

رنگ‌های نامرئی

آموزش و تکنیک‌های مقابله با اضطراب ، فوبیا ، افسردگی ،
خودکشی و وسواس اجباری همراه با درمان‌های رفتارشناختی
(CBT) و تحلیل تبادل‌ی ایگو

مولف : مهین پرم‌خنیچه

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی Ph.D.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رنگ‌های نامرئی

تالیف:

مهین پرمخنفچه



انتشارات موجک



سرشناسه: پرمرخنفچه، مهین، ۱۳۴۷ -

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

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۵۹ ص.: مصور.

شابک: ۵-۰۸۷-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸-۴۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۴۷ - ۲۵۷.

موضوع: روان‌درمانی

موضوع: Psychotherapy

موضوع: شناخت‌درمانی

موضوع: Cognitive therapy

موضوع: روان‌درمانی -- داستان

موضوع: Psychotherapy -- Fiction

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ر ۴ پ ۴۸۰ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۶۵۷۴۳



انتشارات موجک

تلگرام: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز بخش: ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۶ - ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۳ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir

عنوان: رنگ‌های نامریی

تالیف: مهین پرمرخنفچه

طراح جلد: سیده زهرا روشنایی

مشخصات ظاهری: ۲۵۹ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۸، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال، شابک: ۵-۰۸۷-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

سخن مؤلف ۱

پیشگفتار ۳

فصل اول: فنون درمان رفتار شناختی (CBT) ۵

۱-۱ مقدمه ۵

۲-۱ اصول درمان رفتار شناختی ۵

۳-۱ چالش افکار در رفتار درمانی شناختی ۹

۴-۱ رفتار درمانی شناختی چگونه به فرد کمک می‌کند؟ ۱۰

۵-۱ طرز کار درمان رفتار شناختی ۱۳

۶-۱ مشکلات موجود در مورد درمان رفتار شناختی ۱۴

۷-۱ ۱۰ حقیقت کلیدی در مورد درمان رفتار شناختی ۱۶

فصل دوم: سلامتی عمومی ۱۷

۱-۲ مقدمه ۱۷

۲-۲ ادبیات نظری سلامتی عمومی ۱۷

۳-۲ تشخیص ۲۰

۴-۲ درمان ۲۱

۲-۵ تاریخچه سلامتی عمومی ۲۲

۲-۶ اختلالات سلامتی عمومی ۲۵

فصل سوم: اضطراب ۳۱

۳-۱ مقدمه ۳۱

۳-۲ ادبیات نظری اضطراب ۳۱

۳-۳ تاریخچه اضطراب ۳۲

۳-۴ منبع اضطراب ۳۳

۳-۵ علایم اضطراب ۳۴

فصل چهارم: تکنیک‌های مقابله با اضطراب همراه با درمان ۴۱

۴-۱ مقدمه ۴۱

۴-۲ واکنش‌های اضطراب ۴۱

۴-۳ شدت و تولید اضطراب ۴۲

۴-۴ آموزش و یادگیری روش‌های تمدد اعصاب ۴۳

۴-۵ نظریات درباره ماهیت عشق ۶۳

۴-۶ داستان لیلی و مجنون ۶۶

فصل پنجم: فوبیا (ترس) ۹۵

۵-۱ مقدمه ۹۵

۵-۲ ادبیات نظری فوبیا ۹۵

۵-۳ آگورافوبیا ۹۵

۵-۴ فوبیای خاص ۹۶

۵-۵ فوبیای اجتماعی (اختلال اضطراب اجتماعی) ۹۶

۵-۶ سبب‌شناسی ۹۷

فصل ششم: تکنیک‌های مقابله با فوبیا (توس)..... ۱۰۱

- ۱-۶ نگرش خود را تغییر دهیم ۱۰۱
- ۲-۶ مواجهه سازی ۱۰۳
- ۳-۶ غرقه سازی ۱۰۳
- ۴-۶ داستان دست خدا ۱۰۴
- ۵-۶ حساسیت زدایی منظم ۱۰۵
- ۶-۶ مهارت‌های رفتاری با الگودهی ۱۰۶
- ۷-۶ رفتار درمانی گروهی ۱۰۷
- ۸-۶ نمایش درمانی ۱۰۷
- ۹-۶ جرأت ورزی ۱۰۸
- ۱۰-۶ گفتگو با خود (مایه کوبی) ۱۱۰

فصل هفتم: عادت‌ها..... ۱۱۱

- ۱-۷ مقدمه ۱۱۱
- ۲-۷ عادت‌های تان را بشناسید ۱۱۱
- ۳-۷ تصمیم گرفتن و به خود قول دادن ۱۱۲
- ۴-۷ محرک‌ها و موانع را کشف کنید ۱۱۲
- ۵-۷ برنامه‌ریزی کنید ۱۱۳
- ۶-۷ از قوه‌ی تخیل تان استفاده کنید تا اطمینان خاطر بیشتری نسبت به آینده داشته باشید ۱۱۴
- ۷-۷ از خانواده و دوستان کمک بگیرید ۱۱۴
- ۸-۷ با روش‌های سالم به خودتان جایزه بدهید ۱۱۵
- ۹-۷ راه‌های ترک عادت‌های بد ۱۱۸
- ۱۰-۷ عادت‌های بد خودم را چگونه ترک کنم؟ ۱۲۱
- ۱۱-۷ عادت‌های خوب ۱۲۲
- ۱۲-۷ تفاوت مهم عادت‌های بد و خوب ۱۲۲

۱۲۲ ۱۳-۷ نکته طلایی

فصل هشتم: اختلالات بی خوابی و درمان ۱۲۵

۱۲۵ ۱-۸ مقدمه

۱۲۵ ۲-۸ اختلالات خواب

۱۲۸ ۳-۸ اختلال ریتم شبانه روزی

۱۲۹ ۴-۸ داستان کابوس های من

۱۳۰ ۵-۸ درمان بی خوابی

۱۳۰ ۶-۸ چه کنیم تا شب ها خوب بخوابیم

۱۳۶ ۷-۸ عوارض مصرف قرص های خواب آور

۱۳۶ ۸-۸ شیوه تصویر سازی

۱۳۷ ۹-۸ روش مدیتیشن (مراقبه)

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

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

فصل نهم: معنای زندگی و آرامش ۱۴۱

۱۴۱ ۱-۹ مقدمه

۱۴۱ ۲-۹ هدف زندگی

۱۴۲ ۳-۹ جستجوی معنای زندگی

۱۴۳ ۴-۹ افکار تکراری

۱۴۳ ۵-۹ سرزنش به خود

۱۴۳ ۶-۹ آرامش

۱۴۴ ۷-۹ چگونه به آرامش برسیم؟

۱۴۵ ۸-۹ خندیدن

۱۴۸ ۹-۹ رابطه خنده با شخصیت افراد

- ۱۵۰ ۱۰-۹ زندگی را سخت نگیرید
- ۱۵۱ ۱۱-۹ داستان: زندگی یک دلچک
- ۱۵۳ ۱۲-۹ سخنی از یک سالخورده

فصل دهم: افسردگی ۱۵۵

- ۱۵۵ ۱-۱۰ مقدمه
- ۱۵۵ ۲-۱۰ ادبیات نظری افسردگی
- ۱۵۶ ۳-۱۰ سبب شناسی
- ۱۵۷ ۴-۱۰ علائم افسردگی
- ۱۵۹ ۵-۱۰ عوامل افسردگی
- ۱۶۱ ۶-۱۰ راه‌های پیشگیری از ابتلا به افسردگی

فصل یازدهم: تکنیک‌های مقابله با افسردگی همراه با درمان ۱۶۵

- ۱۶۵ ۱-۱۱ مقدمه
- ۱۶۵ ۲-۱۱ داستان سگ سیاه من
- ۱۶۷ ۳-۱۱ نگرش خود را تغییر دهیم
- ۱۶۹ ۴-۱۱ درماندگی
- ۱۷۰ ۵-۱۱ ارزیابی
- ۱۷۱ ۶-۱۱ بحران میانسالی چیست؟
- ۱۷۴ ۷-۱۱ نشانه‌های بحران میانسالی
- ۱۷۷ ۸-۱۱ نکات و استراتژی‌های مقابله با بحران میانسالی
- ۱۷۸ ۹-۱۱ داستان: پروانه شو

فصل دوازدهم: خودکشی همراه با درمان ۱۸۱

- ۱۸۱ ۱-۱۲ مقدمه

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

فصل سیزدهم: عزت نفس ۱۸۹

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

فصل چهاردهم: هوش هیجانی ۲۰۳

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

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

فصل پانزدهم: وسواس اجباری همراه با درمان ۲۲۱

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

منابع ۲۵۱

۲۵۱	منابع فارسی
۲۵۳	منابع انگلیسی

سخن مؤلف

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

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

تقدیم می‌کنم به

به پدر، مادر و همسر عزیزم.

پیشگفتار

همه ما مسئولیم خود را بهتر بشناسیم، هر چه بیشتر به اضطراب و ترس هایمان آشنا شویم، بهتر می توانیم با آنها مقابله کنیم. اگر ما به میزان استرس و فشارهای عصبی خود آگاه باشیم خیلی بهتر می توانیم آنها را کنترل کنیم ولی اگر نتوانیم میزان فشارهای روانی و استرس های خود را کنترل کنیم آرام آرام این فشارها و استرس ها روی هم انباشته شده و شبیه تپه ای در می آیند که به مرور زمان تبدیل به بهمن بزرگی خواهند شد و همه جا را ویران خواهند کرد.

بدن شما شبیه یک موتور ماشین می ماند اگر بیش از حد از این موتور کار بکشید یا بیش از حد کار مضاعف انجام دهید دیر یا زود آن موتور می سوزد. فقط خودمان می توانیم به خود کمک کنیم هیچ کس و هیچ چیز نمی تواند به ما کمک کند. اگر قویترین داروهای شیمیایی دنیا و مجهزترین وسایل ممکن پزشکی دنیا را برایتان جمع آوری کنند و بیاورند باز هم نمی توانند به شما کمک کنند. شاگردی به استاد خود گفت: استاد من می خواهم از شما دانش بیاموزم. استاد دستور داد که سر شاگردش را درون آب فرو ببرند و دوباره دستور داد او را از آب بیرون بیاورند. شاگرد حیران زده پرسید: چرا استاد؟ چرا این کار را با من کردید؟ منظورتان از این کار چه بود؟ استاد گفت: وقتی سرت داخل آب بود برای هوا دست و پا می زدی اگر برای آموزش دانش تا این حد رسیده ای آن وقت به نزد من بیا. پس اگر کسی تا این حد نیاز شدیدی به مشاوره داشته باشد و از دست این همه مشکلاتش کلافه شده است به نزد مشاوره و روانشناس برود و گرنه اگر احساس می کند که نمی خواهد مشکلش حل شود پس خودش را خسته نکند و وقت خود و مشاوره را هم تلف نکند.

فقط خودتان می توانید به خود کمک کنید.

بیاید مشاوره خود باشید.

بیاید خودتان را بهتر بشناسید.

بیاید به خودتان فکر کنید.

بیاید تلاش کنید افکار مزاحم خود را کنترل کرده و آنها را برده خود کنید نه این که خودتان برده آنها باشید.

Invisible colors

Training and anti-anxiety techniques, Phobia, Depression, Suicide and
Compulsive obsession with Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and

Analyze conversion ego

Author: Mahin Pormer khanafteh
Ph.D. student of psychology



ISBN: 978-600-994-087-5

