

حال خوش پیری

چگونه دوران
سالمندی لذت بخشی داشته باشیم؟

نویسنده
آلن دی. کاستل

مترجمان
جواد شافعی مقدم - ساناز لباف

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

کاستل، آلن دی. (Castel, Alan D)

حال خوش پیری: چگونه دوران سالمندی لذت بخشی داشته باشیم؟ / نویسنده آلن دی. کاستل؛ مترجمان جواد شافعی مقدم، ساناز لباف، ویراستاری گروه علمی رشد. مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری شابک: ۳۶۸ ص. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۶۱-۳ وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Better with age: the psychology of successful aging, 2019
عنوان دیگر: چگونه دوران سالمندی لذت بخشی داشته باشیم؟

موضوع: بزرگسالان -- روان شناسی (Adulthood - psychological aspects)

موضوع: پیری -- جنبه های روان شناسی (Aging - Psychological aspects)

موضوع: پیری -- جنبه های اجتماعی (Aging - social aspect)

شناسه افزوده: شافعی مقدم، جواد، ۱۳۴۶ - ، مترجم

شناسه افزوده: لباف، ساناز، ۱۳۶۷ - ، مترجم رده بندی کنگره: BF۷۲۴/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۶۷ شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۳۰۶۸

حق چاپ محفوظ است

بیا باید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

حال خوش پیری

چگونه دوران سالمندی لذت‌بخشی داشته باشیم؟

نویسنده: آلن دی. کاستل

مترجمان: جواد شافعی مقدم - ساناز لباف

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)،

شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

فهرست مطالب

۱۵	 سخن مترجمان
۱۹	 پیشگفتار
۲۵	 مقدمه
۲۹	 فصل اول: سالمندی موفق چیست؟
۳۱	 باز هم تولدت مبارک
	ما سالمندان را چگونه صدا می‌زنیم: مسن؟ نسل قدیم؟ آن‌ها؟ یا فقط به
۳۳	 نام‌هایشان؟
	سالمندی موفق چیست؟ تعریف آن دشوار است، اما وقتی به سالمندان موفق
۳۴	 برخورد می‌کنیم، این عبارت را بهتر درک می‌کنیم
۳۸	 برای مردن، خیلی جوان هستی: موردی از سالمندی ناموفق

- سن تقویمی، سن بیولوژیکی و سن ذهنی: شما احساس می کنید چند سال دارید؟ ۴۰
- کی و چطور می توانیم سالمندی موفق را مطالعه کنیم: سالمندی موفق بسیار سریع و بسیار آهسته رخ می دهد..... ۴۵
- آیا ما با افزایش سن گزینشی عمل می کنیم؟ نظریه های اهداف گزینشی در سالمندی ۵۲
- پیرمردهای بدخلق؟ کلیشه ها (تصورات قالبی) ما در مورد پیری ممکن است سوگیرانه باشد..... ۵۶
- آیا همه چیز در سر شماست؟ راهبه هایی بدون زوال عقل که زوال عقلی داشتند ۶۰
- الگوهای نقش و مصاحبه با آن ها در مورد پیری موفقیت آمیز ۶۳
- خلاصه ۶۴
- فصل دوم: خوشبختی: هنگام سالمندی، اتفاق جالبی برایمان می افتد ۶۷**
- آیا شادی و رضایت از زندگی مزیت های دوگانه سال خوردگی هستند؟ ۶۹
- از دنیا بپرسید: مطالعات گسترده در مورد شادی و بهزیستی هیجانی ۷۱
- تمرکز بر جنبه های مثبت پیری: نظریه گزینش اجتماعی هیجانی ۷۳
- در دوران سالخوردگی، داشتن دوستان کمتر اما بهتر، تنهایی را کاهش می دهد و به شادمانی می انجامد..... ۷۵
- موانع شادی در دوران پیری: غم، حسرت و خشم..... ۷۹
- اگر سال خوردگی خوب است، پس چرا دنبال اکسیر جوانی هستیم؟ ۸۴
- لبخند می تواند ۵ تا ۱۰ سال به عمر انسان بیفزاید! ۸۵
- سالمندان، در مقایسه با جوانان، شادی خود را به روش های مختلف نشان می دهند ۸۶
- در سالمندی خوب بخندید ۸۸
- همه حوادث منفی که توسط پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها و بازماندگان هولوکاست بازگو می شوند، امیدبخش نیستند ۸۹

- درخشان و زود: شادی و ثبات جوانان، سحرخیزی سالمندان ۹۱
- خلاصه مطلب: چرا در سال خوردگی اتفاقات خنده‌دار رخ می‌دهد؟ ۹۲
- فصل سوم: حافظه: حافظه ما با افزایش سن گزینشی‌تر می‌شود** ۹۳
- هرگز اسم او را فراموش نخواهم کرد: هزینه شناخت افراد زیاد در زندگی ... ۹۸
- حافظه برای امور پیش پا افتاده است یا ملزومات زندگی؟ قیمت موز و
هواشناسی ۱۰۲
- اطلاعات بیش از حد: انتخابی برای نجات (خصوصاً در دوران پیری) ۱۰۳
- کتابخانه شلوغ حافظه در دوران پیری و مزایای فراموشی ۱۰۶
- پارادوکس حافظه آینده‌نگر: سالمندان می‌توانند در آینده مطالب مهم را به
خاطر بیاورند ۱۰۹
- چندوظیفه‌ای، حافظه‌سازی را خراب می‌کند، صبحانه را می‌سوزاند و می‌تواند
نوزادان را نابود کند! ۱۱۰
- توجه به مسائل اساسی و به لحاظ بسیاری اصل موضوع ۱۱۱
- گذشته، اما فراموش نشده: بافت به عنوان نشانه‌های حافظه، قدم زدن در
اتاق‌ها و یادآوری مجدد ۱۱۳
- اضطراب در مورد حافظه: فراموشش کنید ۱۱۵
- حافظه طنزپردازی و شعر سرودن در دوران پیری: مزایای آرمیدگی و تمرین
بازیابی ۱۱۷
- به یادآوردن: نقش دلتنگی و روزهای خوب قدیمی ۱۲۰
- کنجکاوی، حافظه سالمندان را تقویت می‌کند ۱۲۲
- خلاصه: حافظه گزینشی می‌تواند در دوره پیری به خوبی کار کند ۱۲۴
- فصل چهارم: خرد: فواید تجارب و خلاقیت در زندگی** ۱۲۷
- خردمند کیست و شخص در چه سنی خردمند می‌شود؟ ۱۳۰
- خرد هیجانی در سالمندان ۱۳۱
- شناخت خلاقانه: چگونه خلاقیت را اندازه می‌گیریم؟ ۱۳۵

- ۱۳۷ مشارکت‌های خلاقانه بزرگ و کوچک در اواخر زندگی.....
- ۱۳۹ خلاقیت بزرگ و خلاقیت کوچک: چگونگی تأثیرگذاری خلاقیت کوچک.....
- ۱۴۰ معجزه‌ای که در هادسون رخ داد: خرد و خلاقیت با هم کار ساز هستند.....
- ۱۴۴ کند شدن: مزایای کندی سالمندی و خردمندی در صرف وقت.....
- پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها به عنوان منبع خرد و شایسته‌ترین فرد برای
- ۱۴۸ مراقبت از بچه‌ها.....
- خرد خانوادگی و داستان‌هایی که ما را به هم پیوند می‌دهد: از اعضای مسن‌تر
- ۱۵۰ خانواده و از اشتباهات آن‌ها درس بگیرید.....
- ۱۵۲ زمان عقل: فرصت مشاوره دادن با درس‌های به موقع.....
- ۱۵۴ خلاصه.....
- فصل پنجم: چابک ماندن: سبک زندگی فعال چه نوع سبکی است؟ ۱۵۵**
- برای فعال نگه داشتن مغز چه کاری باید انجام دهیم؟ شناسایی جنبه‌های
- ۱۵۸ اجتماعی و شناختی.....
- می‌خواهید از ذهن‌تان استفاده کنید یا آن را از دست بدهید؟ ارزیابی سختی
- ۱۶۰ است.....
- مطالعات آموزشی در مقیاس بزرگ: مزایای کوتاه مدت نیاز انسان به
- ۱۶۳ خلاقیت و چالش.....
- آخرین باری که برای بهبود چیزی تلاش کردید چه زمانی بود؟..... ۱۶۶
- گام‌های بسیار برای رسیدن به سالمندی موفق: پیاده روی مغز پیر را بازسازی
- ۱۶۸ می‌کند.....
- در سن پیری حساسی پیاده‌روی کنید: پیاده روی شما را چابک نگه می‌دارد... ۱۷۱
- یادگیری زبان، نردبان فعال نگه داشتن حافظه: یادگیری جدید باعث
- ۱۷۲ می‌شود ذهن‌تان فعال باقی بماند.....
- ۱۷۴ مزایا و معایب جدول کلمات متقاطع.....
- ۱۷۵ آیا نواختن موسیقی می‌تواند به فعال ماندن حافظه کمک کند؟.....
- ۱۷۷ آیا یادگیری مداوم می‌تواند به چابکی حافظه کمک کند؟.....

سخن مترجمان

یکی از دوران‌هایی که بشر همواره نسبت به آن واکنش و دغدغه دارد و سالیان متمادی به دنبال گریز از آن بوده، دوران پیری و به تبع آن، مسئله مرگ است! بشر از همان آغاز آفرینش، در صدد بوده است که برای فرار از پیری و رسیدن به پایان زندگی، راهی پیدا کند. نگاهی گذرا به تبلیغات شرکت‌هایی که به شیوه‌های بسیار ماهرانه و روان‌شناسانه با بهره‌گیری از این ترس مبهم انسان، به ارائه محصولات به اصطلاح ضدپیری می‌پردازند، ترس از پیری را به روشنی نشان می‌دهد. حال پرسش این است که چرا انسان از پیری و فرایند مربوط به آن می‌هراسد و در پی جوان ماندن است؟ پر واضح است که پیری برای بسیاری از انسان‌ها تداعی‌گر ضعف، ناتوانی، بیماری، درد و رنج است. اما آیا به راستی چنین است؟ آیا همه

انسان‌ها لزوماً در دوران پیری، دچار ضعف و ناتوانی و بیماری و درد و رنج می‌شوند؟ آیا همهٔ انسان‌ها در جوانی، شاداب و سرزنده و سالم و سرحال هستند؟ بدون شک پاسخ این پرسش‌ها منفی است. پیری و فرایند آن به طور حتم با پیامدهای ناگوار همراه است اما جوانی نیز لزوماً با سلامتی، سرحالی و شادابی همراه نیست. چه‌بسا جوانانی که به دلیل نداشتن رژیم غذایی متعادل، پرداختن به ورزش و فعالیت‌های بدنی، مصرف مواد افیونی و مواردی از این دست در اوج جوانی به پیری رسیده باشند و چه‌بسا، پیرانی که به سبب رعایت این موارد، سلامتی جسمی و روانی خود را در پیری نیز حفظ کرده باشند و با وجود برخورداری سن زیاد همچنان سالم و سرزنده و شاداب باشند.

دانشمندان حوزهٔ سلامت به سنی تحت عنوان سن تندرستی دست یافته‌اند که با سن تقویمی یا به اصطلاح شناسنامه‌ای بسیار متفاوت است. به این معنی که اگر اندام‌های مختلف بدن، جوان باشند شخص جوان است، هر چند که از لحاظ سن تقویمی مسن باشد. انجام منظم فعالیت‌های ورزشی و رعایت رژیم غذایی متعادل و مواردی از این دست در دورهٔ میان‌سالی و حتی سالمندی تا ۲۵ سال از سن شناسنامه‌ای فرد می‌کاهد و در صورت رعایت نکردن این موارد، آن را تا ۲۵ سال افزایش می‌دهد.

متخصصان حوزهٔ سلامت سالمندان در مطالعه‌ای که چند سال پیش صورت گرفت دریافتند افرادی که حتی در سالمندی به طور منظم به فعالیت‌های ورزشی پرداخته بودند، با کاهش سن تندرستی خود حتی تا ۲۵ سال، از بیماری‌های مهلکی مانند سرطان نیز جان سالم به در برده بودند! نکتهٔ جالب دربارهٔ سن تندرستی این است که افراد جوان کم تحرک حتی می‌تواند سن تندرستی‌شان بیش از سن تقویمی افراد مسن یا کهن‌سال باشد. دانشمندان سلامت در امریکا در نهایت شگفتی مشاهده کردند که زنان

و مردان مسن‌تر از ۷۰ سال وقتی بعد از این سنین به رعایت رژیم غذایی متعادل و فعالیت‌های منظم ورزشی رو آوردند به همان نسبتی که این فعالیت‌ها را انجام می‌دادند سن تندرستی‌شان تا ۲۵ سال نیز کاهش می‌یافت و به تندرستی فرد ۵۰ ساله می‌رسید!

از آنچه گفته شد می‌توان نتیجه گرفت که سن تقویمی، فقط یک عدد است، آنچه اهمیت دارد سن تندرستی است. اگر سن تندرستی از سن تقویمی یا شناسنامه‌ای شما پایین‌تر باشد، وضعیت سلامت بدنی شما خوب است اما اگر سن مذکور، بالاتر از سن شناسنامه‌ای شما باشد در شیوه و سبک زندگی خود تجدیدنظر کنید و آن را بهبود ببخشید.

در اینجا لازم است اشاره کنیم که برای تخمین سن تندرستی می‌توانید به سایت‌های معتبر علمی پزشکی مراجعه کنید و بعد از پاسخ‌گویی آنلاین به یک سری سؤال‌ها، سن تندرستی خود را به دست آورید.

اهمیت پرداختن به موضوعات ارزشمندی از این دست بود که ما را بر آن داشت به ترجمه این اثر همت گماریم.

در پایان از سرکار خانم وزیرزاده که با دقت و حوصله فراوان ویرایش کتاب را برعهده داشته و متنی روان تحویل ناشر داده‌اند صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم.

اذعان دارم چنانچه تأیید، همدلی و درایت دوست فرهیخته جناب آقای مختار صحرائی مدیر محترم انتشارات رشد نبود، این اثر هرگز به مرحله چاپ نمی‌رسید. سلامتی و موفقیت این دوست فرهیخته و تمامی تلاشگران عرصه علمی و فرهنگی میهن عزیزمان را از خداوند جان و خرد مسئلت دارم.