

از حس بد به حال خوب

نویسنده:

دیوید دی برنز

www.ketab.ir

مترجم:

فرشید غضنفری



از حس بد به حال خوب

- نویسنده: دیوید دی برنز
- مترجم: فرشید غضنفری
- طراح جلد: مهرشاد بنائی
- ویراستاری و صفحه‌آرایی: فریبا بادامی
- مشاور طرح: پخش راونیز
- چاپ و لیتوگرافی: فرشیه - بارنگ
- صحافی: راونیز
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۱-۶۰-۳
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه راونیز می‌باشد.

برنز، دیوید دی	سرشناسه
از حس بد به حال خوب / نویسنده دیوید دی برنز؛ مترجم فرشید غضنفری	عنوان و نام پدیدآور
تهران: انتشارات پرنوا، ۱۳۹۹	مشخصات نشر
۳۵۲ ص.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۱-۶۰-۳	شابک
فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی
The feeling good handbook	یادداشت
عنوان اصلی:	یادداشت
کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «از حال بد به حال خوب» با ترجمه مهدی قراچه‌داغی توسط ارین در سال ۱۳۷۰ منتشر شده است.	
از حال بد به حال خوب	عنوان دیگر
شناخت‌درمانی Cognitive therapy	موضوع
داروهای روان‌پزشکی Psychotropic drugs	موضوع
داروهای روان‌پزشکی Psychopharmacology	موضوع
غضنفری، فرشید، ۱۳۴۹ - مترجم	شناسه افزوده
RC۴۸۹	رده‌بندی کنگره
۶۱۶/۸۹۱۴۲	رده‌بندی دیویی
۷۳۹۹۰۴۸	شماره کتابشناسی ملی

پخش بین‌المللی کتاب راونیز
ravniz_publish@yahoo.com

ایران - تهران

۰۹۳۶۲۵۸۴۴۱۰

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

بخش اول: تئوری و تحقیق

- فصل ۱: پیشرفت فوق العاده در درمان اختلالات احساسی ۵
- فصل ۲: چگونگی تشخیص حالت روانی: قدم نخست درمان ۱۳
- فصل ۳: درک روحیه؛ شیوه تفکر شما احساسات را شکل می دهد ۲۱

بخش دوم: راه های عملی

- فصل ۴: با ایجاد عزت نفس آغاز کنید ۴۱
- فصل ۵: مکتب تنبلی، چگونه با آن مقابله کنیم ۵۵
- فصل ۶: نبرد زبانی: پیاموزید وقتی مورد نقد قرار می گیرید، چگونه ۶۱
- فصل ۷: خشمگین هستید؟ IQ شما چند است؟ ۸۷
- فصل ۸: راه های غلبه بر احساس گناه ۱۳۳

بخش سوم: افسردگی های واقع بینانه

- فصل ۹: اندوهگین بودن، افسردگی نیست ۱۵۳

بخش چهارم: پیشگیری و رشد شخصی

- فصل ۱۰: علت کلی ۱۷۱
- فصل ۱۱: اعتیاد به تأیید دیگران ۱۸۹
- فصل ۱۲: اعتیاد به عشق ۲۰۷
- فصل ۱۳: آنچه انجام می‌دهید، ارزش شما را تعیین نمی‌کند ۲۱۹
- فصل ۱۴: جرأت متوسط بودن: روش‌های غلبه بر آرمان‌گرایی ۲۳۹

بخش پنجم: غلبه بر یأس و تمایل به خودکشی

- فصل ۱۵: موفقیت نهایی: انتخاب بقا ۲۶۳

بخش ششم: چطور با چالش‌های زندگی کنار بیاییم

- فصل ۱۶: چگونه آنچه را که توصیه می‌کنم، به کار می‌گیرم ۲۸۱

بخش هفتم: واکنش‌های شیمیایی مؤثر در تغییرات خلق و خو

- فصل ۱۷: چسنگوی صفرای سیاه ۲۹۳
- فصل ۱۸: جسم و ذهن ۳۱۷
- فصل ۱۹: آنچه که باید در مورد داروهای ضدافسردگی بدانید ۳۲۳