



توکجایی خود من

مهارت غلبه بر افردگی

نویسنده: شیما کوثری

سرشناسه : کوثری، شیما، ۱۳۶۱
 عنوان : تو کجایی، خود من : مهارت‌های غلبه بر افسردگی نویسنده شیما کوثری
 مشخصات نشر : تهران : کلک باران، ۱۳۹۲
 مشخصات ظاهری : ۱۰۳ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک : 978-600-9415-30-4 ریال ۶۰۰۰۰
 وضو : فهرست نویسی : فیا
 موضوع : افسردگی
 موضوع : افسردگی - تشخیص
 موضوع : افسردگی - درمان
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ت ۹ ک / RC۵۳۷
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۳۰۳

عنوان کتاب: تو کجایی، خود من

مولف: شیما کوثری

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۲

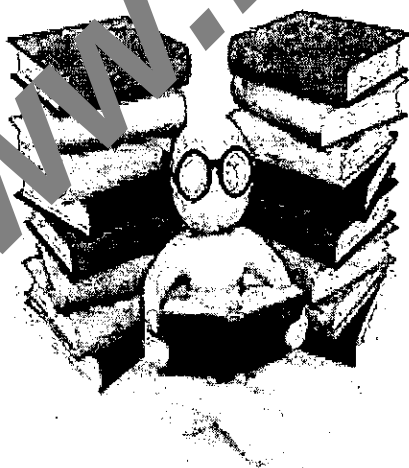
تعداد: ۱۰۰۰

ناشر: انتشاران کلک باران

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۵-۳۰-۴

۶	 مقدمه
۷	 هدف های ارزیابی شناختی - رفتاری
۲۰	 افسردگی چیست؟
۳۷	 تکنیک های شناسایی افکار خود آیند
۴۵	 روش های افکار خود آیند منفی
۵۴	 خطای شناختی
۶۳	 روش های مقابله با افکار منفی
۸۰	 روش های پیشگیری از بازگشت افسردگی
۸۷	 خلاصه مطالب کتاب



با شروع قصه ها زیر این شهر کبود
 توی اون تنگ غروب یکی بود یکی نبود
 یکی بود دیده نشد مثل خواب یکصدا
 میان قصه که بوداز من و از تو جدا
 با شروع قصه ها تو جوانی پیر میشیم
 به جای فرصتامون واسه فردا دیر میشیم
 به تویم قصه ها رو زودتر از گفته شدن
 واسه دیر شدن بسه خودستو به خواب نزن
 وقتی که وقتش ما واسه داشتن نباشه
 رفتنوو، رفتنمون نرسیدن باهاشـه
 باید آب بشیم رست بربیم به تشنگی
 احسن فرصت ما همینـه تو زندگی
 تو کجایی خود من کمکم که بمونم
 قصه ها رو دنمو تا که هستم بخونم



اگر مایلید دلایل شادمانی یا اندوه، موفقیت یا ناکامی، برد یا باختان را بدانید، تنها کافی است که چهره خود را در نزدیکترین آینه ببینید. کیفیت افکار شما، درمورد فردی که او را در آینه می‌نگرید، به طور عمده، باکیفیت زندگیتان نسبت مستقیم دارد. اگر فکرتان درمورد خود تغییر دهید، زندگیتان در کمترین مدت ممکن تغییر خواهد کرد. دستیابی به شادمانی و سودگی خیال، یکی از بزرگترین اهداف زندگی انسان است. شاید بتوان گفت که بزرگترین کشف در دانش روانشناسی و رسیدن به رضایت خاطر آن است که بزرگترین موانع بین ما و زندگی سرشار از آرامش، نگرش‌های منفی ما نسبت به خودمان و دیگران است. برای رفع این معضل دارد که این کتاب را مطالعه کرد و راهکارهای آن را آنقدر به کار ببرید که به بخشی از خلق و خوی و نفسانات و سر کل شخصیت شما، تبدیل شود. آنگاه در منتهای حیرت متوجه خواهید شد که چنانچه در هر فرد و یا تجربه، جنبه‌های مثبت و ارزشمند را کانون توجه قرار دهید. استعدادها و قابلیت‌های مکتوم شما مجال شکوفایی خواهد یافت. هدف از نگارش این کتاب، که یک راهنمای آموزشی و عملی مناسب برای رفقای دوست‌دار روان است، کمک به درمانگران و مراجعان برای یادگیری چگونگی غلبه بر آن زندگی می‌باشد.

