

رمز و رازهایی برای سالمندی موفق

واقعیت این است که فارغ از هر تغییر طبیعی که با اوج گرفتن نمودار سن در بدن ما رخ می‌دهد...



«واقعیت این است که فارغ از هر تغییر طبیعی که با اوج گرفتن نمودار سن در بدن ما رخ می‌دهد، این خود ما هستیم که با توصیه های همیشگی ورزش و سبک زندگی و اهمیت به سلامت جسم و روح مان می توانیم سالمندی بهتری داشته باشیم؛ یک سالمندی هدفمند، پرنشاط و بدون عصا!»

به گزارش ایسنا، روزنامه **جام جم** نوشت: «سالمندی موفق! مقوله ای مهم و اجتماعی که گاهی تبدیل به هدفی دست نیافتنی می شود؛ هدفی که خیلی وقت ها در روزهای جوانی فکری برای آن نکرده ایم و گاهی در روزهای سالمندی، قدمی برایش برنمی داریم. این درحالی است که نمونه هایی از افراد سالمند موفق که همچنان خودشان را سرپا و سرحال نگه داشته اند در دنیا زیاد داریم؛ نمونه هایی که نشان دهنده تناقض این تصور اشتباه است که سالمندی وقت بی حوصلگی و خواب است. شما از کدام نوع سالمندان هستید یا خواهید بود؟ برخلاف تصور رایج، این ما هستیم که نوع و کیفیت دوران سالمندی مان را انتخاب می کنیم.

پرتکرارترین عبارتی که از آنها می شنویم، این است که می گویند: «از ما که گذشته است.» عبارتی که نه فقط برای پوشیدن لباسی خاص یا انجام حرکتی جالب و بامزه که راجع به هر نوع فعالیت که فکرش را بکنید، به کار می برند. این روایتی واقعی از زندگی بسیاری از سالمندان است که در خانه نشسته و کنترل به دست، تنها به تلویزیون چشم دوخته اند. نه همراه با جمع فرزندان و نوه های شان به رستوران می روند، نه پیک نیک آخر هفته، نه خرید لباس و نه تفریحات ورزشی مثل شنا و کوهنوردی! متأسفانه آن قدر این فهرست بلندبالاست که می توانیم هر فعالیت دیگری را هم که به ذهن مان می رسد به آن اضافه کنیم؛ فعالیت هایی که قریب به اتفاق سالمندان معتقدند که از آنها گذشته است اما نگذشته؛ اصلاً چه کسی است که این گذشتن یا نگذشتن را تعیین می کند؟

سالمندی را تعریف کن!

خنده دار است؛ این که بنشینیم منتظر تا سن مان به عدد مشخصی برسد و با تصور سالمند شدن و آغاز دوران سالمندی، ناگهان خودمان هم دست از همه چیز بکشیم و با تعریف مرسوم سالمندی، خودمان را وفق بدهیم. واقعیت این است که در حال حاضر، سازمان ملل معیار عددی مشخصی برای تعریف سن سالمندی ندارد اما روی این اصل توافق دارد که افراد ۶۰ ساله و بیشتر، جمعیت سالمند را تشکیل می دهند؛ موضوعی که با توجه به موفقیت های سیستم بهداشتی جهان در حوزه پیشگیری و درمان، شاهد رشد جمعیت سالمند در همه کشورها هستیم. اما با چنین آماری، همه سالمندان در دنیا خانه نشین شده اند؟ باید بگوییم خیر! چرا که فارغ از این که برخی بیماری های مزمن، دوران سالمندی را نشانه می گیرد اما سالمندان بسیاری هستند که بر تحلیل توانمندی های شان غلبه می کنند و اجازه نمی دهند بخشی از دوران زندگی شان، تحت تاثیر تفکرات رایج درباره این دوران سپری شود.

دنیا را ببین!

«خودش می گفت ۷۹ ساله است اما پشت خودروی هیكلی و قدرتمندش نشسته بود و از پستی و بلندی های مزرعه شخصی اش می گذشت. چنان با هیجان اطراف را نشان مان می داد و بلندبلند قهقهه می زد که انگارانه انگار نزدیک به ۸۰ سال از عمرش گذشته است. بعد از آن هم ما را به سمت دریا برد و مشغول ماهیگیری شد! نمی دانید با صید هر ماهی، چطور خوشحالی می کرد و بالا و پایین می پرید.» اینها را یکی از دانشجویان ایرانی که در کانادا تحصیل می کند، برایمان تعریف می کند، از استادشان که چطور همچنان شور زندگی دارد و ذره ای رخوت در او احساس نمی شود. همچنان برای پیروزی مقاله هایش در جشنواره های مختلف می جنگد و چطور در زمان تفریح و استراحتش، پایه پای دانشجویهایش، وسطی بازی می کند. بله این واقعیتی است که در زندگی بسیاری از سالمندان دنیا در حال جریان است؛ چنان که افراد مسن بسیاری هنوز هم در کسب و کار پیشرو هستند، در ماراتن ها شرکت می کنند و سهم قابل توجهی در اقتصاد دارند. بسیاری از این افراد در این سن هنوز استقلال کامل دارند و هیچ نشانه ای از نیاز به مراقبت اضافی نشان نمی دهند؛ آن قدر که ممکن است برای آنها طبقه بندی سالمند خیلی عجیب باشد.

ورزش را دریاب!

این روزها که جام جهانی در جریان است، یک نگاهی به مربیان تیم های ملی کشورهای مختلف بیندازید؛ مربیانی که برخی از آنها در آستانه ۷۰ سالگی، پر از شور و شوق بردن و پیروزی، خودشان پایه پای بازیکنان شان می دوند و تمرین می کنند و وقت گل زدن و برنده شدن، ژانگولترین حرکات ممکن را از خودشان نشان می دهند. حالا آنها را با برخی از پیرمردها و پیرزن هایی که اطراف مان می شناسیم مقایسه کنید؛ کسانی که خوردن غذای سالم و بدون روغن را خنده دار می دانند و ورزش کردن در این سن و سال را، کاری بیهوده! اما شاید این واقعیت ورزش است؛ ورزشی که فارغ از استثنائاتی که وجود دارد، از سنین نوجوانی با آن همراه بوده اند و آنها را به پول و جایگاه و سلامتی در ۷۰ سالگی رسانده است. به نظر می رسد اینک همچنان می دوند، بالا

می‌پزند و شبیه جوانان، پر قدرت گام برمی‌دارند، از معجزات زندگی کردن با ورزش حرفه‌ای است!

واقعیتی که هست

بله! بدیهی است که سن سالمندی با دوران میانسالی و جوانی تفاوت‌هایی دارد؛ از تغییر در نقش‌های اجتماعی، مثلاً تغییر در الگوی کار و فعالیت تا تغییر در توانایی‌ها از جمله فرسودگی و تغییر ویژگی‌های فیزیکی! اما واقعیت است که هیچ‌کدام از این تغییرات طبیعی که با بالا رفتن سن رخ می‌دهد، نمی‌تواند مانع زندگی امیدوارانه و از آن مهم‌تر، هدفمندانه شود؛ این را مهری موسوی، مشاور و روان‌شناس خانواده می‌گوید که معتقد است در هر سنی می‌توانیم هدفی تعیین کنیم و با توجه به توانایی‌های مان به آن برسیم: «این که خودمان را از کار افتاده و ناتوان بدانیم و فقط روز و شب بگذرانیم، بدترین نوع سالمندی است. در صورتی که در ساده‌ترین حالت، سالمندان می‌توانند فعالیت‌های داوطلبانه جهادی برای رفع محرومیت‌های عده‌ای از خانواده‌ها را بپذیرند و انجام بدهند. همین می‌شود یک امید و انگیزه برای ادامه زندگی! این که بتوانیم برای زندگی بهتر عده‌ای افراد نیازمند تلاش کنیم.»

در واقع موسوی معتقد است صرفاً کار کردن برای پول درآوردن یا رسیدن به جایگاه خاصی ملاک موفقیت نیست بلکه احساس رضایت از خود، زمانی پیش می‌آید که احساس مفید بودن داشته باشیم و چه موقعیتی بهتر از فعالیت‌های خیرخواهانه؟

همه چیز به خودمان بستگی دارد

فارغ از سن شناسنامه‌ای و بر خلاف نظر سازمان ملل که ۶۰ سالگی به بعد را زمان آغاز سالمندی می‌داند، به نظر می‌رسد که همه چیز به خود فرد برمی‌گردد. گاهی به محض بازنشستگی در ۵۰ سالگی، احساس بی‌هدفی می‌کند و رخوت او را می‌گیرد و گاهی در ۸۰ سالگی، همچنان فردی موثر و شاداب است که اجازه نمی‌دهد زندگی‌اش تکراری و حوصله‌سریز شود. در این میان، قرار نیست فهرست بلندبالایی از فعالیت‌هایی که سالمندان می‌توانند انجام بدهند را در کنار هم ردیف کنیم؛ بلکه بهتر است که همه افراد به این باور برسند که گذران نوع و کیفیت دوران‌های مختلف زندگی از جوانی تا میانسالی و سالمندی، به خودمان بستگی دارد. شاید یکی در سالمندی بتواند اسب سواری کند و دیگری جمع شدن با همسرن و سالانش و شطرنج بازی کردن را ترجیح بدهد. واقعیت این است که فارغ از هر تغییر طبیعی که با اوج گرفتن نمودار سن در بدن ما رخ می‌دهد، این خود ما هستیم که با توصیه‌های همیشگی ورزش و سبک زندگی و اهمیت به سلامت جسم و روح مان، می‌توانیم سالمندی بهتری داشته باشیم؛ یک سالمندی هدفمند، پرنشاط و بدون عصاره!