



نگهداری از سالخوردهگان در روزگار سخت

مادر را با اشک راهی خانه سالمندان کردیم!



مرضیه بامبری

زمانی نه چندان دور خانواده‌ها همه کنار هم و در یک ساختمان زندگی می‌کردند. سطح توقعات پایین و دل‌ها به یکدیگر نزدیک بود. آنها بدون دلخوری و توجه به چشم و هم‌چشمی‌های ویرانگر زندگی‌شان را می‌کردند و از کنار هم بودن لذت می‌بردند. سر بال پدر سالار برای ما یادآور چنین خاطره جذابی بود که حالا برای خیلی از ما شده یک آرزو. آن وقت‌ها عروس‌هایی که می‌گفتند سرکش‌اند دوست داشتند دور از خانواده همسر زندگی کنند یعنی خانه مستقل داشته باشند. در بسیاری از خانواده‌اگر مادر یا پدر سالخورده‌ای وجود داشت بچه‌ها به تری تیب از آنها مراقبت می‌کردند یا اگر پدر خانواده‌ای فوت می‌کرد مادر به طور چرخشی مهمان خانه فرزندان می‌شد. آن وقت‌ها خانه سالمندان ایده خوبی بود برای قشر مرفه‌هایی که نمی‌خواستند نگهداری از یک سالخورده جلوی دست و پایشان را بگیرد یا در زندگی مشترکشان وقفه‌ای حاصل شود ولی حالا نگاه‌ها به خانه سالمندان تغییرات اساسی کرده و دیگر بطی به قشر مرفه ندارد. حالا برای بسیاری از خانواده‌ها فرشته نجات است. وقتی بای صحبت فرزندان نشستیم بی‌معرفتی‌هایی که جامعه به آنها نسبت می‌دهد. هر کدام برای خودشان دلایلی داشتند که خواندنی است.

می‌زنیم و خلأهای عاطفی او را پر می‌کنیم.

مجبور شدیم مادر را به خانه سالمندان بسازیم

ابراهیم فدوی / کارگر شرکتی / فرزند سالمند

من در بیست و سه سالگی ازدواج کردم.از همان موقع که از سرپازی امدم وارد بازار کار شدم. شغل‌های مختلف را تجربه کردم تا اینکه در یک شرکت خصوصی تولیدی به طور دائم مشغول به کار شدم. خودم دو فرزند دارم و تنها پسر خانواده هستم. چند سال پیش پدرم عمرش را داده به شما و مادر پیرم در یک خانه قدیمی تنها ماند. اصرار داشت در همان خانه بماند ولی خواهرها اصرار داشتند خانه را بگویند و هر کدام یک واحد ارشان را بگیرند. وقتی این بحث بی‌نتیجه ماند تصمیم گرفتیم مادر در همان خانه بماند ولی هر کدام به نوبت از او مراقبت کنیم. اوایل خوب بود. دخترها به موقع به مادر سر می‌زدند و اگر خرید یا کاری داشت برای ایش انجام می‌دادند ولی کم‌کم این نوبت‌ها کم‌رنگ‌تر شد. انگار مراقبت از مادر برایشان تبدیل به عادت شده بود. سر می‌زدند ولی با اکراه. تا اینکه یک روز برقی

مادر در حیاط سر خورده و لگزش آسیب دید. از آن روز زمینگیر شد. حالا هم مراقبت می‌خواست هم هزینه‌های نگهداری. مدام دکتر و مراقبت‌هایی که از توان من خارج بود. بارها وام گرفتم. اضافه کاری کردم ولی هزینه درمان سنگین بود. از طرفی مادر به خاطر بیماری‌وزنش بالا رفته بود و دخترها زورشان نمی‌رسید او را جابه‌جا کنند. حالا مراقبت‌مان دونفره شده بود. برای تعویض ایزی لایف و حمام... این مراقبت‌ها و سسر زدن‌های وقت و بی‌وقت داشت کارم را تهدید می‌کرد. از همه مهم‌تر زندگی مشترک خودم را. چون همیشه خسته بودم و هیچ حوصله‌ای برای وقت گذراندن با فرزندان خودم نداشتم. یک جور احساس پالتکلیفی داشتم، تا اینکه یک روز مادر را با چشمان گریان به خانه سالمندان بردیم. زور جیب‌مان به مراکز خصوصی نمی‌رسید ولی او را به یک مرکز دولتی سپردیم. خیلی‌ها ما را نهی‌ی کردند فحش دادند و حتی به بی‌مهری متهم کردند ولی آنها جای ما نبودند و حق قضاوت نداشتند. مادر آنجا تنها نیست و ما مدام به او سر

خودشان بر بیاند. بیچاره جوان‌ها! با زمان ما خیلی فرق دارند. آنها برای زندگی مشترک خودشان هم وقت ندارند. گاهی دو شیفت کار می‌کنند و هفته‌ای یک بار همدیگر را آخر هفته می‌بینند. آن هم که آن قدر کار سرشان ریخته است وقت نمی‌کنند به توقعات ما برسند. بچه‌های ما بی‌معرفت نیستند. زمانه آنها راشرمنده کرده‌است وگرنه مهر مادر و فرزندی هیچ‌وقت قدیمی نمی‌شود.

من اینچا مادری را می‌شناسم که پسرش یک خانه ۴۰ متری دارد آن‌هم اجاره‌ای فکر کنید بخواهد همان جا از مادرش هم مراقبت کند. خانه‌های درندشت قدیم نیست که یک اتاق را به مادر یا پدر اختصاص بدهند و نوبتی مراقبت‌شان باشند. چه توقعی است که از آنها داریم؟ من با مهر و محبت از طرف آنها موافقم و حتی وظیفه فرزندی‌شان می‌دانم. ولی توقع ندارم کار و زندگی‌شان را رها کنند و فکر من باشند. اینجا همه چیز خوب است. ما همه هم‌سن و سال هستیم و تفریحات و دغدغه‌های مشترک داریم. پس چرا باید زندگی سخت باشد؟

الان که خانواده‌ها تن به تک‌فرزندی یا نهایتاً دو فرزند می‌دهند باید منتظر تجربه سرادر سالخوردگی باشند.

باید خودشان را از حالا آماده پذیرش واقعیت کنند. حالا فضای مجازی کار والدین را آسان کرده و آنها کمتر دلنگ می‌شوند. هم مهر خانواده را دارند هم خدمات پزشکی مناسب دریافت می‌کنند.

برای همسر از کار افتاده‌ام چیزی کم نگذاشتم

مریم صادقی/همسر سالمند

من از یک خانواده سنتی هستم. احترام به پدر و مادر و رعایت آداب و رسوم ما جایگاه ویژه‌ای دارد. همان حکایت خدای زن روی زمین که می‌گویند مردش است!

وقتی همسر بعد از تصادف خانه‌نشین شد من ماندم و یک تکه گوشت که مقابلم بود. چیزی نمی‌فهمید و

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۹۴۷۱

با شیرین‌زبانی گفت دارم برای تو و مامان کاسه‌های چوبی درست می‌کنم که وقتی پیر شدید در آنها غذا بخورید!این داستان به سادگی روایتگر اتفاقی است که ممکن است برای هر یک از ما بیفتد پس باید قدر پدر و مادر سالخورده خود را بدانیم و با آنان به محبت و احترام رفتار کنیم.

احترام راستین به سالمندان را باید در کلام گهربار رسول خدا(ص) جست‌وجو کرد که در فرآزهایی فرموده‌اند:

–وجود پیران سالخورده، باعث برکت و افزایش رحمت و نعمت‌های الهی است. (نهج‌الفصاحه)

–احترام به سالخورده امت است. من. احترام نهادن به من است. (منتخب میزان‌الحکمه)

–احترام نهادن به ریش سفید و قرآن‌دان و پیشوای دادگر، بزرگداشت جلال و شکوه خداوند عز و جل است. (منتخب میزان‌الحکمه)

–بزرگداشت و گرامیداشت سالخورده مسلمان، بزرگداشت خداست. (کافی، ج ۲)

–بزرگسالان خود را احترام کنید و صله از‌حام به جای آورید. (الکافی، ج ۲)

–کسی که فضیلت سالخوردگان و پیران را در یاد و به خاطر بینش او را احترام کند، خداوند او را از عذاب روز قیامت در امان می‌دارد... (بخارا‌الانوار، ج ۷۲)

۱–وقت گذراندن با سالمندان و احترام به سالمندان

سالمندان برای رفق تنهایی نیاز دارند که در حلقه آشنایان خود باشند. برای سالمندان زمان بگذارد، به ملاقات آنها بروید. هم سالمندان از تنهایی درمی‌آیند و زندگی‌شان هیجان پیدا می‌کند، هم شما از هم‌صحبتی با آنها آموزش می‌بینید. داشتن ارتباط در دوران سالمندی

از عناصر مهم حفظ سلامتی است. در حضور سالمندان به حرف‌هایشان گوش دهید. سالمندان به دلایل مختلف احساس تنهایی زیادی دارند مانند یازنشستگی، عدم ارتباطات اجتماعی، عدم حضور در محیط کاری، از دست دادن همسر و نزدیکان.

۲– در حضور سالمند مؤدبانه برخورد کنید
احترام به سالمندان یعنی در حضورشان مؤدبانه برخورد کنید. ادب و احترام جزئی از آداب معاشرت روزمره است. اگر سالمندان سخنی می‌گویند، با احترام و دقت به حرف‌هاشان گوش کنید. میان حرف‌شان نپرید. آنها را با نام کوچک خطاب نکنید.

احترام به سالمندان اوقات آنها را شیرین می‌کند.

۳– از سالمندان نصیحت بخواهید

سالمندان جزو خردمندترین اقشار جامعه هستند. نصایح و توصیه‌های یک سالمند نباید نادیده گرفته شود. سالمندان با تجربه‌های گرانبایشان در زندگی می‌توانند بهترین نصایح را برای شما داشته باشند.

۴– برای احترام به سالمندان با آنها غذا بخورید

بالاخره همسر بعد از چند سال رنج و عذاب پر کشید و تنهایی گذاشت. حالا خیالم راحت است که چیزی برایش کم نگذاشتم ولی واقعییت این است که مقاومت در برابر سرای سالمندان بیهوده است. آنجا بد نیست و امکانات خاص خودش را دارد و آدم‌هایی که کارشان بر خورد با بیماران بدحال است. بعضی تصمیم‌ها معنی بی‌تفاوتی و کم‌مهری ندارند. ولی ما ذه‌نیت کلیشه‌ای خودمان شرایط سخت را انتخاب می‌کنیم.

حق کوچک‌ترین بی‌حرمتی به والدین را نداریم

به نظر می‌رسد تعامل با سالخوردگان در دنیای پرشتاب امروز تغییر بسیاری کرده و هیچ چیز تری روابط والدین با فرزندان مثل گذشته نیست. شاید عده‌ای فرزند

این نسل را بی‌تفاوت و بی‌رحم بدانند ولی زندگی شهری و ملزومات آن چنین تبعانی در پی خواهد داشت. کمبود جمعیت و تنها بودن فرزندان و از طرفی مشکلات اقتصادی، خانواده‌ها را با مراقبت غیر حضوری از والدین ترغیب می‌کند. ناگفته نماند عده‌ای با بی‌رحمی والدین خود را در سخت‌ترین روزهای زندگی تنها می‌گذارند و عده‌ای تصور می‌کنند همین که پول هزینه‌های آسایشگاه یا دستمزد پرستار را می‌دهند انگار کار مهم و خاصی کرده‌اند. در حالی که طبق سفارشات اکید دین مهربانی‌ها یعنی اسلام، فرزندان حق هیچ بی‌حرمتی به والدین و حق هیچ سخن گفتن درستی به اندازه گفتن اف را ندارند.

سبک احترام



۹ روش تکریم سالمندان و توجه به آنان

پاسداشت یک عمر تلاش و تجربه

انسان امروزی به دلیل داشتن مشغله و گرفتاری نمی‌تواند همه اصول مربوط به صله از‌حام را رعایت کند. همچنین به بهانه فرصت نداشتن از خوبی‌کردن، سسر زدن، حرمت گذاشتن و دستگیری از دیگران و به ویژه کمک به سالمندان سسر باز می‌زند. آنها نیز به خاطر تنهایی و بی‌توجهی دیگران ناراحت می‌شوند. این در حالی است که پیری دنیایی از تجربه است. موی سفید حکایت از زندگی و فراگیری بسیاری از مکتب زمانه دارد و درس این مکتب بسیار گران و پرهزینه است. باید از تجربیات سالمندان بیاموزیم و در زندگی خود از آنها بهره ببریم. پس نباید سالمندان را انسان‌های پیر و بی‌فایده و خالی از سود بدانیم به این دلیل که سالمندان بسیار با تجربه و فراگیری نیز دانشمند و فرهیخته‌اند. احترام به سالمندان یکی از الزامات هر جامعه‌ای است. این موضوع در جوامع امروزی تا حدود زیادی فراموش شده‌است. متأسفانه هر روز به تعداد سالمندانی که در خانه سالمندان امروزی نگهداری می‌کنند و فرزندان آنها ماه‌ها و یا حتی سال‌ها از آنها احوالی نمی‌پرسند و آنها را به حال خود رها کرده‌اند افزوده می‌شود. در مکتب اسلام، سالخور دگان و سالمندان از موقعیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردارند. رسول خدا(ص) می‌فرماید: «وجود پیران سالخورده، باعث برکت و افزایش رحمت و نعمت‌های الهی است.» سالمندان با عمری تلاش و تجربه به مر‌حله‌ای رسیده‌اند که نیازمند احترام و محبت هستند. تکریم آنها مصداق تعظیم شعائر اسلامی و موجب تحکیم ارزش‌ها و روابط اجتماعی است. یعنی در دست همان‌طور که فرزندان در سطوح مختلف سنی نیازهای روحی متفاوتی دارند و والدین و و مرپسان در راستای تربیت و باروری استعداد‌های آنها باید از شیوه‌های رفتاری صحیح استفاده کنند، بزرگسالان نیز نیازمند قدردانی و سپاسگزاری از زحمات گذشته خود از سبوی فرزندان و اطرافیان می‌باشند. به راستی آیا داعیی بالاتر از دعای آن والدین سالمند وجود دارد؟ آیا ما پیری و روزهای دشوار آن را تجربه نخواهیم کرد؟ پس چگونه آنها را رها کرده و به دنبال نیایی بی‌وفای خود می‌رویم. وجود سالمندان باعث بیشتر شدن رحمت خداوند است. در ادامه به بررسی ۹ روش تکریم سالمندان و لزوم حفظ احترام سالمندان بر گرفته از وب‌سایت مهر پرور mehrpavar.com می‌پردازیم.

روابط میان نسل‌ها را تقویت کند. کودکانی که اطلاعات بیشتری در خصوص تاریخچه خانوادگی‌شان دارند، انعطاف‌پذیری هیجانی بهتری دارند. این کودکان در مقابله با استرس و چالش‌ها به شکل مؤثرتری عمل می‌کنند، زیرا بهتر از دیگران می‌دانند که از کجا آمده‌اند و چه کسی هستند.

۶– به آنها رنگ بزنید

اگر آن قدر از محل زندگی عزیز سالمند خود دور هستید که نمی‌توانید مرتب به وی سسر بزنید، قطعاً می‌توانید گوشه‌ی تلفن را بردارید و با آنها تماس بگیرید. در زندگی پر مشغله‌مان، اگر زمانی را در طول روز به جویا شدن احوالات عزیزان سالمندمان اختصاص ندهیم، ممکن است به راحتی ارزش و بزرگی آنها و همچنین، مشکلاتی را که ممکن است در آینده گریبانگیرشان شود فراموش می‌کنیم. تماس تلفنی یکی از روش‌های مؤثری است که با استفاده از آن می‌توانید به عزیزان‌تان نشان دهید به فکرشان هستید.

۷– از آنها قدر دانی کنید

حتی اگر از طریق رفتار و کردار‌تان به آنها نشان می‌دهید چقدر برای‌تان محترم هستند، به زبان آوردن این که چقدر برای‌تان محترمند، و چقدر سپاسگزارشان هستید، بسیار مهم است. ادای احترام و هیجان بخشیدن به زندگی دیگران، به خصوص سالمندان ایرانی، پیام بسیار مثبتی به همراه دارد. اگر سالمندی در خانواده‌تان زندگی می‌کند که تأثیر مثبتی بر شما دارد، حتماً این تأثیر مثبت را با وی تقسیم کنید. حتی با روایتدن گل‌بلندی بر صورت‌شان.

۸– به مراکز زندگی سالمندان سسر بزنید

چنان‌با چنان سسریتی در حرکت است که گاهی اوقات آدم‌ها مسائل واقعا مهم را فراموش می‌کنند. گاهی اوقات سالمندان فراموش می‌شوند ولی باید بدانیم آنها همچنان فعال و زنده‌اند. با سسر زدن به مراکز زندگی سالمندان، به آنها نشان می‌دهید به فکرشان هستید و برای‌تان مهم هستند. به آنها شور و نشاط هدیه می‌دهید و از طریق تعامل اجتماعی به درد دل‌هاشان گوش می‌دهید. سسر زدن به مراکز زندگی سالمندان، چه یکی از عزیزان‌تان در آنجا زندگی کند و چه آدم‌های غریبه، بهترین روشی است که از طریق آن وارد جامعه سالمندان می‌شوید و به آنها نشان می‌دهید برای‌تان اهمیت دارند.

۹– برای نگهداری از سالمندان داوطلب شوید

وقتی کار خیری انجام می‌دهیم، حال‌مان بهتر می‌شود. پیشقدم شدن برای کار خیری یکی از اعمالی است که باید به یک عادت تبدیل شوند. لحظاتی بی‌نیاهت تأثیرگذار در زندگی‌مان وجود دارند که تلاش برای رسیدن به آن لحظات بسیار ارزشمند خواهد بود و غالباً یکی از این لحظات زمانی است که برای خدمت به سالمندان و برآوردن نیازهای آنها داوطلب می‌شویم.



د

احترام به سالمندان یعنی در حضورشان مؤدبانه بر خورد کنید.

ادب و احترام جزئی از آداب معاشرت روزمره است. اگر سالمندان سخنی می‌گویند، با احترام و دقت به حرف‌هاشان گوش کنید. میان حرف‌شان نپرید. آنها را با نام کوچک خطاب نکنید. احترام به سالمندان اوقات آنها را شیرین می‌کند.



۶