

صعود به قله‌های تجربه و خردمندی

تألیف برای همه سنین: راهکارهایی
برای رسیدن به سالمندی موفق

اثری از:

رویا غزنایی (روانشناس شناختی)

www.royaghafali.com

موسسه انتشارات پارس‌یان البرز

۱۳۹۸



سرشناسه

: غندالی، رویا، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور

: صعود به قله‌های تجربه و خردمندی، راهکارهایی برای رسیدن به سالمندی موفق / رویا غندالی؛
ویراستار فنی و ادبی سیدعلی هاشمی عرقطو.

مشخصات نشر

: کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

: ۸۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک

: ۹-۱۸-۶۹۷۴-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

موضوع

: پیری — جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع

: Aging — Psychological aspects

موضوع

: سالمندان — راه و رسم زندگی

موضوع

: Older people — Conduct of life

شماره افز

: هاشمی عرقطو، سیدعلی، ۱۳۶۴، - ویراستار

رده بندی کنگره

: ۷۲۴/۸ BF

رده بندی دیو

: ۶۷/۱۵

شماره کتابشناسی

: ۵۸۸۳۱-۴

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمی، مجتمع نیلوفر، واحد ۳

پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir | نام: Parsianalborzpub@gmail.com

شماره تلفن: ۰۲۶-۳۴۵۲۷۴۱۴ | فکس: ۰۲۱-۷۷۴۱۴۳۲۷ | پخش: ۰۲۱-



صعود به قله‌های تجربه و خردمندی

راهکارهایی برای رسیدن به سالمندی موفق

نویسنده:

رویا غندالی

ویراستار فنی و ادبی:

سید علی هاشمی عرقطو

ناظر فنی:

سعید رشیدی

طراح و صفحه‌آرا:

عباس سندروسی

نوبت چاپ:

اول/پاییز ۱۳۹۸

شمارگان:

۱۰۰۰ نسخه

چاپ:

کمال‌الملک

شابک:

۹-۱۸-۶۹۷۴-۶۲۲-۹۷۸

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۲۷ هزار تومان

(فهرست مطالب)

پیشگفتار	9
مقدمه	13
فصل اول	17
سال مندی چیست؟	19
سال مندی چیست؟	21
چرا سال مندی اهمیت دارد؟	22
سال مندی در آیات، روایات و ادبیات	24
مروری بر جمعیت سال مندی	26
فصل دوم	29
ابعاد بررسی سال مندی	31
سلامت جسم	32
بهداشت روان	33
کارایی شناختی	38
شایستگی اجتماعی	40
بهبودی درونی	41
شادمانی	43
رضایت از زندگی	44

48..... برقراری و حفظ ارتباطات اجتماعی

49..... سبک زندگی

53..... فصل سوم

54..... سالمندی موفق چیست؟

59..... سالمند موفق کیست؟

61..... عوامل موثر بر سالمندی موفق

62..... سبک زندگی

63..... رویدادها و رخدادها زندگی

66..... برخورداری از انواع حمایت در طول زندگی

68..... ویژگی‌های شخصیتی

71..... خردمندی

72..... خود مراقبتی

74..... ورزش و فعالیت‌های فیزیکی

79..... سخن آخر

80..... دفترچه برنامه ریزی سالمندی

82..... منابع

به پیشگفتار

هنگامی که آخرین سال خدمت خود را در مرکز تحقیقات صداوسیما طی می‌کردم، موظف شدم پژوهشی با عنوان «مهم‌ترین مسائل اجتماعی ایران» را اجرا کنم. این پژوهش ابعادی ملی داشت و در سال ۹۶ - ۱۳۹۵ در سراسر ایران اجرا شد.

دو سؤال از مجموعه سؤالات پرسش‌نامه این پژوهش برای من اهمیت و ارزش خاصی داشت. یکی این سؤال که «مهم‌ترین مسئله و مشکل اجتماعی شما چیست؟» و دیگر این سؤال که «مهم‌ترین مسئله اجتماعی‌ای که موجب نگرانی شما شده است، چیست؟».

در پاسخ به هر دو سؤال فوق به مسائلی همچون اعتیاد، طلاق، تورم و گرانی، بیکاری، کودکان کار، کودکان خیابانی اشاره شد؛ اما یکی از پاسخ‌هایی که توجه مرا به عنوان پژوهشگر این پژوهش به خود جلب کرد و در صد قابل توجهی را به خود اختصاص داد، پدیده «سالمندی» بود. در واقع پدیده سالمندی هم به عنوان یک مسئله اجتماعی از سوی مردم در این پژوهش معرفی شد و هم به عنوان یک مسئله نگران‌کننده برای عموم مردم، مدنظر پاسخگویان قرار گرفت.

این نتیجه باعث شد درباره مسئله سالمندی به مسأله‌های پیرامونی و راه‌های برون‌رفت از این نگرانی را بیشتر و دقیق‌تر بررسی کنم. به طوری که این سؤال ذهن مرا به خود مشغول می‌کرد که «چرا مردم از پدیده سالمندی احساس و ابراز نگرانی دارند؟».

در شرایط فعلی جامعه ایرانی که نسبت به گذشته زاد و ولد کمتری صورت می‌گیرد و زوج‌های جوان تمایل کمتری برای فرزندآوری دارند و نرخ جمعیت جوان در حال کاهش است، مسئله سالمندشدن جمعیت

می‌تواند به‌عنوان یک مسئله و مشکل اجتماعی مطرح شود و از طرفی دیگر سالمندی به دلیل تغییرات قابل توجهی که در جسم، روان و ذهن افراد شکل می‌گیرد، می‌تواند به‌عنوان یک مسئله روان‌شناختی و زیست‌شناختی هم مورد توجه قرار بگیرد.

امید که در فرصت پیش‌آمده در این کتاب، به دقت به مسئله سالمندی پرداخته شود و نکاتی در این اثر مطرح شود که بتواند به سؤالات و مشکلاتی که درباره سالمندی وجود دارد، پاسخ بدهد. همچنین چنانچه پس از مطالعه کتاب نظر، پیشنهاد، انتقاد یا سؤالی دارید، می‌توانید از طریق ایمیل info@royaghandali.com با نویسنده به اشتراک بگذارید.

مطالب مطالب کتاب و کتاب‌های مشابه به شما کمک خواهد کرد تا از سنین پایین‌تر به فکر آینده خود باشید و برای دوره سالمندی از هم‌اکنون که جوان و میان‌سال و حتی بر جوان هستید، برنامه‌ریزی کنید. همچنین توجه به مطالب گفته‌شده و اجرای آنها از کار تسبب تجربه‌های بهتر و جدیدتری را برای شما فراهم می‌کند که می‌توانید این تجربه‌ها و روش‌های جدید را از طریق آدرس ایمیل info@royaghandali.com با نویسنده کتاب در میان بگذارید. در صورت تمایل شخص ارسال کننده تجربه، تجربیات او در سایت www.royaghandali.com به نگارش در خواهد آمد و از این طریق به خوانندگان سایت نیز منتقل خواهد شد.

بدون شک نگارش کتاب با همراهی عزیزی انجام شد. در اینجا بر خود لازم می‌دانم از این عزیزان قدردانی کنم. از «شادروان پدر فقیدم» که سال‌های طولانی بیماری پارکینسون گرچه او را نحیف، خسته و ناتوان کرد؛ اما همواره من را به ادامه تحصیل در رشته‌ای که بتوانم آلام و دردهای سالمندان را بشناسم و از توانایی‌های تخصصی‌ام در زمینه بهبود وضعیت

سالمندان و التیام دردهای آنان استفاده کنم، تشویق و ترغیب کرد و از مادر عزیزم که با صبوری و تشویق‌های مکرر من را در مسیر نوشتن این کتاب کمک کرد، از عمق وجودم تشکر می‌کنم.

از استاد ارجمند و بزرگوار «سرکار خانم دکتر مریم نوروزیان»، متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، به خاطر آموزش‌های دقیق، حرفه‌ای و تخصصی‌شان (در زمینه اختلالات شناخت و حفظه به‌ویژه انواع دمانس و آلزایمر) صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم.

از «رواهر زینم» به دلیل همراهی‌ها و حمایت‌هایش تشکر و قدردانی می‌کنم. همچنین از تمام استادان و دوستانی که در نگارش این کتاب نکات ارزشمندی را به من آموختند یا یادآوری کردند، تشکر می‌کنم. جرقه اصلی نوشتن یک کتاب و تألیف یک اثر، توسط استاد ارجمند «جناب آقای محمدپیام بهرام‌پور» زده شد که از این طریق از ایشان و گروه محترم‌شان تشکر و سپاسگزاری می‌کنم.

در پایان از تمامی خوانندگان عزیز که وقت ارزشمندشان را به مطالعه این کتاب اختصاص دادند و سعی کردند با مطالعه آن به اطلاعات خود بیفزایند و سطح کیفی زندگی خود را ارتقا بدهند، قدردانی می‌کنم و امیدوارم که با نکات ارزشمندی که بعد از مطالعه کتاب به من انتقال می‌مند، فرصت بهبود و ارتقای کتاب را برایم فراهم کنند. خوانندگان عزیز می‌توانند نظرات و پیشنهادهای خود را از طریق ایمیل info@royaghandali.com برای نویسنده ارسال کنند.

کسب آگاهی یک مسئولیت فردی و اجتماعی است. کتاب بخوانیم تا آگاه شویم.

به‌جای نفرین به تاریکی، شمع بی‌فروزم.