

# ضعيف البصر لكني سعيد

كيف يكون شعورك إيجابي بالرغم من ضعف بصرك

المؤلف: د. كريستر إنده

المقدمة: د. آن كورن

بالرغم من أنني أنا أيضاً أعاني من ضعف البصر، حالي حال كريستر إنده، إلا أنني لم أواجه يوماً فقدان البصر. فأنا لم أقلق أبداً في أي يوم من الأيام من أن يزداد نظري سوءاً أو أن تتغير رؤية معارفي وأصدقائي لي عن السابق. ذلك أنني وجدت نفسي ضعيفة البصر منذ ولادتي. فلا يمكنني القول بأنني واجهت نفس الأحاسيس والمخاوف التي يتحدث كريستر إنده عن مواجهتها أثناء رحلته وانتقال بصره من حالة الرؤيا الجيدة إلى ضعف البصر، ومن ثم تحوله من حالة القلق بسبب تردي حالة بصره إلى الإحساس بالسعادة وبالرضى. وبالرغم من وجود فرق كبير بين رحلتي ورحلته، إلا أن كلينا توصل إلى ذات النتيجة، ألا وهي: "بإمكاني أن أشعر بالسعادة بالرغم من ضعف بصري"

عندما يتردى بصر شخص ما، يجد ذلك الشخص نفسه مضطراً إلى التأقلم مع الصورة الجديدة التي بات يرى بها الدنيا والعالم من حوله. ذلك بالإضافة إلى التغيرات التي تطرأ على رؤيته لذاته، فينتابه القلق على ما سوف يؤول إليه حاله، ومن ثم يبدأ بإعادة تقييمه لذاته وللأسلوب الذي سوف يلجأ إليه في تخطي عقبات الحياة أو التأقلم معها.

أنا أرى أن كريستر قد قام بتأليف كتاب أستطيع أن أقول عنه بأنه واضح و جريء. فهو يحدث القارئ عن رداات أفعاله الشخصية، وكأن ذلك القارئ هو صديق حميم له، يستطيع أن يطلع على كل شيء و لا يخفي عنه أمراً. إنه يتحدث بالفعل عن الجوانب التي يعتقد بأن القارئ في حاجة إلى معرفتها.

إن كنت تقرأ هذا الكتاب لكونك تمر بمراحل فقدان البصر، أو لكونك تواجه حالة مستقرة من ضعف البصر، فأنا على يقين من أن هذا الكتاب سوف يمد لك يد العون ويساعدك على الوصول إلى الشعور بالسعادة. أما إن كانت تربطك قرابة أو صداقة أوحى إن كنت رئيساً لشخص يمر بمراحل تحول بصره من الجيد إلى الضعيف فإن هذا الكتاب سيعينك على فهم واستيعاب ما يمر به ذلك الشخص.

لقد أتحت لي فرص عديدة في حياتي الشخصية والعملية للتعرف بأشخاص من مختلف الأعمار ممن فقدوا بصرهم كلياً أو فقدوا جزءاً منه. لذا عندما يحدثني شخص ناضج عن مخاوفه من فقدان شعوره بالاستقلالية لعدم قدرته على القيادة، أو عندما تطلعني فتاة شابة على قلقها من أن لا يُنظر إليها كعروس مناسبة بسبب استخدامها للمكبرات ومعدات ضعف البصر، فبإمكاني أن أتفهمهم وأخفف عنهم، وأن أقدم لهم بعض الحلول والاستراتيجيات التي بإمكانهم اللجوء إليها. الآن، وبعد قراءتي لهذا الكتاب، أصبحت أتفهم مشاعرهم بشكل أفضل. بخاصة أولئك الذين يواجهون فقدان البصر بعد أن كانوا يتمتعون ببصر جيد. كما أن ثقتي قد ازدادت بأنه سيأتي الوقت الذي سيشعر فيه هؤلاء الأشخاص بالسعادة حتى وإن كانوا لا يؤمنون بذلك في الوقت الراهن.

حتى من خُلق منا ضعيف البصر ولا يدرك معنى قوة البصر، بحاجة إلى أن يقرأ هذا الكتاب ويتذكر بأن الوصول إلى مرحلة السعادة تختلف من شخص إلى آخر باختلاف تجربة كل شخص، فشكراً لك كريستر.

آن كورن

بروفيسورة في التعليم الخاص

طب العيون وعلوم الرؤية

جامعة فانديربيلت

تأبى فوجلبرج، شخصية إذاعية مشهورة:

كثيراً ما يشعر الشخص ضعيف البصر بأنه ضائعٌ في الظلام، مما يولد لديه الإحساس بالعزلة، فيبدأ بسؤال نفسه أسئلة كثيرة: "من أنا؟ و ما هو مصيري؟"، ذلك سؤالٌ يصعب الإجابة عليه حتى لدى الأشخاص سليمي البصر، و "أية مرآة تعكس شعوري في حالتي وعزلتي هذه؟".

بإمكان الشخص أن ينظر إلى حالة ضعف البصر لديه على أنها مواجهة لا نهاية لها أو أن يستمد منها بطريقة غريبة الطمأنينة والثقة، على شاكلة: "أنا مريضٌ، إذاً أنا موجود!".

لم عليّ أن أَرْضَى بالقليل؟ أنا لا أودّ أن أقع ضحية لطريقة التفكير تلك لمجرد كوني ضعيف البصر. إن عيناى ما عادتا تعملان على أفضل وجه، وبما أنني لا أملك المقدرة على تغيير ذلك الوضع، فالأفضل عليّ أن أتقبله على ما هو عليه. وكما قال لي كريستر في يوم من الأيام لدى اتصالي به هاتفياً بعد فقداني الأمل وقراري بالانتحار غرقاً: "إن عيناك لا تمثلانك كإنسان!"، قد قالها لي بأسلوب ودود وواقعي وبمجرد أن سمعتُ كلماته، زال عني القلق. حدث ذلك الموقف في وقت رفضت فيه الاعتراف والتقبل بأنني شخص ضعيف البصر. إن المشكلة الحقيقية تكمن بالفعل لدى الشخص الذي ينكر وجود المشكلة أساساً. لا شك بأن الشعور بالعزلة ليس بالشيء الهين أبداً، لكن ما أن يبدأ الشخص بمواجهة حقيقة واقعه ويتقبلها، سرعان ما يكتشف أن بإمكانه أن يقوم بفعل أي شيء تقريباً، مثله مثل أي شخص آخر.

لحسن الحظ أن كريستر يمتلك القدرة على أن يرى الأمور بوضوح ويدرك ارتباطها ببعضها من أكثر من زاوية واحدة في ذات الوقت. ونتيجةً لاحتكاكي به من خلال المؤسسة الوطنية غير رسمية للمكفوفين وضعيفي البصر فقد ازدادت يقيناً بأن الإنسان هو في الأساس وقبل أي شيء آخر مجرد إنسان. و إذا كان بالإضافة إلى ذلك ضعيف البصر، فبإمكانه أن يحسّن جوانب من حياته التي بإمكانه تحسينها، تماماً كما يفعل أي شخص آخر ليعيش حياة ثرية قدر الإمكان.

أنا على ثقة تامة بأن هذا الكتاب سيزيل الغشاوة من أمام الشخص الذي ما عاد قادراً على تمييز معالم مشوار حياته.

تابس فوجلبرج

## تأملات في حياة جيدة سعيدة

هذه التأملات موجهة إليك أيها الشخص الذي تطمح بأن تكون أكثر كمالاً، ولكنك تعتقد بأن بصرك الضعيف يمثل عائقاً لوصولك إلى هدفك بتحقيق حياة مجزية غنية وذات معنى.

حتى الأقرباء بإمكانهم أن يقرؤا هذا الكتاب ليصبحوا أكثر تفهماً، ولتزداد قدرتهم على استيعاب الشخص ضعيف البصر الذي يحاول أن يكون سعيداً، ويقوموا بمساندته والتجاوب معه بشكل مناسب أكثر.

إنني أود أن أقدم كلمة شكر لجميع أصدقائنا الذين يبدوون بإلقاء التحية علينا نحن الذين لا نرى بشكل جيد فلا نتمكن من رؤيتهم وتمييزهم عندما نصادفهم على الطريق. أشكركم على التعريف بأنفسكم عندما نتلاقى. إن ذلك يتيح لنا فرصة التصرف بشكل أفضل (أو لربما أسوأ) كأى شخص آخر.

كما أود أن أعبر عن امتناني لأولئك الأشخاص الذين يرسلون لي بآرائهم بعد انتهائهم من قراءة هذا الكتاب. فهم بذلك يتيحون المجال لأن نتعلم من بعضنا البعض. إنه لمن الممتع أن أكتشف أن النصائح التي أقدمها في هذا الكتاب قد أفادت أشخاصاً آخرين. إن كانت لديكم أية تعليقات أو اقتراحات، الرجاء الكتابة لي على: [kriste@inde.nu](mailto:kriste@inde.nu)

في الجزء الأخير من هذا الكتاب، تنصحك الدكتورة بوديل جونسون بأن تقوم بتأليف كتابك الخاص. لكن اقرأ هذا الكتاب أولاً فقد يساعدك بأن يقدم لك الإلهام لتبدأ بكتابة قصتك أنت.

بالرغم من أنني أسكن في السويد، إلا أنني أقوم بمناقشة مشكلة عالمية تتشابه في كل مكان.

كريستر إنده

## بدأت الحكاية منذ أكثر من ٣٥ عاماً

قد بدأت أتعلم معنى العيش كشخص ذي بصر شديد الضعف منذ أكثر من ٣٥ عاماً. وبعد مضي كل هذه السنين، قد يظن البعض بأنني قد تأقلمت على أفضل وجه وأنه قد أصبح بإمكانني مواجهة وتدبير أي موقف دون أية مشاكل، لكن ذلك ليس صحيحاً. فأنا كل يوم أكتسب المزيد من الخبرات، بعضها الإيجابي وبعضها السلبي.

إن شعار هذا الكتاب هو: ضعف البصر لكني سعيد  
هذا لا يعني بأن ضعف البصر تتبعه تلقائياً السعادة ولا العكس كذلك. ولكن أنهما لا يعارضان  
بعضهما البعض. أوكد لك ذلك.

عندما تتعلم أن تعيش حياة شخص ضعيف البصر، حيث يصبح ضعف البصر جزءاً من شخصيتك  
وليس يمثلك كشخص، فعندها يصبح لحياتك هدف ومعنى وتعود السعادة إليها. يحدث ذلك عندما  
يصبح بإمكاننا الاعتماد علي من حولنا بأن يتقبلونا كما نحن ويؤمنوا بقدراتنا وإمكانياتنا.

إنه بإمكاننا إن نشارك في مجتمعاتنا مثلنا مثل أي شخص آخر، كما يحق لنا أن نكون مختلفين.

في الصفحات القادمة سوف أقوم بعرض بعض الأسئلة عليك التي قد تدفع بك إلي إعادة تقييم أمور  
عدة في حياتك. فعندما يكون الشخص مختلفاً عن غيره من الناس، مثلي ومثلك، فيعني ذلك أن عليه  
أن يفكر بعمق ويقرر كيف يريد أن تسيّر الأمور بالنسبة له . وقد يحتاج إلي فعل ذلك أكثر من  
الشخص ذي الحياة العادية أو المملة بعض الشيء والخالية من الأحداث.

لا شك بأن الشخص الذي يعيش حياة يضطر فيها إلي حل المشاكل وتخطي الصعاب سوف يكتسب  
خبرة ومهارة أكثر من الشخص الذي يتجنب ويخفي المشاكل التي تنتج مع مرور السنين. إن ذلك  
يتطلب نوعاً خاصاً من القوة التي سوف ألقى الضوء عليها هنا.

## ردة الفعل للتغيير

يقال بأن المخلوقات البشرية تسعى دائما إلى الانسجام والتوازن والاستقرار. ويتوافر هذه العوامل يبدأ الواحد منا بالبحث عن المغامرات.

إن المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، من طفولة ومراهقة وزواج وإنجاب الأطفال والشيخوخة، كلها تغيرات طبيعية. وبالرغم من أن هذه المراحل ليست بالبسيطة أو العادية بحد ذاتها، لكنها تبقى مختلفة تماما في طبيعتها عن الأحداث الدراماتيكية والغير متوقعة بتاتا.

## في عيادة طبيب العيون

ما من شيء أسوأ من تلقي خبر غير مرغوب أو خبر لم تكن تتخيل حصوله في يوم من الأيام. "إنك تعاني من مرض وراثي يعرف بمرض ليبير، وإن الأعراض التي تعاني منها هي نتيجة لهذا المرض. إن المقلة الموجودة في منتصف الشبكية تختفي في حالة الإصابة بهذا المرض. ويحدث ذلك في عين واحدة تم الثانية للأسف. وهذا ما نرى أنه يحدث لك"

"يؤسفني أن أقول بأنه بالرغم من أن العديد من الأبحاث تجرى حالياً حول هذا المرض، إلا أنه لا يوجد علاج حتى الآن. كما أن النظارات لا تفيد في حالتك فهي لن تحسن الرؤية لديك. إن ما تحتاج إليه هو المكبرات لرؤية الأشياء البعيدة والقريبة بشكل أفضل. سوف أقوم بتحويلك إلى عيادة ضعاف البصر وسوف أحرص على أن تحصل على موعد قريب"

"بالطبع سوف أذكر في خطاب التحويل أن تعطي الأولوية لك حيث أنك ما زلت في بدايات حياتك. وأن صحتك على ما يرام عدا ذلك"



"كما قلت لك فإنه يوجد الكثير من الأجهزة وأدوات التكبير التي سوف تنفَعك بالتأكيد، ولكن كما سبق وذكّرت فإنه لا يوجد حالياً أي علاج لهذا المرض"

وهذا كل شيء. لا مجال للهرب. إنها الحقيقة. إنك سجين غرفة بدون مفتاح لباب غير موجود أصلاً.

## الصدمة

لقد أصبت بصدمة. فأنت تفقد بصرك. إنه عذاب لم تختره أنت ولست أنت مسؤولاً عنه. بل إنك تكرهه لدرجة أنك ترفض التصديق بأنه واقع بالفعل، وتتنجب التفكير به وكأنه أمراً أبداً لم يحدث.

إن الصدمة تكون مخيفة عندما تواجه أمراً لا تعرف كيفية التعامل معه بالشكل الصحيح.

إن ردة الفعل الأولى تكون في معظم الأحيان الصدمة. تشعر وكأنك أصبت بالشلل وتشعر برغبة شديدة في الصراخ ولكنك لا تستطيع. أو قد تتصرف بطريقة مختلفة تماماً فتصرخ وتظهر العدوانية. إن ردود أفعال الناس للصدمة تتعدد وتختلف، وكثيراً ما نراها يعبر عنها بأشكال دراماتيكية متعددة على شاشات التلفاز، ولكنها دائماً تشترك في كونها تنشأ من دافع الخوف من وضع جديد، رهيب وغير مرغوب به.

مهما حاولت فإنه يستحيل عليك أن تتحكم في ردود أفعالك سواء أكانت من النوع الذي يسبب لك الشعور بالشلل أو شيء غير ذلك. إنك تصاب بالرعب لدرجة لا تستطيع فيها ولا تملك القدرة أن تدافع عن نفسك. فميكانيكية حماية الذات ما عادت تعمل، ولا بد للصدمة أن تمر قبل أن تتمكن من استيعاب واقع الأمر وأثره عليك وعلى عينيك.

إن الفترة الزمنية التي تستغرقها الصدمة تختلف من شخص لآخر. فقد تكون بضعة دقائق أو عمراً بأكمله. وتكون الصدمة بذات التأثير على امتداد تلك الفترة.

## المحنة

التحولات الناتجة عن الصدمات النفسية تحدث عندما يطرأ أمر دراماتيكي وغير متوقع بتاتا. مثلاً عندما يتوفى شخص عزيز بغتة، أو عندما تتعرض لأمر ما سيء بالرغم عنك، أو عندما تتعرض عينك لإصابة أو مرض غير قابل للعلاج أو التحسن أو الشفاء. إنه أمر مفروغ منه.

إذا كنت قد قرأت كتاب "الإصابات السيكولوجية" للدكتور يوهان كولبيرغ، فسوف تفهم القصد. في كل مرة يتكرر ذات الشيء. ذات الصدمة، ذات ردود الأفعال وذات الطريق الوعر المؤدي إلى المستقبل، بالرغم من أن الناس يختلفون في ردود أفعالهم، وفي طريقة إخفائهم أو إظهارهم لمعاناتهم، ولدموعهم، ولمخاوفهم. ويبقى الجرح نازفاً لفترة ما، قد تكون سنة، أو عشر أو عمراً بأكمله.

## حزن ودموع

سرعان ما يتلاشى شعورك بالصدمة، وتبدأ بفهم حقيقة الوضع. وتشفق على نفسك. تحزن وتبكي على فقدان عينيك.

فلا علاج، ولا مجال للتحسن، لا أمل، لا شيء. مجرد طريق ينتهي لدى عيادة ضعف البصر. ماذا سوف يقولون عنك في العمل؟ ماذا سيقول الجيران؟ كيف ستمكن من تمييز معارفك من سيساعدك على العيش؟ والمزيد من الأسئلة.

عندما يبكي الشخص البالغ يكون ذلك لأنه بحاجة إليه . البكاء بمثابة الصمام الذي يخلص الروح من المشاعر التي ليست بحاجة إليها. إنك بحاجة فقط إلى كتف شخص تبكي عليه. شخص يدرك أهمية الدموع دون المبالغة في ذلك ودون أن تخيفه الدموع.

لا تحتاج الدموع إلا لتواجد شخص آخر يتفهمها بصمت. مجرد أن لا تبكي وحيدا يساعد في التخفيف عنك. وعاجلا أم آجلا سوف تتوقف الدموع. الأم التي تدع طفلها يبكي تعرف ذلك. كما يعرفه الشخص الذي يصاحب من فقد بصره مؤخرا.

وسرعان ما تتبدل الدموع بالأسئلة والتأملات، عندها تكون بحاجة لإيجاد الشخص المختص الذي يملك الأجوبة.

## تقديم المواساة

إنه لمن المطمئن جدا في هذه المرحلة أن تجد شخصا بإمكانك الاعتماد عليه. ولا يشترط أن يكون فردا من أفراد عائلتك، فقد يكون أي شخص يعرف ما يحتاج إليه الإنسان من مواساة عندما يكون في حالة معاناة.

إن كنت أنت الشخص الجالس أمام صديق في حالة معاناة، فإن مهمتك الوحيدة هي أن تكون متواجدا هناك، تواسي بصمت، دون الرجوع إلى الكلمات المأثورة مثل:

"سينتهي هذا قريبا، وستتحسن الأمور. تجري أبحاث كثيرة هذه الأيام، لا بد أن يجد شيء ما"

ولكن هذا لن يحدث. لن تتحسن الأمور.

ما يحتاج الإنسان المعاني إلى سماعه في هذه الحالة هو:

لا شيء.

إنه يحتاج فقط لمن يجلس بجانبه، ويحتضنه، ويشاركه في معاناته، ويخبره بأن يبكي كما يشاء، أن الأمر رهيب بالفعل، وأنه فعلا أمر صعب أن تكون إنسانا، وأنه لا بأس من التنفيس عن المعاناة وأن تقول للعالم أن يذهب للجحيم .

وفي وقت ما، من خلال كل تلك الدموع ، قد يصبح الشخص مستعدا لسماع التالي:  
"سوف تتجاوز هذه المحنة. إنك قوي. إنك محارب. وعندما تنتهي من البكاء، يمكننا البدء بالتحدث في الأمر. أنا هنا موجود عندما تحتاج إلي. بالرغم من أن الوضع صعب الآن. ولكننا سنتعامل مع الأمر قريبا عندما نحصل على المزيد من المعلومات"

## بقعة سماء زرقاء

بعد فترة، أو بعد يوم أو يومين، بعد أسبوع أو ثلاثة، بعد أربعة أسابيع أو لربما عدة أشهر، تتوقف الدموع ويكف الحزن. وبالرغم من أن الضباب لم يختف من أمام عينيك، إلا أنك بدأت تتعرف على أفكارك وأحاسيسك وكيانك. فكأنك تعاود الدخول إلى سيارتك القديمة التي لم تقدها لفترة طويلة، فتتذكر مباشرة كيفية تجاوبها معك، كيف تعمل وكيف تتعامل أنت معها. تتذكر ما كنت تقوم به، مثل قيادة السيارة ، ولكن بالطبع لم يعد بإمكانك القيادة، إنها واحدة من عدة الخسائر.

لكن هذا الإحساس الجديد يشبه رؤية الشمس بعد شهر من السحاب الكثيف. فأنت ترى بقعة سماء زرقاء الآن، ولكن سرعان ما تعود السحب ويسود الطلام مجددا.

وبعد عدة أيام أخرى، يعاود الجو بالتحسن. وتكتشف وجود عدد غير متناه من الأسئلة تدور في خاطرك. كيف أحل هذه المشكلة ؟ كل ما تعرفه هو أن "الجو" قد تحسن في داخلك وفي قلبك قليلا، وهذا كاف لدفعك إلى التحرك.

## الاستمرار في العمل بالرغم من المأساة

عندما نقابل إنسانا قد عانى من نفس أحاسيس التردد والحزن وفقدان الأمل وتلاشي الهدف، فإنهم يظهرون أساليب مختلفة ومتعددة من السلوك والمعاناة.

فالبعض يتجهون إلى من يستطيع مساعدتهم في التعامل مع الموضوع، ومن بإمكانهم نقل مشاكلهم له. إلى شخص يمتلك القوة للتعامل مع كل ذلك الحزن، ويتعلقون به كالتفيليات ويعتمدون عليه كليا ويكونون سلبيون بشكل كبير. فيرفضون الذهاب إلى السوق، ويرفضون أخذ أي قرار ويرفضون العيش إلا من خلال ذلك البديل.

والبعض الآخر يعيش في فراغ. حيث لا يقومون بفعل أي شيء آخر سوى الانتقال من يوم إلى آخر دون هدف ودون معنى. قال أحد الرجال، وهو في سن الأربعين، أنه كان يقوم بالتجول وزيارة أقربائه، وأن أكثر ما كان يحبه الرحلة بعد ذاتها. كلما استغرقت وقتا أطول كلما فضل ذلك. فقد كان الترحال المستمر يشعره بالراحة أكثر من الوصول. فالترحال كان الجزء المسلي من الرحلة. أما الوصول، فكان أكبر مشكلة.

وهناك أسلوب آخر يتبعه الكثيرون، وهو أن يمضوا في طريقهم وهم في حالة مستمرة من تقييم نظرهم. إن كنت من هؤلاء فإنك تجد نفسك تنتظر من حولك، بالذات إلى زوايا مألوفة لديك، لتتأكد من أنه ما يزال بإمكانك رؤية الأشياء التي كان بإمكانك رؤيتها في اليوم السابق، كساعة الحائط على جدار المطبخ مثلا، أو مقبض الباب، أو أنية الزهور على رف الكتب. إن هذه التجارب كثيرا ما يحكمها نوعية مزاجك في ذلك اليوم. فإذا كان مزاجك جيدا، تشعر وكأن نظرك قد تحسن، وإن كان مزاجك سيئا، فستشعر وكأنك بالكاد ترى أي شيء على الإطلاق.

تعود الدموع بين الحينة والأخرى. لأنك تحتاج إلى فتح الصمام من وقت لآخر لتدع الدموع تنساب لتخفيف الضغط. ينتابك شعور بأن كل شيء قد تدمر. وتنعي فقدانك لأعز ما تملكك \_ نظرك. عيناك كانتا صديقتيك العزيزتين . صديقتا الطفولة اللتان كانتا ستبقيان معك لبقية حياتك. وفجأة ابتعدتا . ربما ليس كليا، ولكنهما قد تحولتا إلى شريرتين تسببان لك المشاكل باستمرار. فهما تسببان المشاكل عندما تلعب كرة المضرب، وعندما تقرأ الصحيفة، وعندما تقود سيارتك، وعندما تقفز من على صخرة في بحر الشاطئ الغربي، وعندما تحاول تنسيق أعمالك، وعندما تحاول التعرف على الناس في الطريق، وعندما تذهب لمشاهدة الأفلام في صالات العرض. فقد تغيرت حياتك بأكملها لأن أعز صديقتين لديك قد اختفيتا.

إن الشعور بالكآبة التي حلت بروحك عند الساعة الأولى يلازمك لفترة من الزمن.

## تأنيب الضمير

الذنب ذنب من؟

بما أنني أنا الضحية، إذا لا بد من فاعل. شخصا ما أراد النيل مني.  
وقد يكون الذنب ذنبي أنا. إنه بالفعل ذنبي لأنني لا أرى بالشكل المطلوب.  
أو أسوأ الاحتمالات: حتى لو أن الذنب لم يكن ذنبي، فأنا أشعر بالخزي لأنني أرى بهذا الشكل من  
الرداءة، فأنا دون أولئك الناس الذين يرون كل شيء وبالتالي يقومون بفعل أي شيء.

إن الإحساس بالذنب شعور يصعب التخلص منه. بالذات عندما يكون مرتبطا بأمر ما يدفع الإنسان  
على الإحساس بالذنب، سواء أكان ذلك الأمر حقيقيا أم لا.

إنه لمن الأمر السهل أن يشعر الإنسان بالخزي، ولكن من السهل التغلب على الإحساس بالخزي  
بسبب ضعف النظر، أما الشعور بالذنب لذلك، فيصعب تخطيه.

توقف عن الشعور بالخزي! عليك أن تبدأ من تلك النقطة وأن تردد لنفسك بأنك لست مذنباً.  
ولا تضع اللوم على نفسك فيما حدث فأنت لا تملك التأثير عليه. إنه جزء من الحياة، ولكن يصعب  
أيضا أن تهز كتفك بعدم مبالاة وتمضي في طريقك وكأن شيئا لم يحدث.



من المستحيل أن نفهم لماذا حدث هذا الشيء لي أو لك. هناك عامل القدر غير المرئي في حياتنا والذي علينا أن نقبل به. وبكلام آخر: هذه هي الحياة، عدم معرفة ما سوف يحدث وعدم القدرة على تخيل كيف ستتطور الأمور غدا.

إن والد أحد الأغنياء السويديين المشهورين، بيورن سكييف، يقول بأن الشيء الممتع في الحياة هو أن ترى تطور الأمور. وهو بالتأكيد كان يقصد الأمور السارة والمحفزة على حد سواء. وهذا ما أقصده أنا أيضا. فالأشياء تحدث بكل بساطة. ولا داعي لأن تكون أكثر تعقيدا من ذلك. وإن كنت تؤمن بوجود خالق يتحكم بكل شيء، فلا بأس بذلك أيضا. تبقى المشكلة قائمة على كل حال، يستحيل أن تتنبأ ماذا سيفعل الخالق أو ذلك الشيء الذي يتحكم بكل أمر، سمه ما تشاء. المقدر بالحدوث سوف يحدث، البعض منا سيكونون ضعاف البصر، والباقيون غير ذلك.

يمتلك بعض الأشخاص القدرة على حل مشاكلهم الصعبة بأنفسهم. البعض الآخر يحتاج إلى القليل من المساعدة، كأن يقرأ حول الموضوع، ويكتسب ما يمكنه تعلمه حول ضعف البصر بشكل عام أو ضعف البصر لديه بشكل خاص وذلك ممن يملكون المعرفة والخبرة. عندما تستغرق الوقت الكافي، وتواجه المشكلة، وتتقبل المساعدة، تكون بذلك قد قطعت شوطا لا بأس به. ستقرأ المزيد عن هذا الحل في الأجزاء المقبلة.

## الزيارة الأولى لعيادة ضعف البصر

تحتاج لأن تتحدث لشخص ما. إنها زيارتك الأولى لمركز ضعف البصر بعد أن تم تحويلك من قبل طبيب العيون. قد تصطحب فردا من أفراد عائلتك، لكن لا يوجد الكثير لتقولاه لبعضكما. فهذا عالم غريب لكليهما.

سوف تقابل أشخاصا في المركز ممن يمكنك التحدث إليهم والتعاون معهم والتعلم منهم. قد جاء الوقت لتقرر إن كنت سوف تعتمد على هؤلاء الأفراد - أم لا، ومن ثم أن تحاول إيجاد غيرهم من الاخصائيين ممن يمكنهم مساعدتك.

إن أخصائي التأهيل في المركز، وأخصائي البصريات، وموظفو الاستقبال، وأخصائي الخدمة الاجتماعية أو أحد هؤلاء الأفراد قد أو يصبح بالنسبة لك بمثابة وريد الحياة، أو المنقذ أو ببساطة شديدة، الشخص الذي يتأكد من أن كل ما يجري لك سوف يثري محصلة التجارب التي تمر بها في حياتك، وذلك هو عنوان كتاب المؤلف بو أندرسون الذي يتحدث فيه عن فقدانه المفاجئ لحاسة السمع عند سن الأربعين. إن فقدان حاسة البصر ليس مجرد تجربة، بل هي أيضا مشكلة لا بد من التعامل معها على عدة أصعدة.

إن مركز ضعف البصر هو بمثابة مركز للإنقاذ و للخدمة، وهو يمثل أيضا ميناء الأمان بمجرد وجوده ، فيكفي معرفتك بأنه هناك موجود لمساعدتك

## حتى آخر حياتي؟

لا بد أن كلمة "كفيف" قد خطرت على بالك قبل خلودك إلى النوم، لكنك سرعان ما تقوم بإضاءة النور لتؤكد لنفسك أنك ترى كل شيء ما عدا التفاصيل. فأنت ترى كل ما هو موجود في الغرفة عندما تنظر من زوايا متعددة ، لكنك لا ترى كل شيء في ذات الوقت. تجد أنك في حالة توضيح دائمة لحالتك لنفسك: إنك لست كفيف، بل تجد فقط بعض الصعوبة في الرؤية.

ولكن كيف بإمكانك توضيح ذلك بالفعل؟ ولماذا عليك أنت أن تعاني؟ وإلى متى سيستمر هذا الوضع؟

عليك بالتعامل مع الأمر على عدة مراحل، و شيئا فشيئا. وسوف تحتاج إلى أن يشاركك شخص ما تختاره في هذه التجربة التي أنت مقدم عليها. تحدث وأخبر عما تعرفه وعما لا تعرفه، قل تماما ما تشعر به وتفكر به، حتى وإن لم يسبق لك فعل ذلك أبدا، فالآن هو الوقت المناسب لتقوم بذلك، حيث سوف يفيدك أن تجد بعض الأمان في جسديك، وروحك، وعقلك.

إن هذا بالتأكيد الحدث الأهم في حياتك دون منازع. وهكذا يكون الحال لكل من يمرون بنفس تجربتك. فضعف البصر الذي تجد نفسك مضطرا للتأقلم معه، سوف يؤثر على حياتك الخاصة والعملية وعلى اهتماماتك وكيف ستختار أن تمضي وقت فراغك وكيف سوف تحب بالإضافة إلي تأثيره على أمور عديدة جدا لبقية حياتك.

وماذا عن الأمل بأن كل شيء سوف يتحسن؟ هل تترك الأمل يقفز من النافذة دونما عودة؟ أم هل تبقى متعلقا بشعاع أمل ليس موجودا؟

متى سوف يكتشف الباحثون علاجا لهذه المشكلة؟ ومتى سيخرج جراح العيون المعجزة ، الذي سوف يقوم بعلاجك؟ أو هكذا تظن. إنك تحلم. لكن إن لم يأت، إن لم يظهر ذلك الطبيب المعجزة، فإنك ستبقي ضعيف البصر إلى بقية حياتك.

هل هذا ممكن؟ هل بإمكانك ترجمة ذلك إلى أحاسيس؟ وإن كان ذلك ممكنا، فأية أحاسيس تكون تلك؟ وهل بإمكانك أن تجعل نفسك تتقبل الأمر؟

## مساندة الأهل والآخرين ممن يعانون من ضعف البصر

من هو ذلك الشخص الذي سوف يتصل بقريب أو صديق قد فقد نظره قريبا ليقول له:  
"كيف تشعر؟ ما الذي تستطيع أن تراه، وما نوع العون الذي بإمكانك تلقيه؟ هل بإمكانني فعل شيء  
لأجلك؟ هل تود أن نخرج لنمشي سويا بعض الشيء؟ أم تفضل أن تأتي لزيارتي غدا، فليس لدي أي  
مخططات لعطلة نهاية الأسبوع؟ إن كان بإمكانك، فسيكون ذلك مسليا"

قد يكون ذلك بذات الدرجة من الصعوبة لأن تتصل بصديق لك قد توفي ولد له أو انفصل عن زوجته  
حديثا. إنك تكون بذلك قد هجرت صديقك وتركته وحيدا.

في نهاية الأمر، تكون العائلة المقربة هي من نلجأ له في البداية، عند حدوث أمر رهيب. وإن  
مهمتهم الأساسية هي بإخبارك أن الذي جرى قد جرى، ولا يمكن تغييره، ولكن الأمور ستبدو بشكل  
أفضل عندما تكتشف المزيد عن الأمر.

إن الرسالة التالية هي أهم ما يجب توصيله على الإطلاق إلى الشخص المصاب:  
"إن قيمتك ثابتة الآن على ما كانت عليه عندما كنت ترى بشكل جيد، ونحن نحبك تماما كما أنت،  
مهما تكون عليه"

بالنسبة لي، فقد كان بقائي على الاتصال مع الناس الذين كنت أعرفهم وكانوا يعرفونني عندما كنت  
أرى بشكل جيد، أهم شيء على الإطلاق. أعتقد أن ذلك مرتبط بالشعور بأنني نفس الشخص الآن

الذي كنت آنذاك، مع تغيير خاصية واحدة فقط لكنها لم تغير طابع شخصيتي العام. فأنا أشعر بذلك تماما، عندما أقابل أشخاصا ممن كانوا يعرفونني قبل إصابتي وممن يعرفونني الآن.

"الأشخاص الآخرون من نفس حالتك"، هم الآخرون ممن يعانون من ضعف البصر. تجدهم في جمعيات الإعاقات البصرية، وفي الندوات والدورات الخاصة بضعاف البصر، وحتى في عيادات ضعف البصر. عليك بالانتظار إلى أن تقابل هؤلاء الأفراد قبل أن تتغلب على الشعور بأنهم يشكلون نوعا من التهديد لك.

قد قمت في مرة بالمشاركة بأحد البرامج التليفزيونية ذا عنوان مستفز كالتالي: "أظن أن الكفيفون مقرفون". في البداية كنت أشعر بأن ضعاف البصر والكفيفون يشكلون نوعا من التهديد لي، لأنني لم أكن أريد أن أكون أحدهم. ولم يكن ذلك الشعور السلبي ضدهم شخصيا، بل كان في الحقيقة شعوري تجاه نفسي والذي كنت أسقطه عليهم.

قد أتحت لي الفرصة مع مرور الوقت للتعرف إلى العديد من الكفيفين. والآن عندما أقابل أحد أصدقائي ممن هم ضعاف البصر، يكون شعوري عكسيا تماما. فأشعر بأن "ها هو شخص يشبهني" فلم أعد البطة السوداء، بل أصبحت بجعة. عندما تقابل البجعات إحداها الأخرى، يتولد بينهما شعور بالألفة. فقد أصبح هناك شيء يجمعنا. فأنا ضعيف البصر مثلي كمثل الآخرين الأقوياء المعتزين بأنفسهم والذين لا يشعرون بالخزي لأنهم يرون بشكل رديء. لكن ذلك التحول قد استغرق الكثير من الوقت. وقد كان علي مواجهة أمور عديدة في داخلي قبل أن يتحول هذا الشعور إلى هذا الشكل الإيجابي.

## الزيارة الثانية لعيادة ضعف البصر

ستجد أنك قد أصبحت أكثر هدوءاً عند زيارتك الثانية لعيادة ضعف البصر. ولا تحتاج إلى طمأنة أحد سوى نفسك. وتدرك بأن الأخصائيين في المركز هم أهل للثقة. وتكون قد تمكنت من ضبط مشاعرك أثناء استشارة الأخصائي التأهيل، وتتحمس للقاء أخصائي العدسات. فكلام طبيب العيون مازال عالقا في عقلك حول احتمال فائدة المكبرات. ربما فعلا تستحق أن تجربها.

توضع نظارات قبيحة على أنفك وتبدأ بمحاولة القراءة. وللمرة الأولى بعد انتظار طويل يصبح بإمكانك قراءة الخط الصغير الحجم. فتشعر وكأنك التقيت بصديق من الماضي. ولكن سرعان ما تسترخي وتفقد القدرة على تركيز بصرك على هذه المسافة القريبة، سرعان ما تختفي تلك الحروف المألوفة خلف الضباب. إنه ليس بالأمر السهل. تحاول جاهدا مقاومة الشعور بالشفقة اتجاه نفسك الذي بدأ مجددا بالتسلل إلى نفسك.

الغلبة أخيرا تكون للشعور بأن الشفقة لم يعد لها مكان لديك. وتبدأ بالاستماع إلى الارشادات التي يعطيها الأخصائي حول الخطوات التي عليك أن تقوم بها. وتحاول مجددا التركيز على النص قريبا من عينيك، وأن توجه نظرك فوق السطر الذي تود قراءته، ومن ثم تحريك النص أمام النظارات القبيحات. فكأنك تتعلم القراءة مجددا، وكأنك عدت إلى الصف الأول.

الآن قد أصبح بإمكانك رؤية الأحرف مجددا. ولكن عليك بالامساك بالنص قريبا جدا من أنفك لتتمكن من ذلك. ما هذا! ألا يوجد لديهم شيء أفضل في هذا المركز البدائي؟ ألا يمكنهم إعطائي نظارات حقيقية لأجربها؟ هل هم حقا خبراء ويعرفون ما هم يفعلون؟

## شخص كان على ثقة بي

لقد استمعت إلى نصائح العديد من الأشخاص الذين التقيت بهم. بعد تعيينه في نهاية الستينات حكى لي سكرتير وزير الصحة والتعليم الكفيف عن الصعوبات التي واجهها عند دراسته في الجامعة. قال لي "كان علي أن أتعامل مع الوضع، وما كان لدي خيار آخر". لقد كان رمزاً يقتدى به. إنه لم يحاول أن يقول بأنه على ثقة بي، أو أن يحاول إثارتي حتى أو من بقدراتي. وقد كان ذلك بنفس الدرجة من التأثير في نفسي، من ما كان سيكون عليه أي عطف زائف.

أثناء دراستي في جامعة أوبسولا، حدث شيءٌ غير مجرى حياتي. فقد قام بعض زملائي الطلاب المقيمين في سكن الجامعة بالمجيء إلى غرفتي لكي يطلبوا مني أنا – شخص من الريف شبه كفيف وبالكاد يعرف من يكون- أن أكون مخرجاً لمسرح الطلاب. كيف يجروون!

قبلت بالتحدي وأصبحت أكثر نمواً واكتمالاً كشخص مع مرور كل يوم. كان يوجد هناك من كان يؤمن بي. والأسى في قلبي والذي كان يصاحبني دائماً بدأ بالزوال شيئاً فشيئاً مع مرور الوقت.

حتى تردي وعدم ثقتي بنفسي بدأت بالتلاشي. بالذات عندما كان علي أن أستقل الباص للذهاب إلى مكان غير مألوف، أو لأجد غرفة المحاضرات رقم ٣٤٢ في الطابق الثالث من مبنى- ب.

كان لدي هدف. وأصبحت أتصرف على طبيعتي – بالرغم من أنني ضعيف البصر. الأشخاص من حولي كان يتلقون الأمر بسهولة شديدة ولم يبالغوا حول ضعف البصر لدي. كنت أنا أكثرهم تفاجؤاً. ما كان غاية في الأهمية لي، كان يبدو وكأنه ليس له صلة بشيء.



## في تحسن مستمر

"في تحسن مستمر". إنه تعبير لائق.

فهو لا يعني أنك تتحسن مرة واحدة وتنتقل من حال إلى حال، في مساء يوم من الأيام مثلاً ، بل أنها فعلا عملية مستمرة ليس لها نهاية. وعندما أقوم بتشبيه هذه الحالة بالأمواج فأنا لا أعني أنها أمواج متتالية ومتساوية في تكرارها. فالبحر يكون هادئا فترات طويلة، ثم فجأة عندما يحدث أمر آخر مفاجئ وغير سار، تعود كل تلك المشاعر. إنها مشاعر القلق والخوف والعزلة التي راودتك عند بدايات فقدانك لبصرك والتي لديها خاصية إعادة الظهور. فهي تزورك مجددا من وقت لآخر، تماما كقريب أو ضيف غير مرغوب به، وذلك كلما حدث أمر غير سار وخاصة في المراحل الأولى لفقدان البصر. ولكن تلك هي الحياة. مليئة بالأمور المتوقعة وغير متوقعة، سواء بالقلق أو بالفرح. فالهدوء والاستقرار والطمأنينة في حالة مستمرة من تبادل الأدوار مع القلق والحزن والضوضائية وفي بعض الأحيان المعاناة العميقة. لكن لحسن الحظ أن تلك المشاعر السلبية لا تستمر، بل تتلاشى مع مرور الوقت. وإذا قمت بتلقي بعض المساعدة النفسية فإنها تمضي بسرعة أكبر، وبأقل مقدار ممكن من المعاناة.

بالفعل إن ضعف البصر ليس أسوأ ما قد يصيب الإنسان. إن أحد أصدقائي من ضعاف البصر قال لي ذات يوم أن أسوأ شيء أصابه في حياته ليس فقدان بصره، بل فقدان زوجته. فهو يرى أنه بإمكانه أن يتقبل فقدان حساسة البصر، وأن يتكيف معه. لكنه لا يستطيع أن يتقبل فقدان زوجته على غير إرادته بسبب الحب الكبير الذي ما زال يشعر به. ثم أضاف "إن ذلك أصعب من فقدان أربعة أعين". لكن الأمور كلها نسبية في الحياة. فمصيبة رجل ما قد تكون أمر مختلف تماما بالنسبة لرجل آخر.

قد تكون ممن يعتقدون بأن هذا الكتاب ليس ضروريا وأن فقدان البصر هو مرحلة من مراحل الحياة، لكنني لم أقابل من هؤلاء الأشخاص بعد.

مع مرور المزيد من الوقت يختفي تماما هذا التراجع الحاد بين السلبية والإيجابية من الضروري جدا

في هذه المرحلة أن تأخذ الوقت الكافي، وأن تفكر جيدا قبل أن تتصرف. من الضروري أن تواجه مشاعرك وتتقبلها، كما هي ولكن من الضروري أيضا أن تسمح لها بعد ذلك بأن تختفي. كما أنها فكرة جيدة جدا بأن تسعى للحصول على أفضل مسجل في السوق، وعلى أفضل خدمة مواصلات، وأقوى نظارات، وأفضل صديق. إنها كلها تساعد على أن تهون الأمور عليك .

وسرعان ما تكتشف بأن أمواج المشاعر السلبية تلاشت وأنت لست مضطرا للتمثيل بعد ذلك.

تبدأ الآن بالشعور بقيمة ذاتك وترى معنى حقيقي لحياتك. تتقبل ذلك الجانب من شخصيتك الذي يحتوي على ضعف البصر. تتفهم مصدره وبأنك ليس لك ذنب فيه ولا تأثير عليه. وترى أنه أمر طبيعي أنك أصبحت من ضمن الإثنين في المائة من نسبة سكان العالم الذين لا يرون بشكل جيد. إنك تمتلك الحق بأن تكون مختلفا، وفي ذات الوقت أن تكون مسؤولا أمام نفسك وأمام المحيطين بك أن تكون فعالا في المجتمع – بالشروط التي تحددها أنت.

تذكر دائما بأن الأمور غير متوقعة والحزينة التي تحدث معك ليس لها علاقة بعينيك. فحتى الأشخاص سليمو البصر تتعرض حياتهم أحيانا للكثير من المصاعب. وقد تنهار حياتهم بالرغم من أنهم يرون بشكل سليم، تماما كما شعرت أنت بأن حياتك تنهار عندما فقدت بصرك.

## حزن أقربائك

عندما تنتهي أنت من البكاء، عندها يستطيع أقربائك أن يعيروا عن أساهم. إنهم أحياناً يحزنون على الأمور التي كانوا يخططون - للقيام بها بصحبتك. فهم لا يدركون مشاعر من لا يتمكن من الرؤية بشكل جيد بسبب ضعف بصره. وأنت أيضاً بدورك غير قادر على أن تشرح ذلك لأقرب الناس إليك. إنه لمن الأمر الصعب جداً من الناحية النفسية، أن تشرح وضعك وكيف ترى الأشياء تشرح وضعك لشخص لا يمكنه فهم وتقدير ذلك.

عندما تخبر زوجتي شخصاً ما بأنني ضعيف البصر، تسأل دائماً في كل مرة إن كنت كذلك عندما تعرفت إلي. إنهم في حقيقة الأمر يتسائلون إن كانت قد إختارت الارتباط بي بكامل إرادتها مع علمها بحالة نظري، أو إن كان ضعف بصري مجرد قدر أصابني بعد زواجنا.

\_\_ هل يوجد فرق بين الحالتين؟ بكل تأكيد.

ففي الحالة الأولى، تكون متفهمة أكثر ومدركة للوضع. فضلاً عن معرفة جيدة لبعضنا البعض، ونعرف ما هي أبعاد ضعف البصر. أما في الحالة الثانية، فإن كلا الطرفين يمران بالتجربة سوياً. فعلى الطرف المبصر أن يتكيف هو الآخر مع الوضع الجديد.

في حالتي أنا وزوجتي، لا أذكر أن والدا زوجتي قاما بذكر أي شيء بخصوص حالة بصري. فقد كانا متفهمين جداً وتركنا لابنتهما حرية الخيار. كما علاقتنا كانت تتسم بالانسجام العائلي الجيد. أما جدة زوجتي فقد قالت لها يوماً: "ألم تتمكني من إيجاد شخص أفضل؟"، وكانت بالطبع تقصد شخصاً آخر ذا بصر سليم. أما أنا فقد قلت لي: "هل تمنع بمساعدتي بنقل تلك الشجيرة، أعتقد أنها ستبدو أفضل هنا عوضاً عن هناك". قمت بمساعدتها، وبعد ذلك لم تعاود سؤال زوجتي عن إيجاد شخص أفضل"

قد يتطلب الوضع تبادل الأدوار بعض الشيء، حتى تلك الأدوار التقليدية المحددة بالجنس. إذا كان

الرجل هو الذي يقوم بالقيادة (وهو غالباً ما يكون الوضع في عالمنا الذي يفترض أن يكون مؤمناً بالمساواة) عادة فإن يصبح على المرأة أن تتولى تلك المهمة. أما إن كانت مهام الرجل تمتد إلى الأعمال المهنية الثقيلة فعندها على المرأة أن تحاول أن تجعل ذلك ممكناً في ما بعد أيضاً. إنها ليست بالطبع مسؤولية المرأة أن تتأكد من أن الرجل يقوم بتلك المهام، بل أن يجدا سوية طريقة جديدة لتقاسم المهام. وقد تكون مسؤولية الرجل في إيجاد طريقة للاستمرار في القيام ببعض المهام التي ما يزال يرغب بالقيام بها .

غالبا ما يكون في صالح العلاقة وفي صالح الشريك أن يقوم أو تقوم أنت بالتحدث مع طرف ثالث حول ما يشعرون به. قد لا يشعرو بالحاجة إلي ذلك إلا بعد مضي فترة، وبعد تخطي المراحل الأولى الصعبة والملئمة بالخوف وعدم الشعور بالطمأنينة وبعد أن يبدأ الطرفان بالحديث عن مشاريعهم المستقبلية.

إنه لمن الأمر المفيد جدا التحدث مع طرف ثالث بخصوص ما يمر به الشريك بسبب فقدان شريكه للبصر. وأنا هنا لا أعني مرشد عائلي بل أتحدث عن شخص كأخصائي تأهيل أو صديق مقرب، أو قريب أو أي شخص حكيم يتمتع بقدر كبير من المنطق ويكون مستعدا لسماعك.

هناك حالة تدعى "المعاناة البديلة"، أحيانا نسميها أيضا "التعاطف". وهو لأمر طبيعي في العلاقة الزوجية أن يشارك الشريك شريكه في معاناته. وعندما يصبح الشخص الذي فقد بصره مستعدا لتخطي المعاناة، حينها يصبح من المهم جدا أن يكون شريكه متعاطفا معه بالشكل المطلوب ليتمكن من تلقي المساعدة التي يحتاجها، وليتمكن أيضا، كشخص ضعيف البصر، من تدبير شؤونه بنفسه في معظم الأوقات. خلال ذلك يلعب الاحترام المتبادل الذي يكتنانه لبعضهما دورا كبيرا.

## تقدير الذات، الثقة بالنفس، والثوق بالذات

هذه رسالة هامة للأشخاص الذين فقدوا بصرهم بشكل كبير: إن قيمتكم الآن تعادل قيمتكم من ذي قبل – عندما كنتم ترون بشكل جيد. إنكم على ما يرام كما أنتم عليه الآن , وعلى أي حال. تخيل لو أن شخصا ردد ذلك على مسامعك، ومسامعي كل يوم ، ستصبح الحياة أسهل أن نعيشها، دون أن نشكك في قدراتنا ودون أن تتأثر ثقنتنا بأنفسنا.

للأسف، الأمور لا تكون بهذا الشكل. وفي الواقع فإن ثقنتنا بأنفسنا تتأثر بالفعل.

إن الأشخاص الذين يتمتعون بثقة كبيرة بالنفس هم الأشخاص الذين شعروا منذ الصغر بأهميتهم لدى الآخرين، بحب الآخرين لهم، وبكل بساطة بأنهم مقبولون من الآخرين ومرغوب بهم. إن الثقة بالنفس تنعكس وتتشكل منذ الصغر. وقد يكون في الحقيقة أهم ما نتعلمه في صغرنا هو تنمية الشعور بالثقة بالنفس لدينا وبأننا مرغوب بنا.

وتلعب الثقة بالنفس دورا هاما جدا في علاقاتك مع الآخرين وفي العمل. فهو من الأمر الضروري جدا أن تشعر بأنك متساو مع أقرانك في قدرتك علي القيام بعمل جيد. ولا يهم إن كان ذلك العمل هو غسل الصحون أو حساب سرعة جسم متحرك في الفراغ ، فإن ثقتك بنفسك تسهل عليك الاستفادة من علمك وتجاربك.

عندما تتلقى ضربة في كيانك، وتصبح من جرائها مجبرا على إعادة تقييمك لنفسك من خلال ضعف بصرك، فإنه من الضروري جدا أن تحاول مسرعا إعادة تثبيت شعورك المفقود بتقديرك لذاتك. وهي مسألة إيجادك لذاتك كشخص بنفس الاسم والطبيعة عما قبل، وتعلم العيش مع خاصية تعتبر سلبية في نظر الكثير من الناس. يوجد حالات قليلة جدا - يكون فيها امتلاك بصر ضعيف بمثابة خاصية إيجابية، لا شك أن بإمكاننا جميعا الاتفاق على ذلك.

هذا لا يعني أنه يمكنك تقبل وضعك الجديد ببساطة ثم الاستمرار وكأن شيئا لم يحدث. ففي غالب

الأحيان يبدأ المرء بالتفكير، ويمر الكثيرون في مرحلة حداد، والبعض يعيشون في حالة رفض لما حدث لبصرهم، رافضين قبول ما حدث.

إن الأشخاص الذين قد مروا بظروف خارجية صعبة مؤلمة لأرواحهم، كثيرا ما تتأثر - ثقتهم بالأمر. ومن يفقد تلك الصفات في نفسه، يصبح من الصعب أن يثق به الغير كذلك و- يأخذه على محمل الجد، مما يفقده بالتالي ثقته بنفسه والذي ينتج عنه أشياء أخرى وهلم جرا.

عليك أن توقف هذه الحلقة عند حدها. تأكد قبل كل شيء من أن روحك وتفكيرك، وأنت نفسك، على ما يرام، حتى وإن كانت عيناك ليستا كذلك. أكرر ما قلت مسبقا: "إنك لا تمثل عينيك!". تذكر ذلك كلما تبدأ بالتشكيك بنفسك وقدراتك. فأنت لست سيئا لمجرد أن بصرك ناقص، ويحق لك أن تحيا حياة طبيعية، حتى وإن كنت مختلفا بعض الشيء.

عيناك سيئتان. أنت على ما يرام. فأنت ببساطة، لست مجرد عينيك. فأنت كل شيء مرة واحدة. وعيناك يمثلان فقط جزءا صغيرا من شخصك ككل. فضعف البصر هو مجرد جانب من جوانب هذا الإنسان الذي لن يسمح لأن يكون الضباب هو الشيء الوحيد الذي يراه أمام عينيه. توجد عدد كبير من الناس ذوي البصر الممتاز، والذين يمضون في طريقهم وهم غير سعداء البتة. مما يدل على أن ليس كل الأحران في الكون ناتجة عن ضعف البصر.

إن أحد الطرق الفعالة لمواجهة ضعف البصر هي إمتلاك حس الفكاهة. ومثال على ذلك: تاباس فوجليرغ، وهو من قام بكتابة المقدمة لهذا الكتاب.

إن حس الفكاهة الكبير لديه، وإقباله على الحياة، وأخذه للأمور الكبيرة والصغيرة على حد سواء ببساطة متناهية، هو مثال واحد فقط على كيف أن ضعف البصر يفقد أهميته عندما تكون قد قررت أن تحيا حياة سعيدة مستمتعا بها بالرغم من كل شيء. لماذا لا تقرر ذلك لنفسك أنت أيضا؟

لنتحدث مزيدا عن بني البشر من حولك

## ماذا يعني انتمائنا لبني البشر؟

إنه سؤال لا تسهل الإجابة عليه. فالاتحاد لا يعني أن يكون الإنسان لطيفا ومضحيا ويقوم بأي شيء يطلبه منه الغير. بل يعني أن يكون أحدا يمتلك القدرة الطبيعية على التعاطف مع الغير و على ترجمة هذه المشاعر إلى تصرفات صادقة. ما أقصده بالتعاطف هو أن يستطيع المرء الإحساس بمصاعب الآخر، ما يسمى أيضا بالضمير الصادق والحساس. أي أن نكون، أنا وأنت، يتفهم أحدنا الآخر، ونفهم أوضاعنا، ويتقبل أحدنا الآخر بالرغم من كل المصاعب.

هذا التعاطف الصادق، هو ما يجعلك تقبل على المقاومة، الصمود إلى جانب إنسان تحبه وعزيز عليك. مع ذلك فإن التعاطف قد يأخذ قناعا زائفا ومغلوطا، متمثلا بصدقة انحرفت عن مجراها الأصلي. إنها عقلية الإنسان الذي يقدم على مساعدة غيره ليشعر بالرضى عن نفسه.

بإمكانك أن تكتشف مباشرة إن كان من تتحدث معه شخصا ذي ضمير صادق أم أن - التعاطف الذي يظهره ناتج عن أنانية وحب الذات.

في المراحل الأولى، يكون التعاطف من قبل الآخرين ضروريا جدا. أيضا ذلك التعاطف لا تقل أهميته في المراحل المتقدمة. بعد تأقلمك على العيش مع ضعف البصر، يصبح من السهل عليك أن تفرق بين الصادقين في مشاعرهم وبين الذين لا يهتمهم وضعك بالفعل ولا يفهمون حقا ما تمر به. هل فكرت يوما بأن هذه قد تكون مقدره جديدة يمكنك امتلاكها؟

## مثال جيد على التعاطف الصادق

قمت أنا وصديق لي - برحلة بالسيارة إلى الساحل الغربي للسويد. قام هو بالقيادة حفاظاً على السلامة. كان يقوم بقراءة اللوحات والإشارات أثناء مرورنا بالمدن المختلفة، الأمر الذي فاجأني فقلت :

" لماذا تقوم بإخباري بذلك طوال الوقت؟"

"-لأنك لا ترى الإشارات" أجابني بكل بساطة وكأنه أمر طبيعي.

لكن ذلك ليس بالأمر الطبيعي دائماً إذ أن الذين لا يعرفون تماماً ما يجب عليهم فعله يقومون بسؤالي عما أريد. أما أولئك الذين لا يستطيعون أو لا يريدون أن يفهموا، لن يهتموا بقراءة الإشارات لي حتى لو قمت بتذكيرهم طوال الوقت بأنني أحبذ أن أعرف أين نكون على امتداد الرحلة.

لكن بالطبع، عندما تكون متزوجاً يصبح الأمر خالٍ من التسلية وغير عملي أن تكرر ذكر المكان والسبب في كل مرة تذهبان بها في رحلة إلى الشاطئ الشمالي (ماريانا، أنت أيضاً لست بحاجة لتكرار قراءة الإشارات.. لكن عندما نكون في بكين سوياً، أو في أي مدينة أخرى حيث يصعب قراءة الإشارات، فبإمكاننا إن نتساعد في إيجاد طريق العودة إلى الفندق)

من المهم جداً أن تقوم كذلك بتوظيف حواسك الأخرى على أفضل وجه، لتتضم إلى سليمي البصر. فحتى وإن كان نظرك ضعيفاً فإنك بالرغم من ذلك، ستكون كباقي الناس : زميلاً، أحد أفراد الشلة، مصدرراً لبعض المعلومات، مليئاً بالتجارب وصديقاً يعني الكثير لأصدقائه.



## التعاطف الطبيعي والمهني

يوجد نوعان من التعاطف، التعاطف الطبيعي والتعاطف المهني.

إن جاري بائع الكفريات يتمتع بالتعاطف الطبيعي.

إنك ترى التعاطف المهني عندما تقصد مراكز التأهيل وتقابل أشخاصاً ممن يعملون في القطاع الصحي. بإمكانك أن تتقرب من هؤلاء الأشخاص الذين يساعدونك في الامساك بزمام الأمور دون أن يتدخلوا في شؤون حياتك الخاصة.

إن كلتا الحالتان تتطلبان صفة يمتلكها معظم الأشخاص والتي بالإمكان أيضاً التدرّب عليها وتطويرها.

يوجد بين الناس الذين لا يهتمون سوى بأنفسهم. كالنرجسيون مثلاً. كثير ممن يمتلكون قدرات عالية على التعاطف، والعكس صحيح.

أولئك الذين يقدمون كل ما لديهم للغير، ولا يهتمون بأنفسهم أي احتياجاتهم الشخصية، قد ينجرّون إلى طريق غير سليم في الحياة. يصبحون مضحون مزعجون. لكن حتى التضحية تتطلب مقابلاً أو رداً للعرفان. كيف يستطيع شخصان في حالة ضعف من مساعدة بعضهما في الأوقات الصعبة؟

إن أولئك الذين يضحون بأنفسهم، يسيرون برؤوس مائلة، وبيالغون في التعبير عن ضعفهم، معطين مصاعب الغير أهمية فائقة، ويتسببون في ردة فعل عكسية ومؤذية لمن يحاولون مساعدتهم عندما يعانون عوضاً عنهم.

إن أخصائي التأهيل الكفاء يعلم أيضاً كيف أنه من الضروري أن يتجنب لعب دور الوالد. إنه دور يتبناه الكثير من الناس البالغين، حتى وإن لم يكونوا والدين في الحقيقة. إنهم يخبرونك ما الذي عليك

القيام به، وكيف تتصرف، وما المتوقع منك في الظروف المختلفة بما يشعر بك بأنك قد عدت لمنزل والدتك اللطيفة، التي تقول لك أن ترتدي قبعتك قبل الخروج لأن الجو بارد. إنه تصرف تقبله من والدتك، لكن عندما يقوم رجل آخر أو امرأة أخرى بلعب ذلك الدور، فقد تكون ردة فعل البعض سلبية وأنا واحد منهم.

ويصبح الأمر أكثر إزعاجاً عندما يستخدم هذا الأسلوب مع شخص يمر بنقطة ضعف، كفقدان جزء كبير من البصر.

في الحقيقة فإن أخصائي التأهيل الذي يتبع ذلك الأسلوب هو غير مؤهل لهذه المهمة. فهو يعزز الشعور بالضعف عوضاً من أن يقوي ويعزز الثقة بالنفس.

إن ما أريد قوله هو التالي: أخبرهم عن مطالبك وشرح لهم كيف تفضل أن تقوم بفعل الأمور وما هي احتياجاتك.

## الولايات المتحدة الأمريكية، ١٩٦٩

إن الكثير من ضعاف البصر الذين يعملون في مجال التأهيل لمساعدة غيرهم، هم يقومون أيضاً بمساعدة أنفسهم ويحاولون حل مشاكلهم في ذات الوقت. وقد كان الوضع كذلك بالنسبة لي أيضاً. إنه ليس بالأمر السيئ بتاتا. فعندما يواجه أناس في مثل حالتي المشاكل التي كثيرا ما نعاني منها : مثل تدني الخدمات

أو قلة الإنصاف، فإنه يصبح من واجبنا أن نشارك . فنحن نود أن نرى الخدمات تتحسن بالنسبة للجميع، بما فيهم أنفسنا. وبالرغم من ذلك، فيتوجب الحذر من تعميم مشاكلنا الشخصية على جميع الذين يعانون من ضعف البصر. وأن نطور، عوضا عن ذلك، أنفسنا لنصبح متخصصين وسط العاملين في مجال ضعف البصر، سواء المبصرون منهم، أو ضعاف البصر. عندما وصلت إلى عالم ضعف البصر، أردت أن أعرف المزيد عن هذا العالم.

ما الذي كان يجري في الولايات المتحدة الأمريكية في نهاية الستينات؟ في عام ١٩٦٩م، وأثناء تنقلاتي في الولايات المتحدة الأمريكية، تمكنت من التوصل إلي أمرين . الأول أن مؤلف كتاب "كف البصر" ، والذي كان أحدث كتاب في تلك الأوقات ، كان راهبا كاثوليكيا. والأمر الثاني كان أن كينيث جيرنيجان، الذي كان يقدم أفضل خدمات تأهيل آنذاك، كان للأسف كفيفا ولكنه كان طاغية .

كان يدعي الراهب الكاثوليكي، ثوماس كارول، في كتابه أنك تتكبد عشرون خسارة عندما تتعرض لفقدان البصر، وأن رياضة المبارزة تلعب دورا هاما في التأهيل. أما الكفيف كينيث جيرنيجان، فقد كان يؤكد بأن على ضعاف البصر أن يعصبو أعينهم ليدربوا أنفسهم على أن يكونوا كفيفي البصر مما يسهل الأمور عليهم كثيرا.

إننا بحاجة إلى أناس متحمسون في مجال تأهيل ضعف البصر لإعطاء الدعم لهذا المجال. لكن عليهم أيضا أن يكونوا أناساً واقعيين يتمتعون بدرجة حس عالي وعلم متقدم.

- Lighthouse International في مدينة نيو يورك. كانوا من الأوائل في تقديم خدمات تأهيل ضعاف البصر عبر تأسيس أول مركز ضعف بصر في العالم عام ١٩٥٣م بوجود طبيب العيون جيرالد فوندا كأول أخصائي مسؤول. تولت من بعده زمام الأمور الدكتورة إليونور فاي، النرويجية الأصل، ومن بعدها تولى أخصائي البصريات الدكتور بروس روزينتال إدارة العيادة.

لم تكن للأمريكيين شعبية كبيرة في أوروبا آنذاك من جراء حرب فيتنام. ولكن في مجال ضعف البصر، فقد تعلمنا جميعنا الكثير منهم. كان ذلك نتيجة لتوفر المساعدات الكافية للمصابين من جراء الحرب، والتي كثيرا ما كان ضعف البصر يمثل أكثرها .

في خريف عام ١٩٦٩م ، وبعد أن عايشت أمورا عدة من ضمنها سير أول رجل على سطح القمر، عدت إلى منزلي وبدأت أتفحص ما حولي . ما الذي كنا نقدمه في السويد؟ ولماذا كانت أمريكا متقدمة علينا؟ - وكذلك الدنمارك، كما اكتشفت لاحقا. كان بانتظارنا عمل كثير. وقد كنت قد وجدت هدفا جديدا. قد أستطيع أن أثبت أخيرا أن ضعف البصر قد يكون أيضا مصدرا رائعا للإلهام. ولكنه عمل شاق يستمر مدى الحياة، بخيره وشره. وكان أحد الأساليب أن أتبنى شخصية ضعيف البصر. والأسلوب الثاني كان أن أعمل على تطوير أسلوب طويل الأمد للتقرب من ضعاف البصر مغاير للذين يعملون على إجابة أسئلة الناس حول المستقبل خاصة تلك التي تتعلق بالبصر. لكن ما رأيك أنت؟ هل يكفي أن تعيش في عالم ضعاف البصر؟ أم أنك تريد أن تجد مكانك الخاص في العالم، بالرغم من ضعف بصرك؟

## نصائح لنجاح العلاقات الشخصية

بالإضافة إلى المعينات البصرية التي قد تحصل عليها في بعض البلدان، فإن من حولك من البشر من يكون خير معين. لذا فقد حاولت أن أسرد قائمة بالخواص التي يجب أن يتمتع بها هؤلاء الأشخاص. أو بالأحرى هي قائمة بالأسلوب الذي عليك أنت أن تتبعه. مما يجعلها بالتالي نصائح لنجاح العلاقات العامة.

هذه هي اقتراحاتي. هل تجدها تتشابه قليلاً معك؟

إحرص على التعرف إلى أناس ينظرون إلي ضعف بصرك علي أنه اختلاف طبيعي وعلي أنه - من حقك أن تكون مختلفاً وأن يقوم الآخرون بتقديم المساعدة لك في الجوانب التي تجد فيها صعوبة ما دون أن يشعرونك بأنك ضعيف، أبله أو منبوذ.

حاول التعرف إلى أناس ذوي اهتمام صادق بمجال التأهيل، فهم يمتلكون درجة حس عالية تجاه احتياجاتك بالإضافة لكونهم متجددين وقابلين للتغيير. إن الأشخاص الذين يعملون تبعاً لقوانين صارمة وروتين ما يصلحون للعمل في الصناعة ومتابعة الجودة، وليس مع البشر.

كما أنه من المفيد جداً أن تقابل أناس خبراء في مجال الفحوصات وتوفير المكبرات ومساعدات البصر. فهناك الكثير مما يمكنك تعلمه منهم لتعاود عيش حياة طبيعية بالرغم من ضعف بصرك أو انحسار مجالك البصري أو أياً كانت المشكلة التي تعاني منها بصرياً.

من المفيد جداً أيضاً أن تقابل شخصاً آخر في مثل حالتك، يمكنه إخبارك ما جري له، وإلي أية مساعدة لجأ وأين وجد المساعدة أو العلاج. إنك تحتاج لمقابلة غيرك من ضعاف البصر. فإن لم تتعرف على أحدهم، فكيف ستعرف كيف تكون حياة شخص ضعيف البصر؟ إذ سرعان ما

سنتكشّف بأنكمتا تتحدثان اللغة ذاتها، وأنكمتا تتحدثان عن الشيء ذاته مقارنة مع الأشخاص الذين يتمتعون ببصر جيد ولكنهم يؤدّون دور شخص ضعيف البصر إن أي برنامج تأهيل بصري يحتوي على شخص ضعيف البصر كأحد أفراد الفريق. لكن من الضروري أن لا يفترض ذلك الشخص بأن جميع ضعاف البصر يشبهونه ويقوم بتعميم ذلك على الجميع فالأمر لا يتطلب التحول إلى شخص آخر لمجرد اكتساب صفة غير عادية. بل يتطلب مجرد متابعة التعلم بناء على مواقف جديدة لمتابعة المشوار.

سوف تتعرف كذلك إلى أشخاص يفهمونك و يحملون لك الود إذا قمت أنت كذلك بتفهم مشاكلهم وما يمرون به – ذلك بعد تخطيك مرحلة الأسى والشعور بالعجز. إن الأفراد الذين لم يعانون من أية مشاكل اكتسبوا منها خبرات وإلهامات هم أشخاص غير مثيرون، مثلك تماما إذا استمررت في الشكوى والحديث عن مدى رداءة بصرك ومدى شعورك بالأسى.

من وجهة نظر الخبيرة النفسية سارة هنريسون، فإنه يوجد أمران مفيدان عندما يود الإنسان إعادة اكتشاف نفسه والتأقلم مع وضع جديد. حيث قامت بعرض الطريقتين في مقال كتبته عن تأقلم الأشخاص ضعاف البصر مع المواقف الجديدة. الأمر الأول هو أن تتلقى الدعم القوي من قبل عائلتك والأمر الثاني هو أن تتعرف إلى أشخاص آخرين في نفس حالتك. الدعم الذي تتلقاه يؤكد لك بأنك شخص مفيد الآن كما كنت عليه في السابق، والأشخاص من نفس حالتك يخبرونك عن أساليبهم في التأقلم للعيش كضعيف بصر في عالم مبصر.

إن مجموعة ثالثة من الناس الذين يفيدك أن تتعرف إليهم هم الأخصائيون. الأخصائيون الأكفاء و الأفضل في مجالهم، ممن يمكنك الاعتماد عليهم والثقة بهم في أي حالة وأي وقت تشعر فيه بعدم قدرتك على المتابعة أو تشك فيه بقدراتك وتراجع ثقتك بنفسك. الداعمون، الشبيهون، والمختصون، يشكلون فريقاً متكاملًا ومفيداً جداً لك. كن على ثقة بذلك!

## اخرج للعالم وأره من تكون

عاجلاً أم آجلاً تدخل حياتك مرحلة عادية لحالة غير عادية.

إنها مسألة الخروج إلى العالم والشعور بالسعادة بالرغم من ضعف بصرك في أي مكان كان. وأن تتمكن من أن تقول لنفسك أن عينيك لا تمثلانك، وأن بصرك الضعيف هو جزء من شخصيتك. هذا كل ما في الأمر و أنه بإمكانك أن تخبر أي شخص كان بأنك لا ترى بشكل جيد، أو بأنك لا ترى، أو أنك قد فقدت نظرك. فبما أنك لا تضطر إلى الكذب، ولا إلى إخفاء حالة بصرك، ولا إلى التظاهر بأنك ترى أشياء لا تراها بالفعل. فإنك بذلك توفر الكثير من الطاقة ولا تشعر بأي توتر أو قلق.

بإمكانك أن تصبح شخصاً كاملاً مرة أخرى مع إضافة بعد آخر لشخصيتك تتعلم شيئاً فشيئاً أن تسيطر عليه وتتحكم به وتستغله بل وتعوض عنه. يتطلب منك في هذه الفترة أن تكون صريحاً مع نفسك ومع الآخرين.

بإمكانك قول شيء مشابه للتالي:

"لا أستطيع قراءة الخطوط الصغيرة، هل بإمكانك أن تقرأ علي قائمة الطعام، من فضلك؟"

"لدي مقعد رقم ٣٩ في الصف الأول، هل تصطحبني إلى هناك؟، فأنا ضعيف البصر

ولا يمكنني رؤية الأرقام"

"عذراً! لم أر ذلك، فإن نظري ضعيف جداً"

"إذا صادفتني في مكان ما، قم بإخباري من تكون، فأنت تعلم بأنني لا أستطيع تمييز الوجوه بسبب

ضعف بصري"

عادة ما يتلأشى عندها الضباب الداخلي، وهو أمر يستحق أن تصلي لأجله، صدقني!

لكنه ليس بالأمر السهل، فعليك أن تجتهد في ذلك، وأن تكرر لذاتك بأنك تتقبل كل ما لا يمكنك تغييره وما هو ليس ذنبك، لتتمكن من الاستمرار في تقبل ذاتك بالرغم من كل شيء.

أود هنا أن أقدم اقتراحاً لخبراء الإعاقة النظريين. إن مصطلح "التأهيل" هو مصطلح قديم، بالذات عندما يتعلق الأمر بشخص يمر بالتجربة التي أتحدث عنها. أقترح أن نسميها "العمل للمستقبل"، فهو مصطلح يمكنني أن أتقبله، حيث أن "التأهيل" يوحي بالعمل الشاق والممل.

## إيجاد الحدود لنفسك

ربما يكون بالأمر الجيد أن تقوم بتجنب الأمور التي تعلم مسبقاً أنك لا تستطيع القيام بها حتى لا تصاب بخيبة الأمل. فلا داعي لأن تسبب لنفسك الألم الذي يمكن تجنبه. من الأفضل أن تبدأ رويداً رويداً وأن تعيد إيجاد الطريق إلى الأسلوب الأفضل وإلى لا نسميه بالحياة. هذه النصيحة هامة خاصة في بدايات الإصابة. أما فيما بعد، وعندما تتقبل ذلك الشيء الذي ليس بإمكانك تغييره، فأنت تصبح حراً لتجربة كل شيء.

يعتمد كل ذلك في النهاية على إيجاد حدودك ومعرفة ما يمكنك القيام به مفرداً وما يتطلب بعض المساعدة من الآخرين. هل يمكنني إيجاد طريقي إلى الفندق القريب من حديقة ساحة ماديسون في منتصف الليل من المطعم وحتى شارع 39 في نيو يورك؟ كنت أعتقد أنه كان بإمكانني، لكنني كنت مخطئاً. لقد انتهى الأمر على ما يرام لكنني لن أقوم بتكرار ذلك. فقد كانت تجربة ليست بالسارة والتي كان بإمكانني تجنبها لو أنني قمت بأخذ سيارة أجرة. لكنني قمت بالتعرف إلى حدودي نتيجة لذلك.

من الممكن أن تكتشف ما هي الجوانب التي يمكنك أن تطورها بالتدريب وتلك التي تحتاج فيها إلى بعض المساعدة. أو حتى إيجاد الوسيلة أو الأداة التي تعينك.

بالطبع كان بإمكانني تعلم كيفية أن أجد طريقي إلى حديقة ساحة ماديسون لو أنني كنت أعيش في نيو يورك، تماماً كما تعلمت أن أجد طريقي من محطة القطار في مدينة لوند إلى مركز التكنولوجيا في الجامعة. يتعلق الأمر بإيجاد المعالم كالمباني، والكنائس، ومن ثم اتباع التعليمات، والسير في الطريق عدة مرات بصحبة شخص يعرفك ويعرف طريقة تصرفاتك. بعدها تذهب بمفردك وسرعان ما



يصبح الأمر روتيناً. ما زلت تعرف الكثير، وبإمكانك القيام بالكثير. ركز على الأمور التي تعرفها ثم حفز نفسك للقيام بالمزيد. افعل ذلك بدءاً من الآن.

حاول أن تلعب كرة المضرب (بينغ بونغ)، اركض متجهاً إلى الغابة، اركب دراجتك، اذهب لمشاهدة الأفلام، تناول الطعام في مطعمك المفضل، كن بين المتفرجين على أدرج ملعب كرة القدم لمشاهدة لاعبك المفضل أو لسماع الكونسيرتو المفضل لديك. لا تتخل عن كل شيء مرة واحدة لمجرد أنك لن تتمكن من رؤية جزء منه. إن أهمية النظر الجيد هو شيء مبالغ به خاصة عندما يتعلق الأمر بالاستمتاع بالأمور المسلية والتي تجلب لك السرور.

إن كنت تنتمين لمجموعة تقوم بتجهيز الحلوى في المناسبات، فاستمري في عمل ذلك. إذهي حتى وإن كنت لا تشعرين بالارتياح لكونك مختلفة بعض الشيء عن الباقيين. لو كانت إحدى زميلاتك قد فقدت إحدى قدراتها أيضاً، لكنت أردتها أن تستمر في المجيء هي الأخرى أليس كذلك؟

عندما تواجهك بعض المصاعب في حياتك، تجنب قدر الإمكان إلقاء اللوم على ضعف نظرك. فغالبا ما تكون المشكلة هي علاقتك أنت بعينيك، وليس ضعف بصرك بحد ذاته. أنت من عليه أن يتخذ القرارات وليست عيناك. إن كان الواقع عكس ذلك، فقد حان الوقت لأن تمسك بزمام الأمور وتحاول إسترجاع السلطة بقدر الإمكان.

صحيح أن الحياة مليئة بالأمور التي تحدثنا. وما يحدثك أنت هو ضعف بصرك، لكن في ذات الوقت، فإنه بإمكانك القيام بأكثر مما تتخيل، فقد لو آمنت بذلك. جرب ذلك بنفسك، فبإمكانك اختبار حدودك كل يوم في مهام العمل، في إتمام المشاريع، وفي محبتك للناس وشعورك بالسعادة والرضى.

"من أجمل ما في الحياة هو الاحساس بالانتماء الطبيعي لمجموعة من الناس، ومن أصعب الأمور هو الشعور بأنك تعيش في عزلة لم تخترها". إنها جملة قالها رجل دين مؤخرا على الراديو وقد استحسنت فكرة إضافتها في هذا الكتاب. إن كنت مثلي تتفق مع ما يقوله، فإن المسألة تصبح مسألة مجرد بذل بعض الجهد لإيجاد تلك الانتمائية التي لا تقدر بثمن.

كما يذكرني ذلك بقصة الكاتب الرياضي في إحدى الصحف اليومية الشهيرة الذي قام بالاتصال هاتفياً في صباح يوم باكر بأحد زملائه في العمل. فأجابت زوجته سائلة "هل الأمر هام؟"، لأنه لم ينم سوى سويغات قليلة فرد الكاتب قائلاً: "الرياضة ليست أبداً هامة، لكن علي التحدث إليه بالرغم من ذلك". إذا لماذا نمارس الرياضة؟ الإجابة هي لأننا نستمتع بالشعور الذي تمدنا به ، خاصة عندما نمارسها مع جماعة ، وهو شعور الانتماء إلى جماعة.

فإذا، الشعور بالانتمائية أكثر أهمية من الوحدة. ولربما تمثل المشاركة في الرياضة، للكثير منا، فرصة لتكوين صداقات أكثر من كونها وسيلة للحفاظ على رشاقتنا.

## المشكلة، والمراحل تارة أخرى

تفقد عينك القدرة على توصيل صور واضحة إلى الدماغ، كما أن الصور التي تقومان بإيصالها تكون صعبة الترجمة. فيصبح من الصعب تمييز الأشخاص، وقيادة السيارة أو القارب وكثير غيرها

إن ضعف البصر يؤثر عليك كشخص بشكل بالغ مما يضيف إلى شخصيتك وكيانك بعداً آخر.

تكتسب معلومات كثيرة حول الأسباب والنتائج لضعف البصر، وتكتشف أساليباً في التغلب على ذلك.

تتأقلم مع هذا البعد الجديد، وتبدأ بالشعور بقيمتك كما أنت عليه. فما تزال هناك الكثير من الأمور التي يمكنك القيام بها والتحكم بها كذلك.

تتقبل كونك مختلفاً عن الآخرين، وتكتشف أن كلاً لديه ما يخيفه.

تسترجع إحساسك بنفسك ويصبح بإمكانك التعبير عن متطلباتك لدى طاقم التأهيل. تستطيع أن تقول لنفسك بأنك لا تمثل عينيك، وبأن عينيك قد تكونان رديئتين، أما أنت فلست كذلك. أي أنك أصبحت "ضعيف البصر لكنك سعيد"

تهاني لك!

هل أنت مستعد لسماع بعض الحقائق

هذه بعض الجمل التي أقولها نيابة عن شخص ما. قد يكون أنت أو أنا أو شخص آخر:

أنا ضعيف البصر

لا يمكنني تغيير ذلك

ولا يمكنني التأثير عليه

ذلك ليس بسبب ذنب ما ارتكبته

سوف أبقى ضعيف البصر

لن يتحسن بصري أكثر مما هو عليه

علي أن أتعلم كيف أعيش بهذا الشكل

سوف أحصل على أفضل أداة مساعدة في العالم

سوف أجد أفضل المختصين لمساعدتي في تحسين بصري المتبقي وتنمية قدراتي

سوف أعيش بهذا الشكل

سوف أتأقلم مع هذا أيضا

أنا كما كنت عليه سابقا، غير أنني ضعيف البصر

لم أخطئ لأستحق هذا، ولن أعتبر هذا عقابا لأمر ما قمت به ولا أذى لحق بي بفعل شخص ما.

أنا لست ضحية

سوف لن أرى الأشياء بشكل جيد كل يوم من أيام حياتي

سوف أستيقظ كل يوم وأرى بنفس الدرجة من الضعف، وبالرغم من ذلك فإنني سوف أؤمن بأن

الحياة تستحق العيش.

سوف أرى بهذا الشكل كل صباح، كل يوم، وكل مساء. لكنني ما زالت لي قيمتي.

عندما تصل إلى هذه المرحلة وتكون الجمل السابقة قريبة إلى حد كبير إلى تفكيرك وشعورك، تكون

عندها قد أنجزت أمرا هاما. هذا خبر مفرح، خاصة بالنسبة لك.

## بعض الأمثلة غير المثالية

سوف أخبرك عن بعض الأشخاص الذين قابلتهم ممن يبدون خارجيا وكأنهم على ما يرام، ولكن يكون ذلك بثمن انفصال كبير بين الروح والجسد.

في ذات يوم التقيت بامرأة مثقفة ذات بصر شديد الضعف . كانت تقرأ بمساعدة شاشة التكبير، وكانت تكتب بالقلم تحت آلة تصوير. كان لديها عدد من المساعدين الأوفياء، وكانت تعمل كمستشارة. كانت تكذب كل يوم على نفسها بأن تطلب من عملائها أن يتركوا طلباتهم معها لتقرأها في وقت آخر من اليوم (أي عندما تكون بمفردها لتستخدم شاشة التكبير دون أن يراها أحد).؛ قد كانت ناجحة إلى حد كبير وكانت تظن بأنها لو كشفت لعملائها حقيقة الأمر لكانوا نبذوا وتجنبوا الاتصال بها.

لو أنها سنحت لها الفرصة لتتعلم كيفية استخدام جهاز كومبيوتر عادي مزود ببرنامج تكبير للكتابة. وتوظف خاصية النطق الآلي المتوفرة في هذه البرامج، لا تضطر إلى أن تنحني للكتابة تحت آلة تصوير. ولو تعلمت استخدام نظارات ذات عدسات ميكروسكوبية تساعد على القراءة من مسافة تعادل بوصة، لكان بإمكانها قراءة لوائح الطعام، وطلبات العملاء، وحتى قراءة الصحيفة في القطار . وأن تستخدم لذلك الهدف مكبرة يدوية إذا كانت تفضل. لو كان بإمكانها تقبل ماحصل و الذي ليس باستطاعتها تغييره، لكان بإمكانها توظيف الأساليب والتكنولوجيا المتواجدة، التي تمكنها من القيام بأمر عديدة أخرى، لكن بأسلوب غير الذي يتبعه الآخرون.

بمعنى آخر، أنها عندما تتقبل ضعفها، تصبح طبيعية أكثر في طريقة تعاملها، مما يجعلنا نستبعد أن تخسر عملاء بسبب ذلك. فإن قدراتها و خبراتها التي تمتلكها لا تتأثر سلبيا- سواء على المستوى الشخصي أو المهني.

مثال آخر :شخص آخر يقود سيارته بدون تردد بالرغم من أنه يعاني من تردي الرؤية وانحسار مجال البصر لديه، مهددا بذلك حياته و حياة من حوله .هذان مثالان على شخصين بارعين لم يتمكنوا من تقبل الحقيقة للعيش بشكل طبيعي . فهم عوضا عن ذلك يسعيان بشتى الوسائل إلى إخفاء

حقيقة حدود بصرهما، وكشف تلك الحقيقة يعني بالنسبة لهما كارثة عظمى.

أما مثال ثالث، فرجل قرر أن يكون أول رجل في البلاد ضعيف البصر لكن دون أن يعترف بذلك . حتى أنه قام بإقناع نفسه بأنه بإمكانه خداع جميع من حوله بحيث لا يخطر على بال أحد بأنه قد يكون ضعيف البصر. وفي أحد الأيام، عندما دخلت إلى مكتبه إحدى زميلاته في العمل حاملة ورقة كتبت عليها رقم هاتف وأعطته إياه ، سألتها لماذا كتبت الرقم بخط كبير .فقلت : "إن نظرك ضعيف، فاعتقدت أن ذلك سوف يساعدك " رد عليها قائلا : "إن ذلك ليس بالأمر الضروري" ، متفاجئا بذلك بنفسه لأن ذلك الخط الكبير قد يكون بالفعل مفيدا له. فعندها لن يضطر إلى العبث بجهاز التكبير وإخراجه من جيبه عندما يظن بأن أحدا لا يراه.

أود أن أوجه كلمة لهذا الشخص ولغيره ممن هم منشغلون بمحاولاتهم الجاهدة للتظاهر بالعيش بشكل عادي: كفوا كذبا على أنفسكم، قولوا الحقيقة لمن تثقون بهم. إذا لم تخبروهم في المرة الأولى فاحرصوا أن تفعلوا ذلك عاجلا أو آجلا .إنه تماما كالرقص، إن لم تبدأ بالكلام في البداية فسيصعب عليك التلطف بكلمة واحدة لبقية المساء.

لو توقف جميع ضعاف البصر عن خداع أنفسهم ، لرأينا المزيد من الذين يقرؤون بأنوفهم في الباصات والقطارات. للمعلومية، أنا أقوم باستخدام نظارة تمتلك قوة تكبير ١١ تمكني من قراءة أي شيء. الأمر السلبي هو أنني لا أستطيع استخدامها إلا إذا وضعت الصحيفة على مسافة بوصة واحدة من النظارة. أن تضطر لـ "القراءة بأنفك" هو بالتأكيد ليس بالأمر العادي. لكنك لو تعلمت هذه الحركة لأصبح الأمر غير العادي مألوفا وطبيعيًا. وبالنتيجة، عندما يصبح الأمر غير العادي مألوفا، يكون الأشخاص مثلي ومثلك غير خارجين عن المألوف.فتفضل، وانضم إلينا!

## ما الذي تكسبه عندما تكون شخصية مهمة

هناك فوائد كثيرة تعود عليك لكونك ضعيف البصر. مثال على ذلك هو تلقيك المزيد من الاهتمام والتفهم، والكثير من التدريب، والمعدات البصرية والالكترونية، أو مبالغ مادية (حسب البلد الذي تعيش فيه). في العمل قد تحصل على مال إضافي لتوظيف مساعد وللحصول على أدوات مساعدة لك.

وفي المنزل يمكنك الحصول على إضاءة خاصة في المطبخ والحمام. بالإضافة إلى حصولك على نظام تكبير للتلفاز يتضمن على خاصية نطق آلي يمكنك من تكبير الحروف إلى درجة يمكنك من قراءتها.

إنها مهمتك أن تتعرف إلى مستحقّاتك التي بإمكانك تلقيها دون مقابل أو بسعر منخفض، وإلى المنح أو السلطات التي بإمكانها دعمك.

تكون هذه الفوائد أكثر تأثيراً عندما تتقبل ذلك الأمر الذي ليس باستطاعتك تغييره. عندها يصبح بإمكانك أن تتصل لحجز التذاكر في المسرح وأن تطلب مقاعد في المنتصف لأنك أو شريكك ضعيف البصر.

كذلك الأمر عندما تحجز طاولة في مطعم ما أو عندما تذهب لمشاهدة حدث رياضي. إنه لشيء جميل أن تحصل على مقاعد يمكنك أنت أو غيرك من المشاهدة بشكل أفضل.

فأنا أرى بأنه يحق لك أن تستغل الموقف إن أردت ذلك. فإن سيئات ضعف البصر كثيرة، لذا لا بأس أن تقوم بالاستفادة من الحسنات القليلة.

إن لمن الأمر المغربي كذلك – والمقبول تماما- أن ينظر الآخرون إليك على أنك شخص مميز لتمكنك من الدراسة والعمل والركض وغير ذلك بالرغم من ضعف بصرك. فعندما تكون قد عملت جاهدا لإنجاز تلك الأمور، يحق لك أن تفخر بنفسك وتسد بأي إطراء تتلقاه.

هناك أيضا أفراد ممن أصيبوا بضعف البصر ويعتبرون ذلك حدثا إيجابيا في حياتهم. أحد المرشدين في مجال ضعف البصر في السويد يقول بأنه تعرض لإصابة أثناء عمله بالمعادن في شركة فولفو أفقدته البصر. لم يبال أحد به قبل ذلك. لكن تسارعت الأحداث بعد إصابته ليتلقى برنامجاً تأهلياً وتدريبياً ويصبح فيما بعد مرشدا لمن هم في مثل حالته. مما مكنه من التعرف بأناس ممتعين، ومن أن يساعد غيره وأن يسافر ويحيا حياة أكثر تنوعا. هو الآن يقول بأنه لو لم يفقد بصره لكان إلى هذا اليوم مجرد حداد في شركة فولفو وما كان قد تغير شيء في حياته.

إنه بإمكانك أن تكون شخصا مثيرا لكونك تمتلك صفة غير عادية وكونك مصابا بإعاقة من النوع الرفيع. حيث أنه توجد للأسف في هذه الحياة إعاقات رفيعة وإعاقات أقل رفعة. بالإعاقة البصرية طالما احتلت مكانة خاصة من حيث التبرعات والأهمية. أسباب ذلك هي عرضة للدراسة والتمحيص. إن همي ينصب حول قبولي لكل تلك الخدمات التي يوفرها التأمين الإجتماعي من عدمه. مثل المساعدة من قبل المختصين، خدمات المرافقة، تعويضات مالية، معدات وأجهزة مقدمة من قبل عيادة ضعف البصر، بالإضافة إلى الكتب الناطقة المقدمة من المكتبة العامة.

إنه عالم مليء بالخدمات والاهتمام. لكنه يلفت الاهتمام إلي بطريقة سلبية ويجعلني غير عادي على أكثر من صعيد وبشكل مبالغ به. فهنا يمكنني قول "لا" للحقوق المتوافرة لي دون أن أنكر حقيقة مشكلتي، لأنني أود الاحتفاظ بكرامتي، ولأنه يتواجد دائما حد أحبذ أن لا أتجاوزه. أين هي حدودك أنت؟

إن المراعاة والدفء والاهتمام التي تتلقاهم من كل الأناس المتعاطفين معك تكون كلها جزء من الثمرة التي تحصدها طالما أنك لا تكبر من مشكلتك بل تقلل من شأنها وتكون صريحا مع نفسك ومع الآخرين، مع استفادتك من حسنات وسيئات ضعف البصر. كل ذلك يمكنك من الاستمرار بالشعور بالرضى بالرغم من كل المصاعب والجهد الذي عليك بذله لكونك ضعيف البصر.



## رخصة قيادة السيارة والشعور بالذات

إن من أصعب الأمور التي تتعلمها أثناء التعايش مع فقدان البصر هي خسارتك لرخصة قيادة السيارة. وبالتحديد، قيامك شخصياً بتسليمها إلى أقرب مركز للأمن العالم قبل أن يتم سحبها من قبل رجل المرور.

معظم الأشخاص في هذه الحالة، وبالتحديد الرجال، يرون بأن فقدان رخصة القيادة هي المسألة الأصعب والأكثر إحراجاً بالنسبة لهم. فعندها يعاودك الشعور بأنك قد خدعت وأهنت دون أن يتمكن أحدهم من مساعدتك.

إنك لا تبدأ بالحزن إلا عندما تفقد ما يؤسف عليه. كفقدانك لأمر محسوس لن تتمكن من معاودة مزاولته مرة أخرى. الإحساس بالحرية المطلقة كان يصاحبك بصعودك الى السيارة ووضع مفتاح التشغيل وقيادتها بمفردك أو مع عائلتك الى أي مكان تختاره عوضاً عن أن تضطر إلى سؤال أحد المارة عن وقت مغادرة القطار، أو أن تحتاج لأحدهم أن يوصلك إلى لكان ما.

هناك أناس (أغليبتهم أيضاً رجالاً) ممن يعتبرون السيارة رفقتهم. السيارة عون بكل تأكيد، لكنها أيضاً آلة ذات قوة عالية، كما أنها توفر تجربة رائعة، لتوفيرها السرعة ولكونها تعبر عن المركز. فكما تقول شركة مرسيدس في إعلاناتها الدعائية: "السيارة التي تقودها تعبر عنك"، ومثلها: "إنك تستحق فولفو"، وبخصوص لامبورجيني، قال توماس برولين، اللاعب المحترف لكرة القدم السويدي السابق "لا يمكنك قيادتها سوى واحدة تلو الأخرى".

ذلك الشعور بالحرية يختفي لحظة فقدانك المفتاح ورخصة القيادة ومعهما قدرتك على القيادة. لذا قم بما يلي لتعويض ذلك :

احتفظ بمفاتيح سيارتك و تأكد بأنك تستطيع أن تستقلها في أي وقت و بدون إذن من أحد و بذلك تحتفظ بالشعور بأن السيارة ملك لك. دع أحداً من أفراد عائلتك أو أصدقائك يقودها، فهكذا يقوم

أحدهم بقيادتها وتحافظ أنت بالشعور بملكية السيارة، مما يساوي الشعور بقيادتها. وبإمكانك أيضا بكل سهولة ان تقاضي أحدهم أجرا ليقوموا بإيصالك إلى أي مكان تريد. كما يمكنك ان تستقل سيارة الأجرة أو الاتصال بمكتب خدمات ضعاف البصر- إن وجد- لتقديم الخدمة لك.

تأكد تماما بأنه بإمكانك أن تتابع حياتك دون رخصة القيادة. أما اذا كنت مصراً على القيادة بالرغم من بصرك المحدود فإنك سوف تندم على ذلك إلى نهاية حياتك. فقد تتسبب في أذى، أو تصطدم بعمود ملحقا ضررا بمرافقك. عندما تتسبب بجريمة، عندها سوف تكون أنت الضحية فعلا.

اذا كنت لا تستخدم رخصة قيادتك فما من داع لاحتفاظك بها في محفظتك. استغن عنها إذا كانت درجة إبصارك أقل من الحد المطلوب للقيادة. فإنه لمن الحماقة والجبن والمخادعة أن تمتلك رخصة قيادة عندما يكون بصرك لا يسمح بالقيادة. وهنا فأنت لا تخدع سوى نفسك وتقوم بإضاعة الكثير من الوقت والجهد بتجنبك الحقيقة.

إنه أمر صعب بالتأكد، لكن يمكنك القيام به. من فترة قريبة، شاهدت رئيس محافظة يجلس في المقعد الخلفي تاركا مهمة القيادة لشخص آخر. إنه لا يرى بأسا في ذلك، بإمكانك أنت أيضا أن تتبنى ذات الموقف.

رأيت بالأمس مسؤلاً جالسا في المقعد الخلفي لسيارة تاركا شخصاً آخر يقوم بقيادتها اعتقاداً منه أن ذلك هو الأفضل، وأنت أيضاً يمكنك أن تتخذ ذلك القرار ببساطة.

هناك البعض ممن يعانون من ضعف البصر ويعيشون في أجزاء من الولايات المتحدة و كندا حيث يسمح لهم القانون بالقيادة باستخدام نظام تلسكوبي خاص. هذا لا يعني أنني أحاول إعطاء الأمل لمن لا يستطيعون القيادة ، ولكنني أريدك أن تعلم أنك قد لا تضطر لفقدان رخصة القيادة. يتوفر أيضا أماكن مخصصة لاختبار السائق، ليس نظره فحسب، بل أيضا لاختبار ردات أفعاله وإدراكه لتحديد مدى قدرتهم على قيادة السيارة. إقرأ المزيد عن ذلك في كتاب (القيادة بثقة) للدكتور إيلي بيللي.

## مصادرك الذاتية

لا احد يستطيع أن يحقق أحلامك غيرك أنت.

### المعرفة

المعرفة، سواء العملية أو النظرية، تُكتسب دائما عن طريق الجهد الشخصي. ذلك أيضا ينطبق على تعلم ما هو جديد في عالم التقنية الحديثة، وكل ما يتعلق بأي بيئة جديدة أو أناس جدد. إنك لم تفقد قدرك علي اكتساب المعرفة بمجرد فقدانك لجزء من بصرك، ولكن الأمر لم يعد بالبساطة التي كان عليها في السابق. خاصة عندما تشعر بالإحباط والتشكيك بقدرتك على استرجاع قدراتك السابقة.

إن تغيير تلك القدرة يتطلب خطوات إيجابية ودقيقة تحدها أنت وتستطيع أن تؤثر فيها إلى أبعد الحدود. لذا فكر فيها ملياً، ثم خطط لها بعض الشيء، واتخذ القرار عندما تكون مستعداً. وعندما تقرر اتخاذ الخطوات اللازمة، قم بتنفيذها بمفردك. ليس بإمكان أحد آخر القيام بها - لا اذا كنت تنوي التخلي عن اعتزازك بذاتك.

اختر الطريق الصحيح الذي يحقق هدفك الذي رسمته لنفسك، بذلك تكون قد جنبت نفسك أخذ دور بالضحية.

العقل مليء بالقدرات التي لا تعتمد على البصر. فالخبرات المكتسبة والتخيل والابداع وكل ما تعلمته في حياتك، سوف يساعدك في تعويض ضعف البصر. وكذلك قوتك الجسدية ومثابرتك يساعدانك في ذلك أيضا. إن تمتعك بجسد قوي يزيد من قدرتك الذاتية وطاقتك العقلية. فحافظ على قوة بدنك - أو اسعى إلى اكتسابها بالتمرين.

أما بخصوص العلم والمعرفة، فالأمور النظرية هي ليست كل شيء. فهناك أمور أخرى لا تقل عنها أهمية، كالكفاءة الاجتماعية والقدرة على التفاعل مع الناس والحيوانات ، كلا القدرة على إعداد

الطعام، وتركيب وبناء الأشياء، أو القيام بغسل الملابس، أو تبديل إطار السيارة. كل هذه الامور أنت قادر على القيام بها، بشكل أو بآخر، حتى لو لم تكن قادراً على الرؤية بشكل جيد. كل ما يتطلب الأمر هو إيجاد طرق مختلفة ومبتكرة لأدائها أو مع مساعدة شخص آخر يقوم بالجزء الذي لا يمكنك القيام به. يمكنك إنجاز هذه الاعمال بنجاح حتى لو استغرق ذلك منك مزيداً من الوقت. وإنما نمتلك الكثير من الوقت. والمزيد منه دائماً في الطريق إلينا.

هناك من يقول أن المهام تستغرق خمسة أضعاف الوقت لإنجازها في حالة ضعف البصر. أما أنا فلا أؤمن بذلك. قد يكون ذلك صحيحاً عند محاولة إخاطة أزرار القميص أو تعليق الستائر أو اللوحات على الحائط أو عند القيام بأي المهام العملية، لكن بالتأكيد ليس عند العزف على البيانو مثلاً، أو عند الطباعة على لوحة المفاتيح، ولا حتى عند التفكير في وجبة الغذاء التي سوف تعدها.

في بادئ الأمر، لا عجب بأن يستغرق إعداد وجبة عادية خمسة أضعاف المدة من ذي قبل. ولكن بالتدريب سوف تتقن المهمة، وتطور مهارتك في الترتيب والتنسيق قبل أي شيء آخر. فتحدد لكل غرض مكانه الخاص، في الصناديق أو الأدراج أو الخزائن. وفي المرات القادمة، لن تهدر الكثير من الوقت في البحث عن كل غرض.

ذلك لا يعني بالطبع أن تستغني عن المعرفة والقدرات التي اكتسبتها من ذي قبل إلا عندما تتأكد تماماً أنك لم تعد تحتاجها وأنها لم تعد تفيدك في وضعك الجديد. واعمد إلى اكتساب وتنمية قدرات جديدة تساعدك على التنسيق بشكل أفضل.

للأسف قد يعلق البعض من أخصائيي التأهيل أو حتى البعض من أقاربك على عدم استطاعتك بالقيام بأعمال معينة نتيجة فقدانك بعض القدرات. لا تترك هذه التعليقات تؤثر على تقييمك الذاتي لقدراتك ولا تستمع إلى عبارات الأسى والحزن، بل ثق بنفسك وبقدرتك على النجاح وذلك بالاعتماد على نفسك وبمساعدة الأشخاص الطبيعيين الذين يمكن أن تستفيد من خبراتهم في المستقبل.

## إعادة التأهيل إعادة تشكيل مستقبلك

إعمل جاهداً على تدريب ذاتك بشكل مكثف من أجل أن تستعيد الثقة بقدراتك لتتمكن على القيام بالأعمال التي أخفقت في القيام بها. ويمكنك أيضاً زيادة اعتمادك على نفسك بالعمل مع الأشخاص الذين بالرغم من تفهمهم لحالتك يولون المهام لك أيضاً.

تماماً كما في عالم الرياضة، حيث يضع اللاعبون والمدرّب برنامجاً مكثفاً للتدريب ليوصلهم إلى النجاح، ما يؤكده جميع اللاعبون، حتى أولئك الذين يضعون برامجهم الخاصة.

إن برنامج التدريب الخاص بالمصاب حديثاً بضعف البصر يعرف بمسمى غير لطيف : (إعادة تأهيل).

هناك الكثيرون ممن حاولوا تفسير كلمة "إعادة التأهيل"، أما تعريفي الشخصي فهو أن تقترب بأكبر شكل ممكن من ذلك الشخص الذي كنته سابقاً . أو بمعنى آخر، أن تفكر في إعادة تكوين نفسك مع الأخذ بعين الاعتبار كل ما طرأ عليها من أبعاد ومستجدات.

السؤال الذي يطرح نفسه هو: متى تكون ذاتك بالفعل؟

فالهدف من اعادة التأهيل هو استرجاع هويتك – تقديرك لذاتك – واعتمادك على نفسك لتحقيق ذلك عليك العمل بالأهداف الآتية وطرق تحقيقها:-

### 1- التبصر في حالتك

أي ان تتفهم حقيقة الأمور بالحكم عليها بعقلك وقلبك، وأسباب ونتائج ما حدث. فالمهم في هذا الموضوع هو أن تتعلم كل ما يمكن معرفته عن فقدان البصر فمن خلال المعرفة والعلم يصبح العدو صديقاً. أما من لا يريدون معرفة الحقائق، فأقول لهم: حين تفهمون حقيقة ما حدث لبصركم، عندها سوف تعلمون أن مخاوفكم لا أساس حقيقي لها.

### 2- إيجاد الحافز

من الضروري جداً أن تكون مصراً وفعالاً ومثابراً على استخدام ما تبقي من بصرك. ستجد ذلك مفيداً جداً وخاصة حين تعلم حدود قدراتك- أي ان تعرف مدى استطاعتك رؤية ما تريد و متى لا تستطيع. أعطيك مثال بالنسبة لي فإني استطيت ان أقرأ عشر صفحات في القطار بسهولة وبدون اي مشقة ولكن من غير المنطقي ان أحاول قراءة رواية كاملة بسرعة مائة كلمة في الدقيقة. فعندما اكون قادرا على قراءة الكلمات المطبوعة من مسافة قصيرة، اشعر حينها بالثقة والإعزاز بالنفس. وقد أستمتع أيضا إلى كتاب صوتي دون أن أشعر بالنعاس إذا كان مشوقا.

حين يسدي احد لك نصيحة، فضع في الإعتبار مدى حدود قدرتك وبعدها تقرر ماذا يمكنك القيام به. واعلم جيدا انه يجب عليك ان تستفيد وتستثمر كل ما لديك من امكانيات للتغلب على التحديات والصعوبات التي ستواجهك من جرّاء فقدانك البصر، فالحافز هنا وقوة الإرادة هما ذات الشيء.

### 3-التقنية المساندة

الوجه الثالث من اوجه إعادة التأهيل هي إيجاد الحلول التقنية الصحيحة، فهناك العديد من الأدوات المعينة ويوجد البعض منها بأسعار رخيصة أو مجاناً (في بعض الدول) و لكن القضية هي أن تعرف تماما ماذا تريد ان تفعل او تقوم بأدائه بسهولة اكثر. فاستشارة المختص في هذه الأدوات ضرورية ليوضح لك ما هو متوفر وكيفية عمل هذه الأدوات.

### 4- التدريب

ما ستتعلمه خلال فترة التدريب لا أحد يمكن ان يأخذه منك وهو أيضا شعور جميل بأن ترى نفسك قادراً على إنجاز عمل ما معتمداً على نفسك. بهذه الطريقة ستصبح مستقلاً نوعاً ما بذاتك، وتقل من اعتمادك على مساعدة الآخرين .

### 5- الوقت

قد ذكرت سابقا وسأقوله مرة أخرى لا تكن في عجلة من أمرك. إن الأشياء تأخذ وقتها وخاصة بالنسبة لهذا الموضوع .

### 6- التصميم، العزم و الإرادة

لا تدع ضعف البصر يكون عائقاً أمامك لرؤية الحياة من حولك إذ كان هذا هدفك بالفعل. لا تدع ضعف البصر يمنعك من ان تقوم بصيد السمك في النرويج، او تسلق الوادي الكبير في الولايات المتحدة، ولا تدعه يمنعك من ان تكون ممثلاً في احدى الفرق المسرحية. قرر اولا ماذا تريد ان تكون ثم اسأل نفسك كيف يمكن ان تحقق ذلك؟ فأنت لست مجرد شخص ينبغي أن يعامله الآخرون بلطف، ولكنك تملك مايمكنك أن تقدمه لنفسك وحينما تقرر ماذا تريد فيجب ان تردّد لنفسك: "انا لست

عيناى. هما لىستا اللتان تقرران ماذا أحب وما لا أحب أن أعمل وخاصة عندما أحلم بماذا يمكن أن أنجز".

#### 7-الزمالة والصدافة

كل هذه الأهداف يمكن ان تتحقق مع ضعف بصرك اذا كنت تحرص على أن يكون لديك أصدقاء يستحقونك تجمعك بهم نفس الاهتمامات في حياة مليئة بهدوء البال والأمان .

#### 8- النصح والإرشاد

عندما تكون مستعدا للخطوة التالية فاعلم انك بحاجة الى نصيحة ذوي الخبرة في كافة المجالات ، فتقدم على الخطوة التالية بالاستعانة بالنصيحة الجيدة واثقتك في الآخرين وفي قدرتك. إعادة التأهيل الذي يتضمن الوقت والبصيرة والحافز والتقنية المساعدة والتدريب والعزم والتصميم والصدافة والإرشاد، يزودوك بالأدوات ولكن أنت أيضا تحتاج بأن تستعيد ذاتك وأن تملك ما تعطي الآخرين في تعاملاتك اليومية.



## رثاء الذات

رثاء الذات هو أن تطلق العنان لمشاعرك وأن تغرق في حزنك أو مصيبتك، إذ أن التفكير بأن ما حصل لك شيء محبط وفضيع هو أمر سهل ومن الطبيعة الإنسانية. ولكن من الضروري أن تتغلب على هذا الحزن وأن ترى ما بإمكانك القيام به لا أن تفكر فيما قد خسرت، لأن الشعور بالحزن والأسف على ما حدث لك، ما بقي من حياتك يحولك إلى ضحية.

إن كونك أو عدم كونك ضحية هو أمر عليك التعامل معه ، و هذا يعتمد على الأدوار المختلفة التي تلعبها مع نفسك أو مع الآخرين.

إن مفهوم الضحية كثيراً ما يرتبط مع الخسارة. فالحياة ليست دائماً مسألة ربح وفوز، بل الأهم من ذلك هو التغلب على الصعاب وحل المشاكل، وكشخص بالغ فعليك القيام بذلك. وبالرغم من أنك في بعض الأحيان تحتاج الى مشورة ومساعدة من هم أكثر منك خبرةً وعلماً وعزماً. إلا أنه يجب عليك أن تقوم بالعبء الأكبر بمفردك.

خذ مني هذه النصيحة : لا تكون ضحية. اعمل جاهداً لتخرج هذا النوع من التفكير. لأنك حينما تتسائل عن من هو الخاسر الحقيقي، أو من الذي ارتبك هذا الخطأ ليسبب لك الفوضى؟ لا أحد. إنه نصيبك في الحياة. فقدان البصر هي حقيقة الحياة، شخص ما يجب ان يتحمل هذا العبء وهو ممكن ان تكون انت او انا او شخص آخر. ولكنك قادر على تدبر الأمر بدون الشعور بالأسف والحزن.

عندما تكون الضحية يعني ذلك أن تواجه مشكلتين بدلاً من واحدة - رؤية رديئة، و شعور بالأسى والحزن والأسى لما أنت فيه . وهذا شعور طبيعي وبالذات في المرحلة الانتقالية ولكن ليس على المدى الطويل.

لديك حياة واحدة وهي خليط من مختلف المقومات. وفي حالتك هذه إنها أيضاً تحتوي على التحدي الأكبر في التعايش مع ضعف البصر. هذا التحدي الذي صادف الكثير قبلك وتغلبوا عليه وأعتقد أنك أيضاً ستصافه وتتغلب عليه.

استفد من التبصر في حالتك وخذ الوقت الكافي لذلك، تمسك بالتقنية الجيدة التي تعينك وكن مثابراً في تدريباتك، تقبل إرشادات المختص او الأقارب الذين يحبونك كما انت. وبصحبة من حولك ستكون قادراً على استعادة مستقبلك ووجودك.

## الوقت اللازم للتكيف

الزمن يداوي جميع الجراح والآلام و لكن ليس دائماً بالشكل الذي تريد. اذا كنت تريد الحياة التي تستحقها عليك الاستفادة من الوقت، أما إذا كنت غير قادر على استثمار الطاقة التي طالما كررت الحديث عنها في هذا الكتاب دع الأمور تتحسن كما تشاء، لأنه في بعض الأحيان من الأفضل أن تدع الأمور تأخذ وقتها و مجراها الطبيعي.

تتفق بوديل جونسون البروفيسورة والمؤلفة من لند في السويد، والتي ترأس أيضاً مختبر تأهيل ضعف البصر، مع الشاعر والفيلسوف الدانمركي بيت هاين في رأيه :- " كل الأشياء تأخذ وقتها"، وتعلم ماهية الحياة يستغرق الكثير من الوقت، بل يستغرق العمر بأكمله. والمتعة في هذا كله هو في اكتساب معارف وخبرات جديدة . تكتسب ذلك مع مرور الوقت، ومع مرور الوقت تجد نفسك قد ابتعدت عن ما جرى. فتصبح شاكراً لذلك الوقت الذي مضى لأنه كان كفيلاً بأن يشفي كل الآلام ويبعدك عما حدث وتشعر بأن كل ذلك حصل منذ وقت بعيد. إذ أن الوقت لديه القدرة على معالجة الآلام الجسدية والعاطفية ، فقط إذا كنت قادراً على الانتظار والصبر . لذا دع الوقت يقوم بهذه المهمة ولا تستعجل لأنك لا تحتاج لأن تقوم بالأعمال بنفس السرعة التي كنت تقوم بها مسبقاً حتى وإن استغرق ذلك خمسة أضعاف الوقت بالمقارنة في بداية الأمر- استرخ فقط دع الزمن يمر وحين يحين الوقت ستكون قادراً على استخدام القوة التي يمنحها لك الزمن على استعادة الشخص الذي كنته مسبقاً الشخص الذي تود أن تكونه الآن ومستقبلاً، بالإضافة إلى استعادة إيمانك بالمستقبل.

## طرق الرؤية المختلفة

إن إعادة التأهيل لضعاف البصر في الوقت الحاضر يعتمد على تقسيم ضعاف البصر تبعاً لما يمكنهم رؤيته وليس بحسب نوع المرض المسبب لضعف البصر. بالطبع هناك جمعيات للمصابين بأمراض معينة مثل العشى الليلي والجلوكوما، لكن قبل البدء في عملية التدريب، دعنا نستعرض تصنيف ضعاف البصر. إلى أي فئة تصنف ذاتك؟

1. الأشخاص المصابين بفقدان البصر في منتصف المجال البصري:

كثيرين من الناس يعانون من فقدان في مركز البصر نتيجة أمراض مختلفة. فإذا كنت تنتمي فعلاً إلى هذه الفئة فإنك عندما تحديق بنظرك بشكل مستقيم أمامك تكون حدة الإبصار لديك 60/6 أو أقل من ذلك. معنى ذلك أنك قادر على قراءة السطر الأول فقط من الأحرف المكتوبة على أعلى الجدول الذي يستخدمه أطباء العيون لفحص النظر. وتكون حركة عينيك طبيعية وأيضاً أداء الشبكية يكون طبيعياً خارج المنطقة المتأثرة في منتصف المجال البصري. هذه الفئة من الصعب جداً أن يتعرفوا على الآخرين إذا كانوا على الجانب الآخر من الشارع أو حتى إن كانوا على بعد بضعة أقدام، إلا إذا كانوا ذوي علامات مميزة. أما القراءة وقيادة السيارة فهي صعبة جداً بالنسبة لهم، وكذلك رؤية تفاصيل الأشياء.

## 2. الرأرة (حركة العين اللارادية)

هذه الفئة تحتوي على أغلبية الأشخاص الذين ولدوا بضعف بصر ولكن يمتلكون بعض الرؤية العاملة. إنهم لا يمتلكون القدرة على تركيز العين أو السيطرة على حركة العين وبالتالي يصعب عليهم التركيز على شيء ما، وفي معظم الحالات من الصعب عليهم الرؤية بالعينين معاً في وقت واحد للحصول على صورة طبيعية .

الأشخاص في هذه الفئة يستطيعون القراءة بطريقة مختلفة عن الأشخاص العاديين . الرأرة تعتبر إصابة منذ الطفولة عادة، وهي غالباً، وليس دائماً، عارض من أسباب أخرى. ففي كل الحالات تعزى الرأرة الى ضعف حدة الإبصار.

## 3. الأشخاص المصابين بفقدان البصر في أطراف المجال البصري:

الأشخاص الذين ينتمون الى هذه الفئة يعانون من صعوبة الرؤية في المحيط ولكن الرؤية أفضل بكثير في منتصف المجال البصري.

تجد من ينتمون الى هذه الفئة مصابون بأمراض مثل الجلوكوما والعشى الليلي ويعانون ايضاً من صعوبة تحديد مواقعهم في ضوء النهار في الأماكن الغير مألوفة وذلك يعتمد على درجة المجال البصري لديهم.

العشى الليلي يعني انك لاتستطيع الرؤية في المساء او الظلام، وهذا يرجع الى عطب في الخلايا الموجودة في أطراف الشبكية الخارجية. فهذه الخلايا تقوم بإرسال إشارات الى الدماغ حين تكون الإضاءة غير كافية. فالمصابون بضعف الرؤية في مجالهم البصري الطرفي هم من يعانون من العشى الليلي او انخفاض الرؤية في الظلام .

قد تتدنى الرؤية الليلية لأسباب أخرى أيضاً أو لأضرار في الأجزاء البصرية الأخرى من العين كأن تفقد العدسة شفافيته أو ك نتيجة لعلاج الشبكية بالليزر – التي تعتبر أفضل الطرق لعلاج نزيف الشبكية الناتج من مرض السكر – على سبيل المثال . فبإمكاننا القول بأن تدني الرؤية الليلية في هذه الحالة هو أثر غير مرغوب به لعلاج شديد الفعالية.

4. الأشخاص المصابين بضعف في حدة البصر، وذوي رؤية طبيعية في أطراف المجال البصري وكذلك حركة عين طبيعية:

هذه الفئة تمثل أغلبية الأشخاص المصابين بضعف البصر. فحدة بصرهم تتجاوز 6/60 ، وبإمكان معظمهم الرؤية أمامهم باستقامة باستخدام المكبرات المساعدة. تتطلب منهم القراءة تقريب الطباخة من أعينهم بدرجة كبيرة ليتمكنوا من استخدام أدوات التكبير المحمولة باليد.

فجدير بك ان تعرف الى اي فئة تنتمي حتى تعلم ما هي الطرق والاستراتيجيات التي بإمكانك اتباعها لترى بطريقة أفضل او بعبارة أخرى كيف يمكن أن تستفيد من تفعيل ما تبقى من الإبصار الى أعلى حد.

فبالطبع يمكنك ان تقسم ضعاف البصر على حسب الفئات الأربع التي ذكرناها سابقاً و لكن ليس بالتحديد لأنه ليس في الحياة ما هو واضح و محدد.

فمثلاً هناك أشخاص يستطيعون الرؤية بطرق مختلفة مثال على ذلك الذين يعانون من الرأفة وفقدان مركزية الرؤية فهم ينتمون الى فئتين. لذا فإنه في بعض الأحيان قد يكون من الأفضل تبسيط الحقائق لنبدأ بفهم مدى تعقيدها.

استشر أخصائي البصريات لتتعرف على المزيد!

## كلمة للدكتور يورغن جوستافسون أخصائي بصريات حاصل على الدكتوراة

إنه من الضروري ان تكون مهيناً نفسياً وعقلياً عندما تبدأ بتفعيل بقايا الإبصار لديك بالمعينات البصرية و قد يتطلب منك ذلك التغلب على الأسى و الحزن من جرّاء هذه الإصابة وهذا ما يحدث عادة لدى معظم الناس.

والبعض الآخر تنخفض عندهم القدرة على الرؤية لفترة طويلة من الزمن فستكون هذه المعينات قاسية عليهم. و من خلال سنوات خبرتي في الأدوات المعينة على الإبصار لضعاف البصر، فقد وجدت اتجاه الكثير منهم وإصرارهم على التركيز على استخدام ما يمكن من حلول بصرية، متطورة، و متخصصة.

ومن النادر فشل استعمال المكبرات البصرية، ذلك يعزى للشخص اذا لم يكن مستعداً لاستخدام بقايا البصر بشكل جيد، وأحياناً شعوره بالخجل ليظهر للأخرين مدى تردّي الإبصار لديه.

### الاحتمالات كثيرة

حين تنخفض القدرة على الرؤية فأول ما تفعله (إلى جانب الفحص التشخيصي والعلاج من قبل طبيب العيون) هو التأكد من أنك قد جربت كل الحلول الممكنة للمعالجة بالنظارات التصحيحية. من الغريب أن هذا الجانب يتم تجاهله لأن التركيز يتوجه على الخلل من الناحية الطبية. عند استكمال كل الاختبارات بالنظارات الطبية عندها تبدأ باستثمار ما تبقى من الابصار لديك وذلك من خلال استخدام أدوات التكبير وبعض أنواع العدسات الأخرى.

وهنا بعض الأمثلة

1. المكبر اليدوي والثابت.
2. التلسكوب اليدوي.
3. نظارات بالعدسات الميكروسكوبية.
4. نظارات التلسكوبية.
5. الدائرة المغلقة التلفزيونية.
6. العدسات المظلمة.
7. العدسات اللاصقة.

حينما تصبح النظارات العادية غير كافية فمن المعتاد ان يتجه الشخص باستخدام المكبرات فهي مفيدة لكثير من الناس في قراءة التعليمات او النصوص القصيرة. لكن في هذه الحالة، تكون عملية القراءة متعبة وأيضاً يصبح من الصعب حمل المكبر طوال الوقت. عندها يكون المكبر المثبت على حامل اختيار بديل.

أما في بعض الأحيان فإن النظارات ذات العدسات الميكروسكوبية تؤدي الغرض أفضل وبالذات لكبار السن الذين لا يستطيعون الرؤية لمسافة قصيرة واحتياجهم الى الجهد الجسدي لتحريك الرأس او المادة المقروءة. لذا فإن المكبر اليدوي يستخدم بحدود، حيثما تستخدم العدسات المكبرة بالنظارات للقراءة بشكل أفضل. فإن تكوين الصورة على الشبكية تقع على أكبر مساحة ممكنة في المجال البصري عند استخدام تلك العدسات.



من سلبيات تلك العدسات أنها تتطلب القراءة من مسافة أقصر، عادة ما تكون أقل من 8 بوصات.

الذين يتمكنون من القراءة من مسافات القصيرة، يستطيعون ان يطوروا قدراتهم على القراءة بالتدرب المستمر. ذلك بالطبع ينطبق أيضا على مستخدمي الدائرة المغلقة أو المكبرات المحمولة، حيث أن التدريب المستمر يلعب دورا كبيرا في تطوير قدراتهم. تصبح الدائرة المغلقة بديلا رائعا عندما تفشل المكبرات ذات القوى العالية من جعل القراءة ممكنة. يحتوي الجهاز على عدسة تصوير بقدرة تقريب، بالإضافة إلى شاشة عرض.

والخيار الآخر هو التليميكروسكوب الذي يعطي مسافة أكبر للقراءة ولكن لسوء الحظ ان كل انواع التلسكوبات تحدّ من محيط الإبصار. لذا فإن استعمالها يكون اكثر صعوبة. فإذا كنت غير قادر على تحقيق القدرة الكافية على القراءة، فالبديل هو التلفزيون المكبر. فهو أداة جيدة و يتكون هذا الجهاز من كاميرا تلفزيون مثبت بها عدسة زوم و شاشة للعرض .

التلسكوب هو الأداة الأفضل للمسافات الأطول او الأبعد.

بعض أصدقائي، من ذوي الإعاقة البصرية، وصفوا التلسكوب بأنه الثقب الذي ننظر من خلاله الى العالم من حولنا.

أما اذا كنت على بعد 3 او 6 أقدام من شاشة التلفزيون ولا تستطيع رؤية الشاشة، فهناك انواع من التلسكوب لتحسين الصورة لك. الجلوس قريب من التلفزيون طريقة لا تؤثر على النظر ولكنها الطريقة الأفضل عند البعض لرؤية الشاشة . ومن الفوائد العظيمة الأخرى لاستعمال التلسكوب أنك تستطيع رؤية الإشارات، الأعداد و حتى الأشياء التي تكون أبعد من ان تصل اليها برؤيتك المحدودة. فالتلسكوبات الصغيرة الحديثة يمكنها تقريب الصورة ، من 3 الى 8 مرات و تمكنك من أداء عملك بحرية و استقلالية أكثر. ولرؤية شاشة الكمبيوتر، هناك برامج التكبير الحديثة والشاشات العريضة التي هي أفضل المعينات.

وفي هذا السياق ان كنت تستخدم الكمبيوتر بكثرة، فمن الضروري ان تعلم ان النظارة الخاصة للمسافة بينك و بين الكمبيوتر تسهّل العمل لك. فالنظارات المعدة والمجهزة للحاسب الآلي تساعد

المستخدم في التقليل من استعمال الشاشة المكبرة، وتمنح القارئ راحة أكبر لساعات اطول، و يمكن أيضا أن تجمع بين التكبير لقراءة نص وتصحيح النظر لشاشة الكمبيوتر. و كل هذا في نفس النظارات كحل من حلول البصرية.

يكون الكثير من ضعاف البصر حساسين تجاه الضوء. فلهؤلاء أنصح بالعدسة الملونة التي تخفف من المشكلة. ولبعض ممن يعانون من مشاكل في الشبكية، فعليهم استعمال العدسات الخفيفة مثل اللون الأصفر او البرتقالي فالعدسات المظلمة هي أفضل من النظارات الشمسية العادية. إذا كنت تعاني من تردي الرؤية المركزية فإن هذه العدسات تساعدك على الاستفادة من رؤيتك المتبقية.

أما الدائرة التلفزيونية المغلقة، فهي في بعض الأحيان، أفضل المعينات للقراءة ومشاهدة الصور. العدسات المكبرة المحمولة على نظارات عادية قد تكون البديل عند عدم توفر الدائرة المغلقة. منذ فترة قصيرة قابلت شخصا يعمل في منصب كبير في الجامعة منذ 20 سنة. كان ضريف البصر وكانت الدائرة المغلقة هي معينه الوحيد. لقد أعجبت بعدساته المكبرة ذي القوة العالية والتي كانت تتطلب منه قراءة الطباعة العادية على مسافة سنتمتر ونصف بعد فترة من التدريب. فقد كان بإمكانه قراءة محاضراته أثناء ترحاله، وقراءة الأرقام على تذكرة السفر دون الحاجة إلى المساعدة.

## ما توصل إليه أخصائي البصریات

إن استثمار المتبقي من بصرك لا يعرضه لأي أخطار. بل العكس صحيح: عن طريق استخدام نظرك الرديء بشكل مستمر، يصبح بإمكانك القيام بأمر عديدة وإن كان ذلك مرهقا.

و من خلال خبرتي في العمل أكثر من عشرين عاما مع ضعاف البصر، كنت أندهش من البعض الذين كانوا يصرون على استغلال و توظيف البقية القليلة الباقية من الإبصار لديهم. لتتمكن من القيام بذلك سوف تحتاج إلى مكبرات مجربة وموثوق بها. كما يعني ذلك أن تكون مستعدا لأن يراك الآخرون تستخدم طريقتك الخاصة للقراءة والرؤية. عليك باستيعاب أن اضطرارك إلى استخدام التلسكوب لترى وجه صديق لك من على بعد، وأنت حتى عندئذ لن ترى بالشكل الجيد الذي يراه هو، وأن ذلك ليس بالأمر المخجل.

يورغن جوستافسون، باحث وأخصائي بصريات. جامعة لند، السويد

## استعمال عينيك ليس بخطر

"من الأخطار الشائعة ان هناك علاقة بين ان تمسك الأشياء وأن تقربها من عينيك وما يلحقه ذلك من أذى على عينيك. وفي الحقيقة انه من الضروري ان تمسك الكتاب قريباً من عينيك لتقرأه اذا كنت تعاني من ضعف النظر".

هذا لا قالته بو بينجتسون، دكتورة علم البصريات في سنة 1975 في كتاب "تدريب ضعف البصر". من الخطأ الشديد ان ينصح طبيب العيون ضعيف البصر أن لا يستخدم بقايا قدرته على الإبصار. خاصة تلك البقايا التي يمكنه توظيفها. إعادة تأهيل البصري في السويد يقوم على التعاون بين طبيب العيون وأخصائي البصريات و أخصائي العلاج. هذا العمل المشترك هو بداية إعادة التأهيل. يفيد ذلك أيضا بالتأكد من أن ضعيف البصر لا يعاني من مشاكل أخرى كارتفاع ضغط الدم أو النزيف او اي شيء آخر يمكن ان يمنع او يعيق استثمار بقايا الإبصار.

ليس خطراً ان تحرك عضلات العين الستة لتسمح للضوء بالدخول إلى عينيك، باستثناء أشعة الشمس القوية. ينطبق ذلك خاصة على الكبار في السن، حيث أنهم أكثر عرضة للأمراض الشبكية الوراثية، لذا فيجب المحافظة دائماً على العين من أشعة الشمس القوية وانعكاس أشعتها على الثلج أو سطح البحر لأن ذلك قد يسبب قرحة في القرنية.

القراءة بعدسة النظارات المكروكوبية لساعات لتواصله في الضوء العادي أو الفلوروسنت لا يشكل خطراً على العينين. بل على العكس فهو يحفز البصر و يدفعك إلى استعمال بقايا الإبصار لديك و هذا يعينك على تدبر أمور حياتك بشكل أفضل.

لكل فئة من الأعراض برنامج تدريبي و لكل شبكية لكل شخص، يقدم له برنامج مناسب لقدراته بعد ان يكون قد حصل على المعينات المكبرة التي تظهر صورة أفضل على الجزء الصحيح من الشبكية.

## الحواس الأخرى

من الأخطاء الشائعة و المتداولة هي أن ضعيف البصر يملك قدرة سمعية أفضل من الأصحاء. ولكن هذا ليس صحيح و يمكن تفسير هذا أن حاسة السمع تأخذ المسؤولية كاملة حين لم يعد الاعتماد على حاسة النظر أمراً ممكناً. و يصبح تدريجياً من السهل على ضعيف البصر ان يتعرف على أصوات الأشخاص و الأشياء و النغمات دون التأكد منها بواسطة نظره . فحاسة السمع المدربة جيداً للقيام بكل مسؤولياتها في ضعف البصر تبدو و أنها أفضل بالمقارنة مع حاسة سمع الشخص "العادي" المبصر، الشخص الذي لا يثق بسمعه إلا إذا تحقق بنظره أولاً. و نفس الشيء تماماً بالنسبة للحواس الأخرى- الذوق، و اللمس، و الشم- في شخص اعتاد على النظر إلى ما يلمسه ويتذوقه ويشمه . أضف على ذلك أنه من الأسهل ان تشعر بالشيء دون الحاجة الى رؤيته.

فمثلاً اذا أردت ان تعاین قطعة من القماش لمعرفة نوعها (حتى للشخص المبصر) فالكثير يغمضون أعينهم لتذوّق صلصلة ما او ليتعرفوا على ملمس قماش او يستمعوا للموسيقى. فهل فكرت في ذلك؟! فأعتقد انه من الأسهل على الكثير ان يركزوا بالسمع الى الأصوات الجميلة بدون ان تدخل المؤثرات البصرية، فقط أغمض عينيك لتستمع.

## سقوط الأشياء والبحث عنها

عندما يسقط شيء ما على الأرض فأنت لا تستطيع الحصول عليه ، فمثلاً عند وقوع إبرة او شظية من الزجاج أو أي شيء آخر. دع شخصاً مبصراً قريباً منك يساعدك في إيجادها حتى لا يكون شكلك

غيباً . هناك تقنية " ابحث عن الأشياء الواقعة منك "، و هذا مفيد جداً و خاصة اذا لم يكن هناك شخصاً مبصراً قريباً منك . فقط ابحث دون ان ترى بعينيك وذلك بأن تركع على ركبتيك في المكان الذي تعتقد انك سمعت صوت الشيء حين وقوعه على الأرض و تبدأ بالبحث ببديك بشكل دائري- ابدأ في الوسط ثم اجعل الدائرة أوسع من نقطة البداية . هذه الطريقة للبحث في نفس المكان و في نفس الوقت انها تستغرق منك وقتاً أطول ولكنك ستجدها عاجلاً ام آجلاً .

## مقابلة الآخرين وتحيتهم

الأشخاص الذين يبادرون بالتحية عليك : عندما يلقي أحدهم عليك التحية أثناء سيرك في الطريق، فعادة ما يخبرك من يرافقتك بهوية ذلك الشخص . أما عندما تكون بمفردك فإن هذا التواصل لا يحدث بينك وبين الشخص الآخر الذي تقابله . هناك سببان وراء ذلك: الأول هو أن الشخص الذي قابلته لا يدرك مقدار ضعف بصرك، والثاني: أنك لم تقم بإخبار الشخص الآخر كيف تحبذ مواجهة الموقف . إن الحل الأمثل يكون بالتأكيد أن يقوم الشخص بالتعريف بهويته : "مرحبا كيوستر، هنا كيوكي" عندها يمكنك الإجابة "أهلا كيوكي" أو أن تضيف إلى ذلك: "أنا كيوستر" – عادة ما أقول ذلك عندما أكون في مزاج للمزاح .

## الأشخاص الذين لا يبادرون بالتحية عليك

قال لي أحد معارفي يوماً: "لقد رأيتك بالأمس في المدينة، لكنك لم ترني". السبب هن أن الكثير من معارفي ليسو على علم بالسر الذي أحمله . إنهم ببساطة لا يدركون أنني أرى بشكل رديئٍ لأنني لم أخبرهم بذلك . إ و عادة لا أخبرهم أنا (أو أنت) بذلك لأن الفرصة لم تسمح لنا بأن نقول لهم:

"إن تقابلنا صدفة في الطريق ذات يوم فلا تتفاجأ إن لم ألقى عليك التحية، فأنا لا أرى بشكل جيد" راجع ما تحدثت عنه مسبقا في جزء " :اخرج للعالم وأره من تكون" ، واطلب من أصدقائك بتحيتك بلفظ اسمك – يليه اسمهم .إن ذلك يخلق جوا من الجيرة.

## السينما والمسرح

من المهم أن تجلس قريبا بالقدر المستطاع من شاشة عرض، حيث تزداد الصورة المتكونة على خلفية الشبكية كبرا كلما قلت المسافة بينك وبين الشاشة. إن السينما والمسرح مناسبتان جيدا للكثير من ضعاف البصر ممن يملكون درجة إبصار مقاربة من ٢٠/٥٠٠ أو ممن يمكنهم عد الأصابع على مسافة ثلاثة أو أربعة أمتار. أما بالنسبة لمن تكون حدة الإبصار لديهم أضعف من ذلك، فبإمكانهم الاستفادة من الأفلام السمعية أو تلك التي يقوم أحدهم بشرح ما يحدث أثناء الفلم من خلال سماعات

يرتديها المستخدم. فمع تطور تكنولوجيا الأقراص المدمجة، أصبح من الممكن توظيف خاصية الشرح التفصيلي للمحيط والأحاسيس بالإضافة إلى خاصية قراءة العناوين السفلية للأفلام لمن لا يجيدون الإسبانية أو الروسية على سبيل المثال.

إن العديد ممن هم ضعاف البصر يقومون باستخدام التلسكوب المركب على النظارات لمتابعة السينما والمسرح. فهم يفضلون استخدام المكبرات التي بالإمكان تركيبها على الرأس والتي تغنيهم عن الحاجة لمسكها أمام العين مما يرهق أيديهم. إنها بالتأكيد اختيار شخصي، لكن مهما كان، لا تتوقف عن الذهاب إلى السينما والمسرح، فهم يوفران فرصة جيدة للاختلاط بالناس. لهذا فأنا أرى أن أفضل ما بإمكان المكبرات أن توفره لك هي فرصة خوض التجارب.

## الرياضة

أثناء السنة الأولى من بدء تجربتي الجديدة، كنت قد نسيت تماما أنني أملك جسدا نظرا لاحتلال حالة نظري على معظم تفكيري. كنت قد نسيت أن الجسد السليم تقطنه روح سليمة. وبعد سنة أو اثنتين، بدأت أمارس رياضة المشي، حيث أنها كانت تمكنني من التفكير بشكل أفضل. إن قدرتي على السير في الأماكن المألوفة لدي كانت تعطيني إحساسا بالحرية والاستقلال. وكانت الخطوة التالية هي أن أبدأ بالسير في أماكن جديدة غير مألوفة لأقوم بتوسعة مداركي. وكان استخدامي للتلسكوب يسهل علي ذلك، بالرغم من أنني كنت أخفيه عن الأعين عندما لم أكن أود أن يكشف أمري. بعد تلك الفترة

شعرت بتحسن ملحوظ، فقد أصبح بإمكانني مواجهة صعاب أخرى باستخدام طاقتي الجديدة لمعالجة مشاعري وروحي. وبدأت بمحاولة القيام بأمور كنت أقوم بها سابقاً مثل ممارسة هواية التزلج ولعب مضرب الطاولة. عند التزلج، لا بد من وجود مسار مسبق واضح بإمكانك تتبعه. مما يشبه قيادة السيارة إلى حد ما.

و أيضاً من السهل ان تتزلج برفقة شخص يتزلج امامك انت تتبعه بشرط ان يكون هذا الشخص عارفاً بحالتك. على الأقل في البداية. ثم بعد ذلك ستحفظ الطريق بكل ما فيه من انحناءات او مطبات بعد ثلاث او اربع مرات تتزلج فيها لأنك تتزلج معتمداً على ذاكرتك. وهذا ما يفعله المتزلجون المحترفون الذين يتنقلون بسرعة عالية جداً و يكون من الصعب رؤية كل ما على الطريق فإن الطريق الذي يسلكوه يكون مبرمجاً في أجسامهم باستعمال مايسمى بالذاكرة العضلية.

أما ان تكون برفقة شخص آخر كدليل او مرافق، فهو أكثر راحة لك و لكن الفرق هنا انك لو كنت لوحديك فستشعر بالإستقلالية. انا افعل ذلك لوحدي. ذلك لأن الكثيرين من ضعاف البصر يتمسكون بطريقتهم في الحياة فإنهم يفضلون ان يقوموا بعمل ما يعرفون. لذا تجدهم دائماً يسلكون نفس الطريق في كل مرة يتزلجون فيها. فالفرق الوحيد حين يكون الطريق خالياً هو ان الجري أبطأ بكثير من التزلج.

ركوب الدراجة الهوائية:-لمن يعانون ضعف محيط النظر، يمكنهم ركوب الدراجة بفاعلية اكثر و لكن ذلك أصعب على من يعانون من حد المجال البصري. واحد من معارفي و هو ضعيف بصر قال لي : " جميل ان تكون قادراً على ركوب الدراجة بمفردك خارجاً في حين انك لم تعد قادراً على قيادة السيارة مع انك تستطيع التحكم بنوع جديد من المحركات ". انه فعّال و بخاصة حين تقود دراجتك في طريق مألوف لديك و لكن عليك ان تعرف كيف ترى لتجنب اي عقبة على الطريق.



## كيف تجد شريكة حياتك

هل يستطيع أحداً أن يشرح كيف سيتم ذلك و باختصار؟ إنها مسألة صعبة و لكن بقليل من كلمات و دودة كنصيحة ممكن ان تساعدك في هذا الطريق اذا كنت تريد ان تجد شريكة لتكمل معك طريقك.

في مكان ما تجد من تبدو من صوتها أنها لطيفة. فأول خطوة هي ان تنتقل من الصوت الى الصورة، اي ان ترسم وجهاً لهذا الصوت. فأنت تحتاج ان تقترب منها بحذر و في نفس الوقت تجلس بالقرب منها لتتجاذب أطراف الحديث معها و في الوقت نفسه عندما تكون قريباً لتراها، فإنك تحتاج الى ان ترسخ الصورة و تحتفظ بها في ذاكرتك البصرية. حتى و إن تحدثت معها عن بعد، فإنك ستعرف بإحساسك كيف هي. و هذه العملية تستمر لتتطور لسنوات و تصبح هي الطريقة الطبيعية والإيجابية للعيش سوياً كزوجة و زوج. انظر الى الشخص الذي تتحدث اليه حتى لو كنت لا ترى وجهه او وجهها. ركز التحديق في مكان في الوجه تعتقد بأنه الأنف واستمر بالتحديد في هذا الإتجاه. فأما

الشخص الذي يحدثك سيُشعر بتبادل النظر اليك أثناء الحديث، فإذا كان اتجاه نظرك الى الأعلى كأنك تنظر الى الفضاء او اذا كان متجهاً الى الأسفل و كأنك تحديق في الأرض فستبدو غريباً وبهذه الحالة ستصبح ليس فقط فاقد الرؤية بل أيضاً غريب الأطوار. هذه النصيحة التي تحتاجها كضعيف بصر اما ما تبقى فهي لغة الحب.

ولكي تستمر هذه العلاقة و تنمو، يجب ان تكون على اتفاق في الأمور الأخرى مع الطرف الآخر، و لكي تحقق ذلك عليك ان لا تكذب. فالكذب ممنوع لأنك لو فعلت ذلك سيصبح الطرف الآخر ليس هو الشخص المقرب اليك. و أساس الحب هو ان تكون مقرباً جداً من من تحب. لتحقيق التكافؤ و تقارب الأفكار ووجهات النظر، فأساس الحب ان كل شيء ممكن و كما يقول المثل : "الحب أعمى".

## منح الإعاقة أو مهنة للكفيف

في بلدي بالسويد، فإن وزارة الشؤون الإجتماعية اقترحت ان تصرف لي راتباً لإعاقتي ذلك في الماضي، عندما كانت الخدمات الإجتماعية تتحمل صرف المعاشات من سن 19 سنة الى آخر العمر. في ذلك الوقت كثير من ضعاف البصر كانت تصرف لهم هذه الرواتب كاملة حين انتهائهم من التعليم الإلزامي. اذا لم تتح لهم الفرصة في تعلم مهنة او حرفة. هذه الفكرة زادت لدي الشعور بعدم التوازن.

فأن أصبح غير قادراً على إعالة نفسي، وغير قادراً على ممارسة حياتي كأني شخص عادي او أقابل وأخالط أناس حقيقيون في المجتمع حولي وأن أكون مجبراً على العيش على هامش المجتمع وان أعيش فقط كحامل للإعاقة بدون عمل. لا لأنه لم يكن الخيار الوحيد و لكن لمجرد التفكير في ما ستكون حياتي عليه جعلني أشعر بالدوار. أما في الوقت الحاضر فانقرضت هذه المهن تدريجياً وبشكل كبير بعد أن كانت منتشرة و معروفة في الستينات و السبعينات. أما المهن الحديثة مثل تقني أشعة ، سكرتير طبي ، مبرمج كمبيوتر ، عامل سنترال ، كل هذه المهن أوجدت كفرص عمل لذوي الإعاقة البصرية ولكن حتى هذه المهن شُغلت بأناس سليموا النظر. و السؤال : ما هي المهن التي يفترض ان يزاولها ضعيف البصر؟ فأقول : كل

المهن العادية التي تتطلب كل المقومات العقلية و الجسدية التي يملكها ضعيف البصر و لا تحتاج الى النظر الجيد. و نصيحتي هي : قم بعمل ما تريد و ما انت قادر على القيام به بدون الأخذ في عين الإعتبار حالة الرؤية لديك.

## العمل

في العمل يجب ان تكون عضواً ضمن فريق عمل. حتى المبصرين الذين يقودون باصات او قطارات او من يقوم بالعمليات او حتى من يعملوا في التعليم. يعملون كفريق واحد يقودهم شخص واحد.

اذا وجدت الفريق المناسب لتعمل معه ، تكون قد وجدت طريقك الى الحياة العملية. ولكن كيف يتم تحقيق ذلك؟ اعلم أنه من الصعب الإجابة .

هي طريقة واحدة ان تجد مكان ما بمستوى يناسب معلوماتك ، مؤهلك العلمي ، خبرتك ، صفاتك و هي أفضل ما تملك حتى لو كنت لا ترى جيداً. لو كنت ستعمل بوظيفة تدقيق او تفتيش اي وظيفة تطلب استخدام نظرك كأن تعمل على الميكروسكوب او تقود سيارة. فعليك ان تُعلم مكتب التوظيف ان يجد لك مكاناً آخر حيث يمكنك ان تستغل او توظف معلوماتك ، خبراتك ، و قدراتك للوظيفة الجديدة.

هذا ممكن ، لقد أثبت ذلك اناس قبلك و انت غير مجبر بأن تزاول نفس المهنة التي يزاولها المكفوفين او ضعاف البصر كعادة . عمل المقشبات ليس بعمل مناسب لضعاف البصر و ايضاً هي مهنة مملة او ما ذكرنا من قبل كمهنة تقني أشعة لم تعد مهنة مطلوبة و ليس كل شخص يريد ان يكون عازف بيانو.

نخلص القول بأن كل شيء يمكن حله بالتقنية و بالمعلومات الجديدة و علوم جديدة و لكن قبل كل شيء ، يجب ان تقرر ان تلك هي الطريقة و السؤال التالي هو : ماذا علي لن افعل الآن؟ هل احتاج للمعينات التقنية في مكان عملي او مساعد لأداء العمل او اي حلول اخرى ممكنة؟ ما المعلومات التي يحتاجها زميلي في العمل السابق او الحالي لتفهم الحالة؟

أولاً : الإعاقة البصرية يمكن ان تحدث في اي وقت في حياتك. اي إن كنت تقوم بإعداد تصميم معماري لمنزل جديد وهذا يتطلب منك القدرة الجيدة على الرؤية. ثم يجب عليك ان تتدرب من جديد على أداء عملٍ مختلف تماماً او إسترجاع معلوماتك الماضية و لكن في موقع آخر من الفريق و منظور آخر. ماذا يفعل المصمم المعماري اذا لم يعد قادراً على الرؤية؟

كيف بالعمل كمدير مشروع مجموعة من المصممين ، او كمشرف على الإدارة؟ فهنا كن متأكداً ان الجداول البيانية او شاشات كمبيوتر ممكن ان تكبر لأقصى درجة و ذلك ان خبرة المصمم تلعب دوراً هاماً في التعامل مع التقنية المعينة.

و ماذا يفعل سائق الشاحنة اذا ما أصبحت حدة الإبصار أقل؟ هنا السائق ذو الخبرة الجيدة يمكن ان يجلس في مركز الإشراف ، و من هناك يقود ، يوجه ، و يطور ، أداء المنظمة من الناحية الإقتصادية و إمدادها بالمعلومات.

## الانتكاسة

لم تعد حزينا. هذا ما يمكن ان يقوله الأخصائي النفسي لأنك تخطيت مرحلة الحزن و الأسى التي تعقب الصدمة مباشرة. ذلك الحزن و الأسى الذي يزداد الشعور به عند حدوث الغير متوقع . الآن انت على الطريق الى المستقبل من جديد. و لكن لا يختفي الحزن من يوم لآخر لأن الحياة ليست سهلة فيمكن ان يعاودك الشعور بالحزن و الأسى بدون ان تقاومه.

و التضحية التي اسديها الى البعض من يعتقدون بأن الامهم و أحزانهم قد انتهت فأقول : دع أحزانك و آلامك تعود مرة أخرى و كن واثقا بأنها لن تدوم طويلا في هذه الانتكاسة كما كانت في اول المحنة.

و لا يمكن ان يقضي الإنسان عمره محبطا او باكيا للأبد من جراء تعرضه لإعاقة بصرية. فإذا كانت تلك هي القضية ، فيمكن ان ترجع لأسباب أخرى تفاعلت معها في نفس الوقت. اي ان هناك بعض المشاكل من الماضي و لم تحل فهي تتضخم عندما تتأثر بأي إصابة جديدة على نفسك و مرحلة صعبة تمر بها بعد الصدمة ، عادة ما تسمى رواسب نفسية زادت بترسب مشكلة تلو الأخرى.

لذلك فمن الضروري التعامل مع المشكلة و إيجاد حل لها في وقتها. اذا ابكي أكثر ، احزن أكثر ، كما كأنك تحزن على فقدان شخص ما او شيء عزيز عليك أكثر من نظرك.

أما أحياناً فالبكاء جيد لأنه كتعبير عن ضعف . انظر بإيجابية في الموضوع و اعلم انك انسان  
تظهر الفرح و الحزن لأنها جزء من حياتنا. بهذا ممكن ان تحرز تقدماً. السعادة هي الشيء المهم  
و الضروري جداً في الحياة. هذا صحيح و لكن كيف تعرف ما هي السعادة ، اذا كنت لا تملك  
القدرة على الإحساس بالحزن و الألم .

## الخارطة الذهنية و رأيك في الحياة

في داخل عقلك هناك خريطة ذهنية تعمل كأداة توجيهية. فهي كالعلامات الدالة في حياتك ، و هي تزودك بالحافز و الإنطباع عندما تريد القيام بعمل ما . اي بمعنى آخر هي (قناعاتك الشخصية) . فعندما تتعامل مع شيء ما فإنه عليك التعامل بها على أساس فكرة او مبدأ و ليس على أساس موضوعية الأشياء. نحن أشخاص فاعلين ، انت وانا ، توجهنا و ترشدنا مبادئ نملكها او قد تعلمناها في هذه الحياة كخبرة مكتسبة . احدى هذه المبادئ هي معرفة الذات . المبدأ الثاني هو كيف ينظر اليك الآخرون .

المبدأ الثالث هو كيف تنظر الى العالم ، المجتمع ، البيئة من حولك . المبدأ الرابع مفهومك للأشياء الجامدة ، عالم التكنولوجيا ، و علاقتك بمظهر الأشياء و قيمتها . مثلاً : ما اهمية ان تملك سيارة فارهة ؟ و ماذا يعني ذلك لك؟ اما المبدأ الخامس : في الخارطة الذهنية هي مفهوم الوقت . ما أهمية الوقت لك؟

هل تترك الوقت يمر بدون الإستفادة منه ، ام انك تحاول الإستفادة من كل ثانية فيه؟ كبالغين ، تكون الخارطة الذهنية مكتملة نوعاً ما . و لكن يوماً ما يحدث شيئاً جوهرياً في حياتك ان تفقد بصرك مثلاً ، جزءاً منه او كله كثير او قليل فهي في الحقيقة ليست بالقضية . حتى و لو كان هناك فرق كبير بين ان كنت تملك القدرة على رؤية سطر الأحرف في أعلى الجدول الذي يستعمله أخصائي البصر لكشف النظر ، و ان تستطيع بصعوبة ان تفرّق بين النور و الظلام .

احب ان اطرح عليك بعض الأفكار لتكون أساس المناقشة مع نفسك او شخص له اهتمامات بالأسئلة التي تتناول فلسفة الحياة . ناقش مفهومك للوقت . موقفك من الأشياء . من انت؟ و كيف تفكر من هو الآخر ؟

فإنه مريح جداً الإجابة على هذه التساؤلات مع شخص يريد ان يعبر لك بأسلوب ودود و حميم.

## القوة و الضعف

القوة و تعدد الإمكانيات تقع على كفة الإيجابيات. بينما تنتمي الصعوبات والمشاكل وكذلك الضعف، إلى كفة السلبيات. هذه الحقيقة تنطبق على الجميع. كيف هي بالنسبة لك؟ ما هي إمكانياتك؟ ما هي مخاوفك؟ كيف تجعل كفة القوة ترجح على كفة الضعف؟ وكيف تجعل الإمكانيات تقضي على المخاوف؟

اجعل نقطة الإنطلاق كونك لا ترى جيداً. و لكنك كإنسان، فلا زلت كما كنت من ذي قبل. كل القوة والإمكانيات التي كنت تملكها قبل إصابتك بضعف البصر لا يمكن ان تكون قد تبخرت في الهواء.

أجب على الأسئلة التالية، وتروى بلاجابة، أعط كل سؤال بضع دقائق يومياً حتى تحدد موقعك في ميزان القوة والضعف والإمكانيات والمخاوف.

ماذا تبقى لديك من نقاط قوة؟ ماذا يمكن ان يمنحك ضعف البصر من نقاط قوة جديدة؟  
ماذا تبقى من مخاوفك؟ ما هي المخاوف الجديدة في التي اكتسبتها؟  
ما هي فرصك وإمكانياتك الآن؟  
ما هي المصاعب و التحديات التي ستواجهها في المستقبل؟

إذا كنت غير متأكد من الإجابات التي توصلت إليها فما عليك سوى ان تطلب من أحد المقربين أن يستمع الى هذه الإجابات. من المفيد جداً أن تتلقى التأكيد منهم أن أجوبتك توافق الواقع أم لا. او يمكنك ان تناقش هذه الأسئلة مع أخصائي.

شخص تتحدث إليه



من الواضح ان هناك مصاعب و مخاطر سوف تواجهك عندما تحاول ان تتعامل مع احتياجاتك ومشاعرك الجديدة بمفردك .  
ذلك لا يقل صعوبة عن ادارة أمور شركة او دائرة حكومة بمفردك . فأنت تحتاج الى شخص تناقش معه الأمور ، وتتبادل معه الآراء ، شخص بإمكانه أن يتفهم ما تشعر به ، دون أن يكون مقرباً منك او غريباً عنك .

اما اذا كنت متزوج ، فإن الشريك سوف يكون متأثراً أيضا بالأحداث، فهو يشاركك المعاناة و الأسى و ربما يكون حزنه أكثر من المصاب بضعف البصر . وفي حالات أخرى، قد يتخذ الشريك موقف آخر، هو موقف الانسحاب والتفكير في نتائج الأوضاع. لهذا فإن الشريك أو الشخص المقرب قد يحتاج هو الآخر إلى من يتحدث إليه.

قد يكون الشخص الذي تحتاج إلى الحديث معه هو ذلك الشخص الدافئ في دائرة أصدقائك ، وقد يكون شخص آخر مصاب بضعف البصر ويعيش حياة طبيعية.

كما بإمكانك ان تتحدث إلى معالج نفسي مختص بإمكانه أن يساعدك على ترتيب أفكارك ومشاعرك لتصبح الأمور أكثر وضوحاً وتشعر أنت بالتالي بأنك قادر على التخلص من الإنزعاج والحيرة . وستكون عندها قادراً على التعبير عن المشاعر السلبية و الإيجابية، او ان تجد اجابات أخرى شافية غير التي توصلت اليها بمفردك .

لا داعي ان تشعر بالإحراج او التوتر، فلا غرابة في أن تشعر بالحاجة بالإتصال بأخصائي نفسي لتقول له " انا احتاج لأن أتحدث اليك عما أشعر به وعما يدور بفكري من أمور أنا عاجز عن فهمها و تحليلها. كما أنني كثيراً ما أشعر بالكآبة دون معرفة السبب".

هذه الجلسات والمحادثات ليس بالضروري أن تستمر طويلاً. إنها مفيدة جداً وكما أنها تبعث على الإطمئنان إلى حد كبير، بالرغم من صعوبة التحدث عن تلك المشاعر التي تراودك تجاه نفسك أو تجاه الآخرين .

بإمكانك أيضا أن تتحدث الى طبيبك العام وأن تطلب منه ان يقوم بإجراءات تحويلك الى أخصائي نفسي حتى يغطي التأمين الصحي تكلفة العلاج. او بإمكانك ان تذهب الى عيادة خاصة وتتحمل التكلفة شخصيا . المهم ان تعنتي بنفسك قبل كل شيء و ان تكون على كامل العلم بكل حقوقك وبكيفية الإستفادة من جميع الخدمات المتوفرة لك لتكون "ضعيف البصر، لكن سعيد".

هنا قد تميل إلى قول ما يقوله الكثيرون، بأنك سوف لن تستعجل لرؤية الأخصائي النفسي، فالأمور ليست بتلك الدرجة من السوء. وأنت ستفرغ من البكاء عاجلا أم آجلا وتتخلص من الحيرة.

بإمكانك أن تلجأ إلى من تريد للحديث. فقد لا تتسجم مع أخصائي نفسي معين. تماما كما قد لا تطمئن إلى بائع دراجات معين، قد لا يكون لطيفا مما ينفرك من شراء دراجة منه. اختر الشخص الذي تثق به والذي بإمكانك التحدث إليه والتعبير عن مشاعرك له. قم بذلك إلى أن تصل إلى مرحلة التساؤل عن سبب ذهابك، قائلا لنفسك: "لا أشعر بالمزيد من الإستفادة". عندها بإمكانك أن تقول للأخصائي النفسي: "شكرا على مساعدتك. بإمكانني أن أكمل الطريق بمفردي الآن"

## كل ما يمكنني القيام به

في بعض الأوقات يغلب على تفكيرك كل الأمور التي لا تستطيع القيام بها . و بدلاً من التفكير في ذلك عليك ان تسأل نفسك: ماذا يمكنني القيام به بالرغم من فقدان بصري ؟  
في الحقيقة هناك الكثير مما يمكن ان تفعله اليك هذه الأمثلة :

يمكنك الإستماع الى الموسيقى والحكم عليها سواء كانت جيدة ام رديئة  
يمكنك الإستماع الى مسرح الراديو وتستمع به أو تحكم عليه بالفشل  
بإمكانك أن تشعر، وتحس، وتجرب، وتكتسب الخبرات  
بإمكانك ان تستعمل حاسني الشم والتذوق في آن واحد  
بإمكانك أن تستمع إلى كل ما طبعه باستخدام الكمبيوتر عن طريق البرامج الناطقة  
بإمكانك أن تتخذ رأي معين  
بإمكانك تطوير وتوظيف مهاراتك الإبداعية  
بإمكانك الكتابة سواء على لوحة مفاتيح جهاز الكمبيوتر او آلة برايل  
بإمكانك إجراء العمليات الحسابية باستخدام الآلة الحاسبة  
بإمكانك إستنتاج الأمور واكتشافها  
بإمكانك إسداء النصيحة  
بإمكانك الإشراف على الآخرين في بعض الأنشطة او في مجال العمل  
بإمكانك وضع الخطط  
بإمكانك أن ترى بعض الشيء، إن لم تفقد لك بصرك

قبل كل شيء انت تملك حواس أخرى غير البصر فبإمكانك ان توظفها كما كنت تفعل في السابق و  
لكن الآن بدون وظيفة حاسة البصر . تستطيع ممارسة التمارين لتوظيف الجزء الباقي من الإبصار .  
يمكنك معاودة أعمال كنت تزاولها ثم تركتها لفترة طويلة .  
يمكنك ممارسة التمارين الرياضية حتى تشعر بيدنك قوياً . يمكنك التدرب على التفكير الإيجابي .  
ما عليك سوى أن تتخيل كل الأشياء التي بإمكانك القيام بها.

## أعد قائمة بقدراتك

قم بتجهيز قائمة تتضمن الخمسة عناوين التالية:

1. أمور يمكنني أدائها جيداً
2. أمور أصبح من الصعب علي أدائها
3. أمور لا أستطيع أدائها بتاتاً

4. الحلول التي لجأت إليها

5. أمور أحتاج الى بعض المساعدة لأدائها

أسهل طريقة لذلك هي أن تقوم بأعداد قوائم مختلفة. قائمة تخص عملك أو دراستك. وأخرى تخص مهامك اليومية. وقائمة ثالثة تخص هوايتك المفضلة.

حتى وإن لم تعد القوائم، فإنك لا زلت بحاجة لأن تستغل ولو القليل من الوقت لتدريب قوة التفكير الإيجابي لديك، عندها ستجد أموراً أكثر لتسردها تحت عنوان (أمور يمكنني أدائها جيداً) بالمقارنة بعنوان (أمور لا أستطيع أدائها جيداً)، خاصة عندما تتقلب على الأسى والحزن وتصبح مستعداً للاستمرار قدماً.

هذه هي الحياة!

## ابق ثابتاً، واسعى إلى ما تريد

هناك الكثير من النصائح التي يمكنني أن أقدمها لك بخصوص الأنشطة والمهارات اليومية، كأن تسكب الحليب في الكوب، أو أن تقوم بتوقيع اسمك بالإضافة إلى آلاف التفاصيل في حياتك اليومية . لكن ذلك ليس هدف هذا الكتاب.

هذا الكتاب لكل من لديه الحافز والعزم للقيام بعمل كان يفكر به . بالطبع انت لم تفكر في أن تقفز من أعلى الجسر أو أن تدع الحياة تمر بدونك لمجرد كونك مصاب بضعف البصر. أعتقد بأنك لم

تفكر بالانسحاب أو الاستسلام، ولكنك الآن قد حصلت على البعض من النصائح التي تؤيدك  
بالأسباب التي تمنعك من الاستسلام. أن كان هذا الكتاب قد أكسبك بعض الإلهام، فأنا سعيد بذلك.

هذا الكتاب سوف يساعدك على الوقوف صامداً، ثابتاً، واثقا بأنك ستحظى باحترام كل من حولك .  
إنه يشجع على الحصول على كل الفرص التي تستحقها، بالإضافة إلى بعض الفوائد لكونك شخصية  
مهمة. إغتتم كل الفرص!

إن شعار المتشائم هو: لا تؤجل الاستسلام. إرم هذا الشعار جانباً ولا تفكر فيه البتة لأنك لا تملك  
سوف حياة واحدة، قدمت لك بعض التحديات التي سوف تتغلب عليها بالوقوف صامداً على أرض  
صلبة وباكتساب المزيد من العلم والتبصر. عندها سوف تصبح حياتك أكثر ثراء وسوف تقابل  
الكثير من الأشخاص الذين لم يخطرأ ببالك قط. ستقابل الكثير من خبراء التأهيل , ستقابل الكثير من  
الأصدقاء المصابين بضعف البصر أو غيره. ويمكنك أن تحتفظ بكل الصداقات الحقيقية طوال  
حياتك وسوف تصبح أنت المُلهم للآخرين .

إذا استوعبت كل ما حدث، فعليك ان تنقله لنفسك او لا حتى تستطيع ان تنقله للآخرين. قف صامداً  
وتقبل كل ما تأتي به ظروف الحياة من خير و شر . كل شيء سيعود كما كان و تعود الأمور إلى  
مجاريها ولكن بطريقة وأسلوب مختلف.

## كن ذاتك - عش بالنمط الذي تفضله

لقد قدمت في هذا الكتاب العديد من النصائح والكثير منها واضح و بديهي . لكنها ما زالت هنا لأنك أحيانا ما نحتاج إلى سماع الأمور البديهية أيضا والتأكد من أن الأمور البديهية هي أيضا هامة . بالإضافة الى ان ما قد يكون واضح بالنسبة لك قد لا يكون واضح بالنسبة لغيرك .

في الحقيقة هذا الكتاب يناقض نفسه . لقد ذكرت في كثير من المواضع في هذا الكتاب ان تصرفات الإنسان هي مسألة فردية ومتغيرة، ثم أقوم بوصف المصابين بضعف البصر بأنهم فئة من الناس يتصرفون بأساليب متشابهة يمتلكون ردات الفعل ذاتها .

لكن ذلك ليس صحيحا . إنني وددت ان أشجع القارئ او القارئة على ان يجد ذاته في عرض هذه الفكرة . فإذا كنت ترى ان ما كتبتة غير صحيح اذا فهو غير صحيح . لأنك تعرف أكثر مما اعرفه انا عن حالتك بالتحديد .

عندما نتحدث عن العلاج عن طريق الحوار، فإن أكثر الأشخاص خبرة يكون دائماً الشخص الذي هو بحاجة للعلاج . إن أخصائي البصريّات يعرف في مجال البصريّات أكثر مما تعرفه انت ، و لكن انت الوحيد الذي تعرف بالضبط ماذا تريد . اذا تلقيت نصيحة من احد فلا تنسى انصاف ذاتك ، وعندما تقابل أناساً في مجال التأهيل وعندما تبدأ بالمشاركة اعتبر نفسك عضواً في ذلك الفريق. تأكد بأنه لا أحد يستطيع أخذ قرار في أي أمر بدون موافقتك . كن متأكد بأنك ترى بقدر ما تسمح له قدرتك و تصبح انت خبير بصرك في هذه الحالة .

إن ذلك يشبه إلى حد كبير قيادة السيارة . فأنت لا تحتاج إلى التفكير المستمر بأنك على قيد الحياة، بل تحيا فحسب. عندما كنت اقود سيارتي كنت أقطع المسافات و فجأة أصل الى المكان المقصود دون ان أعلم كيف وصلت إلى ذلك المكان. ذلك ينطبق تماما على الحياة عندما تكون قد تعلمت فن الحياة. فإنك تحيا، بغض النظر عن مدى رؤيتك. حظاً موفقاً في حياة تسيير بمفردها – في الوقت المناسب.

## الخاتمة

### للبروفيسورة بوديل جونسون

عندما أقرأ نسخة من هذا الكتاب يملكني شعور قوي بأن كريستر لن يصل الى نهاية في هذا الموضوع. لأنه هناك دائماً المزيد الذي يملكه قوله في هذا الموضوع . لقد كتب كريستر بشكل أو بآخر، كتاباً عن الحياة، بالرغم من أنه حاول التركيز على البصر وفقدانه.

على اية حال سوف أحاول ان أساعد على ختم هذا الكتاب. قدا يكون ذلك أمراً سهلاً بالنسبة لي، حيث أنني لست مصابة بضعف البصر. ولذلك فأنا عاجزة عن إضافة المزيد لما كتبه كريستر. فأنا لا يمكنني أن أكتب شيئاً عن المرور بتجربة فقدان البصر، وبالتأكيد لا أود أن أخمن. فأنا لم أمر بتلك التجربة (ليس بعد). إن أجمل ما في هذا الكتاب هو أنه ابتعد تماماً عن سرد المواعظ والمحاضرات . إننا بحاجة إلى المرضى الذين أصبحوا خبراء أمراضهم، والذين يمتلكون المقدرة على

التعبير بالكلام، مثل كريستر. فهم يخبروننا عن طريقهم إلى الشفاء. (أو يخبروننا كيف استطاعوا أن يتغلبوا على الألم، كمرضى سرطان الثدي مثلا، الذين تمكنوا من التغلب على مرضهم بالجراحة، ومن ثم استعادوا كامل هويتهم). أننا بحاجة إلى طرق أفضل وأكثر فعالية للحصول على ردات أفعال الأشخاص المصابون. فهم الذين يفهمون تماما كيف يؤثر فقدان البصر على حياتهم. فقد يمر شخص آخر بتجربة مختلفة تماما، بالرغم من إصابته بذات الضعف.

هناك وجه شبه لنا جميعا، سواء كنا نعاني من فقدان البصر أم لا. وهو أننا يمكننا أن نتوصل إلى فهم البصر بشكل أفضل عندما ننظر إلى العين على أنها عضو باحث وليس فقط عضو مستقبل. فالجهاز البصري بأكمله، والذي تمثل العين جزء صغير منه، هو دائما في حالة بحث يرى ويترجم. لقد تأثرت إلى درجة البكاء عندما قرأت عن تجربة كريستر في إعادة توطيد علاقته بتلك الخطوط التي تعرف بالأحرف. كون الإبصار عملية بحث واستقبال، يجعلنا أكثر قدرة على تحليل الفروق الكبيرة بين الأشخاص المصابين بذات الحالة من ضعف البصر.

أتمنى ان يتحمس الكثير ممن أصيبوا بضعف البصر بقصة كريستر حتى يكتبوا لنا عن تجاربهم وقصصهم و لكن بأسلوب آخر مختلف عن النموذج الذي قدمه كريستر . برنامج "تمكين ضعاف البصر" سيتعاون من خلال أبحاث و تقارير عن الاختلافات الفردية في توظيف قدرات الرؤية المتدنية .

كريستر يقول في كتابه انه عليك ان تترك الوقت يأخذ مجراه . هذا جيد، فكأن الوقت يفكر أثناء مروره ، الوقت يفكر، ولكنه لا يقدم على فعل. ذلك ما علينا نحن القيام به . وهذا تماما ما قمت به يا كريستر، لأنك قد قمت بتأليف هذا الكتاب. وهو الآن قد وصل إلى النهاية!

بوديل جونسون

بروفيسورة

سيرتيك ، معهد التكنولوجيا، جامعة لوند ، السويد



