

# نقش خاطره‌گویی در کاهش احساس تنهایی سالمندان

Photo: /www.isna.ir

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی با بیان اینکه خاطره‌گویی در دوران سالمندی به کاهش احساس تنهایی در دوران سالمندی کمک می‌کند، گفت: خاطره‌گویی یک روش روان‌شناختی و در واقع، نوعی فراخوانی گذشته است و می‌تواند برای افراد سالمند جذاب باشد.

به گزارش ایسنا، مرضیه صبحانی اظهار کرد: از نظر روانشناسان هستی‌گرا، انسان در خلوت خود با دو نوع تنهایی روزمره و تنهایی هستی‌شناسی روبرو است که تنهایی روزمره بیشتر امری شخصی و در واقع رنجی است که فرد به دلیل جدا شدن از دیگران متحمل می‌شود.

وی ادامه داد: این نوع تنهایی در اغلب اوقات مواردی شامل ترس از برقراری رابطه با دیگران، حس موردتوجه و علاقه دیگران نبودن و احساس مطرود شدن توسط اطرافیان را در برمی‌گیرد و همه ما کم و بیش یکی از این موارد را تاکنون در زندگی خود تجربه کرده‌ایم و به همین خاطر است که مهارت ارتباط مؤثر یکی از مهارت‌های ضروری زندگی است و به ما می‌آموزد که چگونه با دیگران رابطه صمیمانه پایدار و باثبات برقرار کنیم.

وی با بیان اینکه تنهایی به طور کلی یک حس ذهنی است که در همه انسان‌ها وجود دارد، تصریح کرد: با افزایش سن و آغاز دوران سالمندی، افراد به تدریج برخی از کارکردهای فیزیولوژیک و روانی-اجتماعی خود را از دست می‌دهند. کاهش قوای جسمی و سلامتی، فوت نزدیکان، مهاجرت و محرومیت از فعالیت‌های اجتماعی، سالمندان را در معرض خطر انزوا قرار می‌دهد و برای بسیاری از سالمندان تنهایی پدیده‌ای ناخوشایند و فرساینده‌ای است.

به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، صبحانی افزود: تنهایی با افزایش سن بیشتر می‌شود و دلیل آن کوچک شدن شبکه‌های اجتماعی و از دست دادن وابستگان و دوستان است که در نتیجه، این احساس با کاهش رضایت از زندگی در ارتباط است.

وی با تأکید بر اینکه سلامت روان یک شاخص مهم در وضعیت سلامت افراد سالمند بوده و اهمیت زیادی در دستیابی به سالمندی موفقیت‌آمیز و برخوردار از کیفیت زندگی در بین سالمندان جوامع و حتی فرهنگ‌های مختلف دارد، اظهار داشت: بر اساس نتایج مطالعات انجام شده، سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند از سطح پایین‌تری از امنیت برخوردارند، به طوری که میزان اضطراب آن‌ها طی زندگی روزمره بیشتر بوده و این سالمندان، ترس از طرد شدگی از سوی فرزندانشان را بیشتر گزارش کرده‌اند.

این روانشناس احساس تنهایی را منشاء بسیاری از مشکلات جسمانی و روانشناختی در سالمندان عنوان کرد و گفت: عملکرد پایین سیستم ایمنی بدن، اختلالات خواب، تعاملات اجتماعی ضعیف، افسردگی، یأس و ناامیدی از جمله آثار احساس تنهایی است.

صبحانی ادامه داد: سالمندانی که با فرزندان خود زندگی می‌کنند از حمایت‌های روحی و روانی بیشتری برخوردارند.

این روانشناس یکی از مداخلات رفتاری-شناختی برای بهبود وضعیت تنهایی سالمندان را «خاطره‌گویی» عنوان کرد و افزود: مؤسسه پرستاری آمریکا (ANA) در سال ۱۹۹۱، روش خاطره‌گویی را به عنوان مداخله‌ای برای به خاطر آوردن حوادث و احساسات و افکار گذشته که به خوش بودن، افزایش کیفیت زندگی، تطابق با زمان حال کمک می‌کند، معرفی کرده و آن را به عنوان یک مداخله درمانی، برای سالمندان پیشنهاد کرده است.

وی تأکید کرد: انزوای اجتماعی و تنها ماندن از جمله عوامل مؤثر در میزان بروز افسردگی و فراموشی در افراد سالمند است و سالمندانی که از خدمات جامعه‌محور سالمندی استفاده می‌کنند، در فعالیت‌های اجتماعی شرکت دارند و دسترسی به خدمات و مراقبت‌های سالمندی دارند اغلب از وضعیت سلامت بهتری برخوردارند.

صبحانی با بیان اینکه خاطره‌گویی باعث افزایش توجه افراد سالمند به خودشان می‌شود، گفت: این روش، آن‌ها را در کنار آمدن با بحران‌ها و فقدان‌های دوره سالمندی کمک می‌کند.

وی تصریح کرد: با توجه به اینکه سالمندان دلایل متعددی برای احساس افسردگی و اضطراب از قبیل تنهایی، احساس بی‌هدفی و غیرمفید بودن، تجربه‌ی فقدان‌ها، بازنشستگی، مشکلات اقتصادی و ناتوانی در پرکردن اوقات فراغت دارند و با توجه به اینکه افسردگی و اضطراب با مؤلفه‌های هیجانی ارتباط دارد، به نظر می‌رسد که سالمندان با بیان خاطرات گذشته خود در جمع‌گروهی، احساسات مثبت

و منفی خود را نسبت به گذشته بیرون ریخته و با زمان حال آشتی می کنند و همین امر موجب تقلیل احساس تنهایی در آن ها می شود.

وی اضافه کرد: تحقیقات و مطالعات نشان می دهد که مرور تجربیات و خاطرات زندگی باعث بهبود روابط اجتماعی، افزایش کیفیت زندگی، بهبود سازگاری با مسائل زندگی و کاهش احساس تنهایی و افسردگی می شود. این روش به خصوص در مورد سالمندانی که تنها زندگی می کنند یا دارای هسته ارتباطی محدودی هستند مؤثر است.

صبحانی با اشاره به اینکه سالمندان با بازگویی گذشته خود که دوران فعالیت آن ها بوده احساس درونی بهتری پیدا کرده و خود را در حال و هوای گذشته احساس می کنند، اظهار داشت: این امر منجر به خود ارزیابی بهتر وضعیت سلامتی آن ها شده و در انجام کارهای روزانه با انرژی بیشتری عمل می کنند.

[ایسنا منع:](#)

## دنیای بیوگی: دنیای تنهایی و سوءتفاهم

Photo: soupstock/Bigstock.com

مترجم: نعیمه دوستدار

خانه امن: روز جهانی زنان بیوه، یک اسم است و یک رسم، هر سال دبیرکل سازمان ملل پیامی می دهد. گاه کوتاه، گاه بلند. امسال هم سازمان ملل **برای حمایت از ۵۴۲ میلیون زن بیوه در جهان** فراخوانی داده است. اما این پیام ها گره ای از کار کسی باز نمی کند، برای بسیاری ورود به دنیای هزارتوی تنهایی و سوءتفاهم غیرممکن است. این گزارش گارین به بررسی این زندگی از زاویه شخصی چند بیوه پرداخته است که نعیمه دوستدار آن را به فارسی برگردانده است.

سال ۹۹۹۱ وقتی مادرم در بستر مرگ بود، به من نگاه کرد و گفت: «برایم مهم نیست که خاکستر را کجا می ریزی. فقط قول بده آن را در الن ویله نریزی.» «الن ویله نام قبرستانی بود که پدرم آنجا دفن شده بود. آنجا هنوز قبرهای خالی وجود داشت؛ اما پیام مادرم روشن بود. او هنوز پدرم را به خاطر اینکه ترکش کرده بود نبخشیده بود. پدرم ناگهان مرده بود و مادرم را تنها گذاشته بود. آن موقع پدرم ۳۷ ساله و مادرم ۱۶ ساله بود. آنها فکر می کردند که با هم پیر خواهند شد. اما پدرم ناگهانی مرده بود. تنها چیزی که مادرم از پدرم پیدا کرد، شکلات های هالوین در کشوی میز دفتر کارش بود. مادرم غم را تاب آورد اما هرگز پدرم را به خاطر اینکه ترکش کرد نبخشید.

آمارها می گوید که زنان بیشتر از مردان بیوه می شوند و تعداد کسانی که بعد از مرگ شوهرشان ازدواج می کنند کمتر است. در آمریکا از ۳۱ میلیون نفر که همسرشان را از دست داده اند، ۱۱ میلیون زن هستند. بسیاری از زنان در مواجهه با بیوگی غافلگیر می شوند؛ چون توقعش را ندارند و درباره آن صحبت نمی کنند.

بناتریس بی شوارتز، متخصص مراقبت های پزشکی است که سال ۲۱۰۲ بیوه شده. او فکر می کند که هیچ کس نمی تواند یک زن را برای آنچه که قرار است با بیوگی با آن مواجه شود آماده کند: «دنیا با بیوگان همدلی ندارد. به تو زمان نمی دهد تا غمت را از سر بگذرانی.»

همسر بناتریس ناگهان در ۷۶ سالگی مرد: او همیشه به من می گفت که قبل از من می میرد و تمام مسائل مالی اش را برایم تشریح کرده بود. رازی در میان نبود. او می گفت: «تو باید زندگی ات را ادامه بدهی و باید بدانی چی به چی است.»

با این حال، وقتی همسرش یک روز صبح افتاد و یک ساعت بعد از دنیا رفت، بناتریس ناگهان با فشار بزرگی مواجه شد.

صاحب خانه آمد دم در و سراغ سند ازدواج ان را گرفت چون قرارداد به اسم شوهرم بود می خواست ببین من قانونا حق زندگی کردن در آن خانه را دارم یا نه. حتی چند روز هم برای کنار آمدن با خودت و شرایط جدید نداری... مسایل مالی باید انجام شوند و دنیای کارهای مالی ساده نیست.

در حساس‌ترین شرایط زندگی یک زن، او باید تصمیم‌هایی را بگیرد که خیلی مهم هستند و اثرات مهمی دارند.

با همسر در گذشته باید چه کند؟ کجا باید مراسم بگیرد؟ آیا باید فوراً دفن شود؟ مراسم را باید در خانه برگزار کند یا در سالن ترحیم؟ چطور باید هزینه‌های سرسام‌آور تدفین را تامین کند؟

## ناگهان تنها شدم

بلیندا پاچکو، که در فرانسه زندگی می‌کند چون حالا که بیوه شده نمی‌تواند به آمریکا برگردد. اما همسرش پائولو در سال‌های آخر زندگی‌اش که درگیر سرطان بود، اصلاً دوست نداشت درباره برنامه‌ریزی برای آینده حرف بزند. بلیندا می‌گوید: او مرا بی‌پول و آس و پاس رها کرد. من دوستش داشتم، اما آدم سختگیری بود. نمی‌شد با او درباره مرگ حرف زد.

بلیندا سال ۸۹۹۱ پائولو را دید. آن موقع در هلند به عنوان مشاور بیمه‌های دریایی کار می‌کرد و بلیندا دستیار مدیر شرکتی در میشیگان بود. بعد از مدتی طولانی رابطه از راه دور، پائولو از هلند مهاجرت کرد و پیش بلیندا رفت و آنها در سال ۹۹۹۱ ازدواج کردند.

بعداً آنها دوباره به اروپا برگشتند. بلیندا به دانشگاه رفت. آنها به خوبی و خوشی زندگی می‌کردند تا فاجعه رخ داد. پسر بلیندا که در آریزونا زندگی می‌کرد دچار ام‌اس شدید شد. او باید برمی‌گشت تا از پسرش مواظبت کند. آنها دوباره به رابطه از راه دور خود برگشتند.

سال ۲۱۰۲ از بیمارستانی در آمستردام با او تماس گرفتند و به او خبر دادند که پائولو خیلی بیمار است، دکترها تومور بزرگی در شکمش کشف کرده بودند و باید عملش می‌کردند. او به سرعت پرواز کرد تا پیش او باشد.

بعد از عمل و درمان‌های طولانی، سرطان پائولو بهتر نشد. بلیندا و پائولو جایی در جنوب فرانسه پیدا کردند و برای مدتی پائولو بهتر شد اما سرطان متاستاز کرد و به ریه‌هایش رسید و بعد از رنج فراوان، در سال ۵۱۰۲ از دنیا رفت.

ناگهان تنها شدم. در یک کشور غریب بودم. در کشورم بیمه اجتماعی نداشتم اما در فرانسه اجاره خانه و بیمه‌ام را دولت تامین می‌کرد. بنابراین اینجا ماندم. اینجا را دوست دارم اما مدتی طول کشید تا اوضاع بهتر شود. هر طور برنامه‌ریزی می‌کردم، پولم نمی‌رسید. چون پائولو همیشه کارهای پرداخت قبضه‌ها و ... را انجام می‌داد. او نمی‌خواست با واقعیت مرگش روبه‌رو شود و فکر می‌کرد مرگ هم مثل آدم‌های زندگی‌اش از او اطاعت می‌کند.

فرانچسکو گیگوب، زن همجنس‌گرای متخصص ویروس‌شناسی و ساکن بوستون بیوه شد، کاملاً برای این مساله آماده بود. همسرش یک زن وکیل جوان و پولدار به نام دب بود، فرانچسکو می‌دانست که همسرش سرطان پستان دارد. با اینکه سرطانش کنترل شده بود، دب به فرانچسکو هشدار داده بود که سرطان پستان ممکن است عود کند.

آنها عاشق شدند، ازدواج کردند و برنامه ریختند که بچه‌دار شوند، اما وقتی دب رفت دکتر و از درد پشت نالید، فهمید که سرطانش برگشته است. فرانچسکو به یاد دارد که دب خیلی ناراحت بود اما درمان را شروع کرد و به تاموکسیفن خوب جواب داد.

در طول سه سال، سرطانش کنترل شد اما درمان نشد. دب با واقع‌بینی عزیزانش را برای زندگی بدون خودش آماده کرد. همه مسایل حقوقی را حل کرد، مسایل مالی را سر و سامان داد و تا جایی پیش رفت که فرانچسکو را واداشت با یک روانشناس گفت و گو کند.

دب از دنیا رفت، همان طور که خودش خواسته بود: در خانه کنار فرانچسکو. با کمک دوستان و بستگان، فرانچسکو این مرحله را به سادگی گذراند. او خوش شانس بود چون در جمع دوستانش بود.

## احساس تبعیدشدگی

موانع اجتماعی بیوه شدن اما می‌تواند بسیار پیچیده‌تر از مسایل مادی باشد.

فرانسی بونومی نویسنده، روایتی از دوستش پگی نقل می‌کند که یک فرد با نفوذ در محل زندگی خودش بود. اما صبح یک روز بیدار شد و همسرش را کنار خودش مرده یافت. ناگهان ساکن دنیای بیوگان شد. از دنیای افراد متاهل حذف شده بود، همان‌هایی که زمانی بهترین دوست هایش بودند. و به دنیای افراد مجرد و تنها تبعید شد. احساس می‌کرد دیگر وجود ندارد.

بنیلدا می‌گوید که بیوه شدن نوع خاصی از تنهایی است؛ خیلی متفاوت با هر شکل دیگری از جدایی: «مگر اینکه با یک بیوه دیگر بتوانی وارد گفت‌وگو شوی. بقیه حرفت را نمی‌فهمند. وقتی طلاق می‌گیری خانواده‌ات دیگر شکل سابق را از دست می‌دهد اما به هر حال به راهت ادامه می‌دهی. می‌دانی که آن مرد دیگر شوهرت نیست؛ مردی که زمانی دوستش داشتی، ممکن است عصبانی شوی، فحشش بدهی، چیزها را پرت کنی، اما وقتی او مرده باشد، کسی نیست که حتی از دستش عصبانی شوی.»

ادامه دادن زندگی پر از موانع جدید است. برخی از زنان نمی‌توانند تنها بمانند و از انگ بیوه بودن می‌ترسند تا جایی که ممکن است تن به رابطه با کسی بدهند که آنها را دوست نداشته باشد.

«این جور مردها حس ششم دارند، می‌دانند که داری آزار می‌بینی که وضعیت حساس است، به زن احساس دوست داشته شدن می‌دهند و بعد غیب می‌شوند.»

بعضی از زنان هم فکر می‌کنند که دیگر نیازی به رابطه ندارند. بلیندا می‌گوید: «فکر نمی‌کنم که بخوادم با مرد دیگری وارد رابطه شوم. برای من تمام شده، من کارم را کرده‌ام. شاید چون خیلی احساس پیری می‌کنم. شاید احساس گناه می‌کنم یا شاید چون نمی‌توانم با احساساتم کنار بیایم.»

سالانه ۰۰۸ هزار زن شریک خود را از دست می‌دهند و به دنیای ناعادلانه و نامهربان بیوگی پرتاب می‌شوند. سوءتفاهم‌های دوستان و فامیل‌های از خود راضی آنها را آزار می‌دهند. در برخی از کشورها بیوه‌ها مجبور می‌شوند با اعضای فامیل همسر سابق‌شان ازدواج کنند یا در انزوا بمانند.

فرانچسکو می‌گوید هر زنی باید قبل از دست دادن همسرش با این موضوع مواجه شود. این مساله باعث می‌شود که وقتی این اتفاق واقعا افتاد، آنها برای آن لحظه آماده باشند: «داشتن اراده و انگیزه زندگی حتی اگر اتفاقات آینده قابل پیش‌بینی نباشند، مهم است. من توصیه می‌کنم که به یک فرد معتمد هم دسترسی داشته باشید: کسی که در صورت لزوم بتوانید در تصمیم‌گیریهای پزشکی با او مشورت کنید.»

بئاتریس می‌گوید: «گفت‌وگو درباره مرگ هدیه‌ای است که هر کدام از همسران می‌توانند به آن دیگری بدهند. آدم‌ها باید این هدیه را به هم بدهند.»

## روز جهانی زنان بیوه

گاردین گزارش خود تحت عنوان دنیای بیوگی: دنیای تنهایی و سوتفاهم را به مناسبت 23 ژوئن «روز جهانی زنان بیوه» منتشر کرده است. بر طبق مستندات سازمان ملل متحد یکی از گروه‌های خاص زنان که همواره حقوق و آزادی‌های اساسی آنان در جوامع مختلف، بخصوص در کشورهای کمتر توسعه یافته پایمال شده، حقوق زنان بیوه است. به همین مناسبت سازمان ملل متحد به منظور پایان دادن به وضعیت نامناسب زنان بیوه و ارتقا وضعیت آنها از کلیه کشورهای عضو در چنین روزی دعوت به همکاری بین‌المللی می‌کند. روزی که این گروه از زنان در بسیاری جوامع کمتر دیده می‌شوند و در اولویت برنامه ریزی‌های عمومی قرار نمی‌گیرند.

هم اکنون نیز صندوق جمعیت سازمان ملل متحد برای حمایت از حقوق بیوه‌گان برنامه‌های متعددی را تعریف و از دولت‌های عضو می‌خواهد در پیگیری این برنامه پیگیر باشند.

منبع: [گاردین](#)