



گزینه‌های روی میز برای زنان سالمند تنها

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفته امروز باید پدیده زنان سالمند تنها مواجه هستیم و ۵۲ درصد سالمندان را زنان تشکیل می‌دهند؛ چند توصیه مهم به آن‌ها داریم

زهرافولادی | روان‌شناس

محوری

در جوامع امروزی، سالمندی یکی از مراحل طبیعی زندگی انسان هاست که به‌ویژه برای زنان، بار زیادی از تغییرات اجتماعی، فرهنگی و روانی به همراه دارد. به تازگی، عضو شورای عالی راهبردی سازمان بهزیستی گفته ایران تا سال ۲۰۵۰ یکی از سالمندترین کشورها در خاورمیانه خواهد بود. همچنین رئیس سازمان بهزیستی هم اشاره کرده که امروز با پدیده زنان سالمند تنها مواجه هستیم و ۵۲ درصد سالمندان را زنان تشکیل می‌دهند. به همین بهانه و در ادامه، چند توصیه به زنان سالمند خواهیم داشت.

۱. ازدواج مجدد در سالمندی
ازدواج مجدد در دوران سالمندی می‌تواند فرصتی برای بهبود کیفیت زندگی و کاهش احساس تنهایی باشد. بسیاری از زنان سالمند ممکن است پس از دست دادن همسر یا تجربه‌های گذشته خود، به دنبال شریک زندگی جدیدی باشند. در حالی که در گذشته ممکن بود ازدواج در سنین بالا با نگرش‌های منفی همراه باشد، امروزه بسیاری از افراد به این باور رسیده‌اند که روابط عاطفی هیچ‌گاه محدود به سن خاصی نیست. شروع یک رابطه جدید می‌تواند موجب شادی، همراهی و امنیت عاطفی شود و این امکان را فراهم کند که فرد از لحظات زندگی لذت ببرد. علاوه بر کاهش تنهایی، ازدواج مجدد می‌تواند به فرد فرصتی برای به اشتراک گذاشتن تجربیات و لحظات زندگی با فردی جدید بدهد. البته چالش‌هایی مانند سلامت جسمانی و روانی، تفاوت‌های اجتماعی یا حتی نگرانی‌ها درباره تأثیر این روابط

و عملی دیگران بهره‌مند شوند. همچنین، برقراری ارتباط منظم با خانواده و دوستان و حتی استفاده از فناوری برای ارتباطات آنلاین می‌تواند احساس انزو را کاهش دهد و به ایجاد احساس تعلق به جامعه کمک کند.

۳. یادگیری مهارت‌های جدید
یادگیری مهارت‌های جدید در دوران سالمندی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی و جسمی داشته باشد. فعالیت‌هایی مانند یادگیری زبان، هنر یا حتی حل معماها و جدول می‌تواند حافظه را تقویت و از اختلالات شناختی جلوگیری کند. این فعالیت‌ها همچنین اعتماد به نفس و حس خودکامدی را افزایش می‌دهد. یادگیری مهارت‌های جدید نه تنها به بهبود مغز کمک می‌کند بلکه باعث ایجاد حس هدفمندی و معنایی بیشتر در زندگی می‌شود. این روش‌ها باعث می‌شود که زنان سالمند احساس کنند هنوز برای یادگیری و رشد فرصت دارند و از زندگی خود لذت بیشتری ببرند.

۴. سفر و گردشگری
سفر و گردشگری یکی دیگر از راهکارهای کاهش تنهایی و افزایش کیفیت زندگی زنان سالمند است. سفر به مکان‌های زیارتی یا سیاحتی نه تنها فرصت مناسبی برای استراحت و لذت بردن از محیط‌های جدید است، بلکه به فرد احساس ارتباط عمیق با دنیای اطرافش می‌دهد. سفر به مکان‌هایی که برای فریادآور خاطرات خوش گذشته یا مکان‌های مورد علاقه‌اش هستند، می‌تواند حس رضایت و آرامش بیشتری ایجاد کند. همچنین، سفرهای زیارتی می‌توانند احساس آرامش روحی و معنوی را تقویت و به کاهش استرس کمک کنند. سفرهای گروهی یا خانوادگی باعث تقویت روابط اجتماعی و کاهش احساس انزو می‌شود. در نهایت، این سفرها می‌توانند لحظات شاد و خاطره‌انگیزی را برای زنان سالمند به ارمغان آورد و به آن‌ها کمک کنند تا از زندگی خود لذت بیشتری ببرند.

۵. جست‌وجوی معنا
زنان سالمند می‌توانند با ترکیب فعالیت‌هایی مانند مطالعه کتاب‌های فلسفی، معنوی یا داستانی، پرورش گیاهان و نوشتن خاطرات، به روح و ذهن خود انگیزه بدهند. مطالعه کتاب‌های مختلف به آن‌ها این امکان را می‌دهد که از دانش و داستان‌های جدید بهره‌مند شوند و دنیای جدیدی برای خود خلق کنند. از سوی دیگر، پرورش گیاهان به معنای ارتباط با طبیعت و ایجاد حس مسئولیت است که می‌تواند حس آرامش و رضایت را در آن‌ها تقویت کند. نوشتن خاطرات یا تفکرات روزانه نه تنها به زنان سالمند کمک می‌کند که تجربیات خود را مرور کنند، بلکه فرصتی برای یافتن معنا و هدف در زندگی فراهم می‌آورد. این ترکیب از فعالیت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند که از لحظات خود لذت ببرند، به رشد معنوی دست یابند و حس تعلق و هدفمندی بیشتری پیدا کنند.

اتاق مشاوره

پسر ۴ ساله‌ام از کتاب‌های آموزشی متنفر است

مادری هستم که پسری ۴ ساله دارم. پسرم خیلی بازیگوش و کنجکاو است و به همین خاطر خسته شده‌ام. همچنین به هر کتاب آموزشی که برایش می‌خرم، توجه نمی‌کند. انگار از این کتاب‌ها، متنفر است. راهنمایی کنید.

عبدالحسین تریابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

هر موضوعی باید بگویم که پسر شما در مرحله کودکی اول است که از مراحل سرنوشت‌ساز رشد است و ضرورت دارد والدین با مطالعه بیشتر درباره روان‌شناسی رشد کودک در این دوره با اقتضائات آن آشنایی کامل پیدا کنند و سلیقه‌ای با کودک برخورد نکنند. با این حال، لازم است نکاتی را با شما در میان بگذارم.

❖ **مانع کنجکاوی پسر تان نشود**
گفتید که فرزندتان خیلی کنجکاو است. باید بدانید کودکی اول (۲ تا ۶ سالگی) عمدتاً سن بازی و کنجکاوی است؛ بنابراین والدین باید زمینه ارضای این دنیای مهم را برای کودک در این سن و سال فراهم کنند و اجازه دهند کودک آزادانه بازی‌های جسمی و فکری انجام دهد. حتماً والدین هم در طول روز همبازی خوبی برای کودک باشند چون بازی در این مرحله به منزله نوعی زندگی کردن و کسب تجربه و مهارت آموزی است و نباید مانع بازی کردن کودک شد. همچنین کنجکاوی کودک، کاملاً طبیعی است و ارتباط برقرار کردن با محیط به شکوفایی و خلاقیت وی منجر می‌شود. برخی والدین باید نادیده‌های افرای دارند یا کنجکاوی را که ویژگی بارز دوران کودکی اول است، بی‌تربیتی تلقی و کودک را محدود یا سرکوب می‌کنند.

از هوش مصنوعی ببرس

هیچ وقت برنامه‌ام برای تعطیلات محقق نمیشه!

هر سال چند روز مونده به تعطیلات سال جدید فهرست مفصلی از کارهایی که می‌خوام در تعطیلات انجام بدم مثل خوندن کتاب، تماشای فیلم و... آماده می‌کنم؛ اما به بخش خیلی کمی از اون برنامه‌ها می‌رسیم و بابت این موضوع حالم گرفته میشه. به نظرت برای امسال چی کار کنم که برنامه‌ام واقع بینانه‌تر باشه و به بخش بیشتری ازش برسم؟

این احساس که برنامه‌های بلندپروازانه در تعطیلات اجرا نمی‌شوند، برای بسیاری از ما آشناست؛ نکته این جاست که باید برنامه‌ریزی شما به گونه‌ای باشد که هم واقع‌بینانه باشد و هم انعطاف‌پذیر. در ادامه چند راهکار که به شما کمک می‌کند برنامه‌امسال موفق‌تر باشد:

- کمیت را کم کنید:** به جای این که یک فهرست بلندبالا از کارها و کتاب‌ها و فیلم‌ها تهیه کنید، فقط چند اولویت اصلی خود را انتخاب کنید. برای مثال، به جای برنامه‌ریزی برای خواندن ۵ کتاب، فقط یک یا دو کتابی را که برایتان مهم‌ترند، در برنامه قرار دهید.
- زمان واقعی خود را بشناسید:** تعطیلات به طور معمول پر از برنامه‌های خانوادگی، مسافرت یا امور پیش‌بینی نشده است. ابتدا ببینید چقدر وقت آزاد واقعی در اختیار خواهید داشت و بر اساس آن برنامه بنویسید. اگر تنها ۲-۳ ساعت وقت آزاد در روز دارید، حتماً برنامه‌تان بر همان اساس محدود شود.
- برنامه را بخش‌بندی کنید:** فهرست‌تان را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. مثلاً به جای این که بگویید «۵ فیلم می‌بینم»، هر شب یک فیلم مشخص را برنامه‌ریزی کنید؛ یعنی از تکنیک «هدف‌های روزانه کوچک» استفاده کنید.
- تشویق و لذت از پیشرفت‌های کوچک:** حتماً لحظات کوچک موفقیت را ثبت کنید. اگر حتی یک کتاب خواندید یا یک فیلم عالی دیدید، روی انجام شدنش تمرکز کنید و به خود افتخار کنید. به انجام بخشی از برنامه‌تان هم ارزش بدهید، نه کل برنامه.
- فضای انعطاف‌پذیر برای اتفاقات غیرمنتظره:** برنامه‌تان را انقدر منعطف بچینید که جای‌برای لذت بردن از غافلگیری‌های تعطیلات داشته باشید. مثلاً اگر مهمانی پیش آمد، خودتان را بابت اجرا نکردن سریع برنامه هاسرزنش نکنید.
- استراحت را فراموش نکنید:** تعطیلات برای استراحت است، نه پر کردن زمان به شکل افراطی. گاهی استراحت بدون انجام کار خاص، خودش انرژی‌بخش است.
- از تکنیک ۴۰/۶۰ استفاده کنید:** به جای پر کردن تمام وقت تعطیلات، فقط ۶۰ درصد وقت‌تان را برنامه‌ریزی کنید و ۴۰ درصد باقی‌مانده را برای استراحت، پیشامدهای غیرمنتظره، یا حتی بدون برنامه خالی بگذارید.

در نهایت، به خودتان یادآوری کنید که تعطیلات برای لذت بردن است، نه رقابت با خودتان. اگر هدف کلی شما «آرامش بیشتر» باشد، حتی اجرای نیمی از برنامه‌تان هم می‌تواند به رضایت شما کمک کند.

نکته‌ها

۷ خط قرمز که حتی دوستان تان نباید از آن‌ها عبور کنند

- ۱- بی‌احترامی به وقت شما
- ۲- احساس گناه دادن به شما به خاطر «نه» گفتن
- ۳- نادیده گرفتن رشد شخصی تان
- ۴- اشتراک گذاری رازها یا تان با دیگران
- ۵- جلب تمرکز و توجهات به سمت خودش
- ۶- نادیده گرفتن احساسات تان
- ۷- امتناع از عذرخواهی

از دنیای روان‌شناسی

مردان ۲ برابر سریع‌تر از زنان عاشق می‌شوند

پژوهش‌های جدید محققان نشان می‌دهد مردان به‌رغم ظاهر سختشان، تقریباً دو برابر سریع‌تر از زنان عاشق می‌شوند. به گزارش نیویورک پست، این تحقیق را دانشگاه ملی استرالیا انجام داده است و در آن محققان ۸۰۸ جوان از ۳۳ کشور مختلف از جمله ایالات متحده را بررسی کردند تا تفاوت جنسیت‌ها در روابط عاشقانه را کشف کنند. در پایان مشخص شد فرایند عاشق شدن در مردان کمی بیش از ۴ هفته طول می‌کشد اما زنان به زمان بیشتری برای عاشق شدن نیاز دارند.

❖ **بسیاری از جوانان بارها عاشق می‌شوند**
نتایج این تحقیق که به تازگی منتشر شده است، نشان می‌دهد میانگین امتیاز پیشرفت عشق برای زنان ۱۰.۹۲ ماه پس از شکل‌گیری رابطه عاشقانه بود اما این میزان برای مردان فقط ۹.۰۸ ماه بود که نشان می‌دهد مردان یک ماه زودتر از زنان عاشق می‌شوند. همچنین مردانی که در این مطالعه بررسی شدند، متوسط ۲.۶

پژوهش‌های جدید محققان نشان می‌دهد مردان به‌رغم ظاهر سختشان، تقریباً دو برابر سریع‌تر از زنان عاشق می‌شوند. به گزارش نیویورک پست، این تحقیق را دانشگاه ملی استرالیا انجام داده است و در آن محققان ۸۰۸ جوان از ۳۳ کشور مختلف از جمله ایالات متحده را بررسی کردند تا تفاوت جنسیت‌ها در روابط عاشقانه را کشف کنند. در پایان مشخص شد فرایند عاشق شدن در مردان کمی بیش از ۴ هفته طول می‌کشد اما زنان به زمان بیشتری برای عاشق شدن نیاز دارند.

❖ **بسیاری از جوانان بارها عاشق می‌شوند**
نتایج این تحقیق که به تازگی منتشر شده است، نشان می‌دهد میانگین امتیاز پیشرفت عشق برای زنان ۱۰.۹۲ ماه پس از شکل‌گیری رابطه عاشقانه بود اما این میزان برای مردان فقط ۹.۰۸ ماه بود که نشان می‌دهد مردان یک ماه زودتر از زنان عاشق می‌شوند. همچنین مردانی که در این مطالعه بررسی شدند، متوسط ۲.۶

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۹۹۹۶۲۰۰ و تلگرام ۹۳۵۲۴۹۴۵۶۰۰۹

*من تقریباً ۵ سال پیش، اردوی دانشجویی راهیان نور رفتم. سالی حتماً یک بار سفر میرم به جاهای مختلف کشور؛ اما اون سفر برام خیلی خاطره‌انگیز و متفاوت بود.

*شباهت نخستن طولانی مدت و سبگار کشیدن، برای ما کارمندها که باید ساعات زیادی از روز را پشت سیستم بنشینیم، ترسناک بود.

۳