

فرصت برابر بودن حق متفاوت بودن

(مهارت های اولیه و کاربردی برای افراد دارای آسیب بینایی)

تدوین و گردآوری: صباح سلیمی

با همکاری

نصرالله ابراهیمی (فعال حوزه معلولین)

هوشنگ شریعتی (کارشناس حوزه افراد دارای آسیب بینایی)



انتشارات دانشگاه کردستان

سرشناسه : سلیمی، صباح، ۱۳۴۵ -

عنوان و نام پدیدآور : فرصت برابر بودن حق متفاوت بودن (مهارت‌های اولیه و کاربردی برای افراد دارای آسیب بینایی)

/تدوین و گردآوری صباح سلیمی، با همکاری نصرالله ابراهیمی، هوشنگ شریعتی؛ ویراستار صباح سلیمی.

مشخصات نشر : سندج : دانشگاه کردستان، انتشارات، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری : ۱۷۴ ص.: مصور (رنگی).

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۱۱-۰۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۷۱ - ۱۷۴.

موضوع : نابینایان -- راهنمای مهارت‌های زندگی

Blind -- Life skills guides

نابینایان -- توانبخشی

Blind -- Rehabilitation

شناسه افزوده : ابراهیمی، نصرالله، ۱۳۴۴ -

شناسه افزوده : Ebrahimi, Nasrolla

شناسه افزوده : شریعتی، هوشنگ، ۱۳۴۷ -

شناسه افزوده : دانشگاه کردستان. انتشارات

رده بندی کنگره : HV۱۶۶۴

رده بندی دیویی : ۳۶۲/۴۱

شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۳۷۷۸۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا



انتشارات دانشگاه کردستان

عنوان کتاب: فرصت برابر بودن، حق متفاوت بودن

مؤلف: صباح سلیمی

با همکاری: نصرالله ابراهیمی (فعال حوزه معلولین) و

هوشنگ شریعتی (کارشناس حوزه افراد دارای آسیب بینایی)

صفحه آرا: سینا آزاد پور

ویراستار: صباح سلیمی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۹۰ هزار تومان

چاپ و نشر : انتشارات هسیره

مرکز پخش: سندج، خیابان پاسداران، مجتمع تجاری کردستان

طبقه اول، واحد ۲۶۰ شماره تماس: ۰۸۷-۳۳۲۹۱۸۵۹

«حق چاپ محفوظ است.»

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

- مقدمه ۱۳
- بخش اول : بهداشت فردی ۱۷
- دهان و دندان ۱۸
- استفاده از سرویس بهداشتی ۲۱
- استحمام ۲۳
- موی سر و مراقبت از آن ۲۶
- اصلاح صورت در آقایان ۲۸
- اصلاح صورت در بانوان ۳۱
- بهداشت دست و پا ۳۳
- مراقبت از دست‌ها ۳۳
- مراقبت از پاها ۳۴
- ناخن گرفتن ۳۵
- مقدمه‌ای بر بهداشت دوران بلوغ ۳۹

- نکات حائز اهمیت در دوران بلوغ برای افراد آسیب دیده‌ی بینایی ۴۰
- بهداشت پوشاک ۴۶
- تفکیک، طبقه‌بندی و مرتب کردن پوشاک ۴۶
- تفکیک لباس‌های چرک از تمیز و استفاده از لباسشویی ۴۹
- اتو کردن لباس ۵۳
- دوخت و دوز ۵۹
- انتخاب، نظافت و نگهداری از کفش ۶۲
- بخش دوم: نظافت و خانه‌تکانی ۷۳
- نظافت و خانه‌تکانی ۷۴
- بخش سوم: آشپزخانه ۸۱
- طراحی، مدیریت و ایمنی ۸۲
- یافتن شیء افتاده در آشپزخانه و سایر مکان‌ها ۸۸
- بخش چهارم: خرید و آماده‌سازی ۹۳
- میوه، سبزیجات و صیفی‌جات ۹۴
- مواد پروتئینی ۹۷
- ترفندهای آشپزی ۹۹
- بخش پنجم: سرو و صرف غذا، میوه، دسر و شیرینی ۱۰۷
- سرو و صرف غذا، میوه، دسر و شیرینی ۱۰۸

- انواع غذا ۱۰۸
- اهمیت استفاده از کارد و قاشق و چنگال برای نابینایان ۱۰۹
- فرد نابینا و سرو و صرف انواع غذا ۱۱۰
- صبحانه و نکات ضروری ۱۱۵
- سرو و صرف میوه، دسر و شیرینی ۱۱۵
- بخش ششم: چایی ۱۲۳
- دم کردن و سرو چای ۱۲۴
- بخش هفتم: مهمانی ۱۲۹
- در جایگاه مهمان ۱۳۰
- در جایگاه میزبان ۱۳۳
- بخش هشتم: آداب رستوران ۱۳۹
- در جایگاه میزبان ۱۴۱
- در جایگاه مهمان ۱۴۲
- ملاقات اداری یا دوستانه در رستوران ۱۴۳
- بخش نهم: مراجعه به مراکز تجاری ۱۴۵
- انتخاب مسیر و وسیله نقلیه ۱۴۶
- استفاده از پله برقی ۱۵۰
- نکات ایمنی در آسانسور ۱۵۲

- خرید پوشاک، لوازم خانگی و نیازمندی‌های نابینایان ۱۵۳
- بخش دهم: مسافرت ۱۶۱
- آمادگی برای سفر ۱۶۲
- نکات ویژه‌ی نابینایان در سفر ۱۶۵
- سخن آخر ۱۷۰
- منابع ۱۷۱

با نام و یاد پروردگاری که مسیر کشف قوانین و رموز حاکم بر هستی را برای کاوشگران و جویندگان حقیقت هموار نمود. همان که نیلوفر آبی را در دستان نابینایی قرار داد تا آبی آسمان را نیز دریابد. به نابینایان نشانه‌ها را می‌شناساند تا آنها را در سایر حواس خود جستجو کنند و از نشانه‌ها الهام بگیرند. یاد بگیرند چگونه باید پاکیزگی را استشمام کرد، شعله آتش را فهمید، با خاک و سنگ و چوب و برگ و گلبرگ نقاشی کرد، با سرانگشتان خود با نقطه نقطه‌ی جهان آشنا شد، با عصای سفید که محکم دست‌هایشان را گرفته به سمت تداوم دوستی‌ها و استقلال رفت و در آواز و پرواز پرندگان، رنگ خدا را دید.

وابستگی مداوم موجودات و به‌ویژه انسان به اندام بینایی و سهولت آسیب پذیری این اندام، بشر را به سمت تلاش و تکاپو برای یافتن جایگزینی به منظور جبران عوارض ناشی از فقدان بینایی سوق داده است و از آنجایی که نیاز مادر اختراع است ابداع خط بریل، تولید ابزارها و نرم افزارهای ویژه و ابداع شیوه‌های جهت‌یابی و حرکت برای نابینایان نمونه‌هایی از این تلاش و تکاپوی بشر در طول تاریخ با هدف ایجاد فرصت‌های کم و بیش برابر با سایر افراد و دستیابی به استقلال، رفاه و آرامش نابینایان بوده است تا به این وسیله آسیب‌دیدگان بینایی هم بتوانند جایگاه اجتماعی خود را یافته و منشاء تولید و خدمت در جامعه باشند. در کنار تمام این تلاش‌ها سرعت رشد تکنولوژی و در نتیجه سرعت برق‌آسای پیشرفت جوامع بشری در عصر حاضر باز هم تلاش بیشتری را می‌طلبد. تکاپویی که ایجاب می‌کند مهارت‌های اولیه را به‌درستی، به‌هنگام و همگام با پیشرفت جوامع یاد گرفت تا بتوان از کنج خانه‌ها دور شد، زندگی بهتر و بدور از مخاطرات روزمره را برای خود به ارمغان آورده و در کسب مهارت‌های ثانویه و تخصصی نیز سکان را بدست گرفت.

سیری کردن سالها تجربه‌ی زیسته‌ی نابینایی، همراهی با نابینایان و همچنین جستجوی قزوان در منابع داخلی و خارجی، نگارندگان اثر حاضر و سایر همراهان را به این اتفاق

نظر رساند که اگرچه احساس نیاز افراد دارای آسیب بینایی به یک منبع جامع "آموزش مهارت‌های اولیه به شیوه کاربردی" همواره وجود داشته و همانطور که در منابع پایانی در این کتاب مشاهده می‌شود در برهه‌های مختلف نیز تالیفاتی در این زمینه صورت پذیرفته اما متأسفانه پیشینه‌ی جامعی از "چگونگی انجام مهارت‌ها" یافت نشد و نابینایان عزیز نیز بیشتر تجارب و دانسته‌های خود را در سایت‌های مختلف اینترنتی و دنیای مجازی به اشتراک گذاشته بودند. لذا علیرغم گستردگی موضوع شروع به کار کردیم.

با این وصف هدف کلی از تدوین این اثر توانمندسازی و کسب استقلال بیشتر افراد دارای آسیب بینایی در راستای ایجاد فرصت‌هایی در خانواده و اجتماع به منظور دست یافتن آنها به جایگاه مناسب و مورد علاقه‌شان در موقعیت‌های گوناگون می‌باشد. بدیهی است در این مسیر اهداف دیگری نیز به‌عنوان اهداف جزئی شامل موارد زیر مورد توجه قرار گرفتند:

- توانمند سازی خانواده، مربیان و دوستان افراد نابینا
- همگام شدن افراد نابینا و خانواده‌های آنها با سرعت پیشرفت جوامع
- جایگزین کردن آموزش عملی مهارت‌ها به جای آموزش تئوری این مهارت‌ها
- ایجاد تعامل و توجه بیشتر سایر اقشار جامعه نسبت به چالش‌های پیش‌روی نابینایان
- ایجاد یک منبع قابل دسترس برای خانواده‌هایی که دور از مرکز بوده و دارای فرزند نابینا هستند
- تغییر نگرش خانواده‌ها و دوستانی که در مشاهده‌ی توانایی‌های نابینایان غفلت کرده‌اند
- ترغیب پیشکسوتان نابینا به در اختیار گذاشتن تجربیات خود در این مرحله و همچنین در گام‌های بعدی.

در نگارش این کتاب سعی بر این بوده که علاوه بر دانسته‌های علمی از تجارب نابینایان نیز در یافتن راهکارهای متفاوت در عرصه‌های مختلف زندگی استفاده شود. طوری که برای هر بخش از کتاب ساعت‌ها کارگاه عملی و برگزاری اردو در کنار نابینایان و با مشارکت آنها برگزار شده و بعد از یافتن کاستی‌ها به فکر راهکاری برای آن بوده‌ایم. دوستان زیادی ما را در این راه همراهی کرده‌اند که امیدواریم نام همه‌ی آنها را در صفحه تشکر و قدردانی آورده و عزیزی را از قلم نیانداخته باشیم.

ما با این امید دست به کار شدیم که این کتاب آخرین اثر نباشد و آنچه را هنوز دنبالش می‌گردید در گام‌های بعدی و با همکاری سایر دوستان آسیب‌دیده‌ی بینایی و با تشکیل تیم‌های جدید نگارش در اختیاران قرار دهیم. همکاری شما آسیب‌دیدگان بینایی، خانواده‌ها، معلمان، مددکاران و همراهان گرامی به ویرایش و کیفیت بیشتر اثر در چاپ‌های بعدی کمک می‌کند. ما با این امید حرکت می‌کنیم که بتوانیم با یاری همدیگر تجربیات گرانبه‌ای پیشکسوتان آسیب‌دیده بینایی را در نقاط مختلف جغرافیایی و در فرهنگ‌های متفاوت این دیار کهن در برهه‌ای از زمان که بتوان از محضرشان بهره‌مند شد به رشته تحریر درآوریم و نامشان را زنده نگاه داریم.

همچنین امیدواریم این اثر نه تنها برای نابینایان بلکه برای اولیا و اعضای خانواده، دوستان و همراهان آنان راه‌گشا باشد. آرزوی بزرگتر ما نهادینه کردن تعامل دو جانبه بین افراد آسیب‌دیده بینایی و سایر آحاد جامعه است. همچنانکه در لابلای کتاب اشاره شده نابینایان نیز به فراخور توانایی و میزان مرادوات اجتماعی موظف به همزیستی، همدلی و رفع نیازهای سایر اعضای خانواده، دوستان و همکاران خود هستند. بنابراین در لابلای کتاب خواننده به نکاتی برخورد می‌کند که به نظر او ارتباطی با چالش‌های نابینایی ندارد. اما ذکر آنها در راستای شناخت و آگاهی بیشتر از شیوه زندگی جوامع، فرهنگ و عادات فردی و اجتماعی روزمره به منظور تعامل بیشتر افراد آسیب‌دیده بینایی با جامعه‌ی اطراف خود ضروری تشخیص داده شد. از سویی شاید مطالب کتاب برای نابینایان برخوردار از

امکاناتِ مراکز آموزشی و توانبخشی، کم اهمیت و غیرضروری جلوه کند. ولی به خاطر داشته باشیم که شمار زیادی از دوستانِ آسیب‌دیده بینایی ساکن مناطق محروم و کم برخوردار بوده یا هستند و چه بسا کودکان نابینا به دلیل بی‌اطلاعی خانواده‌ها از شیوه‌های درست کسبِ مهارت و آموزش نابینایان، همچنان در مراحل اولیه آموزش باقی مانده‌اند. بنابراین این رسالت را در خود دیدیم که در اولین گام بر روی نیازهای اولیه تمرکز کرده و در گام‌های بعدی نیز این مهم را همچنان سرلوحه کار خود قرار دهیم.

ما منتظر نظرات، نقدها و پیشنهادات سازنده‌ی خوانندگان عزیز که ساعت‌هایی از وقت خود را صرف مطالعه این اثر کرده‌اند هستیم. همچنین مشتاق دریافت تجربیات ناگفته‌ای هستیم که قابلیت جایگزینی با مکتوبات این اثر را داشته تا در گام‌های بعدی بتوانیم آنها را نیز به رشته نگارش درآوریم.

راه ارتباطی ما و شما از طریق آدرس الکترونیکی:

k.hamandishi@gmail.com

با احترام

صبح سلیمی

نصرت‌الله ابراهیمی

هوشنگ شریعتی

مهرماه ۱۴۰۲