

زنان در آستانه پنجاه سالگی

شیدا بامداد *****

بسیاری از ما زنان گمان می کنیم که رسیدن به پنجاه سالگی یا آستانه میانسالی آخرین مرحله زندگی مان است. به لحاظ جسمی و روانی خود را رو به نزول و نابودی می انگاریم. و با چنین پنداری از قبول و باور دوره میانسالی می پرهیزیم و حتی به شکلها و طروق مختلف سن و سال خود را کتمان می کنیم. شماری از ما با ترس و تشویش قطع عادت ماهانه و کاهش توانایی تولیدمثل را به معنای پایان یافتن سلامتی و شادابی خود می دانیم. بسیاری تصور می کنیم دوران میانسالی که غالباً همزمان با مستقل شدن و یا متأهل شدن فرزندان است به معنی بی مصرف شدن و نادیده گرفته شدن و خلاصه سرآمدن دوران ماست.



وقتی به دوستان جدیدی که در این سالها و در موطن جدید پیدا کرده ام میگویم 48 سال سن دارم بعضی میگویند به شما نمیاید که 48 سال داشته باشید و تاکید میکنند سن خود را نباید به کسی بگویید. با خود فکر میکنم این شادابی یا جوانی که به نظر آنها می آید طبیعت و واقعیت 48 سالگی است و به راستی چرا باید خود را تسلیم پنهانکاری کنیم تا جوانتر از آنچه هستیم به نظر بیاییم.

شهلا پزشکزاد مشاور و کارشناس علوم رفتاری در سخنرانی خود² تحت عنوان اضطرابهای زنان و روشهای کنترل آن میگوید: "این نگرش منفی جامعه و فرهنگ ما به زنان میانسال است که باعث میشود زنان میانسالی خود را مخفی کنند. نگاه مردسالار و سنتی است که چین و چروک صورت مردان و موهای جوگندمی آنها را نشانه تجربه اندوزی و امری مثبت تلقی میکند، اما در مورد زنان تنها این زنان جوان و زیبا و خوش اندام هستند که مظهر زیبایی و زنانگی قلمداد میشوند. این نگاه زن را به چشم وسیله سکس و ابزار تولید مثل میبیند. شاید به همین علت است که استفاده از عمل جراحی زیبایی در حال حاضر در زنان ایران با اقبال و شائبه فراوانی روبروست."

هفته پیش با دوستی در ایران و تلفنی صحبت میکردم. با خوشحالی عروسی دختر جوانش را تبریک گفتم. او اما اظهار افسردگی و ناامیدی کرده و گفت که حس میکند دیگر ارزش و هوده ای برای اطرافیانش ندارد، و از چشم همسر و نزدیکانش افتاده است، از آمد و رفت با دوستان و آشنایان

اجتناب می کند. سپس پیشنهاد و پافشاری مرا به همکاری داوطلبانه با نهادهای مردمی و انجمنهای کمک به زنان و کودکان آسیب دیده اجتماعی و پیشنهادهای دیگری از این دست را به وقتی دیگر موکول کرد. و در عوض بهبودی خود را در استفاده از قرصهای ضد افسردگی و داروهای هورمونی استمرار دادن تخمک گذاری و قاعدگی، جستجو کرده تا جاییکه با اصرار خود پزشکش را به نوشتن نسخه این داروها قانع کرده بود.

به خاطر می آورم که او پیشترها همیشه در لباس پوشیدن و آرایش کردن با به خرج دادن سلیقه و وسواس تلاش می کرد تا تصویر زنی جوانتر از خود بسازد و به معرض دید بگذارد. و اغلب هم در این کار موفق بود. اکنون که دخترش تحصیلات دانشگاهی را تمام کرده و به خانه بخت رفته شاید گمان میکند دیگر نمیتواند میانسالی اش را کتمان کند. ترس و تشویش از پیری او را چنین ناتوان و غمگین کرده است. او میانسالی خود را نادیده گرفته و مرزی مابین دوران جوانی و پیری قائل نمی شود.

شهلا پزشکزاد معتقد است: "زنان از میانسالی و علائم فیزیکی دوره مناپاز (یائسگی) هراس دارند. چون فکر می کنند با آغاز این دوره رفته رفته جذابیت و کارایی جنسی خود را از دست می دهند. وقتی به صفحه تلویزیون و مجلات نگاه می کنند همه جا این زنان جوان و زیبا هستند که می درخشند و مظهر زنانگی به شمار می آیند. و به سایر زنان القا می شود که حضور چندانی ندارند.

در حالیکه واقعیت نشان می دهد که در این دوره زنان از عوارض فیزیکی و روانی عادت ماهانه، حاملگی، شیردهی و دیگر هیجانات دوران جوانی رها شده و با کوله باری از تجربه و دانش ظرفیت های بیشتری برای انجام امور مدیریتی و تصمیم گیری را به دست می آورند. ضمن آنکه یائسگی هرگز مترادف با کاهش جاذبه ها، نیازها و کارایی جنسی نیست."

میانسالی دوره جدیدی در زندگی ما زنان است که طی آن به هویت جدیدی دست پیدا میکنیم. ارزش ما اکنون با تجربه، دانش، اعتماد به نفس و قدرت تصمیم گیری بیشترمان محک میخورد. این ارزش ها اغلب بسیار مورد نیاز خانواده و جامعه ای است که در آن زندگی میکنیم.

امروزه، با بالا رفتن طول عمر بشر، ما معمولا حدود 25 تا 30 سال حیات پس از پنجاه سالگی را پیش رو خواهیم داشت، یعنی کم و بیش یک سوم از عمر ما باقیست و ما را گریزی از باور میانسالی و بررسی موقعیت خود و پیرامونمان و برنامه ریزی بمنظور بهره گیری و لذت بردن از سالیان باقیمانده نیست. علوم بهداشتی و پزشکی یاری رس ما برای داشتن جسم و روحی سالم و توانا است، ما تنها و در اقلیت نیستیم چرا که شمار زنان میانسال بیش از هر زمانی در تاریخ بشر است. نسل ما نسلی آگاه به هویت فردی و

اجتماعی خویش است. پس باورمان شود که در زمانه ی ما زنان در آستانه پنجاه سالگی به نهایت خردمندی، توانایی و اعتماد به نفس خود میرسند.

*******بر گرفته از رسانه: ایران دخت*******