

ضمن تشکر از اینکه وقتتان را در اختیار ما قرار دادید خواهش می‌کنم کمی از خودتان بگویید و اینکه در

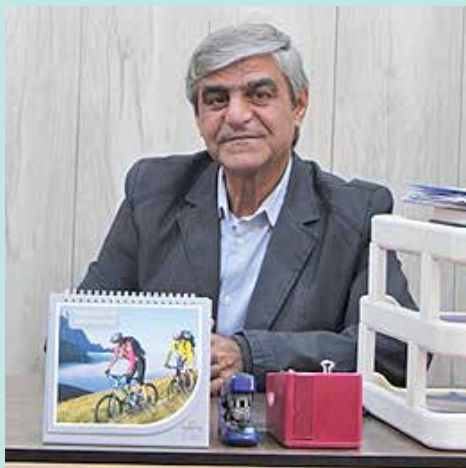
حال حاضر چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهید؟

با عرض سلام. من علی صدیق هستم متولد ۱۳۳۱/۱/۱۳ در شهر لار و متاهل و دارای سه فرزند (دو پسر و یک دختر)، بازنشسته دانشکده علوم پزشکی و دارای مدرک کارشناسی آزمایشگاه هستم. دوره سیتولوژی را در دانشگاه شیراز گذرانده‌ام و راه‌اندازی بخش پاپ اسمیر آزمایشگاه به عهده من بوده است.

از اوایل انقلاب که استخدام شدم سمت‌های مختلفی داشتم از جمله: ۱۴ سال مسوول امور آزمایشگاه‌ها در شبکه بهداشت و درمان، یک سال رئیس بیمارستان، ۱۰ سال معاون اداری مالی شبکه، ۱ سال معاون مرکز بهداشت بوده‌ام. در ضمن این فعالیت‌ها راه‌اندازی آزمایشگاه دانشگاه آزاد و دانشکده پرستاری، تدریس دروس آزمایشگاه میکروبی و بیوشیمی در این دو دانشگاه و مربی‌گری آموزشگاه بهیاری از جمله فعالیت‌های دیگر اینجانب است و در حال حاضر عضو اصلی کانون بازنشستگان دانشکده علوم پزشکی لارستان هستم.

اکنون که در دوره سالمندی به سر می‌برید دید شما و سازگاری‌تان نسبت به این دوره چگونه است؟ هر مقطعی در زندگی شرایط خاص خودش را دارد و دوران سالمندی هم از این قاعده مستثنا نیست در کل دوران خوبی است. در این دوران تجربیات ۳۰ سال فعالیت خود را در اختیار سایر همکاران قرار می‌دهم. از زمانی که بازنشسته شدم خودم را مشغول کرده‌ام. عضو هیات امنای بیمارستان و عضو اصلی کانون شدم و همچنان مشغول به کارم.

اهل ورزش کردن هستید؟ قبلاً هم ورزش می‌کردید؟ بله... از زمان ازدواج از سال ۶۰ هر روز ورزش می‌کردم و حتماً هر روز صبح پیاده روی می‌کنم. سابقه بیماری خاصی ندارید، داروی خاصی مصرف نمی‌کنید؟



مصاحبه با یک سالمند موفق

مصاحبه‌کنندگان:

رقیه محبی

مربی بهداشت خانواده
دانشکده علوم پزشکی لارستان



حمیده استقلال

مربی مامایی دانشکده علوم
پزشکی لارستان



خیر و حتماً آزمایش‌های دوره‌ای را از طریق پزشک خانواده انجام می‌دهم.

سیگار و دخانیات مصرف نمی‌کنید؟ خیر تغذیه روزانه‌تان چگونه است؟ از همه گروه‌های غذایی استفاده می‌کنید؟

بله از همه گروه‌های غذایی استفاده می‌کنم. البته موافق غذاهایی که امروزه جوان‌ها استفاده می‌کنند یا فست‌فودها نیستم.

آیا احساس می‌کنید که زندگی شادی دارید و برای شاد بودن برنامه ریزی خاصی دارید؟

تعریف هر کس از شاد بودن متفاوت است. من سعی می‌کنم در محیط کار و خانواده انسان شادی باشم و ناراحتی و استرس‌های خود را نشان نمی‌دهم. البته در زندگی هر فردی ناراحتی و استرس وجود دارد ولی تا حد امکان سعی می‌کنم با همین امکانات موجود خود را شاد نگه دارم و انسان قانعی هستم.

نگرش شما نسبت به زندگی چگونه است؟

هیچ وقت خودم را از نظر مالی با افراد بالاتر از خود مقایسه نمی‌کنم و شکر خدا از زندگی خوب و روبه‌راهی دارم.

مراقبت‌های دوره‌ای سالمندی را انجام می‌دهید؟ با مراجعه به مرکز خدمات جامع سلامت مراقبت‌ها انجام می‌شود.

بهداشت فردی و دهان و دندان را تا چه حد رعایت می‌کنید؟

مسواک زدن و کشیدن نخ دندان حتماً در برنامه‌ام وجود دارد.

وضعیت اقتصادی شما چگونه است؟

متوسط و شکر خدا خوب است.

نقش همسران در میزان موفقیت اجتماعی شما چگونه است؟

همسر من در مدت سال‌های فعالیتیم خیلی زحمت زیادی کشیده است، بخصوص ۵ سال آخر که مسوولیت خانه و فرزندان را بر عهده داشتند.

نقش معنویت را در زندگی چقدر مؤثر می‌دانید؟ هرروز صبح در نماز جماعت شرکت می‌کنم. در صورتی

که مشکلی برایم پیش بیاید با نماز خواندن احساس آرامش می‌کنم.

درک شما از سالمندی چگونه است؟

هر چند که توانایی‌ها و فعالیت‌ها کمی کمتر می‌شود ولی من هنوز احساس سالمندی نمی‌کنم با دوستان که هستیم همان شور و نشاط قبل و جوانی را دارم.

میزان ظرفیت شما در زمینه مقابله با استرس و ناملایمات چگونه است؟

بیشتر دوستان به من می‌گویند که خونسرد هستم. البته زمانی که استرس دارم بروز نمی‌دهم که روی خانواده و دوستان تاثیر نگذارم سعی می‌کنم خودم را کنترل کنم.

میزان انرژی و احساس جوانی شما چقدر است؟

زمان ورزش کردن هنوز احساس جوانی می‌کنم و با مرور خاطرات گذشته انرژی می‌گیرم. با خاطرات زندگی می‌کنم.

میزان خواب و استراحت شما چگونه است؟

خوب است. در مواقع کم خوابی احساس کسالت و بیحالی می‌کنم.

کدام خصوصیت فردی شما باعث موفقیت شما شده است؟

دوستان و خانواده مرا با کینه‌ای نبودن و پشت سر کسی حرف نزدن می‌شناسند و فکر می‌کنم این دو عامل در موفقیت من نقش دارند.

در حال حاضر فعالیت‌های تان را چگونه ریزی می‌کنید؟ صبح‌ها حضور در مرکز بهداشت و کانون و هیأت امنای بیمارستان و عصر هم رسیدگی به امور منزل و آبیاری درختان، در ضمن سر زدن به مادرم یکی از کارهایی است که هر روز انجام می‌دهم.

در نهایت آرزویی که به آن دست نیافته‌اید چیست؟ مسلماً هر انسانی در زندگی آرزوهایی دارد که ممکن است به آن نرسیده باشد ولی نرسیدن به آرزوها باعث نمی‌شود که انسان دست از کار و تلاش بکشد و من هم در جهت کسب موفقیت‌های بیشتر در آینده دست از تلاش بر نمی‌دارم.

با آرزوی روزهایی سرشار از تندرستی و عزت برای تمامی سالمندان ایران زمین