نامه به سردبیر

قانون زندگی؛ اصول مبارزه سالمند برای دوام در نظام اجتماعی

نشریه پایش
سال نوزدهم، شماره دوم، فروردین ـ اردیبهشت ۱۳۹۹ صص ۲۲۲- ۲۱۹
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱/۲۱
[نشر الکترونیک پیش از انتشار- ۲۶ فروردین ۱۳۹۹]

سردبیر محترم

قانون زندگی داستان کوتاهی است که به وسیله جک لندن نوشته شده است [۱]. در این گزارش قصد داریم با الهام از این داستان به شرح مصائب زندگی سالمندان و اصول کنار آمدن با آنرا مختصر برشماریم. داستان، لحظات پایان عمر یک پیرمرد در قطب شمال را به تصویر می‌کشد. برحسب سنت، سالمندان ازکارافتاده زمانی که قبیله حس کند بلااستفاده هستند تنها گذاشته شده تا در اثر سرما یا عوامل دیگر از بین بروند. این سنت حاصل زندگی در طبیعت سخت قطبی است. منابع محدود، زندگی را صرفا به صورت گروهی و کوچ رو ممکن ساخته است. در این نوع زندگی هر فرد کاملا در خدمت گروه یا قبیله و به نوعی اجتماع است.

زمان مهم است، قبیله در هنگام کمبود غذا، مرتب در حال برنامه‌ریزی کوچ به موقع و رسیدن به منابع کافی جهت سیر کردن شکم افراد قبیله است. در برخی مواقع شرایط چنان سخت است که غذای جمع‌آوری شده روزانه همه افراد را سیر نمی‌کند. در این شرایط اهمیت هر فرد بر اساس مقدار غذایی است که برای قبیله فراهم می‌کند. افراد ناتوان جایی در نظام اجتماعی نداشته و سربار هستند. افراد مسن‌تر تا زمانی که توانایی جسمی داشته و تجربه‌شان در شکار و یافتن مسیر کوچ برای قبیله مفید است رئیس قبیله هستند. ولی همه افراد قبیله به یاد دارند که روزی پدران و مادران سالمند و ناتوان خود را در مسیر کوچ جا گذاشته تا طعمه مرگ شوند.

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-12]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.2.4.4]
[DOI: 10.29252/payesh.19.2.219]

مرگ، قانون اجتناب‌ناپذیر زندگی است و افراد قبیله به خوبی این را درک می‌کنند. پیرمرد زمانی جنگجو و رئیس بود و حالا ریاست به پسر بزرگش منتقل شده است. او از لحاظ جسمی ناتوان شده، بینایی‌اش ضعیف گشته و دیگر نمی‌تواند برای قبیله مفید باشد. به معنای امروزی مخارجش از تولیداتش بیشتر شده و به یک معنا سربار قبیله است. زمان کوچ است و او باید ترک شود.

جک لندن به خوبی لحظات پایان عمر این سالمند را ترسیم نموده و با لغات مناسب صحنه‌های پیش‌آمده را در ذهن به تصویر می‌کشد. پیام داستان در این است که پیرمرد در سه مبارزه [یا چالش] در قانون زندگی قرار دارد. مبارزه با طبیعت، اجتماع و خودش. او در مقابل طبیعت شکست خورده است، از لحاظ جسمی نحیف است و کم‌بینا و دیگر نمی‌تواند در جدال با طبیعت نیازهای خود را برطرف کند. در مقابل اجتماع، او دیگر برای قبیله مفید نیست، غذایی که او باید بخورد می‌تواند صرف کودکان بشود تا آینده قبیله را زنده نگه دارند. بقاء گروه مهمتر از بقاء فرد است. مبارزه سوم مبارزه با خود، و مبارزه‌ایست که در افکار او در حال رخ دادن است. پذیرش مرگ سخت است و او آشفته شده است. سکانس آخر داستان در این مبارزه طی شده، او در افکار خود گذشته‌های تلخ و شیرین و شکار مهیبی که منجر به رئیس شدنش شد را مرور می‌کند. اگر او بتواند قانون زندگی یعنی مرگ را بپذیرد استرس او کمتر شده و در این پیروزی، آرامش نصیبش می‌شود. آتش کنار او در حال خاموش شدن است و خوب میداند که تا چند دقیقه دیگر سرما کل وجودش را منجمد خواهد کرد و یا طعمه گرگ‌ها خواهد شد. صدای گرگ‌ها در یک قدمی اوست و تسلیم می‌شود و از قانون زندگی تبعیت می‌کند.

زندگی اجتماعی همه ما بلاتشبیه به زندگی شخصیت داستان جک لندن نیست. همه در این سه مبارزه قرار داریم و جایگاه اجتماعی در نتیجه ارتباط تنگاتنگ این سه مبارزه تعیین می‌شود. جمعیت‌های انسانی در حال تغییر هستند، امروزه حاصل از موفقیت‌های بهداشتی، طول عمر افراد بیشتر شده و ۷۰ درصد افراد به سنین سالمندی خواهند رسید. در سال ۲۰۱۹ سهم سالمندان از جمعیت یک به یازده است و پیش‌بینی می‌شود در ۲۰۵۰ در حدود یک به شش باشد [۲].

سالمندان امروزی مشابه با شخصیت داستان جک لندن باید دائم در حال مبارزه باشند تا بتوانند در این جهان اجتماعی با مسائل کمتری زندگی کنند. هنوز هم ترک شدن وجود دارد، چه فیزیکی و چه به صورت نمادین. سالمندان به صورت کلیشه‌ای ضعیف پنداشته می‌شوند، صحبت در مورد سالمند به صورت منفی، تنزل ارزش او در محیط کار و کم توجهی به آنها کمتر از دادن به دهن گرگ نیست. سالمندان شرکت کننده در گزارش سالمندی جهان اصلی ترین مشکل خود را تبعیض سنی دانسته‌اند [۳،۴]. امروزه با شیوع بیماری کرونا خیلی راحت صحبت از این است که نگران نباشید این بیماری بیشتر سالمندان را می‌کشد!. مطالعات نشان از این است که حجم مرگ ناشی از خودکشی [۵] و بیماری روانی [۶] در سالمندان قابل توجه است. با اینکه در واقعیت خیلی از سالمندان کار می‌کنند [۷،۱۰]، عمدتا سالمندی جمعیت به صورت منفی نگریسته شده [۷] و سالمندان به عنوان درمانده، مصرف‌کننده و وابسته در نظر گرفته می‌شوند [۵].

طبیعت هنوز هم دست قوی در زندگی انسان دارد؛ طبیعتی که موجی از بیماری‌های مزمن و غیرقابل درمان را در مقابل سالمند قرار داده است. تنها راه پیروز شدن او در این مبارزه این است که در دوران جوانی پیشگیری نموده و در یک سبک زندگی سلامت‌محور، سالم پیر شود. سلامت در آینده به جای پزشکی و درمانگرا بیشتر اجتماعی و پیشگیرانه است و بهترین درمان عدم ابتلا است [۹-۷]. مبارزه بعدی او با جامعه، گروه اقوام و خانواده است. او در این نظام اجتماعی باید سعی کند مفید باشد و گرنه هرچند نمادین، ترک خواهد شد. فرد سالمند در این نظام اجتماعی باید بتواند تا حد ممکن از پس کارهای خود برآید، استقلال مالی و سلامت جسمی جایگاه او را در این نظام تعیین می‌کند. سالمند موفق کسی است که نه تنها خودش به کسی وابسته نیست بلکه دیگران نیز به او وابسته هستند. سالمندی که از لحاظ اقتصادی و اجتماعی جایگاه بهتری دارد هیچ وقت تنها گذاشته نمی‌شود. خانه او می‌تواند جایگاهی برای مهمانی‌های آخر هفته‌ای و تجمّعات خانوادگی باشد. در مبارزه اجتماعی فرد سالمند باید تا حد ممکن مفید بودن خود را برای نظام خویشاوندی به اثبات برساند. سربار بودن به سرعت جایگاه او را تنزل خواهد داد و از رئیس قبیله به یک فرد ترک شده تبدیل خواهد کرد.

سالمندی که از لحاظ مالی مستقل نیست باید تلاش کند تا از راه‌های دیگر به جبران مفید بودن خود بپردازد. نگهداری از نوه‌ها در جهت تسهیل کار فرزندان در بیرون از خانه، مراقبت از خانه در زمانی که فرزندان در مسافرت هستند و ایجاد فضای دوستانه با اعضای خانواده می‌توانند جایگاه او را در این فضا حفظ کنند. سهم زنان از آینده سالخوردگی زیاد است [۲]. در نظام‌های اجتماعی همچون ایران، زنان با اثرات انباشته تبعیض جنسیتی وارد سالمندی خواهند شد، دسترسی کمتری به تحصیلات، اشتغال، خدمات، داشته و عدم مالکیت زمین آنها را

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-12]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.2.4.4]
[DOI: 10.29252/payesh.19.2.219]

آسیب‌پذیرتر ساخته است. بعلاوه اینکه امکان ازدواج مجدد برای آنها محدود و لذا درصد زنانی که تنها زندگی می‌کنند بیشتر است [۱۰، ۷] فلذا شرایط برای آنان بسیار سخت‌تر است. تجربه سازمان بین‌المللی کمک به سالمندان نیز نشان از این است که زنان مسن بیشتر از حقوق و حمایت محروم هستند، بی‌توجی، سوء رفتار، و خشونت علیه آنها در شکل‌های مختلف جسمی، روانی و عاطفی وجود دارد و زنان فقیرتر بسیار آسیب‌پذیرترند [۷،۱۱،۱۲]. با وجود این موارد و اینکه به سالمندان زن باید توجه بیشتری نمود باید یادآور شویم که زنان سالمند امکان بیشتری برای مشارکت در کارهای خانه و مراقبت از نوه‌ها خواهند داشت [۷،۱۳]. افزایش سوادآموزی نیز می‌تواند آنها را در این زمینه کمک نماید.

عدم استقلال مالی در کنار عدم توانایی‌های جسمی و عدم انجام فعالیت‌های روزمره اگر همراه با این ذهنیت نیز در سالمند باشند که او رئیس است و انتظار داشته باشد اعضای خانواده باید همواره مطیع او باشند، تصور حمایت‌ها و اطاعت‌های بی چون و چرای گذشته، و این انتظار که فرزندان باید از کار و فعالیت روزمره خود در جهت رفاه حال سالمند بزنند، دیری نخواهد پایید که سالمند را به یک فرد ترک شده در گوشه خانه تبدیل خواهد کرد. سازمان سلامت جهان برآورد کرده است که حتی در جوامع توسعه یافته، در حدود ۶ درصد از سالمندان مورد آزار در خانه هستند [۱۴]. سالمند باید بپذیرد که دیگر رئیس قبیله نیست و در این نظام اجتماعی باید مفید بود و احترام واقعی در نتیجه خدمت او به خانواده بدست می‌آید و این تنها راه ماندن در این مبارزه است.

البته حضور در کنار هم همواره ممکن و حتی مناسب نیست. ممکن است محیط‌های عمومی برای سالمند مناسب نباشد. کاهش بعد خانوار و وجود سالمندان بدون فرزند نیز امکان تنها زیستی را دوچندان می‌کند. بنابراین نیاز است همراه با تلاش‌هایی که کمک می‌کند به همزیستی سالمندان و فرزندان، محیط هایی دوستار سالمند طراحی شوند و تلاش شود تا قبح اجتماعی زندگی در سراهای سالمندان کمتر شود تا سالمندان با رضایت بیشتری زندگی در این سراها را انتخاب کنند.

مبارزه سوم مبارزه با خود است. مبارزه برای دل کندن از جسم و دنیا. او دوست دارد زنده بماند و هنوز امیدوار است کسی برگردد و او را نیز با قبیله ببرد. ترس از مرگ استرس‌های فراوانی را برای سالمند در پی خواهد داشت. سالمند باید بتواند این قانون را که همه چیز رفتنی است بپذیرد. پذیرش این قانون، پیروزی در مبارزه با خود و نتیجه آن آرامش در زندگی است. الهیات و اعتقاد به زندگی پس از مرگ می‌تواند سلاح سالمند در این مبارزه باشد [۱۷-۱۴].

قانون زندگی ارتباط متقابل مبارزه‌های فرد در جریان زندگی است. بی‌شک کسانی که در جوانی سالم زیسته و در مبارزه با طبیعت افراد سالم‌تری باشند، در مبارزه اجتماعی جایگاه بهتری خواهند داشت و کسانی که در مبارزه با خود به آرامش برسد، جایگاه بهتری در دو مبارزه دیگر نیز خواهد داشت. حذف تبعیض سنی در اشتغال، سرمایه‌گذاری در آموزش، سلامت و ارتقاء بازنشستگی می‌تواند سالمندان را در مقابل چالش‌ها قوی‌تر سازد [۱۸]. نیاز است سیاست‌های دولت در جهت ایجاد تسهیلات بهداشتی دوستار سالمند، و تامین حداقل‌هایی از تامین اجتماعی، ترویج سبک زندگی سالم و آموزش رفتارهای مناسب با سالمندان، و کاهش قبح زندگی در خانه سالمندان، به این گروه آسیب‌پذیر و اما توانمند کمک نمایند.

با تقدیم احترام

محمد ترکاشوند مرادآبادی: گروه مردم‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، m.torkashvand@yazd.ac.ir

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-12]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.2.4.4]
[DOI: 10.29252/payesh.19.2.219]

منابع

1. London, Jack. "The Law of Life." The Bedford Anthology of American Literature Vol 2. 'Ed' 2008
2. United Nations. World Population Prospects 2019: Highlights [ST/ESA/SER.A/423]. 2019 Available at https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf
3. Dittmann, Melissa. "Fighting Ageism. " Monitor on Psychology 2003; 5: 34- 50
4. Guzman J, Pawliczko A, Beales S, Till C, Voelcker I. Ageing in the twenty-first century: A celebration and a challenge. 1st Edition, United Nations Population Fund: New York, 2012
5. Podgorski, Carol A. Linda Langford, Jane Pearson, and Yeates Conwell. "Suicide Prevention for Older Adults in Residential Communities: Implications for Policy and Practice. " PLoS Medicine 2010; 7: 5 n. pag. Web. 27 Mar 2011. 4
6. Torkashvand Moradabadi M, Abedi Z. Mortality Due to Mental and Behavioral Disorders in Iran from 2011 to 2017. Payesh 2019; 18:501-512[Persian]
7. United Nations. World Population Ageing 2019: Highlights. [Book online] 1st Edition,2019 [ST/ESA/SER.A/430].
8. Torkashvand Moradabadi M, Abbasi M. An Epidemiological study of mortality among elderly in Iran using Years of Life Lost [YLL] index during 2011to 2017 Payesh 2020; 19:85-97 [Persian]
9. Torkashvand Moradabadi M, Torkashvand Z. Epidemiological transition and the importance of social policy: mortality statistic in Ilam, Iran during 2011-2017. Payesh 2019; 18:321-331 [Persian]
10. Kousheshi M, Khosravi A, Alizadeh M, Torkashvand M, & Aghaei N. Population ageing in I.R. Iran. [Book online] 1st Edition, United Nation Population Fund: Tehran, 2014
11. HelpAge International, Forgotten Workforce: Older People and Their Right to Decent Work. 1st Edition, Help Age International's publication: London, 2010
12. HelpAge International, State of the World's Older People 2002. 1st Edition, HelpAge International's publication: London, 2002
13. Foster L, Walker A. Active and successful aging: a European policy perspective. Gerontologist 2015; 55: 83-90
14. World Health Organization, Elder Maltreatment.1st Edition, World Health Organization: Geneva, 2001
15. Averill, JB. Voices from the Gila: Health care issues for rural elders in south-western New Mexico. Journal of Advanced Nursing 2002; 40: 654-662
16. Darvishpoor Kakhki, A.Spiritual well-being in the Iranian older people: A qualitative study. Journal of Medical History 2016; 7: 11-32
17. Jadidi, A. Farahaninia, M. Janmohammadi, S. Haghani, H. The Relationship between spiritual well-being and quality of life among elderly people residing in kahrizak senior house. Iran Journal of Nursing 2011, 24: 48-56
18. World Health Organization [WHO]. Interesting facts about ageing. 2016; Available at: http://www.who.int/ageing/about/facts/en.

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-12]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1399.19.2.4.4]
[DOI: 10.29252/payesh.19.2.219]