

چالش‌های تحقیقات طولی	۴۵	پیشگفتار مترجم	۹
ترکیب روش‌ها: مقطعی و طولی	۴۵	سخن نویسندگان	۱۳
مطالعه مقطعی به عنوان مطالعه موردی	۴۹	درباره‌ی نویسندگان	۱۷
نوآوری‌های اخیر در طرح‌های روش‌شناختی	۴۹	فصل ۱: مقدمه‌ای بر سالمندشناسی	۱۹
ایده‌ای برای کاوش بیشتر	۵۰	مقدمه	۱۹
فصل‌های تکمیلی: دیدگاه‌ها و دانش کنونی	۵۱	بر دوره بزرگسالی، اواخر عمر و سالمندی تمرکز کنید	۲۱
سوالات تشریحی فصل اول	۵۱	آیا سالمندشناسی "چند رشته‌ای" یا "میان رشته‌ای" است (و آیا اصلاً مهم است؟)	۲۵
منابع	۵۳	پژوهش و نظریه در سالمندشناسی	۲۷
فصل ۲: پیری بدن	۵۵	سالمندشناسی اجتماعی و دیدگاه دوره زندگی	۲۹
سالمندی چیست؟	۵۵	سالمندی: هر بدنی این کار را انجام می‌دهد!	۳۱
سوالات مربوط به زیست‌شناسی سالمندی	۵۶	بدن تنها بخشی از داستان است	۳۴
مقیاس‌های مختلف بررسی سالمندی	۵۶	بلوک‌های ساختمانی از دانش سالمندی	۳۵
مولکول‌ها	۵۸	سن عملکردی	۳۷
هزینه تولید انرژی	۵۹	سن / دوره / همگروهی	۳۷
رادیکال‌های آزاد و آسیب‌های سلولی	۵۹	لایه دیگری از پیچیدگی: تنوع درون گروهی	۳۸
گلیکوزیلاسیون و آسیب‌های شیمیایی	۵۹	یک داستان "حماسی": طول عمر انسان	۳۹
رادیکال‌های آزاد و نقش آنتی‌اکسیدان‌ها	۶۰	فرآیندهای سالمندی چگونه مورد مطالعه قرار می‌گیرند؟	۴۲
تفاوت‌های ژنتیکی و طول عمر	۶۰	ملاحظات اخلاقی	۴۳
ژنتیک و بیماری‌های مرتبط با سالمندی	۶۰	طرح‌های روش‌شناختی در تحقیقات سالمندشناسی	۴۳
نقش اپی‌ژنتیک در سالمندی	۶۱	تحقیق طولی: قیاس فیلم	۴۴
علل کوتاه شدن تلومرها	۶۳		
پیری در سطح سلولی	۶۴		
تعویض مداوم سلول‌ها	۶۴		

- تفاوت در طول عمر سلول‌ها ۶۴
- بافت‌ها و سیستم‌ها ۶۵
- ضعف سیستم ایمنی ۶۵
- التهاب مزمن و ارتباط آن با سالمندی ۶۵
- کاهش توده عضلانی و استخوانی ۶۵
- کاهش توده استخوانی ۶۶
- پیری پوست و تغییرات قابل مشاهده ۶۶
- اندام‌ها ۶۶
- تغییرات متمایز در اندام‌ها ۶۶
- سالمندی مغز و حساسیت به تغییرات متابولیکی .. ۶۷
- زوال عقل و فرضیه آمیلوئید ۶۸
- نوروپلاستیسیته: ظرفیت بازیابی مغز ۶۸
- ارگان‌سیم ۶۹
- اصل پلیوتروپی آنتاگونیستی ۶۹
- محدودیت کالری و طول عمر ۶۹
- تفاوت‌های جنسیتی در امید به زندگی ۷۰
- تفاوت‌های طول عمر در گونه‌ها ۷۰
- ژنتیک و طول عمر ۷۱
- حداکثر طول عمر انسان ۷۱
- جمع‌بندی و چشم‌انداز آینده ۷۲
- تئوری‌های مختلف پیری ۷۳
- چالش اساسی در افزایش طول عمر انسان ۷۳
- طبیعت یا پرورش: نقش ژنتیک و محیط ۷۴
- فشرده‌سازی بیماری‌ها و طول سلامت ۷۴
- رویکرد جدید به پیری و بیماری‌ها ۷۴
- جمع‌بندی فصل ۷۵
- سوالات تشریحی فصل دوم ۷۶
- کتاب پیشنهادی برای مطالعه بیشتر: ۷۷
- منابع ۷۷
- فصل ۳: کاهش ظرفیت شناختی ۷۹**
- کاهش ظرفیت شناختی ۷۹
- ضررهای شناختی در چارچوب سازگاری ۸۰
- زوال عقل: یک اختلال مغزی ۸۱
- تصویربرداری عصبی و آلزایمر ۸۱
- دیدگاه واقع‌بینانه و متعادل ۸۵
- تداوم ۸۵
- منفعت ۸۹
- سوالات تشریحی فصل سوم ۹۲
- کتابخانه: کتب برای مطالعه بیشتر ۹۳
- منابع ۹۴
- فصل ۴: سالمندی در اجتماع ۹۵**
- معیارهای عینی و ذهنی سن ۹۶
- لحظه تاریخی ۹۹
- سوالات تشریحی فصل چهارم ۱۰۵
- کتابخانه: کتب برای مطالعه بیشتر ۱۰۶
- منابع ۱۰۶
- فصل ۵: اقتصاد سیاسی سالمندی ۱۰۷**
- ثروت و درآمد ۱۱۵
- ابعاد مثبت سالمندی ۱۱۸
- سوالات تشریحی فصل پنجم ۱۲۴
- کتابخانه: کتب برای مطالعه بیشتر ۱۲۵
- منابع ۱۲۵
- فصل ۶: معنا و مفهوم سالمندی ۱۲۷**
- سالمندی موفق ۱۳۱
- سالمندی پویا ۱۳۲
- سالمندی آگاهانه ۱۳۲
- سوالات تشریحی فصل ششم ۱۳۶
- کتابخانه: کتب برای مطالعه بیشتر ۱۳۷
- منابع ۱۳۷
- فصل ۷: خاتمه سخن ۱۳۹**
- سوالات تشریحی ۱۴۳
- پیوست‌ها ۱۴۵

۱۵۰ سوال چهارگزینه‌ای بر اساس سوالات آزمون مقاطع

کارشناسی ارشد و دکترای سالمندشناسی ۱۵۶

نام نامه ۱۸۳

فهرست کتب تالیفی-ترجمه‌ای در رشته

سالمندشناسی از همین نویسنده/مترجم ۱۸۶

واژه یاب ۱۹۱

۴۰ سؤال برای تعامل با متن و انجام تمرین‌های

تحلیلی و خلاقانه برای دانشجویان ۱۴۶

۵۰ سوال تشریحی برای اندیشیدن و طرح در پایان

نیمسال در مقاطع کارشناسی ارشد و دکترای

سالمندشناسی ۱۴۹

۱۰ سؤال سناریو-محور برای رشد تجربه و تفکر

تحلیلی در دانشجویان ۱۵۲

به گفته صندوق جمعیت سازمان ملل سال سرنوشت‌ساز ۲۰۲۵ برای کشورهایمانند ایران سال بدون بازگشت نامیده شده است. بدین معنا که برای اولین بار در تاریخ این کشورها، جمعیت افراد بالای ۶۰ سال از جمعیت کودکان و نوجوانان کمتر از ۱۸ ساله بیشتر خواهد بود. در این سال از هر ۴ ایرانی یک و نیم نفر قطعاً بالای ۶۵ سال سن داشته و ۲۵ درصد از جمعیت ۱۰۷ میلیون نفری ایران را شهروندان سالمند تشکیل می‌دهند. این آمارها و پیش‌بینی‌های قطعی، حتمی‌بودن مسئولیت‌پذیری مدیران، محققان و مردم را در برابر این طبقه سنی گوشزد می‌کند. سالمندی یک تجربه پیچیده و چندوجهی است که در طول زندگی آشکار می‌شود. در حالی که سالمندان شدن انسان پدیده‌ای جهانی است، اما به شدت متغیر است که توسط زمینه‌های فردی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، جغرافیایی و تاریخی شکل می‌گیرد. کتاب سالمندشناسی: اصول و مبانی یک زمینه تحقیقی، آموزشی و کاربردی را بررسی می‌کند که سوالات، مسائل و مشکلات پیچیده و چندوجهی میان‌سال و سالمندی را در بر می‌گیرد. برای هر کسی که علاقه‌مند به درک ریشه‌های سالمندشناسی و حوزه منحصر به فرد آن است، از خواننده دعوت شده است تا در بررسی انتقادی آنچه در مورد سالمندشدن می‌دانیم به تداوم خواندن کتاب بپیوندد و برای خوانندگان تبیین می‌شود تا عمیق‌تر در مورد سالمندی تفکر کنند.

برای ارتقاء کیفیت آموزشی این کتاب دانشگاهی و تطبیق آن با نیازهای دانشجویان و اساتید در مقاطع مختلف تحصیلی، مجموعه‌ای از سوالات به صورت هدفمند و دقیق بر اساس محتوای فصل‌های کتاب توسط مترجم طراحی شده است. لازم به ذکر است که این سوالات بخشی از متن اصلی کتاب نبوده و به منظور افزودن جنبه‌های آموزشی و کاربردی به کتاب از سوی مترجم اضافه شده‌اند. این رویکرد به ویژه برای تسهیل فرآیند یادگیری و ارزیابی دانشجویان در حوزه‌های مختلف تفکر و تحلیل مورد استفاده قرار گرفته است.

در انتهای هر فصل، ۵ سوال تشریحی طراحی شده است که به دانشجویان کمک می‌کند تا مفاهیم اصلی فصل را مرور کرده و آنها را به صورت دقیق‌تری درک کنند. این سوالات به گونه‌ای تنظیم شده‌اند که دانشجو را به تفکر جامع و منظم وادار کنند و به او فرصت دهند تا مطالب را به زبان خود بیان کند. این نوع

سوالات نقش مهمی در تثبیت یادگیری و افزایش تسلط بر محتوای آموزشی ایفا می‌کنند.

در انتهای کتاب نیز مجموعه‌ای غنی و متنوع از سوالات شامل ۴۰ سوال تشریحی اختصاصی، ۵۰ سوال تشریحی برای اندیشیدن نقادانه و عمیق، ۱۰ سوال سناریو-محور و ۱۵۰ سوال چهارگزینه‌ای از محتوای کل کتاب توسط مترجم تهیه شده است. این سوالات با هدف تقویت جنبه‌های مختلف یادگیری طراحی شده‌اند:

● **سوالات تشریحی اختصاصی:** به دانشجویان کمک می‌کنند تا مطالب را از زوایای مختلف بررسی کنند و درک عمیق‌تری از موضوعات کسب کنند.

● **سوالات نقادانه و عمیق:** دانشجویان را به تحلیل و بررسی مفاهیم پیچیده و پیوند آنها با دانش قبلی خود وادار می‌کنند و تفکر انتقادی را در آنها تقویت می‌کنند. این نوع سوالات به ویژه در رشته‌هایی مانند سالمندی که نیازمند درک دقیق و جامع از مسائل اجتماعی، روانشناختی و بهداشتی است، از اهمیت بالایی برخوردارند. طراحی این سوالات به دانشجویان کمک می‌کند تا بتوانند چالش‌های پیش‌روی سالمندان را از زوایای مختلف بررسی کنند و راهکارهای نوآورانه و کاربردی برای مقابله با این چالش‌ها ارائه دهند.

● **سوالات سناریو-محور:** با قرار دادن دانشجویان در موقعیت‌های واقعی و کاربردی، تجربه عملی و تفکر تحلیلی را در آنها رشد می‌دهند. این نوع سوالات به دانشجویان کمک می‌کند تا خود را در موقعیت‌هایی قرار دهند که ممکن است در آینده با آن مواجه شوند، مانند تعامل با سالمندان در شرایط مختلف اجتماعی، خانوادگی یا درمانی. این سوالات با شبیه‌سازی شرایط واقعی، دانشجویان را به تحلیل دقیق مسئله، شناسایی نیازهای سالمندان و ارائه پاسخ‌های مناسب و همدلانه تشویق می‌کنند. این رویکرد در تربیت دانشجویانی که قرار است در حوزه سالمندی فعالیت کنند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا آنها را برای مقابله با پیچیدگی‌های این حوزه آماده می‌کند.

● **سوالات چهارگزینه‌ای:** نیز به عنوان ابزاری برای ارزیابی سریع و دقیق سطح یادگیری دانشجویان طراحی شده‌اند و می‌توانند در آزمون‌ها و تمرین‌های کوتاه مدت مورد استفاده قرار گیرند. این مجموعه سوالات نه تنها به عنوان ابزاری برای ارزیابی دانشجویان طراحی شده‌اند، بلکه به عنوان یک پل ارتباطی بین نظریه و عمل، رفتار می‌کنند. در حوزه سالمندی، که نیازمند ترکیبی از دانش تخصصی، مهارت‌های ارتباطی و تفکر انتقادی است، این سوالات نقش تعیین‌کننده‌ای در تربیت متخصصانی دارند که بتوانند با حساسیت و دقت با سالمندان کار کنند و به نیازهای آنها پاسخ مناسب دهند.

بنابراین، استفاده از این سوالات نه تنها به دانشجویان کمک می‌کند تا مطالب را بهتر درک کنند، بلکه آنها را برای ورود به دنیای واقعی کار و مواجهه با چالش‌های پیچیده در حوزه سالمندی آماده می‌کند. این رویکرد آموزشی به ویژه برای دانشجویانی که قصد دارند در این حوزه به عنوان متخصص، مشاور یا مراقب فعالیت کنند، بسیار ضروری است. پیشنهاد می‌شود دانشجویان و اساتید و مربیان آموزشی ضمن مطالعه

متن کتاب، به طور فعال از این سوالات استفاده کنند و آنها را به عنوان بخشی جدایی ناپذیر از فرآیند یادگیری در نظر بگیرند.

کتاب حاضر در ۷ فصل سازمان دهی شده است و با هدف دستیابی به نگاهی جامع و بنیادین به اصول و مبانی دانش نوین سالمندشناسی ترجمه شده است. این کتاب با محوریت طرح دروس "مبانی سالمندشناسی" وزارت بهداشت در رشته های تحصیلی دندانپزشکی عمومی، کارشناسی ارشد سلامت سالمندی و پرستاری سالمندی، کارشناسی بهداشت عمومی، کارشناسی توانبخشی (کلیه گرایش ها) و همچنین مطابق با درس "مبانی و اصول جامعه شناسی سالمندان" مقطع کارشناسی ارشد جامعه شناسی (وزارت علوم) تدوین شده است. این کتاب می تواند به عنوان یک منبع درسی ارزشمند برای اساتید و دانشجویان در مقاطع مختلف تحصیلی پیشنهاد شود. طراحی دقیق محتوا و تنوع موضوعات آن، این کتاب را به ابزاری کاربردی برای تدریس و یادگیری در حوزه سالمندشناسی تبدیل کرده است.

در پایان، لازم به ذکر است که این کتاب تنها محدود به دانشجویان و اساتید نمی شود، بلکه برای پژوهشگران و متخصصان رشته های مختلفی نظیر سلامت سالمندی، سالمندشناسی، پرستاری سالمندی، طب سالمندان، توانبخشی میانسالان و سالمندان، جامعه شناسان و روان شناسان نیز بسیار مفید و کاربردی است. این کتاب می تواند به عنوان مرجعی قابل اتکا برای طراحی پژوهش ها، برنامه ریزی های علمی و اجرایی، و نیز توسعه دانش در حوزه سالمندی مورد استفاده قرار گیرد. چاپ اول این کتاب با همکاری فنی و حرفه ای انتشارات رویان پژوه امکان پذیر شده است که مترجم با صمیمانه از این ناشر بزرگوار کمال تشکر و قدردانی را دارد. امید است این اثر بتواند در جهت تقویت دانش و عمل در حوزه سالمندی گامی مؤثر بردارد و مخاطبان خود را به تفکر عمیق تر و عمل کردن بهتر در این حوزه مهم و چالش برانگیز دعوت کند. چاپ اول این کتاب با همکاری فنی انتشارات رویان پژوه امکان پذیر شده که مترجم صمیمانه از این ناشر کمال تشکر را دارد.

دکتر عبدالرحیم اسداللهی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

شیراز- بهار ۱۴۰۴

سخن نویسندگان

سالمندی همه جا هست... و هیچ جایی نیست! سالمندی پیرامون ما را فرا گرفته است، اما در عین حال پنهان است. سالمندی در "همه مکان" و "همه جا" و در "کلیت وجود ماست". به این معنا که روزی نمی گذرد که در رسانه ها اشاره ای در مورد فواید یک رژیم غذایی خاص برای طول عمر نبینید ("اینگونه بخور و برای همیشه زندگی کن!"); یا در مورد انبوهی از زیان های همسو با پیر شدن در اواخر عمر، همه چیز از منابع مالی، روابط بین فردی، نقش های اجتماعی، تا حافظه ما؛ یا اینکه "سالمندی تماماً آن چیزی است که در اندیشه ی شما می گذرد"، "سن فقط یک عدد است" و "شما آن اندازه که احساس می کنید؛ پیر هستید!".

همچنین، سالمندی در "هیچ جایی" نیست و در "برابر چشمان تان" پنهان است. با وجودی که اخبار متعدد و اغلب متناقضی در مورد سالمندی وجود دارد و بارها در طول روز در معرض بمباران آن قرار می گیریم؛ اما باز هم انسان ها طول عمر بیشتری (نسبت به گذشتگان) داشته و سالمندان بیشتری در اطرافمان حضور دارند. اغلب تصور می شود که سالمندی پدیده ای است که برای دیگران رخ می دهد. رخدادی اجتناب ناپذیر که بلاخره در زندگی خود باید با آن روبرو شویم؛ اما پیر شدن دیگران چیزی نیست که حاضر باشیم در موردش فکر کنیم، تازه چه رسد به بحث در مورد سالمندی خودمان. همچنین بسیاری از ما پیر شدن را تجربه ای در حال وقوع در زندگی خودمان نمی دانیم. اخبار متنوعی در مورد سالمندی وجود دارد؛ مانند: پیری را باید پذیرفت. در نقطه مقابل، از پیری باید اجتناب کرد! به نظر میرسد که بسیاری از مردم سالمندی را (در روند رشد خود) به مرور کشف کرده اند و در مورد سالمندی دیگران صحبت می کنند؛ اینکه چگونه می توان آن پدیده را تقلیل داد و از آن دوری نمود! اما انسان ها به ندرت با سالمندی در قالب یک تصویر متعادل (طبیعی) از زندگی شخصی خود همانند سفرنامه سالمندی نگاه می کنند. پس به نظر شما آیا تعجب آور است که سالمندی و زمینه مطالعه و کار آن، سالمندشناسی، اغلب با نادیده گرفتنش با سردرگمی همراه است؟

حقیقت این است که همه افراد در حال پیر شدن هستند. شما در حال پیر شدن هستید و ممکن است حتی متوجه آن هم نشوید! در کتاب اصول و مبانی سالمندشناسی، امیدواریم راهی را به شما ارائه دهیم

تا نه تنها در زمینه سالمندشناسی، بلکه همچنین تجربیات انسانی با عنوان "سفرنامه سالمندی" را کاوش کنید. علاوه بر این، امیدواریم متقاعد شوید که اندیشیدن به سفرنامه اختصاصی سالمندی خودتان و ارتباط دادن آنچه در این کتاب در مورد آن بحث خواهیم کرد با تجربیات شخصی و همچنین تجربیات دیگران ارزشمند است. می‌خواهیم نشان دهیم که رخداد سالمندی چیزی نیست که بعداً در طول زندگی اتفاق بیفتد، بلکه یک فرآیند گذرای مادام‌العمر است، همچنین سالمندی یک "دیگران" عجیب نیستند، بلکه دوستان، خویشاوندان و آینده‌ی خود ما است. حتی اگر کهولت سن برای شما در آینده تحقق یابد؛ باز لازم است در طول مسیر زندگی خود در مورد آن فکر کنید. امیدواریم که آنچه در این کتاب مورد بحث قرار می‌دهیم برای شما مفید باشد تا در سفرنامه سالمندی خود و دیگران آن را تجربه کنید.

سردرگمی زیادی در مورد چستی ماهوی سالمندی وجود دارد. حتی متخصصان حرفه‌ای که در زمینه سالمندشناسی کار می‌کنند، توصیفات متناقضی را از سالمندشناسی بیان می‌کنند. بنابراین اگر کاملاً به چستی آن اطمینان نداشتید؛ احساس بدی نداشته باشید! این چستان در واقع همان مفهومی است که ما در طول این کتاب بررسی خواهیم کرد: "سالمندشناسی چه چیزی هست و چه چیزی نیست؟" ... خاستگاه تاریخی آن و اینکه چگونه خود را به عنوان یک حوزه پژوهشی و آموزشی شکل داده و راه‌های اصلی آن برای ساختن دانش سالمندی چه بوده است؟

همچنین، از نزدیک به حوزه‌های اصلی تحقیقات و نظریات کلاسیک و مدرن سالمندشناسی نگاه خواهیم کرد: بدن (جنبه‌های زیستی پیری)، ذهن (جنبه‌های روانی سالمندی)، اجتماعی (جنبه‌های جامعه‌شناختی سالمندی)، اقتصاد سیاسی سالمندی؛ و شاید مهم‌تر از همه، معنای فردی پیری، سالمندی و انتهای عمر! ما معتقدیم (و امیدواریم شما را نیز متقاعد کنیم) که درک چگونگی ساخت و استفاده از دانش بشری درباره سالمندی، به‌ویژه روش‌هایی که چنین دانشی از نظر اجتماعی ساخته و از نظر تاریخی مشروط است؛ در عین حال با ارزش است. به این معنا که چگونگی اندیشیدن ما درباره پیر شدن، سالمندی و انتهای عمر یک پدیده همه‌شمول و ایستا نیست؛ بلکه بستگی به زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، جغرافیایی و تاریخی‌ای دارد که در آن بازتولید می‌شود. سالمندی در جهان امروز مانند گذشته نیست و مسلماً در روزگار آینده نیز مانند امروز نخواهد بود. همانطور که در بخش‌های بعدی در سراسر این کتاب خواهید دید، تغییرات بسیار زیادی در نحوه ظهور و تجربه سالمندی وجود دارد. بنابراین، به جای اینکه یک تجربه‌ی وحدانی از سالمندی وجود داشته باشد؛ شگفتا آنکه به تعداد افرادی که سفرنامه سالمندی را طی می‌کنند، تجربه پیری وجود دارد. به موازات آن، متوجه خواهید شد که به همان اندازه که "آرایه‌های" متفاوتی از سالمندی وجود دارد؛ سالمندشناسان توجه خود را بر رشد در دوره بزرگسالی و مسائل مربوط به سالمندی متمرکز می‌کنند. یکی از اهداف اصلی ما در این کتاب بررسی این موضوع است که چه چیزی سالمندشناسی را به عنوان یک زنجیره منسجم کنار هم نگه می‌دارد؛ با این وجود که شامل بسیاری از دیدگاه‌ها و تجربیات متنوع است؟

با اذعان به این امر که کتاب حاضر با نگاه به مخاطبان عمومی، گسترده و جهانی نوشته شده است؛ دارای یک دیدگاه اختصاصی نیز هست. ما سالمندشناسان آمریکایی جهان‌بینی فلسفی خاصی را به اشتراک می‌گذاریم، و با وجود اینکه نماینده نسل‌های مختلفی از جامعه‌ی سالمندشناسان هستیم و مسیرهای متفاوتی را در این زمینه تجربه کرده‌ایم، اما باز هم هر دو در زمینه سالمندشناسی از یک بستر تاریخی عمده‌تاً با شجره آمریکای شمالی و اروپای غربی برخاسته‌ایم. به این ترتیب، دیدگاه‌های ما در مورد ایده‌های بنیادی مورد بحث در این کتاب، چه خوب باشد، چه بد؛ با تجارب خودمان از سالمندشناس شدن و دهه‌ها کار در جنبه‌های مختلف سالمندی شکل خواهد گرفت (همچنین، به اضافه‌ی تجربیات زیسته خود به عنوان سالمند). در عین حال، سالمندی یک تجربه جهانی برای بشر است و سالمندی جمعیت و طول عمر انسان به طور مداوم یک پدیده بین‌المللی است. در واقع، جامعه جهانی سالمندشناسان در حال ظهور و گسترش و همچنین فعالیت‌های سالمندشناسی در مناطق خاص جغرافیایی در حال انجام است. اما، متأسفانه آنقدر که دوست داشتیم این فعالیت‌های گوناگون غیرغربی را در این کتاب بازنمایی کنیم، اما با توجه به گستردگی آن نتوانستیم این کار را انجام دهیم. آنچه ما به شما ارائه می‌دهیم، تصویری نسبتاً باکیفیت و بنیادین از سالمندشناسی است که مبتنی بر تجربه شخصی و حرفه‌ای خودمان در زمینه سالمندشناسی و اساساً سفرنامه سالمندی انسان است.

جنیفر ساسر و هری مودی

بخش سالمندشناسی، دانشگاه پورتلند اورگن، آمریکا

درباره‌ی نویسندگان



۱. جنیفر (جنی) آر. ساسر Jennifer R. Sasser

جنیفر ساسر، دارنده دکترای سالمندشناسی است و بیش از ۲۵ سال در حوزه مطالعات سالمندی فعالیت کرده است. او تحصیلات خود را در دکترای روان‌شناسی موسیقی آغاز کرد و سپس به سالمندشناسی پرداخت. جنی سابقه ریاست دپارتمان علوم اجتماعی و بنیان‌گذاری رشته سالمندشناسی در دانشگاه مریلهرست (شهر مریلهرست، ایالت اورِگن) را دارد. او در حیطه موضوعاتی مانند خلاقیت در سالمندی، طراحی برنامه‌های درسی بین‌رشته‌ای و نظریه‌های انتقادی در سالمندشناسی مطالعه کرده است. همچنین، او نویسنده همکار در کتاب "سالمندی: مفاهیم و مناقشات" و مجری پروژه‌های خلاقانه در زمینه سالمندی است.



۲. هری آر. مودی Harry R. Moody

هری مودی، دکترای فلسفه و سالمندپریال دارای مرتبه علمی استاد تمام و از صاحب‌نظران برجسته حوزه سالمندشناسی است. او پیشینه فعالیت به‌عنوان معاون امور دانشگاهی در AARP و مدیریت مرکز تحقیقات سالمندشناسی بروکدیل دارد. مودی نویسنده بیش از ۱۰۰ مقاله علمی و چندین کتاب مهم، از جمله "پنج مرحله روح" و "اخلاقیات در جامعه سالمندی"، است. وی اکنون به‌عنوان استاد مهمان در دانشگاه توهو کو و دانشگاه فیلدینگ (سانتا باربارا، کالیفرنیا) فعالیت می‌کند و در زمینه خط‌مشی‌های سالمندی تأثیرگذار بوده است.

مقدمه‌ای بر سالمندشناسی

یک پرسش کوتاه:

علم سالمندشناسی یعنی:

۱. مطالعه علمی سنگ‌ها و کانی‌شناسی.
۲. یک گروه جدید پاپ فرانسوی.
۳. علم نسب‌شناسی و مطالعه خانواده.
۴. یک تخصص پزشکی سالمندان.
۵. هیچ یک از موارد بالا.
۶. همه موارد بالا.

(پاسخ صحیح: گزینه ۵)

مقدمه

با توجه به نام این کتاب، اصول و مبانی سالمندشناسی، شما احتمالاً تصور می‌کنید که ما، نویسندگان، توصیفی ساده و قطعی از سالمندشناسی را به شما ارائه می‌دهیم. اما چنین توصیفی وجود ندارد. همانطور که به زودی متوجه خواهید شد، تقریباً به تعداد افرادی که در این زمینه کار می‌کنند، تعاریف سالمندشناسی وجود دارد. تعاریف افرادی که خارج از این حوزه کار می‌کنند اما علاقه‌مند به برخی از چالش‌ها، مسائل و مشکلات مربوط به سالمندی افراد هستند را نیز اضافه کنید؛ تا این وضعیت نسبتاً پیچیده و حتی گیج‌کننده شود. با این حال، وقتی به ماهیت پیچیده پدیده‌هایی فکر می‌کنید که سالمندشناسی بر آن‌ها تمرکز می‌کند - جنبه‌های چندوجهی سفرنامه سالمندی انسان - به نوعی حس می‌شود که "جرونتولوژی" یا سالمندشناسی "برای بسیاری از افراد معنای متفاوتی دارد.

برای شروع، بیا باید ابتدا در مورد آنچه سالمندشناسی نیست، صحبت کنیم، زیرا این کار ساده‌تر از توصیف چیست سالمندشناسی است. سالمندشناسی، طب سالمندی^۱ نیست، اگرچه اغلب آنها را با یکدیگر اشتباه می‌گیرند. طب سالمندی یا جریتریک، یک تخصص پزشکی است که بر بیماری‌ها و ناتوانی‌های مرتبط با افزایش سن و اواخر عمر و همچنین نیازهای سلامت و مراقبت طولانی‌مدت از سالمندان تمرکز می‌کند. طب سالمندی حوزه‌ای از آموزش و تخصص است که برخی از پزشکان و پرستاران آن را انتخاب نموده‌اند؛ اگرچه ممکن است با مددکاران اجتماعی سالمندان نیز روبرو شوید. متخصصان شاغل در طب سالمندی نگرانی مشترکی در مورد نیازهای مراقبتی بهداشتی ویژه سالمندان و پیشگیری، درمان و مدیریت بیماری‌ها و ناتوانی‌های مرتبط با (اما نه لزوماً ناشی از) سالمندی افراد دارند، که معمولاً شامل بیماری‌های قلبی، سرطان، سکته مغزی، بیماری آلزایمر، پوکی استخوان، آرتریت، دیابت و فشار خون بالا است. سالمندشناسان نیز به این مسائل توجه دارند، اما همانطور که متوجه خواهید شد آنها با جسارت بیشتر به اکتشاف خود درباره منشاء رشته سالمندشناسی، با طرز تفکری متفاوت در مورد این مسائل و سایر مسائل مرتبط با سالمندشدن نسبت به اطباء سالمندی می‌پردازند. یکی از سؤالاتی که در این کتاب به دنبال آن خواهیم بود این است: سالمندشناسان چگونه به پیری انسان می‌اندیشند و به آن می‌پردازند؟

از سوی دیگر، سالمندشناسی معمولاً به عنوان مطالعه علمی سالمندی و سالمندان تعریف می‌شود. خلق واژه "جرونتولوژی/سالمندشناسی" به متچنیکوف^۲ نسبت داده می‌شود که اولین بار در سال ۱۹۰۳ آن را بکار برد. جالب اینجا است که چند سال بعد بود که ناشر^۳ اصطلاح "جریتریکس/طب سالمندی" را برای تعیین تخصص پزشکی مرتبط با مسائل سالمندی پیشنهاد کرد. با این حال، تعریف سالمندشناسی، در حالی که صریح و شفاف است، پیچیدگی این رشته را نیز رد می‌کند. اگر بخواهید تعریفی از سالمندشناسی را بیان کنید؛ در ادامه چند پیشنهاد آورده می‌شود:

- سالمندشناسی هم یک حرفه و هم یک رشته دانشگاهی است که بر مسائل و مشکلات دوران سالمندی تمرکز دارد.
- سالمندشناسی مطالعه علمی سالمندی، سالمندشدن و وقایع اواخر عمر است.
- سالمندشناسی حوزه‌ای از مراقبت‌های بهداشتی است که بر نیازهای سالمندان تمرکز دارد.
- سالمندشناسی یک حوزه چند رشته‌ای است که شامل دیدگاه‌هایی در مورد سالمندی است که از سایر حوزه‌ها و تخصص‌ها وام گرفته شده است، مانند زیست‌شناسی، روانشناسی، جامعه‌شناسی، اپیدمیولوژی، بهداشت عمومی، پرستاری و مددکاری اجتماعی.
- سالمندشناسی دارای یک ساختار بین رشته‌ای است که شامل ادغام پژوهش، نظریه و عمل از تنوع بالایی از علوم مختلف است.

1. Geriatrics
2. Metchnikoff
3. Nascher

● سالمندشناسی صرفاً یک تلاش علمی است. همچنین شامل حوزه‌هایی از هنر و علوم انسانی به منظور درک عمیق‌تر تجربه زیسته سالمندی و سالمند شدن است. موارد بالا فقط یک اشاره موجز بود. چندین ایده‌ی متناقض - حتی بسیار مناقشه‌برانگیز - در مورد آنچه که علم سالمندشناسی را تشکیل می‌دهد؛ وجود دارد. راه دیگر برای پاسخ به این ابهام، نگاهی به پدیده پیچیده و چند وجهی سالمندی انسان است.

بر دوره بزرگسالی، اواخر عمر و سالمندی تمرکز کنید.

در حالی که انسان‌ها - و همه گونه‌های زنده - از لحظه زایش شروع به پیر شدن می‌کنند، و در حالی که سالمندشناسی سالمندی را به عنوان یک تجربه زیسته در دوره زندگی می‌پذیرد، سالمندشناسی در درجه اول بر دوره بزرگسالی، اواخر عمر و سالمند شدن تمرکز می‌کند. اما چند سوال مهم وجود دارد که باید قبل از اینکه تعریف موقتی از این واژگان پیدا شود، را مطرح کنیم. برای شروع، منظور ما از "سالمند شدن در دوره بزرگسالی" چیست؟ اگر پیری شرط زندگی است، چه چیزی پیر شدن در دوره بزرگسالی را از پیر شدن در سایر مراحل زندگی متمایز می‌کند؟ مجموعه‌ای از سؤالات مرتبط با منشأ و نشانگرها در "اواخر عمر" - مرحله‌ای از دوره زندگی - و "سالمندی"، یک موقعیت فردی و اجتماعی است. به عبارت دیگر، پیر شدن در دوره بزرگسالی از چه زمانی آغاز می‌شود، چه زمانی به یک "مر دسالمند" تبدیل می‌شویم و چه زمانی وارد مرحله "زندگیاواخر عمر" می‌شویم؟

بنابراین، اینها چند پرسش مهم هستند که شاید بخواهیم در مورد تمرکز در علم سالمندشناسی بپرسیم. بعداً بیشتر در مورد آن خواهیم گفت. اما یک سری سؤالات موازی وجود دارد که ممکن است درباره افرادی که حرفه‌ی سالمندشناسی را انجام می‌دهند بپرسیم: سالمندشناسان.

سالمندشناسان چه کاری انجام می‌دهند؟ چه چیزی سالمندشناسی را از سایر علوم و رشته‌های تحصیلی و کاربردی متمایز می‌کند؟ (یعنی سالمندشناسی از چه جهاتی از سایر علوم مرتبط مانند سالمندی، روانشناسی، جامعه‌شناسی، مددکاری اجتماعی و غیره متمایز است؟) وقتی یک فعالیت علمی را می‌بینیم چگونه می‌دانیم که یک فعالیت مرتبط با سالمندشناسی است؟ پرسش‌ها، مسائل و مشکلاتی که سالمندشناسی خود را پیرامون آن سازماندهی و نهادینه می‌کند، چیست؟ چگونه این سؤالات، مسائل و مشکلات اساساً به جای سایر مباحث، اساساً سالمندشناسی هستند؟ روبرو شدن با یک سالمندشناس، چگونه او می‌شناسید؟

در اینجا برخی از سؤالات، مسائل و مشکلاتی که ذهن متخصصان سالمندی را به خود مشغول کرده است؛ آمده است:

● سالمندشناسان به دنبال تفسیری برای علل پیری هستند. به طور خاص، در روند پیری در پی درک آن هستیم که چه تغییراتی در نتیجه فرآیند پیری برای همه اندامهای گونه‌ی انسان رخ می‌دهد. این

تغییرات اغلب به عنوان "پیری طبیعی" و "پیری عادی" نامیده می‌شود. همانطور که انسان در چرخه زندگی عبور نموده و پیرتر می‌شود، بدون توجه به زمینه‌های تاریخی، اجتماعی و فرهنگی که افراد در آن سالمند می‌شوند، چه تغییراتی در نتیجه فرآیندهای طبیعی و عادی پیری رخ دهد؟

● سالمندشناسان در پی آن هستند که فرآیندهای "پیری طبیعی" را از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن و همچنین از اثرات زندگی در یک محیط ویژه یا درگیر شدن در سبک زندگی و فعالیت‌های خاص جدا کنند. به عنوان مثال، آیا ابتلا به بیماری قلبی بخشی طبیعی از روند سالمند شدن است یا بیماری قلبی با عادات سبک زندگی خاص و استعدادهای ژنتیکی خاصی مرتبط است که در طول زمان اثر منفی تجمعی دارند و بنابراین با افزایش سن در ارتباط هستند؟

● سالمندشناسان در مورد چگونگی رخداد فرآیندهای پیری در ابعاد متعدد تجربه انسانی در پی تفسیرهای لازم هستند: بدن، ذهن، دنیای اجتماعی، اقتصاد سیاسی و روان. همچنین، ما می‌خواهیم بفهمیم که چگونه تجربیات سالمندی بین افراد مختلف که در زمان‌های تاریخی، زمینه‌های جغرافیایی و فضاهای اجتماعی متفاوتی زندگی می‌کنند به اشتراک گذاشته شده و این تجربیات متمایز هستند.

● سالمندشناسان به دنبال درک عمیق و غنی از چگونگی تجسم، مشارکت، تفسیر و روایت افراد از پیچیدگی‌ها و تناقضات تجربیات زیسته خود از بزرگ شدن در زمانها، مکانها و فضاهای خاص هستند.

● سالمندشناسان همچنین به چگونگی بهبود زندگی سالمندان از طریق فرآیندهای سیاسی، سیاستگذاری‌های اجتماعی و اقتصادی، برنامه‌ها و خدمات مبتنی بر جامعه توجه می‌کنند. به عبارت دیگر، خلق یک دانش جدید در مورد سالمندی و سالمند شدن کافی نیست، سالمندشناسان می‌خواهند این دانش را با نگاه این-جهانی و در لحظه به روش‌های مثبت و معنادار برای بهبود کیفیت زندگی و ارتقای سلامت افرادی به کار ببرند که با افزایش سن در خانواده‌ها، اجتماع محله‌ای و جوامع پیر می‌شوند.

روایتگری: من (یکی از نویسندگان) در حال گفتگو با یک همکار بودم که یک دوره درسی مقطع لیسانس سالمندشناسی در یک دانشگاه بزرگ در ایالات متحده را همراه با نبرد درون-رشته‌ای تدوین می‌کند تا تعریفی مشترک از آنچه این رشته را تشکیل می‌دهد بیان کنیم. توافق کردیم که هرچند سالمندشناسی یک تمرکز آموزشی و حرفه‌ای دارد؛ اما مشکل زمانی است که همان افرادی که مسئول تولید و انتشار دانش سالمندشناسی هستند در مورد ماهیت این رشته و بهترین روش صحبت کردن در مورد آن سردرگم هستند. اگر ما در مورد آنچه انجام می‌دهیم و اینکه چرا این کار را انجام می‌دهیم، توافقی نداشته باشیم؛ چگونه می‌توان انتظار داشت که به پرورش و رشد این علم ادامه دهیم و همچنین با افراد خارج از این رشته علمی ارتباط برقرار کنیم. چالشی مانند "سالمندشناسی چیست و چرا پیگیری این چالش شایسته و مهم است؟" همکارم پیشنهاد کرد که شاید بتوانیم با مقایسه آن با یک رشته معتبرتر و شناخته