

بهترین دوران زندگی زن

دوران بعد از چهل سالگی

دکتر زیتا آنت وبر

مترجم

مهدی قراچه‌داغی

فهرست

- مقدمه ۷
- فصل یک - ظهور زن میان سال با فراست ۱۱
- فصل دو - معجزه در آئینه ۳۱
- فصل سه - موضوع جسم ۴۱
- فصل چهار - هنر جوان تر به نظر رسیدن ۵۹
- فصل پنج - تولدها و جشن ها ۷۵
- فصل شش - موضوع رابطه ۸۷
- فصل هفت - تنها شدن ناگهانی ۹۹
- فصل هشت - کنار آمدن با نسل های قبل و بعد از خود ۱۰۷
- فصل نه - آشیانه ی خالی چه کسی ؟ ۱۲۵
- فصل ده - کدام تغییر؟ هیچ تغییر ۱۳۱
- فصل یازده - چالش ها و انتخاب ها ۱۴۳
- فصل دوازده - زندگی به یک کالیدوسکوپ شباهت دارد ۱۵۳
- فصل سیزده - جوان تر باقی ماندن ۱۶۳
- فصل چهارده - کلید در دست شماست ۱۷۵
- فصل پانزده - رویه رو شدن با آینده ۱۸۳

فصل یک

ظهور زن میان سال با فراست

«نیم قرن قبل، زنان در ۳۰ یا ۳۵ سالگی پیر تصور می شدند. اما نسل بعد از سال های جنگ دوم جهانی برای «پیر شدن و جاافتادگی» تعریف جدیدی ارائه می دهند.»

دکتر استان لوی مدیر امور پزشکی در آل می

پدیده‌ی جدیدی در کار است، این که یک «تاریخ مصرف» زنانه در کنار است دیگر قابل قبول نیست و شمار فزاینده‌ای از زنان تاریخ بی مصرف شدن شان را بی اساس می پندارند. نه تنها زن میان سال برای پیر و جاافتاده شدن تعریف جدیدی ارائه می دهد، بلکه برای سکسی بودن، نشاط و قدرتمندی، مفاهیم جدیدی در نظر می گیرد. زن میان سال روزگار ما در مقایسه با زنان نسل گذشته از سلامتی قابل ملاحظه‌ای برخوردار است. از برنامه‌ی غذایی مناسبی پیروی می کند و به پوست خود می رسد. زنان امروز به اطلاعات بیش تری دسترسی دارند و بر زندگی خود مسلط تر هستند. زنان امروز از فرصت مناسبی برخوردارند تا مدت طولانی تری جوان بمانند

تصویری از دوران پیری خود بسازد، بلکه تصویری که با مرحله‌ی جدید زندگی‌اش جور در بیاید. او باید بداند چیست که امکان‌پذیر است و کدام است که امکان‌پذیر نیست؟ چیست که می‌تواند آن را تغییر بدهد؟ چیست که نمی‌تواند آن را تغییر بدهد؟ آیا این مهم است؟ راه‌چاره‌های دیگری که می‌تواند داشته باشد کدام است؟ وقتی بداند چیست که می‌تواند فکری به حال آن بکند. زن بافراست میان سال بیش‌تر احساس اعتماد به نفس و کنترل می‌کند. پذیرش و عمل، کلمات اساسی منابع لغوی او می‌شوند.

فهرست ده‌گانه‌ی تصمیماتی که زن چهل و چند ساله‌ی بافراست می‌گیرد:

- ۱- آرام‌تر شدن
- ۲- به آینده نگاه کردن
- ۳- پالایش ارزش‌ها
- ۴- حذف مسائل پیش‌پاافتاده
- ۵- لذت بردن از آزادی
- ۶- شناخت بهتر خود
- ۷- تمایل به قبول ریسک
- ۸- تدبیر و فراست
- ۹- بی‌نیازی از سازگار شدن
- ۱۰- مهارت‌های جدید برابر تجربیات جدید

روبه‌رو شدن با هراس‌ها

حوادث مهم زندگی به ندرت رها از ترس و هراس هستند. بخشی از توانایی یادگیری برخورد با هراس، روبه‌رو شدن با آن است و کم‌تر مقولات و مواردی پیدا می‌شوند که هول‌انگیزتر از ورود به دهه‌ی جدیدی از زندگی باشند. آیا به یاد دارید که چگونه با مسائل دوران ۲۰ سالگی کنار آمدید؟

و جوان‌تر به نظر برسند. از سلامت عمومی بهتری برخوردارند، از آمادگی جسمانی بیش‌تری بهره‌مند هستند. استفاده از ابزار و لوازم برقی پیشرفته سببی گردیده تا کار خانه دیگر آن مشقت روزگار گذشته را نداشته باشد.

به این نکته توجه کنید: امروزه می‌توان انتظار داشت که زنان ۴۰ ساله به طور متوسط به ۸۰ سالگی برسند. بنابراین میان‌سالی در نیمه‌راه زندگی بودن است. با آن‌که این سال‌ها ممکن است با دشواری‌هایی روبه‌رو باشد، به شما مربوط است که به این مشکلات برسید. اگر بخواهیم به مارکوز اورلیوس استناد کنیم:

«زندگی انسان را، فکر او می‌سازد.»

زن جدید چهل و چند ساله‌ی بافراست

وقتی زنی به دوران میان‌سالی می‌رسد، تغییراتی در برداشت‌های او ایجاد می‌شود. توجه به غذای مصرفی، آمادگی جسمانی و روحیه و ذهنیت خوب به نظر رسیدن، بخشی از زبان و ذهن هر روز او را اشغال می‌کند. در واقع زنان ۴۰ ساله‌ی امروزی به طور متوسط از زنان ۴۰ ساله‌ی ۲۰ سال قبل بهتر به نظر می‌رسند.

روحیه‌ها و برداشت‌ها هم تغییر کرده‌اند. زنان دیگر در ۴۰، ۵۰ و حتی ۶۰ سالگی در اندیشه‌ی آن‌چه بر ما گذشته است نیستند. حد و مرزها جابه‌جا شده است و زن باهوش و مدبر ما این را به خوبی می‌داند.

زنان امروز درحالی‌که به گروه سنی جدیدی می‌رسند، می‌دانند که چگونه می‌توانند طراوت جنسی خود را حفظ کنند. لاغر و باریک باقی بمانند و لباس‌های معقول و به‌جا بپوشند. اما آن‌چه حالا امکان‌پذیر نیست این است که نمی‌توانیم مانند دوران بیست و چند سالگی پشتمان را به ساعت و به گذر زمان بکنیم و اشتباهات دوران ۲۵ سالگی را تکرار نماییم. زن چهل و چند ساله‌ی جدید باید تصویر تازه‌ای خلق بکند، نه این‌که