

اصل «کمک به جای انجام دادن» برای عضو سالمند خانواده رعایت شود

■ مادر که می‌خواهد از جایش بلند شود دختر سریع دستش را می‌گیرد، لباسش را انتخاب می‌کند، دکمه‌هایش را می‌بندد و حتی قبل از اینکه مادر چیزی بخواند لیوان آب را جلوی دستش می‌گذارد. پسر خانواده هم هر بار که پدر می‌خواهد کاری انجام دهد، می‌گوید: «شما کاری نداشته باشید خودم انجام می‌دهم.» همه اینها از سر محبت و نگرانی است اما یا مراقبت همیشه به معنای انجام دادن همه کارها به جای سالمند است؟ گاهی همین محبت اگر از حد بگذرد می‌تواند احساس توانمندی و استقلال را کمرنگ کند. دکتر احمد دلبیری، رئیس انجمن علمی سالمندان ایران می‌گوید: می‌توان در قبال سالمندان از یک اصل ساده «کمک به جای انجام دادن» استفاده کرد.

صفحه ۸

نگاه

مربیۀ بامبری

پدر سالمندی را در صف بانک دیدم. آمده بود فیش پر کند تا حقوق بازنشستگی‌اش را بگیرد. خیلی در صف ماند و بعد هم که نوشتن شد، متصدی باجه ناگاهی گذرا به سر تاپایش انداخت و گفت: «پدر جان،

لازم نبود تا بانک بیایی. می‌تونی خودت در خونه با برنامه همراه بانکت کارهای بانکی و اقساط رو انجام بدی.»

سالمند، سری تکان داد و انگار گوش‌هایش خوب نمی‌شنید، بی‌توجه به حرف‌های متصدی منتظر دریافت فرم ماند و این روایتی است که هر روز در گوشه و کنار شهر و در گیر و دار کارهای اداری و اجتماعی شاهد آن هستیم. سرعت تغییر در جهان بالااست. به یک‌باره همه کامپیوترها جمع شد و به جایش صفحه‌های هوشمند و لمسی و آی‌پد و لپ‌تاپ آمد. تغییر فراتر از آموزش بود و زمان می‌برد تا افراد جامعه خود را به سرعت تکنولوژی برسانند، اما مردمان سرزمین پارس، مثل همیشه باهوش سرشار، خود را به قافله فناوری‌های جدید

رساندند و خیلی زود اینترنت به جای تفریح با استفاده در سطوح خاص، تبدیل به یک ابزار کمک به انسان شد که با دقت و سرعت بیشتر کارها را پیش می‌برد. دیگر مجبور نیستی برای پرداخت قبوض مختلف در صف بلند بانک بمانی. دیگر مجبور نیستی به کسی بسیاری تا جایت را نگه دارد و تو به کارهای عقب‌مانده‌ات برسی. حالا یک رسید نوبت با فشردن یک دکمه می‌گیری و برنامه‌ریزی می‌کنی که بمانی یا نه. یا کسی هم سر به هم زدن نوبت بحث نمی‌کنی. یا اینکه منتظر نمی‌مانی تا یک مأمور قبض‌ها را در حیاط خانه بیندازد. هر وقت اراده کنی با چند کلیک ساده به تمام قبض‌ها دسترسی داری. مجبور نیستی رسیده‌ها را قایم کنی تا اگر اشتباهی رخ داد، آنها را به عنوان سند ذخیره کرده باشی. حالا همه چیز در همان گوشی در دست ذخیره می‌شود و همیشه در دسترس است؛ تمام اطلاعات و داده‌هایی که داری.

یک سؤال مهم؛ آیا سرعت این همخوانی با تکنولوژی برای همه یکسان است؟ همه از کوتاه شدن مسیر و پیچیده شدن کلیک‌های آنلاین خوشحالند؟ قطعاً خیر. بچه‌های آلفا و بتا وقتی چشم باز کردند در دنیای اینترنت بودند و مجازی درس خواندند و مجازی فیلم دیدند و کنسرت رفتند، کار کردن با برنامه‌های مختلف برایشان عین آب خوردن است، اما سالمندان ما هم می‌توانند با این ماجرا هم مسیر شوند؟ آنها می‌توانند با دستان چروکشان گوشی‌های لمسی استفاده کنند و با تمام قدرت چشم‌هایشان تعداد صفرها را بشمارند؟ آنها می‌توانند مثل ما به دیدارهای سردر پشت قاب گوشی دل ببندند و جگر گوشه‌های‌شان را تصویری تماشا کنند؟ آیا آنها محبت فرزند خود را وقتی با همه عشق برایشان استیکر قلب یا گل می‌فرستد، می‌فهمند؟ آنها می‌خواهند که گوشی را روشن و اتصال داده را

بررسی چالش‌های سالمندی در خانواده ایرانی به انگیزه نهم مهر ماه روز جهانی سالمندان

«هنر پیر شدن» را به رسمیت بشناسیم



من هم یک روزی پیر می‌شوم

خودمانی

نبره ساری

گاهی بعضی جمله‌ها و حرف‌ها را باید نوشت و جایی گذاشت که هر روز چشمان به آن بخورد؛ شاید روی میز کار، کنار آیینه، روی صفحه گوشی یا حتی گوشه‌ای از ذهنمان. یکی از همین جمله‌ها می‌تواند این باشد «منم یک روزی پیر می‌شوم.»

خوبی این جمله، همدات‌پنداری با سالمندان است؛ اینکه برای لحظه‌ای خودمان را جای آنها بگذاریم و به این فکر کنیم که اگر روزی توانایی‌هایمان کمتر شود، اگر قدم‌هایمان آهسته‌تر شود، اگر گوش‌هایمان نشنید و چشم‌هایمان کم‌سو شد، دوست داریم دیگران چگونه با ما رفتار کنند؟ اگر نشنید، تکرار کنیم. اگر تکرار کرد، پرخاش نکنیم. اگر سؤال کرد، پاسخ دهیم. اگر ابهامی داشت، برایش توضیح بدهیم. اگر غمگین بود تا جایی که می‌توانیم شادش کنیم. اگر نیاز مادی داشت در حد توانمان دستش را بگیریم. اگر برای انجام امور منزل یا کارهای بیرون از خانه، مانند خرید، بانک، بیمارستان یا مراجه به ادارات به کمک ما نیاز داشت، دریغ نکنیم و بسیاری از این قبیل کارها.

■ ■ ■

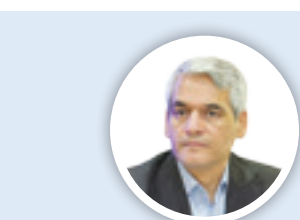
البته که سالمندی بخشی از زندگی است؛ نه یک بیماری، نه یک ضعف و نه دلیلی برای کنار گذاشته شدن. همه ما جوانی را دوست داریم،

جوانی روزهای پربانری، آرزوها، دیدن‌ها و ساختن هاست، اما کمتر به این فکر می‌کنیم که همین روزها، آرام و بی‌صدا، ما را به فرای سالمندی نزدیک می‌کنند. روزی می‌رسد که شاید برای بالرفتن از چند پله مکث کنیم، برای به خاطر آوردن نام یک نفر کمی فکر کنیم یا برای انجام کاری که امروز در چند دقیقه انجامش می‌دهیم، به کمک دیگری احتیاج داشته باشیم. آن روز، شاید بیشتر از همیشه به صبر دیگران نیاز داشته باشیم. پس امروز که توان بیشتری داریم، بیاییم سالمندان را فقط به چشم پدر و مادر، پدربزرگ و مادربزرگ یا یکی از اعضای خانواده نبینیم. سالمند، پیش از آنکه سالمند باشد، انسانی است یا سال‌ها تجربه، خاطر، رنج، شادی، شکست، موفقیت و قصه‌هایی که شاید هیچ‌وقت فرصت تعریف کردنشان را پیدا نکرده باشد.

گاهی یک سالمند بیش از آنکه به کمک مالی نیاز داشته باشد، به چند دقیقه شنیده شدن نیاز دارد. شاید دلش بخواهد از گذشته بگوید. از روزهایی که جوان بوده از دوستانی که دیگر در کنارش نیستند از خانه‌ای که سال‌ها پیش در آن زندگی می‌کرده از فرزندانی که بزرگشان کرده و از روزهایی که برای ساختن زندگی خانواده‌اش تلاش کرده است. ممکن است داستان‌هایش را بارها شنیده باشیم، اما اگر دوباره تعریف کرد، لازم نیست بگوییم «این را قبلاً گفتی.» شاید این بار فقط می‌خواهد کسی گوش کند.

گاهی شنیدن، خودش نوعی محبت است.

گاهی سالمند چیزی را فراموش می‌کند. نامی، قراری، حرفی یا حتی کاری ساده را به جای خندیدن یا سرزنش کردن، باید به یاد داشته باشیم که فراموشی برای بسیاری از سالمندان می‌تواند بخشی از روند افزایش سن باشد. آنچه اهمیت دارد، این است که کرامت و احترام‌شان را حفظ کنیم. نباید با سالمند مانند کودکی رفتار کنیم که چیزی نمی‌فهمد. سالمندی به معنای از دست‌دادن شخصیت، تجربه و ارزش انسان نیست. ممکن است



دکتر غلام حسین ادب، روان‌شناس:

نگذاریم «سوگ نقش»

بر دوران سالمندی غالب شود



دکتر معصومه حاتمی، روانشناس و مشاور خانواده:

حمایت از سالمند

نباید منجر به سلب اختیار

و تصمیم‌گیری او شود



دکتر راحله علیم‌رادزاده، متخصص طب سالمندی و استاد یار دانشگاه علوم پزشکی ایران:

«سالمندی طبیعی» را

باز کار افتادگی و ناتوانمندی

اشتباه نگیریم



دکتر محیا شعبیی، جامعه‌شناس:

مراقبت از سالمند با تقسیم مسؤلیت

آسان‌تر می‌شود



چیزها را فراموش کنیم. ممکن است من هم برای انجام کاری ساده به کمک احتیاج داشته باشم. ممکن است من هم دلم بخواهد کسی با حوصله به حرف‌هایم گوش بدهد. ممکن است من هم گاهی احساس تنهایی کنم. آن روز، رفتار امروز ما با سالمندان شاید معنای دیگری پیدا کند. اگر امروز برای سالمندی صبور باشیم، شاید فردای سالمندی خودمان، دنیای مهربان‌تری در انتظارمان باشد. حتی اگر هیچ تضمینی برای آینده خودمان وجود نداشته باشد، باز هم مهربانی با سالمندان ارزشمند است؛ چون هر انسانی، در هر سنی، شایسته احترام و کرامت است. بیاییم سالمندان را از زندگی حذف نکنیم. آنها را به حاشیه‌تیریم و احساس نکنند که چون پیر شده‌اند، دیگر جایی در جامعه، خانواده یا دل ما ندارند. پیری پایان ارزشمند بودن انسان نیست؛ فقط فصل دیگری از زندگی است. فصلی که شاید بیشتر از همیشه به صبر، توجه، احترام و محبت نیاز دارد. پس از امروز، هر وقت سالمندی را دیدیم که آهسته راه می‌رود، چند بار یک سؤال را تکرار می‌کند، برای انجام کاری مکث می‌کند یا برای عبور از خیابان به کمک نیاز دارد، کمی صبور تر باشیم؛ شاید او آینده ما باشد.



کمی قبل تر که کارها فیزیکی انجام می‌شد، سالمندان بیرون از خانه می‌رفتند، احترام بیشتری از سوی جامعه دریافت می‌کردند. یکی نوشتن را به آنها می‌داد، یکی برمی‌خواست او روی صندلی بنشیند. یکی سبد خریدش را تا خانه می‌آورد، اما حالا اینترنت بلاي جان رابطه‌ها شده و از آنها یک مشت موجود منزوی ساخته که در خانه‌های ایمن و با امکانات کامل نشست‌اند و یکی از راه دور برایشان کارها و خدمات را انجام می‌دهد.

یک سؤال؟ اگر همه کارها به چند کلیک ساده در اینترنت ختم می‌شود و یکی باید این کار را برای سالمند انجام دهد، پس تکلیف عزت نفس چه می‌شود؟ اگر بلد نباشد یا برنامه‌های کاربردی کار کند؟ اگر نتواند نوبت آنلاین برای پزشک بگیرد؟ یا جواب ازمایش و تصویرهای پزشکی را با یک دک اسکن دریافت کند؟ اگر حتی نتواند در انتخاب‌های آنلاین و نظرسنجی‌ها شرکت کند؟ آن