

**علی پاکزاد-**می‌خواستیم هم با خانم رابعه مدنی و هم فرزندانش امیر شهاب رضویان گفت‌وگو داشته باشیم. حکایت ونسل را به تصویر بکشیم و نقش هر نسل نسبت به آن دیگری، اما شرایط امیر شهاب جور نشد و تا می‌خواستست از سر کارش به تهران بیاید، صفحه روزنامه می‌رفت زیر چاپ. اما خانم مدنی لطف کرد و آمد به روزنامه و مهر مادی خود را نصیب ما بچه‌های خودش کرد. او بر ایمان حرف زد و آنچه در ذیل می‌آید حاصل گپ‌وگفتی خودمانی‌است.

● ● ●

**شاید برای شروع بهتر باشد از قدیم‌ها بگوئید و به‌امروزمان برسیم.**

من دوست دارم بیشتر به ارزش‌هایی که خانواده‌های ما از قدیم‌الایام تا به امروز به آن اهمیت داده‌اند، صحبت کنم. به خوبی به یاد دارم تا زمانی که پدر خانواده به خانه نمی‌آمد، کسی شام نمی‌خورد. همه منتظر بودند دوست حضور پدر فقط به‌عنوان تکلیفی برای غذاخوردن نیود، بلکه پنهان‌ای برای تجمع خانواده‌بود.به‌گونه‌ای بود که همه دور هم جمع می‌شدیم و همواراز درهاوغم‌های یکدیگر باخبربودیم.

اگر خدای نکرده مشکلاتی برای یکی از افراد خانواده به‌وجود می‌آمد، همه در کنار هم دست‌به‌دست هم می‌دادند تا مشکل را حل کنند، یعنی اتحادی که در خانواده‌ها وجود داشت باعث می‌شد به صورت ناخوداگاه هیچ‌کدام از اعضای خانواده یا فامیل در مشکلات یا مسائلی که برایشان به‌وجودمی‌آمد، تنها نباشند.

یکی از موضوعاتی که برای من جالب است این است که چرا آن زمان طلاق مانند امروز رایج نبود؟ اکثریت نظرشان این که قبح اخلاقی داشته، در صورتی که این‌گونه نبوده و خانواده‌ها به محض این‌که می‌دیدند زن و شوهری را به اختلاف پیدا می‌کردند، همه سعی را بر این می‌گذاشتند که ابتدا مشکل را پیدا کنند و در مرحله بعد به فکر ترمیم آن باشند. اما امروز همه سعی دارند ظاهری متفاوت از آن چیزی که هستند، نشان دهند. آمار وحشتناک طلاق به دلیل خوخواهی بیش از حد زنان و مردان ماست. به‌گونه‌ای که حتی زیر یک سقف هم اگر می‌روند به راحتم یابند و همواره در صورت آنها نقش بسته است که اجازه نمی‌دهد رقابت و صمیمیتی واقعی با یکدیگر داشته‌باشند.

ما زمانی که به‌وظایفمان واقف نبودیم، قطعا به مشکل می‌خوریم زمانی که شوهر هر موقع که دوست دارد به خانه می‌آید و زن هر جایی که دوست دارد می‌رود، قطعا اینها پنین‌های یک خانواده را از بین می‌برد. پدر و مادری که خسته هستند نمی‌توانند مریبان خوبی برای فرزندان باشند. همین فرزندان هم فرار روزی نمی‌توانند! امروز تمر نمی‌در جامعه‌باشند که ما موضوع تاحذریادی در ساختار و آینده یک جامعه تأثیر می‌گذار.



پدر و مادری که با هم مودب هستند، قطعا فرزندان محترمی هم به جامعه تحویل می‌دهند. فکر می‌کنم نیاز واقعی هر جامعه‌ای این است که والدین نیازهای فرزندان خود را با تعامل و هوشیاری کامل تهیه کنند. نیازی نیست بچه چند ساله موبایل داشته باشد. مطلع بودن خوب است اما زمانی که بلوغ ذهنی در افراد به وجود آمده باشد، موضوعی که از درک من خارج است، نیازی نیست که در مورد آن اطلاعاتی کسب کنیم و بیش از حد بناییم.

**رفتن خود شما با فرزندان و همسر تان چگونه بوده‌است؟ اصلا رابطه و تعاملات شما در خانواده‌ها اعضای خانواده بر چه اصلی بنا شده و چگونه با هم از تباطر قرار می‌کنید؟**

من با قاطعیت کامل می‌گویم که تا به امروز همسرم را با ضمیر سوم شخص صدا کردم. یعنی من به ایشان هیچ‌وقت تو نگفتم، یعنی احترام را همواره در مکالمات‌م به کار می‌بردم. زیر سقف همه خانه‌ها مشکلات زیادی وجود دارد، قاعدتا در خانه ما هم مشکلاتی وجود داشت اما هنگام بروز مشکل پدر خانواده اعتقاد داشت که همه

## خانواده

**دیدار با رابعه مدنی، مادر هنرمند**

# نگذاریم دیوار همدم سالمندان شود

را جمع کنند، یعنی من و سه فرزندش را با تبیینم چگونه می‌توانیم مشکل‌مان را حل کنیم... هر موقع مشکلات مادی داشتیم، معنوی یا بیماری... می‌دانستیم که چگونه مشکل‌مان را حل کنیم و این مفهوم برای ما وجود داشت که باید با تعامل مشکلاتمان را حل کنیم. ما مسافرت هم که می‌رفتیم می‌برسدیم بچه‌ها کجا برویم؟ با یکی برویم؟ این‌ها خودا گاه دادن اعتبار و شخصیت به بچه‌هاست و باعث می‌شود خودشان را تأثیر گذار و مهم در خانواده حس کنند، نه سرخورده و بی‌اثر.

**درک کردن نیاز به حضور و نزدیکی آدم‌ها دارد. چرا می‌گویند صلح‌رحم یا نزدیکی؟ ما نیاز به همدردی افرادی داریم که مشکل‌مان را بیهنند.**

ولی انگار چشم‌پوش هم‌چشمی‌ها باعث شده خانواده‌ها و فرزندان نسبت به روابط داخلی خودبی تفاوت باشند! امروز نیاز همه می‌توانند چندجور غذا درست کنند. چند مدل خورشخت روی میز بگذارند، به خدا دیگر این کارها هنر نیست یا سبقت‌از دیگری نیست، پس توجه



عکس: ساره کاشفی / شهروند

به وجود خودمان چه می‌شود؟ به قول شاعر؛ کهن چمن خویش پیراستن به از جامه عاریت خواستن! مثلا شما می‌توانید چند دست لباس بخرید اما خواهر شما کمتر یا بیشتر! این نوع ارتباط بقائدارد و ماندگار نیست. اصلا قصد داریم که هر روز باهم معاشرت کنیم، چه عیبی دارد که هر کسی هرچه در خانه دارد برای آن یکی ببرد و همه غذاهای خانه خودشان را به خانه دیگری بیآورند تا خور هم لذت ببرند. مهم جمع شدن دور هم است.

**چرا آن احترامی را که نسبت به بزرگان و پیشکسوتان‌مان می‌گذاشتیم دیگر نمی‌گذاریم و جایگاه سالمندان از بین رفته است؟ چرا جدیدا پدر و مادرهایمان را به جای این‌که بیشتر دوست داشته باشیم به سمت خانه سالمندان آنها را می‌بریم؟**

البته من تجایی به فرزندان نیز حق می‌دهم! البته نه این‌که والدین خود را تنها بگذارند. اما عقیده‌دارم زمانی که پدر و مادری باهم زندگی می‌کنند، نه سرخورده و روابط زن

## آلزایمر در سالمندان

بیماری آلزایمر (به انگلیسی: Alzheimer’s disease) که به اختصار آلزایمر خوانده می‌شود، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که به‌تدریج توانایی‌های ذهنی بیمار تحلیل می‌رود.باز ترین تظاهر زوال عقل اختلال حافظه‌است.اختلال حافظه معمولاً به‌تدریج ایجادشده و پیشرفت می‌کند. در ابتدا اختلال حافظه به وقایع و اموت‌های اخیر محدود می‌شود ولی به‌تدریج خاطرات قدیمی هم آسیب می‌بینند. بیمار پاسخ‌سوالی را که چند لحظه قبل پرسیده‌است، فراموش می‌کند و مجددا همان سؤال را می‌پرسد. بیمار وسایلش را گم می‌کند و نمی‌داند کجا گذاشته است. در خرید و پرداخت پول دچار مشکل می‌شود و نمی‌تواند حساب داری‌اش را نگاه دارد. به‌تدریج در شناخت دوستان و آشنایان و نام برن آسانی آنها نیز مشکل ایجاد می‌شود. کم‌کم مشکل مسیریابی پیدا می‌کند و اگر آنها را از منزل بیرون ببرد ممکن است گم شود. در موارد شدیدتر حتی در تشخیص اتاق خواب، آشپزخانه، دستشویی و حمام در منزل خودش هم مشکل پیدامی‌کند.بروز اختلال در حافظه روند تفکر سبب آسیب‌به عملکردهای اجتماعی و شخصی بیمار

شده و در نتیجه ممکن است سبب افسردگی، عصبانیت و خستگی بیمار شود. یکی از مشکلات زوال عقل بروز توهم و هذیان است. مثلا بیمار فکر کند موش‌رس به وی خیانت کرده‌است یا همسایگان و پرستارش قصد آسیب‌رساندن و توطئه علیه وی را دارند. بیمار ممکن است به‌فرزندانش بدبین شود. گاهی اوقات بیمار افرادی را که نیستند می‌بیند مثلا والدین فوت‌شده یا اقوام دیگر.

در موارد شدید بیمار برای انجام کارهای اولیه شخصی نیاز به کمک پیدا می‌کند و ممکن است توانایی کنترل ادرار و مدفوع را هم از دست دهد. بیمار دچار زوال عقل ممکن است در تکلم و یافتن کلمات مناسب مشکل پیدا کند و در نتیجه کم‌حرف و گوشه‌گیر شود. در موارد پیشرفته‌تر بیمار آگاهی‌اش را نسبت به بیماری از دست داده و نمی‌داند دچار ناتوانی در انجام برخی کارهاست و ممکن است کارهای خطرناک انجام دهد. به‌تدریج ممکن است توانایی حرکتی بیمار هم دستخوش آسیب شده و مکررا تعادلش را از دست داده زمین‌بخورد. آلزایمر رایج‌ترین شکل زوال عقل است. علایم این بیماری باز دست دادن قدرت حفظ اطلاعات به‌خصوص حافظه موقت در دوران ببری آغاز شده و به‌تدریج بااز دست دادن قدرت تشخیص زمان افسردگی، از دست دادن قدرت تکلم، گوشه‌گیری و سرانجام مرگ در اثر نااحتی‌های تنفسی به پایان می‌رسد. مرگ پس از ۵ تا ۱۰ سال از بروز علایم اتفاق می‌افتد؛ اما بیماری حدود ۲۰ سال

## شهروند ۱۱

شنبه ۱۲ دی ۱۳۹۴ | سال سوم | شماره ۴۹۹

فریاد خود را می‌شنوید، چه برسد به آدم‌ها! زندگی مثل کفه ترازوست. هر چه به پدر و مادر محبت کنید و در پیروی دست آنها را بگیرید، قطعا شما هم در کهنسالی مورد توجه فرزندان تان قرار می‌گیرید.

اگر به سالمندان توجه نکنید، مطمئن باشید به شما هم توجه نمی‌شود. در دستگه‌ها عدل الهی کفله را پس‌وپیش بگذارد باید حساب دهید! یعنی این‌جا باید جواب‌دهید.

چند روز پیش به تماشای فیلم کوتاهی در سعادت‌آباد به پارک پرواز رفته بودم. هوا خیلی سرد بود، دیدم آقایی به سمت پایین پارک در حرکت‌است و روی کولش جسم بزرگی را حمل می‌کند، کمی که گذشت فهمیدم پدر خود را به کول کشیده‌است و در آن سرما بدون هیچ امکاناتی بهترین نگهداری‌را از پدر می‌کند که در نوع خود جالب‌بود؛ بدون هیچ سرمایه‌ای بزرگ‌ترین سرمایه‌زندگی خود را به دوش می‌کشد.

**رابطه فرزندان تان باشما چگونه‌است؟**

بچه‌ها در هر سنی که باشند برای پدر و مادر عزیز هستند، من برای مردم مادر هستم، چه برسد به فرزندان خودم. رابطه من و شش‌پد رابطه خوبی‌است. یکدیگر را در کم می‌کنیم. از من و فرزندانم به یکدیگر که نزدیک‌تر وجود ندارد. در ۳ تا گوهر دارم که دوست‌شان دارم، به من هم توجه می‌کنند. امیدوارم همه جوانان در پناه‌خدا باشند.

**چندسال است تنها زندگی می‌کنید؟**

۱۴ سال است تنها هستم و همسرم من را تنها گذاشته است. بچه‌هایم با من در تماس هستند. دخترم که از صبح تا شب با هم حرف می‌زنیم. می‌گوید ناهار چی خوردید؟ هر چه کار می‌کنید؟ شهاب هم همین‌طور! روزی دوه، سه بار حرف می‌زنیم. هر وقت که وقت‌کنند به من سر می‌زنند. جمعه‌ها هر هفته با هم هستیم. مهم احساسی‌است که به هم داریم.

**بد نیست درباره سالمندی در کشور هم سؤالی بپرسیم؟ فرزندان خوبی دارید که به شما سر می‌زنند و جوای احوال تان هستند اما خب بعضی از سالمندان ما تنها هستند و یکس‌ها پدر و مادرشان را تنها گذاشته‌اند. وضع سالمندی را چگونه ببینید؟**

می‌فروغ! رابطه‌ها پادشان نبود که باهر دستی بدهند با همان دست هم می‌پس می‌زنند. این را ببانند آنها هم روزی پیر می‌شوند، تکلیم می‌دهم. همدم سالمندان شود پیروی خیلی سخت‌است چون آنها دست‌وپای بیرون رفتن ندارند و حوصله‌شان سر می‌رود. اگر حرکت سالمندان را نگاه‌ماشیم، زندگی هم‌هوای ما را دارد. فقط یاد‌روزی پیری خندان باشد که روز تلخی است. امیدوارم روزی برسد که خانه سالمندان خالی باشد و مرآجه‌کننده نداشته باشد. از بزرگ‌ترها خواهش می‌کنم پس‌اندازی برای پیری خود جمع‌کنند. پیری سخت‌است (گره‌ساز). پدر و مادران دعا می‌کردند پیر شویم اما امیدوارم پیر تنها نباشیم. پیروی‌باشیم که مشاور خانواده‌باشیم.

## اختلال در خواب سالمندان

می‌کنند اشیایی مانند عینک یا کلید را که همیشه مورد استفاده قرار می‌گیرد، در یک جای مشخص قرار داده و مطالبی را که ممکن است فراموش شود، یادداشت می‌کنند.

اغلب سالمندان به بیماری‌های مختلفی دچار هستند و فراموش کردن زمان مصرف داروها از مشکلات شایع آنان به شمار می‌رود. بنابراین آنان باید داروهای مصرفی را در معرض دید قرار دهند اما توجه داشته باشند که دور از دسترس کودکان باشد.

سالمندان می‌توانند به تعداد وعده‌هایی که باید دارو بخورند، توصیه‌های کوچکی تهیه کرده و داروهای هر وعده را در آن شیشه‌ها بریزند.

### اختلال خواب

گرچه نباید انتظار داشت که خواب دوران سالمندی مانند دوران جوانی باشد اما ورزش‌های منظم مانند پیاده‌روی، انجام تمرینات ورزشی حائقلو دو ساعت قبل از خواب و خوابیدن و بیدارشدن در یک ساعت معین می‌تواند به خواب راحت‌تر سالمندان کمک‌کند. کارشناسان بهداشتی به سالمندان توصیه می‌کنند هنگامی که واقعا احساس خواب می‌کنند به بستر بروند.

اگر سالمندان پس از رفتن به بستر، خواب‌شان نبرد باید از بستر خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنند تا هنگامی که احساس خواب می‌کنند به بستر بروند.

پرهیز از تماشای تلویزیون در بستر، گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب، خوردن غذای سبک به‌عنوان شام، پرهیز از مصرف چای یا قهوه پس از شام و مصرف کمتر مایعات پس از ساعت ۶ بعدازظهر به ویژه مایعاتی مانند چای و نوشابه گازدار از دیگر توصیه‌های بهداشتی برای مقابله با اختلال خواب سالمندان ذکر شده‌است.

استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی در شروع خواب به ویژه برای سالمندان مبتلا به اضطراب

و نوشیدن یک لیوان شیرگرم قبل از خواب به خواب سالمندان کمک‌می‌کند.

کارشناسان بهداشتی همچنین درباره یک‌اختیاری ادرار در سالمندان می‌گویند نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان مایعات در طول روز، پوشیدن لباس‌های آزاد، مصرف نکردن غذاهای پرآرده و خودداری از نوشیدن مایعات پس از ساعت ۸ شب از جمله راه‌های مقابله با اختیاری ادرار است.

کارشناسان بهداشتی معتقدند هیچگاه برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست و سالمندان با رعایت نکات بهداشتی می‌توانند تا حدی زیادی از مشکلات خود بکاهند و زندگی راحت‌تری داشته‌باشند.

الگوی خواب با افزایش سن دست‌خوش تغییراتی می‌شود. بیشتر افراد در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ زندگی، زمان کمتری را در خواب عمیق یا همان مرحله «دلتا» می‌گذرانند.

سلامت افراد سالمند در میزان این اختلالات نقش مهمی را ایفا می‌کند.

چنانی رابطه تنگتنگی با خرخر و تنگی نفس خواب خوب دارد و خرخر می‌تواند باعث بروز تنگی نفس در زمران خواب شود. موقع بروز تنگی نفس، تنفس تا حدود یک دقیقه و زمانی که مغز پیام شروع مجدد فرآیند تنفس را ارسال کند، متوقف می‌شود. این مشکل گاهی در یک شب صدها بار تکرار می‌شود.

علاوه بر این خواب سالمندان می‌تواند تحت تأثیر مشکلاتی مانند آرتریت، یوکی استخوان و آلزایمر نیز قرار بگیرد. بی‌خوابی و ناتوانی در به خواب رفتن از علایم مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب، دردهای مزمن و سندرم پاهای بی‌قرار است. در سندرم پاهای بی‌قرار خواب راحت‌تر سالمندان کمک‌کند. کارشناسان بهداشتی به سالمندان خواب محدود ۵ تا ۸ درصد افراد سالمند از این مشکل رنج می‌برند. اگر چه علت این مشکل به‌طور دقیق مشخص نیست اما گفته می‌شود علت بروز آن عکس‌العمل‌های شیمیایی درون مغز است. همچنین این شرایط می‌تواند علت ارثی داشته باشد.

**توصیه‌هایی برای تقویت حافظه و خواب سالمندان**

ضعف حافظه و اختلال خواب از جمله مشکلات شایع در سالمندان به‌شمار می‌رود که کارشناسان بهداشتی برای کنترل این مشکلات توصیه‌هایی را ارائه کرده‌اند.

**تقویت حافظه و کمک به اختلال خواب**
گوش دادن روزانه به اخبار رادیو و تلویزیون و بازگ کردن آن در جمع دوستان، تلاش برای یادگیری یک مطلب جدید در هر روز، مطالعه کتاب یا روزنامه، تعریف کردن خاطرات گذشته

عکس‌های قدیمی و یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته می‌تواند نقش بسزایی در تقویت حافظه سالمندان داشته‌باشد.
مشاعر و دوستان، انجام بازی‌های فکری مانند شطرنج، نوشتن خاطرات و حل کردن جدول نیز از دیگر توصیه‌های کارشناسان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برای تقویت حافظه در سالمندان است.

همچنین همراه داشتن دفتر یادداشت و تقویم در همه جای نیز برای مقابله با فراموشکاری توصیه‌شده‌است.

کارشناسان بهداشتی به افراد سالمند توصیه

<sup>[1]</sup> فریاد خود را می‌شنوید، چه برسد به آدم‌ها! زندگی مثل کفه ترازوست

<sup>[2]</sup> اگر به سالمندان توجه نکنید، مطمئن باشید به شما هم توجه نمی‌شود