

## پیشگفتار

امروزه جمعیت قابل توجهی توفیق آن را دارند تا با پشت سر نهادن مراحل مختلف تحول از کودکی به جوانی، و از جوانی به میان‌سالی، و در نهایت به سالمندی برسند؛ رسیدن به دوره سالمندی یعنی گام نهادن به آخرین مرحله از زندگی. این دوره سنی، برحسب تعریف، شامل سنین بالاتر از ۶۰ یا ۶۵ سال است؛ پس اگر حداکثر عمر نوع انسان را ۱۲۰ سال بدانیم، فرد با ورود به دوره سالمندی به نیمه عمر خود رسیده است. بنابراین هرچند این دوره را آخرین مرحله از زندگی می‌دانیم اما باید به زمان گسترده این دوره، که تقریباً نیمی از کل عمر را دربر می‌گیرد، توجه داشته باشیم. واقعیت آن است که در حال حاضر رسیدن به سن ۱۲۰ سال نصیب شمار اندکی از افراد می‌شود. بیشترین امید به زندگی، که مربوط به کشور ژاپن است، برای زنان ۸۷ سال و برای مردان ۸۰/۱ سال است. اما با افزایش امید به زندگی، که از موضوعات مورد توجه این کتاب است، و نیز پیشرفت علم، هر ساله مجال یافتن عمری طولانی‌تر برای انسان فزونی می‌یابد. بنابراین اگر حادثه‌ای رخ ندهد و دستگاه‌های حیاتی بدن فرد به فعالیت خود ادامه دهند، می‌توانیم ده‌ها سال پس از ورود به دوره سالمندی همچنان زنده باشیم.

جاذبه زندگی آن‌چنان است که آگاهی از طول عمر بیشتر ما را سرزنده و شادمان می‌سازد و خبر مرگ قریب‌الوقوع، ما را نگران و مضطرب می‌کند. در عین حال طول عمر زمانی خوشایند است که همراه با سلامتی و رضایتمندی از زندگی باشد. بروز ناتوانی و افزایش بیش از حد آن در این دوره، یا وجود نواقص جسمانی عمده، یا عدم پذیرش شرایط موجود به هر دلیل، می‌تواند سبب شود تا سالمند از طول عمر خود لذت نبرد یا دست کم رضایتمندی از زندگی در وی کاهش یابد.

روان‌شناسی سالمندی به عنوان بخشی از روان‌شناسی تحولی در پی توصیف و تبیین تغییرات (کمی و کیفی) در ابعاد جسمی، روانی، عاطفی، معنوی و اجتماعی فرد در دوره سالمندی است. در واقع هدف روان‌شناسی سالمندی آن است که با مشاهده و مطالعه رفتار بتواند ضمن بررسی علل رفتار، حاصل مطالعات را در جهت تحول مثبت افراد به ویژه سالمندان به کار گیرد. روان‌شناسی سالمندی ما را با ویژگی‌ها و مقتضیات دوره سالمندی آشنا می‌سازد؛ گرچه برای شناخت هرچه دقیق‌تر و همه‌جانبه سالمندی، علاوه بر دانش روان‌شناسی، برخی دیگر از علوم همچون زیست‌شناسی و جامعه‌شناسی نیز در این مسیر کمک‌رسان خواهند بود.

درک ما از توانایی‌ها و ناتوانی‌های فرد در این دوره علاوه بر آن که از منظر پژوهش‌های علمی دارای اهمیت است به طور خاص برای مخاطبان اصلی، یعنی سالمندان، و همچنین آنان که در حال ورود به دوره سالمندی هستند نیز مفید است. روان‌شناسی سالمندی به ما کمک می‌کند تا هم از وضعیت، مشکلات، و مسائل سالمند آگاه شویم و هم چشم‌اندازی از آینده خویش به دست آوریم. اطلاع ما از آنچه در پیش رو داریم می‌تواند به سبک زندگی امروز ما جهت دهد؛ و اطلاع از آنچه سالمندان با آن مواجه‌اند، ما را در یافتن درک درستی از ایشان یاری می‌کند تا بهتر بتوانیم پاسخگوی نیاز آن‌ها باشیم. به جز این، آگاهی سالمندان از ویژگی‌های خود به آن‌ها کمک می‌کند تا:

۱. ویژگی‌های طبیعی خود را از ویژگی‌های غیر طبیعی بازشناسند؛
۲. از محدودیت‌ها و توانمندی‌هایی که تجربه کرده‌اند یا به زودی تجربه خواهند کرد، مطلع شوند؛
۳. از امکانات و فرصت‌هایی که می‌توانند متناسب با شرایط عمومی خود داشته باشند، مطلع شوند؛
۴. از الگوهایی که سالمندان موفق برای ارتقای سطح توانمندی، و نیز رضایتمندی خود از زندگی به کار می‌گیرند، مطلع گردند؛ و از عواملی که کیفیت سالمندی را تقلیل می‌دهد، اجتناب نمایند.

در این کتاب تلاش شده است با رویکردی روان‌شناختی، تصویری واقع‌بینانه از شرایط و وضعیت سالمندی ارائه شود تا ضمن شناخت حقایق این دوره، اهمیت و جایگاه آن برجسته‌تر گردد. نکته مهمی که لازم است به آن توجه شود نقش عوامل اجتماعی و فرهنگی بر تحول فرد، و در اینجا به طور خاص، بر سالمند است. مؤلفان غالب کتاب‌های روان‌شناسی که گستره عمر<sup>۱</sup> را بررسی کرده‌اند، هم به طور مستقیم و هم به طور غیر مستقیم به نقش عوامل اجتماعی، فرهنگی و بستر رفتارها توجه نشان داده‌اند. در رویکرد روان‌شناختی، بی‌توجهی به بسترهای فرهنگی و اجتماعی رفتار سالمندان، و صرفاً تکیه کردن بر دانش روان‌شناسی غربی، ما را از شناخت دقیق واقعیت سالمندی در ایران دور می‌سازد. برای مثال افزایش میزان خودکشی در دوره سالمندی نسبت به دوره‌های دیگر زندگی واقعیتی است که در غرب وجود دارد، اما در کشور ما آمارهایی که از منابع مختلف به دست آمده است این مطلب را نشان نمی‌دهد. بدون شک تفاوت در جامعه بومی سالمند مهم‌ترین دلیل این اختلاف به شمار می‌رود. حتی تجربه‌های زیستی آن دسته از افراد ایرانی که به نظر می‌رسد دارای سبک زندگی مشابه برخی دیگر از کشورها باشند نیز در بستر اجتماعی و فرهنگی موجود، تمایزات و تفاوت‌های خاص خود را دارد. مزید بر این، سایر تجارب روانی و اجتماعی سالمندان کاملاً متأثر از بافت و زمینه‌ای است که سالمند در آن قرار دارد. ناگفته پیداست که این نگرش به سالمندی نه از حیث توجه ویژه و تکیه بر اختصاصات سالمندان صرفاً ایرانی است، بلکه سالمندان در تمام جوامع و کشورهای مختلف، در عین مشابهت‌هایی که با هم دارند به دلیل شرایط اجتماعی و فرهنگی جامعه خود تمایزاتی پیدا می‌کنند.

کتاب حاضر مشتمل بر نه فصل است. فصل اول مدخلی به موضوع سالمندی است که در آن با تعریف مفهوم سالمندی، اهداف روان‌شناسی سالمندی مطرح شده است. همچنین جایگاه سالمندی در جوامع مختلف، و به طور خاص در فرهنگ

اسلامی، معرفی شده است. در ادامه نیز با رویکردی جمعیت‌شناختی ضرورت توجه به موضوع روان‌شناسی سالمندی مورد بررسی قرار گرفته است. فصل دوم به معرفی روش‌های مطالعه سالمندی اختصاص یافته است. طرح آزمایشی، طرح‌های پژوهشی - توصیفی شامل طرح‌های طولی و مقطعی (با اشاره به مهم‌ترین محاسن و معایب هر کدام)، طرح‌های همبستگی، و روش‌های کیفی (با اشاره به روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات همچون مصاحبه، گروه‌های کانونی و مشاهده) و در انتها مسائل اخلاقی مرتبط با تحقیق به تفصیل مورد بررسی قرار گرفته است. موضوع فصل سوم نظریه‌های مختلف زیستی، روانی و اجتماعی سالمندی است. فصل چهارم به تغییرات جسمی اعم از تغییر در دستگاه‌های حیات‌بخش بدن، تغییرات حرکتی یا تغییر در حواس مختلف تخصیص یافته است. مخاطب کتاب در فصل پنجم با ویژگی‌های روانی و اجتماعی سالمندان آشنا می‌شود. در این فصل با رویکردی چهار عاملی رابطه سالمند با خود، دیگران، طبیعت و خداوند مورد بحث قرار گرفته، و در ادامه مباحثی چون بازنشستگی و بیوگی مطرح شده است. در فصل ششم به موضوع شخصیت و سبک زندگی در دوره سالمندی پرداخته شده است. با اشاره‌ای اجمالی به چند رویکرد برجسته در حوزه شخصیت، نقش و اهمیت سبک زندگی برای ورود به دوره سالمندی و گذران سالمندی مورد توجه قرار گرفته است. در فصل هفتم خواننده با نقش مذهب در دوره سالمندی آشنا می‌شود. در این فصل با اشاره به برخی دیدگاه‌ها و نظریه‌ها، و تحقیقات صورت گرفته درباره نقش مذهب در دوره سالمندی، مؤلفه‌های مذهب در نقش‌آفرینی مؤثر بر سالمندی تحلیل شده است. در فصل هشتم موضوع سالمندی موفق، و ویژگی‌ها و عوامل مرتبط با آن معرفی شده و مورد بررسی قرار گرفته است. در فصل نهم، فصل پایانی کتاب، متداول‌ترین بیماری‌های روانی در دوره سالمندی مدنظر قرار گرفته است. بیماری‌هایی چون آلزایمر، پارکینسون، هانتینگتون و دلیریوم به همراه برخی اختلالات روانی دیگر همچون اضطراب، افسردگی در این فصل معرفی شده است. این کتاب که به ارزش دو واحد درسی برای دانشجویان دوره کارشناسی

روان‌شناسی تألیف شده، برای مریبان، دانشجویان رشته‌های مشاوره، علوم تربیتی، پرستاری، پزشکی و دیگر رشته‌های مرتبط با مسائل سالمندان قابل استفاده است. آنچه ارائه شده محصول بررسی و پژوهش چندین ساله مؤلف در حوزه سالمندی است. همچنین مؤلف، به طور خاص، در سه سال گذشته کوشیده است تا با عنایت به آخرین دستاوردهای علمی در زمینه روان‌شناسی سالمندی در جهان، فصول مختلف این کتاب را به نحو شایسته‌ای تدوین کند. با وجود این نمی‌توان ادعا کرد آنچه ارائه شده، خالی از اشکال است؛ لذا انتظار می‌رود پیشنهادها و راهنمایی‌های همه استادان، صاحب‌نظران، دانشجویان و دیگر خوانندگان این کتاب، بر اعتلای این دانش بیفزاید.

عبدالله معتمدی