وقت زندگی

ماهنامه فرهنگی، هُنری و اجتماعی مرکز روزانه سالمندان

آذر ماه ۱۴۰۵ / شماره چهارم

سال اول / ۱۰ صفحه

ارتباط با ما

جهت ارتباط با ما و پاسخ به سوالات و نظرات انتقادات و پیشنهادات شما

۰۲۱-۲۲۷۷۵۰۲۵
۰۹۰۳-۲۴۴۳۱۱۴

FIFTYPLUSGROUP
FIFTYPLUSGROUP.COM



چهره‌ی ماه

گفت و گو با فرح مواسات:

هیچ وقت از آزادیم سو استفاده نکردم.

صفحه۴

روز جهانی دیابت

از زبان متخصصان وقت زندگی آنچه باید درباره دیابت بدانیم!

صفحه۶

مقاله _ راز جوانی

راز جوان ماندن در تقویم نیست!

صفحه۹

کارت تخفیف(ویژه سالمندان)
آلبوم عکس

صفحه۱۰

گفت‌وگوی جذاب اختصاصی با منیژه هاشم بیگی:

خیلی از بازی های فوتبال رو به استادیوم رفتم.

طرفدار پرسپولیس و بارسلونا هستم!

صفحه۷

{ به نام خُدای زندگی، مِهربانی و کِـرامت }



ماهنامه وقت زندگی - آذر ۱۴۰۵/ شماره چهارم

اولین ماهنامه فرهنگی، هنری و اجتماعی مرکز روزانه سالمندان ایران

- **سردبیر: متین نظری**
- **مدیریت مرکز: زهره آشوری**
- **دبیر عکس: مهسا مینوئی‌فر**
- **گرافیک: گروه فرهنگی و هنری نماد**(فردا)

***

FIFTYPLUSGROUP
FIFTYPLUSGROUP.COM
۰۲۱-۲۲۷۷۵۰۲۵
۰۹۰۳-۲۴۴۳۱۱۴

معرفی چهره

ماهنامه وقت زندگی- آذر ۱۴۰۵/ شماره چهارم

چهره‌ی ماه

در چهره‌ی این ماه، گفت‌وگو با خانم فرح مواسات

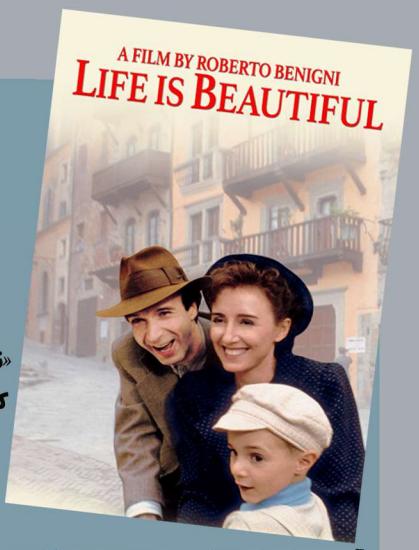


ماهنامه فرهنگی، هنری و اجتماعی مرکز روزانه سالمندان
وقت زندگی

آغاز*

«خبرِ این ماه»

معرفی فیلم



«زندگی زیباست»
کارگردان: روبرتو بنینی
بازیگران:
روبرتو بنینی، نیکولتا براسکی

آیا می‌توان در تاریک‌ترین روزهای زندگی، زیبایی را زنده نگه داشت؟

«زندگی زیباست» داستان پدری مهربان و شوخ‌طبع است که در دل یکی از تلخ‌ترین فصل‌های تاریخ، با قدرت تخیل و عشق می‌کوشد دنیای فرزندش را از ترس و آندوه دور نگه دارد.
فیلمی آمیخته به خنده و اشك که نشان می‌دهد گاهی عشق، بزرگ‌ترین نیروی مقاومت در برابر سختی‌های زندگی است.

مکثی در فیلم:
«حتی وقتی دنیا روی خوشش را نشان نمی‌دهد، می‌توان با عشق و امید، زیبایی را در گوشه‌ای از زندگی پیدا کرد.»
«زندگی زیباست» یادآوری می‌کند که شاید نتوانیم همه اتفاقات زندگی را تغییر دهیم، اما می‌توانیم انتخاب کنیم با چه نگاهی به استقبالشان برویم.

معرفی کتاب



نویسنده: میچ آلبوم
مترجم: ماندانا قهرمانلو
ناشر: شرکت نشر قطره
تعداد صفحات: ۲۶۴ صفحه

گاهی یك دیدار ساده می‌تواند درس‌هایی به ما بیاموزد که در تمام سال‌های زندگی نیاموخته‌ایم. «سه‌شنبه‌ها با موری» روایت دیدارهای هفتگی میچ آلبوم با استاد سالخورده‌اش، موری، است؛ مردی که در واپسین روزهای زندگی، با وجود بیماری همچنان از عشق، خانواده، بخشش و معنای خوشبختی سخن می‌گوید.
این کتاب روایتی گرم و انسانی درباره سالمندی است؛ درباره قدر دانستن لحظه‌ها و چیزهایی که واقعاً به زندگی معنا می‌بخشند.

مکثی در کتاب:
«وقتی یاد بگیری چگونه بمیری، یاد می‌گیری چگونه زندگی کنی.»
این کتاب به ما یادآوری می‌کند که گاهی بزرگ‌ترین درس‌های زندگی را باید از کسانی آموخت که به پایان راه نزدیك شده‌اند، اما هنوز سرشار از عشق به زندگی‌اند.



خبر این ماه

چرا پلک چشم ناخواسته می‌پرد؟

آزاده نصراله
تحلیلگر اخبار

میوکیمی؛ انقباض‌های غیرارادی و مکرر عضلات پلك.
پرش پلك چشم پدیده‌ای شایع است که بسیاری از افراد در مقاطعی از زندگی آن را تجربه می‌کنند. این حالت معمولاً به‌صورت انقباض‌های خفیف، سریع و غیرارادی عضلات پلك ظاهر می‌شود و اغلب خطری برای سلامت چشم ندارد.
از نظر علمی، این پدیده که با عنوان «میوکیمی پلك» (EYELID MYOKYMIA) شناخته می‌شود، در اثر انقباض‌های خودبه‌خودی و تکرارشونده فیبرهای عضلانی پلك ایجاد می‌شود. افزایش تحریك‌پذیری مسیرهای عصبی کنترل‌کننده عضلات پلك می‌تواند در بروز این انقباض‌ها نقش داشته باشد.
عوامل مختلفی در ایجاد یا تشدید پرش پلك مؤثرند که از جمله آن‌ها می‌توان به استرس و فشارهای روانی، کم‌خوابی، خستگی، مصرف بیش از حد کافئین، استفاده طولانی‌مدت از تلفن همراه و رایانه و خشکی چشم اشاره کرد.
خوشبختانه، میوکیمی پلك در بیشتر موارد خوش‌خیم و گذراست و معمولاً طی چند روز تا چند هفته، بدون نیاز به درمان خاصی برطرف می‌شود. خواب کافی، کاهش مصرف کافئین، مدیریت استرس، استراحت دادن به چشم‌ها و استفاده از اشك مصنوعی در صورت وجود خشکی چشم می‌توانند به کاهش این عارضه کمك کنند.
با این حال، اگر پرش پلك برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، شدت آن افزایش یابد یا با علائمی مانند بسته‌شدن کامل پلك، افتادگی پلك، قرمزی و تورم چشم یا گسترش انقباض‌ها به سایر بخش‌های صورت همراه باشد، مراجعه به چشم‌پزشك ضروری است.
نکته علمی: اگرچه پرش پلك در اغلب موارد بی‌خطر است، تداوم یا همراهی آن با علائم دیگر می‌تواند نشانه‌ای از وجود اختلالات نیازمند بررسی پزشکی باشد.

چهارمین نمایشگاه نقاشی سالمندان در پردیس ملت تهران برگزار شد.



چهارمین نمایشگاه نقاشی سالمندان با هدف نمایش توانمندی‌ها، خلاقیت‌ها و استعدادهای هنری سالمندان، روز ۱۵ آبان‌ماه به همت مرکز روزانه «وقت زندگی» در پردیس ملت تهران برگزار شد.
در این نمایشگاه، آثار نقاشی سالمندان به نمایش گذاشته شد و فرصتی فراهم آمد تا این هنرمندان توانایی‌ها، ذوق و خلاقیت خود را در معرض دید عموم قرار دهند.
یکی از بخش‌های ارزشمند این رویداد، عرضه و فروش آثار هنری سالمندان بود که با استقبال خوب بازدیدکنندگان همراه شد و نشان داد هنر و خلاقیت در هر سنی می‌تواند الهام‌بخش و ارزشمند باشد.
برگزاری این نمایشگاه گامی مؤثر در راستای ارتقای مشارکت اجتماعی سالمندان، افزایش اعتمادبه نفس، معرفی توانمندی‌های آنان و تغییر نگرش جامعه نسبت به دوران سالمندی است.
مرکز وقت زندگی با برگزاری این رویداد تلاش کرد بار دیگر یادآور شود که دوران سالمندی نه پایان خلاقیت و پویایی، بلکه فرصتی برای شکوفایی استعدادها، تجربه‌های تازه و حضور مؤثر در جامعه است.

***

متین نظری
سردبیر

خانم مواسات روایت زنی است که با وجود تغییر مسیر آرزوهایش، هرگز از یادگیری و رشد دست نکشید. ۶۲ سال عشق و همراهی با همسری که مشوق و همراهش بود، بخشی از داستان زندگی اوست؛ داستانی از عشق، مادری، فقدان و اشتیاقی که هنوز به نقاشی، مطالعه و تجربه‌های تازه ادامه دارد.



شما دیپلم تجربی داشتید و آرزوی پزشک شدن را در سر می‌پروراندید. اگر زندگی مسیر دیگری برایتان رقم نمی‌زد، فکر می‌کنید امروز چه جور پزشکی بودید؟

به خاطر پزشکی، تجربی رو انتخاب کردم. دوست داشتم پزشك اطفال بشم؛ چون عاشق بچه‌هام.

از بین تمام علاقه‌هایتان، از قلاب‌بافی و موسیقی تا نقاشی و ورزش، چه چیزی همیشه به شما انگیزه داده که زندگی را با اشتیاق ادامه دهید؟

من همه رو تجربه کردم. مثلا رقص رو دوست دارم و خوندن رو همیشه دوست داشتم و دوست دارم برای دل خودم بخونم. موقع آشپزی می‌خونم که البته بچه‌ها شیطنت می‌کنند و بدون اینکه متوجه بشم صدام رو ضبط می‌کنند.وقتی ذهنم درگیره سعی می‌کنم که یه چیزی رو ببافم؛ چون کمکم می‌کنه که کمتر به مسائل فکر کنم و متمرکز به کار بافتنی باشم.

شما پنج فرزند دارید. اگر قرار باشد هر کدام از فرزندانتان بخشی از شخصیت شما را به ارث برده باشند، فکر می‌کنید هر کدام کدام ویژگی شما را دارند؟

دختر دومم، صبوری منو به ارث برده و دختر بزرگترم میترا، هنر بافتنی رو یاد گرفته و بهش گفتم بازنشسته که شد بیشتر توی این هنر یاد بگیره و بیکار نباشه. پسر بزرگم اهل کوهنوردی بود و تا زمانی که ایران بود باهم ورزش می‌کردیم و مسابقه طناب‌زنی با هم انجام می‌دادیم. پسر وسطم اونم با حوصله‌س و با اون می‌شینم حرف می‌زنم و پسر کوچیکم که خیلی شیطونه و بالاخره هر کدومشون از من و پدرشون چیزی ارث برده.

شما ۶۲ سال زندگی مشترک داشتید و همسرتان مشوق اصلی‌تان در مطالعه و نقاشی بود. راز این همراهی طولانی و این همه توجه به یکدیگر چه بود؟

رفتار خودم بود که باعث توجه ایشون می‌شد. فکر می‌کنم هر کسی هر جوری که رفتار کنه، از طرف مقابلش همون رفتار رو دریافت می‌کنه. البته ایشون حواسش بهم بود و تشویقم می‌کرد که کارم رو ادامه بدم و می‌گفت: همیشه برای هر کاری که می‌کنی ارزش قائل شو و بدون زمانی که برای کارت ارزش قائل بشی دیگران هم برای کاری که می‌کنی ارزش قائل می‌شن.

گفتید همسرتان حتی با وجود بیماری و آلزایمر، همچنان اهل مطالعه و تشویق شما بودند. چه خاطره‌ای از این همراهی و توجه ایشان بیشتر از همه در ذهن‌تان مانده است؟

کدومش رو بگم! مثلا زمانی که من بافندگی می‌کردم، کاری که کرده بودم رو نشون می‌دادم که حرف بزنه و اون بهم می‌گفت: تو خیلی باهوشی. البته که، خودش خیلی باهوش بود. چون توی همون حالت آلزایمری، سعی می‌کرد خودش رو طوری نشون بده که آلزایمر نداره. جالبه که هیچ‌کدوم از ما تا چند وقت متوجه نشده بودیم که بعدش فهمیدیم.

با وجود تمام تجربه‌های زندگی، هنوز نقاشی می‌کنید، جدول حل می‌کنید، مطالعه دارید و اهل فعالیت هستید. فکر می‌کنید راز زنده نگه داشتن کنجکاوی و اشتیاق‌تان به زندگی چیست؟

عشق به خانواده. عشق به همسرم و فرزندانم بود. ایشون اجازه می‌داد که من آزادانه هر تصمیمی برای زندگیم بگیرم؛ اما هیچ‌وقت از این آزادی سو استفاده نکردم. من حتی توی خونه‌ی پدرم آزاد بودم. وقتی که شانزده ساله بودم، مادرم منو باغ سپه‌سالار برد و لوازم آرایش، رژ و مداد و آینه توی کیفم گذاشت و حتی مانتو برام خرید. خب این یعنی می‌تونی آرایش کنی؛ من آرایش نمی‌کردم و دوست نداشتم این کار روانجام بدم و فقط آینه‌ش رو برداشتم که خودم رو توش ببینم و گفتم نیاز ندارم.

***



روز جهانی دیابت
با نظر متخصصینِ
وقتِ زندگی.!

بیشتر بدانیم. .»

روز جهانی دیابت؛ سلامت جسم و روان سالمندان



مارال خدنگ
مسئول فنی

روز جهانی دیابت، هر سال ۱۴ نوامبر (۲۳ آبان)، فرصتی برای افزایش آگاهی درباره پیشگیری، تشخیص زود هنگام و کنترل دیابت است. این بیماری مزمن در صورت کنترل نشدن می‌تواند عوارض جدی، به‌ویژه در سالمندان، ایجاد کند. دیابت علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روان و کیفیت زندگی نیز تأثیر می‌گذارد.
سالمندان مبتلا ممکن است دچار اضطراب، افسردگی، ترس از افت قند خون و نگرانی درباره آینده و وابستگی به دیگران شوند. از سوی دیگر، استرس می‌تواند قند خون را افزایش دهد و افسردگی انگیزه فرد را برای رعایت رژیم غذایی، مصرف دارو و فعالیت بدنی کاهش دهد.

درمان شناختی. رفتاری

یکی از روش‌های مؤثر روان‌شناختی است که به سالمندان کمك می‌کند افکار منفی درباره بیماری را شناسایی کرده و با افکار منطقی‌تر جایگزین کنند. همچنین تکنیك‌هایی مانند تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلانی و ذهن‌آگاهی در کاهش استرس مؤثرند. خانواده نیز با کمك به تغذیه سالم، یادآوری مصرف دارو، همراهی در فعالیت بدنی و پیگیری درمان نقش مهمی در کنترل دیابت دارد؛ البته باید استقلال و حق تصمیم‌گیری سالمند حفظ شود.
در نهایت، دیابت به معنای پایان زندگی سالم و پویا نیست. با مراقبت مناسب، درمان، فعالیت بدنی و حمایت خانواده می‌توان کیفیت زندگی سالمندان را بهبود بخشید.
شعار اصلی: پیشگیری، تشخیص زودهنگام، کنترل مناسب و حفظ استقلال سالمند.



دل‌آرا کسائیان
فیزیوتراپیست

دیابت با ایجاد نوروپاتی محیطی و اختلالات عروقی، می‌تواند موجب کاهش عملکرد حسی،حرکتی و ضعف عضلانی شود.فیزیوتراپی با بهره‌گیری از تمرین‌درمانی، تحریك الکتریکی و تمرینات تعادلی، به بهبود گردش خون محیطی، افزایش قدرت عضلانی و کاهش اختلالات عصبی‌عضلانی و پیشگیری از زخم پای دیابتی کمك می‌کند.

ورزش؛ داروی بی‌عارضه‌ی دیابت



رها جزائی
متخصص ورزش سالمندان

عضله، بزرگ‌ترین مصرف‌کننده‌ی قند بدن است. وقتی او را به کار بگیرید، دیابت را هم مدیریت کرده‌اید.
ورزش چگونه قند خون را پایین می‌آورد؟
هر بار که عضلات منقبض می‌شوند، برای تأمین انرژی قند را از خون برمی‌دارند و این کار حتی بدون کمك انسولین انجام می‌شود. به همین دلیل، یك جلسه پیاده‌روی تند می‌تواند قند خون را همان روز پایین بیاورد.
اثر دیگر ورزش ماندگارتر است: سلول‌های بدن دوباره به انسولین پاسخ بهتری می‌دهند و این بهبود تا یك یا دو روز پس از هر جلسه ادامه دارد. ادامه‌ی منظم ورزش، HBA1C (میانگین قند سه‌ماهه) را به‌طور متوسط حدود ۰٫۵ تا ۰٫۷ درصد کاهش می‌دهد؛ تغییری که از نظر بالینی ارزشمند است.

سپر محافظ در برابر عوارض دیابت

قند خون بالا در بلندمدت به قلب، کلیه، چشم و اعصاب آسیب می‌زند. ورزش منظم با کاهش فشار خون، تری‌گلیسرید و التهاب مزمن، خطر بیماری قلبی‌عروقی را پایین می‌آورد. همچنین با بهبود گردش خون، به حفظ سلامت کلیه‌ها، شبکیه‌ی چشم و اعصاب پا کمك می‌کند و کبد چرب را که اغلب همراه دیابت دیده می‌شود، بهبود می‌بخشد. تمرین قدرتی و تعادلی نیز با حفظ توده‌ی عضلانی، خطر زمین‌خوردن را کم می‌کند.

چه ورزشی، چقدر؟

بهترین نتیجه از ترکیب سه نوع تمرین به دست می‌آید:
• هوازی (پیاده‌روی تند، دوچرخه، شنا): حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته، مثلاً ۳۰ دقیقه در ۵ روز. فاصله‌ی دو روز ورزش بیش از دو روز متوالی نباشد.
• مقاومتی (کش، وزنه‌ی سبك، وزن بدن): ۲ تا ۳ جلسه در هفته، در روزهای غیرمتوالی.
• تعادلی (ایستادن روی یك پا، راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه): چند بار در هفته.
نکته‌ی کاربردی: نشستن طولانی را هر ۳۰ دقیقه با چند دقیقه ایستادن یا راه رفتن بشکنید؛ این کار هم قند خون پس از غذا را کاهش می‌دهد.
پیش از شروع
برنامه را تدریجی آغاز کنید و پیش از شروع با پزشك مشورت کنید، به‌ویژه اگر نوروپاتی، مشکل چشمی یا کلیوی دارید. قند خود را قبل و بعد از ورزش اندازه بگیرید. اگر انسولین یا برخی داروهای خوراکی مصرف می‌کنید، خطر افت قند را جدی بگیرید و یك منبع قند سریع همراه داشته باشید. پس از هر جلسه، پاها را از نظر تاول یا زخم بررسی کنید.

***

متین نظری
سردبیر

سیگارهای بهمنش را دوست دارم / بوی بد پیراهنش را دوست دارم.
گفتند شنیده‌ای دیوانه، زن گرفته؟ / دیوانه‌ام، حتی زنش را دوست دارم!

این شعر، بخشی از نگاه عاشقانه منیژه به زندگی است؛ بانویی که من او را در کلاس‌های داستان‌نویسی‌ام شناختم. همیشه شیک‌پوش، شاد، سرزنده و پرشور؛ زنی که امروز نویسنده‌ای خوش‌قلم است. منیژه با همین نگاه متفاوت به عشق، در ویدئویی در اینستاگرام که بیش از چهار میلیون بازدید داشت، در پاسخ به این پرسش که «عشق از نگاه شما چه شکلی است؟ چنین پاسخی داد و با صداقت و شیرینی کلامش دل بسیاری را به دست آورد.

اگر می‌تونستید برای یک روز به محله امیریه در دوران کودکی برگردید، دلتون می‌خواست کدام خاطره را دوباره زندگی کنید؟

اگه می‌شد فقط یه روز به اون‌جا برگردم، یه سر به خیابون می‌زدم و محله‌مون رو می‌دیدم. خونه‌هایی که باهاشون خاطره داشتم رو نگاه می‌کردم و به کاسب‌ها سرمی‌زدم. کبابی و جگرکی رئیس؛ که بوی کبابش کل خیابون رو پر می‌کرد. واسه‌ی یه پیرمرد لاغر اندام و خوش اخلاق بود. بعد از اون یه سر به مغازه لوکس فروشی شهرزاد سر می‌زدم. بعد به کوچه بوستان می‌رسیدم و اونجا خونه‌ی ما بود؛ به دوستام سر می‌زدم و بهشون پیشنهاد می‌دادم که با هم به قنادی لادن بریم و از اون بستنی‌های معروفش بخوریم؛ بستنی پر از خامه و پسته. بعدش اون طرف خیابون سینما فلور بود؛ البته فکر کنم زیاد وقت ندارم که اسم فیلمش رو بخونم! پس بسمت خونه می‌رم. بعد از ظهر اون روز رو دوست دارم مهمونی زنونه مادر بزرگم شرکت کنم. مادر بزرگم یه زن مستقل و با اقتدار بود؛ اون حرف، حرف خودش بود. زنی بود از ایل قشقایی و بسیار استوار و قوی بود و البته بسیار شاد و سرحال بود و همه رو دعوت می‌کرد و مهمونی می‌گرفت. دوستانش تار و تمبک می‌زدند و یکی‌ام آواز می‌خوند. قشنگ‌ترین قسمت اون‌جا، توی حیاط خونه مادربزرگ بود؛ یه سماور بزرگ با استکان و نعلبکی های گل‌دار و قدح بزرگ پر از شربت؛ لیوان و سینی و هندونه‌های توی حوض که همه برای پذیرایی آماده می شدند. و خونه پر بود از صدای قهقهه و خنده. یادش بخیر پدرم و شاهنامه خوانی و درآغوش کشیدن من توسط پدرم و جای گرم آغوش پدرم که جزو بهترین لحظات زندگیم بود.

از علاقه‌تان به ورزش و عضویت در تیم بسکتبال پاس بگویید؛ ورزش چه نقشی در زندگی و شخصیت شما داشته است؟

از بچه‌گی عاشق ورزش و فعالیت‌های پر تحرک بودم. در دبیرستان، بسکتبال می‌رفتم و مسابقه می‌دادیم و حتی قهرمان شدیم. البته از جایزه قهرمانی چیزی به ما نمی‌رسید و جایزه توی دفتر مدرسه جای می‌گرفت. بعدش من و یکی از دوستام وارد باشگاه پاس شدیم و بازی می‌کردیم. باشگاه پاس، اون موقع مربوط به شهربانی بود و زیر نظر افسر مربوطه تمرین می‌کردیم. بعدا که بهتر و بهتر شدیم، رشد کردیم و مسابقه‌های مختلف می‌دادیم. شادابی، اعتماد بنفس و حس قدرتمند شدن تاثیری بود که ورزش بر من گذاشت، و چیزی که یادم داد این بود که همدلی و همراهی بصورت گروهی باعث می‌شه تو هم متحد بشی برای رسیدن به یک هدف؛ باید خودخواهی و خودنگری رو کنار گذاشت تا تیم نتیجه بگیره و همین رو در زندگی یاد گرفت و استفاده کرد. چون در نهایت اون اسم تیمه که بالا می‌ره و نه اشخاص.

از دست دادن پدر و مادرتان در جوانی چطور مسیر زندگی شما را تغییر داد و باعث شد زودتر مستقل شوید؟

متاسفانه من زود از دستشون دادم. پدرم دو سال با بیماری بودند و بعد فوت کردند؛ بعد از رفتن پدر، بخاطر وابستگی و عشقی که بین پدر و مادرم بود، متاسفانه مادرم با غصه‌هایی که می‌خورد بعد از یکسال‌ونیم که گذشت، مادر هم فوت کردند. من هم با عمه و مادربزرگم بودم که حواسشون به من بود و در محل کارم، همکارانم خیلی کمک می‌کردند که جای خالی پدر و مادر احساس نشه. اما خب، جامعه طوری بود که فکر می‌کردند با کسی که تنهاست، می‌شه راحت‌تر ارتباط بگیرند و برخورد کنند. من دیدم که نمی‌تونم آدم‌ها رو تغییر بدم و مجبور شدم که خودم رو تغییر بدم. اما به هر صورت گذر کردم و زمان به همراه اطرافیانم کمکم کرد تا این دوره رو بگذرونم و مستقل بشم.

***

از ازدواج، سفر با کشتی به انگلستان و دو سال زندگی در آنجا چه خاطره‌ای دارید که هنوز برایتان زنده است؟

من بعد از ازدواج به بندرعباس رفتم. همسرم ماموریت داشت با ناوهای جنگی به انگلیس بروند اما خانواده‌ها نمی‌تونستند با ناو برونـد و ما با هواپیما رفتیم انگلیس و در شهر پلیموث ساکن شدیم. اونجا تعداد خانواده‌ها کم نبود و همه تونستیم کنار همدیگه اسکان داشته باشیم. مردها مدام در ماموریت بودند. سه هفته‌ای اونجا بودیم که تونستم با همسرم سفر هم بریم. چند روزی فرانسه بودیم و بعد ایتالیا رفتیم که همسرم دوره دانشگاه‌ش رو اون‌جا گذرونده بود و برای همین شناخت خوبی به ایتالیا داشت و برای همین اونجا بهتر بود.
لیورنو جایی که درس خونده بود رفتیم و دانشگاه‌ش رو بهم نشون داد و جالب بود که بعضی از استادها اون‌جا بودند و همسرم رو می‌شناختند. و سوییس رفتیم و می‌خواستیم به اسپانیا بریم که ناو به مشکل خورده بود و نتونستیم اسپانیا رو ببینیم و به پلیموث برگشتیم؛ درکل که سفر خوبی بود.
جالب بود، هرجا برای خرید می‌رفتیم اونا می‌گفتند شما چاه نفت دارین و ایرانی‌ها پولدار هستین. برای همین مغازه‌ای که برای خرید می‌رفتیم، جاهای دیگه‌ای رو نشونمون می‌دادند که واسه پولدارها بود و می‌گفتند شما باید از این‌جا خرید کنید. الان که بهش فکر می‌کنم و الان رو می‌بینم، متاسفانه حسرت می‌خورم و دیگه جالب نیست.

شما از علاقه‌مندان جدی فوتبال هستید؛ از استادیوم رفتن در جوانی تا تماشای بازی‌ها در امروز. طرفدار کدام تیم هستید و هیجان‌انگیزترین خاطره فوتبالی‌تان چیست؟

اولین باری که به استادیوم رفتم رو بهتون بگم. من یکی از دوستانم همسرش فوتبالیست بود و من رو به محل تمرین‌شون برد تا از نزدیک فوتبال ببینم.
همین باعث علاقه‌مندی بیشترم شد و من برای تماشای فوتبال امجدیه می‌رفتم و دوستم چون همسرش فوتبالیست بود می‌تونست جاهای خوب رو واسمون بگیره. امجدیه خیلی فوتبال دیدم. که دیگه من وارد نیروی دریایی شدم و کمی فاصله افتاد. البته با دوستم در تماس بودم و چند باری‌ام برای تماشا رفتم، اما نه به شدت گذشته و دیگه از تلویزیون بازی‌ها رو دنبال می‌کردم.
تیم من قرمزه؛ پرسپولیسی‌ام؛ تیم خارجی‌ام بارسلوناست و تیم مورد علاقه‌ی ملی هم آرژانتینه و مسی هم دوست دارم. یه خاطره از فوتبال بگم که سال ۱۳۹۸ بود و استامبول رفتم. به همراه دخترم استادیوم رفتیم و فینال باشگاه های اروپا، بازی چلسی و لیورپول رو از نزدیک دیدم و خاطره‌ی خوبی بود. جاتون خالی.

اگر بخواهید همسرتان را با سه ویژگی توصیف کنید، چه می‌گویید؟ ماندگارترین خاطره شما از زندگی مشترکتان چیست؟

می‌تونم بگم همه‌ی ویژگی‌های خوب رو داشت و بسیار نمونه بود و نمی‌تونم با سه ویژگی ایشون رو توصیف کنم. از صداقت، مهربانی، اخلاقی، مهر و محبت همه چیز داشت. یک برادر، پدر، همسر و رفیق خوبی بود. اصلا بدی نبود. من از طریق پسر عمه‌ام که افسر نیروی دریایی بود و در دانشگاه ایتالیا هم دانشگاهی بودند، شناختم. که ارتباط گرفتیم و خانواده‌ها در تماس بودیم تا دوره‌ی چهارساله شون که تمام شد ایران آمدند. البته من اصلا قصد ازدواج نداشتم تا اینکه همو دیدیم و پیشنهاد ازدواج دادند و من اصلا نتونستم جواب نه بدم. چون بسیار انسان درستی بود و زمان به من نشون داد که تصمیم درستی گرفتم. فکر می‌کنم بهترین خاطره زندگی مشترکمون بچه‌دار شدنمون شد که دوتا خاطره داریم و همراه‌ام بود و از بدنیا آوردن دخترهامون همیشه تشکر می‌کرد و من می‌دیدم که خوشبخت‌ترین زن دنیا هستم. امیدوارم هر کسی که ازدواج می‌کنه این تجربه‌های خوب رو داشته باشه.

بعد از فقدان همسرتان چطور دوباره خودتان را پیدا کردید؟ امروز دوست دارید دختران و نوه‌تان شما را با چه ویژگی و خاطره‌ای به یاد بیاورند؟

فوت همسرم واقعا فاجعه بود. مثل یک بمب که منفجر می‌شه و تا مدت‌ها اثر خودش رو باقی می‌ذاره. برای من و فرزندانم و هر کسی که او رو می‌شناخت سخت بود. من خودم رو گم کرده بودم و اگر لبخندی می‌زدم، احساس گناه می‌کردم که چرا در نبود همسرم دارم لبخند می‌زنم. دخترهام هم وابسته پدرشون بودند. مدتی گذشت تا یکی از دوستان همسرم زنگ زد و گفت: می‌دونم سخته اما، داری چیکار می‌کنی؟ اینجوری زندگی رو از دست می دین؟ و بچه‌ها دارن نابود می‌شن و نباید بچه‌هات رو فراموش کنی.
این حرف مثل پتک به سرم خورد. بچه‌ها رو دیدم و غمگین شدم و به خودم قول دادم که شرایط رو با هر سختی که هست باید تغییر بدم. باهاشون صحبت کردم و سعی کردیم به هم کمک کنیم. خوشبختانه عبور کردیم و زمان کمک کرد و همیشه یاد همسرم هستیم. دوست دارم نوه‌هام همیشه به این فکر کنند که یه مادربزرگ و مادرِ شاد و سرحال، پرقدرت و مستقل دارند که همشون رو دوست داره.

***

راز جوان ماندن، در تقویم نیست!

تا به حال دیده‌اید بعضی آدم‌ها با وجود سن بالا، چقدر سرزنده، شوخ‌طبع و پرانرژی هستند؟ انگار هنوز دنیا برایشان پر از کشف‌های تازه است!
راز این سرزندگی شاید در یک چیز ساده باشد: کنجکاوی نسبت به زندگی.
از نگاه روان‌شناسی، یادگیری چیزهای تازه، حفظ روابط دوستانه، شوخی و خنده و داشتن هدف‌های کوچک روزانه می‌توانند به احساس شادابی و رضایت از زندگی کمک کنند.
لازم نیست هدف بزرگی داشته باشیم؛ گاهی یاد گرفتن یک دستور غذای جدید، کاشتن یک گل، دیدن یک دوست قدیمی یا برنامه‌ریزی برای یک گردش کوتاه، به روزمان رنگ تازه‌ای می‌دهد.
پس بیایید به جای اینکه مدام از سنمان صحبت کنیم، از آرزوهایمان حرف بزنیم؛ از کارهایی که هنوز دوست داریم انجام دهیم و تجربه‌هایی که هنوز منتظر ما هستند.
یادمان باشد: آدم‌ها زمانی پیر می‌شوند که دست از اشتیاق به زندگی بردارند، نه صرفاً وقتی شمع‌های تولدشان بیشتر می‌شود!

متین نظری

منبع:

WORLD HEALTH ORGANIZATION(2020)
DECADE OF HEALTHY AGEING: BASELINE REPORT



***

سردبیر: متین نظری
دبیر عکس: مهسا مینوئی فر
مدیریت مرکز: زهره آشوری
گرافیک: گروه فرهنگی و هنری نماد(فردا)
۰۲۱-۲۲۷۷۵۰۲۵
۰۹۰۳-۲۴۴۳۱۱۴


نمایشگاه نقاشی


اردوی گیلاوند


ورزش گروهی


نمایشگاه نقاشی


نقاشی گروهی


کارگاه داستان نویسی


بازی درمانی


تولد بازی

هر سالمند نیاز متفاوت خودش رو داره
ما از طراحی تا دوخت چرم دست دوز کنارشونیم.
کمربند | اکسسوری | کفش | کیف
BARAN LEATHER
طراحی اختصاصی | چرم طبیعی | دوخت دست دوز
baranleather.ir
سهروردی شمالی، مرکز خرید اندیشه طبقه منفی یک، پلاک 29/1
09191765675 کاشانی
@BARAN.SHOES.BAGS

« کارت تخفیف وقت زندگی
٪۲۰ تخفیف ویژه این ماه: خرید کیف و کفش برای سالمندان

• کوتاهی تخصصی مو سالمندان در منزل
• ۱۰ سال تجربه حرفه ای
• کوتاهی با صبر، دقت و رعایت کامل بهداشت
• تجربه و احترام، با هم کلامی در دقایقِ ارزشمند شما
AMIZ GHEYCHI
۰۹۳۹۸۵۰۳۱۹۴
@AMIZGHEYCHI

« کارت تخفیف وقت زندگی
٪۲۰ تخفیف ویژه این ماه: کوتاهی مو در منزل برای سالمندان