

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۱	راهبردهایی برای عاقل ماندن
۱۳	۱ آنچه موقع حرف زدن با خودتان می‌گویید
۱۶	۲ قدرت تجسم
۱۸	۳ برنامه دادن مجدد به ذهن
۲۰	۴ تعادل ذهنی
۲۲	۵ تمرین دادن مغز
۲۴	۶ ترک عادات بد
۲۶	۷ هیجان‌سنج
۲۸	۸ تصور اقتدار آفرین
۳۰	۹ فنون تناقضی
۳۲	۱۰ تقویت حواس پنجگانه
۳۴	۱۱ حل مسئله
۳۶	۱۲ مراقبه: قسمت اول
۳۸	۱۳ مراقبه: قسمت دوم
۴۰	۱۴ روش‌های آرمیدگی سریع
۴۲	۱۵ شکست دادن بی‌خوابی
۴۴	۱۶ شکست دادن تعلل - قسمت اول
۴۶	۱۷ شکست دادن تعلل - قسمت دوم

۴۹ سالم فکر کردن

۱۸	هر طور فکر کنی، احساس خواهی کرد	۵۱
۱۹	با سالم تر اندیشیدن، شادتر باشیم	۵۳
۲۰	حکومت باید	۵۵
۲۱	نکات بیشتری درباره‌ی بایدها	۵۷
۲۲	خطرات مثبت اندیشی غلط	۵۹
۲۳	هیچکس کامل نیست!	۶۱
۲۴	ناشادی مخلوق خودتان است	۶۳
۲۵	مراقب انتظارات زیادی باشید	۶۵
۲۶	قضاوت در برابر قضاوتگری	۶۷
۲۷	نتیجه‌گیری عجولانه	۶۹
۲۸	برای خودتان فاشیست نباشید	۷۱
۲۹	اشتباه می‌تواند قشنگ باشد	۷۳
۳۰	حقایق و عقاید	۷۵
۳۱	هدف‌گزینی واقع‌بینانه	۷۷
۳۲	چوب و سنگ ممکن است استخوانم را بشکنند	۷۹
۳۳	سه توقع بنیادی روان‌رنجورها	۸۱

۸۳ هماهنگ کردن اعمال

۳۴	دو صد گفته چون نیم‌کردار نیست	۸۵
۳۵	محول کردن را یاد بگیرید: همه‌ی کارها را خودتان انجام ندهید	۸۷
۳۶	کار ثمربخش	۸۹
۳۷	به زندگی‌ات شوخی تزریق کن	۹۱
۳۸	اهمیت حرکت	۹۳
۳۹	مسئولیت‌پذیری	۹۵
۴۰	احساسات خود را سرکوب نکن	۹۷

۹۹ روابط موفقیت‌آمیز

۴۱	کلیدهای ازدواج موفق	۱۰۱
۴۲	کمک کردن به یک رابطه‌ی مشکل‌دار... یا بهبود بخشیدن یک رابطه	۱۰۳

فهرست مطالب ۵

۴۳	برای زندگی زناشویی موفق بجنگ	۱۰۵
۴۴	می توانی به او اعتماد کنی؟ بستگی دارد به...	۱۰۷
۴۵	عملکردتان از این که چه کسی هستید، مهم تر است	۱۰۹
۴۶	مهربانی بر نامهربانی پیروز نخواهد شد	۱۱۱
۴۷	درآمدی بر پدر و مادری کردن اثربخش: قسمت اول	۱۱۳
۴۸	درآمدی بر پدر و مادری کردن اثربخش: قسمت دوم	۱۱۵
۴۹	درآمدی بر پدر و مادری کردن اثربخش: قسمت سوم	۱۱۷
۵۰	درآمدی بر اهمیت دوستی ناب	۱۱۹

ارتباط اثربخش ۱۲۱

۵۱	ارتباط اثربخش	۱۲۳
۵۲	تفاوت های جنسیتی در ارتباط: حقیقت یا خیال؟	۱۲۵
۵۳	فهم عناصر ارتباط	۱۲۷
۵۴	درباره ی «نه» گفتن	۱۲۹
۵۵	کنار گذاشتن کینه ها و کدورت ها	۱۳۱
۵۶	خطرات تعمیم	۱۳۳
۵۷	من پیام ها	۱۳۵
۵۸	عذرخواهی های خشک و خالی	۱۳۷
۵۹	انتقادگری	۱۳۹
۶۰	انتقادپذیری	۱۴۱
۶۱	زبان هیجانی منفی	۱۴۳
۶۲	ابراز وجود، پرخاشگری و انفعال	۱۴۵
۶۳	بیش از حد تودار بودن	۱۴۷
۶۴	فضایل خودافشایی	۱۴۹

رسیدگی به استرس و اضطراب ۱۵۱

۶۵	استرس	۱۵۳
۶۶	مراحل استرس	۱۵۵
۶۷	فشارهای زندگی روزمره	۱۵۷
۶۸	اجتناب از فرسودگی	۱۵۹

۶۹	حملات وحشتزدگی	۱۶۱
۷۰	اختلال وسواس فکری - اجبار عملی	۱۶۳
۷۱	اختلال اضطراب تعمیم یافته	۱۶۵
۷۲	غلبه بر اضطراب	۱۶۷
۷۳	سرجای خود قرار دادن اضطراب: خطرات در برابر توانایی ها	۱۶۹
۷۴	تند نفس کشیدن	۱۷۱
۷۵	اختلال تعدد شخصیت	۱۷۳

کنار آمدن با افسردگی، عصبانیت و خُلیات ۱۷۵

۷۶	افسردگی	۱۷۷
۷۷	عصبانیت	۱۷۹
۷۸	حقایق بیشتری درباره‌ی عصبانیت	۱۸۱
۷۹	آیا بیرون ریختن عصبانیت و سبک کردن خود سالم است؟	۱۸۴
۸۰	خودت را بابت ناراحت کردن خودت، ناراحت نکن	۱۸۶
۸۱	خُلق و نوسانات آن: اپوس ۸۱	۱۸۸

مدیریت زمان ۱۹۱

۸۲	می خواهید وزن تان را کم کنید؟ شروع کنید به [وزن کردن و] شمردن! آیا ارزش این همه هزینه را دارد؟	۱۹۳
۸۳	وزن کم کردن عاقلانه و ماندگار: قسمت اول	۱۹۶
۸۴	کاهش وزن عاقلانه و ماندگار: قسمت دوم	۱۹۸
۸۵	کاهش وزن عاقلانه و ماندگار: قسمت سوم	۲۰۰
۸۶	کاهش عاقلانه و ماندگار وزن: قسمت چهارم	۲۰۲
۸۷	کاهش وزن عاقلانه و ماندگار: قسمت پنجم	۲۰۴

«درمانگری» و «درمانگران» ۲۰۷

۸۸	فرق روانپزشکان و روان شناسان	۲۰۹
۸۹	سه نوع روان درمانی اصلی	۲۱۱
۹۰	روان درمانی کوتاه مدت و بلند مدت	۲۱۳
۹۱	درمانگرهای خطرناک، رئوف و مؤثر	۲۱۵

فهرست مطالب ۷

۲۱۷	کاستن از رمز و راز روان‌درمانی	۹۲
۲۱۹	انتخاب درمانگر	۹۳
۲۲۱	سوء تفاهم‌ها درباره‌ی روان‌درمانی شدن	۹۴
۲۲۳	درمان یک فرایند زیستی - روانی - اجتماعی است	۹۵
۲۲۵	داروهای روانپزشکی	۹۶
۲۲۷	مشکل پیدا کرده‌ای؟ برای آن دارویی مصرف می‌کنی؟ یا برای آن کاری می‌کنی؟	۹۷
۲۲۹	رابطه‌ی سلامت بدنی و سلامت روانی	۹۸
۲۳۱	بهبادهایی برای اجتناب از روان‌درمانی	۹۹
۲۳۳	کم‌کردن شکاف بین علم و عمل	۱۰۰
۲۳۵	چرا بسیاری از آدم‌ها تغییر نمی‌کنند	۱۰۱
۲۳۷	آیا [همیشه] باید «صبور باشید؟»	۱۰۲

چند نکته‌ی دیگر درباره‌ی سلامت روان ۲۳۹

۲۴۱	چه چیزی شخصیت را می‌سازد؟	۱۰۳
۲۴۳	درباره‌ی بی‌نظیر بودن	۱۰۴
۲۴۵	سندرم پیش از قاعدگی	۱۰۵
۲۴۷	بحث طبیعت در برابر تربیت	۱۰۶
۲۴۹	اعتیاد به کافئین	۱۰۷
۲۵۱	اختلال بیش‌فعالی - کاستی توجه	۱۰۸
۲۵۳	هیپنوتیزم	۱۰۹
۲۵۵	پیشگویی‌های خودکامبخش و چرخه‌های منفی	۱۱۰
۲۵۷	توضیح بیشتر درباره‌ی پیشگویی‌های خودکامبخش	۱۱۱
۲۵۹	اختلالات شخصیت	۱۱۲
۲۶۲	اهمیت درجه‌بندی افراد	۱۱۳
۲۶۴	دو اشتباه رایج در محل کار	۱۱۴
۲۶۶	الکلی‌های گمنام و بهبود عقلانی	۱۱۵
۲۶۹	کتاب‌های خودیاری: نقاط قوت و نقاط ضعف	۱۱۶