



انسان در گذر زمان

آنچه که هر سالند باید بداند

مؤلف:

شهین چاوشی نژاد

انسان در گذر زمان آنچه که هر سالمند باید بداند

سرشناسه : چاوشی نژاد، شهین
عنوان و نام پدیدآور : انسان در گذر زمان / مولف شهین چاوشی نژاد.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۱۹۰ ص.
شابک: 978-600-293-031-6
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : سالمندی
موضوع : سالمندان -- پرستاری و مراقبت
موضوع : سالمندی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : سالمندان -- بیماری‌ها
رده بندی کنگره : HQ۱۰۶۱ / ج ۲ الف ۸ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی : ۶۲۴۲
شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۳۳۲۲۸



- نویسنده : شهین چاوشی نژاد
- نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۲
- تیراژ : ۵۰۰ نسخه
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۳-۰۳۱-۶
- قیمت : ۶۵۰۰ تومان

● نشانی: تهران، خیابان نوفل لوشاتو، نرسیده به تقاطع ولی عصر (عج)، خیابان رازی، پلاک ۲۹، واحد ۲ انتشارات رسانه تخصصی
تلفن: ۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹-۶۶۷۳۷۳۳۲-۶۶۷۳۷۱۳۳

به نام حضرت دوست، که هرچه داریم از اوست.
سلام بر همه جهاندیدگان، سلامی به زیبایی مهتاب
به گرمی آفتاب و به لطافت دست‌های مهربانتان

تقدیم و تشکر

- تقدیم به روح بزرگ پدر و مادر عزیزم.
- تقدیم به همه سالمدان، سالخوردگان و کهنسالان
- پدر بزرگ‌های ارجمند و مادر بزرگ‌های مهربان.
- و تقدیم به خانم میر علاقه‌مند که مشوق من در نوشتن این کتاب بودند.
- و با تشکر از آقای احمد احمدی که کتاب را خوانده و پیشگفتاری بر آن نگاشتند.
- و با تشکر از کامران و پدرام عزیزم که رحمت ویرایش را عهده‌دار بودند.

برای آغاز

برگ در انتهای (وال می‌افتد و میوه در انتهای کمال.

بنگر که چگونه می‌افتی، چون برگی (زرد؟ یا چون سیبی سرخ؟) (کنفسیوس)
امید است با بیان زندگی و مشکلات سالمندان، سالخوردگان و کهنسالان
گرامی، حرف‌های دلشان را گفته و مرهمی باشم بر زخم‌هایی که ناجوانمردانه
خورده‌اند.

سالمندان محترمی که چشم و چراغ خانواده بوده و چراغ راه جوانان و آیندگان
هستند و وجودشان پُر از خیر و برکت بوده و تکریم به آنها عبادت است.
امیدوارم بتوانم در این راستا توفیقی حاصل کرده و رضایت خاطر آنها را فراهم
کنم و لبخندی شیرین بر لبانشان بنشانم.

سنگ بدگوهر اگر کاسه زرین بشکست

قیمت سنگ نیفزاید و زر کم نشود

سعدی

پیشگفتار

زندگی زیباست، زندگی زیباست

زندگی آتشگهی دیرینه پا برجاست

گر بیافروریش، قص شعله‌اش از هر کران پیداست

ورنه خاموش است و خاموشی گناه ما است

قبل از هر سخن، از لطف و عنایت شما بسیار سپاسگزارم که اینجانب را برگزیده اید تا شرحی بر کتاب انسان در گذر زمان بنگارم.

در حد بضاعت خود چند کلمه‌ای را به حضور تقدیم می‌نمایم.

در کتابهای قبلی (ریحانه و محبوب)، شما بخشی از زندگی انسان، که بیشتر دوران کودکی است را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده اید و صحبت در مورد آنها جای و زمان خاص خود را می‌طلبد.

انسان در طول حیات خود در کره زمین با ۳ مسئله اساسی روبرو بوده و تاکنون نتوانسته آن را حل نماید و شاید این مهم خود یک حکمت است

۱ - پیری ۲ - ناتوانی و مریضی ۳ - مرگ

در این کتاب شما با درایت و باریک بینی خاصی توانسته اید این ۳ مرحله از عمر انسان را با الهام از احساسات بشردوستانه خود به زنجیر کلمات در آورید و با قراردادن این آئینه، هم سالمندان را با وضع خود آشنا نموده و راهکارهای علمی و عقلی را جهت حل مشکلات این قشر از جامعه ارائه دهید و هم جوانان را به عاقبت خود آشنا کرده و از آنان نیز خواسته اید تا مراقب افکار، اعمال و رفتار خود باشند.

احساس مسئولیت در مقابل جامعه، حس بشر دوستی و همچنین دانایی شما باعث شده تا از هر طریق و زبان ممکن (زبان علمی، عقلی، دینی و ادبی)،

انسانها را از هر رده سنی، به وظایف خود آشنا و همچون یک معلم دلسوز و مهربان آنها را در طی مسیر زندگی راهنمایی و یاری کنید.

الحق که شما سعی کرده‌اید با نوشتن مقالات و کتابهایی همچون ریحانه، محبوب و انسان در گذر زمان حق مطلب را نسبت به جامعه خود، خوب و بجا ادا نمائید و پیام شما در کتاب اخیر به خواننده این است که ما در این دنیا، چیزهای زیادی برای خوشحال بودن و شاد زیستن داریم بخصوص در قسمت پایانی کتاب به این موضوع اشاره نموده‌اید.

باید به شما آفرین گفت که در برپایی آتش زندگی، ضروریات مورد نیاز آن را به خواننده شناسانیدید. در تمام صفحات کتاب، آنچه که نوشته‌های شما را دلپذیر می‌کند رعایت عدل و انصاف است.

در کتابهای قبلی، جامعه مدرسالاری را به چالش کشیده و از ظلم‌ها و نارواییهایی که در (گذشته)، جامعه در حق زن روا داشته، صحبت کرده‌اید اما هر جا که عیب و ایرادی داشته آن را بیان کرده و از آن چشم پوشی نکرده‌اید. اگر چه از نسل و رسوم گذشته به نیکی یاد کرده، اما از معایب آن هم غافل نبوده و آن را بیان کرده‌اید.

امیدوارم همواره با گرمی بیشتر به حرکت خود ادامه داده و کتابهای بیشتری را به طبع چاپ آراسته و جامعه را از تجربیات و فضایل ارزشمند خود بهره‌مند سازید.

احمد احمدی

۱۳۹۱/۹/۲

فهرست

۳	تقدیم و تشکر
۴	برای آغاز
۵	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۳	واقعیت اجتناب ناپذیر پیری
۱۵	مراحل مختلف زندگی و رده‌های سنی
۱۶	احترام گذاشتن به پدر
۲۲	احترام گذاشتن به مادر
۳۱	نعمت‌های پدر و مادر
۳۶	سرای سالمندان
۳۹	سرای دردمندان
۴۴	خطاب به عزیزانی که در سرای سالمندان به سر می‌برند
۴۹	نگرشی مثبت بر سرای سالمندان
۵۰	توصیه به مردم خیر و انسان دوست
۵۱	وفاداری همسران نسبت به همدیگر
۵۴	بی‌وفایی‌های شریک زندگی
۵۷	ناسازگاری‌های همسران سالمند
۵۹	توصیه به سالمندانی که در منزل یکی از فرزندان زندگی می‌کنند
۶۳	رها کردن پدر و مادر توسط جوانان و تنها ماندن خود آنها!
۷۵	نیاز فرزندان به والدین
۷۶	واگذاری و تقسیم اموال
۷۷	سالمند و سالخورده نمونه
۷۸	بازنشستگی
۸۲	فوت همسر و شریک زندگی

۸۶	 عادات سالخوردگان
۹۶	 کم خوابی و یا بی خوابی سالخوردگان
۱۰۰	 تقذیه سالمندان و سالخوردگان
۱۱۹	 بهداشت و سلامت سالخوردگان
۱۲۵	 استفاده از وسایل کمکی
۱۳۴	 لباس و پوشاک
۱۳۶	 حوادث خیابانی
۱۴۰	 بیماری های سالخوردگان
۱۴۲	 مسمومیت ها
۱۴۵	 کمبود حواس
۱۴۶	 آزمایش غدد تیروئید
۱۴۸	 بازگشت بعضی از سالمندان از نظر روحی به دوران کودکی
۱۵۱	 خارش بدن
۱۵۲	 وزوز گوش
۱۵۳	 افسردگی
۱۵۶	 آلزایمر
۱۶۲	 پارکینسون
۱۶۲	 زمین گیر شدن و زخم بستر
۱۶۴	 روحیه سالمندان و سالخوردگان
۱۷۰	 ارتباط روحیه سالم با سلامتی
۱۷۲	 موقعیت سالخوردگان در خانواده
۱۷۷	 موقعیت سالخوردگان در جامعه
۱۷۸	 ایجاد ارتباط معنوی با خداوند و آرامش خیال و شادمانی
۱۸۲	 چگونه شادمانه زندگی کنیم
۱۹۱	 آثار دیگری از این نویسنده
۱۹۱	 منابع علمی

مقدمه

در دلج‌ترین گوشه‌ی اتاقم نشسته، دنیا را فراموش کرده و در رؤیایی عمیق فرو رفته‌ام. سکوتی مطلق بر خانه سایه افکنده و صدای تیک‌تیک ساعت دیواری به گوش می‌رسد. به راسی دنیای سکوت چه شکوه و عظمتی دارد. چه آرامش و حس دل‌پذیری. فریاد را همه می‌شنوند. هنر واقعی شنیدن صدای سکوت و تنهایی است. دست‌هایم را به سوی آسمان می‌گشایم و آرزوهایم را مخلصانه در طبق اخلاص می‌گذارم و در دل با خدای خود نجوا می‌کنم. راز و نیازی عرفانی و عاشقانه که مرا به وجد می‌آورد. سر بر سجاده‌ی نیاز می‌گذارم و تمامی رازها و غم‌های درونم را با دوست در میان می‌گذارم که یآوری جز او نمی‌یابم.

حال که در دشت خیال پَر می‌کشم و می‌یافم تمام لحظه‌ها را به هم، به کوچ عاشقانه پرستوها می‌اندیشم. زیرا از غروب، صدای آنها را بر فراز آسمان می‌شنوم.

و به پرستوی شکسته بالی می‌اندیشم که از بقیه جدا مانده و در حسرت بال زدن می‌سوزد و هر لحظه نگران است تا شاهین بلند پرواز بر سرش فروه آید و او را برباید. چه خوب است دل‌ها مثل پرنده‌ها باشند. رهای رها... و به هر کجا که می‌خواهند پرواز کنند.

آری به آسمان آبی و بی‌انتها و به ستاره‌های زیبایش می‌اندیشم که در آسمان لایتناهی در دل شب سوسو می‌زنند و به کهکشان‌ها و خورشید تابان و به ماه

که سمبل زیبایی خوبرویان است. به پرواز می‌اندیشم و رهایی و فارغ شدن از هر چیزی که دست و پاگیر عواطف انسانی است. به رهایی و تا به اوج رسیدن. من با تنهایی خویش خلوت کرده‌ام. با دست‌هایم مهربانانه گیسوان مشکین شب را به هم می‌بافم و در انتظار سپیده‌دم و طلوع زیبا و خیره‌کننده خورشید، آن مهر تابان می‌مانم و در دل شب با خدای خود راز و نیاز می‌کنم. من در خیال خود غرق شده و حباب‌های رنگین و خیال‌انگیز اندیشه‌هایم را تماشا می‌کنم. انسان هرگز نمی‌تواند از رؤیا دست بکشد. زیرا رؤیا خوراک روح است.

داشتم از سکوت شبانه لذت می‌بردم که یکباره صدای باد و رعد و برق بلور سکوت را در هم شکست. باد، درهای چوبی را بهم می‌کوبید. باران شروع به باریدن کرد. من عاشق صدای پیچیدن باران در ناودان خانه‌ها و روی سنگ فرش حیاط هستم. بوی خاک‌های باران‌خورده و کاهگل بام‌ها و خاطراتی از دوران کودکی. من عاشق بارانم و حرف‌های باران‌زده و من امشب بارانیم و حال و هوایی تازه دارم. قطرات درخت باران زمین‌های تشنه و ترک خورده را سیراب می‌کند اما قلب من هنوز هم تشنه دیدار توست.

شیشه پنجره را باران شست، از دل من اما چه کسی نقش تو را خواهد شست. بگذار زیر بارش نم نم باران، فارغ از گرفتاری‌های زندگی، تن خود را به آب زلال باران بسپاریم و قلب‌هایمان را صیقل دهیم تا به آرامش برسیم. گرچه پُر تلاطم‌ترین اقیانوس جهان، آرام نام گرفته!

بگذار کوچه باغ‌های زندگی‌مان را سرشار از عطر دل‌انگیز گل‌های آفاقیا و شب‌بوهای عاشق کنیم.

شکوفه‌های عشق و مهربانی را بر روی قلب خود بارور کرده و لحظه‌هایمان را پُر از شادی کنیم. زندگی نقش فرداهای ماست، فردا می‌آید و ما نیستیم.

بارش باران همچنان ادامه داشت و چون شلاق بر شیشه‌ها می‌کوبید و کوچه‌ها را سیلابی فراگرفت و من از پشت پنجره نظاره‌گر بودم که چگونه آب باران با

شتاب پیش می‌رفت تا راهی برای خود بیابد. گرچه هیچ بارانی رد پای خوبی‌ها و خاطرات تلخ و شیرین را از کوچه‌باغ قلب‌ها نخواهد شست.

در عالم خیال، همچنانکه مسیر آب را تماشا می‌کردم، با او همسو و هم‌جهت شدم. همراه آب باران رفتم و رفتم و از کوچه پس‌کوچه‌ها گذشتم تا به رودخانه رسیدم. سیلاب، تن خسته‌ام را به تخته سنگ‌ها می‌کوبید و همچنان با خود می‌نزد. احساس کردم استخوان‌هایم در حال درهم شکستن است. چه سفر سخت و طاق‌فرسایی! بعد از طی مسیری طولانی بالاخره خسته و نالان به دریا رسیدم. ناگهان گردابی مرا در بر گرفت. به خود آمدم و گفتم چنانچه اختیار از کف بدهی عمایم چون سیلاب تورا با خود خواهد برد تا به دریای بی‌انتهایت بسپارد.

یکباره احساس کردم که زندگی دریایی است که کرانه‌ای ندارد و اگر دوست دستم را نمی‌گرفت، چون پَر کاهی در میان امواج سهمگین به هر سو کشیده شده و متلاشی می‌شدم. من به این باور رسیدم که تمامی لحظات زندگی آمیخته‌ای است از غم و شادی، تلخی و شیرینی، شکست و پیروزی و گاهی هم تلخ‌کامی به خاطر ندانم‌کاری‌هایمان در عرصه زندگی و خوش‌باوری‌های بیش از حد و شاید هم بدبینی ...

یکباره دلم به درد آمد. یک بغض گنگ راه گلویم را گرفت و به یاد خاطرات تلخ و شیرین خود افتادم و بی‌اختیار اشک حسرت از دیدگانم جاری شد. طعم اشک‌های گرم و شور را بر روی لب‌ها و زبانم احساس کردم. با خود گفتم ای کاش می‌شد که دفتر زندگی را با مداد نوشت تا هر کجایش را که بخواستی پاک کنی و خرجش تنها یک مداد پاک‌کن بود.

زندگی سفری است که تا ابد ادامه دارد. سفری از کودکی به جوانی و بعد به پیری و پختگی و از نادانی به دانائی. در سفر پُر از فراز و نشیب زندگی بهتر است همسفران خوبی باشیم.

اندکی فکر کردم. دیدم زندگی هیچ کس خالی از غم و غصه و رنج و حرمان نیست و غم چون بادبادکی است که هرچه به آن نخ اضافه کنی بالاتر می‌رود. زندگی همچون نفّس گرم یک پرنده است که آسمان را به میهمانی پرواز خود دعوت می‌کند. انسان در هر مقطع سنی که باشد، اگر خود را به دست ناملایمات بسپارد و زانوی غم بغل گیرد، زندگی و عمرش را تباه کرده است. پس همیشه باید امیدوار بود. زیرا امید آنقدر برای انسان ضروری است، که بال برای پرندگان.

پس تا زنده‌ایم باید خوب زندگی کنیم زیرا در کنار غم‌ها، شادمانه زیستن یک هنر است. زندگی یک ترانه است. یک ترانه‌ی بسیار دلنشین و چون پیانویی است که هر آهنگی را برمی همان را می‌شنوی و من می‌خواهم ساز این ترانه را خوب بنوازم هر چند که خیلی دیر سیم و مهم نیست کسی می‌خواهد گوش کند یا نه. دوست دارم خداوند چشم‌هایم را به سوی روشنایی باز کند و خورشید حقیقت بر جان و دلم بتابد.

آرزو دارم به آسمان آبی و زلال زندگی پر بکشم و گل‌های زیبای محبت را با مُحبان تقسیم کنم. نه آنان که بوئی از محبت نبرده‌اند! خداوند، یاری‌ام کن تا با هر تلنگری نشکنم. «امین»