

### پیشنهاد امروز

**امروز، راضی باشیم، خودمان را ببخشیم، به آنچه بر ایمان پیش آمده است راضی باشیم و در باره آن با خدا گفت و گو کنیم. به مشکلی که داریم به چشم دیگری نگاه کنیم و دست از سر ز نش بر داریم. تا حالا با سر ز نش و غر زدن مشکلی حل شده است؟ پس این بار بزرگ تر از همیشه با آن برخورد کنیم.**

# روش برخورد با برخی رفتارهای ناهنجار سالامندان



حسینی - سالامندان، برکت خانه و خانواده هستند. وجود آن‌ها مایه امید و دعای خیرشان، توشه زندگی ماست. تا هستند باید قدرشان را بدانیم. روزی که در بین ما نباشند، حسرت و دریغ تا آخر عمر گریبانگیرمان خواهد بود. ما باید مطمئن باشیم هر چقدر به آن‌ها احترام بگذاریم، به اجر، قرب و ارزش خود می‌افزاییم. امروز به چند نکته در تعامل با سالامندان و بیان چند راهکار در مواجهه با برخی رفتارهای ناهنجار آن‌ها می‌پردازیم.

#### ۳ نکته طلایی

● قدیمی‌ها نسبت به حفظ حرمت و احترام بزرگ‌ترها بسیار حساس و مقید بودند و همواره این ضرب المثل را زمزمه می‌کردند: «به هر دست بدهی با همان دست می‌گیری». آن‌ها بسیار معتقد بودند نتیجه اعمال و رفتارهایشان را به ویژه در شیوه رفتار با والدین شان خواهند دید. شاید شما هم کسانی را دیده‌اید که متأسفانه با والدین خود رفتار مناسبی نداشته‌اند و وقتی خودشان به سنین سالماندی رسیده‌اند، همان برخورد را از سوی فرزندان‌شان مشاهده کرده‌اند. بنابراین بسیار مهم است که بدانیم عمر ما هم به سرعت برق و باد می‌گذرد و جوانی ما هم جاودانه نخواهد ماند و اگر به سنین سالماندی برسیم، انتظار داریم فرزندان‌مان حرمت‌مان را حفظ کنند. یادمان باشد به هر دست بدهیم با همان دست می‌گیریم.

● پدر و مادر سالماندی که امروز از انجام برخی کارهای عادی ناتوان است یا آن‌ها را به کندی و با سختی انجام می‌دهد، روزی جوان بوده است و کارهایش را با سرعت، به تنهایی و هر گونه که دوست داشته،

انجام می‌داده و از استقلال و اقتدار برخوردار بوده است، پس با غرولند کردن، چشم غره رفتن و خدای نا کرده ابرازی حوصلگی و برخورد پر خاشگرانه ناتوانی آن‌ها را به رخشان نکشیم که اگر آهی از دل سوخته و شکسته آن‌ها برآید، بدون هیچ تردیدی روزگارمان سیاه خواهد شد حتی اگر سال‌ها بگذرد.

● گاهی سالامندان با رفتارهایی ما را عصبی و ناراحت می‌کنند. حتی گاهی از برخی رفتارهای آن‌ها به لجبازی تعبیر می‌کنیم یا اذیت کردن و مانند این تعبیر. گاهی این رفتار ناشی از علت خاصی است؛ ممکن است نوعی اعتراض را نشان می‌دهند و گاهی ممکن است به دلیل وجود اختلال یا عوارض افزایش سن باشد که می‌توان با پزشکان و روان‌شناسان مشورت کرد و (در صورت امکان) با رفیع علت رفتار، عوارض و آثار آن را کاهش داد؛ ولی به طور کلی باید همواره به خاطر داشته باشیم خداوند ناظر رفتار و اعمال ماست و شاید در حال گذراندن مرحله‌ای از امتحان الهی هستیم. خوب است برای افزایش صبر و حوصله مان چند کار را انجام بدهیم:

● همواره خوبی‌ها، از خودگذشتگی‌ها، همراهی‌ها و سختی‌هایی را که آن‌ها برای حمایت از ما متحمل شده‌اند به خاطر بیاوریم.

● دعا کنیم و از خداوند بخواهیم به ما سعه صدر عطا کند تا هم توفیق خدمت به آنها را داشته باشیم هم نسبت به آن‌ها سخت نگیریم همان گونه که آن‌ها در زمان ناتوانی‌های ما به وقت کودکی بر ما سخت نگرفتند.

● در طول روز و هفته وقت‌هایی را به آن‌ها اختصاص بدهیم و به

#### حمام نکردن

**علل احتمالی:** شرم‌نویز یا به حفظ حریم خصوصی، نداشتن علاقه به کمک خواستن در حمام کردن، ناراحت‌کننده بودن شست و شو (آب بیش از حد سرد یا ترس از آب)، احساس ناامنی (ترس از لیز خوردن)، داشتن تجربه تلخ قبلی، زوال عقل که شخص نسبت به نیاز به رعایت بهداشت عمومی فراموش‌گرمی شود.

#### چه کار باید کرد؟

● **سوال کردن با روشی دوستانه:** چانه؟ این باعث می‌شود بتوانید روش کمک کردن به او را کشف کنید، آیا ترس از لیز خوردن دارد؟ آب بیش از حد گرم یا سرد است؟ آیا فراموش می‌کنی که باید حمام کنی؟

● **مطمئن شوید حمام کردن برایش راحت است.** حمام را همین‌تر و گرم‌تر و سرمای آن را بر رسی کنید، می‌توانید از صندلی حمام نیز استفاده کنید.

● **تا آن‌جا که امکان دارد حریم خصوصی‌اش را حفظ کنید.** اگر راحت‌تر است اجازه دهید تا حدی در حمام پوشش وی حفظ شود.

● **اجازه دهید بر روند حمام کردن کنترل داشته باشد.** مانند یک کودک با او برخورد نکنید.

#### استفاده نکردن از عصا

**علل احتمالی:** معمولاً افراد مسن وقتی از عصا استفاده می‌کنند احساس بی‌ری و از کار افتادگی و ناتوانی می‌کنند.

#### چه کار باید کرد؟

● **از همسن و سالانش کمک بخواهید.** این کار در هر سنی راهگشا است! سعی کنید او را متوجه این نکته کنید که استفاده از عصا بسیار رایج‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید، مثلاً می‌توانید ترتیب ملاقات با فرد همسن و سال‌ش را بدهید که بسیار شیک پوش، فعال و محترم است و در عین حال از عصا نیز استفاده می‌کند. تماشای فیلم‌ها نیز می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد، چون در فیلم‌ها نیز بازیگرها گاهی از عصا استفاده می‌کنند و در برخی کشورها بسیار رایج است.

● **در باره مزایای عصا با او صحبت کنید.** یادآوری کنید که استفاده از عصا باعث می‌شود راحت‌تر بتواند فعالیت‌هایش را انجام دهد و در حرکت کردن بسیار کمک‌کننده است. همچنین عصا باعث کاهش احتمال لیز خوردن و سقوط و بروز آسیب‌های جدی می‌شود.

● **مدل‌های مختلف عصا را به فرد سالامند نشان دهید.** بسیاری از مردان عصای چوبی شیک را به مدل آلومینیومی ترجیح می‌دهند.

● **با او کنار بیایید.** ممکن است فرد سالامند خانواده فقط در شرایط خاصی مثل خرید کردن بخواهد از عصا استفاده کند، در بقیه مواقع، هنگام راه رفتن به او کمک کنید و دستش را بگیرید.

● **عصا را بدون هیچ حرفی در اختیارش قرار دهید.** مثلاً نگوید: «عصایت را بگیر» بلکه فقط آن را برایش فراهم کنید.

#### عوض نکردن لباس‌ها

**علل احتمالی:** بی‌تفاوتی، بی‌علاقگی، افسردگی، زوال عقل

#### چه کار باید کرد؟

● **از خود سوال کنید که مشکل واقعی چیست؟** آیا لباس هاست یا حساسیت شما؟ اگر با شستن لباس‌های مورد علاقه‌اش به طور منظم، موافق است و دوست دارد آن‌ها را بپوشد، مسئله متفاوت است با وقتی که لباس‌ها کثیف است اما توجهی به عوض کردن آن‌ها ندارد.

● **هنگامی که به حمام می‌رود، به سرعت لباس‌های کثیف را داخل ماشین لباسشویی قرار دهید و آن‌ها را بشویید.**

● **اگر او لباس‌های خاصی را بیشتر دوست دارد، تعداد بیشتری از آن نوع لباس تهیه و بقیه لباس‌ها را از کمد لباسش خارج کنید.**

● **توجه کنید که پوشیدن یک لباس بارها و بارها، از نشانه‌های مشکوک ابتلا به آلزایمر، از دست دادن حافظه و اختلال در**



عصبانیت می‌تواند باعث اختلال در حافظه شود

#### شاید همسران دچار اختلال در محبت است

معمولاً انسان‌هایی که در طول زندگی از این نیاز به طور کامل بهره‌مند نمی‌شوند، مبتلا به اختلالات روانشناختی مختلفی در حوزه محبت می‌شوند و البته باید گفت که اولین فردی که برآورده‌کننده این نیاز در انسان است «مادر» است. نیاز به محبت از آغوش مادر در وجود آدمی سرچشمه می‌گیرد و انسان‌هایی که گرمای این مادرگاه‌ها را به اندازه کافی (نه بیش از حد و نه کم) لمس کرده باشند، در زندگی همانند یک قهرمان رفتار می‌کنند و خود را نزد دیگران انسان‌ها محبوب و دوست‌داشتنی می‌پندارند.

#### دچار فرافکنی شده‌اید

از آن‌جا که شما خودتان می‌گویید که همسرم فکر می‌کند من او را دوست ندارم، در واقع شما نیز فکر می‌کنید که همسران شما را دوست ندارد و اعصابتان به هم می‌ریزد. این یک مکانیزم دفاعی در انسان است به نام «فرافکنی» که من زیاد وارد این مورد نمی‌شوم و ولی شما از این مکانیزم استفاده کرده‌اید. دوا را بیشتر ندارد یا باید برای حذف آن بکوشد یا به وسیله مکانیزم‌های دفاعی، طرف مقابلش را مقصر جلوه دهد. گفته‌اید همسران را دوست دارید ولی نگفته‌اید که این را به او می‌گویید و ثابت می‌کنید یا نه. بنابراین در قدم اول تلاش کنید تا این محبت را ثابت کنید تا اعصاب و روانتان بهم نریزد. در باره مکانیزم فرافکنی هم این قدر بدانید که وقتی انسان بخواهد برای رهایی از تعارض‌ها و عذاب وجدان، احساسات، تمایلات و اعمال نادرست خود را به دیگران نسبت دهد، به این مکانیزم روی می‌آورد. پیامد استفاده از این مکانیزم، رها شدن از نتایج ناگوار، تعارض‌های درونی است. در واقع فرد با کار گرفتن مکانیزم فرافکنی، دیگران را مسئول اشتباهات خود می‌داند. کاربرد این مکانیزم در میان افرادی که معمولاً خود بزرگ بین و در عین حال بدبین هستند، بسیار دیده شده است. با این حال، من معتقدم حتماً شما و همسران باید به یک روانشناس بالینی مراجعه کنید و هر کدام به طور شخصی، جلسات روان‌درمانی را نیز ادامه دهید.

شرایطی شده‌اید، باید هرچه سریع‌تر به کمک مشاوران خانواده و تصمیم‌منطقی و عاقلانه، خود را از تمام قید و بند‌های بیرونی رها کنید و در تعهد خود نسبت به همسران با عزم‌راخ، وفاداری خود را حفظ کنید و به پیمانی که در ابتدا بسته‌اید، پایدار بمانید تا چرخه ارتباط همسری شما به نحو صحیح و مطلوب به گردش در آید.

#### همین حالا در زندگی‌تان تعادل ایجاد کنید

شما در دوره عقد هستید و این دوره، فرصتی مناسب برای ایجاد تعادل است. در زندگی ممکن است این فرصت طلایی را نداشته باشید که به رفیع کم و کسری‌های خود و اصلاح رفتارهای خارج از عرف بپردازید؛ بنابراین باید سعی کنید بیشترین استفاده را از این زمان نسبتاً کوتاه داشته باشید. این یک دوره تمرین و آماده‌سازی خود برای زندگی مشترک دائمی است و باید تمام دانش و آگاهی و تجربه خود را به کار گیرید تا بتوانید به طور نسبی برای ورود به زندگی اصلی آماده‌گی پیدا کنید. گاهی اتفاق می‌افتد که رفتارهای زوج‌ها مخالف یکدیگر است، در این باره در همسرانی که به نیت و قصد همسر خود فکر نمی‌کنند، احساس عصبانیت و ناراحتی ایجاد می‌شود. زوج‌های سالم ضمن این که به همسران احترام می‌گذارند، به این مسئله ایمان دارند که همسرشان در پی آزار دادن آن‌ها نیست. خیلی وقت‌ها که اگر به نیت انجام عمل از طرف همسر توجه شود، رفتارهای او آزاردهنده نخواهد بود.

#### سید حامد قدسی: روان‌شناس بالینی

#### پاسخ‌دوم:

برادر گرامی! نیاز به محبت یکی از میلیاردها نیاز ما انسان‌هاست و نیاز بسیار مهم و اساسی‌شمرده می‌شود. پس از نیاز به خوراک و پوشاک و نیاز به شریک در زندگی و امنیت، نیاز به محبت و احترام می‌یابیم تا شاهنامه، بوستان و گلستان سعدی و دیگر منابع از رزمندگان ادبی و فرهنگی خود را به یکدیگر آموزش دهیم. این آموزش دامنۀ لغات، آشنایی با رفتارهای صحیح و ایجاد روحیه حماسی و نقادانه را در کودکان و نوجوانان بروز می‌دهد و تکرش آن‌ها را به مسائل و اتفاق‌های پیرامون‌شان عمیق و پخته می‌کند.

#### شرح اجرای بازی:

به وجود آمده است. در گذشته این مفاهیم در ساختار مکتب‌خانه‌ها و در ارتباط مربی (والدین) با کودکان و نوجوانان به صورت حفظ، مرور و یادآوری شعر و ادبیات بروز می‌یافته است. در دنیای کنونی با توجه به گردش بالای اطلاعات و بروز و ظهور فناوری این موضوع بیشتر از قبل مورد نیاز است. ما نیز از طریق بازی مشاعره فرصتی می‌یابیم تا شاهنامه، بوستان و گلستان سعدی و دیگر منابع از رزمندگان ادبی و فرهنگی خود را به یکدیگر آموزش دهیم. این آموزش دامنۀ لغات، آشنایی با رفتارهای صحیح و ایجاد روحیه حماسی و نقادانه را در کودکان و نوجوانان بروز می‌دهد و تکرش آن‌ها را به مسائل و اتفاق‌های پیرامون‌شان عمیق و پخته می‌کند.

مربی (والدین) گروه‌ها و افراد همسن را در یک دسته قرار می‌دهد.

مربی (والدین) از قبل از شروع بازی می‌تواند کودکان و نوجوانان را با شعر و ادبیات در قالب خواندن داستان‌ها و افسانه‌های تاریخی و جذاب آشنا و تغیب کند.

در ابتدای شروع بازی مشاعره، مربی (والدین) برگه‌ای



#### مشاوره زوج

### خانمم می‌گوید دوستم نداری ولی دوستش دارم

پسری هستم ۲۱ ساله و یک سال است که در دوران عقد به سر می‌برم. مدام با همسر مشکل دارم. می‌گوید با احساساتم بازی می‌کنی، محبت نمی‌کنی و دوستم نداری در حالی که دوستش دارم. با این حرف‌هایش اعصاب و روانم را به هم می‌ریزد. چه کنم؟

#### عباسعلی براتی، مشاور

#### پاسخ‌اول:

دوست عزیز به نظر می‌رسد در فرایند آشنایی که همین یک سال دوران عقدتان را شامل می‌شود به مرحله تعادل و تکامل لازم دست نیافته‌اید. در این مرحله، آشنایی با کیفیت رفتاری و اخلاقی فرد مقابل در گذشته و حال، کیفیت فکری و احساسی او، پی بردن به آمال و آرزوهای همسر، جو یا شدن از نوع سلیقه، تفریحات مورد علاقه، سرمایه گذاری عاطفی و روانی، شناخت به دست آوردن از

## بازی ۱۴: بازی مشاعره



ایده و اجرا: انیره حسینی - سعید مرادی

#### شناسنامه بازی:

عنوان بازی: مشاعره  
گروه سنی: ۷- سال به بالا  
تعداد شرکت‌کننده: فردی و گروهی (۲ نفر به بالا)  
وسایل بازی: کتاب شعر، کاغذ اشعار (برای حفظ کردن شعر)  
هدف‌های رفتاری:  
تقویت تمرکز، افزایش دقت، قدرت یادسپاری، بالا بردن اعتماد به نفس، آشنایی با فرهنگ و مفاهیم ادبی

#### بررسی تأثیرات بازی:

وقتی می‌خواهیم جامعه‌ای را بشناسیم باید ابتدا به سراغ ادبیات و تاریخ آن کشور برویم. هر چقدر که ادبیات و تاریخ یک کشور غنی باشد، فرهنگ و تمدن آن کشور غنی‌تر و پربارتر است. ادبیات یکی از قوی‌ترین راه‌ها و بسترهای موجود برای انتقال مفاهیم بلند و انسان‌دوستانه یک تمدن به نسل‌های آتی همان کشور یا به کل دنیا است. ادبیات یک کشور محصول اخلاق، اندیشه، عملکرد و تصمیم‌های نسل‌های مختلف آن کشور در طول تاریخ است؛ اندیشه‌های اخلاقی، اجتماعی، عرفانی و حماسی که در قالب‌های جذاب و بدیعی برای انتقال فرهنگی غنی