

متعة أن تكون في منتصف العمر

مكتبة 1652

الأربعينيات جميلة، والخمسينيات أجمل!

اختيار وترجمة: علا ديوب



بدأت الأربعينيات لي مرحلة متقدمة عندما كنت في العشرينيات من عمري. ليست مرتبطة بالجدات، لكنها بالتأكيد ليست شابة. لطالما اعتقدت أن من بلغوا الأربعين عامًا يجب أن يشعروا ببعض الحزن بشأن بلوغهم هذه المرحلة من حياتهم.

لم أكن أعرف أن معظمهم يشعر بالشعور نفسه الذي كان داخل رأسي العشريني ولكن بشكل أفضل وأكثر حكمة وثقة. لم يكن لدي أي طريقة لمعرفة أن معظمهم لن يفضلوا العودة إلى العشرينيات مرة أخرى حتى لو دُفعت لهم الأموال، وأنهم يحبون بالفعل كونهم في الأربعينيات.

لم أعلم قط كم يمكن أن يكون التقدم في العمر جميلًا ومفعمًا بالسلام. إنك ببساطة تتوقف عن الاهتمام بالأشياء غير المهمة، ومعظم الأشياء ليست مهمة جدًا.

برغم كل التحديات الجسدية التي يواجهها المرء في مرحلة منتصف العمر فإن لهذه المرحلة الكثير من المميزات وأبرزها الحرية التي تأتي مع التقدم في العمر، والفهم الأفضل والأشمل للحياة نتيجة للخبرة المكتسبة بالتجربة. وإن رغبت في معرفة المزيد عن مرحلة منتصف العمر بالإضافة إلى تجارب العديد من الأشخاص الذين مروا بها اقرؤوا هذا الكتاب.

الكتب الأخرى التي صدرت من السلسلة:



ICARISMA
@icarismabooks

أريدك أن تقول كم عمرك مهما كان،
لأن التمييز على أساس السن موجود
في كل مرحلة على طول الطيف
العمرى. يمكن أن تتلقى الرفض
كونك صغيرًا جدًا وخاصة إذا كنت
أنثى بقدر ما يمكن رفضك كونك
أكبر عمرًا. كن فخورًا بقول عمرك
مهما كنت صغيرًا، واستمر في قول
ذلك والاعتراف به طوال حياتك
ومسيرتك المهنية، لأن هذه الطريقة
الوحيدة التي يمكننا من خلالها
تغيير حالة التمييز على أساس السن
بالنسبة إلينا جميعًا.

انضم ل مكتبة .. اصحح الكود
telegram @soramnqraa



متعة أن تـكـون
في منتصف العمر

مكتبة | 1652

متعة أن تكون في منتصف العمر

آي كاريزما

I Carisma

اختيار وترجمة: علا ديوب

انستغرام : icarsimabooks

تويتر : icarsimabooks

بريد إلكتروني : Info@icarisma.com

الموقع الإلكتروني : www.icarisma.com

مكتبة

t.me/soramnqraa

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of the publisher

ردمك: 978-9921-768-749

مكتبة
t.me/soramnqraa

متعة أن تكون في منتصف العمر

الأربعينيات جميلة، والخمسينيات أجمل !

اختيار وترجمة: علا ديوب

2022



ICARISMA

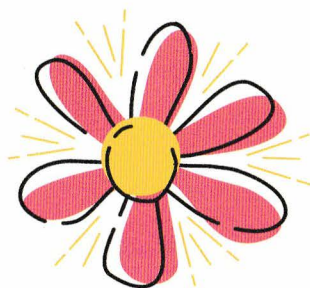


المقدمة:

أشعر بالحماسة لاقترابي من سن الأربعين! يخاف كثيرون -وكنت منهم- من فكرة التقدم في العمر، ولكن بعد الكثير من القراءة حول هذا الموضوع، وبعد ملاحظة الكثيرين من السعداء والناجحين في مرحلة منتصف العمر، اكتشفت أن هذه الأفكار المتحيزة ضد التقدم في العمر لا مبرر لها وقد غرسها في رأسنا المجتمع ووسائل الإعلام حتى بتنا نحزن لفكرة أننا نكبر عوضاً عن أن نشكر ربنا الذي وهبنا طول العمر!

لذلك انطلقاً مما ذكرت أهدي هذا الكتاب الذي يتحدث عن مميزات عمر الأربعينيات والخمسينيات وتحدياتهما إلى نفسي، وإلى أفراد عائلتي، وإلى أصدقاء الدراسة والعمل الذين قاربوا الأربعينيات، وإلى كل القراء الأحبّة الذين سيخوضون معنا مرحلة منتصف العمر.

أحبتي، شباب من نوع آخر أكثر حكمة وخبرة بانتظارنا بإذن الله! برغم كل التحديات الجسدية التي يواجهها المرء في مرحلة منتصف العمر فإن لهذه المرحلة الكثير من المميزات وأبرزها الحرية التي تأتي مع التقدم في العمر، والفهم الأفضل والأشمل للحياة نتيجة للخبرة المكتسبة بالتجربة. وإن رغبتم في معرفة المزيد عن مرحلة منتصف العمر بالإضافة إلى تجارب العديد من الأشخاص الذين مروا بها اقرؤوا هذا الكتاب.
المتريمة



المحتويات:

- 8 **الفصل الأول:** الأربيعينيات عقل راجح وقلب نابض بالحياة
- 9 ماذا سأخسر عندما أبلغ الأربعين؟
- 12 لا تخف من بلوغ الأربيعينيات؛ الأربيعينيات مذهلة
- 18 أزمة منتصف العمر: العلامات والأسباب ونصائح للتكيف معها
- كيف تتغير الحياة بين عمر العشرين والأربعين جسديًا
- 45 وعاطفيًا وذهنيًا؟
- هل ستبدأ عمك الخاص في الأربيعينيات؟ إذا طبّق هذه النصائح
- 50 الخمسة!
- الفصل الثاني:** العلاقات والمشاعر في منتصف العمر
- 59 هل هناك رابط بين عمر الشخص وسعادته؟
- 62 هل يمكنك أن تكون سعيدًا وعازبًا في الأربيعينيات؟
- 65 لماذا تتغير الصداقات مع مرور الوقت؟
- العادات الخمسة للأزواج الناجحين: كيف يحب ويقدر بعضكما
- 73 بعضًا عبر السنين؟
- 78 التكيف مع فقدان ونحن نتقدم في العمر
- الفصل الثالث:** جسدنا في منتصف العمر
- 86 حقيقة التجاعيد: دحض خمس خرافات شائعة عن التجاعيد
- 98 صحة المرأة: إلامّ تتبهين في الأربيعينيات؟؟

104

اعتن بنفسك أيها الرجل!

الفصل الرابع: الأربعينيات جميلة، والخمسينيات أجمل!

116

رسالة إلى نفسي في عيد ميلادي الخمسين

120

ما الاختلافات الكبرى بين الأربعينيات والخمسينيات؟

139

لماذا من المهم أن تقول كم عمرك؟

أربعة أمور يمكنك تعلمها من الأشخاص الذين حققوا النجاح

143

في عمر متقدم

155

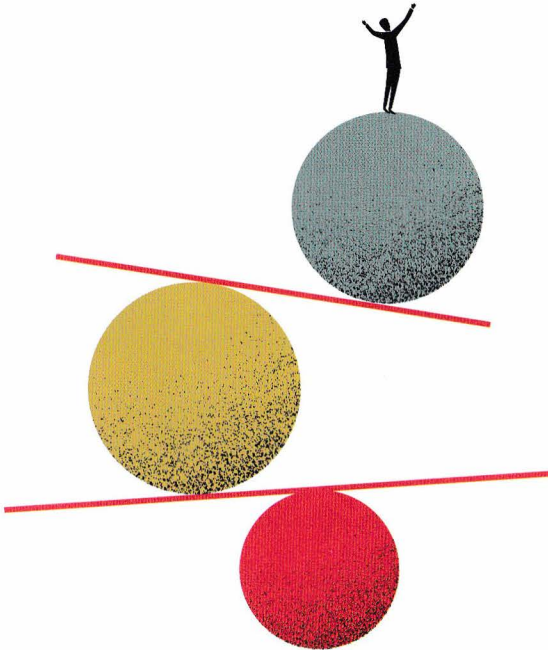
الخاتمة



الفصل الأول:

الأربعينيات عقل راجح وقلب نابض بالحياة

إنك كبير بما يكفي لتكون حكيماً، وشاب بما يكفي لتكون
ممتلئاً بالطاقة.



ماذا سأخسر عندما أبلغ الأربعين؟

بقلم: ألكسندر فينيجان

يكبر الجميع حاملين حقيبة كبيرة من الترهات. لا تعرف أنك تحملها في طفولتك، لكنك تجدها ملقاة على عتبة دارك فجأة عندما تصبح مراهقًا. إنه أمر منهك، لا تعرف كيف ستتعامل معه. إنه حجر رحي ضخم يطوق عنقك:

كيف يفكر الناس بي؟

هل أبدو رائعًا؟

ماذا لو لم أخرج؟

سأكون سعيدًا عندما أكمل _____.

لماذا لا يحبني الناس؟

هل أنا ناجح أم فاشل؟

هل بشرتي شاحبة جدًا؟ هل بشرتي غامقة جدًا؟

كيف يجعلني هذا أبدو؟

أشعر بعدم الارتياح في حضور _____

لأنه (أو لأنها) قد أنجز (أو أنجزت) أكثر مني

بكثير، إنه (أو إنها) أذكى مني، وأفضل مظهرًا...


إلخ.

لكن بحلول عمر الأربعين تصبح حقيبة الترهات
لديك فارغة. تنظر فيها وببساطة لا تجد شيئاً.
تلاشت!

لم يعد الاهتمام ممكناً وإن حاولت.
تشعر بأنك أخف وزناً، وبأنك تتعش.

فجأة أصبحت تمتن لتلك الوجبة اللذيذة دون
الجزع بشأن المستقبل. تعيش اللحظة الحالية.
تجلس وتستمع إلى أطفالك أو أصدقائك.

عندما تنظر في المرأة ترى شخصاً أكبر عمراً.
في الواقع؛ تتمنى لو أنك ما زلت تبدو شاباً،
ولكنك متأقلم مع هذا الأمر، فهذه هي الحياة!



عشرة في المئة من الحياة
هي ما يحدث معك
أما التسعون المتبقية
فهي ردة فعلك على ما يحدث!

لا تخف من بلوغ الأربعينيات؛ الأربعينيات مذهلة

بقلم: آني رينو

بدأت الأربعينيات لي مرحلة متقدمة عندما كنت في العشرينيات من عمري. ليست مرتبطة بالجدات، لكنها بالتأكيد ليست شابة. لطالما اعتقدت أن من بلغوا الأربعين عامًا يجب أن يشعروا ببعض الحزن بشأن بلوغهم هذه المرحلة من حياتهم.

لم أكن أعرف أن معظمهم يشعر بالشعور نفسه الذي كان داخل رأسي العشريني ولكن بشكل أفضل وأكثر حكمة وثقة. لم يكن لدي أي طريقة لمعرفة أن معظمهم لن يفضلوا العودة إلى العشرينيات مرة أخرى حتى لو دُفعت لهم الأموال، وأنهم يحبون بالفعل كونهم في الأربعينيات.

ولكنني أصبحت أعرف الآن؛ سأبلغ الثانية والأربعين الشهر المقبل، وأحب هذا العقد من العمر حتى الآن. لدي بعض الشكاوى السطحية حول التقدم في السن (تلك التجاعيد التي تشبه الأخدود العظيم بين حاجبيّ) لكن على العموم كان دخول الأربعينيات من عمري مثل الوصول إلى حفلة نُظمت من أجلي أنا شخصيًا فقط. بكل جدية الأربعينيات مذهلة، وفيما يأتي عشرة أسباب لذلك:

1- تجاوز أطفالك (على الأرجح) المراحل الأكثر تطلبًا من الناحية الجسدية: هناك الكثير من الاستثناءات، لكن معظمنا ينجب الأطفال في العشرينيات والثلاثينيات، وفي الأربعينيات يكون أطفالك قد أصبحوا كبارًا بما يكفي لاستعادة الحرية والطاقة التي فقدتها عندما كانوا في مرحلة الرضاعة والحبو وسن ما قبل المدرسة. (ملاحظة: هذا رائع).

٢. لديك خبرة عمل كبيرة: ربما تكون قد غيرت مهنتك أكثر من مرة، ومع تلك الخبرة تأتي الحكمة والثقة بقدراتك وكذلك سيرة ذاتية (مهنية) قوية.

٣. أصبحت تعرف ما يعجبك (وما لا يعجبك): أنت لا تضيع الوقت في الأشياء التي جربتها بالفعل ولم تهتم بها. حتى عندما يتغير ذوقك، فإنك تعرف حالاً وتعرف كيف تضع طاقتك في شيء تهتم به.

٤. لديك الكثير لتقوله في المحادثات: لديك أربعة عقود من القصص لترويها عندما تبلغ الأربعين. كل هذه الخبرة تجعلك شخصاً يُسعد الآخرون بالحديث معه أكثر.

٥. أنت أقل رهبة لأنك تعرف أن الجميع يستمرون في التعلم دومًا حتى الخبراء: لقد تعلمت ورأيت ما يكفي لفهم أن أقصى ما في استطاعة أكثر المفكرين والموهوبين فعله خدش سطح

محيط المعرفة البشرية الكبير الذي لا يمكن سبر أغواره، لذلك عندما تقابل شخصًا ذكيًا حقًا تكون أقل رهبة مما اعتدت.

٦. تكتشف أخيرًا روتينًا جيدًا للعناية بالبشرة: صحيح أنك تحارب التجاعيد، لكن هذه هي الحياة. على الأقل لقد أصبح حب الشباب خلفك إلى الأبد أخيرًا.

٧. لديك أصدقاء في كل مكان: من المحتمل أنك تنقلت مرات عدة، وقد تنقل أصدقاؤك أيضًا، والآن لديك شخص ما تعرفه في كل مكان تذهب إليه تقريبًا عندما تسافر.

٨. تستمر علاقتك الزوجية في التحسن: لقد مضى على علاقتكما مدة كافية لتعرفا ما الذي يصلح حقًا وما الذي لا يصلح لك ولشريك حياتك. وستكونان قد أصبحتما مرتاحين بما يكفي للتواصل بصراحة تامة حول كل نواحي علاقتكما الزوجية.

٩. لديك مهارات: لقد طورت على مر السنين مجموعة من المهارات الرائعة في مجالات مختلفة، ومن المحتمل أنك تتقل مهاراتك هذه إلى صفارك أيضًا. شعور إتقان فعل الأشياء، جميل.

١٠. إنك كبير بما يكفي لتكون حكيماً، وشاب بما يكفي لتكون ممتلئاً بالطاقة: أنت في بقعة جميلة من الحياة تشعر فيها بأن لديك مزايا كل العوالم. هذا رائع.

ينطبق الكثير من هذا الكلام على ثلاثينياتك أيضًا، لكنه يصبح أكثر وضوحًا مع انتقالك إلى الأربعينيات، ولقد سمعت أن الخمسينيات أفضل حتى.

إننا نختار كيف نتقدم في العمر، ويجب ألا يكون الأمر مخيفًا أو محبطًا. لا تخشَ مرحلة منتصف العمر فقد تكون أفضل سنوات حياتك حتى الآن.



«التقدم في العمر ليس حالة مرضية، وليس أمرًا غير طبيعي، وليس مشكلة، إنه حالة استمرار نمر فيها جميعًا».

إريك وينر



أزمة منتصف العمر: العلامات والأسباب ونصائح للتكيف معها

بقلم: شيلدون ريد
هل تشعر بعدم الرضا عن حياتك مع بلوغك
منتصف العمر؟ تعرف إلى علامات أزمة منتصف
العمر وأسبابها وكيفية العثور على السلام في
هذه المرحلة من الحياة.

ما أزمة منتصف العمر؟

منتصف العمر: هو المرحلة بين عمر الأربعين
والستين تقريباً التي تزيد أو تنقص بضع سنوات.
أحد المعتقدات الشائعة حول هذه المرحلة من
الحياة هو توقع مواجهة اضطراب داخلي حول
هويتك وخيارات حياتك وفكرة الموت، الذي
يعني بعبارة أخرى: أزمة منتصف العمر.

صاغ المحلل النفسي إليوت جاك مصطلح
«أزمة منتصف العمر» في الستينيات. لاحظ
جاك أن المرضى الذين يكونون بين منتصف

الثلاثينيات إلى أواخرها يبدو أنهم يمرون بمرحلة اكتئاب وتغيرات مفاجئة في نمط حياتهم بسبب مواجهتهم فكرة موتهم، وانتشرت فكرة مفادها أن أزمة منتصف العمر حقيقة بيولوجية. في الوقت الحاضر ارتبطت هذه الأزمة بشكل شائع بصور الرجال النمطية في منتصف العمر الذين يشترون سيارات فاخرة أو يnehون زواجهم لاستعادة الإحساس بالشباب.

صحيح أن بعض الدراسات أظهرت انخفاضاً في الرضا عن الحياة والسعادة مع بلوغ الناس منتصف العمر، لكن من المهم ملاحظة أن ذلك الانخفاض في السعادة لم يكن كبيراً دوماً. يبدو في بعض الدراسات أن رضا الناس عن الحياة يرتفع مع دخولهم منتصف العمر. لذلك بالنسبة إلى كثير من الناس لا يعدّ مصطلح «الأزمة» مناسباً لوصف تجربة منتصف العمر عندهم، إذ في أثناء إجراء الدراسات أعلن نحو ١٠ إلى ٢٠ بالمئة من البالغين فقط أنهم مروا بأزمة منتصف العمر.

ومع عدم وجود أهمية كبيرة للفكرة القائلة إن أزمة منتصف العمر حقيقة حتمية، يواجه بعضنا ضغوطات جديدة مع دخولهم تلك السنوات. ربما تبدأ الندم على مسار حياتك المهنية وتشعر بأنك مقيد بسبب قراراتك المالية، أو تشعر بالقلق بشأن تدهور قدراتك البدنية أو بشأن الأهداف التي فاتتك.

يجد بعض الأشخاص أيضًا تغييرًا أو زيادة في مسؤولياتهم مع بلوغهم منتصف العمر. على سبيل المثال: قد تبدأ رعاية أحد الوالدين المسنين، أو تضطر إلى قبول أن أولادك أصبحوا أكثر استقلالية.

اعتمادًا على ظروفك وتوقعاتك يمكن أن يكون وقتًا مرهقًا ومربكًا، ولكن منتصف العمر يمكن أن يكون أيضًا وقتًا للتطور والاستقرار والمرح. إذ يمكن أن تساعدك معرفة علامات أزمة منتصف العمر وأسبابها على معرفة كيفية التعامل مع الضغوط الشائعة التي تأتي في هذا الوقت من

حياتك وإيجاد طرائق للاستمرار في الماضي قدمًا
والازدهار.

علامات أزمة منتصف العمر:

يمكن أن تختلف شدة أعراض أزمة منتصف العمر
من شخص إلى آخر. يمكن أن يؤدي جنس المرء،
أيضًا دورًا في كيفية تجلّي أزمة منتصف العمر.
من المرجح أن تمر النساء بمرحلة من التأمل الذاتي
وهن يتحولن من التركيز على احتياجات الآخرين
إلى الاهتمام باحتياجاتهن الخاصة. من ناحية
أخرى، من المرجح أن يشعر الرجال بأن قراراتهم
السابقة قد حدت من خياراتهم المستقبلية.

بعض العلامات التي يجب الانتباه إليها:

الحزن العميق والندم: ربما تطيل التفكير في
الفرص التي أدركت أنك أضعتها في العلاقات أو
العمل. يؤدي هذا إلى استياء شديد من الحاضر
وميل إلى التفاوضي عن الجوانب الجيدة في
حياتك.

الأرق وأحلام اليقظة: قد تشعر بالملل أو الإنهاك من روتينك اليومي، سواء أشمل ذلك جدول عملك أم شمل مسؤوليات أخرى. ربما تبدأ أحلام اليقظة حول ما ستكون عليه الحياة لو اتبعت مسارًا وظيفيًا مختلفًا، أو تزوجت بشريك مختلف. قد تجعل الرغبة في التغيير التركيز على الشيء أمامك صعبًا.

سرعة الغضب: قد يؤدي الشعور بأن قراراتك السابقة قد حّمتك وأنها حدثت من إمكانياتك إلى نوبات مفاجئة من الغضب، قد تنزعج من زوجتك أو والديك المسنين أو أقرب الأصدقاء لأسباب تافهة.

الحنين: بدلًا من التركيز على إيجابيات الحاضر، تبدأ إضفاء الطابع المثالي على أسلوب الحياة الذي كنت تعيشه. ربما تستعيد الذكريات حول كم كنت رياضيًا أو كم كانت علاقاتك الاجتماعية في الكلية واسعة.

السلوك المتهور والمتساهل: قد تبدأ المبالغة في شراء الأشياء أو تعاطي الممنوعات للتعامل مع مشاعر الاستياء، ويبدأ بعض الناس الإفراط في تناول الطعام نتيجة للملل أو التوتر. لا يجلب لك أي من هذه السلوكيات الرضا بشكل كامل، بالإضافة إلى العواقب الصحية التي قد تجلبها.

تحدث تغييرات في الرغبة الخاصة: بينما تزداد الرغبة الخاصة بشكل حاد عند البعض، يفقد البعض الآخر الاهتمام بها. وقد تكون فكرة الرغبة في الزواج من فتاة أصغر سنًا مرتبطة بمخاوفك من التقدم في العمر.

التغييرات في الطموح: قد تشعر فجأة بالحافز لإجراء تغييرات في حياتك، مثل: الانتقال إلى منطقة جديدة، أو شراء منزل جديد، أو الوصول إلى منصب أعلى في العمل. قد تكون هذه محاولة لتصحيح ما تعدّه الآن «قرارات الماضي السيئة».

من ناحية أخرى، قد تشعر بحافز أقل للوصول إلى أهداف أخرى عندما تبدأ التساؤل إن كان هناك معنى لحياتك.

قد يُخلط بسهولة بين بعض هذه العلامات وأعراض الاكتئاب، ومعرفة الفرق بينهما يمكن أن تساعدك على معالجة المشكلة.



مقارنة بين أزمة منتصف العمر والاكتئاب:

الاكتئاب:	أزمة منتصف العمر:
اضطراب مزاج قابل للتشخيص مع معايير تشخيص ثابتة.	ليست حالة طبية أو نفسية معترفًا بها.
يمكن أن تحدث الأعراض لدى الأشخاص في أي عمر، بمن في ذلك المراهقون وكبار السن.	تظهر الأعراض في منتصف العمر.
عادة ما يكون ناجمًا عن مجموعة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية.	ناجمة عن إعادة تقييم الشخص حياته مع تقدمه في العمر.
تدوم الأعراض مدة أطول وتكون أكثر شدة.	شعور من عدم الرضا قد يأتي ويذهب خلال منتصف العمر.
قد يشمل العلاج الأدوية والعلاج السلوكي وتغيير أسلوب الحياة.	قد تهدأ الأعراض عندما تستعيد الشعور بالسلام حول مسار حياتك.



أسباب أزمة منتصف العمر:

تغيير فكرة أزمة منتصف العمر جزئيًا أو كليًا من حضارة إلى أخرى، إذ تجدر الإشارة إلى عدم تأييد كل الحضارات مفهوم «أزمة منتصف العمر» أو حتى الاعتراف بمرحلة «منتصف العمر».

بينما يميل المجتمع الغربي إلى النظر إلى التقدم في العمر من منظور سلبي فهو يمجّد الشباب. يمكن للإفراط في التركيز على الخرف وانخفاض القدرات الجسدية أن يجعل التقدم في العمر يبدو مشهّدًا مخيفًا. وليس من الصعب أن تجد منتجات تعدك بتقليل التجاعيد «القيحة» والشيب ملقحة إلى أنك تصبح أقل جاذبية مع تقدمك في العمر.

قد تشعرك الأفكار السلبية حول التقدم في العمر بنوع من اليأس أو تدني احترام الذات مع بلوغك منتصف العمر، وقد تشعر بأنك مضطر إلى إعادة تقييم تقدمك في الحياة أو النظر إلى هذه المرحلة الزمنية على أنها مجرد انتقال إلى الشيخوخة.

بالطبع، يمكن أن تؤدي الضغوط الشديدة أو العقبات خلال سن الرشد إلى تأجيل ما قد تعده أزمة منتصف العمر أو إثارتها. يمكن أن تتضمن هذه الضغوط تغيرات في صحتك الجسدية أو علاقاتك الاجتماعية أو حياتك المهنية أو أموالك.

التغيرات الجسدية:

ربما لم تعد رشيقيًا كما اعتدت. قد تكون أكثر عرضة للأمراض أو تُشخّص بحالة مرضية مثل ارتفاع ضغط الدم. يمكن أن تجعلك هذه التغيرات الجسدية تشعر بالإحباط أو الخوف من المستقبل.

ستعاني النساء انقطاع الطمث الذي يأتي مع مجموعة متنوعة من الأعراض، مثل: ارتفاع حرارة الجسم المفاجئ، وتغيرات المزاج، وصعوبة النوم. تساهم هذه العوامل مجتمعة في زيادة التوتر الكلي.

قد يعاني الرجال انخفاضًا تدريجيًا في هرمون التستوستيرون مع تقدمهم في العمر بعد عمر الثلاثين أو الأربعين. ومع ذلك، يمكن أن تقلل عوامل أخرى أيضًا هرمون التستوستيرون مثل: المرض، وتعاطي الكحول، والآثار الجانبية للأدوية، وزيادة الدهون في الجسم. يمكن أن يؤدي انخفاض هرمون التستوستيرون إلى أعراض مزعجة مثل: الاكتئاب، وانخفاض الرغبة الخاصة، وصعوبة النوم.

تغييرات العلاقات الأسرية:

في منتصف العمر يعاني الكثير من الآباء والأمهات متلازمة العش الفارغ؛ شعور بالحزن بسبب مغادرة أبنائهم المنزل. قد تشعر بالوحدة أو بالفراغ عندما تعيد تقييم دورك كأم والدًا، وتعيد تركيزك على نفسك.

قد تواجه أيضًا تغييرات في علاقتك بوالديك، وقد تكون رعاية والديك المسنين مرهقة جسديًا وعاطفيًا، ويمكن أن تكون وفاة أحد الوالدين مفاجئة.

الطلاق هو حدث آخر قد يساهم في اضطراب منتصف العمر. يمكن أن يؤدي الانفصال عن شريك حياتك الذي عشت معه مدة طويلة إلى مشاعر متباينة من الحزن والغضب والارتباك. قد يؤدي الطلاق أيضًا إلى تعقيد حياتك الأسرية إذا كان لديك أطفال.

التغييرات المهنية:

كشفت دراسة استقصائية أجرتها شركة إنديد في عام ٢٠١٩ أن متوسط عمر الأشخاص الذين يغيرون وظائفهم ٣٩ عامًا. يتعامل الكثيرون مع مسؤوليات عمل جديدة عند دخولهم منتصف العمر. إذا لم تغير مهنتك، فقد تصل إلى مناصب عليا في وظيفتك الحالية. وحتى لو كانت هذه الوظائف تقدم رواتب أعلى، فستتحمل مسؤوليات جديدة تزيد توترك.

بينما يجد البعض الآخر أن حياتهم المهنية رتيبة، فقد تساهم المهمات الروتينية في قلة الرضا عن العمل.

التغيرات في الوضع المالي:

يمكن أن تؤثر أحداث كثيرة مذكورة أعلاه في استقرارك المالي. قد تحتاج إلى إنفاق المزيد من المال وأنت تعتني بوالديك، أو ربما يتطلب تبديل المهنة تخفيض نفقاتك، كما يمكن أن تسبب خسارة الوظيفة والتغيرات المفاجئة في سوق العمل أيضًا ضغوطًا مالية في وقت تشعر فيه بوجود أن تكون أكثر أمانًا.

إذا كان لديك أبناء بالغون يعانون ضائقة مالية، فقد تواجه ضغوطًا إضافية. تظهر الأبحاث أن قلق الآباء في منتصف العمر ومزاجهم المكتئب يزداد عندما يبدو مستقبل أولادهم المالي في خطر.

تجارب الطفولة السيئة عامل خطر لأزمة منتصف

العمر:

يمكن أن تزيد تجارب معينة في الطفولة أخطار العواقب الصحية عندما تبلغ سن الرشد، وقد تجعل هذه العوامل الصحية منتصف عمرك أكثر توترًا مما يساهم في خلق شعور بوجود أزمة.

على سبيل المثال: يمكن أن يؤدي وفاة أحد الوالدين في مرحلة الطفولة إلى زيادة احتمالية الإصابة بالالاكتئاب لاحقًا. كما قد تزيد أخطار التوتر المزمن وأمراض القلب في مرحلة الرشد إذا ترعرع المرء في بيئة فقيرة جدًا، كما يمكن أن يكون لسوء معاملة والديك لك أو طلاقهما آثار سلبية مماثلة.

ومع ذلك هذه العواقب ليست ثابتة وأمر حدوثها غير حتمي، إذ يمكن أن تساعدك استراتيجيات التكيف المختلفة وتجاوز نظرة المجتمع السلبية للتقدم في العمر على التعامل مع ضغوط منتصف العمر.

تجاوز أزمة منتصف العمر: النصيحة الأولى: تقبّل التغيير

لا مفر من التغيير مع تقدمك في العمر، والتصالح مع ذلك أمر حيوي للوصول إلى الرضا في مرحلة منتصف العمر. سيساعدك اتباع نهج تكيفي في الحياة على التكيف مع التغييرات وتعزيز المرونة العاطفية.

اعترف بمشاعرك: يمكن أن يؤدي قمع عواطفك إلى استراتيجيات تكيف غير صحية وزيادة التوتر. بدلاً من دفن مشاعرك، ابحث عن طرائق للتعامل معها. إن كنت تشعر بالإحباط والارتباك بسبب الطلاق أو بسبب الموارد المالية، فكر في كتابة مشاعرك في دفتر يوميات وطور ذكاءك العاطفي. صديق موثوق أيضاً يمكن أن يكون بمنزلة متنفس للعواطف.

أدرك أن هناك ظروفًا خارجة عن إرادتك وتقبلها: إذا شعرت بالتوتر بسبب موقف ما، تساءل إذا ما كان هناك أي شيء يمكنك فعله لتغييره. تقبل

حدودك وحاول حصر تركيزك في الأشياء التي تقع تحت سيطرتك. على سبيل المثال: بدلاً من إطالة التفكير في حقيقة أن أولادك أصبحوا أكثر استقلالية ورحلوا عن المنزل، فكر في طرائق لتوسيع علاقاتك الاجتماعية.

هَوْن المواقف الجديدة: من السهل أن تشعر بالإرهاق من التغييرات الكبيرة والأدوار الجديدة. خذ وقتك في التخطيط للطريق أمامك وتقسيم التحديات الكبيرة إلى خطوات صغيرة. قد تكون بدأت تؤدي دور الابن الذي يرعى والده المسن. ابدأ بوضع قائمة بالمهام التي يحتاج إلى المساعدة فيها فوراً. ما إن تشعر بالراحة في التعامل مع هذه المهام، حتى توسع قائمتك تدريجياً.

النصيحة الثانية: حافظ على وجود معنى لحياتك قد تجعلك مواقف مثل: الطلاق، أو فقدان الوظيفة، أو مغادرة الأولاد المنزل تبحث عن معنى حياتك عندما تصل إلى منتصف العمر. قد

يكون من المفري أن تستنتج أن أفضل سنوات حياتك قد ولت. ومع ذلك، يجب ألا يكون هذا الشعور صحيحًا. استخدم الاقتراحات الآتية للعثور على معنى حياتك في منتصف العمر وما بعده.

جرب شيئًا جديدًا: جرب هواية جديدة مثل: التصوير الفوتوغرافي، أو الكتابة الإبداعية، أو تحدي نفسك بتعلم لغة أجنبية. سيساعد ذلك على إبقاء ذهنك صافيًا، وتوسيع دائرتك الاجتماعية، وإعطاء حياتك معنى جديدًا. ليس عليك أن تقتصر على تجارب بناء المهارات. يمكن أن يكون استكشاف أماكن جديدة أيضًا طريقة مفيدة لملء وقت فراغك. فكر في زيارة المتنزهات المحلية والمعارض الفنية، أو خطط لرحلات أطول إلى مناطق خارج البلاد.

استعد اهتماماتك القديمة: خذ بعض الوقت للتفكير في الاهتمامات السابقة والهوايات المهملة. قد ترغب في العودة إلى التمثيل أو الرسم أو البولينغ أو أي نشاط آخر كنت تستمتع

به. هذه طريقة جيدة لبناء شعور بمعنى الحياة، وتعزيز احترام الذات، والتعرف إلى أصدقاء جدد.

شارك في الأنشطة الاجتماعية: يعد العمل التطوعي وسيلة لإعطاء مغزى لحياتك وزيادة السعادة وتحسين الصحة الذهنية مع دخولك منتصف العمر. ابحث عن الأمور التي تهتمك والفرص لاستخدام مهاراتك بشكل جيد. قد تقرر أن تكون مشرفاً في برنامج للشباب، ويمكنك على سبيل المثال المساعدة في التخطيط لعرض محلي أو تنظيم مهرجان ثقافي.

النصيحة الثالثة: إعطاء الأولوية للاعتناء بالذات
من المحتمل أن تحدث تغيرات في جسمك وعادات نومك وعادات تناولك الطعام في منتصف العمر. قد تواجه صعوبة في النوم أو الركض بالوتيرة نفسها. بدلاً من الشعور بالإحباط بسبب هذه التغيرات، من المهم تخصيص القليل من الوقت الإضافي لتطوير العادات الصحية والحفاظ عليها.

لم يفت الأوان قط لتنفيذ النصائح الآتية:

ضع أهدافًا واقعية للتمرين: إذا لم تكن رياضيًا في السابق، فابدأ ببطء، وزد شدة تدريباتك تدريجيًا حتى لا تعاني الإصابات الناجمة عن ممارسة الرياضة، الأمر الذي يمكن أن يكون ذا فائدة عظيمة. إذا كنت رياضيًا وأنت أصغر سنًا، تذكر أن تضع أهدافًا وتوقعات واقعية. لا تقم في عادة مقارنة قدراتك الحالية بقدراتك السابقة. بدلًا من ذلك، ركز على جني فوائد التمرين:

- يشدّ الوظائف الإدراكية.
- يقلل خطر القلق والاكتئاب.
- يحسن النوم.
- يساعد على فقدان الوزن أو التحكم فيه.
- يقلل أخطار الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النمط الثاني وبعض أنواع السرطان.
- يبطن فقدان كثافة العظام.
- يقوي العضلات.

أعد تقييم نظامك الغذائي: مع بلوغك منتصف العمر، من المهم أكثر من أي وقت مضى استبدال عادات الأكل الصحية بعادات الأكل السيئة. تناول الحبوب الكاملة وكذلك الفواكه والخضروات التي توفر الكثير من الألياف بالكربوهيدرات المكررة. ابحث عن مصادر صحيّة للكالسيوم والبروتين للحفاظ على قوة العظام والعضلات. كن يقظًا لعلاقتك بالطعام، فحتى الراشدون في منتصف العمر قد يعانون مشكلات مثل الأكل العاطفي استجابةً للتوتر واضطرابات الأكل بوصفها رد فعل على تصورات سلبية عن الجسد.

احصل على قسط كافٍ من النوم: يمكن أن تؤدي الظروف الصحية والتغيرات الهرمونية والاضغوط اليومية إلى صعوبة الحصول على سبع إلى تسع ساعات من النوم الموصى بها كل ليلة. لكن هذا يجب ألا يمنعك من المحاولة. حافظ على غرفة نومك مظلمة ومعتدلة الحرارة وهادئة. جرب طقوس ما قبل النوم، مثل قراءة كتاب أو أخذ حمام للاسترخاء، دون ما يبدو أنه يجدي نفعًا معك.

النصيحة الرابعة: عدل مفهومك عن منتصف العمر والتقدم في السن
إذا ركزت على السلبيات فقط، فستجد الكثير من الأسباب التي تجعلك تعيشاً في منتصف العمر. لكن تذكر أن لكل مرحلة من مراحل الحياة نصيبها من الإيجابيات والسلبيات. استخدم الاستراتيجيات الآتية لتحويل تركيزك إلى الجوانب الإيجابية لمرحلة منتصف العمر.

مارس الامتنان: هل هناك جوانب من حياتك تعدها أمراً مسلماً به؟ خذ وقتاً لتقدير الأشخاص الموجودين في حياتك والظروف التي وجدت نفسك فيها. ضع قائمة بما أنت ممتن له، مثلاً: أن والديك لا يزالان على قيد الحياة، أولادك يكبرون، لديك عمل مستقر، مستقل مالياً.

انظر إلى إنجازاتك: يعدّ منتصف العمر بالنسبة إلى بعض الناس وقتاً للتفكير ملياً في الفرص الضائعة. واجه هذه الأفكار بوضع قائمة بإنجازاتك. فكر في العقبات التي تغلبت عليها، أو التكريم

الذي حصلت عليه، أو التأثير الإيجابي الذي تركته في الآخرين. فكر في القرارات الحكيمة والإجراءات التي اتخذتها، بدلاً من التفكير في شيء تندم عليه.

سَل نفسك: «كيف تطورت؟». تظهر الأبحاث أن الكثير من البالغين في منتصف العمر يعدّون أنفسهم أكثر حزمًا وتحملًا للمسؤولية واستقلالية مقارنةً بأنفسهم في عمر أصغر. بالإضافة إلى ذلك، يميل الوعي الذاتي إلى التناقص مع تقدم العمر. خذ وقتًا لتقدير تطورك مع قبول وجود مجال للتحسن.

حوّل العقبات إلى فرص للتطور: سواء أعددت نفسك أنك في خضم أزمة منتصف العمر أم لم تعدّها، فسوف تواجه جميع أنواع العقبات في مرحلة الرشد. ومع ذلك، عند النظر إليها من منظور متفائل، يمكن أن تكون الإخفاقات فرصًا للتعلم والنمو. إذا شعرت بأن حياتك المهنية قد أصبحت مستقرة، تحدّ نفسك لتطوير مهارات يمكنك استخدامها في وظيفة جديدة أو عمل

تطوعي. إذا كنت تشعر بالإحباط بسبب زيادة وزنك، ففكر في الأمر على أنه دافع للانخراط في تمارين رياضية جديدة ومثيرة.

كيفية مساعدة شخص يعاني أزمة منتصف العمر:

قد تكون مشاهدة شريك حياتك وهو يمر بأزمة منتصف العمر صعبةً. قد تتساءل إذا ما كنت قد أدّيت دورًا في تعاسته. بينما قد تبدأ الخوف من أن تكون علاقتك مع شريك حياتك في خطر عندما يعيد تقييم خيارات حياته. في النهاية شريك حياتك مسؤولٌ عن عواطفه وأفعاله خلال هذا الوقت العصيب. ومع ذلك، يمكنك استخدام الخطوات الآتية لتقديم الدعم له:

استمع دون إطلاق أحكام: قد يرغب شريك حياتك في بث شكواه حول الفرص الضائعة أو التعبير عن عدم رضاه عن التغييرات التي طرأت على دوره الأسري أو عن الشؤون المالية. كن

مستمعًا جيدًا، لكن لا تشعر بالتوتر وبأن عليك أن تحل مشكلاته نيابةً عنه. لا تقلل من مشكلاته أو تقدم النصائح على هيئة «كان يجب عليك أن...»، أو عبارات مثل: «يجب عليك التمرن أكثر فقط».

كن متقبلًا للتغيرات المحتملة في علاقتكما:
قد يرغب شريك حياتك في أن تجربا أشياء جديدة، أو ربما يريد اتخاذ قرار مالي يمكن أن يؤثر في بقية أفراد الأسرة. تناقش معه لإيجاد حلول وسطية مريحة لكليكما.

كن يقظًا بشأن علامات الاكتئاب: هناك بعض الأعراض المشتركة بين أزمة منتصف العمر والاكتئاب، بما في ذلك صعوبة التركيز، والأرق، والانفعالية، والسلوك المتهور. إذا كانت الأعراض مستمرة وتظهر كل يوم، فمن المرجح أنها دلالة على الإصابة بالاكتئاب.

أقضيًا المزيد من الوقت معًا: حاول الانضمام إلى شريك حياتك وهو يبني عادات الاعتناء بالذات عندما يكون ذلك ممكنًا. قد تقرران الذهاب في جولة بالدراجة وتناول الطعام الصحي. يمكنك أيضًا مشاركته استكشاف هوايات جديدة، ولكن إذا كان يريد فعل هذه الأنشطة بمفرده، فاحترم خصوصيته.

أثن على نجاحه وعبر عن تقديرك له: دع شريك حياتك يعرف أنك فخور بإنجازاته ووضح له الأسباب التي تجعلك تقدره. قد يكون السبب تفوقه في العمل أو تعامله مع مسؤولياته الجديدة في تقديم الرعاية بلطف ومرح. الفت انتباهه إلى الأسباب التي تجعله يشعر بالفخر بإنجازاته في الحياة.

لا يمر كل شخص بأزمة منتصف العمر، ولكن أولئك الذين يمرون بها يمكنهم الاستفادة من مهارات التكيف ودعمك العاطفي. لن يساعدهم ذلك على تجاوز الأزمة الحالية فقط، بل سيساعدهم أيضًا على الشعور بالرضا لاحقًا في الحياة.



«يمكنك أن تعدّها
أزمة منتصف
العمر ويمكن
أن تعدّها صدوة
منتصف العمر!».

دان بيرسي



كيف تتغير الحياة بين عمر العشرين والأربعين جسديًا وعاطفيًا وذهنيًا؟

بقلم: جين هاميلتون، مؤسس شركة BetterRide
ورئيسها التنفيذي

حسنًا، بالنسبة إلي كنت بالتأكيد أكثر رشاقة في عمر الأربعين؛ لأنني كنت قد بدأت مسبقًا ركوب الدراجات الجبلية في منتصف العشرينيات من عمري وما زلت أركب كثيرًا بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية واليوجا وتمارين التمدد.

عاطفيًا وذهنيًا من الأجل أن تكون في عمر الأربعين؛ فقد واصلت النمو والتطور، خصوصًا في عمر الـ ٣٣ وبعده.. لاحظت أن هذا لا يحدث للجميع، وأعتقد أن الكثيرين يتوقفون عن التعلم بعد السنة الأخيرة من الدراسة، وهذا أمر مؤسف؛ لأن المدرسة لا تعلمنا سوى القليل عن الحياة، ولأنني كنت أشعر بالفضول حيال الحياة والسعادة والعلاقات وما إلى ذلك؛ قرأت ما لا يقل عن ٥٠ كتابًا حول هذه المواضيع بالإضافة إلى ممارسة اليوجا والتأمل.

بدأت أيضًا السفر أكثر خارج الولايات المتحدة ورؤية كيف يعيش الناس من حضارات مختلفة، ولهذا طريقته في توسيع أفق المرء، حقًا. منحني السفر والتأمل رؤية أشمل وأكثر تعاطفًا، وتعلمت أنني غير مهم ومشكلاتي ضئيلة أمام مشكلات كثيرين يكافدون للحصول على ما يكفي من الطعام، ويعيشون دون تدفئة وتبريد ودون صنابير مياه في المنزل أو صنابير مياه خارجية. إذا كان لديك سقف صلب فوق رأسك وكهرباء وصنابير مياه في المنزل، فإن أمورك بخير إلى حد كبير، وهو شيء نميل إلى نسيانه في مجتمعنا ذي النزعة الاستهلاكية.

توقفت أيضًا عن محاولة إثارة إعجاب الناس، وأدركت أن الاستماع إلى الآخرين وعدم التحدث عن نفسي يصنع صداقات حقيقية. وفي أثناء ذلك أدركت أن بعض أصدقائي أخذوا مني طاقة أكثر بكثير مما أعطوني (فكر في الأشخاص الدراميين أولئك الذين تمثل كل مشكلة صغيرة لهم نهاية العالم، أو أولئك الذين يتوقون دائمًا

إلى التحدث عن حياتهم ولكنهم لا يسألونك عن أحوالك أبدًا) تعلمت السماح لهؤلاء الأشخاص بالرحيل، والتركيز على الأشخاص الذين أضافوا قيمة إلى حياتي، وأعطوني القدر نفسه من الطاقة التي أخذوها مني.

أبلغ الآن ٥١ عامًا وما زلت أمتلك جسدًا متناسقًا، وأتعلم، وأستمتع بحياتي أكثر كل يوم!

أشارككم هذا وأنا الذي عندما كنت في الثالثة والعشرين كنت أرى الثلاثين عمرًا كبيرًا، وكنت أعتقد أن الحياة تنتهي بحلول الأربعين. وكنت أظن أنني إذا بلغت الأربعين سيكون جسدي مترهلًا، وسأمضي وقتي وأنا أشاهد التلفاز كثيرًا، وأتحدث عن الأيام الخوالي.

لم أعلم قط كم يمكن أن يكون التقدم في العمر جميلًا ومفعمًا بالسلام. إنك ببساطة تتوقف عن الاهتمام بالأشياء غير المهمة، ومعظم الأشياء ليست مهمة جدًا. الأنا الخاصة

بك هي أكبر عدو لك، لا تأخذ نفسك على محمل الجد كثيرًا، حالما تتمكن من الضحك على أخطائك تصبح الحياة أسهل بكثير. ما يهم هو معرفة ما يجعلك سعيدًا ومساعدة الآخرين، وقضاء الوقت مع الأشخاص الذين تحبهم (وقضاء وقت كافٍ بمفردك لتعرف من أنت حقًا).

ناقش كل شيء، لا تقلد فقط، اسأل: لماذا؟ ابحث واتخذ قراراتك بنفسك وكن منفتحًا في الوقت نفسه على تغيير رأيك عندما تتعلم المزيد عن أمر ما. حافظ على ذهن المبتدئ؛ لأن ذهن الخبير محدود للغاية.

وسأنهي كلامي بذكر اقتباسي المفضل: «إنك لا تتوقف عن اللعب لأنك كبرت، بل أنت كبرت لأنك توقفت عن اللعب». أتمنى أن تعيش بوفرة وشغف مثلما عشتُ وكنْتُ محظوظًا في ذلك.



«توقف عن التعلم، تمتُ شابًا.
استمرّ في التعلم، تبقّ شابًا».

جيمس كليبر



هل ستبدأ عملك الخاص في الأربعينيات؟ إذا طبّق هذه النصائح الخمسة!

بقلم: ديفيد إي

بناء على ما نراه في الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي أو التلفزيون فإن مؤسسي الشركات الناشئة هم شبابٌ عصريون يعيشون في وادي السيليكون. لكن هل هذا يعني أنه لا يمكنك بدء عمل تجاري أو شركة ناشئة إذا لم تعد في مرحلة الشباب؟

الإجابة: لا.

وفقًا لتقرير نُشر في مجلة Inc، فإن متوسط عمر رواد الأعمال عندما يبدأون أول أعمالهم التجارية هو أربعون. وإضافة إلى ذلك، يبلغ متوسط عمر قادة الشركات الناشئة المرتفعة النمو خمسة وأربعين عامًا.

إذا كنت ترغب في أن تصبح رئيس نفسك في العمل، فاعلم أن هذا ممكن حتى لو بلغت عمر الأربعين، وفيما يأتي بعض الاقتراحات إذا كنت تفكر في الانضمام إلى صفوف رواد الأعمال الطموحين الذين تبلغ أعمارهم أربعين عامًا فما فوق:

1. اُدِّ واجبك:

ادرس فكرة عملك التجاري بدقة وإمعان. بهذه الطريقة، يمكنك أن تبني قراراتك المهمة على حقائق بدلاً من الافتراضات غير المؤكدة أو التخمينات الجاهلة أو الأهواء. اتبع ما ينصح به أصحاب الأعمال: اقرأ المنشورات التجارية لمساعدتك على التعرف إلى منافسيك، ومعرفة الأمور الذائعة الصيت، وتطورات القطاع الذي تريد العمل فيه.

لا تتسَّ أيضًا عند البحث التحقق من إذا ما كنت تحتاج إلى تلقي التدريب أو الحصول على التراخيص أو الشهادات اللازمة. على سبيل المثال: إذا كنت ترغب في بدء أعمال HVAC (التدفئة

والتهوية والتبريد)، أو أعمال صيانة أسطح المنازل، فستحتاج إلى الحصول على رخصة مقاول واتباع دورات تدريبية تقنية لمساعدتك على النجاح في عملك.

٢. ابدأ عملك الخاص وأنت لا تزال موظفًا:

هل تريد التأكد أنك لن تضطر إلى العودة إلى العمل بوصفك موظفًا في عالم الشركات الذي لا يعجبك على الأرجح؟ إذاً، ابدأ عملك التجاري وأنت لا تزال تعمل في وظيفة ثابتة.

اتخذ خطوات صغيرة للتأكد أن فكرة عملك نوعية، ومجدية، ومطلوبة في السوق. قد يعني هذا أنك ستقضي لياليك في البحث على الإنترنت عن الأمور المتعلقة بالعمل (بدلاً من مشاهدة عروض Netflix أو المحطات التلفزيونية الأخرى)، أو ستقضي عطلات نهاية الأسبوع وأنت تتلقى تدريباً عبر الإنترنت (بدلاً من أن تلعب ألعاب الفيديو). تأكد فقط أنك تترك وقتاً لجسمك وعقلك ليرتاحا مدة كافية، لأنك لا تريد أن تستنفد

طاقتك بسبب القيام بعملين في الوقت نفسه. سيساعدك الوقت والجهد اللذان تبذلهما على التحضير كثيرًا عندما يحين الوقت لترك وظيفتك.

إليك مثالًا: يمكنك بدء بناء قاعدة عملائك إذا كنت ترغب في إدارة شركة خدمية. هذا يعني عادةً العمل مجانًا (فقط في البداية) حتى يصبح لديك عملاء. الأساس المنطقي لذلك هو أن هؤلاء العملاء الجدد يمكنهم تقديم ملاحظات قيّمة حول الأمور التي تقوم بها بشكل جيد والأمور التي تتطلب تحسينًا. يمكنهم أيضًا أن يكونوا بمنزلة مرجع يوفر شهادات عن الخدمات التي تقدمها.

من ناحية أخرى، إذا كان مجال عملك يبيع المنتجات، أطلق متجرًا على الإنترنت. ابدأ البحث عن الأفراد الذين يتفاعلون مع عملك التجاري. أجرِ اختبارات صغيرة لمعرفة مكان وجود عملائك على الإنترنت. سيساعدك هذا على تحديد أين ستستثمر وقتك ومواردك.

٣. ابتكر خطة عمل محكمة:

خطة العمل هي وثيقة مكتوبة وخريطة طريق تحدد أهداف عملك جنبًا إلى جنب مع تفاصيل الخطة التي ستجعلك تحقق تلك الأهداف. تُجهز خطة العمل باستخدام أنموذج جاهز، وتتكون عادةً من استراتيجية التسويق والتقديرات المالية، وتحليل السوق، والملخص التنفيذي.

قد يتساءل بعض رواد الأعمال عن سبب حاجتهم إلى خطة عمل في المقام الأول، خصوصًا إذا كانوا لا يبنون اقتراض الأموال من أحد البنوك أو طلب رأس المال من المستثمرين. حتى لو كان الأمر كذلك فذ في حسابك أن القيمة الفعلية للخطة تكمن في التفكير النقدي الضروري لتنفيذها جنبًا إلى جنب مع الخطوات الفعلية المتخذة لتفادي المشكلات غير المرغوب فيها قبل مواجهتها.

٤. شكّل الفريق المناسب:

يقول رواد الأعمال الذين أطلقوا مشاريعهم بعد سن الأربعين إن المستشار القانوني والمحاسب ضروريان (ما لم تكن لديك خلفية قوية أو خبرة في قانون الأعمال والمحاسبة). ستحتاج أيضًا إلى شخص مؤثر في وسائل التواصل الاجتماعي، اعتمادًا على الأهداف والمهمة المحددة في خطة عملك. تعمل بعض الشركات الناشئة مع المؤثرين لتسويق علامتهم التجارية وتوسيع سوقهم.

تواصل مع شبكة معارفك للحصول على إحالات (توصيات). يمكنك أيضًا التواصل مع الأشخاص الذين عملت معهم في الماضي. الأمر الحاسم الذي يجب تذكره هنا هو أن تعمل مع كثر من متخصصين خبراء تثق بهم ويعجبونك.

٥. استشر عائلتك حول خطتك:

حتى لو لم تكن عائلتك جزءًا من عملك، فإنهم جزء من حياتك. عندما تبدأ التفكير في ترك وظيفتك، فإنك بحاجة إلى إبلاغ عائلتك بذلك. أخبرهم عن خطتك لتحصل على دعمهم.

لا تنظر إلى العمر على أنه عائق أمام بدء عملك الخاص إذ يمكن أن يكون النصف الثاني من حياتك مثاليًا لإطلاقه إذا كان لديك الدافع والبصيرة والتفاني اللازمين لتحقيق النجاح.



لا تخف من إعادة
المحاولة فهذه المرة
أنت لا تبدأ من الصفر،
بل تبدأ وأنت تمتلك الخبرة.

الفصل الثاني:

العلاقات والمشاعر في منتصف العمر

ارفع مستوى سعادتك من خلال تجاهل الفكرة السائدة في المجتمع أن الشباب = السعادة.



هل هناك رابط بين عمر الشخص وسعادته؟

بقلم: مارك ستيبيتش

هناك علاقة بين عمر الإنسان وسعادته لكن ليس بالطريقة التي تظنها. تمجد حضارتنا الشباب إلى درجة كبيرة، ولهذا نفترض أن الأشخاص الأكثر شبابًا وجمالًا هم الأكثر سعادة. يبدو الأشخاص الذين يقف الوقت في صفهم أكثر سعادة، ولكن الاعتقاد أنهم كذلك فعلاً ليس صحيحًا بالضرورة، إذ في الواقع قد تزداد السعادة مع التقدم في العمر.

قد لا يكون من المريح لبعض الشباب التفكير في أن أجدادهم كانوا أكثر سعادة مما بدوا عليه، ولكن الدراسات في أمريكا تظهر أن الأشخاص يصبون أكثر سعادة عندما يتقدمون في العمر برغم الحالات الصحية والمشكلات التي تواجههم.

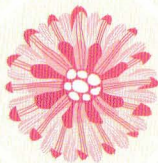


كيف تزيد سعادتك إلى أقصى درجة؟

ارفع مستوى سعادتك من خلال تجاهل الفكرة السائدة في المجتمع بأن الشباب = السعادة. اسمح لنفسك بأن تشعر بالسعادة وأنت تتقدم في العمر، لا تدع نفسك تقع فريسة للقلق بشأن الأمور الصغيرة. اعتن بصحتك جيدًا، والأمر الأهم اسمح لنفسك بالانطلاق. لا تفكر في أن عليك أن تتصرف وفقًا لما قرره المجتمع بشأن عمرك.

وإليك هذه النصائح الإضافية لتبقيك نشيطًا وسعيدًا ومرتاحًا وأنت تتقدم في العمر:

- تمرن لمزيد من الطاقة.
- كن اجتماعيًا تتقدم في العمر بطريقة صحية.
- عش وامرح واستمتع بوقتك.
- العب ألعابًا تنشط الدماغ.





«التقدم في العمر أمر لا مفر منه، وأنا بكل تأكيد لا أود أن أعود أصغر سنًا. كلما تقدمت في العمر عرفت أكثر، وأصبح رصيدي في بنك المعرفة أعلى!».»

ويليام هودين



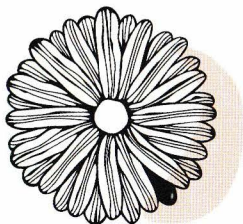
هل يمكنك أن تكون سعيدًا وعازبًا في الأربعينيات؟

بقلم: ناتو لاغيدزي

إذا كنت في الأربعينيات من عمرك وما زلت عازبًا (أو عازبة)، فيجب عليك حذف كلمة «ما زلت» وتغيير العبارة إلى «أربعيني وعازب».

لا تحدد العلاقات ماهية السعادة بالضرورة. شخصيًا، أعدد السعادة من خلال من أكون. من أكون فقط مجردًا من كل الصور النمطية الشائعة والتأثيرات الاجتماعية والأشخاص المحيطين بي.

بالطبع، إذا كنت متزوجًا وتشعر بالسعادة مع شريك حياتك، فهذا أمر رائع. لا أحد يحاول إخبارك أن تتجنب الزواج في الأربعينيات لأن ذلك غير منطقي. ومع ذلك، يجب أن ترتبط وتزوج فقط عندما تشعر بأنك تريد ذلك بنفسك، وليس نتيجة ضغط اجتماعي.



مفتاح السعادة هو أن تعيش حياة قائمة على
رغباتك واحتياجاتك. إذا كنت بحاجة إلى الارتباط،
فاسع إليه. ولكن إذا كنت تشعر براحة أكبر وأنت
عازب، فلا بأس على الإطلاق في أن تكون عازبًا
في الأربعينيات.



«الأمر الأكثر إيلاَمًا
هو أن تخسر نفسك
وأنت غارق بشدة
في حب شخص آخر
ناسيًا أنك
شخص مميز أيضًا».

إرنست همنغواي



لماذا تتغير الصداقات مع مرور الوقت؟

اعرف متى يجب إنهاء علاقتك مع الناس، ومتى يجب أن تعذرهم

بقلم: غاري دريفيتك

تتغير الصداقات مع مرور الوقت لسبب بسيط هو أن الناس يتغيرون مع مروره. بينما نتقل بين الأدوار المختلفة التي نأخذها في الحياة من الطفل إلى المراهق إلى الشاب الراشد إلى الزوج إلى الوالد وما إلى ذلك، يتغير أيضًا شعورنا بذاتنا وكذلك احتياجاتنا. عادة ما تختلف طريقة تفضية وقتنا وما نحتاج إليه من أصدقاء عندما نكون مراهقين أو شبابًا عازيين عما نستمتع به ونحتاج إليه من العلاقات الاجتماعية عندما نكون أكبر سنًا، وهذا طبيعي تمامًا.

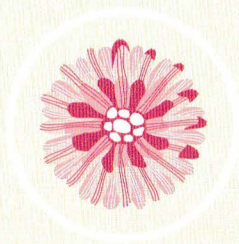
لماذا تنتهي بعض الصداقات؟

قد تستمر بعض الصداقات من ملاعب الطفولة إلى أماكن العمل إلى نهاية حياة المرء، ولكن هذه ليست القاعدة دومًا. تتطور الصداقات عادةً

نتيجة واحد من ثلاثة عوامل: القرب المكاني، أو الأنشطة المشتركة، أو أحداث الحياة. على سبيل المثال: قد نضع صداقات مع جيراننا بسبب قربهم من منزلنا، ولكن عندما «ينتقل» أحدكما فإن هذه الصداقة قد «تنتقل» أيضًا إذا لم تكن العلاقة قد تعمقت بمرور الوقت. ينطبق الأمر نفسه على «أصدقاء نادي الملاكمة»، أو «أصدقاء دورة الطبخ»، أو «أصدقاء الأصدقاء» في بعض الحالات. نظرًا إلى أن اهتماماتنا ووقتنا في هذه الأنشطة المشتركة والوقت الذي نقضيه فيها قد يتناقص أو يتغير مع تغير حياتنا، فقد نتخلى عن بعض العلاقات التي كانت تركز بشكل كامل على النشاط المشترك، وليس على العلاقة الفعلية المتبادلة بين الشخصين.

أخيرًا تجلب أحداث الحياة عادة أصدقاء جدد إلى حياتنا مثل زملاء العمل الجدد وأصدقاء جدد يشاركوننا اهتماماتنا الجديدة وما إلى ذلك، ولكن ما إن نتقل إلى المرحلة التالية لن يكون أولئك هم الأصدقاء الذين نحتاج إليهم أو حتى «نريدهم» بعد الآن.

نحن نتغير وأصدقائنا يتغيرون مع مرور الوقت ومع تغير الظروف، وعندما تنشأ أهداف اجتماعية جديدة. إذا لم تكن الصداقة مبنية على الحب والاحترام المتبادلين العميقين، فمن غير المحتمل أن تستمر عند حدوث اختلافات في الرأي أو تغيرات في الهوية. من بعض أسباب انتهاء الصداقات: الخيانة، وعدم الوفاء بالالتزامات، و«الانشغال الشديد» الذي يمنعكما من اللقاء، وعدم الاحترام، وعدم وجود توازن بين الطرفين في «الاستثمار في الصداقة»، و«فقدان الاهتمام» بصديق ممكن أيضاً لأن حياتكما تسير في اتجاهين مختلفين. عادةً ما نتحمل من أصدقائنا «المخلصين» سلوكيات لا نتحملها ربما من الآخرين، لأن الالتزام والروابط والتقدير للصديق تفوق كثيراً السلوك غير السار.



علامات تدل على أنك تبتعد عن صديقك:

إذا بدأت تتساءل إذا ما كان هناك خطب ما في صديقك، فمن المحتمل أن علاقتكما بدأت تتغير فعلاً. إذا كان صديقك يؤجل لقاءكما أو يلغيه باستمرار، فذلك علامة على أن هناك مشكلة تحتاج إلى التعامل معها. ومن ناحية أخرى، إذا وجدت نفسك تتجاهل رسائله النصية وتؤجل الرد على مكالماته أو تجزع من فكرة أن عليك قضاء الوقت معه، فهذه «رايتك الحمراء» بأن الصداقة ليست كعهدها ولا كما ينبغي لها أن تكون. الصداقات هي علاقات اختيارية، وليست التزاماً مثل العلاقات الأسرية، لذلك إذا لم تعد ترغب في قضاء الوقت مع صديق ما، استمع إلى صوتك الداخلي. ومع ذلك يجب عليك ألا تقطع العلاقة فجأة، قد تود ربما مراجعة علاقتك مع صديقك والتكلم معه لترى إن أصبحتما غير متوافقين لدرجة تجعلكما غير راغبين في الاستمرار في الصداقة، أم أنكما تحتاجان فقط إلى الابتعاد قليلاً.

في المراحل الأولى من الصداقة، نتوقع من الأصدقاء «استثمار» الموارد، أي الوقت والطاقة، في الصداقة النامية بالمعدل نفسه الذي نفعله تقريبًا. ومع ذلك، عندما نبني صداقة قوية نتوقف عن «تتبع» الصداقة. لذلك، إذا كنت قد بدأت تتساءل إذا اختل التوازن مع صديق قديم، فقد تغير شيء ما إذاً، وربما تريد التحقق من الأمر أكثر.

متى نعذر أصدقاءنا؟

نواجه جميعًا ظروفًا صعبة في حياتنا عندما نشغل بشؤوننا الخاصة ولا يبقى لنا سوى القليل من الوقت للصداقات أو الأنشطة الترفيهية الأخرى. عندما يبدو الأصدقاء غارقين في العمل أو ظروف الحياة الجديدة أو الأزمات الشخصية، يدرك الأصدقاء المقربون أن هناك بعض الانسحاب أو عدم الوجود بعض الوقت. أحيانًا ينشغل الأصدقاء بسبب الخطوبة أو الزواج ويبدو أنهم ينسون صداقاتهم. قد يتعامل الأصدقاء أحيانًا مع مشكلات عائلية لا تريحهم

فكرة مشاركتها مع أشخاص آخرين. هناك الكثير من الأسباب التي قد تجعلنا غير قادرين على أن نكون موجودين مع الأصدقاء كما كنا قبلاً. إذا شعرت بالإحباط لأن صديقك «يختفي» فأخبره أنك تفتقده، واطمئن عليه، ودعه يعلم أنك موجود إذا احتاج إليك.

في الصداقات الأصيلة النابعة من القلب يمكننا عادةً أن نعذر أصدقاءنا نوعًا ما، ربما يكون لدى معظمنا صديق أو اثنان لم نره منذ شهور، ولكننا لا نواجه مشكلة في التعامل معه عند اللقاء، وكان ذلك الوقت لم يمر.

على أي حال، إذا استمر أحد الأصدقاء في نسيان مواعيدكما أو تقديم عروض لخدماته وإلغائها بسبب النسيان، فيمكنك أن تسامحه في المرة الأولى والثانية، ولكن إذا استمر هذا الأسلوب، فعليك أن تقرر إذا ما كانت هذه طريقته في إنهاء صداقتكما، أو إذا كنت بحاجة إلى التواصل معه ومعرفة ما يحدث.

أفضل قاعدة حول الصداقات: إذا كنت تشعر
بأنك أسوأ بعد قضاء الوقت مع صديقك وليس
أفضل، فإن هناك شيئاً غير صحيح في العلاقة،
وربما قد حان الوقت للابتعاد.

مكتبة

t.me/soramnqraa



توقف عن
إفساح
مجال
للناس
الخطأ في
حياتك.



العادات الخمسة للأزواج الناجحين: كيف يجب ويقدر بعضكما بعضاً عبر السنين؟

بقلم: د. بيبر شوارتر
نعرف جميعنا أزواجًا بدؤوا حياتهم منذ ثلاثين
أو أربعين أو خمسين عامًا أو أكثر، ويبدو أنهم
سعداء حقًا وكأنهم متزوجون حديثًا.

أستمتع بشدة بمشاهدة طيور الحب هذه،
وأراقب من كثب لأعرف السمات والسلوكيات
التي قد تكون مفتاح نجاح علاقتهم. على مر
السنين استنتجت أن هذه هي العادات الخمسة
للأزواج السعداء:

1. يواكبون التغيير:

قالت ليليان هيلمان ذات مرة: «يتغير الناس
وينسون إخبار بعضهم بعضًا». عندما يتعلق
الأمر بالزواج، فقد يكون ذلك محفوفًا بالأخطار.
يلاحظ الأزواج الناجحون التغييرات التي تطرأ
على شركائهم، ولا يفترضون أن شريكهم هو

الشخص نفسه الذي كان قبل عشرين عامًا، حتى لو كان هناك العديد من أوجه التشابه. بالإضافة إلى ذلك، فإنهم يأخذون الوقت الكافي لمعرفة أهداف شريكهم وأحلامه وخطته المستقبلية، ومن خلال البقاء على تواصل مع شريكهم كما هو في هذه اللحظة، والتطلع إلى من قد يصبح عليه، يحافظون معه على علاقة وثيقة حقًا.

٢. يعرفون كيف يتجادلون بشكل عادل:

ليس الأمر أن الأزواج السعداء لا يتجادلون أبدًا. لدى معظم الأزواج خلافات. لكن لا تُحدّد القوة في العلاقة الناضجة بالفوز في الجدل أو الحصول على ما يريد المرء بغض النظر عن رأي الآخر. تأتي القوة الحقيقية من معرفة كيفية مناقشة الاختلافات كلها بصراحة. إذا كنت تحط من قدر شريكك عندما تعارضه، وإذا لم تشعر في نهاية الجدل بأنكم أقوى وأكثر قربًا مما كنتم قبل أن تبدأ النقاش، فأنتما لا تبنيان علاقة أقوى وأكثر محبة. يعرف الأزواج الناجحون كيف يتجادلون

برقي واحترام. قد يختلفون، لكنهم يصلون في نهاية المطاف إلى تفهم اختلافاتهم واحترامها.

٣. يجدون طرائق جديدة للهو معًا:

تُظهر جميع الأبحاث حول الرضا العائلي أن الزوجين يكونان أكثر ارتباطًا عندما يتشاركان أنشطة جديدة ومبتكرة بدلًا من تكرار الروتين نفسه الذي كانوا فيه على مدار الأعوام الخمسة والعشرين الماضية. بغض النظر إن تعلق الأمر بتعلم كيفية النحت معًا، أو ببداء مشروع جديد، أو ببساطة مساعدة بعضهما بعضًا في اتباع نمط حياة صحي أكثر، أو أي نوع من الأنشطة الجديدة الممتعة التي يمكن أن تجعل الزوجين يشعران بأنهما أكثر شبابًا وانسجامًا، ويمكن أن تنعش حبهما.

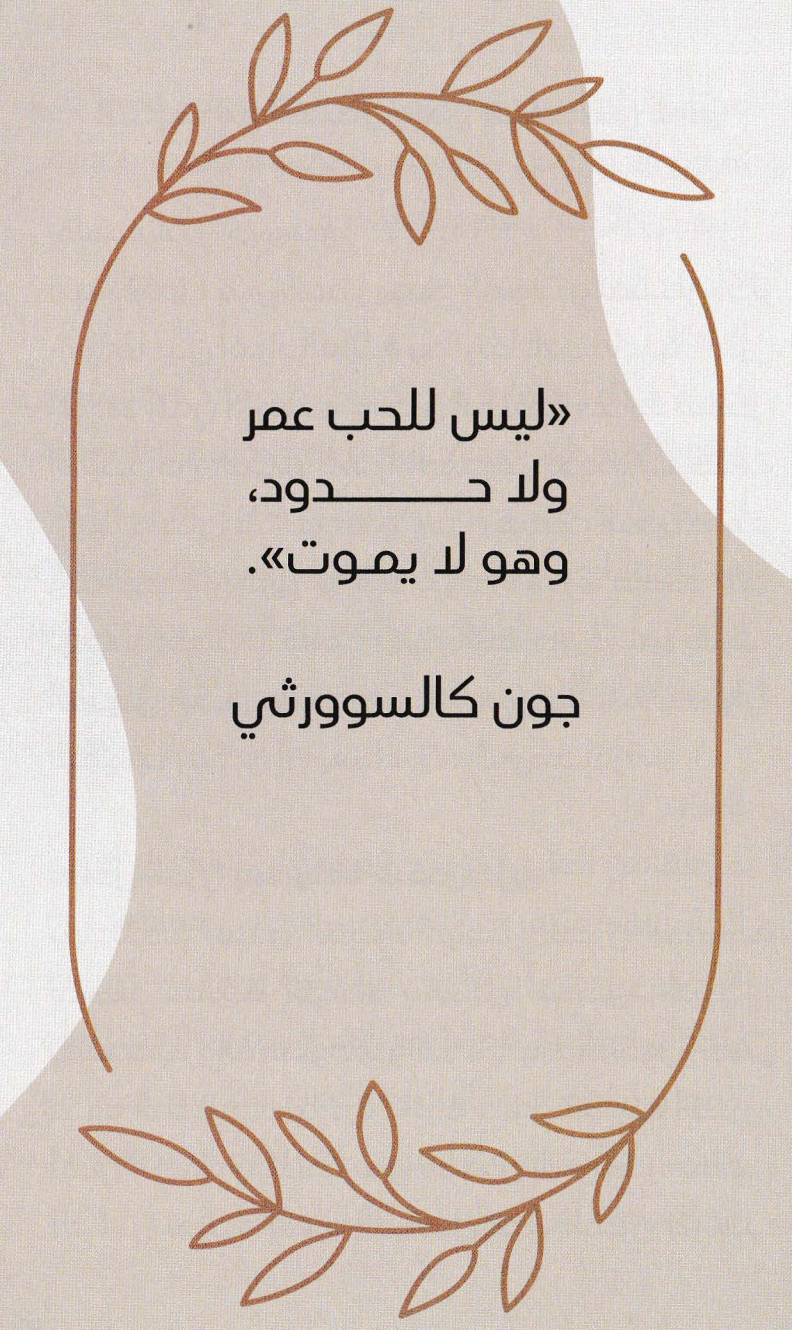
٤. يتقبلون التحديات التي تأتي مع التقدم في العمر:

يتقبل الزوجان في العلاقات الناجحة أن الهشاشة تأتي مع مرور السنين، ولذلك يعتنيان ببعضهما

بعضًا في أثناء تعاملهما مع التحديات الجسدية
الناجمة عن التقدم في العمر والمشاعر المتعلقة
بفكرة الموت، ويتشاركان أفكارهما حول ما قد
يأتي، ولدى كل منهما إيمان راسخ بأن شريكه
سيقف معه بغض النظر عما سيحدث. يبنى
الزوجان الناضجان اللذان يواجهان المستقبل
بتعاضد حقيقي وتكاتف علاقة مذهلة.

٥- يحافظون على الشغف:

إن التعبير عن العاطفة والانجذاب إلى الشريك
أمر لا يخبو بريقه مع الزمن، فالزوجان الأكبر سنًا
اللذان يحافظان على الشغف بينهما عاطفيًا
وحسيًا ويخلقان أجواءً رومانسية عظيمًا. من
المؤكد أن الأمور تتغير؛ فقد يعترض المرض
والعلاج وأزمات الحياة طريق شغفكما الذي
كان قبل أربعين عامًا، ولكن يبقى الذين وجدوا
طريقة للتغلب على العقبات الجسدية والعاطفية
وتمكنوا من الحفاظ على علاقة شغوفة ومُرضية
أسعد الأزواج، وهذا الأمر يعد جوهرًا للحفاظ
على ارتباطهم نابضًا بالحياة وقويًا.



«ليس للحب عمر
ولا حـدود،
وهو لا يموت».

جون كالمسورثي

التكيف مع فقدان ونحن نتقدم في العمر

بقلم: ميلاني دونوهوي

مع تقدمنا في العمر يصبح الموت والفقدان أكثر شيوعًا بين أفراد العائلة ودائرتنا الاجتماعية. الحزن مؤلم في أي عمر، ولكن لا يلقي عادة تعامل الأشخاص الأكبر عمرًا الصحيح معه. إذا كنت حزينًا وتحاول اكتشاف كيف يمكنك التكيف مع وفاة صديق عزيز أو أحد أفراد الأسرة، فاعلم أنك لست وحيدًا. التعامل مع الفقدان ليس بالأمر السهل، لكن فهم عملية الحزن وتعلم مهارات التكيف يمكن أن يساعدك على تجاوزه.

مراحل الحزن بعد وفاة شخص عزيز:

يستخدم بعض الخبراء مراحل الحزن الخمسة لفهم عملية الحداد بشكل أفضل: الإنكار، والغضب، والمساومة، والاكتئاب، والقبول. توفر هذه المنهجية نظرة عامة حول ماهية الحزن، لكن الحداد يختلف من شخص إلى آخر. يمكن للناس تجربة هذه المراحل من الحزن بترتيب

مختلف أو لمدد زمنية مختلفة، وبينما قد يمر بعض الأشخاص بالمراحل الخمسة كلها، قد يمر البعض الآخر ببعضها فقط.

الإنكار:

خلال هذه المرحلة من الحزن، قد تجد صعوبة في تقبل الفقدان. قد تحاول تجاهل حقيقة الموقف أو تجنب مناقشة فكرة الوفاة مع أحبائك. يحدث هذا أحياناً قبل وفاة الشخص. على سبيل المثال: إذا كان أحد أحبائك في العناية المشددة، فقد لا ترغب في التحدث مع أطبائه.

الغضب:

مرحلة من الحزن الذي قد يوجه إلى الداخل أو إلى الخارج. قد تشعر أن الأمر ليس عادلاً، ومواجهة الفقدان يمكن أن تكون أمراً مثيراً للغضب، خصوصاً إذا كان مفاجئاً. قد تشعر بالغضب من الأطباء أو الممرضات أو أفراد الأسرة الآخرين إذا شعرت أنه كان بإمكانهم فعل المزيد. قد تشعر أيضاً بالغضب من نفسك أو من العالم بشكل عام.

المساومة:

قد تجد نفسك تردد عبارات «لو فقط..»، و تعيد التفكير في القرارات أو الأحداث السابقة متخيلًا أن الحياة سارت على نحو مختلف.

الاكتئاب:

تتضمن هذه المرحلة من الحزن أسى شديدًا وإحباطًا بسبب فقدان. يمكن أن يتجلى الاكتئاب بعد وفاة أحد الأحباء بطرائق عدة مختلفة. قد تصبح انعزاليًا وتتسحب من الحياة الاجتماعية، أو قد تجد صعوبة في النوم أو الأكل أو ممارسة نشاطات الحياة اليومية. قد تبكي أكثر من المعتاد أو تشعر بالذنب.

التكيف مع فقدان:

لا يزول الحزن إذا تجاهلته. إن الاعتراف بخسارتك والإقرار بها أهم خطوة نحو التعافي بعد وفاة صديق أو أحد أفراد الأسرة. بغض النظر عن إذا ما كان الآخرون يدركون الحزن الذي تعيشه، فيجب أن تتعامل مع مشاعرك بفاعلية حتى تستطيع التكيف.

بداية، تذكر أن كل ما تشعر به أمر طبيعي ومقبول. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للحداد، ولا يمكنك تغيير ما تشعر به. حاول ألا تشعر بالذنب حيال أي من المشاعر التي تشعر بها في أثناء حزنك، واسمح لنفسك بأن تحزن مهما طالّت المدة التي تحتاج إليها. ليس عليك اتباع أي جدول زمني أو منهجية .

ما إن تصبح جاهزًا للمشاركة في النشاطات مجددًا، حاول تغيير روتينك أو القيام بشيء جديد. عندما تعود إلى روتينك المعتاد، من السهل على عقلك أن ينغمس في الأفكار المقلقة أو السلبية. أيضًا، إذا كان أحد أفراد أسرتك جزءًا من جوانب معينة من روتينك اليومي، فإن الانخراط في هذه الأنشطة دونه قد يكون مؤلمًا.

يمكن أن يساعدك إجراء تغييرات صغيرة على روتينك على الاستمرار في التركيز على اللحظة الحالية. على سبيل المثال: حاول الذهاب إلى متجر بقالة مختلف عن متجرك المعتاد، أو اسلك

طريقًا مختلفًا عن طريقك اليومي المعتاد. استمع إلى أغنية جديدة أو اقرأ كتابًا جديدًا. إذا كنت المسؤول عن رعاية الشخص العزيز الراحل، فابحث عن هواية أو فرصة تطوع تستهلك وقتك فيها وتصب اهتمامك عليها.

التكيف مع وفاة شخص عزيز يعني إيجاد توازن بين الاعتراف بمشاعرك والاستمرار في عيش حياة ذات معنى. تدبر هذا الأمر ليس سهلاً، ولا يجري بالطريقة نفسها لدى الجميع. الاستمرار بعد أن تفقد عزيزاً تحدٍ يومي. اسمح لنفسك بالحزن، ولكن امنح نفسك الإذن بالعيش.

إذا استطعت، فتحدث إلى شخص تعرف أنه سيستمع إليك دون إصدار أحكام. يمكن أن يكون الصديق المقرب أو أحد أفراد العائلة الذي يعرف أيضاً الشخص الذي فقدته مصدراً كبيراً للدعم خلال هذا الوقت العصيب. يمكنك أيضاً الانضمام إلى التجمعات التي تقدم الدعم بعد حالات الوفاة بحيث يمكنك التواصل مع أشخاص آخرين يعيشون حالة حداد في منطقتك.

هناك خيار آخر للدعم وأنت تحاول التعامل مع المشاعر الناجمة عن فقدان عزيز هو اللجوء إلى استشارة معالج نفسي. الحداد عملية معقدة وصعبة، خصوصًا عندما تمر بها وحيدًا. يمكن أن يساعدك المعالج المختص على التغلب على حزنك، وفهم مشاعرك، وإيجاد سبيل للتكيف مع حالة الفقدان التي تعيشها.

يعدّ الحزن من أكثر التجارب المؤلمة التي نمر بها، لكنه يخف مع مرور الوقت. إذا كنت في حالة حزن على وفاة شخص عزيز، فلا تنس أن تعتني بنفسك ذهنيًا وجسديًا.

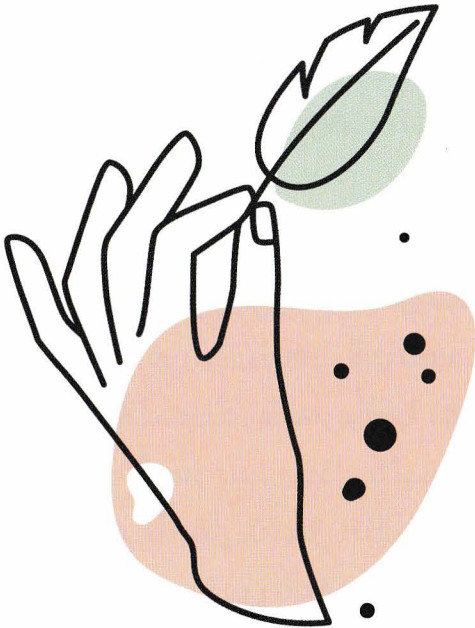
«لديك القدرة على الشفاء،
عليك أن تعرف هذا.
كثيرًا ما نعتقد أن لا حول لنا
ولا قوة، ولكننا لسنا كذلك.
لدينا دومًا قوتنا الذهنية،
أقرّ بوجود هذه القوة
وتعمّد استخدامها.»

لويس ل. هاي

الفصل الثالث:

جسدنا في منتصف العمر

خذ في حسابك أن بعض الطرائق الأقل تكلفة لمكافحة تأثير التقدم في العمر على البشرة لا يتضمن أي كريمات على الإطلاق.



حقيقة التجاعيد: دحض خمس خرافات شائعة عن التجاعيد

يقسم بعض المشاهير أن تجنّب تعابير الوجه مثل الابتسام يساعدهم على تجنب التجاعيد، وقد يكون من السهل تصديق هذه الخرافة عندما تنظر عن قرب إلى بشرتهم الناعمة الخالية من التجاعيد.

ومع ذلك، لا يمكنك إلقاء اللوم بشأن تجاعيدك كليًا على الابتسام، وليس ذلك ما يجعل بشرة المشاهير تبدو شابة.

التجاعيد التي هي نتيجة تأثر البشرة بالتقدم في العمر وفقدان الحجم أمر طبيعي تمامًا. ومع ذلك، من الطبيعي أن تشعر بالحساسية الزائدة تجاهها، خاصة إذا كنت تشعر بأنها تجعلك تبدو أكبر سنًا مما تشعر به. يبذل كثير من الناس قصارى جهدهم للوقاية من التجاعيد وعلاجها، بما في ذلك اتباع روتين معقد للعناية بالبشرة،

أو اللجوء إلى الحقن، أو العمليات الجراحية.

ومع كل المعلومات المتاحة قد يكون من الصعب التمييز بين ما هو صحيح وما هو مجرد خدعة حتى تنفق أموالاً أكثر على منتجات العناية بالبشرة وخدماتها.

خمس خرافات شائعة عن التجاعيد:

لسوء الحظ، لا توجد حبوب سحرية تجعل بشرتك تبدو شابة إلى الأبد، ولكن هناك طرائق لمنع تلف البشرة وتقليل الخطوط الدقيقة فيها، وفيما يأتي ندحض خمس خرافات عن التجاعيد:

الخرافة الأولى: ستتشكل لديّ التجاعيد نفسها

التي كانت لدي والديّ

الحقيقة: ربما ورثت عينيك أو حس الفكاهة لديك من والديك، ولكن على الأرجح لم ترث تجاعيدك منهما .

تشرح إيفون بيرسيك، دكتوراه في الطب ومعالجة فيزيائية في جامعة بنسلفانيا للجراحة التجميلية: «عندما يتعلق الأمر بالتجاعيد، هناك عوامل أخرى أقوى تأثيرًا من العوامل الوراثية. على سبيل المثال: سبب ٩٠ بالمئة تقريبًا من تغيرات الجلد المرئية الضرر الناتج من أشعة الشمس ويدعى التلف الضوئي».

نظرًا إلى أن العمر الذي يبدأ فيه ظهور التجاعيد لا يعتمد تمامًا على الجينات، فإن العناية بالبشرة ليست قضية خاسرة، خصوصًا عندما تبدأ العناية في وقت مبكر، وتحافظ عليها باستمرار طوال الحياة. تشمل طرائق إبطاء تأثير التقدم في العمر في بشرتك:

• وضع واق شمسي بدرجة SPF ٥٠ يوميًا، وإعادة تطبيقه كل ساعتين، حتى عندما لا تكون أشعة الشمس ساطعة.

• الترطيب واستخدام مضادات الأكسدة الواقية.
• تجنب استخدام المنتجات التي تسبب اللسع، أو الحرق، أو الالتهاب.

· استخدام المنتجات وفقاً للتوجيهات الواردة على الملصق فقط، أو وفقاً لتعليمات الطبيب أو البائع.

· تغيير المنتجات التي تستخدمها بما يتناسب مع تغيُّر صفات البشرة مع تقدم العمر، وتغيرات الطقس والفصول، وما إلى ذلك.

ستظهر الخطوط الدقيقة حتماً مع تقدمك في العمر، سواء أظهرت سابقاً لدى أفراد عائلتك أم لم تظهر. ومع ذلك، يمكنك منع هذه الخطوط من التشكل مبكراً إذا كنت بدأت العناية ببشرتك في وقت مبكر.

الخرافة الثانية: هناك روتين مثالي واحد للعناية بالبشرة والحفاظ على شبابها

الحقيقة: أختك وصديقك المفضل وأمك وجارتك لكل منهم روتين مفضل للعناية بالبشرة. السؤال هو: هل اكتشف أحدهم سر روتين العناية بالبشرة المثالي لتجنب التجاعيد؟

يوضح الدكتور بيرسيك: «الجواب باختصار هو لا. ليس هناك روتين مثالي وحيد للعناية بالبشرة».

تتضمن إجراءات العناية بالبشرة الكثير من التجربة والخطأ للعثور على ما يناسبك. ومع ذلك، هناك بعض العوامل والمكونات الرئيسية التي يجب الانتباه إلى إمكانية أن يطبقها الجميع.

إليك كيفية الحصول على الفائدة القصوى من روتين العناية بالبشرة:

· ابدأ بمنتج واحد، ودع بشرتك تتكيف معه قبل إدخال منتجات إضافية. يمكن أن يؤدي استخدام منتجات عدة معًا منذ البداية إلى تهيج بشرتك.

· استخدم منتجات تحتوي على مكونات ذات فعالية سريرية مثبتة مثل: الريتينول، ومضادات الأكسدة، والبتيدات.

· امنح روتينك وقتًا ليظهر مفعوله. تستغرق معظم المنتجات ستة أسابيع على الأقل حتى تظهر نتائجها الفعلية، وقد يستغرق بعضها ما يصل إلى ثلاثة أشهر.

· استمر في استخدام المنتجات التي أظهرت فعاليتها، ولا تتوقف بمجرد رؤية النتائج التي تريدها. الوقاية هي الأساس.

لا تنسَ استشارة المختصين مثل: مقدم الرعاية الأولية، أو طبيب الأمراض الجلدية، أو جراح التجميل المختص في العناية ببشرتك.

الخرافة الثالثة: أفضل علاجات التجاعيد باهظة الثمن

الحقيقة: نظرًا إلى أن التجاعيد أمر حتمي، فقد ركّبت الكثير من الشركات علاجات ومستحضرات تدعي أنها تجعل بشرتك ناعمة وخالية من التجاعيد، وبعضها ذات سعر باهظ.

لكن علاجات التجاعيد يجب ألا تكسر الميزانية، وهناك طرائق للعناية ببشرتك دون إنفاق مبالغ زائدة من المال.

إذا كنت تتفق مئات الدولارات على عشرات الكريمات المختلفة المضادة للتجاعيد، فتوقف

عن الإفراط في العلاج والإنفاق. لا تستدعي
علاجات التجاعيد الأكثر فاعلية استخدام عدد
هائل من المنتجات بل يجب استخدام أقل عدد
ممكّن منها. سيوفر لك تقليل عدد منتجات
العناية ببشرتك المال، وذلك أفضل لبشرتك
على أي حال. أخيراً، فكر في المنتجات الطبيعية
أولاً، لأنها عادةً ما تكون أكثر أماناً وفعالية،
وأقل تكلفة من المنتجات التي تُباع في متاجر
مستحضرات التجميل.

الخرافة الرابعة: يمنع الترطيبُ ظهورَ التجاعيد
الحقيقة: من الضروري أن تمنح بشرتك بعض
الحب من خلال ترطيبها لكنه لن يمنع التجاعيد
من الظهور بالضرورة، بل قد يجعلها أقل وضوحاً.

المرطب إلى جانب الواقي الشمسي هما أكثر
منتجات العناية بالبشرة أهمية. ولكن عادة ما
يُفهم خطأً أنها تمنع التجاعيد.

يضيف الدكتور بيرسيك: «عند تضع المرطب فإنه يحبس الماء في بشرتك، ويحافظ على رطوبة البشرة وامتلائها. يمكن أن يجعل ذلك تجاعيدك أقل وضوحًا، لكنه لن يمنعها من التشكل في المقام الأول. ومع هذا لا تسارع إلى التخلص من منتجات الترطيب الخاصة بك، إذ بالإضافة إلى تخفيف مظهر التجاعيد، سيجعل المرطب بشرتك مشرقة، ما يساعد أيضًا على جعل التجاعيد أقل وضوحًا».

الخلاصة: رطب بشرتك بانتظام، لكن لا تعتمد على المرطب وحده لوقف تأثير التقدم في العمر على البشرة، ومنع تشكل التجاعيد.

الخرافة الخامسة: عليك وضع واقي الشمس عندما يكون الجو مشمسًا فقط

الحقيقة: قد تشعر بأن الشمس تحرق بشرتك عندما تكون ساطعة، الأمر الذي يذكرك بوضع واقي الشمس وإعادة تطبيقه بين الحين والآخر. ومع ذلك، حتى عندما يكون الجو غائمًا، من الضروري وضع الواقي الشمسي، وارتداء معدات

واقية من الشمس مثل القبعات والنظارات الشمسية.

لا يقلل الواقي الشمسي من احتمالية الإصابة بسرطان الجلد فحسب، بل إنه أيضًا أحد أكثر المنتجات المضادة لتأثير التقدم في العمر على البشرة فعاليةً. يحمي الواقي الشمسي بشرتك من ضرر الأشعة فوق البنفسجية، كما يسمح لبشرتك بإصلاح نفسها لمنع المزيد من الضرر. يمكن للواقيات الشمسية الحديثة أن تحمي بشرتك بشكل أكبر من العوامل الضارة الأخرى مثل: الضوء الأزرق، والأشعة تحت الحمراء، والتلوث التي نعلم الآن أنها تساهم بشكل كبير في ظهور علامات التقدم في العمر على البشرة.

للحصول على أقصى استفادة من الواقي الشمسي الخاص بك، استخدم واقياً شمسيًا واسع الطيف يحتوي على عامل حماية ١٥ أو أكثر من الأشعة فوق البنفسجية (UVA) و(UVB) ومن مصادر الضرر الأخرى.

يقول الدكتور بيرسيك: «يجب أن تجد أيضًا واقياً شمسيًا يحتوي على مضادات الأكسدة للحصول على حماية إضافية من الضوء والتلوث».

لا يوجد منتج أو مستحضر يمكنه إبطال الضرر الناجم عن عدم وضع كريم الوقاية من الشمس. ومع ذلك إذا كنت تفضل مظهر البشرة السمراء، فتجنب أجهزة التسمير الصناعي لأنها قد تسبب ضررًا كبيرًا أكثر من الشمس أحيانًا. جرب كريمات التسمير المنزلية، سوف تشكرك بشرتك على ذلك.

اعتن ببشرتك وتقبل التغيير:

إنه أمر عادي أن يبطئك مظهر الخطوط الدقيقة على بشرتك مع مرور الزمن. لكن تذكر: تمثل هذه الخطوط كل السنوات التي عشتها والتجارب التي مررت بها. بينما يجب بلا شك أن تعتني ببشرتك، حاول أن تتقبل الطريقة التي تتغير بها بشرتك مع تقدمك في العمر.

هناك طرائق للوقاية من التجاعيد وعلاجها، ولكن من المهم أيضًا أن تبقى واقعيًا. قد لا تختفي التجاعيد تمامًا، ولكن هناك طرائق للتخفيف من مظهرها، وتعزيز ثقتك بنفسك، وتحسين شعورك تجاه بشرتك.

كما يقول الدكتور بيرسيك: «خذ في حسابك أن بعض الطرائق الأقل تكلفة لمكافحة تأثير التقدم في العمر على البشرة لا يتضمن أي كريمات على الإطلاق. على سبيل المثال: الحصول على قسط كاف من النوم وشرب المياه وتجنب التعرض لأشعة الشمس يمكن أن يقلل بشدة من ظهور هذه العلامات. كما تحافظ بعض المكونات في الأطعمة مثل فيتامين سي في الطماطم على بشرتك صحية، وتمنع التجاعيد».



«لا تخش أبدًا من أن تتألق،
تذكر أن الشمس لا تكثر
إن أعمت عينيك!».



صحة المرأة: إلامَ تتبهين في الأربعينيات؟؟

تتغير المخاطر الصحية التي تتعرضين لها مع مرور الوقت كونك امرأة، فما كان مصدر قلق في العشرين قد لا يكون بالضرورة مصدر قلق في الأربعين، وهذا جيد ما دمت تعرفين إلى ماذا تتبهين. إليك المخاطر الصحية التي تواجه النساء فوق عمر الأربعين. مع المعرفة تأتي القوة، لذا اقرئي وكوني أكثر قوة:

نقص الفيتامينات:

يمكن أن يكون نقص الفيتامينات مشكلة في أي عمر لاسيما مع النظام الغذائي الشائع. ومع ذلك، يصبح نقص الفيتامينات مع تقدم النساء في العمر أكثر شيوعًا. ويمكن أن يكون سببًا للكثير من الأعراض والحالات المرضية. يشيع نقص فيتامين د بشكل خاص، ويمكن أن يساهم في زيادة فقدان كتلة العظام. يحدث ذلك للنساء فوق عمر الأربعين بشكل طبيعي، لكن نقص فيتامين د يؤدي إلى تسريع المشكلة



وزيادة هشاشة العظام، كما وجدت علاقة بين انخفاض فيتامين د والإصابة بالاكتهاب والاضطراب العاطفي الموسمي. يشمل احتمال النقص عناصر أخرى مثل: الحديد، والريبوفلافين، وفيتامين ب.

سرطان الثدي:

يزداد خطر إصابة المرأة بسرطان الثدي بشكل كبير بين عمر الثلاثين والأربعين. يمكن أن تساهم عوامل كثيرة في احتمالية الإصابة بسرطان الثدي مثل: النظام الغذائي، والصحة العامة، والبيئة، ولكن العمر هو أحد العوامل أيضًا. تكون فرصة إصابة المرأة بسرطان الثدي في عمر الثلاثين أقل بكثير من الأربعين. تزداد احتمالية إصابتك بسرطان الثدي في غضون عشر سنوات فقط بشكل مضطرد. هذا يعني أن فحوصات الثدي المنتظمة سواء أأجريتها بنفسك أم أجراها الطبيب مهمة للغاية. إن إجراء تصوير ماموغرام للثدي سنويًا يمكن أن يقلل فرص الوصول إلى مراحل متقدمة من سرطان الثدي من خلال بدء العلاج المبكر إذا أصبت.

الحمل غير المرغوب فيه:

نعم سيداتي، لا يزال بإمكانكن الحمل فوق سن الأربعين! تعتقد الكثيرات من النساء أن بلوغهن الأربعين لا يستوجب استخدام وسائل منع الحمل. هذا غير صحيح!

تختلف أجسام النساء، ولا يوجد عمر محدد لا تستطيع المرأة الحمل فيه. ومع أن الحمل فوق عمر الأربعين ممكن، نادرًا ما يُنصح به.

يجب أن تكون النساء فوق سن الأربعين على دراية بالأخطار التي يتعرضن ويعرضن أطفالهن لها. يمكن أن تحدث مشكلات المخاض، وتفاقم الحالات المرضية الموجودة سابقًا مثل: السكري، ومشكلات القلب، وارتفاع ضغط الدم، أو تسمم الحمل، ناهيك بزيادة أخطار إصابة الطفل بتشوهات جينية. إذا كنتِ لا تريدين الحمل، فالتجني إلى وسائل الوقاية، وإذا حملت فاستشيري الطبيب، حتى تكوني وطفلك بصحة جيدة قدر الإمكان.



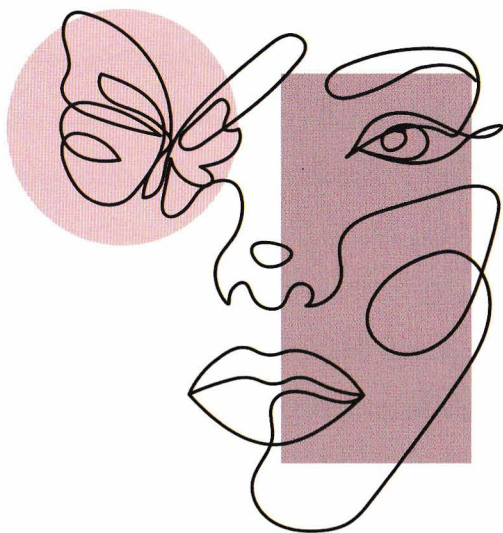
انقطاع الطمث:

هذا الأمر معروف جدًّا. في وقت ما بعد عمر الأربعين، تمر جميع النساء بمرحلة انقطاع الطمث، وتمر أيضًا بمرحلة ما قبل انقطاع الطمث. يمكن أن تؤثر مرحلة ما قبل انقطاع الطمث في جسمك بعدة طرائق، ومن المهم معرفة ما يمكنك فعله للمساعدة على تخفيف الأعراض. يمكن أن تتطور أمراض القلب والسكري وهشاشة العظام أيضًا بالتزامن مع انقطاع الطمث، لذا انتبهي جيدًا إلى جسمك، وتحديثي إلى طبيبك بانتظام للتأكد من عدم وجود أي مشكلات طبية خطيرة.

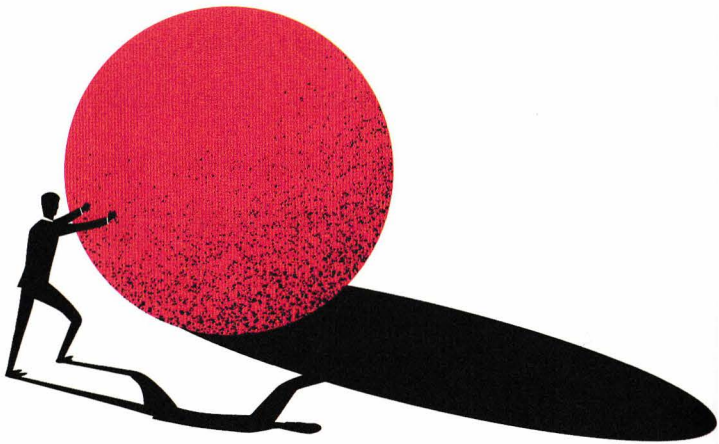
هشاشة العظام:

تعد هشاشة العظام مشكلة نسائية إلى حد كبير. ٨٠ في المئة من حالات هشاشة العظام في الولايات المتحدة تعاني منها نساء. يعد فقدان النسيج العظمي جزءًا من التقدم في السن عند النساء، ويمكن أن يصل إلى ذروته فورًا بعد انقطاع الطمث (يصل إلى ٢٠ بالمئة من فقدان النسيج العظمي في أقل من عقد من الزمان).

المفتاح هو أن تعتني بنفسك في أثناء دخولك مرحلة انقطاع الطمث، تأكدي من حصولك على فيتامين د وممارسة الرياضة، وتناول الطعام الصحي، وإذا كانت لديك عوامل خطر الإصابة بهشاشة العظام أجري اختبار كثافة العظام.



عليك أن تكون قويًا
أحيانًا ليس من أجلك
وإنما من أجل الأشخاص
الذين تحميهم.



اعتن بنفسك أيها الرجل!

بقلم: أليكس ماهين
كحال الكثيرين، لم أشعر بالسيطرة على حياتي إلا في عمر الأربعينيات. أصبحت مخاوف الشباب أمرًا من الماضي إلى حد كبير، ومع أنني أعتقد أنني لن أشعر أبدًا أنني شخص ناضج حقًا، تمكنت من بلوغ الثالثة والأربعين دون أي مشكلات صحية كبيرة.

ولكن بينما شعرت بأنني قادم إلى ذروة حياتي، بدأ تراجع معين بالظهور. على عكس ما كنت عليه عندما كنت في العشرينيات من عمري يستغرق الأمر الآن وقتًا أطول للتعافي من الإصابات الرياضية، ويبدو أن حرق بضع كيلوغرامات في صالة الألعاب الرياضية لا ينتهي.

مع أن تناول وشرب كل ما يطلو لي بدا ذات يوم ممكنًا، أجد نفسي الآن أرى طبيبي أكثر مما أريد حقًا. لأول مرة أضطر إلى الاعتراف بأنني

إذا لم أبدأ الاعتناء بصحتي بشكل أفضل فإنني سأعاني من العواقب.

الرجال حقًا أسوأ في الاعتناء بأنفسهم من النساء، في الواقع إنهم يميلون إلى تجنب زيارة الأطباء حتى يضطروا إلى ذلك تمامًا.

ما إن يبلغ الرجال الأربعينيات من العمر، حتى تبدأ مجموعة كاملة من الأمور تشغل تفكيرهم. ذلك ينطبق أيضًا على النساء، ولكن تجدر الإشارة إلى أن الرجال يتوفون بعمر أصغر بخمس سنوات من النساء وسطيًا.

بالإضافة إلى ذلك، من المعروف أن الرجال سيئون في رعاية صحتهم.

إذا كنت رجلًا ولد في السبعينيات من القرن الماضي، فإنك تنتمي إلى جيل نشأ على القيم الذكورية التقليدية. من المفترض أن يكون الرجال

صارمين وعصاميين ومنيعين بطريقة مثالية، لذا بدءًا من سن المراهقة حتى يصبحوا مسنين تجد الرجال باستمرار يتجنبون طلب المساعدة الطبية. لكن لا يزول كل ألم من تلقاء نفسه، ولا ينتهي كل مصدر قلق بأنه غير ذي أهمية.

يقول الدكتور لورانس ليو، طبيب عام يعمل في مركز كابل ستريت الطبي في دبلن: «في الحقيقة، الرجال أسوأ في الاعتناء بأنفسهم من النساء، ويميلون إلى تجنب زيارة الأطباء حتى يضطروا إلى ذلك تمامًا. عندما تواجههم مشكلة ما، فإنهم يحاولون معالجتها بأنفسهم، ولا نراهم حتى تصبح الأعراض مزعجة حقًا وغير محتملة إطلاقًا. إنهم يصبرون ويصبرون وعندما يأتون إلينا في النهاية، يكون الوضع عادةً خطرًا حقًا ويكونون متأخرين جدًا».

تحمل الانزعاج:

في الكثير من الحالات، رأى الدكتور ليو رجالاً في عيادته عانوا مشكلات صحية خطيرة مدة تصل إلى عشر سنوات قبل طلب المساعدة الطبية. المأساة هي أنهم عادة ما جعلوا الوضع غير الخطر أسوأ من خلال عدم معالجته، وتحملوا الانزعاج لسنوات دون مبرر حقيقي.

إذا ما القضايا التي تؤثر في الرجال في عقدهم الخامس بشكل خاص؟ وفقاً للدكتور ليو، «يمكن تصنيف تلك المشكلات التي تؤثر في هذه المجموعة بدقة في ثلاثة مجالات: المشكلات البولية، وأمراض القلب، والأمراض المرتبطة بالإجهاد.

القضية الكبرى هي المشكلات المتعلقة بالجهاز البولي. في الأربعينيات من العمر نحصل على علامات الإنذار المبكر من عاداتك في استخدام المراض. إذا كنت تذهب إلى المراض أكثر من المعتاد، أو إذا كنت تعاني من أي سلس بعد

العودة من المرحاض، أو إذا كنت تستيقظ ليلاً للذهاب إلى المرحاض أكثر من المعتاد فإن هذا يقرع جرس الإنذار إلى أنك بحاجة إلى فحص البروستات».

مشكلات ضعف الرغبة الخاصة هي أيضاً أمرٌ يؤثر في الرجال في الأربعينيات من العمر، ومن المفهوم أن الكثير من المرضى يفضلون عدم التحدث عن المشكلة.

يقول الدكتور لادو: «ما عليك سوى زيارة طبيبك العام، فهذه الأمراض يسهل علاجها، والأهم من ذلك أنها يمكن أن تكون علامات تحذير مبكرة على احتمال وجود مشكلات في نظام القلب والأوعية الدموية، يمكن أن يرتبط هذا الضعف بزيادة الكوليسترول ومشكلات ضغط الدم».

إذا اكتشفت باكراً، فيمكن علاجها بسهولة وتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية في السنوات العشرين القادمة.



لا يفصح الرجال عن عواطفهم كثيرًا، وينكر معظمهم حالتهم الذهنية:

من بين الأمور التي لا يشعر الرجال بالراحة عند الحديث عنها الصحة العاطفية. لكن بالنسبة إلى الرجال في الأربعينيات من العمر، يمكن للتعامل الصارم مع العمل والحياة الذي اتبعوه في العشرينيات المتسمة ببعض المرونة أن يعود ويفترسهم بعد عقدين من الزمن. يقول الدكتور لادو: «عدد غير قليل من مرضاي يأتون إلي في هذا العمر وهم منهكون. يحب العديد من الرجال العمل وأن يكونوا نشيطين ولكنهم لا يدركون حدودهم، إنهم يواصلون العمل بالوتيرة نفسها طوال الوقت دون انقطاع، ثم ينتهي بهم الأمر عند الطبيب نتيجة لذلك».

«يقولون إنهم متعبون، ولا يمكنهم التركيز، عمومًا لا يمكنهم العمل جيدًا كما اعتادوا، ولكن بعد بضعة أسئلة أجد أنهم لم يأخذوا استراحة منذ سنوات. لقد وضعوا عملهم وعائلاتهم قبل صحتهم، وبعد مدة من الوقت أنهكوا

نتيجة لذلك. هذا عادة ما يحدث في الأربعينيات من عمر الرجال، ويكون عليّ حينها إخبارهم أن يتمهلوا ويخصصوا وقتًا لأنفسهم وللسترخاء، وإن لم يفعلوا ذلك، فإن الأعراض تزداد سوءًا».

إن المواقف تجاه العمل والحياة، بالإضافة إلى أحداث الحياة الطبيعية مثل فقدان الوالدين والتأثر لوفاة بعض الأصدقاء والزملء أو مرضهم، كلها تؤثر في الناس في هذا العمر أكثر من ذي قبل.

القلق والاكتئاب:

القلق والاكتئاب من الأشياء التي تظهر بشكل متكرر في هذه المرحلة العمرية. لا يفصح الرجال عن عواطفهم كثيرًا، وينكر معظمهم حالتهم الذهنية. يقولون إنهم لا يعانون القلق والاكتئاب، ولكن بعد ذلك تسألهم ما الأعراض التي يعانونها فتجدها تتوافق مع ذلك.



عندما يتعلق الأمر بنصائح النظام الغذائي، فإن رسالة اختصاصية التغذية المرخصة أفين بانون هي أن المجالات الثلاثة التي تؤثر في الرجال في الأربعينيات من العمر هي صحة القلب، وصحة الجهاز الهضمي، والصحة البدنية والعضلية.

«صحة القلب هي مشكلة كبيرة بالنسبة إلى الرجال في هذه الفئة العمرية. تتمتع النساء في مدة ما قبل انقطاع الطمث بتأثير الأستروجين الوقائي للقلب في أنظمتهم، ولكن من الواضح أن الرجال ليس لديهم ذلك. غالبًا ما كان الرجال في الماضي رياضيين للغاية ولم تكن هناك مشكلة حتى لو تناولوا ما يريدون.

ولكن عادة ما ينخفض مقدار التمارين الرياضية التي يمارسها الرجال في الأربعينيات، ومع ذلك فهم يواصلون تناول الطعام بالطريقة نفسها التي اعتادوها. في الوقت نفسه، تصبح الحياة أكثر إجهادًا وتؤثر فيهم عوامل صحية مختلفة». كل هذا يؤدي إلى مشكلات صحية تتعلق بهذا



العمر. يتجاهل الكثير من الرجال علامات الإنذار المبكر حتى يصبحوا أكبر عمراً، ثم يجدون أنفسهم في موقف يحاولون فيه خفض ضغط الدم وخفض نسبة الكوليسترول لديهم وخفض وزنهم.

تقول بانون: «صحة القلب مهمة للغاية، ولكن هناك أيضاً جوانب أخرى للصحة تتأثر بالنظام الغذائي. خذ مثلاً كمية البروتين، مع تقدمنا في السن تزداد احتياجاتنا من البروتين بشكل طفيف، لذلك يجب على الرجال التأكد أنهم يوزعون كمية البروتين التي يتناولونها على مدار اليوم».

هذا مهم لأنه يساعد على تقليل فقدان كتلة العضلات. الرجال في الأربعينيات من العمر الذين لا يمارسون الرياضة بالقدر الذي اعتادوه والذين لا يأكلون بشكل صحيح سيعانون فقدان الكتلة العضلية.

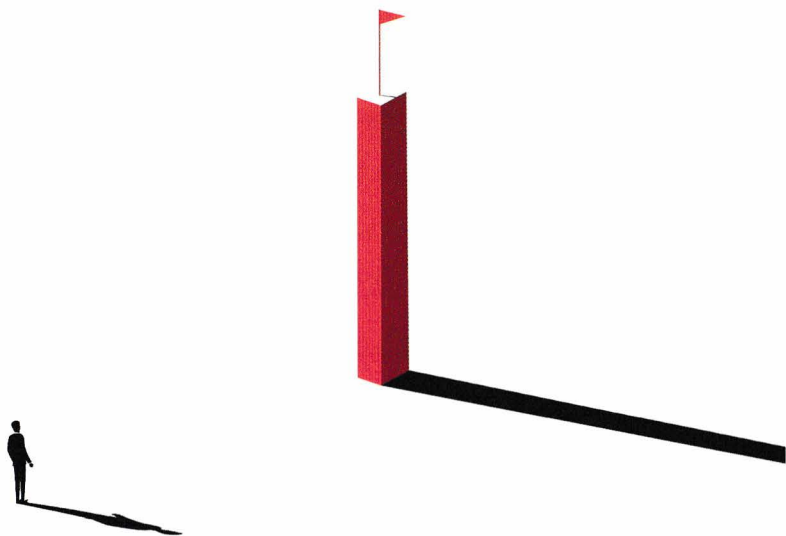
يدرك معظم الناس تأثير تباطؤ الأيض، وأن طريقة أخذ الطاقة من الطعام وحرقتها تتغير بمرور الوقت، إذ تتباطأ وتصبح أقل كفاءة. هذا هو السبب في أنه في أوائل العشرينيات من العمر، كان من الممكن العيش على الوجبات السريعة وأداء بعض التمارين المعتدلة دون اكتساب المزيد من الوزن.

تقول بانون: «في الأربعينيات من العمر، ستكسب الوزن بمجرد إلقاء نظرة على كعكة الكريما، والسبب في ذلك يتعلق بالكتلة العضلية. كلما زادت الأنسجة العضلية لديك، زادت عملية الأيض. بطبيعة الحال، مع تقدمنا في العمر، نشهد فقداناً طفيفاً في كتلة العضلات، وينخفض معدل الأيض لدينا بشكل طفيف».

العبرة أنه كلما زاد اهتمام الرجل بنفسه في الأربعينيات من عمره، كانت فرصته أكبر ليعيش حياة أطول وأكثر حيوية.



لا تكن الشخص الوحيد
الذي يقف في طريقك.



الفصل الرابع:

الأربعينيات جميلة، والخمسينيات أجمل!

الخمسينيات هي الثلاثينيات الجديدة.
اعتن بعقلك وجسمك. خذ قسطًا جيدًا من النوم!



رسالة إلى نفسي في عيد ميلادي الخمسين

عزيزي أنا في عيد ميلادي الخمسين:

اليوم تتغير مرحلتك العمرية وتتضم إلى تلك المجموعة الفريدة والجميلة من الناس الخمسينيين. لم تعد شابًا يافعًا ولكنك لست مسنًا أيضًا. لقد قطعت شوطًا طويلًا جدًا بعد عمر الثلاثين. تهانينا!

إنني متأكد أنك قد نضجت بما يكفي لتدرك أن الحياة ثمينة ولكنها هشة، وأنها يجب أن تعاش بجرأة ولكن بحذر. إنك تدرك أن الأمر لا يتعلق بك بقدر ما يتعلق بالعيش من أجل أمر أسمى منك. إنني متأكد أنك قد أنجزت أكثر مما كنت تتخيل، وقد كان هدفك الأساسي من كل هذه الإنجازات إحداث فرق في العالم. أعتقد أنك أبلت في ذلك بلاء حسنًا.

إنك متصلح مع نفسك وقوي وطيب الخلق،
لقد وجدت سعادتك، وهي الأشياء التي تمتعك
وتجعلك ممتلئًا بالحماسة حتى بعد عقود من
فعلها.

كتاباتك، وأبحاثك، وحديثك، وإدارتك هي ما
يجعلك تنهض من السرير كل صباح برغم مضي
كل هذا الوقت. إنني متأكد أنك ابتسمت لنجاحاتك،
واحتفلت بإنجازاتك، وأبكاك ألمك، وأعدت تقييم
تقدمك بعد الإخفاق، وحتى قلقت بشأن أمر أو
آخر في وقت ما.

ها أنت ذا تدرك أن كل ما تمر به هو نعمة
مخفية، حتى لو أدركت النعمة بعد وقت طويل
من الحدث.

لذلك فإنك تمشي بقلب متواضع ورأس مرفوع.
أشعر بالفخر والفرح العام عند رؤيتك تبلي
بلاء حسنًا في حياتك قنوعًا وراضيًا، ومفعمًا
بالحماسة، وتعيش حياة ممتلئة بالمعنى.

لقد مرت ببعض الأوقات العصيبة ولحظات الانكسار، ولكنك مع ذلك صمدت وجعلت السلبيات تحفزك لتمضي قدمًا في طريقك إلى حيث أنت الآن.

ثم هناك ذلك الجزء منك الذي نضج ليصبح أكثر تقبلاً، فأصبحت تتقبل ما يأتيك جيدًا كان أم سيئًا، وتتماشى مع أطباع الناس صعبةً كانت أم سهلة، وتتقبل المواقف الإيجابية والمخيبة للآمال، والأخبار المفرحة والحزينة.

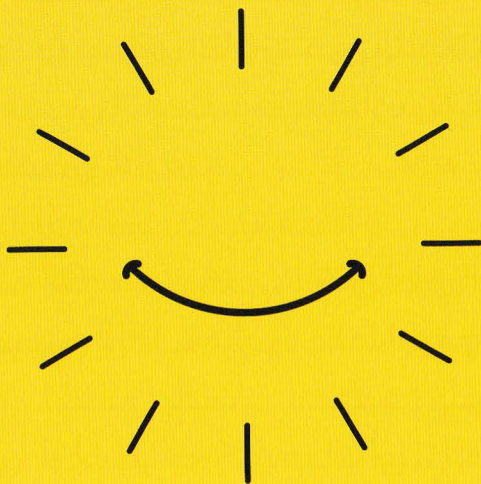
منذ أمد طويل، اخترت طريق الامتنان الذي تحدثت عنه وكتبت عنه كثيرًا عندما كنت أصغر سنًا. لقد توقفت عن تقرير نفسك، وتوقفت عن الشعور بأنك لست جيدًا كفاية أو ذكيًا كفاية أو... لقد تعلمت أن تتقبل نفسك كما هي، وأن تكون متسامحًا معها.

كل المحبة والتقدير،

المخلص

أنت

اجعل ابتسامتك تغيّر
العالم، لا تسمح للعالم
بتغيير ابتسامتك.



ما الاختلافات الكبرى بين الأربعينيات والخمسينيات؟

إليك مجموعة من الآراء والتجارب الشخصية
حيال هذا الأمر:

(١) روزماري وارد لايري؛ خبيرة تعليم العمل الحر
مدة ٢٢ عامًا ومهووسة بالتمارين الرياضية:
«بالكاد لاحظت بلوغني عمر الأربعين. في ذلك
العام أنجبت طفلي الثاني. في الثانية والأربعين
أنجبت طفلي الثالث. في السادسة والأربعين
أنجبت طفلي الرابع.

في عمر الخمسين كنت أربي أطفالًا تتراوح
أعمارهم بين الثالثة عشرة والعاشرة والسابعة
والرابعة. لذلك، بالكاد لاحظت بلوغ عمر
الخمسين. لا أشعر أنه كان هناك أي اختلاف على
الإطلاق بين الأربعينيات والخمسينيات. كنت
أعمل بجد في تلك العقود مقارنة بما كنت في
العشرينيات والثلاثينيات!

أنا الآن في الستينيات وألاحظ الفرق فعلاً. أنا مختلفة. لقد أصبحت أكثر صفاءً ذهنيًا، وأكثر تصميمًا، وأكثر تركيزًا على الأهداف، وأكثر رشاقة، وأكثر سعادة.

لقد اكتشفت أن بإمكانني تعلم أشياء جديدة، وبدأت العمل في مهنة جديدة في عمر الثانية والستين، وإنني أحب ذلك!

لا أسمح للآخرين بتخريب يومي أو خططي. لوقت التمرين اليومي في النادي الأولوية القصوى، لا ألغي التمرين إطلاقًا. عندما يدعوني أولادي الشبان أو أصدقائي الأصغر سنًا إلى تناول العشاء في الخارج الساعة ٨:٣٠ مساءً أعتذر بكل بساطة. إنه وقت متأخر، وسأكون متعبة لدرجة لنتمكن من الاستمتاع بالعشاء، لا أقدم تبريرات، هذا شيء جديد ومختلف، لم أعد أشعر قط بأنني مضطرة إلى شرح قراراتي.

لا أضيع الوقت في البرامج التلفزيونية الغبية أو
المحادثات السخيفة. أفضل قراءة كتبتي، أو طهو
وجبة صحية، أو رفع الأثقال، أو الكتابة، أو التنزه
مع زوجي، أو تناول القهوة مع صديق.

أصبح حصولي على قسط كاف من النوم أمرًا
لا يمكن التهاون به بعد الآن. لا أقبل المواقف
التي تجبرني على التضحية بالنوم الذي أحتاج
إليه إذ يجعلني النوم العميق والكافي أقوى
ذهنيًا وجسديًا من معظم أقراني.

في ستينياتي أعرف الآن ما لم أكن أعرفه في
الأربعينيات والخمسينيات، أعرف أن قصتي لا تزال
بعيدة عن النهاية، أشعر كأنني بدأت التوّء!

الأربعينيات والخمسينيات من عمر الشباب،
وكذلك الستينيات أيضًا! لا تجلس وتنتظر النهاية،
استمتع حتى آخر يوم في عمرك!».

٢) سوزان ماتياس؛ خريجة علم النفس وعلم الأحياء:

«لقد بلغت الخمسين من عمري التوبة، ومنتابني شعور رائع. أشار أحدهم إلى هذه المرحلة بأنها كمُراهقة ثانية، وهذا تشبيه جيد جدًا، لكن يقال أيضًا إن الخمسينيات مرحلة مسنّة، وهو أمر أعرضه بشدة؛ الخمسينيات هي ثلاثينيات جديدة!

لقد ربيت مع زوجي الرائع أربعة أطفال بنجاح. يعيش الآن ثلاثة منهم بنجاح بشكل مستقل عنا. ولا يزال أصغرهم في المنزل، يدرس في الجامعة بدوام كامل لكنه مستقل كليًا. بعد أكثر من خمسة وعشرين عامًا من إعطاء الأولوية لرعاية أطفاله وتقديم التضحيات لهم بسعادة، حان الوقت لإعادة الانتباه إلى زوجي ونفسي. لا يمكنك فعل ذلك دائمًا في عمر الأربعين. عندما كنت في الأربعين من عمري، كان أطفاله في عمر العاشرة والثانية عشرة والرابعة عشرة والسادسة عشرة مع أنني تزوجت صغيرة نسبيًا. عدت إلى الجامعة بدوام جزئي عندما كنت

في الثامنة والأربعين من عمري للحصول على درجة الماجستير، وسأواصل للحصول على درجة الدكتوراه في النهاية. أدرس علم الأعصاب، والكثير من فصولي الدراسية مملوءة بطلاب الطب لذلك أعرف أنني أواجه تحديات. أنا لست الأولى على فصلي الدراسي مثلما كنت عندما كنت في العشرين من عمري، لكنني ما زلت بين أعلى 5% من الطلاب. صحيح أن دماغي مختلف عما كان عليه عندما كنت في العشرين، ولكن ليس مختلفًا جدًا لدرجة أنني لا أستطيع التعلم والبحث واكتشاف أشياء جديدة. لدي الكثير أقدمه، وتجربتي ونضجي وصبري يمنحني في الواقع ميزة إلى حد ما على الشباب الأصغر سنًا في مجال دراستي.

أتمتع وزوجي الآن بالحرية للسفر أو الذهاب للتخييم بمفردنا وقت نشاء. يمكنني الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وممارسة اليوجا بانتظام. إنها حرية جديدة تجعلني أشعر بالشباب مرة أخرى وليس أنني أصبحت مسنة على الإطلاق. لست

في حالة إنكار لعمرى. يجعلك التصوير الشعاعى للثدى، وتنظير القولون، والشعر الأشيب، والجلد الجاف، وبدء انقطاع الطمث تدركين أنك تبلغين الخمسين من العمر، لكن ذلك لا يعنى أنك أصبحت مسنة.

عندما أستعيد ذكرياتى فى عمر الأربعين أشعر بأننى كنت «طفلة غبية»؛ كنت أرتكب أخطاء فى التربية، وكنت مشغولة جدًا ولم أكن أعرف دائمًا ما أفعل. لقد فعلت أشياء غبية، وكنت دومًا أفكر فيما أريد فعله عندما أكبر. بالنسبة لى، كانت أوائل الأربعينيات من عمرى بمنزلة مراهقة ثانية، وأنا الآن فى سن الرشد الثانى.

للأسف، لا تتركز مرحلة الرشد هذه التى تحدث فى الخمسينيات من العمر على رعاية الأطفال، بل على رعاية الوالدين المسنين، ولكن هناك أيضًا فرحة التطلع إلى الأمام للاستمتاع بالأحفاد. إنها دورة الحياة.



سأقولها مرة أخرى: الخمسينيات هي الثلاثينيات الجديدة. اعتن بعقلك وجسمك. خذ قسطًا جيدًا من النوم! احصل على ثماني ساعات من النوم كل ليلة. حرفياً، يصفى النوم ذهنك، ويجعل جهازك المناعي أقوى، ويسمح لجسمك بصيانة نفسه. نم ثماني ساعات في الليل. نعم، تناول طعامًا جيدًا أيضًا، حافظ على نشاطك، وتجنب العادات السيئة، واستمتع».

(٣) سامي؛ مبرمج:

«أعمل في مجال التكنولوجيا، في تلك المدة التي بلغت فيها الأربعين من عمري، حصلت على وظيفة في إحدى الشركات التقليدية حيث يذهب الموظفون للجلوس في مكان العمل، وينتظرون تقاعدهم. لقد أوهمت نفسي أنني أكبر من أن أتمكن من مواكبة التكنولوجيا الجديدة.

كنت مخطئًا بشأن كوني كبيرًا في عمر الأربعين، كان حصولي على تلك الوظيفة خطأ. بعد أربع سنوات، لم يعد بإمكانني تحمل ذلك فانتقلت

إلى شركة متطورة تعتمد على التقنيات الحديثة حيث تعاملت مع أحدث التقنيات. كان الأمر مخيفًا في البداية، إذ كنت في منتصف الأربعينيات من عمري ومحاطًا بأشخاص في العشرينات والثلاثينيات، ومضطرًا إلى تعلم كل تلك الأشياء الجديدة. والمثير للدهشة أنني تمكنت من مواكبة ذلك دون أي مشكلات.

أنا الآن في أوائل الخمسينيات من عمري وما زلت قادرًا على المواكبة. أنا ممتن جدًا ومتواضع، لكن يدهشني أن الناس ما زالوا يوظفونني لأطوّر برمجياتهم، وأنا الآن على هذه الحال ودومًا أكون أكبر أعضاء الفريق عمرًا، نظرًا إلى أن معظم المهندسين في عمري إما يعملون في الحكومة، وإما أنهم «مستشارون»، وإما انتقلوا للعمل في مجال الإدارة، وإما قابعون في الظل في شركة كبيرة».

٤) هاركورت؛ يعيش في أمريكا الشمالية:

«لكل شخص تجربته الحياتية المختلفة ولا يوجد شخصان متشابهان. العمر هو حالة ذهنية. على سبيل المثال: عقليتي أصغر بعقود وأكثر حيوية من معظم الأشخاص في عمري».

٥) ليليان تايلور؛ مدرّسة سابقة في المدارس الثانوية:

«شخصيًا لم أجد اختلافات كبيرة بين الأربعينيات والخمسينيات. بقيت أستمتع بالحياة وأفعل الأمور نفسها: عملت، سافرت إلى أوروبا وأماكن أخرى، حضرت مناسبات اجتماعية كثيرة، كنت بصحة جيدة، هذه هي الأشياء الأكثر أهمية».

٦) إريك كوك؛ معلم، سمسار عقارات:

«يعتمد ذلك على الشخص! وجهات نظر الناس حول الحياة متباينة. قد يشعر الكثيرون في الأربعينيات بأنهم كبار في السن وأنهم في حالة صحية سيئة، وقد يشعر الكثيرون في الخمسينيات من العمر بأنهم شباب ويتمتعون

بصحة جيدة. في كثير من الحالات، يعتمد الأمر على مدى حسن معاملتك لعقلك وجسدك وروحك عندما كنت شابًا فعليًا (مرحلة ما قبل الأربعينيات). بالإضافة إلى ذلك، لتوضيح وجهة نظري، من المألوف أن ترى شخصًا في الأربعينيات من عمره يبدو وكأنه في الخمسينيات، أو شخصًا في الخمسينيات من عمره يبدو وكأنه في الأربعينيات».

٨) لي آن ماديسون؛ موظفة:

«أصبحت أكثر سعادة في الخمسينيات من عمري، عبء رعاية أطفال صغار كان قد أزيح عن كاهلي، وبدأت أعيش الحياة لنفسني وزوجي فقط. لقد بلغت الستين التوّ. أنا في أسعد مرحلة من حياتي منذ الطفولة؛ فأنا بصحة جيدة وزواجي الآن في أفضل مراحلها على الإطلاق. إنني أتطلع إلى التقاعد. الحياة جميلة».



٩) لويد مارتين؛ نائب رئيس المبيعات السابق
في Todd AO2y:

«أبلغ من العمر ستة وسبعين عامًا، أشعر
وأصرف كالشباب. يصيني الجنون عندما أذهب
أحيانًا إلى مركز للمتقدمين في العمر لأنني أجد
معظمهم استسلم لفكرة «أنا مسنُّ الآن».
اتبعت أنا وزوجتي هذا المفهوم: «لا يمكنك
إيقاف التقدم في العمر، لكن ليس عليك أن
تصبح مسنًّا». تخلص من الأفكار عما لا
يمكنك فعله.

أنا أصمم مواقع الويب، وأعمل على مشروع
للتجارة الإلكترونية كل يوم.
ولقد زرنا سبعين دولة، والآن انهض عن الأريكة
وانضم إلينا!

«التقدم في العمر مثل
تسلق الجبل، ستلهث قليلاً
ولكن المنظر من الأعلى
أفضل بكثير!».

إينجريد بيرجمان



مَمَّ تخاف النساء عند التقدم في العمر؟

بقلم: ميشيل بورفورد

عندما سألنا النساء على موقع oprah.com: «مَمَّ تخافين عند التقدم في العمر؟» كشفت عشرات النساء اللاتي استجبن واللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٣ و ٧٧ عامًا عن مخاوف متماثلة. كتبت إحداهن: «يمكنني التعامل مع أي شيء إلا مرض ألزهايمر!»، أرسلت أخرى بالبريد الإلكتروني: «كيف سأعيش وحدي إذا أصيب زوجي بجلطة دماغية؟». ظهرت المخاوف نفسها مرارًا وتكرارًا: الخَرَف، رعاية الوالدين المريضين، عدم توفر المال عند التقاعد، انقطاع الطمث، الشعور بالوحدة، تراجع الجاذبية، التجاعيد ثم التجاعيد ثم التجاعيد مرة أخرى.

دعوت بعض أكثر النساء حكمة اللواتي أعرفهن إلى التكلّم بواقعية عن التقدم في العمر، أي أن يتكلمن بصراحة عن كيفية تعاملهن مع مخاوفهن وما تعلمنه من خلال مواجهتها. هذه الطريقة التي اطمأنتُ بها.



«ماذا لو لم أتزوج أو أنجب أطفالاً؟»

راشيل نعومي ريمين، دكتوراه في الطب، ٦٧ عامًا، أستاذة طب الأسرة والمجتمع السريري في كلية الطب - جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو ومؤلفة كتاب حكمة طاولة المطبخ وكتاب بركات جدي: «لقد واجهت اثنين من أكبر مخاوف النساء: كنت عازبة طوال حياتي، وكنت أعاني من داء كرون (مرض التهاب الأمعاء المزمن) منذ ٥١ عامًا. لطالما رغبت في أن أكون أمًا. كنت من الفتيات اللواتي يلعبن بالدمى حتى يبلغن ١٢ أو ١٣ عامًا. لقد اخترت أسماء جميع أطفالتي. كان بناء أسرة حلمًا كبيرًا في الحياة، لكن عندما شُخص مرضي في سن الخامسة عشرة، كان واضحًا أن الحلم قد لا يتحقق. ومع اقترابي من عمر الأربعين، كان الأمر أكثر وضوحًا؛ على الأرجح لن أصبح أمًا، إذ كان الزواج صعبًا جدًا بسبب مرضي. كان الرجال من جيلي يبحثون عن شخص يعتني بهم، وكنت بحاجة إلى شخص يعتني بي.»

أسمع النساء يقلن: «إذا لم تسر الأمور بالطريقة التي خطت لها، فماذا بعد؟» الحياة ممتلئة أساسًا بالبيض المكسور، والفن فيها هو أن تجدي وصفتك الخاصة لصنع الكعك الإسفنجي. آخر كلمات قالتها والدتي: «أنا راضية». كيف نعيش حتى نتمكن في نهاية حياتنا من قول هذه الكلمات؟ لقد فعلت ذلك. لقد تعلمت أنه يمكنني أن أكون أماً بطرائق مختلفة. الأشخاص غير السعداء هم الذين لا يستطيعون فعل الأمور إلا بطريقة واحدة؛ يجب أن يكون لديك مفهوم الاحتمالات المتعددة.

«عندما يكون لديك أطفال من صلبك فهذه تجربة رائعة تغير حياتك. رأيت الناس يتغيرون بسبب هذه التجربة العميقة بصفتي طبيبة أطفال سابقة. لكن لا يزال بإمكانك تربية الأطفال حتى لو لم يكونوا من صلبك. هناك الكثير ممن ليس لديهم أهل ويمكنك أن تكوني أهمهم. لقد كنت كذلك لآلاف طلاب الطب الذين عملت معهم.»



«ماذا لو مرضت أو أصبحت عاجزة؟»

راشيل نعومي ريمين: «بعد أن عملت نصف حياتي تقريبًا مع مرضى السرطان، رأيت ناسًا يكتشفون أنهم يستطيعون تحمل أمور لم يخطر في بالهم قط أنهم قادرون على تحملها. عندما تمرض تكتشف الكثير عن نفسك؛ تصبح علاقاتك أكثر أصالة، ويسقط قناع أولئك المزيفين. قد يبدو الأمر غريبًا، لكن الكثير من الناس تحدثوا عن الشعور بالامتنان لحياة أكثر عمقًا واكتمالًا. إنها عملية اكتشاف. مرض ألزهايمر شيء آخر تمامًا؛ إنه شيء يقلقني. عقلي يحدد هويتي. إنه أنا. إن فقدان هويتك يختلف عن الإصابة بمرض جسدي. كيف أتعامل مع الخوف؟ لا بد لي من التعايش معه. ومع ذلك، فإن الخوف يجعلني أقدر إمكانياتي اليوم. إنه ينبهني إلى غنى حياتي الآن.»

مكتبة

t.me/soramnqraa

«لا أعرف كيف سأكون قادرة على التعامل مع ألم فقدان أقرب الناس إليّ»

راشيل نعومي ريمين: «عندما واجهت أمي وفاة أخيها الأخير الباقي على قيد الحياة، ظلت وحيدة، لم يبق من تشارك معه ذكريات حياتها. هذه إحدى نتائج التقدم في العمر: لا أحد يتذكر ألقابكم وأنتم صغار أو قصصكم وسنواتكم التي عشتموها معًا. ولأن أمي كانت تعاني مرض القلب، كنت أخشى أن تصاب بنوبة قلبية عند سماعها نبأ وفاة شقيقها. حينها أخبرتني أحد أكثر الأشياء إثارة للاهتمام: «راشيل، لم أكن أستطع التعامل مع هذا عندما كان عمري ٤٠، ولكن الآن بعد أن بلغت الثمانين من عمري، أصبحت قوية بما يكفي. إنني ضعيفة جسديًا فقط. يستغرق الأمر عمرًا من التجربة لتتعلمي كيفية التعامل مع صدمة كهذه». أذهلتني كلمات والدتي.



هناك قول مأثور: «تجعلك الحياة مستعدًا للقاء الأمور التي تقابلها». في السابعة والستين يمكنني التعامل مع أمور كانت ستدمرني تمامًا. في سن الثالثة والثلاثين مثل وفاة صديق. الشخص الذي سيتعامل مع مرض ألزهايمر ليس أنت في الثالثة والثلاثين، بل شخص عزز شجاعته وتماسكه. لا يدرك معظم الناس القوة التي يحصلون عليها ببساطة من تجاربهم الحياتية. إننا نعزز قوتنا خيبةً بعد أخرى».



«أعتقد أن على النساء بدء تقبل أعمارهن.
فما بديل التقدم في العمر؟ إنه الموت.
لا يمكنني تغيير اليوم الذي ولدت فيه،
لكن يمكنني الاعتناء ببشرتي وجسدي
وذهني، ومحاولة عيش حياة سعيدة».

أوليفيا مون



لماذا من المهم أن تقول كم عمرك؟

بقلم: سيندي جالوب

كتبت منذ مدة وجيزة المقال الافتتاحي في صحيفة ألمانية. كنت أراجع المسودة النهائية على الهاتف مع المحرر، عندما قال لي: «أريد أن أطرح عليك سؤالًا الآن وأعتذر سلفًا، لم أكن لأسأل سؤالًا كهذا عادة، لكن صحيفتنا تصر عليه لسوء الحظ. إنها سياسة موحدة مع الجميع، لذا أرجوك سامحيني». لقد كان مُحَرِّبًا جَدًّا ومُتَلَعِّثًا ومعتذرًا حتى أنني أصبحت قلقة إلى حد ما وصرت أفكر: يا إلهي، ما السؤال المخرج إلى هذه الدرجة؟ ثم سألت أخيرًا: «كم عمرك؟».

لقد فوجئت حتى أنني انفجرت ضحكًا. قلت: «يا إلهي، ليست لدي مشكلة في إخبارك ذلك؛ أبلغ ٥٨ عامًا».

ليست لدي مشكلة في قول عمري، لكن المجتمع عكس ذلك.

ذهبت مؤخرًا إلى متجر لشراء بطاقة عيد ميلاد لصديق. خرجت دون أن أشتري لأن كل بطاقة نظرت إليها كانت تتضمن تمييزًا على أساس السن باستثناء بطاقات التهئة ذات العبارات العاطفية المبالغ فيها التي لم تكن ما أبحث عنه، كانت كل بطاقة تحتوي مزاجًا حول التقدم في السن، وتصوّر التقدم في العمر على أنه شيء سيء، وتصوّر عمرك شيئًا يجب ألا تعترف به أبدًا. إنني أخبر الجميع كم عمري كلما كان ذلك ممكنًا، وأقول ذلك بصوت عال. أرى نفسي بكل فخر عضوًا مرئيًا في أكثر شريحة غير مرئية في مجتمعنا؛ النساء الأكبر سنًا. وأريد المساعدة على إعادة تحديد معتقدات المجتمع حول كيف يجب أن تبدو المرأة الأكبر سنًا، وكيف يجب أن تتحدث وتلبس وتعمل وتعيش حياتها الخاصة، وذلك من خلال الطريقة التي أعيش بها حياتي.

لهذا السبب ابتكرت هاشتاغ #sayyourage لأنني أريد أن أطلب منكم جميعًا أن تفعلوا ذلك أيضًا.

أريدك أن تبدأ قول كم عمرك بكل فخر ودون خجل، لأن لدي اعتقادًا معاكسًا للفكرة القائلة «العمر مجرد رقم». عمرك رقم مميز جدًا، وأنت مجموع معارفك وخبراتك الحياتية حتى الآن. عمرك جزء أساسي من هويتك. إنه يمثل قيمتك الحقيقية في العمل والحياة، لذا كلما كبرت في العمر كبرت قيمتك، قل كم عمرك، فعمرك هو أنت. عمرك هو ما يجعلك عزيزًا ومميزًا وفريدًا كما أنت الآن.

أريدك أن تقول كم عمرك #sayyourage مهما كان، لأن التمييز على أساس السن موجود في كل مرحلة على طول الطيف العمري. يمكن أن تتلقى الرفض كونك صغيرًا جدًا وخاصة إذا كنت أنثى بقدر ما يمكن رفضك كونك أكبر عمرًا. كن فخورًا بقول عمرك #sayyourage مهما كنت صغيرًا، واستمر في قول ذلك والاعتراف به طوال حياتك ومسيرتك المهنية، لأن هذه الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها تغيير حالة التمييز على أساس السن بالنسبة إلينا جميعًا.

«عمرك هو عدد السنوات التي
استمتعت بها العالم لوجودك فيه!».



أربعة أمور يمكنك تعلمها من الأشخاص الذين حققوا النجاح في عمر متقدم

بقلم: توماس أبونج

لا يوجد تعريف عالمي للنجاح، الأمر متروك لك لتقرر.

قال الروائي روبرت لويس ستيفنسون ذات مرة: «أن نحقق ذواتنا، وأن نصبح ما بإمكاننا أن نكون، هو الهدف الوحيد في الحياة». فلماذا يستمر العالم في إخبارنا ما هو هذا الهدف؟ ولماذا يسعى الكثير من الناس إلى الحصول على استحسان الآخرين لهم؟ الهدف الأكثر قيمة في الحياة هو أن تحقق ذاتك مهما كان معنى ذلك بالنسبة إليك، ومهما كان عمرك. لا يؤدي النجاح المبكر بالضرورة إلى نجاح دائم. إننا ننجح في جداول زمنية مختلفة. ولا بأس بهذا.

كان جورج آر مارتن يبلغ من العمر ٤٨ عامًا عندما نُشرت روايته صراع العروش، و٦٣ عامًا عندما عُرض المسلسل المستوحى منها لأول مرة على قناة HBO.

ربما لم تسمع قط عن فيرا وانج. كانت فيرا متزلجة على الجليد وصحفية قبل دخولها عالم الموضة في عمر الأربعين. وهي اليوم واحدة من أبرز مصممات الأزياء في العالم.

لم يحصل صامويل إل جاكسون على دور البطولة حتى بلغ ٤٦ عامًا. حقق النجاح لاحقًا في أفلام ذائعة الصيت مثل: موت قاس مع انتقام، وحرب النجوم، والخيال الرخيص.

كان راي كروك بائع حليب مخفوق في الخمسينيات من عمره، حين عثر على مطعم نظيف يقدم هامبرغر لذيذًا يديره شقيقان من عائلة ماكدونالد. اشترى راي مطعم ماكدونالدز عندما كان يبلغ من العمر ٥٢ عامًا، وحوله إلى علامة تجارية عالمية.

كما يقول البرفسور لاري كورنيت: «...لا يزال لديك الوقت. لست بحاجة إلى معرفة كل شيء. لا تقلق من أن ما جربته حتى الآن لم يؤد إلى السعادة بعد. لا يزال بإمكانك البحث عن الرضا. لا يفوت الأوان أبدًا لتحقيق النجاح الذي تنشده».

كل هؤلاء الأشخاص الناجحين يساعدوننا على رؤية أنه لا يفوت الأوان أبدًا لمتابعة أحلامنا ولا يفوت الأوان أبدًا لتحقيق النجاح. فيما يأتي أربعة دروس بالغة الأهمية يمكننا تعلمها من هؤلاء الذين حققوا النجاح في عمر متقدم:

لا يفوت الأوان أبدًا لتكون مذهلاً.

الدرس الأول؛ لا يفوت الأوان أبدًا لاختيار نفسك:
إن كنت قد سافرت بالطائرة قبلاً فلا بد أنك سمعت مضيعة الطيران تخبرك وجوب وضع قناع الأكسجين في حالة الهبوط الاضطراري قبل مساعدة طفلك أو أي شخص آخر معك.

هناك سبب لطلبهم منك القيام بذلك بهذا الترتيب.

إذا لم تضع قناعك أولاً، فلن تكون في وضع يسمح لك بمساعدة أي أحد آخر. ينطبق المبدأ نفسه على الحياة الواقعية.

أولئك الذين يبدون في نهاية المطاف وكأنهم «المختارون»: مؤلفو الكتب الأكثر مبيعاً، وأصحاب الأعمال الناجحون، والفنانون الموهوبون هم أشخاص اختاروا أنفسهم وأخرجوا أفضل ما لديهم.

عندما تختار نفسك، يمكنك تعزيز ثقتك بنفسك، وملاحقة أهدافك الشخصية، وفعل الأمور التي تجعلك تشعر بأنك نابض بالحياة.

ستعلم الناس أيضاً كيف يتعاملون معك من خلال أن تظهر لهم أن خواطرك وأفكارك ومشاعرك مهمة. ففي نهاية المطاف، لا يمكنك أن تتوقع من الآخرين معرفة قيمتك إذا كنت لا

تعرفها بنفسك.
المختارون يختارون أنفسهم.

الدرس الثاني؛ لا يفوت الأوان أبدًا لتعلم شيء جديد:

لا يفوت الأوان للتعلم أبدًا، من دروس الحياة إلى الشهادات الجامعية إلى اختبارات معادلة الشهادات. إذاً ماذا لو بدأت الدراسة في كلية الحقوق في عمر الأربعين؟ تستغرق كلية الحقوق عادةً عامين لإكمالها.

ستبلغ من العمر اثنين وأربعين عامًا سواء، أذهبت إلى الكلية أم لم تذهب. إذاً ماذا لو كان عمرك اثنين وخمسين عامًا عندما نحتّ منحوتك الأولى، أو اثنين وستين عندما فتحت أول مصنع لك؟

جوهر السعادة والنجاح هو اغتنام كل فرصة مواتية، وليس اغتنامها في سن معينة.

يكرس معظم الناس منتصف عمرهم لرعاية الآخرين. عندما يكبر أولادك ويستقلون عنك، من الرائع أن تكرّس بعض السنوات لنفسك. ما أن تمكّن الجميع من أن يبدؤوا بشق طريقهم الشخصي نحو النجاح، ثبت قدميك بشدة على طريق نجاحك الشخصي.

التقط فرشاة رسم، أو انفض الغبار عن البيانو، أو خطط لمشروع جديد. مهما كان حلمك انطلق لتحقيقه.

لم يفت الأوان بعد لتسافر حول العالم، أو لتكون طباطبا بارعا، أو لتقفز بالمظلة، أو لتتذوق الفن، أو لتكتب كتابا، أو تحصل على درجة علمية متقدمة، أو تدخر للسنوات القادمة من عمرك أو تعمل على مشروع أحلامك.

لا تتحجج بعمرك، فإنك قادر على التعلم كثيرا، وتحقيق إنجازات مهمة حتى لو كنت تعتقد أن ذلك مستحيل.

يوصي مؤلف كتاب «اختر نفسك» جيمس ألنشر
بهذا التمرين:

«... تظاهر أن كل من في العالم من المشاهير
والأشخاص الذين فارقوا الحياة وجيرانك وأقاربك
وزملائك في العمل قد أرسلوا إلى هذا
الكوكب ليعلموك. سيعطيك هذا شعورًا قويًا
بالتواضع. وضمن؛ ستتعلم من الناس، ستقدرهم
أكثر وسوف يقدرونك أكثر. لأن الجميع يحب أن
يعلم».

**الدرس الثالث؛ لا يفوت الأوان أبدًا للاستثمار
في نفسك:**

يبدأ النمو منذ الولادة ويستمر طوال حياتنا،
وحتى بعد توقف النمو البدني، يستمر النمو
العقلي والعاطفي.

هناك فوائد هائلة للنمو المعرفي والنمو نتيجة
للتجربة والتطور العاطفي الذي يحدث مع تقدمنا
في العمر.

يزودنا النجاح مع تقدمنا في العمر برؤية أكثر إشراقًا للعالم، ويمنحنا المزيد من الوقت لنخصه لتحقيق الألام الشخصية. كما أنه يكافئنا بمزيد من الوقت لتنمية شخصيتنا وتعزيزها.

يمكن أن يساعدك الالتزام بالنمو الشخصي وأنت تكبر على التقدم في العمر بيسر، إذا التزمت بالتعلم من أخطائك ونقل حكمتك للآخرين، وتعلم ألا تأخذ الحياة بجدية مبالغ بها.

يقول جيمس ألتشر في كتابه اختر نفسك: «يأتي النجاح من توسيع آفاقك في المجالات الإبداعية والمالية والروحانية والجسدية كافة باستمرار. اسأل نفسك دائمًا: ما الذي يمكنني تحسينه؟ إلى أي شخص آخر يمكنني التحدث؟ إلى أين يمكنني التطلع أيضًا؟».

يمكن أن يساعدك النجاح الذي تتعلمه في سنوات عمرك المتقدمة على تعلم تقدير فوائد طول العمر، وإدراك فوائد التجربة، وجني فوائد الحكمة.

الدرس الرابع؛ لا يفوت الألوان أبدًا لأن تقع واقفًا: الشيء الوحيد الذي لم يتمكن أي منا من تجاوزه هو ارتكاب الأخطاء، إنها جزء من الحياة. في الواقع، إننا نتعلم من خلال ارتكاب الأخطاء.

المس موقدًا ساخنًا مرة واحدة، ولن تلمسه مرة أخرى أبدًا، أليس كذلك؟ ارتكب خطأ وستتعلم درسًا من ذلك. يعلم الأشخاص الراشدون الأكبر عمرًا أن الأخطاء ليست حتمية فحسب، بل يمكن أن تكون أيضًا ذات قيمة بطبيعتها.

إن كنت حكيماً بما يكفي لتتعلم من أخطائك يمكن أن يساعدك ذلك على أن تصبح المنتصر بدل أن تكون الضحية، وعلى أن تصبح الشخص ذا التفكير الاستراتيجي بدل أن تكون المخطئ.

أن تقع واقفًا يعني أن تتعلم كيف تتكيف مع التغيير بشكل إيجابي، وأن تتعلم كيف تبني مخزونًا صحيًا من المرونة، وتعلم أن تكون مرنا في مواجهة الشدائد.

يعرف الأشخاص الذين نجحوا في الحياة في عمر متقدم شيئًا مهمًا آخر عن الأخطاء: إنهم يعرفون كيفية استخدام الأخطاء لدفعهم نحو النجاح.

لا تعني الحكمة التي تأتي مع التقدم في العمر أنك لن ترتكب خطأ آخر أبدًا، ولكنها تعني أنه يمكنك تعلم تحويل الحجر الذي تتعثر به إلى نقطة انطلاق، وتحويل الكارثة إلى عامل محفز لدفعك نحو النجاح.

ما أنت عليه ليس شخصًا أهدر ثلاثين عامًا، بل شخص لديه عدد X من السنوات أمامه. ماذا ستفعل بها؟ هذا أحد أهم الأسئلة في الحياة.

لا علاقة لفرصتك في النجاح بعمرِكَ بل
بإستعدادك للمحاولة بشكل متكرر لتحقيق
التقدم الباهر.

لا يفوت الأوان أبدًا على التعلم والنمو واختيار
نفسك والوقوع واقفًا. لا تدع العمر يثبطك. ما
الذي تخطط لفعله في كل الوقت الثمين الذي
ينتظرك؟



«اليوم هو فرصة عظيمة لك؛ عندما ستنظر إليه بعد سنوات عدة ستراه يومًا كنت مفعمًا فيه بالشباب والإمكانات، وقد تراه نقطة التحول التي اتخذت فيها خيارًا كان جيدًا لمستقبلك. هذا الوقت الذي تعيشه الآن وقت جيد، حاول استغلاله إلى أقصى درجة».

جيمس كلير



الخاتمة

أحبتي، كما رأينا إن نظرنا إلى التقدم في العمر بإيجابية وعرفنا كيف نتكيف مع متطلبات مرحلتنا العمرية يمكن أن يصبح كل عمر نعيشه أجمل مما سبقه. فالتقدم في العمر نعمة، وكل سن نصل إليه هو بداية لمرحلة جديدة ممتلئة بالمعرفة والفرص التي يجب أن نحسن استغلالها.

أحبتي، كعادتي دومًا اخترت من المقالات ما ألهمني ووجدته مفيداً، وبذلت جهدي في نقله إلى العربية بأناقة وسلاسة، وأرجو أن أكون قد وفقت في ذلك والله ولي التوفيق.

يسعدني دومًا التواصل معكم، ومعرفة آرائكم ووجهات نظركم عبر حساباتي:



تويتر وانستغرام Oladyoub
ola.dayoub@gmail.com

المصادر:

ماذا سأخسر عندما أبلغ الأربعين؟

<https://www.quora.com/What-will-I-lose-after-I-reach-40-years-old>

لا تخف من بلوغ الأربعينيات؛ الأربعينيات مذهلة

<https://www.scarymommy.com/dont-be-afraid-of-turning-40-the-forties-are-fabulous/>

أزمة منتصف العمر: العلامات والأسباب ونصائح للتكيف معها

<https://www.helpguide.org/articles/aging-issues/midlife-crisis.htm>

كيف تتغير الحياة بين عمر العشرين والأربعين جسديًا وعاطفيًا وذهنيًا؟

<https://www.quora.com/How-does-life-change-from-age-20-to-40-year-physically-emotionally-and-mentally>

هل ستبدأ عملك الخاص في الأربعينيات؟ إذا طَبَّقَ هذه النصائح الخمسة!

https://www.finehomesandliving.com/starting-a-business-in-your-40s-apply-these-5-tips/article_a68db18e-f616-11eb-8a91-97c7617768dc.html

هل هناك رابط بين عمر الشخص وسعادته؟

<https://www.verywellmind.com/aging-the-secret-to-happiness-2224100>

هل يمكنك أن تكون سعيدًا وعازبًا في الأربعينيات؟

<https://ideapod.com/being-single-in-40s/>

لماذا تتغير الصداقات مع مرور الوقت؟

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/202002/why-do-relationships-change-over-time>

العادات الخمسة للأزواج الناجحين: كيف يحب ويقدر بعضكما بعضًا عبر السنين؟

https://www.aarp.org/relationships/love-sex/info-03-2011/habits_of_successful_couples.html

التكيف مع فقدان ونحن نتقدم في العمر

<https://bluemoonseniorcounseling.com/coping-with-loss-as-we-age/>

حقيقة التجاعيد: دحض خمس خرافات شائعة عن التجاعيد

<https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2022/march/the-truth-about-wrinkles>

صحة المرأة: إلامَ تتبھين في الأربعينيات؟؟

<https://www.burgesshc.org/byh/womens-health-what-to-look-out-for-over-40/>

اعتن بنفسك أيها الرجل!

<https://www.irishtimes.com/life-and-style/health-family/the-fear-of-being-in-your-40s-1.4074202>

رسالة إلى نفسي في عيد ميلادي الخمسين

<https://www.elitedaily.com/life/everything-i-want-to-tell-future-self/1702414>

ما الاختلافات الكبرى بين الأربعينيات والخمسينيات؟

<https://www.quora.com/What-are-the-stark-differences-between-your-40s-50s>

مَمَّ تخاف النساء عند التقدم في العمر؟

<https://www.oprah.com/spirit/what-scares-women-about-getting-older>

لماذا من المهم أن تقول كم عمرك؟

<http://tuenight.com/2018/10/why-its-important-to-sayourage/>

أربعة أمور يمكنك تعلمها من الأشخاص الذين حققوا النجاح
في عمر متقدم

<https://www.theladders.com/career-advice/4-things-you-can-learn-from-people-who-succeed-later-in-life>

مكتبة
t.me/soramnqraa

إني متأكد أنك قد نضجت بما
يكفي لتدرك أن الحياة ثمينة ولكنها
هشة، وأنها يجب أن تعاش بجرأة
ولكن بحذر. إنك تدرك أن الأمر لا
يتعلق بك بقدر ما يتعلق بالعيش
من أجل شيء أسمى منك. إني
متأكد أنك قد أنجزت أكثر مما كنت
تتخيل، وقد كان هدفك الأساسي
من كل هذه الإنجازات إحداث فرق
في العالم. أعتقد أنك أبلت في
ذلك بلاءً حسنًا.