



# فانا

## مجله الکترونیک نابینایان ایران



بانک مسکن



انجمن  
نابینایان  
ایران  
Iranian Society For The Blind

## فهرست

- ۲..... پارالمپیک توکیو و پیش‌بینی عملکرد ورزشکاران اعزامی به این مسابقات
- ۸..... گزارش عملکرد انجمن ناینبان ایران (مرداد ۱۴۰۰).....
- ۱۰..... پیشخوان: مروری بر نشریات انگلیسی‌زبان ویژه آسیب دیدگان بینایی.....
- ۱۴..... بسیار سفر باید، تا پخته شود خامی: اندر حکایات مسافرت ناینبان.....
- ۱۷..... نشانه‌های افسردگی در آسیب‌دیدگان بینایی: چه کسانی بیشتر در خطر هستند؟.....
- ۲۰..... حادثه هیچ‌گاه خبر نمی‌کند: مراقب چشم‌هایتان باشید!.....
- ۲۵..... مهمترین مشکل ورزش ناینبان: عدم مدیریت واحد.....
- ۲۷..... خیر و شر خبر: بررسی شغل خبرنگاری.....
- ۳۳..... تجارب برگزاری پاراتور برای ناینبان.....
- ۳۷..... معرفی جدیدترین کتاب‌های ضبط شده در مراکز کتابخانه‌ای ویژه ناینبان.....
- ۴۱..... باران خون در بازی‌باز.....
- ۴۳..... مواجهه با کودکی که خط بریل را برعکس یاد گرفته بود.....
- ۴۶..... اندر حکایات دکتر رفتن ما.....
- ۴۸..... بارگیری تمامی پرونده‌های متنی و صوتی.....

## پارالمپیک توکیو و پیش‌بینی عملکرد ورزشکاران اعزامی به این مسابقات



### امیر سرمدی: فعال رسانه‌ای

با پایان یافتن بازی‌های المپیک توکیو، شمارش معکوس برای آغاز بازی‌های پارالمپیک آغاز شده است و طرفداران این رویداد بزرگ در انتظار رویارویی ورزشکاران معلول هستند. المپیک توکیو برای ما ایرانیان با کسب ۳ طلا، ۲ نقره، ۲ برنز و مجموع ۷ مدال و کسب جایگاه بیست‌وهفتم به پایان رسید و از نظر عملکرد، رضایت مردم و کارشناسان را برآورده نکرد. حالا ورزشکاران نابینا و کم‌بینا، جانباز و معلول از دوم شهریورماه، پای به شانزدهمین دوره پارالمپیک می‌گذارند تا با عملکرد درخشان خود ثابت کنند علی‌رغم همه محدودیت‌ها می‌توانند با سایر ورزشکاران دنیا تن به تن شده و مدال‌های خوش‌رنگی را برای کشورمان به ارمغان آورند. از روز سه‌شنبه دوم شهریور، نزدیک به ۴۳۵۰ ورزشکار از ۱۶۰ کشور جهان در ۲۲ رشته ورزشی برای کسب ۵۴۰ مدال طلا به رقابت خواهند پرداخت و رقابت‌های ۲۱ ماده ورزشی از ۱۹ رشته به صورت زنده از شبکه‌های مختلف تلویزیونی در دنیا پخش خواهد شد. در حالی که پخش زنده پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو تنها در ۱۲ رشته ورزشی اتفاق افتاد. به علت شیوع ویروس کرونا و برگزاری مسابقات بدون تماشاگر، این پوشش زنده نه تنها باعث تغییر در شرایط زندگی افراد دارای معلولیت از سراسر دنیا می‌شود، بلکه تأثیر بسزایی در جذب مخاطب و آشنایی مردم جهان با رشته‌های ورزش معلولان خواهد داشت. پیش‌بینی می‌شود نزدیک به ۴ میلیارد و ۱۰۰ میلیون نفر به تماشای مسابقات این دوره از بازی‌های پارالمپیک از تلویزیون بپردازند.

توکیو، شانزدهمین دوره پارالمپیک و نهمین حضور ورزشکاران ایران در این رویداد بزرگ جهانی است. اولین دوره پارالمپیک در سال ۱۹۶۰ در شهر رم ایتالیا برگزار شد و ۴۰۰ نفر از ۲۳ کشور دنیا با هم رقابت کردند. ایران از سال ۱۹۸۸ سئول کره جنوبی پای به این تورنمنت بزرگ جهانی گذاشت. تفاوت این دوره با ادوار قبل، سیاست‌های کیفی‌گرایی کمیته ملی پارالمپیک است. در حالی که کاروان ورزش معلولان کشورمان در پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو با ۱۱۱ ورزشکار در قالب ۱۲ رشته ورزشی به برزیل اعزام شد؛ اما در این دوره با ۶۲ ورزشکار در ۱۰ رشته ورزشی راهی ژاپن می‌شود. هرچند این سیاست کیفی‌گرایی با مخالفت بسیاری از ورزشکاران و کارشناسان مواجه شد و حتی باعث حذف تیم ملی فوتبال پنج‌نفره نابینایان علی‌رغم کسب سهمیه شد؛ اما می‌تواند نویدبخش کسب مدال‌های رنگارنگ در این مسابقات شود. چرا که تنها کسانی به پارالمپیک توکیو اعزام شده‌اند که رکوردها و وضعیت رشته ورزشی آنها معادل رنک اول تا سوم جهان باشد. البته اولویت چهارمی هم وجود دارد که دارندگان مدال طلای آسیا هستند و جهت آماده‌سازی مسابقات پاراآسیایی



مجلس الکترونیک نایبناپان ایران

۲۰۲۲ چین به پارالمپیک اعزام می‌شوند. اولین گروه ورزشکاران اعزامی ۲۸ مرداد ایران را به مقصد دهکده بازی‌ها در توکیو ترک کرد و آخرین تیم اعزامی نیز سوم شهریور راهی ژاپن خواهد شد. مراسم افتتاحیه دوم شهریور برگزار می‌شود و ۶۴ نفر از ایران در مراسم رژه شرکت خواهند کرد. زهرا نعمتی در تیر و کمان و نورمحمد آرخی در ماده پرتاب وزنه نایبناپان، پرچم‌داران کشورمان در مراسم افتتاحیه خواهند بود.

### نگاهی به اسامی ورزشکاران، رشته‌های اعزامی و پیش‌بینی نتایج آنها در پارالمپیک توکیو

۶۲ ورزشکار در قالب ۱۰ رشته ورزشی راهی پارالمپیک توکیو شده‌اند که در ادامه، به نفرات اعزامی رشته‌های مختلف و پیش‌بینی کمیته پارالمپیک از نتایج آنها خواهیم پرداخت.

پارا وزنه برداری: ۵ وزنه بردار همراه با ۲ عضو کادر فنی.

ورزشکاران: روح الله رستمی، سید حامد صلحی‌پور، سامان رضی، منصور پورمیرزایی و امیر جعفری. علی اصغر رواسی (سرمربی) علی فخرآور (مربی). برای این تیم، ۳ مدال طلا، ۱ نقره و ۱ برنز پیش‌بینی شده است.

پارا دو و میدانی: ۱۶ ورزشکار همراه با ۵ عضو کادر فنی.

ورزشکاران نایبناپان و کم‌بینایان: مهدی اولاد، نورمحمد آرخی، علی پیروج، امیر خسروانی، سامان پاکباز و وحید علی نجیمی.

ورزشکاران جانبازان و معلولین: سعید افروز، امان الله پاپی، صادق بیت سیاح، سیامک صالح فرج زاده، علی اصغر جوانمردی، حامد امیری، هاشمیه متقیان، علیرضا مختاری، سجاد محمدیان و الناز داراییان. مربیان: بهمن رضایی فرعی، کرم‌زاده، ابراهیم مؤمنی، سید مهدی شاهرخی و مصطفی بهرامی. برای این رشته و مواد مختلف آن، ۲ طلا، ۲ نقره نزدیک به طلا، ۳ نقره و ۴ برنز پیش‌بینی شده است.

پارا تیر و کمان: ۶ ورزشکار همراه با ۲ عضو کادر فنی.

ورزشکاران: زهرا نعمتی، غلامرضا رحیمی، فرزانه عسگری، رمضان بیابانی، علی سینا منشازاده و محمدرضا زندی. مجید کهتری (سرمربی) و جبرائیل عبادی (مربی). برای این رشته، ۳ طلا، ۱ نقره و ۲ برنز پیش‌بینی شده است.

والیبال نشسته: ۱۲ ورزشکار همراه با ۲ عضو کادر فنی.

ورزشکاران: حسین گلستانی، داود علی پوریان، رمضان صالحی، سیدمحمد حسین حسینی جد، صادق بیگدلی، مجید لشگری، محمد نعمتی، مرتضی رضانی، مرتضی مهرزاد، مهدی بابادی، مهرزاد مهروان و میثم علیپور. هادی رضایی (سرمربی)

فرید صائبی (مربی). در والیبال نشسته، انتظاری جز کسب مدال طلا از ورزشکاران کشورمان نمی‌رود و پیش‌بینی می‌شود طلای این رشته همچون دوره گذشته در ریو، به ایران برسد.

جودو: ۲ ورزشکار و ۲ عضو کادر فنی.

ورزشکاران: وحید نوری و محمدرضا خیرالله‌زاده. محمدرضا حاج یوسفزاده (سر مربی) و علیرضا امینی (مربی). برای جودو، ۲ مدال نقره در نظر گرفته شده است.

پارا تیراندازی: ۳ ورزشکار همراه با ۲ عضو کادر فنی.

ورزشکاران: ساره جوانمردی، رقیه شجاعی و سمیرا ارم. حسین امیری (سر مربی) و زینب آقا علی اکبری (مربی). ۱ طلا و ۱ نقره برای این رشته پیش‌بینی شده است.

پارا تکواندو: ۳ ورزشکار همراه با ۲ عضو کادر فنی.

ورزشکاران: مهدی پور رهنما، اصغر عزیزی و رایحه شهاب. پیام خانی اصل (سر مربی) عاطفه کشاورز (مربی). در پارا تکواندو که برای اولین بار در پارالمپیک شرکت می‌کند، ۱ طلا و ۱ نقره پیش‌بینی شده است.

پارا کانو: ۲ ورزشکار همراه با یک عضو کادر فنی.

ورزشکاران: شهلا بهروزی راد و اسلام جاهدی. مسعود مهدوی نیا (مربی).

بسکتبال با ویلچر: ۱۲ ورزشکار همراه با ۲ عضو کادر فنی.

ورزشکاران: ایمان بگ‌زاده، مجتبی کمالی، حسن عبدی، فالح عیاشی، عبدالجلیل قرنجیک، محمد محمدنژاد، دانیال ذاکری، امیررضا احمدی، محمدحسن سیاری، محسن طلوعی، مرتضی عابدی و وحید سعادت‌پور. عباس آقا کوچکی (سر مربی) و کمال عشق (مربی).

پارا دوچرخه سواری: یک ورزشکار و یک عضو کادر فنی.

مهدی محمدی ورزشکار و فرهاد عصفوری (مربی).

برای بسکتبال با ویلچر کسب جایگاه هشتم و برای پارا کانو و پارا دوچرخه سواری مدالی پیش‌بینی نشده و آنها جز اولویت‌های چهارم اعزام محسوب می‌شوند.

## ارزیابی عملکرد فنی ورزشکاران نابینا و کم‌بینا در توکیو

ورزش نابینایان برای این دوره از مسابقات پارالمپیک، در رشته گلبال موفق به کسب سهمیه نشد. در شنا محمدحسین کریمی جهان‌آبادی سهمیه ورودی را به دست آورد، اما به علت سیاست کیفی‌گرایی پارالمپیک به این بازی‌ها اعزام نشد. فوتبال پنج نفره نابینایان نیز موفق به کسب سهمیه شد اما به علت این که در مسابقات آسیایی مغلوب چین شد و جایگاه دوم را بدست آورد، حتی در اولویت چهارم اعزام هم قرار نگرفت. البته با اعتراضات فراوانی که صورت گرفت و نامه‌نگاری اعضای تیم ملی فوتبال نابینایان با دفتر رهبری، نظر پارالمپیک تغییر کرد اما متأسفانه مهلت ارسال اسامی به کمیته بین‌المللی پارالمپیک به پایان رسیده بود و تیم تایلند جای ایران را در توکیو گرفت. تیمی که نایب‌قهرمان پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو شده بود، به همین سادگی از حضور در توکیو محروم شد.

با این شرایط، تنها دو ورزشکار در رشته جودو و ۶ ورزشکار در دو و میدانی از سوی فدراسیون نابینایان راهی پارالمپیک خواهند شد.

### بررسی رشته جودو

در جودوی نابینایان، وحید نوری در منهای ۹۰ کیلوگرم و محمدرضا خیرالله‌زاده در وزن مثبت ۱۰۰ کیلوگرم نفرات اعزامی ایران هستند. وحید نوری رنک دوم دنیا و خیرالله‌زاده رنک اول دنیا را در اختیار دارند. علیرغم این که کمیته پارالمپیک هر دو را در زمره ورزشکاران نقره‌ای در پارالمپیک در نظر گرفته، اما هر دو پتانسیل کسب مدال طلا را دارند. اصلی‌ترین رقیب وحید نوری از کشور اوکراین است و با توجه به اینکه حریف اوکراینی و وحید نوری به ترتیب رنک اول و دوم دنیا را در اختیار دارند، تا پای فینال به هم برخورد نخواهند کرد. جودوکاران ازبکستان، قرقیزستان، آذربایجان و انگلستان، دیگر حریفان جدی وحید نوری در توکیو خواهند بود. محمدرضا خیرالله‌زاده که رنک اول دنیا را در وزن خود در اختیار دارد، برای کسب مدال طلا رقیبان قدرتمندی از ازبکستان، گرجستان و کره جنوبی قهرمان پارالمپیک ریو را پیش رو دارد. طبق برنامه اعلام شده، هر دو جودوکار روز یکشنبه هفتم شهریور به مصاف حریفان خود خواهند رفت. مسابقات مقدماتی تا نیمه‌نهایی از ساعت ۶ تا ۹:۳۰ دقیقه صبح به وقت تهران و رقابت‌های فینال وزن منهای ۹۰ کیلوگرم ساعت ۱۲ ظهر و دیدار پایانی وزن مثبت ۱۰۰ کیلوگرم ساعت ۱۴:۲۰ دقیقه ظهر به وقت ایران برگزار خواهد شد. جودوی نابینایان در پارالمپیک ریو با سه ورزشکار حاضر شد و رهاورد آن کسب دو عنوان پنجمی بود. لذا جودوی نابینایان در توکیو، قطعاً نتایج بهتری را نسبت به ریو کسب خواهد کرد و اگر یکی از این دو ورزشکار بتواند مدال طلا را به دست آورد، جودوی نابینایان به هدف خود رسیده است.

### بررسی دو و میدانی نابینایان در توکیو

نابینایان در رشته پارا دو و میدانی در پارالمپیک ریو با سه دونده و پرتاب‌گر حاضر شدند که حاصل آن کسب دو مدال نقره توسط سامان پاکباز در پرتاب وزنه و سجاد نیکپرست در پرتاب نیزه بود. حالا اما شش ورزشکار به توکیو اعزام شده‌اند که به بررسی رکوردهای آنها و رقیبانشان خواهیم پرداخت.



## مجله الکترونیک نایبایان ایران

سامان پاکباز در ماده پرتاب وزنه و در کلاس F12، روز شنبه ششم شهریور از ساعت ۵:۰۴ دقیقه صبح به مصاف حریفان قدرتمند خود می‌رود. عنوان چهارمی برای پاکباز پیش‌بینی شده که البته با رکوردهای موجود، کسب مدال برنز برای او دور از انتظار نیست. پرتابگر اسپانیا با ۱۷ متر و ۱۰ سانتیمتر، ورزشکار اوکراین با ۱۶.۷۰، پرتابگر برزیل با ۳۵.۱۶ و سامان پاکباز با ۱۶.۲۵، مدعیان ماده پرتاب وزنه هستند. نکته جالب توجه آنکه پاکباز در پارالمپیک ریو، با رکورد ۱۵.۹۸ سانتیمتر موفق به کسب مدال نقره شده بود و رکوردهای رقبای او نشان می‌دهد در این ۵ سال، سطح رقابت‌های این ماده تا چه اندازه افزایش یافته است که رکورد ۱۶.۲۵ ورودی مسابقات محسوب می‌شود.

مهدی اولاد و نورمحمد آرخی در ماده پرتاب وزنه کلاس F11، روز دوشنبه هشتم شهریور از ساعت ۱۵ تا ۱۶:۴۰ دقیقه عصر به مصاف حریفان خود خواهند رفت. اولاد در این ماده شانس مدال طلا و آرخی شانس مدال برنز را دارد. طبق آخرین رکوردهای ثبت شده، مهدی اولاد با ۱۴ متر و ۶۴ سانتیمتر شانس اول این ماده برای مدال طلا محسوب می‌شود. پرتابگر کرواسی با ۱۴.۴۲ و نورمحمد آرخی با ۱۴.۱۰، رنک دوم و سوم دنیا را در اختیار دارند.

مهدی اولاد و نورمحمد آرخی پنجشنبه ۱۱ شهریور در ماده پرتاب دیسک و در کلاس F11 نیز از ساعت ۶ صبح به مصاف حریفان خود خواهند رفت. اولاد در پرتاب دیسک شانس مدال برنز و آرخی رتبه چهارم را در اختیار دارد. طبق آخرین رکوردها در ماده پرتاب دیسک، الخاندرو رودریگو داسیلوا از برزیل با رکورد ۴۶.۱۰، اونی تاپیا از ایتالیا با ۴۶.۰۷، مهدی اولاد از ایران با ۴۲.۳۷ و نورمحمد آرخی از ایران با ۳۸.۱۸ سانتیمتر به ترتیب رنک اول تا چهارم این ماده را در اختیار دارند.

امیر خسروانی در ماده پرش طول و در کلاس T12، روز دوشنبه هشتم شهریور از ساعت ۵ صبح به مصاف حریفان خود می‌رود و شانس مدال برنز برای او پیش‌بینی شده است. دونیور سالیو با رکورد ۷.۴۵ از ازبکستان و وون کارگی با رکورد ۷.۲۲ از مالزی بالاتر از امیر خسروانی هستند که آخرین رکورد وی، ۷.۲۱ سانتیمتر ثبت شده است.

وحید علی نجیمی در دوی ۴۰۰ متر و در کلاس T13، روز چهارشنبه دهم شهریور از ساعت ۱۵:۴۰ دقیقه ظهر به مصاف رقبای خود خواهد رفت. برای او کسب عنوان چهارمی پیش‌بینی شده است هر چند مانند پاکباز، شانس مدال برنز را دارد. در این ماده، دونده الجزایری رکورد ۴۷ ثانیه و ۹۱ صدم ثانیه را ثبت کرده، مراکش با ۴۸.۳۳ دوم و دونده کشور نامیبیا، با رکورد ۴۸.۷۷ ثانیه سوم است. وحید علی نجیمی نیز در آخرین رکوردگیری، ۴۹.۱۵ را ثبت کرده و بسته به نتایج حریفان خود در توکیو شانس مدال را هم خواهد داشت. چنانچه وحید علی نجیمی بتواند راهی فینال شود، روز پنجشنبه ۱۱ شهریور ساعت ۵ صبح به مصاف حریفان خود خواهد رفت. علی نجیمی در دوی ۱۰۰ متر هم سهمیه پارالمپیک را به دست آورده بود ولی به گفته مربی‌اش، از مسابقات دوی ۱۰۰ متر انصراف داده است.





مجله الکترونیکی نایبایان ایران

علی پیروج روز پنجشنبه ۱۱ شهریور، در ماده پرتاب نیزه و در کلاس F13 از ساعت ۱۴:۳۰ ظهر به مصاف حریفان خود می‌رود. پیروج که اولین رویداد جدی بین‌المللی خود را تجربه می‌کند، شانس مدال نقره را دارد. طبق رکوردهای ثبت شده، دنیل پیمبروک از بریتانیا با رکورد ۶۶.۴۰، علی پیروج از ایران با رکورد ۶۵.۴۲ و هکتور کابریرا از اسپانیا با رکورد ۶۳.۹۴ رنک اول تا سوم دنیا هستند.

در مجموع برای کاروان دو و میدانی نایبایان و کم‌بینایان، ۱ طلا، ۱ نقره و ۳ برنز پیش‌بینی شده است. با احتساب دو مدال نقره‌ی احتمالی جودو، ورزشکاران نایبایان در توکیو ۱ طلا، ۳ نقره، ۳ برنز و سه عنوان چهارمی می‌توانند به دست آورند. چنانچه در نهایت همین نتایج در توکیو رخ دهد، باید عملکرد ورزش نایبایان را طبق انتظار ارزیابی کرد. هرچه مدال‌های کسب شده خوش‌رنگ‌تر باشد، عملکرد آنها نیز مقبول‌تر خواهد بود و عکس آن هم صادق است.

### پیش‌بینی جایگاه کاروان ایران در توکیو و نگاهی به ادوار گذشته پارالمپیک

مدال‌های پیش‌بینی شده در بالا برحسب رکوردهای ورزشکاران کشورمان و رقبای آنها در نظر گرفته شده است. بر همین اساس، کمیته ملی پارالمپیک برای کاروان اعزامی کشورمان در توکیو، ۱۱ طلا، ۱۱ نقره، ۶ برنز و مجموعاً ۲۸ مدال پیش‌بینی کرده که اگر این تعداد مدال محقق شود؛ جایگاه ایران در جدول رده بندی بین دهم تا پانزدهم دنیا خواهد بود. البته مسئولان پارالمپیک به دنبال کسب جایگاه دهم هستند تا با این عنوان، بهترین جایگاه ایران در جدول رده‌بندی توزیع مدال‌ها در ادوار مختلف پارالمپیک رقم بخورد. کاروان کشورمان در پارالمپیک ۱۹۸۸ سئول: ۴ طلا، ۱ نقره، ۳ برنز و جایگاه بیست و هفتم؛ ۱۹۹۲ بارسلون: ۱ طلا، ۲ نقره، ۱ برنز و جایگاه سی و هفتم؛ ۱۹۹۶ آتلانتا: ۹ طلا، ۵ نقره، ۳ برنز و جایگاه بیستم؛ ۲۰۰۰ سیدنی: ۱۲ طلا، ۴ نقره، ۷ برنز و جایگاه شانزدهم. ۲۰۰۴ آتن: ۶ طلا، ۳ نقره، ۱۳ برنز و جایگاه بیست و سوم. ۲۰۰۸ پکن: ۵ طلا، ۶ نقره، ۳ برنز و جایگاه بیست و دوم. ۲۰۱۲ لندن: ۱۰ طلا، ۷ نقره، ۷ برنز و جایگاه یازدهم و در پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو، کاروان کشورمان ۸ طلا، ۹ نقره، ۷ برنز و جایگاه پانزدهم را به دست آورده است و اگر در توکیو بتواند جزء ۱۰ کشور اول دنیا قرار گیرد، بالاتر از ۲۰۱۲ لندن بهترین نتیجه خود را کسب خواهد کرد. این آمار و ارقام، تنها بر روی کاغذ است و روز مسابقات و شرایط ورزشکاران در آن روز، نتیجه اصلی را رقم خواهد زد. ورزشکاران جانباز و معلول کشورمان سرشار از انگیزه هستند و پاداش‌های مالی کمیته ملی پارالمپیک و وزارت ورزش و جوانان نیز انگیزه آنها را صدچندان کرده است. کمیته پارالمپیک برای کسب مدال طلا ۱۰ هزار یورو، نقره ۴ هزار و برای مدال برنز ۲۵۰۰ یورو خواهد پرداخت و وزارت ورزش و جوانان مانند ورزشکاران المپیک برای مدال آوران طلا در پارالمپیک نیز ۲ میلیارد تومان، نقره یک میلیارد و ۲۵۰ میلیون و برای مدال آوران برنز، ۷۵۰ میلیون تومان پرداخت خواهد کرد. تا شروع شانزدهمین دوره پارالمپیک بی‌سبرانه منتظر می‌مانیم و اطمینان داریم ورزشکاران نایبایان و کم‌بینا، جانباز و معلول کشورمان با همه توان به مصاف رقبای خود خواهند رفت و همه سعی خود را می‌کنند تا پرچم کشورمان را در دهکده بازی‌ها به اهتزاز در آورند. شانزدهمین دوره پارالمپیک، روز چهاردهم شهریور با برگزاری مراسم اختتامیه در شهر توکیو به پایان می‌رسد و پرچم پارالمپیک در اختیار شهردار پاریس قرار می‌گیرد که سال ۲۰۲۴، میزبان دوره هفدهم این بازی‌ها خواهند بود.



## گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران (مرداد ۱۴۰۰)



### منصور شادکام: قائم مقام انجمن نابینایان ایران

این نوشته، با هدف آشنایی مخاطبان مانا با ریز فعالیت‌های انجمن نابینایان ایران در ماه مرداد ۱۴۰۰ تنظیم شده است. گزارش توسط مهندس منصور شادکام، قائم مقام انجمن ارائه شده و علاقمندان می‌توانند افزون بر نسخه حاضر، آن را به صورت صوتی هم با صدای منصور شادکام، ذیل همین صفحه اجرا یا بارگیری کنند.

در آغاز این گزارش لازم می‌دانم فرا رسیدن ماه محرم، ماه تاسوعا و عاشورای حسینی را به مخاطبان مانا تسلیت عرض کنم. آرزو می‌کنم همه ما توفیق آن را به دست آوریم که از پیروان راستین امام حسین (ع) باشیم و سعادت حضور در مراسم و آیین‌های عزاداری را (البته به شرط رعایت اصول و پروتکل‌های بهداشتی) به دست آوریم. همچنین لازم می‌دانم ۱۷ مرداد، روز خبرنگار را به همه اعضای تحریریه ماهنامه مانا و به ویژه آقایان سرمدی و هاشمی تبریک بگویم و برای تمامی تلاشگران این حوزه موفقیت آرزو کنم.

انجمن نابینایان ایران، فعالیت‌های روتین و مداومی دارد که در طول مردادماه هم مثل ماه‌های گذشته بدون هیچ‌گونه توقف، در جریان بوده است. از آن جمله می‌توانم به مواردی نظیر فعالیت‌های کتابخانه‌ای و پیگیری نامه‌ها و درخواست‌های کتبی اعضای نابینای انجمن در ادارات، نهادها و سازمان‌ها اشاره کنم. اما یکی از اقداماتی که به طور خاص در مرداد صورت گرفت، حضور انجمن در جلسه برنامه‌ریزی برای برگزاری روز جهانی ایمنی عصای سفید، به دعوت سازمان بهزیستی کشور بود. در این جلسه که در محل سازمان بهزیستی کشور برگزار شد؛ نماینده انجمن نابینایان ایران، در کنار سایر مهمانان، به بحث و بررسی درباره چگونگی برگزاری این آیین مهم با توجه به شرایط بهداشتی حال حاضر کشور پرداختند. در این نشست مقرر گردید با توجه به همه‌گیری کرونا، جلسات حتی‌الامکان به شکل غیر حضوری یا با حضور حداقلی افراد برگزار شود. همچنین مصوب شد بهزیستی شرایطی را فراهم کند تا نمایندگان افراد آسیب دیده بینایی بتوانند دیداری مجازی یا حضوری با وزیر جدید وزارت کار، تعاون و رفاه اجتماعی، رئیس سازمان بهزیستی و معاونان این سازمان صورت دهند تا جزئیات خواسته‌ها، مشکلات و دغدغه‌های این افراد را به سمع مدیران مربوطه برسانند. تهیه تیزر، پوستر و سایر انواع اقلام تبلیغاتی و اطلاع‌رسانی به مناسبت روز جهانی ایمنی عصای سفید هم از دیگر مصوبات این جلسه بود. همچنین مقرر گردید تعاملاتی با صدا و سیما صورت پذیرد تا در هفته‌ای که ۲۳ مهر در آن قرار دارد، رادیو و تلویزیون با ساخت برنامه‌های مؤثر، جامعه را نسبت به پدیده آسیب بینایی آگاه سازند. از دیگر سو از اعضای شرکت‌کننده در جلسه خواسته شد تا شعارهای مورد نظرشان را برای این روز در

اختیار بهزیستی قرار دهند تا این سازمان ضمن تجمیع این شعارها، به یک شعار واحد به عنوان شعار محوری سال برای روز جهانی ایمنی عصای سفید دست یابد. با توجه به این خواسته بهزیستی، انجمن نایبایان ایران از مخاطبان خود می‌خواهد چنانچه به مناسبت روز جهانی ایمنی عصای سفید شعار خاصی مد نظر دارند، آن را با دفتر انجمن در میان بگذارند تا ما هم بتوانیم حاصل پیشنهادهای اعضا را به عنوان شعار سال به بهزیستی ارائه کنیم.

در روزهای گذشته یکی دیگر از موضوعاتی که از سوی انجمن مورد توجه قرار گرفت، تغییر در چیدمان مدیران شهری و پایان کار شورای پنجم و آغاز به کار شورای ششم شهر و روستا بود و مشخصاً در تهران، شهردار جدید هم انتخاب شد و در حال حاضر شورا در حال طی کردن مسیر قانونی انتصاب علیرضا زاکانی به عنوان شهردار تازه تهران است. ضمن تشکر از فعالیت‌های مثمر ثمر شورای پنجم و شهردار پیشین تهران در زمینه حقوق افراد دارای معلولیت و به ویژه نایبایان، انجمن از شورای ششم تقاضا دارد مسائل و مشکلات افراد دارای معلولیت و به طور خاص نایبایان و کم‌بینایان جزو اولویت‌های این شورا قرار گیرد. خوشبختانه مهندس مهدی چمران و اکثر اعضای شورا قبلاً هم در چنین جایگاهی به تهرانی‌ها خدمت کرده‌اند و به همین علت با مسائل و مشکلات آشنایی کامل دارند. در دوره پیشین فعالیت‌هایی شروع شد که به خاطر مشکلات عدیده نیمه‌تمام باقی ماند. از شورا می‌خواهیم تا آن فعالیت‌ها را پیگیری کرده و به سرانجام برساند. همچنین در هنگام تصدی قبلی همین افراد بر شورا و شهرداری، اقدامات خوبی صورت گرفت که جامعه معلولین خواستار تکرار و تداوم آن اقدامات است. از آن جمله، ایجاد سامانه حمل و نقل جانبازان و معلولین در زمان شهرداری دکتر قالیباف در سال ۹۲ بود و این سامانه در آن تاریخ با شصت خودرو شروع به کار کرد اما همه ما به خوبی مستحضریم که این تعداد خودرو پاسخگوی نیاز معلولان تهرانی نیست و متأسفانه از آن تاریخ تا کنون حتی یک خودرو به این ناوگان اضافه نشده است و چنانچه امروزه روز، دانشگاه‌ها، مدارس و مراکز آموزشی به حالت غیر حضوری در نیامده بود، این ناوگان حتی نمی‌توانست پنج درصد از نیاز جامعه معلولان تهرانی را هم تأمین کند. لذا، از شهردار محترم تقاضا داریم نسبت به تکمیل و نوسازی این ناوگان، توجه ویژه داشته باشند. مناسبسازی مبلمان شهری هم از دیگر مطالبات جامعه معلولان از شورا و شهردار جدید است. ما مشخصاً از شهردار تقاضا داریم مناسبسازی‌ها را به خیابان‌های اصلی و پر تردد محدود نکنند و با دیدی کلان به موضوع مناسبسازی مبلمان شهری نظر داشته باشند. همچنین از تیم جدید شهرداری تقاضا داریم نسبت به انتخاب مشاوران معلول، دقت ویژه‌ای مبذول دارند و به جای روابط، ضوابط را در انتخاب این افراد دخیل کنند که حضور این مشاوران در شهرداری، نتیجه مطلوب‌تری دربر داشته باشد.

در روزهای میانی مرداد، شاهد استقرار دولت جدید بودیم. ضمن تبریک به رئیس جمهوری منتخب، از وزیر محترم کار، تعاون و رفاه تقاضا داریم نسبت به اجرای بی‌قید و شرط و تمام و کمال قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، عنایت خاص داشته باشند؛ چرا که این قانون با وجود همه کاستی‌ها و اشکالاتی که دارد، می‌تواند متضمن حفظ کرامت انسانی افراد دارای معلولیت و زندگی بهتر آنها باشد. ما در کشور جمهوری اسلامی ایران زندگی می‌کنیم و شرط اول تحقق اسلامیت، رعایت عدالت است. امید است مدیران جدید اصل عدالت را سرلوحه تصمیم‌گیری‌های خود قرار دهند. همچنین از وزیر محترم تقاضا داریم درهای تعامل با جامعه هدف را باز نگه دارند و در

تصمیم‌سازی‌ها از نخبگان و همچنین سازمان‌های مردم‌نهاد به عنوان نمایندگان جامعه معلولان استفاده کنند و در انتخاب مشاوران معلول و به کارگیری معلولان در معاونت‌ها دقت ویژه‌ای مبذول دارند. در دوره قبل، بارها پیش می‌آمد که برای دیدار با یکی از مدیران کل یا معاونان، بیش از بیست بار با دفتر مربوطه تماس بگیریم و هر بار به دلیلی امکان گفتگو یا دیدار فراهم نشود. در این دولت اما تقاضا داریم تعامل با مدیران، تسهیل شود تا دغدغه‌های جامعه افراد دارای معلولیت با سهولت بیشتری به گوش مدیران برسد. امید است با تحقق این خواسته‌ها، شاهد ارتقا سطح کیفی زندگی معلولان و به ویژه نابینایان در کشور باشیم.

## پیشخوان: مروری بر نشریات انگلیسی‌زبان ویژه آسیب دیدگان بینایی



### امید هاشمی: فعال رسانه‌ای

این ماه در پیشخوان مثل همیشه چهار نشریه انگلیسی‌زبان را که در طول یک ماه گذشته جذاب‌ترین مطالب را منتشر کرده بودند بررسی کرده‌ایم. این بار اول به سراغ «آیز آن ساکسس»<sup>۱</sup> رفته‌ایم که این ماه خودش به تنهایی می‌توانست بار تنوع یک شماره از پیشخوان را به دوش بکشد. در ادامه، سری به «فریدم ساینتیفیک»<sup>۲</sup> و «بلائیند بارگینز» زدیم و با مؤسسه‌ای که با چاپ سه‌بعدی، دنیا را برای نابینایان قابل لمس می‌کند، آشنا شدیم.

### از استودیو تا کهکشان در آیز آن ساکسس

قبلاً هم در همین مجال، چیزکی درباره علاقه نابینایان آن سوی آب‌ها به کیهان و کهکشان نوشته بودیم. این علاقه گویا ریشه‌ای قدیمی و محکم دارد و سال‌های زیادی از شروع تلاش‌ها برای فراهم کردن دسترسی نابینایان به تصاویر فضایی در آمریکا می‌گذرد. گواه این سخنان، خانمی به نام «نورین گرایس»<sup>۳</sup> است که یکی دو هفته پیش به دعوت پیت و ناسی، گردانندگان پادکست آیز آن ساکسس، مهمانشان شده بود. نورین که خودش بینا است و دارنده معتبرترین مدارج تحصیلی در رشته ستاره‌شناسی، تقریباً چهار دهه است که تمام فکر و ذکرش را معطوف دسترس‌پذیر کردن کیهان برای نابینایان کرده است. در سی و دومین شماره از آیز آن ساکسس در سال ۲۰۲۱، نورین برایمان تعریف می‌کند که وقتی در ۱۹۸۴ به تحصیل در دانشگاه بوستون و رشته نجوم مشغول بوده، برای گذران زندگی در موزه

<sup>1</sup> Eyes on Success

<sup>2</sup> Freedom Scientific

<sup>3</sup> Noreen Grice



علوم این شهر بوستون به شکل پاره وقت و به عنوان راهنمای موزه در سالن نجوم، کار می کرده است. اولین برخورد او با نابینایان، در همان موزه اتفاق می افتد. ظاهراً روزی در سالن افلاک‌نمای موزه نشسته بوده که یک گروه از دانشآموزان نابینا به همراه مربی شان برای بازدید از موزه از راه می‌رسند. نورین که تا آن روز هیچ تجربه‌ای از راهنمایی نابینایان نداشته، دست و پایش را گم می‌کند و از مربی کودک‌کان نابینا کمک می‌خواهد و گویا از او هم کمک چندانی بر نمی‌آید و به نورین می‌گوید نیازی نیست کار خاصی انجام دهد؛ فقط کافی است آنها را روی صندلی‌هایشان بنشانند و شروع به توضیح کند. نورین در ادامه تعریف می‌کند که من هم به فرموده مربی، همین کار را کردم و بعد از این که همه را روی صندلی‌ها مستقر کردم، پشت تریبون رفتم و شروع کردم به شرح هر آنچه برای دیگران هم می‌گفتم. توضیحات که تمام شد، با هیجان به سراغ چند تا از نابینایان رفتم و از آنها درباره کیفیت توضیحاتم پرسیدم. طبیعتاً انتظار داشتم جملاتی نظیر «خوب بود» یا نهایتاً «ای... بدک نبود» بر زبان کودک‌کان جاری شود اما آنها متفق‌القول، توضیحاتم را «حال به هم‌زن» ارزیابی کردند. شوک بزرگی به من وارد شد و از آن روز به فکر پیدا کردن راه‌هایی افتادم که به نابینایان کمک کند بتوانند کیهان را بهتر درک کنند.

نورین در ادامه مسیر به مدرسه پرکینز می‌رود و با بریل و چگونگی تبدیل تصاویر به نقوش برجسته هم آشنا می‌شود. اگر با نسخه صوتی پیشخوان همراه شوید، حتماً اشاره‌ای به خاطرات جالب نورین در مرکز پرکینز هم خواهیم داشت. او تا به حال چندین کتاب را به سفارش معتبرترین مراکز کیهانشناسی مثل ناسا به قالبی دسترسی‌پذیر برای افراد نابینا تبدیل کرده است. او شرکتی را هم به همین منظور دایر کرده است. کمپانی «تو هم می‌توانی ستاره‌شناسی کنی»<sup>2</sup> در سال ۲۰۰۴ توسط نورین گرایس تأسیس شده و حالا این کمپانی [وبسایتی](#) هم دارد که انبوهی از منابع مناسب‌سازی شده برای استفاده نابینایان در آن عرضه می‌شود. این وبسایت می‌تواند دست اولی برای نابینایانی باشد که به نجوم علاقه دارند و کمی هم انگلیسی می‌دانند.

در سال ۲۰۱۸، پیت و نانسی از دو ستاره‌شناس دیگر هم میزبانی کرده بودند. منجمانی که سعی داشتند پیوندی میان کائنات و موسیقی برقرار کنند. یکی از پروژه‌های جالبی که در دنیا در حال انجام است این است که دانشمندان سعی دارند داده‌های به دست آمده از کهکشان‌ها را به قالب صوت تبدیل کنند. این در واقع همان کاری است که مشابهش را سالیان سال دیده‌ایم: تبدیل داده‌های کیهان به عکس. شاید بدانید که عکس‌هایی که از کیهان این سو و آن سو منتشر می‌شود، در واقع عکس حقیقی نیستند. آنها حاصل تبدیل داده‌ها به عکس، بر مبنای الگوریتم‌های خاص هستند. هدف تبدیل‌کنندگان از انجام چنین کاری این است که بتوانند داده‌ها را برای مخاطبان به شکلی قابل فهم تبدیل کنند. حالا هم عده‌ای پیدا شده‌اند که معتقدند وقتی می‌شود داده را به عکس تبدیل کرد، چرا آن را به صدا تبدیل نکنیم؟ این کار افزون بر تمام ثمراتی که دارد، به نابینایان هم امکان استفاده از داده‌های کیهانی را می‌دهد. اگر به نجوم علاقه دارید،

قسمتی از موزه‌های علوم است که کیهان را برای بازدید کنندگان شبیه‌سازی می‌کند. Planetarium<sup>1</sup>

<sup>2</sup> You Can Do Astronomy



توضیحات کاملتر و نمونه‌های تبدیل شده را در نسخه صوتی پیشخوان بشنوید. همچنین وبسایت‌های «استروسام» و «سیستم ساوندز» هم از صداهای فضایی که این دو منجم موسیقیدان تولید کرده‌اند، میزبانی می‌کنند.

شگفتانه‌های پیت و نانسی در آیز آن ساکسس به دو مورد بالا خلاصه نمی‌شود و با یک اپیزود هیجان‌انگیز دیگر هم در طول ماه گذشته حسابی شنوندگان را سر ذوق آورده‌اند. اپیزودی که در آن از «مارک ساباتلا»،<sup>1</sup> آهنگساز، ترانه‌سرا، تنظیم کننده، نوازنده و برنامه‌نویس و مدرس موسیقی میزبانی کرده‌اند. ساباتلا از سال ۲۰۱۱، با یک پروژه رایگان و متن‌باز همکاری می‌کند که امکان نت‌نویسی را برای موسیقیدان‌ها فراهم می‌کند. پروژه‌ای به نام «میوزسکور»<sup>2</sup> که علیرغم رایگان بودن، از نظر امکانات با نرم‌افزارهایی نظیر فیناله<sup>3</sup> یا سیلیوس<sup>4</sup> برابری می‌کند و آهنگسازان می‌توانند از یک قطعه یک خطی تا یک سمفونی با پنج موومان را در آن بنویسند و ضمن شنیدن صدای نت‌ها، آن را بر روی کاغذ چاپ یا به فرمت اکس‌ام‌ال (XML) تبدیل کنند. اما علت حضور مارک در این گفتگو این است که خوشبختانه این اپلیکیشن، به خوبی برای صفحه‌خوان‌ها مناسب‌سازی شده است. همین جناب مارک هم بخش اعظم این مناسب‌سازی را انجام داده است. درباره این نرم‌افزار به طور مفصل در نسخه صوتی پیشخوان گپ زده‌ایم. شما می‌توانید نرم‌افزار را از وبسایت [میوزسکور](#) دانلود کنید. کاربران جاوز (JAWS) برای استفاده از میوزسکور نیاز به نصب اسکرپت‌هایی دارند که در وبسایت میوزسکور برای دانلود قرار داده شده است. کاربران ان‌وی‌دی‌ای (NVDA) اما نیاز به هیچ افزونه خاصی ندارند. مارک، [وبسایتی](#) را هم برای آموزش نحوه استفاده از میوزسکور راه‌اندازی کرده است. همچنین [وبسایتی](#) با هدف اشتراک‌گذاری پارتیتورهایی که هر یک از کاربران میوزسکور می‌نویسند، به وجود آمده است که در آن پارتیتورها به شکل رایگان یا با پرداخت هزینه‌ای اندک، در دسترس علاقمندان قرار می‌گیرد. در نسخه صوتی پیشخوان درباره نحوه کار میوزسکور به طور مفصل گفتگو کرده‌ایم. این نرم‌افزار رایگان می‌تواند کار علاقمندان نایبایان موسیقی را در زمینه نت‌نویسی بی‌نهایت ساده کند.

## مدیریت آب باریکه‌ها با کریس پیترسون

آخرین اپیزود از پادکست «اف‌اس‌گست»، تا زمان تنظیم این نوشته، در روز ۲۸ ژوئیه بر روی وبسایت «فریدم ساینتیفیک» قرار گرفته است. میزبانش مثل همیشه «گِلین گوردون»<sup>5</sup> است که این بار، یک راهنما و مربی امور اقتصادی نایبایان را به پادکستش دعوت کرده است. «کریس پیترسون»،<sup>6</sup> از اول در کار اقتصاد نبوده است. او سال‌ها به عنوان برنامه‌نویس در یکی از شعب کمپانی نام‌آشنای آی‌بی‌ام مشغول به کار بوده و در آن شغل حتی به جایگاه مدیر یک تیم هم ارتقا یافته بوده است. کارش هم آنقدر خوب و قابل اعتماد بوده که حتی در زمانی که آی‌بی‌ام آن شعبه را به لنوو واگذار می‌کند و تمام اعضای گروه کریس دچار تعدیل نیرو می‌شوند، کریس تنها کسی است که

<sup>1</sup> Marc Sabatella

<sup>2</sup> Musescore

<sup>3</sup> Finale

<sup>4</sup> Sibelius

<sup>5</sup> Glen Gordon

<sup>6</sup> Cris Peterson



از آن گروه دعوت به ادامه همکاری می‌شود. او اما بعد از مدتی تصمیم می‌گیرد کار کردن برای دیگران را رها کند و شغلی برای خودش دست و پا کند. در دوره‌های گوناگون شرکت می‌کند و از یک راهنمای اقتصادی بهره می‌برد تا کم کم می‌تواند خود را به عنوان یک مشاور و مربی اقتصادی تثبیت کند. این مشاور البته فعالیتش را فقط به نایبناپان محدود کرده و سعی دارد مسیر اقتصاد را برای هموعانش هموار کند. در همین راستا، او یک پادکست راه انداخته است. «پنی فوروارد»<sup>۱</sup> نام پادکستی است که کریس تا امروز ۳۰ اپیزود از آن را منتشر کرده است. او در هر قسمت از پادکستش با نایبناپانی صحبت می‌کند که ایده‌های اقتصادی را به پول نزدیک کرده‌اند. او همچنین با توجه به شناختی که از فضای اقتصاد آمریکا پیدا کرده، مسیرهای فعالیت اقتصادی و کسب درآمد را با نایبناپان در میان می‌گذارد.

### لمس پدیده‌های خیلی ریز و خیلی درشت به کمک چاپ سه‌بعدی

خوش‌بین‌ترین افراد هم نمی‌تواند یک مینیون نفرت‌انگیز<sup>۲</sup> را طوری برای یک نایبنا توصیف کند که او دیگر خیالش راحت باشد که همه ابعاد فیزیکی آن موجود را آنطور که هست درک کرده است. همین را می‌توان به پدیده‌های بزرگی مثل برج‌ها، هواپیماها یا پدیده‌ها و اجرام آسمانی تعمیم داد. اما حالا چند سالی است ظهور یک ابزار کارآمد، به درک محیطی و فضایی نایبناپان کمک زیادی کرده است. نام این ابزار، «چاپ سه‌بعدی»<sup>۳</sup> است. در چاپ سه‌بعدی، به کمک یک چاپگر مخصوص و نوع خاصی از مواد می‌توان اشیا را در ابعاد دلخواه به شکل سه‌بعدی چاپ کرد. به سادگی قابل حدس است که این امکان چه کمک بزرگی می‌تواند به نایبناپانی بکند که علاقمند به آشنایی با پدیده‌های غیر قابل لمس هستند. «کارولین کاربوسکی»<sup>۴</sup> کسی است که می‌کوشد این مدل‌های سه‌بعدی را برای نایبناپان تولید کند. او مؤسسه غیر انتفاعی «تریدی بین»<sup>۵</sup> را هم به همین منظور راه‌اندازی کرده است. کارولین میهمان یکی از آخرین اپیزودهای «بلایند بارگینز»<sup>۶</sup> او در این اپیزود قصه آشنایی خود با بریل و برخوردش با اولین نایبنا و علاقمند شدنش به حوزه چاپ سه‌بعدی را تعریف می‌کند که برای شنیدنش می‌توانید به نسخه صوتی پیشخوان مراجعه کنید. کارولین تا به حال در مؤسسه «تریدی بین» توانسته ۱۴۰۰ مدل سه‌بعدی را چاپ کند. او تا به حال از ۲۳ ایالت در آمریکا و ۹ کشور خارجی سفارش داشته است.

<sup>1</sup> Penny Forward

<sup>2</sup> نام شخصیتی کارتونی

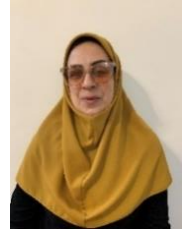
<sup>3</sup> 3D Printing

<sup>4</sup> Caroline Karbowski

<sup>5</sup> See3D

<sup>6</sup> Blind Bargains

## بسیار سفر باید، تا پخته شود خامی: اندر حکایات مسافرت ناینایان



### فاطمه جوادیان؛ کارشناس ناینایان آموزش و پرورش استثنایی گیلان

همراهان عزیز! سفر برای همه ما انسان‌ها، چه افراد بینا و چه افراد نابینا جذابیت‌های خاص خود را دارد. جذابیت‌هایی که سبب می‌شود ما، تجربه کنیم، بیاموزیم و لذت ببریم. در این شماره، محسن، علی و پروانه برای ما از تجربیات ارزشمند خود و تکنیک‌هایی می‌گویند که بهتر است افراد نابینا آن‌ها را بدانند و به خاطر بسپارند. باشد که یادآوری آن‌ها سبب شود راحت‌تر سفر کنیم.

محسن سفرها را به دو دسته کوتاه مدت -سفرهایی که زیر 5 ساعت انجام میشود- و سفرهای بلند مدت -سفرهایی که بیش از هفت ساعت طول می‌کشد، تقسیم می‌کند.

این سفرها ممکن است توسط فرد نابینا به تنهایی یا سفر فرد نابینا به اتفاق همراهان بینا و یا سفر افراد نابینا با یکدیگر انجام شود. سفرها با قطار، هواپیما، اتوبوس یا خودروی شخصی صورت می‌گیرد. او در مورد سفر با هواپیما برای افراد نابینا توصیه‌ای ندارد. چرا که علاوه بر ارزان نبودن پرواز، در تمام شهرها فرودگاه وجود ندارد. از طرفی، با وجود این که پرواز برای افراد بینا بسیار راحت است، تشریفات پرواز از جمله: عبور از محوطه باز فرودگاه، سالن ترمینال، عبور از گیت و مرحله سوار شدن برای افراد نابینا بسیار دست‌وپاگیر است. او برای سفرهای کوتاه، استفاده از اتوبوس را پیشنهاد می‌کند. نیازهایی که در این گونه سفرها پیش می‌آید، از جمله: نیاز به تغذیه، استفاده از سرویس بهداشتی، نیاز به استراحت و... به علت کوتاهی مسیر قابلیت کنترل دارند. در این باره می‌گوید: «در اتوبوس، ردیف‌های دوم و سوم صندلی‌ها برای افراد نابینا مناسب است. علاوه بر این که نسبت به صندلی‌های ردیف اول از امنیت بیشتری برخوردار است، پیاده شدن و سوار شدن فرد نابینا به راحتی صورت می‌گیرد. همچنین، فرد می‌تواند در صورت نیاز، صدای خود را به راننده اتوبوس برساند و صدای او را هم بشنود. نکته حائز اهمیت این است که افراد نابینا بهتر است از راننده بخواهند آنها را پیش از ورود به ترمینال پیاده کنند. چرا که محوطه باز ترمینال محل تردد اتوبوس‌ها است و ممکن است فرد نابینا برای انتخاب و پیدا کردن مسیر، دچار خطا شود. همچنین ممکن است رانندگان به اطراف خصوصاً پشت اتوبوس، احاطه چندانی نداشته باشند که بسیار خطرآفرین خواهد بود. بنابراین بهتر است فرد نابینا از راننده بخواهد پیش از ورود به ترمینال توقف کند تا او پیاده شود. در این صورت، فرد در مسیر بعدی می‌تواند به کمک عصای سفید یا اپلیکیشن‌های موجود و یا به کمک سایر عابران اتومبیل مورد نظر خود را انتخاب کند و به مسیر خود ادامه دهد.» در سفرهای طولانی او استفاده از قطار را به افراد نابینا پیشنهاد می‌کند. چرا که مسافر برای تأمین تغذیه و استفاده از سرویس بهداشتی مجبور





نیست از وسیله نقلیه پیاده و دوباره سوار شود. عبور از راهروهای باریک قطار برای فرد نابینا بسیار قابل دسترسی است و سرویس‌های بهداشتی در تمام واگن‌ها در جای مشخصی قرار دارند. در قطارهایی که کوپه‌های چهارنفره دارند، یعنی قطارهای درجه یک، او تخت پایین را برای استراحت و صندلی سمت چپ کنار پنجره را برای نشستن فرد نابینا مناسب می‌داند. چرا که مسافر در این صندلی به میز هم دسترسی دارد و دست راست او که معمولاً فعال‌تر است، آزاد می‌ماند. در کوپه‌های شش‌نفره که صندلی‌ها به صورت کشویی به تخت تبدیل می‌شوند؛ در زمان استراحت، نزدیک‌ترین قسمت به در ورودی کوپه را برای فرد نابینا مناسب می‌داند. تا در صورت نیاز، به راحتی از کوپه خارج شود و دوباره سر جای خود برگردد. بهتر است فرد نابینا ساک خود را زیر صندلی خودش قرار دهد. خصوصاً اگر افراد کوپه ناشناس باشند. او قطار چهارتخته را برای مسافرت فرد به تنهایی و قطار شش‌تخته را برای مسافرت با خانواده مناسب می‌داند چرا که در این کوپه‌ها کنترل بچه‌ها در زمان استراحت آسان‌تر است.

علی که در یکی از شماره‌های پیشین هم با ما بوده است، مدرک دکتری خود را در رشته Human-Computer Interaction از دانشگاه UMBC دریافت کرده، از تجربه مسافرت‌هایش برای مان می‌گوید. از سفرهایی می‌گوید که خود به‌تنهایی انجام داده است. مانند: سفر پروازی از ایران تا واشنگتن که یک توقف پنج‌ساعته در دوی داشت و همچنین سفر با قطار از نیویورک به بالتیمور

می‌گوید: «در سال 2018 پس از حضور در یک کنفرانس در نیویورک باید با قطار سری AMTRAK به بالتیمور بر میگشتم که یک سفر سه‌ساعته بود. اصولاً کم‌بار سفر می‌کنم. حتی برای سفرهای سه‌روزه، از یک کوله‌پشتی خوب و طبی استفاده می‌کنم. باید دست‌هایم آزاد باشد تا به راحتی از عصا استفاده کنم و در صورت نیاز، بازوی کسی را که مرا راهنمایی می‌کند، بگیرم. یک مأمور تا سکوی قطار همراهیم کرد. منتظر ماندم و زمان حرکت که فرارسید فرد دیگری مرا تا ورودی قطار راهنمایی کرد. در قطار که حالت اتوبوسی داشت جای مناسبی را پیدا کردیم و نشستیم. از مأمور سالن خواستم که یک ایستگاه مانده به مقصد به من اطلاع بدهد. البته خودم هم همواره گوشم به بلندگوی قطار بود. روی App شرکت Amtrak هم که البته چندان دسترس‌پذیر نبود، همواره سعی می‌کردم ایستگاه‌های فعلی و بعدی را بررسی کنم. چند مسیر مختلف برای این که اگر یکی ناموفق شد، دیگری کمک‌کننده باشد. سعی می‌کنم موبایل، شارژر، باتری یدک، هدفون معمولی و هدفون بلوتوث را همراه داشته باشم. تکنولوژی تا وقتی که هست، باید از آن استفاده کرد. همیشه اگر تنها باشم، به کسانی که کنارم هستند توضیح می‌دهم که کم‌بینا هستم. هم اشتباهی در تعامل پیش نمی‌آید و هم اگر لازم باشد از آنها راهنمایی می‌گیرم. در ایستگاه پیاده شدم و همسرم روی سکو منتظرم بود.»

از او می‌خواهم بگویم زمانی که با یک همراه سفر می‌کند به‌عنوان یک همسر و پدر چگونه نقش خود را ایفا می‌کند.

می‌گوید: «طبیعتاً هر کس می‌بایست نقش خود را در جایگاهی که قرار دارد، جدی بگیرد و متناسب با توانایی‌هایش تدبیر درستی بیندیشد. اجازه بدهید سؤالتان را با یک مثال پاسخ بدهم. وقتی من و همسرم به اتفاق دختر شش‌ماهه‌مان به ایران سفر کردیم، دو کوله یکی بزرگ و یکی متوسط داشتیم و یک چمدان هشت کیلویی برای کابین و یک آغوشی برای حمل دخترم. کوله بزرگ بر پشت من بود. آغوشی



## مجله الکترونیک نابینایان ایران

را هم از جلو بسته بودم. با دست آزادم چمدان را حمل می کردم. دست دیگرم در دست همسرم بود که کوله کوچک تر را داشت تا به عنوان راهنما آزادتر باشد. ما یک بار دیگر هم به ایران سفر کردیم. این بار دخترم دو سال و نیمه بود و نیاز به آغوشی نبود. چمدان هم نیاز نبود. فقط دو کوله بود که مثل دفعه قبل من و همسرم آنها را حمل می کردیم. با یک دست بازوی همسرم را گرفته بودم و با دست دیگر دست دخترم را. در این سفر، طبیعتاً کنترل دخترم برای من کار ساده‌ای نبود. چرا که او دوست داشت در فضاهای صاف و باز، شادمانه به این سو و آن سو بدود.

از او قول می گیرم که در شماره‌ای دیگر، ماجرای سفر تنهاییش را از ایران به واشنگتن برای ما تعریف کند.

پروانه از شماره‌های گذشته با ما همراه شده و تجربیات خود را به اشتراک گذاشته است. او در طول بیش از سی سال زندگی مشترک با همسر نابینایش، بارها به اتفاق خانواده و دوستان به سفر رفته است. آن‌ها با پیشبینی موانع احتمالی، بهترین راه حل را برای سفری راحت پیدا می کردند. یکی از این پیشبینی‌ها هماهنگی با مقصد بود. این که بنا بود در خانه چه کسی یا کدام هتل ساکن شوند. اقدام دیگر همراه شدن با دوستانی بود که آن‌ها هم به همان مقصد سفر می کردند. این همراهی سبب می شد در طول سفر از امکانات موجود، بهره بیشتری ببرند. او می گوید: بچه‌های زوج‌های نابینا با هم فرق دارند. مثل بچه‌های تمام زوج‌ها. بعضی‌ها قانون‌مند و خجالتی هستند؛ بعضی‌ها هم پرهیجان و بی پروا. اگر بچه‌های شما زوج نابینا! از گروه اول هستند، به شما پیشنهاد می کنم در بسیاری موارد سعی کنید به اتفاق همراهی بزرگسال سفر کنید تا بچه‌ها هم راحت باشند و نیاز نباشد شما را در موارد مختلف همراهی کنند. اگر هم جزء گروه دوم هستند، سعی کنید با خوش رویی و محبت به اشتیاق فرزندان پاسخ دهید تا او هم از همراهی شما لذت ببرد.

۵ نکته:

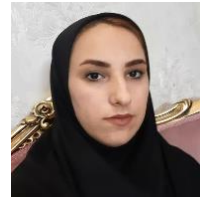
- ۱- در سفرهای کوتاه، از اتوبوس استفاده و صندلی‌های جلو را انتخاب کنیم. همچنین، از راننده بخواهیم قبل از ورود به ترمینال ما را پیاده کند و نشانه محلی را که در آن پیاده شدیم، به ما بگوید. مثلاً جلوی کدام درب ترمینال و یا روبه‌روی تابلوی کدام مغازه.
- ۲- در سفرهای بلند، اگر ممکن است از قطار استفاده کنیم. چنانچه تنها سفر می کنیم یا همراهان هم فردی نابیناست، خوب است یکی دو وعده غذایی را به صورت لقمه‌هایی آماده با خود داشته باشیم.
- ۳- در سفرها انعطاف پذیر و خوش رو باشیم تا همراهانمان از بودن در کنار ما و راهنمایی ما احساس بهتری داشته باشند.
- ۴- چنانچه توانایی حمل بار را داریم، حتماً این مسؤلیت را بپذیریم. در راهروهای تنگ اتوبوس و قطار، در فضاهای پرتردد، چمدان یا ساک چرخ‌دار را در همان خطی که خودمان حرکت می کنیم، ماهرانه، به دنبال خود حرکت دهیم.
- ۵- چنانچه در مقصد، میزبانی منتظر ماست، بهتر است بسته‌هایی را به عنوان سوغات برای‌شان به همراه داشته باشیم. چرا که بردن سوغاتی یکی از آداب پسندیده ماست.

امیدوارم این شماره از ستون زندگی هم مورد توجه شما مخاطب گرامی قرار گرفته باشد.

روزهای تان پر از شوق زندگی.

## نشانه‌های افسردگی در آسیب‌دیدگان بینایی: چه کسانی بیشتر در خطر هستند؟

بر اساس مقاله‌ای از: کلیر نالت و همکاران، ژانویه ۲۰۱۹، بریتانیا



### زهرا همت: روان‌شناس و آموزگار آموزش و پرورش استثنایی شهر تهران

فقدان بینایی بر تمام جنبه‌های زندگی افراد تأثیر می‌گذارد و با کاهش توانایی‌های عملکردی افراد، شکست، انزوای اجتماعی و افت کیفیت زندگی مرتبط است. همچنین مطالعات اخیر، هشدار می‌دهند که فقدان بینایی، سلامت روانی را به مخاطره می‌اندازد. مطالعات زمینه‌یابی، نشان‌دهنده ارتباط بین آسیب بینایی و افسردگی هستند. عموماً افراد آسیب‌دیده بینایی ۲ تا ۳ برابر سایرین، در خطر افسردگی هستند. یک زمینه‌یابی در یک گروه سیزده هزار نفری نشان داده که احتمال مشاهده نشانگان افسردگی در سالمندان با بینایی طبیعی ۴.۶ درصد و در سالمندان آسیب‌دیده بینایی ۱۳.۵ درصد است. نتایج یک مطالعه در استرالیا نشان داده آسیب‌دیدگان بینایی که از خدمات توانبخشی و مراقبت بینایی استفاده می‌کنند؛ در مقایسه با سایر آسیب‌دیدگان بینایی به احتمال کمتری دچار افسردگی می‌شوند.

در مطالعه یک گروه نمونه هزار نفری در بریتانیا مشخص شد که ۴۶ درصد افراد آسیب‌دیده بینایی، نشانگان افسردگی اساسی را دارند و جالب این که ۷۸ درصد از این افراد، از علائم خود بی‌اطلاع هستند و از خدمات درمانی استفاده نمی‌کنند.

نتایج این گونه مطالعات، موجب شد که موسسه ملی سلامت، لزوم بررسی علائم اختلالات افسردگی در بیماران مزمن را به بیمارستان‌های عمومی هشدار دهد و یادآور شود که افراد دارای ناتوانی‌های کارکردی مانند اختلال بینایی، به‌طور ویژه در خطر افسردگی هستند.

بر اساس مطالعات انجام شده در مراجعان کلینیک‌های چشم‌پزشکی در هلند، فاکتورهایی همچون: زن بودن، به‌تنهایی زندگی کردن، عدم پذیرش آسیب بینایی، توصیف ضعیف سلامت روانی توسط خود شخص و داشتن پیشینه مشکلات سلامت روانی، افت کارکردی در اثر ضعف بینایی، داشتن سبک مقابله‌ای اجتنابی و حمایت اجتماعی ضعیف، با افسردگی ارتباط دارند.



پژوهش حاضر با هدف شناسایی عوامل مخاطره‌ساز افسردگی در بین افراد آسیب‌دیده بینایی با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای بر روی مراجعان کلینیک‌های توان‌بخشی در بریتانیا انجام شده است. به این صورت که برای جلوگیری از سوگیری در مطالعه، از هر کلینیک خاص که در این پژوهش حضور داشتند؛ تعدادی مراجع مورد مطالعه قرار گرفتند و به پرسش‌نامه GDS-15 پاسخ دادند که نمره صفر در این پرسش‌نامه به منزله فقدان نشانه‌های افسردگی در فرد است و هرچه نمره بالاتر رفته و به نمره پانزده نزدیک‌تر می‌شود؛ نشان‌دهنده علائم بیشتر افسردگی است. جهت بررسی عوامل مخاطره نیز اطلاعاتی همچون: سن، جنسیت، نژاد، بیماری‌های جسمانی، فعالیت‌های اجتماعی و ... مورد پرسش قرار گرفت. همچنین یک سؤال در پرسش‌نامه گنجانده شد که از شرکت‌کنندگان می‌خواست به توصیف وضعیت سلامت روانی خود بپردازند و آن را با استفاده از چند گزینه که از خیلی بد تا خیلی خوب مرتب شده بود؛ توصیف کنند. برای بررسی ارتباط بین میزان کارکرد بینایی و نشانگان افسردگی نیز یک مقیاس با هفت آیتم در نظر گرفته شد و از شرکت‌کنندگان خواسته شد، کارکرد بینایی خود را در هر آیتم توصیف کنند. لازم به ذکر است که این پژوهش با حمایت کامل مالی یک سازمان مردم‌نهاد به نام سگ‌های راهنما که به طور ویژه با افراد آسیب‌دیده بینایی کار می‌کند و با تجارب و نیازهای آنها آشناست؛ در جهت شناخت بهتر تجارب و نیازهای این افراد و کمک به بهبود کیفیت زندگی آنان انجام شد. (امیدواریم در کشور ما نیز چنین طرح‌های پژوهشی مورد حمایت سازمان‌ها و مؤسسات دولتی و غیر دولتی واقع و اجرا شود و پژوهش با موضوع آسیب‌دیدگان بینایی محدود به پژوهش‌های دانشگاهی نباشد).

اجرای این پژوهش حدوداً سه ماه طول کشیده است و مراجعان، حدوداً یک هفته پیش از زمان مقرر برای حضور در کلینیک توان‌بخشی بینایی، پرسش‌نامه‌ها را به صورت درشت‌خط از طریق پست دریافت نموده و پس از تکمیل با خود به کلینیک می‌آوردند. مراجعانی که پرسش‌نامه‌ها را دریافت نکرده یا به هر دلیل موفق به تکمیل آن نشده بودند می‌توانستند در کلینیک به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. در مجموع ۱۳۲۳ نفر در این پژوهش شرکت کردند که پس از جداسازی پرسش‌نامه‌های ناقص، در نهایت یک گروه نمونه ۹۹۰ نفری مورد مطالعه قرار گرفت. میانگین سنی این گروه ۷۵ سال بود و ۶۲ درصد از گروه نمونه را زنان و ۸۵ درصد را سفیدپوستان تشکیل می‌دادند. میزان علائم افسردگی در این گروه نمونه ۴۲ درصد بود که به میانگین پژوهش‌های پیشین که در کشورهای استرالیا و هلند انجام شده بود نزدیک است. نتایج به‌دست آمده نشان داده است که نشانگان افسردگی در میان افراد کم‌سن‌تر در گروه نمونه بیشتر بود و مردان نسبت به زنان، نشانگان بیشتری داشتند اما این تفاوت بین دو جنس آنقدر زیاد نبود که بتوان جنسیت را از عوامل مرتبط با نشانگان افسردگی دانست. به‌علاوه، نشانگان افسردگی در افراد غیرسفیدپوست اندکی بیشتر از افراد سفیدپوست بود ولی این اختلاف معنادار نبود.

در بررسی عامل بیماری‌های جسمانی، نتایج نشان داد که کمترین میزان شیوع نشانگان افسردگی در افرادی بود که هیچ بیماری جسمانی نداشتند و بیشترین درصد مربوط به گروه افرادی بود که همزمان سه بیماری جسمانی، علاوه بر آسیب بینایی داشتند و این نشان‌دهنده ارتباط بین سلامت جسمانی و نشانگان افسردگی است. در بررسی عامل آسیب بینایی، نتایج نشان داد افرادی که اختلال کارکردی بینایی شدیدتری داشتند و زمان کمتری از شروع کاهش بینایی‌شان گذشته بود؛ نشانگان افسردگی بیشتری داشتند. علاوه بر این در مطالعه عامل

خودارزیابی سلامت، نتایج نشان‌دهنده بیشترین شیوع نشانگان افسردگی در افرادی که سلامت روانی خود را ضعیف‌تر ارزیابی کرده بودند و کمترین میزان شیوع نشانگان در افرادی بود که سلامت روانی خود را بهتر ارزیابی کرده بودند.

نتایج به دست آمده از این مطالعه، با نتایج پژوهش‌های انجام شده در سایر کشورها همسو بود و این نشان‌دهنده لزوم توجه تمامی کشورها به شرایط روانی افراد آسیب‌دیده بینایی است و به‌ویژه در بیمارستان‌ها و درمانگاه‌های عمومی، باید ویژگی‌های روان‌شناختی افراد آسیب‌دیده بینایی، جهت ارائه خدمات مناسب درمانی به این افراد مورد توجه قرار گیرد.

در فراتحلیل انجام شده و در مقایسه نتایج این پژوهش با پژوهش‌های پیشین، مشخص شد که بیشترین شیوع نشانگان افسردگی در افراد گروه سنی ۴۰ تا ۶۰ سال است که در این سنین، دچار آسیب بینایی شده‌اند. هنوز دلیل این مورد به‌درستی روشن نشده است اما می‌توان این‌گونه توصیف کرد که در سنین میانسالی، افراد با قدرت‌ها و ضعف‌هایشان سازگار شده‌اند و سبک مشخصی برای زندگی در نظر گرفته‌اند. اگر افراد در این سنین دچار آسیب بینایی بشوند؛ این آسیب بر سبک زندگی آنان، یافتن و حفظ شغل، ورزش و تفریح و مواردی از این دست تأثیر خواهد گذاشت و این عوامل می‌توانند بر شرایط خلقی افراد مؤثر باشند. همچنین پذیرش آسیب بینایی و تنظیم دوباره فعالیت‌ها و سبک زندگی با در نظر گرفتن شرایط جدید ایجاد شده در اثر آسیب بینایی با کاهش میزان نشانگان افسردگی ارتباط دارد.

نویسندگان این مقاله اکیداً به کلینیک‌ها توصیه می‌کنند که از عوامل ایجادکننده خطر بروز افسردگی در افراد آسیب‌دیده بینایی آگاه باشند و با ارزیابی‌های ابتدایی بسیار ساده، احتمال وجود نشانگان افسردگی را در افراد آسیب‌دیده بینایی بررسی کنند و در صورت مشاهده این نشانگان، به درستی این افراد را راهنمایی کنند.

امیدواریم در سرزمین ما نیز به پژوهش در حوزه افراد آسیب‌دیده بینایی بها داده شود و متخصصان از این طریق بیشتر با ویژگی‌ها و نیازهای آسیب‌دیدگان بینایی به‌ویژه افرادی که به‌تازگی دچار آسیب شده‌اند آشنا بشوند و بتوانند کمک‌ها و راهنمایی‌های تخصصی و مؤثر را به این افراد داشته باشند.

## حادثه هیچ گاه خبر نمی کند: مراقب چشم‌هایتان باشید!



### مجتبی خادمی: مترجم و بنیان‌گذار اولین وبسایت فارسی‌زبان ویژه نابینایان

این ماه توصیه‌های مراقبتی مفیدی در خصوص چشم‌ها از سردبیر به دستم رسید و قبل از ترجمه دو سه مرتبه مطالعه‌اش کردم تا حواسم باشد هم خودم رعایت کنم و هم به دوستانم بگویم رعایت کنند. در بخش اول برخی از توصیه‌های محافظت از چشم را مطالعه می‌کنیم و در بخش دوم این ستون می‌خواهیم ببینیم چرا نباید چشم‌هایمان را در معرض آفتاب قرار دهیم.

کمربندها را ببندید تا سوار بر خودروی دانش، بحث محافظت از چشم‌ها را بررسی کنیم و ببینیم چه آسیب‌هایی چشم‌های ما را تهدید می‌کنند و چه راهکارهای پیشگیرانه‌ای برای‌شان وجود دارند.



تابستان است و باید در خصوص آسیب‌های تصادفی به چشم‌ها هشیار باشیم. حادثه به یک‌باره اتفاق می‌افتد اما با استفاده از عینک محافظ مناسب می‌توانیم از ۹۰ درصد از حوادث پیشگیری کنیم. شاید تعجب کنید اگر بدانید تقریباً نیمی از آسیب‌های چشمی در خانه اتفاق می‌افتند و دلیلش تعمیرات منزل، رسیدگی به باغچه، تمیزکاری و پخت‌وپز است. حواس‌تان جمع باشد و ریسک نکنید. از خودتان و اطرافیان‌تان محافظت کنید. آگاهی‌تان را افزایش دهید و خودتان را در یک موقعیت پشیمان‌کننده گرفتار نکنید. اگر حادثه‌ای اتفاق افتاد فوراً به پزشک مراجعه کنید.



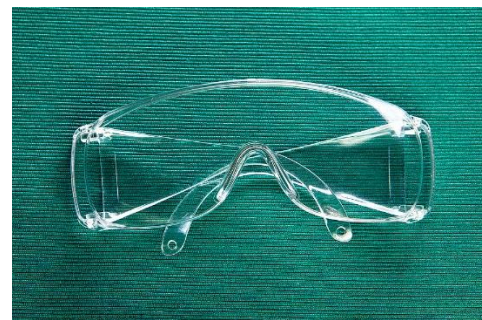
## مجله الکترونیک نابینایان ایران

آسیب دیدگان بینایی بیش از دیگران در معرض خطر هستند چون شاید نتوانند اجسامی را که به سمت آن‌ها می‌آیند ببینند. به همین دلیل برای پیشگیری از آسیب‌های چشمی استفاده از عینک‌های حفاظت شخصی مناسب در مکان‌های سرپوشیده و فضاها با اکیداً توصیه می‌شود. تمام شیشه‌های عینک را لتهایی از جنس پلی کربنات<sup>۱</sup> انتخاب کنید، این جنس در برابر خرد شدن مقاوم است و در مقابل اشعه ماورا بنفش خورشید حفاظت صددرصدی را فراهم می‌کند.



## آتش‌بازی

۱- نمایش آتش‌بازی مطلقاً کاری نیست که خودتان بخواهید انجامش دهید. این کار را به متخصصین امر بسپارید. اگر عینک ایمنی محافظ نداشته باشید حتی فشش‌ها هم خطرناکند. هیئت ملی چشم‌پزشکان ایالات متحده<sup>۲</sup> امسال در چهارم ژوئیه در راستای افزایش موردانتظار آسیب‌های ناشی از آتش‌بازی بالاخص در تماشاچیان و کودکان [توصیه‌های جدیدی](#) را منتشر کرد.



## مکان‌های سرپوشیده

۲- هنگام استفاده از مواد شیمیایی، پاک‌کننده‌ها، هواپخش‌ها<sup>۳</sup> و اسپری‌ها از عینک ایمنی یا عینک محافظ استفاده کنید.

<sup>1</sup> polycarbonate

<sup>2</sup> Nation's Ophthalmologists

<sup>3</sup> aerosols



۳- وسایل روزمره خانگی مانند چاقو، چنگال، قیچی، گیره کاغذ و چوب‌لباسی می‌توانند به‌طور تصادفی باعث آسیب شوند. از این وسایل با احتیاط استفاده کنید.

۴- هنگام پختن غذاهایی که می‌پاشند، همیشه از عینک محافظ و توری روغن‌گیر<sup>۱</sup> استفاده کنید.

۵- به‌خطراتی که می‌توانند باعث سقوط شوند توجه کنید. فرش‌ها را در جای خود به سطح زیرین ثابت کنید و شلوغی وسایل درهم و برهم ناشی از شلختگی را از بین ببرید. تضاد رنگ و روشنایی محیط را بیشتر کنید. مراقب لبه‌های تیز باشید. در قسمت دوم پادکست بیماران و آخرین دست‌آوردهای چشم‌پزشکی<sup>۲</sup> با عنوان «سقوط نکنید پیشگیری کنید»<sup>۳</sup> این مورد مفصل‌تر بررسی شده است.



## فضاهای باز

۶- روزهایی که شدت باد زیاد است، در فضاهای باز برای احتیاط از عینک‌های آفتابی کم‌رندی استفاده کنید تا چشمان شما در برابر اشیای متحرک در باد، گرد و غبار و ذرات معلق محافظت شوند.

۷- هنگام باغبانی، چمن‌زنی یا استفاده از برگ‌جمع‌کن دمنده<sup>۴</sup> چشم‌های خود را با یک محافظ شفاف بپوشانید.

۸- اشیای تیز یا اسباب‌بازی پرتابه‌دار<sup>۵</sup> یا تفنگ‌های اسباب‌بازی که می‌توانند شلیک کنند به کودکان ندهید.

۹- برای ورزش مخصوصاً ورزش با توپ، چوب، راکت، گوی و هر چیز ترکه‌مانند یا تخته‌مانند از عینک آفتابی بهره‌یزد و عینک محافظی که مورد تأیید انجمن مواد و آزمون آمریکا<sup>۶</sup> باشد را انتخاب کنید.

<sup>1</sup> grease shield

<sup>2</sup> OE Patients

<sup>3</sup> Don't Take the Fall, Prevent it

<sup>4</sup> leaf blower

<sup>5</sup> projectile

<sup>6</sup> ASTM

۱۰ حتی باز کردن بطری‌ها می‌تواند برای چشم خطرناک باشد و باید با احتیاط این کار را انجام داد. آن را از صورت خود و صورت دیگران دور نگه‌دارید. بطری را تکان ندهید و در یا چوب‌پنبه را با یک تکه پارچه بپوشانید تا در یا چوب‌پنبه یا محتوای درون بطری پرتاب نشود.



### زیر نور خورشید

از آسیب اشعه ماوراء بنفش به چشم غافل نشوید.

متخصصان مراقبت از بینایی ما را به مراقبت از چشم‌هایمان توصیه می‌کنند. امروزه باید این توصیه را کاملاً جدی بگیریم. در گذشته تنها نگرانی مربوط به نور شدید آفتاب در تابستان بود. اشعه ماوراء بنفش<sup>۱</sup> در تمام طول سال خطرناک است و محدود به روزهای آفتابی روشن نمی‌شود. اشعه از میان ابرها و حتی مه عبور می‌کند. محافظت از چشم‌ها یک وظیفه همیشگیست که باید در تمام ۳۶۵ روز سال از انجام آن غافل نشویم.

باید این توصیه مهم را کاملاً جدی بگیریم. هیچ کس نباید سهل‌انگاری کند. عادت پسندیده زدن عینک آفتابی به چشم قبل از بیرون رفتن از مکان‌های سرپوشیده را سرلوحه محافظت از چشم‌هایتان قرار دهید. استفاده از یک کلاه لبه‌دار هم عادت خوبیست. تا آن‌جا که می‌توانید در سایه راه بروید.

حفظ و مراقبت از قدرت بینایی اهمیت بسیاری دارد و فقط مربوط به افراد مسن نمی‌شود. آسیب‌های شدید در سنین پایین اتفاق می‌افتند؛ پس همه باید در هر سنی که هستند از چشمانشان در مقابل آفتاب حفاظت کنند. کودکان به هیچ‌وجه از این قاعده مستثنی نیستند. در واقع چشم کودکان از همه آسیب‌پذیرتر است.

بیاید ده نکته را که امسال به سلامت چشم‌ها کمک می‌کنند باهم مطالعه کنیم:

---

<sup>1</sup> Ultraviolet rays

۱- از چشمان خود در برابر اشعه مضر فرابنفش نامرئی خورشید محافظت کنید. قرار گرفتن در معرض اشعه ماورا بنفش بدون محافظت می تواند منجر به طیف وسیعی از مشکلات بسیار جدی از جمله آب مروارید و سرطان شود. همچنین می تواند آثار تخریبی بیماری های پیش رونده چشم را تسریع کند.

۲- نوعی از عینک آفتابی را انتخاب و استفاده کنید که ۹۹ تا ۱۰۰ درصد اشعه ماورا بنفش نوع ای و بی<sup>۱</sup> را مسدود کند.

۳- در انتخاب عینک آفتابی معمولاً هرچه قدر پول بدهید آش می خورید. احتمالاً نمی توانید به کیفیت عینک آفتابی خریداری شده از یک فروشنده خیابانی یا فروشگاه ارزان قیمت اعتماد کنید و ارزش ریسک نداشت.

۴- از استفاده از لنزهای آبی خودداری کنید. ممکن است این لنزها به جای مسدود کردن اشعه های ماوراء بنفش مقداری از آن را نشت دهند.

۵- حواستان به بازه زمانی ده صبح تا چهار بعد از ظهر باشد. اشعه ماورا بنفش در این بازه از هر زمانی قوی تر است. برای محافظت از چشم ها و پوست خود در این ساعات هر اقدام احتیاطی که لازم می دانید را انجام دهید.

۶- در روزهای مه آلود و روزهای ابری از عینک آفتابی خود استفاده کنید.

۷- در صورتی که عینک آفتابی کمربندی<sup>۲</sup> را به طور کامل و صحیح بر روی صورت قرار دهید بیشترین محافظت را فراهم می کند.

۸- بازتاب نور خورشید از آب، ماسه، برف، یخ و حتی سنگ فرش شدیدتر است و احتیاط بیشتری می طلبد. همچنین می تواند انعکاس خیره کننده مزاحمی را ایجاد کند و مانع دید کامل شود.

۹- در مورد میزان پوشش اشعه ماورا بنفش برای عینک معمولی تان از چشم پزشک یا متخصص بینایی سنجی خود سوال کنید.

۱۰- تا حد امکان از آتش دوری کنید.

خب؟ در این جا با خواندن آخرین توصیه یعنی لزوم دوری از آتش، به پایان توصیه های محافظت از چشم و بینایی می رسیم. کتاب درسی درست می گفت که «حادثه هیچ گاه خبر نمی کند». مثل چشم های تان مراقب چشم های تان باشید. امیدوارم همان قدر که خودم از ترجمه این مطلب لذت بردم، شما هم از مطالعه اش لذت برده باشید.

<sup>1</sup> UV-A and UV-B

<sup>2</sup> wraparound

## مهمترین مشکل ورزش نابینایان: عدم مدیریت واحد



### ابراهیم کربلایی: کارشناس ورزش نابینایان و دبیر بازنشسته آموزش و پرورش استثنایی شهر تهران

انسان ها ذاتاً کمال گرا هستند و در طول تاریخ بسته به توان، انگیزه، شرایط و امکانات و حمایت‌هایی که از آنها می‌شده، در مسیر رسیدن به کمال آرزوها و یا درجات پائین‌تر از کمال یعنی موفقیت، تلاش کرده‌اند. هرچند سقف آرزو ها و کمال افراد متفاوت است؛ اما برای رسیدن به هر موفقیتی اعم از علمی، تحصیلی، هنری، ورزشی، مدیریت، ازدواج، اشتغال و... نیاز به یک مجموعه از عوامل گوناگون است و صرفاً با یک یا دو عامل نمی‌توان به موفقیت کامل نائل شد.

بحث امروز ما مسیر موفقیت در رشته‌های ورزشی و نقش‌های موثر در آن، در تبدیل شدن یک فرد آسیب‌دیده بینایی به ورزشکار حرفه ای در حد بین‌المللی است.

اگر مجموعه دلایل موفقیت، رسیدن به اوج و برتر شدن را به دو بخش کلی ظاهری (مادی) و درونی (معنوی) تقسیم کنیم؛ خواهیم یافت که هر بخش، خود دارای زیرمجموعه عوامل متعددی است که برآیند نهایی آنها مقدار و درصد موفقیت و پیروزی را نشان می‌دهد.

بخش معنوی (درونی) را که شامل عواملی از جمله: توکل کردن و دعا، انگیزه داشتن، به خرج دادن اراده، عشق به وطن و... است کنار می‌گذاریم؛ زیرا با وجود تاثیر مفیدی که در کسب موفقیت و کمال دارد، اما موضوعی فردی و نه اجتماعی است.

اغلب شرایط و عوامل رسیدن به مطلوب ورزشکاران نابینا و کم‌بینا، از قبیل:

– تبدیل از یک ورزشکار آماتور به حرفه ای

– عضویت در تیم ملی کشور

– مطرح کردن خود در جامعه جهانی ورزش

– رسیدن به آقای گلی (یا خانم گل)

– بهترین بازیکن نوجوان، جوان و بزرگسال جهانی ورزشکاران نابینا و کم‌بینا

زیر مجموعه عوامل ظاهری (مادی) گفته شده در میدان زندگی، به منصفه ظهور می رسد و در اختیار بنیان‌هایی همچون خانواده، محل تحصیل، هیئت‌های ورزشی و فدراسیون و مجموعه وزارت‌خانه و کمیته ملی پارالمپیک می باشد.

در همین جا لازم است تأکید کنم، که علاوه بر دو مجموعه عوامل درونی و بیرونی، مسائلی از جمله: فرهنگ و تمدن، جایگاه منطقه‌ای هر کشور، اقلیم و نوع جغرافیای کشورها، جنسیت ورزشکار دارای معلولیت بینایی و... وجود دارند که هر کدام از آنها درصدی از شرایط موفقیت را به خود اختصاص می‌دهند، اما در این مقال فرصت پرداختن به آنها نیست.

اینک مختصری به عوامل میدانی و ظاهری که هر ورزشکار نابینا و کم‌بینا باید با آنها دست و پنجه نرم کند تا به تعالی و هدف غایی خود برسد.

بهتر است قبل از پرداختن به موضوع مقاله، میزان تاثیر و دخالت‌ها، در رسیدن به هدف ورزشکار که همان دیده شدن در رقابت‌های بین‌المللی همچون پارالمپیک و رقابت‌های جهانی است را به صورت درصدهای احتمالی بیان نماییم:

الف) عوامل معنوی و انگیزشی، ۲۰-۱۵ درصد

ب) عوامل فرهنگی، جنسیتی و اقلیمی؛ ۱۵-۱۰ درصد

ج) اصول علمی، ساختار و تشکیلات ورزشی، امکانات فنی و تلاش‌های مجموعه عوامل میدانی، تا ۷۰ درصد.

اینک کمی به هدف مقاله می‌پردازم...

به نظر نگارنده، اولین نهاد موثر در آینده ورزشی هر ورزشکاری (چه دارای معلولیت و چه افراد معمولی) نگرش، پشتکار و حمایت‌های خانوادگی است. پس از آن نوع مدرسه و محل تحصیل و نگرش اولیای آموزشگاه به تربیت بدنی، سپس هیئت‌های ورزشی شهرستان و استان است که در کشورهایی همانند ایران تفاوت فاحشی بین آنها وجود دارد. اما آنچه اصل است نحوه مدیریت و نگاه کلان مسئولین هر کشور در زمینه قهرمان‌سازی است. متأسفانه با توجه به هم‌عرض بودن سازمان‌های مؤثر در این امر، جهت رساندن ورزشکاران به جایگاه بین‌المللی و سهم‌خواهی هر کدام از آنان، شرایط همواری برای مسیر رشد مهیا نیست.

وقتی در ایران غیر از نهاد خانواده که ذینفع‌ترین بنیان در این راه است (و معمولاً کمترین سهم به آن تعلق می‌گیرد) سازمان‌ها و ارگان‌هایی چون آموزش و پرورش استثنایی، سازمان بهزیستی، هیئت‌های ورزشی و... در حالی که نقش خود را به درستی انجام نمی‌دهند ولی توقعات و افری در سهم خواهی دارند و مأمّن صالحی برای هماهنگ کردن سلاقت وجود ندارد؛ این‌گونه می‌شود که فرآیند قهرمان‌سازی به‌طور

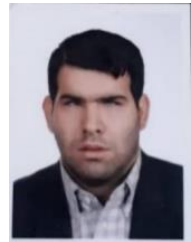
حقیقی و مطلوب صورت نمی‌پذیرد. اگر گاهی هم اتفاقات زیبا و قهرمانی‌هایی ایجاد می‌شود؛ جرقه‌ای، هیجانی، غیر مداوم و مقطعی خواهد بود.

با توجه به مشاهدات میدانی که در دو کشور اروپایی به صورت تجربه شخصی داشته‌ام؛ باید کلیه امور ورزشی، تحصیلی، اجتماعی، بهداشتی، خدماتی و... افراد نابینا و کم بینا حول یک مدیریت واحد صورت گیرد و در برنامه ریزی‌ها، صرفاً پیشرفت و ارتقای فرد آسیب‌دیده بینایی اصل شود؛ در حالی که هم‌اکنون مدیریت‌های سنتی، سهم‌خواهی‌های بعضاً نابجا اعمال سلیق فردی و حزبی، نفوذ پایگاه‌های قدرت، دور زدن قوانین، منیت‌ها، نبود رفتارهای ناب و انقلابی و... تاکنون منجر به رضایت جامعه ورزشی نشده است.

البته در کشورمان توافق‌نامه‌هایی بین ارگان‌های مسئول بسته می‌شود؛ ولی به دلایل گفته شده، عملاً اتفاق مطلوبی رخ نمی‌دهد.

امیدوارم در آینده نزدیک با اعمال مدیریت یکپارچه علمی، سالم و انقلابی و با کشف استعدادهای درخشان وطنمان، ریل‌گذاری مناسبی در جاده ورزشکاران دارای آسیب بینایی برای رسیدن به قله‌های افتخار و مطرح کردن نام خود و ایران عزیزمان، صورت گیرد تا حظ و بهره آن، کام تمام مردم، به ویژه خانواده‌های ورزشکاران را شیرین نماید.

## خبر و شر خبر: بررسی شغل خبرنگاری



### میرهادی نائینی‌زاده: دانشجوی دکتری پژوهش‌های قرآنی

در کشور ما، روز ۱۷ مرداد را روز خبرنگار نامیده‌اند. به همین مناسبت ستون مشاغل مرداد را به این شغل جذاب اختصاص می‌دهیم.



دو میهمان گرامی در برنامه امروز حضور خواهند داشت: مجید سرایی، دارای مدرک کارشناسی ارشد علوم ارتباطات و خبرنگار ۱۵ ساله روزنامه ایران سپید، و امید هاشمی، دانشجوی کارشناسی ارشد رشته زبان‌شناسی و خبرنگار ۸ ساله همان نشریه.

به واسطه رفاقت پیشینی که میان من، امید و مجید وجود دارد؛ این دو مهمان گرامی را با نام صدا خواهم کرد.

\*مجید عزیز! ضمن تشکر به خاطر حضور در این گفت و گو، چقدر مسیر اکنون تو با مسیری که در زمان کودکی و نوجوانی به آن می‌اندیشیدی باهم تطابق دارد؟

-من در دوران نوجوانی، مانند بسیاری از هم‌سالان خود سودای ورود به رشته حقوق را در سر می‌پروراندم. تصور در آمد بالای این رشته من و بسیاری از نایبایان هم‌سالم را به این سمت سوق می‌داد. ولی نمی‌توانم بگویم: ورود من به عرصه مطبوعات به دوران نوجوانیم مربوط نیست؛ علاقه زیادی که من به هنر سینما به ویژه دوبلاژ داشتم باعث شد تا مصرا نه به دنبال برقراری ارتباط با دوبلرهای مطرح کشور باشم. تداوم این ارتباطات تا دوران جوانی من باعث شد میل به مصاحبه با این افراد بر سایر علایق من چیره شود و کار حرفه‌ای خبرنگاری من در روز شنبه ۲۲ آذر سال ۱۳۸۵ با مصاحبه با شادروان مرتضی احمدی در ستون نقش آفرینان روزنامه ایران سپید آغاز شد. لازم به ذکر است: آن روزها ایران سپید تأثیر فراوانی بر مخاطبان نایبای خود داشت.

\*امید عزیز! با توجه به این که تو هم دیرتر وارد عرصه خبرنگاری شدی و هم از یک رشته متفاوت به این کار راه پیدا کردی؛ شاید تجربه تو با مجید متفاوت باشد و مخاطبین ما بتوانند دو تجربه مختلف را در اختیار داشته باشند.

-من در رشته مترجمی زبان لیسانس گرفتم و همان‌طور که پیش‌تر گفتم در رشته زبان‌شناسی ادامه تحصیل دادم. از نظر خودم جز در بخش‌های مربوط به نظریه‌های تولید محتوا، رشته تحصیلی من با بحث خبر کاملاً در ارتباط است؛ زیرا اساس کار بر استفاده از واژگان است. دوران نوجوانی من هم‌زمان شده بود با دوره اول دولت خاتمی که تقریباً هر روز یک روزنامه کار خود را آغاز می‌کرد. من، شاید با توجه به محدودیت‌هایی که به واسطه نایبایی داشتم، تصور نمی‌کردم بتوانم خود جای یکی از کسانی باشم که نوشته‌هایشان را با زحمت فراوان مطالعه می‌کردم. اما در طول تحصیل در رشته مترجمی به این نتیجه رسیدم که یکی از حوزه‌هایی که من می‌توانم در آن موفق باشم حوزه خبر و ترجمه محتوایی آن است. بنابراین کار خود با روزنامه ایران سپید را آغاز کردم. پس از سال ۱۳۹۲ و تغییر رویکرد دولت که به نگرش من نزدیک‌تر بود، همکاری من با روزنامه استمرار پیدا کرد و تاکنون ادامه دارد.

\*مجید! تو به داشتن ارتباطاتی اشاره کردی که پیش از آغاز حرفه‌ای خبرنگاری با برخی از افراد مشهور پیدا کرده بودی. آیا داشتن این ارتباطات لازمه کار خبرنگاری محسوب می‌شود؟

-من نمی‌توانم بگویم: این موضوع ابتدا به ساکن درست نیست؛ یک خبرنگار باید بتواند درست گفت و گو بکند و فن بیان خوبی داشته باشد. همچنین باید بتواند از قلمی قوی برخوردار باشد تا خبرش پذیرایی بیشتری داشته باشد. اما من معتقدم: این موضوع فرع مسئله است و اصل آن علاقه و عشقی است که یک خبرنگار باید به کار خود داشته باشد. این کار فراز و فرودهای بسیاری دارد که می‌توان گفت فرودها البته بیشتر هستند. درآمد ناکافی و رنجی که حاصل از دریافت ناملایمات بر جان خبرنگار می‌نشیند مزید بر علت می‌شود که اگر



شما عشق و علاقه به این کار نداشته باشید، عطای آن را به لقایش ببخشید؛ اما کسی که با علاقه شخصی وارد این کار می‌شود، می‌تواند مسائل فرعی را حل و فصل کند و به کار خود به صورت حرفه‌ای ادامه دهد.

\*در ادامه پرسش قبلی، امید! از نظر تو یک مخاطب علاقه‌مند به کار در رسانه بهتر است در رشته‌های مرتبط مثل علوم ارتباطات ادامه تحصیل بدهد یا می‌تواند کار را به صورت تجربی بیاموزد؟ اصولاً برای چنین مخاطبی چه موانعی را می‌توان پیشینی کرد؟

-از نظر من حوزه رسانه را باید از مجموعه حوزه‌های میان‌رشته‌ای دانست. بنابراین از لحاظ محتوایی لازم نیست حتماً از مسیر رشته‌هایی مانند علوم ارتباطات یا مدیریت رسانه به این سمت رفت. کسانی این مسیر را انتخاب می‌کنند که یا به سمت مسیرهای بروکراتیک رسانه‌ای متمایل می‌شوند یا از فرصت پول‌ساز روابط عمومی بهره‌برداری می‌کنند. از لحاظ مطالعاتی و زیرساختی مانع خاصی برای مخاطبین نابینا در این رشته وجود ندارد؛ اما اصلی‌ترین مانع را شاید برخورد افراد با مقوله نابینایی بتوان دانست. البته من ترجیح می‌دهم مجید به واسطه تجربه بیشترش در این باره صحبت کند.

-مجید سرایی: به نظر می‌رسد برخی از موانعی که ۱۰ یا ۱۵ سال پیش در این حوزه وجود داشت اکنون از بین رفته باشد. به عنوان مثال: همین گفت‌وگوی ما که بر بستر اینترنت انجام می‌پذیرد در آن زمان باید به صورت حضوری اتفاق می‌افتاد. یکی از موانعی که بر سر راه خبرنگار نابینا می‌تواند وجود داشته باشد؛ عدم امکان برقراری رابطه از طریق زبان بدن با مصاحبه‌شونده است. این موضوع در برخی موارد کار را سخت و در بعضی اوقات باعث جالب بودن مصاحبه برای افراد غیرنابینا است.

-امید هاشمی: سوای آن‌چه مجید به عنوان موانع کار در حوزه مطبوعات اشاره کرد؛ دوستانی که قصد ورود به این کار را دارند باید به این نکته توجه باشند که: بخش عمده کار خبرنگاری معطوف به کار میدانی است. اگر فرد نابینا در انجام امور اولیه و به‌ویژه رفت و آمد خود مستقل نباشد، نمی‌تواند انتظار زیادی از خود برای پیشرفت در این کار را داشته باشد. از دیگر موانع مهمی که در همین حوزه میدان برای افراد نابینا وجود دارد بحث شرکت در نشست‌های خبری و اهمیت سرعت مخابره خبر است. از آن‌جا که این روزها سرعت در ارسال خبر حرف اول را در دنیای رسانه می‌زند؛ هر ثانیه اهمیت ویژه خود را دارد. همچنین خبرنگار نابینا باید توجه داشته باشد که نحوه پرسش در نشست‌های خبری می‌تواند انواع و اقسام خود را داشته باشد و او باید توانایی سازگاری سریع با همه این انواع را داشته باشد.

\*امید! با توجه به مسائلی که درباره سرعت کار و موارد میدانی مطرح کردی، آیا خبرنگار نابینایی که تازه می‌خواهد وارد این عرصه شود فرصت آزمون و خطا دارد؟

-اگر این پرسش را ۱۰ یا ۱۵ سال پیش از من می‌کردی حتماً پاسخ منفی بود؛ اما خوشبختانه با وجود فضاهای مجازی و امکان ایجاد صفحاتی مانند وبلاگ یا موارد مشابه، برای افراد این امکان وجود دارد که آموخته‌های خود را در فضایی شبه‌رسانه‌ای محک بزنند و پس



از مدتی کار در این گونه فضاها وارد کار حرفه‌ای شوند. این نکته هم بسیار مهم است که باید کارهایی که انجام می‌دهند را به کسی که از خبرگی در این حوزه برخوردار است عرضه کنند و مرشدوار تحت تعالیم او باشند. اما وقتی وارد کار حرفه‌ای شدند، فرصت آزمون و خطا تقریباً وجود ندارد؛ زیرا یک تیر اشتباه می‌تواند در رزومه کاری هر کسی باعث عدم اعتماد بنگاه‌های خبری به او شود.

\*مجید! در باره رابطه خلاقیت و خبرنگاری صحبت کنیم. اصلاً خلاقیت در این حوزه به چه معنی هست؟

-پیش از پرداختن به پرسش تو، لازم است در باب موانع نکاتی را اضافه کنم. برخی اوقات پیش می‌آید که هیچ‌کدام از فن‌آوری‌هایی که برای نابینایان ایجاد شده‌اند، به کار نمی‌آیند. به عنوان نمونه، جلساتی که باید خبرنگاران پرسش‌های خود را بنویسند و به دست مجری برنامه برسانند از مواردی هستند که نابینا فقط می‌تواند با داشتن ارتباط خوب با همکاران بینای خود مشکل را حل و فصل کند.

اما در باب خلاقیت، می‌توانم بگویم خبرنگار باید از خود بپرسد: خبری که از طریق من منتشر می‌شود با سایر اخبار چه تفاوتی باید داشته باشد؟ چه چیز بدیعی به مخاطب من می‌افزاید؟ اگر خبرنگار نتواند برای این دو پرسش پاسخ درخوری پیدا کند کارش به تکرار می‌گردد و نمی‌تواند خیلی در این حرفه حرفی برای گفتن داشته باشد. به قول دوست خبرنگارم امید بی‌نیاز که در حوزه تئاتر فعال است: هر خبرنگار باید مهر و امضای کار خود را بر روی اثرش داشته باشد.

\*امید هاشمی! آیا یک خبرنگار نابینا تنها می‌تواند در حوزه‌هایی که به نابینایی و معلولین مربوط می‌شود فعالیت داشته باشد؟

-به نظر نمی‌رسد این تصور درستی نسبت به موضوع باشد. البته هستند رشته‌هایی که حضور نابینایان در آن می‌تواند دشوار باشد. موضوعاتی از قبیل ورزش و سینما که تحلیل اصیل معطوف به دیدن است. اما حوزه‌هایی مانند موسیقی و مسائل مربوط به علوم انسانی از مواردی هستند که یک خبرنگار نابینا، بسته به مهارت و دانشی که در آنها دارد می‌تواند بسیار موفق باشد.

\*مجید! آیا هستند کسانی که تو اصلاً توصیه نکنی وارد این عرصه شوند؟

-تا حال پیش نیامده است که من به کسی توصیه نکنم وارد این رشته بشود. اما می‌توانم به کسانی که کاری پیدا نکرده‌اند و بدون داشتن علاقه خاصی می‌خواهند وارد این حوزه بشوند، توصیه کنم از ورود به عرصه خبرنگاری پرهیز کنند. این‌جا جا دارد به آفتی که گریبان کار مطبوعات را گرفته اشاره کنم. برخی افراد به واسطه دوره‌های کوتاه‌مدتی که می‌بینند و به سفارش از افراد ذی‌نفوذ در عرصه خبر وارد این رشته می‌شوند. ورود این گونه افراد در کار حرفه‌ای خبرنگاری ایجاد اختلال می‌کند.

\*امید! همین سؤال را به گونه‌ای دیگر از تو می‌پرسم: یک خبرنگار خوب باید چه فاکتورهایی را مد نظر داشته باشد؟

-من تصور می‌کنم یک سری ویژگی‌های شخصیتی باید مد نظر قرار گیرد تا یک خبرنگار بتواند موفق باشد. از نظر من اولین فاکتور این است که: باید از یک روحیه کنجکاو و کاشف برخوردار بود. یک خبرنگار موفق باید سماجت لازم را برای رسیدن به هدف خود داشته



باشد. بسیار پیش می‌آید که شما در این کار مجبور می‌شوید مکرراً با افراد تماس برقرار کنید و حتی با شما برخوردهای نامناسب بشود. افراد خجالتی نمی‌توانند خبرنگاران موقفی باشند. دنیای رسانه امروز دنیای روایت‌هاست؛ بنابراین یک خبرنگار خوب باید توان روایت کردن و قصه پردازی را داشته باشد تا حتی این توان را پیدا کند که جلسه هیئت دولت را متفاوت بیان کند. خبرنگاری که چنین قابلیت‌هایی را در خود تقویت نکرده باشد به یک خبرنگار کاملاً معمولی تبدیل می‌شود که نهایت خلایقیت او به بیان «وی گفت» «وی افزود» منجر می‌شود. چنان‌که پیش‌تر گفتیم؛ واژگان اساس کار خبر است. از همین رو، یک خبرنگار باید سوار واژگان باشد. این امر فقط با مطالعه کافی به دست می‌آید. در بیشتر کشورها از جمله ایران، رسانه بی‌طرف و آزاد امکان ظهور و بروز نخواهد داشت. به همین دلیل یک خبرنگار موفق باید بتواند خود را ذیل یک چارچوب اخلاقی تعریف کند و توان تحلیل درست مطالب در همان چارچوب را داشته باشد و به هر دلیلی از آن عدول نکند.

\*امید! این صحبت‌ها که کردی در باره تمام خبرنگاران صادق است. آیا می‌توانی فاکتورهایی که یک خبرنگار نایبناپان بیش از آن‌چه یک خبرنگار دیگر باید داشته باشد را بیان کنی؟

-همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، استقلال و مدیریت فردی صحیح برای یک نایبناپان در این حوزه، شاید بیشتر از سایر مشاغل و حیطه‌ها، اهمیت داشته باشد. باید اضافه کنم: یک خبرنگار نایبناپان باید تسلط کافی بر نرم‌افزارهای ویرایش متن مثل Word داشته باشد و حتماً باید با نرم‌افزارهای ویرایش و تدوین صدا کار کند. آشنایی کامل با اینترنت و تسلط بر کار با google از ملزومات کار یک خبرنگار است که اگر آشنایی با زبان انگلیسی بدان افزوده شود، بسیار بهتر خواهد بود. از جایی که در تحریریه‌ها سرعت عمل در ابلاغ خبر اهمیت فراوانی دارد و احتمال آشنایی فنی افراد بینایی که مسئولیت فنی کار در این تحریریه‌ها را دارند با ابزارهای کامپیوتری که نایبناپان از آن بهره می‌برند زیاد نیست. خبرنگاران نایبناپان باید بیشتر از سایر نایبناپان با مسائل سخت‌افزاری و نرم‌افزاری کامپیوتر آشنا باشند.

\*معجید! اشاره کوچکی به بحث درآمد در این حوزه داشتی. آیا ساعات انجام این کار امکان درآمدزایی از طرق مرتبط یا غیرمرتبط به این رشته را فراهم می‌کند؟

-برای پاسخ به پرسش شما، به سخن روزنامه‌نگار با سابقه آقای علی بهزادی اشاره می‌کنم: ایشان در مقدمه کتاب سه‌جلدی «شبه‌خاطرات» بر آن است که روزنامه‌نگاری حرفه خوبی است به این شرط که کسی در آن متوقف نشود. نبود رسانه‌های آزاد و کم‌درآمدی شغل خبرنگاری در ایران افراد را به این سمت سوق می‌دهد که از همان ابتدا به دنبال حرفه دیگری باشند که این البته آفت بزرگی برای حرفه خبرنگاری محسوب می‌شود. حاصل این‌که نباید در این کار متوقف ماند و نباید اصل کار را به خاطر نبود درآمد کافی رها کرد و از همان ابتدا به دنبال پل زدن از این راه بود.

\*امید هاشمی! در صحبت‌های تو هم اشاره ای به شبکه‌های مجازی و حضور افراد نایبناپان به‌عنوان خبرنگارهای غیررسمی، مطرح شد. لطفاً در این باره و هر چیز که می‌توان پیرامون شبکه‌های اجتماعی، نایبناپان و خبرنگاری گفت با مخاطبین مانا صحبت کن.



-با توجه به تجارب شخصی که من در توییتر دارم بیشتر به این شبکه اجتماعی خواهم پرداخت. هرچند که سایر شبکه‌های شناخته شده نیز امکانات و خصایص خود را برای تولید محتوا دارند. توییتر که به شبکه اجتماعی خبرنگاران نیز معروف است؛ این امکان را به نایبایان می‌دهد تا به‌عنوان یکی از اقشاری که کمتر توسط دیگران دیده و باور شده‌اند توانایی‌های خود را به همه بنمایانند. واقعیت جامعه شغلی ما این است که کارفرمایانی که حق انتخاب میان یک کارخواه نایبنا و بینا را دارند، ترجیح می‌دهند فرصت شغلی را به فرد بینا بدهند؛ حتی اگر فرد نایبنا توان و سطح بالاتری داشته باشد. توییتر این فضا را به‌رایگان برای ما نایبایان فراهم کرده است که به‌جای این که ما به دنبال رسانه باشیم، رسانه تصمیم بگیرد که به‌دنبال ما باشد. یک اصطلاح کاری به نام Self-branding وجود دارد که من آن را به وجه‌سازی شخصی برمی‌گردانم. این اصطلاح به ما می‌گوید: اگر هر کس در زمینه‌ای خبرگی پیدا کند و صاحب‌نظر شود طوری که در آن به مرجعیت برسد بی‌جایگزین خواهد بود. بر این اساس، از نظر من یک خبرنگار باید بتواند در هر زمینه‌ای اطلاع داشته باشد و در یک زمینه خاص و وجه شخصی خود را به‌دست بیاورد؛ بدین معنی که تمام اخبار آن حوزه را پوشش بدهد. اینجا همان جایی است که شبکه‌های اجتماعی به کمک ما می‌آیند. برای توضیح بیشتر موضوع می‌توانم بگویم: من به‌عنوان یک خبرنگار حوزه فناوری با توجه به گستردگی موضوع بخش دسترس‌پذیری نرم‌افزار برای نایبایان را برگزیدم. اگر کسی ۱۰ دقیقه توییتر مرا بررسی کند، می‌تواند این موضوع را تشخیص دهد که امید هاشمی در این رشته خاص از فناوری کار می‌کند. حال تصور کنید توییتر وجود نداشت. من چگونه می‌توانستم توانایی و اشراف خود را به موضوع دسترس‌پذیری نشان بدهم؟ اکنون شبکه‌های اجتماعی این امکان را برای افراد فراهم کرده‌اند که هم خود بدون نیاز به دفتر تحریریه شہرسانه خود را داشته باشند و حتی بتوانند از آن کسب درآمد کنند.

\*مجید سرایی عزیز! اگر پرسشی هست که من نرسیدم یا سخن پایانی داری برای مخاطبان ما بیان کن.

-به عنوان سخن پایانی می‌خواهم بگویم: با این که ما تماماً از مشکلات و سختی‌های این کار گفتیم، حتماً جذابیت‌های فراوانی در حوزه کار مطبوعاتی هم وجود دارد. کسی که دوست دارد تجربه کنش و واکنشی با افراد متفاوت را داشته باشد حتماً تجربه‌هایی خواهد داشت که برای نسل‌های بعد و حتی خود آن فرد قابل استفاده خواهد بود. می‌خواهم تأکید کنم: هیچ ایرادی ندارد اگر از این طریق به دنبال حرفه دیگری باشید؛ اما وقتی وارد این کار شدید، به آن نگاهی حرفه‌ای داشته باشید. تا می‌توانید مطالعه کنید. همان‌طور که امید گفت: یک خبرنگار باید بتواند جامع‌الاطراف باشد. چیزی که در جامعه ما به‌هیچ‌وجه دیده نمی‌شود و سرانه مطالعاتی خبرنگاران که باید بیشتر از حد جامعه باشد متأسفانه پایین است. یک خبرنگار حرفه‌ای کسی است که سخنش برای سایرین می‌تواند سند باشد

\*صحبت پایانی امید هاشمی عزیز!

۹من هم مانند مجید بر مطالعه تأکید می‌کنم. چنان که پیش‌تر گفتم: برای یک خبرنگار تسلط به واژه‌های درست بسیار ضروری است. شاهکارهای ادبیات فارسی باید کتاب بالینی یک خبرنگار حرفه‌ای باشد. حتماً باید موارد درست‌نویسی و نکات ویرایشی زبان فارسی



مجله الکترونیک نایبایان ایران

مدّ نظر او باشد. رمان خواندن هم به نظر از واجبات کار او به حساب می‌آید تا علاوه بر یافتن واژگان صحیح، حس روایت‌گری و داستان‌پردازی او تقویت شود.

من به آینده این حرفه برای نایبایان امیدوار هستم. این شغل، همان‌طور که مجید گفت جذابیت‌های زیادی دارد. نکته پایانی این که: استرس و اضطراب، به واسطه مواجهه فراوان با اخبار ناخوشایند از ملزومات کار در حوزه خبر است که خبرنگار با آمادگی کامل از وجود این اخبار بد باید پا به این عرصه بگذارد.

\*در پایان ضمن تشکر از هر دو عزیز، از شما می‌خواهم: با توجه به صحبت امید مبنی بر وجود یک راهنما برای دیدن نوشته‌های افراد نوپای نویسندگی تا حدی که امکان دارد، به مخاطبین ما برای ملاحظه و نظردهی در باره نوشته‌هایشان مساعدت کنید که هر دو میهمان ما با کمال میل این همکاری را پذیرفتند. از همه مخاطبین مانا که به این کار علاقه دارند دعوت می‌کنم از این فرصت طلایی به بهترین نحو استفاده کنند و آثار خود را برای ما ارسال نمایند.

## تجارب برگزاری پارتور برای نایبایان



**بهرام خلفی: راهنمای جهانگردی**

راهم را هموار کن

پیمودن را خود خواهم آموخت

از سال ۱۳۸۶ سفر با نایبایان را شروع کرده و به همه آشنایان، اعلام کردم که تصمیم دارم تا با روشی کاملاً نوین و علمی و مطابق با استاندارد گردشگری نایبایان را وارد دنیای سفر و گردش کنم؛ اما برخلاف انتظارم و با تأسف، حتی نزدیکترین اعضای خانواده‌ام نیز یک پیام مشترک داشتند: (اونها که چیزی نمی‌بینند). افسوس و اندوه از این بینش ظاهربینانه، مرا مصمم‌تر کرد تا با بضاعت اندک برای این افراد که به باور من جز آسیب‌پذیرترین انسان‌های جامعه هستند، در زمینه گردشگری کاری کنم.

استفاده از هوای پاک طبیعت و آشنایی و گپ زدن با افراد، ورای چشم سراسر است و لذت بردن از این موهبت الهی نباید فقط مختص افراد بی‌با باشد.

درواقع تنها تفاوت سفر بین یک بینا و نابینا، ندیدن است و بس و می توان سفر را هم برای این قشر مناسب سازی کرد.

سفر، محرک اعتماد به نفس و موجب رشد و تعالی روح است. پس افراد نابینا هم برای ارتقا از دنیای کوچک خویش باید از چهارچوب دیوارک ذهن به دنیای تبادلات، دانش ها و مهارت ها ورود کنند و چه بهتر که این تجربه را از سفر آغاز نمایند.

### تعریف پاراتور

گردشگری نابینایی به صورت تخصصی نوعی از گردشگری است که براساس قابلیت ها و شرایط ویژه این افراد و با هدف بهینه سازی شرایط این گروه در سایت های مختلف؛ اعم از طبیعت گردی و فرهنگی، حداکثر سرویس را به آنان ارائه می کند. نگارنده، گردشگری نابینایی را blind tour نیز می نامد، که این تعریف، در جرگه پاراتور نیز جای می گیرد و آن اصطلاحی است که در چند سال اخیر باب شده و به همه تورهای معلولین اطلاق می شود. منظور از گردشگری نابینایی، تورهایی است که کاملاً با سبک و سیاق سفرهای زیارتی و سیاحتی درون سازمانی، متفاوت است. در تورهای نابینایان در برگزاری هرچه بهتر تور، از قابلیت های خود آنان؛ نظیر موسیقی، خوانندگی، نوازندگی و طنزگویی و بازی ها و هرآنچه در ذهنشان می تراوشد، بهره مند می شویم.

### چند تجربه از برگزاری پاراتور برای نابینایان

سفرهایی که من برای نابینایان برگزار کردم، در قالب برنامه های فرهنگی و طبیعت گردی بوده است. در تورهای فرهنگی، از موزه ایران باستان و موزه مادر بازدید کردیم. برای این که این تورها برای نابینایان ملموس تر باشد، کسب مجوز لمس اشیای داخل موزه را ضروری می دانستم که طی پروسه ای دوماهه و یاری استاد گرانمایه آقای امینی مقدم، و مراوداتی که با مدرسه نابینایان و آقای محمدیگی نیا داشتم، اجازه نامه لمس اشیای موزه صادر شد. اولین گروه از مدرسه نابینایان خزائلی و نرجس در دو گروه هشت نفره تشکیل شد و با ارائه برخی راهکارها به دوستان راهنما در موزه، بازدید را برای این عزیزان ترتیب دادیم. دانش آموزان در کنار من، با لمس اشیا و سنگ نوشته ها توضیحات را می شنیدند. هرچند خطر شکستن اشیای موزه وجود داشت. همین مسئله باعث شد مسئولین موزه در سال های بعد دیگر اجازه لمس اشیا را ندهند و با این نوع بازدید، مخالفت کنند. به هر حال، اولین سفر کوتاه ما از موزه با پشتکار و همت نابینایان و همکاری مسئولان، انجام شد.

### تمهیدات سایر کشورها برای دسترس پذیری تردد نابینایان

امروزه در کشورهای پیشرفته در متروها و سایر مکان های شلوغ، امکانات بسیاری برای هدایت نابینایان وجود دارد. برای مثال: طبق تجربه شخصی اینجانب، در کشور روسیه هنگام رسیدن قطار به حومه شهر، صدای گوینده ایستگاه از خانم به آقا و بالعکس تغییر می کند تا نابینایان متوجه خروج از مرکز شهر شوند.



همان‌طور که در بالا اشاره کردم، در دنیای کنونی برای عبور و مرور نایبنايان راهکارهای متعددی طراحی شده است. صداگذاری‌های ویژه نایبنايان هنگام عبور از چراغ قرمز به جای تغییر رنگ، تغییر لحن و جنس صدا در ایستگاه‌های مترو، تراز بودن جداول خیابان‌ها با اتوبوس‌ها، عصاهای پیشرفته، امکان بازدید از سایت موزه و... از جمله این تدابیر است.

نگارنده نیز طی این سال‌ها، پیشنهادهایی ارائه کرده است. توضیحات بناها و موزه‌ها با خط بریل در کنار اشیا و کوچک‌سازی سایت‌ها (موزه‌ها) به نوعی که فرد نایبنا بتواند اشیا را در ابعاد کوچک لمس کند.

### نحوه برخورد با نایبنايان در تورهای تفریحی

ذهنیت نادرست و ناتوان پنداشتن نایبنايان در فعالیتهای اجتماعی و تفریحی، تصویری است که مردم عادی و عامی جامعه دچار آن هستند. تعامل نایبنا با اجتماع پیرامونش منوط به قدرت خواستن و شناخت روحیات و خلیقیات وی توسط راهنمای تور است. زیرا این عزیزان، کم‌توقع و انعطاف‌پذیر هستند. لذا راهنمایی نایبنايان در سفر، مستلزم طمأنینه، آرامش و دقت است و طی ۷ تا ۱۰ دقیقه، راهنمایان تور باید توضیحات کلی از سفر را به فرد نایبنا بگویند. از آنجا که حادثه همیشه وجود دارد، وقوع آن با رعایت اصول حرفه‌ای و دوراندیشی یک لیدر مجرب به حداقل خواهد رسید.

راهنمایی نایبنايان در سفر، مستلزم رعایت برخی نکات است که در ادامه اشاره می‌شود:

۱- آگاه‌سازی مردم، نسبت به محدودیت‌های این گروه از افراد و تأکید بر دقت در سایر حواس فرد نایبنا و هموارسازی محیط که محدودیت‌های وی را کمتر می‌کند.

۲- در هنگام ارتباط با نایبنايان، ضمن نگاه کردن به وی، از بلند صحبت کردن خودداری کرده و از خود فرد نایبنا سؤالاتمان را بپرسیم نه از فرد همراهش.

۳- در برخورد اول با این دوستان، ابتدا خود را معرفی کرده و از هرگونه پرسش و تذکر محترمانه و البته کاملاً خصوصی هراسی نداشته باشیم. زیرا نایبنايان همچون سایر افراد جامعه، نیازمند ارتباطی عادی و دوستانه هستند.

۴- از انجام کارهای شخصی نایبنايان خودداری کنید. در صورتی که نیاز به کمک را درخواست کرد به او یاری برسانید و نوع کمک‌رسانی را از خود وی جویا شوید. برای مثال: از او بپرسید هنگام حرکت ترجیح می‌دهید دستتان را بگیرم یا بازو را؟

۵- در هنگام کمک کردن به فرد نایبنا باید کاملاً عادی رفتار کرد و هنگام ترک محل، حتماً او را در جریان دور شدن و رفتن خود قرار دهید.

۶- در راهپیمایی در مسیرهای پرخطر مثل کوه، نایبنايان در سمت امن و راهنما در سمت پرخطر مانند دره قرار گیرد.

۷- از خیره نگاه کردن به نابینایان بپرهیزید. این کار موجب آزار همراه وی می‌شود.

۸- یک فرد نابینا را بی‌جهت تملق نگفته و با توجه کردن بیش از حد به سایر حواس وی، او را نابغه و باهوش نخوانید. از نظر بهره هوشی، نابینایان هیچ تفاوتی با سایر مردم جامعه ندارند.

### تجارب تورهای تفریحی با نابینایان

بین سالهای ۱۳۸۶ تا ۱۳۹۷، تورهایی را برای نابینایان ترتیب دادیم. سفر به شهرستانک در نزدیکی شهر کرج مختص طبیعت گردی و درفاصله روستای شهرستانک تا کاخ ناصرالدین شاه از جمله این تورها بود. این تجربیات به ما کمک کرد پا را فراتر از تهران بگذاریم و به دل کویر بزنیم.

در شهر کرمان در کویر لوت و بین کلوت‌ها، با حضور نابینایان استان کرمان و گروهی از راهنمایان گردشگری و مسئولین، پیاده‌روی کردیم و سپس مسابقه دو با ضوابط خاصی برگزار کردیم. هدف، قطعاً پایان نبود. هیجان دویدن برای کسانی که تجربه‌ای در دل کویر نداشتند، خود تجربه‌ای موفق بود. برای جذاب شدن هرچه بیشتر تورها، ایده‌های بسیاری داشتم. از جمله: طراحی جعبه جادویی به زعم خودم که با خط بریل در آن اماکن یا اسم اشخاص را می‌نوشتیم و فرد نابینا با درآوردن اتفاقی یکی از آنها، باید طرف مقابلش را برای حدس آن راهنمایی می‌کرد. بازی‌های گروهی، کویرنوردی و پیاده‌روی در طبیعت، روزهای خاص و به‌یادماندنی را برای نابینایان رقم می‌زد. فراهم ساختن بستر تفریحی سالم و بی‌دردسر و بازدید از موزه‌ها و اماکن مفرح، باید از جانب دولت‌مردان برای معلولان به‌ویژه نابینایان گسترش یابد. جامعه باید مهربانی حضور بی‌دغدغه معلولان باشد. امید است با کاهش شیوع کرونا در کشور طی ماه‌های آینده و توجه مستمر به نابینایان و پخش برنامه‌های آموزشی درباره چگونگی تعامل با نابینایان در رسانه‌ها، معاشرت حرفه‌ای و درست و در شأن یک نابینا به مردم یادآوری شود. تورهای تخصصی برای این قشر گسترش یابد و ملزومات آن نیز فراهم شود. انجمن‌ها زمینه برگزاری پاراتور برای نابینایان را فراهم کنند و در این راه، به تولیدرها آموزش دهند.

به امید آن روز.



## معرفی جدیدترین کتاب‌های ضبط شده در مراکز کتابخانه‌ای ویژه نایبنايان



### رقیه شفیعی: کتابدار بخش نایبنايان نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور

کتاب‌های این ماه را با معرفی کتاب شعری از یک شاعر نایبنايان شروع می‌کنیم.

\* «کتاب آینه‌های ذوالجلال» مجموعه اشعار آیینی محمدجواد بوستانی است که نشر نوآوران دانش سال ۱۳۹۹ در ۷۳ صفحه روانه بازار کرده و محتوای کتاب را ۶۶ شعر در مدح و مصیبت ائمه علیهم‌السلام و ۳ شعر متفرقه در موضوع نایبنايي، پدر و مادر تشکیل داده است. بوستانی شاعری را از اربعین سال ۹۳ آغاز کرده و تا سال ۹۵ آیینی سروده است. پس از آن به سرایش شعر عاشقانه روی آورده و غیر از این کتاب دو مجموعه شعر غزل و رباعی با نام «یلدا تر از یلدا» از وی به چاپ رسیده است. بوستانی درخواست دارد که دوست‌داران اشعارش مجموعه شعر او را که به زیور صوت آراسته شده اند از خود شاعر خریداری نمایند نه از سایت‌ها و فروشگاه‌های اینترنتی.

\* حضرت سیدالشهدا در بدو ورود به کربلا با اشاره به لشکر ابن زیاد فرمود: مردم بندهی دنیايند و دین لقلقه زبان‌شان، حمایت آنها از دین تا زمانی است که زندگی‌شان در رفاه باشد و آنگاه که در بوته امتحان قرار گرفتند دین‌داران واقعی کم می‌شوند. اکنون قطره‌ای از اقیانوس بیکران معارف عاشورایی در محضر مطالعه‌ی شما قرار دارد و امید است چراغ راهی برای خوب زندگی کردن مان باشد.

«باغ‌های بهشت فضائل و آداب زیارت امام حسین علیه‌السلام» نوشته‌ی سیدعلی بنی‌لوحی را نشر راه‌بهشت سال ۱۳۹۷ در ۱۰۸ صفحه تقدیم دوست‌داران اهل‌بیت عصمت و طهارت کرده است.

\* این کتاب درباره‌ی بسیاری از دروغ‌های دردناک و یک حقیقت مهم است. این حقیقت که تو و فقط خود تو مسئول آدمی هستی که می‌شوی! و همچنین مسئول میزان شادی و رضایتی که از زندگی داری. این مفهوم اصلی کتاب ریچل هالیس است. اما اشتباه نکنید قرار است او صدها داستان خنده‌دار، عجیب، خجالت‌آور، غم‌انگیز یا مسخره تعریف کند که تمام‌شان به یک حقیقت ختم می‌شوند، آن هم این است که زندگی تو به خودت بستگی دارد اما تا زمانی که دروغ‌هایی را که بر سر راه رسیدن به این حقیقت وجود دارند شناسید این حقیقت قابل باور نخواهد بود.



«خودت باش دختر، از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که هستید» اثر ریچل هالیس از پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز و آمازون در سال ۲۰۱۸ است که نشر کوله‌پشتی چاپ ۱۵۸ آن را با ترجمه هدیه جامعی سال ۱۴۰۰ در ۲۳۰ صفحه روانه بازار کرده است.

\* کتاب مشتمل بر نامه‌هایی در موضوعات مبارزه با محمدعلیشاه، نشر صوراسرافیل در اروپا، انتخابات مجلس دوم و راه‌سازی شوسه خراسان با تجدید نظر و اضافات به کوشش ایرج افشار است. همچنین در این کتاب زندگی‌نامه جامعی از علامه دهخدا که کار تألیفی دفتر پژوهش نشر روزبهان است آورده شده و شامل همه آن چیزی است که از زندگی سیاسی و ادبی علامه فقید ضرورت ابراز داشته و در بعضی مواضع نقلی مستقیم از خودش چنانچه در دسترس بوده ذکر گردیده است.

«نامه‌های سیاسی دهخدا» به کوشش ایرج افشار را نشر روزبهان سال ۱۳۹۹ در ۱۵۸ صفحه به چاپ رسانده است.

\* کیت اغلب رؤیای آن شب را در ذهن مرور می‌کرد حتی با این‌که رؤیا نبود و واقعاً اتفاق افتاده بود. او ۳ ساله بود و روی تختخواب دراز کشیده بود و به مادرش که لباس می‌پوشید نگاه می‌کرد. مادرش شبیه یک شاهزاده خانم شده بود. بعد پدرش وارد اتاق خواب شد و کیت را بغل کرد و او را در حالی که روی هوا می‌چرخاند او و مادرش را به بالکن برد. اگرچه بارش برف شروع شده بود کیت به خاطر آورد که از پدرش خواسته بود شعر مورد علاقه‌اش را بخواند و او این کار را کرده بود. -خدا نگهدار کودک ملوسم. پدر به شکار رفته. تا یک تکه ابر گلگون بگیره. و کودک ملوسش رو توی اون بیچه. و شب بعد مادرش در یک سانحه مرد و پدرش دیگر هرگز آن شعر را نخواند.

«پدر به شکار رفته» نوشته‌ی مری هیگینز کلارک است که نشر لیوسا با ترجمه‌ی الگا کیایی سال ۱۳۹۴ در ۳۹۹ صفحه تقدیم رمان‌دوستان کرده است.

مری هیگینز کلارک در آخرین رمان‌اش از یک راز خانوادگی پرده برمی‌دارد که جان دو خانواده را تهدید می‌کند. هنگامی که کارگاه بازساخت عتیقه پس از انفجاری مهیب در آتش می‌سوزد و با خاک یکسان می‌شود موجبات کشف تکان‌دهنده در مورد دختری جوان را که سال‌ها پیش ناپدید شده بود فراهم می‌آورد و سؤالات زیادی را مطرح می‌کند، آیا حریق عمدی بوده است؟

\* احمد قوام مشهور به قوام‌السلطنه، یکی از سیاست‌مداران مهم ایرانی مربوط به پایان دوران قاجار و سلسله پهلوی است. او متولد سال ۱۲۵۲ و درگذشته به سال ۱۳۳۴ است. لقب قوام‌السلطنه، در زمان قاجاریان به قوام اعطا شد و یکی از مردان مهم عصر پهلوی بود که در مجموع ۵ بار به‌عنوان نخست‌وزیر ایران منصوب شد.

«خاطرات سیاسی قوام‌السلطنه» گردآوری غلامحسین میرزاصالح است که نشر معین سال ۱۳۹۹ چاپ پنجم آن را در ۳۴۸ صفحه تقدیم تاریخ‌دوستان کرده است.

کافتارادزه در تهران، شوروی و تجزیه آذربایجان، تشکیل حکومت‌های خودمختار آذربایجان، نخست‌وزیری صدرالاشراف، مذاکرات وزرای خارجه دولت‌های آمریکا، طرح تجزیه ایران، شکایت ایران علیه شوروی، ملاقات با سفیر شوروی، مظفرفیروز معاون سیاسی، اسرار مذاکرات مسکو، پایان دوره چهاردهم مجلس شورای ملی، مواد موافقتنامه قوام-سادیچکف، ورود پیشه‌وری به تهران، نخست‌وزیر شدن پیشه‌وری، شرکت رهبران حزب توده در کابینه، حوادث فارس، انتخابات دوره پانزدهم مجلس و اعلام جرم بر ضد قوام عناوین خاطراتی هستند که در کتاب ذکر شده‌اند.

\*گاهی ما به دنبال راهی برای آرامش بخشی هستیم. این بدان معناست که تلاش می‌کنیم تا صبوری به خرج دهیم و تمام جسم و ذهن خود را به دنیایی از آرامش ملحق سازیم. هرچند با توجه به حوادث و رویدادهای استرس‌زایی که روزانه با آنها مواجه می‌شویم، کار آسانی نیست ولی غیرممکن هم نخواهد بود. آرامش بخشی تجربه لذت‌بخشی است که با تمرین و ممارست در تکالیف این کتاب می‌توانیم آن را بدست آوریم. این کتاب، یک کتاب مقدماتی برای دستیابی به سطحی از آرام‌سازی عضلانی است. بنابراین بسیاری از نکات و عناوین مورد نیاز در این زمینه در آن گنجانده شده تا مخاطب بتواند نکات مفیدی را از مطالعه این کتاب یاد بگیرد.

«راهبردهای کاربردی آرامش‌بخشی» نوشته‌ی ریچارد کریز با ترجمه سودابه بساک‌نژاد، خدیجه سعادت‌مند و مریم جباری را انتشارات اختر سال ۱۳۹۷ در ۱۹۲ صفحه به چاپ رسانده است.

\*بشر در عرصه ارتباطات فراز و نشیب داشته است. از افروختن آتش و تولید دود، تا تکثیر گسترده‌ی پیام، اختراع رادیو و تلویزیون و آمدن اینترنت و ... ارتباطات در طول تاریخ از منازل بسیاری عبور کرده است. بشر در طول حیات خود از ابزارهای زیادی برای ارتباط و رسانیدن پیام خود یا به عبارت بهتر به‌عنوان رسانه استفاده کرده است. با نگاهی به رسانه‌های گسترده‌ی بشر متوجه می‌شویم که هیچ‌گاه بشر به رسانه‌ی متداول در زمان خود راضی نبوده است و به‌دنبال آن بوده که پیام خود را به حداکثر افراد با بالاترین میزان انتقال مفهوم دست یابد. با نگاهی به تاریخ می‌توان گفت که در هیچ دوره تاریخ فاصله زمانی میان معرفی و توسعه تکنولوژی‌های جدید به اندازه‌ی زمان حاضر نبوده است. در واقع سرعت خلق تکنولوژی‌های جدید به قدری زیاد است که آدمیان هنوز به درکی متناسب نسبت به یک تکنولوژی دست نیافته، با تکنولوژی جدیدی مواجه می‌شوند. رسانه‌ها زندگی انسان عصر حاضر را در بر گرفته‌اند و هر کدام از فعالیت‌های زندگی را به‌اصطلاح رسانه‌ای کرده‌اند. با این تفصیل اکنون وقت آن رسیده است که جایگاه دانش آینده‌پژوهی در مورد رسانه‌ها مشخص شود.

«آینده‌پژوهی رسانه» نوشته‌ی هادی البرزی‌دعوتی و احمد کوهی‌اصفهان‌ی است که نشر آثار فکر سال ۱۳۹۵ در ۱۷۲ صفحه منتشر کرده است.

\*آیا عمل حسین‌بن‌علی فرار از بیعت بود یا اجابت دعوت کوفیان و یا قیام و نهضت و به قول امروزی‌ها توده و انقلاب؟ و آیا می‌دانست کشته می‌شود یا نه؟ آیا از روی نقشه عمل می‌کرد یا این که در پیشامدها هر یک جداگانه تصمیم خاصی می‌گرفت؟ چرا در بین راه



مجله الکترونیک نابینایان ایران

کوفه پس از دریافت خبر شهادت مسلم بن عقیل به همراهان خود پیشنهاد کرد بروید و مرا تنها بگذارید؟ و چرا بعداً از این و آن تقاضای یاری می‌کرد؟ چرا شب عاشورا از همگی درخواست نمود که بروید و چرا حبیب بن مظاهر را برای یاری خواستن به قبیله‌ی بنی‌اسد فرستاد؟

«بررسی تاریخ عاشورا، سخنرانی‌های دکتر محمد آیتی در رادیو ایران» را با مقدمه علی‌اکبر غفاری نشر صدوق سال ۱۳۹۶ در ۳۱۲ صفحه تقدیم علاقه‌مندان تاریخ اسلام کرده است.

کتاب حاوی ۱۷ سخنرانی است که دکتر محمد آیتی در رادیو ایران در سال‌های ۱۳۴۲ و ۱۳۴۳ ایراد فرموده‌اند. ۱۵ شماره‌ی اول در محرم به عنوان بررسی تاریخ عاشورا و دو شماره‌ی آخر را هم در اربعین همان سال‌ها ایراد کرده‌اند.

\* حداقل کاری که این کتاب برای شما انجام می‌دهد حل مشکلات مالی شماست و حداکثر کار آن نیز ثروتمندی شماست! تصور کنید... این کتاب بتواند همان حداقل کار را برای‌تان انجام دهد یعنی بخشی از مشکلات‌تان را حل کند. پس معطل نکنید و این ریسک بزرگ را بپذیرید! ریسکی که قیمتش شاید از یک پیتزا هم کمتر باشد!

«شکستن مرزهای ثروت، نوشته‌هایی در مورد پول و زندگی مالی» اثر حسین شیرمحمدی است که نشر نوآوران سینا سال ۱۳۹۳ در ۱۶۰ صفحه روانه بازار کرده است.

همه ما در مورد ماهیت و مفهوم پول در مدرسه آموزش ندیده‌ایم در صورتی که همه ما بدون استثنا با پول سر و کار داریم. پس لازم است که درباره این کاغذ جادویی بیشتر بدانیم. در این کتاب سعی شده تجربیات افراد ثروتمند فوق موفق و همچنین دستورالعمل‌های جامع برای یک زندگی مالی بهتر، به زبان ساده بیان شود.

\* کتابی هیجان‌انگیز، رازآلود، عاشقانه، جنایی، درام و برای بزرگسال.

«خاطرات نیمه‌شب» نوشته‌ی سیدنی شلدون را با ترجمه‌ی کاوه رحیمیان نشر درسا سال ۱۳۷۴ در ۴۶۸ صفحه تقدیم دوست‌داران کتاب‌های پلیسی کرده است.

این کتاب دنباله کتابی از همین نویسنده با عنوان: «آن سوی نیمه شب» است. در کتاب «آن سوی نیمه شب» آنها بازی دلنشین عشق و مرگ را به پایان رساندند و اکنون در «خاطرات نیمه شب» نجات‌یافتگان بار دیگر از یکدیگر دیدار می‌کنند تا برای آخرین بار به بازی مرگبار ادامه دهند... در زیر سایه فشار غم از ناشناخته‌ها زنی زیبا با ناامیدی تلاش می‌کند تا از فراموشی بازگردد. این زن «کاترین داگلاس» است که بار دیگر دست سرنوشت او را به مبارزه با «کنستانتین دیمیرس» خونخوار و بیرحم برمی‌گزیند. «کنستانتین دیمیرس» یک یونانی از تبار کشتیرانهاست که همسر «کاترین» را به قتل رسانده و اکنون قصد جان وی را دارد. او که در اروپای رها شده از جنگ می‌چرخد علائمی مرگ‌بار به سوی کاترین می‌فرستد چون تنها کسی که از راز خیانت‌های او آگاهی دارد کاترین است و...

\* «کورسرخ‌ی روایت‌هایی است از جان و جنگ. قصه‌هایی که عالیه عطایی از سال ۱۳۶۵ زمانی که دختر بیچه‌ای کم‌سن و سال بوده و در دنیای کودکانه، اما به مثابه زنی شجاع می‌نموده روایت می‌کند. تا به سال ۱۳۹۵ می‌رسد، زمانی که عالیه زنی بالغ است.

در این کتاب کورسرخ‌ی عالیه نه روایت برای ما دارد. روایت‌هایی در مورد افغانستان، مردمان مهاجر و مردمان مرزن‌نشین که وقایعی دردناک، جان و روحشان را آزرده. روایت‌هایی تلخ از پدری که صرع حمله به وجودش انداخت. روایت مادری که سر نداشت اما پا داشت و دویده بود که کمک بطلبد اما کینه جنگی در خاک دیگر به تنش امان نداده بود.

روایت عاشقی که جنگ تن معشوقش را روانه‌ی خاک می‌کند و گلوله‌ای که تا ابد به قلب عاشقان شلیک می‌شود. انار لب شکری که زندگی‌اش به مانند اسمش انار، ترش و شیرین و ملس بود. اناری که خاموشش کردند و باز هم چشمانش می‌خندید. چشمان انار تا ابد خواهد خندید. اما این روایت‌ها فقط قصه نیست. مشاهداتی است تلخ از جنس جنگ، از جنس دشمنی، از جنس خون، از جنس درد و از جنس واقعیت! مشاهداتی که عالیه در کنار و آغوش این مردمان لحظه به لحظه را درد کشیده و سرانجام در «کورسرخ‌ی» به زبان آورده است.

«کورسرخ‌ی روایت‌هایی از جان و جنگ» نوشته‌ی عالیه عطایی، نشر چشمه چاپ چهارم آن را سال ۱۴۰۰ در ۱۳۱ صفحه روانه بازار کرده است.

## باران خون در بازی باز



### علیرضا نصرتی: گیمر نایبنا

از بام تا شام، کم خبر کشت و کشتار و مرگ و خونریزی می‌شنویم و می‌خوانیم، علیرضای بازی باز هم این میان برای این شماره از مانا یک بازی با محوریت تیراندازی و کشتار را برایمان به ارمغان آورده است. او این بار یک بازی در سبک «تیراندازی اول شخص»<sup>۱</sup> یا اف‌پی‌اس (FPS) را برای معرفی به مخاطبان بازی دوست مانا برگزیده است. همانطور که از اسم این زیرگونه مشخص است، بازی‌های اف‌پی‌اس بر مبنای یک شخصیت اصلی شکل می‌گیرد که انواع اسلحه در اختیارش قرار می‌گیرد و باید دوره بیفتد و دشمنان را به انحای

<sup>1</sup> First person shooter



گونگون از سر راه بردارد. بازی انتخابی علیرضا البته در زیرگروه «دید از کنار»<sup>1</sup> هم طبقه‌بندی می‌شود. البته با ذکر این نکته که «دید از کنار» در بازی‌های نابینایی طبیعتاً با آنچه که عرفاً در این ژانر طبقه‌بندی می‌شود تفاوت دارد؛ چه، در بازی‌های نابینایی خبری از تصویر نیست و صرفاً صدای دو بُعدی است که تجربه دید از کنار را در اختیار بازیکن نابینا قرار می‌دهد. در حقیقت در بازی‌های دید از کنار نابینایی، صداها به صورت دو بُعدی و از چپ به راست طراحی می‌شود. سخن را کوتاه کنیم و جستار درباره هر یک از اصطلاحاتی که در بالا به اختصار توضیح داده شد را به مخاطبان علاقمند وابگذاریم و ببینیم علیرضا برایمان چه تدارک دیده است.

علیرضا این ماه بازی «دِ بلاد رین»<sup>2</sup> را برای معرفی انتخاب کرده است. یک بازی سبک و کم‌حجم که احتمالاً با ضعیف‌ترین رایانه‌ها هم قابل انجام است. طبیعتاً وقتی صحبت از رایانه می‌شود، نیاز به یادآوری نیست که بازی برای ویندوز طراحی شده است. درست معلوم نیست «دِ بلاد رین» را چه شخص یا گروهی طراحی کرده است؛ اما از سر و وضع بازی و محتوای متنی به کار رفته در آن اینطور برمی‌آید که طراحانش احتمالاً می‌توانند روس باشند. پرونده فشرده بازی را که بارگیری و از حالت فشرده خارج کنید، یک پرونده متنی را مشاهده خواهید کرد که به انگلیسی و روسی، کلیدهای مورد نیاز برای انجام بازی را فهرست کرده است. یک پرونده اجرایی هم قاعدتاً در بسته مورد نظر گنجانده شده تا شما با باز کردنش بتوانید بازی را نصب کنید. نصب بازی، به خودی خود گرفتاری خاصی ندارد اما اگر از ویندوز ۱۰ استفاده می‌کنید احتمالاً با صحنه‌ای مواجه خواهید شد که «ویندوز دیفندر»<sup>3</sup> فایل اجرایی را ویروس تشخیص داده و آن را قرنطینه کند. بنابراین بهتر آن است که پیش از خارج کردن پرونده از حالت فشرده، فکری به حال این رفتار دیفندر بکنید.

همانطور که گفتیم، در این بازی شما باید دشمنانتان را با هر وسیله ممکن به قتل برسانید؛ بکشیدشان، منفجرشان کنید، به آسمان بفرستیدشان یا حتی دل و روده‌شان را سفره کنید. کشتن هر کدام از دشمنان، یک تجربه به تجربیاتتان اضافه می‌کند. وقتی به اندازه کافی تجربه کسب کردید، می‌توانید یک مرحله بالاتر بروید. هر کدام از مراحل را که پشت سر می‌گذارید، در مراحل بعد، با شکل تازه‌ای از دشمن مواجه می‌شوید که باید از سر راه بردارید. یک فروشگاه هم برای بازی در نظر گرفته شده که هر بار که بازی را باز می‌کنید، مکانش تغییر می‌کند و باید خوش‌شانس باشید تا به پست شما بخورد. در طول بازی با کشتن هر کدام از دشمنان تشویق‌های دلاری در اختیارتان قرار می‌گیرد که می‌توانید آن را در فروشگاه برای خرید سلاح‌های جدید یا مهمات خرج کنید. مرحله ۱۰ را که با موفقیت پشت سر بگذارید، امکان استفاده از کد ترفند یا تقلب برایتان فعال می‌شود. در مکانی با مختصات ۵۵۰، ۰، امکان استفاده از کد ترفند فراهم شده است.

همانطور که گفته شد، برای نصب و راه‌اندازی بازی، به جز مسئله دیفندر، با مشکل دیگری مواجه نخواهید شد. بازی را که برای اولین بار باز کنید، از شما خواسته می‌شود که زبان را انتخاب کنید و طبعاً شما احتمالاً انگلیسی را انتخاب خواهید کرد. البته ذکر این نکته هم

<sup>1</sup> Side Scroller

<sup>2</sup> The Blood Rain

<sup>3</sup> Windows Defender



ضروری است که فایلی هم جهت ترجمه پیغام‌های بازی در بسته‌ای که در اختیارتان قرار گرفته وجود دارد که چنانچه کسی حس و حالش را داشته باشد می‌تواند به کمک آن این بازی را برای فارسی‌زبانانی که انگلیسی نمی‌دانند، به فارسی برگرداند. طبق معمول توصیه ما به شما این است که نسخه صوتی بازی را بارگیری کنید و پای آموزش علیرضا بنشینید تا هم قصه و هم میانبرهای بازی دستتان بیاید. با توجه به استفاده از تکنیک صدای دو بُعدی در طراحی بازی «دِ بلادِ رین»، بهتر آن است که چه در وقت گوش کردن به صحبت‌های علیرضا و چه در زمان انجام بازی، از هدفون یا بلندگوی استریو استفاده کنید. شما می‌توانید نسخه صوتی بازی‌تان را از اینجا و خود بازی را هم از این لینک دانلود کنید.

## مواجهه با کودکی که خط بریل را برعکس یاد گرفته بود

نوشته "بیتا"

صبح یکی از روزهای آذرماه بود. لباس پوشیدم و حاضر شدم که برم سرکار. چند سال هست که در یکی از کتاب‌خونه‌های دیجیتال گویای نابینایان به عنوان مربی مشغول فعالیت هستم و حدود سیزده سال هست که خط بریل رو به نابینایان متقاضی و جامانده از تحصیل بنا به دلایل نبود امکانات و ... آموزش می‌دم. آخه استان خراسان جنوبی یکی از استان‌های محروم ایرانزمینه و تا دلتون بخواد نابینایان و سایر معلولین از جهات مختلف مسیر پیشرفت‌شون ناهمواره و کلی موانع سر راهشون قرار داره، ماجرای که می‌خوام براتون بگم یک واقعیت تلخ و تأسف برانگیزه که بعد از خوندنش متوجه می‌شید زمانی که سطح درک و علم آدم‌ها پایین باشه و افراد با صلاحیت در جایگاه درست خودشون قرار نگیرند چه راحت با موقعیت و آینده یک معلول می‌شه بازی کرد.

در محل کارم مشغول ضبط یک فایل آموزشی بودم که در گروه تلگرامی کتاب‌خونه برای نابینایان به اشتراک بذارم که در همین حین خانمی با چهره گرفته از در وارد شد، این خانم رو می‌شناختم، مادر یکی از بچه‌هایی بود که تا قبل از شیوع ویروس کرونا در کلاس‌های آموزشی کتاب‌خونه شرکت می‌کرد، با وجود اینکه این کودک فقط شش سالش بود خیلی باهوش و شیرین‌زبون بود. بعد از سلام و احوال‌پرسی، روی صندلی، مقابل من نشست.

بعد از کمی صحبت از وضعیت بدی که کرونا به بار آورده بحثمون به سمت و سویی که باید می‌رفت هدایت شد و اون مادر شروع به درد دل کرد و گفت: شهر یورماه دخترم رو به مدرسه استثنایی بردم و برای پیش‌دبستانی ثبت‌نامش کردم. به من گفتند آموزش‌های ما مشابه سایر مدارس مجازیه و در یک گروه وات‌اپی که توسط مربی تشکیل می‌شه تکالیف و آموزش‌ها به فرزندتون داده می‌شه. می‌تونید لوح و قلم رو از مدرسه خریداری بکنید و بقیه لوازم مورد نیاز مثل حساب‌افزار و ... رو خودتون از جای دیگری تهیه کنید. بیشتر شهر رو گشتیم اما جایی رو پیدا نکردیم که بقیه وسایل رو خریداری کنیم به بهزیستی مراجعه کردم تا اگر این وسایل رو داشتن در اختیارمون

بذارن و در غیر این صورت راهنماییم کنن از کجا این وسایل رو تهیه کنم. در اداره بهزیستی شهرستان به معاون امور توانبخشی مراجعه کردم و بعد از بیان درخواستم با رفتار بسیار نامحترمانه ای مواجه شدم، ایشون ابراز کرد که نمی‌دونه این تجهیزات رو در لیست خرید وسایل کمک‌توانبخشی خودشون لحاظ کردند یا نه و در ادامه صحبتش شاکی شد که من اینجا نشستم تا به این قبیل سؤالات و درخواست‌ها پاسخ بدم، بفرمایید به تلفن خونه مراجعه بکنید تا راهنماییتون کنن. از اتاقش خارج شدم و به تلفن خونه اداره رفتم. یه آقا، که بعد متوجه شدم بینایی خیلی اندکی داره پشت میز نشسته بود و دو گوشی تلفن و یک دستگاه سنترال جلوش روی میز بود و تلفن پشت تلفن پاسخ می‌داد. سلام کردم و حدود یک ساعت منتظر شدم تا سرش خلوت شد و بعد جریان رو براش تعریف کردم. اون آقا از وجود لوح و قلم و کاغذ بریل در انبار اطلاع داشت و از وجود سایر وسایل اطمینان کافی نداشت اما گفت فکر کنم باشه و راهنماییم کرد تا یک درخواست نوشته و وسایل مورد نیاز تحصیل فرزندم رو تقاضا کنم و این درخواست کتبی رو به مددکار پرونده فرزندم بدم. نهایتاً از کارشناس بهزیستی پرسیدم این تجهیزات رو در انبار موجود دارید که برای دخترم بگیرم؟ در عین ناباوری، کارشناس خرید تجهیزات توانبخشی به من پاسخ داد: نمی‌دونم! حساب‌افزار با لوح و قلم فرق داره؟ در انبار لوح و قلم داریم یه چیز دیگه هم هست نمی‌دونم اسمش چیه اما برای نابینایانه. گفتم برای فرزندم لوح و قلم گرفتم ولی نمی‌دونم اون چیز چی هست و آیا به درد دخترم می‌خوره یا نه و بعد از تشکر تماس رو قطع کردم و متأسف شدم برای پشت‌میزنشین‌هایی که حس بزرگ بودن بهشون دست می‌ده و پیشوند اسمشون کلمه کارشناس میاد ولی کتاب علم و آگاهی‌شون سفید و خالیه. مادر اون کودک ادامه داد: بالاخره با همکاری و راهنمایی یکی از والدین که خودش هم فرزند نابینا داشت و دربه‌در دنبال تجهیزات آموزشی برای فرزندش بود؛ تونستیم از تهران لوازم رو تهیه کنیم. کلاس‌های مجازی دخترم در برنامه واتساپ شروع شد. من و سایر والدینی که کودک نابینا داشتن توسط معلم مدرسه استثنایی که ظاهراً دومین سال خدمتش بود، در یک گروه واتساپی آد شده و بعد از یکی دو هفته که دانش‌آموزان مثل خروسی که به زمین نوک می‌زنه و دونه برمیداره، در هر گوشه از لوح که دلشون خواست قلم رو فشار دادن و نقطه‌ای روی کاغذ ایجاد کردن. آموزش خط بریل به‌صورت رسمی شروع شد. معلم برای والدین توضیح می‌داد و والدین هم به دلیل عدم آشنایی با خط بریل، علاوه بر طرح پرسش در گروه حتی در پی‌وی این خانم معلم سؤالاتشون رو مطرح می‌کردند و جواب می‌گرفتند. گاهی تکالیف برای لوح چوبی آموزش الفبا بود و گاهی نوشتن دو خط با لوح و قلم روی کاغذ.

با تأکید معلم تقریباً هر روز اصول استفاده از لوح و قلم و نحوه نوشتن با لوح و قلم و نوشتن حداقل دو خط از یک حرف رو با فرزندم تمرین می‌کردم و در زمان نوشتن مطابق خواسته معلمش ازش فیلم گرفته و برای معلم ارسال می‌کردم. همه چیز به‌خوبی پیش می‌رفت و خوشنود بودم که فرزند نابینای من هم باسواد می‌شه و می‌تونه همراه برادر سالمش پیشرفت کنه. فرزندم هر روز صبح بعد از خوردن صبحانه با اشتیاق فراوان از من جویای تکلیف جدید معلمش می‌شد و من با دیدن پشتکار و علاقه بسیار زیادش به یادگیری ذوق می‌کردم. حدود چند روز قبل بود که معلمش با من تماس گرفت و گفت: نکته‌ای پیش اومده و باید خدمتتون عرض کنم و ادامه داد، من با یک معلم بریل آموز که چندین ساله در مدرسه‌مون به نابینایان بریل آموزش می‌ده صحبت کردم و متوجه شدم خط بریل از راست به چپ





نوشته میشه و من اشتباه به فرزند شما و سایر شاگردان گفتم خط بریل از چپ به راست نوشته می‌شه. پرسیدم یعنی دانش‌آموزان از ابتدای سال تحصیلی اشتباه یاد گرفتند؟ دو ماه و نیمه که دخترم و همکلاسی‌هاش هر روز تکالیف نوشتن و برای شما فیلم ارسال کردیم شما حالا متوجه این مطلب شدید؟ حالا باید چیکار کنیم؟ خانم معلم با کمی مکث گفت: یکی دو هفته فرزندتون تکالیف ننویسه و شما در طول این مدت سعی کنید از حافظش پاک کنید تا فراموش کنه که خط بریل از چپ به راست نوشته می‌شه و بعد از دو هفته من آموزش صحیح رو شروع میکنم. با شنیدن این جمله از کوره در رفتم و گفتم: خانم مگر حافظه فرزندم و سایر دانش‌آموزانتون وایت‌برده که ما یکی دو هفته‌ای پاکش کنیم؟

دیگه اشتباهیه که پیش اومده...

بعد از این جمله دیگه هیچ‌یک از صحبت‌های خانم معلم رو در دفاع از خودش نشنیدم و تنها به این فکر می‌کردم معلمی که برای یک مدرسه استثنایی استخدام می‌شه در دوره‌های آموزشی اولیه و ضمن خدمت چی بهش یاد می‌دن که حالا اطلاع نداره خط بریل از چپ به راست نوشته می‌شه یا از راست به چپ. خلاصه این که در حال حاضر فرزندم و سایر همکلاسی‌هاش دارن مرحله پاکسازی حافظه رو پشت سر می‌ذارن و اومدم تا از شما خواهش کنم خط بریل رو به فرزندم آموزش بدید چرا که معلم استخدام شده در مدرسه استثنایی وقتی خودش طریقه نوشتن خط بریل رو ندونه بی‌شک مرحله بعد آموزش الفبای خلق شده توسط ذهن خودش خواهد بود و یه ریز باید دانش‌آموزان در قرنطینه پاکسازی حافظه به سر ببرن.

سرم رو به نشانه تأسف تکون دادم و در دل خداوند رو شاکر شدم که قلب افرادی رو مالا مال از محبت ساخت که طرح تأسیس کتاب‌خونه‌های گویای دیجیتالی رو پایه‌ریزی و حمایت کرده تا آموزش‌های مورد نیاز در این مکان‌ها به افراد نابینا داده بشه و حالا موجب دلگرمی یک مادر مضطرب باشه، به‌ویژه در استان‌های محروم که این چنین سهل‌انگاری‌هایی در استخدام یک معلم برای مدرسه استثنایی رخ می‌ده و یک مادر رو علاوه بر ناراحتی برای معلولیت فرزندش، نگران درس و تحصیل و آینده فرزندش هم می‌کنه. حالا این کودک دیگه به خط بریل مسلط شده و من دارم به سایر کودکانی فکر می‌کنم که در مناطق دورافتاده کشور از کمترین امکانات آموزشی محروم هستند.

## اندر حکایات دکتر رفتن ما



### نویسنده: یخ نکی نمکدون

در هفته‌ی پیش رو، ما روز پزشک را در پیش رو خواهیم داشت. به همین مناسبت، ما تصمیم گرفتیم تا هم سری به یکی از آشنایان دورمان که پزشک هست بزنیم و هم تا آنجا می‌رویم، یک معاینه هم بشویم. از این رو، با همراهی یکی از دوستانمان به یک قنادی رفته و یک جعبه شیرینی که پولش از پول ویزیت دکترمان هم بیشتر شد و ما را حسابی دچار مشکل روحی کرد خریداری کردیم و راهی مطب ایشان شدیم.

وقتی وارد مطب شدیم، با یک خانم منشی بسیار بسیار خوش صدا مواجه شدیم. آنجا بود که با خود فکر کردیم اگر او پزشک بود چه می‌شد! منشی علت حضورمان را پرسید و همراه ما مثل قاشق نشسته پرید وسط و به جای ما توضیح داد که برای دیدن دکتر آمده‌ایم. اصلاً همینجا به آقایان نابینا توصیه می‌کنیم که هرگز با همراه به پزشک مراجعه نکنید. به‌خصوص اگر دارای چنین منشی‌های نازنینی هستید که اغلب چنین است. خلاصه این که خانم منشی پرسید وقت قبلی داشته‌اید یا خیر که باز هم این همراه ما پاسخ منفی را به ایشان داد. یعنی در حالت عادی باید با چوب و کتک از زبان این دوست ما حرف کشید. منتها نمی‌دانیم چرا آن روز انقدر پرحرف شده بود. نتیجه‌ی مذاکرات با خانم منشی این شد که منتظر بمانیم تا بین بیمارانی که وقت گرفته‌اند فرصتی پیش بیاید تا بتوانیم دکتر را ببینیم. اینجا بود که مثل مهاجم تیم ملی مالدیو که موقعیت مسلم گل در مقابل دروازه‌ی تیم ملی فوتبال برزیل را به دست آورده از فرصت استفاده کرده و جعبه‌ی شیرینی را باز کرده و به سمت خانم منشی گرفتیم که ایشان تشکر کرده و فرمودند که رژیم تشریف دارند. آنجا بود که به طور دقیق متوجه شدیم که چرا فوتبال مالدیو نسبت به برزیل انقدر تفاوت سطح دارد. در تمام طول مدت انتظارمان برای وارد شدن به اتاق دکتر که آنجا نشسته بودیم، مدام تلاش کردیم تا صحبتی با خانم منشی بکنیم که ایشان فقط با تلفن حرف زدند و حتی من کمی نگران شدم که مشکل تنفسی بین مکالماتشان برایشان پیش نیاید خدای نکرده.

به هر حال بعد از مدتی خانم منشی اجازه‌ی ورود ما به اتاق دکتر را دادند. وقتی وارد اتاق شدیم، سلام بلند بالایی را تقدیم جناب دکتر کردیم و ایشان هم جواب سلام ما را دادند. در ادامه دوستان جعبه‌ی شیرینی را به سمت دکتر گرفت و تا به خود بیاییم، روز پزشک را به او تبریک گفت و دکتر هم تشکر کرد. در ادامه دکتر از همراه ما پرسید که مشکل ما چیست و همراه ما به دکتر گفت که ما خودمان مشکلمان را برایش توضیح می‌دهیم. اینجا بود که فهمیدیم همراه ما به طرز منعطفی زبانشان کار می‌کند و در مقابل منشی‌ها به صورت



اعجاب آوری فن بیانش تقویت می شود و در بقیه‌ی مواقع به تنظیمات کارخانه‌ای باز می‌گردد. خلاصه این که ما مشکلمان را به دکتر توضیح دادیم و ایشان در همان مورد باز هم خطاب به همراهان سؤالی درباره ما پرسید که این بار خودمان به سرعت واکنش نشان داده و جواب دکتر را دادیم. اما از آنجا که مقاومت ضد فرهنگی نزد مردم ما بسیار بالاست، دکتر سؤال بعدی را باز هم از همراه ما پرسید و ما نیز باز هم همچون بیرانوند که پنالتی رونالدو را گرفت، به سرعت واکنش نشان داده و قبل از همراهان جواب ایشان را دادیم. دکتر به سمت ما آمد و کمی ما را معاینه کرد و دوباره پشت میزش برگشت و دوباره به همراه ما گفت که به ما بگوید دفترچه‌ی بیمه‌ی خود را به او بدهیم که او نیز آن را به دکتر بدهد. ما نیز دفترچه‌ی خود را از کیف خارج کرده و مستقیماً به سمت دکتر گرفتیم. ایشان هم دفترچه را گرفت و نسخه‌ی ما را پیچیده و دفترچه را باز هم به دست همراه ما داد. او هم دفترچه را به من داد و من هم آن را در کیف گذاشته و به حال فرهنگ جامعه‌ام که فرهیختگان هم اوضاع فرهنگی مناسبی در آن ندارند افسوس خوردم. همانطور که در حال صرف افسوس بودم دکتر گوشی تلفنش را برداشت و به منشی گفت که آمپول فلان را بیاورد. ما که از آمپول همچون حیوانی که به باوفایی شهره است می‌ترسیدیم؛ به خود لرزیده و از دکتر پرسیدیم که حتماً لازم است آمپول بزنیم که ایشان هم با یک بله خیلی کوتاه ما را متقاعد کرد.

بعد از چند ثانیه در باز شد و خانم منشی وارد شد. دکتر به او گفت که دست ما را بگیرد و ما را به سمت تخت تزریق راهنمایی کند و آمپولمان را بزند. آنجا بود که فهمیدیم خانم منشی تزریق را انجام خواهد داد و با وجود ترسمان از آمپول احساس کردیم ما و این همه خوشبختی محال است. اما خانم منشی در کمال ناباوری فرمودند که ما خودمان توانایی رفتن به سمت تخت را با راهنمایی ایشان داریم و به ما گفتند که پشت سر ایشان راه بیفتیم و با صدای ایشان به سمت تخت برویم. اینجا بود که فهمیدیم اگر جای همراهان یک تکه چوب خشک می‌بردیم کارایی بیشتری داشت. به هر حال به تخت رسیدیم و دکتر از خانم منشی خواست که برای درآوردن لباس به ما کمک کند که ایشان باز هم گفتند که ما توانایی انجام کارهای شخصی خود را داریم. اینجا بود که پی بردیم فرهنگ در بین مردم کشور ما یا نیست یا بدموقع است. به هر حال آماده شده و روی تخت تزریق دراز کشیدیم. منشی از ما پرسید که از آمپول می‌ترسیم یا نه. همراه ما تا آمد به خود بیچد و حیثیتمان را ببرد، جواب منفی دادیم و قهرمانانه گفتیم که آمپول ترس ندارد و از این حرفها. ولی احساس کردیم بزرگترین دروغ عمرمان را گفتیم که بابتش کلی پشیمان شدیم. به خصوص وقتی خانم منشی آمپول را تا بیخش درونمان فرو برد و ما نیز دندان‌هایمان را درون تشک تخت. بعدش هم خیلی سریع ما را ترک کرده و از اتاق خارج شد. ما نیز از جا برخاسته و لباسمان را پوشیده و آماده خروج شدیم. در پایان هم دکتر باز هم به همراه ما گفت که به ما حتماً بگوید که داروهایمان را به‌موقع بخوریم. ما نیز این بار از لجمان به همراهان گفتیم که از دکتر تشکر کند و با او خداحافظی کند که در کمال تعجب او نیز این کار را کرد. از اتاق دکتر خارج شدیم و همراه ما تشکر بلند بالایی را تقدیم خانم منشی کرد و خیلی سریع دست ما را کشید و از مطب خارج شدیم.

نتیجه اخلاقی که می‌توان از این خاطره ما گرفت این است که: اگر کسی در مقابل فرهنگسازی مقاومت کرد، تلاش بیهوده نکنید و بگذارید به حال خودش باشد. نتیجه‌ی دیگری که می‌توان گرفت این است که خانم‌های منشی خیلی با فرهنگ هستند و آقایان نابینا خیلی



مجله الکترونیک نابینایان ایران

روی عدم شناختشان از نابینایان حساب نکنند و به دلشان صابون نزنند و نتیجه آخری که می‌توان گرفت این است که بعد از برگشتن از مطب دکتر، بهتر است به اشکال مختلف از جمله فیزیکی و لفظی آن هم از نوع ریکش از خجالت همراهتان در بیایید که خودش را اصلاح کند تا در مراجعات بعدیتان با همراهی ایشان، دچار مشکلات این‌چنینی به خصوص در مواجهه با خانم منشی نشوید.

امضا: یخ نکنی نمکدون.

## بارگیری تمامی پرونده‌های متنی و صوتی

این ماه هم مثل همیشه چهار برنامه صوتی در مانا برای شما تدارک دیده شده است. گزارش صوتی عملکرد انجمن را که با صدای مهندس منصور شادکام، قائم‌مقام انجمن ضبط شده، [از اینجا](#) دریافت کنید. پیشخوان را هم به میزبانی امیر سرمدی و امید هاشمی [از اینجا](#) بشنوید. در پیشخوان، هاشمی، نشریات انگلیسی‌زبان ویژه آسیب دیدگان بینایی را مرور کرده است. بازی‌باز را هم [از این طریق](#) دریافت کنید. علیرضا نصرتی، گیمر نابینا، یک بازی ویندوزی را معرفی کرده است. زحمت تدوین سه پرونده بالا به دوش



### اشکان آذرماسوله

بوده است. میرهادی نائینی‌زاده هم در پادکست اشتغال، شغل خبرنگاری را برای مخاطبان نابینا واکاوی کرده است. آن را هم به کمک [این لینک](#) بارگیری کنید.

ما نسخه‌های مختلفی از مانا را تهیه کرده‌ایم که شما می‌توانید متناسب نیاز یا سلیقه‌تان، هر یک را برای بارگیری انتخاب کنید تا بتوانید مانا را یکجا در اختیار داشته باشید و بدون نیاز به اینترنت، مطالب این شماره را مطالعه کنید. اگر با نسخه صوتی راحت‌تر باشید می‌توانید مجموعه مطالب این شماره را در قالب یک پرونده فشرده (ZIP) [از اینجا](#) دانلود کنید. همچنین اگر نسخه متنی را می‌پسندید، این شماره از مانا را به شکل پی‌دی‌اف [از اینجا](#) و به صورت اچ‌تی‌ام‌ال هم [از این لینک](#) بارگیری کنید.

مانا

مجله الکترونیک نابینایان ایران

صاحب امتیاز : انجمن نابینایان ایران

حامی مالی : بانک مسکن

آدرس وب سایت : [www.ibngo.ir](http://www.ibngo.ir)

آدرس ایمیل : [manamag99@gmail.com](mailto:manamag99@gmail.com)

مدیر مسئول : امیر سرمدی

شماره تماس : ۰۶۰-۲۲۵۶۰۰۰۰

