

فعالیت در منزل صفحه ۱۵۹ تفکر و سبک زندگی هشتم نام و نام خانوادگی: کلاس:

در مورد راه های شاد نگه داشتن سالمندان خانواده خود تحقیق کنید.

با سالمندان صحبت کنیم سالمندان را در آغوش بگیریم

در فعالیت های خود سالمندان را شریک کنیم سالمندان را به چالش بگیریم

برای سالمندان جشن بگیریم با سالمندان صحبت کنیم

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم: احترام به مسلمان سالخورده، احترام به خداوند است. الکافی: ۲ / ۱۶۵ / ۱ منتخب میزان الحکمة: ۳۰۸

سالمندان بسیار تمایل دارند که تجربیات خود را برای دیگران تعریف کنند و اگر کسی با علاقه به صحبت های آنها گوش دهد و سولاتی بپرسد و به این طریق نشان دهد که اطلاعات آنها برایش مفید است، آنها را خوشحال و راضی میکند. سعی کنید هنگام صحبت با آنها ارتباط چهره به چهره داشته باشید و به صورت سالمند نگاه کنید. زیرا این کار حس مثبتی در آنها بوجود می آورد.

برخی از موضوعات مورد علاقه سالمندان برای صحبت کردن شامل موارد زیر است:

— در سالهای گذشته مردم بیشتر منطقی بودند و روزهای بهتری داشتیم.

— زندگی های گذشته بدون امکانات مدرنی که اکنون در دسترس هستند...

— اوضاع فعلی اجتماعی و سیاسی و معنوی

— صحبت از موفقیت ها و شکست های فرزندان و احساسی که به آنها دست داده است.

— صحبت درباره نوه های آنها و محل تحصیل و یا شغل آنها

— موقعیت های خاص زندگیشان که برایش جنگیدند و پیروز شدند.

تعریف کردن داستان زندگیشان به آنها احساس خوبی میدهد و فرصتی است تا روزهای خوب خود را یادآوری کنند. اگر شنونده به آنها بگوید که در فرصتی دیگر دوباره به داستان هایش گوش خواهد داد سالمند را بیشتر خوشنود میکند.

سالمندان را در آغوش بگیرید: بیشتر افراد ممکن است از شنیدن این موضوع تعجب کنند که اغلب سالمندان به دلیل تمایل به نوازش و لمس شدن برای ملاقات با فیزیوتراپ یا آرایشگر انگیزه دارند. سالمندانی که به علت مرگ یا طلاق از همسر خود جدا شده اند و یا به دلیل دوری مکانی از دوستان و فرزندان خود دور افتاده اند احساس تنهایی میکنند. در نتیجه در آغوش کشیدن، ماساژ پشت، گرفتن دست و دیگر موارد تماس برای آنها کم میشود. لمس کردن نه تنها آنها را خوشحال میکند بلکه ماساژ ملایم ماهیچه ها هر موم اکسی توسین در بدن آنها آزاد میکند که باعث کاهش تنش و اضطراب در آنها میباشد. همچنین با در آغوش گرفتن، نوازش دست ها و پاها، نوازش پشت و شانه های آنها سالمندان را بسیار خوشحال میکنید.

سالمندان را در فعالیتهای خود شریک کنید: سالمندان از مشارکت در گروه های دوستانه و اجتماعی احساس رضایت میکنند. اما احساس وابستگی آنها زمانی تقویت میشود که در جامعه ای حضور داشته باشند که به خاطر سن دسته بندی نشده باشد. بهتر است که آنها را دعوت کنید و

اجازه دهید که نپذیرند. ولی این دعوت و به رسمیت شناخته شدن توسط دیگران احساس خوشایندی در آنها ایجاد میکند و هنگامی که از حضورشان قدردانی میشود احساس راحتی بیشتری نسبت به خود دارند و میتوانند حتی پیشنهاداتی هم در جمع ارائه دهند. حتی می توانید در تهیه غذایی خاص و یا خریدن وسیله ای خاص و حتی انجام کارهای سبک منزل خود از آنها کمک بخواهید و علاوه بر شاد کردن آنها حس ارزشمند بودن را در آنها ایجاد کنید.

سالمندان را به چالش بکشید: سالمندانی که از لحاظ ذهنی سلامت هستند به هدف در زندگیشان اعتقاد دارند و این هدف ممکن است چیزی باشد که در جوانی آن را نادیده گرفته اند. همچنین ممکن است برای انجام کاری که به تازگی به آن فکر کرده اند انگیزه داشته باشند و این را افرادی متوجه میشوند که با آنها صحبت میکنند و ممکن است اشتیاق پنهان آنها را کشف کرده و موقعیتی فراهم کنند تا سالمند خارج از سن خود از این عمل احساس خشنودی کند.

برخی از چالش هایی که سالمندان از آنها استقبال میکنند :

– از استعدادهای آنان در زمینه های مذهبی و مدنی به عنوان کمک به جامعه استفاده شود.

– رکوردهای جدیدی را در راه رفتن، شنا، بولینگ و سایر فعالیتهای جسمانی که در سلامتی آنها نیز موثر است ب هتبت برسانند.

– به انجام کارهای هنری مانند نقاشی، طراحی، تزیینات، گلسازی و چوبکاری بپردازند.

– مهارت هایی مانند کامپیوتر، اینترنت، باغبانی یا مکانیک ماشین را یاد بگیرند.

ارائه این قبیل پیشنهادات به سالمندان اعتماد به نفس میدهد و حس مهم بودن میکنند و باعث میشود بدون خجالت و ترس از موقعیتهای جدید خود لذت ببرند.

از دیگر فعالیت هایی که به شاد بودن سالمندان کمک میکند باغبانی است. باغبانی باعث تقویت روحیه سالمندان میشود و پرورش دادن گیاهان میتواند دوران جوانی و بزرگ کردن فرزندان را برای آنها تداومی کند.

پیاده روی و انجام فعالیتهای ورزشی: انجام ورزش های هوازی کمک زیادی به شادابی سالمندان میکند. ورزش های هوازی حجم زیادی از اکسیژن را وارد ریه ها کرده و باعث نشاط میشود. بنابراین اگر سالمند شما از سلامت جسمی برخوردار است حتما او را به ورزش کردن تشویق کنید و همچنین می توانید او را به پیوستن به جمع سالمندانی که در پارک ورزش میکنند ترغیب کنید. اگر سالمند شما شرایط خوبی ندارد می توانید با مشورت پزشک نوعی ورزش برایش تنظیم کنید.

برای سالمندان جشن بگیرید: سالمندان اغلب در مراسم خاکسپاری شرکت میکنند. کوتاه بودن زندگی در ذهن آنها مانند جشن گرفتن لحظاتی که گذرانده اند اهمیت دارد و بنابراین از جشن تولد، سالگرد و جشن هایی از این قبیل استقبال میکنند. همچنین در زمان شام یک فرد میتواند به نمایندگی از همه اعضا از حضور آنها قدردانی کرده و به افتخار آنها جشن بگیرند. به خاطر الگو بودن آنها و درسهایی که به شما داده اند، برای کمک هایشان در زندگی به شما از آنها قدردانی کنید. به هر دلیلی و در هر زمانی و در هر جایی برای آنها جشن بگیرید و آنها را شاد نگه دارید.

در دسترس سالمندان باشید: سر زدن به سالمندان باعث شادی آنها میشود. حتی اگر شرایط کاری شما طوری است که هر روز نمیتوانید به دیدن آنها بروید حتما با تلفن از حال آنها جویا شوید و آنها را خوشحال کنید.