



تنهایی سالمندان را درک کنیم

امید دوباره به زندگی با لباس دامادی بر تن پدر بزرگ

■ مریم ترابی

در همسایگی ما زن و مرد سالمندی زندگی می‌کنند که بسیاری تنها هستند. در مدت زمانی که با هم همسایه هستیم کمتر دیدیم فامیلی یا آشنایی به آنها سر بزنند. اوایل که به این آپارتمان نقل مکان کرده بودیم تصور می‌کردیم که این زوج سالمند هیچ فرزندی ندارند ولی بعد از گذشت مدتی متوجه شدیم که آنها دو فرزند دارند که هر دو آنها به خارج از کشور کوچ کرده و پدر و مادر سالمند خود را تنها گذاشته‌اند. چیزی که تقریباً در جامعه ما به صورت یک امر عادی تبدیل شده است و همه ما در بین دوست و آشنا با اقوام و فامیل یا حتی در همسایگی خود سالمندانی را می‌شناسیم که فرزندانشان آنها را تنها گذاشته‌اند یا به خارج از کشور یا به شهر دیگری کوچ کرده‌اند و کمتر به پسر و مادر پیر خود سر می‌زنند. یا حتی کسانی را می‌شناسیم که در همان شهری که پدر و مادرشان زندگی می‌کنند سکونت دارند ولی خیلی کم سراغی از آنان می‌گیرند. این در حالی است که همه والدین فرزندان خود را با سستی بزرگ می‌کنند به امید روزی که عصای دستشان باشند، اما باید پذیرفت که بسیاری از فرزندان امروزی عصای دستی، برای والدین خود نیستند. ■ ■ ■

■ **جامعه جوان دیروز، جامعه پیر فردا**

سالمندی دوراهی است که چه بخواهیم چه نخواهیم به آن می‌رسیم. این سن از ۶۰ یا ۶۵ سالگی شروع می‌شود. طبق آمارهای جدید سن امید به زندگی در ایران به ۷۴ سال رسیده است؛ یعنی ایرانیان نسبت به ۴۰ سال پیش ۲۰ سال بیشتر عمر می‌کنند و این یعنی عده بیشتری به دوره پیری می‌رسند و فشارها و مشکلات سالمندی برای افراد بیشتری رخ می‌نماید. همین آمارها هم می‌گویند، سن امید به زندگی «سالم» در میان ایرانیان ۱۰۰سال کمتر از سن امید به زندگی و حدود ۶۴سال است؛ یعنی ایرانیان ۱۰ سال آخر عمر خود را با ناتوانی، معلولیت و بیماری زندگی می‌کنند. روند پیر شدن جمعیت ایران آغاز شده است. نزدیک به ۱۰ درصد جمعیت کشور اکنون سالمندند و قطار جمعیت با شتاب به سمت ایرانی با ۳۰درصد سالمند در حال حرکت است. بر اساس اعلام مرکز آمار ایران، اکنون حدود ۲/۹ درصد از جمعیت ۸۰میلیونی ایران سالمند هستند؛ یعنی جمعیتی حدود ۷میلیون و ۵۰۰هزار نفر. متخصصان علم جمعیت‌شناسی پیش‌بینی می‌کنند تا سال ۲۰۲۰ میلادی یعنی سه سال دیگر شمار سالمندان به ۱۰درصد جمعیت ایران و تا سال ۲۰۵۰ زمانی که ۳۳ساله‌های امروز پیر می‌شوند به ۳۰درصد جمعیت ایران می‌رسد، یعنی از هر سه ایرانی یکی سالمند خواهد بود. طبق همین آمارها چندی سالی است مسئولان از آهنگ رشد جمعیت چقدر گنجایش و ظرفیت پذیرش سالمندان را دارند؟

درد

در آینده با جمعیت بزرگ «افراد تنها» در ایران مواجه خواهیم بود، افرادی که نه فرزندی دارند و نه همسر و همدمی. این جمعیت وقتی با به سن پیری می‌گذارند بر خلاف گروه سالمندانی که فرزندان دارند با مشکلاتی مواجه هستند. این گروه اصلاً کسی را ندارند که حتی گاهی حالشان را بپرسد و چه دردی بزرگ تر از درد تنهایی

سالمند کشور ابراز نگرانی می‌کنند. این میزان سالمند در جامعه نیازمند رسیدگی‌ها و مراقبت‌های بسیاری است که بالطبع هزینه‌هایی را نیز بر دوش دولت می‌گذارد. جامعه پیر ایرانی را می‌توان مثل یک پازل تصور کرد که باید هر قطعه آن در جای خود قرار گیرد، در غیر اینصورت پازل کامل و صحیح نمی‌شود؛ یعنی برنامه‌ریزی برای جمعیت سالمند آینده ایران باید طبق یک استراتژی دقیق صورت گیرد. باید دقیق، زمانبندی شده و همه جانبه باشد و همه نیازهای جمعیت سالمند اعم از جسمی، روانی، سلامت، درآمدی، اجتماعی، روانشناختی و… را در بر گیرد، اما تمام این نیازهای سن پیری یک طرف، تنهایی سالمندان موضوع جدی‌تری است. ■ **سالمندی؛ درد تنهایی**

تنهایی و افسردگی یکی از معضلات سن پیری است. معمولاً زوج‌های سالمند در تنهایی و به دور از فرزندی خود زندگی می‌کنند. این موضوع فقط مختص ایران نیست بلکه در تمام دنیا ایگونه است، اما این حالت مغایر با آموزه‌های فرهنگ ایرانی و اسلامی است. فرزندان چندان حال و حوصله وقت گذرانی با والدین خود را ندارند، پس آنها تنها همدم و مونس یکدیگر هستند. این حالت خوب کهنسالی است. اینکه زوج‌های سالمند سال‌های پایانی زندگی خود را در کنار هم زندگی کنند، اما مردان و زنان پیری در جامعه هستند که بدون همسر خود و به تنهایی زندگی می‌کنند. این سالمندان یا از آن دسته زنان و مردانی هستند که هیچ وقت ازدواج نکرده‌اند یا ازدواج کرده‌اند ولی فرزندی ندارند یا اگر فرزندی هم دارند یا تک فرزند بوده یا نهایتاً دو فرزند دارند که در اکثر موارد فرزندان از شهر والدین خود کوچ کرده‌اند یا اگر کوچ هم نکرده‌باشند مشغله‌های زندگی مجالی برای رسیدگی به پدر و مادر برایشان نمی‌گذارد. از قدیم گفته‌اند: «پیری و هزار درد» همین امروز اگر در خیابان یا مردان و زنان مسن مواجه شوید، می‌بینید که بسیاری از آنان از دردهای مختلف می‌نالند و در رنجند. اغلب سالمندان امروز توان بالا رفتن از پله را ندارند، چشم اغلب آنان ضعیف شده است و دهها درد جسمی دارند که باید در کنار آن، دردهای روانی، افسردگی، اضطراب، تنهایی و غم‌های دیگر را ردیف کرد. درد دوری از عزیزان، درد از دست دادن عزیزان، درد جدایی، درد تنهایی و… اما نکته مهم این است که این جمعیت بزرگ سالمند نیازهایی دارند که اگر خود سالمند در جوانی به آن فکر نکرده باشند در پیری دچار مشکلات بسیاری می‌شود که بالطبع این مشکلات در دوش جامعه است. واقعیت این است که نگهداری و مراقبت از سالمندان موضوع مهمی است که در حال حاضر توان و آمادگی آن در جامعه فراهم نیست. خانواده‌ها هم به علت تغییر در سبک زندگی و سکونت آپارتمان نشینی معمولاً جایی برای نگهداری از سالمند خود ندارند پس آسایشگاه‌های سالمندان اولین جایی است که به آن فکر می‌کنند، اما آسایشگاه‌های موجود چقدر گنجایش و ظرفیت پذیرش سالمندان را دارد؟

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

درد

شرایط ازدواج مجدد به مراتب برای مردان سالمند به دلیل عرف جامعه و پذیرش آن از سوی همگان بسیار راحت‌تر از زنان است. آنها به راحتی درخواست ازدواج مجدد را با اطرافیان خود در میان می‌گذارند. با این حال فرزندانی هستند که رضایت به ازدواج مجدد پدر سالمند خود نمی‌دهند. در حالی‌که ازدواج درست و منطقی والدین سالمند بسیاری از دغدغه‌ها و نگرانی‌های فرزندان را نسبت به والدینشان از بین می‌برد

هیچ زنی را در کنار پدر خود ببینند، بنابراین با رفتار خود این اجازه را به پدر نمی‌دهند. پدر خانواده هم برای اینکه از اختلاف و ناراحتی در خانواده ایجاد نشود هیچ اعتراضی نمی‌کند، اما هر روز در خود بیشتر فرو رفته و در نهایت دچار افسردگی می‌شود، اما در باره زنان سالمندان امتناع فرزندان از ازدواج مجدد مادر، بیشتر است. در بسیاری از موارد زنان سالمند با طرح ازدواج مجدد مورد سرزنش کابوس تنهایی اولین و بزرگ‌ترین معضل پیری است. بعضی از افراد، چه زن و چه مرد، در دوران جوانی خود به فکر دوران پیری نیستند. در واقع آینده نگر نیستند. تصور می‌کنند که همیشه در همین دوران جوانی می‌مانند و هیچ‌وقت به دوران کهنسالی نمی‌رسند بنابراین هیچ‌یک از رفتارها و برنامه‌های زندگی خود را مطابق با سن و سال خود انجام نمی‌دهند. مثلاً در زمان مناسب ازدواج نمی‌کنند و در زمان مناسب بچه‌دار نمی‌شوند. برای دوران سالمندی خود هیچ برنامه‌ریزی ندارند. از نظر مالی و بیمه‌ها و خدمات درمانی هیچ پیش‌بینی نمی‌کنند. همین افراد در دوران سالمندی دچار مشکلاتی می‌شوند که هیچ‌گاه به آن فکر نکرده‌اند.

اما بزرگ‌ترین واقعیت تلخی که جامعه امروز و فردا با آن مواجه است افزایش طلاق و ازدواج‌های سفید است که ثمره درازمدت ندارد؛ یعنی در آینده با جمعیت بزرگ «افراد تنها» در ایران مواجه خواهیم بود، افرادی که نه فرزندی دارند و نه همسر و همدمی. این جمعیت وقتی با به سن پیری می‌گذارند بر خلاف گروه سالمندانی که فرزندان دارند با مشکلاتی مواجه هستند. این گروه اصلاً کسی را ندارند که حتی گاهی حالشان را بپرسد و چه دردی بزرگ‌تر از درد تنهایی. ■ **ازدواج؛ چاره درد تنهایی**

با توجه به تغییر سبک زندگی خانواده‌ها، شتاب توسعه و تکنولوژی، گسترش زندگی شهرنشینی و از هم گسستگی خانواده‌ها، تنهایی سالمندان بیشتر از قبل خود را به رخ می‌کشد و این واقعیتی تلخ و انکارناپذیر است. وقتی یکی از زوجها به علت کهولت سن یا بیماری فوت می‌کند در واقع زندگی همسر سالخورده او دگرگون می‌شود و تنها و غصه‌دار به روزهای سخت آینده فکر می‌کند. وقتی امکان نگهداری سالمند تنها، در خانه و نزد فرزندان فراهم نباشد، برخی آنها را به خانه سالمندان می‌فرستند. بر اساس اطلاعات مرکز آمار ایران ۹۹درصد از سالمندان، حداقل یک بار سابقه ازدواج در گذشته را دارند، ۹درصد مردان سالمند و ۴۹درصد زنان سالمند بدون همسر و تنها زندگی می‌کنند. این درحالی است که بیش از ۷۰درصد مردان و ۳۰درصد زنان تنهایی سالمند، احساس نیاز به ازدواج مجدد را به فرزندان خود ابراز می‌دارند، اما بسیاری از فرزندان از ازدواج مجدد والدین خود جلوگیری می‌کنند.

برخی از مردان سالمند که همسران خود را به دلیل بیماری یا به طور ناگهانی بر اثر حادثه از دست داده‌اند فرزندانشان بالاخص دختران آنها هرگز حاضر نیستند نسبت به والدینشان از بین می‌برد.

به هر حال ازدواج افراد سالمند مثل بسیاری از موارد دیگر باید در جامعه فرهنگ‌سازی شود تا قبح این امر در جامعه بپسکند. صداوسیما می‌تواند با برنامه‌سازی در این زمینه یا ساخت و پخش فیلم و سریال به فرهنگ‌سازی این جریان کمک چشمی کند. با توجه به رشد جمعیت کنونی و سوق هرم سنی جامعه به سمت میانسالی و پیری باید تجربیات دیگر کشورهای دنیا را در زمینه خدمات به سالمندان با توجه به فرهنگ ایرانی و اسلامی کشورمان بومی‌سازی و مکان‌هایی را برای فعالیت و استفاده از ظرفیت سالمندان ایجاد کنیم. توجه داشته باشیم که سال‌های پایانی عمر سبزی شود پس این نصفانه نیست که سالمندان ما سال‌های پایانی عمر خود را در تنهایی زندگی کنند. بی‌شک لباس دامادی بر تن پدربزرگ را دیگر دگر نشاط و امید به زندگی را در اوزنده خواهد کرد.

|| هفته‌نامه جوان | شماره ۵۲۸۱ |

|| سه‌شنبه ۱۹ دی ۱۳۹۶ | ۲۱ ربیع‌الثانی ۱۴۳۹ |

سبک ازدواج



دردسرهای تأخیر در ازدواج

۴۰ساله‌های دم‌بخت!

■ کسری محمدیان

همیشه فکر می‌کرد یکی یکدانه مادرش است. هر زمان که صحبت از ازدواج و مستقل شدن او به میان می‌آمد طفره می‌رفت و به قول امروزی‌ها همیشه تو بیج بود و شانه‌از بار مسئولیت خالی می‌کرد، زیرا همیشه احساس می‌کرد که آمادگی ازدواج ندارد. فکر می‌کرد هنوز برای ازدواج و تشکیل خانواده خیلی جوان است. همیشه فکر می‌کرد چه کسی بهتر از مادرش می‌تواند به او برسد و او را تر و خشک کند، اما زمان برای هیچ کس نمی‌ایستد. همانطور که برای او نایستاد و او به سن میانسالی رسید. تارهای سفید در لابه‌لای موهای سرش خودنمایی می‌کرد و دیگر پیر شدن خود را نمی‌توانست انکار کند. حالا او در شرف بازنشستگی است و مادرش یک سالی است که فوت کرده است. حالا به دلیل اصرارهای مادرش برای ازدواج پی برده است و تنهایی را بیشتر از همیشه درک می‌کند. اینکه به خانه بیاید و هیچ کس در را برایش باز نکند و اگر هم روزی به خانه نیاید و گوشه خیابان بیفتد کسی نگران او نمی‌شود و اگر در خلوت خانه بمیرد هیچ همسر و فرزندی ندارد که در فراغ نبودنش غصه‌دار باشند، او را بسیار افسرده و غمگین کرده است. این همه سال کار و تلاش برای هیچ بوده است و او اکنون به حال زار و تنهایی خود بسیار تأسف می‌خورد. هر چند هنوز هم برای سر و سامان دادن به زندگی‌اش دیر نشده است.

■ ازدواج در سن مناسب خود

ازدواج تنها راه مشروع و سالم تشکیل خانواده است. ازدواج به زن و مرد آرامش می‌بخشد و آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پرخطر و غیراخلاقی باز می‌دارد. عقل سلیم حکم می‌کند که افراط و تفریط در هر کاری بسیار نایستد و مضر است. ازدواج هم از همان دست مواردی است که اگر الوده به افراط و تفریط همسر و… گوشه‌هایی از این تغییرات هستند.

ازدواج یکی از پایه‌های اساسی هر جامعه سالم به شمار می‌رود، اگر در سن مناسب ازدواج یکی از افراد به جهات نامثبت می‌داند و برخی دیگر به چشم معطل به آن نگاه می‌کنند. این تغییرات باعث ایجاد پدیده جدیدی در جامعه شده که همان «دختران و پسران مجرد سن بالا» یا به عبارتی ۴۰ساله‌های دم‌بخت است که خود یکی از معضلات اجتماعی جامعه امروزی است و بیم آن می‌رود که با شرایط فعلی جامعه، این روند تجرد قطعی، افزایش پیدا کند. بالا رفتن سن ازدواج به هر دلیلی که باشد یا فرد را به سمت تجرد قطعی سوق می‌دهد یا وی را درگیر وسواس در انتخاب می‌کند که آن هم نتیجه‌ای جز تجرد دائم در پی نخواهد داشت.

چند سالی است که آمار دختران و پسران مجرد در جامعه آهنگ رشد تندی پیدا کرده است. دخترانی که منتظر پسر رؤیایی خود یا اسب سفید هستند و پسرانی که به دنبال عروس رؤیایی، پای بخت و اقبال خود نشسته‌اند و با مرور زمان به پیر دختران و پسران نسل خود تبدیل شده‌اند، البته بخشی از این عدم تمایل به ازدواج به مشکلات اقتصادی برمی‌گردد. اشتغال، مسکن، در آمد چشمگیر مجرد در جامعه آهنگ رشد تندی پیدا کرده است. دخترانی که منتظر پسر رؤیایی خود یا اسب سفید هستند و پسرانی که به دنبال عروس رؤیایی، پای بخت و اقبال خود نشسته‌اند و با مرور زمان به پیر دختران و پسران نسل خود تبدیل شده‌اند، البته بخشی از این عدم تمایل به ازدواج به مشکلات اقتصادی برمی‌گردد. اشتغال، مسکن، در آمد چشمگیر مجرد در جامعه آهنگ رشد تندی پیدا کرده است. دخترانی که منتظر پسر رؤیایی خود یا اسب سفید هستند و پسرانی که به دنبال عروس رؤیایی، پای بخت و اقبال خود نشسته‌اند و با مرور زمان به پیر دختران و پسران نسل خود تبدیل شده‌اند، البته بخشی از این عدم تمایل به ازدواج به مشکلات اقتصادی برمی‌گردد. اشتغال، مسکن، در آمد چشمگیر

■ ازدواج در سن مناسب

ازدواج در سن مناسب فارغ از هر گونه مانعی، اتفاق بیفتد و ثمره این ازدواج صحیح هم چند فرزند باشد، می‌توانیم بگوییم یک جامعه سالم داریم. در حالی که در سال‌های اخیر سن ازدواج تغییر کرده و بسیار بالا رفته است. بسیاری از مردان به دلایل مختلف تن به ازدواج نمی‌دهند، زمانی هم که به خود می‌آیند و متوجه می‌شوند که باید ازدواج کنند سنشان بالا رفته است. با این حال تصمیم خود را عملی می‌کنند. تصور کنید پسری در سن ۴۵سالگی تصمیم به ازدواج می‌گیرد، اگر خیلی خوشبینانه تصور کنیم که این آقای ۴۵ساله، خیلی سریع از ازدواج کند و خیلی سریع هم صاحب فرزندی شود، در سن ۴۷سالگی تازه پدر می‌شود، آیا این اختلاف سنی با فرزندمان صحیح است؟ آیا فرزند ما یک پدر و مادر پیر می‌خواهد؟ زمانی که او بزرگ شود پدر و مادرش سالمندند و نیازمند مراقبت فرزندان خود هستند. آیا این ظلم در حق فرزندانمان نیست؟ وقتی در سن ازدواج می‌کنیم بالطبع فقط می‌توانیم یک فرزند داشته باشیم، درحالی‌که ازدواج در سن جوانی این فرصت را در اختیار زوجین قرار می‌دهد که صاحب فرزندان بیشتری شوند. هر چند جامعه امروزی بیشتر به سمت تک فرزندی تمایل دارد، در صورتی که در بسیاری



بالا تر رفتن سن ازدواج، کم شدن فاصله سنی زوجین، اهمیت یافتن علایق و نظرات شخصی جوان‌ها در انتخاب همسر و… باعث ایجاد پدیده همان «دختران و پسران مجرد سن بالا» یا به عبارتی ۴۰ساله‌های دم‌بخت! است



روانی سوق می‌دهد. ازدواج در سن مناسب و تولد فرزندان، نشانه یک خانواده سالم است. بر اساس آخرین برآوردها سن مناسب ازدواج برای مردان ۲۰ تا حداکثر ۳۴سال و برای زنان ۱۵ تا حداکثر ۲۹سال است که البته این سن در حال تغییر و تحول است. اگر ازدواج در جامعه در سن مناسب فارغ از هر گونه مانعی، اتفاق بیفتد و ثمره این ازدواج صحیح هم چند فرزند باشد، می‌توانیم بگوییم یک جامعه سالم داریم. در حالی که در سال‌های اخیر سن ازدواج تغییر کرده و بسیار بالا رفته است. بسیاری از مردان به دلایل مختلف تن به ازدواج نمی‌دهند، زمانی هم که به خود می‌آیند و متوجه می‌شوند که باید ازدواج کنند سنشان بالا رفته است. با این حال تصمیم خود را عملی می‌کنند. تصور کنید پسری در سن ۴۵سالگی تصمیم به ازدواج می‌گیرد، اگر خیلی خوشبینانه تصور کنیم که این آقای ۴۵ساله، خیلی سریع از ازدواج کند و خیلی سریع هم صاحب فرزندی شود، در سن ۴۷سالگی تازه پدر می‌شود، آیا این اختلاف سنی با فرزندمان صحیح است؟ آیا فرزند ما یک پدر و مادر پیر می‌خواهد؟ زمانی که او بزرگ شود پدر و مادرش سالمندند و نیازمند مراقبت فرزندان خود هستند. آیا این ظلم در حق فرزندانمان نیست؟ وقتی در سن ازدواج می‌کنیم بالطبع فقط می‌توانیم یک فرزند داشته باشیم، درحالی‌که ازدواج در سن جوانی این فرصت را در اختیار زوجین قرار می‌دهد که صاحب فرزندان بیشتری شوند. هر چند جامعه امروزی بیشتر به سمت تک فرزندی تمایل دارد، در صورتی که در بسیاری