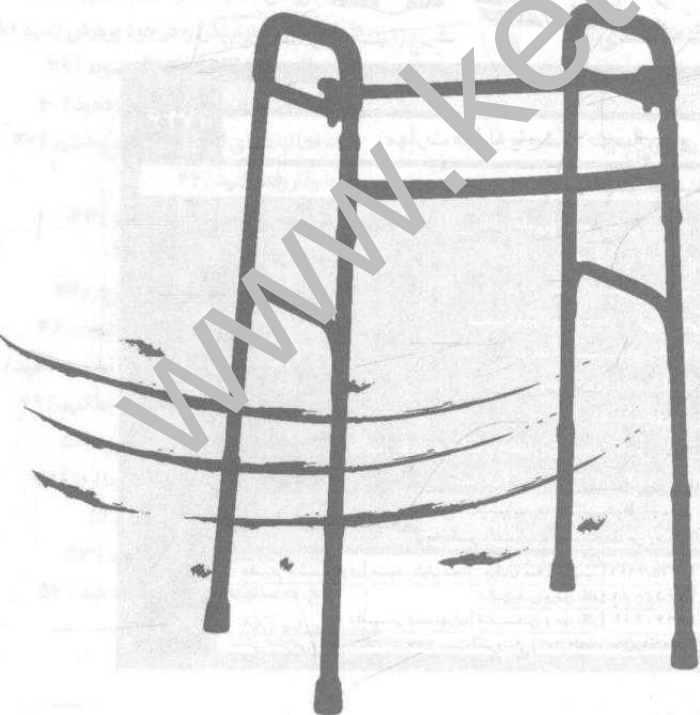




مهارت مقابله با مشکلات سالمندی

سید مهدی خطیب



سرمشق: جعفر سیدمهدی، ۱۳۵۶ -

عنوان و نام پدیدآور: مهارت مقابله با مشکلات - سیدمهدی خدایب

مشخصات نشر: مشهد: بهنشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری: ۵۶ ص

فروست: بهنشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۳۸۵.

شابک: ۳-۳۳۴۵-۰۲-۹۶۴۲-۸

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت: کتابخانه

موضوع: پیری -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Aging -- Religious aspects -- Islam

موضوع: سالمندان -- احادیث

موضوع: Older people -- Hadiths

شناسه افزودن: بهنشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

شناسه افزودن: Behnashr (Astan Quds Razavi Publications)

رده‌بندی کنگره: BP۳۳۲/۴۵

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۸۹۶۷۹

به نشر
انتشارات آستان قدس رضوی



پژوهشگاه خلاق و
روانشناسی اسلام
پروژه کلام قرآن و حدیث

مهارت، مقابله با مشکلات سالمندی

۲۷۴۶

سید مهدی خطیب

ناظر علمی | دکتر عباس پسندیده

مبدا | هنری | کاظم طلایی

طراح جلد | حسن جعفر پیشه

صفحه‌آرا | سید جعفر زکریا زنده‌نهی

نوبت چاپ | اول | ۱۳۹۸

شمارگان | سی

قطع | رقعی

چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک | ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۳۲۴۵-۳

حق چاپ محفوظ است.

به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

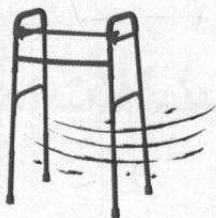
قیمت | ۱۱۰,۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد ص.ب. | ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۰۴۶۶

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com | پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com



فہرست

مقابله با مشکلات سالمندی / ۷

ماهیت سالمندی / ۸

جایگاه سالمندان / ۱۰

ویژگی‌های دوره سالمندی / ۱۲

الف - دورة وقار و ثبات / ١٣

ب - دورہ روابط ہمدلانہ / ۱۶

ج - دوره افت کارکرد / ۱۶

د - دوره آزمندی / ۱۷

هـ- دوره آرزوهای دراز / ۱۷

مشکلات دوران سالمندی / ۱۸

الف - بیماری / ۱۸

ب - کاهش عملکرد / ۲۰

ج - مشکلات روان شناختی / ۲۲

۲۵ / اہکارہای مقابلہ با مشکلات سالمندی

الف - مقابلة سالمند با مشکلات سالمندی / ۲۵

۱. سبک زندگی خود را تغییر دهید / ۲۵

۲۶/ یک. تغذیه مناسب داشته باشید

دو. خوابتان را منظم کنید / ۲۸

سه. به بهداشت، توجه کافی داشته باشید / ۳۰

چهار. روابط جنسی را تنظیم کنید / ۳۱

۲. استرس را از خود دور کنید / ۳۲

۳. منابع آفدوه را براندازید / ۳۴

۴. با همسران بسازید / ۳۵

۵. با ناورهای ناکارآمد خود مقابله کنید / ۳۶

۶. احساس شایستگی را در خود پرورش دهید / ۸۴

۷. با واقعیت‌های زندگی سازگار شوید / ۳۹

۸. شبکه اجتماعی تان را گسترش دهید / ۴۰

۹. به فعالیتهای اجتماعی، تداوم بخشد / ۴۲

۱۰. با وقار رفتار کند / ۴۲

۱۱. معنویت را در خود ارتقاء دهید / ۴۳

۱) ساداه و فان را حفظ کنید. / ۴۵

۱۳. از میان عمرتان لذت ببرید / ۴۶

ب - نقش دیگر در داستان با سالمند / ۴۸

۱. به نیازهای جسمانی سالگردان اهمیت دهید / ۸

۲. به نیازهای روزانه سالم از ته کند / ۴۹

یک به سالمندهای اخیرم بگذارید / ۵۰

دو. همواره سال‌مندان را مقدم بدارد / ۵۱

سه. سالمندان، تحلیل، کند / ۵۲

چهار. با سالمندان، همدم شود / ۵۳

پنج. به سالن داور مسئولیت بدهد / ۵۳

فهرست منابع / ۵۵