

۱۴۰۱، ۴، ۱۴

خودت به داد خودت برس

جلد دوم

راهکارها و تمرین‌های ساده و کاربردی
در جهت ساختن یک زندگی سالم‌تر، شادتر و آرام‌تر

دیوید سوبل، رابرت اورنشتاین

دکتر مجید صفاری‌نیا، فرید قاهری



انتشارات لیوسا

Sobel, David

سوبل، دیوید

خودت به داد خودت برس ۲ / دیوید سوبل، رابرت

اورنشتاین / دکتر مجید صفاری‌نیا، فریده قاهره

۱۳۶ ص.

The healthy mind, healthy body handbook

روان‌شناسی بالینی تندرستی، جسم و جان‌درمانی

RV۲۶۷

۶۱۳

۶۰۷۵۷۵۱

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

■ نام کتاب: خودت به داد خودت برس ۲

■ تیراژ: ۵۰۰ نسخه

■ نویسنده: دیوید سوبل، رابرت اورنشتاین

■ مترجم: ثمین

■ دکتر مجید صفاری‌نیا، فریده قاهره

■ صفحاتی: ثمین

■ شابک جلد دوم: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۷۸-۲

■ قیمت: ۵۱۰۰۰ تومان

■ شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۳۱۸-۵



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



lius@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکوه،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

- فصل ۱ - اضطراب ۵
چگونه بر اضطراب بیش از حد، وحشت و ترس های کاذب (فوبیاها) غلبه کنیم؟
- فصل ۲ - افسردگی ۲۹
چگونه افسردگی و خلق بد را بهبود ببخشیم؟
- فصل ۳ - خشم ۵۱
چگونه خشم خود را مدیریت کنیم؟
- فصل ۴ - محدودیت زمان ۷۳
چگونه زمان را مدیریت، و با اهمال کاری خود مقابله کنیم
- فصل ۵ - بهتر بخوابید ۹۳
چگونه بی خوابی و مشکلات مربوط به خواب را درمان کنیم؟
- فصل ۶ - سوگواری ۱۱۱
چگونه با سوگواری از دست دادن عزیزان و سوانح تکان دهنده کنار بیاییم؟
- فصل ۷ - اعتیاد ۱۲۷
چگونه اعتیاد و عادت های بد را کنترل کنیم