

رضایت از زندگی لازمه غلبه بر نشخوار فکری و نارسایی هیجانی

www.ketab.ir

تالیف: محمد اکبری



انتشارات خط آخر

۱۴۰۰

سرشناسه	: اکبری، محمد، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	: رضایت از زندگی لازمه غلبه بر نشخوار فکری و نارسایی هیجانی/تالیف محمد اکبری.
مشخصات نشر	: تهران: خط آخر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۴-۲۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۹ - ۸۶.
موضوع	: چاقی
موضوع	: Obesity
موضوع	: چاقی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Obesity -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: RC۶۲۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۶.۳۹۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۵۸۴۶۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



انتشارات خط آخر

تهران - میدان انقلاب اسلامی

شماره تماس: ۰۹۰۱۰۳۵۶۱۰۵

وب سایت: www.ketab30.ir

ایمیل: khate.akhar.book@gmail.com

انتشارات خط آخر

نام کتاب	رضایت از زندگی لازمه غلبه بر نشخوار فکری و نارسایی هیجانی
مؤلف	محمد اکبری
ناشر	خط آخر
صفحه آرایه	رضا کاوه
طراح جلد	رضا کاوه
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۰
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۴۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-7744-29-3

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

سخن مؤلف

سپاس خداوند منان را که توفیق عنایت فرمود تا تألیف و گردآوری کتاب "رضایت از زندگی لازمه غلبه بر نشخوار فکری و نارسایی هیجانی" را به پایان برسانم و در اختیار اساتید و دانشجویان رشته‌های روانشناسی شخصیت، روانشناسی بالینی و سایر دانشجویان علاقه‌مند در دیگر رشته‌ها قرار دهم. کتاب حاضر به نحوی تدوین شده تا خواننده پس از مطالعه، درباره مفهوم چاقی، مفهوم نارسایی هیجانی و ابعاد آن، ویژگی‌های رفتاری افراد مبتلا به نارسایی هیجانی، نارسایی هیجانی از دیدگاه اجتماعی فرهنگی، مفهوم نشخوار فکری، پیامدهای بین فردی نشخوار فکری، مفهوم رضایت از زندگی و ابعاد آن، الگوهای رضایت از زندگی، عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی و در نهایت غلبه بر نشخوار فکری و نارسایی هیجانی و ارتقاء رضایت از زندگی، اطلاعاتی در سطح پایه به دست آورم. آنچه من را بر آن داشت تا به تألیف و گردآوری این کتاب بپردازم، کمک به دانشجویان رشته‌های روانشناسی شخصیت و روانشناسی بالینی به منظور نوشتن پایان‌نامه و همچنین پژوهش در حوزه رضایت از زندگی، نشخوار فکری و نارسایی هیجانی می‌باشد. کتاب پیش‌روی اثر گراندوری است که به صورت سهل و روان و با رویکردی کاملاً کاربردی و با شرح جزئیات کامل به بررسی موضوع رضایت از زندگی لازمه غلبه بر نشخوار فکری و نارسایی هیجانی می‌پردازد. امید است با استفاده از مطالب این کتاب به دانشجویان عزیز جهت ارتقای سطح کیفی پایان‌نامه‌هایشان کمک کند.

در پایان از همه عزیزانی که در گردآوری این کار به من یاری رساندند تشکر می‌کنم و بی‌شک در تألیف کتاب نهایت دقت به عمل آمده تا در ضمن رعایت امانتداری، متنی روان و ساده ارائه گردد، ولی به هر حال نمی‌تواند خالی از عیب و نقص باشد، لذا از کلیه اساتید، دانشجویان و پژوهشگران استدعا دارم، من را از انتقادات سازنده خود جهت رفع اشکالات موجود در کتاب برای چاپ بعدی محروم نسازند.

محمد اکبری

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
۱۵	 مفهوم چاقی
۱۶	 طبقه‌بندی چاقی
۲۲	 آثار روان‌شناختی چاقی
۲۴	 مفهوم نارسایی هیجانی
۲۶	 ابعاد نارسایی هیجانی
۲۸	 مشکل اصلی در نارسایی هیجانی
۲۹	 ویژگی‌های رفتاری افراد مبتلا به نارسایی هیجانی
۳۳	 نارسایی هیجانی حالتی در برابر نارسایی هیجانی صفتی
۳۵	 نارسایی هیجانی و ساختارهای مغزی
۳۶	 نارسایی هیجانی از دیدگاه تحلیل روانی
۳۸	 نارسایی هیجانی از دیدگاه اجتماعی فرهنگی
۴۰	 نارسایی هیجانی از دیدگاه پردازش اطلاعات
۴۴	 مفهوم نشخوار فکری
۴۷	 نقش نشخوار فکری در اختلال‌های بالینی
۴۹	 پاسخ‌های نشخوار فکری به خلق منفی
۵۰	 دور باطل
۵۲	 افراد در معرض خطر نشخوار فکری
۵۲	 پیامدهای بین‌فردی نشخوار فکری