

## حکمت نامه سالمند و اندرزنامه جوان

پدیدآورنده: محمد محمدی ری شهری

همکار: محمد حسین صالح آبادی

مترجم: عبد الهادی مسعودی

زمان پدیدآورنده: معاصر

محل نشر: قم

ناشر: دارالحدیث

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶

تعداد صفحه: ۳۶۳

قطع: رقعی

زبان: فارسی عربی

### پیش‌گفتار

دوران سالمندی، حسّاس‌ترین مرحله زندگی انسان و فرصتی بسیار گران‌بها در تعیین سرنوشت نهایی اوست. چنانچه انسان از این فرصت زرّین درست بهره گیرد، پایان این دوران، سرآغاز زیباترین، شیرین‌ترین و بهترین زندگی جاوید اوست، چنان که از امام علی علیه السلام نقل شده است:

إِنْ خُتِمَ لَكَ بِالسَّعَادَةِ صِرْتَ إِلَى الْحُبُورِ، وَأَنْتَ مَلِكٌ مُطَاعٌ، وَآمِنٌ لَا يُرَاعُ، يَطُوفُ عَلَيْكُمْ وَلِدَانٌ كَأَنَّهُمْ الْجُمَانُ بِكَاسٍ مِنْ مَعِينٍ بِيضَاءٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ<sup>۱</sup>.

<sup>۱</sup> . الأمالی، طوسی: ص ۶۵۲ ح ۱۳۵۳، بحار الأنوار: ج ۷۷ ص ۲۷۱ ح ۲۵.

اگر فرجامت با نیک‌بختی باشد، به سوی نعمت‌ها خواهی رفت و شهریاری مُطاع خواهی شد و در امان و به دور از هراس خواهی بود. نوجوانانی همچون رشته مروارید با جام‌هایی از چشمه خوش‌گوار - که سفید است و نوشندگان را لذت می‌بخشد - بر گرد شما خواهند چرخید.

برای دستیابی به این سرنوشت زیبا، فرصت سالمندی فوق‌العاده ارزشمند است. از این رو، امام علی علیه السلام می‌فرماید:

بَقِيَّةُ عُمَرِ الْمُؤْمِنِ لَا قِيَمَةَ لَهَا، يُدْرِكُ بِهَا مَا قَدَفَاتَ، وَيُحْيِي مَا مَاتَ.<sup>۱</sup>

باقی مانده عمر مؤمن، قیمت‌ناپذیر است. به وسیله آن، گذشته را جبران می‌کند و آنچه را مُرده است، زنده می‌گرداند.

و در حدیثی دیگر می‌فرماید:

لَا يَعْرِفُ قَدْرَ مَا بَقِيَ مِنْ عُمَرِهِ إِلَّا نَبِيٌّ أَوْ صِدِّيقٌ.<sup>۲</sup>

ارزش باقی مانده عمر خویش را نمی‌داند، مگر پیامبر یا انسان راستین.

بدین سان، سالمندی نعمتی است بزرگ و گران‌بها، و به همین دلیل، خاندان پیامبر خدا صلی الله علیه و اله در شب‌های ماه رمضان بویژه در لحظه‌های نورانی سحر، همچنین در روز عرفه در عرفات - که از بهترین فرصت‌ها برای دعاست - از خداوند سبحان می‌خواستند که از نعمت طولانی بودن عمر همراه با نیکوکاری، برخوردار باشند، چنان‌که در دعای معروف به دعای ابو حمزه ثمالی آمده است که امام زین العابدین علیه السلام ضمن دعای سحر، خطاب به خداوند مَنَّان عرضه می‌داشت:

<sup>۱</sup> . الدعوات: ص ۱۲۲ ح ۲۹۸، تنبيه الخواطر: ج ۱ ص ۲۶.

<sup>۲</sup> . غرر الحكم: ج ۶ ص ۴۰۶ ح ۱۰۸۰۱، عيون الحكم و المواعظ: ص ۵۴۰ ح ۱۰۰۲۰.

وَاجْعَلْنِي مِمَّنْ أَطَلَّتْ عُمرُهُ وَحَسَّنَتْ عَمَلَهُ، وَآتَمَمْتَ عَلَيْهِ نِعْمَتَكَ وَرَضِيتَ عَنْهُ، وَ أَحْيَيْتَهُ  
حَيَوةً طَيِّبَةً فِي أَدْوَمِ السُّرُورِ، وَ أَسْبَغِ الْكِرَامَةَ، وَ أَتَمِّ الْعَيْشِ.<sup>۱</sup>

مرا از کسانی قرار بده که عمرشان را دراز و کردارشان را نیکو گردانده‌ای و نعمت را بر آنان کامل کرده‌ای و از آنان خشنود هستی و زندگی خوش را همراه با پایدارترین شادمانی و کامل‌ترین کرامت و معیشت، عطایشان فرموده‌ای.

با توجه به این که کمالات انسانی نامتناهی اند، بی تردید، کسانی که در دوران کوتاه عمر خود، ره صد ساله پیموده‌اند و به قله‌های تکامل دست یافته‌اند نیز اگر از عمر طولانی‌تر و فرصت بیشتر برخوردار شوند، درجات بالاتری را خواهند پیمود.

بر این اساس، کسانی که از این زاویه به سالمندی می‌نگرند، این مرحله از زندگی را فرصتی می‌دانند تا بر کمالات خود بیفزایند. از این رو نه تنها در سالمندی، دچار نگرانی و افسردگی نمی‌شوند، بلکه با بهره‌گیری از رهنمودهای قرآن و اهل بیت علیهم السلام و انس با آفریدگار هستی، از شور و نشاطی برخوردار می‌شوند که در سالمندی، بارها حال و هوای جوانی را تجربه می‌کنند و به گفته‌ی خواجه شیراز:

هر چند پیر و خسته‌دل و ناتوان شدم      هر گه که یاد روی تو کردم، جوان شدم.

چنان که امیرمؤمنان علیه السلام در توصیف اهل ایمان فرموده است:

تَرَاهُ بَعِيداً كَسَلُهُ، دَائِمًا نَشَاطُهُ.<sup>۲</sup>

او را از سستی [و تنبلی] به دور و همواره بانشاط می‌بینی.

یعنی این دوران را با نشاط و شادابی می‌گذرانند تا لحظه‌ای که مرغ روحشان از قفس تن رها شود و به سوی بوستان زیبای ملکوت اعلا پرواز نماید. زبان حال آنها این است که:

<sup>۱</sup> . مصباح المتعبد: ص ۵۹۴ ح ۶۹۱.  
<sup>۲</sup> . الکافی: ج ۳ ص ۲۳۰ ح ۱، اعلام الدین: ص ۱۱۵.

مرغ باغ ملکوتم نی‌ام از عالم خاک چند روزی قفسی ساخته‌اند از<sup>۱</sup> بدنم.<sup>۲</sup>  
چنین سالمندانی، این مرحله از زندگی را خوش می‌دارند. یکی از دوستان در این باره  
سروده‌ای زیبا دارد:

جوانی رفت و پیری از در آمد تو گویی روزگاری خوش‌تر آمد

قفس گربشکند بلبل ننال که زندانش به توفانی سر آمد.<sup>۳</sup>

از این رو از خداوند سبحان می‌خواهند که بهترین لحظات عمر آنها را لحظه‌ای قرار دهد  
که روح آنها از این قفس پرواز می‌کند، چنان که در دعای منسوب به ادریس علیه السلام  
آمده و توصیه شده است که در سحرهای ماه رمضان خوانده شود:

اللَّهُمَّ اجْعَلْ خَيْرَ عُمْرِي مَا وَلِيَ أَجَلِي.<sup>۴</sup>

خداوندا! بهترین بخش عمرم را بخشی قرار ده که نزدیک آجلم باشد.

اما اگر انسان فرصت طلایی سالمندی را نشناسد و برای استفاده صحیح از این دوران  
برنامه‌ریزی نکند، سالمندی برای او یکی از مراحل پُر مخاطره زندگی از نظر فشارهای  
روانی خواهد بود؛ زیرا در این دوران، انسان شاهد رویدادهای گوناگونی است که می‌توانند  
تأثیرات ناخوشایندی در پی داشته باشند و او را دچار مشکلات روحی و روانی سازند، و  
چه بسا غفلت از بهره‌گیری از این فرصت، موجب حسرت و ندامت ابدی گردد. این، همان  
خطری است که امیر مؤمنان علیه السلام در واپسین لحظات زندگی خود، در باره آن  
هشدار داده است. کلینی رحمه الله نقل کرده است: هنگامی که امام علی علیه السلام در

<sup>۱</sup> . مولوی، دیوان کبیر (چاپ مطبعة اختر استانبول)

<sup>۲</sup> . دیوان

حافظ، غزل شماره ۲۲۱.

<sup>۳</sup> . نوای دل: ص ۱۹۵، مجموعه اشعار رضا سلطانی شیرازی.

<sup>۴</sup> . مصباح المتعهد: ص ۶۰۲ ح ۶۹۳.

بستر شهادت بود، جمعی به عیادتش آمدند و از ایشان تقاضا کردند وصیت کند. ایشان در آخرین جملات، رهنمودهای ارزنده‌ای فرمود که از آن جمله است:

فِيهَا لَهَا حَسْرَةٌ عَلَى كُلِّ ذِي غَفْلَةٍ أَنْ يَكُونَ عُمْرُهُ عَلَيْهِ حُجَّةً أَوْ تُؤَدِّيَهُ أَيَّامُهُ إِلَى شِقْوَةٍ!<sup>۱</sup>

دریغاً بر هر غافل‌ی که عمرش بر ضدّ او حجّت باشد، یا دوران زندگانی‌اش، او را به سوی شوربختی بکشاند!

این سخن، هشدار است به همه‌ی علاقه‌مندان پیشوای متّقیان که مبادا فرصت باقی مانده را از دست بدهند و گرفتار افسوس و حسرت ماندگار شوند.

بر این اساس، پرداختن به موضوع سالمندی و پیشگیری از مخاطراتی که آنها را تهدید می‌کند، اقدامی ضروری است که باید مورد توجه جدی مراکز علمی و پژوهشی قرار گیرد.

#### پژوهش در باره سالمندان

مسئله سالمندان از گذشته‌های دور، مورد توجه نویسندگان بوده است. البته به نظر می‌رسد تألیفات کهن در موضوع سالمندان، جنبه تاریخی و شرح حال نویسی دارند و در آنها کمتر به مباحث زیستی و روانی آنان پرداخته شده است.

از قدیمی‌ترین نوشته‌ها در باره کسانی که عمر بسیار طولانی داشته‌اند، می‌توان به کتاب المعمرین من العرب و طرف من أخبارهم و ما قالوا فی منتهی أعمارهم نوشته ابو محمد سهل بن محمد سجستانی (م ح ۲۴۸ ق) اشاره کرد.

در عصر حاضر نیز که شمار سالمندان در جهان با سرعت رو به افزایش است و طبق برآورد کارشناسان تا سال ۱۴۲۹ هجری شمسی، آمار سالمندان ایران به ۲۶ درصد خواهد

<sup>۱</sup> . الکافی: ج ۱ ص ۳۹۹ ح ۶.

رسید،<sup>۱</sup> پژوهشگران به موضوع «سالمندی» به عنوان یک پدیده مهم اجتماعی از زاویه‌های گوناگون پرداخته‌اند و صدها کتاب، پایان‌نامه و مقاله در این زمینه نگارش یافته است.

همچنین مجلات متعددی مانند: سالمند، سالمندشناسی، پرستاری سالمندان، روان‌شناسی پیری، سلامت سالمندی، پرستاری گروه‌های آسیب‌پذیر، راهکارهای سلامت دوره سالمندی، به صورت فصل‌نامه، دو فصل‌نامه و یا گاه‌نامه منتشر می‌شود.

## فهرست تفصیلی کتاب حکمت نامه سالمند و اندرزنامه جوان

پیش‌گفتار

پژوهش در باره سالمندان... ۱۱

ویژگی‌های بهترین کتاب برای سالمندان... ۱۲

کتاب حاضر... ۱۳

قدردانی و سپاس... ۱۴

درآمد

مراحل زندگی... ۱۵

ویژگی‌های مراحل زندگی... ۱۶

پیام مهم قرآن... ۱۶

یک. پیام به جوانان... ۱۷

دو. پیام به سالمندان... ۱۷

سه. پیام به نزدیکان... ۱۷

چهار. پیام به همگان... ۱۸

مفهوم سالمندی و واژه‌های نشانگر آن... ۱۸

یک. سالمندی در روزگار پیش از اسلام... ۱۸

---

<sup>۱</sup> . کتاب‌شناسی سالمند: ص ۳.

دو. سالمندی در روزگار کنونی... ۲۰

سه. سالمندی در متون دینی... ۲۲

رمز تداوم جوانی... ۲۴

کتاب حاضر در یک نگاه... ۲۵

یک. نعمت عمر طولانی... ۲۵

دو. زمینه‌سازی برای سالمندی بهتر... ۲۵

سه. برکات عمر طولانی... ۲۶

چهار. عوامل طولانی شدن عمر... ۲۷

بخش یکم: عوامل اخلاقی... ۲۷

بخش دوم: اعمال عبادی... ۲۷

بخش سوم: امور بهداشتی... ۲۸

بخش چهارم: رعایت این امور... ۲۸

فصل پنجم: عوامل کوتاه شدن عمر... ۲۸

فصل ششم: حقوق سالمند... ۲۹

فصل هفتم: رعایت حقوق پدر و مادر... ۳۰

فصل هشتم: بایسته‌های سالمند... ۳۰

فصل نهم: ناشایسته‌های سالمند... ۳۱

فصل دهم: احکام سالمند... ۳۲

فصل یازدهم: هشدار به سالمندان بدکار... ۳۳

فصل دوازدهم: عوامل پیری زودرس... ۳۳

فصل سیزدهم: پیامدهای پیری و آسیب‌های آن... ۳۴

فصل چهاردهم: راهنمایی‌های برخی سالمندان... ۳۶

فصل یکم: نعمت عمر طولانی

۱ / ۱ دعا برای طولانی شدن عمر و نیکوکاری... ۳۹

۲ / ۱ فضیلت کسی که عمر طولانی و عمل نیکو دارد... ۴۱

۳ / ۱ سالمندترین فرد... ۴۵

فصل دوم: زمینه‌سازی برای موفقیت در سالمندی

۱ / ۲ غنیمت جستن جوانی... ۴۷

۲ / ۲ تلاش و یادگیری در کودکی... ۴۹

۳ / ۲ عمل و عبادت نیکو در جوانی... ۴۹

فصل سوم: برکت‌های عمر طولانی و نیکوکاری

۱ / ۳ وقار... ۵۳

۲ / ۳ نور... ۵۳

۳ / ۳ تقویت دین... ۵۵

۴ / ۳ تجربه فراوان... ۵۵

۵ / ۳ بهره‌مندی جامعه... ۵۷

۶ / ۳ بالا رفتن مراتب کمال... ۵۹

۷ / ۳ رهایی از آتش... ۶۱

۸ / ۳ بی محاسبه وارد شدن به بهشت... ۶۱

فصل چهارم: عوامل طولانی شدن عمر

۱ / ۴ توبه و تقوا... ۶۳

۲ / ۴ خوش‌بختی... ۶۵

۳ / ۴ نیکی به پدر و مادر... ۶۵

۴ / ۴ نیکی به خانواده... ۶۷

۵ / ۴ پیوند با خویشان... ۶۹

۶ / ۴ نیکی به مردم... ۷۳

۷ / ۴ صدقه دادن... ۷۵

۸ / ۴ خوش‌خویی... ۷۵

۹ / ۴ خوش‌رفتاری با همسایه... ۷۷

۱۰ / ۴ وضوی کامل و فراوان با طهارت بودن... ۷۷

۱۱ / ۴ زیارت مرقد امام حسین علیه السلام... ۷۹

۱۲ / ۴ حج و عمره پیاپی... ۸۱

۱۳ / ۴ نماز در مسجد سهله... ۸۱

۱۴ / ۴ محکم‌کاری... ۸۳

۱۵ / ۴ سبک بودن بدهکاری... ۸۳

۱۶ / ۴ خواندن سوره توحید پس از هر نماز... ۸۳

۱۷ / ۴ تلاوت سوره‌های «قُل» دار... ۸۵

۱۸ / ۴ دعا کردن... ۸۵

۱۹ / ۴ رعایت امور بهداشتی... ۸۷

۲۰ / ۴ این کارها... ۸۹

فصل پنجم: عوامل کوتاه شدن عمر

۱ / ۵ گناه... ۹۳

۲ / ۵ ستم... ۹۵

۳ / ۵ بریدن از خویشان... ۹۵

۴ / ۵ ادّعی ناروای امامت... ۹۷

۵ / ۵ زنا کردن... ۹۷

۶ / ۵ بدی کردن به پدر و مادر... ۹۹

فصل ششم: حقوق سالمند

۱ / ۶ گرامی و بزرگ داشتن... ۱۰۱

۲ / ۶ نیکی و مهر ورزیدن... ۱۰۹

۳ / ۶ مقدم داشتن در سخن... ۱۱۱

۴ / ۶ جا گشودن در مجلس... ۱۱۳

۵ / ۶ احترام نگه داشتن در آموزش... ۱۱۳

۶ / ۶ پیش‌نماز نمودن... ۱۱۳

۷ / ۶ رعایت حال او در نماز جماعت... ۱۱۵

۸ / ۶ حقّ بازنشستگی... ۱۱۹

تیبین حق سالمند غیر مسلمان... ۱۲۰

فصل هفتم: ترغیب به رعایت حقوق پدر و مادر، بویژه در سال خوردگی

۱ / ۷ نیکی به پدر و مادر و دوری از آزردهن آنها... ۱۲۳

۲ / ۷ حقوق پدر و مادر در سالمندی... ۱۳۱

۳ / ۷ انس با پدر و مادر سال خورده... ۱۳۱

۴ / ۷ معاشرت نیکو با مادر... ۱۳۵

۵ / ۷ معاشرت نیکو با پدر... ۱۴۱

۶ / ۷ پاداش نیکی به پدر و مادر... ۱۴۳

#### فصل هشتم: بایسته‌های سالمند

۱ / ۸ آگاهی از ارزش باقی مانده عمر... ۱۴۵

۲ / ۸ عبرت گرفتن از غافلگیرشدگان... ۱۴۷

۳ / ۸ مراقبت بیشتر از کارهای خود... ۱۵۱

۴ / ۸ جبران گذشته‌ها... ۱۵۳

۵ / ۸ تدبیر نیکو برای میراث... ۱۵۳

۶ / ۸ آمادگی دیدار با خدا... ۱۵۵

۷ / ۸ دعاهای سزاوار سالمند... ۱۵۹

#### فصل نهم: ناشایسته‌های سالمند

۱ / ۹ خجالت کشیدن از یادگیری... ۱۶۷

۲ / ۹ درست نشناختن خداوند... ۱۶۹

۳ / ۹ سبک شمردن نماز... ۱۶۹

۴ / ۹ مداومت بر نافرمانی خدا... ۱۷۵

۵ / ۹ زنا کردن... ۱۷۷

۶ / ۹ خود را به شکل جوانان در آوردن... ۱۷۹

۷ / ۹ بچگی کردن... ۱۷۹

۸ / ۹ بخل ورزیدن... ۱۸۱

۹ / ۹ تأخیر انداختن کار نیک... ۱۸۱

۱۰ / ۹ آرزوی مرگ کردن... ۱۸۱

۱۱ / ۹ کندن موی سفید... ۱۸۵

۱۲/۹ چربی خوردن در شب...۱۸۵

#### فصل دهم: احکام سالمند

۱/۱۰ نماز سالمند...۱۸۷

۲/۱۰ روزه سالمند...۱۹۱

۳/۱۰ حج سالمند...۱۹۳

۴/۱۰ جهاد سالمند...۱۹۷

۵/۱۰ حجاب سالمند...۱۹۹

تبیین احکام سالمندان...۲۰۳

اشاره...۲۰۳

سنّ شرعی سالمندی...۲۰۸

بخش اول: احکام نماز...۲۱۲

بخش دوم: احکام روزه...۲۱۸

بخش سوم: احکام حج...۲۲۳

بخش چهارم: احکام جهاد...۲۳۳

بخش پنجم: احکام حجاب...۲۳۸

#### فصل یازدهم: هشدار به سالمند تبه‌کار

۱/۱۱ وای بر سالمند تبه‌کار!...۲۴۳

۲/۱۱ از من حیا کن!...۲۴۳

۳/۱۱ موی سفید و دل سیاه!...۲۴۵

۴/۱۱ چهره‌ای که هرگز کامیاب نمی‌شود!...۲۴۵

۵/۱۱ حسرت خوردن بر شوربخت عاقبت به شر...۲۴۷

#### فصل دوازدهم: عوامل پیری زودرس

۱/۱۲ دغدغه و اندوه...۲۴۹

۲/۱۲ مشکلات زندگی...۲۵۱

۳/۱۲ مشکلات خانوادگی...۲۵۱

۴/۱۲ شام نخوردن...۲۵۳

۱۲ / ۵ آمیزش جنسی بیش از اندازه... ۲۵۷

۱۲ / ۶ درازیِ عمر... ۲۵۷

۱۲ / ۷ این کارها... ۲۵۹

فصل سیزدهم: پیامدها و آسیب‌های پیری و فرتوتی

۱۳ / ۱ ناتوانی بدن... ۲۶۱

۱۳ / ۲ سستی خرد... ۲۶۳

تیین فرسودگی قوای عقلی در شماری از سالمندان... ۲۶۴

جوان شدن عقل در شماری از سالمندان... ۲۶۷

۱. معنای «عقل»... ۲۶۸

۲. ضرورت پژوهش‌های میدانی... ۲۶۹

۳. سایر عوامل مؤثر در کاهش و رشد عقل... ۲۶۹

۱۳ / ۳ فراوانی مصیبت و بیماری... ۲۷۱

۱۳ / ۴ از میان رفتن باروری... ۲۷۳

۱۳ / ۵ آزمندی و آرزو... ۲۷۵

فصل چهاردهم: راه‌نمایی‌های برخی سالمندان

۱۴ / ۱ عمر کوتاه است حتی عمر نوح علیه السلام... ۲۷۹

۱۴ / ۲ عمری که دعا برای درازی‌اش نیکو نیست... ۲۸۱

معیار طول عمر نیکو... ۲۸۵

۱۴ / ۳ بینش و پایداری در راه حق... ۲۸۹

۱۴ / ۴ الگویی نیک برای کارگزاران... ۲۹۱

۱۴ / ۵ استقبال از شهادت... ۲۹۵

۱۴ / ۶ الگوی وفاداری و پایداری... ۲۹۷

۱۴ / ۷ دعای سالمندان... ۳۰۱

۱۴ / ۸ خوش‌بخت حقیقی... ۳۰۳

۱۴ / ۹ مرد بهشتی... ۳۰۷

۱۴ / ۱۰ سرعت در پاسخدهی... ۳۱۱

۱۱/۱۴ بلندهمتی...۳۱۱

۱۲/۱۴ حقیقت بندگی...۳۱۵

۱۳/۱۴ فروتنی علی بن جعفر در برابر امام جواد علیه السلام...۳۲۱

۱۴/۱۴ فروتنی حکیمه در برابر مادر امام مهدی علیه السلام...۳۲۳

۱۵/۱۴ استقبال از مرگ با خنده در صورت سلامت دین...۳۲۵

۱۶/۱۴ شجاعت کمیل در برابر حجاج...۳۲۷

۱۷/۱۴ تلاش سالمند برای بی‌نیازی از مردم...۳۲۹

فهرست منابع و مآخذ