

راهنمای غلبه بر مشکلات شایع روان‌شناختی و ارتقای سلامت روان (با رویکرد شناختی - رفتاری)

ترجمه و تألیف:

دکتر ام‌راله ابراهیمی

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

دکتر حمید نصیری

(مدرس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و مرکز تحقیقات روان‌تنی)

مصطفی عربی مدرس دانشگاه اصفهان

و عاطفه مه‌بیان

ویراستار علمی:

حمید نصیری

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای غلبه بر مشکلات شایع روانشناختی و ارتقای سلامت روان
(با رویکرد شناختی - رفتاری) / ترجمه و تألیف امراله ابراهیمی ...

مشخصات نشر : اصفهان: نشر نوشته، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۲۸ص.

شاہک ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۰۵-۶۱-۴ :

وضعیت فهرست نویسی : فیا

ترجمه و تألیف امیراله ابراهیمی، حمید نصیری، مصطفی عرب، فاطمه مبلیان.

یادداشت

موضوع : شناخت درمانی - - به زبان ساده

موضوع: رفتار درمانی - - به زبان ساده

شناسه افزوده : ایر اهیم، امراله، ۱۳۴۳-

شناسه افزوده : نصیری، حمید، ۱۳۵۱-، ویراستار

ردہ بنامہ کتب خانہ : ۱۳۹۲ ۲۸ ۹۹/۴۸۹

819/19142: 450

۳۳۸۱۱۰۰ : ملی



اصفهان - ن - ساختمان نوید

کد دستم ۸۱۴۳۹-۸۴۱۰

تلف: ۰۲۰۸۶۱۰ / دورنگار ۲۲۲۶۴۱

E-mail: NEWSHT@PUB@Yahoo.co.uk

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

ترجمہ و تالیف: دکتر امرالہ ابراہیمی، حمید نصیری، مصطفیٰ عباسی، عبدالغفار مبلان

ویراستار علمی: حمید نصیری

طرح جلد: مجتبیٰ عصیانی

لینوگراف : طلوع

جواب : هشتم بهشت

صحافی : سپاهان

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۳

قیمت : ۱۲۰۰۰ تومان

شایک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۰۵-۶۱-۴

ISBN: 978-600-6005-61-4

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

۳	فصل اول: اضطراب سلامتی پیش گفتار
۵	بخش اول: اضطراب سلامتی اضطراب سلامتی چیست؟
۹	چه کسانی اضطراب سلامتی را بالا می‌برند؟
۱۰	چه چیزی موجب تداوم اضطراب سلامتی شما می‌شود؟
۱۹	بخش دوم: غلبه بر اضطراب سلامتی چگونه می‌توانید از اضطراب سلامتی رهایی یابید؟
۲۰	ارزیابی وضعیت فعلی فرد
۲۲	مقابله با نگرانی نسبت به بیماری
۴۰	کم‌تر روی بدن‌تان تمرکز کنید
۴۳	کم‌تر بر بیمار شدن خود تمرکز کنید
۴۶	جمع‌بندی
۴۷	مطالب دیگر

۵۱	فصل دوم: غلبه بر وسواس پیش گفتار
۵۳	بخش اول: درباره‌ی وسواس فکری - عملی وسواس فکری - عملی چیست؟

چرا افراد به اختلال وسواس فکری- عملی مبتلا می‌شوند و چگونه این اختلال ادامه می‌یابد؟

تأثیر وسواس فکری- عملی بر خانواده و دوستان چگونه است؟

بخش دوم: مقابله با وسواس فکری- عملی

درمان دارویی برای وسواس فکری- عملی

درمان رفتاری وسواس فکری- عملی

درمان شناختی وسواس فکری- عملی

سخن آخر

فصل سوم: غلبه بر سوگ

پیش‌گفتار

بخش اول: درباره‌ی سوگ

سوگ چیست؟

هنگام سوگواری چه انتظاری از شما می‌توان داشت

واکنش‌های دیگران

چه چیزی به شما کمک می‌کند؟

بخش دوم: غلبه بر سوگ

داستان خودتان را تعریف کنید

بازگشت به روال عادی زندگی

زمان و مکان خاصی را برای سوگواری اختصاص دهید

موانع را از سر راه‌تان بردارید

مواجهه با اولین (خاطرات و روزهای مهم پس از مرگ متوفی)

ایجاد یک روش جدید

سخن آخر

مطالب دیگر

فصل چهارم: اختلال استرس پس از سانحه

- پیش گفتار ۱۴۷
- بخش اول: اختلال استرس پس از سانحه
- اختلال استرس پس از سانحه چیست؟ ۱۴۹
- بخش دوم: غلبه بر واکنش‌های ناشی از استرس پس از سانحه
- روش درمان شناختی-رفتاری چیست؟ ۱۵۷
- بسیار به خود درمانی از طریق روش شناختی - رفتاری ۱۶۱
- عبارت نگرش خود نسبت به خواب ۱۶۷
- مدیریت خشم ۱۶۹
- بر احساس گناه و غلبه کنید ۱۷۳
- آگاهی از احساس خود، غم و فقدان ۱۷۶
- غلبه بر بی‌حسی عاطفی و رفتارهای اجتنابی ۱۷۹
- آینده‌نگری ۱۸۰
- مطالب دیگر ۱۸۱

فصل پنجم: ۵۰ بازی برای افزایش عزت نفس

- بازی اول - الفبای توانایی احساسات ۱۸۵
- بازی دوم - یک حس قوی شبیه ... ۱۸۶
- بازی سوم - زنجیره‌ی لغات ۱۸۷
- بازی چهارم - سه ضلعی مهم ۱۸۸
- بازی پنجم - جملات قدرتمند ۱۸۹
- بازی ششم - زبان بدن توانمند ۱۹۰
- بازی هفتم - زنان و مردان قوی ۱۹۱
- بازی هشتم - مصاحبه‌های قوی ۱۹۱
- بازی نهم - عزت نفس به چه معناست؟ ۱۹۲

- ۱۹۳ بازی دهم - معمای عزت نفس
- بازی‌هایی برای هم‌دلی با دیگران
- ۱۹۳ بازی یازدهم - نیمرخ‌های شخصیتی
- ۱۹۴ بازی دوازدهم - محبوب
- ۱۹۵ بازی سیزدهم - فهرست آروها
- ۱۹۵ بازی چهاردهم - استعداد حیوانی
- ۱۹۶ بازی پانزدهم - مؤنث، مذکر
- ۱۹۷ بازی شانزدهم - بازی سه نفره
- ۱۹۹ بازی هفدهم - ضربه‌ی خفیف جوجه تیغی‌ها
- ۱۹۹ بازی هیجدهم - وسط دست‌ها صحبت می‌کنند
- ۲۰۰ بازی نوزدهم - زتار
- ۲۰۰ بازی بیستم - تعادل
- بازی‌هایی برای خود
- ۲۰۱ بازی بیست و یکم - من آدمی بیستم
- ۲۰۲ بازی بیست و دوم - من ... هستم من ... می‌توانم. من ... دارم.
- ۲۰۳ بازی بیست و سوم - اسم من ... برده‌ها ...
- ۲۰۴ بازی بیست و چهارم - یازده کلمه
- ۲۰۵ بازی بیست و پنجم - سفری به نقاط قوت
- ۲۰۶ بازی بیست و ششم - کدام یک از صفات خودم دوست دارم
- ۲۰۷ بازی بیست و هفتم - صندلی داغ
- بازی بیست و هشتم - من دوست دارم دختر باشم - من دوست دارم پسر باشم
- ۲۰۷ دوست دارم پسر باشم
- ۲۰۸ بازی بیست و نهم - آگهی شخصی
- ۲۰۹ بازی سی‌ام - شناسنامه‌ی شخصی من
- ۲۱۰ بازی سی و یکم - داستان اسم من

- ۲۱۰ بازی سی و دوم - له کردن احساسات منفی
- ۲۱۱ بازی سی و سوم - دعوت به مبارزه
- ۲۱۱ بازی سی و چهارم - مردان و زنان قهرمان
- ۲۱۲ بازی سی و پنجم - یادداشت‌های منفی
- ۲۱۳ بازی سی و ششم - آگهی مبارزه
- ۲۱۴ بازی سی و هفتم - پیام‌های من
- ۲۱۵ بازی سی و هشتم - سبیل احترام
- ۲۱۶ بازی سی و نهم - ایستادگی در مقابل فشارهای گروهی
- ۲۱۷ بازی چهل و ام - سفر به آینده
- بازی‌هایی برای یاد عزت نفس
- ۲۱۷ بازی چهل و یک - پشت یک‌دیگر
- ۲۱۸ بازی چهل و دوم - گروهی بساز
- ۲۱۹ بازی چهل و سوم - بله و خیر
- ۲۲۰ بازی چهل و چهارم - گفتگوی مبتدیان
- ۲۲۱ بازی چهل و پنجم - بس کن دیگه!
- ۲۲۱ بازی چهل و ششم - دستور دادن
- ۲۲۲ بازی چهل و هفتم - با اعتماد به نفس رفتار کن
- ۲۲۳ بازی چهل و هشتم - کشتی سوراخ شده
- ۲۲۴ بازی چهل و نهم - پنج نفر در مقابل یک نفر
- ۲۲۵ بازی پنجاهم - تعهد به خود

بدمه پدید آورندگان:

شیوع روزافزون مشکلات روان‌شناختی در عصر فراتکنولوژی از جمله انواع ناهنجاری‌های گوناگون هم‌چون اضطراب کلی، اضطراب در مورد سلامت و اندام‌دگی، لزوم توجه مردم به سلامت جسم و روان خود را ضرورت شناخته‌ایست. شاید یکی از علل مشکلات روان‌شناختی که مردم ما و سایر نسل‌ها در سراسر جهان از آن رنج می‌برند، صرفاً ریشه در مشکلات بیرونی م‌چون نداشتن بلکه فقدان شیوه‌های مقابله و مهارت‌های لازم روان‌شناختی و کمبود سرمایه روان‌شناختی در مدیریت آن‌ها باشد. هدف از مجموعه م‌نشی به پیش روی شماست کمک به خوانندگان در شناخت ماهیت مشکلاتی است که احتمالاً از آن رنج می‌برند و آموزش و کسب مهارت‌های فردی برای غلبه بر آن‌هاست. در واقع این مجموعه در پی افزایش سرمایه روان‌شناختی و کمک برای افزایش توانمندی‌های فردی جهت سنگین‌تر نمودن کفه‌ی منابع روان‌شناختی فرد در مقابل کفه مشکلات عاطفی، هیجانی/ رفتاری به منظور غلبه و بقای سلامت آنان است. از سوی دیگر این مجموعه برای روان‌درمانگران و روان‌شناسان و دستیاران روان‌پزشکی نیز از دو جهت مفید است. اول این‌که با درمان‌های شناختی- رفتاری آن به زبان ساده آشنا شده و دوم این‌که از این کتاب‌ها به عنوان کتاب کار و تکلیف منزل می‌توانند به مراجعان ارائه دهند و کمک بگیرند.

توصیه‌ی پدیدآورندگان این مجموعه به خوانندگان عزیز آن است که

به مطالعه‌ی صرف این مجموعه بسنده نکنند، بلکه اگر می‌خواهند از حداکثر ظرفیت اثربخشی آن بهره‌مند شوند، تمرین‌های کتاب را انجام دهند و آن را به عنوان کتاب کار تلقی نمایند.

پدیدآورندگان این مجموعه در طی سال‌ها تدریس نظری و عملی روان‌درمانی به دانشجویان ارشد و دکتری روان‌شناسی و روان‌پزشکی و استیاران و برگزاری کارگاه‌های متعدد درمان‌های شناختی رفتاری در اختلالات روان‌شناختی یا کارگاه‌های ارتقای سلامت، جای خالی کتاب‌هایی که بتواند به کاربردی مهارت‌های غلبه بر مشکلات شایع روان‌شناختی را آموزش دهد را احساس نمودند. این مجموعه کتاب‌ها در واقع پاسخ به این نیاز است.

از آنجایی که هر تولید علمی بی‌عیب و نقص نیست، این مجموعه نیز از این قاعده استثنای ندارد. دارای کاستی‌هایی است. مایه‌ی سپاس‌گذاری فراوان است که اساتید محترم همکاران گرامی و خوانندگان این اثر ما را از راهنمایی‌های خود جهت رفع نقایص بهره‌مند سازند.

بر خود لازم می‌دانیم در این جا از برندا هوگان، چارلز یانگ، لی بروسان، سو موریس، آن و تمور و بسیاری بزرگان که با در اختیار گذاشتن منابع مفید ما را در تدوین این مجموعه یاری کردند، سپاسگزاری نماییم.

در پایان شایسته است از همکاران محترم اسامی طیف نکویی، مهرنوش جلالی موفق و صدیقه عباسی قلعه‌تکی که خالص ما را در تهیه‌ی این مجموعه یاری رساندند و همچنین از آقای صاحب فصر مدیر محترم نشر نوشته که با دقت فراوان خود، آماده‌سازی و چاپ کتاب را تسهیل نمود، سپاس و قدردانی نماییم.

دکتر ام‌اله ابراهیمی - حمید نصیری

زمستان ۱۳۹۲