

یادداشت

O P I N I O N



سید روحانی نژاد

خبرنگار

سالمندی و مهارت گذشتن از کلیشه‌ها

در کمتر از یک سده گذشته، میانگین امید به زندگی، تقریباً دو برابر شده است. نخستین بار در تاریخ است که سالمندی به یک دوره ثابت از زندگی بشر تبدیل می‌شود. مفهوم سالمندی در کشورهای در حال توسعه متأثر از سه مقوله کلی است: سن تقویمی، تغییر در نقش‌های اجتماعی فرد (مثلاً تغییر در الگوهای شغلی) و تغییر در توانمندی‌ها (از جمله کاهش جایگاه اجتماعی، قدرت جسمی و...) نتیجه مطالعات و نشان می‌دهد، در جوامع در حال توسعه، تغییر نقش‌های اجتماعی فرد عامل مهم‌تری در تعریف او به‌مثابه یک سالمند است تا سن تقویمی. کاهش حس اختیار و احترام، حسرت گذشته، نگرانی و ترس، از عمده درگیری‌های روانی و عاطفی دوران سالمندی به حساب می‌آیند؛ احساساتی که جزء جدایی‌ناپذیر ذاتی دوران سالمندی نیستند، بلکه حاصل بیماری‌ها و رویکردهای نامناسب جامعه در برابر سالمندان است که با مدیریت صحیح، قابل پیشگیری خواهد بود. اصحاب نظریه اثربخشی کار و فعالیت در دوران سالمندی، استدلال می‌کنند که افراد زمانی در بهترین صورت با سالمندی سازگار می‌شوند که بتوانند سطوح عالی فعالیت خود را حفظ و نگهداری کنند یا سطوحی از فعالیت و اشتغال را که مشابه تجارب دوران میان‌سالی است، ادامه دهند. سالمندان با شرکت در نقش‌هایی که ویژگی‌های دوران میان‌سالی‌شان را دارد، ذهنیت ارزشمندی درباره خود پیدا می‌کنند. سالمندانی که به کار و فعالیت‌های نیمه‌وقت اشتغال دارند، از نشاط، سلامت روانی بالاتر و احساس ارزشمندی بودن برخوردار هستند، همچنین فرصت‌های جدیدی برای برقراری روابط اجتماعی پیدا می‌کنند. اشتغال سالمندان، بخشی از هزینه‌های ملی خدمات سالمندی را هم کاهش می‌دهد. آموزش، راهبردی اساسی برای حل مسائل سالمندان است که شامل برنامه‌های مختلف برای سالمندان و خانواده‌های‌شان می‌شود که از برگزاری اردو گرفته تا آموزش رفتار با سالمندان در کتب مقطع دبستان را شامل می‌شود. آموزش استفاده از فناوری‌های ارتباطی در میان سالمندان کنونی ایران نیز یکی از الزامات اساسی است که به دلیل تجربه کمتر آنان از تکنولوژی، می‌تواند مشکلاتی در ارتباطات‌شان ایجاد کند. این ابزارهای ارتباطی نوین امروزه بسیاری از کارهای روزمره را آسان کرده‌اند. تسلط بر این مهارت‌ها به سالمندان کمک می‌کند تا بتوانند به‌خوبی با نسل جوان‌تر از خود ارتباط برقرار کنند، انزوای اجتماعی‌شان کاهش یابد و درون اجتماع جذب شوند. جمهوری ایرلند در سال ۲۰۱۴ این خط‌مشی را در پیش گرفت و جالب آنکه وظیفه آموزش سالمندان را در زمینه فناوری ارتباطات، برعهده جوانان و نوجوانان گذاشت. سالمندان مشابه دیگر اقشار آسیب‌پذیر اجتماعی، در معرض غفلت اجتماعی قرار دارند. در حالی که انکار مشکلات آن‌ها و کنارگذاری اجتماعی‌شان سبب بغرنج‌تر شدن مسائل آنان و آسیب به دیگر بخش‌های جامعه خواهد شد...

ادامه در صفحه ۱۱

فرانک لوید رایت (۱۸۶۷-۱۹۵۹) «Frank Lloyd Wright»

سال ۱۹۹۱ وقتی سال‌ها از مرگ «فرانک لوید رایت» گذشته بود، انجمن معماران آمریکا، او را بزرگ‌ترین معمار آمریکایی در همه‌زمان‌ها معرفی کرد. او طراح داخلی، نویسنده و معمار بود که در میانه زندگی‌اش به واسطه نقد فرهنگ وقت آمریکا، وجهه‌ای انقلابی-اجتماعی نیز پیدا کرد. او به ساختارهایی در طراحی باور داشت که با روح بشر و طبیعت هماهنگ باشند، به گونه‌ای که ساختمان و محیط با هم ترکیب و یکی شوند. به چنین نگاهی، معماری «راگنیک» می‌گویند. دوران ایده‌های خلافت «فرانک لوید رایت»، بیش از ۷۰ سال به طول انجامید. سال ۱۹۱۴، «رایت» در شیکاگو کار می‌کرد و در بنای زیبایی به نام «تالیسین» اقامت داشت که خودش سه سال پیش از آن در دامنه کوه‌های روستایی ساخته بود. نیمه‌ماه آگوست، یکی از مردان خدمتکار که از عمارت اخراج شده بود، «تالیسین» را به آتش کشید و هفت نفر از ساکنان خانه کشته شدند. این یک فاجعه بود، ولی «رایت» نه تنها ساختمان را بازسازی کرد، بلکه حرفه‌اش را به عنوان یک معمار ادامه داد. چیزی به شصت‌سالگی‌اش نشانه بود که سفارش طراحی هتل «میرال» را در توکیو پذیرفت، آن هم روی زمینی سست «رایت» از حرکات دست کار سونی که یک سینی را گرفته بوده، الهام می‌گیرد. بنا طراحی می‌کند و با پایان ساخت آن، در توکیو می‌ماند. اندکی بعد، سال ۱۹۲۲ در حالی که خیلی‌ها چشم‌دیدن موفقیت‌های او را انداشتند، در توکیو زلزله آمد و تنها ساختمانی که سالم ماند، هتل «میرال» بود؛ طوری که همان موقع به کمپ زلزله‌زدگان تبدیل شد. «فرانک رایت» طراحی شاهکارش موزه «سالامون گوگنهایم» نیویورک را نیز وقتی هشتادساله بود، تکمیل کرد؛ ساختمانی شبیه یک مار پیچ بزرگ که در نیش خیابان، بالا می‌رود و درونش شبیه فضای داخلی یک صدف است. هندسه مرکزی بنا، این امکان را به بازدیدکنندگان می‌دهد که نقاشی‌های انتزاعی موزه را که در فضای دایره‌ای آن تعبیه شده‌اند، حین بالا رفتن با آسانسور و پایین آمدن با پیاده‌روی آرام تماشا کنند. یکی دیگر از مشهورترین و گران‌ترین طرح‌هایش راهم در هفتادسالگی‌اش انجام داد؛ پروژه یک ایستگاه خصوصی به نام «آبشار آب» که از اشتیاق «فرانک رایت» به بنایی در محاصره طبیعت سرچشمه گرفته بود. همچنین زمانی که شصت و پنج سال داشت، مجموعه‌ای از ایده‌های خود را درباره توسعه فضاهای پیرامونی شهر هاد کتابی به نام «شهر نامرئی» نوشت که بسیاری از ساخت‌وسازهای ایده‌آلی که در آن کتاب پیش‌بینی کرده بود، بعدها در عمل به کار گرفته شدند.



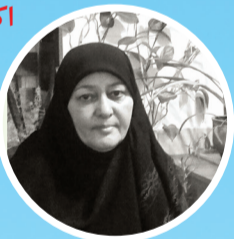
مگی کن (۱۹۰۵-۱۹۹۵) Maggie Kuhn

در ۶۵ سالگی، زمانی که بیشتر مردم آماده شروع زندگی‌ای ساده و ساکت می‌شوند، «مگی کن» بزرگ‌ترین ماجراجویی عمرش را شروع کرد؛ او در این سن، بر خلاف میلش ناچار به بازنشستگی شد. در حالی که باور داشت سالمندان باید جایگاه خود را در جامعه حفظ کنند و توانایی تصمیم‌گیری داشته باشند. او با جمعی از دوستانش که شرایط مشابهی داشتند، سازمانی به نام «پلنگ‌های توسی» راه انداختند. این سازمان شکل گرفت تا در رابطه با مسائل سالمندان مثلاً در زمینه حق و حقوق کاری‌شان فعالیت کند، اما مدتی بعد، فراتر رفت و در حیطه‌های گسترده اجتماعی دیگری مانند جنگ ویتنام هم دست به کشتگری زد. پیام اصلی این سازمان این بود که نیاز دارند کنترل زندگی خود را به دست بگیرند و برای باورهایشان تلاش کنند. «مگی کن» به فعالانی سالمندان که تمایل به ایجاد تغییرات اجتماعی دارند، نشان از میزان اعتقاد او به باورهایش دارد: «ایمنی را رها کن. خود را در معرض بگذار. در برابر کسانی که از آن‌ها می‌ترسی، بیاست و حرفت را بزنی؛ حتی اگر صداقت می‌لرزد. وقتی که انتظارش را نداری، یک نفر به حرف‌هایت گوش می‌سپارد. سنگ اگر خوب نشانه‌ها برود، می‌تواند بزرگ‌ترین غول‌ها را هم از پا در بیاورد. وظیفه‌ات را انجام بده. نقطه‌نظر خاصی که کن در رابطه با مسائل و نیازهای سالمندان داشت، توجهات فراوانی را جلب کرد. بسیاری معتقدند که کن، یک انقلاب فرهنگی را در دنیای معاصر ما آغاز کرده؛ هم از لحاظ تعریف دوباره سن و سالمندی، هم از این منظر که جوانان و سالمندان را به اتحاد و همبستگی فرامی‌خواند. «پلنگ‌های توسی» به‌طور خاص دو هدف را دنبال می‌کند: ۱. مقابله با بی‌عدالتی در برخورد با سالمندان در محیط کار به‌خاطر سن‌شان (مثلاً دادن موقعیت بهتر شغلی به شخص جوان‌تر، صرفاً به این خاطر که جوان‌تر است) ۲. مقابله با بی‌عدالتی در پرداخت دستمزد سالمندان کن و گروهش موفق شدند عقایدشان را به گوش عموم مردم آمریکا برسانند و نشان دهند که سالمندان می‌توانند توان و انرژی قابل توجهی در جامعه داشته باشند. او و گروهش نقش مهمی در اصلاحات اجتماعی در سطح ملی داشته‌اند. اصلاحاتی در زمینه قوانین بازنشستگی اجباری و شهادی در خدمات بهداشتی سالمندان. کن تا روزهای آخر زندگی‌اش، ۸۹ سال داشت، با هر گونه تفکری که در آن با سالمندان مانند بچه‌ها برخورد می‌شد، مبارزه می‌کرد و فرقی نداشت که این برخورد، از طرف چه کسی باشد؛ سیاستمداران، مسئولان یا پرستاران خانه‌های سالمندان. در عوض، می‌گفت سالمندان باید فرصت بروز پتانسیل‌شان را داشته باشند، باید بتوانند در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنند.



اکرم غفاری (۱۳۳۷)

فعالیت مدنی، کاری است که معمولاً با تلاش‌های پی‌درپی گره خورده و به انرژی جسمی، روحی و روانی بسیاری نیاز دارد. مخصوصاً وقتی پای رسیدگی به انسان‌های زخم‌خورده و بی‌پناه وسط می‌آید؛ هم باید برای فراهم آوردن نیازهای اولیه زندگی‌شان، با نهاد‌های رسمی چانه زد، هم باید مردم بود و پای حرف‌هایشان نشست. اکرم غفاری، مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره مرکز شبانه‌روزی «سپهر روشن» از این انسان‌هاست. او که فعالیت مدنی‌اش از حوالی سال ۵۷ آغاز کرده، سال ۱۳۸۷ با همراهی همسرش خیریه‌ای در اراک بنیان گذاشت که حالا به خانه امنی برای برخی دختران بی‌سرپرست و بدسرپرست تبدیل شده؛ دختران نوجوانی که یا خانواده ندارند، یا خانواده‌شان آن قدر متلاشی است که حضانت‌شان از سوی بهزیستی به این مرکز داده می‌شود. هدف موسسه، کاهش آسیب و همراهی بانوجوانانی است که نیاز شدید به سرپرستی و یاری برای یک زندگی سالم دارند. بچه‌ها در یک خانه اجاره‌ای ساکن‌اند و چندمربی که عمدتاً ماددکار اجتماعی یا روان‌شناس‌اند، به‌صورت شبانه‌روزی هوای آن‌ها را دارند. سعی بر این است که تا جایی ممکن، فضا مثل یک خانه واقعی باشد و در کنار یک زندگی معمولی و تحصیل، بچه‌ها با هنرهای مختلف هم آشنا شوند تا هر کس متناسب با علاقه‌اش بتواند در آینده، روی پای خود بایستد. غفاری و همکارانش بچه‌ها را دسته‌جمعی به سفر می‌برند تا هم با فرهنگ و رسوم شهرهای مختلف آشنا شوند، هم مهارت‌شان در تعاملات اجتماعی بالا برود. اکرم غفاری می‌گوید، غیر از برگزاری جلسات هیئت‌مدیره که گاه هفته‌ای سه بار هم تشکیل می‌شود، گپ و گفت، خاطره‌گویی و شنیدن درد دل بچه‌ها هم جزء برنامه ثابت است؛ بچه‌هایی که طبق قانون، ۱۸ سالگی باید ترخیص شوند، اما موسسه تا زمانی که مطمئن نباشد فرد می‌تواند کاملاً از خودش محافظت کند و توانمند مستقل شود، هایش نمی‌کند. او با توجه به نیاز جامعه دلش می‌خواهد کارش را گسترش دهد، اما با وجود تمام پیگیری‌ها از نهادهای مربوطه تاکنون جوابی نگرفته است. ولی این روزها باز هم تمام تلاشش را به کار گرفته تا بتواند خانه تهیه کند. او انگیزه خود را پیروی از قرآن و حضرت علی (ع) بیان می‌کند: «برای نوبت قائل شد. باید مراقب بود با حضور ما، موقعیت اجتماعی آن‌ها ضایع نشود.»



سارا جین آدامز (۱۹۵۵) «Sarah Jane Adams»

«سارا جین آدامز» یک زمین‌شناس، تاجر جواهرات و الماس‌شناس حرفه‌ای است. او در جست‌وجوی سنگ‌های قیمتی و الهام گرفتن از عتیقه‌ها، در جهان سفر می‌کند. سال ۲۰۱۴، هنگامی که او پنجاه‌ونه سال داشت و یک کاپشن قرمز آدیداس به تن کرده بود، دخترش عکسی از او گرفت. آن را در اینستاگرام گذاشت و زیر آن به استایل زیبایی مادرش اشاره کرد. از آنجا بود که «سارا ج. آدامز» در کانون توجه قرار گرفت و صفحه‌اش توسط مطبوعات، کمپین‌ها و صفحات عکاسی دنبال شد. سارا یک جایگزین هیجان‌انگیز به زنان سال خورده پیشنه‌ها می‌کند؛ اینکه آنان نسبت به انتظارات جامعه در باره رفتار و لباس پوشیدن‌شان بی‌اعتنا باشند. او همیشه لباس‌های جالبی را با یکدیگر ترکیب می‌کند، رنگ‌های شاد می‌پوشد، جوراب‌های فانتزی، زیورآلات، کلاه و روسری‌های مختلفی به تن می‌کند و در یک کلام، خط‌کشی‌های مربوط به سن را دست‌کم در هیأت ظاهری‌اش زیر می‌گذارد. او می‌نویسد: «سبک و سیاق من، طبق تجربیاتی که داشته‌ام، جاهایی که بوده‌ام و مردمی که دیده‌ام، شکل گرفته است. وقتی به سرزمین‌های دور دست سفر کردم، فهمیدم مردم جهان به دنبال زیبایی و معنا می‌گردند؛ در حالی که من شیفته نمادهایی بودم که در جواهرات هر نقطه‌ای از دنیا می‌یافتم. در سفرها چیزهای مختلفی را جمع می‌کردم و برای تأمین مالی خود، سنگ‌های ارزشمند را مبادله می‌کردم، می‌خریدم، می‌فروختم و اطلاعات بیشتری را درباره این بازار گانی جمع‌آوری می‌کردم. من به همه سازندگان و هنرمندانی که معنای زیبایی و پوشیدنی‌ها را دریافته‌اند، احترام می‌گذارم. من دوست دارم تکه‌های مختلفی از مراحل زندگی‌ام را با هم ترکیب کنم. سن شانسنامه‌ای من، چه ربطی به چگونه لباس پوشیدم دارد؟ لباس ما در واقع پوست دوم ماست. درون لباس‌هایم و درون بدنم، من هیچ سنی ندارم.» سارا در همین سن و سالی که دارد، به واسطه برندهای بزرگی که سرافراش آمده‌اند، خودش را باز شناخته است. برندها به معنای عجیب و جذابی که استایل او دارد، جذب شده‌اند. در این میان، تفاوت اصلی «سارا ج. آدامز» با دیگران، در یک چیز است: سن. در جهانی که همه، افزایش سن را معمولاً تقیح می‌کنند، سارا هر چیز مربوط به آن را جشن می‌گیرد؛ او چروک‌های صورتش را به ستاره‌های یک ژنرال تشبیه کرده و می‌گوید که با افتخار آن‌ها را می‌پوشد.



کونچا گارسیا زائرا (۱۹۳۰) «Concha Garcia Zaera»

«کونچا گارسیا زائرا» که بیشتر با اسم «کنچین» شناخته می‌شود، هنرمندی اسپانیایی است که هم‌اکنون ۸۸ سال دارد و با نقاشی کشیدن در برنامه «Paint» مایکروسافت - برنامه‌ای که بیشتر مادر کامپیوترها مان داریم - به شهرت رسید. «کونچا زائرا» از ۱۸ سالگی که کار خود را به عنوان دستیار عکاس آغاز کرده بود، به عکاسی و کشیدن مناظر طبیعی علاقه‌مند شد، در رشته‌های هنری تحصیل کرد و سال‌ها با تکنیک رنگ روغن، به نقاشی پرداخت. تا اینکه تقریباً ده سال پیش همسرش بیمار شد و بوی رنگ روغن آزارش داد و «کونچا» هم که می‌خواست از شوهرش مراقبت کند، نتوانست برای نقاشی کشیدن بیرون برود؛ پس کم‌کم شروع کرد به کشیدن نقاشی دیجیتال؛ «اول خانه کشیدم. روز بعد کوه هم به آن خانه اضافه کردم. روزهای بعدی جزئیات بیشتری اضافه کردم و در آخر، نقاشی‌های قشنگی می‌شد. من بیشتر ایده‌هایم را از کارت پستال‌هایی که همسرم برایم می‌فرستاد با نقاشی‌های زیبایی می‌گیرم.» او سال ۲۰۰۴، در هفتاد و چهار سالگی وارد دانشگاه محبوب «والنسیا» شد و برای بهبود تکنیک‌های طراحی و نقاشی، به تحصیل در رشته هنرهای پلاستیک پرداخت. کمی بعد، فرزندانش به او ارائه‌های هدیه دادند. آن زمان بود که یاد گرفت از طریق برنامه «Paint»، هنر خود را بر صفحه کامپیوتر به تصویر بکشد. اما داستان معروف شدنش از اکتبر ۲۰۱۸ آغاز شد؛ وقتی یکی از نوه‌های کونچا، نقاشی‌های مادر بزرگ را در اینستاگرام خود گذاشت و ناگهان آثار او با رنگ‌پرذاری‌های تخت و جسورانه‌شان توجه خیلی‌ها را جلب کرد. تا جایی که نمایندگی پخش شرکت دیزنی در اسپانیا از این مادر بزرگ خوش‌ذوق خواست پوستر تبلیغاتی فیلمی با نام «هری پاتینز» را طراحی کند. مسئولان دیزنی از نتیجه کار بسیار راضی بودند و کارش را «عملیاتی نقص» توصیف کردند. «کونچین» که در خانواده‌ای ساده و متواضعی متولد شده بود، به‌خاطر کمبود منابع، مانند بسیاری از زنان زمان خود، از تحصیلات رسمی محروم ماند و فعالیت‌های آموزشی‌اش را در خانه انجام داد. او جزء هنرمندان نسل پس از جنگ است. سانسورهای اعمال شده توسط دیکتاتوری «فرانکو» منجر به تبعید تعداد زیادی از نقاشان، مجسمه‌سازان و نویسندگانی شد که اسپانیا را ترک کردند تا به جریان‌های آوانگارد بپیوندند. اما کسانی مانند «کونچا» که کشورشان ماندند و امپرسیونیسم و اکسپرسیونیسم را پذیرفتند. تا امروز، او بیش از ۱۸۰ اثر تالیسم عالی، با به کارگیری هوشیارانه رنگ‌ها دارد که عمدتاً منظره هستند و از دو سال پیش در اینستاگرام خودش بارگذاری می‌شوند.



نادر رضانوری (۱۳۳۷)

مهندس نوری در تهران متولد شد و کودکی‌اش با عشق به حیوانات گذشت؛ همراه با خواهر و برادرانش حیوانات مصدومی را که می‌دیدند، به خانه می‌آوردند، مادرشان آن‌ها را درمان می‌کرد و این باعث شد او به مراقبت از حیوانات به‌ویژه آن‌هایی که در حال انقراض‌اند، علاقه‌مند شود. ادر رضانوری که فارغ‌التحصیل مهندسی عمران از آمریکا، متخصص زلزله و سازه‌های سنگین زیرزمینی و مهندسی رزمی است، هم‌اکنون همراه با همسر و فرزندانش در باراجین قزوین زندگی می‌کند و به‌عنوان مدیر دهکده طبیعت قزوین مشغول به کار است. دهکده طبیعت، محلی برای نگهداری، درمان و زندگی انواع و اقسام حیوانات است؛ حیواناتی که معلولیت دارند، آن‌هایی که دست قاجاچی بوده و زخمی شده‌اند و آن‌هایی که پس از تیمار شدن، به آنجا دلبسته می‌شوند و می‌مانند. نوری با توجه به رشته تحصیلی‌اش، در سال‌های گذشته مدیر راه‌اندازی مترو تهران کرج و مدیرعامل سازمان قطار شهری کرج و حومه بوده است. هنگامی که او و خانواده‌اش از کرج به قزوین می‌روند، ۵۰۰ حیوان معلول در خانه داشته و به فکر توسعه کارشان و فضایی برای آموزش و پژوهش‌های مرتبط با گردشگری می‌افتند. خانه آن‌ها تنها خانه‌ای بوده که از سازمان محیط‌زیست، مجوز نگهداری حیوانات معلول اهلی و وحشی را داشته، بنابراین در پی توافقاتی که با شهرداری قزوین می‌کنند، در بوستان ملی باراجین مستقر می‌شوند. به گفته خود نوری، استان‌های دیگری هم هستند که ساخت مجموعه‌های مشابه دهکده طبیعت را درخواست می‌کنند، ولی او فعلاً فرصت پرداختن به آن‌ها ندارد. مهندس نوری که حالا شصت‌ساله است، با همراهی شهرداری در صد تأسیس سفرای پارک است و همچنین تلاش دارد با همراهی خانواده خود، بیمارستان منحصر به فرد حیات‌وحش چشم‌انداز بعدی، راه‌انداختن مقطع فوق‌دکترای دام‌پزشکی حیات‌وحش در دانشگاه است با این هدف که بتواند گام‌هایی برای جلوگیری از انقراض و معدوم‌سازی حیوانات بردارد.



66

درواقع همه ما از بدو تولد در حال پیر شدن هستیم. سال‌خوردگی فرایندی است که در سراسر زندگی‌مان در حال روی دادن است و این‌طور نیست که مثلاً از فرادای تولد ۳۰ سالگی، ۴۰ سالگی یا هر سن دیگری، ناگهان به پیری پر تاب شویم! از سویی با شنیدن خبر درگذشت 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. درواقع ترس ما از پیری، معطوف شده به تغییراتی در بدن‌مان که باعث می‌شود نتوانیم قدر منافعی را که تاکنون از فرایند پیر شدن به‌دست آورده‌ایم، بدانیم.