

کارشناسان امور سالمندان بر این باورند ۵۰ درصد افرادی که به خانه سالمندان سپرده می شوند، زودتر می میرند. این در حالی است که اگر این افراد در کنار خانواده خود زندگی کنند از طول عمر و عزت نفس بیشتری برخوردار می شوند. با این همه آمارها نشان می دهد که شمار سالمندان در ایران در سال های اخیر رو به افزایش بوده است. این امر ضرورت توجه به سالمندان را در کشور بیشتر می کند. ضمن آن که به علت تغییر شرایط اجتماعی کشور، از جمله گذر از خانواده سنتی به سوی خانواده هسته ای، مرکب از پدر، مادر و فرزندان، سالمندان، دیگر کمتر جایگاه واقعی خود را دارند. در چند سال پیش بسیاری از پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها در کنار جوان ترها زندگی می کردند و تجربه های خود را در اختیار آنان قرار می دادند و از احترام و کرامت لازم نیز برخوردار بودند. اما هم اکنون کشر سالمند جامعه دچار مشکلات متعدد اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی هستند. طبق آمارهای ارائه شده ۴ میلیون و هشتصد هزار نفر سالمند در کشور وجود دارد که از این تعداد پانزده هزار نفر در مراکز شبانه روزی سالمندان نگهداری می شوند.

۲۰ درصد سالمندان دچار مشکلات اقتصادی شدید هستند، ۸۰ درصد در کنار خانواده و ۹ درصد نیز بدون هیچ گونه درآمد و تنها زندگی می کنند. همچنین سازمان ملل متحد پیش بینی کرده است که جمعیت سالمندان در ایران تا سال ۲۰۵۰ به ۲۶ میلیون نفر خواهد رسید.

این همداری است به مسئولان که در زمینه مسائل رفاهی و حمایتی سالمندان بیشتر توجه کنند تا در آینده با مشکلات کشر سالمند روبه رو نشویم. مسلماً با رشد پدیده کهنسالی در جامعه، این موضوع نیاز به برنامه ریزی کلان کشور و نظارت و اجرا دارد و چنانچه در این باره برنامه ریزی درستی انجام ندهیم تبدیل به معضلی حل نشدنی خواهد شد.

آمارها نشان می دهد ۸۵ درصد اوقات فراغت سالمندان به تماشای تلویزیون می گذرد، ۷۱/۵ درصد سالمندان بی سوادند، ۵۳/۴ درصد سالمندان از اختلالات حرکی شکایت دارند.

محدردضا شهزادی مدیر کل دفتر امور سالمندی سازمان بهزیستی با بیان این که براساس تعریف شورای ملی سالمندان افراد ۶۰ سال به بالا سالمند محسوب می شوند می گوید: برنامه های حمایتی کشور برای سالمندان بسیار ناکافی است و مسئولان ذی ربط باید برای رفاه و امنیت حال سالمندان اقدام های لازم را انجام دهند.

وی به مشکلات سالمندان اشاره می کند وی می گوید: مشکلات اقتصادی یکی از مسائل مهم سالمندان است. فقر در سالمندان بسیار بالاست. حدود ۲۶ درصد از سالمندان هیچ منبع درآمدی ندارند.



# سالمندی آخر خط نیست

هدی هاشمی

او تأکید می کند: میزان درآمد بازنشستگی سالمندان نزدیک فقر یا زیر خط فقر است و متأسفانه در زمینه امور سالمندان بسیاری از نهادها کوتاهی می کنند. به گفته او بیماری های قلبی - عروقی، گوارشی، چشم، نداشتن دندان و سمک از جمله مهمترین بیماری های سالمندان است.

شهزادی با اشاره به این که در جامعه تکرش خوبی نسبت به افراد سالمند وجود ندارد اظهار می کند: تکرش منفی نسبت به سالمندان بر روی عملکرد آنان تأثیر مستقیم می گذارد و متأسفانه در حقوق جامعه همان طور که برای بیماری ها، حقوق بازنشستگی و بیمه آنها فکر مناسبی نشده است. اوقات فراغت سالمندان نیز بی برنامه مانده است. شهزادی مشکلات زنان سالمند را بیشتر می داند و می گوید: در ایران حدود ۶۰ درصد از زنان سالمند به تنهایی زندگی می کنند. این در حالی است که مردان با مرگ همسرانشان شانس

**مشکلات اقتصادی یکی از مسائل مهم سالمندان است فقر در سالمندان بسیار بالاست حدود ۲۶ درصد از سالمندان هیچ منبع درآمدی ندارند**

بیشتری برای ازدواج مجدد دارند که این امر در زنان کمتر اتفاق می افتد.

جایگاه احترام و کرامت سالمندی در جامعه ایران به دلیل پیشینه قوی ملی و مذهبی بسیار متفاوت تر از کشورهای دیگر است. احادیث مختلفی در زمینه احترام به کهنسالان در جامعه آمده است و بنابر حدیثی از حضرت رسول (ص) «اگر فردی حرمت سالمندی را بشناسد و وی را به خاطر کهنسالی اش مورد احترام قرار دهد خدایند او را از بیم قیامت در امان می دارد». این ها همه نشان از فرهنگ و توجه بی شمار سالمندان است. دکتر

توجه فرزندان به پدر و مادر سالمند بسیار پراهمتی و ضروری است. به گفته او پس از آرتروز که شایع ترین بیماری سالمندان است می توان به افسردگی اشاره کرد. علت افسردگی سالمندان بیشتر اوقات احساس نسن تن ماندن و از دست دادن شأن و احترام قبلی است.

فدایی تأکید می کند: به جهت سست شدن رشته محبت خانواده ها، بسیاری از فرزندان، پدران و مادران خود را به خانه سالمندان می سپارند و این موضوع فشار شدید روانی به سالمند وارد می کند.

وی با اشاره به این که در برخی موارد به علت بیماری و ناتوانی شدید سالمند چاره ای جز سپردن وی به خانه سالمندان نیست می گوید: در بیشتر موارد سالمندان می توانند در خانه خود و بین فرزندان به خوبی زندگی کنند و ۵۰ درصد افرادی که به خانه سالمندان سپرده می شوند، زودتر می میرند این در حالی است که اگر این افراد در خانه خود زندگی می کردند طول عمر بیشتری داشتند.

وی به مشکلات سالمندان اشاره می کند و می گوید: ۵ درصد سالمندان بالای ۵ سال و ۲۰ درصد سالمندان بالای ۸ سال مبتلا به بیماری آلزایمر هستند.

دکتر فدایی می گوید: اضطراب و افسردگی در سالمندان به شکل نشانه های جسمی بروز پیدا می کند. زمانی که آسایش مادی و امنیت روانی برای سالمندان فراهم شود بسیاری از نشانه های روان تنی و دردهای جسمی هم کاهش پیدا می کند، وی دوزنمای وضع سالمندان را جامعه را امیدبخش دانسته و می گوید: وجود سنت های ارزنده دینی و ملی ایرانیان که احترام به سالمند را مورد توجه قرار داده است عامل بسیار مهمی در بروز پدیده شرایط سالمندان و حفظ آنان در خانواده است.

وی بر این باور است که سالمندی وضعیتیتی است که در آینده گریبناگهتر هم خواهد شد و جامعه ای که این اقدام صورت می گیرد دوست نداردند شناخته شوند. او تأکید می کند: جایگاه احترام و کرامت به سالمندان در کشور بسیار بالاست.

شهزادی در این باره می گوید: اکثر خانواده ها به خاطر عشق و محبت و احترام به سالمند، حاضر نیستند که آنها را به مراکز شبانه روزی سپارند و در مواردی که این اقدام صورت می گیرد دوست ندارند شناخته شوند. او تأکید می کند: جایگاه احترام و کرامت به سالمندان در کشور بسیار بالاست.

شهزادی در این باره می گوید: اکثر خانواده ها به خاطر عشق و محبت و احترام به سالمند، حاضر نیستند که آنها را به مراکز شبانه روزی سپارند و در مواردی که این اقدام صورت می گیرد دوست ندارند شناخته شوند. او تأکید می کند: جایگاه احترام و کرامت به سالمندان در کشور بسیار بالاست.

## مهم ترین عامل شادی کودک عشق والدین به یکدیگر است

کارشناسان کودک معتقدند ن هابی که کودک هنگام تولد به ارث می برد بر قدرت شاد بودن آنها تأثیر می گذارد. همچنین آنان می گویند با تشویق کودک می توان به او آمیخت که چگونه بیشتر اوقات به شادی و نشاط بپردازد. پدران و مادران باید بدانند که چگونه کودکی شاد را پرورش دهند و چه رفتاری برای مقابل کودکان خود داشته باشند و او را پرانرژی و با انگیزه بزرگ شود.

**به کودک کتان عشق بوریز**  
متخصصان می گویند که نخستین راز پرورش کودکی شاد نهمجد است. همچنین عشق مطلق والدین مهم ترین عامل در شادی کودک کتان است. وقتی کودکان بزرگ می شوند، دانستن این که علائق، عقاید، خصوصیات و استعدادهایشان بالرشان تلقی می شود، پایه گذار شادی سال های بعدی زندگی شان خواهد بود. البته پذیرش کودک به معنای چشم پوشی همیشگی از خطاهایش نیست. یاد بگیرد که عملکرد کودک را نقد نکند نه شخصیت او را. همچنین، آنچه را که از کودک می خواهید به او بگویید نه آنچه را که نمی خواهید.

**بله من می توانم**  
وقتی کودک شما بداند که به او اطمینان دارید و باورش کرده اید، احساس می کند که دست یافتن به همه چیز برایش امکان پذیر است. افکار کودک نسبت به خود بیشترین اهمیت را دارد. بنابراین والدین باید افکار مثبت به کودک خود القا کنند.

**مقررات منصفانه وضع کنید**  
کودکان کسب و پیمان و با احساس امنیت، شاد می شوند. فرض کنید که در بالای آبشار مرتفعی ایستاده اید، در صورتی از ایستادن در آنجا لذت خواهید برد که حفاظی در برابر آن باشد، در غیر این صورت، دچار اضطراب خواهید شد، کودک کم این فکر کند. وقتی که چارچوب محکمی برای رفتارهایمان وجود داشته باشد، آنها بیشتر می کنند. در حقیقت، کودکان در جست و جوی ساختارند.

**ایجاد مثبت را بر وجهت کنید**  
به کودک خود بفهمانید که هیچ مشکلی وجود ندارد که به اتفاق هم توانید آن را حل کنید. همچنین به او بیاورید که خوشبین باشد. اگر اتفاق بدی افتاد، با مادی بلند کنید و بگذارید باو افکارش را بشنود. بوی... نه... باور نمی شود که این اتفاق افتاده، اما درستش می کند، چیز مهمی هست. باید گری خوش بینی مهم ترین ریزا کودک مشتاق و آرزومند به احتمال زیاد، بزرگسالی شاد خواهد شد. افراد ناآشنا و ناخوشبودن روحوادث منفی زندگی کمتر می شوند درحالی که افراد شاد و وفایی می آشنند که چشم انداز بیشتری از آینده به آنها می دهد.

**حلقه شادی کودک کتان را کامل کنید**  
والدین در پی معلمان و مربیان هستند که بتوانند حلقه شادی کودک کتان را کامل کنند. به کودک کتان کمک کنید ارتباط های مستوئانه اش را حفظ کند و گسترش دهد. داشتن ارتباطات قوی و بیشتر برقراری آن از شرط اصلی شاد زیستن در آینده است.

منبع: اینترنت

و حمایتی که از این طریق کسب می کند، احساس آرامش کند با فرزند خود درباره ترس هایش صحبت کند و با بررسی روش های مختلف رویارویی با ترس در صدد کمک به او برآید تا رفته رفته بتواند احساس ترس و وحشت خود را تحت کنترل درآورد. برای مثال می توان از کودک پرسید: «فکر می کنی توی کمد ویا زیر تختخواب چه چیزی مخفی شده است؟ شبیه چیست؟ آیا راه می رود...»

در اغلب موارد باشناخت دقیق ترس کودک می توان بر آن غلبه کرد. برای مثال اگر فرزند شما از بلندی می ترسد، می توان با گفتن چنین جملاتی، از وی نداد و تکرار باشی، ما هیچ گاه به برج ها و یا مکان های بلند نخواهیم رفت، به او اطمینان دهید که علتی برای ترس و وحشت وجود ندارد. بیشتر کودکانی که ترس بر آنها غلبه کرده است، می خواهند تمام در باره آن حرف بزنند.

این طور به نظر می رسد که نمی توانند از فکر کردن درباره آن خلاصی یابند. در چنین شرایطی والدین می توانند با پذیرش احساسات کودک و شنیدن حرف هایش، درصدد کمک و حمایت از کودک برآیند. گاهی نیز کودک می تمایل به صحبت درباره ترسش ندارد، در چنین مواقعی بهتر است او را وادار به این کار نکنید. پدر و مادر می توانند با رفتار خود به کودک بفهمانند که متوجه ترس او شده اند و هر وقت که کودک دوست داشته باشد، می تواند درباره آن صحبت کند.

هیچ گاه به زور از کودک نخواهید با ترسش مقابله کند. برای مثال کودک که از آب می ترسد را به زور با خود به درون استخر ببرید، شاید او ترجیح می دهد در حالی که روی صندلی راحتی کنار استخر نشسته است، بازی بچه های دیگر را در آب تماشا کند و به تدریج که احساس امنیت کرد جلو بیاید و باهای خود را در آب کند و بر این تلاش باشد که برترش فائق آید.

کودکی که ترس از عادی و طبیعی بداند، خود پنداره مثبتی نسبت به خوشتن در ذهن خواهد داشت، زیرا خود را بی گناهی نمی داند.



# منی نمی ترسم!

می توانند با حمایت و اطمینان دادن به کودک و البته فراهم آوردن شرایطی که موجب راحتی خیال کودک شود، از میزان ترس او بکاهند.

زمانی که کودک شک هنگام از وجود هیولایی در اطرافش می ترسد والدین و نزدیکان او می توانند با درآغوش کشیدن او بگویند، «قبول دارم که ترسیدی، ولی توی آن پیش ما هستی». در چنین شرایطی اگر به کودک بگویند، «ترس، شجاع باش، دیگه بزرگ شدی و نباید ترسی...» نه تنها مشکلی از او حل نمی شود، بلکه تنها، مشکل او ناانده گرفته می شود. در صورتی که به پذیرش ترس کودک و حمایت های خود می توانند کودک را آرام کنند و این فرصت را به او بدهند که بهتر با ترس خود کنار بیاید.

کودکان برای مقابله و رویارویی با ترس هایشان نیازمند حمایت و محافظت افرادی هستند که بتوانند به آنها اطمینان کنند. هرچه احساس اعتماد کودک قوی تر باشد، ترس خود را راحت تر بروز می دهد و بهتر با آن مقابله می کند.

خوب است والدین طوری برنامه ریزی کنند که کودک در موقعیت های ترسناک و هراس آور قرار نگیرد. اگر کودک از صحنه های زده خورد و درگیری می ترسد، تربیتی دهید که قلم و یا کارتونی هابیی که همراه با صحنه های خشونت آمیز و درگیری است نبیند. وقتی کودکی درباره حادثه ای صحبت می کند، خوب است به جای توجه به واقعه و اظهار نظر درباره آن به احساساتی که کودک نسبت به آن رویداد ایراز می دارد، توجه کنید. زمانی که فرزندان ترسیده است، با خم شدن و هم سطح او قرار گرفتن، کودک را در آغوش بگیرید و اجازه دهید که از تماس فیزیکی با شما

# ایران وارنر

پذیرش آگهی

تلفن: ۸۸۷۳۶۵۹۰

در زندگی اش انگیزه و تمایل داشته باشد.