

۱۶۱۷۴۷

بسم الله الرحمن الرحيم

چگونه شاد باشیم و کمتر آسیب پذیر

دکتر آلبرت آلیس

مهرویه هاشمی نژاد



انتشارات
جایگاه اندیش

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

الیس، البرت. ۱۹۱۲-۲۰۰۷ Ellis, Albert

چگونه شاد باشیم و کمتر آسیب پذیر بوی. بنده. البرت الیس مترجم مهرویه هاشمی نواده
وی راستار حسن جلیک

تهران: چاپک اندیش، ۱۳۹۲

۲۷۲ ص

۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۱۴-۳

لیبا

عنوان اصلی: c۱۹۹۹ How to make yourself happy and remarkably less disturbable

چگونه شادی آفرین زندگی خود باشیم و در برابر آزارهای مقاوم تر

خشم / رفتار درمانی عقلانی و عاطفی

هاشمی نواده مهرویه، ۱۲۵ مترجم

چاپک حسن، ۱۳۵۱ - وی راستار

۱۳۹۲، ۵۸۶۱، B۴۵۷۵

۱۵۲/۴۷

۳۰۲۳۱۹۰

• چگونه شاد باشیم و کمتر آسیب پذیر

• انتشارات چاپک اندیش

• نوشته‌ی: البرت الیس

• ترجمه‌ی: مهرویه هاشمی نواده

• حروف‌نگاری: سپیده بیات ترک

• نوبت چاپ: ششم ۱۴۰۱

• تیراژ: ۱۰۰ نسخه

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۱۴-۳

• قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان



چاپک اندیش

مرکز پخش چاپک اندیش

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

۵	فصل ۱: چگونه خود را شادتر کنید و کمتر آشفته باشید
۱۰	آیا واقعاً می‌توانید خود را تغییر دهید؟
۱۶	چگونه می‌توانید خود را شاد کنید؟
۱۹	هیچ کس کامل نیست، اما ...
۲۰	در روش‌های درمانی عقلانی هیجانی رفتاری (REBT) چه چیز متمایزی وجود دارد؟
۲۳	فصل ۲: کشف، انکار و فرو ریختن خواسته‌های مخرب
۳۶	فصل ۳: الفبای ایجاد تغییرات قابل توجه در شما
۳۷	روش درمانی رفتاری عقلانی هیجانی دقیقاً چیست؟
۴۴	این تفکرات است که اهمیت دارد
۴۷	فصل ۴: می‌توانید تغییر کنید اگر فکر می‌کنید می‌توانید
۴۷	پنج باور خود-آغازی
۶۳	فصل ۵: حرکت در جاده‌ای به سمت آشفتگی کمتر
۶۴	اراده - قدرت اراده
۶۸	فقدان و از دست دادن وحشتناک است، مگر نه؟
۷۵	فصل ۶: پذیرفتن خودتان و دیگران
۷۷	انتظارات و توقعات قوی اما واقع‌بینانه از ایجاد تغییر در خودتان
۸۶	پذیرش بی‌قید و شرط دیگران
۹۱	فصل ۷: بسیار بد است! وحشتناک است! افتضاح است! من تحملش را ندارم!
۹۸	کاهش بیماری «نمی‌توانم تحمل کنم!»
۱۰۱	پرهیز از تعمیم‌دادن‌های افراطی و برچسب‌زدن
۱۰۵	فصل ۸: بدترین چیزی که می‌تواند اتفاق بیفتد چیست؟
۱۰۵	پذیرش بدترین پیشامدی که ممکن است برای شما اتفاق بیفتد
۱۱۱	اصول نهادین ضد شکوه‌کردن
۱۱۶	ریشه‌کن کردن تفکر من - نمی‌توانم
۱۱۹	هفت گام برای مبارزه با «من نمی‌توانم‌ها»
۱۲۳	پیشگیری از اختلال و پریشانی
۱۲۶	رعایت میانه‌روی، توازن و سخاوتمندی
۱۳۰	چالش‌های موجود در گرفتاری‌ها و ناملایمات را بپذیرید
۱۳۳	فصل ۹: راه‌های متفکرانه برای این‌که کمتر ناراحت شوید

۱۳۵	یافتن باورهای نامعقول و خودشکنی‌ها
۱۳۹	ایجاد و کاربرد سازگاری عقلانی و خود-اقراری
۱۴۵	تصویرسازی تجسم مثبت
۱۵۱	تکالیف شناختی روش درمانی عقلانی هیجانی رفتاری (REBT)
۱۶۷	فصل ۱۰: روش‌های تفکر بیشتر برای حل مشکلات، بینش، معنویت و عزت نفس
۱۶۷	حل مشکلات به صورت عملی
۱۷۳	تکنیک‌های متمرکز بر راه حل
۱۷۶	استفاده از قدرت و توانمندی خود و پرهیز از خوش بینی زیاد
۱۷۸	استفاده خوب و استفاده بد از روش‌های انحراف فکر
۱۸۳	استفاده از روش‌های معنوی و مذهبی برای کمک به شما در مشکلات هیجانی
۱۸۶	به دست آوردن بینش در مورد اختلالات و کاستی‌های تان
۱۸۹	افزایش عزت نفس و کارایی در خود
۱۹۱	فصل ۱۱: روش‌های احساسی برای این که کمتر آسیب پذیر باشید
۱۹۳	استفاده از عبارت‌های قوی برای کنار آمدن
۱۹۴	استفاده از تخیل احساسی عقلانی
۱۹۸	از تمرین ضد خجالت استفاده کنید
۲۰۲	استفاده از شوخ طبعی برای این که مسائل را زیاد جدی نگیرید
۲۱۳	زیر سؤال بردن قدرتمندانه‌ی باورهای نامعقول
۲۱۵	استفاده از اقدام‌های متناقض
۲۲۱	فصل ۱۲: روش‌های عملی برای آشفتنی کمتر
۲۲۲	انجام دادن کارهایی که به طور نامعقول از انجام آن‌ها ترس دارید
۲۲۷	استفاده از تکنیک‌های تقویت
۲۳۱	استفاده از روش وقفه
۲۳۵	فصل ۱۳: پیش به سوی خود شکوفایی و شادی‌های بیشتر
۲۳۸	محدودیت خود شکوفایی
۲۴۰	اهداف بالقوه برای خود شکوفایی
۲۴۵	فصل ۱۴: برخی از نتیجه گیری‌ها در مورد شادتر بودن و کمتر آشفته شدن
۲۴۸	آیا می‌توانید به تنهایی کاری کنید که کمتر آشفته و ناراحت شوید؟
۲۵۱	انتظارات واقع بینانه از درمان
۲۵۷	چگونه بهبودی خود را حفظ کنید
۲۶۱	چگونه با لغزش به عقب، مقابله کنید
۲۶۲	چگونه در مورد اختلالات و در مورد تسکین آن‌ها کلی گویی کنیم
۲۶۵	فصل ۱۵: دستورالعمل‌های منطقی برای ذهن و قلب شما