

توانمندسازی روانی مادران در دوران سالمندی

بخش اول

دکتر «احمد به‌پژوه»، استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

توجه به پدیده‌ی زیستی-روانی سالمندی و روان‌شناسی افراد سالمند و طراحی راهکارهای مناسب برای توانمندسازی و حفظ و تامین سلامت روانی آنان و بهره‌وری بیشتر در دوران سالمندی اهمیت زیادی دارد. به‌طورمعمول سیاست‌گذاران اجتماعی و اقتصادی هر جامعه‌ای برای این دوران از نظر امکانات رفاهی و مادی گام‌هایی برمی‌دارند، اما توجه به بهداشت روانی و تامین سلامت روانی مادران فراموش می‌شود. آنچه در دوران سالمندی، به‌ویژه درباره‌ی مادران سالمند اهمیت زیادی دارد، توجه به نیازهای آنان و حفظ و تامین سلامت روانی و جسمانی، شادابی و روحیه‌ی افراد سالمند و سازگاری با شرایط سالمندی است، بنابراین در این مقاله‌ی مروری با این فرض که مادران سالمند از نظر روانی آسیب‌پذیرتر از پدران سالمند هستند، سعی شده است پدیده‌ی سالمندی از دیدگاه بهداشت روانی مادران و ارتقای کیفیت زندگی آنان در دوره‌ی سالمندی بررسی و راهکارهایی برای پیشگیری از آسیب‌های روانی ارائه شود.



در خانه بمانند و به‌طور غیررسمی و نیمه‌وقت به کارهای موردعلاقه‌ی خود بپردازند و با ورزش و صرف اوقات خود به راه‌های مختلف از زندگی و زنده‌بودن لذت ببرند. در هر صورت سالمندی به معنای فعالیت‌نداشتن و بی‌حرکی و تعطیل دائمی کار و فعالیت‌ها نیست! یا به قول بعضی‌ها «سالمندی، فقط خوردن و خوابیدن نیست!» در برخی از کشورها مانند ژاپن تلاش می‌کنند از سالمندان جامعه و افراد باتجربه به شکل‌های گوناگون استفاده کنند. روشن است که نسل‌های گذشته و نیاکان ما هیچ‌گاه در زندگی خود دست از کار نمی‌کشیدند و همواره تا واپسین حیات خود به کار و تلاش می‌پرداختند.

آمارها و پژوهش‌های موجود نشان می‌دهد که جمعیت جهان و ایران در حال سالمند شدن است و پیش‌بینی می‌شود که تعداد افراد سالمند یا سالخورده‌ی جهان در سال‌های آتی به یک‌ونیم‌میلیارد برسد. همچنین برآورد شده است که جمعیت افراد سالمند در ایران حدود ۱۲ درصد جمعیت کشور و در سال ۱۴۳۰ به حدود یک‌سوم جمعیت برسد (نان‌بخش و همکاران، ۱۳۹۰). در دوران سالمندی، توجه به توانمندسازی روانی مادران یعنی حفظ نشاط و عزت‌نفس و احساس خودارزشمندی آنان اهمیت خاصی دارد. مادرانی که به مرحله‌ی سالمندی قدم گذاشته‌اند، می‌توانند

واکنش افراد به سالمندی

آرزوی دیرینه‌ی بشر همواره افزایش طول عمر توأم با سلامت بوده است. به همین دلیل افراد هر جامعه‌ای هنگامی که سالمند می‌شوند، نسبت به سالمندی واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. این واکنش‌ها برحسب اینکه فرد سالمند از زندگی خود رضایت داشته یا نداشته باشد، متفاوت است.

۱- واکنش افسردگی

برخی از مادرانی که قبلاً شاغل بوده‌اند یا مادرانی که همسرشان فوت شده است، پس از سالمندی با سازمان محل خدمت قبلی خود قطع رابطه و خود را منزوی می‌کنند و اختلال‌های روانی گوناگون می‌گیرند. این مادران از اینکه سالمند شده‌اند، غصه‌دار می‌شوند و با تعطیل کردن هرگونه کار و فعالیت و تلاش، روحیه‌ی خود را می‌بازند و افسردگی می‌گیرند.

۲- واکنش سازنده و فعال

بیشتر مادران سالمند با نگاه مثبت، این دوران را به فال نیک می‌گیرند و به‌طور فعال و خلاق با آن برخورد می‌کنند و گاهی به فعالیت یا شغل جدیدی می‌پردازند. این «مادران سالمند فعال» با بیان اینکه «تا شقایق هست، زندگی باید کرد!» به کار و تلاششان ادامه می‌دهند و شادابی و روحیه‌ی خود را حفظ می‌کنند.

۳- واکنش نیمه فعال

برخی از مادران سالمند با پذیرش واقع‌بینانه‌ی سالمندی، به‌طور نیمه فعال و نیمه وقت به شغل قبلی یا شغل دلخواه‌شان می‌پردازند و بخشی از ساعات روز خود را صرف مطالعه و استراحت می‌کنند.

۴- واکنش خلاق

برخی از مادران سالمند، دوران سالمندی را دوران خلاقیت تلقی و احساس می‌کنند که از قیدوبند آزاد شده‌اند و برای ارضای نیازهای روانی خود به کار و فعالیت جدید و انجام امور هنری، ورزشی و اجتماعی و عام‌المنفعه می‌پردازند و برخی از مادران نیز سعی می‌کنند زبان جدیدی یاد بگیرند.

مادرانی که در سازگاری با پدیده‌ی سالمندی با مشکل مواجه می‌شوند؟

- مادرانی که احساس تنهایی، درماندگی و طردشدگی می‌کنند.
- مادرانی که درآمد کافی ندارند.
- مادرانی که مسکن شخصی ندارند و از مسکن سازمانی استفاده می‌کرده‌اند.
- مادرانی که بیماری‌های جسمانی و روانی دارند؛ مانند افسردگی، خودبیمارانگاری و افکار پارانویید.
- مادرانی که با شوک‌ها، ضربه‌های عاطفی و فشارهای روانی مانند مرگ همسر و فرزند (داغ‌دیدگی) روبه‌رو می‌شوند.

مادرانی که توانسته‌اند در دوران سالمندی سلامت روانی خود را حفظ کنند، مادرانی هستند که ویژگی‌هایی به شرح زیر دارند:

- مادرانی هستند که به زندگی و جهان هستی نگاه مثبت دارند و معتقد هستند «هرچه پیش آید، خوش آید» (الخیر فی ماوقع) و گهگاهی این شعر را زمزمه می‌کنند که: «خداوندگرز حکمت ببندد دری / ز رحمت گشاید در دیگری».
- مادرانی هستند که آماده‌ی یادگیری و دریافت آموزش‌های جدید هستند؛ مانند ادامه‌ی تحصیل یا یادگیری زبان جدید.

■ مهارت‌های اجتماعی خوبی دارند و با شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه و اجتماعی از تنهایی دوری می‌کنند. این افراد از شبکه‌ی اجتماعی گسترده‌ای استفاده می‌کنند.

■ مادرانی هستند که ارتباط‌شان را با اقوام، آشنایان، همکاران و دوستان قدیمی حفظ می‌کنند (اهمیت صله‌ی رحم و توسعه‌ی روابط اجتماعی) و به مجالست با صالحان و نیکان ادامه می‌دهند و می‌دانند اگر دنبال کسی باشند که هیچ ایرادی نداشته باشد، تنها خواهند ماند!

■ مادرانی هستند که مهارت حل مسئله دارند و مسائل بزرگ را به مسائل کوچک‌تر تقسیم می‌کنند.

■ مادرانی هستند که مهارت مدیریت خشم را یاد گرفته‌اند و سعی می‌کنند زود عصبانی نشوند و از کوره درنروند!

■ مادرانی هستند که می‌کوشند با شوخ‌طبعی بیشتر بخندند و بخنداند و چنداناً جوک جدید را یاد بگیرند!

■ مادرانی هستند که حسرت و افسوس گذشته را نمی‌خورند و در گذشته نمی‌مانند (ای کاش این کار را می‌کردم). این افراد سعی می‌کنند خاطرات بد گذشته را به دست فراموشی بسپارند (ای کاش گفتن ممنوع).

■ مادرانی هستند که می‌کوشند استقلال‌شان را حفظ و از وابستگی پرهیز کنند.

■ مادرانی هستند که برای اکنون و آینده‌ی خود برنامه‌ریزی می‌کنند و به ذهنشان برنامه می‌دهند.

■ مادرانی هستند که به داشته‌ها و نعمت‌هایشان 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 اتفاق‌های خوبی هستند.

■ مادرانی خوش‌بین و مثبت‌نگر هستند.

■ مادرانی هستند که به اعضای خانواده و دیگران کمک و ابراز محبت می‌کنند و از همسر، فرزندان و دیگران انتظارهای غیرواقعی و نابجا ندارند.

■ مادرانی هستند که از ازدواج، زندگی خانوادگی و زناشویی خود رضایت دارند و از آن لذت می‌برند.

■ مادرانی هستند که درآمد مکفی و دست بخشنده دارند.

■ مادرانی هستند که ورزش می‌کنند و اوقات فراغت خود را به‌طور صحیح صرف می‌کنند.

■ مادرانی هستند که اگر قبلاً شاغل بوده‌اند، از شغل قبلی خود راضی هستند و به آن افتخار می‌کنند.

گفتنی است اشخاصی که از شغل خود راضی نیستند، ترجیح می‌دهند زودتر سالمند شوند. در مقابل، کسانی که از شغل خود راضی هستند، تمایل دارند به کارشان ادامه دهند و دیرتر سالمند شوند؛ مانند، معلمان، دبیران، استادان، پژوهشگران و پزشکان.

■ مادرانی هستند که زمان خود را به نحو مطلوب مدیریت می‌کنند، در زندگی خود منظم هستند و برنامه دارند و ساعت مشخصی می‌خوابند و صبحانه، نهار و شام خود را به‌موقع می‌خورند.

■ مادرانی هستند که کینه‌توز نیستند و عفو و گذشت و شعار «فراموش کن و ببخش» را پیشه‌ی خود می‌کنند. این افراد، در فکر انتقام گرفتن نیستند و از قهرهای طولانی خودداری می‌کنند.

■ مادرانی هستند که به بهداشت شخصی و آراستگی ظاهرشان اهمیت می‌دهند.

■ مادرانی هستند که احساس خودارزشمندی می‌کنند و عزت‌نفس بالایی دارند و خود را به‌طور مثبت ارزیابی می‌کنند و هیچ‌گاه خود را به دلیل اشتباهات گذشته سرزنش نمی‌کنند.

■ مادرانی هستند که دوستان زیادی دارند و