

10月15日是“国际盲人节”。今年的主题是:促进就业创新,推动共同富裕。世界卫生组织的数据显示,全世界有盲人4000万到4500万。我国有视力残疾患者近1300万。

上天关上了一扇窗,视障者却用坚强和毅力打开了另一扇门。国际盲人节到来前夕,记者采访了两位老年视障者,一位是幼年眼盲,一位是在28岁时眼盲。在漫长的人生道路上,他们不气馁不悲观,在一次次的努力和尝试中接纳现实,超越现实,最终掌控了自己的人生。——编者按

## 65岁视障者蒋民:活着,就要想办法

65岁的蒋民从2岁起就患有眼疾,之后视力越来越弱,直至14岁时全盲。“突然看不见,可能接受不了。我是逐渐看不见,这个过程其实已经适应了。”由于很小的时候就处于视觉不断缺失的环境中,蒋民早早地就学会依赖其他的感官,如听觉、触觉和嗅觉来感知世界,并形成了一套独特的生活方式。“遇到问题,就去想办法解决问题!没去解决,怎么就知道不行?”他在成长过程中很自然地就把“解决问题”当做生活的必答题。这也成为他一生中面对坎坷而自然生发出的态度。

### 盲校寻出路 退休又返聘

蒋民幼时因出麻疹发高烧,把视神经烧坏了。当初大夫的诊断是——没有好的办法,迟早都会失明。到了十四五岁,他就彻底看不见了。小学毕业上盲校学习按摩,这几乎是上世纪70年代视障者唯一的出路。在那个年代,盲人的最高学历是初中。蒋民初中毕业后,先是来到青岛按摩康复医院工作,后又在工作中考取了大专。由于视觉的缺乏,蒋民在为患者按摩时,有着更敏锐的触觉和专注力。这份既锻炼身体又需要脑力的工作客观上促使他的身体更加健壮。今年65岁的蒋民看上去比实际年龄年轻许多。疫情过后,他被社区医院返聘,担任康复按摩师。

### 想婚姻幸福 就要诚实相待



蒋民的妻子是他在按摩康复医院的同事,也是一位视障者。相似的生活经历和相同的身体状况,让他们更能理解对方,更加珍惜彼此。无论是工作上的烦恼还是生活中的点滴,他们都能心有灵犀地相互理解与慰藉。

结婚43年,两人相敬如宾,蒋民直言:“夫妻相处,最重要的是诚实,无论发生了什么问题,千万不要翻旧账,不要把以前做过的事拿出来说话;吵了架以后不要好多天不说话,那样不行。我们夫妻有时候也会发生争执,但超不过10分钟,其中一方肯定会主动找另一方说话。先打破沉默的那个人,也绝不会提刚才吵架的事儿,立马翻篇了。”

蒋民和妻子年轻



更多  
精彩  
扫码  
观看

时,大部分家务都是两人互帮互助自己做,上了年纪后,有一些活儿就需要健全人来帮助。于是他们就请了一个钟点工,每天到家帮忙3个小时。剩下的事情再由两人自助完成。这样的安排,让他们的生活轻松又惬意。

### 活着,就要想办法

蒋民说起自己的家庭,毫不掩饰内心的喜悦——“我最大的骄傲是有一个优秀的女儿,女婿也很好,外孙9岁了,也很好”。

健全人养育一个孩子,从小到大不知要克服多少困难,何况是一对视障者夫妇。尤其是当孩子半夜生病时,这日子可怎么过啊?“怎么过也得过啊!既然想活着,就得想办法。如果不去积极想办法,自暴自弃,那就是健全人也不行。一开始就觉得不行,你去想办法解决了吗?没去解决,怎么就知道不行?”

一次孩子半夜生病,光靠按摩不行,夫妇俩就抱着孩子去医院。深更半夜,两人相互搀扶,拿着盲杖,边走边问,一路打车到了医院。那时还没有手机,蒋民和妻子硬是彼此扶助,再加上好心人的帮助,最终克服了困难。“不是我们的心态有多乐观,而是我们遇到的问题太多了,所以也就把心态磨平了。”

虽是视障者,但他却说“我其实没有经历太大的波折”。他有过硬的按摩技术,有相爱的伴侣,有优秀的女儿女婿,还有健康成长的外孙。健全人拥有的幸福他一样不差。

### 以自己的方式感受美好

采访蒋民的两个多小时里,他的手机就像一个智能机器人,不时播报最新收到的信息,还有最新的时事新闻。即使在他给患者按摩治疗的时候,遇到紧急事务既不需要他人帮接听电话,也不会耽误处理信息。很多人纳闷:盲人怎么使用手机?能发微信吗?能打电话吗?蒋民告诉记者,现在的电子设备,无论是电脑,还是手机,或者平板,都有盲人用的“读屏”软件。“只要打开这个软件,盲人就可以用。”蒋民对智能手机的使用,丝滑顺利无障碍。

蒋民还喜欢旅游,这在许多人眼中或许显得“不可思议”。作为视障者,他的世界没有视觉色彩。然而,蒋民对旅游有着自己独到的理解和体验。他告诉记者,正因为看不见,他更倾向于选择富含人文气息的景点。在之前去四川旅行时,他就喜欢探访藏民家庭,聆听他们的故事。蒋民用自己独特的方式,深刻体验并享受着生活的美好。

记者 王丽洁

## 60岁视障者张华:愿做一道光

一位风姿绰约的女性,在28岁的大好年华却遭遇了视力骤降的不幸。至32岁,她的世界几乎被黑暗完全吞噬。这对任何一个人来说,都是沉重的打击。历经四年的挣扎与适应,她从最初的绝望深渊中走出,学会了与这个无光的世界和解。心态调整后,她重返校园,专攻小儿推拿按摩技艺。毕业后,她开设了自己的诊所,生活由此翻开了崭新的一页。如今,60岁的她,依然保持着对知识的渴望,深入学习心理学,期望能以更加积极乐观的心态,为周围的人带去正能量,活成一束光。

### 学习针灸推拿 从酸楚到接纳

28岁至32岁的几年,张华的视力从微弱到仅剩些许“光感”。这段时期,她内心的痛苦与压抑大多自己默默承受,很少向家人吐露,唯有音乐成为她心灵的慰藉。2000年前后,下岗在家的张华决定为自己寻找新的出路。面对视力日益下降的现实,她通过残联了解到按摩和推拿是适合盲人的职业选择。在比较了短期培训与成人中专后,她毅然选择了后者,期望能系统学习。然而,当她准备去去学习时,却遭到了丈夫的不解。在丈夫看来,“推拿按摩”是洗浴中心的活计,“你今天出了这个门就别回来了!”张华知道这是个误会,便在周末带着丈夫去学校详细了解。了解之后,丈夫这才放下心来。

进入学校后,张华被震撼了:成人中专学校,除了像她这样的学生,还有智力残疾等其他类型的残疾人。“我怎么到了这个地步?”心中的酸楚突然袭来,让她原本已经调整好的心态再次崩塌。张华含泪走进教室,禁不住感叹自己的命运竟会如此坎坷。但随着时间的推移,她发现那些能够走出家门、积极求学的视障者其实大多都拥有阳光的心态和坚忍的意志。

在这个多元化的班级里,张华逐渐再次学会了接纳自己。她所在的班级年龄跨度大,残疾类型多样,但学习氛围却异常浓厚。张华从最初的无法接受,到后来的习惯、融入,再到最后的完全接纳,她付出了比常人更多的努力。

### 重启生活开诊所 受人之助怀感恩

完成学业后,张华开设了一家按摩康复诊所。随着患者和客户的认可,她的生活焕然一新。丈夫对她从事这份工作非常支持,工作再忙,也会尽量抽时间来接送她上下班,并在家负责做饭。孩子也懂事孝顺,父母更是始终如一地支持张华。身边的朋友、邻居以及在此地开店的人,都对张华帮助有加。只要她有需要,且他们有空闲,无论是乘坐地铁还是日常用餐,都会尽力相助。有时张华出诊,他们还会主动提出陪同。



“坦然接受别人的帮助”,这对张华而言其实还有一个过程。那时,她的视力还正常,路上看到手持盲杖的视障者,会主动上前帮忙。因此,当自己成为“需要帮助的人”时,心中难免产生落差。起初她并不愿意接受帮助,只要是自己能做的事,她都亲力亲为。然而当她无法独自完成时,就不得不接受帮助。虽然过意不去,但她试图以自己的方式来回馈这份恩情——为他人提供献爱心的机会。

### 终身学习促成长 活成光芒照社会

手机为视障者提供了丰富的学习资源,使他们不仅能够从事传统的推拿按摩等职业,还能参与语言类朗诵、录制书籍、播报小说等活动。张华结合自身兴趣,再加工作的需要,报名参加了在线心理学课程。自2019年接触心理学以来,通过几年的学习,她考取了心理咨询师证书,同时还获得了倾听师结业证(也是咨询师的一种)。虽然她的主业仍是小儿推拿,但心理咨询已成为她的副业,并在工作中发挥着重要作用。

学习心理学,还让张华对自己的生活有了进一步的审视与反思。回顾视障前后的生活,张华意识到,命运不会完全按照个人的规划发展,天灾人祸难以避免。如今,她将“视障”看作是生命中的一个插曲,并告诫自己,“如果我在家整天愁眉苦脸的,不仅会让自己心情低落,还会破坏家庭氛围。学习心理学不仅能帮我更好地接纳自己,还能让我为社会做出贡献。”

在青岛市盲协担任部分工作的张华,希望用自己的所学帮助更多的视障人士。“由于身体障碍,残疾人可能更容易产生心理疾病,比如:认为命运不公,或过于依赖他人的帮助。这种认知偏差可能导致负面情绪和行为的产生。”为了改善这一状况,青岛市盲协经常组织各种活动,鼓励残疾人走出家门,参与社交,通过交流和分享来减少负面想法。

有人说:眼睛是人的半条生命。张华失去了半条命,对剩下的半条命就格外珍惜。“把自己活得更阳光一些,让自己的家庭更幸福更温暖。这样对孩子也是一个榜样。”张华希望自己能不断地提升自己,活成一道光,照亮自己也照亮他人。记者 王丽洁



更多  
精彩  
扫码  
观看