

چند نکته
برای عبور
از بحران میانسالی

نگو چهل سالگی بگو اول چلچلی ...

■ باران تلایی / دلم می‌خواست بیشتر از همیشه توی خانه باشم و پیش مادرم. با او خرید کنم، غذا درست کنم، پیاده‌روی کنم و کنارش باشم. این موضوع هیچ وقت تا این حد پررنگ به چشمم نیامده بود. حالا، او در آستانه هفتاد سالگی بود و من در ۴۰ سالگی. فکر می‌کردم به اندازه کافی برای او وقت نگذاشته‌ام. اما در واقع ناراحتی من به خاطر فرصت‌هایی بود که از دست داده بودم؛ وقتی تمام مدت سرم به مدرسه و بعد کار و زندگی گرم بود، مادرم سال‌های جوانی و میانسالی‌اش را طی کرده و هر سال بیشتر به دوره سالمندی نزدیک شده بود و حالا می‌دیدم که فرصت بودن در کنار او، مثل شن از میان انگشتانم ریخته. راهی برای متوقف کردن این ساعت‌شنی وجود ندارد. ساعت‌شنی بی‌وقفه کار می‌کند. حالا در چهل سالگی، هر روز فکر خالی‌تر شدن مخزن‌ش، آزار می‌داد. حس می‌کردم همه این سال‌ها توجه کمی به او داشته‌ام. مساله فقط این نبود؛ چند موضوع دیگر هم بود، اینکه: خب، من تا اینجا در زندگی‌ام چه کرده‌ام؟ چقدر و چه چیزهایی انداخته‌ام؟ فرصت چه کارهایی را از دست داده‌ام و برای انجام چه کارهایی هنوز وقت دارم؟ آیا باید همین شغل را ادامه دهم یا سراغ شغل دیگری بروم؟ آیا قدرت به سرانجام رساندن بعضی از رویاها را خواهم داشت در حالی که از همین حالا، نشانه‌های درد مفاصل و خستگی و در کل، پا گذاشتن در سرازیری عمر را خیلی خوب حس می‌کنم؟ یا اینکه فکر می‌کردم در همه این سال‌ها که بیشتر در اداره گذشته، از هیاهوی زندگی دور بوده‌ام. مثلاً از چیزهایی شبیه دیدن تغییر فصل‌ها و وقتی در پارک قدم می‌زنی، تماشای بارش برگ‌های پاییزی از پنجره اتوبوس در میانه یک روز پاییزی در خیابان ولی عصر، گذراندن ساعاتی از صبح در بازار رنگارنگ میوه و تره‌بار و برگشتن به خانه با یکی از محصولات فصل و ایده‌ای برای آشپزی با آن، رفتن به یک سفر تفریحی کوتاه آن هم وسط هفته که خلوت است و ... پختن گاه و بی‌گاه یک. بچه که بودیم، مادرم گاه و بی‌گاه برای‌مان یک می‌پخت. مدت‌ها در قنادی‌ها دنبال کیکی ساده با مزه و بوی عالی آن یک‌ها گشتم، اما چیزی شبیه آن پیدا نکردم. حالا دلم می‌خواست در

کنار مادرم، تجربه سرزدن به بازار تره‌بار، سفر و پختن گاه و بی‌گاه آن کیک‌های عالی را از سر بگیرم. با این کارها انگار که به جای ایستادن در ساحل و تماشای امواج، در دریای زندگی شیرجه زده‌ای. با تمام وجود می‌خواستم شغلم را رها کنم تا زندگی کنم، تا بروم سراغ بهانه‌های کوچک شادی. بعد، فهمیدم این حس ناخوشایند درم و برهم ناشی از گذر عمر و پا گذاشتن در فصول سرد زندگی، فرصت‌های از دست رفته غیرقابل جبران و داشتن افق دیدی با فرصت‌های کمتر، آرزوهای بریادرفته، بروز نشانه‌های تحلیل توانایی‌های جسمی و ظهور دلخوشی‌ها، غم‌ها و دل‌تنگی‌های جدید، واقعی‌تر شدن چهره زندگی و کم شدن رنگ و لعاب‌ها و قابل لمس‌تر شدن زوایای آن، نه خاص من است و نه ناشناخته، هر چند خیلی هم همگانی نیست. اسم پرطمطراقی هم دارد: بحران میانسالی؛ راستش فوت کردن چهل شمع روی کیک تولد، خیلی هارا فکری می‌کند. این وقتی است که در میانه زندگی و آغاز سرازیری عمر ایستاده‌ای تا زندگی‌ات را مرور کنی؛ آنچه گذشته، آنچه در انتظار هستی، آرزوها و رویاهایت را، آنچه دوست داشتی تجربه کنی و از سر بگذرانی و آنچه بر تو گذشته است و البته، تصویر پالایش یافته و واقعی‌تری از پیش رو ...

■ ظاهر زندگی و مواجهه با مراحل، ویژگی‌ها و قابلیت‌های تازه

بگذارید سری به نظریات روانشناسان در این باره بزنیم. کارل گوستاو یونگ، میانسالی را ظهور زندگی می‌داند. یعنی فرد تا ۴۰ سالگی مسیر زندگی‌اش را یافته و حالا درست در ظهور زندگی مسیر طی شده زندگی را نگاه می‌کند تا ببیند آنچه به ثمر رسانده راضی کننده است یا نه. تحصیلات، داشتن شغل و درآمد و ازدواج و تشکیل زندگی از جمله مولفه‌هایی است که اگر رضایت بخش نباشد موجب احساس کمبود، افسردگی و اضطراب می‌شود. از نظر او، جدا شدن از دوره جوانی و پذیرفتن مرگ، دو موضوعی است که فرد در این دوره به آن برمی‌خورد. افراد در این دوره بیشتر از قبل به خود درونی و جنبه‌های معنوی

توجه می‌کنند. هر چند این موضوع ممکن است فرد را دچار اضطراب و آشفتگی کند، اما کسانی که در این دوره با ارزیابی گذشته دست به تغییراتی متناسب و ساماندهی دوباره زندگی خود بزنند، همچنان در مسیر رشد باقی خواهند ماند.

اریک اریکسون معتقد است افراد در مراحل مختلف رشد، با تضاد روبه‌رو می‌شوند و این تضاد نقطه عطفی برای رشد آنان است. از دیدگاه او، تضاد در دوره میانسالی، زاینده‌گی در برابر خودفرورفتگی است. میانسالی بیشتر بر این نکته تمرکز دارند تا فعالیت‌هایی انجام دهند که تاثیر و ثمره آن تا بعد از مرگشان هم باقی بماند. معمولاً، میانسالانی که از مسیر زندگی خود رضایت دارند، روابط اجتماعی‌شان را گسترده‌تر می‌کنند و با کمک به دیگران، مسئولیت‌پذیری بیشتر و جسارت بیشتر، به دنبال رضایت بیشتر خود از زندگی‌اند. در مقابل، در این مرحله ناکامی به صورت خودمحوری، کاهش سطح ارتباطات اجتماعی، ناامیدی، بی‌کفایتی و افسردگی نمود پیدا می‌کند.

دانیل لوینسون، که نظریه «فصول زندگی» را ارائه داد، دقیق‌تر به این موضوع می‌پردازد. به عقیده او میانسالی از مرحله انتقال آغاز می‌شود که ۴۰ تا ۴۵ سالگی است. در دوره ۴۵ تا ۵۰ سالگی، فرد با تغییراتی در زندگی، فصل جدیدی را آغاز کرده است. در دوره ۵۰ تا ۵۵ سالگی، این دستاوردها را تصحیح و محکم‌تر می‌کند و در دوره ۵۵ تا ۶۰ سالگی بیشترین میزان اختیار را دارد. میانسالی، بیش از فکر کردن به آینده به ارزیابی گذشته می‌پردازد تا در حد امکان، تغییراتی برای رضایتمندی بیشتر در مسیر زندگی‌شان ایجاد کنند. از نظر او، میانسالی با ۴ موضوع مواجه می‌شوند: با برخی خصوصیات جوانی خداحافظی کنند و پذیرای خصوصیات مناسب ورود به دوره میانسالی و سالمندی شوند. انرژی و هیجان را هدفمندتر به کار گیرند و با خلاقیت شکل گرفته، فعالیت‌های هدفمندتر و مشارکت‌های خیرخواهانه را جایگزین جوشش‌های جوانانه کنند. تعادل در رفتارهای مردان و زنان در این دوره باید به اوج برسد. در این دوره، مردان

میانسالی، بیش از فکر کردن به آینده به ارزیابی گذشته می‌پردازد تا در حد امکان، تغییراتی برای رضایتمندی بیشتر در مسیر زندگی‌شان ایجاد کنند. از نظر لوینسون، میانسالی با ۴ موضوع مواجه می‌شوند: آنان باید با برخی خصوصیات جوانی خداحافظی کنند و پذیرای خصوصیات مناسب ورود به دوره میانسالی و سالمندی شوند. انرژی و هیجان را هدفمندتر به کار گیرند و با خلاقیت شکل گرفته، فعالیت‌های هدفمندتر و مشارکت‌های خیرخواهانه را جایگزین جوشش‌های جوانانه کنند. تعادل در رفتارهای مردان و زنان در این دوره باید به اوج برسد



آرام‌ترند و محبت بیشتری نشان می‌دهند و زنان عملکردی جسورتر و مستقل‌تر دارند. در این دوره زنان بیشتر به فعالیت‌های اجتماعی گرایش پیدا می‌کنند و مردان، کمتر به پیشرفت شغلی فکر می‌کنند و در واقع درصدد ایجاد تعادل بیشتر بین خود و دنیای بیرون‌اند. نحوه مواجهه با این چهار مرحله و دستاوردهای فرد در این دوره، تغییر رویه فرد را در زمینه‌های مختلف از جمله ارتباطات اجتماعی در ادامه زندگی‌اش، شکل می‌دهد.

■ فصل چلچلی!

اگر به چهل سالگی رسیده‌اید و فکر می‌کنید دیگر زمان و توانمندی چندانی برای تجربه‌های جدید در زندگی ندارید و زمان را برای رفتن به دنبال رویاهای تان از دست داده‌اید، سخت در اشتباهید. هر چند ۴۰ سالگی، به هر صورت آغاز سرازیری عمر است و خواهی نخواهی، آرام‌آرام باید منتظر اتفاق‌ها و مسائل جدید و متفاوت بود مثل ازدواج فرزندان و رفتن آنان از