

چگونه زندگی‌م را شکوفا کنم؟

آموزش مهارت‌های لازم برای افراد کم‌بینا و نابینا

رژماری سوالو، کتلین ماری هوبنر

ترجمه و تألیف:

شکوفا آرسته

سایه سمنائیان

هومن کمیلی اصفهانی

اشارات نیرین یوسین



اشارات نرین یوسین

تهران، یوسف‌آباد، خیابان مهمان‌دوست، شماره ۱۲

کد پستی: ۱۴۳۸۶-۸۴۹۶۴

تلفن: ۸۸۰۰۲۵۲۸ دورنگار: ۸۸۰۰۷۵۰۴

چگونه زندگی‌م را شکوفا کنم؟

رزماری سوالو، کتلین ماری هوبنر

ترجمه آزاد: شکوفا آرسته، سایه سمفانیان، هومن کمیلی اصفهانی

صفحه‌آرایی: سینانگار

طرح روی جلد: مهنوش مشیری (آگاهان ایده)

لیتوگرافی: مؤسسه فرایندگویا

چاپ و صحافی: چاپخانه شادونگ

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۷۹-۳۰-۵

همه حقوق محفوظ است.

چگونه زندگی‌م را شکوفا کنم؟ آموزش مهارت‌های لازم برای افراد کم بینا و نابینا/

(ویراستاران) رزماری سوالو، کتلین ماری هوبنر؛ ترجمه و تألیف شکوفا آرسته.

سایه سمفانیان، هومن کمیلی اصفهانی، تهران: زرین و سیمین، ۱۳۸۸.

۹۷۸-۹۶۴-۷۶۷۹-۳۰-۵ ریال: ۲۰۰۰۰

ص: ۹۶ مصور

عنوان اصلی: How to thrive, not just survive: a guide to developing independent life skills for blind ..., 1987.

کودکان نابینا -- راهنمای مهارت‌های زندگی

کودکان -- نارسایی‌های بینایی -- راهنمای مهارت‌های زندگی

سوالو، رزماری، ویراستار Swallow, Rose-Marie

هوبنر، کتلین مری، ۱۹۴۵ م.، ویراستار Huebner, Kathleen Mary

آرسته، شکوفا، مترجم سمفانیان، سایه، مترجم کمیلی اصفهانی، هومن، مترجم

۱۸۱۱۱۹۹

۳۶۲/۴۹

۱۱۷۱۵۹۸/ ج ۸ ۱۳۸۸

فهرست

۸	سخنی با خوانندگان
۱۰	پیش‌گفتار، اهداف
۱۰	زندگی‌نامه هلم کلر

بخش اول

۱۳	مهارت‌های زندگی روزمره
۱۴	معرفی
۱۵	برخی کمبودها
۱۶	چگونگی شناسایی و یادگیری مهارت‌ها
۱۶	زمان یادگیری یک مهارت
۱۸	غذا خوردن
۲۰	مراحل اصلی غذا خوردن
۲۲	دستشویی رفتن، مراحل دستشویی رفتن
۲۳	پوشیدن و درآوردن لباس
۲۴	بستن بند کفش
۲۴	بستن دکمه و زیپ
۲۵	مراحل یادگیری مهارت پوشیدن و درآوردن لباس
۲۵	پیشرفت حرکتی موتوری
۲۶	تعادل، حالت و طرز ایستادن
۲۷	طرز راه رفتن و قدم برداشتن
۲۷	ادغام یا انسجام حرکات بدن
۲۹	آموزش برای مستقل شدن
۲۹	پیدا کردن پدر و مادر
۲۹	نحوه بازی کردن، برداشتن و کنار گذاشتن اسباب بازیها
۳۰	جمع کردن لباسها

۳۰	کارهای خانه
۳۲	نظافت شخصی و تمیز کردن
۳۴	انتخاب و مراقبت از لباسها
۳۶	رفتار صحیح اجتماعی
۳۷	رفتار کلیشه‌ای
۳۸	رفتار عمومی و خصوصی
۳۹	رفتار برخی گروههای کوچک
۳۹	تکان دادن دستها
۴۰	اعتماد به نفس
۴۰	ریسک گفتاری
۴۱	ارتباط با هم‌سن و سالان
۴۱	انتخاب رنگ
۴۲	استفاده از علائم و نشانه‌ها
۴۲	درخواست مساعدت
۴۳	ریسک پذیری
۴۴	حل مسائل
۴۶	آداب معاشرت
۴۶	عطسه، سرفه و خمیازه
۴۶	آداب میز و سفره
۴۷	موقعیت‌های ویژه
۴۸	مدیریت خانه
۵۳	ارتباطات
۵۴	ارتباطات کلامی
۵۶	ارتباطات غیر کلامی
۵۷	گوش فرا دادن و درک مطلب
۵۸	آمادگیهای لازم برای خواندن
۶۱	آموزش از طریق بازی
۶۳	بازی کردن با آب
۶۳	لوازم ویژه کمک بینایی

بخش دوم

۶۷	تعیین موقعیت و حرکت
۶۸	مساعدت برای به حرکت وا داشتن کودکان
۷۰	آگاهی از بدن
۷۱	مفاهیم سه بعدی
۷۲	زمان و مسافت
۷۳	شمال، جنوب، شرق و غرب
۷۴	آگاهی از محیط پیرامون
۷۶	ارتباط و پیوند فرد و اشیا در محیط
۷۸	علائم و نشانه ها
۷۹	آموزش حسی، بینایی، شنوایی
۸۱	تکنیکهای تردد به صورت غیر مستقلانه
۸۲	تکنیکهای راهنمایی بینایی بدون تماس
۸۲	روشهای حرکت مستقلانه
۸۳	تعقیب مسیر
۸۴	راههای تردد
۸۴	روشهای الکترونیکی
۸۵	نقشه‌ها
۸۵	اماکن عمومی
۸۵	سیستمهای حمل و نقل

بخش سوم

۸۸	سرگرمی و فعالیتهای آموزشی
۸۹	معرفی، فعالیتهای و سرگرمیها
۹۰	آشنایی با فعالیتهای سرگرم کننده
۸۹	توسعه مهارتهای سرگرم کننده
۹۰	فعالیتهای متناسب با سن
۹۴	تطابق، روشهای تغییر فعالیتهای
۹۵	فهرست علائق

سخنی با خوانندگان

سخن را با نام و یاد آن قدرت بی‌پایانی آغاز می‌کنیم که از روح بزرگ و بخشنده خود در جسم آدمی دمید و پرتو گرم محبتش را بر عرصه هستی گستراند تا زیبایی عظمتش را در پرتو محبت و بخشش جلوه‌گر سازد.

ما گردآورندگان این مجموعه، به دلیل آشنایی با مشکلات و مسائل شخصی و اجتماعی که افراد نابینا و کم‌بینا با آنها مواجه هستند در صدد برآمدیم تا با همکاری یکدیگر گامی در جهت حل این مشکلات برداریم. همیشه این سؤال در ذهن ما مطرح بوده که: «چگونه می‌توانیم برای شکوفایی و معنا بخشیدن به زندگی نابینایان و کم‌بینایان مثمر ثمر باشیم؟»

پس از سپری شدن زمان بسیار و انجام پاره‌ای از کارها که جملگی نتایج مقطعی داشت و رضایت ما را تأمین نمی‌کرد، تصمیم به چاپ مجموعه «چگونه زندگی‌مان را شکوفا کنیم؟» گرفتیم.

ابتدا بر آن شدیم کتابهایی را که برای ارتقای زندگی مستقلانه افراد نابینا و بالاحص کم‌بینا به چاپ رسیده است مورد مطالعه و بررسی قرار دهیم تا مطالبی را گردآوری نماییم که برای دوستان عزیزمان مفید باشند. متوجه شدیم منابع داخلی بسیار کم‌اند و هدف ما را تأمین نمی‌کنند، در نتیجه درصدد جستجوی منابع خارجی مناسب برآمدیم و با منبع بسیار جامعی برخورد کردیم که نتیجه تحقیقات چندین گروه حرفه‌ای تحقیقاتی امریکایی بر روی افراد نابینا و کم‌بینا می‌باشد.

این مجموعه، اطلاعاتی راجع به نیازمندیهای نابینایان و کم‌بینایان، همچنین استراتژیها و راه کارهایی را جهت مساعدت این افراد در اختیارتان قرار خواهد داد به گونه ای که شما می‌توانید به آنها یاری رسانید تا مستقل زندگی کنند، مستقل حرکت کنند و اوقات فراغت خود را به شیوه‌ای مناسب پر نمایند.

مهم‌ترین هدف ما برای گردآوری این مجموعه، آموزش به والدین، مربیان و تمامی کسانی است که به نوعی در فرآیند تعلیم کم‌بینایان و نابینایان، نقش به‌سزایی دارند.

والدین، مشاورین، معلمین و تمامی افرادی که با این قشر سروکار دارند باید

آموزش‌های لازم را ببینند تا بتوانند به بهترین شکل در زندگی کودکان و نوجوانان کم‌بینا و نابینا نقش حمایتی و هدایتی ایفا کنند.

خوانندگان عزیز ممکن است مادامی که مرور اجمالی بر فهرست و مطالب کتاب دارند، بعضی از مطالب را بسیار سطحی و پیش پا افتاده بدانند اما ما گردآورندگان این مجموعه که از نزدیک با مسائل کم‌بینایان برخورد داشته‌ایم، متوجه شدیم عدم آگاهی از همین موارد به ظاهر پیش پا افتاده و سطحی منجر به گوشه‌نشینی و انزوای بسیاری از افراد کم‌بینا و عدم مشارکت آنان در اجتماع و فعالیتهای اجتماعی شده است. همچنین خوانندگان عزیز باید بدانند که فرآیند آموزش مناسب به کودکان و نوجوانان کم‌بینا و نابینا از پرداخت بهای گزاف برای تجربیات ناخوشایند در دوران جوانی‌شان جلوگیری می‌کند.

در پایان از تمامی اشخاصی که ما را در گردآوری و نشر این مجموعه یاری رسانیده‌اند به خصوص خانواده‌های عزیزمان سپاسگزاری می‌کنیم.

اسفندماه ۱۳۸۷

شکوفای آرسته، سایه سمناپیان، هومن کمیلی اصفهانی

پیش‌گفتار

چگونه به زندگی خود رونق دهیم و پیشرفت کنیم نه فقط زنده بمانیم و زندگی کنیم.

نتیجه تحقیقات چندین گروه حرفه‌ای تحقیقاتی امریکایی بر روی افراد نابینا و کم‌بینا در این کتاب آورده شده که در نتیجه این تحقیقات نحوه کمک به این افراد در زمینه حرکت، سازمان‌دهی فعالیتها و پر کردن اوقات فراغت آورده شده است. هدف آموزش به والدین، مربیان و تمامی کسانی است که در یادگیری این افراد سهیم هستند و همچنین هدف ما کمک به این افراد برای افزایش کیفیت زندگی آنها می‌باشد.

اهداف

این کتاب اطلاعاتی را در مورد نیاز افراد نابینا و کم‌بینا در اختیار ما قرار می‌دهد و راه‌حلهای و استراتژی‌هایی را برای کمک به این بچه‌ها و افزایش مهارت‌هایشان در اختیار ما می‌گذارد تا آنها را آماده سازیم که چگونه مستقل زندگی کنند، حرکت کنند و کارهای خود را به‌تنهایی انجام دهند و در اوقات فراغت خود فعالیت‌هایی را به انجام رسانند.

این کتاب برای والدین، معلمان و افرادی که یک فرد نابینا در خانواده خود دارند طراحی شده است. والدین، مشاوران، معلمان و همه افرادی که با این گروه سروکار دارند باید آموزش‌های لازم را ببینند. این اطلاعات برای تمام خانواده‌هایی که نوزاد یا کودک و یا نوجوان نابینا یا کم‌بینا دارند لازم است. آنها باید تکنیک‌های لازم را بیاموزند تا به این افراد آموزش دهند. اصول و راهکارهای زیادی برای آموزش دادن به این افراد وجود دارد که برای خوانندگان این متن تهیه شده و حاوی اطلاعات ویژه است.

زندگی‌نامه هلن کلر

هلن کلر در کتاب *داستان زندگی من*، چنین می‌نویسد:

«یک‌ساله بودم که راه رفتن را آموختم و از آن پس در روزهای پرفروغ تابستان، لحظه‌ای آرام نگرفتم. هنگامی که شبها پدرم به منزل برمی‌گشت به سوی من می‌دویدم، او مرا در آغوش می‌گرفت و می‌بوسید و می‌گفت: خانم کوچولوی من امروز چه کارها کرده؟»

ولی درخشان‌ترین تابستان‌ها، زمستان تیره‌ای در پی داشت. در ماه سرد و دلگیر

فوریه، هنگامی که نوزده ماهه بودم، به بیماری سختی دچار شدم. شدت تب آن قدر بالا رفت که چشمم را گرفتم. تا چندین روز پزشک گمان می کرد که من خواهم مرد. در نهایت شگفتی، یک روز صبح تب همان گونه که بی مقدمه آمده بود، به طور اسرار آمیزی قطع شد و من به خواب آرامی فرو رفتم. در آن موقع پدر و مادرم دانستند که زنده خواهم ماند اما نمی دانستند که تب بی رحم، بینایی و شنوایی، یعنی روشنایی و آهنگ شادی را از من گرفته است.

وقتی که بیدار شدم دنیای پیرامونم تاریک و آرام بود. فکر کردم شب است و از این که این شب سحر نمی شود، تعجب کردم. به تدریج به سکوت و تاریکی، که مرا فرا گرفته بود، عادت کردم و فراموش کردم که روزی هم وجود داشته است. همه چیز را به جز محبت مادرم، فراموش کردم. چیزی نگذشت که صدای کودکانه ام نیز فراموش شد زیرا صدایی نمی شنیدم. لکن من همه چیز را از دست نداده بودم، اگر چه بینایی و شنوایی، دو موهبت از مواهب زیبایی هستند که خداوند به انسان ارزانی داشته است، گرانبهاترین و شگفت انگیزترین هدیه پروردگار هنوز برایم باقی مانده بود. مغزم سالم و فعال بود.»

خانم هلن کلر، علاوه بر زبان مادری، به زبانهای فرانسه و آلمانی نیز تکلم می کرد. هلن کلر در اکتبر ۱۸۹۶ وارد مدرسه دخترانه کمبریج شد تا خود را برای ورود به دانشگاه آماده کند و پس از کوشش فراوان در سال ۱۹۰۰ وارد دانشگاه شد. بدین ترتیب او با عزمی راسخ و با اعتقاد به این که در پایان هر کوششی موفقیتی هست، با جدیتی تمام در سال ۱۹۰۴ از دانشگاه فارغ التحصیل شد.

هلن کلر، داستان پادشاه یخ را در ۱۱ سالگی نوشت و کتاب داستان زندگی خویش را به دوستش گراهام بل، مخترع تلفن، تقدیم کرد و نوشت: تقدیم به کسی که به ناشنویان، زبان آموخت و زبان داران را قادر ساخت که از دامنه کوههای آتلانتیک تا جبال روشوز، صدای همدیگر را بشنوند.

او ده کتاب به رشته تحریر درآورده است. هلن کلر را دانشمندترین نابینا و ناشنوی دنیا لقب داده اند. او می گوید: «هر چیزی شگفتیهای خود را دارد، حتی تاریکی و سکوت. من به لطف خدای خود آموختم در هر حالی که هستم از آن خشنود باشم.»