

زمانه با تو نسازد تو با زمانه بساز

زمانه چیزی است که می‌توان از آن گله کرد، اما نمی‌توان در مقابل آن ایستاد. همیشه باهوش‌ترین مردمان کسانی هستند که با شرایط گوناگون قدرت تطابق می‌یابند و این بقای آنان را ضمانت می‌کند.



جام جم آنلاین: زمانه چیزی است که می‌توان از آن گله کرد، اما نمی‌توان در مقابل آن ایستاد. همیشه باهوش‌ترین مردمان کسانی هستند که با شرایط گوناگون قدرت تطابق می‌یابند و این بقای آنان را ضمانت می‌کند. اینها سخنان حکیمانه عمو نقی است که یک استادکار بازنشسته است. او می‌گوید: «این که فکر کنیم هنوز جوان هستیم و همه چیز مثل روز اول است و همپای آنها کوهنوردی کنیم و بدویم چیزی جز فشار بیش از حد بر اندام‌های حیاتی ما ندارد.»

فقط کسی می‌تواند به ورزش‌های سنگین ادامه دهد که یک عمر بر همین روال بوده است و اگر در سنین پیری بخواهد وضع جسمی خود را در نظر نگیرد ضرر می‌کند.

وقتی جسم ما پیر می‌شود این ما هستیم که از زمانه عقب مانده‌ایم و ما باید خود را تطبیق دهیم و گرنه از گردونه خارج می‌شویم.»

همه پیر می‌شوند

«#171؛ خدا نکند کسی پیر نشود. من که همه را دعا می‌کنم پیر شوند.»

مامان پری، سالمند تنهایی است که در خانه سالمندان به سر می‌برد. او کاملاً خود را با این شرایط وفق داده است و می‌گوید: «#171؛ زمانه با تو نسازد تو با زمانه بساز.»

او سال‌هاست هر وقت می‌خواهد برای کسی دعای خیر کند اولین جمله‌اش این است که مادر پیر شوی.

پیر شدن از دید او که اکنون سالمندی 89 ساله است و سالخوردگی را با چند نوع بیماری پشت سر می‌گذارد زمان شکرگزاری و خردمندی است.

او می‌گوید: «#171؛ البته گاهی وقتی خودم را در آینه می‌بینم وحشت می‌کنم، اما موهایی سپید و چین و چروک صورت هرکدام داستانی طولانی دارد که مفت به دست نیاورده‌ام، همین زمانه مرا در کوره‌اش پخته و به این شکل در آورده و آخر سر آماده می‌کند تا دوباره تحویل خدا دهد.»

به اعتقاد او پیری چیزی نیست که از آن فرار کنیم. مردم دو دسته هستند. آنها که پیر می‌شوند و آنها که جوانمرد می‌گردند. خدا کند کسی از دسته دوم نباشد. او هر روز برنامه‌ای برای ورزش سبک، ملاقات با دوستان، مرور خاطرات و گفت‌وگو با پرستاران و کمکی هرچند ناچیز به آنان و زمانی برای عبادت و آموختن دارد. شاید فکر کنید او در این سن چه چیزی می‌آموزد.

یک دعا، یک جمله زیبا، یک حرف، یک لطیفه، خاصیت یک دارو... هرچیزی که بشود آموخت و تکرار کرد موضوع بازآموزی او است و آن روز این درس جدید را برای هرکس که بتواند تعریف می‌کند. اینطوری ذهنش را تازه نگه می‌دارد و ارتباطش را با چیزهای تازه دلخواه‌تر می‌کند.

او می‌گوید: «#171؛ این که من فکر کنم دارم از بین می‌روم نه مرا می‌ترساند نه به آن فکر می‌کنم. همه یک روز می‌روند. نامه آدم باید پیش خدا سربلندش کند. این ضعف‌ها آدم را برای خدا عزیزتر می‌کند. وقتی پیر می‌شوی آنقدر سختی دیده‌ای که هیچ چیز حتی مرگ زیاد سخت نیست. خدا را شکر که یک روز می‌میریم.»

نه گریز و نه گریز

شاید هیچ دوره‌ای از زندگی مانند سالخوردگی پرمسأله و نگران‌کننده نباشد. به همین دلیل سالخوردگان برای سالم زیستن، به سازگاری فراوانی نیاز دارند.

آنان در این دوره با مشکلات جسمی، بی‌خوابی و تحلیل قوای بدنی روبه‌رو می‌شوند. حافظه‌شان نقصان می‌یابد و از چرخه اقتصادی کنار گذاشته می‌شوند.

وابستگی عزت نفس آنان را کاهش می‌دهد و تنهایی روحشان را آزار می‌دهد، مرگ عزیزان آنها را به عزت می‌کشاند و آرام‌آرام لذت زندگی را فراموش می‌کنند.

اما عده‌ای از سالخوردگان، پیری را زمان فراغت و انجام کارهای ناتمام می‌دانند، اما همه به این سادگی با پیری برخورد نمی‌کنند.

این‌که مردها سعی می‌کنند کمتر به پزشک مراجعه کنند و به صورت دوره‌ای معاینه شوند و خانم‌ها سن خود را از اسرار مگو می‌دانند همه نشانه‌های گریز از پیری است.

اگر سالخوردگان بتوانند با مشکلات خاص دوره سنی خویش هماهنگ شوند، با شرایط ویژه این دوره به گونه‌ای مثبت برخورد کنند و از زندگی، همچون دوره‌های گذشته لذت ببرند، اصطلاحاً گفته می‌شود با مسائل سالخوردگی سازگاری دارند.

اغلب افراد سالخورده، بدون حمایت اجتماعی، شریک زندگی، شغل، نقش اجتماعی و مخارج زندگی به حال خود رها می‌شوند و شرایط نامطلوب معمولاً موجب افزایش سطح آسیب‌پذیری آنان می‌گردد.

در یکی از تحقیقات مهم برای تعیین و تفکیک گروه‌های سالخورده با سازگاری عالی، سازگاری ضعیف از افراد خواسته شد نگرش خود را نسبت به مسائل مهم حیات بیان کنند.

افرادی که دیگران را مسئول بدشانسی‌های خود می‌دانستند، از همسران شکایت داشتند و از مرگ بشدت می‌ترسیدند و افراد افسرده‌ای که از خود متنفر بودند، خود را سرزنش و از مرگ استقبال می‌کردند از کسانی بودند که نمی‌توانستند با شرایط خود سازگار شوند.

اما آنها که سازگارترند به کارهای روزمره زندگی اشتیاق نشان می‌دهند، مسئولیت کارهای خود را در زندگی می‌پذیرند و فکر می‌کنند به اهدافی که داشته‌اند نزدیک شده یا رسیده‌اند. آنها نسبت به خود تصور مثبتی دارند و با وجود پیری از زندگی خود راضی هستند.

کاهش مسئولیت‌های زندگی ناراحتشان نمی‌کند و مشکلات بردبارشان می‌سازد انطباق خوبی از خود نشان می‌دهند و با دیگران در تعامل هستند. خوشبین و امیدوارند و خود را موفق و زندگی را هدفمند می‌بینند.

سازگاری در دستان خدا

لیلا میر لاشاری، روان‌شناس و پژوهشگر در تحقیقی در مورد سازگاری سالمندان می‌گوید: تطابق موفقیت‌آمیز با سالمندی منوط به توانایی شخص برای ادامه و استمرار روش‌های مناسب زندگی در طول حیات، حفظ یک شیوه زندگی فعال و یافتن جانشین‌های مناسب برای فعالیت‌های دوران میان‌سالی است.

وی دریافته است سالمندانی که اعتقادات مذهبی دارند از سلامت روحی - روانی و جسمی بیشتری بهره‌مند بوده و نسبت به کسانی که باورهای مذهبی کمتری دارند یا اصولاً اعتقادات مذهبی ندارند، در مقابله با فشارهای روحی - روانی از جمله مرگ عزیزان توانایی آنها بیشتر است.

این افراد سریع‌تر می‌توانند به شرایط روحی - روانی و جسمی پیش از وقوع اضطراب و تنش برگشته و حتی فشار خون آنها کمتر افزایش پیدا خواهد کرد.

در واقع مراسم مذهبی برای آنها مانند یک روش ریلکس‌کننده عمل کرده و سازگاری آنها را افزایش می‌دهد. از جمله راهکارهای دیگری که این محقق برای سازگاری با مرگ عزیزان پیشنهاد می‌کند کار درمانی است. فراگیری یک حرفه جدید یا اشتغال روزانه می‌تواند سازگاری فرد را افزایش دهد.

از طرفی فرد سالمند با جایگزین کردن فعالیت‌های جدید متناسب با سن به جای فعالیت‌های گذشته می‌تواند خلأ بازنشستگی را پر کند. (جام جم - ضمیمه چار دیواری)

