

وقتی پدران و مادران
پیر می‌شوند

تام آدامز - کاترین آره‌ست‌انگ
نفیسہ معتکف



انتشارات هو

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : Adams, Tom : آدامز، تام
وقتی پدران و مادران پیر می‌شوند / تام آدامز، کاترین آرمسترانگ؛
ترجمه نفیسه معتكف
مشخصات نشر : تهران : انتشارات هو، ۱۳۹۸ ۱۱۰ ص
شابک : 978-600-5512-68-7
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
عنوان اصلی : When parents age: what children can do
موضوع : والدین سالمند- مراقبت- روابط خانوادگی- والدین و فرزندان بالغ
شناسه افزوده : آرمسترانگ، کاترین Armstrong, Kathryn
شناسه افزوده : معتكف، نفیسه، ۱۳۳۵، مترجم
رده بندی کنگره : HQ۱۰۶۴
رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۷۴
سماره کتابشناسی ملی : ۵۷۳۲۶۴۲



انتشارات هو

نام کتاب: وقتی پدران و مادران پیر می‌شوند
نویسنده: تام آدامز - کاترین آرمسترانگ
ترجمه: نفیسه معتكف
تیراژ: ۳۰۰ جلد
صفحه‌آرا: پروانه نصرالهی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۲-۶۸-۷
ISBN: 978-600-5512-68-7

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

۷	مقدمه.....
۹	فصل اول- وقتی والدین پا به سن می گذارند.....
۱۰	موزیک چگونه صرفه جویی کنی.....
۱۲	زنای طولانی تر به مفهوم بهتر نیست.....
۱۳	آنها تاریخ را حسسند.....
۱۴	«بی نیازی و خانه ها».....
۱۵	«فرزند دوست داشتنی».....
۱۷	«خسته از کار».....
۱۸	مراقبت از والدین در موقع آروم به عهده چه کسانی است؟.....
۱۹	بازتاب پیری.....
۲۲	آنچه فرزندان به عنوان یک پست باید دانند.....
۲۴	با انگیزه های مثبت این نقش را انتخاب کنید.....
۲۵	شناخت شرایط اقتصادی.....
۲۶	مواجه شدن با موقعیت های خوب و بد.....
۲۸	اوقاتی را به خودتان اختصاص دهید.....
۲۸	به آینده بیندیشید.....
۲۹	«بیدی نیست که از این باده ها بلرزد».....
۳۲	فصل دوم- مکان پیری و سایر اختیارات.....
۳۳	زندگی مستقل.....
۳۵	زندگی در خانه همراه با کمک های ضروری.....
۳۷	هم خانه شدن.....
۳۸	دور هم جمع شدن.....
۴۲	فصل سوم- تندرستی - نگرانی های اولیه.....
۴۳	تناسب اندام.....
۴۷	غذا، غذا، غذا.....
۴۷	تغییرات جسمانی (فیزیولوژیکی).....
۵۰	نکات مهم ایمنی در مواقعی که والدین تنها هستند.....

- فراموشی اجتناب‌ناپذیر است ۵۱
- بیماری آلزایمر ۵۲
- چطور حریف بیماری‌های مزمن شد ۵۵
- مشکلات خاص مردان مسن ۵۸
- پروستات ۵۸
- نکته‌های مفید ۵۹
- آنها همیشه به شما نمی‌گویند ۶۰
- ضعف جنسی ۶۱
- بی‌خوابی امری عادی است ۶۲
- خوانی کجایی که یادت بخیر ۶۴
- جراحی آب مروارید مدنظر قرار دهید ۶۵
- ناشتایی باعث بیجاری می‌شود ۶۸
- رفتن به ساربان ۷۱
- مصرف دارو ۷۲
- با واقعیت مرگ روبه‌رو شوید ۷۴
- تختخواب قایق رز ۷۶
- وقتی آنها می‌میرند ۷۹
- خانه ما چند دستگاه عمرات بزرگ دارد ۸۱
- تا زمانی که زنده‌اید، وصیت‌نامه پزشکی را تهیه کنید ۸۴
- فصل چهارم - پربار کردن سال‌های آخر عمر** ۸۶
- انزوای اجتماعی ۸۷
- قابلمه‌ای بزرگ در قابلمه‌ای کوچک ۸۹
- پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها خود را تشویق به فعالیت کنید ۹۱
- بازنشستگی بدرد نمی‌خورد ۹۳
- ظرفیت‌ها محو می‌شوند ۹۴
- هنر زندگی را نجات می‌دهد ۹۶
- ایمنی و آسایش را پیدا کنید ۹۸
- رسیدگی به سر و وضع ظاهری باعث بالا رفتن روحیه می‌شود ۱۰۰
- پیوند عاطفی و معنوی با گذشته ۱۰۲
- دست کشیدن از رانندگی ۱۰۳
- برای یادگیری هرگز دیر نیست ۱۰۴
- فقط وصیت کافی است ۱۰۵
- ثبت گذشته ۱۰۶

مقدمه

• چگونه می‌توان به والدین مسن و محترم خویش کمک کرد؟
هر روز تعداد فرزندانی که با این مشکل روبه‌رو می‌شوند، بیشتر و بیشتر می‌شود. در گذشته این مشکلات کمتر نمود می‌یافت و والدین و فرزندان به‌پای هم روزگار را سپری می‌کردند. اکثر والدین نیز پیش از آنکه فوایشان تحلیل رود، دار فانی را وداع می‌کردند. اما امروزه این وضعیت گاه و بگاه دگرگون شده است. آنهایی که به هشتاد سالگی نیز رسیده‌اند انتظار دارند حتی بیش از هشتاد سال عمر کنند. از این‌رو امروزه فرزندان باید برای کمک به والدین خود به هنگام بروز ناتوانی جسمانی و کمبود درآمدهای مالی دایره‌ای ویژه‌ای اتخاذ کنند، چرا که اکثر فرزندان هنگام بروز این مشکلات عاطفی، مادی، پزشکی و اجتماعی آمادگی لازم را ندارند.

این آرزوی اکثر والدین است، که تا آخرین لحظه‌های زندگی مستقل باشند. هنگام مطالعه‌ی کتاب این نکته را مدنظر داشته باشید که: «والدین خویش را تشویق کنید، حتی‌الامکان خودشان مسئول زندگی خودشان باشند و بر آن نظارت کنند. وقتی به شما احتیاج دارند در خدمت آنها باشید تا خیالشان آسوده باشد و بدانند که شما همیشه در کنارشان هستید و آنها را یاری می‌کنید، چرا که به عقل، تجربه و استقلال آنان احترام می‌گذارید.»

این حاصل تجارب نویسنده و گفتگو با کسانی است که یا با والدین خود زندگی می‌کنند و یا به آنها کمک می‌کنند. در بخش اول کتاب به «دوران کهنسالی» پرداخته می‌شود و وظیفه و نقش فرزندان را در

برابر آنان مورد بررسی قرار می‌دهد و سپس به مسائل عاطفی و اجتماعی آنان می‌پردازد.

فصل دوم کتاب درباره نگرانی‌ها و تشویق‌هایی بحث می‌کند که هنگام کهنسالی یا بیمار شدن والدین در مورد مکان و چگونگی زندگی آنها بوجود می‌آید. در فصل سوم درباره سلامتی والدین، بیماری‌های زمین و مرگ و میر توضیحاتی داده می‌شود و سپس این نکته مورد بررسی قرار می‌گیرد که فرزندان، در آخرین سال‌های عمر والدین چون بهایی هستند که می‌توانند لذت و شادی را برای آنان به ارمغان آورند. در فصل چهارم آخرین سالیان عمر مطلبی است که در فصل چهارم کتاب به آن پرداخته می‌شود و برای نمونه، مثال‌هایی ساده و عملی ارائه می‌گردد، تا شما بدانید که کهنسالی نیز می‌تواند با رشد و تکامل همراه باشد.

شاید در دوران کودکی این بحث با شما یار بوده است، که والدینی متعهد، دلسوز و دوست‌داشتنی از شما مراقبت کنند و دست محبت آنان بر سرتان باشد. اگر چنین باشد که به تازمه چنین است- اینک شما در دوران کهنسالی‌شان این فرصت را داشته‌اید، تا بتوانید محبت آنان را جبران کنید.

هنگام مطالعه این کتاب بیندیشید که برای کمک به آنها چه کاری از دستتان برمی‌آید. در این کتاب داستان‌های کوتاهی نیز آمده است، تا بیانگر تجربه‌های واقعی برای شما باشد.