

## سبک کار و تلاش



گفت و گو با یک سالمند فعال اجتماعی به انگیزه هفته گرامیداشت سالمندان

# بازنشستگی دوران خانه‌نشینی نیست سال‌های مانده را از دست ندهید!

■ نازنین رقیه هاشمی

«من در این سن و سال سالمندی همچنان هر روز ساعت هشت صبح مثل همه دوستان سر کار هستم تا پایان ساعت اداری مثل بقیه کار می‌کنم و بعضاً مأموریت، بازدید و حتی مسافرت‌های کوتاه و فشرده هم دارم. برای خودم نکته مهمی وجود ندارد، چون این روند زندگی همیشگی من بوده و هست. می‌دانم تغییر این روند حتی برای یک روز در روحیه و کار من تأثیر منفی می‌گذارد، برای همین است هیچ‌وقت با تبدیلی و رخوت، این برنامه کاری و حضور را کم نکرده‌ام. بر این عجیب است که چطور مرد یا زنی بعد از ۳۰ سال کارمند یا شاغل بودن به محض اینکه بازنشسته می‌شوند، در منزل می‌مانند! اصلاً مگر می‌شود یک‌نفر ۳۰ سال هر روز صبح سر کار رفته و عصر باز گشته به یک‌باره و صرفاً به خاطر بر چسب بازنشسته بودن خانه‌نشین شود؟! آنچه آمد گفته‌های یک سالمند موفق و فعال است که در سن ۷۶ سالگی همچنان برای خدمت به جامعه تلاش و تکاپو می‌کند. آغاز دوران سالمندی و بازنشستگی که حدود سن ۶۵ سال در کشور ماست برای اکثر مردم به دوران کهنولت، خانه‌نشینی و رکود تر جمه و تفسیر شده است. به محض بازنشسته شدن بخش زیادی از نیروی پر تجربه و فعال جامعه به یک‌باره تحت عنوان بازنشسته و سالمند خانه‌نشین می‌شوند، غافل از

**■ مؤسسه نیکوکاری را برای مردم جنوب تهران افتتاح کردیم**  
زمان افتتاح مؤسسه نیکوکاری رد ۵۶ سالم بود، اما دقیق خاطرم هست از دغدغه‌های همیشگی من در دوران جوانی این بود که زمینه خدمت به مردم را در دوران میانسالی و سالمندی داشته باشم. همیشه طوری برنامه‌ریزی می‌کردم که یک برنامه طولانی مدت در این زمینه داشته باشم، بر همین اساس مؤسسه رعد را با هدف خدمت به جانبازان جنگ تحمیلی راه‌اندازی کردیم، اما با گذر زمان و ایجاد بنیاد شهید و جانبازان چون جمع دغدغه‌مندی برای خدمت به جانبازان را گرد هم جمع کرده بودیم، حیفاً آمد این جمع را به یک‌باره حذف کنیم. بر همین اساس، تصمیم گرفتمم رو بگرد خدمت در رعد را تغییر دهم و این بار به سراغ خدمت‌رسانی به معلولان جسمی حرکتی رفتم. اگر چه سال ۶۳ مؤسسه نیکوکاری رعد را افتتاح کردیم، اما سال ۱۳۸۰ مؤسسه نیکوکاری رعد را برای دسترسی بهتر مردم کم‌برخوردار جنوب غرب تهران رسماً راه‌اندازی کردیم. سال ۱۳۸۶ هم این شعبه از مؤسسه رعد را شعبه مستقل و به اسم مؤسسه نیکوکاری رعد‌الغدير به ثبت رساندیم. من ایمان دارم نقطه‌ای که امروز istاده‌ام توفیقی است که فقط خود خدا تصبیه کرده است که بتوانم از میانسالی تا سالمندی در مسیری حرکت کنم که احیا و اشتغال بخش مهمی از توان یابان جسمی حرکتی را رقم بزنم، امروز با افتخار می‌توانم بگویم که توانسته‌ام در کنار دوستانم در مجموعه رعد‌الغدير به آمار آموزش و توانبخشی بیش از ۴ هزار نفر توان یاب، اشتغال بیش از ۶۰۰ نفر معلول جسمی و حرکتی و از دواج ۶۰ نفر از آنها برسیم که خوشبختانه در این مسیر خانواده، خانواده نصیبان کرده که به لطف همراهی پدر و مادرشان و اقدامات پیشگیرانه کافی از سلامت کامل برخوردار هستند.

**■ از ۸ صبح همای جوان‌ها فعالیت می‌کنم**  
همه عزیزانی که در این ۲۰ سال مجرا شدن رعد‌الغدير از رعد در کنار من هستند و مرا می‌شناسند و همه دوستان رعد می‌دانند من در این سن و سال سالمندی همچنان هر روز ساعت ۸ صبح مثل همه دوستان سر کار هستم تا پایان ساعت اداری مثل بقیه کار می‌کنم و بعضاً مأموریت، بازدید و حتی مسافرت‌های کوتاه و فشرده هم دارم. برای خودم نکته مهمی وجود ندارد چون این روند زندگی همیشگی من بوده و هست. می‌دانم تغییر این روند حتی برای یک روز در روحیه و کار من تأثیر منفی می‌گذارد برای همین است که هیچ‌وقت با تبدیلی و رخوت، این برنامه کاری و حضور را کم نکرده‌ام. بر این عجیب است که چطور مرد یا زنی بعد از ۳۰ سال کارمند یا شاغل بودن به محض اینکه بازنشسته می‌شوند، در منزل می‌مانند! اصلاً مگر می‌شود یک‌نفر ۳۰ سال هر روز صبح سر کار رفته و عصر باز گشته به یک‌باره رفته و عصر باز گشته به یک‌باره و صرفاً به خاطر بر چسب بازنشسته بودن خانه‌نشین شود؟! اصلاً از نظر من برای فردی که حتی جسم سالمی هم ندارد هیچ عذری برای بیکاری و در خانه ماندن وجود ندارد. انسان تا زمانی که نفس می‌کشد باید برای بهبود زندگی خودش و دیگران تلاش کند. اگر چه که من میدانم همه ما می‌توانیم در دوره بازنشستگی در منزل بمانیم و حتی کار مفیدی هم انجام دهیم، اما سؤال اینجاست که آیا با کاری که ما انجام می‌دهیم باری از دوش جامعه و مردم برداشته می‌شود؟ اگر اینچنین است، می‌توانیم امیدوار باشیم هنوز حضور



حداقل کاری که در دوران سالمندی می‌توانیم انجام دهیم این است که جوای احوال و امورات اطرافیان، خانواده، دوستان و فامیل شویم. بینم زندگی‌شان چطور پیش می‌رود، آیا مشکلی دارند، ما می‌توانیم در حل مشکلشان کمک کنیم. اگر بتوانیم به کمک بقیه هم سن و سال‌هایمان برای یک جوان شغل ایجاد کنیم، بساط ازدواج یک‌نفر را مهیا یا مشکل درمان یک‌نفر را رفع کنیم، در این صورت می‌توانیم از خودمان احساس رضایت داشته باشیم

اینکه این نیروها می‌توانند سال‌های بسیار برای جامعه مثمر ثمر باشند. هفته سالمند بهترین بهانه است برای رفتن سراغ سالمندانی که به این رویه غلط «نه محکم» گفته‌اند و با وجود سن و سال قابل توجه و گذر از مرز بازنشستگی فعالیت زیادی دارند. یکی از نمونه‌های همیشه فعال در عرصه اجتماعی مهندس علی سلطانزاده است. علی سلطانزاده متولد ۱۳۲۴ مدیر عامل مؤسسه نیکوکاری رعد‌الغدير فارغ‌التحصیل مهندسی مکانیک از دانشگاه صنعتی شریف است. سلطانزاده که بارها به عنوان چهره برگزیده اجتماعی به تأثیرگذار کشور مورد تقدیر قرار گرفته و چهره و سالمند برگزیده فرهنگسرای امید است از سال ۱۳۶۳ به همراه معنی دیگر از فارغ‌التحصیلان دانشگاه صنعتی شریف اقدام به تأسیس خیریه‌ای با هدف ارائه خدمات توانبخشی حرفه‌ای به جانبازان و معلولان جسمی حرکتی در زمینه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، توانبخشی، دندانپزشکی، کارآر فنی و اشتغال می‌کند. افتتاح بیش از ۳۰ مرکز خیریه در استان‌های مختلف کشور و مدیر عامل انجمن خیریه سماءات الغدير که شبکه‌های کشوری و بین‌المللی متشکل از ۲۵ سازمان مردم‌نهاد داخلی و پنج کشور خارجی از جمله افتخارات مهندس علی سلطانزاده است. آنچه در ادامه می‌خوانید، حاصل گفت‌وگو با این مدیر سالمند، اما پر تلاش و برگزیده به انگیزه هفته گرامیداشت سالمندان است.

و قشر آسیب‌پذیر برسد به جای اینکه یک جسم در حال هدر رفت گسب منزل باشد.  
**■ فعالیت سالمندی نیازمند جسم سالم است**  
نباید فراموش کنیم، اگر چه فعالیت بیشتر در دوران سالمندی افزایش اعتماد به نفس و خودباوری قشر سالمند را به همراه دارد، اما همین فعالیت نیازمند بدن سالم است. اگر سالمند در دوران جوانی سبک زندگی درستی نداشته، باید بپذیرد در دوران سالمندی سبک زندگی‌اش را اعم از تریخ، خوراک، استراحت، ورزش و درمان تغییر بدهد تا بتواند باین سالم خدمت کند. حتی من که در دوران جوانی سبک سالم زندگی را داشتم‌ام باورود به سن سالمندی باید بپذیرم که بدنم تغییراتی را سپری می‌کند که نیازمند تغییرات در زندگی‌ام است.  
نکته اینجاست معمولاً همسن و سال‌های من در مقابل تغییرات سبک زندگی مقاومت می‌کنند، البته که حق



هم دارند. تصور کنید یک‌نفر تا ۵۰ سال یک مدل زندگی کرده است، یک سبک غذا خوردن و یک سبک استراحت داشته، حالا با مشکل روبه‌رو شده و باید این سبک را تغییر بدهد، قطعاً برایش سخت خواهد بود، اما باید بپذیریم گریزی نیست. اگر می‌خواهیم زندگی مطلوب و مفیدی داشته باشیم، از حیات خودمان استفاده بهتری کنیم و به جای سیری کردن زمانمان در بیمارستان یا بستر بیماری مشغول به کشورهای باشیم، باید بپذیریم ملاحظات را با عنوان سبک زندگی سالمندی ایجاد کنیم.  
**■ نیازمند فعالیت مراکز تخصصی سالمندان هستیم**  
ناگفته نماند در این خصوص کمبودها بسیار است. مثلاً ما به سالمندان آموزش نمی‌دهیم یا مراکز مختص سالمندان و سبک زندگی این دوران را نداریم. یک فرهنگسرای امید در منطقه ۱۳ داریم که تخصصی در حوزه سالمند فعالیت می‌کند و چند مورد مرکز طب سالمندی که از نظر من بسیار کم است. من درادور پیگیر فعالیت‌های فرهنگسرای سالمند هستم به دلیل دور بودن از این فرهنگسرا، اما معتقدم باید تعداد بیشتری مانند فرهنگسرای امید داشته باشیم. در زمان ما که سالمندان نسبتاً زار بودند این تعداد

خدمات و مراکز پاسخگو نبود، حالا تصور کنید وقتی دهه شصتی‌های کشور وارد زمان سالمندی می‌شوند، ما به چه تعداد سالمند رویه‌رو خواهیم بود؟ آیا واقعاً این تعداد مرکز خدمات‌دهی برای سالمندان کافی است؟ قطعه نه. پس بهتر است تا وارد زمان بحران نشدیم مسئولان برای این موضوع فکر اساسی کنند.  
**■ خانه‌نشین شدن بزرگ‌ترین اشتباه است**  
متأسفانه من هم در جمع دوستانم می‌شناسم عزیزی را که با ورود به دوران سالمندی خانه‌نشین شده‌اند. غافل از اینکه ماندن در خانه باعث می‌شود هر فردی از نظر روحی، روانی و جسمی خیلی ضعیف شود. حالا در نظر بگیرید این فرد اگر در جامعه حضور پیدا کند و کار مفیدی انجام دهد، پیش از آنکه خدمتی به دیگران و مددجویان انجام دهد، اول خودش رو حیه می‌گیرد که کار مفید و مثبتی را انجام داده و همین باعث حس رضایت و بالارفتن اعتماد به نفس در فرد سالمند می‌شود.

فراموش نکنید یکی دلخوری‌های قشر سالمند نادیده گرفته شدن آنهاست. حضور اجتماعی و فعالیت مفید می‌تواند حس رضایت و افزایش اعتماد به نفس را در قشر سالمند رقم بزند و این اتفاق امید به زندگی سالمندان را افزایش می‌دهد. طبیعی است سالمندی که رخوت و بی‌میلی به زندگی دارد حتی یک روز زندگی برایش اضافه است، اما سالمندی که برای هر روز زندگی‌اش بهانه رفع مشکل مردم و فعالیت دارد، قطعاً برای هر روز زندگی‌اش امید دارد.

**■ قدر موی سپید و تجارب خود را بدانید**  
دوستان عزیز! هم دوره‌ای‌های من! قدیمی‌هایی تردید ماندن در خانه خسته‌تان می‌کند. قطعاً بعد از یک مدتی حضور هر روز شما در خانه اعضای خانواده خصوصاً همسران را هم ناآرامت می‌کند حضور بیش از حد در منزل به افزایش مشاجرات و درگیری‌های لفظی ختم می‌شود پس چرا به این ماندن اصرار دارید؟ شما در همین سن و سال توانمندی و تجربیاتی دارید که برای هر دقیقه عمر خودتان و دیگران می‌تواند شادی و حس خوب ایجاد کند. خوشبختانه در هر شهری گروه‌های خیریه و سازمان‌های مردم نهاد فعال هستند. به این گروه‌ها ملحق شوید، هم از زمان خود نهایت استفاده را می‌برید و هم به رفع مشکلات مددجویان کمک می‌کنید. هم برای آخرت‌تان خیر می‌کنید. حتی اگر شما توان مالی و قدرت جسمی برای فعالیت ندارید به همین که گوش شنوای مشکلاتشان و وقتی محاسن و جیوسی سپید شما نقطه امنی می‌توانید رزق بازگو کردن مشکلات جوان‌ترها چون امید دارند یا راهنمایی شما می‌توانند مشکلاتشان را حل کنند، نشان می‌دهد شما در نقطه اتکای نسل جدید هستید و باید قدر خودتان را بدانید. شما از روزهای باقیمانده دنیاتان می‌توانید رزق ابدی برای خودتان رقم بزنید پس چرا با رخوت و در خانه ماندن این فرصت را هدر می‌دهید. به نزدیک‌ترین مرکز جمع سالمندان در منطقه‌ای از پارک یا فرهنگسرا، گرفته مراجعه کنید. در جمع دوستان همسن و سالتان قرار بگیرید تا بتوانید رقم زنده‌اتفاقات باشید. حتی اگر به نقطه‌ای از توان مالی رسیدهاید که خیالتان از آینده فرزندان‌تان راحت است، می‌توانید مازاد دارایی خود را به جای حیف دلباکر در صلح امری سازماندهی خیر کنید.

**حال سالمند ایرانی چندان خوب نیست. وضعیت درمائی و حضور اجتماعی سالمند ایرانی خوب نیست و همین باعث می‌شود، حال سالمند ما خوب نباشد. از هر نظر که به حوزه سالمندی نگاه کنیم از توجه و مراقبت خانواده‌ها گرفته تا کمبودها در حوزه مراقبت‌ها و حمایت‌های اجتماعی سالمند اوضاع شایسته آنها نیست**

## نگاه



## چقدر برای انفجار جمعیت سالمندان آماده‌ایم؟!

■ دکتر فاطمه سادات میرزاده \*

از منظر علمی کسی که بالای ۶۰ سال سن داشته باشد، سالمند نامیده می‌شود، البته این تعریف برای کشورهای در حال توسعه مناسب است و در کشورهای توسعه یافته هر فرد بالای ۶۵ سال سالمند نامیده می‌شود. البته این یک تعریف براساس سن تقویمی سالمندان است، در حالی که ما سن‌های اجتماعی، روانی و بیولوژیکال داریم و از آنجا که برای این نوع سن‌ها نمی‌توانیم عدد مشخصی بیان کنیم، تقسیم‌بندی گروه‌های سنی را براساس همان سن تقویمی انجام می‌دهیم.



عمل کنیم، داروی مناسب تجویز کنیم، پیداکردن عوامل تشدیدکننده بیماری و توضیح دادن همه این عوامل به سالمند و مراقب او، تنها بخش کوچکی از روند مراقبت از فرد سالمند است. بخش مهم و نهایی ما خوب نباشد. از هر نظر که به حوزه سالمندی نگاه کنیم، از توجه و مراقبت خانواده‌ها گرفته تا کمبودها در حوزه مراقبت‌ها و حمایت‌های اجتماعی سالمند اوضاع شایسته سالمند ایرانی نیست. ما حتی در حوزه درمان سالمندان که از حوزه‌های بسیار مهم هر کشور است مشکلات بسیار زیادی داریم و کم‌ترین مشکل تعداد بسیار کم متخصص طب سالمندی است.

نمی‌شود گفت اغلب با همیشه بیماری‌های سالمندان ریشه در افکار و روان آنها دارد، مشخصاً بعضی از بیماری‌های سالمندان مانند آلزایمر، افسردگی و اضطراب با افکار و روح آنها و حتی باسترسی‌هایی که در دوران کودکی تجربه کرده‌اند، ارتباط مستقیم دارد، اما در بقیه بیماری‌های سالمندان مانند فشارخون، دیابت و چربی، استرس تنها می‌تواند تشدیدکننده بیماری باشد و عامل ایجادکننده بیماری به شمار نمی‌رود.

من به عنوان یک متخصص طب سالمندی قطعانه اعلام می‌کنم، اکثریت بیماری‌های سالمندان ریشه در سبک زندگی غلط دارد. متأسفانه باور غلطی در جامعه وجود دارد که فرد به محض عبور از سن ۶۰ سالگی پیر و فرتوت شده و نباید کاری انجام دهد، چون کاری از او برنمی‌آید. متأسفانه با این نوع فکر فرد باید تمام رفتارهایی را که می‌تواند به سلامت جسم و فکر او کمک کند را کنار بگذارد. ورزش نمی‌کند چون فکر می‌کند

متأسفانه در جامعه با توجه به بیماری‌ها و دردهای مزمنی که سالمندان تجربه می‌کنند، توانسته‌ایم فضا و تفریحاتی مناسب با شرایط آنها ایجاد کنیم، به همین دلیل سالمند ترجیح می‌دهد در منزل بماند تا اینکه با مشکلات و خطرات زیاد در جامعه حضور داشته باشد. یک نگاه به پیاده‌روهای شهرمان کرده‌اید؟ برای سالمندی که حرکت کردن برایش سخت است، عسا به دست یا با ویلچر تردد می‌کند، واقعاً چنین وضعیتی مناسب است؟ فراموش نکنیم موانع باعث می‌شود سالمندان سال‌های سال در خانه بمانند و به مرور افسرده شوند. تنها راه بازگرداندن نشاط به جامعه سالمندان خارج کردن آنها از خانه و حضور در جامعه است.

نکته مهم بعدی در نشاط و امید سالمند روند درمان و مهیا بودن نیازهای درمانی مانند تجهیزات و داروست. ما اگر بتوانیم روند درمان آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر برای سالمندان فراهم کنیم، می‌توانیم امیدوار باشیم سالمندان در جامعه حضور پررنگ‌تری داشته باشند. متأسفانه سالمندان از جایگاه و رتبه بسیار پایینی در حوزه درمان کشور برخوردار هستند و تقریباً در آخرین موارد قرار داریم. چرا چنین حرفی می‌زنم؟ در کشور ما تخصص طب سالمندی به شکل حرفه‌ای و دانشگاهی از سال ۱۳۹۱ شروع شد، در حالی که دانشمندی و حکیم ابوعلی سینا در کتاب قانون فصلی تحت عنوان سالمندان دارد که در آن فصل از خواب، تغذیه و ورزش‌های سالمندان صحبت کرده است. کشورهای توسعه‌یافته بیش از ۶۰ سال است که رشته تخصصی طب سالمندی را راه‌اندازی کرده‌اند و هر سال بیش از سال قبل پذیرش دارند، در حالی که در کشور ما در سال ۱۳۹۶ کلا بحث طب سالمندی تمام شد

و دیگر چنین رشته و پذیرش وجود ندارد. فراموش نکنیم همانطور که اطفال متخصصین خود را دارند و والدین با خیال آسوده فرزندان خود را می‌برند، ما باید متخصص طب سالمند در کشور داشته باشیم، در حالی که در کشور ما امروز تنها ۲۳ نفر تخصص طب سالمند وجود دارد. ما به رغم جمعیت جوانی که در دهه ۵۰ و ۶۰ در کشور داشتیم قطعاً در سال ۱۴۳۰ انفجار جمعیت سالمند را خواهیم داشت. سؤال اینجاست، چقدر برای پذیرش این تعداد سالمند در کمتر از ۳۰ سال آینده آماده‌ایم؟

**■ متخصص طب سالمندی و عضو اتاق خبر سالمندی فرهنگسرای امید**