

غلبه بر مشکلات

زنان و غلبه بر فکر و خیال

(جلد اول)

نویسنده: سوزان نولن هوکسیما / مترجم: شقایق قندهاری



سرشناسه: نولن - هوکسیما، سوزان، ۱۹۵۹ - م.

Nolen- Hoeksema, Susan

عنوان و نام پدیدآور: زنان و غلبه بر فکر و خیال / [سوزان نولن -

هوکسیما]: مترجم شقایق قندهاری.

مشخصات نشر: تهران: پیدایش، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۲۷۴ ص.

شابک: دوره ۸-۵۷۱-۳۴۹-۹۶۴-۹۷۸ ج. ۱-۲-۵۳۱-۳۴۹-۹۶۴-۹۷۸

ج. ۲-۵۶۹-۳۴۹-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Women who think too much how

to break free of overthinking...

موضوع: نگرانی. منفی‌گرایی. آرامش ذهنی.

موضوع: زنان - - روانشناسی.

شناسه افزوده: قندهاری، شقایق، ۱۳۵۵ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۸۶۱۳۸۷ ن ۸ / ۱۱۴۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابخانه ملی: ۱۰۷۰۱۸۲



انقلاب، خ فخر رازی، خ شهدای زاندارمری غربی، پلاک ۱۹۲ - تلفن: ۶۶۹۷۰۲۷۰ نشر پیدایش

□ زنان و غلبه بر فکر و خیال - ۱ □ زیر نظر شورای ادبی

- ناشر: پیدایش
- نویسنده: سوزان نولن - هوکسیما
- مترجم: شقایق قندهاری
- ویراستار: فریبا کلهر
- طراح جلد: کیانوش غریب‌پور
- امور فنی کتاب: مؤسسه نشر پیدایش
- چاپ اول: تابستان ۸۷
- تعداد: ۲۶۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: سیب
- چاپ: چارگل
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۴۹-۵۳۱-۲
- سایت ناشر: www.Peydayesh.com
- کلید حقوق برای ناشر محفوظ است.
- قیمت: ۲۸۰۰ تومان

فهرست

مقدمه ناشر ۵

بخش اول:

فکر و خیال بیش از حد چیست و از کجا می‌آید؟ / ۷

۱. فکر و خیال بیش از حد چه اشکالی دارد؟ ۹

۲. اگر فکر و خیال تا این حد آزارمان می‌دهد، پس چرا

مدام تکرارش می‌کنیم؟ ۷۱

۳. آسیب‌پذیری منحصر به فرد زنان ۱۰۷

بخش دوم:

شیوه‌های غلبه بر فکر و خیال شدید / ۱۲۷

۴. رها کردن خود ۱۲۹

۵. یک مرحله جلوتر بروید ۱۷۳

۶. پیشگیری از دام‌های پیش رو ۲۲۳

مقدمه ناشر:

بسیاری از افراد در طول زندگی خود با ناهنجاری و ناملايمات زيادی مواجه می‌شوند. این افراد بسته به توان و ظرفیت روح و جسم خود در بسیاری از اوقات این ضربه‌ها را رد کرده و پشت سر می‌گذارند اما عوارض آن ضربه‌ها گاه تا آخر عمر با آنها همراه است.

یکی از عوارض بسیار مهم این ناملايمات، ایجاد فکر و خیال شدید نسبت به همه چیز است. (ناگفته نماند که بعضی اوقات این فکر و خیال‌ها ناشی از ویژگی‌های شخصیتی افراد است که ممکن است از کودکی با آنها همراه باشد و اصلاً نتیجه ناملايمات زندگی نباشد.)

کتاب حاضر، به بررسی علمی و عملی فکر و خیال، طریقه غلبه بر آن و نیز عوامل ایجاد آن می‌پردازد.

کتاب اول این مجموعه دوجلدی شامل دو بخش "فکر و خیال شدید چیست و از کجا می آید" و نیز "شیودهای غلبه بر فکر و خیال شدید" است.

کتاب دوم نیز "عوامل ایجاد فکر و خیال" را بررسی می کند.

هر چند که در این کتاب بر جنس زنان تأکید شده است، اما بسیاری از مردان نیز با توجه به دغدغه های شخصیتی و فکری خود می توانند از کتاب بسیار بهره ببرند. به عبارت دیگر تأکید می کنیم که فکر و خیال شدید شاید در زنان بیشتر باشد اما مختص آنان نیست.