

سالمندانی که همراه ما زندگی می‌کنند

موی سپید

مادر بزرگ همه زندگی‌شان را برای ما گذاشته‌اند و حالا انتظار زیادی نیست که ما هم آنها را تنها گذاریم و تکریم‌شان کنیم؛ به خصوص این‌که به قول بزرگ‌ترها شاید مسیر زندگی بازگشت نداشته باشد و آنها به ما نرسند اما ما هم در همین مسیر قرار داریم و خیلی زودتر از آن‌که فکرش بکنیم دوران پیری و سالمندی را تجربه خواهیم کرد؛ دورانی که اگرچه زیبایی‌های خاص خودش را دارد اما چالش‌هایی هم دارد که با همراهی جوان‌ترها می‌تواند حل و فصل شود.

فصلی از زندگی

پیری و سالمندی هم از فصل‌های زندگی همه ما آدم‌هاست و اگر عمرمان به دنیا باشد این مرحله از زندگی اجتناب‌ناپذیر است. همه ما پیر می‌شویم و حال و هوای این فصل از زندگی را هم تجربه خواهیم کرد. به خصوص این‌که جامعه کنونی ما به سمت سالمندی پیش می‌رود و با کاهش جدی رشد جمعیت روبه‌رو هستیم. به همین دلیل اگر وضعیت شاخص‌های جمعیتی مان بهبود پیدا نکند دوران سالمندی ما نسبت به دوران سالمندانی که امروز در دنیای اطراف ما زندگی می‌کنند، سخت‌تر خواهد بود چون کسی نیست به ما رسیدگی کند!

الگوی رفتاری درست

با احترام گذاشتن به بزرگ‌ترها و سالمندانی که در دنیای اطراف ما زندگی می‌کنند علاوه بر این‌که حرمت آنها را پاس می‌داریم می‌توانیم الگوی خوبی برای جوان‌ترها و فرزندان مان باشیم. روند پیری و سالمندی که همه ما آن را طی خواهیم کرد و اگر فرزندان ما از ما یاد بگیرند که به بزرگ‌ترها و سالمندان شان احترام بگذارند، در ایام پیری و کهولت حرمت ما را هم نگه خواهند داشت و این احترام گذاشتن به پدر و مادر و سایر بزرگ‌ترها در خانواده و فامیل به عنوان یک ارزش و فرهنگ درست در خانواده پایه‌گذاری می‌شود و همه نسل‌ها از میوه و برکت آن بهره خواهند برد.

بزرگ‌ترها هم توجه می‌خواهند

یادمان باشد درست است که مادر، مادر بزرگ، پدر یا پدر بزرگ ما در سن و سال پیری هستند و ناتوان شده‌اند اما گنجینه‌ای از تجربه‌های گوناگون هستند و این تجربیات می‌تواند در موضوعات مختلف برای ما بسیار راهگشا باشد. از سوی دیگر بزرگ‌ترها از ما انتظار دارند خیلی وقت‌ها به آنها اهمیت بدهیم و در موضوعات مختلف نظرشان را جویا شویم و با آنها مشورت کنیم. این مسأله به خصوص در سالمندانی و افراد مسنی که توانایی خود را از دست داده‌اند، بسیار مهم است و موجب می‌شود حس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند و دچار افسردگی دوران سالمندی نشوند.

مسئولیت دادن و مشورت با بزرگ‌ترها

گاهی وقت‌ها می‌توانیم به سالمندان و بزرگ‌ترهایی که با آنها زندگی می‌کنیم متناسب با توان شان مسئولیت‌هایی بدهیم و کارهای کوچکی به آنها واگذار کنیم. این مسأله علاوه بر این‌که موجب می‌شود سالمندان احساس مفید بودن کنند، از گوشه‌گیری و افسردگی آنها هم پیشگیری می‌کند. یادمان باشد پدر و مادر، پدر بزرگ یا مادر بزرگ یا هر سالمند دیگری که کنار ما زندگی می‌کند، روزی برای خودش کسی بوده و مدیریت کارهای مهمی را بر عهده داشته است. بنابراین آنها امروز هر چند ناتوان شده‌اند اما هنوز هم از پس بسیاری از کارها بر می‌آیند و دادن مسئولیت به آنها یا مشورت گرفتن از آنها موجب می‌شود احساس کنند همچنان مفیدند.

توجه به تغذیه مفید و مغذی برای سالمندان

دوران کهولت و پیری اغلب اوقات با بیماری‌هایی همراه است. همین بیماری‌هاست که موجب می‌شود تا سالمندان رفته‌رفته ناتوان شوند. بنابراین بیشتر باید حواس مان به سالمندان اطراف مان باشد. این توجه شامل توجه به تغذیه و سبک زندگی آنهاست. بنابراین باید حواس مان باشد تا اگر غذای سالمندی که با آنها زندگی می‌کنیم را تهیه می‌کنیم، مولفه‌های تغذیه‌ای مانند دریافت ویتامین و ریز مغذی در کنار پخت غذای کم چربی و کم نمک را فراموش نکنیم.

تشویق به ورزش و همراهی با آنها

ورزش و تحرک در هر سن و سالی می‌تواند به نشاط و شادابی و سلامت افراد کمک شایانی کند. سالمندان هم از این قاعده مستثنی نیستند. بنابراین خیلی خوب است سالمندانی که با آنها زندگی می‌کنیم را به ورزش و تحرک تشویق کنیم و خودمان هم با آنها همراهی داشته باشیم. علاوه بر این حضور در برخی حرکت‌های اجتماعی مثل پیاده‌روی‌های خانوادگی و دسته‌جمعی که از سوی نهادهایی مثل شهرداری یا پارک‌ها و سراهای محله برگزار می‌شود، علاوه بر این‌که می‌تواند به سلامت جسمی و نشاط خانواده از جمله سالمندان ما کمک کند، موجب شادابی روحیه و نشاط آنها هم می‌شود. چنین حرکت‌هایی خودش نوعی احترام به بزرگ‌ترها محسوب می‌شود.

تأثیر بزرگ برخی کارهای کوچک

خیلی وقت‌ها کارهای کوچک می‌تواند در بهبود روحیه بزرگ‌ترها و سالمندانی که در اطراف ما زندگی می‌کنند تأثیر بزرگ داشته باشد. به طور مثال این‌که حواس مان باشد حتماً تولد پدر، مادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ را برایشان جشن بگیریم. لازم نیست کار بزرگی بکنیم. یک کیک ساده‌ای که می‌توانیم خودمان در خانه بپزیم و یک جمع خانوادگی که حضورشان در کنار یکدیگر می‌تواند موجب روحیه و نشاط بخشی به بزرگ‌ترهای خانواده شود. علاوه بر این‌که همه اعضای خانواده هم از این فضای بانشاط استفاده مثبت می‌کنند و روحیه می‌گیرند.

تشویق به پوشیدن لباس‌های شاد و روشن

خیلی وقت‌ها بعضی از آدم‌ها وقتی سن و سال شان بالا می‌رود، بعضی چیزها را برای خودشان محدود و ممنوع می‌کنند. مثلاً دیگر رنگ روشن نمی‌پوشند یا دنبال لباس‌های شاد نیستند. این درحالی‌است که پوشیدن رنگ‌های روشن و شاد مانند قرار گرفتن در محیطی شاد می‌تواند برای روحیه بزرگ‌ترها مفید باشد. پس اگر بزرگ‌ترها و سالمندان خانواده شما هم اهل پوشیدن لباس‌های شاد و روشن نیستند، حتماً دست به کار شوید و یک پیراهن سفید یا صورتی و سبز روشن یا هر رنگ دیگری که حس می‌کنید پدر، مادر، پدر بزرگ یا مادر بزرگ بیشتر به آن علاقه دارد برایشان هدیه بگیرید؛ مطمئن باشید خیلی خوشحال می‌شوند.

نیکی مضاعف به پدر و مادر

هرآنچه درباره احترام و نیکی کردن به سالمندان گفتیم وقتی نوبت به پدر و مادر می‌شود چندین برابر اهمیت می‌یابد. قرآن کریم از تندی و پرخاش نسبت به پدر و مادر پیر نهی می‌کند و به سخن نیک و لحن شایسته و خضوع و تواضع و گستردن بال رأفت در برابر آنان و خیرخواهی و دعا در حق آنان دعوت می‌کند. ادب و احترام نسبت به پدر و مادر آن است که آنان را به اسم، صدا نکنی، به احترام شان برخیزی، از آنان جلوتر راه نروی، با آنان بلند و پرخاشگرانه سخن نگوئی، نیازهایشان را برآوری، خدمتگزاری به آنان را وظیفه‌ای بزرگ بدانی و از آنان در سن کهولت و پیری مراقبت کنی.