

چگونه برناکامی‌های خود غلبه کنیم

مؤلفین :

حسین توسلی

هانیه توسلی

پریسارستمی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	توسلی، حسین، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	:	چگونه بر ناکامی های خود غلبه کنیم /
مؤلفین حسین توسلی، هانیه توسلی، پریسا رستمی.		
مشخصات نشر	:	تهران: آذرفر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۵ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۳۳-۸۸-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	ناکامی
موضوع	:	Frustration
موضوع	:	شکست (روانشناسی)
موضوع	:	(Failure (Psychology
شناسه افزوده	:	توسلی، هانیه، ۱۳۶۹-
شناسه افزوده	:	رستمی، پریسا، ۱۳۷۵-
رده بندی کنگره	:	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۱۷۷۹۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	:	فیا



انتشارات آذرفر

چگونه بر ناکامی های خود غلبه کنیم

مؤلفین: حسین توسلی، هانیه توسلی، پریسا رستمی

• ناشر: آذرفر • نویت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۰ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه و قطع: ۱۲۵، وزیری.

مدیر اجرایی و تبلیغات: فاطمه باباریسی

صفحه آرا: مهدی جهانشاهلوراد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۳۳-۸۸-۰

قیمت: ۸۰ هزار تومان

مرکز بخش: شهرری، خیابان قم، پاساژ وکیل، طبقه اول، واحد ۷۱

تلفن مرکز بخش: ۰۲۱۵۵۹۲۷۶۰۶ - ۰۹۱۰۷۶۰۰۲۳۷

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- ۱۰ تعریف ناکامی
- ۱۳ عوامل موثر بر ناکامی
- ۱۴ ناکامی های تکوینی (فرآیندی) و ضمنی (اپیزودی)
- ۱۵ واکنش افراد در برابر ناکامی
- ۱۶ ارتباط یادگیری با نوع واکنش به ناکامی
- ۱۷ دنیای بدون ناکامی
- ۱۷ خشم و کنترل خشم
- ۱۸ تفاوت خشم و پرخاشگری چیست؟
- ۱۹ عدم ابراز خشم چه عوارضی دارد؟
- ۲۰ عدم کنترل خشم چه عوارضی دارد؟
- ۲۰ ابراز خشم در چه صورتی مخرب است؟
- ۲۱ نقش فیزیولوژی بدن در بروز خشم چیست؟
- ۲۲ وراثت یا تربیت، کدام یک در نحوه ی ابراز خشم مؤثرتر است؟
- ۲۲ روش های ابراز خشم در افراد مختلف چگونه است؟
- ۲۳ آیا همیشه باید خشم را ابراز کرد؟
- ۲۴ چگونه برای ابراز خشم تصمیم گیری کنیم؟
- ۲۴ چگونه بر خشم خود غلبه کنیم؟
- ۲۵ کلید شناسایی خشم چیست؟
- ۲۶ افکار چه تأثیری در میزان خشم یا نحوه ی بروز آن دارد؟
- ۲۸ نظریه ناکامی - پرخاشگری
- ۲۹ نظریه یادگیری اجتماعی
- ۳۰ پرخاشگری و خشم پاسخی به ناکامی در زندگی اجتماعی است
- ۳۳ نظریه ناکامی - پرخاشگری
- ۳۵ پرخاشگری و خشم پاسخی به ناکامی در زندگی اجتماعی است

۳۷	چرا خودکشی؟ (پیشگیری، ریشه یابی و کنترل)
۴۱	ناکامی و تعارض و بکاربردن مکانیزم های دفاعی
۴۱	ناکامی و تعارض »
۴۴	تعریف ناکامی و تعارض
۴۵	موقعیتهای تعارضی
۴۶	آیا باید طعم ناکامی را چشید؟
۴۷	نتایج تعارض های حل نشده
۵۰	ناکامی و پرخاش
۵۱	ناکامی و مکانیسمهای دفاعی
۵۵	دلیل تراشی
۵۶	خیالبافی
۵۶	خواب یا رویا
۵۸	جبران
۵۸	تحقیر دیگران
۵۹	تصعید
۶۰	واکنش وارونه
۶۰	فلسفه بافی
۶۱	۱۵ دلیل عمده شکست و ناکامی
۶۴	ماهیت آن
۶۵	عمومیت آن
۶۵	درجات آن
۶۶	انواع ناکامی
۶۶	سنین آن
۶۷	موارد بروز آن
۶۷	عوارض همراه

۶۸	تیپ آنها
۶۹	نظر روانکاوان
۶۹	فواید آن
۶۹	زیانها و عوارض
۷۲	ضرورت درمان
۷۲	علل و عوامل
۷۵	توان تحمل افراد
۷۶	مقدمات درمان
۷۷	شیوه های درمان
۷۹	اقدامات جنبی
۸۰	پیشگیری
۸۶	روش های غلبه بر احساس ناکامی در مدرسه
۸۸	مهم ترین دلیل ناکامی ها در بزرگسالی / توجه به تیپ شخصیتی افراد
۹۰	دلایل ناکامی در رابطه زناشویی
۹۰	ناکامی در رابطه زناشویی
۹۱	ناکامی ذهنی و فکری
۹۱	ناکامی جنسی
۹۱	چرا خیانت؟
۹۱	از خودگذشتگی به چه قیمت؟
۹۲	تاثیر ناکامی در رابطه زناشویی بر طرفین
۹۲	خیانت
۹۳	خودارضایی
۹۳	راه حل
۹۴	۷ نشانه ناکامی در ازدواج
۹۶	راز بزرگ موفقیت و دلایل شکست و ناکامی در زندگی چیست