

## تنها در جاده سالمندی

صدای توتق عصای دسته شاخی و خراطی شده «بابا سلطانعلی» که توی کوچه می‌پیچد به خودت می‌گویی پیرمرد باز از تنهایی به کوچه پناه آورده است.



جام جم آنلاین: صدای توتق عصای دسته شاخی و خراطی شده «بابا سلطانعلی» که توی کوچه می‌پیچد به خودت می‌گویی پیرمرد باز از تنهایی به کوچه پناه آورده است.

کار هر روز «بابا سلطانعلی» که در واقع بابای هیچ‌کس هم نیست این است که چند ساعتی هنگام عصر کنار در خانه اش بنشیند و با نوه‌های دوستانش دم در شوخی و بازی کند و رفت و آمد و به قول خودش خوشبختی مردم را تماشا کند.

بعد می‌گوید پاهایم خواب رفت آنقدر نشستم. آن وقت می‌رود تا ته کوچه بلند و قدیمی که از وسط آن درختان چنار بلند با تیرهای چراغ برق رقابت می‌کنند و دو سه بار این مسیر را طی می‌کند و وقتی خسته می‌شود می‌نشیند کنار مغازه آقا سلمان و با کاسکوی شیرین زبان او اختلاط می‌کند.

هر وقت هم در این رفت و آمدها کسی از او بپرسد بابا سلطانعلی خوبی خوشی؟ تازه چه خبر برایت می‌زند زیر آواز که: ای پادشاه خوبان، داد از غم تنهایی...

تنهایی او از اینجا ناشی می‌شود که او و همسرش بچه‌دار نمی‌شدند و وقتی همسرش مرد دوباره خودش تبدیل شد به یک مرد 70 ساله مجرد که دیگر حوصله تجدید فراش هم نداشت و یواش‌یواش برنامه روزانه‌اش همین شد که برایتان تعریف کردم، اما خیلی از سالمندان از حس تنهایی رنج می‌برند.

احساس تنهایی پدیده‌ای فراگیر است و 25 تا 50 درصد کل جمعیت بالای 65 سال را برحسب سن و جنس تحت تأثیر قرار می‌دهد.

تحقیقات نشان می‌دهد سالمندان احساس تنهایی را یک حس دردناک و رنج‌آور می‌دانند که در نتیجه فقدان‌های موجود در زندگی بروز می‌کند.

### کس بی‌کسان

یادم می‌آید هر وقت ظلمی بر کسی می‌رفت یا کسی از بی‌پشت و پناهی و تنهایی گله می‌کرد مادر بزرگم می‌گفت: گر نباشی یار من خدا بسازد کار من. مادر جان کس بی‌کسان خداست.

شما هم اگر می‌خواهید غم تنهایی را چاره کنید باید بگویم بهترین راه پناه بردن به خداست.

سهیلا، بانوی شصت و پنج ساله‌ای است که دل پاکی دارد. او می‌گوید: آدم وقتی تنها می‌شود که انتظارش را ندارد. نقشه کشیده است که حالا نوه‌ها و بچه‌ها دور و برش را می‌گیرند و در کنار همسرش زندگی راحتی را می‌گذرانند، اما همیشه موضوع به این راحتی نیست. گاهی حساب و کتاب‌های ما درست از آب در نمی‌آید.

این بانو که سه سال پیش بیوه شده است می‌گوید: مگر خدا نمی‌گوید حتی نمک غذایان را هم از من بخواهید. من از وقتی همسرم فوت کرده است به کارهای خودم در خانه رسیدگی می‌کنم و روی یک برنامه منظم ماهانه به بچه‌ها هم سر می‌زنم، اما در خانه کسی نمی‌مانم که مزاحم نشوم. در خانه هم اگر دلم بگیرد دو رکعت نماز می‌خوانم و سوره‌ای از قرآن تلاوت می‌کنم و از خدا می‌خواهم که مرا از تنهایی در آورد. گاهی گریه‌ای به حیاط خانه می‌آید و شیطانی می‌کند و سرم را گرم می‌کند و گاهی یک همسایه در می‌زند و می‌آید ساعت‌ها می‌نشیند و سرگرم می‌شویم.

ظهر و شب به نماز جماعت می‌روم و ساعتی از روز را هم آنجا می‌گذرانم. روحم تازه می‌شود و قوت قلب می‌گیرم. در جلسات و روضه خانم‌ها و سفره‌های مذهبی شرکت می‌کنم و همه اینها واقعا مرا از تنهایی در می‌آورد.

در حلقه دوستان

حضور در جمع دوستان و مرور خاطرات یکی دیگر از روش‌های زدودن تنهایی است که همه سالمندان از آن بهره‌مند نیستند. انزواطلبی، نبود امکان رفت و آمد با دوستان و پراکنده شدن آنان از دلایلی است که سبب این انزوا می‌شود.

نادر حکیمی، سالمند هفتاد و شش ساله‌ای است که پنج سال قبل تنها شده است. این بازنشسته ارتش دوستی داشته که به قول خودش رفیق گرمابه و گلستانش بود.

او می‌گوید: بعد از این‌که همسر من فوت کرد نخواستم به دنبال فرزندانم بروم و با آنها زندگی کنم. هر کدام در شهری و کشوری خانه دارند و من نمی‌توانستم از محیط زندگی خودم دور شوم این بود که تصمیم گرفتم با یکی از دوستانم زندگی کنم. به همین دلیل سه نفر از بهترین دوستانم را نشان کردم و به دنبالشان گشتم.

یکی از آنان با خانواده‌اش زندگی می‌کرد و مشکلی نداشت. دیگری فوت شده بود و نفر سوم مثل خودم مدتی بود که همسرش را از دست داده و تنها مانده بود. اتفاقاً خانه به نام همسرش بود و بعد از فوت او فرزندانش آن را تقسیم کرده بودند و پدرشان حالا اجاره‌نشین بود.

او هم مثل من قصد ازدواج نداشت و وقتی به او پیشنهاد کردم که به خانه من بیاید تا باهم زندگی کنیم خیلی خوشحال شد و گفت باید بپذیرم که از او اجاره بگیرم، اما من قبول نکردم و دوستم گفت برای این‌که احساس سربار بودن نکند خانه از من و مخارج آن با او.

دوستم پول پیش خانه را به بانک گذاشت و از سود آن اکنون مخارج زندگی را می‌دهد. من هم پول خودم را برای موقعیت‌های ضروری مثل هزینه‌های درمانی ذخیره می‌کنم. هر دو ما زمانی که نیاز به تنهایی داریم به اتاق خود می‌رویم، اما غیر از آن کارهایمان را با هم انجام می‌دهیم و ساعت‌ها با هم شطرنج بازی می‌کنیم و عصرها با هم قدم می‌زنیم.

سلامتی در تنها نماندن

صاحب‌نظران معتقدند هر کوششی که منجر به رفع احساس تنهایی سالمندان شود، سدی است در برابر موج مشکلات پیچیده روانی افراد سالمند و از طرف دیگر باعث بهبود عزت نفس آنان می‌شود.

همچنین درمان موفقیت‌آمیز احساس تنهایی ممکن است خطر عوارضی چون افسردگی را کاهش دهد. از طرفی افزایش تماس‌های اجتماعی می‌تواند سبب ارتقای سلامت این دسته از سالمندان گردد.

تا همیشه آغاز

ازدواج مجدد از دیگر راهکارهایی است که می‌تواند به نحوی واقعی شما را از تنهایی در آورد.

&#171; اگر مداخله بیجای بچه‌ها و حرف مردم نباشد تا حالا صد بار شوهر کرده بودم.&#171;

این را رقیه خانم می‌گوید که الان 70 ساله است و هنوز از زیبایی بهره‌ای دارد. او می‌گوید 20 سال پیش وقتی همسر من فوت کرد خواستگار جدید پیدا کردم، اما بچه‌ها با توپ و تشر به من گفتند یک پایت لب‌گور است و هنوز صغیر داری. آن صغیری که می‌گفتند یک دختر 23 ساله بود که امروز و فردا بود که برود خانه شوهر!

او شوهر کرد و همه رفتند و 20 سال است که من تنها و بی‌کس مانده‌ام.

حالا که فکر می‌کنم اگر حرف مردم و ممانعت بچه‌ها نبود تا حالا ازدواج کرده بودم و سر خانه و زندگی خودم بودم نه دست نگاه کن بچه‌ها، عروس‌ها و دامادها.

تنهایی عامل بسیاری از مشکلات روانی است. مادر بزرگ همیشه می‌گفت تنهایی فقط به خدا زبیده است. آدمیزاد را خدا جفت آفریده.

اگر می‌خواهید والدینتان از شما راضی باشند همان‌طور که آنان شما را پای سفره عقد نشانند شما هم برایشان همین کار را بکنید و

دست کم مانعشان نشوید. (جام جم - ضمیمه چارديواري)

زهرة زیارتي