

سبک‌مراتب



شنیدن نیازهای سالمندان از زبان خودشان

بگذاریم در پیری معرکه شادی بگیرند

سیمین جم

یکی از دوستانم در سفری که به کشور چین داشت متوجه بود بخش زیادی از سالمندان این کشور تمام روزهای هفته را در شرکت‌ها و کارگاه‌های تولیدی مشغول به کار هستند. هر روز سرویس دنبال آنها می‌رود و هر روز عصر بعد از انجام کار روزانه و صرف ناهار به منزل برمی‌گردند. در طول روز و حین انجام کار آنها می‌توانند موسیقی گوش کنند و قبل از صرف غذا به ورزش می‌پردازند. در مقابل کاری هم که انجام می‌دهند هیچ پولی نمی‌گیرند هیچ پولی! چرا؟ جالب است پیش از اجرای این طرح سالمندانی در کشور چین که از حقوق بازنشستگی و دوران کهولت استفاده می‌کنند اعلام کردند نیاز مادی ندارند اما دوست دارند در جایی مشغول به کار شوند تا احساس بیهودگی نکنند. بازنشستگان در کارخانه‌ها کار می‌کنند، غذای روزانه‌شان را می‌خورند و تفریح می‌کنند. در مقابل، مدیریت کارخانه آخر هفته همه را برای گردش می‌برد خارج شهر. با مرور زندگی این گروه می‌شود فهمید چه راحت می‌توان تمام مشکلات قشر سالمند را حل کرد چون اول اینکه

چه ایرادی دار در سربری شاد باشیم؟

محمدطاهر مرادی

تقریباً تمام کسانی که در گروه سالمندان و فعالیت‌های مربوط به آنها حضور دارند از جمله کسانی هستند که تخصص یا تحصیلات مرتبط با این حوزه را ندارند اما چون تنها هستند، فعالیت اجتماعی خاصی ندارند و همین تنهایی ممکن است به روح و شادایی آنها لطمه بزند و از طرف دیگر به حوزه‌های ادبی علاقه‌مند هستند دور هم جمع می‌شوند.

حضور ما در یک مکان و کنار هم آنقدر برایمان خوب بوده که در برخورد اول همه با تعجب این پرسند مگر می‌شود جمعی از سالمندان آن هم در سن این و سال آنقدر شاد و پرنرژی باشند؟ بسیاری از بازنشستگان و بزرگسالان هر منطقه به حوزه هنر و سرود علاقه داشتند و از آنجایی که معمولاً در خواست‌های سرود و سازند در کشور نادیده گرفته می‌شود ما تصمیم گرفتیم برای ارتشکازی به علاقه‌مندی آنها گروه سرود را راهاندازی کنیم. خوشبختانه در بین ما قشر سن و سال گذشته سالمندان به حوزه ادبیات، شعر، داستان، سرود و موسیقی علاقه‌مند بود و در کنار این با هدف استفاده از هر فرصتی برای انرژی دادن به این قشر ما تصمیم گرفتیم گروه سرود ویژه سالمندان را راهاندازی کنیم. راه‌اندازی کانون‌های تخصصی در حوزه سرود، نمایش و حتی ادبیات با حضور سالمندان یکی از مهم‌ترین فعالیت‌هایی است که خوشبختانه از سوی سازمان‌های فرهنگی مانند شهرداری شکل گرفته است و خوشبختانه ما در فرهنگسرای گلستان مدیریتش داریم با شناختی که از بیماری‌ها مانند آلزایمر، کهولت‌سن و افسردگی سالمندان دارند به این موضوع بسیار بها می‌دهند. نکته مهمی که در مورد فعالیت‌های گروه‌های ویژه سالمندان وجود دارد این است که مثلاً وقتی گروه سرود به آمادگی لازم می‌رسند از طرف مراکز و حتی سازمان‌های دیگر دعوت به اجرا در مراسم‌ها می‌شوند و همین حضور ما باعث انگیزه و خوشحالی می‌شود چون از حس بی‌استفاده بودن دور می‌شویم. خلاصه‌اینکه سعی کردیم فضایی فراهم کنیم که کلیشه «سربری و معرکه‌گیری» را بشکنیم و بگوییم که چه ایراد دار در سربری معرکه شادی بگیریم.

مشکلات مشترکمان را با هم حل می‌کنیم

بتول عنایین

وقتی خانه هستیم تنهایی و کسی حالی از ما نمی‌پرسد اما وقتی به هر بهانه‌ای مثل شرکت در کانون کنج هم جمع می‌شویم خودمان احوال همدیگر را می‌پرسیم، وقتی از کانون و دور همی‌مان دور می‌شویم دلمان می‌گیرد و باز در لاک تنهایی فرو می‌رویم اما به محض اینکه می‌خواهیم بیاییم به در کلاس شرکت کنیم انگار امیدو انرژی دوباره به وجودمان بازمی‌گردد. واقعاً آنقدر فضای زندگی من خارج از کلاس و کانون یکنواخت، سرود بی‌انرژی شده است که از این هفته تا هفته بعد روز شماری می‌کنیم، آنقدر روزهایمان کسلسل کننده و با کم توجهی سبیری می‌شود که وقتی می‌آیم کلاس کانون انگار باز دنیا برای حضور ما لحظه شماری می‌کند. کنار همدیگر احساس راحتی می‌کنیم، ما نسلی هستیم که انگار همه‌مان به چیزهای مشترکی علاقه داشتیم و وقتی با هم می‌نشیم یکجا خاطر بازی می‌کنیم و از مسرور اتفاقات خوب لذت می‌بریم. حضور در جمعی که همه همسن و سال یکدیگر هستیم تقریباً مشکلات مشترکمان را حل می‌کند.

می‌توانیم حرف بزنیتم، درد دل کنیم و به یکدیگر مشورت بدهیم. برای همه ما بسیار خوب است. قبل از آشنایی با کانون تقریباً تنها بودیم اما از همینجا آشنایی‌ها شکل گرفت و حالا به جایی رسیده‌ایم که حتی روزهای وسط هفته را هم‌هنگ می‌کنیم در پارک یا مراکز تفریحی همدیگر را می‌بینیم.

علاقه‌مندی‌های جوانی مان را تکرار می‌کنیم

هانجر حریری

برخلاف تصویری که نسل جوان امروز از ما دارند همه ما در دوران جوانی و حتی نوجوانی‌مان فعالیت‌های علاقه‌مندی‌های خاص زمان را داشتیم و به تصور من بهترین اتفاق روزهای امروزمان این است که به همان علاقه‌مندی‌هایمان بپردازیم و در این مسیر مانعی نباشد و کسی هم نپوشد. مثلاً من خودم از کودکی در خانواده‌ای بزرگ شدم که همه اهل هنر بودند. بعد که وارد این دوره از زندگی‌ام شدم تقریباً مدت‌ها بود ارتباطم با عرصه هنر را قطع کرده بودم تا اینکه یکی از دوستانم دو سال پیش برای شاد کردن من پیشنهاد معرفی به گروه سرود هنروران فرهنگسرای گلستان را به من داد. چون از جوانی آشنایی تخصصی با حوزه شعر و سرود داشتم وقتی وارد گروه شدم دیدم نه تنها فعالیت کاملاً تخصصی دارند بلکه همه اعضا همسن و سال خودم هستند و آنها هم به هنر علاقه دارند.

مسئولان به فکر سلامت جسم و روح سالمندان

پاشند

منظور سادات میرحسینی

من فکری می‌کنم الان وقتش رسیده که مسئولان ما به این موضوع فکر کنند که چه برنامه‌ها و کلاس‌هایی متناسب با سن ما برگزار کنند تا بتوانند حضور اجتماعی ما را حفظ و بیماری‌های ناشی از کسالت مانند افسردگی و آلزایمر را از سالمندان دور کنند. کلاس‌ها و برنامه‌هایی هست که در کنار شاد کردن روحیه به سلامت ما هم کمک کند. مثلاً ما کلاس‌های ورزش ویژه سالمندان بسیار کم داریم. ورزش‌هایی که علاوه بر جسم، ذهن ما را هم درگیر کند مثل پیاده‌روی سبک که هم باعث حفظ سلامت ما شود هم به رفع افسردگی و آلزایمر کمک کند. ورزش‌هایی که در فضای آزاد و زیر نظر یک مربی ورزشی سالمندان برگزار شود که تمرین‌های متناسب با شرایط فعلی را به ما یاد بدهد، نکته اینجاست که ما چنین توقعاتی را از سیستم و مدیرانی داریم که اصلاً برای قشر سالمند هیچ برنامه‌ای ندارند چون به ما به چشم نیروهای خارج از رده



بهترین راه برای انگیزه و ایجاد امید در قشر

سن بالای جامعه این است که در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت داشته باشند. در هر فعالیتی که احساس کنند علاقه دارند و از طرفی مفید هستند باید حضور داشته باشند. ما هر چه بنشینیم و دست روی دست بگذاریم که کسی بیاید و برای حوزه سالمندان کار کند هیچ اتفاقی نمی‌افتد

این قشر از کم توقع ترین مردم هر کشور هستند و دوم اینکه مشکلات عیدیه جسمی و روحی که برایشان شکل گرفته است به دلیل کنار گذاشته شدنشان از جامعه و فضای کار است. خوشبختانه در راستای تکریم سالمندان و استفاده و حضور آنها در فضای کار و جامعه و این روزها شاهد شکل‌گیری کانون‌ها و جمع‌هایی می‌پردازند و در مقابل توانسته‌اند بخش زیادی از نیازهای آنها را رفع کنند. با این وجود نباید فرصت اعلام نیاز و مطرح کردن خواسته‌های سالمندان را نادیده بگیریم. باید بای درد دل آنها نشست و مشکلاتشان را شنید. کانون هنروران فرهنگسرای گلستان به دبیری محمدطاهر مرادی که خود یکی از سالمندان این گروه است مجالی فراهم کرده تا سالمندان و بازنشستگان دور هم جمع شوند و در تعامل با هم احساس مفید بودن و نشاط کنند. ساعتی حضور در میان آنان مجالی برای شنیدن حرف‌ها و خواسته‌های سالمندان را فراهم کرده است.

نگاه می‌کنند اما من می‌خواهم بگویم ما نیروی محرکه و تولید این جامعه بودیم پس نباید نادیده‌مان بگیرند. خیلی کم پیش می‌آید مدیری را پیدا کنیم که نه تنها برای ما ارزش قائل شود بلکه تلاش کند ایده و نیازهای ما را بشنود؛ این اتفاق ورزشی است که در مرکز فرهنگی گلستان برای ما قائل می‌شوند.

خودمان دست به کار شاد بودن شدیم

فریده مرادی

بهترین راه برای انگیزه و ایجاد امید در قشر سن بالای جامعه این است که در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت داشته باشند. منظورم فعالیت‌های بزرگ و سخت نیست بلکه معتقدم در هر فعالیتی که احساس کنند علاقه دارند و از طرفی مفید هستند باید حضور داشته باشند اما متأسفانه زمینه‌های اجتماعی فرهنگی برای حضور ما کمتر مهیاست. خوشبختانه ما در گروه‌هایی که توانستیم ویژه رده سنی خودمان در فرهنگسراها تشکیل بدهیم تلاش کردیم تا امروز فضای شادی را ایجاد کنیم. ما هر چه بنشینیم و دست

روى دست بگذاریم که کسی بیاید و برای حوزه سالمندان کار کند هیچ اتفاقی نمی‌افتد و حقیقت این است که به جز معدودی از مراکز و سازمان‌ها اصلاً کسی سالمندان و میانسالان را نمی‌بیند چه پرسد به اینکه به فکر استفاده از ظرفیت آنها یا حتی شاد کردنشان باشد. مثلاً ما خودمان یکی از روش‌هایی که

با غصه‌هایمان مبارزه می‌کنیم

آقدس صفاری

متأسفانه آن چیزی که ما در کشورمان از اسم و جمع‌های سالمندی می‌بینیم یک فضای کسالت و کسالت آور است که رفته رفته به بیماری‌های روحی مانند افسردگی ختم می‌شود. من فکر می‌کنم بخشی از این اتفاق مربوط به خود ما سالمندان است. نباید بنشینیم دست روی دست بگذاریم شاید هیچوقت خودمان به فکر شاد بودن خودمان باشیم. اگر اینطور رفتار نکنیم صدمه می‌بینیم، بیمار می‌شویم چون در زندگی به اندازه کافی آسیب دیده‌ایم حالا وقتش رسیده که برای حفظ بقای خودمان غصه‌ها را کمرنگ کنیم. من تقریباً هفت ماه است که با کانون هنروران که ویژه سالمندان است در منطقه آشنا شدم. تا پیش از این آشنایی تصور می‌کردم نمی‌توانم با توتوق یا جایی را پیدا کنم که چند ساعت در هفته‌ام را بروم آنجا. چیزی یاد بگیرم، با هم‌دوره‌ای‌هایم معاشرت کنم، اما حالا بعد از چند ماه این دوره‌ها باعث شده که من انرژی یک هفته آینده‌ام را از همین جمع دوستان ذخیره و با غصه‌ها مبارزه کنم.

کنار هم انرژی می‌گیریم

مولود حاج بابایر

همصدایی و خواندن شعر کنار هم برای ما سالمندان حال و هوایی ایجاد می‌کند که صد در صد از احوال درون خانه‌هایمان بهتر است. تصور کنید ما چقدر حالمان بد است و از شرایط بیرون کانون ناراحتیم که وقتی دور هم جمع می‌شویم از بودنمان لذت می‌بریم. راستش از ۲۴ ساعت روز آنقدر سردرگمی، مشکلات و فکرهای آشفته داریم که برای تمام روزهای هفته تمام دلخوشی‌مان به این دور همی است که در کانون برای جمع بودن ما شکل گرفته است. اینکه برای علاقه‌مندی‌های ما ارزش قائل می‌شوند و درک می‌کنند پس امید داریم، انرژی می‌گیریم و در نهایت بین همه فراموش کردن‌ها و ایراد گرفتن‌های اطرافیان به زندگی‌مان دلخوش می‌شویم.

سالمندان سرشار از انرژی هستند

نگویم از سن آنان گذشته است

حسین گل محمدی

وقتی فرد سالمندی از فضای پر تحرک جامعه دور می‌ماند رفته رفته حس بی‌فایده‌گی می‌کند. وقتی سالمندی از محیط‌های ورزشی و فرهنگی دور می‌ماند افسرده می‌شود، بیمار می‌شود، اضافه وزن پیدا می‌کند و در نهایت با همه این مشکلات رسیدن لحظه مرگ را لحظه شماری می‌کند. در حالی که همه ما می‌دانیم می‌توانیم با کمترین هزینه و کمترین وقت تمام مشکلات جامعه سالمندان را از جمعشان حذف کنیم. بی‌شک بخش عمده‌ای از مشکلات سالمندان روحی است و این روح بیمار است که موجب جسم بیمار می‌شود و قطع به یقین دوری از جمع و احساس زائد بودن نقش مؤثری در خستگی روح و جسم سالمندان دارد. حرف مشترک آنان این است که به جامعه و با هم بودن برگردد و دیده شوند. وقتی پای صحبت جمعی از سالمندان کانون هنروران فرهنگسرای گلستان می‌نشیم به خوبی به نیاز با هم بودن آنان پی می‌برم.

بگذارید ما سالمندان هم شاد باشیم

ابراهیم نوروزیان - ۷۱ ساله

من ۷۱ سال سن دارم و در تمام این مدت تلاش کردم خودم را از آن چیزی که دوست دارم و مشکل و ممنوعیتی برای آن وجود ندارد منع نکنم. اما حقیقت این است که برخی تعصبات بیجا نسبت به سالمندان باعث شده که ما سالمندان بیشترین افسرده‌ها را داشته باشیم. مثلاً ما همیشه تلاش می‌کنیم رنگ شاد بپوشیم و شاد زندگی کنیم اما در جمع دوستانمان عکس این قضیه را نیز داریم. متأسفانه اینکه «ز سنتون گذشته، به سن شما نمیدانید رو بپوشی» را از زبان نسل جدیدها، نوه‌ها و بچه‌ها خیلی می‌شنویم اما این حق ما نیست. هنوز در کشور ما برای سن بالاها جایفتاده که ما برای خودمان و روحیه‌مان می‌توانیم حتی لباس شاد بپوشیم. کاش همانطور که ما برای بچه‌هایمان یک عمر زندگی شاد و خوشی را خواستیم آنها هم می‌گذانند ما برای خودمان و شادی‌مان هر چیزی که دوست داریم را انتخاب کنیم.

دست به کار شارژ روحی خودم شدم

پوران محمدیان - ۶۴ساله

من یک نظر دارم که تجربه‌ام ثابت کرده بسیار هم نظر درستی است. من می‌گویم ما با همین شرایط و اوضاع بی تفاوت جامعه نسبت به سالمندان می‌توانیم خودمان همه‌کاره باشیم. ربطی هم ندارد در جوانی چه تجربه‌های فنی داشته‌ایم مهم این است که بخواهیم حتی در این سن و سال که هر کس به ما می‌رسد

دست به کار شارژ روحی خودم شدم

پوران محمدیان - ۶۴ساله
من یک نظر دارم که تجربه‌ام ثابت کرده بسیار هم نظر درستی است. من می‌گویم ما با همین شرایط و اوضاع بی تفاوت جامعه نسبت به سالمندان می‌توانیم خودمان همه‌کاره باشیم. ربطی هم ندارد در جوانی چه تجربه‌های فنی داشته‌ایم مهم این است که بخواهیم حتی در این سن و سال که هر کس به ما می‌رسد



مراکز فرهنگی شناخته شده که در زمینه سالمندان فعالیت دارند در این مورد هم قلمی بردارند. کلاس بگذارند، آموزش بدهند و فرهنگ جامعه را اصلاح کنند.

هیچ چیزی جای هم صحبت را نمی‌گیرد

محمد امیری، بازنشسته

خوشبختانه به همت بعضی از مسئولان فرهنگی در شهرهایی مثل تهران امکانات فرهنگی فراهم شده است که امثال ما و همسن و سال‌های ما می‌توانند به راحتی از ساعات‌های بیکاری بهره ببرند. مثلاً ما جمع زیادی از سالمندان منطقه ۸ دور هم جمع می‌شویم و از لحظات با هم بودنمان طوری لذت می‌بریم که به این واسطه از روزهای کسالت می‌ناسالی دور می‌شویم. ما خودمان می‌دانیم نیازمان چیست و به خوبی هم می‌توانیم برای رفع این نیاز برنامه‌ریزی کنیم اما مهم این است که مسئولان فضای فرهنگی باید باشند که بتوانند حال ما را درک کنند و برای رفع نیازهای روحی و جسمی سالمندان کمک کنند. متأسفانه بعضی از ما باورها و رفتارهای غلط اجتماع ما ایرانی‌هاست. مثلاً در جامعه ما اگر خانمی در سن متوسط همسرش را از دست بدهد و بچه داشته باشد به تصور عموم مردم زشت است که بخواهد از دواج کند. حالا در نظر بگیریم چند سال بعد بچه‌ها بزرگ می‌شوند و می‌روند سر زندگی خودشان و مادر بیچاره تنها باید روزها را شنب کند.

ما اگر بتوانیم نیازهای روزانه مثل ورزش، مواد غذایی و برنامه خوراکی خوب را با هم حل کنیم قطعاً نمی‌توانیم مشکل هم‌صحبتی و تنها بودن‌های همدیگر را حل کنیم. ما در بین دوستانمان داریم کسی که از شدت تنهایی شنب‌ها را گرم می‌کند اما فرزندان درکی از نیاز او ندارند و مدام می‌گویند جلوی مردم زشت است و این نگاه باید اصلاح شود. جوانان نباید بگویند از سن سالمندان گذشته است زیرا ما سرشار از انرژی هستیم.

نگاه جامعه به سالمندان نیاز به اصلاح

پروین عبدالعظیمی، بازنشسته

آموزش و پرورش

من از دسته زناتی هستم که از مشکلات دوران میانسالی و سالمندی مثل فشار، قندخون و چربی بی‌نصبی نمانده‌ام. برای کنترل وضعیت جسمی خودم تلاش می‌کنم مراجعه مستمر به پزشک داشته باشم اما نکته اینجاست که تقریباً همه کسانی که سالمند