



هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



سالمندی مثبت اندیشی و نشاط

اشرف میرحیدری - عضو هیات علمی و استادیار دانشگاه فرهنگیان استان اصفهان

09132019415-smirheidary@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثرات مثبت اندیشی، شادی و نشاط بر روی سالمندی صورت گرفته است. روش پژوهش کتابخانه‌ای از نوع مروری بوده است. جامعه و نمونه آماری شامل بررسی کتابها و مقالات مرتبط با موضوع پژوهش بوده است. نگرش مثبت نسبت به فرایند سالمندی از اهمیت بالایی برخوردار است چرا که این امر به ما اجازه می‌دهد تا همواره به داشتن احساسی خوب نسبت به زندگی و محیط پیرامون مان ادامه دهیم. نتایج تحقیقات و مطالعات نشان داده است که مهمترین چالشهای دوران سالمندی عبارت از احساس تنهایی، حفظ سلامتی و تندرستی، حفظ شبکه‌های ارتباطی و فعالیت‌های اجتماعی، احساس غم و اندوه، اطمینان از امنیت مالی، کاهش در تحرک، افزایش وابستگی به دیگران بوده است. در نهایت گذشت زمان آدمی را سالمند نمی‌کند، بلکه ترک آرمان‌ها و کمال مطلوب‌هاست که ما را پیر و افتاده می‌کند. برای اینکه احساس سالمندی ما را آزار ندهد مولفه‌ها و پیشنهادات ساده و اثر بخشی در پژوهش حاضر مطرح شده است که عمل در راستای آن می‌تواند مفید فایده باشد.

کلید واژه‌ها: سالمندی، مثبت اندیشی، نشاط



مقدمه

تغییر و تحول یکی از زیبایی‌های زندگی است، فصل‌ها زمین و آدمها عوض می‌شوند، نگاهشان تغییر می‌کند، ظاهرشان تغییر می‌کند، همه چیز در این دنیا تغییر می‌کند، و ما دو راه داریم، یا با این تغییرات کنار می‌آییم و از آنها لذت می‌بریم. بسیاری سالمندی را با ناکامی‌ها می‌پذیرند و دردها و کمبودها و کاستی‌های آن را تحمل می‌کنند و در سکوت از آن رنج می‌برند. عده‌ای از سختی‌های دوره سالمندی به خشم می‌آیند، پرخاشگری می‌کنند و با آن مخالفت می‌کنند. سالمندی را مشکل و مسأله‌ای فرض کنید که باید حل شود. برای فراهم آوردن امکاناتی که سبب لذت بردن از دوران سالمندی می‌شود تمام سعی خود را بکنید. همین قدم‌ها می‌تواند از جمله اقداماتی برای هر چه لذت بخش‌تر کردن دوران سالمندی باشد. بجای شکوه کردن از پژمردگی و زردی درختان، می‌توانید از دیدن شاخ و برگ آنها در پاییز لذت ببرید.

سالمندی و پیرشدن امر شگفت‌آوری است. آن چنان شگفت‌آور که اغلب نمی‌توانیم باور کنیم که روزی هم به سراغ ما خواهد آمد، زیرا تحول دوران جوانی به سالمندی آن چنان تدریجی و بطیء است که هیچ‌گاه تغییرات ناشی از آن قابل احساس نیست، همان سان که تابستان جانشین بهار و پاییز جایگزین تابستان می‌گردد، گوته می‌گوید: " سالخوردگی همه‌ی ما را غافلگیر می‌کند "

زمان مناسب برای اندیشیدن به سالخوردگی و سالمندی آن گاه است که شما جوانید، بدان جهت که در آن هنگام می‌توانید کاری کنید که هنگام رسیدن به سالمندی بتوانید زندگی لذت بخش داشته باشید. اگر بنا بود بازماندهٔ عمر را در سرزمین دیگری زندگی کنید، می‌بایستی هر چه بیشتر درباره این سرزمین اطلاعات به دست بیاورید و آن را بهتر بشناسید. کتاب‌هایی درباره آب و هوا و مردم و تاریخ و معماری آن جا را به دست می‌آوردید و می‌خواندید. با کسانی به گفتگو می‌نشستید که در آن سرزمین زندگی کرده بودند. حتی ممکن بود در صدد آن برآیید که تا حدی زبان مکالمه مردم آن را فرا گیرید. میانسالی و سالخوردگی تا حدی شبیه سرزمین دیگر است. اگر پیش از سفر به این سرزمین خود را آمادهٔ این سفر کرده باشید، در آن جا از سلامت و ایمنی بیشتری برخوردار خواهید بود و به شما خوش‌تر خواهد گذشت.

ولی، مردم کمتر در صدد شناختن این ایام و دوران تازه‌ای که به آن وارد خواهند شد برمی‌آیند. سرزمین سالخوردگی غالباً همچون سرزمینی غیرآباد و غم‌انگیز به نظر می‌رسد. متأسفانه وصف آن را با تصاویر زیبای رنگین، بدان گونه که درباره سرزمین



های دیگر در بنگاه‌های تبلیغ و فروش بلیط سفر جهانگردی دیده می شود، هرگز فراهم نیاورده اند و دریغ که برخی اصرار دارند که سالخوردگی و سالمندی صحنه ای از غم و بیماری و ناداری است. غالب مردم دوست دارند که عمر دراز داشته باشند، ولی هیچ کس خواهان آن نیست که پیر باشد، یا درباره پیر شدن بیندیشد. در حالی که سالمندی و پیری آن اندازه که تصور می شود و بازتاب دارد بد نیست و نقشه و برنامه ریزی مناسب آن را بهتر هم می سازد. اگر مردم جوان بدانند که چه باید بکنند، احتمال این که برای سالمندی خود نقشه و برنامه ای فراهم آوردند بیشتر می شود و با آمادگی بیشتر و لازم خود را برای دوران سالمندی مهیا کنند.

بیان مساله

حفظ یک نگرش مثبت نسبت به فرایند سالمندی و کهنسالی از اهمیت بالایی برخوردار است چرا که این امر به شما اجازه می دهد تا همواره به داشتن احساسی خوب نسبت به زندگی و محیط پیرامونتان ادامه دهید و در عین حال یک حس کنترل آن هم در زمانی که با چرخه دیگری از زندگی خود روبرو می شوید، داشته باشید.

بالا رفتن سن حتمی است

اما، اینکه روح تو پیر شود بستگی به خودت دارد.

زندگی را ورق بزن

استکان چای را به سلامتی نفس کشیدن بنوش

مبادا

زندگی را دست نخورده برای مرگ بگذاری

پایان آدمیزاد

نه از دست دادن معشوق است

نه رفتن یار

نه تنهایی

هیچکدام پایان آدمی نیست!

آدمی آن هنگام تمام می شود

که دلش پیر شود!



افراد همزمان با افزایش سن خود ممکن است به دوره سالمندی مثبت وارد یا از آن خارج شوند و در این میان آنهایی که سالمندی مثبتی را تجربه می‌کنند زندگی طولانی‌تر و البته سالم‌تری را تجربه خواهند کرد و از یک زندگی با کیفیت و خوب لذت خواهند برد.

نتیجه یک نظر سنجی انجام گرفته توسط انجمن روانشناسی استرالیا حاکی از آن است که افراد سالمند تقریباً چالش‌های متداولی را نیز تجربه می‌کنند. این انجمن می‌گوید در افرادی که از آن‌ها این نظر سنجی انجام گرفته این مشکلات متداول و مشترک مشاهده می‌شود؛

— حفظ سلامتی و تندرستی

— حفظ شبکه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی

— احساس غم و اندوه

— اطمینان از امنیت مالی

— کاهش در تحرک

— افزایش وابستگی به دیگران.

نحوه احساس شما نسبت به خودتان و روند سالمندی می‌تواند بر روی چگونگی نحوه نگرش شما به زندگی و میزانی که شما در امور گوناگون آن خود را شریک می‌دانید و یا حتی فرصت‌هایی که این زندگی در اختیار شما قرار می‌دهد، تاثیر بگذارد. اگر شما به عنوان یک فرد بتوانید در انتخاب خود آزاد باشید و بر روی جوانب مهم زندگی خود کنترل داشته باشید و در فعالیت‌های زندگی شرکت کرده و از آن‌ها لذت ببرید، شما به مراتب احساس خوشایندتری از خود خواهید داشت و از زندگی خود در این دوران نیز لذت بیشتری خواهید برد. زندگی در این دوران را ایام برخورداري از یک زندگی دوباره برای خود بدون اندیشیدن به موفقیت و تهی از نگرانی کنید. تعاملات و روابط اجتماعی با دیگران همواره با روند سالمندی مثبت و خوشبینی نسبت به زندگی مرتبط است. حفظ شبکه‌های اجتماعی از طریق عضویت در کلوپ‌ها، مشارکت در کارهای داوطلبانه و ارتباط با افراد خانواده سبب تشویق این تعاملات و روابط اجتماعی با دیگران می‌شود و از منزوی شدن فرد جلوگیری کرده و سبب افزایش سلامت روانی و فیزیکی او می‌شود (گنجی، ۱۳۷۱).

فعال و هشیار نگهداشتن مغز سبب افزایش سلامت روانی و سالمندی مثبت در فرد می‌شود. داشتن ذهنی فعال می‌تواند با فعالیت‌های ساده‌ای مانند کتاب خواندن، یادگیری یک کار یا دل‌مشغولی ساده یا انجام فعالیت‌هایی با محوریت "یافتن مشکل" مانند حل جدول انجام شود. یادگیری یک مهارت جدید همواره تمرین مناسبی برای مغز است چرا که این عضو مهم بدن را به کار و می‌دارد.



استرس، یک بخش طبیعی زندگی است. با آنکه داشتن مقداری کم از استرس حتی می‌تواند سودمند واقع شود، اما زمانی که میزان این استرس افزایش پیدا می‌کند و روش‌های معمول رویارویی با آن جوابگو نیست، همین استرس می‌تواند برای انسان مضر باشد. علائم استرس در میان انسان‌ها می‌تواند کاملاً متفاوت باشد. استرس بالا در فرد می‌تواند علائم احساسی، رفتاری و حتی جسمی را بروز دهد. به علاوه استرس بالا می‌تواند وضعیت رفاهی فرد را نیز به خطر بیندازد و حتی سیستم ایمنی بدن او را مختل کند و در نتیجه احتمال روبرو شدن با مشکلات جسمی و روحی را نیز افزایش دهد (فیض، ۱۳۹۳).

تغییرات عمده مربوط به سالمندی در افراد می‌تواند سبب ایجاد استرس‌های کوتاه مدت یا استرس‌های مزمن در او شود. استرس می‌تواند به واسطه گرفتاری‌های روزمره یا در نتیجه مشکلات در روابط افراد و یا حتی تطابق فرد با زندگی در دوران بازنشستگی، نگرانی‌های او از وضعیت مالی اش و یا دچار شدن به یک بیماری مزمن به وجود بیاید.

اگرچه تغییرات ناشی از سالمندی اجتناب‌ناپذیر است اما نمی‌توان از بسیاری از آن‌ها تا حدودی پیشگیری نمود یا وقوع آن را به تعویق انداخت. انجام برنامه‌های ورزشی منظم به ویژه پیاده روی با استفاده از کفش‌های پاشنه کوتاه، با کف غیرلغزنده، رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چربی) و خوردن غذا در وعده‌های زیاد و حجم کم، مصرف کافی مایعات (حداقل ۶-۸ لیوان در روز)، استفاده از عینک آفتابی در مقابل نور خورشید، کنترل منظم وزن و فشارخون، عدم استعمال دخانیات، داشتن دوره‌های کوتاه استراحت در فعالیت‌های طولانی، رعایت بهداشت دهان و استفاده از ورقه‌های نازک، عدم تغییر ناگهانی محل تاریک به روشن و برعکس، ماساژ نواحی تحت فشار، تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده به آهستگی، داشتن الگوی خواب منظم، استفاده از مرطوب کننده وضد آفتاب و رعایت اصول تغذیه صحیح در این دوران تاثیر به سزایی در روند سالم پیر شدن دارد. سالمندانی عمر بیشتری می‌کنند که هر روز به طور مرتب صبحانه می‌خورند، در هر وعده حجم غذایی کافی مصرف می‌کنند، نوسانات وزنشان کمتر است (همواره وزن مطلوب دارند)، میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد، چربی و مواد غذایی کمتری مصرف می‌کنند، از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد خودداری می‌کنند. برنامه غذایی شان شامل طیف متنوعی از مواد غذایی است. به گونه‌ای که بتواند حدود ۳۰ درصد کالری را از چربی‌ها، ۱۵ درصد از پروتئین‌ها، ۵۵ درصد از کربوهیدرات‌ها (عمدتاً کربوهیدرات‌های مرکب) تامین کند (علی‌خانی، ۱۳۸۱).

روش پژوهش

روش مطالعه در پژوهش حاضر کتابخانه‌ای و جامعه و نمونه آماری شامل بررسی کتاب‌ها و مقالات مرتبط با موضوع پژوهش بوده است.

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اناره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان میناب

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

پیشینه علمی و نظری

آخرین دوران زندگی که شاید برای اغلب افراد پیش آید، دوران سالمندی است. دوره جوانی و میان سالی با دخالت مستقیم و تصمیم گیری های فرد شکل می گیرد. ولی بسیاری از رفتارها و نوع زندگی که در دوران کودکی و سالمندی بر فرد تحمیل می شود وابسته به اطرافیان اوست. غالباً در کودکی، رفتار پدر و مادر و در سالمندی رفتار فرزندان فرد را در مسیر خاصی هدایت می کند. پیران رفتارها و خصوصیات خاص خود را دارند که باید این عادات و اخلاقیات را شناخته، پذیرفته و مدیریت کرد.

بروز عواطف و احساسات شدید روانی، برای پیران خطرناک است و گاهی ممکن است منجر به سگته مغزی یا قلبی یا مرگ شود. باید از عصبانی شدن و تحت تأثیر قرار گرفتن از وقایع و حوادث روزانه دوری کرده و اطرافیان در صحبت و رفتار، نسبت به آنها نهایت نرمش، آرامش، ادب و سکوت همراه با احترام را رعایت کنند. جدل و بحث تند و شدید ننمایند و آنان را آشفته و متأثر نکنند. پیران مانند شما حوصله لازم را ندارند، به بودن شما در کنار خود سخت نیازمندند، زمانی را برای آنان اختصاص دهید با آنها صحبت کنید، با صبوری کامل آنها را بپذیریم و به حرف های آنها به دقت و حوصله گوش دهیم.

از پیران بپذیریم که آنها یک زندگی آرام و بی حاشیه را ترجیح می دهند به دردسر و هیاهویی که ممکن است نتیجه اش مثبت باشد. نخواهیم خشم مان را در خانه پدری و مادری تخلیه کنیم. این خانه کلنگی شده و می تواند با زلزله ای خفیف در هم بریزد. پس بیاید هم زبان با کسانی باشیم که زبان را به ما آموخته اند و همدلی را با کسانی داشته باشیم که همواره دلشان تا آخرین لحظات حیات برای ما می تپد. در همین راستا حضرت محمد (ص) می فرمایند: "از ما نیست کسی که خردان ما را رحم نکند و پیران ما را تعظیم نکند." (صافی، ۱۳۹۴).

«با این باور و اندیشه که خود نیز روزی سالمند و پیر خواهیم شد « تلاش کنیم از پیران فاصله نگیریم و به آنها احترام بگذاریم

و در صدد رفع نیاز های مادی و معنوی آنان برآئیم. یا امام صادق (ع) می فرماید: "از تعظیم خداست تعظیم پیران کردن "

از برخی افراد پیر، غرغرو بودن، منفی بافی، بدگمانی و تند خویی نسبت به اطرافیان را بپذیرید و بگذارید پیر شما بد خلقی اش را بکند اما شما صبور باشید. اجازه دهید حرف شان را بزنند شاید کمی آرامش پیدا کنند همین که به گفتار آنها احترام می گذارید و نظرات آنها را خوب و دقیق می شنوید، از بسیاری از چالش ها و تند خویی ها خواهید کاست. در مواردی که حس می کنید تحمل شرایط و حتی شنیدن غرولند های سالمند برایتان دشوار شده است و ممکن است کار به بی حرمتی کشیده شود بهتر است یک استراحت و تنفس به خودتان بدهید. وقتی ذهن تان را پاک کردید می توانید با یک انرژی مضاعف به کارتان برگردید و تماش کنید. پس بیاییم؛ نظرشان را درباره موضوعات مختلف بپرسیم و از آنها سؤال بپرسیم بخواهیم از زندگی شان برایمان حرف بزنند به این ترتیب احساس مفید بودن کنند و حس کنند که آنها هم چیز مهمی برای سهم شدن در بحث های



خانوادگی دارند. در بیان قدر پیران ضرب المثل چینی می گوید؛ "خانواده ای که شخص کهنسالی در آن باشد ، دارای جواهری است. "هم نشین تنهایی شان باشیم، هم درد غم ها و مرهم زخم هایشان گردیم تا غصه ها و خستگی های روزگار از تن رنجور آنها زدوده شود. بیایم آنها را در روزگار تنهایی رها نکنیم تا غم و اندوه سالمندی، غربت و جدایی میهمان قلب های مهربانشان نشود. بیایم بذر عشق، مهربانی و دوستی را در وجودمان بکاریم و از آنان دل جویی کنیم(شاملو،۱۳۸۴).

سالمندی و تنهایی

اختلالات روانی تنهایی کابوسی است که همه افراد را در ایام سالمندی ناراحت می کند. یکی از دلایل انواع بیماری های جسمی و حتی مرگ در دوران سالمندی، تنهایی و دوری از اجتماع است . انزوای اجتماعی آثار نامطلوب روانی برای افراد ایجاد می کند. از طرف دیگر تماس های مداوم و مرتب با دوستان و اعضای خانواده برای سلامتی مفید است و علاوه بر کاهش دردهای جسمانی، موجب بهبود سلامتی روان، کاهش اضطراب و استرس، کاهش فشار خون و کاهش احتمال از دست دادن مشاعر می شود.

تنهایی، دلواپسی جدی این دوران است نه انزوای فردی مطرح است و نه انزوای درون فردی بلکه با انزوایی بنیادین - جدا افتادن، هم از مخلوقات و هم از دنیا مواجهیم. ورای سایر انواع تنهایی، هر چقدر به یکدیگر نزدیک شویم همیشه فاصله ای هست، شکافی قطعی و غیر قابل عبور. هر یک از ما تنها به هستی پا می گذاریم و باید به تنهایی آن را ترک کنیم، دلواپسی این دوران تنشی است میان آگاهی از تنهایی مطلق و آرزویمان برای برقراری ارتباط، محافظت شدن و بخشی از یک کل بودن است. برای مهار کردن احساس انزوا و تنهایی ابتدا باید با خودتان خوب و مهربان باشید. تنهایی بخشی از هستی است. باید با آن روبرو شویم و راهی برای هضم آن بیابیم، ارتباط با دیگران مهم ترین منبع در دسترس ما برای کاستن از ترس و وحشت تنهایی است. هر یک از ما کشتی هایی تنها در دریایی بیکران هستیم. نورکشتی های دیگر را می بینیم؛ کشتی هایی که در بسیاری از مواقع و مقاطع به آن دسترسی نداریم، ولی حضورشان و شرایط مشابهی که با ما دارند، آرامش زیادی به ما می بخشد. ما از تنهایی خود آگاهیم ولی اگر کمی تأمل کنیم متوجه می شویم دیگرانی هم هستند که با وحشت و ترسی مشابه ما دست به گریبانند. (آلیس و دیگران، ۲۰۰۷).

سهراب سپهری می گوید؛

من به آمار زمین مشکوکم

اگر این سطح پراز آدمهاست



پس چرا این همه دلها تنهاست...!

بی خودی می گویند هیچکس تنها نیست

چه کسی تنها نیست، همه از هم دورند

همه در جمع ولی تنهایند

من که در تو دیدم تو چطور!

احساس تنهایی، راهی برای همدردی با دیگران به رویمان می گشاید و این همدردی به ما آرامی می دهد. نجات از تنهایی برای بسیاری به دست خداوند میسر است. ولی همانطور که آلفرد نورث و وایت هد تأکید می کنند، تنهایی شرط یک اعتقاد معنوی حقیقی است « دین همان کاری است که فرد با تنهایی خود می کند، و اگر تنها نبوده باشی، هرگز دین دار نبوده ای» انسان باید با تنهایی روبه رو شود؛ اقدامی که ابتدا اضطراب و ترس می آفریند ولی در نهایت رشد و تعالی فردی را به دنبال دارد و تسریع می کند.

بسیاری بر این باورند که تنهایی را پیش از آنکه بر آن پیشی گیریم، تجربه کنیم. "رابرت هابسن" می گوید؛ «انسان بودن به معنای تنها بودن است. پیشرفت در جهت انسان شدن به معنای کشف شیوه های نوین برای آرام گرفتن در تنهایی خویش است» هیچ رابطه ای قادر به از میان بردن تنهایی نیست، هر یک از ما در هستی تنهایییم ولی می توانیم در تنهایی یکدیگر شریک شویم، همانطور که عشق بخشی از درد تنهایی را جبران می کند. بوبر می گوید: « یک رابطه خوب و صمیمی، بردیواره های سر به فلک کشیده تنهایی رخنه می کند، بر قانون بی چون چرایی آن فائق می شود و بر فراز مغاک وحشت انگیز عالم، از وجودی به وجود دیگر پل می زند»

فرورم معتقد است که عشق زمانی محقق می شود که فرد از توجه به خود فراتر می رود ، در زندگی دیگری زندگی می کند و معانی و تجربیات آن دیگری را حس کند. آرد بزرگ می گوید: " تنهایی برای جوان ارزشمند برای پیرآزار دهنده است."

تصور اینکه تنهایی می تواند باعث ایجاد حس افسردگی و استرس شود بسیار راحت است، اما تنهایی باعث افزایش فشارخون و پایین آمدن کارایی سیستم ایمنی بدن شده و این موضوع می تواند ریشه حملات قلبی و سکتة های مغزی باشد. این شرایط در



دوران سالمندی وخیم تر می شود. نتایج تحقیق "بیرگام" روانشناس حاکی از آن است که تنهایی خطر مرگ افراد را ۲۶ درصد افزایش می دهد. عشق در زندگی یکی از نکات بسیار مهم در « خوب بودن» حال افراد پیر است و بعضی وقت ها تحمل حضورتان در کنار افرادی که نمی خواهند با دنیای بیرون در ارتباط باشند یا در انزوا زندگی می کنند یک وظیفه مهم انسانی است (صافی، ۱۳۹۴).

مرگ همسر، برادر و خواهر و یا یک دوست، به ویژه برای کسانی که دور از فرزندان خود زندگی می کنند، می تواند احساس تنهایی غیر قابل تحملی را سبب شود. تحقیقات نشان می دهد دلیل بسیاری از مرگ های دوران سالمندی و سالمندی ناشی از بیماری و کهولت سن نیست و هیچ گونه عارضه جسمی در بسیاری از این مرگ ها مشاهده نمی شود، بلکه علت اصلی، تنهایی سالمند است. هر فردی نیاز دارد لحظاتی را با خودش خلوت کند اما در صورتی که تنهایی بر خلاف میل باشد درناک است و ممکن است انگیزه ادامه به زندگی یا اعتماد نفس را از بین برده و شخص را افسرده سازد.

اوقات فراغت و سالمندی

منظور از فراغت، فعالیت های آزادی است که هدفش فراهم آوردن ارضای آنی است نه نزدیک شدن به هدفی مطلقاً انتفاعی و دوردست به معنای دیگر، هدف این فعالیت ها در خود آنها نهفته است. گوردون^۱ برای اشغال اوقات فراغت پنج هدف اصلی می شمارند. این پنج هدف عبارتند از ؛ استراحت، تفریح، شکوفایی شخص، خلاقیت و تعالی حسی^۲ گوردون معتقد است که اشغال اوقات فراغت با بالارفتن سن کاهش می یابد. از میان هدفه ردیفی که در نمودار (۱) نشان داده شده است تنها دو ردیف افزایش را در جریان سالمندی نشان می دهد. اینها عبارتند از استراحت یا تنهایی از یک طرف و آشپزی در مورد مردان از طرف دیگر. به نظر می رسد بازنشستگان از وقت آزاد خود به میزان کمی برای پرداختن به فعالیت های فراغت بهره می گیرند. عدم فعالیت یکی از دشواری های بازنشستگی است. اولین توجیهی که به ذهن خطور می کند توجیه اقتصادی است. شاید کمبود پول مانع پرکردن اوقات فراغت بازنشستگان می شود. با پیشرفت آموزش و بالارفتن درجه تحصیلات سالمندان، ممکن است شاهد تغییراتی در اوقات فراغت آنان باشیم (متیوس، ۲۰۰۸).

1 . Gordon
2 . Trancendance



استفاده از عوامل روانی - فعال - پرخاش،

«عمل» (نبرد دفاعی یا حمله ای، مجادله)

بازی یا ورزش در حد اعلای رقابت-رقص تند و موزون

تعالی حسی

خیلی بالا

فعالیت های هنری، ادبی، موسیقی و ...

نوع دوستی (مراقبت از دیگران)

بحث، تجزیه و تحلیل

تزیین آلات و ابزار (واردکردن هنر و بازی در کار)

خلاقیت

نسبتاً بالا

تربیت بدنی و ورزش

کسب معلومات (مطالعه، خواندن جدی)

فرهنگ هنری (بازدید از موزه، نمایشگاه های هنری و ...)

شرکت در فعالیت های سازمان یافته (کلوپها، محفلها)

بازیهای فکری و اسباب بازی های آموزشی

شکوفایی

متوسط

زندگی تجملی، دید و بازدید

ورزش به عنوان تماشاگر

بازی و اسباب بازی از همه نوع

مکالمات -وقت گذرانی

خواندن-تفریحات غیرفعال

تفریحات

نسبتاً پایین

تنهایی

استراحت

خواب

استراحت

خیلی پایین

شدت میزان بیان (شناختی،

هیجانی و جسمی)



جدول شماره ۱- فهرستی از سرگرمی های لذت بخش پیشنهادی برای سالمندان

نوع سرگرمی	فعالیت ها
درک زیبایی شناختی	رفتن به موزه ها، نگارخانه ها، کنسرتها، تماشای نمایش های بدون کلام، تماشای فیلم های جدی
هنرهای گرافیکی	کاریکاتور، طراحی، نقاشی با انگشتان، نامه نویسی، نقاشی، عکاسی، آبرنگ
صنایع دستی	گلدوزی، قلاب بافی، صحافی، سبدهافی، طلاسازی، بافتنی، چرم سازی، فلز سازی، تعمیر مبلمان، ساخت شیشه های رنگی، توربافی
کمک کردن به مردم	مشاوره، دلگرمی دادن، مصاحبت، فعالیت های خیریه و بیمارستانی، نصیحت کردن.
فعالیت های آرامش بخش	حمام کردن، دعا خواندن، ماساژ، مراقبه، تن آرامی
فعالیت های علمی	ستاره شناسی، روانشناسی، جانورشناسی، انسان شناسی، آناتومی
مطالعه	هنر، زبان دوم، تاریخ گذشتگان، موسیقی، علوم اجتماعی
فعالیت های داوطلبانه	عضویت در گروه های نیکوکاری، مراقبت از کودکان بیماران و سالمندان ، شرکت در سازمان های غیرانتفاعی، رفتن به اردوهای گروهی
تخیل	خیالبافی در طول روز، خواب دیدن، تجسم، نقشه کشیدن، برنامه ریزی
بازی ها	شطرنج، پازل، بازی با کلمات، جدول کلمات متقاطع
فعالیت های مربوط به باغبانی	گل آرای، باغبانی، چمن زنی، گیاه کاری، پرورش گیاهان خانگی، بازدید از باغ گلها
فعالیت های بیرون از خانه	بستن کوله پشتی و رفتن به کوه، دوچرخه سواری، تماشای پرندگان، رفتن به شنا، اسب سواری، آفتاب گرفتن، شکار، تپه نوردی
فعالیت های دینی	دعا خواندن، نماز خواندن، رفتن به مکان های مقدس (مساجد، زیارتگاهها)، مطالعه ادیان
مسافرت	مسافرت خارجی، مسافرت بین شهری، خواندن و مشاهده کتاب ها و فیلم های مسافرتی، تماشای مناظر
کارهای مفید روزمره	نظافت، پخت و پز، ظرف شستن، مرتب کردن خانه، اتو کردن، کوتاه کردن چمنها و شاخ و برگ گیاهان، خرید کردن، شستن ماشین
بیرون ریختن احساسات	فشار دادن بالش ها، اعتراض کردن، فریاد کشیدن، صحبت کردن، نوشتن
ورزش	فوتبال، بسکتبال، استخر، دویدن، شنا، ورزشهای آبی، بدمینتون، پینگ پونگ، پیاده روی، طناب کشی
معاشرت	رفتن به رستوران، باشگاه ها، میهمانی شام، میهمانی دادن، دیدار با دوستان، دورهم جمع شدن.
شوخی	لطیفه و طنز جمع کردن، خوشمزگی کردن، مسخره بازی، ساختن جوک، نوشتن شعر و داستان طنز آمیز
امور مالی	تنظیم دسته چک ها، پرداخت قبوض، تنظیم بودجه، معامله اوراق بهادر
فعالیت های مکانیکی	نجاری، تعمیر وسایل منزل، تعمیر آپارتمان و خانه، کارهای چوبی، کار روی ماشین
جمع کردن	جمع کردن یا تهیه کلکسیون پروانه ها، سکه ها، قوطی کبریت، تمبرها و ... جمع کردن کتاب، مجله و فلزات
امور غذایی	کیک پختن، کباب پختن، غذاخوردن، بیرون از خانه غذا خوردن، آماده کردن غذا، کمک کردن به دیگران در تهیه غذا
فعالیت های درمانی	درمان انفرادی، درمان دیگران، شرکت در کارگاه های درمانی، خودباوری
هنرهای رزمی	شمشیر بازی، جودو، کشتی، اسلحه بازی، بازی های جنگی



سرگرمی های ایام سالمندی

سالمندی خالی از لذت نیست، فقط رنگ و سرچشمه های این لذات با انجام دادن یک سرگرمی جدید می توانید لذت ببرید و سبک زندگی سالمی داشته باشید. پیاده روی راه خوبی برای حفظ تناسب اندام و سلامتی شماست. دوستی پیدا کنید یا با گروهی که به پیاده روی می روند همراه شوید. پیوستن به گروه باعث می شود فعال و سالم بمانید از مهارت های خود استفاده کنید و یا مهارت های جدید یاد بگیرید. دوستان جدید پیدا کنید و روش های ارتباطی جدید را یاد بگیرید. شرکت در کارهای گروهی می تواند به افزایش اعتماد به نفستان کمک کند و فرصتی برای سرگرمی به شما بدهد و از کمک به دیگران لذت ببرید. این امر به فعال بودن شما کمک می کند، سبب می شود ، فعالیت بدنی داشته باشید و به نوعی ورزش کنید و باعث تقویت روحیه شما برای کار خارج از منزل می شود.

به طبیعت بروید، سفر کوتاه مدت و پیاده روی در طبیعت، علاوه بر دیدن جانداران برای شما مثل یک ورزش خواهد بود. ورزش سبب می شود از جای خود بلند شوید و تحرک داشته باشید. ورزش هم به بهبود هماهنگی بین دست و چشم کمک می کند، هم به حفظ تعادل و علاوه بر اینها یک تمرین قلبی - عروقی خوب است. در کلاس های بدن سازی شرکت کنید؛ شرکت در این کلاس ها شما را فعال نگه می دارد. در این کلاس ها می توانید وقت خود را با دوستان بگذرانید. هم ورزش کردن و هم حضور داشتن در جمع سبب می شود که فعال بمانید. به مسافرت بروید؛ کاوش و سفر به اطراف، برای جسم و ذهن شما شگفت انگیز است.

هیجان دیدن یک جای جدید و لذت یادگیری بیشتر در مورد یک فرهنگ دیگر، با خواندن آن فقط در کتاب ها و مجلات میسر نیست، به علاوه سفر کردن راه خوبی برای پیدا کردن دوستان جدید است. داشتن روابط خوب و مثبت با خانواده و دوستان، مطالعه، سفر، انجام فعالیت های هنری مانند نواختن موسیقی ، کشیدن نقاشی و به طور کلی داشتن دل مشغولی زندگی افراد پیر را می تواند به زمانی برای لذت بردن از زندگی تبدیل کند. در دوران سالمندی در کنار کار اندک باید سرگرمی و تفریح وجود داشته باشد. باید کاری را انجام دهید که دوست دارید و به شما لذت می بخشد به کاری مشغول و سرگرم شوید که مغز شما را فعال و هوشیار نگه دارد. همواره به دنبال آموختن مطالب جدید باشید.

باور داشته باشید که گذشت زمان آدمی را پیر نمی کند، بلکه ترک آرمان ها و کمال مطلوب هاست که ما را پیر و افتاده می کند. برای اینکه احساس سالمندی شما را آزار ندهد پیشنهادات ساده و اثر بخشی مطرح است، سعی کنید به آنها توجه و عمل کنید تا از شر احساسات مخرب سالمندی در امان باشید؛ از شر مقاطع سنی خود را رها کنید، با کسانی که هم سن شما

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اناره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

نیستند دوست شوید، یک کار خارج از رده سنی تان انجام دهید. قانون ۱۰-/+۱۰ را رعایت کنید. اگر ذهن تان به شما می گوید خیلی پیر هستید، برای شروع یک کار جدید، کسب یک مدرک تحصیلی و یا مهارت جدید. از این فرمول ساده استفاده کنید؛ اگر ۱۰ سال جوانتر یا پیرتر بودید این کار را انجام می دادید؟ اگر پاسخ مثبت است پس به دنبال آن کار بروید (فیض، ۱۳۹۳).

اگر تصمیمات خود را فقط با توجه به اینکه چقدر از زندگیتان گذشته است می گیرید، بسیاری از تجربیات ارزشمند و خوب را از دست خواهید داد. آیا تاکنون توجه کرده اید که چگونه برخی از ما، حتی زمانی که داریم از نظر ظاهری پیر می شویم همچنان به زندگی علاقه مند هستیم، پیر شدن می تواند فرصتی برای در پیش گرفتن راهی جدید باشد؛ مسیری که به درون و قلب راه دارد، زیرا اگر حقیقتاً چیزی در درونمان باشد که پیر نشود، همانا توانایی ما در دوست داشتن و خواستن است. برای سرزندگی در این ایام فعال بمانید، به سعی و کوشش خود ادامه دهید و رابطه اجتماعی خود را با دیگران حفظ کنید (برونر، ۱۹۹۸).

رضایت مندی از دوران سالمندی

در این دوران عوامل زیادی دست به دست هم می دهند تا شما احساس خشنودی و رضایت مندی از زندگی خود داشته باشید. هر چقدر با مشکلات این دوران خوشبینانه و راحت کنار بیایید بهتر می توانید بر مشکلات خاص این دوران غالب شوید و از سلامتی جسمی، روحی و روانی مناسب و بهتری برخوردار باشید. غلبه بر تصورات، نگاه های منفی و نادرست می تواند به شما کمک کند تا با تغییرات این ایام به نحو مطلوب تری کنار بیاید. جایگزین کلماتی مانند فرتوت و از کار افتاده که تأثیرات منفی بر جای می گذارد، جامعه باید از کلمات و رفتارهای مناسب و مثبت این سن مانند دانا، خردمند استفاده کند تا استرس و نگرانی پیران جامعه را کاهش داده و توانایی آنان را تقویت نماید. در جامعه ای که ظاهر سالمندی مایه افتخار و غرور می باشد و ارزش نهادن برای سالمندی نهادینه شده است، افراد پیر از تغییرات جسمی این ایام استقبال می کنند (دیویس، ۲۰۰۲).

پیرانی که فعالیت های روزمره و جاری خود را بدون مشکل انجام می دهند و فرصت تعامل کردن با دیگران دارند. از گذر این ایام خود رضایت و خشنودی بیشتری دارند و هنگام روبرو شدن با مشکلات این دوران شادابی و کارایی خود را حفظ می کنند. عده ای از آنان تعاریف نامناسب و غلطی از میانسالی و سالمندی در ذهنشان وجود دارد، به زندگی ادامه می دهند و فکر می کنند میانسالی درب ورود به سالمندی و سالمندی اتاق انتظار مرگ است. آنان سالمندی را معادل ناتوانی و از کار افتادگی می دانند و دیدن موی سفید در سرشان ناگوارتر از هر چیز دیگری است، این در حالی است که با ارزش ترین روزهای زندگی را در حسرت روزهای از دست رفته گذشته با بی توجهی می گذرانند بدون اینکه از خود بپرسند چرا انسان بزرگ و پیر می شود؟



هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت

هر چه سرگرمی های ایام سالمندی مفید و لذت بخش تر باشد، احتمال کاهش قدرت فکری کمتر می شود. هر چه مهارت های فرد در این دوران بیشتر باشد، سرگرمی های او نیز بیشتر خواهد بود در نتیجه حس بی هویتی، کسلی و افسردگی او نیز کاهش خواهد یافت. در برخورد با هر کس، او را یک معلم بدانید و چیزی از او بیاموزید.



خلاصه، بحث و جمع بندی

تمام دارایی ما این لحظه است. هر لحظه، یک هدیه است. گذشته مهم است اما نه به اندازه امروز و زمان حال! میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما براساس میزان توانایی ما برای زیستن در لحظه حال مشخص می شود. صرف نظر از آنچه فردا ممکن است اتفاق بیفتد حال جایی است که شما در آن ایستاده اید. و تنها زمانی است که می توانید آن را کنترل کنید.

امام علی (ع) می فرمایند: "غم و اندوه سال نیامده را بر امروز خود تحمیل منما که هر روزی هر آنچه در آن هست برای تو کافی است."

از این دیدگاه، کلید شادی و خرسندی متمرکز ساختن ذهن بر لحظه حال است. پس به خود بگویید من با گذشته هیچ کاری ندارم، با آینده هم همین طور! من می خواهم در زمان حال زندگی کنم، تلاش کنید از هدر رفتن زمان هایی که صرف آینده و گذشته می کنید، کم کنید و در زمان حال باشید "البته گاهی فکر کردن به آینده و گذشته خوب است و بخشی از جذابیت زندگی است. زیستن در زمان حال بدین معناست که ما از هرکاری که در حال انجام آن هستیم به خاطر خود آن لذت ببریم و نه اینکه صرفاً بدنبال هدف نهایی آن باشیم. چرا از فرصتی که الان برای زندگی و خوشحالی دارید استفاده نکنید. هرگاه در حال زندگی کنیم ترس را از ذهن خود می رانیم. اساساً ترس مقوله ای است مربوط به حوادثی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد. زمان واقعاً وجود خارجی ندارد زمان چیزی جز یک مفهوم انتزاعی در ذهن ما نیست. این لحظه، تنها زمانی است که در اختیار داریم از این لحظه چیزی بسازید! کاری انجام بدهید! هرکاری که باشد!

هیچ چیز ارزشمند تر از این لحظه نیست. آن را به بهترین لحظه ممکن تبدیل کنید. اگر نگرانی هایی در ذهن خود دارید، ذهن خود را از این نگرانی ها خالی کنید و به آرامش برسید. در لحظه زندگی کردن بهترین روش برای از بین بردن استرس است و ساده ترین راه برای بهبود وضعیت روانی شما دست به عمل بردن، مشغول بودن و مشارکت است! اگر می خواهی از باقیمانده زندگی لذت ببری، آرام باش. در زمین زندگی کن اما آسمانی فکر کن. دائماً به آن چیزی که در گذشته اتفاق افتاده فکر نکنید برای امروز زندگی کنید تنها چیزی که نمی توان تغییر داد گذشته است. نگرانی امروز مشکل فردا را حل نمی کند فقط شادی امروزت را از بین می برد. در هر حال در حال زندگی کنید و تعادل بین زندگی در لحظه و برنامه ریزی برای آینده را پیدا کنید. لحظه های خود را برای آن چیزی که هم اکنون هست قبول کنید و بدون نگرانی از آن لذت ببرید. همینطور سالمندی را.



منابع و مآخذ

- الیس، آلبرت، بکر، اروینگ (۲۰۰۷). زندگی شادمانه. ترجمه مهرداد فیروزبخت و وحیده عرفانی. تهران؛ رسا.
- دیویس، لون (۲۰۰۲). سالمندی. ترجمه فریده دخت سید مظفری. تهران؛ دانشگاه علامه طباطبایی.
- رابینز، آنتونی (۲۰۱۵). ارزش های زندگی و رویای سرنوشت. ترجمه مژده ودادی. تهران؛ ییلاق یاران.
- اسکینر، ب. ف و وان. م. تی (۱۳۸۶) از سالخوردگی لذت ببرید؛ ترجمه احمد آرام. تهران نشریه دریا شاملو، غلامعلی (۱۳۸۴). سالمندی چیست؟ چرا پیر می شویم؟ تهران؛ سهامی چهره.
- صافی دستجردی، محمد (۱۳۹۴). معمای مرگ. اصفهان؛ سرود اندیشه.
- علی خانی، ویدا (۱۳۸۱) سالمندی از دیدگاه های مختلف. تهران؛ انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- فیض، جواد (۱۳۹۳). من و دوران سالمندی. تهران؛ امیرکبیر
- کربن، کریستوفر، (۱۳۸۴). نظریه های رشد و مفاهیم و کاربردها. ترجمه غلامرضا خوبی نژاد و علیرضا رجایی. تهران؛ ارشد.
- متیوس، اندرو (۲۰۰۸). راز شاد زیستن. ترجمه وحید افضلی راد. تهران؛ نی ریز.
- مشیارا، بریان. ل؛ وراپدل، روبرت (۱۳۷۱). روانشناسی بزرگسالان. ترجمه حمزه گنجی و همکاران. تهران؛ اطلاعات.
- Brunner, lillian and suddarth, Doris (1998) text book of medical surgical nursing. Philadelphia: J. B. Lippin cottco.
- Farrel,Jane,Nursing (1990). Care of the older person. J.B.B. Lippin cott.