



فائزة خواجهزاده

کارشناس ارشد جمعیت‌شناسی

آیا باید از سالمندی دهه شصتی‌ها بترسیم؟

در سال ۱۳۹۶ وقتی اسحاق جهانگیری، معاون رئیس‌جمهور به این موضوع اشاره کرد که «متولدین دهه ۶۰ در هر مقطعی وارد شدند با مشکل مواجه شدیم و از زمان ورود به دبستان تا دبیرستان و دانشگاه و الان هم بحث اشتغال و در آینده موضوع سالمندی آن‌ها باید مورد توجه جدی قرار گیرد.» عده‌ای این سخن او را نقد کردند و عده‌ای نیز به جدی بودن دغدغه و مسئله سالمندی دهه شصتی‌ها توجه نشان دادند. وقتی بخش اعظمی از جمعیت یک کشور جوان باشد، نیروی محرک آن کشور برای تولید و رشد به حداکثر می‌رسد، این موضوع که از آن به عنوان پنجره جمعیتی یاد می‌شود، به همان اندازه که می‌تواند برای توسعه یک کشور فرصت باشد، می‌تواند تهدید جدی نیز باشد. در واقع اگر از پتانسیل جمعیتی کشور برای توسعه و رشد آن کشور استفاده نشود، این فقط یک فرصت‌سوزی نیست، بلکه آن جمعیت جوان که بخش مهمی از جمعیت کشور را به خود اختصاص داده در هر برهه‌ای از تاریخ معضلات خود را به همراه خواهد داشت.

در حال حاضر گمانه‌زنی‌های بدبینانه‌ای در مورد سالمندی دهه شصتی‌ها وجود دارد، از ورشکستگی صندوق‌های بازنشستگی گرفته تا کمبود امکانات و تسهیلات مختص سالمندی. وقتی بخش مهمی از کشور، جوان باشد، می‌تواند به واسطه نیروی کار خود هزینه خدمات تامین اجتماعی را تامین کند، اما وقتی این موضوع برعکس شود، بخش اعظم جمعیت از کار افتاده باشد، نیروهای جوان دیگر نمی‌توانند هزینه لازم برای زندگی سالمندان را تامین کنند. اما سوال اینجاست که تا چه اندازه باید به این گمانه‌زنی‌های بدبینانه توجه کرد؟ آمارها نشان می‌دهد، در سال ۱۴۳۰، با وجود اینکه ما در دوران سالمندی دهه شصتی‌ها قرار خواهیم گرفت، تنها ۱۶ درصد جمعیت در سن سالمندی است و برآوردها نشان می‌دهد که ۶۰ درصد جمعیت در سن ۱۵ تا ۶۴ سال قرار خواهند گرفت. در نتیجه در صورت سیاست‌گذاری صحیح می‌توان از نگرانی‌ها حول این موضوع کاست، به‌ویژه اینکه وضعیت دهه شصتی‌ها که سالمندان آینده کشور را می‌سازند در مقایسه با جمعیت جوان سایر کشورها متفاوت است. سطح تحصیلات و توجه به بهداشت و سلامت فردی این بخش از جمعیت به‌گونه‌ای است که بخشی از شاخص‌ها شرایط امیدوارکننده‌ای دارند. بالا بودن سطح سواد که کارایی افراد را در سنین پیری نیز تضمین می‌کند و توجه به سلامت فردی که باعث مقابله با افتادگی می‌شود، نکاتی است که سالمندی ما را با سایر گروه‌های مشابه در کشورهای مختلف متمایز کرده است، بنابراین بهتر است به جای نگرانی از گرانی سنگین‌ها در دوران بخت‌گرفتاری، به توانمندی‌ها و سلامت جسمی و روحی خود بیشتر توجه کنیم و برنامه‌های متنوعی برای سالمندی خود در نظر بگیریم.

به بهانه اول اکتبر، روز جهانی سالمندان «دیگر از ما گذشته» را فراموش کنید!



عکس: سید مهرداد شریفی

بخش جدایی‌ناپذیر پیری است. شاهد مثال زیاد داریم اما چند جمله‌ای که در ادامه می‌نویسم بیشتر از بقیه روی خود من تاثیر گذاشت. این جملات را چند وقت پیش وقتی داشتم روزنامه ایران را ورق می‌زدم از قول فردی ۵۸ ساله به نام جعفر محبی، خواندم که گفته بود: «سال‌ها در بانک به مردم خدمت کردم و هیچ وقت برای این روزها برنامه‌ای نداشتم. همه زندگی‌ام به تامین هزینه‌های زندگی گذشت و وقتی برگه بازنشستگی را گرفتم، تازه فهمیدم باید بقیه عمرم را در پارک و کنار همین سالمندان سپری کنم. هر سالی از این روزها نداشتم، چون بالاخره همه، یک روز سالمند می‌شویم و باید بپذیریم وقتی سالمند می‌شویم از نگاه دیگران به درد هیچ کاری نمی‌خوریم. من هم فسیل شده‌ام و به درد هیچ کاری نمی‌خورم. به هر حال این یک فرهنگ شده.»

متهمان ردیف اول

درواقع همه ما از بدو تولد در حال پیر شدن هستیم. سال خوردگی فرایندی است که در سراسر زندگی مان در حال روی دادن است و این طور نیست که مثلاً از فردای تولد ۳۰ سالگی، ۴۰ سالگی یا هر سن دیگری، ناگهان به پیری پرتاب شویم؛ از سویی با شنیدن خبر در گذشت فردی که جوان به‌شمار می‌آید، ناراحت می‌شویم و در اعلامیه فوتش می‌نویسیم جوان ناکام، از سوی دیگر، سالمندی برایمان وحشتناک است! مگر نه اینکه پیر شدن، یعنی بهره‌مند شدن از شانس بیشتر زندگی کردن، چیزهای بیشتری را دیدن و شنیدن و تجربه کردن. در واقع ترس ما از پیری، معطوف شده به تغییراتی در بدن مان که باعث می‌شود نتوانیم قدر منافعی را که تاکنون از فرایند پیر شدن به‌دست آورده‌ایم، بدانیم. البته با افزایش سن، ممکن است

جسم‌مان برای انجام برخی فعالیت‌ها با چالش روبه‌رو شود، اما عامل مهم دیگری نیز وجود دارد که شیوه پیر شدن ما را شکل می‌دهد و آن، فرهنگی است که درونش زندگی می‌کنیم. فقر، تنهایی، ناتوانی، وابستگی و... ماهیت پیری نیستند، بلکه از سیاست‌ها و نگرش‌هایی آب می‌خورند که بیانگر بی‌اعتنایی به سالمندان و خود فرایند پیری است. اگر سالمندان در جامعه دائماً با پیش‌بینی منفی در زمینه حمایت از خود روبه‌رو شوند و به مدت طولانی از راهبردهای تدافعی استفاده کنند، دچار افسردگی می‌شوند و احساس ناامیدی و ناتوانی به آن‌ها دست خواهد داد. برای افزایش نیروی عاطفی و امیدواری در این قشر، جامعه باید سیاست‌های رفاهی مناسبی برایشان در نظر بگیرد. در متن حاضر، قصد ما پرداختن به باید و نبایدهای سیاست‌های رفاهی دولت‌ها نیست که گرچه بحث مهم و گسترده‌ای به حساب می‌آید، اما فرصت جداگانه‌ای را می‌طلبد.

برای این آدم‌ها «دیر» معنا ندارد

در ادامه این متن، افرادی را به شما معرفی خواهیم کرد که یا در میان سالی کاری را آغاز کرده‌اند یا سال خورده‌اند و فعال در زمینه کار و حرفه تخصصی خود، تاریخ جهان پر است از کسانی که در سنین بالا به موفقیت رسیده‌اند؛ افرادی معمولی که راه‌های تازه‌ای در گسترش ظرفیت‌ها و روابط نوین یافته‌اند. آن‌ها فهمیده‌اند تا وقتی نفس می‌کشیم، می‌توانیم به رشد خود ادامه دهیم و دریافته‌اند پرورش جنبه‌هایی از خود، زمان می‌برد. آن‌ها به خوبی نشان مان می‌دهند که ویژگی‌های شخصیتی، علائق، هیجانات، احساسات و دغدغه‌های ما، با افزایش سن از میان نمی‌روند، بلکه مانند حلقه‌های درون تنه درخت، ما را بیش از پیش در برمی‌گیرد...

سید محمد موسوی (۱۳۳۳)

مدیرعامل شرکت «فیروز» که تولیدکننده محصولات بهداشتی کودک در ایران و بزرگ‌ترین برند تجاری این حوزه است، مردی شصت‌وپنج‌ساله است که از دو سالگی بر اثر ابتلا به بیماری فلج اطفال، از ناحیه پا معلولیت دارد. او بنیان‌گذار موسسه غیردولتی کلون معلولان توانا در ایران هم بوده که کار اصلی آن، دفاع از حقوق اجتماعی و اقتصادی معلولان در ایران است. سید محمد موسوی با تعریف نوینی که از معلولیت داشت، سال ۲۰۱۵ به‌عنوان مقام مشورتی سازمان ملل متحد در زمینه توانمندسازی افراد دارای معلولیت ایران برگزیده شد. او می‌گوید: «پیش از اینکه مدرسه بروم، با حمایت خانواده از توان بخشی بسیار خوبی برخوردار بودم و هیچ‌گونه احساس ناتوانی به‌خاطر معلولیت نداشتم، تا وقتی که وارد محیط مدرسه شدم و نگرش اشتباه مردم را نسبت به معلولان دیدم. این باعث شد در جوانی احساس تنهایی و انزوای شدید کنم. جایگاهی در زندگی برای خودم تصور نمی‌کردم. درس نمی‌خواندم و مردود شدم، تا اینکه با خواندن کتاب‌های اجتماعی خاصی، حس کردم چقدر یک نفر می‌تواند پویا زندگی کند. برای تحصیل به آمریکا رفتم. می‌خواستم پزشکی شوم تا معلولیت جلوگیری کنم. پس از انقلاب به ایران بازگشتم. ولی آن زمان معلولیت را شاخص ندیدم، بلکه جامعه را معلول دیدم و تصمیم گرفتم حرکت خود را به‌عنوان یک فعال اجتماعی آغاز کنم.» سال ۱۳۵۳ گروه بهداشتی فیروز آغاز به کار کرده بود تا اینکه سال ۱۳۷۹ به‌عنوان یک شرکت نیمه‌ورشکسته به‌مزایه گذاشته شد و مالکیت آن به موسوی رسید. این شرکت که تنها پنج کالا تولید می‌کرد و ۳۵ پرسنل داشت، حالا با حدود هزار نفر پرسنل، ۱۴۰ محصول تولید می‌کند و علاوه بر حفظ برند و توسعه بازار داخلی، محصولاتش را به کشورهای دیگر هم صادر می‌کند. ۹۲ درصد کارکنان شرکت را افراد دارای معلولیت تشکیل می‌دهند. هر کاری که بتوان آن را با دست انجام داد، به آن‌ها سپرده شده است. محمد موسوی باور دارد که مدیریت نوین سیستم سرمایه‌داری از کشورهای جهان اول آغاز شده و سپس به ایران رسیده است. ولی ما نباید کشورهای توسعه‌یافته را الگوی خود در صنعت بدانیم، بلکه باید نیازسنجی‌های کشور خودمان را در نظر بگیریم. به‌همین خاطر او ترجیح داده با حفظ کیفیت مطلوب، به‌جای استفاده بیش از حد از ماشین، از نیروی کار انسانی استفاده کند.



سن واقعا فقط یک عدد است؟

گزارش

برای آماده کردن این گزارش، سایت‌های مختلف را بالا و پایین می‌کردم که به این گزارش برخوردم: «۲۵ عادت غلط که باعث می‌شود پیر تر به نظر برسید» و در ادامه «گذر عمر و تغییرات ناشی از آن اجتناب‌ناپذیر است. با این حال، آدم‌های ۶۰ ساله‌ای را می‌بینیم که ۴۰ ساله به‌نظر می‌رسند؛ چطور چنین چیزی ممکن می‌شود؟ از خوش‌شانسی و خوش‌اقبالی ژنتیک که بگذریم، سبک زندگی و عادات ما نقش مهمی در روند و سرعت پیری مان دارند. به کمک برخی روش‌ها و دوری از برخی عادت‌های غلط، می‌توانیم نشانه‌های پیری را به‌ویژه در پوست‌مان به تعویق بیندازیم یا دست‌کم ظاهری جوان‌تر داشته باشیم.»

بله! ما از پیری می‌ترسیم، و گرنه چرا می‌خواهیم روند طبیعی بدن مان را «به تعویق بیندازیم»؟

ولع ما برای جوان تر به نظر رسیدن، از کجا آب می‌خورد؟ «دست‌کم در ظاهرمان جوان تر بودن»، چه امتیازاتی دارد؟ چرا با دیدن نخستین چروک‌ها در دور چشمان و اطراف لب‌مان، هول می‌شویم؟ آن‌ها برای ما چه معنایی دارند؟ سن گرایی، پیرستیزی یا تبعیض سنی، اصطلاحاتی هستند که دست‌کم در کشور ما، سن زیادی ندارند و هنوز هم به گوش خیلی‌ها عباراتی تازه و ناآشنا هستند. این مفاهیم با هراس ما از پیری پیوند خورده‌اند. مهم نیست چند پدربزرگ و مادربزرگ سر حال و فعال سراغ داشته باشیم، کلیشه‌هایی که آدم‌های پیر را تنها، افسرده و ناتوان به تصویر کشیده‌اند، آنچنان قدر تمندند و در ذهن ما ریشه دوانده‌اند که باورمان شده گوشه‌گیری و از کار افتادگی،

تائو پور چون لینیچ (۱۹۱۸) «Tao Porchon Lynch»

رهبران و معلمان خارق‌العاده، درک و دریافت ما از جهان، تغییر می‌دهند. یکی از بهترین نمونه‌ها، «تائو پور چون لینیچ»، پیرترین مربی یوگا در جهان است که به‌تازگی صدویک‌سالگی‌اش را جشن گرفته. او از زمانی که موسسه یوگا را در سال ۱۹۸۲ تأسیس کرد، مربیان یوگای بسیاری پرورش داده؛ در هند، فرانسه، دبی، روسیه و سراسر آمریکا. هنوز هم در ورک‌شاپ‌های یوگا، به آموزش می‌پردازد. تائو از اساتیدش آموخته که قدرت بسیاری در همه افراد وجود دارد، اما تنها تعداد کمی به آن دست می‌یابند. او باور دارد که الهامات یوگا می‌تواند صلح را گسترش دهد، حال آدمیان را خوب کند و سیاره‌مان را نجات دهد. پیش از فراگیری یوگا، استاد «تائو لینیچ» حرفه‌های گوناگونی را تجربه کرده؛ از بازیگری در انگلیس، فرانسه و آمریکا گرفته تا ساختن مستندهای تاریخی در هند. او همچنین در شناساندن تلویزیون به هند در دهه ۵۰ میلادی نقش داشت. «تائو» قواعد آموزشی و کنترل بدن و ذهن را از خلال یوگا یاد می‌دهد. وقتی او در صدسالگی، تمام بدنش را روی دستانش بالا می‌برد و تعادلش را حفظ می‌کند، نشان مان می‌دهد که صرف‌نظر از دین و مذهبی که داریم، با دریافت انرژی طبیعت می‌توانیم با انسان‌های دیگر احساس وحدت کنیم و یکی شویم. فلسفه «تائو لینیچ» این است که اگر قدرت درونی مان را در مشت خودمان بگیریم، آن‌گاه دیگر هیچ کاری نخواهد بود که ما نتوانیم انجام دهیم. او می‌گوید: «وقتی کاری را می‌خواهم انجام دهم، هیچ‌کس نمی‌تواند جلودارم شود. من تازگی‌ها صدویک‌ساله شده‌ام، ولی هنوز کارهایی برای انجام دادن دارم. دوباره دارم شروع می‌کنم. من به سن، باور ندارم، به انرژی باور دارم. نگذار سن به تو دیکته کند که چه کاری را می‌توانی انجام دهی و چه کاری را نمی‌توانی. طبیعت خود را بازمی‌یابد و این به ما می‌آموزد که ما هم می‌توانیم خودمان را بازمی‌یابیم.» در ۸۴ سالگی پس از اینکه استخوان پایش آسیب دید، پزشکان به او اعلام کردند انعطاف‌پذیری‌اش هرگز بازنخواهد گشت. اما اشتباه می‌کردند! چون او از آن زمان تازه رقص باله را آغاز کرد: «من در این زمینه خیلی لجبازم! وقتی بگویند تو نمی‌توانی کاری را انجام دهی، حریص تر می‌شوم.»

