

راهکارهایی برای ایجاد حال خوب

نویسنده: ایران بهرام سرشت

انتشارات نوآوران سینا

سرشناسه : بهرام سرشت، ایران، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور : راهکارهایی برای ایجاد حال خوب/ نویسنده ایران بهرام سرشت.
مشخصات نشر : تهران: نوآوران سینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۲۱ ص.؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۸۲-۹
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
Mindfulness-based cognitive therapy
افسردگی - درمان
Depression, Mental- Treatment
مثبت‌نگری
Affirmations
رده بندی کنگره : RC۴۸۹
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۵۳۸۸۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

راهکارهایی برای ایجاد حال خوب

نویسنده: ایران بهرام سرشت

صفحات و طراح جلد: هادی آزاد

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ عدد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۸۲-۹

قیمت: ۴۰ هزار تومان

چاپ: نقش و نشان

ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است).

هیچ قسمتی از این کتاب بدون اجازه مکتوب ناشر برای تکثیر، کپی و انتشار الکترونیک، صوتی یا فیلم و نمایشی

مجاز نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹ تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶

www.sinapub.com



۱۱ پیشگفتار

۱۵ مقدمه

فصل ۱

۲۱ سعی کنید خودتان را تغییر دهید

فصل ۲

۲۵ خودآگاهی

فصل ۳

۲۷ با مطالعه این فصل به افسردگی خود پی ببرید

۲۹ راهکار

فصل ۴

- ۳۱ بیماری‌های ذهنی
- ۳۳ فوبیای اجتماعی
- ۳۳ فوبیای ساده
- ۳۴ اختلال وحشت
- ۳۵ ترس از فضای باز
- ۳۵ اختلال وسواس فکری - عملی
- ۳۶ خود بیمار انگاری
- ۳۶ افسرده خویی
- ۳۷ اختلال دو قطبی
- ۳۸ اختلال ادواری خو

فصل ۵

- ۳۹ آیا می‌توان احساس خود را تغییر داد

فصل ۶

- ۴۳ احساس خوب، راه غلبه بر افسردگی و رسیدن به
عزت نفس

- ۴۴ ده خطای شناختی خود را بشناسید

فصل ۷

- ۴۷ ده راهکار برای فکر سالم
۵۰ ده راهکار برای تفکیک فکر

فصل ۸

- ۵۳ چگونه برای خود ارزش قائل شویم
۵۴ هراس های مخرب
۵۸ خیال ترسیده

فصل ۹

- ۶۱ چگونه می شود به خود کمک کرد تا از حال بد
نجات پیدا کرد