

# نقش خانواده در تکریم بازنشستگان



## فلورا بازرگان ثابت

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



## سمیرا اسدیپور

سرپرست و مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



## طیبه کوهی

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



## طاهره عبداللهیان

مدیر مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



## اهداف آموزشی

پس از مطالعه این مقاله انتظار می رود خوانندگان محترم بتوانند:

تعریف مفاهیم بازنشستگی، سالمند و خانواده را بیان کنند.

چالش‌ها و انتظارات دوران بازنشستگی را شرح دهند.

نقش خانواده در دوران بازنشستگی را توضیح دهند.

مشارکت و میزان وابستگی روحی به شغل خاص به عنوان عوامل کمک کننده در انتقال آرام و موفق به دوران بازنشستگی، باید مورد توجه قرار گیرند. مطالعات و بررسی‌ها نشان داده است که مقولاتی همچون سلامت جسمی و روانی، مسایل مالی، خلق و خوی شخصی، رضایت یا عدم رضایت شغلی و... نیز بر سازگاری و بهزیستی روان‌شناختی بازنشستگان تأثیرگذار است.

از سوی دیگر، برخی بازنشستگی را تجربه‌ای توأم با احساس طردشدگی یا خروج اجباری از مشارکت اجتماعی تعریف می‌کنند؛ زیرا خروج از بازار کار را به معنای از دست رفتن حس هویت شغلی و طرد از فعالیت‌های معنابخش زندگی می‌دانند. (۱) بازنشستگی به ویژه در نظام‌هایی که بازنشستگی در آن‌ها اجباری است، برای افرادی که کارشان را دوست دارند یا در آن احساس موفقیت می‌کنند، می‌تواند ملال‌آور باشد. بازنشستگی، حداقل به معنای کناره‌گیری از کار، پدیده‌ای قرن بیستمی است. (۸) احساس عدم امنیت مالی، مانعی قابل توجه در سازگاری با بازنشستگی است. علاوه بر این مطالعات داخلی با اشاره به افزایش مشکلات اقتصادی در دوران بازنشستگی، چالش‌های مالی در دوران بازنشستگی را عامل مهمی در سازگاری و رضایت بعد از بازنشستگی توصیف کرده اند. (۶)

### خانواده اولین پایگاه حمایتی

خانواده اولین پایگاه حمایتی برای ارایه مراقبت، محبت و کمک‌های عملی در هنگام نیاز به صورت

بازنشستگی را می‌توان موقعیتی مهم و پدیده اجتماعی تلقی کرد که در زندگی شغلی سرمایه‌های انسانی به وقوع می‌پیوندد. (۱) بازنشستگی در آستانه سالمندی، تحول و انتقال از نقشی به نقش دیگر است که تغییر عمیقی در زندگی فرد به وجود می‌آورد. (۲) این افراد در اثر رویدادهایی مانند پایان دوران اشتغال، تنهایی و احساس طردشدگی، در معرض خطرات فزاینده‌ای قرار دارند. (۳) از آنجا که خانواده اساسی‌ترین نهاد اجتماعی به شمار می‌رود، بافت و نظام موجود در آن، عامل تعیین‌کننده فرآیندهای تحولی است و شکل و نحوه سازگاری فرد را تعیین می‌کند. (۴) طبیعی است که در کانون گرم خانواده سالم، احترام و حفظ منزلت بزرگان و بازنشستگان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و برکت و رحمت الهی نیز شامل حال خانواده‌هایی است که به این مهم توجه ویژه دارند. (۵)

**دوره طلایی** بازنشستگی مرحله پایان اشتغال و فعالیت و جدایی از مسؤولیت، ساختارها، چارچوب‌های زمانی و سایر محدودیت‌های ایجاد شده به وسیله کار تعریف شده و از منظر قانونی در ایران به دوران پس از گذراندن ۲۵ تا ۳۵ سال خدمت اطلاق می‌شود. (۶) بازنشستگی در واقع مرحله‌ای از زندگی کارکنان است که دیگر ضرورتی ندارد تا کار و فعالیت کنند و می‌توانند در خانه بمانند و به کارهای مورد علاقه‌شان بپردازند. (۷) همه شاغلان، سرانجام روزی دوران بازنشستگی را تجربه خواهند کرد. گروهی معتقدند بازنشستگی، دوره طلایی زندگی است و به افراد این مجال را می‌دهد تا به نقش‌های دیگر خود به غیر از اشتغال، در زندگی بیشتر توجه کنند و بتوانند به دغدغه‌های شخصی یا فعالیت‌های تفریحی بپردازند. (۱) در واقع بازنشستگی یک مرحله انتقال و تغییر نقش در زندگی فرد است. بنابراین ویژگی‌های فردی، انعطاف‌پذیری در برخورد با تغییر موقعیت و شرایط زندگی، نوع نگاه و تلقی فرد از بازنشستگی، کیفیت تعامل و ارتباط با دیگران، داشتن روحیه





جمعیت کشور بیشتر از ۶۵ سال خواهند داشت. (۱۲) از طرفی در دو دهه اخیر، آهنگ رشد جمعیت سالمند کشور، از رشد کل جمعیت، سریع‌تر شده است و در آینده نزدیک، احتمال تغییر ساختار جمعیت به سمت سالخوردگی وجود دارد. (۲)

اعضای خانواده که به وضوح بیشترین نقش را در امر حمایت و مراقبت از سالمند دارند می‌توانند بنیان‌گذار افزایش ارتباطات عاطفی بین خود و سالمند باشند و در راستای آن افزایش رضایتمندی خانواده را رقم بزنند. (۱۱)

### راهکارهای مقابله با چالش‌های دوران بازنشستگی

● **شناسایی و واگذاری نقش‌های متناسب:** اولین تجربه محسوس و بارز افراد بازنشسته، تجربه «هیچ بودن» است؛ این فشار روانی باعث به وجود آمدن علایم مختلفی از قبیل افسردگی، اضطراب، ناامیدی، خشم و تعارض زناشویی در آن‌ها می‌شود. (۱۳) بهتر است خانواده‌ها برای اینکه احساس فعال بودن و مفید بودن را در اعضای سالمند و بازنشسته خود زنده نگاه دارند، نقش‌هایی را متناسب با توانایی و شرایطشان به آن‌ها واگذار کنند. این نقش‌ها می‌تواند کمک در خرید منزل، نگهداری از اطفال، نظافت منزل در حد توان و... باشند. (۱۴)

● **حمایت عاطفی و روانی:** خانواده‌ها باید به سالمندان حمایت عاطفی و روانی ارایه دهند. گفت‌وگوهای مثبت و حمایت‌گرانه می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی کمک و احساس ارزشمندی را در آن‌ها تقویت کند.

بدون قید و شرط است (۹) و در کانون خانواده سالم، احترام و حفظ منزلت بزرگان و بازنشستگان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از آنجا که گذار به دوران بازنشستگی بیشتر با تغییراتی در درآمد، فعالیت‌های اجتماعی و جسمانی و بهزیستی روان‌شناختی همراه است، از جمله عواملی که وضعیت و فرآیند تحمل روانی هر فرد از جمله افراد بازنشسته را تحت تأثیر قرار می‌دهد، عامل کنش‌های خانوادگی است. (۴) حمایت خانواده و دوستان، حس راحتی و بهزیستی را برای بازنشستگان به همراه دارد. کارشناسان و پژوهشگران، رضایت از ارتباطات خانوادگی را علاوه بر علایق پیش از بازنشستگی، از جمله عوامل مهم حمایتی در بازنشستگی ذکر کرده‌اند. (۶) خانواده پیوند عمیق و پایدار جسمی و روحی چند نفر برای زیستن در فضای واحد است؛ یعنی بدون تحقق این پیوند، خانواده معنایی ندارد (۵) و یکی از ارزشمندترین نهادهای انسانی است که از همان ابتدای پیدایش، همراه با تغییرات مختلف زندگی بشر، تغییر داشته است و می‌تواند کیفیت زندگی اعضا را تحت تأثیر خود قرار دهد. (۱۰) از جمله عملکردهای مهم خانواده، ایفای نقش مراقبتی و حمایتی است. (۱۱)

### سازگاری با بازنشستگی و توصیه‌هایی

#### برای غنی‌سازی این دوران

بازنشستگی و سالمندی اغلب مقولات به هم پیوسته‌ای هستند که در یک تقارن زمانی با یکدیگر، پدید می‌آیند. (۴) لذا اختلالات جسمانی، احساس بیهودگی در اثر بیکاری، ضعف حافظه، بیماری‌های تحلیل برنده، بیماری‌های تنفسی، پرحرفی، افسردگی، جنون پیری و آلزایمر، اسکیزوفرنی، بی‌خوابی و بدخوابی هم از جمله دیگر ویژگی‌های این سنین محسوب می‌شوند. (۷)

آمارهای جهانی نشان می‌دهد که جمعیت جهان به سمت سالمندی پیش می‌رود. در ایران در سال ۱۴۰۵ سهم سالمندان به ۸٫۷ درصد از کل جمعیت خواهد رسید و در سال ۲۰۵۰، بیش از ۳۰ درصد از

نگرانی، بی‌خوابی، خستگی و کوفتگی از عمده‌ترین مشکلاتی هستند که برای غلبه بر آنها باید زمینه‌های مشارکت اجتماعی سالمندان فراهم شود. سالمندان باید سعی کنند ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کرده و با دوستان و خانواده در تماس باشند، در گروه‌های اجتماعی شرکت کنند و فعالیت‌های داوطلبانه انجام دهند. فراهم‌سازی زمینه حضور پرفایده ایشان در فعالیت‌های اجرایی با توجه به تجارب، تخصص‌ها و توانایی‌ها و ایجاد تشکلهای، انجمن‌ها و گروه‌های مرتبط در قالب برنامه‌های فرهنگی و آموزشی بسیاری از مشکلات وی را مرتفع می‌کند.

● **پیدا کردن هدف:** بازنشستگی فرصتی برای کشف علایق جدید و پیگیری اهداف شخصی است. پیدا کردن فعالیت‌هایی که فرد بازنشسته را هیجان‌زده می‌کند و به وی احساس هدف می‌دهد، مانند یادگیری مهارت‌های جدید، سفر کردن یا داوطلب شدن که به ادامه زندگی پر شور کمک می‌کند.

● **انعطاف‌پذیری:** بازنشستگی می‌تواند چالش برانگیز باشد و نیاز به انعطاف‌پذیری دارد، لذا فرد بازنشسته آماده باشد که برنامه‌های خود را تغییر دهد و با چالش‌ها سازگار شود. همچنین آماده باشد که نقش‌های جدیدی را در زندگی خود ایفا کند. (۷)

انقلاب‌های علمی در سال‌های اخیر، موجب دگرگونی‌های فزاینده اجتماعی شده اما نتوانسته است نقش سالمندان را به عنوان انتقال‌دهندگان ارزش‌های معنوی و سنت‌ها و همچنین تجربیات علمی کاهش دهد. به همین منظور باید پاسداری از برنامه‌های آموزشی سالمندان و بازنشستگان، به عنوان آموزگاران و انتقال‌دهندگان فرهنگ و دانش به نسل جوان توسعه یابد و آن را بدون تبعیض باید حق مسلم آنان دانست. (۱۴)

از سال ۱۳۸۶ هجری شمسی، روز ۲۵ ذیحجه، به‌عنوان روز خانواده و تکریم بازنشستگان در تقویم رسمی کشور ثبت شده است این روز فرصتی مغتنم برای گرمی‌داشت نهاد خانواده و قدردانی از کسانی است که عمر خود را در راه حفظ منزلت



● **تشویق به فعالیت‌های بدنی:** سالمندان و بازنشستگان به لحاظ سنی نیازمند داشتن برنامه اوقات فراغت، مشارکت اجتماعی، فعالیت اجتماعی و نیز داشتن فعالیت ورزشی هستند. ورزش‌هایی مثل نرمش، دو، کشتی باستانی، پیاده‌روی، کوه‌پیمایی، شنا، تنیس، تیراندازی، پینگ‌پنگ و...

● **برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت:** برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت بازنشستگان با فعالیت‌هایی که به آنها علاقه دارند، می‌تواند به کاهش احساس بیهودگی کمک کند. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل سفر، هنر و صنایع دستی یا مطالعه باشند.

● **برنامه‌ریزی مالی:** از آنجا که در ایران، بازنشستگی به علت هزینه‌های بالای زندگی و مشکلات معیشتی، مبدل به سخت‌ترین دوران زندگی اغلب مردم شده، می‌توان اندیشه یافتن کار جدید برای کسب درآمد جهت تأمین هزینه سنگین مخارج زندگی را به عنوان عمده‌ترین دغدغه افراد بازنشسته مدنظر قرار داد (۱) که این امر، مستلزم حمایت خانواده و کاهش سطح توقعات فرزندان باتوجه به فشارهای ناشی از ناتوانی مالی است.

● **حفظ سلامت:** سلامت جسمی و روانی بسیار مهم است، به خصوص در دوران بازنشستگی باید سعی شود، سبک زندگی سالمی ایجاد شود، از جمله تغذیه مناسب، ورزش منظم و همچنین مراقبت‌های پزشکی منظم.

● **حفظ ارتباطات اجتماعی:** احساس تنهایی، کم‌حوصلگی، عصبانیت، احساس پوچی، دلهره و

و رفاه و آسایش خانواده و رشد و پیشرفت  
میهن صرف کرده‌اند. (۷)

## نتیجه گیری

دوران بازنشستگی دورانی است همراه با چالش‌ها و انتظارات بسیار. بودن در کنار خانواده و رسیدگی به مسایل آنان حس تعلق به خانواده را افزایش می‌دهد. بازنشستگان در این فرآیند از برخی عوامل پشتیبان برخوردارند که مهم‌ترین آن‌ها اعضای خانواده هستند و پذیرش و ارتباط مناسب و حفظ احترام از سوی آنان می‌تواند دوران خوشایندی را برای بازنشستگان به ارمغان آورد. (۱۵)

## پیشنهادها

پیشنهاد می‌شود برنامه‌ها و آموزش‌های رسمی و غیررسمی جهت تقویت نهاد خانواده در حفاظت و حمایت از بازنشستگان، کمک به بنیه اقتصادی آنان، آموزش با هدف مواجهه آگاهانه و منطقی با شرایط دوران بازنشستگی مورد توجه مسؤولان قرار گیرد. همچنین، برگزاری جشن بازنشستگی و دعوت از خانواده بازنشستگان و تکریم و احترام ایشان می‌تواند از لحاظ عاطفی، سال‌ها در ذهن بازنشستگان باقی بماند. بازنشستگان می‌بایست در درجه اول، در کانون خانواده مورد تکریم و تعظیم واقع شوند و در درجه دوم، جامعه شغلی و تخصصی از سرمایه عظیم فکری و تجربی و میراث غنی آنان بهره‌برداري کند.

## منابع

۱. گودرزی محمد محسن، مهداد علی، گلپور محسن. مقایسه اثربخشی آموزش مقابله با استرس شغلی با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ادراک تعارض کار خانواده و رضایت از زندگی بازنشستگان شاغل. فصلنامه علمی تخصصی طب کار، تابستان ۱۴۰۱؛ ۱۴ (۲): ۴۴-۵۸.
۲. رازقی نصرآباد حجه بی‌بی، علی مندگاری ملیحه، رضوانیان زینب. تعیین کننده‌های جمعیتی اجتماعی و اقتصادی سالمندی فعال در بین بازنشستگان برخی اداره‌های دولتی شهرستان بابل. پژوهش‌های راهبردی مسائل اجتماعی ایران، زمستان ۱۳۹۹؛ ۳۱ (۴): ۷۶-۵۱.
۳. غیبی زاده معصومه، پورقانع پرند، مصفا خمایی هما، حیدری فاطمه و همکاران. بررسی ارتباط بین عوامل استرس زا و راهبردهای مقابله‌ای به کار گرفته شده در سالمندان بازنشسته. نشریه روان پرستاری، آذر و دی ۱۳۹۵؛ ۴ (۵): ۴۴-۳۶.
۴. سلیمانی مریم، عظیمیان ثریا، نظری علی محمد، زهرا کار کیانوش. رابطه ساختار قدرت خانواده، تعارضات زناشویی و سلامت روان در مردان بازنشسته اداره آموزش و پرورش استان البرز. مجله سالمند، زمستان ۱۳۹۴؛ ۱۰ (۴): ۸۷-۸۰.
۵. حسن زاده صالح، عوامل تحکیم خانواده در فرهنگ اسلامی ۱۳۹۳؛ صفحات ۶۸-۴۶.
۶. علوی زهره، علیپور فردین، رفیعی حسن. مسائل روانی و اجتماعی بازنشستگی در ایران: یک مطالعه کیفی. مجله سالمند، زمستان ۱۳۹۹؛ ۱۵ (۴): ۴۰۹-۳۹۶.
۷. رحیمی سجاسی داوود، دولت خانواده و تکریم بازنشستگان، پژوهشکده باقرالعلوم، ۱۳۸۷.
۸. مرتضوی سعید، شیرازی علی، مرتضوی لیلا، تأملی بر فعالیت‌ها و نگرش‌های بازنشستگان دانشگاهی، چشم انداز مدیریت دولتی تابستان ۱۳۹۰؛ شماره ۶: صفحات ۷۳-۵۹.
۹. عزتی نائله. تاثیر حضور حمایتی خانواده بر سیر بهبودی بیماران زن مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی. زن و مطالعات خانواده، ۱۱ (۴۱): ۱۳۶-۱۲۱.
۱۰. نعیمی ابراهیم. اثربخشی رویکرد تقویت منابع مقابله‌ای خانواده بر بهزیستی روان شناختی سالمندان مستمری بگير سازمان بازنشستگی کشور. پژوهش‌های مشاوره، تابستان ۱۳۹۷؛ ۱۷ (۶۶): ۲۱۰-۲۰۰.
۱۱. بزى طلا، آذربایجانی مسعود، مسئولیت اخلاقی نگهداری از سالمند در آموزه‌های اسلامی) دامنه و قلمرو (فصلنامه علمی و پژوهشی مطالعات اخلاق کاربردی، بهار ۱۴۰۲؛ شماره ۲، پیاپی ۷۱: صفحات ۶۴-۳۷.
۱۲. مولایی مازیار، اعتماد کوروش، طاهری تنجانی پریسا. بررسی شیوع سوء رفتار با سالمندان در ایران از سال ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۴ با استفاده از مرور ساختاریافته و متاآنالیز. مجله سالمند، تابستان ۱۳۹۶؛ ۱۲ (۳): ۲۵۳-۲۴۲.
۱۳. محمدلوهادی، کارگر برزی حمید، خانبانی مهدی، امینی یگانه پروین. رابطه بین ادراک رفتارهای فداکارانه همسر با عملکرد خانواده و رضایت زناشویی در پرستاران سالمند بازنشسته شهر تهران سال ۱۳۹۴. نشریه سالمندشناسی، پاییز ۱۳۹۵؛ ۱ (۲): ۵۳-۴۵.
۱۴. سام آرام عزت الله، احمدی بنی زبیا. بررسی عوامل مؤثر بر موقعیت سالمند در خانواده (مقاله پژوهشی). سالمند (مجله سالمندی ایران)، تابستان ۱۳۸۶؛ ۲ (۴): ۲۷۹-۲۶۹.
۱۵. پارسا ضیابری لیلا، اعتباریان اکبر، هادی پیکانی مهربان، زمانی مقدم افسانه. مطالعه تجارب زیسته بازنشستگان بر رویکرد سیاستگذاری در حوزه مدیریت بازنشستگی در بانک رفاه کارگران. فصلنامه خط مشی گذاری عمومی در مدیریت، پاییز ۱۳۹۹؛ ۱۱ (۳۹): ۱۲۱-۱۰۷.