

بهداشت روانی در دوران بازنشستگی



پروفسور احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران



چکیده

توجه به پدیده بازنشستگی و روان‌شناسی افراد 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 کارکنان بازنشسته مورد غفلت واقع می‌شود. آنچه که در دوران بازنشستگی حائز اهمیت است، حفظ و تأمین سلامت روانی و جسمانی، شادابی و روحیه افراد بازنشسته و سازگاری با شرایط پس از بازنشستگی است. لذا در این مقاله سعی شده است پدیده بازنشستگی را از دیدگاه روان‌شناسی و بهداشت روانی و ارتقای کیفیت زندگی در دوران بازنشستگی از نظر روانی و اجتماعی مورد بررسی قرار داد.

چند حقیقت

- بازنشستگی، مرحله پختگی و خلق آثار بزرگ هنری و علمی است.
- کشفیات مهم پاستور بعد از چهل سالگی بوده است.
- داروین در سن پنجاه سالگی نظریه خود را ارائه کرده است.
- لئوناردو داوینچی تصویر مونالیزا را در سن پنجاه و دو سالگی نقاشی کرده است.
- اکثر 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.



نیست! یا به قول بعضی‌ها «بازنشستگی، فقط خوردن و

خوابیدن 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 باتجربه 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 می‌پرداختند. 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).

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 تمام‌وقت به آن کار بپردازد. لذا افراد بازنشسته می‌توانند در خانه بمانند و به‌طور غیررسمی و نیمه‌وقت به کارهای مورد علاقه خود بپردازند و با ورزش و صرف اوقات خود به طرق گوناگون از زندگی و زنده‌بودن خود لذت ببرند. در صورت بازنشستگی به معنای عدم فعالیت و بی‌حرکی و تعطیل دائمی کار و فعالیت‌ها



۵- تغییر شغل

عده‌ای از افراد از شغل خود ناراضی هستند و مشتاقانه در انتظار زمان بازنشستگی پیش از موعد هستند تا به شغل دیگری بپردازند. این گروه کسانی هستند که مشاغل خسته‌کننده و یکنواخت دارند، لذا به دنبال تنوع بوده و در دوران بازنشستگی شغل جدیدی را انتخاب می‌کنند.

در پژوهشی از افراد بازنشسته پرسیدند 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، سن بازنشستگی متفاوت است و نگرش افراد نسبت به بازنشستگی، نقش تعیین‌کننده‌ای در شروع بازنشستگی دارد.

برداشت‌های مثبت از دوران بازنشستگی

افراد بازنشسته و غیر بازنشسته نسبت به پدیده 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، فرایندسازی‌های با شرایط جدید خانوادگی و اجتماعی است.
- بازنشستگی، دوران شکوفایی، تکامل و تعالی روانی و اجتماعی است.

واکنش افراد به بازنشستگی

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

۱- واکنش افسردگی

عده‌ی کوچکی از افراد وقوع پدیده بازنشستگی را انکار می‌کنند و حاضر به قبول آن نیستند. لذا پس از بازنشستگی، با سازمان محل خدمت قبلی خود قطع رابطه می‌نمایند، افسرده می‌شوند و خود را منزوی می‌کنند. این افراد، از این که بازنشسته شده‌اند، غصه‌دار می‌شوند و با تعطیل کردن هرگونه کار و فعالیت و تلاش، روحیه خود را می‌بازند.

مراحل بازنشستگی

الف- مرحله 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- مرحله بعد از بازنشستگی

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

ج- مرحله 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- مرحله پایان بازنشستگی

در این مرحله به علت کهولت و پیری و احتمالاً بیماری‌های جسمانی و ضعف قوای بدنی موجب وابستگی به دیگران می‌شود و فرد دست از کار و تلاش می‌کشد و تمایل دارد بیشتر استراحت کند.

۲- واکنش سازنده و فعال

اکثریت افراد بازنشسته، با نگاه مثبت، این دوران را به فال نیک می‌گیرند و به‌طور فعال و خلاق با آن برخورد می‌کنند و گاهی به همان شغل قبلی یا شغل جدیدی در سازمان جدیدی می‌پردازند. این افراد، با حفظ ارتباط با سازمان محل خدمت سابق خود و با بیان این که «نهضت ادامه دارد!» و «تا شقایق هست، زندگی باید کرد!» به کار و تلاش خود ادامه می‌دهند و شادابی و روحیه خود را حفظ می‌کنند.

۳- واکنش نیمه فعال

برخی از افراد با پذیرش بازنشستگی، به‌طور نیمه فعال و نیمه وقت به شغل قبلی یا شغل دلخواه خود 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 قیدوبند آزاد شده‌اند و برای ارضای نیازهای روانی خود به کار جدید و فعالیت جدید و انجام امور هنری، ورزشی و اجتماعی و عام‌المنفعه می‌پردازند.





کسانی هستند که ویژگی‌هایی به شرح زیر دارند:

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

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

خداوند گر ز حکمت ببندد دری

ز رحمت گشاید در دیگری

۳- کسانی هستند که فعال و پویا هستند.

۴- کسانی هستند که آماده یادگیری هستند و آماده دریافت آموزش‌های جدید می‌باشند (مانند، ادامه تحصیل یا یادگیری یک زبان جدید).

۵- افرادی خوش‌بین و مثبت‌نگر هستند.

۶- کسانی هستند که به اعضای خانواده و دیگران ابراز محبت می‌کنند و از همسر، فرزندان و دیگران انتظارهای غیرواقعی و نابجا ندارند. این افراد، از زندگی خانوادگی و زناشویی خود لذت می‌برند و رضایت دارند.

۷- کسانی هستند که از درآمد مکفی برخوردار هستند و دست‌بخشنده دارند.

۸- کسانی هستند که ورزش می‌کنند و اوقات فراغت خود را به‌طور صحیح صرف می‌نمایند.

۹- کسانی هستند که از شغل قبلی خود ابراز رضایت و به آن افتخار می‌کنند. گفتنی است اشخاصی 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، معلم، دبیران، استادان، پژوهشگران و پزشکان).

۱۰- کسانی هستند که در زندگی خود منظم هستند و برنامه دارند و ساعت مشخصی می‌خوابند و صبحانه، ناهار و شام خود را به‌موقع صرف می‌کنند.



چه کسانی در سازگاری با پدیده بازنشستگی دچار مشکل می‌شوند؟

- کسانی که احساس تنهایی و درماندگی می‌کنند.
- کسانی که درآمد کافی ندارند.
- کسانی که مسکن شخصی ندارند و از مسکن سازمانی استفاده می‌کرده‌اند.
- کسانی که بیماری‌های جسمانی و روانی دارند.
- کسانی که با فشارهای روانی، مانند مرگ همسر و فرزند روبرو می‌شوند.
- کسانی که پیش از موعد و با اجبار و اکراه بازنشسته شده‌اند.

افرادی که توانسته‌اند سلامت روانی خود را در دوران بازنشستگی حفظ کنند، چه کسانی هستند؟

این‌که چگونه می‌توان سلامت جسمانی و روانی خود را در دوره بازنشستگی حفظ کرد، یک پرسش اساسی و بسیار مهمی است.

به‌طور کلی کسانی که با پدیده بازنشستگی سازگاری یافته و توانسته‌اند سلامت روانی خود را حفظ کنند،



۱۱- کسانی هستند که کینه‌توز نیستند و عفو و گذشت و شعار «فراموش کن و ببخش» را پیشه می‌کنند. این افراد، در فکر انتقام گرفتن نمی‌باشند و از کسی کینه به دل نمی‌گیرند و از قهرهای طولانی خودداری می‌کنند.

۲۲- کسانی هستند که می‌کوشند استقلال خود را حفظ کنند و از وابستگی پرهیز نمایند.

۲۳- کسانی هستند که برای اکنون و آینده خود برنامه‌ریزی می‌کنند و به ذهنشان برنامه می‌دهند.

۲۴- کسانی هستند که به داشته‌ها و نعمت‌های خود فکر می‌کنند و شاکر هستند. این افراد، کمتر انتقاد می‌کنند و «کمتر به زمین و زمان گیر می‌دهند!» و با امیدواری و مثبت‌نگری و خوش‌بینی هر لحظه و هر کجا که می‌روند، منتظر وقوع اتفاق خوبی هستند.

توصیه‌هایی برای غنی‌سازی زندگی در دوران بازنشستگی

۱- معنا بخشیدن به زندگی: سعی کنید از زندگی و زنده‌بودن خود لذت ببرید و به زندگی خود در دوران بازنشستگی معنای مثبت ببخشید.

۲- اوقات فراغت: سعی کنید برای اوقات فراغت خود



۱۲- کسانی هستند که به بهداشت شخصی و آراستگی ظاهر خود اهمیت می‌دهند.

۱۳- کسانی هستند که احساس خودارزشمندی می‌کنند و از عزت‌نفس بالایی برخوردارند و خود را به‌طور مثبت ارزیابی می‌نمایند و هیچ‌گاه خود را به دلیل اشتباهات گذشته سرزنش نمی‌کنند.

۱۴- کسانی هستند که از مهارت‌های اجتماعی خوبی برخوردارند و با شرکت در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی از تنهایی اجتناب می‌کنند. این افراد، از شبکه اجتماعی گسترده با دوستان، افراد فامیل و همکاران بهره می‌برند.

۱۵- کسانی هستند که ارتباطشان را با همکاران و دوستان قدیمی حفظ می‌کنند و به مجالست با صالحان و نیکان ادامه می‌دهند و می‌دانند که اگر به دنبال کسی باشند که هیچ ایرادی نداشته باشد، تنها خواهند ماند!

۱۶- کسانی هستند که در کارهای گروهی و داوطلبانه شرکت می‌کنند، شرکت تعاونی ایجاد می‌کنند و یک پروژه گروهی راه می‌اندازند.

۱۷- کسانی هستند که دوستان زیادی دارند و در برخورد با دوستان یک نکته مثبت و تعارف‌آمیز به آنان می‌گویند.

۱۸- کسانی هستند که از مهارت حل مساله برخوردارند و مسایل بزرگ را به مسایل کوچک‌تر تقسیم می‌کنند.

۱۹- کسانی هستند که مهارت مدیریت خشم را یاد گرفته‌اند و سعی می‌کنند زود عصبانی نشوند و از کوره در نروند!

۲۰- کسانی هستند که می‌کوشند با شوخ طبعی بیشتر بخندند و بخندانند و چند تا جوک جدید را یاد بگیرند!

۲۱- کسانی هستند که حسرت و افسوس گذشته را نمی‌خورند



۱۲- برنامه‌ریزی اوقات فراغت مشترک: سعی کنید بخشی از اوقات فراغت خود را به‌طور مشترک با همسر یا دوستان قدیم و جدید برنامه‌ریزی کنید، مانند باهم بودن، باهم به پارک رفتن، باهم به خرید رفتن، باهم پیاده‌روی کردن و نظایر آن.

۱۳- برقراری ارتباط با دوستان قدیمی و پرهیز از تنهایی: مصاحبت با دوستان قدیمی و اقوام و آشنایانی که به شما انرژی مثبت دهند، یک ضرورت است. با یک دوست قدیمی مورد اعتماد درد دل کنید و دربارهٔ مسایل خود مشورت نمایید. کسانی که محرم اسرار ندارند، در مقابل افسردگی آسیب‌پذیرند و در مقابل، کسانی که از حمایت عاطفی برخوردارند از سلامت روانی بیشتری بهره‌مند می‌باشند.

۱۴- تقویت روابط خانوادگی و زناشویی: سعی کنید یک زندگی خانوادگی با نشاط و روابط زناشویی سالم داشته باشید. از یاس و ناامیدی پرهیز کنید و هیچ‌گاه نگویید «ای بابا، دیگر از ما گذشته، ما آردهایمان را بیخته و ال‌کهایمان را آویخته‌ایم!!». زوج‌های خوشبخت کسانی هستیم که همواره با یکدیگر همدلی، همفکری و همکاری می‌کنند و از روابط سرشار از عشق و محبت برخوردارند و روابط جنسی رضایت‌بخش دارند.

سخن پایانی

دوران بازنشستگی از چند بعد حائز اهمیت است. نخست آن که لازم است فرد به زندگی خود معنا و مفهومی جدید ببخشد. از سوی دیگر سازمان‌ها با حمایت‌های رفاهی، اجتماعی و روانی به کارکنان بازنشسته کمک کنند. بعد سوم، لزوم توجه اعضای خانواده، به‌ویژه فرزندان و دوستان به افراد بازنشسته است تا آنان احساس تنهایی و درماندگی نکنند. در هر حال هر طور که فکر کنید، همان می‌شوید، بدیهی است اگر تصمیم بگیرید شاد زندگی کنید، طبیعتاً شادابی را تجربه خواهید کرد و یقین داشته باشید که هیچ‌کس جز خود ما، نمی‌تواند زندگی ما را مدیریت و کنترل کند. در پایان با شیخ فریدالدین عطار هم‌سخن می‌شویم و می‌گوییم:

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

برنامه‌های متنوع داشته باشید و آن را به‌طور صحیح صرف کنید.

۳- مشارکت در امور اجتماعی و داوطلبانه: سعی کنید در سازمان‌های مردم‌نهاد (سمن‌ها) فعالیت کنید. برقراری ارتباط با افراد دیگر و عضویت در شبکه‌های اجتماعی موجب فراموش کردن مشکلات می‌شود. در سال‌های اخیر سازمان‌های مردم‌نهاد 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 می‌دهد (مانند، انجمن‌های علمی، کانون‌های بازنشستگی، شرکت‌های تعاونی و مساجد).

۴- انتخاب یک کار لذت‌بخش: اصولاً جوهرهٔ حیات انسان با کار عجین شده است، لذا توصیه می‌شود یک کار یا فعالیت جدید لذت‌بخش را شروع کنید.

۵- انتخاب یک کار هنری: توصیه می‌شود به یک فعالیت هنری، مانند سفالگری، نقاشی یا موسیقی بپردازید.

۶- انتخاب یک سرگرمی مفید و سازنده: توصیه می‌شود در منزل یا محل مناسب دیگری به کشاورزی، پرورش ماهی، پرورش گل، باغبانی، زنبورداری یا مرغداری بپردازید.

۷- مطالعه و نوشتن: سعی کنید بخشی از اوقات خود را به مطالعهٔ هدفمند و منظم بپردازید و در صورت امکان خاطرات خود را به‌صورت زندگی‌نامهٔ خود نوشتن به رشتهٔ تحریر درآورید.

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

۹- شرکت در سخنرانی‌ها، سمینارها و همایش‌ها: سعی کنید در همایش‌ها و سمینارهای مورد علاقهٔ خود مشارکتی فعال داشته باشید.

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

۱۱- فعالیت‌های ورزشی: سعی کنید

بخشی از اوقات خود را به‌طور منظم به فعالیت‌های ورزشی و بدنی اختصاص دهید، مانند پیاده‌روی، شنا کردن، کوه‌پیمایی، ماهی‌گیری یا ورزش‌های سبک (مانند، تنیس روی میز و شطرنج)

