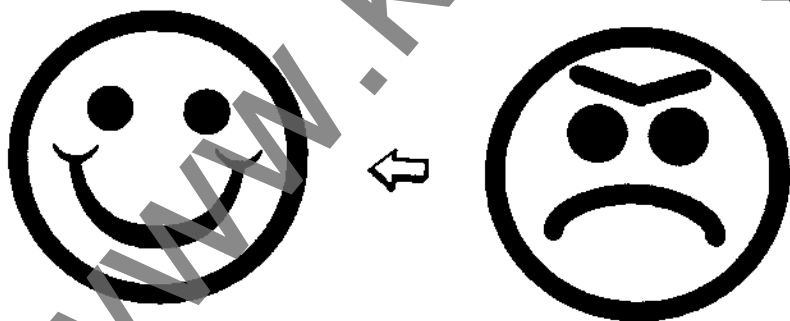
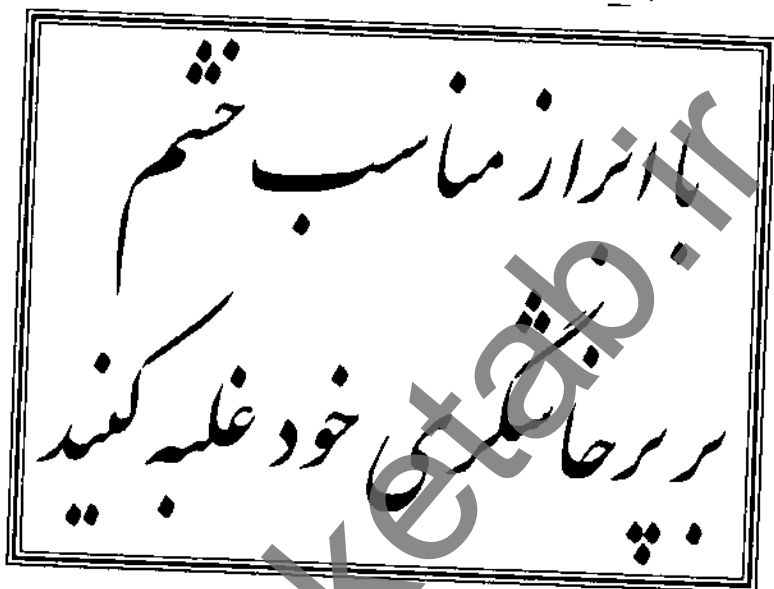


کتاب ۳ با موضوع: حل مشکلات روحی با شناخت درمانی



کتاب خودیار برای غلبه بر پرخاشگری و ابراز نامناسب خشم

ساسان سیادتى

سرشناسه : سیادتى، ساسان، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور : با ابراز مناسب خشم بر پر خاشگري خود غلبه كنيد : كتاب خوديار برائى غلبه بر پر خاشگري و ابراز نامناسب خشم / مولف ساسان سيادتي .

مشخصات نشر : تهران : ساسان سيادتي، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهري : ۱۳۲ ص : جدول : ۲۱x۱۴ س م.

فروخت : جا : مشکلات روحي با شناخت درماني : ۳ .

شابك : 978-964-04-8634-4

وضعيت فهرست نويسي : فبا

يادداشت : كتابخانه

موضوع : شناخت درماني

موضوع : خشم - درمان

موضوع : خشم - پيشگيري

جاگزين رده بندي كنكره : ۱۳۹۱ / ۱۸۶ / ۴۸۹ RC

رده بندي ديويي : ۶۱۶/۵۹۱.۴۲

شماره كتابشناسي ملي : ۲۸۵۶۲۵۶

با ابراز مناسب خشم بر پر خاشگري خود غلبه كنيد

ناشر : مولف

تأليف : ساسان سيادتي

سال نشر : ۱۳۹۱

تعداد صفحات : ۱۳۲ صفحه

شمارگان : هزار نسخه

نوبت چاپ : اول

قيمت : ۴۰۰۰ تومان

بزودي كتب ديگري منتشر مي شوند. شما مي توانيد كتب روانشناسي خوديار

را با تخفيف از كتابفروشي اينترنتي khodyar.com خريداري فرماييد.

۶۶۹۴۱۴۸۰ ☎ ۶۶۹۱۵۸۰۲-۳ ☎

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

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 ابرار 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 حس ها

۳- سلامت روانی با خودهیپنوتیزم

هر کتاب حدود صد صفحه است همراه با خلاصه ای در ۱۵ 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 می آورد. 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 افزاید 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

عنوان مطالب	شماره صفحه
خلاصه این کتاب در ۱۵ صفحه	۱
فصل ۱ . درک و تشخیص خشم	۱۶
فصل ۲ . شناسایی و آمادگی مقابله با عوامل خشم برانگیز	۳۸
فصل ۳ . تشخیص زودرس خشم و کنترل به موقع آن	۵۵
فصل ۴ . شناسایی و تغییر افکاری که خشم را می‌افزایند	۷۸
فصل ۵ . حفظ خونسردی در زیر آتش خشم	۹۳
فصل ۶ . تثبیت روشهای ابراز مناسب خشم	۱۱۵

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. سودمندی 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 هر فرد 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. همین دلیل می تواند منبع قدرت و قوت ما باشد. در فصل چهارم این کتاب بر تأثیر خطاهای شناختی در بروز خشم و غلبه بر آنها با شناخت درمانی تأکید شده.