

## درک و استفاده از دید

### مطالبی برای کار با افراد دچار ناتوانی‌های شدید

آناهیتا خضری / کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی

#### مقدمه

افراد بینا برای تصدیق امور از دیدن استفاده می‌کنند. آنها نیازی به فکر کردن درباره دیدن، برنامه‌ریزی برای انجام آن یا تطبیق دادن محیط برای دیدن احتمالاً به غیر از روشن کردن چراغ، گذاشتن عینک و یا لنز ندارند. افراد فقط عمل دیدن را انجام می‌دهند زیرا دیدن معمولاً یک فعالیت خودکار است. برخی از افراد ملزم به بررسی اینکه بینایی چیست و چگونه استفاده می‌شود، هستند.

این مقاله راهنمایی است برای متخصصان و مربیان تا آگاه شوند که چگونه یک مشکل دید می‌تواند بر روی فرد تأثیر بگذارد. به این ترتیب مربیان می‌توانند به افراد دچار ناتوانی بینایی که دارای ناتوانی‌هایی شدید دیگری نیز هستند کمک کنند تا بر مشکلات خود بهتر فایز آیند و در نتیجه کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. لازم به یادآوری است که خواندن مقاله نمی‌تواند جایگزین آموزش در این زمینه پیچیده شود.

کمک‌های مؤثر به افراد دارای بینایی ضعیف ظاهراً باعث شده تا معلولیت کمتری داشته باشند، این معلولیت است که می‌تواند منجر به از دست دادن برخی خوبی‌ها، در زندگی شود. راه‌های زیادی برای غلبه بر ناراحتی‌های ناشی از داشتن دید کم وجود دارد. به عنوان نمونه استفاده از بینایی موجود می‌تواند مورد تشویق واقع شده و تغییراتی در محیط مستقیم فرد به وجود آورد. برقراری ارتباط حمایتی از سوی متخصص و یا مربی می‌تواند مفید باشد. افراد با آسیب بینایی نیاز به این کمک دارند و این حق آنهاست.

#### دیدن

دیدن در برگیرنده چشم، عصب بینایی و مغز است. آسیب به تعدادی و یا همه اینها ممکن است توانایی شخص را برای دیدن کاهش دهد. این به آن معنی است که برخی از افراد به دلایل زیر نابینا و یا دارای دید کم هستند:

↳ چشم آنها به دلایل مختلف به خوبی کار نمی‌کند.  
 ↳ اطلاعات از طریق عصب بینایی که مشابه با سیستم تلفن عمل می‌کند به مغز نمی‌رسند.  
 ↳ مغز نمی‌تواند پیام‌های دریافتی را درک کند.  
 فرآیند دیدن ممکن است با روش گرفتن عکس مقایسه شود. چشم شبیه دوربین، مغز همانند شرکتی که فیلم را تولید و چاپ می‌کند و عصب بینایی مانند شخصی است که فیلم را برای چاپ شدن به مغازه می‌برد. اگر عدسی‌های دوربین خراش ببینند و یا مانعی در مقابل عدسی‌ها وجود داشته باشد که منظره دید را مبهم کند، کیفیت تصویر تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. اما یک عکس خوب ممکن است در نتیجه فرآیند ضعیف خراب شده و محصول نهایی چنان بد باشد که شخص با دیدن آن فقط حدس بزند که تصویر احتمالاً چگونه بوده است. اگر فقط چشم مشکلی داشته باشد، با عینک یا لنز ممکن است بتوان دید فرد را اصلاح کرد و در حالتی که عصب بینایی و یا مغز آسیب دیده باشد گذاشتن عینک یا لنز نمی‌تواند مشکل دید را برطرف کند.

#### آنچه که افراد نابینا می‌بینند

واژه نابینا اصطلاح پزشکی نیست. تنها تعداد کمی از افراد نابینا کاملاً نابینا هستند یا فقط تاریکی و روشنایی را می‌بینند، بیشتر آنها به اندازه‌ای دید دارند که می‌توانند در زندگی روزانه از آن استفاده کنند.

بعضی از مردم، دنیا را همانند تصاویری که متقش به رنگ‌های کدر باشد تیره می‌بینند و عده‌ای دیگر تنها بخش کوچکی از کل را می‌بینند. میدان دید محدود می‌تواند منجر به دید تونلی شود (حالتی است که از کم شدن میدان دید مانند این که شیء را از درون یک تونل طویل ببیند) و یا این که باعث شده تا فقط اشیا را در یک میدان دید (بالا، پایین و یا طرفین) ببینند وقتی که مغز پیام‌های مبهمی را دریافت می‌کند زمانی طول خواهد کشید تا متوجه آنچه که

زمینه‌های مهم اشاره می‌شود. این به آن معنی است که تصمیم راجع به مشکلات احتمالی نیاز به آزمایش منظم دارد.

### ارتباط

دید در مکالمه افراد نقش دارد. نگاه کردن به پیشقدم شدن برای صحبت کمک می‌کند. افراد به کمک دیدن می‌توانند حالت‌های صورت، زبان تنی<sup>۲</sup> و ایما و اشاره شخصی را بفهمند.

ناتوانی در دیدن می‌تواند در ارتباط اولیه بین کودکان نابینای دارای سایر ناتوانی‌های شدید و والدین‌شان تأثیر داشته باشد. در گذشته کودکان نابینای دچار ناتوانی یادگیری از سوی خانواده‌شان طرد می‌شدند؛ به ویژه در صورتی که آن خانواده راهنمایی نشده بودند. بدیهی است که دید کم کودک مانع از ابراز علاقه او به والدینش نمی‌شود اما بعضی اوقات خانواده‌ها در درک کلام کودک نابینای ناتوان شدید یا تلاش‌های اولیه وی برای پاسخ، مشکل دارند. تمام افراد بدون توجه به توانایی یا ناتوانی خود به طرق مختلفی ارتباط برقرار می‌کنند از جمله ایما و اشاره، نمایش صامت، حالت‌های صورت، زبان تن و تولید صداهای مختلف نیاز دارند تا یاد بگیرند که گوش دهند و براساس آن چه که به آنها می‌گویند، عمل کنند.

**تنها تعداد کمی از افراد نابینا کاملاً نابینا هستند یا فقط تاریکی و (روشنایی) را می‌بینند، بیشتر آنها به اندازه‌ای دید دارند که می‌توانند در زندگی روزانه از آن استفاده کنند**

بسیاری از کودکان نابینا که در بیمارستان‌های مراقبت از کودکان کم توان ذهنی پذیرش می‌شدند، دوران کودکی خود را در محیط عمومی (غیر خصوصی) بزرگی سپری می‌کردند. آنها بیشتر وقت‌ها فرد خاصی را برای جلب توجه خود نداشتند. تحقیق نشان می‌دهد که کودکان نابینا ناتوانی شدید تحت حمایت، مستقر در مراکز، کمتر از کودکان دارای دید مستقر در مراکز مورد توجه قرار می‌گیرند. توانایی برقراری ارتباط از طریق چشم روش مهمی در جلب و جذب مریدان است.

دیده بشود و پاسخ دهد. اگر فرد تنها بخشی از کل را ببیند ممکن است زمانی را صرف کرده و تلاش کند تا چشمانش را حرکت دهد یا سرش را بچرخاند تا آن ناحیه را ببیند اما حتی هنگام جست و جو مشکل است تا بخش‌ها را به هم پیوسته و تصویر دیداری<sup>۱</sup> کامل موضوع بزرگی مثل خانه را تفسیر کند. افرادی که دید معمولی دارند اغلب حافظه بینایی را حفظ می‌کنند. این حافظه به آنها کمک می‌کند تا صداهای گیج کننده، بوها، آثار قابل لمس در دنیای اطراف خود را درک کنند و قضاوت‌های آگاهانه‌ای داشته باشند. در مراجعه با اطلاعات قبلی ممکن است نیاز باشد تا برای ایجاد یک تصویر دیداری در مغز از اطلاعات جمع‌آوری شده و تعدادی از منابع استفاده کرد. از آنجایی که حافظه به مرور زمان تغییر کرده و یا ضعیف می‌شود بعضی اوقات تصویر درستی را ارائه نمی‌دهد.

### اثر دید کم در افراد دچار ناتوانی‌های یادگیری

افراد دچار ناتوانی یادگیری که آسیب بینایی نیز دارند ممکن است در تفسیر آنچه که می‌بینند مشکل داشته باشند. شاید برای آنها مشکل باشد تا اطلاعات و مطالب را فهمیده و پاسخ مناسب بدهند. به علاوه داشتن ناتوانی جسمی شدید نیز ممکن است باعث محدودیت توانایی آنها در استفاده موفق از دیدشان بشود که خود به علت ناتوانی در چرخاندن سر یا عوض کردن موقعیت‌شان می‌باشد.

به افرادی که از کودکی نابینا هستند و ناتوانی‌های شدید دیگری ندارند آموزش داده می‌شوند تا آسیب بینایی خود را به روش‌های مختلف کاهش داده یا جبران کنند. این مهارت‌ها به افراد دارای ناتوانی‌های شدید که مشکلات یادگیری و جسمی آنها مانع از تقویت راه‌های غلبه بر مشکل شده، به ندرت آموزش داده می‌شود. بنابراین ضرورت دارد بینایی آنها تا حد امکان به طور دقیق ارزیابی شود تا برای طراحی برنامه‌های فردی به منظور کمک جهت به کارگیری بینایی موجود به بهترین طریق ممکن استفاده شود.

### کاربردهای دید

افراد از دید خود به روش‌های مختلفی در روز استفاده می‌کنند. هر فردی به دلایل مختلف از قبیل وضعیت چشم‌ها، امکانات در دسترس و بسیاری عوامل دیگر تحت تأثیر آسیب بینایی‌اش می‌باشد که در این مقاله به تعدادی از

کودکان و بزرگسالانی که دارای ناتوانی‌های بینایی و یادگیری هستند معمولاً برای کشف دنیای خود نیاز به کمک‌های بیشتری دارند. به طوری که به صورت تصادفی ممکن است کمتر یاد بگیرند. غالباً مربیان و خانواده‌ها، محافظه کارانه عمل می‌کنند؛ از این حس کنجکاوی طبیعی شخصی فرو نشانده شده است. یافتن خانواده‌ها یا مربیانی که در مورد آسیب‌رسانی شخص به خویش مضطرب باشند غیر معمول نیست. به همین دلیل آن شخص از تنها حرکت کردن به اطراف منع شده است.

افراد نابینای با مشکلات یادگیری، برای یادگیری و پیشرفت فردی نیاز دارند که توضیحاتی به آنها داده شود. از هر فرصت احتمال بایستی استفاده کرد تا به آنها اطلاعات و روش‌های یادگیری را ارائه کرد تا از موارد دیدنی محروم نمانند.

### ارزیابی افراد، مکان‌ها و موقعیت‌ها

فرد بینا ممکن است به هنگام ورود به اتاق بلافاصله متوجه شود چه کسی حضور دارد، چه می‌گذرد و شاید بدون فکر کردن نسبت به جزئیاتی از قبیل قالی، اسباب و اثاثیه و نور آگاهی داشته باشد. فرد نابینا ممکن است این اطلاعات را جمع‌آوری کند اما احتمالاً مدت بیشتری طول بکشد و شاید اطلاعات ناقص باشد. با ارائه توضیحات واضح و شاید نشانه‌هایی مانند صدا، بافت کف زمین و غیره اطلاعات را کامل می‌کند.

افراد دارای ناتوانی‌های شدید، زمان بیشتری نیاز دارند تا اشیاء را برای خود پیدا کنند. بنابراین تصمیم‌های آنها بستگی به اطلاعاتی دارد که به دست آورده‌اند. آنها نیازمند یادگیری ارزیابی موقعیت‌ها هستند که امن است یا احتمال خطر وجود دارد.

### همراهی

استدلال غلطی است که گفته می‌شود تمام افراد نابینا، شنوایی خوب و حس لامسه و بویایی قوی دارند، البته برخی از افراد نابینا قادر هستند این مهارت‌ها را تقویت کنند. درصد بالایی از افراد دارای مشکلات بینایی و یادگیری، مشکلات شنوایی نامشخصی هم دارند که بیشتر وقت‌ها به علت جرم گوش می‌باشد.

مربیانی که با افراد دارای ناتوانی بینایی کار می‌کنند و برای صحبت کردن آموزش ندیده‌اند ضروری است به خاطر داشته باشند که بعضی از افراد ممکن است مشکلاتی در دیدن علائم زبان اشاره<sup>۳</sup> داشته باشند. با وجود آن که به مشکل دید آنها کمک می‌شود اما ممکن است یاد نگیرند که برای برقراری ارتباط از علائم استفاده کنند.

وقتی افراد نمی‌توانند نیازهای خود را بیان کنند، منجر به نادیده گرفتن خواسته‌هایشان می‌شود، اطرافیان آنها باید حدس‌های آگاهانه‌ای بزنند. درک ناتوانی فرد و نیازهای وی می‌تواند به آسانی منجر به رفتارهای متقابل شود.

### انگیزه

دید به ایجاد انگیزه کمک می‌کند. به عنوان نمونه بیشتر وقت‌ها کودکان نابینا نیاز دارند تا برای به دست آوردن اشیای تشویق شوند. اگر آنها قادر به دیدن اشیاء جالب در اتاق نباشند ممکن است انگیزه‌ای برای پیدا کردن و لمس آنها نداشته باشند. آنها شاید تلاشی برای یادگیری راه رفتن نکرده و در نتیجه برای حرکت در محیط ناشناخته اعتماد زیادی نداشته باشند. بیشتر به نظر می‌رسد که افراد بزرگسال دارای ناتوانی بینایی و یادگیری نمی‌توانند رانندگی کنند.

افرادی که نیاموخته‌اند تا کنترلی در محیط داشته باشند ممکن است مطیع و غیر فعال به نظر برسند. شخصیت آنها ممکن است زمانی تغییر کند که برای توسعه ارتباط، تحرک و مهارت‌های خودیاری به آنها کمک خاصی شود. پیدا کردن راه‌های ایجاد انگیزه در افراد نابینا با مشکلات یادگیری ممکن است آسان نباشد؛ به ویژه زمانی که متوجه شوند که مربیان آنها انتظار شکست آنها را داشته باشند. ضمن اینکه اشخاص به راه‌های مختلفی برانگیخته می‌شوند، بسیاری از افراد نابینای دچار ناتوانی‌های شدید نسبت به افراد بینا احتمالاً، بیشتر نیازمند پاداش هستند. بنابراین تقسیم کارها به مراحل کوچک‌تر، جالب و مهیج ساختن آنها و پاداش دادن به فرد باعث تشویق و ترغیب او می‌شود.

### یادگیری و پیشرفت

بینایی سهم مهمی در یادگیری و پیشرفت فردی هم در طی آموزش طراحی شده در مدارس و برنامه‌های انفرادی و هم در یادگیری غیر رسمی ناشی از مطالعه کتاب‌ها، تماشای تلویزیون و تقلید از دیگران دارد.

خشم و تناسب سنی ممکن است مشکل تر باشد.

### تبادل ، حرکت و جابجایی

بینایی کمک می کند تا افراد تعادلشان را حفظ کنند. تعادل خوب به افراد کمک می کند تا بدون ترس از شکست، با اطمینان و به طور مستقل حرکت کنند. افراد دارای دید کم و یا فاقد دید ممکن است متوجه بافت زیر پا نظیر قالی، چمن و ماسه ساحل بشوند. آنها ممکن است تپه، سربالایی و یا تغییراتی در سطوح را نسبت به افراد دارای بینایی معمولی بهتر تجربه کرده باشند. سطوح مختلف دارای نشانه‌های مفیدی است که می تواند راهنمای آن مکان باشد. دید برای فرد نقش اصلی را در پیدا کردن، یادگیری جاده‌ها و تشخیص مقصد، زمانی که به مقصد برسیم دارد.

### اعتماد

اعتماد بر پایه اطلاعات قبلی از افراد، مکان‌ها، موقعیت‌ها و ارزیابی امنیت شخصی بنا می‌شود. بنابراین دید در تقویت اعتماد نقش مهمی دارد. افراد تحت حمایت مستقر در مرکز که مشکلات بینایی آنها تشخیص داده نشده ممکن است هرگز یاد نگرفته باشند که به دیگران اعتماد کنند. ممکن است به آنها برای درک آنچه در اطرافشان می‌گذرد کمکی نشده باشند. بنابراین زندگی خود را به عنوان مجموعه‌ای از حوادث تصادفی می‌بینند که باعث احساس ناامنی آنها می‌شود.

به افرادی که از کودکی نابینا هستند و

ناتوانی‌های شدید دیگری ندارند آموزش داده

می‌شوند تا آسیب بینایی خود را به روش‌های

مختلف کاهش داده یا جبران کنند

وجود فرد خاصی که بتواند نیازها را درک کند برای اعتماد کردن مفید است. بهترین راه برای جلب اعتماد افراد به دیگران کمک به آنها جهت برقراری ارتباط موفقیت آمیز با دیگران است.

### تمرکز و گستره توجه

برای بسیاری از افراد در صورتی که بتوانند به وضوح ببینند و توجه خود را روی موضوع متمرکز کنند، تمرکز طولانی مدت آسان تر خواهد بود. افراد دارای دید کم یا

بینایی در ایجاد هماهنگی اطلاعات حاصل از سایر حواس اهمیت دارد. دید آنچه را که شنیده، چشیده، یا بوییده و یا لمس شود را تأیید کرده و به ترکیب تمام اطلاعات کمک می‌کند. افرادی که دید کمی دارند و یا فاقد دید هستند با دریافت توضیحات مربی، تمرکز روی نوع و کیفیت اطلاعات دریافتی و تغییر آهنگ صدا یاد می‌گیرند تا تمام اطلاعات موجود در دسترس را هماهنگ سازند.

### حافظه

نکته دیگر این است که برخی افراد نابینا حافظه خوبی دارند، البته تعدادی حافظه خوبی دارند و بقیه این چنین نیستند. دید باعث یادآوری و برانگیختگی در حافظه می‌شود. حافظه بر پایه اطلاعات دریافتی گذشته و توانایی ذخیره کردن اطلاعات استوار است. افرادی که دارای دید کم داشته و یا فاقد دید هستند، ممکن است نیازمند داشتن انگیزش‌های خاصی برای به کار انداختن حافظه باشند.

### آگاهی از خود و تصور از خود

بدون بازخورد بینایی مشکل است تا تصویر واقعی از خود را در نظر داشت. افراد نیاز دارند که بدانند از کجا شروع کرده و در کجا خاتمه می‌دهند، بدن آنها چه فضایی را اشغال کرده‌است، چطور به نظر می‌آیند و چه تصویری از خود در جهان ارایه می‌دهند.

بازخورد به افراد کمک می‌کند تا رفتار، پوشش، مدل موی خود و ... را تغییر دهند، به طوری که با گروهی هماهنگ شده و یا با دیگران تفاوت داشته باشند. با استفاده از آینه، عکس‌های واضح، ویدئو و بحث و گفت و گو نیز می‌توان به افراد کمک کرد تا دریابند چگونه به نظر می‌آیند.

### فضا، اندازه و مفاهیم انتزاعی

کودکان بینا در درک مفاهیم انتزاعی مانند اندازه، جهت و مسیر، فاصله و فضا حتی زمانی که اشیا را نتوانند لمس کنند مشکلی ندارند. بسیاری از کودکان نابینای با مشکلات یادگیری در درک مفهوم «ثبات شیء» اینکه شیء هنوز آنجاست به هنگامی که آن شیء نتواند دیده، شنیده، لمس، بوییده یا چشیده شود مشکل دارند. وقتی فردی اتاق را ترک کند آیا برای همیشه خواهد رفت و یا برخواهد گشت؟ درک بیشتر مفاهیم انتزاعی مانند دوست داشتن،

عینک‌ساز یا بینایی سنج تجویز شود. لازم است از آنها مراقبت شده، تمیز نگه داشته و صدمه‌ای به آنها وارد نشود. بسیاری از افراد دارای ناتوانی‌های شدید به دلیل عدم مراقبت مناسب از چشم‌ها، مبتلا به عوارض نابینایی و یا دید کم می‌شوند.

۲. **روشنایی:** میزان نور مناسب به دیدن کمک می‌کند اما ضرورت دارد که میزان روشنایی را مطابق با شرایط چشم و نوع کار تغییر داد. بعضی از افراد در نور شدید می‌بینند در حالی که افراد دیگر در نور ملایم‌تر بهتر کار می‌کنند. مریبان متخصص که با افراد دارای آسیب بینایی کار می‌کنند به این نکته توجه می‌کنند، اما مریبان غیر متخصص لازم است زمان صرف کرده تا متوجه شوند که هر فرد تحت چه شرایطی بهترین وضعیت بینایی را دارد.

۳. **تقابل:** تقابل رنگ‌ها به افراد کمک می‌کند تا از دید خود به طور موفقیت‌آمیزی استفاده کرده و افراد دارای دید کم را قادر می‌سازد تا اشیا را دیده و پیدا کنند. به عنوان نمونه وجود در قهوه‌ای کنار دیوار سفید، فنجان قرمز روی رومیزی سفید به خوبی نمایان است. درک این که چه رنگ‌هایی را شخص می‌بیند و تصور نکند که آشکارترین تضاد رنگ‌ها برای آن افراد نیز مؤثرترین است حایز اهمیت است. بیشتر افراد اشیا را در یک زمینه روشن‌تر می‌بینند. دیدن اشیا در مناطق شلوغ ممکن است مشکل باشد. به عنوان نمونه ممکن است پیدا کردن یک قاشق چای‌خوری بر روی میز شام شلوغ یا یک شیرینی از بشقاب چند رنگ مشکل باشد.

۴. **سر و صدا:** محیط‌های آرام به افراد کمک می‌کند که تمرکز کنند و از دید و شنوایی خود به بهترین شکل استفاده کنند. برای بسیاری از افراد صدای مداوم مانند رادیو یا تلویزیون خسته کننده و در بعضی مواقع باعث ناراحتی می‌شود.

۵. **موقعیت:** افراد نیاز دارند در بهترین موقعیت فیزیکی قرار گیرند تا بتوانند به بهترین شکل ممکن از آنچه که می‌بینند بهره ببرند. در این جا نیز مریبان متخصص می‌توانند به افراد دچار آسیب بینایی کمک کنند اما مریبان غیر متخصص با مشاهده و ارزیابی افراد می‌توانند از آنچه که مناسب آنهاست آگاه شوند.

فقد دید ممکن است نیاز داشته باشند که برای تقویت قوه تمرکزشان با بازخوردهای زبانی به آنها گفته شود که موفق می‌شوند. به این ترتیب در می‌یابند که ارزش دارد تا تمرکز کرده و کاری را به اتمام برسانند. آنها ممکن است انگیزه‌ای برای پشتکار نداشته باشند مگر آنکه درباره‌ی پیشرفت و فعالیت‌های آنها صحبت شود.

شاید ارتباط یا علاقه به بسیاری از کارها کم باشد. افرادی که با میل روی مسأله‌ای تمرکز می‌کنند به طوری که بعضی اوقات این میل به حد وسواس نیز می‌رسد موفقیت کسب می‌کنند. مربی لازم است توجه کند که فرد از چه چیزی لذت می‌برد و سعی کند تا آن را با موارد دیگر هماهنگ کند.

### خودمختاری و استقلال

زمانی که فرد می‌خواهد کاملاً مستقل باشد دید به او کمک می‌کند و باعث می‌شود انتخاب‌هایی را انجام دهد که منطبق با دانش بدون واسطه باشد. افراد دارای ناتوانی بینایی و یادگیری ممکن است نیاز به کمک‌های ویژه‌ای داشته باشند تا اعتماد به نفس داشته و مستقل شوند. آنها ممکن است در موقعیت‌هایی باشند که علایق و نیازهای خاص فردی آنها نادیده گرفته شود و بنابراین مجبور می‌شوند برای دستیابی به اطلاعات اساسی، توضیح و تفسیر محیط اطرافشان به دیگران وابسته شوند.

### تغییرات دید

دید هر فرد و روشی که به کار می‌برد خاص اوست. شخص همیشه اشیا مشابه را به روش یکسان نمی‌بیند. دید شخص ممکن است به طور قابل توجهی در طول روز تغییر کند. در حقیقت، دید بعضی از اشخاص می‌تواند در مدت بسیار کوتاهی تحت تأثیر عوامل محیطی و مسایل شخصی تغییر کند.

بیشتر وقت‌ها، افراد بینا به هنگام تماشای افراد دارای ناتوانی بینایی گیج می‌شوند زیرا آنها به غلط تصور می‌کنند که دید شخص ثابت است و تغییر نمی‌کند. شاید آنها به خطا بگویند که فرد وقتی بخواهد می‌تواند ببیند.

### راه حل‌ها

۱. **عینک یا لنز:** برای استفاده از عینک یا لنز لازم است برای به حداکثر رساندن بینایی، عینک یا لنز توسط

داروها، دارای عوارض جانبی مانند اختلال بینایی، تیرگی دید و یا حتی دوبینی هستند.

۴. **وقت روز:** بیشتر افراد زمانی که خسته نباشند بهتر می‌بینند. تعدادی از افراد زمانی که از خواب بیدار می‌شوند بهترین دید را دارند و بسیاری از افراد بعد از خوردن غذای سنگین احساس می‌کنند که دید کمتری دارند.

۵. **هیجان:** اضطراب ممکن است باعث شده تا اشیا را ندید و یا فشار روانی به حد بالا برده که فرد به هنگام وحشت‌زدگی ناتوان‌تر شود.

۶. **انگیزش:** زمانی که افراد برانگیخته شوند و یا برای تلاش بیشتر تشویق شوند بهتر می‌بینند. برای بعضی از افراد دیدن و درک آنچه می‌بیند ممکن است خسته کننده باشد چرا که نسبت به افرادی که بینایی معمولی دارند سخت‌تر می‌توانند تمرکز داشته باشند. اگر دیدن و درک آنچه که دیده می‌شود منتهی به زندگی خسته کننده شود ممکن است دیدن بیشتر شبیه به کار سخت باشد. طبیعی است در صورتی که علاقه‌ای نباشد تلاشی برای دیدن انجام نخواهد شد.

دید برای استفاده است و خسته کننده نمی‌باشد. دیدن همانند کارهای دیگر با تمرین بهتر می‌شود. افراد هر قدر از دید خود بیشتر استفاده کنند و یا به آنها کمک شود تا از آن استفاده کنند، آسان‌تر می‌توانند شی را پیدا کرده تا ببینند و آنچه را که می‌بینند تفسیر کنند.

ما امیدواریم این مطالب مفید باشد اما فقط می‌تواند تعمیم داده شود و جایگزین آموزش نخواهد شد. بهترین نتایج زمانی به دست می‌آید که مربی آموزش دیده در زمینه‌ی ناتوانی بینایی از فرد بپرسد: چه چیزی را می‌تواند ببیند، کی و کجا از دید خود به بهترین شکل استفاده می‌کند و یا برای مشاهده و ارزیابی افراد وقت صرف کند؛ برای آنها به طور دقیق برنامه‌ریزی کند به دلیل آن‌که آسیب بینایی آنها معلولیت نیست بلکه فقط یک مشکل است.

۶. **مجاورت:** شاید افراد برای دیدن اشیا نیازمند آن باشد که خیلی نزدیک به آنها نشسته و یا اشیا را به صورت خود نزدیک کنند. افرادی که به میزان زیادی به حواس شنوایی، لامسه و بویایی وابسته اند ممکن است ترجیح دهند که با اشیا یا مربی تماس نزدیک داشته باشند.

۷. **محرك‌ها:** شاید بعضی از افراد نیازمند این باشند که به وضوح به آنها گفته شوند چه انتظاری از آنها می‌رود و به آنها یادآوری شود تا کاری را انجام دهند. ممکن است با ارایه برنامه منظم استفاده از نوار ضبط صوت و یا حس لامسه به آنها کمک کرد. در ساختمان‌هایی مانند فروشگاه که تطابق کمتری دارند، در روی کف زمین یا دیوارها خطوطی برای یادآوری افراد قرار می‌گیرد. برچسب‌های روی دیوار به صورت دیداری یا قابل لمس یا دستگیره‌های مختلف که اتاق‌ها را مشخص می‌کند به افراد کمک می‌کند تا به خاطر آورند در کجا هستند.

۸. **پیش‌بینی:** برای افراد آسان‌تر است آنچه را که می‌بینند تفسیر کنند در صورتی که از آن آگاه باشند و یا به آنها بگویند که چه انتظاری وجود دارد.

## واقعیت‌ها

مسایلی وجود دارد که چندان واضح و آشکار نیستند و فقط مربوط به اشخاص دچار ناتوانی بینایی نمی‌شود.

۱. **موانع:** بعضی از افراد در اثر موانعی مانند کثیف یا نامناسب بودن عینک نمی‌توانند از دید خود استفاده کنند و یا به دلیل قرار گرفتن سر در موقعیتی خاص برای کنترل صندلی چرخدار نمی‌توانند سر را بچرخانند تا بتوانند از دید خود استفاده کنند.

۲. **سلامتی:** افراد زمانی که سلامت بوده و دردی نداشته باشند بهتر کار می‌کنند. صرع، دیابت و بیماری آنمی داسی شکل شاید باعث شود افراد دارای ناتوانی بینایی یا با دید معمولی با وضوح کمتری ببینند.

۳. **دارو:** بعضی از داروها ممکن است باعث خواب‌آلودگی و هوشیاری کم در افراد شوند و برخی از زیرنویس‌ها:

1. body language

2. Sign language

منبع:

<http://www.rmib.org.uk>