

سبز گردد شاخساران کهن

دستاوردهای بیش از پانزده سال فعالیت فرهنگی با میان سالان و سالمندان
در مرکز روزانه آموزشی توان بخشی رنگین کمان سپید

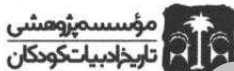
نقیسه نفیسی

نوشین نفیسی، نیلوفر هرندی زاده، مرجان هرندی زاده

عنوان و نام پدیدآور : سبزگرد شاخساران کهن : دستاوردهای بیش از پانزده سال فعالیت فرهنگی با میان سالان و سالمندان در مرکز روزانه آموزشی توان بخشی رنگین کمان سپید / نفیسه نفیسی... [و دیگران]. مشخصات نشر : تهران : مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان ، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۳۱۲ ص. : مصور(رنگی).
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۲-۶۰-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : مؤلفان نفیسه نفیسی، نوشین نفیسی، نیلوفر هرندی زاده، مرجان هرندی زاده.
موضوع : مرکز روزانه رنگین کمان سپید
موضوع : مراکز خدمات روزانه سالمندان -- ایران -- اصفهان
موضوع : Adult day care centers -- Iran -- Esfahan
شناسه افزوده : نفیسی، نفیسه، ۱۳۲۱
شناسه افزوده : مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان
HV۱۴۵۵ / الف ۶۲ / الف ۲ رده بندی کنگره : ۱۳۹۷
۳۶ / رده بندی دیویی : ۶۳۰۹۵۵۹۳۲۲
ماره کتابشناسی ملی : ۵۲۲۲۶۰۱

نقش درخت روی جلد، بخشی از نقاشی هنرآموز روانشاد بانو عزت اصلانی (۸۴ ساله)



سبزگرد شاخساران کهن

دستاوردهای بیش از پانزده سال فعالیت فرهنگی با میان سالان و سالمندان
در مرکز روزانه آموزشی توان بخشی رنگین کمان سپید
مؤلفان: نفیسه نفیسی، نوشین نفیسی، نیلوفر هرندی زاده، مرجان هرندی زاده

ویراستار: مسعود میرزایی

نمایه: صبا میرزایی

طراحی گرافیک، صفحه آرایی و طرح جلد: گرافیک پاژ

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ نخست: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۲-۶۰-۱

بها: ۶۵۰۰۰ تومان

انتشارات مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان

تهران، خیابان یوسف آباد، خیابان شهید وفاکیش توحیدی (بیست و سوم)، پلاک ۲۶.

تلفن پخش: ۰۹۰۳۶۰۰۵۹۹۶ / ۰۳۱-۳۸۵۸۳۴۴۹

sepidar_institute@yahoo.com

اینستاگرام: ranginkamane Sepid

تلگرام: @mahdesalmand



حقوق انتشار این اثر از آن مرکز رنگین کمان سپید است.

پیش‌گفتار

نقیسه نفیسی، مرجان و نیلوفر هرنندی‌زاده

۱۱

بخش یک

ادبیات برای سالمندان

نقیسه نفیسی

۲۷

بخش دو

هنر برای سالمندان

نوشین نفیسی

۸۹

بخش سه

بافت برای سالمندان

مرجان هرنندی‌زاده، مریم بیضایی

۲۱۱

بخش چهار

آموزش انگلیسی به سالمندان

فرشته طغیانی

۲۴۳

بخش پنج

کلاس قرآن

نقیسه نفیسی

۲۶۳

بخش شش

دیگر برنامه‌های مرکز رنگین کمان سپید

مرجان و نیلوفر هرنندی‌زاده، یاسمن نفیسی

۲۶۷

نمایه نام‌ها

۲۹۵

فهرست تصویرها

۳۰۵

پیش‌گفتار ۱۱ - ۲۶

گل‌های سرخ من / طرحی نو برای پرستاری / از فعالیت فامیلی تا فعالیت حرفه‌ای

هدف‌های مرکز رنگین کمان سپید

بخش یک: ادبیات برای سالمندان ۲۷ - ۸۸

چرا ادبیات برای سالمندان؟ / روش کار: فعالیت مشارکتی در کلاس

روش کار مشارکتی در کلاس ادبیات درس امروزمان چیست؟ / ارائه و نمایش دستاوردها در کلاس ادبیات

پیوست یک: کتاب و ترویج کتاب‌خوانی / پیوست دو: خاطرات کودکی، خانه‌ی کودکی من

پیوست سه: دختران نارنج و ترنج، خاطراتی از چگونگی ازدواج‌ها / پیوست چهار: مکتب‌خانه‌ی من

بخش دو: هنر برای سالمندان ۸۹ - ۲۱۰

پیش‌گفتار: در ستایش سال‌خوردگی

فصل یک. آموزش هنر برای سالمندان

چرا هنر برای سالمندان؟ / هدف‌های آموزش نقاشی و هنر به سالمندان

ویژگی‌های کار هنری با سالمندان و ناهمسانی‌های آن با کار هنری با کودکان

چند نکته‌ی مهم دیگر در کار هنری با سالمندان

فصل دو. آموزش هنر به سالمندان در مرکز رنگین کمان سپید

پیشینه / بازدارنده‌های آموزش هنر به سالمندان و یادداشت‌ها

برنامه‌های دورانی نخست کلاس آموزش نقاشی (۱۳۸۲ - ۱۳۸۶) / نمایشگاه‌ها و کارگاه‌های دوره نخست

برنامه‌ها، دوره دوم کلاس آموزش نقاشی (مهر ۱۳۸۹ تا بهار ۱۳۹۵)

دامه، برنامه‌های عمومی از سال ۱۳۹۰ تا آبان ۱۳۹۵

فهرست برنامه‌های فراگروهی سالمندان از سال ۱۳۹۱ تا بهار ۱۳۹۵

پیوست یک: نگاهی گذر به ضرورت، چگونگی پرداختن به آفرینش هنری در میان‌سال‌ی

پیوست دو: پیامدهای آموزش کار با گل رس با سالمندان. سال ۱۳۸۱

پیوست سه: ساخت اسباب‌بازی‌های قلمی: برای، نامی پیوند میان نسل‌ها. خرداد ۱۳۸۷

پیوست چهار: نوشته‌های ارائه شده در نمایشگاه «میزگرد شاخساران کهن». شهریور ۱۳۹۲

پیوست پنج: نمایشگاه نقاشی، گالری سایان، مهرماه ۱۳۹۱ / پیوست شش: کارگاه «هنر در طبیعت»

پیوست هفت: پروژه‌ی «بافتن درختان سنی» مهرماه ۱۳۹۳

پیوست هشت: پروژه‌ی «سنی مرغ، سیمرغ»، مهرماه ۱۳۹۴ / پیوست نه: یادآوری خاطره‌ها

بخش سه: یوگا برای سالمندان ۱۱ - ۲۰۲

بال‌های فروتنی خود را از لطف و مهر فرود آر / چگونه مربی یوگای مؤسسه رنگین کمان سپید شدم

یوگای مادر بزرگ و نوه / پرورش مربی یوگا برای مؤسسه رنگین کمان سپید / تجربه مربی کلاس‌های ESC شدم

پیوست یک: ورزش و تناسب اندام برای افرادی با بیش از پنج سال

بخش چهار: آموزش انگلیسی به سالمندان ۲۴۳ - ۲۶۲

بخش پنج: کلاس قرآن ۲۶۳ - ۲۶۶

بخش شش: دیگر برنامه‌های مرکز رنگین کمان سپید ۲۶۷ - ۲۹۴

گردشگری / گردهمایی‌ها / نمایش و موسیقی

برنامه‌ی «باهم». کارگاه‌های ویژه‌ی مادر بزرگ - پدر بزرگ و نوه / پژوهش و انتشار گاه‌نامه «سپیدار»

برنامه‌های دیگر: همکاری با سازمان بهزیستی برای توانمندسازی سالمندان این سازمان

نمایه نام‌ها ۲۹۵

فهرست تصویرها ۳۰۵

خواهرها و دو تا از دخترهایم تصمیم گرفتیم چنین برنامه‌ای را عملی کنیم.

با یکی از دخترهایم، مالک نیمی از یک آپارتمان هم کف بودیم که به تازگی خالی شده بود، و شاید می‌توانستیم از آن استفاده کنیم. یک ماه بعد، آپارتمان موکت شد و صندلی‌هایی برای آن تهیه کردیم و از چند نفر فامیل دعوت کردیم به آنجا بیایند تا دور هم جمع شویم.

۲۹ دی‌ماه ۱۳۸۰، در دفترچه‌ی یادداشت‌م نوشته‌ام: دارم اشک‌ریزان اولین روز را شروع می‌کنم.

آن روز، خیلی زود بیدار شدم و تا شنیدن اذان صبح، توانستم یک صفحه درباره‌ی امنیت خاطر و آرامش بنویسم تا در اولین جلسه‌ی خوش‌آمدگویی، ارائه دهم. در پایان نوشته‌ام، شعری از غادت السمان^۱ آوردم:

گل‌های سرخ من، با گرمی و نور شکفتند

و گنجشکان به شاخسار من بازگشتند

و درخشانم جوانه‌های شفاف و زرین پوشیدند

آن‌گاه یار نفسی برآورد

دل‌تنگ که:

باید...

به خودم وقت خوش آخر شعر را نمی‌خواهد بخوانی، آن‌جا که، معرّب از سر دل‌تنگی نفسی کشیده و حرف از رفتن زده‌است. نمی‌خواهد از رفتن و دل‌تنگی بگریی، بگذار این مکان، خانه‌ی امن و زیبایی ما باشد؛ بگذار باغ ما پُر باشد از گل‌های سرخ و صدای گنجشک‌ها.

حالا انگار خودم داشتم اشک‌ریزان به این مکان می‌رفتم. صدای مادر در گوشم بود که می‌گفت: «چرا می‌خواهید میان این همه گرفتاری که هر کدام‌مان داریم، یک برنامه‌ی دیگر اضافه

۱. زاده‌ی سال ۱۹۴۲ م، در کشور سوریه. یکی از پایه‌گذاران زن شعر نو در ادبیات عرب.

گل‌های سرخ من

نقیسه نفیسی

مدتها بود در سفرها و گردش‌های خانوادگی، جای خالی مادر و پدر که خانه‌نشین شده بودند (یکی‌شان بیمار بود، دیگری تیماردار)، مانند بغضی در گلو، گله‌ای در قلب‌مان می‌نشست. مادران، پدرانی که روزگاری راهبر و تصمیم‌گیرنده بودند، اکنون بی‌کار و بی‌پهلو روزگار می‌گذراندند، یا تنها و دل‌مرده، دل‌شکسته؛ در حالی که هریک از اینان چه بسا گنجینه‌ای بودند سرشار از تجربه، چگونه می‌شد این گنج‌های در بسته دوباره فعال شوند تا نور و شور زندگی بر آن‌ها بتابد و همه از آن‌ها بهره‌مند شوند؟

مدتها بود در دورهمی‌های خانوادگی، گفت‌وگو درباره‌ی لزوم انجام کاری ویژه برای سالمندان و چه بسا میان‌سالان جامعه، بار خاطرمان بود. تا این که در سی‌ام آذرماه ۱۳۸۰، روز پایان پاییز و آغاز زمستان، روز تولد شصت سالگی‌ام، سرانجام در یکی از همین دورهمی‌های خانوادگی، با یکی از

طرحی نو برای پرستاری

مرحان هرندی زاده

کار جمعی و برنامه‌های تابستانی فامیلی در خانواده‌ی بزرگ ما پیشینه‌ای به درازای چند نسل داشت. برای ما دهه چهل‌ها که میراث‌دار این سنت بودیم، تابستان به معنای گرد هم آمدن بود با هم‌سن و سالان فامیل در منزل خودمان و منزل اقوام دیگر، برای یاد گرفتن از معلمان خودی؛ پسرعموی بزرگ‌تر نجاری یاد می‌داد، یکی از عموها کلاس برق می‌گذاشت، با دخترعمه‌ی بزرگ کارهای خیاطی و دوخت‌ودوز را یاد می‌گرفتیم، کتاب‌خوانی جمعی در چندین رده‌ی سنی داشتیم... ما بچه‌ها فقط باید منتظر در این کلاس‌ها شرکت می‌کردیم. نه هزینه‌ای می‌دادیم نه هزینه‌ای به معلم‌ها پرداخت می‌شد. چه کسی داشت و چه اثری در زندگی و ذهن ما از آن جوان‌ها گذاشت! حالا مثل من که تار و پود کالبدمان با کار جمعی عین شده، به راحتی برای هر میهمانی دانشجویی برنامه‌ریزی می‌کنیم و مدیریت می‌کنیم، آن را انجام می‌دهیم، علاوه بر آن، همیشه آموختن و به دیگران آموزش دادن در ما نهادینه شده‌است. لذت اجرای برنامه‌هایی مثل برگزاری نمایشگاه و فروشگاه در روزهای آخر هر تابستان و برپایی برنامه‌هایی مانند نمایش و تئاتر، نگفتنی بود. بگومگوهای پیش از اجرا، دلواپسی‌های این که کدام

کنید؟ من که نمی‌توانم، من نمی‌آیم. من باید در خانه پیش پدرت باشم. چه طور ول کنم و بروم؟ تازه، آن‌جا بنشینم، چه بگویم؟...»

در دلم گفته بودم که واقعاً با چه قدرتی می‌خواهیم این احساس دل‌مردگی‌ها، نمی‌توانم‌ها، نمی‌شودها را از دل‌ها بیرون برانیم و زندگی نوینی را پی‌بریزیم؟ با کدام معجزه؟ با کدام کلام؟ با درخشش کدام حرکت؟

با قلبی فشرد به جنبه رفتن. خانه‌ی کوچک، گرم و گیرا شده بود. خواهرم ظرف‌های میوه را روی میز چیده بود و توت‌های سفید و تمیز را دورتادور اتاق پهن کرده بود. دخترم شاخه‌های گل مریم را روی میز گذاشته بود. زندگی و روح تازه‌ای در فضا دمیده شده بود. اوّل نفر که آمد، مهین خانم بود. خیلی دیر اوّل آمدن بودم، متاسفاتی که سرطان به مهره‌های کمرش داده بود، مهره‌ها را شکسته کرده بود. بعد از مهین خانم، بقیه دعوت‌شده‌ها یک‌به‌یک آمدند.

پیش از شروع یوگا، یکی دو آیه از قرآن خواندم: «انزل من السماء ماءً فسالأت اودیةً بقدرها...»، از آسمان آبی فرو فرستاد، پس رودخانه‌هایی به اندازه‌ی گنجایش‌شان روان شدند... کلمه‌ها را معنی کردم. از نگاه مهمان‌ها برق شادمانی می‌جهید و معلوم بود نکته‌ها را به خوبی درک کرده‌اند.

خدایا رودخانه‌ی من کجاست؟ چه بگویم از این جهان هستی که پُر از نعمت‌هاست. از این آب پُر برکت و حیات‌بخش که در زندگی‌ام جاری کردی، حتی اگر باریکه آبی باشد.

به خودم گفتم: انگشت‌های لرزان و باریکت را از جلوی سوراخ آب بردار و بگذار آب، ملایم و بکر از دل زمین بجوشد؛ بجوشد و جاری شود.

یکی دیگر از ایده‌های پدر برای آن خانه، تأسیس کلینیک بود. در سالن وسط خانه راه می‌رفت و می‌گفت: خوب است این دوتا اتاق را که به هم راه دارد، رادیولوژی و تاریک‌خانه‌ی پشت آن کنیم. در یکی از اتاق‌ها یکی از باجناق‌ها بیماران داخلی و کلیوی را ویزیت کند، اتاق دیگر آزمایشگاه شود برای باجناق سوم خانواده. و صد البته اگر خود دکتر ابوتراب نفیسی هم در یکی از اتاق‌ها بیمار ببیند، چه عالی می‌شود. اصلاً می‌شود ما کارهای مقدماتی بیماران را انجام دهیم و بعد برای معاینه‌ی آخر، نزد دکتر بروند. (کاری که شاید سی سال بعد برخی از پزشکان سرشناس اصفهان انجام دادند.)

پدر اتفاقی را نیز برای تزریق‌ات و پانسمان در نظر می‌گرفت که یکی از دخترها مسئولیت آن را به‌عهده بگیرد. در طرح آخری مضر بود و سال‌ها تابلوی «تزریق‌ات و پانسمان زیر نظر پزشک» را بر درب خانه نصب کرد. در آن زمان که من خجسته‌ی ده، دوازده ساله بودم، واژه‌ی «کلینیک» را برای نخستین بار شنیدم. این که می‌توان خانه‌ی را به کلینیک تبدیل کرد و در منزل یا یک اتاق خود ساخته به افراد محله خدمات‌دهی کرد، ویران ذهنی شد.

ده پانزده سال بعد که از دانشکده‌ی پرستاری فارغ‌التحصیل شدم، بهیم آشکار بود که نخواهم توانست مانند یک پرستار عادی در یک بیمارستان کارهایی را انجام دهم که به دلیل کمبود امکانات یا نوع نظام حاکم بر پرستاری با باورهایم هم‌خوانی نخواهد داشت، و به‌جای لذت از خدمات‌دهی، فقط رنج خواهیم برد. هنگامی که از گزینش استخدام در «بیمارستان عیسی بن مریم» رد شده و ناراحت بودم، پدر که همواره برای انجام دادن کارهای پرستاری مشوقم بود، پیشنهاد داد که چرا می‌خواهی تا آخر عمر با بیماری و مرگ

نقش به من می‌افتد، استرس پشت صحنه، هیجان روی صحنه، افزایش توانایی، انجام دادن کار گروهی، بازی در نقش‌هایی که چندان از آن راضی نیستی، اشراف و آگاهی که حاصل می‌شود، خارج شدن از قالب یکسان و تعریف شده و توان انجام دادن نقش‌های دیگر، پدیدار شدن انعطاف و گذشت، سخت‌کوشی، ممارست و صبر، همه دستاوردهایی بود از شرکت ما در تارهای نمایشی.

پدر با این واژه‌ها و جاه‌طلب، و با سخن کوشی، پشتکار عجین شده‌بود. در سال ۱۳۴۵، پدر گرفتن خانه‌ی نقلی‌مان در طرح توسعه‌ی شهری و خراب شدن آن، را حومه‌ی شهر اصفهان، خیابان اسفالت نشده‌ی آبادانای دوم نقل مکان کردیم. در حیاطی دوهزار متری با ساختمان نیمه‌کاره که در مرحله‌ی نازک‌کاری بود. این جابه‌جایی می‌توانست یک فاجعه شود، ولی با عشق و علاقه‌ای که مادر به کودکان و نوجوانان و کتاب و کتاب‌خوانی داشت و با نصب تور والیبال در حیاط ساخته‌نشده، آن‌جا مکانی شد برای دیدارهای هفتگی، جمع‌شدن جوانان فامیل و کتاب خواندن و والیبال‌بازی کردن. پدر ایده‌ی تبدیل حیاط خانه به سالن پاتیناژ یا ورزشگاه یا باغ انگور را هم داشت که به دلیل بلندپروازانه بودن و یا نداشتن سرمایه‌ی کافی، انجام نشد.

۳. رسول هرنیدی‌زاده (۱۳۰۹-۱۳۸۸)، رادیولوژیست.

باشد و نیاز دیگران. خدمات گروهی را که کم‌تر در جامعه دیده می‌شوند، دربربگیرد. از خدمات‌دهی به سالمندان و بیماران سرپایی نمی‌ترسیدم، بودن با آن‌ها برایم حتی لذت‌بخش بود. ولی خواهرم به‌دنبال راه‌اندازی کودکستان بود و بیش‌تر به آموزش فکر می‌کرد. با بیماری و ناتوان شدن پدر بزرگم، بیش‌تر فکر می‌کردم اگر سیستمی بود که مراحل سالمندی، بیماری‌های شایع و نوع برخورد با آن‌ها را به مراقبین و پرستاران سالمندان آموزش می‌داد، یا اگر کلویی بود که افراد خسته از پرستاری بیماران خاص می‌توانستند دوباره انرژی و نیروی خود را بازسازی کنند، اگر ررسه‌ای بود که سالمندان در آن می‌توانستند خود را با علم جدید روزآمد کنند، یا اگر انجمنی بود و آن‌ها می‌توانستند غم‌ها، نگرانی‌ها و دلواپسی‌های‌شان را آن‌جا در میان بگذارند و از تجربه‌ی دیگر هم‌دردها بهره‌مند شوند، اگر سادی بود که می‌توانست با همسران سالان و دردآشنایان دیگر به گردش و تفریح و ورزش بپردازند، شاید در طی کردن این مسیر دشوار، دل‌گرمی و کمکی به آن‌ها داده‌می‌شد.

سر و کار داشته‌باشی؟ کاری را بگیر که در شادی و خوش‌حالی مردم شریک باشی.

تا دهه‌ی ۱۳۷۰، در اصفهان همچنان رسم بود که خانواده‌ها به‌جای بستری کردن بیمار در بیمارستان و درگیری در روند معیوب آن‌جا، از بهترین دکترهای اصفهان همچون پدر بزرگم دکتر ابوتراب نفیسی، دعوت می‌کردند تا در منزل، بیمارشان را بپریت کنند. بعد از ویزیت، چنان‌چه نیازی به رفق نوار قلب و یا دیگر آزمایش‌های تشخیصی بود، مادرم که حدود سی سال تکنیسین پدر بزرگ بود، و دختر تکنسین‌ها، این کارها را انجام می‌دادند. من گاهی همراه مادر به منزل بیماران می‌رفتم و اعمی و اترامی که در خانواده‌ها به دکتر و تکنیسین‌اش داده می‌شد، برایم جذاب و دوست‌داشتی بود.

همیشه فکر می‌کردم با همراهی برخی از هم‌کلاسی‌هایم کلینیکی برای خدمات پرستاری راه‌اندازی کنم. چیزی مابین کلینیک پزشکان و اورژانس، ولی نه آن‌قدر اورژانسی که خیلی ریسک بالایی داشته‌باشد؛ کارهایی مثل تزریقات و بانسمان یا خدمات پرستاری در منزل. ولی دوستانم این طرح را نپذیرفتند.

حالا که دوقلوهای چهار پنج ساله‌ام از آب و گل درآمده بودند و دوره‌ی طرح پرستاری‌ام تمام شده بود و از گزینش نیز رد شده بودم، برای پُر کردن اوقات فراغتم فروشگاه‌های را برای فروش لوازم التحریر خریداری و تجهیز کردم؛ ولی آدمش نبودم. کاسب نبودم ... نشد ... نخواستم.

خواهرم نیلوفر، کار در «آزمایشگاه مهدیه» را ادامه نداد و دوره‌ی کارشناسی در رشته‌ی مدیریت آموزشی را گذراند. ما هربار که کنار هم بودیم، از راه‌اندازی کودکستان و یا چیزی مثل آن حرف می‌زدیم. من به‌دنبال کار و فعالیت‌ی بودم که نو و تک

از فعالیت فامیلی تا فعالیت حرفه‌ای

نیلوفر هرنیدی زاده

ما زنده به انیم که آرام نگیریم

موجیم که آسودگی ماعدم ماست (صائب تبریزی)
انگار در ما سه نفر (من و مادرم^۴ و خواهرم مرجان) چیزی وجود داشت که نمی‌توانستیم زندگی آرام و بی‌دغدغهای را بپذیریم. به گفته‌ی هـ سران‌مان، انگار نمی‌توانستیم د خانه بنشینیم و به همسر و بچه‌های‌مان بپردازیم. هریک دغدغه‌های خاص خودمان را داشتیم. «مرکز روزانه سالمندان» ... هرگز این نام در خرم آمد. آن‌چه هنگام آغاز به کار می‌انست این بود که مکانی را برای افراد چهل ساله بالا راه‌اندازی کنیم که بتوانیم برای اوقات خوش و رضایت‌بخشی فراهم کنیم. در حقیقت می‌خواستیم مراحل سه، چهار و پنج «هرم مازلو»^۵ را پیاده کنیم. جامعه‌ی هدف، میان‌سالان و سالمندانی بودند که کم‌وبیش نیازهای فیزیولوژیکی و امنیتی آن‌ها برطرف شده‌بود و اکنون به گروه، احترام و خودشکوفایی نیاز دارند تا به سلامت روان و جسم برسند. مرکزی مانند مهد کودک، ولی برای سالمندان و متناسب با ویژگی‌ها و نیازهای این گروه سنی.

۴. نفسیه نقیسی.

۵. هرم سلسله مراتب نیازهای مازلو یا هرم مازلو، نظریه‌ی ابراهام مازلو (Abraham (Harold Maslow (۱۹۰۸-۱۹۷۰ م.) روان‌شناس انسان‌گرای آمریکایی و نظریه‌پرداز کلاسیک مدیریت، درباره‌ی نیازهای بنیادین انسان است.

اواخر دی‌ماه سال ۱۳۸۰ به پیشنهاد نوشین نقیسی، برای تقویت جسم و انجام حرکتهای ورزشی، یوگا را انتخاب کردیم. یوگا فعالیتی است که بر روی جسم و روح، بسیار ملایم و عمیق تأثیر می‌گذارد. در آن سال‌ها این فعالیت در اصفهان بسیار تازه بود. مراکز و مربی یوگا بسیار کم بود. زنده‌یاد خانم روایی، اولین مربی یوگای مرکز ما بود، یک مربی دل‌سوز و مسئول که خودش به سبب درمان بیماری در بزرگسالی به یوگا روی آورده بود و از آن نتیجه گرفته‌بود.

مادر با بهره‌گیری از سخن تأثیرگذار و محبوبیت و اعتمادی که افراد به ایشان داشتند، توانست خانم‌های فامیل را برای کلاس دعوت کند. یک‌شنبه‌های هر هفته، دو برنامه‌ی یوگا و یادآوری خاطرات داشتیم. یادآوری خاطرات را مادر سرپرستی می‌کرد و معمولاً با یک موضوع روان‌شناسی که من هماهنگ می‌کردم، همراه بود. در ترم‌های بعدی، این دو برنامه، مستقل از هم در کلاس‌های جداگانه ادامه یافت.

در آغاز نمی‌دانستیم از این کار چه‌قدر استقبال خواهد شد. آن‌چه از ابتدای زندگی آموخته بودیم، رشد و فعالیت‌های فامیلی بود. تا آن زمان کار حرفه‌ای اجتماعی می‌که درآمدزا باشد، انجام نداده بودیم. یوگا ثابت بود، ولی ساعت دوم به‌جای روان‌شناسی و یادآوری خاطرات، گاهی دوره‌هایی با موضوعات دیگر می‌گذاشتیم؛ مثلاً بحث‌های پزشکی درباره‌ی پیش‌گیری از سرطان، آشنایی با ویژگی‌های دوران میان‌سالی و سالمندی، گل‌سازی با خمیر چینی و کار با گل که با مقاومت جدی شماری از خانم‌ها روبه‌رو شد، زیرا آن را فعالیتی کودکانه و بی‌فایده می‌دانستند.

تا یکی دو سال مراجعین به مرکز روزانه سالمندان، فقط افراد فامیل بود که دوازده سیزده نفر می‌شدند. از مراجعین شهریه‌ی اندکی

هیچ کدام از این روش‌ها به نتیجه‌ای که می‌خواستیم نرسید، ولی همگی دستمایه‌ای شد که سرانجام در سال ۱۳۹۲، مدیر گروه زبان انگلیسی روشی برگرفته از چند نظریه و چند مهارت را در یکی از کلاس‌هایش آغاز کرد.

با گذشت زمان، روش ابداعی او تأثیرهای مثبت‌اش را نشان داد و کلاس‌ها یکی پس از دیگری آموزش خود را به این روش آغاز کردند.

من عاشق تدریس بودم و سال ۱۳۸۲ در مؤسسه رنگین‌کمان سپید، به کودکان زبان انگلیسی آموزش می‌دادم؛ ولی ما می‌خواستیم مربی‌های مؤسسه در رشته‌ی خودشان متخصص، دارای مدرک تحصیلی، خوش‌اخلاق و خوش‌رو باشند، با مردم بااحترام برخورد کنند و آن‌ها را دوست داشته باشند. حلاقت در آموزش بسیار مهم بود. کلاس باید شاد و پویا باشد، نه یکنواخت و سست. دیده‌ام خودفراگیر کشف کند و معنی‌اش را بیابد. قرار بود معلم‌های ما بتوانند نمایان‌های پنهان و آنچه را در وجود آنان می‌توانست شکوفا شود، فعال کنند و روی آن کار کنند و توانا ترشان سازند. قرار بود به زوایای پنهان افراد رخنه کنند و آنچه را سال‌ها در پستوهای وجودشان آزارشان می‌داد یا باعث شادی‌شان می‌شد، نمایان سازند. به فرآیند کار بیش‌تر توجه داشته‌باشند تا به نتیجه. در این صورت آموزش‌ها اگرچه دیرتر به نتیجه می‌رسند ولی

می‌گرفتیم که برای حقوق مربی یوگا و خرید وسایلی که نیاز داشتیم، بود. تا سه چهار سال نه تنها خودمان حقوقی بر نمی‌داشتیم بلکه مربی‌ها و دست‌اندرکارانی که از دوستان یا فامیل بودند نیز حقوقی دریافت نمی‌کردند.

یک روز دو خانم از کانون بازنشستگان برای نام‌نویسی در کلاس زبان انگلیسی به مرکز مراجعه کردند و در پایین سال ۱۳۸۳ با پیوستن سه خانم دیگر، اولین کلاس زبان‌مان را برگزار کردیم. این کلاس برای ما که همیشه با فامیل کار کرده بودیم و حمایت آن‌ها را داشتیم، نقطه عطفی بود. کم‌کم کار ما گسترده‌تر می‌شد و با محدودی فامیل فراتر می‌رفت و ما باید حقایق می‌شدیم.

از آغاز راه‌اندازی کلاس زبان انگلیسی، نظر داشتیم که نخست روشی متناسب با این گروه سنی داشته‌باشیم و دوم، ساختار آموزشی این گروه سنی مناسب‌سازی شده‌باشد. برای مثال، بیش‌تر مکالمه انجام شود و گرامر در حد نیاز تدریس شود، و سوم، کتاب‌ها از نظر موضوع، عکس و نوع خط و... مناسب باشد. آشنایان در خارج از کشور کتاب‌هایی در این زمینه برای ما فرستادند و حتی هنگامی که در ایران بودند، یکی دوبار دوره‌های کوتاه‌مدت روش آموزش زبان انگلیسی را برای مربی‌های ما برگزار کردند. بارها و بارها جلسه‌هایی در این باره داشتیم، حتی در دوره‌ای کتاب‌های موجود در بازار را کنار گذاشتیم و به جای آن‌ها، جزوه‌هایی با موضوع‌های مناسب این گروه سنی تهیه و یکی دو ترم آموزش دادیم. نرم‌افزارهایی را برای آموزش استفاده کردیم.

همچنین نزدیک عید نوروز ۱۳۹۰، کلاس‌های تلفیقی مثل کلاس مشترک یوگا و زبان انگلیسی، کامپیوتر و زبان، آشپزی و زبان، روان‌شناسی و زبان در مؤسسه برگزار کردیم. می‌خواستیم ببینیم چگونه می‌توانیم زبان را کاربردی کنیم.

کودکستان آغاز کردیم، آموزش بیش از دبستان در کشور ما چندان متداول نبود و اساساً نیازی به وجود آن احساس نمی‌شد. حتی می‌توان گفت آموزش کودکان کار را لوکس به حساب می‌آمد و مردم چندان تمایلی به سپردن بچه‌های‌شان به کودکانستان نشان نمی‌دادند.

آن چه را می‌خواندم باور نمی‌کردم، انگار کسی خاطرات ما را نوشته بود. کافی بود کلمه‌ی کودکانستان را برداری و به جای آن واژه‌ی مرکز سالمندان را بگذاری؛ یا بهتر است بگویم واژه‌ی مهد کودک را برداری و به جای آن «مهد سالمند» بگذاری. خانم و آقای مافی، آن دوستان عزیز، سال‌ها پیش (در سال ۱۳۳۲)، راهی را رفته بودند که ما در سال ۱۳۸۰ آغاز کرده بودیم. جامعه‌ی هدف ما با یکدیگر تفاوت داشت، ولی مسائلی که با آن روبه‌رو شده بودیم، بسیار همانند بود. کار ما نیز مانند کار آن‌ها تازه بود و ضرورت آن در جامعه احساس نمی‌شد و کاری لوکس به حساب می‌آمد. تصور این بود که مادر بزرگ‌ها که در خانه به پخت‌وپز و نوه‌داری مشغولند و پدر بزرگ‌ها نیز وقت فراغت‌شان را در پارک‌ها می‌گذرانند، پس نیازی به خانه‌ی سالمندان نیست. در آن زمان نمی‌دانستیم چه سازمانی می‌تواند متولی این فعالیت باشد. از این رو، برای گرفتن مجوز به ادارات دولتی رفتیم که فکر می‌کردیم می‌توانند متولی این فعالیت باشند؛ سر زدیم: علوم پزشکی، شهرداری، استان، وزارت و سرانجام سازمان بهزیستی.

هنگامی که درباره‌ی فعالیت‌مان می‌گفتیم، بیش‌تر لبخند تمسخر بر لب‌ها نقش می‌بست و اگر برخورد‌ها اندکی مؤدبانه‌تر و دل‌سوازانه بود، با تعجب پرسیده می‌شد:

آموزش به چه درد سالمند‌ها می‌خورد؟!... مگر آن‌ها می‌توانند چیزی یاد بگیرند؟!... می‌دانید چه قدر

بسیار عمیق‌تر خواهند بود و به افراد امکان می‌دهد کارهای ویژه‌ی خود را بیافرینند.

○○○

نوشتن این کتاب را از نیمه آبان‌ماه ۱۳۹۳ آغاز کردیم. کاری که یکی دو سال بود در فکرش بودیم و نمی‌دانستیم چگونه و از کجا باید آغاز کرد. هنوز هم پاسخی نیافته‌ایم، ولی برای‌مان قطعی بود که باید این کار را انجام داد. هر هفته یا گاهی در هفته یک‌بار با چند تا از همکاران جلسه داشتیم. کتاب‌های گوناگونی را روی میز می‌گذاشتیم و هم‌زمان، فکر‌ها و مطالب را از روند کار گذشته می‌نوشتیم و برای نیم می‌خواندیم.

یک روز صبح روی میز کار، گه‌ای را دیدم که مسئول انتشارات مؤسسه از اینترنت گرفته بود. روی برگه، کتاب «تجربه‌های مدرسه‌داری» نوشته خانم معصومه سهراب و آقای یحیی مافی در چند خط معرفی شده بود. نام نویسنده‌ها را از مادرم شنیده بودم و به‌نظرم آمد کتاب می‌تواند مناسب کار ما باشد. برای خرید کتاب به کتاب‌فروشی‌های اصفهان سر زدم، ولی هیچ کدام کتاب را نداشتند.

اسفندماه ۱۳۹۳ در مراسم پنجاه و دومین سالگرد برپایی شورای کتاب کودک در تهران، کتاب «تجربه‌های مدرسه‌داری» را روی میز نمایشگاه دیدم و خریدم.

در آغاز فصل یک کتاب آمده بود: «هنگامی که ما کارمان را با گشایش

دستورالعمل‌های پیشین مراکز شبانه‌روزی بود و فقط شب‌ها را از آن برداشته بودند و همان رویکرد درمان و نگهداری را داشت، نه پیش‌گیری و توانمندسازی و بالا بردن کیفیت زندگی.

بر پایه همین نگاه پیش‌گیرانه و آمادگی برای ورود به سالمندی بود که سن جامعه‌ی هدفمان را چهل سال به بالا قرار داده بودیم. باور داشتیم چنان که در دبستان‌ها آموزش‌هایی برای ورود به دوره‌ی نوجوانی هست، باید برای آگاهی از ویژگی‌ها و تغییرهای جسمی و روحی در دوره‌ی سالمندی نیز آموزش‌هایی داده‌شود تا میان‌سال بتواند با شناخت از توانایی‌های خود و رشد آن‌ها، کارهایی انجام دهد که آماده‌تر و پُربارتر وارد شصت سالگی شود.

بنابراین دیگر در انتخاب میان‌سال، این بود که پیش‌روی‌مان مادر و خاله‌ی میان‌سال‌مان را می‌دیدیم که در خانه بیروانه‌وار از پذیربزرگ پرستاری می‌کنند، ولی خود آن‌ها که به اندازه‌ی سالمند و گاه بیش‌تر از او به پشتیبانی و انرژی نیاز داشتند تا لحظه‌هایی را برای خودشان سپری کنند، مرکزی آن‌ها را پشتیبانی نمی‌کند.

برای رسمی شدن و افتتاح مرکز توسط سازمان بهزیستی، به ما گفته شد که به مکانی که هستید نمی‌توانیم مجوز بدهیم و باید خانه‌ای مستقل و مناسب داشته‌باشید. یادم هست هر بار

هزینه‌اش بالا است؟... آن‌ها که دولتی‌اند و کمک دولت را دارند، در هزینه‌های‌شان مانده‌اند، شما که خصوصی هستید و می‌گویید سرمایه‌ای هم ندارید؛ نمی‌توانید و حتماً شکست می‌خورید!

وزارت آموزش و پرورش نمی‌شد، زیرا با آن که آموزش داشتیم، ولی هدف اصلی‌مان فراهم کردن محیطی شاد و فرح‌بخش بود برای جامعه‌ی هدف با فعالیت‌هایی مناسب این سن، و داشتن اوقات خوش و توانمند ساختن آن‌ها از این راه. بهزیستی نزدیک‌ترین سازمانی بود که شاید فعالیت ما می‌توانست زیر چتر جمع‌ه آن باشد. ولی سازمان بهزیستی هیچ بخش‌نامه و قانونی نداشت که بتواند فعالیت ما را پوشش دهد. آن‌ها فقط مراکز شبانه‌روزی را می‌ساختند؛ ولی ما هرگز نگهداری تنها، در نظرمان نبود.

در سال ۱۳۸۲ و به دنبال تغییراتی که در دولت و ریاست‌جمهوری رخ داد، «سازمان ملی جوانان» شکل گرفت و با کمک و آشنایی دوستان، ما به آن‌جا راه پیدا کردیم. آدم‌های خوش‌فکری بودند. و ما توانستیم در قالب NGO (سازمان مردم‌نهاد/ سمن) مجوزمان را دریافت کنیم. ما انجمنی بودیم که برای میان‌سالان و سالمندان فعالیت می‌کردیم و تغییر نگرش نسبت به دوره‌ی سالمندی و پیوند میان نسل‌ها، جزو پایه‌ای‌ترین هدف‌های ما بود.

در همین روزها، ما با سازمان بهزیستی نیز ارتباط داشتیم. سازمان ملی جوانان سازمانی نوپا بود و نمی‌دانستیم تا چه زمان پا برجاست، از این رو، داشتن یک مجوز دیگر از سازمان یا نهادی معتبرتر، ضروری به نظر می‌رسید.

در سال‌های ۱۳۸۳ و ۱۳۸۴، کم‌کم بخش‌نامه‌های کشوری صادر شد که راه‌اندازی مراکز روزانه سالمندان را در دستور کار قرار داده بود. متأسفانه این بخش‌نامه‌ها همان

آشنایی نداشتیم. هر سه‌ی ما گرچه مدتی در جایی مشغول به کار بودیم، هیچ‌کدام سمت مدیریتی نداشتیم تا بدانیم و تجربه داشته باشیم که روش برخورد با اداره‌ها چگونه باید باشد. این که چگونه بتوانی از حق و حقوق مؤسسه‌ات دفاع کنی، بدانی چه موقع باید روی اصولی که می‌خواهی و باور داری، پافشاری کنی و چه هنگام می‌توانی انعطاف داشته باشی تا به نتیجه‌ی دلخواهات دست‌یابی.

دستورالعمل‌ها، بخش‌نامه‌ها و فرم‌های پایش سازمان بهزیستی و حتی برخورد مسئولین این سازمان به مراکز روزانه، همان برخوردی بود که با مراکز شبانه‌روزی می‌شد. حتی به سالمندان این دو نوع مرکز، یکسان نگاه می‌شد، یعنی افرادی از کار افتاده، افسرده و تنها که بیش‌ترین حرکت‌شان در روز، رفتن به دست‌شویی یا از این اتاق به آن اتاق رفتن برای کمی حرف زدن یا تلویزیون دیدن بود.

هنگامی که به سالمند این نگاه را داشته باشی، همین اتفاق رخ خواهد داد. تا هنگامی که سالمند را به رزق و تحرک دعوت نکنی، به دستان او کاغذ نهد، جلوی او گل و ابزار سفالگری نگذاری، او را آرام آرام به این کارها تشویق نکنی، او تغییر نخواهد کرد. کافی است دو یا سه روز در هفته با سالمند زمان‌های اصلاحی و یوگا کار کنی، قرآن آموزش بدهی، او را در کلاس ادبیات یا حتی آموزش زبان وارد کنی. او نقاشی و دیگر فعالیت‌های هنری انجام دهی، آن‌گاه تغییرهای بنیادی در او رخ می‌دهد که شگفت‌زده خواهی شد. در آن هنگام او انگستان دستانش را به تو نشان می‌دهد و می‌گوید این پنج انگشت را می‌بینی؟ به هم چسبیده بود و روی هم نشسته بود، ولی حالا بین چگونه از هم جدا و باز شده. در آن هنگام می‌بینی آن بانوی عصا به‌دستی که روز نخست

مسئول سازمان بهزیستی^۶ مرا می‌دید، می‌پرسید: دختر، بالاخره جایی را پیدا کردی؟ و این کلامش برای من که بارها با چشم‌گریان و ناامید از اداره‌ی بهزیستی بیرون می‌آمدم، حالت پدری را داشت که نگران دخترش است و خیلی امیدبخش بود.

سرانجام ساختمانی در خیابان مشتاق برای هشت‌ماه اجاره کردیم، و در بهمن ۱۳۸۵ با حضور مدیرکل بهزیستی آن اصفهان، مرکز افتتاح شد.

حاجی که می‌خواستیم مرکز سالمندان را را اندازه کنیم، یکی از موضوعه‌یی که به ما گفته می‌شد این بود: شما نمی‌توانید این جامعه قد علم کنید، باید را کسب کار را بدانید تا بتوانید پابرجا بمانید. با دیگران رقابت کنید.

پاسخ ما این بود که وقتی کار را درست و باکیفیت انجام بدهی، مردم به‌سوی تو جلب می‌شوند و تو را خواهند پذیرفت؛ و از این نظر به احساس مسئولیت و تعهد، نوع‌دوستی، احترام به دیگران، صداقت و راستی که در وجودمان نهادینه شده‌بود، اطمینان داشتیم.

ولی از جنبه‌های دیگر، ما نابلد بودیم: از نظر اقتصادی اطلاعات‌مان اندک بود و در برخورد با اداره‌ها و بخش‌نامه‌های دولتی نیز، چندان

۶. در آن زمان معاونت توان‌بخشی اداره‌ی کل بهزیستی اصفهان را آقای محمدرزاده برعهده داشت. به این وسیله از برخوردهای هم‌دلانه ایشان و دستیاران همراه‌شان سپاس‌گزاری می‌کنیم.

به روز بودند. کارشناس ما در بهزیستی تازه عوض شده بود و روز اول با تحکم به ما گفت چرا کلاس زبان دارید؟ این کلاس اصلاً نباید باشد و به درد شما نمی خورد.

آن روز با فکری آشفته به خانه برگشتیم و در این اندیشه بودیم که پس از آن همه صحبت با کارشناسان قبلی و متقاعد کردن آن‌ها، حالا چگونه دوباره همه چیز را باید از صفر شروع کنیم.

ولی او یک روز سرزده به مرکز ما آمد. هنوز منشی تلفنی آمدن او را خبر می داد که او وارد اتاق من شده بود. خواست که همه ی کلاس‌ها را بدون حضور ما بازدید کند. در هر کلاس زنی را به گفت‌وگو یا فراگیران گذراند. ما هرگز نفهمیدیم در کلاس‌ها چه گفت‌وگوهایی انجام شد، ولی فردا که پیش او در اداره بهزیستی رفتیم، گفت از من درباره ی برنامه‌های شما اشتباه بود، از دیده کلاس‌های تان چه تغییرهای شگرفی در افکندید آورده و چه قدر بودن آن ضعیف است.

ما کار ویژه‌ای انجام نداشتیم، فقط از دریچه دیگری به سالمندان نگاه کرده بودیم. او را گنجینه‌ای سرشار از تاریخ گذشته و گنجی واقعی از محبت و عاطفه دیده بودیم که با ناتوانی‌های گریزنایدیر، پتانسیل توانمند بودن را دارد. ما فقط باید آن‌ها را از پبله‌ای که به دورشان تنیده بودند، آزاد می کردیم و پروانه‌های وجودشان را به پرواز درمی آوردیم.

قدم از قدم بر نمی داشت و تنها می توانست با کمک دیگران تاتی تاتی کند، اکنون چگونه بدون هیچ کمکی، سر حال و سربلند با رویی گشاده، گام بر می دارد. سالمند دیگری که هنگام ورود ارتباط چشمی برقرار نمی کرد و به سختی لب از لب می گشود، اینک پس از چند جلسه آمد و رفت به مؤسسه، چگونه با تو دست می دهد و با خوش رویی می خندد و مگر گوید خوش حالم که می خواستم بیایم این جا و دوباره با ببینم و در کلاس باشم.

متأسفانه در آن زمان مسئولین و قانون گذاران به هیچ یک از این نکته ها توجه نمی کردند. برپایه ی بخش نامه‌ها، در مؤسسه شش روز در هفته باید پزشک می داشتیم که روزی سالمندان را معاینه می کرد. دو روز در هفته فیزیوتراپ، سه روز کاردرمان و گفتاردرمان، و یک روز روانشناس تمام وقت. به کلاس‌ها نه تنها توجه نمی شد، بلکه بازخواست می شدیم که چرا کلاس زبان، کلاس کامپیوتر؟ این‌ها که به درد سالمندان نمی خورد. در همه ی بازدیدها از مؤسسه، اگر در همه ی اتاق‌ها کلاس‌های آموزشی برپا بود ولی پزشک یا فیزیوتراپ نبود، از نظر آن‌ها این بازدید نقص پایه‌ای داشت. در حالی که مشارکت در این کلاس‌ها می تواند از بسیاری ناراحتی‌های جسمی و روحی سالمندان پیش گیری کند و آن‌ها را از کار درمانی بی نیاز سازد.^۷

خوش بختانه برخی از مسئولین، خوش فکر و

۷. اکنون در بخش نامه‌های سازمان بهزیستی، بودن پزشک در مراکز سالمندان یک روز در هفته، گفتاردرمان فقط هنگام نیاز، و کلاس‌های آموزش نیز کاری ضروری شده است. البته هنوز سن پذیرش در این مراکز بیش از شصت سال است. ما همچنان بر این باوریم که باید پیش از ورود به سالمندی با ویژگی‌های این دوره ی سنی آشنا شد و برای ورود به آن آمادگی‌هایی در خود پدید آورد و برای آن برنامه ریزی کرد. یعنی از پنجاه یا پنجاه و پنج سالگی نیز می توان پذیرش کرد. با این کار، نیروی جوان تری وارد مرکز سالمندان می شود و به شادی محیط که برای سالمندان سودمند است، افزوده می شود.