

۱۴۱۰۴۴۳



مدیریت استرس و طول عمر

ترجمه

شهرزاد اسماعیلی



۱۳۹۵

سرشناسه

مک کاناثا، جاسمین طهماسب

McConatha, Jasmin Tahmaseb

عنوان و نام پدید آور : مدیریت استرس و طول عمر / نویسنده جاسمین طهماسب مک کاناثا ؛ ترجمه شهرزاد اسماعیلی.

مشخصات نشر : تهران: ترمه، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص: مصور.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۸-۵۲۲-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : Stress management and longevity: the importance of physical and social activity in

عنوان اصلی: later lif, 2014.

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : فشار روانی - - کنترل

موضوع : Stress management

موضوع : طول عمر

موضوع : Longevity

شناسه افزوده : اسماعیلی، شهرزاد، ۱۳۵۵ - مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۹ م۷/ف۵/۵۷۵ BF

رده بندی دیو : ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناس : ۴۲۳۲۷۳۳ بلی



- ♦ نام کتاب: مدیریت استرس و طول عمر
- ♦ مولف: جاسمین طهماسب مک کاناثا
- ♦ مترجم: شهرزاد اسماعیلی
- ♦ صفحه آرای: انتشارات ترمه
- ♦ طراح جلد: محمدرضا چشمه
- ♦ نویت چاپ: اول ۱۳۹۵
- ♦ ناشر: انتشارات ترمه
- ♦ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- ♦ چاپ و صحافی: رسام - چاوش
- ♦ قیمت: ۸۵,۰۰۰ ریال
- ♦ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۸-۵۱۰۰

آدرس ناشر: تهران - خ انقلاب - خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۸۶، طبقه دوم، واحد ۸

تلفن: ۶۶۹۶۱۷۶۹-۶۶۹۶۱۸۰۴

دفتر فروش انتشارات ترمه و مرکز فروش شهرستانها: تهران - خ انقلاب - خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۸۶، طبقه اول، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۸۱۵۱۴-۶۶۹۵۷۰۲۱

فکس: ۶۶۹۵۷۱۲۰

برای اطلاع از نحوه خرید اینترنتی انتشارات ترمه به وبسایت ما به آدرس زیر مراجعه فرمایید.

Info @ termehbook.ir www. termehbook.ir

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کل یا جزء، به هر صورت
[چاپ، کپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی] بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است

مقدمه مترجم

آیا به کتاب‌خوانی علاقه دارید؟ ترجیح می‌دهید چه نوع کتاب‌هایی را مطالعه کنید: داستانی، علمی، ...؟
آیا علاقه دارید، کتابی را مطالعه نمایید که به شما بیاموزد تا چگونه دوره‌های پر استرس زندگی را
درست مدیریت کرده و بر مشکلات ناخوشایند فائق آیید؟

کتاب حاضر به قلم خانم دکتر جاسمین طهماسب مک کوناتا استاد دانشگاه WCU ایالت پنسیلوانیا
آمریکا می‌باشد، که به چند زبان مختلف دنیا ترجمه شده و خوانندگان بسیاری داشته است. امیدوارم
هموطنان عزیزم با مطالعه این کتاب و به کار بردن راهکارهای ارائه شده، گام‌های موثری را در جهت
برتری بر استرس‌ها، ناشی از افزایش سن برداشته و زندگی با کیفیت‌تر و خوشایندتری را تجربه نمایند.

اسفند ۱۳۹۴

شهرزاد اسماعیلی

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۲	افزایش سن و استرس: مروری کوتاه
۳	تغییرات فیزیکی و سن
۳	تغییرات مرتبط با سن می‌تواند اولیه یا ثانویه باشد
۴	بدن انسان، یک ماشین است
۴	تغییرات احتمالی افزایش سن
۶	اهمیت سبک زندگی سالم
۷	نظریه‌ی انتخاب اجتماعی - هیجانی
۸	اهداف این کتاب
۱۳	منابع

بخش اول. عوامل استرسی روزانه و اتفاقات مهم زندگی

۱۵	عوامل استرس‌زای روزانه و اتفاقات مهم زندگی
۱۶	استرس چیست؟
۱۷	دشواری‌های روزمره و رویدادهای مهم زندگی
۱۹	چرا میزان ضربان قلب افزایش می‌یابد؟
۲۱	چگونه می‌توان رویدادهای مهم زندگی را به بهترین نحو مدیریت کرد؟
۲۳	چگونه می‌توان استرس را مدیریت کرد؟
۲۵	استرس بیش از حد و یا کمتر از حد لازم، برای سلامت انسان مضر است
۲۶	استرس و مقابله با آن
۲۶	روش‌های مدیریت استرس به سه دسته تقسیم می‌شوند.
۲۹	منابع

فصل دوم. عصر حاضر

۳۱	عصر حاضر
۳۴	استرس و زمان
۳۵	تعطیلات مهم هستند
۳۶	اوقات فراغت چیست؟
۳۷	اوقات فراغت و صنعتی شدن
۳۹	تفاوت‌های اجتماعی افراد و اوقات فراغت
۴۰	زمان، ثروت است
۴۰	اختیار روزهای تعطیل

۴۱	زمینه‌ی تاریخی ساعات کاری در آمریکا.....
۴۳	بازنشستگی و وقت آزاد.....
۴۳	طبیعت جنسیتی اوقات فراغت.....
۴۴	مدیریت زمان.....
۴۵	الگوهای کاری در طول عمر.....
۴۶	تعطیلات ایده‌آل.....
۴۸	اوقات فراغت، فایده‌های بسیاری دارد.....
۴۹	دلیل‌هایی برای لذت بردن از اوقات فراغت.....
۵۰	منابع.....

فصل سوم. سازگاری با مسأله‌ی بازنشستگی

۵۳	سازگاری با مسأله‌ی بازنشستگی.....
۵۴	مورد فی‌ب.....
۵۵	ملاحظات مهم بازنشستگی.....
۵۵	بازنشستگی امروزه.....
۵۶	منافع سلامتی ورزش کردن.....
۵۷	استرس بازنشستگی.....
۵۸	مورد النور.....
۵۹	بازنشستگی چیست؟.....
۶۰	دنیای کهن و بازنشستگی.....
۶۱	فرهنگ و دیدگاه‌ها از بازنشستگی.....
۶۱	مورد جوانا.....
۶۵	پس از بازنشستگی با وقت خود چه کنیم؟.....
۶۵	مورد الی.....
۶۶	مورد جینی.....
۶۶	برنامه، برنامه، برنامه.....
۶۸	زمان‌بندی و بازنشستگی.....
۶۸	جنسیت و بازنشستگی.....
۷۰	مورد جیسون.....
۷۰	من الان چه کسی هستم؟.....
۷۱	بازنشستگی شاد.....
۷۲	انعطاف‌پذیری به‌عنوان مکانیزم سازگاری در طول بازنشستگی.....
۷۵	منابع.....

فصل چهارم. روابط بین فردی، حمایت‌های اجتماعی و غلبه بر استرس

۷۹	روابط بین فردی، حمایت‌های اجتماعی و غلبه بر استرس.....
----	--

۸۰	تنهایی و انزوا
۸۲	روانشناسی انسانی و رابطه‌ها
۸۴	شبکه‌ی اجتماعی چیست؟
۸۵	افرادی که به هم نیازمندند
۸۶	نظریه‌های روابط
۸۷	ابعاد پشتیبانی اجتماعی
۸۷	مورد کالینز
۸۸	پشتیبانی اجتماعی و روابط در طول زندگی
۸۹	فشار روحی، تندرستی و پشتیبانی اجتماعی
۹۱	طبیعت جنسیت، روابط انسانی
۹۳	دوستی‌ها
۹۵	تفاوت‌های جنسیتی و دوستی
۹۶	مورد پاملا
۹۶	رابطه‌ی خواهرها و برادرها
۹۷	روابط استرس‌زا
۹۹	منابع

فصل پنجم. کنار آمدن با فقدان، مرگ و عزاداری

۱۰۳	کنار آمدن با فقدان، مرگ و عزاداری
۱۰۵	مرگ و اضطراب مرگ
۱۰۷	مرگ چیست؟
۱۰۷	عواملی که بر کنار آمدن با مرگ تأثیر می‌گذارند
۱۰۹	چگونه با اضطراب مرگ کنار بیاییم؟
۱۰۹	مرگ در سنین و جوامع مختلف
۱۱۰	دیدگاه‌های تاریخی در مورد مرگ‌ومیر
۱۱۱	روش‌های معاصر کنار آمدن با مرگ
۱۱۱	مزایای گروه‌های حمایت
۱۱۳	مرگ با عزت
۱۱۳	آسایشگاه چیست؟
۱۱۴	آسایشگاه
۱۱۵	شاخصه‌های فرهنگی مرگ
۱۱۸	نتایج احتمالی بازنگری دیر هنگام در زندگی
۱۱۸	فقدان و عزاداری
۱۱۹	مراحل عزاداری کردن
۱۱۹	داغدار بودن
۱۲۰	کنار آمدن با فقدان
۱۲۱	کنترل به‌عنوان مکانیزم تدافعی

۱۲۲	 سوسانا مثال دیگری برای مبارزه با فقدان است
۱۲۳	 اهمیت فعالیت فیزیکی
۱۲۵	 منابع

فصل ششم. خنده و دعا

۱۲۷	 خنده و دعا
۱۲۸	 خاصیت شفا بخش بودن خنده
۱۲۸	 فواید شوخی
۱۲۹	 شوخی منفی
۱۳۰	 با خنده شروع کن
۱۳۰	 یک قدم عقب بیا
۱۳۰	 نهایت‌ها را در نظر بگیر
۱۳۱	 یک دوست با سال داشته باش
۱۳۱	 بازی کن
۱۳۱	 معنویت و مقابله با استرس
۱۳۳	 مذهب و معنویت
۱۳۵	 مزایای مشارکت مذهبی و منوی
۱۳۷	 تشکر
۱۳۸	 بخشش
۱۳۸	 بیان متفاوت
۱۳۸	 حس کنجکاوی
۱۳۸	 انعطاف‌پذیری
۱۳۹	 منابع

فصل هفتم. نیروی شفا بخش طبیعت

۱۴۵	 نیروی شفا بخش طبیعت
۱۴۵	 نیروی شفا بخش باغات
۱۴۷	 سلامتی، طبیعت و ویتامین D
۱۴۸	 قرار گرفتن در طبیعت و خوش‌بینی
۱۴۹	 تغییرات کوچک تفاوت‌های بزرگ می‌آفرینند
۱۵۰	 توجه کنید: بی‌توجهی و ذهن آگاهی
۱۵۲	 نکات مهم در خصوص ذهن آگاهی
۱۵۳	 پنج گام سریع در خصوص ذهن آگاهی بیشتر
۱۵۴	 محیط اطراف مهم است
۱۵۵	 اندیشه‌های پایانی
۱۵۸	 منابع

مقدمه

این کتاب به ارتباط میان سن و سال و استرس می‌پردازد. راهکارهای عملی پیشنهاد شده در این کتاب، مبتنی بر تحقیقات صورت گرفته‌ای است که به تأثیر نیروهای درمانگر موجود در طبیعت، معنویت، ارتباطات و فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی تأکید دارد. در این کتاب تئوری‌ها، نتایج تحقیقات و راهکارهای عملی مقابله با حوادث استرس‌زا در زندگی و تغییرات روحی که به موجب بالا رفتن سن حادث می‌گردند ارائه می‌شود. هر انسانی در زندگی‌اش به نحوی استرس را تجربه کرده است. در واقع، ۸۰ درصد از بیماری‌های جدید، به‌گونه‌ای است که مرتبط با استرس است. استرس را می‌توان به‌طور روزمره در محل کار، ترافیک و سروصدا در کوچه و خیابان، ازدگی هوا، مشکلات مربوط به سلامتی و نهایتاً رفتاری‌های خانوادگی تجربه کرد. استرس، بخشی طبیعی از زندگی است، به‌طوری که حتی می‌تواند موجب ایجاد انگیزه و تحرک در ما به منظور دستیابی به اهدافمان گردد. استرس می‌تواند این آگاهی را در ما ایجاد نماید، که یک سری اتفاق‌ها، آن‌طور نیستند که باید باشند. بسیاری از خطر و چگونگی مقابله با آن، عاملی مهم در دستورالعمل شادکامی انسان و حتی بقاست.

از سوی دیگر، سطوح بالای استرس ارتباط مستقیمی با مشکلات جسمی و روحی دارد. هر فردی در زندگی، استرس را به‌گونه‌ای متفاوت از دیگری تجربه می‌کند. تغییرات مربوط به سن نیز می‌تواند فرد را دچار استرس کند. همچنین، ورود به مراحل کهنسالی، به‌خود نیز می‌تواند استرس‌زا باشد.

آنچه مسلم است این است که، استرس بیش از اندازه و یا عدم توانایی فرد در مهار آن، می‌تواند منجر به تنزل قابل توجه سلامتی فرد و حتی مرگ شود. زمانی که حادثه‌ای استرس‌زا را تجربه می‌کنیم، بدن در سطح بالایی از آمادگی به نام «مبارزه یا فرار» قرار می‌گیرد. در این حالت، سیستم عصبی ما هورمون‌های استرس (آدرنالین و کورتیزول) را ترشح کرده و بدن را به حالت آماده باش درمی‌آورند، ضربان قلب بالا رفته، ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند و فشارخون و سرعت تنفس افزایش می‌یابند. این حالت‌ها می‌توانند سبب ارتقاء توان جسمی و روحی گردیده و به فرد اجازه دهند تا تمرکز بیشتری برای حل مشکل داشته باشد و کمک می‌کنند تا از موقعیت استرس‌زا بگریزد. اگر شرایط استرس‌زا

ادامه یابد، همچنین، موجب از پا درآمدن و تخلیه‌ی سریع منابع فیزیکی شده و فرد را به سوی بیماری و حتی مرگ سوق می‌دهد.

دانشمندان، ارتباط مستقیمی میان استرس و پیری زودرس شناسایی کرده‌اند. آنها دریافته‌اند که استرس طولانی‌مدت و شدید می‌تواند موجب افزایش زوال بدن، کاهش عملکرد ایمنی بدن و پیری زودرس شود. استرس، می‌تواند ناشی از حوادث مهم و یا فشارهای روزمره‌ی زندگی باشد. هر انسانی، تحت‌الشعاع حوادث خیالی و یا واقعی زندگی است. تجربه‌های مثبت زندگی نیز سبب استرس می‌گردند. ما این تجربه‌های منفی زندگی‌ست که موجب آسیب‌زایی می‌شود. به‌نظر می‌رسد هر چه دنیا به سوی پیچیده‌تر شدن پیش می‌رود، یادگیری روش‌های درست مدیریت استرس، به منظور سلامت و شادکامی، شل‌بهرانی‌تر به خود می‌گیرند.

افزایش سن و استرس: دوری کوتاه

جهان در حال پیر شدن است. زندگی به نوبه‌ی دیگر با فرصت‌ها و البته چالش‌هایی همراه است. هر چه سالخورده‌تر می‌شویم، به دانش و کمال بیشتری دست می‌یابیم. می‌آموزیم که با گذر زمان، می‌توان بر مشکلات فایده‌آمیز و پیشامدهای ناخوشایند در مراحل مختلف زندگی را به شکل درستی مدیریت نماییم. می‌آموزیم که اگر بتوانیم دوره‌های پراسترس زندگی را به خوبی مدیریت کنیم، این دوره‌ها زودتر می‌گذرند و می‌توانیم دوباره شادابی خود را بدست آوریم. اگرچه تغییرات بیش از اندازه در زندگی و یا مشکلات روزمره می‌تواند موجب احساس سرخوردگی و نگرانی شود. در این شرایط، سلامتی ما به خطر افتاده، روابط بین فردی و شغل‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و ما را از میان رفتن شادی در زندگی‌مان می‌گردد.

مراحل بعدی زندگی متأثر از فعالیت‌ها، شادکامی‌ها، بازتاب‌ها، کشمکش‌ها و همچنین، درک کمال و بینش کسب شده از تجربه‌های زندگی است. طبق نظر نظریه‌پردازان طول عمر، مردان و زنان مسن‌تر، ممکن است اهداف غنی‌تری در زندگی داشته باشند که متمرکز بر توان جسمی و روحی باقیمانده به منظور کارآفرینی، خلق و درگیر شدن با فعالیت‌ها و ارتباطاتی باشند که به رضایت‌مندی هیجانی می‌انجامد (Ryff, 1989). همچنین، افراد مسن‌تر توانایی بالاتری در اجتناب از فعالیت‌ها و ارتباطات ناخوشایند دارند. سالخوردگی نیز دوره‌ای‌ست که در آن ناخواسته شاهد از بین رفتن کمبودهای

اجتناب‌ناپذیر و تغییرات جسمی خواهیم بود، که خود می‌تواند موجب ایجاد استرس، نارسندی و عدم رضایت‌مندی در فرد شود. هر قدر که توانایی کنار آمدن با تغییرات ناشی از گذر سن بالاتر رود، می‌تواند نقشی کلیدی در دوره‌ی سالخوردگی نیز ایفا کند.

تغییرات فیزیکی و سن

بالا رفتن سن همراه با شماری تغییرات جسمانی همراه است. در این دوران، کاهش توانایی جسمانی بارزتر شده، هیپرتانسیون و آرامی همچون از دست دادن نورون‌ها، پایین آمدن فعالیت دستگاه سیستم عصبی مرکزی، سدهای عینایی و شنوایی و ضعیف شدن بویایی و چشایی به‌وقوع می‌پیوندد (Berk, 2010). هر چه به پیرترین سن نزدیک‌تر شود، تعدادی زوال اجتناب‌ناپذیر جسمی پدید می‌آید، گویا اینکه عوامل مختلف سبک زندگی، مانند فعالیت‌های جسمی و اجتماعی، می‌توانند سیر این زوال‌ها را تحت تأثیر قرار دهند.

تغییرات مرتبط با سن می‌تواند از راه‌های ثانویه باشد

۱. تغییرات اولیه: تغییراتی هستند که به‌طور تدریجی، همراه با روندی آرام بوده به‌طوری که این تغییرات اجتناب‌ناپذیر بوده و تقریباً همه افراد بروز می‌نمایند.
۲. تغییرات ثانویه: تغییرات ثانویه به تغییراتی اطلاق می‌شود که ناشی از استرس و یا بیماری باشند. نتایج حاصله به علت این تغییرات به دلیل شدت صدمات آنها، چشمگیرتر است.
۳. افزایش سن: تغییراتی که در پایان عمر پدیدار می‌شوند.

اگرچه بیشتر سالخوردگان از سلامتی کمابیش خوبی برخوردارند و از زندگی خود کاملاً راضی‌اند، اما با بالا رفتن سن، افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن اجتناب‌ناپذیر است. آمارها حاکی از این است که ۸۵ درصد از افراد بالاتر از سن ۶۵ سال، حداقل به یک بیماری مزمن مبتلا هستند. بیماری‌های مزمن شایع در این دوره عبارتند از:

۱. بیماری‌های قلبی
۲. انواع سرطان‌ها

۳. فشارخون

۴. آرتریته‌ها (التهاب مفاصل)

۵. دیابت

بدن انسان، یک ماشین است!!!

سیستم هر ماشینی، با گذر عمر، دچار نقصان می‌شود. اما مانند هر ماشینی، مراقبت بیشتر بر سطح تخریب بدن آن تأثیر به‌سزایی دارد. انسان در دهه‌ی ۲۰ سالگی خود به درجه‌ی بالای توانمندی جسمی می‌رسد، اما فراتر از این مسأله، حفظ و نگهداری درست، تأثیر به‌سزایی در حفظ عملکرد جسمانی خواهد داشت.

تغییرات احتمالی ام‌ایس‌اس

۱. گردش خون ضعیف
۲. آریتمی‌های قلبی-ضربان قلب نامنظم، خستگی تند، معمولاً مرتبط با مصرف نمک و دیگر مواد معدنی
۳. آنژین- کاهش جریان خون؛ اکسیژن‌ناپذیری در خون، دردهای قفسه‌ی سینه
۴. فعل‌وانفعالات قلبی- بیشترین شیوع، سکته‌های قلبی، مرگ‌ومیر بالا، افت فشار خون در شریان‌ها به‌دلیل ایجاد اسپاسم پایین‌تر از حد ضروری
۵. تصلب شرائین- آهکی شدن دیواره‌های سرخرگی

علایم ذکر شده در بالا، علایم مربوط به اختلالات قلبی‌اند که رتبه‌ی اول عوامل مرگ‌ومیر در جهان شناخته می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهد که ارتباط تنگاتنگی میان اختلالات قلبی و استرس وجود دارد. همچنین، استرس نقش کلیدی در بیماری‌های فشارخون و یا فشارخون بالا دارد. از آنجا که فشارخون هیچ علایم بارزی از خود نشان نمی‌دهد، در زمره بیماری‌های خطرناک شناخته می‌شود. اگرچه عوامل مربوط به سبک زندگی، مانند رژیم غذایی و ورزش و البته اضافه وزن روی فشارخون تأثیر مستقیم دارند، آمارها حاکی از این است که ۳۵ درصد از آمریکایی‌ها از بیماری فشارخون رنج می‌برند. اختلالات تنفسی، در ایالات متحده‌ی آمریکا و هر جای دیگری در جهان، یکی از اختلالات مرگ‌آور محسوب می‌شود. این اختلالات شامل آسم و نفخ می‌باشند. این بیماری‌ها یکی از علل بروز ذات‌الریه

محسوب می‌شوند. اختلالات تنفسی معمولاً درمان‌پذیرند، اما در پاره‌ای از شرایط می‌توانند کشنده باشند. این بیماری‌ها ارتباط مستقیمی با استرس، کم‌ تحرکی و البته، استعمال دخانیات دارند. گرمایش زمین و افزایش آلودگی‌ها، موجب آسیب‌پذیری بیشتر در مقابل بیماری‌های تنفسی، خصوصاً در میان سالمندان می‌شود. آگاهی، آموزش و سبک زندگی سالم، می‌توانند آثار تخریبی مرتبط با مشکلات تنفسی را متعادل کند.

تغییرات در توانایی‌های جسمی می‌تواند عامل تشدید استرس‌های ناشی از افزایش سن گردد. پاره‌ای از تغییرات قابل رؤیت‌اند، در حدود ۴۰ سالگی، افراد کم‌کم نیازمند عینک مطالعه می‌شوند و سازگاری با تغییرات نوری، پدیدار می‌شود. به‌طور مثال، اگر شخصی وارد سالن تئاتر شود، به زمان بیشتری برای انطباق چشم‌ها با تاریکی نیازمند است. این مسأله می‌تواند برای فرد سالمند، موجب ایجاد استرس در شب شود، وقتی ساند در حال رانندگی و یا سفر است و یا حتی ساده‌تر از آن، زمانی که شب هنگام، برای استفاده از دستشویی از خواب برمی‌خیزد.

اختلالات شنوایی نیز پدیدار می‌شوند. مشکلات شنوایی منجر به ایجاد نیاز به استفاده از سمعک می‌گردد. علاوه بر این موضوع، مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از زنان و مردان مسن احساس می‌کنند که نیازمند استفاده از سمعک هستند. مشکلات شنوایی می‌تواند منجر به کاهش لذت‌های زندگی، مانند گوش دادن به موسیقی و صداهای طبیعت نیز باشد. این مشکلات می‌توانند اثری منفی بر ارتباطات فردی داشته باشند. از هر چهار نفر انسان بالای ۴۵ سال، یک نفر دارای مشکلات شنوایی است. آسیب‌های سیستم شنوایی به‌صورت نقص در کنترل گوش و پایین‌آمان عملکرد امواج صوتی مشخص می‌شود. از دست دادن شنوایی یکی از عمومی‌ترین مشکلات مؤثر بر زندگی بزرگسالان است. حدود ۱۷ درصد - ۳۶ میلیون - از بزرگسالان آمریکایی از درجات مختلفی از ضعف شنوایی رنج می‌برند. مردان بیش از زنان در معرض از دست دادن شنوایی هستند («از دست دادن شنوایی چیست؟» (n.d).

تغییرات مربوط به حس چشایی نیز سبب کاهش لذت خوردن می‌شود. در این میان، تغییرات فیزیکی پدیدار شده در ظاهر انسان، بیشترین اثر تخریبی را به همراه خواهد داشت و کنار آمدن با آن که بر تصویر ذهنی فرد تأثیر می‌گذارد، و در نهایت احساس جذابیت و رضایت‌مندی از زندگی کاری نیز، با دشواری همراه می‌گردد. تغییرات فیزیکی متعدّدند و شامل چین‌وچروک، تغییرات مو، وزن و فرم عضلات می‌شود. این تغییرات محدود به علایم ذکر شده نیستند. خاصیت ارتجاعی پوست در

این دوره کاهش یافته و خطوط و چروک روی آن بیشتر شده و پوست خشک‌تر از قبل می‌گردد. موها به تدریج نازک‌تر شده و میزان موهای خاکستری افزایش می‌یابد. حتی تغییرات قد نیز بیشتر نمود پیدا می‌کند و فرد یک تا دو اینچ از قد خود را از دست می‌دهد. تمام این تغییرات تحت تأثیر بیولوژی، سبک زندگی و استرس می‌باشند.

پا به سن گذاشتن اختلال نیست، اما پدیده‌ای است که از موارد ذیل متأثر می‌شود:

۱. نوع داشت‌ها و نگرش فردی
۲. مشارکت‌های اجتماعی
۳. فعالیت‌های جسمی و تناسب اندام
۴. ویژگی‌های وراثتی
۵. استرس و مهارت‌های کنترل آن
۶. سبک زندگی
۷. گرایش‌های معنوی

هر انسانی قابلیت زندگی کردن تا سن ۱۰۰ سالگی را دارا می‌باشد. نظریه‌ی مهم اجتماعی پاول بالتس (۱۹۸۷) بر اهمیت انجام انتخاب‌های سازگارانه سلامتی، خصوصاً در دوره‌های بعدی زندگی مبتنی است. این نظریه به نام نظریه‌ی بهینه‌سازی انتخاب و جبران، در مراحل کهنسالی و به منظور مدیریت و کنترل استرس بسیار سودمند است. بالتس استدلال است که انسان قادر به انجام آن چیزی نیست که در زندگی مایل به انجام آن است، بنابراین، باید انرژی خود را برای آن چه در زندگی پرمعنی و مهم است قرار داده و سخت بکوشد تا به اهداف عالی دست یابد. همچنین از آن‌ها که هیچ‌کس به تنهایی قادر به انجام همه چیز نیست، اعتماد کردن و کسب حمایت دیگران موضوع بسیار مهمی می‌باشد.

اهمیت سبک زندگی سالم

یکی از مهم‌ترین روش‌های مدیریت و کنترل استرس، انتخاب و به کارگیری یک الگوی شخصی مناسب برای داشتن یک زندگی سالم می‌باشد. هرگز برای شروع ورزش دیر نیست. وقت خود را در دل طبیعت بگذرانید، به یوگا و مدیتیشن بپردازید و یا خود را با هر رفتار سالم دیگری مشغول سازید. بهبود وضعیت سلامت امری بسیار دشوار است و در گرو انجام تمرینات ورزشی، رژیم غذایی و ارتباطات

اجتماعی و فیزیکی سالم است. اهداف ما نباید محدود به عدم وجود بیماری در زندگی باشد، بلکه باید در جهت رسیدن به سلامتی و شادکامی مطلوب باشند.

الگوی زندگی سالم (یک دیدگاه کل‌نگر متمرکز بر سلامت جسمی، معنوی، روانی و اجتماعی است) ابزاری مفید در اندازه‌گیری اهداف زندگی است. در یک سوی این کمال مطلوب تندرستی، شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی، و در سوی دیگر آن بیماری‌ها و مرگ قرار دارد. اکثر مردم تلاش می‌نمایند تا در وسط این محور باقی بمانند، جایی که درد را تجربه نمی‌کنند، اضطراب ندارند و احساس افسردگی نمی‌کنند. به اساس اصل زندگی کردن تا پایان آن، ایجاد اهداف زندگی که به وسیله مدیریت صحیح تنش‌های زندگی، درآیند با طبیعت، صرف وقت در بیرون از منزل، داشتن ارتباطات مثبت و لذت بردن از لحظات زندگی، میسر می‌شود، فرد را به سوی انتهای مثبت این محور سوق می‌دهد.

نظریه‌ی انتخاب اجتماعی - هیجانی

این نظریه به افراد سالمند کمک می‌کند، تا بتوانند به سوی تندرستی بهینه گام بردارند. کارستسن، فانگ و چارلز (۲۰۰۳) با تأکید بر هیجانات و احساسات، مسن نسبت به زمان باقیمانده از عمر و چگونگی استفاده از این زمان باقیمانده، نظریه‌ی خود را تشریح کردند. وقتی پا به سن می‌گذاریم، درمی‌یابیم که زمان محدودی باقیمانده است. چگونه می‌توان در این زمان باقیمانده بیشترین لذت را کسب کرد؟ چگونه می‌توان در این زمان پر بار، سالم و شاد زیست؟ چه تغییراتی بی‌زناپذیر است؟ چگونه می‌توان همگام با تغییرات محیط اطراف زندگی کرد؟ دوره‌ی بعدی زندگی زمان بسیار مهمی برای ارزیابی است. باید ارزیابی کنیم که چگونه باید وقت‌مان را بگذرانیم، چگونه تنش‌ها و رضایت‌مندی و نارضایت‌مندی از ارتباطات‌مان را مدیریت کنیم. بازنگری این مسأله، ارزیابی و انتخاب آگاهانه برای زمان باقیمانده ضروری به نظر می‌رسد.

چگونه می‌توان از آگاهی و تجارب به‌دست آمده در طی این سال‌ها به بهترین شکل بهره جست؟ تحقیقات نشان می‌دهد هرچه انسان بیشتر پا به سن می‌گذارد، در مدیریت و کنترل هیجاناتش موفق‌تر عمل می‌کند. بزرگسالان مسن‌تر در زندگی روزمره‌ی خود سطح پایین‌تری از خشم را تجربه می‌کنند (طهماسب، مک کناتا، لئون و آرمسترانگ، ۱۹۹۷). در مقابل، افراد مسن هیچ هیجان منفی‌ای نسبت به رفتارهای کلیشه‌ای منفی دیگران ندارند. به‌نظر می‌رسد آنان از کنترل درونی بهتری بر هیجانات‌شان

برخوردارند، آنها در تمیز نکات مثبت و منفی، با به کارگیری بهینه‌سازی مثبت، کارآمدی بیشتری از خود نشان می‌دهند.

اهداف این کتاب

در این کتاب تلاش بر این بوده است تا خلاصه‌ای از ارتباط میان پا به سن گذاشتن و استراتژی‌های مؤثر کنترل و مدیریت استرس ارائه شود. همچنین، تغییرات ناشی از دوره‌های بعدی زندگی که مولد استرس هستند و نیز راه‌هایی که افراد مسن می‌توانند با توسل به آنها به‌طور مؤثری بر استرس‌های تغییرات زندگی فایده‌آیند، تشریح شده است. در این کتاب مطالعات موردی، مثال‌ها و پیشنهادات عملی برای غلبه بر مؤثر استرس نیز ارائه شده است، راهکارهایی به اثبات رسیده که بر نتایج خطرناک و منفی استرس میانجی‌گری می‌کند.

بخش ۱. عوامل استرس‌زای بزرگ و مهم‌ترین زمان‌های روزمره ارائه خواهد شد. نمونه‌هایی از افراد سالخورده که با انواع نقصان‌های مختلف، مشکلات، استرس، بی‌نظمی، بی‌خوابی، نگرانی‌های مالی مواجه شده‌اند جمع‌آوری شده است. همچنین، یک سری از تکنیک‌های مؤثر کنترل استرس که می‌تواند آثار زیان‌بار این عوامل را کاهش دهد ارائه می‌شود. در این بخش عوامل از زندگی روزمره فرد امکان‌ناپذیر است، اما تکنیک‌های ارائه شده جهت مدیریت و کنترل استرس، مانند مدیریت زمان، استراحت، مدیتیشن و آرام‌سازی ذهن می‌تواند از تبدیل این عوامل به عواملی ویرانگر در زندگی جلوگیری کند.

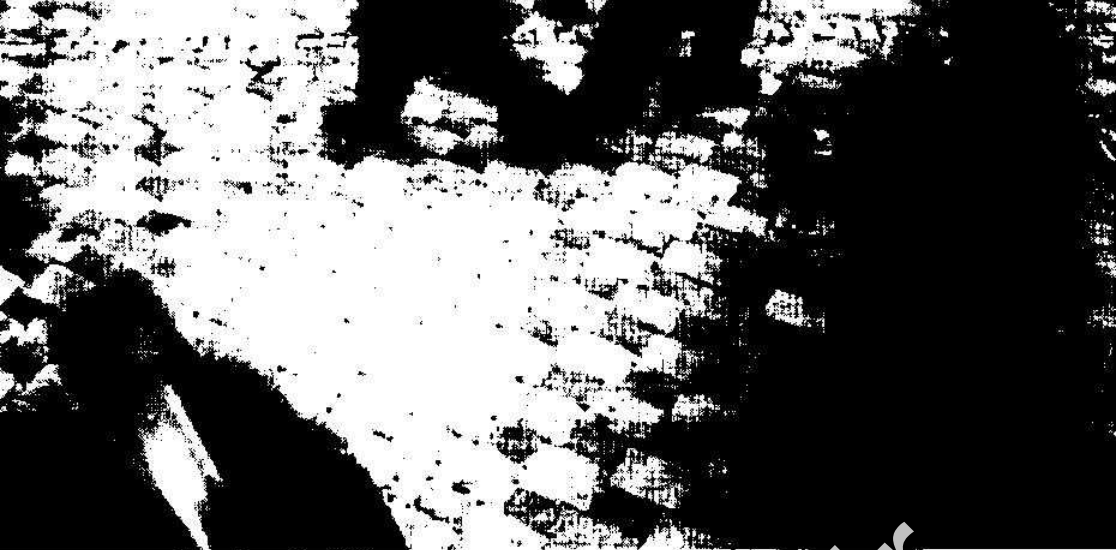
بخش ۲. عصر حاضر: در جهان پیشرفته‌ی امروزی اکثر افراد زمان‌شان را به انجام امور چندگانه، دویدن از جایی به جای دیگر، پاسخ‌دهی به ایمیل‌ها و متون مختلف می‌گذرانند. لحظات کمی در زندگی‌مان وجود دارد که توسط موضوعات مختلف تکنولوژیکی احاطه نشده باشد. نیاز به پاسخ‌دهی به این موضوعات روز به روز در حال افزایش است. این روزها، اوقات فراغت کالانی کمیاب است. در واقع، لحظه‌های کمی برای سپری کردن وقت برای اموری که مایل به انجام‌شان هستیم وجود دارد. آمریکایی‌ها به‌طور روزافزون درگیر ساعت‌ها کار پرزحمت بیرون از خانه هستند. بیشتر آنها از اوقات فراغت کمی برخوردارند. پس از فراغت از کار روزانه، تعدادی از کارها را برای انجام به خانه منتقل می‌کنند، که این

کار معنای تعطیلی را زیر سؤال می‌برد. حتی پس از بازنشستگی نیز در تمدد اعصاب و انجام تفریحات دچار سختی‌اند. این بخش به مزایای سلامتی و نقش آن در اوقات فراغت می‌پردازد.

بخش ۳. سازگاری با مسأله‌ی بازنشستگی: کار و بازنشستگی جزو مهم‌ترین مسایل زندگی است. شغل هر فرد معرف هویت و سبک زندگی‌اش می‌باشد. میانگین سن نیروی کار رو به افزایش است، همچنین، گرایش به تدوام اشتغال در سنین بالا نیز روند صعودی دارد. تعصبات و تبعیض در محل کار، موجب ایجاد احساس بدترشی، اضطراب و افسردگی می‌شود. این عوامل می‌توانند موجبات بازنشستگی پیش از موعد و برنامه‌ریزی نشده را فراهم سازند. دوره‌ی بازنشستگی در بیشتر افراد می‌تواند تبدیل به دوره‌ای خوشایند از زندگی شود. از طرف دیگر، این دوره می‌تواند احساساتی چون فقدان و استرس (به‌ویژه در مواقعی که پیش‌بینی نشده و ناگهانه حادث می‌شوند) را به همراه داشته باشد.

یک چهارم از شاغلان مسن (۶۵+) متعلق به آمریکا، بین سنین ۵۸ تا ۷۳، دارای نگرانی‌هایی همچون مشکلات مالی، بیمه‌ی سلامت و هزینه‌های زندگی می‌باشند. حدود ۴۰ درصد از آمریکایی‌ها بنا به دلایلی ناخواسته همچون کوچک‌سازی شرکت‌ها و یا بروز بحالی به اجبار بازنشسته و یا اخراج می‌شوند. حوادث پیش‌بینی نشده و دور از انتظار همچون بازنشستگی، می‌تواند فرد را به شدت دچار تنش‌های روحی نمایند. رخدادهای زندگی، مثل بازنشستگی، می‌تواند تنش مثبت و یا منفی داشته باشند. در این بخش به نگرانی‌هایی می‌پردازیم که شاغلان در سنین ۶۵+ با آن مواجه می‌گردند و همچنین، تکنیک‌های مدیریت شغلی مرتبط با استرس و پدیده‌ی سن و سال را مورد بررسی قرار می‌دهد.

بخش ۴. روابط بین فردی، حمایت‌های اجتماعی و غلبه بر استرس: یکی از منابع اجتماعی و حمایتی در زندگی، ارتباطات بین فردی است. فرد در پایان دوره‌ی بزرگسالی با چالش‌های منحصر به فرد در خصوص رشد و حفظ روابط مطلوب خود مواجه می‌شود. در این بخش، نظریه‌ها و تحقیقات مرتبط با این مسأله و همچنین روش‌هایی گردآوری شده است که از طریق حمایت‌های اجتماعی و ارتباطات بین فردی افراد مسن را قادر به غلبه بر تنش‌های مربوط به این دوره از رشد می‌نماید. دوران سالخوردگی می‌تواند، بخشی لذت‌بخش از زندگی باشد، از سوی دیگر، متأسفانه، تحقیقات نشان می‌دهند که این دوره می‌تواند دوران انزوا و تنهایی فرد نیز محسوب گردد. رابطه افراد، امری پویا و دینامیک است. هر چه شرایط زندگی و نیازهای فرد دچار تغییر می‌شوند، روابط بین فردی نیز تغییر می‌کنند. در این



میان، آن چ تغییرناپذیر است، نیاز انسان‌ها به یکدیگر است. انسان همواره به دوست، خانواده، جامعه‌ای حمایت‌گر نیازمند است. برخی افراد تنها به یک یا دو نفر به این وابستگی نیاز دارند، حال آن که گروهی دیگر به شبکه‌ی بزرگ‌تری برای ارتباطات خود نیازمندند. بنابراین، داشتن ارتباط نیازمند تعداد خاصی از افراد نیست. این بخش از کتاب به تحقیقاتی می‌پردازد که بر استرس، شادکامی، سلامت و ارتباطات میان فردی دلالت دارند.

بخش ۵. کنار آمدن با فقدان، مرگ و عزاداری: از دست دادن یکی از اجتناب‌ناپذیر است. هر فردی در زندگی این مسئله را کم‌وبیش

تجربه می‌کند. در سال‌های پسین زندگی، فقدان، امری طبیعی و رعم می‌تواند می‌شود. کنار آمدن با هر فقدانی مشکل و استرس‌زاست. کنار آمدن با مرگ نزدیکان، می‌تواند به شدت آزاردهنده باشد. غمگساری و عزاداری نیز یک تجربه‌ی عمیق فردی، خانوادگی و فرهنگی است. افراد به شیوه‌های متفاوت، عزاداری می‌کنند. روش عزاداری نیز به عقاید و فرهنگ فرد بستگی دارد. دانشمندان علوم اجتماعی تلاش دارند تا از طریق درک فرایند عزاداری کمک‌هایی را برای فرد فراهم آورند. این بخش به فرایند کنار آمدن با مسأله‌ی از دست دادن عزیزان می‌پردازد.

بخش ۶. خندیدن و دعا کردن: روش‌های متعددی برای غلبه بر استرس‌های دوران سالخوردگی وجود دارد. بر طبق مطالعات متعدد، دو روش بسیار مؤثر برای کنار آمدن با مسأله‌ی مرگ، یعنی شوخی کردن در زمان‌های مختلف و همچنین اتکا به معنویت از جمله مکانیزم‌های کارآمد شناخته شده می‌باشند.