



عکس تزئینی است

شهربانو

۲شنبه
۱۰ آبان ۱۴۰۰
اربع‌الثانی ۱۴۴۳ شماره ۳۵۱۷

(۳)

هم‌درد روزهای تنهایی و پیری را حذف نکن

برای گذار از میان‌سالی به سالمندی به خودآگاهی مجهز شوید

مداوم میان مادر و پدیرتان بوده باشید یا در میان زوج‌های میان‌سالی که از آنان درک و همدلی بیشتری در برابر یکدیگر انتظار داشته‌اید، برعکس فقدان درک متقابل را مشاهده کرده باشید. اما این نتیجه معکوس با انتظار عمومی اجتماعی از کجا آمده است؟

ورود به مسیر خودآگاهی را جدی بگیرید

تفاوت سبک زندگی و انتظارات اجتماعی از زنان در دهه‌های پیشین با زنان در دوره‌های کنونی و بی‌توجهی اجتماعی به زنانی که تحت فشارهای اجتماعی پیشین جوانی‌شان را ازدست‌رفته می‌بینند یکی از دلایل اصلی افزایش آمار طلاق در این رده سنی است. به مادر خود یا زنان اطراف که در سال‌های پایانی میان‌سالی هستند توجه کنید. آیا با نارضایتی‌های آنان از زندگی خانوادگی‌شان آشنایی دارید؟ آیا رضایتمندی‌های آنان را می‌شناسید؟ می‌توانید چرایی نارضایتی یک زن را در آستانه سالمندی درک کنید؟ زنان در آستانه سالمندی با پرسش فلسفی «زندگی‌ام چگونه گذشت و من کجا ایستاده‌ام؟» مواجه می‌شوند. بخش مهمی از این پرسش در نتیجه تعامل با فرزندان جوانشان که زندگی مشترک خود را با انتظاراتی متفاوت از دوره آنان آغاز کرده‌اند شکل می‌گیرد. مادران علاوه بر آنکه می‌خواهند فرزندان‌شان زندگی بهتری تجربه کنند، خود را نیز ارزیابی می‌کنند و چنانچه انتظارات برآورده‌نشده‌شان بیش از انتظارات برآورده‌شده در زندگی مشترک باشد، دچار چالش می‌شوند و به تکاپو می‌افتند تا همسر و اطرافیان را متوجه رنجی کنند که می‌برند. این در حالی است که مردان نیز تحت تأثیر آموزه‌های اجتماعی هستند. آنان نیز از توانمندی جهت‌دهی ارتباطی و بازتعریف معنا بر اساس تفاهم مشترک بی‌بهره‌اند و غالباً متوجه تلاش فردی همسرشان برای چاره‌جویی این رنج اجتماعی نمی‌شوند. زنان نیز در پی استیصال ناشی از ارزیابی‌شان در این جدامانگی عاطفی، به سوی جدایی کامل پیش می‌روند. در این میان، چنانچه زنان بتوانند در جهت افزایش خودآگاهی فردی و اجتماعی گام‌های مؤثری بردارند، احتمال اینکه در سالمندی با بحران ناشی از خلأ عاطفی مواجه شوند کمتر است. اگرچه انتظارات اجتماعی به سوی توجه منصفانه‌تر به زندگی برابرانه‌تر در حرکت است، این تغییر نگرش به کندی انجام می‌شود اما در مسیر تغییر مثبت قرار داشتن امری نویدبخش است که شاید بتوان به واسطه آن به زنان در آستانه سالمندی کمک کرد ارزیابی‌های مقایسه‌محور از زندگی‌شان را تعدیل‌شده‌تر و خردورزانه‌تر انجام دهند تا احساس بهتری به مسیری که با همه فراز و نشیب آن موفق به پیمودنش شده‌اند در ذهن خود احساس کنند. به زنان میان‌سال اطرافتان درباره اهمیت خودآگاهی فردی و اجتماعی برای بهبود بخشیدن به شرایط زندگی‌شان اطلاعات مؤثر بدهید. توجه مؤثر دادن را بر بی‌توجهی از کنارشان گذاشتن ارجحیت ببخشید. در بیشتر موارد، زنانی که احساس زیان‌دیدگی دارند، با قرار گرفتن در مسیر خودآگاهی و دریافت توجه عاطفی و ارزیابی منصفانه و منطقی از سوی همسرشان، قادر به مواجهه مثبت با بحران فلسفی میان‌سالی و سالمندی خواهند شد.

مقابل مددکار اجتماعی زنی پنجاه‌ساله قرار داشت که با همسرش دچار مشکل شده بود و پس از ۳۰ سال زندگی مشترک، به این نتیجه رسیده بودند که دیگر نمی‌توانند یکدیگر را بیش از این تحمل کنند و بهتر است جدا شوند. آنان که از ابتدای ازدواج زندگی مشترکشان را با وجود فرزند و برای بزرگ کردن آن تعریف کرده بودند و پیش از آنکه بتوانند معنای ارتباط بین فردی به عنوان ۲ انسان بالغ و همسر را درک کنند، وجود خود به عنوان یک زوج را در وجود خود به عنوان والدین گم کرده بودند، سراسر مسیر ۲۹ سال زندگی مشترک پس از تولد فرزندان را به تلاش برای بزرگ کردن و حمایت از آن‌ها اختصاص داده بودند. این بانو بیان می‌کرد تفاهم‌نداشتن‌ها در طول زندگی مشترک را صرفاً برای فرزندانش تحمل کرده است و اکنون که آن‌ها نیستند دیگر دلیلی برای تحمل زندگی مشترکی که خود را در آن تنها و بدون حمایت عاطفی می‌بیند ندارد.

در گذار از میان‌سالی به سالمندی چه می‌گذرد؟

تجربه‌های اخیر در حوزه دادگاه‌های خانواده افزایش در پرونده‌های دادخواست طلاق از سوی زوجینی است که بیش از ۳۰ سال از زندگی مشترک آنان می‌گذرد به طوری که مددکاران اجتماعی اغلب می‌اندیشند چه اتفاقی رخ داده است که سن طلاق به گروه میان‌سال و در آستانه سالمندی رسیده است. این در حالی است که تصور عمومی جامعه چنین است که زوجین به هنگام سالمندی ارزش حضور دیگری برای زندگی‌شان را بیشتر درک می‌کنند. اصطلاح رایج «هم‌درد روزهای تنهایی و پیری» را احتمالاً شما نیز شنیده‌اید. اما چه فرایندی طی شده است که زنانی که زمانی ازدواج کرده بودند تا در پیری مصاحب و حامی داشته باشند و تنها نمانند، درست زمانی که به آستانه تنهایی و سالمندی اجتناب‌ناپذیر رسیده‌اند و فرزندان‌شان مستقل شده‌اند و می‌توانند با فراغت بیشتر و کم شدن فشارهای روانی ناشی از مسئولیت پرورش فرزندان به ارتباط همسرانه‌شان بپردازند، از راهروهای دادگاه سر درمی‌آورند؟ همه ما کمابیش با برخی مخاطرات دوره سالمندی آشنا هستیم: تحلیل رفتن جسم و آغاز بیماری‌های ناشی از کهولت سن، ضعف در سلامت روان ناشی از تحمل فشارهای روانی بلندمدت در طول زندگی، هراس از تنهایی و طردشدگی، افزایش نیاز به کسب آرامش و آسایش که اغلب در حجم بحران‌های اقتصادی و شرایط اجتماعی نادیده گرفته می‌شود و ... در این میان، تغییرات اجتماعی و افزایش بحران‌های بلندمدت و انتظار از خود و چالش فلسفی «زندگی خود را چگونه گذراندم؟» نیز غالباً دامن‌گیر افکار میان‌سالان رو به سالمندی می‌شود. جامعه ما که با افزایش سن جمعیت فعال کنونی در حال نزدیک شدن به جامعه‌ای سالمند است، این روزها درگیر شدن با مسائل دوره سالمندی را بیشتر شاهد است: از جمله افزایش تنش‌های روانی در میان زوج‌های میان‌سالی که در آستانه سالمندی هستند و با تنها ماندن با یکدیگر پس از فاصله افتادن میان آنان و فرزندان، درگیر مسائلی فقدان معنا و عدم درک نیاز به تقویت و خلق معنای جدید برای زندگی مشترک با همسرشان می‌شوند. ممکن است شما در خانواده پدری‌تان شاهد تنش‌های



مهتاب
علی‌نژاد
دکترای
جامعه‌شناسی

هنگامه