

بهترین زمان

چگونه دوران میانسالی و پیری را
به بهترین زمان زندگی مان بدل کنیم



نویسنده: جین فوندا

مترجم: سیمین موحد



کتابسرای تندیس

فهرست

پیشگفتار کمان و پلکان

بخش یک: چیدن صحنه‌ی بقیه‌ی عمرتان

- فصل ۱ پرده‌ی ۳: دوره‌ی کامل شدن
- فصل ۲ مرور زندگی: نگاهی به گذشته برای درک آینده
- فصل ۳ پرده‌ی ۱: زمان گردآوری
- فصل ۴ پرده‌ی ۲: زمان ساختن و زمان‌های بینابین
- فصل ۵ یازده عنصر پیری موفق

بخش دو: بدن، مغز، و نگرش

- فصل ۶ ورزش
- فصل ۷ حالا بیش از همیشه همان چیزی هستید که می‌خورید
- فصل ۸ شما و مغزتان: اگر از مغزتان استفاده نکنید آن را از دست می‌دهید
- فصل ۹ اهمیت مثبت‌اندیشی: خبر خوب این است که شما دارید پیر می‌شوید!
- فصل ۱۰ مرور زندگی در عمل

بخش سه: عشق و ازدواج

- فصل ۱۱ اهمیت دوستی
- فصل ۱۲ عشق در پرده‌ی سوم
- فصل ۱۳ پهنه‌ی جدید روابط در پرده‌ی سوم زندگی
- فصل ۱۴ ملاقات با افراد جدید در زندگی‌تان

بخش چهار: زایران آینده

- فصل ۱۵ پرورندگی: گذاشتن رد پا
- فصل ۱۶ زمان پختگی: چالش موجود برای زنان
- فصل ۱۷ از تدارک امر اجتناب ناپذیر سرباز نزنید: مرگ می تواند یکی از همین روزها از راه برسد
- فصل ۱۸ این صدای پای انقلاب است!
- فصل ۱۹ روبه‌رو شدن با فناپذیری

بخش پنج: ماریپیچ تحول

- فصل ۲۰ کار در درون
- فصل ۲۱ زندگی کامل تا پایان عمر

- ضمیمه‌ی ۱ خلاصه‌ی حوزه‌های اصلی مربوط به پژوهش‌های ضد پیری
- ضمیمه‌ی ۲ تمرینات ورزشی مربوط به بهترین زمان
- ضمیمه‌ی ۳ چند توصیه‌ی ورزشی
- ضمیمه‌ی ۴ نکاتی درباره‌ی تغذیه‌ی سالم
- ضمیمه‌ی ۵ راهنمای مراقبه

پیشگفتار

کمان و پلکان

گذشته، حال را قدرتمند می‌سازد و گام‌های لرزان منتهی به زمان حاضر، راه‌های عبور آینده را رقم می‌زند.

مری کاترین بیتسون^۱

من همین چند سال پیش به پایان دهه‌ی ششم زندگی‌ام رسیدم و دهه‌ی هفتم عمرم را آغاز کردم. یعنی دهه‌ی دوم چیزی که آن را پرده‌ی سوم زندگی‌ام می‌دانستم - پرده‌ی سوم عمر به‌نظرم از شصت سالگی آغاز می‌شود. حالا من نگران بودم. دهه‌ی ششم زندگی فرق داشت. اگر وضع سلامتی‌مان خوب باشد، دهه‌ی ششم را می‌توانیم به‌هرحال به نحوی بگذرانیم. اما دهه‌ی هفتم این‌طور

1. Mary Catherine Bateson خانم نویسنده و انسان‌شناس معاصر آمریکایی

نیست، و قضیه پیری جدی است. در زمان پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های ما، هفتادساله‌ها را «خیلی خیلی پیر» می‌دانستند.

اما در یک قرن گذشته، انقلابی رخ داده است که می‌توان آن را انقلاب طول عمر دانست. بررسی‌های به عمل آمده نشان می‌دهد که در این دوره به‌طور متوسط سی و چهار سال به امید زندگی بشر اضافه شده و عمر انسان را از چهل و شش سال به هشتاد سال رسانده است! این اضافه‌ی عمر معرف یک دوره‌ی کامل زندگی بزرگسالی است، و این امر چه بخواهیم با آن روبه‌رو شویم چه نخواهیم، همه چیز از جمله معنای انسان بودن را تغییر می‌دهد.

اضافه کردن یک اتاق

مری کاترین بیتسون، انسان‌شناس اجتماعی (و یکی از دوستان من) استعاره‌ای برای این چشم‌انداز عمر طولانی دارد. او در کتاب اخیرش به نام *زندگی طولانی‌تر: عصر خرد فعال* می‌نویسد، «ما با اضافه کردن طول عمر صرفاً چند دهه به امیدزندگی‌مان اضافه نکرده‌ایم بلکه فضای جدیدی هم در میانه‌ی مسیر زندگی‌مان گشوده‌ایم - نوع دوم و متفاوتی از بزرگسالی را که مقدم بر دوران پیری است، و در نتیجه هر مرحله‌ی زندگی‌مان دستخوش تغییر شده است». بیتسون از استعاره‌ی روشنی برای اتفاقی که پس از اضافه شدن اتاق جدیدی به خانه‌تان می‌افتد استفاده می‌کند. قضیه فقط این نیست که اتاق جدید متفاوت است؛ مسئله این است که با اضافه شدن این اتاق جدید، تمام بخش‌های دیگر خانه و طرز استفاده از آن‌ها تغییر می‌کند.

در خانه‌ی زندگی ما نیز چیزهایی چون برنامه‌ریزی، ازدواج، عشق، پول، بزرگ کردن بچه‌ها، سفر، تحصیلات، تناسب اندام، کار، بازنشستگی، حتی خود هویت ما! معنای جدیدی می‌یابد که می‌توانیم انتظار داشته باشیم در دهه‌ی هشتاد و نود... یا بیش‌تر زندگی‌مان حیاتی باشد!

اما فرهنگ ما هنوز این را درک نکرده که انقلاب طول عمر چطور زندگی ما را

دگرگون ساخته است. بخش بیش‌تر کارهایی که ما انجام می‌دهیم هنوز شبیه اوایل قرن بیستم است و زندگی‌مان به صورت سه دوره‌ی علنی مشخص تقسیم‌بندی شده است: در دوره‌ی اول یاد می‌گیریم، در دوره‌ی دوم تولید می‌کنیم و در دوره‌ی سوم قرار است استراحت و تفریح کنیم. حالا فکر کنید که اگر این بخش‌ها را باز هم تقسیم‌بندی کنیم و فعالیت‌هایی را در آن‌ها بگنجانیم چه اتفاقی می‌افتد. مثلاً، بیایید یادگیری و کار کردن را چالشی مادام‌العمر بدانیم نه چیزی که با بازنشستگی‌تان پایان می‌پذیرد. چه می‌شود اگر فرزندان‌مان بتوانند احساس شگفت‌انگیز و توانمندساز مولد بودن را در همان دوران کودکی تجربه کنند، و چه می‌شود اگر آن‌ها از همان کلاس اول مدرسه بدانند که یادگیری و آموزش قرار است در تمام طول زندگی‌شان ادامه داشته باشد؟ اگر بخش دوم و به‌طور سنتی مولد زندگی‌مان طوری تقسیم‌بندی شود که اوقات فراغت و آموزش همزمان در آن بگنجد چه؟ و سالمندان که هنوز بیست سال یا سال‌های بیش‌تری از کار مولد در پیش رو دارند بتوانند ضمن این‌که به نحوی در بازارکار مانده‌اند اوقات فراغت نیز داشته باشند و همزمان به یادگیری و آموزش ادامه دهند چه؟ - حتی اگر هیچ دلیلی جز به چالش کشیدن قابلیت ذهن‌شان نداشته باشند؟ با این دورنما، عمر طولانی تبدیل به سمفونی‌ای می‌شود که بازتاب زمان‌های متفاوت زندگی شخص است و بارها - مثل موسیقی - با تغییرات اندک در سراسر کمان یا قوس زندگی تکرار می‌شود.

فقط ما ورق نُت این سمفونی جدید را نداریم. ما - نسل سالمندان و سالخوردگان امروز - نسل‌های پیش‌تاز هستیم، نسل‌هایی هستیم که باید با هم الگوی بهترین استفاده از توان بالقوه‌ی این هدیه‌ی زمان شگفت‌انگیز را بسازیم، تا در طول کمان بلندتر زندگی، اشخاص کامل‌تر و موفق‌تری شویم.

من ضمن تلاش برای ترسیم مسیر زندگی‌ام در دهه‌ی شصت‌سالگی و بعد از آن دیدم که خوب است سمفونی زندگی خودم را به صورت سه پرده یا سه مرحله‌ی اصلی رشد ببینم: