



اضطراب خود را کنترل کنید قبل از این که

شما را کنترل کند

نویسنده:

آلبرت الیس

مترجم:

مهرویه هاشمی‌راد

ویراستار:

حسن چابک



مدرسنامه

الی، الیرت، ۱۹۹۳ - ۲۰۰۷ م. Ellis, Albert

عنوان و نام پدیدآور

اضطراب خود را کنترل کنید قبل از این که شما را کنترل کند؛ نویسنده الیرت الیس؛ مترجم

مهرویه هاشمی نژاد، ویراستار حسن چابک.

مشخصات نشر

تهران: چابک اندیش ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری

ص: ۲۴۸

شابک

978-600-5861-17-4

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: How to control your anxiety before it controls you. ©1998

موضوع

اضطراب - روابط بین اشخاص

شناسه افزوده

هاشمی نژاد، مهرویه، ۱۳۵۰ - مترجم / چابک، حسن، ۱۳۵۱ - ویراستار

رده بندی کنگره

۷۵۷۵ (3) / الف ۵۸۸ الف ۱۳۹۲ ۷

رده بندی دیویی

۱۵۲:۴۶

آزمه کتابخانه ملی

۳۳۷۶۶۹۲



## اضطراب خود را کنترل کنید قبل از اینکه شما را کنترل کند

|                   |   |   |            |
|-------------------|---|---|------------|
| آلبرت الیس        | ✧ | ✧ | نویسنده    |
| مهرویه هاشمی نژاد | ✧ | ✧ | مترجم      |
| چابک اندیش        | ✧ | ✧ | ناشر       |
| حسن چابک          | ✧ | ✧ | ناظر چاپ   |
| نام معماری        | ✧ | ✧ | صفحه آرایی |
| ۱۳۹۲              | ✧ | ✧ | نوبت چاپ   |
| ۲۰۰۷              | ✧ | ✧ | تیراژ      |

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5861-17-4

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۱۷-۴

مراکز نخش: تهران، نخش کتاب چابک تلفن: ۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲-۰۹۳۷۰۲۴۰۰۶۴-۶۶۴۹۱۰۲۴

www.Chabokandish.com

Email: info@Chabokandish.com

Email: Chabok\_andish@yahoo.com

تلفن: ۶۶۴۹۹۳۲۷

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

- فصل ۱ / چرا من آواره‌ام؟ شما می‌توانید اضطراب خودتان را قبل از این که اضطراب‌تان شما را بیشتر کند کنترل کنید..... ۵
- فصل ۲ / اضطراب چیست و چگونه ناهوشیار شما را کنترل می‌کند..... ۱۵
- فصل ۳ / خوشبختانه، بیشتر اضطراب‌ها توسط شما توسط خودتان ایجاد شده‌اند و می‌توانند به راحتی هم از بین بروند..... ۲۶
- فصل ۴ / باورهای غیرعقلانی که باعث مضطرب شدن شما می‌شوند..... ۳۷
- فصل ۵ / زیر سؤال بردن اضطرابی که باورهای غیرعقلانی به خود می‌آورد... ۵۵
- فصل ۶ / استفاده از خودگفته‌های سازشی عقلانی..... ۷۳
- فصل ۷ / استفاده از سبک سازی و تجسم مثبت..... ۹۰
- فصل ۸ / استفاده از تحلیل‌ها و موشکافی‌های مقرون به صرفه برای کنترل اضطراب خود..... ۸۲
- فصل ۹ / استفاده از روش‌های روحی روانی برای آموزش کنترل اضطراب..... ۸۶
- فصل ۱۰ / استفاده از روش‌های حواس پرتی شناختی و آرمیدگی..... ۸۸
- فصل ۱۱ / استفاده از صحنه‌سازی مجدد..... ۹۰
- فصل ۱۲ / استفاده از روش حل مشکلات برای کنترل اضطراب..... ۹۳

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| فصل ۱۳/ استفاده از پذیرش بی قید و شرط خود.....                                                               | ۹۷  |
| فصل ۱۴/ استفاده از پذیرش بی قید و شرط خود برای کنترل اضطراب.....                                             | ۱۱۱ |
| فصل ۱۵/ تصویرسازی ذهنی عقلانی برانگیزنده.....                                                                | ۱۲۶ |
| فصل ۱۶/ استفاده از تمرین برای بورش به شرمساری و کنترل اضطراب.....                                            | ۱۳۱ |
| فصل ۱۷/ برخی از روش‌های قوی، چشمگیر و نمایشی برای کنترل اضطراب شما.....                                      | ۱۴۳ |
| فصل ۱۸/ به‌طور محکم خودتان را نسبت به باورهای غیرعقلانی و خودیاری متقاعد کنید.....                           | ۱۴۶ |
| فصل ۱۹/ استفاده از شوخ‌طبعی برای کنترل اضطراب.....                                                           | ۱۵۳ |
| فصل ۲۰/ استفاده از تمرین قرار گرفتن و حساسیت‌زدایی رفتاری.....                                               | ۱۵۹ |
| فصل ۲۱/ ماندن و تسلیم شدن موقعیت‌هایی که برانگیزنده‌ی اضطراب هستند.....                                      | ۱۷۰ |
| فصل ۲۲/ استفاده از روش‌های تقویت برای کنترل اضطراب.....                                                      | ۱۷۵ |
| فصل ۲۳/ استفاده از جریمه برای کنترل اضطراب.....                                                              | ۱۸۱ |
| فصل ۲۴/ استفاده از روش ایفای نقش مثبت برای کنترل اضطراب.....                                                 | ۱۸۴ |
| فصل ۲۵/ نظراتان در مورد زیست‌شناسی و بیولوژی چیست؟.....                                                      | ۱۸۹ |
| فصل ۲۶/ یک روش کاملاً مؤثر برای کنترل اضطراب قبل از آنکه شما را کنترل کند.....                               | ۱۹۴ |
| فصل ۲۷/ اصل ۱۰۴ اصل برای کنترل تفکر مضطرب من.....                                                            | ۲۰۴ |
| فصل ۲۸/ اصل ۵۷ اصل و نگرش عقلانی برای کنترل احساسات مضطرب و تنش‌های جسمانی من نسبت به اضطراب.....            | ۲۲۶ |
| فصل ۲۹/ اصل ۵۵ اصل عقلانی برای کمک به من که بتوانم برضد اضطراب ناراحت‌کننده و ترس‌های غیرعقلانی عمل کنم..... | ۲۳۹ |