

# کلبه آرامش

---

نویسنده

زهرا ایرانی



انتشارات مینوفر  
Minufar.ir

مشهد مقدس - ۱۳۹۶

|                     |                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | امیری، زهره، ۱۳۶۱ -                                  |
| عنوان و نام پدیدآور | کلبه آرامش/ زهره امیری.                              |
| مشخصات نشر          | مشهد: مینوفر، ۱۳۹۶.                                  |
| مشخصات ظاهری        | ۱۵۷ ص.                                               |
| فروست               | سلامت و تربیت؛ ۹۰۴۶.                                 |
| شابک                | 4-023-474-600-978-۱۳۰۰۰۰ ریا                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                  |
| یادداشت             | کتابنامه؛ ص. ۱۵۷.                                    |
| موضوع               | ارتباط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی              |
| موضوع               | Interpersonal communication -- Psychological aspects |
| موضوع               | روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی                |
| موضوع               | Man-woman relationships -- Psychological aspects     |
| موضوع               | زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی             |
| موضوع               | Communication in marriage -- Psychological aspects   |
| موضوع               | راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی               |
| موضوع               | Conduct of life -- Psychological aspects             |
| موضوع               | خودسازی                                              |
| موضوع               | Self-actualization (Psychology)                      |
| موضوع               | موفقیت                                               |
| موضوع               | Success                                              |
| موضوع               | ۲۳۶۲ ۱۳۹۶ الف۴الف/                                   |
| رده بندی کنگره      | ۱۷۱۸                                                 |
| رده بندی دیویی      | ۶۶ ۳۷۰۵                                              |
| شماره کتابشناسی ملی |                                                      |

|                                                                                                                                                                  |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| عنوان کتاب: کلبه‌ی آرامش                                                                                                                                         |                         |
| نویسنده: زهره امیری                                                                                                                                              |                         |
| طراح جلد: مینوفر                                                                                                                                                 | صفحه آرا: مینوفر        |
| نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶                                                                                                                                             | شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه      |
| قطع: وزیری                                                                                                                                                       | چاپ و صحافی: دقت        |
| قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان                                                                                                                                                | شابک: ۴-۰۲۳-۴۷۴-۶۰۰-۹۷۸ |
| تمام حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.                                                                                                                           |                         |
| مشهد مقدس، بلوار جلال‌آل احمد ۶۹ پ ۱۱۶، ص. پ: ۹۱۸۹۵-۱۷۵۵<br>همراه: ۰۹۳۵۲۱۶۲۷۵۵ - تلفن و دورنگار: ۰۵۱-۳۸۳۲۳۵۵۳<br>سایت: www.minufar.ir - ایمیل: minufar@yahoo.com |                         |
| <br><b>انتشارات مینوفر</b><br>Minufar Publications                            |                         |

## فهرست

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۱۳ | فصل اول: ارتباطات موثر               |
| ۱۵ | اطلاعات ارائه داده طبق منتقل می شود؛ |
| ۱۵ | شنیدن شروع صمیمیت؛                   |
| ۱۵ | حرف زدن ضامن صمیمیت                  |
| ۱۵ | بهرتر گوش دادن                       |
| ۱۶ | کشف نکات مورد علاقه مخاطب            |
| ۱۷ | روش های ارتباط و نفوذ در دل ها       |
| ۱۷ | تله پاتی و تأثیر از فاصله            |
| ۱۸ | صمیمیت بعد از شروع ارتباط            |
| ۱۹ | راه های نفوذ                         |
| ۱۹ | فیلتر گذاری نکنید                    |
| ۱۹ | ارتباطات                             |
| ۲۰ | مهارت های ارتباطی                    |
| ۲۴ | جذابیت                               |
| ۲۴ | درک، پذیرش، بخشش                     |
| ۲۶ | اشتباهات در نقش اظهار دهنده ها       |

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۲۶ | روش‌های پاسخ دهی مؤثر به انتقاد                  |
| ۲۹ | <b>فصل دوم: تقویت اعتماد به نفس</b>              |
| ۳۱ | اعتماد به نفس                                    |
| ۳۳ | دلایل مهم بودن عزت نفس                           |
| ۳۳ | انتقاد آسیب‌زا                                   |
| ۳۴ | ۵ عامل باعث تقویت احساس بد بودن                  |
| ۳۵ | تفکر مثبت                                        |
| ۳۵ | تقویت اراده                                      |
| ۳۵ | اصول مفید برای افزایش نجوم عزت نفس               |
| ۳۸ | تکنیک‌های افزایش اعتماد به نفس                   |
| ۴۱ | عبارات تاکیدی مثبت زنان                          |
| ۴۹ | منشأ منتقد درونی                                 |
| ۴۹ | ضمیر ناخودآگاه                                   |
| ۵۰ | خلع سلاح منتقد درونی                             |
| ۵۲ | نقاط قوت‌تان را فهرست‌بندی کنید                  |
| ۵۳ | مقابله با تعریف‌ها                               |
| ۵۵ | <b>فصل سوم: درمان سرماخوردگی روانی (افسردگی)</b> |
| ۵۷ | افسردگی                                          |
| ۵۹ | افسردگی = سرماخوردگی روانی                       |
| ۵۹ | ۸ مهارت مقابله‌ای                                |
| ۶۰ | درمان ناخن جویدن                                 |

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| تمرکز بر رفتار، هیجان، شناخت و عوامل ناخودآگاه .....                              | ۶۱        |
| تمرکز بر رویدادهای مثبت .....                                                     | ۶۱        |
| معکوس کردن افسردگی .....                                                          | ۶۲        |
| ابزارهای خوشبختی .....                                                            | ۶۳        |
| ۷ راه کار برای زندگی بهتر .....                                                   | ۶۵        |
| <b>فصل چهارم: درمان استرس و اضطراب .....</b>                                      | <b>۶۷</b> |
| رفع تنش و استرس .....                                                             | ۶۹        |
| چهار هورمون مؤثر در فضا .....                                                     | ۷۱        |
| تکنیک‌های مدیریت اضطراب .....                                                     | ۷۲        |
| موضوعات نگرانی .....                                                              | ۷۳        |
| ۵ قاعده برای مقابله با اضطراب .....                                               | ۷۳        |
| استرس و اضطراب .....                                                              | ۷۴        |
| استرس و اضطراب .....                                                              | ۷۴        |
| علائم جسمی .....                                                                  | ۷۴        |
| افکاری که باعث استرس ما می‌شوند .....                                             | ۷۶        |
| افرادی که عمر زیادی دارند ۶ کار می‌کرده‌اند .....                                 | ۷۶        |
| از امروز تمرین و مراقبه و تن آرامی کنید تا این هورمون‌ها درست انجام<br>شوند ..... | ۷۷        |
| غذاهایی که استرس کم می‌کند .....                                                  | ۷۸        |
| <b>فصل پنجم: تکنیک‌های کاربردی از کودکی تا مرگ .....</b>                          | <b>۷۹</b> |
| اثرات ترتیب تولد .....                                                            | ۸۱        |

|       |     |                                                                |
|-------|-----|----------------------------------------------------------------|
| ..... | ۸۱  | مراحل رشدی دفع ادرار و مدفوع کودکان و تأثیر نوع تخلیه در شخصیت |
| ..... | ۸۲  | درمان بی اختیاری ادرار و مدفوع کودک                            |
| ..... | ۸۳  | تعارض خواهر و برادرها                                          |
| ..... | ۸۴  | مشاجره با همسالان و خواهر و برادر                              |
| ..... | ۸۷  | درمان لجبازی و نافرمانی کودک                                   |
| ..... | ۸۸  | اختلاف خواهر و برادر                                           |
| ..... | ۹۲  | اختلال کاستی رجه بیش فعالی                                     |
| ..... | ۹۳  | اضطراب کودکان                                                  |
| ..... | ۹۴  | نوجوانی                                                        |
| ..... | ۹۴  | عوامل بلوغ                                                     |
| ..... | ۹۴  | ویژگی‌های نوجوانی                                              |
| ..... | ۹۵  | تحولات بلوغ روانی                                              |
| ..... | ۹۵  | عوامل پر خاشگری نوجوانان                                       |
| ..... | ۹۶  | راه‌های برخورد با نوجوانان                                     |
| ..... | ۹۶  | علل افت تحصیلی                                                 |
| ..... | ۹۸  | افسردگی نوجوان                                                 |
| ..... | ۱۰۰ | روش‌های مطالعه متمرکز                                          |
| ..... | ۱۰۲ | اشتباه در برنامه‌ریزی                                          |
| ..... | ۱۰۳ | سازگاری با پیری                                                |
| ..... | ۱۰۴ | سوگ                                                            |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| فصل ششم: خانواده درام                    | ۱۰۹ |
| ازدواج                                   | ۱۱۱ |
| زندگی آرام و آرامش در خانواده            | ۱۱۳ |
| کلیدهای موفقیت در زندگی زناشویی          | ۱۱۴ |
| شناختن همسر                              | ۱۱۴ |
| دلیل خیانت                               | ۱۱۶ |
| دلایل خیانت                              | ۱۱۶ |
| سه الگوی ارتباطی تنش زا                  | ۱۱۷ |
| سبک‌های دلبستگی                          | ۱۱۷ |
| سه نوع همدلی                             | ۱۱۸ |
| چهار قاعده حل اختلاف                     | ۱۱۸ |
| شگردهای مقدماتی برای جلب همکاری همسران   | ۱۱۹ |
| نیاز مردان                               | ۱۱۹ |
| قوانین خانواده                           | ۱۲۳ |
| فنون کاهش اختلاف در جریان بحث‌ها         | ۱۲۴ |
| تدابیر رفتاری برای اصلاح زندگی زناشویی   | ۱۲۴ |
| ۴ نوع حال‌گیری که همسران را متنفر می‌کند | ۱۲۵ |
| خطاهای فاحش ارتباطی                      | ۱۲۵ |
| شیوه‌های ارتباطی جاذب                    | ۱۲۵ |
| کاهش تعارض در ارتباطات                   | ۱۲۶ |
| روش‌های حل تعارض                         | ۱۲۶ |

|     |                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------|
| ۱۲۷ | فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش در زندگی تهیه کنید.....      |
| ۱۲۷ | چهار راهبرد کنار آمدن با مشکلات زناشویی.....              |
| ۱۲۹ | <b>فصل هفتم: اعتیاد و درمان آن</b> .....                  |
| ۱۳۱ | ترک اعتیاد.....                                           |
| ۱۳۲ | پرورش دواسر پنجگانه.....                                  |
| ۱۳۲ | شناسن چرخه اعتیاد.....                                    |
| ۱۳۳ | تمرین عملی.....                                           |
| ۱۳۳ | مقابله با درد.....                                        |
| ۱۳۵ | <b>فصل هشتم: نکات عمومی و مفید</b> .....                  |
| ۱۳۷ | درسی از یک پروانه.....                                    |
| ۱۳۷ | نکات عمومی.....                                           |
| ۱۳۹ | عصبانیت.....                                              |
| ۱۴۱ | مهارت‌های ضد پرخاشگری.....                                |
| ۱۴۱ | آرام‌سازی.....                                            |
| ۱۴۱ | استفاده از شوخ طبعی.....                                  |
| ۱۴۲ | فرایند حل مسئله.....                                      |
| ۱۴۲ | کینه و عصبانیت.....                                       |
| ۱۴۳ | تحلیل ذهن.....                                            |
| ۱۴۳ | دوربین ذهن.....                                           |
| ۱۴۴ | برای بیدار کردن احساس‌های آزاردهنده خفته و درونی شده..... |
| ۱۴۴ | اثرات دعا و مراقبه.....                                   |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| خود را بتکانید (احساسات منفی را).....   | ۱۴۵ |
| به شیوه‌ای که دوست داری زندگی کن.....   | ۱۴۵ |
| عقاب.....                               | ۱۴۶ |
| درسی از چینی‌ها.....                    | ۱۴۷ |
| کلیدهای موفقیت برای خانواده خوشبخت..... | ۱۴۷ |
| مقابله با شکست.....                     | ۱۴۹ |
| منابع.....                              | ۱۵۷ |