

سبحان الله

PSY & ART

روان‌شناسی

وداع با خود تخریبی و دیگر تخریبی

دکتر شهربانو قهاری

روان شناسی بالینی

و عضو هیئت علمی دانشگاه

:	سرشناسه
:	عنوان و نام پدیدآور
:	مشخصات نشر
:	مشخصات ظاهری
:	شابک
:	وضعیت فهرست نویسی
:	موضوع
:	شناسه افزوده
:	شناسه افزوده
:	رده بندی کنگره
:	رده بندی دیویی
:	شماره کتابشناسی ملی



وداع با خود تخریبی و دیگر تخریبی

نویسنده: دکتر شهربانو قهاری

ناشر: انتشارات روان شناسی و هنر

طراح جلد و یونیفرم: احسان رضوانی

صفحه آرا: شیما مومنی

تایپ: محبوبه رضایی لیتوگرافی: آبان چاپ و صحافی: پدید رنگ

نوبت چاپ: اول 1390 تیراژ: 1000 قیمت:

شابک:

ISBN

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات روان شناسی و هنر تلفکس: 66976242 صندوق پستی: 1734-

13145

فهرست مندرجات

صفحه

موضوع

وداع با خود تخریبی

..... تقدیم به قربانیان خود تخریبی

..... مقدمه نویسنده

..... خودتخریبی چیست؟

چرا خودتخریبی؟

آیا خودتخریبی درمان شدنی است؟

رفتارهای خودتخریبی در زنان بیشتر است یا در مردان؟

سیر و دورنمای رفتارهای خودتخریبی

رابطه بین خودتخریبی و دیگر تخریبی

پیامدهای بدرفتاری شدن در کودکی

شیوه زندگی و خودتخریبی

الگوی تغذیه ناسالم

داروهای نسخه نشده

الگوی خواب

سوء مصرف الکل و مواد

نیکوتین

کافئین

عدم تحرک

دست کم گرفتن بیماری‌های جسمانی

پر خوری

کم خوری و رژیم نامناسب

خستگی مزمن

احساس گناه

حسادت

ازدواج بدون شناخت

نقش قربانی

روابط بدون مرز

خود خوری

خوددزی

رانندگی پرسرعت

غفلت از خود

موکنی

ناتوانی در «نه» گفتن

اعتماد به دیگران

معاشرت با افراد بدنام و بی اع

روابط بی بند و بار جنسی

فرار از خود

اهمال کاری

مصرف نامنظم دارو

فرونشانی خشم

اعتیاد به کار

کمال گرایی

اقدام به خودکشی

آشنایی با بخش خودتخریب گر وجود

جلو گیری از گریستن

تأیید طلبی

الگوی خودتخریبی در روابط بین فردی

سنخ شخصیتی الف

جراحی های بی دلیل

معاشرت با افراد منفی‌باف
 همراهی با غریبه‌ها
 ولخرجی بیش از اندازه
 زود به خشم آمدن
 نشخوارهای ذهنی منفی
 منابع

وداع با دیگر تخریبی

- 1..... تقدیم به
- 2 مقدمه نویسنده
- 3..... انتقاد مخرب
- 5..... فاش‌سازی اسرار دیگران
- 7..... مراقبت بیش از اندازه
- 8..... سوء استفاده از اعتماد دیگران
- 9..... راهنمایی نادرست
- 11..... تعهد حرفه‌ای ضعیف
- 12..... برنده شدن به هر قیمت ممکن
- 14..... سوء استفاده از اعتبار دیگران

- 15..... تیغ زدن
- 18..... رانندگی پرخطر
- 19..... سادیسم جنسی
- 21..... بدبینی
- 23..... افراد پرخطر
- 25..... خانواده بی بند و بار
- 27..... سوء مصرف مواد مخدر و الکل
- 29..... آزارگری
- 30..... سخت گیری بیش از اندازه
- 31..... تحقیر کردن
- 33..... دروغ
- 34..... سوء استفاده احساسی
- 36..... همسرآزاری
- 38..... کودک آزاری
- 40..... حمایت بیش از اندازه
- 41..... کلاهبرداری
- 43..... پنهان کاری

- 44..... معاملات پر خطر
- 46..... قتل
- 47..... القاء احساس گناه
- 49..... بی وفایی
- 50..... خیانت
- 52..... فاش سازی اسرار دیگران
- 54..... عدم رعایت اخلاق
- 55..... تخریب شخصیتی
- 57..... سرکار گذاشتن
- 58..... فریب و اغفال
- 60..... پر خاشگری
- 62..... فروشنده های مخرب
- 63..... شایعه پراکنی
- 66..... منابع

تقديم به قربانيان خودتخريبي و ديگر تخريبي

PSY & ART

مقدمه نویسنده

سالهاست که به عنوان روان شناس بالینی با بیماران کار می‌کنم و به این نتیجه شگفت‌انگیز رسیدم که درصد زیادی از بیماران و حتی افراد عادی به رفتارهای خودتخریبی به شکل حاد و شدید آن مانند خودزنی به نسبت کمتر و به شکل خفیف‌تر آن مانند شیوه زندگی ناسالم و غفلت از خود به نسبت گسترده‌ای در بین مردم دیده می‌شود و متأسفانه اکثریت آنان را جوانان تشکیل می‌دهند. این موضوع نگران‌کننده مرا بر آن داشت تا در این راستا، کتابی به زبانی ساده برای عموم بنویسم، تا آنها رفتارهای

خودتخریبی خود را بشناسند، شناسایی رفتارهای خودتخریبی اولین گام برای تغییر آن به شمار می‌رود. گرچه این کتاب به تنهایی نمی‌تواند در درمان بسیاری از شیوه‌های خودتخریبی مؤثر باشد و در بسیاری از موارد به کمک روان‌پزشک و روان‌شناس نیاز است اما در جای خود می‌تواند، به مردم کمک کند تا برخی از رفتارهای خودتخریبی خود را کمرنگ کنند و یا برطرف نمایند.

انگیزه من از نوشتن این کتاب این است که به عنوان روان‌شناسی که سالها گوش شنوای رنج‌های بی‌پایان انسان‌ها بودم، بتوانم حداقل به یک انسان خودتخریب‌گر کمک کنم تا از جاده بن بست خودتخریبی بپیچد و به آزاد راه سلامتی روان شود. امیدوارم چنین چیزی با مطالعه این کتاب محقق شود.