

جایگزین شالامنت

چطور میشه از یکبار فرصت برای زندگی بیشترین لذت را برد

رضا حسن تبار

فهرست

۵	پیش‌گفتار
۶	مقدمه

۱۱	فصل اول سالمندی
۱۲	سالمندی
۱۵	داستان عمو مصطفی
۱۶	جدول روند سالمندی

۱۷	فصل دوم مسیر بدن انسان
۱۸	روند طبیعی بدن
۱۸	تغییرات فیزیولوژیکی سالمندی
۲۰	داستان آقا مراد
۲۰	تغییرات عضلات ما
۲۵	داستان آقا بیژن
۲۶	تغییرات استخوان‌های ما
۲۸	تغییرات سیستم قلبی و عروقی ما
۳۰	تغییرات سیستم عصبی ما
۳۱	عوامل اثر گذار بر روند سالمندی
۳۱	ژنتیک
۳۲	سبک زندگی
۳۴	اطرافیان و نزدیکان سالمندان
۳۵	اخبار و رسانه‌ها
۳۷	باورها و افکار سالمندان

فصل سوم مزایای تمرینات ورزشی برای سالمندان ۴۱

- ۴۲ فواید ورزش برای سالمندان
- ۴۲ از ورزش کردن تترس
- ۴۴ داستان اکبر آقا
- ۴۵ فواید ورزش بر سیستم قلبی-عروقی سالمندان
- ۴۷ فواید ورزش برای عضلات سالمندان
- ۴۸ داستان آقا مصطفی
- ۴۹ فواید ورزش برای استخوان سالمندان
- ۵۱ فواید ورزش بر ترکیب بدنی سالمندی
- ۵۱ فواید ورزش برای ذهن و روان سالمندان
- ۵۴ داستان آقا ذکریا
- ۵۵ اثرات اجتماعی ورزش
- ۵۷ تاثیرات ورزش بر توان جنسی سالمندان

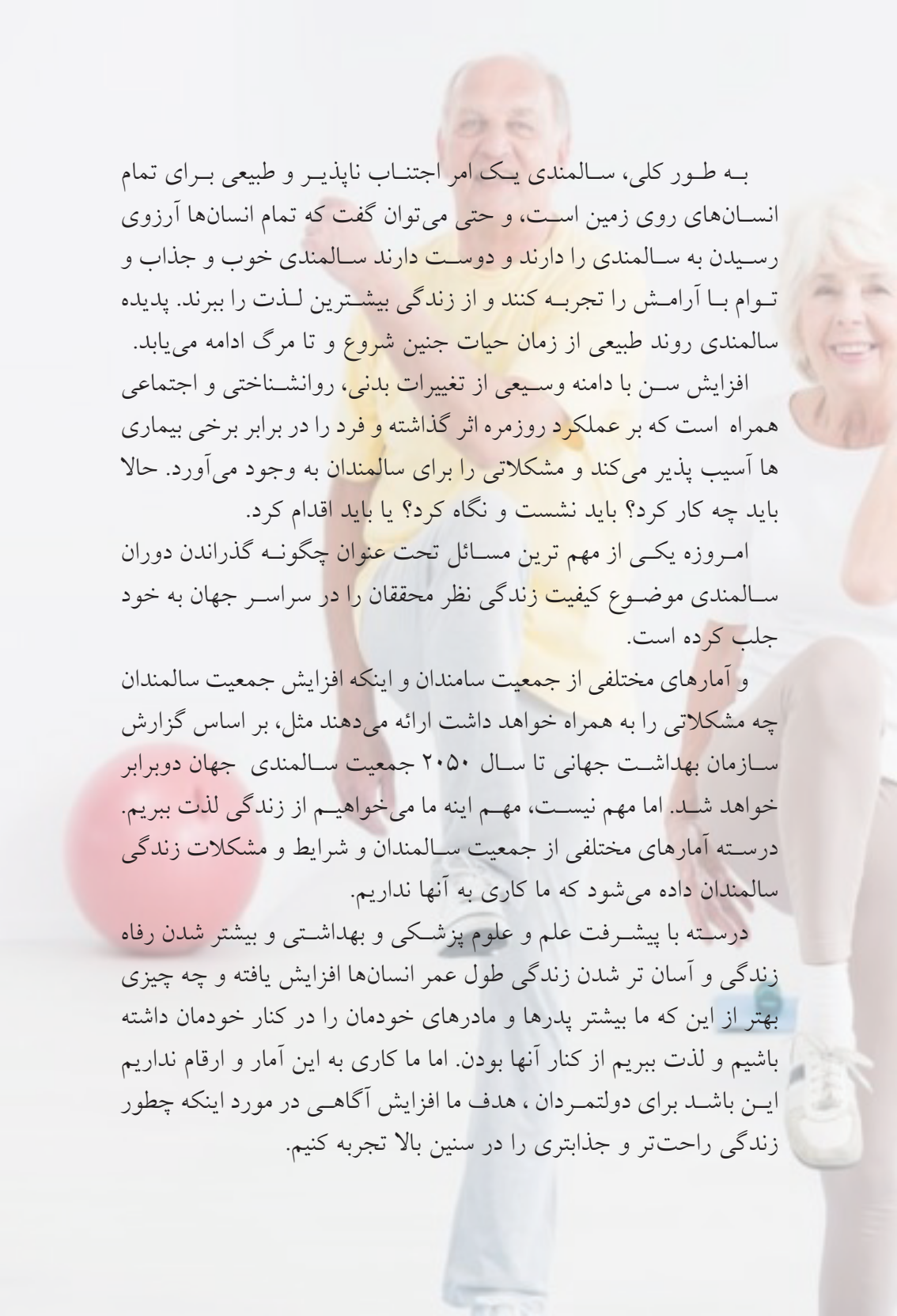
فصل چهارم فواید تمرینات قدرتی برای سالمندان ۵۹

- ۶۰ از تمرینات مقاومتی تترس
- ۶۳ تمرینات مقاومتی و حجم عضله و قدرت عضلات
- ۶۶ داستان آقا جابر
- ۶۶ تمرینات مقاومتی و استخوان
- ۶۸ داستان عمو علی
- ۶۸ چربی و دیابت
- ۷۰ تاثیر تمرینات قدرتی بر روان سالمندان
- ۷۱ بزرگترین مشکل سالمندی: عدم تعادل و زمین خوردن
- ۷۵ سخن پایانی

خدا را شاکرم قدم در مسیری گذاشتم که بسیار ارزشمند و مهم برای من است و مطمئنم موضوعی است که برای بسیاری از اقشار جامعه مهم و ارزشمند خواهد بود. سالمندی یک امر طبیعی زندگی ماست و تمام انسان‌ها این روند را طی می‌کنند و کسی جلودار آن نیست، اما موضوع مهم اینجاست که ما چگونه این روند را طی خواهیم کرد و یا بهتر بگم چگونه پدران و مادران ما این روند طی کنند، برای آنها راحت‌تر است؟ به طور طبیعی روند سالمندی مشکلاتی را برای پدر و مادرهای ما و خودمان به وجود می‌آورد، اما اینکه ما چگونه خودمان را آماده کنیم و شرایط سالمندی را برای خودمان آسان‌تر کنیم هم بسیار حائز اهمیت است. همین موضوع سبب شد تا به فکر نگارش این کتاب بيفتم با این هدف که با افزایش آگاهی و اطلاع سالمندان از روند سالمندی و مشکلاتی که در صورت بی‌توجهی نسبت به خودشان سراغ آنها خواهد آمد، و اقدام به انجام برخی کارها و داشتن سبک زندگی درست می‌توان از بسیاری از این مشکلات جلوگیری کرد و روند سالمندی را عالی و با آرامش و عدم مشکلات اساسی و داشتن استقلال فردی کامل سپری کنند. بر همین اساس من این کتاب با زبان ساده و قابل فهم برای تمام اقشار جامعه به نگارش درآوردم با تاکید بر اینکه انجام ورزش و به خصوص اجرای تمرینات قدرتی چه فواید بی‌نظیری بر روند سالمندی دارد و نقش مهمی در کمک به سالمندان برای داشتن زندگی عالی و به دور از مشکلات و آرامش دارد. این کتاب با هدف آگاهی شما پدر و مادرهای عزیز و همین‌طور شما فرزندان عزیز که پدر مادر شما برای شما ارزشمندترین دارایی در این جهان هستند نوشته شده است، تا با آگاهی که بدست می‌آورید بتوانید سال‌های طولانی با خوشی و شادی و سلامتی از بودن پدر و مادر خود در کنار خود لذت ببرید و روزهای خوشی با هم بسازید.

افراد زیادی در طول روز به باشگاه من میان میرن اما یک گروه از افراد نظر من به خودشون جلب کردن برای من بسیار جذاب شدن، اونم قشر جذاب سالمند. افراد سالمند که وارد باشگاه میشن حس خوب و انرژی به من و محیط باشگاه انتقال می دهند. در کنار این موضوع یکی از موضوعاتی که به نوعی دغدغه من شد، اثرات مثبت تمرینات قدرتی بر زندگی این افراد بود میدیدم هر روز این افراد با انگیزه بیشتر و حال بهتر وارد باشگاه میشن و حس رضایت خود را به من انتقال میدهند. و یک نکته بسیار جذاب، تغییرات در خلق و خوی این افراد بعد از دوره کوتاهی تمرین در باشگاه بود، اینکه این افراد چقدر از بهتر شدن شرایط خود و سلامتی به زندگی امیدوار شدند و حس بهتر و شادتری نسبت به زندگی پیدا کردند. به قول آقا جابر، که همیشه می گفت و من بعد از دیدن تو رضا، و شروع تمرین و رفع مشکلاتم دوباره متولد شدم و هیچ حسی بالاتر و بهتر از این نبوده برای من که یک فرد این چنین از ورزش کردن امید به زندگی پیدا کند.

همین موضوع باعث شد من شروع کنم پروژه سالمندی را که یکی از اقدامات اولیه این پروژه نوشتن کتاب بود. چرا که از نزدیک لمس کردم که افراد میانسال و سالمند وقتی به من مراجعه می کنند مشکلات مختلفی روبه رو هستند و شرایط سختی را در زندگی تجربه می کنند، مشکلاتی در ظاهر ساده ولی بسیار تاثیر گذار مثل راه رفتن، از پله بالا رفتن، نشستن، بلند شدن، وسیله ای را برداشتن و لباس پوشیدن مثل جوراب پوشیدن. همین باعث شد تا شروع کنم نگارش این کتاب برای کمک به قشر ارزشمند جامعه یعنی سالمندان عزیزم، تا با آگاهی که می توان به این افراد داد شرایط زندگی بهتر را برای آنها محیا کرد.



به طور کلی، سالمندی یک امر اجتناب ناپذیر و طبیعی برای تمام انسان‌های روی زمین است، و حتی می‌توان گفت که تمام انسان‌ها آرزوی رسیدن به سالمندی را دارند و دوست دارند سالمندی خوب و جذاب و توأم با آرامش را تجربه کنند و از زندگی بیشترین لذت را ببرند. پدیده سالمندی روند طبیعی از زمان حیات جنین شروع و تا مرگ ادامه می‌یابد. افزایش سن با دامنه وسیعی از تغییرات بدنی، روانشناختی و اجتماعی همراه است که بر عملکرد روزمره اثر گذاشته و فرد را در برابر برخی بیماری‌ها آسیب‌پذیر می‌کند و مشکلاتی را برای سالمندان به وجود می‌آورد. حالا باید چه کار کرد؟ باید نشست و نگاه کرد؟ یا باید اقدام کرد.

امروزه یکی از مهم‌ترین مسائل تحت عنوان چگونه گذراندن دوران سالمندی موضوع کیفیت زندگی نظر محققان را در سراسر جهان به خود جلب کرده است.

و آمارهای مختلفی از جمعیت سالمندان و اینکه افزایش جمعیت سالمندان چه مشکلاتی را به همراه خواهد داشت ارائه می‌دهند مثل، بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی تا سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندی جهان دوبرابر خواهد شد. اما مهم نیست، مهم اینه ما می‌خواهیم از زندگی لذت ببریم. درسته آمارهای مختلفی از جمعیت سالمندان و شرایط و مشکلات زندگی سالمندان داده می‌شود که ما کاری به آنها نداریم.

درسته با پیشرفت علم و علوم پزشکی و بهداشتی و بیشتر شدن رفاه زندگی و آسان تر شدن زندگی طول عمر انسان‌ها افزایش یافته و چه چیزی بهتر از این که ما بیشتر پدرها و مادرهای خودمان را در کنار خودمان داشته باشیم و لذت ببریم از کنار آنها بودن. اما ما کاری به این آمار و ارقام نداریم این باشد برای دولتمردان، هدف ما افزایش آگاهی در مورد اینکه چگونه زندگی راحت‌تر و جذاب‌تری را در سنین بالا تجربه کنیم.

بنابراین، افزایش طول عمر سالمندان و جمعیت سالمندان بسیار ارزشمند است و یک موفقیت محسوب می‌شود، که در صورت بی‌توجهی به خودمان به یک چالش تبدیل می‌شود. من و هر کس دیگه‌ای دوست داره، که پدرها و مادرها ما در کنار ما باشند و در کنار پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها از زندگی بیشتر لذت می‌بریم. و می‌توانیم از این افراد الگو بگیریم و در شرایط مختلف زندگی از تجربیات آنها بهره ببریم، چرا که این افراد با تجربیات و زندگی که پشت سر گذاشته‌اند، الگویی عالی برای ما و نسل جوان هستند و می‌توان از آنها درس گرفت و در کنار آنها لذت برد از زندگی جذاب، به شرط آنکه سالمندی موفقیت‌آمیز داشته باشند و از دوران سالمندی لذت ببرند، به دور از بیماری، سازگاری با زندگی و داشتن ذهنیت و افکار مثبت... و یک نکته مهم اینکه پدر و مادر عزیزم، پدربزرگ و مادربزرگ‌های جذاب، اولین قدم برای داشتن سالمندی جذاب خواستن و افزایش امید به زندگی در درون خودتان است، بلکه قبول دارم که برخی رسانه‌ها، حرف‌ها، رفتارهای افراد جامعه و حتی فرزندان سبب افزایش ذهنیت منفی در مورد سالمندی شده و حس بد را به این قشر انتقال داد، برای مثال تا اسم سالمندی و پیری می‌آید افراد تصاویری از ناتوانی، انواع بیماری، عدم کنترل و استقلال و بسیاری از تصاویر و باورهای منفی دیگر به ذهن افراد وارد می‌شود و همین درک و باور خود سبب آسیب به جامعه سالمندی است، برخی این آداب بد مثل، سالمندان ناتوانند، سالمندان ضعیف هستند، سالمندان توانایی انجام کار ندارند، سالمندان باید در خانه بنشینند، سالمندان فراموشی دارند، سالمندان بیمار هستند و

که این باورهای منفی که در جامعه وجود دارد و به این افراد منتقل می‌شود، باورها و تصاویر منفی در بر دارد که حس ناتوانی و ضعف را به افراد سالمند انتقال می‌دهد و افراد سالمند را افرادی ضعیف جلوه می‌دهد،

و ترس و نگرانی از سالمندی می‌شود و خود عامل بر ناتوانی سالمندان می‌شود.

در مقابل باید به این موضوع باور داشت که سالمندی یک دوران بسیار جذاب و آرام و توام با آرزو و اتفاقات خوب و حس و حال، آرامش، و روابط عالی با دوستان و خانواده و اوقات فراغت و لحظه‌های ناب است، دوران آرامش، آرامش، آرامش....

به طور کلی هدف این کتاب نشان دادن راه‌هایی برای بالا بردن کیفیت زندگی شخصی افراد سالمند است، کیفیت زندگی مجموعه از رفاه، جسمی، روانی، و اجتماعی است که به وسیله سالمندان باید درک شود که، شادی، رضایت و افتخار، سلامتی، و موفقیت‌های اجتماعی، اقتصادی و خلاقیت را شامل می‌شود. و این زمانی میسر می‌شود، که سالمندی پویا و فعال داشته باشیم، که هدف این کتاب ارائه راهکارهایی برای داشتن سالمندی سالم و به دور از بیماری و مشکلات جسمانی با ارائه راهکارهایی برای انجام فعالیت ورزشی و بدنی و حفظ سلامتی، قدرت، توان، استقامت بدن برای داشتن زندگی بهتر است.