

با خودت حرف بزن

تا با استرس و افسردگی مبارزه کنی

کتاب ۶۰ دقیقه‌ای خودگویی مثبت

نویسنده:

دکتر شاد علمست

مترجم:

گلاویژ جوانمردان

انتشارات اوراسیا

تهران - پاییز ۱۴۰۰

سرشناسه : هلمستتر، شاد-- Helmstetter, Shad
 عنوان و نام پدیدآور : با خودت حرف بزنی تا با استرس و افسردگی مبارزه کنی : کتاب ۶۰ دقیقه‌ای خودکوهی مثبت/ نویسنده شاد هلمستتر : مترجم گلاویژ جوانمردان.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات اوراسیا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۷۴ ص.: مصور: ۲۱×۵/۱۴ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۶۱۴-۷-۹
 فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Self-Talk for stress anxiety and depression, c 2020.
 عنوان دیگر : کتاب ۶۰ دقیقه‌ای خودکوهی مثبت.
 موضوع : مکالمه با خود-- Self-talk -- مثبت‌نگری-- Affirmations
 نگرش (روانشناسی) -- تغییر-- Attitude change
 فشار روانی - کنترل -- Stress management
 افسردگی - پیشگیری -- Depression, Mental -- Prevention
 اضطراب - پیشگیری -- Anxiety -- Prevention
 مترجم : جوانمردان، گلاویژ، ۱۳۵۸-،
 شناسه افزوده :
 رده بندی کنگره : BF۶۹۷/۵
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 کتابشناسی ملی : ۸۵۶۹۸۸۷
 رکورد کتابشناسی : فیبا

با خودت حرف بزنی تا با استرس و افسردگی مبارزه کنی

کتاب ۶۰ دقیقه‌ای خودکوهی مثبت

نویسنده: دکتر شاد هلمستتر

مترجم: گلاویژ جوانمردان

ناظر ویراستار: اسماء صارمی

ویراستار ادبی: آیدا قاسمی

نوبت چاپ: اول- پاییز ۱۴۰۰

ناشر: انتشارات اوراسیا

قیمت: ۶۸۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۴۵۹۳ ۶۶۱۷ - ۰۲۱ سایت : www.EurasiaPubCo.ir

عرضه محصولات: تهران- میدان انقلاب- روبروی درب اصلی

دانشگاه تهران- پلاک ۱۲۵۴- کتابفروشی دانشجو



فهرست مطالب:

فصل اول: عبور از تاریکی.....	۷
فصل دوم: تاریخچه ایی مختصر از خودگویی.....	۱۳
فصل سوم: نقطه آغاز تعیین برنامه و خطمشی برای مغز.....	۱۹
فصل چهارم: خودگویی های منفی.....	۲۹
فصل پنجم: ارتباط بین خودگویی و مغز.....	۳۷
فصل ششم: هشدار پنهانی.....	۴۷
فصل هفتم: خودگویی مثبت.....	۵۳
فصل هشتم: تغییر دادن خودگوییها.....	۶۳
فصل نهم: شکستن چرخه استرس.....	۷۱

پیشگفتار مترجم

کتاب ۶۰ دقیقه‌ای حاضر، اثری است از دکتر شاد هلمستتر، از جمله محققان رفتارشناسی که بنیانگذار رشته گفتگو با خود است. او اولین محقق در زمینه مسئله «گفتگو با خود» است، موضوعی که نقشی بسیار اساسی در کنترل استرس و مسائل پیچیده زندگی ایفاء می‌کند. در جامعه امروزی استرس‌ها، تفکرات منفی و ناامیدی، تبدیل به بخش مهمی از زندگی افراد شده است. نویسنده کتاب بیش از ۴۰ سال است که روی این موضوع تحقیقات جامعی انجام داده است و با این کار سعی دارد به تمامی جوامع در حل مسائل پیچیده زندگی، کاهش استرس و رهایی از تفکرات منفی کمک کند. حاصل این تلاش‌ها، کتاب‌های صوتی است که هزاران نفر در سراسر دنیا هر روز به آن گوش می‌دهند.

او تا به حال مربیان بسیاری را در این زمینه تعلیم داده است تا پیام‌ها و آموزش‌های او را به سراسر دنیا منتقل کنند.

هدفم از ترجمه این کتاب، آشنایی بیشتر افراد با مسئله مهم «گفتگو با خود» و ایجاد مقدمه‌ای برای شروع تغییر در زندگی از راه حذف تفکرات منفی و جهت‌دهی لحظات ناخوشایند در زندگی به سمت و سوی مثبت و بهتر شدن شرایط زندگی افراد است. راه‌حل ساده‌ای که برای داشتن حال بهتر در شرایط سخت، از آن غافل مانده‌ایم.

نویسنده در این کتاب به راهکاری ساده برای حل استرس و مشکلات ناشی از آن ارائه می‌دهد و این راهکار چیزی نیست جز تغییر در زبانی که هر روز با آن با خود حرف می‌زنیم. «گفتگو با خود» و تغییر جملات منفی و ناامیدکننده و سوق دادن آنها به سمت به بیان جملات مثبت و امیدوارکننده موضوعی است که بنا به تحقیقات نویسنده و آزمودن آنها بر روی هزاران نفر

۶ | با خودت حرف بزن تا با استرس و افسردگی مبارزه کنی

در سراسر دنیا، کمک بسیار شایانی به حل مسائل و مشکلات ناشی از استرس و نگرانی در افراد نموده است.

امیدوارم که مطالب این کتاب و عمل به آن، کمکی باشد برای ایجاد آرامش بیشتر و داشتن زندگی بهتر در جهان پر تلاطم امروز.

www.ketab.ir