روزهای فردای سالمندان ۶۰+

گفت‌وگو

عموخیاط، معلم بچه‌ها و بزرگ‌ترها

معلم ۷۵ ساله‌ای که بیش از ۲۰ سال از عمرش را صرف سوادآموزی به افراد بازمانده از تحصیل کرده‌است

الهه توانا | روزنامه نگار

«علی صداقتی خیاط» سال ۱۳۲۵ در مشهد به‌دنیا آمد. در جوانی برای تحصیل به خارج از کشور رفت، در دورشته اقتصاد سیاسی و جامعه‌شناسی مدرک گرفت و سال ۵۶ به ایران برگشت. اواخر دهه ۷۰ شروع به آموزش کودکان کار کرد. رفته‌رفته از تجربه کار با بچه‌ها، نواقص شیوه‌های آموزشی را پیدا و روش‌های تازه‌ای ابداع کرد. از آن زمان تاکنون آقای صداقتی که به «عموخیاط» معروف شده‌است، تمام‌وقتش را با آموزش به بچه‌ها و بزرگ‌سالان بازمانده از تحصیل می‌گذراند. بیست‌وپنجم خردادماه، سالروز آغاز آموزش اجباری بزرگ‌سالان در ایران است. به این بهانه گفت‌وگویی داشتیم با عموخیاطِ نویسنده، جامعه‌شناس و فعال حقوق کودکان که در ۷۵ سالگی همچنان مشغول آموزش است.

چطور عموخیاط شدید؟

در سال‌های ۷۸-۷۷ همراه با انجمن دفاع از حقوق کودکان، فعالیتم را در شوش با برگزاری کلاس‌های خلاقیت برای بچه‌های کار شروع کردم. تیمی از استادها و دانشجوها در آن مجموعه، دوره‌های سوادآموزی برگزار می‌کردند. مشکلات آموزشی زیاد بود. مدام می‌شنیدم که می‌گفتند این بچه‌ها ناسازگار و بیش‌فعال‌اند ولی من معتقد بودم بچه‌ها مشکلی ندارند. اتاقی در دروازه غار گرفتم و شش ماه کنار بچه‌ها زندگی کردم. به‌مرور فهمیدم چرا روش‌های آموزشی جواب نمی‌دهد. آن‌جا همه خانم‌ها، خاله بودند و همه مردها، عمو. چون عموعلی زیاد بود، بچه‌ها من را عموخیاط صدا کردند و این اسم رویم ماند.

بعد از آن روش آموزشی خودتان را ابداع کردید؟

من فهمیدم بچه‌ها وقتی بزرگ می‌شوند، بازگشت بی‌سوادی دارند. چون فقط نصف‌روز در هفته می‌توانستند سر کلاس بروند و زمانی برای تمرین کردن نداشتند. برای همین بعد از مدتی هرچه را یاد گرفته بودند، فراموش می‌کردند. شروع کردم به مطالعه و تحقیق و فهمیدم مسئله سوادآموزها نیستند بلکه مشکل در نحوه آموزش است. درنهایت روشی ابداع کردم که هر کسی طی ۱۵ روز می‌تواند خواندن و نوشتن را یاد بگیرد. در این روش ۲۲ نشانه را آموزش می‌دهیم. وقتی فرد توانست بدون اشکال، استرس و ترس از نمره، خواندن و نوشتن را یاد بگیرد، آن‌وقت استثناهای زبان را یاد می‌دهیم.

با سوادآموزها چطور در ارتباط هستید؟

من تا الان ۸۱ مجموعه آموزشی در کشور راه‌اندازی کرده‌ام که همه‌شان رایگان بوده‌اند. مردم ما آن‌قدر بزرگوارند که هرجا بخواهم برای آموزش بروم، فقط ازم می‌پرسند چه چیزهایی لازم داری. لوازم‌تحریر را فراهم می‌کنند و من هم هرکجا بهم نیاز داشته باشند، می‌روم. الان در شهریار هستم و چندروز آینده به دشتیاری می‌روم.

شاگردهای شما از هر سن‌وسالی هستند. برداشت من این است که پس هیچ‌وقت برای یادگرفتن سواد دیر نیست.

خانمی ۶۳ ساله بین شاگردهایم دارم که در سه روز خواندن و نوشتن را یادگرفت. آقایی ظرف ۲۷ ماه از بی‌سوادی رسید به دانشگاه. وقتی می‌توانید حرف بزنید و معنی کلمات را می‌دانید، یادگرفتن خواندن و نوشتن برای‌تان خیلی راحت می‌شود اما بعضی از بزرگ‌سال‌ها نمی‌دانند سواد به چه کارشان می‌آید. آقای ۵۷ ساله‌ای می‌پرسید اصلا سواد به چه دردی می‌خورد. بعد که هفت‌روزه خواندن و نوشتن را یادگرفت، می‌گفت زندگی آدم باسواد با بی‌سواد، زمین تا آسمان فرق دارد. تا قبل از آن برای هر کار ساده‌ای مثل آدرس پیدا کردن در خیابان باید از این و آن کمک می‌گرفت.

شما فرصت زندگی در خارج از کشور را داشتید ولی به ایران برگشتید. وقتی به پشت سر نگاه می‌کنید، تجربه این سال‌ها را چطور می‌بینید؟

این‌جا سرزمین من است و به بودن در آن افتخار می‌کنم. بچه‌های من این‌جا به من نیاز دارند. سواد حق همه است. همان‌طور که کسی نمی‌تواند به شما بگوید نفس نکش، اجازه ندارد حق خواندن و نوشتن را هم از شما سلب کند. من این‌جا هستم تا زبان پارسی را که در طول سال‌ها سفته و پالوده شده‌است، به مردم آموزش بدهم.

موفقیت به وقت ۶۰+

رکورد شکنی غواص ۱۰۰ ساله

«بیل لمبرت» ۱۰۰ ساله پس از ۲۷ دقیقه غواصی در عمق ۱۲ متری یک دریاچه محلی در ایالت ایلینوی آمریکا، عنوان مسن‌ترین غواص جهان را در کتاب رکوردهای گینس به خود اختصاص داد. نکته قابل توجه این که وی برای نخستین بار غواصی را از ۹۸ سالگی شروع و ثابت کرد برای تجربه هر کار جدیدی هیچ وقت پیر نیستید. به گفته دخترش او در ۱۰۰ سالگی هنوز از سلامت کافی برای غواصی برخوردار است اما هدف بعدی او حفظ سلامت و تمرین بیشتر است تا بتواند دوباره این رکورد را در ۱۰۱ سالگی بشکند. پیش از این «والاس ریموند وولی»، کهنه سرباز انگلیسی جنگ جهانی دوم اهل قبرس، صاحب عنوان پیرترین غواص فعال بود. وی در ۹۶ سالگی و در روز تولدش موفق شد به مدت ۴۸ دقیقه در عمق ۴۲ متری آب‌های قبرس غواصی کند. وولی بیش از ۶۰ سال است که غواصی می‌کند.

منبع: scubadiving

سبک زندگی

۷ ترفند برای راحت‌تر شدن زندگی افراد سالمند

۱ دسترسی به انتهای کابینت‌ها

رسیدن به وسایل پشتی در کابینت و یخچال برای سالمندان دشوار است. برای سهولت کار می‌توان یک صفحه گردان یا کشویی داخل طبقه‌ها گذاشت تا بتوان آن را چرخاند یا جلو کشید و آن‌چه را نیاز است برداشت.

۲ برچسب‌های برجسته

برای افراد مسنی که دچار ضعف بینایی هستند، چسباندن برچسب‌های برجسته به برخی از دکمه‌های تلفن و کنترل از راه‌دور تلویزیون و دیگر وسایل، کمک می‌کند تا دکمه‌های مدنظر (مثلا خاموش، تنظیم صدا، عدد ۵ و...) را راحت‌تر بیابند.

۳ امنیت گوشه‌های تیز

پیشخوان‌ها، میزهای جلوی مبل یا بوفه‌ها و میز و صندلی‌های ناهارخوری با گوشه‌های تیز، وسایل آسیب‌زننده برای سالمندان است. با افزودن محافظ‌های چسبنده یا لاستیکی می‌توان این گوشه‌ها را بی‌خطر کرد.

۴ نوارهای لاستیکی ظروف

چسباندن نوارهای لاستیکی ساده به دور لیوان‌ها، ظروف لغزنده و حتی مسواک و قلم باعث می‌شوند تا سالمندانی با دست‌های ضعیف، لرزان یا دچار آرتروز ساده‌تر از آن‌ها استفاده کنند.

۵ استفاده از نی نوشیدنی

شاید سالمندان نتوانند به راحتی مایعات را بنوشند و نیاز به نی داشته باشند، همچنین ممکن است برای به دهان گرفتن نی هم دچار مشکل شوند. برای همین می‌توان نی را با یک گیره یا نوار چسب، به ظرف یا لیوان چسباند تا از جایش تکان نخورد.

۶ جلوگیری از افتادن صابون

برداشتن صابونی که کف دست شویی یا حمام افتاده ممکن است برای سالمند سخت یا حتی خطرناک باشد. برای جلوگیری از این اتفاق می‌توان وسط صابون را سوراخ و از آن یک نخ رد کرد و به شیر بست یا صابون را درون یک جوراب بلند نازک زنانه گذاشت و بالای جوراب را به جایی بست تا کار با آن راحت شود.

۷ سازمان‌دهی داروها

با وجود بسیاری از برنامه‌های یادآوری دارو برای تلفن‌های هوشمند، استفاده از داروها سروقت بسیار آسان شده است. اگر سالمند اهل استفاده از گوشی هوشمند نیست هم می‌توان از جعبه تقسیم دارو که در داروخانه‌ها موجود است استفاده کرد یا نهایتا به صورت برنامه با خط درشت روی در یخچال چسباند.

داده تصویری

پیشنهاد

بازی‌های حافظه برای بالا بردن قدرت حافظه و تمرکز سالمندان

عکاس: میثم دهقانی

اگر مخاطب همیشگی صفحه باشید، حتما می‌دانید که در ستون «پیشنهاد» به‌طور مرتب بازی‌های فکری معرفی می‌کنیم؛ بازی‌هایی که هم سرگرم‌کننده هستند و هم برای تقویت مهارت‌های شناختی مفیدند. امروز چند فعالیت ساده بهتان یاد می‌دهیم تا بدون نیاز به خریدن بازی‌های فکری، فیزیکی یا دانلود نسخه موبایلی آن‌ها، قدرت حافظه و توجه و تمرکزتان را بالا ببرید. مهارت‌های اساسی شناختی اگر استفاده نشوند، به‌مرور زمان ضعیف می‌شوند.

- با هریک از حروف اسم‌تان، دو شیء نام ببرید. مثلا من اگر بخواهم این بازی را انجام بدهم، به این ترتیب پیش می‌روم؛ اسم من از سه حرف تشکیل شده‌است: «الف»، «لام» و «ه». پس جواب می‌دهم: «آباژور»، «الاکلنگ»، «لامپ»، «لاستیک»، «هواکش» و «هاون». در تلاش بعدی سعی کنید با حروف اسم‌تان پنج شیء دیگر نام ببرید. به‌مرور مدت جواب دادن را کمتر و تعداد اشیا را بیشتر کنید.
- یک دور ماه‌های سال را به‌ترتیب نام ببرید. حالا سعی کنید آن‌ها را به‌ترتیب حروف الفبا بگویید. مدت زمان در این بازی، مهم نیست. فقط سعی کنید روی تکلیف متمرکز بمانید و از کاغذ و قلم کمک نگیرید.
- به دور و برتان خوب نگاه کنید. دو دقیقه فرصت دارید پنج شیء قرمز را که در جیب جا می‌شود و پنج شیء آبی را که توی جیب جا نمی‌گیرد، نام ببرید.

در این نوع بازی‌های حافظه هیچ محدودیتی وجود ندارد؛ نه همبازی لازم است و نه در طراحی‌شان قاعده خاصی به کار می‌رود. بنابراین به‌راحتی می‌توانید در زمان‌های بیکاری برای خودتان چالش‌های ذهنی مشابه طراحی کنید.

منبع: supercarers.com

مسابقه

مسابقه هفته پیش برای عده‌ای آسان و برای بقیه سخت بود. پاسخ درست «قلک پول» یا صندوق رمزدار بود که بعضی بانک‌ها به مشتریان می‌دادند. بیشتر بچه‌های قدیم از آن داشتند و با همین قلک پس‌انداز را یاد گرفتند. از بین کسانی که پاسخ درست فرستادند اسامی این دوستان را انتخاب کردیم: خانم جلیله دزیانی ۷۳ ساله، آقای سعید واسعی ۵۶ ساله و آقای احمد توکلی ۶۳ ساله. سپاس از شما همراهان خوب. برای این هفته هم این عکس را انتخاب کرده‌ایم. برای ما بنویسین کار این دستگاه چیست و همراه پیام، نام و سن خودتون رو هم بفرستین.