

ОЩУЩЕНИЕ ВОЗРАСТА

В наше время в понятие о молодости, зрелом возрасте и старости не укладываются в традиционные общеизвестные понятия. Возрастные особенности людей изменились. И чтобы создать единую классификацию, академики Углов и Дроздов предложили такое деление человеческой жизни по возрастам, которое отвечает современным ощущениям:

1-15 лет - детство,

16-30 лет - юношество,

31- 45 лет молодость,

46-60 лет – зрелый возраст,

61-75 лет - пожилой возраст,

76-90-лет - старческий возраст,

91 и старше - долголетие.

Моложе молодых.

Что здесь для нас новое? В первую очередь - понятие молодости. У нас оно принято как возраст до 30-ти лет. Оказывается, это всего лишь юношество. Молодых людей до 30-ти лет мы должны называть юноша и девушка, да и выглядят они сегодня именно так. А молодость продолжается до 45-ти лет, - как у мужчин, так и у женщин. Так что известная поговорка «40 лет - бабий век» давно изжила себя, а ироничные шуточки насчет бальзаковского возраста стали архаикой. Кстати, во времена Бальзака так называли женщин 35-40 лет. В 45 лет женщины в большинстве своем не теряют репродуктивности, способны родить здорового полноценного ребенка. Да и выглядят наши современницы значительно лучше своих ровесниц прошлого века, когда в 45 лет – это не то, что зрелость, а уже старость проглядывала на лице.

А уж про мужчин и говорить нечего! Они еще моложе. Старшее поколение часто удивляется, когда узнает реальный возраст нынешних молодых мужчин: выглядит на 29-30, а ему уже 42, а то и 45 лет.

Отчего так происходит? Ну, конечно, относительно здоровый образ жизни, медицина, улучшенное питание. Есть, правда, еще один секрет, который немногим понятен. Речь идет об ускорении времени. Время бежит быстрее, годы летят, а организм фактически не может так быстро перестроиться и все еще сохраняет древнюю динамику старения. Это гипотеза, которая внимательно изучается учеными.

Возьмем детство, отрочество, оно по новой градации длится до 15 лет. А ведь в прошлые века молодец в этом возрасте 15 лет уже и женился, и работал, в общем, становился мужичком. И его как дитячко никто не воспринимал. Пожилые люди говорят, что современные подростки стали инфантильными, все еще играют в детство, когда им уже и паспорт выдали. А на самом деле так оно и есть. Продвинутые в области ИТ-технологий, познавшие компьютер с раннего детства, они еще не в состоянии жить самостоятельно, сильно привязаны к родителям, им так почти до 30-ти лет.

Детство и юность продлились, молодость передвинулась на целый интервал. А как же быть со зрелостью и старостью?

Баба - ягодка опять.

Зрелость продолжается от 45-ти до 60-ти лет. Это активный цветущий возраст, когда дети выросли, а сил и энергии еще много. И вот тут мы сталкиваемся с очень интересной ситуацией по пенсионному возрасту. Женщин отправляют на

пенсию в период цветения – в 55 лет, мужчин – на пределе зрелого возраста. Это по оценкам экспертов, рановато. На самом деле они могут работать еще по 7-10 лет. Особенно, если учесть, что женщины живут дольше. Мы уже говорили с вами о пенсионной дискриминации, когда относительно молодым еще людям относятся к ним как к отработанному материалу. Однако никто не отказывается от пенсионного обеспечения: добавка к семейному бюджету никому не помешает. Но как добавка. Спасибо государству. Идут споры и дискуссии, и в скором времени ранняя пенсия будет восприниматься государством как неоправданная роскошь и расточительство – не только денег, а самих неиспользуемых людских ресурсов. Особенно странно видеть пенсионеров – в кавычках, ушедших в отставку офицеров различных военных и силовых структур. Это нормальные зрелые мужики – женихи на выданье, у которых мозг работает лучше, опыта больше, а они уже не нужны системе. Обидно! Все эти перекосы и странности в скором времени поправят, и реальное отношение к возрасту будет соответствовать действительности.

Когда наступит старость?

Великий русский писатель Лев Толстой в возрасте 82 лет писал в своей записной книжке: «В глубокой старости думают, что доживают своей век, а напротив, тут-то и идет самая драгоценная и нужная работа жизни и для себя и для других. Ценность жизни обратно пропорциональна квадратам расстояния от смерти».

В самом деле, хорошо известно, когда люди в глубокой старости показывали пример вдохновенного труда, доставлявшего огромную радость и счастье и самим творцам, и окружавшим их людям. Старость не обязательно означает бездеятельность и беспомощность. Многое зависит и от самого человека, от его интеллекта, от его желания и умения сохранить свои жизненные силы, не растратить их впустую на излишества беспутной жизни.

По тому, какой заботой окружены в стране пожилые люди, можно судить об интеллектуальном и нравственном потенциале самого общества, народа.

Сейчас вряд ли кто возраст в 40-42 года будет считать началом старости, а 56 или даже 63 года - началом глубокой старости. Если кто в этом возрасте и будет выглядеть как глубокий старик, то при ближайшем изучении его образа жизни можно обязательно выявить у такого «старца» длительное злоупотребление алкоголем или никотином, тяжелый изнуряющий недуг при неблагоприятных социальных условиях.

С давних времен описываются различные симптомы старости. В одной египетской легенде старик говорит: «Ко мне пришла старость. Мои глаза слепнут, в моих руках нет силы, мои ноги отказываются служить, мое сердце устало». Гиппократ пишет, что у стариков холодный, вялый темперамент; кровь в пожилом возрасте разбавлена, и ее становится меньше, кожа и мускулы атрофируются, и упругость тела исчезает. С возрастом по мере изменения взглядов меняется и само понятие о пожилом возрасте.

Смерть идет за страхом.

Если человек совершает плохие дела, у него невольно где-то в глубине подсудно гнездится страх. От страха все сосуды, в том числе питающие мозг и сердце, сжимаются. В них начинается спазм. А где спазм, там и недостаток кровоснабжения. Отсюда и преждевременный износ. Люди же, делающие добрые дела, стойко держатся, у них хорошее настроение, все органы и ткани снабжаются кровью нормально.

Главная причина старости – в изношенных нервах. При срывах высшей нервной деятельности резко нарушается работа внутренних органов, что создает условия для раннего износа организма и преждевременной старости.

Вот почему, если заболело ваше сердце, спросите себя: так ли я живу?

Интеллект – основа долголетия

Обращает на себя внимание тот факт, что, чем выше интеллект, тем больше человек сохраняет черты, характерные для молодости.

Обратите внимание на известных политиков, актеров, писателей – публичных людей, которые, несмотря на преклонный возраст, поражают нас ясностью и остротой ума. Мы провели игровой опрос на предмет «сколько лет» тому или иному публичному деятелю или актеру (певцу). Практически все участники игры занижали предполагаемый возраст фигуранта на 10-15 лет. В обыденном представлении человек выглядит на 55 или 60 лет, а ему уже 70-75! Почему это происходит? Неужели все известные люди, в большинстве обеспеченные, используют какое-то тайное средство для омоложения? Оказалось, что нет сегодня такого средства, чтобы «скостить» десяток-другой лет. И они ничего не используют специально: просто живут полной жизнью. С другой стороны, мы имеем опыт общения с людьми, которые часто обращаются с жалобами в различные инстанции, приемные и т.д. Они выглядят намного старше своих биологических лет, а их интеллект «застыл» на уровне школьного или вузовского образования лет 30 назад. Ничего удивительного в этом нет. Мозг – это уникальный природный «процессор», который с помощью отработанных эволюцией «программ» управляет всем организмом. Если программы не задействованы, мозг не работает в полную силу, то постепенно он деградирует и не может эффективно выполнять функции обеспечения здоровья и долголетия. Образно говоря мозг «закисает», связь между его отделами затухает, человек тупеет и стареет быстрее, чем его интеллектуальные сверстники.

Для того, чтобы достичь долголетия, необходимо постоянно тренировать мозг, даже если в этом нет особой необходимости.

И еще – в градации возрастных интервалов лучше заменить термин «старый» на «человек достойного возраста», а также продлить интервал «зрелости» до 65-ти лет. А вот понятие «долголетие» закономерно вводить с 85-ти лет. Вот так, кажется, будет нормально:

1-15 лет - детство,

16-30 лет - юношество,

31- 45 лет молодость,

46-65 лет – зрелый возраст,

66-85 лет – пожилой (достойный) возраст,

85 лет и старше - долголетие.

2015 г.