

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# ناینایی و زندگی مستقل

مؤلف:

مریم اصغری



انتشارات آوای نور  
تهران - ۱۳۹۱

سرشناسه: اصغری، مریم، ۱۳۵۷ -  
عنوان و نام پدیدآور: نابینایی و زندگی مستقل / مولف مریم اصغری.  
مشخصات نشر: تهران: آوای نور، ۱۳۹۱.  
مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.: مصور.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۱۳-۹۵-۳  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: نابینایان  
موضوع: نابینایی  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ن ۶الف / HV۱۵۹۳  
رده بندی دیویی: ۳۶۲/۴۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۶۵۵۵۱



---

## نابینایی و زندگی مستقل

تالیف: مریم اصغری  
ناشر: انتشارات آوای نور  
صفحه آرا: سمانه محمدپورلامع  
چاپ اول - سال ۱۳۹۱  
تیراژ: ۵۰۰ جلد  
صحافی: کسری  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۱۳-۹۵-۳

---

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهید وحید نظری - پ ۹۹  
واحد ۴ تلفن: ۶۶۹۶۷۳۵۵-۶ نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷  
نشانی اینترنتی: [www.avayenoor.net](http://www.avayenoor.net)  
نمایشگاه تخصصی کتب روانشناسی و علوم تربیتی: [www.Bookway.ir](http://www.Bookway.ir)

---

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۱۱
<b>فصل ۱: روانشناسی افراد نابینا</b>	۱۵
مقدمه	۱۵
متداول ترین تعریف نابینایی	۱۶
تأثیر اختلال بینایی در فرآیندهای تحول روانی	۱۷
تأثیر نابینایی بر روی کنشهای رمزی	۱۸
تأثیر نابینایی بر تصاویر ذهنی	۱۹
ویژگی ها و محدودیت‌های روانشناختی کودکان نابینا	۲۰
مسائل و ویژگی های خاص کودکان و بزرگسالان نابینا	۲۵
آثار روانی اختلالات حسی	۲۶
آثار روانی آسیب بینایی	۲۶
عواملی که در چگونگی توانایی و سازگاری افراد نابینا مؤثر است	۲۷
حضور دانش آموزان نیمه بینا در کلاس های عادی و توجه معلمان به آنها	۳۱
بعضی از علائم ضعف بینایی کودکان و دانش آموزان نیمه بینا	۳۱
مبانی روان‌شناختی خصیصه‌های شخصیتی افراد نابینا	۳۳
<b>فصل ۲: کلیات آموزش زندگی مستقل و پذیرش افراد نابینا به فرزند</b>	۳۵
مقدمه	۳۵
آموزش افراد نابینا و کم بینا	۳۶
فرزندپذیری کودک نابینا	۳۸

### فصل ۳: نکاتی چند درباره مکان و شیوه ی آموزش ..... ۴۱

۴۱	مقدمه .....
۴۳	اهمیت آموزش یکپارچه .....
۴۳	تسهیلات آموزشی افراد نابینا .....
۴۴	تاریخچه ی خط بریل .....
۴۵	گامهای اساسی در کار فرد نابینا با معلم مرجع .....

### فصل ۴: اعتماد به نفس فرد نابینا ..... ۴۹

۴۹	مقدمه .....
۴۹	نقش ورزش در افزایش اعتماد به نفس .....
۵۱	فدراسیون ورزش افراد نابینا و کم بینا .....
۵۳	جایگاه هنر .....

### فصل ۵: آموزش افراد با آسیب بینایی و نقش آن در استقلال ایشان ..... ۵۵

۵۵	مقدمه .....
۵۵	مربی توانبخشی .....
۵۷	خود یاری .....
۵۹	تحرك و جهت یابی .....
۶۰	عصای سفید .....
۶۲	مهارتهای ارتباطی .....
۶۳	جامعه و نقش آن در کسب زندگی مستقل .....

### فصل ۶: آشنایی والدین با توانبخشی کودک نابینا ..... ۶۵

۶۵	مقدمه .....
۶۶	اهمیت آگاهی والدین از امور توانبخشی .....
۶۷	والدین و کودکان نابینا .....

۷۳	فصل ۷: نقش رایانه و تأثیر حضور آن در زندگی فرد نابینا
۷۳	مقدمه
۷۴	اهمیت پرداختن به فناوری ارتباطات برای افراد نابینا و کم بینا
۸۱	نرم افزار جاوایز
۸۲	نرم افزار کرزویل
۸۳	لوح و قلم
۸۴	دستگاه تایپ پرکینز
۹۴	دستگاه بریل گویا
۹۶	دستگاه نوشتاری بریل
۹۷	چاپگر

۹۹	فصل ۸: مسائل اشتغال افراد نابینا و راهکارهای پیش رو
۹۹	مقدمه
۹۹	اهمیت پرداختن به مبحث اشتغال افراد با آسیب بینایی
۱۰۱	موانع اشتغال افراد با آسیب بینایی
۱۰۴	توانمندسازی حرفه ای افراد نابینا
۱۰۶	راهکارهای پیش رو
۱۰۹	نتیجه گیری

۱۱۱	فصل ۹: مسائل فرهنگی پیش روی افراد با آسیب بینایی
۱۱۱	مقدمه
۱۱۱	مسائل فرهنگی افراد نابینا
۱۱۶	هلن کلر
۱۱۹	طه حسین
۱۲۱	محمد خزائلی
۱۲۶	حسن مرادزاده رحمت آبادی
۱۲۸	علی صابری
۱۳۰	محمد رضا بابایی

مهتاب علی محمدی ملایری ..... ۱۳۵

**فصل ۱۰: قوانین و کنوانسیون حقوق افراد معلول ..... ۱۳۷**

مقدمه ..... ۱۳۷

قانون جامع حمایت از معلولین ..... ۱۳۹

کنوانسیون حقوق معلولین ..... ۱۴۴

پروتکل الحاقی کنوانسیون بین المللی حقوق افراد معلول ..... ۱۷۰

پیوست ..... ۱۷۷

منابع فارسی ..... ۱۷۹

منابع انگلیسی ..... ۱۸۱

منابع اینترنتی ..... ۱۸۴

کتابی که پیش روی شماست اطلاعاتی هر چند مجمل در اختیار آنانی که می خواهند به دوست یا عضوی از خانواده شان که دارای آسیب بینایی<sup>۱</sup> است کمک کنند تقدیم می گردد. هدف از نگارش این کتاب، ارائه ی مطالبی به منظور کاربرست در مداخله های اولیه<sup>۲</sup> و خدماتی برای افراد نابینا جهت مطالعه ی آن است.

علت فراهم نمودن چنین اطلاعاتی، تشویق افراد به یادگیری، درک و کاربرست شیوه ها و ابزاری است که به واسطه ی آن می توان از دستیابی فرد با آسیب بینایی به زندگی مستقل<sup>۳</sup> اطمینان حاصل کرد.

خوانندگان این کتاب، دانشجویان رشته ی روانشناسی کودکان استثنایی و علوم تربیتی، توانبخشی و مددکاری، همچنین خانواده ها و معلمان این افراد و بالاخره همه ی آنانی که علاقمند به برقراری ارتباط سودمند و مناسب با این افراد هستند، می باشند و بنابراین هر فردی که به پیشرفت و دستیابی افراد با آسیب بینایی به زندگی مولد و مستقل، مشتاق است، با خواندن این کتاب، اطلاعات مفیدی را به دست خواهد آورد.

از آنجا که نگارنده خود فردی است نابینا<sup>۴</sup> و در تماس تنگاتنگ با گروه هدف کتاب حاضر بوده است، می تواند تجارب عینی را در اختیار شما گذارده باشد که با مطالعه، تفکر و کاربرد مطالب این کتاب، راهنمای هر چند اندک شما خواننده عزیز باشد.

1. Visually impaired people
2. Early interventions
3. Independent living
4. Blind person



در اینجا ضروری است بر این نکته تأکید گردد که داشتن زندگی مستقل به معنی انجام امور فقط برای خویشتن و زیستن تنها و تنها برای خود و به دور از دیگران نیست. زندگی مستقلانه به معنای شانس داشتن همراهی آگاه و تجهیزاتی برای توفیق به نیازهای روزانه و برآوردن امور شخصی در طی روز، دسترسی برابر با افراد بینا در استفاده از وسایل رفت و آمد عمومی، بهداشت، استخدام، آموزش و کارآموزی بوده و بنا بر این، داشتن این انتظار که نیازهای ایشان به درستی تشخیص و لحاظ گردد، امری است اساسی.

معلول جسمی حرکتی، ناشنوا و با توجه به گروه هدف مد نظر ما «فرد با آسیب بینایی» در این کتاب، این حق را دارد که به خصیصه‌هایی که در دستیابی به زندگی مستقل، مفید فایده‌اند، دست یابد. این امر در خصوص افراد با آسیب بینایی مهمتر است، چرا که بعضاً شاهد آن بوده ایم که ایشان به جهت محرومیت از نعمت بینایی از بهره‌مندی نیازهای اولیه‌ی زندگی خود محروم بوده‌اند.

تمام تلاش این کتاب آن است که جامعه و دولت را به وظایف خود در ایجاد تغییر شرایط موجود، تأسیس مراکز محلی به منظور بررسی و تأمین نیازهای افراد معلول به ویژه افراد نابینای منطقه‌ی خود آگاه نموده، به طریقی که نیازها و خواسته‌های این افراد در قلب تصمیمهای ایشان قرار گیرد.

از طرف دیگر، افراد با آسیب بینایی تمام کوشش خود را در راستای غلبه بر موانع موجود و در نتیجه، رسیدن به زندگی با کمترین محدودیت<sup>۱</sup> به کار گیرند، با آسایش خاطر بیشتری در اجتماعات حضور یافته و حتی در نحوه‌ی استفاده از اوقات فراغت خود دچار سرگشتگی و بی‌هدفی نگردند. با وجود اینکه افراد با آسیب بینایی توانایی انجام امور زندگی خود را دارند ولی در برخی امور با کمک کردن به ایشان، میتوان کارهای ایشان را سرعت بخشید، پس می‌توان با ارائه خدمات داوطلبانه بهترین یاور ایشان بود که این همراهی نیز نیازمند دریافت آموزشهایی نظیر نحوه‌ی راهنمایی ایشان در معابر و اماکن عمومی و موارد دیگر می‌باشد که تلاش گردیده در این کتاب به آنها پردازیم.

شاید اگر بگوییم افراد معلول<sup>۲</sup> و به ویژه افراد نابینا و کم بینا بهتر از دیگران از نیازها، خواسته‌ها و خدماتی که به ایشان در رسیدن به اهدافشان یاری می‌رساند، آگاهند، به گزاف نگفته ایم.

---

1. Least restriction living  
2. Handicapped people

این افراد از این رنج می‌برند که موانع نگرشی و فیزیکی، آنها را از رسیدن به آنچه که هر روز به آن می‌اندیشند، دور می‌سازد و عامل اساسی رسیدن به اهداف و تغییر روز افزون این موانع را در حضور بدون محدودیت خودشان در جامعه می‌دانند و به همین دلیل است که مبحث «یکپارچه سازی»<sup>۱</sup> مورد توجه قرار گرفته است.

این افراد باید بدون و یا با کمترین مشکل از عهده‌ی خرید، مسافرت، تحصیل، لباس خریدن و پوشیدن، غذا درست کردن و غذا خوردن، امور شخصی، خانه داری و حضور مؤثر در فعالیتهای اجتماعی برآیند. این میسر نخواهد شد مگر اینکه جامعه، دولتمردان و فرد با آسیب بینایی و خانواده اش در راستای به حداقل رساندن موانع موجود قدم برداشته و موجبات زندگی بهتر، پرثمرتر و زیباتری را برای این فرد مهیا سازند.

بر اساس آنچه در بالا ذکر گردید، سعی شده حیطه‌هایی که می‌توانند در این جریان ثمر بخش باشند در این کتاب ذکر گردند. زمینه‌هایی نظیر آشنایی با ویژگیهای روانشناختی مربوط به این گروه، آموزش ایشان، عوامل اجتماعی که باید مد نظر قرار گیرند، اشتغال، فناوری اطلاعات<sup>۲</sup> و نقش آن در این فرایند و موارد فرهنگی که می‌توانند در دستیابی فرد با آسیب بینایی به زندگی ایده آل مؤثر باشند، در فصول کتاب آمده‌اند.

لازم به ذکر است آنچه در این مجموعه گردآوری گردیده حاصل ده سال فعالیت نگارنده در زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی و علمی مرتبط با افراد نابینا و کم بینا<sup>۳</sup> می‌باشد که پایه‌ی آن مجهز بودن به اطلاعات علمی است که در محضر اساتید گرانقدر دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران به آن دست یافته که همچون گنجی ذی قیمت بوده و زندگی نویسنده را به واسطه‌ی آن دگرگون کرده است.

از طرفی محروم شدن از حس بینایی و در نتیجه آشنا شدن با مشکلات افراد نابینای مادرزاد و دیر نابینا، سهم بزرگی در لمس مسائلی است که این عزیزان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، لذا عوامل و موارد مذکور، زمینه‌ی ایجاد علاقه به گردآوری اثری که پیش روی شماست را در نگارنده فراهم کرد و تشویق برخی از دوستان و خانواده در تدوین آن موجبات پیشرفت کار را فراهم نمود.

---

1.Integration

2.Information technology

3.Partially blind people

لازم است از تمامی کسانی که در گردآوری و تنظیم کتاب حاضر همراهی صبور بوده اند با تمام وجود قدردانی نموده و به ویژه از خانمها مرضیه رضائی، مرضیه اصغری، شیرین آقایی و آقای عماد بهارلویی که در تایپ، بازخوانی و به ویژه ارائه‌ی نظرات سازنده خود مرا راهنمون بوده اند، قدردانی نماید، همچنین از افراد فرهیخته‌ی نابینا و کم بینایی که با در اختیار گزاردن تاریخچه‌ی زندگی و تجربیات ارزشمند خود که در فصل آخرین کتاب آورده شده تارنگی نو به نگرش خوانندگان محترم نسبت به نابینایی، افراد نابینا، توانمندی‌ها و محدودیت‌هایشان بزند صمیمانه تشکر گردد.

از ناشر گرامی کتاب حاضر و دست اندر کاران محترم انتشارات وزین «آوای نور» که همکاری تنگاتنگی در مراحل مختلف چاپ کتاب مبذول داشته اند نیز کمال امتنان را دارم.

(مریم اصغری تابستان ۱۳۹۱)



