

رهایی از مایا

راهکارهای نوینی برای رهایی از افکار مزاحم
به کمک تکنیک‌های ذهن آگاهی و ACT
(براساس رویکرد گشتالت درمانی)

نویسنده: فرهاد سلمان‌فیض (روانشناس بالینی)

جدیدترین اثر از نویسنده مجموعه سه جلدی «آسمان آبیست اگر...»

رهایی از مایا

راهکارهای نوینی برای رهایی از افکار مزاحم
به کمک تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و ACT
(براساس رویکرد گشتالت درمانی)

نویسنده: فرهاد سلمانی فیض (روانشناس بالینی)
ویراستار: سمانه مومن برمی
طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد
طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار
لیتوگرافی: سپیدار
چاپ و صحافی: کیمیا

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۹
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۲۷-۴
حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه: سلمانی فیض، فرهاد، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از مایا: راهکارهای نوینی برای رهایی از افکار
مزاحم... / فرهاد سلمانی فیض.
مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹۲۷-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیا
عنوان دیگر: راهکارهای نوینی برای رهایی از افکار مزاحم...
موضوع: شناخت درمانی
موضوع: Cognitive therapy
موضوع: گشتالت درمانی
موضوع: Gestalt therapy
موضوع: رفتار درمانی
موضوع: Behavior therapy
رده بندی کنگره: RC۴۸۹
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۶۳۷۴۹

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۶۲۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabz1