

اگر بخواهیم

میتوانیم

نویسندگان: آرژوند لازاروس / آلی فی
مترجم: مهرداد فیروزبخت



سرشناسه: لازاروس، آرنولد ا.، ۱۹۳۲ - م.

Lazarus, Arnold A.

عنوان و نام پدیدآور: اگر بخوام می توانم / نویسندگان آرنولد لازاروس، آلن فی؛ مترجم مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۰۷-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: I can if I want to, ۱۹۷۵.

یادداشت: چاپ قبلی: جیحون، ۱۳۸۷.

موضوع: موفقت -- جنبه های روان شناسی

موضوع: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی

شناسه افزوده فی، آلن، ۱۹۳۲ - م.

شناسه افزوده: Fay, Allen

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۵۱۵/۴۳۹۲/۴۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۹۶۳۹۰

روان‌شناسی

| اگر بخوام می توانم |

| نویسنده: آرنولد لازاروس - آلن فی |

| مترجم: مهرداد فیروزبخت |

| طراح جلد: احسان رضوانی |

| ناشر: انتشارات روان شناسی و هنر |

| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: آرماسا |

| نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۲ | تیراژ: ۱۰۰۰ | قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۰۷-۱ |

| ISBN: 1-07-7063-600-978 |

| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

| انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ |

فهرست

۷	کی هستیم و این کتاب چگونه منتشر شد
۹	چه چیزهایی در مورد مردم یاد گرفته‌ایم و چگونه کمک می‌کنیم عوض شوند
۱۳	شروع
۲۵	اشتباهات رایجی که می‌توانید زندگی آدم‌ها را خراب کنند - و روش تصحیح آنها
۲۶	۱ اشتباه نکن
۲۹	۲ در هر کاری خوب باش یا وامود کنی همه چیز را می‌دانی
۳۳	۳ به نفع توست که کم‌تر خودافشایی کنی
۳۶	۴ تو قربانی شرایط هستی. زندگی اصولاً در اختیار نیروهای ...
۴۰	۵ بقیه خوشحال هستند
۴۴	۶ عصبانیت خود را بیرون بریز
۴۸	۷ وقتی کار خودت را می‌کنی و دیگران ناراحت می‌شوند باید ...
۵۲	۸ دل دیگران را به دست آور و از دوستی و تأیید آنها مطمئن شو
۵۴	۹ درست حرف بزن. به دیگران نشان بده نظرت از نظر آنها بهتر است
۵۶	۱۰ خوشبختی لیاقت می‌خواهد
۵۹	۱۱ احتیاط کن. خودت را به خطر نینداز
۶۳	۱۲ کاملاً مستقل و خودکفا باش
۶۵	۱۳ اگر از مشکلات و ناملایمات فرار کنی به مرور ...
۶۷	۱۴ کامل باش
۶۹	۱۵ بر اساس چند حرف یا چند عمل دیگران ...
۷۲	۱۶ بعضی آدم‌ها بهتر از بعضی دیگر هستند

۷۵	اشتباه « یا این/ یا آن »	۱۷
۷۷	اگر می‌خواهی احساس رضایت کنی ...	۱۸
	قسمت اول: تو می‌توانی اکثر حرف‌هایی را که می‌شنوی باور کنی	۱۹
۸۰	سمت دوم: افکار عجیب و غریب تو را جدی خواهند گرفت	
۸۳	درمان همیشه بی‌ضرر است	۲۰
۸۵	پیشنامه انتخاب درمانگر	
۸۷	پنج شرح حال کوتاه که می‌توانند به شما کمک کنند	
۹۹	نکته‌ای درباره دارو	
۱۰۱	جمع‌بندی	