

سالمندانی که در زمان حیات، شاهد تقسیم میراث خود هستند

## من هم زمانی خانه داشتم

گزارش

خانه سالمندان خیلی هم خوب است. سالمند غذا و دارویش را سر وقت می خورد. حمام و نظافتش هم به موقع است. بساط شادی و حرف و سخن و خاطره تعریف کردن هم بر پاست، اما همیشه یک چیز کم است. جای یک نفر خالی است. دل‌تنگی همیشه هست، تنهایی و انزوای هم جای خودش را دارد. فرد سالمند با اینکه جایش در خانه سالمندان امن است و پرستار شبانه‌روزی و خدمات پزشکی همیشگی است، اما به قول خودشان یک جای دل‌شان می‌سوزد. وجودشان پر از دل‌تنگی و غم است و دل‌شان می‌خواهد برگردند به خانه خودشان. به خانه‌ای که یک روز با دنیایی از امید و آرزو خریده‌اند و برای‌شان یادآور روزهای خوش جوانی است. روزهای پدر و مادر شدن، جشن تولد گرفتن، روزهای خوش پدر داماد و مادر عروس شدن و جشن‌های نامزدی و خواستگاری. خانه‌ایی که همیشه در آن به روی خوشی و شادی و جشن و سرور باز بود و هیچ خبری از تنهایی و انزوای بی‌پناهی نبود. خانه‌ای پر از نور و امید و پر از پنجره که صدای شادی و صحبت کردن و قربان صدقه رفتن بچه‌ها و نوه‌ها از آن بیرون می‌رفت و بوی خوش غذا کل محله را می‌گرفت. پنجره‌هایی با پرده‌های سفید و صورتی که همیشه باز بود تا به همسایه سلام کنند و برای پرنده‌ها نان و دانه بپزند. خانه‌ای که یک روز چراغش روشن بود. نور از خانه به بیرون می‌تابید و محله را روشن می‌کرد. خانه‌ای که حالا تنهاست و خالی و کسی که برای دیدن دوباره آن دل‌تنگ است. کسی که هر روز پشت پنجره می‌نشیند و منتظر است. منتظر روزی که فرزندش دوباره دست‌او را بگیرد و به خانه خودشان برگردند. یکی از آنها می‌گوید کار دنیا برعکس شده، یک روز من منتظر بودم فرزند به دنیا بیاید و او را به خانه ببرم و حالا منتظرم او بیاید و مرا به خانه خودم ببرد. به خانه خودمان.

گاهی نیم‌خیز می‌شود و دوباره ناامید روی صندلی‌اش می‌نشیند. آقامنوچهر هر چند ثانیه‌آه می‌کشد: «خدا همسر مرا رحمت کند. وقتی راضیه‌ام فوت کرد، برکت از خانام رفت. چراغ خانام خاموش شد و دلم هم سیاه شد از نبودنش. راضیه‌ام همه زندگی من بود. تا وقتی راضیه‌ام بود هیچ مشکلی نداشتیم. خودمان با هم خوش بودیم.

ماهی یکبار هم پسرهایم به ما سر می‌زدند. محتاج هیچ کدام‌شان نبودیم. راضیه‌سرپا بود، هیچ مشکلی نداشت. نه فشار خوش بالا بود و نه قند و چربی داشت. حالش خوب بود، اما یک شب سسکته قلبی و مغزی کرد و من را تنها گذاشت. «آقا منوچهر شش سال بعد از مرگ همسرش تنها زندگی می‌کرد تا اینکه مجبور شد خانه‌اش را بفرود: «یک روز پسرهایم به دیدن آمدند و گفتند این خانه برای من خیلی بزرگ است. می‌گفتند خانه ۶۰۰ متری ویلایی برای یک پیرمرد خیلی بزرگ است و بهتر است تا زنده هستم ارث بچه‌هایم را بدهم. بچه‌هایم زنده‌زنده من را کشتند و ارث‌شان را خواستند. من هم برای اینکه مشکل‌شان حل شود موافقت کردم و خانام را فروختم. آنها هیچ پولی برای خودم نگذاشتند و گفتند خودشان از من نگهداری می‌کنند و روی چشم‌شان می‌گذارند. نمی‌دانستم روی چشم‌شان اینجاست.» آقا منوچهر باز بغض می‌کند، دلش پر است؛ چون اشک‌هایش سریع روی گونه‌هایش می‌غلطد: «راضیه‌ام که رفت انگار روی من هم خاک ریختند. من نمی‌دانم این بچه‌ها چطور اینقدر بی‌محبت شدند. اینجا می‌گویند آنها هم گرفتار هستند و درگیر کار و زندگی هستند؛ اما مگر کار و همسر و بچه باعث می‌شود پدر و مادرت را فراموش کنی؟ مگر من از آنها چه چیزی می‌خواستم؟ من که همه اموالم را به آنها دادم. آنها حتی یک اتاق از خانه که هیچ، یک تخت هم برای من نداشتند؟ مگر من چقدر غذا می‌خوردم؟ مگر چقدر خرج داشتیم؟ من همه زندگی‌ام را برای آنها گذاشتم مگر از آنها چه می‌خواستم که خیلی زود از من خسته شدند و من را به اینجا آوردند؟ اصلاً سپردن من به خانه سالمندان هم قبول، اما چرا به دیدن من نمی‌آیند؟ مگر من بی‌کس و کارم. هر روز اینجا می‌نشینم و چشمم به در خشک می‌شود. هر روز احساس تنهایی و بی‌پناهی می‌کنم. مدام فکر می‌کنم در تنهایی و بی‌کسی می‌میرم و چند روز طول می‌کشد تا من را خاک کنند. بی‌خواب شده‌ام. شب‌ها خیلی سخت می‌خوابم و مدام کابوس می‌بینم که در تنهایی مرده‌ام. من آدم بی‌کسی نیستم. خودم فرزند دارم.»

توجه و محبت فرزندانم را نمی‌خواهم. آنها خودشان را به من ثابت کردند با یک زمین خوردن خیلی سریع مرا به اینجا آوردند، انگار چه اتفاقی افتاده بود. من به خانام برمی‌گردم و هیچ وقت در آن را به روی بچه‌هایم باز نمی‌کنم.»

### چشم به در خشک شد

منوچهر ۸۳ ساله است. پای راست‌اش می‌لنگد و عصا به دست می‌گیرد. پارکینسون هم دارد، اما هوش و حواسش خیلی خوب است. هم حال را به خاطر دارد و هم گذشته را! برای همین است که خیلی خوب خاطره تعریف می‌کند و دوستانش را می‌خنداند. آقامنوچهر فقط چند ماه است که در خانه سالمندان زندگی می‌کند، اما اصلاً طاق‌ت ندارد یک روز دیگر هم در آنجا بماند و هر روز برای دیدن فرزندان و نوه‌هایش روزشماری می‌کند و دلش می‌خواهد دوباره کنار آنها باشد: «من اینجا غریبم. پشت هر پدري به فرزندانش گرم است، اما من اینجا خیلی غریبم. همه اینجا با من مهربان هستند، اما من هم خون خودم را می‌خواهم. بچه‌هایم را می‌خواهم.» آقامنوچهر مثل ابر بهار اشک می‌ریزد، اشک‌هایش روی چین و چروک صورتش رد می‌اندازد و به چانه‌اش می‌رسد که می‌لرزد. یادست‌هایی که می‌لرزد اشک‌هایش را پاک می‌کند. دوستش او را آرام می‌کند و روی سرش دست می‌کشد. آقامنوچهر سکوت می‌کند و زل می‌زند به پنجره. هر چند دقیقه یکبار آه می‌کشد. هر بار در سرای سالمندان باز می‌شود، سرک می‌کشد تا آشنایی پیدا کند. با هر آهی که می‌کشد مشخص می‌شود کسی که از در وارد شده با او آشنایی ندارد. آقامنوچهر بعد از چند دقیقه سکوت آرام می‌گوید: «چشمم به در خشک شد. شش ماه است من را به اینجا آورده‌اند اما فقط یکبار آن هم ماه اول به دیدنم آمدند. من پدر بدی برای آنها نبودم اما آنها چرا اینقدر فرزند بدی برای من هستند؟» آقا منوچهر سکوت می‌کند و دوباره به پنجره زل می‌زند، انگار چندبار در ذهنش این سؤال را مرور می‌کند؛ چون بعد از چند ثانیه می‌گوید: «هر چقدر فکر می‌کنم باز هم دلیلش را نمی‌فهمم. من پدر خوبی برای بچه‌هایم بودم. مغازه کفش فروشی داشتم و هر چقدر پول درمی‌آوردم به خانه می‌بردم، چهار تا پسر دارم. بچه‌هایم مدرسه خوب رفتند. درس خواندند، دانشگاه رفتند. همه خرج‌شان را دادم. هیچ وقت هم به آنها سخت نگرفتم و پدر خشن نبودم. شاید چندبار صدام بالا رفت، اما هیچ وقت روی آنها دست بلند نکردم.» آقا منوچهر دوباره ساکت می‌شود و دوباره به پنجره زل می‌زند،

تو زندگی کردن سخت می‌شود و اگر دوباره زمین بخوری و... می‌گفتند برای خودم بهتر است و در خانه سالمندان مرا قیم هستند و زمین نمی‌خورم. اما من همیشه می‌گویم این زمین خوردن من بهانه‌ای بود برای آنها. یعنی اگر زمین نمی‌خوردم و لگنم هم نمی‌شکست بالاخره یک بهانه‌ای پیدا می‌کردند و مرا به خانه سالمندان می‌آوردند. آن شب نه دخترتم از من دفاع کرده پسرهایم. من برای این بچه‌ها جانم را هم می‌دادم. همه جوانی‌ام را به پای آنها گذاشتم. یک شب هم نگذاشتم تنها باشند و بدون من سر کنند. همیشه کنارشان بودم. با اینکه کارمند بودم اما همیشه غذای‌شان آماده بود. همیشه لباس‌های‌شان تمیز بود. خودم آنها را به مسافرت می‌بردم و برای‌شان جشن تولد می‌گرفتم. وقتی مر می‌شد می‌شدند یک لحظه آنها را تنها نمی‌گذاشتم. مر خاصی می‌گرفتم و در خانه می‌ماندم که می‌باید فرزندم احساس تنهایی کند. اما آنها با یک بهانه ساده مرا از سر خودشان باز کردند و دلم را شکستند.» با اینکه نسرين خانم به دلیل شکستن لگن به سرای سالمندان سپرده شده بود، اما حالا که حالش خوب است هم باید در آنجا بماند: «من الان حالم خیلی هم خوب است. هیچ مشکلی هم در راه رفتن ندارم. چند روز پیش به پسرم رنگ زدم و گفتم من مشکلی ندارم. پام خوب شده و خیلی خوب راه می‌روم و می‌خواهم به خانه خودم برگردم، اما پسر می‌گفت دیگر نمی‌توانی تنهایی زندگی کنی و به مراقب نیاز داری و آنجا جایت امن‌تر است. جای امن جایی است که حال دلت خوب باشد. حال دل من در خانه خودم خوب است. در آن آپارتمان کوچک خودم. اما پسر می‌گوید اینجا بهتر است و باید همین جا بمانی. انگار من خودم نمی‌فهمم. مدام به من القای می‌کند که اینجا برای من بهتر است. من خودم حقوق دارم و می‌توانم از پس خودم بربیایم. یکبار دیگر به پسرم رنگ می‌زنم، اگر قبول کرد و مرا به خانام برگرداند که هیچ و گرنه از دست‌او شکایت می‌کنم و خودم به خانام برمی‌گردم. من زن دست و پا بستای نیستم. حق و حقوقم را هم می‌دانم. خودم به خانام بر می‌گردم حالا آنها بخواهند یا نخواهند. من خودم صلاح خودم را بهتر می‌دانم.» نسرين خانم دستی به روس‌یش می‌کشید و موهایش را مرتب می‌کند، چهره مصممی دارد و انگار همین حالا می‌خواهد تصمیم‌اش را عملی کند: «اصلاً کجای دنیا دیدی برای زندگی دیگران تصمیم بگیرند. مگر شهر هرت است. من سر حرفم می‌مانم تا دادگاه هم می‌روم به قاضی می‌گویم به من نگاه کن. آیا من به مراقبت نیاز دارم؟ من خودم بلدم از خودم مراقبت کنم. اصلاً امضاء می‌دهم که دیگر هیچ وقت زمین نمی‌خورم.

### خودم برمی‌گردم

نسرين خانم زیباست. پوست سفید و درخشانی دارد. چشم‌های سبز زیبایش هنوز پر از شور زندگی است، زیبا می‌خندد، زیبا حرف می‌زند، اما غمی بزرگ لایه‌لای هر حرف و کلامش پیداست. خودش می‌گوید این انتظار و تنهایی یک روز او را از پا درمی‌آورد، زنی را که یک روز پر از عشق و محبت بود و حالا باید پشت پنجره اتاقش به انتظار بنشیند، شاید یکی از فرزندان در سرای سالمندان را بزند و چشمش به چشم مادرش بیفتد: «هیچ وقت فکر نمی‌کردم انتظار اینقدر سخت و طاقت‌فرسا باشد. انتظار خیلی سخت است. اما تا وقتی دچارش نشوی هیچ وقت نمی‌توانی سختی‌اش را حس کنی.» نسرين خانم ۷۵ ساله است. خیلی خوب راه می‌رود، خیلی خوب حرف می‌زند و به غیر از دیابت و فشار خون بالا بیماری سختی ندارد که به پرستار نیاز داشته باشد. «من داشتم زندگی‌ام را می‌کردم. حقوق بازنشستگی هم دارم. من جوانی خیلی خوبی داشتم؛ پر از شور و هیجان و عاشق کار کردن. کارمند دولت بودم. سه بچه‌ام مثل دسته گل بزرگ کردم، همسر هم که فوت کرد فقط فکر و ذکرم بچه‌هایم بودند. زندگی خوبی داشتم. اما بچه‌ها که کم‌کم بزرگ شدند هر کدام پی زندگی خودشان رفتند و کمتر از من سراغ گرفتند. بعد هم ماجرای ارث و میراث پیش آمد و داماد و عروس هم پای‌شان را در یک کفش کردند که حتماً باید تکلیف اموال همسران‌شان روشن شود. مال و اموال زیادی هم نداشتیم. یک خانه و یک مغازه و یک آپارتمان داشتم. همه را فروختند و قرار شد با پول ارث من برایم یک آپارتمان کوچک بخرند. خانه ویلایی‌ام را در خیابان بهار شیراز فروختند و برایم یک آپارتمان کوچک در جنت‌آباد خریدند.» نسرين خانم با حقوق بازنشستگی در آپارتمان کوچکش زندگی می‌کرد تا اینکه به دلیل یک زمین خوردن مجبور شد به خانه دخترش برود. «دو سال پیش در آشپزخانه زمین‌خوردم و لگنم شکست. دکتر گفت به دلیل سن بالا خوب شدن و جوش خوردن استخوان‌ها کمی سخت است. در لگنم پلاتین گذاشتند و مجبور شدم چند ماه در رختخواب باشم. از همان روز کم‌کم زمزمه‌ها شروع شد. دامادم می‌گفت خانه سالمندان برای نگهداری از شما خیلی خوب است و اصلاً اذیت نمی‌شوید و آنجا پرستاری شبانه‌روزی دارید و... من فقط چند ماه زمین‌گیر شده بودم. یک شب دامادم، دو پسر مرا دعوت کرد و موضوع را با آنها در میان گذاشت. من فکر می‌کردم به غیر پسرهایم بر می‌خورد و با دامادم برخورد می‌کنند؛ اما آنها هم با او موافق بودند. پسرهایم می‌گفتند از این به بعد برای



اکرم احمدی

روزنامه‌نگار

### چشمم به در خشک شد.

### ۶ ماه است

### من را به اینجا

### آورده‌اند اما

### فقط یک بار آن

### هم ماه اول به

### دیدنم آمدند.

### من پدر بدی

### برای آنها نبودم

### اما آنها چرا

### اینقدر فرزند

### بدی برای من

### هستند

نکته



### احساس بی‌پناهی

## در سالمندان چه عوارضی به دنبال دارد؟

انزوای و حس بی‌پناهی و تنهایی برای هر انسانی و در هر سن و سالی دردناک است و می‌تواند با عوارض جبران‌ناپذیری همراه باشد، اما این حس در سالمندان و افراد بالای ۶۵ سال شدیدتر است و ممکن است لطمت روانی و جسمانی زیادی به سالمند بزند. سالمندانی که حس تنهایی و طرد شدن و بی‌پناهی دارد، بیش از دیگران دچار استرس و اضطراب، افسردگی هستند. همچنین سالمندانی که احساس تنهایی می‌کنند در معرض فشار خون بالا، سوءتغذیه، بی‌خوابی، مشکلات مفصلی و ضعف سیستم ایمنی هستند. تنهایی با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکتة مغزی و ضعف در حرکت و راه رفتن نیز همراه است. اما مهمترین عارضه‌ای که باعث به وجود آمدن بیماری‌های مختلفی در سالمند می‌شود، افسردگی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد مهمترین عامل افسردگی در سالمندان تنهایی و ندیدن فرزندان است. بسیاری از افراد آنگونه که باید به دیدار پدر و مادر خود نمی‌روند و به آنها رسیدگی نمی‌کنند، به همین دلیل یکی از مهمترین دلایل افسردگی سالمندان، حذف آنها توسط فرزندان‌شان است. افسردگی در سالمندی به غیر از آسیب‌های روانی به سلامت جسمی افراد هم آسیب می‌زند. تحقیقات نشان می‌دهد سالمندانی که تنها هستند و افسردگی دارند، مدت زمان بیشتری درگیر یک بیماری می‌شوند. تنهایی و افسردگی در افراد سالمند روی سلامت مغز نیز تأثیر می‌گذارد و حتی غدد درون ریز و سیستم ایمنی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد که این موضوع باعث می‌شود بیشتر در معرض بیماری قرار گیرند. تنهایی و بی‌پناهی همیشه با استرس همراه است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد مواردی وجود دارد که ارتباط آنها با عوامل استرس‌زا شناسایی شده است. یکی از این موارد تضعیف سیستم ایمنی بدن است. استرس سرکوب‌کننده سیستم ایمنی در بدن است و سالمند را مستعد ابتلا به بیماری‌های مختلف و البته طولانی می‌کند. همچنین استرس می‌تواند باعث تحریک ترشح آدرنالین شود که با عوارضی مثل افزایش فشار خون و ضربان قلب سالمند همراه است. محققان در پژوهش‌هایی به این نتیجه رسیده‌اند که استرس حتی می‌تواند به بینایی و شنوایی فرد سالمند نیز آسیب بزند. تحقیقات نشان می‌دهد تولید مداوم آدرنالین که هورمون اصلی استرس است عروق خونی را تنگ می‌کند و باعث کاهش شنوایی و مشکلات بینایی می‌شود. البته آسیب‌های استرس به این موارد ختم نمی‌شود. استرس به راحتی می‌تواند مشکلات زیادی برای دستگاه گوارش فرد سالمند ایجاد کند و آسیب زیادی به معده این افراد بزند، چون استرس می‌تواند در پاسخ به یک عامل استرس‌زا، سیستم عصبی مرکزی سالمند را فعال سازد. سیستم عصبی مرکزی می‌تواند جریان خون را کاهش دهد و باعث انقباض عضلات دستگاه گوارش و کاهش ترشحات لازم برای هضم شود. پزشکان متخصص معتقدند استرس مزمن یا همیشگی و مداوم می‌تواند باعث بروز مشکلات جدی گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر و زخم معده در افراد سالمند شود.