



بسته پیشنهادی برای سرگرم شدن و حال خوب سالمندان خانواده، در تعطیلات نوروز

تعطیلات پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها

نگرس خانعلی زاده

خبرنگار

اخبار و رسانه ها و از آن مهم تر، مسؤولان وزارت بهداشت، همچنان اصرار به خانه ماندن، خانه نشینی و در امان ماندن از شر ویروس کرونا در تعطیلات نوروز دارند. خانه ماندن همانا و تنهایی و بی حوصلگی هم همانا! آن هم برای سالمندانی که دختران و پسران شان ازدواج کرده اند و این روزها را به جای گشت و گذار در طبیعت و گذران اوقاتشان با نوه ها، باید در خانه بمانند و بهار را از پشت شیشه های خانه تماشا کنند. اما واقعیت این است که می تواند این خانه نشینی، آنقدر هم که به نظر می رسد کسل کننده و بیهوده نباشد؛ فقط به مجموعه ای از فکرهای بکر نیاز دارد تا سالمندان عزیز زندگی مان، روزهای خوشی را در خانه بگذرانند. این گزارش، راهنمایی برای فراهم کردن موقعیت هایی باب میل آنهاست که عید ۱۴۰۰ را به خوشی و حال خوب بگذرانند.

انجمن کتابخوان ها

آنقدر دایره تنوع در کتاب ها گسترده است که تقریباً غیرممکن به نظر می رسد سالمندی درباره موضوعی خاص کتابی بخواهد و نتواند آن را پیدا کند. شروع کردن کتابی جذاب در اولین روزهای عید و آرام آرام خواندنش و تمام کردن آن در آخرین روزهای تعطیلات، می تواند ایده خوبی برای گذراندن روزهای تعطیل باشد؛ روزهایی که می تواند روح سالمند را به جز خانه، به فضای حاکم در کتاب ببرد و غرق در آن شود. مریم افصلی هم به عنوان روان شناس، کتاب خواندن و ارتباط برقرار کردن با شخصیت های کتاب را موثرترین راهکار برای بیرون آمدن از تنهایی و مشغول شدن فکر و ذهن می داند. علاوه بر آن، فرزندان و آشنایان سالمند، می توانند با عضو کردن سالمند در شبکه های اجتماعی، او را با انجمن ها و صفحه های کتابخوانی آشنا کنند که بتواند با دیگر افراد کتابخوان ارتباط برقرار کند، از پیشنهاد های آنها استفاده کند و حتی خودش هم یکی از پیشنهاد دهنده ها باشد. کتاب خاطرات و زندگینامه های شهدا، سرگذشت شخصیت های تاریخی و کتاب و سفرنامه ها، از آن دسته کتاب هایی است که تقریباً می شود گفت به مذاق هر سالمندی خوش می آید.

سینما در خانه

این روزها دیگر دسترسی به فیلم و سریال، مثل گذشته سخت و زمانبر نیست. تنها کافی است برنامه ارائه کننده فیلم های اینترنتی را بر صفحه تلویزیون بیاورید؛ کاری که با خودتان باید به آن تسلط پیدا کنید یا از فرزندان و اعضای خانواده تان بخواهید چنین موقعیتی را برایتان فراهم کنند. بعد از آن به سادگی می توانید هر روز، هر نوع و سبکی از فیلم یا سریالی را که می خواهید برای تماشا انتخاب کنید. این برنامه های پخش کننده فیلم، چارچوب های خاص خودشان را دارند و خوبی اش این است که تقریباً همه فیلم های خارجی، به صورت دوبله پخش می شود و نیاز به دنبال کردن زیرنویس ندارید. اگر قرار بود کسی دیگر هم برایتان فیلمی را که مدت هاست از آن تعریف می کند بیاورد، حتماً از او بخواهید به صورت دوبله شده باشد، چون خواندن زیرنویس ها با فونت های ریز و درشت و کمرنگ و پررنگ، می تواند بیشتر از آرامش و سرگرمی، شما را کلافه کند. مستند، سریال های ایرانی و سریال های کوتاه خارجی، می توانند گزینه های مناسبی برای علائق سالمندان باشد.

ورود به دنیای ناشناخته

مجازی شدن بسیاری از نیازهای زندگی امروز، فقط برگردن کرونا نیست؛ پیش از آن هم وجود چنین ابزاری برای گذران عادی ترین اتفاقات زندگی ضروری شده بود. برای همین است که پیشنهاد همه کارشناسان برای حال خوب سالمندان، آشنا کردن آنها با فضای مجازی و شبکه های اجتماعی است. در واقع عضویت و مهارت پیدا کردن در فضای مجازی، راه حل مناسبی برای سرگرمی سالمندان است که نه تنها می تواند باعث روبه رو شدن با انبوهی از مطالب متنوع باشد که امکان برقراری با دیگر آشنایان و حتی پیدا کردن دوستان تازه را هم به سالمند می دهد. در دورانی که بیرون آمدن از خانه، با تهدیدی برای سلامت مساوی شده است، در دست داشتن ابزارهای الکترونیک و ارتباط نوشتاری و گاهی صوتی و تصویری با دیگران، می تواند حال سالمندان را بهتر کند. این فرصت را فرزندان باید برایشان مهیا کنند و با در اختیار قرار دادن ابزارهای مناسب و آموزش نحوه کار کردن با آن، دایره ارتباطات پدر و مادرشان را گسترش بدهند. ضمن این که به طور کلی فناوری می تواند راهگشای خوبی برای گذران اوقات باشد؛ چیزی مثل پادکست، پادکست ها بعضاً هم جنبه آموزشی و هم جنبه سرگرمی دارند و در حالی که سالمندان مشغول کارهای خانه هستند یا وقت استراحت شان را می گذرانند، می توانند به پادکست مورد علاقه شان هم گوش بدهند. پادکست نوعی برنامه رادیویی با موضوعات متفاوت و جذاب است که زمان پخش آن دست خودتان است. یک برنامه رادیویی کاملاً در اختیار و خب دیگر چه از این بهتر؟

خانه سبز

تجربه نشان داده است سالمندان روحیه مراقبتی ویژه ای دارند. برای زنده نگه داشتن چنین حسی، گلکاری و باغبانی بهترین راه حل است که می تواند روحیه آنها را تازه نگه دارد و ساعت های طولانی، مشغول و سرگرم شان کند. بهتر است خود سالمند یا اطرافیان او محیط و فضای برای رسیدگی به گل و گیاه را فراهم کنند. اگر این پروسه در فضای آزاد و باغ و حیاطی سرسبز باشد که چه بهتر، اگر هم چنین موقعیتی در اختیار ندارید، چند گلدان آپارتمانی و پشت پنجره ای هم می تواند این شکل از نیاز را در وجود سالمندان برطرف کند؛ مثلاً کاشت نعنا، جعفری، پیازچه، علف لیمو، پونه کوهی، ریحان یا آویشن در همین گلدان های خانگی و رسیدگی به آنها، می تواند همان حس باغبانی در باغی بزرگ را تداعی کند. رسیدگی به آنها، آبیاری، از خاک بیرون کشیدن علف های هرز و حتی قلمه زدن و کاشتن گل های تازه همان چیزی است که ساعت ها وقت سالمند را می گیرد و به او آرامش و دوری از هیاهو را هدیه می دهد. ضمن این که اگر نتیجه همه این رسیدگی هایش را هم ببیند، شوق و انگیزه اش برای ادامه بیشتر هم خواهد شد.

تعطیلات آموزشی

علاقه به یادگیری مهارتی جدید در سالمندی، نیازمند روحیه بالایی است. روحیه ای که خانم افصلی معتقد است آنها را تشویق می کند به سمت دنیاهایی جدید و خلاق پیش بروند. اما در روزهای تعطیلات عیدی که با کرونا همزمان شده است، به نظر می رسد بهترین راه مهارت آموزی، آموزش های آنلاینی است که به وفور در دنیای مجازی دیده می شود. فقط کافی است سالمند به موضوعی خاص علاقه نشان بدهد تا با حجم عظیمی از آموزش روبه رو شوند. از فیلم آشپزی های نوین و جواهردوزی های محبوب این روزها تا یاد گرفتن و تخصص پیدا کردن در رشته های فنی که می تواند در دنیای امروز کارایی بسیاری داشته باشد. هرکدام از اینها از طریق جست و جوی کوتاهی در اینترنت محقق خواهد شد. سالمند در همین جست و جوها، با منابع بی پایان و در بیشتر مواقع رایگانی از آموزش های متفاوت مواجه خواهد شد که دانستن هرکدام از آنها می تواند جذابیت های فراوانی برایش داشته باشد؛ حتی اگر آنها را به کار هم نبرد.

صدای زندگی

آن حس مراقبت از موجود زنده ای مانند گیاه و رسیدگی به او، می تواند شامل حال وجود یک آکواریوم با چند ماهی کوچک در خانه هم بشود. وجود ماهی ها، تماشای بدن رنگی آنها و به هم خوردن باله هایشان با آب، دقت کردن به چرخش و رفت و آمد آنها در همان فضای کوچک آکواریوم و نیاز هر روزه شان به غذایی که قرار است سالمند به آنها بدهد، می تواند سرگرمی دیگری برای سالمندان در روزهای خانه نشینی باشد. تفریحی که آرامش بخش و سرورآور است و البته زحمت زیادی هم ندارد. شاید نگهداری از یک پرند کوچک هم بتواند همین حکم را داشته باشد اما تجربه نشان داده رسیدگی و نگهداری از پرند به مراتب سخت تر از ماهی های آکواریومی است. به هر حال حضور یک موجود زنده که می تواند هراز گاهی صدایی هرچند به اندازه تکان دادن آب داخل آکواریوم باشد، می تواند دلخوشی آرامی برای سالمندان باشد.