

# زمانی برای خردمندی

معصومه فیضی دماغی



انتشارات آردن

|                     |   |                                                                                        |
|---------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | فیضی دباغی، معصومه، ۱۳۵۹                                                               |
| عنوان و نام پدیدآور | : | زمانی برای خردمندی / معصومه فیضی دباغی                                                 |
| مشخصات نشر          | : | تهران، آرون، ۱۳۹۴                                                                      |
| مشخصات ظاهری        | : | ۱۳۲ ص                                                                                  |
| شابک                | : | ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۳۱ - ۲۸۷ - ۰                                                              |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : | فیبای مختصر                                                                            |
| یادداشت             | : | این مدرک در آدرس <a href="http://opac.nlia.ir">http://opac.nlia.ir</a> قابل دسترسی است |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۲۸۲۵۰۳۳                                                                                |



انتشارات آرون

## زمانی برای خردمندی

مؤلف: معصومه فیضی دباغی

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

۹۵۰۰ تومان

## فهرست مطالب

- ۹ - پیشگفتار مؤلف
- ۱۱ - فصل اول (دوره های عمده رشدی)
  - ۱۱ - مراحل عمده ی رشد
  - ۱۲ - گذار از مراحل رشدی در گستره ی عمر
  - ۱۳ - بخش اول: رشد در دوران کودکی
  - ۲۱ - بخش دوم: رشد در دوران نوجوانی
  - ۲۹ - بخش سوم: رشد در دوران بزرگسالی
- ۳۳ - فصل دوم (نظریه های رشد در باب بزرگسالی)
  - ۳۴ - بخش اول: لوینسون (فصول زندگی)
  - ۳۸ - بخش دوم: گولد (مراحل زندگی)
  - ۴۰ - بخش سوم: وایلانت (انطباق با زندگی)
  - ۴۲ - بخش چهارم: اریکسون (نظریه روانی - اجتماعی)
- ۴۵ - فصل سوم (گذار به بزرگسالی و تغییرات جسمانی در سالمندی)

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۴۶ | بخش اول: ریش فیزیکی و جسمی             |
| ۴۶ | - معنای زیست شناختی سالمندی            |
| ۴۸ | - سیستم عصبی در سالمندان               |
| ۴۸ | - بینایی در سالمندان                   |
| ۵۰ | - شنوایی در سالمندان                   |
| ۵۱ | - چشایی، بویایی و سایر حواس سالمندان   |
| ۵۲ | - خواب و اختلالات خواب در سالمندان     |
| ۵۳ | - رژیم غذایی سالمندان                  |
| ۵۴ | - تحرک جسمانی و ورزش در سالمندان       |
| ۵۵ | - عملکرد جنسی در سالخوردگی             |
| ۵۸ | بخش دوم: مشکلات فیزیکی شایع در کهنسالی |
| ۵۸ | - بیماری های قلبی-عروقی                |
| ۵۹ | - مشکلات تنفسی و ریوی                  |
| ۶۰ | - دیابت بزرگسالی                       |
| ۶۰ | - بیماری آرتریت (ورم مفاصل)            |
| ۶۱ | - بیماری های مغزی-عروقی                |
| ۶۲ | - بی اختیاری ادرار                     |
| ۶۳ | - سرطان                                |
| ۶۶ | - فصل چهارم (ریش شناختی در سالمندان)   |
| ۶۷ | مفاهیم ذهنی و شناختی                   |
| ۶۷ | - فصل خردمندی                          |

- ۶۹ - دمانس
- ۷۲ - توان حافظه در سالمندی
- ۷۵ - آموزش راهبرد های یاد یار
- ۷۷ - رشد هوش در سالمندان
- ۷۸ - تغییرات هوش سیال و متبلور در طول عمر
- ۷۹ - میزان توجه، تمرکز و دقت در سالمندی
- ۸۲ - فصل پنجم (رشد عاطفی و هیجانی در سالمندان)
- ۸۳ - رشد هیجانی
- ۸۴ - احساس تنهایی در سالمندان
- ۸۵ - رضایت از زندگی در سالمندان
- ۸۵ - اختلالات اضطرابی در سالمندان
- ۸۸ - افسردگی و علائم آن
- ۹۳ - دشواری های عاطفی در سالمندان
- ۹۴ - ارتقاء سلامت روحی و روانی
- ۹۵ - حمایت و تعامل اجتماعی در سالمندان
- ۹۷ - روابط دوستی
- ۹۸ - زندگی در سرای سالمندان آری یا خیر؟
- ۱۰۱ - میزان امید به زندگی در سالمندان
- ۱۰۲ - شاد بودن در سالمندی
- ۱۰۵ - فصل ششم (رشد و تغییرات اجتماعی در سالمندان)

|     |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------|
| ۱۰۵ | - رشد روابط اجتماعی در سالمندان                          |
| ۱۰۹ | - روابط با فرزندان در دوران سالمندی                      |
| ۱۰۹ | - پدر بزرگ یا مادر بزرگ شدن                              |
| ۱۱۰ | - روابط با خواهران و برادران                             |
| ۱۱۱ | - فقدان همسر و داغدیدگی                                  |
| ۱۱۱ | - مدیریت اوقات فراغت                                     |
| ۱۱۵ | - بازنشستگی                                              |
| ۱۱۸ | - فوت همسر و تنهایی در سالمندی                           |
| ۱۱۹ | - ازدواج مجدد در سالمندی                                 |
| ۱۲۳ | <b>فصل هفتم (آسیب ها و حوادث خانگی در کمین سالمندان)</b> |
| ۱۲۳ | - پیشگیری از حوادث خانگی                                 |
| ۱۲۴ | - پیشگیری از زمین خوردن سالمندان                         |
| ۱۲۵ | - رعایت نکات ایمنی در منزل                               |
| ۱۲۵ | - شکستگی لگن در سالمندان                                 |
| ۱۲۷ | - ضربه به سر (از عوامل ایجاد دلیریوم در سالمندان)        |
| ۱۲۸ | <b>فصل هشتم (رشد معنوی در سالمندی)</b>                   |
| ۱۲۸ | - معنویت و جایگاه دین در سالمندان                        |
| ۱۲۹ | - جیمز فولر (نظریه رشد ایمان)                            |
| ۱۳۱ | <b>منابع و مأخذ</b>                                      |

فرایند افزایش سن، امری طبیعی است که بر تمامی جنبه های زیستی، روانی و کارکردهای اجتماعی انسان تأثیر می گذارد. کاستی قابلیت های بدنی، شناختی و تحلیل بن مایه های عاطفی و روانی در گستره ی پیری به جهت حضور منظومه ای خاص از شرایط پیش ساز اجتناب ناپذیر است.

از سوی دیگر با پیشرفت جامعه، رشد تکنولوژی و کاهش تماس با سایرین در سالخوردگی، احتمال بروز عوامل روانی نامطلوب در سالمندان افزایش می یابد. وجود چندین عامل خطر آفرین روانی- اجتماعی مانند فقدان نقش های اجتماعی، فقدان استقلال، مرگ دوستان و بستگان، کاهش سلامت، افزایش انزوا و تنهایی، محدودیت های مالی و کاهش در عملکرد شناختی فرد سالمند را نسبت به اختلالات روانی آسیب پذیر می سازد.

سالمندی، به عنوان یک پدیده زیستی که در کلیه ادوار تاریخی وجود داشته است، واقعیتی است که در گذرگاه طبیعی رشد با سرنوشت آدمی عجین شده، چندان که ضرورتی اجتناب ناپذیر محسوب می شود.

امروزه بر خلاف ادوار گذشته سالمندان به موجب رشد علم پزشکی و پیشرفت تکنولوژی نه تنها از موهبت طولانی شدن عمر برخوردار گشته اند، بلکه از شرایط و کیفیت بهتر زندگی نیز بهره مندند.

مطالعات سالمندی بخشی از یک فرایند مستمر از جریان رشد انسان را به دست می دهد. شناخت صحیح دوران سالمندی و تأمین نیازهای آنان به عنوان یک وظیفه ی مهم از سوی جوامع تلقی می شود.

با توجه به اینکه کتاب حاضر به تمامی جنبه های رشد در سنین سالمندی می پردازد، مطالعه آن به همه عزیزانی که دوستدار تحقیق و تفحص در ارتباط با موضوعات فوق هستند توصیه می شود.

به طور کلی، مطالب این اثر به هشت فصل تقسیم شده است، در فصل نخست به مراحل عمده ی رشد پرداخته شده است. فصل دوم حاوی نظرات رشد در ارتباط با سالمندی می باشد. فصول سوم تا هشتم نیز به ترتیب به انواع رشد در سالخوردگی اعم از رشد جسمانی، شناختی، هیجانی، اجتماعی و معنوی می پردازد.

در پایان، از تمامی عزیزانی که اینجانب را در چاپ این اثر یاری رساندند صمیمانه تشکر و قدردانی می نمایم.

معصومه فیضی دباغی

۱۳۹۳