



از ناباروری تا باور خویشتن

چالش‌های روانی زوجین در طول درمان ناباروری
و تکنیک‌های مواجهه با آن

لیلا احمدی

سرشناسه: احمدی، لیلا، ۱۳۵۸-

عنوان و نام پدیدآور: از ناباروری تا باور خویشتن: چالشهای روانی زوجین در طول درمان ناباروری و تکنیکهای مواجهه با آن/ لیلا احمدی؛ ویراستار رها عرفانی.

مشخصات نشر: تهران: مانیان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۵۶ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک: ۳-۶۱-۷۹۲۶-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: چالشهای روانی زوجین در طول درمان ناباروری و

تکنیکهای مواجهه با آن.

موضوع: عقیمی - جنبه های روانشناسی -- Infertility

Psychological aspects عقیمی - درمان -- Infertility

Treatment

رده بندی کنگره: ۱۱۹RC

رده بندی دیویی: ۵/۵۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۵۸۵۳۹

از ناباروری تا باور خویشتن

نویسنده: لیلا احمدی

ناشر: انتشارات مانیان

نوبت و سال چاپ: دوم/ ۱۴۰۱

ویراستار: رها عرفانی

صفحه آرا: نجمه بهروز

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۳-۶۱-۷۹۲۶-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۵۹۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۸.....	پیشگفتار
۱۱.....	فصل ۱: راهکارهای کاهش و کنترل فشارهای روانی ناشی از ناباروری
۱۵.....	امید از نگاه قرآن
۱۸.....	تمرین عملی برای افزایش امید در برخورد با مشکلات زندگی:
۲۲.....	نکات طلایی در امید درمانی
۲۵.....	فصل ۲: تأثیر ذهن و باورها بر جسم
۲۹.....	مغز چگونه کار میکند؟
۳۰.....	جادوی اندیشیدن در سطح الفا
۳۰.....	چگونه در حالت الفا قرار بگیریم؟
۳۲.....	تکنیک خانه تکانی فکری
۳۳.....	تأثیر ذهن و باورها بر جسم
۳۴.....	تأثیرات تکان دهنده احساسات و افکار منفی بر روی بدن
۳۵.....	سیستم ایمنی بدن به سیستم تفکر تکیه دارد
۳۸.....	عوارض استرس
۴۱.....	جسم توده متراکم ذهن است
۴۳.....	یک نظریه در خصوص این موضوع وجود دارد به نام نظریه کوانتومی:
۴۳.....	ایجاد تغییرات ژنتیکی
۴۵.....	فصل ۳: تکنیک‌های کاربردی برای کاهش اضطراب در طول درمان ناباروری
۴۶.....	تکنیک ۱- قدرت تنفس
۴۷.....	تکنیک ۲- درک لحظه اکنون
۴۹.....	تکنیک ۳- امیدواری
۵۰.....	تکنیک ۴- قدرت تصور

مقدمه

کتاب از ناباروری تا باورخویشتن را تقدیم می‌کنم به تمام زوجینی که سال‌ها در کنارشان زندگی کردم و هر ثانیه شاهد نگرانی‌ها و ناآرامی‌هایشان در طول مسیر فرزنددار شدن بودم و هر روز تلاش می‌کردم تا با کلامی مؤثر، امنیت را به وجود بی‌قرارشان هدیه دهم تا شاید تنها قدمی به کلمه مؤمن خود را نزدیک‌تر سازم؛ زیرا جمله استادم را سرلوحه زندگی خود قرار داده‌ام: «تو به اندازه‌ای که به دیگران امنیت می‌دهی، مؤمن خواهی شد.»

به مدت ۱۲ سال است که در کلینیک ناباروری و در حرفه پرستاری مشغول به فعالیت هستم.

ارتباط با نویسنده:

۰۹۹۲۴۱۸۶۵۷۷

شماره تماس

zendgi-- sabz

پیج اینستا