گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۳۷۴۱
یکشنبه ۱۱ مهر ۱۴۰۰ ۹:۲۹

راه های شناسایی علائم پیری

روان شناس گفت: پیری با عدد سنی مشخص نمی‌شود بلکه به حس انسان بستگی دارد. اگر حس پیری و شکستگی زود به سراغ انسان بیاید احساسی منفی است ولی اگر انسان تا رسیدن به این احساس زمان زیادی از عمرش را طی کند خوب است.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، منصوره شهریاری احمدی،روان شناس در برنامه صبح پارسی شبکه جام جم،گفت: پیری با عدد سنی مشخص نمی‌شود بلکه به حس انسان بستگی دارد. اگر حس پیری و شکستگی زود به سراغ انسان بیاید احساسی منفی است ولی اگر انسان تا رسیدن به این احساس زمان زیادی از عمرش را طی کند خوب است. وقتی فرد می داند که با بالندگی زندگی کرده و ادامه عمرش هم با عزت و سربلندی می‌گذرد احساس پیری نمی‌کند و ترس از پیری هم به خودش راه نمی‌دهد.
وی در پاسخ به این سوال که چرا افراد احساس پیری می‌کنند، تصریح کرد: شاید برداشت‌های ما از پیری خوب نبوده و یا رفتارهایمان با افراد سالمند به گونه‌ای باید باشد نبوده است که این افراد وقتی به پشت سرشان نگاه می‌کنند غمگین می‌شوند و باعث می‌شود احساس پیری کنند.
این روانشناس یادآور شد: کسی که بداند تا آن نقطه از زندگی که ایستاده است دستاوردهای خوبی دارند و به این دستاوردهایش افتخار می‌کند، از طرفی آن قدر پویا است و برای سال‌های بعدی زندگی خود هدف و برنامه دارد که بتواند احساس خوبی از زندگی داشته باشد احساس پیری هم نمی‌کند.
شهریاری افزود: وقتی وارد روانشناسی رشد می‌شویم مراحل رشد از تشکیل نطفه آغاز می‌شود بر اساس محدوده سنی نام گذاری شده است. اما به عقیده من چیزی که در روانشناسی رشد مشخص شده است در اطراف مختلف متفاوت است.
وی تصریح کرد:بهتر است هرکس برای تشخیص میزان پیری‌اش به حسش مراجعه کند و ببیند چقدر حاضر است برای هرچه بهتر ساختن ادامه زندگی تلاش کند. جوان ماندن، ارتباط موثر با خود و محیط، با انرژی بودن برنامه ریزی و هدفگذاری درست در کنار تلاش مثبت و معنادار باعث می‌شود تلاش‌های فرد به به نتیجه مورد نظرش رسیده و به خطا نرود که همه اینها راه کارها و نشانه‌هایی برای پیر نشدن است.
شهریاری افزود:وقتی بچه‌ایم دوست داریم بزرگ شویم تا همه ما را به عنوان انسانی بالغ بشناسند و وقتی بزرگ می‌شویم دوست داریم کودک باشیم؛ این حس به این دلیل است که در بزرگ سالی سه مسئولیت مهم ادامه تحصیل، اشتغال و ازدواج بر عهده ما قرار داده می‌شود و از پس این سه مسئولیت بر آمدن انسان را با چالش مواجه می‌کند و در جامعه هم هر یک از این‌ها را انجام ندهیم احساس بدی داریم.
وی ادامه داد:یکی از مسائل بسیار مهمی که در زندگی تجربه می‌کنیم میزان دستیابی به آرزوهاست. اگر در دوران نوجوانی خودآگاهی درستی داشته باشیم اهداف، آرزوها و مسیر رسیدنمان به آنها را بر اساس توانایی‌هایمان ترسیم می‌کنیم و باعث می شود به اهداف بیشتری دست یابیم و در نتیجه در سنین بالاتر احساس ناکامی نمی‌کنیم.
این روانشناس اظهار داشت: ما در تمام عمر برای دوره بعدی زندگیمان سرمایه گذاری می‌کنیم و در هر دوره این ما هستیم که با نگاه مستقل و باور محکم به خودمان می‌توانیم ارزش‌های وجودی مان را رشد و پرورش بدهیم. از پایان دوره جوانی که هویت به تمامیت می‌رسد مهم این است که محتوای دریافت شده در دوران قبلی تا چقدر درست بوده است که بتواند آینده زندگی شخص را تامین کند.
شهریاری خاطرنشان کرد: در روش‌های تربیتی علاوه بر زمان گذاشتن برای کودک، روش درست صرف کردن این زمان هم مهم است و در تمام زندگی پیش روی فرد تاثیر می‌گذارد. بسیاری از افراد زمانی که برای بچه‌هایشان می‌گذارند زیاد است اما چون مسیر درستی را طی نمی‌کنند تربیت صحیحی برایشان حاصل نمی‌شود.
وی گفت:اگر همه مراحل رشد به درستی طی شود فرد نه در جوانی که در سنین بالاتر به احساس پیری می‌رسد ولی بازهم در همان سن بالندگی می‌کند و ممکن است هنوز هم انگیزه برای تلاش کردن داشته باشد. اگر گذشته انسان سست باشد زودتر به سن پیری می‌رسد.