

# ■ سالمندی زمستان زندگی



● پدر بزرگها و مادر بزرگها سرمایه‌های ملی کشور ما به شمار می‌روند، آنها امروز ما را ساخته‌اند. نیروی آنها در لحظه‌های زندگی دیروز ما تحلیل رفته است.

● فوت همسر مهم‌ترین علت

تنهایی زنان سالمند است.

گرچه مسئله‌ی افزایش شمار سالمندان و رابطه‌ی آنها با خانواده در جامعه‌ی ما مانند کشورهای توسعه یافته به صورت مشکلی اجتماعی مطرح نیست ولی بسیاری از خانواده‌های شهری در سال‌های اخیر با مشکل سالمندان روبه رو شده‌اند. از سویی عواطف، سنت‌ها، وابستگی‌ها و افکار عمومی موجب می‌شود تا فرزندان در فکر نگهداری و تیمار والدین خود باشند و از سوی دیگر ناتوانی‌ها و کج خلقی‌ها و نومیدی‌ها و بیماری والدین و درگیری‌های زندگی شهری و صنعتی، مانند شاغل بودن زن و شوهر و فشار اقتصادی موجب شانه خالی کردن فرزندان از زیر بار مسئولیت نگهداری والدین می‌شود.

این پژوهش در پی آن است که با شاخص کردن مسائل عمده‌ی سالمندان تنها شده، زمینه‌هایی را که به ناتوانی و کج خلقی و بیماری‌ها دامن می‌زند، شناسایی کرده و با ارائه‌ی راه‌حل‌های مناسب این نقاط ضعف را به حداقل برساند.

به گفته‌ی بقراط زندگی انسان به چهار فصل طبیعت می‌ماند. بهار آن که معمولاً تا رسیدن به سن قانونی ادامه دارد، دوره شکوفایی، زیبایی، بالین و شدن‌هاست. در این دوران انسان با کم‌ترین مسئولیت و بیش‌تر زیر چتر پشتیبانی

## ● منزلت اجتماعی زن، اغلب بازتاب موقعیت‌های شوهر اوست و مرگ و بازنشستگی شوهر، برابر است با از دست دادن بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی و فرهنگی زن.

والدین به سر می‌برد. چهره‌ی زندگی بیشتر زیبا و رویایی‌ست. غم، مرگ، و اندوه تقریباً در این دوران جایی ندارد، همه‌ی حوادث به خوبی و خوشی پایان می‌پذیرد.

تابستان زندگی، با ورود انسان به زندگی اجتماعی و به دست آوردن استقلال و پذیرفتن مسئولیت‌ها آغاز می‌شود. در این دوره، احساسات و نیازهای تازه‌ی مطرح می‌شود و تلاش برای رسیدن به خواسته‌ها و آرزوها با قدرت تمام و بدون احساس خستگی ادامه پیدا می‌کند. انسان در این فصل از زندگی، توانا و نیرومند است، می‌خواهد و معمولاً هم می‌تواند و پیش می‌رود. این فصل تا اواخر دهه‌ی چهارم زندگی ادامه می‌یابد.

با شروع پنجاه سالگی، به تدریج خزان زندگی نمودار می‌شود. انسان خسته از نیم قرن تلاش و دوندگی به تدریج به نیروی تحلیل رفته‌ی خود پی می‌برد. یاران و همسالان به تدریج از صفحه‌ی روزگار حذف می‌شوند و در ذهن آدمی انتظار فرارسیدن نوبت به سرعت شکل می‌گیرد، اما هنوز تا تسلیم شدن در برابر واقعیت‌های مربوط به مرگ، زمان بسیاری باقی‌ست.

انسان در این مرحله، هنوز آن قدر توان دارد که به واقعیت‌های خشن زندگی، همچون مرگ و ناتوانی و از پا افتادن چنگ و دندان نشان دهد، از سوی فرزندان، دیگر بارور شده‌اند و نظاره‌ی بهارها و تابستان‌هایی که حاصل تلاش خود او بوده‌اند، خشنودی خاطر را ایجاد کرده و قوت قلبی‌ست برای بقا.

با رسیدن به دهه‌ی ششم زندگی، فصل سرما و زمستان سرد زندگی از راه می‌رسد، فرزندان هر کدام مرکز و هسته‌ی خانواده‌های دیگری شده‌اند. سلامت و توان جسمی به سرعت کاهش می‌یابد، یاران با شتاب بیش‌تری از صحنه‌ی زندگی رانده می‌شوند و جامعه با اعلام صریح بی‌نیازی از فعالیت و نقش این گروه، به طور رسمی آن‌ها را از گستره‌ی زندگی اجتماعی کنار می‌گذارد. در این سال‌هاست که تنهایی، ناتوانی و احساس بیهودگی چهره‌ی کریه خود را آشکار می‌کنند.

در چنین روزهایی انسان سرمایه‌ی بیشتر از هر زمانی نیازمند کانون گرم خانه و همدلی و هم‌بانی است. در روزگاری که هر کس در پی کار خویش است، او باید کسی را داشته باشد تا شنونده‌ی شکوه‌ها و خاطرات صدها بار گفته شده‌ی گذشته‌اش باشد، کسی که سودمند بودن او را در گذشته باور کند.

اما اگر تنها شود که سرانجام تنها خواهد شد، اگر کانون گرم خانواده‌ای وجود نداشته باشد، روزهای واپسین این فصل سرد و بی‌ترحم چگونه سپری خواهد شد؟ تفکرات تنهایی این تنهامانده چیست؟ دردهای این انسان خسته و سرمایه‌ی کلامند و مرهم این دردها چیست؟

## ● این پژوهش نشان داد که سالمندان تنها شده زودتر و پیش‌تر بیمار می‌شوند.

بسیاری از ما - اگر بدشانس باشیم - ممکن است این روزهای بسیار سرد را تجربه کنیم. عقل و منطق حکم می‌کند که از امروز به فکر چاره‌جویی فردای خود باشیم.

اگر امروز به چگونگی نگرش جامعه، نسبت به کهن‌سالان بی‌تفاوت باشیم و مسائل این قشر از جامعه را که بنابر داده‌های آماری مرکز اطلاعات جمعیتی، هر ساله با شتاب رو به افزایش است، از نظر دور داشته باشیم، فردایی دردناک را برای خود فراهم ساخته‌ایم.

برخورد با مسئله‌ی کهن‌سالی در جوامع گونه‌گون و دوره‌های گوناگون تاریخی، اشکال

متفاوتی داشته و دارد. دامنه‌ی برخوردهای منفی با آنان از کشتن کهن‌سالان ناتوان در جوامع ابتدایی<sup>۱</sup> تا ایجاد شرایط خودکشی برای آن‌ها در جوامع امروزی مغرب زمین<sup>۲</sup> متفاوت است. اما در فرهنگ مردم ما و در سنت‌های ریشه‌دار این مملکت که همیشه برای موهایی سپید و کمرهای خمیده حق و حرمتی ویژه وجود داشته است، این نگرانی وجود دارد که با آسیب‌دیدن بنیان‌های خانواده و تأثیرهای ویرانگر زندگی ماشینی، این حق و حرمت‌ها به دست فراموشی سپرده شود. در این صورت تصویر نامطلوب دنیای صنعتی امروز، با فقر عاطفی معمول و از خود بیگانگی و تنهایی سالمندانش می‌تواند، خطاری جدی برای ما و اکثریت جمعیت جوان کشور باشد که در آینده‌ای نه چندان دور به مرحله‌ی سالمندی می‌رسند.

پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها به تعبیری سرمایه‌های ملی کشور ما به شمار می‌روند، آن‌ها امروز ما را ساخته‌اند. نیروی آن‌ها در لحظه‌های زندگی دیروز ما تحلیل رفته است، وقتی ما برای کوزه‌های سفالین به این بهانه که یادگار هزاره‌های پیش است از میراث فرهنگی سخن می‌گوییم، بی‌انصافی است اگر در برابر دردها، رنج‌ها، روان‌پریشی‌ها و آشفتگی‌های پدران و مادران خود که این قدر به ما و زمان ما نزدیک هستند، بی‌تفاوت باشیم و میراث‌های واقعی زندگی خود و جامعه‌مان را در گورهای تقلید شده از غرب - به نام خانه سالمندان - زنده به گور کنیم.

### بیان مسئله

دشواری‌های پدیددهنده‌ی سالمندی یکی از مسائل اجتماعی قرن حاضر است که با کاهش میزان مرگ و میر و افزایش امید به زندگی، نه تنها در کشورهای پیشرفته، که در کشورهای در حال توسعه نیز عامل افزایش شمار سالمندان شده است و به همراه آن تغییرات اقتصادی - اجتماعی، به ویژه دگرگونی در ساختار خانواده، موجب دگرگونی پایگاه اجتماعی سالمندان شده است.

افزایش شمار سالمندان و نیازهای ویژه این گروه در زمینه‌های بهداشتی، اقتصادی، اجتماعی و روانی توجه دلسوزانه و

بررسی‌های ژرف و کارشناسانه می‌طلبید. بررسی‌های سال‌های اخیر نشان داده است که افزایش میزان سالمندان با افزایش میزان افسردگی و ناپسامانی‌های روانی رابطه‌ی مستقیم داشته و یکی از عمده‌ترین عوامل آن، تنهایی سالمندان بوده است.

پژوهشگران دانشگاه ییل در پژوهشی که درباره‌ی بیماری‌های سالخوردگان انجام داده‌اند، گزارش کرده‌اند که «اگر سالمندان بالای ۶۵ سال تنها زندگی نکنند و بتوانند با همسر و

## ● یافته‌های پژوهشی حاکی از این است که پیران اگر تنها زندگی نکنند. عمر طولانی‌تر خواهند داشت.

داده‌اند تا این نتیجه حاصل شده است: «پیران اگر تنها زندگی نکنند عمر طولانی‌تری خواهند داشت.»<sup>۳</sup>

برای طرح مسئله‌ی سالمندان تنها شده

می‌دهد. توجه دنیا به مسائل سالمندان موجب شد که سازمان ملل متحد، دهی ۱۹۸۰ را دهی سالمندان اعلام و در قطعنامه‌ی شماره‌ی ۳۷۱۵ خود، سال ۱۹۹۹ را به عنوان سال جهانی سالمند تعیین کند.

رسیدن به تعادل منطقی در نرخ رشد جمعیت و کنترل آن موجب خواهد شد که در دهه‌های آینده، جمعیت جوان امروز جانشین کم‌تری داشته باشد و درصد کهن‌سالان در دهه‌های آینده، رشد صعودی یابد. این روند در همه‌ی جوامع جهان‌سومی به چشم می‌خورد. بنا به گزارش نشریه‌ی سازمان بهداشت جهانی، به نام پشتیبانی از بهداشت سالخوردگان که در سال ۱۹۸۲ چاپ شده است، نرخ جمعیت سالمند در بسیاری از کشورهای جهان‌سومی و فقیر مانند بنگلادش، اکوادور، هندوراس، اندونزی، مالی و زامبیا کمتر از سه درصد است، در حالی که در کشورهایمانند اتریش، آلمان غربی و شرقی، فرانسه، نروژ، سوئد و انگلستان نرخ جمعیت کهن‌سالان، معادل ۱۲ درصد گزارش شده است.

در همین گزارش، پیش‌بینی جمعیت ۶۰ سال و بالاتر در سال ۲۰۰۰ برای کشورهای جهان سومی پنج درصد و برای کشورهای اروپایی بالای ۲۲ درصد بوده است. بنابراین روند نزولی درصد جمعیت ۶۵ سال به بالا در فاصله‌ی سال‌های ۲۵ تا ۶۵، پدیده‌ای کاملاً موقتی بوده و در دهه‌های آینده این درصد به طور قطع بالاتر از پنج درصد قابل پیش‌بینی است.

۳۶/۲ درصد نزول توزیع جنسی زنان در سال ۷۵ نسبت به رشد ۵۲/۷ درصد مردان در همین سال نسبت به سال ۶۵ قابل توجه است. همچنین نسبت به سال ۲۵ پس از گذشت ۴۰ سال که رشد جمعیت سیر صعودی داشته، متأسفانه درصد زنان سالمند (۶۰ سال به بالا) از ۳۷/۵ به ۳۶/۲ کاهش یافته که این موضوع قابل تعمق است.

در تجزیه و تحلیل جدول شماره یک لازم است به نکاتی اشاره شود:

۱ - نکته‌ی غیر عادی جدول شماره یک، کاهش درصد زنان سالمند، نسبت به مردان است، زیرا در همه‌ی آمارهای جهانی - به‌ویژه



ضروری است نگاهی اجمالی بیندازیم بر تغییرات کمی جمعیت سالمند کشور و توزیع آن از نظر جنسی و زندگی زناشویی در چهاردهی گذشته‌ی کشور، تا با استفاده از آن بتوان روند قابل اطمینانی برای بهبود وضعیت سالمندان در دهه‌های آینده‌ی کشور ترسیم کرد.

در پایان قرن بیستم، به میانگین طول عمر آن دسته از جمعیت دنیا که سالمند می‌شوند، حدود ۲۰ سال افزوده خواهد شد. در حالی‌که میزان رشد جمعیت جهان در دهی گذشته سالانه ۱/۷ درصد بوده است، بنابر این جمعیت سالمند، رشدی معادل ۲/۵ درصد را نشان

فرزندان و یا سایر بستگان خود به‌سر برند و به کمک آن‌ها اطمینان داشته باشند، به طور متوسط هفت سال بیش‌تر عمر می‌کنند و تا ۸۰ درصد کمتر از سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند، به حمله‌ی قلبی، سکته‌ی مغزی، بیماری‌های ریوی و مفاصل، دردهای جسمانی و حتی سرطان مبتلا می‌شوند و تا آخرین روزهای عمر خود می‌توانند ثمر بخش باشند.» این گروه پژوهشی بررسی خود را بر ۲۵۲۰۰ سالمند در آمریکا، اسپانیا، نیوزیلند و فنلاند انجام داده و پرونده‌ی مرگ بیش از ۵۰ هزار سالخورده‌ی متوقفا را مورد پژوهش قرار

● مسکن یکی از عوامل مهم ایجاد امنیت روانی برای سالمندان است.

در کشورهای پیشرفته‌ی جهان - درصد زنان سالمند معمولاً بالاتر از مردان است.

(جدول شماره‌ی یک) توزیع سالمندان کشور بر حسب جنس (مرکز آمار ایران)

سال سرشماری	تعداد کل بالاتر از ۶۰ سال	تعداد مردان بالاتر از ۶۰ سال	درصد مردان به کل بالاتر از ۶۰ سال	تعداد زنان بالاتر از ۶۰ سال	درصد زنان به کل بالاتر از ۶۰ سال
۱۳۳۵	۱۳۶۹۰۵۰	۷۱۹۳۰۱	۵۲/۵	۶۴۹۷۴۹	۴۷/۵
۱۳۴۵	۱۶۸۳۷۸۳	۸۸۲۲۵۵	۵۲/۵	۷۹۸۵۱۸	۴۷/۵
۱۳۵۵	۱۷۷۰۶۱۴	۹۲۵۷۸۹	۵۲	۸۴۴۸۲۵	۴۸
۱۳۶۵	۲۶۹۴۳۷۶	۱۴۰۹۳۴۱	۵۲	۱۲۸۵۰۳۵	۴۸
۱۳۷۵	۳۹۷۸۱۲۷	۲۱۳۵۹۵۰	۵۳/۷	۱۸۴۲۱۷۷	۴۶/۳

حالت معکوس موجود در ایران می‌تواند معلول عوامل زیر باشد:

الف - کشورهای اروپایی دو جنگ جهانی را پشت‌سر گذاشته‌اند که در طی آن نیروهای جنگی که عمدتاً مردان بوده‌اند از بین رفته‌اند، در نتیجه طبیعی است که شمار مردان سالمند باز مانده از دو جنگ، کمتر از زنان باشد.

ب - در کشورهای جهان سوم، درصد عمده‌ای از زنان به علت شرایط خاص زندگی و زایمان‌های مکرر، زودتر از مردان فرسوده شده و کمتر به دوره‌ی کهن‌سالی می‌رسند. با بهبود نسبی بهداشت و بالا رفتن سطح سواد و آگاهی در جامعه این مشکل قابل حل بوده و تعادل نسبی میان عمر مردان و زنان در دهه‌های آینده قابل پیش‌بینی است.

تجزیه و تحلیل جدول‌های شماره دو و سه نیز نکات قابل توجه و تأملی را دربردارد:

● در حال حاضر سالمندان در کشور انگلیس از بهداشت و درمان رایگان استفاده می‌کنند.

الف - حدود ۲۶ درصد جمعیت سالمند و بالاتر از ۶۰ سال کشور را سالمندان تنها شده در اثر فوت همسر تشکیل می‌دهند که با افزون کردن سالمندان تنها شده بر اثر طلاق و ازدواج نکرده‌گان، حد ۲۸ درصد کل سالمندان را تنها شده‌گان تشکیل می‌دهند.

این درصد جمعیت، همان جمعیت آماری موضوع این پژوهش است که به موجب فرضیه‌های مقدماتی پژوهش به نظر می‌رسد که

شرایطی کاملاً دشوارتر از سایر سالمندان داشته باشند.

ب - با توجه به جدول شماره‌ی سه از کل زنان سالمند بالاتر از ۶۰ سال (تعداد ۱,۸۴۲,۱۷۷ نفر) تنها ۵۱ درصد آن‌ها دارای همسر بوده و حدود ۴۹ درصد آن‌ها بر اثر فوت همسر تنها شده‌اند، نسبت مردان تنها شده بر اثر فوت همسر فقط ۸/۳ درصد است.

عوامل این تفاوت عمده و معنی‌دار که خود موضوع پژوهش جداگانه‌ای است در جامعه‌ی ما به این صورت قابل تفسیر است که معمولاً مردان همسر از دست داده، امکان ازدواج دوباره در سنین بالا را دارند و درصد کمی از آن‌ها نخواستگی و یا نتوانسته‌اند دوباره ازدواج کنند، اما در مورد زنان سالمند امکان ازدواج دوباره مانند مردان وجود ندارد.

این گروه از زنان سالمند تنها شده به علت فوت همسر، به دلیل عدم استقلال اقتصادی و محدودیت‌های ناشی از شکل سنتی خانواده،

(جدول شماره‌ی دو) توزیع سالمندان کشور بر حسب وضع زناشویی در سرشماری ۱۳۷۵

تعداد کل سالمندان ۶۰ ساله و بالاتر دارای همسر	۳۹۷۸۱۲۷ نفر
بی همسر در اثر فوت همسر	۲۸۷۹۷۰۶ نفر معادل ۷۲ درصد
بی همسر در اثر طلاق	۱۰۱۸۴۷۰ نفر معادل ۲۶ درصد
بی همسر ازدواج نکرده	۲۶۲۱۱ نفر
	۳۲۵۴۹ نفر

(جدول شماره‌ی سه) توزیع وضع زناشویی سالمندان کشور بر حسب جنس آمار سال ۱۳۷۵

جنس	جمع ۶۰ سال و بالاتر	دارای همسر		بدون همسر در اثر فوت		بدون همسر در اثر طلاق و ازدواج نکرده
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	
مرد	۲۱۳۵۹۵۰	۱۹۳۴۸۳۴	۹۰	۱۷۱۵۲۶	۸/۳	۲۴۶۳۰
زن	۱۸۴۲۱۷۷	۹۴۴۸۷۲	۵۱	۸۴۶۹۴۴	۴۶	۳۴۱۳۰



● **طلاق، موجب تنهایی سالمند و تنهایی، از عوامل سوق دهنده‌ی سالمند به آسایشگاه است.**

همیشه وابسته بوده و در نتیجه در سال‌های واپسین زندگی، همراه با تنها شدن، مسائل و مشکلات اقتصادی نیز آنان را آزرده می‌سازد. جدول‌های شماره‌ی چهار و پنج تأثیر محیط شهر و روستا و با سواد یا بی‌سواد بودن سالمند را در ارتباط با تنهایی پس از فوت همسر نشان می‌دهد.

(جدول شماره‌ی چهار) مقایسه‌ی سالمندان تنها شده‌ی شهری و روستایی کشور

جنس	کشور		شهر		روستا	
	کل	کل	تنها شده فوت همسر	درصد	کل	تنها شده فوت همسر
مرد	۲۱۳۵۹۵۰	۱۱۸۲۱۹۷	۹۲۲۹۳	۷/۸	۹۴۶۲۶۷	۷۸۷۶۱
زن	۱۸۴۲۱۷۷	۱۰۷۲۸۱۴	۵۲۱۶۲۷	۴۸	۷۶۴۳۹۶	۲۲۲۱۷۲
جمع	۳۹۷۸۱۲۷	۲۲۵۶۰۱۱	۶۱۳۹۲۰	۲۷	۱۷۱۰۶۶۲	۳۰۱۹۳۴

(جدول شماره‌ی پنج) مقایسه‌ی سالمندان تنها شده‌ی با سواد و بی‌سواد کشور

جنس	کشور		باسواد		بی‌سواد	
	کل	کل	تنها شده فوت همسر	درصد	کل	تنها شده فوت همسر
مرد	۲۱۳۵۹۵۰	۶۹۴۸۱۵	۲۶۹۳۶	۵/۲	۱۴۲۲۸۴۹	۱۳۴۱۱۸
زن	۱۸۴۲۱۷۷	۲۱۷۸۰۴	۸۲۵۲۴	۳۷/۹	۱۶۱۹۴۰۶	۷۶۲۲۶۷
جمع	۳۹۷۸۱۲۷	۹۱۲۶۱۹	۱۱۹۴۷۰	۱۳/۹	۳۰۵۲۲۵۵	۸۹۶۳۸۵

منبع: نشریه‌ی سرشماری عمومی نفوس و مسکن کل کشور ۱۳۵۷

می‌کند.<sup>۵</sup> از عمده‌ترین تغییرات روانی که در دوران سالمندی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، حالاتی مانند افسردگی، نگرانی، بی‌تفاوتی و خیال‌باقی است.<sup>۶</sup>

نابسامانی‌های روانی و شایع‌ترین آن - افسردگی - به دنبال محرومیت سالمند از بسیاری از موهبیه‌ست که وی در گذشته از آن برخوردار بوده، مانند قدرت، تسلط بر امور خود و محیط، موقعیت اجتماعی، بیماری و نارسایی‌های جسمی، بازنشستگی، بیکاری، تنهایی، مرگ عزیزان و عدم توجه اطرافیان که بیش‌تر از عوامل دیگر سبب افسردگی سالمندان می‌شود.

اما سالمندانی که هنوز با همسر خود زندگی می‌کنند و در واقع هم‌درد و پرستار و مراقبی دارند، کمتر دچار بیماری‌های روانی می‌شوند، یا این‌گونه بیماری‌هایشان شدت

تغییرات روانی را نیز می‌توان در این شمار نام برد.

بنابر باور بسیاری از روان‌پزشکان اغلب بیماری‌های جسمی سالمندان ریشه در مسائل روانی آن‌ها دارد که نابسامانی‌های روان - تنی<sup>۴</sup> نامیده می‌شود. به باور آن‌ها عوامل روانی از جمله اضطراب، درکنش‌های طبیعی جسمانی و کار اندام‌های مختلف بدن از جمله دستگاه تنفسی، گردش خون، گوارش و... تغییر ایجاد

اکنون که با تغییرات کمی جمعیت سالمند کشور آشنا شدیم، می‌توان به طرح مسئله‌ی اصلی این پژوهش پرداخت:

سالمندان در مجموع مسائل و مشکلات خاص خود را دارند، بخشی از این مسائل و مشکلات که شایع‌ترین آن بیماری‌های مزمن است مانند آرتریته‌ها، بیماری‌های کلیوی، قلبی - عروقی، گوارشی، مشکلات بینایی و شنوایی که تغییرات حسی - حرکتی، تغییر در انگیزش و