

اینجا بدون من؟

اول اکتبر روز جهانی سالمندان است؛ مناسبی که توجه ما را به ضرورت‌های تعریف و ساخت جوامعی برای همه‌سنین، علایق بین‌نسلی و بهبود کیفیت سلامت جسمی و روانی سالمندان جلب می‌کند

به سالمندان احترام می‌گذاریم، دوست‌شان داریم و از ضرورت توجه به آن‌ها می‌گوییم اما این حرف‌ها بیشتر اوقات تبدیل به عمل نمی‌شود. به‌طور مثال عادت کرده‌ایم صبح زود پارک‌ها را در قرق سالمندان ببینیم؛ سالمندانی سر حال که صبح ورزش می‌کنند اما شب‌ها حتی اگر همه چراغ‌های پارک روشن باشد پیاده‌روی چندان برای‌شان راحت نیست؛ چون نیمکت خالی پیدا نمی‌کنند و نور کافی هم برای‌شان نیست. سالمندانی که برای خرید از فروشگاه‌های زنجیره‌ای یا گشت و گذار در مراکز خرید بزرگ جایی برای نشستن و نفس تازه کردن

پرونده

ندارند. سالمندانی که سینماهای ما با پله‌های زیادشان برای آن‌ها طراحی نشده، عزیزی که کتاب و مجله با فونت مناسب برای‌شان چاپ نمی‌شود؛ مخاطب هدف محصولات فرهنگی و نمایش‌خانگی نیستند؛ همه‌سنین شبکه اختصاصی دارند و آن‌ها نه. هیا هوئی ورزشگاه‌ها مناسب‌شان نیست. مکانی‌ایمن برای فعالیت‌های ورزشی مثل دوچرخه‌سواری ندارند و... در این بین با این همه کاستی، هیچ‌کس به اندازه خودشان حواس‌شان به این نیازها نخواهد بود. روز جهانی سالمندان به همه ما، از سالمندان گرفته تا خانواده‌ها و مسئولان ما یادآوری می‌کند که اجزای یک جامعه پویا در مسائلی مثل مبلمان شهری، علایق و تفریحات بین‌نسلی و... باید برای همه

سنین طراحی شود. باید بهبود سلامت، اهتمام به تغذیه، دسترسی به مراکز بهداشتی و درمانی و توجه به چالش‌های روحی و جسمی و حتی فرصت‌های دوره سالمندی مورد توجه همه باشد تا خواسته و ناخواسته قشر و نسلی از یک جامعه حذف نشود؛ چرا که هر نسلی، نقشی و وظیفه‌ای در این جامعه دارد تا سبک زندگی آدم‌ها به عنوان عناصر این جامعه متوازن پیش برود. در این پرونده به مناسبت روز جهانی سالمندان از راهکارهای افزایش رضایت از زندگی در سالمندی، اهمیت و فواید سرزند نوه‌ها به پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها و توصیه‌های کاربردی به خانواده‌ها، اطرافیان و همسایگان سالمندان گفتیم.



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

اول مسواک بزنیم یا نخ دندان؟

۲

کالری سوزی رویایی برای کاهش وزن

۲

نور و فیدبک؛ شفاف‌بخش روان؟

۳

به‌تازگی تبلیغ در مان اختلال‌های روانی به روش نور و تریابی بدون دخالت شخص دیگر در شبکه‌های اجتماعی بیشتر از قبل دیده می‌شود؛ از این روش و میزان اثربخشی آن گفتیم

کشف متهم شکست خوردن در آستانه رسیدن به موفقیت

۳



کنیم بخشی از این ارزش‌های مشترک معنوی در جامعه را خودمان از بین برده ایم و همه از آن آسیب خواهیم دید. تقویت مهارت‌های حل مسئله پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها با تجربیات غنی خود می‌تواند به نوه‌ها کمک کند تا مشکلات خود را بهتر حل کنند. افزایش خلاقیت اداستان‌ها و بازی‌های پدر بزرگ و مادر بزرگ، می‌تواند خلاقیت نوه‌ها را افزایش دهد. تقویت پیوند‌های خانوادگی این رابطه، به تقویت پیوند‌های خانوادگی و ایجاد حس تعلق خاطر در نوه‌ها کمک می‌کند.

ستون‌های سلامت روان نوه‌ها

پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، بزرگ‌ترین مخزن تجربه و حکمت هستند که با داستان‌های شیرین کودک‌کی‌شان، ما را به دنیای خیال می‌برند و با نصایح‌شان، راهنمای ما در زندگی می‌شوند

دکتر نجمه عابدی | روان‌شناس



امروزه بعضی از ما، آن‌گونه که باید به پدر بزرگ و مادر بزرگ‌هایمان سر نمی‌زنیم و احوالی از آن‌ها نمی‌پرسیم. انگار از این گنجینه‌های تجربه، مهر و محبت غافل شدیم و حواس‌مان نیست که ارتباط با آن‌ها، فواید زیادی برای خودمان هم دارد. اول اکتبر، روز جهانی سالمندان است؛ روزی برای تجلیل از بزرگانی که عمرشان را وقف ما کردند و اکنون نوبت ماست که قدر دان زحمات‌شان باشیم. در ادامه می‌خواهیم از مزایا و فواید تقویت رابطه با پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها برای نوه‌ها بگوییم.

سالمندان و سندروم آشیانه خالی

پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، بزرگ‌ترین مخزن تجربه و حکمت هستند. آن‌ها با داستان‌های شیرین کودک‌کی‌شان، ما را به دنیای خیال می‌برند و با نصایح‌شان، راهنمای مادرزادگی می‌شوند. اما با افزایش سن، بسیاری از سالمندان با چالش‌های مختلفی از جمله سندروم آشیانه خالی روبه‌رو می‌شوند. این سندروم زمانی اتفاق می‌افتد که فرزندان برای ادامه تحصیل یا کار از خانه خارج می‌شوند و سالمندان تنهایی مانند، یادمان باشد، پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها، ستون‌های پنهان سلامت روان فرزندان

رضایت از زندگی به وقت سالمندی

از بهانه‌های اشتباه سالمندان برای دست برداشتن از تلاش و مدیریت این دوره از زندگی گفتیم

دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه



«پیشنهاد خوبی است اما دیگر از ما گذشته...»، این یکی از رایج‌ترین پاسخ‌های سالمندان به درخواست‌های اطرافیان‌شان درباره راه‌های لذت بردن بیشتر از زندگی است. سالمندی مرحله‌ای از چرخه زندگی است که مسائل رشدی خاص خود را دارد و اگر افراد با آن‌ها آشنا نباشند، شادی و احساس خوب از شب و روزشان رخت بر خواهد بست. حالا سوال این است که آیا افسرده شدن و بی‌حوصلگی در دوران سالمندی طبیعی و رایج است و چاره‌ای برای مدیریت آن وجود ندارد؟ راه‌های افزایش رضایت از زندگی در این دوره چیست؟ در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.



سن دقیق سالمندی چند سالگی است؟

به طور کلی نمی‌توان سن دقیقی را برای دوران سالمندی تعریف کرد، به همین دلیل نظرات مختلفی در این زمینه وجود دارد. تحولات و نزدیک شدن به دوران پیری به صورت تدریجی اتفاق می‌افتد و ممکن است هر فرد در باره خود و دیگران نظرات متفاوتی از دوران سالمندی داشته باشد. بنابراین سن مشخصی برای شروع دوران سالمندی تعریف نشده است اما بسیاری پس از ۶۵ سالگی را شروع این دوران می‌دانند.

بهانه‌های اشتباه در سالمندی

دوران سالمندی درباره دستاوردهای طول زندگی نیست، صحبت از رضایت از خود است که باید در این مرحله از زندگی هم مورد توجه قرار گیرد. زندگی نر بسته به خشم و ناامیدی منجر می‌شود چون حس می‌کنیم ناگه به پایان خطر رسیده ایم و از طول مسیر چیزی درک نکرده ایم. در این حالت افسردگی، ناامیدی و لجبازی جای خرد و خوب پیر شدن را خواهد گرفت. این افراد به بهانه سن بالا دست از تلاش و یادگیری بر خواهند داشت، زندگی خود را هدر شده و بدون هیچ فایده‌ای خواهند دید اما باید دانست که هیچ‌گاه برای زندگی کردن دیر نیست. سالمندان با شکل دادن هویت جدیدی برای خود، فارغ از والدین بودن یا هویت شغلی، می‌توانند از دوران بازنشستگی خود استفاده بهتری کنند. اگر در سالمندی باز هم به همان هویت شغلی یا خانوادگی بچسبیم، احساس مفید نبودن خواهیم کرد چون دیگر شغلی نداریم یا دیگر فرزندان نیاز به مراقبت ندارند. در این میان افرادی که وقت بیشتری با نوه‌های خود می‌گذرانند کار آسان‌تری در پیش دارند. آن‌ها خود را در قامت مادر-پدر بزرگ باز تعریف می‌کنند که بسیار نزدیک به نقش والدینی آن‌ها در گذشته است.

مهم‌ترین عامل سرزند بودن سالمندان

مهم‌ترین عامل سرزند بودن سالمندان تعریفی است که از خود دارند، یک باز نشسته، مادری که فرزندان‌شان خودشان والد شده‌اند یا انسانی که باید از آن چه در توان دارد، استفاده کند. یادمان باشد که حسرت کارهای نکرده در سالمندی بسیار بیشتر از پشیمانی بابت اشتباهات است چون در آن سن مدرک تحصیلی، پول و... دیگر اهمیتی ندارد. سلامتی و توان مالی متوسط که محتاج دیگران نباشی، برای آن سن کافی است. برای سالمندان نقش انتقال دانش و تجربه به نسل بعدی بسیار مهم است؛ چیزی که معمولاً جوان‌ترها آن را نصیحت کردن قلمداد می‌کنند. گوش کردن به سالمندان که قصه زندگی خود را بیان کنند، حسن ارزشمند بودن را و این که زندگی آن‌ها برای دیگران هم مهم است، به آن‌ها خواهد داد.

از افزایش امیدشان به زندگی تا فعالیت مشترک

چند توصیه کاربردی به خانواده‌ها و اطرافیان سالمندان که باید جدی گرفته شود



برای این که ارتباط نسلی خوبی بین نوه‌ها و پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها برقرار شود، بهترین روش این است که نیازها و خواسته‌های پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها را و افرادی که در این بین سن بالایی دارند، بشناسیم و بدانیم که با چه مفاهم و موضوعاتی مواجه هستیم. اگر بخواهیم به این نیازها توجه کنیم بحث حمایت‌های عاطفی، روحی و روانی، مالی، عشق ورزیدن، مهریانی کردن و توجه کردن به این افراد است که کمک می‌کند شناخت بهتر و در دست‌تری داشته باشیم. و اما چند توصیه کاربردی به اطرافیان سالمندان:

ارتباط مستمر با تماس‌های تلفنی، پیام‌ها و دیدارهای حضوری، به سالمندان نشان دهیم که به آن‌ها اهمیت می‌دهیم. به آن‌ها اطمینان خاطر بدهیم که ما در کنار آن‌ها هستیم و به شما سر می‌زنیم حتی اگر خود فرد نیاز نداشته باشد، اما این اطمینان خاطر را به او بدهیم که ما هستیم و بهترین عملکرد این است که با رفتار خودمان این موضوع را نشان دهیم.

افزایش امید به زندگی‌شان مسئله و پدیده‌ای که خیلی اهمیت دارد به آن توجه کنیم بحث امید بخشی به زندگی یا افزایش امید به زندگی در افرادی است که سن بالایی دارند و سالخورده هستند و در یک وضعیت روحی و جسمی

خاصی زندگی می‌کنند. اگر به درستی آن را درک کنیم می‌توانیم متناسب با آن‌ها رفتارهای درست و سازنده‌ای را از خودمان بروز بدهیم.

فعالیت‌های مشترک شرکت در فعالیت‌های مشترک مانند پیاده‌روی، بازی‌های فکری و سفرهای کوتاه، به سالمندان کمک می‌کند تا احساس مفید بودن کنند و از تنهایی در امان بمانند. مرور الیوم‌های خاطرات هم باعث می‌شود در آن‌ها شور و نشاط ایجاد شود و امید در آن‌ها وجود داشته باشد.

ایجاد محیطی امن و راحت خانه را برای سالمندان ایمن‌سازی کنیم و محیطی آرام و راحت برای استراحت و تفریح آن‌ها فراهم کنیم.

حمایت‌های مالی اگر سالمندان به لحاظ مالی نیازمند هستند، در حد توان خود به آن‌ها کمک کنیم.

بیماری‌های آن‌ها را جدی بگیریم با توجه به افزایش سن، سالمندان بیشتر در معرض بیماری‌ها هستند. به همین دلیل، باید به سلامت آن‌ها توجه ویژه داشته باشیم و به موقع به پزشک مراجعه کنیم.

تقویت ارتباط‌شان با هم سن و سالان ارتباط این عزیزان با هم سن و سال‌های خودشان مهم است یعنی کسانی که حرف و دغدغه مشترک با آن‌ها دارند. این ارتباط اگر مداوم برقرار باشد کمک می‌کند آن‌ها حال و هوای بهتری داشته باشند و موضوعات خودشان را به صورت همدلانه با دوستان خودشان تقسیم کنند.

در رفتار با همسایگان سالمند

این ۱۰ نکته را فراموش نکنید



علیرضا کاردار | روزنامه‌نگار

وجود همسایه سالمند در هر آپارتمان و مجتمع مسکونی، در کنار زیبایی‌ها، فواید و برکاتی که دارد، همراه با مسائل و گاه مشکلاتی هم است. اگر چند مورد را در نظر گرفته و رعایت کنیم، قطعاً همزیستی شیرین‌تری با این عزیزان خواهیم داشت. ۱- ممکن است افراد سالمند تعارف داشته باشند یا خجالت بکشند و درخواست مستقیمی نکنند، بهتر است در انجام کارهایی مانند خرید و جابه‌جایی کمک‌شان کنیم. ۲- به عنوان یک همسایه خوب، هر از گاهی به آن‌ها سر بزنیم و جویای احوال‌شان شویم. البته مزاح‌شان نشویم. ۳- نحوه پوشش، برخورد، تعارفات و... در همه افراد متفاوت است. چه بهتر که در برخوردمان با سالمندان تفاوت‌های فرهنگی را در نظر بگیریم. ۴- هنگام برقراری مهمانی، بازی یا بچه و... در خانه خودمان یا حیاط و پارکینگ آپارتمان، صبر و حوصله همسایه سالمند را در نظر بگیریم تا باعث مزاحمت برایش نشویم. ۵- به محدودیت‌ها و موانع رفت‌وآمد همسایه‌های سالمندان در راه‌پله، حیاط، پارکینگ و... توجه ویژه و ملاحظه‌بینایی و قدرت بدنی کم‌آن‌ها را داشته باشیم تا به مشکلی بر نخورند. ۶- در انجام کارهایی مانند عملیات آنلاین بانکی، کار با تلفن همراه و... و حتی آموزش این کارها به همسایگان سالمندان کوتاهی نکنیم. ۷- گاهی وجود افراد سالمند در همسایگی ما، دلیلی می‌شود برای کمک خواستن یا طلب کردن ابزار و حتی باز کردن در مجتمع در صورت نبود دیگران. به یاد داشته باشیم این یک آزار ناخواسته است و به دل‌نگیریم. ۸- امکان دارد افراد سالمند به مواردی نگاه‌های بدبین داشته باشند. این نکته را از یاد نبریم و حریم شخصی و ترس‌هایشان را مثلاً از سرقت، خرابی خانه یا... در نظر بگیریم تا سوء تفاهم نشود. ۹- حساسیت‌های سالمندان در نگهداری از خانه، خودرو، وسایل و... را جدی بگیریم و به آن احترام بگذاریم. به عبارتی با خواسته‌هایشان مدارا کنیم و لج‌نکنیم. ۱۰- افراد مسن طلاق کمتری دارند، مراقب باشیم با رفت‌وآمد و سروصدای بیش از حد باعث آزارشان نشویم.