

نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال پنجم / شماره ۵۰ / بهمن ماه ۱۴۰۴



گروه تئاتر نابینایان آرشد



برخی عناوین این شماره:

- * نگاهی به چالش‌های قطعی اینترنت برای معلولان
- * مسائل مربوط به مهارت‌های اجتماعی و آموزش جنسی
- * تندیس‌گری در تاریکی؛ روایت نوری که از صحنه می‌نابد
- * بهشت گمشده؛ حماسه‌ای که در تاریکی زاده شد
- * یک ماه، یک تقویم و چند کتاب

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
 - حسین آگاهی
 - جواد سقا
- مترجمان:

- علی پنجه‌ای
- میثم امینی
- صلاح‌الدین محمدی
- میرهادی نائینی‌زاده
- ویراستار: مهتاب باباخان‌زاده
- ویراستار بریل: روح‌الله رنجبر

بخش تولید و فنی

- طراح لوگو و جلد: ترانه میلادی
- عوامل تهیه و تدوین پادکست‌ها:
 - منصور شادکام
 - اشکان آذرماسوله
- گوینده نسخه صوتی: بنفشه کلانتری
- تدوینگر نسخه صوتی: اشکان آذرماسوله
- 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
- 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)

نگاهی به چالش‌های قطعی اینترنت برای معلولان ۴	
گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران بهمن ۱۴۰۴.....	۸
پیشخوان، مروری بر یادکست‌ها و نشریات انگلیسی‌زبان ویژه افراد با آسیب بینایی.....	۱۱
توان بخشی، مسائل مربوط به مهارت‌های اجتماعی و آموزش جنسی، بخش دوم.....	۱۷
زندگی، تندیس‌گری در تاریکی؛ روایت نوری که از صحنه می‌تابد.....	۲۱
فناوری، به‌روزرسانی‌های محصولات گوگل در زمینه دسترسی‌پذیری در سه‌ماهه چهارم سال ۲۰۲۵.....	۲۵
پیک تندرستی، طریقه و آموزش ایستادن و خوابیدن صحیح با وضعیت بدنی با ثبات.....	۲۹
رد پای نابینایان در آثار ادبی، بهشت گمشده؛ حماسه‌ای که در تاریکی زاده شد.....	۳۲
پل‌واره ای از «من» به رؤیا بخش دوم.....	۳۵
طنز، شلم شوربا.....	۳۷
کتاب‌خوان، یک ماه، یک تقویم و چند کتاب.....	۴۰
یک داستان در یک نگاه، اعتراض وارد نیست ..	۴۳



نگاهی به چالش‌های قطعی اینترنت برای

معلولان

امیر سرمدی مدیرمسئول

اختلال در کارهای روزمره معلولان

امید هاشمی، از نابینایان فعال در حوزه فناوری اطلاعات و از دبیران آموزش و پرورش استثنایی کشور، در این ارتباط می‌گوید: این روزها اساس زندگی بخش عمده‌ای از نابینایان بر مبنای اینترنت پایه‌گذاری شده است. از مسائل ارتباطی گرفته تا امورات روزمره زندگی که همگی به اینترنت وابسته هستند؛ نابینایان مسائل ارتباطی خود را می‌توانند به نوعی با روش‌های سنتی رفع و رجوع کنند. اما بسیاری از موارد مربوط به زندگی روزمره مانند مطالعه، خواندن دستورالعمل استفاده از لوازم منزل یا دستور پخت غذای خانگی تنها با وجود داشتن اینترنت امکان‌پذیر است. جاروهای رباتیک هم عملاً از دسترس خارج شده بودند؛ چراکه، برای کار کردن نیاز به لود شدن نقشه دارند و با قطعی اینترنت، کار با اپلیکیشن‌های آن میسر نبود. هاشمی ادامه می‌دهد: شخصاً برای مطالعه نیاز به OCR کردن کتاب‌های pdf دارم؛ عدم دسترسی به اینترنت بین‌الملل و نرم‌افزارهای هوش مصنوعی این امکان را هم از من

در هفته‌های اخیر شاهد حوادث ناگواری در کشور بودیم؛ جان‌های بی‌گناه بسیاری از دست رفت. خانواده‌های بی‌شماری عزادار شدند. جمع کثیری از مردم به دنبال قطعی اینترنت مشاغل خود را از دست دادند و با مشکلات فراوانی مواجه شدند. ۱۸ و ۱۹ دی ۱۴۰۴ شمسی، به عنوان سیاه‌ترین روزهای تاریخ، بر تارک این سرزمین باقی خواهد ماند. از همین تاریخ، ارتباط مردم ایران به مدت سه هفته با تمامی نقاط دنیا از طریق اینترنت قطع شد. تماس‌ها و پیامک‌ها دچار اختلال شدند. در این بین، قطعی اینترنت چالش‌های فراوانی را برای مردم به وجود آورد. مشکلات پیش آمده به دنبال قطعی سراسری اینترنت برای معلولان رنج مضاعفی را به دنبال داشت که در ادامه این نوشتار به آن خواهیم پرداخت.

اطلاع چندانی دارند؛ لذا عملاً تحصیل نابینایان سه هفته پیاپی تعطیل بود.

جایگزین کردن شغل جدید برای معلولان بسیار دشوار است

هاشمی از دست رفتن بسیاری از مشاغل را یکی دیگر از مضرات قطعی اینترنت اعلام می‌کند و می‌افزاید: بسیاری از مشاغل معلولان بر بستر اینترنت است و این امکان را ندارند مانند سایر افراد جامعه که شغلشان در معرض خطر قرار می‌گیرد به کار در تاکسی‌های آنلاین روی آورند. فرد معلول هیچ جایگزینی برای اشتغال خود ندارد. در زمان قطعی اینترنت، برای بسیاری از معلولان خطر از دست دادن شغل پیش آمده است. وقتی کارفرما ببیند ابزارهای ارتباطی قطع هستند، اگر بخواهد دست به تعدیل نیرو بزند، معلولان در اولویت این تعدیل قرار دارند. وی ادامه می‌دهد: فرد معلولی را می‌شناسم که در حوزه طراحی سایت فعال است و از این طریق امرار معاش می‌کند. از آنجا که این فرد معلول ضایعه نخاعی است و پرستار دارد، هزینه‌های زیادی به او تحمیل می‌شود. اما در این مدت بسیاری از پروژه‌های خود را از دست داده و عملاً هیچ درآمدی نداشته است. فرد معلول دیگری را می‌شناسم که به تازگی یک کار فریلنسری پیدا کرده بود و به ناگاه ارتباطش با کارفرمای خارجی قطع شد و حتی نمی‌توانست به او اطلاع

سلب کرده بود. عملاً در یک زندان اطلاعاتی گیر افتاده بودم. از صبح تا عصر، نمی‌توانستم کار مؤثری انجام دهم. تمام امکاناتی که اینترنت در طول این سال‌ها در اختیارم گذاشته بود از دست داده بودم.

تعطیلی دانش‌آموزان مدارس استثنایی

یکی دیگر از آسیب‌های به وجود آمده به دنبال قطعی اینترنت، تعطیلی دانش‌آموزان و معلمان مدارس استثنایی بود. در آن مدت اعلام کردند آموزش به صورت آنلاین و در بستر شاد است. سوای بحث عدم دسترسی‌پذیری نرم‌افزار شاد برای نابینایان، به علت عدم پیگیری سازمان آموزش و پرورش استثنایی، معلمان احرارز هویت نشده بودند و امکان حضور در کلاس مجازی را نداشتند. در نهایت مشخص نشد این ناهماهنگی از کجا آب می‌خورد. چرا که معلمان و دانش‌آموزان همگی در سامانه سیدا احرارز هویت شده بودند اما این امر در شاد جواب نمی‌داد. برخی از مدارس کار خود را در نرم‌افزار تیمتاک راه انداخته بودند اما این پلتفرم، به‌ویژه برای دانش‌آموزان کلاس اول و دوم نمی‌تواند کارآمد باشد. به طور کلی آموزش به دانش‌آموزان نابینا در مقطع ابتدایی بیشتر بر پایه تعامل و فعالیت‌های کلاسی است. دانش‌آموزان بینا به هر طریق با کمک والدین تکالیف و امورات تحصیلی خود را انجام می‌دهند اما والدین فرزندان نابینا نه به خط بریل مسلط هستند و نه

ارتباط ناشنویان با کل دنیا قطع شد

امید هاشمی بیان می‌کند: مسئله بعدی که بسیار قابل توجه است، امور مربوط به ناشنویان است. به هر حال نابینایان با روش‌های سنتی امورات خود را می‌گذرانند. اما ارتباط ناشنویان با کل دنیا قطع شده بود. در ۸ روز اول قطعی اینترنت، نه پیامک‌ها وصل بود و نه پیام‌رسان‌های داخلی شرایط ارسال پیام را مهیا کرده بودند. هاشمی می‌گوید: دوست ناشنوی من بعد از ۸ روز که پیامک‌ها برقرار شد به من پیام داد: من نمی‌دانم در ایران چه اتفاقاتی رخ داده است. گویی ۸ روز قبل برای من، همین دیروز عصر بود. از هیچ یک از دوستان و آشنایانم اطلاعی نداشتیم. در شرایط این‌چنینی، ناشنویان نمی‌توانند در مسائل اورژانسی از کسی کمک بگیرند یا با دکتر مشورت کنند. هاشمی بیان کرد: یادآوری نکات ذکر شده بالا به معنای این نیست که اگر در هجمه بعدی اینترنت مجدداً قطع شد، فکری به حال معلولان کنید؛ بلکه، حاکمیت اساساً حق ندارد بدون هشدار قبلی و به ناگاه اینترنت داخلی و بین‌الملل را مسدود کند. چراکه، این قشر از تجربیات زندگی و زیست مشترک معلولان در سایر کشورهای دنیا استفاده می‌کند تا زندگی باکیفیت‌تری داشته باشند. هاشمی معتقد است این‌که حاکمیت از اینترنت به عنوان یک ابزار سرکوب و روشی برای کنترل جامعه استفاده می‌کند بسیار تحقیرآمیز است.

دهد چرا در دسترس نیست. این‌که یک فرد معلول با کلی زحمت یک شغل را پیدا کند و این چنین نتواند از پس پروژه بر بیاید، باعث بی‌اعتمادی به او از سوی کارفرما می‌شود. در اواخر خرداد و تیرماه به علت جنگ ۱۲ روزه چندین روز اینترنت قطع بود و تا چند ماه تبعات ناشی از آن متوجه مردمی بود که مشاغلشان بر بستر اینترنت قرار داشت؛ حالا فردی را تصور کنید که در سه چهار ماهه اخیر تلاش کرده بر روی پای خود بایستد و شغل خود را احیا کند و مجدداً با شرایطی روبه‌رو می‌شود که بالغ بر ۲۰ روز اینترنت به طور کلی قطع می‌شود. در خبرها خواندیم بسیاری از کسب و کارها مجبور شدند برای اتصال به اینترنت به مرزهای شرقی و غربی کشور مراجعه کنند و رنج مضاعفی به آن‌ها تحمیل شد.

- این در حالی است که بر اساس مشاهدات میدانی در همین سه هفته‌ای که بخش عمده‌ای از مردم با تبعات ناشی از بستن اینترنت دست به گریبان بودند، گروه دیگری که عمدتاً از وابستگان به حکومت بودند به سیم‌کارت‌های سفید و اینترنت آزاد دسترسی داشتند. این امر یک تبعیض آشکار میان مردم است و می‌تواند به شکاف‌های بیشتر بین مردم و حاکمیت منجر شود.

قطعی اینترنت در دسترس نبودند. بسیاری از لوازم منزل ما مانند جارو برقی، ماشین لباسشویی و ماشین ظرفشویی هوشمند هستند و برای کار کردن با آن، نیاز به اینترنت بین‌الملل داشتیم. یا برای کارهای ساده‌ای مانند خواندن روی جعبه دارو یا تشخیص رنگ لباس‌های مان از ابزارهای هوش مصنوعی استفاده می‌کردیم که هیچ کدام در دسترس نبودند. سارا یکی دیگر از مشکلات به وجود آمده به دنبال قطعی اینترنت را اختلال‌های پیش آمده بر روی GPS اعلام می‌کند و می‌گوید: به دلیل این اختلال‌ها مختصات جغرافیایی مبدأ و مقصد دچار مشکل می‌شد و رانندگان تاکسی‌های اینترنتی برای پیدا کردن موقعیت دقیق مکانی ما به دردسر می‌افتادند. همچنین ما برای مسیریابی در خیابان از نرم‌افزارهای مسیریاب خارجی مانند Get There استفاده می‌کنیم که همگی بر بستر اینترنت بین‌الملل هستند و عملاً در این ۲۰ روز در دسترس نبودند.

نکات مطرح شده در بالا، تنها بخشی از مشکلات ناشی از قطعی اینترنت در زندگی مردم به ویژه معلولان است. البته برای حاکمیتی که اینترنت را برای خود به مثابه یک تهدید وجودی برای بقا قلمداد می‌کند، انتظار نمی‌رود برای مشکلات مردم در زمینه اختلال‌های اینترنت چاره‌اندیشی کند. عمیقاً معتقدیم درخواست‌های اینچینی از مسئولان، مصداق بارز این ضرب‌المثل است: (گوش اگر گوش تو و ناله اگر ناله ماست، آنچه البته به جایی نرسد فریاد است).

اینترنت برای یک جامعه ۹۰ میلیون نفری مانند امکانات زیرساختی مثل آب، برق و گاز یک امر حیاتی است. حکومت حق ندارد این حق را از مردم دریغ کند. هر بار که اینترنت قطع می‌شود، نسبت به دوره قبلی قطعی آن بیشتر می‌شود. چه تضمینی وجود دارد در دوره بعدی، قطعی اینترنت به چندین ماه نرسد؟ چه کسی باید پاسخگوی ضربه‌های جبران ناپذیری که ناشی از قطعی اینترنت متوجه مردم می‌شود باشد؟ حاکمیت عملاً ضعف‌های اطلاعاتی و امنیتی خود را با بستن شیر اینترنت جبران می‌کند با آن که می‌داند این امر روزانه چندین همت به مردم آسیب می‌رساند. کنشگران مدنی و اجتماعی وظیفه دارند به این امر مهم به صورت مفصل‌تر بپردازند. حتی از تشکلهای ویژه معلولان انتظار می‌رود با راه‌اندازی کارزارهای اجتماعی اعتراض خود را با صدای بلندتری به گوش مسئولین امر برسانند.

با قطعی اینترنت مسیریاب‌های خارجی در

دسترس نبودند

سارا که خود و همسرش نابینا هستند می‌گوید: قطعی اینترنت چالش‌های بسیاری را برای ما به وجود آورد. برای خواندن برخی از تصاویر از دو نرم‌افزار Be My Eyes و Gemini استفاده می‌کردیم که هر دو سرویس در مدت

گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران

بهمن ۱۴۰۴

منصور شادکام قائم مقام انجمن نابینایان ایران

سلام و احترام به مخاطبان عزیز ماهنامه نسل مانا؛ در ابتدا مناسب است که حلول ماه مبارک رمضان را به همه شما عزیزان تبریک عرض نموده و امیدوارم که در این ماه بتوانیم از برکات فراوان این ماه نهایت استفاده را داشته باشیم و در لحظه به لحظه این ماه شریف بتوانیم ارتباط خود را با خدای متعال قوی تر کنیم. در این ماه از همگی شما عزیزان التماس دعای خیر دارم؛ در لحظات معنوی افطار و سحر ما را از دعای خیر خود فراموش نکنید.

همچون همیشه لازم می‌دانم که از تمام اعضای هیئت تحریریه ماهنامه نسل مانا تشکر کنم؛ به واقع زحمتی که این تیم تلاش‌گر می‌کشند بسیار ارزشمند است؛ چراکه، در هر ماه شاهد این هستیم که با وجود تمام اتفاقات، ماهنامه نسل مانا به موقع و با مطالبی مفید و ارزشمند و اختصاصی که حاصل تلاش این عزیزان است، منتشر شده و در اختیار مخاطبان قرار می‌گیرد.

انجمن نابینایان، فعال، نه مثل همیشه

همان‌طور که می‌دانید، شرایط کشور در طول این مدت شرایط خاصی بوده؛ قطعی اینترنت و دوری نابینایان از فضای مجازی در بسیاری از موارد حتی امرار معاش این عزیزان را دچار مشکل کرد. ما در این شرایط تلاش کردیم که با انجام کمک‌های موردی بتوانیم مشکلات نابینایان را به حداقل برسانیم. در ماه بهمن بین ۴۰ تا ۴۵ کمک موردی به اعضا ارائه دادیم. در اینجا جا دارد از زحمات و حمایت‌های خیرین عزیزی که هم در پروژه نسل مانا و هم در سایر موارد به کمک انجمن آمده‌اند، تشکر کنیم؛ کمک‌های این خیرین ارجمند به‌خصوص در طول این مدت بیشتر از هر وقت دیگری ملموس و محسوس بود؛ چراکه در این مدت با توجه به مشکلات کشور بیشتر اعضای جامعه هدف نیازمند به حمایت‌هایی از طرف انجمن بودند و با لطف و مساعدت این خیرین توانستیم به بخشی از این نیازها جامه عمل بپوشانیم.

آمادگی برای انتشار نسل مانا در سال جدید

همان‌طور که می‌دانید، ماهنامه نسل مانا از سال ۱۳۹۹ با عنوان «مانا» و پس از ۱ سال و با دریافت مجوز از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با عنوان «نسل مانا» هر ماه در اختیار مخاطبان قرار می‌گیرد؛ دی‌ماه امسال و در آستانه آغاز سال ششم فعالیت این ماهنامه و با توجه به شرایط



این رادیوی اینترنتی که با نام رادیو اینترنتی انجمن نایبانیان ایران شناخته خواهد شد، قصد دارد با هدف ایجاد آگاهی از مسائل زندگی جامعه نایبانیان، فرهنگ‌سازی، مطالبه‌گری و... اقدام به برنامه‌سازی برای نایبانیان و افراد بینا نماید. یکی از برنامه‌ریزی‌ها در این راستا این است که در این رادیو از ظرفیت‌های جامعه نایبانیان برای برنامه‌سازی نیز استفاده مفید و مناسب به عمل آوریم. امیدوارم که بتوانیم در آینده‌ای بسیار نزدیک پخش برنامه‌های این رادیوی اینترنتی را آغاز کنیم.

دوم؛ نمایندگی انجمن نایبانیان ایران در استان تهران به زودی به چرخه خدمت به جامعه هدف اضافه خواهد شد.

همان‌طور که مستحضردید، طی ماه‌های گذشته تلاش‌هایی برای احیای دفتر نمایندگی انجمن نایبانیان ایران در استان تهران از سوی برخی از چهره‌های موفق

خاص کشور، به‌ویژه عامل مهمی به نام تورم، با انجام یک برنامه‌ریزی دقیق تمام امکانات از جمله کاغذ برای چاپ و سایر تجهیزات برای تنظیم نسخه بریل این ماهنامه و همچنین امکانات لازم برای تنظیم یک جلد شکل در شان این ماهنامه و مخاطبان آن را برای دست کم ۱ سال آینده فراهم کردیم تا با کم‌ترین دغدغه برای انتشار ماهنامه در طول سال جاری مواجه باشیم.

خبرهای خوش رسانه‌ای در آستانه آخرین ماه سال ۱۴۰۴

بد نیست که در این فرصت به دو خبر خوب که هر کدام یک گشایش مثبت در فعالیت‌های انجمن نایبانیان ایران است، اشاره‌ای داشته باشیم.

نخست؛ راه‌اندازی رادیو اینترنتی انجمن نایبانیان ایران

در راستای توسعه خدمات رسانه‌ای انجمن نایبانیان ایران، قصد داریم با همکاری یک گروه متخصص فنی از میان جامعه نایبانیان، یک رادیو اینترنتی اختصاصی برای انجمن نایبانیان ایران تأسیس کنیم تا پس از ماهنامه نسل مانا و برنامه رادیویی شش نقطه، این بار در یک قالب جدید رسانه‌ای با مخاطبان و اعضای جامعه هدف در ارتباط باشیم.

اردو در نظر گرفته شود که باز هم به دلیل تداوم شرایط خاص حاکم بر کشور به نتیجه مطلوب نرسیدیم؛ بنابراین، پرونده برگزاری اردوهای سیاحتی و زیارتی امسال انجمن نایب‌نایان ایران برای سال جاری رسماً بسته شد. اما امیدواریم بتوانیم با انجام یک برنامه‌ریزی دقیق در سال آینده کیفیت اردوهای انجمن نایب‌نایان ایران را ارتقا ببخشیم.

وضعیت شبکه تشکلهای نایب‌نایان کشور، شمنا همچنان در هاله‌ای از ابهام

با وجود اینکه به نظر می‌رسید با تشکیل کمیته تعیین وضعیت شبکه تشکلهای نایب‌نایان کشور شمنا، می‌توان نسبت به برقراری نظم در برگزاری انتخابات این شبکه امیدوار بود. اما بروز برخی از حواشی سبب شد تا بار دیگر برگزاری انتخابات این شبکه دستخوش تغییرات زمانی شود؛ بنابراین، در حال حاضر آنچه که از شواهد برمی‌آید، این‌گونه است که انتخابات این شبکه در خوش‌بینانه‌ترین حالت می‌تواند در اواخر فروردین و یا اوایل اردیبهشت برگزار شود. ما امیدواریم تا در نهایت انتخابات این شبکه برگزار شده و با استقرار هیئت مدیره جدید و منتخب از سوی اعضای مجمع راه برای ایجاد وحدت در میان تشکلهای مرتبط با نایب‌نایان و ایجاد یک‌صدایی به منظور

جامعه نایب‌نایان آغاز شده؛ اکنون که کار این نمایندگی در مرحله اخذ مجوزهای لازم برای آغاز فعالیت است، خوب است اطلاع‌رسانی کنیم که در آینده‌ای بسیار نزدیک و با قطعی شدن مجوزهای لازم جهت فعالیت، این دفتر به عضوگیری از نایب‌نایان واجد شرایط اقدام خواهد کرد؛ بدین ترتیب، رسماً وارد چرخه خدمت‌رسانی به جامعه نایب‌نایان به‌ویژه در استان تهران خواهد شد.

در مورد زمان آغاز عضوگیری، حتماً از طریق رسانه‌های مرتبط با انجمن نایب‌نایان ایران اطلاع‌رسانی‌های لازم انجام خواهد شد.

لغو آخرین تور سیاحتی انجمن نایب‌نایان ایران در سال ۱۴۰۴

همان‌طور که ماه گذشته نیز به اطلاع رساندیم، در نخستین روزهای بهمن‌ماه قرار بود یک تور سیاحتی به مقصد شهرستان تنکابن استان مازندران برگزار شود که با وجود فراهم شدن تمام مقدمات لازم، به دلیل شرایط خاص کشور امکان برگزاری این اردو فراهم نشد و سازمان بهزیستی اردوگاه در نظر گرفته شده برای برگزاری این اردو را کنسل کرد. در این ارتباط تلاش‌های بسیاری از سوی انجمن نایب‌نایان در مذاکره با سازمان بهزیستی انجام شد که تاریخ جایگزین مناسبی برای برگزاری مجدد این

پیشخوان، مروری بر پادکست‌ها و

نشریات انگلیسی‌زبان ویژه افراد با آسیب

بینایی

علی پنجه‌ای

در پیشخوان بهمن‌ماه، شمشیر به دست گرفته و با عینک انتقاد از یک نمایشگاه معروف در حوزه تکنولوژی صحبت کرده‌ایم. یک اپلیکیشن جدید هم منتظران است. با ما همراه باشید.

فناوری هنوز هم نابینایان را جا می‌گذارد: آنچه

در سی‌ای‌اس ۲۰۲۶ گذشت

نمایشگاه «سی‌ای‌اس»^۱ همواره ویتترین آینده فناوری بوده و به پاتوق شرکت‌ها برای گفتن از «جهان هوشمندتر»، «زندگی آسان‌تر» و «فناوری برای همه» تبدیل شده است. اما سی‌ای‌اس ۲۰۲۶ ممکن است از نگاه یک فرد نابینا جور دیگری به نظر برسد. نمایشگاهی مملو از نوآوری را تصور کنید که خود برای بسیاری از بازدیدکنندگان، به‌ویژه نابینایان دسترس‌ناپذیر باقی مانده است. پادکست‌ها و نشریات نابینایان با نگاه‌های متفاوتی

مطالبه‌گری در خصوص نیازهای جامعه هدف هموارتر

شود.

کلام پایانی

در پایان، بار دیگر بر خود واجب می‌دانم که از تلاش‌ها و حمایت‌های بی‌دریغ خیرینی که حتی در این شرایط سخت هم در کنار ما هستند و از برنامه‌های انجمن در همه عرصه‌ها حمایت لازم را به عمل می‌آورند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم. امیدوارم خدا توفیق دهد تا در ماه پایانی امسال و در ماه مبارک رمضان و در آستانه عید نوروز همچنان در راه برطرف کردن نیازهای جامعه هدف گام برداریم.

هوش مصنوعی را به رخ می‌کشد، خود نمونه‌ای زنده از فقدان دسترس‌پذیری است.

این مشکل فقط به زیرساخت فیزیکی ختم نمی‌شود؛ بسیاری از ارائه‌ها، پیش‌نمایش‌ها و معرفی محصولات کاملاً متکی بر تصویر هستند و غالباً از اسلایدها، ویدئوها و نمایشگرهایی ساخته شده‌اند که بدون توصیف صوتی یا جایگزین دسترس‌پذیر ارائه می‌شوند. نابینایان اغلب مجبورند به توضیح‌های پراکنده اطرافیان یا روابط عمومی غرفه‌ها تکیه کنند. نتیجه آن است که فرد نابینا، حتی در قلب نوآوری، همچنان مصرف‌کننده‌ای وابسته باقی می‌ماند.

با این حال، سی‌ای اس امسال خالی از نکات امیدوارکننده هم نبود و برخی فناوری‌ها شدیداً توجه نابینایان را جلب کردند. عینک‌های مجهز به هوش مصنوعی که می‌توانند محیط اطراف را توصیف کنند از جذاب‌ترین نمونه‌ها بودند. این ابزارها با استفاده از دوربین و بینایی ماشینی، موانع، اشیاء و حتی نوشته‌ها را شناسایی کرده و به صورت صوتی گزارش می‌دهند. هرچند هنوز با مشکلاتی مثل تأخیر، عمر باتری و دقت ناکافی روبه‌رو هستند، اما به جرئت می‌توان گفت که مسیر درستی در حال شکل‌گیری است.

به این موضوع پرداخته و نکات قابل‌توجهی را بیان کرده‌اند. در میان انبوهی از تکنولوژی‌های جدید و گجت‌های رنگارنگ، ما - با کمک اطلاعات منتشر شده توسط بازدیدکنندگان - به موضوعی خواهیم پرداخت که شاید کمتر موردتوجه قرار بگیرد.



سی‌ای اس با وجود سالن‌های عظیم، مسیرهای تودرتو و غرفه‌هایی که در چندین ساختمان و حتی هتل پخش شده‌اند، از نظر فیزیکی یکی از پیچیده‌ترین رویدادهای جهان است. برای یک فرد نابینا، حرکت در چنین فضایی بدون راهنمای انسانی، ظرفیت بالایی برای تبدیل شدن به تجربه‌ای فرساینده دارد. نبود نقشه‌های قابل‌استفاده با صفحه‌خوان، فقدان راهنمای صوتی دقیق و نشانه‌گذاری‌های عمدتاً بصری باعث می‌شود حتی رسیدن از یک غرفه به غرفه دیگر به چالشی جدی بدل شود. نکته تلخ ماجرا اینجاست که نمایشگاهی که آینده مسیریابی و

این قبیل نمایشگاه‌ها به‌روشنی نشان می‌دهند که فاصله میان ادعای «فناوری فراگیر» و واقعیت همچنان زیاد است. تا زمانی که خود رویدادها، نمایشگاه‌ها و فرایندهای معرفی فناوری دسترس‌پذیر نباشند، نمی‌توان انتظار داشت خروجی آن‌ها جهانی فراگیر بسازد. شاید اولین قدم برای آینده‌ای بهتر این باشد که فناوری پیش از خیز برای تغییر در جهان، نگاهی را به کسانی تغییر دهد که سال‌هاست از این آینده جامانده‌اند.

وقتی هوش مصنوعی هم‌قدم نابینایان می‌شود: با مسیر یاب هوشمند ناویس بیشتر آشنا شوید.

در دنیایی که نقشه‌های دیجیتال و «جی‌پی‌اس^۲» به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره تبدیل شده‌اند، مسیریابی به دلایل مختلف برای افراد نابینا و کم‌بینا همچنان یکی از چالش‌های اساسی باقی مانده است. اپلیکیشن «ناویس^۳» تلاشی نوآورانه برای پاسخ به همین خلأ است. ناویس ابزاری است که باتکیه بر هوش مصنوعی، داده‌های مکانی و تعامل صوتی، تجربه‌ای تازه از حرکت مستقل را برای نابینایان و کم‌بینایان فراهم می‌کند. پادکست «آیز آن

همچنین ابزارهای پوشیدنی بدون نیاز به صفحه‌نمایش - مانند دستگاه‌هایی با بازخورد صوتی یا لمسی - توانستند نظر بازدیدکنندگان و فعالان مجازی نابینا را به خود جلب کنند. این محصولات تلاش می‌کنند به‌جای مجبور کردن کاربر به تعامل مداوم با گوشی، اطلاعات را به شکلی طبیعی‌تر و هم‌زمان با حرکت منتقل کنند. در کنار آن‌ها، سیستم‌های هدایت صوتی مبتنی بر هوش مصنوعی که امکان گفت‌وگوی دوطرفه و پرسش درباره محیط را فراهم می‌کنند، آینده‌ای جذاب را به تصویر می‌کشند که در آن فناوری به‌جای ایفای نقش یک ابزار سرگرم‌کننده، یک «همراه» واقعی خواهد بود.

با این‌همه، مشکل اصلی هنوز پابرجاست. دسترس‌پذیری در سی‌ای‌اس و اکثر محصولات موجود در آن نقش مخلفات کنار غذا را دارد و در مراحل نخستین طراحی جای نگرفته است. بسیاری از شرکت‌ها از دسترس‌پذیری دم می‌زنند، اما آن را در انتهای زنجیره توسعه و صرفاً برای رفع تکلیف می‌گنجانند. نتیجه این نگاه محصولاتی است که شاید برای نابینایان هم کار کنند، اما برای آن‌ها طراحی نشده‌اند.

^۲ Navis

^۳ GPS

ناویس حاصل همین نگاه مسئله‌محور است؛ این اپلیکیشن خود را نه صرفاً یک مسیریاب، بلکه یک «همراه هوشمند» معرفی می‌کند. کاربر می‌تواند با ناویس صحبت کند، از او بپرسد «کجا هستم؟»، «اطرافم چیست؟» یا «بعد به کدام سمت بپیچم؟». در پشت‌صحنه، ناویس از ترکیب تصاویر ماهواره‌ای، داده‌های نقشه و مدل‌های پیشرفته هوش مصنوعی (از جمله هسته هوش مصنوعی گوگل) استفاده می‌کند تا درکی جامع از محیط بسازد و آن را به زبانی قابل‌فهم و طبیعی به کاربر منتقل کند.

یکی از نوآوری‌های کلیدی ناویس، سیستم «مکان‌یابی بصری» است. جی‌پی‌اس در محیط‌های شهری گاهی تا چند متر خطا دارد که برای یک فرد نابینا می‌تواند بسیار خطرناک باشد؛ ناویس این مشکل را با استفاده از دوربین گوشی و تطبیق تصویر زنده با داده‌های «نمای خیابانی گوگل»^۸ کاهش می‌دهد. کاربر در مواقع حساس می‌تواند چند ثانیه محیط را اسکن کند تا موقعیتش با دقت بسیار بالاتری مشخص شود و سپس، از طریق راهنمایی صوتی یا حتی لرزش‌های مرحله‌به‌مرحله، به نقطه بعدی هدایت شود.

ساکسس^۴ در یکی از جدیدترین اپیزودها به معرفی این اپلیکیشن پرداخته است.



ایده ناویس در دانشگاه فناوری «آیندهوون»^۵ هلند شکل گرفت. «لیام گشونت»^۶، هم‌بنیان‌گذار و مدیرعامل شرکت «تاج پالس»^۷، ابتدا در این مرکز روی پروژه‌ای پژوهشی درباره بازخورد لمسی کار می‌کرد. پرسش اصلی پروژه ساده اما عمیق بود. اگر یک حس در دسترس نباشد، چگونه می‌توان اطلاعات را از راه‌های دیگر به بدن منتقل کرد؟ پاسخ به این پرسش، گشونت و تیمش را به جامعه نابینایان رساند و خیلی زود مشخص شد که مسیریابی همچنان مسئله‌ای حل‌نشده است. داده‌های مکانی تقریبی، اطلاعات ناقص محیطی و اپلیکیشن‌هایی که بیشتر به‌جای همیاری «فرمان» صادر می‌کنند، همگی نشان‌دهنده وجود فضا برای یک راه‌حل جدید بودند.

Touch Pulse ^۷
Google Street View ^۸

Eyes on success ^۴
Eindhoven ^۵
Liam Geschwent ^۶

وجود آسیب بینایی به کمک نیرویی خارق‌العاده شمشیر به دست گرفته و دشمنان خود را نابود می‌کنند برود؛ اما این داستان نه سینماتیک است نه تخیلی؛ در نگاه اول، شمشیربازی شاید یکی از بصری‌ترین و پریسک‌ترین ورزش‌ها به نظر برسد؛ اما داستان «پَت پاوند»^۹ ثابت می‌کند که حتی چنین ورزشی هم می‌تواند با رویکردی خلاقانه، برای افراد نابینا نه تنها ممکن، بلکه عمیقاً توانمندساز باشد.

پَت پاوند که امروز به طور کامل نابیناست، در کودکی کم‌بینا بود و در نوجوانی بینایی خود را از دست داد. او پس از تحصیل دانشگاهی و سال‌ها فعالیت حرفه‌ای در حوزه توان‌بخشی نابینایان و سیاست‌گذاری معلولیت، در دوران بازنشستگی با ورزشی آشنا شد که هرگز تصور نمی‌کرد وارد زندگی‌اش شود؛ آشنایی اتفاقی او با یک مربی شمشیربازی - که به ارتباط عمیق این ورزش با مهارت‌های «جهت‌یابی و حرکت»^{۱۰} اشاره کرد - آغاز مسیری تازه بود.

نکته کلیدی در شمشیربازی نابینایان، جایگزینی «دیدن» با مجموعه‌ای از تکنیک‌های بدنی، لمسی و شنیداری است. پَت توضیح می‌دهد که بسیاری از اصول شمشیربازی

نکته مهم این است که ناویس قرار نیست جایگزین عصای سفید یا سگ راهنما شود. این اپلیکیشن بر پایه فلسفه «تکمیل» ابزارهای موجود با ارائه همان اطلاعاتی که یک همراه انسانی احتمالاً در کنار فرد نابینا بیان خواهد کرد طراحی شده است. علاوه بر این، تیم ناویس به محدودیت‌های هوش مصنوعی هم آگاه است. به همین دلیل، در نسخه‌های آینده امکان اتصال به پشتیبان انسانی در نظر گرفته شده تا اگر هوش مصنوعی نتوانست پاسخ‌گو باشد، انسان وارد عمل شود.

هدف ساده اما بلندپروازانه ناویس رساندن کاربر از درِ خانه تا درِ مقصد، با اطمینان و استقلال است. اگر این هدف با دقتی بالای ۹۰ درصد محقق شود، ناویس می‌تواند نه تنها یک اپلیکیشن، بلکه الگویی تازه برای استفاده مسئولانه و انسان‌محور از هوش مصنوعی در حوزه دسترس‌پذیری باشد. برای اطلاع بیشتر از نحوه کار این اپلیکیشن می‌توانید به وبسایت شرکت تاج پالس مراجعه کنید.

شمشیربازی در سایه: داستان پَت پاوند و هنر

دسترس‌پذیر کردن یک ورزش غیرمنتظره

احتمالاً شما هم مثل من وقتی به شمشیربازی فکر کنید، ذهنتان به‌سوی فیلم‌های سینمایی و ابرقهرمانانی که با

^{۱۰} Orientation & Mobility

^۹ Pat Pound

شمشیر حریف منتقل می‌کنند. در اینجا، «حس لامسه» مهم‌تر از شنوایی می‌شود؛ تماس تیغه‌ها به شمشیرباز می‌گوید حریف کجاست و حرکت بعدی چه می‌تواند باشد. یکی از روش‌های هوشمندانه برای دسترس‌پذیری، استفاده از بازخورد کلامی و الکترونیکی است. در برخی تمرین‌ها، داور یا مربی بلافاصله اعلام می‌کند ضربه کجا وارد شده است که اطلاعاتی حیاتی برای اصلاح وضعیت بدن به شمار می‌آید. همچنین ابزارهایی مانند «بازباکس»^{۱۱} با ایجاد صدا یا نور هنگام تماس، جایگزینی ساده‌تر برای سیستم‌های پیچیده سیم‌دار مسابقات رسمی هستند. اما شاید تأثیرگذارترین جنبه داستان پَت، بُعد فرهنگی آن باشد. او با شمشیربازی در کنار افراد بینا و حتی آموزش شمشیربازی با چشم‌بند به کودکان، مرز میان «ناتوانی» و «توانایی» را کم‌رنگ کرده است. در این فضا، نابینایی تنها راهی متفاوت برای درک ورزش محسوب می‌شود؛ نه چیزی دیگر.

شباهت شگفت‌انگیزی به استفاده از عصای سفید دارند. برای مثال، حرکات دفاعی شمشیر بسیار شبیه حرکت رفت‌وبرگشتی عصا روی زمین است. تنها تفاوت اینجاست که این بار، بُعد فضایی به‌جای زمین، روی هوا و با ارتفاع تعریف می‌شود. در هر دو حالت، هدف درک موقعیت، حفظ هم‌ترازی بدن و واکنش سریع به اطلاعات محیطی است. بدن‌محوری (Body Alignment) یکی از اساسی‌ترین تکنیک‌ها در شمشیربازی نابینایان است. شمشیرباز باید همواره بداند بدنش نسبت به حریف، خط شروع و مسیر حرکت در چه وضعیتی قرار دارد. این آگاهی بدنی همان مهارتی است که نابینایان در آموزش‌های جهت‌یابی برای عبور از خیابان یا حرکت در فضاها، شلوغ‌یاد می‌گیرند و شمشیربازی این مهارت را در قالبی پویا، فشرده و بسیار سریع تمرین می‌دهد.

از نظر دسترس‌پذیری، تجهیزات نیز نقش مهمی دارند. پَت و دیگر شمشیربازان نابینا معمولاً با شمشیرهای پلاستیکی شروع می‌کنند که سبک‌تر و ایمن‌ترند. این شمشیرها نوک تیز ندارند و حتی خم می‌شوند. با پیشرفت مهارت، شمشیرهای فلزی وارد تمرین می‌شوند که به دلیل وزن و بازخورد لمسی بیشتر، اطلاعات دقیق‌تری از تماس با



اما اگر فردی فاقد بینایی یا شنوایی باشد، باید دیگران این رفتارها را برایش الگوسازی کنند و او را در موقعیت‌ها مشارکت دهند؛ چراکه آن میزان تکرار طبیعی که کودکان سالم از طریق دیدن و شنیدن تجربه می‌کنند، برایش اتفاق نمی‌افتد.

رفتارهای اجتماعی یا حتی جنسی در میان دانش‌آموزان نابینا یا ناشنوا-نابینا ممکن است به شکل‌های خاصی بروز کند! ما معمولاً قواعد مربوط به حفظ حریم شخصی را از طریق مشاهده یا تذکر اطرافیان یاد می‌گیریم، اما این کودکان باید به‌صورت مستقیم آموزش ببینند.

ما از روش‌هایی مثل بازی نقش استفاده می‌کنیم تا مفهوم فاصله را به آن‌ها بیاموزیم! اگر کودک دارای ناتوانی‌های چندگانه باشد، علاوه بر بازی نقش، رفتار کارکنان با او نیز

توان بخشی، مسائل مربوط به مهارت‌های

اجتماعی و آموزش جنسی، بخش دوم

همراهان گرامی نسل مانا درود! در بخش اول این گفتار، مقدمه‌ای کلی در مورد موضوع، و ضرورت توجه به پرورش مهارت‌های اجتماعی کودکان با آسیب بینایی، از خاطراتان گذشت! در ادامه مبحث قبلی و در این بخش، مسائلی مانند الگوسازی رفتار، پرورش هویت جنسی، رشد ابعاد اجتماعی و جنسی، چگونگی حفاظت از خود و چالش‌های موجود در این حوزه مورد بحث قرار می‌گیرد.

۳: الگوسازی رفتار برای کودکان نابینا، کم‌بینا یا

ناشنوا-نابینا

میلر: می‌دانید، مردم مهارت‌های اجتماعی را از طریق حرف‌های والدین یاد می‌گیرند! مثلاً وقتی در رستوران هستیم، دختر هشت‌ساله من، می‌فهمد که نباید روی نیمکت دراز بکشد، بلکه باید بنشیند! وقتی پیشخدمت می‌آید، باید بگوید «لطفاً» و «متشکرم»؛ این مهارت‌ها از طریق تکرار شکل می‌گیرند!

۴: اهمیت شکل‌گیری هویت جنسیتی

میلر: شکل‌گیری هویت جنسیتی بسیار مهم است؛ چون بخش بزرگی از جامعه حول این مفهوم می‌چرخد. قواعد اجتماعی برای مردان و زنان در برخی جوامع متفاوت است؛ لزوماً به معنای درست یا غلط بودن آن‌ها نیست، اما واقعیت دارد. اگر یک پسر دارای معلولیت هستید، باید این قواعد را یاد بگیرید تا بتوانید مسائل جامعه را راحت‌تر درک نمایید! حتی نحوه لباس پوشاندن والدین به کودکان نیز حول هویت جنسیتی شکل می‌گیرد. درک جنسیت برای روابط آینده و تصمیم‌گیری‌هایی مثل «با چه کسی می‌خواهم رابطه داشته باشم؟» ضروری است.



توضیح یک تصویر: در یک عکس، زوج نوجوانی در جشن فارغ‌التحصیلی در حال رقص هستند؛ دختر که کم‌بینا است، لباس قرمز روشن پوشیده و گردن‌بند مروارید بر گردن

الگوسازی می‌شود! مثلاً اگر یک نوجوان ۱۸ ساله مدام به سمت شما می‌آید و شما را در آغوش می‌گیرد، کارکنان یاد می‌گیرند که این رفتار را به شکل مناسب‌تری هدایت کنند و با گذشت زمان، دانش‌آموز هم آن را یاد می‌گیرد.

(در زدن)

معلم: بفرمایید!

توضیح یک تصویر: دانش‌آموزی وارد کلاس می‌شود و معلم در مورد حفظ حریم شخصی با وی گفتگو می‌کند.

معلم: چطور به با هم یک روبوسی بکنیم؟

دانش‌آموز: حتماً!

معلم: خوشحالم که تو را می‌بینم!

دانش‌آموز: من هم خوشحالم!

میلر: این موضوع به سطح درک دانش‌آموز بستگی دارد! گاهی فقط با ثبات رفتاری کارکنان می‌توان این مفاهیم را منتقل کرد. مثلاً نباید با لمس‌های بیش از حد یا نشانه‌هایی که در کودکی مناسب بودند اما در نوجوانی نامناسب هستند، آن‌ها را سردرگم کنیم.

دارد و پسر نابینا با کت و شلوار مشکی و یک گل سرخ روی یقه‌اش ایستاده است.

میلر: پس هویت جنسیتی اهمیت زیادی دارد و این آموزش می‌تواند از سنین پایین شروع شود. گفتن جملاتی مثل «تو یک پسر هستی، من یک زن هستم» به کودک کمک می‌کند تا اطلاعاتی را که افراد بینا به صورت طبیعی دریافت می‌کنند، به صورت آگاهانه یاد بگیرد.

۵: : بلوغ جنسی و رشد اجتماعی

میلر: اگر به آموزش مسائل جنسی نگاه کنید، معمولاً مخالفت‌ها حول موضوعاتی مثل تولیدمثل یا پیشگیری از بارداری است؛ اما این‌ها بخش کوچکی از آموزش‌های ما هستند. آموزش این مفاهیم حتی به افراد دارای معلولیت هم نسبتاً ساده است. آنچه مهم است، این است که فرد هویت جنسی خود را شناخته و بپذیرد، به طبیعی بودن احساساتش واقف باشد، اعضای بدن خود را بشناسد و بداند که بدنش فراتر از «سر، شانه، زانو و پنجه» است؛ هرچه اطلاعات او در طول رشد بیشتر باشد، در بزرگسالی اگر با مشکلی روبه‌رو شود، دامنه لغات و ابزار لازم برای مقابله با آن را دارد.

توضیح یک تصویر: تصویر گروهی از نوجوانان در حال رقص در جشن فارغ‌التحصیلی را نشان می‌دهد.

میلر: برای مدیریت احساسات در حال رشد عوامل زیادی نقش دارند، از جمله، سطح رشد شناختی؛ اما حتی اگر برای کودکان با تأخیر رشدی به صورت مداوم از این واژگان استفاده شود، می‌توانند مفاهیمی مثل «مناسب»، «نامناسب»، «عمومی» و «خصوصی» را درک کنند. مثلاً اگر دو نوجوان نابینا بخواهند با هم خلوت نمایند و همدیگر را ببوسند و برای این کار جایی مانند پشت یک درخت را انتخاب کنند، اما ندانند که آنجا واقعاً «خصوصی» نیست، این فرصتی است تا به آن‌ها آموزش دهید که مکان مناسب‌تری انتخاب کنند.

(تصویر یک زوج در جشن فارغ‌التحصیلی)

راوی: در این عکس، دختری با لباس رنگارنگ روی صندلی نشسته و پسر با کت و شلوار مشکی پشت سرش ایستاده و می‌خواهد دست‌هایش را روی شانه‌های او بگذارد.

میلر: اگر رفتارهای نامناسبی مثل خودارضایی در مکان عمومی رخ دهد، با زبان قاطع و واضح باید آموزش داد که «این کار در مکان عمومی مناسب نیست!» این روش در طول زمان جواب می‌دهد، اما شرطش ثبات رویکرد و هماهنگی بین خانواده، کارکنان و همه افرادی است که با کودک در ارتباط هستند.

۶: آموزش خودمراقبتی

میلر: بهره‌کشی جنسی و خطر آن قطعاً در میان افراد دارای معلولیت بیشتر است. آمار جهانی حدود ده درصد است، اما این آمار کمتر از واقعیت گزارش می‌شود، چون در بسیاری از موارد فرد معلول قادر به گزارش‌دهی نیست؛ بنابراین، بخش زیادی از آموزش‌های ما به آن‌ها درباره دوستی‌هایی است که بخشی از رشد اجتماعی - جنسی آن‌ها محسوب می‌شود؛ مثلاً تفاوت بین خانواده، دوستان و غریبه‌ها و رفتارهای مناسب با هر گروه را باید یاد بگیرند.

بله، در خانواده در آغوش گرفتن طبیعی است، اما وقتی از این دایره خارج می‌شوند، یک دست دادن یا حتی تکان دادن دست ممکن است مناسب‌تر باشد. این‌طور چیزها به آن‌ها کمک می‌کند تا محدودیت‌های رفتاری را درک کنند و این موضوع خطر را کاهش می‌دهد. همچنین باید به افراد دارای معلولیت یاد بدهیم که قاطع باشند؛ معمولاً آن‌ها یاد گرفته‌اند که اگر فردی صاحب‌اختیار مثل معلم یا یکی از اعضای خانواده به آن‌ها دستوری بدهد، حق انتخاب ندارند.

مثلاً اگر من به یکی از آن‌ها اشاره کنم که «با من بیا»، احتمالاً بدون چون و چرا می‌آید؛ بنابراین، باید از سنین پایین به آن‌ها یاد بدهیم که انتخاب کنند، «نه» بگویند و

مطمئن باشند که بزرگ‌ترها این «نه» را می‌پذیرند. چون با بزرگ‌تر شدن آن‌ها، آموزش مهارت‌های ایمنی، قاطعیت، توانایی «نه» گفتن، دور شدن از موقعیت‌های خطر و آنچه ما «خودتعیین‌گری» می‌نامیم، اهمیت بسیار زیادی پیدا می‌کند.

راوی: در یک عکس، یک زوج نوجوان نابینا کنار هم در تراموا نشسته‌اند. پسر دستش را به سمت بازوی دختر که روی زانوی او قرار دارد، دراز کرده است.

میلر: اینجا یک فرصت یادگیری وجود دارد تا به آن‌ها بگوییم این رفتار مناسب نیست و چه خطراتی ممکن است داشته باشد. چون اغلب، کودکان دارای معلولیت آن‌قدر تحت حمایت هستند که فرصت اشتباه کردن‌هایی که ما در دوران رشدمان داشتیم را ندارند، و بدون این فرصت‌ها، یادگیری اتفاق نمی‌افتد؛ بنابراین، گاهی باید آن‌ها را در معرض خطرهای کنترل‌شده قرار داد تا اشتباه کنند، چون این بخشی از فرایند یادگیری همه ماست.

۷: چالش‌ها

میلر: به نظر من چالش اصلی این موضوع که باعث می‌شود بسیاری از مردم از آن دوری کنند یا آن را نادیده بگیرند، این است که مسئله‌ای پویا و در حال تغییر است؛ ما می‌توانیم به یک کودک بستن بند کفش یا استفاده از

زندگی، تندیس‌گری در تاریکی؛ روایت

نوری که از صحنه می‌تابد

گفت‌وگو با مجتبی گوه‌رخای؛ مربی و

کارگردانی که رؤیاهای نادیدنی را به

صحنه می‌آورد

فاطمه جوادیان

وقتی چشم‌ها به تماشا می‌نشینند

تئاتر در تعریف کلاسیک خود، هنری بصری است. بازیگر با میمیک صورت، با حرکت چشم و با تسلط بر ابعاد فیزیکی صحنه، مخاطب را جادو می‌کند. اما وقتی صحبت از تئاتر نابینایان به میان می‌آید، پرسشی بزرگ در ذهن شکل می‌گیرد: چگونه می‌توان بدون دیدن صحنه، آن را تسخیر کرد؟ مجتبی گوه‌رخای، مربی و پیشکسوت تئاتر، سال‌هاست که پاسخ این پرسش را روی صحنه پیدا کرده است. او نه به عنوان یک معلم، بلکه به عنوان یک «هم‌سفر»، در کنار کسانی ایستاده که جامعه شاید تنها «ندیدن» آن‌ها را می‌دید. در این شماره از ستون «زندگی»، پای صحبت‌های مردی نشستیم که معتقد است هنر، راهی برای خروج از پیله محدودیت‌هاست.

چنگال را یاد بدهیم و بعد از یادگیری، دیگر نیازی به تکرار آن نیست؛ اما در مورد آموزش رفتارهای اجتماعی و جنسی، در هر مرحله از رشد باید قوانین جدید، رفتارهای تازه یا اصلاح رفتارهای گذشته را آموزش دهیم و رفتارهای اجتماعی و جنسی مناسب را تقویت کنیم.

به نظر من همین موضوع کار را چالش‌برانگیز می‌کند و اگر این رفتارها باعث ناراحتی اطرافیان شوند، چالش حتی بزرگ‌تر می‌شود؛ اما نکته کلیدی این است که تأکید کنیم این کار یک تلاش گروهی است. شاید شما نتوانید در مورد موضوع خاصی آموزش دهید، اما حتماً کسی در کلاس، مدرسه یا جامعه وجود دارد که می‌تواند این کار را انجام دهد.

ما باید بین کارکنان حرفه‌ای و خانواده‌ها اعتمادسازی کنیم، با همکاری هم کار کنیم، به تفاوت‌های فرهنگی و باورها احترام بگذاریم و این موضوعات را به درستی آموزش دهیم.

مسائل مربوط به مهارت‌های اجتماعی و آموزش جنسی با

تام میلر

برگرفته از سایت رسمی مدرسه پرکینز آمریکا

صلاح‌الدین محمدی

همین تخصص در بازی گردانی بود که سرنوشت جدیدی را برای او رقم زد. او با گروهی آشنا شد که بازیگرانش نابینا و کم‌بینا بودند اما به شیوه‌ای سنتی کار می‌کردند. گوهرخای می‌گوید: «روزی از طرف این گروه با من تماس گرفتند و خواستند که با هم کار کنیم. این تماس، آغازگر فصلی تازه در زندگی حرفه‌ای من بود؛ فصلی که در آن باید یاد می‌گرفتم چگونه بازی را برای کسانی «بازی» کنم که نه با چشم، بلکه با گوش و جانشان صحنه را لمس می‌کنند».



رؤیای محال؛ از انکار تا اقرار

در ابتدای گفتگو، آقای گوهرخای از نگاه سنتی به تئاتر می‌گوید: «بسیاری از اساتید بزرگ معتقدند چشم، اصلی‌ترین ابزار بازیگر است. من خودم در محضر بزرگانی بودم که می‌گفتند بازیگر بدون چشم، گویی مهم‌ترین وسیله ارتباطی‌اش را از دست داده است. همین نگاه باعث شده بود تا بعضی از بچه‌های نابینا و کم‌بینا، بازیگری را به دلیل نداشتن بینایی یا کم‌سو بودن دیدشان یک «رؤیای محال» بدانند. آن‌ها فکر می‌کردند چون نمی‌بینند، پس هرگز دیده نخواهند شد».



از صحنه‌های آموزشی تا کشف دنیای «آرشیک»

مسیر هنری مجتبی گوهرخای، مانند بسیاری از شیفتگان تئاتر، از همان روزهای پرشور مدرسه آغاز شد؛ مسیری که حتی در دوران خدمت سربازی و دوره‌های آموزشی نیز قطع نشد. او خود در این باره می‌گوید: «تئاتر برای من از مدرسه شروع شد و در دوران سربازی به شکل جدی‌تری ادامه یافت. یکی از بخت‌های بلند من در این مسیر، شاگردی در محضر اساتید بزرگی همچون **اردشیر تفتی** (پدر کامران تفتی) بود که نقش مهمی در شکل‌گیری نگاه من به هنر داشت».

گوهرخای پس از تجربیات متعدد در بازیگری، به سمت حوزه‌ای رفت که در تئاتر ایران کمتر به صورت مستقل به آن پرداخته می‌شود: **بازی گردانی**. او توضیح می‌دهد: «در کشور ما معمولاً کارگردان یا دستیارانش وظیفه هدایت بازیگران را برعهده دارند، اما من به طور تخصصی در کنار کارگردانان به بازی گردانی پرداختم. کار من این بود که با تحلیل دقیق شخصیت‌ها، نقش را برای بازیگر کالبدشکافی کنم و آن قدر با او تمرین کنم تا حس و حال نقش برایش کاملاً جا بیفتد».

با وجود نایبانی، تمام تجهیزات کارگاه نجاری و دکور سازی، از اره برقی گرفته تا دریل و مته را در اختیار دارد و بخش بزرگی از دکورهای ما را خودش می‌سازد.

او به جزئیات ظریفی اشاره می‌کند که نشان از دقت بالای این هنرمندان دارد: «این بچه‌ها در زندگی روزمره‌شان هم همین‌قدر خلاق و مستقل هستند. به یاد دارم در سفر ارمنستان، وقتی به دنبال وسیله‌ای می‌گشتم، آن‌ها با دقتی میلی‌متری آدرس جای ادویه‌ها یا وسایل کوچک را در کسوه‌های آشپزخانه به من می‌دادند. آن‌ها یاد گرفته‌اند که محیط را نه با چشم، که با تمام وجودشان ببینند».



چالش‌های فنی: معجزه شنیدن به جای دیدن

در تئاتر این گروه، از هیچ نشانه‌گذاری فیزیکی (مانند طناب یا برجستگی کف) استفاده نمی‌شود. گوه‌های توضیح می‌دهد: «بچه‌ها یاد گرفته‌اند فضا را با گوش‌هایشان مهندسی کنند. ما اصطلاح «ماسکه کردن» را با شنیدن حل کردیم. بازیگران من با شنیدن زاویه صدای پارتنرشان، متوجه می‌شوند که آیا در موقعیت درستی هستند یا خیر. اگر کسی اشتباهاً در مسیر دیگری قرار بگیرد، بازیگر مقابل با هوش بالا و به صورت

اما گوه‌های با این پیش‌فرض مبارزه کرد. او می‌افزاید: «ما نه تنها نشان دادیم که می‌توان روی صحنه رفت، بلکه ثابت کردیم این حضور می‌تواند در سطح حرفه‌ای و بین‌المللی باشد. هدف ما این نبود که تماشاچی بیاید و از روی دلسوزی برای یک فرد معلول دست بزند؛ هدف این بود که مخاطب محور کیفیت بازی شود و اصلاً فراموش کند که بازیگر مقابلش، با چشم نمی‌بیند».

فلسفه میک‌آنز: کشف اصالت در دل سنگ

نقطه عطف نگاه گوه‌های به آموزش، در استعاره‌ای از میک‌آنز نهفته است. او با تواضع عجیبی می‌گوید: «من کار خاصی برای این بچه‌ها نمی‌کنم. من همیشه به یاد میک‌آنز هستم؛ او می‌گفت مجسمه در دل سنگ وجود دارد، من فقط اضافات را می‌تراشم تا آن زیبایی بیرون بیاید. بچه‌های من، خودشان مستعد و هنرمند هستند. من فقط به عنوان یک مربی، آن تراشه‌های «ترس»، «عدم اعتماد به نفس» و «تردید» را از روی وجودشان کنار می‌زنم تا خودشان درخشش اصلی‌شان را پیدا کنند».

استقلال در ساختِ ساخت؛ وقتی دکور هم بوی

توانمندی می‌دهد

یکی از حیرت‌انگیزترین ابعاد فعالیت گروه «آرشیک»، فراتر رفتن از مرزهای بازیگری و ورود به حوزه‌های فنی و اجرایی است. مجتبی گوه‌های از استقلال بچه‌هایش می‌گوید: «شاید باورکردنی نباشد، اما در گروه ما، حتی سخت‌ترین کارهای فنی هم به دست خود بچه‌ها انجام می‌شود. مسئول روابط عمومی ما یک فرد نایب‌ناست که با تسلط کامل امور را مدیریت می‌کند. اما از آن عجیب‌تر، بخش ساخت دکور است. ما هنرمندی در گروه داریم که

ببینند؛ نه برای دلسوزی، بلکه برای تماشای هنری که در تاریکی متولد شده و حالا جهان را روشن می‌کند».

پیامی برای مربیان و یک تغییر دو سویه

مجتبی گوهرخای در انتهای این گفتگو، خطاب به کسانی که تمایل دارند در این مسیر قدم بگذارند، پیامی از جنس شجاعت دارد: «توصیه‌ام به هنرمندانی که دوست دارند با نابینایان و کم‌بینایان کار کنند این است که هرگز نترسند. چالش‌ها بخشی از ذات هنر هستند؛ همان‌طور که در هر گروه تئاتری ممکن است بازیگران با هم دچار اختلاف دیدگاه شوند، اینجا هم این اتفاقات طبیعی است. اما با مدیریت درست و سعه‌صدر، همه چیز پیش می‌رود. من پیش از ورود به این حوزه، فکر می‌کردم دیگر تجربه جدیدی در دنیای هنر برایم باقی نمانده، اما بعد از کار با این بچه‌ها، دنیای من به کل تغییر کرد».

و من، نگارنده این سطور، در پایان به این می‌اندیشم که این معامله، یک بازی برد - بردِ تمام‌عیار بوده است. در این مسیر، تنها دنیای بازیگران نابینا نبود که با جادوی صحنه رنگین شد؛ بلکه دنیای مربی آن‌ها نیز با نگاه متفاوت این بچه‌ها به زندگی، معنای تازه‌ای یافت. گویی هر دو طرف، در کنار هم آموختند که برای دیدن زیبایی‌های جهان، چشم‌ها تنها یکی از راه‌ها هستند، نه لزوماً بهترین آن‌ها.

روزهایتان پر از شوق زندگی

«بداهه»، جای خود را تغییر می‌دهد تا ترکیب‌بندی صحنه به هم نخورد».

او با یادآوری خاطره‌ای از اجرای تالار هنر می‌گوید: «در یک لحظه حساس، بازیگری داشت به سمت یک نیمکت می‌رفت که برخورد با آن می‌توانست کل اجرا را مختل کند. بازیگر مقابل با ذکاوت تمام، جوری او را با صدا هدایت کرد که بازیگر نابینا بدون ذره‌ای مکث، مسیرش را اصلاح کرد. این همان معجزه صحنه است».

فرا‌تر از بازیگری: تربیت نسل جدید

کارگردانان

یکی از ارزشمندترین کارهای مجتبی گوهرخای، پرهیز از انحصارطلبی است: «من نمی‌خواستم این هنر در یک گروه خاص خلاصه شود. در این دو سال گروه آرشیک حدود هشت کارگردان که تعداد قابل توجهی از آن‌ها نابینا و کم‌بینا هستند و تعدادی دیگر هم کار دستیاری بنده را انجام داده‌اند، به جامعه تئاتری نابینایان اضافه شدند و امروز آن‌ها در سالن‌های معتبری مثل بوتیک هنر ایران و تالار محراب اجرا دارند. دیدن موفقیت دوستانی چون داریوش فلاحی، سایه همایی، الهه محقق و دیگران، به من ثابت کرد که مسیر را درست رفته‌ام».

کلام آخر: نوری که رها نمی‌شود

در پایان، گوهرخای با همان لحن گرمش می‌گوید: «من هیچ‌وقت به خدا نمی‌گویم دستم را بگیر، چون می‌دانم همیشه گرفته است؛ فقط می‌گویم خدایا دستم را رها نکن. بچه‌ها وقتی صداقت را دیدند، اعتماد کردند. آن‌ها گریه کردند، خسته شدند، زمین خوردند، اما در نهایت ایستادند و درخشیدند. از مسئولان می‌خواهیم که این بچه‌ها را



فناوری ، به‌روزرسانی‌های محصولات

گوگل در زمینه دسترسی‌پذیری در

سه‌ماهه چهارم سال ۲۰۲۵

در این شماره از ماهنامه نسل مانا، طبق روال گذشته در پی انتشار یک شماره دیگر از خبرنامه مربوط به به‌روزرسانی‌های محصولات گوگل در زمینه دسترسی‌پذیری، باز هم شما را در ستون فناوری در بررسی این به‌روزرسانی‌های پر و پیمان هیجان‌انگیز و مفید همراهی می‌کنیم.

سیستم‌عامل اندروید

- با گزینه جدید و توسعه‌یافته برای تم تاریک که حالا در جدیدترین نسخه اندروید ۱۶ موجود است، تلفن همراه شما می‌تواند به طور خودکار اکثر برنامه‌ها را تاریک کند؛ حتی برنامه‌هایی که تم تاریک بومی خود را ندارند. این موضوع ممکن است یک تجربه دیداری یک‌پارچه‌تر و راحت‌تر را به‌خصوص برای افرادی که بینایی کمی دارند یا به نور حساس هستند ارائه کند.

- امکان بزرگ‌نمایی اندروید برای کسانی که از ماوس یا صفحه‌کلید با دستگاه خود استفاده می‌کنند به‌روزرسانی‌های جدیدی دارد. یک میان‌بر صفحه‌کلید جدید و سه حالت جدید دنبال‌کردن ماوس برای بزرگ‌نمایی تمام صفحه وجود دارد که به شما امکان می‌دهد اینکه دریچه بزرگ‌نمایی چطور نشانگر ماوس را دنبال می‌کند را سفارشی کنید:

- حالت مرکزی: نشانگر ماوس در مرکز صفحه باقی می‌ماند و دریچه بزرگ‌نمایی با آن حرکت می‌کند تا به لبه محتوا برسد.

- حالت لبه: نشانگر ماوس به طور عادی کار می‌کند تا زمانی که به لبه صفحه برسد؛ پس از آن دریچه بزرگ‌نمایی شروع می‌کند به دنبال‌کردن نشانگر.

- حالت پیوسته: نشانگر ماوس روی سطح صفحه‌نمایش حرکت می‌کند درحالی‌که دریچه

یک آموزش صفحه‌کلید جدید برای کمک به یادگیری این نقشه کلید در دسترس است.

- اگر از نمایشگر بریل استفاده می‌کنید، می‌توانید مستقیم در نمایشگر خود از میان‌برهای جدید حالت مرور برای پیمایش محتوا استفاده کنید. برخی از میان‌برهای نمایشگر بریل برای تطبیق با این تغییر عوض شده‌اند. می‌توانید فهرستی از تمام میان‌برهای نمایشگر بریل را در تنظیمات نمایشگر بریل مشاهده کنید.

- دسترسی صوتی به شما امکان می‌دهد با دستورات صوتی، اسوایپ کنید، برنامه‌ها را باز کنید و در تلفن همراه خود پیمایش کنید. بر اساس بازخوردهای کاربران مشخص شده است که نیاز به ضربه‌زدن فیزیکی روی صفحه تلفن همراه برای شروع دسترسی صوتی می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. حالا پس از فعال کردن این ویژگی در دستگاهتان می‌توانید آن را مستقیماً با جِمینای اجرا کنید. کافی است به دستیار گوگل بگویید که دسترسی صوتی را فعال کند. بعد از آن می‌توانید کاملاً بدون دخالت دست و با صدا با دستگاه خودکار کنید. البته به نظر نمی‌رسد که این امکان با زبان فارسی قابل استفاده باشد.

- دسترسی صوتی همچنین حالا در درک دستورات از جمله دستورات تایپ صوتی و علائم نگارشی و در تشخیص لهجه‌ها و الگوهای گفتاری مختلف بهتر عمل

بزرگ‌نمایی طوری تنظیم می‌شود تا نشانگر قابل مشاهده باشد.

- برای کسانی که از صفحه‌خوان اندرویدی تاک‌بک استفاده می‌کنند، اشاره ساده دو بار ضربه‌زدن با دو انگشت برای شروع یا توقف دیکته صوتی جی‌بورد معرفی شده است. این کار فعال کردن ورودی صوتی را نه تنها برای دیکته کردن متن، بلکه برای ویرایش متن با استفاده از دستورات صوتی طبیعی نیز آسان‌تر می‌کند. البته ویرایش متن با دستورات صوتی فقط در گوشی‌های پیکسل ۶ و بالاتر در دسترس است.

- کاربران تاک‌بک حالا می‌توانند جزئیات قالب‌بندی مانند بُولد یا ایتالیک بودن متن و رنگ متن را بشنوند.

- تاک‌بک اکنون دارای یک «نقشه کلید پیشرفته» برای صفحه‌کلیدهای فیزیکی است که شامل انواع دستورات و میان‌برهای جدید است. این بهبود شامل یک «حالت مرور» برای پیمایش کارآمدتر وب، ساده‌سازی پیمایش و تعامل برای کاربران تاک‌بک که به صفحه‌کلیدهای فیزیکی متکی‌اند می‌شود. می‌توانید در تنظیمات تاک‌بک در قسمت مربوط به میان‌برهای صفحه‌کلید نقشه کلید پیشرفته را فعال کنید و همچنین

صداهاى انسانى مانند آه يا نفس نفس زدن از صدای پخش شده در دستگاه شما استفاده می‌کند. این امکان حالا می‌تواند لحن احساسی گفتار را نیز تشخیص داده و نمایش دهد؛ بنابراین حالت‌های احساسی مانند [شاد] یا [غمگین] در مکالمات و رسانه‌ها بیشتر نمایان می‌شوند.

گوشی‌های پیکسل

گوشی‌های پیکسل تاشو حالا دارای برنامه بزرگ‌نما هستند. این برنامه به شما امکان می‌دهد از تلفن همراه خود برای بزرگ‌نمایی متون ریز، انجام کارهای دقیق و بزرگ‌نمایی برای مشاهده تابلوهای دور استفاده کنید، درحالی‌که از صفحه‌نمایش بزرگ‌تر دستگاه تاشوی باز شده نیز بهره می‌برید. همچنین می‌توانید با استفاده از صفحه‌کلید یا صدای خود، متن خاصی را جستجو کنید.

مرورگر و سیستم عامل کروم

- در سیستم عامل کروم پشتیبانی از مت‌ام‌ال به صفحه‌خوان کروم‌واکس بازگشته و پیمایش در این صفحه‌خوان بهبود یافته است تا امکان بررسی معادلات ریاضی با استفاده از کلیدهای جهت‌نما فراهم شود. علاوه‌براین یک لینک جدید در تنظیمات دسترسی‌پذیری کروم‌بوک شما تماس با تیم پشتیبانی معلولین گوگل را

می‌کند. علاوه‌براین، پشتیبانی از روشن و خاموش کردن وای‌فای و بلوتوث به دسترسی صوتی اضافه شده است و نهایتاً امکان دسترسی صوتی به زبان ژاپنی نیز در دسترس است.

- ویژگی کلیک خودکار اندروید استفاده از تلفن همراه و تبلت را برای کاربران دارای اختلالات حرکتی آسان‌تر می‌کند. اگر از ماوس متصل به دستگاه اندروید خود استفاده می‌کنید و در کلیک کردن به‌صورت فیزیکی مشکل دارید می‌توانید مدت‌زمان دلخواهی را مشخص کنید تا بعد از مکث نشانگر به این مدت عمل کلیک کردن به‌صورت خودکار برای شما انجام شود. همچنین می‌توانید خود عمل را در پنل جدید مربوط به نوع کلیک با انتخاب بین کلیک چپ، کلیک راست، دو بار کلیک، فشار طولانی، اسکرول کردن یا کشیدن سفارشی کنید.



- امکان زیرنویس‌های توصیفی که بخشی از زیرنویس زنده اندروید است، از هوش مصنوعی برای انتقال جزئیاتی مانند لحن، حجم صدا، نشانه‌های محیطی و

تحقیق

در یک توسعه هیجان‌انگیز که باهدف کمک به جامعه نابینایان و کم‌بینایان انجام شده است گوگل ریسرچ اخیراً نمونه اولیه یک برنامه جدید و هیجان‌انگیز به نام استریت‌ریدرای‌آی را در کنفرانس نرم‌افزار و فناوری رابط کاربری ۲۰۲۵ در کره ارائه داد. استریت‌ریدرای‌آی یک تجربه پیشرفته و اول‌شخص برای کاوش در خیابان‌ها را برای افراد نابینا و کم‌بینا ارائه می‌دهد. این برنامه از هوش مصنوعی به‌صورت زنده برای تولید توصیفاتی از جاده‌ها، تقاطع‌ها و مکان‌های مجاور استفاده می‌کند و امکان مکالمه پویا با یک عامل هوش مصنوعی چندوجهی در مورد محیط محلی را فراهم می‌کند. این یک گام امیدوارکننده برای دسترسی بیشتر به ابزارهای تعاملی فضای شهری برای همه است.

منبع [خبرنامه دسترسی‌پذیری گوگل \(لینک\)](#)

[\(عضویت\)](#)

ترجمه و گردآوری: میثم امینی

برای ارائه سؤالات یا بازخورد در مورد هرگونه فناوری

کمکی موجود در سیستم‌عامل کروم آسان می‌کند.

- به حالت مطالعه در نسخه دسکتاپ مرورگر کروم قابلیت خواندن با صدای بلند اضافه شده است؛ بنابراین کاربران می‌توانند متن صفحات را با صدای بلند بشنوند، سرعت گفتار را تغییر دهند و با هایلایت‌های قابل تنظیم متن را دنبال کنند. ۱۰۹ صدای طبیعی در دسترس است که ۲۹ زبان - فارسی جزو آن‌ها نیست - را پوشش می‌دهند.

یوتیوب

زیرنویس‌های توصیفی اکنون در ویدئوهای یوتیوب به زبان انگلیسی در همه دستگاه‌ها در دسترس‌اند و با نمایش شدت گفتار با حروف بزرگ، حالت‌های صدا مانند آه و نفس‌زدن و همچنین صداها، محیط، تجربه محتوای فراگیرتری را برای بینندگان فراهم می‌کنند. ویدئوهای یوتیوب به زبان انگلیسی که پس از اکتبر ۲۰۲۵ آپلود شده‌اند این زیرنویس‌های گویا را نشان می‌دهند و گوگل به ارائه‌کردن این ویژگی در ویدئوهای بیشتر ادامه خواهد داد.

نحوه صحیح ایستادن

یکی از مهم‌ترین نکات در ایستادن توزیع متقارن وزن در هر دو سمت بدن می‌باشد. در اکثر مشاهدات من معمولاً افراد تمایل دارند وزن خود را روی یک پا یا یک سمت از بدن انتقال دهند. نکته دیگر راستای صحیح سر و گردن می‌باشد که خیلی جلوتر یا عقب‌تر از راستای بدن قرار نگیرد؛ همچنین قرار دادن پاها به اندازه عرض شانه می‌تواند به حفظ تعادل و وضعیت درست بدن شما کمک کند. نکته حائز اهمیت دیگر انتقال وزن به سمت زیر انگشت شست پا می‌باشد. در خیلی از افراد انتقال وزن به سمت پاشنه پا رخ می‌دهد، که افراد بدن خود را به سمت عقب متمایل می‌کنند که وضعیت نادرستی است.

بایدها و نبایدهای ایستادن

- سر را در راستای بدن قرار دهید؛ خیلی به سمت جلو یا عقب متمایل نکنید که به مهره‌های گردنی فشار وارد نشود و از آسیب جلوگیری شود. برای این کار می‌توانید از دیگران کمک بگیرید تا وضعیت مناسب پیدا کنید.
- وزن خودتان را روی یک پا نیندازید؛ این حرکت باعث تغییر در راستای پا و لگن می‌شود و در طولانی مدت می‌تواند وضعیت بدن را نیز به هم بزنند. در صورت لزوم استفاده از این سبک ایستادن، یک پای خود را روی جعبه

بیک تندرستی، طریقه و آموزش ایستادن

و خوابیدن صحیح با وضعیت بدنی با ثبات

مینا خانی کارشناس ارشد حرکات اصلاحی



همراهان همیشگی نسل مانا سلام! امیدوارم همه شما در صحت و سلامت باشید؛ در این فصل از ماهنامه در تکمیل سخنان پیشینمان به نحوه صحیح ایستادن، خوابیدن و بایدها و نبایدهای آن خواهیم پرداخت.

ایستادن

بر خلاف تصور همه ما، ایستادن فقط یک حالت ساکن یا بی تحرک نیست؛ بلکه، حرکت روی یک پایه ثابت می‌باشد که ما دائماً در حال نوسان و جابه‌جایی مرکز ثقل و حرکت دادن اجزای بدنمان هستیم. اگر به خودتان هم دقت کرده باشید، ما معمولاً در حال جابه‌جایی پاها، تکیه دادن و از این قبیل کارها در وضعیت ایستادنمان هستیم.

درست خوابیدن از اهمیت بالایی برخوردار است و اجرای نادرست آن می‌تواند عوارضی ایجاد کند که ما در این قسمت می‌خواهیم آن‌ها را به حداقل برسانیم.

به طور کلی از ۳ مدل خوابیدن استفاده می‌کنیم:

(۱) طاق باز یا به کمر خوابیده

(۲) دمر یا به شکم خوابیده

(۳) به پهلو خوابیده

به کمر خوابیدن: در خوابیدن به این وضعیت با پاهای صاف، انحنای کمر به بیش‌ترین حد خود می‌رسد و مفاصل در بازترین حالت خود قرار می‌گیرند؛ بنابراین، برای کاهش فشار باید از تخت‌هایی که قابلیت تنظیم دارند یا بالش زیر زانو استفاده کرد که زانو‌ها را در حالت نیمه خم قرار دهد و از فشارهای ناشی به کمر و دیسک مهره‌ای جلوگیری شود.

به شکم خوابیدن: بدترین شیوه خوابیدن است که اصلاً توصیه نمی‌شود؛ چراکه، خوابیدن به این روش معمولاً در کیس‌های کمر درد دیده می‌شود و شاید در کوتاه مدت برخی گونه‌های درد کمر را کاهش دهد اما به مرور زمان، باعث کوتاهی یک سری از گروه‌های عضلانی خواهد شد؛ عضلات پشت ساق پا از این دسته عضلات

یا چهارپایه کمی بالاتر قرار دهید و پس از مدتی پاهای خود را با هم جابه‌جا کنید.

• بالا تنه خود را در حالت صاف نگه دارید؛ یعنی از وضعیت قوز کرده یا به جلو آوردن شانه‌ها و سر به جلو خودداری کنید.

• از خم کردن تنه به سمت عقب یا جلو خودداری کنید؛ چراکه باعث افزایش فشار روی ستون فقرات و دردهای کمری خواهد شد.

• از تکیه‌دادن یا لم‌دادن روی عصا به صورت یک‌طرفه یا لم‌دادن به دیوار در هنگام ایستادن خودداری کنید.

• از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند و پنجه باریک در طولانی مدت خودداری کنید.

• اندازه فاصله پاها از هم چیزی حدود ۱۱ الی ۱۳ سانتی‌متر باشد.

• در صورت عادت به ایستادن به روش قرار دادن یک پا به جلو، بعد از چند دقیقه پاها را با یک دیگر تعویض کنید تا باعث تغییر در راستای بدن نشود.

• از ایستادن به مدت طولانی یا خم‌شدن روی یک میز پرهیز کنید.

خوابیدن

ما انسان‌ها در طول عمر خودمان زمان زیادی را در وضعیت خوابیده سپری می‌کنیم. از این جهت، پوزیشن

شکم نکشید؛ - در برخی افراد پای بالایی در شکم کشیده می‌شود - در صورت عادت به این عمل، از خوابیدن به صورت هر دو پهلو استفاده کنید که در بلند مدت باعث چرخش لگن نشود.

• برای بلند شدن از وضعیت خوابیده، چه روی زمین چه تخت، ابتدا به پهلو بچرخید و با کمک دست‌ها بلند شوید از برخاستن با کمر صاف خودداری کنید.

• از خوابیدن روی محیط‌های خیلی سفت یا خیلی نرم بپرهیزید.

در این بخش، دو مورد از مهم‌ترین فعالیت‌های زندگی، خوابیدن و ایستادن را به شما دوستان عزیزم آموزش دادم. امیدوارم که تمامی مطالب برای شما مفید و قابل استفاده بوده باشد. در بخش بعدی، در مورد یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های زندگی که راه رفتن است، صحبت خواهیم کرد؛ مباحثی که به آن خواهیم پرداخت شامل راه رفتن صحیح، تقسیم بندی مراحل راه رفتن و بایدها و نبایدهای آن می‌باشد.

شاد و سلامت و پیروز باشید.

هستند؛ برای عملیات نفس کشیدن، سر معمولاً به یک سمت چرخیده و از حالت طبیعی خارج می‌شود. این مسئله ممکن است عارضه کج گردنی را به دنبال داشته باشد. این شیوه، برای کودکان و افراد مبتلا به گردن درد توصیه نمی‌شود. در افراد مبتلا به گردن درد موجب گزگز شدن و سوزن سوزن شدن دست‌ها می‌شود. خوابیدن به این وضعیت با چرخاندن پاها به داخل و خارج می‌تواند باعث تغییر شکل زانو به صورت ضربدری و پرانتری شود.

خوابیدن به پهلو: نکته حائز اهمیت در به پهلو خوابیدن، حفظ راستای طبیعی بدن می‌باشد. در این روش باید از بالشی استفاده شود که سر و گردن شما را در یک راستا قرار دهد. بالش دیگری نیز بین دو پا برای حمایت قرار می‌گیرد. معمولاً در این مدل خوابیدن، دست‌ها و پاها به سمت جلو قرار می‌گیرند.

بایدها و نبایدهای خوابیدن

• از خوابیدن به شکم پرهیز کنید؛ چراکه، باعث کاهش ظرفیت ریه، مشکلات روده و هضم و جذب غذا و نیز خون‌رسانی به قلب می‌شود.

• تمامی قوس‌های طبیعی بدن را حفظ کنید.

• در خوابیدن به پهلو از قرار دادن دست‌ها زیر تنه و سر، همچنین چرخاندن دست‌ها خودداری کنید و پاها را در

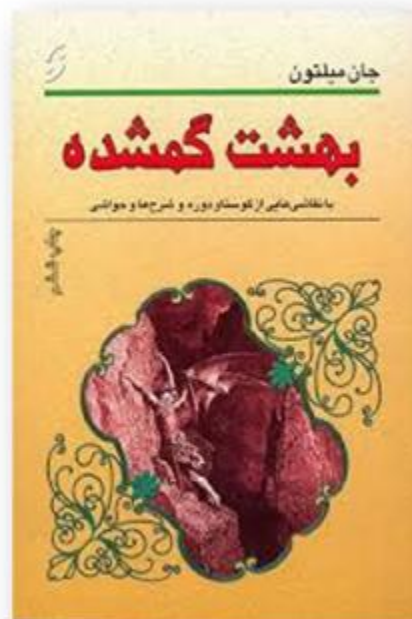
رد پای نابینایان در آثار ادبی، بهشت

گمشده؛ حماسه‌ای که در تاریکی زاده

شد

حسین آگاهی دانشجوی دکترای زبان و ادبیات فارسی

«بهشت گمشده» (Paradise Lost) شاهکار حماسی جان میلتون، شاعر بزرگ انگلیسی قرن هفدهم، اثری است که از دل نابینایی زاده شد و جهانی از نور، تصویر و اندیشه آفرید. این کتاب که نخستین بار در سال ۱۶۶۷ منتشر شد، روایت شاعرانه و پرشکوهی است از هبوط انسان؛ از وسوسه، سقوط، رنج و آگاهی.



جان میلتون (۱۶۰۸-۱۶۷۴) از برجسته‌ترین چهره‌های ادبیات انگلیسی است؛ شاعری اندیشمند که در روزگاری پرآشوب، زیست و سیاست، دین، آزادی بیان و سرنوشت انسان، در تار و پود آثارش تنیده شده است. او تحصیلات خود را در کمبریج گذراند، به چندین زبان زنده و کلاسیک تسلط داشت و سال‌ها از آزادی مذهب، آموزش و اندیشه دفاع کرد. اما سرنوشت، مهم‌ترین اثرش را با آزمونی بزرگ همراه ساخت؛ میلتون در سال ۱۶۵۲، در میانه عمر و پیش از پایان کار «بهشت گمشده»، بینایی خود را به کلی از دست داد.

«بهشت گمشده» در نسخه نهایی خود شامل دوازده دفتر است و به شیوه حماسه‌های کلاسیک — با الهام از «نه‌اید» ویرژیل — سامان یافته. این اثر، بازآفرینی مسیحی داستان آفرینش و سقوط انسان است؛ وسوسه آدم و حوا توسط ابلیس، رانده شدن از باغ عدن و آغاز زیستن در جهانی آمیخته با رنج، اختیار و امید. اما آنچه این کتاب را فراتر از یک روایت دینی صرف قرار می‌دهد، نگاه فلسفی و انسانی میلتون است. او صراحتاً هدف خود را «توجیه راه و روش خداوند در برابر انسان» اعلام می‌کند و در همین مسیر، مسئله بنیادین اراده آزاد را پیش می‌کشد.

ایران نیز با ترجمه‌هایی چون شجاع‌الدین شفا و فریده مهدوی دامغانی در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است. «بهشت گمشده» صرفاً داستان سقوط نیست؛ روایتی است از انسانِ اندیشنده، از انتخاب، خطا و امکان رستگاری. اثری که نشان می‌دهد حتی در تاریک‌ترین لحظات زندگی، ذهن انسان می‌تواند جهانی بسازد روشن‌تر از هر تصویر. برای مخاطب، این کتاب یادآور حقیقتی عمیق است: دیدن، همیشه از چشم آغاز نمی‌شود.

نابینایی جان میلتون نه حاشیه‌ای بر زندگی او، بلکه به نوعی بخشی جدایی‌ناپذیر از «بهشت گمشده» است. این حماسه عظیم در دورانی شکل گرفت که شاعر دیگر هیچ تصویری از جهان بیرونی نمی‌دید و ناچار بود تمام کیهان پهناور اثرش را در ذهن خویش بنا کند. بهشت، دوزخ، فرشتگان، شیطان و نخستین انسان‌ها، همگی زاده تخیلی هستند که از چشم بی‌نیاز شده و به نیروی حافظه، دانش و بینش درونی تکیه دارد. میلتون خود به‌خوبی از این وضعیت آگاه بود و نابینایی را نه صرفاً فقدان، بلکه گونه‌ای دگرگون‌شدنِ شیوه ادراک می‌دانست. از همین رو، «بهشت گمشده» را می‌توان شهادتی ادبی بر این حقیقت دانست که آفرینش، الزاماً به دیدن وابسته نیست؛ گاه آنچه

شر در جهان «بهشت گمشده» حضوری انکارناپذیر دارد. شیطان شخصیتی پیچیده، پر قدرت و شاعرانه است، اما هرگز به قهرمان بدل نمی‌شود. میلتون نه در پی تطهیر شر است و نه درصدد اسطوره‌سازی از ابلیس؛ بلکه می‌کوشد نشان دهد شر ذاتاً خودویرانگر است و خیر، با وجود همه پیچیدگی‌ها، سرانجام بر آن چیره می‌شود. از نگاه او، جهانی که در آن شر وجود دارد، لزوماً با خرد و خیریت خدا ناسازگار نیست؛ چراکه انسان، تنها از رهگذر تجربه، انتخاب و مواجهه با تاریکی است که به آگاهی می‌رسد.

میلتون، پس از نابینایی، شعر را در ذهن خود می‌پروراند و آن را برای دخترانش دیکته می‌کرد. «بهشت گمشده» از همین رو، نمونه‌ای کم‌نظیر از آفرینش ادبی در غیاب بینایی است؛ جهانی عظیم، تصویری و حماسی که نه از چشم، بلکه از ذهن و تخیل برخاسته است.

بیش از ۳۵۰ سال از انتشار این اثر می‌گذرد، اما «بهشت گمشده» همچنان زنده است؛ ترجمه‌های متعدد، پژوهش‌های تازه و تأثیر عمیق آن بر ادبیات، فلسفه و هنر غرب، گواهی روشن بر ماندگاری‌اش است. این کتاب در

سلحشوران، ای گل‌های سر سبد آن آسمانی که پیش از این از آن شما بوده و اکنون از دستتان رفته است، آیا حیرتی چنین، ارواحی جاودانی را فرا تواند گرفت؟ یا شاید پس از خستگی‌های مصاف، این مکان را برای آسایش از تلاش دلاورانه خویش برگزیده و خفتن در آن را چون در دره‌های آسمان شیرین پنداشته‌اید؟ و یا آنکه در چنین نابسامانی سوگند خورده‌اید که از در پرستش حریف پیروزی برآیید که اکنون به کروبیان، سرافین افکنده سلاح، شکسته پرچم و کوفته‌تن خویش می‌نگرد؟ اما زود باشد که وزیران چالاکش از دروازه‌های آسمان به وضع ممتاز خود پی برند و لاجرم فرود آید تا بر سر ما که چنین «نالان» و نزار افتاده‌ایم پای نهند، و به تدوین صاعقه به بندمان افکند و در ژرفنای این ورطه به زنجیرمان کشند بیدار شوید و بر پای خیزید و گرنه جاودانه از پا افتاده خواهید ماند».

در تاریکی شکل می‌گیرد، روشن‌تر، ژرف‌تر و ماندگارتر از آن چیزی است که با چشم دیده می‌شود.

در پایان قسمتی از متن کتاب را با ترجمه شجاع‌الدین شفا از نشر نخستین می‌خوانیم:

«نخست تو سخن گوی! زیرا نه آسمان، نه گستره ژرف دوزخ، هیچ چیز راه از برابر دیدگانت، پوشیده نمی‌دارند! بگو چه چیزی موجب شد، که نیاکان گرامی ما راه، همچنان که بس مورد لطف و رحمت الهی، قرار داشتند، و بر سراسر عالم فرمانروا بودند، از آن وطن، که سراسر خوشبختی بود، بیرون راندی، وز آفریننده خود جدا ماندند؟ آیا تنها بدان سبب، که به اراده او، در رعایت ممنوعیت آن میوه، سر نهادند، و از فرمان ایشان سرپیچی کردند؟...؛ چه کسی آنان را به این شورش شرم‌آور، وسوسه کرد؟ مار دوزخی...! همو بود که شرارت، که با حسادت و انتقام‌جویی‌اش، جان می‌گرفت، مادر نوع بشر را فریفت، غروری که وی راه، به همراه خیل ابلیسیان نافرمان عصیانگرش، از فراز آسمان به پایین افکنده بود.

شیطان با بانگی چنان بلند که در سراسر ژرفنای دوزخ طنین افکنده گفت: «ای شاهزادگان، ای حاکمان، ای

الان دیگه مثل دوران مدرسه دنبال رتبه و امتیاز نبودم، اما انرژی و هیجانی که داشتم با اون موقع مو نمی‌زد.

من با اینکه با دیگران بودم برای خودم می‌دویدم. دوباره یه ورزشکار حرفه‌ای شده بودم؛ حسی که خیلی وقت بود تجربه‌ش نکرده بودم. ما همه با هم داشتیم آگاهی عمومی نسبت به نابینایی رو بالا می‌بردیم. ما همراه کلی آدم دیگه داشتیم توی یه روز پاییزی یه تجربه معنادار به دست می‌آوردیم. تجربه‌ای که خیلی از آدم‌ها فرصت و جرئت حتی نزدیک شدن بهش رو ندارن. خیلی از اعضای نابینای فدراسیون از سرتاسر امریکا طوری که می‌خواستن با ما همراهی کردن و به آدمای دور و برشون نشون دادن نابیناها اگه بخوان و یاد بگیرن قدرت راه رفتن یا دویدن ده کیلومتر رو به دست میارن.

دختر من و مارک اوریانا اون روز توی تمام مسیر همراه ما بودند. او تمام مسیر رو با صندل راه رفت که البته من اصلاً این کار رو برای کسی توصیه نمی‌کنم. راستش قرار نبود اوریانا تمام مسیر رو همراهمون باشه. اتفاقی که افتاد این بود که وقتی اون مسیر پیاده‌روی رو شروع کرد اونقدر براش جذاب بود و اونقدر انرژی‌ش بالا رفته بود که تونست مسیر رو تموم کنه. اوریانا به خاطر این اتفاق خیلی خوشحاله و به خودش افتخار می‌کنه. برنامه‌ش اینه که

پل‌واره ای از «من» به رؤیا بخش دوم

تجربه ملیسا ریکوبونو، نایب رئیس

فدراسیون ملی نابینایان امریکا

در قسمت قبل با ملیسا ریکابونو همراه شدیم. از رؤیایش که لمس طول و ارتفاع پل خلیج چسفیک بود گفتیم و اینکه چرا برای رسیدن به این رؤیا باید ۱۹ سال صبر کنه؛ همراه ملیسا به روز مسابقه رسیدیم و حالا وقتشه که قدم به روی پل بذاریم و حس ملیسا رو موقع رسیدن به آرزوی دور و درازش بفهمیم. با این امید و آرزو که زمانی ما نابینایان ایران هم بتونیم به آرزوهای دور و درازی که داریم رنگ واقعیت بزنیم.



... و ناگهان این من بودم. همراه کلی از اعضای فدراسیون نابینایان و انجمن والدین فرزندان نابینا. ما با هم توی نوامبر ۲۰۲۴، همراه و هم‌قدم روی خط شروع بودیم. شاید

کم از منطقه امن ذهنی و فیزیکی خودتون فاصله بگیرید و با وجود ناپیوستگی یا کم‌بینایی به تحرک خوب به بدنتون بدین. توصیه من اینه که: دوستانون رو تشویق کنید کنارتون باشن؛ فکر کنم کسی تو این موضوع تردیدی نداره که تنهایی خیلی خوش نمیگذره.

ما اعضای فدراسیون ازتون می‌خوایم با دوستانون درباره اینکه شما توی این پیاده‌روی به صورت حقیقی یا مجازی شرکت کردین حرف بزنیم و ترغیبشون کنیم به فدراسیون کمک مالی کنن تا بتونیم بهتر و معنادارتر به رؤیاهامون فکر کنیم و پلهای بیشتری برای عبور کردن از مشکلات و مسائل روزمره بسازیم.

آرزویی که براتون دارم داشتن انرژی شروع مسابقه و افتخار پایان اون برای شما و تیم همراهتونه. اگر شما آدم سالمی هستین با حضور توی این ایونت بیشتر به سلامتی‌تون کمک کنید و بذارین ورزش کردن براتون ارمغان بهتری بیاره. اما اگه شک دارین که این مسابقه به درد شما می‌خوره یا نه یواش‌یواش شروع کنید به تمرین کردن و حس ناب انرژی مسابقه رو از دست ندین. حتی اگه نتونین همه مسیر رو برین، لااقل براش تلاش کردین و این خودش خیلی می‌ارزه. اینم بدونین همیشه

امسال هم که میاد مسابقه بده و خب من فکر می‌کنم راه درستی رو انتخاب کرده. البته امسال حتماً براش به کفش مناسب تهیه می‌کنم.

احتمال اینکه من قهرمان مسابقه شده باشم همون قدر کمه که من آخر شده باشم؛ درسته آخر مسابقه من خیلی خیلی خسته بودم؛ اما با به خواب شبانه خوب من دوباره فرداش کلی انرژی داشتم. تونستم انرژی فیزیکی از دست رفته‌م رو جبران کنم و فردای روز مسابقه زندگی روزمره رو به بهترین شکل ممکن از سر گرفتم. حالا که داریم به زمان مسابقه نزدیک می‌شیم، به جرئت می‌تونم بگم امسال به مراتب آماده‌تر از پارسال قراره مسیر خلیج رو پیاده‌روی کنم. خیلی دوست دارم حالا که من دارم آماده‌تر وارد ماجرا می‌شم، شما هم بیاید و به ماجراجویی جذاب رو تجربه کنید. اگه شما دوندهای حرفه‌ای هستین، حتماً براتون کلی لذت‌بخش میشه اگه بخواین هفت - هشت کیلومتر بدوین و خب براش تمرین کنید. اما خب لازم نیست شما صد خودتون رو برای این کار بذارین. شما لازم نیست حتی مسابقه رو تموم کنید. نمی‌خواد اونقدر سریع باشین که کاملاً خسته بشین. مهم اینه که توی این ایونت جذاب شما هم شرکت کنید. اگه شما می‌خواین به صورت مجازی همراهی کنید، حتی لازم نیست تمام مسیر رو با ما باشین. تنها چیزی که ما از شما می‌خوایم اینه که به

طنز ، شلم شوربا



درود؛ جانم برایتان بگوید که در خانه نشسته بودیم و مشغول نوشیدن چای بودیم که ناگهان تلفنمان زنگ زد. گوشی را که جواب دادیم متوجه شدیم که آن سوی خط یکی از مقامات بالادستی دارد با ما سخن می‌گوید. آن مقام بالادستی به ما گفت که گویا یک نظرسنجی در نسل مانا صورت گرفته و خوانندگان خواهان بازگشت ما بودند. پرسیدیم آیا منظورشان شخص ما بود یا خود طنز که پاسخ مقام بالادستی گزینه دوم بود. گفتیم خب شاید مو شکاف را می‌خواهند نه ما را! فرمودند که بار آخرت باشد در چیزی که به تو مربوط نیست دخالت می‌کنی! تشخیص ما این است که منظورشان تو هستی. یا می‌گویی چشم یا هرچه دیدی از چشمان بی‌مصرفت دیدی. ما که دیگر جرئت مخالفت نداشتیم پرسیدیم که حال باید چه کنیم؟ دستور

ارگان‌هایی توی سرتاسر کشور هستن که شما رو برای انجام این کار تهییج می‌کنن.

شرکت کردن توی مسابقه دو و پیاده‌روی برای من یه رؤیا بود؛ رؤیایی که با من بزرگ شد، کمی تا قسمتی مُرد و فراموش شد، و راستش من نمی‌دونستم می‌تونم یه روزی بهش برسم یا نه؛ حالا که به این رؤیا رسیدم شیرینیش برام از یه آرزوی شخصی بیشتر شده. الان کلی همراه دارم که اونام فهمیدن می‌تونن انرژی و افتخار اول و آخر مسابقه رو حس کنن و خب البته تونستم کلی کمک مالی برای فدراسیون به این وسیله بگیرم و تلاش کنم نابینایان بیشتری به آرزوهایشون برسن.

آره؛ این تجربه شخصی من بود از برآورده‌شدن یه آرزوی دور و دراز و من پیروزمندانه به خودم افتخار می‌کنم. کاش شما هم که توی این ایونت شرکت کردین بیاین و تجربه‌هاتون رو با همه به اشتراک بذارین و مثل من حس و انرژیتون رو از این اتفاق بیان کنین. فکر کنم می‌تونه خیلی کمک کنه که تعداد بیشتری به فکر پل‌های بین خودشون و آرزوهایشون بیفتن.

بر گرفته از وبسایت فدراسیون ملی نابینایان امریکا

ترجمه میرهادی نایینی

وصل نمی‌شود. ریست کردن مودم و سیستم و تغییر اینترنت و هرچه بگویید امتحان کردیم. ولی نشد که نشد. گوشی را برداشتیم تا به مقام بالادستی زنگ بزنیم و شرح ماوقع دهیم که هرچه تلاش کردیم تماس برقرار نشد که نشد. خواستیم پیامکی دهیم ولی نرفت که نرفت.

بیش از این سرتان را درد نیاورم. ما هرچه زدیم به در بسته خورد. با خود گفتیم اشکالی ندارد. الآن که این معترضین به خانه برگردند شرایط عادی می‌شود. ولی تا آن زمان این حجم از توهّم را تجربه نکرده بودیم. چرا که بعدها فهمیدیم آن تجمع ربطی به ما نداشته و در واقع ما عددی نیستیم که از این دست تجمعات حتی علیه ما صورت گیرد. ما که در طول این مدت اینترنت به معنای درستش را نداشتیم که ببینیم این جشنواره ارغوان چه بوده و چه کرده. فقط براساس تحقیقات و آنچه که از طریق مشاهدات میدانی دریافت نمودیم فهمیدیم که گویا دوستان ما در این جشنواره در دعوت برگزیدگان دچار اختلالاتی شدند. خب وقتی یک نفر را برمی‌گزینید به او اطلاع دهید دیگر! حتی مهران مدیری هم وقتی قرعه کشی می‌کرد همان‌جا به برنده زنگ می‌زد و به آن بنده خدا اطلاع می‌داد. تازه باید کلی قسم و آیه می‌خورد که مهران مدیریست و دروغ نمی‌گوید و کلاهی قرار نیست برداشته شود. حال شما

آمد که تا فلان تاریخ باید مطلب را برای ما بفرستی. گفتیم موضوع چیست؟ گفتند جشنواره ارغوان. پرسیدیم یعنی یه ارغوان نامی جشنواره برگزار کرده؟ گفتند خیر! یک مؤسسه‌ای جشنواره‌ای به نام ارغوان برگزار کرده. گفتیم حالا چه کرده این بینوا که باید مورد غضب ما واقع گردد؟ گفتند که گویا در برخی تصمیم‌گیری‌ها ضعیف بودند. خلاصه ما هر آنچه باید می‌دانستیم را دانستیم و تماس را قطع کردیم و بعد از تمام کردن چای سرد شده خود، رفتیم تا ببینیم این جشنواره ارغوان چه کرده که خشم مقامات بالادستی را به همراه داشته است.

جانم برایتان بگویم که داشتیم تازه سیستم خود را روشن می‌کردیم و بند و بساط را پهن می‌نمودیم که ناگهان از بیرون صدای همهمه شنیدیم. رفتیم ببینیم چه خبر است که تا پنجره را باز کردیم دیدیم کلی آدم دارند شعار می‌دهند بی‌شرف بی‌شرف. ما همینطور در شگفت بودیم که این همه آدم از کجا فهمیدند که ما قرار است باز هم بنویسیم که به این زودی در مقابل منزل ما تجمع کردند. حتی مشکوک شدیم که شاید مؤسسه‌ای که جشنواره برگزار کرده این تجمع را برنامه‌ریزی کرده. ما که قرار بود به کارمان برسیم، پنجره را بسته و رفتیم نشستیم پای بساطمان. اما تا خواستیم در اینترنت کمی بفهمیم که این جشنواره ارغوان چیست و چه کرده، دیدیم که اینترنت

باید برای رفتن به سر کار و بازگشت غرورآفرین از آن صرف نماییم.

چه شده؟ چرا اینگونه نگاه می‌کنید؟ بدون اینترنت، بدون امکانات، با پول یک قوطی روغن از این بهتر هم می‌خواهید؟ همین را هم توانستم بنویسم باید کلاهتان را بالا بیندازید. مثل این می‌ماند که دست و پای یک شناگر را ببندند و بیندازندش در استخر.

در پایان جا دارد از تمام شرکت‌کنندگان در نظرسنجی بابت این اشتباه بزرگی که کردند و خواهان بازگشت ما شدند تشکر کنیم. از مقامات بالادستی که تشخیص دادند منظور مردم ما هستیم نه مو شکاف بیچاره نیز نهایت تشکر را داریم و به مو شکاف حساسی فخر می‌فروشیم که یک قوطی روغن از او جلو زدیم.

همچنین از مخاطبانمان می‌خواهم که بار دیگر این نوشته را از ابتدا خوانده و هر آنچه از آن دستگیرشان شد به ما بگویند. چون ما خودمان ده باری خواندیم و چیزی نفهمیدیم.

اما در کل یک چیز را می‌دانیم؛ ما نیز مثل خیلی از شماها بر این باوریم که بگذرد این روزگار تلخ‌تر از زهر.

امضا: یخ نکی نمکدون

برگزیدگانتان را باخبر نمی‌کنید و حتی برای مراسم دعوتشان نمی‌کنید. آن وقت تا ما می‌خواهیم به شما گیر دهیم، در مقابل خانه ما تجمع برگزار می‌کنید! اصلاً شما آدرس خانه ما را از کجا آوردید؟ اصلاً همین است که هست. یا از این پس برندگان را با عزت و احترام مطلع می‌کنید و رسماً به مراسم دعوتشان می‌کنید، یا ما از شما نمی‌ترسیم و این تجمعات هم بر قلم ما تأثیر نخواهد داشت. اصلاً ما نیز از هواداران خود می‌خواهیم که بیایند مقابل مؤسسه شما تجمع کنند و شعار دهند: نترسید، نترسید، ما همه با هم هستیم. اصلاً می‌رویم به این شبکه‌های ماهواره‌ای معاند می‌گوییم که چگونه رفتارهای معلول‌ستیزانه از طرف شما صورت می‌گیرد.

خب ما لحظاتی در نوشتن توقف نموده و متوجه شدیم که باز هم توهم زدیم و آن هم چه توهمی! ما اصلاً رسانه‌های معاند را نمی‌شناسیم. هواداری هم نداریم برای تجمع کردن! اصلاً جشنواره خودتان است! می‌خواهید برندگانتان را به اختتامیه دعوت کنید می‌خواهید نکنید! ما که نه سر پیازیم و نه ته خیار! ما یک گماشته‌ای بیش نیستیم که از مقامات بالادستی مأمور شدیم تا اندکی در نقد شما بنویسیم. راستش را بخواهید قرار است بابتش هم مبلغی معادل یک عدد روغن سرخ کردنی هشتصد گرمی دریافت کنیم. البته روغن را با کالا برگمان می‌خریم. این پول را

کتاب‌خوان، یک ماه، یک تقویم و چند

کتاب

رقیه شفیعی، آموزگار آموزش و پرورش استثنایی کرمانشاه

با درود به شما همراهان همیشگی کتاب‌خوان، در این ماه با نگاهی به تعدادی از مناسبت‌های ملی، ادبی و اجتماعی پیش‌رو در ماه اسفند سعی می‌کنم با ذکر تاریخ و اندکی توضیح راجع به هر روز یک کتاب متناسب با آن را به طور خلاصه معرفی نمایم. با امید به اینکه این کتاب‌ها بتوانند زمینه مطالعه هرچه بیشتر را فراهم سازند.



۵ اسفند، روز بزرگداشت خواجه نصیرالدین

طوسی و روز مهندس.

پنجم اسفندماه در تقویم رسمی جمهوری اسلامی ایران به عنوان روز بزرگداشت خواجه نصیرالدین طوسی و همزمان روز مهندس نام‌گذاری شده است. این روز به پاس سالروز

تولد خواجه نصیرالدین طوسی (۵۷۹ هجری قمری / ۱۲۰۱ میلادی)، یکی از برجسته‌ترین دانشمندان، فیلسوفان، ریاضی‌دانان، منجمان و مهندسان ایرانی در قرن هفتم هجری، انتخاب گردیده است.

خواجه نصیرالدین طوسی، معروف به «استاد البشر» و «محقق طوسی»، در زمینه‌های گوناگونی چون ریاضیات (پایه‌گذاری مثلثات مستقل)، نجوم (تأسیس رصدخانه مراغه، زیج ایلخانی و اصلاح تقویم)، فلسفه، کلام، فقه، اخلاق (اخلاق ناصری) و مهندسی فعالیت‌های ماندگاری داشته و تأثیر عمیقی بر پیشرفت دانش در جهان اسلام و فراتر از آن گذاشته است.

برای شناخت بیشتر این مهندس بزرگ به سراغ کتاب خواجه نصیرالدین طوسی (از مجموعه «از ایران چه می‌دانم؟» شماره ۱۱۸)

می‌رویم که با قلم سیدموسی دیباج و توسط دفتر پژوهش‌های فرهنگی در ۱۲۰ صفحه منتشر شده است.

این اثر نگاهی گذرا، روان و جامع به زندگی، اندیشه‌ها، آثار علمی و فرهنگی خواجه نصیرالدین طوسی دارد. نویسنده با زبانی ساده و دقیق، نقش برجسته وی را در علوم مختلف، از جمله تأسیس رصدخانه مراغه و جایگاه او به

کتاب سید جمال‌الدین اسدآبادی را احمد علامه فلسفی توسط انتشارات امیرکبیر در ۳۰۰ صفحه به چاپ رسانده است. این کتاب روایتی است دقیق از زندگی، مبارزات و اندیشه‌های اصلاحی سید جمال‌الدین؛ این کتاب تحلیلی برای شناخت این متفکر بزرگ بشمار می‌رود.

۲۱ اسفند، بزرگداشت نظامی گنجوی

بیست و یکم اسفند، روز بزرگداشت نظامی گنجوی (حکیم نظامی) است؛ پیشوای داستان‌سرایی در ادبیات فارسی؛ کتاب نظامی گنجوی؛ زندگی و آثار را دکتر بدرالزمان قریب با کمک انتشارات امیرکبیر در ۴۰۰ صفحه منتشر کرده است. این کتاب روایتی دقیق، مستند و تحلیلی از زندگی، دوران تاریخی، سبک شعری و آثار پنج‌گانه نظامی ارائه می‌دهد؛ با تمرکز بر جنبه‌های عاشقانه، اخلاقی و فلسفی خمسه و تأثیر او بر ادبیات فارسی. نویسنده با استناد به منابع معتبر و تحلیل ابیات، تصویری کامل از حکیم نظامی به عنوان یکی از ستون‌های ادب پارسی ترسیم می‌کند. اثری عمیق و ضروری برای علاقه‌مندان به ادبیات کلاسیک فارسی که می‌خواهند با این شاعر بزرگ بیشتر آشنا شوند.

عنوان «استاد البشر»، تبیین می‌کند. کتابی مناسب برای علاقه‌مندان به تاریخ علم و فرهنگ ایران.

۱۵ اسفند، روز درختکاری و روز آموزش

همگانی حفظ محیط زیست. و نخستین روز

هفته منابع طبیعی

کتاب درختان و درختچه‌های ایران که غلامرضا بخشی خانیکی به تحریر در آورده و دانشگاه پیام نور در ۳۰۰ صفحه منتشر کرده است؛ به معرفی گونه‌های مختلف درختان و درختچه‌های بومی و غیربومی ایران می‌پردازد؛ با تمرکز بر ویژگی‌های گیاهی، پراکنش جغرافیایی، اهمیت اکولوژیکی و نقش آن‌ها در حفاظت محیط زیست و منابع طبیعی. اثری علمی، کاربردی و مناسب برای دانشجویان، علاقه‌مندان به طبیعت و کسانی که می‌خواهند با تنوع گیاهی ایران و ضرورت حفظ آن بیشتر آشنا شوند؛ کتابی عالی برای درک بهتر اهمیت درختکاری و آموزش همگانی محیط زیست.

۱۸ اسفند، بزرگداشت سید جمال‌الدین

اسدآبادی

هجدهم اسفند، روز بزرگداشت سید جمال‌الدین اسدآبادی (افغانستانی) است؛ به پاس وفات او و نقشش در بیداری اسلامی و وحدت مسلمانان.

۲۵ اسفند، بزرگداشت پروین اعتصامی

بیست و پنجم اسفند، روز بزرگداشت پروین اعتصامی است؛ به مناسبت تولد این شاعر بزرگ معاصر، کتاب زندگی و زمانه پروین اعتصامی نوشته نصرالله حدادی را انتشارات نامک در ۳۵۰ صفحه روانه بازار نشر کرده است.

این کتاب روایتی جامع و تحلیلی از زندگی، دوران تاریخی، تأثیرات اجتماعی و ادبی پروین اعتصامی ارائه می‌دهد؛ با تمرکز بر زمینه‌های خانوادگی، ازدواج کوتاه‌مدت، فعالیت‌های ادبی و جایگاه او در شعر معاصر ایران؛ نویسنده با استناد به اسناد و منابع معتبر، تصویری دقیق از شخصیت، اندیشه‌های اجتماعی و اخلاقی پروین ترسیم می‌کند. اثری عمیق، مستند و مناسب برای کسانی که می‌خواهند فراتر از اشعار، با زندگی و زمانه این بانوی شاعر آشنا شوند.

آخرین سه‌شنبه سال (معمولاً ۲۶-۲۸ اسفند)

روز تکریم همسایگان.

روز تکریم همسایگان در آخرین سه‌شنبه سال (چهارشنبه‌سوری) نام‌گذاری شده است؛ برای تأکید بر همسایه‌داری و روابط اجتماعی؛ کتاب حقوق همسایگان در اسلام اثر آیت‌الله محمدتقی مصباح یزدی که توسط مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) در ۲۰۰

صفحه منتشر شده به بررسی دقیق حقوق و وظایف همسایگان از دیدگاه اسلام می‌پردازد؛ با استناد به آیات قرآن، روایات اهل‌بیت (ع) و احادیث معتبر، به موضوعاتی مانند احترام، کمک‌رسانی، حفظ آرامش و تکریم همسایه تأکید دارد. اثری کوتاه، کاربردی و الهام‌بخش؛

۲۹ اسفند، روز صنعت نفت (ملی شدن صنعت

نفت).

بیست و نهم اسفند، روز ملی شدن صنعت نفت است؛ تصویب قانون ملی شدن در ۲۹ اسفند ۱۳۲۹؛ کتاب تاریخ ملی شدن صنعت نفت ایران به قلم غلامرضا نجاتی و توسط شرکت سهامی انتشار در ۶۰۰ صفحه روانه بازار کتاب شده است. این کتاب روایتی دقیق، مستند و تحلیلی از زمینه‌های تاریخی، مبارزات سیاسی، نقش دکتر مصدق، مجلس، مردم و عوامل داخلی و خارجی در نهضت ملی شدن صنعت نفت ارائه می‌دهد؛ با تمرکز بر اسناد، مذاکرات و پیامدهای این رویداد بزرگ؛ اثری عمیق و مرجع برای علاقه‌مندان به تاریخ معاصر ایران که می‌خواهند ابعاد سیاسی، اقتصادی و اجتماعی این نقطه عطف را عمیق‌تر بشناسند.

یک داستان در یک نگاه ، اعتراض وارد

نیست

اثری از جوادسقا



دلگرم‌کننده بود، نه سرد؛ فقط خسته نبود. من یونس هستم. نه بزرگ‌تر جمع، نه عاقل‌تر. فقط کسی که بیشتر گوش می‌دهد و بعداً یادش می‌ماند چه کسی کجا مکث کرد، چه کسی جمله‌اش را نصفه رها کرد، و چه کسی خندید تا چیزی لو نرود. کاوه همیشه زودتر از همه می‌آمد. همیشه. انگار دیر رسیدن برایش نوعی بی‌احترامی بود؛ نه به ما، به خودش. کت خاکستری‌اش حتی وقتی کهنه می‌شد، مرتب می‌ماند. کیف چرمی‌اش بوی کاغذ و خودکار می‌داد. دفترچه‌ای داشت که هیچ‌وقت جلوی ما باز نمی‌کرد. به هدف اعتقاد داشت؛ نه از جنس شعار، از جنس نقشه. می‌گفت: «زندگی بدون هدف، فقط حرکت اضافه‌ست». نسترن درست روبه‌رویش می‌نشست. نه از روی لجبازی؛ از روی طبیعت. موهایش همیشه کمی نامرتب بود، انگار قبل از بیرون آمدن تصمیم گرفته باشد کامل نباشد. زندگی را دوست داشت، نه برای نتیجه، برای خود بودن؛ می‌گفت: «من نمی‌خوام آخرش چیزی بشم. می‌خوام توش باشم». رضا همیشه دیر می‌آمد. همیشه. حمید وسط حرف می‌پرید، انگار سکوت را تهدید می‌دید. لیلا کم‌حرف بود اما وقتی دهان باز می‌کرد، مسیر بحث عوض می‌شد. سعید با خنده‌های بلند، اضطرابش را می‌پوشاند؛ مثل کسی که فکر می‌کند اگر صدایش را بالا ببرد، ترس دور می‌شود. ما نه خانواده بودیم، نه دوستان

ما سه‌شنبه‌ها بعد از تمام شدن ساعت کار می‌آمدیم این کافه؛ نه به‌خاطر قهوه‌اش، نه به‌خاطر تخفیف آخر شب، نه حتی برای دیدن همدیگر. سه‌شنبه‌ها بهانه بود؛ مثل میخی که اگر نباشد، دیوار فرو نمی‌ریزد، اما قاب دیگر صاف نمی‌ایستد. کافه بین انقلاب و وصال بود، کمی عقب‌تر از خیابان، جایی که صدای شهر واردش می‌شد اما تصمیم نمی‌گرفت بماند. شیشه‌ها همیشه کمی کدر بودند، انگار عمداً نمی‌خواستند بیرون را واضح نشان بدهند. میزهای چوبی لق، صندلی‌هایی که وقتی کسی جابه‌جا می‌شد، صدایشان از بعضی حرف‌ها بلندتر بود. نور زردی که نه

صمیمی؛ اما اگر یکی نمی‌آمد، میز انگار کمی کج می‌شد. روی دیوار پشت کاوه پوستر فیلمی بود، قدیمی؛ اسمش «اعتراض» بود. روی تصویر بازیگران اصلی عکس دختری را چسبانده بودند که هیچ‌کس دقیق نمی‌دانست کیست. دهانش باز بود، فریاد می‌زد. مستقیم در چشمانت نگاه می‌کرد. اما صدایش شنیده نمی‌شد. چسب‌های کنار پوستر زرد شده بود، گوشه‌ها بالا آمده بود، اما کسی دست نمی‌زد. انگار آن پوستر، نه تبلیغ فیلم، که سند یک خاطره بود. آن شب هوا پاییزی بود؛ از آن شب‌هایی که تهران نه دلگیر است، نه شلوغ، فقط سنگین. قیمت‌ها از صبح بالا رفته بود. خبرها نصفه‌نیمه رسیده بودند. جهان دور و ورمان اما ناآرام؛ نسترن گفت: «امروز شهر عجیب بود» کاوه گفت: «عجیب نیست. طبیعیه.» نسترن ابرو بالا انداخت: «نه... عصبی بود.» کاوه مکث کرد. نگاهش را از فنجان برداشت و گفت: «شهر که از آهن و بتن و سنگه، عصبی نمی‌شه. نه دندان گاز گرفتن داره، نه حنجره صدا کردن. این آدم‌ها هستن که واردش می‌شن و چهره‌ش رو عصبی می‌کنن». حرفش مثل جسمی بود که آرام روی میز گذاشته می‌شود؛ بی‌صدا، اما با وزنی که همه‌چیز اطرافش را مجبور می‌کند جابه‌جا شود. حمید گفت: «تو همیشه شهر رو تبرئه می‌کنی». کاوه گفت: «نه. آدم‌ها رو مسئول می‌کنم». رضا دیر آمد. کت را درنیاورد. نشست و

لیوان را بدون نگاه کردن گرفت. گفت: «من استعفا دادم». هیچ‌کس نپرسید چرا. این روزها استعفا توضیح نمی‌خواهد؛ جرئت می‌خواهد. لیلا آرام گفت: «کی؟» رضا شانه بالا انداخت: «امروز». از گرانی گفتیم. از این که عددها دیگر قابل حفظ نیستند. از این که خبرها همیشه نیمه‌کاره‌اند، اما اثرشان کامل. از جنگ‌هایی که دورند، اما شب‌ها نزدیک می‌آیند. از این که برنامه‌ریزی سخت‌تر از امیدواری شده. کاوه از برنامه‌هایش گفت؛ از مسیر، از این که اگر امروز درست نروی، فردا انتخابی نداری. نسترن گفت فردا مرخصی گرفته فقط برای راه رفتن. گفت می‌خواهد برود سمت ولیعصر، بی‌دلیل، بی‌زمان. کاوه لبخند زد. «راه رفتن هم مسیر می‌خواد». نسترن گفت: «نه همیشه»

کافه شلوغ نبود، اما زنده بود. صدای قاشق‌ها، بوی قهوه، مکالمه‌های نصفه‌نیمه میز بغلی. تهران آن شب نه سیاه بود، نه روشن؛ فقط ایستاده بود؛ مثل کسی که نفسش را نگه داشته. رضا دیر آمده بود اما زودتر از بقیه رفت. لیلا پیام را گرفت و بلند شد. سپس نوبت به سعید رسید، گفت فردا جلسه دارد. حمید بی‌خدا حافظی رفت. کاوه به ساعت نگاه کرد. «دیر شد». نسترن کیفش را برداشت؛ «هوا خوبه!» او با کاوه رفت. من تنها ماندم. وقتی بقیه رفتند، کافه ناگهان بزرگ‌تر شد. صدای خیابان واضح‌تر آمد. من بلند شدم. بیرون که آدم‌ها سرد بود. از آن سرماهایی

که بیدار می‌کند. چند قدمی از کافه دور شدم. برگشتم و نگاهی به پشت سر انداختم. رفتم سمت دیوار کنار شیشه کافه. همان‌جایی که نور چراغ خیابان کج می‌تابید. آن‌جا تکه‌هایی از پوست‌های قدیمی مانده بود. نه فقط یکی؛ لایه‌لایه. کاغذهایی پوسته‌پوسته، خیس خورده از باران‌های قدیمی، زخمی‌زمان؛ انگار هر بار چیزی را کنده بودند و چیزی دیگر جایش چسبانده بودند، اما هیچ‌وقت کامل پاک نکرده بودند. اگر دقیق نمی‌شدی، چیزی نمی‌دید. اما من ایستادم. اسم فیلم هنوز خوانده می‌شد. نه کامل، نه تمیز، اما واضح: «اعتراض وارد نیست» فکر کردم بعضی چیزها را اگر نشود کند، می‌توان پوشاند. خیابان انقلاب شلوغ بود، اما آشفته نبود. آدم‌ها می‌رفتند، می‌آمدند. هرکدام با باری نامرئی. به حرف کاوه فکر کردم. به نسترن. به این‌که شاید زندگی نه با هدف‌های بزرگ جلو می‌رود، نه با رهاشدن کامل؛ بلکه با قرارهای کوچکی که تکرار می‌شوند. با کافه‌ای که هر هفته برمی‌گردد به آن، حتی اگر چیزی حل نشود. سه‌شنبه بعد باز می‌آییم. نه برای قهوه؛ برای این‌که یادمان نرود کجا ایستاده‌ایم.



برجسته نگار هوشمند همراه، تولید شرکت پکتوس



صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

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

اینستاگرام: [@naslemana](https://www.instagram.com/naslemana) / تلگرام: [@naslemana](https://www.telegram.com) / واتساپ: +۹۸ ۹۱۳۷۲۷۷۵۵۳

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶