

سبک سلامت



دوران سالمندی و سبک زندگی سالم در گفت‌وگو با رابعه مدنی مادر بزرگ مهربان سینمای ایران

پدرم تا آخر عمر کوه می‌رفت و ۱۱۰ سال سر حال زندگی کرد

نازنین رقیه هاشمی

مادر بزرگ مهربان فیلم‌های سینمایی «بوسیدن روی ماه» و «وضعیت سفید» همان کسی است که با مرور حرف‌هایش آن هم به لهجه همدانی دلمان برای هم صحبتی بیشتری با او غنچ می‌رود. رابعه مدنی که هر چه اصرار می‌کنیم تاریخ تولدش را نمی‌گوید و با خنده تأکید می‌کند: «سال تولد من جزو اسرار من است و از هیچ خانمی این سؤال را نپرسید». پدرش حکیم سیدحسن مدنی از بزرگان مذهبی و علمی شهر همدان بود اگر چه زندگی کاملاً عادی داشتند اما به واسطه علم پدر دانش طبی و گیاه‌شناسی‌شان شهره مردم شهرشان بوده است. رمز فعالیت و سرزنده بودن رابعه مدنی آن هم در سنن سالمندی سؤالی است که برای جوابش سراسر او ی رفتیم اما سؤالی به این مهمی جواب بسیار ساده‌ای داشت: «بالا رفتن سن و تغییر شرایط را بپذیرفتیم. قبول کردم با ورود به دوران میانسالی و سالمندی باید سبک زندگی‌ام را تغییر دهم». آنچه می‌خوانید حاصل گفت‌وگو ی ما با مادر بزرگ مهربان سینمای ایران و عضو اتاق فکر فرهنگسرای امید است.



باشد. جایی که سایر همسن و سال‌هایتان را ببینید و از کنار هم بودن لذت ببرید و یادها و نیایدهای دوران سالمندی را کنار هم اجرا کنید. برای من که تا امروز بیش از ۵۰ فیلم و سریال و فیلم کوتاه بازی کرده‌ام قطعا در این سن و سال به روز بودن و سالم ماندن هر شرایطی شادابی و سرحالی‌ام را با کارهای مختلف مانند ورزش کردن، اصلاح سبک تغذیه و مسافرت رفتن حفظ کنم. یکی از مهم‌ترین رمزهای رضایت از زندگی قانع بودن است. من از بچگی یاد گرفته‌ام برای هر چیزی که می‌خواهم تلاش کنم اما به هر چیزی که می‌رسم قانع باشم. من به داشته‌هایم فکر می‌کنم و با هیچ کس چشم و چشمی ندارم. مثلاً من ۱۰ سال یک مانتو را دارم و باز می‌بینم قابل استفاده است آن را می‌پوشم و از آن استفاده می‌کنم. در مقابل می‌بینم



نسل جوان هر هفته یک مانتو می‌خرد یا هر فصل کم‌ش را کامل از خریدهای جدید پر می‌کند.

تبلی دلیل حال بد بعضی از سالمندان است

ریشه اصلی حال بد بعضی از سالمندان تبلی است. البته در اکثر موارد این موضوع ریشه روانی دارد علت آن هم می‌تواند فوت همسر، ازدواج فرزندان و غیره باشد که موجب تنهایی سالمندان می‌شود و در برخی موارد آنها برای جلب توجه اطرافیان ناله

ریشه اصلی حال بد بعضی از سالمندان تبلی است. البته در اکثر موارد این موضوع ریشه روانی دارد علت آن هم می‌تواند فوت همسر، ازدواج فرزندان و غیره باشد که موجب تنهایی سالمندان می‌شود و در برخی موارد آنها برای جلب توجه اطرافیان ناله می‌کنند و کوچک ترها باید به این موضوع توجه کنند

بدخلقی عامل فاصله با جوانان است

یکی از عللی که جوانان نمی‌توانند با سالمندان ارتباط بگیرند این است که مثلاً می‌بینند مادر بزرگ یا پدر بزرگشان دائماً مریض است و حال آنها هم بد

می‌شود. پدر من در سن ۱۱۰ سالگی مرحوم شد اما تا آخر عمر جمعه‌ها به کوه می‌رفت و سر حال زندگی می‌کرد. پدر من گیاه‌شناس هم بود و هر موقع از کوه بر می‌گشت همراه خود لای دستمال گیاهان کوهی می‌آورد. معتقد بود که طبیعت به ما احتیاج دارد و ما هم به طبیعت احتیاج داریم. تا زمانی که گیاه را برداشت می‌کرد هیچ وقت ریشه گیاه را قطع نمی‌کرد. نسبت به همه حیوانات دوستی و محبت داشت. همه این تصاویری که از پدرم در ذهن مانده است باعث می‌شود دچار تبعات دوران سالمندی نشوم. فراموش نکنیم خوش خلقی و انرژی مثبت فرستادن به همه موجودات باعث می‌شود چهره شاد و خوش اخلاقی در ذهن بقیه از دوران سالمندی ما باقی بماند.

نکته مهم بعدی در ارتباط بین جوان‌ترها و سالمندان حفظ احترام و حرمت است. من همیشه به جوان‌ترها می‌گویم این بزرگ‌ترها و سالمندان که می‌بینید جوانی‌شان را پای شمار ریخته‌اند. یادتان باشد هر کاری که در طبیعت می‌کنید پیش خدا و پیامبر، طبیعت همه آنها را تلقی می‌کند و به قولی با هر دستنی بدعی با همان دست پس می‌گیری. همه باید احترام بزرگ‌تر از خودمان را نگه داریم مثلاً من خودم عروس چهارم خانواده بودم و باید بعد از عروس اولی و پشت سر بقیه حرکت می‌کردم.

برای تنهایی‌هایتان نسخه بپیچید

اغلب سالمندانی که همسرشان را از دست داده‌اند به ویژه در روزهای کرونا بیش از پیش تنها شدند. مثلاً من راه‌رفر تنهایی‌ام را در امور روزانه‌ام تعریف کرده‌ام. بافتنی دلقوشی من شده است. وقتی می‌بینم تنها هستم و حوصله‌ام سرفرفته می‌روم حسن آباد چند رقم کاموا می‌خرم می‌ایم شروع می‌کنم به بافتنی کردن. خدا را شکر گوشه‌نشین و خانه‌نشین نیستم. از صبح که بلند می‌شوم خودم را مشغول می‌کنم و مثلاً شروع می‌کنم به تمیز کردن کمدها و تا سر ظهر خودم را مشغول نگه می‌دارم و یک تغییر ایجاد می‌کنم. البته سعی می‌کنم تا جایی که می‌شود به دلیل شرایط کرونا از خانه بیرون نروم.

قناعت؛ کلید واژه سبک زندگی

یک ویژگی مهم نسل ما قناعت بود که هنوز در رفتارمان به وضوح دیده می‌شود. دیدام در نسل جوان که بدون توجه به منبع و میزان در آمد مدام در حال خریدهای اضافه هستند. من اهل تعصبت نیستم ولی می‌گویم مثلاً در آمد شوهر یا بودجه خانواده خود را هم در نظر بگیریم. مثلاً غذا را به اندازه درست کنیم و اگر هم اضافه ماند به سطل زباله نریزم، بدھیم یک هموطن نیازمند بخورد.

عزیز جانم حالت را خودت خوب کن!

من در حدی نیستم که کسی را نصیحت کنم، می‌گویند که رطب خورده کی منع رطب کند اما از همسن و سال‌هایم خواش می‌کنم که سعی کنند سلامتی خود را حفظ کنید. مثلاً به دکتر می‌روید و اگر دکتر توصیه‌ای به شما می‌کند قطعاً طلب سلامتی نیست پس توصیه‌ها را رعایت کنید. خدایی نکرده اگر مرض شدید مزاحم خانواده‌های عروس یا داماد بشویم و این هم دست خودمان است که سعی کنیم مرض نشویم مثلاً وقتی به من می‌گویند قند برابر ضرر دارد و نخور رعایت کنیم. مثلاً به من می‌گویند عصا دست بگیر این نشانه پیری نیست. برای این است که مطمئن تر قدم بردارم. به من می‌گویند پرهیز غذایی کن نه برای این‌که دوست‌ندارد من بخورم بلکه برای اینکه دوست دارند من را همیشه سر حال ببینند. پس بپذیریم همه آنهایی که یک عمر حواسمان به آنها بود و مراقبتشان بودیم حالا به وقت پیری مراقبان هستند و دوست ندارند خم به ابرویمان بیاید.

سبک تلاش



سید کمال میرطیبری

هنرمند پیشکسوت منبت ایران:

روزهای پیری

انتظار بی‌مهری نداریم

در سال ۱۳۳۲ در اراک متولد شد. تا به امروز ۳۳ سال سابقه تدریس و داوری در بیش از ۱۲ دانشگاه کشور از جمله دانشگاه الزهراء، سوره، هنر و شهید رجایی، زاهدان، تبریز و چند شهر دیگر را در کارنامه کاری‌اش دارد. عضو فرهنگستان هنر و عضو شورای ارزشیابی هنرمندان کشور هم بوده است. در حال حاضر با وجود داشتن ۶۸ سال سن در دانشگاه سوره مشغول فعالیت و کلاس‌های آموزش هنری‌اش برقرار است. هفته گرامیداشت سالمندان بهانه‌ای شد تا در گفت‌وگو با سید کمال میرطیبری، هنرمند پیشکسوت منبت ایران، روایت دیگری از یک سالمند موفق و پر کار داشته باشیم.

هستیم. مثلاً خودم اهل روستا هستم و روحیه نشاط و سر حالی من از آنجا نشئت می‌گیرد. خاطرات کودکی و تجربه زندگی در فضای روستا و دشت‌ها و کوه‌ها روحیه‌ای برایم رقم زده که نمی‌خواهم حتی یک لحظه از خودم دور ش کنم. همیشه تلاش کرده‌ام این روحیه را حفظ کنم و که برای بقیه هم مفید واقع شوم و گرهی از زندگی بقیه باز کنم. محال است یک روز صبح زود بیدار بشوم. برای هر روزم از قبل برنامه‌ریزی دارم. این انرژی و تلاش باعث شده است در مدت فعالیت کاری‌ام راهنمای دانشجویان زیادی باشم که در حال حاضر بیش از ۱۰۰ نفر از آنان مدرک دکتری دارند. برخی از آنها در دانشگاه‌ها مسئول آموزش یا مدیر گروه هستند. به تمام دانشجویانی که با آنها کار کرده و از آنها یاد گرفته‌ام و به آنها یاد داده‌ام افتخار می‌کنم.

متأسفانه در کشور ما نگاهی وجود دارد آن هم اینکه وقتی به اسم، باز نشسته شدی و به سن تقویم عدد ۶۵ را رد کردی دیگر وقت استراحت است. قطعاً اینطور نیست. انسان هر لحظه دست از تلاش بردارد و راه به اصطلاح استراحت را در پیش گیرد همان لحظه افول انرژی‌اش شروع می‌شود. از نظر من شخصی که ۶۰ سال ۷۰ سال سن دارد سالمند نیست، بلکه سالمند کسی است که هیچ تحرک و هیچ استفاده‌ای برای همنوعان خود ندارد. تا زمانی که شخصی بتواند تجربیات خود را به دیگران به صورت صحیح و مفید ارائه دهد سالمندی وجود ندارد. البته که شرایط اجتماعی و خدماتی که دولت و سازمان‌ها برای نسل ما فراهم می‌کنند بسیار در این نگاه تأثیر گذار است.

اگر دولت بداند جامعه سالمند چه نیازهای سلامتی، پزشکی، رفاهی و مالی دارند و برای آنها تلاش کند سالمند ما می‌تواند به راحتی و بدون دغدغه به فکر آرامش و شادابی‌اش باشد، اما متأسفانه سالمند امروز که حتی در اسرار معاش خودش با حقوق شندرغاز سالمندی مانده طبیعی است که هزار و یک دغدغه برای فرزندان و نوه‌هایش هم اضافه شود. من پنج فرزند داشتم. همه آنها کارشناسی و کارشناسی ارشد دارند و به سختی هزینه‌هایشان را تأمین کردم. حالا تصور کنید کسی که بتواند هزینه چند فرزند دانشجوی را تأمین کند چقدر باید سختی و مشکلات را تحمل کند؟

ما بچه‌های روستا در دوران پیری سر حال تر و دوست‌داشتنی‌تر هستیم. ما بچه‌های روستا و دشت‌ها و کوه‌ها روحیه‌ای برایم رقم زده که نمی‌خواهم حتی یک لحظه از خودم دور ش کنم. همیشه تلاش کر دهم این روحیه را حفظ کنم و همچنین جوانان را یک روستایی می‌دانم. روحیه رفیق بودن را زندگی در روستا نا خود آگاه به آدم آموزش می‌دهد؛ حیات به شرط مفید بودن برای خودت و بقیه

نه از نظر خودم بلکه حتی از نظر بقیه انسان فعال و مفیدی هستم. دلیل چنین نظری برای خودم مشخص است. من از آن زمان که خود را شناختم حتی یک روز را بیسکار و به بطالت سپری نکردم. همیشه نه تنها تلاش کردم برای خودم مفید باشم بلکه تلاش کردم در امور روزمره‌ام طوری رفتار کنم که برای بقیه هم مفید واقع شوم و گرهی از زندگی بقیه باز کنم. محال است یک روز صبح زود بیدار بشوم. برای هر روزم از قبل برنامه‌ریزی دارم. این انرژی و تلاش باعث شده است در مدت فعالیت کاری‌ام راهنمای دانشجویان زیادی باشم که در حال حاضر بیش از ۱۰۰ نفر از آنان مدرک دکتری دارند. برخی از آنها در دانشگاه‌ها مسئول آموزش یا مدیر گروه هستند. به تمام دانشجویانی که با آنها کار کرده و از آنها یاد گرفته‌ام و به آنها یاد داده‌ام افتخار می‌کنم.

متأسفانه در کشور ما نگاهی وجود دارد آن هم اینکه وقتی به اسم، باز نشسته شدی و به سن تقویم عدد ۶۵ را رد کردی دیگر وقت استراحت است. قطعاً اینطور نیست. انسان هر لحظه دست از تلاش بردارد و راه به اصطلاح استراحت را در پیش گیرد همان لحظه افول انرژی‌اش شروع می‌شود. از نظر من شخصی که ۶۰ سال ۷۰ سال سن دارد سالمند نیست، بلکه سالمند کسی است که هیچ تحرک و هیچ استفاده‌ای برای همنوعان خود ندارد. تا زمانی که شخصی بتواند تجربیات خود را به دیگران به صورت صحیح و مفید ارائه دهد سالمندی وجود ندارد. البته که شرایط اجتماعی و خدماتی که دولت و سازمان‌ها برای نسل ما فراهم می‌کنند بسیار در این نگاه تأثیر گذار است.

اگر دولت بداند جامعه سالمند چه نیازهای سلامتی، پزشکی، رفاهی و مالی دارند و برای آنها تلاش کند سالمند ما می‌تواند به راحتی و بدون دغدغه به فکر آرامش و شادابی‌اش باشد، اما متأسفانه سالمند امروز که حتی در اسرار معاش خودش با حقوق شندرغاز سالمندی مانده طبیعی است که هزار و یک دغدغه برای فرزندان و نوه‌هایش هم اضافه شود. من پنج فرزند داشتم. همه آنها کارشناسی و کارشناسی ارشد دارند و به سختی هزینه‌هایشان را تأمین کردم. حالا تصور کنید کسی که بتواند هزینه چند فرزند دانشجوی را تأمین کند چقدر باید سختی و مشکلات را تحمل کند؟

ما بچه‌های روستا در دوران پیری سر حال تر و دوست‌داشتنی‌تر هستیم. ما بچه‌های روستا و دشت‌ها و کوه‌ها روحیه‌ای برایم رقم زده که نمی‌خواهم حتی یک لحظه از خودم دور ش کنم. همیشه تلاش کر دهم این روحیه را حفظ کنم و همچنین جوانان را یک روستایی می‌دانم. روحیه رفیق بودن را زندگی در روستا نا خود آگاه به آدم آموزش می‌دهد؛ حیات به شرط مفید بودن برای خودت و بقیه

متأسفانه در کشور ما نگاهی وجود دارد آن هم اینکه وقتی به اسم، باز نشسته شدی و به سن تقویم عدد ۶۵ را رد کردی دیگر وقت استراحت است. قطعاً اینطور نیست. انسان هر لحظه دست از تلاش بردارد و راه به اصطلاح استراحت را در پیش گیرد همان لحظه افول انرژی‌اش شروع می‌شود. از نظر من شخصی که ۶۰ سال ۷۰ سال سن دارد سالمند نیست، بلکه سالمند کسی است که هیچ تحرک و هیچ استفاده‌ای برای همنوعان خود ندارد. تا زمانی که شخصی بتواند تجربیات خود را به دیگران به صورت صحیح و مفید ارائه دهد سالمندی وجود ندارد. البته که شرایط اجتماعی و خدماتی که دولت و سازمان‌ها برای نسل ما فراهم می‌کنند بسیار در این نگاه تأثیر گذار است.

اگر دولت بداند جامعه سالمند چه نیازهای سلامتی، پزشکی، رفاهی و مالی دارند و برای آنها تلاش کند سالمند ما می‌تواند به راحتی و بدون دغدغه به فکر آرامش و شادابی‌اش باشد، اما متأسفانه سالمند امروز که حتی در اسرار معاش خودش با حقوق شندرغاز سالمندی مانده طبیعی است که هزار و یک دغدغه برای فرزندان و نوه‌هایش هم اضافه شود. من پنج فرزند داشتم. همه آنها کارشناسی و کارشناسی ارشد دارند و به سختی هزینه‌هایشان را تأمین کردم. حالا تصور کنید کسی که بتواند هزینه چند فرزند دانشجوی را تأمین کند چقدر باید سختی و مشکلات را تحمل کند؟

ما بچه‌های روستا در دوران پیری سر حال تر و دوست‌داشتنی‌تر هستیم. ما بچه‌های روستا و دشت‌ها و کوه‌ها روحیه‌ای برایم رقم زده که نمی‌خواهم حتی یک لحظه از خودم دور ش کنم. همیشه تلاش کر دهم این روحیه را حفظ کنم و همچنین جوانان را یک روستایی می‌دانم. روحیه رفیق بودن را زندگی در روستا نا خود آگاه به آدم آموزش می‌دهد؛ حیات به شرط مفید بودن برای خودت و بقیه

ما بچه‌های روستا در دوران پیری سر حال تر هستیم.

ما بچه‌های روستا و دشت‌ها و کوه‌ها روحیه‌ای برایم رقم زده که نمی‌خواهم حتی یک لحظه از خودم دور ش کنم. همیشه تلاش کر دهم این روحیه را حفظ کنم و همچنین جوانان را یک روستایی می‌دانم. روحیه رفیق بودن را زندگی در روستا نا خود آگاه به آدم آموزش می‌دهد؛ حیات به شرط مفید بودن برای خودت و بقیه

ما بچه‌های روستا و دشت‌ها و کوه‌ها روحیه‌ای برایم رقم زده که نمی‌خواهم حتی یک لحظه از خودم دور ش کنم. همیشه تلاش کر دهم این روحیه را حفظ کنم و همچنین جوانان را یک روستایی می‌دانم. روحیه رفیق بودن را زندگی در روستا نا خود آگاه به آدم آموزش می‌دهد؛ حیات به شرط مفید بودن برای خودت و بقیه