



۷ فایده کتاب‌خوانی و مطالعه برای سالمندان



شوق جوانی در حنجره مثبت‌شخصتی‌ها

آشنایی با گروه کر آواهای ماندگار از زبان شاهرخ شیردوست کسمائی، سرپرست ۵۹ ساله‌اولین گروه کر سالمندان ایران

مهدیس مرادیان | خبرنگار



شاهرخ شیردوست پنج سال است که رهبری گروه کر «آواهای ماندگار» را بر عهده دارد. او از سال ۶۳ قدم در عرصه موسیقی گذاشته و تا امروز صدها جهان‌پدیده او را در این مسیر همراهی کرده‌اند. آقای شیردوست خواننده، نوازنده و آهنگ‌ساز است و تاکنون در بیشتر کشورهای دنیا اجرا داشته است. او درباره حضورش در این گروه ۱۵ ساله که در آن کهن سالانی از همه‌قشرها در کنار هم موسیقی‌های اصیل ایرانی را اجرا می‌کنند، می‌گوید: «گروه ایجادشده با عنوان آواهای ماندگار متشکل از سالمندان علاقه‌مند و بی‌حاشیه است که تاسیس آن به بیش از یک دهه پیش برمی‌گردد. بیشتر افرادی که با ما همکاری می‌کنند سالخورده‌گانی هستند که عملکرد خوبشان روی صحنه، آن‌ها را به این خودباوری می‌رساند که توانایی آواز خواندن را جایگزین ناتوانی‌هایی کنند که معمولاً کهولت سن همراه دارد.»

● جان جهان‌دیدگان جوان می‌شود



آقای شیردوست درباره کارش توضیح می‌دهد: «این افراد روحیه بسیار حساسی دارند و تعدادی از آن‌ها مبتلا به بیماری فراموشی هستند که نیازمند تکرار مداوم مطالب است. با وجود

تمام دشواری‌ها، محبتی که مردم به این گروه دارند به ما قوت قلب می‌دهد. به‌طور مثال برخی از اعضای این گروه که در حالت عادی توانایی ایستادن روی پاهایشان حتی به مدت ۵ دقیقه را ندارند، به‌واسطه انرژی که از حضار دریافت می‌کنند ۲ ساعت ایستاده و به‌صورت زنده برنامه اجرا کرده‌اند.» آقای شیردوست، رهبری چند گروه دیگر را که اعضای‌شان سالخورده‌اند بر عهده دارد. او درباره تجربیات جالبش می‌گوید: «سالمندی را در گروه داشتیم که به بیماری خاص مبتلا بود. بعد از گذشت یک سال از حضورش در کلاس‌ها روند بهبودش تا حدی افزایش یافت که پزشک معالجش را حیرت‌زده کرد.» او ادامه می‌دهد: «من به‌عنوان فردی که سال‌ها شاهد تأثیر مثبت هنر بر سالمندان بوده‌ام پیشنهادم این است هزینه ساخت فضاها و امکانات به‌منظور دور هم جمع شدن بازنشستگان و افراد سالمند را جایگزین بخشی از هزینه‌های سرسام‌آور درمان کنیم تا احوال گنجینه‌های قدیمی تازه‌تر شود و این دوران را شادتر سپری کنند.»

● تشویق‌ها به جان‌شان قوتی معجزه‌آسا می‌بخشد



آقای شیردوست در پایان با تأکید بر این که سالمندان نباید دست از فعالیت بردارند و باید سعی کنند با عضویت در چنین گروه‌هایی شادابی خود را حفظ کنند، درباره تأثیر این کار بر روحیه سالمندان

می‌گوید: «اعضا برای حضور در کلاس‌ها لحظه‌شماری می‌کنند، چرا که نتایج تلاش‌شان را در تشویق‌های حضار می‌بینند و به‌واسطه آن پاهایشان قوت می‌گیرد، جان‌شان طراوت می‌یابد و روح سالمندان از این تشویق‌ها تازه می‌شود. آن‌ها قدرت صدای لرزان اما امیدوارشان را در انعکاس لبخندها و کف‌زدن‌ها به‌نظاره می‌نشینند.»

قاب خاطره

مخاطب خوب‌مان آقای سیدمجتبی سردار قندچی این عکس را با این توضیح فرستاده‌اند:

«این گواهی نامه دو چرخه پدرم هادی سردار قندچی، مربوط به ۷۰ سال پیش است. در بالا سمت

راست نوشته است گواهی‌نامه بی‌سیکلت (در مقابل موتورسیکلت). پدرم متولد سال ۱۳۱۴ و هنوز در قید حیات است.

این گواهی‌نامه جزو قدیمی‌ترین گواهی‌نامه‌های صادرشده در ایران است.»

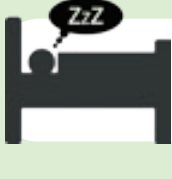
خدا به پدر ایشون و بقیه سالمندان عزیز عمر با عزت و سلامت بده. شما هم عکس‌های خاطره‌انگیزتون رو برامون بفرستین تا با نام خودتون در صفحه ۶۰+ چاپ کنیم.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



تقویت مهارت همدلی



کمک به بهبود خواب

به تأخیر انداختن آغاز آلزایمر



تقویت مهارت تصمیم‌گیری



افزایش شادمانی و احساس رضایت از زندگی



کاهش استرس و نگرانی‌های روزمره



بهبود عملکردهای شناختی مغز و تقویت حافظه

روان‌شناسی

پیشنهادهایی ساده برای شادبودن

حُلق و حافظه‌تان تأثیر مثبت می‌گذارد. شاید برای‌تان جالب باشد که گوش دادن به موسیقی، یکی از شیوه‌های درمانی برای افراد مبتلا به اختلال شناختی دمانس (زوال عقل) است.

❖ **آراسته باشید** | وقتی ظاهر‌تان مرتب باشد، احساس بهتری دارید. موقع بیرون رفتن از خانه، کرم ضدآفتاب بزنید. با مشورت پزشک، کرم‌های ضدچروک را به برنامه مراقبت از پوست‌تان اضافه کنید. به اندازه کافی آب بنوشید. گاهی آرایش کنید. یک مدل موی تازه یا رنگ موی متناسب با پوست صورت‌تان می‌تواند چهره و حال و هوای‌تان را حسابی عوض کند.

❖ **هر روز یک چیز تازه یاد بگیرید** | برای هوشیار نگه داشتن مغز، هیچ راهی بهتر از یادگیری نیست. بسته به علاقه‌تان، یادگرفتن یک زبان، نواختن یک ساز یا یک ورزش جدید را در برنامه‌تان بگنجانید. اگر این پیشنهادها با شرایط شما سازگار نیست می‌توانید خیلی ساده با تغییرات کوچک در زندگی روزمره از فایده آموختن بهره ببرید. مثلاً غذاها و دسرهای جدید درست کنید یا به جای مسیرهای رفت‌وآمد همیشگی، راه‌های تازه را امتحان کنید. تحقیقات ثابت کرده‌اند تغییر دادن الگوهای ثابت و تکراری، حافظه را بهبود می‌دهد. منبع: aging.com

پژوهشگران دانشگاهی در لندن می‌گویند، افراد خوشحال، قدرت و تناسب بدنی بیشتری دارند. آن‌ها در تحقیقی با شرکت ۱۹۹ مرد و زن بالای ۶۰ سال، ارتباط بین تفکر مثبت و تندرستی را بررسی کردند و متوجه شدند افراد ناراضی و ناراحت، سه‌برابر بیشتر از دیگران در فعالیت‌های فیزیکی مشکل داشتند. گرچه هرکسی به شیوه مخصوص به‌خودش خوشحالی را تجربه می‌کند و می‌تواند پیشنهادهایی عمومی وجود دارند که می‌تواند به شما در این زمینه کمک کند.

❖ به‌روز باشید |

با عضو شدن در چند شبکه مجازی می‌توانید با اقوام‌تان بیشتر در ارتباط باشید، دوستان تازه پیدا کنید و در جریان اتفاقات روز قرار بگیرید. موسیقی هم روی



عکس از ایلنا

داستانک

قیمت زندگی

فرزندی از پدر قیمت زندگی را پرسید. پدر سنگی زیبا به او داد و گفت: «بردار و به بازار ببر، بین مردم چقدر می‌خرند. اگر قیمت را پرسیدند، هیچ‌نگو، فقط دو انگشت را ببر بالا.» پسر سنگ را به بازار برد. رهگذران سنگ را دیدند و قیمت پرسیدند. پسر دو انگشتش را بالا آورد. گفتند: «دو هزار تومان!» پسر نزد پدرش بازگشت و ماجرا را گفت.

پدر به او گفت: «این بار برو در بازار عتیقه‌فروشان و اگر از تو قیمت خواستند، همان کار را تکرار کن.» آن‌جا وقتی پسر دو انگشت‌اش را بالا برد، عتیقه‌فروشی گفت: «دویست هزار تومان!» این بار هم پسر نزد پدر بازگشت و ماجرا را تعریف کرد. پدر به او گفت: «این بار به بازار جواهرفروشان و نزد فلان گوهرشناس برو.» پسر همان کار را کرد و وقتی دو انگشتش را بالا برد، آن گوهرشناس گفت: «دو میلیون تومان!» فرزند

سلامت

خطر طولانی‌نشستن

را با این راهکارها

کم کنید



نشستن طولانی‌مدت به خصوص در سالمندان، خطر بزرگی برای سلامتی افراد سالمند و کم‌بینه است. فعالیت‌های ساده مانند بلندشدن و راه رفتن در اطراف خانه حتی با اوکری یا عصا، می‌تواند تا حدی این خطر را کم‌رنگ‌تر کند. با این راهکارهای ساده لطفاً به سلامتی خود اهمیت دهید:

- ❖ برای مسیرهای کوتاه از وسیله نقلیه استفاده نکنید.
- ❖ هنگام حرف‌زدن یا تلفن در صورت امکان به جای نشستن، راه بروید.
- ❖ به محض بیدار شدن، یک لیوان آب بخورید و کمی در خانه قدم بزنید.
- ❖ فعالیت‌ها و سرگرمی‌های فیزیکی پرتحرک مثل باغبانی را جایگزین ساعت‌ها تماشای تلویزیون کنید.
- ❖ در صورت استفاده از لپ‌تاپ، گاهی آن را روی میز بلندی قرار دهید و برای مدت‌زمان کمی ایستاده کار کنید.
- ❖ برای کارهایی که نیاز به نشستن
- ❖ طولانی دارد هر ۳۰ دقیقه یک بار از جای خود بلند شوید و کمی قدم بزنید.
- ❖ در صورت نداشتن معذورت‌های پزشکی از پله به جای آسانسور (برای رفتن به طبقات نه خیلی بالا) استفاده کنید.
- ❖ در سفرهای با قطار، خودرو یا هواپیما که مجبور به نشستن بی‌وقفه بیش از دو ساعت هستید، از جوراب‌های مخصوص تنگ و ساق بلند استفاده کنید تا جریان خون را کنترل کند و مانع از خواب رفتن پاشود. در صورت امکان چند قدمی در هواپیما و قطار راه بروید.

منبع: nhs.uk