



درک میلن حسین مسکن فارسی

مقابله با بحران میانشالی

غالبه پرمشتکلات

Milne, Derek

سرشناسه: میلن، درک - ۱۹۴۹ - م.

عنوان و نام پدیدآور: مقابله با بحران میانسالی / درک میلن: مترجم

حسین مسنن فارسی.

مشخصات نشر: تهران: پیدایش، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۴ ص.

شابک: 978-964-349-763-7

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۰۴, coping with a mid-life crisis

موضوع: بحران میانسالی - به زبان ساده.

شناسنامه افزوده: مسنن فارسی، حسین. ۱۳۶۲ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ م ۹ ب ۳ / BFV ۷۷۴

رده بندی دیویی: ۱۵۵ / ۶۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۵۵۵۵۴



خ. انقلاب، خ. فخر رازی، خ. شهدای زاندارمری غربی، پلاک ۸۶ - تلفن: ۶۶۹۷۰۲۷۰ - نشر پیدایش

□ مقابله با بحران میانسالی □ زیر نظر شورای بررسی

- ناشر: پیدایش
- نویسنده: دکتر درک میلن
- مترجم: حسین مسنن فارسی
- طراح جلد: کیانوش غریب پور
- امور فنی کتاب: مؤسسه انتشارات پیدایش
- چاپ اول: ۱۳۸۹
- تعداد: ۲۵۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: سیب
- چاپ: چارگل
- شابک: ۷-۷۶۳-۳۴۹-۹۶۴-۹۷۸
- سایت ناشر: www.peydayesh.com
- کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- قیمت: ۴۰۰۰ تومان

فهرست

در باره نویسنده	۵
مقدمه	۷
۱. زمینه بحران شما	۱۷
۲. بحران	۵۹
۳. تفسیر: منطقی ساختن تجربه	۸۱
۴. تغییر رفتار: تفکر در مورد روش هایی که در حین بحران	
استفاده می کنید	۱۰۱
۵. تغییر رفتار: راه های عملی برای مدیریت بحران	۱۳۳
۶. مقابله با احساس هایتان	۱۶۹
۷. نتایج	۱۹۷

درباره نویسنده

دکتر درک میلن، به عنوان روان شناس بالینی، به طور تمام وقت در مرکز خدمات بهداشتی ملی انگلستان مشغول به کار است. وی ریاست دوره دکترای روان شناسی دانشگاه نیو کاسل را بر عهده دارد. دانشگاهی که دانشجویانش برای کار در مراکز بهداشتی آماده می شوند. دکتر میلن عضو انجمن روان شناسی انگلستان، ضمن تألیف کتاب ها و مقالات علمی فراوان، کتاب های متعددی هم در زمینه خودیاری به طبع رسانده است. آموزش چگونگی مدیریت استرس های روزمره به مردم یکی از موضوعات و علایق اصلی فعالیت های وی به شمار می رود. مقابله با بحران میانسالی - کتاب حاضر - نیز به پیروی از همین دل مشغولی نوشته و منتشر شده است.

مقدمه

رشد. فرآیندی تغییرپذیر است و هیچ وقت برای تغییر دیر نیست.
(راتر ۱۹۷۸)

ما انسان‌ها نیروهای بالقوه قدرتمندی داریم، اما بالفعل کردن آنها ممکن است کار مشکلی باشد. از زمان نظریه داروین در مورد تکامل، «جنگ برای بقا» به رسمیت شناخته شده است. اگرچه جنگ برای بقا در دنیای باستان بیش‌تر قابل استفاده است، اما چیزی که ما امروز با آن مواجهیم، جنگ به خاطر شاد زیستن در دنیایی است که پیش روی ماست؛ از کوچک‌ترین بحث‌های روزمره گرفته تا رویدادهای سرنوشت‌ساز زندگی. بقای ما در گرو روش‌های سازگاری ما با شرایط

زندگی و نیز شیوه‌هایی است که برای پیشرفتمان اتخاذ می‌کنیم. بنابراین، سازگاری با شرایط زندگی می‌تواند اصلی‌ترین وظیفه بشر باشد که تعیین‌کننده موفقیت ما در مقابله با احساسات ناشی از بحران میانسالی است. نتیجه این موفقیت، یک اطمینان‌بازسازی شده و شادمانی بیشتر خواهد بود. پختگی و تکامل ما روی تغییراتی بنا می‌شود که در طول زندگی با آنها مواجه می‌شویم.

یک دوره بسیار خاص در زندگی

تلاش برای مقابله با بحران میانسالی آن قدر خاص و منحصر به فرد است که محققان، مشکلات فراوان و خاصی را در مورد این دوره انتقالی گزارش می‌دهند. از نظر آماری، بیشترین میزان خودکشی، بیماری‌های شدید، تصادفات، پذیرش‌های بیمارستان‌های روانی، افسردگی و سوء مصرف الکل بین سنین ۴۰ تا ۵۰ سال اتفاق می‌افتد. این موارد، اهمیت سنین میانسالی را نشان می‌دهد. بعضی از افراد معتقدند که این مشکلات تا حدی به خاطر فشارهای ویژه‌ای است که از مسائلی مانند آبرو، حرمت، درآمد و تخصص ناشی می‌شود (مسائلی که با قدرت فرد سر و کار دارند) و این درحالی است که ما قبل از هر چیز، نشانه‌های ضعف را در جسم خود مشاهده می‌کنیم و بدون شک در حال تماشای تحلیل قوای جسمانی خود هستیم.

شاید افراد بسیاری سنین میانسالی را دوره طلایی خود بدانند و این در حالی است که عده‌ای دیگر آشکارا در حال جنگ در مورد قدرت و ضعف خود هستند. نتیجه هرچه باشد، این تغییرات معمولاً قدرتمندند و گذشت زمان را به خوبی نشان می‌دهند. یکی ممکن است این تغییرات را در محیط خانواده ببیند (مانند تنهایی) و یکی در محیط کار (ملال آور شدن یک شغل پس از سال‌ها) و یا در مسئولیت‌های اجتماعی (تبدیل شدن به یک مراقب، برای والدین علی).

از نظر روان‌شناسی در این سنین افراد توجه زیادی به زمان از دست رفته خود می‌کنند. به آنچه می‌توانسته باشد و نیست. افق‌های آینده برای این افراد روز به روز محدودتر و تاریک‌تر می‌شود. در کنار قدرتی که فرد از دست می‌دهد، دیدگاهی بسیار حساس هم در مورد مرگ وجود دارد؛ مرگی که چاره‌ای برای آن وجود ندارد. اینجاست که فوراً به دنبال معنایی برای وجود و زندگی می‌گردد.

ساختار کتاب حاضر

در فصل بعد، من این بحران را در بافت شخصی و اجتماعی آن مطرح خواهم کرد: به زبان دیگر، ما بدون در نظر گرفتن زمینه و عوامل مختلفی که در شکل‌گیری بحران نقش دارند نمی‌توانیم خودمان را بشناسیم و متوجه رویدادهای اطرافمان بشویم. برای اینکه

تا حد امکان این بافت یا زمینه را مشخص کنم، مقایسه‌ای بین زندگی‌مان و صحنهٔ تأثیر انجام می‌دهم. یعنی، بین نقش‌هایی که می‌پذیریم و زندگی‌مان به عنوان صحنهٔ نمایش، بازیگران دیگر و اجرای داستان ارتباط برقرار می‌کنم. بعد با سؤالاتی در مورد بحران میان‌سالی ادامه می‌دهم - در مورد اینکه دقیقاً چیست و اینکه آیا چیز خاصی است؟ اگر هست، چه چیزی در آن خاص است؟ من نشان خواهم داد که میان‌سالی با دوره‌های انتقالی دیگر زندگی متفاوت است و به مسائلی که به نظر بحران ساز می‌رسند خواهم پرداخت.

قسمت اصلی کتاب در مورد پیدا کردن راه فراری برای گذشتن از بحران است و من برای این کار از اصطلاح «روش‌های مقابله» استفاده می‌کنم که معنایی فراتر از سازگاری صرف و بقا دارد. بنابراین، «مقابله‌ای» که در این کتاب مورد استفاده قرار خواهد گرفت با واژه‌های عامیانه - مانند جلوگیری از حادثه یا پشت در نگه داشتن بدبختی - متفاوت است. در عوض می‌خواهم روشی را مورد استفاده قرار دهم که بتوان با آنها از عهدهٔ تمام مشکلات زندگی برآمد. این به نظریهٔ داروین در مورد سازگاری گونه‌های زیستی با محیط نزدیک است اما دو تفاوت کلیدی با این نظریه دارد. اول اینکه من به سازگاری‌ای اشاره دارم که می‌توانیم در زندگی شخصی‌مان استفاده کنیم. دوم آنکه، نوع بشر توانایی زیادی در تغییر محیط برای آسان‌سازی سازگاری

دارد. بر خلاف دودوها^(۱) ما می توانیم محیط فیزیکی و خصوصاً محیط اجتماعی مان را برای اجتناب از انقراض تغییر دهیم (مانند مهاجرت یا برگشتن به سوی خانواده نزدیک). همچنین سازگاری در نوع بشر به شدت وابسته به منطقی سازی رویدادها توسط فرد و سپس پاسخ دادن به آن رویداد است. عمل منطقی سازی موقعیت ها، قدرت کنترل چیزهای دور و برمان را در زندگی، به ما می دهد. بنابراین، لازم است قبل از اینکه بتوانیم بهترین پاسخ را برای مقابله با مسائل استرس آور زندگی بیابیم (مانند طلاق، مراقبت از اعضای پیرتر خانواده، استخدام در سنین بالای ۵۰ سال و...) بحران میانسالی را بشناسیم.

دورنمای مثبت

سه راه اساسی برای منطقی سازی موقعیت ها و شناسایی مسائل استرس آوری مانند بقا، پیشرفت یا کامیابی وجود دارد. من در این کتاب روی روش هایی تأکید خواهم کرد که شما می توانید آنها را از دل یک بحران میانسالی یا پیشرفت بیرون بکشید و لوا اینکه زمان هایی هم وجود دارد که تنها کاری که می توانید انجام دهید تلاش برای

۱. نوعی پرنده که همدوره دایناسورها بوده و نسل آن منقرض شده است.

زنده ماندن برای روز بعد است. من این را قبول دارم که ما پس از پشت سر گذاشتن یک بحران سخت، برای تجدید قوا به زمان نیاز داریم. به هر حال هدف، پیشرفت است و من معتقدم که اگر به بحران‌های فعلی مان به عنوان مرحله‌ای از رشد و تغییر شخصی نگاه کنیم، می‌توانیم به بهترین وجه به هدفمان برسیم. دلیل دیگر برای خوشبین بودن این است که ما می‌دانیم روش‌های موفقیت‌آمیزی برای مقابله با بحران‌ها وجود دارد. با استفاده از این روش‌های مقابله‌ای است که انتقال به مرحله بعد و پختگی حاصل می‌شود. پس دلیل خوبی وجود دارد تا باور کنیم بحران میان‌سالی می‌تواند منجر به یک شادکامی بزرگ‌تر شود.

نگاه خودم در مورد این انتقال تا حدی برگرفته از تجربه شخصی‌ام - به عنوان یک انسان - از بحران میان‌سالی و نیز تا حدی متکی است بر تجربه بیست ساله‌ام به عنوان درمانگر در کمک به بزرگسالانی که می‌خواهند زندگی بهتری داشته باشند. توصیه‌هایم نیز بر پایه منابع گسترده علمی و منابع عمومی در این زمینه استوار است. در نهایت، مثال‌های مهمی خواهیم زد از تجربه سه نفر از کسانی که با بحران‌های زندگی دست به گریبان بوده‌اند. این سه داستان را که در طول کتاب خواهید خواند برگرفته از زندگی شخصی افراد است.

راهنماهایی که بهترین کارایی را دارند، جزء به جزء، شرح داده

خواهد شد و همزمان با آنها در مورد عواملی صحبت می‌شود که باعث شکست این راهبردها می‌شوند. تأکید ما بر مشخص کردن توانمندی‌مان در مدیریت است. مدیریت تلاشی که هر روز برای بقا می‌کنیم و همچنین پیشرفتی که از این تلاش حاصل می‌شود. کتاب بر این نکته نیز تأکید خواهد داشت که باید قدر این توانمندی‌ها را بدانیم. در اصل به این موضوع خواهیم پرداخت که تلاش ما برایمان امتیازاتی را به همراه دارد که ممکن است در مواقع دیگر در اختیارمان قرار نگیرد. چنانچه در ابتدای این مقدمه خواندید، بحران می‌تواند موتور محرکی برای پیشرفت‌های آینده باشد و این می‌تواند بدون محدودیت ادامه پیدا کند.

امتیازات این نگرش

راهبردهای مقابله‌ای خوب باعث می‌شود که ما احساس کنیم می‌توانیم بحران را کنترل کنیم. این بخش از مقابله، در قسمت آخر کتاب توضیح داده می‌شود. اما ما همیشه به پرورش قوه ادراک و مهارت‌های مقابله نیاز داریم. به عبارت دیگر، مقابله بخشی از یک حلقه پایان‌ناپذیر یا یک سفر طولانی است؛ همانند عبور از هفت دریا با قایق بادبانی. در این سفر بعضی اوقات پیشروی خوب است، اما بعد از مدتی آرامش، دریا توفانی می‌شود. در این مواقع آنچه ما (یا دیگران)

در بحران‌های قبلی زندگی مان آموخته‌ایم، اهمیت دارد. در این سفر می‌توانیم کنترل و اطمینان بیشتری را پرورش دهیم. به امتیازات بیشتری دست یابیم و از نیمه دوم زندگی مان رضایت بیشتری داشته باشیم. این مقایسه‌ای است که در فصل هفتم به آن خواهیم پرداخت. اگر شما بحران میانسالی را تجربه کرده‌اید و یا اگر در حال تجربه چنین بحرانی هستید، این کتاب به شما به وضوح خواهد گفت که اوضاع از چه قرار است و نکاتی در مورد آسودگی و مقابله با آن به شما ارائه خواهد کرد. این کار با شناسایی مسائل استرس‌زای خاص میانسالی و همچنین با نشان دادن جنبه‌های ناخوشایند بحران‌های این سن به خوبی میسر خواهد بود. همچنین این آسودگی زمانی حاصل می‌شود که بدانید دیگران هم تجربه‌ای مشابه شما داشته‌اند و دارند و بسیاری از آنها راه‌های موفقیت‌آمیزی را برای مقابله با آن پیدا کرده‌اند. بنابراین، این حس در شما ایجاد می‌شود که در این مسیر تنها نیستید. همان‌طور که پیش‌تر گفتم در این کتاب مثال‌هایی را از سه نفر از کسانی که این بحران را پشت سر گذاشته‌اند خواهیم آورد. آن سه نفر مایک، تینا و جان هستند.

مایک یک متخصص موفق و متکی به خود بود که به خاطر بحران میانسالی، گیج و سر در گم شده بود. تینا هم از قرار معلوم قبلاً در مورد ازدواج موفق خود، چنین بحرانی را تجربه کرده‌است. جان نیز

آدم خیلی حساسی است و از نظر افراد عادی ممکن است بیشتر در مورد بحران میانسالی در معرض خطر باشد. هر کدام از این داستان‌های شخصی رویدادهای متفاوت و روش‌های مقابله‌ای خاصی را در زندگی افراد شامل می‌شود؛ مانند: مسافرت که می‌تواند فرد را سر حال بیاورد؛ واقعیت‌های تلخی که باعث می‌شود آنها احساس کنند دیگر نمی‌توانند زنده باشند؛ و مشکلات تغییر کردن، در حالی که تمام افراد دور و بر در تلاشند شما را متقاعد کنند که همه چیز روبه‌راه است.

به علاوه برای رسیدن به آرامشی که من آن را باور دارم باید بدانید که تنها نیستید و اعتماد به نفس شما در مقابله با چنین تجاربی است که افزایش می‌یابد. این کار با مطالعه روش‌هایی که این سه نفر در مقابله با مشکلاتشان مورد استفاده قرار داده‌اند میسر خواهد بود. این روش‌های مقابله با سبکی خوش‌بینانه و عملی ارائه خواهند شد. برای مفیدتر شدن کتاب قسمت‌هایی با عنوان «نکاتی برای تفکر» و «کارهایی برای انجام دادن» در آخر هر فصل آمده است (برای تغییر و پیشرفت روش‌های مقابله‌ای شما).

در بخش «نکاتی برای تفکر» تعدادی سؤال اساسی وجود دارد که بازتاب‌های شخصی شما را در فصول مربوط به افراد برمی‌انگیزد و به شما کمک می‌کند تا راه‌های ممکن را که پیش رو دارید حل‌آجی کنید. برخی از این روش‌ها و ایده‌هایی که مایلید برای تغییرات

شخصی تان انجام دهید در فصول میانی بخش راهبردهای مقابله آمده است. در انتهای کتاب منابعی را برای مطالعات بیشتر ملاحظه خواهید کرد و این به شما کمک می کند هر عنوانی را که می خواهید به طور عمیق، پیدا کنید. در نهایت اینکه، فصول حول محور سؤال ها و جواب های اصلی سازماندهی شده اند و این کار به منظور افزایش ارتباط بین موضوعات و دسترسی به اطلاعاتی است که از نظر شما مهم است. خلاصه، این کتاب شرحی واقعی، مفید و روشن از بحران زندگی است. شرحی از کسانی که این سفر را به خوبی پشت سر گذاشته و قوی تر و شادکام تر شده اند.

سپس با در نظر گرفتن تحقیقات حاضر و تجربه شخصی من در درمان، یک جمع بندی کلی از راه های سازنده مقابله و همچنین فهم بحران خواهم داشت. چنانچه ملاحظه کردید، در تمام کتاب، تأکید ما بر راه های عملی و مثبتی است که پیش رویمان قرار دارد. بحران میانسالی ممکن است سخت و طاقت فرسا باشد، اما در عین حال برای شما فرصتی فراهم می کند تا زندگیتان را از نو بسازید. این سنین، شما را برای دوره بعدی «جنگ برای بقا» آماده می سازد و مانند سکوی پرشی است که شما را به سوی شادکامی بیشتر پرتاب می کند.