

کلبه آرامش



تالیف:

زمره امیری



۱۳۹۶

سرشناسه	: امیری، زهره، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: کلبه‌ی آرامش / نویسنده زهره امیری.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: خ، ۱۵۳ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۴۸۴-۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
ددا ثبت	: کتابنامه: ص. ۱۵۳.
موضوع	: روان شناسی
موضوع	: Psychology
رده بندی	: ۱۳۹۶ الف ۲/ف/۱۲۸ BF
رده بندی دیویی	: ۱۸۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۲۱۹۱۰

خیابان انقلاب - تهران - اوریحان خیابان روانمهر - کوچه باقری پارسا -
 باب ۳- واحد ۶
 با همکاران موسسه مشاوران علم زند
 شماره تماس: ۰۲۱-۶۶۹۷۹۳۰
www.pulsalehiyan.com



عنوان کتاب کلبه‌ی آرامش
 مؤلف زهره امیری
 صفحه آرا رضا کاوه
 طراح جلد رضا کاوه
 ناشر صالحیان
 شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ اول ۱۳۹۶
 قیمت ۱۳۸۰۰ تومان

ISBN: 978-600-98484-3-0

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول: ارتباط مؤثر
۱۳.....	اطلاعات از سه طریق مستقل می‌شود
۱۳.....	شنیدن شرط صمیمیت
۱۳.....	حرف زدن بی‌جا ضد صمیمیت است
۱۴.....	بهتر گوش دادن
۱۴.....	کشف نکات مورد علاقه مخاطب
۱۵.....	روش‌های ارتباط و نفوذ در دل‌ها
۱۶.....	تله‌پاتی و تأثیر از فاصله
۱۷.....	صمیمیت بعد از شروع ارتباط
۱۷.....	راه‌های نفوذ
۱۸.....	فیلترگذاری نکنید
۱۸.....	ارتباطات
۱۹.....	مهارت‌های ارتباطی
۲۳.....	جذابیت
۲۳.....	درک، پذیرش، بخشش
۲۵.....	اشتباهات در نقش اخطار دهنده‌ها
۲۵.....	روش‌های پاسخ‌دهی مؤثر به انتقاد

فصل دوم: تقویت اعتماد به نفس..... ۲۷

اعتماد به نفس..... ۲۷

دلایل مهم بودن عزت نفس..... ۳۰

انتقاد آسیب‌زا..... ۳۰

۵ عامل باعث تقویت احساس بد بودن..... ۳۰

تفکر مثبت..... ۳۱

تقویت اراده..... ۳۲

اصول مفید برای افزایش تجسم عزت نفس..... ۳۲

تکنیک‌های افزایش اعتماد به نفس..... ۳۶

عبارات تأکیدی مثبت زنان..... ۴۰

منشاء منتقد درونی..... ۴۱

ضمیر ناخودآگاه..... ۴۲

خلع سلاح منتقد درونی..... ۴۳

نقاط قوت‌تان را فهرست‌بندی کنید..... ۴۵

مقابله با تعریف‌ها..... ۴۷

فصل سوم: درمان سرماخوردگی روانی..... ۴۹

افسردگی..... ۴۹

افسردگی = سرماخوردگی روانی..... ۵۲

۸ مهارت مقابله‌ای..... ۵۲

تمرکز بر رفتار، هیجان، شناخت و عوامل ناخودآگاه..... ۵۳

تمرکز بر رویدادهای مثبت..... ۵۴

معکوس کردن افسردگی..... ۵۴

ابزارهای خوشبختی..... ۵۵

۷ راه کار برای زندگی بهتر..... ۵۸

فصل چهارم: درمان استرس و اضطراب..... ۶۱

رفع تنش و استرس..... ۶۱

۶۳	چهار هورمون مؤثر در بدن
۶۴	تکنیک‌های ضد اضطراب
۶۵	موضوعات نگرانی
۶۵	۵ قاعده برای مقابله با اضطراب
۶۶	استرس و اضطراب
۶۷	استرس و اضطراب
۶۷	علائم جسمی
۶۸	افکازی ۲ باعث استرس ما می‌شوند
۶۹	افرادی که عمر زیادی دارند ۶ کار می‌کرده‌اند
۷۰	از امروز تمرین و مراقبه و تن آرامی کنید تا این هورمون‌ها درست انجام شوند
۷۱	غذاهایی که استرس را کم می‌کند
۷۳	فصل پنجم: تکنیک‌های کار بردی از کودکی تا مرگ
۷۳	اثرات ترتیب تولد
۷۴	مراحل رشدی دفع ادرار و مدفوع کودکان و تأثیر نوع تخلیه در شخصیت
۷۵	درمان بی اختیاری ادرار و مدفوع کودک
۷۷	تعارض خواهر و برادر
۷۸	مشاجره با همسالان و خواهر و برادر
۸۱	درمان لجبازی و نافرمانی کودک
۸۲	اختلاف خواهر و برادرها
۸۶	اختلال کاستی توجه بیش فعالی
۸۸	اضطراب کودکان
۸۹	نوجوانی
۸۹	عوامل بلوغ
۸۹	ویژگی‌های نوجوانی
۸۹	تحولات بلوغ روانی
۹۰	عوامل پر خاشگیری نوجوانان

۹۱	 راه‌های برخورد با نوجوانان
۹۱	 علل افت تحصیلی
۹۳	 افسردگی نوجوان
۹۶	 روش‌های مطالعه متمرکز
۹۷	 اشتباه در برنامه‌ریزی
۹۹	 روش‌های سازگاری با پیری
۱۰۰	 مشکلات پیری
۱۰۲	 سوگ

فصل ششم: خانواده آرام ۱۰۵

۱۰۵	 ازدواج
۱۰۷	 زندگی آرام و آرامش در خانواده
۱۰۸	 کلیدهای موفقیت در زندگی زناشویی
۱۰۹	 شناسایی همسر
۱۱۰	 دلایل خیانت
۱۱۰	 دلایل خیانت
۱۱۱	 سه الگوی ارتباطی تنش‌زا
۱۱۱	 سبک‌های دلبستگی
۱۱۲	 سه نوع همدلی
۱۱۳	 چهار قاعده حل اختلاف
۱۱۳	 شگردهای مقدماتی برای جلب همکاری همسران
۱۱۴	 نیاز مردان
۱۱۹	 فنون کاهش اختلاف در جریان بحث‌ها
۱۱۹	 تدابیر رفتاری برای اصلاح زندگی زناشویی
۱۲۰	 ۴ نوع حال‌گیری که همسران را متنفر می‌کند
۱۲۰	 خطاهای فاحش ارتباطی
۱۲۰	 شیوه‌های ارتباطی جاذب

۱۲۱	کاهش تعارض در ارتباطات
۱۲۱	روش‌های حل تعارض
۱۲۲	فهرستی از فعالیت‌های لذت بخش در زندگی تهیه کنید
۱۲۲	چهار راهبرد کنار آمدن با مشکلات زناشویی
۱۲۹	فصل هفتم: اعتیاد و درمان آن
۱۲۹	ترک اعتیاد
۱۳۰	پرورش حواس پنجگانه
۱۳۱	شکستن چرخه اعتیاد
۱۳۱	تمرین عملی
۱۳۱	مقابله با درد
۱۳۳	فصل هشتم: نکات دوم و دغدغه‌ها
۱۳۳	درسی از یک پروانه
۱۳۳	نکات عمومی در زندگی موفقه‌آمیز
۱۳۵	عصبانیت
۱۳۷	مهارت‌های ضد پرخاشگری
۱۳۸	آرام سازی
۱۳۸	استفاده از شوخ طبعی
۱۳۸	فرایند حل مسئله
۱۳۹	کینه و عصبانیت
۱۴۰	تحلیل ذهن
۱۴۰	دوربین ذهن
۱۴۱	بیدار کردن احساس‌های آزار دهنده خفته و درونی شده
۱۴۱	اثرات دعا و مراقبه
۱۴۱	خود را بتکانید
۱۴۲	به شیوه‌ای که دوست داری زندگی کن
۱۴۳	داستان عقاب

- ۱۴۴.....درسی از چینی‌ها
- ۱۴۴.....کلیدهای موفقیت برای خانواده خوشبخت
- ۱۴۵.....مقابله با شکست
- ۱۵۳.....منابع

www.ketab.ir

مقدمه

قال علی (ع)

دَوَانِكَ فِيكَ وَ لَا تَعْلَمُ
وَ دَوَانِكَ مِنْكَ وَ لَا تَشْعُرُ
أَنْتَ الْكِتَابُ الْمُبِينُ الَّذِي
بِأَحْرِفِهِ تَظْهَرُ الْمُضْمَرُ
اتَّزَعَمَ أَنَّكَ جَرْمٌ صَغِيرٌ
وَ فِيكَ انْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ

درمان تو در خود توست و تو به آن بصیرت نداری. درد تو نیز از خود توست و تو بر آن آگاهی نداری. تو آن کتاب که می‌بینی هستی به بی‌اری حروف اندک آن، رازهای نهفته آشکار می‌شود. آیا گمان می‌کنی که تو همین جرم کوچک هستی؟ و حال آنکه راز جهان بزرگ در کتاب وجود تو مندرج است.

من این کتاب را برای هر قشری نوشته‌ام، جوانان مردان، زنان، دانشجویان، دانش آموزان، تجار، مدیران، والدین،... بله و شما!

این مطالب در ۸ فصل تنظیم شده است و حیطه‌های زیر را پوشش می‌دهد:

- روش‌های ارتباطات مؤثر
- روش‌های تقویت اعتماد به نفس

- افسردگی و اضطراب
- اعتیاد و درمان آن
- تکنیک‌های کاربردی و نکات آموزنده متنوع

تکنیک‌های این کتاب خیلی ساده هستند و لازم نیست که تجربه با مهارت خاصی داشته باشید.

در حقیقت اگر می‌توانید چشمان خود را ببندید، با خودتان و دیگران حرف بزنید و بدن خود را حرکت دهید، می‌توانید افکار و رفتار خود را نیز کنترل کنید. هر بخش شامل اطلاعات و بینش‌ها و توصیه‌هایی است. امید است با مطالعه این کتاب بخشی از مشکلات خود را حل کنید.