

# نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال پنجم / شماره ۵۲ / فروردین ماه ۱۴۰۵



## برخی عناوین این شماره:

- \* شرایط زندگی معلولان در پسا جنگ
- \* استقلال افراد دارای معلولیت از چه مسیری می‌گذرد؟
- \* نابینایانی که بی‌چشمداشت دنیا را زیباتر می‌کنند
- \* تجربه زیسته یک خانواده نابینا در بمباران جنگ رمضان
- \* دسترسی پذیری وسایل برقی با استفاده از هوش مصنوعی

## شناسنامه ماهنامه

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

## هیئت تحریریه

- نویسندگان:
  - امیر سرمدی
  - صلاح‌الدین محمدی
  - فاطمه جوادیان
  - مینا خانی
  - میثم امینی
  - حسین آگاهی
  - جواد سقا
  - محمد نوری
  - مهتاب باباخان‌زاده
  - آمنه دبیری
  - داوود خلیل‌آبادگان

• مترجمان:

- میثم امینی
- ویراستار: مهتاب باباخان‌زاده
- ویراستار بریل: روح‌الله رنجبر

## بخش تولید و فنی

- طراح لوگو و جلد: ترانه میلادی
- عوامل تهیه و تدوین پادکست‌ها:
  - فاطمه جوادیان
- گوینده نسخه صوتی: بنفشه کلانتری
- تدوینگر نسخه صوتی: فاطمه جوادیان
- 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 پیور لایف و محصولات غذایی)

## فهرست

- شرایط زندگی معلولان در دوران پسا جنگ ..... ۴
- اقدامات اولیه در شرایط جنگی ..... ۷
- توان بخشی ، استقلال افراد با آسیب بینایی از چه مسیری می‌گذرد؟ ..... ۱۱
- زندگی ، نابینایانی که بی چشم داشت دنیا را زیباتر می‌کنند ..... ۱۵
- فناوری ، دریافت اطلاعات در مورد امکانات دسترسی پذیری وسایل برقی خانگی با استفاده از هوش مصنوعی ..... ۱۹
- بیک تندرستی ، هنر برطرف کردن عادت‌های غلط (پارت اول) ..... ۲۳
- تجربه زیسته یک خانواده نابینا در بمباران جنگ رمضان ..... ۲۶
- رد پای نابینایان در آثار ادبی ..... ۲۹
- خراشی کوچک، تلنگری بزرگ ..... ۳۱
- موريس مترلینگ بنیان‌گذار رویکردی جدید درباره نابینایان ..... ۳۳
- یک داستان در یک نگاه ، «علت تو هستی» ..... ۳۷
- اطلاعرسانی ..... ۴۰

## شرایط زندگی معلولان در دوران پسا

### جنگ

امیر سرمدی؛ مدیرمسئول

وقوع جنگ در هر جامعه‌ای باعث ایجاد بحران‌های متعدد می‌شود. از بی‌خانمان شدن بسیاری از افراد و از دست رفتن جان انسان‌ها گرفته، تا ویرانی زیرساخت‌های شهری و بنیه اقتصادی کشور؛ در این بین، زندگی معلولان به عنوان اقشار آسیب‌پذیر جامعه، بیشتر از سایر مردم دچار تزلزل می‌شود. در این یادداشت، به شرایط زندگی معلولان در دوران پسا جنگ و رویکرد ویژه مسئولان به این قشر نگاهی خواهیم انداخت.

### لزوم ساماندهی آوارگان جنگ

اولویت نخست، باید معطوف به بازسازی خانه و سازمان‌های مربوط به معلولان و خانواده‌های آن‌ها باشد؛ چرا که، داشتن یک سرپناه امن، یکی از بدیهی‌ترین نیازهای هر انسانی محسوب می‌شود. به نقل از ریاست سازمان بهزیستی کشور، براساس برآوردهای اولیه، تاکنون ۱۷ نفر از مددجویان و مددکاران سازمان بهزیستی کشور

به شهادت رسیده‌اند. ۱۷ نفر هم زخمی شده‌اند. همچنین، در مجموع ۱۷۰۰ منزل مسکونی مددجویان تخریب شده که از این تعداد، ۸۲ واحد به طور ۱۰۰ درصد، و بقیه ۱۶۱۸ واحد، بین ۲۰ تا ۸۰ درصد تخریب شده‌اند. همچنین ۳۰۰۰ کارگاه اشتغال‌زایی آسیب دیده‌اند که از این تعداد، ۶۲۵ واحد آسیب بالای ۵۰ درصد داشته‌اند. در مجموع، ۳۰۰۰۰ نفر از مددجویان سازمان بهزیستی کشور شامل معلولان، زنان سرپرست خانوار و کودکان کار، آسیب‌ها و خسارات مستقیم و غیر مستقیم دیده‌اند؛ ۳۵ مرکز نگهداری معلولان هم دچار خسارت شده است. همچنین، آسیب‌های مادی وارد شده به معلولان، ۱۲ میلیارد تومان تخمین زده می‌شود. در روزگاری که بازسازی منازل مسکونی هزینه‌های هنگفتی را به دنبال دارد، دولت می‌بایست تسهیلات ویژه‌تری را برای معلولان در نظر بگیرد؛ چرا که، اعطای وام ۳۰۰ تا ۷۰۰ میلیون تومانی و سایر تسهیلات موجود، برای افرادی امکان‌پذیر است که توانایی بازپرداخت اقساط این وام‌ها را داشته باشند؛ بی‌تردید، بازسازی منازل افراد دارای معلولیت، می‌بایست

به صورت بلاعوض، توسط نهادهای انقلابی مانند بنیاد مسکن یا بنیاد مستضعفان انجام شود تا این افراد، سال‌های سال درگیر بازپرداخت اقساط وام‌های مسکن نباشند؛ لذا در وهله نخست، سازمان بهزیستی می‌بایست یک جامعه آماری مدون از افرادی که زندگی آن‌ها تحت تأثیر تخریب‌های ناشی از جنگ قرار گرفته است، داشته باشد. در همین راستا، می‌طلبید مددکاران سازمان بهزیستی کشور، به طور مستقیم با مددجویان تماس گرفته و وضعیت آن‌ها و مشکلاتی که به سبب وقوع جنگ با آن درگیر شده‌اند را، ثبت و ضبط کنند. مادامی که جامعه آماری مشخصی در بحران‌ها موجود نباشد، نمی‌توان برای رفع چالش‌های آن برنامه‌ریزی درستی انجام داد.

### افزایش حمایت‌های معیشتی از معلولان

در جنگ اخیر اکثر کارخانه‌های بزرگ و صنایع تأثیرگذار مورد هجوم آمریکا و اسرائیل قرار گرفت. این امر به همراه سایر شاخصه‌های اقتصادی، تورم شدیدی را در ماه‌های پیش رو به جامعه تحمیل خواهد کرد. در این بین، قدرت

خرید مردم به شدت کاهش خواهد یافت و مجدداً در این میان، افراد دارای معلولیت آسیب‌پذیری بیشتری دارند. مستمری معلولان در سال جاری برای خانوارهای یک نفره تنها ۷۰۰ هزار تومان افزایش پیدا کرده، که معادل خرید نیم کیلو گوشت است. بنابراین، حمایت‌های فعلی در حوزه معیشتی، به هیچ عنوان نمی‌تواند پاسخگوی تورم ایجاد شده در کشور باشد. می‌طلبید وزارت تعاون و سازمان بهزیستی کشور از افراد دارای معلولیت، به ویژه آن‌هایی که در دهک ۱ تا ۳ قرار دارند، حمایت‌های مؤثرتری به عمل آورد. پرداخت مستمری، یارانه ماهیانه و کالا برگ برای افرادی که هیچ شغلی ندارند، معادل هزینه‌های تنها یک هفته زندگی آبرومندان است؛ تأمین سبد امنیت غذایی، ایجاد ساختارهایی برای حمایت‌های درمانی و دارویی و برنامه‌ریزی برای حمایت‌های عملی در حوزه اجاره‌بهای مسکن، از جمله مواردی است که سازمان بهزیستی کشور در دوران پسا جنگ باید توجه ویژه‌ای نسبت به آن از خود نشان دهد. متأسفانه عمده بودجه دولت در شرایط فعلی، صرف بازسازی زیرساخت‌های از دست رفته، و تقویت بنیه

نظامی کشور می‌شود و برای امور حمایتی بودجه چندان باقی نمی‌ماند. تعطیلی شرکت‌ها و بسیاری از کسب و کارها به دنبال قطعی اینترنت، بیکاری گسترده‌ای را به دنبال داشته و خواهد داشت؛ بی‌تردید زندگی معلولان نیز از این قاعده مستثنی نخواهد بود. لذا برای کسب و کارهایی که در این بین دچار خسارت‌های فراوان شده‌اند، بسته‌های جامعی باید در نظر گرفته شود؛ به ویژه معلولانی که در ماه‌های اخیر شغل خود را از دست داده‌اند، می‌بایست مورد حمایت‌های جدی‌تری قرار گیرند. البته پیش‌تر، در ارتباط با خسارت‌های قطعی اینترنت بین‌الملل و چالش‌های فراوانی که برای افراد دارای معلولیت به دنبال دارد، در نسل مانا نوشته و گفته‌ایم. هر چند گوش شنوایی بدهکار نبود؛ حاکمیت یا باید شرایط ویژه‌ای را برای معلولان در زمینه دسترسی به اینترنت در نظر بگیرد و یا باید هر چه سریع‌تر، دسترسی آحاد مردم جامعه به اینترنت آزاد را فراهم کند. قطعی اینترنت در زمان ایجاد بحران‌ها، یکی از خطرناک‌ترین بدعت‌هایی است که در حاکمیت جمهوری اسلامی شاهد آن هستیم. اینترنت مانند سایر

زیرساخت‌های زندگی، به مثابه حیات برای بسیاری از مردم است و نقش آن در تسهیل زندگی معلولان، بسیار فراتر از کارکرد اینترنت برای مردم بدون معلولیت است.

### سمن‌های معلولان آسیب‌پذیرتر از گذشته

قطعاً در دوران پسا جنگ و با کاهش قدرت اقتصادی شرکت‌های بزرگ، حیات اکثر سمن‌هایی که چشم‌امیدشان به جامعه خیرین و شرکت‌های تجاری بود، به خطر خواهد افتاد. انجمن‌هایی که ادامه فعالیتشان به کمک‌های سازمان بهزیستی کشور معطوف می‌شود، و یا بنگاه‌های اقتصادی بزرگ آن‌ها را یاری می‌کنند. حالا در زمانی که شرکت‌ها به فکر تنها زنده ماندن خودشان هستند، سایر حمایت‌های جانبی و پروژه‌های مسئولیت اجتماعی را متوقف می‌کنند و همین امر، آسیب‌های فراوانی را برای انجمن‌های ویژه معلولان به دنبال خواهد داشت؛ پیش‌بینی می‌شود در دوران پسا جنگ، بسیاری از سمن‌های ویژه معلولان، تعطیل شوند و یا حمایت‌های آن‌ها از اعضای جامعه هدف خود نسبت به سال‌های گذشته، کاهش یابد. طبقه

## اقدامات اولیه در شرایط جنگی

آمنه دبیری، دکترای حرفه‌ای پزشکی

در روزهای پر تنش، آنچه ما را نجات می‌دهد، آگاهی، آرامش و آمادگی است. بحران هر چند نگران‌کننده باشد، اما اگر با تصمیم‌گیری عاقلانه، همدلی و برنامه‌ریزی همراه شود، می‌توان با کمترین آسیب از آن عبور کرد. در ادامه تلاش می‌کنیم با ارائه چند راهکار قابل استفاده برای افراد نابینا و کم‌بینا، مدیریت شرایط کنونی را تسهیل کنیم. با ما همراه باشید.

### ایجاد آمادگی پیش از حادثه

به کمک یک فرد قابل اعتماد، به بررسی مجدد محیط اطراف منزل و محل کار خود بپردازید. اگر برایتان امکان دارد محل سکونت خود را به مراکز امدادی نزدیک کنید و یا نزدیک‌ترین مرکز امدادی را شناسایی کنید. آماده باشید که نقشه‌خوان‌ها و سایر ابزار کمکی دیجیتالی از دسترس خارج شوند؛ بنابراین، به کمک شمارش حدودی قدم‌ها یا نشانه‌های فیزیکی مکان‌های مهم را در نظر داشته باشید. سعی کنید حداقل یک نفر را روزانه از آخرین وضعیت خود مطلع سازید تا در صورت نیاز بتواند به کمک شما بیاید. فارغ از ویژگی‌های متفاوت، همه ما در کنار یکدیگر

متوسط نیز - که یکی دیگر از شبکه‌های بزرگ مردمی برای حمایت از انجمن‌ها بود - خود به علت قرار گرفتن در طبقه فرودست، عملاً امکان حمایت از سازمان‌های مردم‌نهاد را ندارد. تضعیف انجمن‌های ویژه معلولان، که بازوهای اجرایی دولت در راستای حمایت از افراد دارای معلولیت و خانواده‌های آن‌ها به شمار می‌رود، یک هشدار جدی برای دولت، وزارت تعاون و سازمان بهزیستی کشور است. لذا توجه ویژه به سمن‌های معلولان یکی دیگر از مواردی است که در دوران پسا جنگ باید برای آن برنامه‌ریزی شود.

نکاتی که در بالا به آن اشاره شد، تنها بخشی از چالش‌های زندگی معلولان در دوران پسا جنگ است که تنها کالبد فیزیکی جنگ را در بر می‌گیرد؛ ایجاد بحران‌های روحی - روانی و بسیاری از مسائل اجتماعی دیگر نیز در این بین وجود دارد که پرداختن به تمامی آن‌ها، از حوصله این یادداشت خارج است. امیدواریم مسئولان امر، برای تمامی مشکلات مطروحه در بالا، تدبیری جدی بیندیشند، تا مشکلات دوران پسا جنگ برای معلولان، خانواده‌های آن‌ها و سمن‌های مربوط به این قشر، کم و کم‌تر شود.

احساس امنیت بیشتری خواهیم داشت؛ سعی کنید در منزل تنها نمانید.

چک‌لیست‌های مورد نیاز را بررسی کنید و نتیجه را با حداقل یک نفر در میان بگذارید. این کار باعث می‌شود در زمان بحران مجبور نباشید به دنبال امکانات اولیه باشید و سایر افراد نیز با سرعت و دقت بیشتری می‌توانند به شما کمک کنند.

### بعد از وقوع حادثه چه باید کرد؟

#### حملات هوایی

امن‌ترین محل در زمان حمله هوایی داخل خانه و ترجیحاً در یک اتاق بدون پنجره است؛ اما اگر در حین وقوع حمله هوایی خارج از منزل بودید، باید فوراً خود را به یک پناهگاه یا مکان ایمن برسانید. نزدیک‌ترین گزینه را انتخاب کنید؛ زیرزمین، گاراژ و ایستگاه‌های زیرزمینی مترو بهترین مکان‌ها هستند. در یک تونل یا کنار یک دیوار نیز تا حدی می‌توانید پناه بگیرید. اگر امکان رسیدن به یک مکان ایمن را ندارید، باید روی زمین دراز بکشید و در صورت امکان در حالت جنینی (زانو به بغل) در یک گودال یا جوی قرار بگیرید.

### حیاتی‌ترین اقدام در لحظه انفجار

برای اینکه کم‌ترین آسیب را در زمان مواجهه با موج انفجار داشته باشید، در هنگام بروز انفجار، بلافاصله روی زمین (روی شکم) دراز بکشید، صورت و سر خود را با دست‌ها بپوشانید و دهان خود را نیمه‌باز نگه‌دارید. این کار، فشار موج انفجار را به ریه‌ها و گوش‌های شما به حداقل می‌رساند. دراز کشیدن، باعث می‌شود میزان آسیب بدن در برابر موج انفجار و ترکش‌هایی که به صورت افقی حرکت می‌کنند کم‌ترین میزان باشد.

#### موج انفجار

- بلافاصله به نقطه امن منزل بروید.
- به کمک فرد دیگر پله‌ها را جایگزین آسانسور کنید.
- تماس‌های غیر ضروری را محدود کنید؛ در این شرایط، پیامک مؤثرتر از تماس است.
- بعد از ورود به مکان‌های مختلف، محل پنجره‌ها و درها را شناسایی کنید. از پنجره و اشیای شکستنی دور بمانید. گاهی پس‌لرزه‌ها از خود انفجار اولیه خطرناک‌تر هستند.
- سعی کنید یک سوت یا وسیله مشابه در جیب خود داشته باشید؛ اگر گرفتار شدید، با سوت و صدا موقعیت خود را به دیگران اطلاع دهید.

## برخورد خشن و مسلحانه مستقیم

تا حد امکان، در مناطقی که در آن احتمال درگیری مسلحانه وجود دارد، تردد نکنید. در این شرایط ممکن است استفاده از عصا دشوار باشد؛ بنابراین، در محیطی تردد داشته باشید که با مسیرهای آن آشنایی دارید و مناطق امن آن را برای خودتان نشانه‌گذاری کنید تا در صورت وقوع حادثه مسلحانه بتوانید پناه بگیرید. در فرصت مناسب فرار کنید و از فضا دور شوید. با کسی که احتمال می‌دهید پنهان شده یا در خطر است، بلافاصله تماس نگیرید؛ این کار می‌تواند پناهگاه فرد را فاش کند.

## آسیب جسمی همراه با خونریزی

ابتدا مطمئن شوید مکانی که در آن حضور دارید امن است و با هلال احمر یا اورژانس تماس بگیرید. با لمس و دنبال کردن نقطه درد، محل اصلی جراحت را پیدا کنید. با گاز استریل یا پارچه تمیز روی زخم را بپوشانید و به طور مستقیم به زخم فشار بیاورید. در صورت عدم توقف خونریزی، از گازهای بیشتری استفاده کنید. توجه داشته باشید، اگر به گاز استریل یا پارچه بیشتری نیاز دارید، گاز اولیه را از روی زخم بردارید؛ تعداد بیشتری را روی اولین گاز استریل قرار دهید. فشار را تا زمانی که نبض و جریان خون شدید را احساس می‌کنید، ادامه دهید.

## کیت اضطراری کنترل خونریزی با وسایل خانه

### ابزار مناسب برای خونریزی‌های شدید دست و

#### پا

#### اهرم

چوب، پیچ گوشتی یا خط‌کش فلزی

#### تسمه

کمربند پارچه‌ای، روسری یا پارچه پهن به عرض ۵ تا ۷ سانتی‌متر

بستن تسمه ۵ تا ۷ سانتی‌متر بالاتر از زخم، قرار دادن اهرم در گره و چرخاندن تا توقف خونریزی، ثابت کردن اهرم و یادداشت زمان بستن

## وسایل پانسمان و فشار برای پر کردن زخم

### جایگزین گاز استریل

پارچه یا تیشرت نخی تمیز

### جایگزین پانسمان فشاری

حوله یا پارچه ضخیم برای فشار روی زخم

#### ثبیت‌کننده

باند، چسب پهن یا پارچه برای محکم کردن پانسمان

## لوازم جانبی و ایمنی

### ماژیک

برای نوشتن زمان بستن زخم روی پیشانی مصدوم

### کیسه فریزر

استفاده به عنوان دستکش اضطراری

### قیچی

برای بریدن لباس و دسترسی به محل جراحی

## در شرایط سوختگی

محل سوختگی را حداقل ۲۰ دقیقه با آب خنک بشویید.

محل سوختگی را زیر جریان مستقیم شیر آب خنک قرار

دهید. جواهرات، حلقه و لباس‌های تنگ را جدا کنید. از

یخ، خمیر دندان یا مواد خانگی استفاده نکنید. در

سوختگی‌های خفیف می‌توان از ژل آلوئه‌ورا استفاده کرد؛

اما در سوختگی شدید و عمیق، به هیچ عنوان از کرم یا

لوسیون استفاده نکنید. اگر سوختگی ناشی از جریان

الکتریسیته بود، حتماً به مراکز درمانی مراجعه کنید تا

سلامت قلب مورد بررسی قرار بگیرد.

## برخورد با شکستگی یا آسیب اندام

عضو آسیب‌دیده را حرکت ندهید و در صورت امکان آن را

ثابت نگه دارید.

## برخورد با جسم خارجی فرو رفته

جسم فرو رفته را هرگز خارج نکنید؛ زیرا، ممکن است

جلوی خونریزی را گرفته باشد؛ خروج آن منجر به تشدید

خونریزی و مرگ می‌شود.

## جلوگیری از شوک

- بیمار را گرم و درازکش نگه دارید.
- جسم خارجی تا جایی که ممکن است، باید ثابت بماند.

## جسم فرو رفته در شکم

- از خروج جسم خودداری کنید.
- اگر احشاء شکم بیرون زده، آن را با فشار داخل نبرید؛ با گاز مرطوب شده به سرم یا آب تمیز آن را بپوشانید.
- بیمار را طاق باز با زانوهای کمی خم قرار دهید.

## در قفسه سینه

- فوراً با اورژانس تماس بگیرید.
- جسم را خارج نکرده و با پانسمان ثابت کنید.
- پانسمان را به طور کامل کیپ نکنید؛ می‌تواند علائم و خطر مرگ را تشدید کند.

## در اندام‌ها (دست و پا)

- اندام را به کمک آتل، چوب و... بی‌حرکت کنید.

## توان بخشی ، استقلال افراد با آسیب

### بینایی از چه مسیری می‌گذرد؟

صلاح‌الدین محمدی، معلم و مربی دانش‌آموزان با آسیب

بینایی استان کردستان

مبانی نظری و فلسفه استقلال افراد با آسیب بینایی:

### بخش اول: استقلال یعنی چه؟ (فلسفه و

#### چرایی)

مفهوم استقلال افراد با آسیب بینایی به چه معناست و

دارای چه مختصات و ویژگی‌هایی می‌باشد؟

چه فلسفه‌ای پشت این مفهوم نهفته است و چرا باید به

این بُعد از زندگی نابینایان پرداخت؟

و در نهایت، هدف از پرداختن به این مفهوم در زندگی افراد

با آسیب بینایی چیست؟

آنچه مشخص است، این است که معلولیت از هر نوع و به

هر میزان، بسته به شدت و نوع معلولیت، فرد دارای این

عارضه را با محدودیت‌هایی در زندگی مواجه می‌سازد؛ اگر

بپذیریم که محدودیت به معنای کاهش استقلال افراد

است، آنگاه به رابطه بین معلولیت، محدودیت و استقلال

پی برده و می‌فهمیم که این سه مفهوم کلیدی در طول

• در صورت خونریزی شدید، با پارچه تمیز و فشار

نسبی روی زخم، خونریزی را کنترل کنید.

### در چشم

• از فشار بر چشم خودداری کنید.

• از یک محافظ سخت (shield) برای پوشاندن

چشم کمک بگیرید.

• هر دو چشم را ببندید و حرکت ندهید.

• به هیچ عنوان شستشو نکنید.

برای همه شما همراهان عزیز، آرزوی سلامت، سرافرازی

و آرامش داریم.

هم قرار می‌گیرند و نیز در می‌یابیم، که این مفاهیم سه‌گانه مانند متغیرهای وابسته به هم عمل کرده و تغییر در هر کدام، موجب ایجاد تغییر در مفاهیم دیگر می‌شود.

نکته دیگری که باید به آن پرداخت، این است که هیچ یک از معلولین با رنج معلولیت و محدودیت‌های ناشی از آن و نتیجه بلافصل آن، یعنی کاهش استقلال فردی، بیگانه نیست و هر کس از وضعیت جسمی و محدودیت‌های خویش درک و تفسیری داشته، کم و بیش با زندگی خود سازگار شده و راهی برای جبران این محدودیت‌ها پیدا کرده است. بنابراین، هدف از نوشتن این سلسله مباحث این نیست که مخاطبین گرمی درکی از این موضوع نداشته و تجربه‌ای برای مقابله با آن ندارند؛ بلکه منظور از این سلسله مباحث، هم‌اندیشی و دستیابی به تصویری کلی از آن است که با استفاده از این براینده فکری، بتوانیم به این مفهوم مهم در زندگی ناپیانیان انسجام و طرحی کلی ببخشیم؛ به طوری که اگر خود به سطحی از آسیب بینایی مبتلا هستیم و محدودیت و وابستگی ناشی از آن را تا حدودی تجربه نموده‌ایم، یا در اطراف خود فرد با آسیب بینایی را می‌شناسیم که از این موضوع رنج می‌برد، بتوانیم برای افزایش استقلال و کیفیت زندگی خود و دیگران قدمی برداریم. حالا این فرد

می‌تواند خود ما، فرزندمان، خواهر، برادر، یکی از اعضای خانواده و یا دانش‌آموزمان باشد.

بنابراین، هدف اصلی از طرح این مباحث، رسیدن به درک عمیقی از مفهوم استقلال برای فرد نابینا و تفاوت آن با مفهوم استقلال برای افراد بینا است.

بدون شک برای داشتن یک تصویر کلی از یک مفهوم خاص، بی‌درنگ باید آن را تعریف نمود و منظور از آن را به روشنی بیان ساخت؛ به گونه‌ای که بتوان، از آن به شکل کلی یک معنا و مفهوم دریافت نمود و مفاهیم کلیدی تشکیل دهنده آن را شناخت.

از آنجاکه ارزش‌ها، دانش‌ها، نظام اعتقادی و حتی توانایی‌ها و مهارت‌های هر فرد، می‌تواند بر تعریف یک مفهوم تأثیر بسزایی داشته باشد، تعریف مفهومی مانند استقلال، ساده نیست و هر کسی از ظن خویش می‌تواند درک و دریافتی از این موضوع داشته باشد. ولی به این خاطر که بتوانیم مبتنی بر یک تعریف واحد، بحث را پیش ببریم، ناچار به تعریف این مفهوم می‌پردازیم، اجزای تشکیل دهنده این تعریف را واکاوی نموده و تبیین هر عنصر را از نظر می‌گذرانیم.

**تعریف استقلال:** استقلال به معنای «نیاز نداشتن به دیگران» نیست؛ بلکه، به معنای «توانایی انتخاب کردن و

کنترل داشتن بر زندگی خود» است؛ فرد مستقل کسی است که بتواند کارهایش را به روش خودش و در زمان خودش انجام دهد، حتی اگر از ابزارها یا کمک‌های تکنولوژیک استفاده کند.

چند نکته در این تعریف حائز اهمیت است؛ نخست اینکه، انسان یک موجود اجتماعی است و در عین حال به تنهایی نمی‌تواند تمام نیازهای خود را تأمین نماید؛ بنابراین، استقلال را به عنوان عدم نیاز به دیگران تلقی کردن، درکی نادرست از آن به نظر می‌رسد؛ صرف نظر از معلولیت که وابستگی فرد را به دیگران افزایش می‌دهد، افراد سالم نیز نمی‌توانند تمام نیازهای خویش را به تنهایی تأمین نموده و به طور کامل بی‌نیاز از دیگران باشند؛ بنابراین، استقلال به معنای انجام تمام امور به تنهایی نیست. دوم، باید توجه داشت که استقلال یک محصول است نه یک فرایند؛ با این توضیح که: استقلال عبارت است از سطحی از توانمندی مستقل فردی، که به واسطه مجموعه‌ای از دانش‌ها، نگرش‌ها و مهارت‌ها کسب می‌شود. در اینجا دانش به مبانی نظری، اعم از اطلاعات و آگاهی شخص نسبت به مفهوم استقلال و ملزومات آن اشاره دارد و نگرش، بیانگر نظام روان‌شناختی و عاطفی فرد نسبت به این مفهوم است؛ با این توضیح که مسائلی مانند انگیزه، رغبت، اعتماد به نفس یا تجارب منفی که از ترحم یا

مسائلی از این دست نشئت دارند، در این عنصر متجلی هستند. در نهایت، مهارت‌ها، به اقدامات و مهارت‌های ساده و تخصصی اشاره دارد که پیش‌نیاز انجام امور به شکل مستقل یا با کمترین وابستگی است.

لذا، باید ابتدا دانش، نگرش و مهارت لازم جهت رسیدن به استقلال را شناسایی نمود، به فرد آموزش داد و در نهایت با فراهم ساختن شرایط لازم، از وی انتظار عملکرد مستقل در حوزه مورد نظر را داشت. مفاهیم دیگری که در تعریف استقلال به چشم می‌خورند، کنترل بر محیط زندگی و قدرت انتخاب هستند؛ این مفاهیم نیز به این شرایط دلالت دارند که ثمره و میوه شیرین استقلال، اعمال کنترل فرد بر محیط زندگی خود است. یعنی فرد می‌تواند مبتنی بر استقلال خویش انتخاب نماید که چه کاری را به چه شکلی و در چه زمانی انجام دهد؛ با این توضیح که، تصمیم‌گیری و خودکفایی در انجام و اجرای تصمیم، محصول همان استقلال می‌باشد.

این تعریف در انتها به دو نکته مهم دیگر اشاره می‌نماید: اول اینکه، استقلال به معنای انجام امور به روش دیگران و در همان زمان نیست؛ مورد دوم نیز، بهره‌گیری از تمامی امکانات و ظرفیت‌ها، از جمله فناوری‌های جدید و به روز است. در مورد اول، باید توجه داشت که هر چند برای انجام

هر کاری شاید روش و فرایند استاندارد و وجود داشته باشد، اما این به معنی خودسانسوری افراد نیست و مانع از انجام امور به روش خاص افراد نمی‌شود؛ فقط باید به خاطر داشت، که انجام هر کاری مستلزم محدوده زمانی خاص، منابع مشخص و مجموعه‌ای از توانایی‌ها است، که اگر استفاده از هر کدام از این منابع از حد خاصی بگذرد، شاید انجام این کار نمره قبولی نگیرد؛ به عنوان نمونه، اگر فرد نابینایی تصمیم بگیرد برای خود یک چای دم کند، باید این کار را به شکلی مناسب، در یک مدت زمان مقبول، بدون آسیب رساندن به خود یا وسایل و وقوع یک خراب‌کاری عمده به انجام برساند. ضمناً باید توجه داشت، این مسئله به معنای این نیست که هیچ وقت نباید چنین مشکلاتی در حین آشپزی پیش بیاید؛ چون افراد سالم و بینا نیز در هنگام انجام امور آشپزی یا انجام هر کار دیگری، چنین مشکلاتی برایشان پیش می‌آید. منظور به حداقل رساندن آن‌ها و انجام یک کار به شکل مناسب و به صورت ایمن است.

در انتهای تعریف، به بهره‌گیری از ظرفیت‌های تکنولوژیکی اشاره شده که بسیار مهم و حائز اهمیت است. شکی نیست در جهانی که مهارت‌های دیجیتال، برگ برنده و مزیت رقابتی بدون چون و چرای آن است، رسیدن

به استقلال فردی برای نابینایان بدون دستیابی به چنین مهارت‌هایی میسر نخواهد بود؛ چراکه، مهارت‌های دیجیتال و دانش استفاده از آن‌ها، پایه‌های زندگی مدرن را می‌چیند. باید توجه داشت که اگر در این دوره نتوانیم خود را به دانش روز و مهارت‌های مورد نیاز آن مجهز نماییم، پیشرفت‌ها نه تنها مشکلی از ما حل نمی‌کند، بلکه مشکلات جدیدی به مشکلات قبلی خواهد افزود؛ در مقابل، در صورتی که دانش بهره‌گیری از تکنولوژی‌های جدید را داشته باشیم، زندگی بیش از آنچه که تصور می‌کنیم برای افراد معلول راحت‌تر شده است. اتفاقاً استقلال افراد با آسیب بینایی در حوزه‌های مختلف، بیشترین بهره را از فناوری‌های جدید گرفته و تردد، انجام امور شخصی، امور منزل، خانه‌داری و بسیاری دیگر از حوزه‌ها را برای افراد با آسیب بینایی دسترس‌پذیر کرده است.

ادامه دارد

## زندگی ، نابینایانی که بی چشم داشت دنیا را زیباتر می کنند

فاطمه جوادیان، کارشناس آموزش و پرورش استثنایی  
گیلان

همراهان عزیز! این مصاحبه در فروردین ماه ۱۴۰۵ تهیه شده است؛ در زمانی که کشور عزیزمان در جنگ و ناآرامی به سر می برد؛ با امید به این که، تک تک شما عزیزان در آرامش و امنیت باشید، از شما دعوت می کنم با ما همراه شوید.

همواره آموزگاران و دبیران یافته های ارزشمندی در زندگی شان دارند؛ در این برنامه همراه می شویم با یکی از پیش کسوتان فرهیخته فرهنگی، جناب آقای یدالله قُربعلی، تا از تجربه هایشان بشنویم و درس بگیریم.

### فرایند تحصیل در مدرسه و دانشگاه

ضعف بینایی در کودکی و نابینایی کامل پس از انجام یک عمل جراحی، سبب شد تا از همان ابتدا در سال ۱۳۵۲ در آموزشگاه ابابصیر اصفهان به تحصیل بپردازد. بخشی از تحصیل دبیرستان را نیز، به صورت تلفیقی در مدارس عمومی گذرانده است. پس از دریافت مدرک دیپلم، هم زمان با پذیرش در دانشگاه اصفهان در رشته ادبیات فارسی، به صورت معلم حق التدریس پذیرفته شد.

زمان تحصیل در مدارس عمومی به تنهایی با چالش چندانی مواجه نبود؛ چرا که، او به همراه تعدادی از دانش آموزان دیگر که از سراسر استان در مرکز شبانه روزی اقامت داشتند، در آن مدرسه مشغول به تحصیل بودند. حضور تعدادی از دانش آموزان با شرایط خاص در مدرسه، سبب می شد تا مسئولان مدرسه فرایندهای آموزش این افراد را جدی تر بگیرند.

اما مسیر اشتغال چنان که انتظار می رفت، هموار نبود؛ او هم زمان با تدریس در مدرسه، در دانشگاه هم مشغول به تحصیل بود که همین موضوع فرایند رسمی شدن را طولانی می کرد.

می گوید: «کسی مانع کار کردن من نشد. چالش ها قانونی بودند که با آن ها مواجه شدم تا برطرف شدند».

### دغدغه اجتماعی

در دانشگاه اصفهان همراه با تنی چند از دانشجویان نابینا، در سایه همبستگی و امید، فضایی را از دانشگاه گرفتند تا متناسب با نیاز افراد نابینا از آن فضا استفاده شود.

به کمک تعدادی از دانشجویان داوطلب، به تأمین نیاز دانشجویان نابینا پرداختند. از جمله ضبط کتاب های شنیداری؛ کتاب ها نه تنها در اختیار دانشجویان دانشگاه اصفهان قرار می گرفت، بلکه دانشجویان دیگر هم در

سراسر کشور از این امکانات بهره‌مند می‌شدند. این فعالیت پیامدهای بهتری نیز با خود همراه داشت؛ از جمله به کارگیری شخصی از میان خود نایبانیان به عنوان مسئول امور افراد نابینا و همچنین ایجاد مرکز مشاوره نایبانیان دانشگاه اصفهان.

«یکی از بهترین رهاوردهایی که در دوره دانشگاه داشتم، همراهی با دوستانی مانند آقای مرتضی هادیان در فرایند راه‌اندازی این مرکز بود».

### مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی

آقای قُربعلی پس از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه اصفهان، علاوه بر این که به عنوان معلم رابط دانش‌آموزان نابینا در مدارس عمومی حضور داشتند، در همین مدارس نیز درس‌های مربوط به ادبیات فارسی را به سایر دانش‌آموزان تدریس می‌کردند.

«زمان تدریس به دانش‌آموزان بینا، نیاز من به برقراری ارتباط تنگاتنگ با همکاران و همچنین استفاده از همکاری آنان در موارد مختلف بسیار پررنگ می‌نمود؛ اما مهارت استفاده از ماشین تایپ، در آن زمان مهارت پرسودی بود که من از آن بهره‌مند بودم؛ این مهارت را از دوران راهنمایی و دبیرستان فرا گرفته بودم که در تبدیل نوشته‌های بریل دانش‌آموزان به خط بینایی، که برای

معلمان آن‌ها قابل خواندن بود، و همچنین نوشتن مکاتبات اداری برایم کاربرد داشت».

ارتباط تنگاتنگش با همکاران ارتباطی بی‌توقع بود. بر این باور بود که اگر جایی باری از دوش همکاری برمی‌داشت، آن همکار موظف به جبران آن محبت نبود. زمان درخواست کمک هم، میزان تمایل و توان آن‌ها را مد نظر قرار می‌داد.

چنین نگرش‌هایی، از ایشان فردی ساخته است که با وجود بازنشستگی، مدارس عمومی همچنان برای همکاری در امر آموزش از او دعوت می‌کنند.

توان برقراری ارتباط بین فردی و اجتماعی، به ایشان کمک کرده تا از سوی سایرین به عنوان یک فرد پذیرفته شود. همچنین، ایشان از تدریس گرفته تا برخی مشارکت‌های اجتماعی، مانند انجام فعالیت‌های فوق برنامه و مشارکت در مدارس به عنوان یک عضو مفید، حضور فعال دارند.

وی بهره‌مندی از مهارت‌های فردی را برای یک معلم نابینا بسیار ضروری می‌داند. به ویژه آن که این معلم بخواهد در یک مدرسه عمومی با سایر افراد جامعه مواجه باشد و بخواهد وظایف خود را نیز در مورد دانش‌آموز نابینایی که به او سپرده شده، انجام دهد. از جمله: به‌روزرسانی خود در

کسب مهارت‌های جهت‌یابی، استفاده از عصا، برخورداری از دانش خط بریل، فناوری نوین، برقراری ارتباط کلامی مؤثر و...

با توجه به این که در حال حاضر دانش‌آموزان نابینا کمتر مورد توجه آموزشی در کلاس قرار می‌گیرند، لازم است معلم نابینا به مهارت‌های بالا مجهز باشد تا بتواند آن‌ها را نیز به دانش‌آموز خود بیاموزد و نیز حضوری مفید در مدرسه داشته باشد. «ناتوانی‌ها و توانایی‌های فردی ما به عنوان یک معلم، خواه ناخواه به دانش‌آموز و خانواده دانش‌آموز منتقل می‌شود و بر تصمیم‌گیری اولیای مدرسه و همچنین سایر افراد جامعه در مورد نابینایان اثر خواهد گذاشت».

«پذیرفته شدن همکاری که خود، خط بریل را نمی‌داند، می‌تواند به سطح آموزشی دانش‌آموز لطمه وارد کند».

«در اینجا لازم است به نکته‌ای اشاره کنم؛ از سال ۶۲ تا کنون که چهل و دو سال می‌گذرد و من همچنان کار می‌کنم، باز هم وقتی قرار است فردا سر کلاس حاضر شوم، روز قبل فکر می‌کنم به اینکه چه برنامه‌ای برای دانش‌آموزانم دارم. مطالعه فردی و هر امکانی را که لازم باشد، فراهم می‌کنم. توان و علم مورد نیاز را همراه می‌کنم و در اختیارشان قرار می‌دهم. خواهش از دوستانی که به تازگی استخدام شده‌اند، این است که خود را به این شیوه

مجهز کنید تا بار علمی و توانمندی فردیتان بالا برود تا جامعه ارزش را از روی شما بردارد و با نگاه ترحم‌آمیز به شما ننگرد. بگذارید قانون سه درصد استخدامی، فقط برای شما مجوز ورود باشد و توانمندی شما بیش از آن سه درصد به کار بیاید».

### مسابقه تایپ سریع

از زمانی که کامپیوتر به برنامه‌های گویاساز مجهز شد، با این ابزار ارتباط برقرار کرد. تسلط بر صفحه کلید ماشین تایپ که شباهت بسیاری با صفحه کلید کامپیوتر داشت، به این ارتباط سرعت بیشتری بخشید.

«روزی برای بازدید یکی از مراکز به تهران رفته بودیم، خانمی بینا با سرعت مشغول تایپ کردن با ماشین تایپ بود. کسی از من پرسید که آیا بلد هستم مانند ایشان تایپ کنم؟ گفتم حتی می‌توانم با ایشان مسابقه بدهم و پشت دستگاه رفتم. اتفاقاً چون جای کلیدها را می‌دانستم و زیاد هم کار کرده بودم، تقریباً سرعت برابری با ایشان داشتم».

### رهاوردی دیگر

دانش‌آموزان سراسر دنیا زبان انگلیسی را هم به صورت بلندنویسی و هم به صورت کوتاه‌نویسی در خط بریل می‌آموزند. در بلندنویسی تمام حروف واژه‌ها باید نوشته شود؛ اما در کوتاه‌نویسی، برخی واژه‌ها و برخی از حروف

که در پی هم می‌آیند، با یکی دو علامت خاص مشخص می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین دلایل استفاده از کوتاه‌نویسی، کاهش فضایی است که این گونه نوشتن اشغال می‌کند؛ به عنوان مثال، علامت‌هایی که روی آسانسورها، برخی دستگاه‌ها و همچنین برخی از داروها به خط بریل وجود دارد، به همین شیوه نوشته می‌شود تا در آن فضای کوچک پیام کامل را به کاربر برساند.

«زمانی که در آموزشگاه ابابصیر زبان انگلیسی درس می‌دادم، با استفاده از تمرین‌هایی، کوتاه‌نویسی را هم به دانش‌آموزان یاد می‌دادم. حاصل این تمرین‌ها و تجربه‌های چند ساله‌ای که در کلاس درس داشتم، کتابی شد با عنوان کوتاه‌نویسی با شیوه‌ای نو بر پایه تمرین؛ آن را تقدیم کردم به تمام کسانی که می‌کوشند تا در راه آموختن گامی اساسی بردارند. به ویژه دانش‌آموزان نابینا که پیوسته از نبود شیوه‌ای برای فراگیری کوتاه‌نویسی رنج می‌برند. نسخه بینایی این کتاب را انتشارات توانمندان منتشر کرد و نسخه بریل آن هم در مرکز رودکی و مرکز شهید سامانی اصفهان در دسترس دانش‌آموزان، همکاران و سایر علاقه‌مندان است.»

گرچه به گفته ایشان کتاب در آموزش و پرورش استثنایی اقبالی نداشت، اما مطالعه همین کتاب ارزشمند سبب شد تا از ایشان دعوت کنیم در این شماره مهمان نسل ما باشیم.

«روزی دانش‌آموز جانباز نابینایی را به من معرفی کردند که دست‌هایش را هم از دست داده بود و قادر نبود از خط بریل استفاده کند؛ دیدم آموزش شنیداری برایش مفید است. ادبیات را طوری تدریس می‌کنم که نیاز نباشد بچه‌ها در کلاس نکته‌ای را یادداشت کنند. تصمیم گرفتم کتاب‌های درسی ادبیات فارسی دبیرستان را که در دو سه مرحله هم تغییر کرد، به صورت شنیداری تدریس و ضبط کنم و با کمال افتخار در اختیار سایر دانش‌آموزان و علاقه‌مندان قرار دهم.»

انسان‌های مفید در هر جایگاهی که باشند، بر آنند تا نیازهای پیرامون خود را دریابند و فراتر از توانشان تلاش می‌کنند تا آن‌ها را برطرف کنند.

### همکاری با مدارس و انجمن‌های ادبی

پرداختن به امور پرورشی مانند شعر، سرود و نمایش در مدرسه به ویژه جایی که فرزندان خودشان در آنجا مشغول به تحصیل بودند، ایجاد انجمن‌های ادبی در نجف‌آباد اصفهان و راه‌اندازی اولیه کتابخانه نابینایان در نجف‌آباد، با

توافق مدیر کتابخانه، از جمله فعالیت‌های ایشان در این حوزه است.

### پیشنهاد در شرایط خاص

در شرایط جنگ و پس از آن، از مخاطبان، چه آن‌ها که در مناطق پرخطر زندگی می‌کنند و شبانه‌روز صدای انفجار می‌شنوند، چه آن‌ها که در شهرهای دورتر خبرها را دنبال می‌کنند و نمی‌دانند در آینده چه شرایطی خواهند داشت، می‌خواهد موقعیت کنونی را بپذیرند.

«بپذیریم که در چنین شرایطی به سر می‌بریم. فعالیت‌های روزمره را تا جایی که ممکن است انجام دهیم. شاید ناچار باشیم آن‌ها را کم کنیم اما تعطیل نکنیم. از جمله مطالعه و ارتباط با دیگران؛ با امید به آنکه اوضاع بهتر شود».

### توصیه به افراد نابینا

«از دوستان نابینا که با آن‌ها سرنوشت مشترکی دارم، می‌خواهم توانمندی‌های خود را در زمینه‌های متفاوت تکمیل کنند. چراکه آنچه ما می‌توانیم به آن ببالیم، این است که بتوانیم روی پای خودمان بایستیم و به جامعه هویتمان را ثابت کنیم تا هرچه بیشتر و بهتر، فرصتی برای ارائه خودمان به هم‌نوعانمان در جامعه پیرامونمان فراهم کنیم».

در پایان، شنیدن اصل مصاحبه را به شما پیشنهاد می‌کنم.

روزهایتان پر از شوق زندگی

## فناوری ، دریافت اطلاعات در مورد امکانات دسترسی پذیری وسایل برقی خانگی با استفاده از هوش مصنوعی

وقتی به‌عنوان یک فرد نابینا یا کم‌بینا، وسایل برقی خانگی مثل ماشین لباس‌شویی یا سرخ‌کن بدون روغن را خریداری می‌کنیم، اینکه دستگاهی که انتخاب می‌کنیم دسترسی‌پذیری مناسبی داشته باشد برای ما یک دغدغه بسیار مهم است.

در این شماره از ماهنامه نسل مانا، در ستون فناوری، با روش به‌کارگیری هوش مصنوعی برای دریافت اطلاعات، در زمینه امکانات دسترسی‌پذیری وسایل برقی خانگی و اطمینان پیدا کردن از صحت این اطلاعات در این زمینه، آشنا می‌شویم.

در ادامه بخش‌هایی از یک مقاله را می‌خوانید که در شماره زمستان ۲۰۲۵ مجله آکسیس‌ورلد در این مورد منتشر شده است.

این مقاله دو هدف دارد: دادن اطلاعاتی درباره وضعیت فعلی دسترسی‌پذیری وسایل برقی خانگی برای نابینایان و کم‌بینایان، و ارائه ترفندهای کاربردی برای استفاده از هوش مصنوعی، برای جستجوی اطلاعات برای اطمینان حاصل کردن از اینکه این اطلاعات صحیح است.

برای این مقاله، ما از امکان جستجو در وب ربات هوش مصنوعی چت جی‌پی‌تی، برای پیدا کردن و ارائه خلاصه‌ای از اطلاعاتی که در مقاله می‌آید، استفاده کرده‌ایم.

با پیشرفت روزافزون جستجوگرهای وب بر پایه هوش مصنوعی، استفاده از یک جستجوگر هوش مصنوعی و سپس تأیید اطلاعات آن، گاهی اوقات می‌تواند از تلاش برای پیدا کردن همه اطلاعات به صورت دستی با یک موتور جستجوی سنتی بهینه‌تر باشد. نکته کلیدی در استفاده از جستجوگرهای بر پایه هوش مصنوعی، اطمینان از صحت اطلاعات ارائه شده است.

برای نمایش عملی این موضوع، اطلاعاتی که هوش مصنوعی در مورد امکانات دسترسی‌پذیری موجود، برای وسایل برقی خانگی بزرگ، به ما ارائه داده را مرور می‌کنیم و می‌بینیم که چطور ما صحت این اطلاعات را تأیید کرده‌ایم.

اولین بخش از فرایند جستجوی شما، پرامپت شما یا همان سؤال است که از هوش مصنوعی می‌پرسید. اینجا شما باید پرامپت خود را با جزئیات زیاد بنویسید تا از همان ابتدا، از ایجاد سردرگمی جلوگیری کنید.

شما خصوصاً باید از هوش مصنوعی بخواهید که جستجوی وب و ترجیحاً جستجوی عمیق را انجام دهد؛ چیزی که شانس جمع‌آوری اطلاعات کامل و تولید بازخوردی با جزئیات زیاد را افزایش می‌دهد. این موضوع همچنین باعث می‌شود که هوش مصنوعی، مستقیماً به اسناد ارجاع دهد و لینک منابع به کاررفته را در اختیارتان بگذارد؛ بنابراین، به شما اجازه می‌دهد صحت چیزی که هوش مصنوعی می‌گوید را، در سند ارجاع شده بررسی کنید. اگر هوش مصنوعی فقط به اطلاعات داخلی خود که در زمان آموزش دریافت کرده است اتکا کند، امکان بروز توهم بسیار بیشتر است و اطمینان از اینکه این اطلاعات از کجا آمده، دشوارتر می‌شود.

برای این مقاله، به جای یک درخواست عمومی مثل «لطفاً در مورد دسترسی‌پذیری وسایل برقی خانگی صحبت کن»، ما از هوش مصنوعی خواستیم که در مورد «آخرین اطلاعات در مورد دسترسی‌پذیری جدیدترین و پیشرفته‌ترین وسایل برقی خانگی در سال ۲۰۲۵»

جستجو کند، و درخواست کردیم که این جستجو به صورت عمیق انجام شود. این باعث شد یک جستجوی جامع و کامل انجام گیرد و اطلاعات جمع‌آوری شده به ما ارائه شود. پردازش هوش مصنوعی تقریباً دو دقیقه طول کشید - که برای یک جستجوی هوش مصنوعی بسیار

طولانی است - و ما را تا حدی از عمیق بودن نتایج مطمئن کرد. در اینجای کار، اطمینان از صحت اطلاعاتی که هوش مصنوعی به ما می‌دهد ساده است.

هوش مصنوعی یک سند بزرگ حاوی اطلاعات در مورد دسترسی‌پذیری وسایل برقی خانگی، با جزئیات فراوان را به ما ارائه داد؛ در این سند، هوش مصنوعی گاهی حتی از آن چیزی که ما انتظار داشتیم فراتر رفته و مثلاً در مورد دسترسی‌پذیری تلویزیون‌های هوشمند بحث کرده بود. می‌توان گفت که تلویزیون هوشمند یک وسیله برقی خانگی است؛ اما تلویزیون، تمرکز اصلی اطلاعاتی که به دنبال آن بودیم نبود.

از آنجایی که اطلاعات با انجام جستجو در وب ارائه شده بود، هرچه هوش مصنوعی در اختیار ما گذاشته بود، یا نقل‌قول مستقیم بود، یا تفسیری از یک صفحه بود که لینک آن صفحه در متن وجود داشت. این موضوع به این معنا بود که ما می‌توانستیم بلافاصله هر لینک را دنبال کرده و صحیح بودن اطلاعات را خودمان با خواندن منبع تأیید کنیم.

در بعضی موارد، هوش مصنوعی مجبور بود مطالب مبهمی را تفسیر کند؛ مثلاً، وقتی هوش مصنوعی در مورد برچسب‌های برجسته در محصولات برند ویرلپول

صحبت می‌کرد، به یک مقاله اشاره کرد؛ وقتی ما همان مقاله را خواندیم، متوجه شدیم که نویسنده، به طور عمومی در مورد برچسب‌های برجسته صحبت می‌کرد، نه اینکه ویرلپول مستقیماً این برچسب‌ها را تولید می‌کند. در این مورد هوش مصنوعی مطمئن نبودن خود را به ما اطلاع داد، که ما را واداشت صحت این اطلاعات را بررسی کنیم.

چون توهم داشتن به‌عنوان یک نگرانی عمومی همیشه وجود دارد، ما نسبت به تکیه‌کردن کامل روی اطلاعاتی که هوش مصنوعی تولید می‌کند، محتاطیم؛ اما وقتی هوش مصنوعی برای هر ارجاع لینک مستقیم ارائه می‌دهد، به ما این امکان را می‌دهد که با بازبینی منابع اولیه، اصولاً تحقیق خودمان را انجام دهیم؛ ولی با این مزیت که، همه این منابع در یک جا جمع‌آوری و خلاصه شده‌اند.

بعضی از مهم‌ترین اطلاعاتی که در این جستجو، در مورد امکانات دسترسی‌پذیری وسایل برقی خانگی بزرگ دریافت کرده‌ایم، در زیر آمده است:

برای دسترسی‌پذیری، بسیاری از وسایل خانگی به برنامه‌های مخصوص تلفن هوشمند یا اسپیکرهای هوشمندی مثل آمازون اِکُو، اتکا می‌کنند.

شرکت ال جی، از پلتفرم ThinQ<sup>۱</sup> استفاده می کند؛ برای اینکه بتواند تجربه ای مشابه کنترل بر پایه برنامه را در هنگام استفاده از اسپیکرهای هوشمند خانگی، ارائه دهد. در زمینه سخت افزاری، ال جی محصولی به نام کامفورت کیت یا کیت راحتی ارائه داده است، که به وسایل خانگی این شرکت متصل می شود و استفاده از این وسایل را برای افراد دارای معلولیت های مختلف، آسان تر می کند. امکانات دسترسی پذیری این دستگاه شامل تشخیص لمسی کنترل ها است که برای افراد نابینا و کم بینا مفید است.

منبع شماره زمستان ۲۰۲۵ مجله آکسیس وُرد

ترجمه و گردآوری: میثم امینی

سامسونگ از طریق برنامه اسمارت تینگز، برای وسایل خانگی خود اطلاعات دسترسی پذیری ارائه می کند و در سند مربوط به استفاده از اسمارت تینگز، با صفحه خوان ها به دسترسی پذیری از طریق تاک بک اشاره کرده است. همچنین راه حل دیگر سامسونگ برای دسترسی پذیری دستگاه های، اصول طراحی یک پارچه ای است که آرایش کنترل ها را استاندارد می کند تا عملکرد کنترل ها، با چند حس مثل لامسه و صدا قابل تشخیص باشند.

وبسایت برند بوش، حاوی اطلاعاتی در مورد دسترسی پذیری است و در صفحات خاصی که مربوط به جفت کردن دستگاه ها و ایجاد حساب هستند، گزینه «دستی پذیری برای افراد نابینایی که از صفحه خوان ها استفاده می کنند» وجود دارد؛ به نظر می رسد این گزینه، به دسترسی پذیری خود وبسایت این شرکت - و نه برنامه موبایلی این شرکت یعنی هوم کانکت - باشد. ما اطلاعات روشنی پیدا نکردیم که مشخص کند آیا واسط کاربری این برنامه، برای صفحه خوان هایی مثل تاک بک و وُیس اُور کاملاً دسترسی پذیر است یا خیر.

## پیک تندرستی ، هنر برطرف کردن عادت‌های غلط (پارت اول)

مینا خانی، کارشناس ارشد حرکات اصلاحی

بدن وارد می‌کنیم که به اندام‌های فوقانی آسیب‌های فراوانی می‌رساند.

بهترین و مناسب‌ترین کیف برای استفاده روزمره و حمل و جابه‌جایی اجسام سنگین، به‌ویژه برای دوستان دارای آسیب و اختلال بینایی، کوله‌های اصولی با ارتفاع و بندهای مناسب با قد افراد می‌باشد؛ چراکه، کوله‌ها به خاطر توزیع متقارن دو طرفه وزن روی شانه‌ها، بار را تقسیم کرده و از فشار مستقیم به یک عضو جلوگیری می‌کنند؛ همچنین، به خاطر در دست داشتن عصا، می‌تواند تمرکز و تعادل شما را بهبود ببخشد و مزاحمتی برای شما به‌خصوص، در بستن بند کفش یا پیاده‌روی‌های طولانی ایجاد نمی‌کند؛ معمولاً دوستانی که برای ورزش به من مراجعه می‌کنند، از درد دست‌های خود به خاطر به همراه داشتن کیف‌های سنگین در دوران مدرسه شکایت می‌کنند که به مرور زمان ایجاد شده‌اند؛ آسیب‌هایی از قبیل نابرابری شانه، کج شدن ستون فقرات، دردهای کمری و دردهایی در آرنج و مچ دست از این دسته هستند. پس، کیف‌های دستی انتخابی شما، بسیار در سلامت و راستای درست بدنی شما تأثیرگذارند.

نسل مانایی‌های عزیزم سلام! امیدوارم در این روزهای سخت حال تمامی شما عزیزان خوب باشد و سلامت باشید. به امید روزهای پر از آرامش و صلح و اتفاقات خوب برای کشور عزیزمان، ایران؛

امروز به بررسی دسته‌ای از عادت‌های اشتباه روزمره مثل حمل و گرفتن کیف دستی و شستن ظروف خواهیم پرداخت. در ابتدا، شیوه درست آموزش داده می‌شود و سپس به اصلاح موارد اشتباه می‌پردازیم.

### استفاده از کیف دستی و کوله

اکثر ما برای جابه‌جایی وسایل مورد نظر روزانه خود، به اجبار از انواع کیف‌های دستی استفاده می‌کنیم؛ مثل سامسونت، کیف‌های دوشی، کیف‌های گردنی و کوله‌ها؛ اغلب، به علت همراه داشتن نسخه‌های سنگین بریل یا وسایل مورد نیاز شغل مورد نظر، بار سنگینی را به اندام‌های

در صورت استفاده از کیف‌های دستی، توصیه می‌شود توزیع متقارن وزن و زمان را در استفاده از کیف مدنظر قرار دهید؛ به‌گونه‌ای که اگر ۱۰ دقیقه کیف روی شانه راست بود، ۱۰ دقیقه روی شانه چپ قرار بگیرد؛ در اکثر مشاهدات من، افراد دارای شانه‌های بالا پایین هستند که جوابشان به سؤال «آیا کیف دستی را همیشه بر روی شانه راست می‌اندازید؟» مثبت است.

در دیگر مشاهدات من، گروهی دیگر کیف دستی‌های خود را از بند کنار ران خود، مثل پلاستیک‌های خرید نگه می‌دارند؛ بعضی از انواع کیف‌های مردانه و سامسونت هم از این گونه هستند. در صورت الزام به استفاده این کیف‌ها، آن را سنگین نکنید و مداوم دستان خود را برای توزیع فشار جابه‌جا کنید؛ چرا که این کیف‌ها، تمام فشار را به مچ دست، انگشتان، آرنج و حتی سرشانه وارد می‌کنند.

### بایدها و نبایدهای استفاده از کیف

از انداختن یک طرفه کیف‌ها خودداری کنید. همچنین، از انداختن کوله‌های تک شانه امتناع کنید؛ چرا که نه تنها در طولانی مدت برای شما ایجاد عادت می‌کنند، بلکه موجب

آسیب‌های مزمن، درد گردن، شانه، کتف و تغییرات در ستون فقرات خواهند شد.

از به دست گرفتن کیف‌ها کنار ران به خصوص کیف‌های سنگین نیز بپرهیزید؛ زیرا، باعث کج شدن بدن و نزدیک کردن تنه و دست در همان جهت می‌شوند؛ این مسئله، زمینه‌ساز شروع ناهنجاری‌های بالاتنه مثل شانه نابرابر، انحراف در ستون فقرات، دردهای شدید پشت کتف و مشکلات ثانویه و نیز تغییرات در پایین تنه می‌شوند. در صورت اجبار به استفاده، بعد از مدتی دست‌های خود را مداوم تغییر دهید تا تقارن وزن رعایت شود.

از استفاده کیف‌ها و کوله‌های دارای بند خیلی بلند یا کوتاه که از حالت استاندارد خارج می‌شوند یا کوله‌ها با ارتفاع کم یا زیاد، که به ستون فقرات فشار وارد می‌کنند جداً خودداری کنید؛ زیرا، اغلب موجب آسیب دیسک‌های کمری می‌شوند.

بهتر است از کیف‌های یک‌طرفه که مورب از جلو بدن می‌گذرند نیز به صورت دو طرفه استفاده کنید و از سنگین کردن کیف‌های کمری، جلوی کمر بپرهیزید؛ زیرا، ممکن است دیسک‌ها و مهره‌های کمری آسیب ببینند.

در صورت استفاده از هر نمونه کیف، از گرد کردن پشت و خم کردن یک‌طرفه بدن خودداری کنید.

## شستن ظروف

می‌تواند عارضه‌ها و ناهنجاری بدن یا ضعف و خستگی

یک سری از گروه‌های عضلانی را به وجود آورد.

بهترین و اصولی‌ترین روش شستن ظروف، داشتن بدنی صاف، بدون هیچ خم‌شدگی یا نامتقارن بودن اعضای بدن است. اگر مجبور به شستن ظروف در طولانی‌مدت شدید، می‌توانید یک چهارپایه کوتاه و کوچک زیر یکی از پاها قرار دهید و بعد از مدتی پاها را جابه‌جا کنید؛ با داشتن وضعیت بدنی درست، از آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌کنید.

## بایدها و نبایدهای شستن ظروف

از تکیه دادن شکم به سینک خودداری کنید؛ زیرا، گودی کمر را افزایش می‌دهد و فشار روی عضلات دیسک و مهره‌های کمری افزایش می‌یابد؛ مخصوصاً اگر شما سابقه کمر درد دارید. از قوز کردن و خم شدن به جلو یا یک طرف بپرهیزید؛ همچنین از ایستادن یک‌طرفه بدون توزیع متقارن وزن امتناع کنید.

شانه‌های خود را به سمت جلو گرد نکنید و وقتی تمام تمرکزتان روی ظرف شستن است، از بالا و پایین انداختن بیش از حد شانه‌ها دوری کنید. همچنین بدنتان را خیلی شل یا سفت نگیرید که دچار اسپاسم عضلانی شوید.

یکی از کارهایی که ما، به صورت روزمره انجام می‌دهیم، شستن ظروف است؛ اغلب ما نمی‌دانیم حالت بدنمان در حین ظرف شستن چگونه باید باشد؛ از نمونه مشاهدات عینی، تکیه دادن شکم به سینک ظرف شویی است که موجب افزایش گودی کمر و به هم‌ریختگی وضعیت بدنی می‌شود. از دیگر نمونه‌ها، پایین بودن شیر ظرف شویی است که افراد معمولاً برای استفاده از آن، به سمت جلو قوز می‌کنند و دچار پشت‌گرد و سر رو به جلو در طولانی‌مدت می‌شود. پس، اندازه و ابعاد سینک و شیر نیز بسیار مهم است.

مورد دیگر، انداختن وزن روی یکی از پاها است که چرخش لگن، دردهای ناحیه لگن و کمر و همچنین انحرافات ستون فقرات را به دنبال دارد.

مشاهده عینی دیگر، خم بودن طولانی‌مدت برای شستن یا آبکشی ظروف در سینک‌های دوقلو می‌باشد که باعث انحراف ستون فقرات و دردهای یک‌طرفه می‌شود.

در اکثر دوستان، سوزش، درد و خستگی پشت کتفی گزارش می‌شود. مخصوصاً در شستن ظروف در زمان زیاد

## تجربه زیسته یک خانواده نابینا در

### بمباران جنگ رمضان

داوود خلیل آبادگان

حادثه در روز شنبه، ۱۶ اسفند ۱۴۰۴ حدود ساعت ۲۱:۳۰ اتفاق افتاد؛ قبل از تجربه این روز، دهها بار در معرض تجربه بمباران و حمله‌های موشکی و پهپادی قرار گرفته بودیم و همواره صدای انفجار دور یا نزدیک را می‌شنیدیم؛ در راهروی بین اتاق‌های خواب که به جهت داشتن ستون‌های مقاوم، نسبتاً امن به نظر می‌رسید، پناه می‌گرفتیم. چندسال قبل به دنبال زلزله تهران، از یکی از همسایه‌های ساختمان شنیده بودم که قسمت امن واحد مسکونی، همین بخش بین راهروی بین دو اتاق خواب، کنار حمام می‌باشد؛ لذا، هر موقع احتمال خطر بمباران را حس می‌کردیم، بلافاصله من و همسر و فرزند ۲۰ساله‌مان، در این مکان پناه می‌گرفتیم.

شب حادثه با هم صحبت می‌کردیم که فردا ساعت ۴ صبح به سمت تبریز حرکت کنیم؛ فرزندم دودل بود؛ چون برای روز هجدهم، نوبت ویزیت پزشک داشت و مایل نبود این فرصت را از دست بدهد؛ ولی بمباران ساعت ۹ و نیم شب در منطقه تهرانسر، همه چیز را به یکباره تغییر داد؛ چراکه، پایگاه بسیج سر کوچه منطقه ما، مورد حمله هوایی قرار

از قرار دادن چهارپایه زیر پا غافل نشوید؛ چرا که، از خستگی و تکراری شدن پوزیشن جلوگیری می‌کند. فقط چهارپایه را خیلی دور یا چسبیده به سینک قرار ندهید.

در این فصل از ماهنامه، به آموزش و توضیح و تغییر اصلاح جزئی‌ترین و مهم‌ترین فعالیت‌های روزمره، اعم از استفاده از کیف‌های دستی، شستن ظرف و بایدها و نبایدهای آن پرداختیم؛ در فصل بعدی، با موضوع حمل خریدها، طریقه صحیح بلند کردن اجسام و بایدها و نبایدهای آن در خدمت شما خواهیم بود. امیدوارم مطالب برای شما کاربردی باشد و آن‌ها را در زندگی مورد استفاده قرار دهید. فراموش نکنید مهم‌ترین مسئله، اصلاح عادت‌های روزمره و اشتباه است که موجب سلامت و به دست آوردن راستای صحیح و بدن سالم می‌شود.

دوستان نسل مانایی عزیزم، امیدوارم شادی و صلحی بی‌پایان در ادامه برایمان رقم بخورد.

شاد و پیروز باشید.

گرفت و شدیدترین تجربه عملی بمباران و لرزش ساختمان را حس کردیم. طبق عادت در همان راهرو به همراه یک عروس هلندی جمع شدیم؛ فرزندم در این مواقع اول از همه، قفس عروس هلندی را با خود می‌آورد. صدای انفجار بسیار شدید بود؛ بین ۷ تا ۸ صدای شدید حس شد. پنجره‌های خانه‌مان شکست؛ لولاها از جا درآمدند و سقف کاذب حمام و سرویس بهداشتی به طور کامل شکست و فروریخت. لوسترها و ظروف پرت شده و شکستند. اولین مورد قابل ذکر، شناسایی محل امن در ساختمان بود که خوشبختانه باعث جلوگیری از آسیب‌دیدگی ما ۳ نفر از موج انفجار یا اتفاقات دیگر گردید. حدود یک ربع بعد، یکی از همسایه‌ها که پسر جوان و بامحبتی بود، درب واحد ما را زد و گفت: «همسایه حال شما خوب است؟» همسایه طبقه بالا بود؛ ادامه داد: «بیرون نیایید؛ منطقه آلوده و پر از گرد و غبار و دود ناشی از انفجار و آتش‌سوزی است». درس بسیار مهمی که در آن لحظه آموختم، اهمیت حضور همسایه‌ها و باخبر شدن از احوالات یکدیگر است؛ چیزی که پیش از این خیلی به آن توجه نکرده بودم. انفجار به قدری شدید بود که من و همسرم حس می‌کردیم ساختمان بر سرمان آوار می‌شود؛ گویی تگرگ شدید به پنجره‌ها و شیشه‌ها کوبیده می‌شد. مورد سوم اینکه، دو روز قبل، اتومبیل را کمی تعمیر و اصطلاحاً سرحال کرده بودیم

تا برای مسافرت جاده‌ای آماده باشد. گرچه در اثر موج انفجار، درهای ماشین و قسمت‌هایی از صندوق عقب آسیب دیده بود؛ اما آن قدری نبود که نشود با آن مسافرت کرد. وسایل مورد نیاز را جمع کردیم، از خانه خارج شدیم و به طرف تبریز حرکت کردیم. فرزندم بسیار مضطرب بود. همسرم بی‌نهایت ترسیده بود و من شاید به عنوان پدر و مسئول خانواده باید این شرایط را مدیریت می‌کردم؛ از همان لحظه ابتدایی، فرزند ۲۰ ساله‌ام جسارت و شجاعت خود را نشان داد؛ یک طرف کوچه به علت بمباران بسته شده بود و طرف دیگر به علت آب‌گرفتگی غیر قابل عبور بود. پلیس و همسایه‌ها می‌گفتند این قسمت بسیار خطرناک است و نباید از آن گذشت. اما فرزندم بلافاصله از آن منطقه عبور کرد.

حدود ساعت ۲۲:۳۵ با اتومبیل سواری مدل ۸۴ که تقریباً قدیمی و ناامن بود، راه افتادیم. فرزندم به خاطر استرس، دویدن و فضای مسموم محیط بیرون، با تنگی نفس شدیدی مواجه شده بود. به دلیل اختلال اینترنت، برنامه مسیریاب در دسترس نبود. ابتدا فرزندم شروع به اشک ریختن کرد و از اینکه با والدین نابینا در این شرایط قرار گرفته است، ابراز نگرانی کرد. من به او دلداری دادم؛ از او خواستم استراحت کند و اطمینان دادم با خواندن تابلوها، می‌تواند به مسیریابی و راهنمایی‌های من اعتماد کند.

زنجان و تابلوی ضیا آباد کمک می‌گرفتیم. این تابلو برای من بسیار کلیدی بود؛ زیرا من با این تابلو پیش از این مواجه نشده بودم. بالاخره وارد اتوبان شدیم؛ مسیر حداکثر ۸ ساعته تهران تا تبریز را ۱۱ ساعته طی کردیم؛ فرزندم بسیار خسته بود و نمی‌توانست بخوابد. همسرم ناراحت بود. متأسفانه هوای سرد، مه غلیظ و باران از زنجان تا تبریز شروع شد؛ باد به قدری شدید بود که ماشین را از دست راننده می‌ربود. رانندگی فرزندم معجزه‌ای برای زندگی ما بود.

روایتی است که خداوند رو به انسان می‌گوید: «اگر قدمی دیدی، اولین قدم، قدم من است و بعدی قدم تو». بنده گله می‌کند که در شرایط سخت مسیر زندگی من، تنها یک قدم در جاده وجود دارد و من تنها رها شده‌ام. خداوند ادامه می‌دهد: «آن تنها قدم، قدم من است؛ من تو را در آغوش گرفته بودم تا امنیت بیشتری داشته باشی».

آن شب هم خداوند ما را در آغوش گرفته بود.

می‌دانستم بعد از کرج، مسیر مستقیمی را طی خواهیم کرد. به مسیر ادامه دادیم، درحالی که موشک‌ها بالای سرمان بودند و در همان شب انبارهای نفت تهران مورد اصابت قرار گرفتند. به فروشگاه‌هایی که کنار جاده بود مراجعه کردیم تا آب آشامیدنی تهیه کنیم. از فروشنده پرسیدم: «آیا شما هم صدای انفجار را شنیدید؟» پاسخ داد: «بله باید بزنند دیگر! جنگ است به هر حال...» از پاسخ او احساس خوبی نداشتیم؛ انگار او از دور نظاره‌گر بود و ما از دل همین جنگ تا آن حد اذیت شده بودیم. نمی‌دانستم اگر به جای ما هم بود، همین پاسخ را می‌داد یا خیر.

به کمک تابلوها به مسیر ادامه دادیم؛ نکته چهارم در این مبحث، این است که ما نابینایان باید همواره از افراد نزدیکمان درباره موقعیت مکانی و تابلوها بپرسیم و اطلاعات بیشتری کسب کنیم.

بعد از مدتی، متوجه شدیم پل ارتباطی بین بزرگراه قزوین - زنجان آسیب دیده است. فرزندم گفت همه به سمت راست می‌پیچند؛ اما من ترجیح دادم از فردی مطمئن مانند پلیس، اطلاعات بیشتری بگیریم. همراه فرزندم با عصای سفید نزد پلیس رفتیم؛ با تأکید جاده‌ها و مسیر را پرسیدم. بر اساس راهنمایی‌های پلیس، باید از جاده قدیم ابهر -

## رد پای نابینایان در آثار ادبی

حسین آگاهی؛ دانشجوی دکترای زبان و ادبیات فارسی

چهارگانه بخشنده، داستانی پرکشش برای کسانی که می‌خواهند درک نابینایی را، از خلال ادبیات لمس کنند.

اگر بخواهیم از میان رمان‌هایی که به طور کلی برای نوجوانان نوشته شده‌اند، مجموعه‌ای را پیدا کنیم که هم خیال‌انگیز باشد و هم ما را به فکر فرو ببرد، در عین حال مناسب دیگر خوانندگان کتاب نیز باشد، چهارگانه بخشنده، نوشته لوئیس لوری، یکی از درخشان‌ترین انتخاب‌هاست؛ مجموعه‌ای شامل چهار کتاب «بخشنده»، «در جست‌وجوی آبی‌ها»، «پیام‌رسان» و «پسر» که با ترجمه روان کیوان عبیدی آشتیانی در نشر چشمه منتشر شده‌است.

لوری در این مجموعه، جهان‌هایی متفاوت اما به هم پیوسته می‌سازد؛ جهان‌هایی که در ظاهر نظم و آرامش دارند، اما در عمق، با فقدان چیزی اساسی دست‌وپنجه نرم می‌کنند؛ انسانیت. او با زبانی ساده اما تأثیرگذار، مفاهیمی چون آزادی، انتخاب، رنج، عشق و هویت را به چالش می‌کشد. در نخستین جلد، «بخشنده»، با یوناس همراه می‌شویم؛ پسری که در جامعه‌ای به ظاهر بی‌نقص زندگی می‌کند؛

جامعه‌ای بدون درد، جنگ و حتی احساس. این نظم آهنین، یادآور ساختارهایی است که در آن‌ها سیاست و کنترل، جای زیستن و تجربه‌کردن را می‌گیرند؛ همان‌جا که می‌توان زمزمه آن بیت ماندگار از سهراب سپهری را شنید که می‌گوید:

«جای مردان سیاست بنشانید درخت

که هوا تازه شود»

یوناس در دل چنین فضایی، به تدریج درمی‌یابد که حذف احساسات، بهایی سنگین دارد؛ بهایی که انسان بودن را نشانه می‌گیرد. این رمان، نقدی ظریف اما عمیق بر آرمان‌شهرهای مصنوعی و کنترل‌شده است. شهرهایی که در کتاب‌های ژوزه ساراماگو، به خصوص در کوری و بینایی تصویر شده‌اند و ما همین‌جا، قول معرفی این دو اثر را نیز در مطالب بعدی این ستون می‌دهیم.

در «در جست‌وجوی آبی‌ها»، به داستان زندگی کایرا می‌پردازد؛ دختری با نقص جسمی در جامعه‌ای که برای «متفاوت بودن» ارزشی قائل نیست. کایرا با تکیه بر هنر بافندگی‌اش، نه تنها برای بقا می‌جنگد، بلکه به نوعی در برابر نگاه محدود و حذف‌کننده جامعه مقاومت می‌کند. اینجا، لوری نشان می‌دهد که ضعف‌های ظاهری، می‌توانند سرچشمه قدرت‌های درونی باشند.

اما نقطه‌ای که این مجموعه برای مخاطبِ علاقه‌مند به تجربه زیسته نابینایی برجسته‌تر می‌شود، در جلد سوم، «پیام‌رسان»، رخ می‌دهد؛ جایی که با شخصیتی به نام کریستوفر روبه‌رو می‌شویم؛ پیرمردی نابینا که در دهکده‌ای زندگی می‌کند که پناهگاه افراد طردشده از جوامع دیگر است؛ این افراد هر یک به دلیلی در شهرهایشان نخواستنی بوده‌اند و هر کدامشان نیز، برجسیبی داشته‌اند که مردم زادگاهشان آنان را نخواستند؛ برجسب‌هایی که بهتر است خودتان کتاب را بخوانید تا هم به نوع و علتشان پی ببرید، و هم جذابیت بیشتری برایتان ایجاد شود.

کریستوفر، برخلاف تصور رایج از ناتوانی، حضوری فعال، مؤثر و الهام‌بخش دارد؛ او نه تنها زندگی روزمره‌اش را به تنهایی مدیریت می‌کند، بلکه به یکی از ستون‌های اعتماد در دهکده تبدیل شده است. توانایی او در جهت‌یابی با تکیه بر شنوایی، رفت‌وآمد مستقل، و حتی آشپزی، تصویری واقعی و محترمانه از زیست نابینایانه ارائه می‌دهد؛ تصویری که نه بر ترحم استوار است و نه بر اغراق؛ بلکه، بر توانمندی و سازگاری انسان تأکید دارد.

کریستوفر به ما نشان می‌دهد که «دیدن»، تنها به چشم وابسته نیست؛ بلکه می‌توان جهان را با گوش‌ها، با حافظه،

با تجربه و با اعتماد به خود نیز درک کرد. حضور او در کنار شخصیت‌هایی چون متی و یوناس، لایه‌ای انسانی‌تر به داستان می‌بخشد و مفهوم «پذیرش دیگری» را از سطح شعار به سطح تجربه می‌کشاند.

در نهایت، «پسر» به‌عنوان آخرین حلقه این چهارگانه، روایت‌های پراکنده را به هم پیوند می‌دهد و سرنوشت شخصیت‌ها را در مسیری عاطفی و جست‌وجوگرانه دنبال می‌کند؛ جایی که امید، پیوندهای انسانی و بازگشت به ریشه‌ها، معنای تازه‌ای پیدا می‌کنند.

آثار لوئیس لوری، تنها داستان‌هایی برای سرگرمی نیستند؛ بلکه دعوتی هستند برای اندیشیدن به جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، و جهانی که در حال ساختن آن هستیم. او با نگاهی انتقادی اما انسانی، به ما یادآوری می‌کند که حذف تفاوت‌ها، به معنای رسیدن به کمال نیست؛ بلکه شاید آغاز از دست دادن مهم‌ترین بخش وجودی‌مان باشد. چهارگانه «بخشنده» برای مخاطبانی که به دنبال داستانی پرکشش، اندیشه‌برانگیز و در عین حال انسانی هستند، انتخابی درخشان است؛ به‌ویژه، برای کسانی که می‌خواهند تجربه زیستن با نگاهی متفاوت به جهان، از جمله درک زندگی با نابینایی، را از خلال ادبیات لمس کنند.

## خراشی کوچک، تلنگری بزرگ

مهتاب باباخانزاده، کارشناس آموزش و پرورش استثنایی  
استان گیلان

نسل مانایی‌های عزیز سلام! خداوند منان به عنوان هدیه سال جدید، افتخار صحبت مستقیم با شما را به من عطا کرده است. خداوند را شاکرم و امیدوارم تجربه‌ای که با شما عزیزان به اشتراک می‌گذارم، برایتان جالب توجه باشد. ماجرابی که برایتان تعریف می‌کنم، به دوران کرونا بازمی‌گردد؛ دقیقاً همان نقطه‌ای از تاریخ که باید صف می‌کشیدیم و بین دوراهی درست و غلط واکسن می‌ماندیم و درنهایت، تسلیم می‌شدیم در برابر هر آنچه که ارائه می‌شد؛ به یاد دارم که آن روز هوا بسیار لطیف بود. واکسن را که دریافت کردیم، حرف‌هایمان را که زدیم، به سمت خانه حرکت کردیم. برای استفاده کامل از این هوای مطبوع، پنجره را کمی پایین کشیدم و غرق در خیال‌بافی‌هایم بودم که ناگهان اتومبیل دیگری که انگار بعد از پیچ بعدی برایش واکسن رایگان بدون صف گذاشته‌اند، به سرعت برق و باد از کنارمان رد شد. کشتی خیالم را به ساحل رساندم و کاغذهای پشت شیشه را که هر کدام به کناری افتاده بودند، جمع کردم. همه چیز به

حالت قبل برگشت؛ اما، چشم من انگار نمی‌خواست به عملکرد اصلی‌اش بازگردد. بعد از بررسی مدارک و مستندات، کاشف به عمل آمد یکی از کاغذها قبل از فرود، به چشم من هم سلامی عرض کرده است. چشم بینوای من هم تا ساعت‌ها از فراق همان دیدار کوتاه اشک می‌ریخت. اشک ریخت و اشک ریخت و اشک ریخت که نهایتاً کارمان کشید به بیمارستان. بعد از معاینه و تشخیص، تصمیم بر این شد که این چشم آسیب‌دیده، به مدت ۲ هفته کاملاً بسته و در پانسمان باقی بماند. از آنجا که حرکت دادن یا پلک زدن چشم دیگرم، شرایط چشم آسیب دیده را بدتر می‌کرد، ۲ هفته زمان خاموشی من آغاز شد. – اگرچه این شرایط بعد از بررسی مجدد حدوداً یک ماه به طول انجامید – درد چشم اما، کوچک‌ترین مسئله‌ای بود که در این مدت درگیر آن بودم؛ اطلاعاتی که نمی‌توانستم دریافت کنم، صداهایی که تشخیص نمی‌دادم و حتی استقلال نداشتنم در ساده‌ترین کارها، مواردی بودند که دقیقاً از لحظه بستن چشم‌هایم به آن‌ها فکر می‌کردم. نه من می‌دانستم چگونه باید کمک بخواهم و نه اطرافیانم می‌دانستند چگونه به من کمک کنند؛ با زحمت فراوان به خانه رسیدیم و من مانند بمبی که بعد از ساعت‌ها تلاش خنثی می‌شود، به اتاقم رسیدم. ابتدا تلاش کردم خودم را مشغول کنم؛ اما چگونه؟ نمی‌توانستم هیچ کدام از وسایلم

را تشخیص بدهم؛ راستش را بخواهید، می‌ترسیدم به چیزی آسیب بزنم. گاهی کلافه می‌شدم و نصفه و نیمه چشمانم را باز می‌کردم؛ بعد، درد مانند پتک در سرم فرو می‌ریخت و مرا سر جایم می‌نشاند. وقتی تلفنم زنگ خورد و نمی‌دانستم چه کسی پشت خط است، به اوج درماندگی رسیدم. من در یک اجبار گیر افتاده بودم؛ اجبار برای پاسخ دادن، اجبار برای دریافت کمک در زمان معین و اجبار ماندن در تاریکی؛ دنبال راه‌حل جایگزین می‌گشتم اما هرچه می‌گشتم بیشتر خسته می‌شدم؛ چون حتی برای جستجو هم باید کمک می‌گرفتم. در ظاهر می‌گفتم و می‌خندیدم و کنار می‌آمدم؛ اما چیزی که مرا می‌آزرد، مسائلی بود که درک نمی‌کردم؛ فیلمی که نمی‌فهمیدم کدام بخشش موجب تأثر بقیه شده است؛ صدایی که نمی‌فهمیدم منبعش کجاست؛ پیامی که نمی‌دانستم باید برای خواندنش از بقیه کمک بگیرم یا خیر؛ به طور خلاصه، من استقلال فردی خود را از دست داده بودم؛ عصبی بودم، نگران بودم، از تمام کارهایی که باید انجام می‌دادم عقب افتاده بودم، فقط چون بلد نبودم؛ آن زمان، از نابینایی فقط فقدان بینایی را می‌دانستم؛ اما نمی‌دانستم چه ابزاری در این زمینه وجود دارد. فقط نبودن را می‌دانستم. حالا اما می‌دانم؛ نه به اندازه ۱۰ سال آینده‌ام؛ اما به اندازه حالا می‌دانم؛ می‌دانم اگر در حین انجام دادن کارهای روزمره

فقط به بینایی تکیه نمی‌کردم، از آسیب به وسایلم نمی‌ترسیدم؛ می‌دانم گاهی حتی باید چشم‌ها را بست و حواس دیگر را در اولویت قرار داد؛ می‌دانم اگر از نرم‌افزارهای صفحه‌خوان کمک می‌گرفتم، می‌توانستم با دیگران ارتباط بگیرم. می‌دانم که بینایی یا نابینایی یک تفاوت بین آدم‌هاست نه یک شکاف؛ مانند کسی که بعد از کرونا بویایی‌اش مثل قبل کار نمی‌کند؛ مثل کسی که شنا کردن بلد نیست؛ مثل هر تفاوت دیگری که روزانه به آن بر می‌خوریم.

این روایت، فقط یک تجربه کوتاه نبود؛ این قصه، جریان زندگی من است؛ تلنگر زندگی من است؛ یادآوری این اتفاق، پر از احساسات ناب است؛ احساساتی که شروع یک تحول شناختی برای من بود.

سبز و پایدار باشید و مانا.

## موریس مترلینگ بنیان‌گذار رویکردی جدید درباره نابینایان

محمد نوری

به احترام پدرش بخشی از وقتش به وکالت و بقیه اوقاتش در ادبیات می‌گذشت. در ۱۹۱۱ جایزه ادبی نوبل را دریافت کرد.

درباره زندگی، آرا و تحولات فکری مترلینگ، کتاب‌ها و مقالاتی در دسترس است؛ نمی‌خواهم به این موضوعات بپردازم؛ بلکه، می‌خواهم تأثیر مترلینگ در پیدایش و ترویج اندیشه‌های جدید، پیرامون نابینایی و نابینایان در قرن نوزدهم و قرن بیستم را بررسی کنم.

نابینایان ایران همواره از زندگی مطلوب و انسانی نابینایان اروپا و آمریکا یاد می‌کنند؛ با توجه به اینکه نابینایان در ایران از رفاه، اشتغال، آموزش و پرورش مطلوب برخوردار نیستند، می‌خواهند بدانند آنان چگونه به زندگی ایده‌آل رسیدند ولی ما در ایران به رغم تلاش‌های بسیار نتوانسته‌ایم؟

پاسخ مختصر این است که زندگی دو لایه ظاهری و زیربنایی دارد؛ تا زیربناهای فکری و فرهنگی سامان نگیرد و متفکران به جمع‌بندی قابل قبولی نرسند، اشتغال، رفاه، آموزش و دیگر امور سامان نخواهد گرفت؛ کسانی چون مترلینگ با مطالعه و تألیف آثار، فرهنگ و ذهنیت جامعه را سامان دادند؛ سپس، مدیران متصدی امور معلولان، بر

ایرانیان از دهه ۱۳۳۰ با ترجمه و چاپ کتاب زندگی زنبور عسل و کتاب زندگی مورچگان با موریس مترلینگ آشنا شدند؛ چند دهه معلمان سر کلاس‌ها، واعظان روی منابر و همه جا از عجایب زندگی مورچه و زنبور می‌گفتند و به دانشمندی به نام مترلینگ استناد می‌کردند؛ اما مترلینگ در غرب بیشتر با آثاری مثل نابینایان شهرت یافت. او زیست‌شناس و حشره‌شناس نیست؛ بلکه، متفکر، شاعر و نمایشنامه‌نویس است که ۱۸۶۲م / ۱۲۶۱ش در شهرگان بلژیک متولد شد. در مدرسه یسوعیان (فرقه‌ای از بنیادگرایان کاتولیک مسیحی) تحصیل کرد. قشری‌گری، دورویی و جهالت کشیشان یسوعی روی موریس تأثیر منفی گذاشت و نسبت به نهاد دین و کلیسا تردیدهایی در اعماق ذهنش پدید آمد؛ به ویژه استبداد تنگ‌نظرانه مدیریت کلیسا بر مدرسه را نمی‌توانست تحمل کند.

رشته حقوق را در دانشگاه گان (گنت) (Ghent university) در ۱۸۸۵ به پایان رساند و به شغل وکالت مشغول شد. طولی نکشید از وکالت دل‌زده و خسته شد و به ادبیات روی آورد؛ اما پدرش اصرار بر وکالت داشت و او

پایه آن زیرساخت‌ها، زندگی مطلوبی را برای جامعه هدف ساختند.

متأسفانه در ایران به دلیل عدم ورود متفکران در رشته‌های مرتبط به امور معلولان، مباحث و تحلیل‌های علمی هنوز خام و ناپخته است. اساساً نخبگان نابینا حوصله پرداختن به موضوعات فکری را ندارند. سایت‌ها و گروه‌های نابینایی کمتر به مسائل تئوریک می‌پردازند. این واقعیت‌ها نشانه این است که زیرساخت‌های فکری فراموش شده است و تا وقتی چنین است، از زندگی مطلوب هم خبری نیست. برای اینکه معلوم گردد چه می‌گوییم، می‌پرسم آیا سازمان بهزیستی یا نهادهای مردمی تاکنون نشستی درباره موضوعات آکادمیک و علمی مربوط به نابینایان برگزار کرده و متفکران جامعه به اظهار نظر پرداخته‌اند؟ رمان‌نویسان مشهور ایران آیا رمانی درباره نابینایان نوشته‌اند؟ تاریخ نگاران آیا درباره تحولات این جامعه اثری ارائه کرده‌اند؟

به هر حال مترلینگ از متفکرانی است که اندیشه نابینایی را استحکام بیشتر بخشید. سعی می‌کنم خیلی خلاصه نقش او را در این زمینه توضیح دهم.

## کتاب نابینایان از منظر واقع‌گرایی

مترلینگ در ۱۸۹۰ نمایشنامه‌ای به زبان فرانسوی با عنوان *Les Aveugles* یعنی نابینایان نوشت. این اثر به زبان‌های زنده جهان ترجمه و منتشر شده است. سه بار نیز در ایران ترجمه و منتشر شد. اکرم رضایی بایندر آن را ترجمه و با عنوان *نابینایان* در ۱۳۹۷ منتشر کرد. با ترجمه مجتبی اشرفی با عنوان *کوران* در ۱۳۹۸ و با ترجمه شقایق کبودانی با عنوان *کوران* در ۱۴۰۱ در تهران منتشر شد. ترجمه‌های شرقی و غربی این کتاب نشانگر تأثیر جهانی آن است؛ علاوه بر تأثیر در جریان‌های هنر نمایشی، در انسان‌شناسی نابینایان و بازنگری نگرش‌های فلسفی به نابینایی هم مؤثر بوده است. درست است مترلینگ پیرو مکتب سمبولیسم (نمادگرایی) است، اما متفکرانی از منظر رئالیسم (واقع‌گرایی)، آثار او، از جمله کتاب *نابینایان* را بررسی کرده‌اند؛ چون باور دارند مترلینگ بر اساس شرایط واقعی دوره خودش، این اثر را نوشت. واقعیت‌های پایان قرن نوزدهم و اوائل قرن بیستم، مثل ترس از جنگ، تضعیف نهاد دین در حمایت از نابینایان، بحران ایمان، توسعه نهاد آموزش و پرورش معلولان و اتکا بر خود برای ساختن سرنوشت، بر ذهن مترلینگ و کتاب نابینایی تأثیر داشت. بر اساس این واقعیت‌ها، تلاش کرد آینده اجتماعی

و فرهنگی بهتر پدید آورد. مترلینگ در چنین فضایی نابینایان را نوشت.

شارل ماریون متفکر فرانسوی نوشته: «مترلینگ بر اساس واقعیت‌هایی چون بی‌رهبر و بی‌هدفی، نابینایان را تألیف کرد». روشه در مقاله‌ای می‌نویسد: «مردم و نابینایان اعتماد به نهاد دین را از دست داده بودند و در پی آن، مرگ رهبری دینی و مرگ ایمان پدید آمده بود». در چنین شرایطی مترلینگ این اثر را نوشت. تحلیل‌های اجتماعی - فرهنگی بر اساس واقع‌گرایی درباره این اثر کم نیست. برعکس کارشناسان اجتماعی، هنرمندان و اهالی تئاتر از زاویه نمادگرایی به کتاب نابینایان نگریسته و آن را تحلیل کرده‌اند.

## داستان نابینایان

کتاب نابینایان نوشته موريس مترلینگ در واقع نمایشنامه‌ای با این روایت است:

یک گروه دوازده نفره نابینا همراه با کشیش از آسایشگاه خود به منظور گردش درون جنگل حرکت می‌کنند. پس از طی کردن مسافتی روی تنه درختان، روی تخته‌سنگ‌ها و روی زمین می‌نشینند و کشیش با آن‌ها خداحافظی می‌کند. دیگر خبری از کشیش یعنی راهنما و تنها بینای آن‌ها نمی‌شنوند.

اینان ساعت‌ها در این جنگل تاریک و ساکت، گرسنه و تشنه با ترس و تردید و اضطراب به سر می‌برند. تمامی این نمایشنامه، گفتگوی این دوازده نفر در این ساعات تنهایی است. شش نفر زن با شخصیت‌های متفاوت و شش مرد با اندیشه‌ها و رویکردهای گوناگون دائماً دیالوگ دارند. ابتدا فکر می‌کنند کشیش رفته برای آن‌ها خوراکی بیاورد ولی بعداً با نیامدن کشیش، بر اضطراب و ترس آن‌ها افزوده می‌شود. سه تن از زنان دائماً در حال دعا خواندن و اوراد هستند ولی چند تن به فکر چاره‌جویی و پیدا کردن راه‌حل می‌باشند و درباره اینکه چه کار کنند بحث می‌کنند. تا اینکه بالاخره متوجه می‌شوند کشیش در نزدیکی آن‌هاست ولی مرده است و انتظار آن‌ها از آمدن منجی بیهوده بوده است.

این خلاصه‌ای از این نمایشنامه است ولی خواندن یا گوش سپردن به متن آن بسیار شیرین و جذاب است.

## تحلیل و بررسی

این اثر را از نگاه مسائل واقعی نابینایان بررسی می‌کنم؛ البته دهه‌ها تحلیل دیگر بر اساس رویکردهای دیگر درباره آن هست، ولی کمتر از زاویه نابینایی به آن پرداخته‌اند. نکته دیگر اینکه، این اثر در دهه آخر قرن نوزدهم و در اروپا نوشته شده و دغدغه‌ها و رخداد‌های آنجا را بیان

می‌کند؛ ولی در مواردی، با نابینایان ایران در این زمان اشتراک دارد. حداقل می‌توان از این تجربه برای زیست در این دوره، درس آموخت.

اولین نکته‌ای که در این اثر بیان شده بی‌پناهی نابینایان است. آخر قرن نوزدهم است، نهادهای خیریه و دینی که اندکی از نابینایان حمایت می‌کردند، فرو ریخته و نهادهای جدید اجتماعی در حال شکل‌گیری بودند. هنوز قوانین کارآمد تصویب نشده بودند؛ هنوز مردم و متفکران، درک و فهم درستی از نابینایان نداشتند. یعنی خلأ نهادهای حمایتگر و خلأ پشتیبانی مردم و دولت از نابینایان وجود دارد. این وضعیت به جنگل تاریک تشبیه شده که عده‌ای نابینا بدون راهنما در وسط آن رها شده‌اند.

دومین نکته، در مرگ کشیش آن هم بدون سر و صدا است. کشیش نماد نهاد دین است که کارایی خود را از دست داده و ناتوان از هدایت و حمایت می‌باشد. اما نابینایان خودشان و با تلاش و تفکر باید به این واقعیت پی می‌بردند. یعنی در مسائل ابتدایی هم نباید منتظر کسی باشند و با تلاش خود باید راه را پیدا کنند.

سومین موضوعی که در این اثر هست، این است که نویسنده می‌خواهد بگوید، نابینایان به دلیل فقدان بینایی و محدودیت شنوایی، راهکار را به وسیله حواس نمی‌توانستند پیدا کنند و به سراغ راه دیگری رفتند؛ با دیالوگ و تلاش

جمعی بالاخره واقعیت را یافته و فهمیدند کشیش مرده و باید کاری بکنند.

چهارم اینکه، نابینایانی با تکیه بر دعا و اذکار در صدد گره‌گشایی از کارشان بودند؛ اینان، دعاخوانی را جایگزین تحرک و فعالیت کرده و فکر می‌کردند صرفاً تلفظ کلمات باعث نجاتشان می‌شود؛ اما راهنمایان اشتباه است.

پنجمین مورد بیانگر این مسئله است که نابینایان ساعت‌ها منتظر منجی بودند؛ شرایط سخت را تحمل می‌کردند، به امید اینکه رهبر خواهد آمد و آن‌ها را راهنمایی خواهد کرد؛ بعداً متوجه اشتباه خود شدند.

ششمین مورد قابل توجه اینکه، نجات و راه‌یابی در درون افراد نهفته است؛ با تفکر، خردورزی و گفت‌وگوی جمعی، راه نجات کشف خواهد شد. پس از کشف باید با فعالیت و عمل‌گرایی به سوی هدف حرکت کرد.

هفتمین مورد بیانگر مشارکت هم‌اندازه نابینایان زن و مرد است؛ یعنی، همه انسان‌ها بدون در نظر گرفتن جنسیت، سرنوشتشان به خودشان وانهاده شده و باید با کمک هم و پیوند انسانی، با هم مسیر پیشرفت را هموار سازند.

نکته آخر این است که باید یاد گرفت سرنوشت و عنان زندگی خود را به دیگران نسپرد؛ برای زندگی و آینده خود با عقلانیت، برنامه‌ریزی کرد؛ آن هم با خرد جمعی.

## یک داستان در یک نگاه ، «علت تو

### هستی»

جواد سقا

صبح که از خواب بیدار شدم، چند لحظه طول کشید تا یادم بیاید چرا این قدر سینه‌ام سنگین است. سقف اتاق همان سقف همیشگی بود، دیوارها تغییری نکرده بودند، اما چیزی در من سر جایش نبود. دیروز بعد از سال‌ها زندگی مشترک، همسرم از من جدا شده بود و این جمله هنوز برایم ناآشنا بود، مثل لباسی که اندازه‌ات نیست اما مجبور شده‌ای بپوشی.

دیروز، بدون دعوا، بدون فریاد، بدون اشک‌های نمایشی، فقط گفت دیگر نمی‌تواند ادامه بدهد. من پرسیدم چرا، گفت خسته شده است. پرسیدم از چه، گفت از همه چیز. پرسیدم یعنی از من، گفت نه، اما نگفت از چه کسی. همین گفت‌وگوی کوتاه، همه چیز را تمام کرد. نه فرصتی برای دفاع بود، نه مجالی برای توضیح. انگار دادگاهی برگزار شده بود که رأی آن از قبل صادر شده بود.

لباس پوشیدم، آینه را نگاه نکردم، کیفم را برداشتم و از خانه بیرون زدم. در را آرام بستم، چون هنوز عادت داشتم صدایم کسی را اذیت نکند. سوار مترو شدم و به اداره رفتم.

این‌ها مهم‌ترین نکاتی است که این اثر را در جهان مورد توجه ساخته، به شالوده‌های بنیادین نابینایی در غرب کمک کرده و موجب شده است نابینایان به زندگی مطلوب امروزی برسند. هنر و ادبیات، قصه و رمان، ضرب‌المثل و فکاهیات در تحول فرهنگ عمومی بسیار مؤثر هستند. فیلم و آثار نمایشی بر اساس آن‌ها ساخته می‌شوند.

نابینایان ایران وقتی به زندگی مطلوب می‌رسند، که فرهنگ عمومی متحول گردد و باورهای خرافی و اندیشه‌های مخرب از اذهان پیراسته شود. تا وقتی مردم نابینایی را خواست خداوند و غیر قابل تغییر می‌دانند، برنامه‌ریزی بر آموزش و پرورش و تحول زندگی نابینایان به سوی زندگی بهتر ممکن نیست. تا وقتی مردم سرنوشت نابینا را نوشته بر پیشانی دانسته و رضایت از فقر و بدبختی را عبادت می‌دانند، برنامه‌های اشتغال و کسب درآمد و تحصیل و بسیاری از امور دیگر بی‌معناست.

اداره شلوغ بود، اما شلوغی‌اش مصنوعی به نظر می‌رسید. آدم‌ها پشت میزهایشان نشسته بودند، اما ذهنشان جای دیگری بود. وارد اتاق کارم شدم. هنوز پشت میز نشسته بودم که لیلا به سمتم آمد. نگاهش ترکیبی از دلسوزی، کنجکاوی و رضایت پنهان بود؛ رضایت از این که زندگی کسی دیگر ترک برداشته است. گفت: «شنیده‌ام از همسرت جدا شده‌ای. البته من اصولاً آدمی نیستم که به شایعه‌ها اعتماد کند، اما وقتی چند نفر هم‌زمان یک چیز را می‌گویند، معمولاً بی‌دلیل نیست. می‌خواهم بدانم دقیقاً چه اتفاقی افتاده است». گفتم: «اتفاق خاصی نیفتاده است». لبخند زد و گفت: «این جمله را همه می‌گویند. اما هیچ زندگی‌ای بدون اتفاق خاص تمام نمی‌شود. یا تو زیادی سرد بوده‌ای، یا زیادی منطقی، یا زیادی مستقل. مردها معمولاً با زن‌هایی که خیلی روی پای خودشان ایستاده‌اند، مشکل دارند. تو همیشه خیلی مستقل بودی». گفتم: «من فقط سعی می‌کردم مسئول زندگی خودم باشم». گفت: «دقیقاً همین است. بعضی مردها دوست دارند نشان به آن‌ها نیاز داشته باشد، نه این که فقط شریک باشد». این را گفت و انگار که کشف مهمی کرده لبخندی زد. نگاهش کردم و از اتاق خارج شدم. در راهرو، نازنین جلویم را گرفت. حتی سلام هم نکرد، به صورتم نگاهی انداخت و مستقیم رفت سر اصل مطلب. گفت: «می‌توانم یک سؤال

صادقانه بپرسم؟ فقط از سر دلسوزی می‌پرسم. تو بعد از ازدواج هنوز مثل قبل به خودت می‌رسیدی؟ چون خیلی از زن‌ها بعد از مدتی فکر می‌کنند دیگر لازم نیست جذاب باشند، اما مردها این تغییر را خیلی زود متوجه می‌شوند». گفتم: «زندگی ما به آرایش و لباس محدود نبود». گفت: «هیچ زندگی‌ای فقط به یک چیز محدود نیست، اما معمولاً از چیزهای ساده شروع می‌شود. اول بی‌توجهی‌های کوچک، بعد دلخوری‌های بزرگ، بعد تصمیم‌های نهایی». به او گفتم باید به اتاق بایگانی بروم و رفتم. کمی بعد، در اتاق بایگانی، مهسا کنارم ایستاد و با لحنی کاملاً علمی گفت: «طلاق شما توافقی بود یا از آن طلاق‌هایی که بعداً همه می‌نشینند و بررسی می‌کنند که دقیقاً چه کسی بیشتر مقصر بوده است؟ چون بالاخره همیشه یک نفر هست که بیشتر خراب کرده باشد». گفتم: «نمی‌دانم». گفت: «این یعنی هنوز قبول نکرده‌ای. تو مثلاً خیلی اعتماد می‌کردی. بعضی مردها وقتی نشان غیرتی نیست، فکر می‌کنند برایش مهم نیستند. یا شاید زیادی فداکار بودی. فداکاری هم اگر از حد بگذرد، آدم را ارزان می‌کند». پرسیدم: «فداکاری هم ایراد است؟» با نگاهی که انگار به چیزی دست یافته گفت: «وقتی تعادل نداشته باشد، بله». کارم که در بایگانی تمام شد به اتاقم برگشتم و مشغول انجام کارهایم شدم. ظهر شده بود و برای خوردن ناهار به

رستوران اداره رفتم. سر ناهار، بشقابم هنوز دست‌نخورده بود که رعنا آمد و کنارم نشست و گفت: «من راستش از جدایی تو و همسرت تعجب نکردم. از اول هم فکر می‌کردم ازدواج شما دوام نمی‌آورد». پرسیدم: «چرا؟» گفت: «چون تو زیادی آرام بودی. زندگی بدون دعوا، بدون هیجان، بدون قهر و آشتی‌های نمایشی، برای خیلی‌ها خسته‌کننده است. تو همه چیز را خیلی سالم می‌خواستی». گفتم: «من فقط آرامش می‌خواستم». گفت: «آرامش برای تعطیلات خوب است عزیزم، نه برای زندگی روزمره». بعد از ظهر شده بود؛ الهه وارد اتاق کارم شد و کنارم نشست و گفت: «می‌توانم رک باشم؟ تو واقعاً خوشحال بودی یا فقط وانمود می‌کردی خوشحالی؟ چون مردها اگر حس کنند زنشان خوشحال نیست، احساس شکست می‌کنند و ترجیح می‌دهند فرار کنند. شاید تو زیادی قوی نشان می‌دادی».

تا غروب، هر کس چیزی گفت و رفت. یکی گفت زیادی منطقی هستی. دیگری گفت زیادی مستقلی. یکی گفت زیادی ساکتی. همکار دیگری نتیجه گرفت زیادی فداکارم. یکی گفت زیادی آرام هستم. دیگری مدعی شد زیادی سالم هستم و من کم‌کم فهمیدم که دیگر یک آدم نیستم،

بلکه مجموعه‌ای از برچسب‌ها هستم که هر کس یکی‌اش را انتخاب می‌کند. کارم که تمام شد به خانه خواهرم رفتم. فکر می‌کردم آنجا کسی از من سؤال نمی‌پرسد. اما او خودش مشکلی داشت. گفت در محل کارش اوضاع خوب نیست. گفت مدیرش سرد شده است و احتمال دارد قراردادش تمدید نشود. پرسیدم: «می‌دانی چرا؟» گفت: «نه». سکوت کردم. بعد شروع کردم. گفتم: «تو زیادی کوتاه می‌آیی؟» گفت: «سعی می‌کنم با همه کنار بیایم». گفتم: «در برابر مدیریت مطیعی؟» گفت «بله. هر کاری به من واگذار کند را انجام می‌دهم». گفتم: «تو زیادی مسئولیت قبول می‌کنی؛ زیادی ساکتی و اعتراض نمی‌کنی» گفت: «شاید این‌طور باشد». گفتم: «تو زیادی می‌خواهی همه چیز آرام بگذرد؟» گفت: «سعی می‌کنم تنش ایجاد نشود». گفتم: «تو زیادی می‌خواهی خوب باشی؟ به کارت وابسته‌ای؟» گفتم: «تو زیادی خودت را نادیده می‌گیری؟» او دیگر هیچ نگفت. بعد مکثی کردم و گفتم: «مشکل از همین است. تو بلد نیستی نه بگویی» او هنوز ساکت بود و من مطمئن شدم که بالاخره علت پیدا شده است.

## اطلاع‌رسانی

با عنوان «نقد و بررسی صور خیال در شعر شاعران نابینا»، به تصویرسازی شاعران نابینا پرداخت. پس از ویرایش، در قالب کتاب توسط انتشارات توانمندان با این مشخصات منتشر شد:

تصویر در شعر نابینایان، تهران، توانمندان، ۱۴۰۴، ۲۱۲ ص.

این کتاب شامل پنج فصل است: فصل اول (نابینایان و شعر) به این مباحث پرداخته: جایگاه شاعران نابینا، دستگاه شناختی نابینایان، اظهار دیدن، رنگ‌ها برای نابینا، گرایش به موسیقی، زندگی‌نامه شاعران نابینا، تصویرهای شعری، بررسی صور خیال.

فصل دوم (شاعران قدیمی تا مشروطیت) با تحلیل اشعار رودکی، خائف شیرازی، محمود خان دهکردی و سَری قائنی، تصویرسازی اشعار آنان را بررسی کرده است. فصل سوم (بررسی تفصیلی شعر شوریده شیرازی) به زندگی‌نامه، دیدگاه‌های مختلف درباره شوریده شیرازی و تحلیل صور خیال در شعرش پرداخته.

فصل چهارم (شاعران معاصر) درباره شعر احمد لاری، محمد خزائلی، غبار رازی، مهین زورقی و موسی عصمتی است.

فصل پنجم بررسی مقایسه‌ای تصویرسازی شاعران نابینا است.

## ۱) آموزش کوتاه‌نویسی انگلیسی با تکیه بر

### تمرین

شیوه‌ای نو، برای فراگیری نشانه‌های

کوتاه‌نویسی انگلیسی

نویسنده: یدالله قُربعلی

دبیر آموزش و پرورش استثنایی استان اصفهان

انتشارات توانمندان

چاپ بریل مرکز نابینایان رودکی

تمرین‌ها و مثال‌های موجود در کتاب حاضر، حاصل

تجربه نویسنده در کلاس درس بوده است.

کتاب، به خط بریل در مرکز رودکی و آموزشگاه نابینایان

شهید سامانی اصفهان، و نسخه چاپی آن نیز، نزد

نویسنده جهت استفاده همکاران بینا قابل دسترسی است.

## ۲) تصویر در شعر نابینایان

محمد نوری

فاطمه صادقی‌تبار (متولد ۱۳۶۱) در رشته ادبیات در

دانشگاه قم تحصیل کرد و پایان‌نامه کارشناسی ارشد را در

سال ۱۳۹۲ دفاع کرد؛ در پایان‌نامه‌اش درباره شعر نابینایان،

موضوع تصویر نابینایان از گل، خورشید و بسیاری از چیزها اهمیت بسیار دارد. شاعران نابینا بدون اینکه خورشید یا گل را دیده باشند، گزارشی دقیق از آن ارائه داده‌اند. این هنر شعری اولین بار در این کتاب بررسی شده است.



برجسته نگار هوشمند همراه، تولید شرکت پکتوس



صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

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

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

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶

