

اعتماد به نفس و سالخوردگی

(بازنشستگی)

صدیه‌ها و آداب باقرپور

سروناز قرن

www.ketab.ir

سرشناسه: باقرپور، صدیقه سادات، ۱۳۳۷ -
عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس و سالخوردگی (بازنشستگی)/ صدیقه سادات باقرپور، سروناز باقری.
مشخصات نشر: ساری: انتشارات مهوین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۶۵ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۳-۶۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: بازنشستگی

موضوع: Retirement

موضوع: بازنشستگی -- جنبه های روان شناسی

موضوع: Retirement -- Psychological aspects

موضوع: بازنشستگی -- روان شناسی

موضوع: Retirees -- Psychology

شناسه افزود: باقری خلیلی، سروناز، ۱۳۷۳ -

رده بندی کنگره: HQ۱۰۲

رده بندی دیویی: ۶۰۷۹

شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۷۱۲۴



انتشارات مهوین

ساری-دخانیات- بازارمتین-لاین ۱ - پ ۱۱۲، ت: ۰۹۱۱۷۷۶۸۴۹۸

پست الکترونیکی: nasir.emahvin@yahoo.com

اعتماد به نفس و سالخوردگی (بازنشستگی)/ صدیقه سادات باقرپور - سروناز باقری

طرح جلد: حسین جعفری

چاپ: تایماز، تهران

نوبت و سال چاپ: نخست، ۱۳۹۹

ش شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۳۶-۸-۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر برای انتشارات مهوین محفوظ است.

فهرست مطالب:

- مقدمه..... ۹
- بخش ۱. سالخوردگی..... ۱۱
- اثر های سالخوردگی..... ۱۱
- وابستگی به شایه: اندازه..... ۱۱
- انزوا..... ۱۳
- سندرم آشپزخانه..... ۱۴
- اعتماد به نفس در دوران سالخوردگی..... ۱۵
- قبول نقش تغییر یافته..... ۱۵
- پیوند عمیق تر با دیگران..... ۱۷
- نقش فرزندان و اطرافیان در تقویت اعتماد به نفس سالمندان..... ۱۹
- تکریم و توجه..... ۲۰
- در آغوش کشیدن..... ۲۱
- فراهم کردن محیطی شاد..... ۲۲
- تشویق به ورزش کردن..... ۲۳

۲۴ - تشویق به نوشتن خاطرات..... ۲۴

۲۴ - تشویق به حضور در اجتماع..... ۲۴

۲۵ - درخواست کارهای ساده..... ۲۵

۲۶ - یاد دادن تکنولوژی روز..... ۲۶

۲۶ - مدارا کردن..... ۲۶

بخش ۲. بازنشستگی..... ۳۱

چالش بازنشستگی..... ۳۱

چگونه با اعتماد به نفس بازنشسته شویم؟..... ۳۳

- برخورداری از ارتقاء شععی..... ۳۵

- پس انداز کردن در زمان جوانی..... ۳۵

- سرمایه گذاری کردن..... ۳۹

نقش همکاران و دولت در تقویت اعتماد به نفس بر رستگاران..... ۴۰

- توجه و تکریم همکاران..... ۴۰

- حمایت دولت..... ۴۱

بخش ۳. چگونه از سالمندی خود لذت ببریم؟..... ۴۵

پیرشدن موفقیت آمیز..... ۴۵

- استفاده از امکانات..... ۴۶

- خود مراقبتی..... ۴۶

- زانم بخشیدن محیط زندگی..... ۴۷

- بر تماس بودن..... ۴۸

- در میان گذاشتن علم و اطلاع خود با دیگران..... ۴۸

- سهمیم کردن ثروت و دارایی خود با دیگران..... ۴۹

- شرکت در کارهای گروهی..... ۴۹

- درک معنای زندگی..... ۵۰

- شرکت در دوره‌های آموزشی..... ۵۰

- تحقق بخشیدن رؤیاها..... ۵۱

- اشتغال به کار مورد علاقه..... ۵۲

- کنترل بهانه تراشی‌های سن و سال..... ۵۳

- کنار آمدن با بچه‌ها..... ۵۴

- همدمی خوب بودن..... ۵۵

۵۶.....دوری از دردسرها

۵۷.....آغاز یک زندگی مشترک جدید

۵۸.....پذیرا بودن

۵۹.....ایمن بودن

۶۱.....سخن آخر

۶۵.....فهرست منابع

سالخوردگی فرایند مسن تر شدن است. این واژه به پیری بیولوژیکی انسان‌ها، حیوانات و دیگر جانداران اشاره دارد. سالمندی در انسان‌ها، تجمع تغییرات در طول زمان در یک فرد را نشان می‌دهد که شامل تغییرات فیزیکی، روانشناختی و اجتماعی است. برای مثال ممکن است زمان واکنش افراد با افزایش سن، کاهش پیدا کند؛ در حالی که دانش حواس جهان و خرد، افزایش یابد.

یکی از چالش‌های زندگی سالمندان، بازنشستگی است. تردیدی نیست که سالخوردگی و پیری سال‌هاست که بازنشسته شدن در جامعه‌ای که جوانان را ستایش می‌کند، یک چالش است. افراد با بازنشسته شدن، دیگر در بازی جوان‌ترم دید نمی‌شوند و بسیاری از عناوین شغلی خود را که سالها موجب شهرت و افتخارشان بود، از دست می‌دهند و دچار دل‌سردی و حتی افسردگی می‌شوند. اما باید قبول کنیم که دوران سالمندی می‌تواند دورانی برای فرصت‌های مطلوب باشد. فرصتی برای آنچه که مدت‌ها از آن دور مانده‌ایم. فرصتی برای رسیدن به خواسته‌های دیرین که هنوز اجابت نشده‌اند. کتاب این دوران در مورد سالخوردگی، بازنشستگی و راههای لذت بردن از این دوران صحبت کرده و هر کدام را به طور مورد بحث و بررسی قرار می‌دهیم. امیدواریم که برای شما خواننده گرامی مفید واقع شود.