التوجه والحركة

د. أحمد فاروق *

إن المعاق بصريّاً يقابل الكثير من المعوقات التي تعرقل تعرفه على البيئة والخبرات الخارجية التي لا تُشبع حب استطلاعه لاكتشاف ما حوله، ولا تكفي لإشباع فضوله لاسيما عند الذهاب إلى أماكن جديدة لا يستطيع أن يعتمد فيها على نفسه في السير وتلافى المخاطر التي قد يتعرض لها نظراً إلى عدم قدرته على الرؤية.

وفي هذا الصدد تمثل مهارات التوجه والحركة إحدى الركائز المنهجية التي تمثل محوراً بالغ الأهمية في تعلم الأفراد ذوي الإعاقة البصرية السير والحركة في الأماكن، والتي يبدأ تطبيقها وممارستها منذ سن مبكرة مع الأطفال.

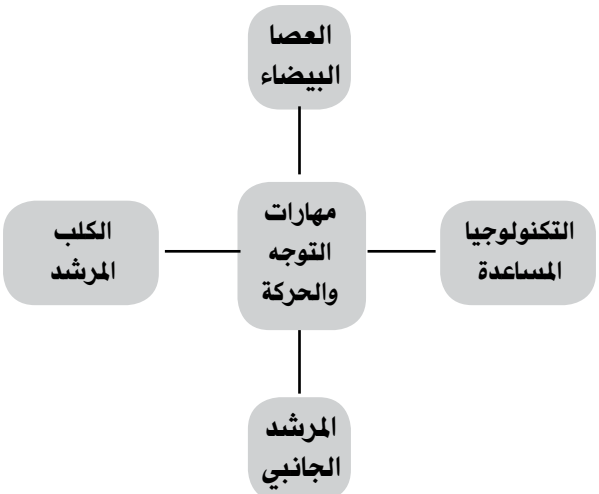
فالتوجه هو عملية استخدام المعلومات الحسية لإنشاء والحفاظ على موقف واحد في البيئة. أما الحركة فهي عملية انتقال بأمان وكفاءة ومرونة داخل بيئة واحدة؛ حيث يمثل الهدف النهائي من التوجه والحركة تعليمات للأشخاص ضعاف البصر والمكفوفين ليكونوا قادرين على السير والحركة في أي بيئة بشكل مستقل قدر الإمكان، وللوصول إلى هذا الهدف يجب تعلُّمها في أقرب وقت ممكن.

كما أن التكنولوجيا المساعدة تُحسّن مهارات التوجه والحركة للمعاقين بصريّاً وذلك عن طريق إعداد برامج تدريب للتوجه والحركة لكي يستطيع المعاق بصريّاً أن يتعامل مع البيئة المحيطة به بكفاءة. من هذا المنطلق تتمثل فاعلية تعلم برامج التوجه والحركة في مجموعة من التعليمات المباشرة وغير المباشرة، والتي تتشكل من خلالها مجموعة من المهارات التي تساعد ذوي الإعاقة البصرية على رؤية البيئة بمنظور يُعينهم على التكيف والتأقلم.

في حين تشمل مهارات الحركة مجموعة من المهارات الفرعية التي تساعد ذوي الإعاقة

* استشاري الصحة النفسية والتكنولوجيا المساندة.

البصرية على مواجهه الصعوبات البيئية، وهي كما في الشكل الآتي:



يعرض الشكل السابق المهارات الرئيسة للتوجه والحركة التي تمثل في مجموعها حلولاً تعين ذوي الإعاقة البصرية على السير والحركة، ولا تختلف كثيراً إمكانية كل مهارة في تحقيق ذلك، لكن مهارة استخدام العصا البيضاء تتطلب في تعلمها بُعداً آخر كالحدس والخيال ليتمكن من السير الآمن. إذن السؤال الذي يطرح نفسه عزيزي القارئ: ما هي العصا البيضاء؟

العصا البيضاء هي أداة ميكانيكية طويلة تُستخدم عادةً في العثور على العقبات التي قد يصطدم بها الكفيف واكتشاف درجات السلم أو النزلات التي قد تواجهه في طريقه، أو حتى بوصفها أداة رمزية لتوضح للآخرين أن حاملها فاقد للبصر. وعلى الرغم من أن الاتصال المباشر مع العصا محدود بالمسافة القصوى التي تستطيع الوصول إليها، فإن مداها الفعال في اكتشاف العقبات الكبيرة يزداد بفضل تلميحات صدى الصوت الناتج عن النقر بها على الأرض.

العصا البيضاء المتعارف عليها تعد تكنولوجيا مساعدة متوسطة التقنية؛ فهناك أشخاص يستخدمون عصاً تقليدية من الخشب وهي تقنية منخفضة أو منعدمة وهناك عصاً عالية التقنية، إذن.. ما الفرق بينهما؟ العصا البيضاء الشائعة متوسطة التقنية لأنها تحتاج إلى تصنيع، ولكن لا تحتاج برمجيات معقدة، فيبدأ سعرها من ٥٠ جنيهاً وهي ليست بالجيدة، ولكن ذوي الإعاقة البصرية في الغرب يستخدمون نوعاً جيداً يتراوح سعره بين ٣٠ و٤٠ دولاراً، أما العصا البيضاء التي تعمل بالموجات فوق الصوتية فهي تشبه الحساسات المستخدمة في السيارات عندما ترجع

إلى الخلف، وتحدث صوتاً عندما تقترب من حاجز، ويزيد هذا الصوت كلما اقتربت السيارة من أي حاجز، وهذه التكنولوجيا غالية قد تصل إلى ٥٠٠ دولار.

ومن أهم الأجهزة والبرمجيات التي يستخدمها ذوو الإعاقة البصرية في التوجه والحركة برامج GPS سواء أكانت أجهزة منفصلة أم برامج مثبّتة على الهواتف الذكية، وهناك العديد من البرمجيات المجانية التي يستخدمها المبصرون ليستطيع ذو الإعاقة البصرية تطويعها واستخدامها عن طريق قارئات الشاشة في الهواتف الذكية التي تعمل بنظامي Android و IOS مثل خرائط Google.

هناك بعض البرامج التي سهلت انتقال المكفوفين من مكان إلى آخر، فكان بالأمس القريب يعاني المعاق بصرياً لاستئجار تاكسي من مكان لآخر، ولكن عن طريق الهواتف الذكية وقارئات الشاشة استطاع ذو الإعاقة البصرية أن يحصل على التاكسي باستقلالية ويتواصل مع السائق ويخبره أنه من ذوي الإعاقة ويأتي إليه عند باب المنزل.

هناك وسيلة رائعة تعين المعاق بصرياً على التوجه والحركة في الدول المتقدمة، ألا وهي الكلب المرشد، فهذا الكلب يُدرب في مدارس خاصة لمدة عام على التوجه والحركة والتواصل مع الشخص المعاق بصرياً بالكلام والإشارة، ولا يحصل على خدمة هذا الكلب إلا الشخص الناضج الذي لا يقل عمره عن ١٨ عاماً، ويجب أن يكون مستخدماً للعصا البيضاء بشكل احترافي لكي يحافظ على أمنه الشخصي وأمن الكلب. ويخضع المعاق بصرياً لتدريب مع الكلب حتى يتدرب على كيفية غسل أسنان الكلب وبيطرته وكيفية التخلص من فضلاته دون إيذاء المارة في الشوارع، فمثلاً إذا أراد المعاق بصرياً أن يذهب إلى محطة الأوتوبيس، يقول للكلب: "اذهب إلى محطة الأوتوبيس"، وإذا أراد أن يذهب إلى دورة المياه، يقول للكلب: "اذهب إلى دورة المياه"، ومن الجدير بالذكر أن هذه الأماكن يُكتب عليها بطريقة برايل وبلغة الإشارة، بالإضافة إلى اللفتات التي تساعد الكلب عند التعرف عليها.

وتعلم مهارات التوجه والحركة تبدأ مبكراً منذ ولادة الطفل. فيجب على الوالديْن أن يبدأ هذه المرحلة بمساعدة متخصص في التوجه والحركة لكي يساعد الوالديْن على استيعاب طريقة التعامل الجديدة مع الطفل مثل الزحف وبدء المشي والاتزان ومعرفة أبعاد الغرفة وصعود ونزول السلم. وقد يفقد بعض الأشخاص بصرهم في سن كبيرة فيشعرون بالوحدة لأنهم تعودوا على الخروج وحدهم بشكل منفرد؛ فبعد إصابتهم بكف البصر يشعرون بالعزلة، إلا أنهم لو خضعوا

لتأهيل نفسي بشكل محترف وإعداد برنامج تدريبي لكل حالة على حدة وتقييم الاحتياجات بشكل متوازن خطوة بخطوة دون تسرع، يستطيع هذا الشخص تخطي هذه العزلة بشكل كامل.

والتوجه والحركة هما علم وفن. فهما مهارتان أساسيتان يجب تعلمهما بشكل منهجي ومنظم، وبفنية في توصيل هذه المهارات لكل شخص على حدة؛ فالطفل الصغير يحتاج إلى طريقة تختلف تماماً عن المراهق أو كبير السن. ومكتسب الإعاقة يحتاج إلى طرق قد تكون نفسية للتهيئة على كيفية التعامل مع الحياة الجديدة. أما المعاق بصرياً خلقياً فقد يقوم بهذه المهارات بشكل فطري إلا أنه يفتقد بعض المهارات التي تمكنه من العيش باسقلالية وحرية.

ويُعد يوم الخامس عشر من أكتوبر احتفالية عالمية للعصا البيضاء التي هي رمز الاستقلال والحرية، ويحتفل العالم كل عام بالإنجازات التي تحققت لتسهيل حياة المعاقين بصرياً ويطمحون إلى تحقيق الآمال الجديدة في العام القادم، فهو ليس مجرد احتفال ولكن ورقة عمل وإنجازات متواصلة.