



تامی لی جونز علاوه بر استعداد ذاتی در ورزش به ویژه فوتبال، زندگی خود را به تئاتر و سینما اختصاص داده است، به طوری که در ۴۷ سالگی با بازی در فیلم فراری برنده جایزه اسکار برای بهترین بازیگر نقش مکمل مرد شد. ساموئل جکسون پیش از رسیدن به ۴۰ سالگی بالغ بر یکصد فیلم بازی کرده بود، اما زمانی توانست استعداد ذاتی خود را نشان دهد که در فیلم پالپ فیکشن بازی کرد. لسی نیلسون هم در ۵۴ سالگی با بازی در یک فیلم کم‌دی توجه مردم جهان را به خود جلب کرد و به عنوان یک کم‌دین موفق نامش بر سر زبان‌ها افتاد.

میانسال موفق در عرصه سینما

وقتی زنان به ۳۰ سالگی و مردان به ۴۰ سالگی می‌رسند، چه مسائلی دارند؟

راه‌های عبور از بحران بلوغ دوم



لیلامهداد – «بحران ۳۰ سالگی؟! چیز جدیدی است؟ دوران ما این چیزها مُد نبود.» ناپلئون خریدهایش را زمین می‌گذارد تا نفسی تازه کند. با ۴۹ سال، مادر سه فرزندناست. «بحران ۳۰ سالگی ام با افسردگی پس از زایمانم یکی شد. ۳۰ سال داشتم که فرزند آخرم را به دنیا آوردم.» اینهارا با خنده می‌گوید دوباره ناپلئون‌ها را در دستانت جاگیر می‌کنند و راه می‌افتد. «حبوبه» در خانواده‌ای پرجمعیت به دنیا آمده و به رسم مادر و مادر بزرگ‌هایش خیلی زود در ۱۴ سالگی لباس سفید بخت بر تن کرده است. اهل چهارمحال و بختیاری است و ۲۵ سالی می‌شود که ساکن تهران شده است. «عروس که شدم، آمدم تهران و از همان زمان ساکن این شهر شلوغ‌ام» اما «میترا» با ۳۴ سال سن تازه از دواج کرده است: «شهر یور ۳۵ ساله می‌شوم و قرار است تا آخر سال مقدمات جشن ازدواج‌مان را مهیا کنیم.» منتظر تاکسی است و از گرمای هوا کلافه شده است. «به مرز ۳۰ سالگی که رسیدم، پختگی رفتارها و صحبت‌هایم را احساس کردم. حوصله قهر کردن و غر زدن نداشتم، آن هم برای هر چیز بزرگ و کوچکی. زمان برایم ارزش پیدا کرده بود و کمتر به بطالت می‌گذراندم. می‌توانم بگویم هدفمندتر شدم.» «میترا» در شرکت داروسازی کار می‌کند و توانسته جایگاه اجتماعی و اقتصادی خوبی برای خود دست‌وپا کند. «باور آدم‌ها زندگی‌شان را می‌سازد. می‌توان از کوچک‌ترین چیزها مثل بالا رفتن سن بحران ساخت و در عین حال می‌توان با باوری درست، مشکلات و بحران‌های واقعی زندگی را پشت‌سر گذاشت.» او با شنیدن در مورد دموئ سفید، اضافه‌وزن و... که به گفته عامه مردم نشان‌های میانسالی است، خنده‌های عمیق سر می‌دهد. «هر چیزی راه‌حل خودش را دارد. دموئ سفید به من اجازه می‌دهد رنگ‌موهای متنوعی را امتحان کنم. کسی که ورزش نکند، چه در ۲۰ سالگی و چه در ۳۰ سالگی دچار اضافه‌وزن می‌شود. در واقع باید در سبک زندگی‌مان تجدیدنظر کنیم.» «میترا» از همکاری می‌گوید که سن و وسال برایش اهمیت زیادی دارد. «همیشه تاکید دارد در مورد سن و وسال صحبت نکنیم، حتی ما اجازه نداریم جشن تولدش را تبریک بگوییم.» انتظار «میترا» به‌سرمی آید و بلاخره تاکسی‌ای جلوی پایش می‌ایستد. «نازنین» به‌همراه دوستانتش با خنده و سوسو صدآواز دمیتر می‌شود. ۲۵–۲۶ سال دارند و برای مصاحبه کاری می‌روند. بحران ۳۰ سالگی برایشان خنده‌دار است. «فصل جدید که به چنین چیزهایی اهمیت نمی‌دهد. طرز فکر نسل جدید فرق کرده و بحران ۳۰ یا ۴۰ سالگی بیشتر در جوامع در حال توسعه دیده می‌شود. باید تا فلان سن دیپلم بگیریم، دانشگاهت تمام نشد؟! از دواج برایت دارد دیر می‌شود، فلان قدر سن داری نمی‌خواهی بچه‌دار شوی؟! اینها کلیشه‌ها و باورهای است که جامعه به ما القا می‌کند، در حالی که در کشورهای توسعه یافته امید به زندگی بالاتر است و سن و وسال اهمیتی ندارد.»

بحران چل چلی مردان

سه ماهی می‌شود ۴۱ سالگی را پشت‌سر گذاشته است. کارتون‌نویست است و برای خودش اسپورسمی پیدا کرده و «باران» نتیجه زندگی مشترکش است. «۳۰، ۴۰ یا ۴۰ سالگی اعدادی بیش نیستند. کسی که هدفمند زندگی کند و برای روزها و ماه‌های برنامه‌ریزی داشته باشد، فرقی ندارد در چه سنی قرار دارد. برای هر برهه از زندگی‌ام برنامه داشتم و با تلاش به آنها دست یافته‌ام، البته بعضی موارد هم جبر بوده و محقق نشده است، اما عمرم که به پایان نرسیده و می‌توانم دوباره در زمینه‌هایی که دوست دارم، تلاش کنم.» «هادی» جزو معدود مردانی است که دچار بحران ۳۰ سالگی نشده است اما در اطراف خود مردانی را دیده که این بحران را تجربه کرده‌اند؛ مردانی که بهانه‌گیر و زودرنج شده‌اند. «دچار بحران نشدم. منتظر بحران بودم اما برایم اتفاق نیفتاد.» او بر این باور است که تنها تفاوت ۴۰ سالگی با سایر دهه‌های زندگی در سرعت گذر عمر است و بس. «شاید هم این سرعت گذر عمر به این مساله برگردد که آدم در این سن وسال بیشتر قدر



آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

نگرش‌های اجتماعی تعیین‌کننده است

بحران ۴۰ سالگی برای مردان و ۳۰ سالگی برای زنان امری است طبیعی که اتفاق می‌افتد و از آنجایی که زنان و مردان اکثرا اطلاع کافی‌ای در مورد مراحل رشد ندارند، از تغییرات این سن به‌عنوان بحران یاد می‌کنند. سارا گلستانی، روانشناس در مورد بحران ۴۰ سالگی و ۳۰ سالگی برای «شهروند» می‌گوید.

بحران میانسالی برای زنان و مردان در چه سنی اتفاق می‌افتد؟

بحران‌های رشدی مختص یک سن نیست. سنین مختلفی است که چه مردان، چه زنان از کودکی تا بزرگسالی‌شان بحران‌هایی را تجربه می‌کنند. این هم یکی از بحران‌های رشدی است. در مورد مردان باید گفت، این بحران را در ۴۰ سالگی تجربه می‌کنند، زنان حوالی ۳۵ سالگی. البته نمی‌شود این سنین را به‌طور قطعی تعیین کرد. در واقع بین ۳۵–۴۰ این بحران برای هر دو جنس اتفاق می‌افتد.

افراد در این سنین دچار چه اختلالاتی می‌شوند که از آن به‌عنوان بحران نام می‌بریم؟

ایسن بحران هم چیزی است مانند تغییر و تحولات دوران نوجوانی. در دوران نوجوانی هم تغییر و تحولات برای فرد عجیب است و تغییراتی را می‌بیند که نمی‌داند باید با آنها چه کند. آن دوره زمانی‌ای که همه تغییرات اتفاق بیفتند و آنها را درک کند و بپذیرد، دورانی است که کمی بحرانی می‌شود. بحران بزرگ‌تر رشدی همان دوران نوجوانی است ولی بعد از نوجوانی دوران ۳۵ تا ۴۰ سالگی است. به این دلیل که تغییراتی در مغز، نوع نگرش و... به وجود می‌آید که به موجب آن، نیازهایشان تغییر می‌کند و چیزی که ۱۰ سال گذشته یعنی از حوالی ۲۵ سالگی تا آن سن ثابت شده بوده، شروع به تغییر می‌کند. این تغییر کمی جدید است اگر در مورد آن ندانند. البته اگر افراد کمی اطلاع از مراحل رشد داشته باشند، این تغییرات برایشان خیلی بحرانی نمی‌شود. در مورد مردان ترس از دست‌دادن یا کم‌شدن توانایی جنسی وجود دارد. در زنان هم ترس تغییر در قیافه و هیکل و... است؛ اگر چه از دست‌دادن گذشته و کارهای انجام‌نشده بیشتر برایشان برجسته می‌شود. اگر چه این اضطراب‌ها و استرس‌ها بی‌مورد است و اگر فردی تا ۸۰ سالگی هم عمر کند، در هر دهه‌ای زندگی‌اش دچار بحران‌هایی می‌شود.

بیشتر تغییرات این سنین دیدگاهی و نگرشی است، در حالی که افراد تنها تغییرات ظاهری را مدنظر قرار می‌دهند و مضطرب می‌شوند.

بله. در این سنین ما تغییرات ظاهری و فیزیولوژیک را داریم، اما کم‌بویش است. واقعیت امر این است که موضوع اصلی این که ادراک این تغییرات یک‌دفعه اتفاق می‌افتد. شاید به دلیل ذهنیت افراد به این عدد سنی باشد، ولی موضوع این است که از اوایل دهه ۳۰ جسم به سمت جاف‌اندگی می‌رود، اما چون این تغییرات تدریجی است، افراد متوجه نمی‌شوند، اما زمانی که عدد را روی شمع تولدشان می‌بینند، متوجه همه آن تغییرات تدریجی می‌شوند.

این بحران با توجه به جوامع تفاوت‌هایی دارد؛ آن‌ها در میان جوامع توسعه یافته و جوامع در حال توسعه.

مراحل رشد در همه جای دنیا یکی است، ولی تفاوت در این است که با توجه به فرهنگ هر جامعه‌ای نگرش به ویژگی‌های هر گروه سنی متفاوت است. آدم‌ها زمانی که از ۴۵ سال سنشان می‌گذرد، تصورشان این است که همه چیز را باید جمع‌وجور کنند و منتظر پایان زندگی باشند، ولی در جوامع دیگر شاهدیم که افرادی بالای ۸۰ سال با کوله‌پشتی‌ای به سفر می‌روند یا در واقع از ۵۰ سال به بالا سفرهایشان را شروع می‌کنند. بنابراین نگرش اجتماعی اهمیت بالایی دارد در این که افراد تا چه حد این بحران‌ها را سنگین احساس کنند. هر قدر جامعه‌ای مسأله مراحل رشد را تفهیم و در این زمینه آگاه‌سازی کند، طبیعتا این سنین از شکل بحرانی‌بودن خارج می‌شوند

از کارهای روزانه‌تان لذت ببرید؛ نفس عمیق به کنترل عملکرد مغز کمک می‌کند؛ در این صورت هم استرس‌تان کم می‌شود؛ احساس آرامش بیشتری می‌کنید؛ از کارهایی که انجام می‌دهید لذت ببرید یا اینکه کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت بیشتری می‌برید. لذت‌هایتان را با شریک زندگی و عزیزانتان قسمت کنید. به سلامتی و زندگی طولانی فکر کنید.

نکات زندگی

اکسیر جوانی کجاست؟

اهمیت جوانی و جوان ماندن تا جایی است که در افسانه‌ها ما از اکسیر جوانی می‌شنویم اما در دنیای واقعی و امروزی اکسیر جوانی را باید در چه چیزهایی جست‌وجو کرد. **آب بدنتان را تأمین کنید؛** زمانی که بدن دهیدراته می‌شود یعنی به میزان کافی آب دریافت نمی‌کند، بیشتر شبیه کشمش می‌شود تا یک انگور رسیده که برای همین باید به میزان کافی آب بنوشید. هیچ وقت نباید احساس تشنگی کنید. باید قبل از آن آب کافی مصرف کرده باشید. حتما مواد غذایی سرشار از آب مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه نیز مصرف کنید تا به بهترین نحو آب بدنتان تأمین شود.

فعال باشید؛ ورزش کردن از بروز پیری زودرس پیشگیری می‌کند اما بهتر است ورزش‌های سبک و منظم انجام دهید؛ نه اینکه هر از گاهی ورزش‌های سنگین و حرکات شدید داشته باشید که فشار زیادی روی بدن می‌آورند. ورزش سبک و دائمی تأثیر بسیار خوبی در طولانی‌مدت ایجاد می‌کند. اگر ورزش‌های سنگین مانند دوی مسافت طولانی و یازده‌برداری و غیره انجام می‌دهید، حتما حواستان به تغذیه‌تان باشد. قبل و بعد از جلسات ورزشی به میزان کافی آب بنوشید. سعی کنید حتما تحت نظر یک متخصص تغذیه باشید.

مصرف کافئین را محدود کنید؛ به عقیده بیشتر متخصصان کافئین باعث دهیدراته‌شدن بدن و پیری می‌شود برای همین لازم است که مصرف آن را محدود کنید. به جای مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار بهتر است میوه‌میل کنید. سبب‌بهترین گزینه است.

خواب را فراموش نکنید؛ البته منظورمان این نیست که تا لنگ بظهور بیاوید؛ هر چند در این دوره زمانه این کار تقریباً غیرممکن شده است اما می‌خواهیم بگوییم که در طول خواب بدن خود را احیا و ناخوشی‌هایش را در مان عمیقاً بدن را سر حال می‌آورد و هم ظاهر ما را بهتر نشان می‌دهد. باید بدانید که تمام عملکردهای ترمیمی بدن از احیای غدد فوق کلیوی گرفته تا جوش‌های مزاحم صورت در طول خواب انجام می‌گیرد. چرت‌های گاه‌به‌گاه باعث ظاهر یا گذراندن آخر هفته در رختخواب کمک‌کننده است اما باید بدانید که کمبود خواب روزانه باعث بروز مشکلاتی در سلامتی می‌شود و احتمال اینکه زودبه‌زود مریض شوید را بالا می‌برد. در واقع اگر به میزان کافی نخوابید، سیستم ایمنی بدنتان ضعیف خواهد شد. بدن ما به حدود ۸ ساعت خواب نیاز دارد، اما اگر در شرایط استرس‌زایی به‌سرمی برید یا بیمار شده‌اید بیشتر از این بخوابید. اگر می‌گویید که وقتش را ندارد باید زمانی را در نظر بگیرید که از بی‌خوابی مریض خواهید شد.

به سبزیجات برگ‌دار بها دهید و در لیست غذایی‌تان قرار بدهید؛ سبزیجات برگ‌دار جزو منابع مواد مغذی متعددی هستند تا جایی که می‌توانید از مصرف این سبزیجات غافل نشوید. نوشیدن آب سبزیجات برگ‌دار مانند آب کلم یکی از ساده‌ترین روش‌هایی است که می‌تواند پای مواد مغذی سبزیجات را به برنامه غذایی‌تان باز کند. همیشه در کنار بشقاب‌تان سبزیجات داشته باشید. اسفناج را فراموش نکنید. سبزیجات برگ‌دار را خرد کرده به برنج کامل اضافه کنید. داخل همبرگر‌تان را پر از کاهو و کلم کنید. انواع کلم‌ها را به سالاد‌تان اضافه کنید.

مواد غذایی آنتی‌اکسیدان‌دار را فراموش نکنید؛ پیری و فرسودگی به دلیل وجود رادیکال‌های آزاد بروز کرده یا شدیدتر می‌شود. رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که به سلول‌ها آسیب زده و باعث پیری آنها می‌شوند. برای مقابله با اثرات منفی رادیکال‌های آزاد باید مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان مصرف کنید؛ برای این منظور باید میوه و سبزیجات زیادی میل کنید. توصیه می‌کنیم میوه‌های زیر، گردو، تخمه کدو و ادویه‌هایی مانند زردچوبه، دارچین و غیره را دریافت. تا جایی که می‌توانید از مصرف غذاهای صنعتی و فرآوری‌شده‌بیزهریزید.

حواستان به هواخوری و پیاده‌روی باشد؛ معمولاً خیلی از ما بیشتر وقت‌مان را در بین چهار دیواری می‌گذرانیم؛ بدون توجه به اینکه بدن ما به هوای آزاد نیاز دارد. به پیاده‌روی بروید، دوچرخه‌سواری کنید یا بدوید؛ این‌ها همه سموم موجود در هوای بیرون یکی از مشکلات سلامتی مانند پیری زودرس است اما آلودگی‌های موجود در داخل چهار دیواری‌ها نیز به همان اندازه برای سلامتی ما مضر است. بهتر است به پارک و یا جاهایی که آلودگی کمتری دارند، بروید.

از کارهای روزانه‌تان لذت ببرید؛ نفس عمیق به کنترل عملکرد مغز کمک می‌کند؛ در این صورت هم استرس‌تان کم می‌شود؛ احساس آرامش بیشتری می‌کنید؛ از کارهایی که انجام می‌دهید لذت ببرید یا اینکه کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت بیشتری می‌برید. لذت‌هایتان را با شریک زندگی و عزیزانتان قسمت کنید. به سلامتی و زندگی طولانی فکر کنید.