به نام خدا

"تکریم سالمندان و مراقبت از آنها"

سفیران سلامت دانش آموز دوره اول و دوم ابتدایی

مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده ومدارس

"اداره سلامت سالمندان"

دفتر آموزش وارتقاء سلامت

همه ما در طول زندگی خود مراحل مختلفی را پشت سر گذاشته ایم و چند مرحله دیگر پیش رو خواهیم داشت.

مراحل رشد انسان ها شامل دوران – نوزادی – کودکی – نوجوانی - جوانی - میان سالی و سالمندی است.

ما از وقتی به دنیا می آییم تا زمانیکه سالمند می شویم، بدنمان تغییرات زیادی می کند، کارهایی را یاد می گیریم و انجام می دهیم که قبلا"توانایی انجام آنها را نداشتیم؛ مثل راه رفتن، خواندن و نوشتن که در بدو تولد نمی توانستیم آنها را انجام دهیم. رشد می کنیم و بزرگ می شویم و تجربیات زیادی کسب می کنیم. رشد انسان ها در ابتدا زیاد و بعد از اینکه به بزرگسالی می رسیم به تدریج کم می شود.

آیا می دانید در چه سنی به فردی «سالمند» می گویند؟ در کشور ما سن سالمندی ۶۵ سالگی است.

سالمندی دوران مهمی از زندگی انسان ها است. در دوران سالمندی، افراد از تجربه سال های عمر، برخوردارند و دانایی و تجربه از ویژگی های این دوره از عمر است. با این حال ممکن است در دوران سالمندی با افزایش سن به تدریج توانایی های افراد کاهش یابد. مثلا" سالمند دچار ضعف بینایی یا شنوایی شود و یا به برخی بیماری ها مبتلا شود. البته همه این تغییرات تا حد زیادی به سبک زندگی افراد بستگی دارد و اگر ما در دوران کودکی و نوجوانی زندگی سالم داشته باشیم(غذای سالم بخوریم، فعالیت بدنی کافی داشته باشیم، وزن مناسب داشته باشیم و ..) در دوران سالمندی زندگی سالم تری خواهیم داشت.

در آموزه های دینی و فرهنگی ما آمده است که باید به سالمند احترام گذاشت

حضرت محمد (ص) می فرمایند به سالمندان احترام بگذارید، زیرا احترام به سالمندان احترام به خداوند است.

توصیه های زیر در مورد رفتار با سالمندان را همیشه به خاطر داشته باشیم:

- به سالمندان احترام گذاشته و هنگام دیدن آنها سلام کرده و جلوی ایشان از جا بلند شویم.
- اگر سالمندی یا پدربزرگ و مادربزرگ از ما کمک خواستند مثلا" از ما خواستند که داروهایشان را برایشان بیاوریم، حتما گوش کنیم.
- به پدربزرگ ها و مادربزرگ ها در باغبانی و آبیاری گل ها کمک کنیم.
- از پدربزرگ و مادربزرگ بخواهیم برای ما قصه و داستان تعریف کنند.
- از اتفاقات خوب مدرسه برای پدربزرگ و مادربزرگ ها تعریف کنیم.
- بدون اجازه به وسایل شخصی آنها مثل عینک یا سمعک و یا عصا دست نزنیم.
- با پدربزرگ و مادربزرگ برای نماز خواندن به مسجد محله برویم.
- با پدربزرگ و مادربزرگ ها به گردش و پارک برویم و همراه آنها در پارک ورزش کنیم.
- پدربزرگ و مادربزرگ ها را تشویق کنیم با نظر پزشک معالج ورزش کنند و هر روز فعالیت بدنی داشته باشند.
- از پدربزرگ و مادربزرگ بخواهیم قرآن خواندن را به ما یاد بدهند.
- از پدربزرگ و مادربزرگ به خاطر اینکه زمانی که پدر و مادر سرکار هستند، از ما نگهداری و مواظبت می کنند تشکر کنیم.

- به مادر و پدر یادآوری کنیم که جشن تولد و سالگرد ازدواج پدربزرگ و مادربزرگ را جشن بگیرند.
- به مادر و پدر یادآوری کنیم در جشن ها به خصوص تولد نوه ها، پدربزرگ و مادربزرگ را دعوت کنند.
- از پدربزرگ ها و مادربزرگ ها بخواهیم شب یلدا برای ما شعر حافظ بخوانند و از آداب و سنت های این شب در گذشته تعریف کنند
- اگر برای کارهای هنری مثل خیاطی (مثلا نخ را داخل سوزن کردن) از ما کمک خواستند کمک شان کنیم.
- از مادر و پدر بخواهیم که پدربزرگ و مادربزرگ را همراه خانواده به سفر ببرند.
- وقتی به خانه پدربزرگ و مادربزرگ رفتیم با هم شطرنج، بازی فکری و نظایر آن انجام بدهیم.
- در داخل خانه مواظب پدربزرگ و مادربزرگ ها باشیم.
- با کشیدن نقاشی یا درست کردن کاردستی یک هدیه جذاب به پدربزرگ و مادربزرگ تقدیم و آنها را خوشحال کنیم.
- برای سلامتی پدربزرگ و مادربزرگ و خانواده دعا کنیم.
- همیشه مودب و با احترام با پدربزرگ و مادربزرگ صحبت کنیم و مقابل آنها مودب بایستیم و مودب بنشینیم.
- از پدربزرگ و مادربزرگ که قلب مهربانی دارند خواهش کنیم برای سلامتی و موفقیت ما و خانواده سر نماز دعا کنند.
- با اجازه از پدر و مادر با پدربزرگ و مادربزرگ تماس بگیریم و به آنها بگوییم که دوستشان داریم.
- به پدربزرگ و مادربزرگ بگوییم باسواد شده ایم و برای ایشان روزنامه و کتاب بخوانیم.
- با پدربزرگ و مادربزرگ همراهی کنیم و در خرید وسایل لازم به آن ها کمک کنیم.
- از مادر خواهش کنیم غذای سالم و مورد علاقه پدربزرگ و مادربزرگ را تهیه کند.

یادمان باشد پدربزرگ و مادربزرگ برای بزرگ کردن و تربیت پدر و مادر ما زحمت کشیده اند. احترام به سالمندان احترام به فردای خود ما است.

به یاد داشته باشیم که سالمندان، کهنسالان، پدربزرگ ها و مادربزرگ ها، ریشه های ما هستند. ما از چشمه آنها جوشیده و از مهر بی پایان آنها نوشیده ایم و اینک وقت آن است که این چشمه های بی پایان مهر را حمایت کنیم و بر زندگی سراسر تجربه آنها سر تعظیم فرود آوریم.

منابع

- مهری یزدانی، (تابستان سال ۱۴۰۱). تأثیر ادغام کودکان و سالمندان در مدرسه بر سلامت روان. فصلنامه ایده های نوین روانشناسی. دوره 13 ، شماره17 .
- اصغر پور حسن، معارفی غلامرضا. ۱۳۹۹. جایگاه سالمندان و نحوه تعامل با آنها در روایات اهل بیت (ع) (مطالعه مروری). نشریه سالمند شناسی ، دوره ۵، شماره ۳.
- سیمین اسماعیل پور زنجانی، سهیلا مشعوف، زهرا صفری، محمود عباسی.بهار و تابستان ۱۳۹۱. ارتباط خودکارآمدی و هوش معنوی مراقبین عضو خانواده سالمندان مبتلا به آلزایمر. فصلنامه فقه پزشکی سال چهارم، شماره ۱۱ و ۱۲.
- (4)https://v-o-h.ir/letterpress/life-style/raising
- محسن آهی اندی، محمد رزاقی. فرهنگ احترام و سالمندی موفق؛ زمینه ساز سبک زندگی مشارکت – محور برای سالمندان، دوفصلنامه علمی – پژوهشی دانشگاه هنر. شماره نوزده، بهار و تابستان ۹۶.

- ۱۷۵۹۱(6)https://www.balagh.ir/content
- (۷) https://mehrparvar.com
- (۸) https://parastaremanzel.com
- فرزانه شفق/زهرا یوسفی/غلامرضا منشئی چگونگی تکریم سالمندان از منظر زنان مراقب در خانواده های مذهبی مطالعه کیفی فصلنامه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده ، دوره ٦٨ شماره ٦٢ -١٤٠٢-٨٧-٦٧
- اکبر عزیزی /زین الحاجلو/ ابوالقاسم امینی /جعفر صادق تبریزی پیامد های سالمندی جمعیت در ایران با تاکید بر چالش روز افزون نظام سلامت فصلنامه تصویر سلامت ، دوره ٦ شماره یک -١٣٩٤ ٦٦-٥٤
- آذر ماه ۱۴۰۳