

با خیال راحت تر سپر شویم



www.ketab.ir

مؤلف:

شفیقه فرهادی

سروش‌نامه: فرهادی، شفیقه، ۱۳۴۹-

عنوان: با خیال راحت تر پیر شویم / مؤلف: شفیقه فرهادی.

مشخصات نشر: تهران: اندیشگان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص.

شابک: 978-600-5811-75-9

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: پیری.

موضوع: خوش‌بینی.

موضوع: دینداری.

ر. ب. بنای کنگره: ۱۳۹۴ ب ۲ / ف ۱۰۶۱ HQ

رده‌بندی دیوید: ۳۰۵/۲۶

شماره کتاب‌نامه ملی: ۳۸۹۱۵۴۱

انتشارات اندیشگان - احیای مالی کانون همیاری نور آفرینش



با خیال راحت تر پیر شویم

مؤلف: شفیقه فرهادی

ناشر: اندیشگان

سال چاپ ۱۳۹۴

نوبت چاپ اول

شمارگان ۱۰۰۰ جلد

قیمت ۱۲۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

آدرس: تهران - میدان انقلاب اسلامی - خیابان کارگر شمالی بالاتر از نصرت - پلاک

۱۱۵۰

تلفن: ۸۹۷۸۴۵۵۸ و ۶۶۹۳۱۶۶۹ و ۶۶۹۴۸۴۰۴ دورنگار

وبسایت www.hamyaripub.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱۱
فصل اول: سالمندی	۱۵
سالمندی	۱۶
پیری چیست؟	۱۸
دشواری پیری	۲۰
نشانه‌های کلی	۲۱
دامنه نشانه‌های پیری	۲۱
جنبه روحی و روانی	۲۱
جنبه امنیت روانی	۲۲
عواطف و احساسات روحی سالمندان	۲۳
تظاهرات پیری	۲۳

۲۴ چگونه پیری بر سلامت روانی اثر می گذارد؟

۲۹ فصل دوم: خوش‌بینی

۳۰ خوش‌بینی و مزایای آن

۳۱ تفکر خوش‌بینانه

۳۳ مثبت نگریستن

۳۴ ضمیر وجدان آگاه

۳۶ اندازه‌گیری خوش‌بینی

۳۶ خوش‌بینی سرشتی یا آموختنی

۳۷ سبک خوش‌بینی تبیین

۳۷ خوش‌بینی در منابع اسلامی

۳۸ مؤلفه‌های خوش‌بینی

۳۹ مؤلفه‌های خوش‌بینی از دیدگاه مکس مور

۴۱ فصل سوم: دینداری

۴۵ مبانی نظری

۴۵ تعریف دین

۴۶ نیاز به دین

۴۸ عبادت فطری است

۴۹ نظرات مختلف روان‌شناسی در مورد دین

۵۱	محرومیت
۵۳	مراتب دین
۵۴	ابعاد دینداری
۶۰	تأثیر دین بر سازه‌های روان‌شناختی
۶۲	اثر دین در زندگی شخصی
۶۲	دین و دینداری
۶۷	فصل چهارم: ترس از مرگ
۶۷	فرجام اندیشی
۶۸	حقیقت مرگ
۶۹	مرگ چیست؟
۷۰	اندیشه مرگ
۷۲	ترس از مرگ
۷۴	دلایل مختلف ترس از مرگ
۷۸	نظرات مختلف درباره ترس از مرگ
۸۳	فصل پنجم: ترس از مرگ در سالمندان
۸۳	حاصل ترس و نگرانی
۸۵	نتیجه‌گیری
۸۹	منابع و مآخذ

مقدمه

آدمی از نخستین روزهای تاریخ حیات معقول خویش به تأمل در هویت مرگ پرداخته و به دنبال آن اضطراب و ترسی عمیق در او پدید آمده است. بدون شک هر انسانی مرگ را تجربه خواهد کرد. رفتار بارز انسان‌ها در برابر مرگ، ابراز نفرت، خصومت و انزجار است که معمولاً با ترس آمیخته‌اند. این انسان‌ها در افراد متفاوتند و برحسب نژاد، مذهب، و فرهنگ فرق می‌کنند.

اضطراب و ترس از مرگ مفهومی پیچیده است که به سادگی قابل توصیف نیست و به طور کلی مشتمل بر مفاهیم ترس از مرگ خود، مرگ انسان است. ولی طبیعتاً با رسیدن به سنین سالمندی احتمال بیشتری برای روبرو شدن با مرگ وجود و سالمندان بیشتری را نسبت به کودکان و نوجوانان در این زمینه اندیشه می‌کنند. گروهی از افراد دارند سالمندان ترس بیشتری نسبت به جوانان نسبت به مرگ تجربه می‌کنند و گروهی دیگر انتقاد دارند سالمندان گذشته خود را مرور کرده و معتقدند کارهای مهمی را انجام داده و به خوبی زندگی کرده‌اند و در مقایسه با کسانی که این احساس را ندارند ترس کمتری را نسبت به مرگ تجربه می‌کنند.

بررسی‌های انجام شده گویای این واقعیت است که در هر ثانیه در مغز انسان بیش از ۱۰۰۰۰ واکنش به وقوع پیوسته و شواهد موجود نشان می‌دهد که مغز آدمی بسان یک داروخانه شخصی عمل کرده که در آن بیش از ۵۰ ماده فعال تولید می‌شود. به زبان دیگر، هر فکر و احساسی را که فرد در هر لحظه تجربه می‌کند این احساس ماده شیمیایی خاصی

را در بدن تولید می‌کند. لذا بدین علت است که صاحب‌نظران بر روی مثبت اندیشی تاکید می‌کنند چون احساسات مثبت استرس زدا بوده و افکار منفی اضطراب آفرین است. پس سلامت جسمی و روحی طلب می‌کند که فرد هرگز قدرت احساسات مثبت را دست کم نگیرد.

بعضی از کارهای ما براساس عادت است و برخی براساس فطرت. امتیاز فطرت بر عادت آن است که زمان و مکان، جنس و نژاد و سن و سال در آن تأثیری ندارد و هر انسانی از آن جهت که انسان است آن را دارا می‌باشد. عبادت و پرستش نیز از امور فطری است. البته در شکل و نوع پرستش‌ها تفاوت زیادی دیده می‌شود. پرستش برخاسته از جان است، برخاسته از معرفت است، برخاسته از توجه است، برخاسته از تقدس است، برخاسته از نیایش است، برخاسته از عشق به کائنات معبود است. عبادت غذای روح است و همان طور که بهترین غذا آن است که جذب بدن شود، بهترین عبادت آن است که جذب روح شود. یعنی با نشاط و حضور قلب انجام گیرد. هر نفس در هر لحظه و در هر شرایطی بدون هیچ وقت قبلی و واسطه‌ای می‌تواند با هر زبانی به دارد با ارتباط برقرار کند. اطاعت و عبادت خدا برای اولیاء خدا چنان حالتی به وجود می‌آورد که در هر شرایطی دچار اضطراب نمی‌گردد.

عده‌ای از روان‌شناسان بر این باورند که نیمی از معیبه‌های سلامت روان به وسیله باورهای مذهبی تبیین می‌شود. آن‌ها معتقدند مذهب به انسان کمک می‌کند تا معنای حوادث زندگی به ویژه حوادثی را که دردناک و اضطراب‌انگیز هستند را بپذیرد و موجب دلگرمی و خرسندی مطبوعی در روان و روحیه او بشود. از طرفی پیر سدن امده شگفت‌آوری است. آن چنان شگفت‌آور که اغلب نمی‌توانیم باور کنیم که روزی به سراغ ما خواهد آمد، زیرا تحول دوران جوانی آن چنان تدریجی است که هیچ گاه تغییرات ناشی از آن قابل احساس نیست، همان سان که تابستان جانشین بهار و پاییز جایگزین بهار می‌گردد.