



A T I Y E H N O

دِل نَوِشْت



حنازنگنه

روزنامه‌نگار

اختلال حافظه؛ مهمان ناخوانده کهنسالی

این یک امر اجتناب‌ناپذیر است که وقتی دوران «بازنشستگی» آغاز شود به موازات خود پیری و کهولت سن را به ارمان بیاورد. ورود به این فصل تازه زندگی، آشکارکننده این واقعیت است که توانایی بدنی و حتی روانی کاسته شده و مراقبت‌های سلامتی در زمره اصول اولیه سبک زندگی قرار گیرد. این یک چالش نوظهور است که در صورتی که جدی گرفته نشود، حاصلی جز بیماری‌های متعدد جسمی و روحی نخواهد داشت. برای همین است که این روزها محققان و روانشناسانی که به‌طور ویژه به واکاوی دوران سالمندی می‌پردازند، بر این باورند هر انسانی در اواخر دوران میانسالی نیاز دارد که از نظر روحی و جسمی خود را آماده ورود به کهنسالی کند.

«غلامرضا شریفی» ۱۵ سال قبل از شغل کارمندی بازنشسته شده و توانسته در این سال‌ها خود را با شرایط جدید زندگی وفق دهد: «آغاز روزهای بازنشستگی برای من ورود به دنیایی ناشناخته بود که منجر شد تحولات متعددی در من ایجاد شود. برنامه زندگی‌ام تغییراتی کرده بود که برایم اوقات فراغت بیشتری به همراه داشت و موجب شده بود احساس شادابی و سرزندگی کنم. این حس شادابی اما خیلی زود جای خود را به استرس و ناراحتی داد. دوری همکاران، نگرانی‌های مالی و ترس از پیری در من موجب تشویش شده بود. تلاش می‌کردم با تفریح و ورزش و کتاب خواندن از تنش‌های روحی‌ام دور شوم. درست همان روزها فوت ناگهانی همسرم دلیلی شد که دچار افسردگی شوم.»

غلامرضا فوت همسرش را بدترین اتفاق زندگی‌اش می‌داند: «اینکه یار و همسرا روزهای جوانی و پیری‌ام را از دست داده بودم، شوک بزرگی در زندگی من بود. غصه خوردن و ناراحتی شدید موجب شد که منزوی و افسرده شوم. کسالت‌بار شدن زندگی و مشکلات روحی سبب اختلالاتی در حافظه من شد و این موضوع فرزندانم را بسیار نگران کرده بود. به اصرار آنها به روانشناس مراجعه کردم. زنگ خطر ابتلا به آلزایمر همان روزها در گوشم نواخته شد. همان روزها جلسات روان‌درمانی را آغاز کردم. تمریناتی که توسط مشاور به من داده می‌شد سبب شد رفته رفته اختلالات حافظه‌ام به سمت بهبودی پیش برود و از خطر آلزایمر گریز کنم. در آن روزها دخترم بسیار به من کمک کرد و لحظه‌ای من را تنها نمی‌گذاشت. همین همراهی و همدلی او بود که من رفته رفته از روزهای تلخ زندگی‌ام فاصله گرفتم و پذیرفتم باید با شرایط جدید به زندگی ادامه دهم.»

ایمن مرد بازنشسته این روزها به تفریحات فکری رو آورده تا بتواند به کمک آن از حافظه‌اش مراقبت کند: «صبح‌ها به پارک نزدیک خانه می‌روم و بارفایم شطرنج بازی می‌کنم. در منزل هم مطالعه و حل جدول را در برنامه‌ام گذاشتم. فرزندان و نوه‌هایم مراقب هستند که تغذیه سالمی داشته باشم و خوشبختانه با زندگی به صلح رسیده‌ام و پذیرفتم که این دوره نیز مانند تمام دوران زندگی شکل و شمایل خاص خود را دارد.»

۱۶

دور برگردان

«تو» از یاد رفتنی نیستی

من فراموش کرده‌ام روزی که خطبه عقدمان را خواندند، کدام کت شلوار تنم بود؛ اما غنچه‌های ساتن صورتی روی پیراهن مرواریددوی شده‌ات را خوب خاطرم هست.

من فراموش کرده‌ام چهره تمام فرزندان مان را؛ اما انعکاس برق چشمانت، لحظه‌ای که نوزادت را مادرانه در آغوش گرفتی، خوب خاطرم هست.

من فراموش کرده‌ام پیشه و شهر و دیار و سرزمینم را؛ اما رنگ در آهنی خانه پدری‌ات که در دیدار اول مان از قاب پنجره‌اش برایم دست تکان دادی، خوب خاطرم هست.

من فراموش کرده‌ام اسم و رسم تمام شاعران را؛ اما بیت به بیت آن غزلی که شب‌های یلدا برایم زمزمه می‌کردی، خوب خاطرم هست.

من نام این مرد غریبه‌ای که صبح به صبح روبه‌روی اینه، موهایش را شانه می‌زنی فراموش کرده‌ام، اما اولین چروک پیشانی تو را که روزی میهمان همین آینه جاجیم‌دوزی شد، خوب خاطرم هست.

من فراموش کرده‌ام؛ خود را، زمان را، آسمان و زمین را و تمام کسانی که می‌شناختم‌شان، اما تو را که تنها فراموش‌نشدنی زندگی منی، خوب خوب خوب خاطرم هست.

می‌بینی! در د فراموشی هم حریف لب‌خندت نشد...



پرتوجفتایی

روزنامه‌نگار

فضای سوررئال و تماشای ریزه‌کاری‌های این بیماری در فیلم یا نمایش «پدر» باعث می‌شود تا بتوانیم بازوایای تازه از این بیماری خاموش مواجه شویم و اگر فردی از نزدیکان مان به این بیماری دچار شد بتوانیم رفتار آرمانی تری نشان دهیم

نخستین بار که واژه «عشق» به گوش مان خورد، کودکی نوپا بودیم. برای ما این واژه خوش آب‌ورنگ تنها در نگاه گرم مادر و دست‌های پر مهر پدر معنا شد. در گام‌های ابتدایی زیستن بودیم و هر چه بزرگ‌تر شدیم به موازات بلندتر شدن قد و قامت‌مان، مفهوم این «عشق» به پدر و مادری که از جان و رگ‌مان بودند، عمیق‌تر شد. در سقیدی را تماشا می‌کردیم روی تار به تار موهای‌شان و لرزش دستان‌شان عاشق‌ترمان می‌کرد. اولین نشانه‌های پیری را که دیدیم، نگران شدیم؛ نگران و غمگین. غمگین شدیم و خوب می‌دانستیم در برابر سپری شدن روزهای زندگی، جز تسلیم هیچ اراده‌ای نداریم. در این میان «فراموشی» که خودش را نشان داد، انگار آتشی شد در وجودمان. چه باید می‌کردیم؟ با مادر یا پدری که خود ما را هم یادشان نبود؛ چه پرسد به روزمره زندگی. این بیماری آوار شد روی سر زندگی ما. «آلزایمر» همین قدر بی‌رحمانه و بی‌سروصدا پا به زندگی پدران و مادران مان گذاشت و مواجه‌مان کرد با معشوق‌هایی که می‌شناسیم‌شان، اما ما برای‌شان غریبه‌ای بیش نیستیم. «آلزایمر» بیماری واهم‌بر انگیزی است که در دل خود اما خالق قصه‌هایی ماندگار شده است. قصه‌هایی که نقش اول آن را زنان و مردانی ایفا می‌کنند که در روزهای جوانی‌شان دنیای دیگری داشتند و حالا در فراموشی روزگار می‌گذرانند.

۲۲ شهریور در جهان به نام «روز جهانی آلزایمر» نامگذاری شده است؛ روزی که فرصتی فراهم می‌کند تا آگاهی‌ها و آموزش‌هایی به منظور جلوگیری از ابتلا به زوال عقل

کنزارش

با اختلال شناخت و حافظه ارائه شود. در شرایطی که بر اساس آمار ارائه شده سالانه نزدیک به ۱۰ میلیون نفر به این بیماری دچار می‌شوند و بر اساس تحقیقات سالمندشناسان عنوان شده که هر سه ثانیه در جهان یک نفر اسیر بیماری فراموشی می‌شود، نیاز به بستری است که شناخت از این بیماری افزایش یابد تا اطرافیان فرد مبتلا بتوانند در مواجهه با ابتلای عزیزان‌شان به آلزایمر، واکنش صحیح داشته و وضعیت پیش آمده را بهبود بخشند. حساسیت این بیماری موجب شده در طول سالیان متعدد که از کشف آن گذشته، در عرصه فرهنگ‌سازی و در راستای بر خورد ایده‌آل با این قبیل بیماران، اقداماتی صورت گیرد. در واقع پدیده آلزایمر همواره یکی از موضوعات جذابی به شمار می‌رفته که اهالی هنر و فرهنگ برای خلق داستان، شعر، نقاشی، تئاتر، فیلم، موسیقی و... به سراغ آن رفته و آثار فاخری نیز از خود بر جای گذاشته‌اند. دراماتیک و تراژیک بودن «فراموشی» مضمون فریننده‌ای برای جامعه هنری بوده و کماکان نیز است. در این میان به سراغ نمایشنامه مشهوری به قلم «فلوریان زلر» رفتیم که از زاویه‌ای متفاوت و با تمرکز بر مفهوم مقدس «پدر» پرداختی شگفت‌انگیز از بیماری آلزایمر خلق کرده است؛ نمایشنامه‌ای تأثیرگذار که سال‌هاست در بسیاری از کشورها در شمایل تئاتر روی صحنه رفته و فیلمی ماندگار در سینمای جهان با نام «پدر» نیز برگرفته از آن ساخته شده است. منتقدان فیلم و سینما بارها پس از اکران این دو فیلم اذعان داشتند که «زلر» بهترین روایت ممکن از

این بیماری را در چارچوب یک اثر هنری پدید آورده است. نمایشنامه «پدر» ماجرای مرد سالمندی است که دچار بیماری آلزایمر شده است. در این میان دختر جوان این مرد در تلاش است تا بتواند شرایط زندگی برای پدرش را فراهم آورد. روایت تنگناها و چالش‌هایی که سدر راه مرادات این پدر و دختر می‌شود و گهگاه آبیستن بحث و جدل‌های نگران‌کننده‌ای است که زوایایی تازه از ظرافت‌های این بیماری را نمایان می‌کند. مسائلی مانند عشق، مسئولیت، وظیفه فرزندی، توقعات خانوادگی و... شکل تازه‌ای به خود می‌گیرند و فضای وهم‌آلود و ترسناک خلق می‌کند. هر چه از ابتدای این نمایشنامه جلوتر می‌رویم، مفاهیم عمیق‌تری خودنمایی می‌کنند و منجر به کمرنگ و کمرنگ‌تر شدن این ترس و هراس عظیم می‌شود و در نهایت گویی در بهترین حالت ممکن دوراهی سختی پیش روی مخاطب قرار می‌دهد که هر بیننده‌ای را به تفکر و همذات‌پنداری وامی‌دارد. این نمایشنامه تا حد زیادی زیر کانه و ظریف به بیماری «آلزایمر» پرداخته است و از آن مفهومی تازه ارائه می‌دهد؛ مفهومی که ما در طول تماشای این تئاتر یا خواندن این نمایشنامه، نه از ذهن و نگاه دختر این مرد که از زاویه دید پیرمرد مبتلا به فراموشی شاهد آن هستیم. این شاید همان جادویی است که پیش از این در هیچ ماجرا و حکایتی که «آلزایمر» هسته مرکزی آن است، با آن مواجه نشده بودیم. نمایشنامه «پدر» پس از سال‌ها روی صحنه بودن، در سال ۲۰۲۰ تبدیل به فیلمنامه‌ای با همین مضمون شد. فیلم «پدر» هم به مانند نمایش طرفداران زیادی پیدا کرد و

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تأمین اجتماعی) • مدیر مسئول: روح‌الله عطریان
- سردبیر: زیر نظر شورای سردبیری • صفحه‌آرا: کاویون رحیمی • عکس: پویا بازارگرد، پرتو جغتایی • ویراستار: کورش اشرفی
- خرو و فچین: اکرم خاکپور • ناظر چاپ: علی توتونی
- نشانی: میدان آرزانتین، خیابان احمد قنبر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲ • تلفن: ۴۵۴۳۴-۲۱ • تحریریه: داخلی ۱۴۳
- بازرگانی: داخلی ۱۲۲ • www.atiyehno.ir • چاپ: هنر سرزمین سبز

• یکشنبه ۲۰ شهریور ۱۴۰۱ • شماره ۳۵۰



[عکس: محمد نسائی]



نگاهی به یک اثر هنری که با زاویه‌ای نوین بیماری «آلزایمر» را به تصویر کشید

هزارتوی نهفته یک درد خاموش

به یکی از فیلم‌های برتر تاریخ سینما تبدیل شد؛ فیلمی که بازیگر نقش اول آن «آنتونی هاپکینز» موفق به کسب جایزه اسکار برای نقش آفرینی در آن شد و علاوه بر آن جایزه بهترین فیلمنامه اقتباسی را نیز از آن خود کرد. فیلم «پدر» با تصویرسازی‌های کم نقص و بازی ماهرانه بازیگرانش در بازتعریف «آلزایمر» در روایتی غیرخطی بسیار موفق عمل کرده است. در این فیلم پیرمردی مبتلا به آلزایمر را مشاهده می‌کنیم که نمی‌خواهد این واقعیت را که دخترش او را به خانه سالمندان فرستاده، باور کند و هر روز برای خودش روایت‌های متعدد و متناقضی را تخیل می‌کند که بخش‌های کمی از آن روایت‌ها واقعیت دارند و همین فضای سوررئال و تماشای ریزه‌کاری‌های این بیماری باعث می‌شود تا بتوانیم با زوایای تازه از این بیماری خاموش مواجه شویم و اگر فردی از نزدیکان مان به این بیماری دچار شد بتوانیم رفتار آرمانی تری نشان دهیم. ما با خواندن نمایشنامه و یا تماشای فیلم «پدر» قرار نیست روانشناسی با تجربه شویم اما بدون شک مواجهه روزی که شاید «آلزایمر» پیش چشم‌مان شکوفا شود و خاطرات مان را از ذهن و یاد آن‌هایی که عاشقانه دوست‌شان داریم، برای همیشه پاک کند.

توانایی‌های باقی‌مانده فرد بیمار، میزان آثار مخرب بیماری بر کیفیت زندگی خود را به حداقل رسانند و زندگی خانوادگی کم تنش‌تر و لذت بخش‌تری را تجربه کنند.

در فصل‌های میانی این کتاب تست‌های ارزیابی ذهنی گنجانده شده تا خوانندگان آن بتوانند احتمال ابتلای خود و یا اطرافیان‌شان به بیماری آلزایمر را مورد آزمایش قرار دهند. این آزمون‌ها به‌ویژه برای افرادی که احساس می‌کنند دچار اختلالاتی در حافظه خود هستند، مفید است و می‌تواند در پیشگیری از بروز این بیماری کمک‌کننده باشد.

کتاب فوق برای دانشجویان رشته‌های روانشناسی، روانپزشکی، متخصصان طب سالمندی و سایر افرادی که با بیماران مبتلا به آلزایمر در ارتباط مستقیم هستند و یا وظیفه پرستاری از آنان را بر عهده دارند، بسیار سودمند است.

از متن کتاب:

• سن، قدرتمندترین عامل تعیین‌کننده بیماری

اکثر موارد توسط افراد خانواده صورت می‌گیرد و از آنجا که بروز این اختلال با تغییرات عمیق در خلق، شخصیت، قوه قضاوت و توانایی‌های شناختی فرد همراه است، کار چندان آسانی نیست.

در همین راستا، لایلا کیانی و شایسته زنجیران به واسطه نگارش کتابی با عنوان «حصار فراموشی» تلاش کردند توضیح و تشریح مبسوطی از این بیماری ارائه دهند. در این کتاب ابتدا جنبه‌های گوناگون آلزایمر از جمله علائم و مسیر بیماری، سبب‌شناسی، عوامل خطر ساز و روش‌های تشخیص را بررسی کرده و در ادامه راجع‌ترین درمان‌هایی که تاکنون برای این بیماری مورد استفاده قرار گرفته است را به تفصیل شرح دهند.

در بخش دیگری از کتاب «حصار فراموشی» توضیحاتی درباره نحوه رفتار با بیمار مبتلا به آلزایمر، چگونگی برنامه‌ریزی برای یک زندگی فعال و مراقبت هرچه بهتر از آنها ارائه شده است. نویسندگان این کتاب سعی دارند به مراقبان بیماران آلزایمری آموزش دهند که چگونه با تمرکز بر

حصار فراموشی

- نویسندگان: لایلا کیانی، شایسته زنجیران
- انتشارات: آذر
- سال نشر: ۱۳۹۹

معرفی کتاب

«آلزایمر» یک بیماری عصبی است که با مرگ تدریجی سلول‌های مغزی آغاز و منجر به از بین رفتن حافظه و به دنبال آن نیروی شناخت می‌شود. در این بیماری فرد باز دست دادن فعالیت‌های شناختی خود از مرحله استقلال به وابستگی کامل به مراقبت‌کنندگان می‌رسد. خاموش بودن علائم ابتدایی این بیماری و حساسیت‌های پیرامون آن سبب می‌شود که آگاهی کافی از جزئیات آن، ضرورت یابد. این بیماری خاموش آهسته اما پیوسته پیشرفت می‌کند و سرانجام به وابستگی کامل بیمار به اطرافیان می‌انجامد. مراقبت از این بیماران در

