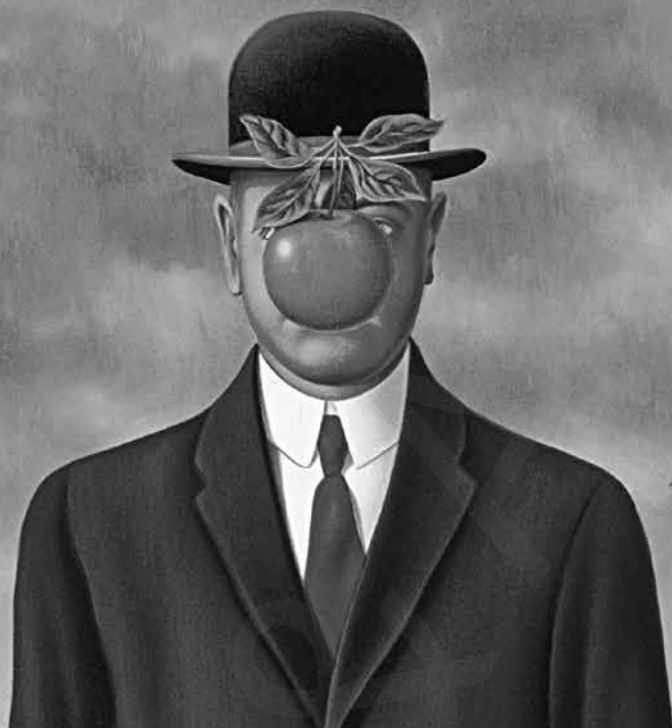




حفره‌های ارزشمندی وجودی

تحلیلی بر سلامت روان انسان معاصر
بر مبنای نظریه خودتحلیلی یکپارچه نگر

دکتر سید حمید آتش پور / دکتر نسreen سلحشوری / سامیه سادات آتش پور

سرشناسه: آتش‌پور، سیدحمید، ۱۳۴۳ -

عنوان و نام پدیدآور: حفره‌های ارزشمندی وجودی: الگوی سلامت روانی بر مبنای ارزشمندی وجودی/ مؤلفین سیدحمید

آتش‌پور، نسرين سلحشوری، سامیه‌سادات آتش‌پور.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۷۷ ص.؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۸۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: خودپذیری

موضوع: Self-acceptance

موضوع: عزت نفس -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Self-esteem -- Psychological aspects

موضوع: خویش‌داری

موضوع: Self-control

موضوع: خودارزشیابی

موضوع: Self-evaluation

شناسه افزوده: سلحشوری، نسرين

شناسه افزوده: آتش‌پور، سامیه‌سادات، ۱۳۷۳-

رده بندی کنگره: BF۵۷۵/خ۲۱۹ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۱۷۰/۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۵۵۳۳۶

روان‌شناسی

حفره‌های ارزشمندی وجودی |

نویسندگان: دکتر سیدحمید آتش‌پور (دکتری روان‌شناسی و دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان)، دکتر نسرين سلحشوری

(دکتری روان‌شناسی و مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان)، سامیه‌سادات آتش‌پور (کارشناس ارشد روان‌شناسی) |

ناشر: روان‌شناسی و هنر |

طراح گرافیک: احسان رضوانی |

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه |

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار |

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷ | تیراژ: ۱۰۰۰ |

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۸۱-۱ |

ISBN: 978-600-7063-81-1 |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴ |

www.ravanhonor.com |

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
فصل اول آغاز سلامت	۱۳
فصل دوم افراتراز واقعیت	۱۶
فصل سوم ابردگی عاطفی یا تروریست عاطفی	۱۸
فصل چهارم اچاه درونی ما	۲۱
فصل پنجم اعتبار بخشی ارزشمند ساز	۲۳
فصل ششم تعامل بی ارزشی و ترس	۲۵
فصل هفتم اخودگردانی و خودمختاری و رشد ارزشمندی	۲۸
فصل هشتم اخودکنترلی در راستای خودگردانی و عزت نفس	۳۰
فصل نهم اشکل گیری شخصیت های آسیب پذیر	۳۳
فصل دهم آغاز سلامت عاطفی	۴۹
فصل یازدهم اتوسعه مسئولیت پذیری	۵۴
فصل دوازدهم اشفقت نسبت به خود و دیگران بُعد دیگر مسئولیت پذیری	۶۰
فصل سیزدهم اده روش افزایش ارزشمندی وجودی	۶۳

این کتاب را تقدیم می‌کنم به مراجعانم، همان کسانی که در طی این سال‌ها از آنها بسیار آموختم.

سید حمید آتش‌پور

این کتاب را تقدیم می‌کنم به پدر و مادر عزیزم که به من انسانیت، شرافت و شفقت را آموختند.

نسرتین سلحشوری

مقدمه

حفره‌های ارزشمندی که به دنبال و برای روشن ساختن جنبه‌های بیشتری از «الفبای روان‌درمانی بر پایه خودتحلیلی یکپارچه‌نگر» به تحریر درآمده است، راهنمای سلامت روان در دنیای مدرن است. راهنمایی که با کنار زدن لایه‌های زیرین احساس بی‌ارزشی تلاش می‌کند انسان را به جنبه‌های جدیدی از خود آشنا کند. جنبه‌هایی که می‌توانند برای خودآگاهی، شادکامی و تعالی فرد روشنگر بوده و او را در مسیر سلامت روان قرار دهد. «حفره‌های ارزشمندی وجودی» تلاش دارد تا به فرد منظری جدید از زندگی را نشان دهد. چشم‌اندازی که فرد مسئولانه‌تر به واقعیت‌ها و احساساتش نگاه می‌کند و در پی تغییر، اصلاح و شکوفایی آن برمی‌آید.