‌های جامعه نابینایان برداریم.

انجمن در تدارک یک اردوی زیارتی

یکی از برنامه‌هایی که در آذر خواهیم داشت، برگزاری یک اردوی زیارتی به مقصد مشهد مقدس است که در نیمه آذر ماه با شرکت حدود ۷۰ نفر از نابینایان و خانواده‌های آن‌ها برنامه‌ریزی شده است. امیدواریم شرکت‌کنندگان در این اردوی زیارتی بتوانند بهره لازم را کسب کنند. همچنان در

پیشخوان

مروری بر پادکست‌ها و نشریات انگلیسی‌زبان ویژه افراد با آسیب بینایی

علی پنجه‌ای



در شماره کنونی سری به دنیای هنر و نابینایی زده‌ایم و یک دستیار هوشمند جدید را معرفی کرده‌ایم. تا انتهای متن با پیشخوان همراه باشید.

تماشای تئاتر با جزئیات: درباره اکران تئاتر با توصیف زنده بیشتر بدانید

احتمالاً تاکنون برایتان پیش آمده که بعضی از فیلم‌های سینمایی ایرانی یا خارجی را «توضیح‌دار» تماشا کنید. تصوّر کنید می‌توانید همین امکان را برای تماشای تئاترهای زنده داشته باشید؛ البته با توصیف‌هایی پر جزئیات، قابل لمس و قابل درک‌تر از همیشه. «سیندی اسکات - هویسمن»^۱، رهبر «فدراسیون ملی نابینایان»^۲ در ایالت «آرکانزاس»^۳، تجربیات خود از تماشا، آماده‌سازی

و طراحی تئاترهای توضیح‌دار برای نابینایان را در مقاله‌ای از مجله بریل مانیتور بیان کرده است.

هویسمن روایت تجربه‌هایش از توصیف صوتی را از سالن‌های بزرگ برادوی تا صحنه‌های صمیمی تئاترهای محلی امتداد داده و نشان می‌دهد چگونه روش‌های گوناگون توصیف می‌توانند تماشای زنده را برای مخاطبان نابینا و کم‌بینا به تجربه‌ای کامل بدل کنند. او نخست در اجراهای پرزرق‌وبرق نیویورک با توصیف‌های از پیش ضبط‌شده روبه‌رو شد. این توصیف‌ها در حقیقت فایل‌های صوتی آماده‌ای هستند که با کدهای زمانی نمایش همگام می‌شوند و از طریق دستگاه یا اپلیکیشن در گوش تماشاگر پخش می‌گردند. در این الگو، روایت بصری نمایش - از رنگ لباس‌ها و بافت دکور تا حرکت پرده‌ها - به گفتار تبدیل می‌شود و همراه با ریتم موسیقی و دیالوگ‌ها پیش می‌رود، بی‌آنکه دخالت آزارنده‌ای در خود اجرا ایجاد کند.

باین‌حال، او بیشترین ظرفیت را در توصیف زنده می‌بیند. روشی که در آن توصیفگر آموزش‌دیده هم‌زمان با اجرا، از طریق فرکانس رادیویی یا هدفون‌های بی‌سیم، جزئیات نادیدنی را به گوش مخاطب می‌رساند. در تئاترهای محلی آرکانزاس، او در کنار گروهی مشتاق کوشید تا شبکه‌ای از توصیفگران، هماهنگ‌کنندگان صحنه و تکنسین‌های صدا را گرد هم آورد که نه تنها شب اجرا را پوشش دهند، بلکه پیش از آن نیز با ارسال خلاصه داستان، معرفی شخصیت‌ها، طرح کلی صحنه و راهنمای دسترسی، مخاطب را برای دریافت بهتر توصیف آماده کنند. این تدارکات سبب می‌شود توصیفگر در طول اجرا به‌جای تکرار

^۲ Arkansas

^۱ Cindy Scott-Huisman
^۲ National Federation of the Blind

هویسمن بر هماهنگی بی‌نقص اجرایی نیز اصرار دارد. به باور او، کیفیت توصیف صوتی به مدیریت صدا گره خورده است. او وجود ایستگاهی مشخص برای دریافت بی‌سیم، آزمایش سریع فرکانس‌ها، حضور یک ناظر فنی برای رفع نوبز احتمالی و معرفی کوتاه توصیفگر پیش از شروع نمایش را ضروری می‌داند. این مقدمات در کنار تورهای لمسی اعتماد و آرامش خاطر مخاطب را تضمین می‌کند. هنگامی که مدیر هنری و طراح صحنه، تئاتر را هنری چند حسی ببینند، دسترس‌پذیری از حاشیه بیرون آمده و به بخشی از کیفیت خود اثر ارتقا می‌یابد.

کم‌دینی که کاری می‌کند نابینایی‌اش فراموش شود: با کریس مک‌کازلند بیشتر آشنا شوید.

پادکست «دبل تپ»^۴ در یکی از جدیدترین اپیزودها به مصاحبه با یک کم‌دین نابینا پرداخته است که با پیروزی در یک مسابقه رقص و اجرای نمایشی سرشار از مهارت، طوفانی از واکنش‌های مثبت را برانگیخت. «کریس مک‌کازلند»^۵ نشان داد که چگونه می‌توان با مهارت، انضباط و شوخ‌طبعی، روایت برابری معلولیت با ناتوانی را شکست. او سال‌ها روی صحنه‌های کم‌دی بریتانیا پخته شد و سپس با حضور در برنامه «استریکتلی دنسینگ»^۶، مسابقات رقص معروف شبکه «بی‌بی‌سی»، نه تنها مخاطبان تازه‌ای یافت، بلکه تصویری توانمند و حرفه‌ای از یک هنرمند نابینا ارائه داد؛ آن هم پس از این که چندین بار به دلیل دغدغه «بازنمایی درست» و پرهیز از ترخم مخاطب، پیشنهاد شرکت در این مسابقه را رد کرده بود.

اطلاعات پایه، بر ظرافت‌های میزانشن، تغییر نور، کنش‌های بی‌کلام و نشانه‌های کارگردانی تمرکز کند.

قله تجربیات هویسمن اما در «تورهای لمسی»^۴ پیش از اجرا نمایان می‌شود؛ تجربه‌ای که او به تفصیل بر آن تأکید می‌کند. در این تورها، گروهی محدود از تماشاگران نابینا زیر نظر مدیر صحنه و با همراهی «نمایش‌پرداز»^۵ یا راهنمایی که روایت را به بافت لمس‌پذیر پیوند می‌زند، وارد دنیای فیزیکی نمایش می‌شوند. روی میزها پراپس‌های کلیدی چیده می‌شود؛ از عصایی که در پرده دوم معنای شخصیت را آشکار می‌کند گرفته تا دفترچه‌ای که در لحظه‌ای حساس سرنوشت داستان را تغییر می‌دهد. در کنار آن، نمونه پارچه‌های لباس‌ها، زیورآلات، کلاه‌گیس‌ها و حتی قطعاتی از کف و دیوار دکور به دست‌ها سپرده می‌شود تا دما، وزن و مقاومت هر چیز در ذهن حسّی مخاطب ثبت گردد. گاهی یک تکه از ریل پله یا لبه سکوی پشتی صحنه برای لمس فراهم است تا وقتی توصیفگر در اجرا از بالارفتن بازیگر بر «پله باریک» سخن می‌گوید، تصویر لمسی آن پله پیشاپیش ساخته شده باشد.

برخی گروه‌ها یک نقشه برجسته از صحنه را نیز ارائه می‌کنند که در حقیقت صفحه‌ای با سطوح بالا و پایین است و در آن جای درها، پنجره‌ها و مبلمان مشخص است. حتی طرح‌های سه‌بعدی کوچک از چیدمان دکور، اگر با چاپگر سه‌بعدی ساخته شوند، می‌توانند برای اجراهای بلندمدت به استاندارد مستقل بدل شوند.

^۴ Chris McCausland
^۵ Strictly Come Dancing

^۶ Touch-tours
^۵ Dramaturge
^۶ Double tap

گفت‌و‌گومحور را برعهده دارد، سؤال‌های طولانی را به یک یا دو کلیدواژه تقلیل می‌دهد و تنها از یک گوشی برای دریافت پلن بعدی استفاده می‌کند. این روش گفت‌و‌گو را طبیعی، روان و پرونده‌محور نگه می‌دارد.

مک‌کازلند معتقد است که شوخی درباره نابینایی مرزی باریک دارد. نه می‌توان آن را نادیده گرفت و نه باید اجازه داد تدوین برنامه‌ها فرد نابینا را به «مَضَحَکَه» تقلیل دهد؛ بنابراین، آگاهانه چنین شوخی‌هایی را در میان برنامه‌ها سرِشکن می‌کند تا کنترل روایت را در دست داشته باشد. او قصد دارد نشان دهد که نابینایی «همه‌او» نیست.

امروز مک‌کازلند در تورهای گسترده روی صحنه می‌رود، به نوشتن زندگی‌نامه مشغول است و ایده یک مسابقه تلویزیونی را پیش می‌برد.

یار و یاور نابینایان در مرور صفحات وب: دستیار هوشمند کوبراوز برای وب‌گردی دسترس‌پذیر معرفی شد

این روزها درباره دستیارهای هوشمند متکی بر هوش مصنوعی بسیار شنیده‌ایم. مثلاً مرورگری که کارهای روزمره شما را به‌صورت خودکار انجام می‌دهد، دستياری که برایتان برنامه‌نویسی می‌کند یا دستياری که به‌جای شما و با صدای خودتان به تماس‌هایتان پاسخ می‌دهد. جدیدترین قسمت از پادکست «آیز آن ساکسس»^{۱۲} به معرفی دستیار هوشمندی که نویدبخش رفع موانع موجود برای مرور وب با صفحه‌خوان‌ها است اختصاص دارد.

هدف مک‌کازلند به فراموشی سپردن معلولیت از سوی تماشاگر است. او همواره می‌خواهد آن‌قدر توانمند ظاهر شود که بیننده نخست به‌جای نابینایی، کم‌دین را ببیند. به همین دلیل پذیرفتن رقص زنده در تلویزیون برایش تصمیمی پرریسک بود. او نیز مانند سایر نابینایان نه ذهنیتی بَصَری از حرکات‌های رقص داشت و نه اتکا به نشانه‌های دیداری برای وی ممکن بود. بااین‌همه، تمرین سخت و طراحی دقیق حرکات با هم‌رقصش باعث شد حرکات‌های پیچیده‌ای مثل گرفتن پای هم‌رقص در میان «چرخش کارتویل»^۹ را بی‌خطا اجرا کند؛ که اگر می‌لغزید، کل اجرا به هم می‌ریخت. واکنش برق‌آسای تماشاگران در استودیو و طوفان کاربران شبکه‌های اجتماعی همان شب نشان داد که ریسک او به ثمر نشسته است.

احساس، عنصر کلیدی دیگر در کارنامه این کم‌دین است. او از «والس وینی»^{۱۰} با موسیقی «هیچ‌چیز دیگری مهم نیست»^{۱۱} متالیکا یاد می‌کند. این اجرا به‌قدری از نظر احساسی اثرگذار بود که خودش و بسیاری از بینندگان را به گریه انداخت. او نشان داد وقتی تعهد و تمرین با صداقت هنری پیوند می‌خورد، حتی رقص می‌تواند مرزهای کلیشه‌ای را جابه‌جا کند.

اما موفقیت مک‌کازلند فقط روی پارکت شکل نگرفته است؛ او در برنامه‌های پنلی و رادیویی به‌جای استفاده از هر نوع یادداشت، به حافظه و گوش‌دادن فعال تکیه می‌کند. از پیش مطالعه می‌کند و نصف مطالب را «عمداً» فراموش می‌کند تا ذهنش برای تعامل، بداهه‌پردازی و شنیدن واقعی آزاد بماند. وقتی میزبانی برنامه‌ای

^{۱۱} Nothing Else Matters by Metallica

^{۱۲} Eyes on success

^۹ Cartwheel

^{۱۰} Viennese Waltz

کارت بدون تأیید صریح کاربر انجام نمی‌شود تا حریم خصوصی و ایمنی داده‌ها محفوظ بماند. البته باید در نظر داشت که کوپراوز تنها برای خرید نیست و می‌تواند با تمامی وب‌سایت‌هایی که آن را فعال کرده‌اند تعامل برقرار کند و کنش‌های موردنیاز شما را انجام دهد. برای فعال‌سازی کوپراوز طراحان سایت مراحل ساده‌ای را طی می‌کنند. یک خط «جاوا اسکریپت»^{۱۵} در بدنه سایت کافی است تا دستیار کل وب‌سایت را بخزد، ساختار را بیاموزد و برای گفت‌وگو و ناوبری آماده شود. این فرایند برای تیم‌هایی که می‌خواهند به‌سرعت امکانات دسترس‌پذیری را به وب‌سایت خود اضافه کنند مزیت مهمی است.

کوپراوز برای توضیح تصاویر فراتر از «متن‌های جایگزین»^{۱۶} کلیشه‌ای می‌رود. توصیف تصویر را تعاملی می‌کند تا جزئیاتی مانند بافت و جنس پارچه در پوشاک، دکمه‌های فیزیکی در لوازم الکترونیکی یا طریقه مصرف در داروها که برای کاربر نابینا اهمیت دارد برجسته شود. همین منطق در ساده‌سازی متن‌های پیچیده، خلاصه‌سازی محتوا و برجسته‌سازی قسمت‌های کلیدی صفحه مثل اطلاعات تماس یا یادداشت‌های مهم به کار گرفته می‌شود. البته توسعه‌دهندگان درباره محدودیت‌های کنونی نیز شفاف هستند. پیمایش تک‌صفحه‌ای بسیار قدرتمند است، اما ناوبری عمیق چندصفحه‌ای در سایت‌های گسترده همچنان چالش‌برانگیز است. نقشه راه شامل تقویت ناوبری چندمرحله‌ای، بهبود توصیف رسانه‌ها و توسعه دامنه وظایف است که برابری کیفیت تجربه میان کاربران نابینا و بینا را به‌عنوان هدف نهایی دنبال می‌کند.

«کوپراوز»^{۱۳} یک دستیار هوش مصنوعی مبتنی بر صدا است که وب آشفته امروز را با وجود پاپ‌آپ‌ها و دکمه‌های بی‌برچسب تا چیدمان‌های همیشه در حال تغییر به تجربه‌ای آسان و مؤثر برای افراد نابینا و کم‌بینا تبدیل می‌کند. تنها کافی است هدف‌تان را با زبان طبیعی بیان کنید؛ برای مثال از دستیار بخواهید که بهترین هدفون از نظر نسبت قیمت به کیفیت را پیدا کند. کوپراوز مانند یک دوست بینا که کنار دستتان است برنامه‌ریزی می‌کند، مراحل را می‌چیند (جست‌وجو، مرتب‌سازی، فیلتر بر اساس امتیاز) و در نهایت خلاصه‌ای قابل‌بررسی ارائه می‌دهد.

ریشه شکل‌گیری این محصول به تجربه‌های «اینوسرچ»^{۱۴}، شرکتی که خدمات خرید آنلاین و رزرو را با معیارهای دسترس‌پذیری برای نابینایان طراحی کرده است، بازمی‌گردد. استقبال کاربرانی که با صفحه‌خوان یا درشت‌نما کار می‌کنند و نیز درخواست‌های مستقیم کسب‌وکارهای تجارت الکترونیک که به دنبال راهکاری کارآمدتر از ابزارهای دسترس‌پذیری معمول بودند، تیم را به ایده بسته‌بندی این امکانات در قالب یک دستیار سبک و قابل‌پیاده‌سازی در تمام وب‌سایت‌ها رساند.

از منظر توانایی‌ها، کوپراوز بر یک مدل استدلالی تکیه دارد که مانند یک دستیار انسانی هدف را به گام‌های عملی تشخیص مقصد، ورود داده، غربال نتایج و ارائه خروجی تبدیل می‌کند. این فرایند کاملاً صوت‌محور است و کاربر می‌تواند در طول مسیر از دستیار بخواهد توضیح بدهد، مسیر را اصلاح کند یا معیارها را دقیق‌تر نماید. درعین‌حال، اقدامات حسّاس مانند تکمیل خرید یا واردکردن اطلاعات

^{۱۵} Javascript

^{۱۶} Alt-text

^{۱۳} Cobrowse AI agent

^{۱۴} InnoSearch

توان بخشی

گذار از دبیرستان به دانشگاه بخش سوم

سطح استرس یا نقاط فشار برای این دانشجویان کجاست؟ اما تمرکز اصلی آن‌ها بر روی مواد آموزشی بود: چگونه کتاب‌های درسی را دریافت می‌کنید؟ آیا به‌موقع به دستتان می‌رسد؟ چون می‌دانید که کتاب‌های دانشگاه هر سال تغییر می‌کنند و این بخش دشواری از زندگی دانشگاهی است.

اما آنچه ما در این مطالعه مردم‌نگاری کشف کردیم — که در آن ۲۰ دانشجو را با دوربین فیلم‌برداری همراهی کردیم — بسیار غیرمنتظره بود. روش ما کاملاً نامحسوس بود؛ آن‌ها را در محوطه دانشگاه، خارج از آن و حتی در تعامل با هم‌سالانشان زیر نظر گرفتیم.

راوی: در یک عکس، گروهی از دانشجویان را می‌بینیم که در محوطه دانشگاه قدم می‌زنند. یک جوان با عصای سفید پیش‌تاز گروه است.

الکساندر: نتایج واقعاً شگفت‌آور بود. مسئله مواد آموزشی یا دریافت کتاب‌های درسی حتی در فهرست سخت‌ترین چالش‌های این دانشجویان هم نبود! به‌عنوان یک مادر که این روند را تجربه کرده، نمی‌گویم که موضوعات استرس‌زای مطرح‌شده غافلگیرکننده بودند، اما فراگیر بودن آن‌ها مرا متعجب کرد.

یکی از دشوارترین چالش‌ها برای دانشجویان نابینا یا کم‌بینا، تعامل اجتماعی است. پسر من هرگز در مدرسه دوست صمیمی نداشت و این همیشه برایم ناراحت‌کننده بود، چون دیگر فرزندانم چنین تجربه‌ای داشتند. وقتی بیشتر وقت را با بزرگسالان در خدمات ویژه می‌گذرانی، این موضوع مانعی بین تو و هم‌سالانت ایجاد می‌کند.



همراهان گرامی نسل مانا در بخش دوم این جستار، در فرایند انتقال دانش‌آموز با آسیب بینایی از دبیرستان به دانشگاه، با سه فاکتور آزمون‌های ورودی و نحوه مناسب‌سازی آن‌ها برای ورود به دانشگاه، نقش برنامه درسی ویژه دانش‌آموزان با آسیب بینایی در این فرایند و نحوه ارتباط‌گیری با دفاتر خدمات به دانشجویان دارای نیازهای خاص از دانشگاه، آشنا شدیم و در بخش سوم و آخر این مطلب، الکساندر و برینت تلاش می‌کنند تا ما را با مسائل خارج از دانشگاه و نکات مهم پایانی آشنا سازند.

۶: فراتر از کلاس دانشگاه

الکساندر: مؤسسه Learning Ally از ما خواستند تا به طور خاص به وضعیت دانشجویان نابینا در دانشگاه — به‌ویژه سال اول — و چالش‌های پیش‌روی آن‌ها بپردازیم.

۷: نکات کلیدی

الکساندر: در دبیرستان، دانش‌آموزان نابینا بسیار تحت حمایت و مراقبت هستند. همه چیز — از جمله مطالب بریل — را برایشان فراهم می‌کنیم و حتی گاهی بیش از حد درگیر نیازهای آموزشی آن‌ها می‌شویم. اما در دانشگاه، ناگهان همه چیز به عهده خودشان است. اگر آماده نباشند، واقعاً دچار مشکل خواهند شد. متأسفانه اکثر دانش‌آموزان ما در آمریکا آن‌طور که باید آماده نیستند. مدیریت زمان و انتخاب فناوریِ کمکی مناسب نیز چالش دیگری است:

آیا از دستگاه بریل‌نویس استفاده کنم یا ضبط صدا با تلفن کافی است؟ آیا به نقشه‌های لمسی برای جبر نیاز دارم؟ اما من باید بپذیرم که او باید این چیزها را خودش یاد بگیرد.

راوی: در عکسی از جشن فارغ‌التحصیلی دبیرستان، کوپر با لبخندی گسترده دیده می‌شود. او عصای سفیدش را در دست دارد و خواهرش از پشت او را در آغوش گرفته است.

الکساندر: و این سخت‌ترین بخش برای یک مادر است... اما او راهش را پیدا خواهد کرد. اصل ماجرا همین است: رها کردن، اجازه دادن به آن‌ها برای شکست خوردن و موفق شدن، تا به خودشان ببالند.

برینت: و همه چیز زمان بیشتری می‌برد. شاید من هم کمی مقصّر باشم که او را آن‌طور که باید آماده نکردم... همیشه عجله دارم، پس بستن بند کفش یا جمع کردن کیف را خودم انجام می‌دهم، چون وقت ندارم صبر کنم تا او یاد بگیرد.

الکساندر: نکته مهم همین است؛ حتی در دانشگاه هم باید یاد بگیرند زمان را مدیریت کنند. چون کسی نیست که

(با صدایی لرزان): دیدن اینکه هر ۲۰ جوان در این مطالعه همین مشکل را داشتند، سخت بود... اما خوشبختانه بسیاری از آن‌ها به اندازه‌ای آگاه بودند که بفهمند در دانشگاه برخی از این موانع از بین می‌روند. دیگر پدر و مادر مداخله نمی‌کنند! بعضی از آن‌ها در این فضا شکوفا شدند، اما برخی دیگر همچنان تلاش می‌کردند.

برینت: وقتی مطالعه لاول را دیدم، دلم به درد آمد. مسئله تعامل اجتماعی بارها مطرح می‌شود و برای کودکان نابینا یا کم‌بینا سخت‌ترین بخش است. عضویت در یک سازمان، فعالیت، ورزش، گروه موسیقی یا هر چیز دیگری می‌تواند تغییر بزرگی ایجاد کند.

ما به آلن همان کار دبیرستانش را توصیه می‌کنیم. این که از همان ابتدا در دانشگاه درگیر یک فعالیت شود. دانشجویان نابینایی که در چنین موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند، از نظر اجتماعی شرایط بسیار بهتری دارند. همچنین انتخاب هم‌اتاقی مهم است. شاید وسوسه‌انگیز باشد که به‌خاطر معلولیتتان تقاضای اتاق تک‌نفره کنید؛ چون فضای بیشتری نیاز دارید یا تجهیزات خاصی دارید...

الکساندر: یا نمی‌خواهید دیگران را با صدای صفحه‌خوان خود آزار دهید.

برینت: دقیقاً! دلایل زیادی برای دریافت اتاق تک‌نفره وجود دارد، اما ما او را تشویق می‌کنیم که اتاق دونفره بگیرد، چون وجود یک هم‌اتاقی شما را وارد موقعیت‌های اجتماعی می‌کند. کسی که برای غذا خوردن همراه داشته باشید یا حتی شب‌سب‌ها با هم بیرون رفته و دوری بزنید. این چیز خوبی است. اجتماعی شدن واقعاً کلیدی است.

روی برگ‌های درختان می‌درخشد و فضایی پرانرژی را نشان می‌دهد.

- تصویر فارغ‌التحصیلی: کوپر با لبخندی رضایت‌بخش و دستانی گشوده ایستاده است. عصای سفیدش به صورت عمودی در دست چپش قرار دارد، در حالی که خواهرش با چشمانی درخشان و موهای بادگرفته، از پشت به او پیوسته است. دیپلم او در قابی ساده در پس‌زمینه دیده می‌شود.

- تصویر وینار: صفحه‌ای تقسیم‌شده به دو بخش که الکساندر (زنی با عینک و موهای کوتاه خاکستری) و برینت (مردی با ریش کوتاه و لباس رسمی) در حال گفت‌وگوی صمیمانه هستند. نموداری با عنوان «مدیریت زمان در دانشگاه» در کنار تصویر آن‌ها قابل مشاهده است.

برگرفته از سایت رسمی مدرسه پرکینز آمریکا

ترجمه و تدوین صلاح‌الدین محمدی

آبان‌ماه ۱۴۰۴

کارهایت را انجام دهد، پس باید بدانی هر کاری چقدر زمان می‌برد.

برینت: دانشگاه هم همین‌طور است. احتمالاً مدت بیشتری طول می‌کشد.

الکساندر: بله! انتظار نداشته باشید در چهار سال تمام شود. حتی برای دانشجویان بینا هم همیشه ممکن نیست. باید با خودت بگویی: «عجله‌ای ندارم. اهدافم چه چهار سال طول بکشد، چه شش سال، همان‌ها هستند».

برینت: ممکن است چهار سال هم بشود، اما مثلاً یادگیری ریاضی بیشتر زمان می‌خواهد. به آلن می‌گوییم: «به‌جای چهار یا پنج درس در ترم اول، سه درس بردار تا فرصت کافی برای تمرین و آماده‌سازی داشته باشی».

الکساندر: از معلّم‌های خصوصی استفاده کن، از تمام خدمات دانشگاه بهره ببر و مطمئن شو وقتش را داری!

برینت: انتظارات همان‌ها هستند، فقط ممکن است کمی بیشتر طول بکشد.

راوی: تصویری از وینار «گذار از دبیرستان به دانشگاه» با حضور الکساندر و برینت.

توضیحات تصاویر:

- تصویر محوطه دانشگاه: گروهی از دانشجویان در حال عبور از محوطه سبز دانشگاه هستند. جوان نابینایی با عصای سفید پیشاپیش گروه حرکت می‌کند و دیگران با فاصله‌ای محترمانه پشت سر او گام برمی‌دارند. نور آفتاب

زندگی

از نابینایی تا تجارت موفق: داوود خلیل‌آبادگان و یک چالش برای مخاطبان

فاطمه جوادیان

تولد با "آرپی": آغاز مسیر با خطّ بریل

داوود خلیل‌آبادگان، که بنیان‌گذار شرکت تولیدی و بازرگانی «آذر رها» است، نابینایی خود را ناشی از مسائل ژنتیکی و ازدواج فامیلی پدر و مادرش می‌داند. او با مشکل بینایی آرپی (رتینیت پیگمنتوزا) به دنیا آمده و از سال ۱۳۵۲ تاکنون این مسیر را ادامه داده است. جالب اینکه همسر ایشان نیز با همین مشکل آرپی دست و پنجه نرم می‌کند و حدود ۲۰ سال است که زندگی مشترک آرام و موفقی را در کنار یکدیگر دارند.

مسیر تحصیلی او از هفت سالگی با یادگیری خطّ بریل آغاز شد. پس از اخذ دیپلم متوسطه در سال ۱۳۷۱ در تبریز، وارد دانشگاه فردوسی مشهد شد و در رشته الهیات و معارف اسلامی مدرک کارشناسی را دریافت کرد. اما این پایان ماجرا نبود. خلیل‌آبادگان که ۲۸ سال سابقه کار در سازمان بهزیستی در سمت‌های مختلفی چون کارشناس نابینایان، توانبخشی و اشتغال دارد، همواره به دنبال ارتقای دانش خود بوده است:

«از نظر مقرّرات وزارت علوم کسی که در گروه علوم انسانی تحصیل می‌کند اگر مدرک کارشناسی رو داشته باشه می‌تونه هر کدوم از رشته‌های گروه علوم انسانی رو کنکور بده. بنده هم از این مقرّرات تونستم بهره بگیرم و رشته مورد علاقه‌ام که مرتبط با حوزه اشتغال در سازمان بهزیستی بود، انتخاب کردم».

او در سال ۹۷ مقطع کارشناسی ارشد مشاوره توان‌بخشی را به پایان رساند و اکنون نیز در اواخر دوره کارشناسی مشاوره روان‌شناسی در دانشگاه پیام نور است. دلیل این پیگیری در رشته مشاوره این است که اگر دو مقطع متوالی



در دنیای کسب و کار، نام‌هایی هستند که فراتر از سود و زیان، دغدغه‌ای عمیق‌تر را دنبال می‌کنند. داوود خلیل‌آبادگان، بازرگان موفق و شناخته‌شده حوزه تجهیزات توان‌بخشی و بازی‌های فکری نابینایان، یکی از این افراد است. او که خود نابیناست و تمام مسیر موفقیتش را با دیدی متفاوت پیموده، هدفش را نه فقط تجارت، که ایجاد امکاناتی مناسب برای نابینایان در هر کجای دنیا می‌داند. در این شماره از ماهنامه نسل‌مانا، پای صحبت‌های او نشستیم تا مسیر زندگی، تحصیلی و حرفه‌ای این کارآفرین دغدغه‌مند را مرور کنیم.

خانواده در مسیر کارآفرینی

زندگی کاری و خانوادگی داوود خلیل‌آبادگان که هر دو با همسرش نابینا هستند، سرشار از چالش‌هایی است که به اعتقاد او، با نگاه درست می‌توان آن‌ها را به نکات مثبت و خوب تبدیل کرد. او و خانواده‌اش تلاش کرده‌اند تا با تقسیم کار هوشمندانه، رضایت شغلی و خانوادگی را حفظ کنند.

اگرچه ۹۰ درصد کارهای مدیریتی، سرمایه‌گذاری، طراحی و تولید به عهده شخص ایشان است، اما همسرش که مدیریت شرکت آذر رها را بر عهده دارد، در امور اداری و اجرایی نقش مهمی ایفا می‌کند. رها، دختر او نیز نقشی فراتر از سن خود دارد؛ او نایب‌رئیس و عضو هیئت مدیره شرکت است و بسیاری از امور مربوط به پرداخت‌ها، دریافت‌ها با نرم‌افزارهای اندرویدی و امور بانکی را انجام می‌دهد و عملاً همراه و چشم خانواده در امور مربوط به افراد بینا است.

این بازرگان موفق که زبان مادری‌اش ترکی آذری است، به زبان‌های خارجی از جمله عربی و انگلیسی آشنایی قابل قبولی دارد و در حال حاضر نیز به آموختن ترکی استانبولی علاقه‌مند شده است. او سال‌ها مدرّس زبان انگلیسی بوده و روزانه حداقل چهار پنج ساعت مطالعه در حوزه‌های مختلف ادبیات، روان‌شناسی، شعر و رمان دارد که بخشی از آن به خطّ بریل و بخشی به صورت کتاب‌های صوتی است. این دانش به او در پروژه‌هایی مانند عضویت در کمیته تألیف پکیج آموزشی ۹ جلدی «آموزش مهارت‌های زندگی» (LSE) برای نابینایان نیز کمک کرده است.

را در یک رشته تحصیل کند، می‌تواند برای اخذ مجوز تأسیس دفتر مشاوره راحت‌تر اقدام کند.

تبدیل تهدید به فرصت‌سازی در حوزه تولید

ریشه تفکر تولید و کارآفرینی در او به دوران کودکی و تجربه زیسته شخصی باز می‌گردد. او می‌گوید هنگام بازی با بچه‌های بینا در کوچه و محله، به دلیل نابینایی، همواره با چالش و نگرانی‌هایی روبرو بود، چه در تیله‌بازی و چه در فوتبال یا هفت سنگ؛

«همین خاطرات باعث شده بود که تو ایام بزرگسالی به این فکر بیفتم که چطور میشه در یک شرایط برابر فرد نابینا هم بتونه با افراد عادی رقابت کنه... و کمترین چالش و ارفاق رو داشته باشه و این شعار زندگی منه که همیشه باید تهدید رو تبدیل به فرصت‌سازی کرد».

همین دغدغه باعث شد که علاوه بر حسّ اقتصادی و تجاری، به فکر واردات و سپس تولید تجهیزات آموزشی و توان‌بخشی برای نابینایان بیفتد. تولیدات شرکت آذر رها صرفاً جنبه سرگرمی ندارند؛ بلکه به رشد فکری، توان‌بخشی اجتماعی و حتی حرفه‌ای افراد نابینا کمک می‌کنند و مهم‌تر از همه، حرمت نفس و عزّت نفس را برای آن‌ها و خانواده‌هایشان به ارمغان می‌آورند.

وی با ذکر مثال‌هایی روشن توضیح می‌دهد که چگونه بازی‌های مناسب‌سازی شده‌ای مانند منج، مار و پله، کوریدو، اتلو، دومینو و شطرنج نابینایان می‌توانند سوژه‌ای باشند تا یک نابینا و یک فرد عادی سر یک میز بنشینند و در شرایط برابر با هم بازی کنند. این امکان برقراری ارتباط، حتی میان نابینایان و ناشنوایان را که برقراری ارتباط بین آن‌ها بسیار دشوار است، فراهم می‌کند.

دغدغه جهانی و چالش‌های ملی

اعتمادی که کارشناسان بهزیستی و تولیدکنندگان به محصولات «آذر رها» دارند، نتیجه صرفاً اقتصادی نیست. وی می‌گوید همواره به مشتری‌مداری و دریافت بازخورد روزانه از مخاطبان اعتقاد داشته و تلاش می‌کند تا محصولاتش را اصلاح کند و ارتقا دهد و این رمز موفقیت و اعتماد به اوست.

با وجود این موفقیت، صادرات محصولات شرکت با چالش‌های سنگین مالیاتی و حمل و نقل مواجه است. او با ابراز تأسف اشاره می‌کند که شطرنج‌های تولیدی «آذر رها» در نمایشگاه‌های خارجی مانند سایت سیتی در آلمان، به دلیل این مشکلات، توسط دوستان ترک تحت نام کشور ترکیه عرضه و به کشورهای دیگر مثل هائیتی و لبنان و از لبنان به سایر کشورهای عربی صادر می‌شوند. این امر اگرچه دغدغه جهانی او برای رساندن ابزار به دست نابینایان در سراسر دنیا را برآورده می‌کند، اما نشان از سختی‌های فعالیت برای یک تولیدکننده داخلی دارد.

ایشان همچنین در مورد دغدغه‌های کارشناسان می‌گوید: «رضایت ارباب رجوع براشون مهمه و تشخیص خودشون که وسایلی که تولید میشه برابر استانداردها باشه» و البته به دغدغه‌های تولیدکنندگان دیگر نیز اشاره می‌کند که برخلاف تصوّر عموم، تولیدات نابینایان معاف از مالیات نیست و هزینه‌های سنگینی برای تولید، ثبت مالکیت و ارسال وجود دارد. در همین راستا، خلیل‌آبادگان برای دوستان جویای کار نابینا نیز توصیه‌هایی حیاتی دارد:

۱. نخست، قدم به قدم پیش رفتن: «کسی می‌تونه صاحب کارخانه تولید کفش بشه که کارشو از پینه‌دوزی کفش، واکس زدن و تعمیر کفش شروع بکنه».

۲. دوم، پرهیز از شراکت‌های بی‌اساس و رفتارهای هیجانی: این مسئله برای جلوگیری از شکست و سرخوردگی امری ضروری است.

او در پایان، خلاصه تجربیاتش را برای آیندگان در سه کلمه کلیدی بیان می‌کند: صبر، بردباری و برنامه‌ریزی.

یک چالش بریل، یک جایزه ویژه!

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های این کارآفرین، حفظ خطّ بریل است، چرا که بخش بزرگی از موفقیت خود را در سایه نوشتن و ارتباط با این خط می‌داند. او برای جلوگیری از فاصله‌گرفتن دوستان نابینا از نوشتن و خواندن بریل و تشویق به نوآوری، یک چالش جذاب را برای مخاطبان نسل مانا مطرح می‌کند:

«آیا راهی می‌شناسید که ما با لوح و قلم هر دو روی یک برگه بریل را طوری بنویسیم بدون اینکه آسیبی به کیفیت خوانایی و برجستگی بریل در روی اول برسد، مثل کاغذهای چاپ شده در پرینتر؟»

علاقه‌مندان عزیز می‌توانند پاسخ‌های خود را به راه‌های ارتباطی ماهنامه نسل مانا ارسال کنند. به ۱۰ نفر از دوستانی که پاسخ صحیح و قابل قبول بدهند، به انتخاب خودشان، تا سقف ۶۰۰ هزار تومان از محصولات شرکت «آذر رها» هدیه داده خواهد شد.

فناوری

شروع کار با امکان پیمایش اشیای ان‌وی‌دی‌ای



در این شماره از ماهنامه نسل مانا در ستون فناوری بخشی از یک مقاله در مورد امکان کاربردی پیمایش اشیاء در صفحه‌خوان محبوب ان‌وی‌دی‌ای را می‌خوانیم.

این امکان هرچند شاید کمی پیچیده باشد؛ ولی یادگیری استفاده از آن یکی از مواردی است که شما را از یک کاربر مبتدی رایانه به یک کاربر حرفه‌ای تبدیل می‌کند.

دهه‌ها است که بسیاری از صفحه‌خوان‌های رایانه توانایی پیمایش در چندین حالت مختلف را داشته‌اند. در روش اصلی هر زمان که از صفحه‌خوان استفاده می‌کنید، با استفاده از فوکوس یا تمرکز سیستم پیمایش می‌کنید؛ بنابراین هر وقت که حرکت می‌کنید فوکوس سیستم تغییر می‌کند. به‌عنوان مثال وقتی از کلیدهایی مانند تب و شیفت و تب، کلیدهای جهت‌نما و غیره برای حرکت بین عناصر

همراهان گرامی! این مصاحبه شنیدنی و کامل با داوود خلیل‌آبادگان که سرشار از نکات آموزنده و تجربیات گران‌بها است، علاوه بر این متن، به صورت فایل صوتی نیز در وبسایت نسل مانا برای علاقه‌مندان در دسترس است. از شما دعوت می‌کنیم تا با شنیدن صدای ایشان، با عمق بیشتری با دغدغه‌ها و تجربیات این بازرگان موفق آشنا شوید.

او در پایان صحبت‌هایش، مهم‌ترین نقش خود را ترکیبی از همه نقش‌های انسانی (فرزند، برادر، پدر، همسر، کارآفرین) می‌داند و می‌گوید: «همواره فکرم اینه که جاده زندگی دو طرفه هست... همیشه دوست ندارم گیرنده باشم... جاهایی هم خیلی خیلی علاقه دارم دهنده باشم»؛ و در نهایت به دوستان نابینا توصیه می‌کند که در ارتباط با سازمان بهزیستی، هوشمندانه‌تر عمل کنند و با مطالبه‌گری صحیح، خدمات مناسب‌تری را دریافت نمایند. برای داوود خلیل‌آبادگان، خانواده و همکاران ایشان و همچنین شما مخاطبان محترم آرزوی توفیقات روزافزون را داریم. روزهایتان پر از شوق زندگی.

پنجره‌های برنامه یا دسکتاپ شما نیز صدق می‌کند. با امکان پیمایش اشیاء شما می‌توانید آزادانه و یکپارچه در بین تمام اشیاء موجود پیمایش کنید، حتی اگر در پنجره‌ای باشند که در حال حاضر روی صفحه‌نمایش شما نمایش داده نمی‌شود. همان‌طور که گفته شد در این روش پیمایش همه چیز یک شیء است؛ بنابراین یک پنجره برنامه یک شیء بزرگ است که سپس شامل اشیاء دیگری مانند نوار منو، محتوای برنامه، نوارهای ابزار و غیره می‌شود. سپس هر یک از این اشیاء شامل اشیاء کوچک‌تری نیز می‌شوند. به‌عنوان مثال می‌توانیم وارد یک نوار ابزار شویم که این نوار ابزار شامل دکمه‌هایی است که اشیاء جداگانه زیرمجموعه شیء این نوار ابزارند.

این موضوع همچنین برای مواردی مانند لیست‌ها صدق می‌کند که در آن لیست، یک شیء واحد است که می‌توان برای دیدن آیتم‌های لیست که هر کدام خود اشیاء کوچک‌ترند وارد آن شد.

اساساً دسکتاپ خود را به‌عنوان یک درخت معکوس غول‌پیکر در نظر بگیرید که هنگام ورود به پنجره‌های مختلف به شاخه‌های کوچک‌تر و کوچک‌تر تقسیم می‌شود.

در این مطلب ما بر روی دستوراتی برای استفاده از پیمایش اشیاء در حالت دسکتاپ تمرکز خواهیم کرد. (اگرچه حالت لپ‌تاپ نیز موجود است، اما به کلیدهای بیشتری برای فشاردادن نیاز دارد). برای مشاهده جدولی از دستورات که شامل کلیدهای لپ‌تاپ و دسکتاپ می‌شود به بخش

استفاده می‌کنید، فوکوس سیستم را به کار می‌برید. اگر روی دسکتاپ هستید و با کلیدهای جهت‌نما برای خواندن آیکون‌های مختلف حرکت می‌کنید، فوکوس سیستم خود را جابه‌جا می‌کنید.

علاوه بر این روش، اکثر صفحه‌خوان‌ها روشی برای کاوش در صفحه بدون جابه‌جایی فوکوس سیستم را هم دارند. یکی از شناخته‌شده‌ترین موارد، مکان‌نمای جاز است که سال‌هاست در این صفحه‌خوان وجود دارد و همچنین حالت اسکن در صفحه‌خوان نریتور؛ استفاده از مکان‌نمای جاز و حالت اسکن نریتور کاملاً قابل‌درک و طبیعی است. روشی مشابه که به همان اندازه قدرتمند است، اما به طور قابل‌توجهی پیچیده‌تر از پیمایش اشیاء صفحه‌خوان ان‌وی‌دی‌ای است. این ابزار که تقریباً از همان ابتدا در ان‌وی‌دی‌ای موجود بود، قبل از ظهور گزینه‌هایی مانند اوسی‌آر ویندوز یا هوش مصنوعی، ابزاری برای پیمایش مشکلات دسترسی‌پذیری در ویندوز بوده است. امکان پیمایش اشیاء قدرتمند است، اما این قدرت با پیچیدگی همراه است و از برخی جهات ساختارهای پیمایش رایج را کاملاً دگرگون کرده است. در این مقاله به بررسی نحوه کار پیمایش اشیاء، نحوه استفاده از این امکان و ویژگی‌های خاص و ترفندهایی که می‌توانند به شما در استفاده از این ویژگی به نحوه احسن کمک کنند خواهیم پرداخت.

درک امکان پیمایش اشیاء

برای ان‌وی‌دی‌ای، هر چیزی که در حال حاضر روی رایانه شما باز است، به‌عنوان یک شیء حاوی اشیاء کوچک‌تر دیده می‌شود؛ این موضوع حتی برای عناصر بزرگی مانند

هنگام پیمایش هر بار که با فشار دادن کلید ان‌وی‌دی‌ای + ۲ نام پد وارد یک شیء جدید می‌شوید، در سمت چپ اشیای داخل شیء که تازه وارد آن شده‌اید قرار خواهید گرفت. به‌عنوان مثال اگر شما لیستی را در یک وب‌سایت با پیمایش اشیا پیدا کنید و با کلید ان‌وی‌دی‌ای + ۲ به داخل آن پیمایش کنید روی اولین آیتم در لیست قرار خواهید گرفت. اگر با فشار دادن کلید ان‌وی‌دی‌ای + ۸ به سطح قبلی برگردید دوباره به شیء لیست برمی‌گردید.

دستور دیگری که می‌تواند بسیار مفید باشد، هدایت نشانگر ماوس به نشانگر پیمایش اشیا و کلیک بر روی آن است. گاهی اوقات متوجه می‌شوید که عناصر حتی از طریق امکان پیمایش اشیا فعال‌سازی‌های ان‌وی‌دی‌ای را ثبت نمی‌کنند. برای انجام این کار شیء موردنظر خود را پیدا کنید؛ سپس کلید ان‌وی‌دی‌ای + کلید تقسیم نام پد را فشار دهید. حالا می‌توانید کلید تقسیم نام پد را به‌تنهایی فشار دهید تا کلیک چپ ماوس شبیه‌سازی شود. این روش هنگام مواجهه با مشکلات دسترسی‌پذیری بسیار مفید واقع می‌شود.

محدودیت‌ها و مشکلات امکان پیمایش اشیا

از آنجاکه اشیا در ویندوز دائماً در حال تغییر هستند، استفاده از امکان پیمایش اشیا گاهی اوقات می‌تواند دشوار باشد. سطحی که پنجره‌ها، نوار وظیفه و سایر عناصر در آن قرار دارند می‌تواند عجیب باشد. به‌عنوان مثال بسیاری اوقات اشیای ناشناخته یا بدون برجسب زیادی را در این سطح خواهید دید که در واقع آنجا نیستند. این لزوماً یک مشکل نیست، اما چیزی است که باید از آن آگاه باشید.

مربوط به پیمایش اشیا در مرجع کلیدها یا راهنمای ان‌وی‌دی‌ای مراجعه کنید.

برای استفاده از پیمایش اشیا باید از کلید مبدل ان‌وی‌دی‌ای در ترکیب با کلیدهای مختلف نام پد استفاده کنید:

- کلید ان‌وی‌دی‌ای + ۸ نام پد ما را به شیء حاوی شیء جاری می‌برد (اساساً ما را یک سطح در درخت بالا می‌برد).
- کلید ان‌وی‌دی‌ای + ۲ نام پد ما را به اولین شیء داخل شیء جاری می‌برد (با استفاده از آن یک سطح پایین می‌آییم).
- با کلید ان‌وی‌دی‌ای + ۴ نام پد در همان سطح درخت به عقب می‌رویم و روی شیء قبلی قرار می‌گیریم.
- کلید ان‌وی‌دی‌ای + ۶ نام پد ما را به شیء بعدی در سطح فعلی می‌برد.

می‌توانید به این صورت در مورد این کلیدها فکر کنید: ۸ به بالا، ۲ به پایین، ۴ به چپ و ۶ به راست می‌رود.

برای بررسی اینکه در حال حاضر روی چه شیئی قرار دارید، کلید ان‌وی‌دی‌ای + ۵، نام پد و برای فعال کردن شیئی که در حال حاضر روی آن هستید، کلید ان‌وی‌دی‌ای + اینتر روی نام پد را فشار دهید.

به طور پیش‌فرض نشانگر پیمایش اشیا همیشه روی هر چیزی که با فوکوس سیستم روی آن تمرکز کرده‌اید قرار می‌گیرد.

در مسیر شدن

موج‌سواری بر روی شلوغی نمازخونه! «تجربه‌ای از تدریس و آرام ماندن در میان شلوغ‌ترین صحنه‌ها»

مسعود طاهریان - دانش‌پژوه حوزه روان‌کاوی



همچنین بعضی اوقات متوجه می‌شوید که امکان پیمایش اشیا شیء‌ها را تشخیص نمی‌دهد یا به شما اجازه نمی‌دهد در جهتی که در حالت عادی باید بتوانید به آن سمت بروید حرکت کنید. برای مثال گاهی اوقات ممکن است بتوانید به جلو حرکت کنید، اما نتوانید به عقب برگردید. در این حالت از آنجایی که نشانگر پیمایش اشیا معمولاً از فوکوس سیستم پیروی می‌کند می‌توانید به سادگی در رایانه خود کمی حرکت کنید تا فوکوس را تغییر دهید.

توجه به این نکته مهم است که امکان پیمایش اشیا مستلزم آن است که اشیای موردنظر در برنامه کدنویسی شده باشند تا آن‌وی‌دی‌ای بتواند آن‌ها را ببیند.

منبع: [شماره پاییز مجله آکسیس‌وُورلد](#)

ترجمه و گردآوری: میثم امینی

در این مطلب می‌خوام براتون از یه تجربه بگم که هم خنده داشت، هم استرس، هم یه عالمه یادگیری. از اون ماجراها که اولش با خودت می‌گی «نه بابا، ولش کن!» ولی آخرش می‌بینی دقیقاً باید همونو انجام می‌دادی!

ماجرا از یه دوشنبه صبح شروع شد. هنوز صدای زنگ تفریح بچه‌ها توی راهروها می‌پیچید که مدیر مدرسه و مربی بهداشت با یه نگاه مرموز اومدن سمتم. از همون نگاه‌هایی که مراقب‌های سخت‌گیر امتحان به بچه‌های دستپاچه می‌ندازن، انگار می‌خوان بگن: «فقط منتظریم یه خطا ازت ببینیم!»

گفتم: «آقای طاهریان! هفته بهداشت روانه، یه کارگاه می‌خوایم در مورد سبک فرزندپروری برای والدین پایه دوم. شما برگزارش می‌کنین، درسته؟»

همه خندیدن، یخ جلسه آب شد و فضا از اون حالت جدی و سنگین در اومد.

همون جا فهمیدم اولین قدم برای یه مدرّس نابینا، اینه که خودش با محدودیتش راحت باشه. تا وقتی خودت خجالت بکشی، بقیه هم معذّب می‌شن. ولی وقتی با شوخی و صداقت حرف بزنی، مخاطب باهات رفیق می‌شه.

به‌نظرم یکی از چیزایی که توی این جور کارها خیلی به چشم میاد، ظاهر و رفتار. یعنی حتی اگه نبینم، بقیه دارن من رو می‌بینن!

برای همین همیشه سعی می‌کنم مرتّب و آراسته باشم؛ لباس تمیز، بوی خوب، موهای مرتّب، و یه لبخند سر جا. نه اینکه بخوام ادا دربیارم، فقط می‌خوام طرف مقابل احساس راحتی کنه و بفهمه قرار نیست این جلسه یه فضای خشک و رسمی داشته باشه.

از اون طرف، برام طرز ایستادن و حرکت کردن هم خیلی مهمه. سعی می‌کنم طبیعی راه برم، با اعتمادبه‌نفس، نه با استرس.

راستش رو بگم، گاهی از خانواده یا دوستانم می‌پرسم: «ببین لباس‌هام اوکیه؟ یا مثلاً مدل ایستادنم چطوره؟» چون بالاخره نمی‌بینم، ولی نمی‌خوام هم از قافله آراستگی عقب بمونم!

قبل از جلسه، چند شب کلاً با کتاب و لپ‌تاپ رفیق بودم. هر چی مطلب مربوط دم‌دستم بود، مرور کردم؛ از کتاب‌های صوتی گرفته تا مقاله‌های الکترونیکی. گفتم باید یه چیزی دریاد که هم علمی باشه، هم برای پدر و مادرها قابل لمس؛ نه اون قدرا خشک و پر از اصطلاحات

منم با اون لبخند مخصوص وقتی که نمی‌دونی بگی بله چشم یا فرار کنی، گفتم: «حتماً».

بله... نمازخونه! همونجایی که وسیله‌ای برای گرمایش و سرمایش نداشت و قفل درش هم سال‌ها خراب بود و کسی فکر نمی‌کرد باید درستش کنه. قرار بود تو همچین فضایی با هشتاد تا والدین مشتاق و ده تا بچه زیر پنج سال که با مامان‌باباهاشون اومدن، درباره فرزندپروری حرف بزنی. اون روز فقط همین ده‌تا بچه برای خودشون یه «کارگاه موازی تربیت پدر و مادر» راه انداخته بودن!

خیلی از والدین منو نمی‌شناختن. وقتی اومدم جلوی جمع بایستم، یه لحظه سکوت شد. از نگاه‌ها می‌فهمیدم تو ذهنشون دارن حساب و کتاب می‌کنن: «یعنی ایشون قراره این همه آدم رو آموزش بده؟ نابیناست؟ چطوری می‌خواد کلاس رو اداره کنه؟»

منم که دل تو دلم نبود، همون اول قضیه رو روشن کردم. گفتم:

«من مشاور مدرسه‌ام و امروز دور هم جمع شدیم تا یه‌کم درباره سبک‌های مختلف فرزندپروری حرف بزنین؛ ببینیم چی کار کنیم که هم بچه‌هامون حال دلشون خوب باشه، هم ما کمتر حرص بخوریم!»

بعدم اضافه کردم:

«من نابینام. اگه کسی دست بلند کنه ممکنه نبینم، ولی اگه بگه «من یه سؤال دارم!» حتماً می‌شنوم. پس سروکارم با صداست نه با اشاره!» آمادگی هر سوال و برخوردی رو هم درباره ندیدنم داشتم.

«خدايا، من دارم کارگاه آموزشی برگزار می‌کنم یا کنسرت خیابانی؟!»

اما خب، وقتی دریا طوفانی می‌شه، ناخدای واقعی اونیه که آرام بمونه. نفس عمیق کشیدم و گفتم: «بیاین یه بازی کنیم! هر کی یه خاطره از بچگیش بگه که مامان باباش سرش داد زدن!»

یه‌هو خنده جمع ترکید. همه شروع کردن حرف زدن، فضای جلسه گرم شد. از وسط اون همه‌مه، یه مادر گفت: «آقای طاهریان! من هنوزم فکر می‌کنم یه کتک خوب، بد نیست!»

گفتم: «اگه کتک این‌قدر کارساز بود، الان تو کتابخونه‌ها بخش «تربیت با چوب» قفسه اول رو گرفته بود!»

صدای خنده و «درسته!» بلند شد. اونجا بود که فهمیدم شوخی به‌جا، بهترین ابزار ارتباطه.

یه بروشور آماده کرده بودم و همون اول جلسه با کمک یکی از والدین پخشش کردم. اینجوری دیگه خودم کمتر لازم بود چیزی بنویسم، هم شرکت‌کننده‌ها می‌تونستن اون رو با خودشون ببرن خونه. هر موقع هم مجبور می‌شدیم چیزی روی تخته بنویسیم تا یادمون نره، همیشه کسی آماده بود که بپره و قلم رو از دستم بگیره.

قبل از شروع جلسه، با عصای سفیدم دوباره رفتم نمازخونه و یه دل سیر مسیرش رو متر کردم تا دستم بیاد که کجا قراره بایستم و چطوری بین جمع راه برم. در طول کارگاه مرتب بین جمع راه می‌رفتم. با عصای سفیدم هم راهو پیدا می‌کردم و هم حس صمیمیت ایجاد می‌کردم. آخه عصا برای من فقط وسیله راه رفتن نیست؛ یه جور یادآور

روان‌شناسی که وسطش آدم خوابش ببره، نه اون‌قدر شبیه به قصه که بگن این اومده فقط خاطره تعریف کنه.

من معمولاً برای آماده‌کردن محتوا، از هر راهی که به ذهنم برسه استفاده می‌کنم. کتاب‌های صوتی و الکترونیکی، مقاله‌ها و پایان‌نامه‌های آنلاین، پاورپوینت‌ها و فیلم‌های آموزشی، و خلاصه هر چیزی که یه جایی از اینترنت یا کتابخونه‌ها پیدا بشه. دم [کتابخونه‌های مخصوص نابیناها](#) گرم — مثل رودکی، حسینیہ ارشاد، نهاد کتابخونه‌های کشور یا کتابخونه دانشگاه تهران — که واقعاً نعمتن! از کتاب صوتی و بریل گرفته تا اسکن و پرینت منابع کاغذی، هر چی بخوام برام جور می‌کنن.

از اون طرف، [نرم‌افزارهای امروزی](#) هم کار رو برام راحت‌تر کردن. مثلاً با یه اسکن ساده و یه نرم‌افزار اوسی‌آر، یه کتاب کاغذی رو می‌تونم تبدیل کنم به فایل صوتی یا متنی که صفحه‌خوان بخوندیش. آفیس و ادوب‌ریدر هم که دیگه با صفحه‌خوان‌ها رفیق شدن و دردسرهای قدیمی رو ندارن. خلاصه، یه نابینا اگه بخواد، با همین ابزارها می‌تونه کوه اطلاعات رو بیاره تو لپ‌تاپش و از دلش یه محتوای تمیز و کاربردی دربیاره.

کارگاه که شروع شد، نمازخونه پر بود. سه تا دیوارش تا ته با والدین نشسته پر شده بود، و فاصله من تا آخرین ردیف تقریباً سی متر بود. بعضی بچه‌ها وسط جلسه داشتن با مهر نماز بازی می‌کردن، یکی دو تا هم با صدای بلند شعر می‌خوندن. تهویه هم که نداشتیم و پنجره‌ها باز بود. از بیرون صدای توپ و فریاد «گل‌گل!» زنگ ورزش کلاس کناری می‌اومد. یه لحظه با خودم گفتم:

جلسات مشاوره دیدم مثال می‌زنم تا حرفام ملموس‌تر بشه. خلاصه، باید طوری باشه که طرف حس کنه پای یه گپ واقعی نشست، نه سر کلاس درس.

از شوخی و خنده هم غافل نمی‌شم. یه لطیفه کوچیک یا یه جمله بامزه وسط بحث، معجزه می‌کنه. هم فضا صمیمی‌تر می‌شه، هم آدم‌ها راحت‌تر نظرشونو می‌گن. مخصوصاً اگه جلسه شلوغ باشه، شوخی درست‌ودرمان، مثل دکمه «ری‌استارت» برای توجه جمع عمل می‌کنه!

از اون طرف، سعی می‌کنم آدم‌های مختلف جمع رو بشناسم: اونایی که خیلی ساکتن، اونایی که شیطون‌ترن، و اون‌هایی که همیشه آماده بحثن! به ساکت‌ها بیشتر فرصت حرف زدن می‌دم، از پرحرف‌ها سؤال مستقیم می‌پرسم تا انرژی‌شونو بیارم تو مسیر درست، و با منتقدها هم یه گفت‌وگوی محترمانه راه می‌ندازم تا حس نکنن نادیده گرفته شدن.

یه نکته دیگه هم درباره بچه‌های کوچیکه که همراه والدین میان. اون فسقلی‌ها گاهی وسط بحث یه نمایش جداگانه برای خودشون اجرا می‌کنن! من معمولاً از همون اول جاشونو شناسایی می‌کنم، گاهی یه سؤال ساده ازشون می‌پرسم یا حتی اسمشونو توی مثالام می‌یارم تا آروم‌تر بشن. اگه خیلی سروصدا زیاد بشه، با شوخی و خنده از والدینشون می‌خوام براشون دست بزنن تا حواسشون برگرده.

در نهایت، وقتی می‌بینم یه عده از بیرون جلسه دارن با صدا زدن یا سرک کشیدن حواس جمع رو پرت می‌کنن، بی‌سروصدا با یکی از داوطلب‌ها هماهنگ می‌کنم که در رو ببندد یا مزاحمت و سر و صدا رو جمع کنه. و البته

محترمانه‌ست برای بقیه که «آقا یا خانم عزیز، من نمی‌بینم!» همین باعث می‌شد اگه وسط جلسه هم با صندلی یا کیف کسی برخورد می‌کردم، کسی دلخور نشه و با مهربونی برخورد کنن.

موقع تدریس، زیاد یه‌جا بند نمی‌شم. ترجیح می‌دم وسط جمع بچرخم، مخصوصاً برم سمت جاهایی که شلوغ‌تره. چون هم صداهای مزاحم کمتر می‌شه، هم شیطونا و پرحرفای کلاس که معمولاً گوشه کلاس می‌شینن، وقتی می‌بینن معلم داره نزدیک میشه، یه‌هو تبدیل می‌شن به فعال‌ترین شرکت‌کننده‌های جلسه! یه جورایی می‌شه گفت مدیریت از راه صدا و حضوره.

وسطای جلسه، یه بچه کوچولو اومد جلو و گفت: «عمو چرا عصا دست گرفتی؟»

با خنده گفتم: «برای اینکه وقتی تو اومدی وسط راهم بفهمم و لِهت نکنم!»

جمع زد زیر خنده و اون کوچولو هم خجالت کشید و برگشت بغل مامانش. همون لحظه فهمیدم که شوخی درست، می‌تونه حتی سکوت و خستگی جمع رو هم بشکنه.

به‌نظرم کلاس خوب، هم مثل بازی، هم مثل گفت‌وگو با یه دوست. هیچ چیز به اندازه حرف زدن با مردم، اونم از دل تجربه خودشون، جلسه رو زنده نمی‌کنه. من همیشه وسط کارگاه سعی می‌کنم از پدر و مادرها سؤال بپرسم، تجربه‌هاشون رو بشنوم، یا حتی بذارم نظرشونو در مورد حرف‌هام بگن. اینطوری هم خودشون حس مشارکت دارن، هم بحث از یه گفت‌وگوی خشک و یک‌طرفه درمیاد. گاهی هم از تجربه‌های خودم یا مراجع‌هایی که تو

پیک تندرستی

اهمیت ورزش و چالش‌های

دسترس‌پذیری: آنلاین یا حضوری؟

مینا خانی، کارشناس ارشد و مربی حرکات اصلاحی



دوستان و همراهان عزیز نسل مانا، سلام!

این ماه با موضوع دسترس‌پذیر کردن ورزش، چرایی انتخاب ورزش آنلاین، اهمیت و ضرورت ورزش و بررسی این که چرا ما به ورزش نیازمندیم، با شما همراه هستیم.

همیشه سعی می‌کنم به اونایی که خوب همکاری می‌کنن یه تشویق کوچیک بدم؛ مثلاً یه «آفرین!» بلند که هم خودشون خوشحال شن، هم بقیه بفهمن همکاری جواب داره.

آخر جلسه، مدیرم اومد گفت: «راستش اولش فکر نمی‌کردم شما بتونین همچین جمعی رو اداره کنین، ولی واقعاً عالی بود».

منم گفتم: «آقا من فقط نمی‌بینم، ولی می‌شنوم، حس می‌کنم، و از همه مهم‌تر، می‌دونم کی باید راحت بگیرم و شوخی کنم تا جلسه از دست نره!»

بعد از اون تجربه، با خودم گفتم:

«اینکه یه متخصص نابینا بخواد کارگاه آموزشی برگزار کنه، ترس نداره؛ فقط یه عالمه جزئیات داره. باید محتواشو از منابع درست آماده کنه، قبل از جلسه محیط رو بشناسه، به خودش و توانایی‌هاش باور داشته باشه، و از شوخی و ارتباط انسانی نترسه».

اون روز که از نمازخونه بیرون اومدم، آفتاب غروب کرده بود. بچه‌ها تعطیل شده و رفته بودند خونه. منم لبخند زدم و با خودم گفتم:

«هر بار که یه موقعیت سخت پیش میاد، یعنی یه کلاس تازه برای یاد گرفتن برپا شده و مزه واقعی، توی تلاش کردنه!»

مقدمه: اهمیت ورزش

همان‌طور که می‌دانیم، همه انسان‌ها به دلیل عادت‌های نادرست، سبک زندگی کم‌تحرک و شرایط شغلی خود، به‌تدریج دچار برخی آسیب‌ها و ناهنجاری‌های جسمی می‌شوند که در طول زمان می‌تواند عملکرد و کیفیت زندگی را تحت‌تأثیر قرار دهد یا حتی باعث ایجاد اختلال در زندگی آنان شود. به همین دلیل، لازم است با استفاده از ورزش، این آسیب‌ها را کاهش دهیم و از بروز مشکلات جدید در آینده پیشگیری کنیم. ورزش علاوه بر آثار جسمانی، ارتباطی مستقیم با روح، ذهن ما دارد. چه بسیار افرادی که ورزش را با هدف سلامت جسمانی با من آغاز کرده‌اند، اما در ادامه، با افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود وضعیت روحی، آن را به بخشی از سبک زندگی خود تبدیل کرده‌اند و آن را ادامه می‌دهند. یکی از دخترهای من همیشه می‌گوید: «ورزش زمانی است که می‌فهمم چقدر خودم را دوست دارم و چقدر کمک می‌کند از روزمرگی‌ها فاصله بگیرم». او همواره حال خوب ناشی از ورزش را باارزش‌ترین دستاورد خود می‌داند و معتقد است ورزش برایش همه چیز است.

بنابراین، اهمیت ورزش تنها در بُعد جسمانی خلاصه نمی‌شود؛ بلکه روح و روان را شکوفا کرده، اعتمادبه‌نفس و استقلال فردی را افزایش می‌دهد و قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار عمل را بهبود می‌بخشد.

راهکارهای دسترس‌پذیر کردن ورزش

همه ما می‌دانیم که امکانات و محیط‌های ورزشی قابل‌دسترس، به‌ویژه در شهرهای کوچک، بسیار محدود است یا حتی در برخی مناطق وجود ندارد. با این حال، روش‌هایی وجود دارد که می‌توان با بهره‌گیری از آن‌ها، ورزش را برای افراد بیشتری دسترس‌پذیر کرد. در ادامه، به چند راهکار اصلی اشاره می‌کنم:

۱. پیگیری برای ایجاد امکانات ورزشی در شهر محل زندگی

در هر شهری که زندگی می‌کنیم، می‌توانیم با طرح گفت‌وگو و همکاری با مربیان و مدیران باشگاه‌ها، آنان را نسبت به نیازهای متنوع و چالش‌های خود آگاه کنیم. بیان تجربه‌ها، محدودیت‌ها و علاقه‌مندی‌های شخصی می‌تواند موجب شود آن‌ها تغییراتی در سیستم آموزشی یا ساختاری خود ایجاد کنند تا افراد با شرایط مختلف بتوانند بدون نیاز به همراه، از امکانات ورزشی بهره‌مند شوند. به بیان دیگر، تغییر را باید از خودمان آغاز کنیم. نمونه‌ای از این همکاری‌ها، تلاش ارزشمند دوستان عزیز در اصفهان است که با پیگیری‌های فراوان، محیطی مناسب برای برگزاری کلاس‌های ویژه کودکان زیر ۱۰ سال فراهم کردند. به واسطه این همت، کودکان توانستند برای نخستین بار در کلاس‌های حرکات اصلاحی به‌صورت حضوری شرکت کنند. همچنین، نمونه دیگری از این کوشش‌ها به همیاری دوستان گرامی در برگزاری کلاس‌های حضوری بازمی‌گردد. در ابتدا به دلیل ناآشنایی با محیط و عدم شناخت از من، تمایلی به شرکت در

اگرچه امروزه اپلیکیشن‌های متنوعی برای تمرین در خانه وجود دارد، اما باید با احتیاط از آن‌ها استفاده کرد. به عنوان مربی، من معمولاً این اپلیکیشن‌ها را برای استفاده توصیه نمی‌کنم؛ زیرا، اجرای نادرست حرکات می‌تواند آسیب‌زا باشد. من معتقدم که حرکات اشتباه نه تنها مفید نیستند، بلکه ممکن است به بدن آسیب‌های جدی و جبران ناپذیری وارد کنند؛ برای مثال، یکی از دوستانم در حین تمرین با تلویزیون، به دلیل اجرای ناصحیح حرکات، دچار آسیب زانو شد و برای مدتی طولانی از ورزش دور ماند؛ بنابراین، تنها زمانی استفاده از این برنامه‌ها توصیه می‌شود که فرد با حرکات آشنایی کامل داشته باشد، یا زیر نظر مربی حرفه‌ای تمرین کند و یا خود شخص ورزشکار حرفه‌ای باشد.

۴. ورزش آنلاین؛ فرصت یا چالش؟

با گسترش فناوری و تغییر سبک زندگی، ورزش آنلاین به یکی از گزینه‌های محبوب در میان افراد تبدیل شده است. از یوگا و فیتنس گرفته تا حرکات اصلاحی، بسیاری از فعالیت‌ها اکنون به صورت مجازی انجام می‌شوند پس استفاده از ورزش آنلاین متناسب با هدف و خواسته ورزشی شما و برنامه‌های شخصی‌سازی شده برایتان می‌تواند مفید واقع شوند. با این حال، باید توجه داشت که تمرینات اصلاحی از حساس‌ترین و تخصصی‌ترین انواع ورزش هستند و اغلب نیاز به نظارت حضوری دارند. بسیاری از متخصصان حرکات اصلاحی معتقدند این حرکات باید به صورت حضوری انجام شوند و حرف آنان کاملاً درست است. ولی متأسفانه به خاطر عدم دسترسی به ورزش برای

کلاس‌های ورزشی نداشتند؛ اما با معرفی و حمایت صمیمانه این دوستان و جلب اعتماد خانواده‌ها، امکان تشکیل و اجرای تعداد زیادی از کلاس‌ها فراهم شد.

۲. معرفی مربیان و باشگاه‌های قابل اعتماد

اگر در شهر خود مربیان یا باشگاه‌هایی را می‌شناسید که صلاحیت و آگاهی کافی برای کار با افراد دارای شرایط متفاوت را دارند، آنان را به دیگران معرفی کنید. من شاگردان بسیاری دارم که پیش از شروع تمرین با من، ورزش‌هایی مانند پیلاتس، یوگا، ایکس‌بادی یا بدنسازی را تجربه کرده‌اند و سپس، با اطمینان، این فضاهای امن را به دوستان خود پیشنهاد داده‌اند.

با این کار، شما نه تنها به گسترش فرهنگ ورزش کمک می‌کنید، بلکه به سلامت جسمی و روحی دیگران نیز یاری می‌رسانید. در تجربه‌ای شخصی، یکی از دوستان هنگام مراجعه به باشگاهی با این مسئله مواجه شد که مسئول باشگاه هزینه عضویت را دو میلیون تومان اعلام کرد؛ اما به دلیل داشتن آسیب بینایی، قصد داشت مبلغی تقریباً دو برابر دریافت کند؛ بدون ارائه امکانات یا خدمات اضافه. همچنین، در برخی موارد، باشگاه‌ها درخواست حضور همراه به عنوان راهنما داشتند، حال آنکه امکان حضور همراه برای همه افراد فراهم نیست؛ بنابراین، توصیه می‌شود تنها محیط‌های ورزشی معتبر، امن و حرفه‌ای انتخاب و معرفی شوند.

۳. استفاده آگاهانه از اپلیکیشن‌های ورزشی

- کاهش هزینه‌ها و صرفه‌جویی در زمان،
- حذف رفت‌وآمد و کاهش اضطراب ناشی از حضور در محیط‌های شلوغ،
- بهبود بهداشت فردی و محیطی،
- استقلال بیشتر در تمرین بدون نیاز به همراه،
- دسترسی آسان به کلاس‌ها از هر مکان،
- عدم اختلال در سیستم شنوایی به خاطر موسیقی‌های بلند.

جمع‌بندی

ورزش، چه به صورت حضوری و چه آنلاین، راهی برای ارتقای کیفیت زندگی و حفظ سلامت است.

مهم آن است که با آگاهی، علاقه و استمرار به آن بپردازیم و شرایط را برای دیگران نیز تسهیل کنیم.

در بخش بعدی از پیک تندرستی نسل مانا، درباره روش‌های دسترس‌پذیر کردن محیط خانه برای ورزش، نحوه اجرای حرکات با و بدون وسایل ورزشی، و موضوعات کاربردی دیگر صحبت خواهیم کرد. امیدوارم تا این جای مطالب مورد استقبال شما قرار گرفته باشد. شما می‌توانید تجربیات خود را با ما به اشتراک بگذارید.

شاد و پیروز باشید.

همه گروه‌های سنی و شرایط و نیاز خاص افراد به حرکات اصلاحی نمی‌توان بر این عقیده تکیه کرد.

پیشنهاد من این است که حداقل یک جلسه ارزیابی حضوری و چند جلسه تمرین حضوری برای یادگیری صحیح حرکات در نظر گرفته شود. در صورت نبود این امکان، می‌توان از اعضای خانواده یا مراکز ورزشی محلی برای مشاهده و ارزیابی دقیق استفاده کرد. در غیر این صورت، توصیه به انجام حرکات اصلاحی نخواهد شد.

در ادامه، مزایا و معایب ورزش آنلاین از دیدگاه دوستان شرکت کننده در کلاس‌های آنلاین را نیز با هم بررسی خواهیم کرد.

ورزش آنلاین نیز مانند هر شیوه دیگری، مزایا و محدودیت‌های خاص خود را دارد.

از معایب آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ارزیابی محدود و دقت کمتر در اجرای حرکات،

- دشواری در انتقال جزئیات حرکتی،

- محدودیت برای گروه‌های سنی پایین‌تر از ۱۵ سال،

- نیاز به توضیحات طولانی‌تر برای اصلاح حرکات،

- وابستگی به اینترنت و احتمال قطعی ارتباط، همچنین حضور خانواده‌ها در فضای پشت صحنه و سروصداهای آزار دهنده.

در مقابل، مزایای ورزش آنلاین عبارت‌اند از:

رد پای نابینایان در آثار ادبی

مروری بر رمان هایدی و تصویر انسان نابینا در ادبیات کودک

حسین آگاهی دانشجوی دکترای زبان و ادبیات فارسی

که بر اساس یک رمان ساخته می‌شوند، نمی‌توانند محبوبیتی هم‌سنگ اثر اصلی به‌دست آورند، اما هایدی از آن دست استثناهاست که تصویرش از متن پیشی گرفته است. انیمیشن ژاپنی معروف دهه هفتاد میلادی و چندین اقتباس سینمایی از این داستان، توانسته‌اند روح صمیمی و انسانی اثر اسپایری را به زبان تصویر منتقل کنند و در ذهن نسل‌های مختلف جاودانه شوند.

زندگی در میان طبیعت، دوستی با پیترو چوپان و آشنایی با مردم روستا برای هایدی سرشار از تازگی و شور زندگی است. در میان چهره‌های مهربان کوهستان، مادر بزرگ پیترو — که اهالی او را «گرانی» صدا می‌زنند — از تأثیرگذارترین شخصیت‌هاست. او زنی سالخورده و نابیناست که در خانه‌ای کوچک همراه با پیترو و مادرش زندگی می‌کند، نخ‌ریسی می‌کند و با دلی سرشار از آرامش به زندگی ادامه می‌دهد. جالب است که گرانی نابینایی را مصیبتی نمی‌داند که باید بر آن غلبه کرد؛ بلکه، آن را وضعی طبیعی از زندگی قلمداد می‌کند که باید با مهربانی پذیرفت. او به هایدی می‌گوید:

«من نمی‌توانم ببینم، اما می‌توانم بشنوم. وقتی کسی کور است، بهترین چیز برایش شنیدن یک صدای مهربان است، و من عاشق صدای تو هستم».

هایدی از همان نخستین دیدار از این شگفت‌زده است که چگونه ممکن است کسی زیبایی کوهستان، سبزی دشت و آبی آسمان را نبیند، اما در عین حال چنان لبریز از آرامش باشد. او برای مادر بزرگ نابینا دعاها و سرودهایی می‌خواند و در صدای خود، نوری می‌تاباند که جای خالی دیدن را



رمان هایدی نوشته نویسنده سوئیسی جوانا اسپایری از آن دست آثاری است که با وجود گذر بیش از یک قرن از نگارشش، همچنان تازه و الهام‌بخش است. این اثر در زمره آثار کلاسیک ادبیات کودک و نوجوان جهان جای دارد و در عین سادگی، نگاهی ژرف به انسان، طبیعت و مفهوم نیک زیستن دارد. داستان در دامنه‌های آرام و سرسبز آلپ می‌گذرد؛ جایی که دختری کوچک و یتیم به نام هایدی به پدر بزرگ گوشه‌گیر خود سپرده می‌شود تا در کلبه‌ای ساده در کوهستان با او زندگی کند.

حتی اگر کتاب هایدی را نخوانده باشید، احتمالاً انیمیشن یا سریالی را که بارها از روی آن ساخته و از تلویزیون پخش شده دیده‌اید. در اکثر موارد، فیلم‌ها و مجموعه‌هایی

نقصی که جامعه ممکن است آن را «محرومیت» بدانند، در حقیقت به گونه‌ای دیگر از بینایی و پویایی دست می‌یابند.

هایدی نه فقط داستانی کودکانه، بلکه روایتی ژرف از انسانیت است؛ از رابطه انسان با طبیعت، از نیروی مهربانی، و از معنای واقعی دیدن. این کتاب به ما یادآور می‌شود که گاهی روشن‌ترین نگاه‌ها از چشمانی می‌آیند که نمی‌بینند، و استوارترین گام‌ها از دل‌هایی برمی‌خیزند که هنوز به عشق ایمان دارند. شاید به همین دلیل است که این اثر، با وجود گذر زمان، هنوز در دل نسل‌های پی‌درپی خوانندگان زنده مانده است: زیرا در جهانی پرهیاهو، صدای آرام و مهربان مادر بزرگ نابینا و نگاه امیدوار کلارا، هنوز طنین امید را در گوش انسان معاصر زنده می‌کند.

یکی از بهترین ترجمه‌های این کتاب، اثر سارا قدیانی است که در انتشارات قدیانی نیز به چاپ رسیده است.

برای او پر می‌کند. این رابطه ظریف میان دختری کودک و زنی نابینا، یکی از لطیف‌ترین و نیز عاطفی‌ترین بخش‌های رمان است. اسپایی با درایت، از خلال این رابطه، به درونی‌ترین لایه‌های مفهوم «ادراک» نزدیک می‌شود؛ جایی که دیدن تنها با چشم معنا ندارد، بلکه گوش و دل و ذهن نیز می‌توانند چشم دیگری برای درک جهان باشند.

در ادامه داستان، خاله هایدی او را برای مدتی به شهر می‌برد تا همدم دختری بیمار به نام کلارا سیزمن باشد؛ دختری از خانواده‌ای ثروتمند که به دلیل ناتوانی جسمی، همیشه روی صندلی چرخ‌دار می‌نشیند. اسپایی با هوشمندی، در کنار گرانی نابینا، چهره دیگری از محدودیت جسمی را در قالب کلارا نشان می‌دهد: دختری که گرچه پاهایش ناتوان است، اما ذهن و قلبش پویایی و پاکی کودکی را در خود دارد. هایدی در کنار کلارا، همان شور زندگی کوهستان را به فضای سرد و سنگی شهر می‌آورد و به او یاد می‌دهد که شادی لزوماً وابسته به سلامت جسم نیست، بلکه از دل مهربانی و امید برمی‌خیزد.

می‌توان گفت هایدی در مجموع اثری درباره «توانایی در دل ناتوانی» است. در جهانی که اغلب به ظاهر و قدرت جسمی بها می‌دهد، اسپایی از زبان کودکانه هایدی نشان می‌دهد که در پس هر ناتوانی، نوری از درک و عشق نهفته است. گرانی با گوش دل می‌بیند و کلارا با نیروی امید و دوستی، تلاش دارد با مشکلش کنار آید. هر دو، در برابر

که می‌تونه نوع نگاه اونا رو به زندگی عوض کنه میشه. وقتی هم لازم باشه ماساژدرمانی رو هم با این چیزایی که گفتم مخلوط می‌کنم.

همه چیز به اون گفت‌وگویی بستگی داره که ما با هم داریم. مثلاً وقتی من می‌بینم یه نفر اضافه وزن پیدا کرده و از کارش راضی نیست، قبل از هر کاری سعی می‌کنم بفهمم اون چطور کاری رو دوست داره یا مثلاً دوست داره توی چه مدل خونه‌ای زندگی کنه. وقتی تونستیم این چیزا رو با هم حل کنیم، اون وقت نوبت برنامه‌های غذایی و تمرین میشه تا طرف بتونه وزن کم کنه. ما معمولاً سه تا چهار جلسه در ماه با هم داریم و توی این جلسه‌ها تعیین می‌کنیم چه تغییراتی باید برای اون مشتری خاص اتفاق بیفته. این خیلی مهمه که بگم: هر مشتری برنامه خاص خودشو داره و خب اینکه دقیقاً چی برای اون آدم خاص لازم میشه به خیلی چیزا بستگی داره که توی همون جلسات با هم می‌فهمیم.

خیلی وقتاً آدم‌ها میان لقمه‌های گنده‌تر از دهنشون رو بر میدارن و چون نمی‌تونن از عهده کاری که شروع کردن بر بیان، ناامید میشن. کاری که ما می‌کنیم، یه هدف‌گذاری منطقی با توجه به شرایط و روحیات مشتری‌مونه و با یه برنامه منسجم و قابل اجرا راهنمایی می‌کنیم که به هدف دلخواهش برای داشتن زندگی بهتر و سلامت جسمیش برسه. شاید بگین نقش مربی اینجا چیه؟ مربی کارش اینه که تنظیم کنه هر مشتری دقیقاً باید چه برنامه‌ای رو پیاده کنه تا بتونه بهتر زندگی کنه. حالا اینکه محتوای این برنامه چی باید باشه به خیلی چیزا بستگی داره که یه مقداریش رو براتون گفتم. من فکر می‌کنم وظیفه مهم دیگه‌ای که یه مربی داره، اینه که کمک کنه

در مسیر به‌زیستی، گفت‌وگو با مایکل فین، مالک نابینای سالن بدنسازی فین



یادداشت اولیه: در گفت‌وگویی که با مایکل فین داشتم، او از مسیر خود در راستای رسیدن به شغل مورد علاقه‌اش صحبت کرد و توصیه‌های الهام‌بخشی هم برای نابینایان و کم‌بینایانی داشت که به دنبال شغل هستند.

- کمی از خودت برامون بگو.

- من حالا ۵۲ سالمه و تمام عمرم رو توی کالیفرنیا بودم. ۱۸ ساله که ازدواج کردم و یه بچه دارم که ۱۱ سال و نیم سن داره. ما با هم خیلی خوشحالیم.

من از همون بچگی ورزشکار بودم. رشته‌های مختلفی رو هم تجربه کردم و حالا همه اون تجربه‌ها به کمک اومده که کار الانم رو داشته باشم.

- همیشه راجع به کارت برامون حرف بزنی مایکل؟

- اگه بخوام یه اسم برا کاری که می‌کنم انتخاب کنم باید بگم: تمرین‌دهنده همه جانبه و مربی خوب زیستن؛ من به مشتریام کمک می‌کنم مسیری که دوست دارن به یه زندگی مطلوب برسن رو پیدا کنن. این شامل فعالیت‌های تغذیه‌ای، تمرین‌های ورزشی، و مشاوره درباره هر چیزی

می‌دونه استفاده کنم. وقتی رفتم کالج، مشاور اونجا منو فرستاد کلاسای بی‌زینس و نداشت برم دنبال فیتنس. اون فکر می‌کرد از یه نابینا یه مربی خوب در نیامد. من همه فکر و ذکر توی اون کلاسای این بود که مربی باشم و شرکت خودمو داشته باشم. ورزش رو البته دنبال کردم و حتی توی پارالمپیک هم شرکت کردم.

هشت سال توی بی‌زینس قهوه پول می‌ساختم؛ ولی خب راضیم نمی‌کرد. هر طوری بود رفتم مدرک مربی‌گری رو گرفتم و توی یه سالن بدن‌سازی به عنوان یه مربی خصوصی مشغول به کار شدم. همونجا بود که فوت‌وفن بازاریابی رو هم یاد گرفتم. همش با خودم می‌گفتم: من می‌تونم قطعات این پازل رو کنار هم بچینم و آخرش کار خودم رو ردیف کنم. این چیزی بود که ظرف دو سال همش با خودم مرور می‌کردم. وقتی دیدم دانش کافی برای این کار رو ندارم رفتم سن دیگو و اونجا توی یه مرکز آموزشی شروع کردم به بیشتر یاد گرفتن. اونجا خوبیش این بود که منو اصلاً خسته نمی‌کرد. من حالا اونقدر مدرک دارم که نمی‌تونم بشمرمشون. این خیلی مهمه که برای کاری که می‌خواه انجام بدی شوق و ذوق داشته باشی. من همون قدر که مربی‌ام همیشه دنبال یاد گرفتنم و این رمز و راز موفقیت من توی کار بوده و هست.

از کدوم وسایل مخصوص نابینایان توی کارت استفاده می‌کنی؟

من وقتی دو سالم بود به خاطر یه تجویز اشتباه کم‌بینا شدم. از سال سوم بریل رو یاد گرفتم و از همون موقع هم از درشت‌نما استفاده کردم حالا از مگنیفایر و موتورهای صوتی روی کامپیوتر استفاده می‌کنم. همونطور که گفتم

خود مشتری دقیقاً یاد بگیره ورزش، تغذیه و و درمان رو با هم بالانس کنه که بتونه خیلی بهتر زندگی کنه.

چی شد که به این نتیجه رسیدی این کار رو انجام بدی؟

وقتی من ۱۴ سالم بود، یه اضافه وزن عجیب داشتم. من قدم ۱٫۸۰ بود و وزنم هم شده بود ۱۰۰ کیلو؛ با کلی تلاش تونسته بودم وزنم رو برسونم به ۷۷ و خب از همون‌جا بود که خیلیا ازم پرسیدن که چطور چربی رو تبدیل به عضله کردم و چنین بدن خوش‌فرمی ساختم؟ من وقتی دیدم می‌تونم این کارو برای خودم انجام بدم، حس کردم توانایی اینو دارم که به دیگران هم مشاوره بدم؛ برای همین، شروع کردم به گذروندن دوره‌های مختلف و گرفتن مدرک‌های لازم. همه تجربه و دانش من توی مربی‌گری نشون میده که: داشتن یه سبک درست برای زندگی، اصل مطلبه و همه چی به این بستگی داره. من وقتی خودم یه سبک درست برای زندگی تعیین کردم تونستم بهتر و هدف‌مندتر ادامه بدم. این خلاصه کاریه که الان برای مشتریام می‌کنم. همه تلاشم رو می‌کنم تا اونا هم بتونن مدل زیستی خودشون رو پیدا کنن تا یه بدن درست و حسابی داشته باشن. خیلی مهمه که بدونیم یه راه خیلی پر پیچ و خم در پیش داریم و همیشه همه چی فوری به دست بیاد. ولی آخرش اونا حتماً از چیزی که به دست میارن خوشحالن. اونا بدن، ذهن، و روان سالمی دارن و به هدفی که برای مدل زیستی خودشون تعیین کردن و بهش پایبند موندن می‌رسن.

مایکل: تو چطوری به این مهارت توی کارت رسیدی؟

از همون ۱۴ سالگی من سعی می‌کردم راجع بهش کتاب بخونم و از اطلاعات هر کسی که فکر کردم بهتر از من

ترجمه

تأثیر یافتن حمایت عاطفی در مسیر کاهش بینایی



مقدمه

در این شماره از نشریه نسل مانا، گفت‌وگویی متفاوت را از مجموعه پادکست‌های مؤسسه Hadley می‌خوانیم؛ گفت‌وگویی که در آن درباره چالش‌های عاطفی و روانی زندگی با کاهش بینایی صحبت می‌شود. در این اییزود از پادکست Hadley Presents، «مارک آرنسن» با حضور «کریستی استیرنز»، مشاور و تسهیل‌گر گروه‌های حمایتی، و «کلیف هوکبرگ»، کسی که پس از سال‌ها فعالیت حرفه‌ای با کاهش بینایی مواجه شده، درباره تجربه او از پیوستن به گروه حمایتی Adjusting and Coping Together گفت‌وگو می‌کند. این متن ترجمه بخشی از آن گفت‌وگو است که تصویری روشن از

من ۵۲ سالم هست و خب خیلی چیزا از وقتی من دانش‌آموز بودم عوض شده.

—چه توصیه‌ای به نابیناهایی داری که دنبال کار می‌گردن؟
اولین و شاید مهم‌ترین چیزی که می‌خوام بگم اینه که هیچ وقت تسلیم نشین. همه توی زندگیشون چالش دارن ولی برای ما خب این چالش خیلی مشهوده. نکته کلیدی اینه که بفهمیم کارا برای ما طوری پیش میره که با ۹۹ درصد جامعه فرق داره. این معنیش این نیست که شما نمی‌تونین کاری رو که می‌خوانین انجام بدین یا شما نمی‌تونین به رؤیاتون برسین؛ شما باید چیزی رو که می‌خوانین به دست بیارین یه طور دیگه داشته باشین و اینه که اتفاقاً کار رو قشنگ می‌کنه. راه‌های مختلف رو امتحان کنین. از در نتونستین تو برین از پنجره برین تو ولی تسلیم نشین.

دومین چیزی که می‌خوام بگم اینه که: منتظر یه دوره زمانی باشین؛ من کلی دودم تا به اینجا که الان هستم رسیدم. مطمئن باشین هیچ چیزی یه شبه به دست نیامد و همیشه راه صد ساله رو یک شبه رفت. حتماً منتظر کلی گیر و گره توی کاری باشین که می‌خوانین انجامش بدین و بدونین مایکل فین از ۱۴ سالگی تا الان کلی زیر و رو شده و بازم میشه؛ ولی هیچ زمانی حتی فکر تسلیم شدن هم به سرش نزده.

منبع: برگرفته از American Printing House for the Blind (APH), ConnectCenter website, CareerConnect section.

مصاحبه‌کننده: تیم APH CareerConnect.

مترجم: میرهادی نائینی‌زاده

پزشکان گفتند باید سردرد شدید یا حالت تهوع داشته باشم، اما هیچ‌کدام از آن علائم را نداشتم. آن داروی جدید عملاً بی‌اثر بود و در نتیجه دو ماه بدون درمان ماندم. نهایتاً به اورژانس چشم در فیلادلفیا رفتم، جایی که فهمیدم به جراحی نیاز دارم. در هر دو چشمم شانت کار گذاشتند، مثل سوپاپی برای تخلیه مایع اضافی. خوشبختانه بعدها داروی مؤثر تأیید شد و حالا هر سه ماه تزریق دارم و فشار چشمم کنترل می‌شود. ولی آسیب وارد شده به عصب بینایی دائمی بود. نابینا نیستم اما کیفیت بینایی‌ام به شدت افت کرده. این تغییر بسیار ناگهانی بود، بدون زمان برای آمادگی روانی، و واقعاً تجربه دشواری بود.

مارک: ممنون از صداقت کلیف. خیلی از افرادی که با ما تماس می‌گیرند، مثل تو، از جنبه عاطفی این تغییر بیشتر آسیب می‌بینند تا از مشکلات روزمره؛ به همین دلیل، ما در هدلی برنامه‌ای داریم به نام **Adjusting and Coping Together**، گروهی هشت‌هفته‌ای برای افرادی که با کاهش بینایی مواجه‌اند تا احساساتشان را در فضایی امن به اشتراک بگذارند. کریستی، تو یکی از طراحان و تسهیل‌گران این گروه هستی. لطفاً کمی درباره‌اش بگو.

کریستی استیرنز: این گروه به‌صورت آنلاین و تلفنی برگزار می‌شود و مخصوص افرادی است که در حال تطبیق با شرایط جدیدشان هستند. هر جلسه روی یک احساس خاص تمرکز دارد: اندوه و فقدان، خشم و ناامیدی، تنهایی، تغییر در روابط یا عزت‌نفس. در کنار گفتگوها، درباره مهارت‌های مقابله‌ای هم صحبت می‌کنیم، مثل شناسایی احساسات، صبوری با خود و ارتباط صادقانه با دیگران.

مفهوم «پذیرش» و قدرت حمایت اجتماعی در مسیر سازگاری با تغییرات زندگی ارائه می‌دهد.

مارک آرنسن: خیلی ممنون کلیف، از اینکه داستان را با ما به اشتراک می‌گذاری. گفتم سی سال کایروپراکتور بودی، درست‌ه؟

کلیف هوکبرگ: بله، دقیقاً سی سال.

مارک: و حالا به‌عنوان مربی مهارت‌های زندگی فعالیت می‌کنی، فوق‌العاده است. گفتم که از دست دادن بینایی‌ات در سنین بالاتر شروع شد. می‌تونی کمی درباره تجربه‌ات از این موضوع و وضعیت بینایی فعلی‌ات برامون بگی؟

کلیف: من دچار نوعی از گلوکوم به نام **neovascular glaucoma** هستم که بیماری نسبتاً نادره و فقط حدود سه تا پنج درصد از کل موارد گلوکوم رو شامل می‌شه. در این بیماری، رگ‌های خونی جدید و غیرطبیعی در زوایای تخلیه چشم شکل می‌گیرند و مانع خروج مایع می‌شن، در نتیجه فشار چشم بالا می‌ره.

در ابتدا با معاینات معمول متوجه این مشکل شدم، اما با قطره‌های چشمی و تزریق دارویی به نام **anti-VEGF** کاملاً تحت کنترل بود. این دارو از رشد رگ‌های خونی جدید جلوگیری می‌کرد. پزشکم پیشنهاد کرد نوع مؤثرتری از دارو را امتحان کنم که ماندگاری بیشتری دارد. من هم پذیرفتم. اما درست در فاصله دو ماه تا تزریق بعدی، دیدم به‌ویژه چشم چپم تار شد، انگار لکه‌ای بزرگ روی شیشه‌ای افتاده باشد. تصور کردم تحریک قرنیه است. روز بعد که برای ویزیت رفتم، فشار چشمم به جای ۲۰، عدد ۶۰ را نشان می‌داد. همه شوکه شدند.

مارک: کلیف، آیا موضوعی در جلسات بود که برای تأثیرگذارتر باشد؟

کلیف: بله، بحث «اندوه و فقدان» بیشترین اثر را داشت. به یاد دارم روزهایی را که صبح بیدار می‌شدم و تا لحظه باز کردن چشم‌ها همه چیز عادی بود، اما به محض دیدن نور یادم می‌آمد چه اتفاقی افتاده. دلم می‌خواست فقط بخوابم تا مجبور نباشم با آن روبه‌رو شوم. گریه می‌کردم، گاهی ساعت‌ها. تصوّر از سوگواری این بود که مراحل پشت‌سرهم دارد تا در نهایت به پذیرش می‌رسی، اما فهمیدم احساسات در چرخه‌ای رفت و برگشتی تکرار می‌شوند. این آگاهی و شنیدن تجربه مشابه دیگران باعث شد بدانم تنها نیستم و روند طبیعی را طی می‌کنم.

در یکی از جلسات هم درباره از دست دادن امکان رانندگی صحبت کردیم. برای من، این موضوع یکی از بزرگ‌ترین ضربه‌ها بود. رانندگی بخشی از هویت من بود؛ برای کار، موسیقی، یا حتی بیرون رفتن ساده برای قهوه. از دست دادن این استقلال واقعاً دشوار بود. همسرم با مهربانی همیشه کنارم بود و حالا حتی در اجراهای موسیقی نقش دستیار صحنه من را دارد. اما این از دست دادن، مثل تأیید رسمی ورود به مرحله جدیدی از زندگی بود.

مارک: خیلی از افراد همین احساس را دارند. حتی بعضی می‌گویند لحظه‌ای که ماشینشان را فروختند، انگار بخشی از خودشان را از دست دادند.

کریستی: دقیقاً. بسیاری از شرکت‌کنندگان همین حس را دارند؛ تا وقتی ماشین در پارکینگ هست، انگار هنوز امیدی وجود دارد، اما با فروختنش واقعیت کاملاً آشکار می‌شود.

مارک: کلیف، تو یکی از شرکت‌کنندگان این گروه بودی. چه شد که تصمیم گرفتی به آن بپیوندی؟

کلیف: به‌عنوان مربی مهارت‌های زندگی می‌دانم حمایت چقدر مهم است. وقتی فهمیدم هدلی چنین برنامه‌ای دارد، واقعاً علاقه‌مند شدم. پیش‌تر با اپتومتریست کم‌بینایی و «کاردرمانگر» همکاری کرده بودم و آن‌ها اطلاعات زیادی در اختیارم گذاشتند. از طریق همان بسته اطلاعاتی با هدلی آشنا شدم و وقتی وب‌سایتشان را دیدم، از دسترسی بَصَرِی عالی آن شگفت‌زده شدم. بعد که فهمیدم گروه حمایتی هم دارند، ثبت‌نام کردم و واقعاً تجربه فوق‌العاده‌ای بود. کریستی، با راهنمایی حرفه‌ای‌اش، فضای امنی ایجاد کرده بود تا همه بتوانند احساساتشان را بدون قضاوت بیان کنند.

در گروه، افراد با شرایط متفاوت حضور داشتند؛ بعضی بدتر از من، بعضی خفیف‌تر، اما همه در مسیر مشترکی بودیم. شنیدن داستان دیگران بسیار آرامش‌بخش بود. فهمیدم حتی در این کمبود منابع و حمایت برای نابینایان، کسانی هستند که شرایط مرا درک می‌کنند.

مارک: درباره روند تشکیل گروه‌ها بگو، کریستی.

کریستی: وقتی اعضا با ما تماس می‌گیرند، گفت‌وگویی مقدماتی داریم تا سطح نیازشان را بسنجیم. بعد، افرادی را که در مرحله مشابهی از تطبیق هستند، کنار هم قرار می‌دهیم تا تبادل تجربه مؤثرتر باشد. جالب است که بسیاری از شرکت‌کنندگان برای نخستین‌بار احساسات واقعی‌شان را درباره کاهش بینایی بیان می‌کنند. در پایان دوره معمولاً اعتماد به نفس بالاتری پیدا می‌کنند، چون می‌دانند تنها نیستند.

موفقیت‌های کوچک. بسیاری از شرکت‌کنندگان در آغاز حس می‌کنند «دیگر هیچ کاری از دستشان بر نمی‌آید»، اما یاد می‌گیرند حتی بلند شدن از تخت در روزی سخت، خودش یک پیروزی است. گام‌به‌گام از همین نقاط شروع می‌کنند و به مرور اعتماد به نفسشان برمی‌گردد.

کلیف: برای من، شنیدن تجربه‌های دیگران و به اشتراک گذاشتن منابعی که پیدا می‌کردم، بخش ارزشمندی از جلسات بود. از این احساس که می‌توانم مفید باشم و دانسته‌ای را منتقل کنم، انرژی می‌گرفتم. در نهایت مهم‌ترین دستاورد برایم حس تعلق و ارتباط بود. جمله‌ای از «مایا آنجلو» همیشه در ذهنم است: «مردم فراموش می‌کنند چه گفتی یا چه کردی، اما هرگز فراموش نمی‌کنند چه احساسی در آن‌ها برانگیختی». این دقیقاً توصیف من از تجربه این گروه است — احساسی از ارتباط و اطمینان که «همه چیز قرار است خوب پیش برود».

کریستی: دقیقاً همین حس را در همه می‌بینیم؛ اینکه دیگر تنها نیستند و هر هفته در کنار هم رشد می‌کنند.

مارک: کلیف، کریستی، خیلی از شما متشکریم که وقت گذاشتید و تجربه‌تان را با ما به اشتراک گذاشتید.

کلیف: من هم ممنونم. امیدوارم شنوندگان از امکانات هدلی و به‌ویژه از این گروه استفاده کنند.

مارک: از همراهی‌تان سپاسگزارم.

نویسنده: Hadley Presents Podcast Team

گردآوری از وبسایت: HadleyHelps.org

مترجم: سارا شاهپورجانی

کلیف: البته هر مشکلی، یک نکته مثبت هم دارد! حداقل هزینه بیمه‌مان کمتر شد. (می‌خندد) ولی واقعاً باید به نکات مثبت هم نگاه کرد. در واقع همین نگرش مثبت و حضور در گروه باعث شد از فرو رفتن در افسردگی عمیق جلوگیری کنم. شنیده بودم افرادی با چنین تجربه‌ای ۴۰ درصد بیشتر در معرض افسردگی هستند و نمی‌خواستیم اجازه دهیم برای من هم چنین شود.

کریستی: این نکته مهمی است. خیلی از شرکت‌کنندگان می‌گویند «سخت است همیشه شجاع ماندن». این جلسات فرصتی است برای رها کردن بار درونی، بیان احساسات بدون نیاز به وانمود کردن قدرت. در واقع، همین حضورشان در گروه نشانه شجاعت است. این فضا کمک می‌کند احساسات سرکوب‌شده آزاد شوند و از تبدیل شدن به اضطراب یا افسردگی جلوگیری شود.

کلیف: بله، کاملاً درست است. من حتی گوش دادن به مجموعه Insights and Sound Bites (نکات آموزنده و گزیده‌های صوتی) را هم توصیه می‌کنم. شنیدن تجربه‌های کوتاه دیگران حس آرامش و امید می‌دهد. گاهی که احساس ناامیدی می‌کنم، گوش دادن به صدای کسی که از مسیر مشابه عبور کرده، مثل یادآوری دوباره این است که «می‌توان از پیش برآمد».

مارک: دقیقاً هدف همین است؛ اینکه در لحظات سخت، صدایی از امید بشنویم. کریستی، درباره مهارت‌های مقابله‌ای که در جلسات آموزش داده می‌شود هم بگو.

کریستی: بخش قابل توجهی از جلسات به همین مهارت‌ها اختصاص دارد؛ مهارت‌هایی مثل صبر با خود، دلسوزی نسبت به خویش، ارتباط مؤثر با دیگران و تجلیل از

کتاب‌خوان

قصه شب برای همه بچه‌های این

سرزمین؛

گنجینه‌ای ارزشمند از داستان‌های صوتی

اصیل، جذاب و باکیفیت (رایگان برای

نابینایان)

رقیه شفیعی



با سلام خدمت خوانندگان سرویس کتاب‌خوان؛ این ماه به طور ویژه برای نوگلان باغ زندگی به سراغ قصه و داستان رفته‌ایم تا هم نور چشم‌هایمان را با مطالعه آشنا کنیم و هم به خانواده‌های عزیز ایرانی یادآور شویم که هر ایرانی باید اول هویت خود را بشناسد و در این راستا به سراغ «بنیاد نظریانی» با قصه شب برای همه کودکان این سرزمین می‌رویم.

معرفی و رسالت هر شب، یک قصه اصیل،

جذاب و باکیفیت برای هر کودک

پلتفرم «قصه شب» از سال ۱۴۰۳ به‌عنوان یکی از پروژه‌های مهم «بنیاد نظریانی» در حوزه فرهنگ و هنر فعالیت می‌کند. بنیان‌گذار آن، دکتر میثم نظریانی، مدرّس دانشگاه صنعتی شریف و فعال در حوزه کودکان است. ایشان این مجموعه را با یک هدف بزرگ در پس یک آرزوی ساده آغاز کرد: «هر شب، هر کودکی، فارغ از جنسیت و نژاد و محل تولد و ویژگی‌های خاص جسمانی و ذهنی، با یک قصه یا لالایی اصیل، جذاب و باکیفیت به خواب رود». امروز، یک سال بعد، همان آرزو به بیش از ۳۰۰ داستان صوتی، ترانه و لالایی تبدیل شده است که به‌راحتی در اختیار همه کودکان این سرزمین قرار می‌گیرد. این مجموعه کاملاً خصوصی و مستقل است و هیچ حمایتی از هیچ نهاد دولتی یا خصوصی دریافت نمی‌کند. به همین دلیل می‌تواند آثاری کاملاً مستقل و بدون هرگونه سوگیری تهیّه و منتشر کند. حمایت‌های داوطلبانه کاربران و درآمد مختصری که برای این پروژه پیش‌بینی شده است، صرف بهبود کیفیت مستمر و توسعه آن با حفظ استقلال و اصالت آثار خواهد شد.

سرویس‌ها و دسترسی

در صفحه اصلی، چهارده در رنگارنگ به چشم می‌خورد: محبوب‌ترین، جدید، شاهنامه، انیمیشن، داستان ایرانی، داستان خارجی، داستان علمی، زندگی‌نامه، ادبیات کهن، رمان، روایت کودکان، ترانه، شعر و لالایی؛ کافی است والدین و مربیان یا حتی خود کودکان بر روی این عناوین یک ضربه بزنند تا دقیقاً همان قصه‌ای که «نه خیلی ساده است و نه خیلی سخت» پیش رویشان گشوده شود.

مریّیان مهدکودک‌ها و مراکز شبانه‌روزی نگهداری کودکان راه می‌افتد و علاوه بر زبان فارسی و گویش‌های ایرانی دوبله انگلیسی و عربی داستان‌ها هم برای کودکان کشورهای همسایه و سرتاسر جهان پخش خواهد شد.

راه‌های ارتباطی و پیوستن

برای پیوستن به این مجموعه بزرگ کافی است به سایت qeseyeshab.com سر بزنید و برای نصب وب‌اپلیکیشن، بر روی دکمه «به اشتراک‌گذاری» و یا «share» کلیک کرده و گزینه add to home screen را انتخاب کنید. با انجام این کار، آیکون اپلیکیشن «قصه‌شب» را در کنار سایر اپلیکیشن‌های نصب شده، بر روی موبایل یا تبلت خود مشاهده خواهید کرد.

همچنین با مراجعه به صفحه qeseyeshab.com/get-app می‌توانید آخرین نسخه اندروید اپلیکیشن موبایل «قصه‌شب» را دریافت و بر روی گوشی یا تبلت خود نصب کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به آیدی @nazariani در تلگرام و یا شماره ۰۹۲۰۳۳۵۲۷۱۹ در واتساپ پیام دهید.

قصه‌شب فقط یک سایت نیست؛ پلی است میان دیروز و فردای ایران. هر شب هزاران کودک و نوجوان با صدای گرم قصه‌گو به خواب می‌روند و شخصیت‌های داستان‌های کهن و نوین ادبیات ایران و جهان در رویاهایشان جاری می‌شوند. همین امشب ثبت‌نام کنید، هفت روز رایگان را بچشید و اجازه دهید که هنگام خواب، رویاهایتان به پرواز درآید.

ثبت‌نام در سایت تنها سی ثانیه طول می‌کشد و هدیه‌اش هفت روز دسترسی نامحدود به همه گنجینه‌هاست. پس از آن، هر روز می‌توانید گردونه شانس را بچرخانید و یک داستان هدیه بگیرید. در بخش جایزه روزانه هم با مراجعه و باز کردن صفحه، ۳ سکه جایزه، دریافت می‌کنید. با دعوت از هر کاربر جدید و ثبت کد معرف هم ۳۰ سکه به حساب شما و ۳۰ سکه به حساب دوستی که دعوت کرده‌اید واریز می‌شود. مشترکین نابینا و کم‌بینا می‌توانند پس از ثبت نام، مشخصات خود را از طریق راه‌های ارتباطی نسل‌مانا در اختیار این بنیاد قرار دهند تا در فهرست شارژ رایگان قرار گیرند. مشخصات: نام، نام خانوادگی، تاریخ تولد و شماره موبایلی که با آن در وب‌سایت «قصه‌شب» ثبت نام کرده‌اند.

والدین و مریّیان هم از بخش «دسته‌بندی‌های پنهان» می‌توانند کنترل بیشتری بر روی محتوای اپلیکیشن داشته باشند؛ با یک ضربه، هر دسته‌ای که نمی‌خواهند دیده شود خاکستری و غیرفعال می‌شود؛ سبز یعنی باز، خاکستری یعنی پنهان!

سایت «قصه‌شب» طراحی بسیار ساده و کاربرپسندی دارد، بدون حتی یک بنر تبلیغاتی، با سرعت بارگذاری زیر دو ثانیه و پلیر آفلاین داخلی. جست‌وجو هم دو زبانه است: هم فارسی و هم انگلیسی بنویسید، نتایج مرتبط را می‌گیرید.

برنامه‌های آینده

ان‌شاءالله در سال ۱۴۰۵ اپلیکیشن اندروید و iOS «قصه‌شب» به طور رسمی در همه پلتفرم‌های معروف ایران و جهان منتشر می‌شود. آکادمی آنلاین قصه‌گویی برای

یک داستان در یک نگاه، آن چند شیرینی

جواد سقا



با مریم برای خرید رفته بودیم. جلوی یک سوپرمارکت، گفت باید شیر بخرم. دستم را گرفت و کنار دیوار مغازه برد تا آنجا بایستم و خودش وارد مغازه شد.

هوا داشت تاریک می‌شد. در پیاده‌رو، عابران رفت‌وآمد می‌کردند. صدای ماشین‌ها و ویراژ موتورسواران را می‌شنیدم. همان‌طور که اطرافم را نگاه می‌کردم، تسبیح را از جیب درآوردم و شروع به دانه انداختن کردم. ناگهان صدایی به سرعت نزدیک شد. ناخودآگاه خودم را عقب کشیدم و به دیوار پشت سرم چسبیدم. باد تندی به صورتم خورد و رد شد. ناخواسته سرم را به سمتی که موتورسوار می‌رفت چرخاندم. نور قرمز کم‌سویی چراغ خطر پشت موتور به سرعت ناپدید شد.

ترسیدم و داد زدم. یواش‌تر بابا! آخه تو پیاده‌رو جای اینکار است؟ اونم با این سرعت؟

زیر لب به او بدوبیراه می‌گفتم. یادم افتاد دفعه پیش هم یکی از همین موتورسوارها از کنارم رد شد و با صندوقی که در پشت موتور گذاشته بود چنان به آرنجم زد که تا مدت‌ها درد می‌کرد. بعدش هم گازش را گرفت و رفت.

من از ترس این موتورها ساعات شلوغی عصر هیچ‌وقت تنها بیرون نمی‌روم. اینها بزرگ‌ترین دغدغه من در پیاده‌رو هستند.

این بار هم بیشتر از اینکه بتوانم موتوری را ببینم، غرّش آن را شنیدم. کمی بعد آرام‌تر شدم و متوجه شدم تسبیح در دستم نیست. احتمالاً زمانی که خودم را عقب کشیدم از دستم افتاده بود. خم شدم و روی زانوهایم نشستم. چیزی روی زمین نمی‌دیدم. نور کم لامپ‌های جلوی مغازه هم جوابگوی چشمان من نبود. روی زمین دست کشیدم. چیزی نبود؛ عقب‌تر دست کشیدم. زیر پایم دریچه نرده نرده سقف انبار مغازه بود. فکر کردم تسبیح تو انبار افتاده و دیگر صاحبش نیستم. سری تکان دادم و خواستم بلند شوم. چیزی زیر پایم حس کردم. دستم را به زیر کفشم بردم. چند دانه تسبیح زیر پایم گیر کرده بود و مابقی آن از نرده‌های آهنی انباری آویزان شده بود. خوشحال شدم و با دست چپم برداشتمش؛ کف دو دستم را که خاکی شده بود به هم زدم.

بلند شدم و دوباره با چشمانم که همه چیز را مه‌آلود می‌بینند، به رفت‌وآمد مردم نگاه کردم. با دید محدود و کم‌بینایی‌ام بیشتر سایه‌هایشان را می‌دیدم تا خود واقعی‌شان را؛ چند ثانیه‌ای نگذشته بود که صدایی از سمت چپم شنیدم: «آقا، آقا...». به صدا توجهی نکردم و نگاهم همچنان رو به جلو بود. شاید با من نبود. دوباره صدا را شنیدم؛ این بار کشیده‌تر: آآآقا... آققا. لحن او شبیه کسی بود که در ادای کلمات مشکل دارد؛ با خودم فکر کردم شاید فردی معتاد است و پولی می‌خواهد. من هم که در تاریکی و هنگام شب، تشخیص چهره و حرکات آدم‌ها برایم سخت است. بهتر است اهمیت ندهم تا برود. مرد

روزنامه‌فروشی ایستاده بود و به مردم اصرار می‌کرد فالی بخرند. با نور لامپ‌های دگه که حسابی اطراف را روشن کرده بود، می‌توانستم او را ببینم. کودک نزدیک من بود. سر و وضع مناسب و تمیزی نداشت. دستم را دراز کردم تا شیرینی‌ها را به او بدهم. کودک جلو آمد. در همان لحظه با خودم گفتم اگر مریض شود چه؟ سریع دستم را عقب کشیدم. بچه فال فروش سرش را بالا گرفت و با چشمانش در چشم من خیره شد. فکر کنم از این کارم تعجب کرده بود. یک بسته کلوچه بین نگاه من و کودک قرار گرفت. مریم بود. کودک کلوچه را گرفت و رفت.

در نزدیکی آپارتمانمان یک سطل زباله بود. مریم نشانم داد. مکثی کردم؛ اما هنوز مردّد بودم.

حالا دیگر به آپارتمان رسیدیم. داخل خانه که شدیم، شیرینی‌ها هنوز در مشتم بودند. زیر نور لامپ‌های خانه، بهتر می‌دیدم: چهار شیرینی مربایی، از همان‌هایی که همیشه دوست داشتم. نفس عمیقی کشیدم و با صدای آهی هوا را بیرون دادم. تصمیمم را گرفته بودم. به آشپزخانه رفتم تا شیرینی‌ها را در سبد کنار ظرف‌شویی دور بریزم. نسیم ملایمی از پشت سر حس کردم. پنجره آشپزخانه باز بود. از سبد ظرف‌شویی دور شدم و به کنار پنجره رفتم. شیرینی‌ها را روی لبه پنجره گذاشتم. صبح برای درست کردن چای به آشپزخانه رفتم. با سروصدای پرندگان به کنار پنجره رفتم. چند گنجشک آخرین تکه‌های شیرینی‌ها را می‌خوردند و جیک‌جیک می‌کردند. با هر نوکی که به خورده‌های شیرینی می‌زدند سرشان را بالا می‌گرفتند و انگار به آسمان نگاه می‌کردند. لبخندی زدم و من هم خدا را شکر کردم.

دوباره صدا زد. سرم را به طرف صدا چرخاندم. مردی با صدایی کشیده گفت: «خییرات...»

او را در تاریکی ندیدم، گفتم: «ممنون، من فاتحه می‌فرستم». دست روی سینه‌ام گذاشتم و از او تشکر کردم. دوباره رویم را برگرداندم با این امید که او رفته است. لحظاتی بعد، دستی به سینه‌ام خورد. احساس کردم دست مرد کمی می‌لرزد، مانند پیرمردها؛ دست راستم را به طرف سینه‌ام و دست او بردم. چیزی در دستم گذاشت. از شکل و نرمی آن فهمیدم چند شیرینی بود. تشکر کردم و گفتم خدا رفتگانتان را بیامرزد. دیگر صدایی از مرد نشنیدم. با خود گفتم چرا شیرینی‌ها را در مشتش گرفت و به من داد.

نگاهی به اطرافم انداختم و سایه‌ای هم از او ندیدم. سوره حمد و قل هو الله را زمزمه می‌کردم و به نور ماشین‌ها و موتورهای نگاه می‌کردم. «برویم». مریم بود. دستش را روی بازویم گذاشت و راه افتادیم. برایش تعریف کردم چه اتفاقی افتاده. او در مسیر کسی را با آن مشخصات ندیده بود. گفتم: «نمی‌دانم سر و وضعش چطور بود و دلم نمی‌آید این شیرینی‌ها را بخورم». مریم گفت: «اگر نمی‌خوری، به کسی بده». گفتم: «اگر چند شیرینی را در کف دستم به کسی تعارف کنم می‌گیرد؟ مریم گفت: آن مرد هم شیرینی‌ها را همینطوری به تو داد، با دستش؛ گفتم: فکر می‌کنم این کار درستی نباشد. دستان خودم هم کمی خاکی است». مریم چیزی نگفت.

تا خانه، مدام با خودم کلنجار می‌رفتم. نمی‌دانستم با این چند شیرینی خیراتی چه کار کنم. آیا باید آن‌ها را دور بریزم؟ آخر حیف می‌شد. آیا باید آن‌ها را به کسی بدهم؟ کمی جلوتر کودک فال فروشی را دیدم. کنار دگه

آوای پاییز در دل کرفتو بخش اول

صلاح محمدی



پاییز هزار رنگ نرم‌نرمک زیر پوست شهر می‌خزد و با نسیم خنک خود، گونه‌های طبیعت را نوازش می‌دهد، گیسوی تنک درختان را شانه می‌کند و برگ‌های زردشان را آرام‌آرام می‌کند و بر زمین می‌ریزد. اولین روز ماه مهر است و طبیعت آنچه در چننه داشته، در کیسه برزگران می‌گذارد. هوا کم‌کم نه خنک که سرد می‌شود و انسان، این موجود اجتماعی، را به محافل دوستانه و دورهمی‌های گرم و صمیمانه می‌خواند.

به دعوت یکی از دوستان از اهالی روستای شالی‌شل، به همراه دو سه دوست دیگر، راهی این روستای خوش‌آب‌وهوا و تقریباً باستانی می‌شویم. ابتدا به سمت دیواندره حرکت می‌کنیم و با صرف یک چای زغالی در هوای نسبتاً خنک غروبگاهی، ادامه مسیر داده و به سمت زرینه می‌رویم. در زرینه به سمت راست پیچیده و از جاده‌ای که کم‌کم بر شیب و پیچ‌های آن افزوده می‌شود، به سمت روستای شالی‌شل راه را کج می‌کنیم. روستای شالی‌شل در منطقه‌ای سردسیر و کوهستانی به نام زرینه

و اوباتو قرار گرفته است و کمی آن طرف‌تر، وارد حوزه استحفاظی شهرستان تکاب از استان آذربایجان غربی می‌شود. این روستای نسبتاً بزرگ که متشکل از دو بخش قدیم و جدید است، در روبروی روستای پاپاله و در دامنه یک کوه جا خوش کرده است. در جای‌جای روستا، چشمه‌های پرآبی از سینه زمین می‌جوشند و بر طراوت و صفای روستا می‌افزایند. مشاهده این چشمه‌ها در سطح روستا، بی‌اختیار رهگذر را به این خیال می‌کشاند که روستا چون مادری مهربان، سینه‌های پرشیر خود را سخاوتمندانه در اختیار ساکنانش قرار داده است و دقیقاً مانند همان مادر که کودکانش را از جوهر جان خویش تغذیه می‌کند، در ارتزاق و برکت سفره ساکنان روستا نقشی اساسی دارد.

به محض ورود به روستا، یکی دو تن از اهالی خونگرم و مهمان‌نواز روستا به استقبالمان می‌آیند و به عادت مهمان‌نوازی و غریب‌پرستی که صفت بارز مردمان اکثر نقاط کردستان است، با رویی گشاده از ما دعوت می‌کنند که مهمان سفره پر از مهر و صفایشان شویم. این لطف و خوش‌دلی نشان می‌دهد که میزبان ما نیز یکی از همین روستاییان باصفاست که لطف را در حق مهمان تمام می‌کند. طولی نمی‌کشد که مردی دوان‌دوان خود را به ما می‌رساند و فرضیه‌مان تأیید می‌شود. سید جلیل که نزدیک به ۷۰ بهار از عمرش گذشته است، نفس‌نفس‌زنان به استقبال ما می‌شتابد و با راهنمایی او، به سمت خانه‌اش حرکت می‌کنیم که در بخش قدیم روستا واقع شده است؛ خانه‌ای باصفا که میان دو چشمه جوشان و باصفا جا خوش کرده است.

در خانه، دو تن دیگر از دوستان منتظر ما هستند و به محض ورود، با یکی دو استکان چای داغ که لذت آن در

شکل گرفت که در نهایت، غار باستانی و مشهور کرفتو برنده این مسابقه شد و قرعه فال را به نام این دیو سنگ‌نشین زدیم. ابتدا قرار بود به غاری تقریباً بکر و گمنام در همان حوالی برویم و از طبیعت بی‌نظیر روستا محظوظ شویم، اما از آنجاکه غار کرفتو از نام و آوازه‌ای برخوردار بود و چند نفر از دوستان، از جمله خودم، شاهد و شیرینی وصال این نماد طبیعی هزاران ساله را تاکنون نچشیده بودیم، برنامه به بازدید از این غار شکوهمند تغییر یافت.

غار کرفتو در مسیر زرینه به تکاب قرار داشت که ناچار می‌بایست به زرینه برمی‌گشتیم و کمی به سمت سقز حرکت می‌کردیم و باز هم از سمت راست، وارد جاده زرینه - تکاب می‌شدیم. اما دانش جغرافیایی و تجربه سید جلیل به کمکمان آمد و ما را از طریق جاده‌ای خاکی نسبتاً مناسب و باصفا، به شکل میان‌بر به نقطه ورودی غار کرفتو رساند.

غار کرفتو، یکی از شگفت‌انگیزترین آثار تاریخی و طبیعی ایران است که در فهرست میراث ملی به ثبت رسیده است. این غار که بخشی از آن دستکند است، در دوره‌های مختلف، از پیش از تاریخ تا دوران اسلامی، مورد سکونت قرار گرفته است. ویژگی منحصر به فرد کرفتو، معماری صخره‌ای آن است که شامل چهار طبقه با دالان‌ها، اتاق‌ها و راه‌پله‌های متعدد می‌شود. «کتیبه یونانی موجود در غار که نام هیراکلیوس در آن ذکر شده، نشان از اهمیت این مکان در دوران سلوکی دارد».

این غار علاوه بر ارزش باستان‌شناختی، از نظر زمین‌شناسی و زیست‌محیطی نیز بسیار حائز اهمیت است. ادامه دارد...

این هوای نسبتاً سرد دوچندان می‌شود، از ما پذیرایی می‌کنند. اکنون جمع شش نفره ما تکمیل شده و بعد از صرف چای، جوجه‌های به سیخ کشیده را بر ذغال سرخ‌فام گذاشته و در این جمع صمیمی، شامی لذیذ را صرف می‌کنیم که دوغ محلی و فلفل‌های کبابی، لذت آن را به یادماندنی‌تر ساخته‌اند. فضای گرم و صمیمی اولین شب پاییز با سخنان شیرین و موسیقی شورانگیز سپری می‌شود. موسیقی بخش جدایی‌ناپذیر فرهنگ ملت کُرد است که از دیرباز با این قوم همراه بوده، تا آنجا که در خون، پوست و استخوان این قوم ریشه دوانیده و همراه شادی‌ها و غم‌هایشان است. در جنگ‌ها به آنان انگیزه داده و در صلح و دوستی، عامل پیوند و اُلُفت آنان با دیگران بوده است. پس اینکه موسیقی در هر محفل کُردها حضوری پررنگ داشته باشد، چیز عجیبی نیست. این هنر دوست‌داشتنی محدود به جمع نبوده و در بسیاری از موارد، تسکین‌دهنده تنهایی‌های افراد است و همچون رفیقی شفیق، با افراد تنها همدردی و رفاقت نموده است. شب را با این کیمیای جان سپری کرده و کم‌کم آماده خوابی می‌شویم که بدون روشن کردن بخاری میسر نبود؛ چرا که گزند هوای سرد پاییزی بیش از آن بود که بتوان بدون پتو و بخاری آن را تحمل نمود و خواب در چنین هوایی، در مرز گرما و سرما، چه رؤیایی و شیرین است.

صبح روز بعد، با صدا و گفت‌وگوی دوستان از خواب شیرین بامداد برخاستیم. دوستان خوش‌سلیقه برای صبحانه املتی بسیار لذیذ آماده کرده بودند. کره محلی، طعم و بوی خاصی به املت بخشیده بود، طوری که هر لقمه، جرعه‌ای از کیمیای جان بود که در نهاد وجود می‌خزید. پس از صرف چای، گفت‌وگوها درباره بازدید از دو غار نزدیک



برجسته نگار هوشمند همراه، تولید شرکت پکتوس



صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

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

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

شماره تماس: ۰۲۵۵-۲۲۵۶۰۲۱ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶