

بازنشستگی

فصل جدیدی از زندگی

www.ketab.ir

دکتر الهه شفایی

دکتر سید حمید آتش پور

رویا هنرمند زاده

سرناسه	شغایی، الهه، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	بازنشستگی، فصل جدیدی از زندگی/الهه شغایی، سیدحمید آتش پور، رویا هنرمندزاده.
مشخصات نشر	اصفهان: شیخ بهائی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	[۱۳]، ۲۵۷ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۳-۲۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۵۱-۲۵۷؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	سالمندان Older people بازنشستگی Retirement سالمندان -- بیماری‌ها Older people -- Diseases سالمندان -- روان‌شناسی Older people -- Psychology
شناسه افزوده	آتش پور، سیدحمید، ۱۳۴۳-
شناسه افزوده	هنرمندزاده، رویا، ۱۳۷۰-
رده بندی کنگره	HV۱۴۵۱
رده بندی دیویی	۳۶۲/۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۷۶۲۵۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا

بازنشستگی، فصل جدیدی از زندگی

مؤلف:	الهه شغایی، سید حمید آتش پور، رویا هنرمندزاده
ناشر:	شیخ بهایی ۹۱۳۳۱۴۳۵۰۷
نوبت و سال چاپ:	اول، ۱۴۰۰
شمارگان:	۱۰۰
چاپ:	چاپ آبان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۳-۲۳-۰

دفتر مرکزی انتشارات: اصفهان، خیابان فردوسی، خیابان سید علی خان، پلاک ۸۷
شماره تماس: ۰۳۱-۳۲۲۱۳۸۸۵ کدپستی: ۸۱۴۴۹-۳۶۵۴۱

سایت: koocheketab.ir

کلیه حقوق معنوی و مادی اثر نزد مولف محفوظ است

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
--------	-------

فصل اول: رشد و تکامل

۳.....	تعریف رشد مداوم
۷.....	تعریف مفاهیمی در مورد سالمندی
۸.....	سالمندی
۹.....	انواع سالمندی
۱۱.....	تعریف رشد در دوره ی بزرگسالی
۱۲.....	تغییرات ذهنی و رشد شخصیتی در دوره ی بزرگسالی
۱۳.....	مطالعات مربوط به تغییرات ذهنی
۱۵.....	نظریه های رشد و تکامل

فصل دوم: سالمندی

۲۳.....	تعریف سالمندی
۲۴.....	علل سالمندی
۲۶.....	تظاهرات سالمندی
۲۷.....	نشانه ها و علائم سالمندی
۲۸.....	سالمندی و بعد از آن
۳۰.....	پذیرش سالمندی
۳۲.....	کمال در برابر ناامیدی

۳۶	ویژگی‌های سالمندی
۴۳	تفاوت سالمندان
۵۵	نیازهای سالمندان
۶۰	اثرات سالمندی
۶۳	روابط سالمندان
۶۷	مشکلات دوران سالمندی
۷۲	موقعیت سالمندان در دنیا
۷۵	پدیده روزمَرگی

فصل سوم: سالمندی طبیعی

۸۱	سالمندی طبیعی از بُعد شناختی
۸۴	سلامت هیجانی و شناختی در دوره سالمندی
۸۸	حافظه سالمندان
۹۲	توانایی اجرایی
۱۰۱	شناخت هیجانات

فصل چهارم: بیماری‌های شایع سالمندی

۱۰۲	عوامل مؤثر در طول عمر
۱۰۴	بیماری‌های شایع در سالمندان
۱۰۴	علل بیماری
۱۰۵	بیماری‌های جسمی

۱۰۷	 یانستگی
۱۱۸	 بیماری‌های روحی
۱۱۹	 افسردگی
۱۲۶	 بیماری‌های ذهنی
۱۲۶	 آلزایمر یا اضمحلال مغزی

فصل پنجم: رشد جنبه‌های مختلف ارزش‌هایمان

۱۳۷	 شروع دوباره
۱۴۰	 شروع دوباره زندگی عاطفی
۱۴۸	 قوانین عشق
۱۴۹	 شروع دوباره زندگی عقلی
۱۴۹	 قوانین زندگی عقلی
۱۵۱	 شروع دوباره زندگی روانی - معنوی
۱۵۵	 قوانین زندگی روانی و معنوی
۱۵۷	 شروع دوباره زندگی جسمی
۱۵۸	 قوانین زندگی جسمی

فصل ششم: زندگی خانوادگی

۱۶۱	 نقش سالمندان در خانواده
۱۶۲	 اصول تحکیم خانواده
۱۶۵	 هم‌بازی‌های جوانی

مشکلات خانوادگی.....	۱۶۷
عشق در میان سالی.....	۱۷۰

فصل هفتم: بازنشستگی

تعریف بازنشستگی.....	۱۸۰
قوانین بازنشستگی.....	۱۸۳
انواع بازنشستگی آسیب‌زا.....	۱۸۳
عوامل مؤثر در سازگاری با بازنشستگی.....	۱۸۵
استرس.....	۱۸۶
دوران بازنشستگی شاد.....	۱۹۲
تکریم بازنشستگان.....	۱۹۸

فصل هشتم: خانه سالمندان

خانه سالمندان.....	۲۰۱
انواع آسایشگاه سالمندان.....	۲۰۳
تأثیر سکونت در آسایشگاه روی سالمندان.....	۲۰۳
محاسن خانه سالمندان.....	۲۰۵

فصل نهم: تلاش برای زندگی بهتر

چه باید کرد؟.....	۲۰۷
خبرهای خوب.....	۲۱۰
راه‌های تقویت حافظه.....	۲۱۵

مقدمه

بررسی‌های جمعیتی سازمان ملل متحد نشان می‌دهد که جمعیت جهان رو به سالمندی می‌رود و این روند در آینده سریع‌تر از قبل خواهد بود. نسبت جمعیت سالمند جهان (۶۵ ساله و بیش‌تر) در سال ۲۰۲۰، برابر ۹/۳ درصد بود. با فرض ثبات باروری در مقدار کنونی خود، متوسط در سال ۲۰۵۰ این مقدار بیش از دو برابر خواهد شد، یعنی به مقدار ۲۲/۸ درصد خواهد رسید.^۱

امروزه سالمندی به یک پدیده‌ی مهم جهانی تبدیل شده است؛ زیرا به سبب افزایش امید به زندگی و مسائل بهداشتی، طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، جمعیت این گروه افزایش یافته است. براساس برآوردهای انجام‌شده، سالانه حدود ۲/۵ درصد به‌طور

^۱ - فتحی، الهام (۱۳۹۹) پدیده‌ی سالمندی جمعیت در ایران و آینده آن. انتشارات پژوهش کده آمار.

متوسط به تعداد افراد ۶۵ ساله و بیشتر افزوده می شود؛ اما به رغم رشد جمعیت سالمندان هنوز درباره نیازهای ایشان تمرکز کافی نشده است. بنابراین، تأمین بهداشت روانی و جسمانی سالمندان به عنوان یک گروه آسیب پذیر جامعه، توجه ویژه ای را می طلبد.^۲

احساس تنهایی، انزوا و ناامیدی، از مهم ترین و شایع ترین شکایات سالمندان هستند شرر و دیوید، هیزر (۱۹۹۹).^۳ این مشکلات و فقدان های سالمندی و نزدیک شدن به واقعیت مرگ، ممکن است آن ها را به بی معنایی در زندگی هم سوق دهد.

احساس تنهایی، مجموعه ای پیچیده از احساس ها و شناخت ها، پریشانی ها و تجربه هیجان های منفی است که از کمبودهای ادراک شده فردی در روابط خصوصی و اجتماعی ناشی می شود (ویسمن ۲۰۰۶).^۴ احساس تنهایی، به عنوان مشکلی رایج و تجربه ای منفی برای افراد مسن در جوامع علمی و پژوهش های مربوط به تن درستی گزارش شده است.

^۲ - همتی، علمدارلو و همکاران (۱۳۸۷) مقایسه احساس تنهایی و سلامت عمومی در سالمندان ساکن خانواده و سرای سالمندان مناطق شمال شهر تهران. مجله سالمندی ایران.

^۳ - محولانی، آزاده و همکاران (۱۳۹۷) بررسی رابطه جهت گیری مذهبی با افسردگی و احساس تنهایی سالمندان. فصل نامه مطالعات روان شناسی و علوم تربیتی.

^۴ - محولانی، آزاده و همکاران (۱۳۹۷) بررسی رابطه جهت گیری مذهبی با افسردگی و احساس تنهایی سالمندان. فصل نامه مطالعات روان شناسی و علوم تربیتی.