

فهرست مطالب

۹	مقدمه مترجم بر چاپ دوم
۱۳	مقدمه مؤلف
۱۵	چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۱۷	۱ منظور از رویارویی چیست؟
	ارزیابی اولیه / ۱۸؛ ارزیابی ثانویه / ۱۹؛ تعریف رویارویی / ۲۰؛ دو راهبرد کلی در رویارویی / ۲۰؛ تحقیق در مورد پاسخ‌های رویارویی / ۲۱؛ مقیاس‌های رویارویی / ۲۴؛ شناختن سبک‌های شخصیتی انطباق‌پذیر / ۲۹؛ تمایز بین خودسرزندی و خودمسئولیتی / ۳۵؛ مراقبت هیجانی و کُن‌سازی هیجان / ۳۷؛ افراد چگونه خود را شکست می‌دهند / ۳۹؛ نتیجه‌گیری‌هایی در مورد به‌کارگیری راهبردهای رویارویی موفق / ۴۲؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۴۴
۴۵	۲ فرایند رویارویی
	سنجش گرفتاری‌های روزانه / ۴۵؛ گرفتاری‌های روزانه چگونه بر ما تأثیر می‌گذارند / ۴۷؛ ارزیابی وقایع تنش‌زا / ۵۰؛ رویارویی با گرفتاری‌های روزانه / ۵۰؛ ارزیابی اولیه / ۵۱؛ تعیین طرحواره‌های انطباق‌ناپذیر / ۵۷؛ ارزیابی منطقی به عمل آوردن / ۶۴؛ ارزیابی ثانویه / ۶۵؛ خودآزمایشی / ۶۷؛ رویارویی کردن / ۷۱؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۷۲
۷۳	۳ ۸ مهارت به منظور افزایش منابع رویارویی
	استفاده از سیستم‌های حمایتی / ۷۳؛ حل مسأله / ۸۰؛ خودآزمیگی / ۸۴؛ حفظ کنترل درونی / ۸۹؛ صحبت کردن با خود در هنگام رویدادها / ۹۱؛ تأمل روی آموخته‌ها / ۹۳؛ استفاده از شوخ‌طبعی / ۹۴؛ ورزش کردن / ۹۶؛ پاداش دادن به خود به پاس شایستگی‌ها / ۹۹؛ بعضی ایده‌ها در مورد آنچه در این فصل آموخته‌اید / ۱۰۱؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۱۰۱
۱۰۳	۴ رویارویی با شکست
	به عمل آوردن ارزیابی‌های منطقی / ۱۰۵؛ مصر بودن / ۱۰۶؛ حفظ غرور / ۱۰۷؛ خودناتوان‌سازی / ۱۰۸؛ جستجو کردن رویدادها / ۱۱۵؛ توسعه شایستگی‌ها / ۱۱۵؛ یادگیری رویارویی مؤثر / ۱۲۱؛ زندگی کردن با انتظارات واقع‌بینانه / ۱۲۵؛ رویارویی با شکست به عنوان یک مهارت بهداشت روانی / ۱۲۶؛ فهرست مهارت‌هایی برای رویارویی با شکست / ۱۲۸؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۱۲۸

- ۵ رویارویی با افسردگی** ۱۲۹
- علائم افسردگی / ۱۲۹؛ عوامل اساسی افسردگی / ۱۳۱؛ تغییر دادن موقعیت / ۱۳۲؛ به عمل آوردن ارزیابی‌های اولیه صحیح / ۱۳۳؛ حفظ کنترل درونی / ۱۳۷؛ به عمل آوردن ارزیابی‌های اولیه منطقی / ۱۳۸؛ استفاده از مهارت‌های رویارویی انطباق‌پذیر / ۱۳۹؛ پاداش دادن به خود به علت قابلیت‌ها / ۱۴۴؛ کنترل تفکر منفی / ۱۴۵؛ فکر کردن درباره افکار انطباق‌پذیر / ۱۴۶؛ فعال بودن / ۱۴۹؛ برانگیختن پاسخ‌های مثبت از جانب دیگران / ۱۵۲؛ استفاده مؤثر از سیستم‌های حمایتی / ۱۵۴؛ یأس و ناامیدی / ۱۵۴؛ نتیجه‌گیری / ۱۵۷؛ فهرست مهارت‌های رویارویی با افسردگی / ۱۵۷؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۱۵۸
- ۶ رویارویی با تنهایی، کمرویی و طردشدگی** ۱۵۹
- تجربه تنهایی / ۱۵۹؛ تبیین تنهایی / ۱۶۱؛ ارزیابی اولیه تنهایی / ۱۶۲؛ ارزیابی از تنهایی به عنوان نارضایتی / ۱۶۷؛ مهارت‌های اجتماعی: نقص افراد تنها / ۱۶۷؛ هزینه‌های اجتناب کردن از خطرپذیری / ۱۶۹؛ آموزش مهارت‌های اجتماعی / ۱۷۰؛ چند مهارت اجتماعی مفید / ۱۷۱؛ یاد بگیرد پاسخ‌دهنده باشید / ۱۷۳؛ غلبه بر کمرویی / ۱۷۶؛ سر صحبت را باز کردن / ۱۷۸؛ گفتگو کردن / ۱۸۱؛ اصلاح مهارت‌های گفتمان / ۱۸۳؛ یادگیری تحمل طرد شدن / ۱۸۵؛ فهرست مهارت‌هایی برای رویارویی با تنهایی و کمرویی / ۱۸۷؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۱۸۷
- ۷ رویارویی با اضطراب** ۱۸۹
- چند تعریف از اضطراب / ۱۸۹؛ تجربه اضطراب / ۱۹۰؛ ارزیابی اولیه / ۱۹۲؛ درک این مطلب که اضطراب چگونه می‌تواند بر شما غلبه پیدا کند / ۱۹۴؛ پنج اصل برای رویارویی با اضطراب / ۱۹۵؛ استفاده از رویارویی مثبت / ۱۹۶؛ تسلط مدار باشید / ۱۹۷؛ یادداشت برداشتن / ۱۹۸؛ تمایل به کار کردن داشتن / ۱۹۸؛ مهارت‌های خاص مولد اضطراب / ۱۹۹؛ چگونه با اضطراب زندگی کنیم / ۲۰۲؛ رعایت رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن / ۲۰۹؛ خوددرمانی / ۲۱۰؛ اضطراب امتحان / ۲۱۰؛ اضطراب اجتماعی و اضطراب در جمع / ۲۱۴؛ فهرست مهارت‌های رویارویی با اضطراب / ۲۱۷؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۲۱۸
- ۸ رویارویی با خشم** ۲۱۹
- چشم‌انداز تاریخی / ۲۱۹؛ تعریف خشم / ۲۲۰؛ تجربه خشم / ۲۲۱؛ مشاهده ادراکات قربانیان خشم و مرتکبین آن / ۲۲۴؛ ارزیابی خشم / ۲۲۵؛ زبان‌های خشم / ۲۲۶؛ بررسی پاسخ‌های رویارویی / ۲۲۸؛ برخورداری از خلاقیت هیجانی / ۲۲۸؛ ارزیابی‌های اولیه منطقی به عمل آوردن / ۲۲۹؛ چگونه خشم خود را کنترل کنیم / ۲۳۱؛ واکنش فشار روانی / ۲۳۲؛ با کار بدنی آرامش خاطر یافتن / ۲۳۴؛ خودباوری به خود به عنوان یک رویارویی کننده / ۲۳۴؛ عدم جرأت‌ورزی / ۲۳۵؛ پرخاشگری / ۲۳۶؛ جرأت‌ورزی / ۲۳۶؛ ذکر مثال‌هایی از جرأت‌ورزی، عدم جرأت‌ورزی، و پرخاشگری / ۲۳۷؛ تکمیل جرأت‌ورزی / ۲۳۹؛ مذاکره / ۲۴۲؛ ارج نهادن به قدرت عفو کردن / ۲۴۳؛ خلاصه / ۲۴۴؛ فهرست مهارت‌های رویارویی با خشم / ۲۴۵؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۲۴۵
- ۹ رویارویی با برخوردها در روابط نزدیک** ۲۴۷

سبک‌های عشق و دل‌بستگی / ۲۴۷؛ رضایت از روابط / ۲۵۱؛ پذیرش مسئولیت فعالانه / ۲۵۲؛ ارزیابی انتظارات / ۲۵۳؛ حوزه‌های مطلوب تغییر / ۲۵۷؛ ارزیابی اولیه / ۲۵۸؛ غلبه بر حسادت / ۲۶۱؛ رویارویی با رابطه‌ای نارضاایت‌بخش / ۲۶۵؛ ارتباط برقرار کردن و مذاکره / ۲۶۷؛ تبرئه کردن / ۲۷۳؛ سرزنش کردن و تفکر منفی / ۲۷۴؛ پایان بخشیدن به رابطه / ۲۷۵؛ تمایل برای فعالیت داشتن / ۲۷۶؛ فهرست مهارت‌های رویارویی با برخوردها در روابط نزدیک / ۲۷۶؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۲۷۷

۱۰ رویارویی با فقدان ۲۷۹

تجربه ماتم‌زدگی / ۲۸۰؛ مراحل ماتم‌زدگی / ۲۸۳؛ وظایف مربوط به ماتم‌زدگی / ۲۸۴؛ قلمداد کردن فقدان به عنوان یکی از تجربه‌های زندگی / ۲۸۵؛ کنترل تفکر وسواسی / ۲۸۷؛ ماتم برطرف نشده / ۲۸۸؛ ماتم منع شده / ۲۹۰؛ سه عامل که بر موفقیت در ماتم‌زدگی مؤثرند / ۲۹۱؛ یافتن معنایی برای مرگ / ۲۹۲؛ برنامه‌ای شخصی برای ماتم‌زدگی / ۲۹۳؛ گذراندن مرحله جدایی یا طلاق / ۲۹۵؛ یاد گرفتن این که چگونه باید فراموش کرد / ۲۹۸؛ شناخت فردیت خود / ۳۰۱؛ چگونه از دیگران حمایت کنیم / ۳۰۳؛ حمایت طلبیدن / ۳۰۴؛ فهرست مهارت‌های رویارویی با فقدان / ۳۰۵؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۳۰۶

۱۱ رویارویی با سالمندی ۳۰۷

چرا روان‌شناسان سالمندی را مطالعه می‌کنند / ۳۰۷؛ دو چالش سالمندی / ۳۰۸؛ لذت شایستگی / ۳۱۰؛ برجسب پیری / ۳۱۲؛ آینده‌مدار بودن / ۳۱۳؛ سالمندی به عنوان وظیفه‌ای از زندگی / ۳۱۴؛ اهمیت پیوستگی / ۳۱۵؛ فراموش‌کاری عامل بی‌ارزش / ۳۱۶؛ تمرین دادن ذهن خود / ۳۱۷؛ قدرت شایستگی و اعتمادبه‌نفس / ۳۱۹؛ سازگاری با سالمندی / ۳۲۳؛ چند پیشنهاد مفید در مورد سالمندی / ۳۲۷؛ نتیجه‌گیری / ۳۳۱؛ فهرست مهارت‌های رویارویی با سالمندان / ۳۳۱؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۳۳۱

۱۲ رویارویی با درد ۳۳۳

تأثیراتی بر درد / ۳۳۳؛ سنجیدن درد / ۳۳۵؛ رویارویی با درد حاد / ۳۳۸؛ تمرین خودآرمیدگی / ۳۴۱؛ یافتن راهی برای پرت کردن حواس / ۳۴۱؛ استفاده از تجسم خلاق / ۳۴۲؛ استفاده از یخ / ۳۴۴؛ صحبت کردن با خود در هنگام درد / ۳۴۵؛ حفظ حس شوخ‌طبعی / ۳۴۶؛ انتظارات واقع‌بینانه داشتن / ۳۴۶؛ درد مزمن / ۳۴۷؛ توصیه‌ای در مورد کلینیک‌های درمانی درد / ۳۵۵؛ ارزیابی اولیه و ثانویه از درد / ۳۵۷؛ فهرست مهارت‌های رویارویی با درد / ۳۵۸؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۳۵۸

۱۳ رویارویی با بیماری و حفظ سلامتی ۳۵۹

حفظ سلامتی / ۳۵۹؛ فشار روانی / ۳۶۳؛ رویارویی با سر و صدا، ازدحام، و آلودگی هوا / ۳۶۷؛ رویارویی با بستری شدن در بیمارستان / ۳۷۲؛ رویارویی با مراحل پزشکی تهاجمی / ۳۷۳؛ آماده شدن برای جراحی / ۳۷۴؛ رویارویی با سردردها / ۳۷۶؛ درمان سردردها / ۳۷۷؛ رویارویی با سرطان / ۳۷۸؛ چند راهبرد رویارویی مفید / ۳۸۳؛ رویارویی با بیماری ایدز / ۳۸۵؛ متعادل ساختن خوداثربخشی و پذیرش / ۳۹۰؛ نتیجه‌گیری / ۳۹۱؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۳۹۱

۱۴ رویارویی با آسیب و ضربه ۳۹۳

رویارویی با آسیب / ۳۹۳؛ رویارویی با بلاها / ۳۹۵؛ رویارویی با تجاوز به عنف / ۴۰۱؛ رویارویی در اردوگاه‌های کار اجباری / ۴۰۶؛ رویارویی با اختلال استرس پس از ضایعه روانی / ۴۰۸؛ چند تجربه مشترک / ۴۱۳؛ آنچه می‌توانید از رویارویی‌کنندگان بیاموزید / ۴۱۸؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۴۱۸

۱۵ رویارویی و فلسفه زندگی ۴۱۹

درماندگی / ۴۱۹؛ صیانت نفس / ۴۲۱؛ رویارویی با قربانی شدن / ۴۲۲؛ رویارویی به عنوان یک پیشگویی شکوفابخش / ۴۲۴؛ قدرت امید / ۴۲۷؛ پذیرفتن مسئولیت مناسب / ۴۲۸؛ فردی بالغ بودن / ۴۳۰؛ مزایای تفکر سازنده / ۴۳۳؛ تفکر سازنده به عنوان هوش اجتماعی / ۴۳۷؛ تلاش‌های فردی / ۴۳۸؛ برای خوشبختی، وقت و انرژی صرف کنید / ۴۴۱؛ تربیت کودکان برای رویارویی‌کننده بودن / ۴۴۵؛ مزایای رویارویی‌کننده بودن / ۴۴۶؛ منابعی برای مطالعه بیشتر / ۴۴۷