

## پدیده جدید قرن ما : افزایش سن انتظار

اگر در قرون وسطی یک فرد چهل ساله را پیر می‌دانستند اما امروزه پیشرفت دانش پزشکی، بهبود تغذیه و محیط فیزیکی، امکان رسیدن اغلب انسانها به سنین ۷۰، ۸۰ یا ۹۰ سالگی را فراهم آورده است. **پیری دوره جدیدی از زندگی و هدیه پیشرفت فناوری به انسان است.** مع‌هذا، کیفیت زندگی در این سالهای پایانی است که می‌تواند پیری را عالی یا وحشتناک سازد و تنها کسانی که این هدیه را ارج می‌نهند و در جامعه‌ای زندگی می‌کنند که سنتها را به فراموشی نسپرده است، ارزش آن را درک می‌کنند.

پیش‌بینی شده است که تا حدود ۲۴ سال دیگر، جمعیت جهان به سه قسمت مساوی تقسیم خواهد شد که یک سوم آن کمتر از ۳۰ سال، یک سوم بین ۳۰ تا ۵۹ سال و یک سوم دیگر، ۶۰ سال و بیشتر خواهند داشت. بر این اساس، **دیگر نمی‌توان فقط به جوانان توجه کرد بلکه باید گفت که این قشر رو به تزاید نیز توجه خاص خود را می‌طلبد.**

شاید به علت باورها و اسطوره‌های نادرستی که در اغلب مردم وجود دارند به نظر آید که بررسی ویژگیهای سالمندان، احساس افسردگی، ناراحتی، تسلیم و غم را ایجاد می‌کند. اما نتایج پژوهشهای اخیر درباره این وهله از زندگی، بیش از آنکه غم‌انگیز باشند شگفت‌آورند. بسیاری افراد صد ساله‌ای که فعال، هشیار و خوشبخت‌اند؛ انحطاط عقلی در اندکی از پیران مشاهده می‌شود و این اقلیت نیز اغلب قربانی شرایطی هستند که امکان پیشگیری از آنها وجود دارد. پس تنها راه مواجهه با مسایلی که افزایش سن افراد جامعه مطرح می‌کند، شناخت پیری و متمایز کردن تصورات غلط درباره آن از واقعیت است. چرا که **کمتر کسی از پیر و جوان، درباره ماهیت واقعی پیری آگاهی درستی دارد و شناخت اغلب افراد در این باره نه تنها کهنه و تاریخ گشته بلکه توأم با تفکرات قالبی و تعصب‌آمیز است.**

پژوهشهای «پیری شناختی» به ما آموخته‌اند که از حد بیست سالگی با انحطاط پیوسته تواناییهای انسانی مواجه می‌شویم. چشم و گوش راه افول را در پیش می‌گیرند و از سی سالگی، شاهد کاهش حافظه و ظرفیت یادگیری هستیم؛ کاهشی که با افزایش تجربه جبران می‌شود. **بدین ترتیب، هرکس با آهنگ خاص خود پیر می‌شود. اما جامعه به این گونه به مسأله نمی‌نگرد و غالباً در یک لحظه معین و به شیوه‌ای ناگهانی فرد را با پیری و بازنشستگی مواجه می‌کند.**

بازنشسته‌شدن به معنای توقف کار و کاهش درآمد نیست بلکه به معنای دگرگونی بنیادی زندگی است و پیامدهای آن برحسب زمینه‌یابی‌هایی که در بازنشستگان انجام شده‌اند همواره رضایتبخش نیستند. فرد بازنشسته نه تنها باید به زندگی خویشتر بر مبنای کاهش درآمد سامان دهد بلکه ناگهان در ردیف نسلهای گذشته قرار داده می‌شود، دیگر وی را به منزله کانون خانواده نمی‌بینند، دوستانش پراکنده می‌شوند و بالاخره، هر اندازه هم که امکانات مالی داشته باشد، زندگی وی ملال‌آور می‌شود. افزون بر این، تمرکز دایم بر وضع سلامت، ذهن وی را پیش از موعد دچار تحجر می‌کند، خود را بیفایده می‌پندارد و احساس می‌کند که سربار دیگران است.

مع‌هذا نباید فراموش کرد که به رغم کوچکتز شدن مغز و کندتر شدن کنش‌وری آن، هنوز دلیلی مبنی بر ارتباط مستقیم فعالیت مغز با اندازه، وزن و تعداد سلولهای آن در دست نیست چون وقتی سلولها می‌میرند معمولاً سلولهای باقیمانده کار آنها را

بر عهده می‌گیرند و به نظر می‌رسد که ارتباط‌های عصبی بین سلول‌های باقیمانده در سراسر بزرگسالی افزایش می‌یابند و چنین جبرانی به پیران اجازه می‌دهد تا به رغم کندتر شدن فرایند فکری، توانایی گذشته خود را حفظ کنند. از اینجاست که بسیاری از پژوهشگران، باور نسبت به کاهش فرایندهای عقلی و تفکر در پیران را بسیار بدبینانه دانسته‌اند و این موضع‌گیری را حاصل توجه به میانگین نتایج گروه پیران و بدون در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی تلقی کرده‌اند. در حالی که امروزه به خوبی می‌دانیم که دست کم، مغز ۲۰٪ از پیران مانند افراد جوان عمل می‌کند و پژوهش‌های حیوانی نیز نشان داده‌اند که از دست رفتن سلول‌های مغز ناشی از بدی تغذیه، فقدان محرک‌های کافی و یا تنیدگی‌های شدید است. **نتایج چنین پژوهش‌هایی برای جامعه پیر انسانی هم هشداردهنده و هم امیدبخش است. هشدار درباره ضرورت تداوم فعالیت و امید در مورد اینکه اگر محرک‌های مغزی تداوم یابند، فعالیت سالم ذهنی می‌تواند در سراسر زندگی پایدار بماند.**

بنابراین، با آنکه نتایج آزمون‌های روانشناختی حاکی از کند شدن فرایند تفکر و کاهش کارآمدی پیران در به یادآوری و استدلال هستند اما شواهد موجود نشان می‌دهند که یک سوم از افرادی که بیش از ۷۰ سال دارند بهتر از بزرگسالان جوان متوسط به آزمون‌های هوش پاسخ می‌دهند. اما این نتایج نیز با آنچه در جهان واقعی رخ می‌دهد متفاوتند و در زندگی روزمره، وضعیت به مراتب بهتر از آن است که در آزمایشگاه مشاهده می‌شود: اگر پیران نسبت به کاهش حافظه و توانایی حل مسأله هشیار باشند، دچار معلولیت نمی‌شوند چون راهبردهایی را به کار می‌برند که به حافظه و توانایی حل مسأله کمک می‌کنند.

**پیری معادل بیماری نیست** و اگر در مواردی با بیماری‌های وخیم یا سلامت شکننده فرد مواجه می‌شویم، این نکته ارتباطی با سن ندارد بلکه عوامل ژنتیک، سبک زندگی گذشته و عوامل روانشناختی مانند حمایت اجتماعی و احساس مهار در زندگی روزمره در این میان نقش اساسی را بر عهده دارند و اگر بیماری‌های مزمن با گذشت سال‌های عمر، افزایش می‌یابند باید به تراکم عوامل خطر در پیری مانند سبک ناسالم زندگی گذشته و کاهش نظام ایمنی بدن اندیشید.

مع‌هذا نباید فراموش کرد که با افزایش سن، محیط زندگی نیز تغییر می‌کند و روابط فرد با اطرافیان در عین حال، تحت تأثیر تغییرات فرد و دگرگونی‌های محیط قرار می‌گیرد. **بی‌تردید، موقعیت از یک فرد به فرد دیگر، متغیر است و هر فرد ویژگی‌های خاص خود را دارد.** اما در پس این تنوع، عوامل مشترکی وجود دارند که مبین یک دگرگونی اجتناب‌ناپذیرند.

واکنشها نسبت به این تغییرات **دوگانه فرد و محیط**، بر مجموعه روابط انسانی و جامعه‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند، مؤثرند. **نه تنها نقشها با افزایش سن تغییر می‌کنند بلکه محیط، فعالیتها و جامعه به طور کلی، نیز دگرگون می‌شود** و سازش دایم فرد با این تغییرات را ضروری می‌سازد. این دگرگونی‌های متعدد به خودی خود به وقوع می‌پیوندند بدون آنکه فرد، نیاز به سازماندهی جدید را احساس کرده باشد یا دست کم، کوشش‌هایی با هدف اجتناب از نقص، نارسایی، پیامدهای دردناک و حتی استیصال‌آمیز این گذار، به عمل آمده باشد. در حالی که یافته‌های علمی درباره سالمندی و آهنگ بیش از پیش سریعتر تحول اجتماعی و مشکلات سازش‌یافتگی ارتجالی با آن، ضرورت چنین کوشش‌هایی را مطرح کرده‌اند. در اینجاست که نه تنها مسایل آموزشی و پرورشی به منظور درک تغییرات فردی و محیطی و ایجاد آمادگی لازم برای پذیرش این دگرگونیها و مبارزه در سطح روانشناختی برای به تعویق انداختن پیری و تسهیل روابط موزون با اطرافیان الزامی می‌شود بلکه باید به این آموزش

فردی، آموزش باورهای کلی همه اعضای گروه خانوادگی و گروه اجتماعی افزوده شود و ویژگیهای روانشناختی آنهايي که مسیر پيري را طی می‌کنند به منظور حفظ منافع فردی و بخصوص گروهی و اجتماعی در نظر گرفته شوند.

تحقق این کوشش آموزشی از زاویه فردی و گروهی آسان نیست و قبل از هر چیز مستلزم مبانی علمی و پژوهشهای عمیق‌تری است که تحول پيري شناسی و دگرگونیهای گروههای مختلف اجتماعی را دنبال کنند. اما از آنجا که این یافته‌ها از یک فرد به فرد دیگر و از یک گروه به گروه دیگر متغیرند، تحقق چنین فرایندی، انعطاف‌پذیری خاصی را می‌طلبد و می‌بایست حساسیتها و استقلال فرد را مورد نظر قرار دهد، همچنانکه باید به گونه‌ای مداوم پی گرفته شود. هر اندازه مشکل باشد، اهمیت این کوشش هر روز افزون‌تر می‌شود و یکی از وظایف اصلی جوامع کنونی را تشکیل می‌دهد. به عبارت دیگر، دولتها نمی‌توانند نسبت به سرنوشت بخش عظیمی از جامعه که بیشتر آنها از توانمندیهای کافی و تجربه‌ای گسترده برخوردارند بی‌اعتنا باشند و سن بازنشستگی نمی‌تواند برای هر فرد و همه حرفه‌ها مشابه باشد.

به طور کلی، فرایند عقلی یک فرد تحت تأثیر عواملی مانند سلامت، نوع کار، سبک زندگی، میزان تحصیلات و جز آن قرار می‌گیرد و می‌توان گفت که پيري در افرادی که با اندکی کوشش سلامت خود را حفظ می‌کنند، بر قلمرو خاصی متمرکز می‌شوند، در شبکه مرتبط با کار خود فعال باقی می‌مانند، از حمایت‌های اجتماعی بهره‌مند می‌شوند و روابط آنها با نسل‌های بعد در حد معقول حفظ می‌شود، به معنای دوره افول عقلی یا از دست دادن خلاقیت نیست و وجود رهبران سالمند، گاه تا ۹۰ سالگی، در رأس امور جامعه، خود گواه بر وجود یک فعالیت عقلی خلاق و کارآمد است.

پس مسلم است که در حال حاضر، سن تقویمی تعیین‌کننده تغییرات نیست بلکه آنچه اهمیت دارد موقعیتهایی است که افراد در وهله‌های مختلف زندگی خود داشته‌اند. اگرچه سالهای پایانی میانسالی و سالهای بعد از ۶۰ سالگی دارای ویژگیهای رشدی، تحولی و دگرگونیهای خاصی هستند که افراد را از آنچه در خلال کودکی، نوجوانی و جوانی بوده‌اند، متمایز می‌کنند اما همان شخص باقی می‌ماند و به تحول و تکامل خود ادامه می‌دهند. اگر چه دارای خاطرات بیشتر و تاریخچه زندگی طولانی‌تری هستند اما هنوز در زمان حال زندگی می‌کنند و اگر در بخش پایانی بزرگسالی شاهد کاهش ظرفیتهای بدنی خویششانند مع‌ذلک همواره توانایی و میل به مهارکردن محیط اطراف خود را حفظ می‌کنند و با آنکه برخی از افرادی را که دوست داشته‌اند از دست داده‌اند اما هنوز نیاز به دوست داشتن و دوست داشته‌شدن در وجود آنها بیدار است. **بالاخره باید گفت که برخلاف تصور، هر اندازه پيران کمتر از قيود آزاد شوند، خوشبخت‌ترند.** پس می‌توان از خود پرسید که این مصرع ناب «چون پير شدی حافظ از میکده بیرون شو» چه پیامی را در بر دارد؟ آیا مبین باور حافظ نسبت به ناتوانی دوره پيري است یا آنکه گله‌مندی از نسل‌هایی است که در بحبوحه موفقیت‌های واقعی یا کاذب جوانی و میانسالی، واقعیتها را سهواً یا عمداً به فراموشی سپرده‌اند و به سنتها پشت پا زده‌اند؟ آیا قطع رابطه بین نسلها و بی‌اعتنایی نسبت به نیروهای توانا و با تجربه، کشور را از فرهنگ و سنتهای غنی خود بی‌بهره نمی‌سازد؟

سردبیر

Filename: Sardabir  
Directory: D:\Mohammadi\85\Aban\Rahimzadeh.8  
Template: D:\Documents and Settings\Administrator\Application  
Data\Microsoft\Templates\Normal.dot  
Title: ضابطه ارزشگذاري اعضاي هيأت علمي ISI انتشار مقاله در مجلههاي  
دانشگاهها  
Subject:  
Author: eghbal  
Keywords:  
Comments:  
Creation Date: 2/16/2006 8:36 AM  
Change Number: 116  
Last Saved On: 12/25/2006 9:25 AM  
Last Saved By: administrator  
Total Editing Time: 197 Minutes  
Last Printed On: 12/28/2006 11:55 AM  
As of Last Complete Printing  
Number of Pages: 3  
Number of Words: 1,266 (approx.)  
Number of Characters: 7,222 (approx.)