



راهنمای غلبه بر مشکلات شایع

روان‌شناختی

(رویکرد شناختی - رفتاری)

تألیف

حمید زکری

(مدرس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و مرکز تحقیقات روان‌تنی)

دکتر امراه ابراهیمی

(عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و مرکز تحقیقات روان‌تنی)

و

عاطفه نکویی، صدیقه عباسی قلعه‌تکی و مهرنوش جلالی

ویراستار علمی

دکتر امراه ابراهیمی

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای غلبه بر مشکلات شایع روانشناختی (با رویکرد شناختی - رفتاری)/ترجمه و تألیف حمید نصیری ... [و دیگران]؛ ویراستار علمی امراه ابراهیمی.

مشخصات نشر : اصفهان: نشر نوشته، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۲۷۲ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۰۵-۶۰۷-۷

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

یادداشت : ترجمه و تألیف حمید نصیری و امراه ابراهیمی، عاطفه نکویی، صدیقه عباسی قلمه تکی، و مهرنوش جلالی موفق.

موضوع : شناخت درمانی - - به زبان ساده

موضوع : رفتار درمانی - - به زبان ساده

شناسه افزوده : نصیری، حمید، ۱۳۵۱ -

شناسه افزوده : ابراهیمی، امراه، ۱۳۴۳-، ویراستار

شابک استاندارد : ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۰۵-۶۰۷-۷

کتابشناسی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲

بارها چاپ شده : ۳۳۸۱۰۹۲



اصفهان : بیان - سین - ساختمان نوید

کد پست : ۸۱۴۳۹-۸۴۱۱۷

تلفن : ۲۲۰۸۶۱۰ - ۲۲۲۶۴۴۵

E-mail : VILHTL_PUB @ Yahoo.co.uk

راهنمای غلبه بر مشکلات شایع روان‌شناختی (با رویکرد شناختی - رفتاری)

ترجمه و تألیف: حمید نصیری

امراه ابراهیمی، عاطفه نکویی، صدیقه عباسی قلمه تکی و مهرنوش جلالی موفق

ویراستار علمی: دکتر امراه ابراهیمی

طرح جلد: مجتبی عصیانی

لینوگراف: طلوع

چاپ: هشت بهشت

صحافی: سپاهان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۰۵-۶۰۷-۷

ISBN: 978-600-6005-60-7

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

	فصل اول : غلبه بر اضطراب
۳	پیش گفتار
	بخش اول : اضطراب چیست؟
۵	اضطراب چیست؟
۱۱	چرخه‌ی معیوب اضطراب
	بخش دوم : مقابله با اضطراب
۱۴	کنترل نشانه‌های جسمی اضطراب
۲۰	افکار اضطراب‌زا و نگران کننده
۲۱	چگونگی تشخیص و مقابله با افکار اضطراب‌زا
۲۷	نگرش‌های منفی نسبت به نگرانی
۳۴	باورهای مثبت نسبت به نگرانی
۳۹	تقلبه بر رفتارهای اجتنابی و محافظت کننده
۴۵	مسئولیت‌پذیری
۴۸	مراحل مهم در حل مسأله
	مطالب دیگر
	فصل دوم : غلبه بر افسردگی
۵۳	پیش گفتار
	بخش اول : درباره‌ی افسردگی
۵۵	افسردگی چیست؟

۵۸	باورهای غلط درباره‌ی افسردگی
۶۰	علل افسردگی چیست؟
۶۲	چرا رهایی از افسردگی سخت است؟
۶۸	روش‌های درمان افسردگی
۷۱	بخش دوم : غلبه بر افسردگی
۷۹	از کشت به روال عادی زندگی
۸۹	افکار منفی و افسردگی
۹۴	راه حل مشکلات
	تشخیص و علت مثبت خود
۱۰۱	فصل دوم: غلبه بر استرس
	پیش‌گفتار
۱۰۴	بخش اول : استرس
۱۰۷	استرس چیست؟
۱۰۸	چگونه طرز فکر ما روی سطح استرس ما تأثیر می‌گذارد؟
۱۱۰	چه چیزی موجب تداوم استرس می‌شود؟
	چهار واقعیت مهم درباره‌ی استرس
۱۱۳	بخش دوم : غلبه بر استرس
۱۲۰	با استفاده از افکار خود با استرس مقابله کنید
۱۲۹	با استرسی که در بدنتان وجود دارد مقابله کنید
۱۳۰	تشخیص منابع استرس‌آور
۱۳۳	هفت گام برای مقابله با مشکلات
۱۳۸	مدیریت زمان
۱۳۹	ریخت و پاش‌ها
۱۴۶	ترفندهای ماهرانه و خردمندانه قدیمی
۱۴۶	سخن آخر
	نکات دیگر

فصل چهارم: افزایش سطح عزت نفس

پیش گفتار

۱۵۱

بخش اول: آگاهی از عزت نفس پایین

۱۵۳

عزت نفس پایین چیست؟

۱۵۵

پیامدهای کاهش عزت نفس

۱۵۷

نگونه عزت نفس یک فرد پایین صی آید؟
تجربیات گذشته و حال،

۱۵۹

نتیجه گیری کلی و عزت نفس پایین

چگونه و چگونه خطای سابق غلبه کنیم:

۱۶۲

قوانین زندگی خود را تعیین کنید

۱۶۳

چه چیزی عزت نفس شما را هم چنان پایین نگه می دارد؟

بخش دوم: افزایش سطح عزت نفس

۱۶۷

نتیجه گیری کلی خود را مشخص کنید

پیش داوری های منفی خود را کنار بگذار

۱۷۸

خودتان را مورد انتقاد قرار ندهید

۱۸۶

خودتان را همان گونه که هستید، بپذیرید

۱۹۳

قوانین زندگی خود را تغییر دهید

۱۹۸

نتیجه گیری های کلی سابق خود را کنار بگذارید

۲۰۳

برای آینده خود برنامه ریزی کنید

۲۰۶

مطالب دیگر

فصل پنجم: غلبه بر آسیب های دوران کودکی

پیش گفتار

۲۰۱

بخش اول: آسیب های دوران کودکی و عواقب ناشی از آن

۲۱۳

آسیب های دوران کودکی چیست؟

۲۱۵

این آسیب ها چه مشکلاتی را به وجود می آورند؟

۲۱۹

چرا این مشکلات به سختی از بین می روند؟

بخش دوم : غلبه بر مشکلات

- ۲۲۳ آمادگی برای ایجاد تغییر و انعطاف‌پذیری در خود
- ۲۲۵ مصمم بودن برای هدف و تشخیص موانع بهبودی
- ۲۲۹ از برای مهارت‌های مقابله‌ای خود با این آسیب، جعبه ابزاری بسازید
- ۲۳۵ رسیدن به دیدگاهی متعادل
- ۲۴۰ کنترل خاطرات مشکل‌ساز
- بخش سوم : روی مسائل کلیدی کار کنید
- ۲۴۳ آگاهی از احساس سرزنش و شرمندگی خود
- ۲۴۷ خشم، غصه‌نیت و نحوه‌ی برخورد با آن
- ۲۵۴ برقراری ارتباط با احساسات خود
- ۲۵۹ مواجهه با شرایطات مشکل‌ساز
- ۲۶۸ غلبه بر مشکلات در طولانی مدت
- ۲۶۹ مطالب دیگر
- ۲۷۱ منابع

قدمه پدیدآورندگان

سرعت فزاینده‌ی رشد و توسعه‌ی جوامع انسانی و پیچیدگی‌های موجود در عصر مدرنیسم و فرامدرن، به همراه خود افزایش مشکلات روان‌شناختی را به دنبال داشته است.

برای هر یک از ما پیش آمده است که گاهی غمگین، مضطرب یا نگران مشکلاتی باشیم که برایمان رخ می‌دهد و یا این که در اضرافمان افرادی را می‌بینیم که با مشکلات مربوط به سلامت روانی نظیر افسردگی، اضطراب، استرس، راه‌های زندگی و فقدان‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند. این جاست که در باب این احساس مسئولیت می‌کنیم و مایلیم راهکارهای صحیح و علمی به آن‌ها بدهیم و یا خود استفاده کنیم. در این بین رسالت روان‌شناسی نوین نه تنها به کمک به سلامت روان انسان‌های عصر حاضر برای غلبه بر مشکلات روان‌شناختی بوده بلکه ارتقای مهارت‌های زندگی، افزایش توان مقابله با تنش‌ها، سازگاری با دنیای جدید و در نتیجه افزایش سلامت عمومی و کیفیت زندگی است. پدیدآورندگان این کتاب در خلال سال‌ها تجربه‌ی بالینی با مراجعان، برگزاری کارگاه‌های آموزشی و سخنرانی در مجامع علمی و عمومی نیاز به کتاب راهنمای غلبه بر مشکلات روان‌شناختی را احساس نمودند و برای پاسخ به این نیاز عمومی، منابع و کتاب‌های موجود بررسی شد و نهایتاً کتاب کاربردی حاضر ترجمه و تالیف گردید. در این‌جا جای دارد از برندا هوگان، لی

بروسان، ملانی فنل و هلن کنرلی که با در اختیار گذاردن منابع مفید، ما را در تدوین این مجموعه یاری کردند، سپاسگزاری نماییم.

در این کتاب پنج موضوع مهم سلامت روان به بحث گذاشته شده است که شامل غلبه بر اضطراب، غلبه بر افسردگی، غلبه بر استرس، غلبه بر اضطراب و غلبه بر آسیب‌های دوران کودکی می باشد.

از آن جایی که هر اثر علمی نمی‌تواند کامل باشد و طبیعتاً دارای نقصان‌هایی است، این مجموعه نیز از این قاعده مستثنی نمی‌باشد. لذا پدیدآورندگان این کتاب مشتاقانه برای انتقادات و پیشنهادهای خوانندگان محترم می‌باشند.

حمید نصیری - دکتر امرالہ ابراہیمی