

# احساس پیری

## خزان زودرس زندگی

علی اصغر احمدی

### مقدمه

پیری فرایندی طبیعی است که خداوند تبارک و تعالی، انسان را متنعم به آن می‌کند. پیری، مرحله‌ای از زندگی است و تجربه آن می‌تواند درهایی از احساس وارستگی، بی‌نیازی، از خودگذشتگی، خیرخواهی، رقت قلب، عبودیت و بسیاری از تجارب ناب انسانی را به روی آدمی باز کند. فرد در این دوره، نیازی به اثبات خود ندارد؛ نمی‌خواهد فتح الفتوح داشته باشد؛ نمی‌خواهد در زندگی جای کسی را بگیرد؛ نمی‌خواهد به دنبال اهدافی برود که به زودی آن‌ها را به جا گذاشته و از این دنیا خواهد رفت. در کنار پیری البته مشکلاتی چون ناتوانی، بیماری، به هم خوردن چرخه خواب و بیداری و احتمالاً مشکل مالی، پراکنده شدن فرزندان و مسائلی از این دست خواهد بود، هر چند که تمامی این‌ها، لزوماً، برای همه کس پیش نمی‌آید؛ ممکن است برای کسانی، بخشی از این تغییرات محقق شده و برای برخی دیگر، بخش دیگری، به هر حال، این تغییرات بخشی از تابلوی زندگی انسان در دوره پیری است. ولی محور اصلی صحبت من در این مقاله، نفس پیری نیست بلکه «احساس پیری» است.

### کلیدواژه‌ها: پیری، احساس پیری، زندگی

احساس پیری، فرایند طبیعی زندگی نیست و شاید ربط مستقیمی هم به پیری نداشته باشد. احساس پیری ممکن است بسیار زودتر از پیری به سراغ کسی بیاید و قبل از آنکه پیری برسد او را از میدان زندگی به در کند. احساس پیری، آدمی را گوشه‌نشین و منزوی کند و چه بسا کسی در اثر احساس پیری بمیرد، قبل از آنکه به أجل مقدر الهی از دنیا برود. احساس پیری شاید نوعی خودکشی تدریجی باشد. این احساس، به معنای احساس از کارافتادگی و کم‌حرکی و فقدان شور زندگی، خود نوعی بیماری است، همان‌گونه که افسردگی یک بیماری است. بنابراین از یک سو باید پیش‌گیری شود و از سوی دیگر اگر کسی به آن مبتلا شد باید درمان گردد.

ما، در اینجا، برای شناخت بیماری احساس پیری مهم‌ترین علائم آن را توضیح می‌دهیم. از طریق این شناخت است که می‌توان از آن جلوگیری نمود و حتی آن را درمان کرد.

۱. احساس به‌انتهای خط رسیدن. اولین علامتی که در رفتار و کلام یک مبتلا به احساس پیری مشاهده می‌شود، احساس رسیدن به انتهای خط زندگی است. ضرب‌المثل معروف «آرد خود را بیخته و الک را آویخته»، بیان همین احساس است. کسی که، در هر سنی، احساس می‌کند دیگر کاری وجود ندارد که در زندگی انجام دهد و یا انجام هر کاری از توان او خارج است، احساس به‌انتهای خط رسیدن می‌کند. چنین احساسی ربطی به سن ندارد و هر کس در هر سنی می‌تواند در تازه‌ای از زندگی

را به روی خود باز کند؛ به‌ویژه انسان معتقد به زندگی جاوید، تا آخرین دم می‌تواند کاری نو کند.

**۲. از دست دادن شوق زندگی.** نشانه‌ی دیگر احساس پیری فروکش کردن شوق زندگی است. این احساس، مانند افسردگی، انسان را از انگیزه تهی می‌کند، شادابی را از او می‌گیرد، خنده و شوخی را در او می‌خشکاند و گوشه‌گیری و صُلب بودن را به او تحمیل می‌کند. برای فرد مبتلا به احساس پیری، حتی با طلوع خورشید امیدی در او غروب می‌کند و این ربطی به پیری ندارد، بلکه حاصل احساس پیری است.

**۳. کم‌تحركی.** احساس پیری، فرد را از تحرك می‌اندازد. شخص مبتلا به این بیماری بیشتر تمایل دارد خانه‌نشین باشد و در خانه هم، بیشتر تمایل دارد به میل و رختخواب نزدیک‌تر باشد تا به حیاط و اتاق نشیمن. در حالی که پیرها باید، و می‌توانند، تا آنجا که ممکن است تحرك داشته باشند؛ پیاده‌روی کنند، تندراه بروند، و حتی تا آنجا که می‌توانند کارهای خود و بلکه برخی از کارهای دیگران را انجام دهند. احساس پیری انسان را از تمامی این تحركات می‌اندازد.

گاهی کوچک‌ترین بهانه می‌تواند کم‌تحركی را بر زندگی انسان مبتلا به احساس پیری، به شدیدترین شکل حاکم کند. گاه دردهای آرتروزی و روماتیسمی و یا بیماری‌های بسیار جزئی و کوچک، شخص را چنان از تحرك می‌اندازد که ضعیف شدن ماهیچه‌ها، از کارافتادگی تدریجی سیستم حرکتی و سلسله عصبی را به او تحمیل می‌کند.

**۴. احساس بیماری.** بیماری، جزئی از زندگی ما انسان‌هاست. ولی نوع احساسی که ما نسبت به بیماری داریم، ضرورتاً جزئی از زندگی مان نیست. ما آن را انتخاب می‌کنیم و می‌توانیم تغییر دهیم. انسان به سخت‌ترین بیماری‌ها می‌تواند امیدوارانه بنگرد و برعکس به ساده‌ترین بیماری‌ها به چشم یک دیو هولناک نگاه کند. احساس پیری فرد را در چنگال چنین دیوی اسیر می‌سازد و به او بیماری و ناتوانی القا می‌کند. همچنین هر گونه علامت ساده‌ای از درد و بدکارکردی بدن را در نظر وی به شکل یک بیماری لاعلاج جلوه می‌دهد. این احساس، حتی دردهای معمول در بدن فرد را هم چنان در مرکز توجه او قرار می‌دهد که نمی‌تواند لحظه‌ای از فکر آن خلاص شود. اگر هر کس، لحظه‌ای روی بدن خود تمرکز کند و احساس‌های بدنی خود را در سراسر بدن خود مورد توجه و مرور قرار دهد، مشاهده خواهد کرد که نقاط گوناگون بدن او درد می‌کنند. در واقع، این‌ها دردهایی هستند که پیوسته با انسان همراه اند ولی شوق زندگی و مشغولیت‌های معمول زندگی نمی‌گذارد آن‌ها را احساس کند. با احساس پیری

و کم‌تحركی، چنین احساس‌هایی که سراسر عمر با فرد بوده، درد او را چنان بزرگ می‌کند که گویی دردی بی‌درمان است.

**۵. تخریب رابطه با همسر.** یکی دیگر از پی‌آمدهای احساس پیری، تخریب رابطه با همسر است. سخن گمراه‌کننده‌ای در بین مردم رایج است که وقتی می‌بینند همسران کمی مسن به هم نزدیک می‌شوند، می‌گویند مگر عروس و داماد چهارده‌ساله‌اید؟! این جمله به شکل ضمنی به افراد مسن القا می‌کند که وقتی با به سن پیری گذاشتند باید اقتضائات زناشویی را نیز یک‌سره ترک کنند؛ در حالی که چنین برداشتی می‌تواند آسیب‌های جدی به زندگی انسان بزند.

دلیلی وجود ندارد که زوج‌های پا به سن گذاشته، رخت‌خواب خود را جدا کرده و دور از یکدیگر بخوابند. دلیلی ندارد از تلذذهای طبیعی زن و مرد اجتناب و از اظهار عشق و علاقه به یک‌دیگر دوری کنند. دلیلی ندارد چون پیر شده‌اند نسبت به یک‌دیگر تجرّی کرده و با هم درشتی کنند، دلیلی ندارد تصمیمات و سخنان یک‌دیگر را به مسخره گرفته و پشت سر یک‌دیگر غیبت کنند. این گونه رفتارها می‌تواند ناشی از غلبه احساس پیری بر آن‌ها باشد، چرا که اغلب قبل از آن این‌گونه با یک‌دیگر رفتار نمی‌کرده‌اند.

**۶. واگذاری امور زندگی به اطرافیان.** از دیگر پی‌آمدهای غلبه احساس پیری به انسان، خالی کردن میدان‌هایی است که علی‌القاعده باید بر عهده خود شخص باشد. کارهایی وجود دارد که انسان باید تا توان در بدن دارد و تا قدرت اداره آن امور را دارد، خودش آن‌ها را مدیریت کرده و در آن زمینه‌ها تصمیم‌گیری یا تصمیم‌سازی کند. غلبه احساس پیری موجب خالی کردن میدان توسط فرد می‌شود. هر شخص تا وقتی که زنده است و توان دارد، باید امور مالی خود را، خود مدیریت کند؛ تا می‌تواند، باید امور شخصی‌اش را خود انجام دهد؛ در نظافت، پخت‌وپز، خرید منزل و کارهای مربوط به آن، تصمیم بگیرد و خود، کار خود را انجام دهد. واگذاری چنین اموری، پیش از موعد و به دلیل غلبه احساس ناتوانی و پیری، به استقبال مرگ رفتن است. انجام مجموعه این کارها و غلبه علائم احساس پیری، از دست دادن فرصت‌های زیبایی است که خداوند به انسان عطا کرده است. با مغلوب شدن در برابر احساس‌هایی چون پیری، افسردگی، ناامیدی و بدبینی، فرصت‌ها را نسوزانیم!