

گذران اوقات فراغت در سالمندی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ «آشیانه خالی» پدیده ای است که والدین پس از ازدواج و مستقل شدن فرزندان با آن روبه رو می شوند ...



سلامت نیوز : به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ «آشیانه خالی» پدیده ای است که والدین پس از ازدواج و مستقل شدن فرزندان با آن روبه رو می شوند و در برخی موارد این امر باعث افسردگی، تنهایی، گوشه گیری، قطع ارتباطات اجتماعی، بی هدفی و ناامیدی آن ها می شود. والدین که پس از سال ها تلاش فرزندان را به خانه بخت فرستاده اند، حال در عین ناباوری ممکن است احساس ناکامی و سرخوردگی کنند و نتوانند از زندگی لذت ببرند. قطعاً همه والدین این چنین نیستند اما از آن جا که والدین در چنین شرایطی در سنین میانسالی و در آستانه سالمندی قرار دارند، پرداختن به سلامت روانی و جسمی آن ها اهمیت بسیاری دارد. در این مطلب به بررسی این پدیده پرداخته ایم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ اصولاً میانسالی، دوره ای است که طی آن فرزندان به استقلال کامل می رسند و در بیشتر موارد به دلیل ازدواج و شروع زندگی مشترک پدر و مادر خود را ترک می کنند. بی گمان این اتفاق امری ناگزیر است اما مواردی وجود دارد که در پذیرش شرایط جدید به والدین کمک می کند. یکی از مهم ترین مواردی که در این شرایط تعیین کننده است، نوع روابط والدین با فرزندان است؛ این که روابط تا چه حد صمیمانه و توأم با احترام بوده و جایگاه والدین تا چه حد دست نخورده باقی مانده است. دکتر اکرم پرند مشاور و روان شناس با بیان این مقدمه به خراسان می گوید: سبک زندگی، میزان وابستگی به فرزندان، از کارافتادگی احتمالی، وضعیت سنی و اجتماعی و اقتصادی همگی در چگونگی رویکرد والدین به پدیده «آشیانه خالی» تأثیر دارد. والدینی که از سلامت جسمی و روانی خوبی برخوردارند و شرایط اقتصادی و اجتماعی مناسبی دارند، بهتر می توانند جای خالی فرزندان را با فعالیت های مشارکت جویانه و اجتماعی پر کنند. به این ترتیب «آشیانه خالی» برای این دسته از والدین فرصتی را فراهم می کند تا بتوانند به فعالیت هایی بپردازند که پیشتر به علت مشغله های مختلف از جمله رسیدگی به امور فرزندان فرصت انجام آن را نداشتند. والدینی که می توانند با پر کردن وقت خود، توانمندی هایشان را متناسب با سن و شرایط روز نشان دهند و از آن استفاده کنند یا به کارهای مورد علاقه و تفریح بپردازند، کسانی هستند که با نگرش صحیح و موقعیت پیش آمده، تنهایی و خالی شدن منزل را فرصت خوبی برای رسیدگی به علایقشان می یابند.

همچنین بهبود روابط اجتماعی و حضور در فعالیت های اجتماعی یکی دیگر از بهترین کارها برای پر کردن تنهایی والدین است. متأسفانه در بسیاری از موارد والدین ارتباطات بسیار محدودی دارند و به علت مشغله فراوان و گرفتاری های زیاد فرصت برقراری ارتباط با دیگران را از دست می دهند. متأسفانه در حال حاضر خانواده ها محدود به خودشان هستند و ارتباطات بسیار کمی با دیگر شبکه های اجتماعی و سایر خانواده ها دارند. مسلم است که ترک فرزندان در چنین خانواده هایی ضربه بزرگی به والدین می زند و هر دو صدمه بسیاری می بینند.

وی می افزاید: نوع رابطه فرزندان در چگونگی مواجهه والدین با «آشیانه خالی» تأثیرگذار است. اگر روابط والدین با فرزندان بسیار گرم و صمیمی باشد، ترک منزل آسیب زاتر خواهد بود. البته شیوه های انطباقی خانواده با شرایط جدید در این شرایط بسیار مهم است. والدین در مواجهه با رویدادهایی مانند مستقل شدن فرزندان شیوه های متفاوتی را در پیش می گیرند. فرزندان هم نقش مهمی در این زمینه دارند چون عضو جدیدی به خانواده خود اضافه کرده اند و این که چه طور بتوانند بین نیازهای عضو جدید و خانواده تعادل برقرار کنند بسیار اهمیت دارد. به هم خوردن این تعادل در برخی موارد خانواده را دچار دردسر جدی می کند. اگر فرزندی وابستگی زیادی به خانواده اش داشته باشد و نتواند استقلال خود را حفظ کند، در زندگی مشترک دچار مشکل خواهد شد و چنان چه خانواده را به کلی رها کند، والدین احساس خسران خواهند کرد. بنابراین والدین در این شرایط در واقع نتیجه تربیت فرزندان خود را خواهند دید.

نکته این جاست که متأسفانه بسیاری از والدین مهارت های ضروری برای حفظ استقلال و در عین حال پیوستگی با خانواده را به جوانان آموزش نمی دهند و به هنگام رو به رو شدن با پدیده «آشیانه خالی» سوالات زیادی برایشان ایجاد می شود که جوابی برای آن ندارند. دکتر پرند با اشاره به این که «هنر زندگی کردن» همان مهارتی است که بسیاری از جوانان باید با توجه به شرایط و موقعیت های مختلف در شروع زندگی داشته باشند تا از بروز بسیاری از مشکلاتی که زندگی خود و والدینشان را تحت تأثیر قرار می دهد پیشگیری کنند تصریح می کند: تنظیم روابط بین خانواده جدید و خانواده فرد، هنری است که فرمول خاصی ندارد و هر فرد با توجه به مهارت هایی که آموخته است، باید آن را در چارچوب روابط بین خانواده ها حل و فصل کند.

این مشاور با اشاره به این که هر انتقالی در زندگی استرس زا است، می گوید: ما در طول زندگی انتقال های متعددی را تجربه می کنیم.

رفتن به مدرسه، رفتن به دانشگاه و ازدواج همگی انتقال است و با استرس انجام می شود. اگر فرد یاد بگیرد که از این انتقال ها استقبال کند و بداند چگونه با آن کنار بیاید، در هنگام مواجه شدن با انتقال بزرگی مثل ازدواج کمتر دچار مشکل می شود.