



پرونده‌ای درباره چگونگی برخورد با سالمندانی که رفتارهای اشتباه دارند

تنهایشان نگذاریم

الهام یوسفی-پیری در معنای ظاهری یعنی نزدیک شدن به آخر قصه. همیشه وقتی قصه می‌خوانیم، مشتاقیم سریع تر به پایان ماجرا برسیم تا بدانیم آخرش چه می‌شود؛ اما همین که تعداد صفحات به ما می‌گوید واقعا به آخر داستان نزدیک شده ایم، هول برمان می‌دارد که نکند تمام شود و اگر تمام شود، با تعلق خاطر م به آدم‌های قصه و ماجراهایشان چه کنیم؟ حالا اگر این کتاب، کتاب قصه زندگیمان باشد ماجرا سخت‌تر از این حرف هاست. می‌خواهی با خواندن دوباره صفحات گذشته باور نکنی که این داستان تمام شدنی است. حتی گاهی دلت می‌خواهد برگردی و یک قلم جادویی قرض بگیری و برخی کلمات را پاک کنی یا جای چند صفحه را عوض کنی به این امید که انتهای داستان عوض شود. دور و بر ما آدم‌های زیادی وجود دارند که چنین احساساتی را تجربه می‌کنند. آدم‌هایی که ممکن است پدر، مادر، پدربزرگ یا مادر بزرگمان باشند. عزیزی که ظاهرا، به صفحات آخر کتاب زندگی‌شان رسیده اند اما گاهی از پرحرفی‌های ناخواسته‌شان، مرور دوباره و چندباره خاطرات تکراری‌شان، از هر دری حرف زدن‌شان که بعضی وقت ها گذشته خانواده و فامیل را روی دایره می‌ریزد، در مقابل دیگران معذب می‌شویم. زندگی و معاشرت با افراد سالخورده، سبک و مدل خودش را دارد. سبکی که شاید بیش از دیگر سبک‌های زندگی، به درک و همدلی و مدارا نیاز داشته باشد. همدلی و محبتی که کمک می‌کند به شیرین‌تر شدن زندگی خودمان و آسان‌تر شدن زندگی سالخوردگان اطرافمان. پرونده امروز، راهنمای جمع و جوری است برای بهتر کنار آمدن با شرایط گاهی به ظاهر آزاردهنده سالخوردگان. با ما باشید.

یادداشت عقیده موسوی، روان درمانگر درباره مواجهه با سالمندان

قبل از این که دیر شود، به سالمندان محبت کنیم!

از من خواسته شده به عنوان یک درمانگر از برخورد مناسب با سالمندان بنویسم تا اطرافیان این افراد، رفتار و مواجهه بهتری با شرایط متفاوتشان داشته باشند و در نتیجه هر دوسوی این رابطه، زندگی بهتری را تجربه کنند. هر چه با خودم فکر کردم چه توصیه‌هایی بکنم، فقط با یک سوال در رونم روبه‌رو شدم که «مگر همین توصیه‌ها و نصیحت‌های به قول خودمان مادر بزرگانه و پدر بزرگانه نیست که باعث خراب شدن رابطه‌مان با سالمندان دور و برمان شده؟» شاید تنها نکته‌ای که می‌تواند به رابطه با سالمندان کمک کند، دانستن این است که پیری یعنی چه و کسی که پیر می‌شود، چه شرایطی را تجربه می‌کند؟ پیری به تعبیری یعنی نزدیک شدن به پایان قصه زندگی. و این روبه‌رویی با پایان، بحران‌های روانی مختص به خودش را پدید می‌آورد، از جمله: «واقعی‌تر شدن مرگ». این بزرگ‌ترین بحران را، هم واقعیت‌های فیزیکی فرد یعنی ناتوانی‌ها و محدودیت‌های جسمی و بیماری‌ها و مرگ هم‌سن و سال‌ها و هم از دست‌دادن‌های مکرر رابطه‌ها، اشیاء دوست داشتنی و محیط‌های آشنا یادآوری می‌کند. در رویارویی با این پایان راه، سوال‌های بی‌شماری برای فرد به وجود می‌آید که یکی از مهم‌ترین‌هایش این است: «آیا آنچه که از سر گذرانده‌ام، مفید و موفق بوده، یا دستاوردهایم کم‌مایه و ناچیز است و مسیرهای بیهوده‌ای رفته‌ام؟» خیلی وقت‌ها این پرسش از میانسالی آغاز می‌شود و نوع پاسخ‌ی که فرد به خود می‌دهد، تعیین کننده کیفیت سال‌های پایانی زندگی او است. در صورت رضایت، فرد نیازی نمی‌بیند خودش را به کسی اثبات کند و با قدرت و افتخار و اعتماد به نفس، از سالخوردگی‌اش لذت می‌برد اما اگر پاسخ رضایت بخش نباشد، تازه داستان شروع می‌شود و با یک سالمند افسرده و غمگین و تنها که دیگر فرصتی هم برای جبران کوتاهی‌هایش ندارد، مواجهیم. «دیگر فرصتی برای جبران نمانده!»، جمله کلیدی است که یک سالمند را آزار می‌دهد اما اگر ما هم آن سالمند را از دست بدهیم، ممکن است با خودمان تکرارارش کنیم. پس کاش تا فرصتی هست، فهم و همدلی بیشتری نسبت به شرایطشان نشان دهیم و با رفتارمان، ثابت کنیم که حتی اگر در زمینه‌های دیگر زندگی موفق عمل نکرده، حداقل در تربیت و محبت به فرزندان و نزدیکانش، اشتباه نکرده است.



یاد گرفتن و مشورت کردن

قدیمی‌ها چه به لحاظ تجربه، چه مهارت‌های فردی و خانوادگی و اجتماعی، حرف‌های زیادی دارند که به ما بگویند. هنر ما این است که آن‌ها را بشنویم و نکات جدید یاد بگیریم. این باعث می‌شود احساس کنند حضورشان برای ما مهم و تاثیرگذار است. یادگیری قلق‌های آشپزی، شیرینی‌پزی، ترشی انداختن یا یادگیری مهارت‌هایی مثل مدیریت خانواده، اداره امور منزل، تعمیر وسایل یا شنیدن خاطرات تکراری و گوش سپردن به شعرخوانی و قصه‌گویی‌شان، به آن‌ها حس خوشایند مفید بودن می‌دهد.

درمان بیماری‌های روحی سالمندان

درمان بیماری‌های روحی و روانی سالمندان را باید جدی گرفت. از کنارشان با این جمله که «پیری است و هزار غیب و علت» نباید عبور کرد. کم‌حرفی، گوشه‌گیری و انزواطلبی، پرحرفی و بی‌قراری، بی‌خوابی و پرخوابی، احساس غم و اندوه زیاد، ناامیدی، ترس از آینده، حرف زدن با خود، ادعای شنیدن صداهایی از اطراف و رفتارهایی از این قبیل، هشدارهای جدی‌است. نشانه‌هایی که اگر به آن‌ها توجه نشود، هم خود سالمند و هم اطرافیان‌ش را خسته و کلافه می‌کند. گاهی لازم است سالمند خانواده را نزد مشاور، روانشناس یا روانکاو ببریم تا از آلام و رنج‌های روحی‌اش برای یک متخصص حرف بزند و برای درمانش قدمی بردارد. گاهی هم قرار گرفتن تحت درمان گروهی، بودن با هم‌سن و سالانی که تحت نظر یک روان درمانگر از گذشته و رنج‌ها و آینده و ترس‌هایشان صحبت می‌کنند، بهترین روش است.

درک شرایط سالخوردگی

به هر حال دوران پیری برای همه ما از راه می‌رسد. دورانی که از رنج‌ها عبور کرده ایم و با کوله باری از تجربه‌های تلخ و شیرین، انتظار داریم دیگران درکمان کنند و خستگی ناشی از این همه سال تلاش را بفهمند، با ما همدلی کنند و از یادمان نبرند. پس الان خودمان هم همین رفتار را با سالمندان اطرافمان داشته باشیم. از بودن در کنار آن‌ها خجالت نکشیم. با پرحرفی‌ها و ایرادگیری‌ها و رفتارهای عجیب و غریب‌شان مدارا کنیم. یادمان باشد پشت همه این رفتارهایی که گاهی باعث رنجش ما می‌شود، یک کم‌طولانی است که شاید پر از درد و رنج بوده. سالمند را از زندگی‌مان حذف نکنیم.

به سالمندان کمک کنیم از زندگی لذت ببرند

خانوادگی هم باعث می‌شود سالمند خانواده شما، خود را محور توجه ببیند و حال بهتری پیدا کند. خلاصه نگذارید سالمندان تنها بمانند؛ حس تنهایی بزرگ‌ترین آفت دوران پیری است.

حسن خوب یادگیری

آدم‌های سالخورده‌ای که به شکل مرتب کتاب‌ها یا روزنامه می‌خوانند و سالمندانی که تا سنین بالا به دنبال یادگیری مهارت‌های جدید هستند، به طور معمول حس بهتری نسبت به زندگی دارند. برای فرد سالمند کتاب یا روزنامه بخوانید، نظرش را درباره مسائل روز جویا شوید، مهارت‌های تازه به او یاد دهید و تشویقش کنید چیزهای تازه یاد بگیرد. چه اشکالی دارد که یک سالمند هم فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی را بشناسد و از آن استفاده کند؟

محبت، بله، ترحم خیر

سالمندان با همه شرایط دشوار و متفاوتی که ممکن است داشته باشند، به ترحم دور و بری‌ها نیاز ندارند. ترحم به روح و روان آن‌ها زخم‌های جبران‌ناپذیر می‌زند و باعث می‌شود احساس کنند برای زندگی اطرافیان ایجاد مزاحمت کرده‌اند و دچار حس بی‌کفایتی شوند. به جای ترحم، به او محبت کنید. اقوام، دوستان، خانواده و نوه‌ها می‌توانند با رابطه مداوم و محبت آمیز، گپ زدن و مشورت گرفتن حال فرد سالخورده را به کلی تغییر دهند. لازم نیست هر روز به او سر بزنیم، کافی است به شکل مرتب تلفن کنیم و احوالش را بپرسیم تا نشان دهیم او را از یاد نبرده ایم.

تایید و تشویق و گرامیداشت

قرار نیست همیشه بچه‌ها از بزرگ‌ها تایید بگیرند. گاهی بزرگ‌ترها هم نیاز دارند از دیگران بشنوند که چه کارهای مفیدی انجام داده‌اند، چه بچه‌های خوبی بزرگ و تربیت کرده‌اند، چه غذاهای خوبی پخته‌اند و چه پیشنهاد خوبی داده‌اند. این یادآوری‌ها و قدردانی‌های دائم، به سالمند کمک می‌کند برای خودش ارزش شود و خودش را دوست داشته باشد.

ایجاد کار و مشغله

خیلی از سالمندان، بیمار و افسرده می‌شوند چون نمی‌توانند مثل گذشته کار کنند و مفید باشند. به همین دلیل احساس غیرمفید بودن، بی‌کفایتی و سرپاشدن دارند. مشغول شدن آن‌ها به کارهای سبک، به آن‌ها احساس بهتری خواهد داد. پس سعی کنید برای سالمندان اطراف خود کارهای کوچک دست و پا کنید. مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌هایی که از نوه‌های‌شان نگهداری کوتاه مدت می‌کنند، معمولاً حس بهتری نسبت به خودشان و اطرافیان‌شان دارند.

تفریح و ورزش

یکی از علل افسردگی دوران پیری، ضعف جسمانی و حرکتی است. اگر بتوانید سالمندان اطراف خود را به تحرک و ورزش، ولو اندک و اداری کنید باعث می‌شوید آن‌ها احساس سلامتی و سرزندگی بیشتری داشته باشند. ورزش‌های سبک مثل پیاده‌روی و تفریح و تفرج، بهترین کار است. دورهمی‌های

من درکت می‌کنم!

آدم وقتی بزرگ‌تر پرسن و سال و پخته و باتجربه‌ای در کنارش دارد، دلش گرم است و پایش روی زمین قرص و محکم. گاهی اما یادمان می‌رود چه کار کنیم که هم خودمان و هم عزیز سالمندان حال بهتری داشته باشیم. بد نیست شايع‌ترین چالش‌های رفتاری سالمندان و نحوه برخورد با آن را برای یک هم‌زبانی مسالمت‌آمیز مرور کنیم.

چی کار می‌کنه؟	چی کار کنیم؟
خاطرات دوران جوانی‌شان را بارها و بارها تعریف می‌کنند	باز گویی خاطرات جوانی، یعنی یادآوری توانمندی، مهارت، قدرت بدنی و سلامت؛ یعنی همان چیزهایی که حالا از دست‌رفته به نظر می‌رسند. گوش کردن و تایید و تحسین این خاطرات، باعث می‌شود آن‌ها دوباره سرزندگی را تجربه کنند.
در باره کارهای هوشمند و شبکه‌های اجتماعی، مدام سوال می‌پرسند	پیشرفت فناوری در این زمانه نسبت به زندگی سالمندان در گذشته، چیزی شبیه سفر به آینده است. پس به این ابهام و کنجکاوی احترام بگذاریم و اتفاقاً برای رفاه حال آن‌ها و خودمان، با حوصله، یک سری مهارت‌های ابتدایی کار در این فضا را یادشان بدهیم.
به نوه‌ها زبانی محبت می‌کنند و لوس بارشان می‌آورند	علاقه و محبت به نوه‌ها، شیرین است؛ چون مایه امید به زندگی هستند و وجودشان یعنی «من، نسل من و امید‌ها و آرزوهای من» در آینده ادامه می‌یابد. ضمن درک این قضیه، با بزرگ‌ترها در باره حدود دخالتشان در شیوه تربیتی‌تان گفت‌وگو کنید؛ صمیمانه و محترمانه.
از همه کارها یمان ایراد می‌گیرند	بی‌حوصلگی و تنهایی و نیاز به حرف زدن با دیگران، یکی از دلایلش است؛ علاقه به انتقال تجربیات هم دلیل دیگری‌ش. با آن‌ها حرف بزنید، درموردی که امکان دارد از تجربیاتشان استفاده کنید، درموردی که دیگر به‌جای بحث و جدل، دربار مشیوه‌انجام کارهایتان برایشان توضیح بدهید.
حوصله‌شان همیشه سر می‌رود	توی خانه نشستن و تنها بودن، در جوانی یعنی زمانی برای استراحت و آرامش؛ حالا تصور کنید این یکبارگی همیشگی باشد، همراه با ضعف جسمانی و بیماری‌های گوناگون. اگر نمی‌توانید زمان زیادی در کنارشان بگذرانید، به‌آن‌ها کمک کنید راهی برای سرگرم‌شدن پیدا کنند.
خوردنی‌ها را اقایم می‌کنند	خیلی از سالمندان، در دوران سختی زندگی می‌کرده‌اند و مجبور بوده‌اند همه چیز را ذخیره و انبار کنند تا به مشکل برخوردند. درست است الان شرایط عوض شده، اما این رفتار به عادت تبدیل شده‌است که غیرقابل تحمل هم نیست.