

هنر تلخ نکردن زندگی

راهکارهای تغییر روان‌شناختی و تحول شخصی
چگونه به انسان‌هایی آرام، شاد و خوش‌بین تبدیل شویم

دکتر علیرضا سائاندرو

علی باغشاهی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۴۰۰

mikhanam

<p>FSC (FSC) استاندارد شده در این کتاب دارای نشان استاندارد Mix نیست این استاندارد (FSC) در زمینه و مدیریت به FSC دارای مجوز می باشد مشخصه است و این رنگ مشخصه برای مطالعه می باشد. در فایده تولید این کتاب برای مشخصه این مواد شیمیایی استاندارد نگارنده و به همین علت دوباره به درج فهرست باز می گردد محیط زیست را گونه می کند</p>		<p>MIX Paper from responsible sources</p>
<p>سرشناسه عنوان و نام پدیدآور: هنر نغم نگار در بیان ترجمه علی... تهران: نشر... ۱۳۰۰ مشخصات نشر: مشخصات ظاهری: شابک: 978-600-118-309-4</p>	<p>مؤلفان و ناشران ناشران و ناشران ناشران و ناشران ناشران و ناشران ناشران و ناشران</p>	<p>موضوع: شابک افزود: ردیفی کتابخانه: ردیفی دیوانه: شماره کتابشناسی ملی:</p>
<p>El arte de no anargarse la vida: Las claves del cambio psicológicuy la transformación personal</p>	<p>موضوع: شابک افزود: ردیفی کتابخانه: ردیفی دیوانه: شماره کتابشناسی ملی:</p>	<p>موضوع: شابک افزود: ردیفی کتابخانه: ردیفی دیوانه: شماره کتابشناسی ملی:</p>

این کتاب ترجمه‌ای است از:

El arte de no amargarse la vida

هنر تلخ نکردن زندگی

Las claves del cambio psicológico y la transformación personal

by

Rafael Santandreu

Published by: Paidós, July, 2014

ویراستار: مهسا درویش

مدیر هنری: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۵۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

چاپ و صحافی: جوانه

مدیر تولید: عماد درنازی

مرکز بخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: zehnavizpub.ir

قیمت: ۸۸۰۰۰ تومان

فهرست

- پیشگفتار ۱
- مقدمه ۳
- معرفی نویسنده ۵
- بخش اول: مبانی ۷**
- ۱: تغییر امکان پذیر است ۹
- ۲: خوب فکر کنید، احساس بهتری خواهید داشت ۲۱
- ۳: نمایش دراماتیک کافی است ۳۷
- ۴: اولویت‌ها به جای خواسته‌ها یا نیازها ۵۳
- ۵: ۱۰ باور برتر غیر منطقی ۷۱
- ۶: موانعی که درمان را مشکل می‌کنند ۷۷
- بخش دوم: روش ۸۹**
- ۷: روال بحث ۹۱
- ۸: تجسم منطقی ۱۰۵
- ۹: انعکاس وجودی ۱۳۱
- ۱۰: مدل سازی یا الگوسازی ۱۴۱

۱۵۳	بخش سوم: برنامه‌های عملی
۱۵۵	۱۱: کنار گذاشتن ترس از تنهایی
۱۶۹	۱۲: بر ترس با تمسخر غلبه کنید
۱۸۵	۱۳: بهبود روابط
۱۹۹	۱۴: کنترل تندبادهای جوش و خروش‌ها
۲۰۹	۱۵: تأثیرگذاری در محیط اطرافمان
۲۲۱	۱۶: کاهش استرس هنگام کار
۲۳۹	۱۷: صبوری در برابر شکست
۲۴۹	۱۸: رهایی از تعهدات و الزامات
۲۶۱	۱۹: عمیق شدن در مراقبت از سلامتی
۲۷۳	۲۰: یادگیری تمرکز بر آینده‌ای جذاب و رؤیایی
۲۸۱	۲۱: پایان تمام ترس‌ها
۲۸۹	۲۲: اعتماد به نفس
۳۰۳	۲۳: آخرین دستورالعمل‌ها

پیشگفتار

پس از بیست سال تجربه کاری در جایگاه پزشک خانواده، متوجه شدم که در سال‌های اخیر درک مردم از تعادل عاطفی به تدریج کاهش یافته است، درحالی‌که تجویز داروهای شیمیایی و روان‌گردان، با مزایای مشکوک و اثربخشی بحث‌برانگیز افزایش یافته است. به این ترتیب، فرصت دیدار با دکتر رافائل سانتاندرو^۱ را غنیمت شمردم.

بی‌شک، خط سیر شغلی و حرفه‌ای، تدریسی و مشارکت و نوآوری‌های مفهومی، او را به یکی از معتبرترین مراجع فعلی برای مراقبت‌های پزشکی در زمینه بهداشت روان تبدیل کرده است.

رویکرد درمانی دکتر رافائل، همان‌طور که حدی از آلبرت ایس^۲، پدر رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی به ارث رسیده است. با این حال سازگاری وی با آن فراتر رفته است؛ زیرا تأکید او بر کنکاش و جست‌وجو در افکار، سنت‌گرایی و عقاید غیرمسطقی است که در طول زندگی به دست آورده‌ایم و علت اصلی آن رنج و سرخوردگی است که می‌تواند به نوبه خود

1. Rafael Santandreu

2. Albert Ellis

به پریشانی عاطفی و روان رنجوری منجر شود و در نهایت اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی را ایجاد کند.

این کتاب با مثال‌های بی‌شماری از موارد واقعی، که خود نویسنده آن‌ها را تجربه کرده است، این مفهوم را بهتر ترسیم می‌کند. برداشت و درک ما از واقعیت همیشه تابعی از نحوه تصمیم‌گیری‌مان در واکنش به افکار، عواطف و رفتارهای بیرونی است.

متحصربه فرد بودن کتاب دکتر رافائل سانتاندرو به این دلیل است که کلیدهای شروع دوباره را، بدون نیاز به کاوش در گذشته فرد برای دستیابی به تحول، پذیرش دیگران، فرد بهتر بودن و در نهایت کسب احساس غالب خوشبختی، در اختیار ما قرار می‌دهد.

همان‌طور که نویسنده نشان می‌دهد، زندگی آسان نیست و پر از چالش و اتفاقات ناگوار است که باید حل شود. خواندن این کتاب ما را وادار می‌کند تا هم تأمل کنیم و هم اقداماتی را انجام دهیم که ما را برای یک زندگی کامل‌تر و با ارزش‌تر در آینده آماده می‌کند.

دکتر مانوئل بُرل مُنیوز^۱

متخصص طب خانواده و جامعه

عضو برتر کالج پزشکی بارسلونا