

بسم الله الرحمن الرحيم



www.sedayesalmand.ir

معنویت در سالمندان

منابع

پرستاری سالمندی/ چارلوت الیوپولوس: ترجمه سیامک قاسمی، ویدا قدرتی، اسماعیل فلاح مهرآبادی، فرشته رضایی. (1393). دانش. تهران: نشر جامعه نگر: ص 195-203

نیازهای معنوی

همه انسان ها، متوجه باشند یا نباشند نیازهای معنوی دارند، بسیاری از این نیازها با افزایش سن و ظاهر شدن بیماری های مزمن و نزدیک شدن به مرگ آشکار می شوند، از جمله این نیازها می توان به عشق، بخشش، شادمانی، توکل و اعتماد به خداوند اشاره کرد.

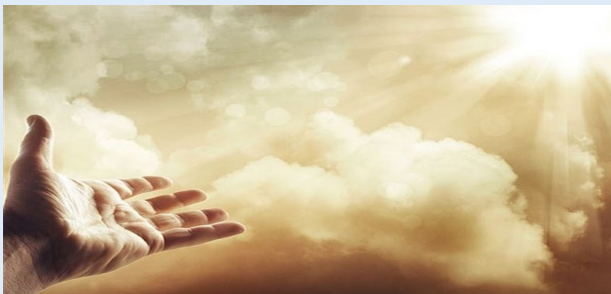
عشق

نیاز به عشق از مهم ترین نیازهای معنوی همه انسان ها می باشد. این نوع از عشق همان عشقی است که خداوند نسبت به بندگان خود دارد. سالمندان نیاز دارند که احساس کنند دیگران آنها را دوست دارند و به آنها اهمیت می دهند همانطور که نیاز دارند دیگران را دوست بدارند یا از آنها مراقبت کنند. عشق معنوی، عشقی بدون قید و شرط است.

بنابراین سالمندان نیاز دارند به دیگران عشق بورزند یا عشقی را از جانب دیگران دریافت کنند.

هدف زندگی

یکی از عوامل مهم سلامت روانی در سنین سالمندی، داشتن معنی و هدف در زندگی است. یعنی سالمند باید باور کند که همه تجربیات زندگی او، خوب یا بد، معنی خاصی داشته اند و هدف خاصی را دنبال کرده اند. مثلا سالمندان بر این باور باشند که تحمل رنج و اندوه هدف نهایی زندگی است یا عاملی است که سبب خوشنودی خداوند می شود. در صورت وجود چنین دیدگاهی، هیچ چیزی در این دنیا بیهوده نخواهد بود و به عبارتی "دنیا مزرعه آخرت است".



بخشش

خطا و اشتباه از ویژگی های وجود انسان ها است. داشتن این احساس که در مورد دیگران اشتباهی انجام شده یا خطایی صورت گرفته بسیار ناراحت کننده است و می تواند بر سلامتی سالمندان تاثیرات منفی داشته باشد. علاوه بر این، عدم بخشش می تواند انسان ها را از عشق ورزیدن و محبت به دیگران محروم کند و لذت ارتباطات و روابط اجتماعی را از بین ببرد. بخشیدن و از خود گذشتگی و پذیرفتن عذر خواهی دیگران شفا بخش است.



اعتقاد به ماورای طبیعت (خداوند)

سالمندان نیاز دارند که بدانند واقعیتی برتر و بالاتر از خود آنها وجود دارد،

آنها به منبع قدرت بزرگتری اتصال دارند که در افکار و ذهن آدمی و دنیای مادی جای نمی گیرد. اعتقاد به خداوند و معنویت، به سالمندان کمک می کند که برای دستیابی به آنچه می خواهند تنها نیستند و این توانایی را به آنها می دهد که در شرایط دشوار و پیچیده امید داشته باشند و معنی و هدف خاصی را در زندگی دنبال کنند. خداوند در قرآن کریم می فرماید "قطعاً با هر سختی آسانی است."

ایمان

ایمان ترکیبی از مذهب و معنویت است که از طریق فعالیت های مذهبی و معنوی ظاهر می شود. این فعالیت ها به شکل نماز و دعا، خواندن قرآن و سایر مطالب مذهبی، عبادت، مراسم مذهبی (روزه داری، جشن گرفتن روزهای مقدس مانند عید قربان و...) می باشد. سالمندان می توانند سعی کنند در عبادات و مراسم مذهبی

حضور فعال داشته باشند و با این کار ایمان و روحیه زندگی را در خود تقویت کنند.



معنویت و حریم خصوصی

تنهایی و خلوت جنبه ی مهمی از حالات و فعالیت های معنوی می باشد. داشتن زمانی بدون مزاحمت دیگران برای صحبت کردن با خداوند مسأله ی مهمی است. یک فرد در خلوت خود ممکن است عبادت کند. فکر کند یا منتظر پاسخی از جانب پروردگار باشد. بنابراین باید مکان مناسبی برای رفع نیازهای معنوی سالمندان فراهم باشد زیرا مراقبت های معنوی جزئی از روند کلی درمان و بخشی از یک برنامه مراقبتی کامل است. و در بیماری ها و ناتوانی ها، به سالمندان روحیه زندگی و امید می بخشد. با آرزوی سلامتی برای سالمندان عزیز