

الهی پیرشی

طعم خوش زندگی دوم (بازنشستگی)

راهنمای عملی و کاربردی برای داشتن شادی و نشاط
در زندگی دوم (بازنشستگی) تا رسیدن به هدف (۱۰۰ سالگی)

موضوع: وی‌ای‌سی

مدرس و مشاور سلامتی و کارآفرینی بازنشستگان



انتشارات اسرار دانش

پاییز ۹۵



الهی پیرشی

طعم خوش زندگی دوم (بازنشستگی)

مؤلف: ولی بختیاری

طراح جلد: بهزاد کاظمی

لیتوگرافی: صدف

چاپخانه: مهارت

صحافی: مهرگان

چاپ: اول پاییز ۹۵

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شماره استاندارد بین‌المللی کتاب (شابک):

۹۷۸-۹۶۴-۹۸۶-۱۰۴

حق چاپ این اثر برای ناشر محفوظ است

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان مهدی ژاندارمیری، رویروی اداره پست،

پلاک ۱۲۶، طبقه ۳ تلفن: ۰۲-۴۶۹۷۶۱۰ فکس: ۰۶۶۹۶۰۶۵۴

سایت و فروشگاه اینترنتی: www.asra-danesh.ir

پست الکترونیک: asra.danesh@yahoo.com

فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ساختمان ناشران، شماره ۱۶ تلفن: ۶۶۴۱۱۳۶۲

سرشناسه

: بختیاری، ولی

عنوان و نام پدیدآور : الهی پیرشی : طعم خوش زندگی دوم (بازنشستگی): راهنمای علمی و کاربردی

برای داشتن شادی و نشاط... نوشته ولی بختیاری.

مشخصات نشر

: تهران: اسرار دانش، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

: ۱۶۶ ص.

شابک

: 978-964-986-104-3

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع

: بازنشستگی -- جنبه‌های روان‌شناسی -- برنامه‌ریزی -- سالمندان -- بیماری‌ها

رده‌بندی کنگره

: ۱۳۹۵ الف ۹۳/ب ۱۰۶۲ HQ۱۰۶۲

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۹

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۰۳۳۱۵

مقدمه ناشر: ۱۵

مقدمه مؤلف: ۱۷

فصل اول: کلیات

الهی پیر شی ۲۱

داستان زندگی من ۲۳

طعم خوش زندگی دوم (بازنشستگی) ۳۱

بازنشستگی چیست؟ ۳۳

الهی شکر ۳۵

چگونه شکر گزار نعمت های خداوند باشیم؟ ۳۸

من آنم که رستم بود قهرمان ۳۹

داشتن هدف و امید در زندگی ۴۱

فصل دوم: سردمتم

بیماری های بازنشستگان ۵۱

افسردگی ۵۱

علائم افسردگی ۵۱

علل افسردگی ۵۲

مهم بودن افسردگی ۵۳

فهرست

- مشکلات اسکلت بندی ۵۳
- سرطان ۵۴
- الزایمر ۵۵
- علامه الزایمر ۵۶
- راه های پیشگیری الزایمر ۵۶
- سالم زندگی کردن ۵۸
- مغز سالم در برابر سالم ۵۸
- راه حل های پیشگیری از آلزایمر ۵۹
- نحوه برخورد با بیماران الزایمری ۶۳
- اختلالات و بیماری های چشم ۶۶
- توصیه های لازم برای مراقبت از چشم ۶۷
- کاهش شنوایی ۶۹
- توصیه های لازم برای مراقبت از گوش ۷۰
- کاهش قوای جنسی ۷۲
- تغییرات طبیعی کدام است؟ ۷۲
- تأثیر جراحی بر کاهش قوای جنسی ۷۳
- آیا احساسات در کاهش قوای جنسی نقش دارد؟ ۷۳

- ۷۴ چه کاری از من ساخته است؟
- ۷۵ عدم کنترل ادرار
- ۷۵ درمان بی اختیاری ادرار
- ۷۶ راه های درمان بی اختیاری ادرار
- ۷۸ توصیف های کلی در مورد کنترل دفع ادرار
- ۷۹ عفونت های مجاری ادراری
- ۷۹ علل عفونت های مجاری ادراری
- ۸۰ بزرگی پروستات
- ۸۱ مشاهده علائم بزرگی پروستات
- ۸۳ چگونه کوه را از جا بکنیم؟
- ۸۳ استمرار ورزش
- ۸۴ ساعات ورزشی
- ۸۵ همراه ورزشی
- ۸۶ آخ جون (تغذیه)
- ۸۷ عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه ای بازنشستگان
- ۸۷ میزان پروتئین مورد نیاز بازنشستگان

فهرست

۸۷	میزان مایعات مورد نیاز بازنشستگان
۸۸	مکمل‌های ویتامینی
۸۸	اصول کلی در خصوص تغذیه
۸۹	از دست این زمونه
۹۰	ترس در بازنشستگی
۹۱	عسل (ترس از مگر)
۹۱	علائم همراه
۹۲	نقش اطرافیان
۹۲	افسردگی حاصل از عسل
۹۴	توصیه به بازنشستگان
۹۵	ترس از دیده نشدن
۹۶	زندانی انفرادی
۹۶	برو برو دیگه نمی‌خوامت
۹۹	والدین احساسی (دغدغه اشتغال فرزندان)
۱۰۱	قهقهه
۱۰۱	گام‌های مثبت اندیشی
۱۰۳	قدر شناسی

۱۰۳.....	ذُر و گهر
فصل سوم: درآمد و اشتغال	
۱۰۷.....	درآمد
۱۰۹.....	کارآفرینی
۱۱۰.....	نوشتن کتاب
۱۱۰.....	سردیه گذاری در بورس
۱۱۱.....	مشارکت، طرح ها، کارآفرینان دیگر
۱۱۱.....	سپرده گذاری در بانک ها
۱۱۲.....	کنترل شدید هزینه
۱۱۳.....	اتفاقات خاص
۱۱۴.....	اشتغال
۱۱۴.....	حفظ سلامتی
۱۱۵.....	اشتغال بعد از بازنشستگی
۱۱۷.....	محل کار قبلی
۱۱۸.....	استفاده از تجربیات خود
۱۱۸.....	خدمات مشاوره
۱۱۹.....	شناسایی سرقفلی

فهرست

۱۱۹	تبدیل سرگرمی به شغل
۱۲۰	انتقال تجربیات
۱۲۰	باغداری
۱۲۲	راه اندازی یک مغازه کوچک
۱۲۲	مهرکشی
۱۲۳	لیست فزاینده ی پیشنهادی
۱۲۳	کارهای درآمدزا
فصل چهارم: ارتباطات	
۱۳۱	ارتباطات
۱۳۲	ما چی میگویم
۱۳۳	حرف حساب بقیه
۱۳۶	خس تنهایی
۱۳۸	ازدواج در سن بالا
۱۴۱	ای خدای من
۱۴۱	عزیزان من
۱۴۲	خدا رحمت کند
۱۴۲	توصیه‌هایی برای فرد داغ‌دیده

۱۴۳	توصیه برای اطرافیان شخص داغیده
۱۴۳	پاسپورت ورود به دوره جوانی
۱۴۴	پاسپورت همراه
۱۴۵	مفید بودن با نوه‌ها
۱۴۵	چاکریم
۱۴۶	بازی برد برد
۱۴۶	یکی بود یکی نبود
۱۴۷	خدایا شکر
۱۴۷	پرستاری از نوه‌ها
۱۴۹	تاب تاب عباسی

فصل پنجم: اوقات فراقت

۱۵۴	غنی‌سازی دوران بازنشستگی
۱۵۴	معنا بخشیدن به زندگی
۱۵۵	مشارکت در امور اجتماعی
۱۵۵	انتخاب یک کار لذت بخش
۱۵۶	انتخاب یک کار هنری
۱۵۶	انتخاب یک سرگرمی سازنده

فهرست

- مطالعه و نوشتن ۱۵۶
- مسافرت و گردشگری ۱۵۷
- شرکت در سخنرانی و همایش ۱۵۷
- بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها ۱۵۷
- برسراری ارتباط با دوستان قدیمی ۱۵۷
- کارهای عام‌المنفعه ۱۵۹
- کارهای اجتماعی ۱۵۹
- لیست فعالیت‌های پیشنهادی ۱۵۹
- آرزوی من ۱۶۳
- تشکر ۱۶۵
- منابع ۱۶۷

مقدمه ناشر:

خدای را مددی از رفیق، ره تا من به کوی میکده دیگر علم برافرازم

حافظ

کتابی که پیش روی شماست در اصل تلاش و کوشش همکار ارجمند آقای بختیاری است که خواسته است، جدا از مسائل و مشکلات مالی و ملال آور، برای نخستین بار، درجه‌ای از رای مخاطبین با مباحث جدید با روش‌های علمی و راه کارهای مناسب، بازنگری برای استفاده خوانندگان به ویژه بازنگری گرامی سازمان ملل و شورمان قرار گیرد.

از خداوند قادر متعال توفیقات مستمر برای عزیزانی که در این زمینه تلاش و سعی دارند در رفع گوشه‌ای از مسائل و مشکلات بازنگری گرامی برخوردارند، تشکر و سپاسگزاری می‌گردد.

ناشر

مقدمه مؤلف:

در ابتدا به شما تبریک می‌گوییم، که با تهیه این کتاب، جهت تغییر در زندگی و ایجاد نشاط در زندگی دوم (بازنشستگی) قدم اصلی را برداشته‌اید. زیرا همانگونه که در جریان هستید، همگان دوست دارند تغییر کنند لکن تغییر، جرأت می‌خواهد و خوشحالم که شما این جرأت را به خرج داده و این کتاب را تهیه نموده‌اید.

بسیاری از بازنشستگان و همکاران خیرین را دیده‌ام که بعد از بازنشستگی، به بهانه اینکه دیگر چوب خطشان پر شده است، سعی نموده‌اند که برای خدا نیز تعیین تکلیف نموده و موانع رفتن خودشان از این دنیا را، نیز مشخص می‌کنند. اما عده‌ای دیگر، بر اساس تعالیم دینی، آن‌چنان عمل می‌کنند که گوئی هزاران سال در این دنیا قرار است زندگی کنند و هم‌چنان عمل می‌کنند که چند لحظه دیگر، این جهان را بدرود خواهند گفت.

البته لازم به ذکر می‌باشد که عمل کردن بر طبق بند دوم تعالیم دینی (رفتن از این دنیا)، نیاز زیادی به جرأت ندارد و هر کسی با کمی اهمال کاری، امروز و فردا کردن و بیان اینکه «ما الان آردهامون رو بیختیم، الکمون هم آویختیم» از زیر بار مسئولیت زندگی و خوش بودن که کمی زحمت و جسارت می‌خواهد، شانه خالی می‌کنند.

برای همین مجدداً به شما تبریک می‌گویم که مانند کسی که می‌خواهد کوه را از جایگاهش اقام به جمع کردن سنگ‌ریزه‌ها می‌نماید، شما نیز با تهیه این کتاب، عزم خود را برای تغییر، شادی و نشاط در زندگی، به **خودتان**، که مهم‌ترین درست و بدترین دشمن دنیا است، نشان دادید. پس حالا به شما اطمینان می‌دهم که اگر به آموزه‌های این کتاب عمل نمایید، با تغییراتی که در زندگی برانگیزد، وی خواهد داد، کاملاً متعجب خواهید شد که چگونه مجدداً از زندگی به بدن، بازوان و ماهیچه‌های شما بازگشته است، در صورتی که تا آن زمان تنها این انرژی‌های نهفته در بدن شما را، آشکار می‌سازد و طرز استفاده بهینه از آنها را با روش‌های ساده و قابل اجرا، به شما پیشنهاد خواهیم داد.

پس لطفاً به راهنمایان ادامه داده و با این کتاب همراه شوید.