

روزهای تابستان برای سالمندان طولانی‌تر است



تابستان که از راه می‌رسد همه به فکر اوقات فراغت می‌افتند و اول از همه اوقات فراغت بچه‌ها جوانان و نوجوانان را به ذهن می‌آورند، اما معمولا اهمیت اوقات فراغت برای کسانی که ظاهرا در زمان فراغت عمرشان به سر می‌برند، فراموش می‌شود؛ اوقات فراغت سالمندان.

جام جم آنلاین: تابستان که از راه می‌رسد همه به فکر اوقات فراغت می‌افتند و اول از همه اوقات فراغت بچه‌ها جوانان و نوجوانان را به ذهن می‌آورند، اما معمولا اهمیت اوقات فراغت برای کسانی که ظاهرا در زمان فراغت عمرشان به سر می‌برند، فراموش می‌شود؛ اوقات فراغت سالمندان.

نه پای رفتن و نه حال ماندن

«# بیبا دست هم را بگیریم و برویم یک طرفی. یک جایی که هوا خوب باشد و مردم مهربان‌تر. توی این آپارتمان 50 متری دلم گرفت. نه سروصدای بچه‌ای اینجا می‌شنوم، نه جایی هست که بتوانم گلی یا پرندهای پرورش بدهم و دلم باز شود. بچه‌ها که رفته‌اند و کسی هم به فکر ما نیست. چرا بی‌خود خودمان را معطل بگذاریم که سالی ماهی کسی بیاید به ما سر بزند؟»

وقتی مهین خانم این حرف‌ها را می‌زند، آقا احسان به فکر فرو می‌رود و یاد شهرهایی می‌افتد که دلش خواسته است آنجا زندگی کند. جاهایی که زندگی خیلی ارزان‌تر از تهران است؛ از اطراف تهران گرفته تا شهرهای کوچک و آرام آذربایجان و روستاهای مه‌گرفته شمال، اما وقتی پیر می‌شوی انگار پای رفتن را از تو می‌گیرند و قفل می‌شوی به همان جایی که رویش نشسته‌ای! به همین خاطر است که آقا احسان هم نیم احمی می‌کند و می‌گوید: «#ول کن خانم. پولمان کجا بود آخر عمری بیلاق و قشلاق کنیم. اگر دلت گرفته یک سر می‌برمت پابوس امام رضا.»

بعد هم برای این که بحث ادامه پیدا نکند، بلند می‌شود و کفش و کلاه می‌کند تا برود به پارک سر کوچه و سیگاری بکشد و مهین خانم می‌ماند و چاردیواری تنگ خانه که این روزها دارد انگار روی سرش آوار می‌شود.

نبود امکان سفر، ورزش، تفریحات جمعی و خیلی از فعالیت‌های مفید دیگری که سالمندان می‌توانند داشته باشند، دلگیری خانه‌های آپارتمانی را برای سالمندان شهری صدچندان می‌کند.

سالمندان روستایی دست‌کم به فضای باز و خرمی دسترسی دارند که بتوانند وقتی دلشان می‌گیرد قدمی بزنند و هوایی بخورند، اما سالمندان شهری اغلب از همین مقدار نیز محرومند.

فراغتی به طول سالمندی

اوقات فراغت چیزی است که گاهی سراسر زندگی سالمند را فراگرفته و نداشتن برنامه‌ای برای گذران آن فراغت را به بطالت و افسردگی می‌کشانند.

فاطمه شعاعی که در پژوهش خود به موضوع فرهنگ ایرانی و سالمندان پرداخته است، می‌گوید: سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند، اغلب بخش اعظم وقت خود را به فکر کردن درباره فرزندان دور از خود یا با حسرت خوردن برای همسر مرحوم خود و مسائلی از این دست می‌گذرانند. این‌گونه انزوا ممکن است براحتی به افسردگی منجر شود.

این کارشناس دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی با اشاره به مطالعاتی که انجام داده است، می‌افزاید: در کشورهای مختلف جهان با توجه به فرهنگ هر سرزمین برای اوقات فراغت سالمندان راه‌های متفاوتی اندیشیده‌اند.

مشارکت در کار خیر

در کلیساهای استرالیا محل ویژه‌ای برای کمک به افراد نیازمند در نظر گرفته شده است و گردانندگان آن را افراد مسن تشکیل می‌دهند.

این فرآیند در بسیاری از کشورهای اروپایی نیز دیده می‌شود و سالمندان و سایر خیرین مسوولیت جمع‌آوری و توزیع کمک‌های

مردمی را عهده می‌گیرند.

در پاکستان سالمندان واجد شرایط در مساجد قرآن تدریس می‌کنند و سیستمی شبیه مکتبخانه‌های قدیم ایران در آن دایر است.

فاطمه شعاعی که در این زمینه تحقیقات گسترده‌ای انجام داده، معتقد است: در ایران نیز باید سنت‌های خوب گذشته را احیا کنیم و از تجربیات دیگر کشورها نیز بهره بگیریم.

وی انتشار نشریاتی به زبان ساده و حروف درشت‌تر مخصوص سالمندان را که برای پیشگیری و معرفی بیماری‌ها و نیازهای روزمره آنان اطلاع‌رسانی کند، ضروری می‌داند و می‌افزاید: گسترش مکان‌های خاص سالمندان با امکانات فرهنگی، ورزشی و آموزشی می‌تواند در پر کردن اوقات فراغت آنها نقش بسزایی داشته باشد.

فرهنگ اوقات فراغت

گرچه توصیه ز گهواره تا گور دانش بجوی ریشه در اعتقادات ما دارد، اما گویی در فرهنگ ما چنان که باید و شاید رسوخ نکرده است.

نگاهی به پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد درصد کمی از سالمندان بعد از بازنشستگی به مطالعه، آموزش و فراگیری هنری جدید می‌پردازند.

بازآموزی در سالمندان تا به حدی پایین است که درصد بسیار اندکی از آنان در جامعه ایرانی توانایی استفاده از اینترنت، کامپیوتر و امکاناتی چون وب‌کم را دارند.

آنان به دلیل ناتوانایی در استفاده از این امکانات از فروشگاه‌های تلفنی و اینترنتی کمتر استفاده می‌کنند در رزرو هتل، بلیت قطار و هواپیما اغلب به کمک نیاز دارند. این حتی شامل سالمندانی که تحصیل کرده هستند نیز می‌شود.

نادر علیخانی، سالمند و بازنشسته آموزش و پرورش در آستانه 70 سالگی قرار دارد. او می‌گوید حتی برای انجام خدماتی که به آن دولت الکترونیک می‌گویند کسی به ما آموزش نداده است. جایی هم نیست که حوصله سالمندان را داشته باشند و مفاهیم اولیه را به طور ساده به ما آموزش دهند. بچه‌ها و نوه‌ها هم از این قاعده مستثنا نیستند، در نتیجه برای کارهایی که اینترنتی قابل انجام است یا باید شخصاً مراجعه کنم یا این که باید دست به دامان نوه‌ها و بچه‌ها شوم.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد اغلب سالمندان ایرانی وقت خود را پای تلویزیون می‌گذرانند و بیشترین کسانی که در مساجد حضور دارند سالمندان هستند.

کارشناسان توصیه می‌کنند با توجه به این که سالمندان از جمله کسانی هستند که حضور بیشتری در مساجد دارند، می‌توان فعالیت‌های جدیدی برای آنان تعریف کرد، به نحوی که بخشی از این فعالیت‌ها در مساجد متمرکز باشد، چنان که هم‌اکنون نیز بسیاری از سالمندان در مساجد، کانون‌های خیریه را مدیریت می‌کنند.

نتایج یک پژوهش در مورد اوقات فراغت سالمندان اذعان می‌دارد که میزان فعالیت‌های ورزشی در سالمندان زن ایرانی بسیار اندک است که با توجه به نقش مثبت آن در پیشگیری از بیماری‌ها و اختلالات مزمن و نیز ارتقای کیفیت زندگی لزوم اجرای برنامه‌های آموزشی و تشویقی شیوه زندگی سالم برای بانوان ضروری است.

طبق این پژوهش که در فصلنامه سالمند به چاپ رسیده است، بیشترین فعالیت گروهی در سالمندان به ترتیب شرکت در جلسات قرآن و هیات‌های مذهبی و سپس دوره‌های فامیلی و دوستانه، تورهای سیاحتی و زیارتی و پارک‌هاست.

پژوهش فوق در مورد اوقات فراغت سالمندان نشان می‌دهد حضور در مساجد و مجالس مذهبی در سالمندان مقیم ایران 64.7 درصد است و رضایت بسیار زیاد از نحوه‌گذران اوقات فراغت در سالمندان ایران فقط 16.6 درصد است.

2.8 درصد سالمندان مقیم ایران، گوش دادن به موسیقی را از فعالیت‌های اوقات فراغت گزارش کرده‌اند. در حالی که 92.1 درصد از سالمندان ایرانی در اوقات فراغت به تماشای تلویزیون می‌پردازند.

فقط 34.2 درصد سالمندان مقیم ایران در اوقات فراغت روزنامه و مجله می‌خوانند و بی‌علاقگی سالمندان ایران به ورزش با کشورهایی

که در آن سالمندی ایده‌آلی وجود دارد قابل مقایسه نیست.

گرچه گستره فراغت سالمندان فراتر از تابستان است، اما فرارسیدن فصل تابستان بهانه‌ای است که مسوولان گذران بهتر این اوقات را برای سالمندان به شکل کاربردی و هدفمندی برنامه‌ریزی کنند. (جام جم - ضمیمه چارادیواری)

ماندانا ملاعلی