

از نشانه‌های پیش از قاعدگی

تا نگرشی دیگر

راهنمای مدیریت تغییر برای زنان و

همسرانشان

نویسنده:

نرالا ارمغانی

مترجم:

نادر اباذری

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شاهد



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	: هنسی، نولا آن Hennessy, Nola Anne
عنوان و نام پدیدآور	: از نشانه‌های پیش از باردگی، نگرش، دیگر: راهنمای مدیریت تغییر برای زنان و همسرانشان، نولا آن هنسی؛ مترجم نادر اباذری.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص؛ ۱۳/۵ × ۳۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-309-597-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: From premenstrual syndrome (PMS) to positive mental attitude (PMA) : a change management guide for women (and their men), 2013
عنوان دیگر	: راهنمای مدیریت تغییر برای زنان و همسرانشان.
موضوع	: اختلالات پیش از قاعدگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Premenstrual syndrome -- Psychological aspects
موضوع	: نگرش (روان‌شناسی) Attitude (Psychology)
موضوع	: تحول (روان‌شناسی) Change (Psychology)
موضوع	: روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Man-woman relationships -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: اباذری، نادر، ۱۳۷۰-، مترجم
رده بندی کنگره	: RG1۴۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ خرداد، نمایان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۷۳۵۵ / ۶۶ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۳

از نشانه‌های پیش از قاعدگی تا نگرشی دیدار
راهنمای مدیریت تغییر برای زنان و همسرانشان

نویسنده: نولا آنه هنسی

مترجم: نادر اباذری

صفحه آرا: فاطمه حامدی

انتشارات: آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۹۷-۷

قیمت ۲۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر و مترجم محفوظ است.

فهرست مطالب

بخش اول: فراتر از نشانه های پیش از قاعدگی	۱۱
فصل اول: تصریح واقعیت ها	۱۳
فصل دوم: نشانه های پیش از قاعدگی، افسانه ها و توجیهات	۲۷
فصل سوم: تغییر افتادن در تله ناکجا آباد، شناسایی نشانه های رابطه سواستفاده	
گترانه و کنترل گترانه	۴۷
بخش دوم: مدیریت تغییر	۶۱
فصل اول: اصول مدیریت تعیب شخص	۶۳
فصل دوم: بهبودی عمیق	۶۷
فصل سوم: پایان دادن به منهم کردن	۷۹
فصل چهارم: تغییر دادن انتظارات	۸۳
فصل پنجم: زندگی با عشق و بدون اجبار	۸۷
فصل ششم: جعبه ابزار مهارت ها	۹۱
بخش سوم: آخرین هدیه به خودتان و کسی که دوست دارید	۱۰۳
فصل اول: ارزنده سازی و خود و دیگران	۱۰۵
فصل دوم: قدرت نگرش مثبت روانی	۱۰۹

یادداشت ویژه نویسنده

"از نشانه های پیش از قاعدگی تا نگرشی دیگر" کتابی است که نباید خوانده نشده روی طاقچه بماند.

در سال ۲۰۰۴ وقتی که برای پژوهش های آینده ام برنامه ریزی می کردم، تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم. درست وقتی که چارچوب های سه کتاب اول را مشخص کردم می خواستم که این کتاب ها از آن دسته کتاب ها باشند که نخوانده رها نشوند و همه تمرکز را بر این موضوع گذاشتم.

در عید سال ۲۰۰۹، صمیمات کلیدی گرفتم که چطور می توانم این کتاب را بنویسم تا به بهترین شکل منظورم را منتقل کنم. یکی از مهم ترین دغدغه هایم این بود که مردم وقت زیادی برای مطالعه ندارند. به همین جهت همه تلاشم را کردم تا این کتاب تا حد امکان کوتاه باشد و به علاوه به راحت ترین شکل قابل مطالعه باشد. پیشنهاد می کنم که پیش از این کتاب، کتاب "حتما خوانده شود" هم مطالعه گردد تا بیشترین بهره از این کتاب برده شود. مطلب کتاب قبلی در این کتاب تکرار نشده است اما برای درک بهتر هر دو به ضرورت داشته است، به سرفصل های کتاب "حتما خوانده شود" مراجعه داده شده است.

کتاب پیش رو ساده تر از یک کتاب راهنما نوشته شده است. این کتاب هدیه ویژه من به شماست. من خودم را در این کار غرق کرده ام تا همه زنان و مردان سراسر دنیا را در خودمراقبتی و توانمندتر شدن همراهی کنم. من معتقدم که ساختن دنیایی از صداقت، یکپارچگی، اعتماد، ایثار،

مراقبت و مهربانی دور از دسترس نمی باشد. در این کتاب می خواهیم با همه مردان و زنانی که برای ساختن آینده با هر قدم و هر نفسشان با یک دیگر همگام هستند همراهی کنم. دشواری و آسانی طی کردن این مسیر به انتخاب ها، نگرش ها، رفتارها، حرکت ها و کلماتمان بستگی دارد. چیزهایی که ما می گوئیم و انجام می دهیم، به اندازه کارهایی که نمی گوئیم و انجام می دهیم اهمیت دارند.

همه کارهایی که انجام می دهیم و یا حتی انجام نمی دهیم، همگی چیزهایی هستند که وجود ما را تعریف می کنند. این ها عواملی هستند که ما را یک انسان بی همتا می سازند و کیفیت زندگی ما با استفاده از این عوامل مورد سنجش قرار می گیرد.

با این چالش به خودمان کمک کنیم تا دنیایی بهتر بسازیم