

رنگ‌های نامرئی

تالیف:

مهین پرم‌خنیچه

www.ketab.ir



انتشارات موجک



سرشناسه: پرمرخفچه، مهین، ۱۳۴۷ -

عنوان و نام پدیدآور: رنگ‌های نامریی / تالیف مهین پرمرخفچه.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۵۹ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۰۸۷-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه:ص. ۲۴۷ - ۲۵۷.

موضوع: روان‌درمانی

موضوع: Psychotherapy

موضوع: شناخت‌درمانی

موضوع: Cognitive therapy

موضوع: روان‌درمانی -- داستان

موضوع: Psychotherapy -- Fiction

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ر ۴ پ / RC ۴۸۰

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۶۵۷۴۳

انتشارات موجک

تلگرام: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۶ - ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۳ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir

عنوان: رنگ‌های نامریی

تالیف: مهین پرمرخفچه

طراح جلد: سیده زهرا روشنایی

مشاور: چاپ دوم: زمستان ۱۴۰۲ وزیر

چاپ: جلد

قیمت: تیراژ: ۵۰۰ جلد ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۰

کلیمه: قیمت: ۳۴۶۰۰۰۰ ریال

قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده

قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	سخن مؤلف
۳	پیشگفتار
۵	فصل اول: فنون درمان رفتار شناختی (CBT)
۵	۱-۱ مقدمه
۵	۲-۱ اصول درمان رفتار شناختی
۹	۳-۱ چالش افکار در رفتار درمانی شناختی
۱۰	۴-۱ رفتار درمانی شناختی چگونه به فرد کمک می‌کند؟
۱۳	۵-۱ طرز کار درمان رفتار شناختی
۱۴	۶-۱ مشکلات موجود در مورد درمان رفتار شناختی
۱۶	۷-۱ ۱۰ حقیقت کلیدی در مورد درمان رفتار شناختی
۱۷	فصل دوم: سلامتی عمومی
۱۷	۱-۲ مقدمه
۱۷	۲-۲ ادبیات نظری سلامتی عمومی
۲۰	۳-۲ تشخیص
۲۱	۴-۲ درمان

۱۲۲ نکته طلایی ۱۳-۷

فصل هشتم: اختلالات بی خوابی و درمان ۱۲۵

۱۲۵ ۱-۸ مقدمه

۱۲۵ ۲-۸ اختلالات خواب

۱۲۸ ۳-۸ اختلال ریتم شبانه روزی

۱۲۹ ۴-۸ داستان کابوس های من

۱۳۰ ۵-۸ درمان بی خوابی

۱۳۰ ۶-۸ چه کنیم تا شب ها خوب بخوابیم

۱۳۶ ۷-۸ عوارض مصرف قرص های خواب آور

۱۳۶ ۸-۸ شیوه تصویر سازی

۱۳۷ ۹-۸ روش مدیتیشن (مراقبه)

۱۳۸ ۱۰-۸ روش آرام سازی، رفع کشش عضلانی، پاسخ آرمیدگی

۱۳۸ ۱۱-۸ خلاصه ای از مباحث آرامش و خوابی راحت

فصل نهم: معنای زندگی و آرامش ۱۴۱

۱۴۱ ۱-۹ مقدمه

۱۴۱ ۲-۹ هدف زندگی

۱۴۲ ۳-۹ جستجوی معنای زندگی

۱۴۳ ۴-۹ افکار تکراری

۱۴۳ ۵-۹ سرزنش به خود

۱۴۳ ۶-۹ آرامش

۱۴۴ ۷-۹ چگونه به آرامش برسیم؟

۱۴۵ ۸-۹ خندیدن

۱۴۸ ۹-۹ رابطه خنده با شخصیت افراد

۱۵۰ ۱۰-۹ زندگی را سخت نگیرید
۱۵۱ ۱۱-۹ داستان: زندگی یک دلچک
۱۵۳ ۱۲-۹ سخنی از یک سالخورده
۱۵۵ فصل دهم: افسردگی
۱۵۵ ۱-۱۰ مقدمه
۱۵۵ ۲-۱۰ ادبیات نظری افسردگی
۱۵۶ ۳-۱۰ سبب شناسی
۱۵۷ ۴-۱۰ علانم افسردگی
۱۵۹ ۵-۱۰ عوامل افسردگی
۱۶۱ ۶-۱۰ راه‌های پیشگیری از ابتلا به افسردگی
۱۶۵ فصل یازدهم: تکنیک‌های مقابله با افسردگی همراه با درمان
۱۶۵ ۱-۱۱ مقدمه
۱۶۵ ۲-۱۱ داستان سگ سیاه من
۱۶۷ ۳-۱۱ نگرش خود را تغییر دهیم
۱۶۹ ۴-۱۱ درماندگی
۱۷۰ ۵-۱۱ ارزیابی
۱۷۱ ۶-۱۱ بحران میانسالی چیست؟
۱۷۴ ۷-۱۱ نشانه‌های بحران میانسالی
۱۷۷ ۸-۱۱ نکات و استراتژی‌های مقابله با بحران میانسالی
۱۷۸ ۹-۱۱ داستان: پروانه شو
۱۸۱ فصل دوازدهم: خودکشی همراه با درمان
۱۸۱ ۱-۱۲ مقدمه

- ۱۸۱ ۱۲-۲ تعریف خودکشی
- ۱۸۲ ۱۲-۳ چرا برخی افراد خودکشی می‌کنند؟
- ۱۸۲ ۱۲-۴ علت خودکشی
- ۱۸۴ ۱۲-۵ نشانه‌های قبل از خودکشی
- ۱۸۴ ۱۲-۶ افکار و رویدادهایی که می‌توانند به ایجاد خودکشی فرد دست بزنند؟
- ۱۸۶ ۱۲-۷ دلیل اقدام به خودکشی
- ۱۸۶ ۱۲-۸ نشانه‌های هشداردهنده
- ۱۸۶ ۱۲-۹ عوارض ناشی از مصرف داروهای فلوکستین (ضد افسردگی)
- ۱۸۷ ۱۲-۱۰ راه‌های برای جلوگیری از خودکشی
- ۱۸۸ ۱۲-۱۱ در شرایط اضطراری

فصل سیزدهم: عزت نفس ۱۸۹

- ۱۸۹ ۱۳-۱ مقدمه
- ۱۸۹ ۱۳-۲ ادبیات نظری عزت نفس
- ۱۹۱ ۱۳-۳ اهمیت عزت نفس
- ۱۹۲ ۱۳-۴ علل پیدایش عزت نفس
- ۱۹۳ ۱۳-۵ شناخت عزت نفس
- ۱۹۴ ۱۳-۶ تاریخچه عزت نفس
- ۱۹۸ ۱۳-۷ افزایش عزت نفس
- ۲۰۱ ۱۳-۸ داستان تنهایی من

فصل چهاردهم: هوش هیجانی ۲۰۳

- ۲۰۳ ۱۴-۱ مقدمه
- ۲۰۴ ۱۴-۲ ادبیات نظری هوش هیجانی
- ۲۰۷ ۱۴-۳ تاریخچه هیجان

۲۱۲	۴-۱۴ ناتوانی در توصیف و آگاهی از هیجان‌ها (آلکسی تیمیا)
۲۱۲	۵-۱۴ خشم
۲۱۴	۶-۱۴ مدیریت خشم
۲۱۵	۷-۱۴ استراتژی‌هایی برای دور کردن خشم
۲۱۹	۸-۱۴ نکته‌هایی برای سخت نگرفتن به خودتان

فصل پانزدهم: وسواس اجباری همراه با درمان ۲۲۱

۲۲۱	۱-۱۵ مقدمه
۲۲۲	۲-۱۵ ادبیات نظری وسواس جبری
۲۲۲	۳-۱۵ وسواس‌های فکری
۲۲۲	۴-۱۵ وسواس‌های عملی
۲۲۳	۵-۱۵ علائم اختلال وسواس
۲۲۵	۶-۱۵ سبب شناسی
۲۲۵	۷-۱۵ درمان اختلال وسواس
۲۲۶	۸-۱۵ درمان‌های رفتاری
۲۲۸	۹-۱۵ ERP
۲۲۹	۱۰-۱۵ نکاتی برای فرد مبتلا به اختلال وسواس و اطرافیان
۲۳۱	۱۱-۱۵ انواع وسواس
۲۳۳	۱۲-۱۵ درمان وسواس فکری
۲۴۲	۱۳-۱۵ درمان وسواس فکری

منابع ۲۵۱

۲۵۱	منابع فارسی
۲۵۳	منابع انگلیسی

سخن مؤلف

از خدای منان سپاسگزارم که به من فرصتی داد تا بتوانم بعد از چندین سال زحمت و تلاش کتاب علمی - کاربردی و ارزنده‌ای تألیف نموده و به دوستان خواننده عزیز تقدیم نمایم. این کتاب شامل منابع عظیمی از کتب علمی - پژوهشی و روانشناسی که از طریق کتابخانه، اینترنت، مقالات و مجلات علمی - پژوهشی داخلی و خارجی جمع‌آوری شده است. هدف من در تألیف کتاب رنگ‌های نامرئی این است که کمکی شود به افرادی که می‌خواهند بهتر زندگی کنند.

کتاب **رنگ‌های نامرئی** شامل پانزده فصل با مثال‌ها و داستان‌های متنوع پرداخته شده است که همراه با درمان‌های رفتار شناختی (CBT)، تحلیل تبدلی ایگو و... و تکنیک‌های آموزشی لازم به افرادی که مبتلا به اختلالات اضطرابی، فوبیا، افسردگی، خودکشی، بی‌خوابی، ترک عادت‌های بد و وسواس هستند می‌پردازد تا این افراد بتوانند تا حدودی مشکلات خود را حل نموده و خود مشاوره خود باشند. امید است این کتاب هر چند اندک برای دوستان خواننده عزیز کمکی شود تا بتوانم بار مسئولیتی که سال‌ها بر دوشم سنگینی می‌کرده را سبک کنم. در ضمن به این دلیل نام این کتاب را رنگ‌های نامرئی گذاشته‌ام که متأسفانه همه ما این همه نعمت‌های رنگارنگ و زیبا را در اطرافمان و پیرامون خود ندیده می‌گیریم و آنها را درک نمی‌کنیم. به امید آن روزی که هرچه بهتر و واضح‌تر این دنیای زیبا را ببینیم و آن را لمس کنیم و به امید این که هیچ کس در زندگی خود مشکلی نداشته باشد. در پایان از همسر گرامی و مهربانم آقای محسن کفیل تشکر و قدردانی می‌کنم که مرا بر تألیف این کتاب یاری نموده و با اعماق وجودم این کتاب نفیس را به ایشان «تنها عشقم» تقدیم می‌کنم.

تقدیم می‌کنم به

به پدر، مادر و همسر عزیزم.