

با چشم دل، همدیگر را ببینیم

حدود ۵۵ هزار معلول در شهر مشهد زندگی می کنند. جمعیتی که هر سال به آمارش اضافه هم می شود و بخش چشمگیری از آن ها جان به در برده های سوانح و حوادث هستند. منظورم از این آمار وار قدام این بود که معلولیت هر لحظه در کمین همه ماست. بنابراین اگر قرار باشد با همین رویه ای که تا امروز برای تعامل با جامعه معلولان در پیش گرفته ایم، ادامه بدهیم، خیلی زود بخش زیادی از جامعه مان را خانه نشین خواهیم کرد. خانه نشینی ای که بخش کوچکی از آن به دلیل مناسب نبودن امکانات محیطی جامعه است. مانند موانع موجود بسیار در پیاده روها. بخش مهم تر آن به برخورد های نامناسبی برمی گردد که برخی عمدی یا غیر عمدی مرتکب می شوند. موضوعی که گاهی فقط ناشی از آموزش ندیدن و ندانستن اصول اولیه تعامل با این قشر است. برای همین، از این هفته تصمیم گرفته ایم در دستون توان شهر با بسته هایی از جامعه معلولان با شما باشیم تا دست کم شیوه تعامل ساده با این عزیزان را یاد بگیریم. در این شماره می خواهیم قدری درباره نابینایان و کم بینایان باهم حرف بزنیم.



مدیرعامل جامعه معلولان استان
محمد آغاجانی

چگونه به فرد نابینا و کم بینا کمک کنیم؟

معلولان بینایی را می توان به سه دسته کلی تقسیم کرد: نابینا، کم بینا و با مشکلات بینایی مانند دوربینی، کور رنگی، گروه اول و دوم را که موضوع بحث امروز ما هستند معمولاً با عصاهای سفیدشان در جامعه می شناسیم. ماهر جایی می توانیم یک نابینا یا کم بینا را ببینیم: صف خرید یک فروشگاه. در حال انجام یک کار اداری، عبور کردن از خیابان یا گرفتن تاکسی. بنابراین، کافی است فقط اصول کلی را برای تعامل با آن ها در جامعه بدانیم و رعایت کنیم. در ادامه به برخی از این موقعیت ها و اصولی که درباره اش گفتیم، اشاره کوتاهی می کنیم.

هنگام عبور از خیابان

- هیچ گاه بدون اجازه و دستش را نگیرید، بلکه خیلی مؤدبانه بپرسید: «می توانم کمکتان کنم؟» ممکن است منتظر کسی باشد و قصد عبور از خیابان را نداشته باشد.
- در صورتی که قصد عبور از خیابان را دارد و به پرسش شما پاسخ مثبت می دهد، بازوبتان را در اختیارش قرار دهید و در کنارش حرکت کنید. او را اهل ندهید یا نکشید.
- اوبه شما اعتماد کرده است. پس قدم به قدم با او گام بردارید و پیش از رسیدن به هر مانعی او را خبردار کنید. در واقع، باید حکم چشم را برایش داشته باشید.
- اجازه بدهید خیابان امن شود، سپس با آرامش پایه پای او حرکت کنید.
- از پرسیدن سؤال های شخصی درباره او بپرهیزید. همچنین، از بیان هر جمله ای که حس دل سوزی یا ترحم در آن نهفته باشد.
- کمک شما به او موقتی است و نیازی نیست بدون درخواست او پیگیر دیگر کارهایش شوید.
- اگر به کمک شما نیازی ندارد، از او خیلی ساده خدا حافظی کنید. با او هم مانند افراد عادی برخورد کنید. برای نمونه از او نخواهید که دعایتان کند.

برای انجام یک کار اداری

- اگر فرد نابینایی را داخل اداره یا مکانی تجاری دیدید که سردرگم به نظر می رسد، خیلی مؤدبانه با هم از او بپرسید: «می توانم کمکتان کنم؟»
- در صورت امکان نشانی اتاق یا بخشی را که فرد نابینا به دنبال آن است، به صورت تصویری به او بدهید. در غیر این صورت از او بپرسید: «آیا می خواهید شمارا تا آنجا همراهی کنم؟»
- اگر برای انجام برخی کارها تخصص لازم را ندارید و نمی توانید پاسخ درستی به پرسشهایش بدهید، او را به کارمندان متخصص همان مجموعه بسپارید و پیش از آن وصله اش نشوید.
- اگر قرار است به او کمک کنید، کامل برایش توضیح بدهید که چه می کنید. برای نمونه اگر می خواهید فرمی را برایش پر کنید، به او بگویید که درون فرم چه پرسش هایی بیان شده و به چه مدتی نیاز است.
- کنجکاو نکنید که از کارش و علت حضورش در آن مجموعه سردر بیارید.
- از پرسیدن سؤال های شخصی و پرسش هایی که به اطلاعات عمومی شما درباره افراد نابینا کمک می کند، بپرهیزید. مانند اینکه چگونه جهت یابی می کند.

در حال خرید کردن

- اگر درباره کالایی سؤال می پرسد، دقیق و با جزئیات پاسخ بدهید.
- در صورت داشتن همراهی، حتی پسر بچه ای کوچک، از او برای کشیدن کارت پول کمک بخواهید تا احساس اطمینان بیشتری کند.
- اگر خودتان قصد کشیدن کارت پول را دارید، مرحله به مرحله به او اطلاعات بدهید تا از اضطرابش کم شود و به شما بیشتر اعتماد کند.

برای دوستی یا همکاری

- با او مانند بقیه رفتار کنید و نابینایی اش را دلیلی برای ارائه خدمات اضافه ندانید. باین کار او کمتر احساس ترحم و سربودن پیدا می کند.
- فرد نابینا جهت یابی قوی دارد. در صورتی که در موقعیتی جدید قرار می گیرد، لازم است که به او اطلاعات لازم را بدهید. برای نمونه امروز یک میز در اتاق جایه چاش شده است یا برای او چای آورده اند.
- با اطلاع او چند مان داخل اتاق یا فضا های مشترک تان را تغییر بدهید.
- در صورت همراهی با او در جلسه یا کلاس آموزشی، توضیحات کوتاهی درباره آنچه اتفاق می افتد، به او بدهید. برای نمونه، «الان استاد فیلمی درباره موضوع بحث گذاشته است که در آن...»
- به تفاوت هایی که باهم دارید، دقت و بر اساس نیازهای او رفتار کنید. برای نمونه در صورت غیبتش در کلاس درس، یادداشت برداری شما به کار او نمی آید، بلکه باید جلسه درس را برایش صوتی ضبط کنید.

نکته یابانی اینکه اگر دوستی نابینا ندارید، حتماً یکی برای خودتان دست و پا کنید. این افراد بسیار اهل دل و حال هستند و از هم نشینی با آن ها می توان لذت برد.

پشت فرمان قانون برانیم

درباره رعایت انضباط ترافیکی که سبب آرام سازی، روان سازی و کاهش تصادف در شهر می شود

سوزه روز

ملیحه ابراهیمی | پذیرش قوانین اجتماعی بارعایت الگوهای رانندگی در آرام سازی ترافیک نقشی بسز دارد. موضوعی که رعایت نکردنش این روزها دامن کلان شهرها را گرفته و در انضباط ترافیکی اخلال ایجاد کرده است. این روزها برخی کاربران ترافیکی به دور از قوانین و مقررات در معابر شهری حاضر می شوند و مشکلات بسیاری برای مدیریت ترافیک ایجاد می کنند، به عنوان نمونه عابر پیاده ای که برای عبور عرضی، از زیر پل هوایی رفت و آمد می کند یا خودرویی که با تخلفات حادثه ساز شرایط را برای دیگر کاربران ترافیکی مشکل می کند. از حضور موتور سیکلت سوارانی که نقشی پررنگ در آلودگی زیست محیطی و آمار افزایشی تصادف های جرحی و فوتی دارند نیز نمی توان به آسانی عبور کرد. با این توصیف، روز حمل و نقل بهانه ای دستمان داد تا به بعضی موضوعات ترافیکی اشاره کنیم؛ مواردی ساده که رعایتشان به دست تک تک کاربران ترافیکی حکم باز کردن گره های کور ترافیک شهر به ویژه در ساعت هایی را دارد که ترافیک به اوج خودش می رسد.

تنهایی سفر نکنیم

چرا خیلی ها تا آمدی می کنند جزو آمار ۵۰ درصدی جامعه ای باشند که هنگام رفت و آمد در معابر شهر تک سرنشین هستند؟ در حالی که می توانند با برنامه ریزی برای سفری درون شهری، از امکاناتی دیگر به عنوان نمونه وسایل حمل و نقل عمومی انبوه بر مثل اتوبوس و قطار شهری یا تاکسی های اینترنتی استفاده کنند. بهتر نیست برای مسیرهای کوتاه از دو چرخه استفاده کنیم؟ با این انتخاب علاوه بر کاهش آلودگی های زیست محیطی ساعتی را به ورزش و سلامت جسمان اختصاص داده ایم. از پیاده روی برای خریدهای روزانه غافل نشویم. شاید برای خیلی ها توجه نداشته باشد که این اقدام چه تأثیر مثبتی در کاهش آلودگی هوا دارد. این در حالی است که آمارهای سازمان های سنجش آلودگی هوا گواهی می دهند در خیلی از مواقع آلودگی هوای ناشی از دود خودروها به ۷۰ درصد می رسد.



اندکی صبر

خدا نکند برخی رانندگان وسیله نقلیه موتوری آخر هفته در ترافیک ورودی شهر گیر کنند، حاضرند دست به هر اقدام خطرناکی بزنند و هر ترافیکی را به کار می بندند تا حتی پنج شش خودرو جلو بفتند. غافل از اینکه وقتی وارد شانه خاکی جاده می شوند، نه تنها خودروهای پشت سر را به خاک خوردن دعوت می کنند، بلکه برای عابران پیاده و کسبه آن محل خطر آفرین می شوند.



مجهز برانیم

فرقی نمی کند سفرمان دو تا خیابان بالاتر باشد یا قصد ورود به جاده را داشته باشیم، در هر صورت همراه داشتن مدارک مورد نیاز به عنوان نمونه گواهی نامه، کارت خودرو، بیمه نامه و برگ معاینه فنی یک امر ضروری است. اگر نگران گم شدن مدارک تان هم هستید، می توانید از پرسب های «آنی باب» اداره پست استفاده کنید. با استفاده از این امکان یابنده مدارک برای پیدا کردن مالک. کدی را که روی کارت درج شده است، به یک شماره پیامک می دهد.



طرح: علیرضا پاکدل / تهران روز

راه خودتان را بروید

سعی کنیم با شنیدن صدای آژیر خودروهای امدادی راه را برای آن ها باز کنیم، نه آنکه در تلاش باشیم پشت سر آن ها راهی برای خودمان باز کنیم تا از شر ترافیک در هم تنیده برخی معابر فرار کنیم. حرکت کردن در خطوط ویژه اتوبوس و تاکسی آن هم با خودر و شخصی تخلف است. درست مثل برخی موتور سیکلت سواران که مسیرهای دو چرخه را اختصاصی برای عبور خود می دانند.



خطر خواب آلودگی!

اگر احساس می کنیم که پشت پلک هایمان سنگین شده است و به زور آن ها را باز نگه می داریم تا به مقصد برسیم، در این هوای سرد اولین اقدام این است که چون احتمالاً بخاری خودرو مان هم روشن است، کمی شیشه را پایین بدهیم. در یک فرصت مناسب توقف و چند قدم پیاده روی کنیم. یادمان باشد همیشه خواب آلودگی پشت فرمان ناشی از خستگی جسم نیست، گاهی در کنار خستگی های روحی و روانی، مصرف برخی داروهای خواب آور مزید بر علت می شود. چه بهتر که قبل از مصرف دارو دستوران را مطالعه کنیم. خطر برخورد در این حالت نه تنها برای راننده و سرنشینان، بلکه برای دیگر کاربران ترافیکی که ممکن است با آن ها تصادف کنیم، بسیار زیاد است.



انحراف ممنوع!

کارشناسان حوزه ترافیک و پلیس را هر روز مشهد با راهی به تخلف های حادثه ساز هشدار داده اند، به عنوان نمونه رعایت سرعت مجاز و رانندگی با سرعت مطمئن، رعایت حق تقدم، پارک نکردن در حالت های دویل، موب، روی پل، در پیاده رو و... در این بین، برای تخلفی مانند رانندگی نکردن بین خطوط طرح های زیادی اجرا کرده اند، به عنوان نمونه هشتگ «بین خطوط برانیم» و طرح برخورد با متخلفان که به صورت نمونه در بولوار وکیل آباد مشهد اجرا شد تا به کاربران ترافیکی یادآور شود رعایت نظم در رانندگی باعث کاهش تصادف ها و آرام سازی و روان سازی ترافیک می شود. فراموش نکنیم که با رانندگی بین خطوط دیگر هیچ راننده ای تغییر مسیر ناگهانی نمی دهد، حرکات نمایشی اجرامی شود و انحراف به چپ و راست باعث برهم خوردن نظم دیگر رانندگان و وسایل نقلیه نمی شود و در نتیجه، برخوردی صورت نمی گیرد.