

۹۱, ۱۲, ۱۰  
۴۰۴۹۴۷۹

# می خواهیم زندگی ام را تغییر دهم

شناخت درمانی و آرام سازی ذهنی در مقابله با افسردگی،  
اضطراب و اعتیاد

دکتر استیون ملدیس

سهیلا درخشنده نیا



انتشارات لیوسا

ملیس، استیون ام.، ۱۹۵۲-م.  
می خواهم زندگی ام را تغییر دهم / استیون ملیس؛  
سهیلا درخشنده نیا  
۳۰۸ص

I want to change my Life

راهکارهای غلبه بر اضطراب، افسردگی و اعتیاد،  
رفتاردرمانی، خودیاری، روان شناسی عملی

RC۴۸۹

۶۱۶/۸۹۱۴۲

۵۹۰۰۹۶۳

سرشناسنامه  
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات یوسا

- نام کتاب: می خواهم زندگی ام را تغییر دهم
- نویسنده: دکتر استیون ملیس
- مترجم: سهیلا درخشنده نیا
- ویراستار: گیتی صفرزاده
- طرح روی جلد: فرامرز عرب نیا
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۱۸۴-۶
- نوبت چاپ: اول
- سال چاپ: ۱۳۹۹
- تیراژ: ۵۰۰ نسخه
- چاپ: فراجاپ
- صحافی: فراجاپ
- قیمت: ۴۶۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۰۲۴۰۰۴۲



[www.nashreliusa.com](http://www.nashreliusa.com)



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷



[www.dorsabook.ir](http://www.dorsabook.ir)



[liusa@nashreliusa.com](mailto:liusa@nashreliusa.com)



[telegram.me/dorsaliusa](https://t.me/dorsaliusa)



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،  
پلاک ۱۲، طبقه همکف.  
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

## فهرست مطالب

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| مقدمه                                                        | ۷   |
| ۱. برنامه پنجگانه برای تغییر و تحول                          | ۱۳  |
| مشکلات مورد بحث                                              | ۲۰  |
| ۲. استرس و تنش                                               | ۲۱  |
| ۳. افکار منفی                                                | ۳۳  |
| مدیریت استرس و آرامش                                         | ۴۲  |
| ۴. راه رهاسازی                                               | ۴۳  |
| ۵. از جسم برای رهاسازی ذهن استفاده کنید                      | ۵۰  |
| ۶. تمرکز داشته باشید                                         | ۶۲  |
| ۷. قدرت ادراک                                                | ۶۷  |
| ۸. در هنگام مدیتیشن چه احساساتی را تجربه می کنید             | ۷۵  |
| ۹. تکنیک آرام سازی ذهن - جسم چگونه زمانی شما را تغییر می دهد | ۸۶  |
| ۱۰. راهنمایی های مفید                                        | ۹۵  |
| خلاصه ای از جگونگی انجام تمرین رهاسازی                       | ۱۰۱ |
| شناخت درمانی                                                 | ۱۰۲ |
| ۱۱. نقش مهم شناخت درمانی                                     | ۱۰۲ |
| ۱۲. افکار منفی خود را ببینید                                 | ۱۱۱ |
| ۱۳. طرز فکرتان را تغییر دهید                                 | ۱۱۸ |
| ۱۴. شناخت درمانی را با رهاسازی ذهن - جسم ترکیب کنید          | ۱۲۸ |
| ۱۵. برنامه تغییر یافتن در مدت یک ماه                         | ۱۳۲ |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| نمونه ثبت افکار.....                          | ۱۳۸ |
| زندگی.....                                    | ۱۳۹ |
| ۱۶. از عزت نفس خودتان شروع کنید.....          | ۱۴۰ |
| ۱۷. به سلامت جسمانی‌تان اهمیت بدهید.....      | ۱۵۱ |
| ۱۸. از روابط خوب لذت ببرید.....               | ۱۶۴ |
| ۱۹. صبر و شکیبایی و بخشش داشته باشید.....     | ۱۷۶ |
| اضطراب.....                                   | ۱۸۳ |
| ۲۰. بهیچ‌و‌رهایی از اضطراب.....               | ۱۸۴ |
| ۲۱. حمایت‌های انیک (وحشت‌زدگی).....           | ۱۹۹ |
| ۲۲. اختلال استرس پس از ضربه ((PTSD).....      | ۲۰۶ |
| افسردگی.....                                  | ۲۱۴ |
| ۲۳. تشخیص افسردگی.....                        | ۲۱۵ |
| ۲۴. عوامل افسردگی.....                        | ۲۲۳ |
| ۲۵. راه‌های درمان افسردگی.....                | ۲۳۳ |
| اعتیاد.....                                   | ۲۴۸ |
| ۲۶. مفهوم بیماری اعتیاد چیست؟.....            | ۲۴۹ |
| ۲۷. پنج اصل درمان.....                        | ۲۶۵ |
| ۲۸. جلوگیری از بازگشت اعتیاد.....             | ۲۸۵ |
| ۲۹. پشت سر گذاشتن سندروم ترک اعتیاد شدید..... | ۲۹۹ |
| ۳۰. تغییر.....                                | ۳۰۵ |

## مقدمه

منظور از زندگی، به دست آوردن خوشبختی است. اما بعضی مواقع ممکن است راهنما را گم کنید و متوجه نشوید در مسیر اشتباهی قرار گرفته‌اید. در چنین وضعیتی، چگونه مسیر زندگی‌تان را تغییر می‌دهید؟ این کتاب به شما آموزش خواهد داد که چگونه زندگی خود را بهبود ببخشید و راهنمای ما برای رسیدن به اهداف‌تان نشان خواهد داد.

تمرکز کتاب روی ارائه روش‌هایی است که بتوان بر مشکلات اضطراب، افسردگی و اعتیاد غلبه کرد. این موارد که معمول‌ترین مشکلات روانی پیش روی ما هستند، علل و روش درمانشان شبیه به یکدیگر و هریک از آنها با دیگر موارد مرتبط است. اگر شما به یکی از این موارد دچار شدید، این احتمال وجود دارد که دچار موارد دیگر نیز بشوید. این مسئله به‌ویژه در مورد اعتیاد صدق می‌کند؛ در شرایطی که افراد از اضطراب یا افسردگی رنج می‌برند، بعضی اوقات به قصد مداوای خودشان به اعتیاد روی می‌آورند.

این کتاب برای تغییر و تحول روی یک برنامه پنج مرحله‌ای بنا شده است. شما متوجه خواهید شد چه چیزهایی را می‌بایست تغییر دهید و همچنین مهارت‌های جدید روبرو شدن با مشکلات و چگونه به کار بردن این مهارت‌ها را در زندگی‌تان نشان خواهد داد. در ضمن یاد خواهید گرفت چگونه عادت‌های قدیمی را تکرار نکنید تا تغییرات صورت گرفته تداوم داشته باشند.

استرس و افکار منفی مواردی هستند که لازم است افراد تغییر بدهند تا زندگی‌شان بهبود یابد. بیشتر اوقات استرس روی ترس‌ها، رنجش‌ها و گذشته شخص دور می‌زند. بیشترین استرس از درون انسان بر او وارد می‌شود.

رایج‌ترین نوع فکر منفی «یا همه-یا هیچ» است. آیا شما بر این عقیده هستید که همه چیز باید کامل باشد و کمتر از آن برایتان به معنای شکست است؟ آیا شما بر روی چند مورد منفی زندگی تمرکز می‌کنید و تمام موارد مثبت زندگی خود را نمی‌بینید؟ شما متوجه خواهید شد چرا بیشتر در معرض ابتلا شدن به مشکلات اضطراب، افسردگی و اعتیاد هستید. من بیش از ۲۰ سال است که روی درمان اعتیاد و اختلال رفتاری بیماران کار می‌کنم. در نتیجه متوجه شده‌ام چگونه استرس و تفکر منفی، زندگی مردم را آزار می‌برد. بسیاری از بیمارانش، پزشکان، وکلای پرستارهایی هستند که برای کمک‌اشان به من معرفی شده‌اند. من همچنین طیف وسیعی از معتادان به مواد مخدر را در بیمارستان ترک اعتیاد درمان می‌کنم. بسیار واضح است که مشکلات مردم مانند یکدیگر است و ربطی به شغل آنها یا میزان درآمدشان ندارد.

پیامدهای استرس و تفکر منفی در همه جا دیده می‌شود. اضطراب و افسردگی در حال افزایش است. افزایش میزان انحراف فکری شده است. روابط انسان‌ها و سلامتی‌شان دچار مشکل شده است. این هشدار است تا ریشه این مشکلات شناسایی شوند و روش مقابله با آنها نیز مشخص شود. من مطمئن هستم اگر شما قدم‌های ساده‌ای را که در این کتاب آمده است دنبال کنید، بعد از مدت یک ماه زندگی‌تان بهبود خواهد یافت.