

احترام به سالمندان : ۹ روش تکریم سالمندان و لزوم حفظ احترام سالمندان



احترام به سالمندان یکی از الزامات هر جامعه ای است. به راستی آیا دعایی بالاتر از دعای والدین سالمند وجود دارد؟ آیا ما پیری و روزهای دشوار آن را تجربه نخواهیم کرد؟ پس چگونه آن‌ها را رها کرده و به دنبال دنیای بی وفای خود می‌رویم. وجود سالمندان باعث بیشتر شدن رحمت خداوند است.

۱: وقت گذراندن با سالمندان و احترام به سالمندان

سالمندان برای رفع تنهایی نیاز دارند که در حلقه آشنایان خود باشند. برای سالمندان زمان بگذارید ، به ملاقات آنها بروید. هم سالمندان از تنهایی درمی آیند و زندگی شان هیجان پیدا می کند ، هم شما از هم صحبتی با آنها آموزش می بینید. داشتن ارتباط در دوران سالمندی از عناصر مهم حفظ سلامتی است. در حضور سالمندان به حرفهایشان گوش دهید. سالمندان به دلایل مختلف احساس تنهایی زیادی دارند مانند:

- بازنشستگی
- عدم ارتباطات اجتماعی
- عدم حضور در محیط کاری
- از دست دادن همسر و نزدیکان

۲: در حضور سالمند مودبانه برخورد کنید

احترام به سالمندان یعنی در حضورشان مودبانه برخورد کنید. ادب و احترام جزئی از آداب معاشرت روزمره است. اگر سالمندان سخن می‌گویند ، با احترام و دقت به حرف‌هایشان گوش کنید. میان حرف‌شان نپرید. آنها را با نام کوچک خطاب نکنید. احترام به سالمندان اوقات آنها را شیرین می‌کند.

۳: برای احترام به سالمندان از آن‌ها نصیحت بخواهید

سالمندان جزء خردمندترین اقشار جامعه هستند. نصایح و توصیه‌های یک سالمند نباید نادیده گرفته شود. سالمندان با تجربه‌های گرانبهایشان در زندگی میتوانند بهترین نصایح را برای شما داشته باشند.

۴: برای احترام به سالمندان با آن‌ها غذا بخورید

چگونه به سالمندان احترام بگذاریم؟ از اصول احترام به سالمندان غذا خوردن در کنار آنها می‌باشد. سالمندان در کنار اینکه بدنشان تغذیه می‌شود، سرگرم می‌شوند و اوقات خوشی را تجربه می‌کنند. حتما سعی کنید طبق یک برنامه‌ی مرتب با آنها غذا بخورید.

۵: برای احترام به سالمندان در مورد گذشته با آنها صحبت کنید

صحبت درباره تاریخچه خانوادگی می‌تواند نسل‌های مختلف خانواده را به هم نزدیک کند و روابط میان نسل‌ها را تقویت کند. کودکانی که اطلاعات بیشتری در خصوص تاریخچه‌ی خانوادگی‌شان دارند، انعطاف‌پذیری هیجانی بهتری دارند. این کودکان در مقابله با استرس و چالش‌ها به شکل موثرتری عمل می‌کنند، زیرا بهتر از دیگران می‌دانند که از کجا آمده‌اند و چه کسی هستند.

۶: برای احترام با سالمندان به آنها زنگ بزنید

اگر آن قدر از محل زندگی عزیز سالمند خود دور هستید که نمی‌توانید مرتباً به وی سر بزنید، قطعاً می‌توانید گوشی تلفن را بردارید و با آن‌ها تماس بگیرید. در زندگی پر مشغله‌مان، اگر زمانی را در طول روز به جویا شدن احوالات عزیزان سالمندان اختصاص ندهیم، ممکن است به راحتی ارزش و بزرگی آن‌ها و همچنین، مشکلاتی را که ممکن است در آینده گریبان‌گیرشان شوند، فراموش می‌کنیم. تماس تلفنی یکی از روش‌های شخصی موثری است که با استفاده از آن می‌توانید به عزیزان‌تان نشان دهید به فکرشان هستید.

۷: برای احترام به سالمندان از آنها قدردانی کنید

حتی اگر از طریق رفتار و کردارتان به آن‌ها نشان می‌دهید چه قدر برای‌تان محترم هستند، به زبان آوردن این‌که چه قدر برای‌تان محترم‌اند، و چه قدر سپاسگزارشان هستید، بسیار مهم است. ادای احترام و هیجان بخشیدن به زندگی دیگران، به خصوص سالمندان، پیام بسیار مثبتی به همراه دارد. اگر سالمندی در خانواده‌تان زندگی می‌کند که تاثیر مثبتی بر شما دارد، حتما این تاثیر مثبت را با وی تقسیم کنید. حتی با رویاندن گل لبخندی بر صورت‌شان.

۸: به مراکز زندگی سالمندان سر بزنید

جهان با چنان سرعتی در حرکت است که گاهی اوقات آدم‌ها مسائل واقعا مهم را فراموش می‌کنند. گاهی اوقات سالمندان فراموش می‌شوند، ولی باید بدانیم آن‌ها همچنان فعال و زنده‌اند. با سر زدن به مراکز زندگی سالمندان، به آن‌ها نشان می‌دهید به فکرشان هستید و برای‌تان مهم هستند. به آن‌ها شور و نشاط هدیه می‌دهید و از طریق تعامل اجتماعی به درد و دل‌هاشان گوش می‌دهید. سر زدن به مراکز زندگی سالمندان، چه یکی از عزیزان‌تان در آن‌جا زندگی کند و چه آدم‌های غریبه، بهترین روشی است که از طریق آن وارد جامعه‌ی سالمندان می‌شوید و به آن‌ها نشان می‌دهید، برای‌تان اهمیت دارند.

۹: برای خدمت در مراکز نگهداری از سالمندان داوطلب شوید

وقتی کار خیری انجام می‌دهیم، حال‌مان بهتر می‌شود. پیش‌قدم شدن برای کار خیر یکی از اعمالی است که باید به یک عادت تبدیل شوند. لحظاتی بی‌نهایت تاثیرگذار در زندگی‌مان وجود دارند که تلاش برای رسیدن به آن لحظات بسیار ارزشمند خواهد بود و غالباً یکی از این لحظات زمانی است که برای خدمت به سالمندان و برآوردن نیازهای آنها داوطلب

نکته: روزهای تعطیل بهترین فرصت برای داوطلب شدن به ارائه‌ی خدمت در مراکز زندگی سالمندان است می‌شویم.

چرا باید به افراد سالمند احترام بگذاریم؟ از اثرات احترام به سالمندان دوستی با پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله است. راه های احترام به سالمندان به شرح زیر است:

- گرفتن بار سنگین سالمندان
- کمک کردن برای سوار شدن یا پیاده شدن از وسایل نقلیه
- کمک به سالمندان موقع عبور از عرض خیابان که برای آن‌ها دشوار است.

احترام به سالمندان و برکت در زندگی

برکت به وسیله ثروت و یا قدرت به وجود نمی آید. چه افرادی که قدرت داشتند و به سعادت نرسیدند و در نهایت از دنیا رفتند. چه بسیار افرادی که از صبح تا شب به کارکردن مشغول هستند و ثروت می‌اندوزند اما در زندگی خود خیری نمی‌بینند. و در نهایت احساس شادی ندارند و رضایتی در قلب خود احساس نمی‌کنند.

احترام به پیران در همه حال و در هر شرایطی

انسان امروز به دلیل داشتن مشغله و گرفتاری نمی‌تواند همه اصول را رعایت کند. همچنین به بهانه فرصت نداشتن از خوبی کردن، سر زدن، حرمت گذاشتن و دستگیری از دیگران و کمک به سالمندان خود سر باز می‌زنند. آنها به خاطر تنهایی و بی توجهی خیلی ناراحت میشوند.

ارزش وقار پیر و سالمند

پیر دنیایی از تجربه است. موی سفید حکایت از زندگی و فراگیری بسیاری از مکتب زمانه دارد و درس این مکتب بسیار گران و پر هزینه است. باید از تجربیات سالمندان بیاموزیم و در زندگی خود از آن‌ها بهره ببریم. پس نباید سالمندان را انسان‌های پیر و بی فایده و خالی از سود بدانیم به این دلیل که سالمندان بسیار با تجربه و بسیاری نیز دانشمند و فرهیخته‌اند.

تنظیم: روناک عطاری کارشناس برنامه سالمندان مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه