

رضایت از زندگی در سالمندی

دوران سالمندی درباره دستاوردهای طول زندگی نیست، صحبت از رضایت از خود است که باید در این مرحله از زندگی هم مورد توجه قرار بگیرد.



دوران سالمندی درباره دستاوردهای طول زندگی نیست، صحبت از رضایت از خود است که باید در این مرحله از زندگی هم مورد توجه قرار بگیرد. زندگی نریخته به خشم و ناامیدی منجر می شود، چون حس می کنیم ناگاه به پایان خط رسیده ایم و از طول مسیر چیزی درک نکرده ایم.

به گزارش ایسنا، مهدی سودآوری، روانشناس و مدرس دانشگاه، در یادداشتی در روزنامه خراسان نوشت: «پیشنهاد خوبی است اما دیگر از ما گذشته...». این جمله یکی از رایج ترین پاسخ های سالمندان به درخواست های اطرافیانشان درباره راه های لذت بردن بیشتر از زندگی است. سالمندی مرحله ای 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 بخواهد بست. حالا سوال این است که آیا افسرده شدن و بی حوصلگی در دوران سالمندی طبیعی و رایج است و چاره ای برای مدیریت آن وجود ندارد؟ راه های افزایش رضایت در زندگی در این دوره چیست؟ و اول اکتبر به عنوان روز و آغاز هفته جهانی سالمندان نامگذاری شده و به همین بهانه و در ادامه به این سوالات پاسخ خواهیم داد.

سالمندان چه کسانی هستند؟

به طور کلی نمی توان 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 می افتد و ممکن است هر فرد برای خود و دیگران نظرات متفاوتی درباره دوران سالمندی داشته باشد. بنابراین سن مشخصی برای شروع دوران سالمندی تعریف نشده است اما بسیاری پس از ۶۵ سالگی را شروع این دوران می دانند.

اگر زندگی را زندگی کنیم...

اریکسون، نظریه پرداز رشد، هدف دوران سالمندی را رسیدن به خرد توصیف می کند. او بیان می کند که اگر انسان مراحل زندگی را به درستی طی و زندگی را زندگی کرده باشد، در سالمندی به خصیصه خرد دست می یابد. زندگی را زندگی کردن به معنای تلاش در زندگی است. شاید به آنچه می خواستیم نرسیده باشیم اما آیا از تلاش خود راضی هستیم یا خیر؟

بهانه های اشتباه سالمندان برای دست از تلاش برداشتن

دوران سالمندی درباره دستاوردهای طول زندگی نیست، صحبت از رضایت از خود است که باید در این مرحله از زندگی هم مورد توجه قرار بگیرد. زندگی نریخته به خشم و ناامیدی منجر می شود، چون حس می کنیم ناگاه به پایان خط رسیده ایم و از طول مسیر چیزی درک نکرده ایم. در این حالت افسردگی، ناامیدی و لجاجتی جای خرد و خوب پیرشدن را خواهد گرفت. این افراد به بهانه سن بالا دست از تلاش و یادگیری بخواهند داشت، زندگی خود را هدر شده و بدون هیچ فایده ای 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، می توانند 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 نوه های خود می گذرانند کار آسان تری در پیش دارند. آنها خود را در قامت مادر - پدر بزرگ بازتعریف می کنند که بسیار نزدیک به نقش والدینی آنها در گذشته است.

مهم ترین عامل سرزنده بودن سالمندان

مهم ترین عامل سرزنده بودن سالمندان تعریفی است که از خود دارند، یک بازنشسته، مادری که فرزندانش خودشان والد شده اند یا یک انسان که باید از آنچه در توان دارد استفاده کند. 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 معمولا جوان ترها آن را نصیحت کردن قلمداد می کنند. 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 اصلی ترین نیازهای روانی سالمندان این است که مورد توجه و محبت اطرافیان قرار بگیرند. سالمندی باعث ازکارافتادگی و ناتوانی فرد، کندشدن فعالیت های او و همچنین بی خبری از اتفاقات جامعه می شود و به تبع آن، آنها فکر می کنند دیگر مورد توجه و علاقه اطرافیان به خصوص فرزندانشان نیستند. همین مسئله باعث بروز مشکلات روحی مانند احساس تنهایی، افسردگی و اضطراب می شود، بنابراین باید با سالمندان ارتباط خوبی داشته باشید و توجه و محبت خود را بیش از گذشته به آنها نشان دهید.»