

رضایت از زندگی در سالمندی

در هفته جهانی سالمندان درباره باور رایج بعضی از افراد مسن گفتیم که می‌گویند دیگر زندگی کردن، شادی، پیشرفت و... از ما گذشته است



دکتر مهدی سوداوری |روان شناس و مدرس دانشگاه

عکس ترنیتی استايلور

«پیشنهاد خوبی است اما دیگر از ما گذشته...»، این جمله یکی از رایج‌ترین پاسخ‌های سالمندان به درخواست‌های اطرافیان‌شان درباره راه‌های لذت بردن بیشتر از زندگی است. سالمندی مرحله‌ای از چرخه زندگی است که مسائل رشدی خاص خود را دارد و اگر افراد با آن‌ها آشنا نباشند، شادی و احساس خوب از شب و روزشان رخت بر خواهد بست. حالا سوال این است که آیا افسرده شدن و بی‌حوصلگی در دوران سالمندی طبیعی و رایج است و چاره‌ای برای مدیریت آن وجود ندارد؟ راه‌های افزایش رضایت در زندگی در این دوره چیست؟ و...
اول اکتبر به عنوان روز و آغاز هفته جهانی سالمندان نام گذاری شده و به همین بهانه و در ادامه به این سوالات پاسخ خواهیم داد.

● سالمندان چه کسانی هستند؟

به طور کلی نمی‌توان سن دقیقی را برای دوران سالمندی تعریف کرد، به همین دلیل نظرات مختلفی در این زمینه وجود دارد. تحولات و نزدیک شدن به دوران پیری به صورت تدریجی اتفاق می‌افتد و ممکن است هر فرد برای خود و دیگران نظرات متفاوتی در باره دوران سالمندی داشته باشد. بنابراین سن مشخصی برای شروع دوران سالمندی تعریف نشده است اما بسیاری پس از ۶۵ سالگی را شروع این دوران می‌دانند.

● اگر زندگی راز زندگی کنیم...

اریکسون نظریه پیرداز رشد، هدف دوران سالمندی را رسیدن به‌خرد توصیف می‌کند. او بیان می‌کند که اگر انسان مراحل زندگی را به درستی طی‌و زندگی راز زندگی کرده‌باشد، در سالمندی به‌خصیصه

خرد دست می‌یابد. زندگی راز زندگی کردن به‌معنای تلاش در

زندگی است. شاید به آن چه می‌خواستیم‌نرسیده باشیم اما آیا از تلاش خودراضی هستیم یاخیر؟

● بهانه‌های اشتباه سالمندان برای دست از تلاش برداشتن

دوران سالمندی در باره دستاوردهای طول زندگی نیست، صحبت از رضایت از خود است که باید در این مرحله از زندگی هم مورد توجه قرار بگیرد. زندگی نرزیسته به خشم و ناامیدی منجر می‌شود چون حس می‌کنیم ناگاه به پایان خط رسیده‌ایم و از طول مسیر چیزی درک نکرده‌ایم. در این حالت افسردگی، ناامیدی و لجبازی

پدرم شاکی شده که چرا پول‌هایم را بدون مشورت خرج می‌کنم

تقریباً از ۲ سال پیش که ۲۰ ساله بودم، در کنار تحصیل به کاسپی هم مشغول شدم. الان برای خودم یک مغازه اجاره کرده‌ام تا پول بیشتری پس‌انداز کنم. وضع مالی‌ام خیلی بهتر شده اما والدینم به خصوص پدرم شاکی شده که چرا پول‌هایی را که خودم درمی‌آورم بدون مشورت او خرج می‌کنم. دخل و خرجم را کاملاً از خانواده جدا کرده‌ام و شرایطم طوری شده که شب‌ها به خانه نمی‌روم چون حوصله شنیدن حرف‌هایشان را ندارم. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی |روان شناس

● والدین‌تان را در جریان اهداف‌تان قرار دهید

اولین اقدام شما، بهتر است فراهم کردن یک فضای صمیمی برای گفت‌وگو با والدین‌تان باشد و در این مذاکرات برنامه‌ها و اهداف خود را با دلیل و منطق برایشان تبیین کنید و همین طور از آن‌ها هم‌بخواهید دلایل و انتظاراتی را که از شما دارند به‌طور مشخص بیان کنند. تا حد امکان از ایجاد تنش و مشاجره جلوگیری کنید تا بتوانید به یک نتیجه مطلوب برسید.

مخاطب گرمی، این که شما آینده‌نگری لازم را برای زندگی خود دارید یک ویژگی مثبت به حساب می‌آید ولی بهتر بود اطلاعاتی هم درباره کیفیت رابطه‌تان با خانواده در گذشته و این که چه عواملی باعث چنین تصمیمی یعنی جدا کردن دخل و خرج‌تان از والدین شده، بیان می‌کردید. با این حال، در ادامه نکاتی را برای اطلاع شما برادر گرامی عرض می‌کنم.

جای خرد و خوب پیر شدن را خواهد گرفت. این افراد به بهانه سن بالا دست از تلاش و یادگیری بر خواهند داشت، زندگی خود را هدر شده و بدون هیچ فایده‌ای خواهند دید اما باید دانست که هیچ‌گاه برای زندگی کردن دیر نیست.
● **ضرورت تعریف هویت جدید در سالمندی**
سالمندان با شکل دادن هویت جدید برای خود، فارغ از والدین بودن یا هویت شغلی، می‌توانند از دوران بازنشستگی خود استفاده بهتری کنند. اگر در سالمندی باز هم به همان هویت شغلی یا خانوادگی بچسبیم، احساس مفید نبودن خواهیم کرد چون دیگر شغلی نداریم یا دیگر فرزندان نیاز به مراقبت ندارند. در این میان افرادی که وقت بیشتری با نوه‌های خود می‌گذرانند کار آسان‌تری در پیش دارند. آن‌ها خود را در قامت مادر-پدر بزرگ باز تعریف می‌کنند که بسیار نزدیک به نقش والدینی آن‌ها در گذشته است.

● مهم‌ترین عامل سرزنده بودن سالمندان

مهم‌ترین عامل سرزنده بودن سالمندان تعریفی است که از خود دارند، یک بازنشسته، مادری که فرزندان‌ش خودشان والد شده‌اند یا یک انسان که باید از آن چه در توان دارد استفاده‌کند. یادمان باشد که حسرت کارهای نکرده در سالمندی بسیار بیشتر از پشیمانی بابت اشتباهات است چون در آن سن مدرک تحصیلی، پول و... دیگر اهمیتی ندارد. سلامتی و توان مالی متوسط که محتاج دیگران نباشی، برای آن سن کافی است. برای سالمندان نقش انتقال دانش و تجربه به نسل بعدی بسیار مهم است، چیزی که معمولاً جوان‌ترها آن را نصیحت کردن قلمداد می‌کنند. گوش کردن به سالمندان که قصه زندگی خود را بیان کنند، حس ارزشمند بودن و این را که زندگی آن‌ها برای دیگران هم مهم است، به آن‌ها خواهد داد.

● یک توصیه به اطرافیان سالمندان

یکی از اصلی‌ترین نیازهای روانی سالمندان این است که مورد توجه و محبت اطرافیان‌شان قرار بگیرند. سالمندی باعث از کار افتادگی و ناتوانی فرد، کند شدن فعالیت‌های او و همچنین بی‌خبری از اتفاقات جامعه می‌شود و به تبع آن، آن‌ها فکر می‌کنند دیگر مورد توجه و علاقه اطرافیان به‌خصوص فرزندان‌شان نیستند. همین مسئله باعث بروز مشکلات روحی مانند احساس تنهایی، افسردگی و اضطراب می‌شود، بنابراین باید با سالمندان ارتباط خوبی داشته باشید و توجه و محبت خود را بیش از گذشته به آن‌ها نشان دهید. با آرزوی سلامتی و طول عمر برای تمام سالمندان کشور.



خانواده شما و دلایل و برنامه‌های آن‌ها از

جمله گزینه‌هایی است که می‌تواند بر آن صحنه بگذارد یا در آن استثنا ایجاد کند. به عنوان مثال اگر خانواده شما در بحران و گرفتاری مالی باشند و کمک شما بتواند آن مشکل را حل کند، آن وقت قضیه فرق می‌کند و بر همین اساس شایسته‌است که ابتدا با والدین‌تان رابطه صمیمی برقرار و سپس اولویت‌های خود را مطرح و درباره آن مذاکره کنید. همان طور که اشاره شد پس‌انداز کردن کار درستی است که در حالت معمول کسی با آن مخالفت نمی‌کند و اگر دلایل و برنامه‌های شما درست باشد و بتوانید برای خانواده هم به درستی بیان کنید، به لحاظ این‌که همه خانواده‌ها آرزوی خوشبختی فرزندان خود را دارند، شاید با شنیدن دلایل و صحبت‌های شما متقاعد شوند و با شما همراهی کنند.

البته شاید شما با شنیدن صحبت‌ها و دیدگاه‌های والدین خود قانع شوید و بتوانید راهی پیدا کنید که رضایت آن‌ها هم جلب شود.

پرسش و پاسخ‌های ۱۰ ثانیه‌ای

حداقل درآمد خواستگار، هایم برای ازدواج باید چقدر باشد؟



قبل از این‌که ببینید یک پسر چقدر باید پول و درآمد داشته باشد تا داماد شود، باید بدانید چقدر مسئولیت‌پذیر است؟ داشتن پول شرط لازم برای ازدواج هست ولی کافی نیست. نمی‌توان مبلغ دقیقی را بیان کرد چون متاثر از فرهنگ‌ها و سبک زندگی‌های مختلف است.



فهیمة میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

بهداشت روانی در محیط کار

سیدسورناساداتی |روزنامه‌نگار

هر وقت صحبت از شرایط محیطی در ادارات و شرکت‌ها می‌شنود اولین چیزی که به ذهن همه می‌رسد وجود نور کافی، سرمایش و گرمایش استاندارد و چیزهایی از این قبیل است. در حالی که در کنار بهداشت و استانداردهای اولیه محیط کار، بحث بهداشت روانی هم اهمیت بسیار زیادی دارد و نباید مورد غفلت قرار بگیرد.

● بهداشت روانی چیست؟

بهداشت روانی در محیط کار یعنی ساختار طوری طراحی شود که عوامل کاری موجب بروز اختلال در کارکنان نشود. کارکنان احساس رضایت از حضور در محل کار و تعامل با همکاران‌شان داشته باشند و با احساس مثبت هر روز سر کار بیایند و با رضایت قلبی هم به منزل برگردند؛ حتی اگر خسته شده باشند.

● عوامل مختل‌کننده بهداشت روانی

❶ وقتی که تعادل بین کار و زندگی شخصی برقرار نباشد؛ کارمخل زندگی و استراحت کارمند خواهد بود. هرکسی ضمن کار، نیاز به روابط خانوادگی و تفریح دارد تا بتواند از زندگی لذت ببرد و برای کار کردن انرژی جسمی و روحی داشته باشد. اما اگر این تعادل به واسطه ساعت کاری زیاد برهم بخورد حضور فرد در محل کار بازدهی لازم را ندارد.

❷ وجود تبعیض در محل کار باعث بی‌انگیزه شدن یک عده برای کار بهتر خواهد شد. آن گروهی هم که امکانات در اختیارشان است دیگر دلیلی برای کار بهتر و بیشتر ندارند. برای همین تبعیض حس خوب کار کردن و تعلق خاطر داشتن به آن را از بین می‌برد و کیفیت کار افراد را پایین می‌آورد.

❸ رفتارهای پر استرس به‌خصوص توسط مدیران می‌تواند سلامت روان کارمندان در محل کار و حتی بعد از ساعت کاری در منزل را با تهدید جدی مواجه کند. اگر مدیر برای هر چیزی استرس منتقل کند، کار خوب را نبیند و یکسره به دنبال تنبیه و جریمه باشد؛ کارمند هم با حس خوبی سر کار نمی‌آید و از کار هایش لذت نمی‌برد.

❹ توانایی نه شنیدن از مهم‌ترین ویژگی‌های یک مدیر خوب و اهل مشورت است. اگر یک مدیر انتظار داشته باشد در هر شرایطی از جانب کارمندان‌ش فقط «تایید» شود و «چشم» بشنود آن وقت است که آدم‌ها را از هویت‌شان دور و تبدیل به چیزی شبیه روایت کرده است.



ما و شما
<p>راه ارتباطی بازنگی سلام</p> <p>پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۲۵۴۳۴۹۵۷۶۰۹۲۵</p>

می‌گیره و نیاز به تمرین داره که روزی ۱۰ ساعت باید برش وقت‌بنداری؟

*درباره مطلب «نگ‌های ناشناس!» در صفحه‌جوانه، می‌خواستم بگم که من کورنگی دارم و بآبی و قرمز مشکل داشتم، این‌ها هم‌بیش اضافه شد!

*در صفحه سرگرمی و در گزینه‌های سوال اولین برد ایران در رقابت‌های جام جهانی مقابل کدام تیم بود؟ حداقل مراکش رو هم می‌داشتن تا چالشی تر بشه.

*به عنوان یک متخصص تغذیه به خانم رحمانی که گفتند در روزهای مسابقه کلا ناهار نمی‌خورند، توصیه می‌کنم که هیچ وعده غذایی را از زندگی‌شان حذف نکنند چون برای سلامتی‌شان ضرر است.

*زندگی سلام. حال دلم خوب نیست، چی کار کنم؟ می‌خوام بخندم ولی نمی‌تونم. پیشنهادت چیه؟

*داستان زندگی و موفقیت دختری که در صفحه اول زندگی سلام با او مصاحبه کردین، بسیار درس‌آموز بود. وقتی متوجه استعفا دش شده، دیگه رهاش نکرد و الان باعث افتخار کشور در ورزش دارت شده.

*بر خلاف نظر مشاور معتقد هستم که نسخه ضد خیانت «جنیفر لویز» خیلی هم جواب می‌ده. کدوم مرد ایرانی با تعهد ۱۵۰ میلیارد تومان‌ی جرئت خیانت‌پیدایمی کنه؟

*در پرونده شگفتی‌سازی‌های فوتبالی ایران، ۲ اشتباه داشتید. اول در بازی ایران و گوام، سرمربی ایران براگای برزیلی بونده بلازویچ. دوم این که بازی ایران و دانمارک سال ۱۳۷۸ بر گزار شد اما شما نوشته‌اید ۱۳۸۷.

*روزی ۱۰ ساعت تمرین برای فعالیت در رشته‌ای مثل دارت، برای من باور کردنی نیست. آخه برتاب چند تادارت، مگر چقدر از انسان انرژی

<div><div></div><div><div>برگ سبز خودرو ساینما سفید مدل ۹۹</div></div></div> <div>کارت خودروی سواری برپاد ۱۱۱ مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۵۲۹ ق ۹۸ ایران ۲۶ به شماره موتور ۴۹۶۴۸۴۳ و شاسی ۱47HO15629015 نام محمد توکلین مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد</div> <div>۱/۱۴۰۱۸۹۲۲۲</div>	<div><div></div><div><div>برگ سبز خودرو سواری بزو ۴۰۵ مدل ۸۳ رنگ مشکی</div></div></div> <div>متالیک به شماره انتظامی ایران ۱۲۰۴۴۲۰۱۴ به نام محمد هادی رابط اسحاقی فرزند علی به شماره بدنه ۰۸۳۰۶۶۸۳۶ موتور ۱۳۴۸۳۱۳۲۷۲۷ به شماره مفقود شده و فاقد اعتبار است.</div> <div>۱/۱۴۰۱۸۹۲۲۲</div>
<div><div></div><div><div>برگ سبز و کارت شناسایی برپاد</div></div></div> <div>به شماره انتظامی ۱۰-۲۷۳۴۹۹ و شماره موتور ۲۱۱۴۸۳۹۲ و شماره شاسی 1412286189334۱کبه نام زهرا شاکری مفقود شده و فاقد اعتبار است.</div> <div>۱/۱۴۰۱۸۹۲۲۷</div>	<div><div></div><div><div>برگ سبز و کارت شناسایی برپاد</div></div></div> <div>به شماره انتظامی ۱۰-۲۷۳۴۹۹ و شماره موتور ۲۱۱۴۸۳۹۲ و شماره شاسی 1412286189334۱کبه نام زهرا شاکری مفقود شده و فاقد اعتبار است.</div> <div>۱/۱۴۰۱۸۹۲۲۷</div>
<div><div></div><div><div>برگ سبز و سند کیمپانی</div></div></div> <div>به شماره انتظامی 26ج534-42 شماره شاسی NAAP13FE7HJ103852 موتور 163B0295015 نام محمد جواد امانی مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد</div> <div>۱/۱۴۰۱۸۹۲۲۰</div>	<div><div></div><div><div>برگ سبز و سند کیمپانی</div></div></div> <div>به شماره انتظامی 26ج336-47 شماره شاسی NAACH1W0FFS13359 شماره موتور 147HO15629015 نام محمد توکلین مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد.</div> <div>۱/۱۴۰۱۸۹۲۲۸</div>
<div><div></div><div><div>ایجناب وحید سیاه مالک خودرو سواری بزو ۴۰۵</div></div></div> <div>به شماره انتظامی ۸۲-۳۳۹۸۲ و شماره شاسی ۱۴۲۹۷۲۷۲۷ و شماره موتور ۱۲۴۸۴۲۵۲۷۸۴ به علت فقدان برگ سبز و اسناد فروش تقاضای رونوشت ملکی جهت وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند وفق مقررات اقدام می گردد.</div> <div>۱/۱۴۰۱۸۹۲۳۸</div>	<div><div></div><div><div>آهکی فقدان سند مالکیت</div></div></div> <div>نظر به اینکه آقای امین حضرتی فرزند علی محمد به شماره ملی ۰۹۴۰۸۷۹۰۱۸ به وکالت از آقای ابوالطالب صارمی فرزند محمد علی به شماره ملی ۰۷۷۸۴۳۸۷۴ به استناد دو برگ سند مالکیت الملتنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت یک سهم شمع از ۵سهم شش‌دانگ پلاک ۵۲ فرعی ۸/۱ در فرعی ۳۲۲شهرپخش ۷ قوچان که متعلق به نامبرده می باشد بعلت نامعلومی مفقود شده است بابررسی دفتر املاک معلوم شد شش‌دانگ پلاک فوق ذیل ثبت ۹۴۲۴۰۰ دفتر ۴۰ صفحه ۱۵۷ و شماره چاپی ۸۱۹۳۰۰ سری- سال- به نام آقای ابوالطالب صارمی فرزند محمد علی ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده است دفتر املاک پیش از این حکایتی ندارد لذا به استناد مفاد ماده ۱۲۰ اتین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آهکی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آهکی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد یا بستی طرف ده روز از تاریخ انتشار این آهکی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند وفق مقررات اقدام می گردد.</div> <div>۱/۱۴۰۱۸۹۲۳۸</div>



- زندگی سلام
- یک شبیه
- ۱۰ مهر ۱۴۰۱
- شماره ۲۲۶۵

خانواده و مشاوره