

گذر از بحران میانسالی

مؤلف:

مریم تیموری



سرشناسه	:	تیموری، مریم، ۱۳۴۴-
عنوان و نام پدیدآور	:	گذر از بحران میانسالی/مؤلف مریم تیموری.
مشخصات نشر	:	تهران : آرمان دانش ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۷ص. ۴/۱۴×۵/۲۱ ۵/۵ س.م.
شابک	:	۳۳۰۰۰۰ ریال ۳-۶۷۷۶۷۸-۶۷۸-۶۷۸
جمعیت هدف	:	فنیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۶۵-۱۷۷.
موضوع	:	بحران میانسالی
موضوع	:	Midlife crisis
موضوع	:	پان، الان -- روان‌شناسی
موضوع	:	Middle aged persons -- Psychology
موضوع	:	میانسالی -- به‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Middle age -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	PF۷۲۴/۶۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۶۶
شماره کتابشناسی	:	۶۱۵۹۳۰۶

نام کتاب: گذر از بحران میان‌سالگی

مولف: مریم تیموری

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۳۳۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۹

چاپ و صحافی: قشقای

شایک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۶-۷۸-۳

تلفن مرکز یخش: ۰۲۱۶۶۹۸۸۷۳۰



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	فصل اول - میانسالی
۱۳	فصل دوم - بحران میانسالی
۲۱	فصل سوم - رضایت از زندگی در میانسالی
۶۳	فصل چهارم - بحران هویت در میانسالی
۹۵	فصل پنجم - مداخلات درمانی
۱۵۹	فصل ششم - جمع‌بندی

پیشگفتار

در گذر عمر انسان با چالش های بسیاری روبرو می شود. زندگی به مراحل مختلفی تقسیم شده ، از نوزادی تا پیری هر فرد در مسیر تغییرات خود قدم بر می دارد و این مراحل را یکی پس از دیگری طی می کند. در این مسیر باید با این تغییرات بنحو مطلوب برخورد کند و مهارت آن را داشته باشد تا از هر یک از مراحل زندگی خود با موفقیت عبور کند.

تغییرات و تحولات انسان از بدو تولد تا پیری و مرگ صرفاً محدود به تغییرات جسمی نیست بلکه ابعاد روحی و روانی ، اجتماعی ، هیجانی و شناختی را در بر می گیرد. فرد با شناخت و آگاهی نسبت به چالش ها و بحرانهایی که در هر مقطع از زندگی با آن مواجه خواهد شد ، آمادگی کافی را برای بهترین عملکرد متناسب با ظرفیت ، کسب خواهد کرد.

بحران میانسالی وضعیتی احساسی از شک و اضطراب است که در آن شخص با توجه به گذر عمر و درک این موضوع به نیمی از دوره زندگی خود را سپری کرده ، نا آرام می گردد. این حالت معمولاً برای افرادی رخ می دهد که نتایج قابل قبولی از مقاطع قبلی زندگی نداشتند و نیابوده اند و ممکن است نسبت به زندگی ، شغل یا شریک زندگی خود احساس ملالت نمایند و برای ایجاد تغییر در این موارد در خود میل شدیدی را حس کنند ؛ البته باید توجه داشت که این وضعیت «آغاز فردیت» ، فرایند تحقق نفس یا « خود شکوفایی» است که تا هنگام مرگ ادامه خواهد یافت. در این دوره هر فردی دستاوردها ، اهداف و آرزوهایش را ارزیابی می کند. کسی که دچار بحران میانسالی می شود بسیاری از

اهداف و آرزوهایش را خلاف آنچه قبلاً تصور می کرده می بیند و همین امر باعث نگرانی او نسبت به آینده می شود.

تجربه زنان و مردان در مواجهه با بحران میانسالی بسیار متفاوت است. مردها اغلب بر دستاوردهای خود تمرکز می کنند و ناکامی های زندگی باعث ناامیدی آنها می شود، در صورتیکه زنان به شدت دچار بحران ظاهر و خفایت جنسی می شوند و اغلب نگران این مسأله هستند که پس از آنکه وظایف مادریشان تمام شود چه باید بکنند. ناگفته نماند که نوع فرهنگ و ارزش های جامعه نقش بسیار مهمی در القای افکاری که منجر به رفتارهای هنجار و ناهنجار فرد در مقاطع مختلف زندگی فرد می شود، ایفا می کند.

کتاب پیش رو تلاشی است برای کمک به درک بهتر این دوره تا با آگاهی هر چه بیشتر از چالش های پیش رو، توانایی و مهارت حل مسأله در میانسالی افزایش یافته و بتوانند با کمک مسای زندگی خود و هم چنین بالا بردن رضایتمندی از زندگیشان از این بحران عبور کنند.

مریم تیموری

بهار ۱۳۹۹