

نسل‌مانا

ماهنامه تابینایان / سال پنجم / شماره ۵۸ / مهرماه ۱۴۰۵



مشارکت مؤثر در نظام تصمیم‌سازی

راهبرد کلیدی بهره‌مندی از فرصت‌های بیشتر

World White Cane Safety Day

روز جهانی ایمنی عصای سفید گواهی‌یاد



برخی عناوین این شماره:

- * از شعار تا شعور راهبردی؛ واکاوی نقادانه «مشارکت مؤثر» در نظام تصمیم‌سازی
- * از خواب مرواریدبافی تا نخ کردن سوزن‌های شیاردار
- * تحرک و جهت‌یابی با کمک هوش مصنوعی / معرفی دستگاه لیس‌گلاید
- * عضلات پنهان؛ قدرتی که دیده نمی‌شود
- * آشپزی پس از آسیب بینایی؛ چالش‌ها، راهکارها و تجربه‌های زیسته

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

○ میثم امینی

○ مینا خانی

○ حسین آگاهی

○ سارا شاهپورجانی

○ داوود خلیل‌آبادگان

○ یدالله فردین ستوده

○ پریسا صالحی

○ جواد سقا

○ بهروز نبی‌زاده (مهاجر)

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:

○ 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

• صحاف: الهه واحدی، امیر سپهری

- 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)

- کانون افراد دارای معلولیت شهر تهران

- وابسته به اداره کل سلامت شهرداری

- تهران

یادداشت مدیرمسئول ، از شعار تا شعور راهبردی؛	
واکاوی نقادانه مشارکت مؤثر در نظام تصمیم‌سازی . ۵	
گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران مهر ۱۴۰۵ .. ۹	
پیشخوان ، مروری بر تازه‌ترین پادکست‌ها و نشریات	
بین‌المللی ویژه افراد با آسیب بینایی ۱۲	
توان‌بخشی ، نابینایی و امنیت: لایه‌ها، مرزها و	
حقوق ۱۶	
زندگی ، از خواب مرواریدبافی تا نخ کردن سوزن‌های	
شیاردار ۲۰	
فناوری ، معرفی دستگاه لیس گلاید، تحرک و	
جهت‌یابی با کمک هوش مصنوعی ۲۴	
پیک تندرستی مهر ماه ، عضلات پنهان، قدرتی که	
دیده نمی‌شود ۲۸	
ردپای نابینایان در آثار ادبی ، معرفی نمایش‌نامه شاه	
لیر ۳۳	
ترجمه ، آشپزی پس از آسیب بینایی؛ راهکارها،	
چالش‌ها و تجربه‌های زیسته (بخش اول) ۳۷	
کارآفرین ، کارآفرینی فراتر از محدودیت‌ها، بخش	
چهارم ۴۰	
خاطراتی از روز جهانی عصای سفید، روز نابینایان	
۴۳	
یک داستان در یک نگاه ، پول روز مبدا ۴۶	
به قلم شما ۵۰	



یادداشت مدیرمسئول ، از شعار تا شعور

راهبردی؛ واکاوی نقادانه مشارکت مؤثر در

نظام تصمیم سازی

امیر سرمدی مدیرمسئول

همه ساله با اعلام شعار سال در حوزه های اجتماعی و اجرایی، ادبیات جدیدی وارد ساختارهای مدیریتی می شود؛ امسال نیز شعار تعیین شده از سوی سازمان بهزیستی با همکاری انجمن های تخصصی ویژه نابینایان، تحت عنوان «مشارکت مؤثر در نظام تصمیم سازی؛ راهبرد کلیدی بهره مندی از فرصت های برابر»، رونمایی شده است. به همین بهانه در این یادداشت، به واکاوی شعار سال و نحوه ظهور و بروز آن برای نمونه در برخی از دستگاه های اجرایی کشور نگاهی انداخته ایم.

شکاف میان سیاست گذاری واژگانی تا تحقق عملیاتی

در ظاهر، شعار سال، واجد ارزش های بنیادین حقوق بشری، شهروندی و فراگیری اجتماعی است؛ اما تحلیلی عمیق بر وضعیت موجود، نشان می دهد که فاصله میان این «سیاست گذاری واژگانی «تا» تحقق عملیاتی آن»، شکافی عمیق و پرچالش است؛ پرسش اصلی اینجاست: مشارکت مؤثر دقیقاً یعنی چه؟ آیا منظور از مشارکت این است که در برخی جلسات از نمایندگان انجمن های افراد دارای معلولیت دعوت کنیم، چند نظر بشنویم و در نهایت همان تصمیمی را بگیریم که از پیش گرفته ایم؟ یا مشارکت باید به معنای حضور واقعی و اثرگذار خود افراد

چرخه منطقی: از شناخت صحیح تا فرصت

های برابر

وصول به «فرصت‌های برابر» که هدف غایی هر جامعه پیشرو است، تنها از مسیر «تصمیم‌گیری‌های درست و کارشناسی» می‌گذرد؛ اما تصمیم درست خود معلول «شناخت صحیح و بی‌واسطه از مسئله» است؛ این شناخت دقیق هرگز در گزارش‌های ستادی یا آمارهای خشک اداری حاصل نمی‌شود؛ بلکه، تنها از دل مشارکت فعال و مؤثر با جامعه تخصصی ذی‌نفع بیرون می‌آید.

اگر قرار است فرصت برابری ایجاد شود، باید دل به نظرات کارشناسی سپرد؛ نظراتی که مستقیماً از تجربه زیسته افراد نابینا و متخصصان این حوزه برمی‌خیزد. در ادامه، تحقق این راهبرد کلیدی را در بخش‌ها و ارگان‌های حیاتی کشور نقد و بررسی می‌کنیم.

آموزش و پرورش استثنایی؛ لزوم عبور از نگاه

مصلحت‌اندیشانه

یکی از نخستین عرصه‌های درگیر، سازمان آموزش و پرورش استثنایی و ساختار آموزشی کشور است. کودکان و دانش‌آموزان نابینا و کم‌بینا روزانه با چالش‌های ریز و درشتی در کلاس‌های درس، مسائل روحی-روانی و محتوای آموزشی دست به گریبانند.

دارای معلولیت در فرایند تصمیم‌سازی باشد؛ به‌گونه‌ای که تجربه زیسته و دانش تخصصی آنان بتواند مسیر تصمیم‌نهایی را تغییر دهد. اگر معنای دوم را بپذیریم، آنگاه شعار امسال می‌تواند نقطه آغاز یک تغییر جدی باشد.

در نظام اداری و تصمیم‌گیری جمهوری اسلامی ایران، سنت دیرینه‌ای وجود دارد که طی آن، مسئولان اجرایی در وزارتخانه‌ها و سازمان‌های مختلف هنگام تصمیم‌گیری درباره حوزه‌های تخصصی، کمتر به سراغ متخصصان و صاحبان اصلی مسئله می‌روند؛ این آسیب‌شناسی ساختاری در حوزه افراد دارای معلولیت—به‌ویژه جامعه نابینایان و کم‌بینایان—ابعادی بسیار عمیق‌تر دارد. مسئولانی که خود در زیست‌بوم زندگی افراد دارای معلولیت قرار ندارند، فارغ از میزان نیت خیرشان، هرگز قادر به لمس واقعی، ملموس و زیسته چالش‌های این جامعه نیستند؛ در نتیجه، تصمیماتی که در پشت درهای بسته و بدون حضور ذی‌نفعان اصلی گرفته می‌شود، نه تنها منتج به فرصت برابر نمی‌شود، بلکه خود به موانعی جدید مبدل می‌گردد. برای خروج از این چرخه معیوب، باید «نهضت و بدعتی نو» بر پایه مشارکت حقیقی شکل گیرد.

بهزیستی از حد یک نماد متوقف نماند، ایجاد کارگروه‌های تخصصی پنج‌نفره برای هر گروه از معلولیت‌ها (نابینایان، ناشنوایان، معلولان جسمی-حرکتی، اتیسم، سندروم داون و معلولان ذهنی) الزامی است. اعضای این کارگروه‌ها باید از میان صاحب‌نظران مستقل، نخبگان جامعه معلولان و نمایندگان تشکلهای غیردولتی انتخاب شوند تا به عنوان بازوی کارشناسی، چالش‌های واقعی را مستقیماً به سطوح تصمیم‌ساز منتقل کنند.

شبکه‌های ملی تشکلهای واسطه‌ای برای رسالت واقعی

بر اساس قانون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت، شبکه‌های ملی تشکلهای ظرفیت قانونی بی‌ظنیری برای تحقق «مشارکت مؤثر» دارند. این شبکه‌ها نباید به ساختارهایی تشریفاتی یا محدود به چند فرد خاص تبدیل شوند. رسالت واقعی شبکه‌های ملی این است که با برقراری ارتباط با سازمان‌های مردم‌نهاد زیرمجموعه در سراسر کشور، صدای واقعی بدنه جامعه نابینایان و معلولان را بشنوند و آن را به نظام تصمیم‌سازی کشور پیوند زنند.

اگرچه سازمان دارای کارشناسان ستادی است، اما کارشناس اداری به دلیل ملاحظات سازمانی و محافظه کاری‌های رایج در سیستم‌های دولتی، غالباً توان یا جسارت بیان بی‌پرده حقایق را ندارد. راهکار تحقق شعار سال در این حوزه، تشکیل کمیته‌های تخصصی مشورتی متشکل از معلمان و دبیران نابینا است که خود در خط مقدم تدریس در مدارس استثنایی یا تلفیقی حضور دارند. این معلمان به دلیل تجربه روبرو شدن مستقیم با چالش‌ها و عدم وابستگی به ملاحظات اداری ستاد، می‌توانند بی‌پرده، شجاعانه و کاربردی به رئیس سازمان و مدیران ارشد مشاوره دهند.

سازمان بهزیستی کشور؛ احیای چارت‌های خالی و کارگروه‌های تخصصی

سازمان بهزیستی به عنوان متولی اصلی رفاه و توانبخشی، خود صادرکننده این شعار است و بیش از هر ارگان دیگری زیر ذره‌بین نقد قرار دارد. رویه گذشته بهزیستی بر این بود که در چارت‌های سازمانی، از کارشناسان نابینا و دارای معلولیت بهره می‌جست؛ اما در سال‌های اخیر با بازنشستگی این نیروها، جایگزینی برای آنان در نظر گرفته نشد و پست‌های تخصصی عملاً خالی یا به افراد غیرمتخصص واگذار گردید. برای آنکه شعار امسال در

ستاد مناسب‌سازی؛ ضرورت حضور

کارشناسان نابینا

یکی از ملموس‌ترین چالش‌های افراد نابینا، مسئله مناسب‌سازی شهری و دسترسی‌پذیری فضای مجازی و سایبری است. حقیقت ساده اما مغفول این است: تنها یک فرد نابینا که خود از نرم‌افزارهای صفحه‌خوان (Screen Readers) استفاده می‌کند، می‌تواند دسترسی‌پذیری یک وب‌سایت یا سامانه اینترنتی را به درستی ارزیابی و تأیید کند.

همین اصل در مورد مبلمان شهری، سامانه‌های حمل و نقل و مناسب‌سازی فیزیکی نیز صادق است. تجربه شرکت دیوار و استخدام یک نابینای متخصص تنها برای امر دسترسی‌پذیری را می‌توان یک نمونه موفق و دارای ضرورت در این ارتباط ارزیابی کرد. ستاد مناسب‌سازی کشور و شهرداری‌ها مکلفند در ترکیب اصلی تصمیم‌گیری خود، نماینده و کارشناس متخصص از جامعه نابینایان و سایر گروه‌های معلولیت داشته باشند. تصمیم‌گیری بینایان برای مناسب‌سازی دنیای نابینایان، حاصلی جز هدررفت بودجه و پروژه‌های غیرقابل‌استفاده نداشته و نخواهد داشت.

مجلس شورای اسلامی؛ استفاده از انجمن‌ها

در تدوین قوانین بالادستی

مجلس شورای اسلامی به عنوان ریل‌گذار قوانین کشور، نقش تعیین‌کننده‌ای دارد؛ در سال پیش رو، اگر قرار است قانونی در حوزه معلولیت یا اصلاح قوانین موجود تصویب شود، فراکسیون‌ها و کمیسیون‌های تخصصی مجلس مکلفند از صاحب‌نظران و انجمن‌های تخصصی نابینایان دعوت به عمل آورند. قوانینی که بدون حضور ذی‌نفعان و در غیاب تجربه زیسته آنان به تصویب برسند، در مرحله اجرا عقیم مانده و گرهی از مشکلات باز نخواهند کرد.

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری؛ رفع خلاء

ساختاری در دانشگاه‌ها

ورود دانشجو به دانشگاه، آغاز یک رهایی‌رها شده است! برخلاف وزارت آموزش و پرورش که حداقل ساختاری به نام «سازمان استثنایی» دارد، در وزارت علوم هیچ چارت یا سازمانی متولی امور دانشجویان دارای معلولیت نیست؛ دانشجویان نابینا پس از قبولی در دانشگاه، در مواجهه با مسائلی چون نحوه برگزاری امتحانات، تامین منشی، تبدیل کتب به فرمت صوتی یا بریل، و مناسب‌سازی محیط دانشکده‌ها کاملاً تنها می‌مانند. وزارت علوم اگر بخواهد شعار امسال را عملیاتی کند، باید بخش و دفتر ویژه‌ای برای امور دانشجویان دارای معلولیت ایجاد کرده

گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران

مهر ۱۴۰۵

به روایت مهندس منصور شادکام، مدیرعامل

انجمن نابینایان ایران

قدردانی از دست‌اندرکاران نسل مانا

عرض سلام و ادب و احترام دارم خدمت تمام مخاطبان محترم و عزیزان و مشترکان ماهنامه نسل مانا؛ در ابتدا لازم می‌دانم از همه عزیزانی که در هیئت تحریریه ماهنامه نسل مانا فعالیت می‌کنند و برای انتشار به‌موقع این ماهنامه و رساندن آن به دست عزیزان نابینا تلاش می‌کنند، صمیمانه تشکر و قدردانی کنم.

از مدیرمسئول، سردبیر، تهیه‌کننده و تمام کسانی که به هر شکل در تهیه و انتشار ماهنامه زحمت می‌کشند، تشکر می‌کنم. همچنین قدردان خیرین عزیز و بزرگوار هستم؛ چه خیرینی که به صورت حقیقی در کنار ما هستند و چه مجموعه‌های حقوقی و سازمان‌هایی مانند بانک مسکن، اداره کل سلامت و سایر حامیان که از فعالیت‌های ما پشتیبانی می‌کنند.

و در رأس برنامه‌ریزی آن، از نظرات تخصصی خود دانشجویان و فارغ‌التحصیلان نابینا بهره گیرد.

مخلص کلام آن‌که، شعار «مشارکت مؤثر در نظام تصمیم‌سازی؛ راهبرد کلیدی بهره‌مندی از فرصت‌های برابر» نباید به بنرهایی بر دیوار سازمان‌ها یا تیتراژهای همایشی تقلیل یابد؛ تحقق این شعار نیازمند یک تغییر پارادایم ساختاری است؛ تغییری که در آن مسئولان بپذیرند بدون حضور، مشورت و تایید متخصصان خود جامعه نابینایان و معلولان، هیچ تصمیم درستی شکل نخواهد گرفت. ایجاد کارگروه‌های تخصصی در سازمان بهزیستی، بهره‌گیری از دبیران نابینا در آموزش و پرورش استثنایی، تخصیص کرسی ثابت در ستاد مناسب‌سازی، دعوت از نخبگان در کمیسیون‌های مجلس و ایجاد چارت تخصصی در وزارت علوم، تنها چند نمونه عملیاتی از تجلی این شعار است. فرصت برابر، هدیه‌ای از سوی مسئولان نیست؛ بلکه حق مسلمی است که مقدمه اول آن، باور به اصل «هیچ چیز درباره ما، بدون ما نیست» بوده و این امر باید به باور واقعی همه مسئولان مبدل گردد.

شاهد تکرار بسیاری از مطالبات و خواسته‌های سال‌های گذشته نباشیم.

حمایت‌های نقدی از افراد دارای شرایط خاص

اگر بخواهم گزارشی کوتاه از اقدامات انجام‌شده ارائه کنم، در ماه مهر نزدیک به ۵۳ نفر از عزیزان نابینایی که دارای شرایط خاص بودند، از حمایت‌های ماهانه انجمن برخوردار شدند.

این عزیزان عمدتاً در دهک‌های پایین درآمدی قرار دارند و واقعاً شرایط اقتصادی و زندگی سختی دارند. در این طرح، برای تعدادی از افراد مبلغ ماهانه یک میلیون و ۲۵۰ هزار تومان و برای سه نفر نیز مبلغ ۶۰۰ هزار تومان در نظر گرفته شد.

علاوه بر این، برای سه نفر از عزیزان نابینا که شرایط بسیار دشواری داشتند، مقرر شد به مدت شش ماه، ماهانه مبلغ ۱۰ میلیون تومان کمک شود که نخستین قسط این حمایت نیز پرداخت شده است.

حمایت برای تأمین ودیعه مسکن

در حوزه مسکن نیز تلاش کردیم بخشی از مشکلات عزیزانی را که با مشکل تأمین ودیعه مواجه بودند، برطرف کنیم؛ برای دو نفر از این عزیزان، در مجموع مبلغ ۹۰ میلیون تومان برای تأمین رهن پرداخت شد؛

اگر مساعدت و همکاری این عزیزان نبود، واقعاً امکان نداشت ماهنامه در موعد مقرر آماده و در اختیار دوستان عزیز نابینا قرار بگیرد.

برنامه‌ریزی برای روز جهانی نابینایان

ماه مهر، ماهی با حجم بسیار بالای کار و نیازمند هماهنگی و برنامه‌ریزی دقیق است؛ ما از مردادماه برنامه‌ریزی‌های خودمان را برای برگزاری مراسم روز جهانی نابینایان و ایمنی عصای سفید آغاز کرده‌ایم؛ تا زمان تهیه این یادداشت، این تلاش‌ها همچنان ادامه دارد. در شماره بعد به شرح برگزاری برنامه‌های این روز می‌پردازیم.



در همین‌جا بار دیگر روز عصای سفید را به همه نابینایان و خانواده‌های محترمشان تبریک می‌گوییم و امیدوارم مطالبات و خواسته‌هایی که عزیزان نابینا دارند، در سال آینده تا حد امکان محقق شده باشد و دیگر

در حجم محدودتری تهیه و میان عزیزان نیازمند توزیع شد.

توزیع گوشت میان خانواده‌های نیازمند

در حوزه کمک‌های معیشتی، در تهران ۲۱۰ بسته گوشت یک‌کیلویی گوسفندی میان عزیزان نیازمند توزیع کردیم؛ علاوه بر تهران، از قبل برنامه‌ریزی و مکاتبات لازم با چند استان نیز انجام شده بود تا این کمک‌ها در اختیار انجمن‌های نایبانیان قرار بگیرد.

در استان خراسان رضوی و شهر مشهد، ۱۰۰ بسته گوشت در اختیار انجمن رویای سپیده قرار گرفت. همچنین برای انجمن نایبانیان خواف و انجمن نایبانیان بیرجند نیز بسته‌های گوشت در نظر گرفته شد و این کمک‌ها برای توزیع میان عزیزان نایبانیان ارسال و برنامه‌ریزی شد.

در پایان، برای شما دنبال‌کنندگان گزارش‌های اقدامات انجمن نایبانیان، از خداوند منان موفقیت و سربلندی آرزو می‌کنم.

همچنین برای یکی دیگر از عزیزان نیز مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان اختصاص پیدا کرد.

در کنار این حمایت مالی، یکی دیگر از عزیزان نایبانیان نیز به یک تخت نیاز داشت که این وسیله تهیه و در اختیار ایشان قرار گرفت.

توزیع نوشت‌افزار در هفت استان

یکی دیگر از برنامه‌های حمایتی انجمن، تهیه و توزیع نوشت‌افزار برای دانش‌آموزان نایبانیان بود؛ بخشی از نوشت‌افزاری که در مهرماه آماده کرده بودیم، از طریق پست ارسال شد و در مهرماه به دست دانش‌آموزان رسید. در مجموع، برای تهران و هفت استان دیگر لوازم التحریر ارسال کردیم.

با توجه به شرایط اقتصادی کشور، قیمت لوازم‌التحریر نسبت به سال‌های گذشته افزایش قابل توجهی پیدا کرده بود؛ خیرین محترم در این زمینه زحمت کشیدند و توانستیم این طرح را اجرا کنیم.

البته بسته‌های امسال مانند سال‌های گذشته شامل کیف یا کوله‌پشتی نبود و از نظر حجم نیز، نسبت به سال‌های قبل محدودتر بود، اما تلاش کردیم اقلام اصلی و مورد نیاز دانش‌آموزان در اختیارشان قرار بگیرد. در تهران نیز، این بسته‌ها با توجه به شرایط موجود،

قسمتی از مطالب جدید خود را به این موضوع اختصاص داده اند.

«آی‌اواس ۲۷» با معرفی «هوش اپل [۱]»، قصد دارد شیوه تعامل با سیستم عامل را تغییر دهد. حالا می‌توانید به‌جای جست‌وجوی دستی در برنامه‌ها، نتیجه خود را به صورت مستقیم از سیستم بخواهید [۲]. قلب این تحول، ارتقای سیری [۳] به یک دستیار مبتنی بر «آگاهی از زمینه شخصی [۴]» است. سیستم‌عامل پس از آشنایی با اطلاعات شما، داده‌های تقویم، ایمیل‌ها، پیام‌ها و فایل‌ها را به هم پیوند می‌دهد. سیری اکنون به‌جای نمایش لینک‌های وب، اطلاعات مدنظر را مستقیماً استخراج می‌کند. این پردازش‌ها برای تضمین امنیت و حریم خصوصی به صورت محلی روی دستگاه انجام می‌شوند و در صورت نیاز به منابع بیشتر، از معماری امن «رایانش ابری خصوصی [۵]» بهره می‌برند.

برای کاربران صفحه‌خوان، این جهش فنی در عملکرد «ووپس‌اور [۶]» کاملاً ملموس است؛ قابلیت توضیح تصویر حالا بیش‌ازپیش ساده و امن شده است؛ کاربر بدون نیاز به ارسال عکس به برنامه‌های جانبی، تنها با استفاده از کنش‌های روتر [۷] می‌تواند توصیف پر جزئیات هوش مصنوعی را در لحظه دریافت و در اطلاعات تصویر ذخیره

پیشخوان ، مروری بر تازه‌ترین

پادکست‌ها و نشریات بین‌المللی ویژه

افراد با آسیب بینایی

علی پنجه‌ای

به پیشخوان همراه خوش آمدید. در این شماره، تکنولوژی را با چاشنی نوآوری، گذار و عبرت بررسی خواهیم کرد. با ما همراه باشید.

فراتر از خواندن برچسب‌ها: دگرگونی معماری

دسترس‌پذیری در آی‌اواس ۲۷



برای دهه‌ها، تعامل کاربران نابینا با سیستم‌عامل‌های هوشمند بر پایه اصل پیمایش خطی ساختار برنامه‌ها و کلیک بر روی گزینه‌ها استوار بوده؛ با این حال، اپل به تازگی با تغییرات جدید در سیستم عامل خود این وضعیت را متحول کرده است. تعدادی از پادکست‌ها و نشریات

در شماره‌های پیشین توضیحاتی درباره هر یک از این عناوین ارائه کردیم، اما ادغام یک دستیار خوب هوش مصنوعی با گجتی کارآمد در همین حوزه، موضوعی است که پادکست «دبل تپ [۱۷]» در مصاحبه با «استفانی روبیو [۱۸]»، مدیرعامل اورایان به آن پرداخته است.

اورایان بر روی عینک‌های متا به کاربر امکان می‌دهد با فرمان صوتی «هی متا، اورایان را باز کن [۱۹]»، به کاوش در محیط پردازد. وجه تمایز برجسته این سیستم، تلفیق بینایی ماشینی با «صدای سه‌بعدی [۲۰]» است؛ سیستم با ایجاد سیگنال‌های صوتی جهت‌دار در بلندگوهای باز عینک، کاربر را دقیقاً به سمت موقعیت فیزیکی اشیایی چون کلیدها، نشانه‌ها و ورودی‌ها هدایت می‌کند.

روبیو بر اهمیت حیاتی اجرای محلی الگوریتم‌های بینایی ماشینی [۲۱] تأکید می‌کند؛ زیرا در جهت‌یابی و حرکت نابینایان، تأخیرهای پردازش ابری در هشدارهایی نظیر خطوط عابر پیاده [۲۲] می‌تواند خطرات جانی به بار آورد. متا برای جبران این کمبود، با اضافه کردن پهنای باند وای‌فای، پایداری استریم ویدئو را بهبود بخشیده است. اورایان با تکیه بر فلسفه «طراحی جهان‌شمول [۲۳]» — درست مانند پیدایش کنترل تلویزیون [۲۴] که از جامعه معلولان آغاز شد و به استاندارد همگانی بدل گشت —

کند. ماژول «تشخیص زنده [۸]» که با سه ضربه با چهار انگشتی فراخوانی می‌شود، درها، متون، موانع و مشخصات ظاهری افراد (فاصله و نوع پوشش بدون نقض حریم شخصی) را ردیابی می‌کند. همچنین ویژگی «آگاهی از صفحه [۹]»، با استنباط معنایی کنترل‌ها، سدهای برنامه‌های غیردسترس‌پذیر نظیر نمودارهای پیچیده ورزشی را رفع می‌کند. افزوده شدن محیط «دسترس‌ی بریل [۱۰]» که آیفون را به یک دستگاه یادداشت بردار بریل مستقل [۱۱] بدل می‌سازد، در کنار نگارش میان‌برها با زبان طبیعی [۱۲] و برجسب‌های دسترس‌پذیری اپ استور [۱۳]، نشان می‌دهد که اپل به سطح تازه‌ای از بلوغ در ادغام فناوری‌های دسترس‌پذیر رسیده است.

طعم شیرین آزادی دستان: پیوند عینک‌های

هوشمند متا با دستیار اورایان

یکی از چالش‌های کاربران با آسیب بینایی در استفاده از ابزارهای هوش مصنوعی، وابستگی به نگاه‌داشتن گوشی در دست و تنظیم دشوار زاویه دوربین هنگام استفاده از عصای سفید بوده است؛ انتشار نسخه عمومی «کیت دسترسی به ابزارهای پوشیدنی متا [۱۴]» و اجرای مستقیم اپلیکیشن «اورایان [۱۵]» بر روی عینک‌های «ری‌بن متا [۱۶]»، گامی ساختاری در رفع این مانع به شمار می‌رود.

توقف خود را برخورد با «سقف یک میلیونی بازار [۳۲]» اعلام کرده است. اگرچه آمارها از وجود ۳۰۰ میلیون فرد کم‌بینا و نابینا در جهان حکایت دارند، اما واقعیت اقتصادی جوامع — متأثر از فقر سیستماتیک، بیکاری گسترده و نابرابری در خدمات رفاهی — اندازه بازار مصرف‌کنندگان پرداخت‌کننده را به شدت محدود کرده است. در این شرایط، فروش یک‌باره سخت‌افزارهای گران‌قیمت توان پوشش هزینه‌های مداوم سرورهای ابری و توکن‌های پردازش متن و تصویر را ندارد.

از سوی دیگر، غول‌های فناوری عمومی مانند متا و سامسونگ، با عرضه عینک‌های ارزان‌قیمت‌تر و ارائه رایگان قابلیت‌های پیشرفته چندوجهی، عرصه را بر سخت‌افزارهای تک‌منظوره تنگ کرده‌اند؛ البته گفتنی است که سکوت ارتباطی و قطع پشتیبانی انویژن در ماه‌های اخیر نیز اثر قابل توجهی بر کاهش اعتماد کاربران به این شرکت وارد کرد.

این بحران پیامد اخلاقی مهمی نیز به همراه دارد؛ در صورت خاموشی سرورهای انویژن، سخت‌افزارهای خریداری‌شده ممکن است کارایی خود را به طور کامل از دست بدهند و به زباله الکترونیکی تبدیل شوند. برای مدیریت این موضوع، انویژن می‌تواند فریم‌ور و کیت

وارد فاز تجاری با سوپرمارکت‌های «اینترمارشه [۲۵]» در فرانسه و موزه‌ها شده است؛ بنابراین، اورایان برای کاربران رایگان است و سازمان‌ها و شرکت‌های علاقه‌مند می‌توانند با پرداخت هزینه، ساختمان‌های خود را برای کاوش با این ابزار آماده کنند. این رویکرد اثبات می‌کند که دسترسی‌پذیری دیگر یک ابزار خیریه‌ای حاشیه‌ای نیست، بلکه یک مزیت رقابتی پایدار در محصولات تجاری به شمار می‌رود.

زنگ خطر سقوط انویژن: سقف شیشه‌ای بازار

و چالش اخلاقی فناوری‌های دسترس‌پذیر

احتمالاً اعلام رسمی توقف توسعه فعال محصولات شرکت پیش‌گام «انویژن [۲۶]» تا پایان سال ۲۰۲۶، یکی از جنجالی‌ترین اخبار این ماه باشد؛ خبری که کاربران فناوری‌های دسترسی‌پذیر را در بُهت فرو برد. پادکست‌ها و نشریات این حوزه با کالبدشکافی نامه سرگشاده بنیان‌گذاران انویژن، «کارتیک کانان [۲۷]» و «کارتیک مادوان [۲۸]»، به بررسی دلایل این شکست و درس‌های آن برای اکوسیستم نابینایان پرداخته‌اند.

انویژن که زمانی با پیاده‌سازی هوش مصنوعی بر بستر «گوگل گلس [۲۹]» و سپس معرفی عینک‌های «سولوز [۳۰]» و برنامه «آلای [۳۱]» پرچم‌دار نوآوری بود، دلیل

- ۸. Live Recognition
- ۹. Screen Recognition / On-screen Awareness
- ۱۰. Braille Access
- ۱۱. Standalone Braille Note-taker
- ۱۲. Natural Language Shortcuts
- ۱۳. Accessibility Nutrition Labels
- ۱۴. Wearable Device Access Toolkit
- ۱۵. Orion
- ۱۶. Ray-Ban Meta
- ۱۷. Double Tap Mainstream
- ۱۸. Stéphanie Robieux
- ۱۹. Hey Meta, open Orion
- ۲۰. Spatial Audio
- ۲۱. Local Computer Vision Algorithms
- ۲۲. Crosswalks
- ۲۳. Universal Design

توسعه نرم‌افزاری [۳۳] این عینک‌ها را به صورت متن‌باز [۳۴] منتشر کند تا توسعه‌دهندگان مستقل بتوانند حیات این دستگاه‌ها را حفظ کنند.

تجربه انویژن هشدار می‌دهد که برای شرکت‌هایی نظیر «هیومن‌ور [۳۵]» است. دوران تکیه بر اکوسیستم‌های بسته به سر آمده و بقای فناوری‌های دسترسی‌پذیر در گرو همگامی با جریان اصلی فناوری و دفاع از زیرساخت‌های متن‌باز خواهد بود.

پی‌نوشت‌ها (نام‌ها و اصطلاحات اصلی)

(انگلیسی)

- ۱. Apple Intelligence
- ۲. Ask instead of hunt
- ۳. Siri
- ۴. Personal Context Awareness
- ۵. Private Cloud Compute
- ۶. VoiceOver
- ۷. VoiceOver Rotor Actions

توان بخشی ، نابینایی و امنیت: لایه‌ها،

مرزها و حقوق

دکتر صلاح‌الدین محمدی، معلم و مربی

دانش‌آموزان با آسیب بینایی؛ به مناسبت ۲۳

مهر، روز جهانی عصای سفید و ایمنی نابینایان



امنیت، پیش از آنکه نبود خطر باشد، حق داشتن مرز است؛ برای فرد نابینا، این حق اغلب نه با حمله، بلکه با کمک، با دلسوزی، و با عادت نقض می‌شود. در روز جهانی عصای سفید که نماد استقلال و ایمنی نابینایان است، شایسته است بپرسیم: امنیت برای فرد نابینا چه معنایی دارد، در چه لایه‌هایی شکل می‌گیرد، و کدام مرزها را باید به رسمیت شناخت؟ این جستار می‌کوشد تا نسبت میان نابینایی و امنیت را بکاود و به طور ویژه بر حریم شخصی و حوزه‌های آن تمرکز کند.

Remote Control .۲۴

Intermarché .۲۵

Envision .۲۶

Karthik Kannan .۲۷

Karthik Mahadevan .۲۸

Google Glass .۲۹

Solos Smart Glasses .۳۰

Ally .۳۱

Market Ceiling .۳۲

Firmware & SDK .۳۳

Open Source .۳۴

HumanWare .۳۵

انواع امنیت

امنیت پدیده‌ای چندلایه است. امنیت جسمی، یعنی مصونیت بدن از آسیب و توانایی حرکت بدون ترس؛ امنیت روانی، یعنی احساس ارزشمندی و نبود ترس مزمن از قضاوت؛ امنیت اجتماعی، یعنی پذیرفته شدن و امکان مشارکت صرف‌نظر از هر گونه تفاوت؛ امنیت دیجیتال، یعنی حریم داده‌ها و کنترل ابزار شخصی؛ امنیت اقتصادی، یعنی استقلال مالی و پوشش هزینه‌های فناوری کمکی؛ امنیت معرفتی، یعنی حق اعتماد به ادراک خود؛ امنیت فضایی، یعنی دانستن نقشه محیط و حضور دیگران و امنیت رابطه‌ای، یعنی امکان داشتن رابطه بدون قیومیت یا ترحم.

اتاق: حریمی که به رسمیت شناخته نمی‌شود

برای فرد بینا، اتاق شخصی یک حریم است؛ در بسته نشانه احترام است؛ کسی بدون اجازه وارد نمی‌شود. اما برای فرد نابینا، این در اغلب باز است؛ نه به این معنا که واقعاً باز باشد، بلکه به این معنا که مرز آن به رسمیت شناخته نمی‌شود؛ کسی وارد می‌شود، چیزی برمی‌دارد، چیزی جابه‌جا می‌کند. اگر در مورد این وضعیت در ذهن نابینا سؤالی شکل گرفته و به زبان بیاورد، در پاسخ این جمله آشنا را می‌شنود: «من که کار بدی نکردم». این پدیده، حریم را از یک حق به یک امتیاز تبدیل می‌کند و امتیاز، همیشه قابل لغو است.

گوشی: امتداد ذهن، در معرض تصاحب

گوشی امروز فقط یک وسیله نیست؛ امتداد حافظه، رابطه، و هویت است؛ برای فرد نابینا، گوشی با صفحه‌خوان، ابزاری برای استقلال است. اما همین ابزار، اغلب با یک جمله خیرخواهانه از دست او گرفته می‌شود: «بده من برات سریع‌تر انجام می‌دهم». این جمله ظاهراً کمک است، اما در باطن سلب مالکیت است؛ کندی فرد نابینا، بهانه‌ای می‌شود برای ورود به حریم او و اگر مقاومت کند، ناسپاس به نظر می‌رسد. پس حریم، قربانی سرعت می‌شود. حال

در این میان، برخی از اهمیت بیشتری برخوردارند؛ زیرا، مستقیماً به حریم شخصی گره خورده‌اند. شاید اهمیت فضای خصوصی، ابزاری مانند گوشی، و احساس روانی امنیت در تعاملات روزمره، از بقیه بنیادی‌تر باشد؛ چون اگر این سه لایه متزلزل شوند، سایر امنیت‌ها نیز فرو می‌ریزند. حریم شخصی، همان مرزی است که اگر شکسته شود، اعتماد به فضا، به ابزار، و به رابطه از دست می‌رود. پس بیاید این سه لایه را با نمونه‌هایی از زندگی روزمره ببینیم.

نبوده، امنیتش فرو می‌ریزد. این پدیده را می‌توان «خیانت به امنیت ادراکی» نامید. چون فرد نابینا فضای خود را با صدا می‌سازد. اگر کسی هست و سکوت می‌کند، آن فضا دیگر قابل اعتماد نیست.

تعامل با نابینایان: دروازه‌ای به سوی امنیت یا ناامنی

همه آنچه تا اینجا گفتیم — اتاق، گوشی، پوشش، و فضای بسته — در بستری رخ می‌دهد که می‌توان آن را «تعامل با نابینایان» نامید؛ تعامل، فقط گفتگو نیست؛ شامل نگاه کردن، سکوت کردن، نزدیک شدن، دور شدن، لمس کردن و حتی نادیده گرفتن است. تعامل، لحظه‌ای است که دو انسان به هم می‌رسند، و در همان لحظه، مرزها یا محترم شمرده می‌شوند یا زیر پا گذاشته می‌شوند.

در برخی از مواقع، این تعامل به پیشنهاد کمک ختم می‌شود و همین‌جاست که سرنوشت امنیت فرد نابینا رقم می‌خورد. کمک، اگر در چارچوب تعامل محترمانه باشد، امنیت را تقویت می‌کند و اگر در چارچوب تعامل تحمیلی باشد، امنیت را می‌شکند. پس برای فهم امنیت فرد نابینا، باید ابتدا تعامل را فهمید، و سپس کمک را در دل آن دید.

آنکه کندی، بخشی از شیوه بودن اوست و حق داشتن ریتم خود، خودش بخشی از کرامت است.

پوشش و آراستگی: بدنی که همیشه دیده می‌شود

فرد نابینا در انتخاب پوشش و آراستگی خود، اغلب با نظارت پنهان و آشکار روبه‌روست؛ کسی می‌گوید: «این رنگ به شما نمی‌آید» کسی می‌گوید: «این را بیوش، بهتر است» کسی بدون پرسیدن، موی او را مرتب می‌کند، یقه‌اش را درست می‌کند، و لباسش را جابه‌جا می‌کند. این دخالت‌ها، اگرچه با نیت خیر انجام می‌شوند، اما یک پیام پنهان دارند: «تو نمی‌توانی خودت را درست مدیریت کن.» و این پیام، اعتماد به ادراک و انتخاب فرد را خدشه‌دار می‌کند.

فضای بسته: سکوتی که امنیت را دروغین می‌کند

فرد نابینا وارد فضایی می‌شود و بر اساس صداها، آن فضا را خالی می‌پندارد. اما کسی آنجاست و اعلام حضور نمی‌کند؛ شاید نیت بدی نداشته باشد؛ شاید فقط فراموش کرده؛ اما نتیجه همان است: فرد نابینا بر اساس یک نقشه نادرست از فضا رفتار می‌کند و وقتی پی می‌برد که تنها

کمک محترمانه در برابر کمک تحمیلی

در تعامل محترمانه، فرد بینا اجازه می‌خواهد: «آیا می‌توانم کمکتان کنم؟» فرد نابینا خودش تصمیم می‌گیرد؛ بینا نمی‌گوید «من می‌دانم چه کنم»، بلکه می‌پرسد: «چه کمکی از من ساخته است؟» سپس روش را می‌پرسد، جزئیات را می‌شنود، «نه» را می‌پذیرد، و بعد از کمک عقب می‌کشد. در این الگو، فرد نابینا فاعل اخلاقی است، نه موضوع ترحم.

در تعامل تحمیلی، اما، همه چیز برعکس است؛ فرد بینا بدون اجازه وارد می‌شود. «نه» را تعارف می‌داند. دست را می‌کشد. گوشی را می‌گیرد. در فضای بسته سکوت می‌کند و در پایان هم، انتظار دارد که فرد نابینا سپاسگزار باشد. این نوع تعامل، اگرچه ممکن است با نیت خیر آغاز شود، اما در عمل حریم را می‌شکند و امنیت را از بین می‌برد.

این دو الگو نشان می‌دهد که امنیت و نابینایی ذاتاً متضاد نیستند؛ تضاد، محصول طراحی نادرست، نگاه توان‌گرا، و عادت‌های نانوشته است. اگر تعامل بر پایه احترام بنا شود، کمک و کرامت می‌توانند هم‌زمان وجود داشته باشند.

حقوقی که از تعامل درست زاده می‌شوند

نکته مهم این است که حقوق فرد نابینا، چیزی جدا از امنیت نیست؛ حقوق، حاصل تعامل درست با نابینایان است؛ وقتی رابطه بر پایه احترام بنا شود، شرایطی فراهم می‌آید که در آن، حقوق فرد نابینا شکل می‌گیرد و به رسمیت شناخته می‌شود. حقوق، نه فهرستی انتزاعی، بلکه درختی مثمر است که امنیت میوه طبیعی آن است. اگر به حقوق افراد نابینا واقف باشیم و آن را محترم شماریم، بسیاری از فرصت‌ها، از جمله امنیت متولد می‌شود. اگر نباشد، بسیاری از این حقوق فقط روی کاغذ می‌مانند. بر این اساس، می‌توان گفت، حق حریم خصوصی، یعنی فرد نابینا حق دارد فضای شخصی داشته باشد و کسی بدون اجازه وارد آن نشود؛ حق تمامیت جسمی و رضایت در کمک؛ یعنی هیچ کمکی نباید بدون اجازه فرد انجام شود، حتی اگر نیت خیر باشد. حق «نه گفتن» بدون توجیه؛ یعنی فرد نابینا بتواند کمک را رد کند، بدون اینکه ناسپاس خوانده شود. حق کنترل ابزار شخصی؛ یعنی گوشی، عصا، و فناوری کمکی متعلق به خود اوست و کسی حق تصاحب آن را ندارد. حق آگاهی از حضور دیگران؛ یعنی در فضای بسته، هر کسی که حضور دارد باید به نحوی اعلام حضور نماید. حق دسترس‌پذیری به‌عنوان حق نه امتیاز؛ یعنی شهر، وب، و خدمات باید برای همه طراحی شوند، نه

زندگی ، از خواب مرواریدبافی تا نخ

کردن سوزن‌های شیاردار

فاطمه جوادیان



انجمن نابینایان در رشت، هر از چند گاهی چراغ یک کارگاه توانمندسازی را روشن می‌کند؛ بهانه‌ای می‌سازد، موضوعی برمی‌گزیند، مدرسی پیدا می‌کند و اعضای نابینا را از کنج آرام و گاه خاموش خانه‌هایشان، بیرون می‌کشد تا در مکانی گرم و زنده گرد هم بیایند. امروز پنج نفر از هفت نفری که ثبت‌نام کرده بودند، خود را به کلاس رسانده بودند. قرار بود آنچه از دوختن دکمه، پس‌دوز کردن و نخ کردن سوزن شیاردار می‌دانم، به شرکت‌کنندگان بیاموزم؛ مهارت‌های کوچکی که گاهی جای خالی‌شان در کارهای روزمره به شدت احساس می‌شود و پیش از این

به‌عنوان لطف، حق اعتماد به ادراک خود یعنی تجربه فرد نابینا معتبر است و نباید با «تو اشتباه می‌کنی» رد شود. حق مشارکت اجتماعی بدون قیومت؛ یعنی فرد نابینا بتواند در جامعه حاضر شود بدون اینکه تحت کنترل دیگران باشد و حق کرامت؛ یعنی در همه تعامل‌ها، فرد نابینا به‌عنوان یک انسان کامل و صاحب‌اختیار دیده شود.

جمع‌بندی

امنیت برای فرد نابینا نه یک وضعیت ثابت، بلکه یک رابطه شکننده است. این رابطه با احترام ساخته می‌شود و با عادت شکسته؛ در روز جهانی عصای سفید، شاید بهترین کار این باشد که از خود پرسیم: آیا کمکی که می‌کنیم، حریم را حفظ می‌کند یا آن را می‌شکند؟ و اگر می‌شکند، آیا واقعاً کمک است؟ عصای سفید نماد استقلال است؛ اما استقلال بدون امنیت و حریم معنا ندارد. پس بیایید امنیت را نه فقط برای بدن، بلکه برای حریم، برای ادراک، و برای کرامت بخواهیم.



دختری دیگر، دیرنابینا بود و عاشقانه خیاطی را دوست داشت. او باید تمام این مسیر تازه را با حس لامسه پیش می‌برد؛ دوختن دکمه پایه‌دار، نخ کردن سوزن شیاردار و گره زدن انتهای نخ، دستاوردهای شیرین او از کلاس امروز بودند؛ شرکت‌کننده دیگر، دختری آرام بود که گام‌هایش در یادگیری کمی آهسته‌تر از دیگران برداشته می‌شد. اما یکی از یاوران انجمن که خودش خیاطی می‌دانست، با حوصله در کنارش نشست و وقت بیشتری برای او و دیگران گذاشت.

در آن سوی میز، مادری نشسته بود که کمی دیرتر رسیده بود؛ گویا در مسیر رفت‌وآمد دچار مشکلی شده بود. او و همسرش هر دو نابینا هستند و دخترک بینایشان که امسال پا به کلاس اول گذاشته، همراه مادر به کتابخانه آمده بود. حضور این کودک، فضایی صمیمی‌تر به جمع بخشیده بود؛ یکی از یاوران مهربان انجمن، دست کودک را گرفت و او

نیز، یکی دو نفر سراغش را از من گرفته بودند. حالا فرصت خوبی فراهم شده بود؛ کتابخانه مرکزی رشت مکانی مناسب و مجهز در اختیار انجمن گذاشته بود و انجمن نیز، با فرستادن سه تن از یاوران توانمند، پشتیبان‌های محکم برای ما ساخته بود. حضوری که به حق چقدر مؤثر و نجات‌بخش بود.

این دومین تجربه‌مان بود؛ پیش از این نیز کارگاهی با محوریت «آشنایی با زبان بدن» برگزار کرده بودیم. مدرسی بینا آورده بودیم تا به کنش‌های بدنی بچه‌ها بازخورد کلامی بدهد، اما این بار فضا رنگ و بوی دیگری داشت؛ فضایی از جنس لمس، تجربه و درک متقابل.

در میان جمع، دختری نشسته بود که آشنایی قدیمی با من داشت؛ روزگاری که پایه اول دبستان بود، کلاس‌هایم را تجربه کرده بود و فکر می‌کنم در سال‌های بعد هم شاگردم بود؛ زنگ‌های هنری که در آن، مرواریدبافی و دکمه‌دوزی را مشق می‌کردیم؛ اتفاقاً امروز با شور و شوقی کودکانه می‌گفت که دیشب خوابِ مرواریدبافی دیده و تمام حرف‌هایی را که سر کلاس با هم می‌زدیم، دوباره در رؤیاهایش مرور کرده است.



ما برای همه چیز آماده بودیم؛ من بسته سوزن و نخ خودم را برده بودم؛ چندین سوزن شیاردار، قیچی، بشکاف، متری که با منگنه برجسته شده بود و چند قرقره نخ؛ در آن سو، خود شرکت‌کنندگان کلاس، پارچه، دکمه، سوزن و قرقره فراهم کرده بودند. در این میان، من هم بسته‌ای مینی کیک خریده بودم که میان حاضران پخش کنم؛ به یاد مادرم که خودش شیرینی‌پزی و شیرینی خوردن را خیلی دوست داشت و حالا عطر یادش در فضای کلاس می‌پیچید.

یاوران انجمن نیز سنگ تمام گذاشتند؛ با کیک و آبمیوه از بچه‌ها پذیرایی کردند و مدام حواسشان بود که نایبانیان در فضای بزرگ بیرونی کتابخانه راه را گم نکنند و زود هدایتشان کنند. آن‌ها حتی حواسشان به مسیر بازگشت

را به اتاق بازی برد تا در کنار سایر کودکان، به کتاب قصه‌ای که مربی می‌خواند گوش بسپارد و مادر با خیال آسوده‌تری در کلاس بنشیند.

دختر دیگری هم در کلاس بود که وقتی از او خواستم خودش را معرفی کند، گفت کمی می‌بیند اما در کنار مسئله بینایی، کم‌شنواست و از سمعک استفاده می‌کند. حواسم را بیشتر جمع کردم تا مبدا کلامی از دست برود. او کمتر از دیگران حرف می‌زد، اما وجودش پر از حس و احساس بود. از وقتی فهمید من هم نابینا هستم، هرگاه آرام به سمتش می‌رفتم، دستش را پیش می‌آورد و با لطفی بی‌نظیر، دست مرا به سمت خودش هدایت می‌کرد؛ چقدر آرام و ظریف! وقتی نخ را دور دو انگشت دست راستم سفت کرده بودم تا در شیار سوزن گیر کند، از او خواستم با دست راستش دست مرا لمس کند و با دست چپش سوزن را به نخ نزدیک کند. عمق تمرکزش را با تمام وجود حس می‌کردم؛ به راستی که دست‌هایمان یکی شده بود. هر بار که سوزن به خطا می‌رفت و نخ در دام شیار نمی‌افتاد، دوجانبه تلاش می‌کردیم تا اینکه از او خواستم خودش نخ را دور انگشتانش سفت کند و با سوزن، نخ را شکار کند.



تک‌تک شرکت‌کنندگان بود و می‌دانستند هرکس با چه وسیله‌ای قرار است راهی خانه شود.

نکته کاربردی دیگری که بچه‌ها در این کلاس آموختند، کار با «بشکاف» بود؛ اینکه چگونه به کمک این ابزار، نخ‌های اضافی لباس‌ها یا مارک‌هایی را که به پشت یقه دوخته شده و پوست گردن را آزار می‌دهد، لمس کنند و جدا سازند، یا دکمه‌هایی را که در جای نادرستی دوخته شده‌اند اصلاح کنند.

در پایان کارگاه، برگزارکنندگان بسته‌های خیاطی زیبایی را به شرکت‌کنندگان هدیه دادند؛ بسته‌هایی که حاوی چهار قرقه نخ رنگی، قیچی، سنجاق قفلی، سوزن شیاردار، سوزن نخ‌کن، بشکاف و متر برجسته بود.

هنگام رفتن، وقتی کلاس خلوت شد، یکی از یاوران همچنان در کنار من ماند تا ماشینی برای بازگشت به خانه بگیرم. به پشت سر که نگاه می‌کنم، می‌بینم این کلاس‌ها فقط آموزش دوختن دکمه نیست؛ تمرینی است برای دوختن امید به تار و پود زندگی، ساختن استقلال و لمس کردن دنیایی روشن‌تر با سرانگشتان احساس.



روزهایتان پر از شوق زندگی

نسخه اصلی مقاله بسیار طولانی است و به دلیل کمبود فضا، صرفاً گلچینی از مهم‌ترین بخش‌های آن در زیر آورده شده است.

مقدمه

لِتس گِلاید، به عنوان نخستین ابزار کمک حرکتی خود هدایتگر برای افراد نابینا و کم‌بینا معرفی شده است؛ ابزاری که جایگزینی برای عصای سفید یا سگ راهنما محسوب می‌شود. گِلاید روی دو چرخ در مقابل شما حرکت می‌کند؛ با استفاده از دوربین‌هایش محیط اطراف را می‌بیند و شما را از میان موانع موجود در مسیر عبور می‌دهد. شما سرعت حرکت را تعیین می‌کنید و گِلاید، هدایت مسیر را بر عهده می‌گیرد. حرکت روبه‌جلوی شما باعث حرکت دستگاه می‌شود؛ اما این دستگاه است که جهت حرکت را تعیین می‌کند؛ به این صورت که شما را متوقف می‌کند، تغییر مسیر می‌دهد و اگر مسیر پیش‌رو ایمن نیست، با اعمال فشار مخالف به دست شما، مانع حرکتتان می‌شود. عملکرد این دستگاه در پیمایش‌های مداوم بهتر از عصای سفید است؛ هرچند عصا همچنان در تشخیص لبه‌ها (مثل لبه پیاده‌رو) و بازیابی موقعیت مکانی پس از گم کردن مسیر برتری دارد؛ در واقع، این دو ابزار رقیب یکدیگر برای انجام یک کار واحد نیستند.

فناوری، معرفی دستگاه لِتس گِلاید، تحرک و جهت‌یابی با کمک هوش مصنوعی

در این شماره از ماهنامه نسل مانا، در ستون فناوری، شما را به خواندن بخش‌هایی از مطلبی دعوت می‌کنم که یکی از آزمایش‌کنندگان دستگاهی به نام لِتس گِلاید، بعد از استفاده از آن نوشته است. این دستگاه را می‌شود جایگزین رباتیک سگ راهنما در نظر گرفت که با کمک هوش مصنوعی، می‌تواند به ما در رفت‌وآمد در داخل و خارج از ساختمان کمک کند.



هرچند قیمت این دستگاه بالاتر از آنی است که هرکسی بتواند آن را تهیه کند، اما این دستگاه امیدهایی را برای ما که به دلیل حساسیت‌های مذهبی جامعه‌مان، قادر به دریافت کمک از بهترین دوست انسان برای حرکت مستقل نیستیم، ایجاد می‌کند.

روبه‌جلوی شما باعث چرخش چرخ‌های دستگاه می‌شود و گِلاید تصمیم می‌گیرد که این حرکت به کدام سمت هدایت شود. دستگاه، شما را متوقف می‌کند؛ می‌چرخاند و اگر مسیر پیش‌رو ایمن نباشد، در برابر فشار دست شما مقاومت می‌کند. وظیفه شما این است که همراه آن حرکت کنید و بدنتان را پشت دستتان نگه دارید.

دکمه‌ای که تمام این فرایند را کنترل می‌کند، در مرکز دسته و درست زیر انگشتان شما قرار دارد. با فشردن این دکمه، گِلاید به سمتی که شما اشاره می‌کنید حرکت می‌کند و فشردن مجدد آن در هر لحظه، جهت حرکت تازه‌سازی می‌کند. اهمیت این نکته آخر، فراتر از آن چیزی است که در نگاه اول به نظر می‌رسد. گِلاید اغلب برای عبور از کنار موانع یا دنبال کردن پیچ‌وخم پیاده‌رو، به طور خودکار کمی تغییر مسیر می‌دهد. گاهی دستگاه می‌چرخد؛ درحالی‌که من نمی‌خواهم تغییر مسیر دهم؛ مثلاً وقتی موقعیت مکانی‌ام را می‌دانم و می‌خواهم به دری برسم که در آن سمت قرار دارد. کافی است خودتان را به سمتی که واقعاً می‌خواهید بروید متمایل کنید و دکمه را فشار دهید. گِلاید مسیر جدید را در پیش می‌گیرد و به حرکت ادامه می‌دهد.

قبل از هر چیز، اجازه دهید روشن کنم که این دستگاه دقیقاً چیست؛ من چند بار با این دستگاه پیاده‌روی کرده‌ام که همگی در مکان‌هایی بوده که به‌خوبی می‌شناختم: خانه و محله خودم؛ هنوز مسافت زیادی با آن طی نکرده‌ام؛ آن را به مکان‌های ناآشنا نبرده‌ام و هنوز فرصت کافی برای زندگی با آن و شناخت کاملش را نداشته‌ام؛ بنابراین، آنچه در اینجا می‌خوانید، برداشت‌های اولیه من است و انتظار دارم که با گذشت زمان و کسب تجربه بیشتر، این نظرات تغییر کنند.

اولین پیاده‌روی‌ها را به‌تنهایی در فضای داخلی خانه انجام دادم و سپس همراه با همسرم جودی، به فضای بیرون رفتم. بعداً الی کارلسون از تیم گِلایدنس که شرکت سازنده این دستگاه است، به ما ملحق شد و آزمایش‌های بیشتری را در داخل و خارج از خانه انجام دادیم؛ حتی از چند خیابان هم عبور کردیم.

نحوه کار دستگاه

درک بخشی که توضیح‌دادنش از همه ساده‌تر است، بیشترین زمان را از من گرفت: شما سرعت را تعیین می‌کنید و گِلاید هدایت مسیر را بر عهده می‌گیرد.

شما هل می‌دهید و گِلاید هدایت می‌کند؛ سازوکار کلی همین است؛ با هر سرعتی که مایلید راه می‌روید. حرکت

مورد دوم، عادت به هدایت و کنترل مسیر بود که برخلاف انتظارم، دشوارتر از مورد اول از آب درآمد؛ ترک این عادت در فضای ساختمان بیش از بیرون تلاش می‌طلبید. دقیقاً به این دلیل که خانه‌ام را می‌شناختم؛ آگاهی از چیدمان خانه، باعث می‌شد درباره اینکه دستگاه باید به کدام سمت برود، نظر و پیش‌فرض داشته باشم. این آشنایی با محیط، رهاکردن کنترل را دشوارتر می‌کرد، نه آسان‌تر.

حرکت کردن بیرون از ساختمان

راه‌رفتن در بیرون از ساختمان در ابتدا سخت‌تر بود. در اوایل، گِلاید در مقابله با خطاهای مربوط به دور زدن موانع، خوب عمل نمی‌کرد. یک‌بار من را به صندوق پستی زد. یک‌بار دیگر هم من را در قسمتی از یک درخت پربزرگ گیر انداخت.

در طرح آزمایشی مربوط به این محصول، من از دو نمونه از دستگاه استفاده کردم و سخت‌افزار آن‌ها یکسان بود. چیزی که تفاوت داشت، نرم‌افزار بود که در نمونه دوم جدیدتر بود و مشکلات مربوط به دور زدن موانع به طور قابل توجهی بهبود پیدا کرده بود.

عبور کردن از خیابان

عبور کردن از خیابان، جایی است که تفاوت بین گِلاید و عصا واضح‌تر می‌شود و همه چیز به نفع گِلاید تمام

وقتی گِلاید نمی‌تواند راهی برای عبور از مانعی پیدا کند، آن بخش از کار را بر عهده شما می‌گذارد. دستگاه را به آرامی از یک طرف به طرف دیگر (تقریباً در بازه ساعت ۱۰ تا ۲) بچرخانید و حرکت چرخ‌ها را حس کنید. وقتی چرخ‌ها بدون مقاومت یا ترمز گرفتن حرکت کردند، می‌توانید دوباره به حرکت خود ادامه دهید.

حرکت کردن داخل ساختمان

اولین تجربه‌های پیاده‌روی من، در خانه خودم و در حالت داخل ساختمان بود؛ رفت‌و برگشت در راهرو، دور زدن شومینه بین اتاق نشیمن و اتاق ناهارخوری و چرخیدن به دور میز؛ راه‌رفتن داخل ساختمان تقریباً از همان ابتدا حسی طبیعی داشت؛ اینکه می‌توانستم به سادگی راه بروم و هدایت مسیر را به گِلاید بسپارم لذت‌بخش بود.

ترک دو عادت برایم سخت بود؛ اولی عادت به حرکت دست به چپ و راست، مثل وقتی که عصا می‌زنم بود؛ من در خانه هیچ‌وقت از عصا استفاده نمی‌کنم؛ اما گزینه دراز کردن عصا و لمس محیط اطراف همچنان در دستانم زنده است. درحالی‌که گِلاید چنین سازوکاری ندارد. البته سگ راهنما هم همین‌طور عمل می‌کند؛ بنابراین، دست‌کم این بخش از ماجرا برایم آشنا بود.

برای اینکه مسئله روشن‌تر شود بگوییم، گِلاید هیچ‌وقت به من نگفت که کی راه‌رفتن را شروع کنم. این تصمیم متعلق به من بود؛ همان‌طور که همیشه بوده است. وقتی آماده شدم، دستگاه را در حالت عبور از خیابان قرار دادم و از خیابان رد شدم.

گاهی اوقات در حاشیه آن طرف خیابان، به‌جای خود رمپ، به کنار رمپ می‌رسیدم و اصلاح مسیر به معنای استفاده از دکمه‌های مربوط به تغییر جهت بود. در مواقع دیگر، گِلاید عبور از خیابان را بی‌نقص انجام داد. رد شدن بدون مشکل از خیابان احساس فوق‌العاده‌ای داشت؛ چون به‌سادگی از خیابان عبور می‌کردم و می‌توانستم بدون انجام هیچ کار اضافی دیگری به کارم ادامه دهم.

این کج از خیابان رد شدن و در کنار هدف قرار گرفتن یک مشکل شناخته‌شده است و راه‌حلی که شرکت گِلایدنس در حال کار روی آن است، یکی از جذاب‌ترین چیزهایی است که تا حالا شنیده‌ام. شرکت گِلایدنس دارد به گِلاید آموزش می‌دهد که در صورت وجود رمپ رو به بالایی که ما را از خیابان به پیاده‌رو می‌برد، آن را تشخیص دهد و از آن به‌عنوان هدف استفاده کند؛ بنابراین، کاربری که کمی کج حرکت می‌کند، به‌جای اینکه به اصلاح مسیر متوسل شود تا رمپ را پیدا کند و از خیابان خارج شود، به سمت

نمی‌شود؛ شما عصا را به شکل جارو زدن به چپ و راست می‌کشید و لبه‌ها را پیدا می‌کنید؛ جایی را پیدا می‌کنید که پیاده‌رو به پایان می‌رسد و خیابان شروع می‌شود و پس از عبور، دوباره عصا را به چپ و راست می‌کشید و حاشیه پیاده‌رو را پیدا می‌کنید. این همه به چپ و راست کشیدن عصا کارهای زیادی را انجام می‌دهد که ممکن است اصلاً به آن فکر نکنید. با گِلاید، طبق معمول خود را با خیابان تراز می‌کنید؛ به جلو راه می‌روید و احساس می‌کنید که در حاشیه خیابان دستگاه ترمز می‌گیرد و شما را به عقب هل می‌دهد. بعد موقعیت خود را نسبت به خیابان دوباره تراز می‌کنید. آنچه در استفاده از گِلاید نسبت به عصا تغییر می‌کند، این است که در به‌کارگیری گِلاید، پاها و شانه‌های شما بسیار بیشتر از گذشته اهمیت دارند. پاهای خود را به موازات حاشیه خیابان بگذارید؛ به جریان ترافیک گوش دهید و صاف بایستید؛ چون گِلاید شما را دقیقاً با زاویه‌ای که برای آن مشخص کرده‌اید از خیابان رد می‌کند و نه چیز دیگری. گِلاید در حال عبور دادن شما از خیابان یک خط مستقیم را حفظ می‌کند؛ بنابراین تا زمانی که به سمت دیگر برسید، یک انحراف یک یا دو درجه‌ای در این طرف خیابان، تا وقتی که به طرف دیگر خیابان برسید به یک انحراف چندمتری تبدیل می‌شود. این نوع دقت سخت است.

می‌شود؛ شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که در اثر خندیدن شدید، بلند کردن اجسام یا یک پرش ساده یا حتی با یک عطسه، ادرار شما به صورت قطره‌ای یا به طور کامل خارج شود، بدون اینکه شما کنترلی روی آن داشته باشید؛ اینجاست که ابتدا مشکلات مجاری ادرار باید بررسی شود. اگر مشکل از این قسمت بدن نباشد، باید به عضلات کف لگن توجه ویژه‌ای کرد.

آشنایی با عضلات کف لگن

کف لگن، مجموعه‌ای از عضلات و بافت‌هاست که در پایین لگن قرار گرفته و مثل یک تکیه‌گاه برای اندام‌های داخلی لگن عمل می‌کند؛ این عضلات در کنترل ادرار و مدفوع و همچنین عملکردهای جنسی نقش دارند. یک مثال ساده: هنگام ادرار کردن یک یا چند بار تلاش کنید جریان ادرار خود را متوقف کنید؛ این انقباضات و حرکات همان کارکرد صحیح عضلات کف لگن است.

افزایش سن، جراحی، بارداری و زایمان، عوامل تأثیرگذار بر ضعف بیشتر عضلات کف لگن هستند.

هشدار: این توضیح برای شناخت و آگاهی از عضلات کف لگن می‌باشد. توصیه می‌شود دائماً این کار تکرار نشود؛

رمپ هدایت می‌شود. صدها عبور از خیابان واقعی به وسیله کاربران واقعی، چیزی است که نحوه انجام این کار را به گِلاید می‌آموزد.

منبع: [وبسایت وب فرندلی الپ](#)

ترجمه و گردآوری: میثم امینی

پیک تندرستی مهر ماه ، عضلات پنهان،

قدرتی که دیده نمی‌شود

مینا خانی، کارشناس ارشد حرکات اصلاحی

همراهان همیشگی پیک تندرستی سلام! باز هم جمع شده‌ایم تا درباره یکی از موضوعات مهم سلامت بیشتر بدانیم و چند قدم به سوی بدن سالم‌تر برداریم.



وقتی صحبت از ورزش و تناسب اندام می‌شود، معمولاً به شکم، پاها و بازوها فکر می‌کنیم؛ اما، عضلات کف لگن بخش مهمی از بدن هستند که کمتر به آن‌ها توجه

حداقل ۸ هفته به اجرای تمرینات کِگِل توصیه می‌شود؛ همچنین، استمرار در انجام این تمرینات برای همیشه موضوع بسیار مهمی است.

مزایای اجرای تمرینات کِگِل

- موارد زیر از مزایای این تمرین‌ها هستند:
- ❖ پیشگیری و کاهش بی‌اختیاری استرسی ادرار و افتادگی اندام تناسلی در زنان
- ❖ جلوگیری از بی‌اختیاری دفع ادرار و مدفوع در دوران بارداری و پس از آن
- ❖ بهبود بی‌اختیاری ادرار در مردان پس از جراحی پروستات
- ❖ کاهش مشکلات هموروئید و بواسیر
- ❖ کاهش دردهای قاعدگی در بعضی از افراد، بر اساس برخی شواهد علمی جدید
- ❖ کاهش دردهای لگنی
- ❖ کاهش و بهبود ضعف عضلات لگن و عضلات ثبات‌دهنده مرکزی بدن
- ❖ بهبود و رضایت جنسی بیشتر در زنان
- ساده‌ترین تمرین، در حالت نشسته یا خوابیده اجرا می‌شود؛ درحالی‌که بدن در حالت ریلکس قرار دارد، عضلات کف لگن را به آرامی به سمت بالا و داخل

زیرا، موجب اختلال عملکرد این عضلات یا بروز مشکلات ادراری می‌شود.

درباره تمرینات کِگِل

برای تقویت عضلات کف لگن و اندام‌های لگنی، تمریناتی وجود دارد که کِگِل نامیده شده‌اند؛ این تمرینات نقش مهمی بر کنترل مثانه، روده و رحم دارند و برای هر دو جنسیت (خانم/آقا)، قابل استفاده می‌باشند اما، در خانم‌ها کاربرد بیشتری دارند. تمرینات کِگِل، باید متناسب با وضعیت بدنی فرد طراحی شود.

همان گونه که گفته شد، نیاز افراد به تمرینات کِگِل متفاوت است؛ مثلاً نوع تمرینات در فردی که پس از زایمان دچار ضعف عضلات شده است، با تمرین‌های فردی که به علت افزایش سن یا دردهای لگنی دچار مشکل شده، تفاوت دارد.

نکته مهم اینجاست که انجام صحیح کِگِل، فقط به منقبض کردن عضلات خلاصه نمی‌شود؛ شناخت عضلات، اجرای صحیح و همچنین استراحت دادن به آن‌ها اهمیت زیادی دارد. گاهی چیزی که بدن نیاز دارد، به جای انقباض بیشتر، یادگیری صحیح رها کردن و شل کردن عضلات در این تمرین‌ها است؛ طبق مطالعات،

چه کسانی برای انجام تمرینات به اجازه پزشک نیاز دارند؟

کسانی که در لگن یا نواحی تناسلی درد مداوم دارند؛ آن‌هایی که در حین رابطه جنسی و ادرار، درد احساس می‌کنند؛ افرادی که دچار عفونت ادراری هستند؛ اشخاصی که در ادرار یا مدفوع خود خون می‌بینند؛ کسانی که در نواحی لگن، پروستات، شکم و رحم سابقه جراحی مثل سزارین دارند و در نهایت، بیماران عصبی مثل آسیب‌های نخاعی یا بیماری ام‌اس، سکتة مغزی و بارداری‌های پر خطر.

قبل از شروع

برای پیدا کردن عضلات کف لگن، تصور کنید می‌خواهید هم‌زمان جلوی خروج ادرار و گاز را بگیرید. هنگام انقباض، احساس کنید عضلات کف لگن به سمت داخل و بالا جمع می‌شوند. در طول تمرین، تنفس را طبیعی نگه دارید و شکم، باسن و ران‌ها را تا حد امکان بدون انقباض اضافی رها کنید.

۱. انقباض ساده عضلات کف لگن

روی یک صندلی بنشینید و هر دو پا را راحت روی زمین قرار دهید. عضلات کف لگن را به آرامی به سمت داخل و

جمع کنید. وقتی می‌خواهم برای بچه‌های خودم توضیح بدهم، طوری که راحت و قابل درک باشد، می‌گویم: «نافتون رو به سمت داخل و پایین شکم بکشید و گودی کمر رو به سمت زمین نزدیک کنید». چند ثانیه در این حالت بمانید و سپس عضلات را رها کنید. چندین بار این مراحل را تکرار کنید. در آغاز، ممکن است این فشردگی و انقباض را یکی دو ثانیه بتوانید نگه دارید اما کم‌کم آن را افزایش دهید. نکته مهم این است که حتماً باید عضلات کف لگن منقبض شود.

دو مدل انقباض داریم: انقباض آهسته و انقباض سریع؛ انقباض آهسته در تمرینات پیش رو باید انجام شود که نیازمند قدرت، استقامت و زمان کافی است. انقباضات سریع در مواقع مواجهه با عطسه یا سرفه و بلند کردن اشیا که به زمان کمی احتیاج دارد اجرا می‌شود.

اشتباهات رایج در اجرا

حبس کردن نفس، انقباض اشتباه در لگن، شکم و قسمت داخلی ران پا و ایجاد انقباض بدون مرحله رها سازی از اشتباهات رایج در انجام این تمرین‌ها هستند.

این مهارت به مرور زمان و با تکرار بهتر می‌شود؛ بنابراین اگر در ابتدا کنترل کامل عضلات برایتان دشوار بود، ناامید نشوید.

*نکته:

سه تمرین اول، به‌ویژه برای افراد مبتدی، به شناخت و کنترل بهتر عضلات کف لگن کمک می‌کنند؛ پس از کسب مهارت کافی، می‌توان این انقباض‌ها را در کنار حرکات قدرتی و عملکردی مانند اسکوات، سگ پرنده و پل باسن نیز تمرین کرد.

۴. نشستن و برخاستن از صندلی همراه با انقباض کف لگن

روی صندلی بنشینید و پاها را روی زمین قرار دهید. پیش از بلند شدن، عضلات کف لگن را به آرامی منقبض کنید و درحالی‌که تنفس طبیعی دارید، از روی صندلی بلند شوید؛ سپس هنگام بازگشت به حالت نشسته، عضلات را رها کنید.

حرکت را به آرامی و با کنترل انجام دهید.

بالا منقبض کنید. چند ثانیه انقباض را حفظ کنید، سپس کاملاً رها کنید و استراحت کوتاهی داشته باشید.

این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید؛ پس از اینکه کنترل عضلات بهتر شد، می‌توانید چند انقباض کوتاه و سریع نیز انجام دهید.

۲. کِگل همراه با تنفس

در وضعیت راحت بنشینید یا دراز بکشید. ابتدا یک دم آرام انجام دهید. هنگام بازدم، عضلات کف لگن را به آرامی منقبض کنید و سپس با ادامه تنفس، عضلات را رها کنید.

هدف این تمرین، هماهنگ کردن تنفس و عملکرد عضلات کف لگن است؛ بنابراین، از حبس کردن نفس خودداری کنید.

۳. استفاده از انقباض کف لگن در فعالیت‌های روزمره

پس از اینکه در انجام دو تمرین قبل مهارت پیدا کردید، می‌توانید انقباض کوتاه عضلات کف لگن را در حالت ایستاده و هنگام فعالیت‌هایی مانند سرفه یا عطسه تمرین کنید.

عضلات کف لگن را به آرامی منقبض کنید، چند لحظه نگه دارید و سپس کاملاً رها کنید.

پس از کسب مهارت، می‌توان هماهنگی عضلات کف لگن را با برخی تمرینات عضلات مرکزی بدن نیز تمرین کرد. با این حال، هدف این نیست که در تمام حرکات شکم، کف لگن را دائماً و با شدت زیاد منقبض نگه داریم؛ انقباض باید متناسب با حرکت و همراه با تنفس طبیعی باشد.

در صورت استقبال شما، در شماره‌های آینده می‌توانیم به سراغ تقویت عضلات مرکزی بدن و تمرینات شکم برویم و تمرین‌های مناسب آن را به صورت مرحله به مرحله معرفی کنیم.

جمع‌بندی:

تمرینات کیگل روشی علمی و غیرتهاجمی برای تقویت قدرت، استقامت و هماهنگی عضلات هستند که در کنترل ادرار و مدفوع و حمایت از اندام‌های لگنی نقش دارند؛ بنابراین، توصیه می‌شود که تمرینات در سِت‌های ۵ الی ۱۰ تایی، ۳ الی ۴ بار در روز اجرا شود که باز هم این تکرارها در افراد با توجه به شرایط زندگی قابل تغییر می‌باشد. مهم‌ترین موضوع، منظم بودن تمرینات و استمرار در اجرای آن است.

در آخر خوشحالم که ماهی دیگر با مطالبی کاربردی در کنار شما بودم. تندرست، پویا و پرنشاط بمانید.

۵. حرکت سگ پرنده همراه با انقباض کف لگن

در وضعیت چهار دست و پا قرار بگیرید؛ دست‌ها زیر شانه‌ها و زانوها زیر لگن باشند؛ عضلات کف لگن را به آرامی منقبض کنید؛ سپس دست و پای مخالف را هم‌زمان از زمین جدا کرده، دست را به سمت جلو و پا را به سمت عقب بکشید؛ چند لحظه وضعیت را حفظ کنید، سپس به حالت شروع بازگردید و عضلات کف لگن را رها کنید.

حرکت را برای سمت دیگر نیز انجام دهید.

۶. پل باسن همراه با کیگل

به پشت دراز بکشید، زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید. ابتدا عضلات کف لگن را منقبض کنید؛ سپس با فشار دادن کف پاها به زمین، لگن را به آرامی از زمین بلند کنید تا بدن در راستای مناسبی قرار بگیرد. چند لحظه مکث کنید، سپس لگن را به آرامی پایین بیاورید و عضلات کف لگن را رها کنید.

۷. تمرین در حالت نشسته و همراه با تمرینات مرکزی

در حالت نشسته و با وضعیتی راحت، کف پاها را می‌توانید به یکدیگر نزدیک یا در صورت راحتی به هم بچسبانید.

یکی از درخشان‌ترین نمونه‌های این موضوع را می‌توان در «شاه لیر» ویلیام شکسپیر دید؛ جایی که گلاستر، یکی از شخصیت‌های مهم نمایشنامه، در میانه داستان به شکلی هولناک نابینا می‌شود.

«شاه لیر» داستان پادشاه سالخورده‌ای است که تصمیم می‌گیرد قلمرو خود را میان سه دخترش تقسیم کند؛ او پیش از این کار از آنان می‌خواهد میزان عشق و وفاداری‌شان به او را بیان کنند. گونریل و ریگان، دو دختر بزرگ‌تر، با سخنان اغراق‌آمیز پدر را می‌ستایند و کوردلیا، دختر کوچک‌تر، از گفتن آنچه لیر انتظار دارد سر باز می‌زند. لیر هم او را طرد می‌کند.

در کنار داستان لیر، داستان دیگری نیز در نمایشنامه پیش می‌رود؛ داستان گلاستر و دو پسرش، ادگار و ادموند؛ گلاستر نیز مانند لیر، در تشخیص حقیقت دچار خطا می‌شود. ادموند، پسر نامشروع او، با نیرنگ کاری می‌کند که پدرش به پسر دیگرش، ادگار، بدگمان شود. گلاستر به جای آنکه خیانت را در چهره کسی ببیند که واقعاً به او خیانت کرده، به کسی اعتماد می‌کند که بیش از همه دروغ گفته است. گلاستر چشم دارد، اما حقیقت را نمی‌بیند و سرانجام، در یکی از خشن‌ترین صحنه‌های نمایشنامه، این نابینایی ذهنی به نابینایی جسمانی تبدیل می‌شود.

ردپای نابینایان در آثار ادبی، معرفی نمایش‌نامه شاه لیر

حسین آگاهی، دانشجوی دکترای زبان و ادبیات
فارسی

در یک اثر ادبی، گاهی نویسنده چشم‌های شخصیتی را می‌گیرد تا چیزی را به او نشان دهد که پیش از آن، با چشم‌های سالمش قادر به دیدنش نبوده است؛ گاهی نابینا شدن یک شخصیت، بیش از آنکه درباره چشم باشد، درباره شناختن است؛ درباره اینکه ممکن است انسان سال‌ها ببیند و با این حال چیزی را که درست در برابر چشمانش قرار دارد، ندیده باشد.



گلاستر وقتی چشم داشت، نمی‌دید و وقتی چشم‌هایش را از دست داد، دیدن واقعیت را آغاز کرد.

البته این به آن معنا نیست که شکسپیر نابینایی را مجازات یا وسیله‌ای برای رسیدن به کمال معرفی می‌کند؛ اتفاقاً خشونت صحنه نابینا کردن گلاستر چنان شدید است که نمی‌توان آن را به یک استعاره ساده و زیبا تقلیل داد؛ او واقعاً قربانی خشونت می‌شود و زندگی‌اش پس از آن با رنجی عمیق همراه است؛ اما شکسپیر از همین فاجعه استفاده می‌کند تا پرسشی درباره معنای «دیدن» مطرح سازد: آیا دیدن فقط به معنای داشتن چشم است؟

اگر چنین باشد، گلاستر پیش از نابینایی بینا بوده است و پس از آن نابینا شده؛ اما اگر دیدن را توانایی شناختن حقیقت بدانیم، ماجرا پیچیده‌تر می‌شود.

گلاستر پیش از آنکه چشم‌هایش را از دست بدهد، حقیقت نزدیک‌ترین آدم‌های زندگی‌اش را نمی‌دید. ادموند را نمی‌شناخت، ادگار را بد می‌فهمید و فریب ظاهری ماجراها را می‌خورد. پس از نابینا شدن، ناگهان جهان بیرونی برای او تاریک می‌شود، اما جهان درونی و اخلاقی‌اش روشن‌تر می‌گردد.

گلاستر که به لیر کمک کرده است، از سوی ادموند مورد خیانت قرار می‌گیرد و به دست کورنوال و ریگان گرفتار می‌شود؛ گونریل پیش‌تر دستور داده است: «چشم‌هایش را بیرون بیاورید». سپس کورنوال شکنجه او را آغاز می‌کند. نخست یک چشم گلاستر را از حدقه بیرون می‌آورد. یکی از خدمتکاران که تحمل این جنایت را ندارد، در برابر ارباب خود می‌ایستد و تلاش می‌کند مانع او شود؛ ریگان آن خدمتکار را می‌کشد و کورنوال چشم دوم گلاستر را نیز از بین می‌برد.

گلاستر پس از نابینا شدن می‌گوید: «همه‌جا تاریک و بی‌پناه است!»

و شاید این جمله را بتوان یکی از کلیدهای فهم این شخصیت دانست؛ او تازه اکنون، پس از آنکه دیگر چیزی نمی‌بیند، شروع به دیدن و فهمیدن می‌کند.

گلاستر پیش از نابینا شدن، پسر خوش ادگار را از خود رانده و به ادموند اعتماد کرده بود؛ اما پس از آنکه چشمانش را از دست می‌دهد، حقیقت خیانت ادموند را درمی‌یابد؛ او تازه متوجه می‌شود کسی که تصور می‌کرد پناه اوست، همان کسی بوده که او را به نابودی کشانده است.

شخصیت نایینا را همچنان در مرکز تجربه انسانی نگه می‌دارد. گلاستر پس از نایینا شدن از داستان حذف نمی‌شود؛ همچنان می‌اندیشد، تصمیم می‌گیرد، می‌ترسد، امید می‌بندد، اشتباه می‌کند و رنج می‌کشد. حتی در صحنه‌هایی که ادگار او را همراهی می‌کند، نایینایی او صرفاً وسیله‌ای برای ایجاد ترحم نیست؛ بخشی از موقعیت تازه‌ای است که شخصیت باید در آن زندگی کند.

در پرده چهارم، گلاستر با مردی روبه‌رو می‌شود که خود را «تام بیچاره» معرفی می‌کند؛ اما آن مرد در واقع ادگار، همان پسری است که گلاستر پیش‌تر او را از خود رانده بود. گلاستر نمی‌تواند چهره او را ببیند و ادگار نیز هویت واقعی خود را آشکار نمی‌سازد.

این صحنه از این جهت دردناک است که پدر و پسر سرانجام دوباره کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند، اما درست در لحظه‌ای که گلاستر باید چهره پسرش را ببیند، دیگر توان دیدن ندارد. با این حال، در همین ندیدن، نوع دیگری از شناخت شکل می‌گیرد؛ گلاستر دیگر فریب چهره‌ها را نمی‌خورد؛ بلکه به صدا، رفتار و حضور انسانی اعتماد می‌کند.

و اینجا «شاه لیر» از یک نمایشنامه قدیمی درباره پادشاهی در بریتانیای افسانه‌ای فراتر می‌رود.

شاید یکی از مهم‌ترین نکته‌های «شاه لیر» همین باشد که انسان می‌تواند هم‌زمان در جهانی پر از نور زندگی کند و در حقیقت نایینا باشد.

از سوی دیگر، خود لیر نیز در ابتدای نمایش، حقیقت دخترانش را نمی‌بیند. او آنکه بیش از همه دوستش دارد، کوردلیا، را به خاطر اینکه حاضر نیست عشقش را در قالب سخنان اغراق‌آمیز ثابت کند، از خود دور می‌سازد و به دو دختر دیگر اعتماد می‌کند. بعد، وقتی قدرتش را از دست می‌دهد و در طوفان سرگردان می‌شود، آرام‌آرام درمی‌یابد که چه اشتباهی کرده است.

در داستان گلاستر، چشم‌ها از او گرفته می‌شوند؛ در داستان لیر، قدرت و جایگاهش. اما هر دو، به شکلی دردناک، مجبور می‌شوند چیزهایی را ببینند که پیش از آن نمی‌دیدند.

از این منظر، نایینایی گلاستر صرفاً یک حادثه در پیرنگ نمایشنامه نیست؛ شکسپیر از آن برای ساختن یکی از مهم‌ترین دوگانه‌های اثر استفاده می‌کند: **دیدن و شناختن**.

و شاید جالب‌ترین نکته برای من این باشد که شکسپیر، نایینایی را فقط به عنوان فقدان مطرح نمی‌کند؛ بلکه

شکسپیر از ما می‌پرسد:

در جهانی که دیگر نمی‌تواند ببیند، زندگی‌اش را ادامه دهد؛

انسانی که پیش از نابینایی خطا کرده، پس از آن نیز خطا

می‌کند، می‌ترسد، امیدوار می‌شود و در نهایت با سرنوشت

خود روبه‌رو می‌شود. شاید به همین دلیل است که بیش از

چهارصد سال بعد، هنوز می‌توان از گلاستر پرسید:

چقدر از آدم‌های اطرافمان را به‌درستی می‌شناسیم؟

آیا ممکن است سال‌ها به چهره کسی نگاه کنیم و حقیقت

او را نبینیم؟

و آیا ممکن است چیزی را که واقعاً مهم است، نه با چشم،

بلکه با تجربه، رنج، شناخت و گذشت زمان دریابیم؟

آیا برای دیدن حقیقت، همیشه به چشم نیاز

داریم؟

در طول سال‌ها، مترجمان زیادی از قبیل محمود

اعتمادزاده (م.ا.به‌آذین)، رضا اسکندری آذر، علاءالدین

پازارگادی، جواد پیمان، ابوالحسن تهامی، سپیده مرویان،

مهدی سجودی مقدم، مهتا عافیت طلب، میلاد میناکار،

علی سلامی و دیگران، این نمایشنامه جذاب را به فارسی

برگردانده‌اند. به شخصه، ترجمه علاءالدین پازارگادی را که

در انتشارات سروش به چاپ رسیده را بیشتر از سایر

ترجمه‌ها دوست داشتم.

با این حال، شاید لازم باشد در خواندن گلاستر مراقب یک

دام نیز باشیم؛ نابینایی او نباید به این نتیجه منتهی شود

که «نابینا شدن باعث شد حقیقت را بفهمد» یا اینکه

نابینایی نوعی موهبت برای رسیدن به بصیرت است؛ چنین

برداشتی، اگرچه ممکن است در خوانش نمادین اثر جذاب

به نظر آید، می‌تواند تجربه واقعی نابینایی را به یک استعاره

اخلاقی تقلیل دهد.

گلاستر نخست قربانی یک خشونت هولناک است؛ نابینایی

او یک فقدان واقعی است. اما شکسپیر از این فقدان واقعی،

برای طرح پرسشی درباره «دیدن» استفاده می‌کند.

او نه شخصیتی است که نابینایی‌اش تمام هویت او را

تشکیل دهد و نه صرفاً نمادی بی‌جان برای بیان یک

مفهوم فلسفی. او انسانی است که نابینا می‌شود و بعد باید

انگر میزبان دیا و دان پویتمن، دو تن از اعضای باسابقه و علاقه‌مند به آشپزی است، تا درباره چالش‌ها و راهکارهای عملی آشپزی پس از آسیب بینایی گفتگو کنند. این مطلب در دو بخش تقدیم خوانندگان گرامی می‌شود.

ریکی انگر: چه سال‌هاست در آشپزخانه فعالیت و چه تازه می‌خواهید مهارت‌های آشپزی را بیاموزید، دانستن اینکه چگونه ایمن، کارآمد و با آرامش خاطر کار کنید، بسیار سودمند است. در این قسمت از پادکست هدلی پرزنت، دیا و دان همراه ما هستند تا از تجربه‌های خود در آشپزی پس از آسیب بینایی بگویند. دیا و دان، به برنامه خوش آمدید. دیا: سلام ریکی. ممنون از دعوت.

دان پویتمن: سلام ریکی. از حضور در اینجا بسیار خوشحالم.

ریکی انگر: حضور شما فرصتی کم‌نظیر است؛ پیش از پرداختن به جزئیات، مایلم کمی درباره پیشینه خود و روند تغییر بینایی‌تان بگویند. دیا، با تو شروع کنیم؛ توضیح کوتاهی درباره خودت بده.

دیا: آشپزی همیشه یکی از بزرگ‌ترین علایق زندگی‌ام بوده و هست؛ حتی اکنون که به دلیل آسیب بینایی از نظر قانونی نابینا محسوب می‌شوم. من دچار بیماری

ترجمه، آشپزی پس از آسیب بینایی؛ راهکارها، چالش‌ها و تجربه‌های زیسته (بخش اول)

مقدمه

آشپزی برای بسیاری از ما فراتر از رفع یک نیاز روزمره، جلوه‌ای روشن از استقلال فردی، مدیریت خانه و پیوند با خانواده است. با بروز آسیب بینایی، آشپزخانه اغلب به عنوان یکی از چالش‌برانگیزترین بخش‌های منزل جلوه می‌کند؛ محیطی آمیخته با حرارت، آتش، لبه‌های تیز چاقو و ظروف جوشان؛ با این حال، تجربه نشان داده است که با تغییر نگرش، بازتعریف روش‌ها، بهره‌گیری از ابزارهای مناسب و صبوری، می‌توان بار دیگر این فضا را به محیطی امن و لذت‌بخش تبدیل کرد.



در این شماره از نشریه نسل مانا، با اپیزود دیگری از پادکست هدلی پرزنت همراه می‌شویم که در آن، ریکی

ریکی انگر: دیا، آیا لحظه‌ای پیش آمد که فکر کنی باید آشپزی را کنار بگذاری؟

دیا: کنار گذاشتن آشپزی هرگز یک گزینه نبود. می‌دانستم تطبیق با شرایط جدید یک چالش است، اما این چالش به معنای ناتوانی نبود. من آشپزی را در نوجوانی با تماشای مادرم که اصالت ایتالیایی داشت آموخته بودم. بزرگ‌ترین دغدغه من در آغاز، پیشگیری از سوختگی و بریدگی دست بود و تمرکز را بر یافتن راه‌حل‌های عملی گذاشتم؛ روش‌هایی مانند استفاده از میان‌برها را به کار گرفتم. اکنون که فرزندانم مستقل شده‌اند، به جای تهیه سس پاستا از پایه، از سس‌های آماده مرغوب استفاده می‌کنم یا تفت سریع سیر و روغن زیتون همراه با جعفری تازه را ترجیح می‌دهم. البته غذاهای اصلی‌ام را همچنان از ابتدا با دقت می‌پزم، ولی سرعت کار را پایین آورده‌ام تا خطاها به حداقل برسد.

ریکی انگر: دان، رویکرد تو در سازگاری با آشپزی چگونه بوده است؟

دان پوینتمن: من از جوانی به آشپزی و قنادی علاقه‌مند بودم. پس از نابینایی، متوجه شدم کارها زمان بیشتری می‌طلبند. من میان‌بر ندارم، بلکه مسیرهایم با حوصله‌تر و

NAION یا نوروپاتی عصب بینایی ایسکمی غیر شریانی شدم که نوعی سکته عصب بینایی است. در سال ۲۰۱۹ چشم چپم درگیر شد و پس از آن چشم راستم نیز دچار این رخداد نادر گردید. در حال حاضر فقط حدود ۱۵ درصد بینایی دارم، اما هرگز نخواستم این علاقه را کنار بگذارم. ریکی انگر: دان، کمی از خودت و مسیر تغییر بینایی‌ات بگو.

دان پوینتمن: من ۶۱ سال دارم و در اداره بهداشت عمومی ویرجینیای غربی کار می‌کنم. ماجرای تغییر بینایی من در سال ۲۰۱۵ آغاز شد؛ هنگامی که مشغول درست کردن بستنی دست‌ساز نعنا و بیسکویت بودم، حس کردم پرده‌ای تیره روی چشم چپم افتاد؛ معاینات نشان داد شبکه‌ی چهار جدا شدگی کامل شده و نهایتاً در اوایل سال ۲۰۱۶ آن چشم تاریک شد. با چشم راستم که دید خوبی داشت کار می‌کردم، تا اینکه در سال ۲۰۲۲ شبکه‌ی آن نیز جدا شد و از اوایل سال ۲۰۲۴ تاریکی مطلق، جایگزین بینایی‌ام شد. اما من این را سفر از دست دادن بینایی نمی‌نامم، بلکه آن را بخشی از سفر کلی زندگی می‌دانم. هرگز ننشستم بگویم با این اتفاق زندگی‌ام تمام شده است؛ به خودم گفتم باید سازگار شوم و از همان زمان دستورهای غذایی‌ام را دسترس‌پذیر کردم.

ریکی انگر: کار با حرارت و آتش یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های افراد دارای آسیب بینایی است. دان، تو این بخش را چگونه مدیریت کردی؟

دان پوینتمن: وقتی بینایی‌ام را از دست دادم، متوجه شدم کار با شعله باز گاز بسیار مخاطره‌آمیز است؛ بنابراین شعله گاز را کنار گذاشتم؛ یک تخته گوشت چوبی بزرگ و محکم روی صفحه اجاق گاز قرار دادم و روی آن یک صفحه تک‌شعله اجاق القایی (Induction) گذاشتم؛ در اجاق‌های القایی هیچ شعله باز یا المنت داغی وجود ندارد؛ گرما از طریق میدان مغناطیسی مستقیماً در کف ظرف ایجاد می‌شود؛ این کار باعث شد دیواره‌های بالایی ظرف و دسته‌ها داغ نشوند و خطر آتش‌سوزی یا سوختگی دست به حداقل برسد.

ریکی انگر: در انتخاب ظروف چه معیارهایی را مدنظر قرار دادی؟

دان پوینتمن: انتخاب ظرف مناسب نقشی کلیدی دارد؛ من از دو ظرف اصلی استفاده می‌کنم: یک تابه چدنی سنگین با روکش لعابی به قطر ۳۰ سانتی‌متر و یک قابلمه چدنی دردار لعابی؛ ظروف سبک تفلون حین هم‌زدن مدام روی صفحه می‌چرخند و فرد ناچار است با یک دست ظرف داغ را نگه دارد. اما ظروف چدنی سنگین کاملاً ثابت می‌مانند؛

طولانی‌تر شده‌اند. حجم پخت و پز را تعدیل کردم و با صبوری و مرحله‌به‌مرحله پیش می‌روم.

ریکی انگر: در مسیر یادگیری، خطاها و اتفاقات پیش‌بینی‌نشده همواره رخ می‌دهند. دیا، از رخدادهایی بگو که طبق برنامه پیش نرفتند.

دیا: بله، چندین مورد داشتم. یک بار قابلمه آب جوش اسپاگتی را برای آبکش کردن به سمت سینک بردم و خالی کردم؛ غافل از اینکه اصلاً اسپاگتی درون دیگ نبود و فقط آب داغ خالی کرده بودم! بار دیگر، همبرگر را با کاغذ محافظ زیرش سرخ کردم و هنگام خوردن متوجه طعم کاغذ شدم. حتی یک بار پیتزا را با مقوای زیر آن درون فر پختم! بریدگی و سوختگی دست و ریختن مواد نیز پیش آمده که گاهی کلافه‌کننده بوده‌اند، اما یاد گرفتم این موارد بخشی طبیعی از یادگیری است و نباید مانع ادامه کار شود.

دان پوینتمن: من نیز تجربه‌های مشابهی داشتم. یک بار لایه محافظ لاستیکی کف تابه نجسب را حین پخت مربای بیکن و پیاز فراموش کردم بردارم و به کف ظرف چسبید! بار دیگر نیز قوطی شیر عسلی را با سس بادام‌زمینی اشتباه گرفتم. مهم این است که از این اشتباهات درس بگیریم و دلسرد نشویم.

کارآفرین ، کارآفرینی فراتر از

محدودیت‌ها، بخش چهارم

داوود خلیل‌آبادگان

با درود به شما عزیزان، همچنان که پیش‌تر وعده کرده بودم، در ایستگاه چهارم از سرویس کارآفرین، به شناسایی و معرفی مختصر فرصت‌ها و زمینه‌های شغلی در محیط‌های پر جنب و جوش شهری می‌پردازم. به عنوان مقدمه، دو نکته کلی را خاطر نشان می‌شوم:

اول اینکه، برای آغاز این مسیر و مهم‌تر از همه، توفیق در آن، داشتن روحیه مشارکت محور و مهارت برقراری ارتباطات و تعامل سازنده، از جایگاهی بسزا برخوردار است.

دوم اینکه، هر کدام از فرصت‌های شغلی که ذیلاً معرفی می‌گردند، به صورت بالقوه از قابلیت ارائه شدن به عنوان یک طرح کاری، جهت استفاده از تسهیلات بانکی کم بهره اشتغال‌زایی برخوردار هستند.

(۱) تاسیس دفتر خدمات کامپیوتری:

به همین دلیل می‌توان با یک دست غذا را هم زد و با دست دیگر مواد یا ادویه را اضافه کرد بدون اینکه ظرف جابه‌جا شود. همچنین رنگ روشن لعاب داخلی در گذشته به دیدن بهتر غذا کمک می‌کرد.

ادامه دارد؛ در بخش دوم و پایانی این گفت‌وگو در شماره آینده، به تکنیک‌های آماده‌سازی مواد، نورپردازی، مدیریت ادویه‌ها و فریزر، و ابزارهای کمکی گویا خواهیم پرداخت.

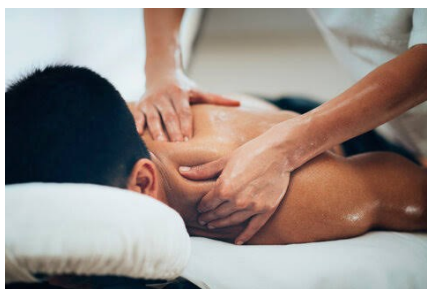
نویسنده: Hadley Presents Podcast Team

گردآوری از وبسایت: pocketcasts.com

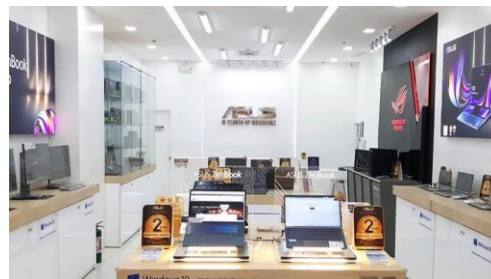
مترجم: سارا شاهپورجانی

همچون خط تلفن ثابت برای برقراری ارتباطات اینترنتی، سیستم رایانه، چاپگر و اسکنر توجه داشت؛ باز هم باید در نظر داشت که با خرید و نصب سایر دستگاه‌های مرتبط با این فعالیت، به توسعه و ارائه خدمات بیشتری می‌توان پرداخت. شما می‌توانید با ریزنی و تعامل در ساختمان ادارات مختلف از قبیل شهرداری‌ها، آموزش و پرورش، بهزیستی، واحدهای دانشگاهی و ده‌ها اداره دیگر، نسبت به اجاره فضای مورد نظر اقدام نموده و به ارائه خدماتی همچون فتوکپی، پرینت و ثبت‌نام‌های اینترنتی اقدام نمایید. جهت اطمینان خاطر و قوت قلب شما مخاطبان گرامی، عرض می‌کنم که هم اکنون ده‌ها نفر از معلولین و حتی مدیران تشکلهای نابینایان، در این زمینه شغلی در جای جای میهن عزیزمان فعالیت اقتصادی دارند.

۲) فعالیت در زمینه خدمات ماساژ:



علاقه‌مندان و به ویژه آن دسته از نابینایانی که از عضلاتی نیرومند و جسمی تنومند برخوردار هستند،



دوستانی که از اطلاعات و مهارت‌های متعارف کار با رایانه و تلفن همراه برخوردار هستند، می‌توانند در صورت داشتن علاقه، در قالب دفتر به اصطلاح خدمات پیشخوان دولت و یا کافی‌نت، فعالیت اقتصادی و درآمدزایی داشته باشند. برپایی و تجهیز این فرصت شغلی، در یک اتاق و یا مغازه‌ای دست کم با مساحت شش متر مربع هم امکان‌پذیر می‌باشد. این مکان شغلی حتی می‌تواند در قسمتی از پارکینگ منزل و یا کوچه محل سکونت و منطقه‌ای نیم تجاری هم تأسیس گردد. بدیهی است که این مساحت مکان مورد نظر، هر چه بیشتر از عدد یاد شده و جانمایی آن در محیطی تجاری و پر رفت و آمد باشد، بالطبع از رونق بیشتر و بهتری برخوردار خواهد شد. دوستان با آسیب بینایی می‌توانند با همکاری و مشارکت مالی یکی از اعضای خانواده و یا دوستی مطمئن و دارای انگیزه لازم، پای در این مسیر شغلی بگذارند. به منظور تدوین طرح شغلی و برآورد هزینه‌های آن، باید به تهیه و تأمین ابزاری

خدمات ماساژ و فیزیوتراپی، یکی از فرصت‌های شغلی مناسب برای افراد نابینا بوده است؛ در حدود سی سال گذشته بنا به شرایطی، این فعالیت رونق خود را از دست داده بود ولی هم اکنون با عنایت به شرایط اجتماعی و اقتصادی، بار دیگر بازار کار این حرفه جان و رونقی دوباره و چشمگیر را شاهد است.

(۳) فعالیت به عنوان مشاور و راهنما:

دوستانی که در یکی از رشته‌های حقوق قضایی و یا روان‌شناسی از تحصیلات آکادمیک برخوردار هستند، علاوه بر امکان استخدام در ادارات و مراکز صنعتی، می‌توانند با انجام مصاحبه و اخذ مجوزهای قانونی، نسبت به تأسیس مرکز مشاوره اقدام نموده و علاوه بر خود، برای سایرین نیز زمینه اشتغال فراهم سازند. عزیزان نابینا حتی می‌توانند به صورت گروهی در این مراکز گرد هم آمده و به صورت متمرکز به ارائه خدمات مشاوره‌ای در زمینه‌های حقوقی، خانوادگی، تحصیلی، روانی و... ارائه خدمات نمایند. آن دسته از عزیزانی که به هر دلیلی خواهان یا قادر به تأسیس چنین مراکزی نیستند، می‌توانند به صورت پاره وقت و موردی و با استفاده از فرمول ۷۰ به ۳۰ و یا ۶۰ به ۴۰، با مراکز مشاوره همکاری نمایند. خوشبختانه امروزه امکان فعالیت در این فرصت شغلی به شکل دورکاری، تلفنی و برخط نیز وجود دارد که نباید از مزایای منحصر به فرد آن غافل بود.

می‌توانند پس از شرکت در کلاس‌های آموزشی تئوریک و دوره‌های عملی، ضمن دریافت مجوزهای قانونی، به فعالیت در این زمینه شغلی بپردازند. در این رشته شغلی، خدمات شما معمولاً شامل دو دسته از مخاطبان می‌باشد:

الف) افراد دردمندی که به دلیل ابتلا به بیماری‌های جسمی از قبیل درد مفاصل گردن کمر و ناراحتی‌هایی مانند آن، نیازمند دانش فیزیوتراپی و دستان شفابخش یک ماساژور متعهد، اخلاق‌مدار و متخصص می‌باشند.

ب) افراد مرفهی که شاید دردی نداشته باشند و صرفاً در پی کسب آرامش جسمی، روانی و تجربه به اصطلاح ریلکسیشن می‌باشند.

اگر شما دانش و تخصص این حرفه را دارا هستید و خواهان فعالیت و کسب درآمد از این راه می‌باشید و در عین حال امکان و توان مادی جهت تأسیس و تجهیز مکان مناسب برای ارائه خدمات ندارید، می‌توانید به صورت سیار به فعالیت پرداخته و در محل و مکان مشتریان، خدمات خود را عرضه نمایید. در جایی که درآمدزایی شما با کاهش رنج و درد بیماران و یا انرژی بخشی و آرام‌سازی دیگران گره می‌خورد، این خود، عنصری است جداگانه که باعث آرامش روحی و روانی فرد درمانگر می‌شود؛ بهتر است بدانید که از دهه‌های دور

سال، در این زمان، تقارن آن با روز دوشنبه ۲۷ مهر، جا دارد از این دو عزیز بزرگوار ضمن گرامیداشت و یادآوری، تقدیر نماییم؛ مخصوصاً از میرزا حسن خان رشديه که سختی‌ها و مرارت‌های بیشتری نسبت به دیگران برای ایجاد مدارس نوین در کشورمان متحمل شد؛ چندین بار دست و پایش شکسته شد و مدرسی را که تشکیل داده بود خراب کردند؛ به قول شاعر، روز مهر و ماه مهر و جشن فرخ مهرگان، مهر بفر، ای نگار ماه‌چهر مهربان.

فصل پاییز و ماه مهر که آغاز می‌شود، خاطرات مهر ماه سال‌های قبل برایم به مرور، تداعی می‌گردد؛ قبل از اینکه روز جهانی نابینایان در ایران مطرح و عنوان شود، در اواسط دهه ۱۳۴۰، مرحوم دکتر محمد خزائلی، اولین هفته ماه آذر را هفته روشن‌دلان نامید؛ خیلی‌ها نسبت به این کار در محافل عمومی و روزنامه‌ها، انتقاد و اعتراض کردند که مگر نابینا، هفته و روز و ماه می‌فهمد؟! و متأسفانه، فرد نابینا را با فرد مرده مقایسه کردند؛ دکتر خزائلی می‌دانست کلمه نابینا بهتر از کلمه روشن‌دل است؛ آن موقع از کلمه کور به جای کلمه نابینا استفاده می‌شد و عجیب هم این است که در شعر شاعران، کلمه نابینا وجود دارد؛ سعدی، مولوی و دیگر شعرا کلمه نابینا را به کار برده‌اند، اما در تنظیم سند الفبای فارسی به خط بریل، در کتابخانه ملی در آن زمان، توسط آقای کریستو فل، جهت به رسمیت

خاطراتی از روز جهانی عصای سفید، روز

نابینایان

یداله فردین ستوده و پریسا صالحی



ماه مهر از قدیم‌الایام، ماه پر تلاش و پر جنب و جوشی بوده است؛ زمانی که تعلیم و تربیت جدید، در ایران رایج شد، ماه مهر را شور تعلیم و تربیت فرا گرفت که هنوز هم، این شور و شعف در سراسر کشور عزیزمان ایران ادامه دارد؛ جا دارد یادی کنیم از میرزا حسن خان تبریزی یا همان رشديه، که زحمات زیادی برای آموزش و پرورش جدید کشید؛ به همین جهت او را پدر آموزش و پرورش نوین ایران نامیدند و همچنین دکتر حسن علوی، بنیان‌گذار تعلیم و تربیت نوین نابینایان؛

در روز دوشنبه، ۲۷ مهرماه ۱۳۴۳، آموزشگاه رضا پهلوی سابق یا شهید محبی فعلی، با ۳۳ دانش‌آموز شامل ۱۸ تن روزانه و ۱۵ تن شبانه‌روزی، شروع به کار کرد؛ بعد از ۶۲

جهانی عصای سفید سال ۱۳۹۲، بین دانشجویان حقوق و ادبیات، کنار در اصلی دانشگاه تهران توزیع نماییم و در هنگام توزیع، در خصوص این برگه‌ها توضیحات مختصری هم بدهیم؛ روی این برگه‌ها، الفبای خط بریل به فارسی برای بینایان نوشته می‌شد؛ در آن ایام، همه روزه من روزنامه ایران سفید را دریافت می‌کردم، به دیگران هم سپرده بودم که آن‌ها هم، در این مسیر با من همکاری کنند و در جمع‌آوری این صفحات به من کمک کنند؛ حدود چهار پلاستیک بزرگ شد؛ هدف این بود که در روز عصای سفید، بتوانم تعدادی از افراد را با روز جهانی عصای سفید و خط بریل یا خط نابینایی آشنا کنم؛ افرادی که با آن‌ها مواجه شدیم، چند گروه بودند:

گروه اول، اکثریتی بودند که ورق را که بهشان می‌دادیم، از ما می‌گرفتند و در کیفشان قرار می‌دادند و وقتی که برایشان توضیح می‌دادیم، می‌گفتند: «چه جالب! مگر نابیناها هم درس می‌خوانند!»

می‌گفتم: «بله؛ شما که به دانشگاه می‌روید، اگر دقت کنید، در دانشکده حقوق یا ادبیات و همچنین در رشته هنرهای زیبا، تعدادی نابینا هستند که رفت و آمد می‌کنند».

گروه دیگری هم می‌آمدند و از ما برگه‌ها را می‌گرفتند و می‌رفتند و زیاد هم به گفته‌های ما دقت نمی‌کردند.

شمردن این خط، قید گردیده که کورها مدرسه دارند، کورها خطی دارند به نام بریل، و شرح داده بود که چگونه کاغذ را در لوح قرار می‌دهند؛ دکتر خزائی می‌خواست در مقابل کلمه کور، کلمه روشن‌دل را جایگزین کند؛ در آن زمان این جایگزینی کلمه، بیشتر قابل پذیرش بود؛ اما این انتقادات و منفی‌گرایی باعث شد که بعد از فوت دکتر خزائی، هفته روشن‌دلان و نابینایان را از بین ببرند؛ از سویی دیگر، به تدریج با آگاهی بیشتر از وضعیت نابینایان و ارزش‌گذاری جوامع دیگر، نسبت به وضعیت و کرامت انسانی نابینایان، به مرور روز جهانی عصای سفید وارد کشورمان شد و چون از طرف کشورهای دنیا تعیین شده بود، برای اکثریت مردم کشورمان قابل قبول واقع شد و نتوانستند ایرادی بر این مناسبت بیاورند.

در اینجا خاطراتم را به همراه کارهایی که انجام داده‌ام و به یاد دارم، به مرور با شما دوستان هم‌سرنوشتی در میان می‌گذارم؛ امید است نزد شما دوستان، مقبول افتد:

خاطره شماره یک

به پیشنهاد همسرم، جهت بالا بردن سطح آگاهی جامعه از خط نابینایی و روش تحصیل نابینایان، در سال ۱۳۹۱ تصمیم گرفتیم صفحه‌های اول و آخر روزنامه ایران سفید را که در یک برگ کاغذ بود، جمع‌آوری کرده و در روز

بحرالعلوم، دکتر حاکمی، خانم کریمی، دکتر ستوده، دکتر شفیع کدکئی و دیگران؛ به آن‌ها می‌گفتم کاسِت‌ها صدای خود اساتید است که درس می‌دادند و من به عنوان بایگانی به دست شما می‌دهم؛ پیشنهاد کردم هر وقت که نیاز شد، به عنوان منبع از آن بهره ببرند؛ از نظر من، صدای این بزرگواران حیف بود که پاک شود و مورد استفاده قرار نگیرد.

البته یک سری نوارهای ریلی هم داشتم؛ وقتی دانشگاه آمدم یک ضبط صوت به من دادند که گفتند وقتی درس دانشگاه تمام شد باید آن ضبط را به ما برگردانی؛ در آن زمان من خیلی اصرار کردم که این ضبط را به من بفروشند؛ چون دیگر چنین ضبط‌هایی در بازار نیست که بتوانم بخرم؛ اما قبول نکردند و ضبط را از من تحویل گرفتند و من آن نوارهای ریلی را، به دوستان نابینایی که مشغول تحصیل در رشته خودم بودند دادم، تا آن‌ها که ضبط ریلی داشتند از این نوارها استفاده کنند.

این اولین خاطره من از روز جهانی عصای سفید بود؛ کارهایی انجام دادیم که بعضی‌ها استقبال کردند و بعضی‌ها هم استقبال نکردند؛ این امری طبیعی است؛ برای من مهم این بود که با توجه به توانمندی‌هایم، در مسیر آگاهی جامعه خود نسبت به روز عصای سفید و همچنین کرامت انسانی افراد نابینا، قدمی هر چند کوچک به کمک دیگران بردارم.

ادامه دارد...

گروه بعدی هم این برگه‌ها را از ما نمی‌گرفتند و می‌ترسیدند؛ می‌گفتند که این برگه چیست یا اینکه می‌گفتند ما کار داریم و بی‌اعتنا رد می‌شدند.

یک گروه هم، این برگه‌ها را از ما می‌گرفتند ولی می‌رفتند چند قدم جلوتر و آن برگه را به زمین می‌انداختند؛

ولی اکثریت این برگه‌ها را از ما می‌گرفتند و تشکر هم می‌کردند و در کیفشان می‌گذاشتند.

بعضی از آن‌ها هم، از توضیحات و گفته‌هایمان یادداشت‌هایی هم بر می‌داشتند؛ خب، این نشان می‌داد که ما در آن روز به اندازه توانایی‌هایمان توانستیم به گروهی، ضمن دادن یک برگه نسخه چاپی از خط بریل، در مورد عصای سفید و خط نابینایی آگاه‌سازی نماییم؛ این کار باعث شد که تشویق بشویم و این روال را در سال‌های بعد نیز، ادامه دهیم؛ پس، مجدداً این برگه‌ها را برای سال ۱۳۹۳ جمع‌آوری کردیم؛ اما در آن سال، به علت بیماری همسرم، به ناچار خود به تنهایی این برگه‌ها را بردم و با هماهنگی کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران و به کمک کسانی که در آن محل بودند، توزیع کردم.

کار بعدی من این بود که تعدادی نوار کاسِت داشتم که سر کلاس درس، صدای تدریس استادها را ضبط کرده بودم؛ از جمله استادانی مانند دکتر سارا ناصری، دکتر

یک داستان در یک نگاه ، پول روز مبدا

جواد سقا

نانوا گفت: «آقا؟»

گفتم: «چهار تا».

چهار نان گرفتم و راه افتادم. در مسیر خانه، پول را در ذهنم خرج کردم؛ سه میلیون و هشتصد برای دندانپزشکی؛ پنج میلیون برای خواهرم که دو ماه اجاره عقب افتاده داشت؛ چهار میلیون برای قسط‌هایی که ازشان فرار کرده بودم؛ باقی‌اش می‌ماند برای اجاره خانه خودم؛ صاحبخانه گفته بود: «این بار دیگه تخفیف نداریم. یا پول، یا تخلیه».

پول را در ذهنم تقسیم می‌کردم و برای اولین بار بعد از مدت‌ها احساس می‌کردم شاید بتوانم تا چند ماه آینده را بدون قرض سر کنم.

جلوی بانک ایستادم. می‌خواستم پنج میلیون برای خواهرم کارت به کارت کنم. مردی کنار دستگاه خودپرداز ایستاده بود. حدود پنجاه‌ساله، با کاپشن قهوه‌ای و کفش‌های خاک گرفته؛ یک کیسه نان در دست داشت. کارتش را چند بار وارد دستگاه کرد. هر بار بیرون آورد. آخر سر زیر لب گفت: «لعنتی...»

صف حرکت کرد؛ من جلو رفتم. کارت را داخل دستگاه گذاشتم. مرد چند قدم دور شد، اما دوباره برگشت. فت: «بخشید آقا».



پیامک بانک ساعت یازده و هفده دقیقه آمد. در صف نانوائی بودم. گوشی را از جیبم بیرون آوردم و چند کلمه اول پیام را خواندم. بعد دوباره خواندم. بیست و هفت میلیون و پانصد هزار تومان؛ سه ماه بود منتظر این پول بودم. تسویه پنج سال کار در شرکتی که یک روز صبح، بیست و سه نفرمان را صدا زدند و گفتند: «شرایط اقتصادی اجازه نمی‌ده ادامه بدیم».

همان روز فهمیدم «شرایط اقتصادی» یعنی وقتی اخراج می‌کنند، حتی لازم نیست اسم تو را ببرند.

سه ماه دنبالش دویده بودم. هر هفته یک وعده تازه؛ هفته بعد؛ آخر ماه؛ وقتی نقدینگی آزاد بشه...

بالاخره آزاد شده بود.

رفت. پنج میلیون برای خواهرم فرستادم و از بانک بیرون

آمدم. شب، صاحبخانه زنگ زد. گفت: «مجید جان، من

واقعاً دیگه نمی‌تونم صبر کنم. خودم هم قسط دارم».

گفتم: «تا آخر هفته می‌ریزم».

گفت: «آخر هفته، یعنی جمعه؟»

گفتم: «بله».

گفت: «باشه. ولی اگر نشد، خودت می‌دونی».

گوشی را قطع کرد. نشستم و حساب کردم. بعد از پول

خواهرم و بدهی‌ها، چیزی حدود هفده میلیون برایم

می‌ماند. هفده میلیون. اگر صاحبخانه شش میلیون بیشتر

می‌خواست، باید دندانپزشکی را عقب می‌انداختم. اگر

دندانم درد می‌گرفت، قرص می‌خورد. قرص همیشه

ارزان‌تر از دندانپزشکی بود. فردا صبح، همان مرد زنگ زد.

شماره‌اش را نداشتم، اما صدایش را شناختم. گفت: «آقا

بیخشید».

گفتم: «خواهش می‌کنم».

– «اون پولی که دیروز فرستادید...»

ساکت ماندم.

– «داروخانه گفت یه قلم دیگه هم باید بگیرم».

برگشتم: «بله؟»

گفت: «یه خواهشی داشتم».

صدایش پایین بود:

– «صد و بیست هزار تومن کم دارم».

گفتم: «برای چی؟»

نگاهی به کیسه نان انداخت.

گفت: «داروی دخترمه».

گوشی‌اش را باز کرد و عکس نسخه را نشانم داد.

– «داروخانه گفت صد و بیست کم دارم. فردا حقوق

می‌گیرم. فردا پس می‌دم».

صد و بیست هزار تومان؛ به حسابم فکر کردم؛ به بیست و

هفت میلیون و پانصد هزار تومان؛

گفتم: «شماره کارتتون رو بدید».

شماره را گفت. پول را فرستادم. پیامک آمد؛ موجودی:

بیست و هفت میلیون و سیصد و هشتاد هزار تومان.

مرد گفت: «خدا خیرتون بده».

گفتم: «سلامت باشید».

گفتم: «چقدر؟»

گفتم: «باشه».

- «چهارصد و هشتاد هزار».

گوشی را قطع کردم. روی میز، کاغذ اجاره بود؛ کنارش

به پنجره نگاه کردم. گفتم: «شماره کارت رو بفرستید».

نسخه دندانپزشکی؛ و در گوشی، شماره آن مرد. سه عدد

روبه‌روی هم بودند. هر سه هم ضروری.

گفت: «اگر ندارید، اشکالی نداره».

ظهر، تلفنم زنگ خورد. مرد بود. صدایش این بار خیلی

گفتم: «بفرستید».

آرام‌تر بود. گفت:

پول را فرستادم. بعد از انتقال، چند دقیقه به صفحه گوشی

«آقا... دخترم باید بستری بشه».

نگاه کردم. موجودی‌ام کم شده بود، اما هنوز آن قدر بود

چیزی نگفتم. ادامه داد:

که بتوانم اجاره را بدهم. هنوز. سه روز بعد، صاحبخانه

دوباره زنگ زد.

«گفتن باید امشب آزمایش و داروهاش انجام بشه».

- «پول آماده‌ست؟»

پرسیدم: «چقدر؟»

گفتم: «تا فردا».

گفت: «حدود پنج میلیون».

گفت: «فردا دیگه آخرشه».

چشمم را بستم. پنج میلیون؛ دقیقاً همان مقداری که برای

اجاره کم می‌آوردم.

آن شب، برای اولین بار درد دندانم برگشت. یک درد آرام

گفت: «اگر ندارید، به خدا اشکال نداره».

و عمیق، درست زیر فکم. قرص خوردم. صبح روز بعد، از

مطب دندانپزشکی تماس گرفتند.

صدایش طوری بود که انگار همین جمله را از قبل برای

خودش تمرین کرده بود.

- «اگر امروز بیاید، می‌تونیم عصب‌کشی رو شروع کنیم».

پرسیدم: «هزینه چقدره؟»

گفتم: «بیمارستان کجاست؟»

عدد را گفتند: «چهار میلیون و دویست هزار تومان».

انتقال بدهم، تقریباً چیزی برایم نمی‌ماند؛ اجاره‌ام می‌ماند؛ دندانم می‌ماند؛ و من می‌ماندم با چند صد هزار تومان. مرد گفت: «نه آقا».

نگاهش کردم. گفت: «دیگه نمی‌خوام».

گفتم: «چرا؟»

گفت: «تا همین جا هم...»

جمله‌اش را تمام نکرد؛ دخترش آن طرف سالن نشسته بود؛ به کفش‌هایش نگاه می‌کرد. من به صاحبخانه فکر کردم؛ به دندانم؛ به سه ماه بیکاری؛ به تمام روزهایی که خودم از کسی پول خواسته بودم و قبل از گفتن مبلغ، هزار بار در ذهنم عذرخواهی کرده بودم. گوشی را درآوردم. مرد گفت: «آقا، گفتم نمی‌خوام».

گفتم: «من هم نگفتم بهت می‌دم».

نگاهم کرد. گفتم: «دارم پول خودم رو خرج می‌کنم».

شماره کارت بیمارستان را گرفتم؛ مبلغ را وارد کردم. دستم روی دکمه انتقال ماند. فقط یک لمس؛ پنج میلیون و دویست هزار تومان؛ اگر می‌فرستادم، اجاره‌ام عقب می‌افتاد. اگر نمی‌فرستادم، نمی‌دانستم امشب چه اتفاقی برای دختر می‌افتد؛ انگشتم را روی صفحه گذاشتم؛ انتقال انجام شد؛ پیامک آمد. موجودی: چهارصد و هفتاد هزار تومان؛ گوشی را خاموش کردم. مرد هنوز چیزی

آدرس را گفت؛ نیم ساعت بعد آنجا بودم. او کنار در اورژانس ایستاده بود. دخترش روی صندلی نشسته بود؛ لاغر، رنگ‌پریده و ساکت. وقتی مرا دید، بلند شد. مرد گفت: «ایشون همون آقاییه که گفتم».

دختر لبخند کوچکی زد. گفتم: «سلام».

گفت: «سلام».

پدرش گفت: «خیلی زحمت دادیم».

گفتم: «نه».

رفتیم داخل. بعد از آزمایش، دکتر نسخه را نوشت. مبلغ را که شنیدم، دستم رفت سمت گوشی.

پنج میلیون و دویست هزار تومان. مرد به من نگاه نکرد؛ کیف پولش را درآورد؛ چند اسکناس روی میز گذاشت. بعد کارت بانکی‌اش را بیرون آورد. گفت: «یه مقدارش رو دارم».

پرسیدم: «چقدر؟»

گفت: «یک میلیون و صد».

بقیه را نداشت. به صفحه گوشی نگاه کردم؛ موجودی حسابم بعد از همه خرج‌ها، کمی بیشتر از پنج میلیون و پانصد هزار تومان بود. پنج میلیون و دویست هزار تومان

به قلم شما

بهر روز نبی زاده (مهاجر)

در این بخش، دو غزل از **بهر روز نبی زاده (مهاجر)** را می‌خوانیم؛ غزل‌هایی با حال و هوایی عاطفی و اجتماعی که از دلتنگی، دوری، عشق و اندوه‌های انسانی سخن می‌گویند.



امشب غزلی گفتم در حسرت یار خود

در حسرت رخسار چون ماه نگار خود

در اوج خیال امشب رفتم به سر کویش

آواره شدم امشب از شهر و دیار خود

نمی‌گفت. بعد آرام نشست. دخترش را صدا زد. دختر آمد و کنارش نشست. پدر دست او را گرفت. من از بیمارستان بیرون آمدم. هوا تاریک شده بود. در راه، دندانم دوباره شروع به درد کرد. جلوی داروخانه ایستادم. قیمت مسکن را پرسیدم. گفتم: «ارزون ترش رو دارید؟»

داروساز گفت: «این ارزون‌ترین».

پول را حساب کردم. گوشی‌ام لرزید؛ پیامک بود؛ یک واریز کوچک؛ صد هزار تومان. همان مرد بود.

زیرش نوشته بود: «فعلاً همین قدر تونستم. بقیه‌اش رو به خدا می‌سپارم».

به موجودی حسابم نگاه کردم؛ پانصد و هفتاد هزار تومان؛ گوشی را در جیبم گذاشتم. دارو را برداشتم و برای اولین بار، از وقتی پول تسویه به حسابم آمده بود، دیگر به این فکر نکردم که پولم چقدر مانده است. فقط به این فکر کردم که فردا باید بروم دنبال کار. حتی اگر دندانم درد داشته باشد؛ حتی اگر صاحبخانه عصبانی باشد؛ حتی اگر دوباره مجبور شوم از کسی پول قرض کنم. در داروخانه را که باز کردم، مردی بیرون ایستاده بود و نسخه‌ای در دست داشت؛ نگاهش به من افتاد. گفتم: «آقا، ببخشید...»

من ایستادم. اما او چیزی نگفت. فقط نسخه را پایین آورد و من فهمیدم بعضی روزها، آدم نمی‌تواند همه را نجات بدهد. فقط می‌تواند تصمیم بگیرد امروز، نوبت کدام آدم است.

کدام سو بگریزم کجا روم تو بگو

میان اهل کدامین قبیله خانه کنم

گرفته حال دلم از جراحت وطنم

چرا ز پا بنشینم چرا بهانه کنم

بگو چگونه بخندم میان مردم شهر

چگونه جان و دلم را پر از ترانه کنم

کنار سفره ی خالی نشسته هم وطنم

سحر بگیریم از این غم فغان شبانه کنم

زبانہ می کشد آتش مهاجر از قلمت

سرودم از غم مردم که جاودانه کنم

از دوری او امشب می‌سوزم و می‌گریم

سیلی شده از اشکم جاری به کنار خود

با ناله نی امشب نالیدم و موییدم

آواز خوشی خواندم با سوز سه تار خود

آشفته شده حالم امشب ز پریشانی

خارج شده احوالم امشب ز مدار خود

جان داده مهاجر در هجران رخ خوبش

دیدم به خیال امشب من سنگ مزار خود

دلم گرفته دلم را کجا روانه کنم

چگونه شکوه خدایا از این زمانه کنم



برجسته نگار هوشمند همراه، تولید شرکت پکتوس



صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

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

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

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶