

چه چیزی را می‌توانید تغییر دهید و چه چیزی را نمی‌توانید...

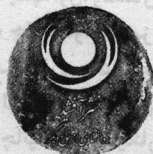
(راهنمای کامل خودیاری)

پروفسور مارتین سلیگمن

ترجمه:

رامین کریمی

الهام سادات افراز



نشر آفید

فهرست مطالب

بخش اول — روان پزشکی زیستی در مقابل روان درمانی و رشد فردی

- ۱۱ فصل ۱: چه چیزی را می توان تغییر داد و چه چیزی را نه؟
- ۱۷ فصل ۲: عوامل و راه اندازها: عصر بهینه سازی شخصی و روان درمانی
- ۱۹ فصل ۳: دارو، میکروب و ژن: عصر روان پزشکی و زیست شناختی

بخش دوم — دگرگونی هیجانی، اضطراب، افسردگی و خشم

- ۲۵ فصل ۴: اضطراب روزمره
- ۳۱ فصل ۵: حمله هراس
- ۳۵ فصل ۶: فوبیا و وسواس
- ۴۳ فصل ۷: افسردگی
- ۷۳ فصل ۸: خشم
- ۹۹ فصل ۹: اختلال فشار روانی پس آسیمی
- ۱۱۳ فصل ۱۰: رژیم غذایی: حفظ اندام مناسب، کار مشکلی است
- ۱۳۹ فصل ۱۱: الکل

بخش سوم — بزرگ شدن، رشد کردن

- ۱۶۵ فصل ۱۲: در آمدن از پوسته ی کودک
- ۱۸۷ فصل ۱۳: نظریه عمق و تغییر