

از ورزش صبحگاهی و موسیقی تا قالیبافی و مشاوره روانشناسی مدرسه‌ای برای بچه‌های قدیم



اینجا سالمندان مثل دانش

آموزان

هر روز در

کلاس‌های

مختلف

حاضر

می‌شوند

و در کنار

مهارت

آموزی و

ورزش و

کاردرمانی

از بودن

کنار هم و

حرف زدن

از گذشته

و خانواده

لذت

می‌برند.

هر کدام برای

مهارتی

خودشان

مهارتی

دارند. از

معرق کاری

تا نقاشی با

رنگ روغن

گزارش

یوسف حدیدی

خبرنگار

ورزش و کاردرمانی از بودن کنار هم و حرف زدن از گذشته و خانواده لذت می‌برند. هر کدام برای خودشان مهارتی دارند. از معرق کاری تا نقاشی با رنگ روغن. صدای آواز دشتی از اتاق روبه‌روی به گوش می‌رسد و این یعنی وقت کلاس آواز رسیده و سالمندان به نوبت لیوان آبی می‌نوشند تا صدای‌شان برای آواز خواندن صاف شود. دانه‌های قالی در اتاق ترنج کنار هم برپا شده و مربی مشغول بستن نخ‌های قالی روی داز می‌شود. می‌گوید بیشتر شاگردان من زنان سالمند هستند و فردا می‌آیند. باید زودتر نخ‌های قالی را برایشان آماده کنم. گوشه‌ای از اتاق هنرهای زیبای دست زنان سالمند خودنمایی می‌کند. از طرح‌های زیبا و شخصی خودشان را داشته باشند. با عشق و مهر زده شده است. بعد از نهار و حرف‌های دوره‌می سرویس وارد حیاط می‌شود و پیرمردها به نوبت سوار می‌شوند تا به خانه برگردند. چند نفر از سالمندان مرکز شبانه‌روزی از پشت پنجره آنها را نگاه می‌کنند و دستی به نشانه خداحافظی تکان می‌دهند.

از کنار سالمندانی که مشغول جشن و پاکبوی روز مادر هستند، سراغ مسئول مرکز می‌روم. صدای موسیقی با دست زدن دست‌های پینه بسته سالمندان در هم می‌آمیزد. خواننده میکروفون را به دست دانش آموزان می‌دهد و از آنها می‌خواهد آهنگی را که خیلی با آن خاطره دارند با هم بخوانند. با اشاره یکی از پیرمردها همه با هم می‌خوانند: «غروب پاییزه، دلم غم انگیزه، چشم فلک نیم، اشکاشو می‌ریزه.» اعظم منصور مسئول مرکز آموزشی و توانبخشی روزانه سالمندان همه شاگردان مدرسه سالمندان را بخوبی می‌شناسد. می‌گوید اینجا خانه دوم آنها است

و با فعالیت‌های هنری و ورزشی احساس مفید بودن می‌کنند. «این مرکز سال ۸۶ در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز شروع به فعالیت کرد. هدف اصلی هم این است که کیفیت زندگی سالمندان را از نظر روحی و جسمی بالا ببرند. بسیاری از آنها بعد از ازدواج فرزندان و یا مهاجرت آنها تنها شده و به‌طور طبیعی دچار افت عملکرد می‌شوند. از طرف دیگر برای خودشان خانه و زندگی دارند و شرایط آنها با سالمندانی که در مراکز شبانه‌روزی نگهداری می‌شوند فرق می‌کند. همین شرایط بود که باعث شد این مرکز روزانه تأسیس شود. شرط ورود به مرکز این است که بالای ۶۰ سال باشند و توانایی انجام کارهای شخصی خودشان را داشته باشند. منسوری می‌گوید: «اینجا وقتی بین هم‌سن و سال‌های خودشان قرار می‌گیرند، احساس شادی می‌کنند و بعد از ارزیابی شناختی و روانی برای آنها برنامه‌ریزی می‌کنیم. مثلاً برخی وقت‌ها نیاز به کاردرمانی و فیزیوتراپی و گفتار درمانی دارند. در کارگاه روانشناسی روی حافظه سالمندان کار می‌کنیم. ال‌رایمر بیماری‌ای است که خیلی از سالمندان با آن دست به گریبان هستند و باید تلاش کنیم آن را به تعویق بیندازیم. کارگاه‌های هنری سالمندان به نوعی توانبخشی دوباره برای آنها است. مثلاً در کارگاه قالیبافی عضلات دست‌ها آنها فعال می‌شوند. در کارگاه نقاشی هم رنگ‌ها را می‌شناسند و تابلوهای کوچکی که کشند در گالری‌های مختلف به نمایش در می‌آید تا انگیزه پیدا کنند. خیلی از دانش‌آموزان این مدرسه زن و شوهرهایی هستند که ترجیح می‌دهند به جای ماندن در خانه و وقت‌گذرانی اینجا هنری بیاموزند و ساعت‌ها با هم‌سن و سال‌های خودشان صحبت کنند.

۱۷۷ زن و مرد سالمند اینجا تجربیات زندگی‌شان را به اشتراک می‌گذارند و خوب زندگی کردن را یاد می‌گیرند. تعداد مراکز روزانه در کشور کم است و اینجا کسانی که تحت پوشش بهزیستی هستند از سوی این سازمان حمایت می‌شوند.» حرف‌های مسئول مرکز که به پایان می‌رسد، محمد حسین با علی وارد اتاق می‌شوند. در جشن آنقدر جنب‌وجوش داشتند که صدای نفس‌های‌شان را می‌شنیدند از چند قدمی هم شنید. محمد حسین ۸۸ سال دارد و ۱۲ سال می‌شود که با همسرش به این مرکز می‌آید. می‌گوید اینجا همه خاطرات دوران مدرسه از کلاس اول تا کلاس نهم دوباره برایش زنده شده است: «۴ فرزند و ۶ نوه دارم. بچه‌ها هر کدام برای خودشان زندگی دارند. ساکن تهرانپارس بودیم اما با خرید زمین در محمدشهر کرج، اینجا را ساختم و ساکن شدیم. زندگی من بالا و پایین‌های زیادی داشت و حتی یک‌بار ورشکست شدم. اولین بار همسرم به این مرکز آمد و با تشویق او من هم آمدم. اینجا وقتی دوستانی مثل علی آقا دارم هیچ‌وقت احساس پیری نمی‌کنم. هنوز هم مثل دوران نوجوانی بالا و پایین می‌پریم. دوران کرونا که این مرکز تعطیل شد حال همه ما گرفته شد. خموده و کسل شده بودیم. مثل بچه‌ها که هر روز با سرویس مدرسه می‌روند من هم سرکوجه منتظر سرویس می‌مانم. برای خیلی‌ها سؤال پیش می‌آید که این پیرمرد در این سن و سال صبح به این زودی با سرویس کجا می‌رود. وقتی هم متوجه می‌شوند به خانه سالمندان می‌روم بیشتر تعجب می‌کنند. اما اینجا خیلی فرق می‌کند. یک‌بار یکی از رهگذران وقتی فهمید به مرکز روزانه می‌روم و

هر روز هم برنامه‌های مختلف داریم شرایط پذیرش در مرکز را پرسید. ۵۹ سال داشت و با خنده گفتم شما یک سال دیگر می‌توانی بیایی و اینجا باید ۶۰ سال به بالا داشته باشی. یاد کوکی ام افتادم. وقتی برادرم که یک سال از من بزرگ‌تر بود کلاس اول می‌رفت من هم با کریه دنبالش می‌رفتم و از مسئولان مدرسه می‌خواستم مرا ثبت‌نام کنند. آنها می‌گفتند شما یک سال دیگر می‌توانی مدرسه بیایی. اینجا هر روز ورزش می‌کنیم و خانم روانشناس با ما صحبت می‌کند و در کلاس نقاشی و معرق کاری مشغول کشیدن نقاشی و درست کردن تابلوهای چوبی می‌شویم.» انگار از همه بندها آزاد شدم. ۴

می‌رسد، علی صفری سمعکش را از جیبش بیرون می‌آورد و روی گوشش محکم می‌کند. ۷۳ سال دارد و ۴ ساله که به جمع ما ملحق می‌شود. رضا حسین معلم بازنشسته‌ای است و تا قبل از آن تصور خوبی از خانه سالمندان نداشت. می‌گوید: «قبل از من همسرم به این مرکز می‌آمد. تصور می‌کردم خانه سالمندان جایی است که باید به مرگ فکر کنی. ۳۰ سال رانندگی کردم و بازنشسته شدم. چند بار از این مرکز تماس گرفتند که بیایم و از نزدیک تماشا کنم. همان بار اول که آمدم نظرم عوض شد و حالا اگر یک روز نیایم حالم بد می‌شود. اینجا همه استعداد‌های نهفته‌ای که داشتیم شکوفا شد. از نقاشی و آواز بگیر تا حرکات موزون. انگار از همه بندها آزاد شدم. ۴



حمید اسدی

فرزند و ۸ نوه دارم و همیشه تشویق می‌کنند که هیچ کلاسی را غنیت نکنم.» رضا حسین معلم بازنشسته‌ای است که به جمع ما ملحق می‌شود. ۷۷ سال دارد و از روزی که به این مرکز آمد، تصمیم گرفت کنار بقیه کارکنان و مسئولان مرکز به سالمندان خدمت کند. برای همین سراغ سالمندان بی‌سواد و کم‌سواد رفت و چند نفری را هم باسواد کرد. می‌گوید دوران سالمندی یک فرصت است. «سال‌ها به دانش آموزان درس زندگی می‌دادم و حالا یاد می‌گیرم که شاد باشم و بقیه عمرم را با دغدغه کمتر سپری کنم. عمر به‌سرعت می‌گذرد و مهم این است که از باقی‌مانده آن به بهترین شکل استفاده کنیم.»

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

۶	۵							
		۳						
			۹	۷				
					۵			
						۳		
							۶	
								۷
								۲
								۶
								۸
								۹
								۷
								۴
								۲

سخت

متوسط

خیلی سخت

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴
۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳
۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲
۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱
۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹
۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸
۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷
۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶
۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵
۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴
۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰	۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳
۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲
۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵	۱۶۶	۱۶۷	۱۶۸	۱۶۹	۱۷۰	۱۷۱
۱۷۲	۱۷۳	۱۷۴	۱۷۵	۱۷۶	۱۷۷	۱۷۸	۱۷۹	۱۸۰
۱۸۱	۱۸۲	۱۸۳	۱۸۴	۱۸۵	۱۸۶	۱۸۷	۱۸۸	۱۸۹
۱۹۰	۱۹۱	۱۹۲	۱۹۳	۱۹۴	۱۹۵	۱۹۶	۱۹۷	۱۹۸
۱۹۹	۲۰۰	۲۰۱	۲۰۲	۲۰۳	۲۰۴	۲۰۵	۲۰۶	۲۰۷
۲۰۸	۲۰۹	۲۱۰	۲۱۱	۲۱۲	۲۱۳	۲۱۴	۲۱۵	۲۱۶
۲۱۷	۲۱۸	۲۱۹	۲۲۰	۲۲۱	۲۲۲	۲۲۳	۲۲۴	۲۲۵
۲۲۶	۲۲۷	۲۲۸	۲۲۹	۲۳۰	۲۳۱	۲۳۲	۲۳۳	۲۳۴
۲۳۵	۲۳۶	۲۳۷	۲۳۸	۲۳۹	۲۴۰	۲۴۱	۲۴۲	۲۴۳
۲۴۴	۲۴۵	۲۴۶	۲۴۷	۲۴۸	۲۴۹	۲۵۰	۲۵۱	۲۵۲
۲۵۳	۲۵۴	۲۵۵	۲۵۶	۲۵۷	۲۵۸	۲۵۹	۲۶۰	۲۶۱
۲۶۲	۲۶۳	۲۶۴	۲۶۵	۲۶۶	۲۶۷	۲۶۸	۲۶۹	۲۷۰
۲۷۱	۲۷۲	۲۷۳	۲۷۴	۲۷۵	۲۷۶	۲۷۷	۲۷۸	۲۷۹
۲۸۰	۲۸۱	۲۸۲	۲۸۳	۲۸۴	۲۸۵	۲۸۶	۲۸۷	۲۸۸
۲۸۹	۲۹۰	۲۹۱	۲۹۲	۲۹۳	۲۹۴	۲۹۵	۲۹۶	۲۹۷
۲۹۸	۲۹۹	۳۰۰	۳۰۱	۳۰۲	۳۰۳	۳۰۴	۳۰۵	۳۰۶
۳۰۷	۳۰۸	۳۰۹	۳۱۰	۳۱۱	۳۱۲	۳۱۳	۳۱۴	۳۱۵
۳۱۶	۳۱۷	۳۱۸	۳۱۹	۳۲۰	۳۲۱	۳۲۲	۳۲۳	۳۲۴
۳۲۵	۳۲۶	۳۲۷	۳۲۸	۳۲۹	۳۳۰	۳۳۱	۳۳۲	۳۳۳
۳۳۴	۳۳۵	۳۳۶	۳۳۷	۳۳۸	۳۳۹	۳۴۰	۳۴۱	۳۴۲
۳۴۳	۳۴۴	۳۴۵	۳۴۶	۳۴۷	۳۴۸	۳۴۹	۳۵۰	۳۵۱
۳۵۲	۳۵۳	۳۵۴	۳۵۵	۳۵۶	۳۵۷	۳۵۸	۳۵۹	۳۶۰
۳۶۱	۳۶۲	۳۶۳	۳۶۴	۳۶۵	۳۶۶	۳۶۷	۳۶۸	۳۶۹
۳۷۰	۳۷۱	۳۷۲	۳۷۳	۳۷۴	۳۷۵	۳۷۶	۳۷۷	۳۷۸
۳۷۹	۳۸۰	۳۸۱	۳۸۲	۳۸۳	۳۸۴	۳۸۵	۳۸۶	۳۸۷
۳۸۸	۳۸۹	۳۹۰	۳۹۱	۳۹۲	۳۹۳	۳۹۴	۳۹۵	۳۹۶
۳۹۷	۳۹۸	۳۹۹	۴۰۰	۴۰۱	۴۰۲	۴۰۳	۴۰۴	۴۰۵
۴۰۶	۴۰۷	۴۰۸	۴۰۹	۴۱۰	۴۱۱	۴۱۲	۴۱۳	۴۱۴
۴۱۵	۴۱۶	۴۱۷	۴۱۸	۴۱۹	۴۲۰	۴۲۱	۴۲۲	۴۲۳
۴۲۴	۴۲۵	۴۲۶	۴۲۷	۴۲۸	۴۲۹	۴۳۰	۴۳۱	۴۳۲
۴۳۳	۴۳۴	۴۳۵	۴۳۶	۴۳۷	۴۳۸	۴۳۹	۴۴۰	۴۴۱
۴۴۲	۴۴۳	۴۴۴	۴۴۵	۴۴۶	۴۴۷	۴۴۸	۴۴۹	۴۵۰
۴۵۱	۴۵۲	۴۵۳	۴۵۴	۴۵۵	۴۵۶	۴۵۷	۴۵۸	۴۵۹
۴۶۰	۴۶۱	۴۶۲	۴۶۳	۴۶۴	۴۶۵	۴۶۶	۴۶۷	۴۶۸
۴۶۹	۴۷۰	۴۷۱	۴۷۲	۴۷۳	۴۷۴	۴۷۵	۴۷۶	۴۷۷
۴۷۸	۴۷۹	۴۸۰	۴۸۱	۴۸۲	۴۸۳	۴۸۴	۴۸۵	۴۸۶
۴۸۷	۴۸۸	۴۸۹	۴۹۰	۴۹۱	۴۹			