

دکتر معصومه حاتمى، روانشناس و مشاور خانواده:

هادیانه
وقار پیری

■ امام علی (ع) فرمود: وَقَارُ الشَّيْبِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ نَقَارَةِ الشَّبَابِ / وقار پیری، نزد من دوست داشتنی‌تر از نشاط جوانی است

غیر الحکم: ۱۰۰۹۹ منتخب میزان الحکمه: ۳۰۸

مدیر مسئول: محمد جواد اخوان
سر دبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
محبوبه قربانی
چاپ: همشهری



دیگر تصور کرد چون جوان تر است، نسل قبل چیزی از دنیای امروز نمی‌فهمد. در حالی که راهکار، انتخاب میان تجربه نسل قدیم و دانش نسل جدید نیست؛ بلکه گفت‌وگو، مرزبندی و احترام متقابل است.

این روانشناس درباره تربیت نوه‌ها نیز توضیح داد: والدین کودک طبیعتاً تصمیم‌گیری اصلی درباره فرزند خود را بر عهده دارند، اما می‌توانند از تجربه و حضور پدربزرگ و مادر بزرگ نیز استفاده کنند. مهم این است که تفاوت دیدگاه به جنگ قدرت تبدیل نشود و هر دو نسل برای مرزها و نقش یکدیگر احترام قائل باشند.

حاتمی در پایان، احساس سرپار بودن را یکی از موضوعات مهم در روابط سالمندان و فرزندان دانست و گفت: بعضی سالمندان واقعاً به کمک نیاز دارند، اما نیاز خود را بیان نمی‌کنند تا مبادا برای فرزندان‌شان در درسر ایجاد کنند. بنابراین خانواده نباید همیشه منتظر بماند تا سالمند خودش بگوید «من کمک می‌خواهم».

وی افزود: خانواده می‌تواند به شکل مستقیم اما محترمانه بپرسد «این روزها چیزی هست که انجام دادنش برایت سخت شده باشد؟» یا «دوست داری در چه کارهایی کنارت باشم؟».

باشیم؟» مهم‌تر از پرسیدن، نحوه واکنش به پاسخ سالمند است. اگر سالمندان بگویند «این روزها خیلی تنها شده‌ام»، پاسخ‌هایی مانند «خب سرت را گرم کن» کمک‌کننده نیست. بهتر است گفته شود «می‌فهمم، دوست داری بیشتر با هم وقت بگذرانیم».

این روانشناس تأکید کرد: هدف این است که سالمند احساس کند می‌تواند نیاز خود را بیان کند، بدون اینکه باید آن احساس شرم، ضعف یا سرپار بودن داشته باشد. حمایت واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که سالمند در کنار خانواده احساس امنیت کند، اما همزمان هویت، اختیار و کرامت او نیز حفظ شود. خانواده می‌تواند حامی سالمند باشد، بدون اینکه جای او تصمیم بگیرد؛ می‌تواند کمک کند، بدون اینکه احساس ناتوانی به او بدهد و می‌تواند در کنار او باشد، بدون اینکه استقلال و حق انتخاب او را از بین ببرد.

دکتر مریم ممقانیه، روانشناس:

سالمندان نیاز به مراقبت، شنیده شدن و پذیرش دارند

■ یک عمر تجربه که نباید گوشه‌خانه بماند

سالمند فقط یک عضو منن از خانواده نیست، او بخشی از تاریخ خانواده را با خودش دارد. خاطرات کودکی، سال‌های جوانی، ازدواج، روزهای سخت و تجربه عبور خنده‌ها از بحران‌ها چیزهایی است که در هیچ کتابی درباره آن خانواده نوشته نشده‌ام! در ذهن و خاطره سالمندان باقی مانده است. این روانشناس می‌گوید: «هر خانواده‌ای که حافظه و تاریخ زنده دارد و سالمندان بخش مهمی از این حافظه‌اند» به گفته او وقتی نوه‌ای از مادر بزرگش دربار جوانی، از دواج یا سختی‌های آن سال‌ها سؤال می‌کند فقط یک گفت‌وگوی ساده شکل نگرفته است. سالمند احساس می‌کند آنچه در زندگی تجربه کرده، هنوز برای نسل بعد ارزش دارد. از طرف دیگر، بچه‌ها و نوه‌ها هم با شنیدن این خاطرات، شناخت بیشتری از ریشه‌های خانواده پیدا می‌کنند. او معتقد است حتی می‌توان این خاطرات را در قالب عکس، فایل صوتی یا تصویری و یک دفترچه خاطرات خانوادگی» ثبت کرد تا بخشی از تاریخ شفاهی خانواده باقی بماند.

■ سالمندی که در خانه هست اما در جمع نیست

گاهی تنهایی سالمند نه از نداشتن اعضای خانواده، از نداشتن ارتباط واقعی با آنها شکل می‌گیرد. ممکن است چند نفر در خانه زندگی کنند اما سالمند کمتر در گفت‌وگوها و تصمیم‌ها حضور داشته باشد. ممقانیه برای توضیح این وضعیت می‌گوید: «زن‌ها یعنی حضور جسمی، اما غیبت فکری.» راهکار هم لزوماً پیچیده نیست. به جای اینکه فقط اتفاقات روزمره را برای سالمند تعریف کنیم، می‌توانیم نظارش را ببرسیم: «به نظر شما چگونه می‌توانیم این موضوع را با هم در میان بگذاریم؟» همین سؤال‌های چطور بود؟» یا «اگر شما جای ما بودید چه می‌کردید؟» همین سؤال‌های ساده می‌تواند او را دوباره وارد جریان زندگی خانواده کند. از نسوی دیگر نباید با سالمند مثل یک کودک رفتار کرد. این روانشناس تأکید می‌کند: باید اجازه بدھیم در بحث‌های جدی خانه نظر بدهند حتی اگر با آنها مخالف هستیم. بحث کردن یعنی زنده بودن. اجازه هدید ذهنش‌ان در جریان اتفاقات روزمره باشد.» به باور او، بهترین راه سالمند آموزش دهد، نقش «مشاور» داشته باشد؛ نه فقط «مقتضی خدمات». وقتی فرد همیشه در یافت‌کننده غذا، دارو و مراقبت باشد ممکن است احساس کند دیگر نقشه‌ی ندارد اما وقتی خانواده از تجربه او کمک می‌گیرد، احساس ارزشمندی بیشتری خواهد داشت.

■ مراقبت از سالمند، فقط مراقبت از جسم او نیست

فناوری هم می‌تواند به این فاصله کمک کند یا آن را کمتر کند. بسیاری از ارتباطات خانوادگی امروز در گروه‌های مجازی اتفاق می‌افتد و سالمندی که کار با گوشی و پیام‌رسان‌ها را بلد نیست ممکن است ناخواسته از بخشی از زندگی خانواده کنتر بماند. به گفته

این روانشناس، اگر یکی از اعضای خانواده با حوصله کار با گوشی، دیدن عکس‌ها، فرستادن پیام صوتی یا تماس تصویری را به سالمند آموزش دهد، فناوری می‌تواند به جای فاصله، «ابزاری برای تقویت ارتباط و احساس تعلق» باشد. البته قرار نیست همه از تباطات خانوادگی به فضای مجازی منتقل شوند. تماس تلفنی، گفت‌وگوی حضوری و دیدار همچنان جای خودشان را دارند. در نهایت، مسئله فقط این نیست که سالمند در خانه مورد احترام باشد، مهم این است که هنوز برای او جایی در زندگی خانواده وجود داشته باشد. جایی برای نظر دادن، خاطره گفتن، مشورت کردن و حتی مخالفت کردن. ممقانیه حرفش را با یک جمله تمام می‌کند: «سالمند قبل از اینکه یک فرد نیازمند مراقبت باشد، یک انسان با علاقی، احساسات، خاطرات و نیاز به ارتباط است. فاصله میان احترام و اعتبار شاید همین باشد، سالمند را فقط ببینیم، بلکه حضور و تجربه‌اش را جدی بگیریم.»



در یافت کمک باشد. بنابراین راهکار این نیست که خانواده بگویند «تو نمی‌فهمی، ما بهتر می‌دانیم». بهتر است بپرسد کدام قسمت کار را ترجیح می‌دهی خودت انجام بدهی و در کدام قسمت دوست داری ما کمک کنیم. یعنی کمک را از گرفتن کنترل به تقویت توانمندی تبدیل کنیم. وی در ادامه با اشاره به اختلاف سلیقه میان نسل‌ها گفت: اختلاف نسل‌ها کاملاً طبیعی است و مسئله زمانی آغاز می‌شود که تفاوت دیدگاه به بی‌احترامی، کنترل یا نادیده گرفتن مرزها تبدیل شود. موضوعاتی مانند سبک زندگی، پوشش، استفاده از تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی، شیوه ارتباط و به‌خصوص تربیت نوه‌ها می‌تواند زمینه اختلاف میان سالمندان و فرزندان بزرگسال باشد.

حاتمی افزود: در کشابه رایج این است که یک نسل تصور کند چون تجربه بیشتری دارد، همیشه حق با اوست و نسل

غم و اختلاف عملکرد شدید و طولانی شود یا نشانه‌هایی از افسردگی و سوگو طولانی مدت دیده شود، ارزیابی تخصصی و کمک گرفتن از روانشناس ضروری است. این روانشناس در بخش دیگری از صحبت‌های خود به مقاومت برخی سالمندان در برابر دریافت کمک از فرزندان پرداخت و گفت: در بسیاری از موارد، مسئله خود کمک نیست، بلکه معنایی است که سالمند برای این کمک پیدا می‌کند. ممکن است سالمند کمک فرزندان را اینگونه تفسیر کند که «پس من دیگر مستقل نیستم»، «دیگر نمی‌توانم از پس زندگی‌ام بربیایم»، «دارم سربار بچه‌ها می‌شوم» یا اینکه «از این به بعد باید برای همه چیز اجازه بگیرم». حاتمى تأکید کرد: ترس از دست دادن استقلال و کنترل، احساس سرپار بودن، شرم از نیازمند شدن و گاهی بی‌اعتمادی، می‌تواند از دلایل مقاومت سالمندان در برابر

بر ارزیابی فرد از خودش، احساس ارزشمندی واحساس خودت نمی‌توانی، ما برایت انجام می‌دهیم»، بهتر است، بپرسیم «دوست داری این کار را خودت انجام بدهی یا ترجیح می‌دهی ما کمکت کنیم؟» شاید این تفاوت در ظاهر کوچک باشد، اما پیام بسیار مهمی دارد؛ اینکه تو همچنان صاحب اختیار زندگی خودت هستی.

وی با اشاره به اهمیت احساس کنترل و استقلال در دوران سالمندی ادامه داد: حمایت خانوادگی زمانی می‌تواند واقعا کمک‌کننده باشد که با کاهش اختیار و کنترل فرد همراه نشود. اگر حمایت به شکلی ارائه شود که سالمند احساس کند دیگر نقشی در تصمیم‌های زندگی خودش ندارد، ممکن است به جای احساس امنیت، احساس ناتوانی و وابستگی در او ایجاد شود.

حاتمی در ادامه به موضوع مقایسه سالمندان با همسالان‌شان اشاره کرد و گفت: مقایسه اجتماعی می‌تواند و اظهار کرد: سوگ در سالمندی می‌تواند پیچیده‌تر باشد زیرا فرد ممکن است با چندین فقدان هم‌زمان مواجه شود، از دست دادن همسر، دوستان، همکاران، جایگاه شغلی، توانایی‌های جسمی یا حتی برخی نقش‌های اجتماعی، هر کدام می‌توانند بخشی از زندگی فرد را تغییر دهند. حاتمى افزود: برای مثال، فوت همسر فقط به معنای از دست دادن یک فرد نیست. ممکن است فرد مجبور شود هم‌زمان با تغییر در زندگی روزانه، با روابط اجتماعی و سبک زندگی جدید خود نیز سازگار شود. به همین دلیل نباید به سالمند بگوییم «دیگر سن و سالت بالااست، باید عادت کنی» یا «باید قوی باشی و فراموش کنی». سوگ به‌زمان، شنیده‌شدن، فرصت سازگاری و حمایت اجتماعی نیاز دارد. وی ادامه داد: در چنین شرایطی، خانواده می‌تواند در کمک‌کند تا ضمن پذیرش فقدان، به تدریج معنا و ساختار تازه‌ای برای زندگی خود پیدا کند. البته اگر

او تصمیم بگیرد. برای مثال، به جای اینکه بگوییم «دیگر خودت نمی‌توانی، ما برایت انجام می‌دهیم»، بهتر است، بپرسیم «دوست داری این کار را خودت انجام بدهی یا ترجیح می‌دهی ما کمکت کنیم؟» شاید این تفاوت در ظاهر کوچک باشد، اما پیام بسیار مهمی دارد؛ اینکه تو همچنان صاحب اختیار زندگی خودت هستی.

وی با اشاره به اهمیت احساس کنترل و استقلال در دوران سالمندی ادامه داد: حمایت خانوادگی زمانی می‌تواند واقعا کمک‌کننده باشد که با کاهش اختیار و کنترل فرد همراه نشود. اگر حمایت به شکلی ارائه شود که سالمند احساس کند دیگر نقشی در تصمیم‌های زندگی خودش ندارد، ممکن است به جای احساس امنیت، احساس ناتوانی و وابستگی در او ایجاد شود.

حاتمی در ادامه به موضوع مقایسه سالمندان با همسالان‌شان اشاره کرد و گفت: مقایسه اجتماعی می‌تواند و اظهار کرد: سوگ در سالمندی می‌تواند پیچیده‌تر باشد زیرا فرد ممکن است با چندین فقدان هم‌زمان مواجه شود، از دست دادن همسر، دوستان، همکاران، جایگاه شغلی، توانایی‌های جسمی یا حتی برخی نقش‌های اجتماعی، هر کدام می‌توانند بخشی از زندگی فرد را تغییر دهند.

حاتمی افزود: برای مثال، فوت همسر فقط به معنای از دست دادن یک فرد نیست. ممکن است فرد مجبور شود هم‌زمان با تغییر در زندگی روزانه، با روابط اجتماعی و سبک زندگی جدید خود نیز سازگار شود. به همین دلیل نباید به سالمند بگوییم «دیگر سن و سالت بالااست، باید عادت کنی» یا «باید قوی باشی و فراموش کنی». سوگ به‌زمان، شنیده‌شدن، فرصت سازگاری و حمایت اجتماعی نیاز دارد. وی ادامه داد: در چنین شرایطی، خانواده می‌تواند در کمک‌کند تا ضمن پذیرش فقدان، به تدریج معنا و ساختار تازه‌ای برای زندگی خود پیدا کند. البته اگر

او تصمیم بگیرد. برای مثال، به جای اینکه بگوییم «دیگر خودت نمی‌توانی، ما برایت انجام می‌دهیم»، بهتر است، بپرسیم «دوست داری این کار را خودت انجام بدهی یا ترجیح می‌دهی ما کمکت کنیم؟» شاید این تفاوت در ظاهر کوچک باشد، اما پیام بسیار مهمی دارد؛ اینکه تو همچنان صاحب اختیار زندگی خودت هستی.

وی با اشاره به اهمیت احساس کنترل و استقلال در دوران سالمندی ادامه داد: حمایت خانوادگی زمانی می‌تواند واقعا کمک‌کننده باشد که با کاهش اختیار و کنترل فرد همراه نشود. اگر حمایت به شکلی ارائه شود که سالمند احساس کند دیگر نقشی در تصمیم‌های زندگی خودش ندارد، ممکن است به جای احساس امنیت، احساس ناتوانی و وابستگی در او ایجاد شود.

حاتمی در ادامه به موضوع مقایسه سالمندان با همسالان‌شان اشاره کرد و گفت: مقایسه اجتماعی می‌تواند و اظهار کرد: سوگ در سالمندی می‌تواند پیچیده‌تر باشد زیرا فرد ممکن است با چندین فقدان هم‌زمان مواجه شود، از دست دادن همسر، دوستان، همکاران، جایگاه شغلی، توانایی‌های جسمی یا حتی برخی نقش‌های اجتماعی، هر کدام می‌توانند بخشی از زندگی فرد را تغییر دهند.

حاتمی افزود: برای مثال، فوت همسر فقط به معنای از دست دادن یک فرد نیست. ممکن است فرد مجبور شود هم‌زمان با تغییر در زندگی روزانه، با روابط اجتماعی و سبک زندگی جدید خود نیز سازگار شود. به همین دلیل نباید به سالمند بگوییم «دیگر سن و سالت بالااست، باید عادت کنی» یا «باید قوی باشی و فراموش کنی». سوگ به‌زمان، شنیده‌شدن، فرصت سازگاری و حمایت اجتماعی نیاز دارد. وی ادامه داد: در چنین شرایطی، خانواده می‌تواند در کمک‌کند تا ضمن پذیرش فقدان، به تدریج معنا و ساختار تازه‌ای برای زندگی خود پیدا کند. البته اگر

دکتر احمد دلبری، متخصص سالمندان و استاد دانشگاه:

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



دستگیره در کنار توالت و داخل حمام، استفاده از کف‌پوش‌های ضدلغزش و دمپایی مناسب می‌تواند ایمنی سالمند را افزایش دهد. اگر سالمند دچار اختلالات شناختی مانند آلزایمر یا دمانس است باید تمهیدات بیشتری برای حفظ امنیت او در نظر گرفته شود. برای مثال ورودی منزل به قفل مناسب مجهز باشد تا احتمال خروج ناخواسته و بروز حوادث کاهش پیدا کند.

بیشتر می‌شود. بنابراین خانواده باید محیط خانه را تا حد امکان ایمن کنند. برای مثال فرش‌های لغزنده را جمع یا زیر آنها از لایه‌های ضدلغزش استفاده کنند، سیم‌های لوازم برقی را از مسیر تردد و آمد و رفت دور نگه دارند و روشنایی مسیری‌های اصلی به خصوص مسیر اتاق تا سرویس بهداشتی، در شب مناسب باشد.

حمام و سرویس بهداشتی نیز از محل‌های اصلی خطر برای زمین‌خوردن هستند. نصب می‌شود. برای ایمن‌سازی خانه تا سلامت روی او از ادویه‌های طبیعی و خوش‌عطر مانند دارچین، زردچوبه و نعناع استفاده کرد اما نباید برای خوش‌طعم شدن غذا به سراغ نمک زیاد رفت زیرا مصرف زیاد نمک می‌تواند فشار خون را افزایش دهد و مشکلات قلبی را تشدید کند. برای حفظ قدرت عضلانی نیز باید منابع پروتئینی مانند مرغ، ماهی و حبوبات در برنامه غذایی سالمند وجود داشته باشد. همچنین پیوست از مشکلات شایع سالمندان است و مصرف میوه و سبزیجات برای پیشگیری از

این احساس می‌تواند به کاهش عزت‌نفس، افسردگی و وابستگی بیشتر منجر شود. می‌توان از یک اصل ساده یعنی «کمک به جای انجام دادن» استفاده کرد. یعنی اجازه دهیم سالمند تا جایی که توانایی دارد خودش کارها را انجام دهد و فقط در بخش‌هایی که واقعاً نیازمند کمک است وارد عمل شویم. حتی در امور ساده نیز بهتر است حق انتخاب را از او بگیریم. مثلاً اجازه دهیم خودش لباس را انتخاب کند. این انتخاب‌های ساده کمک می‌کند احساس این همچنان بر بخشی از زندگی خود کنترل دارد. نوع گفت‌وگو با سالمند نیز اهمیت دارد. لحن گفت‌وگو باید همدلانه باشد و تا حد امکان از دستور دادن پرهیز کنیم.

خانواده نباید به دلیل مراقبت از سالمند تمام کارهای ساده و روزمره او را بر عهده بگیرد. وقتی حتی کارهایی مانند بستن دکمه لباس یا شستن دست‌ها را به جای سالمند انجام می‌دهیم ممکن است این پیام به او منتقل شود که دیگر توانایی و کارایی لازم را ندارد. این احساس می‌تواند به کاهش عزت‌نفس، افسردگی و وابستگی بیشتر منجر شود. می‌توان از یک اصل ساده یعنی «کمک به جای انجام دادن» استفاده کرد.

مادر که می‌خواهد از جایش بلند نشود دختر سریع دستش را می‌گیرد، لباسش را انتخاب کند،

دکمه‌هایش را می‌بندد و حتی قبل از اینکه مادر چیزی بخواد 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 آیا 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. در این باره دکتر احمد دلبری، متخصص سالمندان، رئیس انجمن علمی سالمندان ایران و استاد دانشگاه می‌گوید: «می‌توان از یک اصل ساده «کمک به جای انجام دادن» استفاده کرد. در گفت‌وگو با این کارشناس درباره محورهای مهم چون تغذیه به فرد توانایی خانه تا سلامت روی او از شیوه در ست تعامل با سالمندان می‌خوانید.

■ ■ ■

با افزایش سن چه تغییرات جسمی و تغذیه‌ای مهمی رخ می‌دهد که خانواده باید در برنامه غذایی سالمند به آنها توجه کند؟

با بالا رفتن سن بدن از نظر فیزیولوژیکی و متابولیسمی دچار تغییراتی می‌شود که می‌تواند بر اشتها و توانایی بدن اثر بگذارد. برای مثال کاهش حس چشایی و بویایی در بسیاری از سالمندان باعث کاهش میل به غذا می‌شود. برای طعم‌دار کردن غذا می‌توان از ادویه‌های طبیعی و خوش‌عطر مانند دارچین، زردچوبه و نعناع استفاده کرد اما نباید برای خوش‌طعم شدن غذا به سراغ نمک زیاد رفت زیرا مصرف زیاد نمک می‌تواند فشار خون را افزایش دهد و مشکلات قلبی را تشدید کند. برای حفظ قدرت عضلانی نیز باید منابع پروتئینی مانند مرغ، ماهی و حبوبات در برنامه غذایی سالمند وجود داشته باشد. همچنین پیوست از مشکلات شایع سالمندان است و مصرف میوه و سبزیجات برای پیشگیری از

این احساس می‌تواند به کاهش عزت‌نفس، افسردگی و وابستگی بیشتر منجر شود. می‌توان از یک اصل ساده یعنی «کمک به جای انجام دادن» استفاده کرد.

گاهی در میهمانی‌های خانوادگی همه حواس‌شان به مادر بزرگ یا پدر بزرگ است. یکی برایشان جای می‌ریزد، دیگری حواسش است غذا نشان او خوردند و نوه‌ها هم اگر کاری داشته باشند، کم‌شان می‌کنند. وقتی قرار است جایی بروند هم شرایط آنها را در نظر می‌گیرند. اما اگر در همان جمع وقتی بحث درباره یک تصمیم خانوادگی جدی می‌شود شاید کمتر کسی از آنها بپرسد «نظر تان چیست؟» یا «اگر جای ما بودید چه کار می‌کردید؟» همین صحنه ساده نشان دهد، بین احترام گذاشتن به سالمند و اعتبار دادن به او تفاوت وجود دارد. ممکن است سالمند در خانواده محترم باشد و همه مراقبش باشند اما کم‌نقش‌او از یک عضو صاحب نظر به فردی که فقط باید از او مراقبت شود، تغییر کند. دکتر مریم ممقانیه، روانشناس با اشاره به همین موضوع می‌گوید: «سالمند فقط فردی نیست که باید از او مراقبت کنیم. او بخشی از حافظه، تجربه و هویت خانواده است.» به گفته او یکی از اشتباهات رایج خانواده‌ها این است که با افزایش سن نقش فرد از «تصمیم‌گیرنده و مشارکت‌کننده» به «فردی که باید از او مراقبت شود» تقلیل پیدا می‌کند.

او ادامه می‌دهد: «مراقبت لازم است اما نباید به حذف نقش اجتماعی و خانوادگی سالمند منجر شود. نیاز سالمند فقط این نیست که کسی داروهایش را به موقع بدهد یا مراقب تغذیه‌اش باشد. یکی از نیازهای عمیق او این است که احساس کند خودش برای خانواده مهم، مفید و اثرگذار است.» از نظر این روانشناس، اعتبار دادن به سالمند از همین رفتارهای ساده شروع می‌شود. وقتی خانواده درباره تغییر خانه، سفر یا یک مسئله مهم تصمیم می‌گیرد، نظر او را هم بپرسد و از تجربه‌اش استفاده کند. حتی اگر در نهایت خانواده با نظر او موافق نباشد همین که نظرش شنیده شود اهمیت دارد. ممقانیه تأکید می‌کند: «شنیده‌شدن با پذیرفته‌شدن نظر تفاوت دارد. آنچه اهمیت دارد این است که سالمند احساس کند هنوز عضوی مؤثر و صاحب نظر در خانواده است.» در یک جمله می‌گوید: «(مراقبت از سالمند یعنی به فکر او بودن اما مشارکت دادن او یعنی به رسمیت شناختن هویت سالمند.»

■ احترام فقط با گفتن «شما بزرگ‌تر هستی» نیست

احترام به سالمند گاهی در خانواده‌ها به چند رفتار مشخص محدود می‌شود. با او مؤدبانه صحبت می‌کنیم، غذای مناسبش را آماده می‌کنیم یا جایی راحتی برایش فراهم می‌کنیم. همه اینها لازم است اما به گفته این روانشناس، احترام وقتی کامل می‌شود که تجربه و نظر سالمند هم جدی گرفته شود. وی می‌گوید: «احترام ظاهری ممکن است فقط در کلمات دیده شود. مثلاً بگوییم «شما بزرگ‌ترید» یا «شما جایگاه خاصی دارید» اما در عمل هیچ وقت نظر سالمند را برنیمیم یا تصمیم‌ها را بدون حضور او بگیریم.»

به اعتقاد ممقانیه سالمند باید در خانواده فقط «دریافت‌کننده خدمات» نباشد. وقتی از پدر بزرگ درباره تجربه‌اش از یک مشکل خانوادگی سؤال می‌کنیم یا از مادر بزرگ درباره یک غذای سنتی نظر می‌خواهیم در واقع به او نشان می‌دهیم که هنوز تجربه و حضورش برای خانواده ارزش دارد.

این روانشناس می‌گوید: «باید از مراقب بودن برای سالمندان به سمت شریک بودن با آنها حرکت کنیم. به جای اینکه فقط مراقب سلامتی آنها باشیم، مراقب معنا و ارزشمندی زندگی‌شان باشیم.»