

روزگار و سیری

از دور سلامت منی گنم

ابراهیم اصلاتی

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

www.abrahamaslati.com

سرشناسه	اصلائی، ابراهیم، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	روزگار پیری، از دور سلامت می‌کنم/ ابراهیم اصلائی.
مشخصات نشر	تهران: مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان (انتشارات مدرسه)، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۹۰ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۰۸-۰۸۸۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	پیری در ادبیات
موضوع	قطعه‌های ادبی
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ الف ۲ س/ PIR۴۰۰۹
رده بندی دیویی	۸۹۲۸/۸۴۰
شماره کتابشناسی ملی	۱۷۵۸۱۷۳

روزگار پیری از دور سلامت می‌کنم



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
وزارت آموزش و پرورش

- ابراهیم اصلائی
- مدیر هنری: محسن خرقانی
- طراح گرافیک: مهدی وفایی راد
- تصویرگر: وقار فرشایف اقلایی
- حروف‌نگار: زهره حلوائی
- چاپ اول: ۱۳۹۴
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: خاورمیانه
- چاپ و صحافی: چاپ خجسته
- قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال
- حق چاپ محفوظ است

● شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۸-۰۸۸۴-۹

ISBN 978-964-08-0884-9

● نشانی: تهران، خیابان سپهبد قرنی، نرسیده به پل کریمخان زند،

کوچه شهید محمود حقیقت‌طلب، شماره ۸

تلفن: ۰۳۲۴-۸۸۸۰۰۰۰۰۰۰۰ (دورنویس) (فاکس): ۸۸۹۰۳۸۰۹

فهرست

۶	پیشگفتار
۱۱	بخش اول: روایتی از یک پیر خردمند
۱۴	پیر
۱۸	روزی از روزها
۲۲	نیمه شلوغ زندگی
۲۷	نیمه خلوت زندگی
۳۱	از دور سلام کنید
۳۵	بخش دوم: یادداشت‌ها
۴۹	بخش سوم: حکمت‌ها، اشعار و گفته‌هایی درباره‌ی گذر عمر و پیری
۸۸	منابع

پیشگفتار

جوانان فرصت جوانی را از دست می‌دهند؛ پیران هم بر جوانی از دست رفته حسرت می‌خورند و جوانان را پند می‌دهند که مراقب فرصت‌ها باشند. جوانان پند می‌شنوند اما عبرت نمی‌گیرند تا زمانی که خود به پیری برسند و بدانند که بر آن‌ها چه رفته است.

این، یکی از داستان‌های تکراری و همیشگی زندگی‌ست: جوانی از دست رفته و حسرت ایام پیری؛ داستانی به قدمت تاریخ که انسان‌ها درباره آن بسیار سخن گفته‌اند. در ادبیات کهن و معاصر ما، اشعار، قصه‌ها، مثل‌ها و حکمت‌های فراوانی در این مورد وجود دارند و به‌خصوص شاعران زیادی به آن توجه کرده‌اند.

چرا ما این‌گونه رفتار می‌کنیم؟ و چرا این داستان مکرر، تمامی ندارد؟ فاصله بین جوانی و پیری باعث می‌شود انسان‌ها متوجه گذر زمان نباشند. انسان بدون آنکه بداند، فرصت امروزش را به امید فردای بهتر از دست می‌دهد. جوانان هم، به اتکای شور و نشاط جوانی، همه تغییرات و تحولات اساسی زندگی را به آینده حواله می‌دهند. به این ترتیب، هم فرصت جوانی از دست می‌رود و هم از پیری بهره‌ای عاید نمی‌شود.

همه روان‌شناسان در این نکته توافق دارند که مراحل زندگی بر یکدیگر تأثیر دارند و خوشبختی و سعادت امروز، تابع چگونگی دوره‌های پیشین زندگی است. در نگاه جدید روان‌شناسی رشد که مبتنی بر یافته‌های روان‌شناسی سلامت است، همه مراحل زندگی اهمیت دارند و انسان متعادل کسی است که می‌تواند از همه لحظات عمرش لذت ببرد. همچنان که کودکی، دوره‌ای مهم و بالارزش در زندگی

انسان است، مراحل دیگر زندگی شامل نوجوانی، جوانی، میان‌سالی و پیری هم مهم و بالارزش‌اند.

تصورات و باورهای کلیشه‌ای مبنی بر مهم تلقی کردن دوران نوجوانی و جوانی و تصور رنج و تیره‌بختی دوره پیری، هنوز در فرهنگ ما رواج دارد. در تقسیم کلی زندگی به دو نیمه شلوغ و خلوت، انگار فقط آنچه که در نیمه شلوغ روی می‌دهد اهمیت دارد و در نیمه خلوت زندگی، تنها باید روزشمار مرگ کار کند. ما به درک جدیدی از زندگی نیاز داریم و باید نگرش‌هایمان را درباره فلسفه، مراحل، اولویت‌ها و ارجحیت‌های زندگی مورد بازبینی و اصلاح قرار دهیم.

یکی از مسائلی که همیشه توجه مرا جلب کرده، نوع نگاه‌ها به پیری و مهم‌تر از آن، غفلت‌هایمان برای این دوره است. وقتی پیرمردها و پیرزن‌هایی را می‌بینیم که نوع زندگی و رفتارهایشان برای ما جالب و خوشایند نیستند، کمتر در این نکته تأمل می‌کنیم که فاصله چندانی بین ما و آن‌ها وجود ندارد. همان‌گونه که **سیمون دوبوار** می‌گوید: «ما باید از فریفتن خویش دست برداریم. همه معنی زندگی ما در آینده‌ای که در انتظار ماست به پرسش کشیده می‌شود.»

این کتاب، درباره روان‌شناسی پیری نیست؛ درباره آمادگی برای دوره پیری خودمان است. همه جوانان و بزرگسالان، از ۲۰ ساله گرفته تا ۵۰ ساله، می‌توانند مخاطبان عمده کتاب باشند. من نکته‌ای شاید به ظاهر ساده را می‌خواهم یادآوری کنم: «پیری را از هم اکنون بپایید و چیزی برای پیری خود کنار بگذارید.»

برایم بسیار جالب بود که وقتی موضوع را پیش دوستان اندیشمند و صاحب‌فکر و اهل قلم طرح می‌کردم، مورد استقبال واقع می‌شد و همه ضرورت بیان این مسئله را مورد تأیید و تأکید قرار می‌دادند.

به طور کلی، با تدوین و تنظیم این کتاب چند هدف را دنبال کرده‌ام:

۱. اصلاح نگرش‌های نادرست و ناآگاهانه درباره نیمه خلوت زندگی و به خصوص دوره پیری.

۲. یادآوری جدی گرفتن همه مراحل زندگی و بهینه‌سازی سبک زندگی برای لذت بردن از تمام لحظات عمر.

۳. آمادگی برای دوره پیری با داشتن نقشه و برنامه از هم‌اکنون.

امیدوارم مطالب کتاب در تحقق اهداف یادشده مؤثر باشند.

کتاب در مجموع شامل سه بخش است:

بخش اول - متن اصلی که در آن موضوع به شکل روایی و از زبان یک «پیر» خردمند و روشن ضمیر بیان شده است.

بخش دوم - یادداشت‌هایی که ضمیمه متن اصلی است و به منظور تکمیل مطالب و اطلاع علاقه‌مندان از مباحث علمی و نکات خاص، افزوده شده است.

بخش سوم - حکمت‌ها، اشعار و گفته‌هایی درباره گذر عمر و پیری را شامل می‌شود. با آوردن این بخش، قصد داشتم علاوه بر یادآوری نگاه فرهنگی ما به موضوع گذر عمر و پیری که به طور عمده جنبه منفی دارد، نکته‌ها و پیام‌هایی که شاید بیان آن‌ها خالی از لطف نباشد را گرد آورم. نگرش‌های فرهنگی ما به هر موضوعی، به‌طور معمول، در قالب اشعار و مثل‌ها آمده‌اند. با کمک دوستان، مطالب زیاد دیگری برای این بخش جمع‌آوری شده بود، ضمن آنکه قبول دارم می‌شد به مطالب زیاد دیگری هم دست یافت؛ با این همه، آنچه می‌بینید جنبه انتخابی دارد و مبتنی بر دیدگاه‌های من بوده است.

متن اصلی که شامل بخش اول کتاب است در ۵ قسمت تنظیم و ارائه شده است. امیدوارم این سبک نوشتار مورد پسند خوانندگان واقع شود.

تصویرسازی کتاب را **وقار فرش‌باف‌آقایی** انجام داده که به نظر خودم و بدون اغراق و تعارف، سنگ تمام گذاشته است. هر یک از تصاویر کتاب، تابلویی پرمعنی و ارزشمند است و خود حدیثی مفصل و عمیق از گذر زندگی و روزگار پیری دارد. دوستان عزیز در آماده‌سازی کتاب نقش داشته‌اند که از همه آنان تشکر می‌کنم:

- از کسانی که به من کتاب‌هایی را معرفی یا حتی تهیه کردند: شادروان دکتر **علی اکبر شعاری‌نژاد**، دکتر **عادل یغما**، **نرگس میرزایی** و **فاطمه نیکخوا**.

- از کسانی که مطالبی را پیشنهاد یا ارائه کردند: دکتر **مرتضی مجدفر**، دکتر **ابراهیم فتح‌الهی**، **عاطفه سروش‌نژاد** و **معصومه جابری**.

- از محمد علی دوست که با حوصله و دقت متن کتاب را مورد بازبینی قرار داد و نکات ارزشمندی مطرح کرد.

- و از همسر و فرزندی که فرصت نوشتن را برایم فراهم ساختند.

ماجرای آماده‌سازی و چاپ این کتاب داستانی طولانی دارد. یکی از رویدادهایی که در این فاصله رخ داد، درگذشت استاد بزرگ علوم تربیتی دکتر علی اکبر شعاری‌نژاد (۱۳۹۲-۱۳۰۴) بود که افتخار دوستی و مراوده با ایشان را داشتم. از دیدگاه‌ها و آثار استاد در این کتاب سود برده‌ام و ایشان از جمله کسانی بود که نسبت به موضوع کتاب، نظر بسیار مثبتی داشت.

کتاب را به مادرم و به جوانی از دست رفته‌اش تقدیم می‌کنم.

تو که جان می‌دهی بر دانه در خاک
غبار از چهر گل‌ها می‌کنی پاک
غم دل‌های ما را شستشو کن
برای ما سعادت آرزو کن
فریدون مشیری

منتظر دریافت دیدگاه‌های شما هستیم.

ابراهیم اصلانی