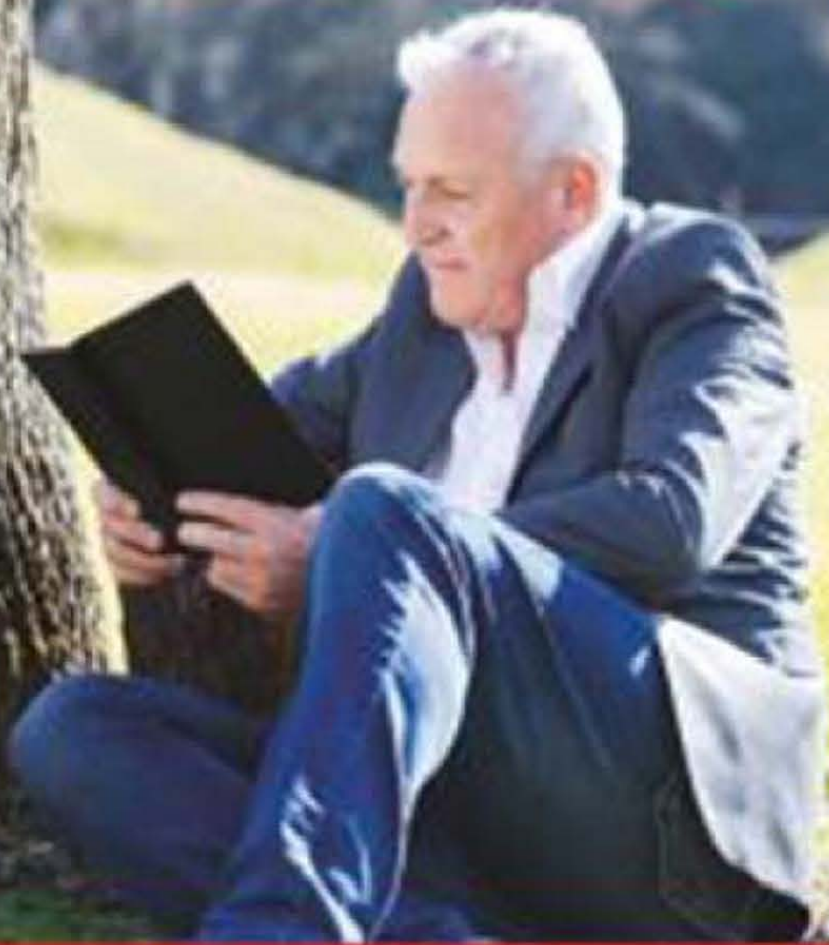


الهی پیر نشی

دفعہ خوش زندگی دوم (بازنشستگی)



ولس بختیاری

الهی پیر نشی - دفعہ خوش زندگی دوم (بازنشستگی)

ولس بختیاری



الهی پیر نشی
ایہن دعای پیر گزرا، در حق دیگران بودی الہی پیر نشی، آن موقع تعجب می کردم
که چرا این دعا را چرا باید دعا کنیم که کسی پیر شود؟ بعداً فهمیدم که منظورشان
از پیری عمر دراز عمر را با سلامتی و شادابی است...
در اینجا ما دقیقاً پیر شدن را میخواستیم اما نه «ضعیف شدن» و «زمین گیر شدن»
که اگر چنین باشد هیچ بنی بشری منتظر چنین پیری نمی ماند، بسیاری که دست گیر
اندر قبایل ایست ضعف و زمین گیر شدن باشد و تمام اطرافیان گریزان باشند.
ما می خواهیم شخصی در زمان در وقت حکم بازنشستگی با کنوله باری از تحریمات یا
قادی و نشاط، عمر را با سلامتی کامل خود در این مسیر گام بردارد.



فهرست

- 15..... مقدمه ناشر:.....
- 17..... مقدمه مؤلف:.....

فصل اول: کلیات

- 21..... الهی پیر شی
- 23..... داستان زندگی من
- 31..... طعم خوش زندگی دوم (بازنشستگی)
- 33..... بازنشستگی چیست؟
- 35..... الهی شکر
- 38..... چگونه شکر گزار نعمت‌های خداوند باشیم؟
- 39..... من آنم که رستم بود قهرمان
- 41..... داشتن هدف و امید در زندگی

فصل دوم: سلامتی

- 51..... بیماری‌های بازنشستگان
- 51..... افسردگی
- 51..... علائم افسردگی
- 52..... علل افسردگی
- 53..... مهم بودن افسردگی

فهرست

- 53..... مشکلات اسکلت بندی
- 54..... سرطان
- 55..... آلزایمر
- 56..... علائم آلزایمر
- 56..... راه‌های پیشگیری آلزایمر
- 58..... سالم زندگی کردن
- 58..... مغز سالم در گرو قلب سالم
- 59..... راه‌حل‌های پیشگیری از آلزایمر
- 63..... نحوه برخورد با بیماران آلزایمری
- 66..... اختلالات و بیماری‌های چشم
- 67..... توصیه‌های لازم برای مراقبت از چشم
- 69..... کاهش شنوایی
- 70..... توصیه‌های لازم برای مراقبت از گوش
- 72..... کاهش قوای جنسی
- 72..... تغییرات طبیعی کدام است؟
- 73..... تأثیر جراحی بر کاهش قوای جنسی
- 73..... آیا احساسات در کاهش قوای جنسی نقش دارد؟

فهرست

- 74..... چه کاری از من ساخته است؟
- 75..... عدم کنترل ادرار
- 75..... درمان بی اختیاری ادرار
- 76..... راه‌های درمان بی اختیاری ادرار
- 78..... توصیه‌های کلی در مورد کنترل دفع ادرار
- 79..... عفونت‌های مجاری ادراری
- 79..... علل عفونت‌های مجاری ادراری
- 80..... بزرگی پروستات
- 81..... مشاهده علائم بزرگی پروستات
- 83..... چگونه کوه را از جا بکنیم؟
- 83..... استمرار ورزش
- 84..... ساعات ورزشی
- 85..... همراه ورزشی
- 86..... آخ جون (تغذیه)
- 87..... عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه ای بازنشستگان
- 87..... میزان پروتئین مورد نیاز بازنشستگان

فهرست

- 87..... میزان مایعات مورد نیاز بازنشستگان
- 88..... مکمل‌های ویتامینی
- 88..... اصول کلی در خصوص تغذیه
- 89..... از دست این نمونه
- 90..... ترس در بازنشستگی
- 91..... عسل (ترس از مرگ)
- 91..... علائم همراه
- 92..... نقش اطرافیان
- 92..... افسردگی حاصل از عسل
- 94..... توصیه به بازنشستگان
- 95..... ترس از دیده نشدن
- 96..... زندان انفرادی
- 96..... برو برو دیگه نمی‌خوامت
- 99..... والدین احساسی (دغدغه اشتغال فرزندان)
- 101 قهقهه
- 101 گام‌های مثبت اندیشی
- 103 قدر شناسی

فهرست

103	دُر و گهر
	فصل سوم: درآمد و اشتغال
107	درآمد
109	کارآفرینی
110	نوشتن کتاب
110	سرمایه‌گذاری در بورس
111	مشارکت در طرح‌های کارآفرینان دیگر
111	سپرده گذاری در بانک‌ها
112	کنترل شدید هزینه
113	اتفاقات خاص
114	اشتغال
114	حفظ سلامتی
115	اشتغال بعد از بازنشستگی
117	محل کار قبلی
118	استفاده از تجربیات خود
118	خدمات مشاوره
119	شناسایی سرقفلی

فهرست

- 119 تبدیل سرگرمی به شغل
- 120 انتقال تجربیات
- 120 باغداری
- 122 راه اندازی یک مغازه کوچک
- 122 مسافرکشی
- 123 لیست فعالیت‌های پیشنهادی
- 123 کارهای درآمدزا

فصل چهارم: ارتباطات

- 131 ارتباطات
- 132 ما چی می‌گیم
- 133 حرف حساب بقیه
- 136 حس تنهایی
- 138 ازدواج در سن بالا
- 141 ای خدای من
- 141 عزیزان من
- 142 خدا رحمت کند
- 142 توصیه‌هایی برای فرد داغ‌دیده

فهرست

- 143 توصیه برای اطرافیان شخص داغدیده
- 143 پاسپورت ورود به دوره جوانی
- 144 پاسپورت همراه
- 145 مفید بودن با نوه‌ها
- 145 چاکریم
- 146 بازی برد برد
- 146 یکی بود یکی نبود
- 147 خدا یا شکر
- 147 پرستاری از نوه‌ها
- 149 تاب تاب عباسی

فصل پنجم: اوقات فراق

- 154 غنی‌سازی دوران بازنشستگی
- 154 معنا بخشیدن به زندگی
- 155 مشارکت در امور اجتماعی
- 155 انتخاب یک کار لذت بخش
- 156 انتخاب یک کار هنری
- 156 انتخاب یک سرگرمی سازنده

فهرست

156	مطالعه و نوشتن
157	مسافرت و گردشگری
157	شرکت در سخنرانی و همایش
157	بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها
157	برقراری ارتباط با دوستان قدیمی
159	کارهای عامل المنفعه
159	کارهای اجتماعی
159	لیست فعالیت‌های پیشنهادی
163	آرزوی من
165	تشکر
167	منابع