

مارسیا بی. دوگان

زندگی با کم‌شنوایی

ترجمه

گیتا موللی



نشرنی

Dugan, Marcia B.

دوگان، ماشا

زندگی با کم‌شنوایی / مارسیا بی. دوگان؛ ترجمه گیتا موللی. -
تهران: نشر نی، ۱۳۸۵.
۲۲۷ ص.

ISBN 964-312-846-6

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: Living with Hearing loss. c2003.
کتابنامه: به صورت زیرنویس.

۱. ناشرانوی، ۲. شنوایی - اختلالات. ۳. سمعکها. الف. موللی،
گیتا، ۱۳۲۴ - ، مترجم. ب.
۶۱۴/۸ RF ۲۹۰ / د ۹ ز ۹
۱۳۸۵

۸۴-۲۷۶۲۴ م

کتابخانه ملی ایران



نشرونی

تهران، خیابان فاطمی، خیابان رهی معیری، شماره ۵۸، کد پستی ۱۴۱۳۷
تلفن: ۵۹ و ۸۸۰۰۴۶۵۸. صندوق پستی ۵۵۶ - ۱۳۱۴۵
www.nashreny.com

دفتر فروش: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، شماره ۵۱۲
تلفن: ۶۶۴۹۸۲۹۳، فکس: ۶۶۴۹۸۲۹۴
کتابفروشی: خیابان کریم‌خان، نیش میرزای شیرازی، شماره ۱۶۹
تلفن ۸۸۹۰۱۵۶۱

Marcia B. Dugan

مارسیا بی دوگان

Living with Hwaring Loss

زندگی با کم‌شنوایی

Gallaudet University Press, 2003

ویرایش لیدا کاوسی

ترجمه گیتا موللی

• چاپ اول ۱۳۸۵ تهران • تعداد ۱۱۰۰ نسخه • لی‌توگرافی غزال • چاپ غزال

ISBN 964-312-846-6

شابک ۹۶۴-۳۱۲-۸۴۶-۶

Printed in Iran

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۹	مقدمه مترجم
۱۱	پیش‌گفتار
۱۳	مقدمه نویسنده
۱۵	۱. کم‌شنوایی: نخستین نشانه‌ها
۱۹	۲. کم‌شنوایی چیست؟
۲۳	۳. افسانه‌هایی در مورد کم‌شنوایی واقعیت‌ها و باورهای غلط
۲۷	۴. چگونه کم‌شنوایی شما بر زندگی خانواده و دوستان‌تان اثر می‌گذارد
۳۱	۵. گوش چگونه کار می‌کند؟
۳۵	۶. انواع کم‌شنوایی
۳۹	۷. علل کم‌شنوایی
۴۳	۸. تأثیر داروها بر کم‌شنوایی
۴۶	۹. سروصدای زیاد (نویز)
۴۹	۱۰. وزوز گوش (تی‌نی‌توس)
۵۵	۱۱. اگر به شنوایی خود شک کردید چه کار کنید
۵۸	۱۲. در مورد سنجش شنوایی بیش‌تر بدانیم
۶۴	۱۳. سمعک خود را از کجا تهیه کنید؟
۶۷	۱۴. آیا استفاده از سمعک مفید خواهد بود؟
۷۰	۱۵. انواع سمعک
۷۸	۱۶. اهمیت مناسب‌بودن سمعک
۸۲	۱۷. خرید سمعک

۱۸	زمانی که استفاده از سمعک کفایت نمی‌کند	۸۸
۱۹	شنیدن صدای زنگ در، تلفن و آژیر خطر	۹۸
۲۰	شنیدن مکالمات تلفنی	۱۰۳
۲۱	کاشت حلزون	۱۱۱
۲۲	گفتارخوانی (لب‌خوانی)	۱۱۶
۲۳	آیا استفاده از رابطها (مفسران زبان اشاره) می‌تواند مفید باشد؟	۱۱۹
۲۴	ارتباط مبتنی بر اعتماد به نفس	۱۲۲
۲۵	نکاتی برای برقراری ارتباطی بهتر	۱۲۶
۲۶	دکوراسیون منزل خود را تغییر دهید	۱۳۰
۲۷	زندگی مستقل	۱۳۳
۲۸	نماد بین‌المللی کم‌شنوایی	۱۳۸
۲۹	از نظر قانونی چه حقوقی دارید	۱۴۰
۳۰	شنیدن در رستوران‌ها	۱۴۵
۳۱	شنیدن در سینماها و تئاترها	۱۵۰
۳۲	شنیدن در اماکن مذهبی و مقدس	۱۵۴
۳۳	شنیدن در بیمارستان	۱۵۷
۳۴	شنیدن در سفر	۱۶۴
۳۵	شنیدن در دادگاه	۱۷۱
۳۶	انجام کارهای داوطلبانه و بازگشت به کار	۱۷۵
۳۷	اینترنت: دوست جدید	۱۷۹
۳۸	کم‌شنوایی و مراقبت‌های سالمندی	۱۸۴
۳۹	غلبه بر اثرات اجتماعی روان‌شناختی کم‌شنوایی	۱۸۸
۴۰	زندگی سالم؛ راهبری استرس	۱۹۵
۴۱	انجمن خودیاری افراد سخت‌شنوا	۲۰۲
۴۲	گفتار پایانی	۲۰۶
۲۰۹	واژه‌نامه	۲۰۹
۲۱۹	پیوست الف. منابع اطلاعاتی مربوط به کم‌شنوایی	۲۱۹
۲۲۷	پیوست ب. آمارهای کم‌شنوایی در سالمندان	۲۲۷

مقدمه مترجم

در دنیایی که غالباً تحت سیطره اصوات است توانایی شنیدن، زنجیره اتصال به ارتباطات انسانی است. ارتباطات روزمزه ما بدون صدا معنایی نخواهند داشت. تلفن‌ها، بوق ماشین‌ها، وسایل موسیقی، صدای زنگ ساعت، آژیر آمبولانس‌ها، رادیو و تلویزیون در دنیای بدون صدا بی‌فایده خواهند بود. حس شنوایی در درک ما از جهان پیرامون و نیز ماهیت خود اهمیتی اساسی دارد. چقدر برای فردی که قادر به شنیدن نیست مشکل خواهد بود خود را با دنیای صداها سازگار کند - دنیایی که غالباً تحت کنترل افرادی شنواست و در صورتی که فردی نتواند خود را با دنیای شنوا سازگار کند ناگزیر باید در انزوا قرار گیرد. این کتاب به‌رغم حجم کوچک خود حاوی همه اطلاعاتی است که فرد دچار ضایعه شنوایی را برای زندگی سالم و بی‌دردسر آماده می‌کند و هدف از ترجمه این کتاب گامی هرچند کوچک در جهت رفع مشکلات و موانع پیش روی افراد دچار کم‌شنوایی است. گرچه بسیاری از اطلاعات این کتاب متأسفانه هنوز در کشور ایران در دسترس جامعه افراد دچار کم‌شنوایی نیست، امیدواریم مطالعه آن بتواند بستر را برای ایجاد چنین امکاناتی فراهم سازد.

گیتا موللی

کارشناس ارشد شنوایی‌شناسی

دانشجوی دکترای روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی

زمستان ۱۳۸۴

پیش‌گفتار

به نظر شما چرا در حدود هفت سال طول می‌کشد تا افراد دچار کم‌شنوایی پیش‌رونده به جستجوی کمک برخیزند؟ هنوز هم شاید موجه‌ترین پاسخ این است که کم‌شنوایی را عیب می‌دانند. در جامعه جوانی که کم‌شنوایی غالباً با سالمندی همراه است افراد غالباً از داشتن آن احساس شرم می‌کنند. علاوه بر احساس شرمندگی و احتمالاً انکار، از دیگر دلایل مهمی که سبب می‌شود افراد به دنبال کمک نروند این است که اطلاعات کافی در مورد کم‌شنوایی ندارند و نمی‌دانند چگونه و از کجا کمک بگیرند.

مارسیا دوگان با نوشتن کتاب جالب خود با عنوان زندگی با کم‌شنوایی گام بزرگی در جهت پرکردن این شکاف اطلاعاتی برداشته است. وی با هوش ذاتی، حساسیت فوق‌العاده و تجربه سال‌ها کم‌شنوایی، همچنین ارتباطات نزدیکی که با بهترین کارشناسان و متخصصان این حوزه داشته است، اعتبار لازم را برای خلق چنین اثر برجسته‌ای دارد. تجربه او در انجمن خودیاری افراد سخت‌شنوا (SHHH) نیز او را از هر جهت در این امر یاری کرده است. وی در مقام عضو سابق انجمن ملی و رئیس انجمن خودیاری افراد سخت‌شنوا به نوبه خود بهترین سرمایه‌ها را در اختیار داشته است.

کتاب حاضر حاوی بینش‌های ژرفی در مورد مسائل مربوط به کم‌شنوایی است که در نتیجه ارتباط دقیق نویسنده با صدها تن از افراد کم‌شنوا به دست آمده است. این شرایط بی‌همتا به مارسیا بی دوگان فرصت داده است تا اطلاعات دقیقی در مورد علل کم‌شنوایی و مسائل و مشکلات احتمالی ناشی از آن ارائه کند.

این کتاب با بسیاری از دیگر کتاب‌های منتشر شده در این زمینه در دو دهه اخیر متفاوت است و این موضوع از همان صفحات نخست کتاب آشکار می‌شود. دوگان «برای» مصرف‌کننده و با قلب و ذهن مصرف‌کننده می‌نویسد. نوشته‌های بسیار سازمان‌دهی شده، ساده و بسیار کاربردی این کتاب همه اصول را بیان می‌کند و به نحوی‌اند که ما را به کنترل دقیق و سریع شنوایی مان ترغیب می‌کنند به گونه‌ای که جای هیچ تأخیری را باقی نمی‌گذارند. هدیه‌ای که او به ما داده است برای همه افراد کم‌شنوا، همچنین دوستان و خانواده آنان ارزشمند است.

غالباً توضیح مسئله کم‌شنوایی برای دوستان و اطرافیان بسیار مشکل است. اما از این پس می‌توانید این کتاب را بخوانید و همه اطلاعات مورد نیاز خود را از آن کسب کنید و در عین حال اعتماد کافی برای استفاده از این اطلاعات را به دست آورید. آن دسته از ما که دچار کم‌شنوایی هستیم به مارسیا بی دوگان، ناشر کتاب وی و انجمن خودیاری افراد سخت‌شنوا، که این کتاب به واقع مفید را پدید آورده‌اند، تشکر فراوانی را مدیونیم.

هوارد ای. راکی استون^۱

مؤسس و مدیر اجرایی بازنشسته انجمن خودیاری افراد سخت‌شنوا

مقدمه نویسنده

درک تجربیات افراد کم شنوا برای دیگران بسیار مشکل است. بسیاری از افرادی که به خوبی می شنوند، تصور می کنند تنها کاری که باید انجام دهید این است که صداها را بلندتر کنید و از دیگران بخواهید بلندتر صحبت کنند. اما مشکل اصلی این است که غالباً کم شنوایی مانعی برای برقراری ارتباط است. کم شنوایی ممکن است سبب شود فرد نتواند با افراد خانواده و دوستان، در محل کار یا پای تلفن به طور طبیعی صحبت کند، از برنامه های تلویزیون، سینما، تئاتر و موسیقی لذت ببرد و در فعالیت های عمومی، جلسات و نشست های گروهی شرکت کند.

اگر سالمندان از کم شنوایی خود آگاه شوند، در مورد آن اطلاعات کسب کنند و بیاموزند که چگونه می توانند به خود کمک کنند، دیگر نیازی نیست که سبک زندگی مورد علاقه خود را تغییر دهند؛ اما آنان اغلب خیلی دیر می آموزند که چگونه با کم شنوایی خود زندگی کنند. بسیاری از آنها زودتر از زمان مقرر بازنشسته می شوند زیرا کارکردن در محل کاری که هیچ گونه تسهیلاتی برای ناتوانی آنان ندارد، فشارهای عصبی شدیدی به آنان وارد می کند. برخی دیگر ناراحتی های جسمی دیگری دارند که بسیار مهم تر از کم شنوایی است و به همین دلیل کاری در این مورد

صورت نمی‌دهند. موضوع غم‌انگیز دیگر این است که سالمندان دچار کم‌شنوایی دائماً تبلیغات مربوط به سمعک یا دیگر کالاهای تجاری مربوط را دریافت می‌کنند، حال آن‌که درآمدشان محدود یا ثابت است. اطلاعات این کتاب، تجربیات شخصی من در مورد کم‌شنوایی است و شامل همه اطلاعاتی می‌شود که خود در جست‌وجوی راهی برای پیوستن به جمع به آن رسیدم. کتاب به این منظور نوشته شده است که به شما کمک کند تا پیام‌زید با کم‌شنوایی خود چگونه زندگی کنید. زندگی با کم‌شنوایی به این معنا نیست که تسلیم آن شویم بلکه بسیاری از راهکارهای ارتباطی و وسایل کم‌شنوایی، به‌منظور درک راحت‌تر گفتار در خدمت ما هستند. شما به این باور خواهید رسید. گرچه ممکن است نتوانید کم‌شنوایی خود را تغییر دهید اما می‌توانید برای بهبود توانایی ارتباطی خود کارهای بسیاری صورت دهید.

کنفوسیوس می‌گوید:

«جوهر دانش، کسب آن در جهت استفاده از آن است.»

امید است خوانندگان این کتاب با استفاده از دانشی که از خواندن آن به دست می‌آورند، گام‌های مؤثری برای زندگی بهتر با کم‌شنوایی خود بردارند.