

دکتر سیدمحسن میرطالبی، استاد دانشگاه، روان‌شناس و کارشناس تعلیم و تربیت:

## توجه به سالمندان برای خانواده‌شادی و برکت می‌آورد



**توجه خانواده‌ها به سالمند موجب برکت است و اغلب چنین خانواده‌هایی شاد هستند؛ چیزی که در خانواده‌های روستایی به چشم می‌خورد و دلیل آن هم استفاده از نظر بزرگ‌ترها و همشینی با آنهاست. برخلاف آن نیز خانواده‌های سرد و بی‌روح است که توجهی به سالمندان نمی‌شود.**

**روایاتی در خصوص سالمندان مسئله پیری و نحوه تعامل با سالمندان یکی از مسائل مهمی است که در مکتب اخلاق اسلامی نیز در کنار دیگر ارزش‌ها به آن اشاره شده است، بنابراین بررسی آموزه‌های دینی درباره نحوه برخورد و تعامل با این سرمایه‌های اجتماعی بیش از پیش احساس می‌شود.**

یک ضرورت محسوب می‌شود، اما باید شرایط آن را لحاظ کرد. صرف سپردن سالمند به خانه سالمندان و خداحافظی از آنها عرف نیست. اگر لازم به سپردن سالمندی به خانه سالمندان است، این نگاه باید باشد که آن مرکز را در همسایگی خود ببینند و هر روز از آنها احوال‌پرسی داشته باشند. در حقیقت نباید آنها را فراموش کرد. اگر فرد سالمندی به لحاظ شرایط پزشکی، شرایط سخت نگهداری و کمبود امکانات نیاز به نگهداری در خانه سالمندان داشته باشد، فرزندان باید خود را موظف بدانند و مدام به او سر بزنند. در این صورت است که می‌توان از خانه سالمندان استفاده بهینه کرد، اما باز به خانواده‌ها توصیه می‌شود اگر ضرورتی بر سپردن سالمند به خانه سالمندان نبود آنها را که سرشار از برکت و خیر و روزی هستند، نزد خود مراقبت و احترام کنند.

**مشورت با سالمندان حس مفیدبودن را در آنها زنده می‌کند**

این روان‌شناس تعامل و مشورت با سالمندان را امری ضروری می‌داند و می‌افزاید: «مشورت خواستن و حتی غذاخوردن با سالمندان به آنها احساس مفیدبودن می‌دهد. سالمندی که در خانه تنها نشسته است به سمت افسردگی می‌رود و این مدل گذران زندگی برای او نوعی مرگ تدریجی محسوب می‌شود. با سالمند باید تعامل داشت، حرف زد و به نیازهایش توجه کرد. شاید پاسخ‌هایشان گاهی باز نکند ولی همین که با آنها مشورت می‌شود، حس و ارزش خوبی به آنها می‌دهد. آن وقت می‌توان پاسخ‌هایشان را مدیریت کرد و هر جا لازم بود به کار برد.»

**خانواده‌ای شاد و پربرکت در سایه توجه به سالمندان وی برکت و شادبودن را از فریاد توجه به سالمندان برشمرد و افزود:**

### سالمندان را در هیچ شرایطی رها نکنیم

گاهی تصاویری از سالمندان را در خانه سالمندان می‌بینیم یا می‌شنویم که فلان فامیل یا فلان همسایه پدر یا مادر پیرش را به خانه سالمندان سپرده است. این افراد گاهی خیلی زود از سوی دیگران قضاوت می‌شوند و درباره آنها حرف‌هایی زده می‌شود، قبل از آنکه نگاهی واقع‌بینانه به شرایط زندگی و کاری‌شان انداخته شود.

میرطالبی در این باره می‌گوید: «زمانی سپردن کودک به مهد کودک و سپردن سالمند به خانه سالمندان توصیه نمی‌شود، حتی نسبت به آن موضع‌گیری می‌شود، به مرور زمان با توجه به تغییر در سبک زندگی و شکل‌گیری زندگی‌های ماشینی و تغییر خانواده‌ها به خانواده‌های هسته‌ای، این رفتار حالا در بعضی موارد

محبوبه قربانی

نه تنها در دین و کشور ما بلکه در تمامی جوامع به تکریم سالمندی توجه می‌شود، به همین خاطر سازمان ملل روز اول اکتبر را روز جهانی سالمند نامگذاری کرده است و این نشان می‌دهد مسئله سالمندی و تکریم آنها در کل جهان اهمیت ویژه‌ای دارد. سالمندی و تکریم از بزرگ‌ترها در کتب آسمانی هم مورد توجه بوده است، به خصوص توجه به حق پدر و مادر که این احترام در همه فرهنگ‌های آسیایی از جمله کشورهای آسیای شرقی مثل چین و ژاپن دیده می‌شود، پس مسئله جدی نیست و در همه دوران و زمان‌ها بوده و هست. به اعتقاد دکتر میرطالبی، استاد دانشگاه، روان‌شناس و کارشناس تعلیم و تربیت توجه به والدین و همه سالمندانی که در اطراف‌مان می‌بینیم و با آنها زندگی می‌کنیم، به عنوان ستون‌های محکم خانه و خانواده، آثار تربیتی مثبتی دارد و باعث می‌شود نگاه و رویکرد احترام به بزرگ‌ترها در فرزندان مان شکل بگیرد. وی می‌گوید: «اینکه می‌شنویم بعضی‌ها می‌گویند به خاله و عمو کاری نداریم، اشتباه است، چرا که کم‌خانواده به سمت گسست می‌رود. تکریم از خانواده و سالمندان و بزرگان برای فرزندان نوعی آموزش محسوب می‌شود و این سنت در فرزندان ماندگار می‌شود. شرکت فرزندان در میهمانی‌ها و اینکه آنها به چشم خودشان ببینند به سالمندان احترام گذاشته می‌شود، نوعی روش یادگیری و آموزش است و مؤثر واقع می‌شود.» در ادامه دیدگاه‌های این کارشناس را می‌خوانیم.

دکتر حسام‌الدین علامه، رئیس اسبق دبیرخانه شورای ملی سالمندان:

## نادیده‌انگاشتن و طرد اجتماعی سالمندان از مصادیق سالمند آزاری است



جامعه ایرانی نیازمند تعامل و آمادگی برای سالمندان بوده و لازم است زمینه حضور سالمندان در مناسک مذهبی و برنامه‌های معنوی در نظر گرفته شود. امروزه در جوامع درگیر با پیامدهای سالمندی (از حدود ۵۵سالگی که آغاز دوران بازنشستگی یک فرد است) آموزش‌های کارآفرینی داده می‌شود تا یک سالمند در سن ۷۵سالگی بتواند در اقتصاد خود که به صورت کسب‌وکارهای کوچک خانوادگی فامیلی و محله‌محور است، راهبری و مشارکت کند، از سن ۷۵سالگی تا ۹۰سالگی فرصت مناسبی است تا نسل جوان از تجارب زیسته و مشورت سالمندان به ویژه در حل اختلافات احتمالی با تعیین مسیر درست زندگانی استفاده کند. امروزه در کشورهای توسعه‌یافته مدهای تلفیقی محل وصل نسل‌های پرفاصله پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها با نوه‌های‌شان است. والدین کارمند و شاغل، صبح‌ها فرزندان و والدین خود را به این مراکز روزانه می‌سپارند تا در کنار هم فعالیت بدنی، تفریح و بازی کنند و گاهی در کلاس‌های جداگانه آموزش‌های لازم یا برنامه‌های اختصاصی نسلی خود را دریافت کنند. در جمع‌بندی مطالب عرض می‌کنم که برای داشتن یک سالمندی خوب و فعال، باید از ابتدا یک چرخه زندگی خوب و سالم داشت. داشتن سبک زندگی صحیح از دوران کودکی، دریافت مهارت‌های شغلی کوتاه‌مدت و سپس ازدواج و فرزندآوری ب موقع، تغذیه و فعالیت بدنی مناسب در کنار داشتن حقوق بازنشستگی و برخورداری از بیمه‌های تکمیلی از مهم‌ترین مواردی است که تضمین‌کننده یک سالمندی سرشار از حال خوب خواهد بود.

دیگر از نیازهای سالمندان است. یک سالمند نباید مورد غفلت قرار گیرد. همچنین انجام فعالیت بدنی متناسب با وضعیت سلامتی آنها و نیز گنجاندن برنامه‌های مفرد و پر کردن اوقات فراغت‌شان باید مورد توجه قرار گیرد. در بعد سلامت اجتماعی نیز ارتباط با همسالان و هم‌تایان و حضور در برنامه‌های جمعی لازم است که به صورت متناوب برقرار باشد. از منظر تعالی سالمندی و سلامت معنوی، انتقال احساس مثبت و حس همدلی اطرافیان به ویژه در صورت مرگ همسر یا ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج باید مورد توجه قرار گیرد. مسئله مواجهه با مرگ و پایان حیات دنیوی به ویژه با توجه به خصوصیات زندگی و ارزش‌های دینی

**امروزه در کشورهای توسعه‌یافته مدهای تلفیقی محل وصل نسل‌های پرفاصله پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها با نوه‌های‌شان است. والدین کارمند و شاغل، صبح‌ها فرزندان و والدین خود را به این مراکز روزانه می‌سپارند تا در کنار هم فعالیت بدنی، تفریح و بازی کنند و گاهی در کلاس‌های جداگانه آموزش‌های لازم یا برنامه‌های اختصاصی نسلی خود را دریافت کنند.**

سوءاستفاده مالی و حتی نادیده‌انگاشتن و طرد اجتماعی سالمندان از مصادیق سالمند آزاری محسوب می‌شود. شایسته است اسباب بزرگی هر سالمند متناسب با شئون مالی و اجتماعی او در جمع خانواده و آشنایان برقرار و اطمینان حاصل شود که تا حد امکان به خاطر نوآوری در تکنولوژی یا اختلالات شناختی و جسمی مانند نیاز به سمک و عینک، ارتباط سالمند با خانواده و اطرافیان کاهش پیدا نکند. یادگیری مادام‌العمر و تلاش برای توانمندسازی سالمندان در جهت استمرار یک زندگی مستقل باعث افزایش تاب‌آوری سالمندان در مواجهه با پیامدهای سالمندی می‌شود. **ملاحظاتی که دیگر اعضای خانواده باید در قبال سالمندان در نظر بگیرند، چیست؟**

یکی از آسیب‌های مهم در روزگار ما گسست نسلی و اختلافات فاحش فرهنگی و اجتماعی ناشی از پیامدهای منفی مدرنیته است. زندگی در کلانشهرها و شهرهای بزرگ و ساعات کاری دور از خانه و خانواده در کنار مسئله مهم کاهش بعد خانوار باعث افزایش شمار سالمندان تنها و نیز بیشتر شدن ساعات تنهایی سالمندان شده است. متأسفانه در جمع خانواده‌ها نیز استفاده افراطی جوانان از موبایل، تلویزیون و سایر وسایل تکنولوژی باعث افزایش زمینه‌های انقطاع نسلی و کاهش فضای گفت‌وگو در بین اعضای خانواده شده است. شایسته است همانگونه که به بزرگسالان توصیه می‌شود در پایان دوران کاری و آغاز دوران بازنشستگی نیز نسبت به مسائل دوران سالمندی و تغییرات ویژگی‌های فردی خود شناخت پیدا کنند تا هم خودشان بتوانند زندگی بهتری را در دوران سالمندی تجربه کنند و هم در تعاملات و روابط بین فردی در دوران سالمند توانمند شوند. افزون بر این لازم است به اطرافیان یک سالمند توصیه شود تا آنها نیز با شرکت در دوره‌های آموزشی نسبت به این تغییرات آشنا شوند و به صورت ناگهانه دچار محیط زندگی یک فرد سالمند نباید متناسب‌سازی شود تا برنامه غربالگری موقع و تشخیص زودهنگام اختلالات جسمی، روانی، شناختی و اجتماعی آنها اطلاعات و حساسیت کافی داشته باشند و نسبت به از قای سطح سواد سالمندی اطرافیان خود اقدام کنند. محیط زندگی یک فرد سالمند باید متناسب‌سازی شود تا نور مناسب، دمای مطبوع، هوای تهویه شده، سید غذایی کافی و متنوع، دریافت حداقل یک وعده غذایی گرم، خرید و تأمین مواد اولیه و ضروری در اختیار او قرار گیرد. توجه به نیاز عاطفی یکی



نیره ساری

دکتر حسام‌الدین علامه، رئیس اسبق دبیرخانه شورای ملی سالمندان، عضو هیئت علمی گروه پژوهشی پزشکی مبتنی بر «سبک زندگی سازمان جهاد دانشگاهی» در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: یکی از مقولات مهم در سالمندشناسی، مسئله سالمند آزاری است. هر نوع بی‌احترامی کلامی، خشونت جسمی، آزار روحی، سوءاستفاده مالی و حتی نادیده‌انگاشتن و طرد اجتماعی سالمندان از مصادیق سالمند آزاری محسوب می‌شود. متن گفت‌وگو را در ادامه می‌خوانید.

### اساساً به چه کسانی سالمند می‌گوییم؟

«سالمندی» برای یک فرد وقتی مصداق خارجی پیدا می‌کند که با عدد بعد سلامت جسمی و تندرستی از کار افتاده شود و نیاز به مراقبت داشته باشد یا از جنبه سلامت روان دچار اختلالات ذهنی و شناختی شود یا از منظر سلامت اجتماعی توان انطباق‌پذیری و ادغام اجتماعی را از دست بدهد، اما در خصوص یک جامعه ما نیازمند تعیین سن معین و اعتباری برای آمادگی ورود به دوران سالمندی و برخورداری از مزایای دوران سالمندی هستیم، از این رو معیار مناسب برای تعیین سن سالمندی یک جامعه، کاهش ۱۵ سال از سن متوسط امید به زندگی بدو تولد جمعیت است، مثلاً در مورد ایران که سن امید به زندگی بدو تولد به طور متوسط ۷۵سال است، اگر ۱۵ سال کسر کنیم، سن شروع سالمندی جامعه ایرانی از ۶۰ سالگی تعیین می‌شود.

بازنشستگان بیش از نیمی از دوران زندگی خود را با کار و تلاش و فعالیت سبوری می‌کنند و پس از سال‌ها به مقطعی از عمر شان می‌رسند که دیگر توان و انرژی سال‌های قبل را ندارند و به همین دلیل دوران کاری آنها پایان می‌یابد. در چنین شرایطی خانواده‌ها چه وظایفی در قبال سالمندان و بازنشستگان دارند؟

اولین نکته مهم در مواجهه با سالمندان پرهیز از القای حس از کار افتادگی یا نادیده‌انگاری ایشان در جمع خانواده و فامیل به ویژه در میهمانی‌هاست. اطمینان از یک محیط توانمندساز که امکانات و آموزش‌های لازم را برای استمرار زندگی مستقل سالمندان

یکی از مقولات مهم در سالمندشناسی، مسئله سالمند آزاری است، هر نوع بی‌احترامی کلامی، خشونت جسمی، آزار روحی،