

هشتم ن و ام

انتشارات سایه‌سرخن در سال ۱۳۷۹ فعالیت فرهنگی خود را به صورت آزمایشی آغاز کرد. این فعالیت‌ها با بهره‌گیری از تجارب استادان برجسته دانشگاه، روان‌شناسان و متخصصان، معلمان و مدیران مجرب منجر به تشکیل تیمی شد تا بستر توسعه فرهنگ، رشد و ارتقای کیفیت زندگی و سایر نیازهای روان‌شناسانه علمی مردم را، به منظور دستیابی به زندگی‌ای اصیل مبتنی بر عشق و آرامش، فراهم آورند. در آغاز، برای تحقق این هدف، کارگاه‌هایی آموزشی در سراسر کشور برگزار کرد تا مهارت‌های چگونه زیستن و فضایل اخلاقی مورد نیاز برای بهتر زیستن را به دیگران آموزش دهد. به مرور زمان و پس از تحقیق و بررسی فراوان، همچنین با الهام‌گرفتن از استادان برجسته حوزه روان‌شناسی، اعضای تیم به این نتیجه رسیدند که به یک انتشارات تخصصی روان‌شناسی نیاز دارند تا با نشر آثار برتر به تحقق ایده «دعوت به مسئولیت‌پذیری» در جامعه فرهنگی و دانشگاهی کمک کنند.

انتشارات سایه‌سرخن، به منظور تحقق رسالت یادشده، در سال ۱۳۸۹، به طور رسمی و حرفه‌ای پا به عرصه فرهنگی کشور گذاشت و با برخورداری از راهنمایی‌های استادان برجسته و آگاه و نیز با شناخت درست از نیازها و ضرورت‌های جامعه، برنامه‌ای جامع، هدفمند و آینده‌نگر تدوین کرد تا با تمرکز بر جامعه ایران و با تأکید بر حوزه‌های علوم رفتاری جدید و روزآمد روان‌شناسی معاصر یا موج سوم، آثار روان‌شناسی‌ای سودمند و اثربخش تهیه کند. همچنین با انتخاب عناوین متنوع روان‌شناسی، امکان بهره‌مندی از آثار تولیدشده را برای قشر وسیع‌تری از جامعه فراهم کرد و به همین دلیل است که از ناشران مؤثر و جریان‌ساز در مسیر روان‌شناسی نوین به شمار می‌آید.

فعالیت‌های سایه‌سرخن مؤید همان راهبرد مشخصی است که از سال‌های قبل در کارگاه‌های آموزشی خود دنبال می‌کرده است؛ راهبردی که

در کنار تولید آثار روان‌شناسی، بر غنابخشیدن به کارگاه‌های آموزشی تمرکز داشته تا از این طریق به مشتاقان حوزه یادگیری یاری رساند. به عبارت دیگر، برگزاری کارگاه‌های آموزشی از همان میزان اهمیت برخوردار بوده است که حوزه تولید و نشر کتاب.

ارزش‌ها و شعار سایه سخن

سایه سخن از همان ابتدای سال ۱۳۷۹ کوشید چشم‌اندازی روشن برای خود ترسیم کند و ارزش‌های متعالی را در فعل و قول خود نشان دهد و در مسیر آن گام بردارد تا نمادی باشد از وظیفه‌شناسی، مشتری‌مداری و غیره. ارزش‌های برجسته سایه سخن از قرار زیر است:

۱. تلاش برای ارتقای فرهنگی جامعه و حرکت برای افزایش آگاهی
۲. اخلاق‌مداری و پایبندی به مسئولیت‌های اجتماعی
۳. رعایت اصول مشتری‌مداری و حقوق مصرف‌کننده
۴. مسئولیت‌پذیری و شفافیت در عرضه خدمات به مشتریان
۵. توسعه همکاری و اقدام گروهی
۶. مراقبت مشفقانه از خود و دیگران
۷. آموزش و ارتقای دانش همکاران با توجه به نیاز آنان
۸. ایجاد نظم و انضباط کاری به همراه قدرشناسی، احترام، انصاف، عشق، مهربانی و صداقت

افزون بر پاسداری از ارزش‌ها، به دو شعار وفادار و باورمند است:

۱. انتشاراتی که کتاب خوب دارد، هیچ چیز کم ندارد.
۲. سایه سخن یقین دارد وقتی خواننده‌ای یکی از آثار او را خواند، آن را به دوستش هدیه می‌دهد یا توصیه می‌کند.

حوزه‌های فعالیت

سایه سخن با شروع کار خود دست به چاپ آثاری زد که هریک به طریقی در روند تکاپوهای اجتماعی روز مؤثر و نقش‌آفرین بودند.



عمده آثار سایه‌سخن در زمینه‌های زیر تولید شده است:

۱. تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی؛ ۲. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)؛ ۳. روان‌شناسی مثبت‌نگر؛ ۴. روان‌شناسی هیجان‌مدار؛ ۵. بهبود رابطه و ارتقای روابط زناشویی بر اساس پژوهش‌های دکتر جان گاتمن و جولی گاتمن؛ ۶. مدیریت راهبرانه؛ ۷. حوزه مدارس و آموزش و تعلیم و تربیت؛ ۸. فرزندپروری؛ ۹. خودیاری و خودشناسی؛ ۱۰. تولید کارت‌های آموزشی، مانند نقشه عشق، ارزش‌ها، ارتباط مؤثر، ماشین رفتارما، توانمندی‌ها، و خرس‌ها. به‌طور کلی، مجموعه آثار که سایه‌سخن به جامعه فرهنگی کشور عرضه کرده، دربرگیرنده موضوعات خودیاری، بهبود رابطه، بهتریستن، و غنای روابط زناشویی، به‌منظور بالابردن ظرفیت تاب‌آوری اجتماعی در برابر مشکلات و شرایط سخت و آزاردهنده است.

۱. آثار تالیفی

در تولید آثار تالیفی، با در نظر گرفتن نیاز فعلی مخاطبان، به بومی‌سازی مفاهیم جدید روان‌شناسی و مهارت‌های مرتبط با بهره‌گیری از دانش جهانی توجهی ویژه دارد تا زبان و نگارش کتاب‌ها با فرهنگ جامعه همسو باشد. بدین منظور، پس از تأیید همه‌جانبه هیئت بررسی کتاب و لحاظ کردن راهنمایی‌های استادان مجرب، به چاپ و نشر اقدام می‌کند.

۲. آثار ترجمه‌ای

در فرایند انتخاب و ترجمه آثار فاخر، سایه‌سخن در گام نخست، از دیدگاه‌های استادان زبده بهره می‌گیرد تا برترین و جدیدترین کتاب‌های منتشرشده را شناسایی کند و سپس کار را به مترجمی متخصص واگذار می‌کند که به موضوع مسلط است، به آخرین مفاهیم و برابره‌های روز آشناست و به پیچیدگی‌های تخصصی و عمومی زبان مبدأ و مقصد به خوبی آگاه است. پس از اخذ ترجمه از مترجم، روانی و صحت ترجمه با دقت بسیار بررسی می‌شود. در ادامه، کتاب به ویراستاران موضوعی و ادبی سپرده می‌شود تا صحت ترجمه، محتوای ترجمه و روان بودن متن فارسی را بررسی و اصلاحات ضروری را انجام دهند.

از آنجا که کیفیت برجسته چاپ همواره جزء اهداف اصلی انتشارات بوده است، حروف چینی، صفحه‌آرایی، طراحی روی جلد و سایر ویژگی‌های ساختاری اثر با وسواس بسیار انجام می‌شود. ما معتقدیم اگر ناشری کتاب خوب تولید کند، حتی اگر در دورافتاده‌ترین نقطه جنگلی انبوه باشد، مردم راه دفتر انتشاراتش را خواهند یافت و به او دسترسی پیدا خواهند کرد. یکی از دلایل مهم موفقیت انتشارات سایه‌سخن آن است که همواره از راهنمایی‌ها و بازخوردهای خوانندگان خود بهره برده و تأکید دارد به تنهایی قادر به کسب چنین دستاوردی نبوده است. بدین ترتیب، هرچند متخصصان آگاه و مترجمان تراز اول همواره سایه‌سخن را در انتخاب و چاپ درست آثار راهنمایی کرده و پشتیبان و حامی‌اش بوده‌اند، پیشنهادها، انتقادات و دیدگاه‌های خوانندگان و شرکت‌کنندگان در کلاس‌های آموزشی هم سهمی مهم در ارتقای جایگاه آن در میان جامعه علمی، مردم و دیگر ناشران داشته است. امید داریم که قدردان این همه لطف و حمایت‌های شما باشیم.

سایه‌سخن اگرچه در مقام ناشر ایرانی ملزم به رعایت قوانین کپی‌رایت نیست، تا جای ممکن می‌کوشد آثار نویسندگان خارجی را با کسب اجازه از آن‌ها یا ناشر آثارشان منتشر کند.

۳. کتاب‌های صوتی

سایه‌سخن، به منظور اثربخشی بیشتر و گسترش دامنه علاقه‌مندان، کوشیده است اغلب آثار تولیدشده خود را همراه فایل صوتی، به صورت CD یا DVD، به همراه کتاب عرضه کند. این پروژه به تلاش و دقت زیاد ادامه دارد تا کلیه آثار به صورت E.Book عرضه شوند.

امید است خوانندگان فهیم و فرزانه انتشارات را از دیدگاه‌های خود آگاه کنند تا از آن‌ها به منظور تعالی و بهبود کار و تولید آثار با کیفیت استفاده شود.

پذیرش اثر

متقاضیان محترمی که کتاب تألیفی یا ترجمه‌ای برای عرضه و چاپ دارند، لطفاً پس از ورود به سایت انتشارات به بخش پذیرش اثر مراجعه کنند تا از



شرایط و نحوه واکذاری کار مطلع شوند. به طور حتم، اثری پذیرش می شود که بر مبنای سیاست ها و چشم انداز سایه سخن باشد. در صورت پذیرفته شدن اثر، انتشارات با کمال افتخار آمادگی دارد کار را با کیفیت مطلوب و متفاوت به بازار عرضه کند.

توزیع و فروش

انتشارات سایه سخن هنوز کتاب فروشی مستقل ندارد، اما آثارش را می توان به طور مستقیم از طریق ۱. سایت سایه سخن، ۲. مراکز مشاوره، و ۳. کتاب فروشی های معتبر خریداری کرد. ضمناً، برای تسهیل توزیع کتاب، از تجربه همکاران خوب خود بهره می برد که عبارت اند از: ۱. مؤسسه مطالعاتی گسترش؛ ۲. آثار؛ ۳. میعاد (شبگون)؛ ۴. پراگ؛ ۵. صدای معاصر؛ ۶. فاطر؛ ۷. اردیبهشت؛ ۸. کتاب ۵۹.

فروش اینترنتی

سایه سخن تلاش دارد تعامل با متقاضیان به آسانی و با اطمینان خاطر صورت پذیرد تا همگان تجربه ای خوشایند از این انتشارات داشته باشند. بنابراین طوری برنامه ریزی شده است که اگر خریدار پس از دریافت بسته، به هر دلیلی از خرید خود پشیمان شد، در صورت سلامت کتاب، امکان بازگشت محصول را تا یک هفته پس از خرید داشته باشد و وجه آن را نیز دریافت کند. همواره کوشش شده است سفارش های خریدار با سرعت زیاد آماده و ارسال شوند. خرید کتاب از طریق سایت انتشارات یا به صورت حضوری همیشه با ۱۰ درصد تخفیف همراه است، به استثنای بیستم هر ماه که ۲۰ درصد تخفیف شامل کلیه آثار می شود.

پشتیبانی

تیم فروش سایه سخن و کارشناسان توانمند پشتیبانی آن همه روزه، از ساعت ۸ صبح تا ۱۷ و پنجشنبه ها از ۸ تا ۱۲، پاسخگوی سؤالات، سفارش ها و مشکلات احتمالی متقاضیان اند و همگی به گونه ای آموزش دیده اند که



رضایت خاطر مشتریان را تا حد امکان تأمین کنند. همچنین عزیزی که درباره محتوا یا مجموعه آثار انتشارات به راهنمایی نیاز دارند، با تماس با انتشارات از راهنمایی‌های تیم پشتیبانی بهره‌مند خواهند شد. در ضمن، اگر ایراد یا نقصی در کتاب دیدید یا پیشنهادی داشتید، به هر طریق ممکن انتشارات را مطلع سازید تا آن را اصلاح کند.

میهمانی کتاب

سایه‌سخن، با هدف گسترش فعالیت خود و ایجاد فضای حضور بیشتر علاقه‌مندان به کتاب و کتاب‌خوانی و امور فرهنگی، تاکنون، طی ده سال گذشته، بیش از بیست دوره جلسات هشت‌هفته‌ای میهمانی کتاب به‌طور رایگان، عموماً در مراکز مشاوره، فرهنگسراها، دانشگاه‌ها و مراکز خصوصی برگزار کرده است. سعی جلسات کتاب‌خوانی همواره بر ایجاد همدلی و همبستگی بیشتر اجتماعی و نیز آگاهی بخشی بوده است و در آن‌ها از راه‌ها و ابزارهای فکرکردن و شناخت بهتر شرکت‌کنندگان از خودشان و دنیایی که در آن به سر می‌برند، گفت‌وگو شده است تا بتوانند زندگی را بر مبنای شناخت، از نوظراحی کنند و بسازند.

سایه‌سخن مصمم است همچنان به این پروژه مقدس به‌طور رایگان ادامه دهد و این گروه‌ها را افزایش دهد تا به نوبه خویش، سهمی در بهبود سرانته مطالعه کشور داشته باشد.

نشانی سایه‌سخن

سایه‌سخن را در فضای مجازی از طریق نشانی‌های زیر دنبال کنید:

@sayehsokhan

www.sayehsokhan.com

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹،

طبقه همکف، کدپستی ۱۳۱۴۹۹۴۷۱۱

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸-۶۶۴۰۸۴۰۸-۶۶۴۹۶۴۱۰

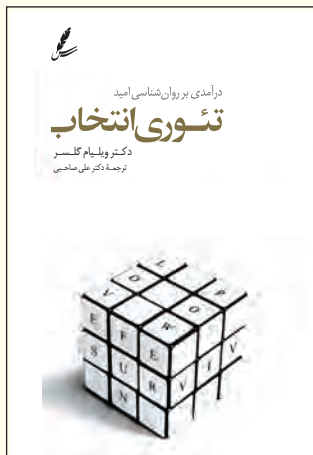


فهرست الفبایی عناوین

۱۲۳.....	بهبود رابطه.....	۸۲.....	۷ پیکر موفقیت.....
۷۵.....	به سوی دیگران.....	۱۲۲.....	۱۰ اصل برای زوج درمانی مؤثر.....
۱۳۳.....	به کودکان شاد بودن را بیاموز.....	۱۵۷.....	۱۰ قانون اعتماد.....
۳۴.....	پازل چارت تئوری انتخاب.....	۱۰۷.....	۳۰ روز با توانمندی‌های منش.....
۱۳۶.....	پدر، مادر کمی هم به من گوش کنید.....	۷۳.....	۴۴۰ گام به سوی شکوفایی.....
۱۰۰.....	پرورش عزت نفس.....	۶۰.....	آشنایی با وسواس و شیوه‌های رهایی از آن.....
۱۱.....	تئوری انتخاب.....	۱۰۸.....	آگاهانه زیستن با ارزش‌ها.....
۱۳۰.....	تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان.....	۸۰.....	آموزش سخنرانی مؤثر.....
۱۴.....	تئوری انتخاب در اتاق مشاوره.....	۱۵۸.....	آموزش مدیریت جلسه.....
۱۴۶.....	تئوری انتخاب در مدرسه.....	۷۹.....	آموزش مهارت‌های تفکر خلاق.....
۳۶.....	تئوری انتخاب [مصور].....	۶۱.....	احساس ارزشمندی و راه‌های تقویت آن.....
۳۸.....	تئوری انتخاب و مدیریت زندگی.....	۶۸.....	اراده به خردورزی.....
۱۳۵.....	تربیت در عمل.....	۱۰۴.....	از اجتناب دست بردار.....
۲۵.....	تصمیم‌گیری (راهنمای مربی).....	۴۶.....	از درد و رنج تا شادکامی.....
۹۱.....	تصمیم‌گیری (کتاب کار).....	۱۱۶.....	ازدواج بدون شکست.....
۱۵۴.....	تفاوت مدیریت عالی.....	۵۶.....	از ذهن خارج شو و زندگی کن.....
۹۷.....	تکرار کنید تا تغییر کنید.....	۱۱۴.....	از شادکامی تا بالندگی.....
۵۰.....	تله شادمانی.....	۱۲۸.....	اسرار زوج‌های شاد.....
۵۱.....	تله شادمانی (مصور).....	۱۰۴.....	افزایش تاب‌آوری در پیچ‌های نفس‌گیر زندگی.....
۶۶.....	توانچه می‌پنداری نیستی.....	۸۳.....	افسانه خوشبختی.....
۱۵۵.....	جنس مدیر عالی.....	۳۲.....	اکت به زبان ساده.....
۱۳.....	چارت تئوری انتخاب.....	۳۱.....	اکت، پرسش‌ها و پاسخ‌ها.....
۸۸.....	چالش‌های هدف‌گذاری.....	۸۴.....	اکسیر عزت نفس.....
۷۱.....	چله نشینی شاد.....	۱۴۸.....	برانگیختن شوق یادگیری.....
۲۸.....	حل تعارض (راهنمای مربی).....	۱۰۵.....	برقله اقتدار با توانمندی‌های منش.....
۹۴.....	حل تعارض (کتاب کار).....	۷.....	برنامه‌ریزی درمان با تئوری انتخاب و
۶۵.....	حمایت از کودک درون.....	۱۷.....	واقعیت‌درمانی.....

- ۲۲ عملی خلاقیت و تغییر ۸۷
 ۲۰ شناخت درمانی گروهی خلع سلاح همسر انتقادگر ۱۲۰
 ۸۱ صفر و یک مغز ما خود مریب‌گری ۱۱۳
 ۷۲ ظرافت‌های رفتار و روابط انسانی دانش‌آموز با انگیزه ۱۴۷
 ۱۰۹ عادت‌های مثبت در جستجوی خویشتن ۷۴
 ۱۱۸ عشق چیست؟ دعوت به مسئولیت‌پذیری ۱۶
 ۱۲۱ عمل عاشقانه دنیای مطلوب من ۹۶
 ۱۳۲ فرزندپروری نوین ده گام ساده به سوی خوشبختی ۷۷
 ۱۳۹ فلسفه ورزشی با کودکان ذهن‌آگاهی در رفتارهای اعتیادآور ۵۵
 ۲۱ کاربرد تحلیل رؤیا در روان‌درمانی ذهن‌آگاهی و پذیرش برای عزت‌نفس ۹۹
 ۱۰۶ کارت ارزش‌ها رازهای ثروتمندان ۹۰
 ۱۲۶ کارت بهبود رابطه کارت‌های موفقیت و شادکامی ۸۶
 ۱۲۷ کارت گفتگوی مؤثر راهی که فراری‌اش را فروخت ۵۳
 ۱۲۵ کارت نقشه عشق راهنمای آموزش آرام‌سازی روانی ۳۳
 ۱۳۸ کارت‌های توانمندی راهنمای تئوری انتخاب برای استرس ۴۲
 ۱۳۷ کارت‌های دنیای خرس‌ها راهنمای تئوری انتخاب برای اعتیاد ۴۳
 ۱۵۳ کار تیمی اثربخش راهنمای تئوری انتخاب برای افسردگی ۴۰
 ۱۵۱ آموزش کیفی در مدرسه الهام‌بخش راهنمای تئوری انتخاب برای روابط صمیمانه ۱۱۹
 ۱۴۵ گام به گام تا مدرسه کیفی راهنمای تئوری انتخاب برای شادکامی ۴۴
 ۳۵ گزیده‌ای از تئوری انتخاب راهنمای تئوری انتخاب برای فرزندپروری ۱۳۱
 ۳۰ مایشین رفتار ما راهنمای تئوری انتخاب برای مدیریت خشم ۴۱
 ۸۵ ماهر زندگی در زندگی ۴۱
 ۶۲ ماییم که اصل شادی و کان غمیم رهایی از اضافه وزن ۴۹
 ۵۸ مبارزه‌ای برای مهربانی روش‌ها و فنون مطالعه مؤثر ۱۵۰
 ۱۰۱ مدار امید زبان نظریه انتخاب ۳۷
 ۱۴۲ مدرسه کیفی زندگی بخشاینده ۱۱۲
 مدلهای حیوانی بیماری‌های روانی زندگی در صدف خویش‌گهر ساختن است ۶۳
 ۱۸ (اضطراب) زندگی هدفمند ۸۹
 مدلهای حیوانی بیماری‌های روانی زیستن با آهنگ زندگی، نه آهنگ خشم ۵۷
 ۱۹ (افسردگی) سوالات راتغییر بده تا زندگی‌ات تغییر کند ۵۴
 ۱۴۹ مدیر الهام‌بخش سؤال‌ها و چالش‌های تربیتی والدین ۱۴۰
 ۲۹ مدیریت استرس (راهنمای مریب) سفر زندگی از خود آگاهی تا بالندگی ۱۰۳
 ۹۵ مدیریت استرس (کتاب کار) سیلی واقعیت ۵۲
 ۶۴ مدیریت اضطراب شادکامی جدید ۴۷
 ۱۵۲ مدیریت بدون زور و اجبار شکاف اعتماد به نفس ۴۸
 ۲۷ مدیریت خشم (راهنمای مریب) شکست عشقی ۲۴
 ۹۳ مدیریت خشم (کتاب کار) شناخت درمانی اختلال وسواس فکری -

مدیریت خشم (ویژه متخصصان).....	۲۳
مدیریت خشم (ویژه مراجعان).....	۶۹
مری‌گری مبتنی بر پذیرش و تعهد.....	۱۱۵
مسئولیت‌پذیری، فضیلت گمشده.....	۵۹
مسیری هنرمندانه به سوی ذهن آگاهی.....	۴۵
مطالعه خلاق.....	۷۸
معلم الهام‌بخش.....	۱۴۴
معلم مدرسه کیفی.....	۱۴۳
من شادبودن را می‌آموزم.....	۱۳۴
مهارت ارتباط (راهنمای مری).....	۲۶
مهارت ارتباط (کتاب کار).....	۹۲
نسخه عشق.....	۱۲۹
نسخه هفت روزه استرس.....	۱۱۱
نگاهی نوبه تفکر راهبری.....	۱۵۶
واقعیت‌درمانی.....	۱۲
واقعیت‌درمانی برای قرن بیست و یکم.....	۱۵
والد همراه.....	۹۸
وقتی هیجان‌ها زرم می‌کنند.....	۶۷
هر دانش‌آموزی می‌تواند موفق شود.....	۱۴۱
هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر.....	۱۱۷
هشت قرار عاشقانه.....	۱۲۴
همه‌جاده‌ها از ما آغاز می‌شوند.....	۳۹
هوش هیجانی در عمل.....	۱۱۰
یکصد پرسش و پاسخ پیرامون اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی کودکان.....	۷۰
یکصد قاعده زندگی.....	۷۶



تئوری انتخاب

درآمدی بر روان‌شناسی امید

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: چهل و هشتم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۶۰۸

ویلیام گلسر، روان‌پزشک نامدار معاصر، با ارائه «تئوری نوین انتخاب» در عرصه علوم رفتاری به «چرایی» و «چگونگی» رفتار افراد پاسخ داده است. تئوری انتخاب توضیح می‌دهد که موجودات زنده چرا و چگونه رفتار می‌کنند. اساس این تئوری بر این اصل استوار است که تمام انسان‌ها به سبب وجود پنج نیاز ژنتیکی (بقا، عشق و احساس تعلق خاطر، قدرت، آزادی، تفریح)، برانگیخته می‌شوند. گلسر در این کتاب توضیح می‌دهد که اگر ما رفتارهای مؤثر و مسئولانه‌ای انتخاب کنیم، یعنی یاد بگیریم هم نیازهای خود را به خوبی برآورده کنیم و هم مانع برآوردن نیازهای دیگران نشویم، خشنود و کامیاب و شاداب و باطراوت خواهیم بود و همواره زندگی را به دلخواه خودمان پیش خواهیم برد.



واقعیت‌درمانی

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر
 مترجم: دکتر علی صاحبی
 نوبت چاپ: هفتم ۱۴۰۲
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۴۲۴



دکتر ویلیام گلسر به دلیل ابداع روش واقعیت‌درمانی، در عرصه روان‌شناسی و روان‌پزشکی، شهرت دارد. روش او بیش از این‌که صرفاً نوعی اصلاح یا تعدیل یا متغیری از تحلیل فرویدی باشد، از بسیاری جهات، نقطه مقابل آن است.

این کتاب اثر پیشگام و کلاسیک دکتر گلسر است (در واقع، واقعیت‌درمانی با این کتاب متولد شده است). واقعیت‌درمانی بر اساس این اندیشه بنا شده که «آنچه راکه در زندگی انجام می‌دهیم انتخاب می‌کنیم و در قبال انتخاب‌های خود مسئولیم». اگرچه امروزه با واقعیت‌درمانی نوین مبتنی بر تئوری انتخاب مواجهیم؛ اما مؤلفه اصلی این رویکرد، «دعوت به مسئولیت‌پذیری» است.



چارت تئوری انتخاب

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: هفتم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۴۸

«ما چرا و چگونه رفتار می‌کنیم؟»

ویلیام گلسر، بنیان‌گذار تئوری انتخاب، برای تبیین چگونگی عملکرد مغز در صدور رفتار، از تمثیل ماشین رفتار استفاده می‌کند. او برای توضیح روشن‌تر چگونگی کارکرد مغز در صدور رفتار معتقد است که مغز همانند یک سیستم کنترل کار می‌کند. در این کتاب، گلسر مؤلفه‌های سیستم مغز را براساس تئوری انتخاب (برگرفته از تئوری کنترل ادراکی پاورز) به‌طور مجزا توضیح می‌دهد و عملکرد آن‌ها را در ارتباط با یکدیگر را بیان می‌کند. خواندن این کتاب به منظور فهم عمیق تئوری انتخاب، برای تمام کاربران این تئوری (درمانگران و مشاوران و معلمان و مدیران) ضروری به نظر می‌رسد.



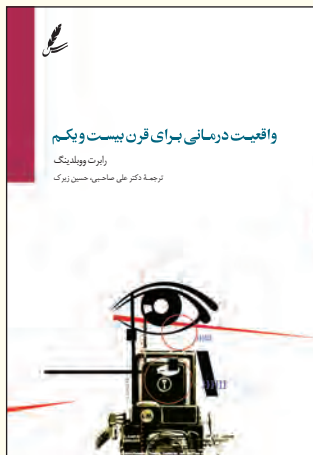
تئوری انتخاب در اتاق مشاوره

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر
 مترجمان: دکتر علی صاحبی
 دکتر عاطفه سلطانی‌فر
 نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۳
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۳۵۶



ویلیام گلسر در این کتاب ضمن مشاوره، مفاهیم بنیادین تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی را به روشنی توضیح می‌دهد و چگونگی به‌کارگیری این مفاهیم را در جلسات واقعی درمان و برای کمک به افراد واقعی به منظور تغییر رفتار و زندگی آن‌ها به نمایش می‌گذارد. در این کتاب تمام مشکلات مراجع براساس تئوری انتخاب ضابطه‌مند شده است و همهٔ مداخله‌ها بر مبنای همین رویکرد صورت می‌پذیرد. از این رو الگویی برای پیگیری روش مداخلهٔ تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی است.

دکتر گلسر به‌خوبی نشان می‌دهد که هنگام مشاوره، چگونه به جای دنبال کردن شکایت‌های ظاهری مراجع، به سطوح عمیق‌تر روان‌شناسی می‌پردازد و با آموزش تدریجی مفاهیم تئوری انتخاب او را به سوی انتخاب‌های بهتر رهنمون می‌شود.



واقعیت‌درمانی برای قرن بیست و یکم

نویسنده: رابرت (باب) وولبدینگ

مترجمان: دکتر علی صاحبی، حسین زیرک

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۷۰۴

- آیا شغل‌تان استرس‌زاست؟
- آیا ترفیق کلافه‌تان می‌کند؟
- آیا آب‌وهوای نامساعد موجب اضطراب شما می‌شود؟

اگر جواب «بله» است، این کتاب مناسب فردی مانند شماست تا کمک‌تان کند مسیر منتهی به شادمانی درونی‌تر، آسودگی خاطر بیش‌تر و روابط انسانی دوستانه‌تر را کشف کنید. این کتاب اصول و کاربری واقعیت‌درمانی را گسترش می‌دهد. واقعیت‌درمانی روشی است که ذاتاً مطابق با الزامات اساسی قرن ۲۱ طراحی شده است که افراد به کمک آن خواسته‌های مرتبط با نیازهای اساسی‌شان را که به ساختارهای ژنتیکی معروف‌اند، شناسایی می‌کنند. سپس رفتارهایشان را ارزیابی و طرح‌های عینی برای ارضای نیازهایشان می‌ریزند.



دعوت به مسئولیت‌پذیری

فرآیند گام به گام واقعیت‌درمانی

نویسندگان: دکتر علی صاحبی

دکتر عاطفه سلطانی‌فر

نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۸۰



این کتاب یک راهنمای عملی گام‌به‌گام به روش مشاوره براساس تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی است؛ به طوری که خواننده می‌تواند آن را در فرآیند درمانی خود به‌سادگی به کار برد.

این کتاب برای مشاوران، روان‌شناسان، روان‌پزشکان، متخصصان بهداشت و سلامت روان، والدین، معلمان، مدیران و تمام کسانی که خواهان رابطه‌ای رضایتمند با اطرافیان و عزیزان خود هستند، سودمند خواهد بود. همچنین خوانندگان را تشویق می‌کند که ایده‌های کتاب را به‌کار گیرند و اگر آن را در زندگی و کارشان مفید و سودمند یافتند، در ارتباط با مراجعان یا دانش‌آموزان یا کارکنان یا همسر خود نیز از آن استفاده کنند.



برنامه‌ریزی درمان با تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی

نویسنده: مایکل اچ. فولکرسون

مترجم: محمد شمسیان

ویراسته و زیر نظر: حسن ملکیان

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۷۹

مایکل فولکرسون، مربی ارشد مؤسسه بین‌المللی دکتر ویلیام گلسر، در این اثر ارزشمند کوشیده است تا راهنمایی عملی برای درمانگران و علاقه‌مندان به واقعیت‌درمانی تدوین کند. او اولین کسی است که تاکنون دربارهٔ برنامه‌ریزی برای درمان با تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی کتاب نوشته است که اساس آن خواست مراجع و نیازهای اوست، نه تشخیص درمانگر.

مؤلف محترم تأکید می‌کند که هدفش از نگارش این کتاب آموزش تئوری انتخاب به مردم جهان و ارائهٔ نمونه‌هایی از چگونگی ایجاد برنامه‌های درمان، بیش‌تر از روی مدل بهداشت عمومی است تا مدل پزشکی. برای این کار او از جزوهٔ دکتر ویلیام گلسر به نام «تعریف بهداشت روانی به عنوان مسئلهٔ بهداشت عمومی» الهام گرفته است.

ما در این کتاب می‌خوانیم که واقعیت‌درمانگر تفکر مراجع را مسئلهٔ اصلی نمی‌بیند، بلکه شناخت‌ها را به عنوان بخشی از رفتار کلی بررسی می‌کند و نهایتاً به شناسایی تمام نیازهای ژنتیکی مراجع، به‌ویژه نیاز به عشق و تعلق خاطر، می‌پردازد و بیش‌ترین تأکیدش بر اهمیت روابط و دعوت به خودارزیابی است. این کتاب همراه با مثال‌های موردی، برنامهٔ گام‌به‌گام و مرحله‌ای طرح‌ریزی تا اجرای درمان را در اختیار مشاوران و واقعیت‌درمانگران قرار می‌دهد.



مدل‌های حیوانی بیماری‌های روانی (اضطراب)

جلد دوم: اضطراب، مدل‌های شرطی

نویسنده: دکتر شیرعلی خرامین

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۴۲۴



مؤلف محترم، طی ۳۰ سال تلاش بی‌وقفه تصمیم به طراحی ۵ جلد کتاب جامع گرفت. جلد اول به کلیات و مدل‌های حیوانی افسردگی؛ جلد دوم به بیماری‌های اضطرابی؛ جلد سوم به سایکوز؛ جلد چهارم به اعتیاد و تکانشوری و جلد پنجم را به بیماری‌های روانی دیگر اختصاص داده‌اند.

در حال حاضر، اختلالات اضطرابی شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در اروپا و آمریکاست. مدل‌های حیوانی اضطراب، همانند اختلالات دیگر، به کارهای ایوان پاولف روسی در زمینه شرطی‌سازی کلاسیک و سایر کارهای آزمایشگاهی او بر می‌گردد. پاولف در کارهای خود به مسائلی مانند نوروز تجربی، استفاده از بروماید در درمان این پدیده در سگ، تیپ‌های شخصیتی حیوانات و نهایتاً بیماری اسکیزوفرنی پرداخته است.

مؤلف محترم کوشیده است هر مبحثی را با زمینه تاریخی و سپس کاربرد مدل و راهنمای دقیق به‌گونه‌ای تدوین کند که محقق در ۹۹ درصد موارد به منابع دیگر نیاز پیدا نکند. این کتاب برای روان‌شناسان، روان‌پزشکان، استادان، دانش‌پژوهان و دانشجویان، به‌ویژه علاقه‌مندان به مدل‌های حیوانی، سودمند خواهد بود.





مدل‌های حیوانی بیماری‌های روانی (افسردگی)

جلد اول: افسردگی

نویسنده: دکتر شیرعلی خرامین

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۳۹۲

مؤلف محترم، طی ۳۰ سال تلاش بی‌وقفه تصمیم به طراحی ۵ جلد کتاب جامع گرفت. جلد اول به کلیات و مدل‌های حیوانی افسردگی؛ جلد دوم به بیماری‌های اضطرابی؛ جلد سوم به سایکوز؛ جلد چهارم به اعتیاد و تکانشوری و جلد پنجم را به بیماری‌های روانی دیگر اختصاص داده‌اند.

این کتاب ابتدا تاریخچه به‌کارگیری مدل‌های حیوانی را در مطالعه ویژگی‌های رفتاری انسان بررسی می‌کند و سپس به فلسفه و راهنمای این مدل‌ها می‌پردازد. در بخش‌های بعدی به مدل‌های مرتبط با نشانه‌های افسردگی، از جمله ناامیدی و استرس و بی‌لذتی و همچنین به مدل‌های مبتنی بر نگرش بیولوژی از جمله مدل‌های مبتنی بر جراحی، دارو و مدل‌های ژنتیکی پرداخته می‌شود.

مؤلف محترم کوشیده است هر مبحثی را با زمینه تاریخی و سپس کاربرد مدل و راهنمای دقیق به‌گونه‌ای تدوین کند که محقق در ۹۹ درصد موارد به منابع دیگر نیاز پیدا نکند. این کتاب برای روان‌شناسان، روان‌پزشکان، استادان، دانش‌پژوهان و دانشجویان، به‌ویژه علاقه‌مندان به مدل‌های حیوانی، سودمند خواهد بود.



شناخت درمانی گروهی

نویسنده: مایکل فری
 مترجمان: دکتر علی صاحبی
 دکتر حسن حمیدپور، دکتر زهرا اندوز
 نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۴۰۰



این کتاب راهنمای کاملی برای یک برنامه دوازده هفته‌ای از گروه درمانی براساس شناخت درمانی بک و الیس و مک مولین است.

این کتاب یک رویکرد مفهومی قدرتمند را برای مقابله با افسردگی و مشکلات هیجانی ارائه می‌کند. همچنین یک برنامه گروهی پرورش یافته و آزمون شده را توضیح می‌دهد و در آن چگونگی انتخاب شرکت‌کنندگان و موارد کلیدی را در خصوص فرایند درمان شرح می‌دهد و تمام موارد و منابع لازم را در اختیار درمانگران و مراجعان می‌گذارد تا بتوانند از آن کپی برداری و در کار خود استفاده کنند.

اثربخشی نتایج و توصیف مواد و منابع برنامه برای مراکز ارجاع‌دهنده و مراجعان نشان می‌دهد که این کتاب هم به لحاظ وضوح توصیفات تئوریک و هم توجه خاص به جزئیات درمان، اثری برجسته است؛ تا جایی که خواننده می‌تواند به کمک آن اصول شناخت درمانی را برای افسردگی، مطابق با ساختار گروه، بفهمد و به کارگیرد.



کاربرد تحلیل رؤیا در روان‌درمانی

نویسنده: لی‌لی وایس
مترجمان: دکتر علی صاحبی
دکتر منصور حکیم جوادی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۲۶۴

خانم لی‌لی وایس از شاگردان بنام «هاتی روزنتال» است. در دیدگاه روزنتال با آن‌که خطوط اصلی نظریه روان‌پویشی به خوبی نمایان است، هرگز در چارچوب سمبل‌ها و تفاسیر عمومی فرویدی محدود و متوقف نمی‌شود. دیدگاه او به رؤیا واقع‌بینانه است و به‌گونه‌ای علمی تصویرهای رؤیا را همانند یک آزمون فرافکن می‌داند که هر شخص در آن سمبل‌های خاص خویش را خودش معنا می‌کند. این کتاب با ویژگی‌های منحصر به فرد خود جای خالی یک اثر کاربردی را در هر دو حوزه نظری و عملی پرمی‌کند.

رؤیاها در تمام مراحل درمان مفیدند. رؤیاها انتظارات مراجعان را از درمان نشان می‌دهند و پیشرفت آن‌ها را برجسته می‌سازند و مسیر ادامه‌دار درمان را نمایان می‌کنند.



شناخت درمانی اختلال وسواس فکری - عملی

نویسندگان: سابین ویلهلم، گایل استکتی
 مترجمان: دکتر نگار اصغری پور، زهرا بهفر و...
 ویراسته و زیر نظر دکتر علی صاحبی
 نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۳
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۴۴۸



در این کتاب بحث کامل و مفصلی از تکنیک‌های شناختی ارائه شده است که به اصلاح و تعدیل باورهای بنیادین در مورد وسواس، اضطراب و افسردگی توأم با آن می‌پردازد. انتظار می‌رود در پی چنین درمان و تغییری در سازمان شناختی بیمار، دوره‌های عود به حداقل برسد یا خفیف‌تر بروز کند تا بدین ترتیب بیمار پس از درمان، زندگی بهتر و پربارتی را تجربه نماید. در این کتاب همانند یک راهنمای عملی گام به گام درمانی تمامی تکنیک‌ها همراه با برگه‌های کار و تکالیف خانگی به صورت عملیاتی آمده است که کار را برای درمانگران آسان می‌سازد.

مطالعه این کتاب را به تمامی درمانگران، روان‌شناسان بالینی، روان‌پزشکان، مشاوران، روان‌پرستاران و مددکاران توصیه می‌کنیم.



مدیریت خشم (ویژه متخصصان)

راهنمای درمان مراجعان سوء مصرف مواد و
بهداشت روان

نویسنده: دکتر پاتریک ام. ریلی

مترجمان: دکتر لیلا امیرپور، دکتر خدیجه علوی

با مقدمه دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۹

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۰۴

متأسفانه امروزه در مراودات انسانی در سطح جامعه شاهد خشم و پرخاشگری فراوانی هستیم که نتیجه آن چیزی جز تخریب حرمت و منزلت انسانی افراد درگیر در رفتارهای پرخاشگرانه نیست. از این رو، مدیریت خشم و یادگیری فنون و مهارت‌های غلبه بر خشم و جلوگیری از «انتخاب» آن، به عنوان یک ابزار «حل مسئله»، بیش از پیش ضروری می‌نماید. کتاب حاضر با رویکرد شناختی-رفتاری به موضوع مدیریت خشم پرداخته است و به صورت ساده و در عین حال مبتنی بر مدارک و یافته‌های علمی، روش پیشگیری از خشم و فنون مدیریت آن را به روشنی و به صورت گام به گام برای درمانگران و مشاوران و مربیان توضیح داده است.



شکست عشقی

سندرم ضربه عشقی

نویسنده: دکتر ریچارد بی. راس

مترجمان: فاطمه مسعودی، طناز فرخ‌زاد

سمیه ترکان‌نژاد، المیرا علیزاد اشرفی

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۴۶۸



شکست عشقی را می‌توان نوعی فشار و استرس روانی دانست که به بروز مشکلات هیجانی شدید و طولانی منجر می‌شود، عملکرد فرد را در حوزه‌های مهم زندگی مختل می‌کند و کیفیت زندگی‌اش را کاهش می‌دهد. این استرس باعث بروز نشانه‌های روان‌شناختی نسبتاً پایداری می‌شود مانند اختلال خواب، بی‌اشتهایی یا پرخوری روانی، اندوه عمیق، هجوم و تکرار افکار و خاطرات مزاحم و خشم.

در این کتاب دکتر راس، روان‌پزشک و پژوهشگر محبوب، به طور دقیق و روشن نشانه‌های تشخیص این سندرم و هیجان‌ات و عواطف و رفتارهای فرد مبتلا به آن را توصیف و روش‌های درمان را به خوبی بیان کرده است. لازم است هم متخصصان (اعم از مشاوران و روان‌شناسان و روان‌پزشکان و فعالان حوزه بهداشت) و هم مراجعان برای تشخیص شکست عشقی و بهبود از آن، این کتاب را مطالعه کنند.



تصمیم‌گیری (راهنمای مربی)

مهارت‌های زندگی نوجوانان

نویسنده: ایوان پیرسون

تصویرسازی: پاتریس بارتون

مترجم: دکتر زهره قربانی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۹

قطع: رحلی

تعداد صفحات: ۵۲

این کتاب به منظور کمک به دانش‌آموزان طراحی شده است تا با اهمیت تصمیم‌گیری و هدف‌گذاری آشنا شوند و در آخر روند درست تصمیم‌گیری را تشخیص دهند.

راهنمای مربی اطلاعاتی درباره نحوه استفاده از فعالیت‌های مطرح‌شده در کتاب کار ارائه می‌دهد. همچنین برای انجام دادن تکالیف بیش‌تر در خانه یا در کلاس پیشنهادهایی به ما می‌دهد.

این کتاب پیشنهاد می‌کند که درباره موضوع کتاب بحث و سپس این بحث‌ها را رهبری کنید، همچنین از دانش‌آموزان بخواهید پاسخ‌هایی را که به تمرینات کتاب می‌دهند، با دیگران در میان بگذارند.



مهارت ارتباط (راهنمای مربی)

مهارت‌های زندگی نوجوانان

نویسنده: ایوان پیرسون

تصویرسازی: پاتریس بارتون

مترجم: دکتر زهره قربانی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۹

قطع: رحلی

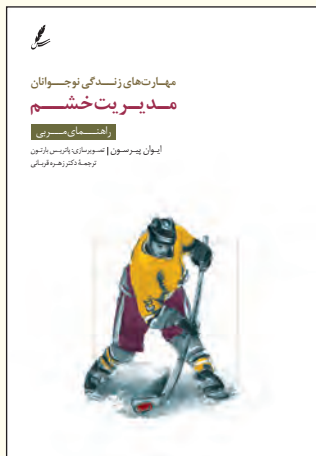
تعداد صفحات: ۶۰



این کتاب به منظور کمک به دانش‌آموزان طراحی شده است تا به اهمیت برقراری ارتباط در زندگی پی ببرند و از ارتباط‌های کلامی و غیرکلامی آگاه شوند و مهارت‌های خوب ارتباطی را هم در بعد دادن و هم گرفتن پیام طراحی کنند.

راهنمای مربی اطلاعاتی درباره نحوه استفاده از فعالیت‌های مطرح‌شده در کتاب کار ارائه می‌دهد، همچنین پیشنهادهایی را برای انجام دادن تکالیف بیش‌تر در خانه یا در کلاس به ما می‌دهد.

این کتاب پیشنهاد می‌کند که درباره موضوع کتاب بحث و سپس این بحث‌ها را رهبری کنید، همچنین از دانش‌آموزان بخواهید پاسخ‌هایی را که به تمرینات کتاب می‌دهند، با دیگران در میان بگذارند.



مدیریت چشم (راهنمای مربی)

مهارت‌های زندگی نوجوانان

نویسنده: ایوان پیروسون

تصویرسازی: پاتریس بارتون

مترجم: دکتر زهره قربانی

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲

قطع: رحلی

تعداد صفحات: ۵۲

این کتاب به دانش‌آموزان کمک می‌کند که چشم را حالتی طبیعی بدانند که اگر به درستی مدیریت شود، ممکن است مفید هم باشد و این‌که چشم مهارنشده به خود فرد و دیگران آسیب می‌رساند و در آخر نیز به شناسایی محرک‌ها و سبک شخصی مدیریت چشم و یادگیری شیوه‌هایی برای مدیریت چشم می‌پردازد.

راهنمای مربی اطلاعاتی درباره نحوه استفاده از فعالیت‌های مطرح‌شده در کتاب کار ارائه می‌دهد، همچنین پیشنهادهایی را برای انجام دادن تکالیف بیشتر در خانه یا در کلاس به ما می‌دهد.

این کتاب پیشنهاد می‌کند که درباره موضوع کتاب بحث و سپس این بحث‌ها را رهبری کنید، همچنین از دانش‌آموزان بخواهید پاسخ‌هایی را که به تمرینات کتاب می‌دهند، با دیگران در میان بگذارند.



حل تعارض (راهنمای مربی)

مهارت‌های زندگی نوجوانان

نویسنده: ایوان پیرسون
 تصویرسازی: پاتریس بارتون
 مترجم: دکتر زهره قربانی
 نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲
 قطع: رحلی
 تعداد صفحات: ۴۸



این کتاب به دانش‌آموزان کمک می‌کند که تعارض را بخش طبیعی زندگی بدانند که می‌توان یک فرصت نیز قلمدادش کرد. همچنین به دانش‌آموزان می‌آموزد که کجا و چگونه با تعارض مواجه شوند و روش‌های غیرمفید مواجهه با تعارض و یادگیری مهارت‌های حل تعارض را شناسایی کنند.

راهنمای مربی اطلاعاتی درباره نحوه استفاده از فعالیت‌های مطرح‌شده در کتاب کار ارائه می‌دهد، همچنین برای انجام دادن تکالیف بیش‌تر در خانه یا در کلاس پیشنهادهایی به ما می‌دهد.

این کتاب پیشنهاد می‌کند که درباره موضوع کتاب بحث و این بحث‌ها را رهبری کنید، همچنین از دانش‌آموزان بخواهید پاسخ‌هایی را که به تمرینات کتاب می‌دهند، با دیگران در میان بگذارند.



مدیریت استرس (راهنمای مربی)

مهارت‌های زندگی نوجوانان

نویسنده: ایوان پیروسون

تصویرسازی: پاتریس بارتون

مترجم: دکتر زهره قربانی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۹

قطع: رحلی

تعداد صفحات: ۴۸

این کتاب به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با معنای استرس و چگونگی تشخیص و راه‌های مدیریت آن آشنا شوند. تکنیک مدیریت استرس به دو قسمت تقسیم می‌شود: مدیریت استرس بیرونی و مدیریت استرس درونی.

راهنمای مربی اطلاعاتی درباره نحوه استفاده از فعالیت‌های مطرح‌شده در کتاب کار ارائه می‌دهد، همچنین پیشنهادهایی را برای انجام دادن تکالیف بیش‌تر در خانه یا در کلاس به ما می‌دهد.

این کتاب پیشنهاد می‌کند که درباره موضوع کتاب بحث و این بحث‌ها را رهبری کنید. همچنین از دانش‌آموزان بخواهید پاسخ‌هایی را که به تمرینات کتاب می‌دهند، با دیگران در میان بگذارند.



ماشین رفتار ما

نویسنده: راسل دیل
مترجم: دکتر علی صاحبی
قطع: وزیری



سری کارت‌های ماشین رفتار ما یک برنامه آموزشی-تربیتی و درمانی است که بر اساس چارچوب نظری تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی ویلیام گلسر ساخته شده است. ماشین رفتار ما یک ابزار درمانی و آموزشی نیرومند است که به عنوان یک چارچوب مرجع برای تمام مشاوران و کسانی که به درمان اثربخش می‌پردازند، طراحی شده است.



اكت، پرسش‌ها و پاسخ‌ها

راهنمای بالینی برای ۱۵۰ نکتهٔ رایج بحث برانگیز

نویسنده: دکتر راس هریس

مترجم: سحر محمدی

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱

قطع: رقعی

راس هریس این کتاب تخصصی را از میان هزاران پرسشی که درمان‌گران اکت، در طول سال‌ها، از او پرسیده‌اند تدوین کرده است. او متداول‌ترین پرسش‌ها را در این کتاب آورده و به صورت مبسوط پاسخ داده است. همچنین ملاک دیگر انتخاب پرسش‌ها را توجه به مسائل بنیادینی می‌داند که مغفول مانده و سرسری گرفته شده‌اند. در برخی موارد نیز پرسش‌ها را اصلاح و بسط داده است تا برای طیف وسیع‌تری از کاربران اکت و مراجعان مفید باشد. هریس، به‌رغم این‌که کوشیده است پاسخ‌هایش کاربردی و قابل استفاده باشد، اعتراف می‌کند که نمی‌توان مدعی شد برای این پرسش‌ها، پاسخ‌های استاندارد واحدی وجود دارد؛ زیرا نمی‌توان در پاسخ‌ها تمام حالت‌های ممکن در موقعیت‌ها را در نظر گرفت. او به درمان‌گران اکت گوشزد می‌کند که برای اجرای درست اکت باید منعطف باشند و تمام پاسخ‌های این کتاب را با شرایط منحصر به فرد مراجع منحصر به فردشان تطبیق دهند.



اکت به زبان ساده

راهنمایی برای شروع سریع درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

نویسنده: راس هریس

مترجم: سحر محمدی

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

تعداد صفحات: ۱۹۲

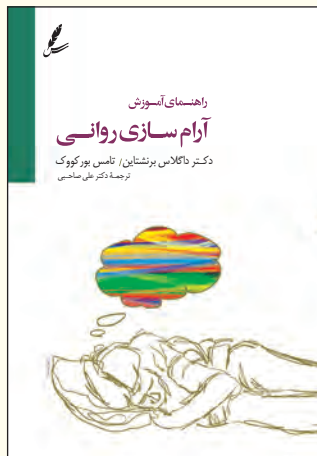


هدف اکت به حداکثر رساندن قابلیت‌های انسان برای زیستن زندگی غنی و معنادار است، درحالی‌که دردی را که گریزناپذیر همراه آن می‌آید، به‌طور مؤثر مدیریت می‌کند. مطالعه اکت این کتاب برای تمام کارآموزان و درمانگران صاحب صلاحیت که می‌خواهند از خرد مفاهیم اکت در کارشان استفاده کنند، ضروری است.

ویرایش دوم این کتاب بدون آن‌که پیچیده‌تر شده باشد، گسترش یافته و منبعی حیاتی برای کسانی است که می‌خواهند زندگی را تمام و کمال زیست کنند. در این ویرایش، تمرین‌ها و ابزارها و متن‌های جلسات درمانی تازه‌ای را می‌بینید و پی می‌برید که یادگیری اکت با اجرای آن در بطن زندگی روزمره گره خورده است. این ویرایش حتی چند پله فراتر می‌رود و مملو از تکنیک‌های نوآورانه و راهبردها و راهنمایی‌های کاربردی و عمیق است، به طوری‌که راهنمایی سهل‌آموزتر و واضح‌تر از آن نخواهید یافت.

پروفیسور استیون هیز در مقدمه توصیه می‌کند: «اگر می‌خواهید اکت را در عمل به کار بگیرید، باید آستین‌ها را بالا بزنید و یادگیری آن را آغاز کنید. راس هریس در این کتاب از صدای رسای خود برای به حرکت واداشتن تازه‌کاران استفاده می‌کند.»





راهنمای آموزش آرام‌سازی روانی

نویسندگان: داگلاس برنشتاین، تامس بورکووک

مترجم: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۰

قطع: رقعی

بسیاری از متخصصان روش‌های گوناگونی را تحت عنوان آرام‌سازی روانی در کلینیک‌های مشاوره و درمان خود به کار می‌گیرند؛ اما پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد فقط به کارگیری روش‌های درست و معتبر و آزمون‌شده، می‌تواند اثرات پایدار درمانی ایجاد کند. در این کتاب، ضمن توضیح منطق و دلیل سودمندی و اثربخشی روش‌های آرام‌سازی، روش استاندارد «آرام‌سازی عضلانی جیکوبس»، با روایت پروفیسور بورکووک گام به گام توضیح داده شده است. به کارگیری این روش در مطالعات روان‌شناختی و پژوهش‌های گروهی، کلینیک‌های مشاوره و کار با گروه‌های خاص نتایج قابل اعتمادی به ارمغان می‌آورد.



پازل چارت تئوری انتخاب

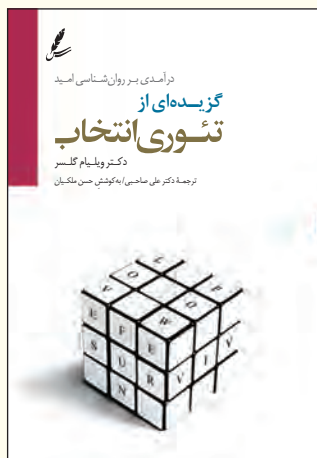
قطع: A3



این پازل از قطعات مجزا تشکیل شده است که شرکت‌کنندگان دوره‌های رسمی واقعیت‌درمانی، با آن سروکار دارند.

چارت تئوری انتخاب به ما نشان می‌دهد که مغزمان چرا و چگونه رفتار می‌کند یا به عبارت دیگر وقتی احساس کنترل مؤثر نمی‌کنیم، دست به چه رفتارهایی می‌زنیم و چه ادراک دردناک یا ناخوشایندی داریم.

چون ما انسان‌ها به عنوان یک سیستم کنترل همواره در تلاش برای به دست آوردن کنترل بیش‌تر زندگی خود هستیم و در هر لحظه به گونه‌ای رفتار می‌کنیم که تصاویری را که می‌خواهیم، به دست آوریم. صرف نظر از این‌که رفتار چقدر دردناک یا خودمخرب باشد، همه رفتارهای کلی همیشه بهترین تلاش ما برای به دست آوردن خواسته‌هایمان هستند.



گزیده‌ای از تئوری انتخاب

درآمدی بر روان‌شناسی امید

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

به کوشش حسن ملکیان

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۹

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۴۴

در این کتاب، دکتر ویلیام گلسر، مدع تئوری انتخاب، به روشنی دلایل زیربنایی رفتارهای ما (از رفتارهای سالم و مؤثر گرفته تا رفتارهای بیمارگونه و نامؤثر) را توضیح می‌دهد. سپس شیوه‌های مسئولانه و خردمندانه برآورده کردن نیازها و دستیابی به کنترل مؤثر را شرح می‌دهد.

این کتاب گزیده‌ای از کتاب معروف تئوری انتخاب است. از آن جایی که دکتر گلسر تمام مفاهیم تئوری انتخاب را در آن کتاب به تفصیل و با مثال‌های فراوان توضیح داده است، گاهی از حوصله هموطنان پرمشغله ما خارج است. از این رو بسیاری از دوستان و خوانندگان محترم فراهم آوردن متنی موجز و خلاصه از کتاب مبسوط تئوری انتخاب را پیشنهاد دادند و سرانجام این خواسته تحقق پذیرفت.

امیدواریم این گزیده بتواند پیام اصلی تئوری انتخاب را به مخاطبان بیشتری منتقل نماید و موجب ترویج هرچه بیشتر «روان‌شناسی کنترل درونی» و دست کشیدن از «روان‌شناسی کنترل بیرونی» شود.



تئوری انتخاب [مصور]

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر
 به کوشش دکتر علی صاحبی
 دکتر مهدی اسکندری
 نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۱
 قطع: رحلی
 تعداد صفحات: ۱۲۴



دکتر ویلیام گلسر، روان‌پزشک نامدار معاصر، در این کتاب توضیح می‌دهد که اگر ما رفتارهای مؤثر و مسئولانه‌ای انتخاب کنیم، یعنی یاد بگیریم نیازهای خود را به خوبی برآورده سازیم و مانع برآوردن نیازهای دیگران نشویم، خشنود و کامیاب و شاداب و باطراوت خواهیم بود و همواره زندگی را به دلخواه خودمان پیش خواهیم برد.

این کتاب کم‌حجم و مصور خلاصه‌ی دقیقی از آموزه‌های اصلی تئوری انتخاب است و در گفتگویی دو جانبه تمام مفاهیم اساسی تئوری انتخاب و کاربردهای آن را در زندگی شخصی به گونه‌ای جذاب بیان کرده است.

تئوری انتخاب معتقد است هرچه بیش‌تر با مفاهیم این روان‌شناسی آزادی‌بخش آشنا شویم و با آن زندگی کنیم، می‌توانیم افرادی مؤثرتر، والدینی خشنودتر، همسرانی رضایتمندتر و کارکنانی مولدتر و خلاق‌تر باشیم و سکان زندگی خود را ماهرانه‌تر در اختیار بگیریم.



زبان نظریه انتخاب

با من این‌گونه سخن بگوید

نویسندگان: دکتر ویلیام گلسر

کارلین گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: نهم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۸۰

دکتر گلسر نخستین بار در عرصه بهداشت روانی و اختلالات روان‌شناختی «تئوری انتخاب» را ارائه کرد و سپس آن را به قلمروهای مهم مدیریت نیروی انسانی، آموزش و پرورش کیفی، رشد و شکوفایی فردی و روابط مهم زندگی اجتماعی گسترش داد. امروز تئوری انتخاب به عنوان روان‌شناسی آزادی شخصی در خدمت اقشار مختلف جامعه قرار گرفته است.

در این کتاب کاربرد زبان تئوری انتخاب در روابط دو عضوی و تعاملات انسانی، به‌ویژه در چهار موقعیت والدین- فرزند، معلم- محصل، زن- شوهر و مدیر- کارمند به طور عملی و روشن توضیح داده شده است. مطالعه این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا روابط خود را با اطرافیان و عزیزانتان بهبود بخشید.



تئوری انتخاب و مدیریت زندگی

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر
 مترجم: دکتر علی صاحبی
 نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۲
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۴۰۰



دکتر گلسر در این کتاب با نشان دادن راه‌های رهایی از تهدیدهای بیرونی و گام‌های منتهی به آزادی درونی، به ما می‌گوید که این مسیر به طور عجیبی ساده است. البته گام نهادن در این راه شهامت و اعتماد می‌خواهد تا بتوانیم شیوه تفکرمان را تغییر دهیم، اما روش معنادار کردن چیزهایی که به نظری می‌رسد، تجربه شگفت‌آوری است.

دکتر گلسر در این کتاب، راهنمایی عملی برای تغییر زندگی نوشته است و تأکید دارد که نیازی نداریم قربانی گذشته یا محیط خود باشیم. او تلاش می‌کند به خواننده کمک کند با استفاده از تئوری انتخاب، قربانی بودن را انتخاب نکند یا به قربانی بودن ادامه ندهد.

تئوری انتخاب معتقد است هرچه بیش‌تر با مفاهیم این روان‌شناسی آزادی‌بخش آشنا شویم و با آن زندگی کنیم، می‌توانیم افرادی مؤثرتر، والدینی خشنودتر، همسرانی رضایتمندتر و کارکنانی مولد و خلاق‌تر باشیم و سکان زندگی خود را ماهرانه‌تر در اختیار بگیریم.



همه جاده‌ها از ما آغاز می‌شوند

نویسندگان: رابرت وولبلدینگ، جان بریکل

مترجم: هاله میرهادی

ویراسته و زیر نظر دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: هشتم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۳۲

این کتاب اثر دو نویسنده بزرگ قلمروی واقعیت‌درمانی است. آبخخور اصلی آموزه‌های این کتاب «تئوری انتخاب» و رویکرد واقعیت‌درمانی ویلیام گلسر است. تفاوت عمده این کتاب با دیگر کتاب‌های اصطلاحاً خودیاری، در مفهوم «دعوت به مسئولیت‌پذیری» است که مؤلفه اصلی واقعیت‌درمانی است. در این کتاب خواننده برای ایجاد تغییر و بهبود در زندگی و آغاز راهی جدید برای خشنودی بیش‌تر، گام به گام هدایت و راهنمایی می‌شود. کتاب، بیش‌تر جنبه عملی دارد و خواننده را در جهت «پذیرش غیرمشروط خود»، «اجتناب از دلیل تراشی و بهانه‌آوری» و «سرزنش عوامل بیرونی و گذشته» و «پذیرش واقعیت»، تشویق می‌کند.



راهنمای تئوری انتخاب برای افسردگی

نویسندگان: رابرت وولبدینگ

مترجم: سحر محمدی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۳۶



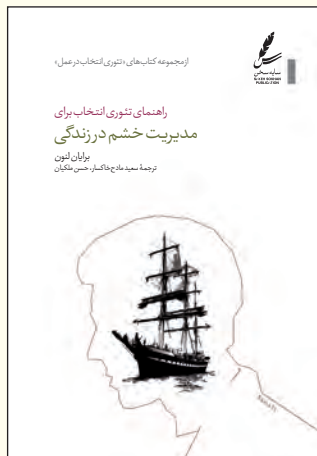
دکتر رابرت وولبدینگ همیشه یکی از دوستان و همکاران نزدیک دکتر گلسر بوده است و در نشر آثاری در مورد واقعیت‌درمانی مشارکت بسزایی داشته است. تجربه‌هایش در آموزش و به‌کارگیری واقعیت‌درمانی او را در جایگاه مطلوبی قرار می‌دهد تا افسردگی را از منظر تئوری انتخاب بررسی کند.

نکته قابل‌توجه این است که ما می‌توانیم در مورد احساسات و افکار و اقداماتمان، صرف‌نظر از نامشان کاری انجام دهیم.

این کتاب جرقه‌ای برای شعله‌آتش درونتان ایجاد می‌کند تا موتور خود را روشن کنید و خلقتان را بالا ببرید و زندگی‌تان را بهتر کنید.

اگر ایده‌های این کتاب را به‌کارگیرید، می‌فهمید که کنترل زیادی بر زندگی‌تان دارید و حتی احساس بهزیستی بیش‌تری می‌کنید و به زندگی بهتری دست پیدا خواهید کرد و ایده‌های آن را یآوری قدرتمند برای سفرتان خواهید یافت.

هنگام مطالعه این کتاب یک دفترچه جیبی به همراه داشته باشید. به این ترتیب وقتی از شما خواسته می‌شود افکارتان را یادداشت کنید، می‌توانید همان لحظه این کار را انجام دهید.



راهنمای تئوری انتخاب برای مدیریت خشم در زندگی

نویسنده: برایان لنون

مترجمان: سعید ماح‌خاکسار، حسن ملکیان

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۴۴

این کتاب یکی از مجموعه کتاب‌های تئوری انتخاب در عمل است که با هدف کمک به مردم برای کنترل بهتر زندگی‌شان تدوین شده است.

برایان لنون در این کتاب به ما می‌آموزد وقتی خشم از کنترلمان خارج می‌شود، چه راهکاری را در پیش بگیریم که تأثیر بهتری داشته باشد.

گرچه ما همیشه از انتخاب خشم آگاه نیستیم و ممکن است خشم مثل حیوانی وحشی پوستمان را پاره کند و از آن خارج شود، اگر هدفمان مدیریت آن باشد و آگاه باشیم که چگونه آن را انتخاب کنیم، به ما کمک شایانی می‌کند. طبیعی است که خشم همواره برای همه ما هزینه‌های زیادی در برداشته است.

به طور حتم، خواندن این کتاب برای متخصصان بهداشت روان و همه خوانندگان عزیز در فهم احساس خشم و چگونگی مدیریت رفتارهای پرخاشگرانه سودمند است و این امر در صورتی میسر می‌شود که تمرین‌های کتاب گام به گام و با حوصله انجام شود.



راهنمای تئوری انتخاب برای استرس

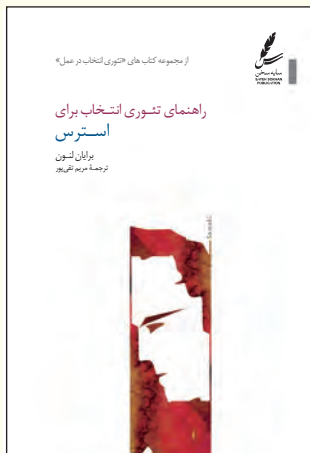
نویسنده: برایان لنون

مترجم: مریم تقی‌پور

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۹۲



هیچ علت جهانی‌ای برای استرس وجود ندارد. استرس ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. استرس یک حالت روان‌شناختی بسیار ناخوشایند است که همه انسان‌ها گاهی در زندگی تجربه می‌کنند. داشتن استرس به این معنا نیست که ما دیوانه یا بد هستیم، بلکه یک تجربه طبیعی و عادی انسانی است، ولی احتمال دارد زندگی و شادمانی ما را به طور جدی به هم بریزد. برایان لنون در این کتاب، استرس را از منظر تئوری انتخاب بررسی کرده و معتقد است: «استرس پیامی ساده است که به ما می‌گوید به خوبی به نیازهای خود پاسخ نداده‌ایم یا خواهان چیزی هستیم که آن را به دست نیاورده‌ایم یا مسئله‌ای هست که مطابق میل ما جریان ندارد.»

از نگاه برایان لنون:

- استرس نه بیماری است و نه نقطه ضعف، بلکه زنگ هشدار است. درونی است.
- استرس احساسی است که نشان می‌دهد امور خوب پیش نمی‌رود.
- استرس این آگاهی را به ما می‌دهد که به خواسته‌هایمان دست نیافته‌ایم.
- استرس به ما می‌گوید که باید برای دستیابی به خواسته خود کاری کنیم.
- برای کنار آمدن با استرس باید وقت بگذاریم.



راهنمای تئوری انتخاب برای اعتیاد

نویسنده: مایکل رایس

مترجم: شاهمین معروف‌خانی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۵۲

مایکل رایس درمانگر صاحب صلاحیتی است که حدود ۲۰ سال تجربه کار حرفه‌ای با افراد گرفتار در دام اعتیاد دارد. او در این کتاب به ما درکی عمیق، علمی و جدید درباره رفتارهای اجباری و اعتیاد می‌دهد. همچنین به ما می‌آموزد که چگونه خود را از زنجیر احساس گناه ناشی از اشتباهات گذشته خلاص کنیم و با تمرکز بر زمان حال و ارائه راهکارهای عملی، مسئولیت ارضای نیازهای خود را بپذیریم و انتخاب‌های بهتری داشته باشیم. خواندن این کتاب ما را توانمند می‌کند تا کنترل زندگی خود را به دست گیریم و آن را از نو بسازیم.

کتاب مایکل رایس برای کسانی مناسب است که می‌خواهند از زنجیر اعتیاد رها شوند و زندگی خود را بازسازی کنند.

این کتاب برای مشاوران، روان‌شناسان، روان‌پزشکان، متخصصان بهداشت و سلامت روانی، مراکز ترک اعتیاد و انجمن‌های گمنام و خانواده‌های آسیب‌دیده سودمند خواهد بود.



راهنمای تئوری انتخاب برای شادکامی

نویسنده: کارلین گلسر

مترجمان: سعید مادح خاکسار

حسن ملکیان

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۶۰



شادکامی میزان رضایت ما از زندگی، به علاوه میزان احساس خوبی است که در زندگی روزمره تجربه می‌کنیم. کارلین گلسر برای نگارش این اثر به بیست نفر از دوستان و همکاران و بستگانش پیشنهاد داد تا با نقلی داستانی نشان دهند شادکامی برایشان چه معنایی دارد و چگونه تجربیات شخصی‌شان به شادکامی گره خورده است. آن‌ها نیز به خوبی از عهده این کار برآمدند.

او این داستان‌ها را به‌گونه‌ای با تئوری انتخاب درآمیخت که خواننده شادکامی را به‌طور ملموس و عینی تجربه کند. در یکی از داستان‌ها آمده است: «آخرین باری که مادر بزرگم را دیدم، از او پرسیدم: "شادکامی از نظر شما چیست؟" پاسخ داد: "همین که تو را می‌بینم، شادکامم." چقدر خوشبختم که چنین آدم‌های فوق‌العاده‌ای در زندگی‌ام حضور دارند. نمی‌توانم صبرکنم تا ببینم در آینده چه چیز خارق‌العاده‌ای در انتظارم نشسته است.»

خانم کارلین گلسر امیدوار است که افراد با خواندن این کتاب، خودشان را در این داستان‌ها پیدا کنند و موجب شود شکوفاتر شوند و بدرخشند.



مسیری هنرمندانه به سوی ذهن آگاهی

نویسنده: جانانت اسلوم

مترجم: الهه اکبری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۰۴

در این کتاب رویکردی خلاقانه و نوآورانه معرفی می‌شود برای خلاصی از ترس و احساس ناامنی که مانعی برای شادکامی واقعی است. آیا احساس ضعف، استرس، افسردگی و ناراحتی می‌کنید؟

خودبیانگری مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSE) با استفاده از برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) و به‌کارگیری تمرین‌هایی مانند مدیتیشن، یوگای آرام، تنفس و اسکن بدن، اکتشاف هنری از جمله نقاشی، علامت‌گذاری و ابزار وجود خلاقانه را با هم ترکیب می‌کند. این کتاب کار بی‌نظیر شما را به طراحی، پاره‌کردن، بازی و خطرپذیری دعوت می‌کند و به‌سادگی توجهتان را به لحظه حال بازمی‌گرداند.

این تکنیک در نهایت کمک می‌کند قلب خلاق خود را پیدا و از آن به‌عنوان ابزاری برای بهره‌مندی از یک زندگی شاد و پرتحرک استفاده کنید.



از درد و رنج تا شادکامی

پذیرش رویه‌ای بی‌باکانه‌تر به زندگی

نویسنده: بروک تبسن

مترجم: حسین گازر

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۴۸



امروزه، مربیان، مشاوران و روان‌شناسان این تفکر را اشاعه می‌دهند که برای زندگی خوب باید به دنبال جنبه‌های مثبت باشیم و نکات منفی را به قالب دیگری درآوریم. در دنیای امروز، شادی دیگر صرفاً یک احساس یا حالت ذهنی نیست، بلکه نشانه‌ای از سلامت روان و موفقیت محسوب می‌شود. از طرف دیگر، درد و غم نشانه شکست و بیماری است. اگر خوشحال نیستیم، پس مشکلی داریم و باید آن را برطرف کنیم.

بنابراین، تنها یک راه برای یافتن شادی باقی می‌ماند که جست‌وجوی لذت است. اما در این میان فراموش کرده‌ایم که شادبودن در زندگی فقط به معنای لذت نیست. آسایش، خوشنودی و رضایت خاطر هرگز اکسیر شادکامی نبوده است. در عوض، شادکامی بیش‌تر در لحظاتی یافت می‌شود که ما در شدیدترین حالت آسیب‌پذیری، تنهایی یا دردمندی هستیم. شادی در آستانه این تجربه‌ها حضور دارد، و وقتی نگاهی گذرا به آن نوع شادی می‌اندازیم، آن را قدرتمند، متعالی و قانع‌کننده می‌یابیم.



شادکامی جدید

تمرین‌هایی برای رشد معنوی و زندگی هدفمند

نویسندگان: دکتر متیو مک‌کی و دکتر جفری وود

مترجم: سحر محمدی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۶۰

این کتاب برای کسانی ارزشمند است که به دنبال شادکامی بیش‌تر در زندگی‌اند. توصیه عملی نویسندگان این است که مقصود زندگی‌تان را شناسایی کنید و به تمرین‌های معنوی ساده متعهد باشید. از همان ابتدا، مشخص است که کتاب درباره اعتقادات معنوی یا سیستم اعتقادی خاص نیست، بلکه با استفاده از اصول روان‌شناختی جدید و اثبات‌شده کمک می‌کند مقصود منحصر به فرد زندگی را تشخیص دهیم و با قلبی سرشار از هدف‌های ارزش‌مدار زندگی کنیم و با موانع تمرین‌های معنوی مشفقانه مواجه شویم. اگرچه کتاب بسیار عملی است، به هیچ‌وجه سطحی نیست و از موضوعات عمیق‌تری مانند اصل ناپایداری، رسیدن به خوشنودی درونی و دمیدن معنویت به زندگی روزمره غافل نمی‌شود.

نویسندگان با تمرکز بر تمرین و نه تئوری یا فلسفه، می‌کوشند به خوانندگان کمک کنند تا به اهدافی که ممکن است برایشان خیلی دشوار یا تحقق‌ناپذیر باشد، دست یابند. این کتاب به خوانندگان امیدواری می‌دهد و در حوزه هدفمندی‌های شخصی که بسیار انتزاعی است و دست‌یابی به اطلاعات دقیق و مفید درباره آن دشوار است، توصیه‌های عملی ارائه می‌کند.

جورج ایفرت



شکاف اعتماد به نفس

با مقدمه دکتر استیون هیز

نویسنده: دکتر راس هریس

مترجم: سحر محمدی

با مقدمه دکتر استیون هیز

نوبت چاپ: ششم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۴۰۲



کتابی که در اختیار دارید، می‌تواند به شما کمک کند، دقیقاً ببینید که چه شکافی بین فقدان اعتماد به نفس و انجام دادن اقدامات مؤثر وجود دارد. اگر به این کتاب فرصت بدهید، احتمالاً روش روان‌شناختی مؤثر و رو به جلویی را خواهید آموخت.

در این کتاب برجسته، راس به ما نشان می‌دهد که دقیقاً این شکاف چگونه ایجاد می‌شود و قوانین رشد و تحول انسان را به ما می‌آموزد. شاید راس، شفاف‌ترین نویسنده در دنیای آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت) و یکی از مستعدترین متخصصان و مربیان باشد. او توانایی شگفت‌انگیزی در ساده‌سازی امور پیچیده دارد. او این کار را مجدداً در این کتاب انجام داده است. من سی سال در زمینه اکت کار کرده‌ام و اکنون بعد از مطالعه این کتاب، عمیقاً احساس می‌کنم انرژی گرفته‌ام، آموخته‌ام و به جلو حرکت کرده‌ام. راس، دوباره چشمان مرا گشوده است.

استیون هیز



رهایی از اضافه وزن

چگونه رژیم گرفتن را متوقف و زندگی کردن را آغاز کنیم

نویسندگان: دکتر راس هریس، ژوزف سیاروچی

آن بیلی

مترجم: سحر محمدی

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۴۰۴

این کتاب درباره رژیم غذایی نیست، بلکه فاصله روان‌شناختی را بین آنچه می‌خواهیم انجام دهیم و آنچه واقعاً انجام می‌دهیم، پر می‌کند. این کتاب روی سلامت و رژیم غذایی متمرکز است، اما اهمیت سلامت و رژیم غذایی را بخشی از زندگی کلی تر شما در نظر می‌گیرد. هدف از انتشار این کتاب کمک به شماست تا به سمت زندگی‌ای معنادار و مهم گام بردارید.

این کتاب درباره شماسست، درباره ماهیت انسان بودن‌تان؛ نه فقط درباره رژیم غذایی یا شکم یا ران‌هایتان. این کتاب از اصول علمی پیش‌گام استفاده می‌کند تا کمکتان کند اندامتان مناسب‌تر شود و وزن‌تان را کم کنید، همچنین تماس‌تان را با آنچه واقعاً برایتان مهم است حفظ کنید و توانمندی و شهامت یابید که یک زندگی پر بار و غنی از هدف و عشق بسازید. همچنین به شما می‌آموزد که چگونه با شفقت به خود بر موانع غلبه کنید، انرژی و توجه‌تان را روی مواردی که برایتان مهم است متمرکز کنید و عادت‌های توانمندساز و ارتقادهنده زندگی را در خود پرورش دهید.

این کتاب بر اساس رویکردی علمی و پرمایه به نام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت) بنا شده است. لطفاً آن را بخوانید تا ببینید این سفر شما را به کجا می‌برد!



تله شادمانی

دست‌از‌تفلاکردن بردار و زندگی کن

نویسنده: راس هریس

مترجمان: دکتر علی صاحبی

دکتر مهدی اسکندری

نوبت چاپ: پانزدهم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۹۲



به‌راستی زندگی آن‌گونه که ما تصور می‌کنیم، نیست. همه ما در دام روانی قدرتمندی گیر افتاده‌ایم. ما در حال زندگی‌ای هستیم که باورهای نادرست و بی‌فایده‌ای راجع به خوشبختی آن را هدایت می‌کند (ایده‌هایی که به‌شدت مورد قبول جامعه‌اند). این باورها معقول و منطقی به نظر می‌رسند؛ اما به واقع اگر از این باورها استفاده کنیم تا به خوشبختی دست یابیم، غم و رنج بیش‌تری نصیبمان خواهد شد.

اما هنوز هم جای امیدواری وجود دارد. این کتاب که بر پایه رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت) است، به شما چگونگی شناسایی دام‌های رسیدن به خوشبختی، نحوه خلاصی از آن‌ها و نیفتادن دوباره به دامشان را می‌آموزد.



تله شادمانی (مصور)

دست از تقلا کردن بردار و زندگی کن

نویسندگان: راس هریس، بیو آیزبت

مترجمان: دکتر علی صاحبی

دکتر مهدی اسکندری

نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۲

قطع: رحلی

تعداد صفحات: ۱۹۶

شادمانی و شادمان بودن مسئله‌ای است که بشر سال‌ها به دنبال به دست آوردن آن بوده است. مردم نه تنها آن را جستجو می‌کنند، بلکه می‌کوشند پس از به دست آوردن شادمانی، آن را حفظ کنند و از تمام احساسات ناخوشایند اجتناب ورزند. شادمانی فقط به همراه داشتن احساسات خوب نیست، اگر چنین بود افرادی که دچار اعتیاد به مواد مخدر شده‌اند، خوشحال‌ترین انسان‌های روی کره زمین بودند. شادمانی فقط وقتی به دست خواهد آمد که ناخوشایندی و ناملایمات زندگی را به آرامی در آغوش بگیریم.

این کتاب بر پایه رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت) روش‌های بدیعی در باب مسئله شادمانی و رضایت از زندگی بیان می‌کند.



سیلی واقعیت

چگونه می‌توان هنگام مواجهه با سختی‌های زندگی رضایت‌مند بود

نویسنده: راس هریس

مترجمان: دکتر علی صاحبی

دکتر مهدی اسکندری

نوبت چاپ: بیستم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۱۲



در طول زندگی همه ما، واقعیت به دفعات به صورتمان سیلی زده است. سیلی خوردن از واقعیت تازه قدم ابتدایی است و آنچه در ادامه رخ می‌دهد، به مراتب سخت‌تر خواهد بود، زیرا پس از دریافت ضربه با شکاف واقعیت روبه‌رو می‌شویم. از یک سو، واقعیتی قرار دارد که حقیقت زندگی ماست و در سمت دیگر واقعیتی وجود دارد که تمایل داریم آن را داشته باشیم. هرچه شکاف و فاصله میان این دو واقعیت بیش‌تر شود، احساسات برانگیخته‌تر و دردناک‌تر خواهد بود.

این کتاب با استفاده از رویکرد اکت (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) به ما می‌آموزد که چگونه هنگام روبه‌رو شدن با دردی بزرگ، مثل ترس، فقدان یا محرومیت، بتوانیم به حسی آرامش دست یابیم.



راهبی که فراری‌اش را فروخت

نویسنده: رامین شارما

مترجمان: حمیده شاکر طاهری، پرستو نبی پور

ویراسته و زیر نظر دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: سیزدهم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۸۰

این کتاب به شیوه داستان و تمثیل سه اصل مهم را برای دستیابی به زندگی باکیفیت و رضایتمند به خواننده می‌آموزد:

۱. چگونگی افزایش تجربه‌های درونی مثبت؛
۲. افزایش فراوانی «زمان کیفی» برای خود در زندگی؛
۳. افزایش معنا و هدف در زندگی.

مربی معنوی به روشی ساده و تعاملی، یعنی آموزش و تمرین این اصول در زندگی روزمره، به قهرمان داستان چرایی و چگونگی اثربخشی آن آموزه‌ها را یاد می‌دهد تا به زندگی‌ای خشنود و رضایتمند دست یابد. همچنین به او شیوه‌های شادزیستن و بهره‌جستن از زندگی را می‌آموزد.



سؤالات را تغییر بده تا زندگی‌ات تغییر کند ویراست سوم

نویسنده: دکتر ماریل آدامز
 مترجم: سیدحمید میرغفوری
 نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۲۳۲



این کتاب سرشار از ایده‌هایی عالی است و در آن یک روش جدید و مطمئن برای فکرکردن معرفی شده است که می‌تواند تأثیر مثبتی بر زندگی همه ما بگذارد. دکتر آدامز روش‌ها و مهارت‌ها و ابزارهایی برای اجرای ساده تفکر سؤالی ارائه می‌دهد و به ما می‌آموزد چگونه می‌توانیم با تمرکز بر یادگیری به جای قضاوت‌کردن، مؤثرتر و کارآمدتر باشیم. دکتر آدامز قدرت پرسشگری را در جهت‌دهی به تفکر و همچنین اعمال و نتایج آن به ما خاطر نشان می‌کند که می‌توانیم با طراحی قدرتمندترین سؤالات برای رسیدن به هدف، روی آینده تأثیر بگذاریم. به رانندگان ماشین‌های مسابقه می‌آموزند که به جاده تمرکز کنند نه به خط پایان. زمانی که این کتاب را می‌خوانید، به جاده توجه کنید که بالاترین قابلیت‌تان را نشان می‌دهد و به پرسش‌هایی فکر کنید که به آینده بهتر منجر می‌شود، مانند «بزرگ‌ترین احتمال مثبتی که می‌توانم تصور کنم، چیست؟»



ذهن آگاهی در رفتارهای اعتیادآور

نویسندگان: ربکای ویلیامز، جولی اس. کرافت

مترجمان: دکتر علی صاحبی

دکتر مهدی اسکندری، شیدا لطفعلیان

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۹۰

وقتی کنترل انسان کاملاً در اختیار احساساتش باشد، مدام در پی یافتن یک راهکار است و سرانجام به این نتیجه می‌رسد که به هر روشی جلوی تجربه کردن آن احساسات را بگیرد. رفتاری که بعدها به دلیل تکرار استفاده از آن به مشکل جدیدی بدل می‌شود (رفتار اعتیادی). اگر درگیر رفتارهای اعتیادآورید، این کتاب به‌گونه‌ای طراحی شده است که به شما در دستیابی به بهبود و سلامت بلندمدت کمک کند.

اهداف این کتاب عبارت‌اند از:

- کاهش دادن یا متوقف کردن رفتارهای اعتیادآور؛
- آموزش مهارت‌های رویارویی سالم؛
- یافتن علت ریشه‌ای اعتیاد و تسریع در روند درمان قطعی آن؛
- آموزش مهارت‌های بین‌فردی مثبت، خودآگاهی و برقراری ارتباط برای کمک به بهبود روابط و برخورداری از رشد احساسی بلندمدت؛
- ارائه تمرینات و فعالیت‌های مستمر و آسانی که شما را به سمت زندگی دلخواه هدایت می‌کنند.



از ذهن‌ت خارج شو و زندگی کن

راهنمای یک زندگی بی‌نظیر برای نوجوانان

نویسندگان: جوزف سیاروچی، لوئیز هیز، آن بیلی

مترجمان: دکتر علی صاحبی

دکتر مهدی اسکندری

نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۲۴



این کتاب با هدف هدایت و مربیگری هیجانی نوجوانان و برای کمک به آن‌ها در مدیریت ذهن و احساساتشان تدوین شده است و نوجوانان را گام‌به‌گام به دخمه‌های تاریک ذهن می‌برد و با نور افکندن بر تمام زوایای قدرتمند آن، راه کنار آمدن با آن‌ها را آموزش می‌دهد. کتاب براساس رویکرد پذیرش و تعهد (اکت) نوشته شده است و می‌تواند در عرصه هدایت و مربیگری هیجانی نوجوانان پیش‌گام باشد.

پروفسور استیون هیز، بنیانگذار این رویکرد، ضمن تأیید محتوا و روش کتاب، خواندن آن را به همه والدین و مربیان و نوجوانان توصیه کرده است و معتقد است به کمک آن می‌توانید همان‌طور که دوست دارید، زندگی کنید و در پی آن است تا با خرد عمیق‌تر و درونی شما تماس برقرار کند. اگر نوجوان هستید، این کتابی است که شما را به بررسی ارزش‌هایتان تشویق می‌کند و چگونگی استفاده از آن‌ها را به شما آموزش می‌دهد.



زیستن با آهنگ زندگی،

نه آهنگ خشم

با مقدمه دکتر استیون هیز

نویسندگان: جورج اچ. ایفرت، متیو مکی

و. جان فورسیت

مترجمان: دکتر علی صاحبی

دکتر مهدی اسکندری

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۷۶

این کتاب موهبتی از زندگی و امید را به کسانی می‌بخشد که خشم خود را مسئله‌ای برای رویارویی می‌بینند یا آن را سرکوب می‌کنند یا کنترل یا بدتر از همه نادیده‌اش می‌گیرند. در واقع این کتاب مناسب درمان‌گرانی است که می‌خواهند به مراجع خود بیاموزند به جای مبارزه با خشم و دیگر احساسات آسیب‌زننده، یاد بگیرند آن‌ها را بخشی از خویشتن خود بدانند و زندگی را بدون هیچ‌گونه قضاوت و ارزیابی در مورد خود یا محکوم ساختن نفس خویش ادامه دهد. آموزه‌های این کتاب به ما می‌گوید خشم احساس طبیعی هر انسان سالمی است ولی پرخاشگری و رفتارهای خشونت‌آمیز رفتار و عمل انتخاب‌شده کسی است که نیاموخته چگونه با افکار و احساسات خود برخورد کند. این کتاب اولین کتابی است که به شما می‌آموزد چگونه مشفقانه به خشم خود نگاه کنید تا بتوانید از یک زندگی هدفمند و پرمعنا برخوردار شوید. این کتاب توجه و علاقه شما را از سوی خشم به سمت زندگی دلخواهتان جلب می‌کند.



مبارزه‌ای برای مهربانی

بنانهان همدلی در دنیای چندپاره

نویسنده: دکتر جمیل زکی

مترجم: محمد حامد فتاحیان

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۸۴



در عصری که انزوا و قومیت‌گرایی گسترش یافته، ابراز همدلی روند نزولی پیدا کرده است. ما در حال کشمکش بر سر درک افرادی هستیم که مثل ما نیستند، اما به راحتی می‌توانیم از آن‌ها تنفر داشته باشیم. براساس مطالعات، حمایت و همدلی نسبت به سی سال پیش کم‌تر شده است. نویسنده این کتاب با استفاده از تحقیقات کلاسیک و جدید که شامل تحقیقات آزمایشگاهی در آزمایشگاه خودش نیز می‌شود، نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم از رویکردی جدید برای غلبه بر اختلافات فرهنگی مسموم استفاده کنیم.

نوشتار شفاف و جذاب مبارزه‌ای برای مهربانی، دعوتی الهام‌بخش برای اقدام است. ممکن است آینده ما به پذیرش این چالش بستگی داشته باشد



مسئولیت‌پذیری، فضیلت گمشده

نویسنده: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۱۲

این کتاب با الهام از آموزه‌های تئوری انتخاب و روان‌شناسی کنترل درونی نگاشته شده است. دکتر صاحبی بر این باور است که وقتی در زندگی خود روان‌شناسی کنترل درونی (مسئولیت‌پذیری) را جایگزین روان‌شناسی کنترل بیرونی (عذر و بهانه و دلیل تراشی) می‌کنیم، بدون این‌که در جهان بیرونی اتفاق خاصی رخ بدهد، زندگی ما غنی‌تر و خوشایندتر و معنادارتر می‌شود و احساس کنترل مؤثری بر زندگی خواهیم داشت.

این اثر یک کتاب کار است که باید آموزه‌های آن را به کار گرفت. به قول بودا: «اگر برای شما سودمند بود، ادامه دهید و به دیگران نیز توصیه کنید و اگر سودمند نبود، آن را به سادگی به سطل زباله بیندازید.»

امیدواریم این کتاب مسیری روشن‌تر و معقول‌تر به خوانندگان نشان دهد تا در راه دستیابی به بینشی تازه، بر میزان انرژی خود بیفزایند، اثربخشی خود را بیش‌تر کشف کنند و گستره عمل و اقدامات مؤثرشان را در زندگی وسعت بخشند.



آشنایی با وسواس و شیوه‌های رهایی از آن

نویسندگان: پادمال دی سیلوا، استنلی راجمن
مترجمان: دکتر علی صاحبی، فریده محمدی
نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۲
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۲۰۸



این کتاب از سری کتاب‌هایی است که به سفارش انتشارات دانشگاه آکسفورد به قصد آشناسازی مردم با اختلالات شایع، از جمله وسواس، نگاشته شده است. این کتاب به زبانی ساده دربارهٔ اختلال وسواس فکری-عملی اطلاعات می‌دهد. اهمیت این اختلال امروزه بیش از پیش شناخته شده است، چرا که به نظر می‌رسد حدود ۳ درصد افراد به نوعی از اختلال وسواس رنج می‌برند. نویسندگان با تسلط و آشنایی کم‌نظیر خود به حوزهٔ وسواس و درمان بیماران مبتلا، در پدید آوردن متنی نسبتاً جامع و کارا برای خوانندگان متخصص و غیرمتخصص در حوزهٔ روان‌شناسی موفق بوده‌اند.



احساس ارزشمندی و راه‌های تقویت آن

نویسنده: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: دوازدهم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۲۰

منظور از احساس ارزشمندی نحوه نگرش و قضاوت شما درباره خودتان است. این عبارت به توصیف ارزش‌ها و بازخوردهای شما می‌پردازد. احساس ارزشمندی به معنای کارآمدی فردی نیست، بلکه به معنای پذیرش قوت‌ها و ضعف‌هایمان است. به طور کلی این کتاب در چهار مرحله خلاصه شده است:

۱. خود را آن‌طور که واقعاً هستیم، بپذیریم.
۲. مسیر زندگی خود را با توجه به اهداف واقعی‌مان مشخص کنیم.
۳. در مواجهه با نیازها و تمایلات خود به مقابله با مشکلات بپردازیم.
۴. با آموختن راه‌هایی که باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود، از دام‌های فکری فرار کنیم.



ماییم که اصل شادی و کان غمیم

۲۰ درس عالی برای مدیریت سرنوشت خود

نویسنده: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: یازدهم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۴۴

دوزبانه



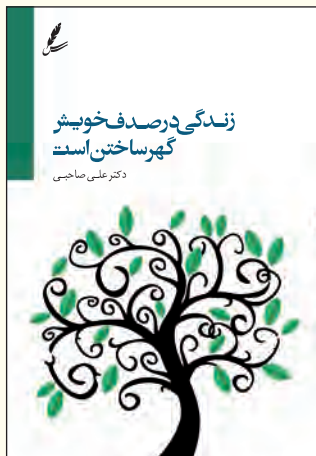
سرمایه دادیم و نهاد ستمیم
آئینه زنگ خورده و جام جمیم

ماییم که اصل شادی و کان غمیم
پستیم و بلندیم و کمالیم و کمیم

هدف و مقصود ما از زندگی چیست؟

آیا هدف وجودی ما جستجوی خوشبختی و شادمانی است؟

سعادت و خوشبختی یک احساس است و ما مسئول ساختن این احساس هستیم. مجموعه دروس این کتاب یک سلسله فعالیت‌های فکری-رفتاری مرتبط با احساس خوشبختی و شادمانی را معرفی می‌کند. اگر گام به گام با این دروس همراه باشید و به توصیه‌های آن عمل کنید، به طور حتم این کتاب می‌تواند در مسیر حرکت به سوی آفرینش، سعادت و خوشبختی پایدار در زندگیتان سودمند باشد.



زندگی در صدف خوبش گهر ساختن است

نویسنده: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: نهم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۲۴

موفقیت و شکست ما در فرایند فعالیت‌های حرفه‌ای، اقتصادی، تحصیلی و اجتماعی به دلیل توانمندی یا ناتوانمندی و داشتن مهارت و تحصیلات یا نداشتن نیست، بلکه به دلیل منش و روشی است که برای رسیدن به اهدافمان انتخاب می‌کنیم. ۹۵ درصد از آنچه در زندگی به دست می‌آوریم، به دلیل آگاهی از چیزی است که می‌خواهیم. کسانی که نمی‌دانند واقعاً چه می‌خواهند یا می‌دانند اما نمی‌دانند از چه راهی وارد شوند، دستاورد شگرفی نخواهند داشت. اگر ندانیم چه می‌خواهیم، باید در پس چه باشیم و اگر به موقعیتی دست یافتیم، از کجا بدانیم خواسته واقعیمان همان بوده است.



مدیریت اضطراب

نویسنده: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۱۲



این کتاب با نگاهی متفاوت به موضوع اضطراب و نگرانی و حملات وحشت پرداخته است و با رویکرد شناختی-رفتاری موضوع اضطراب را بررسی کرده و علل زیربنایی تجربه اضطراب و راهکارهای عملی و ساده چگونگی مدیریت آن را توضیح داده است.

در این کتاب، یاد می‌گیرید که اضطراب و نگرانی، یک تجربه مرضی یا بیمارگونه نیست، بلکه یک پاسخ طبیعی به موقعیت‌های خطرناک است؛ حال چه این خطر واقعی یا عینی باشد و چه خطری ادراک شده یا ذهنی باشد. اضطراب پیام روشنی به ما می‌دهد که خطری وجود دارد که شأن و منزلت و آبرو و اعتبار و... ما را تهدید می‌کند. اضطراب از ما می‌خواهد که گامی مؤثر و سودمند برداریم و خطر را رفع کنیم، ولی بسیاری از ما به جای برداشتن گامی مؤثر، خود اضطراب را مشکل اصلی قلمداد می‌کنیم و درصدد خاموش کردن آن برمی‌آییم.



حمایت از کودک درون

کودک درون خود را دریابید

نویسنده: راکل لرنر

مترجمان: دکتر عمران حشمتی

مهناز معصومیان

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۰

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۷۶

خواندن روزانه این کتاب به ما یادآور می‌شود که نوزاد گریزانمان، نوباوهٔ باهوشمان یا کودک دو سالهٔ حساسمان هنوز منتظر پدر و مادری است که به او امنیت و آرامش دهند، به او عشق بورزند و او را بپذیرند. با استفادهٔ روزانه از این کتاب، مهارت‌های مهرورزی را مانند پدر و مادری مهربان دوباره می‌آموزیم و یاد می‌گیریم که چگونه برای خود پدر و مادری مهربان و برای کودک درونمان، والدینی دوست‌داشتنی باشیم و مسئولیت زندگی‌مان را بپذیریم. این کتاب راه‌های مرهم‌نهادن بر زخم‌ها و جراحت‌های دوران کودکی را به ما یاد می‌دهد و بدون وارد شدن به جزئیات موضوع، راهکارهایی ارائه می‌دهد که بتوانیم کودک درون خود را نجات دهیم.



تو آنچه می‌پنداری نیستی

رهایی از ایگو و حرکت به سوی عزت‌نفس و عشق
سخت‌آزمندانانه

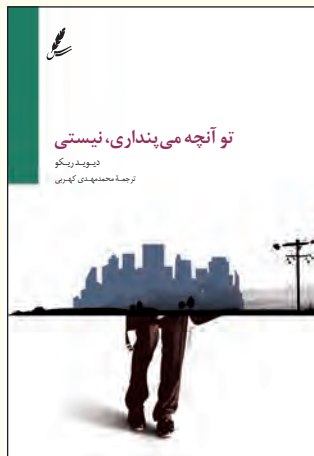
نویسنده: دیوید ریکو

مترجم: محمدمهدی کهری

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۹۶



دیوید ریکو، در مقدمه کتاب، با اشاره به دو اصطلاح مامحوری و من‌محوری (خودمحوری)، متداول‌ترین عنوانی را که می‌توان برای خودمحوری در نظر گرفت، «ایگو» می‌داند. او معتقد است در پس خودخواهی‌ها و خودمهم‌پنداری‌های ما ترسی نهفته است که ناشی از آسیب‌ها و زخم‌های دوران کودکی است. بی‌بهره بودن از عشق و محبت، ناتوانی در ابراز قدرت شخصی، رنجش از قضاوت‌های نادرست دیگران، احساس ناشایستگی و در حاشیه بودن و ناتوانی در اعتماد به دیگران از جمله این آسیب‌ها و زخم‌هاست.

دیدگاه اصلی و بنیادین ریکو در این کتاب، شفقت و مهربانی به ایگو، به جای سرکوب و انکار آن است. به نظر او، شفقت و مهربانی است که ثابت می‌کند وابستگی به سپر دفاعی ایگو غلط است و بهترین کار خروج از آن است. ریکو برای اثبات نظر خود، آموزه‌های روان‌شناختی و ارزش‌های معنوی را با هم درآمیخته و استدلال می‌کند که این دو روش، منحصرأ برای گذر ما از خودمحوری به عشق‌محوری طراحی شده‌اند.



وقتی هیجان‌ها زَم می‌کنند

هوش هیجانی و روان‌شناسی مذاکره

نویسنده: دکتر سید محسن فاطمی

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۰

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۹۲

هیجان‌ها بخش اعظم زندگی ما را دربرمی‌گیرد. حضور مستقیم و غیرمستقیم هیجان‌ها را می‌توان در تارک قله‌های استدلال، عقلانیت و براهین عقلانی مشاهده کرد. بی‌اعتنایی به هیجان‌ها و ناتوانی در مدیریتشان، مسامحه و غفلت در بیان آن‌ها، ناآگاهی از شخصیت‌ها و تفاوت‌های فردی و فقدان تعامل صحیح در اجتماع هزینه‌های گزافی برای انسان دارد.

کتاب حاضر به نقش مهم هیجان‌ها در رفتار می‌پردازد و هوش هیجانی را از ابعاد مختلف بررسی می‌کند. بر مبنای مطالعات و پژوهش‌های جدید، فقدان هوش هیجانی آثار مخربی در زمینه‌های فردی و اجتماعی دارد و از طرفی تقویت تحصیل آن زمینه‌ساز موفقیت‌های بزرگ خواهد بود. آموزش هوش هیجانی بستر مناسبی برای اعتدالی میان فردی، یادگیری اصول مذاکره، رشد شخصیت و تقویت عملکرد و کارایی فردی، اجتماعی و گروهی فراهم می‌آورد.

کتاب در سه فصل به بررسی هوش هیجانی، روان‌شناسی مذاکره و مسائل مرتبط به آن و تحلیل شخصیت در سازمان می‌پردازد.



اراده به خردورزی

نویسنده: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۰

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۲۰



بنابر اعلام انجمن روان‌شناسی آمریکا، آلبرت ایس، بنیان‌گذار رویکرد شناختی در روان‌درمانی، مؤثرترین روان‌شناس قرن بیستم شناخته شده است. این کتاب با گرده برداری از آموزه‌های ایس، گام به‌گام شما را با تله‌های فکری و خطاهای شناختی و پیامدهای رفتاری آن آشنا می‌کند. با طراحی پنج درس عملی و تکالیف مربوط به هر درس، یک کتاب کار ساده ولی عمیق و اثربخش را در اختیار شما قرار می‌دهد. خواندن این کتاب و انجام دادن تکالیف عملی آن می‌تواند زمینه ورود به زندگی خردمندانه را فراهم سازد، زندگی‌ای که در آن، عقل و استدلال و شناخت بر احساسات و هیجانات غلبه دارد.



مدیریت خشم (ویژهٔ مراجعان)

راهنمای درمان مراجعان سوء مصرف مواد و
بهداشت روان

نویسنده: دکتر پاتریک ریلی، میشل شاپ‌شایر

مترجمان: دکتر لیلا امیریور، دکتر خدیجه علوی

با مقدمهٔ دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۷۶

متأسفانه امروزه در مراودات انسانی در سطح جامعه شاهد خشم و پرخاشگری فراوانی هستیم که نتیجهٔ آن چیزی جز تخریب حرمت و منزلت انسانی افراد درگیر در رفتارهای پرخاشگرانه نیست. از این رو، مدیریت خشم و یادگیری فنون و مهارت‌های غلبه بر خشم و جلوگیری از «انتخاب» آن، به عنوان یک ابزار «حل مسئله»، بیش از پیش ضروری می‌نماید.



یکصد پرسش و پاسخ درباره کودگان ADHD اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی کودگان

از پیش‌دبستان تا دانشگاه

نویسندگان: راس دی ناس، فرن لونتال

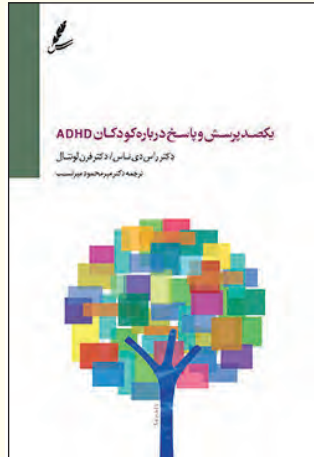
مترجمان: دکتر میرمحمود میرنسب

نسیم لایق

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۶

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۴۸



این کتاب به این پرسش‌ها می‌پردازد:

- آیا اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی فرزند من تا نوجوانی و بزرگسالی ادامه دارد؟
- چرا فرزند من به این اختلال مبتلا شده است؟
- فرزندم از دستورات من سرپیچی می‌کند، راهکار مؤثر شما چیست؟
- با چالش‌های مربوط به تکالیف درسی فرزندم چه کنم؟
- چگونه می‌توانم با کودک خود ارتباط بهتری برقرار کنم؟

این کتاب یکصد پرسش و پاسخ را پیرامون نشانه‌های اصلی این اختلال و مشکلات متعددی که خانواده‌ها و مدارس با آن روبه‌رو هستند، مطرح می‌کند و به ارائه راهکارهای مناسب و اثربخش درمانگری می‌پردازد.



چله نشینی شاد

راهنمای عملی برای دگرگونی شما در ۴۰ روز

نویسنده: حسن ملکیان

نوبت چاپ: هشتم ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۵۲

این کتاب، گام به گام و به روشی ساده و روان به شما می‌آموزد تا هر روز با به‌کاربردن روش‌های پیشنهادی، شاهد تجلی روحتان باشید و آرامش و شادمانی روزانه را تجربه کنید. این حس، شما را به رهایی توأم با آرامش خدایی رهنمون می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه شادی و شغف را در خانه و محل کار بیافرینید و طعم خوشبختی را بچشید.

هله پیوسته سرت سبز و لب‌ت خندان باد هله پیوسته دل عشق ز تو شادان باد
غم‌پرستی که تو را بیند و شادی نکند همه سر زیر و سپه‌کاسه و سرگردان باد



ظرافت‌های رفتار و روابط انسانی

نویسنده: دکتر حسین عبداللهی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸

قطع: رقیعی

تعداد صفحات: ۲۹۶



نویسنده این کتاب کوشیده است مسائل مربوط به روابط انسانی را به طور ملموس و کاربردی مطرح کند. در این کتاب، موضوعات و مثال‌هایی ذکر شده که با وضعیت اجتماعی و فرهنگی جامعه ما تناسب بیش‌تری دارد.

محتوای کتاب مختص قشر خاصی نیست و مطالعه آن برای عموم مناسب است؛ به‌ویژه آنان که موفقیت خود را در گرو برقراری ارتباط سازنده و مؤثر می‌بینند (از جمله نوجوانان، جوانان، مدیران سازمان‌ها و شرکت‌ها، معلمان و نیز کسانی که به واسطه شغل خود بیش‌تر با مردم سروکار دارند).



۴۴۰ گام به سوی شکوفایی

جادهٔ خوشبختی را چگونه طی کنیم؟

نویسندگان: دکتر طیب رشید، افروز انجم

مترجمان: دکتر زهره قربانی

دکتر مهتاب بیات ریزی

نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۹

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۲۴

در سال ۲۰۰۴، سلیگمن و پترسون، دو سردمدار جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر، دربارهٔ توانمندی‌های فردی، نظام طبقه‌بندی‌ای مشابه راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی مطرح نمودند. بر اساس این طبقه‌بندی، ۲۴ توانمندی اساسی وجود دارد که وجود آن‌ها در فرد متضمن سلامت روان وی است. این کتاب بر اساس این طبقه‌بندی نگارش یافته است و به ۲۴ جاده‌ای پرداخته که برای رسیدن به سرمنزل شادی و خوشبختی لازم است از آن‌ها بگذریم و برای آن ۴۴۰ گام معرفی می‌کند. مسیر راه چنین است: از جاده کنجکاوی شروع می‌کنیم و به ترتیب از جاده‌های خلاقیت، روشنفکری، عشق، مهربانی و... عبور کرده تا به چند قدمی خوشبختی می‌رسیم. برای برداشتن چند گام آخر نیز از میان یک جادهٔ زیبا میانبر می‌زنیم.



در جستجوی خویشتن

نویسنده: ویکی راس

مترجم: ژیلای صفایی

ویراسته و زیر نظر دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۴۸



این کتاب به ماهیت انسانی شما می‌پردازد و اندیشه‌ها، ارتباطات، رفتارها و دیدگاهتان به جهان را تغییر می‌دهد.

این کتاب همچنین دربارهٔ پیام‌های پنهانی است که به شما سرخ‌هایی از بخش‌های اسرارآمیز روانتان می‌دهد تا به درک بهتری از خود دست یابید.

راس در تمام کتاب نشان می‌دهد که راز رفتارهای ما در شیوهٔ طراحی نقشه‌هایی نهفته است که در ذهن داریم. وقتی به گفتگوی درونی خود توجه کنید، در می‌یابید که چگونه هدایتگر رفتارتان است و چه چیز شما و اطرافیان‌تان را برمی‌انگیزد و تغییر می‌دهد.



به سوی دیگران

نویسنده: دیوید دبلیو جانسون

مترجم: دکتر ریاب حامدی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۷

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۱۶

زندگی یعنی رفتن به سوی دیگران. همه ما به دیگران نیازمندیم. برای بهره‌مندی از یک زندگی خوب، لازم است وضعیت زندگی کسانی را که دوستشان داریم، بهبود بخشیم. در سال‌های اخیر، بسیاری از مردم غرق زندگی خود شده‌اند. در واقع نوعی فردگرایی شایع شده است که در آن تعهدی به اطرافیان دیده نمی‌شود. توجه افراطی به خود و نادیده‌گرفتن دیگران زندگی را بی‌معنا و سبب بروز افسردگی می‌شود.

این کتاب به روابط انسان‌ها و مشکلات ناشی از آن می‌پردازد؛ از جمله موانع ارتباطی، شیوه‌های برقراری ارتباط درست و همچنین راهکارهای بسیار مفید برای آموزش مهارت‌های گوناگون (مانند دوستیابی، حل اختلافات بین فردی، مهار خشم و...). علاوه بر عموم مردم، روان‌شناسان و مشاوران نیز می‌توانند از مطالب آن استفاده کنند.



یکصد قاعده زندگی

اصول زندگی بهتر، شادتر و موفق‌تر

نویسنده: ریچارد تمپلر

مترجم: ابوذر کرمی

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۴۰



پس راز این موفقیت چیست؟

پاسخ این سؤال چیزی نیست جز یک انتخاب ساده. ما هر روز کارهایی را که در زندگی انجام می‌دهیم، انتخاب می‌کنیم؛ بعضی از این کارها ما را بدبخت‌تر و برخی خوشبخت‌تر می‌کنند. نویسنده این کتاب با مشاهده رفتار انسان‌ها به این نتیجه رسیده است که اگر به چند قاعده اساسی زندگی عمل کنیم، از زندگی بهره‌ بیشتری می‌بریم، راحت‌تر به گرفتاری‌ها و نامایمات بی‌اعتنایی می‌کنیم، کار بیش‌تری انجام می‌دهیم و هر کجا می‌رویم، پیام‌آور خوشبختی می‌شویم. کسانی که با این قواعد بازی می‌کنند، شور و شوق بیش‌تری برای زندگی دارند و بهتر با موقعیت‌های مختلف سازگار می‌شوند.



ده گام ساده به سوی خوشبختی

نویسندگان: آرتور کالیاندرو، بری لنسون

مترجم: ابوذکر کرمی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۰۸

بهترین روش برای تغییرکردن این است که گام‌های ساده را یکی پس از دیگری بردارید و با ملاحظه و توجه و صبر عمل کنید.

به کمک این کتاب کوچک طرب‌انگیزی می‌توانیم خوشحالی و شادی، قدرت و هیجان را در افکار و بینشمان جاری کنیم. وقتی ایده‌های مطرح‌شده در این کتاب را به‌کارگیرید، برایتان به واقعیت تبدیل می‌شوند و نگرشتان تغییر می‌کند.



مطالعه خلاق

جعبه ابزار خلاقیت

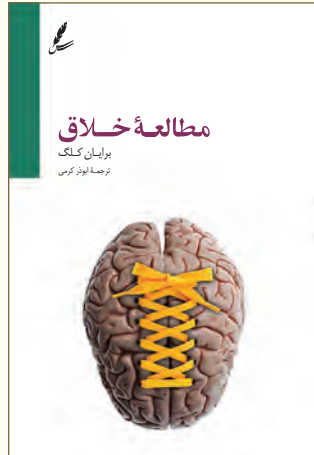
نویسنده: برایان کِلگ

مترجم: ابوذر کرمی

نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۹

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۴۸



این کتاب بسیاری از فنون خلاقیت را معرفی می‌کند. در واقع مهارتی است عملی که در مدرسه، دانشگاه، محل کار و زندگی روزمره شما مفید است. خلاقیت هم در خلق ایده‌های جدید و هم حل مسائل کمکتان می‌کند و این امکان را فراهم می‌آورد تا به گونه‌ای متفاوت به چیزها بنگرید و پیوندهای جدیدی در مغز ایجاد کنید. پس بهتر است با این فنون و چرایی مفید بودنشان آشنا شوید.



آموزش مهارت‌های تفکر خلاق

تصمیم‌گیری و استراتژی‌های حل مسئله

نویسنده: جان آدر

مترجم: ابودر کرمی

نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۹۶

این کتاب کمکمان می‌کند:

- بر فرایند تفکر علمی که مبنای تفکر خلاق است، تسلط یابیم؛
- با سازوکارهای ذهن آشنا شویم؛
- چارچوبی برای تصمیم‌گیری خود ایجاد کنیم؛
- به متفکری عمل‌گرا و مؤثر تبدیل شویم.

اگر به دنبال راه‌حل می‌گردیم، این کتاب کمکمان می‌کند از عهده چالش‌ها و ایده‌های تازه برآییم و اقدام عملی کنیم.

همچنین تفکراتی جدید و راهکارهایی عملی را برای حل مسئله، گرفتن تصمیمات مؤثر و بهبود مهارت‌های تفکر خلاق می‌آموزیم.



آموزش سخنرانی مؤثر

چگونه سخن بگوییم تا اثربخش باشد

نویسنده: نیک مورگان

مترجم: ابوذر کریمی

نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۸

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۷۲



یک سخنرانی مؤثر مانند بسیاری از کارها با تفکر متمرکز آغاز می‌شود. ارائه یک سخنرانی تأثیرگذار مستلزم مهارت‌های شخصی است که مخاطب را به مشارکت و فعالیت وا می‌دارد و فقط در علاقه شدید و استفاده از نرم‌افزار پاورپوینت خلاصه نمی‌گردد. این کتاب کمک‌تان می‌کند موضوع سخنرانی را با نیازهای مخاطبان پیوند بزنید، طوری که تبیین‌کننده و الهام‌بخش باشد.

اطلاعاتی که این کتاب به شما می‌دهد:

- آمادگی برای ارائه مؤثر مطلب؛ طوری که با فضا، موقعیت و مخاطب متناسب باشد.
- ارائه مؤثر مطالب که عمل و اقدام مخاطب را در پی داشته باشد.
- پرداختن به سؤالات و متمرکز نگه داشتن مخاطب در طول سخنرانی.



صفر و یک مغز ما

چگونه به مغز خود آموزش دهیم؟

نویسنده: جویدیت تراماین

مترجم: ابوذر کرمی

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۴۸

این کتاب راه ساده‌ای برای «آموزش دادن به مغز» ارائه می‌دهد تا آنچه می‌خواهید، در قالب سرگرمی و به‌سادگی عرضه شود.

جویدیت تراماین معتقد است اگر به دیگران کمک کنیم تا بفهمند «آموزش دادن به مغز» برای داشتن زندگی بهتر چقدر راحت است و از آن به نفع بشر استفاده کنند، دنیا جای بهتری خواهد شد.

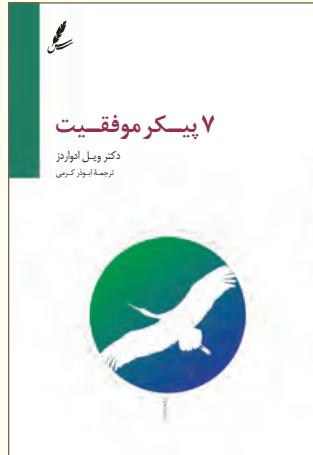
اگر افراد بیش‌تری این شناخت را پیدا کنند، دیگر گرسنگی یا بیماری یا اتفاقات ناگوار مانع ورود «نور» به زندگی افراد نخواهد شد. این کتاب سرشار از قدرت است؛ قدرت خلق دنیایی جدید.

کلید خلق زندگی دلخواهتان آموزش دادن به افکارتان است تا فقط چیزهای خوبی را که در زندگی می‌خواهید، ببینید.



۷ پیکر موفقیت

نویسنده: دکتر ویل ادواردز
 مترجم: ابوذر کرمی
 نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۴۰



دکتر ویل ادواردز در این کتاب پیام ساده‌ای برای خوانندگان خود دارد: «وقت آن است که بیدار شوید!»

وقت آن است که نگاه متفاوتی به زندگی خود بیندازید. رؤیای خود را، هرچه می‌خواهد باشد، برآورده کنید. با یافتن و برآورده کردن هدف منحصربه‌فرد خود، زندگی تمام و کمالی خواهید داشت.

امیدوارم خود را انسانی خاص با هدفی منحصربه‌فرد در زندگی بدانید، چون این یک حقیقت است.



افسانه خوشبختی

پرورش ذهن موفق

نویسنده: دکتر ویل ادواردز

مترجم: ابودر کرمی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۹۶

تکنیک‌های این کتاب به ما یاد می‌دهد چطور فرایندهای فکری خود را دگرگون سازیم و ذهنیت مبتنی بر موفقیت پیدا کنیم. اگر ذهنیت درستی داشته باشیم، در خلق خواسته‌مان محدودیتی وجود نخواهد داشت. باید این نکته مهم را در سفر به یاد داشته باشیم که ما در حال پیمودن یک مسیر هستیم، عجله نکنیم و از این سفر لذت ببریم.

آرام باشیم و با تکنیک‌ها تفریح کنیم. این تکنیک‌ها در صورتی کارایی خیلی بهتری خواهند داشت که با آن‌ها تفریح کنیم، نه این‌که سرخورده شویم و در باتلاق آن‌ها گیر بیفتیم. بخش بزرگی از موفقیت، رضایتی است که در لحظه احساس می‌کنیم. قدر زیستن در لحظه حال را بدانیم.



اکسیر عزت نفس

چطور عزت نفس خود را بالا ببریم؟

نویسنده: دکتر ویل ادواردز
 مترجم: ابوذر کرمی
 نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۱
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۸۰



شاید این احساس عذاب‌آور را دارید که عزت‌نفستان پایین است، وگرنه این کتاب را به دست نمی‌گرفتید. این خبر خوشی است، چون آگاهی با قدرت تغییر همراه است. وقتی عزت‌نفس پایین است، باید چه کار کنید؟ این کتاب با پیشنهاد راه‌های ساده کمکتان می‌کند عزت‌نفس خود را بالا ببرید و نتایج مثبت آن را خیلی زود مشاهده کنید. ساده‌ترین راه برای شروع این است که طبق یک برنامه، هر روز زمانی کیفی را در تنهایی به خود اختصاص دهید. نیم‌ساعت در روز کفایت می‌کند. صرف زمان کیفی در خلوت، فرصتی عالی در اختیارتان می‌گذارد تا به کشف امکانات در دست‌رستان بپردازید! اگر یاد بگیرید که خود را ارزشمند بدانید، به خودتان زمان و فضای کافی برای رشد خواهید داد، در نتیجه از انجام دادن این فعالیت‌ها لذت می‌برید و به تدریج با خویشتن ارتباطی دوباره برقرار می‌کنید و عزت‌نفستان رشد طبیعی خواهد کرد.



ماهور زندگی

چطور استرس و اضطراب را از زندگی حذف کنیم

نویسنده: دکتر ویل ادواردز

مترجم: ابودر کریمی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۷۲

دکتر ویل ادواردز در این کتاب تأکید می‌کند که خود وی سال‌ها به اختلالات اضطرابی مبتلا بوده است و به خوبی یادگرفته چطور از پس آن برآید. وی کوشیده است تجرب خود را با توصیه‌های کارشناسان در آمیزد تا ابزارهایی به ما بدهد که در موقعیت‌های پر استرس به کمکمان بیاید. وی دوست دارد هرچه زودتر اطلاعات شگفت‌انگیزش را با ما در میان بگذارد تا بتوانیم استرس و اضطراب را از زندگی خود حذف کنیم.



رازهای موفقیت و شادکامی

نویسندگان: سو بلانی، جک برانینگان
 مترجم: ابوذر کرمی
 نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۳۲



این کتاب به والدین کمک می‌کند تا روابط خود را با نوجوانان به‌بود بخشند. همچنین نکته‌هایی مفید را به همراه رازهای موفقیت بیان می‌کند و خواننده را با پنج حوزه رشد و نمو نوجوان آشنا می‌سازد. این حوزه‌ها عبارتند از:
 رشد اجتماعی - شناختی - جسمی - جنسی - هیجانی.

این کتاب به والدین یادآوری می‌کند که «خانه برای نوجوانان باید پناهگاه امنی باشد تا در آن تجدید نیرو کنند! آن قدر از آن‌ها حمایت کنید تا احساس راحتی کنند و در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات، اولین مرجعی باشید که آغوش برای آن‌ها می‌گشاید.»



خلاقیت و تغییر

خوبیستن تازه و خلاق خود را آزاد کنید

نویسنده: دکتر ویل ادواردز

مترجم: ابودر کرمی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۷۶

خلاقیت و تخیل، بخش تفکیک‌ناپذیر وجود انسان است و ما را از دنیای حیوانات جدا می‌کند. کارل آر. راجرز می‌گوید: «عصارهٔ خلاقیت، نو بودن آن است؛ در نتیجه معیاری برای سنجیدن آن نداریم.»

برای داشتن خلاقیت باید شور و شوق داشته باشید؛ هر اتفاقی هم بیفتد، باید میل به موفقیت وجود داشته باشد. پاداش یا عقوبت شکست اهمیتی ندارد، بلکه شور و شوق و میل به ساختن است که اهمیت دارد. آلبرت اینشتین می‌گوید: «دست برداشتن و پشتکار یعنی نبوغ!»

دکتر ویل ادواردز معتقد است که انسان‌های خوشبخت و شاد از خلاقیت و تخیلشان کمک می‌گیرند. او در این کتاب به ما نشان می‌دهد چگونه خلاقیت خود را بشناسیم و ببینیم به راستی آیا ما انسانی خلاق هستیم یا نه. آیا شور و شوق لازم را در خود سراغ داریم؟



چالش‌های هدف‌گذاری

چطور به اهدافتان برسید؟

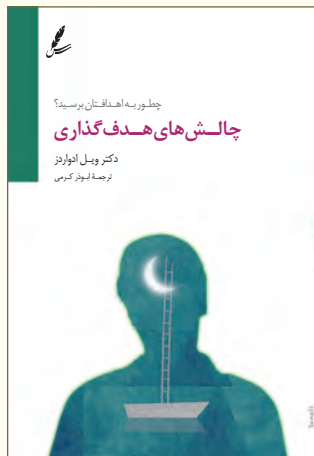
نویسنده: دکتر ویل ادواردز

مترجم: ابوذر کرمی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸

قطع: رقعی

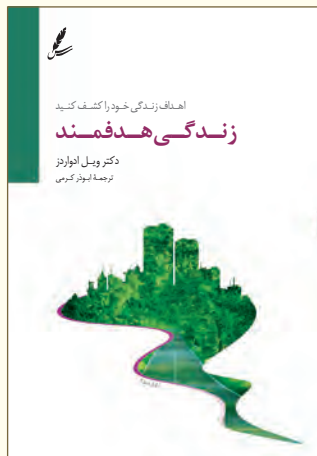
تعداد صفحات: ۶۰



اگر به هر روشی می‌کوشید به اهدافی که برای خود ترسیم می‌کنید متعهد بمانید، این کتاب برای شماست.

این‌که در دستیابی به اهدافتان مشکل دارید، دلایل زیادی دارد که این کتاب به آن‌ها پرداخته است و پانزده مسئله رایج را در قالب چالش بیان می‌کند. این‌ها مشکلاتی است که وقتی اهداف خود را دنبال می‌کنید، با آن‌ها مواجه می‌شوید. وقتی این کتاب را می‌خوانید، متوجه می‌شوید همه این چالش‌ها در یک چیز با هم مشترک‌اند؛ این‌که در اعماق وجود شما چیزی رخ می‌دهد که مانع از انجام دادن کار دلخواهتان می‌شود.

چالش‌های پانزده‌گانه را به دقت بخوانید و راه‌حل‌های ارائه شده را به کار ببندید تا ببینید چه اتفاقی می‌افتد و چگونه به پیشرفتی که امیدش را داشتید، دست نیافتید. سپس می‌توانید، به سرعت و به صورتی اثربخش، بهترین کاری که شما را به اهدافتان متعهد می‌کند، تعیین کنید.



زندگی هدفمند

اهداف زندگی خود را کشف کنید

نویسنده: دکتر ویل ادواردز

مترجم: ابودر کرمی

نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۸

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۶۴

داشتن زندگی هدفمند به معنای آن نیست که کسی بشوید که نیستید، کاری بکنید که از آن لذت نمی‌برید یا مسئولیت همهٔ آرمان‌های بزرگ دنیا را به عهدہ بگیرید، بلکه یعنی به خودتان برگردید، به خویشتن اصلی‌تان و از قابلیت درونتان آگاه شوید. باید اجازه دهید خرد درونی شما را هدایت کند. با این کار از تغییراتی که شما را از هدفتان دور می‌کند، اجتناب می‌کنید.



رازهای ثروتمندان

راز حیرت‌انگیز ناپلئون هیل

نویسندگان: والاس دی واتلز، دکتر ویل ادواردز

مترجم: ابوذر کرمی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۶۴



هدف از نگارش این کتاب کوچک این است که برای ثروتمند شدن باید سه کار انجام دهید: نخست باید باور کنید که راز را دریافته‌اید، سپس باید آن را درک کنید و سرانجام به عملی‌کردنش بپردازید. اگر آماده‌اید سرفرتان را برای کسب ثروت آغاز کنید، وقتی به شناخت لازم رسیدید، دست به کار شوید. امیدوارم بعد از خواندن این کتاب، همه اطلاعات مهم را برای ثروتمند شدن در اختیار داشته باشید. اکنون زمان آن رسیده که قابلیت راستین خود را محقق کنید.



تصمیم‌گیری (کتاب کار)

مهارت‌های زندگی نوجوانان

نویسنده: ایوان پیرسون

تصویرسازی: پاتریس بارتون

مترجم: دکتر زهره قربانی

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۱

قطع: رحلی

تعداد صفحات: ۴۶

این کتاب کار به منظور کمک به دانش‌آموزان طراحی شده است تا با اهمیت تصمیم‌گیری و شفاف‌سازی و هدف‌گذاری آشنا شوند و از آن برای گرفتن تصمیم و شناخت روند تصمیم‌گیری کمک بخواهند.

در این کتاب پیشنهاد شده است که دربارهٔ موضوع کتاب بحث و این بحث‌ها را رهبری کنید. همچنین از دانش‌آموزان بخواهید پاسخ‌هایشان را با دیگران در میان بگذارند.



مهارت ارتباط (کتاب کار)

مهارت‌های زندگی نوجوانان

نویسنده: ایوان پیرسون

تصویرسازی: پاتریس بارتون

مترجم: دکتر زهره قربانی

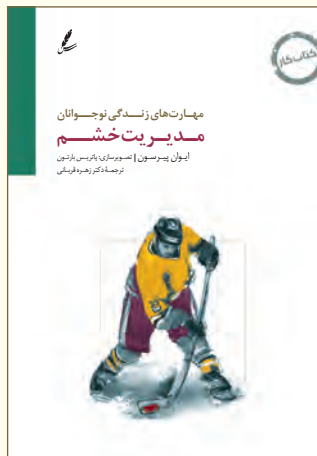
نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۱

قطع: رحلی

تعداد صفحات: ۴۸



این کتاب کار بدین منظور طراحی شده است که دانش‌آموزان به اهمیت برقراری ارتباط در زندگی و ارزش آن پی ببرند و دربارهٔ ارتباط کلامی و غیرکلامی و تمرین مهارت‌های خوب ارتباطی «هم در بعد پیام‌دهی و هم پیام‌گیری» آگاهی کسب کنند. در این کتاب پیشنهاد شده است که دربارهٔ موضوع کتاب بحث کنید و همچنین از دانش‌آموزان بخواهید پاسخ‌هایشان را با دیگران در میان بگذارند.



مدیریت خشم (کتاب کار)

مهارت‌های زندگی نوجوانان

نویسنده: ایوان پیروسون

تصویرسازی: پاتریس بارتون

مترجم: دکتر زهره قربانی

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۱

قطع: رحلی

تعداد صفحات: ۴۸

این کتاب کار به دانش‌آموزان کمک می‌کند خشم را فرایندی طبیعی بدانند که در صورت مدیریت صحیح، ممکن است مفید هم باشد. از طرفی خشم مهارنشده چه بسا به فرد و اطرافیانش آسیب برساند. همچنین محرک خشم را شناسایی می‌کند و سبک شخصی مدیریت خشم و شیوه‌های مدیریت آن را آموزش می‌دهد. در این کتاب پیشنهاد شده است که دربارهٔ موضوع کتاب بحث و سپس بحث‌ها را رهبری کنید. همچنین از دانش‌آموزان بخواهید پاسخ‌هایشان را با دیگران در میان بگذارند.



حل تعارض (کتاب کار)

مهارت‌های زندگی نوجوانان

نویسنده: ایوان پیرسون

تصویرسازی: پاتریس بارتون

مترجم: دکتر زهره قربانی

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲

قطع: رحلی

تعداد صفحات: ۴۸



این کتاب کار بدین منظور طراحی شده است که دانش‌آموزان تعارض را بخش طبیعی زندگی بدانند و یک فرصت قلمدادش کنند. همچنین تشخیص دهند که کجا و چگونه با تعارض مواجه شوند و روش‌های ناکارآمد مواجهه با تعارض و یادگیری مهارت‌های حل تعارض را شناسایی کنند.

این کتاب پیشنهاد می‌کند که درباره موضوع کتاب بحث و این بحث‌ها را رهبری کنید. همچنین از دانش‌آموزان بخواهید پاسخ‌هایی را که به تمرینات کتاب می‌دهند، با دیگران در میان بگذارند.



مدیریت استرس (کتاب کار)

مهارت‌های زندگی نوجوانان

نویسنده: ایوان پیرسون

تصویرسازی: پاتریس بارتون

مترجم: دکتر زهره قربانی

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۱

قطع: رحلی

تعداد صفحات: ۵۲

این کتاب کار به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با معنای استرس، چگونگی تشخیص و راه‌های مدیریت آن آشنا شوند. تکنیک مدیریت استرس به دو قسمت تقسیم می‌شود: مدیریت استرس بیرونی و مدیریت استرس درونی.

این کتاب اغلب پیشنهاد می‌کند دربارهٔ موضوع کتاب بحث و سپس بحث‌ها را رهبری کنید. همچنین از دانش‌آموزان بخواهید پاسخی را که به تمرینات کتاب می‌دهند، با دیگران در میان بگذارند.



دنیای مطلوب من

قدم به قدم تا آنچه می‌خواهیم

نویسندگان: سید علی قاسمی، مهدی فدایی

ویراسته و زیر نظر دکتر علی صاحبی

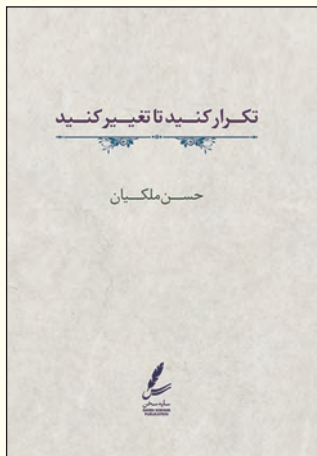
نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۰۴



آنچه این کتاب را از دیگر آثار حوزه خودیاری متمایز می‌کند، شیوه نگارش آن و نحوه معرفی مفاهیم کلیدی است. کتاب به گونه تعاملی طراحی شده است؛ یعنی نویسندگان به توصیه و نصیحت و راهنمایی خواننده نمی‌پردازند و نقش یک متخصص تجویزکننده را به خود نمی‌گیرند. آن‌ها با طرح مسائل علمی و ارائه تمرین‌های ساده و درعین حال هوشمندانه، مرادۀ خود را با خواننده حفظ می‌کنند و به این شیوه او را فعالانه به گفت‌وگو با خویش و اقدام عملی دعوت می‌نمایند.



تکرار کنید تا تغییر کنید

نویسنده: حسن ملکیان

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱

قطع: جیبی

تعداد صفحات: ۱۲۸

این کتاب با روشی ساده به ما می‌آموزد که ما فرمانروای ذهن و جهان خود هستیم و هر چه به زبان ما جاری می‌شود، در جهانمان به آن می‌رسیم.

در این کتاب، عبارات تأکیدی فراوانی می‌بینیم که توصیه شده هر روز مقابل آینه بایستیم و مستقیم به چشمان خود بنگریم و با صدای بلند تکرارشان کنیم. با این کار بر زیبایی و جاذبه و ارزشمندی خود تأکید می‌کنیم و به یمن اقتدار کلاممان هر آنچه به زبان می‌آوریم، همان را به سوی خود جذب خواهیم کرد.

عبارات تأکیدی مورد حمایت نیروی بیکران هستی است. کائنات به پیام و آرزوی شفاف ما پاسخ لازم را می‌دهد و از این مرحله تغییرات آغاز می‌شود! تکرار کنید تا تغییر کنید!



والد همراه

برنامه‌ای عملی برای ایجاد اعتماد و دل بستگی ایمن

نویسندگان: کارین پارویس، لیزا کوآلز و...

مترجمان: دکتر سید مهدی موسوی موحد

دکتر منیر چراغی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۵۶



دکتر کارین پارویس و لیزا کوآلز در این کتاب به والدین آموزش می‌دهند که چگونه فرزندان‌شان حمایت کنند و به آن‌ها عشق بورزند و آن‌ها را در طول مسیر زندگی‌شان راهنمایی کنند تا سفر خود را آغاز نمایند.

این کتاب روشی علمی و دلسوزانه و شفاف را برای مراقبت از فرزندان ارائه می‌دهد که در سختی زندگی کرده‌اند و می‌کوشند شایستگی و قابل اعتماد بودن خود را به اثبات برسانند تا به الگوی رفتاری مناسب دست یابند. مؤلفان به راحتی با قلب خواننده پیوند برقرار می‌کنند تا به آن‌ها روش‌های فرزندپروری مؤثر را برای برقراری ارتباط با فرزندان‌شان بیاموزند.

این کتاب با دلسوزی و همدلی نوشته شده و منبعی است ضروری برای خانواده‌های معمولی و خانواده‌هایی که فرزندخوانده دارند یا در آینده خانواده تشکیل خواهند داد. خوانندگان این کتاب دو دنیا را به بهترین شکل احساس خواهند کرد: در یک سو صدای دکتر پارویس را می‌شنوند که دانش خود را از کودکی که در سختی زندگی کرده‌اند، ارائه می‌کند و در سوی دیگر صدای والدینی را می‌شنوند که با استفاده از اصول و روش‌های مداخله بر اساس اعتماد با چالش‌ها مقابله کرده‌اند.



ذهن آگاهی و پذیرش برای عزت نفس

نویسندگان: جوئی الیور، ریچارد بنت

مترجمان: سحر محمدی، الهه اکبری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۱۲

اگر با مشکل عزت نفس دست و پنجه نرم می‌کنید، این کتاب کمک‌تان می‌کند از منظر جدیدی ق‌ردان خود باشید. مؤلفان کتاب ارزشمند عزت نفس کوشیده‌اند تمام مراحل لازم برای ایجاد رابطه بهتر با خود و بهره‌مندی از زندگی معنادار و هدفمند را با مهارت نشان دهند.

دکتر استیون هیز، مبدع و از پیشگامان اکت، معتقد است این کتاب به ما نشان می‌دهد چگونه می‌توان از خودانتقادی برای حرکت در مسیری جدید استفاده کرد. او تأکید می‌کند متن خردمندانه و صمیمی کتاب این حس را به ما می‌دهد که گویی در حال مکالمه با یک دوست خوب هستیم و توصیه می‌کند اگر عزت نفس یکی از مشکلات ماست، به خودمان لطف کنیم و این کتاب را بخوانیم.

اگر همزمان با مطالعه کتاب، تمرین‌های علمی جذاب و کاملاً کاربردی آن را انجام دهیم، می‌توانیم تا حد زیادی پذیرش خود را تقویت کنیم و از حس‌رهایی و آزادی از غل و زنجیر داستان‌هایی که سال‌هاست اقداماتمان را به اسارت گرفته‌اند، لذت ببریم.



پرورش عزت نفس

شکستن زنجیره عزت نفس پایین

نویسنده: ماریلین سورنسن

مترجمان: دکتر عزت‌الله میوه‌چی

دکتر الهام نوروزیور

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲

قطع: رقی

تعداد صفحات: ۳۹۲



دکتر سورنسن رویکرد جدیدی را برای کسب آرامش و مقابله با عزت نفس پایین در اختیارمان می‌گذارد. به کمک این کتاب:

- از عزت نفس پایین و نحوه شکل‌گیری آن تصویری شفاف به دست می‌آوریم.
- نقش‌های مختلف عزت نفس را در زندگی می‌شناسیم و درمی‌یابیم که چگونه عزت نفس پایین بر انتخاب‌ها و اقدامات ما اثر می‌گذارد.
- از کج رفتاری‌های رایج در بین مبتلایان به عزت نفس پایین درک درستی به دست می‌آوریم.
- درمی‌یابیم که می‌توان به کاهش اثرات عزت نفس پایین امید داشت.
- درخصوص نحوه مقابله با این مشکل راهنمایی‌های اثربخشی به ما می‌دهد.

هدف از نگارش این کتاب این است که خواننده تشخیص دهد چرا عزت نفس پایین دارد و اثرات مخرب آن را در زندگی خود شناسایی کند. همچنین رفتارهای سازنده جدید را بشناسیم و آن‌ها را جایگزین رفتارهای قدیمی و مخرب کنیم.



مدار امید

داستان سفر یک روان‌شناس از درماندگی به خوش‌بینی

نویسنده: مارتین ای. پی. سلیگمن

مترجم: دکتر زهره قربانی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۶۸۰

مارتین سلیگمن سلطان اندیشه است و دلیل علاقه خوانندگان به زندگی‌نامه‌اش (مدار امید) این است که به راز فوق‌العاده او به عنوان یک دانشمند و استاد دانشگاه پی ببرند. مدار امید بیش از یک زندگی‌نامه خودنوشت است. این کتاب برای هرکدام از ما به مثابه کتابی مرجع برای ساختن زندگی‌ای است که به بالندگی انسان اختصاص داده شده است. مارتین سلیگمن، بنیان‌گذار جنبش روان‌شناسی مثبت، در این زندگی‌نامه افشاگرانه یک‌به‌یک تجاربی را تعریف می‌کند که کارش را شکل داده‌اند. او تحولی در روان‌شناسی ایجاد کرد که برای همه ما سودمند است.

مدار امید کتابی الهام‌بخش و ارزشمند است که تحولات زندگی یک دانشمند روان‌شناسی را به زیبایی به تصویر می‌کشد.

مارتین سلیگمن با نگاه اجمالی و بی‌همتا تاریخچه علم روان‌شناسی و چگونگی به بلوغ رسیدن روان‌شناسی آمریکا را شرح می‌دهد، به طوری که ما را مجذوب و از حقیقت آگاه می‌کند و به حرکت درمی‌آورد.



افزایش تاب‌آوری در پیچ‌های نفس‌گیر زندگی

نویسنده: دکتر زهره سپهری شاملو

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲

قطع: رقیعی

تعداد صفحات: ۲۰۰



اگر تصمیم داریم دانشمان را ارتقا دهیم تا به سلامت از بحران‌ها گذر کنیم، این کتاب برای همین کار نگاهشده شده است. تمرین‌های آن کمکمان می‌کند اطلاعاتمان را به دانش و دانشمان را به بینش بدل کنیم و در نهایت همین بینش است که سبک زندگی‌مان را شکل می‌دهد.

دکتر احمد زیدآبادی، روزنامه‌نگار و تحلیل‌گر سیاسی، در ستایش این کتاب می‌گوید: «موضوع تاب‌آوری این روزها نیاز عموم جامعه است و مطالعه این کتاب بی‌تردید در آموزش و به‌کارگیری تکنیک‌های کاربردی برای افزایش تاب‌آوری افراد در برابر مصائب و بحران‌های پیچیده و تودرتوی این دوره از تاریخ کشور بی‌نهایت سودمند است.»



سفر زندگی از خود آگاهی تا بالندگی

نویسنده: دکتر زهره قربانی با همکاری

فرناز شهید ثالث

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۲۰

یکی از جامع‌ترین و استوارترین متون روان‌شناسی مثبت کتاب توانمندی‌های منش و فضیلت‌هاست که پیترسون و سلیگمن آن را در سال ۲۰۰۴ منتشر کردند. در این کتاب شش فضیلت اساسی و ۲۴ توانمندی منش یعنی راه‌های رسیدن به فضیلت‌ها بیان شده است. این کتاب، با الهام از کتاب ذکر شده و کتاب‌های دیگری که در زمینه فضایل و توانمندی‌ها چاپ شده‌اند و با توجه به ویژگی‌های فرهنگی و دینی مردم ایران نگاشته شده و تقدیم شما خواننده علاقه‌مند می‌شود.

خانم دکتر قربانی کوشیده است مطالب علمی را به صورت تخصصی بیان نکند و تمرین‌ها کاملاً علمی و ساده باشند. به علاوه داستانک‌های ابتدای هر فصل به سرگذشت فردی اشاره می‌کند که در زندگی از توانمندی مورد نظر استفاده کرده است.

در این کتاب تأکید شده است که توانمندی‌های شخصیتی کوچک‌ترین و درعین حال مهم‌ترین و کاربردی‌ترین ابزار حرکت در مسیر بالندگی‌اند. خواننده محترم برای دستیابی به شش مهارت (فضیلت) ضروری به منظور حرکت در مسیر بالندگی ابتدا باید توانمندی‌های مربوط به هر مهارت را در خود شناسایی، سپس آن‌ها را تقویت کند و در زندگی به کارگیرد.



از اجتناب دست بردار

۲۵ ریزمهات برای رویارویی با ترس و انجام آن به هر طریق

نویسندگان: متیو بون، دکتر جنیفر گرگ

دکتر لیزا و. کوین

مترجمان: سحر محمدی، الهه اکبری

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۰۰



اگر ترس گاهی شما را در زندگی عقب می‌اندازد، این کتاب برای شماست! آن چنان‌که دکتر استیون هیز، مبدع و از پیشگامان اکت، در ستایش آن می‌نویسد: «این اثر کوچک و سرگرم‌کننده، مهم‌ترین مسائل زندگی را پوشش می‌دهد. پس از این‌که برایتان جا افتاد، می‌توانید به عقب برگردید و مهارت‌هایی را کسب کنید که بیش‌تر به آن‌ها علاقه‌مندید.»

این کتاب کوچک و دلپذیر ملامال از خردی صمیمانه است که به روشی ساده و بی‌تکلف و اصیل و خودمانی ارائه شده است و برای خوانندگانی مناسب است که مشکل زمان دارند و ممکن است فقط بتوانند روزی ده دقیقه را صرف ساختن زندگی آگاهانه و خودخواسته کنند. در این کتاب ریزمهات‌هایی عینی و عملی و شدنی آمده است که با لحنی خودمانی کمکتان می‌کند از دام اجتناب رها شوید. این کتاب از ۶ بخش و ۲۵ ریزمهات تشکیل شده است و تمام این ریزمهات‌ها تمرین‌هایی است که متشکل از گام‌هایی کوچک برای ایجاد تعهد و نزدیک‌تر شدن به انسانی است که از اجتناب دست برداشته. بخش‌های کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که هم قابلیت اجرای هر مهارت به صورت جداگانه وجود دارد و هم به طور پیوسته مخاطب را به بودن در این‌جا و اکنون هدایت می‌کند.



بر قلعه اقتدار با توانمندی‌های منش

شخصیت مثبت‌تان را ستایش و تقویت کنید

نویسندگان: دکتر رایج نیمک

دکتر رابرت مک‌گرت

مترجمان: دکتر محمد خدایاری فرد

دکتر مرجان حسینی‌راد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۹۲

در هر مرحله از زندگی‌تان که باشید، برای رسیدن به هدفی تلاش می‌کنید، مشتاق رابطه‌ای بهترید، به دنبال شادکامی می‌گردید یا احساس رضایت و آرامش دارید. تمرکز بر توانمندی‌های منش دریچه‌ای نو به رویتان می‌گشاید. بر مبنای پژوهش‌های اخیر، وقتی صفات مثبت شخصیتتان را فعال می‌کنید، تاب‌آورتر می‌شوید، استرس را بهتر مدیریت می‌کنید و شکوفایی بیش‌تری دارید.

در کتاب بر قلعه اقتدار با توانمندی‌های منش، متخصصان پیشرو، شما را برای کشف ۲۴ توانمندی منش هدایت می‌کنند. خیلی زود خواهید دید که تمام این توانمندی‌ها مهم‌ترین راز افزایش بهزیستی است. بهترین سرمایه‌درونی‌تان را کشف کنید، برترین توان نهفته خود را رها سازید و به اهداف زندگی‌تان دست یابید. افزون بر این، می‌توانید روابط خود را با شناسایی و تشویق این توانمندی‌ها در افرادی که برایتان مهم‌اند، بهبود بخشید. به عنوان یک پاداش، کاربرد توانمندی‌هایتان را با برنامه توانمندی‌ساز - برنامه‌ای به راحتی قابل یادگیری، چهارگامی و مبتنی بر پژوهش - تمرین خواهید کرد.



کارت ارزش‌ها

بر اساس کارت تله شادمانی راس هریس

نویسنده: دکتر راس هریس

مترجمان: دکتر علی صاحبی

دکتر مهدی اسکندری

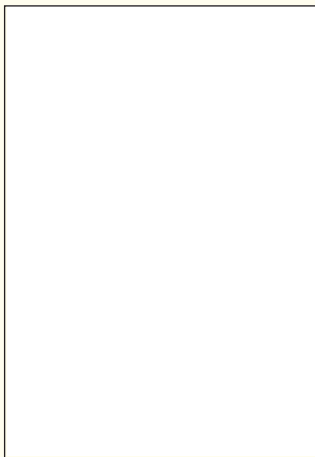
نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۷۲



ارزش به معنای کیفیتی است که فرد همواره می‌خواهد در طول زندگی خود تجربه کند. کارت ارزش‌ها به منزله قطب‌نمای زندگی، حاوی مفاهیم ارزشی و تعاریف آن‌هاست. والدین، معلمان، مدیران، روان‌شناسان و مشاوران با استفاده از این کارت‌ها می‌توانند مفاهیم ارزشی را به مخاطب خود بیاموزند و براساس آن، افراد رفتارهای خود را تنظیم کنند. این مجموعه از ۳۹ کارت ارزش و ۱۱ کارت دست‌ورالعمل تشکیل شده است که به کمک آن می‌توان جهت‌دهی شیوه مداخله را اجرا کرد.



۳۰ روز با توانمندی‌های منش

نویسنده: جین اس. اندرسون

مترجم: دکتر زهره قربانی

نوبت چاپ: زیر چاپ

قطع: رقعی

برای دادن و گرفتن بیشترین‌ها در زندگی‌تان، کتاب سی روز با توانمندی‌های منش را همواره با خود داشته باشید. این کتاب کشفیات مهم روان‌شناسی مثبت را در برهه‌ای حساس و به‌شيوه‌ای مفصل و کاربردی بیان کرده است.

جین اندرسون نقشه‌راهی را در اختیار ما گذاشته است تا با استفاده از آن، عادت‌های جدید توانمندی‌محوری را در خود ایجاد کنیم و زندگی‌مان را بهبود بخشیم. کتاب را فقط نخوانید... بلکه آن را به‌کار بندید.

نویسنده توانمند این کتاب با شوخ‌طبعی، مهربانی و خلاقیت به خوانندگان کمک می‌کند یک تمرین روزانه منحصر به فرد ایجاد کنند و آن دعوت به تفکر به‌هنگام نوشتن از خود است. ما با نوشتن درباره خودمان از این چشم‌انداز، می‌توانیم روایت‌های شخصی‌ای عرضه کنیم که توانمندی‌هایمان را در بر می‌گیرند و می‌توانند احساس هویت ما را (اینکه چه کسی هستیم) تقویت کنند.



آگاهانه زیستن با ارزش‌ها

نویسندگان: محمدعلی صفرپور، احسان اژدری

نیلوفرزاعی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۳۶

موضوع ارزش‌ها بیش از ۲۵۰۰ سال محل بحث فیلسوفان بوده است. در یکصد سال گذشته، روان‌شناسان نیز به اهمیت این مفهوم و نقش آن در خوشبختی انسان و راهبری زندگی او پی برده و در روش‌ها و نظریه‌هایشان مفهوم ارزش‌ها را به‌کار گرفته‌اند.

به دلیل نقش پررنگ ارزش‌ها در زندگی افراد و نبود کتابی کاربردی، ساده و همه‌فهم در این زمینه که به‌طور نسبی به عمق مفهوم ارزش‌ها پرداخته باشد، نویسندگان با تکیه بر دو دهه پژوهش و تجربه برگزاری کارگاه‌های متعدد آموزشی، دست به نگارش این کتاب زده‌اند. از ویژگی‌های برجسته اثر وجود تمرین‌های متنوع در فصل‌ها و پیوست‌های کتاب است تا خوانندگان بتوانند به صورت عملی نیازها و ارزش‌های فردی خود را بشناسند و آن‌ها را اولویت‌بندی و در صورت لزوم ویرایش و اصلاح کنند.

نویسندگان کتاب بر این باورند که ارزش‌های فردی بر دو دسته است. دسته اول ارزش‌ها راهنمای شدر این کتاب می‌آموزیم شناسایی ارزش‌های فردی بخش مهم فرایند خودآگاهی است که می‌تواند مسیر زندگی و هدف‌گذاری‌ها را دگرگون کند، از سردرگمی‌ها و تعارض‌های درونی بکاهد و یکپارچگی و آرامش را هدیه دهد.

عادت‌های مثبت

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: حشمت اباسهل

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۵۶

دکتر ویلیام گلسر روان‌پزشکی نام‌آشناست که در خلق تمام آثارش خوش درخشیده است. او در این کتاب ادعا می‌کند که همهٔ اعتیادها «بد» نیستند و درست برعکس، معتقد است که میزان «خوب» بودن برخی اعتیادها برابری می‌کند با میزان آسیب‌زایی اعتیادهای دیگر. او اعتیادهای جدیدی را معرفی می‌کند و آن‌ها را «اعتیاد مثبت» می‌نامد. این دست اعتیادها به انسان نیرو می‌بخشند و زندگی را رضایت‌بخش‌تر می‌کنند. آن‌ها درست در مقابل اعتیادهای معمولی یا اعتیادهای منفی قرار دارند؛ مثل اعتیاد به الکل یا هروئین که همیشه باعث ضعف و اغلب نابودی شخص می‌شوند.

هرچند این مفهوم جدید است، این عادت‌ها در حال حاضر در هزاران نفر وجود دارد. تعداد بی‌شماری از این افراد آگاه‌اند که عادت‌های قوی دارند، اما اندک‌شماری از آن‌ها خودشان را معتاد تلقی می‌کنند. البته بسیاری از آن‌ها معتاد هستند، که او در این کتاب آن‌ها را «معتادان مثبت» می‌خواند؛ زیرا آن‌ها به سبب اعتیادشان، تقریباً همیشه از افرادی که به اعتیاد غیرمثبت دچارند و زندگی مشابهی دارند، قوی‌ترند. به کمک این قدرت افزوده، آن‌ها با اعتماد به نفس بیشتر، خلاقانه‌تر، شادتر و معمولاً در شرایط سلامت بهتری زندگی می‌کنند.



هوش هیجانی در عمل

نویسنده: کری گایت

مترجم: ایرج پاد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۲۲



این کتاب برگردان فارسی یکی از تازه‌ترین آثاری است که درباره هوش هیجانی و چگونگی کسب مهارت و کاربرد آن در زندگی شخصی و محیط کار منتشر شده است. راهنمای نکته‌های نامشهود هوش هیجانی با توجه به تجارب سی و چندساله روان‌شناسان، نویسندگان و پژوهشگرانی پدید آمده است که در این مدت، برای شناساندن و کاربردی کردن این رشته از دانش روان‌شناسی، جنبشی جهانی را هدایت کرده‌اند؛ به طوری که اکنون روان‌شناسان، روان‌سنجان و مشاوران مدیریتی در بسیاری از شرکت‌ها، مدرسه‌ها، سازمان‌های دولتی، بیمارستان‌ها و حتی ارتش‌ها و نیروهای انتظامی در سرتاسر دنیا، کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی و سمینارها و وبینارهایی ویژه درباره «خودآگاهی هیجان» برگزار می‌کنند.

اما ویژگی کتاب پیش‌رو این است که نویسنده با استفاده از مدل‌های اصلی هوش هیجانی با تکیه بر دستاوردهای علمی و تجربه‌های عملی در این عرصه، راهنمایی را برای خودآموزی مفاهیم هوش هیجانی و خودآماده‌سازی در کاربرد آن در زندگی شخصی، حرفه‌ای و اجتماعی فراهم آورده است که تفاوت بسیاری با آثار مشابه دارد و حاصل تلاش نویسنده برای پیوند دادن هوش هیجانی با تازه‌ترین یافته‌های علوم اعصاب است.

نسخه هفت‌روزه استرس

نویسنده: ایسا اپیل

مترجم: مریم تقی‌پور

نوبت چاپ: زیر چاپ

قطع: رقعی

خواندن این کتاب به همگان توصیه می‌شود. زندگی پر از مشکلات است و این اثر بسیار کاربردی نحوه حرکت و شکوفایی در رویارویی با نامایمات را بیان می‌کند. قالیچه‌ای منقش و متقاعدکننده از داستان‌های شخصی، علم پیشرفته، حکمت باستانی سنت‌های متفکرانه که نویسنده توانمند آن کاری بی‌نظیر در بافندگی این عناصر در کنار هم به صورتی خوانا انجام داده و آن راهنمایی است برای شکوفا شدن در دنیای مدرن. دکتر ایسا اپیل پروفیسور و نایب‌رئیس دپارتمان روان‌شناسی و علوم رفتاری در دانشگاه کالیفرنیا، سان‌فرانسیسکو است. او یکی از برجسته‌ترین پژوهشگران در حوزه استرس شناخته می‌شود. وی در این کتاب مطالبی کاربردی برای کاهش استرس بیان می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم در میان استرس، موفق شویم. این کتاب به‌طور حتم در جامعه پرسترس و شکننده امروز ما مرهمی برای ذهن و جسم است. بیشتر ما آگاهیم که استرس بیش از اندازه برای مغز و جسم ما مضر است. پرسش این است که درباره آن چه کار باید کرد. کتابی که در دست دارید، با روش‌هایی ساده اما عمیق به این پرسش پاسخ می‌دهد و باعث تغییرات شگرفی در زندگی‌تان می‌شود.



زندگی بخش‌ایند

نویسنده: دکتر رابرت انزایت

مترجمان: سحر محمدی، ترانه خداویردی

سارا محمدی

نوبت چاپ: زیر چاپ

قطع: رقعی

اگر بپرسید چگونه باید فرایند بخشش را شروع کنید؟ واقعیت این است که شما همین الان هم با دردست‌گرفتن این کتاب فرآیند را آغاز کرده‌اید. عمل بخشش را می‌توان با تمرین پرورش داد. همین که این فرآیند را پیش می‌برید متوجه خواهید شد که بخشش می‌تواند شامل ترسیم مرزهایی برای خودتان باشد. بزرگترین جنبه بخشش گذرکردن از اثری است که آن ناعدالتی بر زندگی شما گذاشته است. وقتی نمی‌بخشیم، در خشم می‌مانیم. همچنین، زمانی که خشمگین می‌شویم می‌توانیم از ورود کردن به قسمت‌های سختی که تحت تأثیر آن ناعدالتی بوده اجتناب کنیم.

این کتاب از شما می‌خواهد در مورد بخشش و این‌که چگونه می‌توانید آن را در زندگی‌تان بگنجانید فکر کنید. چه کسانی را می‌توانید ببخشید؟ آیا برای بخشش آماده‌اید؟ این کتاب با فرایند چند مرحله‌ای که شرح داده و استفاده از گفت‌وگوهای مکرری که به عنوان نمونه نقل کرده می‌تواند در این فرایند همراهی‌تان کند. امیدواریم با خواندن این کتاب بتوانید زندگی و روابط‌تان را با بخشش عجین کنید و جراحات‌هایتان با مرهم بخشش التیام پیدا کند.



خود مربی‌گری

برنامه‌ای قدرتمند برای رفع اضطراب و افسردگی

نویسنده: جوزف لوچیانی

مترجم: دکتر ساقی ساقیان

با مقدمه: دکتر سید محسن فاطمی

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۸۸

دکتر جوزف لوچیانی معتقد است که اضطراب و افسردگی بیماری و حالتی نیست که شما به آن دچار شوید، بلکه فقط یک عادت است؛ عادت‌های فکری برخاسته از احساس ناامنی و افکار محدودش. مثل همه عادت‌ها، اگر آن‌ها را تغذیه کنید، رشد می‌کند؛ ولی اگر به آن‌ها غذا نرسانید، پژمرده می‌شود و از بین می‌رود. جوهر و روح تکنیک خودمربی‌گری گفت‌وگو با خود است؛ روشی که به رهایی از اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.

یکی از هدف‌های بسیار مهم و ضروری این کتاب برقراری ارتباط با خود به کمک قابلیت و استعداد نهادین برای اعتماد به خود شهودی است. مؤلف محترم بر این باور است که فقط با اعتماد به خود می‌توانیم زندگی خودانگیزه‌ای داشته باشیم؛ زندگی‌ای که از نهاد انسان سرچشمه بگیرد.

قلب و روح اصلی این کتاب بر پایه یک اصل مهم و اساسی است: به جای آن‌که مؤلف مربی شما باشد، خودتان مربی خود می‌شوید و به زندگی‌تان جهت می‌دهید. به عبارت دیگر بهترین روان‌شناسان دنیا هم نمی‌توانند حال شما را بهتر کنند، زیرا فقط و فقط خودتان هستی‌د که باید بخواید.



از شادکامی تا بالندگی

نویسنده: مارتین ای. پی. سلیگمن
 مترجم: دکتر زهره قربانی
 نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۰
 قطع: رقعی



دکتر سلیگمن معتقد است که بخشی از یک انقلاب بزرگ در روان‌شناسی مثبت‌گرا بوده است و باید یک هدف جدید و تکمیلی به هدف مقدس روان‌شناسی اضافه شود. این هدف جدید عبارت است از: بررسی و کشف عواملی که زندگی را ارزشمند می‌کند و ایجاد شرایطی در زندگی که ارزش زیستن دارد.

وی معتقد است هدف فهم بهباشی و ایجاد شرایط توانمندسازی زندگی به هیچ وجه مشابه هدف فهم بدبختی و از بین بردن شرایط ناتوان‌کننده زندگی نیست. در همین لحظه، هزاران نفر در سراسر جهان در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا کار می‌کنند و برای رسیدن به این اهداف می‌کوشند. این کتاب داستان آن‌ها یا دست‌کم جنبه عمومی داستان‌شان را روایت می‌کند. محتوای روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌تنهایی باعث بالندگی بشر می‌شود. اگر بیاموزید که توانایی افزایش این عوامل را در زندگی‌تان دارید، ممکن است زندگی‌تان متحول شود. به علاوه نگاه کردن به چشم‌انداز آینده یک فرد شکوفا نیز زندگی را تغییر می‌دهد. بنابراین کتاب حاضر بهباشی شما را افزایش می‌دهد و کمکتان می‌کند تا شکوفا شوید.



مری‌گری مبتنی بر پذیرش و تعهد

نویسندگان: جان هیل و جو اولیور

مترجم: الهه اکبری، سحر محمدی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۲۴

مری‌گری مبتنی بر پذیرش و تعهد، مدل ACC را توضیح می‌دهد، آن هم به شیوه‌ای که خواننده فوراً آن را به عمل درآورد؛ همچنین بافتار مناسب برای قراردادن ابزارهای عملی در چارچوبی نظری و روشن را پیشنهاد می‌کند. نویسندگان این کتاب شش فرایند اصلی ACC و چگونگی استفاده عملی از آن‌ها را توضیح می‌دهند. این شش فرایند عبارت‌اند از گسلش، پذیرش، تماس با لحظه حال، خود به عنوان زمینه، ارزش‌ها و عمل متعهدانه. همچنین به موضوعات مهمی که قبل از کار با مراجع و هنگام شروع کار با او ضروری است، اشاره می‌کنند. آنان بر این باورند که استعاره ابزاری مفید برای مری است. در آخر نیز راهنمایی‌های مفیدی دارند در زمینه‌های کمک به مراجعان برای حفظ تغییرات، چگونگی استفاده کاربردی از ACC برای انواع مراجعان، مدیریت کار با مراجعان چالش برانگیز و نیز به‌کارگیری ACC به صورت فردی و گروهی. این کتاب که مخصوص مربیان است، بافتار، نمونه‌ها و نکات عملی و نظری منحصر به فردی را به صورت مختصر در خود دارد.



ازدواج بدون شکست

حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب

نویسندگان: دکتر ویلیام گلسر، کارلین گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: سی‌ام ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۲۶



این کتاب با الهام از تئوری انتخاب به دنبال آن است که راه و شیوه کنار آمدن و همزیستی رضایت‌بخش را گام‌به‌گام آموزش دهد. مطالعه این کتاب و به‌کارگیری توصیه‌های آن که مهم‌ترینش «دست‌کشیدن از روان‌شناسی کنترل بیرونی» است، زندگی زناشویی شادمانه و مسرت‌بخشی را بر ایمنان به ارمغان می‌آورد.

شرط اول اثربخشی آموزه‌های این کتاب این است که بپذیریم زندگی زناشویی یک «انتخاب» است و این «انتخاب» هرگز روی ژن‌های ما برنامه‌ریزی نشده است و ما نیاز داریم در باره آن بیاموزیم.



هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر

نویسندگان: دکتر ویلیام گلسر، کارلین گلسر

مترجمان: دکتر علی صاحبی

دکتر عاطفه سلطانی‌فر

نوبت چاپ: سیزدهم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۳۶

این اثر در یک نگاه کتاب تکمیلی دکتر ویلیام گلسر در خصوص کاربریست تئوری انتخاب در روابط دو عضوی و زندگی مشترک است. نویسندگان در هشت درس مستقل و با طرح نمونه‌های عینی از مشکلات زناشویی، کاربریست عملی تئوری انتخاب را در زندگی زناشویی آموزش می‌دهند.

این کتاب یک کتاب کار برای زوج‌هاست تا مطالب آن را با هم بخوانند و در مورد سوآلی که در انتهای هر بخش آمده است، گفتگو کنند. البته اگر کسی هنوز همسری ندارد یا همسرش از خواندن کتاب خودداری می‌کند، باز هم مطالعه کتاب می‌تواند زمینه بسیار خوبی برای ارتقا و بهبود زندگی مشترک آن‌ها باشد.



عشق چیست؟

عاشقی از منظر تئوری انتخاب

نویسندگان: دکتر ویلیام گلسر، کارلین گلسر
 مترجمان: دکتر علی صاحبی، حشمت اباسهل
 نوبت چاپ: ششم ۱۴۰۳
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۱۹۲



دکتر ویلیام گلسر در این کتاب ضمن تعریفی که از عشق به دست می‌دهد، تأکید دارد که به‌کارگیری هفت رفتار مخرب کنترل بیرونی، عشق را نابود می‌کند. به‌کاربردن هفت رفتار مخرب نه فقط عامل بسیاری از مشکلات است، بلکه دو سویه نیز هست و موجب بسیاری از مشکلات بین فردی نیز می‌شود.

دکتر گلسر همچنین تفاوت عشق و رابطه جنسی را به‌روشنی توضیح می‌دهد و معتقد است که آنچه بسیاری از زوجین را در کنار هم قرار داده، رابطه جنسی است (هورمون‌ها افراد را به یکدیگر نزدیک می‌کنند)، اما لزوماً آن‌ها را برای همیشه در کنار هم قرار نمی‌دهند. بعضی از انسان‌ها عاشق شدن هستند و نمی‌خواهند متعهد شوند و از روبه‌رو شدن با این واقعیت که عشق و محبت فراتر از بروز احساس و هیجان است، بلکه به معنای تعهد است، می‌ترسند.



راهنمای تئوری انتخاب برای روابط صمیمانه

نویسنده: کیم الور
مترجم: سحر محمدی
نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۱۲۸

هدف از تدوین این مجموعه کتاب‌های کم‌حجم، آموزش تئوری انتخاب به افراد است تا کنترل مؤثرتری بر زندگی خود داشته باشند. دکتر ویلیام گلسر، بنیان‌گذار تئوری انتخاب و مبدع واقعیت‌درمانی، از این تئوری برای پیاده‌سازی و کاربردی‌کردن اصول واقعیت‌درمانی استفاده کرده است.

به‌طور کلی، تئوری انتخاب مشکلات اساسی انسان‌ها را به سه دسته تقسیم می‌کند: ۱. شکست در ارضای نیازهای اساسی ۲. فقدان رابطه نزدیک یا صمیمی ۳. اعمال روان‌شناسی کنترل بیرونی.

گلسر تمرکزی خاص بر بهبود کیفیت روابط صمیمانه یا دوعضوی (با همسر یا نامزد یا شریک زندگی) دارد. او در طول زمان به این نتیجه رسیده است که روابط سالم برای شادمانی امری حیاتی است و می‌کوشد به خواننده نگرشی تازه از روابط بدهد.



خلع سلاح همسر انتقادگر

نویسنده: میشل اسکین

مترجمان: دکتر حسن حمیدپور، دکتر زهرا اندوز

با مقدمه جفری یانگ

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۴۸



یکی از مشکلات شایع زوجین، انتقادگری است. در تجارب بالینی بارها و بارها با زوجینی روبرو شده‌ام که یکی از آن‌ها طرف مقابل را مدام زیر رگبار انتقاد می‌گیرد (همسر «انتقادگر»). با گذشت زمان، این تعامل اثرات مخرب خود را بر رابطه بر جای خواهد گذاشت. سلامت زیستی و آسایش همسری که مدام قربانی انتقادگری همسرش می‌شود، آسیب می‌بیند (همسر «آسیب‌پذیر»). اغلب همسر انتقادگر و همسر آسیب‌پذیر در حلقه معیوبِ ناسازگاری دست و پا می‌زنند. تکرار این حلقه معیوب باعث می‌شود همدیگر را درک نکنند و روز به روز تغییر یا گریز از این حلقه را دشوارتر ببابند.

جفری یانگ



عمل عاشقانه

توقف مجادلات، حل اختلافات و تقویت روابط
زناشویی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

نویسنده: دکتر راس هریس

مترجم: دکتر شیرعلی خرامین، میترا رفیعی

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۹۲

دکتر راس هریس این کتاب را برای چهار گروه نگاشته است:

- روابط شما شکل معقولی دارد، اما می‌خواهید غنی‌اش کنید.
- روابط شما شکل بدی دارد، می‌خواهید اصلاحش کنید.
- در حال حاضر رابطه خاصی ندارید و رابطه قطع شده است.
- درمان‌گریا مشاور یا مربی هستید و به دنبال آگاهی بیش‌تر برای درمان مراجعان می‌گردید.

اگر جزو دو گروه اول هستید، ممکن است شریک شما مایل باشد همراهمان این کتاب را مطالعه کند، در غیر این صورت تنهایی نیز می‌توانید روابط خود را ارتقا دهید. در این کتاب از اصول اساسی (اکت) استفاده شده است و شما چگونگی استفاده از این اصول را برای ساخت پیشرفت و کامیابی در روابط می‌آموزید.

اگر می‌خواهید پیشرفت کنید، باید آنچه را در این کتاب می‌خوانید تمرین کنید؛ راه دومی وجود ندارد.



۱۰ اصل برای زوج‌درمانی مؤثر

نویسندگان: جان و جولی گاتمن

مترجم: مریم خسروی

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۲۰



در این کتاب، دکتر گاتمن نتایج چند دهه تحقیق و پژوهش روی روابط عاطفی را با عنوان «۱۰ اصل برای زوج‌درمانی مؤثر» در اختیار ما قرار می‌دهد. نتایج پژوهش‌ها حاکی از این است که زوج‌های درگیر با یکدیگر چهار عامل ناکارآمد را تجربه می‌کنند که عبارتند از: ۱. انتقادکردن ۲. بی‌حرمتی ۳. حالت دفاعی گرفتن ۴. کارشکنی. در واقع زوجین از دو عامل اول برای حمله به یکدیگر استفاده می‌کنند و دو عامل بعدی را به عنوان سپر دفاعی به کار می‌برند. این چهار عامل نمونه‌هایی از آسیب‌دیدگی یکپارچه رابطه است.

با به‌کارگیری اصول ده‌گانه این کتاب متوجه می‌شویم که یکپارچگی زندگی مان افزایش یافته است و می‌توانیم محبت و شفقت بیش‌تری برای جهان به ارمغان آوریم و به یکدیگر کمک کنیم.

این کتاب گنجینه ارزشمندی است که می‌تواند یک راهنمای عملی گام‌به‌گام برای هر زوج‌درمانگر باشد.



بهبود رابطه

راهنمای پنج مرحله‌ای برای بهبود رابطه با همسر،
فرزندان، خانواده، دوستان و همکاران

نویسندگان: جان گاتمن، جان دکلیر

مترجم: دکتر ریاب حامدی

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲

قطع: رقی

تعداد صفحات: ۶۰۸

این کتاب در پنج مرحله نشان می‌دهد که می‌توانید در فرایند بهبود رابطه مهارت کسب کنید و روابط خود را کارآمدتر سازید.

۱. روش‌هایی را که برای دریافت و ارسال پیام عاطفی به کار می‌برید، تحلیل کنید.
۲. کشف کنید که سیستم فرماندهی هیجانی مغز چگونه بر فرایند رابطه عاطفی شما تأثیر می‌گذارد.
۳. چگونگی تأثیر میراث هیجانی را بر توانایی دریافت و ارسال پیام بررسی کنید.
۴. مهارت‌های ارتباط عاطفی خود را ارتقا بخشید.
۵. در رابطه با دیگران معانی مشترک بیابید.

برقراری رابطه جادوگری نیست و مثل هر مهارت دیگری می‌توان آن را آموخت و تمرین کرد و در آن ماهر شد؛ اما زمان خاصی برای کسب مهارت در برقراری ارتباط در نظر گرفته نشده است. هرچند برقراری ارتباط شفابخش است؛ به‌طور خودکار روی نمی‌دهد. حتی وقتی افراد انگیزه بسیاری در این زمینه دارند، باز هم باید آگاهانه و به‌صورت مداوم بکوشند.



هشت قرار عاشقانه

گفت‌وگوهایی ضروری برای عشقی ابدی

نویسندگان: جان و جولی گاتمن

داگ و راجل أبرامز

مترجم: سحر محمدی

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۳

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۸۶



همه ما گاهی اشتباه می‌کنیم و در ارتباطات دچار بدفهمی می‌شویم، آن‌جاست که ترمیم رابطه اهمیت پیدا می‌کند. اگر در برقراری ارتباط انتظار هیچ اشتباهی را نداشته باشیم، مانند این است که هر وقت به توپ گلف ضربه می‌زنیم، انتظار داشته باشیم داخل سوراخ بیفتد. این‌گونه نیست که در روابط شاد هیچ دعوایی بین دو طرف رخ ندهد، بلکه در این نوع روابط زوج‌ها پیشامدهای تأسف بار را بازسازی می‌کنند و هر روز با هم در پیوند و تماس‌اند. گاتمن‌ها حدود ۳۵ سال روی برقراری صلح در خانه‌ها و کمک به زوج‌ها برای اقدامات بهتر در تعارض‌هایشان کار کرده‌اند.

کتاب هشت قرار عاشقانه آخرین اثر آن‌هاست. مؤلفان این کتاب بعد از سال‌ها پژوهش در این حوزه به هشت موضوع مهم در گفت‌وگوی زوج‌ها دست یافته‌اند که صحبت در مورد آن‌ها برای خلق عشقی ابدی ضروری است.

این کتاب کمک‌مان می‌کند: ۱. دوستان بهتر و صمیمی‌تری با یکدیگر باشیم؛ ۲. با آغوشی باز به استقبال تعارض‌ها و تفاوت‌هایمان برویم؛ ۳. بر اساس ارزش‌ها و رؤیاهایمان معنایی مشترک بسازیم.



کارت نقشه عشق

نویسنده: دکتر جان گاتمن

مترجم: سحر محمدی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تعداد صفحات: ۱۱۹

یک پیش‌بینی کننده قوی برای دوام زندگی مشترک این است که زوجین «اتاق فکری» تشکیل دهند تا هم رابطه‌شان را تحکیم کنند و هم از دنیای همسرشان شناخت کافی به دست آورند.

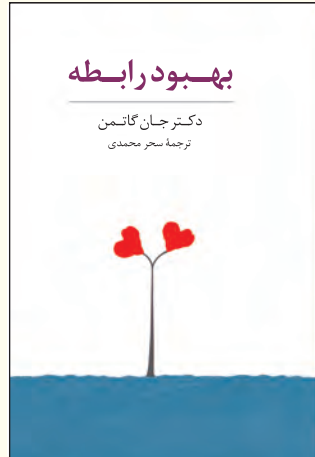
این تمرین سرگرم‌کننده، «نقشه عشق» زندگی همسران را برای شما ترسیم می‌کند؛ از تاریخچه زندگی‌اش گرفته تا نگرانی‌ها و علاقه‌مندی‌ها و موضوعاتی که به تازگی با آن‌ها سروکار داشته است.

با پرسیدن سؤالات بازپاسخ می‌توانید به این نقشه عشق دست یابید و با کشف معنای عمیق‌تر آن‌ها به شناخت بهتری از همسران برسید.



کارت بهبود رابطه

نویسنده: دکتر جان گاتمن
 مترجم: سحر محمدی
 نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
 تعداد صفحات: ۱۱۹



برای عمق بخشیدن به پیوند میان خود و شریک عاطفی‌تان باید توجه کنید که اوقاتتان را چطور کنار هم می‌گذرانید. پیشنهادهایی که در این مجموعه کارت‌ها آمده، پیوند شما را از طریق فعالیت‌های مشترک، مستحکم‌تر می‌کند. با تصمیم‌گیری در مورد این‌که چگونه به تاریخ‌های مهم خانوادگی‌تان احترام بگذارید یا به شریک عاطفی‌تان هدایایی چون کمک کردن در کارها و تأمین آسایش بدهید، متوجه می‌شوید که مسیرهای جدیدی از مهرورزی و دوستی و صمیمیت میان‌تان باز می‌شود.



کارت گفتگوی مؤثر

نویسنده: دکتر جان گاتمن

مترجم: سحر محمدی

نویت چاپ: اول ۱۴۰۰

تعداد صفحات: ۱۴۷

ساختن عشق و اعتماد شامل گوش سپردن به شریک عاطفی مان و احترام به نیازهای اوست. مجموعه کارت‌های بیان نیازها به زوجها کمک می‌کند نیازهای شخصی‌شان را شناسایی و آن‌ها را به شیوه مثبت بیان کنند. به این ترتیب می‌توانند فرصت‌هایی را برای گام برداشتن به سوی یکدیگر خلق کنند.

طرح پرسش‌های مناسب و همدلی نیز مهارت‌هایی هستند که صمیمیت را افزایش می‌دهند و پیوند را در هر رابطه‌ای محکم‌تر می‌کنند.

از مجموعه کارت‌های ابراز همدلی و گوش سپردن عالی استفاده کنید تا شریک عاطفی‌تان را عمیق‌تر بشناسید و از او حمایت کنید.



اسرار زوج‌های شاد

نویسنده: کیم الور

مترجم: مریم خسروی

ویراسته و زیر نظر حسن ملکیان

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

تعداد صفحات: ۳۷۶



اسرار زوج‌های شاد کتابی است جدید، دلپذیر و اثرگذار که خواندش برای هر کسی که می‌خواهد رابطه‌اش را با همسرش بهبود بخشد، ضروری است.

اسرار زوج‌های شاد تمام نکاتی را که برای داشتن رابطه‌ای صمیمی و موفق باید بدانیم، در بردارد. اطلاعات ساده و کاربردی کتاب به زوج‌ها کمک می‌کند زندگی‌شان را بهبود بخشند.

اسرار زوج‌های شاد خواننده را در تحمل رنج ازدست‌دادن توانمند می‌کند. کیم الور، نویسنده کتاب، به ما یاد می‌دهد که در چنین وضعیتی گزینه‌هایی، چون رهاکردن، تغییردادن و پذیرفتن، داریم.

کتاب حاضر مملو از ایده‌ها، نکات و راهکارهای بهبود و حفظ عشق در زندگی است. اگر می‌خواهید روابط عاشقانه‌تان را حفظ کنید و بهبود بخشید، حتماً آن را بخوانید.

نسخه عشق

نویسندگان: دکتر جان گاتمن، دکتر جولی

گاتمن

مترجم: سحر محمدی

نوبت چاپ: زیر چاپ

قطع: رقعی

در کتاب نسخه عشق، گاتمن‌ها به صورت انحصاری بر سه طبقه زیرین «خانه روابط عاطفی پایدار»، یعنی «ساخت نقشه عشق»، «ابراز تحسین و مهرورزی» و «به سوی هم گام برداشتن»، تمرکز می‌کنند تا با مستحکم کردن بنیاد خانه، احتمال فروپاشی آن را به طور چشمگیری کاهش دهند.

این کتاب کم حجم بسیار کاربردی و مؤثر است. شما می‌توانید با مطالعه آن و انجام دادن تمرین‌هایش، حتی به مدت یک هفته، رنگ و بوی تازه‌ای به رابطه‌تان ببخشید؛ هر روز را سرشار از فرصت‌هایی ارزشمند بدانید که شما را به هم نزدیک‌تر می‌کند؛ با پرسش‌های مهم گفت‌وگویتان را عمق ببخشید؛ قدرشناسی را چاشنی تعاملات خود کنید؛ به شکلی اصیل و واقعی دیگری را تمجید کنید؛ خواسته‌ها و نیازهایتان را در گنجینه پنهان نکنید و صادقانه با دیگری در میان بگذارید؛ از قدرت پیوندهای فیزیکی غافل نشوید، به آن پناه ببرید و ببینید چه اعجازی در رابطه‌تان می‌آفریند؛ قرارهای عاشقانه‌تان را نیز همچون روزهای آغازین رابطه برگزار کنید.



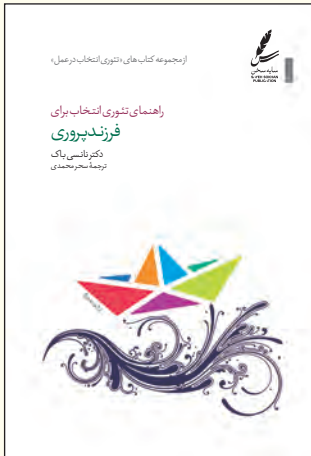
تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر
 مترجم: دکتر علی صاحبی
 نوبت چاپ: هشتم ۱۴۰۲
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۳۰۸



ویلیام گلسر مدعی است که اگر والدین این کتاب را به دقت بخوانند، درک عمیق تری از سازگار رفتار فرزندشان به دست خواهند آورد و در سایه این درک عمیق و کاربردی می‌توانند رابطه بهتری با آن‌ها برقرار کنند و افزایش دهند و موهبت فرزندپروری لذت ببرند.

اساس این کتاب بر یک تئوری منسجم استوار است و سپس با فهم مبانی اصلی رفتار کودک و نوجوان در سراسر کتاب، گلسر بر راز و رمز اصلی پرورش فرزند بدون دردها و چالش‌های پی‌درپی و فرساینده که معمولاً والدین و نوجوانان تجربه می‌کنند، تأکید می‌کند. در تمام فصول کتاب، آموزه اصلی تئوری انتخاب به والدین گوشزد شده است. اگر آموزه‌های کتاب به کار گرفته شود، به طور حتم از کیفیت رابطه با عزیزانمان بسیار خرسند خواهیم بود.



راهنمای تئوری انتخاب برای فرزندپروری

نویسنده: دکتر نانسى باک

مترجم: سحر محمدى

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱

قطع: رقعى

تعداد صفحات: ۱۲۰

فرزندپروری بزرگ‌ترین لذت و نعمت در زندگی است.

نظارت دقیق بر رشد طبیعی فرزند و در عین حال، کمک به این فرایند، تعریف دقیقی است که تئوری انتخاب از فرزندپروری ارائه می‌دهد.

این کتاب یکی از کتاب‌های مجموعه «تئوری انتخاب در عمل» است و مؤلف آن کوشیده است، براساس تئوری انتخاب، برنامه‌ای مسالمت‌آمیز برای فرزندپروری پیشنهاد دهد. او بینشی جدید و توصیه‌هایی مفید در اختیار والدین قرار می‌دهد تا بیاموزند چطور والدِ بهتری باشند و از چالش فوق‌العاده پرورش فرزندانشان نهایت لذت را ببرند.

دکتر نانسى باک در این کتاب، با مثال‌های ملموس و بیان نکات کاملاً کاربردی، مخاطب را به سادگی با خود همراه می‌کند.



فرزندپروری نوین

استعدادهای ذاتی کودکان و آنچه ما از آن‌ها می‌سازیم

نویسندگان: گرالد هوتر و اولی هاووزر

مترجم: زینب سرحدی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۸۷



برخی از متخصصان به اصطلاح استعدادیابی ادعا می‌کنند که می‌توانند توانایی‌های خاص کودکان را تشخیص دهند. آن‌ها مثلاً در حوزه ورزش، مدت‌ها کودکان و فعالیت‌هایشان را زیر نظر می‌گیرند، اراده‌شان را ارزیابی می‌کنند و براساس آن، اظهار نظر می‌کنند. این «مأموران اکتشاف» شاید بتوانند از روی ساختار بدنی کودک، بازدهی‌اش را در آینده ارزیابی کنند، اما وقتی ورزشکاران بزرگی چون لیونل مسی، بهترین فوتبالیست جهان، را در نظر بگیرید که جثه ریزی دارد، معلوم می‌شود که نمی‌توان چندان هم به چنین پیش‌بینی‌هایی اتکا کرد.

بنابراین، کشف یک استعداد به این سادگی نیست و به‌ویژه اگر استعدادهای هنری یا خلاقانه یا اندیشمندانه زود تشخیص داده نشود، به مراتب سخت‌تر هم می‌شود.

مخاطبان این کتاب عموم بزرگسالانی‌اند که شاید در دوران کودکی، بسیاری از استعداد‌هایشان نادیده گرفته شده است. این کتاب همچنین مناسب والدین یا کسانی است که می‌خواهند در آینده فرزنددار شوند. با خواندن این کتاب در جایگاه والد متوجه می‌شویم که با فرزندانمان چگونه برخورد کنیم و در تربیت و شکوفایی استعداد‌هایشان و دادن فرصت برای کسب تجربه به آن‌ها دقیق‌تر باشیم.



به کودکان شاد بودن را بیاموز

نویسنده: رابرت ا. (باب) سالو

مترجم: فهیمه حبشی زاده

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۰

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۰۰

این کتاب حاصل به‌کارگیری همزمان و درخور توجه رویکردهای تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی است. گروهی از معلمان که به ایده‌های من در مدرسه کیفی علاقه‌مندند، این نظریه را به‌شکلی موفقیت‌آمیز به کار گرفته‌اند. ویرایش مجدد به کودکان شاد بودن را بیاموز ایده‌های بیش‌تری را برای معلمان و والدین فراهم آورده است تا وقتی سفرشان را به سوی موفقیت و کیفیت آغاز می‌کنند، از آن‌ها در تعامل با کودکان خردسال بهره‌گیرند.

دکتر ویلیام گلسر



من شاد بودن را می‌آموزم

نویسندگان: رابرت ا. (باب) ولاری سالو
 مترجم: فهیمه حبشی زاده
 نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۲۰



باب سالو، عضو ارشد مؤسسه ویلیام گلسر، با تلاش‌های خستگی‌ناپذیر و پیگیر خود همواره برای تحقق ایده‌های دکتر ویلیام گلسر در ایجاد مدارس کیفی کوشیده است. او در این کتاب به والدین و معلمان یاد می‌دهد که چگونه تئوری انتخاب را به کودکان بیاموزند؛ شیوه‌ای که موجب سرگرمی و بالارفتن توانایی‌هایشان در زندگی می‌شود.

کتاب کار من شاد بودن را می‌آموزم تمرین‌هایی ساده و کاربردی دارد که به همراه کتاب اصل آن به کودکان شاد بودن را بیاموزد؛ انگیزه‌ای برای کودکان خواهد بود تا برای ارضای نیازهای خود رفتارهای مؤثرتر را گسترش دهند و انتخاب‌های مسئولانه‌تری داشته باشند.



تربیت در عمل

نویسندگان: دکتر محمدرضا عابدی

دکتر راضیه ایزدی

نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۵۶

قرار است چه کسی تربیت شود یا چه کسی را تربیت کنیم؟
خودمان یا دیگران؟ منظور از دیگران چه کسانی است؟ فرزند؟ همسر؟ پدر؟ مادر؟
مادرهمسر؟ دوست؟ همکار؟ رئیس؟ همسایه؟ استاد؟ دانشجو؟
ساده‌ترین و عمومی‌ترین پاسخ، تربیت فرزند است.
پرسش این است که آیا تربیت فقط مخصوص فرزندان است؟ آیا فقط والدین فرزندان را
تربیت می‌کنند؟

مؤلفان این کتاب بر این باورند که تربیت مختص به فردی خاص نیست و همه را شامل
می‌شود. ما در هر زمان و مکانی، می‌توانیم هرکسی را تربیت کنیم؛ از خودمان گرفته تا دیگران.
برای مثال، اگر نیازهای همسرمان را تشخیص دهیم و به‌موقع و مناسب برآورده‌شان
کنیم، بستری فراهم کرده‌ایم که قابلیت‌های مثبت جسمی، شناختی، فرهنگی، هیجانی،
اجتماعی، اخلاقی و معنوی‌اش شکوفا شود و به‌همین سادگی او را تربیت کرده‌ایم. به‌طورکلی،
قابلیت‌ها میدانی برای تربیت هستند و در هر رابطه‌ای می‌توانیم خودمان و طرف مقابلمان
را تربیت کنیم.



پدر، مادر کمی هم به من گوش کنید

رهنمودهای عملی کودک به بزرگسالان در خصوص انضباط

نویسنده: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۱

قطع: خشتی

تعداد صفحات: ۶۰



این کتاب تلاشی است برای نگرش دوباره به مسئله انضباط و دیسیپلین؛ این بار از دید کودک پیش‌دبستانی.

مؤلف قصد ندارد به والدین دستورالعملی از بایدها و نبایدها بدهد، بلکه هدف اصلی او فراهم آوردن زمینه‌ای است تا والدین بتوانند با شناخت بیشتر کودک خود، بهتر تصمیم بگیرند و به طیف گسترده و متنوع رفتارهای او به شیوه مناسب‌تری پاسخ دهند.



کارت‌های دنیای خرس‌ها

نویسنده: راسل دیل
مترجم: دکتر علی صاحبی
نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۲
قطع: جیبی
تعداد صفحات: ۴۸

مجموعه دنیای خرس‌ها ابزاری ساده و مفرح برای برقراری ارتباط و گفت‌وگو با احساسات موجود در روابط انسانی است. تجربه ما در کار با کارت‌هایی دنیای خرس‌ها نشان داده است که آن‌ها می‌توانند بدون بیان کلمه‌ای، دنیایی از احساسات را به روشنی نمایش دهند. کارت‌های خرس‌ها در زمینه‌های مختلفی، از کلاس‌های درس گرفته تا زندان‌ها، از خانواده‌درمانی تا مدیریت هتل، از مراقبت‌های معنوی تا توسعه منطقه‌ای به کار گرفته شده و موفقیت خیره‌کننده‌ای کسب کرده‌اند.



کارت‌های توانمندی

مترجم: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۸

قطع: جیبی

تعداد صفحات: ۵۴



۵۴ کارت سحرآمیز این پیام را می‌دهد که «هرکسی توانمندی‌هایی دارد!»
 کارت‌های توانمندی، در ایجاد اعتماد به نفس در زندگی افراد و خانواده نقش عمده‌ای ایفا می‌کند.
 کارت‌های توانمندی هم سرگرم‌کننده است و هم تحولی عظیم در زندگی افراد ایجاد می‌کند.
 ارزش اصلی کارت‌ها این است که می‌توان به کمک آن‌ها مکالمات و گفتگوهای دوجانبه را در وضعیتی سرگرم‌کننده و درعین حال جدی با محوریت مراجع پیش برد.



فلسفه‌ورزی با کودکان

نویسنده: فردریک لوناوار

مترجم: فاطمه میری

نوبت چاپ: زیر چاپ

قطع: رقعی

مؤلف این کتاب، فردریک لوناوار، جامعه‌شناس و فیلسوف فرانسوی و نویسندهٔ بیش از چهل عنوان کتاب در زمینهٔ عرفان، فلسفه و پرسش‌های وجودی است و اعتقاد دارد آموزش فلسفه را باید از کودکی و در دبستان آغاز کرد. به اعتقاد او، «کودکان این توانایی شگفت‌انگیز را دارند که به پرسشگری از دنیا بپردازند، از خودشان سؤال کنند، شگفت‌زده شوند، بیندیشند، با استدلال‌هایشان روبه‌رو شوند، و خلاصه اینکه فلسفه بوززند». به همین دلیل نویسنده می‌گوید فلسفه‌ورزی را نباید از سال آخر دبیرستان، بلکه باید از دورهٔ ابتدایی شروع کرد. به گفتهٔ لوناوار، انقلابی واقعی در دنیای تعلیم و تربیت در حال وقوع است؛ تحولاتی که براساس آن، متخصصان بیشتر به دنبال پرورش خلاقیت، هوش هیجانی، تفکر نقاد و مسئولیت‌پذیری شهروندی نزد کودکان‌اند.

این کتاب معرف‌روشی است برای هدایت کارگاه‌های فلسفه. نویسندهٔ اثر مثال‌های ملموس بسیاری دربارهٔ مفاهیم اصلی آورده است تا مربیانی که آموزش فلسفی ندیده‌اند، با استفاده از آن‌ها، کارگاه فلسفه را نه با ابراز نظر شخصی، بلکه همواره با تکیه بر آنچه کودکان می‌گویند، هدایت کنند؛ یعنی همان شرط پیشرفت کودکان در تفکر و گفت‌وگو.

سؤال‌ها و چالش‌های تربیتی والدین

نویسندگان: دکتر راشین رجایی، دکتر محمدرضا
عابدی، دکتر مجید کوهی اصفهانی
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۱۳۶



در این کتاب، متخصصان و روان‌شناسان کودک به صد سؤال رایج والدین دربارهٔ کودکان زیر سه سال پاسخ داده‌اند؛ با این قید که پاسخ‌های بیان شده صرفاً روشی ابتدایی برای حل مشکلات‌اند و والدین را از مراجعه به روان‌شناس و روان‌پزشک کودک بی‌نیاز نمی‌کنند. کتاب سؤال‌ها و چالش‌های تربیتی والدین به اهمیت هزار روز اول زندگی کودک و دلایل آن اشاره می‌کند و از تأثیر شگرف آن بر زندگی او سخن می‌گوید. این کتاب به ویژگی‌هایی پرداخته است که موجب می‌شود هزار روز سخت زندگی کودک خوشایند باشد. نویسندگان توانمند این کتاب برای باورند که دانش فعلی موجود دربارهٔ هزار روز اول زندگی کودک پیش‌بینی می‌کند که کودک با توجه به وضعیت کنونی زندگی‌اش، در آینده زندگی مطلوبی خواهد داشت یا خیر و به‌طور کلی با چه مشکلاتی روبه‌رو خواهد شد. آن‌ها تأکید می‌کنند که نگاه تربیت‌محور به رشد کودک، محور اصلی پاسخ سؤال‌هاست. لذا هرچه والدین دربارهٔ تربیت کودک و انواع آن آگاهی بیشتری کسب کنند، در این مسیر موفق خواهند بود.



هر دانش‌آموزی می‌تواند موفق شود

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: ششم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۴۸

همه کسانی که با دانش‌آموزان کار می‌کنند و می‌خواهند شاهد بهبود چشمگیر وضعیت مدارس باشند و کسانی که به معلمان آموزش می‌دهند، بهتر است این کتاب را بخوانند. داشتن دانش به خودی خود قدرت و توانایی محسوب نمی‌شود، بلکه استفاده از دانش، قدرت و توان می‌آورد.

دکتر گلسر در این کتاب توصیه کرده است که اگر از فنون و مهارت‌های ارائه‌شده استفاده کنید، می‌توانید کلاسی کیفی و دانش‌آموزی موفق و مسئولیت‌پذیر داشته باشید. علاوه بر آن دانش‌آموزان قدردانتان هستند، زیرا به آن‌ها کمک کرده‌اید تا مسئولیت‌پذیر شوند و اجازه داده‌اید تا در سطوح پیشرفته شایستگی و کفایت را یاد بگیرند.



مدرسه کیفی

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر
 مترجم: دکتر علی صاحبی
 نوبت چاپ: نهم ۱۴۰۲
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۲۶۴



آموزش دادن در بهترین وضعیت نیز کار دشواری است، ولی نادیده گرفتن نیازهای دانش‌آموزان یا معلمان، این شغل ذاتاً دشوار را به شغلی غیرممکن تبدیل می‌کند. هر روش آموزش دهی که نیازهای دانش‌آموزان و معلمان را نادیده بگیرد، به شکست خواهد انجامید.

دکتر گلسر این کتاب را به منظور فراهم ساختن چارچوب نظری برای معلمان و برنامه‌ریزان مدارس نوشته است. او در این کتاب مؤلفه‌های بنیادین مدرسه و کلاس درس کیفی را با مثال‌های عینی ارائه داده است. وی «سیستم» آموزش و مدرسه را مسئول ایجاد محیطی مناسب برای یادگیری دانش‌آموزان می‌داند و از این روی در نیم قرن تلاش اخیر سعی داشته است چارچوب نظری و راهکارهای عملی مؤثر و مبتنی بر یک تئوری منسجم را به دست دهد.



معلم مدرسه کیفی

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجمان: دکتر علی صاحبی، دکتر عاطفه سلطانی فر

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۸۴

معلمانی که علاقه‌مند یادگیری و استفاده از تئوری انتخاب و همچنین آموزش آن به دانش‌آموزان خود باشند موفق می‌شوند، زیرا دلیل موفقیت خود را می‌دانند. بنابراین در هر آموزشگاهی که کارکنانش مایل به تلاش در این زمینه باشند، یک مدرسه کیفی شکل می‌گیرد. هدف این کتاب ارائه پیشنهادهای خاص به معلمان برای عملی‌کردن آموزه‌های تئوری انتخاب در کلاس درس است.

این کتاب مختص معلمانی است که به ایده‌های مدرسه کیفی علاقه بسیاری دارند. البته برای معلمانی که در چنین مدرسی تدریس نمی‌کنند، اما می‌خواهند از این ایده‌ها در کلاس‌هایشان استفاده کنند نیز مفید است.

این کتاب درباره کارهایی است که برای نزدیکی به دانش‌آموزان باید انجام دهید. مدیریتان، غیر از صدور مجوز برای اعمال تغییرات خاص، باید کارهای دیگری هم برای شما انجام دهد. او باید از تمام تلاش‌های شما برای به‌کارگیری ایده‌های مدیریت راهبرانه‌ای که در این کتاب آمده است، حمایت کند.



معلم الهام بخش

ایجاد تغییر مثبت در زندگی دانش آموزان

نویسنده: رابرت ا. (باب) سالو

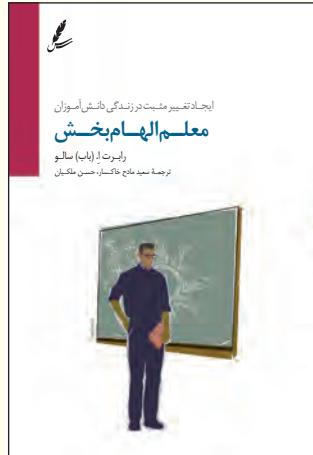
مترجمان: سعید ماح خاکسار

حسن ملکیان

نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۵۶



این کتاب صرفاً مجموعه‌ای از راهنمایی‌های مختلف نیست، بلکه معرف تئوری انتخاب دکتر ویلیام گلسر است که این راهنمایی‌ها بر پایه آن شکل گرفته است. مؤلف در این کتاب چکیده درست و دقیقی از درک رفتار انسان ارائه می‌دهد. همین شناخت به معلمان کمک می‌کند تا بهتر دانش‌آموزان را درک کنند و به ارزیابی مجدد روش‌هایی برای تدریس در کلاس درس بپردازند.

یکی از موضوع‌های اصلی کتاب، این پیام ساده ولی فراموش شده است که نیازمندترین دانش‌آموزان به بیش‌ترین کمک ما نیاز دارند. چیزی که معلمان از آن غافل مانده‌اند، درکی خوب از این دانش‌آموزان و روش‌های تعامل تأثیرگذار با آن‌ها بوده است. کتاب معلم الهام‌بخش به خوبی به این موضوع می‌پردازد.

باب سالو حاصل سال‌ها تجربه‌اش در کلاس را در این کتاب گردآوری و ما را در تجربه‌ها و همچنین شور و شوق خود سهیم کرده است. ایده‌های جدید او ممکن است خواب را از چشمان شما برباید؛ اما ارزشش را دارد!



گام به گام تا مدرسه کیفی

با مقدمه دکتر ویلیام گلسر

نویسنده: پیتر دریسکول

مترجم: حسن ملکیان

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۶۸

در این کتاب به نقل از دکتر ویلیام گلسر آمده است:

«ما هر کاری را که انجام می‌دهیم انتخاب می‌کنیم، هیچ کاری اتفاقی انجام نمی‌شود. ما فقط موقعی قربانی هستیم که انتخاب دیگری وجود نداشته باشد یا اگر هم وجود داشته، به قدری دشوار باشد که فقط تعداد بسیار اندکی از مردم بتوانند آن را برگزینند. واقعیت‌درمانی برپایه تئوری انتخاب ادعا می‌کند که اگرچه همگی ما محصول گذشته خود هستیم، لزومی ندارد قربانی این گذشته باشیم، مگر این که خودمان چنین انتخاب کنیم. تمام فرایند مشاوره در پی کمک به مردم است تا انتخاب کنند قربانی نشوند یا به قربانی بودن خود ادامه ندهند.» این کتاب به تفصیل به چهار مفهوم مهم و اساسی پرداخته است:

تئوری انتخاب، واقعیت‌درمانی، مدیریت راهبرانه، مدرسه کیفی.

در بخش مدرسه کیفی، ضمن مشارکت دادن والدین در امور مدرسه، با معیارهای این مدرسه و نحوه فعالیت آن آشنا خواهیم شد.



تئوری انتخاب در مدرسه

نویسنده: دکتر علی صاحبی
 نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۱
 قطع: رقیعی
 تعداد صفحات: ۲۸۰



این کتاب برای معلمان و والدین و دیگر بزرگسالانی که با دانش‌آموزان سروکار دارند، نوشته شده است و به آن‌ها نشان می‌دهد که چگونه به کودکان بیاموزند، از مدرسه و یادگیری لذت ببرند و شادی بیش‌تری را تجربه کنند.

پس از یادگیری و به‌کارگیری آموزه‌های این کتاب خواهید دید که دانش‌آموزان شما رفتارهای مسئولانه‌تری را انتخاب می‌کنند و نیازهای خود را بهتر می‌فهمند و در می‌یابند که رفتار و کردار و شادمانی‌ای که در سراسر عمر تجربه می‌کنند، تحت کنترل خودشان است. به‌طور کلی، نظریه زیربنایی این کتاب برگرفته از تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی ویلیام گلسر است.



دانش آموز با انگیزه

ایجاد اشتیاق برای یادگیری

نویسنده: رابرت ا. سالو (باب سالو)

مترجم: حسن ملکیان

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۲۵۲

باب سالو از مربیان برجسته مؤسسه ویلیام گلستر است که حاصل سال‌ها تجربه‌اش در آموزش تئوری انتخاب و کاربست‌های آن در مدارس کیفی را برای معلمان و اهالی مدرسه به نگارش درآورده است.

او در این کتاب فرض را بر این گذاشته که ایده‌های ما در ایجاد انگیزه در مسیر نادرستی حرکت می‌کنند و لذا پیشرفت دانش‌آموزان را محدود کرده‌اند. تا زمانی که شیوه‌های آموزش خود را بر اساس پاداش و تنبیه برنامه‌ریزی می‌کنیم با تعداد زیادی از ترک تحصیلی‌ها و دانش‌آموزان ناکام مواجه می‌شویم.

این کتاب راهکارهایی را معرفی می‌کند تا در مهارت‌هایمان به کارگیریم و از اقداماتی سخن می‌گوید که باید از آن‌ها پرهیز کنیم.

او بر این باور است که انگیزه دانش‌آموز مهم‌ترین موضوع در آموزش امروز است و ما باید کشف کنیم چگونه انگیزه دانش‌آموز را بالا ببریم. راهکارهای این کتاب به این پرسش پاسخ مناسبی داده است.

برانگیختن شوق یادگیری

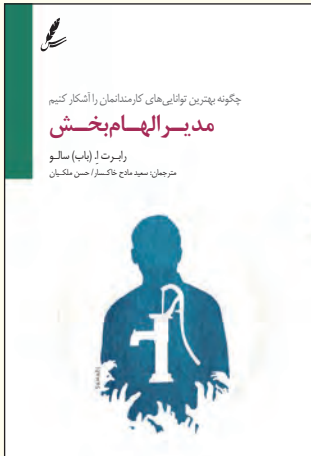
نویسنده: رابرت ا. (باب) سالو
 مترجمان: سعید ماح خاکسار
 حسن ملکیان
 نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۲۴۰



باب سالو در این کتاب بحث‌های ارزشمندی پیرامون یادگیری ارائه کرده است. او می‌گوید: «سعی ما بر این نیست که به دانش‌آموزان انگیزه یادگیری بدهیم، بلکه می‌کشیم فضاهایی در کلاس ایجاد کنیم که انگیزه ذاتی دانش‌آموزان جلب شود و این کار احتمال شرکت فعالانه دانش‌آموزان را در یادگیری افزایش می‌دهد.»

او در این کتاب می‌کوشد عملاً روان‌شناسی کنترل درونی را جایگزین روان‌شناسی کنترل بیرونی قرار دهد. این کار با ایجاد عشق به یادگیری در دانش‌آموزان، به آن‌ها روحیه تازه‌ای می‌بخشد تا به ضرورت ایجاد فضایی شاد پی ببرند.

تأکید باب سالو مدام بر دعوت به خودارزیابی است و پیشنهاد می‌کند از دانش‌آموزان سؤالاتی پرسید که موجب تسهیل در امر خودارزیابی شود و تا جایی که ممکن است آن‌ها را نصیحت نکنید، بلکه سؤالاتی پرسید که سطح انگیزه آن‌ها را مشخص کند و چالش برانگیز باشد تا به نقش و مسئولیت‌های خود واقف شوند.



مدیر الهام بخش

چگونه بهترین توانایی‌های کارمندانمان را آشکار کنیم

نویسنده: رابرت ا. ا. (باب) سالو

مترجمان: سعید مادح خاکسار

حسن ملکیان

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۴۴

مدیر الهام بخش بر پایهٔ اصول روان‌شناسی کنترل درونی تدوین شده است. هدف باب سالو از نگارش این کتاب فراخوانی بهترین‌ها از درون افراد تحت سرپرستی خود است تا مدیریت مؤثرتری داشته باشید.

اکثر مطالبی را که در این کتاب با آن‌ها روبرو می‌شوید، با عقل متعارف مخالفت می‌کنند. من می‌خواهم شما را به چالش بکشم و از شما دعوت می‌کنم خودتان را به چالش بکشید. شیوه‌های متداول معمولاً نتایج یکسانی به دنبال دارند. اگر وضعیت نابه‌سامان شرکت‌ها، انبوهی از سرپرستان ناامید و کارمندانی که فقط برای گذران زندگی کار می‌کنند، برایتان راضی‌کننده است، این کتاب به درد شما نمی‌خورد. اگر قصد دارید خودتان را رهبر الهام‌بخشی بدانید که به کارمندان کمک می‌کند لذت را در انجام دادن کار باکیفیت پیدا کنند، به خواندن ادامه دهید.



روش‌ها و فنون مطالعه مؤثر

آشنایی با فنون مطالعه و فراگیری درسی

نویسنده: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۰

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۹۶



این کتاب گام به گام و به روشی ساده و منطقی به شما می‌آموزد که می‌توانید:

- با گوش دادن فعال به بحث‌ها و درس‌هایی که در کلاس مطرح می‌شود، نتایج مطلوب بگیرید.
- هنگام گوش دادن یک درس به طور دقیق یادداشت برداری کنید.
- یک فصل دشوار از یک کتاب را مرور کنید و نکات مهم آن را به سرعت و به نحوی مؤثر یاد بگیرید.
- در پایان یک سال تحصیلی، یک بازبینی کامل از تمام عناوین درسی انجام دهید تا با خیال راحت در جلسه امتحان حاضر شوید.

آموزش کیفی در مدرسه الهام‌بخش

(تئوری انتخاب از اندیشه تا عمل)

نویسنده: رابرت ا. (باب) سالو

مترجمان: سعید مادح خاکسار، حسن ملکیان

نوبت چاپ: زیر چاپ

قطع: رقعی

پیام اصلی این کتاب ایده‌پردازی درباره کیفیت و اصول یادگیری آن در زندگی شخصی و حرفه‌ای معلمان فرهیخته است و به گفت‌وگوهای بیشتر درباره مدرسه کیفی کمک می‌کند. باب سالو در همه آثارش تأکید می‌کند تغییر معنا دارد در انسان از درون به بیرون رخ می‌دهد. اگر می‌خواهیم کیفیت آموزش را افزایش دهیم، باید از اثرگذارترین بخش، یعنی خودمان، شروع کنیم. همچنین باید مفاهیم کیفیت و مدارس کیفی را به‌گونه‌ای شفاف کنیم که معلم‌های عزیز آن‌ها را در تعامل روزمره با دانش‌آموزان به کار گیرند. این کتاب بر مبنای تئوری انتخاب نگاشته شده و بیانگر یک زندگی با مسئولیت‌پذیری کامل است و کمک می‌کند مفهوم کامل انسان بودن را بپذیریم و از ارزیابی خود و تأمل در آن غافل نشویم. نگارنده کتابش را به هزاران معلمی تقدیم کرده است که الهام‌بخش کیفیت آموزش در کلاس‌های درس سراسر دنیا هستند و هر روز به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا دریابند یادگیری، کیفیت زندگی‌شان را افزایش می‌دهد.



مدیریت بدون زور و اجبار

کاربست تئوری انتخاب در مدیریت نیروی انسانی

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

نوبت چاپ: هشتم ۱۴۰۲

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۸۴



دکتر گلسر در این کتاب که در سال ۱۹۹۴ نوشته شده است، به منظور دستیابی به بازدهی و تولید بهینه و ایجاد محیطی شاداب و صمیمانه، کاربرت تئوری انتخاب در مدیریت نیروی انسانی را به مدیران آموزش می‌دهد.

در این کتاب، چگونگی به کارگیری «تئوری انتخاب» در قلمروی روابط مدیر و کارکنانش گام به گام نشان داده شده است. این کتاب با هدف ترویج «روان‌شناسی کنترل درونی» و تشویق مدیران به دست‌کشیدن از «روان‌شناسی کنترل بیرونی» نوشته شده است.

دکتر گلسر معتقد است که مدیر راهبر باید این عقیده را برای همه کارکنان جا بیندازد که «هر مشکلی هم پیش آید، ما هرگز تسلیم نمی‌شویم. ما با کمک یکدیگر می‌توانیم برای هر مشکلی راه‌حلی پیدا کنیم.» ذهنیت «ما می‌توانیم» حاکم بر محیط کار است و زور و اجباری وجود ندارد.



کار تیمی اثربخش

نویسنده: مایکل ا. وست
مترجم: فهیمه حبشی زاده
با مقدمه دکتر علی صاحبی
نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۳
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۳۶۰

کار تیمی نیازمند دانش و مهارت و انگیزه و احساس نیاز است. اکنون که نسل امروز ایران به انجام کار تیمی اثربخش احساس نیاز می‌کند، باید برای آموختن آن، آموزش ببیند و مهارت کسب کند. کار تیمی اثربخش در مدرسه، کارخانه، اداره، سازمان و مؤسسه‌های اقتصادی، مالی و آموزشی عامل بنیادین دوام و رشد و توسعه آن‌هاست. در این کتاب، شیوه‌های مؤثر ساختن تیم و کار کردن با تیم به روشنی و گام به گام توضیح داده شده است.



تفاوت مدیرعالی

نویسنده: دبرا.ای. بنتون
 مترجم: ایرج پاد
 نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۸
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۳۵۲



خواندن این کتاب برای هر مرد و زنی که می‌کوشد پله بعدی نردبان سازمانی را طی کند، ضروری است.

در این کتاب، عصاره درس‌هایی جذاب و کاربردی آورده شده است تا با برنامه‌ریزی و بروز خلاقیت و تجلی یافتن در عرصه عمل، خود را در موضعی رقابت‌ناپذیر قرار دهید. همچنین ابزارهای انگیزشی لازم را برای صعود به جایگاه مدیریت عالی یا تغییر ذهنیت و بررسی اقدامات صعودکنندگان فراهم می‌آورد تا به عملکرد حداکثریشان دست یابند. برای کسانی که به قطع می‌خواهند صعودشان را از نردبان شغلی شتاب بخشند، این کتاب انگشتر طلسم‌گشای قیمتی‌ای را فراهم می‌آورد که با داشتن آن می‌توانند طلسم ساختن مشعل‌های پر قدرت را بگشایند. برای خواندن این کتاب روان و ارزشمند می‌توان وقت صرف کرد و به عنوان کتابی مهم به کتابخانه خود افزود.



جنس مدیر عالی

چگونه سازمان‌ها را راهبری کنیم

نویسنده: دبرا. ای. بنتون

مترجم: مریم خسروی

ویراسته و زیر نظر ایرج یاد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۴۰۰

کتاب جنس مدیر عالی شامل نکاتی است که رهبران متفکر برای نیازهای امروز بیان کرده‌اند. با خواندن این کتاب از دانسته‌ها و کارهایتان آگاهی پیدا می‌کنید و متوجه می‌شوید که باید کدام کارها را بیش‌تر انجام دهید و کدام کارها را کم‌تر. این کتاب را به منزله متن مرجعی در زمینه کسب‌وکار قلمداد کنید، نه کتابی که در قفسه کتابخانه خاک بخورد. این اطلاعات واقعیت‌هایی است که شما را تغییر خواهد داد. اگر هم اکنون مدیر شرکتی هستید، گوش سپردن به رهنمودهای دیگر مدیران عالی بسیار مفید است.

خانم بنتون ویژگی‌های ضروری برترین رهبران را در قالب نقشه راه موفقیت به مدیران اجرایی مشتاق ارائه کرده است. این کتاب از سه قانون یاد می‌کند. قانون اول: قواعد را بشناسید، اما به شیوه خودتان بازی کنید. قانون دوم: قواعد را بشناسید، اما به شیوه خودتان بازی کنید. قانون سوم: قواعد را بشناسید، اما به شیوه خودتان بازی کنید.

این کتاب را حتماً دوبار مطالعه کنید!



نگاهی نو به تفکر راهبری

نویسندگان: دبرا. ای. بنتون، کایلی رایت فورد

مترجم: مریم خسروی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۳۵۲



کتابی خردمندانه که خواننده را برای راهبری در آینده آماده می‌کند و نقشه مسیری قدرتمند را به نسل جدید و راهبران حوزه کسب و کار ارائه می‌دهد. همچنین توضیح می‌دهد که چگونه فناوری فاصله نسل‌ها را از بین می‌برد و ذهنیت‌ها و رفتارهایی را شکل می‌دهد که برای تبدیل شدن به «راهبران انقلاب چهارم» ضروری است.

دبرا بنتون و کایلی رایت فورد مجموعه‌ای از چارچوب‌ها و راهبردها را گردآوری کرده‌اند که به راهبران در تداوم فعالیت و پیشرفت در دوره صنعتی جدید کمک می‌کند؛ دوره‌ای که با سرعت نور در حال تغییر است. آنان با دقتی فوق‌العاده، اثرگذارترین عادت‌های راهبران بزرگ را بررسی کرده‌اند و باور دارند کسانی که آموزه‌هایشان را به کار گیرند، به رؤیاهایشان می‌رسند. خواندن این کتاب در کنار دو کتاب تفاوت مدیرعالی و جنس مدیرعالی برای راهبران مشتاق و باتجربه فوق‌العاده ضروری است و به آن‌ها دستورالعمل‌های الهام‌بخش و عملی را برای دنیای جدید کسب و کار نشان می‌دهد.



۱۰ قانون اعتماد

با مقدمه استیون کاوی

نویسندگان: دبرا.ای. بنتون، یوال پیترسون

با همکاری دیوید ای. کاپلان

مترجم: ایرج یاد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۸۴

کتابی بی‌نظیر که مباحث پیچیده اعتماد را به زبان ساده شرح می‌دهد و مسیر روشنی را برای کسانی که می‌خواهند بذ اعتماد را در خود و دیگران پرورش دهند، فراهم می‌کند.

یوال پیترسون در این کتاب به ما تعلیم می‌دهد که چگونه می‌توان اعتماد کسی را جلب کرد. او باب تمرین را در این باره برای افراد و سازمان‌ها می‌گشاید.

مؤلف توانمند این اثر، طی چهل سال با بیش از ۲۳۰۰ بنگاه اقتصادی و صدها شریک کار کرده و به هزاران رهبر آینده درس داده است. این گستره باورنکردنی از ارتباط و مرادۀ موفقیت‌آمیز با اشخاص و سازمان‌ها، دلیل محکمی است بر این‌که ایشان یک به یک این قوانین را با موفقیت به محک تجربه گذاشته و در واقع مدیریت او در عرصه کسب‌وکار «مدیریت بر اساس اعتماد» بوده است.

استیون کاوی در مقدمه پر نغزی که نگاشته است، می‌گوید که در این کتاب استثنایی می‌توانید آگاهی عمیق، معرفت و شهامت لازم را برای پیش‌رفتن در موقعیت یا رابطه‌ای که در حال حاضر با آن روبرو هستید و نیز در تمام موقعیت‌های دشوار دیگر به دست آورید.



آموزش مدیریت جلسه

نویسنده: نیک مورگان
 مترجم: ابوذر کرمی
 نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۹
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۹۲



برگزاری جلسه امری اجتناب‌ناپذیر است که می‌تواند پربازده و موفقیت‌آمیز باشد. به کمک راهبردهای ارزشمند این کتاب می‌توانید جلسه‌ای شکست خورده را به فعالیتی ثمربخش تبدیل کنید؛ راهبردهایی از قبیل این‌که:

- چه موقع باید جلسه تشکیل داد و چه وقت نیازی به آن نیست.
- چگونگی توضیح قانون ۱۸۰۰ - ۱۸۰ - ۸ برای اعضای جلسه.
- بحث و تبادل نظر پیرامون مشکلات جلسات و ارائه راه‌حل‌های پیشنهادی.
- تنظیم دستور جلسه، تقویت روحیه همکاری، مدیریت تعارض‌ها و تضادها و توجه به وقت.

نیک مورگان استاد ارتباطات غیرزبانی برای سخنرانان عمومی است و به طور گسترده در این زمینه مربی‌گری کرده و کتاب‌ها و مقالات بسیاری در نشریات ادواری آمریکا نگاشته است.

فهرست مؤلفان و مترجمان

<p style="text-align: center;">اولیور، جو ۱۱۵ ایپل، الیسا ۱۱۱ ایزدی، راضیه ۱۳۵ ایفرت، جورج اچ ۵۷</p> <p style="text-align: center;">ب</p> <p>بارتون، پاتریس ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵</p> <p>باک، نانسی ۱۳۱ برانیگان، جکگ ۸۶ برنشتاین، داگلاس ۳۳ بریکل، جان ۳۹ بَسشن، بروک ۴۶ بلانی، سو ۸۶ بِنِت، ریچارد ۹۹ بنتون، دی. ای ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷ بهفر، زهرا ۲۲ بورکووک، تامس ۳۳ بون، متیو ۱۰۴ بیات ریزی، مهتاب ۷۳ بیلی، آن ۴۹، ۵۶</p> <p style="text-align: center;">پ</p> <p>پاد، ایرج ۱۱۰، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۷</p>	<p style="text-align: center;">آ</p> <p>آدامز، ماریل ۵۴ آیزبت، بیو ۵۱</p> <p style="text-align: center;">ا</p> <p>اباسهل، حشمت ۱۰۹، ۱۱۸ آذر، جان ۷۹ ادواردز، ویل ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۷، ۸۸، ۹۰، ۸۹ اژدری، احسان ۱۰۸ استکتی، گایل ۲۲ اسکندری، مهدی ۳۶، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۱۰۶ اسکین، میشل ۱۲۰ اسلوم، جانن ۴۵ اصغری پور، نگار ۲۲ اکبری، الهه ۴۵، ۹۹، ۱۰۴، ۱۱۵ الور، کیم ۱۱۹ آلیور، جویی ۹۹ امیریور، لیلا ۲۳، ۶۹ انجم، افروز ۷۳ اندوز، زهرا ۲۰، ۱۲۰ انرایت، رابرت ۱۱۲</p>
---	--

- پارویس، کارین ۹۸
 پیترسون، یوال ۱۵۷
 پیترسون، ایوان ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵
- د
 دریسکول، پیتر ۱۴۵
 دیل، راسل ۳۰، ۳۷
- ر
 راجمن، استنلی ۶۰
 راس، ریچارد بی ۲۴
 راس، ویکی ۷۴
 رایت فورد، کایلی ۱۵۶
 رایس، مایکل ۴۳
 رشید، طیب ۷۳
 رفیعی، میترا ۱۲۱
 ریکو، دیوید ۶۶
 ریلی، پاتریک ام ۲۳، ۶۹
- ز
 زارعی، نیلوفر ۱۰۸
 زکی، جمیل ۵۸
 زیرک، حسین ۱۵
- س
 ساقیان، ساقی ۱۱۳
 سالو، باب ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۴۴، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۵۱، ۱۴۹
 سپهری شاملو، زهره ۱۰۲
 سرحدی، زینب ۱۳۲
 سلطانی فر، عاطفه ۱۴، ۱۶، ۱۱۷، ۱۴۳
 سلیگمن، مارتین ای. پی. ۱۰۱، ۱۱۴
 سورنسن، ماریلین ۱۰۰
 سیاروچی، جوزف ۴۹، ۵۶
 سیلوا، پادمال دی ۶۰
- ت
 تراماین، جودیت ۸۱
 ترکاون نژاد، سمیه ۲۴
 تقی پور، مریم ۴۲، ۱۱۱
 تمپلار، ریچارد ۷۶
- ج
 جانسون، دیوید دبلیو ۷۵
- چ
 چراغی، منیر ۹۸
- ح
 حامدی، رباب ۷۵، ۱۲۳
 حبشی زاده، فهیمه ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۵۳
 حسنی راد، مرجان ۱۰۵
 حشمتی، عمران ۶۵
 حکیم جوادی، منصور ۲۱
 حمیدپور، حسن ۲۰، ۱۲۰
- خ
 خداویردی، ترانه ۱۱۲
 خدایاری فرد، محمد ۱۰۵
 خرامین، شیرعلی ۱۸، ۱۹، ۱۲۱
 خسروی، مریم ۱۲۲، ۱۵۵، ۱۵۶

ش

شارما، رابین ۵۳
شاگر طاهری، حمیدہ ۵۳
شمسیان، محمد ۱۷
شہدثالث، فرناز ۱۰۳

ق

قاسمی، سیدعلی ۹۶
قربانی، زھرہ ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۸،
۱۰۱، ۹۵، ۹۴، ۹۳، ۹۲، ۹۱، ۷۳
۱۴۵، ۱۲۰، ۱۱۴، ۱۰۷، ۱۰۳

ص

صاحبی، علی ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۲۰،
۲۲، ۲۳، ۳۰، ۳۳، ۳۵، ۳۶، ۳۷،
۳۸، ۳۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۵،
۵۶، ۵۷، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳،
۶۴، ۶۸، ۶۹، ۷۴، ۹۶، ۱۰۶، ۱۱۶،
۱۱۷، ۱۱۸، ۱۳۰، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸،
۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۶، ۱۵۰، ۱۵۲،
۱۵۳

صفائی، ژیلہ ۷۴
صفرپور، محمدعلی ۱۰۸

ک

کاپلان، دیوید ۱۵۷
کالیاندرو، آرتور ۷۷
کرافت، جولی اس ۵۵
کرمی، ایوڈر ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱،
۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸،
۸۹، ۹۰، ۱۵۸
کلگ، بریایان ۷۸
کھری، محمدمهدی ۶۶
کوآلز، لیزا ۹۸
کوین، لیزا و ۱۰۴

ع

عابدی، محمدرضا ۱۳۵
عبداللہی، حسین ۷۲
علوی، خدیجہ ۲۳، ۶۹
علیزاد اشرفی، المیرا ۲۴

ف

فاطمی، سید محسن ۶۷، ۱۱۳
فتاحیان، محمدحامد ۵۸
فدایی، مهدی ۹۶
فرخزاد، طنناز ۲۴
فری، مایکل ۲۰
فورسیت، جان ۵۷
فولکرسون، مایکل اچ ۱۷

گ

گاتمن، جان ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶،
۱۲۷
گاتمن، جولی ۱۲۲، ۱۲۴
گازر، حسین ۴۶
گایت، کری ۱۱۰
گرگ، جنیفر ۱۰۴
گلسر، ویلیام ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۳۵، ۳۶،
۳۷، ۳۸، ۱۰۹، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸،
۱۳۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۵۲
گلسر، کارلین ۳۷، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸

ل

لایق، نسیم ۷۰

- نوروزپور، الہام ۱۰۰
 نیمک، راین ام ۱۰۵
- و
- واتلز، والاس دی ۹۰
 وایس، لی لی ۲۱
 وست، مایکل اوست ۱۵۳
 وویلڈینگ، رابرٹ (باب) ۱۵، ۳۹
 وود، جفری ۴۷
 ویلہم، سابین ۲۲
 ویلیامز، ربکا ای ۵۵
- ہ
- ہاوزر، اولی ۱۳۲
 ہریس، راس ۳۱، ۳۲، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱
 ۵۲، ۱۰۶، ۱۲۱
 ہوتر، گرالد ۱۳۲
 ہیز، استیون ۴۸، ۵۶، ۵۷
 ہیز، لوئیز ۵۶
 ہیل، جان ۱۱۵
 ہیل، ناپلئون ۹۰
- ز
- راکل ۶۵
 لطفعلیان، شیدا ۵۵
 لنسون، بری ۷۷
 لنون، برایان ۴۱
 لوچیانی، جوزف ۱۱۳
 لونتال، فرن ۷۰
 لونوار، فردریک ۱۳۹
- م
- مادح خاکسار، سعید ۴۱، ۴۴، ۱۴۴،
 ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۱
 محمدی، سارا ۱۱۲
 محمدی، سحر ۳۱، ۳۲، ۴۰، ۱۱۲، ۱۱۵
 محمدی، فریدہ ۶۰
 مسعودی، فاطمہ ۲۴
 معروف خانی، شاہین ۴۳
 معصومیان، مہناز ۶۵
 مک کی، متیو ۴۷، ۵۷
 مک گرٹ، رابرٹ ای ۱۰۵
 ملکیان، حسن ۱۷، ۳۵، ۴۱، ۴۴، ۷۱، ۹۷،
 ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۱
 مورگان، نیک ۸۰، ۱۵۸
 موسوی موحد، سیدمہدی ۹۸
 میرغفوری، سیدحمید ۵۴
 میرنسب، میرمحمد ۷۰
 میرہادی، ہالہ ۳۹
 میری، فاطمہ ۱۳۹
 میوہ چی، عزت اللہ ۱۰۰
- ۱۶۲
- ن
- ناس، راس دی ۷۰
 نبی پور، پرستو ۵۳

نمایهٔ موضوعی

اعتمادبیه نفس ۶۱، ۱۳۸	۱
اعتیاد ۱۸، ۱۹، ۴۳، ۵۱	اتاق فکر ۱۲۵
اعتیاد در حیوانات ۱۸	اجتناب ۳۹، ۵۱، ۸۹، ۱۰۴
اعتیاد غیرمثبت ۱۰۹	احساس ارزشمندی ۶۱
اعتیاد مثبت ۱۰۹	اختلافات بین فردی ۷۵
افسردگی ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۴۰، ۴۵، ۱۱۳	اختلال خواب ۲۴
افسردگی در حیوانات ۱۸	ارتباط ۹۲
اکت ۳۱، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۶، ۹۹	ارتباطات ۱۲۴
۱۶۳	ارتباط شفابخش ۱۲۳
۱۲۱	ارتباط کلامی ۲۶
الیس، آلبرت ۶۸	ارزش‌ها ۲، ۳، ۶۱، ۱۰۶، ۱۰۸، ۱۲۴
انتقادگری ۱۲۰	ارزش‌های فردی ۱۰۸
انجمن روان‌شناسی آمریکا ۶۸	ازدواج ۱۱۶
انجمن‌های گمنام ۴۳	استرس ۱۹، ۲۴، ۲۹، ۴۲، ۴۵، ۸۵، ۹۵
انضباط ۱۳۶	۱۱۱، ۱۰۵
ایفرت، جورج ۴۷	استرس بیرونی ۲۹، ۹۵
ایگو ۶۶	استرس درونی ۲۹، ۹۵
ب	استعاره ۱۱۵
بالندگی ۱۰۱، ۱۰۳، ۱۱۴	استعدادیابی ۱۳۲
بقا ۱۱	اسکیزوفرنی در حیوانات ۱۸
بهیاشی ۱۱۴	اضافه وزن ۴۹
بهبود رابطه ۱۲۳	اضطراب ۱۵، ۱۸، ۲۲، ۶۴، ۸۵، ۱۱۳
بهداشت عمومی ۱۷	اضطراب در حیوانات ۱۸
بودا ۵۹	اعتماد ۱۵۷

تفکر نقاد ۱۳۹	بی‌اشتهایی ۲۴
تکانش‌وری در حیوانات ۱۸، ۱۹	
تکرار ۹۷	پ
تماس با لحظه حال ۱۱۵	پاورز ۱۳
تمرین‌های معنوی ۴۷	پاولف، ایوان ۱۸
توانمندی ۱۳۸	پترسون ۷۳
توانمندی‌های منش ۱۰۳، ۱۰۵، ۱۰۷	پذیرش ۱۱۵
تیپ‌های شخصیتی حیوانات ۱۸	پذیرش غیر مشروط خود ۳۹
	پرخاشگری ۲۳، ۵۷، ۶۹
ث	پرخوری روانی ۲۴
ثروتمندی ۹۰	پیام‌دهی ۹۲
ح	پیام‌گیری ۹۲
حل مسئله ۲۳، ۶۹، ۷۹	پیترسون ۱۰۳، ۱۵۷
	پیوندهای فیزیکی ۱۲۹
خ	ت
خانواده‌درمانی ۱۳۷	تئوری انتخاب ۳، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۶۴
خشم ۲۳، ۲۴، ۲۷، ۴۱، ۵۷، ۶۹، ۷۵، ۹۳	۳۸، ۳۷، ۳۶، ۳۵، ۳۴، ۳۰، ۱۷
خشم، مدیریت ۲۳، ۲۷، ۴۱، ۶۹، ۹۳	۵۹، ۴۴، ۴۳، ۴۲، ۴۱، ۴۰، ۳۹
خلاقیت ۷۳، ۷۸، ۸۷، ۱۰۷، ۱۳۹، ۱۵۴	۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۳۰، ۱۳۱
خودآگاهی ۵۵، ۱۰۳، ۱۰۸، ۱۱۰	۱۳۳، ۱۳۴، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵
خودآماده‌سازی ۱۱۰	۱۴۶، ۱۴۷، ۱۵۱، ۱۵۲
خودآموزی ۱۱۰	تاب‌آوری ۱۰۲
خودارزیابی ۱۷، ۱۴۸	تحلیل شخصیت ۶۷
خود به‌عنوان زمینه ۱۱۵	تحلیل فرویدی ۱۲
خودبیانگری ۴۵	تربیت کودک ۱۴۰
خودمحوری ۶۶	تصمیم‌گیری ۲۵، ۷۹، ۹۱
خوشبختی ۵۰، ۶۲، ۷۱، ۷۳، ۷۶، ۷۷	تعارض ۲۸، ۹۴
۸۳، ۱۰۸	تعلیم و تربیت ۳، ۱۳۹
خوشحالی ۷۷	تفکر ۱۷، ۴۶، ۵۴، ۷۹، ۸۰، ۱۰۷، ۱۳۹
د	۱۵۶
دام‌های فکری ۶۱	تفکر خلاق ۷۹

روان‌شناسی مثبت‌گرا ۱۱۴	درد و رنج ۴۶
روان‌شناسی مثبت‌نگر ۷۳	دلیل‌تراشی ۵۹، ۳۹
روان‌شناسی مذاکره ۶۷	دنیای مطلوب ۹۶
روزنتال، هاتی ۲۱	دوستی ۱۲۶
روشن‌فکری ۷۳	دوست‌یابی ۷۵
	دیسپیلین ۱۳۶

ز

زناشویی ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۲۱
زوج‌درمانی ۱۲۲
زوج‌های شاد ۱۲۸
زیدآبادی، احمد ۱۰۲

س

سخنرانی ۸۰
سلامت روان ۱۶، ۴۶، ۷۳
سلیگمن، مارتین ۷۳، ۱۰۳
سوء‌مصرف مواد ۲۳، ۶۹
سیستم فرماندهی هیجانی ۱۲۳

ش

شادکامی ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۸۶، ۱۰۵، ۱۱۴
شادمانی ۱۵، ۵۰، ۵۱، ۶۲، ۷۱، ۱۰۶، ۱۱۹
شادی ۴۶، ۶۲، ۷۱، ۷۳، ۷۷، ۱۴۶
شرطی‌سازی ۱۸
شریک عاطف ۱۲۷
شفقت ۴۹، ۶۶، ۱۲۲
شکست عشقی ۲۴
شناخت‌درمانی ۲۰، ۲۲
شناخت‌درمانی گروهی ۲۰

ذ

ذهن‌آگاهی ۴۵، ۵۵، ۹۹

ر

رؤیا ۲۱
رابطه ۱۲۳
رابطه‌ای صمیمی و موفق ۱۲۸
رابطه جنسی ۱۱۸
راهبری ۱۵۵، ۱۵۶
رژیم غذایی ۴۹
رشد اجتماعی ۸۶
رفتار ۳۰
رفتارهای اجباری ۴۳
روابط انسانی ۱۵، ۷۲
روابط دو عضوی ۳۷، ۱۱۷
روابط صمیمانه ۱۱۹
روان‌پوشی ۲۱
روان‌درمانی ۲۱، ۶۸
روان‌شناسی، تاریخچه ۱۰۱
روان‌شناسی در آمریکا ۱۰۱
روان‌شناسی کنترل بیرونی ۳۵، ۵۹، ۱۱۶، ۱۱۹، ۱۴۸، ۱۵۲
روان‌شناسی کنترل درونی ۳۵، ۵۹، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۲
روان‌شناسی مثبت ۱۰۱، ۱۰۳، ۱۰۷

کنترل ادراکی ۱۳	ص
کنجکاوی ۷۳	صمیمیت ۱۲۶، ۱۲۷
کودکان زیر سه سال ۱۴۰	
کودک درون ۶۵	ع
کیفیت ۲۴، ۱۱۹، ۱۳۰، ۱۳۳، ۱۵۱	عادت‌های مثبت ۱۰۹
گ	عزت نفس ۶۶، ۸۴، ۹۹، ۱۰۰
گروه درمانی ۲۰	عشق ۱۱، ۴۹، ۶۵، ۶۶، ۷۱، ۷۳، ۱۱۸،
گسلش ۱۱۵	۱۴۸، ۱۲۵
گفت‌وگو ۶، ۹۶، ۱۲۴، ۱۳۷، ۱۳۹	عشق محوری ۶۶
گفت‌وگو با خویش ۹۶	عشق و اعتماد ۱۲۷
گلسر، ۳۰، ۳۹، ۴۰، ۱۱۹، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۴۴	علوم اعصاب ۱۱۰
۱۴۶، ۱۴۵	علوم رفتاری ۱۱
گوش دادن فعال ۱۵۰	عمل متعهدانه ۱۱۵
گوش سپردن ۱۲۷، ۱۵۵	ف
م	فردگرایی ۷۵
مؤسسه بین‌المللی دکتر ویلیام گلسر ۱۷	فرزندپروری ۴۳، ۹۸، ۱۳۰، ۱۳۱
ماشین رفتار ۱۳، ۳۰	فلسفه ۱۹، ۴۷، ۱۳۹
مامحوری ۶۶	فلسفه ورزشی ۱۳۹
مدرسه کیفی ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۵، ۱۵۱	فولکرسون، مایکل اچ ۱۷
مدل‌های حیوانی ۱۸، ۱۹	ق
مدل‌های حیوانی افسردگی ۱۸، ۱۹	قدرت ۱۱، ۵۴، ۶۶، ۷۷، ۸۱، ۸۴
مدیتیشن ۴۵	قدرشناسی ۲، ۱۲۹
مدیر الهام‌بخش ۱۴۹	قرارهای عاشقانه‌تان ۱۲۹
مدیریت ۲۳، ۲۷، ۲۹، ۳۷، ۴۱، ۴۲، ۴۴،	قومیت‌گرایی ۵۸
۵۶، ۶۲، ۶۴، ۶۹، ۹۳، ۹۵، ۱۳۷،	
۱۵۸، ۱۵۴، ۱۵۲، ۱۴۹، ۱۴۵، ۱۴۳	ک
مدیریت بر اساس اعتماد ۱۵۷	کار تیمی ۱۵۳
مدیریت راهبرانه ۱۴۵	کاوی، استیون ۱۵۷
مذاکره ۶۷	کسب‌وکار ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷
مربیگری ۱۱۵	کلاسی کیفی ۱۴۱

مسئولیت پذیری ۱۶، ۵۹
مسئولیت پذیری شهروندی ۱۳۹
مطالعه ۲۲، ۳۷، ۴۰، ۷۲، ۷۸، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۵۰

مغز ۸۱

مک مولین ۲۰

من محوری ۶۶

مهرورزی ۶۵، ۶۶

مواد مخدر ۵۱

موفقیت ۴، ۴۶، ۶۳، ۷۲، ۷۶، ۸۲، ۸۳، ۸۶، ۸۷، ۱۳۳، ۱۳۷، ۱۴۳، ۱۵۵

۱۵۷

میراث هیجانی ۱۲۳

ن

نسخه عشق ۱۲۹

نقشه عشق ۱۲۵

نگاه تربیت محور ۱۴۰

و

واقعیت درمانی ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۳۰، ۳۹

۱۴۶، ۱۴۵، ۱۳۳، ۱۱۹، ۴۰، ۳۹

والدین ۱۶، ۵۶، ۸۶، ۹۸، ۱۰۶، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲

۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۴۰

۱۴۰، ۱۴۵، ۱۴۶

وسواس ۲۲، ۶۰

ه

هدف گذاری ۲۵، ۸۸

هدف مندی ۵۷، ۸۹

هشت قرار عاشقانه ۱۲۴

همدلی ۵۸، ۹۸، ۱۲۷

هوش هیجانی ۶۷، ۱۱۰، ۱۳۹
هوش هیجانی در عمل ۱۱۰
هیجان ۷۷، ۱۱۸
هیز، استیون ۴۸، ۹۹

ی

یادگیری ۲۳، ۲۷، ۲۸، ۵۴، ۶۹، ۱۴۲، ۱۴۸

۱۴۳، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸

یانگ، جفری ۱۲۰

یوگا ۴۵

