

نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال پنجم / شماره ۴۹ / دی ماه ۱۴۰۴



Kama. The Language Of Ability



برخی عناوین این شماره:

- * تحلیل نظرسنجی نسل مانا؛ رضایت ۹۵ درصدی مخاطبان.
- * از خط توانمندی تا چالش‌های نظام آموزشی.
- * تخیل بی مرز مردی که جهان را نمی بیند.
- * حمایت و ارتباط در مسیر زندگی با کاهش بینایی.
- * چگونه از کتابخانه صوتی برلین استفاده کنیم.

شناسنامه ماهنامه

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

هیئت تحریریه

- نویسندگان:
 - امیر سرمدی
 - منصور شادکام
 - صلاح‌الدین محمدی
 - فاطمه جوادیان
 - رقیه شفیعی
 - مینا خانی
 - میثم امینی
 - سارا شاهپورجانی
 - حسین آگاهی
 - میرهادی نایینی‌زاده
 - فاطمه مهری‌خواه
 - جواد سقا
 - موسی عصمتی
- مترجمان:
 - میثم امینی
 - سارا شاهپورجانی
 - صلاح‌الدین محمدی
- ویراستار: مهتاب باباخان‌زاده
- ویراستار بریل: روح‌الله رنجبر

بخش تولید و فنی

- طراح لوگو و جلد: ترانه میلادی
 - عوامل تهیه و تدوین پادکست‌ها:
 - فاطمه جوادیان
 - منصور شادکام
 - اشکان آذرماسوله
 - گوینده نسخه صوتی: بنفشه کلانتری
 - تدوینگر نسخه صوتی: اشکان آذرماسوله
 - تنظیم نسخه‌های الکترونیکی: مرضیه نعیمی
 - چاپ بریل: چاپخانه انجمن نابینایان ایران
 - صحاف: الهه واحدی، امیر سپهری
- ## بخش اداری و ارتباطات
- مسئول امور اداری دفتر تحریریه: زهرا عزت‌ور
 - مدیر شبکه‌های اجتماعی: امیر سپهری
 - مدیر صفحه اینستاگرام: اعظم چلوی
- ## بخش توزیع و پشتیبانی
- توزیع: اداره کل پست استان تهران
 - حامیان مالی:
 - بانک مسکن
 - نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور
 - وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 - شرکت نستله (تولیدکننده آب آشامیدنی پیورلایف و محصولات غذایی)

یادداشت مدیر مسئول (تحلیل نظرسنجی ماهنامه	
نسل مانا/رضایت ۹۵ درصدی مخاطبان).....	۴
گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران (دی ۱۴۰۴) .	۷۰
توان بخشی (مسائل مربوط به مهارت‌های اجتماعی و	
آموزش جنسی).....	۹
زندگی (سایه؛ زنی که با سرانگشتانش جهان را	
می‌بیند).....	۱۱
فناوری (معرفی بازی صوتی سه‌بعدی نیو هرایزنز)	۱۴
یادداشت، به بهانه روز جهانی بریل.....	۱۷
پیک تندرستی (طریقه و آموزش نشستن صحیح با	
وضعیت بدنی با ثبات).....	۱۹
رد پای نابینایان در آثار ادبی (تخیل بی‌مرز مردی که	
جهان را نمی‌دید).....	۲۲
ترجمه، حمایت و ارتباط در مسیر زندگی با کاهش	
بینایی.....	۲۳
کتابخوان (چگونه از کتابخانه صوتی برلین استفاده	
کنیم؟ (راهنمای گام‌به‌گام)).....	۲۷
پلواره ای از «من» به رؤیا.....	۳۰
یک داستان در یک نگاه (عشق روشن).....	۳۲
نامه‌های بی‌نشانی («از جنس سنگ، به نام	
نجات»).....	۳۴
به قلم شما (به بهانه ۴ ژانویه روز جهانی بریل) .	۳۶

یادداشت مدیر مسئول (تحلیل نظرسنجی

ماهنامه نسل مانا/رضایت ۹۵ درصدی

مخاطبان)

امیر سرمدی مدیرمسئول

مانا که ماهنامه الکترونیکی انجمن نابینایان ایران نام گرفت و از دی‌ماه سال ۱۳۹۹ کار خود را آغاز کرد، حالا وارد ششمین سال فعالیت خود شده است. البته از منظر حقوقی که جواز این نشریه از سوی معاونت مطبوعاتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در دی‌ماه ۱۴۰۰ صادر شد و با نام نسل مانا فعالیت خود را ادامه داد، پنجمین سال حیات خود را آغاز کرده است. مانا در ۶۰ شماره اخیر خود، قریب به یک‌هزار مطلب تولیدی، اختصاصی و تخصصی تولید کرده است و تحریریه آن در حال حاضر ۳۱ عضو دارد. در مردادماه سال جاری، تیم تحریریه ماهنامه نسل مانا اقدام به برگزاری یک نظرسنجی از مخاطبان خود کرد. به بهانه آغاز به کار پنجمین سال فعالیت نسل مانا، داده‌های تحلیلی این نظرسنجی را از نظر می‌گذرانیم. این گزارش براساس داده‌های جمع‌آوری‌شده از ۱۴۱ پاسخ‌دهنده تهیه شده است. نظرسنجی به بررسی جنبه‌های مختلف مانند وضعیت پاسخ‌دهندگان، روش‌های دسترسی، کیفیت محتوا، بخش‌های مورد علاقه و پیشنهادات برای بهبود پرداخته است. شایان توجه آن‌که، اعداد گردآوری شده در این نظرسنجی رند شده و اعداد اعشاری آن حذف شده است.

• وضعیت پاسخ‌دهندگان در ارتباط با

جامعه افراد دارای معلولیت بینایی

پاسخ‌دهندگان عمدتاً از جامعه نابینایان هستند؛ به طوری که ۸۵ درصد خود را نابینا یا کم‌بینا معرفی کرده‌اند. ۳۹ درصد به افراد نابینا یا کم‌بینا آموزش می‌دهند و همین میزان در تعامل روزانه با این افراد در خانواده یا اجتماع هستند. همچنین ۳۴ درصد به موضوع نابینایی یا کم‌بینایی علاقه‌مند هستند. تنها ۳ درصد والدین فرزند نابینا یا کم‌بینا هستند، و حدود ۳ درصد مدیر آموزشگاه استثنایی معرفی شده‌اند. این توزیع نشان می‌دهد نظرسنجی عمدتاً صدای افراد درگیر با معلولیت بینایی را بازتاب می‌دهد.

• روش دسترسی به ماهنامه

روش‌های دسترسی متنوع هستند و تمرکز آن بر روی نسخه‌های صوتی و الکترونیکی است. ۴۴ درصد مخاطبان از نسخه صوتی در کانال تلگرام استفاده می‌کنند، ۳۹ درصد از نسخه الکترونیک در وبسایت، و ۲۴ درصد نیز از نسخه بریل از طریق پست؛ همچنین ۲۲ درصد از مخاطبان نشریه را از طریق اطلاع‌رسانی در وبسایت محله نابینایان، ۲۰ درصد از نسخه صوتی در وبسایت نسل مانا، ۸ درصد از طریق اینستاگرام و ۱۰ درصد از سوی وبسایت انجمن این ماهنامه را پیگیری می‌کنند. این نتایج، دسترسی دیجیتال کاربران به نسل مانا را نشان می‌دهد.

عملی و تجربی نویسندگان ماهنامه تأکید دارد که بیشتر با اقبال کاربران روبه‌رو شده است.

• کیفیت کلی محتوا

۴۴ درصد کیفیت را خوب، ۳۱ درصد عالی و ۲۵ درصد از مخاطبان رضایت خود را متوسط ارزیابی کرده‌اند. نکته جالب توجه آن که هیچ پاسخی ضعیف نبوده و این امر حاکی از رضایت کلی مخاطبان از ماهنامه است.

• کاربردی و آموزنده بودن موضوعات

نشریه

۴۷ درصد موضوعات را غالباً کاربردی و آموزنده، ۳۰ درصد تا حدودی، ۱۸ درصد کاملاً کاربردی و ۵ درصد کمتر کاربردی می‌دانند. این نتایج بر ارزش آموزشی ماهنامه صحنه می‌گذارد.

• دستیابی به اهداف ماهنامه

۲۲ درصد از کاربران دستیابی به اهداف ماهنامه را کاملاً موفق، ۴۴ درصد موفق، ۳۰ درصد تا حدودی موفق و ۴ درصد کمتر موفق دانسته‌اند. لذا ۹۶ درصد از کاربران موفقیت دست‌اندرکاران ماهنامه را در دستیابی به اهداف نشریه اذعان کرده‌اند.

• رضایت ۹۵ درصدی مخاطبان از نسل

مانا

۴۹ درصد از مخاطبان رضایت خود را از نسل مانا زیاد اعلام کرده‌اند. ۲۱ درصد بسیار زیاد، ۲۵ درصد متوسط و ۵ درصد از کاربران نیز از

• دریافت به‌موقع نسخه بریل

اکثر پاسخ‌دهندگان (معادل ۷۵ درصد) مشترک نسخه بریل نیستند. از میان ۲۵ درصد باقی مانده، ۱۰ درصد نسخه بریل را همیشه به‌موقع دریافت می‌کنند، ۸ درصد اکثراً به‌موقع، ۵ درصد گاهی با تأخیر و ۲ درصد اغلب با تأخیر؛ این امر نشان‌دهنده رضایت مخاطبان از ارسال سروقت نسخه بریل و نیاز احتمالی به بهبود توزیع پستی است.

• میانگین دفعات مطالعه یا گوش دادن

به ماهنامه

۴۴ درصد فقط عناوین مورد علاقه را مطالعه یا گوش می‌دهند، ۳۷ درصد تمامی مطالب را دنبال می‌کنند، ۱۲ درصد بیشتر مطالب و ۷ درصد حدود نیمی از مطالب را مطالعه می‌کنند. این توزیع بیانگر علاقه انتخابی به محتوا است، هرچند بیش از یک‌سوم خوانندگان وفادار کامل به تمامی مطالب نسل مانا هستند.

• ستون‌های مورد علاقه کاربران

بخش فناوری (بررسی فناوری‌های جدید) با ۵۶ درصد محبوب‌ترین ستون نسل مانا است. پس از آن پیشخوان (شامل پادکست‌های خارجی و دستاوردهای جدید) با ۵۴ درصد، ستون زندگی (چالش‌ها و تجربیات نابینایان) با ۵۱ درصد، ستون طنز با ۲۵ درصد و درنهایت نابینا و جامعه (مراحل رشد فرد نابینا) با ۲۲ درصد در رده‌های بعدی قرار دارند. این اولویت‌بندی بر محتوای

برای انتشار ماهنامه بسیار کافی و کافی دانسته و اعلام کرده‌اند این پیام‌رسان می‌تواند نیازهای آن‌ها در دستیابی به محتوا را برآورده سازد.

در پی درخواست‌های مطرح شده توسط مخاطبان، تغییراتی در محتوای ماهنامه ایجاد شده است؛ از جمله ایجاد ستونی با عنوان پیک تندرستی با تمرکز بر ورزش و حرکات اصلاحی مناسب برای افراد نابینا و کم‌بینا در موقعیت‌های مختلف، مصاحبه با افراد بینا و نابینای موفق در جهت بهبود کیفیت مهارت‌های ارتباطی و همچنین معرفی یک بازی کامپیوتری بر پایه صدا در همین شماره.

سایر درخواست‌ها از جمله جهت‌یابی، بازگشت ستون طنز و بررسی مشاغل ایرانی نیز در دست اقدام است.

نتیجه‌گیری

نظرسنجی نشان‌دهنده موفقیت ماهنامه در ارائه محتوای کاربردی است. تمرکز بر دسترسی دیجیتال و جذب بیشتر مشترکان بریل باید در دستور کار قرار گیرد. این نظرسنجی که وظیفه دست‌اندرکاران نسل مانا را سنگین‌تر می‌کند، می‌تواند پایه‌ای برای بهبود کیفیت مطالب این ماهنامه در آینده باشد. نسل مانا دست تمامی نابینایانی که برای تولید محتوا با این نشریه اعلام آمادگی می‌کنند، به گرمی می‌فشارد.

مطالب نشریه رضایت ندارند. بنابراین، ۹۵ درصد از مخاطبان نسل مانا از کلیه سرویس‌های این ماهنامه فرهنگی-اجتماعی راضی هستند.

• پیشنهاد برای بخش‌های جدید و

اضافه شدن موضوعات زیر در آینده

در این نظرسنجی، کاربران درخواست داده‌اند موارد زیر به نشریه اضافه شود و در سرویس‌های ماهنامه به این موضوعات پرداخته شود. معرفی مشاغل در راستای کسب درآمد، استقلال فردی به وسیله فناوری‌های کمکی، آموزش عملی برای بازی‌های ویژه نابینایان، پرداختن به مسائل ورزشی نابینایان، آشپزی، بررسی زندگی نابینایان موفق، آموزش جهت‌یابی، مشاوره شغلی و روانشناسی زوجین، چگونگی ورود به بازار کار و آموزش چگونگی برخورد با نابینایان برای افراد بینا.

• سایر داده‌های گزارش تحلیلی

نظرسنجی نسل مانا

بیش از نیمی از کاربران درخواست کرده‌اند مطالب طنز مجدداً به ماهنامه اضافه گردد. حدود ۷۰ درصد از کاربران در کنار مطالعه سرویس‌های مختلف پادکست‌های نشریه را نیز دنبال می‌کنند و آن را برای خود مفید می‌دانند. ۹۱ درصد از کاربران از سرعت گفتار نسخه صوتی رضایت دارند و ۶۲ درصد از کاربران دسترس‌پذیری وبسایت نسل مانا را مناسب ارزیابی کرده‌اند. ۷۴ درصد از خوانندگان نسل مانا کانال تلگرام را

گزارش اقدامات انجمن نابینایان ایران

(دی ۱۴۰۴)

منصور شادکام

همراهان گرامی! آنچه در ادامه می‌خوانید، گزارشی است از اقدامات انجمن نابینایان ایران در دی‌ماه ۱۴۰۴؛ با عرض سلام و ادب به مخاطبان محترم ماهنامه «نسل مانا» و خوانندگان ستون اقدامات انجمن؛ لازم می‌دانم در ابتدا حلول ماه رجب و اعیاد پرفیض این ماه، به‌ویژه میلاد با سعادت مولای متقیان، امام علی (ع) و سالروز بعثت پیامبر رحمت، حضرت محمد (ص) را تبریک عرض نموده و آرزو کنم با بهره‌گیری از سیره این بزرگواران، پیروان شایسته‌ای برای معصومین باشیم.

مطالبم را همچون همیشه با سپاس فراوان از اعضای تحریریه ماهنامه نسل مانا آغاز می‌کنم؛ نشریه‌ای که در دی‌ماه وارد ششمین سال فعالیت خود شد. این ماهنامه با تیمی ۳۱ نفره از میان جامعه هدف، همواره در پی تولید مطالب اختصاصی مرتبط با نابینایان بوده و امروز که پنجمین سالگرد تأسیس خود را جشن می‌گیرد، بیش از همیشه در عرصه فرهنگ درخشان ظاهر شده است. نسل مانا به عنوان یکی از بال‌های فرهنگی انجمن، نماد توجه ویژه ما به مقوله فرهنگ است. در جامعه‌ای که بسیاری از مشکلات آن ریشه فرهنگی دارد، انتشار این ماهنامه – با وجود هزینه‌های فراوان – نشان‌دهنده اراده قوی انجمن در مواجهه با چالش‌های فرهنگی است. این سالگرد را گرامی داشته و برای این تیم توانمند در ادامه این مسیر سخت، آرزوی توفیق دارم.

«شش نقطه» ۵۰۰ قسمتی شد!

دیگر بال مهم فرهنگی انجمن، بی‌شک برنامه رادیویی «شش نقطه» است که پس از ۹ سال فعالیت بی‌وقفه، به نامی ماندگار در جامعه نابینایان تبدیل شده است. این برنامه که بادوام‌ترین رسانه ویژه نابینایان در رسانه ملی محسوب می‌شود، در دی‌ماه به پانصدمین قسمت خود رسید. شش نقطه اکنون صدای طنین‌انداز نابینایان است؛ این که جامعه ما دارای تریبونی اختصاصی در رسانه ملی است، اتفاق بسیار مهمی است که تیم برنامه‌ساز شش نقطه پرچمدار آن بوده‌اند. وجود چنین برنامه‌ای، فرصتی طلایی برای مطالبه‌گری جدی فراهم می‌کند. به عوامل پر تلاش این برنامه خداقوت می‌گویم؛ تولید ۵۰۰ قسمت محتوای غنی در طول ۹ سال، مسئولیتی دشوار بود که به‌خوبی از پس آن برآمدند. ما در انجمن با قدرت در کنار این تیم موفق – که اکنون در شبکه‌های دیگر از جمله رادیو ورزش نیز درخشان ظاهر شده‌اند – هستیم و گسترش برنامه‌سازی ویژه نابینایان را از اهداف اصلی خود می‌دانیم.

روز جهانی بریل؛ یادآور هویت نوشتاری ما

۴ ژانویه (۱۴ دی‌ماه)، سالروز تولد «لویی بریل»، از سوی سازمان ملل به عنوان روز جهانی خط بریل نام‌گذاری شده است. مهم‌ترین وجه خط بریل، خاصیت هویتی است که به نابینایان می‌بخشد. بریل نشانه بازشناسی هویت ماست و پیشرفت تکنولوژی و ظهور صفحه‌خوان‌ها نباید از اهمیت آن بکاهد. متأسفانه برخی مسئولان و حتی تعدادی از نابینایان، این واقعیت را نادیده می‌گیرند. همان‌طور که تایپ الکترونیک، افراد بینا را از قلم و کاغذ بی‌نیاز نکرده،

هیئت‌مدیره جدید انجمن «افق سبز» در خط

استارت

انجمن نابینایان افق سبز نیز در پایان دوره فعالیت خود، شاهد برگزاری انتخابات بود. در این انتخابات که اواخر دی‌ماه برگزار شد، اعضای هیئت‌مدیره برای یک دوره دوساله انتخاب شدند. اگرچه ترکیب اعضا نسبت به دوره قبل تغییر نکرد، اما انتظار داریم این تیم با انرژی مضاعف برای حل چالش‌های پیش‌رو گام بردارد.

آخرین تور سیاحتی سال ۱۴۰۴ به مقصد

شمال

آخرین تور سیاحتی انجمن در سال جاری، اواخر دی‌ماه با حضور ۶۰ نفر از اعضا به مقصد شهر تنکابن برگزار شد. با این سفر، پرونده اردوهای سال ۱۴۰۴ بسته شد؛ امیدواریم در سال آینده با برنامه‌هایی جذاب‌تر در جهت ارتقای روحیه جامعه هدف گام برداریم.

در پایان، از تمامی خیرین عزیزی که در طول سال با حمایت‌های معیشتی، توانبخشی و فرهنگی خود یاری‌گر ما بودند، کمال تشکر را دارم. همچنین از پرسنل زحمتکش انجمن، اعضای تحریریه نسل مانا و تیم برنامه‌ساز شش نقطه که چرخ‌های فرهنگی انجمن را به حرکت در می‌آورند، قدردانی می‌کنم. امیدوارم در ماه‌های باقی‌مانده از سال، همچنان خدماتی شایسته به جامعه نابینایان ارائه دهیم.

نابینایان نیز نباید به این نشانه هویتی بی‌اعتنا باشند. یکی از پیامدهای این بی‌توجهی، آشنا نبودن با شیوه صحیح نگارش کلمات است که در میان قشر تحصیل‌کرده، خطایی فاحش محسوب می‌شود.

ما با تولید منابع صوتی مخالف نیستیم، اما معتقدیم دسترسی آسان به صوت نباید جایگزین مطالعه به خط بریل شود. یکی از مصادیق مطالبه‌گری، درخواست برای افزایش تولید منابع بریل است. ما در انجمن، علی‌رغم هزینه‌های سنگین، با جدیت به چاپ بریل ماهنامه نسل مانا ادامه خواهیم داد. توصیه من به همگان این است که برای جلوگیری از فراموشی این خط، مصرا نه مطالبه‌گری کنند.

کمیته تعیین وضعیت شبکه «شمنا» در نزدیکی

نقطه پایان

کمیته‌ای متشکل از مسئولان تشکلهای نابینایی و سازمان بهزیستی برای ارزیابی مدارک دریافتی و برگزاری انتخابات شبکه تشکلهای نابینایان کشور (شمنا) تشکیل شده است. در آخرین جلسه، زمان برگزاری انتخابات برای اواخر بهمن‌ماه پیش‌بینی شد که جزئیات آن به‌زودی اطلاع‌رسانی خواهد شد. امیدواریم با انتخابی آگاهانه، هیئت‌مدیره‌ای شایسته بر سر کار آید تا با همکاری سایر تشکلهای اقداماتی اساسی برای رفع مشکلات جامعه هدف انجام دهد.

(۴) اهمیت توسعه هویت جنسی

(۵) رشد جنسی و اجتماعی

(۶) آموزش حفاظت از خود

(۷) چالش‌ها

۱: مقدمه

مسائل مربوط به مهارت‌های اجتماعی و آموزش جنسی با تام میلر؛

میلر: حقیقت این است که نمی‌توانید جنسیت و مهارت‌های اجتماعی را از هم جدا کنید؛ چراکه جنسیت واقعاً مردانگی یا زنانگی شماست، و این نحوه ارتباط دنیا با شما در آن نقش‌هاست، انتظاراتی که جامعه نسبت به رفتار از شما دارد، می‌دانید چیزهای ساده‌ای مانند واکنش زن و مرد به یکدیگر یا رفتار عمومی با یکدیگر؛ چیزهایی از این قبیل.

بنابراین، واقعاً نمی‌توانید این دو را از هم جدا کنید و یکی از بزرگ‌ترین مشکلات در این زمینه این است که همه روی کلمه کوچک «سکس» تمرکز می‌کنند؛ در واقع، جنسیت چیزی است که ما هستیم، نه کاری که انجام می‌دهیم.

توصیف یک تصویر: در یک عکس، سه دوست نوجوان که دارای آسیب بینایی هستند، می‌خندند. دختری درحالی که بین دو هم‌کلاسی مرد ایستاده لبخند می‌زند.

میلر: به اعتقاد من، چالش بزرگ‌تر این است که خانواده‌ها و مربیان را هنگام گفتگو در خصوص چنین موضوعاتی متقاعد سازیم که روزی این کودکان خردسال به مرحله نوجوانی می‌رسند. من فکر می‌کنم این چالش بزرگ‌تر

توان بخشی (مسائل مربوط به

مهارت‌های اجتماعی و آموزش جنسی)

مخاطبین گرامی ماهنامه نسل مانا، این بار با مقوله مهم اهمیت مهارت‌های اجتماعی و مسائل جنسی مرتبط با آن در محضرتان هستیم. واقعیت این است که انسان به عنوان یک موجود اجتماعی، ناگزیر از آموختن مهارت‌های اجتماعی مناسب و لازم برای موقعیت‌های مختلف است. مسئله مهمی که همراه با رشد اجتماعی فرد بروز می‌کند، مسائل مرتبط با بُعد جنسی فرد و مدیریت صحیح آن است.

متأسفانه، رشد اجتماعی فرد یکی از ابعاد است که به خاطر آسیب بینایی، دچار تأخیر شده و در صورت عدم مداخله به موقع، آسیب‌های جدی‌تری به فرد وارد می‌شود. آنچه که در این بخش می‌آید، مقدمه‌ای کلی در مورد موضوع، و ضرورت توجه به پرورش مهارت‌های اجتماعی کودکان با آسیب بینایی می‌باشد. در بخش‌های بعدی که در ماه‌های آینده منتشر خواهد شد، مسائلی مانند: الگوسازی رفتار، پرورش هویت جنسی، رشد ابعاد اجتماعی و جنسی، چگونگی حفاظت از خود و چالش‌های موجود در این حوزه مورد بحث قرار می‌گیرد. در این پخش اینترنتی، تام میلر در مورد مهارت‌های اجتماعی و آموزش جنسی برای کودکان و نوجوانان دارای اختلالات حسی صحبت می‌کند. تام میلر از سال ۱۹۷۴ در زمینه آموزش کودکان نابینا، ناشنوا یا دارای چند معلولیت فعالیت کرده است.

(۱) مقدمه

(۲) رشد اولیه مهارت‌های اجتماعی

(۳) الگوسازی رفتار برای کودکان نابینا، کم‌بینا یا ناشنوا

می‌گیرید. در بسیاری از موارد، این یادگیری‌ها فقط با تماشا کردن اتفاق می‌افتد.

راوی: چند کودک نابینا و کم‌بینا را می‌بینیم که روی یک تاب و سایر وسایل زمین بازی در حال بازی کردن هستند.

میلر: آگاهی از زبان اجتماعی، نمادهای مربوط به آن، ادراک این نشانه‌ها در ارتباط با خویش، واکنش دیگران نسبت به ما و نحوه واکنش ما نسبت به آن‌ها، واقعاً اهمیت زیادی دارند. اگر فردی نتواند نشانه‌های اجتماعی را دریافت کند، به تدریج دوستان خود را از دست می‌دهد. زیرا تمام روابط اجتماعی بر پایه توانایی در دریافت و ارائه نشانه‌های اجتماعی و بازخورد به آن‌ها، بنا شده‌اند. برای بسیاری از ما، این بازخورد به شکل بصری صورت می‌پذیرد. مثلاً وقتی به کسی نگاه می‌کنم و می‌بینم سرش را تکان می‌دهد، یا طرز نشستن او به گونه‌ای است که نشان می‌دهد گوش نمی‌دهد، از همین نشانه‌ها برای تفسیر موقعیت استفاده می‌کنم. این نشانه‌ها دائماً در فرایند درک و تعامل اجتماعی به کار گرفته می‌شوند. توصیف یک صحنه: در مجموعه‌ای از عکس‌ها، سه دوست نوجوان نابینا را می‌بینیم که روی یک دیوار سنگی کوتاه نشسته‌اند و با زن جوانی روی ویلچر موتوری در حال گفتگو هستند.

در عکس بعدی پسری کم‌بینا به گروه نزدیک می‌شود. سپس می‌بینیم که او با دختری که روی ویلچر نشسته است، در مورد محتویات جعبه‌ای که در دست دارد صحبت می‌کند.

میلر: یکی از پیامدهای مهم عدم یادگیری مهارت‌های اجتماعی در دوران کودکی، و در نتیجه فقدان این مهارت‌ها در دوره نوجوانی، افزایش تدریجی انزوا و کاهش تعاملات

است؛ زیرا از نظر اجتماعی، ما تمایل داریم افراد دارای معلولیت را به عنوان افرادی که هرگز بزرگ نشده‌اند، در نظر بگیریم، و آن‌ها بزرگ می‌شوند، و درست در این زمان است که افراد به موضوع آموزش جنسی و مهارت‌های اجتماعی فکر می‌کنند. چرا که این فرایند طبیعی اتفاق افتاده و زمینه‌ساز مشکلات بیشتری شده است.

۲: رشد اولیه مهارت‌های اجتماعی

میلر: ما از بدو تولد نشانه‌های اجتماعی را دریافت کرده و مهارت‌های اجتماعی را پرورش می‌دهیم. منظورم این است که پیوند والدین و کودک باعث ایجاد حس اعتماد، احترام متقابل، آگاهی از موقعیت خویش، ارتباط و همه چیزهایی می‌شود که ارکان زندگی بر آن بنا شده و باعث رشد مهارت‌های اجتماعی می‌شود.

توصیف یک تصویر: دو دختر جوان که دچار آسیب بینایی هستند، روبه‌روی هم روی زمین می‌نشینند و با توپ بازی می‌کنند. پشت سر هر یک از دخترها یک معلم نشسته است و معلمان دختران را تشویق می‌کنند که نوبت را رعایت نمایند.

معلم: آماده‌ای؟ یک، دو، سه.

میلر: خوب، اگر شما از لحاظ بینایی یا شنوایی مشکلی نداشته باشید، در درجه اول، مهارت‌های اجتماعی را از طریق مشاهده یاد می‌گیرید. می‌توانید ببینید دیگران چه می‌کنند و شروع به قضاوت کنید. شما بارها و بارها محیط اطرافتان و تمامی عناصر موجود در آن را می‌بینید؛ برای مثال، در زمین بازی، بچه‌ها را در حال بازی کردن می‌بینید و قوانین را از طریق تعاملات حین بازی یاد

زندگی (سایه؛ زنی که با سرانگشتانش

جهان را می‌بیند)

روایتی از متن گفتگو با سایه همایی،

هنرمند نابینا و استاد مرواریدبافی

فاطمه جوادیان

نام «سایه همایی» برای کسانی که دنیای هنر و توانمندی را دنبال می‌کنند، نامی آشناست. او هنرمندی است که هر جا نامش شنیده شده، در کنار یک هنر تبلور یافته است؛ از مرواریدبافی گرفته تا کار با ماشین‌های بافتنی نیمه صنعتی، گلیم‌بافی، بافت تابلو فرش و حضور مقتدرانه بر صحنه تئاتر؛ سایه همایی در گفتگویی صمیمی با مجله «نسل مانا»، ما را به سفری در سرزمین هنر خود برد؛ جایی که محدودیت بینایی، نه یک سد، بلکه بهانه‌ای برای بازتعریف ادراک از جهان شده است. او معتقد است «حجم» برای دستان یک نابینا، زبانی بسیار گویا و جذاب دارد و همین درک عمیق از اشیاء، او را به سمت خلق آثاری برده که چشم هر بیننده‌ای را خیره می‌کند.

آغاز یک مسیر

جرقه پیوند سایه با هنر به سال‌های دبستان باز می‌گردد؛ او در کلاس پنجم ابتدایی، با پرسشی هوشمندانه، مرزهای توانایی خود را به چالش کشید. او به معلمش گفت: «چرا همه مدرسه‌ها روزنامه دیواری دارند و ما نداریم؟» پاسخ معلم کلیشه‌ای بود: «چون روزنامه دیواری تصویر دارد و شما عامل دیدن تصویر را ندارید». اما پاسخ سایه، دریچه‌ای جدید گشود: «ما به جای دیدن، لمس می‌کنیم». همین گفتگو باعث شد تا با همراهی معلمی خلاق، اولین

اجتماعی فرد است. مشاهدات میدانی در مدارس دولتی و حتی در مدارس شبانه‌روزی نشان می‌دهد که برخی دانش‌آموزان به دلیل ناتوانی در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، دچار انزوای اجتماعی می‌شوند. این ناتوانی ممکن است ناشی از آن باشد که مهارت‌های اجتماعی آنان به طور قابل‌توجهی از سطح همسالانشان پایین‌تر بوده و همین امر مانع از شکل‌گیری ارتباطات بین‌فردی مؤثر با گروه همسال می‌شود.

توصیف یک تصویر: در یک عکس، پسر بچه‌ای را می‌بینیم که قادر به صحبت کردن نیست و روی ویلچر نشسته است. او در کلاس جدیدش به دختر بچه‌ای معرفی می‌شود. دو مترجم در دو طرف ویلچر او قرار دارند. یکی از آن‌ها با استفاده از زبان اشاره لمسی با پسر ارتباط برقرار می‌کند و دیگری با هم‌کلاسی‌اش صحبت می‌کند.

میلر: از این رو، به نظر من آسیب عدم فراگیری به موقع مهارت‌های اجتماعی، این است که شکاف موجود عمیق‌تر می‌شود. شواهد نشان می‌دهد در مورد دانش‌آموزانی که در مدرسه‌هایی نظیر پرکینز یا سایر مراکز مشابه، روند یادگیری آنان با تأخیر صورت می‌پذیرد، اگر اقدام برای آموزش مهارت‌ها و هنجارهای اجتماعی مطلوب تا دوره نوجوانی به تعویق افتد، بخش قابل‌توجهی از زمان طلایی رشد و یادگیری از بین رفته است. اگرچه این افراد تا حدی این مهارت‌ها را کسب خواهند کرد و می‌توانند به موفقیت‌هایی دست یابند، اما طیف وسیعی از فرصت‌های ارتباطی و اجتماعی را از دست داده‌اند؛ بنابراین فکر می‌کنم در اوایل، خطر عدم کسب مهارت‌های اجتماعی این است که شکاف بیشتر می‌شود. ادامه دارد...

برگرفته از سایت رسمی مدرسه پرکینز آمریکا

صلاح‌الدین محمدی

دبیر ویژه دانش‌آموزان با آسیب بینایی شهرستان سمنان

نه برای ترحم، بلکه برای کیفیتش آن را
بخواهد».

بافتن فرش

یکی از بخش‌های درخشان فعالیت‌های هنری سایه، ورود به دنیای فرش‌بافی است. او از نخستین کسانی بود که تحت آموزش‌های خانم جلیلی (مادر سارا و نیکا فرقانی، بازیگران سریال پایتخت و از کارشناسان موزه فرش)، هنر بافت فرش را آموخت. او توضیح می‌دهد که چطور نقشه‌های فرش را به خط بریل تبدیل می‌کردند تا بدانند در هر رج، چه رنگی و چند دانه باید بافته شود. جالب اینجاست که او تجربه بافت فرش‌های کامپیوتری را هم دارد؛ جایی که بیش از ۱۰۴ رنگ مختلف با کدهای مشخص چیده می‌شوند. سایه تأکید می‌کند که نظم در چیدمان رنگ‌ها و شناخت دقیق کدها، کلید موفقیت یک نابینا در بافت تابلوفرش‌های بسیار پیچیده است. او خاطره‌ای از سفر به کویت تعریف می‌کند که چطور تمیزی کار و دقت در شیرازه‌پیچی فرش‌هایش، تحسین بازدیدکنندگان عرب را برانگیخت، تا جایی که آثارش را چندین برابر قیمت پایه و تنها به نشانه احترام به مهارتش خریداری می‌کردند.

تئاتر و ویرانی دیوارهای نامرئی

حضور در گروه تئاتر «آرشک» به سرپرستی استاد گوهرخای، فصل جدیدی در زندگی هنری سایه گشود. در این گروه، هیچ دیوار یا مرزی بین بازیگر بینا و نابینا وجود ندارد. استاد آن‌ها از هیچ وسیله برجسته‌ای برای تعیین مسیر روی صحنه استفاده نمی‌کند. سایه و همکارانش

روزنامه دیواری برجسته را در زمان خود خلق کند؛ جایی که هم شکل‌ها و هم نوشتار، زیر انگشتان کودکان نابینا جان گرفتند. این اولین تجربه خلق کردن، باور به توانستن را در دل او زنده کرد.

فرا‌تر از کلیشه‌ها

سایه با جدیتی ستودنی نگاه ترحم‌آمیز به هنر نابینایان را مرزبندی می‌کند. او معتقد است کیفیت اثر هنری نباید تحت تأثیر معلولیت هنرمند قرار گیرد. او با صراحت می‌گوید: من با این نگاه که کار نابینا ایراد داشته باشد و مردم از روی دلسوزی یا برای کار خیر آن را بخرند، کاملاً مخالفم؛ اگر یک استاد بینا به شاگرد نابینایش به‌خاطر یک کار پُر از ایراد بگوید «آفرین، معجزه کردی!» درواقع به او خیانت کرده است؛ سایه در کلاس‌های مرواریدبافی خود، سخت‌گیرترین استاد است. اگر شاگردش دانه‌ای را جابه‌جا بافته باشد، فرمان به شکافتن و بازبافی می‌دهد؛ چرا که معتقد است محصول نهایی باید آن قدر تمیز و بی‌نقص باشد که مخاطب نه به خاطر نابینا بودن بافنده، بلکه به خاطر زیبایی و کیفیتِ خودِ اثر، خواهان آن باشد. او بر این باور است که ما نباید اجازه دهیم ندانستن‌ها یا محدودیت‌هایمان به عنوان «نقص در اثر» به جامعه ارائه شود.

«اگر یک استاد بینا به شاگرد نابینایش به‌خاطر یک کار پُر از ایراد بگوید "آفرین، معجزه کردی"، در واقع به او خیانت کرده است؛ اثر هنری ما باید آن قدر بی‌نقص باشد که مخاطب

سخن پایانی: پذیرش و انعطاف

سایه زندگی را به بازیگری در یک نمایش تشبیه می‌کند؛ نمایشی که در آن او نقش یک مترسک بد اخلاق را بازی می‌کرد. در نهایت مترسک با «انعطاف‌پذیری» تغییر کرد. پیام نهایی او برای جامعه نابینایان و اطرافیانشان این است: «ما باید خودمان تعیین کنیم که کیستیم و چه می‌خواهیم، نه اینکه اجازه دهیم دیگران برای ما تعریف کرده و حدود تعیین کنند. نباید از نقدها برنجیم؛ هر نقدی که به ما می‌شود، در واقع یک دپتای جدید است از دنیایی که شاید ما نمی‌بینیم، اما می‌توانیم آن را درک و کارمان را اصلاح کنیم».

پیشنهاد ویژه برای مشاوران و مربیان

دنیای مربی‌گری و آموزش به کودکان نابینا، فراتر از کتاب‌های درسی و خط بریل است. شنیدن فایل صوتی این گفتگو، فرصتی است تا با لایه‌های پنهان نیازهای حرکتی و روانی این کودکان از زبان کسی که خود تمام این مسیر را پیموده، آشنا شوید. ما به تمام مشاوران، معلمان و والدین پیشنهاد می‌کنیم شنیدن این فایل صوتی را از دست ندهند؛ چرا که طنین صدای سایه و تجربه‌های زیسته او، می‌تواند کلید روشن کردن چراغی در دل یک کودک و تغییر سرنوشت یک نسل باشد. این گفتگو، منشوری از قدرت اراده و اهمیت آموزش‌های صحیح زیرساختی است که نباید از کنار آن به سادگی گذشت.

آموخته‌اند که با تکیه بر حس جهت‌یابی و تمرینات مداوم، چنان دقیق روی صحنه حرکت کنند که تماشاگر متوجه نابینایی آن‌ها نشود. کسب مقام دوم در جشنواره بین‌المللی در میان ۲۰۰ گروه، گواهی بر این توانمندی است. او از اجرای تئاتر به مدت سی شب در تالار هنر تهران و سفر به ارمنستان می‌گوید؛ جایی که مخاطبان ارمنی‌زبان، با وجود متوجه نشدن کلمات فارسی، از طریق «زبان بدن» و لحن دقیق بازیگران، با داستان ارتباط برقرار می‌کردند و تحت تأثیر قرار می‌گرفتند.

رسالت آموزشی

دغدغه اصلی سایه همایی، نسل آینده است. او با نگاهی نقادانه به سیستم آموزش و پرورش استثنایی و بهزیستی، معتقد است که آموزش‌های کلیدی زندگی از قلم افتاده‌اند. او به تجربه شخصی خودش اشاره می‌کند که تا کلاس چهارم دبستان نمی‌دانست قاشق و چنگال را اشتباه به دست می‌گیرد، چون هیچ‌کس (حتی خانواده‌اش) به دلیل ندیدن، این نکته را به او تذکر نداده بود. او می‌گوید: «بسیاری از کودکان نابینا حرکات اضافی بدن دارند یا نمی‌دانند هنگام صحبت باید رو به مخاطب باشند. این‌ها نقص نیست، بلکه ندانستن است. ما باید به کودکانمان زبان بدن را بیاموزیم؛ اینکه چطور انرژی خود را به جای حرکات بیهوده سر، در دست‌هایشان و در کلامشان جاری کنند». او معتقد است مربیان و والدین باید آن‌قدر منعطف باشند که ایرادها را ببینند و با شجاعت اصلاح کنند، نه اینکه با تشویق‌های بی‌مورد، مانع پیشرفت واقعی کودک شوند.

این رویکرد ادامه دادند. همه این بازی‌ها از بُعد دیداری دوبعدی به نظر می‌رسند؛ اما بازیکن از طریق صدا آن‌ها را به صورت سه‌بعدی تجربه می‌کند.

یک مثال جدیدتر که نشان می‌دهد این ایده چقدر می‌تواند مؤثر باشد بازی نیو هرایزنز است؛ یک بازی تجارت فضایی و مبارزه‌ای با ۱۰۰۰۰ منظومه ستاره‌ای که در یک شبکه ۱۰۰ در ۱۰۰ پیچیده شده‌اند.

به صورت دیداری نقشه بازی مسطح است و هر جرم ستاره‌ای صرفاً یک دایره در آن است. با این حال هنگام بازی از نمای کابین خلبان اول شخص طراحی صدا این حس را ایجاد می‌کند که شما در حال پرواز از بالای سیارات، عبور از زیر کشتی‌های دیگر و عبور از میان آوارها در یک فضای سه‌بعدی واقعی هستید. صدا به طور مداوم حس ارتفاع را ایجاد می‌کند، هرچند هیچ جرم ستاره‌ای به صورت دیداری وجود ندارد.

کاوش و شناسایی اشیاء

نیو هرایزنز از ترکیبی از گفتار و صدای محیطی برای اینکه کاربر بتواند جهت خود را تشخیص دهد استفاده می‌کند.

هر جرم ستاره‌ای بزرگی که روبروی شماست، صرف‌نظر از فاصله، بلافاصله شناسایی می‌شود و می‌توانید فاصله آن را با یک کلید میان‌بر درخواست کنید.

اشیای کوچک‌تر قابل تعامل مانند کانتینرهای بار شناور در فضا، سنگ‌ها یا سفینه‌های دشمن فقط زمانی شناسایی می‌شوند که در فاصله ۳۰۰ واحدی از کشتی شما حرکت می‌کنند.

فناوری (معرفی بازی صوتی سه‌بعدی نیو هرایزنز)

در این شماره از ماهنامه نسل مانا در ستون فناوری با یک بازی صوتی یا بازی دسترسی‌پذیر سه‌بعدی برای سیستم‌عامل ویندوز به نام نیو هرایزنز New Horizons یا افق‌های تازه آشنا می‌شویم و همچنین اشاره‌ای کوتاه داریم به روش‌هایی که توسعه‌دهندگان بازی‌های صوتی برای ایجاد یک محیط سه‌بعدی از آن‌ها استفاده می‌کنند.

مقدمه

تا همین اواخر استفاده از صدا به‌تنهایی برای نشان دادن فضای عمودی در بازی‌های سه‌بعدی به شکلی که به‌سادگی قابل درک یا قابل استفاده باشد دشوار بود؛ اما با ظهور امکان اچ‌آرتی‌اف که مخفف یک عبارت انگلیسی به معنای عملکرد انتقال مرتبط با سر است و اکنون به طور گسترده از طریق هدفون‌های سنتی در دسترس است گزینه‌های بسیار بیشتری برای القای حس ارتفاع و عمق به بازیکنان وجود دارد.

با این حال بسیاری از بازی‌های صوتی هنوز به رویکردی سنتی‌تر متکی‌اند: یک محیط بازی مسطح و دوبعدی که از طریق طراحی دقیق صدا طوری به بازیکن ارائه می‌شود که انگار یک فضای کاملاً سه‌بعدی است.

این تکنیک به اوایل دهه ۲۰۰۰ میلادی برمی‌گردد؛ وقتی که بازی‌هایی مانند شیدز آو دوم، Shades of Doom یکی از اولین بازی‌های تیراندازی اول شخص مبتنی بر صدا منتشر شد. بازی‌های محبوب بعدی مانند اسوامپ Swamp و اِ هیروز کال A Hero's Call به اصلاح

برای ساده‌سازی سفرهای طولانی در یک منظومه شما همچنین یک موتور سریع‌تر از سرعت نور دارید که شما را هزاران واحد در ثانیه حرکت می‌دهد و رسیدن به سیارات یا قمرهای دوردست را در چند لحظه آسان می‌کند.

در سفر بین منظومه‌های ستاره‌ای از گرداب‌های فضایی، کرم‌چاله‌های موقتی که سفینه شما بین منظومه‌های مجاور ایجاد می‌کند، استفاده می‌شود. کرم‌چاله‌های یک‌طرفه طبیعی نیز در سراسر کهکشان وجود دارند و می‌توانند سفرهای چندمنظومه‌ای را به میزان قابل‌توجهی کوتاه کنند. اگرچه کهکشان شامل هزاران منظومه است؛ اما وجود کرم‌چاله‌ها معمولاً اندازه سفرهای طولانی را بین بیست تا سی پرش نگه می‌دارد.

وقتی به سمت هر یک از هشت جهت اصلی قرار دارید می‌توانید یک کلید میان‌بر را نگه دارید تا جزئیات مربوط به منظومه مجاور را بشنوید.

برای مقاصد دور خلبان خودکار کوتاه‌ترین مسیر را ترسیم می‌کند و اغلب شما را از میان کرم‌چاله‌های طبیعی عبور می‌دهد تا تعداد پرش‌های موردنیاز را کاهش دهد. این حالت امکان کاوش آزادانه را فراهم می‌کند و درعین‌حال به شما اجازه می‌دهد به سرعت نقاط موردعلاقه خاص را در سراسر نقشه پیدا کنید.

افکت‌های صوتی محیطی و اجرام ستاره‌ای

هر نوع خاص از اجرام ستاره‌ای صداهای پس‌زمینه خاص خود را دارد. ستارگان، غول‌های گازی، سیاره‌های بی‌جان و سیاره‌های زمین‌مانند همگی هنگام ورود به جو آن‌ها صدای محیطی متمایزی تولید می‌کنند.

برای تشخیص اشیای کوچک‌تر شما یک رادار برد کوتاه با پرتو باریک دارید که وقتی جسمی وارد محدوده می‌شود صدایی پخش کرده و نوع و فاصله آن را اعلام می‌کند. این رادار یکی از ابزارهای اصلی برای جمع‌آوری محموله، یافتن کشتی‌های متخاصم و هدف‌گیری سیارک‌ها یا بقایای آن‌ها است.

یک رادار اسکن اضافی نیز به‌عنوان تجهیزات اختیاری سفینه موجود است. این رادار یک قوس تقریباً ۱۸۰ درجه‌ای را در مقابل شما اسکن می‌کند؛ تقریباً مثل استفاده از عصای سفید. هنگام عبور از روی اجسام این رادار صدایی پیوسته را پخش می‌کند که برای اجسام بزرگ‌تر بهتر و برای اجسام کوچک‌تر زیرتر است. برخلاف رادار برد کوتاه، این رادار به شما کمک می‌کند تا ایده‌ای از محیط اطراف خود و نه فقط آنچه که مستقیماً در مقابل سفینه شما اتفاق می‌افتد داشته باشید. برای بازیکنان جدید این ابزار می‌تواند هنگام یادگیری روشی که بازی از طریق آن اندازه، فاصله و طرح‌بندی را بدون تکیه بر تصاویر به بازیکن اطلاع می‌دهد بسیار مفید باشد.

ناوبری و سفر بین منظومه‌ها

در ناوبری در یک منظومه ستاره‌ای از موتورهای با سرعت پایین‌تر از سرعت نور استفاده می‌شود و سرعت ریزش‌های کمی که به‌تندی از کنار بدنه سفینه شما عبور می‌کنند مستقیماً حسی از سرعت سفر شما را به شما می‌دهد. سرعت‌های پایین‌تر منجر به برخوردهای کمتر و نرم‌تر می‌شود؛ درحالی‌که حرکت یک سفینه با حداکثر سرعت باعث هجوم مداومی از ذرات می‌شود.

این جزئیات باعث می‌شود که مبارزه بدون تکیه بر جلوه‌های دیداری، پر جنب‌وجوش و ملموس به نظر برسد. جزئیاتی که ارزش دارد در کنار بقیه مکانیک‌های مبارزه در نظر گرفته شود صدای راهنمای صوتی متصل به کشتی‌های دشمن است که به سمت شما شلیک می‌کنند. به محض اینکه دشمن به شما شلیک می‌کند بازی یک صدای ثابت به آن سفینه اختصاص می‌دهد. اگر سفینه پشت سر شما باشد صدا عمیق‌تر است که باعث می‌شود حتی اگر از محدوده رادار شما خارج شده باشد چرخیدن به سمت مهاجم بسیار آسان‌تر شود.

نکات پایانی

در بازی نیو هرایزنز ترکیب تصاویر ساده و صدای دقیق یک تجربه پرواز فضایی را ایجاد می‌کند که یادگیری آن آسان و درعین‌حال به طرز شگفت‌آوری عمیق است. اگر از داستان‌های علمی‌تخیلی لذت می‌برید یا به دنبال ایده‌هایی برای کمک به طراحی صدا در پروژه‌های خودید این بازی ارزش امتحان کردن را دارد.

این بازی به صورت رایگان قابل‌دانلود و بازی است و می‌توانید آن را از [این لینک](#) دریافت کنید. دقت داشته باشید که لینک مربوط به گوگل درایو است و بعد از بازکردن آن باید دکمه دانلود را فعال کنید تا دریافت بازی شروع شود.

منبع شماره زمستان ۲۰۲۵ مجله آکسیس‌ورلد

ترجمه و گردآوری: میثم امینی

درحالی‌که درون یک چرم ستاره‌ای قرار دارید ریزشهاب‌هایی که در فضا معمولاً بی‌صدا از کنار شما عبور می‌کنند با بدنه سفینه شما برخورد می‌کنند و لایه دومی از بازخورد را در مورد موقعیت شما ارائه می‌دهند.

برای یافتن نزدیک‌ترین خروجی از درون یک سیاره یا چرم مشابه، کافی است بچرخید تا یک صدای زیر دوصدایی و قابل‌توجه را بشنوید. از آنجایی‌که هر چرم ستاره‌ای دایره‌ای‌شکل است این کار از هر نقطه‌ای در داخل چرم قابل‌انجام است.

مبارزه و آگاهی از تهدیدات

مبارزه یکی از فعال‌ترین بخش‌های بازی نیو هرایزنز است. شما می‌توانید سفینه‌های دشمن را با استفاده از رادار برد کوتاه و با به‌کارگرفتن بوقی که زیرتر از صدایی است که برای اشیای معمولی استفاده می‌شود شناسایی کنید.

وقتی دشمنی به شما شلیک می‌کند صدای برخورد لیزر آن به بدنه سفینه شما با فرکانس پایین شروع می‌شود و با آسیب بیشتر سفینه شما این صدا زیرتر می‌شود.

لیزر شما هم صدای شلیک مداومی تولید می‌کند؛ اما وقتی مستقیم به سمت یک هدف قرار می‌گیرید هم‌زمان یک صدای عمیق‌تر در زیر آن پخش می‌شود. این صدا با واردکردن آسیب افزایش می‌یابد و در نهایت به فرکانس خود لیزر می‌رسد که نشان می‌دهد سفینه دشمن نابود شده است. وقتی سفینه‌ها منفجر می‌شوند آوار در همه جهات پراکنده می‌شوند، به بدنه سفینه شما برخورد می‌کنند یا با بافتی متفاوت از ریزشنگ‌های استاندارد از کنار شما عبور می‌کنند.

زیرساختی است که سایر مهارت‌های زندگی و حرفه‌ای بر آن استوار می‌شود و فرد نابینا را از مصرف‌کننده‌ای منفعل به تولیدکننده‌ای فعال در جامعه تبدیل می‌کند.

بحران نوظهور؛ افول مهارت بریل‌آموزی در

نسل جدید

امروزه با یک چالش نگران‌کننده در میان دانش‌آموزان با آسیب بینایی مواجه هستیم؛ کاهش شدید انگیزه و فرصت برای یادگیری عمیق و تسلط بر خط بریل. این افول، به ویژه در یادگیری کوتاه‌نویسی (بریل مختصر) مشهود است. کوتاه‌نویسی، نظامی از علائم اختصاری است که سرعت و کارآمدی خواندن و نوشتن بریل را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد و برای تسلط بر متون طولانی و پیچیده ضروری است.

پیامدهای فقدان تسلط بر بریل و کوتاه‌نویسی:

۱. افت کیفیت تحصیلی در دروس پایه: عدم تسلط بر بریل و کوتاه‌نویسی، دانش‌آموز را در دروسی که متکی بر خواندن و نوشتن فراوان هستند، به شدت محدود می‌کند: در ادبیات، فارسی و عربی: درک عمیق متون ادبی، شعر و نثر، انجام تحقیق، و تحلیل‌های نوشتاری بدون تسلط بر بریل و کوتاه‌نویسی بسیار دشوار و زمان‌بر می‌شود.

در زبان انگلیسی: یادگیری کوتاه‌نویسی انگلیسی یک مهارت حیاتی برای مطالعه منابع، نوشتن انشا و دستیابی به سرعت خوانش مناسب است. فقدان این مهارت، دریای عظیم منابع انگلیسی‌زبان را به روی دانش‌آموز می‌بندد.

به بهانه روز جهانی بریل

روز جهانی بریل: از خط توانمندی تا

چالش‌های نظام آموزشی

صلاح‌الدین محمدی آموزگار مدرسه استثنایی کردستان

در سپیده‌دم سال ۱۸۲۴ میلادی، لوئی بریل، نابغه نابینای فرانسوی، نظامی از نقاط برجسته ابداع کرد که نه تنها جهان نابینایان را برای همیشه متحول ساخت، بلکه مفهومی نوین از استقلال، دانش و مشارکت اجتماعی را برای میلیون‌ها انسان به ارمغان آورد. بریل، این شاهکار ساده و درعین حال ژرف، تنها یک «خط» یا «کد» نیست؛ زبانی کامل، پویا و مملو از هویت فرهنگی است که مرز میان انزوا و اجتماع، وابستگی و خوداتکایی را تعریف می‌کند. این خط، با قابلیت انطباق با صدها زبان دنیا، از متون ادبی و علمی گرفته تا نت‌های موسیقی و نشانه‌های ریاضی، دنیایی بی‌کران را در نوک انگشتان کاربرانش جای داده است. گرامیداشت روز جهانی بریل در چهارم ژانویه، تنها یادبود یک اختراع نیست؛ بلکه، تأکیدی است بر حق بنیادین دسترسی به اطلاعات و دانش، که سنگ بنای تحقق سایر حقوق انسانی از جمله تحصیل، اشتغال و مشارکت اجتماعی برابر است.

بریل؛ کلید گشودن قفل دنیا

کارایی بریل فراتر از خواندن و نوشتن روزمره است. این خط، ابزاری برای تفکر انتزاعی، تحلیل دقیق و یادگیری مادام‌العمر است. تسلط بر بریل به معنای دستیابی به سواد عمیق و پایدار است؛ سوادی که فرد را قادر می‌سازد مستقلانه بیندیشد، یادداشت‌برداری کند، مفاهیم پیچیده را درک نماید و در حوزه‌های تخصصی پیشرفت کند. بریل

بیگانه‌اند، بلکه حتی قادر به القای اهمیت حیاتی این مهارت به نسل جدید نیستند.

علل ریشه‌ای در گزینش و آموزش معلمان:

۱. معلمان ناآشنا با بریل و کوتاه‌نویسی: بسیاری از معلمان حاضر در مراکز آموزشی مربوطه، خود تسلط کافی بر بریل—به ویژه کوتاه‌نویسی تخصصی در حوزه‌هایی مانند انگلیسی—را ندارند. چگونه می‌توانند مهارتی را آموزش دهند که به آن مسلط نیستند؟ چگونه می‌توانند شور و شوقی برای یادگیری آن ایجاد کنند؟ این ناآشنایی، آموزش بریل را به یک فعالیت خشک و بی‌ثمر تبدیل می‌کند.

۲. تمرکز بر محدودیت به جای شایستگی: در فرآیندهای گزینش، «معلولیت» داوطلبان نابینا و کم‌بینا به عنوان مانعی اصلی برجسته می‌شود، نه مهارت‌های تخصصی آنان مانند تسلط استثنایی بر بریل و کوتاه‌نویسی؛ در نتیجه، الگوهای زنده و ماهره‌ای که می‌توانند اشتیاق به بریل را در دانش‌آموزان شعله‌ور کنند، از دور رقابت حذف می‌شوند.

۳. بی‌اعتنایی به بریل به عنوان یک تخصص: در آگهی‌های استخدام و آزمون‌های ورودی، تسلط عمیق و پیشرفته بر خط بریل و روش‌های آموزش آن، به عنوان یک مهارت تخصصی و ارزشمند شناخته نمی‌شود. برای یک معلم دانش‌آموزان با آسیب بینایی، بریل تنها یک ابزار نیست، بلکه محتوای درسی و روش تدریس است.

پیامدهای فاجعه‌بار این دور باطل:

برای دانش‌آموزان: ایجاد چرخه شکست تحصیلی، کاهش اعتماد به نفس، افزایش وابستگی و محرومیت از دستیابی به پتانسیل کامل خود.

در ریاضیات و علوم: درک نمادهای تخصصی، فرمول‌ها و نمودارهای بریل بدون پایه قوی، تقریباً غیرممکن است و دانش‌آموز را به شنیدن صرف مطالب محدود می‌کند.

در موسیقی: خط بریل موسیقی، زبانی جهانی برای نابینایان است. بی‌علاقگی به یادگیری بریل، راه درک و اجرای مستقل آثار موسیقی را مسدود می‌کند.

۲. وابستگی فزاینده و از دست رفتن استقلال: دانش‌آموزی که به بریل مسلط نیست، برای هر متن، تکلیف و یادداشتی به گوینده، منشی یا فناوری‌های صوت محور وابسته می‌ماند. این وابستگی، حس خوداِتکایی را تضعیف و فرصت تفکر مستقل و بازیابی شخصی مطالب را از بین می‌برد.

۳. دور باطل بی‌علاقگی: زمانی که دانش‌آموز مزایای عملی و سرعت بخش بریل—به ویژه کوتاه‌نویسی—را تجربه نکند، انگیزه‌ای برای صرف وقت و تلاش جهت یادگیری آن ندارد. این بی‌علاقگی، شکاف مهارتی را عمیق‌تر کرده و او را از دسترسی به سطوح بالاتر تحصیلی و حرفه‌ای محروم می‌سازد.

ریشه بحران: نظام آموزشی ناکارآمد و معلمان

ناآشنا

این افول مهارتی، تصادفی نیست. ریشه آن در نظامی آموزشی نهفته است که خود در تشویق و آموزش بریل ناتوان است. ما با یک پارادوکس دردناک روبرو هستیم؛ سیستمی که ادعای آموزش دانش‌آموزان با آسیب بینایی را دارد، نه تنها معلمانی را برای آنان به کار می‌گیرد که با زبان اصلی این دانش‌آموزان—یعنی خط بریل—

پیک تندرستی (طریقه و آموزش نشستن صحیح با وضعیت بدنی با ثبات)

مینا خانی کارشناس ارشد حرکات اصلاحی

همراهان همیشگی نسل مانا به خصوص همراهان پیک تندرستی سلام!

در این فصل از ماهنامه به نحوه صحیح نشستن می‌پردازیم.

نشستن، بیشترین حالت در طول روز را به خود اختصاص می‌دهد و در صورت رعایت نکردن اصول درست، می‌تواند صدمات جدی یا جبران‌ناپذیری برای ما ایجاد کند؛ بنابراین امروز اصولی‌ترین و مهم‌ترین نکات را برای شما بازگو خواهیم کرد.

نشستن در محل خانه و محل کار کاملاً متفاوت است حتی در محل کار عملی طولانی‌مدت و یکنواخت است. می‌توانیم نشستن را در بخش‌های زیر دسته‌بندی کنیم:

۱. نشستن با و بدون تکیه‌گاه روی مبل و صندلی.

۲. نشستن با و بدون تکیه‌گاه روی زمین.

مراحل نشستن را نیز می‌توانیم به طور کلی به

سه گام دسته‌بندی کنیم:

اول، نحوه فرود آمدن؛

دوم، نحوه نشستن و استقرار یافتن؛

سوم، نحوه برخاستن؛

فرود آمدن - برخلاف واژه‌ای که برای آن استفاده می‌شود - با سقوط و شتاب برای نشستن کاملاً متفاوت است.

برای نظام آموزش: هدررفتن استعدادهای درخشان نابینا، تقلیل آموزش فراگیر به یک شعار توخالی، و تقویت نگرش‌های ترحم‌آمیز به جای نگرش توانمندسازی.

برای جامعه: تداوم چرخه محرومیت، وابستگی و طرد اجتماعی و محروم ماندن از نیروهای متخصص و مستقل.

نتیجه‌گیری: از گرامیداشت نمادین تا تحول بنیادین

روز جهانی بریل، فرصتی است برای فریاد زدن این هشدار: نسلی که بریل را به درستی نمی‌آموزد، در معرض خطر از دست دادن استقلال فکری و فرصت‌های حیاتی زندگی است.

نیاز به تحول، اکنون بیش از هر زمان دیگری ضروری است. این تحول باید با بازگرداندن بریل به جایگاه رفیع خود به عنوان سنگ بنای آموزش نابینایان آغاز شود. در راستای تحقق این هدف، موارد زیر ضروری به نظر می‌رسند:

احیای انگیزه بریل‌آموزی از طریق معرفی الگوهای موفق نابینا و نمایش کاربردهای عملی و جذاب آن.

بازتعریف ملاک‌های گزینش معلمان به گونه‌ای که تسلط پیشرفته بر بریل و کوتاه‌نویسی به عنوان یک شرط اساسی و امتیاز برتر برای تدریس به دانش‌آموزان با آسیب بینایی.

جایگزین شدن نگرش ترحم‌آمیز با نگرش توانمندسازی در تمام سطوح نظام آموزشی، به‌طوری‌که دانش‌آموز نابینا، یک «معلول» نیازمند ترحم نباشد، بلکه یک دانش‌آموز با نیازهای آموزشی خاص باشد که حق دسترسی به بهترین ابزار یادگیری - یعنی بریل - را دارد.

بریل، نماد شکستن دیوارهای جهل و وابستگی است. اکنون زمان آن است که با اصلاح نظام آموزشی، دیوارهای بی‌تفاوتی و ناآگاهی را فرو بریزیم و مسیر را برای شکوفایی کامل استعدادهای نسل آینده هموار کنیم. تنها در این صورت است که گرامیداشت روز جهانی بریل، معنایی اصیل و تأثیری ماندگار در زندگی میلیون‌ها انسان خواهد داشت.

در اینجا لازم است بگوییم که نشستن روی صندلی‌های بدون تکیه‌گاه خیلی توصیه نمی‌شود، ولی در صورت در دسترس نبودن صندلی تکیه‌گاه دار، بهتر است نشستن به حالت صاف و طبق قوانینی که گفته شد اجرا شود. اگر صندلی دسته نداشت، می‌توانید دست‌ها را روی لبه نشیمنگاه صندلی یا روی پاها قرار دهید و از بدن کمک بگیرید.

قسمت بعدی، نحوه نشستن صحیح روی زمین است. مرحله اول، قرار دادن پاها به صورت جلو و عقب است. سپس خم شدن به سمت جلوی بدن و قرار دادن دست‌ها، یکی جلوتر و یکی عقب‌تر، به صورتی که عضلات باسن یک طرف ابتدا روی زمین قرار بگیرد و سپس طرف دیگر. برای جلوگیری از سقوط، بهتر است تا حد امکان ارتفاع بدن کم شود، ولی نه به‌طوری که کمر بیش از حد خم شود و فشار به ستون فقرات افزایش پیدا کند.

مرحله استقرار باید به‌گونه‌ای باشد که وضعیت بالاتنه صاف و قائم باشد. از قوز کردن یا گود کردن کمر جلوگیری کنید.

مرحله بعدی، مرحله برخاستن است که در آن ابتدا دست‌ها را جلو و عقب قرار می‌دهیم، وزن بدن را به یک سمت باسن و پاها، حتی زانوها، منتقل می‌کنیم و طبق همان مراحل، به آرامی بلند می‌شویم. در صورت نیاز، می‌توانیم از وسایل اطراف برای بلند شدن کمک بگیریم.

بایدها و نبایدهای نشستن روی زمین:

- نشستن به صورت دوزانو، مانند حالت تشهد نماز، در طولانی مدت توصیه نمی‌شود؛ زیرا باعث فشار به مینیسک زانو و درد می‌شود.

چهار نفر را می‌بینیم که موقع نشستن، باسن خود را محکم به محل نشستن ضربه می‌زنند که این خود می‌تواند باعث آسیب در قسمت لگن و ستون فقرات و ایجاد دردهای لگنی و حتی التهاب مفصلی شود. مهم‌ترین نکته در فرود، کنترل و آرام قرار گرفتن لگن روی نشیمنگاه می‌باشد و نه با ضربه؛

بهترین وضعیت بدنی در نشستن روی مبل یا صندلی، قرار دادن یکی از پاها جلوتر از پای دیگر است، به‌گونه‌ای که وضعیت بدن به سمت پای عقب همراه با خم شدن تنه باشد.

دسته‌های صندلی یا مبل بهترین ابزار برای کاهش شتاب و انتقال بهتر وزن به سمت عقب هستند. در (واقع، بالاتنه را به سمت جلو می‌آوریم و باسن را به سمت عقب می‌بریم).

نحوه استقرار یافتن در نشستن، به نوع صندلی و نوع نشستن فرد بستگی دارد، ولی به طور کلی، نشستن صحیح روی صندلی و قرار گرفتن در حالت قائم، به حالتی گفته می‌شود که کف پاها روی زمین قرار داشته باشند، پشت زانوها در اتصال با صندلی باشد و نیز تنه صاف و در راستای تکیه‌گاه صندلی قرار بگیرد، بدون آنکه به جلو یا عقب خم شود؛ سر نیز در همان راستا قرار می‌گیرد. در واقع، تمامی اعضای بدن در یک راستای صاف قرار می‌گیرند.

و مرحله آخر، مرحله برخاستن است که دقیقاً برعکس مرحله ورود اجرا می‌شود. به صورتی که یک پا جلوتر از پای دیگر قرار می‌گیرد، از دسته‌های صندلی برای تسهیل حرکت استفاده می‌کنیم، بالاتنه را به جلو خم کرده، وزن بدن را روی پای جلو می‌اندازیم و بلند می‌شویم.

از خم کردن بیش از حد گردن و سر برای شنیدن صفحه‌خوان به جلو پرهیز کنید چرا که اکثر کیس‌های مراجعه‌کننده دارای عارضه سر به جلو یا کج‌گردنی هستند.

لم‌دادن (گود کردن کمر)، قوز کردن و شَق و رَق نشستن یا لم‌دادن یک‌طرفه روی صندلی توصیه نمی‌شود؛ زیرا، باعث تغییر در ستون فقرات و فشار به مهره‌های کمری می‌شود و حتی منجر به دیسک کمر و مشکلات تنفسی خواهد شد.

در تجربیات من، اکثر کیس‌های کمر درد، بچه‌های پشت میز نشین در ساعات طولانی به صورت قوز کرده به جلو می‌باشند؛ در مطالعات انجام شده این گونه نشستن بیشترین فشار را بر مهره‌های کمری و دیسک‌های بین مهره‌ای وارد می‌کند.

توصیه‌هایی سازنده در راستای تغییر وضعیت بدنی و آسیب کمتر به ساختار بدن:

- بلند شدن از روی صندلی هر نیم ساعت الی چهل و پنج دقیقه از روی صندلی
- انجام کشش‌های مخالف با وضعیت نشستن شما
- راه رفتن و استراحت‌های کوتاه‌مدت

تا به اینجا روش‌های درست نشستن را بازگو کردیم؛ امیدوارم تا اینجا مطالب برایتان مفید بوده باشد و اصول ذکر شده را تمرین کنید. در شماره بعدی درباره ایستادن و خوابیدن صحیح و نبایدها و نبایدهای آن صحبت خواهیم کرد.

منتظر نظرات سازنده شما هستیم.

شاد و پیروز باشید.

• نشستن چهارزانو به مدت طولانی نیز توصیه نمی‌شود؛ نشستن به این صورت نه‌تنها نشانه ادب و احترام نیست؛ بلکه موجب آسیب به زانوها و عضلات نیز می‌شود.

• نشستن به حالت قورباغه یا دبلیو که بیشتر در کودکان دیده می‌شود، مناسب نیست؛ زیرا، به مینیسک زانو و برخی عضلات آسیب می‌زند. در برخی از کیس‌های دیده شده باعث تغییر فرم راه رفتن نیز می‌شود.

• نشستن با پاهای دراز شده روی زمین و بدون تکیه‌گاه می‌تواند باعث افزایش قوز یا گودی کمر، همچنین شانه‌های گرد شده شود. نشستن با پاهای دراز شده روی زمین و روی هم نیز می‌تواند باعث چرخش لگن و تغییر در راستای ستون فقرات شود.

• و در نهایت، نشستن به حالت هفت‌هستی که بدترین نوع نشستن است و در آن توزیع وزن متعادل نیست، می‌تواند باعث چرخش‌های لگنی نابرابری پاها و تغییرات ستون فقرات شود.

بایدها و نبایدهای نشستن با صندلی:

ارتفاع میز و صندلی باید متناسب با قد فرد باشد.

پشتی صندلی باید استاندارد باشد و از ستون فقرات حمایت کند.

از نشستن روی صندلی‌های پایه بلند که کف پا روی زمین قرار نمی‌گیرد اجتناب شود؛ چراکه، باعث افزایش گودی کمر خواهد شد.

از انداختن پا روی پای دیگر خودداری کنید و در صورت انجام، مرتب وضعیت پاها را تغییر دهید.

رد پای نابینایان در آثار ادبی (تخیل بی‌مرزِ مردی که جهان را نمی‌دید)

حسین آگاهی دانشجوی دکترای زبان و ادبیات فارسی

ابوالعلاء احمد بن عبدالله بن سلیمان تنوخی معری، در میان شاعران حکیم بود و در میان حکیمان شاعر؛ انسانی دردمند. به تعبیر دکتر علی شریعتی، گرفتار سه زندان بود: نابینایی، گوشه‌نشینی و روحی عظیم و بی‌قرار که در هیچ قالبی آرام نمی‌گرفت. بدبینی و تلخ‌اندیشی او، حاصل این روح ناآرام و شرایط اجتماعی زمانه‌اش بود. از آن‌رو تکفیرش کردند که او را بی‌دین پنداشتند. او تنهایی بی‌پناه و بی‌پایگاه در برابر حکومتی متعصب و مستبد بود. او فریاد می‌زد: «مردم روزگار ما، دو گونه‌اند: یا عقل دارند و دین ندارند یا دین دارند و عقل ندارند».

در یک نگاه کلی، زندگی فکری ابوالعلاء را می‌توان در سه مرحله دید؛ در مرحله نخست، صاحب دینی سنتی و موروثی است؛ هرچه دیگران می‌گفتند می‌گفت و هرچه می‌کردند می‌کرد؛ بی‌آنکه در گفتار و کردارش تأملی جدی باشد. در مرحله دوم، علیه قضاوت‌های موروثی و مسلط طغیان می‌کند و به دوره بحران، عصیان، اعتراض و نفی می‌رسد و به همین سبب گرفتار تکفیر می‌شود. سرانجام در مرحله سوم، به اسلام و اعتقادی آگاهانه و راستین دست می‌یابد. سید رضی، دانشمند بزرگ شیعی، پس از دیدار و گفت‌وگو با وی گفت: «او را ملاقات کردم و تمامی بشریت را در فردی دیدم و همه روزگار و ابدیت را در ساعتی و پهنه زمین را در اتاقم یافتم».

ابوالعلاء در سال ۳۶۳ هجری در روستای نعمان، میان حلب و حماء در سوریه، چشم به جهان گشود. برخی نیز

او را از اهالی شهر مَعَرَه دانسته‌اند. او در چهارسالگی به بیماری آبله مبتلا شد و بینایی خود را از دست داد. علم نحو را از پدرش آموخت و به‌تنهایی در زبان و ادبیات عرب به تبحر رسید. در جوانی به سفر پرداخت و در مجالس علم، بحث و فلسفه در بغداد شرکت کرد. کتب عهد قدیم و جدید را نزد راهبان خواند و با حکمت هندی نیز آشنا شد. چون به زادگاه خود بازگشت، عزلت و گوشه‌نشینی را برگزید و به سرودن شعر و نگارش آثارش پرداخت. عبدالمحمد آیتی می‌گوید: «مدت این انزوا، ۴۹ سال به طول انجامید و در این مدت ۵۵ کتاب و رساله نوشت و شاگردان بسیاری مانند ابو زکریا خطیب تبریزی را تربیت کرد».

ابوالعلاء نه تنها حافظه‌ای نیرومند داشت، بلکه نقادی ژرف‌اندیش نیز بود. حافظه شگفت او توانسته بود میان دانسته‌های فراوانش ارتباط برقرار کند، مطالب را در برابر یکدیگر بنهد و قوت و ضعف آن‌ها را دریابد. اشعار و آثار او پیچیده، فلسفی و حکمت‌آمیز است. نخستین دیوان شعر او «سَقَطُ الزَّند» نام دارد که شامل قصاید مدحی، مرثیه‌ای و حماسی است. برخی از آثارش، مانند الهمّطه و الرّدف، مفقود شده و تنها نامی از آن‌ها باقی مانده است. «اللزومیات» نام دیوان دیگری از اوست که اشعار فلسفی‌اش را دربر می‌گیرد و هر قطعه یا قصیده آن «لزومیه» نامیده می‌شود. از دیگر آثار او می‌توان به شرح دیوان ابی‌تمام، بَحْثُری و متنبی اشاره کرد. ابوالعلاء، همچون رودکی، هومر و میلتن، نابینا بود و به سبب روشن‌بینی و آزاداندیشی‌اش به کفر و زندقه متهم شد.

یکی از مشهورترین آثار ابوالعلاء معری «رسالة الغفران» است؛ اثری که او آن را در پاسخ به نامه علی بن منصور

حمایت و ارتباط در مسیر زندگی با

کاهش بینایی

مقدمه

یکی از قدرتمندترین احساس‌هایی که انسان در مواجهه با هر چالش تجربه می‌کند، این است که بفهمد در این مسیر تنها نیست. کاهش بینایی هم از آن تجربه‌هایی است که می‌تواند فرد را با پرسش‌ها، نگرانی‌ها و احساسات پیچیده‌ای روبه‌رو کند؛ اما آگاهی از این که افراد دیگری نیز مسیر مشابهی را طی کرده‌اند و حاضرند تجربه‌هایشان را به اشتراک بگذارند، می‌تواند نیرویی عمیق و آرامش‌بخش باشد. در این شماره از نشریه نسل مانا در اپیزود دیگری از پادکست هدلی پرزنت با ریکی انگِر به عنوان مجری، مارک آرنسون، مدیر مرکز پشتیبانی دوناهاو، و کریستی استرنز، متخصص پشتیبانی بالینی هدلی، همراه می‌شویم تا درباره برنامه هم‌تا به هم‌تا هدلی گفت‌وگو کنیم. این برنامه به افرادی که با کم‌بینایی مواجه هستند کمک می‌کند تا با همتایانی که تجربه مشابهی دارند ارتباط برقرار کنند و حمایت اجتماعی و عاطفی دریافت کنند.

ریکی انگِر: یکی از قوی‌ترین حس‌هایی که آدم موقع روبه‌رو شدن با هر چالشی می‌تواند تجربه کند، این است که بفهمد تنها نیست. در این قسمت، مارک آرنسون، مدیر مرکز حمایتی داناهاو، و کریستی استرنز از همین مرکز مهمان برنامه هستند تا درباره برنامه «هم‌تا به هم‌تا» حرف بزنند.

مارک و کریستی خوشحالم که هر دوی شما اینجا هستید. قرار است گفت‌وگوی خوبی داشته باشیم و حتی صدای بعضی

حلبی، معروف به ابن‌القارح، نگاشت. ابن‌القارح در نامه خود، ضمن ابراز شوق دیدار ابوالعلاء و شرح دشواری‌هایی که در روزگار خویش با آن‌ها روبه‌رو بوده، به طرح موضوعات گوناگونی درباره ادبیات عرب، شاعران جاهلی و مُخَصَّرَم، فلسفه، زندقه، فقه، نحو، لغت، تصوف، تاریخ و دیگر مسائل دینی می‌پردازد. او در عین نکوهش ملحدان و منکران دین، سخنانی نیز در تقبیح دوست ابوالعلاء در دستگاه حمدانیان، وزیر المغربی، مطرح می‌کند.

معری در پاسخ خود، به‌گونه‌ای نظام‌مند، همه نکات و داوری‌های ابن‌القارح را - که در جلد دوم این کتاب آمده است - یک‌به‌یک بررسی و نقد می‌کند و دیدگاه‌ها و اعتراض‌های او را به تفصیل پاسخ می‌دهد. آنچه در نامه ابوالعلاء دیده می‌شود، مجموعه‌ای از گفت‌وگوهای ذهنی نویسنده با شاعران عصر جاهلی و دوره اسلامی و دیگر ادیبان است؛ گفت‌وگوهایی که در آن‌ها درباره آثار و قصایدشان به داوری و نقادی می‌پردازد.

اهمیت «رسالة الغفران» در آن است که این گفت‌وگوها در قالب سفری خیالی و ذهنی به بهشت و دوزخ سامان یافته است؛ سفری که نمونه‌های مشابه آن را در ادبیات جهان، از جمله در «کمدی الهی» دانته و «بهشت گمشده» میلتن، می‌توان مشاهده کرد.

با تمام این اوصاف، از منظر فنی، داستان‌های جنبی فراوان کتاب تا حدی به سستی انسجام روایی آن انجامیده است. گفتنی است که این اثر شش فصل دارد: بهشت، برزخ، بازگشت به بهشت، بهشت جنیان، دوزخ و بازگشت مجدد به بهشت.

از این کتاب ترجمه‌های متعددی به فارسی موجود است. ترجمه منتخب ما، «رسالة الغفران» با ترجمه حیدر شجاعی است که در سال ۱۳۷۹ توسط انتشارات مجد منتشر شده است.

مارک: ایده برنامه از تماس‌های زیادی آمد که با ما گرفته می‌شد. آدم‌هایی که می‌پرسیدند آیا راهی هست با کسی ارتباط بگیرند که شرایط مشابهی داشته باشد. خیلی وقت‌ها، ما اولین کسانی هستیم که آن‌ها درباره کاهش بینایی‌شان با ما با صدای بلند حرف می‌زنند.

ریکی: این را زیاد می‌شنوی، کریستی؟

کریستی: بله، خیلی زیاد. برای خیلی از اعضا، تماس گرفتن خودش یک قدم شجاعانه است. گاهی اولین بار است که حتی خودشان هم پذیرفته‌اند که دچار کاهش بینایی شده‌اند. یا اولین باری است که با کسی حرف می‌زنند که واقعاً گوش می‌دهد و می‌فهمد چه می‌کشند.

مارک: یادم می‌آید یکی از اعضا می‌گفت با همسرش زندگی می‌کند، بچه‌ها و نوه‌ها مدام رفت‌وآمد دارند، دوستان زیادی دارد، اما با همه این‌ها هیچ‌وقت این‌قدر احساس تنهایی نکرده بوده؛ تازه با کاهش بینایی درگیر شده بود و شرایطش مدام تغییر می‌کرد. گفت فقط اگر یک نفر بود که «بفهمد»، همه چیز فرق می‌کرد. ما او را در برنامه هم‌تا به هم‌تا به یکی دیگر از اعضا وصل کردیم. چند هفته بعد که دوباره صحبت کردیم، گفت این دقیقاً همان تکه گمشده زندگی‌اش بوده.

ریکی: این دقیقاً همان چیزی است که این برنامه دنبال آن است.

مارک: بله، فقط کنار هم گذاشتن آدم‌هایی که مسیر مشابهی دارند تا بتوانند از هم حمایت کنند. حالا بیش از ۸۵۰ نفر در این برنامه هستند و رشدش واقعاً دلگرم‌کننده است.

از اعضای هدلی را هم بشنویم. اما قبل از آن، کمی از خودتان بگویید. در هدلی دقیقاً چه کار می‌کنید؟

مارک: من مارک آرنسون هستم، مدیر مرکز داناها برای حمایت. بخش بزرگی از کارم این است که بر برنامه‌های حمایتی و احساسی نظارت کنم؛ برنامه‌هایی که برای پشتیبانی از اعضای هدلی طراحی شده‌اند.

کریستی: من کریستی استرنز هستم، متخصص پشتیبانی بالینی. هر روز با اعضای شگفت‌انگیز هدلی صحبت می‌کنم، آن‌ها را با خدمات هدلی آشنا می‌کنم و پشت صحنه هم روی برنامه‌هایی کار می‌کنم که نیازهای اجتماعی و احساسی آن‌ها را در مسیر سازگاری با کاهش بینایی پوشش دهد.

ریکی: این روزها در مرکز داناها اتفاق‌های زیادی در جریان است و من خیلی مشتاقم بشنوم برنامه هم‌تا به هم‌تا به کجا رسیده.

مارک: کریستی واقعاً چیزهای جدید زیادی داریم. شاید بد نباشد از این بگویی که ایده این برنامه از کجا آمد و چطور شروع شد، بعد من درباره وضعیت فعلی‌اش بگوییم.

مارک: حس می‌کنم همین دیروز بود که این برنامه را شروع کردیم. بیل و گرگ که قرار است در طول این قسمت از آن‌ها بشنویم، جزو اولین تطبیق‌های ما بودند. اکتبر ۲۰۲۲ بود. با این حال، هنوز هم حس می‌کنم برنامه تازه است. دقیقاً همین حس را دارم، شاید چون هر روز آدم‌های جدیدی درباره‌اش می‌شنوند و هیجان‌زده می‌شوند.

گرگ: دنبال کسی بودم که بفهمد چه می‌گذرد. این وضعیت ویران‌کننده است. آدم‌ها نمی‌توانند تصور کنند وقتی نمی‌توانی حتی خط عابر پیاده را ببینی، چه حسی دارد. این رابطه درمان حرفه‌ای نبود، اما برای من حکم درمان را داشت. یک پله بود برای ادامه مسیر. حالا تبدیل شده به چیزی که واقعاً حالم را بهتر می‌کند.

ریکی: استعاره «پله» خیلی جالب است.

کریستی: بله، و مهم است که بدانیم این رابطه درمانی نیست، یک حمایت دوستانه است. آدم‌ها علاوه بر کاهش بینایی، در چیزهای دیگری هم به هم وصل می‌شوند.

ریکی: وقتی آدم‌ها تماس می‌گیرند، چطور با برنامه آشنا می‌شوند؟

کریستی: اول فقط حرف می‌زنیم، درباره مسیرشان، حسشان، و خیلی وقت‌ها خودشان می‌گویند احساس تنهایی دارند. آن وقت برنامه هم‌تا به هم‌تا به عنوان یک امکان طبیعی مطرح می‌شود.

ریکی: حالا بیا بید تجربه جین و بعد کیت را بشنویم.

جین: من و اکتاویا واقعاً بهترین دوست یک دیگر شده‌ایم. اگر این برنامه نبود، هرگز او وارد زندگی‌ام نمی‌شد. هنوز هم وقتی به آن فکر می‌کنم بغضم می‌گیرد. او برای من یک تکیه‌گاه واقعی است.

کریستی: شنیدن این حرف‌ها همیشه تکان‌دهنده است.

کیت: من و همتای معرفی شده‌ام درباره همه چیز حرف می‌زنیم؛ از ناامیدی‌ها تا کتاب و سیاست و زندگی. این یک دوستی واقعی است.

ریکی: بیا بید صدای بعضی از اعضا را بشنویم. اول از بیل و گرگ که از اولین هم‌تاها بودند شروع می‌کنیم.

بیل: من دنبال کسی بودم که هم مقصد را بفهمد هم مسیر را. دوستانی داشتم، اما آن‌ها دچار کاهش بینایی نبودند و توصیه‌هایی می‌دادند که از دل تجربه نمی‌آمد. من می‌خواستم دوستی داشته باشم که بتوانم گاهی خیلی ساده به مشکلات بینایی اشاره کنم، بدون این که موضوع اصلی هر گفت‌وگو شود. وقتی با آدم‌هایی هستم که این را درک نمی‌کنند، یا چیزی نمی‌گویند یا فقط همین موضوع را می‌چسبند. با گرگ، ما درباره مشکلات حرف می‌زنیم، اما درباره فرصت‌هایی که پیش می‌آید هم صحبت می‌کنیم و مهم‌تر این که لازم نیست مدام توضیح بدهیم.

مارک: چیزی که بیل می‌گوید را خیلی از اعضا تکرار می‌کنند. این که گفت‌وگو لازم نیست فقط درباره کاهش بینایی باشد، اما همین اشتراک، یک فهم عمیق و بی‌کلام ایجاد می‌کند.

ریکی: حالا برویم سراغ تجربه باب.

باب: این برنامه به شکل واقعی با تنهایی من مقابله کرد. همسایه‌ها و آدم‌های اطراف هرکدام درگیر زندگی خودشان هستند. ما هم با شرایط جسمی‌مان و حتی سبک زندگی‌مان همیشه احساس می‌کردیم جایی جا نمی‌شویم. این رابطه‌ها تازه و زنده‌اند. هر هفته یا دو هفته یک‌بار صحبت می‌کنیم، لذت می‌بریم و حس می‌کنم اگر می‌توانستم، با هفت نفر دیگر هم همین کار را می‌کردم.

مارک: حالا صدای گرگ را می‌شنویم.

ریکی: بعضی‌ها قبل از ورود به اتفاقات برنامه هم‌تا به هم‌تا مردد هستند. در این باره توصیه بیل و باب را می‌شنویم.

بیل: اگر حتی ذره‌ای تمایل دارید، امتحانش کنید. لازم نیست حرف‌های بزرگ بزنید. گاهی شنیدن یک «من هم همین‌طور» کافی است.

و در پایان، باب این تجربه را روشن‌کننده، دل‌نشین و امیدبخش توصیف می‌کند و می‌گوید هرچقدر هم آن را به دیگران پیشنهاد دهد، باز هم حق مطلب ادا نمی‌شود.

به‌عنوان یک فرد با آسیب بینایی، واقعاً امیدوارم که روزی انجمن‌ها و نهادهای مربوطه در ایران بتوانند چنین برنامه‌هایی را پیاده کنند؛ برنامه‌هایی که افراد با آسیب بینایی بتوانند با کسانی که شرایط مشابهی دارند ارتباط برقرار کنند، تجربه‌هایشان را به اشتراک بگذارند و هم‌زمان حمایت، دوستی و امید پیدا کنند. وجود چنین ارتباط‌های همدلانه می‌تواند حس تنهایی را کاهش دهد و فرصتی برای رشد، یادگیری و لبخند زدن ایجاد کند؛ تجربه‌ای که ارزش آن به هیچ وجه با کلمات قابل اندازه‌گیری نیست.

نویسنده: Hadley Presents Podcast Team

گردآوری از وبسایت: HadleyHelps.org

مترجم: سارا شاهپورجانی

کریستی: این دقیقاً همان جایی است که تطابق درست اهمیت پیدا می‌کند؛ علایق، شرایط، یا چالش‌های مشابه.

مارک: بعد از سه سال، برایمان مهم بود بدانیم برنامه واقعاً جواب داده یا نه. نظرسنجی کردیم و دیدیم بیش از ۷۵ درصد هنوز با هم‌تای خود در ارتباط هستند.

کریستی: این نشان می‌دهد این ارتباط‌ها عمیق‌اند.

ریکی: بیایید دوباره صدای اعضا را بشنویم.

وقتی بینایی‌ام بدتر شد، نمی‌دانستم چه کار کنم. هم‌تا به هم‌تا برایم فوق‌العاده بود. هر هفته با دوستم حرف می‌زنم، می‌خندیم، از گربه‌هایمان می‌گوییم و ایده‌های تازه می‌گیرم.

باب: این رابطه‌ها بیشتر شبیه دوستی‌اند تا گفت‌وگوی آدم‌هایی با یک ناتوانی مشترک.

گُرگ: خانواده تلاش می‌کند، اما وقتی با بیل صحبت می‌کنم، همه چیز فرق می‌کند. هم‌سرم هم این تغییر را دیده.

ریکی: این رابطه‌ها معمولاً چه شکلی دارند؟

کریستی: هیچ الگویی شبیه دیگری نیست. اول هفته‌ای یک‌بار یا دو هفته یک‌بار پیشنهاد می‌شود که با هم تماس داشته باشند، اما بعد به طور طبیعی پیش می‌رود. برای مثال بیل می‌گوید حالا هر وقت نیاز داریم تماس می‌گیریم. باب می‌گوید که اول تماس‌ها دو ساعته بود، بعد تایم تماس‌ها کمتر شد و به ریتم دلخواه رسید.

کتابخوان (چگونه از کتابخانه صوتی

برلین استفاده کنیم؟) راهنمای

گام به گام))

رقیه شفیعی

با سلام به خوانندگان نسل مانا و همراهان سرویس کتابخوان؛

این ماه به سراغ یکی از پلتفرم‌های اختصاصی مطالعه برای نابینایان رفته‌ایم که توسط خود نابینایان و ویژه آنان شکل گرفته و آغاز به کار کرده است. در این گزارش، ابتدا به معرفی کتابخانه می‌پردازیم و سپس نحوه کار با آن را توضیح خواهیم داد.

کتابخانه برلین از سال ۲۰۰۱ میلادی فعالیت خود را آغاز کرد. هدف اصلی آن، فراهم کردن دسترسی به منابع فارسی برای نابینایان فارسی‌زبان در کشورهای مختلف بود؛ زیرا بسیاری از آنان به زبان کشور محل اقامت خود تسلط کامل ندارند و نمی‌توانند از همه منابع موجود بهره ببرند؛ بنابراین، دسترسی به منابع فارسی برایشان ضروری به نظر می‌رسید.

آقای علی تینای تهرانی از همکاران مؤسسه کوب پیشنهاد داد که این کار به صورت یک پروژه مستقل اجرا شود؛ با این تضمین که هیچ هزینه‌ای برای مؤسسه کوب در بر نداشته باشد.

در ابتدا، از کتاب‌های صوتی ضبط‌شده موجود نزد دوستان و همکاران استفاده شد. شرط بهره‌برداری، ارائه کارت معلولیت توسط نابینایان بود.

در ادامه، کتابخانه به جمع‌آوری آثار از مراکز تخصصی ضبط کتاب برای نابینایان پرداخت. از سال ۲۰۱۰، خدمات به صورت اینترنتی ارائه شد و خود مؤسسه کتابخانه برلین مسئولیت ضبط کتاب‌های فارسی را برعهده گرفت. برای این منظور، از کتاب‌ها و گویندگان داخل ایران استفاده می‌شد و سالانه حدود سه هزار ساعت کتاب صوتی به آرشیو اضافه می‌گردید.

هرچند هدف اصلی، خدمت به نابینایان فارسی‌زبان خارج از ایران بود، اما نابینایان داخل ایران نیز از این پلتفرم به عنوان نخستین کتابخانه مجازی ویژه نابینایان بهره‌مند شدند.

تولید کتاب‌های صوتی در کتابخانه برلین تا سال ۲۰۲۱ به طور مداوم ادامه داشت. در سال‌های اخیر، به دلایل مختلف، این روند کاهش یافته است. با این حال، تمامی کتاب‌های تولیدشده از ابتدا و همچنین آثار گردآوری‌شده از مراکز دیگر همچنان در دسترس کاربران قرار دارد و افرادی که به دنبال منابع مطالعه هستند، می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند.

در ادامه، برای علاقه‌مندان به بازدید از منابع یا انتخاب کتاب برای مطالعه، راهنمای گام به گام استفاده از پلتفرم کتابخانه برلین ارائه خواهد شد:

۱. ابتدا نرم‌افزار FlashFXP را از منبع معتبر دانلود نمایید.
۲. فایل دانلودشده را از حالت فشرده (ZIP) استخراج کنید.
۳. اتصال اینترنت خود را قطع نمایید و سپس فایل Setup را اجرا کرده و برنامه را نصب کنید.

استفاده کنید. در نهایت، دکمه OK را بزنید تا نرم‌افزار به صورت دائمی فعال شود.

راهنمای استفاده از نرم‌افزار FlashFXP برای دانلود و آپلود:

برای استفاده از FlashFXP به منظور دانلود یا آپلود فایل، ابتدا باید آدرس FTP سرور مورد نظر، همراه با نام کاربری (Username) و رمز عبور (Password) آن را در اختیار داشته باشید.

به عنوان مثال، برای اتصال به کتابخانه برلین:

۱. نرم‌افزار FlashFXP را اجرا کنید و کلید F8 را فشار دهید تا پنجره Quick Connect باز شود.

۲. در فیلد Address، آدرس سرور را وارد نمایید:

kub.dyndns.berlin

۳. با فشار دادن کلید Tab به فیلد Port برسید (به طور پیش فرض ۲۱ است و نیازی به تغییر ندارد).

۴. تب بعدی به فیلد Username می‌رسد؛ مقدار gast را وارد کنید.

۵. با تب بعدی به فیلد Password برسید و مقدار pabfb را وارد نمایید.

۶. فیلدهای Remote Path و Proxy Server را بدون تغییر رد کنید.

۷. در نهایت، با تب به گزینه Connect برسید و کلید Enter را فشار دهید تا اتصال برقرار شود.

۴. پس از اتمام نصب، فایل اجرایی برنامه را ببندید. اگر مطمئن نیستید که برنامه کاملاً بسته شده است، کلیدهای ترکیبی Ctrl + Shift + Escape را فشار دهید تا Task Manager باز شود. در فهرست فرایندها، FlashFXP را پیدا کرده و گزینه End Task را انتخاب نمایید.

۵. از داخل پوشه فایل دانلود شده، پوشه Crack یا Patch را باز کنید و فایل Patch را کپی نمایید.

۶. به محل نصب برنامه مراجعه کنید و فایل کپی شده را در آنجا جای‌گذاری (Paste) نمایید. برای دسترسی سریع به محل نصب، می‌توانید روی میان‌بر برنامه در دسکتاپ راست‌کلیک کرده و گزینه Open File Location را انتخاب نمایید.

۷. فایل Patch را در محل نصب اجرا کنید تا فرآیند کرک نرم‌افزار انجام شود.

۸. در نهایت، از داخل پوشه Patch، فایل ReadMe.txt را باز کنید. به پایین فایل بروید تا به بخش زیر برسید:

```
----- FlashFXP Registration Data
START -----
```

تمام محتوای پس از این خط تا انتهای بخش مربوطه را کپی نمایید.

۹. نرم‌افزار FlashFXP را اجرا کنید، گزینه Registration را انتخاب نمایید و سپس از گزینه (Paste from Clipboard) که با کلید Tab قابل دسترسی است) برای جای‌گذاری اطلاعات کپی شده

۳. در داخل پوشه کتاب، کلید Application را فشار دهید، با کلیدهای جهت‌نما به گزینه Transfer برسید و کلید Enter را بزنید.

دانلود فایل‌ها آغاز خواهد شد و فایل‌ها در مسیری که قبلاً در سمت محلی انتخاب کرده‌اید، ذخیره می‌شوند.

نکات مهم:

- در حین دانلود، امکان تغییر مسیر ذخیره‌سازی فایل وجود ندارد و فایل‌ها به ترتیب دانلود می‌شوند.
- پس از اتمام دانلود تمام فایل‌ها، می‌توانید نرم‌افزار را ببندید.
- نرم‌افزار از قابلیت Resume (ادامه) دانلود یا آپلود در دفعات بعدی پشتیبانی می‌کند.
- نام کتاب‌ها به فینگلیش نوشته شده‌اند؛ چون جامعه هدف نابینایان خارج از ایران بوده‌اند.

ذخیره‌سازی اطلاعات اتصال برای دفعات

بعدی:

پس از فشار دادن F8، با دو یا سه بار Shift + Tab به بخش History برسید. با کلیدهای جهت‌نما، سرورهای ذخیره‌شده را مرور کنید. روی سرور دلخواه که قرار گرفتید، با دو بار Shift + Tab به گزینه Connect برسید و کلید Enter را فشار دهید تا مستقیماً متصل شوید.

هشدار: توجه داشته باشید که این آدرس و یوزر و پسورد فقط مخصوص نابینایان است و آن را در اختیار دیگر اقشار قرار ندهید تا حق اختصاصی نابینایان دچار خدشه نگردد.

پس از برقرار شدن اتصال:

سمت چپ پنجره، محیط سیستم محلی (کامپیوتر شما) را نمایش می‌دهد که به طور پیش‌فرض پوشه Documents باز است. با کلید Backspace می‌توانید به سطوح بالاتر بروید و به درایو یا پوشه دلخواه خود دسترسی پیدا کنید.

با دو بار فشار دادن کلید Tab به بخش Remote Browser می‌رسید که محیط سرور متصل شده را نشان می‌دهد.

برای دانلود کتاب‌های صوتی از کتابخانه

برلین:

۱. با کلیدهای جهت‌نما به پوشه audiobook برسید و کلید Enter را فشار دهید.

۲. به ترتیب پوشه‌های موردنظر (مانند سال، ژانر و عنوان کتاب) را باز کنید تا به پوشه کتاب دلخواه برسید؛ برای مثال:

(audiobook\۲۰۱۷\roman\soltankoshi)

روش مسابقات پیاده‌روی می‌ذارن. اون روز لمس طول و ارتفاع پل رفت توی لیست رؤیاهای من و شد یه آرزو که حاضر بودم براش خیلی کارا بکنم».

سال اول دیدم خیلی زمان ندارم برای اینکه درست و حسابی تو مسابقات شرکت کنم. من جوان و پر انرژی بودم. ورزش حرفه‌ای می‌کردم و حتی تو پارالمپیک آتلانتا هم دویده بودم. اما آمادگی جسمانیم به اندازه دوره دبیرستانم نبود. دو تا موضوع دیگه هم منو از انجام این کار منصرف کرد؛ اول دردی بود که از خیلی وقت پیش توی قوزک پام داشتم و دوم اینکه تازه اومده بودم مریلند و کسی رو نداشتم که برای دویدن همراهیم کنه. اما از همون موقع می‌دونستم اینا چیزایی نیستن که بخوان عزم جزم منو برای شرکت کردن توی اون مسابقه و تجربه لمس طول و ارتفاع پل خدشه‌دار کنن. همون‌طور که جان لنون می‌گه: «زندگی طوری می‌گذره که ما براش برنامه‌ریزی می‌کنیم».

وقتی همسرم مارک کارشو توی فدراسیون نایبانیان شروع کرد، منم به تبع باید دنبال کار می‌گشتم. من تازه مدرک مشاوره رو گرفته بودم و دوست داشتم کارم مرتبط با مدرکم باشه. ۹ ماهی طول کشید تا من توی پاییز ۲۰۰۴ توی یه مدرسه ابتدایی مشغول به کار شدم. اون موقع من و مارک درگیر دغدغه‌های روزمره زندگی شدیم و همین باعث شد سرگرمی‌هام یه کم اهمیتش برام کمتر بشه. از سال ۲۰۰۵ من دوباره دویدن رو از سر گرفتم. قبل از اینکه بخوام با یه راهنما دویدن حرفه‌ای رو کلید بزنم، خواستم یه کم رو تردمیل تمرین کنم تا بدنم به فرم ایده‌آل خودش برگرده؛ اما همون موقع بود که درد زانو‌آمانم رو برید. وقتی رفتم فیزیوتراپی، تازه فهمیدم طوری که من پامو به زمین

پلواره ای از «من» به رؤیا

تجربه ملیسا ریکوبونو، نائب رئیس فدراسیون

ملی نایبانیان امریکا

بر گرفته از وبسایت فدراسیون ملی نایبانیان

امریکا

وقتی از ون پیاده شدم، صدای کلی آدم همراه شده بود با موسیقی تندی که توی فضا طنین‌انداز بود. یه نفر با انرژی توی میکروفون حرف می‌زد. آفتاب طوری بهم انرژی می‌داد که پوستم هم داشت نفس می‌کشید. یه حس و حالی تو فضا بود که دیدنی نبود. یه انرژی عجیب و غریب که باعث می‌شد قلبم تندتر بزنه، لبخند به لبم بیاد، و از خوشحالی بی‌اختیار اشک بریزم. یه حس غریب آشنا که شاید هیچ وقت دیگه‌ای تجربه‌ش نکنم. رقابت و کار تیمی همراه شده بود با حس متناقض بردن به قیمت همراهی و مشارکت. اون روز یه پل بود به خود من. یه پل به ملیسای که همیشه دوستش داشتم.

نوامبر ۲۰۲۴ من بالاخره تونستم به اون چیزی برسم که از سال‌ها قبل براش رؤیا بافته بودم؛ شرکت در مسابقات پیاده‌روی پل خلیج چسفیک. دارم راجع به یه پل حرف می‌زنم که شرق و غرب مریلند رو به هم وصل می‌کنه، ۷ کیلومتر طول و ۵۶ متر ارتفاع داره و نوامبر هر سال روش یه سری مسابقات دو و پیاده‌روی انجام میشه. فاصله خونه ما تا پل فقط ۴۵ دقیقه بود.

داشتم از نوامبر ۲۰۰۳ می‌گفتم: نمی‌دونم دقیقاً چرا ولی وقتی اولین بار خلیج چسفیک رو دیدم از راننده پرسیدم: «این پل فقط مال ماشیناس یا روش می‌شه راه رفت؟» راننده گفت: «این پل مال ماشیناست. فقط یه روز تو نوامبر

میشه تا مدتی انرژی لازم رو نداشته باشم. خستگی مزمن فقط یه بیماری نیست. شما رو تا پوست و استخوان و حتی روح بی‌حس می‌کنه و نمی‌ذاره درست به کاراتون برسین.

خیلی دلتون می‌خواد انرژی ذخیره کنین، اما واقعا نمی‌تونین. اولش دکترم ازم می‌خواست فقط پنج دقیقه در روز پیاده روی کنم؛ واقعا این بیشترین کاری بود که می‌تونستم انجام بدم. من بیشتر از پنج دقیقه نمی‌تونستم با ضربان بالای قلب حرکت کنم و خب این انرژی دویدن رو ازم می‌گرفت. با عمل کردن به توصیه‌های دکترم، تغییر در رژیم غذایی و یه سری خرده کاری دیگه، تونستم کم‌کم از این وضعیت بیرون بیام. از اونا مهم‌تر این بود که با بدنم طوری رفتار کنم که اون می‌خواد و وقتی لازم داره بهش استراحت بدم. من کم‌کم تونستم دوباره انرژی از دست رفته رو تجدید کنم. حالا وقتش رسیده بود که دغدغه‌م، رو به جلو حرکت کردن باشه و همه‌ش نگران از دست دادن انرژی نباشم.

سال ۲۰۲۲ من فهمیدم مسابقات پل دوباره شروع شده. روز مسابقه دقیقاً مصادف شده بود با برگزاری کنوانسیون ملی فدراسیون توی مریلند؛ اما من فهمیدم اون آرزوی قدیمی هنوز توی من داره نفس می‌کشه و فرصت رسیدن بهش دوباره داره فراهم میشه. قدم اول پیاده‌روی رو همون موقع بود که برداشتم.

سال ۲۰۲۴ بود که به خودم گفتم: حرف زدن دیگه بسه و باید برای شرکت توی مسابقه واقعا یه کاری کرد! با اینکه نسبت به توان فیزیکی‌م مطمئن نبودم، توی فیسبوک یه پست گذاشتم و خواستم کسانی که می‌خوان همراهم باشن توی پیاده‌روی اعلام آمادگی کنن. در نهایت تعجب دو نفر

می‌زنم باعث درد میشه. من باید برای دویدن کفش مخصوص سفارش می‌دادم. حتما می‌دونین گرفتن چیزای مخصوص مثل کفش، کلی هزینه داره و منم درآمد اون قدری نبود که بخوام سریع بگیرمش. تازه همون مواقعی که داشتم برای خرید کفش پول پس‌انداز می‌کردم بچه اولم سینتیا رو هم باردار شدم.

راستش نمی‌خوام با یه گزارش سالانه از هر چیزی که باعث شد آرزوی دویدن رو به تأخیر بندازم خسته‌تون کنم. باید خیلی خلاصه بگم: خانواده ما حالا پنج نفره شده. من یه بارم رییس فدراسیون نایب‌نایان امریکا توی مریلند شدم؛ همون موقعی که مارک شد رییس کل فدراسیون. وقتی که من توی کار خودم غرق شده بودم، به دلایلی مسابقات پل هم متوقف شد. اون موقع بود که من فکر کردم پیاده روی روی پل همیشه برام یه آرزو باقی می‌مونه و هیچ‌وقت بهش نمی‌رسم. برای اینکه اوضاع بدتر بشه کرونا هم شروع شد و تازه من توی زمستون ۲۰۲۲ فهمیدم دچار خستگی مزمن هم هستم. اگه بگم خستگی مزمن تأثیر زیادی روی زندگی‌م داشت، خیلی حرف درستی نزد. خوشبختانه من تونستم با درمان‌های مؤثر اثر این عارضه رو کم کنم.

وقتی فهمیدم این مشکل رو دارم فکر کردم انجام یه فعالیت پرچالش دیگه برام امکان نداره. من نمی‌تونستم یه روز کامل رو بیدار بمونم و حتما باید یه چرت کوچیک برای ادامه دادن به فعالیت‌های روزمره می‌زدم. حافظه کوتاه‌مدتم هم دچار مشکل شده بود و بعضی وقتا یه سری کلمات رو نمی‌تونستم به یاد بیارم. حتی توی نوشتن که خیلی برام جذاب بود هم دچار مشکل شده بودم. خیلی کارها رو نمی‌کردم چون می‌دونستم انجام دادنشون باعث

بفهمد. حالا با قطع باران و با عصای سفیدش، به آرامی مسیر کتابخانه را طی می‌کرد که چیزی کنار پایش به زمین افتاد؛ توجهش را جلب کرد.

نوید خم شد و دستش را دراز کرد؛ انگشتانش لبه جلد سخت کتابی را لمس کردند. همان‌طور که کتاب را بلند می‌کرد، صدایی شنید «اوه، ببخشید!» صدای دختری سریع نزدیک شد. نوید گفت: «اشکالی نداره. کتاب شما... هستی و زمان... هایدگر؟ جلدش رو حس می‌کنم».

دختر خندید: «چطور فهمیدی؟»

نوید لبخند زد: «چون من هم همین کتاب رو به خط بریل خوندم. جلدش یه طرح مخصوص داره».

دختر سکوت کرد، انگار که تحت تأثیر قرار گرفته بود. بعد آرام گفت: «من یاسمینم. فلسفه می‌خونم».

نوید کتاب را به سمت صدایش گرفت: «نوید. ادبیات».

دختر گفت: «کجا میری؟ می‌تونم کمکت کنم».

- «می‌رم کتابخونه».

- «من هم قصد دارم برم اونجا. اشکالی نداره با هم بریم؟»

- «خوشحال می‌شم از همراهیتون...»

هر دو به سمت کتابخانه رفتند.

از آن پس یاسمین هر جا نوید را می‌دید توجهش جلب می‌شد.

یاسمین کم کم متوجه چیزهایی در نوید شد که دیگران نداشتند. مثلاً وقتی در کافه دانشگاه نشسته بودند و او با دقت تمام به صدای قهوه‌ساز گوش می‌داد و می‌گفت:

که باهاشون توی انجمن والدین بچه های نابینا NOPBC آشنا شدم و مال مریلند هم نبودن، گفتن که حاضرن باهام همراهی کنن. این همراهی همین‌طوری بیشتر و بیشتر شد؛ طوری که ما فهمیدیم می‌تونیم ازش به عنوان یه فرصت برای گسترش خیریه‌ها استفاده کنیم. اون موقع بود که NOPBC و NFB همه جا آگهی دادن و افراد چه به صورت حضوری و چه از طریق اینترنت به عنوان یه کار خیر توی این مسابقه شرکت کردن.

«ادامه دارد»

مترجم: میرهادی نایینی

یک داستان در یک نگاه (عشق روشن)

جوادسقا

باران بهاری آرام می‌بارید. قطره‌ها با ریتمی آهسته به برگ‌های درخت می‌خوردند و صدایشان مثل موسیقی ملایمی بود که تنها «نوید» می‌توانست آن را به دقت تفسیر کند. سرش کمی به سمت بالا متمایل بود، انگار که به چیزی گوش می‌داد. او زیر درخت بلوط محوطه دانشگاه ایستاده بود تا باران بند بیاید. صدای برگ‌ها که با وزش باد تکان می‌خوردند، قدم‌های دانشجویان که روی سنگ‌فرش‌ها می‌لغزیدند، حتی صدای نفس‌های کوتاه دختری که چند قدم آن‌طرف‌تر ایستاده بود و داشت کتابی را ورق می‌زد؛ همه این‌ها برای او تصویری ذهنی از محیط اطرافش می‌ساختند.

نوید دانشجوی سال اول ادبیات بود. نابینا به دنیا آمده بود، اما این هرگز مانع نشده بود که دنیا را عمیق‌تر از بسیاری

یاسمین احساس گناه کرد، اما نوید ادامه داد: «نگران نباش. من می‌دونم که رنگ برای تو چیه؛ یه جورایی مثل صداها برای من. تو می‌تونی برام تعریف کنی آبی چه حسی داره؟»

یاسمین فکر کرد و گفت: «آبی... مثل صدای آرام آبیّه. مثل وقتی که تو یه روز گرم، دستت رو توی آب خنک دریا فرو می‌بری.»

نوید سرش را تکان داد: و گفت «حسی که تو از آبی می‌گیری جالبه.»

یاسمین کم کم متوجه شد که هرچند نوید چهره‌اش را ندیده، اما بهتر از هر کسی او را می‌شناسد؛ از تغییر صدایش وقتی خوشحال است، تا نحوه نفس کشیدنش وقتی ناراحت می‌شود.

از آن روز، یاسمین همیشه کنار نوید بود. برایش کتاب می‌خواند؛ او را همراهی می‌کرد. نوید هیچ‌وقت نمی‌توانست صورت یاسمین را تصور کند، اما صدایش را مثل یک ملودی در ذهنش حفظ کرده بود.

یک شب، وقتی دیروقت در کتابخانه بودند، یاسمین پرسید: «نوید، تو اصلاً می‌دونی من چه شکلی هستم؟»

نوید دستش را به آرامی به سمت صورت یاسمین دراز کرد، اما قبل از لمس کردن، متوقف شد.

نوید لبخند زد. «نه. اما می‌دونی چیه؟ تو برام مثل یک آهنگ هستی. یه آهنگ زیبا که هر نُتِش رو می‌تونم با قلبم بشنوم.»

یاسمین خندید.

«امروز قهوه رو کمی بیش از حد تفت دادن، بو می‌ده.» یاسمین خیره شده بود به چشمان بسته‌اش، به آرامشی که در صورتش بود، به اینکه چطور دنیا را بدون دیدن، بهتر از بسیاری می‌فهمید.

ملاقات‌های یاسمین و نوید در کتابخانه و کافه آن دو را بیشتر به هم نزدیک کرد. یاسمین هرگاه او را می‌دید به سمتش می‌رفت و سلام می‌کرد.

شاید حسی مثل ترحم و نوع‌دوستی یاسمین را به ارتباط با نوید وا می‌داشت.

یک‌بار، وقتی یاسمین انگشت‌هایش را روی میز می‌زد، نوید گفت: «استرس داری؟»

یاسمین تعجب کرد: «چطور فهمیدی؟»

نوید شانه بالا انداخت: «هر کسی زبان بدن خاص خودش رو داره. تو وقتی مضطرب می‌شی، با نوک انگشت‌هات یه ریتم نامنظم می‌زنی.»

یاسمین نگاهش کرد و برای اولین بار، احساس کرد کسی واقعاً او را می‌بیند؛ بدون نیاز به چشم.

یک روز، یاسمین با دوستانش در حال خندیدن بود و گفت: «نوید، راستی امروز این پیراهن خیلی بهت میاد!» و بعد ناگهان سکوت کرد، چون یادش افتاد که نوید نمی‌داند «رنگ» چیست.

نوید اما لبخند زد: «ممنون. مادرم همیشه کمکم می‌کنه تا لباس‌ها رو با بافتشون تشخیص بدم. این یکی پنبه نرمی داره، درسته؟»

نوید ادامه داد:

نامه‌های بی‌نشانی («از جنس سنگ، به

نام نجات»)

فاطمه مهری‌خواه

ای آن که نگران روحیه من هستی،

اول می‌خواهم اقرار کنم: می‌دانم که قصدت آزار نیست. می‌دانم وقتی می‌گویی «خوش به حالت که زشتی‌های دنیا را نمی‌بینی» یا «حتماً در چیزهای دیگر استعداد خارق‌العاده‌ای داری»، از سر ناآگاهی حرف می‌زنی. از ترسی که ریشه در ندانستن دارد. ترس از اینکه مبدا من در تاریکی مطلق باشم؛ نه تاریکی چشمان، که تاریکی ناامیدی. و تو، مانند یک ناجی خودخوانده، می‌خواهی با پرتاب طناب‌هایی از کلمات از پیش بسته‌بندی‌شده به سویم، مرا از چاهی که خودت تصور می‌کنی، بیرون بکشی.

اما بگذار رُک باشم: این طناب‌های کلامی، بیشتر شبیه سنگ‌هایی هستند که به پنجره ادراکم برخورد می‌کنند. آن را نمی‌شکنند، اما ترک می‌اندازند. ترک رنجشی عمیق به نام «نادیده گرفته شدن».

وقتی نابینایی مرا یک «موهبت الهی» می‌خوانی، در حقیقت داری تمام جغرافیای پیچیده زندگی مرا - با راه‌های پرپیچ‌وخم، موانعش، و لحظه‌های روشن قله‌هایش - به یک هدیه ساده تقلیل می‌دهی؛ و من که هر روز این قلمرو را گام‌به‌گام می‌پیمایم، وقتی تو آن را این‌گونه می‌خوانی، احساس می‌کنم گویی تمام زحمتهایم، تمام سازگاری‌های خسته‌کننده‌ام، و حتی عصبانیت‌های موجهم از یک پیاده‌رو ناهموار یا یک وب‌سایت غیر قابل دسترس، همگی ناسپاسی در برابر این

صدای خنده از خود بی‌خودم می‌کنه. صدای پاهات وقتی راه می‌ری یه جورایی شادابه، و وقتی فکر می‌کنی، همیشه یه مکث کوچولو قبل از حرف زدن داری... همه این‌ها توی ذهنم یه تصویر می‌سازه».

یاسمین اشک در چشمانش جمع شده بود. «اما من دوست دارم تو هم بتونی من رو ببینی».

نوید دستش را روی قلب خود گذاشت: «من می‌بینمت، یاسمین. دقیقاً همون جایی که مهمه».

و در آن لحظه، یاسمین فهمید که عشق نوید فراتر از هر چیزی است که چشم می‌تواند ببیند؛ عشقی بود که در تاریکی می‌درخشید؛ مثل ستاره‌ای که هرگز محو نمی‌شود.

یاسمین دستش را به آرامی روی بازوی نوید گذاشت و او برای اولین بار، گرمایی غیرعادی را حس کرد. گرمایی که از پوستش عبور کرد و مستقیم به قلبش رسید.

اما دنیای نوید همیشه آرام نبود. یک روز، یکی از بچه‌های دانشگاه به او گفت: «یاسمین خیلی قشنگه. چشمات مثل دریا آبی».

نوید برای اولین بار حسادت را حس کرد. او هیچ‌وقت نمی‌توانست یاسمین را ببیند. نمی‌دانست «زیبا» یعنی چه؛ ترسید که شاید یاسمین روزی از دستش برود، فقط به خاطر چیزی که او هرگز نمی‌توانست درک کند.

است؟ من با دنیای خودم، با تمام مختصاتش، زندگی می‌کنم. با آن جنگیده‌ام، با آن صلح کرده‌ام، گاهی از آن خسته شده‌ام و گاهی عاشقش بوده‌ام. این دنیا، دنیای من است. تو با اصرار بر تعبیر آن به عنوان یک «موهبت»، در واقع داری نسخه خودت از واقعیت را به من تحمیل می‌کنی؛ نسخه‌ای که در آن، نابینایی یک تراژدی ناگفتنی است که باید با پوششی از کلیشه‌های مثبت، پنهان و انکار شود. گویی نمی‌توانی بپذیری که این، صرفاً یکی از هزاران شکل ممکن «زیستن» است، نه یک تراژدی که نیاز به بازنویسی دارد.

و زمانی که می‌گویی: «خوش به حالت که زشتی را نمی‌بینی»، فراموش می‌کنی که زشتی منحصر به دیدن نیست. زشتی، در لحن تحقیرآمیز یک غریبه است. زشتی، در نگاه‌های سنگینی است که روی صندلی خالی کنارم می‌خکوب شده. زشتی، در سکوتی است که پس از اعلام حضور من در یک جمع، فضا را فرا می‌گیرد. من این زشتی‌ها را می‌بینم. من آن‌ها را با پوست و استخوان و گوش‌هایم می‌بینم و این دیدن، گاهی از دریافت یک تصویر ناخوشایند، بسی دردناک‌تر است. تو فکر می‌کنی مرا از زشتی‌ها محافظت می‌کنی، در حالی که فقط یکی از صورت‌های آن را نادیده می‌گیری و مرا در معرض صورت‌های دیگرش که برایم ملموس‌ترند، تنها می‌گذاری.

پس وقتی بار دیگر در آستانه سخن گفتن درباره «شرایط» من ایستادی، یک لحظه درنگ کن؛ به منبع این کلمات نگاه کن. آیا این واژه‌ها، واقعاً از جایی می‌آیند که مرا می‌شناسد؟ یا تنها پاسخی قالبی هستند برای پر کردن

«لطف» بزرگ تلقی می‌شوند. تو با این کلام، مرا از حق طبیعی داشتن تمامی طیف احساسات انسانی - از خشم و غم گرفته، تا شادی و رضایت - محروم می‌کنی. انگار فرمان می‌دهی: «ساکت باش و شکرگزار، زیرا ما از بیرون، برای تو تعیین کرده‌ایم که این یک برتری است».

و آن جمله به ظاهر دلگرم‌کننده: «در چیزهای دیگر قوی‌تر هستی»؛ این جمله، در ژرفای خود، یک تحقیر شیرین شده است. یعنی تو از پیش، فرض گرفته‌ای که من در یک زمینه (دیدن) «ناتوان» هستم، بنابراین حتماً در جایی دیگر باید «نیروی ابرانسانی» داشته باشم تا ترازوی وجودم به تعادل برسد. من یک معادله حسابی نیستم که جمع جبری قوایم باید همیشه صفر شود. این نگاه، فشار عظیمی بر دوشم می‌گذارد. من مجبور نیستم یک نابغه موسیقی یا یک قهرمان بی‌بدیل باشم تا حضور من موجه شود. گاهی فقط می‌خواهم یک انسان معمولی باشم که ممکن است گیتار را بد بزند، گاهی قهوه را بریزد و گاه از شلوغی ایستگاه مترو کلافه شود؛ درست مانند هر انسان دیگر. به من اجازه بده تا «معمولی» بودم - با تمام کاستی‌ها و زیبایی‌هایش - نیز دیده شود. «قهرمان» خطاب کردنم، گاه تنها راهی است برای تو که فاصله‌ات را با این «تفاوت» حفظ کنی و نپذیری که من نیز می‌توانم شکست بخورم، ضعف داشته باشم و در عین حال، کامل باشم.

اینجاست که بزرگ‌ترین سوءتفاهم رخ می‌دهد؛ تو تصور می‌کنی که من ناامیدم و از همین‌جا، مأموریت نجات تو آغاز می‌شود. اما چه کسی گفته نابینایی، مترادف ناامیدی

به قلم شما (به بهانه ۴ ژانویه روز جهانی بریل)

موسی عصمتی

برای او که با اختراع خط بریل جهان نابینایان را روشن کرد

لویی^۱ برای دیدن دنیا بریل شد

برجسته شد، به خاطر ماها بریل شد

شش نقطه شد، شبیه خودش رو به آفتاب

شش نقطه شد، شبیه خودش، تا بریل شد

لویی هزار نقطه روشن درست کرد

آنگاه کوه و جنگل و دریا بریل شد

با نقطه‌ها، به دیدن آیینۀ بُردِمان

وقتی که رنگ و نور و تماشا بریل شد

انگشت‌های خسته ما را قطار کرد

لبخندهای روی مقوا بریل شد

با ما هِلِن کِلِر^۲ به تماشا رسیده بود

در واگنی که حرف دل ما بریل شد

در کوپه از ندیدن هم حرف می‌زدیم

لویی رسید و پنجره حتی بریل شد

در ایستگاه مصر، شبی رودکی شدیم

آن روزها که دفتر طاها^۳ بریل شد

سکوت، برای آرام کردن اضطراب خودت در مواجهه با چیزی که از الگوی همیشگی‌ات بیرون است؟ آیا داری با واقعیت زندگی من گفت‌وگو می‌کنی، یا با تصویر ذهنی‌ات از رنج؟

شاید پاسخ، در گرویدن به سکوتی آگاهانه نهفته باشد. سکوتی که فضایی می‌گشاید تا من، خودم، آنچه هستم را - بدون برچسب و پیش‌داوری - بیان کنم. شاید در قالب یک پرسش ساده و صادقانه: «داستان این زخم کوچک روی دست چیست؟» یا «از صدای این محله خسته نمی‌شوی؟» پرسش‌هایی عادی از زندگی به‌غایت عادی یک انسان. پرسش‌هایی که مرا به عنوان یک شخص می‌بینند، نه یک موقعیت.

من تو را به چالش نمی‌کشم تا فهرستی از رفتارهای درست را حفظ کنی. تو را به تأمل دعوت می‌کنم. تأمل در پژواکی که کلمات در فضای رابطه به جا می‌گذارد. من از تو طلب نجاتگری نمی‌کنم. از تو می‌خواهم همراهی را تجربه کنی - حتی اگر با لکنت، حتی اگر با اشتباه. تنها «موهبت» واقعی، از نگاه من، حضوری است که پیش از هر سخنی، گوش می‌سپارد و فرضیه نمی‌بندد. حضوری که جرئت می‌کند در کنار «تفاوت» بنشیند، بی‌آنکه بخواهد آن را «تعمیر» کند.

حالا قطار، حامل لویی بریل هاست

حالا که خط روشن فردا بریل شد

توضیحات

۱-لویی بریل، مخترع فرانسوی خط بریل، این خط از شش نقطه برجسته تشکیل شده است.

۲-هلن کلر نابینا و ناشنوای امریکای که کتاب «زندگی من» او مشهور است.

۳-طاها حسین، نابینا، وزیر فرهنگ مصر در دوره جمال عبدالناصر و مؤلف کتاب «آن روزها».



برجسته نگار هوشمند همراه، تولید شرکت پکتوس



صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

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

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

شماره تماس: ۰۲۵۵-۲۲۵۶۰۲۱ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶