

هوای سالمندان را داشته باشیم

هنگامی که بد اخلاقی والدین خود را مشاهده می‌کنید، در همه شرایط حرمت آن‌ها را حفظ کنید.



هنگامی که بد اخلاقی والدین خود را مشاهده می‌کنید، در همه شرایط حرمت آن‌ها را حفظ کنید. به آن‌ها لیخند بزنید، در غیر این صورت با تغییر موضوع بحث، فضای گفتگو را تغییر دهید. اگر باز هم شرایط برای شما سخت شد، سعی در ترک موقعیت کنید. به گزارش ایسنا، پیری دنیایی است که برخی آن را برابر با دنیای کودکی می‌دانند چرا که انسان در این برهه از زندگی مانند دوران کودکی نیاز به مراقبت‌های جسمی و روحی دارد. اکثر انسان‌ها این مرحله از زندگی را تجربه می‌کنند، بنابراین نباید فکر کنند که همیشه جوان می‌مانند و پیری و روزهای دشوار آن، را تجربه نخواهند کرد. مطمئناً نتیجه اعمال انسان به خودش برمی‌گردد بنابراین باید نسبت به افرادی که در این سنین قرار دارند، با احترام برخورد کنیم. چرا که به قول معروف «از هر دستی که بدهی از همان دست می‌گیری».

در گذشته یکی از اعضای ثابت هر خانواده ای والدین پیرشان بودند. فرزندان مراقبت از والدین سالمند خود را وظیفه خود می‌دانستند و در کمال احترام از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کردند. از خاطرات پدر و مادرهای خود بسیار شنیده ایم که چگونه از والدین خود مراقبت کرده و به آن‌ها احترام می‌گذاشتند. برای مثال آن‌ها حتی در مقابل والدین خود، پاهایشان را دراز نمی‌کردند، چون این کار ا بی احترامی به والدین خود تلقی می‌کردند. از دید آن‌ها والدین برکت زندگی شان بودند، و دعای خیرشان را از هر چیزی در زندگی بالاتر می‌دانستند.

متأسفانه امروزه احترام به سالمندان رنگ و بوی گذشته را ندارد. این موضوع در بین فرزندان نیز کم رنگ شده است. فرزندی که والدین سالمند خود را رها کرده و به بهانه‌هایی چون مشغله زیاد زندگی و مواردی از این دست شاید ماه‌ها سراغی از آن‌ها نگیرند. برخی دیگر نیز پا را فراتر گذاشته و والدین خود را در حالی که هنوز توانایی انجام کارهای خود را دارند، به خانه سالمندان می‌سپارند. هر روز به تعداد سالمندانی که در خانه سالمندان زندگی می‌کنند و فرزندان آن‌ها ماه‌ها و یا حتی سال‌ها از آن‌ها احوالی نمی‌پرسند و آن‌ها را به حال خود رها کرده‌اند، افزوده می‌شود. اول اکتبر هر سال به عنوان روز جهانی سالمند نامگذاری شده است. به این بهانه در این گزارش سعی شده است، اهمیت احترام به افراد سالمند، چگونگی احترام به آن‌ها و الگوسازی این کار در کودکان بپردازیم. که در ادامه می‌خوانید:

اسلام برای احترام به سالمندان چه توصیه ای دارد؟

احترام به سالمندان به خصوص والدین پیر و مسن بسیار سفارش شده است. به طوری که خداوند در سوره اسراء به فرزندان هشدار می‌دهد و می‌گوید: «جز او را نپرستید و درباره پدر و مادر نیکویی کنید و چنان که یکی از آن‌ها یا هر دو در نزد تو پیر و سالخورده شوند (که موجب رنج و زحمت تو باشند) زنهار کلمه ای که رنجیده خاطر شوند مگو و بر آن‌ها بانگ مزین و آن‌ها را از خود مران و با ایشان به اکرام و احترام سخن بگو».

از منظر اسلام وجود افراد سالمند در خانواده موجب افزایش برکت و رحمت خداوند است و احترام گذاشتن به آنها موجب خوشنودی و رحمت بیشتر پروردگار می‌شود. امام علی (ع) درباره مقام سالمندان فرموده‌اند: وقار پیری، نزد من دوست داشتنی‌تر از نشاط جوانی است. همچنین آن حضرت در حدیثی دیگر می‌فرمایند: «به پیران احترام بگذارید تا کودکانتان به شما احترام گذارند». رسول خدا(ع) نیز در حدیثی فرموده‌اند: احترام به سالمندان امت من احترام به من است.

چگونه می‌توانیم به سالمندان حس ارزشمندی و مفید بودن بدهیم

همان‌طور که گفته شد سالمندی دورانی است، سالمندی دوران سختی است. کهنسالی دوران تنهایی و از دست دادن قوای جسمانی است. انزوا، افسردگی و مسائل روانی معمول در سالمندان باشند. دورانی که دیدگاه اطرافیان، خانواده فرد و جامعه نقش زیادی در حالات روحی اش دارند. نباید به افراد سالمند به دید یک بار اضافی نگاه کنیم. چرا فرد در این دوران نتیجه زندگی خود را باید به شکل احسن ببیند و از آن لذت ببرد. حق مسلم آنهاست که یک زندگی ارزشمند با حفظ کرامت و امکان دستیابی به استانداردهای کیفی زندگی را داشته باشند. شما می‌توانید از طریق رفتار و کردارتان به آن‌ها نشان می‌دهید چه قدر برای تان محترم هستند، به زبان آوردن این که چه قدر برای تان محترم‌اند، و چه قدر سپاسگزارشان هستید، بسیار مهم است. ادای احترام و هیجان بخشیدن به زندگی دیگران، پیام بسیار مثبتی به همراه دارد.

اساسی‌ترین جنبه مراقبت از سالمندان احترام به آن‌هاست. اگر سالمندی در خانه دارید، سعی کنید با احترام و دقت به حرف‌هایشان گوش کنید. میان حرف‌شان نپزید، از تجربیات و نظراتشان در تصمیم‌گیری‌ها استفاده کنید، به حریم خصوصی آن‌ها احترام بگذارید، با این کار علاوه بر احترامی که به آن‌ها می‌گذارید، حس ارزشمندی و مفید بودن را نیز در آن‌ها تقویت می‌کنید. گرفتن بار سنگین سالمندان، کمک کردن برای سوار شدن یا پیاده شدن از وسایل نقلیه، کمک به سالمندان هنگام عبور از عرض خیابان و ... همه این‌ها می‌تواند نمونه‌هایی از تکریم ما نسبت به سالمندان باشد.

دوران سالمندی می‌تواند با ضعف جسمانی، شناختی و مشکلات اجتماعی همراه شود که در نهایت منجر به بی‌حوصلگی،

تندخویی یا حتی افسردگی شود، در این صورت تعامل با سالمندان کمی سخت می شود. هنگامی که بداخلاقی والدین خود را مشاهده می کنید، در همه شرایط حرمت آن ها را حفظ کنید. به آن ها لیخند بزنید، در غیر این صورت با تغییر موضوع بحث، فضای گفتگو را تغییر دهید. اگر باز هم شرایط برای شما سخت شد، سعی در ترک موقعیت کنید.

شاید بسیاری از افراد سالمند به دلیل ناتوانی جسمانی قادر به تامین نیازهای روزانه خودشان مانند پخت غذا، یا خریدهای روزانه خود نباشند. بنابراین تامین این نیازها از سوی فرزندان یا اطرافیانشان می تواند کمک بزرگی به آن ها باشد. همچنین اگر به خاطر شرایطی نزدیک والدین خود زندگی نمی کنید، حداقل کاری که می توانید انجام دهید تماس تلفنی با آن هاست، با این کار نشان می دهید که همیشه در فکر آن ها هستید.

چگونه به کودکان احترام گذاشتن به سالمندان و البته دیگران را بیاموزیم؟

احترام به سالمندان از الزامات هر جامعه ای است. ما علاوه بر این که خود باید به این موضوع توجه ویژه داشته باشیم، باید این شیوه رفتاری را به کودکان مان نیز آموزش دهیم. کودکان به شدت از والدین و اطرافیان خود الگو برداری می کنند. بنابراین باید تلاش کنید تا الگوی کامل و مناسبی برایشان باشید. فرزندان مان احترام گذاشتن به دیگران به خصوص سالمندان را از والدین و اطرافیان خود می آموزند. هنگامی که به والدین خود و افراد سالمند احترام می گذارید، فرزندتان نیز همزمان احترام را یاد گرفته و مانند شما رفتار می کند.

اگر کودک در شرایطی سرشار از همبازی، محبت و احترام بزرگ شود، این موارد به عنوان یک ارزش در ذهن آن ها نهادینه شده و همواره در روابط خود با دیگران به کار می گیرند. هنگامی که فرزند شاهد احترام، محبت و توجه شما به والدین تان باشد، ناخودآگاه شما را الگوی خود قرار داده و رفتارهای شما را می آموزد. او سعی می کند در دوران سالمندی پدر و مادر خود، الگوی مناسب و شایسته ای برای فرزندش باشید. همچنین درباره تاثیرات رفتارهای کودک بر دیگران، با او با لحنی ساده و قابل فهم صحبت کنید. تا او متوجه رفتارهایش با دیگران شود.