

بسم الله الرحمن الرحيم

سالمندی موفق

کتابی کاربردی و مفید برای درمانگران ، مراقبان سلامت سالمندی ، مشاوران و خانواده

www.ketab.ir

نویسندگان:

آیلار حسینیان پور

زهرا کریمی

فردوس کاظمی دلیوند



مسیر رشد

سرشناسه : حسینیان پور، ایلام، ۱۳۷۶-
 عنوان و نام پدیدآور : سالمندی موفق: کتابی کاربردی و مفید برای درمانگران، مراقبان سلامت سالمندی، مشاوران و خانواده/
 نویسندگان (ایلام حسینیان پور، زهرا کریمی، فردوس کاظمی دلیوند.
 مشخصات نشر : کرج: مسیر رشد، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۱۸ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۶۸۸-۲-۷
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۱۸.
 عنوان دیگر : کتابی کاربردی و مفید برای درمانگران، مراقبان سلامت سالمندی، مشاوران و خانواده.

موضوع : پیری / Aging
 دوران پیری -- جنبه‌های روان‌شناسی / Old age -- Psychological aspects
 سالمندان -- مراقبت / Older people -- Care
 شناسه افزوده : کریمی، زهرا، ۱۳۷۶-
 شناسه افزوده : کاظمی دلیوند، فردوس، ۱۳۴۷-
 رده بندی کنگره: ۵۵/BF۷۲۴
 رده بندی دیویی: ۶۷/۱۵۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۲۲۴۹۳
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



مسیر رشد

سالمندی موفق

«احترام به سالمند احترام به فردای خودمان است».

تألیف : آیلار حسینیان - زهرا کریمی - فردوس کاظمی دلیوند

انتشارات: مسیر رشد

چاپخانه و صحافی: آوای آرامش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۶۸۸-۲-۷

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰/۰۰۰ تومان

پیشگفتار:

روند رو به رشد سالمندی در سال‌های اخیر در سراسر جهان، توجه پژوهشگران و صاحب نظران را به مؤلفه‌های مرتبط با سلامت جسم و روان سالمندان و کیفیت زندگی آنها جلب نموده است. سالمندی ناموفق، با پیشینه‌ای از عدم پذیرش و نارضایتی از دوره‌های گذشته زندگی که منجر به افول و سرخوردگی در سالمندی شده است و سالمندی موفق با پیشینه‌ای از میزان بالای سرمایه‌های روان شناختی، خوشبینی، خودکارآمدی، تاب‌آوری و امید، از دوره‌های پیشین زندگی، که منجر به افزایش سرمایه‌های اجتماعی نیز شده است، مشخص می‌شوند. این کتاب می‌تواند راهنمایی در زمینه برنامه ریزی برای ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان و کمک به متخصصین حوزه سلامت و برنامه‌ریزی خودمراقبتی در دوره‌های قبل از سالمندی و بعد از آن یا چشم‌اندازی برای سالمندی موفق باشد.

فردوس کاظمی : درمانگر و روان شناس

فهرست مطالب

۴	فهرست مطالب
۵	فصل اول
۵	انقلاب ساکت
۶	مقدمه
۱۱	فصل دوم
۱۱	مروری بر نظریه‌های سالمندی
۲۱	فصل سوم
۲۱	نقش سرمایه‌های مادی-فرهنگی و سالمندی موفق
۲۷	فصل چهارم
۲۷	سرمایه‌های روان شناختی برای سالمندی موفق و فعال
۶۷	فصل پنجم
۶۷	گستره هوش از نوجوانی تا سالمندی
۸۷	فصل ششم
۸۷	تجربه زیسته سالمندی و داروها
۹۳	فصل هفتم
۹۳	پیری قابل درمان
۱۰۱	فصل هشتم
۱۰۱	راهکارهای عملی برای سالمندان