

بعد از چهل سالگی

www.ketab.ir

مؤلف : ناهید ملکی

سال ۱۳۹۵

سرشناسه	: ملکی، ناهید، ۱۳۴۸
عنوان و نام پدید آور	: بعد از چهل سالگی / مولف ناهید ملکی.
مشخصات نشر	: تهران : نشر سیب سرخ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۸۲ص
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۳۴۸-۲۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
یادداشت	: کتابنامه :ص. [۸۲].
موضوع	: میانسالی
موضوع	: میانسالی - جنبه های روانشناسی
موضوع	: پیری
ردیف کتابخانه	: HQ۱۰۵۹/۴/م۷ب۷ ۱۳۹۴
رده بندر یویی	: ۱۵۸/۱۰۸۴۴
شماره کتابخانه ملی	: ۳۹۸۹۰۱۳

بعد از چهل سالگی

مولف: ناهید ملکی

ویراستار: نوشین دادفر

ناشر: سیب سرخ

ناظر فنی چاپ: مجید دادگر شه میرزادی

طرح روی جلد: رسول حبیبی

صفحه آرای: امیر هوشنگ سورانی

نوبت و سال چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۳۴۸-۲۸-۷

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
* دوران مناسی	
۱- تغییرات مناسی.....	۱۹
تغییرات در بینایی.....	۲۰
تغییرات شنوایی.....	۲۰
تغییرات در پوست و مو.....	۲۱
تغییرات در حس چشایی و لامسه.....	۲۱
تغییرات در ترکیب عضله-چربی.....	۲۱
تغییرات در استخوان بندی.....	۲۲
تغییرات در سیستم تولید مثل.....	۲۲
۲- تغییرات شناختی.....	۲۴
هوش.....	۲۴
سرعت پردازش.....	۲۴
توجه.....	۲۵

۲۶	حافظه
۲۷	خلاقیات
۲۷	تفکر پس صوری
۲۸	ویژگی‌های تفکر پس صوری
۲۹	۳- نگرشات روانی - هیجانی - اجتماعی
۳۵	برنامه ریزی در دوران میانسالی
۳۶	بحران میانسالی
	* دوران کهنسالی
۶۵	بیماری‌های شایع در ساله دندان
۶۵	۱- پوکی استخوان
۶۱	۲- تصلب شرایین
۶۱	۳- یائسگی
۶۲	۴- استعمال دخانیات و مواد مخدر
۶۲	۵- آلزایمر (زوال عقل - اضمحلال مغزی)
۶۳	۶- پارکینسون (لقوه)
۶۳	۷- استئوآرتریت
۶۴	۸- فشار خون
۶۴	۹- بیماری‌های عفونی، گوارش، جنسی
۶۴	۱۰- بیماری‌های دهان و دندان

۶۴	۱۱- سرطان
۶۴	۱۲- دیابت
۶۵	۱۳- کاهش قدرت بدنی و عمل عضلات
۶۶	۱۴- سوء تغذیه
۶۶	۱۵- زخم بستر
۶۷	۱۶- عساکات مشترک سالمندان
۷۵	حافظت و تأخیر در عملکرد سالمندان
۷۸	ضرورت و نقی آ بـشگاهـای سالمندان
۸۰	بازنشستگی
۸۲	منابع

مقدمه

به تاریخ کلی در باور عامه‌ی مردم اعداد به دو دسته‌ی خوش‌یمن (مقدس) و بدیمن (نحس) تقسیم می‌شوند، براساس این باور دسته‌ی اول باعث خوش شانس و دسته‌ی دوم بدشانسی می‌باشد. این امر در تمامی جامعه‌ها و فرهنگ‌ها وجود دارد، در چین و تایوان به دلیل باور بامت تانظ عدد چهار با کلمه‌ی (مردن) این عدد را نحس می‌شمارند، بنابراین در کشور چین از طبقه یا اتاقی با شماره‌ی چهار ساخته نمی‌شود حتی صندلی اتوبوس‌ها که شماره‌ی چهار نداشته باشد.

در کشور ما و برخی دیگر عدد سیزده را نحس می‌دانند، شرکت هواپیمایی‌ها براساس این باور عامیانه صندلی ردیف سیزده را ندارند. اساطیر ایرانی عمر جهان را دوازده هزار سال می‌دانند و معتقدند در پایان دوازده هزار سال و آغاز هزاره‌ی سیزده، جهان نابود خواهد شد و علت نحس بودن عدد سیزده همین است.

در مقابل اعداد نحس، اعدادی چون هفت و چهل جزو اعداد مقدس محسوب می‌شوند.

در کتاب آیین گذر در ایران آمده است عدد چهل کمال و مقدس است که چله‌نشینی درویشان، ریاضت چهل روزه‌ی صوفیان، چهلیم فوت، چله‌ی تابستان، چله‌ی زمستان و می‌توان نام برد.

۱۰ *** بعد از چهل سالگی

پیامبر اسلام در چهل سالگی به پیامبری مبعوث شدند و حضرت یونس چهل سال در دل ماهی (نهنگ) زندگی کردند.

عدد چهل نماد کمال و تمامیت و مقدس شمرده می‌شود. چهل سالگی به بعد، شامل دوره‌ی میانسالی و کهنسالی (پیری، سالخوردگی، سالمندی) است. چهل سالگی را سن کمال انسان و میانسالی را دوره‌ی پختگی و خود شکوفایی دانسته‌اند، چون در این دوره کمال عقلی، اخلاقی و تجربی رخ می‌دهد، آغاز این دوره با احساس روشنی از زندگی و گذشته و آینده است و اگر چه فرد با افت جسمی مواجه می‌شود ولی از عملکرد خود راضی است و اقل مانده‌ی زندگی خود را غنیمی با ارزش می‌شمارد. سنین ۴۰ تا ۶۵ را سنیر میانسالی می‌گویند و از ۶۵ سالگی فرد وارد دوره‌ی پیری و یا کهنسالی می‌شود، اما این ذهن انسان است که جوان یا پیر بودنش را باور می‌کند، مهم این است که انسان از بودنش بهره‌بردار و مریخ‌بخش باشد چه در پیری و چه در جوانی. عدد چهل در فرهنگ عامه‌ی مردم، آداب و رسوم، باورها، اعتقادهای انسان و محاوره‌ی روزمره به‌طور برجسته‌ای نمایان است. در خصوص علت پیدایش نوروز در روایت‌های ایران آمده است که چون سلیمان ابن داود انگار خورش را گم کرد؛ سلطنت از دست او بیرون رفت، اما پس از چهل روز بار دیگر انگار خورش را بازیافت و پادشاهی و فرماندهی به او بازگشت و مرغان به دور او گرد آمدند و ایرانیان گفتند نوروز آمد. در دوره‌ی صفویه رسم بر این بود، در نوروز چهل مرتبه سوره‌ی یس را بر انار یا آب می‌خواندند و بر سر سفره‌ی نوروز می‌گذاشتند و پس از تحویل سال به یمن سلامتی و برکت از آن می‌خوردند.

با اولین شب بلند سال (یلدا) در زمستان، نیاکان ما گاهشماری خود را چهل

روز، چهل روز تقسیم می کردند و در پی آن، زمستان به دو چله ی کوچک و بزرگ تقسیم شد، یلدا (تولد خورشید در روز نخست چله ی بزرگ و جشن سده، چهارمین روز تولد خورشید و مصادف با پایان چله ی بزرگ) یادگار این دو چله است.

در گذشته، هنگام نامگذاری کودک، پدر و مادر به نوزاد رونما می دادند که اگر پسر بود معمولاً یک چهل بسم الله که از طلای ناب درست شده بود رونمای نوزاد بود، بسم چهل بسم الله از جمله دعاها می است که همراه نوزاد برای محفوظ ماندن از بلا برار می دهند.

همچنین در برخی مناطق حمام روز چهارم که آخرین حمام دوران زایمان است و مادر و نوزاد را چله برار می کنند و با جام چهل کلید غسل می دهند.

آیین چله نشینی، چهل روزه طول می انجامد و خوراک چله نشین ها از چهل مغز بادام یا گردو تهیه می شد و هر روز یک ادام و یک گردو از آن کاسته می شد تا روز آخر.

در بین ایرانیان در خصوص شایعه پراکنی ضرب المثل یک کلاغ چهل کلاغ کردن مصطلح است.

در اسطوره آمده است وقتی کیومرث مرد، خورشید به زمین ریخت که پس از چهل سال از آن گیاه مشی و مشیانه (آدم و حوای اسطوره ای) به وجود آمدند.

قوم بنی اسرائیل به دلیل کفران نعمت و پرستش گوساله به سرگردانی چهل ساله محکوم شدند و برای برآورده شدن دعای خود چهل شبانه روز ناله و زاری کردند. عدد چهل گاه ماهیت کمی خود را از دست می دهد و معنای کمال و تمامیت و فراوانی می گیرد.

۱۲ *** بعد از چهل سالگی

به طور مثال کاخ چهل ستون فقط بیست ستون دارد، مقبره‌ی چهل تن شیراز شانزده قبر بیشتر ندارد، تعداد چراغ‌های چهل چراغ به چهل نمی‌رسد و همین طور توپ پارچه‌ی چهل تکه.

اناکراسنولسکا پژوهشگر لهستانی در خصوص وجود دوره‌های خاص چهل روزه در زندگی افراد می‌نویسد: در آیین‌های خانوادگی، چله دوره‌ی چهل روزه‌ای است که شخص و محدودیت او با یک وضع مهم و حساس برخورد پیدا می‌کند، این مواقع عبارتند از تولد، ازدواج، مرگ؛ طی مدت چهل روز بعد از هر یک از این مراحل شخص و خانواده‌اش به طور خاصی آسیب‌پذیر می‌شوند و در معرض حمله‌ی ارواح شیطانی قرار می‌گیرند، این به مناسبت یک دوره اغتشاش و فترت (فاصله و وقفه میان دو دوره) است که بعد از آن انتظار به یک مرحله‌ی تازه از زندگی اتفاق می‌افتد. دانشمندان مسلمان به ویژه آنان که مساجد عرفانی دارند به عدد چهل در زمینه‌ی خودسازی با دیده‌ی اهمیت می‌نگرند و برای آن عدد در فعلیت یافتن استعدادهای انسان و کامل شدن ملکات اخلاقی و پیمودن درجات معرفت تأثیری ویژه قایل می‌شوند.

سهروردی بیان می‌کند خداوند انسان را در چهل روز آفرید و هر روز صفتی به او اعطا کرد که هر یک حجاب و مایه‌ی تعلق وی به دنیا بود تا اینکه در روز چهلم حجاب‌ها کامل و متراکم شد.

وقتی فرد چهل ساله می‌شود خداوند به دو فرشته‌ی مراقب او می‌گوید: از این پس بر او سخت بگیرید و همه‌ی کارهای کوچک و بزرگ او را ثبت کنید، چرا که شخصیت انسان تا چهل سالگی کامل می‌گردد و از آن پس تحولات درونی در او سخت‌تر اتفاق می‌افتد.