

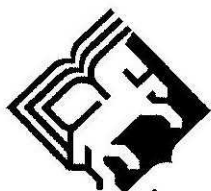
۱۴۳۷۲۲۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اضطراب خود را کنترل کنید قبل از این که شما را کنترل کند

www.ketab.ir

دکتر آلبرت ایس
مهرویه هاشمی نژاد



انتشارات
چابک اندیش

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

الیس آلبرت: ۱۷-۵۸۶۱-۶۰۰-۹۷۸

اضطراب خود را کنترل کنید قبل از این که شما را کنترل کند/ نویسنده الیسا آلبرت/ مترجم: مهرویه هاشمی نژاد/ ویراستار: حسن چابک

تهران: چاپک اندیش، ۱۳۹۳

۲۴۸

۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۱۷-۴

قیما

عنوان اصلی: How to control your anxiety before it controls you, ©۱۹۹۸

الطوباء: روایت یک شخص

هاشمی نژاد، مهرویه، ۱۳۵۰ - مترجم: لطیف، حسن، ۱۳۵۱ - ویراستار

۱۳۹۳ الف ۵۸ الف ۵۷۵ BF

۱۵۲/۴۶

۳۳۷۶۶۹۳

• اضطراب خود را کنترل کنید

قبل از این که شما را کنترل کند

• انتشارات چاپک اندیش

• نوشته‌ی: آلبرت الیس

• ترجمه‌ی: مهرویه هاشمی نژاد

• ناظر چاپ: حسن چابک

• نویت چاپ: ششم ۱۴۰۱

• تیراژ: ۱۰۰ نسخه

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۱۷-۴

• قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان



چابک اندیش

مرکز بخش چاپک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۳۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

- فصل ۱ / چرا من عقیده دارم که شما می‌توانید اضطراب خودتان را قبل از این‌که اضطراب‌تان شما را کنترل کند، کنترل کنید..... ۵
- فصل ۲ / اضطراب چیست و چگونه گاهی شما را کنترل می‌کند..... ۱۵
- فصل ۳ / خوشبختانه، بیشتر اضطراب‌های شما توسط خودتان ایجاد شده‌اند و می‌توانند به راحتی هم از بین بروند..... ۲۶
- فصل ۴ / باورهای غیرعقلانی که باعث مضطرب شدن شما می‌شوند..... ۳۷
- فصل ۵ / زیر سؤال بردن اضطرابی که باورهای غیرعقلانی را به وجود می‌آورد... ۵۵
- فصل ۶ / استفاده از خودگفته‌های سازشی عقلانی..... ۷۳
- فصل ۷ / استفاده از سبک سازی و تجسم مثبت..... ۷۹
- فصل ۸ / استفاده از تحلیل‌ها و موشکافی‌های مقرون به صرفه برای کنترل اضطراب خود..... ۸۲
- فصل ۹ / استفاده از روش‌های روحی روانی برای آموزش کنترل اضطراب..... ۸۶
- فصل ۱۰ / استفاده از روش‌های حواس پرتی شناختی و آرمیدگی..... ۸۸
- فصل ۱۱ / استفاده از صحنه‌سازی مجدد..... ۹۰
- فصل ۱۲ / استفاده از روش حل مشکلات برای کنترل اضطراب..... ۹۳

فصل ۱۳/ استفاده از پذیرش بی قید و شرط خود.....	۹۷
فصل ۱۴/ استفاده از پذیرش بی قید و شرط خود برای کنترل اضطراب.....	۱۱۱
فصل ۱۵/ تصویرسازی ذهنی عقلانی برانگیزنده.....	۱۲۶
فصل ۱۶/ استفاده از تمرین برای یورش به شرمساری و کنترل اضطراب.....	۱۳۱
فصل ۱۷/ برخی از روش‌های قوی، چشمگیر و نمایشی برای کنترل اضطراب شما.....	۱۴۳
فصل ۱۸/ به‌طور محکم خودتان را نسبت به باورهای غیرعقلانی و خودیاری متقاعد کنید.....	۱۴۶
فصل ۱۹/ استفاده از شوخ‌طبعی برای کنترل اضطراب.....	۱۵۳
فصل ۲۰/ استفاده از در معرض قرار گرفتن و حساسیت‌زدایی رفتاری.....	۱۵۹
فصل ۲۱/ ماندن و تحمل کردن موقعیت‌هایی که برانگیزنده‌ی اضطراب هستند.....	۱۷۰
فصل ۲۲/ استفاده از روش‌های تقویت برای کنترل اضطراب.....	۱۷۵
فصل ۲۳/ استفاده از جریمه برای کنترل اضطراب.....	۱۸۱
فصل ۲۴/ استفاده از روش ایفای نقش ثابت برای کنترل اضطراب.....	۱۸۴
فصل ۲۵/ نظراتان در مورد زیست‌شناسی و تجویز دارو چیست؟.....	۱۸۹
فصل ۲۶/ یک روش کاملاً مؤثر برای کنترل اضطراب قبل از این که شما را کنترل کند.....	۱۹۴
فصل ۲۷/ ۱۰۴ اصل یا قاعده کلی برای کنترل تفکر مضطرب من.....	۲۰۴
فصل ۲۸/ ۵۷ اصل و نگرش عقلانی برای کنترل احساسات مضطرب و واکنش‌های جسمانی من نسبت به اضطراب.....	۲۲۶
فصل ۲۹/ ۵۵ اصل عقلانی برای کمک به من که بتوانم برضد اضطراب ناراحت‌کننده و ترس‌های غیرعقلانی عمل کنم.....	۲۳۹