

در روان‌درمانی نیاز داشتن

به روان‌درمانی نیاز داشتن / [تهیه‌کننده] مدرسه زندگی؛ مترجم شهرناز اعتمادی.

عنوان و نام پدیدآور:

عنوان اصلی: What Is Psychotherapy?..

مشخصات نشر:

تهران: نشر هنوز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری:

۹۶ ص. ۱۱×۱۷ س.م.

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۷۲۵۵۰۴-۱

رسمیت هرست نوی: فیبا

یادداشت:

موضوع:

روان‌درمانی

موضوع:

Psychotherapy

شناسه افزوده:

اعتدالی، شهرناز، ۱۳۴۱-، مترجم

شناسه افزوده:

مدرسه زندگی (برکت تجاری)

شناسه افزوده:

School of Life (Publishing Enterprise)

رده بندی کنگره:

RC۴۸۰

رده بندی دیویی:

۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی:

۶۱۳۹۹۹۲

به روان‌درمانی نیاز داشتن

مؤسسه «مدرسه زندگی»

مترجم: شهرناز اعتمادی

ویراستار: محمد مهدی مرزی

چاپ اول، پاییز ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

طراحی کتاب: استودیو کارگاه - مصطفی بهزادی

اجرا: یاسر عزاباد

ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.

نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۳۹۵ ... info@hanoozpub.com ... www.hanoozbooks.com

۹		مقدمه
۱۱		چرا به روان‌درمانی نیاز داریم؟
۴۱		روان‌درمانی چه می‌کند؟
۵۷		نمونه پژوهی
۸۳		نتیجه‌گیری

روان‌درمانی از ارزشمندترین ادوات بالینی در صد سال اخیر است و تأثیری فوق‌العاده بر ارتقای سطح سلامت عاطفی ما، بهبود ارتباطات و ایجاد حال و هوای مثبت در خانواده‌مان دارد و در دستیابی به توانایی‌های حرفه‌ای کمک‌مان می‌کند.

با وجود این، روان‌درمانی بسیار بدفهمیده می‌شود و رضایت مجموعه‌ای از خیال‌پردازی‌ها، امیدواری‌ها و بدگمانی‌های بیهوده قرار می‌گیرد. منطق آن، مدرک توضیح داده می‌شود و صدای آن تقریباً هرگز به وضوح مطلوب شنیده نمی‌شود.

در این کتاب سعی کرده‌ایم روان‌درمانی را توضیح بدهیم: نیازهای را که رهمه ما وجود دارد و روان‌درمانی آن‌ها را برآورده می‌کند؛ شیوه‌هایی را که روان‌درمانی از طریق آن‌ها این نیازها را برآورده می‌کند؛ و این موضوع را که در بهترین حالت حاصل مداخلات روان‌درمانگرانه چه خواهد بود.

این کتاب بازتاب اعتقاد اساسی «مدرسه زندگی» در این مورد است که روان‌درمانی

یگانه گام بزرگی است که هریک از ما می‌توانیم به قصد درک خویشتن و کسب رضایت خاطر برداریم. هدف هر دوره درمانی این است که سبب شود ما کمتر عصبانی، محکوم به شکست، بی‌اعتماد، پریشان یا غمگین باشیم.

این کتاب راهنمایی است برای درک هدف و معنای روان‌درمانی.

www.ketab.ir