

وقت زندگی

ماهنامه فرهنگی، هنری و اجتماعی مرکز روزانه سالمندان

آبان ماه ۱۴۰۵ / شماره سوم

سال اول / ۱۳ صفحه

ارتباط با ما

جهت ارتباط با ما و پاسخ به سوالات
و نظرات انتقادات و پیشنهادات شما

۰۲۱-۲۲۷۷۵۰۲۵
۰۹۰۳-۲۴۴۳۱۱۴

50 FIFTYPLUSGROUP
FIFTYPLUSGROUP.COM

چهره‌ی ماه

گفت و گو با آفاق کمانگر:

من عاشق عروسک‌ها هستم.

صفحه ۵

اختصاصی با هفته سالمندان

صفحه ۹

تیم توانبخشی چه می‌گویند!

از زبان متخصصان بیشتر بدانیم.

صفحه ۶

مقاله - لورا کارستنسن

هنر پذیرش و معنا بخشیدن به زندگی.

صفحه ۱۳

گفت‌وگوی اختصاصی با ملیحه و گیتی، خواهران وقت زندگی.

صفحه ۷

رفاقت با سه کلمه اتفاق می‌افتد:

گذشت، فداکاری و صبوری

{ به نام خُدای زندگی،
مهربانی و کرامت }



ماهنامه وقت زندگی - آبان ۱۴۰۵ / شماره سوم

اولین ماهنامه فرهنگی، هنری و اجتماعی مرکز روزانه سالمندان ایران

- سردبیر: متین نظری
- مدیریت مرکز: زهره آشوری
- دبیر عکس: مهسا مینوئی‌فر
- گرافیک: گروه فرهنگی و هنری نماد (فردا)



50 FIFTYPLUSGROUP
FIFTYPLUSGROUP.COM

۰۲۱-۲۲۷۷۵۰۲۵
۰۹۰۳-۲۴۴۳۱۱۴

ماهنامه وقت زندگی - آبان ۱۴۰۵ / شماره سوم

چهره‌ی ماه

در چهره‌ی این ماه، گفت‌وگو با خانم آفاق کمانگر



آغاز*

«خبر این ماه»

خبر این ماه



آزاده نصراله

آیا ارتباطی بین سروتونین و وزوز گوش وجود دارد؟

وقتی اسم سروتونین را می‌شنویم، معمولاً یاد ماده‌ای در مغز می‌افتیم که در تنظیم حال روحی، خواب و اضطراب نقش دارد. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سروتونین ممکن است با سیستم شنوایی و وزوز گوش هم ارتباط داشته باشد. پژوهشگران در يك مطالعه روی حیوانات متوجه شدند که فعال شدن سیستم سروتونین می‌تواند فعالیت بعضی از بخش‌های مسیر شنوایی را بیشتر کند و با رفتارهایی که به وزوز گوش مربوط هستند، همراه باشد. در این میان، نقش یکی از گیرنده‌های سروتونین به نام HT2A-5 هم مورد توجه قرار گرفته است.

اما آیا این سروتونین باعث وزوز گوش می‌شود؟ نه، هنوز نمی‌توان چنین نتیجه‌ای گرفت. این مطالعه روی حیوانات انجام شده و نتایج آن را نمی‌توان مستقیماً به انسان‌ها تعمیم داد. همچنین این یافته‌ها به هیچ عنوان به معنی قطع یا تغییر خودسرانه داروهای ضدافسردگی نیست. اهمیت این تحقیق بیشتر در این است که می‌تواند به دانشمندان کمک کند تا بهتر بفهمند وزوز گوش چگونه در مغز ایجاد و تنظیم می‌شود و چه ارتباطی با اضطراب و افسردگی دارد.

شاید در آینده، همین تحقیقات به پیدا شدن روش‌های درمانی دقیق‌تر و هدفمندتر برای وزوز گوش کمک کند.

معرفی فیلم

«فهرست آرزوها»
کارگردان: راب راینر
بازیگران:
جک نیکلسون و مورگان فریمن



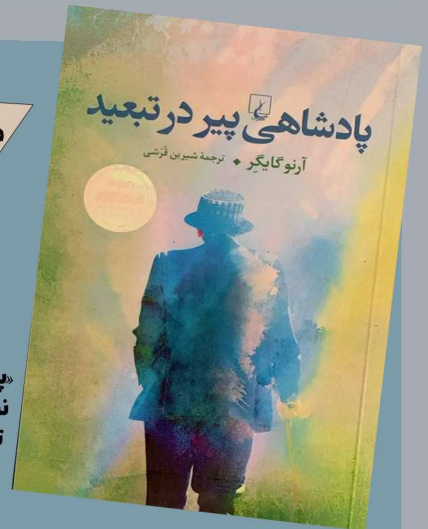
اگر فرصت زندگی کوتاه باشد، کدام آرزوها را نباید به فردا سپرد؟ «فهرست آرزوها» داستان دو مرد سالمند با شخصیت‌ها و پیشینه‌های متفاوت است، که پس از آشنایی در بیمارستان، تصمیم می‌گیرند پیش از پایان زندگی، آرزوهای ناتمامشان را تجربه کنند. سفری که برایشان به فرصتی برای کشف دوباره شادی، دوستی و معنای زندگی تبدیل می‌شود. این فیلم با لحنی شیرین، طنزی دلنشین و نگاهی انسانی به سالمندی، یادآوری می‌کند که برای خندیدن، تجربه کردن و ساختن خاطرات تازه، هیچ وقت دیر نیست.

مکثی در فیلم:

«شاید زندگی به تعداد سال‌هایی که زیسته‌ایم معنا نگیرد، بلکه به لحظه‌هایی که با شوق زندگی کرده‌ایم معنا پیدا کند». این جمله برداشتی ادبی از مضمون فیلم است، نه نقل قول مستقیم. «فهرست آرزوها» فیلمی برای تماشا و گفت‌وگو؛ دعوتی به اینکه تا فرصت هست، زندگی را زندگی کنیم و هیچ لبخندی را به فردا موکول نکنیم.

معرفی کتاب

«پادشاهی پیر در تبعید»
نویسنده: آرنو گایگر
ترجمه: شیرین قرشی
نشر ققنوس



کتابی صمیمی و تأثیرگذار درباره پدری که با ابتلا به آلزایمر، آرام آرام خاطراتش را از دست می‌دهد؛ اما همچنان با شوخ‌طبعی، احساسات و ویژگی‌های منحصر به فردش، حضوری زنده دارد. آرنو گایگر در این روایت، از دل فراموشی به کشف دوباره پدرش می‌رسد و ما را به تأمل درباره سالمندی، عشق و کرامت انسانی دعوت می‌کند.

مکثی در کتاب:

«انسان، چیزی فراتر از خاطراتی است که به یاد می‌آورد؛ حتی وقتی گذشته را فراموش می‌کند، همچنان شایسته عشق و احترام است». این عبارت بازنویسی مضمون کتاب است، نه نقل قول مستقیم از متن. گاهی بزرگ‌ترین شکل دوست داشتن، این است که وقتی دیگری راه خاطراتش را کم می‌کند، ما راه قلبمان را به سوی او ببندیم..

متین نظری

سر دبیر

در دنیای آفاق کمانگر، کودکی هنوز زنده است؛ میان عروسک‌ها، پارچه‌های رنگارنگ و دست‌سازه‌هایی که با عشق خلق می‌شوند. او با سفر به دور دنیا، قصه‌های بسیاری جمع کرده، اما انگار هنوز جایی در دلش برای بازی، خیال و رنگ باقی مانده است؛ دنیایی که شب‌های بیداری‌اش را روشن می‌کند و یادآور این است که برای زنده نگه داشتن کودک درون، هیچ وقت دیر نیست.

❖ خانم کمانگر، متولد سنندج هستید؛

اگر چشم‌هایتان را ببندید و به کودکی بگردید، چه تصویری از آن روزها می‌بینید؟

بله سنندج دنیا او دم. اولین تصویری که از اون موقع‌ها به ذهنم می‌رسه از کلاس اول و دوم ابتداییه؛ معلم می‌خواست از بچه‌ها امتحان بگیره و اون‌هایی که قبول می‌شدند به دانش‌سرا می‌رفتند و منم امتحان رو قبول شدم و دانش‌سرا رفتم و اولین تصویر همین بود که خدمتون گفتم.

❖ از تمرین و خاطرات دانش‌سرا چه چیزی رو به یاد دارید؟

بادم میاد تبریز که بودم، اونا ترک بودن و منم کرد بودم و سخت بود صحبت کردن و ارتباط برقرار کردن. خب من تلاشم رو کردم و ترکی رو یاد گرفتم تا بتونم صحبت کنم. انقدر خوب پیش رفت که در ادامه معلم شدم و تونستم اونجا تدریس کنم و این واسم جالب بود.

❖ عروسک‌ها را خیلی دوست دارید؛ این علاقه‌ی شیرین از کجا آمده؟

آره؛ من خودم از کودکی عروسک‌ها رو دوست داشتم و خودمم عروسک درست می‌کردم. من یک عروسک درست کرده بودم که حامله بود. یه روز یکی از همکارانم با دخترش خونه ما آمدند و دخترشون عروسک حامله ما رو دید و اصرار کرد که من اون عروسک رو می‌خوام؛ منم که نمی‌تونستم بگم نه؛ خلاصه توی تو رو درباستی عروسک رو بهش دادم و شما نمی‌دونین که دختر خودم اون عروسک رو چقدر زیاد دوست داشت؛ زمانی که اومد و ماجرای عروسکش رو متوجه شد مریض شد و تب کرد و مدام گریه می‌کرد تا اینکه یک هفته طول کشید و دیگه از یادشم نرفت.

❖ شب‌ها بیدار می‌مانید؛ شب‌های شما معمولاً با چه فکری یا کاری می‌گذرد؟

آره شب‌ها بیدار می‌موندم و بیشتر به خیاطی می‌پرداختم. دخترم می‌گفت که واش لباس بدوزم و شب‌ها این کارو انجام می‌دادم و فردا که بالباسش پیش دوستاش می‌رفت به اون‌ها می‌گفت این لباس کار دست مادرمه؛ به شب نمی‌رسید که دوستانش با تکه‌هایی از پارچه خونه‌ی ما بودند و از من لباس می‌خواستند.

❖ نیست به دوختن و دوز و ساختن اکسسوری هم دارید؛ وقتی چیزی را با دست خودتان می‌سازید چه حسی پیدا می‌کنید؟

خب خوشحال می‌شدم و خوشم می‌اومد چیزی که دوختم رو تن آدم‌ها می‌دیدم؛ اما بعد از مدتی واقعا وقتش رو نداشتم و مدرسه می‌رفتم و درس می‌دادم و به کارهای خونه می‌رسیدم و دیگه فرصت نمی‌شد که این کارها رو انجام بدم.

❖ نسا، پسر، نسا، عروس، نسا، نوده و یک نتیجه دارید؛ بزرگ‌ترین لذت داشتن چ—نین خانوادای برای شما چیست؟

خب همین که می‌بینم بچه‌های خوبی دارم باعث خوشحالی منه. یکیشون دکتر شده یکی شون مهندس؛ در مجموع بیشتر با دخترام وقت می‌گذرونم و بیرون می‌رم. پسرام، چون ازدواج کردن درگیر زندگی خودشون و کمتر می‌بینمشون.

❖ اگر بخواید از میان تمام سال‌هایی که زندگی کرده‌اید، یک جمله به نسل جوان هدیه بدید، آن جمله چیست؟

بهشون می‌گم، از خودتون راضی باشید و سعی کنید در لحظه زندگی کنید و راستگو باشید و هیچ وقت پشت سر آدم‌ها صحبت نکنید.



در مرکز وقت زندگی، تلاش می‌کنیم با ارزیابی جامع وضعیت جسمی، شناختی و روانی سالمندان، مشکلات مرتبط با دوران سالمندی را در مراحل اولیه شناسایی و مدیریت کنیم. با بررسی بیماری‌های مزمن، بازبینی داروها و تنظیم برنامه مراقبتی متناسب با نیازهای هر فرد، هدفمان کمک به حفظ استقلال، ارتقای سلامت و بهبود کیفیت زندگی سالمندان است. باور داریم مراقبت اصولی و فردمحور می‌تواند نقش مهمی در تجربه سالمندی سالم‌تر و باکیفیت‌تر داشته باشد.



ژاله زندیه
طب سالمندی

مراقبت از مراقبان خانوادگی سالمندان

با افزایش جمعیت سالمندان و نیاز آنان به مراقبت، نقش خانواده در حفظ سلامت و کیفیت زندگی سالمندان پررنگ‌تر شده است. با این حال، مسئولیت مراقبت طولانی‌مدت می‌تواند موجب استرس، اضطراب، افسردگی و فرسودگی جسمی و روانی مراقبان شود؛ موضوعی که نه تنها سلامت آنان، بلکه کیفیت مراقبت از سالمند را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. آموزش، حمایت و توجه به نیازهای مراقبان خانوادگی، نقش مهمی در کاهش بار مراقبتی و پیشگیری از فرسودگی دارد. بنابراین، خودمراقبتی و شرکت در دوره‌های دانش و مهارت‌افزایی، گامی ضروری برای حفظ سلامت مراقبان و ارتقای کیفیت زندگی سالمندان است.



ناهید قنبرزاده علمداری
دکترای روانشناسی

سالمندی و توانبخشی هنری

هنر می‌تواند با تقویت توانمندی‌های شناختی، روانی و اجتماعی، به حفظ استقلال و ارتقای کیفیت زندگی سالمندان کمک کند. در حالی که هنردرمانی بر بیان هیجانات و بهبود سلامت روان تمرکز دارد، توانبخشی هنری با آموزش و خلق آثار هنری، به تقویت توانمندی‌های فردی می‌پردازد. در مرکز وقت زندگی، از نقاشی به عنوان ابزاری برای تقویت خلاقیت و تجربه سالمندی پویاتر استفاده می‌کنیم. در ادامه، به روش آموزش نقاشی و تأثیر آن بر کیفیت زندگی سالمندان خواهیم پرداخت.



منیر هنردوست
مربی توانبخشی هنری

از زبان متخصصان وقت زندگی:

گروه توانبخشی مرکز وقت زندگی چه می‌گویند!



دل‌آرا کسائیان
فیزیوتراپیست

سالمندی به معنای توقف نیست با حرکت، فعالیت و مراقبت صحیح می‌توان سال‌های سالمندی را با استقلال و کیفیت زندگی بهتر سپری کرد.



مهسا ابوالفضلی
کاردرمانگر

هدف ما این است که سالمندان عزیزمان بتوانند فعالیت‌های روزمره را با استقلال بیشتر، احساس توانمندی و لذت از زندگی انجام دهند.



سپیده فرجی
گفتاردرمانگر

ارتباط، گفت‌وگو و شنیده شدن، حق هر انسانی در تمام مراحل زندگی است ما در کنار سالمندان هستیم تا صدایشان، کلامشان و ارتباطشان با دنیای اطراف زنده بماند.



متین نظری

سردبیر

زندگی از لحظه‌هایی ساخته می‌شوند که شاید ساده بگذرند، اما روزی ارزشمندترین خاطراتمان می‌شوند. این دو خواهر، در گذر سال‌ها، با صبوری گذشت و رفاقت آموختند که خانواده، گران‌بهاترین تکیه‌گاه زندگی است؛ و برای حفظ گرمای این پیوند، کوشیدند کنار هم بمانند، ببخشند و امید بدهند. امروز، قصه آن‌ها یادآور یک حقیقت است: لحظه‌ها را دریابیم، پیش از آنکه به خاطره تبدیل شوند؛ چرا که در پایان، آنچه از زندگی در دل ما می‌ماند، عشق و آدم‌هایی هستند که برای باهم ماندنشان تلاش کرده‌ایم.

اگر بخواهید از خانه و خانواده‌ای که در آن بزرگ شدید برایمان تعریف کنید، چه تصویری از آن روزها در ذهن‌تان زنده می‌شود؟ پدر و مادران چه جور آدم‌هایی بودند و فضای خانه‌تان چگونه بود؟

من توی خانواده‌ای بزرگ شدم که همش عشق و علاقه بوده، مادرم فرهنگی بود و پدرم نجار. محیط خانواده‌مون گرم و صمیمی بود. پدرم دوستانه با ما رفتار می‌کرد و من اصلاً با دندارم چه مادر و چه پدر یک بار اخمی به ما کرده باشند و هر چیزی که فکرش رو کنند به هم می‌گفتم حتی چیزهایی که نباید به هم می‌گفتم؛ مثلاً دوست پسرامون می‌گفتم که یه نفر اومده و می‌خواد با ما حرف بزنه مادرم ما رو راهنمایی می‌کرد که چکار کنیم بهتره. خلاصه محیط خانواده‌مون صمیمی و خوب بود.

شما پنج خواهر و دو برادر بودید. رابطه‌تان با خواهرها و برادرها در کودکی چگونه بود؟ معمولاً با هم چه کارهایی می‌کردید و چه خاطره‌ای از آن روزها هنوز برای‌تان زنده است؟

خیلی خوب بودیم ما. دو تا برادر از خودم بزرگ‌تر داشتم و من از همه کوچیک‌تر بودم. هر وقت برادرم می‌اومد و با من شوخی می‌کرد، نمی‌تونستم جوابش رو بدم؛ زورم نمی‌رسید و گیتی رو صدا می‌زدم. گیتی‌ام که قدش بلند بود، دست و پای برادرم رو می‌گرفت و روی زمین می‌خوابوندش و بهم می‌گفت بیا تحویل خودت. منم دماغش رو تکون می‌دادم و می‌گفتم اینجوری می‌کنم، دماغت بزرگ بشه تا دخترا نتونن نگاهت بکنند.

از جمع‌های خانوادگی آخر هفته‌ها برایمان بگویید. وقتی همه خواهرها، برادرها، دخترخاله‌ها و فامیل نورهم جمع می‌شدید، معمولاً چه اتفاق‌هایی می‌افتاد؟ چه چیزی آن نورهمی‌ها را برای‌تان خاص می‌کرد؟

کنار هم بودیم و خیلی همدیگرو دوست داشتیم. بیشتر موقع‌ها با هم ورق، شطرنج اینا بازی می‌کردیم و به هم احترام می‌داشتیم که همه‌ش خاطره‌ست.

۱ گیتی جان، شنیده‌ام که در مسابقات بینگینگ محل کارتان در شرکتی که کار می‌دید موفق شدید و برنده شدید. از آن مسابقه و حال و هوای آن روز برایمان تعریف می‌کنید؟

من بعد از اینکه درس تمام شد، در کارخانه‌ای داروسازی مشغول کار شدم و قسمتی که بودم استریل آمپول بود که باید حتما قبلش دوش می‌گرفتم و لباس‌های استریل می‌پوشیدیم و کار می‌کردیم تا موقع نهار و بازی و مجدداً لباس استریل تن می‌کردیم و دوش می‌گرفتم و آمپول‌ها رو پر می‌کردیم. اونجا ازم می‌پرسید چندتا زدی؟ مثلاً می‌گفتم هشتا. بعد دکتر می‌گفت: خانم کیتی ببخشید پدر شما بازاری هستند؟ منم می‌گفتم: نه، چطور؟ می‌گفت: آخه باز حرف می‌زدید! هشت میلیون رو می‌گین هشتا! منم می‌گفتم خب دیگه عادتونه و بعد خوشحال می‌شدند و می‌خندیدند و کارمون خیلی سخت بود. اونجا سالن ورزشی داشت و من بینگ بنگ بازی می‌کردم. یه روز مسابقه ورزشی گذاشتن با شرکت فیلیپس؛ من اونجا برنده شدم و به من ماشین ریش تراشی دادند و زیر سیکاری با نام اون‌جا.

۲ شما هر کدام تو یا چهار فرزند دارید. اگر بخواهید از دوران بزرگ کردن بچه‌ها بگویید، چه روزها یا اتفاقاتی بیشتر از همه در خاطرتان مانده‌اند؟ آن روزها چه چیزهایی برایتان سخت و چه چیزهایی شیرین بود؟

گیتی: همه‌شون بچه‌های خوبی هستند اما يك سری اتفاق بدی افتاد. اون موقع، پسر بزرگ سه ساله بود؛ سوار هواپیما شدیم و اونجا دستشویی‌ش گرفت، باباش اونو به سرویس برد و شانش اون موقع هوا جو نامناسبی داشته بود؛ باباش، بسرم رو روی توالت می‌شونه، همون موقع هوا پسر رو روبه پایین می‌کشونه و اونم چیغ و گریه می‌کنه و ما هم مسئول رو خبر کردیم و ارتفاع هواپیما رو کم کردند تا جو درست بشه تا بتونیم پسر رو در بیاریم. تمام بدنش سیاه و کبود شده بود. تا رسیدیم شیراز و با آمبولانس بیمارستان رفتیم. این خاطره بدی بود که در ذهن ما مونده. بقیه خاطراتمون خوب بود.

ملیحه: منم خاطراتم خوب بود. مهمترین خاطره زندگیم به دنیا اومدن دو تا بچه‌هام بود که هر دو شون رو دوست دارم و فرزندان خوب و مهربانی هستند. حیف که دخترم ازم دوره و آمریکاست.

۳ رابطه شما دو خواهر در طول این سال‌ها چطور تغییر کرده‌است؟ آیا خاطره‌ای دارید که نشان بدهد در یک دوره سخت یا یک اتفاق مهم چطور کنار هم بودید؟

رابطه ما خیلی با هم خوب بود. در ما محبت و گذشت وجود داشت و همین بچه‌ها مون دیدن و ادامه دهنده‌ی راه ما شدند. این خوب نیست که يك عده با خواهران یا برادرشون قهر هستند. مادرم خدا بی‌ارمز بهمون می‌گفت: تنها خواهش از شما اینه که بعد از مرگم وابستگی به هم رو داشته باشید و خواهر بزرگتون رو جایگزین من بدونین و هیچ‌گاه کدورتی بینتون نباشه تا منم روحم در آرامش باشه.

۴ اگر قرار باشد فرزندان و نوه‌ها یه‌تان یک چیز از زندگی شما یاد بگیرند و یا خوششان به آینه‌ی برنده دوست دارید آن چه باشد؟ چه چیزی را دوست دارید از خانواده و خاطرات شما همیشه یاد داشته باشند؟

گیتی: اتفاقاً با بچه‌هامونم که صحبت می‌کنیم، همیشه می‌گن ما دوست داریم در گذشت، فداکاری و صبوری مثل شما باشیم. ملیحه: منم از گذشته تا به امروز هر آن چیزی که باید بهشون یاد بدم و گذشتی که کنم رو انجام دادم و خدا رو شکر که فرزندانم، قدردان هستند. متوجه هستند و سعی می‌کنند که جبران کنند و در کنار هم با علاقه به هم زندگی می‌کنیم.

۱ از روزهای جوانی‌تان برایمان تعریف کنید؛ زمانی که هنوز از نواج نگرده بودید و هر دو بیرون از خانه کار می‌کردید. زندگی روزمره‌تان چطور می‌گذشت و چه آرزوهایی برای آینده داشتید؟

خب من پدر و مادرم پیر بودند و بازنشسته و اون موقع تصمیم گرفتم که درس رو رها کنم و برم سرکار و هدفم این بود که بتونم به پدر و مادرم کمک کنم و هر چیزی که می‌خواستند رو براشون فراهم کنم. و زمانی که می‌خواستم ازدواج کنم اولین شرطم این بود که پدر و مادرم رو پیش خودم بیارم. و همسر قبول کرد و اولین غذایی که درست می‌کردم رو جلوی بابام می‌داشتم. خداییش شوهرم آدم خوبی بود؛ غذا که درست می‌کردم خودش می‌گفت اول بذار جلوی بابا. دیگه تا زمانی که فوت کنند پیش من بودند و روزهای خوبی بود و پدر و مادرم خوشحال بودند..

۲ هر کدام از شما تجربه کار در یک محیط متفاوت را داشتید. از اولین روزهای کارتان و آدم‌هایی که در آن محیط‌ها با آن‌ها آشنا شدید چه خاطراتی دارید؟ کار کردن در آن سال‌ها چه احساسی به شما می‌داد؟

من ملیحه، هفده سالم بود که رفتم کارخونه ناسیونال کار کردم. اونجا محیط خوبی بود. يك مهندس ناظر داشتیم که بسیار مرد خوبی بود. بسیار مهربان و فهمیده بود و يك منشی داشت که روزی همین منشی اومد بهم گفت که رفتی اتاق مهندس چکار کنی؟ منم که بی‌خبر بودم بهش گفتم که نه من اونجا نرفتم و اصلاً اونجا کاری ندارم. خلاصه ما رو خواستن که چرا اونجا رفتی؟ منم که اصلاً نمی‌دونستم در مورد چی حرف می‌زنن، هر چقدر می‌گفتم من نرفتم و کاری نکردم، این‌ها باور نمی‌کردند. بعد من این مسئله رو با ناراحتی به مهندس گفتم، مهندس هم منشی رو خواست و بهش گفت که بر اساس چه چیزی می‌گی ایشون وارد اتاق من شده؟ باید ازشون عذرخواهی کنی؟ و اصلاً به قیافه ایشون نمی‌خورخه که بخوان کاری کنن. خلاصه این رفتار در ذهن من مونده و خاطرم هست.

۳ وقتی از نواج کردید و زندگی مشترکتان شروع شد، چه چیزهایی در زندگی‌تان تغییر کرد؟ از روزهای اول از نواج و تجربه مادر شدن چه خاطراتی دارید؟

خب، من خیلی خواستگار داشتم و هیچکدام رو قبول نمی‌کردم تا اینکه یکی از اقوام دور ما يك پسر داشت که توی نیروی هوایی شاغل بود. با توجه به رفت و آمدهای خانوادگی، ایشون به من ابراز علاقه کردند. اما مسئله‌ای وجود داشت؛ او نا از خانواده‌ی مومنی بودند و با ما فرق داشتند و خانواده با ازدواج ما مخالف بودند. اما ایشون خیلی اصرار داشتند و گریه می‌کردند و منم تحت تاثیر قرار می‌گرفتم. مادرشونم می‌گفت: من خیلی دوست دارم شما به هم برسین و عروسم بشی. ما ازدواج کردیم و بعد از اون اختلافاتی در خانواده همسر وجود داشت. به در خواست ایشون من سرکار نرفتم و مدتی چادری شدم و درگیر سخت‌گیری‌ها شدم و بچه دار شدیم و زندگی رو ادامه دادیم تا نگاه‌ها تغییر کرد و من به حالت قبل خودم برگشتم و این پذیرش ایجاد شد.

۴ وقتی امروز به گذشته نگاه می‌کنید، نلتان بیشتر برای کدام بخش از زندگی‌تان تنگ می‌شوید؟ اگر می‌توانستید برای یک روز به یکی از روزهای گذشته برگردید، دوست داشتید کدام روز باشد و چه کسانی کنارتان باشند؟

من الان دوست دارم ۱۶ سالم باشه و خانواده و پدر و مادرم کنارم باشن. کانون گرم خانواده همیشه مهمه. و تا پایان عمر پدر و مادرمون سعی کردیم که بهشون خدمت کنیم و این کانون رو حفظ کنیم و با رفتارمون اینو به نسل‌های بعد که فرزندانمون باشند انتقال بدیم.





هفته سالمندان در وقتِ زندگی؛ چه گذشت!

ماهنامه فرهنگی، هنری و اجتماعی مرکز روزانه سالمندان

وقتِ زندگی



بازدید جهاندیدگان مرکز روزانه سالمندان وقت زندگی از گالری اسباب بازی، سفری شیرین به دنیای خاطرات کودکی و یادآور روزهای ساده و دوست داشتنی گذاشته بود. تماشای اسباب بازی‌های قدیمی، لبخندها را زنده کرد و خاطرات را به جریان انداخت و فرصتی برای سهم شدن در قصه‌های شیرین زندگی را فراهم آورد.



کارگاه "مراقبت از مراقبین خانواده سالمند" با هدف ارتقای آگاهی خانواده‌ها و حمایت از افرادی برگزار شد که مسوولیت مراقبت از سالمندان را برعهده دارند. زیرا مراقبت از مراقب، گامی ارزشمند در مسیر بهبود کیفیت زندگی سالمندان و خانواده‌های آنان است.



گرامیداشت روز آتش نشانی در مرکز وقت زندگی، فرصتی برای قدردانی از فداکاری و شجاعت قهرمانانی که نماد ایثار و نجات جان انسان‌ها هستند، با سپاس از حضور ارزشمند آتش نشان عزیز در کنار سالمندان ما.



همسرای در سالمندان با ایجاد حس تعلق و تعامل اجتماعی، تنهایی و اضطراب را کاهش، نشاط و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. همچنین با تحریک حافظه، تمرین تنفس و هماهنگی، به سلامت شناختی، جسمی و کیفیت زندگی آنان نیز کمک می‌کند.



تماشای گروهی فیلم در سینما، تجربه‌ای جمعی و خاطره‌انگیز است که حس تعلق، تعامل اجتماعی و شادی را در سالمندان تقویت می‌کند. این فعالیت با کاهش تنهایی و اضطراب، تحریک حافظه و گفتگو درباره فیلم، به بهبود روحیه، مشارکت و کیفیت زندگی آنان کمک می‌کند.



در هفته سالمند، به دیدار دوست قدیمی مان در مرکز شبانه روزی سپیدار رفتیم. با موسیقی، رقص و لبخند، لحظه‌هایی شاد برای همه مقیمان آن مرکز ساختیم. این عکس یادگار روزی است که فاصله‌ها با مهر، موسیقی و همدلی کوتاه شد و شادی در دل همه نشست.



برگزاری مسابقات ورزشی در هفته سالمند در مراکز روزانه وقت زندگی با ایجاد تحرک، نشاط و رقابت سالم، سلامت جسمی و روحیه سالمندان را تقویت کرد. اهدای جوایز به برندگان نیز حس ارزشمندی، انگیزه و مشارکت جمعی را افزایش داد و خاطره‌ای شاد و ماندگار برای آنان ساخت.



اردوهای تفریحی در طبیعت گیلوند با هوای تازه، با سالمندان نازنین و بزرگوار، هم سلامت جسمی و هم کاهش تنهایی، اضطراب و افسردگی را به همراه دارد. با افزایش نشاط، تعاملات اجتماعی، روحیه همه ما بهتر شد و حال دل همگی عالی شد. جای همگی خالی.



در مرکز وقت زندگی با هم گل کاشتیم. یک حس امید و آرامش، کاهش استرس و اضطراب و افسردگی، یک تحرک سبک، لمس طبیعت و اینکه قرار گذاشتیم از گیاهمان مراقبت کنیم. اینجا عشق کاشته شده است مراقب باشید.



در دانشکده روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی، میان نگاه‌های مشتاق استادان و دانشجویان، دستان پر خاطره سالمندان، قلم مو گرفتند و رنگ‌ها را با احساسشان آمیختند، بوی رنگ، نور پنجره‌ها و صدای لبخندها فضا را پر کرد. آن نقاشی‌ها تکه ای از دل آنان بود، یادگاری که با مهر به دانشگاه تقدیم شد تا همیشه بماند.





نمایش ۳۰ اثر از نقاشی سالمندان مرکز وقت زندگی (در کلاس توانبخشی هنری) در مراسم بزرگداشت روز سالمند نهم مهرماه ۱۴۰۵ در نمایشگاه جانی سالن آمفی تئاتر وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی به همت دبیرخانه شورای عالی سالمندان و سازمان بهزیستی کشور.



تئاتردرمانی در مرکز روزانه سالمندان، پلی است به خاطره ها، احساس ها و توانمندی ها "جایی که سالمند از تماشاگر به قهرمان زندگی خود تبدیل می شود". این تجربه با تقویت تعامل اجتماعی، کاهش تنهایی و اضطراب و افزایش نشاط و اعتماد به نفس، روحیه و کیفیت زندگی آنان را بهبود می بخشد.



این قاب کوچک، یادگار لحظه هایی است که نور گرم دوربین روی چهره های مهربانان نشست. صدای خنده ها در هوا پیچید و دست های گرمشان، خاطره را به قلب سپرد، هدیه ما به شما، بهانه ای برای گفتن " شما همیشه در یاد ما می مانید"



• عظمت يك عُمر زندگی،
در خطوط نقش بسته دستان است
که دنیا را ساخته اند و قلب هایی
که هنوز سرچشمه عشق اند.

زنده باد زندگی

سالمندی؛ هنر پذیرش و معنا بخشیدن به زندگی

سالمندی تنها عبور از سال‌های زندگی نیست، بلکه مرحله‌ای از تحول روانی و بازنگری در معنا، هویت و روابط انسانی است. در این دوره، بازنشستگی، تغییرات جسمانی، دوری از برخی نقش‌های اجتماعی و فقدان عزیزان می‌توانند احساساتی مانند تنهایی، نگرانی یا بی‌هدفی را به همراه داشته باشند؛ اما سالمندی لزوماً به معنای کاهش شادی و رضایت از زندگی نیست.

از دیدگاه اریکسون، یکی از مهم‌ترین چالش‌های روان‌شناختی سالمندی، دستیابی به «یکپارچگی من» است؛ یعنی پذیرش زندگی گذشته با تمام موفقیت‌ها، شکست‌ها و تجربه‌های آن. فردی که بتواند گذشته خود را با نگاهی واقع‌بینانه بپذیرد، ممکن است به آرامش و احساس رضایت بیشتری دست یابد.

همچنین، نظریه انتخاب‌گری اجتماعی هیجانی لورا کارستنسن نشان می‌دهد که با تغییر نگاه انسان به زمان باقی‌مانده زندگی، روابط عاطفی عمیق و تجربه‌های معنا دار می‌توانند اهمیت بیشتری پیدا کنند. با این حال، حفظ سلامت روان سالمندان به روابط اجتماعی، استقلال، احترام خانواده و فرصت مشارکت در زندگی نیز وابسته است. شنیدن صدای سالمندان، ارزشمند دانستن تجربه‌هایشان و فراهم کردن امکان تصمیم‌گیری مستقل، از مهم‌ترین راه‌های حمایت از آنان است.

سالمندی پایان رشد انسان نیست؛ فرصتی است برای بازشناختن ارزش زندگی، عمیق‌تر کردن روابط و یافتن معنا در تجربه‌هایی که پشت سر گذاشته‌ایم.

متین نظری

منابع

THE LIFE CYCLE COMPLETED. W. W. NORTON .(1982) .ERIKSON, E. H

MOTIVATION FOR SOCIAL CONTACT ACROSS THE LIFE SPAN: A .(1992) .CARSTENSEN, L. L

40 ,THEORY OF SOCIOEMOTIONAL SELECTIVITY. NEBRASKA SYMPOSIUM ON MOTIVATION
254-209

WORLD HEALTH ORGANIZATION. AGEING