



آینده را همین حالا پی‌ریزی کنید

زنان چگونه می‌توانند در جوانی برای میان‌سالی برنامه‌ریزی کنند



مهتاب علی‌نژاد
دکتری جامعه‌شناسی

«در لحظه زندگی کنید و از آنچه هستید لذت ببرید و برای آنچه دارید شکرگزار باشید.» این جملات را امروزه در برنامه‌های ویژه زنان بسیار می‌شنویم که در هزارتوی پیچیدگی‌های زندگی مدرن، برخی گمان می‌کنند راهبرد خوبی است که انسان مضطرب امروز را به دستاوردهای کوچک روزانه‌اش گره بزنند. در این میان، اشاره روشنی به این مسئله نمی‌شود که زیستن در لحظه چه معنایی دارد. به همین دلیل، بیشتر افراد آن را به لذت‌های کوتاه‌مدت و بی‌برنامه زیستن مصداق هرچه پیش آید خوش آید تعبیر می‌کنند. این در حالی است که زیستن در لحظه یعنی از هرچه در زمان حال داری بهترین بهره را بردار و بیشترین تلاش را به طور روزانه و با توجه به برنامه‌ریزی مطابق با اهداف داشته باش تا در بلندمدت که امتداد پیوستار لحظه‌های اکنونت می‌رسند، برداشت و مهارت افزوده باشی. ضمن آنکه لحظه‌هایی که در حال تلاش برای آینده بودی، زندگی حال را نیز زیسته و به حد امکانات و توانت شادی‌هایی را خلق کرده‌ای. ملموس‌ترین درک خسران ناشی از در لحظه زیستن برای هویت زنانه زمانی پدید می‌آید که زنان در پایان میان‌سالی با بحران‌های زیستی و اجتماعی اجتناب‌ناپذیر روبه‌رو می‌شوند. هویت زنانه بر نوع بحران‌هایی که زنان تجربه می‌کنند به طور غیرمستقیم اثرگذار است. در حالت معمول، افراد با پایان دوره میان‌سالی زندگی‌شان و ورود به دوره سالمندی، با بحران زیستی تحلیل‌قوای جسمی روبه‌رو می‌شوند و پیری رخ می‌نماید. بحران اجتماعی نیز آغاز تنهایی نسلی و سنی به واسطه تجربه بحران زیستی است. افسردگی در آغاز دوره سالمندی، امری رایج محسوب می‌شود.

علاوه بر هویت زنانه، تجرد یا تأهل نیز می‌تواند بر چگونگی بحران‌های از راه‌رسیده اثرگذار باشد. مثلاً چنانچه شما متأهل باشید و مادر شده باشید چه شاغل باشید چه خانه‌دار - با ازدواج فرزندان یا استقلال آنان، با یک خانه خالی از فرزند روبه‌رو می‌شوید و از آنجا که زندگی خود را بر مبنای حضور فرزندان تعریف و همه فراغت خود را صرف مراقبت و همراهی جانبی با آنان کرده‌اید، در شرایط استقلال‌شان دچار بی‌کاری درون خانوادگی و احساس غیرمفید بودن می‌شوید. علاوه بر آن، بحران افسردگی ناشی از بازنشستگی نیز سلامت زنان را به طور جدی تهدید می‌کند. اگرچه این بحران برای مردان نیز صادق است، شرایط

فرهنگی جامعه به طور معمول زنان را منفعل پرورش می‌دهد. این انفعال شرایط انطباق با زندگی جدید پس از بازنشستگی را برای زنان دشوارتر می‌کند. علاوه بر بحران بازنشستگی که یک بحران اجتماعی است زیرا منشأ آن اتمام فعالیت شغلی در جامعه است، هویت زنانه از منظر زیستی نیز با بحران یائسگی روبه‌روست و افسردگی‌های ناشی از تغییرات طبیعی در بدن بر سایر مشکلاتی که در کمین زنان سالمند و میان‌سال است افزوده می‌شود.

➤ پیش از آنکه بحران‌ها شما را متأثر سازند آن‌ها را مهار کنید

اگرچه زنان غالباً دغدغه بحران‌های

زیستی نظیر فرارسیدن پیری و یائسگی را در ذهن خود مرتب بررسی می‌کنند، غالباً برای بحران‌های اجتماعی نظیر آشیانه خالی و بازنشستگی تمهیدی نمی‌اندیشند. نکته تأسف برانگیز ماجرا این است که بیشتر زنانی که برای بحران‌های زیستی دغدغه‌مند هستند، صرفاً در حد دغدغه‌مندی باقی می‌مانند و تمهیدی نمی‌اندیشند. دوره جوانی و میان‌سالی در روزمرگی و بسندۀ کردن به شغل روزانه سپری می‌شود. یکی از آسیب‌های جدی در حوزه زندگی زنانه فقدان برنامه‌ریزی‌های بلندمدت با نگاه به آینده و ضرورت چاره‌جویی برای بحران‌های سالمندی است. بحران‌های زیستی و اجتماعی ناگهان از آسمان فرود نمی‌آیند اما نداشتن برنامه‌ریزی و کسب نکردن آگاهی و مهارت برای مواجهه با آن‌ها سبب می‌شود وقتی این بحران‌ها از راه می‌رسند، زنان به طور مستأصل چنان با آن‌ها روبه‌رو شوند که گویی هیچ‌گاه نمی‌دانسته‌اند زمانی با این شرایط مواجه می‌شوند. به‌ویژه درباره بحران بازنشستگی، که شغل به عنوان یک گزینه مناسب در احساس رضایتمندی از خود در سراسر دوره جوانی و میان‌سالی زنان را به خود مشغول داشته است. با فرارسیدن بازنشستگی، اگرچه گمان می‌کنند می‌توانند به استراحت بپردازند، پس از مدت کوتاهی که استراحت و بیکاری را تجربه کنند، به افسردگی ناشی از احساس بی‌ثمری ناشی از بیکاری روزانه مبتلا می‌شوند زیرا سالیان سال روش مشخصی را جزو عادات روزانه خود داشته‌اند. چه به کار خانگی مشغول بوده باشند چه فعالیت خارج از منزل، پس از فراغت قانونی از کار در صورت نداشتن برنامه‌ریزی در گذشته، با مشکل گم‌گشتگی زمان روبه‌رو می‌شوند. نمی‌دانند با این همه زمان خالی شده چه کار کنند و چگونه آن را به گونه‌ای مفید پر کنند که هم مزاحمتی نباشد برای زندگی فرزندان

➤ به غیر آمیدی نیست؛ بر خردمندی‌تان تکیه کنید

ایراد اصلی فقدان اهمیت برنامه‌ریزی بلندمدت در جوانی و میان‌سالی برای دوران سالمندی متوجه نظام اجتماعی است که از طریق آموزش‌های اجتماعی و فرهنگی، زنان را متوجه درجه و میزان اهمیت زندگی با برنامه‌ریزی و استفاده از لحظه‌ها با رویکرد نگاهی به آینده نکرده است. زنان غالباً از اینکه دارای شغل می‌شوند احساس رضایت دارند و همه زمان خود را برای کارهای داخل منزل و حضور در محیط شغلی خارج از آن صرف می‌کنند. از اولویت بخشیدن به ورزش برای آمادگی بدن برای مقابله با بحران‌های زیستی و فراگرفتن مهارتی جدا از مهارت شغلی که داشته‌اند برای مفیدسازی گذار عمر در بحران اجتماعی بازنشستگی غافل می‌مانند. شما جزو کدام گروه از زنان هستید؟ جزو اقلیت خردمند و آگاهی هستید که از اکنون خود را ملزم کرده‌اند که در نبود اطلاع‌رسانی‌های اجتماعی و سیستمی از عقلانیت خود بهره بگیرند و برنامه‌ریزی بلندمدتی برای فراگیری مهارت برای پر کردن خلأ تنهایی و بازنشستگی در سالمندی داشته باشند یا جزو اکثریتی هستید که ارزشمندی زمان را فراموش کرده‌اند و در غفلت نظام اجتماعی برای تبعات بحران‌های زیستی و اجتماعی، خود نیز از خودآگاهی دور مانده و غافل از شتاب زمان و فرارسیدن بحران‌های اجتناب‌ناپذیر، به دمی گذراندن و در لحظه ماندن بدون چاره‌اندیشی برای آینده گرفتار آمده‌اند؟