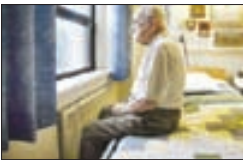


توصیه هایی به سالمندی که پس از مرگ همسر تنها می شود

# پیری، بدون همراه



**مجید حسین زاده** - بعد از آن اتفاق دیگر دل و دماغ ادامه دادن زندگی را ندار دو انگار از دنیا سیر شده است. بیشتر اوقات در خانه می نشیند و به قاب عکس ۲ نفره شان خیره می شود. گاهی در خیالش صدای همسرش را می شنود که او را صدای زنده، سرش را به سمت صدار می گرداند؛ اما متوجه می شود خیالاتی شده و در خانه تنهاست. سال های سال زندگی مشترک مانند یک فیلم از جلو چشمانش می گذر دو حسرت آن روز ها را می خورد که چرا بهتر از آن دوران استفاده نکرده است، چرا بیشتر قدر همسرش را ندانسته است و اصلا چرا او باید همسرش را از دست بدهد؟ تلفن های فرزندانش را جواب نمی دهد؛ البته فرزندانش هم آن قدر در گیر کار های شخصی شان شده اند که کمتر فرصتی می یابند تا به او سر بزنند. از هر فرصتی استفاده می کنند تا به قبر همسرش سر بزنند و گریه کنند و حسرت بخورد. این توصیفات بیانگر حالات بعضی سالمندان است که بعد از مرگ همسر شان زندگی پریشان رنگ غم، اندوه و تنهایی می گیرد. رضا آذریان، کارشناس ارشد روان شناسی در گفت و گویی بازندگی سلام، توصیه هایی به چنین سالمندان و فرزندان و اطرافیان شان دارد تا آن ها را راهنمایی کند چطور در این شرایط به زندگی معمولی برگردند. سالمندانی که بعد از فوت همسر شان دیگر انگیزه ای برای شادی ندارند و خودشان را در قفس تنهایی زندانی کرده اند.

**مشکلات سالمندان پس از مرگ همسر را بیدانید**

مرگ امری طبیعی است و جوان و پیر نمی شناسد، اما با افزایش سن چون اعضای بدن دچار افت در عملکرد می شوند و در پی آن با کاهش توان و قوه بدنی و بروز بیماری ها مواجه می شویم، احتمال مرگ هم بالا می رود. فرد سالمند باید مانند همه افراد دیگر در همه گروه های سنی برنامه های زندگی خود را به نحوی اجرا کند که انگار فردا در این دنیا نیست؛ اما در عین حال دست از تلاش، کوشش و امید به زندگی برندارد. این روندی طبیعی برای مقابله با مرگ است؛ اما موضوع پذیرفتن مرگ خود با موضوع کنار آمدن با مرگ همسر برای سالمندان، دو مقوله کاملا متفاوت است. مرگ همسر برای سالمند، استرس بسیار بالایی به دنبال دارد و این موضوع از نظر علمی به اثبات رسیده و طبیعی است که به دنبال این اتفاق فرد آسیب ببیند. افراد جوانی که همسر شان را از دست می دهند به هر حال استرس و تنهایی بعد از فوت همسر را با سرگرم کردن خود با کار یا دوستان و ورزش و... جبران می کنند؛ اما فرد سالمند به دلیل ناتوانی های ناشی از کهنه لت سن، خیلی از امور را نمی تواند انجام دهد.

**ناتوانی های مرتبط با افزایش سن را بپذیرید**

بسیاری از سالمندان بعد از این که همسر شان فوت می کند خود را تنها و افسرده می یابند. با این حال و در چنین شرایطی راه حل هایی وجود دارد تا فرد سالمند با این استرس کنار بیاید و به زندگی خود بازگردد. البته این موضوع در درجه اول به خود سالمند و میزان استحکام شخصیت او بستگی دارد. سالمندی که ناتوانی های مرتبط با سن را پذیرفته و خود را با تغییر نقش و ایسته به متغیر سن مطابقت داده است، شخصیت ثبات تری دارد و راحت تر با این گونه نبودن ها کنار می آید و مدارا می کند. او هم به طور طبیعی بعد از مرگ همسر، مانند دیگر سالمندان سوگوار و افسرده می شود؛ اما راحت تر دوره سوگواری را پشت سر می گذارد.

**افسردگی، شایع ترین آسیب این دوران است**

همه سالمندان نمی توانند نقش خود را با متغیر زمان تطابق دهند. بسیاری نمی توانند قبول کنند فرزندان شان دیگر از دواج کرده اند و پدر و مادر هستند و هسته اصلی زندگی شان خانواده خودشان است. این گروه از سالمندان بعد از فوت همسر افسرده می شوند و این افسردگی باعث سوءتغذیه و کاهش توان بدن در مقابله با بیماری ها می شود؛ البته مسائل دیگری هم در افسردگی سالمند بعد از فوت همسر دخیل است؛ برای مثال مسائل اقتصادی. در کشور ما معمولاً مردانان اوران خانه محسوب می شوند با قوت یک مرد، اگر زن حمایت اقتصادی خوبی نداشته باشد یا نتواند از فرزندان کمک بگیرد یا محتاج آن ها شود و شان و منزلت خود را پایین ببیند دچار افسردگی می شود. از سوی دیگر، سالمند به دواد و زمان نیاز دارد و هزینه های درمانی در کشور بالاست پس مجبور است یا از فرزندان کمک مالی بگیرد یا با درد خود بسازد و این چرخه معیوب به افسردگی دامن می زند.

این صفحه در کنار ارائه مطالب خود نیاز به استفاده از عکس های واقعی و ملموس دارد. ما آماده ایم در خانه و فضای خانوادگی شما حضور یابیم و بابت عکس هایی از شما در حالات و فضاهای مختلف از آن ها در کنار مطالب صفحه با درج نام خودتان استفاده کنیم.

اگر داستان واقعی از موفقیت های تجربه های خاص (تلخ و شیرین) خود یا اطرافیان تان دارید بر ایمان به آدرس moshavere@khorasannews.com

بفرستید تا در صورت تمایل با نام خودتان همراه با تحلیل کارشناسان ما چاپ شود تا دیگران نیز از تجربه های شما بهره مند شوند.

### مثبت من

**به موقع بیدار شوید!**

فرقی نمی کند دانش آموز باشید یا دانشجو، کارمند باشید یا کار آزاد داشته باشید، مرد باشید یا زن، در همه حال، باید به موقع بیدار شوید. معمولاً همه انسان ها برای روز شان برنامه ریزی هایی دارند و دوست دارند از یک ساعتی بیدار شوند، اما معمولاً دیرتر بیدار می شوند و اگر هم به موقع بیدار شوند، لحظات ابتدایی بیدار شدن شان با اعصاب خردی سپری می شود. شما می دانید یک روز کاری کامل پیش روی شماست اما صدای ساعت تان را برای تا ن سوم می شنوید و فقط غر می زنید! آیا واقعا این بهترین راه شروع صبح تان است؟ در ادامه چهار راه حل معرفی می کنیم که شما می توانید از آن ها برای سرعت بخشیدن به بیدار شدن و شروع یک روز خوب استفاده کنید.

**۱- ساعت یا تلفن همراه تان را کنار تخت نگذارید:** این روز ها بیشتر مردم برای بیدار شدن از هشدار تلفن همراه استفاده می کنند. فراموش نکنید اگر تلفن همراه تان کنار تان باشد، گزینه ( Snooze) یا چرت زدن را فشار می دهید و می گوید ۵ دقیقه بیشتر! مطالعات نشان می دهد که شما با ۵ دقیقه خواب بیشتر استراحت مفیدی نکرده اید و باعث می شود زمان بیدار شدن، احساس خوبی نداشته باشید. بهترین کاری که می توانید برای شروع روز تان انجام دهید این است که ساعت زنگدار را گوشی همراه تان را در گوشه دیگر اتاق قرار دهید تا مجبور شوید برای خاموش کردن آن حرکت کنید، از آه دهنده ترین صدای موجودر انیز انتخاب کنید که نتوانید صدایش را تحمل کنید تا به خاطر آن هم که شده، سریع حرکت کنید.

**۲- عامل پرت کننده حواس را حذف کنید:** بهترین حالت این است که شما در یک ریتیم شبانه روزی کار کنید یعنی بیدار شدن تان با طلوع آفتاب باشد و خوابیدن تان در هنگام غروب. هر چند زندگی های امروزی اجازه چنین کاری را به شما نمی دهد، اما نباید اوضاع را با بیدار ماندن های طولانی شبانه و مشاهده تلویزیون و چک کردن ایمیل در گوشی تلفن تان، بدتر کنید. اگر می خواهید خواب شبانه خوبی داشته باشید، نباید عامل پرت کننده حواس وجود داشته باشد. گوشی همراه تان را در آن طرف اتاق بگذارید، چراغ را خاموش کنید، پرده ها را بکشید. باید تاریکی کامل ایجاد کنید. زمانی که بیدار می شوید، باید برعکس این عمل کنید. پرده ها را کنار زنید، چراغ ها را روشن کنید! دلیل خوبی برای بیدار شدن برای خود بیاورید!

**۳- صبح ها دوش بگیرید:** برای ایجاد بیداری و هوشیاری صبحگاهی، صبح تان را با دوش گرفتن آغاز کنید. عمل دوش گرفتن باعث آزاد شدن دوپامین می شود. ماده ای شیمیایی که شمار ادر حالتی شادتر و آرام تر قرار می دهد. شما با دوش گرفتن بهترین ایده ها را به دست خواهید آورد. مزیت دیگری که در شروع روز تان با دوش گرفتن وجود دارد این است که دوش گرفتن صبحگاهی بین روزی پر بازده و روزی پر از ناامیدی تمایز ایجاد می کند.

**۴- انگیزه ای برای بیدار شدن ایجاد کنید:** به چیزی شور و شوق داشته باشید تا برای بیدار شدن از خواب و داشتن آن، لحظه شماری کنید. انگیزه ای پیدا کنید که حتی قبل از به صدا در آمدن ساعت از جا بلند شوید. این انگیزه با توجه به سن تان، موقعیت شغلی تان و... باید توسط خودتان انتخاب شود.

**چطور نبودنم در کنار فرزندم را جبران کنم؟**



من و همسر هر ۲ شاغل هستیم. دختری ۵ ساله دارم که در نبود من خیلی آرام و حرف گوش کن است و ارتباط خوبی با پدرش دارد، ولی با آمدن من به منزل، مدام لجبازی و بهانه گیری می کند تا حدی که باعث ناراحتی و عصبانیت همه می شود. چگونه می توانم ارتباط برقرار کنم و نبودنم را جبران کنم.

مشاور: صدیقه معدنی، دانش آموخته روانشناسی

خواهر گرامی با توجه به آن چه از پیامک شما برمی آید، فرزند شما در دوران اول زندگی که نقش بسیار مهمی در شکل گیری دلبستگی سالم کودک به والدین دارد از مراقبت شما محروم بوده و همین مسئله باعث شده است تا با آمدن شما به خانه دست به رفتارهای اعتراض آمیز بزند. با این حال جای نگرانی نیست چرا که خوشبختانه الگوی دلبستگی ترمیم پذیر است. برای دریافت پاسخ تان لازم می دانم در ابتدا تعریفی از دلبستگی و سپس توصیه هایی به شما مطرح کنم.

**دلبستگی چیست؟**

دلبستگی عبارت است از یک وضعیت پایدار زیستی، روان شناختی و اجتماعی که بر اساس ارتباط بین کودک و والدین در سال های اولیه کودک شکل می گیرد. کودک با نیاز های زیستی همچون نیاز به تغذیه، در آغوش مادر گرفته می شود. کیفیت این عمل آثار وسیعی بر دلبستگی کودک به جا می گذارد. اگر مادر با توجه به نیاز کودک به وی پاسخ دهد و وی را با علاقه به آغوش بکشد و در این زمان با نوزاد ارتباط چشمی برقرار کند، کودک دلبستگی ایمن و سالم را تجربه خواهد کرد. کودک ان بر اساس عشق و محبتی که دریافت می کنند، ارزش های تربیتی والدین را درونی می کنند و به والدین شان احترام می گذارند. در این ارتباط دو سویه، دادن محبت از سوی والدین و گرفتن از سوی کودک به شکل گیری عقاید کودک ان در مورد خودشان و نیز والدین شان منجر می شود.

**وقتی در خانه نیستید**

به شما توصیه می کنم در مدت زمانی که بیرون از منزل و در محل کار خود هستید با کودک خود در تماس باشید و سعی کنید گوش شنوایی برای بازگویی های وی از کار هایش باشید. در این مدت تلاش کنید برای او یادگیری هایی در خانه بگذارید تا بداند که به فکرش بوده اید؛ برای مثال، درست کردن شربت یا پوست کندن میوه از شب قبل می تواند در زمان نبود شما، یاد اتان را در ذهن او زنده کند.

**وقتی در خانه هستید**

هر وقت از محل کار به منزل برگشتید، کودک خود را در آغوش بگیرید و به او جملاتی مانند: «خیلی برای دیدارت لحظه شماری می کردم»، «دوست دارم»، «دلم برایت تنگ شده بود» را بگویید.

روانه ۳۰ دقیقه وقت خود را در اختیار فرزندتان قرار دهید، تا کیم در اختیار وی قرار دهید یعنی اگر قرار است کنار او باشید برای او گزینه انتخابی بگذارید و از نظر خواهی کنید که «امروز دوست داری برایت کتاب قصه بخوانم یا با هم بازی کنیم یا پیشنهاد دیگری داری؟» این نکته را بدانید که حضور شما در کنار فرزند ان در حین بازی هایشان و این که احساس کنند والد وقت خود را صرف تماشای بازی آن ها می کند حس ارزشمندی را در آن ها تقویت می کند. همچنین شاید بعضی کودکان در این مواقع از والدین خود درخواست هایی برای جلب مشارکت آن هادر بازی هایشان داشته باشند.

اگر در چنین شرایطی، کودک تان از شما بخواهد که در بازی نقشی را به عهده بگیرید، حتما بپذیرید زیرا در آن شرایط با تمام وجود احساس خواهد کرد برای شما مهم است و این همان احساسی است که شما باید در دخترتان ایجاد کنید.



مشاور: عباسعلی براتی، دانش آموخته روان شناسی

دلایل مختلفی وجود دارد که هر یک می تواند باعث رنجش خاطر و ناراحتی اعصاب شما شود مانند مسائل شغلی و کاری، اقتصادی، خانوادگی یا ابتلا به بعضی ناراحتی های جسمانی یا روحی و روانی. بیکاری یا بالاتکلیفی، یکی از بزرگ ترین عوامل اعصاب خردی و مشکلات مردان در سن شمامت. بهتر است در سیستم خانواده هر عضو در طول شبانه روز امور خود را مدیریت کند؛ یعنی ساعات خاصی را به اشتغال و فعالیت بیرون از منزل، ساعاتی برای عبادت، اوقات فراغت و رسیدگی به امور شخصی از قبیل ورزش و دیگر فعالیت های تفریحی مورد نیاز و ساعاتی نیز در خدمت خانواده و انجام بخشی از وظایف محوله باشد و سپس استراحت کافی جسمانی و روانی و عاطفی برای آمادگی فعالیت های بعدی را کسب کند.

**بپذیرید بعضی مشکلات دست شما نیست**

اولین گام برای کنترل اعصاب، این است که با اتفاقات پیرامون تان راحت تر برخورد کنید یعنی قبول کنید انسان ممکن است اشتباه کند یا همیشه همه چیز بر وفق مراد او نباشد. باید نسبت به خواسته های خود، آگاه باشید زیرا آگاه نبودن از خواسته های خود موجب سر درگمی خودتان و دیگران می شود.

در گفت و گو با دیگران را بدانید چه می خواهید و سپس در خواست خود را صریح، روشن، مستقیم و با حداقل کلمات مطرح کنید و تا جایی که ممکن است از به کار بردن کلماتی مانند: اگر، شاید، حتما... اجتناب کنید. به جای افکار منفی افکار مثبت داشته باشید؛ برای مثال به جای این که بگویید اگر در حضور دیگران حرفی بزنم، آن ها مرا مسخره می کنند یا من مهم نیستم، می توانید بگویید این حق من است که حرفم را بزنم و احساسم را بیان کنم.

**انتقاد پذیر باشید**

هنر خوب گوش کردن را یاد بگیرید و با رفتار های غیر کلامی مانند نگاه کردن به همسر تان و تکان دادن سر به او تفهیم کنید که شنونده خوبی هستید. برای در خواست های غیر منطقی همسر تان، قاطعانه جواب منفی دهید. یاد بگیرید در صورت بروز اشتباه راحت عذر خواهی کنید و صادقانه عذر خواهی دیگران را بپذیرید. انتقادپذیر باشید و به جای انکار انتقاد وجهه گیری در مقابل آن، بدون پیش داوری که باعث عصبانیت شدید شما می شود به محتوای انتقاد ببینیدش و آن را با رفتار خود مقایسه کنید تا کمتر عصبانی شوید.

**از تکنیک آرام سازی بهره ببرید**

نسبت به خودتان مهربان باشید و با استفاده از جملات منفی مانند این که من اعصابم خراب است و از خودم خسته شده ام، خودتان را تحقیر نکنید زیرا می توانید با سخت نگرفتن مسائل، زندگی را برای او خودتان ساده کنید. بار بار که توانستید رفتار کوچکی در جهت کنترل اعصاب تان داشته باشید آن موفقیت را به خودتان تبریک بگویید. همچنین تکنیک آرام سازی را تمرین کنید به این صورت که در محیطی آرام چشمانتان را ببندید. ابتدا به صورت معکوس از ۵ تا یک بشمارید و بعد ۳ تا ۵ بار نفس عمیق بکشید. بعد از آن جدی و مصمم به خودتان بگویید که من می توانم به راحتی مسائل خود را حل کنم.

۸۰۴۵ - حدود ۲ سال است که از دواج کرده ام و خدا را شکر زندگی بسیار خوب و شیرینی داریم. خانمم علاقه شدیدی به گوشی های دارد که قابلیت استفاده از شبکه های اجتماعی را دارند و به گفته خودش می خواهد در ارتباط خانوادگی و آشنیزی از آن استفاده کند. من هم کاملاً به همسرم اعتماد دارم ولی از آنجا که شنیدم او در

رسانه ها دیده ام این ارتباط ها برای خیلی ها مشکل ساز شده است، نمی دانم برایش گوشی تهیه کنم یا خیر؟

با سلام، چون زندگی خوب و شیرینی دارید امکانش خیلی ضعیف است که همسر تان منحرف شود فقط قبل از خرید گوشی با لحنی ملایم به او بگویید چون به شما علاقه دارم نمی خواهم به گونه ای از آن استفاده کنید که به کار های خانه و روابط خانوادگی مان لطمه ای وارد شود. ضمناً بهتر است خودتان هم از این گوشی ها داشته باشید تا ضمن تماس با هم حس خوبی برای ایشان تامین کنید.