

میانسالی آغازی دلنشین است اگر...

چگونه می‌توان دوران میانسالی را بدون نگرانی پشت سر گذاشت؟

دکتر فرد شین

Dr. FRED SHANE

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور: میانسالی آغازی دلنشین است اگر... چگونه می‌توان دوران میانسالی را بدون نگرانی پشت‌سر گذاشت/ [نویسنده] فرد شین؛ مترجمان سیمین سلیمانی کریم‌آبادی، افسر احمدی، کایون معادلیان.

مشخصات نشر: تهران: نشر چیم، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۳۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۲۶-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

life meltdown. _ Keeping your cool: thru your mid

موضوع:

بحران میانسالی

موضوع:

میانسالی -- جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده:

سلیمانی کریم‌آبادی، سیمین، ۱۳۴۷ - مترجم

شناسه افزوده:

احمدی، افسر، مترجم

شناسه افزوده:

معادلیان، کایون، ۱۳۳۴ - مترجم

رده بندی کنگره:

BF۶۵/۷۲۴/۳ش ۹۱۳۹۳

رده بندی دیویی:

۶۶/۱۵۵

شماره شناسه ملی:

۳۳۷۴۲۶۴



نشر چیم

میانسالی آغازی دلنشین است اگر...

مترجم: سیمین سلیمانی کریم‌آبادی، افسر احمدی، سیمین معادلیان

طراح جلد: فریما درویش

چاپ اول: بهار ۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۲۶-۱

ایمیل انتشارات: chiman1392@yahoo.com

کلیه حقوق مربوط به طراحی، چاپ و نشر این کتاب برای نشر چیم محفوظ است.

فهرست مطالب

۹	 مقدمه نویسند
۱۱	 مقدمه ویراستار
۱۳	 خطر فضای مجازی
۱۷	 یادداشت‌های درمانگر
۱۹	 تماس سه باامداد
۲۳	 یادداشت‌های درمانگر
۲۵	 دوستی‌ها در میانسالی
۲۹	 بوتاکس - لیپو ساکشن - لیفت صورت
۳۳	 یادداشت‌های درمانگر
۳۵	 اخاذی از آقایان
۳۹	 یادداشت‌های درمانگر
۴۱	 به کمک نیاز دارم

- میانسالی آغازی دلشین است اگر... ۴۱
- یادداشت‌های درمانگر ۴۱
- به دلیل رنگ دانه‌ها ۴۹
- یادداشت‌های درمانگر ۵۴
- بحران میانسالی ۵۵
- یادداشت‌های درمانگر ۵۹
- رس و اضطراب ۶۱
- یادداشت‌های درمانگر ۶۷
- چربی‌های اضافی به آب نمی‌شوند! ۶۹
- یادداشت‌های درمانگر ۷۳
- بمانم یا بروم ۷۵
- یادداشت‌های درمانگر ۷۸
- خودکشی در میانسالی، عملی توجیه‌ناپذیر ۷۹
- یادداشت‌های درمانگر ۸۵
- بذر نامناسب ۸۷
- یادداشت‌های درمانگر ۹۲
- دنیای وسوسه‌انگیز پروزاک ۹۳
- یادداشت‌های درمانگر ۹۵
- اکسیر خواب ۹۷

۱۰۱	یادداشت‌های درمانگر.....
۱۰۳	سندرم کاشانه بی‌عیب و نقص.....
۱۰۷	یادداشت‌های درمانگر.....
۱۰۹	سال‌های طلایی.....
۱۱۳	تسلط الک‌روزی.....
۱۱۹	یادداشت‌های درمانگر.....
۱۲۱	بهبودی سریع.....
۱۲۵	پیر شدن با یکدیگر.....
۱۲۸	یادداشت‌های درمانگر.....
۱۲۹	کازینو بلوس.....
۱۳۳	یادداشت‌های درمانگر.....
۱۳۵	آخرین سخن.....

مقدمه نویسنده

میانسالی از نقطه نظر تاریخی به آسانی قابل توضیح نیست. معمولاً به میانسالی بعنوان دوره‌ای می‌نگریم که به نوجوان و نه زیاد پیر هستیم. همه ما در این دوره خط مشی زندگی خود را انتخاب کرده‌ایم. به برخی از افراد خانواده بیش از دیگران وابسته شده‌ایم. شخصیت فعلی هر یک از ما حاصل تجربی است که از سر گذرانده‌ایم.

برخی میانسالی را اتاق انتظار بخش آخر زندگی می‌دانند. این دوره برای من هم با خانه نشینی همراه بود. بعد از مدتی فکر کردم بهتر است تغییری در این دوره از زندگی‌ام بدهم. اخیراً در یکی از شب‌های تابستان مرا برانگیزد که روانکاو است، به همراه همسرانمان برای صرف شام به یکی از شعب مک‌دونالد رانیم. من پشت فرمان بودم، سفارش را به جعبه سخنگو دادم، پول را در باجه مخصوص پرداخت و برای تحویل غذا به باجه بعدی راهنمایی شدم، به جای آنکه از قسمتی که با آجرهای زرد مشخص شده بود بروم، پا را روی گاز گذاشته و با سرعت به سمت اتوبان راندم. همه چیز دست به دست هم داده بود تا مطلبی بر من آشکار شود. ناگهان صدای هیجان زده همسرم افکارم را پاره کرد: «عزیزم چیزی را فراموش کردی یا چیزی گم کردی؟» بعد معلوم شد که مسیر انحرافی را رفته بودم. البته وقتی پول دادی استحقاق دریافت غذا را هم داری!

اولین بار نبود که چیزی را فراموش می‌کردم، در عین حال یادم آمد که کم کم شمع‌های روی کیک تولدم دارند از خود کیک سنگین تر می‌شوند. به جای این که فکر کنم اینها از عوارض میانسالی است، تصمیم گرفتم در مورد این دوره از زندگی که میانسالی نام دارد و با استفاده از تجربیاتم در این ارتباط به عنوان یک روانشناس، مطالبی را جمع‌آوری کنم.

این کار بدون حمایت‌های همسر عزیزم، لونی و فرزندان و دوستانم، امکان‌پذیر نبود. کمک آن‌ها سبب تحقق نگارش این کتاب شد.

www.ketab.ir