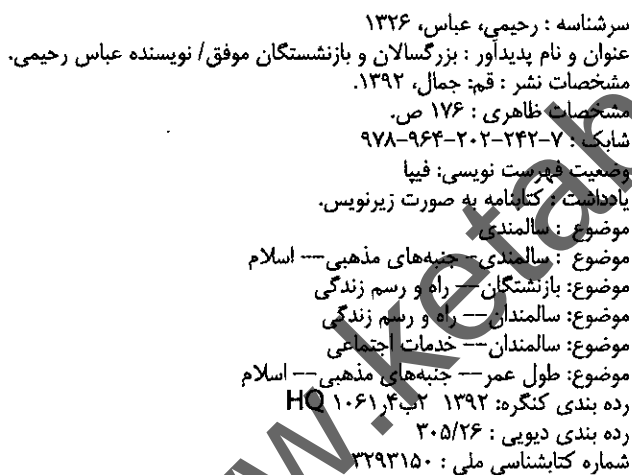






عبدالله رحیمی
استاد دوره و دانشگاه

www

بزرگسالان و بازنشستگان موفق

نویسنده: عباس رحیمی

ویراستار: محمد رضا سماک امانی

صفحه آرا: سجاد خلیلی

ناشر: جمال

لیتوگرافی: پرتو

چاپ: مینایی

صحافی: موثق

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۲

شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

دفتر قسم: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۳۵۳

همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۰۲۵۰

دفتر ته ران: ۰۲۱-۶۶۴۸۷۱۱۸

همراه: ۰۹۱۲۸۱۷۹۸۰۸

مرکز توزیع خراسان: ۰۵۱۱-۷۶۵۲۰۰۸

بخش آفتاب پنهان: ۰۹۱۲۵۱۱۰۳۶

www.jamalnashr.ir



فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول: مراحل سه گانهٔ عمر
۱۳.....	دریچه
۱۴.....	ویژگی های سه مرحلهٔ عمر
۱۴.....	۱. مرحلهٔ کودکی
۱۵.....	۲. مرحلهٔ جوانی
۱۶.....	۳. مرحلهٔ پیری
۲۰.....	حداکثر عمر
۲۴.....	عمر؛ نعمتی ناشناخته
۲۷.....	اشتغال به امور مهم
۲۸.....	استفاده از باقی ماندهٔ عمر
۳۰.....	بازنشستگی
۳۱.....	طول عمر و برکات آن
۳۴.....	قبل از پیری، تدبیر کنیم
۳۵.....	عوامل طول عمر
۳۶.....	۱. با طهارت بودن
۳۶.....	۲. حُسن نیت
۳۷.....	۳. نیکی به خانواده
۳۷.....	۴. خوشحال کردن پدر و مادر
۳۸.....	۵. صلۀ رحم
۳۹.....	۶. نیکی کردن
۳۹.....	۷. صدقه دادن
۴۰.....	۸. زیارت قبر امام حسین علیه السلام
۴۰.....	۹. بیدار شدن در صبح زود
۴۰.....	۱۰. پوشیدن کفش راحت

۱۱. پوشیدن لباس سبک..... ۴۰
۱۲. کم کردن آمیزش..... ۴۱
۱۳. دعا..... ۴۱
۱۴. زمان مرگ..... ۴۱
- عوامل پیری زودرس..... ۴۲
۱. پر خوری..... ۴۴
۲. آمیزش زیاد..... ۴۶
۳. استفاده از خوراکی و نوشیدنی حرام..... ۴۶
۴. ترک کردن شام..... ۴۷
۵. کارهای سخت..... ۴۸
۶. غصه..... ۴۸
۷. زن بد اخلاق..... ۵۰
۸. مسئولیت..... ۵۰
- حکمت موی سفید..... ۵۲
- فصل دوم : وظایف بزرگسالان..... ۵۷**
- عوامل عاقبت به خیری..... ۶۲
۱. تقوا..... ۶۲
۲. بزرگداشت حق خدا..... ۶۳
۳. نیکی به دیگران..... ۶۳
۴. عقل..... ۶۴
- عوامل سوء عاقبت..... ۶۴
- به یاد مرگ بودن..... ۶۵
- آمادگی برای مردن..... ۶۸
- چگونه باید برای مرگ آماده شد؟..... ۷۰
- الدنيا مزرعة الآخرة..... ۷۱
- عبادت..... ۷۶
- وقت برای عبادت..... ۸۰
- پیر مؤمن..... ۸۳

۸۵.....	امید به رحمت الهی.....
۸۸.....	حُسن ظنّ به خدا.....
۹۰.....	توبه.....
۹۴.....	وصیت، سفارش خدا.....
۹۷.....	عدالت در وصیت.....
۹۸.....	باقیات الصالحات.....
۱۰۳.....	بزرگسالی، دوران مسئولیت.....
۱۰۴.....	انتقال تجربیات.....
۱۰۵.....	احترام متقابل.....
۱۱۰.....	انتظارات نابه جا.....
۱۱۳.....	پرهیز از تبعیض بین فرزندان.....
۱۱۴.....	رعایت ارزش ها و اصول اخلاقی توسط بزرگسالان.....
۱۱۹.....	نیازهای جوانان را برآورده سازید.....
۱۲۲.....	بزرگسالان به فکر اشتغال جوانان باشند.....
۱۲۶.....	بزرگسالان و احکام دینی.....
۱۲۹.....	بزرگسالان و سازگاری با یکدیگر.....
۱۳۰.....	انتقال تجربه ها.....
۱۳۱.....	مرگ؛ تحفه مؤمن.....
۱۳۴.....	مطالعه.....
۱۳۴.....	تاوان اشتباهات.....
۱۳۷.....	فصل سوم : وظایف جامعه نسبت به بزرگسالان و بازنشستگان.....
۱۳۹.....	احترام و حفظ شخصیت.....
۱۴۱.....	فرزندان قدر والدین خود را بدانند.....
۱۴۴.....	مقابله به مثل.....
۱۴۷.....	فلسفه احداث آسایشگاه ها.....
۱۵۰.....	احترام به موی سفید.....
۱۵۴.....	تجربه بزرگسالان.....
۱۵۷.....	درک شرایط روحی و جسمی بزرگسالان.....

- ۱۵۸ خدمت به بزرگسالان
- ۱۶۰ وظیفه جامعه و مسئولان در برابر سالخوردگان
- ۱۶۲ نصیحتی به دخترها و عروس خانم ها
- ۱۶۴ پرستاری از سالخوردگان
- ۱۶۵ پرستاران خانه سالمندان
- ۱۶۶ غم‌زدایی از دل سالخوردگان
- ۱۶۷ سخن پایانی، بیمه
- ۱۷۰ سوالات

مقدمه

انسان‌ها معمولاً مراحل تولد، نوزادی، کودکی، نوجوانی، جوانی، میانسالی و پیری را می‌گذرانند و به زمان مرگ نزدیک می‌شوند. دوران کودکی، نوجوانی و جوانی، معمولاً دوران شادی و نشاط است و دوران پیری، معمولاً دوران سستی، بی‌نشاطی، بی‌حوصلگی و گاه سیر شدن از زندگی دنیا و آرزوی مردن است.

از نظر مردم، دوران پیری، دوران بازنشستگی است. این دوران بسیار حساس و ارزشمند است. لحظه‌های کهنسالی به قدری با ارزش است که امام علی علیه السلام فرمود نمی‌توان روی آن قیمت گذاشت: «بَقِيَّةُ عُمَرِ الْمَرْءِ لَا قِيَمَةَ لَهَا؛ باقی مانده عمر آدمی (هرچه باشد) از بس با ارزش است قیمت ندارد.» در این دوران، باید گذشته را جبران و بازسازی کرد.

کتاب‌های بسیاری برای کودکان، نوجوانان و جوانان نوشته شده است؛ ولی پژوهش‌های اندکی دربارهٔ دوران پیری در مراکز علمی و پژوهشی ایران انجام شده است. نگارنده چون خودش به این دوران پا گذاشته و با بسیاری از پیران گفت‌وگو کرده است، این نوشتار را دربارهٔ دورهٔ بازنشستگی به رشته تحریر درآورده است تا پیران و بازنشستگان قدر خود را بدانند و از فرصت باقی ماندهٔ عمر خود بیشترین و بهترین بهره را ببرند و احساس پوچی و افسردگی نکنند. جوانان نیز

می‌توانند با مطالعه این کتاب، از گنجینه‌های پراز و رمز و سرمایه‌های تجربی بزرگسالان بیشتر و بهتر بهره ببرند و در پاس‌داشت نقش آنان در نظام خانواده بکوشند. امیدواریم این کتاب، برای همه خوانندگان، به‌ویژه سالمندان و بازنشستگان، مفید باشد.

عباس رحیمی

www.ketab.ir