

## روز شنبه نهم مهر ماه ۱۴۰۱: تاب آوری و مشارکت زنان سالمند

با افزایش سن، ب دلیل تغییرات متعدد فیزیولوژیک جسمی و نیز تغییرات روانشناختی و اجتماعی که به گونه ای اجتناب ناپذیر رخ می دهد، فرد با چالش های فراوان ناشی از این تغییرات مواجه می شود. این چالش ها هر یک به منزله ی یک استرس برای فرد محسوب می شوند. تغییرات رخ داده در یک حیطة (مثلا تغییرات جسمی) می تواند روی ابعاد دیگر نیز تاثیر بگذارد و این امر موضوع را پیچیده تر می کند. ماحصل این امر شبکه ای از علل و عوامل است که فرد را احاطه کرده و از هر سو وی را تحت فشار قرار می دهد.

در مجموع باید دانست که زندگی یعنی تغییر. اگر فرد در مقابل تغییرات زندگی منعطف نباشد، همواره توانایی مواجهه با آن را از دست میدهد. تاب آوری به مفهوم ظرفیت بازگشت از دشواری و توانایی در ترمیم خویشتن است. به واسطه تاب آوری فرد در مواجهه با سختی ها می تواند قوام و سلامت خود را حفظ کند. این ظرفیت انسان می تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علی رغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید، شایستگی اجتماعی وی حفظ شده و ارتقا یابد. تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به استرس های زندگی است، این ویژگی به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مواجهه ای سالم داشته باشند، بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند و با موقعیت های غیر منتظره کنار بیایند. تاب آوری پدیده ای صرفا ذاتی نیست. تاب آوری حاصل تعامل ویژگی های شخصیتی فرد و محیط است و از طریق آموزش، یادگیری، تمرین و تجربه حاصل می شود. فرد تاب آور، نحوه ی استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند؛ به طور مثال، چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب، موفقیت را تجربه کند؛ بنابراین تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می شود و این، چیزی بیش از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است.

همانگونه که بیان شد تاب آوری صرفا یک ویژگی فردی نیست و عوامل دیگر به جز ویژگی های ذاتی فرد می تواند بر آن موثر باشد. در اینجا به عوامل موثر بر تاب آوری می پردازیم. یکی از عوامل موثر بر تاب آوری سالمندان توانمند سازی آنان است. توانمند سازی سالمندان موجب افزایش عزت نفس در آنان شده و باعث می شود آنان در کنار آمدن با استرس های زندگی موثرتر عمل کنند. محیط حمایتگر یکی دیگر از عوامل موثر بر تاب آوری است. توسعه ارتباطات و حمایت های اجتماعی، برخورداری از روابط عاطفی و اجتماعی محکم، عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود و در هنگام بروز بحران های زندگی پشتیبان ی بسیار مفیدی محسوب می شود؛ بنابراین تقویت حمایت های اجتماعی از سالمندان می تواند سالمندان را به افرادی که نسبت به تغییرات انعطاف پذیر هستند مبدل نماید.

محور شعار سازمان ملل متحد در سال جاری " تاب آوری و مشارکت زنان سالمند " است. تقریبا در تمام نقاط جهان امید به زندگی زنان بیش از مردان است. بنابر این زنان سالمند باید بتوانند نقش خود را در خانواده و جامعه ایفا نمایند. از سویی نابرابری جنسیتی واقعیتی است که در جوامع مشهود است. نابرابری جنسیتی پدیده ای اجتماعی است که در آن با افراد متعلق به دو جنس به گونه ای یکسان رفتار نمی شود. این تفاوت ممکن است از تمایزات مربوط به بیولوژی، روانشناسی یا هنجارهای فرهنگی رایج در جامعه

ناشی شود. مطالعات، تجربیات متفاوت جنسیتی را در بسیاری از حوزه ها از جمله تحصیلات، امید به زندگی، شخصیت، علایق، زندگی خانوادگی، شغل و وابستگی سیاسی نشان می دهد. نابرابری بین مردان و زنان در دسترسی به نهادهای اجتماعی و قانونی، منابع، اشتغال و درآمد و همچنین مشارکت اجتماعی و سیاسی تاثیر گذار است. این نابرابری ها به فقر زنان می افزاید و می تواند منجر به عواقب جدی نه تنها برای خود زنان، بلکه برای خانواده و جامعه آنها شود. کاهش شکاف جنسیتی در بهداشت و آموزش می تواند به طور قابل توجهی فقر را کاهش دهد و باعث رشد اقتصادی ملی شود. همه عوامل ذکر شده می تواند بر کیفیت زندگی زنان تاثیر گذار باشد.

کاهش نابرابری جنسیتی و رفع موانع بر سر راه مشارکت زنان در جامعه به رشد اقتصادی مطلوب می انجامد. همچنین کاهش شکاف جنسیتی در آموزش، بهبود دسترسی زنان به منابع اقتصادی، افزایش مشارکت سیاسی آنها، محافظت از آنها در برابر خشونت و توانمند سازی آنها برای دستیابی به حقوق خود برای مشارکت در اجتماع و تعیین سرنوشت بسیار مهم است. بدین منظور، پرهیز از رفتارهای قالبی و کلیشه های منفی برخاسته از تبعیض سنی و جنسیتی باید در جامعه نهادینه گردد. این امر به واسطه ی فرهنگ سازی و برقراری عدالت سنی و جنسیتی در کلیه ی حوزه های اجتماعی از جمله حوزه ی سلامت، می تواند منتج به سازگاری و تاب آوری، تندرستی و رشد زنان سالمند گردد و موجبات مشارکت اجتماعی فعال آنان را فراهم آورد.