

احساس کامیابی

دیوید برنز

ترجمه کیومرث پارسای

نشر علم
تهران-۱۳۹۱

سرشناسه	: برنز، دیوید دی. Burns, David D.
عنوان و نام‌پدیدآور	: احساس کامیابی / دیوید برنز؛ ترجمه کیومرث پارسای.
مشخصات نشر	: تهران: نشر علم، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۶۵۵ ص.
شابک	: ۳ - ۳۶۹ - ۲۲۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: the new mood : therapy. Feeling good
موضوع	: افسردگی
موضوع	: شناخت درمانی
شناسه افزوده	: پارسای، کیومرث، ۱۳۲۵ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ الف ۳ / RC۵۳۷
رده‌بندی دبیری	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۹۴۹۵۴



نشر

احساس کامیابی

دیوید برنز

ترجمه کیومرث پارسای

چاپ اول، ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی: باختر

چاپ: حیدری

میرکز بخش علم: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شیدای زانند و مری.

بن‌بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۳ - ۳۶۹ - ۲۲۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

فهرست مطالب

فصل نخست. تلاش برای درمان اختلالات عاطفی.....	۵
فصل دوم. چگونه احساسات خود را تشخیص دهیم؟.....	۱۷
فصل سوم. درک احساسات.....	۲۷
فصل چهارم. استفاده عملی.....	۵۵
فصل پنجم. راه مقابله: کاری انجام ندهید!.....	۸۵
فصل ششم. پاسخ زبانی!.....	۱۳۵
فصل هفتم. احساس خشم؟ IQ شما چه میزان است؟.....	۱۵۵
فصل هشتم. روشهای غلبه بر احساس گناه.....	۲۰۷
فصل نهم. ناراحتی، افسردگی نیست!.....	۲۴۵
فصل دهم. دلیل همگانی!.....	۲۷۱
فصل یازدهم. اعتیاد به تأیید!.....	۳۰۳
فصل دوازدهم. اعتیاد به عشق!.....	۳۲۳
فصل سیزدهم. کار نمایانگر ارزش شما نیست!.....	۳۴۳
فصل چهاردهم. شهادت متوسط بودن.....	۳۶۷

- فصل پانزدهم. پیروزی نهایی: انتخاب زنده ماندن ۳۹۹
- فصل شانزدهم. چگونه آنچه را موعظه می‌کنیم، به کار بندیم ۴۲۳
- فصل هفدهم. در جستجوی سودا ۴۳۹
- فصل هجدهم. مشکلات ذهنی - جسمانی ۴۷۳
- فصل نوزدهم. دانستنیها در مورد داروهای ضد افسردگی رایج ۴۹۵
- فصل بیستم. راهنمای کامل درمان با داروهای ضد افسردگی ۵۳۷