هادیانه
حرمت والدین

■ قالَ الصادقُ علیه السلام: «بِرُّ الْوالِدَیْنِ مِنْ حُسْنِ مَعْرِفَةِ الْعَبْدِ بِاللهِ اِذْ لا عِبادَةَ اَسْرَعُ بُلُوغا بِصاحِبِها اِلی رِضَی اللهِ مِنْ حُرْمَةِ الْوالِدَیْنِ الْمُسْلِمَیْنِ لِوَجْهِ اللهِ تَعالی.»
امام صادق (ع) فرمود: نیکی به پدر و مادر نشانه شناخت شایسته بنده خداست، زیرا هیچ عبادتی زودتر از رعایت حرمت پدر و مادر مسلمان به خاطر خدا انسان را به رضایت خدا نمی‌رساند.
(بحارالأنوار، ج ۷۴، ص ۷۷)

کاشانه
مدیرمسئول: **محمد جواد اخوان**
سردبیر: **غلامرضا صادقیان**
دبیر ویژه‌نامه: **حسین گل‌محمدی**
همکاران تحریریه: **نیره ساری، نیره محمودی**
محبوبه قربانی
چاپ: **همشهری**

گروه سبک زندگی
پرونده
مواجهه با چالش‌های سالمندی

توقع پدربزرگ و مادربزرگ از جوان‌ها زیاد نیست

سالمندان دوست دارند دیده و شنیده شوند

محبوبه قربانی

گاهی افرادی که در خانه‌شان با یک یا چند سالمند زندگی می‌کنند، گلایه دارند که مادر یا پدرشان، مادربزرگ یا پدربزرگ‌شان تا حرفی می‌شنوند ناراحت می‌شوند و بعد هم سکوت می‌کنند و حرفی نمی‌زنند! آنها نمی‌دانند که این موضع‌گیری‌ها گاهی طبیعی است چراکه افراد در سنین بالا به دلیل محدودیت‌هایی که به لحاظ زیستی و اجتماعی برای‌شان ایجاد می‌شود، ممکن است زودرنج، حساس و حتی بدخلق شوند و با حرف یا رفتاری بدقلقی کنند. این افراد باید دنبال راه‌حلی باشند تا اصول ارتباط با سالمندان را یاد بگیرند و آنها را از خودشان راضی نگه دارند، از این رو با چند نفر از سالمندان همکلام شدیم که «توقع شما از افرادی که با آنها زندگی می‌کنید، چیست؟». حرف‌های‌شان را در ادامه می‌خوانید.

■ **احترام مرا نگه دارند، برایم کافی است**

پدربزرگی که در خانه دامادش زندگی می‌کند، یک اتاق جدایی برای خودش دارد و همدم تنهایی‌هایش رادیوی کوچکی است که شب و روز با صدای کم آن را زیر گوشش می‌گذارد و خبرها و مطالب روز را می‌شنود. خانه‌شان در همسایگی ماست. در تهیه این گزارش سراغش رفتم و بعد از احوالپرسی سؤالم را پرسیدم. گفت: همین که قبول کردند تنها نباشم و مرا در خانه‌شان راه دادند از آنها بسیار ممنونم. توقع زیادی ندارم و تنها یک احترام گذاشتن مرا کافی است. همین که محترمانه و مؤدبانه صحبت می‌کنند، خیلی خوشحالم. دامادم هرگز اسم کوچک مرا صدا نزده است. همیشه با روی خوش و مهربانی می‌گوید آقاجانم... هیچ وقت بدون اجازه وارد اتاقم نمی‌شوند. کلید اتاقم در اختیار خودم است. هر وقت بخواهم در را قفل می‌کنم و آنها هیچ وقت گلایه ندارند. فقط دخترم نگران است مبادا حالم بد شود و در قفل باشد. من هم نگرانی او را درک می‌کنم و سعی می‌کنم در را قفل نکنم. از نوه‌هایم بگویم. وقتی حوصله ندارم سراغم نمی‌آیند و هر وقت سرحال باشم، کلی با من سر و کله می‌زنند. خدا را شاکرم به خاطر لطفی که به من داشته است.

■ **دل به شنیدن حرف‌های ما بدهند**

به پارک محله رفتم. می‌دانستم بعدازظهرها سالمندان دور هم جمع هستند و باهم گپ‌وگفت می‌کنند. نزدیک حلقه آنها که شدم از پیرزنی که خیلی سرحال و شاد بود، پرسیدم: «توقع شما از افرادی که با آنها زندگی می‌کنید، چیست؟»، گفت: «خدا را شکر بدن سالمی دارم و فقط فشارم بالاست، به همین خاطر توقع ندارم مثل آدم‌های مریض با من رفتار کنند. خودم هر وقت کمکی بخواهم می‌گویم. شاید زیادی وابسته‌اند. باید حد این وابستگی را نگه دارند.»

زن سالخورده دیگری گفت: «صبور باشند. با حوصله و بادقت به حرف‌های‌مان گوش کنند. نمی‌دانم چرا جوان‌های امروزی اینقدر عجول هستند. بابا ما تا فکر کنیم و جواب بدهیم، زمان می‌برد. یا حرف‌مان را قطع می‌کنند یا تند تند به جای ما جواب می‌دهند!».

یکی از آنها زن ۷۰ساله‌ای بود که فرزندی نداشت. او با خواهرزاده‌هایش زندگی می‌کرد. می‌گفت فقط توقع درک شدن دارد. می‌خواست با او همدلانه و دلسوزانه صحبت کنند و به او اطمینان خاطر بدهند.

دوست او هم زن ۶۸ساله‌ای بود که گفت: «قبول که جوانان امروزی بیشتر و بهتر می‌دانند و تشخیص می‌دهند، اما ما هم باتجربه هستیم. برای هر کاری نظر ندهند. هر وقت نیاز به مشورت بود، ما را کمک کنند و مشاوره بدهند.»

کنار او زن ۶۵ساله‌ای این حرف‌ها را تأیید کرد و گفت: «ما می‌پذیریم عقاید ما با جوانان فرق می‌کند اما آنها هم به عقاید ما احترام بگذارند. اگر مخالفتی دارند، محترمانه بیان کنند. دیدگاه‌شان را بگویند ولی برای پذیرش بیشتر با ما صحبت کنند.»

مادر پیر دیگری هم گفت: «دلم می‌خواهد با فرزندانم خرید بروم؛ فروشگاه، مراکز خرید و تره‌بار ولی آنها به بهانه پادرد، کمردرد و اینکه بازار شلوغ است و اذیت می‌شوم، مرا همراه‌شان نمی‌برند. به یاد جوانی‌ام دلم می‌خواهد به بازار بروم و خودم برای خودم لباس انتخاب کنم، ولی آنها همراهی نمی‌کنند.»

زیر درخت بیدمجنون چند پیرمرد نشسته بودند. یکی از آنها فلاسک چایی داشت و از دیگر دوستانش پذیرایی می‌کرد. مرا صدا کرد و گفت: دخترم ما هم کلی حرف داریم. سرم را برگرداندم و سلامی کردم و گفتم چشم پدر جان، خدمت می‌رسم. نزدیک رفتم و یکی از آنها یادش بخیر مانند پدربزرگم شکلاتی تعارف کرد و گفت: اول دهانت را شیرین کن و بعد حرف بزنیم. شکلات را که همان تافی‌های قدیمی بود، گرفتم و به یاد دوران کودکی خوردم.

از بین آنها مرد ۷۵ساله‌ای گفت: «قبول که دوره‌زمانه عوض شده، ولی چرا جوان‌ها فکر خودشان نیستند! به هر کار و فکر جدیدی تن می‌دهند. سال‌ها در طب سنتی - اسلامی کار می‌کردم. هیچ توقعی نداریم و فقط می‌خواهیم جسم و روح آنها در سلامت کامل باشد و سالم بزرگ شوند. خواهش می‌کنم به این جوان‌ها بگویید به تغذیه‌شان بیشتر توجه کنند. این غذاهای جدید را که معلوم نیست چه بلایی سر بدن آنها می‌آورد، نخورند. من با نوه‌هایم سر این موضوع مشکل دارم. وقتی سر یک سفره می‌نشینیم، حرص می‌خورم. پرسیدم: «پدر جان، چرا حرف‌تان را قبول نمی‌کنند؟ آیا همه جزئیات را برای آنها توضیح داده‌اید؟»، پیرمرد گفت: «ای بابا دخترم! اصلاً حوصله ندارند که با آنها حرف بزنم. تا دهان باز می‌کنم، می‌گویند بابا جان این حرف‌ها قدیمی شده است، بعد می‌روند دنبال کار خودشان!».

پیرمردی که کنارش نشسته بود، لیوان چایی‌اش را روی نیمکت پارک گذاشت و گفت: «البته همیشه نوه‌ها مقصر نیستند. پدر و مادر آنها که دختر و پسرهای خودمان هستند، مقصرند. باید احترام به بزرگ‌تر را به فرزندان‌شان یاد بدهند. بچه‌ها فکر می‌کنند حالا که ما پیر شده‌ایم، افکار و عقایدمان هم پیر شده و به تجربه و دانش ما اعتقادی ندارند.»

مرد ۶۷ساله دیگری هم گفت: «شاید باورتان نشود آدم که پیر می‌شود، حتی لحن صحبت بچه‌ها برایش مهم می‌شود. توقع نیست که با صدای بلند حرف بزنند اما طوری هم صحبت نکنند که انگار با بچه حرف می‌زنند. هر سالخورده‌ای که به این سن رسیده خودش یک یا چند بچه بزرگ کرده است، پس کودک نیست که با او کودکانه صحبت می‌کنند.»

دوست او ۷۲ساله است و می‌گوید: «بچه‌هایم به من اعتماد ندارند. نمی‌دانم شاید همه از ترس و نگرانی باشد. آنها همه خریدها را از من گرفته‌اند، حتی اجازه نمی‌دهند یک نان سر راه بخرم و ببرم. این مرا خیلی اذیت می‌کند. انگار قدرت و اقتدارم را گرفته‌اند.»

مرد سالخورده دیگری که کم‌صحبت و کم‌حرف‌تر از بقیه بود، گلایه‌اش از فرزندان این بود: «وقتی دور هم می‌نشینند، هم‌صحبتی آنها مرا خوشحال می‌کند، اما هیچ وقت مرا داخل بحث‌شان نمی‌کنند. وقتی می‌خواهم حرفی بزنم، دخترم اشاره می‌کند که ساکت باشم! احساس می‌کنم افسرده شده‌ام.»

پیرمرد دیگری هم گفت: «وقتی همسرم فوت کرد ۵۸ساله بودم. می‌خواستم ازدواج کنم، همین دو دختر و دو پسرم اجازه ندادند و گفتند خودمان نوکری‌ات را می‌کنیم. انصافاً چیزی کم نگذاشته‌اند ولی نتوانستم به آنها بفهمانم نمی‌توانند جای همسر را بگیرند. بالاخره کاری کردند که این آخر عمری احساس تنهایی خیلی مرا اذیت می‌کند. به بچه‌ها بگویید اجازه بدهند برای آینده‌مان، خودمان تصمیم بگیریم. اگر اشتباهی بود آن وقت مخالفت کنند.»

■ **تکنیک‌های ارتباط عاطفی و کلامی با سالمندان**

برای ارتباط مناسب با سالمندان، لازم است تکنیک‌های خاصی به کار گرفته شود. این تکنیک‌ها به تقویت پیوندها و ایجاد ارتباطات معنادار با سالمندان کمک می‌کند. یکی از آنها، شنیدن فعال است، یعنی توجه کامل به سخنان سالمند، بدون قطع کردن صحبت‌های او و نشان‌دادن علاقه واقعی به آنچه می‌گوید.

تماس چشمی، سر تکان دادن و استفاده از عبارات تأییدی مانند «درک می‌کنم» یا «خیلی جالب است» می‌تواند به سالمندان احساس ارزشمندی بدهد. مهم است به احساسات و نیازهای آنها توجه کنیم و به جای ارائه راه‌حل‌های فوری، از آنها بپرسیم که چگونه می‌توانیم کمک‌شان کنیم.

وقتی می‌خواهید به فرد سالمند سلام کنید او را با نام شخصی‌اش صدا و بعد با او صحبت کنید. با انرژی بالا و صدای بلند صدای‌شان کنید، به گونه‌ای که به آنها انرژی مثبت بدهد. با کسالت و بی‌حالی، بی‌حوصله و به زور با آنها مواجه نشوید و آنها را صدا نکنید. آنها را نادیده نگیرید و زمانی را به سالمند اختصاص دهید تا نیازهای خود را بیان کند. در مجموع از زبان ساده استفاده کنید. اگر لازم به توضیح بود، از آنها سؤال کنید. با سالمندان بیمار هم رودررو صحبت کنید.

ارتباط درست با سالمندان، هر مشکل یا نگرانی را از آنها رفع می‌کند. سالمندانی که با خانواده خود در تماس هستند، می‌توانند نگرانی‌های خود را در میان بگذارند و احساس کنند کسانی را دارند که آنها را درک می‌کنند.

سختی ارتباط با سالمند طبیعی است و نباید غیرمنتظره دیده شود چراکه با افزایش سن، برقراری ارتباط مؤثر با دیگران برای آنها هم دشوار می‌شود. افراد مسن اغلب به دلیل تغییرات حسی مانند کاهش شنوایی، ضعف بینایی یا ناتوانی در بیان افکار خود با دیگران با مشکل مواجه می‌شوند.

برای ارتباط مناسب با سالمندان، لازم است تکنیک‌های خاصی به کار گرفته شود. این تکنیک‌ها به تقویت پیوندها و ایجاد ارتباطات معنادار با سالمندان کمک می‌کند. یکی از آنها، شنیدن فعال است، یعنی توجه کامل به سخنان سالمند، بدون قطع‌کردن صحبت‌های او و نشان‌دادن علاقه واقعی به آنچه می‌گوید

پای صحبت ۲ مادربزرگ ۹۳ساله و اطرافیان آنها

آنها را با یک عمر خاطره تنها نگذاریم

نیره ساری

چارلز بوکوفسکی می‌نویسد: «همیشه فکر می‌کردم آنچه مرا از پیری متنفر می‌کند، چروک صورت، لرزش دست‌ها و ناتوانی تمام و کمالی است که تمامیتم را زیر سؤال می‌برد! اما حالا نظر دیگری دارم! آن چیز که در پیری بیشتر مرا آزار می‌دهد، این است که در مقابل انبوه خاطرات تنها باشی.» چه چیز پیری ترسناک و تلخ است؟ پیری درست شبیه بچگی است، به همان اندازه مهم و به همان اندازه ترسناک اما شاید تلخ نباشد. وقتی تلخ است که کهولت سن ما را از چشم دیگران بیندازد و دوست‌مان نداشته باشند یا حداقل به اندازه دیروزها دوست‌مان نداشته باشند. حساس و زودرنج می‌شوند، حرکات آهسته و کند دارند، شاید قادر نباشند خیلی از کارهای شخصی خود را انجام دهند، مثل رفتن به سرویس بهداشتی یا خوردن و آشامیدن، کم‌تحمل هستند و زود عصبانی می‌شوند، از همه چیز گلایه دارند و همواره از همه توقع دارند، حتی از زمین و زمان هم توقع دارند. این همان شباهت‌هاست، اما تفاوت اساسی این است که آنها روزی همه این مسیر را گذشته‌اند. هزاران بار به ما جواب‌های تکراری داده و هزاران بار پاسخ به رنج و حساسیت‌های ما را با محبت جبران کرده‌اند. حالا این ما هستیم و کسانی که به دوران پیری رسیده‌اند؛ دورانی که چشم بر هم بگذاریم خودمان هم به آن خواهیم رسید. سراغ مادربزرگ‌های سالخورده رفتیم و به مناسبت روز جهانی سالمندان با آنان گفت‌وگو کردیم.

■■■

■ **آدم که پیر شود، غذا به دهن او مزه نمی‌کند**

همه به او خانجون می‌گویند. خانجون یعنی خانم جان. کلی نوه و نتیجه دارد. سواد قرآنی دارد و دائماً در حال نماز و دعا خواندن بوده است. ۹۳ساله است و به قول خودش دم مردن (دور از جانش) شرمنده اولاد و نوه شده است. تا همین چند سال پیش هم لب به قرص و دارو نمی‌زد اما حالا کلی قرص و دوا می‌خورد. یک‌سالی می‌شود که به دلیل برونشیت حاد نمی‌تواند تنها بماند. نه اینکه خودش نخواهد اما هشت فرزند او جای پرستار را گرفته‌اند. هفته‌ای یک بار یک نفر باید مراقب خانجون باشد. حالا یا در منزل خودش یا اینکه خانجون را به منزل خودشان ببرند. امکان بالا رفتن از پله را ندارد، به همین خاطر دو فرزند او که خانه‌های‌شان زیاد پله دارد به خانه خانجون می‌روند.

هر غذایی دوست ندارد. به قول خودش «آدم که پیر شود، غذا به دهن او مزه نمی‌کند». البته که غذا هم باید تازه باشد. هر قدر غذا تازه‌تر باشد، خوشمزه‌تر و البته مقوی‌تر خواهد بود.

خانجون پرهیز غذایی هم دارد. در واقع خوردن برخی غذاها حال او را بدتر می‌کند و باعث تنگی نفس او می‌شود.

یکی از فرزندان او مهاجرت کرده و شمال است اما برای نگهداری از خانجون حتماً باید به تهران بیاید، چون خانجون نمی‌تواند مدت طولانی در هوای مرطوب بماند.

خانجون دستگاه اکسیژن دارد و با خودش حمل می‌کند و چند نفر از نوه‌های پسری مسئول داروهای او هستند، البته که نوه‌های دختری هم بی‌خیال نیستند. پیش آمده که در نبود مادر یا در صورت کسالت دختران، نوه‌های دختری که منزل‌شان به خانجون نزدیک است، هوای او را داشته باشند. خلاصه که خانجون، جون همه بچه‌هاست، هر چند خودش معذب است.

با او سر صحبت را اینگونه باز کردم که «خانجون چی دارد اذیتت می‌کند؟»، می‌گوید: «قدیمی‌ها می‌گفتند پیر شی الهی! پیری به چه دردی می‌خورد مادر! جز اینکه وبال گردن بشویم، چه خوبی دارد؟ شرمنده بچه‌هایم هستم. شرمنده همه شده‌ام. خانه و زندگی ندارم. انگار نه انگار که خانه دارم. شبیه آواره‌ها شده‌ام، اما خب چه کنم؟ از پس خودم برنمی‌آیم. اگر نصف شب نفسم بگیرد، چه کنم؟ آنقدر هول می‌کنم که بدتر هم می‌شوم. جز دعا کاری برای بچه‌ها نمی‌توانم انجام دهم، اما دیگر دعا نمی‌کنم پیر بشوند. دعا می‌کنم عاقبت‌به‌خیر شوند. دعا می‌کنم خدا زمینگیرشان نکند.»

شاید شنیدن صحبت‌های بچه‌ها خالی از لطف نباشد. نکاتی که خانجون متوجه آنها نیست اما بچه‌ها به صورت محسوس با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. یکی از مشکلات، فراموشی خانجون است که بی‌شباهت به آلزایمر نیست. تکرار و تکرار و تکرار.

پسرش می‌گوید: «روزی ما بچه بودیم و هزار بار برای‌مان تکرار کرد و امروز به یاد همان زمان‌ها صد بار برایش تکرار می‌کنم و شاکرم یک روز و یک لحظه بیشتر عمر کند و دست به دعا باشد و گره از کارم باز شود.»

دخترش که خود چند سالی با سرطان درگیر بوده است، می‌گوید: «همسرم هم عاشقانه مادرم را دوست دارد و به رغم اینکه به شمال مهاجرت کرده‌ایم اما برای نگهداری مادرم برمی‌گردیم به تهران. همسرم معتقد است با حضور مادرم برکت زیادی در زندگی ما ورود پیدا می‌کند.»

مادربزرگ ۹۳ ساله می‌گوید: قدیمی‌ها می‌گفتند پیر شی الهی! پیری به چه دردی می‌خورد مادر! جز اینکه وبال گردن بشویم چه خوبی دارد؟ شرمنده بچه‌هایم هستم. از پس خودم برنمی‌آیم. اگر نصف شب نفسم بگیرد، چه کنم؟ آنقدر هول می‌کنم که بدتر هم می‌شوم. جز دعا کاری برای بچه‌ها نمی‌توانم انجام بدهم، اما دیگر دعا نمی‌کنم پیر بشوند. دعا می‌کنم عاقبت‌به‌خیر شوند. دعا می‌کنم خدا زمینگیرشان نکند

■ **دائم غصه بچه‌ها را می‌خورم**

مادربزرگ ۹۳ساله بعدی ما چهار فرزند دارد. دو دختر و دو پسر که یکی از دختران او ۸۰ساله است و پسر بزرگش هم ۷۵سال دارد. دختر او کاملاً زمینگیر شده است تا جایی که قادر به رفتن تا سرویس بهداشتی نیست و فرزندانش برای او پرستار گرفته‌اند، اما مادربزرگ ما هنوز هم کارهای شخصی خود را خودش انجام می‌دهد و یک پرستار به صورت هفتگی فقط برای استحمام به کمک او می‌آید. فرزندانش خیلی تلاش کرده‌اند تا او را راضی کنند پرستار دائمی داشته باشد اما متأسفانه پرستارها هم مناسب نبوده‌اند و همین باعث شده است رضایت به حضور دائمی کسی ندهد؛ یکی زیاد حرف می‌زند، یکی زیاد می‌خورد، یکی سیگار می‌کشد، یکی هزینه زیادی می‌گیرد، یکی دست کج دارد، خلاصه که آسمان و ریسمان را به هم می‌بافد که بگوید پرستار نمی‌خواهد. پسرش به دلیل شرایط کاری خارج از کشور است اما روش کار خود را تغییر داده تا بیشتر کنار مادرش باشد.

شاید هر کسی نتواند چنین بزرگواری کند که به رغم داشتن خانه‌ای در شمال شهر و با امکانات رفاهی حداکثری اما مستقیم از فرودگاه به منزل مادری می‌آید و کنارش روزها و شب‌ها را سپری می‌کند؛ فردی که معتقد است مادر بخش مهمی از زندگی فعلی‌اش است و تمام تلاشش را می‌کند تا یک روز بیشتر او را ببیند و از دعای خیرش بهره‌مند شود.

وی می‌گوید: «هنوز هم بعد از ۶۰سال فقط دیدن مادرم آرامم می‌کند. اگر درد عالم روی شانه‌هایم باشد که هست، بوسیدن گوشه چادرش و در آغوش گرفتنش مرهم است. وقتی به این فکر می‌کنم یک روز نباشد، از همان زمان استرس می‌گیرم.»

اما مادربزرگ می‌گوید: «چه کنم؟ زحمت بچه‌ها شده‌ام. کاش آدمیزاد هیچ وقت پیر نشود. غصه می‌خورم برای هر چیز. از انجام کارهای شخصی گرفته تا غصه اولاد و نوه و نتیجه. سرویس بهداشتی رفتن هم برایم سخت است. کم بخورم مریض و بی‌جان می‌شوم. زیاد بخورم برای کار شخصی اذیت می‌شوم. یکی را از شهرستان می‌کشم پیش خودم، یکی را هر روز از طبقه چهارم بالا و پایین می‌برم و آن یکی را هم از آن سر جهان می‌کشم. جز دعا کاری از دستم برنمی‌آید.»

پسر بزرگ او درباره سختی‌های نگهداری از مادر می‌گوید: «کاش راضی می‌شد برایش پرستار بگیریم. خیلی وسواس و تمیزی دارد و سر همین موضوع کار ما دوبرابر است. گاهی وقت‌ها مجبورم برای رضایت او ساعت‌ها با کمردرد در سن ۷۰سالگی تروتمیزی خانه را انجام دهم.»

در خاتمه باید بگوییم سالمندان علاقه زیادی به حرف‌زدن و گفتن خاطرات گذشته دارند. اگر پدربزرگ و مادربزرگ‌های‌مان در قید حیات هستند، برای آنها زمان بگذاریم. مثل روزمرگی و کارهای روزانه به دیدارشان برویم و پای خاطرات‌شان بنشینیم، هر چند تکراری، هر چند بی‌فایده، اما فرض ما این باشد که با حضورمان آنها در لحظه، بیشتر نفس می‌کشند.