



اندیشه کن ز باطن پیران که چون چنار  
هست آتشی نهفته به دل سال خورده را  
(صائب)

## روان‌شناسی سالمندی

---

علی اکبر شعاری نژاد

---

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

### دوران سالمندی

په‌ری و جوانی شب و روز برآمد  
شب شد و روز برآمد و بیدار نگه‌تیم  
(سعدی)

«از فروید سؤال کردند: چه چیز زندگی بزرگسالی را کامل می‌کند؟ او در پاسخ گفت: محبت و کار. به عقیده فروید برقراری رابطه درونی بین خود و دیگران و کار تولیدی کردن هدف زندگی بزرگسالی یا سالمندی است.»

«شخص همان اندازه سالمند است که دیگران او را سالمند می‌دانند.»

\*\*\*

«زندگی امتحان نشده ارزش زیستن ندارد»

«سقراط»

\*\*\*

از جمله اسرار طبیعت که هنوز بشر به کشف آن موفق نشده است راز عمر است. زیست‌شناسی (بیولوژی) با همه پیشرفتهایی که در سالهای اخیر داشته و دارد، و با همه تلاش و کوشش خود هنوز در حل این معمای طبیعی درمانده است و پرسشهای بی‌پاسخ فراوانی در این مورد دارد. علم و فن پزشکی نیز با همه پیشرفتهای اعجاب‌انگیزش هنوز از پیشگیری و درمان پیری و عوارض آن ناتوان است، و روان‌شناسی جز در سالهای اخیر، مطالعه و تحقیق رفتار انسان در دوران سالمندی را مورد توجه لازم قرار نداده است. و هنوز هم در مقایسه با سایر مراحل زندگی به مرحله پیری و سالمندی توجه مطلوب نمی‌شود. شاید علت‌های کم‌پرداختن به بررسی خصایص مخصوصاً روان‌شناختی دوران سالمندی و پیری را بتوان چنین خلاصه کرد:

الف - در اقلیت بودن تعداد اشخاص سالمند و پیر در مقایسه با تعداد کودکان و نوجوانان و جوانان هر جامعه.

ب - اهمیت مسأله آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان که طبعاً مستلزم مطالعه و تحقیق فراوان درباره رشد و تکامل و خصایص روان‌شناختی ایشان است.

پ - جوان بودن بیشتر محققان روان‌شناسی که طبعاً مراحل از زندگی را مورد بررسی قرار می‌دهند که شخصاً آنها را تجربه کرده‌اند.

ت - کم‌توجهی، آگاهانه و ناآگاهانه، جامعه و مسئولان امور کشور به قشر سالمندان و خودداری از سرمایه‌گذاری لازم درباره بهبود وضع زندگی ایشان.

در صورتی که سالمندی و پیری دوران خاصی است با ویژگیهای قابل توجه خود مخصوصاً در دنیای معاصر، که در اثر پیشرفتهای علم و فن پزشکی، بیشتر مردم، برخلاف زمان گذشته، به دوران پیری می‌رسند و با عوارض و مسائل خاص آن مواجه می‌شوند. اگرچه کیفیت زندگی در سالمندی به کیفیت زندگی در گذشته و سازگاری اجتماعی خوب در دوران کودکی و مخصوصاً جوانی بستگی دارد و نیز از تجربه‌های شخص و نظرش نسبت به خویشتن متأثر می‌شود. به همین سبب، می‌توان گفت دوران سالمندی یا پیری هر شخص، در واقع، نمایانگر کیفیت دوران کودکی و نوجوانی و جوانی اوست. یعنی می‌توان از

مطالعه وضع عمومی يك شخص سالمند تا حد زیاد به وضع عمومی در مراحل قبل زندگی وی پی برد. بنابراین، اگر بخواهیم دوران سالمندی و پیری سالم و مطلوبی داشته باشیم باید از دوران کودکی و نوجوانی و جوانی سالم و مطلوبی برخوردار باشیم و توجه و تلاش برای تأمین زندگی سالم و خوشایند همه جانبه کودکان و نوجوانان و جوانان در عین حال تضمین زندگی سالم و خوشایند در دوران پیری است.

از این رو، پرداختن به سالمندی و سالمندان و مطالعه علمی رفتار ایشان کاملاً ضرورت دارد و دولت نیز موظف است همراه و همزمان با کودکان و نوجوانان و جوانان، سالمندان جامعه را نیز مورد توجه همه جانبه قرار دهد و پرداختن به ایشان را در برخورداری از زندگی لذت بخش، البته نه صرفاً با تأسیس آسایشگاهها یا سراهای سالمندان که يك نوع زندانی کردن معقول بشمار می رود، وظیفه جدی انسانی تلقی نماید و این توجه نه تنها آسایش و آرامش خاطر سالمندان را تأمین می کند بلکه بهترین وسیله پیشگیری از پیدایش نگرانیهای احتمالی سالمندی در جوانان می باشد. در يك جامعه سالم، همه افراد آن، در هر شرایطی که باشند، در تمام مراحل زندگی، احساس ارزش می کنند و از احترام اجتماعی لازم برخوردار می شوند.

دوران سالمندی را از سه نقطه نظر می توان بررسی کرد: بیولوژیک و فیزیولوژیک، پسیکولوژیک (روان شناختی)، و سوسیولوژیک (جامعه شناختی) و فرهنگی  
اول از لحاظ بیولوژیک (زیست شناختی) و فیزیولوژیک و معمولاً با این پرسشها مواجه می شویم: (۱) پیری چیست؟ (۲) پیری از چه وقت آغاز می شود؟ و (۳) چه وقت پایان می پذیرد؟ تقسیم دقیق دوران زندگی انسان به مراحل معین و مشخص امکان ندارد و روان شناسان معاصر حتی متخصصان رشد و تکامل معمولاً از تقسیم قطعی مراحل رشد و نمو خودداری می کنند و فقط از مراحل بچگی، کودکی، نوجوانی، جوانی، و سالمندی به صورت کلی نام می برند و برای هر يك از این مراحل، خصایص رشدی را ذکر می کنند که اینك به عنوان مثال به چند نوع تقسیم اشاره می کنیم:

\* ۰ - ۱۰ سالگی، سالهای شکل دهنده

۱۰ - ۲۰ سالگی سالهای تعصب، گستاخی، نرمی، آینده نگری

۲۰ - ۳۰ سالگی سالهای پایه یا پی ریزی

۳۰ - ۴۰ سالگی سالهای خانوادگی

۴۰ - ۶۰ سالگی، میانسالی

۶۰ - ۰ پایان زندگی

• بعضی نیز گفته اند:

تا ۴۰ سالگی مرحله «ساخت»

سالهای ۴۰ - ۵۰ مرحله «اوج»

سالهای ۶۰ و بعد مرحله «کاهش»

• به عقیده گروه دیگر:

جوانی يك دوره اشتباهکاری است

رشدی يك دوره تقلا و كوشش است

سالمندی یا پیری دوران تأسف است...

• برخی نیز معتقدند كه:

تا ۲۰ سالگی دوران حكمرانی است

۳۰ سالگی دوره فهم و تعقل است.

۴۰ سالگی و بعد از آن مرحله قضاوت است.

زیست‌شناسان و روان‌شناسان با وجود اختلاف نظر در تقسیم دوران رشد و تکامل تقریباً همگی در این سه نکته مهم اتفاق نظر دارند: ۱) خصایص مراحل رشد و نمودر تمام دوران زندگی کاملاً با یکدیگر بستگی دارند و تفکیك قطعی و دقیق آنها از همدیگر غیرممکن است؛ ۲) کیفیت هر مرحله رشدی از کیفیت دو مرحله قبل و بعدش متأثر می‌شود؛ ۳) همه این خصایص در تمام مراحل زندگی از دو عامل کلی وراثت و محیط متأثر می‌شوند.<sup>۱</sup>

پس با توجه به آنچه گفته شد مرحله یا دوران (آغاز و انجام) دقیق پیری را مخصوصاً نمی‌توان تعیین و مشخص کرد و اگر «تولد را آغاز شیرخوارگی، و به راه افتادن را آغاز کودکی و بلوغ بدنی و پدیده‌های مشهور آن را در دختران و پسران آغاز جوانی می‌دانند. لیکن تاریخ یا حادثه معینی را برای آغاز پیری نمی‌توان بطور دقیق مشخص کرد. حتی مرگ را نمی‌توان بطور قطع پایان پیری دانست. چه بسا مرگهای نابهنگام و زودرس که در کودکی یا در جوانی، به زندگی نوشکفته کودکان و جوانان پایان اندوهباری دهند! مرگ را نه بطور فردی بلکه تنها بطور آماری و کلی می‌توان پایان زندگی دانست. تغییرات ظاهری بدنی نیز مانند خمیدگی پشت، سییدی یا ریزش موی سر، ریختن دندانها، سنگینی گوش، ضعف دیدگان، شیارهای صورت و پوست، و بسیاری دیگر از اینگونه صفات که بطور کلی از علائم و آثار پیری بشمار می‌روند در تعریف دقیق پیری، ارزش فردی و قابلیت انطباق خود را با افراد، در سنین معینی از دست می‌دهند و تنها همان از نظر کلی و آماری، قادر به تعیین

حدود مبهم پیری اند. والا در يك نفر ممکن است این صفات یا پاره‌ای از آنها در چهل سالگی و در دیگری در شصت سالگی و یا حتی بعدتر ظاهر شوند.<sup>۱</sup> بنابراین، تنها عامل زمان و حتی پیدایش بعضی خصایص انحطاطی را نمی‌توان علت پیری دانست و نمی‌توان گفت که پیری هیچ قاعده و قراری ندارد. چنانکه بسیاری از جوانان را می‌بینیم که در حقیقت مراحل مختلف پیری را می‌گذرانند. «بدین ترتیب، درحالی که شروع کودکی و جوانی، در زندگی فردی، نسبتاً آشکار و مشخص است و در زندگی فردی تا حدود زیادی منوط به احساس مشخص از حال خود و هم چنین احساس مردم از رفتار و مشخصات ظاهری انسان است. به کرات از افراد نسبتاً زیادی شنیده‌ایم که: «من خود را هنوز جوان احساس می‌کنم» و یا آنکه «انسان زمانی پیر است که احساس پیری می‌کند» و نظیر آن شواهد فراوانی در دست است که «پیری» بیش از هر دوره دیگر زندگی جنبه «عاطفی» دارد و بسته به احساس شخص از آن است. از این روی پیری، بمراتب بیشتر از آنکه يك مسأله بدنی باشد «مسأله‌ای عاطفی» و روحی است.<sup>۲</sup>

درباره علل و عوامل سالمندی و پیری نظریه‌های مختلفی اظهار شده‌اند که برای نمونه به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم:

• پیری بدون تردید تحت تأثیر و نفوذ عوامل ارثی قرار دارد بطوری که اگر از اثر عوامل محیطی صرف‌نظر کنیم طول عمر هر فرد به مبانی ارثی او بستگی خواهد داشت و به همین سبب مشاهده می‌کنیم در بعضی از خانواده‌ها طول عمر زیادتر از خانواده‌های دیگر است.

• عوامل ارثی، نژادی عوامل قطعی و مطمئنی نیستند زیرا که اغلب در اثر عوامل دیگری از قبیل عاملهای تغذیه و درجه شیوع بیماریها تغییر می‌کنند. بنابراین، پیری را باید نتیجه دو عامل ارث و محیط دانست.

• اختلالات غدد داخلی از عوامل مهم پیری بشمار می‌روند اگر چه نمی‌توان سایر عوامل را از نظر دور داشت.

• پیری نتیجه استرس‌ها (stress) یا فشارهای روانی یعنی تقلاها و هیجانهای غیرعادی است. • پیری نتیجه تأثیر مواد سمی در طول زندگی (هرگونه گاز، گردوغبار، محلولهای شیمیایی و دارویی که فرد در زندگی مصرف کرده است) می‌باشد.

• عوامل عروقی، تغییر در قابلیت نفوذ سلولها، و اختلالات متابولیک و تغییرات مکانیسمهای هموستاتیک (homeostatic) یا تعادل محیط درونی را باید عوامل اصلی پیدایش سالمندی و پیری دانست.

\* پیری همیشه با قطع یا توقف رشد و نمو (growth) همراه است یعنی همان عوامل و عللی که باعث توقف رشد می‌شوند علل پیری نیز بشمار می‌روند. به بیان دیگر، پیری زمانی آغاز می‌شود که رشد و نمو شخص توقف پیدا می‌کند.<sup>۱</sup>

از این نظریه‌ها و نظایر آنها می‌توان دریافت که (۱) پیری آخرین مرحله رشد و تکامل است، (۲) سالمنندی یا پیری يك ویژگی کاملاً طبیعی است و همه بهره‌مندان از عمر طبیعی به این مرحله از زندگی وارد خواهند شد، (۳) محیط می‌تواند این دوره از زندگی را همانند سایر مراحل آن، برای شخص مساعد و مطلوب یا نامساعد و ناخوشایند کند، (۴) همانظوری که در دوران کودکی و جوانی لذاتی هست که در دوران پیری آنها را نمی‌توان یافت در روزگار پیری نیز لذاتی وجود دارد که درک آنها در ایام جوانی امکان ندارد.

دوم. از نقطه نظر پسیکولوژیک (روان‌شناختی) که تغییرات رفتار و پیدایش خصایص روانی در دوران سالمنندی و پیری مورد مطالعه قرار می‌گیرند. بهتر است پیش از اشاره به ویژگی‌های روان‌شناختی دوران سالمنندی و پیری چند خاصیت روان‌شناختی دوران جوانی یا جوانان را نام ببریم و بعداً به توضیح چگونگی تغییر همین خصایص در سالمدان بپردازیم.

#### خلاصه خصایص روان‌شناختی جوانان

- ۱ - غالباً - بعضی‌ها همیشه با احساسات خود می‌اندیشند و عمل می‌کنند تا با عقل‌شان.
  - ۲ - بیشتر قابل انعطاف هستند.
  - ۳ - به آینده توجه ندارند و غالباً در زمان حال زندگی می‌کنند.
  - ۴ - قهرمان جو و قهرمان ساز و قهرمان پرستند.
  - ۵ - می‌کوشند انرژی بدنی خود را، به هر شکلی که باشد، مصرف کنند.
  - ۶ - تردید دینی دارند و می‌کوشند از آن (تردید) در بیایند.
  - ۷ - گرفتار يك نوع احساس گناه می‌شوند.
- به این نیز اشاره کنیم که:

\* جوان بیشتر به آغاز کار می‌اندیشد، سالمند بیشتر به پایان کار می‌اندیشد، زیرا برای جوان آغاز راه مهم است در صورتی که برای سالمند، پایان و نتیجه اهمیت دارد.

چند نظر درباره بزرگسالان و سالمندان. قبلاً گفتیم هنوز درباره زمان آغاز و پایان دوران سالمنندی اتفاق نظر وجود ندارد بنابراین، گروهی از روان‌شناسان بطور کلی، از

ویژگی‌هایی در دوران سالمندی و غالباً زیر عنوان «شخص بالغ» سخن گفته اند که اینک به بعضی از آنها به اختصار اشاره می‌شود:

فروید (زیگموند). در آغاز بحث از خصایص دوران سالمندی عبارتی از فروید نقل کردیم که می‌گفت: زندگی بزرگسالی وقتی ارزشمند خواهد شد که متضمن محبت یا عشق و کار باشد یعنی شخص سالمند بتواند بین خود و دیگران روابط درونی برقرار کند و به فعالیت‌های تولیدی بپردازد و منظورش از کار تولیدی و عشق ورزی به طور کلی، به عهده گرفتن و انجام دادن مسئولیت‌های فردی و اجتماعی است. به نظر فروید، در مرحله سالمندی است که شخص می‌تواند امیال و خواسته‌های غریزی خویش را تغییر شکل دهد و برتر سازد و آنها را به صورت اعمال و افکار سازنده و قابل قبول اجتماعی درآورد.

آدلر (آلفرد) (A. Adler). آدلر عامل اساسی فعالیت‌های انسان را کمال طلبی و برتری جویی می‌داند یعنی شخص پیوسته می‌کوشد حقارت واقعی یا تصویری خود را جبران کند و خود و جامعه‌اش به کمال برسند بنابراین، کسی دارای شخصیت بالغ است و بزرگ شده است که نسبت به زندگی شیوه فعالانه دارد و سبک و روش تعاملش با دیگران سازنده است. به نظر او برخورداری از چنین زندگی به محیط خانوادگی شخص بستگی دارد. اگر این محیط، متضمن محبت و احترام متقابل، اعتماد متقابل، و همکاری صمیمانه باشد شخص از اول زندگی خود تشویق و برانگیخته می‌شود که با روش‌های سازنده برای خود و دیگران بر احساس حقارت خویش غلبه کند. برعکس، هرگاه رقابت و بی‌اعتمادی و بیمه‌ری بر محیط خانواده حاکم باشد شخص از ابتدا خواهد آموخت و کوشش خواهد کرد که برای جبران احساس حقارت و دست یافتن به برتری و کمال به طغیان و تخریب یا فعالیت‌های تخریبی متوسل شود.

آلپورت (گوردن) (G. Alport). این روان‌شناس معروف معتقد است که بزرگسالی و سالمندی مستلزم این است که شخص از عالم کودکی و نوجوانی و جوانی در آید و به جای فعالیت‌های مصلحتی و زیستی بکوشد آن شود که واقعاً و عمیقاً معتقد است باید باشد یعنی او بتواند بر خود مسلط گردد و به اصطلاح، عنان نفس را بدست بگیرد.

اریکسن (اریک) (E. Erikson). کیستی شناسی یا «شناخت هویت خویشتن» هسته مرکزی رشد و تکامل شخصیت در نظریه اریکسن است به همین سبب، عقیده دارد که شخص سالمند، علاوه بر عشق و کار در نظر فروید دارای این خصایص است: ۱) احساس روشن و مداومی از اینکه کیست و هدفهایش چیست (هویت خود)، ۲) توانایی و رغبت به ارتباط نزدیک جسمی و روانی (نزدیکی)، ۳) تمایل و توانایی به تمرینش بودن و خود را

وقف دیگران کردن و کار مولد (خلاقیات)، و ۴) قبول زندگی و رضایت از آن (وحدت خود). شخصیت واقعاً بالغ شخصیتی است که آن چنان بودن را به تجربه در آورد که قادر است بودن را بپذیرد (پایان زندگی را) و با آن مواجه شود.

رانک (اوتو) (O. Rank). از نخستین رهبران روانکاوی که کاملاً تحت تأثیر فروید بود انسان را، برخلاف فروید، موجودی خلاق، سازنده، و مولد می‌پندارد. به نظر رانک در هر شخص دو عامل ترس از زندگی و ترس از مرگ وجود دارد که اولی به شکل علاقه به دوری از دیگران و اشیاء و بی میلی به تغییر، و دومی (ترس از مرگ) به صورت فردیت مستقل و یا قدرت تظاهر می‌کند: او بلوغ و بزرگسالی را در هماهنگی بین نیروهای روانی درونی که به هماهنگی با جهان خارج می‌انجامد می‌داند و شخص می‌تواند شیوه خلاقه‌ای در زندگی داشته باشد.

ماسلاو (آبراهام) (A. H. Maslow). یکی از معروف‌ترین روان‌شناسان مکتب «انسانگرایی» از شخصیت بالغ و بزرگسال با این خصایص نام برد: خود متحقق، جهت‌گیری واقع‌بینانه، خود‌پذیری، پذیرش دیگران و جهان طبیعی، استقلال، حق‌شناسی بارز، احساس وحدت با بشریت، احساس نزدیکی زیاد با چند نفر افراد مورد علاقه، اعتقاد به ارزش‌های آزادی‌خواهانه، توانایی تشخیص و تمیز بین وسیله و هدف، شوخ طبعی فلسفی به جای سخنان شوخی‌آمیز کنایه‌دار، و همرنگ جماعت نشدن.

راجرز (کارل) (C. Rogers). این روان‌شناس معروف، بلوغ شخصیت را در مفهوم «شخص تمام‌عیار» خلاصه می‌کند و خصایص او را به این قرار معرفی می‌کند: ۱) آمادگی برای تجربه کردن، ۲) زندگی فعالانه و شاد، ۳) اعتماد حیات بخش و علاقه به کار و کوشش بدون انتظار یک محرک خارجی، ۴) آزادی تجربی یا آزادی در انتخاب بین راههای مختلف، ۵) خلاقیت یعنی قابلیت ایجاد اعمال و افکار و اشیای تازه و سودمند. شخص سالمند تمام عیار ضد اجتماع یا انزوا طلب نیست بلکه می‌تواند مردم را درک کند و از مجاورشان لذت ببرد، و او می‌خواهد مورد قبول و احترام نامشروط مردم قرار بگیرد و ایشان او را دریابند و تحمل کنند.

فروم (اریش یا اریک) (E. Fromm). این روان‌شناس و روان‌کاو همانند آلپورت بین طبیعت حیوانی انسان (کارکرد مصلحتی) و طبیعت انسانی انسان (کارکرد تشخیصی یا میز) تفاوت اساسی می‌گذارد و برای شخص بالغ و سالمند این خصایص را نام می‌برد: ۱) محبت ورزیدن و محبت دیدن (محبت متقابل ۲)، آزادمنشی و اجتناب از سلطه جوئی، ۳) برخورداری از احترام به نفس، ۴) مقبولیت، ۵) کارکرد خلاقانه، مسئولانه و متعهدانه.<sup>۵</sup>



از آنچه گفته شد می توان نتیجه گرفت که در کم و کیف ویژگیهای دوران سالمندی بین روان شناسان اتفاق نظر وجود ندارد جز اینکه خصایص مذکور را از مقایسه سالمندان با جوانان بدست آورده اند در حالی که اگر نتوان گفت همه بلکه بیشتر آن خصایص نه تنها در مرحله جوانی بلکه در مراحل کودکی و نوجوانی نیز دیده می شوند یا پیدایش آنها در مراحل اولیه زندگی آغاز شده است. بعلاوه، اظهارنظرهای مذکور بر تحقیقات آماری مبتنی نیستند یعنی نمی توان گفت مثلاً چند درصد اشخاص سالمند فلان ویژگی را دارند.

سوم. از نقطه نظر جامعه شناختی (سوسیولوژیک و فرهنگی). مسائل سالمندی و کهولت علاوه بر روان شناسان و پزشکان، مورد توجه خاص جامعه شناسان نیز می باشد زیرا، چنانکه قبلاً گفته شد، امروزه عده سالمندان در حال افزایش است و گروه قابل توجهی را در هر جامعه تشکیل می دهند.

مهمترین مسأله ای که گروه سالمندان، از لحاظ جامعه شناسی، با آن مواجهند مسأله اختلاف فرهنگی بین ایشان و نسل جوان است که به افزایش بین آن دو نسل و در نتیجه احساس غربت و بتنهایی بیشتر در سالمندان منجر می شود و هر يك از آنها دیگری را به انحطاط و بدبختی محکوم می کند و چون سالمند خود را از هر لحاظ مجرب تر از جوان می پندارد بنابراین، انتظار پذیرش بیشتری دارد و تأمین نشدن این توقع طبعاً موجب ناراحتی و گله مندی او می شود.

بعلاوه، در دوران سالمندی و کهولت، حقوق و وظایف نیز تغییر می یابند به این معنا که يك شخص سالمند دیگر نمی تواند وظایف مطلوب از يك شهروند جوان را انجام دهد درعین حال علاقه مند است حتماً از کلیه حقوق خود برخوردار شود در صورتی که جوان حقوق بیشتری برای خود قایل است زیرا بیش از سالمند کار می کند. البته، این گرایش غالباً تحت تأثیر فرهنگ حاکم بر جامعه است چنانکه، در روستاها و همه شهرهای معتقد به آداب و رسوم قومی و درجوامع قدیم اشخاص سالمند و پیر بیشتر مورد توجه و عنایت هستند و تقریباً از حقوق بیشتری برخوردارند در صورتی که در جوامع غیر سنتی یا صنعتی ایشان از عنایت لازم محرومند و حتی، مخصوصاً در حال حاضر، ناگزیرند سالیانی از عمر خود را در آسایشگاه یا سرای سالمندان سپری کنند و از محیط گرم خانوادگی محروم بمانند، و اگر به عللی، بیشتر اقتصادی، نتوانند از اینگونه آسایشگاهها بهره مند شوند و ناگزیر با فرزندان خود زندگی کنند متأسفانه وجودشان بر خانواده سنگینی می کند و افراد خانواده، افرادی که يك روز همگی به وجود او نیازمند بودند و برای نزدیک شدن به او با همدیگر رقابت می کردند، او را يك موجود تحمیلی تلقی می کنند و به انتظار وداع او لحظه شماری می کنند!!

بخصوص هنگامی که از سلامت بدنی هم محروم شده باشد. در حال شخص سالمند در دایره خانواده از رضایت خاطر اندکی برخوردار است. کاهش نیروی بدنی و گرفتاری به برخی بیماریهای دوران پیری مشکل اجتماعی اشخاص سالمند را چندین برابری کند. به بیان دیگر، مهمترین مسأله‌ای که اشخاص سالمند در جوامع امروز با آنها مواجه هستند و تقریباً از حل مطلوب آن ناتوانند مسأله «سازگاری» است که بدون آن در واقع، زندگی مختل خواهد شد و حتی اگر حل نشود شخص مرگ را برادامه زندگی ترجیح خواهد داد. البته از تأثیر عامل فرهنگ، چنانکه گفتیم، و وضع اقتصادی - اجتماعی، و تحصیلات شخص سالمند در کیفیت این سازگاری نباید غافل شد. مثلاً یک سالمند ثروتمند، یا بهره مند از نیروی بدنی کافی، یا دارنده موقعیت و منزلت اجتماعی خاص، برخوردار از سطح علمی ویژه کمتر مورد بی‌عنایتی اطرافیان قرار خواهد گرفت و مشکل مهمی در سازگاری نخواهد داشت و شاید تا آخر عمرش هیچگونه احساس غربتی به او دست ندهد زیرا همیشه وجود او برای ایشان قابل استفاده خواهد بود.



خلاصه، از آنچه گفته شد می‌توان خصایص کلی زیر را در اشخاص سالمند بویژه در دوران کهولت، با درجات احتمالاً متفاوت ملاحظه کرد:

• ضعف بدنی و احساسی (مخصوصاً کندی شنوایی و بینایی) و افزایش خستگی. در کارمندان، بازنشستگی، گاهی اوقات، نارسایی بدنی را تسریع می‌کند و نیز ممکن است بازنشستگی، اختلالهای بدنی حاکی از فشارهای عاطفی را گسترش دهد.

• در دوران سالمندی زنان، مخصوصاً در سالهای ۵۰ - ۶۰ متمایلند بیشتر قدرتمند شوند و مردان کاهش در قدرتمندی نشان می‌دهند و این حقیقت بعد از بازنشستگی بیشتر دیده می‌شود.

• سالمندان (پیران) متمایلند که والدین خود را ایده‌آلی تصور نمایند و از دیدن هرگونه نقطه ضعفی در والدین خود نفرت دارند.

• در ارتباط با مردم تا حدی فرصت طلب هستند و نسبت به ایشان بی‌اعتماد و بدگمان می‌باشند.

• افزایش علاقه به برقراری روابط بسیار نزدیک با دوستان، زیرا این دوستی منظورهای زیر را برای شخص سالمند تأمین می‌کند:

- احساس صمیمیت و محرمیت

- امکان تحسین و خودسازی

- امکان همانندسازی
- ارضای نیازهای وابستگی (تعلق خاطر)
- امکان تصمیم‌گیری راحت
- تشویق و تشجیع
- تسلی خاطر در موقع ناراحتی
- امکان رهایی از تنهایی
- بسیار مهم شدن رضامندیهای عاطفی.
- پیدایش علاقه به فعالیت‌های آزاد (غیررسمی) مانند امور هنری، کارهای دستی، خدمات اجتماعی و...
- تغییر خود‌پنداری، نظام ارزشها و توقعات، توانایی و شایستگی، و سازگاری با نقش.
- تمایل به واقع‌بین بودن در ارزیابی همسر خود.
- غالباً واقع‌بین بودن در بارهٔ تندرستی خویش. باید توجه داشت گاهی فقدان نگرانی در بارهٔ اختلالاتی عضوی موجود ممکن است نشانه انکار واقعیت‌های سالمندی و پیری باشد.
- افزایش احساس مسئولیت.
- کاهش علاقه به کارهای بدنی سخت به سبب خطرهای تندرستی.
- پیدایش حالت انفعالی و پذیرش در بعضیها.
- نشان دادن گرایش مساعد (مثبت) نسبت به کار خود و شرایط کارکردن خود.
- یادآوری جنبه‌های خوشایند و رضایت‌بخش کار بیش از جنبه‌های ناخوشایند آن و حتی فراموش کردن این جنبه‌ها.
- احساس آزادی بیشتر مخصوصاً بر خورداری از آزادی عاطفی.
- اظهار و تعبیر مستقیم امیال و سائق‌هایی که در سالهای پیش سرکوب شده‌اند.
- کندی تدریجی در هوشیاری، سرعت عمل، هماهنگی، و کندی در یادگیری موضوع تازه. هر چند پیشرفت یا افزایش بهره هوشی با توانایی شخص در سازگاری با جهان و خویشتن همبستگی دارد لکن بطور متوسط، کاهش هوشی از چهل سالگی آغاز می‌شود و بین سالهای ۷۰-۹۰ به حداکثرش می‌رسد. «ولی در آنهایی که فعالیت فکری نسبتاً زیادی داشته و معلوماتی کسب کرده‌اند و هم چنین در کسانی که مشاغلی خلاق و فکری داشته و هدفهای خود را بدون وقفه در زندگی دنبال کرده‌اند تغییر چندانی پیدا نمی‌کند. اگرچه نمی‌توان بدرستی معلوم کرد آیا این افراد بطور ذاتی واجد این امتیاز بوده‌اند یا اینکه کوششها و مجاهدتهای آنها در حفظ نیروهای روانی مؤثر بوده است.» چنانکه گوته

(1. W.V. Goethe) نویسنده آلمانی در ۸۳ سالگی جان سپرد و یک سال پیش از مرگش قسمت دوم «فاوست» (Faust) را بی پایان رساند. ویکتور هوگو در ۸۳ سالگی در عین شادابی و فعالیت بر اثر یک بیماری ناگهانی وفات یافت. جورج برناردشاو (G.B. Shaw) نویسنده شوخ طبع ایرلندی که خود از معمرین نام آور است در این باره چنین گفته است: آرزو دارم که تا آخرین رمق وجود من ثمری ببخشد و روزی که می میرم زمانی باشد که از من هیچ خدمتی ساخته نباشد هرچه بیشتر کار می کنم بیشتر از زندگی لذت می برم. برای من زندگی یک چراغ کم روغن بی اهمیتی نیست که بزودی خاموش شود. من زندگانی را مثل یک مشعل پرنور و درخشنده ای می دانم که فعلاً نگهداری آن را به من سپرده اند من می خواهم هرچه ممکن باشد روغن این چراغ را زیاده تر نموده و آن را نورانی تر از پیش به نسلهای آینده تسلیم نمایم.<sup>۲۰</sup>

● کاهش نیروی حافظه کوتاه مدت (به همین سبب، در نوشتن برای اشخاص سالمند، جملات باید کوتاه، ساده و آسان فهم باشند)

● کاهش دقت.

● افزایش علاقه به اجرای مراسم دینی و احساس اطمینان و رضایت خاطر بیشتر از این عمل.

● کاهش احساس خوشبختی و علاقه به زندگی در بعضیها.

● افزایش احساس بیفایده‌گی و بی هویتی و بی تأثیری در بعضیها.

● کاهش علاقه و گاهی کاملاً بی علاقه‌گی به طقیانگری و رقابت.

● محدودیت علایق.

● امتناع از قبول عقاید و افکار جدید و در عین حال رعایت محافظه کاری.

● تندخویی و عصبانیت‌های بیمورد.

● سماجت و یکدنگی.

● تکرار بیشتر خاطرات و در نتیجه ملال آور شدن برای اطرافیان.

● بدبینی و زودرنجی و علاقه شدید به برخورداری از قدرت و حیثیت اجتماعی.

● پیدایش وسواس اجباری در نظافت و نظم.

● سبکباری یا آزادی از قیود. شخص سالمند معمولاً در چند مورد سبکبار می شود: (۱)

گرفتاری کمتر با دیگران، (۲) کاهش در تنوع نقشهای اجتماعی، (۳) صرف بیشتر توانایی

ذهنی به جای فعالیت بدنی یا فعالیت اجتماعی، و (۴) نیروی بدنی کمتر برای تحمل فعالیت

پیچیده به عقیده بعضی از روان شناسان زیر عنوان «سبکباری» (disengagement) می توان

شش نوع موفقیت یا شکست در میان سالی یا سالمندی بالا تشخیص داد: ۱) دنیای کاری یا حرفه (۲) خانواده داری (۳) تنها زیستن (۴) زن و شوهری (۵) سبک‌سازی زندگی همراه با گرفتاری‌های کوچک و (۶) برخورداری از زندگی با روح.<sup>۸</sup>

• بازنشستگی. تقریباً می‌توان گفت که مهمترین مسأله دوران سالمندی بازنشستگی از کار و حرفه عادی است زیرا سبب می‌شود که شخص تأثیر خود را از دست بدهد و با ناکامی و ناگواری مواجه گردد. مسائل و مشکلاتی که یک شخص بازنشسته برخورد می‌کند از ارزشهای فرهنگی محیط وی سرچشمه می‌گیرند چنانکه این مسائل برای بعضیها بزرگتر از دیگران جلوه می‌نمایند و اشخاص متفاوت آنها را با روشها و شیوه‌های متفاوتی حل می‌کنند. به بیان دیگر، نوع سازگاری شخص با بازنشستگی به شخصیت و شرایط و مقتضیات وی بستگی دارد. هم چنین، احساسات شخص درباره سالمند شدن ناگزیر احساسات او را درباره بازنشستگی رنگ می‌بخشد و برعکس، یعنی احساسات شخص درباره بازنشسته شدن نیز احساسات او را درباره سالمند شدن رنگ خواهد بخشید. در واقع، بین گرایش شخص نسبت به سالمندی و سازگاری با بازنشستگی ارتباط وجود دارد. بزرگ شدن فرزندان و آغاز زندگی مستقل به بازنشستگی پدر یا مادر از والدینی منجر می‌شود و بازنشستگی از والدینی برای بیشتر سالمندان بخصوص در سن بالا - به همان اندازه بازنشستگی از کار، دشوار و طاقت‌فرماست.

مهم‌ترین مشکلات بازنشستگی را می‌توان چنین خلاصه کرد: ۱) بیکاری و بیهودگی، ۲) تنهایی، ۳) احساس بی‌ارزشی، ۴) ترس از زوال بدنی یا ذهنی و بستگی یافتن با دیگران. البته، اگر شخص یاد بگیرد که با بازنشستگی بسازد از بیشتر این مسائل و مشکلات در امان خواهد بود. و سازگاری شخص با بازنشستگی را می‌توان با معیارهای زیر ارزیابی کرد:

۱- گرایش شخص نسبت به وضع زندگی فعلی خود

۲- گرایش شخص نسبت به بازنشستگی

۳- تغییرات در کیفیت سازگاری بعد از بازنشستگی بدین معنا که شخص بهره‌مند از سلامت بدنی، منابع درآمد، روابط مطلوب خانوادگی، خوب سازش یافته طبعاً تصویری بسیار مثبت از ارزش اجتماعی اشخاص سالمند و بازنشسته خواهد داشت. در پایان بحث از خصایص کلی دوران سالمندی و کهولت باید تفاوت‌های فردی را در نظر گرفت و از این واقعیت غافل نشد که شخص سالمند «شاخص» (typical) وجود ندارد که به عنوان معیار یا الگو منظور شود و فرایند سالمندی در اشخاص متفاوت، در راههای متفاوتی اثر می‌گذارد،

و ناکامیها و لذتهایی که فرهنگ حاکم برای سالمندان ایجاد می کند برحسب محیط فرق خواهد کرد. و هر شخص این ناکامیها و لذتها را مطابق شخصیت خویش، و وضع عمومی دوران کودکی و زندگی بزرگسالی، و گرایشهایش نسبت به سن پیری تجربه و تفسیر خواهد کرد. بنابراین، نمی توانیم معتقد باشیم که همه اشخاص سالمند با مسائل یکسانی مواجه می شوند و با شیوه های یکسان آنها را حل می کنند. هم چنین، باید روی این نکته، مجدداً تأکید کنیم که ماهیت و طبیعت سازگاری با مسائل دوران سالمندی در همه فرهنگها یکسان و همگانی نیستند مثلاً در جامعه ای که مردان و زنان سالمند یا پیر از احترام لازم اجتماعی برخوردارند تحمل و حل مسائل دوران سالمندی آسانتر از جامعه ای خواهد بود که سالمندان را از عنایت لازم محروم می کند.

بهداشت روانی دوران سالمندی. چنانکه گفتیم راه و روش سالمند شدن يك شخص تا حدی به شخصیت او بستگی دارد - یعنی به اینکه سایقهای روان شناختی او کدامند و چیستند؟ و توانایی او برای ارضای آنها در دوران سالمندی چقدر است؟ زیرا شخصیت اثر مهمی در میزان موفقیت شخص در دوران سالمندی دارد.

سلامت و تندرستی در پنجاه سالگی آمیخته ای از این سه عنصر است: (۱) وضع طبیعی بدن که عمدتاً به وسیله روش عادی زندگی تعیین شده است، (۲) فعالیت ذهن یا عقل که به وسیله علاقه به کار و سرگرمیهای محرک و تعطیلات تأمین می شود، و (۳) بینش روحی و داشتن اعتقاد دینی و همدردی با دیگران.

معمولاً يك نوع بحران اجتماعی در آغاز پنجاه سالگی پیدا می شود که می توان آن را «افسردگی میانسالی» (middle-age depression) نامید. این دوره بحران برای زنان شوهردار در سالهای بعد از ۴۰ و اوایل ۵۰ سالگی و برای مردان در سالهای بعد از ۵۰ سالگی است. يك شخص میانسال ممکن است چهار منشأ فشار روانی یا استرس را تحمل کند:

(۱) بدنی (۲) فرهنگی (۳) اقتصادی (۴) روان شناختی. یکی از مهمترین موارد تحمل فشار روانی در دوران میانسالی و سالمندی مسأله زناشویی و معنا و مفهوم جنس (sex) است زیرا ارزش جنس بیش از آنکه عضوی (ارگانیك) باشد روان شناختی، جامعه شناختی، و فرهنگی است. به نظر هارلک (Hurlock) در ازدواج سالمندان شش مسأله سازشی وجود دارد که عبارتند از:

- ۱- سازش با نقشهای تغییر یافته،
- ۲- سازش با همسر در گذشت سالها،
- ۳- سازش با تغییر روابط جنسی و رفتار جنسی،

- ۴- سازش با بی‌ثباتی زوجی بالقوه یا بالفعل
- ۵- سازش با روابط خانوادگی تغییر یافته که با بزرگ شدن فرزندان و افزایش سن والدین پیدا می‌شوند.
- ۶- سازش با احتمال طلاق یا مرگ همسر.

درباره ازدواج اشاره به دو نکته مفید بنظر می‌رسد: یکی اینکه می‌گویند دو ریسک بسیار مهم در زندگی که تقریباً خط سیر شخصی را در آن تعیین و شاید هم تثبیت می‌کنند عبارتند از: (۱) ازدواج (۲) نخستین شغل انتخابی. دوم اینکه می‌گویند ازدواج بزرگترین قمار زندگی است که برد و باخت یا خوبی و بدی آن در دوران سالمندی و پیری شخص معلوم می‌شود. هم چنین «خودپنداری» یا «خود - دریایی» (self-concept) شخص بیش از سن زمانی تحت تأثیر گرایشهای فرهنگی نسبت به سالمندی می‌باشد.

خطرات یا زشتیهای کاملاً محسوس پیری، که در اکثر سالمندان و پیران مشاهده می‌شوند عبارتند از: (۱) کم‌اندیشی یا اندیشیدن نازا، (۲) پرحرفی یا خالی شدن کلام شخص از محتوای سودمند و معنادار، (۳) فورمالیستی بودن و (۴) قانون پرستی و غیرقابل انعطاف بودن.

برای پیشگیری از احساس پیری و برخورداری از زندگی سالم و لذت بخش در دوران سالمندی توصیه‌هایی شده‌اند از قبیل: تغذیه طبیعی و سالم، خواب و استراحت کافی، پرهیز از چاقی، خودداری از مصرف مواد الکلی و دخانیات، معنادار نشدن به مواد دارویی، پیاده روی و استفاده از هوای آزاد، ورزشهای طبیعی، مطالعه معتدل و اشتغال فکری نشاط انگیز، و دوری از فشارهای روانی (غصه و نگرانی). عضویت در یک کلوب، شرکت در اردوها، مسافرت، دیدار دوستان و آشنایان، داشتن سرگرمی، شرکت در کارهای خانگی، و... برای احساس خوشحالی و سازگاری موفقیت‌آمیز در سالمندی دو نظریه وجود دارد:

۱- نظریه فعال بودن یعنی شخص دارای نقشهای اجتماعی فعال باشد.

۲- نظریه کاهش فعالیت و نقشهای اجتماعی (عدم اشتغال)

در هر حال، چنانکه قبلاً نیز گفتیم، شخص سالمند مخصوصاً در دوران کهولت نمی‌تواند بازدهی دوران جوانی را داشته باشد و طبعاً از کم و کیف کارهای او کاسته می‌شود ولی واکنش اطرافیان و صاحبان کار او نباید این باشد که او را بکلی طرد و از صحنه خارج کنند بلکه برای رعایت بهداشت روانی و عاطفی او بهتر و ضروری است که فرصتهایی از قبیل تشکیل جلسات مشورتی و نظرخواهی برای او فراهم آورند و این امکان حیاتی را به او بدهند که با بیان تجاربش احساس وجود و ارزش کند و عملاً دریابد که هنوز هم می‌تواند

مؤثر واقع باشد. هم چنین، اطرافیان - مخصوصاً فرزندان شخص سالمند و پیر - هر چندگاه به او فرصت دهند که خاطراتش را بگوید اگرچه ممکن است تکراری باشند و همان طوری که او همه مشکلات طاقت فرسای دوران کودکی و نوجوانی ایشان را با نهایت علاقه و بدون کوچکترین ناراحتی تحمل کرده است ایشان نیز وجود او را بدون اظهار ناراحتی تحمل کنند. علاوه بر توصیه‌های مذکور رعایت چند توصیه زیر نیز در بهبود زندگی سالمندی بسیار سودمند است:

- ۱ - کارکردن برای جلوگیری از احساس بطالت و بیهودگی.
  - ۲ - مطالعه مستمر و جدی برای تازه و زنده نگهداشتن ذهن و عقل خویش.
  - ۳ - دنبال کردن هدفهایی برای پیشگیری از پرداختن و اندیشیدن به گذشته و دل خوش کردن به آنها.
  - ۴ - اتخاذ آن گونه شیوه زندگی که جوانی را زنده نماید و یادآورد مانند تند راه رفتن (البته در صورت امکان) و لباسهای رنگ روشن و شیک پوشیدن.
- بهرتر است بحث از روان‌شناسی سالمندی را با نقل عبارتهایی از کتاب «عیش پیری و راز دوستی»<sup>۱۰</sup> پایان دهیم.
- «آری، هم چنانکه میوه پس از رسیدن می‌پژمرد و می‌افتد، زندگی را هم عاقبت افتادنی در پی است، عاقل باید باروی خوش این عاقبت را بپذیرد و با طبیعت از ستیزه بپرهیزد، وگرنه همچو دیوان، ره عصیان خواهد رفت.»
- «حصار پیری در حقیقت، آن دانشی است که اندوخته و تقوا و پرهیزی است که بدست آورده‌ایم. در چنین حصاری می‌توان پیری را بخوشی بسرآورد زیرا این اسباب سعادت و خرسندی، زائل شدنی نیست. به اضافه در پیری یاد نیکی‌هایی که کرده‌ایم مایه نسبی نشاط و خرمی خواهد بود.»
- «... لکن زندگانی ساده و آرامی که به دانش‌آموزی و اشتغالات ذهنی بگذرد نیز به پیری آسوده و شیرینی می‌رسد. چنانکه افلاطون ۸۱ سال زیست و تا آخرین دم می‌نوشت و ایزوکرات (Isocrat) در ۹۴ سالگی کتاب معروفی بوجود آورد. استاد او گرگیاس (Gorgias) ۱۰۷ سال عمر کرد و تا لحظه آخر به مطالعه و تحصیل سرگرم بود و در جواب کسی که از کیفیت پیری از او می‌پرسید، گفت «من از سالخوردگی هیچ بدی ندیده‌ام.»
- «بیخردان که از پیری در عذابند و می‌نالند، تقصیر و خطا را از خویش بدانند نه از پیری...» «پیری از چهار جهت موجب نگرانی است: اول آنکه باید ترك سعی و عمل گفت، دوم باید از لذتها چشم پوشید، سوم ضعف و ناتوانی و چهارم نزدیک شدن مرگ است...»



«بلی، پیری ما را از کار بازمی‌دارد، اما کدام کار؟ از کاری که در خور نیروی جوانی است. آیا کاری نیست که از عهده عقل و فکر برآید و از نیروی جوانی بی‌نیاز باشد؟ ... پس این ادعا که از پیری کار بر نمی‌آید، بوج و باطل و چنان است که بگویند وجود ناخدا در کشتی مصرفی ندارد...» «بلی کار جوانان از ناخدا بر نمی‌آید، اما وظیفهٔ اولی مهمتر و خطیرتر است کارهای بزرگ، زائیده زور بازو و جستی و چالاکی نیست، بلکه مولود تجربه و پختگی و شخصیت و نفوذ کلام است و این مزایا و صفات را تنها در پیران می‌توان جست.» «هر که در تاریخ تفرس کرده می‌داند که بزرگترین دولت‌ها را جوانان از کف داده و پیران بچنگ آورده‌اند. در کتاب «لودوس» پرسش و پاسخی است پر معنا: می‌پرسد چرا کشور به این آسانی از دست رفت؟ می‌گوید چون بدست جوانان ناپخته افتاده بود: آری ناپختگی، خاصیت جوانی و عقل و آزمودگی حاصل پیری است.»

«می‌گویند در کهولت، حافظه رو به ضعف می‌رود. البته چنین است در صورتی که حافظه را بکار نیندازند... آیا هرگز شنیده‌اید که پیری جای گنجینه یا طلب خود را از دیگران، هرگز فراموش کرده باشد؟ و اما ذخیرهٔ معلومات و محفوظات فلاسفه و دانشمندان و حقوقدانان در پیری، از تصور بیرون است، زیرا اگر توجه و علاقه به کاری شدید باشد ذهن و حافظه هم چنان تا به آخر زنده و نیرومند خواهد بود.»

«سوفوکل» تا انتهای عمر نمایشنامه می‌نوشت. معروف است که اشتغال ادبی، او را از رسیدگی به امور مادی بازداشته بود. پسرانش به دادگاه عرض حال دادند و به عنوان عارضهٔ جنون، محجوریت پدر را خواستار گشتند. پیر مرد به دادگاه آمد و آخرین نمایشنامه خود را به نام «ادیپ در کلن» برای حضار برخواند و پرسید آیا در این اثر نشانی از جنون می‌بینید؟ همگی سر تحسین جنباندند و پیر دانشمند را آزاد کردند. شاعران و دانشمندان مانند هومر و هزید و گرگیاس و افلاطون و فیثاغورث و دیگران، تا آخرین دم، هوش و حواس را از دست ندادند و از ادامه کار خود باز نماندند.»

«شکایت دوم از پیری، از دست رفتن قوای جوانی است ولی من از این جهت شکوه ای ندارم، چنانکه وقتی جوان بودم، از اینکه گاونر یا پیل‌دمان نیستم، هیچ غصه‌ای نمی‌خوردم.» «و اما ضعف قوا بیشتر نتیجه زیاده رویهای جوانی است نه عمر دراز، زیرا چنانکه گفته‌اند افراط در جوانی، ویرانی پیری است.» «باید از قوای خود هر اندازه که هست بهره‌مند شد، ولی از حد توانایی خویش نباید تجاوز کرد. هر که این قاعده را بکار بندد، از پیری باکی نخواهد داشت.» «می‌گوئید پیرانی چنان ضعیف و ناتوان هستند که از هر عمل و خدمتی ممنوعند. بلی چنین است، لکن علت از پیری نیست، از فساد بدن و بیماری

است. «...آنکه دائماً اشتغال ذهنی دارد، پیری بر او نمی‌تازد، غافلگیر نمی‌شود و از پای در نمی‌آید؛ سالها با پیری به آرامی و خوشی می‌گذرانند و آهسته و آسوده خاموش می‌شود.»

«اینکه به سومین گله از پیری بپردازیم. گله این است که پیری ما را از لذت شهوت محروم می‌کند. اگر چنین باشد، زهی پیری که ما را از سخت‌ترین رنج جوانی می‌رهاند.»

«...به قول افلاطون، عیش و خوشی، دام و دانه است و آدمی مرغ نیازمندی.» «از فراغت پیری چه حالی خوشتر اگر به کسب علم و دانشمندی بگذرد.» «اما پیری وقتی فرخنده و خواستنی است که بنیان محکم آن را در جوانی گذاشته باشند. پیری که به خطاهای گذشته آلوده باشد، بی‌بها و سیه روز است زیرا احترام و عزت سالخوردگی به موی سفید و صورت پرچین نیست، به ذخیره اعمال نیک و دانشی است که اندوخته باشند.» «در هر کشوری احترام به پیران، متناسب با مقدار تربیت و فضائل اخلاقی آن مردم است.» «می‌گویند که پیران، عبوس و غمناکند و از این بدتر، به مرض خست مبتلا می‌شوند. اینها همه نواقص خلقی است نه معایب خاص پیری، زیرا چه بسا جوان که لثیم و افسرده یا تند و بدخو باشد... ولی ظهور این معایب در پیر، وقتی است که خود را پست و حقیر و مورد وهن و تمسخر ببیند...» «و اما خست پیر بسی نکوهیده است زیرا هر چه راه سفر کوتاه‌تر می‌شود، آذوقه بیشتر برداشتن، جز سفاهت چیزی نیست.»

«علت چهارم که می‌گویند در پیری موجب رنج و نگرانی است، نزدیک شدن مرگ است. وای بر آن پیری که در عمر دراز خود، وحشت مردن را از سر بدر نکرده باشد و مرگ را حقیر و ناچیز شمرده!» «می‌گویند جوان به عمر دراز امید دارد و پیر از این آرزو محروم است. چه امید و آرزوی سست و بی‌اعتباری! احتمال را به جای یقین گرفتن کار خردمندان نیست.» «قدرت روح پیر و مزیت او بر جوان از این است که بتواند تا آخرین نفس، وظیفه خویش را بخوبی انجام بدهد و مرگ را نادیده بگیرد.» «فرخنده پیری که هوش و خرد خویش را تا دم واپسین نگهدارد و از ویرانی تن به دست طبیعت، هیچ نیندیشد.»

آخرین سخن، برتراند راسل فیلسوف بزرگ معاصر انگلیس در جشن نودمین سال تولدش سخنرانی مشهوری ایراد کرد که اینک قسمتهایی از آن نقل می‌کنیم.<sup>۱۲</sup> «بسیار پیر بودن محاسنی دارد و معایبی. معایبش واضح است و جالب نیست و من درباره آنها چیزی نخواهم گفت محاسنش به نظرم جالب‌تر می‌آید. گذشته دراز، به تجربه انسان وزن و جوهر می‌بخشد. من توانسته‌ام زندگی بسیاری کسان را، از دوستان و مشاهیر، از مراحل نخستین تا انجام کار، دنبال کنم. برخی که در جوانی با استعداد می‌نمودند کار مهمی انجام ندادند. برخی دیگر رشد نیروی خود را ادامه دادند و در زندگی دراز خود، توفیق‌های بزرگ حاصل

کردند. بی شك تجربه، انسان را قادر می سازد که آسانتر بتواند حدس بزند که فلان جوان به کدام يك از این دو دسته تعلق دارد. نه تنها زندگی افراد، بلکه زندگی نهضتها نیز با مرور زمان، جزو تجربه شخصی انسان می شود، و پیش بینی توفیق یا شکست محتمل را آسان می سازد..... از خواندن القایی که روزنامه ها به دوره های گذشته می دهند، احساس غریبی به انسان دست می دهد. مثلاً دهه آخر قرن نوزدهم را «سالهای نابکار» و دهه سوم قرن بیستم را «سالهای پر آشوب» می خوانند. این سالها در هنگام خود، به هیچ وجه نابکار و پر آشوب نمی نمودند. عادت چسباندن برجسب های آسان، مساعد حال کسانی است که میل دارند هوشمند جلوه کنند، بی آنکه زحمت اندیشیدن به خود بدهند. ولی این برجسبها، ربطی به واقعیت ندارد. دنیا همیشه در تغییر است. ولی نه به آن شکل ساده که از این برجسبها برمی آید. پیری، چنانکه سن درمی یابیم، می تواند دوره سعادت بسیار کاملی باشد. البته اگر انسان بتواند وضع دنیا را فراموش نکند...»<sup>۱۳</sup>

#### \* پی نوشتها و مأخذ:

- (۱) برای مطالعه تفصیلی درباره خصایص رشد و تکامل در مراحل مختلف زندگی به کتاب «روانشناسی رشد» از همین مؤلف، از انتشارات مؤسسه اطلاعات مراجعه شود.
- (۲) صاحب الزمانی، ناصرالدین (دکتر) «آن سوی چهرها» مؤسسه مطبوعاتی عطائی، تهران، ۱۳۴۳. صفحه ۱۲۹.
- (۳) همان کتاب ص ۱۳۰.
- (۴) این نظریه ها تلخیصی هستند از کتاب «پیری» نگارش دکتر موسی برال، از انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۵۴.
- (۵) در بحث از عقاید و نظریات مربوط به خصایص سالمندی از این کتاب استفاده شده است: گروه نویسندگان، روان شناسی رشد، ترجمه نورالدین رحمانیان، از انتشارات آگاه، تهران، ۱۳۶۴.
- (۶) کتاب «پیری» صفحه ۷۲.
- (۷) همان کتاب ص ۷۲ و ۷۳.
- (۸) بیشتر خصایص دوران سالمندی را مؤلف شخصاً از مطالعات خود درباره اشخاص سالمند و مصاحبه با ایشان یا شرکت در معاقل آنها نتیجه گرفته است.
- (۹) Bischof, L. dford 1. Adult psychology. New york. 1969. p. 6
- (۱۰) اثر سیسرون (ciceron) ترجمه ازاد از محمد حجازی. بنگاه ترجمه و نشر کتاب (سابق)، تهران. ۱۳۵۰.
- (۱۱) Sophocle شاعر طنزنویس یونانی (۴۹۷ تا ۴۰۵ قبل از میلاد).
- (۱۲) اقتباس از کتاب «آن سوی چهره» ص ۱۳۵. (متن کامل سخنان راسل را می توان در همین کتاب مطالعه کرد).
- (۱۳) تلخیصی است از فصل کتاب «روانشناسی عمومی» تجدیدنظر شده از نگارنده که آماده چاپ است



پرویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی