

گاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی
و خانواده روزنامه جوان



پنج‌شنبه ۶ مهر ۱۴۰۲ | ۱۲ ربیع‌الاول ۱۴۴۵

مرآب سالمند باشیم

ولی استقلال اورا حفظ کنیم

یکی از بزرگ‌ترین کات خانه و خانواده حضور پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هاست. آنهایی که نقطه عطف در خانواده هستند و با حضور آنها هر خطا و اشتباهی هر چقدر هم بزرگ باشد بدون چالش و باتدبیر حل می‌شود. باید قدرشان را بدانیم و شأن و حرمت‌شان را حفظ کنیم...

غربالگری و معاینه مستمر سالمندان

فراموشی نشود

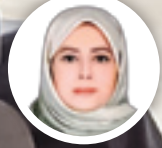
■ طلب سالمندی بیش از ۷۰ سال در دنیا سابقه داشته و از سال ۱۳۹۰ در کشورمان شکل گرفت و چهار دوره نیز تقویت اما در نهایت به دلایلی حذف شد. هر چند برای راهاندازی آن قول مساعد از سوی مسئولان داده شده است اما هنوز تعداد زیادی از خانواده‌ها نمی‌دانند با مراجعه به متخصصان این رشته می‌توانند سلامت و بهداشت فیزیکی و روحی سالمندان‌شان را تضمین کنند...



دکتر سیما فردوسی، روانشناس:

نگهداری از سالمندان و رایج‌ترین اعضای خانواده

تقسیم کمپنه تا آسان و لذت‌بخش‌شود



دکتر مرجان میرزایی، مدیر مرکز آموزشی و توانبخشی و رفاهی سالمندان:

تقویت توانمندی شناختی سالمندان برای پیشگیری از آلزایمر ضروری است



محمد اسماعیل شیخ‌قرایی، دبیر میز گردشگری دسترس‌پذیر:

تجهیزات استاندارد و مناسب‌سازی شده

نیاز اول سالمندان در حوزه گردشگری است



دکتر محسن سلمان‌نژاد، دبیر فراکسیون سلامت سالمندان مجلس:

خانواده‌ها برای سالمندان

زنگ آب در نظر بگیرند

📷 جوان

خوشه‌چین

از جهان نخواه، از جان خواه

خودمانی

نیره ساری

«چو طفل انگشت خود میزد در این مهد از خون خویش کن هم شیر و هم شهید»

دردش در عالم غبار این است که روز را از شب می‌خواهد؟ قرآن در آیه ۱۳ سوره فاطر می‌گوید: «یُولِجُ اللَّیْلُ فِی النَّهَارِ وَیُولِجُ النَّهَارُ فِی اللَّیْلِ» خدایا شب را درون پرده روز بپنهان سازد و روز را درون پرده شب... این به آن معناست که روز را در شکم شب گذاشته‌اند. وقتی آب از جست‌وجوی می‌کنند آب را در آب جست‌وجوی می‌کنند یا نه، آب را در خاک

یا آب را در آسمان؟ وقتی باران می‌بارد ما آب را در آسمان جست‌وجوی می‌کنیم یا وقتی همین آب به دل زمین می‌رود ما آب را در زیر خاک جست‌وجوی می‌کنیم و کسی آب را در آب جست‌وجوی نمی‌کند.

وقتی می‌خواهیم به آسانی برسیم کسی آسانی را در آسانی جست‌وجوی نمی‌کند، بلکه آسانی را در دشواری می‌جوید، حتی اگر به این امر هشیار و واقف نباشد، اما او به خاطر اینکه آسایش و آسانی برای خود و خانواده‌اش فراهم کند به دل صدها دشواری و سختی می‌زند تا آن آسانی پدیدار شود. همچنان که حکما گفته‌اند آب حیات و رمز جاودانگی در جنگل و تازکی است.

نظامی می‌گوید: «ز خون خویش کن هم شیر و هم شهید»، در صورتی که ما عموماً شیر را در شیر و شهید را در شهید جست‌وجوی می‌کنیم، اما حکمت می‌گوید شیر در خون پیدا خواهد شد همچنان که انگور در غوره گی.

حرف مهم نظامی در این بیت این است که به عنوان چوپنده از جست‌وجوی بیبوده شهید و شیر در شهید و شیر دست بشویم و مثل طفلی که انگشت خود را به سمت خود بر گردانده و به واسطه مکیدن انگشت، چرخه شادی و آرامش را برای خود تدارک دیده، نگاهمان را به خودمان بر گردانیم و شهید و شیر را از جایی بیرون بکشیم که عموماً گلیم‌ها به آن سمت نمی‌رود یعنی از سرخ و شور و خون خویش.

ما در زندگی زخم می‌خوریم چون به چرخه استخراج از خود و جست‌وجوی شیر و شهید از خون بی‌توجهیم. مناسبات اجتماعی و جریان ناآگاهی پیرامونی ما هم به این قضیه دامن می‌زند و طوری وانمود می‌کند که کانون‌های شادی و آرامش در بیرون از ماست و ما راهی نداریم جز اینکه آنها را در بیرون از خود جست‌وجوی کنیم.

نظامی در ادامه همین بیت می‌گوید: «برون کشش پای از این پاچله تنگ / که کشش تنگ دارد آمدن آن صحرا و دشت»

در واقع سخن مولانا این است که ما تنگنایی که در این جهان حس می‌کنیم عموماً تنگنای غیر واقعی و بیهوده است. در واقع ما با بندارها و خیالات خود برای خود تنگنا ایجاد می‌کنیم. مثلاً من در خانه نشسته‌ام و خبر می‌رسد فلانی خانه بزرگی خریده است و من بلافاصله به هم می‌ریزم. چرا؟ چون کشش تنگ مقایسه را می‌پوشم و دهها و صدها مثال از این دست، اما اگر من عادت نداشتم که مرتب و مکرر کشش تنگ مقایسه را ببوشم، عادت نداشتم که مدام آرزوتراشی کنیم، عادت نداشتم که مدام اویزان حسرت باشم در آن صورت فراخی بیابان بر من تنگ نمی‌آمد.

نهم مهرماه روز جهانی سالمندان است | من و شما هم روزی پیر خواهیم شد

لازم باشد برای یادگیری زمان بیشتری به آنها اختصاص داده شود. فناوری‌های روز تغییر می‌کند و از آن عقب می‌مانند و بیشتر و بیشتر نیازمند یاری هستند. به اندازه یک جوان، توان برای انجام کارهای جسمی ندارند؛ زودتر خسته می‌شوند و کمتر هم انرژی دارند. توان رانندگی ندارند یا اگر داشته باشند هم جسارت یک جوان را ندارند. ولی ما چرابی حوصله‌ایم مقابلشان! چه در برابر عزیزان مان و چه در اجتماع تا به حال پیش آمده که در حال رانندگی با پیرمردی مواجه شوید که آهسته می‌راند یا توان ریسک سبقت ندارد؟! همان یک لحظه خود را جای او بگذاریم، هزار شاید و اما اگر وی وجود دارد که باعث شده در دوران میانسانی مجبور به رانندگی شود! قطعاً و حتماً اگر مجبور نبود چه به صورت مادی و چه معنوی آن لحظه در شرایط سخت قرار نمی‌گرفت که با بوق متدماً مواجه شود.

اگر قرار به بیان مصادیق باشد فراوان مثال در این باره وجود دارد که همه از صبح تا شب شاهد آن هستیم. در خانه، در خیابان، در محل کار و... شاید بهترین شیوه برای یادکردن راه تعامل و معاشرت با افراد سالمندان این باشد که در لحظه خود را جای آنها بگذاریم و باور داشته باشیم که روزگار هم چون فرخ و فلک است و روزی می‌آید که ما را به نقطه‌ای می‌رساند که نیازمند دیگران باشیم!

روزی پسر پیرمرد، فرزند خود را دید که با یک چاقو در حال کندن تکه چوبی است. او پرسید، پسر چه کار می‌کنی؟ پسر بچه در جواب گفت: می‌خواهم برای شما و مادرم بشقاب چوبی درست کنم چون روزی من هم بزرگی می‌شوم و شما پیر می‌شوید. پسر و عروس از شنیدن این سخنان به شدت متأثر شدند و نزد پیرمرد رفتند و از او معذرت خواهی کردند. پس از آن پیرمرد هیچ وقت تنها بر سر میز حاضر نشد و پسر و عروسش با حوصله اول به او غذا می‌دادند و سپس غذای خود را می‌خوردند. در واقع همین که پسر و عروس به چنین درگی رسیدند کافی بود. به خودمان نگاه کنیم! همه ما در کنارمان سالمندانی داریم؛ یا پدر و مادر خودمان یا مادر بزرگ و پدر بزرگ‌هایی که خواهان تعامل بیشتری با جوانان هستند. دقت کنید چقدر دوست دارند خاطر ه‌گوبیند و از موضوعات ساده صحبت کنند؟! تا به حال فکر کرده‌اید که ممکن است خود را سربار زندگی اطرافیان بدانند؟! اگر آهسته صحبت کنیم نمی‌شنوند، پسر مرا به این مدرسه جدید برد...»

دندان و حس استخوان قادر به شنیدن شوند، اما این دستگاه به دلیل بزرگی و عملی نبودن برای حمل و نقل هیچ‌گاه به تولید انبوه رسید. سیدرضا قلبی شهید یکی از دانش‌آموزان مدرسه باغچه‌بان بود که به درخواست جبار ۹ ساله به عنوان ناظم در آن مدرسه مشغول بود. به گفته شهیدی او ناظم سختگیری بود، اما سعی می‌کرد با بچه‌ها دوست باشد. وی در مصاحبه‌ای گفته است: «قبل از تأسیس مدارس دانش‌آموزان ناشنوا در تهران، پدرم سعی می‌کرد مرا به مدرسه دانش‌آموزان عادی بفرستد، اما نتوانستم کنار آنها دوام بیاورم. به همین دلیل پدرم تصمیم گرفت مرا به خارج از کشور بفرستد، اما اراضی نبودم و نمی‌خواستم به کشور دیگری بروم. همان زمان در روزنامه خواندم دبستان ویژه کودکان کرولال در چهارراه اسدآباد افتتاح شده است. پدرم مرا به این مدرسه جدید برد.»

او در ادامه گفت: «حدود ۱۱ ساله بودم که پدرم به این مدرسه رفتیم. آن زمان در عرض یک هفته فقط یک صفحه درس خواندیدم و این برایم خیلی سخت بود، چرا که هم سن و سال‌هایم در مدارس عادی، در همان زمان نصف کتاب را خوانده بودند. باغچه‌بان تراحتم را که دید، گفت: «پسر جان، تا زمانی که این صفحه را خوب یاد نگیری، یاد دادن صفحه بعدی بی‌فایده است.» راست می‌گفت: اگر می‌خواست تند تند درس بدهد، فایده نداشت.»

شهیدی به مخالفت برخی افراد با باغچه‌بان اشاره کرد و گفت: «خیلی از افراد به باغچه‌بان می‌گفتند چرا مدرسه کرولال‌ها را تأسیس کرده‌است و به او پیشنهاد می‌دادند در دانشگاه درس بدهد اما باغچه‌بان می‌گفت: «عاشق دانش‌آموزان کرولال هستم.»

دور آمادگی جسمی و روحی داشته باشیم. قدیمی‌ها بافتن مونس و همدم را یکی از راه‌حل‌ها برای این دوران می‌دانستند، اما شاید در دوران جدید لازم باشد ما فزاینده‌تر از پیدا کردن یار و مونس روزهای پیری تلاش‌های دیگری هم داشته باشیم تا دوران میانسانی را هم تا حدی شاد و امیدوارانه سپری کنیم. شاید این داستان را شنیده باشید روزی پیرمردی تصمیم گرفت نزد پسر خود برود و در کنار او و خانواده‌اش زندگی کند. پیرمرد از فرط پیری دست‌اش می‌لرزید و چشماش سویی نداشت. در اولین شب پس از رسیدن پیرمرد، پسر سفره‌ای مفصل تدارک دید و پدر را بر سر میز نشاند، اما پیرمرد که دست‌اش می‌لرزید چند بار غذا را به زمین انداخت و پارچه رومیزی را نیز کشید کرد. عروس که به شدت از این کار صیبانی شده بود، رو به شوهرش کرد و گفت من و فرزندم نمی‌توانیم با او سر یک میز بنشینیم و غذا بخوریم. از فراد این شب، پسر، عروس و نوه پیرمرد سفره خود را جدا کردند. پیرمرد که به سختی غذا می‌خورد، از این تنهایی رنج می‌برد و به سختی اندک لقمه‌ای در دهان خود می‌گذاشت. لرنش دست‌ان پیرمرد موجب شد تا چند بشقاب و لیوان از دست او بیفتد و بشکند. عروس برای پدر شوهر پیرش بشقاب چوبی می‌آورد تا پیرمرد دیگر چیزی را نشکند.

روز جهانی ناشنوایان و یادی از جبار باغچه‌بان، معلم گل‌های خاموش ایران

بهشت ناشنوایان از یک باغچه شروع شد

هفتم مهر که فرا می‌رسد، نامگذاری روز جهانی ناشنوایان در تقویم ملی، خود به‌خود ما را به یاد معلم گل‌های خاموش ایران، جبار باغچه‌بان می‌اندازد. او نخستین کسی بود که مدرسه کرولال‌ها را در سال ۱۳۱۲ در تهران بنا کرد. او در سال ۱۳۶۴ در ایروان پایتخت ارمنستان به دنیا آمد. پدرش عسگر نام داشت و شغل او معماری و قتادی بود. جبار اگر چه در حرفه پدر مشغول شد، اما از همان دوران نوجوانی عاشق تدریس بود و در منزل تدریس می‌کرد.

او بعد از جنگ جهانی اول، یعنی در سال ۱۲۹۸ راهی وطن شد و بعد از سکونت در مرند تدریس را پیش گرفت و به شغل آموزگاری مشغول شد. از آنجا که شیوه و روش نوینی در تدریس داشت با تقاضای ریاست فرهنگ شهر تبریز رفت. جبار با تشکیل یک کود کستان به نام باغچه اطفال فامیلی‌اش را که عسرزاده بود به باغچه‌بان تغییر داد. حضور سه دانش‌آموز کرولال در بین شاگردان، نقطه شروع و عطفی برای کمک به جامعه ناشنوایان شد و با تأسیس کلاس‌های آموزش و تربیت برای کرولال‌ها در همان باغچه اطفال سه ناشنوا را طی یک سال آموزش داد. باغچه‌بان در تدریس و حرفه‌اش بسیار موفق بود به همین دلیل بار دیگر با درخواست ریاست فرهنگ شهر تبریز به پایتخت آمد و همان سال، یعنی در سال ۱۳۱۲ دبستان کرولال‌ها را تدریس کرد. به گفته یکی از شاگردان این مدرسه، هزینه تحصیل حدود پنج تا ۱۰ تومان بود، اما اگر دانش‌آموزی این هزینه را نداشت، باغچه‌بان به طور رایگان به او درس می‌داد.

باغچه‌بان برای کرولال‌ها فقط یک معلم نبود و در کنار آموزش به فکر شرایط آسان‌تری برای ناشنوایان بود و همین باعث شد او این بار استعدادش را برای اختراع دستگاهی خرج کند که ناشنوایان از طریق

