

حسرت‌های بزرگ در آخرین روزهای زندگی

«برونی ویر» پرستاری است که در لحظات آخر زندگی، کنار بیماران زیادی حضور داشته‌و از بزرگ‌ترین حسرت‌های آن‌ها فهرستی تکان‌دهنده تهیه کرده؛ فهرستی که هشداری است جدی به مادر باره این که چگونه زندگی کنیم تا فسوس کمتری داشته باشیم



سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

پرونده

جریان زندگی گاهی بدجوری ما را با خود همراه می‌کند؛ آن قدر درگیر روزمرگی‌ها، از خرید و کار تا اخبار و... می‌شویم که فراموش می‌کنیم چه اولویت‌هایی داشتیم، فراموش می‌کنیم قرار بود از زندگی لذت ببریم، دنبال رویاهایمان باشیم و زندگی معنا داری را تجربه کنیم. شاید گاهی در بین این مسیر شلوغ زندگی کمی مکث کنیم و به کارهایی که دوست داشتیم فکر کنیم؛ اما باز هم سرعت زندگی ما را بدجوری غافلگیر می‌کند؛ طوری که به خودمان می‌اییم و می‌بینیم پدر و مادرمان پیر شدند، فرزندانمان زودتر از چیزی که فکر می‌کردیم، بزرگ شدند، گردپیری بر چهره خودمان نشسته و خلاصه زنده بودیم، اما آن چنان که دوست داشتیم زندگی نکردیم و متأسفانه گاهی ناگهان رنگ آخر زندگی سراغمان می‌آید و حسرت‌های بزرگی را برابر ما قرار می‌دهد؛ حسرت‌هایی که کاش مواجهه درست با آن‌ها را به روزهای پایانی عمرمان موکول نکنیم. شاید دانستن آن چه حسرت دیگران بوده، بخشی از ما جرباشد. چیزی شبیه یک هشدار، با این یادآوری که قرار نیست مرگ پایان باشد اما اگر زندگی‌مان در آنری که باید از خودمان باقی می‌گذاشتیم و نگذاشتیم، امتداد پیدا نکند، ممکن است حسرت‌ها دوچندان باشد. چند سال قبل گزارشی از «گاردین» در همین باره توجه زیادی را به خود جلب کرد؛ گزارش از یک پرستار بود که حسرت‌آدم‌های دم‌مرگ را یادداشت و پرتکرارترین‌شان را منتشر کرده بود که در ادامه مرورشان می‌کنیم.

کنجکاوی‌های یک پرستار باهوش

برونی ویر از بیمارانی که نزدیک به مرگ بودند، درباره این پرسیده که از چه چیزی پشیمان هستند و کار زیاد و شاد نبودن جزو پرتکرارترین حسرت‌های این افراد بوده است

«برونی ویر» نام پرستاری است که در بیمارستان‌های ویژه افراد در حال فوت، مشغول کار بوده و کمی هم سرش برای باز کردن سویه‌های تاریک و خاص روان آدم‌ها در می‌کرده است. او در طول سال‌ها که در این بیمارستان مراقب حال بیماران در حال مرگ بوده، همیشه یک سوال اساسی از آن‌ها داشته: «از چه چیزی پشیمان هستید؟» به گفته خانم ویر مهم‌ترین فاکتوری که این افراد را پشیمان کرده مسئله «پرکاری» آن‌ها بوده است. اغلب این بیماران معتقد بودند وقت‌های زیادی را به کار کردن گذرانده و از زندگی چندان که باید و حق‌شان بوده، لذت نبرده‌اند. این پرستار ابتدا گزارش‌ها را در وبلاگ خود منتشر می‌کرد اما بعداً به دلیل استقبال بی‌سابقه مخاطبان، رسانه‌ها به سراغش آمدند. بعدها کتابی هم توسط او چاپ شد. روزنامه «گاردین»، بر مبنای گفت‌وگو با او فهرست پنج مورد عمده از پشیمانی در لحظه مرگ را به طور خلاصه منتشر کرده که سعی کرده ایم بر اساس زندگی‌و زمانه خودمان مروری جدی‌تر بر آن‌ها داشته باشیم.

۱ کاش برای خودم زندگی می‌کردم

«ای کاش شهامت آن را داشتم که زندگی خود را به شکلی سپری می‌کردم که تمایل من بود و نه به شیوه‌ای که دیگران از من انتظار داشتند و...» ما باید در چهار چوب هنجارهای جامعه رفتار کنیم. باید فرهنگ خانواده، سنت‌های فامیلی و خیلی چیزهای دیگر را رعایت کنیم، اما آیا نمی‌شود بدون آن که به دیگران آسیبی برنیم و حقوق‌شان را نادیده بگیریم، در چهار چوب همین هنجارها به رویاهایمان هم برسیم؟ آیا لازم است جامعه به ما شغل، رشته تحصیلی و گزینه خوب برای ادواج تحمیل کند؟ آیا باید همیشه دنبال تحقق رویای والدین باشیم؟ آیا باید همه چیز از بیرون به ما دیکته شود؟ اگر فقط دنبال راضی کردن دیگران باشیم، در زندگی شکست می‌خوریم، چون دیگران هیچ وقت کاملاً راضی نمی‌شوند و از طرفی ما هم دچار از خودبیگانگی می‌شویم، چون حتی اگر به جایی برسیم آن فرد بازتابی از خودمان و رویاهایمان نیست. ممکن است ما با استانداردهای جامعه پیشرفت کنیم، در آمد بیشتر، موقعیت شغلی بالاتر، اما هر پیشرفتی رشد محسوب نمی‌شود. رشد یعنی کار در خدمت بهتر بودن ما و جامعه بشود، نه این که ما خودمان را وقف شغل مان کنیم و از اخلاقیات، احساسات و تجربه‌های خوب زندگی برای تثبیت شغل بگذریم.

۲ ای کاش طولانی کار نکردم بودم

بیشتر این ناراحتی‌ها قایبان بوده که به شدت کار کردند و ساعات خوشی را که باید با همسر و فرزندشان سپری می‌شد، از دست داده‌اند. البته که این موضوع می‌تواند جزو حسرت‌های خانم‌ها هم باشد. نکته مهم این است که شاید الان فکر کنیم آن چنان که باید ساعت کاری‌مان زیاد نیست اما داستان از این قرار است که ما حتی وقتی خانه‌ایم هم استرس کار را به منزل می‌آوریم؛ مدام پیام‌های کاری را چک می‌کنیم، در ذهن مان حرف‌هایی را که باید به رئیس و همکارمان می‌زدیم مرور می‌کنیم و... نتیجه ماجرا آن است که تمرکز لازم را برای آن که با فرزندانمان صحبت کنیم، نداریم؛ اگر او همت کند و بخواهد از اتفاقاتی که در طول روز برایش افتاده مثل شوخی با همکلاسی‌اش برای ما بگوید، ما موضوع را بی اهمیت قلمداد کرده و چنان با بی‌اعتنایی پاسخ می‌دهیم تا شکافی که ترمیش در آینده سخت خواهد بود، بین ما و فرزندانمان ایجاد شود. همین مثال‌ها را به رابطه با همسر، والدین سالمند، خواهر و برادر و... تسری دهید تا ببینید اعتیاد به کار، اولویت‌بندی نداشته‌ن و نگرانی‌های بی‌پایان شغلی چه بلایی سر ما می‌آورد.

۳ ای کاش شهامت بیان احساسات خود را داشتم

بسیاری از مادر موقعیت‌های مختلف زندگی‌مان و در مواجهه با معلم، استاد، بزرگ‌ترها، رئیس و... برای حفظ مناسبات مسالمت‌آمیز با آن‌ها از بیان صریح احساسات و نظراتمان طفره می‌رویم. به ویژه این که سال‌ها قبل در

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۱۹ آبان ۱۴۰۳

۷ جمادی الاول ۱۴۴۶ • ۹ نوامبر ۲۰۲۴

شماره ۲۱۶۲۹

۲۸۴۸

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز زنان

بهترین فوتسالیست آسیا

مدیون دل‌نوشته همسرش

به بهانه پربازدید شدن تصویری از یادداشت همسر «سعید احمدعیاسی» روی کفش او که اخیراً به عنوان بهترین بازیکن سال فوتسال آسیا انتخاب شد، درباره انواع حمایت از همسر گفتیم

خوردن انگور یخ‌زده استرس را کاهش می‌دهد؟

طنز ارفیق بانفوذشوهر عمه‌ها

چرا از تجربه دیگران

درس نمی‌گیریم؟



مرور چنین حسرت‌هایی شاید چندان جدید نباشد و به واسطه فیلم، سریال، کتاب، پادکست و به اشکال مختلف با این موضوع مواجه بودیم که برای خودمان زندگی کنیم و... اما در نهایت ماجرا را جدی نگر فتم. علش چیست؟ بعد از خواندن این حسرت‌ها باید با یک خطای ذهنی آشنا شویم که ما را از درس گرفتن از تجربه دیگران دور می‌کند. همه ما به حتمی بودن مرگ واقفیم، اما برای فراموش کردن این واقعیت، مدام خودمان را تسلی می‌دهیم که تا زمان مرگ مان فرصت زیادی برای جبران داریم و حتماً روزی در مسیر تحقق رویاهایمان گام برمی‌داریم، غافل از این که اولاً زمان مرگ ما مشخص نیست و ثانیاً حتی اگر عمری طولانی داشته باشیم باز هم چنان زندگی را جدی می‌گیریم که به جای لذت بردن از آن کنار خانواده و... مدام سعی می‌کنیم در آمدی کسب کنیم و... البته مشکلات زندگی هم در این ماجرا بی‌تأثیر نیست. در حقیقت ما همیشه حال آدمی را داریم که وقتی در شهر خودش زندگی می‌کند، حس می‌کند برای تماشای دیدنی‌های آن شهر وقت زیادی دارد و برای همین سراغ تماشای گوشه و کنار محل زندگی‌اش نمی‌رود. اما همین آدم وقتی به شهر دیگری سفر می‌کند، چون می‌داند چند روز دیگر باید برگردد و شاید دیگر موقعیت مشابه تکرار نشود، از زمان نهایت استفاده را می‌برد تا دیدنی‌های شهر مقصد را ببیند. ما باید مدام به خودمان یادآوری کنیم، در این زندگی حکم یک مسافر را داریم. این که باید برای زندگی‌مان، معیشت‌مان و آینده فرزندانمان برنامه داشته باشیم، یک موضوع است و این که چنان درگیر زندگی شویم که زندگی کردن را، روابط عاطفی را و خیلی چیزهای دیگر را که به زندگی ما معنای می‌دهد، فراموش کنیم، موضوع دیگری است. این رفتار توسط بسیاری از والدین در قبال فرزندان‌شان تکرار می‌شود. والدینی که مدام به فرزندان‌شان می‌گویند همه چیز برای تو فراهم است تا فقط درس بخوانی و کار دیگری نداری. غافل از این که هر چند درس و کنکور مهم‌ترین کار برای یک دانش‌آموز است، اما افزایش هوش عاطفی، کسب مهارت‌های زندگی، بازی، کنجکاوی، رفاقت، یادگیری یک هنر و... هم بخشی از برنامه زندگی یک نوجوان است. برخی از عقب‌ماندگی‌های درسی و مالی را می‌توان جبران کرد، اما ۱۵ سالگی فرزندان بر نمی‌گردد؛ روزهای اول از دواج تجربه منحصر به فردی است که دیگر تجربه نمی‌کنیم. اولین باری که کودک‌مان راه می‌رود؛ بابا و مامان می‌گویند و خیلی دیگر از تجربه‌ها تکرارشدنی نیستند و ما باید با اولویت‌بندی درست، به تمامی ابعاد زندگی‌مان رسیدگی کنیم.

پاسخ به او به درجه‌ای از خودشناسی می‌رسیم و یاد می‌گیریم گاهی با خودمان هم همان طور که با دوستانمان مهر یا نیمه‌پراز گذشت و دوستی رفتار کنیم. اگر دوستان کمی داشته باشیم رنج‌ها را مدام مرور می‌کنیم و در این بین به مواخذه خودمان می‌پردازیم. نبود ارتباط با دیگران زمینه مشکلات روحی را فراهم می‌کند.

۵ ای کاش به خودم اجازه می‌دادم که شادتر باشم

شاید پیرسید مگر کسی هست که نخواهد شادتر باشد؟ بله. بسیاری از ما ممکن است به رغم آن که ماهیتاً با شادی خودمان مشکلی نداریم اما زمینه بروز یا نوع رسیدن به آن را پیدان کنیم. متأسفانه این مورد از پشیمانی در کمال تعجب بسیار عمومیت دارد. بسیاری از افراد تا لحظات پایانی عمر خود متوجه نشده بودند که شاد بودن در حقیقت یک انتخاب است. اگر شادی و موفقیت را با چیزهای مختلف

گره بزنیم، همیشه چیزهایی هستند که ما نداشته باشیم. اما اگر شادی را در فهم خوب از زندگی، کمک به دیگران، ر شدن به پیشرفت، جست‌وجو کنیم می‌توانیم به شادی برسیم. شادی باید انتخاب ما باشد، با حس رضایتی که از داشته‌ها داریم. بسیاری، سالیان عمر خود را با تکرار عادات و الگوهای همیشگی زندگی خود طی می‌کنند. اگر بخواهیم شادی را در استانداردهای زندگی بگذاریم، لباسی که پوشیده‌ایم، آن قدر زیبا نیست جست‌وجو کنیم بدون آن که به عمق زندگی برویم، همیشه باید ترس داشته باشیم که کافی نیستیم، اندام‌مان بهترین نیست، رستورانی که می‌رویم آن قدر شیک نیست که بتوانیم یک استوری بگذاریم، لباسی که پوشیده‌ایم، آن قدر زیبا نیست و... در چنین دیدگاهی ما به جای شادی مدام درگیر اضطراب هستیم، چون تا کیدمان روی نداشته‌هاست. اما اگر انتظارات واقعی از زندگی داشته باشیم و توقعات‌مان را با اقتضائات هماهنگ کنیم و بیشتر داشته‌ها را ببینیم به رضایت و خوشحالی می‌رسیم. مال‌لحظاتی شاد زندگی‌مان را فدای عکس گرفتن برای شبکه‌های اجتماعی، حضور جسم کنار خانواده و پرتاب ذهن به محل کار و... می‌کنیم و ناگهان به خودمان می‌اییم و می‌فهمیم آن قدر که باید شادی را تجربه نکردیم.



۴ ای کاش تماشای دوستان را حفظ کرده بودم

خیلی از افراد تا لحظات پایانی عمر، قدر دوستان خوب و یا حفظ تماشای دوستان قدیمی را نمی‌دانند و معمولاً در فرصت کوتاه قبل از مرگ امکان جست‌وجو پیدا کردن این دوستان قدیمی فراهم نیست. بسیاری از افراد چنان در زندگی خود غرق می‌شوند که به سادگی تماس با دوستان را فراموش و یا کلان‌ها را حذف می‌کنند. بسیاری در لحظات پایان عمر خود از این که برای دوستی و روابط خود ارزش کافی قائل نبوده‌اند، دچار پشیمانی می‌شوند. در حالی که حفظ ارتباط با دوستان یکی از ملزومات مهم زندگی ما برای پیشگیری از اضطراب و ناراحتی است. اگر ما ارتباط‌مان را با دوستان قطع کنیم، حس تنهایی سراغمان می‌آید؛ کسی را سراغ نداریم که با او صحبت کنیم تا بتوانیم خودمان، ضعف‌ها و شادکامی‌هایمان را از زاویه دید و ببینیم، حتی اگر دوستی با ما در دل کنده‌هم حین

...

اگر فقط دنبال راضی

کردن دیگران باشیم

در زندگی شکست

می‌خوریم چون

دیگران هیچ وقت

کاملاً راضی نمی‌شوند

و از طرفی ما هم

دچار از خودبیگانگی

می‌شویم چون حتی

اگر به جایی برسیم آن

فرد بازتابی از خودمان

و رویاهایمان نیست