حفره تنهایی سالمندان را چگونه پر کنیم؟

تنهایی پرهیاهو

ترانه بنی‌یعقوب
گزارش‌نویس

«زن ۸۱ ساله اصفهانی مزاحم ثابت تلفنی اورژانس» اما چرا یک زن ۸۱ ساله باید دم به دقیقه مزاحم اورژانس شود؛ برای فرار از تنهایی. این خبر چند روز پیش منتشر شد و خیلی‌ها با شنیدنش ناراحت و غمگین شدند. البته که این خانم بعد از انتشار خبر به خانه سالمندان منتقل شد و باز هم اشک خیلی‌ها را درآورد اما چرا باید برخی برای فرار از تنهایی تن به مردم‌آزاری دهند؟

تنهایی در سالمندی یکی از مسائل جدی است. حتی اگر سالمندی چند فرزند هم داشته باشد باز ممکن است در این دوره از زندگی‌اش تنها بماند یا احساس عمیق تنهایی کند. یادم می‌آید چند باری برای نوشتن گزارش به خانه سالمندان رفتم از جمله دوره کرونا. فکر می‌کنید چند نفر از زنان و مردانی که آنجا دیدم بدون فرزند بودند؟ شاید تعداد سالمندان بدون فرزند به بیشتر از تعداد انگشتان یک دست هم نمی‌رسید اما تا دل‌تان بخواهد کسانی را دیدم که فرزند داشتند و سال به سال هم کسی سراغ‌شان را نمی‌گرفت. اتفاقاً برخی از آنها از اینکه در خانه سالمندان نگهداری می‌شدند، خوشحال بودند. چراکه دست‌کم هم‌صحبتی داشتند. بگذارید اینجا درباره تنهایی سالمندان و مشکلات پیرامونش حرف بزنیم.

خاله خانم، خاله مادرم که از آن پیرزن‌های شیک‌پوش و خوش‌صحبت است، در جوانی شوهرش را از دست داده و دوباره ازدواج نکرده اما از هم نپاشیده است. کار کرده و زندگی‌اش را ساخته و اتفاقاً وضعیت مالی خوبی هم دارد. قبل از مرگ شوهرش، پسر جوانش را از دست داده بود. خاله خانم تمام سال‌های بعد از این اتفاقات تلخ نگذاشت تنهایی از پا درش بیاورد. سفر می‌رفت، مهمانی می‌گرفت و دوستان خوبی داشت اما این روزها مثل بچه‌ها شده. اگر چند ساعت هم تنها باشد، حالش بد می‌شود و اشک می‌ریزد. حاضر است به خواهرزاده‌ها و برادرزاده‌هایش پول هم بدهد تا با او حرف بزنند و تنهایش نگذارند. گاهی این پیشنهاد را به زبان هم می‌آورد. اوایل فامیل‌ها نوبتی پیش او می‌ماندند و به حرف‌هایش گوش می‌دادند تا اینکه با گذشت مدت زمانی لحظه‌ای هم راضی به تنها ماندن نشد. بنابراین تصمیم گرفتند برایش پرستار بگیرند. اما پرستار هم داستان خودش را داشت، آنها می‌گفتند حوصله پرحرفی‌های خاله خانم را ندارند. می‌گفتند پرتوقع است و تا کم‌توجهی می‌بیند، گریه و زاری می‌کند و گاه هم بداخلاق می‌شود. خلاصه خاله خانم آنقدر از تنهایی گلایه کرد که او را به خانه سالمندان سپردند. اما اعضای فامیل هنوز هم با خود در جدال‌اند آیا کار درستی برای خاله خانم کرده‌اند؟ مشقت تنهایی بدتر است یا زندگی در خانه سالمندان؟

از بچگی دوست، فامیل و آشنا سهیلا را سهیل صدا می‌کردند. سهیل خانم این روزها دوره سالمندی‌اش را می‌گذراند. سه بچه‌اش در شهر سمنان زندگی می‌کنند و او تنها ساکن یک آپارتمان بزرگ در شرق تهران است. همه می‌دانند صبح تا شب سهیل خانم چطور می‌گذرد. یک چهارپایه جلوی پنجره می‌گذارد و به تماشا می‌نشیند. تماشای عبور و مرور رهگذران، ماشین‌ها، گربه‌ها و... اگر اتفاقی در خیابان بیفتد سهیل خانم هم پشت پنجره‌اش ازهیجان بالا و پایین می‌پرد. شام و ناهارش را هم پشت پنجره می‌خورد. می‌گوید این جوری احساس تنهایی کمتری می‌کند. اگر یک روز توی قاب پنجره دیده نشود، همسایه‌ها نگرانش می‌شوند و می‌گویند حتماً مریض شده. سهیل خانم بدجوری احساس تنهایی می‌کند...

تمام تفریح و سرگرمی آقا رضا اما همنشینی با دوستانش در پارک محل است و امان از روزهایی که هوا آلوده باشد، غم عالم روی دوشش می‌نشیند چون می‌داند دوستانش توی پارک نیستند. روی نیمکت سبزرنگ با ماسک می‌نشیند و به درختان لخت و سرمازده زل می‌زند. بچه‌هایش مدام به او زنگ می‌زنند که چرا از خانه بیرون رفته اما از دو سال پیش که همسرش مهین خانم فوت کرد، مگر می‌تواند در و دیوار خانه را تحمل کند؟ بچه‌ها چند باری برایش پرستار پیدا کردند اما آقا رضا خیلی حوصله همنشینی با آنها را نداشت دوست دارد با هم‌سن و سال‌های خودش مراوده کند. افسردگی و تنهایی بدجور کلافه‌اش کرده.

اما چرا سالمندان تا این اندازه احساس تنهایی می‌کنند و چطور می‌توان به آنها کمک کرد؟ دکتر بهنام سروش که درباره جامعه‌شناسی سالمندان تحقیق کرده، می‌گوید: «سالمندان به علت بیماری‌های احتمالی و افزایش سن دیگر توان سابق را ندارند و نمی‌توانند فعالیت‌های دوران جوانی و میانسالی خود را انجام دهند. کار می‌کرده و بازنشسته شده یا مثلاً اهل سفر و کوه بوده اما حالا دیگر پای کوه رفتن ندارد. بنابراین فرد وارد دوره‌ای از زندگی می‌شود که کاملاً متفاوت با دوران قبلی اوست. این روزها هم فرزندان به دلیل مشکلات فراوان وقت رسیدگی زیاد به پدر و مادرها را ندارند. در این حالت نمی‌توان احساس تنهایی و انزوای سالمندان را نادیده گرفت.»

اما برای کاهش احساس تنهایی سالمندان چه باید کرد؟ او می‌گوید: «پیش از هر کاری سالمند خود را بشناسید چون مثل همه دوره‌های سنی هر فرد ویژگی خاص خودش را دارد و تنهایی هرکس مخصوص خود اوست و به شکل خاص خود او پر می‌شود و این طور نیست که همه نیاز به یک هم‌صحبت داشته باشند و گاهی جور دیگری تنهایی‌شان پر می‌شود. مثلاً برخی علاقه‌مند به گشت و گذار هستند و دوست ندارند دائم در خانه بمانند یا عده‌ای دوست دارند مدام حال و احوال‌شان را بپرسید. برخی هم در کنار معاشرت ساعت‌هایی نیاز به همنشینی و داشتن ارتباط مؤثر دارند. گاهی برخی افراد می‌گویند نمی‌دانیم باید به فرد سالمند چه بگوییم؟ این درباره مراقب و پرستار سالمند زیاد اتفاق می‌افتد در حالی که ارتباط با سالمندان واقعاً سخت نیست. می‌توانید درباره اتفاقات مختلف بیرون از خانه یا مسائل روزمره با آنها گفت‌وگو کنید. برخی از سالمندان علاقه دارند از گذشته حرف بزنند و دوست دارند دیگران هم آنها را درک کنند و با علاقه به صحبت‌های‌شان گوش کنند. در معاشرت با سالمندان صبور باشید و با علاقه‌مندی به نیازهای‌شان توجه کنید. در نگهداری از سالمند بسیار خوش‌برخورد و خوش‌صحبت باشید و با محبت با آنها گفت‌وگو کنید. زمان صحبت از کلمات و جملات دستوری استفاده نکنید. برخی از سالمندان در دوره‌ای از زندگی‌شان بسیار پرقدرت بوده‌اند اما در سالمندی احساس ضعف می‌کنند احساسی که برایشان قابل پیش‌بینی نبوده. بنابراین موقع گفت‌وگو با آنها با احترام صحبت کنید.»

> در نگهداری از سالمند بسیار خوش برخورد و خوش صحبت باشید و با محبت با آنها گفت‌وگو کنید. زمان صحبت از کلمات و جملات دستوری استفاده نکنید. برخی از سالمندان در دوره‌ای از زندگی‌شان بسیار پرقدرت بوده‌اند اما در سالمندی احساس ضعف می‌کنند احساسی که برایشان قابل پیش‌بینی نبوده. بنابراین موقع گفت‌وگو با آنها با احترام صحبت کنید

تنهایی در هر سنی و برای همه سخت است و برای سالمندان سخت‌تر. تا آنجا که سالمندی حاضر می‌شود برای فرار از تنهایی‌اش هر روز به اورژانس زنگ بزند بلکه گوشه‌ای از حفره تنهایی‌اش را پر کند.

ایران

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۴۱۴۹

آسان

				۲	۴			۸
				۳	۴			۷
۱	۵			۸	۷	۶		
	۱	۵		۴				۶
۹		۲	۱		۶	۵		۳
۴					۵	۸	۲	
	۲			۹		۶	۱	۴
۵				۷		۹		
۲			۴	۶				

متوسط

۲				۱		۵		۳
			۳	۲	۷			۹
				۴			۱	
		۴						
۸		۱	۴	۷	۲	۳		۶
						۷		
	۲			۳				
۵			۱	۸	۶			
۱		۶		۹				۷

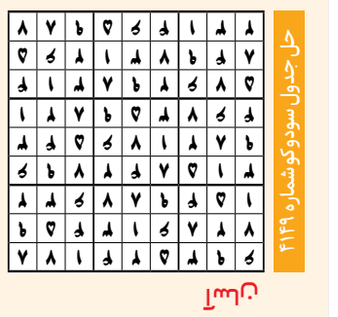
سخت

	۳				۹			
۹	۷		۵		۶			
		۶						۱
۳						۷		
۸	۲		۹		۳		۴	۵
		۹						۳
۶						۴		
			۳		۴		۲	۷
			۸			۳		

خیلی سخت

	۳	۱			۴	۲	۷	
		۸			۷	۳		
								۶
۲			۵	۴		۶		
		۴		۶	۹			۵
۴								
		۶	۷			۸		
	۸	۲	۴			۷	۳	

حل جدول سودوکو شماره ۴۱۴۹



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۱۱۸

جدول عادی

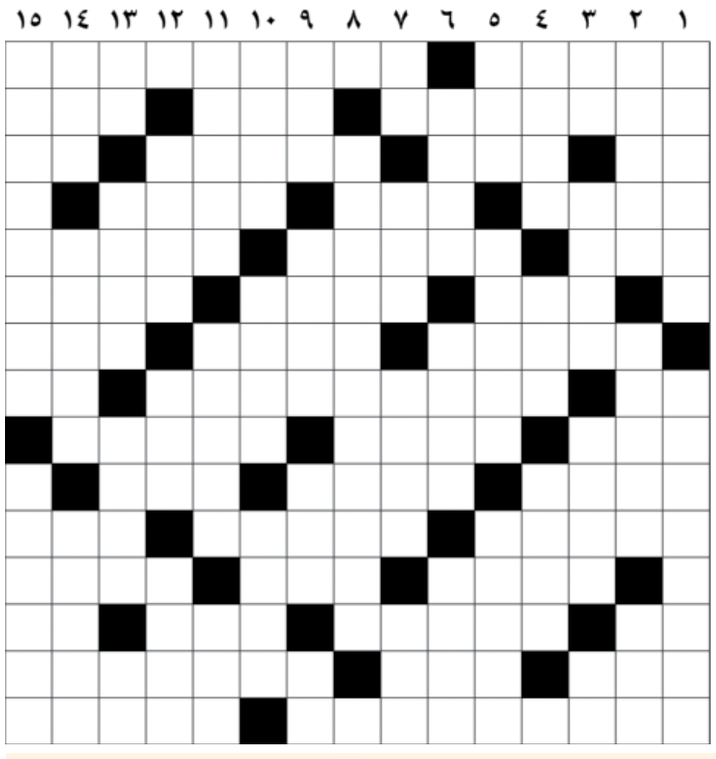
افقی:
۱- اثر نقاش! - زمان‌های تعیین‌شده برای برپاکردن نماز
۲- هزار میلیون - با «آمد» آید - مخفف آناهیتا
۳- خادم قوم - برا، برنده - آدمی - بچه می‌کشد
۴- جای روشنایی - مادر وطن - این هورمون در آزاد شدن آلدسترون نقش مهمی دارد
۵- شهری در «برزیل» - سبزی خورشتی - از قطعات خودرو
۶- پلکان قهرمانی - مالکیت، دارا شدن - شماره هشت رقمی مشخص‌کننده یک نشریه دوره‌ای چاپی یا الکترونیکی
۷- وسیله مصنوعی پزشکی - ضرر - شهر خروس جنگی
۸- عدد دایره - ورزشی المپیکی - چه چیزی؟
۹- مأوی و چراگاه - از حبوب - طالع‌بینی
۱۰- نهال نازک - نوعی کبک - قلقله‌زن خورشت‌ساز
۱۱- جار و جنجال - پاکدامنی - تنگی نفس
۱۲- آشنا - به‌یکباره - جمع شیء
۱۳- پنبه دانه - دخل، عایدی - پروا - اشاره به دور
۱۴- جبر و فشار - چاهی در جهنم - بی‌تشویش و آسوده
۱۵- سبکی از زندگی که عکس حالت «کوچ‌نشینی» است - نوعی نیم‌تنه گرم

عمودی:
۱- سریالی در حال پخش به کارگردانی «محمود معظمی» - از مشاغل سنتی
۲- مصونیت در برابر بیماری‌ها - متابعت، اطاعت - هیجان ناگهانی
۳- از هوا می‌گیرند! - شهر تاریخی و هنری فرانسه - از وسایل دانش‌آموز - خط، رده
۴- یکای حجم - محدب - رشته کوهی در جنوب تبریز
۵- صدای افسوس - کار معمول و روزانه - واژگون
۶- جنگی - زبر و درشت - اصطکاک
۷- اسم ترکی - ماه میلادی - تازه و نو - ناسیونال
۸- اثری زیارتی و تاریخی در جنوب‌غرب تهران
۹- سده - شیوا و روان - واژه بیزاری - خوک وحشی
۱۰- تاج - تیغ موکت بُری - در مقام تحسین و شادی می‌کشند
۱۱- میکروب کزاز - صندلی پارک - بخشیدن
۱۲- گوش کن ادبی - طرح سابق دبیرستانی - شرف و اعتبار
۱۳- حرف مفعولی - آمال کوهنوردان - این نان را «نان تنوری» هم می‌گویند - پاره کردن
۱۴- عبوس و اخمو - فیلم «آرش معیریان» - پسر رستم
۱۵- در حافظه نگه‌داشتن و به خاطر سپردن - جلوگیری کردن

جدول ویژه

افقی:
۱- ضمیر جمع - یکای پول رایج در «بولیوی»
۲- یکی از روستاهای بسیار زیبای استان گلستان - پول زور - هجو کردن
۳- سطح - نوعی آب‌نبات - فرزند رستم - تلخ
۴- عقب و پس - ذریه - یک جزء از ۱۰ جزء چیزی
۵- کشت بارانی - هادی - خوشگذران
۶- مرد بی‌زن - وسیله نظافت - سرزمین باستانی
۷- دستگاه پویشگر - یکتای کفش - لای جامه
۸- آخر - رئیس جمهور «گامبیا» - رود اروپایی
۹- عنب‌الثعلب - فیلم رحیم بهبودی‌فر (۱۳۹۷) - لقمه شتری
۱۰- فدراسیون کشتی - راه فرار - مسابقات سراسری ورزشی
۱۱- حاصل - میهمانی ازدواج - پاسخ دلگرم کننده
۱۲- نام کوچک «گودرزی» بازیگر آقا - واحد برقی! - غذای نوروزی
۱۳- عنصر نمک - قفسه کمد - سُرخ‌نای - مکان
۱۴- بازیکن سابق آرسنال - رشد - از اجزا تشکیل دهنده یخچال
۱۵- مدافع میانی «منچستریونایتد» - کوکب نشانه تعجب

عمودی:
۱- الهه زیبایی - فیلمی در ژانر ترسناک مهیج از «اسکات دریکسون» (۲۰۲۲)
۲- معاونت - مهم بودن - گردش کودکانه
۳- فتنه - برآمدگی - شخصیت کارتونی - کلمه‌ای به ۴- ورزش زمستانی - مقیاس - به مرحله عمل گذاشتن
۵- سلاح مار - رم کننده - پسر سیامک و نوه کیومرث
۶- آبگینه - راه راست یافته - پرخور
۷- مرکز ریشه‌ای - از سازهای موسیقی - قطار شهری - نغمه
۸- رمان‌نویس سوئدی
۹- کناره - یکی از صور فلکی جنوبی - عذاب شدید - همسرایی
۱۰- واحدی در طول - نوعی رژیم غذایی - تمام‌کننده
۱۱- حسن زیبایی و جمال - تند راه رفتن - نوعی پارچه
۱۲- بصیر - کلمه‌ای دال بر افسوس - خلق و خو
۱۳- سودای نالـه - از مراحل سه‌گانه زراعت - دهنه - پسوند نظیر
۱۴- اختر - مقابل «پیاده» - بیمار
۱۵- قرص ضد لخته شدن خون - جداره



حل جدول عادی شماره ۸۱۱۷

حل جدول ویژه شماره ۸۱۱۷