

بنام خداوند جان و خرد



اسدیه زندگی

www.ketab.ir

مؤلف

شماره زیرمرادی
روانشناس بالینی

فهرست نویسی فیبا

سرشناسه	پرویز مرادی، شهلا، ۱۳۴۰
عنوان و نام پدیدآوران	امید به زندگی / مولف شهلا پرویز مرادی
مشخصات نشر	تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۹۴ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۰۰۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص: ۵۶
موضوع	امید Hope
موضوع	امید - جنبه های مذهبی - اسلام Hope- Religious aspects- Islam
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ پ ۴ ۸ الف/ ۵۷۵ BF
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۲۵۶۸۵۸
نام کتاب: امید به زندگی	
مؤلف: شهلا پرویز مرادی	
ناشر: رشد فرهنگ	
طراح جلد: روشا تدین	
صفحه آرای: انتشارات رشد فرهنگ	
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف	
نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۰	
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه	
قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان	



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۰۰۲-۳

ISBN: 978-622-205-002-3

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
امید به زندگی.....	۷
ابعاد امید.....	۱۳
بعد اول: بعد شناختی و زمانی.....	۱۴
بعد دوم: آمادگی و انتظار مثبت درونی.....	۱۴
بعد سوم: ارتباط درونی با خود و دیگران.....	۱۴
امید از دیدگاه‌های مختلف.....	۱۵
اریکسون.....	۱۸
مارتین سلینگم.....	۱۹
اریک فروم.....	۲۳
ویکتور فرانکل.....	۲۵
عوامل مرتبط با امید به زندگی.....	۲۶
سلامتی.....	۲۶
فعالیت‌ها.....	۲۸
حداکثر عمر.....	۲۹
تغییرات جسمانی.....	۳۱
اهمیت امید به زندگی.....	۳۱
مراحل ناامیدی.....	۳۶
غضب.....	۳۷
یأس.....	۳۸
بی تفاوتی.....	۳۹
تفاوت افراد امیدوار و ناامید.....	۴۱
چگونه به خودمان امید بدهیم؟.....	۴۲

مقدمه

امید نیرویی هیجانی است که تخیل را به سمت موارد مثبت هدایت می‌کند. امید، به انسان‌ها انرژی می‌دهد و آنها را مجهز می‌کند تا برای کار و فعالیت آماده شوند. امید، به ما انعطاف‌پذیری نشاط و توانایی خلاصی از ضرباتی می‌دهد که زندگی به ما تحمیل می‌کند و باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود (پارکر و همکاران، ۲۰۰۳). بیلی و اشنايدر^۱ (۲۰۰۷) معتقدند که امید یک حالت انگیزش مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است. در امید، از یک سو انگیزه‌ی خواستن به اراده برای حرکت به سوی اهداف و از طرف دیگر، بررسی راه‌های مناسب برای حصول اهداف نهفته است. بنابراین، کارکرد امید در زندگی به عنوان یک مکانیزم حمایتی است و باعث رشد و پیشرفت کیفیت زندگی انسان می‌شود.

^۱ Baily& Snyder