

حفظ سلامتی و نشاط، هم برای خودتان خوب است، هم برای خانواده و دوستان. برای خودتان خوب است چون می‌توانید برنامه‌های جذاب‌تان را پیش ببرید و در دام افسردگی نیفتید. برای دیگران خوب است چون حضور فردی شاد و سرزنده در کنارشان، آنان را نیز شادتر و به آینده امیدوارتر می‌کند. این واقعیت است که هیچ کس دوست ندارد، به واسطه ناتوانی یا بیماری، دیگران را به زحمت و در دسر بیندازد. پس بهتر است تاجایی که می‌توانید، برای حفظ سلامتی‌تان تلاش کنید

که هیچ کس دوست ندارد، به واسطه ناتوانی یا بیماری، دیگران را به زحمت و در دسر بیندازد. پس بهتر است تاجایی که می‌توانید، برای حفظ سلامتی‌تان تلاش کنید.

■ راه‌هایی برای تجربه لحظه‌های خوشایند

اگر نمی‌خواهید به این زودی‌ها در اتوبوس یا مترو جوانی جایش را به شما تعارف کند، لطفا علاوه بر تغذیه سالم و ورزش و ترک عادت‌های بد، به این نکات هم توجه کنید.

حالا دیگر با توجه به اینکه سرد و گرم روزگار را چشیده‌اید، می‌توانید توقعات و انتظاراتی متناسب با توانایی‌ها و ضعف و قوت‌های خودتان و دیگران داشته باشید. یعنی نه انتظار زیاده از حد از خودتان دارید و نه انتظاری از دیگران. حالا زمان واقع‌گرایی است.

می‌توانید در باشگاه یا جمع‌ها و یا انجمنی که در آن فعالیت، دوستان تازه‌ای پیدا کنید. اگر دوستی دارید که حضورش ناراحتتان می‌کند، لازم نیست این دوستی را ادامه دهید.

حالا شما برای فرزندتان یک قهرمانید. پس بهتر است همچنان یک قهرمان بمانید و به فرزندتان نحوه روبه‌رو شدن با چالش‌ها، تصمیم‌گیری، مسئولیت‌پذیری و روی پای خود ایستادن را یاد دهید. الگوی او باشید و سعی کنید زیبایی‌های واقعی زندگی را به او

۴۰ ■ عدد خاصی است. کاربرد زیادی دارد. از چله زمستان بگیر تا حد همسایگی که روایت شده ۴۰ منزل از هر طرف است و چهلم و اربعین. ۴۰ سالگی را آغاز سنین پختگی می‌دانند. تا این زمان نه فقط شخصیت افراد، بلکه مسیر زندگی آنان نیز شکل گرفته و روشن شده و حالا زمان بازنگری است. ۴۰ سالگی زمانی است که انسان به بلوغ عقلی می‌رسد. قرآن کریم با اشاره به بلوغ عقلانی در چهل سالگی می‌فرماید: «و هنگامی که انسان به مرحله رشد و شکوفایی تأمّر رسید و چهل سال بر او گذشت می‌گوید پروردگارا، طریق شکر و سپاس نعمت‌های خود را بر من و پدر و مادرم به من الهام فرما و طریق انجام عمل صالح که مورد رضا و تحسین تو باشد را به من بیاموز و در میان ذرّیه من صلاح و سداد را استوار فرما به درستی که من به تو روی آوردم و تسلیم خواست و اراده تو گشتم.»

۴۰ تا ۵۰ سالگی می‌تواند ثمر بخشی‌ترین دوره زندگی به شمار رود. معمولاً مردان تا این سنین در شغل خود پیشرفت کرده‌اند و موقعیت خوبی دارند. آنان با توجه به تجربیاتشان، حالا دیگر در نقش‌های خود جا افتاده‌اند و می‌توانند با احساس امنیت بیشتری، برای سال‌های آتی برنامه‌ریزی کنند. زنان مشغله‌های کمتری در خانه دارند، بچه‌ها بزرگ شده‌اند و کارهای خانه روی روال پیش می‌رود، پس زمان بیشتری برای خودشان خواهند داشت. آنان حالا برای گذراندن وقت با دوستانشان، شروع یک فعالیت اجتماعی، سفر، یادگرفتن یک حرفه و حتی کسب درآمداز آن، وقت دارند. این یک فرصت طلایی برای لذت بردن بیشتر از زندگی است. پس دست به کار شوید



بشناسانید تا بتوانید به او بگویید ظاهر آنقدر اهمیت ندارد.

آشپزی کنید یا بهتر است بگویم، از آشپزی و خوردن غذا دور هم لذت ببرید.

دوست داشتن خود و دیگران و یادآوری آن به خود و دیگران، زندگی‌تان را آفتابی می‌کند.

برای دور هم بودن اعضای خانواده برنامه‌ریزی کنید. گاهی با دوستانتان دور هم جمع شوید، گاهی هم فقط با همسران در یک کافی‌شاپ یا رستوران قرار بگذارید یا با هم قدم بزنید.

شما قدرت تصمیم‌گیری و اجرای تصمیم‌ها را دارید. این استقلال، در کنار واقع‌گرایی، پذیرش نظرهای مخالف و کنار آمدن با برخی ناملایمات، این قدرت را به شما می‌دهد که مسیر حرکت بهتری را انتخاب و دنبال کنید. هرچه باشد، هنوز راهی طولانی در پیش دارید.

تأمین کنید. سبزیجات و فیبرها، محصولات لبنی و ماهی، جزو غذاهایی است که باید در رژیم غذایی‌تان بگنجانید، در عوض، از مقدار قند و نمک مصرفی‌تان بکاهید. حتماً پزشکتان بخواهید تا در صورت لزوم، مکمل‌های غذایی مورد نیازتان را به شما معرفی کند. در کنار تغذیه مناسب و توجه به سلامتی، ورزش‌های هوازی به شما کمک می‌کند تا شادابی و نشاط خود را حفظ کنید. ورزش را به یک عادت تبدیل کنید. این یک پیشنهاد نیست بلکه یکی از باید‌های سالم پیر شدن است.

حفظ سلامتی و نشاط، هم برای خودتان خوب است، هم برای خانواده و دوستان. برای خودتان خوب است چون می‌توانید برنامه‌های جذاب‌تان را پیش ببرید و در دام افسردگی نیفتید. برای دیگران خوب است چون حضور فردی شاد و سرزنده در کنارشان، آنان را نیز شادتر و به آینده امیدوارتر می‌کند. این واقعیت است

برای گذراندن وقت با دوستانشان، شروع یک فعالیت اجتماعی، سفر، یادگرفتن یک حرفه و حتی کسب درآمداز آن، وقت دارند. این یک فرصت طلایی برای لذت بردن بیشتر از زندگی است. پس دست به کار شوید.

■ سلامتی‌تان را جدی بگیرید

وضعیت دستگاه گوارش، قلب و عروق، فشار خون، چشم، مفاصل، پوست و ... نیاز به توجه بیشتر و یا بررسی دوره‌ای دارد. تست‌ها و آزمایش‌ها را باید جدی بگیرید و هر چند وقت یکبار با دستور پزشک، انجام دهید. احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مثل پوکی استخوان، فشار خون، چربی بالا، قند خون و دیابت نوع ۲، چاقی، افسردگی و ... با افزایش سن، افزایش می‌یابد. در این دوره باید به تغذیه‌تان بیشتر اهمیت دهید. اگر تحت نظر متخصص تغذیه باشید، هم می‌توانید به وزن مناسب برسید و هم مواد مورد نیاز بدنتان را

خانه، مشکلات سلامتی خاص میان‌سالی و سالمندی، برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی و ... اما نکته مهم، انطباق دادن خود با شرایط جدید و استفاده بهتر از سال‌های آتی است. حالا، آرام‌آرام با نشانه‌های کم شدن برخی توانمندی‌ها مواجه می‌شویم، چون متابولیسم بدن، از این سن به بعد کاهش خواهد یافت. اما در عین حال، با توجه به تجربیاتی که داریم، می‌توانیم بهترین قسمت زندگی‌مان را بسازیم. ۴۰ تا ۵۰ سالگی می‌تواند ثمر بخش‌ترین دوره زندگی به شمار رود. معمولاً مردان تا این سنین در شغل خود پیشرفت کرده‌اند و موقعیت خوبی دارند. آنان با توجه به تجربیاتشان، حالا دیگر در نقش‌های خود جا افتاده‌اند و می‌توانند با احساس امنیت بیشتری، برای سال‌های آتی برنامه‌ریزی کنند. زنان مشغله‌های کمتری در خانه دارند، بچه‌ها بزرگ شده‌اند و کارهای خانه روی روال پیش می‌رود، پس زمان بیشتری برای خودشان خواهند داشت. آنان حالا