



حفره‌های ارزشمندی وجودی

تحلیلی بر سلامت روان انسان و عناصر
بر مبنای نظریه خودتحلیلی یکپارچه

دکتر سید حمید آتش پور / دکتر نسreen سلحشوری / سامیه سادات آتش پور

سرشناسه: آتش پور، سید حمید، ۱۳۴۳ -

عنوان و نام پدیدآور: حفره های ارزشمندی وجودی: الگوی سلامت روانی بر مبنای ارزشمندی وجودی / مؤلفین سید حمید

آتش پور، نسرين سلحشوري، ساميه سادات آتش پور.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهري: ۷۷ ص:؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۸۱-۱

وضعيت فهرست نویسی: فیا

موضوع: خودپذیری

Self-acceptance

موضوع: عزت نفس -- جنبه های روان شناسی

Self-esteem -- Psychological aspects

موضوع: خویش داشتن

Self-control

موضوع: خود ارزشیابی

Self evaluation

شناسه افزوده: سلحشوری، نسرين

شناسه افزوده: آتش پور، ساميه سادات، ۱۳۷۳ -

رده بندی کنگره: ۵ B / اخ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۱۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۳۳۶

روان‌شناسی

حفره های ارزشمندی وجودی |

نویسندگان: دکتر سید حمید آتش پور (دکتری روان شناسی و دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان)، دکتر نسرين سلحشوري

(دکتری روان شناسی و مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان)، ساميه سادات آتش پور (کارشناس رشد روان شناسی) |

ناشر: روان شناسی و هنر |

طراح گرافیک: احسان رضوانی |

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه |

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار |

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷ | تیراژ: ۱۰۰۰ | قیمت: ۱۳/۰۰۰ تومان |

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۸۱-۱

ISBN: 978-600-7063-81-1

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۳۳۴-۱۳۱۴۵ |

www.ravanhonar.com

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۳	 فصل اول آغاز سلامت
۱۶	 فصل دوم افراط از واقعیت
۱۸	 فصل سوم ابردگی عاطفی یا تروریست عاطفی
۲۱	 فصل چهارم اچاه درونی ما
۲۳	 فصل پنجم اعتبار بخشی ارزشمند ساز
۲۵	 فصل ششم انعام بی ارزشی و ترس
۲۸	 فصل هفتم اخودگردانی و خود مختاری و رشد ارزشمندی
۳۰	 فصل هشتم اخودکنترلی در راستای خودگردانی و عزت نفس
۳۳	 فصل نهم اشکل گیری شخصیت های آسیب پذیر
۴۹	 فصل دهم آغاز سلامت عاطفی
۵۴	 فصل یازدهم توسعه مسئولیت پذیری
۶۰	 فصل دوازدهم اشفقت نسبت به خود و دیگران بعد دیگر مسئولیت پذیری
۶۳	 فصل سیزدهم اده روش افزایش ارزشمندی و جودی

مقدمه

حفره‌های ارزشمند، که به دنیا و برای روشن ساختن جنبه‌های بیشتری از «الفبای روان‌درمانی بر پایه خودتحلیلی یکپارچه‌گر» به تحریر درآمده است، راهنمای سلامت روان در دنیای مدرن است. راهنمای که با کار زد لایه‌های زیرین احساس بی‌ارزشی تلاش می‌کند انسان را به جنبه‌های جدیدی از خود آشنا کند. جنبه‌هایی که می‌توانند برای خودآگاهی، شادکامی و تعالی فرد روشنگر بود و او را در مسیر سلامت روان قرار دهد. «حفره‌های ارزشمندی وجودی» تلاش دارد تا به فرد سطرین حایر از زندگی را نشان دهد. چشم‌اندازی که فرد مسئولانه‌تر به واقعیت‌ها و احساساتش نگاه می‌کند و در پی تغییر، اصلاح و شکوفایی آن بر می‌آید.