



گذرگاه کهنسالی



ملال و کسالت، آفت بازنشستگی



برای بیشترین بهره‌و استفاده از دوران بازنشستگی باید از فرصت آزادی بیشتری که به شما داده شده جهت ساختن یک سبک زندگی ماجراجویانه، مهیج و رضایتبخش استفاده کنید. خبر خوب این است که بعد از بازنشستگی زمان آزاد زیاد و رهایی از اشتغال تمام‌وقت برای انجام فعالیت و کارهای جانبی خواهید داشت. خبر بد هم این است که این زمان آزاد معمولاً منجر به کسل شدن و سررفتن حوصله شما می‌شود. در بهترین حالت بازنشسته‌ای که دچار کسلی شده، احساس گمشدگی در زندگی دارد و در بدترین حالت دچار مشکلات و کشمکش‌های عاطفی مانند پرخوری، خواب زیاد و افسردگی می‌شود. بیشتر افرادی که در انتظار بازنشستگی هستند احساس می‌کنند وقتی بازنشسته شوند کارهای زیادی وجود دارد که آن‌ها را سرگرم نگه دارد. با این حال تغییر ناگهانی از اشتغال به بازنشستگی می‌تواند رعب‌آور باشد، خیلی از افراد بعد از بازنشسته‌شدن متوجه می‌شوند آن طور که قبلاً پیش‌بینی می‌کردند کار زیادی برای انجام‌دادن و مشغول ساختن آن‌ها وجود ندارد. ممکن است عجیب به نظر بیاید، اما عدم توانایی افراد برای غلبه بر ملالت، خستگی و کسل‌بودن در دوران بازنشستگی، دلیلی است که خیلی از افراد از بازنشسته‌شدن فراری هستند و ترجیح می‌دهند در مشاغل واقعاً بی‌روح همچنان مشغول باشند. در برخی کشورهای توسعه‌یافته بسیاری از افراد در مشاغلی کسل‌کننده کار می‌کنند، حتی یک فرد سالمند یا یک فرد ثروتمند هم فکر می‌کند که هر روز باید به شرکت یا اداره برود و کاری انجام دهد. نه به این دلیل که این کار را دوست دارد بلکه به این دلیل که نمی‌تواند به انجام کار دیگری فکر کند. مطالعات نشان می‌دهد که یک چهارم بازنشستگان خوشحال نیستند؛ زیرا آن‌ها ترجیح می‌دهند کار کنند. تقریباً یک‌سوم بازنشستگان بعد از رسیدن به بازنشستگی به کار بازمی‌گردند و اغلب آن‌ها در همان سال نخست این اقدام را انجام می‌دهند. افرادی که قدر این آزادی به دست آمده حاصل از فراغت از اشتغال را می‌دانند و می‌توانند آن را مدیریت کنند به‌ندرت دچار یأس شده و اغلب خوشحال خواهند بود. «ظرفیت و گنجایش رشد» و «توانایی انتخاب» دو مورد ضروری برای مدیریت آزادی در دوران بازنشستگی است. متأسفانه بیشتر بازنشستگان حتی آن‌هایی که تحصیله‌ده و باهوش هستند توانایی این مدیریت را ندارند. در حالی که روش درست این است که در چنین دورانی باید زندگی صرف‌اقدامات خوبی شود که به خارج شدن از کسالت کمک می‌کند. اقداماتی مانند گشت‌وگذار در اینترنت، مطالعه، سفر رفتن، کوهنوردی، استفاده از وسایل سرگرم‌کننده، سپری کردن زمان با نودها و فرزندان، یادگیری یک کار هنری مانند موسیقی، خطاطی و سرامیک از این قبیل. آنچه مهم است باور به این قضیه‌ای است که بازنشستگی می‌تواند لذت‌بخش یا جالب باشد و قرار نیست این دوره زندگی به ملالت بگذرد. برای داشتن زندگی شاد ابتدا باید یاد گرفت که چطور ملالت را قربانی کرد که البته این کار ساده‌ای نیست. پس بهتر است به جای اینکه بازنشستگی را به عنوان یک مرحله تحمیلی و اجباری در زندگی‌تان بنگرید، آن را به یک تجربه مثبت و خوب تبدیل کنید. فراموش نکنید که ملالت و بی‌احساسی نسبت به زندگی ریشه بسیاری از پریشانی‌ها و ناراحتی‌های روحی در دوران بازنشستگی است. به یاد داشته باشید که توجه به سلامت روح و روان در این دوره زندگی به اندازه سلامت و توان جسمی و فیزیکی حائز اهمیت است. برای اینکه دوران بازنشستگی خوبی داشته باشید باید برای خودتان آرزو و یا داشته باشید و برای رسیدن به آن در کنار استراحت و رسیدگی به سلامت جسمی، هر روز اقدامات کوچک و قدم‌های کوتاهی بردارید تا زندگی برای‌تان برگ‌های خوشحال‌کننده‌ای رو کند و روزگارتان به سمت شادی بیشتر و ملال کمتر حرکت کند.

تفکرات پُرنده و کار آبی خود از پرده بیرون افتاده‌اند و جهانی را به همراه خود غرق تفکر کرده‌اند. خیام را به هر عنوان که نام نهیم، شخصیتی تأثیرگذار در گستره ایران زمین محسوب می‌شود. این را انبوه نظراتی که در مورد او بیان می‌شود فاش می‌کند و آگاهی و مذاقه در این نظریات از جانب اندیشمندان و متفکران بزرگ اعصار مختلف خالی از لطف نیست.

هر کسی جسارت بر زبان راندن آن‌ها را نداشته باشد. خیام اما جسورانه در قالب رباعیات می‌تاخت و بی‌توجه به تصلبی که در زمانه او حاکم بود، به بیان عقاید خود می‌پرداخت. البته رباعیات تا مدت‌ها امکان انتشار نیافت؛ چراکه بدون شک هر رباعی می‌توانست خیام را به تیغ تیز متقدان بسپارد و جان او را بگیرد.

شهره در آفاق

ادبیات جهان وام‌دار بسیاری از ادیبان ایرانی است، اما در این میان خیام به گونه‌ای دیگر زبانزد خاص و عام قلمداد می‌شود. خیام در ابتدا به‌خاطر انجام تحقیقات در زمینه ریاضیات و نجوم در بین غربی‌ها شناخته شد. یکی از اساتید دانشگاه آکسفورد یعنی توماس هاید در کتاب تاریخ ادیان ذیل مبحث تقویم جلالی و چگونگی تألیف آن نام خیام را آورده است. پس از آن نیز نام خیام در آثار مختلفی از محققان و نویسندگان برده شد. اما آنچه نام خیام را بر سر زبان‌ها انداخت و آوازه‌اش را در جهان گسترده، ترجمه اسکات فیتز جرالده از رباعیات او بود. فیتز جرالده با ترجمه رباعیات عمر خیام، در پیچه‌های نویی به روی شاعران و نویسندگان و مردم بیرون از مرزهای ایران گشود. تی.اس. الیوت شاعر، نویسنده و منتقد ادبی آمریکایی در جایی می‌گوید: «به روشنی لحظه‌ای را به یاد می‌آورم که در چهارده‌سالگی با همان حدودها، بر حسب اتفاق نسخه‌ای از رباعیات خیام توجه فیتز جرالده را که جایی افتاده بود برداشتم و به‌واسطه آن با جهان تازه‌ای از احساس سخت آشنا شدم. حالت من در آن لحظه به تغییر ناگهانی دین و آیین می‌مانست؛ دنیا به نظر دنیای جدیدی می‌آمد که با رنگ‌های شاد دلپذیر ولی رنج‌آور رنگ شده بود.» چنین تأثیرات شگرفی را می‌توان در بسیاری از نویسندگان بزرگ جهان نیز مشاهده کرد. همچنین نویسندگان و شاعران و متفکران ایرانی نیز تا همین امروز از اندوخته‌های فکری خیام بهره‌مند شده و راوی مستقیم و غیرمستقیم آرای او بوده و هستند.



نکردن از رباعیات توسط نظامی عروضی سمرقندی و ابوالحسن بیهقی است. پیشانی آثار خیام یعنی رباعیات مدت‌ها بعد از مرگ او کشف شد و نجم‌الدین رازی در مرصادالعباد درباره آن سخن گفت. بسیاری از پژوهشگران معتقدند که افکار و عقاید خیام در آن زمانه قابل درک نبود، به همین دلیل از ترس تکفیر و طرد شدن زیر لایه‌ای از غبار ماند تا زمان مناسب فرا برسد.

سیر تطور تفکرات

حکیم نیشابوری ادبیات ایران‌زمین در همه عرصه‌ها فعال بود و خوش درخشید. بررسی زندگی او نشان می‌دهد که خیام انسانی ناب و به دنبال گوهر خرد بود. هر جا را که ردی از اندیشه والای انسانی داشت می‌کاوید و به دنبال پاسخ سؤالات خود می‌گشت. مهم‌ترین نکته در مورد زندگی خیام نیز همین مسئله است؛ اینکه او پرسشگری قهار بود. جهان‌بینی خیام که عده زیادی به قضاوت ظاهر آن را در فرار از معنا می‌یابند، سرشار از مسئله و پرسش‌های وجودی بود. مسائلی که شاید

شمال شرقی ایران، آنجا که نیشابور همچون فیروزه‌ای در دل خراسان بزرگ رخ می‌نماید، گنجینه‌ای چون عمر خیام نیشابوری را نیز پرورده است. کسی که آوازه‌اش در همه جهان پیچیده و شهره گیتی است. حکیم عمر خیام از معروف‌ترین شخصیت‌های ایرانی در حوزه‌های ادبی، ریاضی، فلسفه و نجوم است. از آن چهره‌ها که به‌واسطه

گزارش

سمیرا مرادی

روانشناس

بسیاری با زدن بر چسب‌های گوناگون تلاش کردند تا خیام را فردی مرتد و بی‌ایمان جلوه دهند، در حالی که خمیرمایه تفکرات او بر فلسفه هستی می‌چرخید و تلاش می‌کرد تا همچون فیلسوفان بزرگ جهان از میان ابیات شعرش به راز جهان هستی پی ببرد. خیام لحظه را گوهری ناب در هستی می‌پنداشت که باید دل به آن سپرد و ایمان و اعتقاد خود را در آن جاری کرد. عنصر مغفول‌مانده تفکر خیام شاید این است که او اصرار داشت مخاطب خود را به تفکر درباره هستی وادارد نه اینکه او را باور بازدارد. در واقع خیام آنچه را که روانکاوان امروزه به هزار زبان به مخاطبان خود می‌گویند را در کنه کلام خود نهان داشت؛ زیستن به گونه‌ای که غم دیروز و فردا انسان را از نقش‌آفرینی خود در زندگی محروم نکند. خیام به شکل‌های مختلف این مفهوم را بازنمایی می‌کند تا معنای درست اکنون را به‌عنوان هسته اصلی فلسفه خود تبیین کند.

رشد و بالندگی

غیاث‌الدین ابوالفتح عُمر بن ابراهیم خیام نیشابوری، زاده سال ۴۴۰ و در گذشته سال ۵۱۷ هجری قمری است. طی ۷۷ سال زندگی خیام تبدیل به حکیمی همه‌چیزدان شد که عوالم فکری دوران خود و پس از آن را در نور دید. فارغ از تسلط حیرت‌انگیز او در عرصه ریاضیات و هندسه اقلیدسی، تدوین گاه‌شمار جلالی و ایجاد تقویم ایرانی از مهم‌ترین کارهای او بود. گاه‌شماری که محاسبات خیام در مورد آن همچنان از اعتبار کافی برخوردار است و بر تقویم میلادی ار حجتیت دارد. خیام در دورانی می‌زیست که نیشابور سرزمین دین زرتشت بود. اقوال گوناگون بر این صحنه می‌گذارند که اجداد شاعر ما از زرتشتیان نیشابور بوده‌اند و پدر خیام کسی بود که به دین مبین اسلام گروید. به هر روی خیام فقه و حکمت و فلسفه و اصول را نزد امام

بهشتی در قلب کوهرنگ

کوهرنگ از محبوب‌ترین شهرهای استان چهارمحال و بختیاری است که به دلیل جاذبه‌های توریستی عمدتاً سبز و طبیعی که در دل خود جای داده، بومگردان زیادی را عاشق خود کرده است. یکی از مناطق دیدنی در این شهر، «بازفت» نام دارد که در مرکز شهر کوهرنگ است. بخش بازفت در فاصله ۱۹۰ کیلومتری شهر کرد قرار دارد و یکی از محل‌های کوچ عشایر و ایل‌راه آن‌هاست. از همین‌رو در سفر به شهر کرد می‌توانید سری به این منطقه بزنید. بازفت دیدنی‌های زیادی دارد که عبارت است از آبشار بازفت، تنگ هونی، زردکوه، رودخانه معروف بازفت، قلعه دهناش، پل خداآفرین و همچنین امامزاده پیر چابک. بازفت منطقه‌ای دیدنی و کم‌نظیر واقع در منطقه کوهستانی زاگرس مرکزی است. این دهستان زیبا از مشرق به دهستان‌های شوراب و بکرگان و دوآب، از مغرب به شهرستان‌های مسجد سلیمان و ایذه، از جنوب به دهستان میانکوه و از شمال هم به دهستان پشتکوه م‌گویی منتهی می‌شود. دو رشته کوه با جهت شمال غربی و جنوب شرقی در این دهستان زیبا امتداد دارد و روستاهای آن در دره این کوه‌ها در میان جنگل بلوط واقع شده است. آبشار دیدنی بازفت در روستایی به نام شیخ عالی در این شهر قرار دارد و فاصله اندک آن با بازفت دلیل محبوبیت این آبشار محسوب می‌شود. در جنگل‌های زاگرس به‌خاطر شرایط رویشگاهی تقریباً یکسان و موقعیت خاص اقلیمی، بعضی درختان و درختچه‌ها مانند بلوط ایرانی، بنه، کیکم، محلب، داغداغان، چنار، ون و زالزالک با تفاوت‌های اندک در تمام منطقه به چشم می‌خورند. این خطه به واسطه کوهستانی بودنش دارای آب و هوای خنکی در فصول بهار و تابستان است. از جاذبه‌های طبیعی این منطقه همچنین می‌توان از آبشار نیم‌ساعته نام برد. آبشار نیم‌ساعته از دل صخره‌ای در سینه کوه بیرون می‌ریزد و در ادامه مسیر خود به رودخانه بازفت می‌ریزد. در غرب رودخانه بازفت تنگ هونی قرار گرفته که با توجه به شرایط خاص اقلیمی اش موجب رویش گونه‌ای خاص از نارون جنگلی شده است. شهرستان کوهرنگ دارای اقوام مختلفی است. به همین دلیل تنوعی از فرهنگ و آداب و رسوم را در خود به‌امانت دارد. در این منطقه اکثر طوایف شیخ ریاط، موری و کبارسی و قند علی ساکن هستند. تماشای دشت‌های پر از لاله‌های واژگون کوهرنگ در فصل بهار، لمس خنکی قطرات آب آبشارها و چشمه‌ها در فصل تابستان، دیدن درختان هزاررنگ آن در فصل پاییز و اسکی‌سواری در کوه‌های سفیدپوش در زمستان خالی از لطف نیست. این محدوده در در فصلی که باشد چیزی برای شگفت‌زده کردن شما دارد تا سفری به یادماندنی را برای‌تان به ارمغان بیاورد. اگر می‌خواهید هر هوای خنک و عالی به دیدن چشمه‌های جاری و دشت‌های پر از لاله‌های واژگون این شهرستان بروید فصل بهار و تابستان بهترین زمان سفر به این شهر است. اما از اوایل پاییز هوای این شهرستان رو به سردی می‌رود. اگر تحمل هوای سرد را دارید تماشای درختان کوهرنگ که در پاییز به‌هزار رنگ تبدیل می‌شوند نیز در نوع خود دیدنی است.



زیبایی‌های کهنای

زادبوم

راهکار

«آگورافوبیا» ترس از فضاهای باز یا گذرهراسی، نوعی اختلال اضطرابی به شمار می‌رود که در آن هراس فرد، باعث اجتناب از قرار گرفتن در مکان‌ها یا موقعیت‌هایی می‌شود که ممکن است برای او پانیک شدن و احساس به تله افتادن، بی‌پناهی، سردرگمی و خجل شدن به همراه داشته باشند. فرد از بودن در یک شرایط حقیقی و یا حتی قابل پیش‌بینی از قبیل استفاده از وسایل نقلیه عمومی، بودن در فضاهای باز یا محصور، ایستادن در صف یا حضور در جمعیت، ترس دارد. بسیاری از افراد تصور می‌کنند که این بیماری صرفاً ترس از فضای باز است، اما آگورافوبیا در واقع وضعیت پیچیده‌تری است. فردی که دچار این فوبیاست از وسایل حمل‌ونقل عمومی، حضور در فضاهای باز و تجمع و ایستادن در صف وحشت داشته و همواره نیاز به یک همراه دارد تا در چنین موقعیت‌هایی کنار او باشد. شخص در مواقع ترس شدید حاضر نیست از خانه خارج شود. در واقع می‌توان گفت که آگورافوبیا گونه‌ای از ناتوانی اضطرابی است که باعث ترس و اجتناب فرد از موقعیت‌ها یا مکان‌هایی خواهد شد که به‌خاطر بزرگی و وسعت فضا، حس ناتوانی از خروج، بی‌دفاعی و یا شرمندگی را به او القا می‌کنند.

احتمال دارد شرایط بهداشتی و ژنتیک، خلق‌وخو، استرس زیست‌محیطی و تجربیات یادگیری در بسط و توسعه آگورافوبیا نقش مهمی بازی کنند. این اضطراب و ترس شدید ناشی از آن است که فرد در این حالت حس می‌کند هیچ راهی برای گریختن، خروج ناگهانی یا کمک گرفتن از سایر افراد ندارد. بسیاری از مبتلایان به آگورافوبیا پس از پشت سر گذاشتن چند حمله اضطرابی ناشی از این فوبیا، این ترس را در خود گسترش داده و بیش از پیش تقویت می‌کنند. همین تقویت ترس ریشه اجتناب آن‌ها در قرارگیری دوباره در آن موقعیت و باعث تشدید دوچندان این فوبیاست. این هراس شاید به شکل مرگباری بر برخورد‌های اجتماع و ارتباطات فرد سایه افکند. به شکلی که او را در پیشبرد امور روزمره زندگی دچار مشکل کند.

یادتان نرود که گاهی حتی بسته به وظایف کاری خود باید در چنین محیط‌هایی قرار گرفت. ناتوانی در انجام این کار، با‌خوردن‌های منفی به همراه دارد. اجازه ندهیم که این فوبیا ما را به یک دنیای کوچک تبعید کند و پیش از شدت گرفتن آن سریعاً به پزشک مراجعه کنیم. اگر مشکوک به داشتن آگورافوبیا هستید، مهم است که در اسرع وقت تحت درمان قرار بگیرید. درمان می‌تواند در مدیریت علائم و بهبود کیفیت زندگی به شما کمک کند. بسته به شدت بیماری، درمان شامل مشاوره، دارو یا راهکارهایی مرتبط با سبک زندگی خواهد بود.



یادنگاره

افتتاح نخستین آرامگاه خیام در سال ۱۳۱۲

من فمیده‌ام که...

هر انسان گنجی پنهان در وجودش دارد که به وقت رویارویی با رنج‌ها و مصیبت‌ها آشکار می‌شود.

رواق