

0058

٦-

اول

۲۵۲

همای

الحق
السلام
الرحمن



راز شاد زیستن

(سبک زندگی سالم و بانشاط در دوران طلایی)

باز نهمستی و سالمندی

امیر ملک محمودی الیگودرزی



بهترین هدیه برای کسانی که دوستانشان دارید

سرشناسه	: ملک محمودی الیگودرزی، امیر، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: راز شاد زیستن (حبک زندگی سالم و با نشاط) در دوران ملایمی بازنشستگی
تألیف	: امیر ملک محمودی الیگودرزی
مشخصات نشر	: قم: پیام علمدار، ۱۳۹۷ -
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ صفحه
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۵۴-۶۴-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.
یادداشت	: کتابنامه به صورت زیر نویسی.
موضوع	: بازنشستگی - برنامه ریزی
موضوع	: سالمندان - بهداشت روانی
موضوع	: بازنشستگی - جنبه‌های روان شناسی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ر ۲ / ۱۰۶۲ HQ
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۹
شماره کاتالوژی ملی	: ۹۷۵۲۲۷۳

شناسنامه اثر

نام کتاب: راز شادزیستن در دوران طلایی بازنشستگی
مولف: امیر ملک محمودی الیگودرزی
ناشر: پیام علمدار
صفحه آرا: فاطمه رابط (ماندگار)
شمارگان: ۱۰۰۰
چاپخانه: قم - چاپ گارسه - مجتمع ناشران طبقه زیر زمین
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
قیمت: ۳۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۵۴-۶۴-۷

مرکز پخش: قم، نشر پیام علمدار

۰۹۱۲۳۵۳۰۲۷۴

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
دوران بازنشستگی و سالمندی	۱۴
فصل اول: دوران بازنشستگی	۱۹
بازنشستگی چیست؟	۲۰
آثار مثبت و منفی دوران بازنشستگی	۲۱
چند راهکار برای کاهش پیامدهای منفی دوران بازنشستگی	۲۵
بازنشستگی و اوقات فراغت:	۲۷
بازنشستگی و اشتغال مجدد:	۲۸
فصل دوم: بازنشستگان و سالمندان به عنوان الگوهای برتر در ارتباط مؤثر با دیگران (روانشناسی ارتباطات)	۲۹
بازنشستگان و اطرافیان:	۳۰
ارتباط مؤثر	۳۱
مهمترین عامل مؤثر برقراری ارتباط مطلوب با دیگران	۳۷
فصل سوم: مهارت‌های حفظ آرامش در دوران بازنشستگی و سالمندی	۴۱
گوهر آرامش	۴۲
مهارت‌های حفظ آرامش در دوران بازنشستگی و سالمندی	۴۴

کلیدهای طلایی آرامش ۵۸

فصل چهارم: مثبت اندیشی و نشاط معنوی در دوران بازنشستگی و سالمندی ... ۶۳

چرا تفکر ما مثبت باشد؟ ۶۴

مثبت اندیشی چیست؟ ۶۵

زندگی کردن با دیدی مثبت ۶۶

ساختن دنیای بهتر ۶۶

آگاهی از مثبت گرایی ۶۷

علایم و نشانه‌های مثبت اندیشی ۶۸

پاداش‌های مثبت اندیشی ۶۸

گزیده‌ای از آثار مثبت اندیشی ۷۰

تست‌های روانشناسی و مثبت اندیشی ۷۳

به کدام رنگ‌ها بیشتر علاقه دارید؟ ۷۹

بالا بردن روحیه ۷۹

چگونه فردی با نشاط باشیم؟ ۸۰

فصل پنجم: تقویت رفتارهای آرام بخش بازنشستگان و سالمندان در کانون گرم

خانواده ۸۳

بازنشستگی و خانواده: ۸۴

رفتارهای آرام بخش در کانون گرم خانواده (روابط زوجین در دوران بازنشستگی و

سالمندی) ۸۶

فصل ششم: اصول صحیح تغذیه مناسب در دوران بازنشستگی و سالمندی ۹۹

بازنشستگی و سلامت: ۱۰۰

اصول صحیح تغذیه در دوران بازنشستگی و سالمندی ۱۰۱

در دوران سالمندی چه بخوریم؟ ۱۰۱

عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه سالمندان: ۱۰۲

- ۱۰۳..... وضعیت تغذیه سالمندان:
- ۱۰۶..... ویتامینها و مواد معدنی لازم در تغذیه سالمندان:
- ۱۰۷..... نکته‌هایی برای دوره بازنشستگی وسالمندی:
- ۱۰۸..... سوء تغذیه در دوران سالمندی:
- ۱۰۹..... فعالیت بدنی و ورزش در دوره سالمندی:
- ۱۱۱..... بهترین روشهای عشق ورزیدن به بازنشستگان و سالمندان:
- ۱۱۱..... پیگیری و مراقبت از بدن در مقابل بیماریهای اسکلتی:
- ۱۱۲..... نحوه‌ی صحیح خوابیدن:
- ۱۱۲..... نحوه صحیح نشستن:
- ۱۱۳..... نحوه صحیح ایستادن:
- ۱۱۳..... نحوه صحیح راه رفتن:
- ۱۱۳..... نحوه صحیح خم شدن:
- ۱۱۴..... نحوه صحیح بلند کردن اشیاء از روی زمین:
- ۱۱۴..... پیشگیری و کنترل بیماریهای دهان و دندان در سالمندی:
- ۱۱۵..... مراقبت‌های پیشگیرانه از عوامل خطر ساز در دوران سالمندی:
- ۱۱۷..... سالمندانی که عمر بیشتری میکنند دارای خصوصیات زیر هستند:
- ۱۱۷..... ورزش، کلید سلامتی در طول عمر:
- ۱۱۸..... سالمند سالم و با نشاط یعنی:

فصل هفتم: راز جوان ماندن رهنمودهای بهداشتی برای حفظ سلامتی و شادابی در

- ۱۱۹..... دوران بازنشستگی و سالمندی:
- ۱۲۰..... رهنمودهای بهداشتی برای خانواده‌ها:
- ۱۲۱..... فشارهای روانی و نگرانی‌ها:
- ۱۲۲..... تغذیه مناسب:
- ۱۲۳..... ورزش:
- ۱۲۴..... استراحت و خواب:
- ۱۲۴..... آب و سلامتی:
- ۱۲۵..... استحمام:

- ❁ لباس (پوشاک) ۱۲۶
- ❁ بهداشت دست و پا ۱۲۶
- ❁ بهداشت چشم ۱۲۷
- ❁ بهداشت مو ۱۲۹
- ❁ بهداشت گوش ۱۳۰
- ❁ بهداشت دهان و دندان ۱۳۰
- ❁ بهداشت قلب ۱۳۱

فصل هشتم: در دوران سالمندی چگونه خواب راحتی داشته باشیم؟ ۱۳۳

- ۱۳۴ خواب و استراحت
- ۱۳۴ فواید خواب
- ۱۳۸ دعای قبل از خواب
- ۱۴۴ چند نکته:
- ۱۴۴ مقدار خواب
- ۱۴۵ الگوهای منظم خواب در دوران بازنشستگی و سالمندی

فصل نهم: پیشگیری و درمان استرس و رفتارهای مخرب و تنش‌زا در دوران

بازنشستگی و سالمندی ۱۵۱

- ۱۵۲ مقابله با استرس
- ۱۵۳ استرس چیست؟
- ۱۵۴ نشانه‌های استرس:
- ۱۵۷ در چه افرادی استرس تأثیر منفی بیشتری میگذارد؟
- ۱۵۸ راهکارهای مقابله با استرس:

فصل دهم: حفظ و تقویت انگیزه و اعتماد به نفس در دوران بازنشستگی و سالمندی ۱۶۳

- ۱۶۴ اعتماد به نفس فوق العاده در ۵۷ گام
- ۱۷۰ نشانه‌های افراد با خودباوری بالا

- عوامل کاهش دهنده اعتماد به نفس و خودباوری ۱۷۱
- راهکارهای مشاورهای در رفتار با فرزندان ۱۷۲
- تست روان شناسی و خودشناسی ۱۷۲
- چه چیزهایی در زندگی به شما روحیه میدهند؟ ۱۷۲

- فصل یازدهم: هنر شاد زیستن در دوران بازنشستگی و سالمندی ۱۷۷
- تکنیک‌های مثبت و زندگی بخش ۱۷۸

- فصل دوازدهم: توصیه‌های ایمنی در رابطهی با پیشگیری از حوادث تلخ در زندگی
خصوصاً در دوران بازنشستگی و سالمندی ۲۰۷
- منزل ۲۰۸
- حصار جلو منزل ۲۰۹
- مسافرت به تنهایی با اتوبوس با قطار ۲۱۱
- توالت عمومی ۲۱۲
- امنیت منزل ۲۱۵

- فصل سیزدهم: گنجینه نور (ره توشه صالحان) ۲۱۹
- گزیده‌ای از کلام نورانی قرآن کریم و معصومین علیهم‌السلام ۲۲۰
- عبادت و بندگی خداوند ۲۲۰
- اخلاص در همه‌ی کارها ۲۲۱
- مکارم اخلاق ۲۲۱
- ارزش خدمت کردن به مردم ۲۲۲
- توکل به خداوند در همه حال ۲۲۳
- جایگاه مجاهدان نزد پروردگار ۲۲۳
- زدودن غم از دل مردم راز سربلندی در قیامت ۲۲۴
- صبوری راز نیک فرجامی ۲۲۵
- فروتنی و تواضع راز مردم داری ۲۲۵

- ۲۲۵ قناعت راز رسیدن به آرامش و نشاط
- ۲۲۶ ارزش کشاورزی و باغبانی
- ۲۲۶ راز فراوانی نعمت‌ها
- ۲۲۷ خیرخواهی برای مردم
- ۲۲۷ نقش نماز در زندگی
- ۲۲۸ نشانه‌های نیکوکاران
- ۲۲۸ ارزش شاد کردن یتیمان
- ۲۲۹ افراد شایسته مشورت
- ۲۲۹ هر چیزی زکاتی دارد
- ۲۳۰ مؤمنان با هم برادران راستین هستند
- ۲۳۱ فلسفه‌ی آزمایش و بلاها برای مؤمنین
- ۲۳۱ رفتار ما با همسایگان چگونه می‌باشد؟
- ۲۳۲ از مهمترین چیزهایی که در روز رستاخیز بازخواست میشود
- ۲۳۲ بندگان خاص
- ۲۳۳ خوشا به حال شما مؤمنان تلاشگر، بازنشستگی یعنی،

مقدمه

گرچه بشر متمدن در سایه علم و دانش و به کارگیری نیروهای مختلف طبیعت توانسته است بر بسیاری از مشکلات خود فائق آید، ولی نمی‌توان منکر این حقیقت شد که به تناسب رشد روزافزون علوم بشری و پیشرفت فن‌آوری، سیر صعودی بیماری‌های روحی و ناراحتی‌های روانی، تشنج و اضطراب درونی نیز رو به افزایش است.

دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم با تمام شگفتی‌ها، زیبایی‌ها و پیش‌رفتها آکنده از ترس و نگرانی است. انسان متجدد امروز بیش از انسان سنتی گذشته به «آرامش و رضایت از زندگی» نیازمند است.

امروزه روان‌شناسان، روان‌پزشکان، مشاوران، مربیان تعلیم و تربیت و دانشمندان و صاحب‌نظران علوم اسلامی، به گونه‌ای سعی می‌کنند به انسان سرگشته معاصر چنین تفهیم کنند که راه حل مشکلات روحی و

روانی را می‌توان در لابه‌لای «دستورهای انسان‌ساز و نجات بخش دین و توحید» یافت.

عامل اکثر نگرانی‌ها مانند ترس از گذشته، خوف از آینده، ضعف و ناتوانی در برابر حوادث، احساس پوچی و نگرانی ناشی از ناسپاسی دیگران، ترس از مرگ و فزونی طلبی، وابستگی روز افزون به ابزار و وسایل ماشینی، کینه و دشمنی در روابط خانوادگی، جرم و جنایت، تخریب‌های عظیم، جنگ، تروریسم، ترس‌های گوناگون و...، ضعف ایمان است.

خداوند در قرآن کریم «راه رسیدن به امنیت و آسایش را ایمان به خدا» معرفی کرده است و چنین فرموده است:

الذین آمنوا لم یلبسوا... مهتدون.^۱

«کسانی که به خدا ایمان آورده و ایمان خود را به ظلم نیالوده‌اند، دارای ایمنی و مصونیت‌اند و آنان هدایت یافتگان واقعی هستند.»

ایمان به خدا و یاد و نام حضرت حق، انسان را از دل‌بستگی به دنیا می‌رهاند و این باور را برای او ایجاد می‌کند که دنیا مقصد نیست. با این بینش، دنیا در نگاه مؤمن رنگ می‌بازد. در واقع دست نیافتن به ریاست و مال و منال دنیا و رفاه نمی‌تواند فکر اهل ایمان را مضطرب و مشوش سازد، و ایمان یاد خدا را در دل‌ها زنده نگه می‌دارد زیرا نام خدا آرام‌بخش قلب است. چنان که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

الا بذكر الله تطمئن القلوب.^۱

«آگاه باشید که دل با یاد خدا آرام می‌گیرد.»

در فرهنگ و جامعه‌ی اسلامی زندگی کردن و خدمت به خلق از جایگاه مقدس و شریف و ارزشمندی برخوردار می‌باشد و چه زیبا در رابطه‌ی با خدمت به مردم پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند: «هر مسلمانی که گروهی از مسلمانان را خدمت کند، خداوند به تعداد آنان در بهشت به او خدمتکار دهد.»^۲

و باز می‌فرمایند: «هر که مؤمنی را شاد سازد، مرا شاد ساخته و هر که مرا شاد کند، خدا را شاد کرده است.»^۳

و امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «هر که غمی را بزدايد، خداوند اندوه-های آخرت را از او برطرف سازد...»^۴

و امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: «هر که گره از کار مؤمنی بگشاید، خداوند در روز قیامت گرهی غم از دل او بگشاید.»^۵

و خوشا به حال شما عزیزان که سی سال به مردم خدمت کرده‌اید و مقام و جایگاه شما در پیشگاه باری تعالی انشاءالله محفوظ می‌باشد.

۱. سوره‌ی رعد، آیه ۲۸.

۲. اصول کافی، ج ۲، ص ۲۰۷، ح ۱.

۳. همان، ص ۱۸۸.

۴. همان، ص ۱۹۹.

۵. همان، ص ۲۰۰.

سؤال این جاست که؛ چرا با وجود پیشرفت علوم و فراهم شدن وسایل رفاه برای بشر و کامجویی از همه‌ی پدیده‌ها به جای آن که انسان‌ها را شادکام‌تر سازد، آن‌ها را فرسوده‌تر و بیمارتر کرده است؟

جواب؛ واقعیت این است که نسل نگران و سرگشته، به دنبال گم-گشته‌ی خود، یعنی «آرامش و موفقیت» است و چون آن را با محاسبات مادی خود نمی‌یابد، به آرام‌بخش‌های کاذب و مخرب مانند الکل و افیون و سایر عوامل تحذیر کننده پناه می‌برد، ولی بدیهی است که این عوامل علاوه بر مقطعی بودن آن، عوارض زیان‌باری بر روح و جسم آدمی می-گذارد که جبران‌ناپذیر است!

دوران بازنشستگی و سالمندی

سالمندی دوران پختگی، ورزیدگی و زمان احساس بی‌نیازی است و فرصت سیر به سوی کمال و رسیدگی به خویشتن می‌باشد.

امام علی علیه السلام می‌فرمایند:

«هرگاه خردمند پیر شود، خرد او جوان گردد.»^۱

سالمندان، باور ارزش‌های وجودی خانواده و جامعه هستند. در فرهنگ اسلامی و ایرانی، «پیری» نه به عنوان یک کلمه‌ی ناخوشایند، بلکه بصورت «کمال حکمت»، خردمندی و فرزاندگی تلقی می‌شود. از این رو می‌توان بعنوان مرحله‌ای مؤثر و گرانقدر در زندگی به حساب آید.

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند:

«احترام به مسلمان سالخورده، احترام به خداوند است.»^۱

و امام صادق علیه السلام چنین زیبا می فرماید:

«بزرگسالان خود را احترام کنید و صله‌ی رحم به جای آورید...^۲ از ما نیست کسی که به بزرگسالان ما حرمت نهد و با خردسالانمان مهربان نباشد.»^۳

این واقعیت را نیز باید پذیرفت، اغلب سخن از سالمندی مترادف با ضعف و سستی تلقی می‌شود، که ناشی از محدودیت انسان در جنبه‌های فیزیکی می‌باشد. با شناخت سیر تکاملی و علل پیری می‌توان تا حدی از ناتوانی‌ها پیشگیری نمود و در نهایت «قدرت فکری» سالمند را با «توان جسمی» وی همراه نمود. و امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«وقار پیری، نزد من دوست داشتنی‌تر از نشاط جوانی است.»^۴

مسلماناً زیباست که بیاموزیم، رسیدن به بازنشستگی پایان راه نیست، که آغاز و تولدی دوباره در تکامل زندگی است.

لذا در تدوین این اثر کوشیده‌ایم دستورالعمل‌هایی به عنوان بهترین ابزارها، تکنیک‌ها و اصول به اختصار و در عین حال جامع و آسان، منبعث

۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۶۵، ح ۱.

۲. همان، ج ۳.

۳. همان، ج ۳.

۴. غرر الحکم و درر الکلم، ح ۱۰۰۹۹.

از آموزه‌های دینی و همچنین از یافته‌های تحقیقات و پژوهش‌های صاحب نظران، روان‌شناسان و روان‌پزشکان جدید بهتر بهره گیریم. امید به اینکه بتوانیم از موج فزاینده‌ی استرس‌ها، اضطراب‌ها، نگرانی‌ها و ناکامی‌ها و بیماری‌ها در جامعه بکاهیم و آرامش، را بر عرصه‌ی زندگی شما خوبان فهمیم و شایسته حاکم سازیم و همه‌ی هدف ما از گردآوری این کتاب سه چیز است:

۱- رضایتمندی تک تکِ بازنشستگان عزیز و سرافراز از زندگی (گذشته، حال و آینده) به خاطر بندگی خداوند و خدمت عاشقانه به خلق خدا در طول ۳۰ سال عمر با عزّت و نیز با امید و توکل به خداوند رحمان و رحیم حرکت به سوی آینده‌ای بهتر در اوج عافیت و نیک فرجامی.

۲- ارائه‌ی ناب‌ترین و مفیدترین راه کارهای عملی شاد و خوب زیستن و کسب آرامش معنوی به دور از استرس، اضطراب، دلهره و نگرانی.

۳- معرفی اصول و مهارت‌های لازم جهت حفظ سلامتی جسمی و روحی بازنشستگان و سالمندان ارجمند و پیشگیری از بیماری‌هایی مانند: دیابت، چربی خون بالا، فشار خون بالا، پوکی استخوان، درد مفاصل، بی‌خوابی، مغز و اعصاب، قلب و عروق، سکته‌های قلبی و مغزی

توصیه:

و مطمئن هستیم که شما عزیزان نیز این کتاب را پس از مطالعه به آن‌هایی که خوشبختی و سعادشان آرزوی شماست هدیه داده و یا توصیه خواهید نمود.

تقاضا:

از محضر شریف همه‌ی خوانندگان محترم و اساتید فرهیخته و نیک نظر نقاضا می‌شود انتقادهای سازنده و راهنمایی‌های راهگشای خود را از مؤلف دریغ نورزند تا موجبات غنای هر چه بیشتر این اثر در چاپ‌های بعد فراهم آید.

سپاس:

سپاس به پیشگاه حضرت دوست، که هرچه هست از لطف بیکران اوست. و در پایان لازم می‌دانم از همه‌ی عزیزانی که در خلق این اثر به گونه‌ای مرا مدیون محبت‌های خود نموده‌اند خصوصاً از دوستان محقق، اندیشمند، نویسنده و هنرمند آقایان جناب استاد دکتر اولیاء شعبانی رودسری، جناب آقای مجید بابکی، جناب آقای علی سرلک و فرزند جوان قریب به غربت نشسته‌اش زنده یاد آقا محمد عزیزم، جناب آقای مقداد ملک محمودی، سرکار خانم رابط صفحه آرا (ماندگار)، جناب آقای صمد گودرزی مدیر محترم انتشارات پیام علمدار و همسر

فهمیم و ارجمندم به پاس سال‌ها اندیشه و تلاش ارزشمندش در ترویج معارف الهی و پاسداری از حریم ارزشها و زحمات شایسته‌ای که در به انجام رسیدن کار تحقیق، تألیف و انتشار این کتاب و دیگر آثار اینجانب، بنده را یاری نمودند، تشکر و قدردانی نمایم و دوام توفیقات این بزرگواران را در جهت خدمت بیشتر به مکتب اهل بیت (علیهم‌السلام) و ارتقاء فرهنگ و ترویج سبک زندگی ایرانی اسلامی در جامعه از خداوند متعال مسألت دارم.

عافیت، آرامش و موفقیت جاودانه و نیک فرجامی همواره همراهتان باد.

امیر ملک محمودی الیگودرزی - قم مقدس ۱۳۹۷