



<https://rpil.ui.ac.ir/?lang=en>

Textual Criticism of Persian Literature

E-ISSN: 2476-3268

Document Type: Research Paper

Vol. 16, Issue 3, No. 63, Autumn 2024

Received: 27/2/2024

Accepted: 13/07/2024

Successful Aging from Sa'di's Perspective

Khadijeh Parastesh

Ph.D. student, Department of Persian Language and Literature, University of Guilan, Rasht, Iran
parasteshk@yahoo.com

Ahmad Razi 

Ph.D., Department of Persian Language and Literature, University of Guilan, Rasht, Iran
razi@guilan.ac.ir

Ali Reza Nikouei

Associate professor, Department of Persian Language and Literature, University of Guilan, Rasht, Iran
nikouei@guilan.ac.ir

Abstract

This study examined Sa'di's works through a descriptive-analytical lens, drawing upon contemporary expert perspectives on successful aging. Sa'di, employing a moral approach grounded in religious teachings and personal experiences, endeavored to portray successful elderly individuals. With concision and eloquence, he proposed methods to mitigate the losses associated with aging, enabling older adults to live their remaining years with greater serenity and assume new roles befitting their circumstances in society. The research findings revealed that, according to Sa'di, the key attributes of successful elderly individuals included:

1. Accepting the realities of aging
2. Living wisely and approaching challenges prudently
3. Maintaining a purposeful existence
4. Seeking meaning and transcendence
5. Cultivating a realistic awareness of mortality
6. Preserving hope
7. Engaging in social roles
8. Practicing kindness
9. Cultivating a positive reputation
10. Prioritizing physical and mental well-being

This analysis bridged classical Persian literature with contemporary gerontological concepts, offering valuable insights into the timeless nature of successful aging strategies.

Keywords: Aging, Successful Aging, Educational Literature, Old Age, Sa'di

Introduction

Old age represents a significant phase in the human lifespan—a period when individuals, having

*Corresponding author

2476-3268© The Author(s). Published by University of Isfahan
This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 License



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

 [10.22108/rpil.2024.140783.2338](https://doi.org/10.22108/rpil.2024.140783.2338)

traversed the majority of their lives, experience a decline in certain abilities and often find themselves marginalized by societal structures. However, maintaining influence and fulfilling social roles during this stage can significantly preserve or even enhance one's quality of life. This study aimed to explore the concept of successful aging as portrayed in Sa'di's works. It sought to answer the question: What characteristics did Sa'di attribute to a successfully aging individual, taking into account the social conditions of his era? To achieve this, Sa'di's literary corpus was thoroughly examined and both his explicit statements and implicit views were meticulously described and analyzed.

Materials & Methods

This research employed a descriptive-analytical approach to examine the didactic works of Sa'di Shirazi, with a focus on identifying patterns of successful aging. The methodology involved:

1. A comprehensive review of Sa'di's literary works
2. Identification and extraction of relevant passages pertaining to aging
3. Analysis of these passages in light of contemporary theories of successful aging
4. Synthesis of findings to construct a cohesive picture of Sa'di's perspective on aging well

By applying this rigorous methodology, the study aimed to bridge classical Persian wisdom with modern gerontological insights, potentially offering timeless strategies for navigating the challenges of advanced age.

Research Findings

This study of Sa'di's works through the lens of successful aging yielded several significant insights:

1. Holistic Perspective: Unlike many aging theories that focus solely on biological, psychological, or sociological aspects, Sa'di's approach to aging was remarkably comprehensive. He addressed multiple dimensions of the aging experience, aligning closely with contemporary theories of successful aging.

2. Realistic Portrayal: Sa'di demonstrated a nuanced understanding of the aging process, acknowledging both the challenges (such as sensory decline and memory loss) and the potential benefits (like increased wisdom and experience) associated with advanced age.

3. Emphasis on Adaptability: A key finding was Sa'di's focus on adaptability as a crucial component of successful aging. He encouraged acceptance of age-related changes and promoted compensatory strategies to maintain quality of life.

4. Spiritual and Psychological Focus: While Sa'di acknowledged physical aspects of aging, his primary emphasis was on spiritual and psychological well-being. This aligned with some modern theories that highlighted the importance of mental and emotional health in successful aging.

5. Social Engagement: Sa'di strongly emphasized the importance of continued social roles and intergenerational relationships for older adults, which resonated with current research on the benefits of social engagement in later life.

6. Positive Reframing: The study revealed Sa'di's efforts to reframe aging positively, highlighting potential for growth, wisdom, and societal contribution in later years.

7. Characteristics of Successful Aging: 10 key characteristics of successful aging emerged from Sa'di's works, including acceptance, wisdom, purposefulness, spirituality, positive reputation, mortality awareness, hopefulness, social engagement, health consciousness, and kindness.

8. Cultural and Ethical Solutions: Sa'di's approach to aging challenges was primarily rooted in cultural and ethical considerations, drawing heavily from religious knowledge and personal experience.

9. Transcendence and Legacy: The importance of spiritual transcendence and leaving a positive legacy emerged as a central theme in Sa'di's conception of successful aging.

10. Timeless Relevance: Despite the temporal and cultural distance, many of Sa'di's insights on aging aligned with contemporary gerontological theories, suggesting the enduring nature of certain aspects of the human aging experience.

These findings not only illuminated Sa'di's perspective on aging, but also demonstrated the potential for classical literature to inform and enrich our understanding of gerontological issues.

They suggested that integrating such timeless wisdom with modern scientific knowledge could lead to more comprehensive and culturally sensitive approaches to supporting healthy aging.

Discussion of Results & Conclusion

A review of aging theories revealed that each tended to emphasize either biological, psychological, or sociological approaches. However, the theory of successful aging, which had garnered significant scholarly attention in recent decades, strived for a more comprehensive view of the aging process. Sa'di, a seminal figure in shaping Iranian cultural identity, exemplified an individual whose later years were marked by creativity and flourishing. An analysis of Sa'di's didactic works demonstrated his realistic perspective on aging and the elderly of his era. He adeptly portrayed the challenges faced by older adults, including sensory decline, diminished vitality, memory loss, and the onset of despair. However, by highlighting positive attributes, such as maturity, experiential wisdom, authority, and the capacity for intergenerational relationships, Sa'di endeavored to reframe the aging narrative, offering pathways to satisfaction and continued relevance.

The following characteristics of successful aging emerged from Sa'di's works, potentially fostering self-actualization and enhancing well-being in older adults:

1. Acceptance of aging realities: Embracing change rather than succumbing to denial, complaint, or depression, thus facilitating adaptive strategies.

2. Wisdom and prudence: Approaching life's challenges with measured consideration rather than emotional reactivity, demonstrating maturity and mental resilience.

3. Purposeful living: Maintaining clear life goals beyond routine existence often oriented towards spiritual fulfillment and legacy-building.

4. Spiritual inclination: Cultivating inner peace through spiritual growth and transcendence, laying the groundwork for existential satisfaction.

5. Reputation cultivation: Earning respect and support through positive societal contributions, thereby reinforcing self-worth.

6. Realistic mortality awareness: Confronting death pragmatically, leading to a greater appreciation of remaining time and opportunities for redemption.

7. Hopeful outlook: Maintaining faith in divine grace, counteracting age-related despair and fostering continued engagement with life.

8. Social engagement: Actively participating in society through intergenerational knowledge transfer and community improvement.

9. Health consciousness: Prioritizing physical well-being while cultivating gratitude for existing capacities.

10. Kindness and empathy: Nurturing compassionate relationships with others.

Sa'di's approach predominantly emphasized the spiritual and psychological dimensions of aging. By underscoring life's transient nature and the importance of detachment from material concerns, he somewhat deemphasized physical aspects of aging. His perspective was primarily cultural and ethical, drawing solutions from religious wisdom and personal experience. This analysis not only illuminated Sa'di's insights on successful aging, but also demonstrated the enduring relevance of classical Persian literature to contemporary gerontological discourse. By synthesizing timeless wisdom with modern understanding, we can potentially develop more holistic and culturally resonant approaches to supporting healthy aging across diverse societies.



متن‌شناسی ادب فارسی

سال شانزدهم، شماره سوم (پیاپی ۶۳)، پاییز ۱۴۰۳، ص ۱-۲۰


تاریخ وصول: ۱۴۰۲/۱۲/۸، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۴/۲۳

مقاله پژوهشی

سالمندی موفق از دیدگاه سعدی

خدیجه پرستش، دانشجوی دکترا، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

parasteshk@yahoo.com

احمد رضی* ، دکترای تخصصی، استاد، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

razi@guilan.ac.ir

عیرضا نیکویی، دکترای تخصصی، دانشیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

nikouei@guilan.ac.ir

چکیده

نظریه‌های گوناگونی درباره‌ی دوره‌ی پایانی عمر آدمی ارائه شده است که برجسته‌ترین آنها «سالمندی موفق» است. براساس این نظریه دوران پیری مرحله‌ای از عمر انسان است که رشد در آن ادامه دارد و در صورتی که سالمند خصوصیات و ظرفیت‌های آن را بشناسد می‌تواند با آرامش، در حوزه‌ی فردی و اجتماعی کنشگر باقی بماند. سعدی یکی از فرهنگ‌سازان جامعه‌ی ایرانی است که دوره‌ی سالمندی او با شکوفایی و خلاقیت همراه بوده و در آثار تعلیمی و غنائی خود درباره‌ی آن سخن گفته است. این پژوهش خوانشی از آثار سعدی با روش توصیفی _ تحلیلی و در نظر داشتن دیدگاه‌های متخصصان معاصر در خصوص سالمندی موفق است. بیشتر صاحب‌نظران حوزه‌ی سالمندی براساس رویکرد زیست‌شناختی، روان‌شناختی یا جامعه‌شناختی به تشریح ویژگی‌های سالمندی موفق پرداخته‌اند؛ اما سعدی با رویکرد اخلاقی و مبتنی بر آموزه‌های دینی و تجربه‌های فردی تلاش کرده است تا تصویری از سالمندان موفق ارائه دهد. او با ایجاز و سادگی ضمن بیان ناتوانی‌های جسمانی پیران توانسته است راهکارهایی برای جبران آنچه انسان در دوره‌ی سالمندی از دست می‌دهد، ارائه کند تا سالمندان با احساس آرامش بیشتری باقیمانده‌ی عمر را سپری کنند و در نقش‌هایی تازه متناسب با شرایط پیری در جامعه ظاهر شوند. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که مهم‌ترین ویژگی‌های سالمندان موفق از نظر سعدی عبارت‌اند از: پذیرش واقعیت‌های دوران سالمندی، هوشمندانه زندگی کردن و مواجهه‌ی خردمندانه با امور، هدفمند زندگی کردن، معناگرایی و تعالی‌جویی، مرگ‌آگاهی واقع‌گرایانه، امیدواربودن، نقش‌آفرینی اجتماعی، مهرورزی، کسب نیک‌نامی و توجه به سلامت جسم و جان.

واژه‌های کلیدی: پیری، سالمندی موفق، ادبیات تعلیمی، کهنسالی، سعدی

* مسؤول مکاتبات

2476-3268© The Author(s).

Published by University of Isfahan

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 License

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>).



 10.22108/rpl.2024.140783.2338

مقدمه

سال‌مندی یکی از دوره‌های مهم عمر انسان به شمار می‌آید؛ دوره‌ای که در آن آدمی پس از گذراندن قسمت اعظم عمر خود بخشی از توانایی‌اش را از دست می‌دهد و ساختار جامعه او را به حاشیه می‌راند؛ این در حالی است که اثرگذار بودن و نقش‌آفرینی اجتماعی او در این دوران می‌تواند کیفیت زندگی‌اش را حفظ کند یا ارتقا بخشد.

افزایش سن امید به زندگی در بین مردم و افزایش طول عمر زمینه‌ساز افزایش جمعیت سالمندان در جوامع مختلف از جمله ایران شده است. با گسترش موج افزایش جمعیت شایسته است پژوهش‌های همه‌جانبه‌ای اجرا شود تا بتوان ضمن پیشگیری از عوارض این شرایط از فرصت‌هایی نیز بهره برد که جمعیت سالمندان برای جامعه ایجاد می‌کنند؛ در همین راستا نظریه‌پردازان زیادی درباره‌ی دوره‌ی پیری از جهات مختلف زیست‌شناسی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی ایده‌پردازی کرده‌اند. بیشتر آنان برخلاف تصورات سنتی که دوره‌ی پیری دوره‌ی ناکارآمدی و ناتوانی معرفی می‌شد، این دوره را یکی از مراحل رشد آدمی می‌دانند که در آن انسان با وجود از دست دادن بعضی از توانمندی‌های زیست‌شناختی، توانمندی‌های تازه‌ای را به دست می‌آورد که می‌تواند آنها را به‌عنوان جایگزینی برای آنچه از دست داده، به‌کار گیرد و برای خود نقش‌هایی جدید تعریف کند و کماکان به خود و دیگران نفع برساند.

حقیقت این است که تجربه‌ی کاملاً همگونی از سالمندی در جوامع مختلف وجود ندارد؛ زیرا «سالمندی تنها یک واقعیت زیستی نیست، بلکه یک واقعیت فرهنگی است» (دوبووار، ۱۳۷۴، ص. ۲۰) و «سالمندان هر جامعه‌ای محصول آن جامعه و فرهنگی هستند که در آن زیسته‌اند» (پروایی و آزاد ارمکی، ۱۴۰۰، ص. ۱۴). با وجود این می‌توان مشترکاتی در نحوه‌ی نگرش به سالمندی در بین جوامع گوناگون یافت. سالمندی موفق تازه‌ترین نظریه‌ای است که پژوهشگران به آن توجه کرده‌اند و هدف آن بهبود کیفیت زندگی سالمندان و تعریف نقش‌هایی برای مشارکت آنان در امور جامعه و ایجاد آرامش و احساس رضایتمندی در آنان است. این نظریه هرچند در دهه‌های اخیر برجسته شده، از گذشته‌های دور به‌صورت محدود، توجه حکیمان و سخنوران را به خود جلب کرده است.

در تاریخ ادب فارسی، سعدی یکی از کسانی است که در شکل‌دهی فرهنگ جامعه‌ی ایرانی نقش داشته و درباره‌ی سالمندی و سالمندان سخن گفته است. سالمندان چه در آثار تعلیمی و پندآموز سعدی و چه در آثار غنایی و عاشقانه‌اش حضور دارند و بخشی از مضامین پندآموز او از نگاه و زبان پیران روایت می‌شود. او خود نیز گلستان و بوستان را در حدود پنجاه‌سالگی که در عصر او دوره‌ی سالمندی محسوب می‌شد، به مخاطبان هدیه کرده است. بخش مهمی از اشعار و نوشته‌های سعدی مربوط به بعد از این دوران است و از زبان شیرین سالمندی با تجربه و پُردانش بیان می‌شود؛ سالمندی که حدود ۳۵ سال دور از وطن، دانش و تجربه کسب کرده است؛ در نظامیة بغداد دانش‌اندوخته و در سرزمین‌های دیگر مثل حجاز، شام، روم و لبنان در معاشرت با گروه‌های گوناگون مردم تجربه‌ها کسب کرده است و محصول اندوخته‌های فکری و تجربی خود را در دوره‌ی سالمندی در قالب خاطره‌ها و بیان دیده‌ها و شنیده‌ها با ایجاز و سادگی عرضه کرده است؛ به‌طوری‌که سخنانش پس از گذشت قرن‌ها توجه عوام و خواص در دوره‌های مختلف را به خود جلب کرده و موجب شده است تا «سر ادوین آرنولد شاعر انگلیسی او را متعلق به جهان قدیم و جدید بداند و همپن در قرن بیستم وی را دوست و مشاور و راهنمای همگان بشمارد که هیچ‌کس از پیروی از او بیمناک یا شرمسار نخواهد بود» (یوسفی، ۱۳۶۹، ص. ۲۴۰).

این پژوهش درصدد است تا با روش توصیفی _ تحلیلی مفهوم سالمندی موفق را در آثار سعدی بکاود و به این پرسش پاسخ دهد که سعدی باتوجه به شرایط زندگی اجتماعی در عصرش چه ویژگی‌هایی برای سالمند موفق در نظر می‌گیرد. برای این منظور آثار سعدی مطالعه و دیدگاه‌های آشکار و پنهان او توصیف و تبیین شده است. این تحقیق می‌تواند ضمن تبارشناسی ایده سالمندی موفق در فرهنگ بومی، آراء پراکنده سعدی درباره پیری و سالمندی را سامان دهد و برخی از اندیشه‌های او را بشناساند که ریشه در فرهنگ این سرزمین و برای جامعه امروزی جنبه کاربردی دارد و زمینه‌ساز اصلاح نگرش به سالمندی در جامعه شود.

پیشینه تحقیق

علاوه بر منابع عمومی که درباره سالمندی به زبان فارسی منتشر شده، امیر مضطرزاده (۱۳۹۰) در مقاله «مروری مختصر بر جایگاه اجتماعی سالمندان در ادبیات مکتوب و شفاهی ایران» ضرب‌المثل‌های مرتبط گردآوری و تحلیل کرده است. سیدمنصور کشفی (۱۳۹۳) نیز در کتاب «سالمندی در ادب پارسی: فرزاندگی، افسردگی و بیماری» تلاش کرده است شواهد شعری در این خصوص را گردآوری و منتشر کند. هاجر خادم و تورج عقدایی (۱۳۹۶) نیز مقاله‌ای همایشی با عنوان «پیرانه‌سری» منتشر کرده‌اند. همچنین، محمدحسین کرمی (۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان «پیران و پیری در نگاه سعدی» این دوران را در آثار سعدی توصیف کرده است؛ اما درباره نگاه سعدی و سایر شاعران ادب فارسی به نظریه سالمندی موفق که با هدف فعال نگه‌داشتن سالمندان ارائه شده باشد، تحقیق مستقلی منتشر نشده است.

سالمندی موفق

سالمندی موفق عنوان نظریه‌ای برای خوب پیرشدن است و در آن شاخص‌هایی برای مفید ظاهرشدن سالمندان در جامعه ارائه می‌شود. براساس این نظریه سالمندان با وجود از دست دادن بخشی از توانمندی‌های خود می‌توانند با انتخاب درست نقش‌های تازه همچنان سالم، فعال، مولد و پیشرو باشند؛ بنابراین، نظریه سالمند موفق در تقابل تصویری از سالمندان قرار دارد که از آنان با عناوینی مانند ازکارافتاده، بیمار، تنها و وابسته یاد می‌شود که هزینه‌های درمانی و بهداشتی زیادی را به جامعه تحمیل می‌کنند، بدون آنکه نفع چندانی به جامعه برسانند.

بحث درباره سالمندی موفق را می‌توان در اندیشه‌های فلاسفه و صاحب‌نظران قدیمی ردیابی کرد، اما تعبیر سالمندی موفق را نخستین بار بیلتز (۱۹۹۳) پیشنهاد کرد؛ البته قبل از او تعابیری مثل سالمندی مولد، سالمندی سالم، سالمندی فعال و ... در آثار صاحب‌نظران حوزه پیری‌شناسی رواج داشت که به سلامت جسمانی و روانی سالمندان توجه داشتند و معمولاً به بُعدی از ابعاد وجودی افراد سالمند می‌پرداختند. سالمندی موفق از نظر بیلتز «عبارت بود از: فرایند بهینه‌کردن سلامت، مشارکت و امنیت با هدف افزایش کیفیت زندگی» (صدرالهی و همکاران، ۱۳۹۷، ص. ۶۷). «سالمندی به معنای استفاده از فرصت‌های زندگی سالمندی برای توسعه فردی و اجتماعی از طریق فعالیت، مشارکت و فراغت در زندگی روزمره است» (پروایی و آزاد ارملکی، ۱۴۰۰، ص. ۴۸). عوامل گوناگونی در این فرایند مؤثرند؛ از جمله: عملکرد جسمی، عملکرد شناختی، عملکرد روانی، نوع نگرش

سالم و محیطی که در آن زندگی می‌کنند؛ از این رو برای دستیابی به سالمندی موفق لازم است فرایند پیرشدن انسان‌ها اصلاح شود؛ برای مثال سبک زندگی انسان به گونه‌ای باشد که توانایی‌های جسمی او دیرتر تحلیل رود، کارایی‌اش حفظ شود، بیماری‌اش به تأخیر افتد، مشارکت اجتماعی او همچنان حفظ شود، فرد سالمند احساس کرامت و عزت نفس کند و بتواند استعداد و توانایی‌های درونی خود را تقویت کند و با حفظ استقلال در انجام امور شخصی بر ناامیدی دوران پیری چیره شود. چنین شخصی خیلی از مرگ نمی‌هراسد و با پذیرش واقعیت زندگی، خود را برای کوچ به دیار باقی آماده نگه می‌دارد. او به جای نگرانی‌هایی ناامیدکننده جنبه‌های مثبت دوران پیری را ارج می‌نهد و از اینکه موفق شده است مراحل گذشته عمر را پشت سر گذاشته و به مرحله نهایی راه یابد، احساس خوشایندی دارد؛ از این رو تلاش می‌کند تا به هر روز به چشم فرصتی برای کسب تجربه تازه نگاه کند و با تغییر عادات خود سبک زندگی‌اش را متناسب با شرایط دوران سالمندی تنظیم کند. البته حمایت‌های اجتماعی اعم از خانواده و جامعه و توجه به معنویت نیز نقش مهمی در تحقق سالمندی موفق ایفا می‌کنند.

صاحب‌نظران درباره شاخص‌های سالمندی موفق و ویژگی‌های سالمندان موفق دیدگاه‌های متنوعی دارند که در موارد زیادی بین آنها هم‌پوشانی دیده می‌شود. از نظر ریچارد لازاروس و برنایس لازاروس ویژگی‌های سالمندان موفق عبارت‌اند از: ۱- شفاف‌بودن فرد نسبت به واقعیت وضعیت خود؛ ۲- پذیرفتن واقعیت‌ها و دیدن آنها در بهترین شرایط ممکن؛ ۳- توانایی کنارآمدن مؤثر با واقعیت‌ها؛ ۴- توانایی جبران از دست داده‌ها و کمبودها؛ ۵- درگیربودن فعالانه در تلاشی هدفمند؛ ۶- خردمندانه و گزینشی عمل کردن درباره وظایف به‌عهده گرفته؛ ۷- حفظ پیوندهای نزدیک با دیگران؛ ۸- نگهداشت حرمت نفس مثبت خود با وجود از دست دادن‌ها و کمبودها (معتمدی، ۱۳۹۷، ص. ۲۳۳)؛ اما او و کان بر سه ویژگی ۱- عاری‌بودن از ناتوانی یا بیماری ناتوان‌کننده؛ ۲- داشتن توانایی‌های ذهنی و بدنی؛ ۳- درگیری فعال با امور زندگی و تعامل با دیگران تأکید کرده‌اند (معتمدی، ۱۳۹۷، ص. ۲۳۵).

دانیل لونسون تکالیف رشدی زیر را برای مرحله سالمندی برمی‌شمارد که انجام‌ندادن آنها در سالمندی موجب کاهش رضایتمندی و بروز اختلالات روانی می‌شود: ۱- حفظ سلامت جسمی و سازش یافتن با محدودیت‌ها؛ ۲- حفظ درآمد و دارایی کافی؛ ۳- استقرار در مسکن و شرایط زیستی قابل‌پذیرش؛ ۴- سازش یافتن با نقش حرفه‌ای بازمینی شده؛ ۵- حفظ هویت و موقعیت اجتماعی؛ ۶- برقراری دوستی و رفاقت؛ ۷- یادگیری استفاده لذت‌بخش از ایام فراغت؛ ۸- استقرار نقش جدید خانواده؛ ۹- دستیابی به یکپارچگی از طریق پذیرش زندگی (صدرالهی و همکاران، ۱۳۹۷، ص. ۶۰). کارول رایف نیز شش ویژگی را برای بهزیستی روانی سالمندان برمی‌شمرد که عبارت‌اند از: ۱- احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی؛ ۲- احساس رشد مستمر توانمندی؛ ۳- توانایی فرد در مدیریت محیط؛ ۴- داشتن هدف در زندگی و معنادادن به آن؛ ۵- برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی کردن؛ ۶- داشتن نگرش مثبت به خود (Riyff, 1989, p. 1083).

اریک اریکسون نیز که هشت مرحله برای رشد آدمی از بدو تولد تا زمان مرگ در نظر می‌گیرد و بحران‌های هر مرحله از زندگی انسان را معرفی می‌کند، معتقد است آخرین مرحله رشد انسان در دوره سالمندی اتفاق می‌افتد. بحران چنین مرحله‌ای ناامیدی است که حاصل مرور زندگی گذشته و زیر سؤال بردن ارزشمندی آن است. در این مرحله ناخودآگاه ترسی از مرگ در انسان ظاهر می‌شود که نشان می‌دهد آماده پذیرفتن واقعیت پایان زندگی نیست. رهایی از این بحران با تلاش درونی حاصل می‌شود. «در این تلاش درونی، او چرخه زندگی

خود را به مثابه یگانه چرخه ممکن برای خود و افراد مؤثر بر این چرخه را به مثابه تنها افراد بایسته و بی بدیل می پذیرد و در این صورت به احساس انسجام خودسازه دست می یابد» (رفیعی، ۱۳۸۱، ص. ۷۲). سالمند موفق کسی است که به انسجام درونی دست یافته باشد. چنین انسجامی به او کمک می کند تا این واقعیت را بپذیرد که مسئولیت زندگی هر فرد با خود اوست. «فرد برخوردار از انسجام، علی رغم آگاهی از نسبی بودن همه آن سبک های زندگی که به کوشش های انسان معنا می بخشد، آماده است تا از منزلت سبک زندگی خویش در برابر همه تهدیدات جسمانی و اقتصادی دفاع کند» (اریکسون، ۱۳۹۶، ص. ۱۱۱). اُزل و اسپوکتور نیز با ترکیب جنبه های کمی و کیفی دوره پیری بر ویژگی هایی همچون طول دوره زندگی، رضایت از زندگی، سلامت بیولوژیک، قابلیت اجتماعی، سلامت روان، کنترل فردی و کارایی ادراکی برای سالمندی موفق تأکید کرده اند (معمودی، ۱۳۹۷، ص. ۲۳۳). همچنین از نظر دنیل جی. لویتین «کنجکاوی، پذیرندگی، هم پیوندی (مانند معاشرت پذیری)، وظیفه شناسی و رفتارهای سالم پنج انتخاب سبک زندگی اند که بزرگ ترین تأثیر را روی باقی عمر ما دارند (لویتین، ۱۴۰۰، ص. ۵۸).

نسبیه زنجری و همکاران نیز با نظرسنجی از متخصصان و سالمدان به شش گروه و شانزده ویژگی سالمندی موفق رسیده اند و دیدگاه آنان را رتبه بندی و تفاوت دیدگاه هایشان را بیان کرده اند که عبارت اند از: ۱- سلامت جسمانی شامل ارزیابی مثبت سلامت جسمانی، سلامت عملکردی و نبود عوامل خطر؛ ۲- بهزیستی اجتماعی شامل حمایت اجتماعی و حضور و تعامل اجتماعی؛ ۳- معنویت و تعالی شامل تعالی، دین داری و اعتقادات؛ ۴- بهزیستی روان شناختی شامل ادراک مثبت از سالمندی، برخورداری از ظرفیت فردی، داشتن سلامت روان، رضایت از کل دوره زندگی و خصوصیات مثبت فردی؛ ۵- امنیت مالی شامل امنیت مالی ذهنی و امنیت مالی عینی؛ ۶- محیط و بافتار اجتماعی دوستدار سالمند شامل نبود تصورات قالبی منفی سالمندی و زندگی در محیط مناسب (زنجری و همکاران، ۱۳۹۶، ص. ۲۸۳).

سعدی و سالمندی

آثار ادبی سعدی الهام بخش نویسندگان و شاعران پس از او بوده است. نثر زیبا و اشعار دل انگیز او در ذهن و زبان مردم فارسی زبان ساری و جاری است و محتوای آنها از طریق ترجمه به زبان های زنده دنیا، شکل دهنده افکار مخاطبان زیادی بیرون از مرزهای سرزمینی است. بخشی از اثربخشی کلام سعدی در گستره تاریخی و جغرافیایی ناشی از چگونه سخن گفتن اوست و بخش دیگر در محتوای سخن او ریشه دارد؛ سخنانی که محصول دانش گسترده و تجربه زیسته او در میان مردمان سرزمین های گوناگون است. مجموع دانش نظری و تجربه عملی سعدی در حوزه فرهنگ، دین و اجتماع که محصول حداقل پنج دهه زندگی هوشمندانه اوست، در اوان سالمندی در کتاب های گلستان و بوستان و سپس در سایر آثارش بازتاب یافته است؛ از این رو بخش اعظم آثارش باورها، اندیشه ها و رفتارهای یک سالمند فرزانه نکته سنج را بازتاب می دهد که به صورت آشکار و پنهان در اشعار و نوشته هایش به چشم می خورد. این مضامین در بیانی پخته و سخته چنان زیبا و هنری ارائه شده است که در گوش خوش می نشیند و بر دل و ذهن مخاطبان اثر می گذارد.

چنین گفت پیری پسندیده‌هوش خوش آید سخن‌های پیران به گوش^۱

(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۴۷)

همین آثار ادبی گواهی است بر اینکه دوران سالمندی سعدی دوره شکوفایی و خلاقیت او بوده است و او در عصر خود نمونه‌ای از سالمندان موفق است که از خود نام نیک به‌جای گذاشته و شهرتش جهانگیر شده است. شاید یکی از علت‌هایی که آثار سعدی برای سالمندان جذاب‌تر به نظر می‌رسد، این باشد که او واقع‌بینانه به مقوله پیری نگاه کرده و ضمن توصیف وضعیت سالمندان راهکارهایی را برای بهینه‌سازی بخش پایان عمر آدمی ارائه داده است؛ راهکارهایی که با در نظر داشتن آموزه‌های دینی و تجربه‌های شخصی بیان می‌شود.

سعدی به‌خوبی ناتوانی‌های جسمانی پیران را به تصویر می‌کشد. در آثار او پیران همچون شخصیت‌های اسطوره‌ای شاهنامه فردوسی از جهت جسمی قوی توصیف نمی‌شوند، بلکه برعکس، ناتوانی‌های گوناگون آنان برجسته می‌شود؛ مانند از دست دادن حواس ظاهری از جمله: بینایی و شنوایی یا کاهش شور و هیجان و همچنین ناتوانی در عملکرد جنسی. این شیوه بیان، در نگاه رئالیستی سعدی به زندگی ریشه دارد. چنین نگاهی در گلستان پررنگ‌تر است؛ زیرا «سعدی در این کتاب انسان را، با دنیای او و با همه معایب و محاسن و با تمام تضادها و تناقض‌هایی که در وجود او هست تصویر می‌کند» (زرین‌کوب، ۱۳۴۳، ص. ۲۳۴). با این همه سعدی تنها از وضعیت موجود سخن نمی‌گوید، بلکه از بایدها نیز حرف می‌زند. اینکه سالمند موفق از نظر او چه ویژگی‌هایی را باید داشته باشد، می‌توان بیشتر در بوستان او ردیابی کرد؛ زیرا «پسندها و اندیشه‌های سعدی را در اخلاق و مسائل اجتماعی و کشورداری در بوستان می‌توان یافت. جهان آرزوی سعدی در بوستان جلوه‌گر است نه در گلستان» (یوسفی، ۱۳۶۷، ص. ۲۵۸).

متوسط سن امید به زندگی در اروپای قرون وسطی سی‌سالگی بوده است (شوماخر، ۱۴۰۰، ص. ۲۳۵). در همین دوره سعدی در بوستان کسانی را که پا به سن گذاشته‌اند با سه عدد چهل، پنجاه و هفتاد خطاب می‌کند:

چو دوران عمر از چهل در گذشت مزن دست و پا کابت از سر گذشت

(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۸۰)

چو پنجاه سالت برون شد ز دست غنیمت شمر پنج روزی که هست

(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۷۸)

بیا ای که عمرت به هفتاد رفت مگر خفته بودی که بر باد رفت

(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۷۸)

سعدی احترام ویژه‌ای برای سالمندان قائل است و جوانان را به مشورت با پیران و عمل کردن به پندهای آنان ترغیب می‌کند. او در مناجات پایانی کتاب بوستان، خداوند را به پیران پارسا و وارسته سوگند می‌دهد تا او را در دنیا سعادت‌مند و عاقبت او را ختم به خیر کند (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۹۵). او در حکایات گوناگون بهترین حرف‌ها را در دهان پیران می‌گذارد و در بسیاری موارد از زبان آنان که سرد و گرم روزگار را چشیده‌اند، سخن می‌گوید و از این طریق به سخنانش اعتبار می‌بخشد و بر اثرگذاری‌اش می‌افزاید.

^۱ همه شواهد از کلیات سعدی به اهتمام محمدعلی فروغی نقل شده است که شماره صفحه آنها در کنار ابیات و عبارات نوشته می‌شود.

در حکایتی از بوستان، پیری از نردبان می‌افتد و بلافاصله جان به جان‌آفرین تسلیم می‌کند. پسرش او را در خواب می‌بیند و از او می‌پرسد: «که چون رستی از حشر و نشر و سؤال؟» پیر جواب می‌دهد که یک‌راست از نردبان به دوزخ افتادم. پیر پس از بیان عاقبت کار خود توصیه‌های اخلاقی نابی را برای رستگاری پسرش ارائه می‌دهد؛ از جمله لزوم اخلاص‌ورزی و پرهیز از ریاکاری:

نکوسی‌رتی بی‌تکلف برون به از نیکنامی خراب اندرون...
گرت بیخ اخلاص در بوم نیست از این بر کسی چون تو محروم نیست
منه آبروی ریا را محلل که این آب در زیر دارد و حَل

(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۳۱)

احترام به سالمندان منحصر به پیران مسلمان و باایمان نیست. سعدی در حکایتی نقل می‌کند که ابراهیم خلیل مهمان‌دوست بود، اما هفته‌ای می‌گذرد و مهمانی به خانه او مراجعه نمی‌کند. او به بیرون خانه می‌رود و سالمندی سپیدمو را در بیابانی می‌یابد و از او دعوت می‌کند و با عزت و احترام او را بر سفره می‌نشانند، اما متوجه می‌شود که او در آغاز غذا خوردن بسم‌الله نگفته است. وقتی از او علت را می‌پرسد، می‌فهمد که او آتش‌پرست است؛ از این‌رو پیرمرد را از سفره خود می‌راند؛ اما هاتف غیبی او را به علت چنین رفتاری با پیر نهیب می‌زند و ملامت می‌کند:

سروش آمد از کردگار جلیل به هیبت ملامت‌کنان کای خلیل
منش داده صد سال روزی و جان تو را نفرت آمد از او یک زمان
گر او می‌برد سوی آتش سجود تو وا پس چرا می‌کشی دست جود

(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۵۵-۲۵۶)

ویژگی‌های سالمند موفق از نظر سعدی

سالمند موفق از نظر سعدی فردی اخلاق‌مدار است؛ سالمندی که احساس رضایتمندی او در دوره پیری ناشی از تلاش برای جبران خطاهای گذشته و نقش‌آفرینی متناسب با خصوصیات فیزیکی خود و مبتنی بر دانش و تجربه‌ای است که در مرحله‌های پیشین عمر به دست آورده است. مهم‌ترین ویژگی سالمند موفق از نظر او عبارت‌اند از:

۱- پذیرش واقعیت‌های دوران سالمندی

بیشتر صاحب‌نظران حوزه سالمندی بر این باورند که پذیرش واقعیت‌های دوران پایانی عمر روی کیفیت زندگی در این دوران تأثیر مثبتی دارد. این پذیرش باعث می‌شود سالمند به‌جای انکار و نادیده‌گرفتن الزامات دوران پیری، رفتار خود را متناسب با شرایط واقعی تنظیم کند و بهتر بتواند به فکر جبران از دست‌داده‌ها باشد و برای کاهش عوارض پیری چاره‌جویی کند. سعدی به شکل‌های مختلف از عوارض پیری سخن می‌گوید؛ مثل موی سفید، چین‌وچروک صورت، خمیدگی قامت و ضعف جسمانی. او تلاش می‌کند تا از دست دادن تدریجی توانمندی‌های جسمانی را طبیعی جلوه دهد و سالمندان را به پذیرش آن ترغیب کند.

سعدی در باب ششم گلستان زیر عنوان «ضعف و پیری» از مشکلات جسمانی پیران سخن می‌گوید و ناتوانی‌های آنان را یادآوری می‌کند. او در بوستان نیز ماجراهای گوناگونی را دربارهٔ این موضوع روایت می‌کند؛ از جمله حکایت کهن‌سالی مریض که به نزد طبیب می‌رود تا بلکه نشاط ازدست‌رفتهٔ دوران گذشته را بازیابد، اما طبیب به او توصیه می‌کند که با واقعیت‌های دوران کهن‌سالی کنار بیاید و به دنبال نشاط جوانی و هوس‌بازی در ایام پیری نباشد:

نشاط جوانی ز پیران مجوی که آب روان باز ناید به جوی...
بباید هوس کردن از سر به در که دور هوس‌بازی آمد به سر
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۸۰)

او در بوستان ناتوانی‌های عمومی سالمندان را یادآوری می‌کند، اما در گلستان بیشتر ناتوانی جنسی آنان را برجسته می‌کند و تلاش می‌کند تا از این طریق به سالمندان واقعیت‌های دوران پیری را گوشزد کند و آنان را برای پذیرش شرایط جدید آماده کند. سعدی حکایتی را از دوران جوانی خود روایت می‌کند که شبی به همراه دوستان جوان جمع شده بودند و شادی می‌کردند. پیری را که در آنجا بود دعوت کردند تا در محفل آنان به نشاط بپردازد. سعدی پاسخ هوشمندانهٔ او را به «جواب پیرانه» تعبیر و به تفصیل نقل می‌کند. پاسخ‌های پیر نشان می‌دهد که واقعیت‌های دوران سالمندی را پذیرفته و با آنها کنار آمده است. از نظر او پیری فصل خزان و زمستان عمر آدمی است. هرگاه که صبح پیری بر عارض شخص طلوع کند، غبار سالمندی بر چهرهٔ او و برف پیری بر سر او فرود آید، انسان چون باز پرکنده‌ای قدرت پرواز نداشته باشد و برای ایستادن و راه رفتن مجبور باشد به عصا تکیه کند، در چنین شرایطی شایسته نیست پیران با جوانان هم‌نشین شوند و همچون بلبلان به تماشای باغ بنشینند. سالمندان عاقل در چنین شرایطی دست از تنعم می‌شویند و هوا و هوس کودکانه را رها می‌کنند و از شرم گناهان گذشته به درگاه خداوند استغاثه می‌برند (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۷۸ - ۳۷۹).

۲- مواجههٔ خردمندان با امور و هوشمندانه زندگی کردن

سالمند موفق و اثرگذار معمولاً مواجهه‌ای منطقی و خردمندانه با امور دارد که نشانهٔ هوشمندی اوست. «از جمله توانایی‌هایی که احساس خوشایندی را در سالمند ایجاد می‌کند، توانایی اظهارنظرهای به‌دور از هیجان، سوگیری، یک‌جانبه‌نگری و درمجموع اظهارنظر منطقی است. این توانایی را می‌توانیم ناشی از خردمندی بدانیم» (معمودی، ۱۳۹۷، ص. ۱۴۷). یکی از ویژگی‌های سالمندان موفق از نظر سعدی پرهیز از مواجههٔ هیجانی با رویدادهاست. او از سالمندان که فراز و نشیب زندگی را پشت سر گذاشته‌اند، انتظار دارد رفتاری متناسب با موقعیتشان داشته باشند و سخنانشان هوشیارانه و دوراندیشانه باشد:

اگر در جوانی زدی دست و پای در ایام پیری به هُش باش و رای
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۸۰)

سعدی در یکی از قصاید خود خطاب به پیران، پس از یادآوری سرعت گردش روزگار و لزوم بهره‌گیری از فرصت کوتاه مانده، به توصیه‌های اخلاقی می‌پردازد و آنان را از رفتارهایی مانند کبر، خشم، غرور، دل‌بسته دنیا و فریفتهٔ سیم و زر شدن برحذر می‌دارد. آنگاه یادآوری می‌کند آنچه انسان را بر سایر موجودات برتری می‌دهد، خردمندی و توانایی ادراک حقایق است که در دوران پیری بسیار به کار می‌آید:

تو ممیز به عقل و ادراکی
نه مکرّم به جاه و انسابی
قیمت خویشتن خسیس مکن
که تو در اصل جوهری نابی
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۷۵۰)

همین رفتار خردمندانه و دوراندیشی پیران موجب می‌شود تا آنان در دوران پیری به‌عنوان مشاوران امین انتخاب شوند، چه از سوی عموم مردم و چه از سوی پادشاهان که مشاورشان بیشتر پیران باتجربه بوده‌اند و نمونه‌هایی از آنان را در حکایات باب اول گلستان و بوستان می‌بینیم.

اینکه از نظر سعدی «خوش آید سخن‌های پیران به گوش»، ناشی از رفتار خردمندانه همراه با مهربانی و خیرخواهی آنان است؛ از این رو سعدی بسیاری از آموزه‌ها و پندها را از زبان پیران بیان می‌کند. نحوه سؤال شیخ از سعدی درباره زخمی که در بدن داشت، نمونه‌ای از این رفتار خردمندانه و سنجیده سالمندان است: «ریشی درون جامه داشتم و شیخ هرروز پرسیدی که چون است و نپرسیدی که کجاست؟ دانستم از آن احتراز می‌کند که ذکر همه عضوی روا نباشد و خردمندان گفته‌اند: هرکه سخن نسنجد، از جواب سخن برنجد» (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۱۸۸).

سالمندان خردمند به‌جای آنکه به عیب‌جویی دیگران پردازند، به کشف عیوب خود مشغول می‌شوند. آنان به‌خوبی می‌دانند که «پنجه با شیر زدن و مشت با شمشیر، کار خردمندان نیست» (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۱۸۰). از نظر آنان «آدمی را بتر از علت نادانی نیست» (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۷۰۸)؛ از این رو سؤال کردن را عیب نمی‌دانند و چیزی را که نمی‌دانند، می‌پرسند؛ زیرا «خلاف راه صواب است و عکس رای اولوالألباب، دارو به گمان خوردن و راه نادیده بی‌کاروان رفتن. امام مرشد محمد غزالی را (ره) پرسیدند: چگونه رسیدی بدین منزلت در علوم؟ گفت بدان‌که هرچه ندانستم از پرسیدن آن ننگ نداشتم» (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۱۸۶-۱۸۷). آنان به‌اندازه سخن می‌گویند و تا شرایط فراهم نباشد، دیگران را نصیحت نمی‌کنند:

مجال سخن تا نیابی مگوی
چو میدان نبینی نگهدار گوی
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۳۶)

۳- هدفمند زندگی کردن

یکی از ویژگی‌های سالمندان موفق آن است که دوره پیری را دوران مازاد عمر نمی‌دانند، بلکه آن را مرحله‌ای از مراحل عمر می‌شمارند که اگر به‌درستی زندگی شود، می‌تواند موجب جبران گذشته شود و زمینه سعادت ابدی انسان را فراهم سازد. لازمه این امر پرهیز از روزمرگی و داشتن هدفی مشخص متناسب با شرایط دوران سالمندی است؛ به‌طوری‌که فعالیت‌های این دوران معطوف به آن هدف شود و سالمند با وجود از دست دادن برخی از توانمندی‌هایش بدانند که «جهان جای تن‌آسانی نیست» و با انجام فعالیت‌ها احساس کند به هدفی که از پیش تعیین کرده است، نزدیک می‌شود و در حال رشد است.

هرچند سعدی برای آماده‌سازی پیران در مواجهه با واقعیت‌های دوران سالمندی بارها به بیان ضعف و سختی‌های دوران پیری می‌پردازد، اما بارها بر اغتنام فرصت تأکید می‌کند. او در بوستان پس از بیان خاطره‌ای از یکی از سفرهایش که بانگ جرس ساربان، او را از خواب نوشین صبحگاهی باز داشت، به دوران پیری گریزی می‌زند و متذکر می‌شود حال که بخش اصلی عمر گذشته است، نباید حسرت خورد، بلکه باید فرصت مانده را غنیمت شمرد و با هدف‌گذاری درست برای رستگاری در آخرت تلاش کرد:

گذشت آنچه در ناصوابی گذشت
 کنون وقت تخم است اگر پروری
 به شهر قیامت مرو تنگدست
 و این نیز هم در نیابی گذشت
 گر امید داری که خرمن بری
 که وجهی ندارد به حسرت نشست
 (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۸۱)

سعدی هر چند خود دریغاگوی عمر از دست‌رفته خویش است، اما حسرت‌خوردن در دوران پیری را بیراه، فرصت باقیمانده را گران‌بها و وقت را شمشیر بران می‌داند:

مکن عمر ضایع به افسوس و حیف
 که فرصت عزیز است و الوقت سیف
 (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۸۲)

هدف‌گذاری سعدی برای باقی‌مانده عمر کسب نیک‌نامی در این دنیا و جلب رضایت پروردگار در آخرت است. هدف‌گذاری او معطوف به امور جاودانی است. از نظر او نیک‌نامی تنها پدیده این دنیاست که می‌تواند پایدار باشد:

جهان نمآند و خرم روان آدمی‌ای
 که باز ماند ازو در جهان به نیکی یاد
 (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۷۱۰)

۴- معناگرایی و تعالی‌جویی

توجه به امور معنوی و ارزش‌های متعالی می‌تواند به انسجام درونی فرد سالمند کمک کند. «نتایج برخی مطالعات بیانگر آن است که بدون سلامت معنوی، دیگر ابعاد زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی نمی‌تواند عملکرد درستی داشته باشد یا به حداکثر ظرفیت خود برسد» (ترابی چافجیری و همکاران، ۱۳۹۸، ص. ۶۳). کوئینگ و کوهن نیز در تحقیقات متعدد میدانی خود نشان دادند که باورهای دینی و انجام عبادات مذهبی در بهزیستی و احساس رضایتمندی بیشتر و شادمانی تأثیر زیادی دارد (Koenig & Cohen, 2002). سعدی نیز یکی از شیوه‌های مهم رسیدن به اهدافی را که می‌توان برای دوران پیری در نظر گرفت، معناگرایی و تعالی‌جویی می‌داند. او گرایش به معنویت را عامل انسجام روحی و روانی پیر می‌داند و توجه به حق‌تعالی و دین‌ورزی را مایه رستگاری او معرفی می‌کند. سعدی بارها دریغاگوی آن بخش از عمرش به‌ویژه در جوانی بوده است که به غفلت گذشت و او نتوانست آن‌چنان که شایسته بود به امور دینی پردازد؛ از این رو مهم‌ترین وظیفه در ایام باقی‌مانده عمر را توبه از گناهان گذشته و به‌جا آوردن طاعات و عبادات برای برانگیختن لطف و بخشایش خداوند می‌داند:

دریغا که فصل جوانی برفت
 به لهو و لعب زندگانی برفت
 ز سودای این پوشم و این خورم
 نپرداختم تا غم دین خورم
 (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۸۰)

از نظر سعدی پرداختن به صورت و ظاهر عبادت کفایت نمی‌کند، بلکه آنانی رستگار واقعی‌اند که به معنا توجه داشته باشند نه به دعوی، اهل عمل باشند و تنها به سخن‌گفتن بسنده نکنند؛ زیرا «به عمل کار برآید به سخن دانی نیست». لازمه معناگرایی هوشمندی، دانش‌ورزی، تقوای پیشگی و جود و کرم است:

اگر هوشمندی به معنی گرای
 که معنی بماند ز صورت به‌جای
 اگر دانش و جود و تقوا نبود
 به صورت درش هیچ معنی نبود
 (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۵۴)

به همین دلیل شخصیت‌های معنوی مانند بایزید بسطامی را برمی‌کشد و نحوه مواجهه او را با ماجرای ریختن طشتی خاکستر بر سر او می‌ستاید؛ زیرا او در چنین شرایطی به جای عصبانیت و دشنام‌دادن به دیگران خطاب به نفس خود می‌گوید:

که ای نفس من در خور آتشم به خاکستری روی در هم کشم؟
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۹۸)

و یا از هم‌سفر خود، پیری از فاریاب حکایت می‌کند که چگونه سجاده بر آب پهن و از آب عبور کرد:
چرا اهل معنی بدین نگروند که ابدال در آب و آتش روند
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۸۹)

معناگرایی و دین‌ورزی سعدی با اندیشه تقدیرگرایی پیوند یافته است؛ از این رو در همه آثارش نقش خداوند را در پیشبرد امور و شکل‌گیری حوادث یادآور می‌شود و از بی‌اثر بودن تلاش انسان در اموری سخن به میان می‌آورد که مقدر شده است:

ای خواجه برو که جهد انسان بی تیر قضا سپر نباشد
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۴۸۳)

اما نمونه‌های فراوانی در آثارش وجود دارد که نشان می‌دهد، نباید از تلاش و کوشش دست کشید. باران رحمت خداوند خواهد بارید، اما «تا دانه نیفکنی نروید» (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۸۲۷).

توقع مدار ای پسر گر کسی که بی سعی هرگز به منزل رسی
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۸۶)

۵- کسب نیک‌نامی

خوش‌نامی سبب می‌شود تا سالمندان احساس کنند که هنوز مفیدند؛ زیرا خوش‌نامی و نیک‌نامی نشانه مقبولیت اجتماعی و نشان‌دهنده شایستگی‌های آنان است و سبب جلب احترام و حمایت دیگران می‌شود و حس رضایتمندی را در افراد تقویت می‌کند. همچنین، نیک‌نامی موجب می‌شود تا پس از مرگ نیز مردم از افراد به‌خوبی یاد کنند و برایشان از خداوند بخشایش و خیر بخواهند. سعدی تنها اثر ماندگار از انسان در این دنیا را نیک‌نامی می‌داند و همه را به اندوختن چنین سرمایه پایداری فرامی‌خواند. اصولاً از نظر او مرد نیک‌نام هرگز نخواهد مرد، زیرا «مرده آن است که نامش به نکویی نبرند».

نیامد کس اندر جهان کو بماند مگر آن کزو نام نیکو بماند
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۱۴)

جهان بی ما بسی بوده است و باشد برادر جز نیکونامی میندوز
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۵۲۶)

یکی از راه‌های کسب خوش‌نامی از نظر سعدی کرم‌کردن و بخشش به دیگران است:

خواهی که ممتّع شوی از دنیی و عقبی با خلق کرم کن چو خدا با تو کرم کرد
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۸۵)

حکایت توصیه پیر مبارک‌قدم به پادشاه بیمار، نشان از اهمیت بخشایش دارد. پادشاه از پیر می‌خواهد تا برای شفای او دعایی کند؛ اما پیر با تندی به او جواب رد می‌دهد و از او می‌خواهد تا زندانیان بی‌گناه را از بند آزاد و به آنان نیکي کند تا خیر خداوند نیز شامل حال او شود. پادشاه این کار را می‌کند و شفا می‌یابد.

که حق مهربان است بر دادگر
 دعای منت کی شود سودمند
 ببخشای و بخشایش حق نگر
 اسیران محتاج در چاه و بند؟
 کجا بینی از دولت آسایشی؟
 تو ناکرده بر خلق بخشایشی
 (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۳۶)

توصیه هاتف غیبی به پیری که در سفر به مکه پی‌درپی نماز می‌گزارد و از عبادت زیاد به وسواس افتاده بود، نشان می‌دهد که از نظر سعدی خیررساندن به دیگران ارزشی هم‌پایه و حتی بیش از بسیاری از عبادت‌ها دارد و اصولاً طریقت درست، به خلق خدمت‌کردن و حتی انسان‌های بد را نواختن است:

به احسانی آسوده کردن دلی
 به از الف رکعت به هر منزلی
 بدان را نوازش کن ای نیکمرد
 که سگ پاس دارد چونان تو خورد
 (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۶۰)
 (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۶۵)

باب دوم بوستان به احسان اختصاص دارد و سعدی در آن دربارهٔ فواید و مزایای نیکی‌رساندن به دیگران سخن می‌گوید و همگان را به خیرخواهی برای دیگران ترغیب می‌کند.

۶- مرگ آگاهی واقع‌گرایانه

مرگ واقعیتی اجتناب‌ناپذیر است که ذهن بشر را در طول دوران زندگی به خود جلب می‌کند. عموم انسان‌ها در برابر مرگ رفتاری مبتنی بر انزجار آمیخته با ترس از خود بروز می‌دهند. این احساس در افراد گوناگون متفاوت است و برحسب شدت، زمان، نژاد، مذهب و فرهنگ فرق می‌کند (منصور، ۱۳۹۶، ص. ۲۴۹)؛ اما مرگ برای سالمندان به مسئله‌ای جدی تبدیل می‌شود. آنان نوعی اضطراب ناشی از مرگ‌هراسی را تجربه می‌کنند که گاه با افسردگی و خشم همراه است. «آنها از تغییرات جسمانی، میزان بالای بیماری و معلولیت و از دست دادن خویشاوندان و دوستان، شواهد بیشتری برای مرگ به دست می‌آورند» (صدرالهی و همکاران، ۱۳۹۷، ص. ۲۷۲). شیوهٔ سعدی برای غلبه بر وحشت ناشی از مرگ، آگاهی واقع‌گرایانه از این پدیده و کسب آمادگی لازم برای مواجههٔ طبیعی با آن است. سعدی نه مرگ‌هراسی را ترویج می‌کند و نه مرگ‌ستایی را که در آثار برخی از عارفان دیده می‌شود. او در آثار تعلیمی خود تلاش می‌کند تا تصویری رئال از مرگ ارائه دهد؛ تصویری که اضطراب طبیعی از مرگ‌اندیشی را به رسمیت می‌شناسد، اما ارزش بخش کوتاه باقی‌ماندهٔ عمر را برجسته می‌کند و سالمندان را برمی‌انگیزاند تا قدر آن را بدانند و به تلاشی مضاعف دست زنند و همچنان امیدوار زندگی کنند.

خنک هوشیاران فرخنده‌بخت
 کنون باید ای خفته بیدار بود
 چه شبیت در آمد به روی شهاب
 کنون وقت تخم است اگر پروری
 که پیش از دُهل‌زن بسازند رخت...
 چو مرگ اندر آرد ز خوابت چه سود؟
 شبت روز شد دیده برکن ز خواب
 گر امید داری که خرمن بری
 که بی‌مرغ قیمت ندارد قفس
 (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۸۱-۳۸۲)

مرگ از نظر سعدی یک بن‌بست نیست، بلکه گذرگاهی است که همه انسان‌ها ناگزیر از آن عبور خواهند کرد. کسی رستگار می‌شود که چگونگی عبور موفقیت‌آمیز از این گذرگاه را بداند. هرچند توصیه‌های سعدی برای رهایی از مرگ‌زدگی و هراس از مرگ بیشتر معطوف به فعالیت‌های معنوی است، اما عمل به توصیه‌های او احساس رضایتمندی را در سالمندان تقویت می‌کند که شاخص مهمی در سالمندی موفق به‌شمار می‌رود.

۷- امیدواری

از نظر اریک اریکسون اصلی‌ترین بحران دوره سالمندی ناامیدی است. «نومیدی بیانگر این احساس است که زمانی اندک باقی مانده، بسیار کوتاه‌تر از آنکه بتوان برای آغاز زندگی دیگر و آزمودن دیگر راه‌ها جهت دستیابی به انسجام تلاش کرد» (اریکسون، ۱۳۹۶، ص. ۱۱۱). سالمند گاه این ناامیدی را از دیگران پنهان می‌کند، اما آثار آن را می‌توان در رفتار او دید. از نظر سعدی آنچه در دوره سالمندی پیران را بیشتر نگران می‌کند و زمینه‌ساز مرگ‌هراسی و یأس می‌شود، فکرکردن به خطاها و گناهان گذشته و خطر مبتلاشدن به پیامدهای منفی آن در آخرت است. از نظر سعدی شیوه درست در زندگی شیوه‌ای آمیخته از بیم و امید است.

اما درباره سالمندان بیشتر از امید سخن می‌گوید. سعدی تلاش می‌کند تا با یادآوری لطف و رحمت خداوند بر یأس و ناامیدی که در پایان عمر به سراغ آدمی می‌آید، غلبه کند و با امیدوارکردن سالمندان به امکان رستگاری در آخرت، آرامش را به زندگی آنان هدیه کند تا بتوانند سختی‌های دوران پیری را با امید و گشاده‌رویی تحمل کنند و کماکان فعال باشند و دست از تلاش برندارند. حکایات متعددی در بوستان وجود دارد که باوجود اینکه عده‌ای سالمندان را از درگاه خداوند ناامید می‌کنند، اما آنان رو برنمی‌گردانند و موفق به کسب رضایت پروردگار می‌شوند؛ از جمله پیری که شب‌زنده‌داری می‌کرد و به علت سوابق عملکردش هر شب یکی او را ناامید می‌کرد، اما او با امید، به کوشش خود ادامه می‌داد و می‌گفت:

به نومیدی آنگه بگردیدمی	از این ره که راهی دگر دیدمی
مپندار گر وی عنان بر شکست	که من باز دارم ز فتراک دست...
در این بود سر بر زمین خدا	که گفتند در گوش جانش ندا
قبول است اگرچه هنر نیستش	که جز ما پناهی دگر نیستش

(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۸۵)

مناجات پیرمرد مست که به مسجد رفته بود و مؤذن قصد بیرون‌راندن او را از مسجد داشت، نمونه زیبایی از امیدواری به لطف خداوند است. تصویری که او از لطف و کرم خداوند ارائه می‌دهد این است که حق از موی سپید سالمندان شرم دارد، از این‌رو آنان را عفو خواهد کرد.

دلم می‌دهد وقت و وقت این امید	که حق شرم دارد ز موی سپید...
بضاعت نیاوردم الا امید	خدایا ز عفووم مکن ناامید

(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۹۸ - ۳۹۹)

۸- نقش آفرینی اجتماعی

یکی از ویژگی‌های سالمندان موفق داشتن فعالیت‌های اجتماعی است. سالمندان در صورتی که به دوره سالمندی به چشم فرصت نگاه کنند، می‌توانند به علت برخورداری از دانش تجربی درباره زندگی و نقش

کارزمایی به‌عنوان مرجع در روابط خانوادگی و اجتماعی به کنشگری پردازند. نظریه‌های مختلفی دربارهٔ چگونگی حضور فرد سالمند در جامعه ارائه شده است (نک: میشارا و رایدل، ۱۳۷۱) که یکی از آنها نظریهٔ نقش است. براساس این نظریه سالمندان متناسب با موقعیت جدید لازم است به‌دنبال نقش‌های متفاوت اجتماعی بروند که گستره و دامنهٔ فعالیت آنها با شرایطشان سازگارتر باشد. یکی از نقش‌هایی که سالمندان می‌توانند تا پایان عمر ایفا کنند، انتقال دانسته‌ها و تجربیات خود به دیگران است. آنان با این کار، احساس مفیدبودن خواهند داشت و به نسل جدید نیز کمک می‌کنند تا با آگاهی از دانش و شیوهٔ زندگی پیشینیان، متناسب با شرایط خود مسیری درست‌تر را برای آینده انتخاب کنند؛ بدین ترتیب آنان ارتباطات بین‌نسلی را برقرار می‌سازند. توصیه‌های انوشیروان در پایان عمر به جانشین خود، هرمز، در باب اول بوستان نمونه‌ای از انتقال تجربیات مدیریتی و حکومتی است که به نسل بعدی منتقل می‌شود (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۱۱-۲۱۲). رسالهٔ نصیحه‌الملوک سعدی که حاوی ۱۵۱ توصیه به پادشاهان است، نمونه‌ای کاربردی از این دست و دستورالعملی برای حکومت‌کردن بر مبنای عدل و انصاف است. سعدی در این رساله سیاست‌های راهبردی و برنامه‌های عملی کشورداری را به‌اختصار نوشته است. او در یکی از توصیه‌هایش به حاکمان از آنان می‌خواهد که به نقش مشورتی و بهره‌گیری از رأی و تدبیر پیران توجه داشته باشند و آنان را در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت دهند: «رای و تدبیر از پیر جهان‌دیده توقع دار و جنگ از جوان جاهل» (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۸۷۵).

اصولاً بخش مهمی از آثار سعدی تعلیمی است. «ادبیات تعلیمی منبعی ارزشمند برای به دست آوردن دانش و پیداکردن شناخت نسبت به خود، دیگران و جهان است» (رضی، ۱۳۹۱، ص. ۹۸). سعدی در آثار تعلیمی‌اش دانسته‌های نظری و تجربی خود را در قالب حکایات پندآموز از زبان دیگران به مخاطبان منتقل می‌کند و خود نیز با پند و اندرز به‌صورت مستقیم به خوانندگان درس زندگی می‌دهد. سعدی را شاعری ناصح دانسته‌اند که در اندرزگویی استاد است. او که خود نصیحت پیران بسیار شنیده است، انتظار دارد که دیگران نیز نصیحت‌های خیرخواهانهٔ او را جدی بگیرند: «زنهار پند من پدران است گوش گیر» (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۷۵۴). آموزه‌ها و پندها در ادبیات تعلیمی فارسی با لحن‌های گوناگونی بیان شده‌اند؛ از لحن‌های آمرانه و خشن گرفته تا لحن‌های فروتنانه و نرم. لحن بیشتر نقش بلاغی دارد و از عوامل برقراری ارتباط مؤثر با مخاطب است (نک. رضی و فرهنگ، ۱۳۹۲، ص. ۸۰-۸۳). سعدی نیز برای پرهیز از یکنواختی و بی‌تأثیرشدن پند و اندرزهایش، آنها را در لحن‌های گوناگون بیان می‌کند؛ برای مثال «لحن سعدی در قصیده‌هایش خطابی، آمرانه و تند است، اما در بوستان آرام، پدران و مهربان» (موحد، ۱۳۷۳، ص. ۸۲). از نظر او «یک نصیحت ز سر صدق جهانی ارزد» (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۷۰۸)؛ از این رو یکی از نقش‌های اجتماعی سالمندان باصفا نصیحتگری است. حکایات گوناگونی در آثار سعدی، اندرزگویی پیران و مشورت‌گرفتن از آنها را روایت می‌کند؛ مانند نوعروسی که نزد پیری فرخنده‌فال از شوهر بدرفتارش شکایت می‌کند که روزگار را برایش تلخ کرده است. پیر سخن‌دان مهربانانه و خیرخواهانه به او چنین مشورت می‌دهد:

یکی پاسخ داد شیرین و خوش
که گر خوبروی است بارش بکش
دریغ است روی از کسی تافتن
که دیگر نشاید چنو یافتن

(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۸۶)

یکی دیگر از نقش‌های پیران در آثار سعدی رساندن حرف مردم به گوش حاکمان است که به شکل‌های گوناگون حکایت می‌شود. یکی از قهرمانان حکایات باب اول بوستان پیران جسور، عدالت‌خواه و حاضر جوابی‌اند که بی‌محابا از حاکمان ستمگر انتقاد می‌کنند. در حکایت پادشاهان غور، زمانی که سالمندی «از پیران مردم‌شناس قدیم» به علت بدگویی علیه شاه احضار می‌شود، با جسارت و صراحت تمام زیر تیغ شمشیر شاه چنین می‌گوید:

نه تنها منت گفتم ای شهریار	که برگشته بختی و بدروزگار
چرا خشم بر من گرفتی و بس	منت پیش گفتم همه خلق پس
چو بیداد کردی توقع مدار	که نامت به نیکی رود در دیار
تو را چاره از ظلم برگشتن است	نه بیچاره بی‌گنه کشتن است

(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۴۲)

در حکایتی دیگر پادشاهی از سخنان برحق نیک‌مردی برآشفته می‌شود و او را زندانی می‌کند. او تحمل زندان را آسان می‌شمرد، حتی اگر تا آخر عمر زندانی شود. پادشاه ستمگر دستور می‌دهد که زبان از کام او درآورند. باز او تسلیم نمی‌شود؛ زیرا از نظر او رساندن حقیقت به گوش دیگران نوعی عبادت به‌شمار می‌آید.

رسانیدن امر حق طاعت است
به زندان نترسم که یک ساعت است

(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۴۵)

۹- توجه به سلامت جسم و جان

سلامتی جسم یکی از شاخص‌های مهم «سالمندی سالم» است، اما بعضی از صاحب‌نظران آن را جزء شاخص‌های ثابت سالمندی موفق نمی‌دانند. از نظر آنان با وجود بیماری و معلولیت نیز می‌توان سالمند موفق بود. سعدی نیز اشاراتی به لزوم توجه به سلامت جسم دارد، اما بیشتر به سلامت روح و روان می‌پردازد و خداباوری، معناگرایی و تعالی‌جویی را عامل مهم سلامت روان معرفی می‌کند.

سعدی به‌عنوان یک سالمند در ابیات آغازین باب شکر بر عافیت از بوستان ابتدا اقرار می‌کند که نمی‌تواند آن‌چنان‌که شایسته است، شکرگزار نعمت‌های خداوند باشد. آن‌گاه نعمت‌های جسمانی انسان را از نوزادی تا سالمندی برمی‌شمارد و توضیح می‌دهد که چگونه هرکدام از اجزای بدن به‌خوبی در جای خود قرار گرفته و به‌درستی با سایر اجزا هم‌نشین شده است؛ سپس تأکید می‌کند که باید سپاسگزار خداوند بود و در حفظ سلامت جسم و جان کوشید. او در حکایات متعدد، شخصیت‌ها را با افرادی مواجه می‌کند که به علت نداشتن یکی از همین نعمت‌هایی که عادی شمرده می‌شوند، از سلامتی محروم‌اند؛ آن‌گاه بر لزوم قدردانی از داشته‌های خود و صبرکردن بر نداشته‌ها تأکید می‌کند.

سلامتی و تندرستی یکی از نعمت‌های خداوند است. لازمه تندرستی توجه به درمان بیماری‌ها و مراجعه به حکیم و طبیب است:

امید عافیت آن‌گه بود موافق عقل
که نبض را به طبیعت‌شناس بنمایم

(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۸۳۵)

برای حفظ سلامت جسمانی باید در تغذیه اعتدال را رعایت کرد؛ نه‌چندان زیاد خورد که انسان بالا بیاورد و نه‌چندان کم که باعث ضعف جسمانی شود. رعایت اعتدال در غذا برای سالمندان مهم‌تر است؛ زیرا آثار کمیت و کیفیت غذا را سریع‌تر می‌توان در آنان مشاهده کرد:

با آنکه در وجود طعام است عیش نفس
رنج آورد طعام که بیش از قدر بود
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۱۰۲)

البته توصیه‌های سعدی درباره تغذیه بیشتر مبتنی بر پرهیز است. او بیشتر از نخوردن‌ها حرف می‌زند تا چیزهایی که لازم است پیران بخورند. او در ابیات زیر به طنز شکم‌بارگی را نکوهش می‌کند که تهدیدکننده بدن است:

به اندازه خور زاد اگر مردمی
چنین پرشکم آدمی یا خمی؟
درون جای قوت است و ذکر و نفس
تو پنداری از بهر نان است و بس
ندارند تن پروران آگهی
که پرمعده باشد ز حکمت تهی
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۳۳۴)

۱۰- مهرورزی

یکی از ویژگی‌های سالمند موفق برخوردار از سلامت عاطفی است که می‌تواند در پیری دایره شمول آن گسترده‌تر شود و سالمند به همه انسان‌ها و سایر موجودات مهر بورزد. از نظر سعدی مهرورزی فضای زندگی را بهشتی می‌کند: «به‌نقد اندر بهشت است آنکه یاری مهربان دارد»؛ از این رو در همه آثارش توصیه به رفتار مهربانانه و همدردی با همه (به‌جز ستمگران) به چشم می‌خورد، حتی در مواجهه با حیوانات و حشرات. تحسین شخصی که در بیابان سگی تشنه یافت و به کمک کلاه و دستارش از چاه آب کشید و سگ را از تلف شدن نجات داد، نمونه‌ای از ترویج مهرورزی است (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۶۲). نمونه دیگر حکایت شبلی است که موری را شبانه از خانه به دکان گندم‌فروش برمی‌گرداند تا به‌دور از لانه‌اش تنها نماند (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۶۴). اصولاً مهرورزی به دیگران باعث می‌شود تا مهر آنان نیز به انسان برانگیخته شود؛ زیرا «که رحمت بر نندت چو رحمت بری» (سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۵۵)؛ علاوه بر آن زمینه‌ساز بارش رحمت خداوند و آمرزش گناهان و کسب آرامش روحی پس از مرگ می‌شود.

کسی خسبد آسوده در زیر گل
که خسبند از او مردم آسوده‌دل
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۲۵۴)

سالمندان اگر روحیه مهربانی و مدارا را در خود تقویت کنند، دوست‌داشتنی‌تر خواهند شد و پند و اندرزهای آنان نیز بر جوانان گران جلوه نخواهد کرد و اثرگذارتر می‌شود.

از نظر سعدی عشق از خصوصیات مشترک جوان و پیر است؛ از این رو گروهی از سالمندان عشق پیرانه‌سر را نیز تجربه می‌کنند. از چنین عشقی در گلستان سعدی انتقاد می‌شود، اما در غزلیاتش ارج می‌بیند، همچنان‌که عشق شیخ صنعان در منطق‌الطیر عطار ارج می‌بیند و سرانجام ختم به خیر می‌شود:

عشق پیرانه‌سر از من عجبت می‌آید
چه جوانی تو که از دست ببرد دل پیر
عجب از عقل کسانی که مرا پند دهند
برو ای خواجه که عاشق نبود پندپذیر
(سعدی، ۱۳۶۹، ص. ۵۲۴)

نتیجه‌گیری

مرور نظریه‌های سالمندی نشان می‌دهد که در هر کدام از آنها یکی از رویکردهای زیست‌شناختی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی برجسته‌تر شده است؛ اما در نظریه سالمندی موفق که در دهه‌های اخیر، صاحب‌نظران به آن توجه کرده‌اند، تلاش می‌شود به مقوله سالمندی جامع‌تر نگاه شود. سعدی یکی از فرهنگ‌سازان جامعه ایرانی است که دوره سالمندی او با خلاقیت و شکوفایی همراه بوده است. بررسی آثار تعلیمی سعدی نشان می‌دهد که او نگاهی واقع‌بینانه به سالمندی و سالمندان زمان خود دارد. او به خوبی تصویری از ناتوانی‌های سالمندان ارائه می‌دهد؛ از جمله کاهش عملکرد حواس ظاهری، کاهش هیجان و شادابی، کاهش قدرت حافظه و همچنین مبتلا شدن به یأس و ناامیدی؛ اما با یادآوری ویژگی‌های مثبت سالمندان مثل پختگی، برخورداری از دانش تجربی، ایفای نقش مرجعیت و کاریزمایی و ایجاد روابط بین‌نسلی تلاش می‌کند تا نگرش آنان را به پیری اصلاح کند و راه‌های احساس رضایتمندی و مفید بودن را به آنان نشان دهد.

موارد زیر را می‌توان از ویژگی‌های سالمندی موفق دانست که در آثار تعلیمی سعدی بازتاب یافته است. این ویژگی‌ها زمینه‌ساز خودشکوفایی و تقویت احساس خوشایندی در افراد سالمند خواهد شد و آنان را برای زندگی موفق در مرحله پایانی عمر آماده می‌کند:

- پذیرش واقعیت‌های دوره سالمندی به جای انکار، شکایت و افسردگی که سالمندان را برای انجام فعالیت‌های جبرانی آماده می‌کند.
- زندگی هوشمندانه و رفتار خردمندانه به جای مواجهه هیجانی با رویدادها که نشان‌دهنده پختگی و سلامت ذهنی آنان است.
- داشتن هدفی مشخص در زندگی و پرهیز از روزمرگی، به طوری که زمینه‌ساز جلب رضایت خداوند و کسب نیک‌نامی شود.
- گرایش به معنویت و تعالی‌جویی، به طوری که سالمند از این طریق احساس آرامش کند و باور کند که می‌تواند رشد روحی داشته باشد و به تعالی برسد و زمینه رستگاری ابدی خود را فراهم کند.
- کسب نیک‌نامی و خوش‌نامی که احترام و حمایت دیگران را به دنبال خواهد داشت و حس رضایتمندی را در آنان تقویت خواهد کرد.
- مرگ‌آگاهی واقع‌گرایانه به جای مرگ‌هراسی، به طوری که باعث شود انسان فرصت کوتاه باقیمانده عمر را غنیمت بشمرد و خطاهای گذشته را جبران کند.
- امیدواری به لطف و رحمت خداوند و غلبه بر یأس دوران پیری، به طوری که بتواند در آرامش به زندگی خود ادامه دهد.
- نقش‌آفرینی اجتماعی از طریق انتقال دستاوردهای تجربه زیسته خود به دیگران که به اصلاح جامعه و برقراری ارتباطات بین‌نسلی منجر خواهد شد.
- برای حفظ سلامت خود تلاش کند و به درگاه خداوند برای داشته‌هایش شکرگزاری کند.
- به دیگران مهرورزی و مهربانی کند.

سعیدی در مجموع بیشتر به مسائل روحی و روانی سالمندان توجه کرده است و با ترویج اندیشه گذرابودن عمر آدمی و لزوم دل‌بسته‌نبودن به تعلقات دنیوی به مسائل مربوط به جسم سالمندان اهتمام جدی نداشته است. دغدغه‌های او بیشتر از جنس فرهنگی و اخلاقی است و راهکارهای او برگرفته از دانش دینی و تجربه شخصی است. بدیهی است که دیدگاه سعیدی جامعیت نظریه سالمندی موفق در دوره معاصر را نداشته باشد و برخی از ویژگی‌های سالمند موفق که امروزه مطرح است، توجه او را جلب نکرده باشد؛ مثل داشتن امنیت مالی، زندگی در محیط مناسب، بهزیستی اجتماعی سالمند و وجود محیط اجتماعی دوستدار افراد سالم.

منابع

- اریکسون، اریک (۱۴۰۱). *مقدمات روانشناسی اریکسون* (سهیلا خداوردیان و سعید حسن زاده، مترجم). پندار تابان.
- پروایی، شیوا، و آزاد ارمکی، تقی (۱۴۰۰). *جامعه‌شناسی سالمندی*. آگاه.
- ترابی چافجیری، راضیه، کریمی، هنگامه، و شیرین کام جوری، فاطمه (۱۳۹۸). *شادکامی و سبک زندگی در سالمندان*. نارون دانش.
- خادم، هاجر، و عقدایی، تورج (۱۳۹۶). *پیرانه‌سری (نگاه روان‌شناختی سعیدی و عنصرالمعالی به دوره کهنسالی)* (به کوشش فاطمه حدادی). کنگره علوم اسلامی، علوم انسانی، یاس بخشایش.
- <https://sid.ir/paper/834676/fa>
- دوبووار، سیمون (۱۳۷۴). *کهنسالی* (ج. ۱، ۲). (محمدعلی طوسی، مترجم). شباویز.
- رضی، احمد (۱۳۹۱). *کارکردهای تعلیمی ادبیات فارسی*. پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، ۱۵ (۴)، ۹۷-۱۲۰.
- <https://sanad.iau.ir/journal/parsadab/Article/657950?jid=657950>
- رضی، احمد، و فرهنگی، سهیلا (۱۳۹۲). *لحن تعلیمی در دیوان حافظ*. پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، ۱۸ (۵)، ۱۰۲-۷۹.
- <https://sanad.iau.ir/journal/parsadab/Article/640519?jid=640519>
- رفیعی، حسن (۱۳۸۱). *اریکسون فرزند و معمار هویت*. دانژه.
- زرین کوب، عبدالحسین (۱۳۴۳). *با کاروان حله*. علمی.
- زنجری، نسیم، شریفیان ثانی، مریم، حسینی چاوشی، میمنت، رفیعی، حسن، و محمدی شاهبلاغی، فرحناز (۱۳۹۶). *مقایسه دیدگاه متخصصان و سالمندان پیرامون سالمندی موفق*. مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، ۹ (۲)، ۲۷۹-۲۹۰.
- <http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.jnkums.9.2.279>
- سعیدی، مصلح‌الدین (۱۳۶۹). *کلیات سعیدی* (به اهتمام محمدعلی فروغی). زوار.
- شوماخر، بیورن (۱۴۰۰). *چرا پیر می‌شویم؟* (یاشار مجتهدزاده و مهسا شهرابی فراهانی، مترجم). سبزان.
- صدرالهی، علی، خلیلی، زهرا، و احمدی خطیر، مریم (۱۳۹۷). *روان‌شناسی سالمندی*. جامعه‌نگر.
- کرمی، محمدحسین (۱۳۹۹). *پیران و پیری در نگاه سعیدی*. سعیدی‌شناسی، ۸ (۸)، ۸۰-۹۵.
- <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1738191>
- کشفی، منصور (۱۳۹۳). *سالمندی در ادب پارسی: فرزندی، افسردگی و بیماری*. همسایه.
- لویتین، دنیل جی (۱۴۰۰). *سالمندی موفق* (مینا صفری، مترجم). نوین توسعه.

- معمدی، عبدالله (۱۳۹۷). روان‌شناسی سالمندی، سمت.
مضطرزاده، امیر (۱۳۹۰، ۵ مرداد). مروری مختصر بر جایگاه اجتماعی سالمندان در ادبیات مکتوب و شفاهی ایران. وبگاه انسان‌شناسی و فرهنگ. <https://B2n.ir/n49695>
منصور، محمود (۱۳۹۶). روان‌شناسی ژنتیک: تحول روانی از تولد تا پیری. سمت.
موحد، ضیا (۱۳۷۳). سعدی. طرح نو.
میشارا، بریان ل.، و رایدل، روبرت ج. (۱۳۷۱). روان‌شناسی بزرگسالان (حمزه گنجی و همکاران، مترجم). مؤسسه اطلاعات.
یوسفی، غلامحسین (۱۳۶۹). چشمه روشن. علمی.
یوسفی، غلامحسین (۱۳۶۷). دیداری با اهل قلم. علمی.

References

- Dubovar, S. (1995). *Senescence* (Vo. 1 & 2; M. A. Toosi, Trans.). Shabaviz. [In Persian].
Erickson, E. (2022). *Introduction to Erickson's Psychology* (S. Khodaverdian & S. Hasanzade, Trans.). Pandar Taban. [In Persian].
Karami, M. H. (2020). Elders and Aging in the View of Sadi. *Sadi Studies*, (8), 80-95. <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1738191> [In Persian].
Kashfi, M. (2014). *Aging in Persian Literature: Wisdom, Depression, and Illness*. Hamsaye. [In Persian].
Khadem, H., & Aghdaei, T. (2017). *Elderly Care*. (F. Haddadi, Editor). Congress of Islamic Sciences, Humanities, Yas Bakhshayesh, Tehran. <https://sid.ir/paper/834676/fa> [In Persian].
Koenig, H. G., & Cohen, H. J. (2002). *The Link Between Religion and Health: Psychoneuroimmunology and the Faith Factor*. Oxford University Press.
Levin, D. J. (2021). *Successful Aging* (M. Safari, Trans.). Novin-Development. [In Persian].
Mansour, M. (2017). *Genetic Psychology: Psychological Development from Birth to Old Age*. Samt. [In Persian].
Mishara, B. L., & Riedel, R. J. (1992). *Adult Psychology* (H. Ganji & et al., Trans.) Ettela'at Institution. [In Persian].
Motamedi, A. (2018). *Psychology of Aging*. Samt. [In Persian].
Movahed, Z. (1994). *Sadi*. Tarh-e Now. [In Persian].
Moztarzadeh, A. (2011, July 27). *A Brief Overview of the Social Status of the Elderly in Written and Oral Literature of Iran*. Anthropology and Culture Website. Retrieved from <https://B2n.ir/n49695> [In Persian].
Parvahi, S., & Azad Armaki, T. (2021). *Sociology of Aging*. Agah. [In Persian].
Rafii, H. (2002). *Erickson: Child and Architect of Identity*. Danjeh. [In Persian].
Razi, A. (2012). Educational Functions of Persian Literature. *Journal of Educational Literature Research*, 15(4), 97-120. <https://sanad.iau.ir/journal/parsadab/Article/657950?jid=657950> [In Persian].
Razi, A., & Farhangi, S. (2013). Educational Tone in Divan-e Hafez. *Journal of Educational Literature Research*, 18(5), 79-102. <https://sanad.iau.ir/journal/parsadab/Article/640519?jid=640519> [In Persian].
Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Psychology*, 57, 1086-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
Sadi, M. (1990). *Complete Works of Sadi* (M. A. Foroughi, ed.). Zavar. [In Persian].

- Sadrolahi, A., Khalili, Z., & Ahmadi Khatir, M. (2018). *Psychology of Aging*. Jamehnegar. [In Persian].
- Schumacher, B. (2021). *Why Do We Grow Old?* (Y. Mojtehzadeh & M. Shahraabi Farahani, Trans.). Sabzan. [In Persian].
- Torabi Chafjiri, R., Karimi, H., & Shinkam Jori, F. (2019). *Happiness and Lifestyle in the Elderly*. Narvan Danesh. [In Persian].
- Yoosefi, G. (1988). *Meeting the authors*. Elm. [In Persian].
- Yoosefi, G. (1990). *Bright Spring*. Elm. [In Persian].
- Zanjari, N., Sharifian Sani, M., Hosseini Chavoshi, M., Rafiey, H., & Mohammadi Shahboulaghi, F. (2017). Comparison of Experts' and Elderly People's Perspectives on Successful Aging, *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*, 9(2), 279-290. <http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.jnkums.9.2.279> [In Persian].
- Zarin-Koob, A. (1964). *With the Caravan of Halo*. Elm. [In Persian].