

آنچه که موجب پیدایش تظاهرات و علائم پیروی می شود فرسودگی یافتها و اندامهای بدن است که بخشی از آن بصورت تظاهرات بدنی و جسمانی نمایان شده و بخشی دیگر بصورت تظاهرات و علائم روانی است .

در بخش علائم بدنی و جسمانی میتوان از ضعف عمومی عضلانی و عصبی و پایین آمدن دقت در حواس مختلف مانند سنگینی گوش (ثقل سامعه) و ضعف بینائی ، (بصورت دوربینی) و ضعف قوای دیگر و همچنین پایین آمدن درجه حرارت بدن بطوریکه در حدود شصت سالگی به ۳۶ درجه رسیده و از هشتاد سالگی به ۳۵ درجه میرسد در صورتیکه درجه حرارت طبیعی بدن حدود ۳۷ درجه می باشد .



دکتر محمد رضا حسینی

پیری، دوران بهره گیری از میراث زندگی

شعبه پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پرتال جامع علوم انسانی



وابستگی داشته و از طرف دیگر از نظر عاطفی و نحوه زندگی و رفتار و اثر متقابلی که بر روی سایر اعضا خانواده دارند مورد توجه می باشند جهت روشن شدن ذهن خوانندگان عزیز با توجه به طرحی که ضمیمه است به چگونگی زندگی بعضی از خانواده ها در رابطه با افراد سالمند اشاره می نمایم .

زندگی جداگانه پدر بزرگ و مادر بزرگ از فرزندان

زندگی درهم آمیخته پدر بزرگ و مادر بزرگ با فرزندان

زندگی عروس با پدر شوهر و مادر شوهر

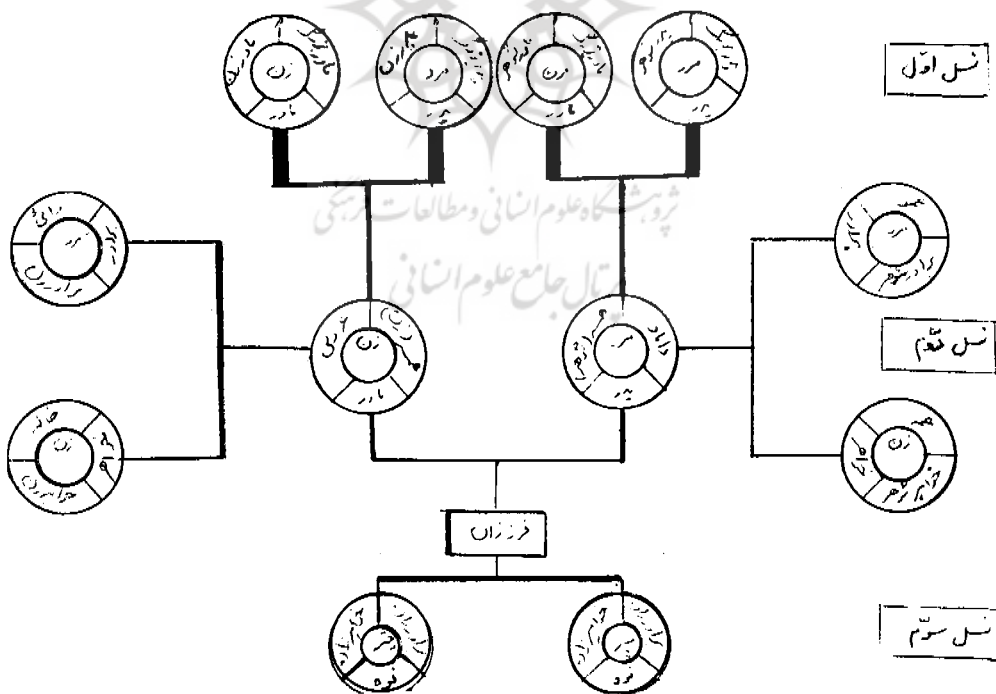
زندگی داماد با پدر زن و مادر زن

و بالاخره زندگی خانواده هایی که یکی از افراد آن از دست رفته است .

ضعف قوای جنسی و همچنین بیدایش دوره یائسگی در زنان و پیدایش آب مروارید و ایجاد چین و چروک در پوست از علائمی هستند که همگی بدان توجه دارند .

از علائم و تظاهرات روانی در این دوره فراموشی ، کاهش قدرت حافظه و دقت بخصوص کم شدن دقت روی مسائل جاری و تمرکز آن در خاطرات گذشته و خاطرات دوران جوانی است تکرار در کارها بصورت وسواس و محافظه کاری در ابراز عقیده ، توقع احترام زیاد ، ناپایداری در عواطف و خلقیات رامیتوان نام برد . قضاوت در دوره پیری و سالمندی پایدار باقی میماند و بهمین سبب قاضی های بسیار خوب را میتوان بین افراد مسن و با تجربه جستجو نمود .

افراد سالمند در کانون خانواده از یکطرف بطور سببی یا نسبی با سایر افراد و اعضای خانواده



دارد تا فردی که یک عمر را با عصبانیت و تندخویی و با توقع گذرانده است و دور نیست که در این ایام بجهت مقتضیات ساختمان بدنی و روحی عصبانی تر باشد.

رعایت بعضی از نکات بهداشتی و مراقبت‌ها مانند استحمام مرتب و رسیدگی به سرو وضع



مسواک کردن دندانها، بکار بردن عینک و سمک و عصا در صورت لزوم و تهیه دندانهای مصنوعی و شانه کردن موها و پوشیدن لباس تمیز و مرتب و بکار بردن عطر علاوه بر آنکه جهت سلامت و شادابی خود شخص مفید است در برخورد با اثر مطلوب داشته و موجب محبوبیت و پذیرش بیشتر افراد خانواده و فرزندان خواهد بود.

درباره تغذیه و رژیم غذایی در دوران سالمندی باید راهنمایی‌های لازم را از پزشک خانواده در خواست نمود.

آنچه در این مقاله مورد تاکید و توجه است و نظر خواننده عزیز را به آن معطوف می‌دارد چگونگی ورود به مرحله سوم عمر و بهره‌گیری از میراث پر بار مراحل اول و دوم عمر میباشد اولین نکته‌ای که در این زمینه تذکار آن ضروری میباشد این است که بزرگترین خطر برای هر فرد انسانی احساس زائد بودن و بی‌فایده تصور کردن خود و بوجی زندگی است که در هر زمان به سراغ انسان آمده فاجعه می‌آفریند وقتی شخص در اجتماع و یا در خانواده موضع و موقعیت و محلی برای خود نیافت در این هنگام کلیه درها را بروی خود بسته می‌بیند و ناگزیر در خود فرو میرود و حالات روانی شدید و افسردگی در وی ظاهر می‌شود. در این میان آنانکه پای بندیمانی دینی و اعتقادی شدید هستند امتیازات بیشتری را دارند زیرا بدلیل ایمان و توکل به خداوند و اعتقاد و اتکاء مذهبی بار زندگی را هر قدر طاقت فرسا هم باشد آسانتر بر دوش می‌کشند و خود را هیچگاه در زندگی تنها و بی‌کس و یاور نمی‌بینند از طرفی هم چون آرمانها و امیدها و آرزوهایشان متعالی والی الله است و در این هدفها با سایر افراد مومن وحدت دارند و نسبت به خواسته‌های قبل از این دوره هم تحولی پیدا نموده لذا استوار و مستحکم همان هدفهای معنوی را دنبال می‌کنند خصوصیات رفتاری و روانی و عاطفی هر فرد سالمند نشئت گرفته از گذشته او و کوله باری است که در طول سالهای عمر بر دوش داشته و از وی جدا شدنی نیست. بطور مثال شخصی در دوره جوانی فردی مهربان، متین، صبور و پرحوصله بوده در این ایام هم متحمل و بردبار بوده توقعات متعادلتری

مناظر طبیعی و جنگلها و پارکها علاوه بر سرگرمی و اشتغال بعلت فراوانی اکسیژن در این مناطق میتوانند شادی و نشاط روحی کاملی برای این افراد فراهم نماید.

بالاخره اشتغالات معنوی، و عبادت و نیایش تلاوت آیات قرآن کریم، تشکیل جلسات دروس معارف دین، اخلاق، احکام و شرکست در اجتماعات خواندن دعا و استغفار و راز و نیاز با حضرت باریتعالی و حضور در مساجد و زیارت مشاهد متبرکه و قبورائمه اطهار علیهم السلام و زیارت بیتالله الحرام برای تمام دوران زندگی مخصوصاً در مورد سالمندان بسیار جالب و جاذب و آرامش روحی کاملی نصیب انسان میگرداند و سیمای روحانی افراد سالمند را نورانیتر و روحانی تر مینماید.

مطالعه و تحقیق در رشته شغلی و مورد علاقه و نگارش تجربیات و اندوخته‌های بدست آمده مطالعه روزنامه و مجله و کتاب و استفاده از تلویزیون و رادیو و ضبط و شرکت در مجامع و جلسات مذاکره و مشاوره در شورای محلی، علمی و صنعتی و تعاونی و همچنین شرکت در امور خیریه و خدمات فرهنگی، سیاسی، مذهبی و تشکیل گروههای هم سن و نگارش خاطرات و تجربیات بوسیله کانون بازنشستگان میتواند در جهت احیاء و بهره‌گیری از این میراث غنی جامعه و فرهنگ اجتماع گامهای مثبتی باشد.

اشتغال به کارهای هنری، طراحی، نقاشی، خطاطی، گلسازی، گلدوزی، گلکاری، باغبانی مرغداری، صیفی کاری، فالیبافی، بافندگی ریسندگی بسته به اقتضای سن و جنس و محیط شهری یا روستائی و همچنین تفریح و استفاده از

