

من مضطرب

Vivre mieux dans un monde stressant

مترجم: مائده هروی

نویسنده: استفانی برتولون



من مضطرب

استفانی برتولون

نویسنده:

مترجم مائده هروی

مترجم:

مدیر هنری و لایه: مجید حیدری

صفحه آرا: سیده آنتیا ایران منش

ویرایش: آزاده صابری

چاپ اول: بهار ۱۳۹۹

شمارگان: نسخه

لیتوگرافی و چاپ: واژه‌پرداز آدیشه

شابک: ۹۷۸-۶۱۰۹۶۰۲-۸-۳

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

- ۱۳ مقدمه
- ۱۷ بخش نخست (تغییرات اجتماعی و تأثیر آن بر فرد)
- ۱۸ فصل اول (تغییر با ایجاد نظم در اشیا به وجود می آید)
- ۱۸ تغییر اجتماعی به چه معناست؟
- ۱۹ گذر از تغییر اجتماعی به تغییر فردی
- ۲۴ فصل دوم (تغییر و اضطراب)
- ۲۴ سبب چگونگی و چرا می تواند موجب نگرانی ما شود؟
- ۲۴ اضطراب همچون واکنش رفتاری مفید
- ۲۷ استرس مثبت و استرس منفی
- ۲۸ کیفیت تغییرات
- ۲۹ سرعت تغییرات
- ۳۰ بی فایده بودن برخی تغییرات
- ۳۱ تأثیر گروه در تصمیم گیری های فردی
- ۳۳ فصل سوم (از اضطراب تا دلهره)
- ۳۶ تشدید دلهره: گرگ در کمد
- ۳۹ قسمت دوم (رفتارهای جدید: عصر قدرت مطلق)
- ۴۰ فصل چهارم (ملاقات ها و دوستی های مجازی)
- ۴۲ چرا ارتباط با دیگران بسیار حیاتی است؟
- ۴۸ آیا تو مرا دوست داری؟
- ۵۰ عزت نفس اجتماعی (دیگران چگونه مرا قضاوت می کنند)
- ۵۳ آیا پس از فیس بوک، زندگی وجود دارد؟
- ۵۴ عواقب خطرهای احتمالی بالقوه
- ۵۵ پیامدهای بنیادین
- ۵۶ عواقب روحی و روانی

- ۵۹ احساس وابستگی به نظر و قضاوت دیگران
- ۶۰ عشق‌های اینترنتی
- ۷۰ فصل پنجم (ارتباط همه‌جانبه)
- ۷۰ عصر تلفن همراه
- ۷۲ عزیز دلم را یافتم!
- ۷۳ نامه در حال پست!
- ۷۴ نتایج استفاده از ایمیل بر شیوه ارتباطات ما
- ۷۶ تان بر عملکرد ما
- ۷۷ پیاه کوتاه: سلاح فرار و گریز
- ۸۲ عمل ششم (اطلاعات نامحدود)
- ۸۲ فهمیدن و خبر شدن از همه چیز!
- ۸۴ فهمیدن همه چیز
- ۸۶ شناسایی آشناسی‌های شناختن برای عملکرد بهتر
- ۸۷ در واقع جستجوی چرای مسائل بازتاب همان شخصی‌سازی است.
- ۸۸ تلویزیون واقع‌نما
- ۹۳ اطلاع‌رسانی‌های اینترنتی و شبیه‌بازی نام شناختی
- ۹۷ امتناع از خستگی
- ۱۰۰ فصل هفتم (آبرقهرمان در محیط کاری)
- ۱۰۰ جهانی‌سازی، رقابت اقتصادی و بحران
- ۱۰۳ نیاز به محافظت
- ۱۰۸ از اعتماد تا بدگمانی
- ۱۱۰ نکات مهم در محیط مدرسه
- ۱۱۲ تأثیر نمره بر روان کودکان

- ۱۱۴ جایگاه نمره و عزت نفس
- ۱۱۵ تأثیر چنین سیستمی بر معلمان
- ۱۱۷ انگیزه‌های اصلی در انتخاب شغل
- ۱۲۰ فصل هشتم (آینده‌ات را خودت کنترل کن!)
- ۱۲۶ دوست من لکسومیل یا نابودی حس‌های ناخوشایند
- ۱۳۰ احساسات به چه معنا هستند؟ و به چه کار می‌آیند؟
- ۱۳۴ دوست خسته در جهت و در خلاف همه‌چیز
- بخش سوم (چگونه در این دنیای پرتنش و پر اضطراب راحت‌تر و بهتر زندگی کنیم؟)
- ۱۳۹ فصل نهم (چگونه می‌توانیم بر احساسات خود مسلط شویم؟)
- ۱۴۰ تأثیرگذاری بر رفتارهای خود
- ۱۴۱ آزاد ماندن از بند تله‌های جدید اطلاعات و ارتباطات (NTCI)
- ۱۴۳ برای اطمینان اما نه اقراضی
- ۱۴۵ رضایت ناشی از سعی و تلاش
- ۱۴۹ تأثیر عملکرد ما بر رفتارمان
- ۱۵۰ فصل دهم (چرا به آنچه فکر می‌کنیم، معنی نمی‌نماید؟)
- ۱۵۰ تمرکز بر افکار
- ۱۵۳ روش AIC
- ۱۵۴ روش چرا و چگونه
- ۱۵۵ اصول اجرایی:
- ۱۵۶ نباید تمامی افکار خود را باور داشته باشیم!
- ۱۵۸ روش آواتار (الگوی ذهنی)
- ۱۶۰ به حافظه سپردن وقایع خوشایند

- ۱۶۲ با توجه به این تعاریف، نقش حافظه ما چیست؟
- ۱۶۶ فصل یازدهم (پذیرش احساسات)
- ۱۶۶ یادگیری روش‌های تحمل احساسات: دست از مبارزه بردار!
- ۱۶۸ مرحله اول: کسب اطلاعاتی درباره احساسات
- ۱۷۳ تمرکز بر زمان حال
- ۱۷۶ لحظه آزاردهنده!
- ۱۷۷ تبسم کنید... و از ته دل بخندید!
- ۱۸۱ رانندگی تمرین بر احساسات
- ۱۸۲ فصل ۱۰ (چگونه می‌توان ارتباط اجتماعی برقرار کرد؟)
- ۱۸۲ بر تعریف ارتباطات اجتماعی
- ۱۸۲ حقیقت در ارتباطات اجتماعی غیر مجازی
- ۱۸۶ نوع دوستی: حق شناسی
- نوع دوستی و قدرانی به چه مناسبت؟ این دو ویژگی چه تأثیری در زندگی ما دارند؟
- ۱۸۷
- ۱۹۱ ساختن زندگی عاطفی و احساسی
- ۱۹۲ فرمول شنیدن
- ۱۹۵ درگیر شدن با مسئله به منظور برقراری ارتباط با آن
- ۱۹۹ نتایج حاصل از تمرین برقراری ارتباط با دیگری
- ۲۰۰ فصل سیزدهم (فاصله بگیر!)
- ۲۰۰ تقویت معنویت
- ۲۰۱ تمرین برای داشتن اولویت‌ها و معنا بخشیدن به زندگی
- ۲۰۴ تعیین فلسفه زندگی
- ۲۰۷ نتایج تمرین بر روح و روان
- ۲۰۸ نتیجه‌گیری

در نهایت، این کتاب‌ها هستند که همراهان واقعی شما در مسیر سلامت روح و جسمتان خواهند بود. امروزه آن‌ها این امکان را برایتان فراهم می‌کنند که از بین طیف وسیعی از اطلاعات پزشکی موجود، به نکاتی مفید دست یابید تا شما را به آنچه خوشحال می‌کند، سوق دهند. من در جایگاه یک روان‌پزشک، همواره در جست‌وجوی رویکردی بوده‌ام که هم علمی و منطقی باشد و از طرفی، جنبه‌های بشری و همگانی را نیز دربرگیرد. مجموعه کتاب‌های «زندگی بهتر» به شما کمک می‌کند تا بتوانید در حفا‌ت سلا‌ی خود نقش اصلی را ایفا کنید. در این کتاب و نیز مجموعه «زندگی بهتر»، اطلاعات بس‌کم مفید منطقی در اختیار شما قرار خواهد گرفت که باعث فهم و مدیریت بهتر حال و جسمتان خواهد شد.

مجلدهای دیگر این مجموعه نیز سه ویژگی اساسی دارند: ۱. توانایی و قابلیت برجسته در حوزه‌های خاص خود ۲. ارائه تمرین و شیوه‌های درمانی منطبق بر معیارهای انسانی و عاطفی ۳. انتقال صریح و روشنی دانش. بنابراین شما می‌توانید از هر کدام از کتاب‌های مجموعه «زندگی بهتر» همچون ابزاری برای بهبود سلامتی خویش استفاده کنید. علاوه بر این، تمامی کتاب‌های این مجموعه می‌تواند تکمیل‌کننده دانش متخصصانی باشد که معمولاً آن‌ها مراجعه می‌کنید.

دکتر فردریک فانژه