



بهره‌برداران

و هم نتیجه‌ای مطلوب از کار کرد روزانه خود بدست آورند آیا مسئله مطالعه در باره برگشت بسوی طبیعت و جابجا شدن افراد مطرح نمیشود ؟

ارزش این پدیده برای زنان نیز دارای همان ارزشی است که برای مردان میباشد مخصوصاً اگر زنان به طبیعت و کشاورزی علاقمند هم باشند تنها نوع کار زن و مرد در مزرعه و باغچه تفاوت میکند و گرنه استفاده از هوای آزاد و سرگرسی با طبیعت و همچنین گذرانیدن وقت بطور صحیح و سالم برای هردو یکسان است ، هوای شهرها روز بروز ناسالم‌تر میشود و برای سالخوردهگان مناسب نیست در برخورد با طبیعت آنان احساس نشاط و سلامت و تجدید قوای بیشتری

زیادی و بی‌حاصل گله‌ها را ، برای سالخوردهگان ، از شرکت در بازی فوتبال سالمتر و مناسب‌تر تشخیص داده‌اند مخصوصاً اگر این شرکت به نگاه کردن در تلویزیون تمام شود .

کشاورزی نوعی شادی همراه دارد ، توجه به باغ و باغچه ، پروراندن گل و گیاه و صیفی و امثال اینها نتایج خواهد داشت که شخص رادر سنین پیری مخصوصاً کاملاً مجذوب و سرگرم میسازد .

در حالیکه دهکده‌ها و روستاها ، بدلیل مهاجرت جوانان به شهرها بمنظور فعالیت‌های زیادتر و چشمگیرتر ، تقریباً متروک و خالی میماند ، اگر سالخوردهگان قطعه زمینی داشته باشند که بتوانند هم وسیله سرگرسی خودرا فراهم سازند

سازمان و ترتیب اوقات بیکاری سالمندان

سالمندانی که جوانا و مترصد هستند تا دوران پیری خوب و باروری داشته باشند ، بهتر است عضویت مجامع و دستجاتی را که بیشتر با جوانان سروکار دارند بپذیرند و برای این موضوع اهمیتی فوق‌العاده قائل شوند .

باغبانی برای مردان ، و بافندگی برای خانمها از جمله سرگرمیهای اوقات بیکاری بشمار میرود . ولی البته اینها سرگرمیهای انفرادی است و راهی برای برقراری موازنه در زندگی خصوصی آنان .

در کشور فرانسه باغبانی اهمیت قابل ملاحظه‌ای دارد در آنجا وجین کردن ، صیفی کاریها و بریدن شاخه‌های

مادر بزرگهای امروزی

مسائلی است که توجه بدانها نسبت مستقیم و بسیار مهمی باافزایش سن و دوران کهولت دارد - مادر بزرگهای امروزی از مقدسین قدیمی که موهایشان سپید و لباسشان سیاه بودنیستند اینها بخوبی از مد روز پیروی می کنند موهای خود را رنگ نموده و با وسایل و پدیده های جدید آرایش ، تا سرحد امکان سعی می کنند که زیبایی و جوانی خود را حفظ نمایند مقایسه عکسهای قدیم و امروزی میتواند نمایشگر این مدعا باشد همین سرگرمیها و اشتغالات میتواند در زندگی پدر و مادر بزرگها نقش بهداشتی قابل ملاحظه ای را ایفاء نماید و به آنان اجازه دهد در عین اینکه نوعی سرگرمی و مشغولیات دارند احساس نشاط نمایند و بدین وسیله

خواهند کرد و میتوانند امیدوار باشند که یازهم چندین بهار شکوفای دیگر را ببینند .

سلامتی جسمی

فعالیت با سلامتی جسمی ارتباط کامل و مستقیم دارد هر چه پیرتر شویم بیشتر بایستی متوجه حفظ سلامت جسمی و مزاجی خود باشیم و سبب ناراحتی و رنج سایرین را فراهم نسازیم . مراقبت دندانها و آبیانا تهیه دندانهای مصنوعی رژیم مناسب برای بهبود وضع مزاجی و هضم اغذیه و در نتیجه تنفس سالم و خوشبو ، شستشو و استحمام مرتب برای تمیز بودن و از بین بردن بوهای بد بدن ، تمیز کردن لباس و پوشیدن لباس پاکیزه و بدون لک و گرد و خاک ، اینها همه

خود را زنده تر و فعال تر احساس کنند . در مورد وسائل خودرو و خودکار ؛ : اینها متاسفانه نوعی خطر واقعی بحساب می آیند زیرا سالخوردگان برای اینکه بتوانند ثابت کنند که هنوز قوای خود را از دست نداده و حرکات و عکس العمل های دوران جوانی را حفظ کرده اند تمام نیرو و فزون خواهی خود را در راه راندن این وسائل بکار میبرند .

مرک و جدائی

زن و شوهر بهمان اندازه که روزهای زندگی را پشت سر میگذرانند بیشتر بهم علاقمند شده و نزدیکی عمیقی نسبت بیکدیگر احساس می کنند و این ارتباط و نزدیکی ادامه

خواهد داشت تا لحظه ای که سرگ یکی از آنان را بر باید (امکان مردن آنان هردو با هم یا در فاصله خیلی کوتاه بسیار نادر است) دورنمای این جدائی و اندیشه این پیش آمد، کسیختگی ناگهانی پس از ارتباط و نزدیکی ممتد ، سرچشمه و موجب نگرانی و دلهره واقعی و مشترك برای آنان می باشد برای مبارزه با این نگرانی و پیش گیری از موقعیت و خیم و دردناك سرگ و جدائی ، آنان سعی می کنند که بیشتر از یکدیگر مراقبت و مواظبت کنند - و این مراقبت ها بیشتر از ناراحتی روحی و نگرانی ناشی میگردد تا مواظبت های درمانی . ساده تر اینکه برای پیش گیری از سرگ و نابودی شاید کمک به سرگ و نابودی خود می کنند . چه استعمال غالب داروهای مقوی و آرام کننده بدون تجویز پزشك سبب ناراحتی بیشتر خواهد شد طبیعتاً بایستی سرگ را پذیرفت چه برای خود و چه برای دیگران ، لحظات و دقائق آتی و فعلی گرانبها تر است از اینکه بدلیل تفکر و پیش بینی های ناگوار تلخ و ضایع شود

شاید اندیشه سرگ عزیزیکه تمام فکر ما را بخود مشغول میسازد و اوقات شیرین و باز نیافتنی ما را تلخ میسازد سالها پس از سرگ خود ما باشد که هرگز بدان نیندیشیده ایم .

امر زن قبلا بمیرد :

زندگی یک مرد بیوه خالی و متلاشی تراز زن بیوه می باشد ولی غالباً بیشتر مورد توجه اطرافیانش قرار میگیرد ، در هر درجه ای از سن که باشد برایش آسانتر است کسی را بیابد و مشکلات زندگی را حل نماید و به او کمک کند گاهی هم مجبور می شود برابر با دخالت هایی که دیگران به نفع یا ضررش می کنند از خودش دفاع نماید .

تمام این مسائل به سن و سال و موقعی که زنش را از دست داده است ، به شغلش ، به موقعیت اجتماعی ، و چیزهایی که هر مردی میتواند در خودش بیابد ، و نوع احساسش ، مربوط میگردد . بعضی ها خودشان را درخاطرات گذشته غرق میسازند و عده ای برای رهایی از رنجها و گرفتاریها همه خاطرات گذشته را رها میسازند . بطور کلی هر کس به نوهی و برابر با قدرت و توانائی اش، برابر با طبیعتش

و برابر با اعتقاداتش ، خودش را توجیه می نماید و برای ادامه زندگی و پیروی از سرنوشتش موازنه ای برقرار میسازد .

بمقایسه زن شوهر مرده ، مردیکه بیوه شده است اگر از طرف فرزندانش پذیرفته شود مشکلاتش بمراتب کمتر خواهد بود . ولی هم برای خودش و هم برای خانواده اش بهتر و مسوجه تر است ، اگر این پذیرش بصورت دائمی و زندگی مشترك نباشد ، و مرد یا زن بیوه زندگی جدا و مستقل خود را حفظ نموده و ضمناً رابطه نزدیک و مداومشان را هم با فرزندان شان حفظ نمایند . زیرا برگشت به خانه خود و زندگی تنها و مستقل اگر به آن عادت داشته باشند راحت تر و آسانتر است .

بستگی به سایرین یکی از مسائل مشکلی است که موجب ناراحتی دائمی فرد را فراهم میسازد و آنانکه این نوع زندگی را قبول کرده اند در زمان بیوهگی دچار مشکلات زیادتر می شوند و مجبور خواهند شد که بار دیگر برای مطابقت با سایرین خود را مقید ساخته و افکار و حرکاتشان را مورد مراقبت و دقت دائمی قرار دهند .

زن بیوه‌ایکه فقط به زندگی زن و شوهری خود ادامه داده است پس از مرگ شوهر، ناگهان خود را تنها و بی‌کس احساس می‌کند بطوریکه ادامه زندگی برایش غیر ممکن بنظر میرسد و شاید بسیار بکندی میتواند دوباره به اشخاص یا اشیائی علاقمند گردد و استقلال را که قبلاً داشته است بدست آورد . برای زنی که شوهرش را از دست داده است اگر قبول کند که این امریست طبیعی و همگانی، بهتر میتواند این موضوع دردناک را تحمل نموده و از طقیانها، نیکه احیانا ضررهای جسمی و روحی زیادی برایش بوجود خواهد آورد جلوگیری کند . وی بایستی کوشش نماید که غمها و آلامش را در درون خود نگهدارد و از یادآوری گمشده‌اش با آنها نیکه با زندگی خصوصی او نزدیک نبوده‌اند و یا کمتر آشنائی داشته‌اند احتراز جوید .

و برعکس بانوادگانش که طبعاً علاقمندند راجع به اصل و نسب خود اطلاع داشته باشند از خاطرات شیرین گذشته اش که گاه یادآوری نماید . آنانکه پای بند اعتقادات مذهبی هستند، امتیازات بیشتری

دارند زیرا بدلیل تسک و اعتماد به نقطه اتکاء مذهبی خود، بارزندگی را آسان‌تر بردوش می‌کشند و خود را در زندگی و امید و آرزوهای اطرافیانسان شریک می‌کنند .

بعضی از زنان شوهر مرده بدلیل اینکه افراد خانواده خود را از غم‌واندوه درونی دور نگهدارند و جوانان را به شادمانی دوران جوانیشان واگذارند خود را از آنها کنار کشیده دوری می‌گزینند در حالیکه جوانان بهمان اندازه‌ایکه احتیاج به شادی و شادمانی دارند به روابط حقیقی و انسانی نیز نیازمندند و خواهناخواه باید نکات اصلی و اساسی زندگی را درک و جذب نمایند .

پیری و مرگ از حقایق مسلم و موجود است آن چیزهاییکه هرکس باید به نوبه خود این مراحل راطی نماید بدون شک نوادگان و کودکان خانواده با از دست دادن پدر و مادر بزرگها ملول و نگران می‌شوند ولی این پایان، نظمی است طبیعی و غیرقابل انکار .

بچه‌ها وقتی احساس کنند که مادر بزرگشان ملول و غمناک است میل دارند به او محبت کنند و این محبت را بادورویر گشتن او ظاهر می‌سازند . مادر

بزرگ نیز به نوبه خود بایستی قدر این محبت‌های صادقانه و بی‌شائبه را بداند و اگر رفتار فرزندان کوچک صددرد برابر با میل و خواسته هایش نباشد، دل‌تنگ نشده و این محبت‌های صمیمانه را قدردانی نماید .

بعضی از خانمها که همیشه از زندگی شکایت داشته‌اند وقتی شوهرشان را از دست میدهند این مسئله خود دست‌آویزی می‌شود که هر لحظه این موضوع را پیش کشیده و منفجر شوند .

این طرز رفتار جزاینکه سبب خستگی و کسودرت اطرافیانسان گردد و مسود فراموشی و بی‌مهری آنان قرار گیرند نتیجه‌ای نخواهد داشت و برعکس اگر با ملایمت و آرامش بیشتری متحمل درد و رنج درونی خود گردند بیشتر مورد توجه و محبت و علاقه فرزندان و اطرافیان قرار می‌گیرند . پدر و مادر بزرگهائی که زن یا شوهرشان را از دست داده‌اند اگر هر روز از روز پیش تلخ‌تر شده یا در خود فرو رفته و به رنج‌ها و نگرانیهای خود اندیشیده و بیش از بیش کناره گیری کنند آیا با دست خود خویش را بسوی تیره بختی و بقیه در صفحه ۵۰

بقیه از صفحه قبل

این عصیان نیز پناهنده شدن به مواد مخدر است . البته جای تردید نیست که در این میان عوامل دیگری چون نا بسامانیهای خانوادگی ، گسستن از پایگاه مذهب و سنتهای فرهنگی ، آگاهی از اعتباری بودن ارزشهای اجتماعی وغیره نیز وجود دارند که در سقوط جوانان به منجلا باعتیاد نقش مؤثری را ایفا می کنند و ما از این پس درباره نقش هریک از این عوامل در اعتیاد جوانان به تفصیل سخن خواهیم گفت .

بیش از هر چیز تحت تأثیر ظاهر فریبنده زندگی در کشورهای صنعتی غرب قرار می گیرد و در اولین برخورد مستقیم ، یا غیر مستقیم باین توهم غلط دچار می شود که اگر خود را از ظاهر با همسالان خویش در کشورهای صنعتی همسان سازد بر اختلافهای اساسی وریشه دار جامعه خود با آنها نیز سرپوشی گذاشته است . در نتیجه راه تقلید کورکورانه را برمیگزیند و بدون آنکه از فرهنگ مسلط بر جامعه خود شناخت صحیحی داشته باشد به تقلید از جوانان غربی بر علیه آن دست به عصیان میزند و اولین مرحله

بقیه پدر بزرگها ...

بقیه از صفحه ۱۵

ناسرادی نمی کشانند ؟ یا اگر برعکس به آرامی واقعیات زندگی را قبول کنند و زندگی را صورتهای مختلفش بپذیرند و با آغوش باز و روی گشاده خود را شریک خوشیها و نا کامی های اطرافیانش بدانند خوشحالتتر و سعادتمندتر نخواهند شد ؟ پاسخ این سئوالات منوط

و مربوط میشود به میزان محبت و علاقه ای که به فرزندان و اطرافیانشان در خود احساس می کنند و بخواهند سعی کنند که در حدود قدرت ، سعادت و آرامش به آنان ارزانی دارند . « پایان قسمت « دوران سوم - عمر » . از شماره آینده « ارتباط پدر و مادر بزرگها را با افراد خانواده مطالعه خواهید فرمود » .

ضرب المثل چینی

« البته نمی توانیم کاری کنیم که مرغان غم بالای سرمان پرواز نکنند . »

اما می توانیم نگذاریم که روی کله ما آشیانه بسازند .