

پیری و آمادگی پذیرش مرگ

در طول زندگی انسان باید روزهای پیری را روزهای پایانی زندگی و نقطه مقابل روزهای نخستین زندگی دانست.



سلامت نیوز: در طول زندگی انسان باید روزهای پیری را روزهای پایانی زندگی و نقطه مقابل روزهای نخستین زندگی دانست. پیری مانند بلوغ با تغییراتی در اندامها (شکل ظاهری آنها) و نیز تغییراتی در بافت‌های بدن مشخص می‌شود. آشکارترین تغییرات در پوست و ظاهر بدن رخ می‌دهد. موها به سپیدی می‌گرآید، چین و چروک‌هایی در پوست پدیدار می‌شود، برخی توانایی‌های بدنی افت می‌کند. حس شنوایی و بینایی تحت تاثیر قرار می‌گیرد و تیزی حس کم می‌شود. وقتی آرزوگی‌ها و نارسایی‌ها بوجود می‌آیند فرد پیر به نوعی در مقابل آنها واکنش نشان می‌دهد. تجارب و آموخته‌هایی که پیران در اختیار دارند بسیاری از صفات و خطوط زندگی روانی آنها تعیین می‌کند. آنها از ساختارهای فکری و عاطفی که دارند استفاده می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردم سالاری؛ برای کودکان، دنیا همواره در حال تغییر است. آنها همواره ذهن خود را از چیزهای تازه انباشته می‌کنند اما فرد پیر تقریباً تجربه همه چیز را داشته است. اکنون می‌داند که به سال‌های پایانی عمرش نزدیک می‌شود و خواه ناخواه بازخوردهایی نسبت به مساله مرگ دارد. مرگ دو هدف را بر ما می‌نمایاند: اول آنکه نشان دهنده پیوستگی پدیده‌هاست، یعنی فرایندی است که به فعالیت‌های بدنی و روانی پایان می‌بخشد، یعنی مرگ فیزیولوژیک، دوم آنکه مرگ برای موجود متفکری که سرانجام خود را می‌داند به منزله فکری است که درباره تاثیر مرگ در سرنوشت خود می‌پرواند. آنچه مسلم است آن است که رفتار بارز انسان‌ها در برابر مرگ ابراز نفرت و خصومت و انزجار است که معمولاً با ترس آمیخته است. این احساس‌ها در افراد متفاوت است و بر حسب زمان، نژاد، فرهنگ و مذهب فرق می‌کند. مرگ پدیده ای زشت محسوب می‌شود و نوعی تنفر حسی در انسان ایجاد می‌کند، اما تنها جنبه زیبایی آن در آمیختن آن با جلوه‌های اخلاقی مانند شجاعت، عظمت و فداکاری است. این خصیصه‌ای است که مشکل سازش پیران را در برابر تنزل‌های زندگی تقلیل می‌دهد.

پیر شدن مانند بیماری یک «آمادگی طبیعی» در بدن و روان فرد برای مردن ایجاد می‌کند. طبیعت به گونه‌ای است که سازش‌های انسان را با امر اجتناب‌ناپذیر مرگ فراهم می‌کند. اما تربیت فکر نیز بر این مساله تاثیرگذار است و این پذیرش را آسان‌تر می‌کند. چه در افراد پیر و چه در بیماران غیر قابل درمان که فرد می‌داند به پایان زندگی‌اش نزدیک می‌شود، افکاری پدیدار می‌شود که شرایط پذیرش مرگ را برای او آسان‌تر می‌سازد. چه اگر انسان در زندگی‌اش مصالحه‌ای با مرگ ایجاد نکند، بد زندگی می‌کند. اما مساله مهم که مرکز ثقل تفکر راجع به مرگ را بسیاری اوقات تشکیل می‌دهد، زندگی بعد از مرگ است. اینکه مرگ پایان زندگی نیست و آغاز زندگی دیگری است. فکر کردن درباره زندگی پس از مرگ و تدابیری برای زندگی بهتر پس از مرگ، مثل انجام کارهای نیک، جبران برخی گناه‌ها، و انجام عبادات راه‌هایی است که بسیاری افراد را در برابر نزدیک بودن مرگ آرام می‌سازد. اما بازخوردهای عده‌ای افراد به صورت انکار و نادیده گرفتن است.

در واقع زندگی آنچنان نیرومند و دوست داشتنی است که گاهی فرد در برابر گریز از فکر مرگ و زوال تصمیم می‌گیرد که آن را نادیده گرفته و به صورت فرضیه‌ای ساده قلمداد کند. گاهی فرد پیر نسبت به مسائل دنیوی تمایل شدید پیدا می‌کند. چنانچه در ضرب‌المثل است « آدمی پیر که شد حرص جوان می‌گردد». معمولاً برای افراد جوان جستجوی ثروت، مقامات، رفتن دنبال غرایز جنسی و... برای رسیدن به اهداف دیگر از جمله پیدا کردن خود و ابراز خود صورت می‌گیرد، اما بتدریج و با رسیدن به پیری گاهی به صورت هدف در می‌آید که این نیز نوعی وسیله جبرانی است. چرا که فرد نیروی زندگی از وجودش می‌گریزد و رو به زوال می‌رود و با به دست آوردن اشیای خارجی سعی می‌کند خود را در برابر احساس زوال حفظ کند. اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که معنا دادن به زندگی با مرگ و اعتقاد به زندگی پس از مرگ آمادگی پذیرش فرد را بالا می‌برد. اینکه فرد چقدر از گذر عمر خود با نگاه کردن به گذشته راضی باشد و از کارهایی که انجام داده است عامل مهمی در پذیرش ضعف‌ها و کاستی‌های دوران پیری و پذیرش نزدیک بودن به مرگ پدیده‌ای غیرقابل اجتناب است.