این جوری نه-راه درستش اینه.

دفترچه ی راهنما برای برخورد صحیح با نابینایان

برداشتی از کتاب هِرمَن فَندیک

نشر انجمن رسمی نابینایان و نیمه بینایان آلمان

نشانی:

Rungstraße 19 10179 Berlin

تلفن: 0049302853870

تلفکس: 004930285387200

پست الکترونیکی: info@dbsv.org

سامانه اینترنتی: [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)

باز نشر: 2007

فهرست

1. مقدمه
2. یک قانون طلایی
3. روش صحیح هدایت نابینایان
4. در ها و راه های تنگ
5. پیاده رو ها و پله ها
6. در خیابان و در ترافیک
7. عبور از خیابان
8. استفاده از وسایل نقلیه عمومی
9. طرز صحیح نشان دادن جای نشستن
10. روش صحیح شرح و توضیح تصاویر و موقعیت ها
11. این جا کجاست، آنجا کجاست
12. کی و چگونه شرح دهیم یا توصیف کنیم
13. آیا می توانیم از واژه دیدن استفاده کنیم؟
14. برای یک ملاقات مطبوع
15. معما و چیستان ممنوع
16. لطفاً شخص نابینا را مستقیما خطاب کنید!
17. پالتو ام کجاست؟
18. تک گویی های نا خواسته
19. هنگام خرید
20. سرویس بهداشتی
21. خواندن از روی متن
22. سر وقت بودن
23. هر چیزی جایی دارد
24. در ها و موانع

مقدمه:

شاید در خانواده یا دایره دوستان و آشنایان شما هم افراد نابینا یا کم بینا باشند. شاید شما تا کنون به فرد نابینا یا کم بینایی برخورده یا گاهی خواسته اید کمک کنید اما راه صحیح آن را نمی دانسته اید.

موقعیت های بسیاری وجود دارند که افراد نابینا یا کم بینا شاید به کمک شما نیاز داشته باشند. در خیابان، در اتوبوس و مترو، در سوپر مارکت، در یک جلسه یا برنامه فرهنگی یا در رستوران.

این دفترچه راهنما به سادگی توضیح می دهد که چگونه شما در موقعیت های عادی و روزمره می توانید به طرز صحیح به افراد نابینا و کم بینا کمک کنید.

یک یاری مهربانانه و دوستانه در زمان مناسب می تواند برای هر دو طرف تجربه جالبی باشد. (هِرمَن فَندیک)

یک قانون طلایی

آن چه در مورد افراد نابینا و تمایل آنها به استقلال و و غیر وابستگی گفته می شود، می تواند باعث شود بعضی ها به خاطر احترام به استقلال این اشخاص حتی وقتی می بینند که فرد نابینا دچار مشکل شده در اعلام کمک تردید کنند.

برخی دوست دارند کمک کنند، اما نمی دانند چگونه. برخی چنان میل به کمک دارند که فراموش می کنند بپرسند آیا فرد نابینا اصولاً کمک لازم دارد یا نه.

نابینایان بی تردید در موقعیت هایی قرار خواهند گرفت که به کمک و یاری احتیاج پیدا کنند و برای هر کمکی ممنون خواهند بود. آنان قطعاً مختصراً توضیح خواهند داد که بهترین روش کمک کردن به آنها چیست. این یک قانون طلاییست.

به احترام آزادی فردی نابینا پیش از انجام هر کاری از نیاز او به کمک اطمینان حاصل کنید. لطفاً اگر او کمک شما را رد کرد مأیوس و سر خورده نشوید. بعضی از نابینایان استقلال شخصی شان را بیش از یک کمک آسان کننده دوست دارند اما در اغلب موارد کمک شما با خوش رویی و سپاس از سوی فرد نابینا پذیرفته خواهد شد.

این دفترچه راهنما یک جمع بندی مختصر در مورد رفتار صحیح با نابینایان ارائه می دهد. برای اطلاعات بیشتر با این نشانی ها تماس بگیرید!

...

بهترین روش هدایت

اگر شما می خواهید به فرد نابینا یا کم بینا کمک کنید و او هم کمک شما را پذیرفته باید به چند نکته توجه کنید!

بهترین راه این است که اجازه بدهید او بازوی شما را بگیرد. لطفا هرگز بازوی شخص نابینا را نگیرید و او را به دنبال خود نکشیده یا به جلو هل ندهید. زیرا در این صورت او احساس نا امنی خواهد کرد. اگر او بالزوی شما را به طرز صحیح گرفته باشد، دیگر لازم نیست مدام بگویید حالا ما به سمت چپ یا راست می رویم. نابینا حرکت بدن شما را احساس کرده و خود به دنبال شما خواهد آمد.

در ها و راه های تنگ

برای عبور از در ها و راه های تنگ، شخص راهنما همیشه جلو تر حرکت می کند. او به کمک بازویش که در دست فرد نابیناست او را کمی عقب تر نگه می دارد.

پیاده رو ها و پله ها

برای بالا و پایین رفتن از پله ها و جدول خیابان ها کافیست بگویید که پله به بالا و پایین می رود. اگر به دفعات شخص نابینا را راهنمایی می کنید، خوب است که بین خود تان علامتی مقرر کنید. مثلاً دست یا بازوی فرد نابینا را به آرامی فشار دهید. لازم نیست او را متوقف کرده و به کمک عصای سفید جدول پیاده رو را به او نشان بدهید. با او راحت از پله ها بالا و پایین بروید. فقط به او بگویید: پله به پایین یا بالا! و بعد با او به بالا یا پایین بروید!

بعضی نابینایان ترجیح می دهند با دست آزاد شان نرده پله را بگیرند. از آنها بپرسید آیا می خواهند نرده را بگیرند یا نه. بعد توضیح دهید که نرده در طرف راست یا چپ پله هاست و بعد و دست نابینا را به سمت آن هدایت کنید. به هر حال او را متوجه کنید که پله ها شروع یا تمام می شوند. وقتی نمی خواهید شخص نابینا را همراهی کنید به طریقی که در بالا گفته شد نرده پله را به او نشان دهید! ابداً لازم نیست پله ها را بشمارید و به شخص نابینا تعداد آنها را اعلام نمایید. ممکن است در حال عجله در شمردن اشتباه کنید. وقتی شخص نابینا تنها حرکت می کند به کمک عصا متوجه تمام شدن پله ها خواهد شد. وقتی نابینا را هدایت می کنید وقت خودرا برای شمردن پله ها هدر ندهید! بلکه فقط آخرین پله یا تمام شدن پله ها را اطلاع دهید! اگر بین پله های معمولی و برقی امکان انتخاب دارید، بگذارید فرد نابینا خود تصمیم بگیرد! در صورتی که تنها پله برقی برای تردد وجود داشت، حتماً به او اطلاع بدهید که می خواهید سوار پله برقی بشوید!

در خیابان و در ترافیک

ممکن است که شما با شخص نابینایی سوار یک وسیله نقلیه عمومی بوده و با هم در یک ایستگاه پیاده شوید یا شخص نابینایی به دلیل حرکت کند و نا مطمئن در خیابان توجه شما را به خود جلب کند. این مسأله می تواند دلایل متعددی نظیر: ترافیک شدید، تعدد موانع موجود بر سر راه یا عدم شناخت کافی او از محیط داشته باشد. در این موارد در اعلام کمک شک و تردید نکنید! شاید راه یا قسمتی از مسیر تان یکی باشد. به راحتی سوال کنید که آیا فردنابینا احتیاجی به کمک شما دارد یا نه! اگر جنواب مثبت بود در صورت تمایل فرد نابینا، راه یا قسمتی از آن را با هم طی کنید!

عبور از خیابان

گاهی پیش می آید که بدون یک کلمه حرف دست شخص نابینا را که کنار پیاده رو منتظر ایستاده می گیرند و او را از خیابان می گذرانند. بدون این که او صدای شخص (خیر) را بشنود. وقتی شخص نابینا توضیح می دهد که اصولا نمی خواسته که از خیابان بگذرد بلکه صرفاً منتظر کسی بوده، گاهی کمک کننده چنان جا می خورد که عابر نابینا را در همان وسط خیابان جا گذاشته و با عذر خواهی بی صدایی او را به حال خود رها می کند. در یک محیط نا آشنا و بدون هیچ گونه امکان جهت یابی درست چنین موقعیتی می تواند بسیار خطر ناک باشد. بسیار مهم است که با نابینا صحبت کنید و از او بپرسید که آیا اصولاً به کمک احتیاج دارد؟ و به چگونه کمکی.

برای عبور از خیابان بهترین راه این است که بگذارید عابر نابینا بازوی تان را بگیرد. لطفاً وقتی پیاده رو پله ای به پایین یا بالا دارد به او اطلاع دهید!

استفاده از وسایل نقلیه عمومی

بیشترین کمک به عابران نابینا وقتی می رسد که آنها می خواهند سوار اتوبوس، مترو یا قطار شوند. اما این کمک خیر خواهانه اغلب یا تحمیلیست و یا از سوی افراد متعدد به طور هم زمان انجام می شود. در نتیجه فرد نابینا به جای این که مثل دیگر افراد سوار یا پیاده شود به درون وسیله نقلیه کشیده یا هل داده می شود. بعضی ها هنگام پیاده شدن فرد نابینا را محکم می گیرند. حتی با بهترین قصد و نیت این کمک کاملا اضافیست. فرد نابینایی که تنها سفر می کند، به طریقه صحیح استفاده از وسایل نقلیه عمومی واقف است. کافیست او را تا در خروجی همراهی کرده و یا به او دست گیره یا میله ای برای گرفتن نشان بدهید. او خود از عهده باقی کار ها بر خواهد آمد. وقتی با هم سوار و پیاده می شوید، شخص راهنما باید همیشه جلو تر از شخص نابینا حرکت کرده و در صورت لزوم دست گیره را به او نشان دهد. بسیار مفید است اگر به او بگویید که پله ها کوتاه یا خیلی بلند هستند.

هنگام سوار شدن به خودرو شخص نابینا را تا کنار در باز ماشین همراهی کرده و یک دست او را روی لبه بالای در بگذارید، درحالی که دست دیگر او برای جهت یابی اول سقف خودرو را لمس و بعد صندلی را پیدا می کند. این همه کمکی است که او به آن نیاز دارد.

چگونه جای نشستن را نشان دهیم؟

در وسایل نقلیه عمومی بسیار سود مند است اگر شخص نابینا جایی برای نشستن داشته باشد. زیرا او نمی تواند به هنگام ترمز های ناگهانی و شدید به سرعت جایی را برای گرفتن پیدا کند. این مسأله در مورد تمام افراد مسن و بخصوص افراد مسن کم بینا صدق می کند. این جا هم قانون طلایی را رعایت کنید! به او یک جای نشستن تعارف کنید اما اجازه بدهید خودش تصمیم بگیرد که از آن استفاده کند یا نه! گاهی دو یا چند نفر هم زمان اعلام کمک می کنند. آنها کمک می کنند اما نابینا را می چرخانند، هل می دهند، یک یا دو دست یا بازوی او را گرفته و او را با زور روی یک صندلی می نشانند. بهتر آن است که یک دست فرد نابینا را روی پشتی صندلی قرار دهیم و بگوییم اینجا یک صندلی در سمت راست یا چپ قرار دارد. او به سرعت و با یک حرکت کوچک صندلی را یافته و روی آن خواهد نشست.

چگونه شرح و توضیح دهیم

اینجا کجاست، آنجا کجاست

ما اغلب از جملاتی مثل آنجا یک مبل هست یا روی میز آن پشت یا آن جلو یک دوچرخه کنار دیوار است استفاده می کنیم و هم زمان جهت را نشان می دهیم و همین جملات را ناغافل برای نابینایان هم به کار می بریم. بهتر است بگویید جلو تان یک مبل هست. یک میز کوچک حدوداً به فاصله یک متر پشت سر تان هست یا تقریباً ده متر آن طرف تر یک دوچرخ به دیوار تکیه داده شده.

سر میز غذا می توان گفت لیوان تان در طرف چپ یا یک جا سیگاری کنار دست راست تان است. شما می توانید شیءِ مورد نظر را آرام لمس کنید تا شخص نابینا از روی صدا آن را پیدا کند.

وقتی به او یک لیوان نوشیدنی تعارف می کنید، همیشه بگویید که او آن را کجا می تواند بگذارد.مثلاً طرف چپ مبل تان یک میز کوچک هست.

کی و چگونه شرح و توضیح دهیم

بعضی ها فکر می کنند که وقتی شخص نابینایی را همراهی می کنند باید مدام حرف بزنند. آنها فکر می کنند اگر حرف نزنند نابینا نمی داند که آنها هنوز آنجا هستند یا نه. یا فکر می کنند که حوصله فرد نابینا سر می رود. مسلماً آنها نیت خیر دارند اما حرف زدن بی جهت و نا به جا می تواند تأثیر عکس داشته باشد. مثل تمام مکالمات می شود اینجا هم گاهی سکوت کرد. به علاوه شخص نابینا از این نقطه حرکت می کند که شما بدون این که او را مطلع کنید ترکش نمی کنید. همچنین او با وجود ندیدن، محیط اطراف خویش را بهتر از آنچه که شما می اندیشید می شناسد و در می یابد. چون او می تواند به کمک حواس دیگرش مثل شنوایی تصویر و تصور نسبتاً خوبی از محیط اطراف داشته باشد. شما به زودی در خواهید یافت که آیا شخص نابینا از افراد، محیط اطراف و اشیاء یک شرح بسیط با جزئیات می خواهد یا یک توضیح کلی و کوتاه را ترجیح می دهد. اما همیشه خوب است افراد نابینا را در جریان مسایل جدید یا غیر عادی و اصولا تغییرات محیط اطراف بگذارید. مثلاً پله برقی امروز خراب است. حتی وقتی امروز قرار نیست سوار پله برقی شوید. یا اینجا سر نبش یک مغازه لباس فروشی جدید باز شده. این گونه اطلاعات می تواند برای فرد نابینا سود مند بوده و زمانی به کارش بیایند.

آیا می توان از واژه دیدن استفاده کرد

خیلی ها می ترسند یا جرأت نمی کنند در هنگام صحبت با نابینایان از واژه هایی چون دیدن، مشاهده کردن یا نابینا استفاده کنند.مثلا آنها می گویند: عموی من هم چیز بود... .... یا مادر بزرگ من هم این جوری بود. اگر هم اشتباهاً از لغت دیدن استفاده کنند، اغلب دست و پای شان را گم می کنند و فوراً معذرت می خواهند. ای وای! ببخشید! اصلاً یادم نبود. چه بی فکرم من! در حالی که خود نابینایان خیلی وقت ها درباره معلولیت شان شوخی می کنند. آنها خود از واژه نابینا استفاده کرده و هیچ حساسیتی به این واژه ندارند. آنها به هنگام صحبت کردن خیلی عادی لغت دیدن و کلمات مشابه را به کار می برند و البته منظور روش مخصوص خود شان برای دیدن است. دقیق تر بگوییم: از طریق شنیدن، بوییدن و لمس کردن. مثلاً می گویند که من این کتاب را خوانده ام و منظور خواندن کتاب از طریق خط بریل یا شنیدن فایل های صوتی آن است. من یک شیءِ خوشگل دیدم. یعنی آن را لمس کردم. من این قطعه تئاتر را دیدم. یعنی آن را شنیدم. پس شما می توانید بدون نگرانی از یک نابینا بپرسید: می خواهی این را ببینی؟ در حالی که شیء را به دست او می دهید: یک شیشه، یک لباس یا هر چیز دیگر.

به راحتی در صورتی که موقعیت ایجاب می کند از واژگانی چون نابینا و نابینایی استفاده نمایید! اما مثل همیشه نشانه بی فکری یا بی ادبیست اگر از شخص نابینا بپرسید:

شما واقعاً نابینا هستید؟

نابینای مطلق؟

هیچ چیز هیچ چیز نمی بینید؟

وای خدا!

وحشت ناک است.

مادر زاد نابینا بودید یا بر اثر بیماری یا تصادف این جوری شدید؟

اگر کمی صبر کنید و یک دیگر را بهتر بشناسید، جواب همه سوال های تان را دیر یا زود پیدا خواهید کرد.

یاد تان باشد که نابینایان فقط نمی بینند اما نا شنوا نبوده و متوجه حرف های در گوشی شما هم می شوند. مثلاً: «وای خدا این را برای کسی نیاره! این بزرگ ترین بدبختیه. یا این که من مرگ را به نابینایی ترجیح می دهم». نابینایان خیلی خوب می شنوند و خوب چه کسی دوست دارد که در باره اش حرف بزنند؟ آن هم از این دست حرف ها!.

برای یک ملاقات مطبوع چه کار کنیم؟

معما و چیستان ممنوع

در خیابان و در قطار پیش می آید که کسی روی شانه یک نابینا می زند و می گوید: سلام آقای مولر! حالتان چطور است؟ یا: حدس بزنید من کی هستم! اکثر نابینایان یک حافظه خوب برای شناختن صدا ها دارند. اما نمی شود از آنها انتظار داشت که آنها صدایی را که به ندرت شنیده اند به خاطر داشته و فوراً بشناسند. این واقعاً توقع بزرگیست. آن هم زمانی که آنها باید روی چیز های دیگری متمرکز باشند. اگر شما نه از افراد فامیل و نه از آشنایان نزدیک هستید، بهتر است بگویید: سلام آقای مولر من توماس شنایدر هستم. اگر دیدار تان با شخص نابینا خیلی پیش تر از این بوده و یا نام او را فراموش کرده اید، چون آدم چهره ها را بهتر از اسامی به خاطر می سپارد، به کوتاهی توضیح دهید: شما حتماً یاد تان می آید. ما چند وقت پیش در اوپرا آشنا شدیم.

انسان زود فراموش می کند که ژست های معمول مانند تکان دادن سر و اشاره با دست برای سلام و علیک در مورد اشخاص نابینا بی معنا هستند. اما یک نابینا هم خوشحال می شود اگر با او مثل افراد دیگر رفتار و در زندگی عادی شرکت داده شود. می شود چند واژه مهر آمیز را جای گزین تکان دادن سر یا اشاره با دست کرد. برای مثال: سلام خانم شولتس! من آقای شمیت کارمند بانک هستم.

لطفاً شخص نابینا را مستقیماً خطاب کنید!

لطفاً با شخص نابینا صحبت کنید! اغلب پیش می آید که نابینایانی که همراه دارند، جملاتی از این دست می شنوند: آیا شوهر تان نوشیدنی میل دارند؟

مرد جوان آیا این خانم می تواند خودش امضا کند؟

خانم عزیز آیا این آقا می خواهند بنشینند؟

یعنی مردم به جای این که شخص نابینا را خطاب کنند با همراه بینای او صحبت می کنند.

این طور بود که روزی زنی با خنده جواب داد: می توانید از خود شوهرم بپرسید. او واقعاً خطرناک نیست.

بینا ها چنان به ارتباط از طریق چشم عادت دارند که وقتی نمی توانند از طریق نگاه با کسی ارتباط بگیرند احساس نا امنی می کنند و بیشتر تمایل دارند با همراه بینا حرف بزنند. این رفتار قابل فهم است اما صحیح نیست. انگار که شخص نابینا خودش عاقل و بالغ نیست و احتیاج به قیم دارد.

وقتی به فرد نابینا چیزی تعارف می کنید اسمش را صدا کنید و اگر اسمش را نمی دانید آرام بازو و شانه او را لمس کنید تا او بداند که طرف صحبت شما با اوست. این بسیار مهم است. مخصوصاً وقتی که او در یک جمع است. فراموش نکنید که همه امکانات موجود را برشمارید. آقای شمیت! چای می خورید یا قهوه؟ یا کمی آب؟ ظرف نوشیدنی را طوری کنار دست او قرار دهید که او کاملا به آن دسترسی داشته باشد. یا لیوان را به دست او بدهید. نابینایان در اغلب موارد برای یافتن سینی حاوی لیوان های نوشیدنی و شیرینی و چیز های دیگر روش های خاص خود را دارند. به آنها اجازه بدهید سینی را پیدا کرده و خوراکی مورد نظر را خود شان بردارند. مگر در مواردی که برداشتن خوراکی اقعاً برای آنان به راحتی مقدور نباشد.

پالتو ام کجاست؟

در قطار و رستوران اغلب به شخص نابینا در در آوردن پالتو یا کاپشنش کمک می کنند. در حالی که می گویند بگذارید کمک تان کنم! کلاه و کیف او را می گیرند و ناگهان کلاه و کیف غیب می شوند. گاهی مالک نابینای آنها به محیط اشراف کامل نداشته و همین امر موجب می شود که فرد برای یافتن دوباره آنها با دشواری هایی مواجه شود.

از سوی دیگر ممکن است در میان لباس های آویخته بر جا لباسی رنگ های مشابه لباس فرد نابینا به تعداد زیاد موجود باشد و این کار را باز هم مشکل تر می کند. بگذارید او خود لباس هایش را در آورده و خودش آن را در جای مناسبی که شما به او نشان می دهید آویزان نماید.

وقتی به نابینا کمک می کنید، برای مثال به او بگویید: پالتو تان به قلاب اول دم در آویزان است. یا در قطار بگویید: چمدان تان در توری بالای سر تان است.

تک گویی های نا خواسته

شاید برای شما هم گاهی پیش آمده باشد که با کسی سخن گفته باشید و به ناگاه متوجه عدم حضور او در اتاق شده باشید. احتمالا با یک لبخند از کنار این قضیه کمی خجالت آور گذشته اید. طبیعتاً قضیه برای یک شخص نابینا طور دیگریست. در هیاهوی خیابان، در یک اتاق مفروش، وقتی صدای موزیک بلند است، در یک رستوران شلوغ، در یک گروه بزرگ وقتی همه به طور هم زمان با هم حرف می زنند برای یک نابینا غیر ممکن است که بداند آیا طرف صحبتش هنوز آنجاست یا نه. در این صورت پیش می آید که نابینا با یک صندلی خالی حرف بزند. وقتی آدم تازه بعد از مدتی متوجه این قضیه می شود، واقعاً احساس نا متبوعیست. وقتی می خواهید شخص نابینا را ترک کنید یا از اتاق بیرون بروید، به او اطلاع دهید. یا وقتی هم که بر می گردید او را متوجه کنید. اگر این کار را نکنید ممکن است که هم صحبت نابینای شما چون نمی داند که شما باز گشته اید همچنان ساکت بماند. یاد تان باشد که یک نابینا به یک پاسخ کلامی احتیاج دارد و فقط یک لبخند یا سر تکان دادن بی حرف به درد او نمی خورد.

هنگام خرید

اگر می خواهید به نابینا کمک کنید که وارد یک مغازه شود، او را مستقیماً پیش فروشنده یا تا میز اطلاعات و خدمات ببرید. آنجا نابینا کمک و همراهی لازم را پیدا خواهد کرد.

وقتی خود تان نابینایی را در هنگام خرید همراهی می کنید، و او خود دقیقاً می داند که به چه چیز هایی نیاز دارد او را به قسمت دل خواهش راهنمایی کنید. در این صورت او به آسانی کالای مورد نظرش را پیدا خواهد کرد. اما اگر او می خواهد از امکانات موجود اطلاع یابد، بگذارید کالا های مختلف را لمس کند. این گونه او می تواند برای انتخاب تصور ضحیحی از فرم، اندازه و کیفیت کالا به دست بیاورد. هنگام خرید وسایل خانه و لباس رنگ، مدل، شکل و دیگر نکات جالب توجه را برای او توضیح دهید.

به هنگام خریدن لباس اگر دیدید رنگ لباس با شرایط ظاهری فرد نابینا تطابقی ندارد، شک نکنید و این مطلب را صادقانه به او گوشزد نمایید. دقیقاً در این مورد شخص نابینا به کمک شما نیاز دارد. وقتی مطمئن نیستید از فروشنده کمک گرفته و نظر او را هم بپرسید.

اگر نابینا در هنگام پرداختن نگفت که چه مبلغی داده خود تان مبلغ پرداختی توسط او را به او بگویید. معمولاً نابینا خود می داند که چه اسکناسی در دست دارد. اما بشر جایز الخطاست. ما توصیه می کنیم هنگام پرداختن یا پس دادن باقی پول، آن را در دست نابینا بشمارید. این کار زحمت نابینا را برای پیدا کردن و شمردن پول کم تر می کند.

سرویس بهداشتی

وقتی یک نابینا از شما خواهش می کند که او را تا سرویس بهداشتی راهنمایی کنید، خجالت نکشید و در نظر داشته باشید که این کار برای او چقدر سخت است. اگر هم جنس او یا در یک مکان عمومی هستید، می توانید با او وارد سرویس شده یا از پرسنل آنجا کمک بگیرید. اگر در سرویس مردانه هر دو امکان دستشویی ایرانی و فرنگی موجود بود، اجازه بدهید فرد نابینا خود شرایط دل خواهش را انتخاب نماید!

پیش از ورود از تمیز بودن دست شویی اطمینان حاصل نمایید! بعد کوتاه توضیح دهید که آفتابه، کاغذ توالت و سیفون در کجا قرار دارد. اشاره به نکات خاص بسیار مهم می نماید. برای مثال وقتی تکمه سیفون در یک جای غیر معمول قرار دارد، حتماً آن را به فرد نابینا اطلاع دهید! اگر وقت داشتید که بیرون منتظر بمانید، رو شویی، صابون، حوله یا خشک کن را نیز به فرد نابینا نشان دهید!

شک نکنید! اگر توالت تمیز نبود این را تذکر داده و بگویید! همان قدر با ملاحظه و ملایمت رفتار کنید که دوست دارید با خود تان رفتار شود!

اگر هم جنس با فرد نابینا نیستید، از پرسنل یا یک شخص هم جنس حاضر در جمع کمک بگیرید! اگر شخص هم جنسی در مکان موجود نیست به کمک هم راه حل مناسب دیگری بیابید!

خواندن از روی متن

با وجود این که این روز ها وسایل و امکانات زیادی برای خواندن متون چاپ شده در اختیار اغلب نابینایان است، آنان در موارد بسیاری همچنان نیازمند خوانده شدن متون توسط افراد هستند. با وجود رواج بسیار خواندن مستقل متون موجود به خط بریل یا صوتی، تنها تا حدودی می تواند بر طرف کننده مشکل نابینایان باشد. بخصوص در رابطه با متونی چون نامه های شخصی، اداری و مدارک مالی فرد نابینا همچنان به کتاب خوان وابسته است. در خواندن این گونه نوشته ها دقت و راز داری مطلق از اهمیت بسیاری برخوردار است.

کاملاً واضح بخوانید و سرعت خوانش را با فرد نابینا تنظیم نمایید! چون بعضی ها خواندن آرام و برخی دیگر سرعت بالای خوانش را ترجیح می دهند. اما هیچ وقت بدون اجازه فرد نابینا نامه ای را باز نکنید! اول سعی کنید که روی پاکت نامه مشخصات فرستنده را پیدا کرده و آن را بخوانید! وقتی از سر برگ نامه متوجه شدید که نامه مربوط به مسائل مالی یا کاملاً شخصیست این مطلب را پیش از خواندن نامه به فرد نابینا اطلاع دهید و تنها با موافقت و اجازه او باقی نامه را بخوانید! اگر نامه شخصیست در ابتدا نام فرستنده را بگویید! در این صورت نابینا می تواند تصمیم بگیرد که شما نامه را بخوانید یا نه. هرگز نامه را خود تان نخوانید و بعد تازه بگویید که نامه را فلانی در فلان مورد و بهمان مورد نوشته. یا فقط بگویید که نامه آگهی است بدون این که توضیح دهید آگهی برای چه.

لطفاً مطلقاً از نظر دادن پا ورقی دادن در مورد محتوا یا فرستنده نامه خود داری نمایید! مگر این که خود شخص مشکلی با آن نداشته باشد. همیشه یاد تان باشد که شما به نمایندگی و به جای شخص نابینا نامه یا مطلب را می خوانید.

در کتاب خوانی بطور عمومی اما بطور اخص در خواندن روز نامه و مجله مهم نیست که کدام مطلب برای شما مهم جالب یا سرگرم کننده است. لطفاً همه تیتر ها را بخوانید! مطمئناً خود نابینا به شما خواهد گفت که چه مقاله یا مطلبی را می خواهد بشنود. لطفاً خواندن تان را به خاطر توضیحات و تذکرات اضافی یا ابراز شگفتی یا تکه انداختن قطع نکنید! این موضوع خیلی ایجاد مزاحمت می کند.

سر وقت بودن

وقت شناس بودن یا حضور به موقع سر قرار بخصوص در مورد قرار های خارج از منزل، برای نابینایان بسیار مهم است. وقتی فردی نمی بیند و باید حواسش به محیط اطراف باشد دقایق به طرز وحشتناکی طولانی می گذرند. این مسأله باعث عصبی شدن و هیجان بی مورد می شود.

هر چیزی جایی دارد

اگر می خواهید به استقلال نابینایان کمک کرده و به آن احترام بگذارید، یک قانون را همیشه رعایت کنید! در خانه و محل کار و محل های دیگر زندگی هر شیء جای مخصوص به خود را دارد تا فرد بتواند همیشه همان جا پیدایش کند. لطفاً هر چیز را از هر کجا که برداشته اید دوباره همان جا یعنی سر جای قبلیش بگذارید!

جای اشیاء را از فرد نابینا بپرسید! یا شیء را به او بدهید تا خودش آن را سر جایش بگذارد! این مسأله بخصوص برای نابینایانی که به تنهایی زندگی و سفر کرده یا شغلی در خارج از منزل دارند، از اهمیت بالایی برخوردار است.

در ها و موانع

مواظب و متوجه باشید که در خانه و اتاق ها کاملاً باز یا کاملاً بسته باشند! در های نیمه باز موانع خطرناکی برای نابینایان به شمار می روند. لازم به ذکر است که در کمد ها باید همواره بسته باشند. لطفاً لگن، جارو و سطل را سر راه نگذارید!

پی نوشت:

Der Deutsche Blinden- Und-Sehbehindertenverein (DBSV), به عنوان ارگان مرکزی نابینایان و کم بینایان نماینده و مدافع خواسته های عمومی، سیاسی و اجتماعی این افراد است. هدف این انجمن بهبود موقعیت اجتماعی نابینایان و کم بینایان است. این انجمن همچنین برای عضویت بهتر این افراد در جامعه و در زمینه شغلی تلاش کرده و در راستای وضع و اجرای قوانینی به نفع نابینایان می کوشد. به شرکت های مربوطه در جهت مناسب سازی سیستم های ارتباطی، اطلاعاتی و تولیدات شان برای نابینایان و کم بینایان کمک رسانی و به افراد جامعه در راستای آموزش نحوه صحیح برخورد با نابینایان آگاهی رسانی می نماید. این انجمن بروشور های بسیاری پیرامون مسائل و موضوعات مرتبط با نابینایی و کم بینایی منتشر کرده است. سیاهه ی این بروشور ها را می توانید در سامانه زیر ببینید و کتابچه ها را از طریق تلفن های زیر سفارش دهید.

تلفن: 0049302853870

تلفکس: 004930285387200

پست الکترونیکی: info@dbsv.org

سامانه اینترنتی: [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)

نشر یافته های دیگر:

من آن طور می بینم که تو نمی بینی یا من جور دیگری میبینم: در این دفترچه به کمک متن و تصویر، اشکال و درجات متفاوت کم بینایی شرح داده می شود تا بدین وسیله درک و تفاهم بیشتری برای خواسته های کم بینایان ایجاد شود.

همراه بینا: راهنمای تکنیک های هدایت و همراهی نابینایان برای حفظ استقلال و توانایی های فرد معلول.

یک روز با آقای عصای سفید: برای کودکان دبستانی. در غالب کمدی یک روز از زندگی یک فرد نابینا به تصویر کشیده شده است.