
هر احساسی را باور نکن

نویسنده:

رابرت ایچ

مترجمان:

سهیلا سبزواری

دکتر محسن لعلی (عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان)

- سرشناسه: لیهی، رابرت ال. Leahy, Robert L.
- عنوان و نام پدیدآور: هر احساسی را باور نکن / نویسنده رابرت لیهی؛ مترجمان سهیلا سبزواری، محسن لعلی.
- مشخصات نشر: اصفهان: جهاد دانشگاهی، واحد اصفهان، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص.: جدول، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
- شابک: ۳-۴۰۵-۳۱۸-۶۰۰-۹۷۸-۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال
- وضعیت فهرست نویسی: گیپا
- یادداشت: عنوان اصلی: Don't believe everything you feel : a CBT workbook to identify your emotional schemas and find freedom from anxiety and depression, [2020].
- یادداشت: کتاب حاضر با عنوان هر چیزی را که احساس می‌کنید، باور نکنید: کتاب کار درمان شناختی- رفتاری برای شناسایی طرح‌واره‌های هیجانی و رهایی از اضطراب و افسردگی* و* هر احساسی را باور نکن: کتاب تمرین درمان شناختی- رفتاری برای شناسایی طرح‌واره‌های هیجانی و رهایی از اضطراب و افسردگی* توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.
- یادداشت: کتابنامه: ص. ۳۰۷-۳۱۰.
- عنوان دیگر: هر چیزی را که احساس می‌کنید، باور نکنید: کتاب کار درمان شناختی- رفتاری برای شناسایی طرح‌واره‌های هیجانی و رهایی از اضطراب و افسردگی.
- عنوان دیگر: هر احساسی را باور نکن: کتاب تمرین درمان شناختی- رفتاری برای شناسایی طرح‌واره‌های هیجانی و رهایی از اضطراب و افسردگی.
- موضوع: اختلالات عاطفی -- درمان
- موضوع: Affective disorders -- Treatment
- موضوع: شناخت درمانی طر حواره
- موضوع: Schema-focused cognitive therapy
- موضوع: اضطراب -- اختلالات -- درمان
- موضوع: Anxiety disorders -- Treatment
- موضوع: افسردگی -- درمان
- موضوع: Depression, Mental -- Treatment
- شناسه افزوده: سبزواری، سهیلا، ۱۳۵۹-، مترجم
- شناسه افزوده: لعلی، محسن، ۱۳۵۰-، مترجم
- شناسه افزوده: جهاد دانشگاهی. واحد اصفهان
- شناسه افزوده: Jihad Daneshgahi. Isfahan Branch
- رده بندی کنگره: RC۴۸۹
- رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷
- شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۱۵۴۱۷
- اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

www.ketab.ir



نشانی: میدان آزادی، بلوار دانشگاه، جنب دراصلی دانشگاه اصفهان، کتاب فروشی و انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان

شماره تماس: ۰۳۱۳۶۶۸۰۰۶۲

نشانی اینستاگرام: @jdisf_pub

درگاه فروش: www.16book.ir

ویراستار: مریم همت

مدیر هنری: پژمان نظرزاده آبکنار

مدیر تولید: سمیرا قاسمی

تاریخ نشر: پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۵۰ نسخه

قیمت: ۹۰/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸۶۰۰۳۱۸۴۰۵۳

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

- فصل ۱: احساسات چه هستند ■ ۱۳
- فصل ۲: اعتباربخشی به احساسات ■ ۳۹
- فصل ۳: فکر کردن درباره احساسات ■ ۶۳
- فصل ۴: رویکرد طرح واره هیجانی ■ ۸۳
- فصل ۵: هیجان‌های من برای همیشه ادامه خواهد داشت ■ ۱۰۵
- فصل ۶: نسبت به احساسات خود احساس گناه می‌کنم ■ ۱۲۷
- فصل ۷: احساسات من خارج از کنترل است ■ ۱۵۷
- فصل ۸: نمی‌توانم احساسات متناقض را تحمل کنم ■ ۱۸۵
- فصل ۹: به چه چیزی اهمیت می‌دهم ■ ۲۱۷
- فصل ۱۰: بدترین شیوه‌های مقابله ■ ۲۳۳
- فصل ۱۱: درک کردن احساس دیگران ■ ۲۵۹
- فصل ۱۲: جمع کردن همه اینها؛ بهترین راه‌های مقابله ■ ۲۸۷