

۲۲۰۸۹ ۲۸

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

مدیریت
افکار ناخوانده و مزاحم

راهنمایی برای غلبه بر افکار منفی، وسواسی یا مزاحم

دکتر سالی ام. وینستون

دکتر مارتین ان. سیف

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

Winston, Sally M

:وینستون، سالی

سرشناسه

: مدیریت افکار ناخوانده و مزاحم: راهنمایی برای غلبه بر افکار منفی،
وسواسی یا مزاحم / سالی ام. وینستون، مارتین ان. سیف؛ مترجم اکرم
کرمی؛ ویراستار محمد علی معصومی.

عنوان و نام پدیدآور

: تهران، صابرین، ۱۴۰۱.

مشخصات نشر

: ۱۸۸ ص.

مشخصات ظاهری

: کلیدهای مدیریت زندگی.

فروست

: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۸-۲

شابک

: عنوان اصلی: Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts: A CBT-Based Guide to
Getting Over Frightening, Obsessive, or Disturbing Thoughts, 2017

یادداشت

: وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.

: راهنمایی برای غلبه بر افکار منفی، وسواسی یا مزاحم.

عنوان دیگر

: افکار مزاحم Intrusive Thoughts

موضوع

: تزریق فکر Thought Insertion

موضوع

: اختلالات شناختی Cognition Disorders

موضوع

: شناخت درمانی Cognitive Therapy

موضوع

: اضطراب — اختلالات Anxiety Disorders

موضوع

: سیف، مارتین ان. Seif, Martin N

شناسه افزوده

: کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - مترجم

شناسه افزوده

: RC ۵۳۱

رده‌بندی کنگره

: ۶۱۶/۸۵۲۲

رده‌بندی دیویی

: ۸۸۹۶۶۱

شماره کتابشناسی ملی



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

مدیریت افکار ناخوانده و مزاحم

دکتر سالی ام. وینستون و دکتر مارتین ان. سیف

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: محمد علی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپیش

چاپ اول: ۱۴۰۱

تعداد: ۱۰۰۰

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۵۸-۲: شابک

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

قیمت ۹۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

سختن ناشر	۵
مقدمه	۷
فصل ۱ بهبودی از افکار ناخوانده و مزاحم	۱۳
فصل ۲ شکل‌های گوناگون افکار ناخوانده	۳۳
فصل ۳ معنی افکار: حقایق و پندارهای نادرست	۵۷
فصل ۴ پرسش و پاسخ درباره افکار ناخوانده و مزاحم	۷۲
فصل ۵ چگونه مغز افکار ناخوانده را ایجاد می‌کند	۸۵
فصل ۶ چرا هیچ روشی مؤثر نبوده است؟	۱۰۳
فصل ۷ کنار آمدن با افکار ناخوانده در زمان وقوعشان	۱۲۷
فصل ۸ غلبه بر افکار مزاحم برای همیشه	۱۵۴
فصل ۹ معنای بهبودی	۱۷۴
فصل ۱۰ نیاز به کمک تخصصی	۱۸۳

سخن ناشر

انتشارات صابرين 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 به‌منظور 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.

مؤسسه انتشارات صابرين