

نگاهی نو به دوره سالمندی

فاطمه صمیمی

رقیه عمیدی سیمکانی

رسول زرھون

فروید غلامی

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور : نگاهی نو به دوره سالمندی / نویسندگان فاطمه صمیمی ... [و دیگران] .

مشخصات نشر : تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۲۰۸ ص

شاپک
:۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۱۲۷-۳:

وضعیت فهرست نویسی : فیفا
یادداشت : نویسندگان فاطمه صمیمی ، رقیه عمیدی سیمکانی ،

موضوع : پیری :

Aging : مو وع

مواد : دوران پیری :

Old age : خو

مودع : پیری -- تاثیر تغذیه

Aging -- Nutritional aspects : معرض

موضوع: پیری -- جنبه‌های روان‌شناسی

Aging -- Psychological aspects : موضوع

شناسه اثر: ۵۷ :صمیمه، فاطمه، ۱۳۵۷ -

ده بندی کنگره HQ ۶۱۰۶۱۳۹۶۱/۸۸

۲۶/۱۰: ده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی، ۶۹

عنوان: نگاهی نو به دوره سالمندی

نویسندگان: فاطمه صبیحی - رقیبا عباسی - سیمکانی - رسول زرهون - فرود غلامی

نوبت چاپ: اوّل زمستان ۱۳۹۶

ناشر : شاپرک سرخ

چاپ و صحافی: شاپرک

شمارگان : ۱۰۰۰

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

شماره شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۶-۱۲۷

انتشارات شاپرک سرخ

تهران ، میدان انقلاب اسلامی ، ابتدای خیابان

آزادی ، کوچه شهید جنتی ، پلاک ۲۴ واحد ۱

• 912-21447. •

• 21-77933V47



www.shaparac.com

فهرست مطالب

فصل ۱ آشنایی با دوره سالمندی.....	۹
فصل ۲ تغییرات دوره سالمندی.....	۲۱
فصل ۳ نیازهای دوره سالمندی.....	۳۷
فصل ۴ نقش ورزش در دوره سالمندی.....	۴۵
فصل ۵ تغذیه در دوره سالمندی.....	۵۹
فصل ۶ بررسی رایج‌ترین شایع دوره سالمندی.....	۶۷
فصل ۷ نقش سالمندان در جامعه.....	۸۱
فصل هشتم اختلالات دوره سالمندی.....	۸۹
فصل ۹ توانمندسازی سالمندان.....	۱۰۷
فصل ۱۰ تعامل جسم و روان در دوره سالمندی.....	۱۲۱
فصل ۱۱ سالمندان و نقش روابط اجتماعی.....	۱۳۱
فصل ۱۲ سلامت روان در سالمندان.....	۱۴۳
فصل ۱۳ شنوایی و درک مفاهیم زبانی در سالمندان.....	۱۵۷
فصل ۱۴ حافظه و آسیب‌های مرتبط در سالمندان.....	۱۹۷
منابع و مآخذ:.....	۲۰۷

"به دست آور به پیری عمر ضایع کرده ی خود را"

که در شب هر چه گم شد روز روشن می توان جستن"

کوشش انسان برای شناخت جهانی که در آن زیست می کند داستانی شگفت انگیز است که تمدن بشر را پدید آورده است. بخش کوچکی از این داستان به شناخت روان خود انسان پیوستگی دارد. بشر کوشیده است تا پرده از چگونگی آفرینش خود بردارد. بر نظام کلی و جزئی کارکرد جسم و جان خود آگاه شود و سبب زیستی کشانیده شدن هستی را باز شناسد. زندگی انسان در همه گذرگاهها، آن، پیچیدگی های ویژه ای دارند. کودکی، نوجوانی، جوانی، پیاپی، بزرگسالی و کهنسالی چون حلقه های به هم پیوسته یک زنجیر هستند و اگر دانش و آگاهی ما برای همه گذرگاههای زندگی برابر نیستند درباره ی حلقه ی پانزدهم این زنجیر دانش ما نه تنها نارسا و اندک است که حتی در بسیاری از زمینه ها نادرست و گمراه کننده نیز می باشد. این کمبود دانش از مرحله ی کهنسالی، که از سوی توجهی به آن سرچشمه می گیرد، موجب شده است که هاله ای از اندیشه های نادرست بر گرد آن کشیده شود و کهنسالی را به گونه ای دور از جوهر مردی به پیش داوریهای ناپسند بکشاند و از روشن شدن نیک و بد زندگی کهنسالان جلوگیری کند. از آن گذشته موجب می شود که جوانان از رسیدن خزان

زندگی در هراس افتند و پیران در حسرت روزگار جوانی، لحظه های برجای مانده را واقعی نهند.

چو آن مرغی که در هر برگ گل نقش جوان بیند

تبه کردم به خود از وحشت پیری جوانی را

با آن که کهنسالی پایانهای زندگی است و می توان آن را گوهری بر تارک هستی انسان به شمار آورد، دشواریهای ناشی از کاهش توان جسمانی و روانی و در هم فرو ریختن روزگار تنهایی و گوشه نشینی و کهنسالان را به چنان رنجوری دلخوار می کشاند که مردن را به زیستن برتری می نهند.

"مرگ گوارا شود موی چو کرم"

سید لذت دیگر بود، خواب دم صبح را"

در جوامع گوناگون کهنسالی را به شیوه های متفاوت می نگرند. در جایی سالخوردگان مردمانی گرمی و ارجمند اند و در سرزمینی دیگر آنرا گران بر دوش، گاهی آن را تا واپسین دم به مهربانی می نوازند و گاهی بر حالت بند و بست می کنند زیرا که شناخت کافی از احساس آنها ندارند و نمی داند تا چه پایه به نزدیکان خود وابسته اند. در کشورهایی که هنوز پیوندهای عاطفی، سنتهای فرهنگی، باورهای دینی و پیوستگیهای خانوادگی چندان به سستی ننشسته است، مردم به گونه ای همگانی، کهنسالان خود را دوست می دارند و

به آنها ارج می نهند و برای تجربه و پختگی رأی و اندیشه والای آنان جایگاهی بلند قایلند. هنوز ما پدران و مادران خود را گرمی می شماریم و آنان را بزرگ می داریم و دآوری در مورد بیهوده بودن آنان را زشت می دانیم. زیرا که ارزش آگاهی و روشندلی آنان را می شناسیم. کوشش شده است تا با شیوه ای علمی و یک دلبستگی انسانی همه ی حالات سالخوردگان تجزیه و تحلیل شود و از درون تاریکیها، پندارهای نادرست و شرایط تلخ نابرازانده، جسم اندازی روشن از زندگی این گروه از بزرگان فرا روی دیگران قرار گیرد. باید که همه ی کسانی که به گونه ای با سالخوردگان سر و کار دارند یا در زندگی آنان کارگر هستند، یاری بخشند و راه را برای فراهم ساختن مایه های بهبود زندگی هموار سازند. مباد آن که کهنسالان را هستی از کف داده به شمار آورند و ادامه ی حیاتشان را عبث و بیهوده پندارند.

"در پیری از هزار جوان زنده دل تربی
صد نوبهار رشک برد بر خزان ما"