

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چگونه شاد باشیم و کمتر آسیب پذیر

نویسنده:

آلبرت الیس

مترجم:

مهرویه هاشمی نژاد

ویراستار:

حسن چابک



انتشارات
چابک اندیش

سرشناسه	: ا.ا.ا. ال.ا.ا.ا. Ellis, Albert
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه شاد باشیم و کمتر آسیب پذیر / نویسنده ال.ا.ا.ا. ال.ا.ا.ا. مترجم مهرویه هاشمی نژاد؛ ویراستار حسن چابک.
مشخصات نشر	: تهران: چابک اندیش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۱۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان اصلی	: How to make yourself happy and remarkably less disturbable, c1999
موضوع	: چگونه شادی آفرین زندگی خود باشیم (و در برابر نملایمات مقاوم تر).
موضوع	: خشم
موضوع	: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی
شناسه افزود	: هاشمی نژاد، مهرویه، ۱۳۵۰ - مترجم
شناسه افزود	: چابک، حسن، ۱۳۵۱ - ویراستار
رده بندی کنگ	: ۱۳۹۱ الف ۵ / خ ۵۷۵ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۲۳۱۶۰



چگونه شاد باشیم و کمتر آسیب پذیر

نویسنده	✧ ✧	ال.ا.ا.ا. ال.ا.ا.ا.
مترجم	✧ ✧	مهرویه هاشمی نژاد
ناشر	✧ ✧	چابک اندیش
ویراستار	✧ ✧	حسن چابک
ناظر چاپ	✧ ✧	سپیده بیات ترک
صفحه آرای	✧ ✧	الهام پیدایی
تیراژ	✧ ✧	۲۱۰۰
نوبت چاپ	✧ ✧	اول ۱۳۹۲

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5861-14-3

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۸۶۱ - ۱۴ - ۳

مرکز نشر: تهران، نشر کتاب چابک تلفن: ۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲ - ۰۹۳۷۰۲۴۰۰۶۴ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

Email: Chabok_andish@yahoo.com

تلفن: ۶۶۴۹۹۳۲۷

www.chabokandish.com

Email: info@chabokandish.com

۵	فصل ۱: چگونه خود را شادتر کنید و کمتر آشفته باشید.....
۱۰	آیا واقعاً می‌توانید خود را تغییر دهید؟.....
۱۶	چگونه می‌توانید خود را شاد کنید؟.....
۱۹	هیچ‌کس کامل نیست، اما
۲۰	در روش‌های درمانی عقلانی هیجانی رفتاری (REBT) چه چیز متمایزی وجود دارد؟.....
۲۳	فصل ۲: کشف، انکار و فرو ریختن خواسته‌های مُخرب.....
۳۶	فصل ۳: القای ایجاد تغییرات قابل توجه در شما.....
۳۷	روش درمانی رفتاری عقلانی هیجانی دقیقاً چیست؟.....
۴۴	این تفکرات است که اهمیت دارد.....
۴۷	فصل ۴: می‌توانید تغییر کنید اگر فکر می‌کنید می‌توانید.....
۴۷	پنج باور خود-آغازی.....
۶۳	فصل ۵: حرکت در جاده‌ای به سمت آشفستگی کمتر.....
۶۴	اراده - قدرت اراده.....
۶۸	فقدان و از دست دادن وحشتناک است، مگر نه؟.....
۷۵	فصل ۶: پذیرفتن خودتان و دیگران.....
۷۷	انتظارات و توقعات قوی اما واقع‌بینانه از ایجاد تغییر در خودتان.....
۸۶	پذیرش بی‌قید و شرط دیگران.....
۹۱	فصل ۷: بسیار بد است! وحشتناک است! افتضاح است! می‌توانم تحملش را ندارم!.....
۹۸	کاهش بیماری «نمی‌توانم تحمل کنم!».....
۱۰۱	پرهیز از تعمیم‌دادن‌های افراطی و برچسب‌زدن.....
۱۰۵	فصل ۸: بدترین چیزی که می‌تواند اتفاق بیفتد چیست؟.....
۱۰۵	پذیرش بدترین پیشامدی که ممکن است برای شما اتفاق بیفتد.....
۱۱۱	اصول نهادین ضد شبکه‌کردن.....
۱۱۶	ریشه‌کن کردن تفکر من - نمی‌توانم.....
۱۱۹	هفت گام برای مبارزه با «من نمی‌توانم‌ها».....
۱۲۳	پیشگیری از اختلال و پرباشی.....
۱۲۶	رعایت میانه‌روی، توازن و سخاوتمندی.....
۱۳۰	چالش‌های موجود در گرفتاری‌ها و ناملازمات را بپذیرید.....
۱۳۳	فصل ۹: راه‌های متفکرانه برای این‌که کمتر ناراحت شوید.....

۱۲۵	یافتن باورهای نامعقول و خودشکنی‌ها
۱۳۹	ایجاد و کاربرد سازگاری عقلانی و خود-اقراری
۱۴۵	تصویرسازی تجسم مثبت
۱۵۱	تکالیف شناختی روش درمانی عقلانی هیجانی رفتاری (REBT)
۱۶۷	فصل ۱۰: روش‌های تفکر بیشتر برای حل مشکلات، بینش، معنویت و عزت نفس
۱۶۷	حل مشکلات به صورت عملی
۱۷۳	تکنیک‌های متمرکز بر راه حل
۱۷۶	استفاده از قدرت و توانمندی خود و پرهیز از خوش بینی زیاد
۱۷۸	استفاده خوب و استفاده بد از روش‌های انحراف فکر
۱۸۳	استفاده از روش‌های معنوی و مذهبی برای کمک به شما در مشکلات هیجانی
۱۸۶	به دست آوردن بینش در مورد اختلالات و کاستی‌های تان
۱۸۹	افزایش عزت نفس و کارایی در خود
۱۹۱	فصل ۱۱: روش‌های احساسی برای این که کمتر آسیب پذیر باشید
۱۹۳	استفاده از عبارت‌های قوی برای کنترامدن
۱۹۴	استفاده از تخیل احساسی عقلانی
۱۹۸	از تمرین ضد خجالت استفاده کنید
۲۰۲	استفاده از شوخ طبعی برای این که مسائل را زیاد جدی نگیرید
۲۱۳	زیر سؤال بردن قدرتمندانه‌ی باورهای نامعقول
۲۱۵	استفاده از اقدام‌های متناقض
۲۲۱	فصل ۱۲: روش‌های عملی برای آشفته‌گی کمتر
۲۲۲	انجام دادن کارهایی که به طور نامعقول از انجام آن‌ها ترس دارید
۲۲۷	استفاده از تکنیک‌های تقویت
۲۳۱	استفاده از روش وقفه
۲۳۵	فصل ۱۳: پیش به سوی خود شکوفایی و شادی‌های بیشتر
۲۳۸	محدودیت خود شکوفایی
۲۴۰	اهداف بالقوه برای خود شکوفایی
۲۴۵	فصل ۱۴: برخی از نتیجه‌گیری‌ها در مورد شادتر بودن و کمتر آشفته شدن
۲۴۸	آیا می‌توانید به تنهایی کاری کنید که کمتر آشفته و ناراحت شوید؟
۲۵۱	انتظارات واقع بینانه از درمان
۲۵۷	چگونه بهبودی خود را حفظ کنید
۲۶۱	چگونه با لغزش به عقب، مقابله کنید
۲۶۲	چگونه در مورد اختلالات و در مورد تسکین آن‌ها کلی‌گویی کنیم
۲۶۵	فصل ۱۵: دستورالعمل‌های منطقی برای ذهن و قلب شما