

روي ديگر سكه سالمندي

خدا عزيزجان را رحمت كند، هميشه ورد زبانش اين دعا بود كه «خدايا من رو محتاج اولادم نكن.» هرچند هفت‌هشت سال آخر عمرش يعني زماني كه زانوهايش را عمل كرد، چنان زمين‌گير بود...



جام جم آنلاين: خدا عزيزجان را رحمت كند، هميشه ورد زبانش اين دعا بود كه «خدايا من رو محتاج اولادم نكن.» هرچند هفت‌هشت سال آخر عمرش يعني زماني كه زانوهايش را عمل كرد، چنان زمين‌گير بود كه از روي ناچاري، اين هفته در خانه يكي از فرزندان اتراق مي‌كرد، تا هفته بعد چمدان به دست عازم آن يكي شود، خودش مي‌گفت: «آوارگي در خانه اولاد، كفاره گناهان اين دنياي من است.»

پدر و مادرهايي كه مثل عزيزجان اين روزها يا تنها مانده‌اند يا از بي‌كسي و كم تواني، به توجه فرزندان نيازمنند شده‌اند، كم نيستند، خيلي از ما در روزهاي جواني و در سال‌هايي كه با كودكان مان بازي مي‌كنيم، به آنها غذا مي‌دهيم، حمامشان مي‌بريم، دوايشان مي‌كنيم و... حتي باور نمي‌كنيم كه روزي به توجه‌شان نياز خواهيم داشت، فكر اين كه نياز خواهيم داشت تا دختر يا پسر كوچك امروز، لقمه‌اي غذا در دهانمان بگذارد، دستمان را بگيرد تا زمين نخوريم، ما را به حمام ببرد يا آرزوي اين را خواهيم داشت كه به ما لبخند بزند و مهرباني كند، خنده‌دار است، اما فرآيندي است كه براي خيلي‌ها در زندگي به واقعيت پيوسته است.

عزيزجان فقط 75 سال داشت اما فشار روزگار او را از مدت‌ها قبل پير كرده بود، تا امروز كه جسم فرسوده‌اش محتاج فرزندان بود، احتياجي كه او را بالاخره از پاي درآورد. مي‌گفت: «وقتي در خانه دخترم سر سفره‌اي مي‌نشينم كه صاحبش دامادم است، دستم از شرم به سمت غذا نمي‌رود. آنها آدم‌هاي بدي نيستند، اما در اين دوره و زمانه نان خور اضافه مي‌خواهند چكار؟» او از خانه پسر هم رضايتي نداشت، عروس‌هايش هر دو شاغل بودند، از صبح در چارديواري خانه محبوس بود بدون هيچ هم صحبتي تا عصر كه بچه‌ها از كار به خانه برسند، مي‌گفت: «خجالت مي‌كشم در يخچالشان را باز كنم و يك جرعه آب بخورم، مي‌ترسم فكر كنند مي‌خواهم در كارشان دخالت كنم. اصلا خانه خود آدم جاي ديگري است.»

اما بچه‌ها دو سال بعد از فوت آقا جان، يعني زماني كه عزيز به پوكي استخوان شديد مبتلا شد تصميم گرفتند خانه پدري كلنگي اما 350 متري را بفروشند. با اين بهانه كه عزيز به مراقبت نياز دارد، اما هيچ‌كس از او نپرسيد، چقدر از اين مراقبت رضايست دارد، مراقبتي كه عزيز جان نامش را در به‌دري گذاشته بود.

افسردگي سالمندي

سايت پزشكان بدون‌مرز مي‌نويسد قبل از رسيدن به سن يائسگي، در خانم‌ها به طور معمول آمار افسردگي بيش از آقاها است، اما در پي بازنشسته‌شدن يا از كار افتاده‌شدن آقاها در سنين بالاتر و با توجه به فشارهاي ناشي از موارد گوناگون كه اغلب روي آقاها بيشتر است مانند مسائل درماني يا هزينه‌هاي زندگي، تامين مسكن و... بروز افسردگي در آقاها بيشتر مي‌شود و در سنين سالمندي تقريباً آمار افسردگي خانم‌ها و آقاها برابر مي‌شود.

متاسفانه آمار بالاي افسردگي در خانه‌هاي سالمندان بيش از 70 درصد است. در حالي كه افسردگي در ميان سالمنداني كه در منزل خودشان يا با اعضاي ديگر خانواده زندگي مي‌كنند، حدود 30 درصد گزارش شده است.

ربابه زندگي در خانه پسر و عروسش را دوست ندارد و از يكسال قبل كه زندگي با آنان را در يك خانه آغاز كرده گوشه گيرتر شده، آهسته حرف مي‌زند، از هر چيزي زود مي‌رنجد، گاهي زود عصباني و مضطرب مي‌شود، شب‌ها در خواب گريه مي‌كند و... دوشغله‌بودن پسرش از يكسو و شاغل‌بودن عروس و سروكله زدن نصف روز با نوه‌ها او را بي‌حوصله‌تر كرده است.

پاي صحبتش كه بنشيني دايم از خاطرات گذشته مي‌گويد؛ از روزهايي كه دختر جذابي بوده، موهاي بلوندي داشته و پسرهاي محله بارها به خواستگاري‌اش آمده‌اند يا روزهايي كه با غلامعلي - همسرش - براي ماموريت كاري، از اين شهر به آن شهر مي‌رفته‌اند. او حتي خاطرات دوران كودكي‌اش را به ياد مي‌آورد و به آن افتخار مي‌كند. از نبود هم‌صحبت گله مي‌كند، از نداشتن كسي كه پاي حرف‌هايش بنشيند.

مشاور به پسر و عروس ربابه توصیه کرده است که از او بخواهند برای قدم زدن یا کارهایی چون خرید هفتگی با آنها همراه شود. اگر نمی‌پذیرد، با ملایمت تشویقش کنند.

او را به مراسم و برنامه‌هایی که زمانی علاقه داشت، ببرند، ولی از سالمند افسرده انتظار نداشته باشند در نخستین گام به همه پیشنهادهایی آنها عمل کند یا به عبارت دیگر به زور از او بخواهند که همه این کارها را در همان آغاز انجام دهد، چون ناتوانی او در انجام همه این کارها می‌تواند به نتیجه عکس بینجامد.

از سویی هرگز او را متهم نکنند که مشکلی ندارد و همه این دردها غیرواقعی‌اند و انتظار نداشته باشند که یکشنبه حالش خوب شود؛ هر فرد افسرده با حمایت و گذر زمان بهبود می‌یابد.

وقتی قرعه به نام مجردها می‌افتد

این روزها که سن ازدواج بالا رفته در بسیاری از خانواده‌ها شاهد حضور برادر یا خواهرهایی هستیم که هنوز مجرد هستند و با فوت یکی از والدین، عهده‌دار تمام امور خانه پدری و احتمالاً رسیدگی به وضع پدر یا مادر پیر خود می‌شوند.

شاید یکی از همین دخترانی باشد که 40 ساله و معلم مقطع ابتدایی است اما چون هنوز ازدواج نکرده 12 سال است جور شش خواهر و برادرش را در نگهداری از پدر سالخورده‌اش می‌کشد.

زحمتهای که باعث شده تا سایرین به دلیل حضور او در خانه پدری او را بیش از این که خواهر خود بدانند پرستار پدرشان تلقی کنند.

آمنه می‌گوید: «#171؛ من برای پدرم جانم را هم می‌دهم، اما به دلیل این مسئولیت، بسیاری از فرصت‌های ازدواج را از دست داده‌ام. برادر و خواهرهایم حتی هفته‌ای یک بار هم به ما سر نمی‌زنند با وجودی که همه آنان زندگی مرتبی دارند، اما تمام خرید خانه و بردن پدرم به دکتر و آزمایشگاه را من انجام می‌دهم که حتی اتومبیل شخصی هم ندارم و تمام حقوق صرف همین امور می‌شود.»

متأسفانه این موضوع برای سعید هم که از همسرش جدا شده، هست. سعید 35 ساله است، سه سال پیش از همسرش جدا شد، اوضاع مالی درستی ندارد و بتازگی از کارگاهی که در آن کار می‌کرده اخراج شده است. او می‌گوید: «#171؛ برادرها و خواهرانم می‌دانند وضع مالی خوبی ندارم، اما هیچ مشارکتی برای تأمین هزینه‌های زندگی ندارم نمی‌کنند. مادرم باید داروهای خارجی مصرف کند، وقتی از آنان کمک می‌خواهم با منت هزینه‌ها را می‌پردازند...»

روی دیگر سکه سالمندی

اما همیشه نمی‌توانیم تمام تقصیرها را به دوش فرزندان بیندازیم، گاهی والدین پیر هم وقتی قصد زندگی مشترک با فرزندان دارند، بدقلقی می‌کنند که باعث ورود بحرانی تازه به زندگی فرزندان خواهند شد.

منیره تابناک از جمله افرادی است که در این باره می‌گوید: «#171؛ دو سال قبل مادرم فوت کرد و پدرم تنها شد. وضع زندگی و مالی ما هم تعریفی نداشت چون شوهرم مجبور بود از صبح تا شب در مکانیکی کار کند. پدرم بازنشسته ارتش است و به دلیل تنهایی اتاقي به او دادیم تا پیش ما بیايد اما از آن زمان خون به جگرم کرده، شوهر و پدرم هر شب با هم بحث و دعوا دارند، پدرم او را بی‌عرضه می‌خواند که نمی‌تواند زندگی راحتی برای من فراهم کند و شوهرم هم به پدرم بی‌احترامی می‌کند.»

بسیاری از سالمندان هم وقتی با فرزندان‌شان هم‌خانه می‌شوند، به استخوان لای زخم بدل می‌شوند. به عنوان نمونه، برخی از آنان از این که مورد ترحم قرار بگیرند، کسی آنها را وادار به رژیم غذایی خاصی کند و داروهایشان را گوشزد کنند، دل آزرده می‌شوند چون آنها را نشانه ناتوانی و عجز خود می‌دانند.

مادر جان هر روز افسرده‌تر می‌شود

خیلی از پدر و مادرها درست در سال‌هایی که باید از ثمره زندگی‌شان بهره ببرند و با دختر، پسر، داماد، عروس و نوه‌هایشان خوش

باشند، گرفتار ترس، اضطراب و افسردگی می‌شوند به نوعی که ارتباط با آنها از سوی اعضای خانواده دشوار و برآوردن نیازهای واقعی‌شان سخت می‌شود. معمولاً به دلیل نبود شناخت کافی از سوی فرزندان نسبت به این حالات روحی - روانی در سالمندان گاهی عارضه‌های روحی‌شان تشدید و درمان آن دشوار می‌شود.

ربابه سخایی 62 ساله از جمله مراجعان به مرکز مشاوره است که تاکنون از سوی چند روان‌شناس و روانپزشک ویزیت شده و همه آنان معتقدند او به افسردگی مبتلاست. گفته می‌شود که حدود یک چهارم افراد ۶۵ سال و بالاتر از افسردگی رنج می‌برند و افسردگی یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش کیفیت زندگی سالمندان است.

وقتی سایه سر می‌رود

به سالمندی که می‌رسیم تمام نیازها و اشتیاق‌های جوانی رنگ می‌بازد، دیگر خبری از اراده و سرکشی و لجابت نیست. احساسات، شکل کودکانه به خود می‌گیرد، اشک‌ها زودتر از تصور سرازیر می‌شود، سروصدا آزار می‌دهد، حوصله زود سر می‌رود، زود رنجی عادت می‌شود، چشم‌ها کم سو می‌شود، اما می‌بیند اشاره‌های ابرویی را که از پشت سر او را نشانه می‌رود یا پیچ‌هایی را که درباره‌اش می‌شوند و سکوت می‌کند و... برخی نیاز به فرزندان و توجه آنان را نتیجه از دست رفتن سایه سر می‌دانند. سایه‌ای که گاه تا 70 - 60 سال بر سر داشته‌اند و در خلأ او به دنبال جایگزین می‌گردند.

آقا حجت بازنشسته 78 ساله‌ای است که 34 سال در شرکت مخابرات تهران خدمت کرده و شش سال پیش همسرش را از دست داد، با وجودی که خودش ادعا می‌کند به کسی نیاز ندارد، اما دو دخترش هر روز به او سر می‌زنند که اگر به او سرکشی نکنند، سینک ظرفشویی خانه از ظروف نشسته پر می‌شود و آقا حجت، غذا از بیرون سفارش می‌دهد که برای چربی خونس مضر است. داماد بزرگ او اصرار دارد آقا حجت خانه‌اش را بفروشد و در آپارتمان 67 متری با آنان زندگی کند تا همسرش مجبور نباشد هر یک شب در میان تا صبح پیش پدرش بماند، اما آقا حجت زیر بار نمی‌رود.

مشکلات بسیاری از سالمندان از زمانی آغاز می‌شود که همسرشان را از دست می‌دهند و اگر فرزند مجردی در خانه نداشته باشند، احساس تنهایی و ترس از بی‌کسی فشار روانی مضاعفی بر آنان وارد می‌کند. زیبا امین‌پور، جامعه‌شناس در این زمینه می‌گوید: گاهی سالمندان به عنوان مادر بزرگ یا پدر بزرگ وارد خانواده دختر یا پسر خود می‌شوند و روابط جدیدی برقرار می‌شود، بنابراین آنها وارد سیستمی شده‌اند که باید خود را با این سیستم هماهنگ کنند، کاری که برای آنان دشوار است. در نتیجه ناسازگاری‌ها و ناهماهنگی‌ها باعث بروز بیماری روحی در ضعیف‌ترین و آسیب‌پذیرترین عضو خانواده یعنی همان سالمندان می‌شود. البته این وضع برحسب الگوهای فرهنگی به شکل بیماری واقعی یا احساس کسالت ظاهر خواهد شد.

بسیاری از سالمندان پس از فوت همسر قدرت انطباق با شرایط جدید را ندارند و به دلیل وابستگی زیاد به همسر دچار افسردگی‌های حاد می‌شوند در این صورت حتی حضور فرزندان هم نمی‌تواند جای خالی همسر را برایشان پر کند. شاید باورش کمی دشوار باشد، اما خودکشی‌های موفق در دوره سالمندی از تمام دوره‌های سنی دیگر بیشتر است. همچنین اقدام به خودکشی‌های منفعلانه به دلیل کم‌بودن امید به زندگی در این افراد با انجام کارهایی مثل مصرف نکردن داروها یا رعایت نکردن پرهیز غذایی در میان پدران و مادران تنهایی ما قابل توجه است.

رقابت مشکل‌ساز

مادر همسر با ما زندگی می‌کند، از زمان ورودش به زندگی ما خلق و خوی همسر تغییر کرده، از صبح پای حرف مادرش می‌نشیند، دیگر زنی قانع و صمیمی نیست، به خواسته‌ها و علایق من توجه نمی‌کند، همین باعث می‌شود تا نتوانم حضور مادرش را در خانه‌مان تحمل کنم. او در نزدیک شدن به همسر با من رقابت می‌کند، از لباس‌هایی که برای همسر می‌خرم ایراد می‌گیرد، از وسایل زندگی‌مان ایراد می‌گیرد، به سطح درآمد و نوع کار من انتقاد می‌کند، خلاصه این که از شش ماه قبل که به اصرار همسر، پایش به خانه ما باز شده و هر یک هفته در میان به خانه ما می‌آید عرصه را بر من تنگ کرده است، طوری که حتی از شیوه تربیتی من نسبت به پسر خرد می‌گیرد!

خیلی از پدر و مادرهای مسن، شاید به دلیل علاقه زیاد به فرزندان‌شان وقتی به عنوان عضوی از خانواده وارد زندگی آنان می‌شوند، شاید از سر دلسوزی به نفع فرزندان‌شان موضع می‌گیرند در حالی که باور نمی‌کنند تمام اعضای آن خانواده حکم فرزندان را دارند.

با والدین سالمندان چه کنیم؟

همه می‌دانیم که سالمندان عزیزند و چشم و چراغ خانه‌های ما هستند، همه به این فرهنگ بومی که احترام سالمندان واجب است

معتقدیم، همه باور داریم که وجودشان، مغتنم است و اگر روزی از دستشان بدهیم، جامه می‌دریم و مجلس ختم می‌گیریم و روزها و شب‌ها گریه می‌کنیم و... اما تا وقتی هستند گویی آنها را نمی‌بینیم، سالمندان در خانه‌های ما عزیزند تا وقتی به عنوان مهمان ببایند و بروند و اگر روزی نیازشان را به خودمان ببینیم، دلخور می‌شویم، تحمل‌مان کم می‌شود، از یاد می‌بریم نیازهایی را که آنها برآورده کرده‌اند و حالا طلبکار ما هستند و موظفیم بدهی‌شان را بپردازیم آن هم نه با غیظ که با عشق.

این وظیفه نیازمند آموزش است. بسیاری از کشورهایی که از ارزش‌های ملی و دینی ما ایرانیان تهی هستند، قدر سالمندان را چنان دانسته‌اند که خدمات و قوانین تامین اجتماعی، دست‌کم خلأ عاطفی آنان را پر می‌کند، اما در ایران اگر سالمندان در تامین معاش به تنگنا بیفتند، نه از حمایت دولت خبری است و نه از احترام اجتماعی. تغییر این نگاه به سالمندان و کاهش سوءرفتار با آنان در خانواده و جامعه تمرین و تربیت می‌خواهد؛ همان نکته‌ای که جایش در کتاب‌های آموزشی خالی است.

من در این خانه اضافی‌ام

آرام و بی‌صدا گوشه نیمکت چوبی پارک نشسته، او هر روز همین جا می‌نشیند، درست روبه روی فواره آب، صدای آب او را آرام می‌کند. «خدا بیمارز وقتی رفت، یک هل پوک هم برایم نگذاشت، هیچ وقت به فکر عاقبت من نبود، فقط به خودش فکر می‌کرد. دیگر حقوق 500 هزار تومانی‌اش کفاف اجاره خانه را نمی‌داد و مجبور شدم به خانه گلنوش دخترم بیایم تا او هم حقوق ماهانه اندک من را خرج کند و هم من از تنهایی دربیایم.» می‌گوید: «روزهای اول خوب بود، اما وقتی قرار باشد برای همیشه جایی بمانی دیگر مهمان نیستی، دامادم وقتی با دخترم دعوا و بحث می‌کند، پیش چشم من به او بدوبیراه می‌گوید، دخترم گریه می‌کند، بچه‌هایش گریه می‌کنند. فکر می‌کنم همه این‌ها به خاطر زندگی‌کردن من در خانه آنهاست، راضی نیستم به زحمت بیفتند، برای دو پسر که در ایران نیستند نامه نوشتم که کمی پول برایم بفرستند تا بتوانم آپارتمانی اجاره کنم، اما آنها هم در مملکت غریب مشکلات خودشان را دارند، نمی‌توانند کمکم کنند، احساس می‌کنم در آن خانه اضافی‌ام، به همین دلیل صبح‌ها بیرون می‌زنم و در پارک می‌نشینم و عصرها برمی‌گردم.»

گروهی از متخصصان روان‌شناسی چهار سال قبل پژوهشی در ایران انجام داده‌اند که میزان سوءرفتار با 400 سالمند مراجعه‌کننده به بوستان‌های شهر را در خانه و بیرون آن مورد بررسی قرار داد. نتایج این پژوهش بسیار تاسف‌انگیز بود چرا که بیش از 87 درصد سالمندان در این تحقیق انواع سوءرفتار عاطفی، مالی و خانگی را تجربه کرده بودند. در حالی که این رقم در آمریکا فقط 10 درصد، در استرالیا 4.6 درصد، در کانادا 10 درصد و در چین 35 درصد عنوان شده است.

سپیده کیان، دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدتی است روی پروژه مشکلات سالمندان کار می‌کند و به همین منظور بیشتر به مراکز مشاوره سر می‌زند. او بزرگ‌ترین اشتباه فرزندان را تلاش برای اقامت والدین پیر - بخصوص آنها که هنوز از سلامت نسبی برخوردارند - در منزل خود می‌داند و می‌گوید: «خیلی از پدر و مادرها از ترس این که نکند فرزندان از آنها دلخور شوند به دلیل نیاز عاطفی به آنان، وقتی همسرشان فوت می‌کند به فروش اموال و منزل شخصی خود و سپردن این دارایی به فرزندان‌شان تن می‌دهند، بدون این که از عواقب این کار آگاه باشند.»

او اضافه می‌کند: «بچه‌ها با این بهانه این که ما قادر نیستیم هر روز به شما سرکشی کنیم، هرروز به خانه شما بیاییم، شاید شب حالتان به هم بخورد، شاید به پزشک نیاز پیدا کنید، نمی‌توانید برای خودتان خرید کنید، قادر به مراقبت از خودتان نیستید، اگر دزد بیاید می‌خواهید چه کار کنید و... پدر یا مادر تنهایی خود را مضطرب می‌کنند تا آنها استقلال خود را فدا کنند در حالی که این مسأله مشکلاتی را برای هر دوطرف بخصوص با گذشت زمان ایجاد می‌کند که کوچک‌ترین آن از بین رفتن خودکفایی و اعتماد به نفس در افراد سالمند است.»

به عقیده او، والدین در هر شرایطی از این که بچه‌هایشان در هر سنی به آنان نیاز داشته باشند، احساس خوشایندی به دست می‌آورند که نباید به بهانه این که به دلیل مشغله روزانه نمی‌توانیم به آنها رسیدگی کنیم این حس خوب را از آنها بگیریم.

چندی پیش روزنامه‌ای در مورد نحوه حمایت مالی از والدین پیر نوشت: «وقتی می‌خواهید به پدر و مادر خود در ارتباط با امور مالی یاری برسانید، اولین قدم آن است که بفهمید وضع مالی کنونی آنها دقیقاً به چه نحوی است. اگر پدر و مادر شما در نزدیکی شما زندگی می‌کنند، این مسأله ساده‌تر است. در نظر داشته باشید که ساده‌ترین راه همیشه بهترین راه نیست.

شاید برایتان ساده‌تر باشد که همه چیز را به نحو مستقیم از آنها سوال کنید، اما این مسأله ممکن است سبب ناراحتی آنها شود یا این که آنها از ارائه پاسخ‌های صریح و اطلاعات درست خودداری کنند. سعی کنید از طریق ارتباط دائمی با آنان از جزئیات زندگی مالی آنها مطلع باشید.

مثل اینکه در آن مقطع زمانی، چه صورتحساب‌ها یا قبض‌هایی را باید پرداخت کنند یا بتازگی پرداخت کرده‌اند؟ آیا درگیر بازپرداخت اقساط یک وام هستند؟ یا اقساط عقب‌مانده دارند؟ میزان هزینه‌های ماهانه آنها چقدر است؟ هزینه‌های پیش‌بینی نشده تا چه حد برای آنها رخ می‌دهد؟ شما برای جبران این هزینه‌ها چه کمکی می‌توانید بکنید؟ به طور دائمی از وضع درآمد و پس‌انداز آنها اطلاع کسب کنید.

اگر اوضاع منظم باشد، نیازی به مراقبت دائمی نیست. تنها در مقاطع زمانی منظم و تعیین‌شده، دوباره اطمینان حاصل کنید که همه چیز بر وفق مراد است.

با این حال اگر پدر و مادران مشکلی مالی دارند، نوع این مشکل را به بهترین نحو شناسایی کنید و در جستجوی یک راه‌حل باشید فکر کنید. آیا این مشکل به جریان وجوه نقد مرتبط است یا به پرداخت صورتحساب‌ها و مسائل مدیریتی؟ این دو، مسائل متفاوتی هستند و راه‌حل‌های متفاوتی می‌خواهند. (جام جم - ضمیمه چارچوباری)

رضا سرمدی