

رهایی از نشخوار فکری

رهایی از نشخوار فکری

سوزان نولن - هوکسما

ترجمه:

دکتر زهرا اندوز

دکتر حسن حمیدپور

سرشناسنامه: نولن-هوکسما، سوزان، ۱۹۵۹-۲۰۱۳ م.
 Nolen-Hoeksema, Susan, 1959-2013
 عنوان و نام پدیدآور: رهایی از نشخوار فکری / سوزان نولن-هوکسما؛ ترجمه زهرا اندوز، حسن حمیدپور.
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۳۱۶ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۰۵-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 عنوان اصلی: Women who think too much: how to break free of overthinking and reclaim your life, 2003.
 یادداشت: یادداشت: ۳۱۸ - [۳۱۷] ص.
 یادداشت: کتابنامه: ص.
 عنوان دیگر: زنان و غلبه بر فکر و خیال.
 موضوع: نگرانی Worry
 منفی‌گرایی Negativism
 آرامش ذهنی -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها Peace of mind -- Questions and answers
 زنان -- روان‌شناسی Women -- Psychology
 اندوز، زهرا، ۱۳۵۴-، مترجم
 حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵-، مترجم
 شناسه افزوده: شناسه افزوده: BF۵۷۵
 رده‌بندی کنگره: رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۹۹۴۴



نشر اسبار

رهایی از نشخوار فکری

ناشر: اسبار

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

چاپ ششم: تابستان ۱۴۰۵

ناظر چاپ: کریم افروزمینش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم‌نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سپهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: www.asbarpub.com



برای دیدن قیمت اسکن کنید

فهرست

بخش اول: شیوع نشخوار فکری

- فصل اول: نشخوار فکری چه ایراد و اشکالی دارد؟ ۹
- فصل دوم: اگر نشخوار فکری این قدر آسیب رسان است، پس چرا دست از آن برنمی داریم؟ ۴۵
- فصل سوم: آسیب پذیری های ویژه زنان ۶۵

بخش دوم: راهبردهای رهایی از نشخوار فکری

- فصل چهارم: گریز از چنگال نشخوار فکری ۷۹
- فصل پنجم: دستیابی به چشم اندازی جدید ۱۰۵
- فصل ششم: جلوگیری از دام های آینده ۱۳۵

بخش سوم: عوامل برانگیزان نشخوار فکری

- فصل هفتم: با نگرانی هایم ازدواج کرده ام: نشخوار فکری درباره روابط عاطفی ۱۶۷
- فصل هشتم: مشکلات خانوادگی: نشخوار فکری درباره والدین و همشیران ۱۹۱
- فصل نهم: تله والدگری: نشخوار فکری درباره فرزندان ۲۰۹
- فصل دهم: اعتیاد به کار: نشخوار فکری درباره شغل و حرفه ۲۳۱
- فصل یازدهم: افکار زهر آگین: نشخوار فکری درباره بیماری ۲۵۵
- فصل دوازدهم: نمی توانم خاطرات اش را فراموش کنم: نشخوار فکری درباره مرگ عزیزان ۲۷۵
- و ضربه های روانی طاقت فرسا ۲۷۵
- فصل سیزدهم: ارتقاء جامعه به سطح بالاتری از رشد و تحول ۳۰۱
- منابع ۳۱۵