

به بهانه روز جهانی عصای سفید،  
پای حرف های جوانان روشنند

## دل‌م‌روشن است

مهمین ساعدی-کافی است برای دقایقی چشم‌هایتان را ببندید و برای سرگرمی و بالا بردن دقت دیگر حواس‌تان هم که شده، در جای جای خانه‌تان قدم بردارید. بروید سمت آشپزخانه، برای خودتان یک لیوان آب بریزید، برگردید و روی یک مبل بنشینید، سعی کنید رادیو یا تلویزیون را روشن کنید و... بله! حتی در خانه‌تان که مدتی طولانی در آن ساکن و با گوشه و کنارش آشنا هستید، آسان نیست به راحتی با چشم‌های بسته، چشم‌هایی که جایی را نمی‌بیند، حرکت کنید و کارهای معمولی انجام دهید. اما هستند کسانی که به دلایل مادرزادی یا تجربه بیماری و اتفاقاتی تلخ، بینایی‌شان را از دست داده‌اند و به رغم دشواری‌های این شرایط خاص، درس می‌خوانند، شاغل‌اند، ازدواج می‌کنند، بچه‌دار می‌شوند و در یک کلمه، موفق شده‌اند هر چند با سختی و تحمل ناملايمات و کمبود امکانات، گلیم زندگی‌شان را از آب بیرون بکشند. در پرونده امروز «زندگی‌سلام» به بهانه روز جهانی عصای سفید، به سراغ برخی از این آدم‌ها رفته‌ایم و سعی کرده‌ایم با معرفی کانون نابینایان «تاک»، با جوانانی آشنا شویم که با وجود مشکلات ریز و درشت، به توانایی‌های خود ایمان دارند و با وجود کاستی‌ها، به زندگی روی خوش نشان داده‌اند. در ادامه با کارگردانی خوش‌فکر و خلاق که تن‌تاری با حضور بازی نابینایان به اجرا درآورده است، گفت‌وگو کرده‌ایم که جذاب و خواندنی است. با ما همراه باشید.

کارگردان نمایشی با بازی نابینایان در گفت‌وگو با زندگی‌سلام:

### درون هر فرد نابینا و کم‌بینا، کوهی از خلایق است



چند ماه پیش، نمایش «همه عین هم» به نویسندگی و کارگردانی «جمشید مشهدی» در تماشاخانه «شمایل» مشهد روی صحنه رفت. نمایشی که به همت ۱۳ بازیگر نابینای مطلق و کم‌بینا اجرا شد. نابازیگرانی که به عشق تئاتر از تمام توانمندی‌شان استفاده کردند و حالا در حال تمرین برای روی صحنه بردن دو نمایش دیگر هستند. مشهدی، در گفت‌وگو با ما و در توضیح این که چرا و چطور تصمیم به شکل‌دادن این گروه و اجرای این نمایش گرفته‌است، می‌گوید: «کمتر از یک‌سال پیش، یکی از دوستان نابینایی از موسسه «محل نابینایان» با من تماس گرفت و خواست کمک کنم تا او و دوستانش وارد دنیای تئاتر شوند و همین تماس، انگیزه لازم را در من ایجاد کرد.» مشهدی با بیان این که در نمایش «همه عین هم»، سعی داریم بگوییم ما آدم‌ها، همه شبیه هستیم و می‌توانیم چشم یکدیگر هم باشیم، ادامه می‌دهد: «تمام تلاش‌مان آن کرده‌ایم که این نمایش نوعی ساختار شکنی باشد و مثل آثار مشابه به موضوع معلولیت نپردازد. برای همین با بیان مسائل ساده روزمره اجتماعی نمایش، استاندارد نبود و برای این عزیزان تهیه نشده بود، مشکلات دیگری هم داشتیم. به همین دلیل برای اجرای یک نمایش ۴۵ دقیقه‌ای، شش ماه تمرین کردیم. اما با همه این‌ها، وقتی تلاش و اشتیاق این دوستان را می‌دیدم، سختی‌ها را فراموش می‌کردم.» مشهدی، درباره تأثیرگذاری این گونه حرکت‌ها معتقد است: «متأسفانه معلولان به‌خصوص نابینایان و کم‌بیناها به دلیل شرایط‌شان، فضای نامناسب شهری و بیکاری‌شان، معمولاً منزوی‌اند و به رغم کوه ایده و خلاقیتی که درون هر کدامشان است، خانه‌نشین‌اند. باید همتی کرد و در راه شکوفایی‌شان قدم برداشت.» در این نمایش بازیگرانی چون حمید ارجمندنیا، علی احمدی، رضا کرمی، حجت جهانی، سارا علی‌خواجه، لاله قاضی، زهرا چاهی، فرشته دلسوززاده، فرشته قنبری، افسانه پاساد، افشین محمدزاده و فائزه زابلی ایفای نقش کردند.

### چگونه به نابینایان کمک کنیم؟

- \* برای کمک به نابینایان، تک‌تک ساختمان‌های مرتفع، ادارات، رستوران‌ها، بازارها، پارکینگ‌ها، توالت‌ها، خیابان‌ها، گذرگاه‌ها، پله‌های عابران، پل‌های زیرگذر و روگذر، باجه‌های بانک‌ها، خودپردازها، شیرهای آب آشامیدنی در پارک‌ها، کتابخانه‌ها، سینماها و... باید به گونه‌ای ساخته و اصلاح شوند که آنان در معرض خطر سقوط و تصادف قرار نگیرند.
- \* بهتر است قبل از انجام هر کمکی، نظر فرد نابینا را درباره کمک به او جویا شوید.
- \* در صورت کمک و راهنمایی در راه رفتن، اجازه دهید فرد نابینا بازوی شما را بگیرد و از هل دادن و گرفتن او خودداری کنید.
- \* هنگامی که با فرد نابینا رویه رو می‌شوید، خود را به او معرفی کنید و به هنگام ترک محل به او بگویید که محل را ترک می‌کنید.
- \* به طور مستقیم با خود فرد نابینا حرف نزنید و برای صحبت، شخص دیگری را واسطه قرار ندهید چرا که آن‌ها قادرند به‌خوبی مفهوم کلام شما را درک کنند و پاسخ دهند.
- \* هیچ‌گاه با فرد نابینا بلند صحبت نکنید. چرا که آن‌ها حس شنوایی قوی دارند.
- \* به جای نابینا به مشاهده بپردازید و محیط اطراف‌شان را برای او شرح دهید تا او هم بتواند با محیط، ارتباطی سازنده برقرار کند.
- \* به دلیل ضعف آن‌ها در بینایی، از اشتباهات‌شان چشم‌پوشی نکنید و فرصت دهید تا اشتباه خود را جبران کنند.



عکس‌ها: صادق نایاب

#### ■ روز جهانی عصای سفید، چه‌جور روزی است؟

عصای سفید از زمان جنگ جهانی اول، به عنوان نمادی برای نابینایان دنیا شناخته شد. هر چند در کشورهای مختلف، قوانین مختلفی برای استفاده نابینایان و شناسایی آنان از طریق این عصا وجود دارد اما با توجه به این که رنگ سفید برای همگان به خوبی قابل رویت است، برای پیشگیری از خطرانی که نابینایان را تهدید می‌کند، این رنگ در تمام دنیا برای عصای راهنمای آن‌ها تصویب شده است. از این عصا افراد نابینا و افرادی با اختلالات بینایی استفاده می‌کنند و معمولاً در انواع تاشو و قابل حمل طراحی می‌شود. در سال ۱۹۲۱ میلادی، یک عکاس اهل شهر بریستول کشور انگلستان بر اثر یک سانحه، بینایی خود را از دست داد و برای در امان بودن از خطر وسایل نقلیه که در خیابان‌های اطراف محل زندگی وی در حال رفت و آمد بود، ابتکار استفاده از عصا به رنگ سفید را که به راحتی برای همه قابل دیدن باشد، به کار برد. پس از آن دو تن از برجسته‌ترین حقوق‌دانان آمریکایی توانستند قانونی را به نفع نابینایان، در پانزدهمین روز از ماه اکتبر به عنوان «قانون عصای سفید» به تصویب برسانند و این روز را به عنوان روز جهانی نابینایان نام‌گذاری کنند. در این قانون کلیه حقوق اجتماعی فرد نابینا به عنوان عضوی از یک جامعه متمدن، انعکاس یافته است.

#### ■ سنگ‌اندازی، سرراه ازدواج نابینایان

«محدثه باقی» ۲۱ ساله، دانشجوی روان‌شناسی، کم‌بینا و دبیر کانون نابینایان تاک است که در گفت‌وگو پیش‌قدم می‌شود و در توصیف برخی از مهم‌ترین چالش‌های جوانان نابینا می‌گوید: «مشکل من مادرزادی نیست و تا دو سالگی بینایی کامل داشتم؛ در این سن بیمار شدم و با تشخیص اشتباه پزشک، متأسفانه یکی از چشم‌هایم را از دست دادم چشم دیگر هم در حد حساس به نور بیناست. طبیعی است که در تمام این سال‌ها مشکلاتی داشتم اما هیچ‌وقت شکایتی نداشتم تا این که در شهری دیگر با به دانشگاه گذاشتم و مشکلات هجوم آوردند. من اهل بیرجند هستم و هم اکنون، دانشجوی مشهد. مشهد شهر بزرگی است اما مبلمان شهری برای راحت تر شدن شرایط معلولان و نابینایان طراحی نشده است. از همه بدتر، دانشگاه خودمان است که با وجود پذیرش دانشجویان نابینا و کم‌بینا، هیچ فکری برای رفت و آمد و رفاه این بچه‌ها نکرده. مشکل دیگری که بیشتر جوانان نابینا با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، مسئله ازدواج و تشکیل خانواده است. ناگفته‌پیداست که هر کدام از ما، تا این سن توانایی‌ها و مهارت‌های اولیه‌ای کسب کرده‌ایم و توانسته‌ایم گلیم زندگی خود را از آب بیرون بکشیم، اما متأسفانه جامعه، خانواده‌ها و حتی گاهی خود نابینایان، ما را باور ندارند و تصور می‌کنند نمی‌توانیم از پس زندگی مشترک بر بیاییم و به شکل‌های مختلف، سنگ‌اندازی می‌کنند. ازدواج ما با افراد سالم کار آسانی نیست و زمانی هم که می‌خواهیم با کسی شبیه خودمان ازدواج کنیم، اجازه نمی‌دهند.»

#### ■ کمبود قوانین حمایت‌گرانه

«زهرا حیدری» ۲۳ ساله، دانشجوی رشته حقوق، نابینای کامل و یکی از اعضای کانون تاک، دومین نفری است که رشته کلام را در دست می‌گیرد و ادامه می‌دهد: «من تا ۱۰ سالگی بینایی کامل داشتم و بعد از آن به دلیل بیماری «فشار مغز»، کم‌کم بینایی‌ام را از دست دادم. اهل آه و ناله نیستم ولی حتماً می‌توانید تصور کنید که وقتی بینایی داشته‌ای و دنیا را دیده‌ای، بعد ناگهان همه چیز سیاه، تیره و تاری می‌شود، چقدر سخت است. وقتی مهم‌ترین حس از حواس پنج‌گانه‌ات را از دست بدهی، خیلی محدود می‌شوی اما من در تمام این سال‌ها، سعی کردم بر این دشواری‌ها غلبه کنم و در تمام ترم‌های تحصیلی دانشگاه، شاگرد اول رشته‌ام بودم. اما برخی ناملايمات، بی‌عدالتی‌ها و کمبود امکانات، همیشه از ارم داده است. مثلاً یک دوره ای برای شرکت در المپیاد ادبیات فارسی، به سختی کتاب‌های صوتی یا بریل منابع المپیاد را پیدا می‌کردم و می‌خواندم و بیش از شش ماه، همه زندگی‌ام را برای درس خواندن و آمادگی گذاشتم اما زمان برگزاری آزمون، اجازه ندادند فردی هم رشته به عنوان منشی، در خواندن سوال‌ها به من کمک کند و خانمی منشی من شد که نمی‌توانست ابیات فارسی را بخواند و کلی از زمان من را هدر داد و با وجود تلاش‌هایم، به دلیل نقص در قوانین، نتوانستم موفق شوم.»

#### ■ چون نابینایی، بقیه از تو می‌ترسند!

«فرشاد بهشتی» ۲۲ ساله، دانش‌آموخته رشته الهیات، کم‌بینا، در ادامه گپ و گفت‌مان به نکته بسیار مهمی اشاره می‌کند: «چیزی که بیش از همه، ما نابینایان را آزار می‌دهد، جای خالی فرهنگ سازی است و بیشتر هم در میان مسئولان؛ چون به نظر می‌رسد هیچ شناختی از چگونگی و جزئیات شرایط ما ندارند. دیگر مشکل مهم ما «بیکاری» است و در این زمینه، هیچ‌کس هم پاسخ‌گو نیست و نمی‌دانیم باید چه‌کار کنیم. یکی از دوستان من در یکی از استخدامی‌های دولت قبول شد، ولی وقتی زمان مصاحبه شغلی رسید، مسئولان گفته بودند: تو نابینایی، بقیه از تو می‌ترسند! وارد شده بود. این خیلی درد دارد. بیشتر ما معلولان بعد از دانش‌آموختگی، به دلیل پیدا نکردن کار و فراهم نبودن شرایط مناسب برای زندگی مستقل، دچار پوچی و یاس و ناامیدی می‌شویم؛ چون هیچ‌کس نمی‌خواهد ما را ببیند. ما که دانش‌آموخته شدیم و از دانشگاه رفتیم، ولی متأسفانه هنوز یک استودیوی ضبط صدا برای ایجاد کتاب‌های صوتی در این دانشگاه وجود ندارد.»

#### ■ محروم از بدیهی‌ترین حقوق: دانشگاه، کتاب، جزوه

در ایران، نابینایان دانشگاهی مخصوص به خود ندارند. «صدیقه بزرگوری» ۲۲ ساله، دانشجوی رشته ادبیات فارسی و کم‌بینا، در توصیف شرایط سخت تحصیل نابینایان در دانشگاه عادی و در کنار افراد سالم و بینا می‌گوید: «مشکل من مادرزادی است و می‌توان گفت راحت‌تر از بقیه با آن کنار آمده‌ام، چون از ابتدا چیزی از این دنیا ندیده‌ام و هیچ تصویری از دیدن، ندارم. من درطول تحصیل به دلیل مسائلی مانند نبود مسیرها و فضاهایی مخصوص نابینایان، ادبیت شدم اما این سختی‌ها در دانشگاه به اوج خود رسید. در دانشگاه، خیلی پیش می‌آید که استادان، جزوه و کتاب‌هایی معرفی می‌کنند که قابل صوتی‌آن وجود ندارد یا اگر هم باشد، نسخه‌های قدیم و متفاوت از آن چه استاد گفته، هست. خیلی وقت‌ها پیش آمده شب امتحان شده است و ما نه جزوه گیر آورده‌ایم، نه کتاب! البته دوستان بینای مان گاهی در خواندن و ضبط مطالب، کمک می‌کنند ولی خب آن‌ها هم زندگی و گرفتاری‌های خودشان را دارند و نمی‌توانند همیشه برای حل مشکلات ما وقت بگذارند. هر چند استادان خیلی با ما کنار می‌آیند اما من دلم می‌خواهد خودم یاد بگیرم و به اطلاعاتم اضافه شوم، نه این که استاد دلش بسوزد و به من نمره بدهد. کاش این امکان وجود داشت غیر از اعضای بینای کانون تاک، افراد دیگری هم داوطلب می‌شدند و برای ما کتاب و جزوات را می‌خوانند و ضبط می‌کردند تا کمی از تلخی و سختی تحصیل، کم‌شود.»

#### ■ قابل توجه مسئولان بهیشتی: نابینا و کم‌بینا هیچ وقت خوب نمی‌شود!

در پایان، «ابوالفضل سلاجری» ۲۰ ساله، دانشجوی زبان و ادبیات فارسی، نابینای کامل به نکته تلخی اشاره می‌کند: «در کشورمان، توجه نکردن به معلولان، خیلی پررنگ است. مثلاً برای بچه‌های نابینا، رشته‌های تربیت بدنی وجود ندارد و عملاً نباید هیچ ورزشی بکنند. رسانه‌ها معمولاً اخبار موفقیت‌های پارالمپیک را خیلی کم‌رنگ انعکاس می‌دهند، جوری که انگار ما وجود نداریم و البته گلابه بزرگ من از بهیشتی است که با وجود این که برای بهبود شرایط معلولان شکل گرفته است، هر بار برای کاری به آن‌جا مراجعه کردیم، سرخورده‌تر از قبل به خانه برگشتیم. نکته‌ای که باید به مسئولان بهیشتی یادآوری کنیم، این است که فرد نابینا یا کم‌بینا هیچ وقت بهتر نمی‌شود و اگر تغییری هم در شرایط‌اش پیش بیاید، منفی است. اما متأسفانه هر زمان که به بهیشتی مراجعه می‌کنیم، از ما می‌خواهند برویم و مجدد تست دهییم که نشان بدهد ما همچنان مشکل داریم!»