

توان بخشی دانش آموزان کم بینا

□ سعید جعفری*، کارشناسی بینایی سنجی، دانشکده توان بخشی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران

نوع مقاله: مروری • صفحات ۲۷ - ۳۲

چکیده

توانایی دیدن دارای گستره‌ای از تیزی تا ناییبی مطلق است. بعضی از دانش آموزان با آسیب بینایی، کم بینا محسوب می‌شوند و برای کسب مهارت‌های مختلف و آموزش با مشکل روبه‌رو هستند. توان بخشی مناسب و استفاده از وسایل کمک بینایی می‌تواند با بهبود فرایند یاددهی-یادگیری این دانش آموزان در ایجاد اعتماد به نفس آنان مؤثر باشد. توان بخشی بینایی لزوماً به معنی افزایش دید نیست بلکه به این معنی است که فرد بتواند در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی از باقی مانده‌ی بینایی خود به بهترین شکل استفاده کند. در این مقاله روش‌های توان بخشی بینایی دانش آموزان کم بینا و ابزارهای کمک بینایی معرفی شده است.

واژه‌های کلیدی: ابزارهای کم بینایی، توان بخشی بینایی، دانش آموزان کم بینا، کم بینایی

خدمات اجتماعی به افراد واجد شرایط مطرح شده است و ممکن است در کشورهای مختلف متفاوت باشد. باید در نظر داشت، فردی که ناییبی قانونی تلقی شده است و مقداری بینایی دارد، می‌تواند در گروه افراد کم بینا نیز قرار بگیرد، اما بسیاری از افراد کم بینا، ناییبی قانونی نیستند (۱).

شکل‌های مختلف کم بینایی

۱. کاهش در میدان بینایی که به شکل فقدان دید مرکزی^۱ یا فقدان دید محیطی^۲ در افراد کم بینا دیده می‌شود. در نوع اول، نقطه‌ی سیاهی در مرکز میدان بینایی فرد وجود دارد. در نوع دوم؛ هرچند فرد دارای دید مرکزی هست ولی نمی‌تواند چیزهایی که در دو طرف سطح چشم یا بالا و پایین آن قرار دارند را ببیند.

تعریف کم بینایی

کم بینایی اصطلاحی است که به درجات مختلف کاهش بینایی تا مرز ناییبی مطلق اطلاق می‌شود. کم بینایی، آسیب بینایی شدیدی است که با دارو، اعمال جراحی یا تجویز عینک‌های معمولی قابل اصلاح نیست. فرد کم بینا در انجام فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی و خواندن حروف چاپی در اندازه‌های استاندارد، دچار مشکل است و نیاز دارد یاد بگیرد با کم بینایی خود سازگار شود.

در اینجا لازم است به نکته‌ی مهمی در مورد تفاوت کم بینایی و ناییبی قانونی اشاره شود. در تعریف ناییبی قانونی گفته شده است که: حدت بینایی در چشم بهتر با بهترین اصلاح ۲۰/۲۰ یا (۶۰/۶) یا کمتر و میدان بینایی در چشم بهتر ۲۰ درجه یا کمتر باشد. این تعریف برای ارائه‌ی

* Email: Basiroptic@yahoo.com

1. Loss of Central Vision

2. Loss of peripheral Vision

استفاده از وسایلی که به افزایش کارکرد حس شنوایی کمک می‌کنند. مانند:

- کتاب‌های گویا و متن‌های ضبط شده
- وسایل تنظیم سرعت صدای ضبط شده برای تغییر سرعت هنگام گوش دادن
- تجهیزات ورزشی صداساز مثل توپ گلبال یا توپ‌های زنگ دار
- ماشین حساب گویا
- نرم افزارهای متن خوان

وسایل کمک بینایی اپتیکی به آن دسته از وسایل می‌گویند که در آنها از عدسی‌ها با قدرت‌های متفاوت استفاده می‌شود. ذره بین‌ها، تلسکوپ، تله میکروسکوپ و میکروسکوپ در این گروه قرار می‌گیرند. این وسایل برای کمک به بهتر دیدن اشیا در فواصل دور و نزدیک به کار می‌روند. البته ذره بین‌ها انواع مختلفی دارند: برای مثال، ذره بین‌های پایه دار، ذره بین‌های چراغ دار و ذره بین‌های دستی. از تلسکوپ برای دیدن اشیا در فاصله دور استفاده می‌شود و تله میکروسکوپ برای دیدن اشیای نزدیک به کار می‌رود. میکروسکوپ برخلاف نامش ربطی به میکروسکوپ‌های آزمایشگاهی ندارد و درحقیقت نوعی عینک معمولی اما با نمره‌ی بسیار بالا^۵ است.

وسایل الکترونیکی هم در واقع نوعی از وسایل غیراپتیکی هستند. مانند تبلت‌ها، تلویزیون‌های مدار بسته^۶ و ذره بین‌های دیجیتال^۷. این وسایل سیستم‌هایی هستند که توانایی درشت کردن تصاویر را دارند و در اندازه‌های مختلف قابل تهیه می‌باشند.

وسایل کمک بینایی برای دید دور

برای افزایش دید دور افراد کم بینا راه حل‌های متفاوتی وجود دارد که از جمله‌ی آنها می‌توان عینک‌ها، عدسی‌های تماسی، عدسی‌های جذبی و پوشش دار و عینک‌های سوراخ دار^۸، سیستم‌های افزایش دهنده‌ی میدان بینایی و تلسکوپ‌ها را نام برد. در تجویز عینک برای افراد کم بینا باید دقت لازم صورت گیرد. قاب عینک افراد نزدیک بین با نمره‌ی بالا باید گرد و لبه دار باشد، فاصله‌ی بین دو مردمک چشم‌ها تنظیم

۲. شب‌کوری^۱ که فرد در مکان‌هایی مانند سینما یا تئاتر و هنگام شب در بیرون منزل که نور کم است، قادر به دیدن نیست.

۳. کاهش تیزی بینایی یا حدت بینایی که به دو شکل تاریینی^۲ و دید مبهم^۳ ظاهر می‌شود. در تاریینی فرد بر اشیاء دور و نزدیک تمرکز ندارد و نمی‌تواند جزئیات را ببیند. وقتی فرد کم بینا دارای دید مبهم است، انگار تمام میدان بینایی او با غشائی پوشیده شده است و فرد چیزها را از داخل مه می‌بیند.

باید توجه داشت که افراد کم بینا در تشخیص اشیاء در زمینه‌ی هم‌رنگ و نیز در تشخیص رنگ‌ها با مشکل روبه‌رو هستند. همچنین ممکن است دو یا بیش از دو حالت از موارد بالا را بتوان در آنان مشاهده کرد.

وسایل کمک بینایی

وسایل کمک بینایی به‌طور کلی به سه دسته تقسیم می‌شوند:

- ۱) غیراپتیکی
- ۲) اپتیکی
- ۳) الکترونیکی

وسایل غیراپتیکی در حقیقت وسایل معمولی هستند که برای افراد کم بینا کاربرد دارند ولی در این وسایل از عدسی استفاده نمی‌شود. عینک‌های آفتابی یا فیلترهای رنگی که برای جلوگیری از ایجاد خیرگی^۴ استفاده می‌شود، نمونه‌هایی از وسایل غیراپتیکی هستند. متن‌های درشت چاپ، کلاه لبه دار و ساعت گویا نیز از وسایل غیراپتیکی هستند. اخگری (۱۳۹۰) برای بهبود عملکرد دانش‌آموزان کم بینا، وسایل و اقدامات غیراپتیکی زیر را پیشنهاد کرده است:

- پایه کتاب که مواد خواندنی را در فاصله‌ی مناسب نگه می‌دارد تا دانش‌آموز مجبور نباشد آنها را با دست نگه دارد.
- قلم مازیک در رنگ‌ها و شماره‌های متفاوت،
- چراغ مطالعه با لامپ‌های قابل تنظیم میزان شدت نور
- کتاب‌های درشت خط
- کاغذهای درشت خط
- قاب خواندن یا خط‌نما که محدوده‌ای روی متن ایجاد می‌کند.

1. Night Blindness
2. Blurred Vision
3. Hazy Vision
4. Glare

5. High Plus
6. Closed Circuit Television (CCTV)
7. Digital Magnifier
8. Pinhole Glasses

کمک‌بینایی مانند ذره‌بین‌های دستی و عینک‌های درشت‌کننده وسایلی هستند که با افزایش بزرگ‌نمایی فاصله‌ای می‌توانند کمک بزرگی کنند. بعضی از دانش‌آموزان ممکن است این وسایل را قبلاً تجربه کرده باشند. اگر بزرگ‌کننده کافی نباشد، در مرحله‌ی بعد باید از حروف چاپی درشت‌تر استفاده کرد. اگر تضاد رنگی (کنتراست) مواد نوشتاری کافی نباشد، می‌توان از تلویزیون مداربسته استفاده کرد و کنتراست را به شکل مناسب تغییر داد.

یکی از وسایل بسیار خوب و ارزان قیمت برای افزایش دید نزدیک میکروسکوپ است. این وسیله برای مطالعه و نوشتن دانش‌آموزان کم‌بینا تجویز می‌شود. میکروسکوپ‌ها در واقع عدسی‌های مثبت بالا هستند که در قاب عینک قرار می‌گیرند. ظاهر مطلوب، ایجاد میدان دید زیاد، آزاد بودن دست، امکان استفاده‌ی طولانی مدت برای نوشتن و امکان تصحیح آستیگماتیسم از مزایای میکروسکوپ‌ها است. اما عیب بزرگ میکروسکوپ‌ها این است که هر قدر نمره بالا رود، لازم است فاصله‌ی کاری کم‌تر شود. فاصله‌ی مناسب برای مطالعه از حاصل تقسیم کردن عدد ۱۰۰ بر نمره‌ی عینک به دست می‌آید. برای مثال، اگر نمره‌ی عینک +۵، +۱۰ و +۲۰ باشد، باید به ترتیب در فاصله‌های ۲۰، ۱۰ و ۵ سانتی‌متری مطالعه کرد. ملاحظه می‌شود که مطالعه کردن در فاصله‌ی بسیار نزدیک عملاً غیرممکن است. ضمن اینکه در چنین فاصله‌ی نزدیکی، فراهم کردن روشنایی لازم برای مطالعه مشکل‌تر است و دید دوچشمی نیز کاهش می‌یابد. البته رفع هر کدام از این معایب راهکاری دارد که باید به دانش‌آموز کم‌بینا آموزش داد تا چگونگی استفاده از میکروسکوپ را بداند و این وسیله را کنار نگذارد.

بعضی دانش‌آموزان کم‌بینا باید از ذره‌بین‌های دستی، پایه‌دار، ویدئوهای دیجیتال یا تبلت استفاده کنند. تبلت قیمت مناسب‌تر و کارایی بیشتری دارد. دانش‌آموزان می‌توانند با استفاده از تبلت، فایل‌های صوتی را بشنوند یا با نصب نرم‌افزارهای بازی از آن استفاده کنند. استفاده از نرم‌افزارهای بازی باعث تحریک و افزایش عملکرد بینایی آنان خواهد شد. استفاده از تلویزیون مداربسته برای دانش‌آموزانی که بینایی بسیار کمی دارند، کارایی دارد. این وسیله یک صفحه‌نمایش ۱۲ تا ۱۴ اینچی دارد و بزرگ‌نمایی X۴ تا X۲۰ را فراهم می‌کند.^۴

شود و بدون خطا باشد زیرا عدم رعایت این موارد باعث ایجاد خطا در دید می‌شود و فرد کم‌بینا هنگام استفاده از عینک راحتی لازم را ندارد. نکته دیگر این است که عدسی با نمره‌های بالا باید حتماً از عدسی‌های غیرکروی^۱ و با پوشش ضد انعکاس^۲ باشد.

وسایل کمک‌بینایی برای دید نزدیک

هنگام ارزیابی بینایی دانش‌آموزان علاوه بر ارزیابی دید دور باید دید نزدیک آنان هم با تابلوی اسلن استاندارد ارزیابی شود. با این ارزیابی مشخص می‌شود دانش‌آموز از چه فاصله‌ای قادر به دیدن است و با کدام وسایل اپتیکی، غیراپتیکی یا الکترونیکی می‌توان در استفاده‌ی بهتر از بینایی به او کمک کرد. ذره‌بین‌های دستی، ذره‌بین‌های پایه‌دار، میکروسکوپ، تلویزیون مداربسته، ویدئوهای دیجیتال و انواع تبلت نمونه‌هایی از وسایل کمک‌بینایی برای افزایش دید نزدیک هستند. هر کدام از این وسایل مزایا و معایب خاص خود را دارند. لذا دانش‌آموز باید قبل از خرید، آن وسیله را ببیند، کارایی و فایده‌اش را احساس کند و در صورت امکان چند روز به صورت امانت در منزل استفاده کند. سپس در صورتی که رضایت داشت آن را خریداری کند. کتاب‌ها و مواد آموزشی نوشتاری ویژه‌ی دانش‌آموزان کم‌بینا باید درشت‌خط باشند و با حروف درشت چاپ شوند. ضخامت حروف تایپ شده نیز باید کافی باشد. متأسفانه در کتاب‌های کنونی که در اختیار دانش‌آموزان کم‌بینا قرار می‌گیرد، فقط اندازه‌ی حروف بزرگ شده و ضخامت حروف تغییر نکرده است. پیشنهاد می‌شود برای چاپ کتاب‌های دانش‌آموزان کم‌بینا با استفاده از نرم‌افزارهای مناسب^۳ علاوه بر اندازه، ضخامت حروف و اعداد هم افزایش یابد تا دانش‌آموزان راحت‌تر مطالعه کنند. مثال زیر برای مقایسه ارائه شده است:

بابا ← بابا (فقط افزایش اندازه حروف)

بابا ← بابا (افزایش اندازه و ضخامت حروف)

راه حل دیگر برای کمک به دانش‌آموزان کم‌بینا استفاده از نرم‌افزارهای بزرگ‌کننده است که با نصب شدن در رایانه، بزرگ‌نمایی لازم را برای هر متنی به وجود می‌آورند. وسایل

1. Aspheric Lenses
2. Anti Reflex

۳. مانند نرم‌افزار Tiff
۴. یعنی تصویر را ۲۰ تا ۶۰ برابر بزرگتر می‌کند.

تلویزیون مدار بسته برای مطالعه، وسایل کمکی صوتی، وسایل تبدیل متن به صوت و نرم افزارهای مناسب برای استفاده از رایانه و اینترنت توسط گروه توان بخشی بینایی انجام می‌گیرد. ارائه‌ی مشاوره‌های روان شناختی به فرد کم بینا و خانواده‌ی او نیز از فعالیت‌های گروه توان بخشی است.

امروزه بسیاری از فعالیت‌های روزمره نیاز به توانایی خواندن دارد. برای مثال، خواندن قبض‌های خدمات مختلف، روزنامه، کتاب، و از همه مهم‌تر تحصیل در مدرسه و دانشگاه بدون توانایی خواندن باعث مشکلات فراوان می‌شود. به همین دلیل یکی از موضوعات مهم در توان بخشی بینایی کمک به بهبود خواندن است. گروه توان بخشی بینایی با بررسی دقیق بینایی عملکردی فرد کم بینا می‌تواند در مورد روش‌های لازم، اندازه‌ی حروف و نوع نشستن فرد برای خواندن پیشنهاداتی داشته باشد.

راهکارهایی برای والدین و مربیان

■ مواد نوشتاری برای دانش آموزان کم بینا باید تضاد رنگی (کنتراست) کافی داشته باشند. وجود تفاوت مشخص بین زمینه و خطوط کمک زیادی به خواندن و نوشتن مناسب می‌کند. برای مثال، استفاده از حروف سفید در زمینه‌ی سیاه باعث کاهش خیرگی می‌شود. استفاده از خط‌نما (خطوط فرضی مشخص) بر روی صفحه‌ی کاغذ خیرگی را کاهش و کنتراست را افزایش می‌دهد تا دانش آموز بتواند بهتر بنویسد و بخواند.

■ فاصله‌ی حروف و کلمه‌ها و فاصله‌ی بین خطوط از عوامل مهم در نگارش متن است که بر توانایی خواندن دانش آموز کم بینا اثر می‌گذارد. به همین دلیل، مواد نوشتاری حروف چینی شده و توپر^۳ نسبت به مواد دست‌نویس مناسب‌تر هستند.

■ استفاده از روش‌های بینایی، نقش مهمی در ایجاد کنتراست و کاهش خیرگی دارد. توجه داشته باشیم که همیشه روش‌های زیاد باعث بهبود بینایی نمی‌شود. ممکن است بعضی دانش آموزان کم بینا به دلیل شرایط خاص بینایی، روش‌های کم را ترجیح بدهند.

■ دانش آموزان کم بینا که دارای کاهش دید مرکزی هستند، نیاز دارند که به صورت غیرمرکزی به متن نگاه کنند. دانش آموز می‌تواند با توجه به وضعیت بینایی‌اش برای خواندن بهتر،

دانش آموز کم بینا با استفاده از این وسیله می‌تواند متن مورد نظرش را به راحتی و با بزرگ‌نمایی دلخواه مشاهده کند. یکی از مشکلات این وسیله گران قیمت بودن آن است. کار با آن نیز نیاز به آموزش و تمرین کافی دارد. بزرگ بودن این وسایل نیز مانعی در حمل و نقل آنها است، البته انواع قابل حمل آن نیز در دسترس است. نوعی از تلویزیون‌های مدار بسته به نام بهدید، سال‌هاست که در کشورمان طراحی و ساخته شده است.

توان بخشی کم بینایی

هدف از توان بخشی کم بینایی این است که به فرد کم بینا کمک کند تا با استفاده‌ی بهینه از باقی مانده‌ی بینایی خود بتواند کارهای روزمره را بهتر انجام دهد. بنابراین توان بخشی بینایی باعث افزایش بینایی نمی‌شود. انجام بهتر فعالیت‌های روزمره بستگی به آن دارد که فرد بتواند از باقی مانده‌ی بینایی خود که مربوط به بخش‌های سالم شبکیه است، استفاده کند. برای مثال، فردی که فاقد دید مرکزی است، نمی‌تواند به راحتی مطالعه کند و نیاز دارد از دیگر قسمت‌های شبکیه‌ی چشم خود استفاده کند. روشی که به چنین فردی پیشنهاد می‌شود، نگاه غیرمرکزی^۱ است. در این روش دانش آموز ضمن تمرین یاد می‌گیرد که به جای نگاه مستقیم به شکل یا متن مورد نظر، به اطراف آن نگاه کند. با این روش از قسمت سالم شبکیه‌ی چشم برای دیدن اشیاء یا خواندن مطالب استفاده می‌شود. فرد کم بینا می‌تواند با نگاه غیرمرکزی و با استفاده از بزرگ کننده مطالب مورد نظرش را بخواند.

توان بخشی کم بینایی یک فعالیت گروهی است که توسط افراد کارشناس و متخصص در زمینه‌ی کم بینایی ارائه می‌شود. این گروه در شکل مطلوب خود شامل چشم‌پزشک، بینایی‌سنج، معلم دانش آموزان با آسیب بینایی، متخصص جهت‌یابی و حرکت، متخصص وسایل و فناوری‌های کمکی، کاردرمانگر و روان‌شناس است. وظیفه‌ی اصلی این گروه، بررسی وضعیت بینایی عملکردی^۲ دانش آموز کم بینا و سپس بررسی چگونگی افزایش باقی مانده‌ی بینایی با استفاده از وسایل کمک بینایی اپتیکی و غیراپتیکی است. بررسی میزان روش‌های لازم برای انجام فعالیت‌های مختلف مانند خواندن و نوشتن و تجویز وسایل کمک بینایی مانند تلسکوپ‌های تک چشمی و دوچشمی،

1. Eccentric Viewing
2. Functional Vision

3. Bold

۴. رفتارهای قالبی یا کلیشه‌ای مانند تکان خوردن در میان کودکان با آسیب بینایی دیده می‌شود. در ارتباط با کودکان تشویق شان کنید حالت بدنی مناسبی به خود بگیرند.
۵. میزان تکالیف را متناسب با توانایی‌های کودکان کم‌بینا تعیین کنید و مواد آموزشی را برایشان مناسب‌سازی کنید.
۶. کودکان کم‌بینا هم به آموزش مهارت‌های جهت‌یابی و حرکت نیاز دارند. براساس نیازشان به آنان آموزش دهید.
۷. مواد آموزشی را قبل از تدریس مناسب‌سازی کنید. نوشتن مطالب روی کاغذهای مناسب با ماژیک پرنرنگ یا حروفچینی مطالب با فونت مناسب را در نظر داشته باشید.
۸. یادگیری استفاده از رایانه برای انجام فعالیت‌های نوشتاری اقدام مناسبی است. صفحه‌کلید را با برچسب‌های مناسب برای دانش‌آموز قابل دیدن کنید. به طور معمول علائم سیاه روی زمینه‌ی زرد کنتراست مناسبی دارند.
۹. اگر میزان بینایی هر یک از دو چشم دانش‌آموز متفاوت است، او را در جایی بنشانید که بهتر ببیند. برای مثال، اگر چشم راست دانش‌آموزی نابینا و چشم چپ او کم‌بیناست، باید در سمت راست کلاس بنشیند تا میدان بینایی بهتری داشته باشد.
۱۰. استفاده از تبلت برای دانش‌آموزان کم‌بینا یک ضرورت است زیرا برای تمرین استفاده از باقی مانده‌ی بینایی کارآیی دارد.

References

1. Abbas Riazi, Everything about low vision. Country Welfare Organization. 1399. [Persian]
2. Abbas Riazi, Low Vision Children. Mohtasham Press, Kashan, 1396. [Persian]
3. Abbas Riazi, A guide to prescribing vision aids for the visually impaired. Hayan, Mashhad, 1390. [Persian]
4. Koenig AJ, Holbrook MC. Learning media assessment of students with visual impairments: A resource guide for teachers. Texas School for the Blind and Visually Impaired, Business Office, 1100 West 45th St., Austin, TX 78756-3494.; 1995.

پیشنهاد ریاضی (۱۳۹۵) این است که اگر آسیب بینایی به‌صورتی باشد که میزان بینایی وضعیت ثابتی داشته باشد و کانال غالب کودک برای دریافت اطلاعات، حس بینایی باشد، بهتر است از خط بینایی برای آموزش او استفاده شود. در صورتی که کودک ناتوانی دیگری هم دارد، باید بررسی بیشتری توسط گروه توان‌بخشی انجام گیرد. تجربه‌ی عملی در کار با کودکان با آسیب بینایی نشان داده است که وقتی نمی‌توان ارزیابی دقیقی از میزان آسیب بینایی کودک انجام داد، یا زمانی که دانش‌آموز به علت بیماری‌های پیش‌رونده مانند شب‌کوری، کم‌بینایی شدید دارد و میزان بینایی‌اش در حال کاهش است، باید از بریل‌آموزی در کنار آموزش خط بینایی برای آموزش دانش‌آموز استفاده کرد. در مجموع، آموزش بریل باید وقتی انجام شود که بینایی نزدیک حتی با وسایل کمک بینایی برای انجام فعالیت‌هایی مانند خواندن و نوشتن کافی نباشد.

جمع بندی

کم‌بینایی آسیب بینایی شدیدی است که برای فرد در انجام کارهای روزمره و فعالیت‌های تحصیلی مشکل ایجاد می‌کند. کم‌بینایی در دانش‌آموزان به‌صورت کاهش دید مرکزی یا پیرامونی، کاهش حدت بینایی به شکل تاریینی یا دید مبهم و شب‌کوری وجود دارد. توان‌بخشی کم‌بینایی یک کار گروهی است و هدف آن، این است که به فرد کم‌بینا آموزش دهند به بهترین شکل از باقی مانده‌ی بینایی خود استفاده کند. وسایل اپتیکی، غیراپتیکی و الکترونیکی برای کمک به بهبود بینایی نزدیک یا بینایی دور فرد کم‌بینا به‌کار می‌روند. باید در مورد دانش‌آموزان با آسیب بینایی در کلاس درس به موارد زیر توجه داشته باشیم:

۱. کاربرد واژه‌هایی مانند بین و نگاه کن هنگام آموزش دانش‌آموزان نابینا و کم‌بینا رایج است.
۲. محل نشستن دانش‌آموزان کم‌بینا را با توجه به نیازهای آنان از لحاظ نور و کنتراست مناسب‌سازی کنید.
۳. هنگام نزدیک شدن به دانش‌آموزان نابینا یا کم‌بینا همیشه خودتان را معرفی کنید، مگر اینکه دانش‌آموز شما را به‌خوبی بشناسد و به‌راحتی صدای شما را تشخیص دهد. تشخیص دادن افراد به‌ویژه در جاهای پر ازدحام و شلوغ کار آسانی نیست. از گفتن اینکه: «من کی‌ام؟» یا «صدای من یادته؟» بپرهیزید.