

۴۴۷۱۴۸

چرا تابه حال کسی اینهاروبه من نکلفته بود؟

(چاپ دوم با ویرایش جدید)

www.ketab.ir

نویسنده: دکتر حنیف ایل

ترجمه:

لیدا پور غفاری - سعید مهرجو



انتشارات پرنافلم

۱۴۰۲



اسمیت، جولی	سرشناسه
Smith, Julie (Psychologist)	عنوان و نام پدیدآور
چرا تا به حال کسی اینها رو به من نگفته بود؟/ جولی اسمیت ؛ ترجمه لیدا پورغفاری، سعید مهرجو.	مشخصات نشر
تهران: پرتا قلم، ۱۴۰۲.	مشخصات ظاهری
۱۵۶ ص.	شابک
۹۷۸-۶۲۲-۵۳۴۵-۳۰۰۰	وضعیت فهرست نویسی
فیبا	یادداشت
عنوان اصلی: Why has nobody told me this before?, ۲۰۲۲.	یادداشت
کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "چرا کسی تا حالا بهم نگفته بود" با ترجمه کمال خسروی توسط نشر مون در سال ۱۴۰۱ و سپس با عنوان مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.	
چاپ دوم.	یادداشت
چرا کسی تا حالا بهم نگفته بود.	عنوان دیگر
بهداشت روانی	موضوع
Mental health	
انعطافپذیری	
Resilience (Personality trait)	
مهارت‌های زندگی	
Life skills	
خود یاری	
Self-help techniques	
پورغفاری، لیدا، ۱۳۹۱، مترجم	شناسه افزوده
مهرجو، سعید، ۱۳۵۷، مترجم	شناسه افزوده
۷۰۰R۸	رده بندی کنگره
۱/۳۹۲	رده بندی دیویی
۹۵۱۵۴۰۸	شماره کتابشناسی ملی
فیبا	اطلاعات رکورد کتابشناسی



۷۷۸۱۷۲۱۶-۰۹۲۲۶۷۸۶۲۳۹

www.partaghalam.ir

partaghalam@gmail.com

چرا تا به حال کسی اینها رو به من نگفته بود؟

نویسنده: دکتر جولی اسمیت

ترجمه: لیدا پورغفاری - سعید مهرجو

چاپ دوم با ویرایش جید ۱۴۰۲

گرافیت: سعید باقری

چاپ و صحافی: زرانت

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۴۵-۳۰۰۰

حق چاپ و نشر برای انتشارات محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۵
فصل ۱: درک بدخلقی	۷
فصل ۲: تله های خلقی که باید مراقب آنها بود	۱۳
فصل ۳: فاصله گرفتن از بدخلقی	۲۱
فصل ۴: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تبدیل کنیم	۲۷
فصل ۵: چگونه اصول اولیه را به درستی دریافت کنیم	۳۷
فصل ۶: درک انگیزه	۴۰
فصل ۷: چگونه می توان احساس انگیزه را پرورش داد	۴۲
فصل ۸: چگونه خود را راغب کنید کاری را که دوست ندارید، انجام دهید	۴۷
فصل ۹: زندگی تغییر می کند؛ از کجا آغاز کنم	۵۲
فصل ۱۰: کاری کن که همه چیز از بین برود!	۵۴
فصل ۱۱: با احساسات چه کنیم	۵۸
فصل ۱۲: چگونه از قدرت کلمات استفاده کنید	۶۲
فصل ۱۳: چگونه از کسی حمایت کنیم	۶۵
فصل ۱۴: درک غم و اندوه	۶۸
فصل ۱۵: مراحل غم و اندوه	۷۰
فصل ۱۶: تکالیف عزاداری	۷۳
فصل ۱۷: ستونهای قدرت برای کنار آمدن با سوگ	۷۷
فصل ۱۸: برخورد با انتقاد و عدم تایید	۷۹
فصل ۱۹: کلید ایجاد اعتماد به نفس	۸۵

فصل ۲۰: شما اشتباهاتتان نیستید	۹۱
فصل ۲۱: کافی بودن	۹۵
فصل ۲۲: اضطراب را از بین ببرید	۹۹
فصل ۲۳: کارهایی که اضطراب را بدتر می کند	۱۰۰
فصل ۲۴: چگونه اضطراب را آرام کنیم	۱۰۳
فصل ۲۵: با افکار مضطرب چه کنیم	۱۰۶
فصل ۲۶: ترس از اتفاقات اجتناب ناپذیر	۱۱۳
فصل ۲۷: آیا استرس با اضطراب متفاوت است	۱۱۷
فصل ۲۸: چرا کاهش استرس تنها راه حل نیست	۱۲۰
فصل ۲۹: وقتی استرس مفید، مخرب می شود	۱۲۲
فصل ۳۰: ایجاد استرس	۱۲۶
فصل ۳۱: با استرس کنار بیاییم	۱۳۱
فصل ۳۲: اشکال این عبارت "من فقط می خواهم شاد باشم"	۱۳۷
فصل ۳۳: کدام ارزش ها برای شما مهم ترند	۱۴۰
فصل ۳۴: چگونه یک زندگی معنادار بسازیم	۱۴۴
فصل ۳۵: روابط	۱۴۶
فصل ۳۶: چه زمانی باید در پی درمان بود	۱۵۴

مقدمه نویسنده:

در این کتاب هر آنچه در سالهای فعالیتیم در رشته ی روانشناسی آموخته ام، به طور مجزا با شما در میان می گذارم. این کتاب شامل مهمترین چیزهایی است که تا کنون یاد گرفته ام، چیزهایی که کمک کرده تا به جای تقلا و دست و پا زدن در میان احساسات، راه درستی را پیش بگیرم. همان قدر که سلامت جسمانی مهم است، سلامت روان نیز حائز اهمیت است و باید آن را تقویت کرد. در چند دهه اخیر، برای بالا بردن سلامت جسمانی از طریق تغذیه و ورزش، کار شده است. هنگامی که بدن خود را با روش مناسب تغذیه می کنید و با ورزش منظم، استقامت و قدرت خود را افزایش می دهید، سیستم ایمنی بدن بهبود می یابد. در مورد سلامت روان نیز همینطور است. هرچه بیشتر بر روی خودآگاهی و انعطاف پذیری کار کنید بهتر می توانیم با چالش های زندگی روبرو شویم. عقل سالم در بدن و روان سالم است.

مواردی که در این کتاب گنجایم شده است بر مبنای شواهد پژوهشی است. اما من فقط به این موضوع اکتفا نمی کنم. تکنیک ها و مهارت های این کتاب به شما کمک می کنند تا حرکت کنید، منحرف شوید، ضربه بزنید و دوباره بلند شوید. این کتاب، مانع از گم شدن شما در مسیر نمی شود بلکه به شما کمک می کنند تا دریابید زمانیکه راه خود را گم کرده اید، چگونه در این شرایط شجاعانه روی پایتان بایستید و به سمت زندگی معنادار و هدف دار برگردید. مطالب بیان شده در این کتاب تضمین نمی کند که باقی عمرتان لبخند به لب داشته باشید اما آموزش می دهد که از کدام ابزار بهره بگیرید تا لبخندهایتان واقعی و از صمیم قلب باشد. آنها ابزارهایی برای ارزیابی مجدد و یافتن مسیر، بازگشت به عادات سالم تر و خودآگاهی و راهنمای ضروری برای بهبود و ارتقای سلامت روان شما است. سعی کنید در مواقع سخت و یا حتی زمانیکه همه چیز رو به بهبود است، تمرینات ذکر شده را متوقف نکنید. حتی زمانی که احساس خوبی دارید و فکر نمی کنید به آن نیاز دارید، زیرا این مهارت ها تغذیه ذهن هستند و مانند پرداخت وام مسکن به جای اجاره است. شما در حال سرمایه گذاری برای سلامت آینده خود هستید.

این کتاب، درمانی نیست و نمی توانید به طور همزمان بر تمام مطالب آن مسلط شوید، بنابراین بخشی را انتخاب کنید که با چالش های آن در حال حاضر روبرو هستید و برای به کار بردن ایده های گفته شده در این کتاب وقت بگذارید. هر مهارت زمان می برد تا مؤثر واقع شود، قبل از اینکه هر یک از ابزارها را دور بیندازید، به آن فرصت دهید و آن را تکرار کنید. تنها با یک ابزار نمی توان خانه ساخت.

دکتر حلی اسیت

www.ketab.ir