



راهنمای عملی روانشناسی مثبت در سالمندی

مؤلفین:

پریسا قهرمانی و مریم فرنوش



انتشارات دانشگاهی فرهنگد

نام کتاب : راهنمای عملی روانشناسی مثبت در سالمندی

مولفین : پرینا قهرمانی و مریم فرنوش

تاریخ و نوبت چاپ : اول ۱۳۹۹

شمارگان : ۵۰ نسخه

بها : ۴۵۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۵-۰۸-۰۰

حق چاپ برای نشر دانشگاهی فرهنگد محفوظ می باشد

نشانی : تهران، خیابان ...، پلاک ...، نرسیده به ۱۲ فروردین، ساختمان ۱۳۲۰، طبقه زیر

تلفن : ۶۶۹۵۳۷۷۴ - ۶۶۴۱۰۶۸۸

WWW.FARBOOK.IR

Farbook.pu@mail.com

سرشناسه	فرمانی، پرینا، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای عملی روانشناسی مثبت در سالمندی / مولفین پرینا قهرمانی، مریم فرنوش.
مشخصات نشر	تهران: نشر دانشگاهی فرهنگد، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۴۹ ص.
شابک	978-622-731508-0
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۴۵ - ۱۴۹.
موضوع	سالمندان -- روانشناسی
موضوع	Older people -- Psychology
موضوع	سالمندان -- بهداشت روانی
موضوع	Older people -- Mental health
موضوع	سالمندان -- ایران -- بهداشت روانی
موضوع	Older people -- Mental health -- Iran
موضوع	انعطافپذیری -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Resilience (Personality trait) -- Psychological aspects
موضوع	روانشناسی مثبت‌گرا
موضوع	Positive psychology
موضوع	امید
موضوع	Hope
شناسه افزوده	فرنوش، مریم، ۱۳۵۵ -
رده بندی کنگره	BF۷۲۴/۸
رده بندی دیویی	۱۵۵/۴۷
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۲۸۷۶۸

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
سخنی با خوانندگان.....	۴
فصل اول: کلیات و تاریف.....	۹
فصل دوم: امید به زندگی در سالمندان.....	۶۴
فصل سوم: تاب آوری در دوران سالمندای.....	۹۰
فصل چهارم: مثبت گرایی و بهزیستی روانشناختی سالمندان.....	۱۲۸
منابع.....	۱۴۵

سخنی با خوانندگان

ترقی و پویایی و اعتلای هر جامعه ای جز در داشتن عناصر و اعضای سالم و کارآمد در آن اجتماع نمی باشد افرادی که علاوه بر وضعیت جسمانی مناسب از لحاظ وضعیت روحی و روانی نیز در حد متعادل و مطلوبی باشند. بدون تردید تقارن سلامتی جسمانی و روانی اصلی ترین نتیجه اش داشتن جامعه ای شکوفا و با آتیه است. سلامت روانی مقوله ای بسیار حائز اهمیت است چرا که تأثیر روح و روان بر عملکرد جسمانی بر هیچ کس پوشیده نیست. در این راه بزرگان مذهبی ما و همچنین دانشمندان علوم پزشکی از دیر باز بر بحث سلامت روان تأکید داشته اند.

مولوی علیہ الرحمہ فرموده است:

تن ز تن و جان ز تن مستور نیست لیک کس را دید جان دستور نیست

لذا پرداختن به این بحث به دلیل اهمیتش لازم و ضروری می باشد. امیدواریم توانسته باشیم در این مکتوب، حداقل با برآوردن وضع موجود به شما جامعه از لحاظ سلامت روان به افرادی که قصد برنامه ریزی برای آینده آن جامعه را دارند در برآورده های شما به آن دستی یاری دهنده نشانده باشیم.

پروفسور قهرمانی - مریم فرنوش