

## فهرست

سخن مترجم .....	۷
۱. چرا این کتاب با کتاب‌های خودآموز دیگر فرق دارد؟ .....	۹
۲. آیا واقعاً می‌توانید از هیچ چیز ناراحت نشوید؟ .....	۱۵
۳. آیا تفکر علمی، ناراحتی شما را برطرف می‌کند؟ .....	۲۷
۴. چطور درباره خودمان، دیگران و زندگی، علمی فکر کنیم. ....	۳۹
۵. چرا بینش‌های معمول به شما کمک نمی‌کنند بر مشکلات هیجانی تان غلبه کنید؟ ...	۵۳
۶. بینش شماره ۱: آگاهی کامل از احساسات مناسب و نامناسب. ....	۶۱
۷. بینش شماره ۲: سرنوشت هیجانی تان در دست خودتان است. ....	۷۱
۸. بینش شماره ۳: حکومت باید‌ها .....	۸۵
۹. بینش شماره ۴: گذشته «وحشتناک» خودت را فراموش کن! .....	۹۹
۱۰. بینش شماره ۵: باورهای نامعقول خود را با جدیت زیر سؤال ببرید .....	۱۰۷
۱۱. بینش شماره ۶: شما می‌توانید خودتان را برای ناراحتی خودتان ناراحت نکنید ..	۱۲۱
۱۲. بینش شماره ۷: حل مشکلات واقعی در کنار مشکلات هیجانی. ....	۱۳۳
۱۳. بینش شماره ۸: تغییر دادن افکار با اقدام عملی علیه آنها. ....	۱۴۹
۱۴. بینش شماره ۹: کوشش و تمرین .....	۱۶۳
۱۵. بینش شماره ۱۰: تغییر دادن قاطعانه باورها و رفتارهای تان. ....	۱۸۳
۱۶. بینش شماره ۱۱: تغییر هیجانی کافی نیست. حفظ کردن این تغییر مهم است! ...	۱۹۷
۱۷. بینش شماره ۱۲: اگر به حالت اول برگشتید، دوباره و دوباره تلاش کنید .....	۲۱۵
۱۸. بینش شماره ۱۳: شما می‌توانید قوه ناراحت نشدن خود را گسترش دهید .....	۲۲۷
۱۹. بینش شماره ۱۴: آره می‌توانید از هیچ چیز شدیداً مضطرب و افسرده نشوید. ...	۲۴۱
یادداشت .....	۲۴۹
منابع .....	۲۵۵