

سبک زندگی

■ مرضیه بامیری

ایرانه اوپرا قهرمان دوومیدانی است که در سن ۸۵ سالگی موفق شد چندین رکورد را در این ورزش جابه‌جا کند. این روزها چالش پیروی دست‌به‌دست در فضای مجازی می‌چرخد و هر روز عده بیشتری به این گروه می‌پیوندند. آنها عکسی از جوانی خود می‌دهند و چهره ۴۰ ساله‌یبرتر خود را به‌نظاره می‌نشینند. خدا را شکر که آدم‌ها می‌توانند ۴۰ سال زودتر با چهره خود کنار بیایند و پیروی را آسوده‌تر بیذیرند. زیرا عده زیادی از آدم‌ها دچار گراسکوفوبیا یا پیروی‌هراسی هستند. یعنی از فکر به پیروی خود می‌ترسند و مدام از این‌واقعیت فرار می‌کنند. این آدم‌ها با رؤیت کوچک‌ترین تغییر در فیزیک خود دچار هراس شده و پیروی را ته‌خط می‌دانند. همان‌هایی که وقتی اولین چروک صورت‌تشان را می‌بینند بی‌اختیار گردآندوه روی صورتشان می‌نشیند.



خدا به همه‌مان عمر باعزت دهد

وقتی متولد می‌شویم پیرشدنمان آغاز می‌شود!

بازن نشسته شدن که تریک ندارد!

در این میان آنهایی که یک عمر پشت میز نشست‌اند و کم‌زمن‌بوده‌اند بیشتر احساس پیروی می‌کنند. بیشتر خود را از نفس می‌اندازند و بازی تغییر سن را جدی می‌گیرند. سیستم کاری آنها آفرسوده و برای سن کار، مرزی مشخص کرده است. طبیعی است که وقتی به این مرز برسند خود را ناتوان بدانند. اصلاطب یک تعریف بازنشستگی یعنی کناره‌گیری از ادامه شغل در اثر بالا بودن سن و گاه در پی بیماری‌واژکارافتادگی‌است. حالاکر سن بازنشستگی ایران ۶۰سال است پس ما خودمان میانگین سن سالخوردگی را پایین آورده‌ایم و توان زندگی را از آدم‌ها سلب کرده‌ایم. بازنشستگی بالای بزرگی است که سر آدم‌ها می‌آید. بیش از آنکه جسمشان در سایه حکم‌بازنشستگی دمی بیاساید، روحشان فرسوده می‌شود. خیلی از بازنشسته‌ها از چند ماه قبل از دریافت حکم افسرده می‌شوند و اگر به آنها این پایان کار را تبریک بگویي یا پوزخند خواهند گفت که با زن نشسته که تریک ندارد، خیلی از این آدم‌ها کاری جز بگویم. بعد از ۸۵ سالگی هم به‌اوج زوال جسمی خواهیم رسید و بیماری‌هایی نظیر آلزایمر یا پارکینسون را تجربه خواهیم کرد.

می‌بینید، پیری یکی سن نیست. یک فرایند فیزیکی است که از همان سال‌های جوانی با سرعت کمتر آغاز می‌شود. دوستی می‌گفت از همان هنگام تولد پیرشدنمان آغاز می‌شود. ما توی هر سنی که هستیم غیبه جوانی را می‌خوریم. هر سالی که شمع تولدمان رقمش بزرگ‌تر می‌شود ما بیشتر می‌ترسیم. از پیری می‌ترسیم. از ناتوان شدن و احتمالاً تنها ماندن. شاید ترس از از کارافتادگی یا ترس از طرد شدن از خانواده. اما آنچه مهم است مقابله با این انرژی‌های منفی است. پیری بد نیست اگر هر چیزی در موقع خودش اتفاق بیفتد اتفاقاً شیرین و نشانه کمال و پختگی است. چه اشکالی دارد موهاسپید شوند؟ چه اشکالی دارد گاهی اسم نوه‌هایشان را جابه‌جا بگویند. طبیعی است که گاهی بعضی اتفاقات را فراموش کنند یا مثل بچه‌ها غر بزند و کم‌حوصله باشند.

خود را دچار پیری فکری نکنیم

پیری یک فرایند طبیعی است که برای همه انسان‌ها پیش‌بینی شده است. اما اینکه پیر جسمی باشیم یا فکری خیلی مهم است. پیر جسمی ناخودآگاه با فرایند کاهش توانایی فیزیکی روبه‌روست و این برای همه قابل درک است. اما بعضی‌ها دچار پیری فکری می‌شوند. سن برایشان بوی مرگ می‌دهد. هر چه پیرتر می‌شوند امید بیشتری از دست می‌دهند. مدام غر می‌زنند و به خودشان تلقین می‌کنند که آفتاب لب بوم هستند. آنها با اختیار و هوشیارانه خوشی‌های زندگی را از خودشان سلب می‌کنند. رنگ‌های شاد را از پوشش خود حذف و به جای موسیقی‌های گوش‌نواز زم‌زمه‌های حسرت‌تبار می‌کنند. به جای تفریح با دوستانشان توی پارک می‌نشینند و خودشان را به یک جای و کلی درددل‌های تلخ مهمان می‌کنند. آنها از زمین و زمان می‌نالند. آنها از یادآوری گذشته‌ی می‌هراسند. عده‌ای از پیرها پیش از موعد دست از زندگی می‌کشند. بی‌هدف پیش می‌روند و احساس بیهودگی دارند. فکر می‌کنند پارک رفتن و اه و ناله کردن تنها راه است. یا اگر خیلی اهل ذوق باشند با دوستان در پارک شطرنج‌بازی می‌کنند و شاید گربه‌های پارک را دست بیندازند. این نهایت عملکرد بسیاری از پیرهای کشور است. آنها برای مقابله با تغییر آموزش ندیده‌اند. برای تغییر خلق‌وخو آماده نیستند و نمی‌دانند چرا مثل بچه‌ها بهانه می‌گیرند و مدام دلنگسی می‌کنند. سالخوردگی آنها را خانه‌نشین می‌کند. آسانی تلخ به جانشان می‌نشانند. بعضی‌شان مهمان سراهای سالمندان می‌شوند و بعضی‌شان در حد یک پرستار کودک تنزل مقام می‌یابند و فارغ از آیهتی که در جوانی داشتند حالا احساس بی‌مصرف بودن می‌کنند.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک نگرش



نگاه غلط دیگران بزرگ‌ترین مشکل معلولان است

من معلولم، ممنوع که نیستم

■ حسین گل‌محمدی

معلول‌ها یا به عبارت درست‌تر توان‌باب‌ها نقص خود را پذیرفته و بنابراین با شجاعت از دیگران کمک می‌خواهند. آدم‌های معمولی کمک خواستن را نوعی کوچک شدن می‌دانند و هرگز خودشان را به‌زعم خودشان زیر بار منت دیگران نمی‌برند اما این دسته از افراد ابایی برای کمک خواستن ندارند و همین موجب موفقیت بیشترشان می‌شود. آنها غرور کاذب ندارند و چون پذیرفته‌اند که برخی کارها را نمی‌توانند انجام بدهند قیدش را می‌زنند و انرژی خود را صرف کارها و استعداد‌های دیگر می‌کنند و اغلبشان به یک خودباوری عمیق می‌رسند که را برایشان ممکن می‌کند.

معلولیت یک فرایند است که گاه مادرزادی و گاهی بر اثر یک سانحه و بیماری رخ می‌دهد. فرد کم‌توان یا معلول به کسی گفته می‌شود که ضایعه جسمی، ذهنی، روانی یا توأم، اختلال مستمر و قابل توجهی در سلامت و کارآمدی عمومی وی ایجاد می‌کند، به طوری که موجب کاهش استقلال فرد در زمینه‌های اجتماعی و اقتصادی می‌شود. ممکن است در برخورد اول با این ضایعه به‌زمن و زمان بدبین شوند و به خدا گله‌کنند که چرا آنها؟ چرا آنها مستحق این شرایط هستند؟ آنها که بر اثر سانحه دچار اختلال شده‌اند وضعیتشان بدتر است. تا آن‌جای جهان را زبیا می‌دیدند اما یکباره با رفتن سوی چشم‌هایشان دنیا برایشان سیاه می‌شود. همه چیز به هم می‌ریزد و مدل زندگی عوض می‌شود. آنها به یکباره با نگاه‌ترجمه‌رانگیز دیگران روبه‌رو می‌شوند و حتی در انجام کارهای شخصی احساس ناتوانی می‌کنند. بیش از جسم این روحشان است که از زده می‌شود و تا با موقعیت جدید کنار بیایند کمی زمان می‌برد.

معلولیت تا حد زیادی برمی‌گردد به میزان خدماتی که جامعه به معلول می‌دهد. نا توانی او مربوط می‌شود در ناتوانی جامعه. اگر همه شرایط و امکانات برای حضور آنها در جامعه مهیا باشند معلولیت کم‌رنگ می‌شود. اگر آنها بتوانند مانند دیگران در هر برنامه و مناسبتی شرکت کنند دیگر جای بی‌غصه خوردن نیست

اما گذر زمان همه چیز را درست می‌کند. آنها می‌پذیرند که معلولیت هم یک مدل زندگی کردن است. زندگی جاری است و فقط مدلش عوض شده، پس باید به بهترین نحو زندگی کرد. انرژی و امید خود را به دست می‌آورند و اجازه نمی‌دهند محدودیت‌های جسمی آنها را از کشف لذت‌های بزرگ زندگی دور کند. مهم‌ترین اتفاق بزرگ پذیرفتن شرایط است. بعد از آن خیلی سخت نیست. معلولیت تا حد زیادی برمی‌گردد به میزان خدماتی که جامعه به معلول می‌دهد. ناتوانی او مربوط می‌شود در ناتوانی جامعه. اگر همه شرایط و امکانات برای حضور آنها در جامعه مهیا باشند معلولیت کم‌رنگ می‌شود. اگر آنها بتوانند مانند دیگران در هر برنامه و مناسبتی شرکت کنند دیگر جای بی‌غصه خوردن نیست

اما گذر زمان همه چیز را درست می‌کند. آنها می‌پذیرند که معلولیت هم یک مدل زندگی کردن است. زندگی جاری است و فقط مدلش عوض شده، پس باید به بهترین نحو زندگی کرد. انرژی و امید خود را به دست می‌آورند و اجازه نمی‌دهند محدودیت‌های جسمی آنها را از کشف لذت‌های بزرگ زندگی دور کند. مهم‌ترین اتفاق بزرگ پذیرفتن شرایط است. بعد از آن خیلی سخت نیست.

معلولیت تا حد زیادی برمی‌گردد به میزان خدماتی که جامعه به معلول می‌دهد. ناتوانی او مربوط می‌شود در ناتوانی جامعه. اگر همه شرایط و امکانات برای حضور آنها در جامعه مهیا باشد معلولیت کم‌رنگ می‌شود. اگر آنها بتوانند مانند دیگران در هر برنامه و مناسبتی شرکت کنند دیگر جایی برای غصه خوردن نیست و شبنه یک‌دیگر لذت می‌گیرند. پیرهایی که رژیم غذایی خود را رعایت می‌کنند و مراقب سلامت خود هستند به‌واقع سزاوار ستایشند. آنهایی که پیاده‌روی می‌کنند یا هنوز دوچرخه‌سوار می‌شوند. آنهایی که برای خودشان کمپین‌های جذاب راه می‌اندازند و حالا که توان فیزیکی‌شان تحلیل‌رفته تجربه و دانسته‌های خود را در اختیار دیگران می‌گذارند. بسیاری از شاهکار‌های ادبی در سن پیری رخ داده‌است و این زیباترین نوع پیر شدن است. شما برای زمان پیری خود چه برنامه‌ای دارید؟ غیر از شغلی که دارید چه هنری دنبال می‌کنید که در سال‌های پیری جلای روحتان باشد؟ پوست خود را بوتاکس می‌کنید بکنید، چشم عمل می‌کنید مهم نیست، دندان می‌کارید اشکالی ندارد. اینکه مراقب سلامت و حفظ ظاهر خود هستید و سعی دارید پیروی را به تعویق بیندازید خوب است. اما پیری خیلی آرام در ذهن‌ها شکل می‌گیرد... وقتی دیگر از جوانی لذت نمی‌وختی وقتی لذت‌ها را از خود سلب کرده و مدام تکرار می‌کنیم از ما که گذشت، وقتی که مقابل اینه می‌ایستیم و برای چروک طبیعی پیشانی مان افسوس می‌خوریم... پیر شدن و رسیدن به دوره تکامل یکی از زیباترین نعمت‌های خداوند است که نصیب بنداش می‌کند. این دعایی است که اغلب برای هم می‌کنیم: خدا به تو عمر باعزت دهد!

هنوز عده‌ای نوع بر خورودشان با یک فرد توان‌یاب زشت و آزار دهنده است. هنوز عده‌ای یک فردی را روی ویلچر می‌بینند سبک‌تر از افراد معلول از دست‌هایش دریافت قدرت و سرعت فراوانی دارند و هیچ‌کس نمی‌تواند مانند او بیافد.

هنوز عده‌ای نوع بر خورودشان با یک فرد توان‌یاب زشت و آزار دهنده است. هنوز عده‌ای یک فردی را روی ویلچر می‌بینند سبک‌تر از افراد معلول از دست‌هایش دریافت قدرت و سرعت فراوانی دارند و هیچ‌کس نمی‌تواند مانند او بیافد.

د

کسی که همیشه احساس رضایت از زندگی داشته با پیروی خود حال می‌کند و دنبال راهی برای شاد شدن خودش می‌گردد. مثل مادر بزرگ، پدر بزرگ‌هایی که دیدنشان در یک قاب حالمان را خوب می‌کند. آنها با هم پیر شده‌اند و هنوز برای هم تکیه‌گاه هستند. هنوز عاشقند و بدون هم سفر نمی‌روند و برای یک‌دیگر دلتنگ می‌شوند

مهمان‌داری‌ها بر بیایند. توی این دوره بیش از هر وقتی نیاز به همراهی همسرشان دارند.

بعضی‌ها دیر تر پیر می‌شوند

آنهایی که نوکر خود و آقای خودشان بوده‌اند دیر تر پیر می‌شوند. پیر بودن آنها را وضعیت جسمی‌شان مشخص می‌کند و کسی برایشان نسخه پیری و ناتوانی نمی‌پیچد. به همین دلیل اغلب پیر مرد‌های کاسب یا دارای شغل آزاد

پیرهایی که شادابی خود را حفظ می‌کنند شادابی عوامل زیادی دارد که یکی از آنها احساس مداوم خوشبختی در طول زندگی است. کسی که همیشه احساس رضایت از زندگی داشته حالا هم با پیروی خود حال می‌کند و دنبال راهی برای شاد شدن خودش می‌گردد. مثل مادر بزرگ، پدر بزرگ‌هایی که دیدنشان در یک قاب حالمان را خوب می‌کند. آنها با هم پیر شده‌اند و هنوز برای هم تکیه‌گاه هستند. هنوز عاشقند و بدون هم سفر نمی‌روند. برای یک‌دیگر دلتنگ می‌شوند. همان پیرهایی که تا آخرین لحظه کنار هم می‌مانند و حتی از سوی سبید و خرناسه‌های شبانه یک‌دیگر لذت می‌گیرند.

پیرهایی که رژیم غذایی خود را رعایت می‌کنند و مراقب سلامت خود هستند به‌واقع سزاوار ستایشند. آنهایی که پیاده‌روی می‌کنند یا هنوز دوچرخه‌سوار می‌شوند. آنهایی که برای خودشان کمپین‌های جذاب راه می‌اندازند و حالا که توان فیزیکی‌شان تحلیل‌رفته تجربه و دانسته‌های خود را در اختیار دیگران می‌گذارند. بسیاری از شاهکار‌های ادبی در سن پیری رخ داده‌است و این زیباترین نوع پیر شدن است. شما برای زمان پیری خود چه برنامه‌ای دارید؟ غیر از شغلی که دارید چه هنری دنبال می‌کنید که در سال‌های پیری جلای روحتان باشد؟ پوست خود را بوتاکس می‌کنید بکنید، چشم عمل می‌کنید مهم نیست، دندان می‌کارید اشکالی ندارد. اینکه مراقب سلامت و حفظ ظاهر خود هستید و سعی دارید پیروی را به تعویق بیندازید خوب است. اما پیری خیلی آرام در ذهن‌ها شکل می‌گیرد... وقتی دیگر از جوانی لذت نمی‌وختی وقتی لذت‌ها را از خود سلب کرده و مدام تکرار می‌کنیم از ما که گذشت، وقتی که مقابل اینه می‌ایستیم و برای چروک طبیعی پیشانی مان افسوس می‌خوریم... پیر شدن و رسیدن به دوره تکامل یکی از زیباترین نعمت‌های خداوند است که نصیب بنداش می‌کند. این دعایی است که اغلب برای هم می‌کنیم: خدا به تو عمر باعزت دهد!

شرایطی دروغ نگویم. رئیس راهزن‌ها از سخن و عهدی که با مادرش بسته بود شگفت‌زده شد و گفت: تو با مادرت عهد کردی و اینچنین سر عهدت می‌مانی. پس چطور من بتوانم به عهد خودم با خدای خود عمل نکنم. همان جا توبه کرد و دست از راهزنی برداشت. باقی راهزنان وقتی دیدند رئیسشان تحت تأثیر حرف‌های شیخ توبه کرده و دست از راهزنی برداشته است دهان به سخن‌گشودند و گفتند: تو رئیس و سر دسته ما هستی. روا نیست توبه کنی و ما باز هم اهل غارت و راهزنی باشیم. این چنین بود که صداقت شیخ به چنین عاقبت مبارکی انجامید.

رسم زندگی

عهد با مادر برای راستگویی

می‌گویند شیخ عبدالقادر گیلانی روزی با همراهنش راهی سفر شد. پیش از سفر مادرش ۴۰ دینار به او داد و از او خواست جز دست نگوید. چون در راه به همدان رسیدند راهزنان به آنان حمله کردند و اموال همه را غارت کردند. وقتی به شیخ رسیدند از او پرسیدند تو توشه برآیمان چه داری؟ شیخ با آرامش گفت فقط ۴۰ دینار. راهزنان به حرفش خندیدند و او را پیش رئیسشان بردند. دوباره از شیخ پرسید تو چه داری و باز او تکرار کرد ۴۰ دینار. رئیسش خنده سر داد و پرسید مأموران ما نتوانستند آن را بیابند. تو چرا راست گفتی؟ شیخ پاسخ داد: من با مادرم عهد کرده‌ام که تحت هیچ

^[1] سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱