

# نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال پنجم / شماره ۵۴ / خردادماه ۱۴۰۵



تصویری از مراسم افتتاحیه رادیو صفا  
(صدای نابینایان ایران)



## برخی عناوین این شماره:

- \* آغاز فعالیت رسمی صدای نابینایان ایران
- \* از گچ تخته‌سیاه تا بتن ساختمان و عطر برنج
- \* چشم‌های پنهان بدن
- \* روایتی فراتر از بینایی؛ نگاهی به شاهکار برنده پولیتزر
- \* همیشه پای یک میانجیگر در میان است

○ مانا امیری

## مترجمان

○ میثم امینی

○ علی پنجه‌ای

○ سارا شاهپورجانی

• ویراستار: مهتاب باباخانزاده

• ویراستار بریل: روح‌الله رنجبر

## بخش تولید و فنی

• طراح لوگو و جلد: ترانه میلادی

• عوامل تهیه و تدوین پادکست‌ها:

○ فاطمه جوادیان

○ منصور شادکام

○ اشکان آذر ماسوله

• گوینده نسخه صوتی: بنفشه کلانتری

• تدوینگر نسخه صوتی: فاطمه جوادیان

• تنظیم نسخه‌های الکترونیکی: مرضیه نعیمی

• چاپ بریل: چاپخانه انجمن نابینایان ایران

## همکاران این شماره

• صاحب‌امتیاز: انجمن نابینایان ایران

• مدیر مسئول: امیر سرمدی

• سردبیر: فاطمه جوادیان

## هیئت تحریریه

• نویسندگان:

○ امیر سرمدی

○ منصور شادکام

○ علی پنجه‌ای

○ صلاح‌الدین محمدی

○ فاطمه جوادیان

○ مینا خانی

○ میثم امینی

○ حسین آگاهی

○ سارا شاهپورجانی

○ جواد سقا

○ محمد نوری

- 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)

○ شرکت نوین پرداخت آرین

## فهرست

- یادداشت مدیرمسئول ، آغاز فعالیت رسمی صدای  
نابینایان ایران ..... ۶
- گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران ، خرداد  
۱۴۰۵ ..... ۸
- پیشخوان ، مروری بر پادکست‌ها و نشریات  
انگلیسی‌زبان ویژه افراد با آسیب بینایی ..... ۱۱
- توان بخشی ، استقلال افراد دارای معلولیت از چه  
مسیری می‌گذرد؟ بخش سوم ..... ۱۴
- زندگی، از گچ تخته‌سیاه تا بُتن ساختمان و عطر  
برنج ..... ۱۸
- فناوری ، به‌روزرسانی‌های محصولات گوگل در زمینه  
دسترسی‌پذیری در سه‌ماهه اول سال ۲۰۲۶ ..... ۲۳
- بیک تندرستی ، چشم‌های پنهان بدن (تعالی و  
حس عمقی) ..... ۲۶
- رد پای نابینایان در آثار ادبی ..... ۳۰
- مقاله ، اتحادیه جهانی نابینایان ..... ۳۳
- ترجمه ، مدیریت فرم‌ها و کاغذبازی‌ها با وجود  
آسیب بینایی؛ راهکارها و چالش‌ها ..... ۳۶
- طنز ، همیشه پای یک میانجی‌گر در میان است . ۴۰
- یک داستان در یک نگاه ، خستگی ..... ۴۳
- به قلم شما ..... ۴۶

## توسعه فعالیت‌های فرهنگی در انجمن نابینایان

### ایران

انجمن نابینایان ایران در سال‌های اخیر همواره اقدامات فرهنگی را در اولویت برنامه‌های خود قرار داده است؛ از برگزاری جشنواره‌های مختلف مانند کاما و گامینو گرفته تا ماهنامه نسل مانا که به صورت منظم در حال انتشار است. اما تأسیس یک پایگاه اینترنتی که به تولید برنامه‌ها و پادکست‌های رادیویی بپردازد، سال‌ها جزء برنامه‌های انجمن نابینایان ایران بوده است. این طرح در بهمن‌ماه سال گذشته به تصویب هیئت‌مدیره انجمن رسید و پخش آزمایشی رادیوی اینترنتی انجمن نابینایان ایران، از اوایل اسفندماه سال ۱۴۰۴ شروع شد. رادیو صنا نیز از خردادماه سال جاری، به بهانه برگزاری مسابقات جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶، برنامه‌های اختصاصی خود را روی آنتن برد و سرانجام در روز چهارشنبه سیزدهم خردادماه، این شبکه رادیویی به طور رسمی فعالیت خود را آغاز کرد. انجمن نابینایان ایران، این رادیوی اینترنتی را متعلق به همه نابینایان ایران دانسته و از همگان انتظار دارد در راستای تولید محتوا و افزایش برنامه‌های این شبکه، در کنار انجمن باشند. در کنار افتتاح این رادیوی اینترنتی، انجمن در نظر دارد یک استودیو مجهز ضبط صدا را در داخل انجمن به بهره‌برداری برساند تا روند تولید برنامه‌های

## یادداشت مدیرمسئول ، آغاز فعالیت

### رسمی صدای نابینایان ایران

#### امیر سرمدی

رادیو اینترنتی انجمن نابینایان ایران که نام صنا (صدای نابینایان ایران) برای آن انتخاب شده است، در ماهی که گذشت، رسماً افتتاح شد. در این یادداشت چرایی راه‌اندازی یک شبکه رادیویی در انجمن نابینایان ایران و در ادامه، سخنان قائم‌مقام انجمن و مدیر رادیو صنا را از نظر خواهیم گذراند.



از مهم‌ترین گام‌های فرهنگی انجمن در سال‌های اخیر دانست. بسیاری از پروژه‌های گذشته ما، هرچند موفق بودند، اما به دلایل مختلف از جمله محدودیت‌های جغرافیایی یا ظرفیت‌های فیزیکی، امکان پوشش کامل جامعه هدف را نداشتند. اما رادیو صنا به واسطه بستر اینترنت، این امکان را فراهم می‌کند که یک نابینا در هر نقطه‌ای از کشور، از کلان‌شهرها تا دورافتاده‌ترین روستاها، بتواند به محتوای تولیدی انجمن دسترسی داشته باشد. منصور شادکام در خصوص ساعات پخش این شبکه رادیویی گفت: در مرحله نخست، برنامه‌های اصلی این شبکه روزهای شنبه تا پنج‌شنبه، از ساعت ۱۹ تا ۲۲ پخش می‌شود و برنامه‌ها هر شش ساعت یک بار، بازپخش خواهد شد. این چرخه به صورت شبانه‌روزی ادامه خواهد داشت تا مخاطبان در ساعات مختلف امکان بهره‌مندی از برنامه‌ها را داشته باشند. وی در پاسخ به این‌که راه‌اندازی این پروژه در کوتاه‌مدت چگونه امکان‌پذیر شد، بیان کرد: یکی از مهم‌ترین دلایل موفقیت این پروژه، بهره‌گیری از تجربه‌های ارزشمند گذشته بود؛ خوشبختانه در هیئت مدیره و مجموعه تیم روابط عمومی انجمن، افرادی حضور دارند که سال‌ها در حوزه فرهنگ و رسانه فعالیت کرده‌اند. از جمله آقای آذر ماسوله، خانم واحدی و آقای سرمدی که تجربیات ارزشمند آنان باعث شد بسیاری از مراحل

اختصاصی، در محل انجمن صورت گیرد. رادیو صنا استانداردهای تولید پادکست و برنامه‌های رادیویی را رعایت کرده و به عوامل برنامه‌ساز خود دستمزد پرداخت خواهد کرد.

## موفقیت رادیو صنا به مشارکت جمعی وابسته است

مهندس منصور شادکام، قائم‌مقام انجمن نابینایان ایران، گفت: انجمن نابینایان ایران از سال ۱۳۹۱ تلاش کرده است فعالیت‌های فرهنگی را به عنوان یکی از محورهای اصلی خدمت‌رسانی به جامعه نابینایان دنبال کند. در این سال‌ها موفق شدیم ۱۵ کتابخانه را در نقاط مختلف کشور راه‌اندازی کنیم، برنامه «رادیو شش نقطه» را با همکاری رادیو تهران به روی آنتن ببریم، جشنواره ملی کتاب نابینایی و نابینایان را - که امروز با عنوان «جشنواره ملی کاما» شناخته می‌شود - برگزار کنیم، ماهنامه «نسل مانا» را به مدت پنج سال منتشر کنیم، چاپخانه بریل را افتتاح نماییم و همچنین جشنواره گامینو را با محوریت تولیدات نابینایان در فضای مجازی برگزار کنیم. همه این اقدامات در راستای توسعه فرهنگی و افزایش مشارکت اجتماعی نابینایان بوده است. وی افزود: رادیو صنا را می‌توان یکی

## راديو صنا حاصل يك دغدغه قديمي است

اشكان آذر ماسوله، مدير راديو صنا، در مصاحبه با نسل مانا گفت: راديو صنا حاصل يك دغدغه قديمي است. اينكه نابينايان علاقه‌مند به رسانه، فضايي داشته باشند تا بتوانند توانايي‌هاي خود را نشان دهند، آموزش ببينند و در مسير حرفه‌اي فعاليت رسانه‌اي قرار بگيرند. هدف ما صرفاً راه‌اندازي يك رسانه نيست؛ بلكه، مي‌خواهيم بستري براي كشف و پرورش استعدادهاي نابيناي جامعه ايران فراهم كنيم. وي در ارتباط با برنامه‌هايي كه براي اين شبكه راديويي دارد، اظهار كرد: من معمولاً هيچ پروژه‌اي را بدون چشم‌انداز بلندمدت آغاز نمي‌كنم؛ خوشبختانه پيش از اين تجربه، شكل‌گيري چند برند موفق را داشته‌ايم. برنامه «شش نقطه» بيش از ده سال است كه روي آنتن حضور مستمر دارد و آيتم طنز «سجیل» نيز كه با همكاري امير توسلي توليد شد، توانست بازخوردهاي بسيار خوبي دريافت كند و حتي مورد تقدير نهادهاي نظارتي قرار بگيرد. راديو صنا سومين پروژه‌اي است كه اميدوارم به يك برند ماندگار و اثرگذار در حوزه جامعه نابينايان تبديل شود. آذر ماسوله در پاسخ به اين پرسش كه چه كساني نقش مؤثري در پيشبرد اين پروژه داشتند، بيان كرد: واقعيت اين است كه هيچ پروژه رسانه‌اي موفقي حاصل تلاش يك نفر نيست. آقای شادكام نقش بسيار مهمي در هموار كردن مسير و

برنامه‌ريزي و اجرا، با سرعت بيشتري طي شود و پروژه در زماني کوتاه‌تر از آنچه معمولاً براي چنين طرح‌هايي نياز است، به مرحله بهره‌برداري برسد. وي در ارتباط با چشم‌انداز راديو صنا اظهار داشت: ما راديو صنا را رقيب ساير فعاليت‌هاي فرهنگي انجمن نمي‌دانيم؛ بلكه، آن را مكمل همه اين برنامه‌ها مي‌بينيم. انتظار داريم اين رسانه در آينده بتواند طيف گسترده‌اي از برنامه‌هاي علمي، آموزشي، فرهنگي، ادبي، داستاني و سرگرمي را توليد و پخش كند تا پاسخگوي نيازها و سليقه‌هاي مختلف مخاطبان باشد. هدف نهايي ما اين است كه راديو صنا به بخشي از زندگي روزمره نابينايان تبديل شود؛ رسانه‌اي كه هم آگاهي‌بخش باشد، هم آموزش دهد و هم فضايي براي مشاركت و همدلي ايجاد كند. موفقيت راديو صنا به مشاركت جمعي وابسته است. از همه اعضاي جامعه نابينايان، فعالان فرهنگي، برنامه‌سازان و علاقه‌مندان دعوت مي‌كنم با ايده‌ها، پيشنهادهاي و توليدات خود در کنار اين رسانه باشند تا بتوانيم با همكاري يكديگر محتواي غني، اثرگذار و در شأن جامعه نابينايان ايران توليد كنيم.

## گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران ،

خرداد ۱۴۰۵

### منصور شادکام، قائم‌مقام انجمن نابینایان ایران

با سلام و احترام، همچون گذشته، در این ستون گزارش مختصری از اقدامات و فعالیت‌های انجام‌شده در انجمن نابینایان ایران در خردادماه سال ۱۴۰۵ را به محضر شما مخاطبان گرامی تقدیم می‌کنم.

ابتدا لازم می‌دانم از زحمات شبانه‌روزی هیئت تحریریه ماهنامه «نسل مانا» صمیمانه تشکر و قدردانی کنم؛ عزیزان این تیم در این ماه نیز با تلاشی بی‌وقفه، مطالب ارزشمندی را در ارتباط با دغدغه‌ها و مسائل جامعه هدف تولید نمودند و در اختیار مخاطبان خود قرار دادند.

همچنین تشکری ویژه دارم از خیرین محترمی که در هر شرایطی، همراه و پشتیبان انجمن هستند؛ به‌ویژه در وضعیت فعلی که کشور با تنگناهای اقتصادی گسترده‌ای دست‌وپنجه نرم می‌کند. بی‌تردید، بدون حمایت‌های سخاوتمندانه این عزیزان، بسیاری از پروژه‌های انجمن نابینایان ایران نیمه‌کاره می‌ماند و به سرانجام نمی‌رسید.

تسریع روند اجرای کار داشتند. خانم واحدی نیز مانند همیشه در کنار ما بودند و حمایت‌های ارزشمندی انجام دادند. همچنین از امیر سرمدی، امیر سپهری، خانم عزت‌ور و امیر توسلی باید نام ببرم که در تمام مراحل همراه و پشتیبان این پروژه بوده‌اند. وی در پایان افزود: امیدوارم رادیو صنا به پایگاهی برای آموزش، تجربه‌اندوزی و فعالیت حرفه‌ای نابینایان در حوزه رسانه تبدیل شود. ما به دنبال این هستیم که نسل جدیدی از برنامه‌سازان، گویندگان، تهیه‌کنندگان و فعالان رسانه‌ای نابینا را تربیت کنیم. مسیر آسانی نیست و طبیعتاً با چالش‌ها و مشکلات مختلفی روبه‌رو خواهیم شد، اما تجربه نشان داده است که با کار تیمی، تخصص و پشتکار می‌توان از این موانع عبور کرد. آرزوی من این است که رادیو صنا در آینده به نامی ماندگار و افتخارآفرین برای جامعه نابینایان ایران تبدیل شود.

آخرین جلسه پیش از تنظیم این گزارش، در نهایت مقرر گردید که در روز ۸ تیر ۱۴۰۵، دو مجمع مرتبط با این شبکه تشکیل شود:

۱. **مجمع عمومی فوق‌العاده:** از ساعت ۹:۰۰ الی ۱۱:۰۰ صبح روز ۸ تیر ۱۴۰۵ با هدف اصلاح موادی از اساسنامه شبکه برگزار می‌شود.

۲. **مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده:** از ساعت ۱۱:۰۰ الی ۱۳:۰۰ همان روز و در همان مکان، به منظور انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیئت‌مدیره و بازرسان شبکه برگزار خواهد شد.

**مکان برگزاری:** رباط کریم، داوودیه، خیابان شهید صیاد شیرازی، خیابان فرهنگ، امین یکم، ساختمان اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی کشور، طبقه اول.

لازم به ذکر است با توجه به مسئولیتی که برای برگزاری این دو مجمع بر عهده بنده گذاشته شده بود، طبق اساسنامه شبکه، آگهی دعوت این مجامع در تاریخ ۱۴۰۵/۳/۵ در روزنامه «ابرار» منتشر شده و قابل استناد است. همچنین یادآوری می‌شود در این مجمع، تنها ۳۸ تشکلی که پیش از این مدارک خود را ارسال کرده و

## تحقق وعده افتتاح استودیو و رادیو اینترنتی انجمن

این پروژه از جمله برنامه‌هایی بود که باید تا پایان سال گذشته به بهره‌برداری می‌رسید؛ اما بروز جنگ در کشور، باعث تأخیر در روند اجرای آن شد. با این حال، بسیار خوشحالییم که با تلاش بی‌وقفه همکارانم در انجمن و حمایت‌های خیرین بزرگوار، توانستیم در آستانه عید سعید غدیر خم، دو گام بزرگ برداریم:

• **افتتاح رادیو اینترنتی:** این رسانه با عنوان «رادیو صنا» (صدای نابینایان ایران) رسماً فعالیت خود را آغاز کرد.

• **بهره‌برداری از فاز اول استودیو:** فاز نخست استودیوی انجمن، شامل یک اتاق کاملاً استاندارد و آکوستیک برای ضبط برنامه‌ها و پادکست‌های صوتی، به بهره‌برداری رسید.

## تعیین تاریخ برگزاری مجمع شبکه تشکلهای نابینایان (شمنا)

همان‌طور که پیش از این اشاره شده بود، جلسات منظمی در سازمان بهزیستی، با هدف تعیین تکلیف شبکه تشکلهای نابینایان (شمنا) برگزار شد. بر اساس مصوبات

سیستان و بلوچستان به مشهد مقدس آغاز شد. این سفر با همکاری خیرین محترم، به صورت کاملاً رایگان از تاریخ ۲۱ الی ۲۵ خردادماه انجام پذیرفت.

همچنین برنامه‌ریزی‌های لازم صورت گرفته است تا در اواخر تیرماه، کاروان دیگری شامل ۶۰ نفر از نایب‌نایان را در قالب تور زیارتی - سیاحتی به مشهد مقدس اعزام کنیم. مراحل ثبت‌نام از متقاضیان با اطلاع‌رسانی قبلی در حال انجام است و این تور برای تاریخ ۲۶ الی ۳۰ تیرماه پیش‌بینی شده است.

## تداوم حمایت‌های معیشتی از اعضای کم‌برخوردار

در خردادماه سال جاری، به همت یکی از خیرین بزرگوار که پیش از تعطیلات نوروز، ۱۰۰ عدد بن کارت خرید از فروشگاه کوروش (هر کدام به مبلغ ۱۰ میلیون تومان) را جهت توزیع میان اعضای واجد شرایط، به انجمن اهدا کرده بودند، ۱۰۰ عدد کارت دیگر با همان مشخصات و مبالغ، تهیه و در اختیار انجمن قرار گرفت تا بتوانیم، افراد بیشتری را تحت پوشش حمایتی قرار دهیم.

از این فرصت استفاده کرده و صمیمانه از این خیر محترم تشکر می‌کنم که در این شرایط سخت معیشتی، گام‌های

صلاحیت آن‌ها به تأیید رسیده است، حق رأی و مشارکت خواهند داشت.

## نشست بررسی ایرادات قانون حمایت از حقوق معلولان

این نشست به دعوت اداره کل بهزیستی استان تهران و با حضور انجمن‌ها و تشکل‌های فعال در حوزه معلولان بینایی، شنوایی و حرکتی برگزار شد؛ هدف از این جلسه، جمع‌آوری پیشنهادات و راهکارهای تشکل‌ها در ارتباط با نقاط ضعف و ایرادات قانون حمایت از حقوق معلولان بود. این مستندات و پیشنهادات، به سازمان بهزیستی کشور ارسال می‌شود تا تغییرات لازم در قانون اعمال شده و در نهایت، زمینه اجرای صحیح و کامل آن فراهم گردد.



## سفر با انجمن؛ آغاز مجدد تورهای زیارتی و سیاحتی

یکی از اتفاقات رضایت‌بخش و نشاط‌آور این ماه، ازسرگیری تورهای زیارتی و سیاحتی انجمن بود؛ این برنامه با اعزام ۲۷ نفر از نایب‌نایان عضو نمایندگی استان

**نقطه و رادیو صنا،** آمادگی کامل را داریم تا پذیرا و منعکس‌کننده نظرات، دغدغه‌ها، انتقادات و همچنین طرح‌های شما عزیزان، برای برنامه‌سازی و بهبود کیفیت خدمات باشیم.

**پیشخوان ، مروری بر پادکست‌ها و**

**نشریات انگلیسی‌زبان ویژه افراد با آسیب**

**بینایی**

**علی پنجه‌ای**

**مقدمه: مرثیه‌ای بر دیوار سکوت و سه ماه انزوا**

در زندگی ما نابینایان، اینترنت صرفاً ابزاری برای سرگرمی یا ارتباطات جمعی نیست؛ اینترنت برای ما به معنای «چشم»، «عصای دیجیتال» و «پل استقلال» است. از میانه‌های اسفند، سایه سنگین جنگ منجر به قطعی اینترنت و توقف سه‌ماهه ارتباط ما با شبکه جهانی شد و گویی هزاران چشم در سراسر ایران، به یکباره بسته شدند. در این سه ماه، درحالی‌که ما در انزوایی اجباری به سر می‌بردیم، دنیای تکنولوژی‌های دسترس‌پذیر در خارج از مرزها متوقف نشد و با سرعتی خیره‌کننده، به سمت آینده حرکت کرد. اکنون که دوباره به دنیای اطلاعات متصل

اثربخشی را برای یاری رساندن به اعضای نیازمند انجمن برداشته‌اند.

**جشن ویژه عید غدیر خم در ارسنجان**

هم‌زمان با فرا رسیدن عید سعید غدیر خم، مراسم گرامی‌داشتی با حضور حدود ۱۲۰ نفر از نابینایان به همراه خانواده‌هایشان و مسئولان ارشد شهر از جمله فرماندار و معاون ایشان، بخشدار، شهردار و معاون وی، رئیس کمیته امداد، امام جمعه، فرمانده سپاه شهرستان و نماینده محترم شهرهای پاسارگاد، مرودشت و ارسنجان برگزار شد.

در این مراسم که با تلاش‌های فراوان جناب آقای بستانی هماهنگ شده بود، خیرین شهر نیز حضور داشتند و سخنان ارزشمندی در خصوص نگاه اسلام و به‌ویژه امیرالمؤمنین حضرت علی (ع) به افراد نابینا مطرح شد. بنده نیز این توفیق را داشتم تا از طریق ارتباط تلفنی، دقایقی در جمع حاضرین سخنرانی کنم. در پایان این مراسم، از ۱۰ نفر از سادات و ۱۰ نفر دیگر از حاضرین با اهدای کارت‌های هدیه ۱ میلیون تومانی تجلیل به عمل آمد.

**کلام پایانی**

در پایان، بار دیگر تأکید می‌کنم که ما در انجمن نابینایان ایران، به واسطه بازوان قدرتمند فرهنگی و رسانه‌ای خود، یعنی ماهنامه نسل مانا، برنامه رادیویی شش

عینک‌های متا، فرد نابینا می‌تواند بدون استفاده از دست و تنها با دوربینی که روی فریم عینک نصب شده، تصویر را به دستیار انسانی منتقل کند.



## جهش در دنیای برجسته‌نگارها: محصولات

### جدید «اوربیت ریسرچ»



شرکت اوربیت ریسرچ در این مدت از چندین محصول نوآورانه رونمایی کرد که هر یک، گروه خاصی از مخاطبان این بازار را هدف قرار داده است؛ اولین محصول تازه اوربیت، خانواده «استراتا» است. این نوت‌تیکرهای ۲۰ و ۴۰ سلولی جدید با قیمتی مقرون‌به‌صرفه نسبت به سایر رقبا، از سلول‌های پیژوالکتریک (مشابه برجسته‌نگارهای گران‌قیمت) استفاده می‌کنند. مدل پیشرفته این دستگاه‌ها دارای سیستم‌عامل اندروید ۱۴ است که دسترسی به کتابخانه‌های آنلاین و پادکست‌ها را مستقیماً از روی

شده‌ایم، حجم انبوهی از اخبار نویدبخش به دستمان رسیده است. نوشتن پیشخوان این ماه برای من بسیار کار سختی بود. انتخاب مهم‌ترین رویدادها از میان اخباری که همه اهمیت بسیار بالایی دارند، واقعاً دشوار است. با این حال در پیشخوان خرداد، نگاهی خواهیم داشت به خلاصه‌ای از آنچه در این ۱۰۰ روز سکوت گذشت.

## انقلاب در بینایی مصنوعی: «آیرا» و عینک‌های

### متا

در شماره‌های گذشته پیشخوان به «آیرا»، کاربرد این سرویس و خبر همکاری‌اش با «پروژه آسترا» گوگل اشاره کرده بودیم؛ این هوش مصنوعی جدید با چنان سرعتی تصاویر را تحلیل می‌کند که می‌تواند به‌صورت زنده و در لحظه، محیط اطراف را برای فرد توصیف کند. این یعنی، ما در آستانه زمانی هستیم که هوش مصنوعی می‌تواند جایگزین دستیار انسانی شود و با دقت بالا، موانع و تابلوها را برای ما بخواند. اکنون آیرا برای آسان و کاربردی کردن بیش‌ازپیش خدمات خود، از یکپارچگی کامل این سرویس با عینک‌های هوشمند «متا ری‌بن» خبر می‌دهد. پیش‌ازاین، کاربران ناچار بودند گوشی را با دست مقابل خود بگیرند تا دستیاران تصویری مسیر را ببینند؛ اما اکنون، با باز شدن «بسته توسعه نرم‌افزاری»

# نسل‌مانا

یا میکروفر بچسبانید و با لمس برچسب، دکمه لمسی زیر آن را فعال کنید. همچنین سیستم برچسب صوتی این شرکت به شما اجازه می‌دهد، روی هر وسیله‌ای در خانه یک برچسب مخصوص بزنید و با گوشی خود روی آن صدا ضبط کنید.

## نرم‌افزارهای صفحه‌خوان: به‌روزرسانی‌های جدید «جاز» و «ان‌وی‌دی‌ای»

در دنیای نرم‌افزار، صفحه‌خوان «ان‌وی‌دی‌ای» در نسخه‌های آزمایشی جدید خود، از قابلیت درشت‌نمایی داخلی رونمایی کرده است که نیاز کاربران کم‌بینا به نرم‌افزارهای جانبی را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، شرکت ویسپرو از قابلیت همگام‌سازی تنظیمات در صفحه‌خوان جاز خبر داد. با این امکان، شما می‌توانید تنظیمات شخصی خود را در فضای ابری ذخیره کرده و در هر کامپیوتر دیگری، به‌محض وارد شدن به حساب کاربری خود، همان تنظیمات را فراخوانی کنید.

## جهت‌یابی در فضاهای عمومی: گسترش سیستم رایتهیبر در اماکن عمومی پر بازدید دنیا برای دسترسی بیشتر نابینایان

احتمالاً تا به حال درباره سیستم «رایتهیر» مطالبی شنیده باشید؛ این سیستم با ترکیب فرستنده‌های بلوتوثی و

دستگاه فراهم می‌کند. دیگر محصول تازه اوربیت، اوپتیم نام دارد؛ این دستگاه، یک لپ‌تاپ کامل با سیستم‌عامل ویندوز ۱۱ است که برجسته‌نگار ۴۰ سلولی در بدنه آن ادغام شده؛ نکته جالب این لپ‌تاپ، ماژولار بودن آن است؛ یعنی، کاربر می‌تواند به‌راحتی قطعات سخت‌افزاری مثل حافظه یا رم را ارتقا دهد، بدون اینکه نگران بخش برجسته‌نگار باشد. اوربیت همچنین، یک برجسته‌نگار بسیار باریک و با بدنه آلومینیومی که فاقد باتری داخلی است و تنها با اتصال به گوشی یا کامپیوتر کار می‌کند را، با نام «اوربیت فلو» معرفی کرده است.

## راهکارهای خلاقانه برای لوازم‌خانگی لمسی: با «استکتایلز» از شرکت «هیپل» آشنا شوید

یکی از چالش‌های بزرگ نابینایان در هنگام انتخاب لوازم‌خانگی، استفاده از نمایشگرهای لمسی موجود در اکثر مدل‌های جدید و پرامکانات است. شرکت «هیپل» محصولی به نام استکتایلز معرفی کرده است که تا حدودی این مشکل را حل می‌کند. استکتایلز، مجموعه‌ای از برچسب‌های برجسته با اشکال مختلف است که جریان الکتریسیته دست را، از خود عبور می‌دهد. در نتیجه، شما می‌توانید آن‌ها را روی دکمه‌های لمسی ماشین لباسشویی

توان بخشی ، استقلال افراد دارای

معلولیت از چه مسیری می‌گذرد؟ بخش

سوم

دکتر صلاح‌الدین محمدی، معلم و مربی

دانش‌آموزان با آسیب بینایی استان کردستان

استقلال افراد با آسیب بینایی چه چیزهایی

نیست؟

در ادامه سلسله مباحث مربوط به استقلال افراد با آسیب بینایی، این بار به مواردی می‌پردازیم که افراد فکر می‌کنند با انجام آن‌ها جلوه‌ای از استقلال را از خود نشان می‌دهند. برای اینکه مفهوم درست استقلال را دوباره در ذهن خود مجسم سازیم و بفهمیم که منظور از استقلال چیست، یک بار دیگر به تعریف استقلال برمی‌گردیم.

استقلال از نظر این نوشته عبارت است از: انجام امور روزمره توسط فرد با آسیب بینایی، با کمترین وابستگی به دیگران، به شکلی کارآمد و ایمن؛ بنابراین، اگر کاری توسط یک فرد نابینا به شکل مستقل انجام گیرد که فاقد یکی از فاکتورهای مطرح‌شده در تعریف استقلال باشد، باید در استقلال این فرد شک کنیم. حال با مواردی روشن‌تر و با استفاده از مصادیقی که واقعاً گویای استقلال

کدهای گرافیکی مخصوص، فضاهاى عمومى مثل موزه، ایستگاه مترو یا هتل را برای نابینایان گویا می‌کند. با به‌کارگیری این تکنولوژی در تابلوهای خروجی، سرویس‌های بهداشتی و... با نزدیک‌شدن فرد، آن مکان به‌صورت صوتی به او معرفی می‌شود.

«بی‌مای‌آیز» : انسان‌دوستی با قدرت ده

میلیون‌نفری

به‌عنوان آخرین مطلب، شایسته است که به موفقیت خیره‌کننده «بی‌مای‌آیز» نیز اشاره داشته باشیم؛ این اپلیکیشن اکنون به رکورد یک میلیون کاربر نابینا و بیش از ده میلیون داوطلب بینا رسیده است. این یعنی به‌ازای هر نابینا، ده نفر در جهان آماده‌اند تا به صورت رایگان، چشمان خود را با او به اشتراک بگذارند. در سه ماه گذشته که امکان استفاده از خدماتی مانند بی‌مای‌آیز و سایر امکاناتی که در چالش‌های نیازمند به بینایی، به ما کمک می‌کردند برایمان وجود نداشت، تفاوت بود و نبود دسترسی به این خدمات را به‌وضوح احساس کردیم. شنیدن چنین اخباری منشأ امیدواری و قوت قلب برای باور به آینده‌ای روشن‌تر است.

# نسل‌مانا

اعطای استقلال به این قشر از جامعه و در گام بعدی، تبدیل آن‌ها به شهروند جهانی با رفتارهای استاندارد می‌باشد. بنابراین، استقلال در انجام امور توسط نابینایان به معنای جامعه‌گریزی نیست؛ بر عکس، راهی برای نمود اجتماعی بیشتر آن‌ها در گروه‌های مختلف و نقش‌آفرینی اجتماعی بیشتر آن‌هاست. همان‌طور که پیش‌تر هم ذکر گردید، انسان یک موجود مدنی‌الطبع است و گذشته از شخصیت هر فرد که می‌تواند درون‌گرا یا برون‌گرا باشد، انجام امور توسط انسان و به شکل جمعی، شاید مطلوب‌تر به نظر می‌رسد تا انجام همین کار به شکل فردی.

## ۲. غرور کاذب



با استفاده از چه شاخص و ملاکی می‌توانیم داشتن اعتماد به نفس را از غرور کاذب جدا سازیم و این دو را با همدیگر اشتباه نگیریم؟ گاه تصور می‌شود که یک فرد نابینا برای نشان دادن استقلال خود نباید هرگز درخواست کمک کند؛ زیرا، این کار را نشانه ضعف و وابستگی می‌داند. چنین نگرشی باعث بروز غرور کاذب می‌شود. فردی که دچار این غرور است، حتی در مواقع ضروری از دیگران یاری

نیستند، بار دیگر به مفهوم استقلال می‌اندیشیم و تصویر درست آن را در ذهن مجسم می‌سازیم.

## ۱. انزوا

راستی معنی استقلال برای نابینایان چیست؟ آیا کسب استقلال توسط نابینا به معنای انزوا یا اجتماعی وی است؟ آیا استقلال و خودکفایی در انجام امور به معنای قرارگیری در انتهای طیف فرد‌گرایی و اجتناب از فضای اجتماعی است؟

آیا همین که توانستیم امور خود را تا حدی به تنهایی انجام دهیم، باید انزوا و تنهایی را برگزینیم و مدعی شویم که چون من قادر هستم امور خود را به تنهایی انجام دهم، دیگر نیازی به کسی ندارم؟ و باید گوشه‌ عزلت را برگزید؟ صرف‌نظر از اینکه باید حساب افراد برون‌گرا و درون‌گرا را از این مبحث مُنفک نمود، انسان به عنوان یک موجود اجتماعی همیشه در جمع زندگی کرده و به ندرت افرادی بوده‌اند که توانسته‌اند به صورت کاملاً تنها زندگی کنند و امور خویش را به شکل منفرد انجام دهند. باید توجه داشت که هدف استقلال، جدا کردن فرد از جامعه نیست؛ بلکه، توانمندسازی او برای مشارکت فعال و مؤثر در جامعه است. چرا که هدف اساسی و بنیادین برنامه‌های آموزش جبرانی برای افراد با آسیب بینایی، نظیر (ECC) نیز در درجه اول،

سرانجام به وابستگی بیشتر (مثلاً در اثر حادثه) منجر خواهد شد.

## ۴. بی‌نیازی کامل

چه کسی را در زندگی می‌شناسید که بدون کمک دیگران، تمامی امور زندگی خود را انجام می‌دهد؟ بعضی از نابینایان فکر می‌کنند استقلال یعنی «هیچ‌گاه به کسی نیاز نداشته باشم» و در نتیجه از هر گونه ارتباط و تعامل اجتماعی پرهیز می‌کنند. این تصور، اشتباه است؛ انسان موجودی است وابسته به دیگران؛ حتی افراد بینا و سالم هم در بسیاری از زمینه‌ها به دیگران متکی‌اند. تفاوت در میزان وابستگی است، نه در صفر بودن آن؛ بی‌نیازی کامل نه ممکن است و نه مطلوب. علاوه بر این، دنیای تخصصی امروز ایجاب می‌کند که هر کاری را به متخصص آن سپرد و امور روزمره را پیش برد. البته اینکه در زندگی «دست به آچار» باشی و بتوانی مشکلات جزئی زندگی را مرتفع سازی، بسیار هم خوب و مقبول است؛ اما این مسئله، نباید به این معنی باشد که اگر من یک فرد مستقل هستم، پس باید خودم تمام امور زندگی‌ام را انجام دهم و دیگر به کسی احتیاج ندارم؛ چون بخش زیادی از نیازهای افراد سالم و بینا نیز توسط دیگران انجام می‌پذیرد؛ به عنوان مثال،

نمی‌خواهد و ترجیح می‌دهد کارها را به هر شکل ممکن - هرچند نادرست، خطرناک یا ناکارآمد - به تنهایی انجام دهد. این رفتار نه تنها نشانه استقلال نیست، بلکه گاهی به آسیب‌های جدی (جسمی یا روانی) منجر می‌شود. استقلال واقعی یعنی بدانیم چه زمانی توانایی انجام کاری را داریم و چه زمانی نیاز به راهنمایی یا همراهی دیگران داریم. کمک خواستن در جای خود، نشانه درک متواضعانه از توانایی‌های خویش است، نه مایه سرافکندگی.

## ۳. بی‌احتیاطی

داشتن استقلال به چه بهایی؟ برخی افراد با آسیب بینایی برای اثبات استقلال خود، دست به کارهایی می‌زنند که جنبه خودنمایی دارد و در آن‌ها نکات ایمنی را نادیده می‌گیرند؛ مثلاً از جاده‌ای شلوغ بدون عصا یا درخواست کمک عبور می‌کنند، یا بدون اطمینان از ایمنی وسایل گرمایشی آسپزی می‌کنند. چنین بی‌احتیاطی‌هایی ممکن است مقطعی، ظاهر استقلال را نشان دهد، اما در واقع با تعریف «انجام کار به شکل ایمن» در تضاد است. یک فرد مستقل واقعی نه تنها کار خود را به سرانجام می‌رساند، بلکه سلامت خود و دیگران را نیز در نظر می‌گیرد. ریسک‌های غیرضروری و نادیده گرفتن اصول ایمنی،

## ۶. در اولویت قرار دادن امنیت و سلامت (برداشت نادرست)

استقلال یا آسیب بیشتر، کدام یک بهتر است؟ گاه افراد بدون آسیب نیز «امنیت و سلامت» را بهانه می‌کنند تا افراد نابینا را از انجام کارهای مستقل بازدارند؛ یا خود فرد نابینا از ترس آسیب، استقلال را قربانی امنیت می‌کند. اما نکته این است که استقلال واقعی بدون رعایت امنیت و سلامت معنا ندارد، نه اینکه در تضاد با آن باشد؛ منظور این نیست که فرد به خاطر استقلال، خود را در معرض خطر قرار دهد (که آن هم بی‌احتیاطی است)؛ بلکه هدف، دستیابی به تعادل میان استقلال و ایمنی است. گاهی باید ریسک‌های قابل قبول را پذیرفت و با آموزش، تجهیزات مناسب و رعایت اصول ایمنی، استقلال را به دست آورد، بدون اینکه سلامت خود را فدای استقلال کنیم (یا برعکس). پس «امنیت و سلامت» باید همراه استقلال باشد، نه مانع آن.

این موارد نشان می‌دهد که استقلال، یک مفهوم چندبعدی است و نمی‌توان آن را با رفتارهای افراطی (انزوا، غرور، بی‌احتیاطی، بی‌نیازی مطلق، همه‌فن‌حریفی و نادیده گرفتن ایمنی) تعبیر کرد. تصویر درست استقلال، ترکیبی

تعمیرات ساختمان، سرویس لوازم منزل، امور پزشکی و درمانی و آموزش آن‌ها نیز توسط دیگران انجام می‌شود.

استقلال به معنای انتخاب آگاهانه و متعادل کردن نیازهای خود است، نه نفی ارتباط با جامعه. پذیرش این که گاهی باید یاری دریافت کنیم و گاهی یاری دهیم، نشان دهنده سلامت روان و نگاه واقع‌بینانه به زندگی است.

## ۵. اجتناب از رفتن به سوی «همه‌فن‌حریفی»

انسان کامل و همه چیز دان کیست؟ برخی بر این باورند که برای استقلال باید همه کارها را خودشان یاد بگیرند و انجام دهند؛ از لوله‌کشی گرفته تا جراحی! این نگاه که به «همه‌فن‌حریفی» معروف است، نه تنها فشار طاقت‌فرسایی به فرد تحمیل می‌کند، بلکه برخلاف اصل «کارایی و ایمنی» در تعریف استقلال عمل می‌کند. یک فرد مستقل می‌داند که هر مهارتی نیاز به زمان و آموزش دارد و برخی کارها را بهتر است به متخصص سپرد. اجتناب از تفویض کار به دیگران (یا برعکس، نپذیرفتن کمک تخصصی) ریشه در نگرش نادرست به استقلال دارد. استقلال یعنی بدانیم چه کاری از دستان برمی‌آید و برای چه کاری باید از دانش دیگران بهره ببریم.



**نسل مانا: جناب آقای جوهریان سلام، وقت شما بخیر. خیلی خوش آمدید. به عنوان سؤال اول، بفرمایید خاستگاه شما کجاست، دوران کودکی را کجا گذراندید و از چه زمانی متوجه تغییر در بینایی تان شدید؟**

**جوهریان:** بسم الله الرحمن الرحيم. من هم خدمت شما و همه مخاطبان و شنوندگان عزیز نسل مانا سلام عرض می‌کنم. من متولد سال ۱۳۳۷ در شهر دزفول هستم و تا حدود ۲۰ سالگی در همان‌جا زندگی کردم. تحصیلات ابتدایی و دبیرستانم را در مدرسه انصاری دزفول گذراندم.

از خودکفایی، آگاهی از محدودیت‌ها، درخواست منطقی کمک، رعایت ایمنی و مشارکت اجتماعی است.

ادامه دارد...

**زندگی، از گچ تخته‌سیاه تا بتن ساختمان**

**و عطر برنج**

**گفتگو با غلامعلی جوهریان؛ معلم**

**بازنشسته، مدیر پروژه و کارآفرین نابینا**

**فاطمه جوادیان**

همراهان عزیز! در این شماره، مهمان برنامه ما یکی از معلمان فرهیخته و بازنشسته‌ای است که مسیر زندگی‌اش، می‌تواند نقشه راه برخی از ما باشد. قرار است با او درباره تمام دوران‌هایی که گذرانده صحبت کنیم؛ از دوران تحصیل و تدریس گرفته، تا مدیریت و تجربه لحظه‌هایی که شاید خیلی از ما حتی فکرش را هم نمی‌کنیم یک فرد نابینا بتواند آن‌ها را لمس کند. پیش از شروع رسمی گفتگو، بزرگ‌ترین دغدغه ایشان این بود که این مصاحبه برای مخاطبان نسل مانا کاربردی و مفید باشد. با ما همراه باشید تا با هم وارد این کلاس درس بزرگ شویم.

# نسل‌مانا

– چه چیزی باعث شد بعد از آن وقفه دو ساله، دوباره با این انگیزه بالا به تحصیل برگردید؟  
خط بریل را کجا آموزش دیدید؟

– از طریق یک آشنا، با آموزشگاه نابینایان در تهران ارتباط پیدا کردم. ابتدا به تهران آمدم، اما مسئولان آنجا راهنمایی کردند و گفتند برای شما بهتر است که در کنار پدر و مادرتان در دزفول باشید و همان‌جا درس بخوانید. در آنجا خط بریل را آموختم. من به دزفول برگشتم و چون گواهی ششم را داشتم، مقطع راهنمایی و دبیرستان را به صورت جهشی خواندم و خودم را به هم‌سن‌وسال‌هایم رساندم و با رتبه بالا دیپلم گرفتم. بعدها در کنکور شرکت کردم و در رشته ادبیات فارسی مرکز تربیت معلم شهید رجایی نفر اول شدم. اگرچه در گزینش به‌خاطر نابینایی ایرادهایی گرفتند، اما توانمندی‌ام را از نظر علمی ثابت کرده بودم. سه بار در کنکور شرکت کردم که بخشی از آن به دوران انقلاب فرهنگی برخورد. در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در رشته‌های الهیات، حقوق و فلسفه پذیرفته شدم که در نهایت مسیر الهیات را در دانشگاه تهران ادامه دادم.

– شنیده‌ایم که شما از همان نوجوانی، آستین همت را بالا زده بودید و کار می‌کردید؛ از تجربه کارهای دوره جوانی تان بگویید.

من تا سن ۱۳-۱۴ سالگی (حدود سال ۱۳۵۰) کاملاً بینا بودم و حتی گواهینامه ششم ابتدایی را هم به صورت بینایی گرفتم. از اواخر سال ۱۳۴۹ آثار ضعف در چشم‌هایم پیدا شد. کم‌کم از شب‌کوری شروع شد و اندک‌اندک به سمت نابینایی کامل رفت. به یاد دارم آن روزها که می‌خواستم درس بخوانم، برادرم برای اینکه بتوانم مطالعه کنم، لامپی را در فاصله ۶۰-۷۰ سانتی‌متری نصب کرده بود تا زیر نور شدید آن کتاب بخوانم.

– با توجه به اینکه ابتدا بینا بودید و بعد نابینا شدید، این روند روی روحیه‌تان اثر منفی گذاشت؟ چطور با آن کنار آمدید؟

– شاید چون این اتفاق تدریجی رخ داد، آن حالت شوک‌آور و کشنده را نداشت؛ از طرفی، حضور پرمهر خانواده – خواهران و برادرانم – و داشتن دوستان زیاد، فضا را برایم تلطیف کرد. یک نکته دیگر هم این بود، که من همواره شاگرد اول و ممتاز بودم؛ مثلاً، در کل شهرستان در درس زبان انگلیسی نفر اول شدم. این توانمندی ذهنی به من اعتمادبه‌نفس می‌داد. البته نابینایی باعث یک وقفه دو ساله در تحصیلم شد، اما هرگز به طور کامل متوقف نشدم.

# نسل‌مانا

۱۳۶۴ هم به عنوان مبلغ از طرف دانشگاه تهران به جبهه اعزام شدم. در قرارگاه نوح (نیروی دریایی)، واحد توپخانه ۶۱ محرم و تیپ امام رضا (ع) در خط مقدم بودم؛ دقیقاً کنار رود اروند و پل بعثت که به فاو وصل می‌شد؛ آنجا نماز جماعت، مراسم صبحگاه و دعاهای توسل و کمیل را برگزار می‌کردم. رزمنده‌ها وقتی می‌دیدند یک فرد نابینا با این انگیزه در خط مقدم کنار آنهاست، بسیار استقبال و محبت می‌کردند.

«وقتی آدم چیزی را که می‌داند به آن عمل کند، خداوند چیزهای دیگری به او می‌آموزد. چیزهایی که برایش مجهول بودند و او نمی‌دانسته. فقط کافی است که انسان در مسیر باشد».

– چقدر این جمله زیباست. برویم سراغ دوران تدریس شما؛ چطور ازدواج کردید و چطور کلاس‌های درس دبیرستان‌های تهران را مدیریت می‌کردید؟

– در سال ۱۳۶۲ با همسر عزیزم که اهل تهران و لیسانس روان‌شناسی هستند، ازدواج کردم. ایشان یکی از بهترین‌های عالم است. او بود که قاطعانه مرا به استفاده از عصای سفید تشویق نمود و هر کاری که تا کنون برای

– بله، من از نوجوانی با کار کردن عجین بودم. بعد از ظهرها بعد از مدرسه در بقالی، کتاب‌فروشی، شیرینی‌فروشی و خرازی کار می‌کردم؛ محصولات را به مشتریان می‌رساندم. حتی در ۱۳-۱۴ سالگی با پولی که پس‌انداز کرده بودم، خودم به شهرهای دیگر می‌رفتم، جنس می‌آوردم و در بازار دست‌فروشی می‌کردم. در دوران دانشجویی و قبل از استخدام در آموزش و پرورش هم در دزفول مغازه‌ای راه انداختم؛ دستگاه تولید پاکت‌های نایلکس را از تهران خریدم، مواد خام می‌آوردم و خودم کیسه‌های نایلونی مخصوص صیفی‌جات تولید می‌کردم و می‌فروختم. کار، انسان را زنده، پویا و فعال نگه می‌دارد.

– آقای جوهریان، شما دوران جنگ تحمیلی را در جنوب کشور لمس کردید. جنگ چه تأثیری روی زندگی شما گذاشت؟

– دزفول مدام بمباران می‌شد؛ در آن دوران ما را مدتی به شیراز بردند. اما من تمام مدت مشتاق خدمت بودم. در پشت جبهه با بسیج و هیئت‌ها همکاری نزدیک داشتم و به خانه شهدا سر می‌زدیم. خواهر من با پولک‌های براق روی پارچه‌های مشکی واژه «الله» را گل‌دوزی می‌کرد و من این پارچه‌ها را در قالب یک تابلو، به خانواده شهدا تقدیم می‌کردم و برایشان سخنرانی می‌کردم. از سال

# نسل‌مانا

هنوز دانش‌آموزان قدیمی‌ام مرا در خیابان پیدا می‌کنند و با عشق به سمت من می‌آیند. آن‌ها همیشه در کلاس تکیه‌گاه و حامی من بودند.

## از گنج کلاس تا بن‌ساختمان و مدیریت رستوران

– شگفتی‌های زندگی شما کم نیست؛ شنیده‌ایم که وارد حوزه ساخت‌وساز و حتی رستوران‌داری هم شده‌اید! چطور یک فرد نابینا پروژه ساختمانی را مدیریت می‌کند؟

– پدر من بنای قابل‌بود و من هم از کودکی با این کار آشنا بودم. بعد از بازنشستگی، آستین بالا زدم و در منطقه ۱۲ شهرداری تهران، صفر تا صد ساخت ۵ مجتمع ساختمانی (۴ تا ۱۰ واحدی) را خودم مدیریت کردم و ساختم! خیلی‌ها می‌پرسند چطور به کارگرا اعتماد می‌کردی یا چطور کار را کنترل می‌کردی؟ من می‌گویم خداوند شمع‌ی در وجود من روشن کرده بود و انگیزه‌ای داده بود که کارها پیش می‌رفت.

زیرزمین یکی از همین ساختمان‌ها را تجاری ساختم. ابتدا آن را به یک واحد تهیه غذا یا آشپزخانه اجاره دادم. در طول مدتی که این واحد در آنجا مستقر بود، من تمام اصول، سیستم‌های تأسیساتی و راه و رسم رستوران‌داری

من انجام داده است، همه از سر عشق است و دیگر هیچ؛ امسال چهل و دومین سال زندگی مشترک و عاشقانه ماست. یادم هست در چهلمین سالگرد ازدواجمان، بر بام ایوان کعبه در مکه مکرمه، گردن‌بندی به رسم سپاسگزاری به ایشان هدیه دادم.

بعد از ازدواج، تدریس را در دبیرستان‌های تهران شروع کردم. سال‌ها در دبیرستان‌های منطقه مولوی (مثل دبیرستان فرخی با قدمتی دیرینه) به دانش‌آموزان بینا درس می‌دادم. دروس الهیات، عربی، ادبیات و اخلاق اسلامی را تدریس می‌کردم و حتی در مرکز تربیت معلم هم دوره‌های مهارت‌افزایی داشتم. اداره کردن دانش‌آموزان پرنرژی و گاه بازیگوش دبیرستانی، برای یک معلم نابینا چالش بزرگی است، اما من هرگز مشکلی نداشتم.

– راز این موفقیت و برقراری ارتباط با دانش‌آموزان بینا چه بود؟

– راز خاصی ندارد، «بچه‌ها کسی رو که می‌فهمه، دوست دارند». دانش‌آموز معلم دانا را درک می‌کند. من تمام تلاشم را می‌کردم که هر جلسه با دست پر و مطالب جدید وارد کلاس شوم تا کلاس برای خودم و آن‌ها خسته‌کننده نباشد. رابطه ما چنان دلی بود که بعد از سال‌ها،

# نسل‌مانا

و به عنوان کلام آخر، چه پیامی برای دوستان

نابینا، خانواده‌ها و جامعه دارید؟

- من اکنون در آستانه ۷۰ سالگی هستم و از کودکی کار

کرده‌ام. کار، ذهن و جسم انسان را فعال نگه می‌دارد. چرا

می‌گویند حافظه و ذهن نابینایان قوی است؟ چون ما مدام

در حال فکر کردن، حفظ کردن و جهت‌یابی ذهنی هستیم.

پیام من به برادران و خواهران نابینایان این است که چرخ

دنیا بر وفق مراد ۱۰۰ درصد هیچ‌کس نمی‌چرخد. زندگی

مثل سیبی است که بالا می‌اندازی و تا پایین بیاید هزار

چرخ می‌خورد. من خودم در مسیر زندگی بارها تا مرز

شکست کامل (صفر درصد) رفتم، اما روز بعد به موفقیت

۱۰۰ درصد رسیدم. اگر اراده داشته باشید و با یک یا چند

شکست سرخورده نشوید، مطمئن باشید که در نهایت

موفق خواهید شد. تنها کافی است در مسیر حرکت کنید.

- جناب جوهریان عزیز، از وقت و انرژی

بی‌نظیری که به ما و مخاطبان نسل مانا هدیه

دادید، صمیمانه سپاسگزاریم.

با آرزوی شادکامی و بهروزی برای شما همراهان گرمی؛

روزهایتان پر از شوق زندگی.

را به‌دقت آموختم. وقتی مستأجر رفت، خودم آستین‌ها را

بالا زدم، مدیریت را به عهده گرفتم و رستوران را باز نگه

داشتم. در واقع من از یک دوست نابینای اهوازی به نام

«حسن شهریاری» الهام‌گرفته بودم، که شنیده بودم

رستوران موفقی دارد. در حال حاضر هم مالک و مدیر

رستوران «سلف‌سرویس ملی» در تهران هستم که آشپزها

و سالن‌کارها، در مجموع ۲۰ پرسنل آنجا کار می‌کنند.

## چالش مسابقه برای مخاطبان نسل مانا

- حالا که صحبت از رستوران‌داری شد، مطلع

شدیم که جناب جوهریان یک چالش جذاب

همراه با جایزه برای مخاطبان ماهنامه نسل مانا

در نظر گرفته‌اند. آقای جوهریان چالش چیست؟

- بله، با کمال میل! به عنوان کسی که سال‌هاست در

حوزه غذا و رستوران فعالیت می‌کند، یک سؤال ساده اما

فنی مطرح می‌کنم: «فرق "پلو" و "چلو" چیست؟

به چه چیزی پلو و به چه چیزی چلو می‌گویند؟»

به ۵ نفر از عزیزانی که اولین پاسخ‌های صحیح را به

ماهنامه نسل مانا ارسال کنند، جوایزی تقدیم خواهد شد

که جزئیات و مبلغ آن در شماره بعدی اعلام می‌شود.

شما می‌توانید با اضافه کردن دستورالعمل‌های سفارشی در قسمت تنظیمات، دستورالعمل‌های جمینای، ترجیحات دائمی خود را تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، اگر خواندن متن‌های حجیم برای شما دشوار است، می‌توانید به جمینای بگویید که همیشه قابلیت مرور اجمالی را با عناوین واضح و فضای تنفس در اولویت قرار دهد.

همچنین می‌توانید با اجازه‌دادن به جمینای برای ارائه پاسخ‌های مرتبط‌تر بر اساس آنچه در مورد شما می‌داند، اطلاعات پس‌زمینه در مورد خودتان را شخصی‌سازی کنید. جمینای با ارجاع به چت‌های گذشته یا برنامه‌های متصل گوگل، می‌تواند برای هر چیزی، از راهنمایی شما در مورد یک ایمیل پیچیده گرفته تا پیمایش موقعیت‌های کاری، توصیه‌های متناسب ارائه دهد.

## سیستم عامل اندروید

- میان‌بر جدید صفحه‌کلید تاک‌بک: کاربران اندروید که نابینا یا کم‌بینا هستند و از صفحه‌کلید فیزیکی یا بلوتوثی استفاده می‌کنند، حالا می‌توانند از طریق یک کلید میان‌بر مفید، یعنی کلیدهای کنش + آلت + حرف تی که صفحه‌خوان تاک‌بک را روشن و خاموش می‌کند، در هر جای سیستم‌عامل به این صفحه‌خوان

## فناوری ، به‌روزرسانی‌های محصولات

### گوگل در زمینه دسترسی‌پذیری در

#### سه‌ماهه اول سال ۲۰۲۶

در پی انتشار یک شماره دیگر از خبرنامه دسترسی‌پذیری گوگل، مثل چند شماره گذشته از ماهنامه نسل‌مانا، در این ستون به به‌روزرسانی‌های مختلفی که در زمینه دسترسی‌پذیری در محصولات گوگل ارائه شده است می‌پردازیم.

## ربات هوش مصنوعی جمینای



گوگل با جامعه نورودیورجنت همکاری کرده است تا یاد بگیرد که چگونه هوش مصنوعی می‌تواند در زندگی روزمره این افراد به‌عنوان یک متحد مؤثر عمل کند. این دو استراتژی به کاهش بار شناختی و افزایش تمرکز برای همه کمک می‌کنند؛

# نسل‌مانا

ویژگی کلیدهای ماوس اندروید متکی هستند، با این ویژگی که این امکان را می‌دهد به جای خود ماوس، نشانگر ماوس با یک صفحه کلید فیزیکی کنترل شود، حالا می‌توانند شتاب و سرعت سفارشی نشانگر را برای داشتن کنترل بیشتر بر سرعت حرکت نشانگر در هنگام فشاردادن این کلیدها تجربه کنند.

- میان‌بر دسترسی گفتاری یکپارچه: امکان وُویس اَکسیس یا دسترسی گفتاری که متن روی صفحه را در مواقع لازم برای افراد کم‌بینا یا افراد دارای معلولیت‌های دیگر می‌خواند، یک میان‌بر دسترسی‌پذیری یکپارچه اندروید را در تنظیمات معرفی کرده است که حالت گوش‌دادن را کنترل می‌کند و به طور خودکار، روی صفحه ظاهر می‌شود. برای روشن یا خاموش کردن گوش‌دادن به گفتار، کافی است روی میان‌بر شناور دسترسی گفتاری ضربه بزنید. اگر میان‌بر شناور پیش‌فرض را دوست ندارید، می‌توانید میان‌بر این امکان را سفارشی کنید تا برای روشن یا خاموش کردن گوش‌دادن، از کلیدهای کاهش و افزایش حجم صدا، اشاره دسترسی‌پذیری یا دکمه

دسترسی پیدا کنند. توجه داشته باشید که کلید کنش بسته به نوع صفحه کلید متفاوت است؛ در صفحه کلیدهای ویندوزی کلید کنش، کلید ویندوز یا همان استارت است و در صفحه کلیدهای ساخته شده برای سیستم عامل مک از کلید فرمان یا کامند استفاده می‌شود.

- پیمایش سه دکمه‌ای قابل تنظیم: کسانی که حالت پیمایش سه دکمه‌ای اندروید برایشان از پیمایش با اشاره‌های استاندارد آسان‌تر است، خوشحال می‌شوند که بدانند که ترتیب دکمه‌های بازگشت، صفحه اصلی و موارد اخیر حالا قابل تنظیم است. حالا می‌توان دکمه‌های بازگشت و موارد اخیر را به چپ و راست جابه‌جا کرد. این ممکن است برای کسانی که با خستگی یا درد انگشت شست مشکل دارند یا برای کاربرانی که از تلفن‌های دیگر به اندروید آمده‌اند و به ترتیب دکمه‌های متفاوتی عادت دارند، مفید باشد. این تنظیم همچنین هنگام راه‌اندازی یک دستگاه جدید، به آن هم منتقل می‌شود.

- امکان تغییر شتاب و سرعت حرکت نشانگر ماوس، در هنگام استفاده از کلیدهای صفحه کلید برای حرکت دادن این نشانگر: کاربرانی که به

بهبودیافته است و از بیش از ۴۰ زبان دیگر، از جمله دانمارکی، تایلندی و ترکی استانبولی پشتیبانی می‌کند. توجه داشته باشید که استفاده از این زبان‌های اضافی نیاز به اتصال به اینترنت دارد.

## مرورگر کروم

مرور با کارت در مرورگر کروم: امکان مرور با کارت در کروم در دستگاه‌های اندروید حالا در دسترس است؛ به این معنی که، کاربران می‌توانند تنها با استفاده از صفحه‌کلید در وب پیمایش کنند. پس از روشن شدن این ویژگی، یک نشانگر متن که به آن کارت گفته می‌شود، در صفحات وب ظاهر می‌شود. کاربران می‌توانند این نشانگر را با استفاده از کلیدهای جهت‌نما روی صفحه‌کلید حرکت دهند، مثل وقتی که در حال پیمایش در یک سند متنی‌اند. کاربران همچنین می‌توانند دکمه‌ها و پیوندها را در متن فعال کنند و حتی می‌توانند با نگه‌داشتن کلید شیفت هنگام حرکت نشانگر روی متن موردنظر، متن را با استفاده از این نشانگر انتخاب کنند.

## یوتیوب

- تقویت گفتار در یوتیوب: امکان تقویت گفتار در یوتیوب با فیلترکردن صداهای پس‌زمینه و برجسته‌کردن گفتار، گفتگو را واضح‌تر می‌کند.

دسترسی‌پذیری موجود در نوار پیمایش استفاده کنید.

- وقتی چندین پنجره را در دستگاه‌های دارای صفحه بزرگ باز می‌کنید، وویس اکسس حالا فقط با بالاترین پنجره برنامه تعامل خواهد داشت که از تعاملات تصادفی با محتوای پنهان، جلوگیری می‌کند و تعداد برچسب‌های دیداری روی صفحه شما را کاهش می‌دهد. از دستور «نمایش برنامه‌های اخیر» برای رفتن به یک پنجره دیگر استفاده کنید.

## گوشی‌های پیکسل

توضیحات صحنه آفلاین قاب هدایت‌شده: حالا ویژگی توصیف صحنه موجود در قاب هدایت‌شده می‌تواند به‌صورت آفلاین به کار رود؛ بنابراین، چه در حال گرفتن عکس از غروب آفتاب باشید و چه یک عکس گروهی، قاب هدایت‌شده در پیکسل به شما کمک می‌کند عکس‌های دقیق‌تری بگیرید، حتی بدون اتصال به اینترنت؛ این به‌روزرسانی برای کسانی که دستگاه‌های از سری پیکسل ۱۰ از جمله مدل تاشو - به‌استثنای پیکسل ۱۰ ای را دارند - در دسترس است. از زمان آخرین به‌روزرسانی، قاب هدایت‌شده با استفاده از جمینای

## پیک تندرستی ، چشم‌های پنهان بدن (تعادل و حس عمقی)

مینا خانی، کارشناس ارشد حرکات اصلاحی

سلام به همراهان همیشگی پیک تندرستی؛ خوشحالم که دوباره توانستم در شرایط بهتر همراه شما باشم و مطالب جدیدی در اختیارتان قرار دهم؛ مباحث امروز ما شامل ماهیت تعادل و حس عمقی و نیز کاربرد آن‌ها در زندگی روزمره ما هستند؛ بعد بررسی می‌کنیم این موارد چه کمکی به ما می‌کنند؛ سپس در آخر، به آموزش تمرینات آن خواهیم پرداخت. پس همراه من باشید.

### تعادل

برای تعریف تعادل، آن را با یک مثال ساده بازگو می‌کنم؛ برای هر یک از ما پیش آمده بارها و بارها داخل اتوبوس نشسته یا ایستاده‌ایم و با یک ترمز کردن ساده راننده جابه‌جا می‌شویم، لیز می‌خوریم، گاهی به در و دیوار برخورد می‌کنیم و حتی ممکن است به زمین بخوریم؛ این واضح‌ترین تعریف از تعادل است. اگر با گام به گام شدن یا یک تکان جزئی به حالت قبلی برگشتیم، از تعادل خوبی برخورداریم و اگر بیش از حد جابه‌جا شدیم، به جایی برخورد کردیم یا حتی زمین خوردیم، تعادل قابل قبولی

این ویژگی که حالا در ویدئوهای منتخب موجود است، می‌تواند به‌ویژه اگر کم‌شنوا هستید، در حال تماشای یوتیوب در یک اتاق پر سر و صدا یا در یک زبان جدید را یاد می‌گیرید، مفید باشد. حالا می‌توانید از این امکان برای ویدئوهای منتخب در رایانه یا تلویزیون خود استفاده کنید.

- زیرنویس‌های توصیفی به بیش از ۶۵ زبان جدید گسترش می‌یابد: گوگل زیرنویس‌های توصیفی را در یوتیوب به ۶۵ زبان دیگر گسترش داده است. این ویژگی ۲۵ صدای غیرگفتاری خاص مانند [آواز]، [تشویق] یا [دست‌زدن] را شناسایی می‌کند و آنها را در زیرنویس نمایش می‌دهد. این به روزرسانی زیرنویس‌های گویاتری را به بینندگان بیشتری ارائه می‌کند.

منبع خبرنامه دسترسی‌پذیری گوگل

[\(لینک عضویت\)](#)

ترجمه و گردآوری: میثم امینی

اندازه بلند کنیم؛ در همین حین، تعادل به کمک شما می‌آید و ثبات شما را افزایش می‌دهد؛ بنابراین، تقویت آن‌ها باعث افزایش ثبات، استقلال فردی و اجتماعی، اعتماد به نفس و نیز کاهش زمین خوردن و برخورد با اجسام و آسیب بدنی در شما خواهند شد.

## به نظر شما استفاده از عصا در بهبود و افزایش

### تعادل و حس عمقی شما نقش دارد؟

جواب مثبت است؛ چراکه، عصا فقط وسیله‌ای برای پیدا کردن موانع نیست؛ بلکه ابزاری مهم برای تقویت تعادل، حس عمقی و ارتباط بدن با محیط می‌باشد و با فرستادن اطلاعات سریع‌تر به مغز، آگاهی از محیط را در ما بالا می‌برد؛ به طور مثال با برخورد نوک عصا به سطح زمین، متوجه می‌شویم که مسیر هموار است یا ناهموار، یا اگر مانعی وجود دارد، فاصله با مانع چقدر است؛ همچنین باید بدانید که افزایش سطح محیطی که ما روی آن قرار داریم (سطح اتکا) هرچقدر بزرگ‌تر شود، تعادل ما بیشتر می‌شود و با استفاده از عصا، ناخودآگاه این فضا افزایش یافته و تعادل بیشتر می‌شود. من، به عنوان یک مربی حرکات اصلاحی، در بعضی از مواقع برای تعادل و حس عمقی از عصا در تمریناتم استفاده می‌کنم.

نداریم و باید با تمریناتی که در ادامه آموزش می‌دهم، آن را تقویت کنیم. پس تعادل یعنی توانایی بدن شما برای حفظ راستای بدنی در هر حالتی، بدون سقوط کردن.

### حس عمقی

به حس ششم یا حس درونی بدن معروف است؛ با ذکر یک مثال، بهتر متوجه آن خواهید شد. اگر در همین لحظه من به شما بگویم لب خود را لمس کنید یا بینی خودتان را بخارنید، بدون هیچ فکری آن را اجرا خواهید کرد؛ هیچ زمانی شما اشتباهاً به جای لمس لب، گوش خود را لمس نمی‌کنید! این حس را حس عمقی می‌نامند. این حس در بچه‌های دارای آسیب و اختلال بینایی از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشد؛ چراکه، جایگزین بخشی از حس بینایی خواهد شد؛ با تقویت آن، زوایای بدن را بهتر خواهید شناخت و از آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌کنید.

### چرا تعادل و حس عمقی برای ما اهمیت بیشتری

#### دارند؟

وقتی که بینایی کاهش می‌یابد یا از بین می‌رود، بدن به حس لامسه و حس عمقی تکیه می‌کند؛ در واقع این دو حس، چشم‌های درونی ما می‌شوند و باعث می‌شوند مثلاً با لمس انگشتان لبه پله را راحت‌تر بیابیم، فاصله جدول را تخمین بزنیم و پاهایمان را برای رد شدن از روی آن به

بچه‌های بدون آسیب بینایی می‌باشد؛ البته که قطعاً با تمرین روز به روز بهبود خواهد یافت.

## تمرینات

ایستادن روی یک سطح سفت و محکم سپس سطح نرم و فرو رونده (۳ مرتبه، ۳۰ الی ۶۰ ثانیه)



ایستادن روی یک پا و بالا آوردن پای دیگر در سطح سفت و سپس سطح نرم (۳ مرتبه، هفته‌های اول ۳ مرتبه، ۱۰ ثانیه سپس به ۶۰ ثانیه برسانید)



ایستاده در حالت یک پا جلو یک پا عقب هر، دو پا روی سر پنجه‌ها و سپس تغییر پاها (۳ مرتبه از ۱۵ ثانیه به سمت ۶۰ ثانیه بروید)

سؤال‌ی که بارها و بارها از من می‌شود، این است که آیا تعادل و حس عمقی را می‌توان افزایش داد؟ با چه روشی می‌توان آن را بهبود بخشید؟ آیا در سن ۵۰ سالگی می‌توان تعادل را بیش‌تر کرد؟

پاسخ تمام این سؤالات مثبت است؛ این توانایی‌ها قابل تمرین دادن و تقویت هستند، دقیقاً عین عضلات که با ورزش و وزنه زدن تقویت می‌شوند، تعادل و حس عمقی هم بهبود می‌یابند.

نکته قابل توجه این است، که این تمرینات باید با دقت و آگاهی بالا و استمرار انجام شوند؛ فقط اجرای حرکات کافی نیست؛ بلکه، در بلند مدت با بررسی و حس کردن تمرینات و لمس اهداف قابلیت اجرایی دارند.

نکته دیگر آنکه، تعادل و حس عمقی حتی در کلاس‌های آنلاین ورزشی نیز از اهمیت بالایی برخوردار هستند؛ معمولاً در کلاس‌های من از واژه‌هایی مثل زاویه، استفاده نمی‌شود و با توضیح وضعیت بدنی، در بچه‌ها حرکات را اجرایی می‌کنیم؛ این روش موجب بالا رفتن حس عمقی خواهد شد و طبق تجربه شخصی من، این حس در بچه‌های دارای آسیب و اختلال بینایی، بسیار بالاتر از

چرخیده باشند؛ بر روی جسم سفت سپس بر سطح نرم (۵)

مرتبه، چیزی حدود ۲۰ متر)



راه رفتن روی پاشنه پاها؛ ابتدا به گونه‌ای که پاشنه‌های پا

به داخل چرخیده باشند، سپس پاشنه‌های پا به خارج

چرخیده باشند؛ بر روی جسم سفت سپس بر سطح نرم (۵)

مرتبه چیزی حدود ۲۰ متر)



تمرین نوسانات چند جهته؛ ابتدا بایستید؛ از فردی بخواهید

با توپ یا دست شما را از جهات مختلف به صورت آرام و

سپس محکم هل دهد تا تعادلتان به هم بریزد (۳ مرتبه،

۲۰ تکرار قسمت‌های مختلف بدن)



راه رفتن روی یک سطح سفت سپس راه رفتن روی سطح

نرم (۵ مرتبه چیزی حدود ۲۰ متر)

راه رفتن ابتدا روی پنجه‌ها سپس راه رفتن روی پاشنه‌ها، بر روی

جسم سفت سپس بر سطح نرم (۵ مرتبه، چیزی حدود ۲۰ متر)



راه رفتن از پهلو با زانو نیمه خم از هر دو جهت بدن، ابتدا

بر روی جسم سفت سپس بر سطح نرم (۵ مرتبه، چیزی

حدود ۲۰ متر)



راه رفتن روی پنجه پاها؛ به گونه‌ای که ابتدا پنجه‌های پا

به داخل چرخیده باشند و سپس پنجه‌های پا به خارج

رد پای نابینایان در آثار ادبی

روایتی فراتر از بینایی؛ نگاهی به شاهرکار

برنده پولیتزر، «تمام نورهایی که

نمی‌توانیم ببینیم»

حسین آگاهی، دانشجوی دکترای زبان و ادبیات

فارسی



در میان رمان‌های معاصر جهان، کمتر اثری را می‌توان یافت که نابینایی را نه به‌عنوان یک محدودیت، بلکه به‌عنوان شیوه‌ای متفاوت از شناخت جهان به تصویر کشیده باشد. رمان «تمام نورهایی که نمی‌توانیم ببینیم» اثر آنتونی دوئر، از برجسته‌ترین نمونه‌های چنین نگاهی است؛ رمانی که در سال ۲۰۱۵ جایزه معتبر پولیتزر را برای



قابل ذکر است، من تمریناتی را بازگو کردم که برای تمامی گروه‌های سنی با هر آسیبی قابل اجرا باشد؛ در صورت تمایل به تمرینات بیشتر، با من در ارتباط باشید. نکته مهم دیگر اینکه، بین تمامی تمرینات ۱۵ الی ۳۰ ثانیه استراحت کنید و پس از آن به تمرین بعدی بپردازید.

در این بخش به بررسی و تمرینات تعادل و حس عمقی پرداختیم؛ از شما دوستان عزیزم تقاضا دارم، در هر سن، شغل و هر شرایطی هستید، تمرینات تعادلی را آغاز کنید؛ چراکه با افزایش سن، این حواس در ما کاهش می‌یابند و ممکن است مشکلات جبران ناپذیری برای ما به همراه آورند. در فصل بعدی با آموزش تمرینات جدید همراه من باشید. به امید دیدار و اتفاقات خوب برای ایران عزیزمان.

کنند و به شهر ساحلی سن‌مالو پناه ببرند. آن‌ها بی‌آنکه دختر بداند، حامل رازی بزرگ هستند: یکی از نسخه‌های الماسی افسانه‌ای به نام «دریای شعله‌ها»، که گفته می‌شود برای صاحبش جاودانگی می‌آورد، اما اطرافیان او را گرفتار بدبختی می‌کند.

در سوی دیگر داستان، ورنر فنینگ قرار دارد؛ پسری یتیم از آلمان که استعداد خارق‌العاده‌ای در تعمیر و ساخت دستگاه‌های رادیویی دارد. علاقه او به علم و فناوری سرانجام او را به نظام آموزشی نازی‌ها و سپس به ارتش آلمان می‌کشاند. اما هرچه بیشتر در دل جنگ فرو می‌رود، بیشتر با تناقض میان دانش، انسانیت و خشونت روبه‌رو می‌شود.

رمان در دو خط روایی موازی پیش می‌رود؛ یکی روایت ماری - لور نابینا در فرانسه اشغال‌شده و دیگری روایت ورنر در آلمان نازی. این دو مسیر سرانجام در روزهای آتش و ویرانی شهر سن‌مالو در سال ۱۹۴۴ به هم می‌رسند و یکی از تأثیرگذارترین بخش‌های کتاب را رقم می‌زنند.

آنچه «تمام نورهایی که نمی‌توانیم ببینیم» را برای خوانندگان علاقه‌مند به موضوع نابینایی ارزشمند می‌کند، صرفاً حضور یک شخصیت نابینا نیست؛ آنتونی دوئر

نویسنده‌اش به ارمغان آورد و تحسین گسترده منتقدان و خوانندگان را در سراسر جهان برانگیخت.

قهرمان اصلی داستان، ماری - لور لوبلان، دختری فرانسوی است که در شش‌سالگی بینایی خود را از دست می‌دهد. پدرش، دانیل لوبلان، که قفل‌ساز ارشد موزه تاریخ طبیعی پاریس است، برای آنکه دخترش بتواند با جهان پیرامون خود ارتباط برقرار کند، ماکت‌هایی دقیق از خیابان‌ها، ساختمان‌ها و محله زندگی‌شان می‌سازد. ماری - لور با لمس این ماکت‌ها، نقشه شهر را در ذهن خود می‌سازد و می‌آموزد چگونه مستقلانه در خیابان‌های پاریس رفت‌وآمد کند.

همین جزئیات، یکی از جذاب‌ترین جنبه‌های رمان را شکل می‌دهد. دوئر با دقتی مثال‌زدنی نشان می‌دهد که یک فرد نابینا چگونه محیط اطراف خود را از طریق صداها، بوها، بافت‌ها و حافظه فضایی درک می‌کند. خواننده به تدریج درمی‌یابد که ماری - لور، اگرچه قادر به دیدن جهان نیست، اما بسیاری از چیزهایی را حس می‌کند که از چشم افراد بینا پنهان می‌ماند.

با اشغال فرانسه توسط آلمان نازی در جریان جنگ جهانی دوم، ماری - لور و پدرش ناچار می‌شوند پاریس را ترک

# نسل‌مانا

لور نابینا در طول داستان به ما یادآوری می‌کند که دیدن، تنها با چشم‌ها اتفاق نمی‌افتد.

این رمان، در کنار روایت تلخ و انسانی جنگ جهانی دوم، ادای احترامی زیبا به توانایی انسان برای امید، مقاومت و یافتن معنا در تاریک‌ترین لحظه‌های زندگی است. برای خوانندگان نابینا و علاقه‌مندان به ادبیات مرتبط با نابینایی، «تمام نورهایی که نمی‌توانیم ببینیم» تنها یک رمان تاریخی نیست؛ بلکه داستانی است درباره قدرت ادراک، استقلال، تخیل و نوری که گاه فراتر از محدوده بینایی انسان می‌درخشد.

نخستین بار، نشر کوله پستی با ترجمهٔ مریم طباطبایی‌ها این کتاب را روانهٔ بازار کتاب کرده است.

توانسته است تجربه زیسته نابینایی را با ظرافت و احترام بازآفرینی کند. ماری - لور شخصیتی درمانده یا وابسته نیست؛ او دختری کنجکاو، شجاع، باهوش و مستقل است که با اتکا به حافظه، لمس، شنیدن و تخیل، جهان خود را می‌سازد. علاقه او به مطالعه نسخه بریل رمان بیست هزار فرسنگ زیر دریا، نوشته ژول ورن، و تلاشش برای حفظ استقلال فردی، از او شخصیتی الهام‌بخش می‌سازد.

از نظر ادبی نیز رمان اثری درخشان است. نثر دوئر شاعرانه، تصویری و سرشار از جزئیات است. او با ساختاری غیرخطی، فصل‌های کوتاه و جابه‌جایی میان زمان‌ها و زاویه‌های دید مختلف، داستانی پیچیده اما بسیار جذاب خلق کرده است. توصیف‌های او از صداها، نورها، امواج رادیویی، دریا و ویرانی‌های جنگ چنان زنده‌اند که خواننده احساس می‌کند در میان شخصیت‌ها زندگی می‌کند.

عنوان کتاب نیز معنایی عمیق در خود دارد؛ «تمام نورهایی که نمی‌توانیم ببینیم» اشاره‌ای است به بخش عظیمی از طیف امواج نوری که برای چشم انسان نامرئی‌اند؛ استعاره‌ای از حقیقت‌ها، احساسات و پیوندهای انسانی که با چشم دیده نمی‌شوند، اما وجود دارند. در واقع، ماری -

در تصمیم‌گیری‌ها و اقدامات مرتبط به نابینایان جهان مؤثر باشد.

اتحادیه جهانی نابینایان، با ادغام فدراسیون بین‌المللی نابینایان (International Federation of the Blind (IFB) و شورای جهانی رفاه نابینایان (World Council for the Welfare of the Blind (WCWB)) در سال ۱۹۸۴ تأسیس شد. مؤسسان در شهر ریاض (عربستان سعودی)، در تاریخ ۲۶ اکتبر ۱۹۸۴ حضور یافته و اولین مجمع عمومی توسط اعضاء انتخاب شدند. مجمع عمومی هر چهار سال در مادرید ۱۹۸۸، قاهره ۱۹۹۲، تورنتو ۱۹۹۶، ملبورن ۲۰۰۰، کیپ تاون ۲۰۰۴، ژنو ۲۰۰۸، بانکوک ۲۰۱۲ و اورلندر آمریکا ۲۰۱۶ تشکیل شده است. بر اثر فراگیری کرونا، مجمع عمومی با یک سال تأخیر به روش آنلاین در ۲۰۲۱ برگزار شد.

جهان را به شش منطقه تقسیم کرده و هر منطقه مدیریت و تشکیلاتی مثل مرکز دارد که هماهنگ با مرکز عمل می‌کند. نمودار تشکیلاتی اتحادیه مخروطی است؛ در رأس اتحادیه جهانی نابینایان و در هر منطقه، اتحادیه منطقه‌ای نابینایان و در آخر در هر کشور، اتحادیه ملی مثلاً سوریه هست.

نهادهای نابینایی آفریقا، آمریکای شمالی و کارائیب، آسیا، آسیا - اقیانوسیه، آمریکای لاتین و اروپا هر کدام

## مقاله ، اتحادیه جهانی نابینایان

محمد نوری



World Blind Union

نام اختصاری: WBU

تأسیس: ۱۹۸۴

دفتر مرکزی: تورنتو کانادا

وبسایت: [www.worldblindunion.org](http://www.worldblindunion.org)

رئیس: مارتین ابل ویلیامسون

اتحادیه جهانی نابینایان سازمانی غیر دولتی، غیر مذهبی، غیر سیاسی و غیر انتفاعی با ساختار انتخاباتی است که جهت پیشرفت آموزشی، فرهنگی و اجتماعی نابینایان و کم‌بینایان جهان فعالیت می‌کند. اصلی‌ترین شعارش، «مشکلات نابینا به دست نابینا حل می‌شود» است. این اتحادیه درصدد سپردن مدیریت‌ها و مسئولیت به نابینایان و کم‌بینایان است؛ مگر در مواردی که ممکن نیست. در سازمان ملل جایگاه مشورتی دارد؛ از این طریق می‌تواند

خانم دیانا استنتافت دبیرکل و دانمارکی و قبلاً رئیس انجمن نابینایان دانمارک بوده است. خانم دایان برگرون خزانه‌دار و دارای معلولیت است. مارک ورکمن مدیرعامل (مدیر ارشد اجرایی) است که در ۲۰۲۲ تعیین شد.

این شش نفر، هیئت رئیسه اتحادیه را تشکیل می‌دهد. کمیته اجرایی که در رأس آن مارک ورکمن است، دو نیروی اداری به نام ایانینا رودریگز به عنوان مدیر دفتر و تریسی یگر به عنوان معاون اداری دارد.

اساسنامه اتحادیه، بیانگر ساختار اداری، شرایط عضویت، مزایا، تعهدات اعضا، وظایف سازمان‌های بین‌المللی، ارتباط با سازمان ملل و دیگر ابعاد آن است.

اتحادیه کارش را در سال ۱۹۸۴ با عضویت مؤسسات شصت کشور شروع کرد و به تدریج زیاد شدند؛ اکنون به ۱۹۰ کشور رسیده است. این‌ها از شش منطقه جغرافیایی جهان هستند:

آمریکای لاتین، آمریکای شمالی و کارائیب، آسیا - اقیانوسیه، آسیا، آفریقا و اروپا.

مجموعاً این مناطق، پانصد عضو دارد که به چهار گروه تقسیم شده‌اند:

اتحادیه‌ای ویژه و به نام خودشان دارند؛ مثل اتحادیه نابینایان آسیا (Asian Blind Union (ABU)).

همه کشورهای جهان را زیر پوشش گرفته است. هزینه‌ها و نیازهای مالی از طریق کمک‌های مردمی و مؤسسات خیریه تأمین می‌شود. ساختار مدیریتی مرکز شامل هیئت رئیسه، رؤسای مناطق و کمیته اجرایی است. اداره هر منطقه هم همین ساختار را دارد. مدیران ارشد توسط مجمع عمومی انتخاب می‌شوند؛ مجمع عمومی شامل مدیران تشکلهای نابینایان در کشورها و نمایندگان نهادهای بین‌المللی است.

ریاست اتحادیه از ۲۰۲۱ به عهده خانم مارتین ابل ویلیامسون بوده؛ ویلیامسون نابینا، اهل نیوزلند و در امور فرهنگی و اجتماعی معلولان و نابینایان فعالیت و مسئولیت داشته است. قبل از او آقای فردریک شورودر از ۲۰۱۶ رئیس بود.

فرنادو رینو معاون اول است؛ کمبینا، وکیل و مشاور حقوقی است و از ۲۰۱۶ این مسئولیت را بر عهده داشته، در امور فرهنگی و آموزشی نابینایان به ویژه ترویج خط بریل کوشا بوده است.

یاو افوری دبرا معاون دوم، اهل غنا، نابینای مادرزاد و سابقه فعالیت در امور معلولان و نابینایان در آن کشور داشته است.

اتحادیه نابینایان آسیا ( Asian Blind Union (ABU))، کشورها را به سه منطقه تقسیم کرده: آسیای مرکزی شامل افغانستان، قرقیزستان، ترکمنستان، تاجیکستان و ازبکستان؛ آسیای جنوبی شامل بنگلادش، بوتان، هند، نپال، پاکستان، سریلانکا و مالدیو؛ خاورمیانه شامل بحرین، ایران، عراق، اردن، کویت، لبنان، عمان، یمن، عربستان سعودی، قطر و امارات متحده عربی.

مسئولیت‌ها چنین است:

ستتوش کُمار رُنْگتا رئیس، منصور الانزی دبیرکل، قاری سعد نور معاون اول، ایرگیش نرپولاتو معاون دوم.

توضیح سردبیر:

اطلاعات مقاله حاضر پیش از ۲۰۲۵ تهیه شده است و ستتوش کُمار رُنْگتا که در این نوشتار با عنوان رئیس اتحادیه آسیا معرفی شد، در حال حاضر ریاست اتحادیه جهانی را از ۲۰۲۵ بر عهده دارد.

اعضای ملی، اعضای بین‌المللی، اعضای وابسته و اعضای افتخاری؛ مهم‌ترین شرط عضویت، فعالیت مؤسسه یا سازمان در زمینه امور نابینایان و کم‌بینایان است.

دویست و هشتاد و پنج میلیون نابینا و کم‌بینا از طریق مؤسسه‌ها و سازمان‌ها زیر پوشش اتحادیه هستند و سه دسته از اهداف عمومی و همگانی را پیگیری می‌کنند که شامل این‌هاست:

افزایش مشارکت و حضور اجتماعی نابینایان، ترویج باور به توانایی‌های آن‌ها، زدودن تعصبات و افکار منفی، دستیابی به جهان بهتر و امن‌تر.

دوم، اهداف گروه‌هایی چون سالمندان، زنان، کودکان و جوانان است. اهداف دیگر به موارد خاص، مثل مناسب‌سازی دسترس‌پذیری منابع و فناوری اطلاعات مربوط است؛ همه این‌ها را کمیته‌های ویژه پیگیری و اجرا می‌کنند.

اتحادیه بر تواناسازی فرهنگی تأکید دارد و اکثر فعالیت‌هایش در این زمینه است؛ به عنوان نمونه، بورس تحصیلی برای نابینایان کم‌برخوردار مالی می‌پردازد، خط بریل را ترویج می‌کند، استفاده از فناوری بریل را گسترش می‌دهد، دسترس‌پذیری منابع و اطلاعات را تسهیل می‌سازد، بر آموزش فراگیر، عادلانه و با کیفیت اصرار داشته و درصدد رفع موانع آن است.

کانال «زندگی نابینایان»، همراه می‌شود تا چالش‌ها و راهکارهای کاربردی برای مدیریت فرم‌ها را بررسی کنند. این گفت‌وگو یادآوری می‌کند که با وجود موانع، همیشه راهی برای انجام کارها هست.

ریکی انگر: کاغذبازی هیچ‌وقت جذاب نیست و آسیب‌بینایی چالش‌های آن را بیشتر می‌کند. در این قسمت، سم سیوی (Sam Seavey) از کانال «زندگی نابینایان» (The Blind Life) با ما همراه شده است تا درباره چالش‌های مواجهه با فرم‌ها و کاغذبازی‌ها صحبت کنیم. سم سیوی: سلام ریکی. خیلی ممنون که دوباره مرا به برنامه‌ات دعوت کردی.

ریکی انگر: حضورت همیشه باعث خوشحالی است؛ هرچند موضوعی که امروز درباره‌اش صحبت می‌کنیم، به اندازه بحث‌های همیشگی‌مان درباره تکنولوژی و گجت‌ها جذاب و هیجان‌انگیز نیست، اما فرم‌های الکترونیکی شکل‌های مختلفی دارند، و ما هنوز هم به گرات با فرم‌های کاغذی مواجه می‌شویم. برای من به‌عنوان یک فرد کاملاً نابینا، نحوه مواجهه با این فرم‌ها با یک فرد کم‌بینا متفاوت است؛ سم، بهتر است اول از استراتژی‌های مناسب برای افراد کم‌بینا شروع کنیم.

## ترجمه ، مدیریت فرم‌ها و کاغذبازی‌ها با وجود آسیب بینایی؛ راهکارها و چالش‌ها

مقدمه



مواجهه با کاغذبازی‌های اداری، پر کردن فرم‌های پزشکی یا امضای قراردادها، بخشی از روزمرگی‌های اجتناب‌ناپذیر است؛ اما، این فرایند می‌تواند برای افراد دارای آسیب بینایی، چالش‌هایی جدی به همراه داشته باشد. از فرم‌های چاپی مطب‌ها گرفته تا فایل‌های پی‌دی‌اف دسترس‌ناپذیر، موانع زیادی بر سر راه استقلال این افراد وجود دارد.

با این حال، پیشرفت فناوری‌های کمکی (مثل درشت‌نماها و صفحه‌خوان‌ها) در کنار یادگیری مهارت‌های دفاع از حقوق فردی (مدافعه‌گری) و درخواست کمک مؤثر، این مسیر را تا حد زیادی هموار کرده است.

در این شماره از نشریه نسل‌مانا، با اپیزود دیگری از پادکست هدلی پرزنت همراه می‌شویم که در آن، ریکی انگر با سم سیوی، متخصص فناوری‌های کمکی و خالق

ریکی انگر: فرم‌های دیجیتالی که با گوشی یا رایانه پر می‌شوند چه مزیت‌هایی دارند؟

سم سیوی: امکان بزرگ‌نمایی روی صفحه نمایش وجود دارد. همچنین بیشتر فرم‌های دیجیتال با نرم‌افزارهای صفحه‌خوان سازگارند و پیمایش در آن‌ها ساده‌تر است.

ریکی انگر: این موضوع حس استقلال بی‌نظیری می‌دهد. قبلاً برایم آزاردهنده بود که در مطب دکتر، جواب سؤالات شخصی‌ام را در گوش کسی پچ‌پچ کنم. اما الان فرم دیجیتال را صفحه‌خوان، از طریق هدفون برایم می‌خواند. با این حال، فرم‌های دیجیتال هم همیشه دسترس‌پذیر نیستند. تا به حال با این وضعیت مواجه شده‌ای؟

سم سیوی: اتفاقاً همین هفته پیش، شرکتی قراردادی برایم فرستاد که کار نکرد. فرم‌های دیجیتال معمولاً PDF هستند و کار کردن با آن‌ها بگیر و نگیر دارد. اگر دسترس‌پذیری در طراحی رعایت نشده باشد، با یک «پی‌دی‌اف مسطح» (Flat PDF) روبه‌رو می‌شوید که اصلاً با صفحه‌خوان کار نمی‌کند. مجبور شدم آن را پرینت بگیرم، دستی امضا کنم، اسکن کنم و دوباره بفرستم. در ایملیم تأکید کردم که لطفاً در آینده فرم‌های دسترس‌پذیر بفرستید، چون این فرم مرا به دردسر انداخت.

سم سیوی: من خودم کم‌بینا هستم و تلاش می‌کنم بیشترین استفاده را از باقی‌مانده بینایی‌ام ببرم. با اینکه روندها رو به دیجیتالی شدن است، اما هنوز در جاهایی مثل مطب‌ها، با فرم‌های کاغذی سروکار داریم؛ پیشنهاد من استفاده حداکثری از درشت‌نمایی است؛ استفاده از ذره‌بین دستی رایج است، اما نگاه‌داشتن هم‌زمان آن و خودکار دشوار است. بهتر است فرم را زیر یک درشت‌نمای ویدئویی یا (CCTV) قرار دهید. پیدا کردن قسمت موردنظر روی فرم با درشت‌نمایی زیاد، به کمی تمرین نیاز دارد، اما کاملاً شدنی است.

ریکی انگر: درشت‌نمایی اولین گزینه برای افراد کم‌بیناست. اما اگر بینایی کافی برای کار با متون چاپی وجود نداشته باشد، باید به دنبال جایگزین‌های دیجیتال باشیم یا خیلی ساده برای پر کردن فرم از دیگران کمک بخواهیم.

سم سیوی: بله. مسلماً شما نمی‌توانید دستگاه درشت‌نمای غول‌پیکرتان را همه‌جا با خود ببرید. در این شرایط شاید موبایل‌تان به‌عنوان درشت‌نما کار را راه بیندازد. اما گاهی راحت‌ترین کار این است که فقط درخواست کمک کنید؛ این موضوع هیچ ایرادی ندارد و افراد معمولاً با کمال میل کمک می‌کنند.

# نسل‌مانا

سم سیوی: معمولاً فرم‌های طولانی دولتی این طورند؛ چون پرش‌های زیادی به بخش‌های مختلف دارند. پیمایش در این فرم‌ها با درشت‌نما دشوار است، چون با زوم کردن، بخش‌های موردنیاز از میدان دید خارج می‌شوند و گم می‌شوید.

ریکی انگر: برای کاربران صفحه‌خوان هم پیش می‌آید که یک فایل ظاهراً جذاب است، اما پیمایش منطقی ندارد. تو چطور متوجه می‌شوی که کجا تلاش کردن کافی است و باید دست از کار بکشی تا وقت و انرژی ات هدر نرود؟

سم سیوی: اگر ساختار فرم طوری نباشد که با صفحه‌خوان خوب کار کند و مدام به این‌طرف و آن‌طرف بپرد، این دیگر مشکل دسترس‌ناپذیری است و من زیر بار آن نمی‌روم. دست از کار می‌کشم و به فرستنده پیام می‌دهم: «شما باید این مشکل را برطرف کنید؛ من نباید کلافگی ناشی از مشکل سمت شما را تحمل کنم».

ریکی انگر: راه‌های دیگری هم هست. برای من، سرویس‌هایی مثل «آیرا» (Aira) که در آن یک دستیار بینا از راه دور وارد رایانه می‌شود و در اصلاح فرمت یا پر کردن فایل کمکت می‌کند، بسیار مفید است. آیا منابع دیگری شبیه به این داری؟

ریکی انگر: خیلی از شرکت‌ها اصلاً نمی‌دانند فرم دسترس‌پذیر چیست تا زمانی که خودتان گوشزد کنید. گاهی کل فرم دسترس‌پذیر است، اما امضای تایپ‌شده را قبول نمی‌کنند! اگر بدانی قرار است با فرم روبه‌رو شوی، چه کارهایی برای آمادگی انجام می‌دهی؟

سم سیوی: اگر فرم کاغذی است، می‌توانی بخواهی آن را قبل از نوبت پست کنند یا فایلی بدهند که پرینت بگیری و با کمک خانواده پر کنی. استفاده از پورتال‌های اینترنتی پیش از مراجعه هم عالی است. اما حرف اصلی من این است که آدم باید مدافع حقوق خودش باشد. وقتی وارد مطب می‌شوم با قاطعیت و البته مؤدبانه می‌گویم: «متأسفانه فرم شما دسترس‌پذیر نیست و من به کمک نیاز دارم». این بخشی از وظایف آن‌هاست و نباید از کمک خواستن بترسید.

ریکی انگر: ما اغلب به خاطر غرور یا نخواستن ایجاد مزاحمت، از کمک خواستن پرهیز می‌کنیم. اما واقعیت این است که آن‌ها موظف‌اند کمک کنند. تا به حال شده فرمی حسابی کلافه‌ات کند؟

# نسل‌مانا

در ادارات، سامانه‌های ثبت‌نامی دسترس‌ناپذیر، و وبسایت‌های بهینه نشده برای صفحه‌خوان‌ها، از موانع جدی و همیشگی افراد دارای آسیب بینایی است.

با این حال، راهکار اصلی در کنار استفاده از فناوری، تکیه بر «مدافعه‌گری» است. ما می‌توانیم با بیانی محترمانه و قاطع، حقوق خود را برای دسترسی برابر مطالبه کنیم و یادآور شویم که دسترس‌پذیری یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت است. انتشار این مطالب در نشریه نسل‌مانا، فرصتی برای هم‌افزایی است تا به یاد داشته باشیم در این مسیر تنها نیستیم و می‌توانیم مسیر را برای یکدیگر هموارتر کنیم.

**نویسنده: Hadley Presents Podcast Team**

**گردآوری از وبسایت: HadleyHelps.org**

**مترجم: سارا شاهپورجانی**

سم سیوی: اگر سند دیجیتال باشد، آن را در مرورگرها یا برنامه‌های مختلف مثل آکروبات یا Edge باز می‌کنم. اگر هیچ‌کدام جواب نداد، سراغ همسر می‌روم و می‌گویم: «عزیزم، کمک لازم دارم».

ریکی انگر: اتفاقاً این هم روشی سریع و کارآمد است. وقتی ابزارهای دیگر جواب نمی‌دهند، این کارآمدترین راه است. سم سیوی: بله. حرف آخر این است که سر این چیزها خودتان را دیوانه نکنید. آدم به مرزی می‌رسد که می‌گوید: «ارزشش را ندارد»؛ بنابراین، باید بدانیم که گزینه‌های دیگری هم هستند. شما تنها نیستید و همه ما با این مسائل درگیریم. حتی ما که خیلی مسلط به نظر می‌رسیم هم روزمره با این کلافگی‌ها دست و پنجه نرم می‌کنیم. نکته کلیدی این است که اجازه ندهید این چالش‌ها شما را کلافه کنند. همیشه می‌توانیم راهی پیدا کنیم.

ریکی انگر: این دیدگاه را خیلی دوست دارم. سم، بی‌نهایت ممنونم که تجربیاتت را با ما در میان گذاشتی.

## یادداشت مترجم

تجربه مطرح شده در این گفت‌وگو برای بسیاری از ما در ایران نیز کاملاً ملموس است. مواجهه با فرم‌های کاغذی

برای سال جدید در آن شرکت؛ مقام بالادستی اولش یک مرثیه سوزناک از اینکه جنگ بسیار بر اقتصاد کشور فشار آورده و همه را تحت تأثیر خود قرار داده سر داد که جگر سنگ را نیز کباب می‌کرد. بعدش هم رفت سراغ این که شرکت تحت مدیریت ایشان هم، به شدت در این مدت دچار مشکل کاهش درآمد و افزایش هزینه شده. در نهایت هم برای ما مشخص کرد که با توجه به همه شرایط، اگر شرایط موجود ادامه داشته باشد، عذر ما را خواسته و باید به فکر شغل دیگری برای خود باشیم. مگر آنکه جنگ پایان یافته و ثبات به کشور بازگردد.

ما سعی کردیم کمی بر خود مسلط باشیم و اندوه بیکار شدن را فرو خوریم. این شد که خیلی محکم گفتیم که ما معلولین و به خصوص نابینایان اگر بیکار شویم مشکلاتمان از دیگران بیشتر خواهد بود؛ گفتیم که اگر بقیه را تعدیل کنند نهائیش فروشنده یا مسافرکش یا کارگر روزمزد می‌شوند. اما برای ما حتی بازار این کارهای کاذب هم کساد است. اما مقام بالادستی بر این نکته تأکید کردند که آن مسافرکش و فروشنده احتمالی، اندازه چهار نابینا می‌تواند برای ما بازدهی داشته باشد. پس باید به فکر منافع شرکت و کاهش حداکثری هزینه‌ها باشند. در نهایت، مقام بالادستی آرزو کردند که هرچه زودتر جنگ پایان یابد تا باز هم افتخار همکاری با ما را داشته باشند.

## طنز ، همیشه پای یک میانجی‌گر در میان است



راستش این روزها نمی‌دانیم دقیقاً در چه شرایطی هستیم؛ وقتی برای خرید جایی مراجعه می‌کنیم، ناگهان شرایط جنگی می‌شود و قیمت‌ها طبق شرایط جنگی است؛ وقتی قرار است سر کار برویم شرایط عادی است و مشکلی نیست؛ ولی وقتی قرار است حقوق را طبق مصوبات سال جدید بدهند، شرایط جنگی می‌شود. دقیقاً نمی‌دانیم تا چه زمانی هم باید در این بلا تکلیفی بمانیم.

این که خواستم برایتان بنویسم، از آنجا آغاز شد که سر کارمان و پشت میزمان لم داده بودیم و مشغول انجام امور محوله بودیم، که از سوی مقامات بالادستی به داخل دفتر ایشان فرا خوانده شدیم. وقتی وارد دفتر مقام بالادستی شدیم، با عزت و احترام از ما خواسته شد تا بنشینیم. بعد از نشستن ما، مقام بالادستی شروع کرد به صحبت کردن؛ موضوع صحبتش هم مربوط می‌شد به قرارداد کاری ما

فرهنگی ما در بلاد خود باشد، بدون شک به فنا خواهیم رفت.

بعد از این که به هر شکل ممکن ایشان ساکت شدند، از ما پرسیدند که حالا باید چه کار کنیم. ما نیز نقشه‌ای که در سر داشتیم را برایش توضیح دادیم که وقتی توضیحاتمان تمام شد، حجم زیادی از دود بالای سرش جمع شد. اولش مقاومت کرد و ترسید که ما را همراهی کند. وقتی مقاومتش را دیدیم، گوشی را برداشته و با یکی از دوستانمان که او هم دست‌فروش بود، مثلاً تماس گرفتیم و خواستیم که مقداری جنس سفارش دهیم که ناگهان شجاعت در تمام تار و پودش زبانه کشید و موافقت کرد که با ما همکاری کند. این شد که قرار شد فردای آن روز، نقشه خود را با هم عملی کنیم.

صبح روز بعد، به اتفاق همسایه پاکستانی خود که کلی هم تیپ زده بود و کت و شلوار بر تن کرده بود و شبیه مقامات میانجی کشورش شده بود، راهی محل کار خود شدیم و سراغ مقام بالادستی خود را گرفتیم. اما ایشان هنوز نیامده بودند و به همین خاطر مجبور شدیم کمی منتظر بمانیم. در همین فاصله هم کل شرکت فهمیدند که یک مقام پاکستانی وارد شرکت شده و تمام شرکت دور ما جمع شده بودند تا بفهمند، که بالاخره توافقی در کار هست یا نه.

از دفتر مقام بالادستی که خارج شدیم، فهمیدیم که یک ماه تا پایان خوشبختی فاصله داریم و اگر چاره نکنیم، باید به شغل پر رونق تکدی‌گری مشغول شویم. این شد که تصمیم گرفتیم برای پایان جنگ کمی تلاش کنیم. ناگهان یاد همسایه پاکستانی خود افتادیم. این شد که بعد از پایان کار آن روز، فوراً به خانه بازگشته و سراغ همسایه پاکستانی خود رفتیم و همه چیز را برایش توضیح دادیم. او که دست‌فروشی بیش نبود، اولش در کل خیلی سر درنیامورد ما چه گفتیم. برای همین مجبور شدیم خیلی ساده‌تر برایش توضیح دهیم که اگر اخراج یا تعدیل شویم، مجبوریم در کنار بساط او ما نیز بساط کنیم که ممکن است به کار و درآمدش آسیب برساند. به اینجای بحث که رسیدیم، ناگهان سطح آگاهی همسایه پاکستانی ما چند برابر شد و شروع کرد به بدویبراه گفتن به مقام بالادستی که چقدر بی‌رحم است و در این شرایط سخت کوری، چگونه ما را بیکار می‌کند و... طوری موتورش روشن شد که چند دقیقه‌ای خاموش کردنش به طول انجامید. بماند که بعضی الفاظش چنان زشت بود که ما تصمیم گرفتیم در این نوشته رویشان بوق بگذاریم. فقط ماندیم این فحش‌ها را به عنوان یک خارجی چه کسی به این بخت برگشته یاد داده. اگر قرار باشد روزی این دوست ما سفیر

# نسل‌مانا

مداخله کردیم و به دوستان یادآوری کردیم که تا ساعتی دیگر باید پیامی را از پاکستان در محل کارش دریافت کند. به همین خاطر باید زودتر به محل کارش برگردد. آن بیچاره هم مجبور شد حرف ما را تصدیق کند و به این ترتیب خداحافظی گرمی با مقام بالادستی ما کرد و از مهمان نوازی ایشان تشکر کرد و خلاصه با هر بدبختی بود راهی‌اش کردیم تا برود. چند ساعت بعد، باز هم مقام بالادستی ما را به دفترش فرا خواند و ما نیز اجابت نمودیم. وقتی وارد شدیم، این بار هم از ما خواست بنشینیم. وقتی نشستیم، به خاطر خبر خوبی که به او دادیم از ما تشکر کرد و در نهایت هم، قرارداد همکاری ما با شرکتشان به مدت یک سال دیگر را مقابلمان گذاشت تا امضایش کنیم. ما نیز با این که به شدت در پوست خود جا نمی‌شدیم، حفظ ظاهر کرده و خیلی معمولی امضاهای لازم را توسط مهر عظیم خود پای برگه‌ها زدیم و بعد از خداحافظی از دفتر خارج شدیم. فقط خدا خدا می‌کردیم که واقعاً جنگ همین روزها تمام شود یا این که همکاری‌های خانم ما، به این میانجی‌گر قلبی زنگ نزنند یا پیام ندهند که اگر خلاف این چیزهایی که گفتیم اتفاق افتد، باید به مقام بالادستی نسل مانایی خود اطلاع دهیم که دنبال طنازی دیگر برای خود باشد؛ چون باید دنبال سوراخ موشی گشته

دوست ما هم که حسابی در نقشش فرو رفته بود، برایشان توضیح می‌داد که پاکستان همیشه به عنوان میانجی حاضر است تا تنش‌ها را کاهش دهد و از این حرف‌ها، آن وسط یواشکی به بهانه‌های مختلف، شماره‌اش را هم به چند همکار خانم ما داد که خدا در آینده به داد ما برسد. خلاصه ساعتی گذشت تا مقام بالادستی از راه رسید و با بازخواستی شدید همگان را پراکنده کرد و همگی سر کار خود بازگشتند. بعدش هم از ما خواست که وارد دفترش شویم. وقتی وارد شدیم، دوست پاکستانی من کارت شناسایی خود را نشان داد و خودش را به عنوان یکی از کسانی که در روند میانجی‌گری‌ها دخالت دارد معرفی کرد. مقام بالادستی ما هم به شدت از او استقبال کرد و پذیرایی مفصلی از او به عمل آورد. در ادامه دوست ما توضیح داد که گفتگوها خیلی خوب در حال پیشرفت است و جنگ به زودی پایان خواهد یافت و همه چیز تمام شده و فقط به دلایلی که از گفتنشان به خاطر مسائل امنیتی معذور است، اعلام رسمی نشده که آن هم تا چند روز آینده انجام خواهد شد. مقام بالادستی ما که به شدت از این موضوع خرسند و خوشحال بود، کلی از او و کشورش بابت این میانجی‌گری تشکر کرد و از او خواست که آن روز در شرکت بماند و ناهار هم مهمانشان باشد. دوست ما که به شدت شکمو تشریف داشتند هم، نزدیک بود بپذیرند که ما

## یک داستان در یک نگاه ، خستگی

### جواد سقا



باران ریزی می‌بارید؛ از آن باران‌هایی که نه آن قدر شدید است که مردم را فراری دهد و نه آن قدر کم، که بتوانی نادیده‌اش بگیری. خیابان انقلاب مثل آدمی بود که چند شب نخوابیده باشد؛ خسته، خاکستری و کمی عصبانی. من پشت شیشه بخار گرفته کافه نشسته بودم و به آدم‌هایی نگاه می‌کردم که با عجله از کنار هم رد می‌شدند؛ انگار هر کدامشان قرار بود دنیا را نجات دهند، در حالی که بیشترشان فقط دنبال این بودند که آخر ماه اجاره خانه را جور کنند. دوستم سعید روبه‌رویم نشسته بود. صورت کشیده‌ای داشت و ته‌ریش نامرتبی که معلوم بود از سر مد نیست؛ از سر بی‌حوصلگی است. گفت: «می‌دونی مشکل ما چیه؟» پرسیدم: «کدوم مشکل؟ فقط یکی رو می‌گی یا همه رو؟ چون برای همه‌شون وقت نداریم». خندید؛ خنده‌اش کوتاه بود. «مشکل ما اینه که بچه که بودیم فکر

و در سوراخ موش‌ها هم خیلی امکانات برای این کارها کافی نیست.

بعد از اتمام کار هم به خانه بازگشته و طبق قرار قبلی، همسایه پاکستانی خود را به رستوران برده و شام مفصلی به عنوان شیرینی به او دادیم. راستش را بخواهید، نهایتاً هفتاد کیلو بیشتر وزن نداشت؛ ولی آن قدر خورد که نمی‌دانم آن همه را کجایش جا داد.

در نهایت خواستیم با این خاطره‌ای که تعریف کردیم، به شما مسئولین در ظاهر دلسوز و در باطن ناکارآمد بگوییم که چه نشسته‌اید که امثال ما بسیارند در این کشور، که همسایه پاکستانی هم ندارند و متأسفانه هم از روی ناچاری و هم از روی نادانی امیدشان به شماست. اندکی وجود داشته باشید و کاری کنید که ما مجبور به عذرخواهی از شما شویم. هرچند که آن قدر گوشتان از این چیزها پر است که دیگر بی‌حس شده‌اید. این روزها در نهایت خواهند گذشت و ما می‌مانیم و شما؛ آنگاه خواهید دید که چه خواهد شد. از توجه شما سپاسگزاریم.

**امضا: یخ نکنی نمکدون**

# نسل‌مانا

هیچ برنامه‌ای برای آینده نداری». پرسیدم: «داری؟» چند ثانیه سکوت کرد. «نه، ولی لازم بود اینو با صدای بلند بگه؟» کافه کم‌کم شلوغ می‌شد. بوی قهوه، صدای قاشق‌ها و بخار پنجره‌ها فضا را پر کرده بود. من به خیابان نگاه کردم. زوجی جوان زیر یک چتر راه می‌رفتند. دختر سرش را روی شانه پسر گذاشته بود. از دور خوشبخت به نظر می‌رسیدند. سعید هم نگاهشان کرد و گفت: «عجیبه. آدم‌ها تو خیابون عاشق به نظر میان. بعد می‌ری خون‌هاشون می‌بینی سر قیمت مرغ با هم جنگ جهانی سوم راه انداختن». نادر گفت: «عشق گرون‌ترین کالای کشوره. نه به خاطر خودش؛ به خاطر هزینه‌های جانبیش». همه خندیدیم؛ اما خنده زود تمام شد. مثل بیشتر چیزهای این شهر. بیرون هوا تاریک‌تر شده بود. چراغ‌های مغازه‌ها روشن بودند و روی آسفالت خیس انعکاس پیدا می‌کردند. ناگهان سعید آرام شد. به نقطه‌ای نامعلوم خیره ماند و گفت: «می‌دونی؟ من دیگه از فقر نمی‌ترسم». پرسیدم: «پس از چی می‌ترسی؟» نگاهش را از پنجره گرفت. صورتش خسته‌تر از چند دقیقه قبل بود. «از این می‌ترسم که یه روز بهش عادت کنم». برای چند لحظه هیچ‌کس چیزی نگفت.

باران بند آمده بود اما خیابان هنوز خیس بود. چراغ‌های نئون مغازه‌ها روی آسفالت برق می‌زدند و رهگذرها از میان

می‌کردیم سی سالگی یعنی موفقیت. حالا سی و چند سالمونه و بزرگ‌ترین موفقیت‌مون اینه که هنوز نونوایی محل بابت طلبی که داره، ازمون شکایت نکرده». پیشخدمت دو فنجان چای آورد. دختر جوانی بود با چهره خسته و موهایی که از زیر روسری بیرون زده بود. سعید زیر لب گفت: «این دختر هر روز اینجاست. هر بار که می‌بینمش فکر می‌کنم شاید زندگی هنوز به ذره قشنگی داشته باشه». گفتم: «بعدش؟»

«بعدش قبض برق میاد و خوب می‌شم». هر دو خندیدیم. بیرون، مردی روی موتور از چاله آب رد شد و تمام گل و لای را روی شلوار رهگذری پاشید. رهگذر چند ثانیه به آسمان نگاه کرد؛ انگار می‌خواست از خدا شکایت کند اما مطمئن نبود شماره پشتیبانی آسمان را دارد یا نه. دقایقی بعد، نادر وارد شد. نادر از آن آدم‌هایی بود که همیشه لباس شیک می‌پوشید، حتی وقتی جیبش خالی بود. کتش را درآورد و روی صندلی انداخت. «بچه‌ها، خبر خوب دارم». من و سعید هم‌زمان گفتیم: «مهاجرت می‌کنی؟» گفت: «نه».

«پس خبر خوب نیست». نادر آه کشید. «دیشب با نامزدم دعوام شد». سعید گفت: «این که از خبرهای قبلی هم بدتره». نادر دست‌هایش را روی میز گذاشت. «می‌گه تو

پتو منتظر آدم می‌ماند. ساعت نزدیک نه شب بود. کافه شلوغ‌تر شده بود. بخار روی شیشه‌ها نشسته بود. از بیرون فقط سایه آدم‌ها دیده می‌شد. ناگهان برق کافه رفت. همه جا تاریک شد. چند نفر جیغ کوتاهی کشیدند. صدای همهمه بلند شد. فقط نور چراغ ماشین‌های بیرون از پشت پنجره می‌تابید. در آن تاریکی، برای چند ثانیه همه ساکت شدند. انگار هر کس ناگهان با خودش تنها مانده بود. صدای مریم را شنیدم. آرام گفت: «عجیبه». گفتم: «چی؟» «وقتی برق میره، شهر شبیه آینده میشه». چند دقیقه بعد برق برگشت. همه نفس راحتی کشیدند. اما آن چند دقیقه کافی بود تا چیزی در فضا عوض شود. سعید گوشی‌اش را نگاه کرد. ناگهان رنگش پرید. همه متوجه شدند. گفتم: «چی شده؟» جواب نداد. فقط صفحه گوشی را نشان داد. پیامی از صاحبخانه؛ افزایش اجاره. رقمی که هیچ شباهتی به درآمد او نداشت. رسول زیر لب گفت: «صاحبخونه‌ها انگار قیمت‌ها رو از روی تخیل می‌نویسن». سعید خندید. اما چشم‌هایش خندان نبود. «فکر کنم باید برم توی پارک زندگی کنم». ساعت از ده گذشته بود. کم‌کم مشتری‌ها می‌رفتند. باران دوباره شروع شده بود، اما آرام‌تر و خسته‌تر؛ مثل خود شهر. در راه بازگشت، همه با هم از کافه بیرون آمدیم. آدم‌هایی با داستان‌های مختلف. کنار ایستگاه اتوبوس ایستادیم. باران

انعکاس نورها عبور می‌کردند؛ انگار همه روی تکه‌های شکسته یک آینه راه می‌رفتند. من، سعید و نادر هنوز در کافه نشسته بودیم که در باز شد. مردی چاق با موهای جوگندی وارد شد. صورتش قرمز بود و نفسی سنگین می‌کشید. سعید گفت: «رسول اومد». رسول راننده تاکسی اینترنتی بود. پنجاه سال داشت اما خستگی صورتش مال هفتاد سالگی بود. روی صندلی افتاد. «خسته شدم به خدا». نادر خندید. «از چی؟» رسول لیوان آب را یک‌نفس سر کشید. «از زندگی. از مسافر. از بنزین. از قسط. از خودم». گفتم: «به ترتیب بگو». رسول انگشت‌هایش را شمرد. «صبح یه مسافر سوار کردم. کل مسیر درباره موفقیت حرف زد. آخرش کرایه نداشت». همه خندیدیم. رسول ادامه داد: «یکی دیگه می‌گفت پول خوشبختی نمیاره. از ماشینم پیاده شد رفت سوار پورشه خودش شد». هنوز خنده روی لب‌های ما بود که مریم وارد شد. دوست قدیمی جمع ما؛ روزنامه‌نگار با چهره استخوانی و چشم‌هایی که انگار همیشه کمتر از نیازش خوابیده بودند. شالش خیس شده بود. نشست و گفت: «خبر بد دارم». نادر گفت: «ما فقط خبر بد داریم. خبر بدت چقدر بده؟» مریم لبخند تلخی زد. «قراردادم تمدید نشد». سکوت شد. این بار کسی شوخی نکرد. چون همه می‌دانستیم معنی آن چیست. اجاره خانه، قسط، هزینه‌ها و ترسی که شب‌ها زیر

## به قلم شما

### مانا امیری



چکیده است بر حاشیه دستم قطره‌ای خون؛ قطره‌ای شراب...

فلسفه‌اش را هیچ نفهمیدم؛ ندانستم شراب چشمش با خون دلم چه معادله‌ای در بردارد...

عجیب است فراز و فرود داستان حسرت و خیال و عبور؛ عبوری که بازگشت بیت انتهایش بود..

شراب و خون و واژه‌ای که چشم شد و دلدار را ندید.

روی شانه‌هایمان می‌نشست. مردی سالخورده روی نیمکت نشسته بود. لباس ساده‌ای داشت. کیسه نانی در دستش بود. کنارش دخترکی حدود هفت ساله ایستاده بود. دخترک به نان نگاه می‌کرد. پیرمرد تکه‌ای از آن را جدا کرد و به او داد. دختر خندید. خنده‌ای ساده، بی‌دغدغه، بی‌خبر از قیمت دلار، اجاره خانه، قسط، تورم، اخراج و همه چیزهایی که ذهن ما را پر کرده بود. برای چند ثانیه هیچ‌کدام حرف نزدیم. همه به آن خنده نگاه می‌کردیم. سعید آرام گفت: «عجیبه...» گفتم: «چی؟» نگاهش روی دخترک مانده بود. «ما این همه سال دوییدیم که خوشبختی رو پیدا کنیم. شاید تمام مدت از کنارمون رد می‌شده» باران می‌بارید. ماشین‌ها رد می‌شدند. شهر همچنان شلوغ و خسته بود. اما برای اولین بار آن شب، هیچ‌کس عجله‌ای برای رفتن نداشت.



پرداخت نوین  
PARDAKHTNOVIN



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 / تلگرام: @naslemana / واتس‌آپ: +۹۸ ۹۱۲۷۲۷۷۵۵۳

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶

---

<sup>i</sup> airta

<sup>ii</sup> Project Astra

<sup>iii</sup> Meta Ray-Ban

<sup>iv</sup> Sdk (software development kit)

<sup>v</sup> Orbit Research

<sup>vi</sup> Strata

<sup>vii</sup> Orbit flow

<sup>viii</sup> stactiles

<sup>ix</sup> Hable

<sup>x</sup> jaws

<sup>xi</sup> NVDA

<sup>xii</sup> RightHear

<sup>xiii</sup> Be my eyes