

## موي سپيد را فلکم رايگان نداد

دستي که مي لرزد، پايي که درد مي کند، چشمي که نمي بيند، پوستي که چروک خورده و دلي که.... خدا نکند شکسته باشد. نگاهش به افق است...



تا 4 دهه ديگر تعداد سالمندان ايران به بيش از 26 ميليون نفر مي رسد

موي سپيد را فلکم رايگان نداد

جام جم آنلاين: دستي که مي لرزد، پايي که درد مي کند، چشمي که نمي بيند، پوستي که چروک خورده و دلي که.... خدا نکند شکسته باشد. نگاهش به افق است، همان دوردستي که تنها پاي خاطره به آن باز مي شود و تنها ياد مي تواند دوباره به آن سر بزند. نگاهش به دور دست خسته است و منتظر! شايد در انتظار من، شايد در انتظار تو و شايد هم اصلا منتظر نيست اما هرچه هست کوله باري است از تجربه.

سالمندي، توفيقی اجباری

با حذف روز سالمند از تقويم شمسي و اضافه شدن نهم مهر به عنوان روز جهاني سالمندان به تقويمها، سال 2012 از سوي سازمان بهداشت جهاني (WHO) به نام سالمندي و سلامت نامگذاري شده است. اين نامگذاري بيانگر اهميت اين دوره از زندگي است. سالمندي دوره اي است که به هر حال گريبان هر کودک و نوجواني که شانس زندگي را ساليان دراز با خود داشته، خواهد گرفت.

با پيشرفت علم، افراد مدت طولاني تري زندگي کرده و به ناچار بايد با تغييرات پيچيده جسمي، روحي - رواني و اجتماعي که همراه با فرآيند سالمندي حادث مي شود، سازگار شوند. تطابق موفقيت آميز با سالمندي منوط به توانايي شخص براي ادامه و استمرار روش هاي مناسب زندگي در طول حيات، حفظ شيوه زندگي فعال و يافتن جانشين هاي مناسب براي فعاليت هاي دوران ميانسالي است.

پديده جهاني

سالمندي پديده اي جهاني است و همچون دوره جواني يکي از مراحل زندگي به شمار مي آيد، با اين تفاوت که جواني سرشار از انرژي و تلاش است، اما سالمندي، در بي تحليل قوا منجر به کاهش ميزان فعاليت هاي فزيکي مي شود. دوران پيري براي همه به يك منوال نمي گذرد و بسته به ارزش هاي اجتماعي متفاوت است. در بعضي جوامع، سالمندي اوج منزلت است، اما در برخي جوامع وضع به گونه اي ديگر رقم مي خورد. براي مثال در بين سرخيستان و اسکيموها، وقتي افراد پير مي شوند، قبيله خود را ترک مي کنند. به هر حال سالمندي با پاره اي نيازها همراه است که در همه جوامع دنيا يکسان است و به سه گروه اصلي تقسيم مي شود:

- نيازهاي بهداشتي - درماني

- نيازهاي اجتماعي - اقتصادي

- نيازهاي رواني

مطالعات انجام شده در برخي کشورها از جمله ژاپن نشان داده افراد سالمندي که اعتقادات مذهبي دارند از سلامت روحي - رواني و جسمي بيشتري بهره مند بوده و نسبت به کسانی که باورهاي مذهبي کمتری دارند يا اصلا اعتقادات مذهبي ندارند، در مقابله با فشارهاي روحي - رواني توانايي آنها بيشتري است.

اين افراد سريع تر مي توانند به وضعيت روحي - رواني و جسمي پيش از وقوع اضطراب و تنش برگشته و حتي فشار خون آنها کمتر افزايش پيدا خواهد کرد. اعتقادات و اعمال مذهبي پاسخ هاي آرام کننده را در فرد تسريع مي کند و از طريق کاهش احساس ترس و اضطراب و تعديل حس تنهائي مي تواند براي فرد سالمند بسيار مفيد باشد.

اعتقاد به زندگي پس از مرگ در فرد احساس آرامش ايجاد مي کند و اضطراب را در سالمندي کاهش مي دهد. فراگيري يك حرفه جديد يا اشتغال روزانه نيز مي تواند سازگاري فرد را افزايش دهد. تغذيه مناسب در دوران سالمندي هم تاثير بسزايي در وضعيت روحي - رواني و جسمي فرد دارد. گفته مي شود از طريق تغذيه صحيح مي توان افسردگي را کاهش داد.

اگرچه پایبندان به فرهنگ ایران کهن از جمله ثمینه باچه‌بان معتقد است سالمندی در ایران یعنی زندگی کردن سه نسل در کنار هم در یک خانه، اما بازخورد سالمندی در بیشتر جوامع از جمله ایران نشان می‌دهد تعریف روشنی در نظام، قانون و حتی فرهنگ عمومی برای سالمندی نشده است.

نکته: هم‌اکنون میانگین طول عمر افراد در ایران 73 سال است، اما به‌رغم سرعت رو به رشد جمعیت سالمندی، تنها یک درصد از مجموع قوانین، مصوبات و آیین‌نامه‌ها مربوط به این قشر است  
میشائل مک‌کئون، استاد دانشگاه راتجر معتقد است: پیری عبارت است از تغییرات بیولوژیکی که در نحوه زیست‌ارگانیسم در طول زمان ظاهر می‌شود. این تغییر با کاهش نیروی حیاتی و قابلیت انطباق فرد با تغییر شرایط ناگهانی و ناتوانی در ایجاد تعادل مجدد همراه است که بتدریج دگرگونی‌هایی را در ساختمان و عمل اعضای مختلف به وجود می‌آورد.

در جوامع مختلف سالمندی تعاریف و سنین مختلفی دارد اما براساس تقسیم‌بندی سازمان بهداشت جهانی دوره‌های مختلف عمر به پنج مرحله تقسیم می‌شود:

- از تولد تا ۱۸ سالگی (دوران کودکی)

- ۱۸ تا ۳۵ سالگی (دوران جوانی)

- ۳۵ تا ۵۵ (دوران میانسالی)

- ۵۵ تا ۶۵ سالگی (دوران مسنی)

- ۶۵ به بالا (دوران پیری)

آمار سخن می‌گوید

به گزارش مرکز اطلاعات سازمان ملل متحد، جمعیت سالمندان جهان در سال ۲۰۵۰ به یک میلیارد و ۹۶۸ میلیون و ۱۵۳ هزار نفر خواهد رسید. بر پایه همین گزارش در سال 2010 امید به زندگی برای مردان و زنان ایرانی بعد از 60 سالگی 18 سال بوده است و در سال 2050 تعداد سالمندان در ایران به ۲۶ میلیون و ۳۹۳ هزار نفر خواهد رسید که تخمین زده می‌شود ۲۶ درصد کل جمعیت کشور را تشکیل دهد یعنی بیش از یک چهارم جمعیت. هم‌اکنون جمعیت سالمندان کشور بالغ بر شش میلیون نفر است. در همین حال در میان کشورهای جهان، ژاپن، ایتالیا و آلمان به ترتیب بالاترین جمعیت سالمند و امارات متحده عربی، قطر و کویت کمترین جمعیت سالمندان را دارند.

تکلیف چیست؟

با وجود افزایش تعداد سالخوردگان در جهان، باز هم این گروه در مقایسه با دیگر گروه‌های سنی در اقلیت است. اگرچه اغلب سالمندان احساس یأس، افسردگی، خمودگی، استرس، ناتوانی، بی‌توجهی به محیط و اطرافیان و بیماری می‌کنند، اما از سویی دوره سالمندی سال‌های متانت، کمال، کرامت، تفکر و بردباری است. این نکته قابل توجه است که پیر شدن، تغییرات نقشی می‌طلبد تا سالمندان بتوانند راه خود را در جامعه با دیگران هموار سازند. به طور خلاصه می‌توان تکالیف رشد و تکامل دوران سالمندی را این گونه شرح داد:

- برقرار ساختن شرایط زندگی منطبق با تغییر شرایط موجود اعم از اقتصادی یا بدنی

- یافتن دوستان تازه برای جایگزین کردن دوستانی که از دنیا رفته‌اند یا مهاجرت کرده یا بنا به دلایلی دور شده‌اند.

- پیدا کردن و گسترش فعالیت‌های تازه برای پر کردن اوقات فراغت روزافزون

- پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی برنامه‌ریزی شده برای سالمندان

### امیدهای امیدوارکننده

بررسی‌های سنی در مناطق مختلف دنیا این واقعیت را گوشزد می‌کند که امید به زندگی در بیشتر کشورهای جهان افزایش و در پی آن سالمندی گسترش یافته است. در کشور ما نیز امید به زندگی در حال افزایش است. براساس آمار جمعیت سالمند ایران از 30 تا 40 سال پیش تاکنون سرعت رو به رشد است. هم‌اکنون میانگین طول عمر افراد در ایران 73 سال است اما به‌رغم سرعت رو به رشد جمعیت سالمندی، تنها یک درصد از مجموع قوانین، مصوبات و آیین‌نامه‌ها مربوط به این قشر است که این یک درصد خود شامل ۶۲ درصد اقتصادی، ۲۲ درصد اجتماعی و ۱۶ درصد رفاهی و بهداشتی است. البته در کنار این سه مقوله جای راهکارهای حمایتی در برابر خشونت‌ها، تهدیدها و آسیب‌ها خالی به نظر می‌رسد.

### متولی کیست؟

از موسسات خیریه و نهادهای خودجوش که بگذریم، در حال حاضر سازمان تامین اجتماعی با تحت پوشش قرار دادن بیش از 500 هزار مستمری‌بگیر بازنشسته، نقش اساسی در این مقوله ایفا می‌کند.

بهبودی، سازمان بازنشستگی کشور، کمیته امداد امام خمینی(ره)، شورای ملی سالمندان و شهرداری از دیگر مسئولان ارائه خدمات به سالمندان هستند. اخیراً وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هم نوید ایجاد طب تخصصی سالمندان در همه استان‌های کشور را داده که نوعی تلاش برای ارتقاء و بهبود خدمات به جامعه سالمندان محسوب می‌شود. به هر حال در هر شرایطی در فرهنگ ما اغلب سالمندان در خانه به سر می‌برند.

### بهشته نظری‌زاده / جام‌جم