



بهداشت روانی در دوران بازنشستگی و راهکارهای غنی سازی آن دوران

پدیدآورنده (ها) : به پژوه، احمد

علوم تربیتی :: پیوند :: اسفند 1389 - شماره 377

از 35 تا 38

آدرس ثابت : <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/732774>

دانلود شده توسط : مهدی به پژوه

تاریخ دانلود : 19/03/1399

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [فوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

www.noormags.ir

چکیده

توجه به پدیده‌ی بازنشستگی و روان‌شناسی پدران و مادران بازنشسته و طراحی راهکارهای مناسب برای غنی‌سازی و بهره‌وری بیش‌تر در دوران بازنشستگی از اهمیت والایی برخوردار است. سازمان‌ها به‌طور معمول برای این دوران از نظر امکانات رفاهی و مادی گام‌هایی برمی‌دارند، اما غنی‌سازی روانی و اجتماعی و تأمین سلامت روانی پدران و مادران بازنشسته مورد غفلت واقع می‌شود. آنچه که در دوران بازنشستگی والدین حائز اهمیت است، حفظ و تأمین سلامت روانی و جسمانی، شادابی و روحیه‌ی آنان و سازگاری با شرایط پس از بازنشستگی است. لذا در این مقاله سعی شده است پدیده بازنشستگی پدران و مادران از دیدگاه روان‌شناسی و بهداشت روانی و ارتقای کیفیت زندگی در دوران بازنشستگی از نظر روانی و اجتماعی مورد بررسی قرار گیرد.

چند حقیقت

- بازنشستگی، مرحله‌ی پختگی و خلق آثار بزرگ هنری و علمی است.
- کشفیات مهم پاستور بعد از چهل سالگی بوده است.
- داروین در سن پنجاه سالگی نظریه‌ی خود را ارائه کرده است.

دکتر احمد به پژوه

□ لئوناردو داوینچی تصویر مونالیزا را در سن پنجاه و دو سالگی نقاشی کرده است.

□ کثر چهره‌های ماندگار بالای پنجاه سال هستند.

□ سعدی در سن پنجاه سالگی گلستان را نوشته است.

□ فردوسی در سن هفتاد و پنج سالگی شاهنامه را سروده است.

مقدمه

اهمیت دوران بازنشستگی از ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی و اقتصادی کم‌تر از هر موضوع دیگری مورد مطالعه قرار گرفته است. در روان‌شناسی، از روان‌شناسی کودکی و نوجوانی سخن بسیار به میان آمده، لیکن از روان‌شناسی سالمندی و پیری کم‌تر سخن گفته شده است. دوران بازنشستگی سرنوشت محتومی است که برای هر فردی، اعم از کارگر، کارمند، معلم، پزشک و زن و مرد پدید خواهد آمد.

برخی از کارشناسان بر این باور هستند که بازنشستگی مرحله‌ای از حیات شغلی کارکنان سازمان‌هاست که دیگر ضرورت ندارد فرد به‌طور رسمی و تمام وقت به آن کار بپردازد. لذا افراد بازنشسته می‌توانند در خانه بمانند و به‌طور غیررسمی و نیمه وقت به کارهای

بهداشت روانی در دوران بازنشستگی و راهکارهای غنی‌سازی آن دوران

مورد علاقه‌ی خود پردازند و با ورزش و صرف اوقات خود به طریق‌های گوناگون از زندگی و زنده بودن خود لذت ببرند. در هر صورت بازنشستگی به معنای عدم فعالیت و بی تحرکی و تعطیل دائمی کار و فعالیت‌ها نیست.

در برخی از کشورها (مانند ژاپن) برای پیش‌گیری از بروز اختلال‌هایی که پس از بازنشستگی ناگهانی امکان دارد برای فرد به وجود بیاید، بازنشستگی به تدریج صورت می‌گیرد و کار فرد را به تدریج سبک‌تر می‌کنند. در عین حال تلاش می‌کنند از خردمندان جامعه و افراد با تجربه به شکل‌های گوناگون استفاده نمایند.

بدیهی است نسل‌های گذشته و نیاکان ما هیچ‌گاه در طول زندگی خود دست از کار نمی‌کشیدند و همواره تا واپسین دم حیات خود به کار و تلاش می‌پرداخته‌اند. شایان ذکر است که تعیین سن خاصی برای بازنشستگی در کشورهای مختلف جهان تفاوت می‌کند. برای مثال، ۵۷ درصد از نیروی کار کشور ژاپن را افراد بالای شصت سال تشکیل می‌دهند. رقم مذکور در کشور ایالات متحده آمریکا ۳۳ درصد، در انگلستان ۱۳ درصد و در فرانسه ۸ درصد گزارش شده است (سلطانی و روحانی، ۱۳۸۰).

در پژوهشی (سلطانی و روحانی، ۱۳۸۰) پرسیده شد که بهترین سن برای شروع بازنشستگی چیست؟ اکثریت افراد سن شصت سالگی را بهترین سن برای آغاز بازنشستگی پیشنهاد کرده بودند. اما در جوامع گوناگون، نگرش افراد نسبت به بازنشستگی، نقش تعیین‌کننده‌ای در شروع بازنشستگی دارد.

واکنش افراد در دوران بازنشستگی

آرزوی دیرینه‌ی بشر، همواره افزایش طول عمر توأم با سلامت بوده است. به همین دلیل افراد هر جامعه‌ای هنگامی که بازنشسته می‌شوند، نسبت به دوران بازنشستگی خود واکنش‌ها و عکس‌العمل‌های متفاوتی نشان می‌دهند. این واکنش‌ها بر حسب این‌که بازنشستگی با رضایت فرد یا بدون رضایت او صورت گرفته متفاوت است.

۱- واکنش افسردگی: عده‌ی خیلی از افراد وقوع پدیده‌ی بازنشستگی را انکار می‌کنند و حاضر به قبول آن نیستند. لذا پس از بازنشستگی افسرده می‌شوند و خود را منزوی می‌کنند و از این‌که بازنشسته شده‌اند، افسرده و غصه‌دار می‌شوند و با تعطیل کردن هرگونه کار و فعالیت و تلاش، روحیه‌ی خود را می‌بازند.

۲- واکنش سازنده و فعال: اکثریت افراد بازنشسته، این دوران را به فال نیک می‌گیرند و به طور فعال و خلاق با آن برخورد می‌کنند و گاهی به همان شیوه‌ی دوران اشتغال، به کار جدیدی در سازمان جدیدی می‌پردازند و با بیان این‌که «نهضت ادامه دارد» و «تا شقایق هست، زندگی باید کرد» به کار و تلاش خود ادامه می‌دهند و شادابی و روحیه‌ی خود را حفظ می‌کنند.

۳- واکنش نیمه فعال: برخی از افراد بازنشسته به طور نیمه فعال

و نیمه وقت به کار و فعالیت می‌پردازند و نیمی از ساعات خود را استراحت می‌کنند.

۴- واکنش خلاق: برخی از افراد بازنشسته دوران بازنشستگی را دوران خلاقیت تلقی می‌کنند و احساس می‌نمایند که از قید و بند آزاد شده‌اند و برای ارضای نیازهای روانی خود به کار جدید و فعالیت جدید و انجام امور هنری، ورزشی و اجتماعی و عام المنفعه می‌پردازند.

۵- تغییر شغل: برخی از افراد از شغل خود ناراضی هستند و مشتاقانه در انتظار زمان بازنشستگی هستند تا به شغل دیگری بپردازند. این گروه کسانی هستند که مشاغل خسته‌کننده و یک‌نواخت دارند، لذا به دنبال تنوع بوده و در دوره‌ی بازنشستگی شغل جدیدی را انتخاب می‌کنند.

مراحل بازنشستگی

الف) مرحله‌ی شروع بازنشستگی

اکثر افراد در این مرحله احساس خوشی می‌کنند. این افراد به اموری می‌پردازند که قبل از بازنشسته شدن فرصت پرداختن به آن را نداشته‌اند و از اوقات فراغت خود لذت می‌برند.

ب) مرحله‌ی بعد از شروع بازنشستگی

در این مرحله، بعد از خوشی‌های اولیه، در می‌یابند که تصورات اولیه درباره‌ی بازنشستگی درست نبوده است و به تدریج به وضعیتی یک‌نواخت و روزمره گرفتار می‌شوند.

ج) مرحله‌ی ثبات و استواری

در این مرحله افراد بازنشسته به سازگاری جدید دست می‌یابند و با نگاهی واقع‌بینانه به ارزیابی مجدد از زندگی خود می‌پردازند.

د) مرحله‌ی پایان بازنشستگی

در این مرحله به علت کهنلت و پیری و احتمالاً بیماری جسمانی و ضعف قوای بدنی وابسته به دیگران می‌شود و دست از کار و تلاش می‌کشد و تمایل دارد بیش‌تر استراحت کند.

برداشت‌های مثبت از دوران بازنشستگی

افراد بازنشسته و غیر بازنشسته نسبت به پدیده‌ی بازنشستگی برداشت‌های متفاوتی دارند:

- بازنشستگی، شروع دوران جدیدی از زندگی است.
- بازنشستگی، نوعی زندگی کیفی و برداشت محصول است.
- بازنشستگی، پذیرش نقش اجتماعی جدید است.
- بازنشستگی، فرایند سازگاری با شرایط جدید خانوادگی و اجتماعی است.
- بازنشستگی، دوران تکامل و تعالی روانی و اجتماعی است

چه‌کسانی در سازگاری با پدیده‌ی بازنشستگی دچار مشکل می‌شوند؟

□ کسانی که درآمد کافی ندارند.

□ کسانی که از مسکن سازمانی استفاده می‌کرده‌اند.

□ کسانی که به بیماری جسمانی و روانی دارند.

□ کسانی که با فشارهای روانی مانند مرگ همسر یا فرزند روبه‌رو می‌شوند.

□ کسانی که به اجبار و با آکراه بازنیسته شده‌اند.

نمی‌باشند و از کسی کینه به دل نمی‌گیرند.

۱۴- کسانی هستند که به آراستگی ظاهر و نظافت خود توجه دارند.

۱۵- کسانی هستند که از خود، ارزیابی مثبت دارند و هیچ‌گاه خود را به دلیل اشتباهات گذشته سرزنش نمی‌کنند.

۱۶- کسانی هستند که برای اکنون و آینده‌ی خود برنامه‌ریزی می‌کنند.

۱۷- کسانی هستند که با همکاران و دوستان قدیمی ارتباطشان را حفظ می‌کنند. به مجالست با صالحان و ابرار ادامه می‌دهند و

می‌دانند که اگر به دنبال کسی باشند که هیچ ایرادی نداشته باشد، تنها خواهند ماند.

۱۸- کسانی هستند که در کارهای گروهی شرکت می‌کنند، شرکت

تعاونی ایجاد می‌کنند و یک پروژه‌ی گروهی راه می‌اندازند.

۱۹- کسانی هستند که دوستان زیادی دارند و در برخورد با

دوستان یک نکته‌ی مثبت و تعارف - آمیز به آنان می‌گویند.

۲۰- کسانی هستند که مسایل بزرگ را به مسایل کوچک‌تر تقسیم می‌کنند.

۲۱- کسانی هستند که سعی می‌کنند بیش‌تر بخندند و بخنداند و

شوخی کنند.

۲۲- افرادی امیدوار هستند و هر کجا می‌روند، منتظر وقوع

اتفاق خوبی هستند.

ویژگی‌های افرادی که با پدیده‌ی بازنشستگی سازگاری یافته‌اند

این‌که چگونه می‌توان بهداشت جسمانی و روانی خود را در دوره‌ی بازنشستگی حفظ کرد، در حقیقت یک پرسش اساسی و بسیار مهمی است. به طور کلی افرادی که با پدیده‌ی بازنشستگی سازگاری یافته‌اند و بهداشت روانی خود را حفظ کرده‌اند، کسانی هستند که ویژگی‌هایی به شرح زیر دارند:

۱- کسانی هستند که در زندگی خود مدیریت زمان دارند.

۲- کسانی هستند که به زندگی نگاه مثبت دارند و معتقد هستند «هرچه پیش آید، خوش آید» (الخير فی ما وقع) و گاه‌گاهی این شعر را زمزمه می‌کنند که:

خداگر ز حکمت ببندد دری

ز رحمت گشاید در دیگری

۳- کسانی هستند که فعال و متحرک هستند.

۴- کسانی هستند که آماده‌ی یادگیری و دریافت آموزش‌های جدید هستند.

۵- افرادی خوش بین و مثبت‌نگر هستند.

۶- کسانی هستند که از مهارت‌های اجتماعی برخوردارند و از شبکه‌ی اجتماعی گسترده با دوستان و افراد فامیل برخوردار هستند.

۷- کسانی هستند که از زندگی زناشویی خود لذت می‌برند و رضایت دارند.

۸- کسانی هستند که از درآمد مکفی برخوردار هستند.

۹- کسانی هستند که ورزش می‌کنند و اوقات فراغت خود را به طور صحیح صرف می‌کنند.

۱۰- از شغل خود ابراز رضایت نموده و به آن افتخار می‌کنند. کسانی که از شغل خود راضی نیستند، ترجیح می‌دهند زودتر

بازنشسته شوند. در مقابل، کسانی که از شغل خود راضی هستند، تمایل دارند به کار خود ادامه دهند و دیرتر بازنشسته شوند (مانند

استادان، پژوهش‌گران و پزشکان).

۱۱- کسانی هستند که در زندگی خود برنامه دارند و ساعت مشخصی می‌خوابند و صبحانه، ناهار و شام خود را به موقع صرف می‌کنند.

۱۲- کسانی هستند که در گذشته نمی‌مانند (ای کاش این کار را می‌کردم افسوس نمی‌خورند و خاطرات گذشته را به دست

فراموشی می‌سپارند).

۱۳- کسانی هستند که کینه‌توز نیستند و در فکر انتقام گرفتن

توصیه‌هایی برای غنی‌سازی زندگی در دوران

بازنشستگی

۱- معنا بخشیدن به زندگی: سعی کنید به زندگی خود در دوران

بازنشستگی معنای مثبت ببخشید.

۲- اوقات فراغت: سعی کنید اوقات فراغت خود را به طور

صحیح بگذرانید و از آن به خوبی استفاده نمایید. مانند شرکت در کلاس‌های زبان انگلیسی و کامپیوتر.

۳- مشارکت در امور اجتماعی: سعی کنید در امور اجتماعی و

کارهای داوطلبانه مشارکت نمایید. برقراری ارتباط با افراد دیگر و

عضویت در شبکه‌های اجتماعی موجب فراموش کردن مشکلات

می‌شود. در سال‌های اخیر سازمان‌های غیر دولتی توانسته‌اند

خدمات شایان توجهی به جامعه عرضه کنند. زمانی که ترکیب



اعضای این‌گونه سازمان‌ها بررسی می‌شود، ملاحظه می‌شود که اکثریت آنان را افراد بازنشسته تشکیل می‌دهند، مانند مشارکت در امور مساجد، تعاونی‌ها و انجمن‌های علمی.

۴- انتخاب یک کارلدت بخش: اصولاً جوهره‌ی حیات انسان با کار عجین شده است، لذا توصیه می‌شود یک کار یا مسئولیت جدید را شروع کنید، مانند تدریس، مشاوره و کارهای نیمه وقت.

۵- انتخاب یک کار هنری: سعی کنید به یک فعالیت هنری، مانند سفال‌گری، نقاشی و موسیقی بپردازید.

۶- انتخاب یک سرگرمی سازنده: سعی کنید برای خود یک سرگرمی سازنده، مانند نگهداری پرنده، پرورش ماهی، باغبانی و پرورش گل انتخاب نمایید.

۷- مطالعه و نوشتن: سعی کنید بخشی از اوقات فراغت خود را به مطالعه‌ی کتاب‌های مورد علاقه‌تان و نوشتن بپردازید.

۸- مسافرت و گردش‌گری: سعی کنید با اعضای خانواده و دوستان نزدیک به مسافرت و گردش بروید.

۹- شرکت در سخن‌رانی‌ها و همایش‌ها: سعی کنید بخشی از اوقات خود را به شرکت در سخن‌رانی‌ها و همایش‌های علمی اختصاص دهید.

۱۰- بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها: سعی کنید بخشی از اوقات خود را به بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌های گوناگون اختصاص دهید.

۱۱- ورزش: سعی کنید بخشی از اوقات خود را به ورزش کردن، مانند پیاده‌روی و کوه‌پیمایی، به‌طور فردی یا گروهی با اعضای خانواده و دوستان قدیمی اختصاص دهید.

۱۲- برقراری ارتباط با دوستان قدیمی و پرهیز از تنهایی: مصاحبت با همسن یک ضرورت است. از این رو، سعی کنید گاهی با یک دوست قدیمی مورد اعتماد درباره‌ی مسایل خود درد دل و صحبت کنید. کسانی که محرم اسرار ندارند، در مقابل افسردگی آسیب پذیرند و در مقابل، کسانی که از حمایت عاطفی برخوردارند از سلامت روانی بیش‌تری بهره‌مند هستند.

۱۳- تقویت روابط خانوادگی و زناشویی: سعی کنید یک زندگی خانوادگی و زناشویی سالم داشته باشید. از یأس و ناامیدی پرهیز نمایید و هیچ‌گاه نگویید «ای بابا، از ما گذشته، ما آردها را بیختمیم و الک‌ها را آویختمیم!!» زوج‌های خوش‌بخت کسانی هستند که همواره با یک‌دیگر معاضدت می‌کنند و از مناسبات سرشار از عشق و دوستی برخوردارند و روابط جنسی سالم دارند. لذا توصیه می‌شود برای فعالیت‌های مشترک خانوادگی و با هم بودن، مانند با هم به خرید رفتن و با هم پیاده‌روی کردن برنامه‌ریزی کنید (به پژوه، ۱۳۸۸).

جمع‌بندی

دوران بازنشستگی از چند بُعد حائز اهمیت است. نخست آن‌که فرد باید به زندگی فردی و خانوادگی خود معنا و مفهومی جدید ببخشد. از سوی دیگر سازمان‌ها با حمایت‌های رفاهی، اجتماعی

و روانی به کارکنان بازنشسته کمک کنند. بُعد سوم، توجه اعضای خانواده و دوستان به افراد بازنشسته است و بُعد چهارم، توجه مسئولان جامعه به افراد بازنشسته است.

هر طور که فکر کنید، همان می‌شوید. سعادت هرکس، بستگی به تصمیم‌هایی دارد که می‌گیرد. اگر تصمیم بگیرید شاد زندگی کنید، طبیعتاً شادایی را تجربه می‌کنید و یقین داشته باشید که هیچ‌کس به اندازه‌ی شما، زندگی‌تان را کنترل نمی‌کند. در پایان با شیخ فرید الدین عطار هم‌نوایی می‌کنیم و می‌گوییم:

بیرون ز تو نیست هر آن‌چه در عالم هست از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

منابع:

- به پژوه، احمد (۱۳۸۸). ازدواج موفق خانواده‌ی سالم، چه‌گونه؟ تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- دیویس، لون (بی‌تا). پیری. ترجمه‌ی فریده دخت سید مظفری (۱۳۷۱). تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی.
- رابینز، پتر (۱۳۸۴). سال‌مندی و اضطراب. ترجمه‌ی رشاد مردوخی. تهران: نشر نی.
- سلطانی، ایرج و روحانی، عباس (۱۳۸۰).
- راهکارهای غنی‌سازی فرایند روانی اجتماعی بازنشستگی. مدیریت دولتی، ۵۱، ۳۷-۴۶.
- کرباسیان، مهدی (۱۳۸۴). تأمین اجتماعی و بازنشستگی در ایران. تهران: شرکت سهامی انتشار.
- کمال‌الدین، شارین (۱۳۷۹). معجزه‌ی باور: شما همان باورهای خود هستید. ترجمه‌ی مهدی قراچه داغی. تهران: نشر اوحدی.
- منصور، محمود (۱۳۷۸). روان‌شناسی ژنتیک: تحول روانی از تولد تا پیری. تهران: سمت.
- میشارا، برایان و رایدل، روبرت (۱۹۸۴). روان‌شناسی پیری. ترجمه‌ی حمزه‌ی گنجی، الما داودیان و فرنگیس حبیبی (۱۳۶۵). تهران: انتشارات اطلاعات.

