

# تبادل زندگی و اختلال اعتیاد به کار



مؤلف:

هاشم عباسی حجری



www.ketab.ir

|                     |                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | عباسی حجری، هاشم، ۱۳۶۳-                                    |
| عنوان و نام پدیدآور | تعادل زندگی و اختلال اعتیاد به کار / مولف هاشم عباسی حجری. |
| مشخصات نشر          | تهران: دانش‌پژوهان شریف‌یار، ۱۳۹۹.                         |
| مشخصات ظاهری        | ۱۶۰ ص. : جدول.                                             |
| شابک                | ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۷۸-۰۰۷-۵                                         |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | فیا                                                        |
| یادداشت             | کتابنامه: ص. ۱۶۳ - ۱۶۸.                                    |
| موضوع               | اعتیاد به کار                                              |
| موضوع               | Workaholism :                                              |
| موضوع               | کیفیت زندگی کاری                                           |
| موضوع               | Quality of work life :                                     |
| موضوع               | کمال‌گرایی                                                 |
| موضوع               | Perfectionism (Personality trait):                         |
| بندی شمره           | RC۵۶۹/۵ :                                                  |
| رده ی دیویی         | ۱۵۵/۲۳۲ :                                                  |
| شماره کتابخانه      | ۷۳۱۳۳۸۲ :                                                  |

| عنوان کتاب    | تعادل زندگی و اختلال اعتیاد به کار   |
|---------------|--------------------------------------|
| * ناشر        | انتشار، دانش‌پژوهان شریف‌یار         |
| * مؤلف        | هاشم عباسی حجری                      |
| * مدیر تولید  | پیش‌تازان فناوری ارتباطات شریف‌یار   |
| * ویراستار    | پیش‌تازان فناوری و ارتباطات شریف‌یار |
| * طراح جلد    | هاشم عباسی حجری                      |
| * شمارگان     | ۱۰۰۰ جلد                             |
| * نوبت چاپ    | اول، ۱۳۹۹                            |
| * چاپ و صحافی | پیش‌تازان فناوری و ارتباطات شریف‌یار |
| * ناظر چاپ    | پیش‌تازان فناوری و ارتباطات شریف‌یار |
| * شابک        | ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۷۸-۰۰۷-۵                   |
| * قیمت        | ۴۰۰۰ تومان                           |

دفتر پخش: فلکه دوم صادقیه، خ اشرفی اصفهانی، خ سازمان آب غربی، نبش گلستان دوم، ساختمان نور قائم، پلاک یک  
شماره‌ی تماس: ۰۲۱۴۴۰۲۰۵۵۶  
همه حقوق برای ناشر محفوظ است

شریف‌یار

## سخنی با خواننده

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بی‌کران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگ این مرزوبوم در زمینه‌ی چاپ و نشر کتب علمی دانشگاهی، علوم پایه گام‌هایی هرچند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم مؤثر واقع شویم. گستردگی علوم و توسعه روزافزون آن شرایطی را به وجود آورده که هرروز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب راه دستیابی و اطلاع‌رسانی بیش‌ازپیش روشن می‌کند.

چاپ همگانی • سازماندهی • می‌توان نقطه آغاز و محرک اصلی رشد روزافزون شگفت‌انگیز دانش در چند صده گذشته دانست. کتاب از یک‌سو تفکرات نویسنده خود را از مرز زمان و مکان می‌رهاند و از دیگر سو در استادان همین رهایی خواسته و یا ناخواسته ماهیت خود را به محک نقد و بررسی وامی‌گذارد. تنها در این ساحتی و از برخورد دیدگاه‌های گوناگون است که بشر گامی به پیش برمی‌دارد.

موسسه فرهنگی با رویکردی جدید و متناسب با سیرات در دنیای نوین، طرح توسعه کتاب‌های گوناگون در برنامه انتشاراتی قرار داده است. این برنامه از یک‌سو، متأثر از پیشرفت‌ها و نوآوری‌های است که در سطح بین‌الملل در زمینه‌های آموزش، علم و فن‌آوری رخ داده است و از سوی دیگر، متناسب با نیازهایی است که در جامعه دانشگاهی کشور بر اساس رشد و توسعه سال‌های اخیر به لحاظ کیفی و کمی پدید آمده است.

انتشارات دانش‌پژوهان شریف یار با این نگرش در عرصه چاپ و نشر کتب علمی گام نهاده است. روند تولید آثار در این مجموعه علمی فرهنگی تمام مراحل پذیرش، داوری،

ویراستاری فنی و ادبی، اخذ مجوز، چاپ و انتشار به هر دو شیوه «چاپ شمارگانی» و «چاپ درازای سفارش» را در برمی گیرد.

شما دانش پژوه ارجمند می توانید آثار مکتوب یا چندرسانه ای، پیشنهادات همکاری و نظرات راهگشای خود را با فرستادن پیام به نشانی ایمیل [order@sharifyar.com](mailto:order@sharifyar.com) با ما در میان بگذارید. همه تلاش ما این است که با نگاه کارشناسی و ایجاد یک فضای علمی به خلق آثاری پربار، نوآورانه توفیق یابیم و باور داریم که دستیابی به این خواسته تنها با همراهی شما مشتاقان حقیقی آموزش و پژوهش ممکن است.

انتشارات دانش پژوهان شریف یار

www.ketab.ir

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۱۳ | فصل اول                                     |
| ۱۳ | مقدمه                                       |
| ۱۹ | فصل دوم                                     |
| ۱۹ | اعتیاد به کار                               |
| ۲۱ | تعریف اعتیاد به کار                         |
| ۲۳ | اهمیت اعتیاد به کار                         |
| ۲۵ | انواع روگرد به اعتیاد به کار                |
| ۲۶ | تفاوت افراد معتاد به کار با افراد پرکار     |
| ۳۰ | ویژگی مشترک افراد اعتیاد به کار             |
| ۳۱ | انواع اعتیاد به کار                         |
| ۳۳ | علائم افراد معتاد به کار                    |
| ۳۴ | شناسایی عوامل مؤثر بر اعتیاد به کار         |
| ۳۵ | اعتیاد به کار و ابعاد شخصیت                 |
| ۳۷ | روش‌های کاهش و درمان اعتیاد به کار          |
| ۴۱ | فصل سوم                                     |
| ۴۱ | کمال‌گرایی                                  |
| ۴۳ | اهمیت کمال‌گرایی                            |
| ۴۶ | انواع کمال‌گرایی                            |
| ۴۶ | ابعاد کمال‌گرایی                            |
| ۴۸ | ویژگی‌های افراد کمال‌گرا                    |
| ۴۹ | نحوه ی غلبه بر تفکر کمال‌گرا                |
| ۵۰ | شناختن و غلبه کردن بر سبک‌های تفکر کمال‌گرا |
| ۵۱ | نظریه‌های کمال‌گرایی                        |
| ۶۵ | اثر خانواده بر کمال‌گرایی                   |
| ۶۶ | کمال‌گرایی و ابراز وجود                     |
| ۶۷ | فصل چهارم                                   |
| ۶۷ | کیفیت زندگی                                 |
| ۷۳ | تاریخچه کیفیت زندگی                         |

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| ۷۶  | عوامل موثر بر کیفیت زندگی               |
| ۷۸  | ویژگی های کیفیت زندگی                   |
| ۷۹  | ابعاد کیفیت زندگی                       |
| ۸۰  | مطالعات روان شناختی در مورد کیفیت زندگی |
| ۸۱  | شیوه های بهبود کیفیت زندگی              |
| ۸۳  | خانواده و کیفیت زندگی                   |
| ۸۵  | <b>فصل پنجم</b>                         |
| ۸۵  | اضطراب                                  |
| ۸۸  | علائم اضطراب                            |
| ۸۹  | همه گیر شناختی                          |
| ۸۹  | تعریف اضطراب                            |
| ۹۲  | نظریه های اضطراب                        |
| ۹۲  | نظریه روانکاوی                          |
| ۹۳  | نظریه رفتارگرایی                        |
| ۹۵  | نظریه های وجودی                         |
| ۹۶  | دیدگاه زیست شناختی                      |
| ۹۷  | نظریه های شناختی                        |
| ۱۰۱ | <b>فصل ششم</b>                          |
| ۱۰۱ | پرخاشگری                                |
| ۱۰۲ | دیدگاه های نظری درباره منشأ پرخاشگری    |
| ۱۰۳ | دیدگاه ذاتی بودن پرخاشگری               |
| ۱۰۳ | نظریه های زیست شناختی                   |
| ۱۰۴ | نظریه های کشاننده ای                    |
| ۱۰۴ | نظریه یادگیری اجتماعی                   |
| ۱۰۴ | نظریه های شناختی                        |
| ۱۰۵ | نقد و بررسی دیدگاه ها                   |
| ۱۰۵ | برانگیزاننده های پرخاشگری               |
| ۱۰۵ | ناکامی                                  |
| ۱۰۶ | تحریک مستقیم                            |
| ۱۰۶ | خشونت رسانه ای                          |
| ۱۰۶ | عوامل شخصیتی                            |
| ۱۰۷ | سوگیری اسنادی خصمانه                    |

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۱۰۷ | شیوه‌های پیشگیری و مهار پرخاشگری          |
| ۱۰۷ | راه‌های کاهش و مهار از دیدگاه روان‌شناسان |
| ۱۰۸ | بررسی مسأله از دیدگاه اسلام               |
| ۱۰۸ | تفاوت‌های فرهنگی و نژادی در پرخاشگری      |
| ۱۰۹ | <b>فصل هفتم</b>                           |
| ۱۰۹ | علائم جسمانی                              |
| ۱۰۹ | تشریح نشانه جسمانی                        |
| ۱۱۱ | نشانه بدنی در DSM-5                       |
| ۱۱۲ | معیارهای DSM-5 برای اختلال نشانه بدنی     |
| ۱۱۹ | <b>فصل هشتم</b>                           |
| ۱۱۹ | اختلال خواب                               |
| ۱۲۳ | بی‌خوابی                                  |
| ۱۲۴ | پر خوابی                                  |
| ۱۲۷ | بدخوابی                                   |
| ۱۲۷ | اختلال برنامه خواب - بیداری               |
| ۱۲۷ | عوامل تغییر ساختار خواب                   |
| ۱۳۶ | عواقب محرومیت از خواب                     |
| ۱۳۸ | بهداشت خواب                               |
| ۱۴۸ | دانش و تمرین بهداشت خواب                  |
| ۱۴۹ | سبب‌شناسی و رویکردهای درمانی              |
| ۱۵۱ | <b>فصل نهم</b>                            |
| ۱۵۱ | پیشینه                                    |
| ۱۵۹ | <b>منابع و مآخذ</b>                       |
| ۱۵۹ | منابع فارسی                               |
| ۱۶۳ | منابع غیر فارسی                           |