

برنامه‌ها

کلیدهای مدیریت زندگی

ظاهر خود را دوست داشته باشیم

برنامه‌ای گام به گام برای غلبه بر
مشکلات تصویر بدنی

دکتر ساباین ویلهلم

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

Wilhelm, Sabine

ویلهللم، ساباین

: ظاهر خود را دوست داشته باشیم: برنامه‌ای گام به گام برای غلبه بر مشکلات تصویر بدنی؛ مترجم اکرم کرمی؛ ویراستار مژده هاشمی.

: تهران، صابرین، ۱۳۹۹.

: ۲۹۵ ص.

: کلیدهای مدیریت زندگی.

: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۳۷-۷

: فیبا.

: نمایه.

: عنوان اصلی: Feeling Good about the Way You Look: A Program

for Overcoming Body Image Problems, c2006

: تصویر ذهنی از بدن

: Body Image

: کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - مترجم

: BF ۶۹۷/۵

: ۶۴۶/۷

: ۷۵۲۲۶۲

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۹۶۸۹۰

ظاهر خود را دوست داشته باشیم

دکتر ساباین ویلهللم

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: مژده هاشمی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپریش

چاپ اول: ۱۴۰۰

تعداد: ۱۰۰۰

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۳۷-۷: شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۷۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: برای ظاهر
۳۸	فصل دوم: چرا احساس می‌کنم اصلاً جذاب نیستم؟
۷۱	فصل سوم: به تغییر طرز فکر خود بیندیشید
۸۹	فصل چهارم: شناخت مشکل و برنامه‌ریزی برای رفع آن
۱۲۲	فصل پنجم: کنترل افکار
۱۵۹	فصل ششم: احیای زندگی با تمرین‌های مواجهه‌سازی
۱۸۸	فصل هفتم: رها شدن از بند عادات رفتاری با روش پیشگیری از پاسخ
۲۳۲	فصل هشتم: کشف باورهای بنیادی
۲۵۲	فصل نهم: حفظ سلامت احیاء شده
۲۶۳	فصل دهم: نیاز به درمان دارویی
	فصل یازدهم: کمک به یک عضو خانواده یا دوست مبتلا به نگرانی
۲۷۰	تصویر بدنی
۲۷۷	ضمیمه
۲۸۲	نمایه

سخن ناشر

انتشارات صابرین سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، کلیدهای همسران موفق، کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق و کلیدهای مشاوره پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام کلیدهای مدیریت زندگی نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

نکته قابل ذکر اینکه، در برخی از کتاب‌ها به علت مشابهت یا زیاد بودن مثال‌ها، گاه تعداد معدودی از آن‌ها خلاصه یا حذف می‌شود. یادآوری این نکته جهت اطلاع دوستانی است که ممکن است به اصل کتاب دسترسی داشته باشند و عدم مطابقت اصل و ترجمه برای آن‌ها سؤال‌انگیز باشد.

مؤسسه انتشارات صابرین