

چگونه می‌توانید

# دوران بازنشستگی

موفقی داشته باشید؟

دانشتهای ضروری پیش از/ در طول اشتغال، جهت کسب یک دوره بازنشستگی موفق

تالیف:

فرشته حاجی زاده ماهانی

روزبه شفیعی

آراد کتاب

سرشناسه	: حاجی زاده ماهانی، فرشته، ۱۳۴۳ -
عنوان و پدیدآور	: چگونه می توانید دوران بازنشستگی موفق داشته باشید؟ / تالیف: فرشته حاجی زاده ماهانی، روزبه شفیعی، ویراستار: روزبه شفیعی.
مشخصات نشر	: تهران، آراد کتاب،
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص،
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۷۶۴-۴
عنوان دیگر	: دانستی های ضروری پیش از / در طول اشتغال، جهت کسب یک دوره بازنشستگی موفق.
موضوع	: بازنشستگی - جنبه های روانشناسی
موضوع	: بازنشستگی - برنامه ریزی
شناسه افزوده	: شفیعی، روزبه، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگره	: BF۷۲۴/۸۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۶۷
شماره کتابخانه ملی	: ۱۰۴۶۱۸۴۴

## چگونه می توانید دوران بازنشستگی موفق داشته باشید؟

- تالیف: فرشته حاجی زاده ماهانی، روزبه شفیعی  
 حروفچینی و صفحه آرائی: مژگان اسلامی نظری  
 ویراستار: روزبه شفیعی  
 طرح جلد: محمد شاهی لنگرودی  
 نوبت چاپ: اول ۱۴۰۵  
 تیراژ: ۵۰۰ جلد  
 قیمت: ۲۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۷۶۴-۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آراد کتاب محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مرکز پخش و فروش:

انتشارات آراد کتاب    تلفن: ۰۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۰۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۰۹۳۵۳۰۶۲۴۵۸

خرید آنلاین از سایت: [www.aradbook.com](http://www.aradbook.com)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم به:

همه‌ی مردان و زنان سرزمینم ایران عزیز که خالصانه و متعهدانه در دوران کارمندی و یا مشاغل آزاد خود تحت هر عنوان و هر سِمَتی تلاش می‌کنند تا ثمره‌ی زحمات، درستکاری و صداقت خود را در ایام بازنشستگی که آخرین چرخه‌ی حیات زندگی انسان تلقی می‌شود بدون احساس ندامت و عذاب وجدان از عملکرد و کارآیی منفی خود، در نحوه‌ی خدمت‌رسانی به سایر افراد جامعه تجربه کنند.

همچنین تقدیم به اولین الگوی زندگی‌ام - پدرم - که بسیار مهربان و دوست‌داشتنی بود و برادرم کوروش که بهار زندگی‌اش بسیار کوتاه بود.

روحشان شاد و قرین رحمت الهی باد!

## فهرست مطالب

.....	مقدمه	۹
.....	فصل اول: دانستنی‌های ضروری پیش از/ در طول اشتغال به کار برای کسب یک دوره	
.....	بازنشستگی موفق	۱۱
.....	تعریف بازنشسته و ارائه راهکار جهت برخورداری از یک دوره بازنشستگی موفق	۱۳
.....	متغیرهای پیشگیری‌کننده و مزاحم برای شاغلین اعم از متأهل و مجرد، قبل از رسیدن به	
.....	آستانه دوران بازنشستگی	۱۶
.....	اولین متغیر؛ تلاش برای داشتن محیط خانه‌ای آرام و بدون تنش، خشونت، بحث و دعوا	۱۶
.....	دومین متغیر پیشگیری‌کننده برای داشتن یک دوره بازنشستگی مناسب؛ اهمیت دادن به نحوه تربیت و	
.....	آموزش صحیح فرزندان	۲۱
.....	آموزش شکرگزاری و سپاس از خداوند به کودکان از سنین پایین با توجه به شرایط سنی و عقلی آنها	۳۰
.....	آموزش مهارت بر اساس سطح توانایی، علائق و روند رشد به کودکان از سنین پایین	۳۱
.....	آموزش مهارت‌های زندگی توسط والدین و اولیای مدرسه به کودکان، یکی دیگر از دانستنی‌های	
.....	ضروری پیش از رسیدن به سن بازنشستگی موفق است	۳۳
.....	نشانه‌های تفکر منطقی در کودکان	۳۶
.....	نشانه‌های کودکانی که استعداد ورزشی دارند	۳۷
.....	نشانه‌های کودکانی که به مهارت تجسم فضایی علاقمندند	۳۸
.....	نشانه‌های کودکان بهره‌مند از مهارت تعامل اجتماعی	۳۹

۶ • چگونه می‌توانید دوران بازنشستگی موفق‌تری داشته باشید؟

- نشانه‌های مهارت اجتماعی در کودکان ..... ۴۰
- آموزش مهارت نحوه‌ی درست خرج کردن و پس‌انداز به کودکان از سنین پایین ..... ۴۳
- تعریف هوش مالی در کودکان ..... ۴۴
- راهکارهای درست خرید کردن و خرج کردن ..... ۵۱
- سومین متغیر از دانستنی‌های ضروری پیش از/ در طول اشتغال به کار برای کسب یک دوره  
بازنشستگی موفق ..... ۵۲
- راه‌های تقویت و آموزش فرهنگ پیشگیری به جای درمان در محیط کار ..... ۵۵
- سلامت ذهن ..... ۵۶
- ویژگی‌های فردی که از سلامتی ذهنی برخوردار است ..... ۵۶
- سلامتی عاطفی و احساسی ..... ۵۸
- سلامتی محیط زندگی ..... ۶۱
- راه‌های آموزش سلامتی محیط زندگی سالم به کودکان ..... ۶۴
- سلامتی روابط و تعاملات اجتماعی مناسب ..... ۶۵
- چهارمین متغیر مهم دانستنی‌های ضروری پیش از/ در طول رسیدن به دوران بازنشستگی پرورش فرزندان  
نرمال ..... ۶۷
- پنجمین متغیر که باعث می‌شود از دوران بازنشستگی خوبی بهره‌مند شوید؛ انتخاب یک همسر  
خوب و مناسب ..... ۷۳
- متغیرهای ضروری که در انتخاب همسر خوب و شایسته نقش غیرقابل انکاری دارند ..... ۷۴
- چند ویژگی دیگر برای انتخاب همسر خوب و مناسب ..... ۸۵
- ششمین متغیر از متغیرهای مهم دانستنی‌های ضروری پیش از/ در طول اشتغال به کار برای کسب  
یک دوره بازنشستگی موفق نقش انتخاب رشته تحصیلی در کسب موفقیت شغلی و بهتر زیستن است .... ۹۲
- مزایای انتخاب رشته تحصیلی مناسب ..... ۹۳
- فصل دوم: دانستنی‌های ضروری دیگر برای کسب یک دوره بازنشستگی موفق ..... ۹۵
۱. مدیریت زمان و استفاده بهینه از وقت ..... ۹۷
۲. برقراری رابطه و دوستی با یک یا چند همکار مناسب و شایسته و تداوم این رابطه برای  
دوران بازنشستگی ..... ۹۹

## فهرست عناوین • ۷

۱۰۴.....	۳. آموزش یک مهارت و توانمندی برای پویا بودن در دوران بازنشستگی
۱۱۰.....	استعدادیابی اوکانر.....
۱۱۴.....	نظریه استعدادیابی هوارد گاردنر .....
۱۱۷.....	تست استعدادیابی جان هالند .....
۱۲۰.....	MBTI؛ تست شخصیت‌شناسی "ایزابیل مایرز" و مادرش "کاترین بریگز".....
۱۲۱.....	تست استعدادیابی کلیفتون .....
۱۲۶.....	خلاصه کلام .....
۱۲۸.....	کتابنامه .....