

سرشناسه: شیرالدی، گلن، ۱۹۴۷-م. Schiraldi, Glenn R.

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از مخاطرات باجهودان کودکی: زخم‌های پنهان کودکی و سلامت

ذهنی بزرگسالی/کتاب کار / گلن آر. شیرالدی؛ ترجمه‌ی مه‌ران داور، منیره دارانی داریان

مشخصات نشر: تهران: مؤسسه انتشاراتی فلسفه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۳۷ ص. ۲۵×۱۴/۵

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۷-۰۹-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.

یادداشت: عنوان اصلی: The adverse childhood experiences recovery workbook: heal the hidden wounds from childhood affecting your adult mental and physical health, [۲۰۲۱].

یادداشت: کتاب‌نامه.

موضوع: زخم‌های پنهان کودکی و سلامت ذهنی بزرگسالی

موضوع: بزرگسالان آ‌زاردیده در کودکی - توان‌بخشی - مسائل، تمرین‌ها و غیره.

موضوع: Adult child abuse victims - Rehabilitation - Problems, exercises, etc.

موضوع: آسیب روانی - درمان - مسائل، تمرین‌ها و غیره

موضوع: Psychic trauma - Treatment - Problems, exercises, etc.

شناسه افزوده: داور، مه‌ران، ۱۳۵۱- مترجم

شناسه افزوده: Davar, Mehran-۱۹۷۲

رده‌بندی کنگره: RC ۵۶۹/۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۲۳۹۰۶۵۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۱۵۴۷

وضعیت رکورد: فیبا

رهایی از خاطرات بد دوران کودکی

زخم‌های پنهان کودکی و سلامت ذهنی بزرگسالی

گلن آر. شیرالدی

ترجمه‌ی مهران داور، منیژه دارائی داریان



مؤسسه انتشارات فلسفه



مؤسسه انتشارات فلسفه

رہایی از خاطرات بد دوران کودکی

زخم‌های پنهان کودکی و سلامت
ذهنی بزرگسالی

کلین آر. شیرالدى

مترجمان: مهراں مایور، منیرہ دارانی داریان

ویراستار: زهرانی نی

صفحه‌آرایی: مرضیہ امانت

چاپ و صحافی: روز

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۷-۰۹-۲

همه‌ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و
اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی،
تصویری و الکترونیکی، منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی ناشر است.

تهران، انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۹۵۰۷۲۵



<http://www.phalsapheh.com>



phalsapheh@gmail.com



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

این کتاب با استفاده از کاغذ حمایتی به چاپ رسیده است.

فهرست

۱۷	مقلعه
۲۳	بخش اول: درباره تجربه‌های ناگوار دوران کودکی
۲۵	فصل اول: تنش‌های مضر و تجربه‌های ناگوار دوران کودکی
۴۱	فصل دوم: تجربه‌های ناگوار دوران کودکی چگونه به بدن آسیب می‌رسانند: ساز و کارها
۴۵	سیستم عصبی
۴۹	فصل سوم: تجربه‌های ناگوار دوران کودکی چگونه روانشناسی را شکل می‌دهند
۷۱	بخش دوم: راه حل‌ها
۷۵	فصل چهارم: وعده بهبودی
۸۷	خودمراقبتی
۸۷	فصل پنجم: کنترل انگیزش تنش‌ها
۹۷	فصل ششم: کنترل احساسات قوی
۱۰۹	فصل هفتم: از ذهن خود مراقبت کنید
۱۲۱	تقویت و تثبیت سیستم عصبی با پنداشت
۱۲۱	فصل هشتم: پنداشت و استیجی
۱۳۱	فصل نهم: پنداشت مراقبت از خود
۱۳۷	فصل دهم: پنداشت کشف
۱۴۳	فصل یازدهم: پنداشت و استیجی برای دوران نوجوانی تا
۱۴۷	فصل دوازدهم: پنداشت مقابله‌ای برای روزهای سخت
۱۵۱	رسیدن به عمق همه چیز: راهبردهای برگشت به عقب
۱۵۱	فصل سیزدهم: برگشت به رخدادهای از ردهاده
۱۶۳	فصل چهاردهم: برگشت به باورهای اصلی
۱۷۵	بازیابی شرم
۱۷۵	فصل پانزدهم: شرم و عزت نفس
۱۸۱	فصل شانزدهم: بازسازی شرم مربوط به پدر و مادر
۱۸۷	فصل هفدهم: بازیابی برنامه شرم اخیر

۱۹۳	فصل هجدهم: کنترل شرم بدن
۱۹۷	فصل نوزدهم: دوست داشتن بدن
۲۰۱	فصل بیستم: بهبود گفتارهای درونی
۲۰۷	فصل بیست و یکم: قطع ارتباط با دام حافضه
۲۱۷	فصل بیست و دوم: دنیا چگونه تغییر می کند؟
۲۲۱	فصل بیست و سوم: برای برکشت شرم آماده شوید
۲۲۵	پیش برود
۲۳۵	فصل بیست و چهارم: احترام به خود را تقویت کنید
۲۴۱	فصل بیست و پنجم: اسب های قدیمی را ببخشید
۲۵۳	فصل بیست و ششم: روح خود را تغذیه کنید
۲۶۳	فصل بیست و هفتم: لذت را با زندگی خود بیامیزید
۲۷۱	فصل بیست و هشتم: آینده ای جدید خلق کنید
۲۷۷	فصل بیست و نهم: نتیجه گیری
۲۸۱	ضمیمه ی الف: ثبت مهارت ها
۲۸۳	ضمیمه ی ب: فهرست شاگردان شرم
۲۹۳	تقدیر و تشکر
۲۹۵	منابع پیشنهادی
۳۰۹	کتاب نامه
۳۳۱	تغییر واقعی ممکن است
۳۳۳	در تارنمای نیو هاربینگر برای بهره برداری از امکانات آن ثبت نام کنید
۳۳۵	پی نوشت