

سوال 1 از 9:

دوره سالمندی را توصیف کنید

شما: سالمندی زمانیست که آدم خیلی دلش می‌خواهد برمی‌گشت به قبل و چیزهایی را که می‌توانسته و انجام نداده انجام بدهد

در حال تحلیل پاسخ...

تحلیل: تحلیل پاسخ کاربر به عنوان روانشناس متخصص سالمدان:

پاسخ کاربر "سالمندی زمانیست که آدم خیلی دلش می‌خواهد برمی‌گشت به قبل و چیزهایی را که می‌توانسته و انجام نداده انجام بدهد" نشان‌دهنده یک نگاه معطوف به گذشته و همراه با حسرت نسبت به فرصت‌های از دست رفته است. این توصیف بیشتر به جنبه‌های ناسالم روانشناختی در دوره سالمندی اشاره دارد تا جنبه‌های سالم و پذیرا. در ادامه، نشانگرهای ناسالم روان بر اساس نقشه ذهنی ارائه شده، شناسایی و تحلیل می‌شوند:

• نشانگرهای ناسالم:

◦ جنبه: هیجان

▪ موضوع: نارضایتی

▪ بر اساس پاسخ: سالمندی زمانیست که آدم خیلی دلش می‌خواهد برمی‌گشت به قبل
▪ دلیل: میل شدید به بازگشت به گذشته و تغییر آن، نشانه‌ای بارز از نارضایتی فرد از وضعیت کنونی یا مسیر طی شده در زندگی گذشته است. این عبارت، عدم رضایت از آنچه هست یا آنچه بوده را منعکس می‌کند.

◦ جنبه: هیجان

▪ موضوع: عدم پذیرش

▪ بر اساس پاسخ: سالمندی زمانیست که آدم خیلی دلش می‌خواهد برمی‌گشت به قبل
▪ دلیل: آرزوی بازگشت به گذشته و تغییر آن، بیانگر عدم پذیرش واقعیت‌های موجود و مسیر زندگی طی شده است. فرد در پذیرش آنچه رخ داده و آنچه اکنون هست، چالش دارد.

◦ جنبه: باور

▪ موضوع: عدم توجه به یکپارچگی سیر زندگی خود

▪ بر اساس پاسخ: چیزهایی را که می‌توانسته و انجام نداده انجام بدهد
▪ دلیل: تمرکز بر 'چیزهایی که می‌توانسته و انجام نداده' نشان می‌دهد که فرد در یکپارچه‌سازی و پذیرش کل سیر زندگی خود، شامل موفقیت‌ها و ناکامی‌ها، فرصت‌های

از دست رفته و تصمیمات گذشته، دچار مشکل است. او به جای دیدن زندگی به عنوان یک کل منسجم، بر نقاط خاصی که مایل به تغییرشان است، متمرکز شده و این امر مانع از دستیابی به یکپارچگی هویت در سالمندی می‌شود.

○ جنبه: باور

- **موضوع:** خودکاوی نداشتن یا خودارزیابی با ملاک غیر توحیدی
- **بر اساس پاسخ:** چیزهایی را که می‌توانسته و انجام نداده انجام بدهد
- **دلیل:** عبارت 'چیزهایی را که می‌توانسته و انجام نداده' نشان‌دهنده نوعی خودارزیابی است. اما این خودارزیابی به جای اینکه منجر به پذیرش خردمندانه، درس آموزی یا حرکت رو به جلو شود (مانند 'خودارزیابی خردمندانه' در نشانگرهای سالم)، به حسرت و میل به تغییر گذشته‌ای که امکان‌پذیر نیست، منجر شده است. این نوع ارزیابی با ملاک‌های 'چه می‌توانست باشد' به جای 'چه هست'، می‌تواند ناسالم تلقی شود و با مفهوم 'خودارزیابی با ملاک غیر توحیدی' که در نقشه ذهنی به معنای عدم ارزیابی سازنده و منجر به رشد است، همخوانی دارد.

سوال 2 از 9:

راضی هستید از این دوره از زندگی تون؟

شما: در این دوره‌ها خیلی انسان احتیاج به امید دارد اگر امید نداشته باشه زندگی پوچ و بی اهمیت می‌شود تا زمانی که انسان به یه امیدی واقعاً زنده است ولی وقتی که امیدهایش برطرف می‌شود یعنی یا عملی یا غیرعملی می‌شود احساس می‌کند بودنش بی‌فایده است. چون علاوه بر احتیاج به کمک سایرین چه از نظر فکری و چه فیزیکی ولی از اینکه خودش قادر نیست کمک کند یا کاری انجام بدهد خیلی سرخوردگی و ناامیدی پیش می‌آید. خلاصه اینکه در دوران که آدم قادر است کارهایی را انجام بدهد اندوخته‌ای درست کند خیلی مهم است در صورتی که در آن ایام قبل از پیری قادر است خیلی کارها انجام بدهد مشغول روزمرگی می‌شود و توشه مادی و معنوی برای آینده فراهم نمی‌کند حالا ممکن است ذخیره مادی داشته باشد ولی تاسف این است که از ذخیره مادی هیچ استفاده‌ای نمی‌تواند بکند. و چه بهتر که ذخیره معنوی می‌داشت چون ذخیره معنوی هر زمان قابل بهره برداری است.

در حال تحلیل پاسخ...

🔍 **تحلیل: تحلیل پاسخ کاربر به عنوان یک روانشناس متخصص سالمندان:**

پاسخ کاربر نشان دهنده ترکیبی از احساسات، باورها و رفتارهای مرتبط با سلامت روان در دوره سالمندی است. به طور کلی، پاسخ حاکی از نارضایتی و نامیدی از شرایط فعلی، بهویژه در ارتباط با کاهش توانمندی‌ها و استقلال است. حسرت نسبت به گذشته و عدم آمادگی برای این دوران نیز به وضوح دیده می‌شود. با این حال، یک نکته مثبت و سازنده نیز در انتهای پاسخ مشاهده می‌شود که نشان دهنده درک عمیق‌تر از ارزش‌های معنوی است.

• نشانگرهای ناسالم:

◦ جنبه: هیجان

■ موضوع: نامیدی

- بر اساس پاسخ: اگر امید نداشته باشه زندگی پوچ و بی اهمیت می‌شود... احساس می‌کند بودنش بی‌فایده است... خیلی سرخوردگی و نامیدی پیش می‌آید.
- دلیل: کاربر به صراحت بیان می‌کند که در صورت نبود امید، زندگی بی‌معنا و بی‌فایده می‌شود و از تجربه 'نامیدی' در مواجهه با عدم توانمندی‌ها سخن می‌گوید. این نشان دهنده پایداری هیجانات منفی و از دست دادن امید است.

◦ جنبه: هیجان

■ موضوع: اندوه

- بر اساس پاسخ: خیلی سرخوردگی و نامیدی پیش می‌آید... تاسف این است که از ذخیره مادی هیچ استفاده‌ای نمی‌تواند بکند.
- دلیل: احساس 'سرخوردگی' و 'تاسف' صراحتاً توسط کاربر بیان شده است. اینها هیجانات منفی هستند که در دسته‌بندی 'اندوه' یا نارضایتی قرار می‌گیرند و نشان دهنده رنج و غم ناشی از شرایط فعلی و عدم توانایی‌ها می‌باشند.

◦ جنبه: باور

■ موضوع: بی معنایی زندگی

- بر اساس پاسخ: اگر امید نداشته باشه زندگی پوچ و بی اهمیت می‌شود
- دلیل: کاربر به وضوح ارتباط بین نبود امید و 'پوچ و بی اهمیت' شدن زندگی را بیان می‌کند. این باور که زندگی می‌تواند معنای خود را از دست بدهد، مستقیماً با نشانگر 'بی معنایی زندگی' در باورهای ناسالم همخوانی دارد.

◦ جنبه: باور

■ موضوع: محدود دیدن معنای استقلال

- بر اساس پاسخ: از اینکه خودش قادر نیست کمک کند یا کاری انجام بدهد خیلی سرخوردگی و نامیدی پیش می‌آید.
- دلیل: کاربر نامیدی و سرخوردگی خود را به دلیل ' قادر نبودن به کمک کردن یا کاری انجام دادن' بیان می‌کند. این جمله نشان می‌دهد که تعریف او از استقلال و ارزشمندی فردی، به شدت به توانایی‌های عملی و فعالانه وابسته است و در نتیجه با کاهش این

توانایی‌ها، احساس بی‌کفایتی و نامیدی می‌کند. این وضعیت، با محدود دیدن معنای استقلال به معنای صرفاً انجام دادن کارها بدون نیاز به دیگران، مطابقت دارد.

○ جنبه: باور

- موضوع: سطحی نگری و عدم توسعه دارایی
- بر اساس پاسخ: در صورتی که در آن ایام قبل از پیری قادر است خیلی کارها انجام بدهد مشغول روزمرگی می‌شود و توشه مادی و معنوی برای آینده فراهم نمی‌کند
- دلیل: کاربر با حسرت به این نکته اشاره می‌کند که در جوانی 'مشغول روزمرگی' شده و 'تشوه مادی و معنوی' برای آینده فراهم نکرده است. این بیانگر یک نقد از گذشته و عدم foresight در توسعه جامع دارایی‌ها (هم مادی و هم معنوی) است که با 'سطحی نگری و عدم توسعه دارایی' مطابقت دارد.

○ جنبه: رفتار

- موضوع: انفعال و وابستگی به سبک قدیم با وجود اثبات ناکارآمدی
- بر اساس پاسخ: از اینکه خودش قادر نیست کمک کند یا کاری انجام بدهد خیلی سرخوردگی و نامیدی پیش می‌آید... از ذخیره مادی هیچ استفاده‌ای نمی‌تواند بکند.
- دلیل: ناتوانی در 'کمک کردن یا کاری انجام دادن' و همچنین 'عدم استفاده از ذخیره مادی' نشان‌دهنده یک حالت انفعال و عدم توانایی در عملگرایی و سازگاری با شرایط جدید است. این وضعیت با توضیحات مربوط به 'انفعال و وابستگی به سبک قدیم' که سالم‌مند در آن از تصمیم‌گیری و انجام کارهایی که در حد توانش است نیز کناره‌گیری می‌کند، همخوانی دارد.

● نشانگرهای سالم:

○ جنبه: باور

- موضوع: توسعه معنای دارایی
- بر اساس پاسخ: و چه بهتر که ذخیره معنوی می‌داشت چون ذخیره معنوی هر زمان قابل بهره برداری است.
- دلیل: با وجود حسرت نسبت به عدم جمع‌آوری توشه معنوی در گذشته، کاربر در این جمله به وضوح ارزش و برتری 'ذخیره معنوی' را بر ذخیره مادی بیان می‌کند و دلیل آن را 'همیشه قابل بهره‌برداری بودن' آن ذکر می‌کند. این نشان‌دهنده درک عمیق و اولویت‌گذاری ارزش‌های غیرمادی و معنوی است که یکی از جنبه‌های کلیدی 'توسعه معنای دارایی' در سلامت معنوي سالم‌مندان است.

سوال 3 از 9:

بزرگترین رنج و چالش سالمندی برای شما چی بوده؟

شما: ناتوانی‌های جسمی و احتیاج به کمک دیگران، غرور انسان را می‌شکند. ناملایمات اطرافیان و خانواده انسان را ناراحت می‌کند و چالش بزرگی است.

در حال تحلیل پاسخ...

تحلیل: تحلیل پاسخ کاربر به عنوان روانشناس متخصص سالمدان:

پاسخ کاربر نشان‌دهنده دو چالش اساسی و عمیق در دوران سالمندی است: کاهش استقلال جسمی و مشکلات ارتباطی با خانواده. هر دو مورد با واکنش‌های هیجانی و شناختی ناسالم (یا حداقل چالش‌برانگیز) همراه شده‌اند.

- **نشانگرهای ناسالم:**

- **جنبه: باور**

- **موضوع: محدود دیدن معنای استقلال**

- **بر اساس پاسخ: ناتوانی‌های جسمی و احتیاج به کمک دیگران، غرور انسان را می‌شکند.**

■ **دلیل: این بخش از پاسخ نشان می‌دهد که سالمند، استقلال را به معنای عدم نیاز به دیگران و خودکفایی کامل می‌بیند. 'غرور انسان را می‌شکند' حاکی از این است که فرد، نیاز به کمک را به منزله از دست دادن ارزش یا جایگاه خود تلقی می‌کند. این دیدگاه محدود به استقلال، پذیرش تغییرات طبیعی سالمندی و وابستگی‌های اجتناب‌ناپذیر را دشوار می‌کند و با مفهوم 'وسعت بخشی معنای استقلال' که یک نشانگر سلامت معنوی است، در تضاد است.**

- **جنبه: رفتار**

- **موضوع: واگذاری راحت طلبانه یا زورگویانه کارهای در حد توان به دیگران و یا غرورمندانه زیر بار کمک گرفتهای ضروری نرفتن**

- **بر اساس پاسخ: ناتوانی‌های جسمی و احتیاج به کمک دیگران، غرور انسان را می‌شکند.**

■ **دلیل: اگرچه کاربر به صراحت نگفته که از پذیرش کمک امتناع می‌کند، اما بیان اینکه 'احتیاج به کمک دیگران غرور انسان را می‌شکند'، نشان‌دهنده یک چالش در 'خدمت پذیری' است. این احساس منفی (شکستن غرور) در مواجهه با نیاز به کمک، می‌تواند به مقاومت 'غرورمندانه زیر بار کمک گرفتهای ضروری نرفتن' منجر شود، که یک رفتار ناسالم است. حتی اگر به رفتار بیرونی منجر نشود، این رنج درونی نشان‌دهنده عدم مدیریت سالم عواطف در حین پذیرش خدمات است.**

◦ جنبه: هیجان

■ موضوع: اندوه

- بر اساس پاسخ: ناملایمات اطرافیان و خانواده انسان را ناراحت می‌کند و چالش بزرگ است.

■ دلیل: عبارت 'انسان را ناراحت می‌کند' به طور مستقیم به تجربه یک هیجان منفی اشاره دارد. 'ناراحت' معادل فارسی 'sad' یا 'upset' است که در دسته 'پایداری هیجانات منفی' و به طور خاص 'اندوه' قرار می‌گیرد. این نشانگر بروز یک هیجان ناسالم در پاسخ به چالش‌های ارتباطی است.

• نشانگرهای سالم:

- (موردی یافت نشد)

سوال 4 از 9:

در رابطه با کاهش توانمندی‌های دوره سالمندی چه احساسی داشته اید و چه کار کردید؟

شما: از نظر جسمی سعی می‌کنم ورزش بکنم. بدنسازی می‌کنم. پیاده روی می‌کنم. مسجد که می‌روم توان روحی ام بالا می‌رود. حال و حوصلم برمی‌گردد. اگر امکان مسافرت و دید و بازدید و هم صحبت فراهم شود خوب است. کارهای فکری خواندن و نوشتن، نوشتن سرگذشت زندگی ام را داشته ام و تا الان یک چیزهایی نوشته‌ام.

در حال تحلیل پاسخ...

تحلیل: تحلیل پاسخ کاربر به عنوان روانشناس متخصص سالمدان:

• نشانگرهای ناسالم:

- (موردی یافت نشد)

• نشانگرهای سالم:

- جنبه: رفتار

■ موضوع: خود مراقبتی

- بر اساس پاسخ: از نظر جسمی سعی می‌کنم ورزش بکنم. بدنسازی می‌کنم. پیاده روی می‌کنم.

■ دلیل: کاربر به طور فعالانه درگیر فعالیت‌های ورزشی برای حفظ سلامت جسمی خود است، که نشان‌دهنده 'خود مراقبتی' در مواجهه با کاهش توانمندی‌های جسمی در

سالمندی است. این رفتار منطبق با توضیحات 'خود مراقبتی' است که به اقدامات مسئولانه برای حفظ و بهبود سلامت جسمانی اشاره دارد.

○ **جنبه: رفتار**

- **موضوع:** خود آرامسازی در پناه مناسک
- **بر اساس پاسخ:** مسجد که می‌روم توان روحی ام بالا می‌رود. حال و حوصلم برمی‌گردد.
- **دلیل:** کاربر به صراحة بیان می‌کند که رفتن به مسجد (که یک مناسک دینی است) باعث افزایش توان روحی و بهبود حال و حوصله او می‌شود. این نشانگر استفاده از مناسک دینی برای کسب آرامش و مدیریت هیجانات در مواجهه با چالش‌ها، که مطابق با تعریف 'خود آرامسازی در پناه مناسک' است.

○ **جنبه: رفتار**

- **موضوع:** توسعه خود
- **بر اساس پاسخ:** کارهای فکری خواندن و نوشتمن، نوشتمن سرگذشت زندگی ام را داشته ام و تا الان یک چیزهایی نوشته‌ام.
- **دلیل:** اشتغال به فعالیت‌های فکری مانند خواندن و نوشتمن، به ویژه نوشتمن سرگذشت زندگی، نشان‌دهنده تمایل و اقدام کاربر برای وسعت‌بخشی به وجود خود و ادامه رشد و یادگیری در دوران سالمندی است که با مفهوم 'توسعه خود' مطابقت دارد.

○ **جنبه: رفتار**

- **موضوع:** اهتمام ورزی به انتقال تجارب
- **بر اساس پاسخ:** نوشتمن سرگذشت زندگی ام را داشته ام و تا الان یک چیزهایی نوشته‌ام.
- **دلیل:** نوشتمن سرگذشت زندگی، یک اقدام فعالانه برای مستندسازی و انتقال تجربیات زندگی به دیگران است. این رفتار نشان‌دهنده اشتیاق و اهتمام کاربر به فرایند انتقال تجربیات خود است که با تعریف 'اهتمام ورزی به انتقال تجارب' همخوانی دارد.

○ **جنبه: باور**

- **موضوع:** روایت فعالانه از تجارب اجتماعی و شغلی
- **بر اساس پاسخ:** نوشتمن سرگذشت زندگی ام را داشته ام و تا الان یک چیزهایی نوشته‌ام.
- **دلیل:** اقدام به نوشتمن سرگذشت زندگی نشان‌دهنده نگاهی جامع و فعالانه به تجربیات گذشته، شامل فراز و فرودها، و تمایل به روایت کردن آن‌هاست. این نشانگر باور کاربر به ارزشمندی تجربیات خود و نقش‌آفرینی در آن‌هاست که با توضیحات 'روایت فعالانه از تجارب اجتماعی و شغلی' مطابقت دارد و به عنوان یک جنبه شناختی (باور) در نظر گرفته می‌شود.

سوال 5 از 9

شده از دوستان و همسن و سالان شما کسی فوت کنه و شما خیلی اذیت بشید؟

شما: نه خیلی شدید نه چون امر طبیعی ست اما اگر اتفاقی و غیر عادی باشد آزاردهنده است.

در حال تحلیل پاسخ... 

تحلیل: تحلیل پاسخ کاربر به عنوان یک روانشناس متخصص سالمدان:

پاسخ کاربر کوتاه و در عین حال حاوی نکات مهمی در خصوص سلامت روان ایشان در مواجهه با موضوع مرگ و فقدان است. این پاسخ نشان می‌دهد که فرد سالمدان دیدگاهی واقع‌بینانه، پذیرا و تنظیم‌شده نسبت به مرگ دارد.

• نشانگرهای ناسالم:

◦ (موردی یافت نشد)

• نشانگرهای سالم:

◦ جنبه: باور

■ موضوع: رحلت نگری بیدار گرانه

■ بر اساس پاسخ: چون امر طبیعی ست

■ دلیل: کاربر با بیان اینکه مرگ «امر طبیعی ست»، دیدگاهی واقع‌بینانه و پذیرا نسبت به

مرگ دارد. این نگرش با مفهوم 'رحلت نگری بیدار گرانه' همخوانی دارد که در آن مرگ به

عنوان بخشی از چرخه طبیعی زندگی و سفر هستی درک می‌شود و نه یک واقعه

ترسناک یا نابودکننده. این باور به کاهش اضطراب و پذیرش فقدان کمک می‌کند.

◦ جنبه: هیجان

■ موضوع: پذیرندگی

■ بر اساس پاسخ: چون امر طبیعی ست

■ دلیل: جمله 'چون امر طبیعی ست' نشان‌دهنده پذیرش عمیق و درونی کاربر نسبت به

واقعیت مرگ است. این پذیرش، هیجانات منفی شدیدی مانند اندوه بیش از حد یا

عدم پذیرش فقدان را که می‌توانند سلامت روان را به خطر اندازند، تعدیل می‌کند. این

نشانگر مستقیماً به 'پذیرندگی' به عنوان یک هیجان سالم اشاره دارد.

◦ جنبه: هیجان

■ موضوع: تناسب میزان هیجان با موقعیت

- بر اساس پاسخ: نه خیلی شدید نه چون امر طبیعی است اما اگر اتفاقی و غیر عادی باشد آزاردهنده است.
- دلیل: پاسخ کاربر نشان می‌دهد که میزان هیجان (آزار دیدن/ناراحتی) در او متناسب با نوع موقعیت است. برای مرگ طبیعی، هیجان 'خیلی شدید' نیست، اما برای مرگ 'اتفاقی و غیرعادی'، آن را 'آزاردهنده' می‌داند. این تمایزگذاری و تنظیم شدت هیجان بر اساس شرایط، نشانه‌ای قوی از سلامت روان و توانایی فرد در مواجهه واقع بینانه و متعادل با رویدادهای زندگی است.

○ جنبه: هیجان

- موضوع: تنظیم هیجانات
- بر اساس پاسخ: نه خیلی شدید نه
- دلیل: عبارت 'نه خیلی شدید نه' به وضوح نشان می‌دهد که کاربر قادر به مدیریت و تنظیم شدت هیجانات خود در مواجهه با فقدان است. این توانایی در جلوگیری از غرق شدن در اندوه یا واکنش‌های هیجانی افراطی، یک مهارت اساسی در حفظ سلامت روان، به ویژه در دوران سالم‌مندی است.

سوال 6 از 9:

بازنشستگی برای شما چه تجربه‌ای داشته؟

شما: تا زمانی که می‌توانستم ادامه دادم دو برابرانچه که معمول است فعالیت کردم برای اداری و حسابداری فعالیت‌های اینطوری انجام دادم تا وقتی دیگر قادر نبودم تا می‌شد کار کردم و فعالیت کردم و ننشستم.

در حال تحلیل پاسخ...

● تحلیل: تحلیل پاسخ کاربر به عنوان یک روانشناس متخصص سالم‌مندان:

تحلیل پاسخ کاربر به عنوان یک روانشناس متخصص سالم‌مندان نشان می‌دهد که تجربه بازنشستگی برای ایشان با چالش‌هایی در زمینه پذیرش تغییرات و انطباق با شرایط جدید همراه بوده است. تمرکز بر فعالیت شدید در گذشته و مقاومت در برابر "نشستن" (بی‌فعالیتی) نشانه‌های مهمی از وضعیت سلامت روان ایشان در مواجهه با بازنشستگی ارائه می‌دهد.

تحلیل گام به گام:

1. "تا زمانی که می‌توانستم ادامه دادم" و "تا می‌شد کار کردم و فعالیت کردم": این عبارات نشان‌دهنده اراده قوی برای ادامه فعالیت و بهره‌وری بالا در دوره کاری است. این خود به تنها‌ی یک جنبه مثبت از شخصیت فعال و مسئولیت‌پذیر را نشان می‌دهد.
2. "دو برابرانچه که معمول است فعالیت کردم برای اداری و حسابداری فعالیت‌های اینطوری انجام دادم": این جمله به وضوح سطح بالای تعهد، انرژی و شاید هویت فردی گره‌خورده با کار را نشان می‌دهد. فرد به نقش فعال خود در گذشته افتخار می‌کند.
3. "تا وقتی دیگر قادر نبودم": این بخش کلیدی است. نشان می‌دهد که توقف فعالیت نه یک انتخاب آگاهانه برای بازنیستگی، بلکه نتیجه محدودیت‌های جسمی یا توانمندی بوده است. این می‌تواند زمینه‌ساز دشواری در پذیرش شرایط جدید باشد.
4. "و ننشستم": این جمله با تأکید قوی بر عدم پذیرش حالت "نشستن" (بی‌فعالیتی یا استراحت) نشان‌دهنده مقاومت شدید در برابر تغییر سبک زندگی و توقف فعالیت است. این می‌تواند هم نشانه‌ای از تلاش برای حفظ معنا و فعالیت باشد (که می‌تواند سالم باشد اگر به شیوه‌های جدید بازتعریف شود) و هم نشانه‌ای از عدم انطباق با واقعیت‌های جدید سالم‌مندی.

نشانگرهای سلامت روان شناسایی شده:

- نشانگرهای ناسالم:
 - جنبه: رفتار
 - موضوع: ناسازگاری و عدم انطباق
 - بر اساس پاسخ: تا وقتی دیگر قادر نبودم تا می‌شد کار کردم و فعالیت کردم و ننشستم.
 - دلیل: عبارت «تا وقتی دیگر قادر نبودم» نشان می‌دهد که توقف فعالیت نه به انتخاب، بلکه به دلیل محدودیت‌های توانمندی رخ داده است. تاکید شدید بر «و ننشستم» نیز حاکی از مقاومت در برابر پذیرش حالت بی‌فعالیتی یا استراحت است که معمولاً با بازنیستگی همراه است. این مقاومت و عدم پذیرش تغییرات طبیعی در توانمندی‌ها و لزوم تغییر اولویت‌های زندگی (همانند کاهش فعالیت‌های شغلی فشرده)، با تعریف «ناسازگاری و عدم انطباق» همخوانی دارد که در آن سالم‌مند قادر به درک یا انطباق واقع‌بینانه با تغییرات زندگی نیست.
 - جنبه: باور
 - موضوع: محدود دیدن معنای استقلال
 - بر اساس پاسخ: دو برابرانچه که معمول است فعالیت کردم... و ننشستم.

■ دلیل: تمایل به فعالیت «دو برابر آنچه معمول است» و مقاومت شدید در برابر «نشستن» (بیفعالیت) نشان می‌دهد که حس استقلال و خودارزشمندی فرد ممکن است به شدت با توانایی انجام کارهای فشرده و پربازده گره خورده باشد. اگر سالم‌مند استقلال را صرفاً به معنای تسلط کامل بر امور و عمل کردن مستقلانه مانند دوران جوانی بداند، پذیرش کاهش توانمندی‌ها و نیاز به توقف فعالیت برای او دشوار خواهد بود، که دقیقاً با تعریف «محدود دیدن معنای استقلال» مطابقت دارد.

• نشانگرهای سالم:

- جنبه: باور

■ موضوع: روایت فعالانه از تجارب اجتماعی و شغلی

■ بر اساس پاسخ: تا زمانی که می‌توانستم ادامه دادم دو برابرانچه که معمول است فعالیت کردم برای اداری و حسابداری فعالیت‌های اینطوری انجام دادم تا وقتی دیگر قادر نبودم تا می‌شد کار کردم و فعالیت کردم و ننشستم.

■ دلیل: پاسخ کاربر نشان می‌دهد که او تجارب شغلی گذشته خود را به صورت فعالانه و با تاکید بر نقش خود به عنوان فردی پرکار و مؤثر روایت می‌کند. عباراتی مانند «دو برابرانچه که معمول است فعالیت کردم» و «تا می‌شد کار کردم و فعالیت کردم و ننشستم» بیانگر این است که فرد خود را در گذشته منفعل نمی‌دیده و بر اثرگذاری و تلاش بی‌وقفه خود تاکید دارد. این نوع روایت از گذشته شغلی، با شاخص «روایت فعالانه از تجارب اجتماعی و شغلی» هم راستا است.

سوال 7 از 9

در این دوره به دلیل کاهش فعالیت شغلی مشکل اقتصادی پیش نیامده برای شما؟

شما: نه شکر خدا الحمدالله من معمولاً خیلی با حساب و کتاب و اقتصادی و برآورد درست زندگی می‌کنم افراط و تفریط نیست بر مبنای درآمد خرج و کار می‌کنم و مشکلی نداشته‌ام.

در حال تحلیل پاسخ...

تحلیل:

• نشانگرهای ناسالم:

- (موردي يافت نشد)

• نشانگرهای سالم:

◦ جنبه: هیجان

■ موضوع: شکرگزاری

■ بر اساس پاسخ: شکر خدا الحمد لله

■ دلیل: بیان مستقیم شکرگزاری و سپاس از خداوند نشاندهنده یک هیجان مثبت و سالم است که به پایداری هیجانات مثبت در فرد کمک می‌کند.

◦ جنبه: باور

■ موضوع: روببیت باوری

■ بر اساس پاسخ: شکر خدا الحمد لله

■ دلیل: عبارت 'شکر خدا الحمد لله' علاوه بر شکرگزاری، حاکی از باور به تدبیر و پرورش الهی در امور زندگی است که منجر به پذیرش و آرامش در مواجهه با تغییرات، از جمله کاهش فعالیت شغلی و عدم بروز مشکلات اقتصادی می‌شود. این باور به فرد کمک می‌کند تا شرایط را به نفع خود و با اتکا به خداوند مدیریت کند.

◦ جنبه: رفتار

■ موضوع: قناعت ورزی

■ بر اساس پاسخ: من معمولاً خیلی با حساب و کتاب و اقتصادی و برآورد درست زندگ می‌کنم افراط و تفریط نیست بر مبنای درآمد خرج و کار می‌کنم

■ دلیل: توصیف نحوه زندگی به صورت 'با حساب و کتاب و اقتصادی', 'افراط و تفریط نیست' و 'بر مبنای درآمد خرج و کار می‌کنم' همگی نشاندهنده رفتارهای فعالانه و مثبتی چون قناعت، پرهیز از اسراف و مدیریت مالی صحیح است که مستقیماً با تعریف 'قناعت ورزی' همخوانی دارد.

◦ جنبه: هیجان

■ موضوع: رضایتمندی

■ بر اساس پاسخ: و مشکلی نداشته‌ام

■ دلیل: نتیجه‌گیری 'و مشکلی نداشته‌ام' پس از توضیح سبک زندگی مالی، نشاندهنده احساس رضایت و خشنودی فرد از وضعیت مالی خود و عدم وجود دغدغه اقتصادی در این دوره است که از مصاديق پایداری هیجانات مثبت محسوب می‌شود.

◦ جنبه: رفتار

■ موضوع: انطباق پذیری

■ بر اساس پاسخ: در این دوره به دلیل کاهش فعالیت شغلی مشکل اقتصادی پیش نیامده برای شما؟ پاسخ کاربر: نه ... و مشکلی نداشته‌ام.

■ دلیل: با وجود کاهش فعالیت شغلی (تغییر در سبک زندگی)، کاربر اعلام می‌کند که 'مشکلی نداشته‌ام'. این نشان می‌دهد که وی توانسته با تغییرات حاصل از این دوره به طور واقع‌بینانه سازگار شود و با اینکا به 'حساب و کتاب' و 'قناعت ورزی' قبلی خود، وضعیت مالی‌اش را مدیریت کرده و با شرایط جدید انطباق یابد.

سوال 8 از 9

اینکه سبک زندگی تغییر کرده در سالمندی چه تجربه‌ای داشته برای شما؟

شما: برای فعالیت‌های اجتماعی چون از نظر جسمی توان کمتری دارم محدودیت در رابطه با ارتباط با افراد یا جنبه عملی را از دست داده جنبه ارتباط غیر حضوری است با تلفن و مجازی و... جویای حال و احوال می‌شویم ولی خوب برای برآوردن حاجات روزمره ترجیح می‌دهم برای خرید و غیره خودم بیرون بروم دریافت و پرداخت حساب‌ها را انجام بدhem با اینکه امکان غیر حضوری هم هست. حالا احساس نیاز به گردش و طبیعت و سیاحت زیاد دارم ولی خب هم توان جسمی و مسئولیت همسرم کمتر اجازه این کار را می‌دهد

در حال تحلیل پاسخ...

تحلیل: تحلیل پاسخ کاربر به عنوان روانشناس متخصص سالمندان:

پاسخ کاربر نشان‌دهنده ترکیبی از چالش‌ها و سازگاری‌های مثبت در دوره سالمندی است. کاربر به صراحت به محدودیت‌های جسمی و تأثیر آن بر فعالیت‌های اجتماعی اشاره می‌کند، اما در عین حال راه حل‌های جایگزین برای حفظ ارتباطات و استقلال خود یافته است. لحن پاسخ نشانگر پذیرش واقع‌بینانه شرایط جدید و تلاش برای حفظ کیفیت زندگی است.

▪ نشانگرهای ناسالم:

◦ (موردي یافت نشد)

▪ نشانگرهای سالم:

◦ جنبه: هیجان

▪ موضوع: پذیرندگی

■ بر اساس پاسخ: برای فعالیت‌های اجتماعی چون از نظر جسمی توان کمتری دارم محدود شده‌ام. ... ولی خب هم توان جسمی و مسئولیت همسرم کمتر اجازه این کار را می‌دهد

■ دلیل: کاربر محدودیت‌های جسمی و تأثیر آن بر فعالیت‌های اجتماعی و تمایلات خود را به صورت واقع‌بینانه و بدون ابراز ناراحتی شدید، افسوس یا انکار بیان می‌کند. عبارت 'ولی خب' نشان‌دهنده پذیرش آرام و منطقی محدودیت‌ها و مسئولیت‌ها است که از ویژگی‌های پذیرنده سالم است.

○ جنبه: رفتار

■ موضوع: انطباق پذیری

■ بر اساس پاسخ: این محدودیت در رابطه با ارتباط با افراد یا جنبه عملی را از دست داده جنبه ارتباط غیر حضوری است با تلفن و مجازی و... جویای حال و احوال می‌شویم

■ دلیل: با وجود محدودیت‌های جسمی برای ارتباطات حضوری، کاربر فعالانه به سراغ روش‌های جایگزین مانند استفاده از تلفن و فضای مجازی رفته تا ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کند. این نشان‌دهنده توانایی بالا در درک تغییرات و سازگاری با شرایط جدید زندگی است.

○ جنبه: باور

■ موضوع: باز تعریف سبک کنشگری اجتماعی

■ بر اساس پاسخ: این محدودیت در رابطه با ارتباط با افراد یا جنبه عملی را از دست داده جنبه ارتباط غیر حضوری است با تلفن و مجازی و... جویای حال و احوال می‌شویم

■ دلیل: تغییر شیوه ارتباطات اجتماعی از حضوری به غیرحضوری، صرفاً یک رفتار نیست، بلکه نشان‌دهنده باور کاربر به این است که هنوز هم می‌تواند و باید در جامعه حضور و کنشگری داشته باشد، حتی اگر سبک و شیوه آن تغییر کند. این بازتعریف، یک نگرش سالم به مشارکت اجتماعی در سالمندی است.

○ جنبه: رفتار

■ موضوع: عملگرایی و انتخابگری به سبک جدید

■ بر اساس پاسخ: ولی خوب برای برآوردن حاجات روزمره ترجیح می‌دهم برای خرید و غیره خودم بیرون بروم دریافت و پرداخت حساب‌ها را انجام بدhem با اینکه امکان غیر حضوری هم هست.

■ دلیل: با وجود گزینه‌های غیرحضوری و احتمالاً آسان‌تر، کاربر ترجیح می‌دهد که شخصاً فعالیت‌های روزمره مانند خرید و کارهای بانکی را انجام دهد. این انتخاب فعالانه برای حفظ استقلال و عاملیت در امور روزمره، نشان‌دهنده عملگرایی و انتخابگری به سبکی متناسب با شرایط جدید است و از انفعال دوری می‌کند.

○ جنبه: رفتار

■ موضوع: طبیعت نوازی

■ بر اساس پاسخ: حالا احساس نیاز به گردش و طبیعت و سیاحت زیاد دارم

■ دلیل: بیان 'احساس نیاز زیاد' به 'گردن و طبیعت و سیاحت' نشان‌دهنده تمایل قوی و ارزشی است که کاربر برای ارتباط با طبیعت و بهره‌مندی از آن قائل است. اگرچه در این بخش از پاسخ به دلیل محدودیت‌ها، فعالیتی انجام نشده، اما این تمایل و نیاز درونی، نشانگر گرایش سالم به طبیعت‌نوازی و ارزش قائل شدن برای آن به عنوان منبع آرامش و نشاط است.

سوال 9 از 9:

از مسیری که در زندگی طی کرده اید و مرور گذشته چه احساسی دارید؟

شما: از جنبه معنوی سه قسمت تقسیم می‌شود قسمت اول دوران اشتغال بود که غیر از واجبات کمتر به مستحبات می‌رسیدم دوره دوم اولیل بازنیستگی بود که همت زیادی نسبت به معنویات داشتم به صورت یومیه مسجد بودم و خلاصه در بهترین وضعیت بودم. دوره سوم که از ۶۰ سالگی به بعد بوده که این کمتر شده و تنها به واجبات و به حداقل اکتفا می‌کنم.

در حال تحلیل پاسخ...

تحلیل: تحلیل پاسخ کاربر به عنوان یک روانشناس متخصص سالمندان:

پاسخ کاربر نشان‌دهنده‌ی یک مرور ساختارمند و معنوی از مراحل زندگی است. سالمند مسیر زندگی خود را به سه دوره‌ی مشخص تقسیم کرده و تمرکز اصلی پاسخ بر روی میزان و کیفیت فعالیت‌های معنوی در هر دوره است. این ساختاردهی به گذشته و ارزیابی آن از منظر معنوی، خود نشانه‌ای از نیاز به یکپارچگی زندگی و معنایابی است.

نشانگرهای سلامت روان شناسایی شده:

- نشانگرهای ناسالم:
 - جنبه: رفتار
 - موضوع: رکود و توقف رشدی
 - بر اساس پاسخ: دوره سوم که از ۶۰ سالگی به بعد بوده که این کمتر شده و تنها به واجبات و به حداقل اکتفا می‌کنم.
 - دلیل: سالمند صراحةً بیان می‌کند که فعالیت‌های معنوی‌اش در دوره کنونی (از ۶۰-۷۰ سالگی به بعد) کاهش یافته و تنها به حداقل واجبات اکتفا می‌کند. این کاهش 'همت'

و محدود شدن به حداقل‌ها، نشانه‌ای از رکود در رشد و تعالی معنوی است که می‌تواند به معنای توقف در مسیر توسعه خود باشد، حتی اگر فرد هنوز به واجبات پاییند باشد.

- **نشانگرهای سالم:**

- **جنبه: باور**

- **موضوع: ارتباط جویی حال و گذشته**

- **بر اساس پاسخ: از جنبه معنوی سه قسمت تقسیم می‌شود**

- **دلیل: تقسیم‌بندی زندگی به سه دوره و مرور آن‌ها از 'جنبه معنوی' نشان‌دهنده‌ی تلاش سالم‌مند برای ایجاد انسجام و معنا در مسیر زندگی طی شده است. این توانایی برای ارتباط دادن و بررسی گذشته با هدف یافتن پیوستگی، یکی از نشانه‌های سلامت روان در مواجهه با نیاز به یکپارچگی زندگی است.**

- **جنبه: رفتار**

- **موضوع: خود آرامسازی در پناه مناسک**

- **بر اساس پاسخ: دوره دوم اولیل بازنیستگی بود که همت زیادی نسبت به معنویات داشتم به صورت یومیه مسجد بودم و خلاصه در بهترین وضعیت بودم.**

- **دلیل: سالم‌مند در این دوره به 'همت زیادی نسبت به معنویات' و 'حضور یومیه در مسجد' اشاره می‌کند که نشان‌دهنده‌ی تعهد و مداومت در انجام مناسک دینی است. پیوند این رفتارها با 'در بهترین وضعیت بودن' به وضوح بیانگر تجربه آرامش و سلامت معنوی از طریق مناسک دینی است، که با تعریف 'خود آرامسازی در پناه مناسک' همخوانی دارد.**

- **جنبه: هیجان**

- **موضوع: آرامش**

- **بر اساس پاسخ: و خلاصه در بهترین وضعیت بودم.**

- **دلیل: عبارت 'در بهترین وضعیت بودم' بیانگر یک حالت هیجانی مثبت و پایدار است که می‌تواند شامل رضایتمندی، آرامش و شادی باشد. در بافت معنوی پاسخ، این 'بهترین وضعیت' به احتمال زیاد به حس عمیق آرامش و رضایت درونی اشاره دارد که از نتایج فعالیت‌های معنوی او بوده است.**