

ترس از پیری و بیماری

زمان، پیش روی شماست

در فرهنگ ما که برای جوانی اهمیت زیادی قائل است، زمان دشمن درجه یک محسوب می‌شود. استانداردهای ما بر روی زیبایی و سن افراد یعنی بین سنین هجده تا سی و چهار سالگی تنظیم شده و این دو نزد تبلیغ‌کنندگان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، خصوصاً نسبت به خانم‌ها چنین است.

هرچین و چروک یا موی سفیدی ظاهر شود می‌تواند باعث ایجاد چنین ترس‌هایی در ما شود: ترس از دست دادن قدرت جوانی و ترس از این ننگ که بگویند او «جوانی‌اش سپری شده و پیری به او روی آورده است».

این روند در هیچ کجا بهتر از معبد فرهنگی معروف ما، یعنی سینما نشان داده نمی‌شود. در دهه ۱۹۵۰ مدیران استودیو اغلب در مورد سن و سال بازیگران مشهور خود حقیقت را نمی‌گفتند، زیرا بر این گمان بودند که این کار برای مخاطبان سینما جذاب‌تر خواهد بود و بیشتر توجه آنها را جلب می‌کند. همان‌طور که هارلن بل مسئول روابط عمومی سینما می‌گوید: «جامعه آمریکا، افراد را به خاطر پیر شدنشان هرگز نمی‌بخشد».

این مطلب با مطالعه‌ای ثابت می‌شود که توسط انجمن بازیگران سینما در سال ۲۰۰۰ انجام شد. با توجه به اینکه به بازیگران مرد بالای چهل سال، شصت درصد بیشتر از زنان با همین سن، پیشنهاد کار می‌شد، در نتیجه آنها بیشتر از زنان مایلند تا به شغل خود ادامه دهند. پروژه رسانه‌ای مربوط به زنان و دختران در مورد این تحقیق به این موضوع اشاره می‌کند که: «این امر سالانه باعث ایجاد تفاوتی حدود هفت هزار شغل و میلیون‌ها دلار... هزینه می‌شود،

مثلاً، زنی را نام ببرید که قهرمان یک فیلم یا مجری یک برنامه تلویزیونی یا نقش اول سریالی باشد که سن او بیشتر از شصت سال است».

البته، تصورات غیرقابل بخشش در مورد سن و سال فقط محدود به صنعت سینما و هنر نیست. در زندگی واقعی نیز چنین است و زن‌ها مسن‌تر کنار گذاشته می‌شوند و زنان زیبا یا معشوقه‌های جوان‌تر جای آنان را می‌گیرند. ما بدون هیچ دلیلی از این می‌ترسیم که بالا رفتن سن مان باعث شود دیگران ما را دوست نداشته باشند و تنها شویم.

پس جای تعجب نیست که زن‌ها هر کاری انجام می‌دهند تا سن خود را پنهان کنند. در حقیقت، زمانی که ننسی السپا و مریلین کنتر کتاب خود، **زنان بی‌باک: تصویری از میانسالی** را نوشتند، کتابی در مورد زن‌های موفق که سنشان بیشتر از پنجاه سال است، واقعاً به سختی توانستند زن‌های مشهوری را بیابند که مایل باشند سن واقعی خود را بگویند.

در صورتی که شما از این وحشت داشته باشید که اجازه دهید دنیا بداند چندین سال در آن عمر کرده‌اید، بی‌باک بودن کار دشواری است! دوست داشتم بگویم که هرگز از مسن شدنم ترسی نداشتم، اما با شرایطی که من داشتم چاره دیگری برایم نبود. زمانی که اولین کتابم به چاپ رسید من تنها بیست و سه سال داشتم و ناشرپایین بودن سن من را ابزاری برای تبلیغ کار خود می‌دید و تاریخ تولدم را بر روی جلد کتاب چاپ کرد. سن من بخشی از یک کمپین تبلیغاتی برای این کتاب نیست، اما مطمئناً یک راز هم نیست (برای اینکه زحمت جستجو را به خود ندهید باید بگویم که من در پانزدهم جولای سال ۱۹۵۰ متولد شدم، محض اطلاع علاقه‌مندان سرطان آفتاب، سرطان ماه و برج عقرب) ترس و نگرانی‌ها نسبت به سن، تنها مربوط به ظاهر ما یا بدنمان نمی‌شود و اینکه روزی می‌رسد که دیگر قادر به انجام همه کارهای قبلی نیستیم، بلکه ما از وابستگی به دیگران می‌ترسیم و از این که آسیب‌پذیر شویم، نادیده گرفته شویم و تنها بمانیم. در فرهنگ ما چنین ترسی منطقی است، همان‌طور که مری پیپر در کتاب **سرزمینی دیگر: هدایت قطار احساسات سالخوردگان** ما، می‌گوید: «ما نسبت به افراد سالخورده مان احساس بیگانه‌هراسی داریم».

در مقابل افرادی امثال تینا ترنرو دایان کیتن هزاران زن سالخورده وجود دارند که نادیده گرفته شده و منزوی شده‌اند و دانش و تجربه آنها نیز تبدیل به منابع بلااستفاده شده است. در واقع، ما افراد سالخورده را از بقیه جامعه جدا کرده‌ایم و آنها را روانه خانه سالمندان می‌کنیم، گویا از این می‌ترسیم که ما را آلوده سازند یا فقط به این دلیل که آنها به ما خاطرنشان می‌کنند که در طول چند سال آینده یا چند دهه دیگر چه سرنوشتی خواهیم داشت.

نفرت داشتن از بیماری

ما می‌توانیم ترس خود از پیر شدن را با فکر نکردن به آن پنهان کنیم، اما در مورد بیماری نمی‌توان چنین کرد.

زمانی که برای اولین بار نگران سلامتی‌ام شدم، چهل و سه ساله بودم. من برای یک آزمایش معمولی به بیمارستان جورج تااون در واشینگتن رفته بودم. در حالی که پرستاری فشارخونم را می‌گرفت، در ذهنم فهرست کارهایی را مرور می‌کردم که قرار بود آن روز انجام دهم. دکتر داخل اتاق شد، سپس خارج شد و دوباره آمد. به نظرم رسید که او به طور عجیبی با لحنی جدی صحبت می‌کرد. بالاخره با گفتن این کلمه توجهم را به خود جلب کرد: توده!

فلسفه زندگی‌ام این بود که همیشه به بهترین‌ها فکر کنم و این نکته‌ای منفی در زندگی‌ام بود، تا اینکه بدتر از آن را هم شنیدم: در واقع من قبلاً متوجه آن توده شده بودم و تصور می‌کردم که فقط یک کیست است و آسیبی به من نمی‌رساند. قبلاً هم چنین اتفاق افتاده بود و مشکلی نبود، اما اکنون بدترین چیزها را می‌شنیدم، چیزی شبیه به «نمونه برداری» و «عمل جراحی» اگر آن توده از بدنم خارج نشود چه اتفاقی خواهد افتاد و چگونه باید آن را فوراً خارج می‌کردند. احساس کردم دارم از حال می‌روم و از دکتر تقاضا کردم که اگر امکان دارد بر روی تخت دراز بکشم و او برایم مایه‌ها را توضیح دهد. گویا صدای دکتر از میان مِه غلیظی به گوشم می‌رسید، شنیدم که می‌گفت چقدر طول خواهد کشید تا بعد از جراحی، نتایج آزمایشات مشخص شود و در مورد این صحبت می‌کرد که همیشه دوست داشت بیمارانش به دفترش بیایند و نتایج را مرور کنند و در

مورد راه‌های درمان با یکدیگر صحبت کنند. ناگهان آن روز من یا آنچه فکر می‌کردم روز من خواهد بود، به کلی تغییر کرد. برنامه‌ریزی آن روزم به کلی محو شد و اولویت‌های من به طور چشمگیری تغییر کردند.

یک هفته بعد از عمل جراحی، نتیجه آن مشخص شد. آن توده خوش‌خیم بود، اما آن هفته واقعاً برایم بسیار طولانی و پراز معما و ترس و نگرانی بود. من متوجه شدم که ترس‌های بزرگ زندگی، چه آسان‌نگرانی‌ها و ترس‌های جزئی را از بین می‌برد. وقتی مشخص شد چه چیزی واقعاً از اهمیت برخوردار بود دیگر اثری از ناسازگاری‌های پیش‌پا افتاده و اختلافات جزئی نبود. لحظاتی که سختی‌های شدید، بیماری یا فکر مرگ به سراغمان می‌آیند، لحظاتی هستند که خداوند بر شانه ما می‌زند و به یادمان می‌آورد که آن چیزهایی که گمان می‌کنیم همیشه آنها را خواهیم داشت، مانند رابطه با دیگران، آینده و همچنین ارزش تمام چیزهایی که به آنها عادت کرده‌ایم، پایدار نخواهند بود. تنها فکر از دست دادن چیزهایی که داریم می‌تواند ما را متوجه ارزش واقعی آنها کند.

حتی آن دسته از ما که در وضعیت دلخواهی به سر می‌بریم هم از ترس اینکه بیماری به سراغمان بیاید، در امان نیستیم. لیندا رز نیک مغز متفکر شرکت سهامی خاص آب انار پام و اندرفول، گل‌فروشی آنلاین تیل فلورا و نیز کسی است که فیجی فاترا دوباره راه‌اندازی کرد. برای او ترس از بیماری، ترسی جدی به شمار می‌رود. اگرچه این موضوعی است که او می‌تواند آن را به شوخی بگیرد. او می‌گوید: «من قبل از اینکه قادر به بیان کلمه «بیماری» باشم، از آن وحشت داشتم. به تدریج پذیرفتم که یک سردرد ضرورتاً نشانه یک تومور نیست و کمی درد در ناحیه سینه هم سکت قلبی نیست، بلکه نتیجه خوردن پیتزای پیرونی است، اما آن ترس همیشه مانند یک میکروب در وجودم وجود دارد و من همچنان وقتی برای معاینه سالانه می‌روم تپش قلب می‌گیرم».

در حقیقت، وقتی بیماری به سراغ انسان می‌آید، ترس هم این واقعیت دردناک را تشدید می‌کند. آرلین هوگان مدیر مدرسه دخترانه آرچراسکول در لس آنجلس در چهل سالگی یک عمل باز قلب غیرمنتظره داشت. او می‌گوید: «بسیار وحشتناک است که به خاطر یک عمل باز قلب، به طور ناگهانی و کامل، ناتوان

شوی. برخلاف اینکه جراح به من اطمینان بخشید که این عمل تقریباً آزموده شده و قابل اعتماد است، می دانستم که ریسک عمل جراحی چقدر بالاست و این احتمال وجود دارد که زندگی فرد را کاملاً تغییر دهد و بهبود یافتن نیز از لحاظ جسمی و ذهنی کار فوق العاده سختی بود. شرایط بسیار پیچیده تر از آن چیزی بود که تصور می کردم و تقریباً دو هفته بود که در بیمارستان درد می کشیدم. روز دوازدهم واقعاً در شرایط بدی بودم. گریه می کردم و به خواهرم گفتم که دیگر نمی توانم آن شرایط را تحمل کنم. پاسخ او به من این بود که من نیز دختر مادرم هستم. او گفت: «تو درست مثل مادر هستی. حتماً زنده خواهی ماند». اکنون آرلین می تواند به زنان دیگر کمک کند تا با ترس از عمل باز قلب مقابله کنند و در نتیجه تجربه شخصی زندگی او پیش از قبل ارزشمند است. او می گوید: «هر روز به خودم یادآوری می کنم که من یکی از افراد واقعاً خوش شانس هستم. من هنوز زنده هستم. می توانم هوا را درون ریه های خود ببرم و نور خورشید را روی صورتم حس کنم. بله، صدای قلب خودم را می شنوم. این ارزش های گرانقدر، چیزهای کوچکی هستند که می توان صدای آنها را احساس کرد».

بی باک شدن نسبت به پیری و بیماری

چیزی که همه ما در آن مشترک هستیم این است که نمی توانیم از پیر شدن در امان بمانیم. از آنجایی که خوشبختانه پیری چیزی نیست که بتوان از آن جلوگیری کرد، تنها مسئله ای که باقی می ماند این است که چگونه با آن برخورد کنیم و اینکه در این میان زندگی خود را چگونه سپری کنیم. در صورتی که جایگاه و اهمیت ترس و نگرانی هایمان را مشخص کنیم، این ترس به ما کمک خواهد کرد. یکی از دلایلی این است که تصویری که از پیری در فرهنگ ما وجود دارد عالمگیر نیست، با آن مانند یک بیماری برخورد می شود که همه داشته هایمان را تهدید می کند. طرز برخورد با پیری آموختنی است و به این معنی است که ممکن است بسیاری نوع برخورد با آنها را نیاموزند. در حقیقت، من فرد خوش شانسی هستم که در کشوری متولد شدم که برای سالمندان اهمیت قائلند و آنها را تکریم می کنند.