



# سالمندان

## معلمان راستین جامعه

دکتر فرید فدایی

روان‌پزشک دانشیار دانشگاه و عضو مرکز تحقیقات

مسائل اجتماعی - روانی سالمندان

ورزشی، پزشکی، توانبخشی و... تا سالمندان بتوانند با بهره‌مندی از امکاناتی مناسب، شرایطی سالم و مفید را تجربه نمایند. استفاده از افراد متخصص، کاردان و باتجربه در خصوص مسائل سالمندان، بهره‌گیری از توان خود سالمندان در اداره این مراکز، آسان‌سازی روابط و تعاملات میان سالمندان و خانواده‌ها، امکان همراهی و هم‌زیستی زوج‌های سالمند و... از اولویت‌ها و امتیازات این مراکز است. سالمندی جمعیت، یکی از وقایع مهم جمعیت‌شناختی این سده است. یکی از ابعاد مهم جمعیت‌شناختی سالمندان شدن جمعیت، تغییر در جمعیت سالمندان نسبت به دیگر گروه‌های سنی است. در مناطق بیشتر توسعه‌یافته، پیشتر نسبت سالمندان بیشتر از نسبت بچه‌ها بوده است و تا سال ۲۰۵۰ انتظار می‌رود که دو برابر آن شود. در مناطق کمتر توسعه‌یافته تغییرات توزیع سنی آهسته بوده است اما در ۵۰ سال آینده شدت خواهد گرفت. میانه سنی در مناطق بیشتر توسعه‌یافته ۱۳ سال بیشتر از مناطق کمتر توسعه‌یافته و ۲۰ سال بیشتر از مناطق توسعه‌نیافته است.

به طور کلی، نسبت جمعیت در گروه سنی صفر تا ۱۴ سال در تمام مناطق جهان روند نزولی داشته است، جز مناطق بیشتر توسعه‌یافته که

و فقدان و یا ضعف نگاه علمی و کلان‌نگر در این موضوع، مشکل دیگری است که باید بدان اندیشید و در رفع آن کوشید. آنچه امروزه در کشورهای پیشرفته دنبال می‌شود علاوه بر اجتناب از جدایی و ایجاد فاصله بین سالمندان و کانون خانواده و نیز تکیه بر بهره‌مندی از توان و دانش و تجربه سالمندان به عنوان سرمایه‌ای ارزشمند، تاسیس مراکز و شهرک‌هایی است با شرایط آب و هوایی مناسب و با کلیه امکانات رفاهی، تفریحی، علمی،

رتال جامع علوم انسانی

**انسان در سنین بالا اگر چه ممکن است برای بیان ایده‌های خویش با بهره‌گیری از ضمیر ناخودآگاهش از الفاظ صریح استفاده نماید اما آنچه یک انسان سالمند ارایه می‌دهد و جملاتی که باز می‌گوید ناشی از سال‌ها تجربه و دست و پنجه نرم کردن با جهان خارج است**

انبوه سالمندان فردای ایران، به مقتضای شرایط سنی، روحیات و مطالبات دوران سالمندی، بیماری‌ها و مشکلات فیزیکی و جسمی و روانی آن و... شرایطی غیر از واقعیات جمعیت جوان امروز ایران را ایجاد خواهند نمود. اگر امروز توجه به اشتغال و مسکن و ازدواج جوانان از الزامات و اولویت‌های جدی مدیریت کشور است. در آینده باید رسیدگی به وضع سالمندان از قبیل طب سالمندی، نگهداری و مراقبت و پرستاری از آنها، ورزش و تفریح خاص این دوران، تغذیه سالمندان و... را هم باید به اولویت‌های مدیریت کشور اضافه نمود. متأسفانه عده‌ای آنگاه که صحبت از سالمندی و سالمندان به میان می‌آید، تنها به سرای سالمندان می‌اندیشند. در صورتی که همان‌گونه که اشاره رفت، موضوع فراتر از اینهاست. ضمن این که آنچه امروزه در سراهای سالمندان کشور اجرا می‌شود اغلب نوعی رفع تکلیف است و گرنه نیازهای دوران سالمندی در ابعاد مختلف کجا و وضعیت این مراکز کجا. البته بحث امکانات و بودجه‌ای که باید به این حوزه اختصاص یابد، خود داستان دیگری است و کافی است که اشاره کنیم اکثر این مراکز در حال حاضر به صورت خیریه مردمی اداره می‌شوند. اما سطحی‌نگری در برخورد با مسائل سالمندان



●  
**تجربه‌های استفاده از  
 تجربه‌های سالمندی  
 در همین عصر  
 حاضر، تجربه‌ای  
 برای بهره‌مندی  
 و استفاده بهینه  
 از نیروی انسانی  
 متخصص و باسابقه  
 است**  
 ●

پیش‌بینی می‌شود در دوره زمانی ۲۰۲۰ تا ۲۰۵۰ اندکی افزایش داشته باشد و از ۱۵ درصد در سال ۲۰۲۰ به ۵/۱۵ درصد در سال ۲۰۵۰ برسد.

یکی دیگر از ابعاد مهم سالمندی جمعیت در رابطه با ترکیب و ساختار جنسی است. عموماً چون امید به زندگی زنان بیشتر از مردان است زنان سهم بزرگتری از جمعیت سالمندان را شامل خواهند شد. برخی از افراد، در نگاه نخست به تغییر توزیع سنی، مضطرب شده و جامعه سالمند را مصیبتی بزرگ می‌دانند. آنها نگران مشکلات مربوط به حمایت مالی تعداد رو به افزایش بازنشستگان که قشر بدون بازده جامعه هستند، می‌باشند. آنها نگران این هستند که جامعه برای افراد سالمند زودرنج، دارای وضع نامساعد و نیازمند مراقبت ویژه چه خواهد کرد. برخی نگران هزینه‌هایی که دولت صرف افراد سالمند می‌کند هستند، زیرا این هزینه‌ها به اندازه هزینه‌های مربوط به سایر امور جامعه است و اگر این روند ادامه یابد، این درصد بالاتر نیز می‌رود و برخی دیگر نگران بروز کشمکش بین گروه‌های سنی هستند. برخی دیگر در فکر راه علاج احتمالی برای جامعه سالمندان هستند. مشارکت سالمندان در نیروی کار هم در ۵۰ سال گذشته، ۴۰ درصد کاهش پیدا کرده است. این کاهش در میان زنان و مردان متفاوت بوده است، به گونه‌ای که مشارکت مردان در نیروی کار در سال ۱۹۵۰ از ۵۵ درصد به ۳۰ درصد در سال ۲۰۰۰ کاهش یافته است اما این کاهش برای زنان کمتر بوده است، و از ۱۴ درصد در سال ۱۹۵۰ به ۱۰ درصد در سال ۲۰۰۰ کاهش یافته است. شکاف‌های جنسیتی در میزان‌های سواد در ۲۰ سال گذشته افزایش داشته است. در سال ۱۹۸۰ میزان بی‌سوادی در میان زنان ۶۰ ساله و بالاتر (۸۵) ۲۲ درصد بیشتر از میزان بی‌سوادی در هم‌تایان مرد بوده است. پیش‌بینی می‌شود که این تفاوت‌ها در دهه‌های آینده حتی در ایران با توجه به نرخ رو به رشد باسوادی در میان دختران و افزایش آمار ورودی آنها در دانشگاه‌ها کاهش پیدا کنند. عموماً میزان بی‌سوادی با افزایش سن در میان سالمندان افزایش می‌یابند. تفاوت‌های منطقه‌ای نیز در میزان بی‌سوادی سالمندان بالا است. اما آنچه مسلم است، این است که سالمندی دوره کمال، پرباری و بلندای زندگی هر انسانی تلقی می‌گردد. جایی برای نفس کشیدن که با انبوهی از تجربه، می‌توان بر بلندای آن به گذشته، حال و آینده نگر بست و در این میان می‌توان حضور

در رفتارها و هنجارهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و... تبدیل کند.

این ضرب‌المثل ایتالیایی که «اگر جوانان دانش و پیران قوت داشتند همه چیز رو به راه می‌شد» نیز مبین این نکته است که این دو گروه با تعامل یکدیگر می‌توانند در ساختار مختلف جامعه اثرات مکملی داشته باشند. بارها شنیده‌ایم که می‌گویند انسان وقتی به سن پیری می‌رسد حالت بچه پیدا می‌کند یعنی همچون کودکان بدون ابهام و صادقانه سخن می‌گوید اما یک تفاوت عمده این دو با هم آن است که کودکان بدون سابقه ذهنی و دور از آگاهی‌های درونی، توأم با خیالبافی و فاقد تغذیه‌های روزگارند اما انسان در سنین بالا اگر چه ممکن است برای بیان ایده‌های خویش با بهره‌گیری از ضمیر ناخودآگاهش از الفاظ صریح استفاده نماید اما آنچه یک انسان سالمند ارایه می‌دهد و جملاتی که باز می‌گوید ناشی از سال‌ها تجربه و دست و پنجه نرم کردن با جهان خارج است.

یقین بدانیم که افراد سالمند دیگر نمی‌توانند به جوانی برسند اما جوانان چند صباحی نمی‌گذرد که به سن بالا رسیده و آن موقع کف دست بر پشت دست دیگر می‌ساییم و دندان به لب که وای چه زود دیر می‌شود. از پیامبر گرامی اسلام (ص) روایت است که سه چیز را قبل از رسیدن به سه چیز قدر بدانید: جوانی را پیش از پیری، سلامتی را قبل از بیماری، جامعه سالمند و وضعیت اشخاص سالمند آن بر موضوع‌های مربوط به سیاست‌گذاری‌هایی که ما در طول

سالمندان در میان جمع را فرصتی برای دریافت مشاوره‌های گوناگون تخصصی دانست. این چهره موقر و آرام، انسانی است که غبار خستگی‌های زمان را بر خود دارد. کسی که می‌خواهد فارغ از اوضاع پرهیاهو و پرشتاب به خود، زندگی، سلامتی و شادای‌اش بیندیشد، باید دیگران را در کنار خود داشته باشد. همچنین اگر ما می‌خواهیم که از خردمندی و موشکافی که تجربه و علم به فرد سالمند آموخته است به طور موثر بهره‌مند شویم باید که در کنارشان بمانیم تا در کنارمان بمانند. ما قطعاً به حمایت، نصیحت، مشورت و تجربه این استادان بی‌مزد و مواجب، نیاز داریم پس باید حمایتشان کنیم. اگر چه نقش و اهمیت سالمندان در جوامع سنتی با پیشرفته متفاوت است اما این تفاوت‌ها در روش برخورد با این پدیده‌ها است نه در نگرش‌ها. در هر دو جامعه، انسان تا زمانی احترام دارد که از نظر قوای ذهنی و جسمی قادر به مشارکت در امور فرهنگی اقتصادی و اجتماعی باشد. در هر دو جامعه پیری به نوعی بی‌صرف بودن و وابستگی تلقی می‌شود. اما باید دانست وجود تئوری سود-فایده ایجاب می‌نماید به سالمندان به عنوان سرمایه‌های پنهان اجتماعی که از ظرفیت‌های خدادادی بسیاری برخوردارند توجه شود. آنان بانک‌های اطلاعاتی پر از ذخیره‌های ارزی انسانیت و مملو از دلارهای تجربه‌اند که فقط برنامه‌ریزی درست، می‌تواند این به ظاهر تهدید را به فرصت برای جوان‌ترها به منظور بهبود

زمان با آن روبه‌رو شده‌ایم تاثیر مستقیم دارد. از این موضوع‌ها می‌توان به وضعیت اقتصادی و در ارتباط با آن اعتبار نظام تامین اجتماعی، فراهم آوردن مراقبت‌های بهداشتی به ویژه مشکل پایین نگه داشتن هزینه‌ها، دشواری مراقبت از سالمندان، توان نسل‌ها و حمل و نقل و ایمنی رانندگان و مسافران اشاره کرد.

آنچه مهم است این که موضوعات بسیار دیگری، نه به وسیله جامعه سالمند آفریده شده‌اند و نه می‌بایستی در چارچوب تصورات قالبی مربوط به سالمندان مورد بحث قرار بگیرند. اینها موضوعات پیچیده مربوط به سیاست‌گذاری هستند که سیاست‌گذاران باید در مورد آنها تصمیم بگیرند. حال این مساله اهمیت پیدا می‌کند که جایگاه سالمندان در جامعه چگونه قابل تعریف است؛ ارزیابی واقع‌بینانه‌تر از حمایت‌های عمومی سالمندان نشان می‌دهد که متأسفانه قوانین حمایت از سالمندان و بازنشستگان در کشور از جامعیت و کاملیت در خور این عزیزان برخوردار نیست و بسیاری از مسایل و مشکلات با توجه به بافت فرهنگی و اجتماعی و بهداشت، تامین اجتماعی و اقتصادی جامعه نادیده گرفته شده‌اند. در این فرایند سالمندان زن که از حقوق اقتصادی، اجتماعی و امنیت کافی برخوردار نیستند، به شدت آسیب می‌بینند. سالمندان و بازنشستگان به لحاظ تلاشی که برای پیشبرد جامعه انجام داده‌اند در خور تکریم ویژه در برنامه‌ریزی‌های کلان برای تسهیل امورشان هستند، به درستی می‌توان این واقعیت تلخ را به سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان گوشزد نمود که برای ارایه تسهیلات به بازنشستگان و سالمندان و به کارگیری ساز و کارهایی برای حمایت از آنان اتفاق نیفتاده و این امر مستلزم ساماندهی ویژه است.

در سال‌های دهه ۶۰ زمانی که تولد کودکان در جامعه ما در نقطه اوج خود قرار داشت، بدون توجه به آتیه این نوزادان به عنوان جوانان آینده، امروز درگیر شرایط بحرانی ازدواج، مسکن، تحصیلات، اشتغال و... آنها هستیم و باز هم بدون آن که متوجه باشیم که همین اوج جمعیت جوان، بزرگسالان آینده‌اند که همچون امروز ما را دچار مدیریت بحران برای تامین نیازهای شان و ارایه خدمات و تسهیلات لازم در سال‌های ۱۴۰۰ به بعد خواهد نمود. به گواهی شاخص‌های معتبر بین‌المللی، شرایط خوب و قابل قبولی در زمینه بالا رفتن میانگین عمر و امید به زندگی در کشور پیدا کرده‌ایم که صد البته این مساله ناشی از برنامه‌ریزی‌های موثر سیاست‌گذاران در زمینه‌های مختلف سلامت

اجتماعی می‌باشد.

زنان به طور کلی و در سنین بالای میان‌سالی از روحیه حساس عاطفی برخوردارند به همین دلیل عمدتاً طولانی شدن عمرشان را به عنوان یک واقعیت نمی‌پذیرند و شاید بارها شنیده باشید که زنان از اعلام سنشان طفره رفته و همواره کمتر از حدشان، سن دارند. از طرفی بحران‌های زیستی و روانی زندگی یک زن که با آغاز قاعدگی شروع می‌شود و با بارداری و زایمان تداوم می‌یابد، با قطع قاعدگی در دوران یائسگی به اوج خود می‌رسد و عوارض و مشکلات خاصی را به لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی برای آنان به همراه دارد. موضوع مهم دیگر در این زمینه برخورد اطرافیان و شرایط محیطی و زیستی است که یک زن در آن به دنیا می‌آید، براساس آن رشد می‌کند و در آن مسیر تربیت می‌شود. از عوامل مهم تاثیرگذار بر روی نشاط و یا فرسودگی روحی و جسمی همه انسان‌ها و به ویژه زنان مبحث سنت‌ها و آداب و عرف جامعه می‌باشد. گاه از زن سالمند انتظار می‌رود دیدگاهی را بپذیرد و رفتاری داشته باشد که جامعه شایسته می‌داند و عرف آن را می‌پسندد حال آن که دیدگاه‌ها و استعداد‌های این زن ممکن است در جهت‌هایی متفاوت باشد. به نظر می‌رسد که بسیاری از توانمندی‌های زنان سالمند، به علت پیش‌داوری‌های نادرست اجتماعی و زمینه‌های غلط تاریخی در حوزه زنان مورد بهره‌برداری قرار نمی‌گیرد و آنان به شکلی اجباری به پذیرش جایگاهی نادرست و دور از شان او هدایت می‌نمایند.

از امتیازات زنان سالمند می‌توان به نقش اثرگذارشان در خانواده و تربیت فرزندان به لحاظ جسمی و پرورش اندام و از نظر روحی در رشد فرهنگی، معنوی و اجتماعی اشاره کرد. زن سالمند عمری را در تربیت کودکان و نوجوانان و جوانان سپری نموده و به جرات می‌توان گفت زنان معلمان و استادان واقعی جامعه محسوب می‌شوند و مطمئناً در دوران سالمندی از تجربیات بسیار ارزشمندی در این زمینه برخوردار می‌باشند که می‌توان با بهره‌مندی از حمایت‌های عاطفی، تربیتی و تجارت فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و حتی در فعالیتهای عمرانی، اداری و شهرسازی، از وجودشان به نحو مطلوب استفاده شود.

خواننده این مطلب ممکن است این سوال برایش فراهم گردد که در جامعه‌ای که تعداد قابل توجهی از جوانان بیکار بوده و نیروی انسانی مولد آن، درگیر و دار بی‌برنامه‌گی‌ها سرگردان

می‌باشد چگونه می‌توان به کار برای سالمندان اندیشید. اما باید گفت جوانانی که آماده به کار هستند امروز متولد نشده‌اند که همین حالا برای آنها دنبال کار و مسکن و پوشاک و ازدواج و... باشیم. برای این قشر باید ۲۵-۲۰ سال پیش برنامه‌ریزی می‌شد که امروز در شرایط بحران گسج و منگ نباشیم و برای توجیه و تیرنه به دنبال مقصر بگردیم و باید بدانیم که این نسل سوخته فردا و فرداها در کهنسالی نیز دچار مکافات افسردگی و روانی خواهند شد. بنابراین تجربه استفاده از تجربه‌های سالمندی در همین عصر حاضر، تجربه‌ای برای بهره‌مندی و استفاده بهینه از نیروی انسانی متخصص و باسابقه است. از سوی دیگر هر انسانی از توانایی‌ها و ظرفیت‌هایی برخوردار است که این پتانسیل در سایه مدیران مدبر و سیاستمداران برنامه‌ریز قابلیت بهره‌وری می‌یابد و گرنه همچون سیل خانمان برانداز به هرز انرژي‌ها بدل می‌گردد. در این راستا ایجاد شغل‌های پاره وقت، نیمه وقت و استفاده از تجارب سالمندان با تجربه به عنوان مربی، راهنما، مشاور، بازرس، ارزیاب، امکان ایفای نقش‌های جدید برای آنان را در دوران پس از بازنشستگی فراهم می‌آورد.

نکته دیگری که باید مدنظر قرار گیرد ایجاد تشکلهای غیردولتی در جهت جمع‌آوری تجارب ناب این اندیشمندان و سازمان‌های مردم نهاد در جهت حمایت از این انسان‌های ارزشمند است. این تشکلهای می‌تواند به صورت شبکه‌ای گسترده در کشور توان سالمندان در زمینه‌های مختلف را هدایت نموده و این تجارب را برای جوانان امروز و آینده مستندسازی نمایند. از طرفی، با تشکیل شبکه‌های اجتماعی و کانون‌های مختلف سالمندی برای سالمندان می‌توان امکان و موقعیت‌های اجتماعی فراوانی را برای آنان فراهم کرد تا نقش‌های اجتماعی جدید را بپذیرند. نقش رسانه‌ها و وسایل ارتباط جمعی نیز اجتناب‌ناپذیر است؛ فرهنگ‌سازی در این زمینه از طریق تهیه فیلم‌های مستند، داستانی و سریال؛ ارایه اطلاعات و اخبار در رسانه‌های دیداری، شنیداری و نوشتاری و... از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. نگارنده امیدوار است که سازمان محترم بازنشستگی به عنوان بالاترین مرجع متولی این دُرهای گران‌بهای هستی نسبت به ساماندهی فعالیت‌های سالمندان و ایجاد تعامل و هماهنگی میان دستگاه‌های مختلف جهت جلوگیری از ماموریت‌ها و وظایف موازی در این راستا موفق باشد.