

کتاب ۱ با موضوع: حل مشکلات روحی با شناخت درمانی

از اضطراب و افسردگی به نشاط و شادکامی رسید



کتاب خودیار برای درمان اضطراب و افسردگی با روش شناخت درمانی

ساسان سیادتى

سرشناسه : سیادتى، ساسان، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور : از اضطراب و افسردگی به نشاط و شادکامی برسید : کتاب خودیار برای درمان اضطراب و افسردگی با روش شناخت درمانی / مولف ساسان سیادتى .

مشخصات نشر : تهران: ساسان سیادتى، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهرى : ۱۱۲ص : جدول : ۲۱×۱۴ س م.

زروست : حل مشکلات روحى با شناخت درمانى : ۱ .

شابک : 978-964-04-7615-4

وضعیت فهرست نویسى : فیا

یادداشت : کتابنامه

موضوع : شناخت درمانى

موضوع : اضطراب - درمان

موضوع : افسردگی -- درمان

جایگزین رده بندى کتاب : ۱۳۹۱ ش ۹۵/۸۶/۴۸۹ RC

رده بندى دیوبى : ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسى ملی : ۱۷۳۵۶۴۸

از اضطراب و افسردگی به نشاط و شادکامی برسید

ناشر : مولف

تألیف : ساسان سیادتى

سال نشر : ۱۳۹۱

تعداد صفحات : ۱۱۲ صفحه

شمارگان : هزار نسخه

نوبت چاپ : اول

قیمت : ۳۵۰۰ تومان

بزودی کتب دیگری منتشر می شوند. شما می توانید کتب روانشناسی خودیار

را با تخفیف از کتابفروشى اینترنتى khodyar.com خریدارى فرمایید.

۶۶۹۴۱۴۸۰ ☎ ۶۶۹۱۵۸۰۲-۳ ☎

ما در عصر روانشناسی خودیار (Self-Help Psychology) بسر می‌بریم. برای فردی که می‌خواهد در مسیر حل مشکلات روحی و سلامت روانی قدم بردارد هزاران کتاب خودیار وجود دارند. مهمترین و موثرترین کتب را در دو موضوع تقدیم می‌نماییم.

موضوع اول) حل مشکلات روحی با شناخت درمانی:

۱- از اضطراب و افسردگی به نشاط و شادکامی برسید.

۲- تفاهم و همدلی بیشتر با همسر خود را تجربه کنید.

۳- با ابراز مناسب خشم بر پرخاشگری خود غلبه کنید.

موضوع دوم) سلامت روانی با نفوذ به ذهن ناخودآگاه:

۱- نقش ناخودآگاه در سلامت روانی

۲- سلامت روانی با مشاهده حس‌ها

۳- سلامت روانی با خودهیپنوتیزم

هر کتاب حدود صد صفحه است همراه با خلاصه ای در ۱۰ صفحه تا شما بتوانید به آسانی با کتاب ارتباط برقرار کنید. خلاصه برای مرور کتاب نیز مفید است.

اضطراب، افسردگی و پرخاشگری، شایع ترین مشکلات روحی هستند. تصور ما از تفاهم و همدلی، در انتخاب همسر موثر است و حل اختلافات زناشویی، زندگی مشترک موفق را پدید می‌آورد. برای مقابله با این مهمترین چالشهای هر انسان روشهایی ارائه شده اند که

به شناخت درمانی نزدیک اند. شناخت درمانی روشی نوین در روان درمانی است.

سودمندی شناخت درمانی در تحقیقات و مراجع علمی به اثبات رسیده و تأیید شده.

انسان بطور معمول تنها ۵ تا ۱۰ درصد توان ذهنی خود را بکار می گیرد و قسمت اعظم نیروهای ذهنی او بلااستفاده می ماند . برای استفاده از این نیروهای عظیم ذهنی نیازمند تکنیک های خاصی هستیم که بخش ناخودآگاه را در دسترس قرار دهند از اینرو در موضوع سلامت روانی روشهایی ارائه شده که به ذهن ناخودآگاه نفوذ کنند تا فرد بتواند از توانایی و قدرت ذهن خود بهره بیشتری ببرد.

دو موضوع حل مشکلات روحی و سلامت روانی مکمل یکدیگرند. مطالعه در هر دو موضوع، زندگی شما را بهبود می بخشد و مثل دو بال پرنده ، اعتماد به نفس شما را بالا می برد تا در آسمان موفقیت و شادکامی اوج بگیرید. ارتقاء سلامت روانی انگیزه شما را برای تلاش بیشتر می افزایشد و حل مشکلات روحی موجب می شود تا از نتایج تلاش تان لذت بیشتری ببرید.

وقتی شرایط زندگی دشوار شود توجه شما به حل موانع بیرونی معطوف می گردد و فرصتی نخواهید داشت تا به خود و مشکلات روحی تان بپردازید. ارتقاء سلامت روانی حاشیه امنیتی ایجاد می کند تا در مواجهه با سختی ها ، آرامش خود را از دست ندهید و برای خود و مشکلات روحی تان وقت بگذارید. اگر قبل از رسیدن شرایط دشوار، مشکلات روحی تان را حل کنید ، شرایط دشوار را آسانتر از سر می گذرانید.

بزودی کتب دیگری منتشر می شوند. شما می توانید کتب روانشناسی خودیار را با تخفیف از کتابفروشی اینترنتی khodyar.com خریداری فرمایید.

۶۶۹۴۱۴۸۰ ☎ ۶۶۹۱۵۸۰۲-۳ ☎

فهرست

شماره صفحه	عنوان مطالب
۱	خلاصه این کتاب در ۱۵ صفحه
۱۶	فصل ۱. اضطراب و افسردگی با هم هستند
۲۶	فصل ۲. آیا دچار اضطراب و افسردگی هستید؟
۳۱	فصل ۳. نحوه تفسیر اشتباه از حوادث زندگی
۴۱	فصل ۴. انتخاب روشهای موثر
۵۸	فصل ۵. ۲۶ روش الگوی شناختی
۸۶	فصل ۶. ۱۳ روش الگوی در معرض قرار دادن
۱۰۵	فصل ۷. یک روش الگوی احساس پنهان
۱۰۸	فصل ۸. شناخت درمانی و هیپنوتیزم

اضطراب، افسردگی و خشم متداول ترین مشکلات روحی هستند تصور ما از تفاهم و همدلی، در انتخاب همسر موثر است و موفقیت در ازدواج به حل اختلافات زناشویی وابسته است. برای حل این چالشهای مهم هر انسان، روشهایی ارائه شده که به شناخت درمانی نزدیک اند. شناخت درمانی روشی نوین و انقلابی در روان درمانی است. سرآمدی شناخت درمانی در تحقیقات و مراجع علمی به اثبات رسیده و تأیید شده. ثابت شده افکار و تصاویر منفی که پی در پی شخص را مورد هجوم قرار می دهند، عامل اغلب مشکلات روحی است. دیدگاه های هرفرد نسبت به خود و توانایی هایش، اعتماد به نفس او را شکل می دهد، هدف اصلی شناختی درمانی تغییر این دیدگاه هاست. در شناخت درمانی، الگوهای فکری و رفتاری که مانع موفقیت فرد می شوند، تغییر می یابند و توجه زیادی به نقش تفکر در تغییر رفتاری و هیجانی می شود. به باروهای اشتباهی توجه می شود که جلوی تحقق اهداف را می گیرند. شناخت درمانی در زمره یکی از مرسوم ترین شیوه های درمانی در سطح جهان قرار گرفته. یکی از اصول مهم شناخت درمانی این است که نقاط ضعف فرد می تواند به نقاط قوت وی تبدیل شود. اگر نواقص خود را بپذیریم تبدیل به بزرگترین سرمایه های ما می شوند. زیرا این نواقص و اشکالات است که به ما فرصت توجه و مراقبت می دهد. به همین دلیل می تواند منبع قدرت و قوت ما باشد.

کتاب حاضر روشهای شناخت درمانی را بطور کامل ارائه می نماید.